

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و جوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

- بازبینی تمرین در منزل ۲
- در نظر گرفتن پیامدهای کوچک حفظ آرامش ۳
- عصبانیت در آخر روز
- تعیین کارهای روزانه کوچک
- تهیه فهرست کارهای روزانه کوچک (فعالیت)
- تهیه فهرست پاداش‌های کوچکی که می‌توان آنها را برداشت (فعالیت)
- استفاده از کارهای روزانه کوچک و کسب پاداش، شستن لباس
- کارهای روزانه مانند جریمه ورزشی
- تذکر فوری -دوچرخه
- برداشتن امتیازات، تلویزیون
- برداشتن امتیازات، تأخیر (خوابیدن/ بازگشت به منزل)
- استفاده از کارهای روزانه کوچک و برداشتن امتیازات (فعالیت)
- کار روزانه همراه با عصبانیت، زباله
- کار روزانه همراه با عصبانیت، تمیز کردن اتاق نشیمن
- حفظ آرامش (فعالیت)
- جریمه‌های بزرگ برای مشکلات بزرگ ۱۲
- توصیف قوانین کارهای روزانه
- مشکلات بزرگ، حفظ آرامش
- مشکلات بزرگ و تنبیه بزرگ (فعالیت)
- تمرین در منزل ۱۵
- آماده شدن برای جلسه خانواده ۱۶
- جمع‌بندی ۱۶

جلسه ۴ -والدین

استفاده از پیامدها



اهداف:

والدین:

- می‌فهمند که حفظ آرامش و برخورد با احترام چه اهمیتی دارد
- می‌آموزند تا جریمه‌هایی جزئی برای مشکلات کوچک در نظر گیرند
- می‌آموزند تا جریمه‌های بزرگ را برای مشکلات مهم در نظر گیرند

• وسایل مورد نیاز:

- برچسب نام
- فهرست حضور و غیاب والدین / سرپرست (از جلسه ۱ والدین)
- تلویزیون و دستگاه پخش DVD، DVD جلسه چهارم والدین
- فلیپ چارت
- مازیک
- کاربرگ جریمه های کوچک برای رفتارهای اشتباه کوچک
- کاربرگ جریمه های بزرگ برای مشکلات بزرگ
- مگنت..... به یاد داشته باش (۱ کارت برای هر والد / سرپرست)



هنگام ورود والدین / سرپرستان:

۱ - از افراد بخواهید 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

سوالات ذیل را از والدین / سرپرستان پرسیده و آنها را در گروه بررسی کنید:

- استفاده از جداول امتیازات چگونه پیش رفت؟
- چه کارهایی درست پیش رفتند؟ چه مشکلاتی پیش آمدند؟
- تعریف از فرزندان در خانه چگونه پیش رفت؟ چه کارهایی درست پیش رفتند و چه مشکلاتی وجود داشتند؟
- چه کاری در منزل درست پیش می‌رود؟

بخش DVD

هشدار

هشدار

اگر فعالیت های
مقدماتی بیش از ۱۰ دقیقه
طول بکشند، هنگامی که نوجوانان
در پایان جلسه به آنها ملحق می‌شوند،
فعالیت والدین هنوز به پایان نرسیده است .

۱۰ دقیقه



راوی ۱:

می‌دونیم هنگامی که والدین به فرزندان عشق ورزیده و حد و مرزهایی برای آنها قائل می‌شوند، فرزندان نیز در منزل و مدرسه عملکرد بهتری دارند. انگیزه مثبت به آنها کمک می‌کند کاری را که باید، انجام بدهند و بدونند که برای آنها اهمیت قائلیم. اما گاهی نیز لازمه تا والدین با مشاهده ی عدم پیروی فرزند از قوانین، فراموش کردن انجام کارهای خانه، ننوشتن تکالیف، حاضر جوابی یا به موقع به منزل باز نگشتن، تشویق منفی - تنبیه یا جریمه - در نظر بگیریم.

راوی ۲:

زمانی که فرزندان تون خردسال بودند ،لبخندها و تشویق های شما به آنها کمک می‌کرد تا حرف زدن را یاد بگیرند- تشویق مثبت. ولی زمانی که آنها تلاش کردند تا اسباب بازی یا انگشتشان را در پریز برق وارد کنند، "نه" گفتن محکم شما و دور کردن آنها از محل، سلامتشان را تامین کرد- تشویق منفی. ما باید با اقداماتی که انجام می‌دیم -تنبیه یا جریمه - حد و مرزها را به آنها یادآور بشیم.

گوینده 1: این دقیقاً مانند بازی فوتباله. بازی پیش نمیره مگه آن که قوانینی وجود داشته باشند و بازیکنان در صورت عدم رعایت قوانین جریمه بشوند- مثل پنالتی یا خطا.

گوینده ۲: نکته مهم تعیین جریمه بدون عصبانیت، سرزنش و انتقاد. کودکان به عشق و حد و مرز نیاز دارند و هنگامی که عصبانی می‌شیم ، تنش قدرت به وجود میاد. کودکان تصور می‌کنند که ما زور گویی می‌کنیم و برای تلافی، تلاش می‌کنند یا تنها زمانی از قوانین پیروی می‌کنند که می‌دانند آنها را تحت نظر داریم. حالا ببینیم وقتی مادری از دست دخترش بخاطر نشستن ظرف ها عصبانی میشه چه اتفاقی می‌افته.

تعیین جریمه‌های کوچک و

حفظ آرامش

گویندگان و نمایش‌ها ۸:۳۰ دقیقه

- عصبانیت در آخر روز
- تعیین کارهای روزانه کوچک

نگار (عصبانی):

غزل خسته شدم از اینکه باید مدام کاراتو بهت تذکر بدم مگه
دیشب قول ندادی ظرفا رو بشوری الان اون سینک ظرفشویی
پر از ظرف نشسته است منتظره که جنابعالی بری بشوریشون.
الانم ازت می خوام همین الان از روی این مبل بلند شی و بری
ظرفا رو بشوری.

غزل (داد می زند):

نمی فهمم چرا همه کارا رو من باید انجام بدم.

نگار:

به حرفم گوش بده دخترم بلند شو

غزل:

من امروز روز خیلی بدی داشتم ، الانم کلی تکلیف دارم و تو
نق می زنی که اون ظرفای لعنتی رو بشورم.

نگار (در اوج ناراحتی)

وای، دیگه تحمل ندارم ،دیگه تحملتموم شده غزل.

غزل (حرف مادرش را قطع می کند و با فریاد می گوید):

چرا دست از سرمن بر نمی داری؟

نگار:

به خاطر خدا! تو چرا اینجوری شدی اصلاً چرا اینطوری رفتار
می کنی؟ چرا انقدر بی مسئولیتی؟ روز خودت، دوستای
خودت، همش خودت، خودت، خودت. یه خورده هم به فکر ما
باش. ای بابا.

گوینده :

فکر می کنه از این به بعد چه اتفاقی خواهد افتاد ؟ مادر یا غزل
عصر را با چه روحیه ای خواهند گذراند؟ این به نظر یک تنش
قدرته. مادر با داد زدن به سر دخترش به اون انگیزه ای منفی
داد اما احتمالاً غزل درسی را که مادر می خواست به او بده رو
یاد نگرفت . در اینجا صحبت های برخی والدین را در مورد راه
های متقاعد ساختن فرزندان برای انجام کارهای محول شده و
احترام بیشتر از سوی آنها می شنویم.

نگار (عصبانی)

واقعاً نمی دونم دیگه با غزل چکار بکنم. قبلاً این قدر پر رو و
گستاخ نبود اما الان هر روز داره اخلاقش بدتر میشه، مخصوصاً
در مورد انجام کارای خونه. باورت نمی شه دیروز انقدر عصبانی
بودم دوست داشتم بزنم توی گوشش.

نیلوفر (آرام و صبور):

می فهمم منظورت چیه. عرشیا هم وضعش خیلی بده - دق می ده منو وقتی بهش می گم آشغالاً رو ببر بزار دم در البته الان بهتر خودم رو کنترل می کنم ها سعی می کنم سرش داد نزنم. مثلاً می خوام یه چیزی رو یادآوری بکنم با مهربونی بهش می گم. البته می دونی که همیشه هم جواب نمی ده.

نگار:

منم وقتی می خوام خودمو کنترل کنم که از کوره در نرَم باز اون کار خودشو می کنه.

نیلوفر:

آره میدونی چیه، باید جریمه شون کنیم باید تنبیه شون کنیم. فکر کنن که تو کارمون جدی ایم می دونی مثلاً یه کار کوچیک بهشون بدیم اونوقت کاری رو که ازشون میخوایم اگر انجام ندن یه جریمه بیشتر و سنگین تر مثلاً یه کار ۵ دقیقه ای بهشون می دیم. الان کاغذ گرفتم دستم تو خونه راه می رم کارای کوچیک رو می نویسم. اون کارای چند دقیقه ای رو. بعد وقتی ناراحتم می کنه و عصبانیم می کنه بهش می گم که سریع برو آشپز خانه و مشغول شستن ظرفا شو.

نگار (توجه می کند):

حالا کاری که بهش میدی رو انجام میده؟

نیلوفر:

اول باور نداشت که من تو این قضیه جدی ام. وقتی که بهش گفتم بیا رو به رویم بشین باید قانونایی رو که گذاشتم انجام بدی و اگر قانون ها رو انجام ندی اونوقت مجبوری که یه کار دیگه ای بکنی و اگر باز اون کاری رو که بهت گفتم انجام ندی مزایا تو قطع می کنم مثلاً مثل بیرون رفتن بعد از شستن ظرفها مثلاً اگر باید ظرف بشوره ظرفها شو نشوره بهش گفتم حق نداری با دوستان بیرون بری. اصلاً فکرشم نمی کرد که انقدر جدی باشم بعدم متوجه شد که کارای خونه هم همچین بد نیست. نشسته بود داشت تلویزیون نگاه می کرد دیدم تکالیفشو انجام نداده. گفتم تکلیفاتو انجام دادی؟ سریع تا ۵ دقیقه دیگه باید بری تکلیفاتو انجام بدی باورت نمی شه به سرعت رفت تکلیفاشو آورد ولی زیر لب داشت غر می زد. آخه بهش گفته بودم اگر تکلیفاتو انجام ندی مجبوری حموم و دستشویی رو بشوری. داشت غرغر می کرد می گفت اصلاً دوست ندارم حموم و دستشویی بشورم.

نگار: اما من اصلاً فکر نمی کنم که غزل بخاطر فرار از کارخونه این کارا رو بکنه ! اون رسماً با من مخالفت می کنه .

نیلوفر:

می دونی همه بچه ها مثل هم اند. غزل هم مثل بچه های دیگه، اگر بفهمه که تو تو کارت جدی هستی، وقتی که بهش می گی کاری رو انجام بده، انجام نده خوب تنبیه می شه. اینجوری مشکلی پیش نمیداد

نگار (در حال فکر کردن):

خوب! دفعه ی بعد که ظرفا رو نشست- می دونم از جریمه شدن و تو خونه موندن بدش میاد.

نیلوفر:

ببین اگه نمی تونی به حرفت عمل کنی، مزایاشو ازش نگیر خوب! تو که نمی خوای دائم زیر نظرش داشته باشی. کارای کوچیک بهش بده.

نگار:

به نظرم باید دفعه ی بعد اگر کارایی رو که بهش گفتم انجام نده، بهش بگم که مثلاً بره پارکینگ رو تمیز کنه. هان

نیلوفر:

نه! شستن پارکینگ خیلی سخته این یه کار بزرگه، برای مشکلا ی بزرگ خوبه، مثلاً اگر بیرون نرفت، مثلاً باید می رفت مدرسه نرفت یا قرار بود که با دوستاش بره، نباید مثلاً بره جایی و رفت، انوقت می تونی از کارای کوچیک برای مشکلات روز مره استفاده کنی.

نگار:

پس من باید یه لیست از کارایی که می تونه انجام بده توی خونه درست بکنم بعد ازش بخوام که اون کارارو انجام بده به نظرم اینجوری جواب می ده.

نیلوفر:

درسته

گوینده ۱:

توجه کنید که مادر عرشیا گفت که کارای کوچکی را برای عرشیا در نظر گرفته است. نکته مهم اینه که کارهایی مختصر و نسبتاً آسون رو در نظر بگیرید تا انرژی کافی برای

پیگیری و اطمینان از انجام کار توسط فرزندان‌تون رو داشته باشید و باید کار مشخصی رو مد نظر داشته باشید تا زمانی که فرزندان‌تون به تذکر شما گوش ندادن یا حاضر جوابی کردن بدانید که چی باید بگید. ایجاد انگیزه - مثبت یا منفی - زمانی موثره که بلافاصله اجرا بشه. اگر به فرزندان‌تون تذکر دادید و چند دقیقه صبر کردید. یعنی سه یا چهار دقیقه - و جوابی نگرفتید، باید کاری را به او محول کنید. البته پس از انجام کار محول شده باید کار اصلی که از آنها خواسته شده بود را انجام بدن.

گوبنده ۲:

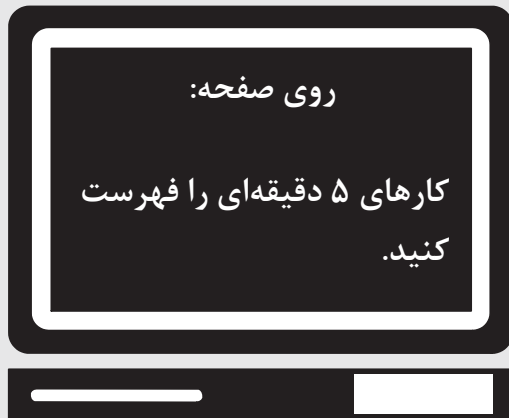
زمانی که خطایی از کودکان سر می‌زنه ، باید بلافاصله پیامدی منفی دریافت کنند. بازیکن فوتبالی را در نظر بگیرید که خطا می‌کنه. داور اعلام خطا می‌کنه و بلافاصله اعلام پنالتی می‌کنه. داور برای اعلام پنالتی منتظر چند بار خطای بازیکن نمی‌مونه. یا کودکی را در نظر بگیرید که سعی می‌کنه به پرز برق دست بزنه. ما بی‌درنگ اونو از پرز دور می‌کنیم چون می‌خواهیم بلافاصله به اون بفهمانیم که نباید به پرز دست بزنه. اون یاد می‌گیره که دست زدن به پرز برق با یک "نه" بلند با دور شدن اجباری از خطر همراهه.

گوبنده ۱:

این امر در مورد نوجوانان نیز صادقه. آن‌ها زمانی خوب یاد می‌گیرند که بعد از یک‌بار تذکر یا یادآوری جریمه بشن. تعلل یا تاخیر در مجازات یا تشویق ، تاثیر آن را در آموزش کودک کمتر می‌کنه. در نتیجه ، با در نظر گرفتن یک کار ۵ دقیقه‌ای به عنوان جریمه ، به فرزندان‌تون نشون می‌دید که موضوع کاملاً جدیه . هنگامی که کودکان بدونند که اقدامات آنها پیامدهایی به دنبال خواهد داشت می‌آموزند که مسئولیت پذیر باشند این امر به نوجوانان کمک می‌کنه تا در دوران نوجوانی دچار مشکل نشوند

گوبنده ۲:

ممکنه فکر کنید که فرزند شما اکثر اوقات بد رفتاری نمی‌کنه. اگر فرزندان‌تون از قوانین پیروی کرده و مشکلی ایجاد نمی‌کنه، نیازی نیست که کارهای دیگری به او محول کنید. اما زمانی می‌رسه که اون‌ها بزرگ‌تر شده و مشکلاتشون هم بزرگ‌تر میشه. اگر این زمان فرا رسید، کارهای کوچیک هم می‌تونند موثر باشند.



تهیه فهرستی از کارهای کوچک

فعالیت ۴.۱ ۶ دقیقه



۱ - از والدین/سرپرستان بخواهید که با بارش افکار فهرستی از کارهای ساده و کوتاهی را تهیه نمایند که به عنوان جریمه استفاده شوند و آنها را روی یک فلیپ چارت بنویسید. اگر شرکت کنندگان در کارایی این جریمه‌ها تردید داشته باشند، به آنها بگوئید که با پایان این فعالیت، به ایده‌های بیشتری دست خواهند یافت.



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شده است.

- تمیز کردن توالت
- تمیز کردن ظرف‌شویی و سطوح آشپزخانه
- تمیز کردن کف آشپزخانه
- بیرون بردن آشغال‌ها
- جارو کردن جلوی در
- برداشتن روزنامه‌های داخل اتاق نشیمن و مرتب کردن آنها
- تمیز کردن گردگیری مبلمان در یک اتاق خاص
- تا کردن یک دسته لباس
- تمیز کردن روشویی حمام

۲ - برای چه نوع سوء رفتارهایی می‌توان این کارهای کوچک را به عنوان جریمه در نظر گرفت؟

نکته: اگر آنها مشکلات جدی‌تر را پیشنهاد دادند، از آنها بخواهید این مشکلات را به بحث‌های بعدی موکول کنند.

گوینده..... ۳۰ ثانیه

تهیه فهرست امتیازات کوچک و حذف

آنها

فعالیت ۴.۲..... ۴ دقیقه

۱ - با بارش افکار فهرستی از امتیازات کوچک قابل حذف تهیه کنید. به گروه یادآور شوید که در اولین اقدام برای استفاده از کارهای کوچک خانه به عنوان جریمه، فرزندان احتمالاً باور نمی کنند که والدین در حرف خود جدی بوده و رفتار خود را تغییر نخواهند داد. در اقدام اول، والدین باید با حذف یک امتیاز بر انجام این کار کوچک اصرار کنند. به آنها بگویید که بهترین امتیازات برای حذف، امتیازات کوتاه مدت هستند و نیازی نیست که والدین همانند پلیس اجرای این کارها را دنبال کنند. (به طور مثال، محرومیت از موسیقی، محرومیت از دوچرخه سواری برای یک روز، محرومیت از مکالمه تلفنی، تماشای تلویزیون برای یک ساعت، محرومیت از بازی در خارج از منزل پس از شام)



بحث کنید

چه اتفاقی می افتد اگر شما

جریمه بزرگی را برای یک سوءرفتار کوچک تعیین کنید:



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه های

زیر اشاره شده باشد.

- آنها ممکن است عصبانی شوند.
- آنها ممکن است شما را دور بزنند.

آنها ممکن است تلافی کنند.

گوینده ۱:

همان طوری که آن مادر به دوستش گفت، گاهی لازمه که کار کوچیکی رو محول کنید و همزمان فرزند خودتون رو از مزیتی محروم کنید. بنابر این، ابتدا تذکر داده و یا یادآوری کنید و برای این کار می توانید از جملات با "من" استفاده کنید - "من احساس ناامیدی می کنم وقتی می بینم تلویزیون تماشا می کنی در حالی که تکالیف رو انجام ندادی." لطفاً همین الان برو تکالیف رو انجام بده " اگر فرزندتون کاری رو که از اون خواستید ظرف چند دقیقه انجام نداد، کاری آسون و کوتاه را به اون محول کنید و اگر قبول نکرد، اون رو از مزیتی محروم کنید.





سؤال اختیاری، اگر زمان اجازه بدهد.

- چه امتیازاتی را تا به حال بخاطر سوء رفتار فرزندان برداشته‌اید (نکته: بحث را بر امتیازات کوچکی که برداشته‌اید متمرکز نمایید).

پایان فعالیت

گوینده ۱:

کلید اصلی جریمه یا محروم شدن از مزایا اینه که جریمه های کوچک را برای مشکلات کوچک در نظر گرفته و جریمه های بزرگ رو برای مشکلات بزرگ کنار بگذاریم . در بازی فوتبال ، بازیکن به خاطر خطای کوچک و یا تکل بد اخراج نمیشه و در عوض کارت زردی به عنوان هشدار می گیره. ایده اصلی در اداره فرزندان در منزل هم همینه . انجام ندادن یک کار خاص یا تکلیف یا حاضر جوابی باید با جریمه ای جزئی همراه باشه.

گوینده ۲:

حتماً می دونید که کودکان انجام کارهای خونه یا محروم شدن از مزایا را دوست ندارند، حتی اگر این کارها و محرومیت ها جزئی باشند. آن ها ممکن است عصبانی بشوند یا حاضر جوابی کنند و در این صورت ممکنه خیلی سریع عصبانی بشید . حالا مادری رو می بینیم که دخترش رو جریمه کرده و علی رغم حاضر جوابی اون، آرامش خودش رو حفظ می کنه.

گویندگان و نمایش ها ۴ دقیقه

- استفاده از کارهای کوچک و برداشتن امتیازات، شستن لباس
- کارهایی مانند جریمه های ورزشی
- هشدار فوری، دوچرخه سواری
- برداشتن امتیاز، تلویزیون
- برداشتن امتیاز، تأخیر

نگار(به آرامی):

غزل، غزل، می بینم که ظهر شده و هنوز ظرفا رو نشستی!

غزل (واکنش نشان داده و داد می زند):

از شستن ظرف متنفرم. مسخره ترین کار دنیاست. هزار هر کی ظرف خودشو بشوره.

نگار:

خیلی خوب، حالا که از ظرف شستن بدت میاد، باید آشپزخونه رو تمیز کنی.

غزل(داد می زند):

خوبه! کل روز کنیز این خونه میشم!

نگار(به آرامی):

بین غزل دیگه داری حاضر جوابی می کنی ها. منم از یه سری مزایا محروم می کنم. به همین راحتی .

غزل(عصبانی، داد می زند):

باورم نمیشه! تو وقتی خوشحالی که به من گیر بدی ، نه؟

نگار(هنوز آرام):بین خیلی راحتی من بهت گفتم یه کاری انجام بدی و انجام ندادی الانم تا ظرفا رو نشوری و آشپزخانه رو تمیز نکنی حق نداری بری سینما، همین.

راوی ۱:

مادر وارد تنش قدرت با دخترش نشد و صدایش رو هم بلند نکرد . او تنها به غزل خاطر نشان کرد که پیامدها چه خواهد بود. توجه داشته باشید که مادر غزل پس از محروم کردن اون از یکی از مزایا ، محل ر و ترک کرد. باقی ماندن در محل باعث تداوم بحث می شد. و هیچ کس با بحث و مشاجره برنده نمی شود! بخاطر داشته باشید که مزیت حذف شده رو باید به آسونی بتونیم پیگیری کنیم. و اگه در بیان خود جدی نیستیم اون رو به زبون نیاریم . اگر جریمه رو دنبال نمی کنیم بهتره که اون رو عنوان نکنیم.

کمال:

راستش در مورد محول کردن زیاد موافق نیستم. خیلی هم مطمئن نیستم. یه کار اینجا! یه کار اونجا! احساس می کنم دیکتاتوری که بچه ها م رو مجبور کنم هر کاری رو که می گم انجام بدن.

جمشید :

آره خوب ، می فهمم. ببین نمی خواد هر ۵ دقیقه یه کاری بهشون بسپاری. ولی اگر نخوان تو یه زمان مشخصی کارشونو انجام بدن چی؟! من این قضیه رو مثل یه بازی فوتبال می بینم که اگه بازیکنی خطا بکنه خوب جریمه میشه. و بچه ها خودشون اینو می دونن. یا مربی با داور دعوا بکنه خوب باید جریمه بشه. من فکر می کنم نیازی نیست که هر ۵ دقیقه یه کاری بسپاریم باید از یه چیزایی محروم بشن.

گوینده ۲:

برخی والدین، از کار خونه به عنوان جریمه استفاده نمی کنند. بلکه در صورت بد رفتاری فرزند یا سرپیچی از انجام کارهای مورد انتظار، اونها رو از مزیتی محروم می کنند. اگر جریمه را سریع اعلام کرده و به اجرا بگذارید، موثر خواهد بود.

جمشید: آقا عرشیای عزیز دوچرخه جلوه در پارکینگه ، می ری برش می داری؟

عرشیا : باشه، فقط بذار کارم تموم بشه.

جمشید: یا همین الان یا آشغالو رو هم خودت برمی داری می بری.

عرشیا(با ناراحتی):

چشم، هر چی که شما بگید (زیر لب) زورگو.

جمشید:

حرف اضافه ممنوع وگرنه از خیلی چیزها محروم می کنم ها .

(عرشیا و دنیا بر سر کنترل تلویزیون مشاجره می کنند)

عرشیا : بده به من ببینم . همش تو داری می بینی. نوبت منه. تو فیلمتو دیدی ، من می خوام ...

دنیا:نوبت منه الان نوبت منه..

(عرشیاسعی می کند که کنترل تلویزیون را از دست دنیا بگیره و درگیری پیش میاد)

نیلوفر:(با عصبانیت) چون که شما دوتا نمی تونین تلویزیون رو در آرامش نیگا کنین، منم تلویزیون رو نیم ساعت خاموش می کنم. کنترل رو بده به من.

رامین وارد می شود و سلام می کند و پدر جواب سلامش را می دهد.

کمال (خطاب به رامین): رامین دوباره برای شام دیر اومدی خونه با اینکه در این مورد با هم صحبت کرده بودیم. می دونی چه جریمه هایی در نظر گرفتیم؟ دیگه نمی تونی بعد از شام با دوستان بری بیرون.

گوینده ۱:

در آخرین صحنه ها ، والدین کاری برای کودکان در نظر نگرفته و مستقیماً آنها را جریمه و آرامش خودشون رو حفظ کردند. و برای مشکلات کوچک جریمه های ناچیز در نظر گرفتند.

گوینده ۲:

سعی نکنید همه چیز را تغییر دهید. بر یک یا دو کاری که فرزندتون انجام داده و باعث ناراحتی شما میشه، تمرکز کنید و پیشاپیش در مورد جریمه این کار تصمیم بگیرید- فهرست کارهای سبک را آماده داشته باشید.

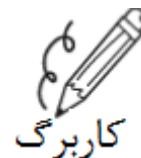


استفاده از کارهای کوچک و

برداشتن امتیازات

فعالیت ۴.۳..... ۸

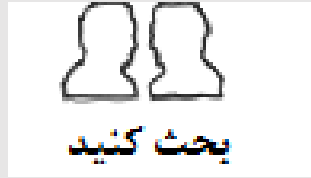
دقیقه



- ۱ - کاربرگ "جریمه‌های کوچک برای مشکلات کوچک" را توزیع کنید (یک برگ برای هر نفر).
- ۲ - مثالی از یک سوءرفتار کوچک ارائه نمایید (مانند انجام ندادن یک کار خاص و یا سروقت بیدار نشدن). گروه‌های دو نفره تشکیل داده (همسران با هم در یک گروه نباشند) و از یک والد/سرپرست بخواهید در مورد سرپیچی از قانون/سوءرفتاری صحبت کند که در نظر دارد طی هفته آینده بر آن تمرکز کرده و توضیح دهد که چه کارهای کوچکی را به عنوان جریمه در نظر می‌گیرد (آنها باید پاسخ خود را روی کاربرگ بنویسند).



- بعد از دو دقیقه، از افراد در گروه‌ها بخواهید نقش خود را عوض کنند تا به این ترتیب همه افراد فرصت داشته باشند که در مورد اتفاقات احتمالی و کارهایی که مد نظر دارند، تصمیم‌بگیرند. (مجموعاً ۴ دقیقه)



۳ - با کل گروه بزرگ بحث کرده و اطمینان حاصل
نمایید که والدین سوء رفتارهای کوچکی را انتخاب
کرده‌اند و از آن‌ها بخواهید که کارهای کوچکی را
برای جریمه و امتیازاتی را برای حذف تعیین کنند.
(۴ دقیقه)



سؤال اختیاری، اگر وقت کافی دارید

- آیا موقعیتی در هفته‌های پیش رخ داده است که
تعیین یک کار کوچک به‌عنوان جریمه موثر واقع
شده باشد؟

پایان فعالیت

گویندگان و نمایش‌ها ۳۰ ثانیه

-کار همراه با عصبانیت، زباله

کار با عصبانیت، تمیزکردن اتاق نشیمن

گوینده ۲:

حفظ آرامش در حین تذکر و یا محول کردن کار به فرزندان اهمیت بسیار زیادی دارد. حتی اگر کاری بسیار ساده را در نظر بگیرید اما داد بزنید یا عصبانی شوید، این تنبیه دیگر موثر نیست. احتمالاً فرزندان‌تون عصبانی شده و شرایط بدتر میشه. والدین در نمایش‌های بعدی کارهای کوچکی محول می‌کنند اما آرامش خودشون رو از دست می‌دهند.

سحر وارد می‌شود و سلام می‌کند .

مادر (عصبانی):

سحر! همین الان بیا اینجا ببینم! کیسه زباله‌ها رو نبردی بیرون، اگر الان این کار رو نکنی، باید سینک رو هم تمیز کنی.

دختر در حال صحبت کردن با تلفن و مادر وارد می‌شود.

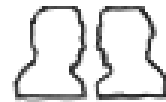
مادر: ازت خواستم اتاق نشیمن رو تمیز کنی ولی هنوز کثیفه! اون تلفن رو قطع کن!

گوینده ۱: این والدین حد و مرزها را به گونه ای مشخص کرده اند که بیانگر عشق آنها به فرزندان‌شان نیست. این سخت ترین بخش کار است. آرام و محترم ماندن-عشق ورزیدن - همزمان با تعیین حد و مرزها.



حفظ آرامش

فعالیت ۴.۴ ۵ دقیقه



بحث کنید

۱ - از والدین/سرپرستان بپرسید که چه وقت حفظ آرامش دشوار است.



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های

زیر اشاره شده باشد.

- وقتی مشغله دارم
 - در پایان یک روز سخت
 - وقتی از فرد دیگر عصبانی هستم
 - وقتی احساس خوبی ندارم
- ۲ - از گروه بخواهید که با بارش افکار کارهایی را برای کسب آرامش تعیین کنند تا به این ترتیب جریمه‌هایی که در نظر می‌گیرند، تأثیر بیشتری داشته باشند.



سؤال اختیاری، اگر وقت کافی

دارید

- آیا می‌توانید زمانی را بخاطر بیاورید که کنترل خود را به دلیل عصبانیت از دست دادید؟ در چه موقعیتی بود؟
- آیا می‌توانید زمانی را بخاطر بیاورید که علی‌رغم عصبانیت آرامش خود را حفظ کردید؟

پایان فعالیت

جریمه‌های بزرگ برای

مشکلات بزرگ

گویندگان و نمایش‌ها ۵:۳۰ دقیقه

- توصیف قوانین کارهای خانه
- مشکل بزرگ، حفظ آرامش

گوینده: به نوجوانها در جلسه مخصوص آنها گفته میشه که والدین جریمه هایی رو در منزل در نظر خواهند گرفت-مانند انجام برخی کارهای کوچک یا محروم شدن از برخی مزایا . تمرینی در جلسه خانوادگی انجام میشه که به دختر یا پسر شما کمک می‌کند تا الزام جریمه را درک کنند.. به خاطر داشته باشید که چند بار تکرار لازم است تا آنها یاد بگیرند که به شما گوش بدهند و کاری رو که از آنها خواستید، انجام بدهند. و اگر شما در مقابل چیزی که از آنها می‌خواهید، تسلیم بشید، هرگز یاد نمی‌گیرند.

.....

پریسا (آرام): سروش، می‌تونم چند لحظه باهات صحبت کنم. احساس می‌کنم که تازگیها خیلی سرت داد می‌زنم چون هر کاری رو که بهت می‌گم انجام نمی‌دی باعث میشه بینمون دعوا بشه. خسته شدم از این همه دعوا و این همه بحث، می‌خوام یه کاری انجام بدم از این به بعد هر کاری که بهت گفتم انجام ندادی یه کار ۵ دقیقه ای دیگه بهش اضافه می‌کنم مثل تمیز کردن باغچه یا تمیز کردن اتاق نشیمن. اینجوری یاد می‌گیری که هر کاری رو درست انجام بدی.

.....

محمد (با ناراحتی): آخه این منصفانه نیست! منظورت اینکه که هر کاری رو که می گی همون موقع باید انجام بدم؟

پریسا (به آرامی): نه همون ثانیه ای که ازت خواستم ولی دیگه بسه این همه دعوا، این همه بحث. من نمی خوام انقدر مراقبت باشم پسر، ولی اینجوری یاد می گیری که هر کاری رو درست انجام بدی. بهت تذکر می دم اون کارو انجام بدی اگر انجام دادی که چقدر خوب ولی اگر انجام ندادی یه کار دیگه بهش اضافه می کنم و اگه سروش خان بازم انجام ندادی از این مزایا محروم می شی مثل دوچرخه سواری توی پارک و تماشا کردن تلویزیون. باید یاد بگیری قوانین رو رعایت کنی و به بقیه هم احترام بزاری.

محمد (با بد خلقی): چرا در مورد چیزای کوچیک این قدر سخت گیری می کنی؟

پریسا: شاید به نظر تو کوچیک باشه ولی برای من خیلی اهمیت داره چون دلم می خواد تو چار چوب زندگی کنی.

گوینده ۱: گاهی والدین و کودکان، کارهای کوچیک خونه رو چندان مهم تلقی نمی کنند. ولی مطالعات ما بر کودکان نشان داده است که آنها زمانی در مدرسه و یا دوستان خود تعامل بهتری دارند که یاد می گیرند در منزل از اصولی پیروی کنند.

راوی ۲: تا اینجا در مورد شیوه تعامل با مشکلات رفتاری کوچیک صحبت کردیم مثل " فراموش کردن انجام کارهای خونه، حاضر جوابی و یا نادیده گرفتن کاری که از فرزندتون خواسته شده " برای مشکلات بزرگ مثل دروغگویی، دزدی، دیر به خانه آمدن، رفتن به جاهای غیر مجاز و غیره باید چکار کرد؟ در این صورت باید کاری بزرگ به فرزندان داده و آنها را از مزیتی محروم کرد که واقعاً توجه آنها رو به خودش جلب کند.

نیلوفر (ناراحت و در حال صحبت کردن با یکی از دوستاش با تلفن): حقیقتش اینکه که اصلاً نمی دونم عرشیا کجا رفته. بابا ساعت ۶ قرار بود خونه باشه با هم چایی بخوریم الان ساعت ۹ هه نمی دونم تا حالا انقدر دیر نکرده خدایا الان خیلی نگران شدم.

نیلوفر به حرفای دوستش پشت تلفن گوش می دهد (با صدای زنگ خونه، نیلوفر به تصویر آیفون نگاه می کند و می گوید : آره خودشه ! و در را باز می کند و یک نفس عمیق می کشد. و به صحبتش با دوستش ادامه می دهد که : الان نمی دونم باید خوشحال باشم یا ناراحت باشم، بچه اس دیگه (عرشیاوارد می شود و سلام می کند). مادر با ناراحتی می گوید: عرشیا تا حالا کجا بودی ؟ می دونی چقدر نگرانت شدم (به دوستش پشت تلفن می گوید) الو لطفاً قطع کن این قضیه رو باید همینجا حلش کنم، قربانت . (تلفن را قطع می کند و با عصبانیت می گوید) عرشیا، سه ساعته که دیر اومدی خونه ، کجا بودی تا حالا؟

عرشیا (با ترشروی): خونه فرید اینا بودم. یه دفعه ای زمان از دستم در رفت چیز مهمی هم نیست ها.

نیلوفر (با عصبانیت البته سعی می کند خونسرد باشد): چیز مهمی نیست ؟ خیلی هم چیز مهمیه. الانم زود برو تو اتاق. برو تو اتاق یکم آروم بشم بعد بهت می گم که جریمه ات چیه؟ زود باش برو.

نیلوفر به اتاق عرشیا می رود(آرام و جدی): عرشیا مامان، باید در مورد دیر اومدنم با هم صحبت کنیم. اصلاً دوست ندارم این قضیه دوباره تکرار بشه. قبل از این که بخوای دوستاتو ببینی باید بری انباری رو تمیز کنی.

عرشیا: اوه ، اوه ، مامان این اصلاً عادلانه نیست، می دونی چقدر طول می کشه؟!

نیلوفر(محکم و آرام): ببین. عرشیا با من جر و بحث نکن! مشکل بزرگ به خاطر کاریه که خودت به وجود آوردیش. من یه فهرستی درست می کنم از کارایی که باید انجام بدی البته امشب نمی خوام انجام بدی. فردا هم می تونی انجام بدی ولی وقتی که از بیرون اومدم دوست دارم همه کارها انجام شده باشه. عرشیا، باید عواقب کاری رو که انجام می دی رو ببینی یعنی وقتی که میری بیرون و دیر میای خونه و به من اطلاع نمی دی باید تنبیه بشی.

.....

جریمه‌های بزرگ برای مشکلات

بزرگ

فعالیت ۴.۵ ۶ دقیقه

- ۱ - از والدین/سرپرستان بخواهید به دوران ۱۲-۱۵ سالگی خود فکر کرده و اشتباهات یا انتخاب‌های بد خود را به خاطر بیاورند. آیا جریمه شدند؟ از این اشتباهات چه آموختند؟



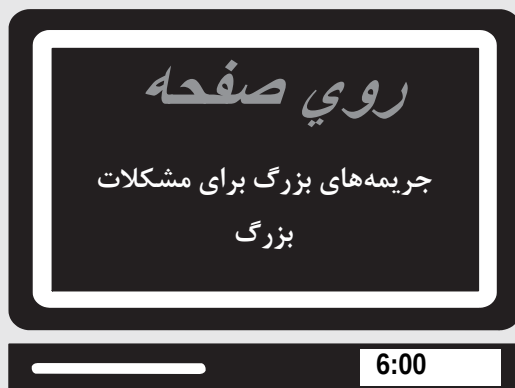
- ۲ - کاربرگ "جریمه‌های بزرگ برای مشکلات بزرگ" را توزیع کنید (یک کاربرگ برای هر نفر).
- ۳ - به گروه بگویید که با بارش افکار کارهایی برای خطاهای بزرگ‌تر و امتیازات بزرگ‌تری را برای برداشتن، مشخص خواهند کرد.
- ۴ - مجدد گروه‌های دو نفره (افراد با همسر خود نباشند) تشکیل داده و از یکی از والدین/سرپرستان بخواهید در مورد کاری صحبت کنند که فرزندشان ممکن است انجام دهد (یا انجام داده است) که به جریمه بزرگ‌تری نیاز دارد و امتیاز بزرگ‌تری باید برداشته شود. از او بخواهید که در مورد کارهای بزرگ‌تری که به فرزندانشان محول می‌کنند و امتیاز بزرگ‌تری که برمی‌دارند، صحبت کنند (آنها باید پاسخ خود را روی کاربرگ بنویسند).

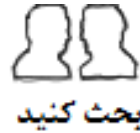


- ۵ - بعد از ۲ دقیقه، از افراد در گروه‌ها بخواهید تا نقش خود را با هم عوض کنند تا هر فردی بتواند کاربرگ خود را بنویسد. (مجموعاً ۴ دقیقه)

گوینده ۱: تقریباً همه کودکان اشتباهاتی مرتکب می‌شوند. کارهای ساده روزمره رو انجام می‌دهند اما اغلب کودکان، در مواردی مرتکب اشتباهات جدی‌تری می‌شوند- به هر حال آنها تحت فشار هم سالان خود قرار می‌گیرند و قدرت قضاوت مناسب و تجربه ندارند. در مورد کودکانی صحبت نمی‌کنیم که مشکل مصرف مواد اعتیاد آور دارند یا معمولاً از مدرسه فرار کرده و همیشه مشکل دارند. این کودکان نیاز به کمک فردی دارند تا به روال عادی باز گردند.

گوینده ۲: اما برای کودکانی که گاهی به مشکل بر می‌خورند، باید به آنها آموزش بدید که این اشتباهات، پیامدهایی را به همراه دارند. باید مطمئن بشید که این اشتباه تکرار نخواهد شد. به عنوان مثال، خسارت رانندگی برای نوجوانان بالاتر است زیرا آنها تجربه کافی نداشته و در مقایسه با بزرگسالان بیشتر ریسک می‌کنند. بعد از این که یک بار دچار حادثه می‌شوند، با دقت بیشتری رانندگی می‌کنند. این همان انگیزش منفی است. اگر همواره در نظر داشته باشید که نوجوانان معمولاً اشتباه می‌کنند و اگر برای اشتباهات آنها جریمه‌هایی در نظر بگیرید، می‌توانید مانع از بروز مشکلات خیلی بزرگ بشید.





۶ - در قالب یک گروه بزرگ به بحث و تبادل نظر پرداخته و اطمینان حاصل نمایید که جرمه‌ها منطقی هستند (۲ دقیقه)

۷ - از گروه بپرسید: چه جرمه‌ای حتی برای یک مشکل بزرگ بیش از حد خواهد بود؟ (توجه داشته باشید که به عنوان مثال تمیز کردن کف خانه به مدت سه ماه احتمالاً برای هر مشکلی که فرزندان به وجود آورده باشد، بیش از حد زیاد است).



سؤال اختیاری، اگر وقت کافی دارید

- با آگاهی از این که هر کودکی از دیگری متفاوت است، چه جرمه‌ای احتمالاً برای یک فرزند شما موثر نخواهد بود؟ چرا؟
- اگر مشکلات بزرگ را نادیده گرفته و جرمه‌ای در نظر نگیرید، چه اتفاقی ممکن است بیافتد؟

تمرین در منزل

..... ۱ دقیقه

- از والدین بخواهید با استفاده از فهرست مذکور در کاربرگ خود، کار مشخصی برای یک رفتار نادرست در خانه تعیین کنند.

توزیع کنید

- مگنت ".... را به یاد داشته باش" را توزیع کرده و از آن‌ها بخواهید که آن را روی مگنت "عشق و حد و مرز" در خانه نصب کنند.



آماده شدن برای جلسه خانواده

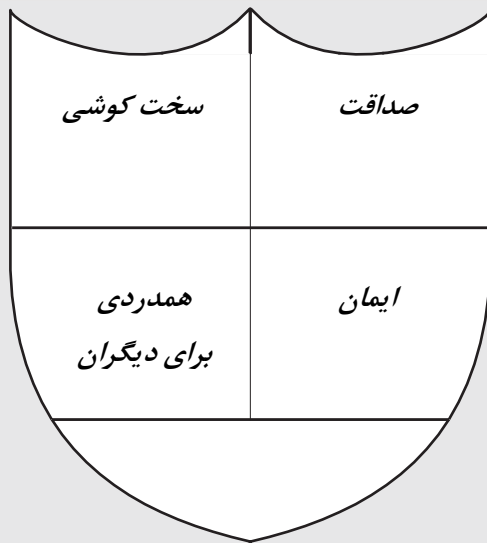
..... ۱ دقیقه

- ۱ - به والدین/سرپرستان بگویید که در مورد ارزش های خانواده ها صحبت خواهید کرد - ارزش هایی مانند صداقت، سخت کوشی و دلسوزی برای دیگران. آن ها ارزش های خانواده خود را تعیین و سپس برافروزند خود سپری از ارزش هایی را خواهند ساخت که بیانگر باورهای آنها باشد.

جمع بندی

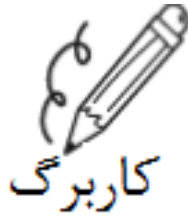
..... ۱ دقیقه

- ۱ - به صورت گروه شعار والدین را تکرار کنید.



جزوات و نمونه‌ها





جریمه‌های کوچک برای سوء رفتارهای کوچک

فعالیت ۴.۳ کارهای کوچک و برداشتن امتیازات

به موارد کوچکی فکر کنید که برای فرزند شما در منزل مشکل به شمار می‌رود. این موارد ممکن است، کارهای روزانه انجام نشده، اتاق به هم ریخته، تکالیف انجام نشده یا تأخیر در بازگشت به خانه باشند.

سوء رفتار:

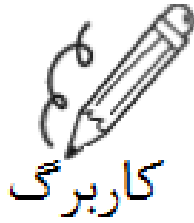
- ۱
- ۲
- ۳

کارهای کوچکی که فرزند شما می‌تواند انجام دهد:

- ۱
- ۲
- ۳

امتیازهای کوچکی که می‌توانید حذف کنید:

- ۱
- ۲
- ۳



جریمه‌های بزرگ برای مشکلات بزرگ

فعالیت ۴.۵ جریمه‌های بزرگ برای مشکلات بزرگ

به کارهایی فکر کنید که فرزند شما ممکن است انجام دهد و اگر به موقع به آن رسیدگی نشود، مشکل بزرگی به وجود خواهد آورد. این موارد ممکن است تأخیر بیش از حد در بازگشت به منزل، یک روز غیبت از مدرسه، رفتن به جایی که اجازه ندارند، یا نوشیدن نوشیدنی‌های غیر مجاز با دوستان باشند (این موارد الزاماً کارهایی نیستند که فرزند شما انجام داده است).

سوء رفتار جدی:

- ۱
- ۲
- ۳

امتیازهای بزرگی که می‌توانید برای مدتی بردارید:

- ۱
- ۲
- ۳

به یاد داشته باشید:

- همه نوجوانان گاهی سوء رفتار دارند.
- آرامش خود را حفظ کنید.
- جریمه‌های کوچک برای سوء رفتارهای کوچک
- جریمه‌های بزرگ برای سوء رفتارهای بزرگ

به یاد داشته باشید:

- همه نوجوانان گاهی سوء رفتار دارند.
- آرامش خود را حفظ کنید.
- جریمه‌های کوچک برای سوء رفتارهای کوچک
- جریمه‌های بزرگ برای سوء رفتارهای بزرگ

به یاد داشته باشید:

- همه نوجوانان گاهی سوء رفتار دارند.
- آرامش خود را حفظ کنید.
- جریمه‌های کوچک برای سوء رفتارهای کوچک
- جریمه‌های بزرگ برای سوء رفتارهای بزرگ

به یاد داشته باشید:

- همه نوجوانان گاهی سوء رفتار دارند.
- آرامش خود را حفظ کنید.
- جریمه‌های کوچک برای سوء رفتارهای کوچک
- جریمه‌های بزرگ برای سوء رفتارهای بزرگ

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

۲	دور تعریف/تمجید
۲	بازبینی تکالیف منزل
۳	فعالیت «ترافیک» برای شروع
	فعالیت ها
۴	• بازی رانندگی
۵	• بررسی بازی
۶	• بازی فعال - اشکال با چشم بسته
۷	• قواعد و مسئولیت های بزرگسالان
۷	تمرین در منزل
۸	آماده شدن برای جلسه خانواده
۸	جمع بندی

ابزارهای موردنیاز

- برچسب نام ها
- فهرست حضور و غیاب نوجوانان (از جلسه ۱ نوجوانان)
- فهرست قواعد اساسی (از جلسه ۱ نوجوانان)
- کارت های ازدحام ترافیک (۱ کارت برای هر فرد)
- کارت های مکان
- کارت های بازی رانندگی (نسخه های دورو)
- هدیه بازی رانندگی (اختیاری)
- تاس
- فلیپ چارت
- ماژیک

جلسه ۴ - نوجوانان

پیروی از قوانین



نیل به اهداف

اهداف:

نوجوانان می آموزند:

- برای هرکسی اعم از بزرگسالان و نوجوانان، قوانین و مسئولیت هایی وجود دارد.

- در صورت پیروی از قوانین، وضعیت بهتر می شود.

- سه و نیم مترطباب، ریسمان محکم یا بند رخت
- چشم بند (یکی برای هر فرد)
- کارت قوانین و مسئولیت های بزرگسالان
- پوستر قواعد اساسی جلسات خانوادگی (از جلسه ۳ خانواده)
- نمونه ای از "سپر خانواده" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسه ۴ والدین مراجعه نمایید)
- پوستر شعار نوجوانان (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید)



هنگام ورود نوجوانان

..... ۱ دقیقه

- ۱ - از افراد بخواهید نام خود را روی برچسب نام بنویسند.
- ۲ - از افراد بخواهید نام خود را روی فهرست حضور و غیاب نوجوانان علامت بزنند.
- ۳ - فهرست قوانین اساسی را نصب کنید (از جلسه ۱ نوجوانان)

دور تعریف و بازبینی تمرین در

منزل

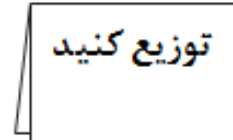
..... ۵ دقیقه

- ۱ - از فرزندان و رهبران بخواهید که در یک دایره روی زمین بنشینند و هر نفر از فرد کنار دستی خود تعریف کند. اگر نوجوانی ظرف ۱۵-۲۰ ثانیه نظری به ذهنش نرسید، یکی از رهبران می تواند تعریفی ارائه دهد.
- ۲ - از فرزندان بخواهید در مورد کارهایی بحث کنند که در طول هفته برای مدیریت یک موقعیت استرس زا انجام داده اند.



فعالیت ترافیک برای شروع

.....۵ دقیقه



- ۱ - انواع مختلفی از کارت‌های ازدحام ترافیک را بین نوجوانان توزیع کنید (یک کارت برای هر نفر و تنها یک کارت **زوم** (موتورسیکلت) در گروه).
- ۲ - از آنها بخواهید ماهیت کارت خود را مخفی نگاهدارند.
- ۳ - از نوجوانان بخواهید که در همه جای اتاق پخش شوند.
- ۴ - یکی از نوجوانان را به عنوان اولین راننده انتخاب کنید که در "ازدحام ترافیک" حرکت خواهد کرد. از او بخواهید که در حین حرکت به سوی فردی دیگر، عبارت روی کارتش را بخواند ("بیپ بیپ" یا "هانک هانک"). نوجوانی که انتخاب شده، می‌تواند با نوجوان اول حرکت کند (و باید صدایی را که روی کارتش نوشته شده، تکرار کند). آنها با هم حرکت کرده (دست‌ها به حالت راننده و شانه‌های چسبیده به هم)، صدای کارت خود را تکرار کرده و تلاش می‌کنند فردی را بیابند که کارت صدای موتورسیکلت (زوم) را در اختیار دارد. موتورسیکلت می‌تواند کل ازدحام ترافیک را آزاد کند.

۵ - بعد از آنکه فرد "زوم" ازدحام ترافیک را آزاد کرد،

هر راننده نزد فرد دیگری رفته و شانه به شانه

حرکت می کند.

۶ - هیچ ازدحام ترافیکی بدون "فرد زوم" باز

نمی شود.

۷ - هنگامی که فرد دارای کارت موتورسیکلت

مشخص شد، او می تواند در اتاق چرخیده و با

زدن به شانه بقیه راننده ها، ازدحام ترافیک را

رفع کند.



اختیاری، اگر وقت کافی دارید

- بازی را مجدداً انجام دهید.

بازی رانندگی

فعالیت ۴.۱..... ۲۰ دقیقه

- ۱ - به گروه بگویید که هدف بازی، آغاز رانندگی از مرکز آزمایش رانندگی (مکان ۱) و رسیدن به پیتزا فروشی (مکان ۶) با پیروی از قواعد رانندگی ایمن است. اما، ابتدا، باید در مکان‌های دیگر به ترتیب زیر توقف کنند: ۲-خانه دوست ۳-خانه والدین ۴- مسابقه فوتبال ۵- سینما
- ۲ - از داوطلبان بخواهید کارت‌های مشخص کننده مکان را در بخش‌های متفاوت اتاق روی میزها و یا صندلی‌ها قرار دهند.
- ۳ - از داوطلبان بخواهید کارت‌های بازی رانندگی را در مکان‌های مناسب قرار دهند (به عنوان مثال کارت‌های معرف ماشین‌های مختلف اسپورت با نشان مرکز آزمایش رانندگی در آن مکان قرار گیرند).



- ۴- رانندگان را در مکان مرکز آزمایش رانندگی جمع کرده و بخواهید تا برای تعیین نوبت تاس بیاندازند. نام‌ها را به ترتیب نوبت روی فلیپ چارت بنویسید.
- ۵- از هر راننده بخواهید کارتی را انتخاب کند که نام ماشینی بر روی آن نوشته شده که تمایل دارد بازی را با آن ادامه دهد. نام ماشین انتخاب شده را بر اساس نام راننده روی فلیپ چارت بنویسید.

نکاتی برای رهبر گروه:

- ۱ - بازی رانندگی برای ۱۰ راننده طراحی شده است. در نتیجه، ۱۰ سری کارت بازی رانندگی تهیه شده‌اند. هر سری دارای ۶ کارت است - یک کارت برای هر کدام از شش مکان.
- ۲ - برای هر مجموعه، نام یک ماشین اسپورت انتخاب شده است. به طور مثال، هر ۶ کارت در یک مجموعه برچسب نام ماشین "جگوار" را دارند (نکته: می‌توانید هر مجموعه از کارت‌ها را روی کاغذی با رنگ متفاوت کپی بگیرید).
- ۳ - قبل از بازی، کارت‌ها را بر اساس "مکان" تنظیم کنید تا ۶ دسته کارت ایجاد شود.
- ۴ - هر دسته را مقابل کارت‌های مکان متناظر آن قرار دهید که به صورت اتفاقی در اطراف اتاق قرار داده شده‌اند.





۶- با شروع از مرکز آزمایش رانندگی، اولین راننده باید نوشته کارت انتخابی خود را با صدای بلند بخواند. راننده باید از دستورالعمل‌های کارت پیروی کند.

۷- اگر روی کارت راننده نوشته شده که او قانونی را نقص کرده است، راننده باید در همان مکان باقی مانده و نوبت را به دیگری دهد. وقتی که نهایتاً دوباره نوبتش رسید، راننده باید به مکان بعدی برود تا کارت بعدی را بگیرد. راننده باید نوشته روی کارت را با صدای بلند بخواند و از دستورالعمل‌ها پیروی کند.

۸- اگر کارت راننده بگوید که او قوانین را رعایت کرده است، از راننده خواسته می‌شود تا به مکان بعدی رفته و دستورالعمل‌ها را دنبال نماید. هنگامی که راننده‌ای متوقف می‌شود، راننده بعدی نوشته کارت را خوانده و از دستورالعمل‌ها پیروی می‌کند.

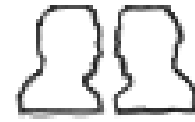
۹- اولین راننده‌ای که به پیتزا فروشی رسید، برنده است. بازی برای ۱۵ دقیقه ادامه می‌یابد.

گزینه اختیاری: در صورت تأمین منابع مالی، به هر بازیکن شیرینی، میوه یا جوایز دیگری پاداش دهید.

پایان فعالیت

بررسی بازی

..... ۵ دقیقه



بحث کنید

۱ - از نوجوانان بخواهید، نشسته و این فعالیت را

بررسی و تحلیل کنند. سوالات ذیل را مطرح

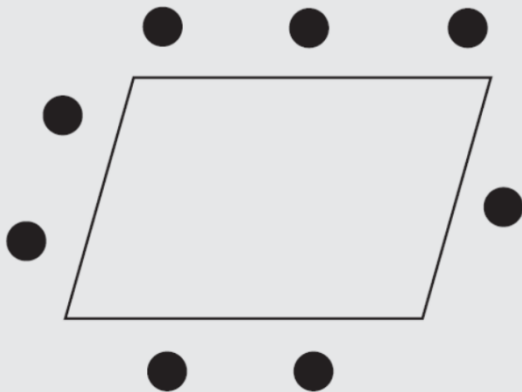
کنید:

- چه قوانین و مسئولیت‌هایی نقض شدند؟
- پیامدهای نقض یک قانون یا مسئولیت کدامند؟
- چه احساسی داشتید وقتی مجبور بودید در یک مکان باقی مانده یا به مکانی دیگر باز گردید؟
- نتایج پیروی از قوانین و مسئولیت‌ها کدامند؟
- چه احساسی داشتید؟
- چرا ما به قوانین نیاز داریم؟
- با این فعالیت چه چیزی در مورد قوانین آموختید؟

پایان فعالیت

بازی فعال.... اشکال با چشم بسته

۸ دقیقه



۱ - با جا به جا کردن صندلی‌ها، یک فضای بزرگ و خالی در اتاق به وجود آورده یا از راهرو استفاده کنید.

۲ - دو سر یک طناب یا بند رخت به بلندی سه و نیم متر را به هم گره زده و آن را به صورت دایره روی زمین قرار دهید.

۳ - از نوجوانان بخواهید که خارج از دایره در فواصل یکسان بایستند.

۴ - با دستمال، چشم آنها را ببندید.

۵ - از هر فرد بخواهید که خم شده و طناب را برداشته و آن را با هر دو دست نگاه دارد.

۶ - وقتی که همه طناب را گرفتند، از گروه بخواهید یک مربع درست کنند. آن‌ها را راهنمایی نکنید.

۷ - هنگامی که احساس کردند که مربع ایجاد شده است، از آن‌ها بخواهید چشم بندشان را بردارند و ببینند که چه شکلی ایجاد کرده‌اند.

۸ - بپرسید چه مشکلاتی داشتند.

نکته: اگر گروه بزرگ باشد، آن‌ها را به دو گروه تقسیم کنید تا هر گروه شاهد فعالیت گروه دیگر باشد.

پایان فعالیت

نقش‌ها و مسئولیت‌های

بزرگسالان

فعالیت ۴.۲ ۱۰ دقیقه

- ۱ - برای گروه توضیح دهید که بزرگسالان نیز قوانینی دارند و در صورت نقض این قوانین با مشکل مواجه می‌شوند.

توزیع کنید

- ۲ - گروه‌های دو نفره تشکیل داده و کارت‌های "قواعد و مسئولیت‌های بزرگسالان" را همراه با سؤالاتی در مورد قوانین بزرگسالان توزیع کنید. (یک قاعده روی هر کارت)
- ۳ - از گروه‌ها بخواهید تا در مورد پیامد نقض هر کدام از قوانین فکر و سپس برای دیگران نقش ایفا نمایند تا آنها این پیامد را حدس بزنند.
- ۴ - بین گروه‌ها گشته و در صورت نیاز به آنها کمک کنید.
- ۵ - از گروه‌ها بخواهید سؤال روی کارت خود را خوانده و به نوبت در مورد پیامد احتمالی نقض این قوانین نقش ایفا کنند. از گروه بخواهید پیامد را حدس بزنند.
- ۶ - از نوجوانان بپرسید که در مورد بزرگسالان و قوانین و مسئولیت‌ها چه آموختند.

پایان فعالیت

۵ دقیقه

۵ دقیقه

تمرین در منزل

۱ دقیقه.....

۱ - از نوجوانان بخواهید در طول هفته به یکی از قوانینی توجه کنند که علی‌رغم دشوار بودن از آن پیروی کرده‌اند.

۲ - از نوجوانان بخواهید در طول هفته به یکی از قوانینی که نقض کرده‌اند و پیامدهای آن توجه کنند.

آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۵ دقیقه

۱ - به گروه بگویید که تمرکز جلسه خانواده در این هفته بر ارزش‌های خانواده خواهد بود. آن‌ها یک جلسه خانوادگی مشابه هفته قبل داشته و با تعریف/تمجید جلسه را آغاز خواهند نمود.

۲ - آن‌ها به همراه خانواده کاربرگ‌هایی پر می‌کنند که به درک آن‌ها از رابطه بین کارهای خانواده و ارزش‌های آن کمک می‌کند.

۳ - آن‌ها یک سپر خانواده تهیه نموده و برای نشان دادن ارزش‌ها از بریده‌های روزنامه یا رسم تصاویر یا واژگان استفاده خواهند کرد. سپر خانواده بیانگر ارزش‌ها و عقایدی است که به محافظت از خانواده کمک کرده و امکان مقابله با چالش‌ها را برای آن‌ها فراهم می‌نماید.

یک نمونه کامل سپر خانواده را نشان دهید (برای نمونه به جلسه ۴ والدین مراجعه نمایید). پیام‌زید که چگونه برای رسم شکل یک سپر، کاغذ را تا بزنند.

جمع‌بندی

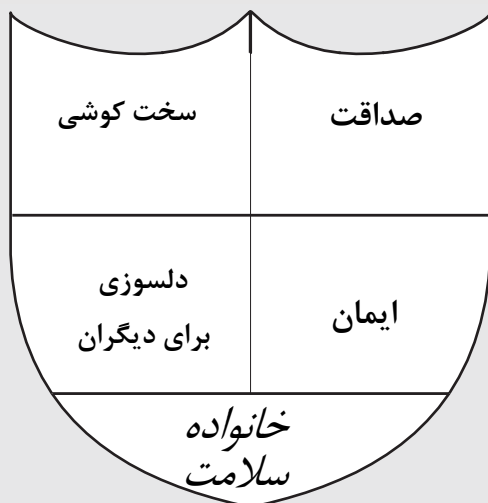
..... ۳۰ ثانیه

۱ - پوستر شعار نوجوانان را بالا نگه‌دارید (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید).

۲ - به صورت گروهی "شعار نوجوانان" را تکرار کنید.

قواعد کلیدی

- جلسه را با تعریف از یکدیگر شروع کنید.
- به عقاید همه احترام بگذارید.
- از نصیحت و سرزنش پرهیز کنید.
- تمرکز خودتان را حفظ کنید.
- فهرستی از تصمیمات تهیه کنید.
- خلاصه توافقات را یادداشت کنید.
- جلسه را تا حد امکان کوتاه برگزار کنید.
- در جلسه بعد کارآیی توافقات جلسه پیشین را بررسی کنید.
- به تلاش خود ادامه دهید



شعار نوجوانان

"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، متیم، ما تصمیم‌های مناسبی می‌گیریم تا به هدف ایمان برسیم"

جزوات و نمونه‌ها

جلسه ۴ فرزندان، دسته ۱

کارت‌های ازدحام ترافیک

کارت‌های مکان



نیل به اهداف

ازدحام ترافیک بیپ بیپ 	ازدحام ترافیک بیپ بیپ 
ازدحام ترافیک غان غان 	ازدحام ترافیک غان غان 
ازدحام ترافیک روم روم 	ازدحام ترافیک روم روم 
ازدحام ترافیک زوم زوم 	ازدحام ترافیک زوم زوم 

۱ ایستگاه صدور گواهینامه رانندگی



۱ ایستگاه صدور گواهینامه رانندگی

۲- خانه دوست



۲- خانه دوست



۳- خانه والدین



۳- خانه والدین



۴- پارک



۴- پارک



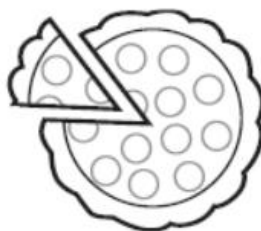
۵- سینما



۵- سینما



۶- پیتزا فروشی



۶- پیتزا فروشی



جزوات و نمونه‌ها

جلسه ۴ نوجوانان، بسته ۲

کارت‌های بازی رانندگی

کارت قوانین و مسئولیت‌های بزرگسالان



نیل به اهداف

خانه دوست سوزوکی قانون این است که: همیشه از قوانین رانندگی پیروی کن. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده‌اید و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به خانه بروید و از والدینتان پول بگیرید.	مرکز آزمایش رانندگی سوزوکی مسئولیت شما این است: برای آزمون رانندگی مطالعه کنید. شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید. تبریک! به خانه دوستتان بروید تا وی را سوار کنید.
مسابقه فوتبال سوزوکی قانون این است: رانندگان دیگر را مدنظر قرار دهید. با موضعی مدافعانه و با احتیاط رانندگی کنید. ماشین دیگری ناگهان جلوی شما می‌پیچد و شما به آن می‌زنید. نوبت خود را از دست داده و باید یک فرم بیمه را پر کنید. در مسابقه فوتبال همچنان بمانید.	خانه والدین سوزوکی قانون این است: کاری که والدین از شما خواسته‌اند را بدون بحث انجام دهید. شما قبول نکردید که برادرتان را به مسابقه فوتبال ببرید. نوبت خود را از دست داده و در خانه والدین می‌مانید.
پیتزا فروشی سوزوکی تبریک! موفق شدید!	سینما سوزوکی قانون این است: همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما همه قواعد و قوانین رانندگی را رعایت کرده‌اید و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به پیتزا فروشی بروید.

کارت بازی رانندگی
سوزوکی

1



کارت بازی رانندگی
سوزوکی

2



کارت بازی رانندگی
سوزوکی

3



کارت بازی رانندگی
سوزوکی

4



کارت بازی رانندگی
سوزوکی

5



کارت بازی رانندگی
سوزوکی

6



خانه دوست مزد/ قانون این است: کاملاً پشت علامت توقف بایستید. شما چراغ قرمز را رد کردید. نوبت خود را از دست داده و در خانه دوست می‌مانید.	مرکز آزمایش رانندگی مزد/ مسئولیت شما این است: برای آزمون رانندگی مطالعه کنید. شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید تبریک! به خانه دوست خود بروید تا او را سوار کنید.
مسابقه فوتبال مزد/ قانون این است: همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قواعد رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به سینما بروید.	خانه والدین مزد/ قانون این است: همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به همراه برادر کوچک خود به دیدن مسابقه فوتبال بروید.
پیتزا فروشی مزد/ تبریک! موفق شدید!	سینما مزد/ قانون این است: در محل «پارک ممنوع» پارک نکنید. شما در محل «پارک ممنوع» پارک کرده و جریمه شده‌اید حین خواندن برگه جریمه نوبت خود را از دست می‌دهید.

کارت بازی رانندگی

مزد/

1



کارت بازی رانندگی

مزد/

2



کارت بازی رانندگی

مزد/

3



کارت بازی رانندگی

مزد/

4



کارت بازی رانندگی

مزد/

5



کارت بازی رانندگی

مزد/

6



خانه دوست مگان قانون این است: همیشه از قوانین رانندگی پیروی کن. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده اید. به خانه خود رفته و از والدینتان پول بگیرید.	مرکز آزمایش رانندگی مگان مسئولیت شما این است: برای آزمون رانندگی مطالعه کنید. شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده اید. تبریک! به خانه دوست خود بروید و او را سوار کنید. .
مسابقه فوتبال مگان قانون این است که: همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده اید. به سینما بروید.	خانه والدین مگان قانون این است: هرگز در پیچ‌ها سبقت نگیرید. شما در پیچ از یک ماشین سبقت گرفتید. نوبت خود را از دست داده و در خانه والدین می‌مانید. .
پیتزا فروشی مگان تبریک! موفق شدید!	سینما مگان قانون این است: هنگام ترک ماشین از خاموش بودن چراغ‌ها اطمینان حاصل نمایید. شما زمانی که در سینما بودید چراغ‌های ماشین روشن بود. در حین شارژ باطری ماشین نوبت خود را از دست می‌دهید.

کارت بازی رانندگی
مگان

1



کارت بازی رانندگی
مگان

2



کارت بازی رانندگی
مگان

3



کارت بازی رانندگی
مگان

4



کارت بازی رانندگی
مگان

5



کارت بازی رانندگی
مگان

6



خانه دوست پژو پرشیا قانون این است: همیشه از قوانین رانندگی پیروی کن. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به خانه خود رفته و از والدینتان پول بگیرید.	مرکز آزمایش رانندگی پژو پرشیا مسئولیت شما این است: برای آزمون رانندگی مطالعه کنید. شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید. تبریک! به خانه دوست خود رفته و او را سوار کنید.
مسابقه فوتبال پژو پرشیا قانون این است: همه مسافران کمربند ایمنی را ببندند. فراموش کردید کمربند ایمنی برادر کوچک خود را ببندید. نوبت خود را از دست داده و باید در مسابقه فوتبال بمانید.	خانه والدین پژو پرشیا قانون این است: همیشه محدودیت سرعت را رعایت کنید. شما در یک منطقه با محدودیت سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت با سرعت ۹۶ کیلومتر در ساعت رانندگی کردید. نوبت خود را از دست داده و باید در خانه والدین بمانید.
پیتزا فروشی پژو پرشیا تبریک! موفق شدید!	سینما پژو پرشیا قانون این است که: از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به پیتزا فروشی بروید.

کارت بازی رانندگی

پترو پرشیا

1



کارت بازی رانندگی

پترو پرشیا

2



کارت بازی رانندگی

پترو پرشیا

3



کارت بازی رانندگی

پترو پرشیا

4



کارت بازی رانندگی

پترو پرشیا

5



کارت بازی رانندگی

پترو پرشیا

6



خانه دوست تویوتا قانون این است: همیشه قبل از دور زدن راهنما بزنید. شما بدون راهنما، سر نبش دور زدید. نوبت خود را از دست داده و باید در خانه دوست بمانید.	مرکز آزمایش رانندگی تویوتا مسئولیت شما این است: برای آزمون رانندگی مطالعه کنید. شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید. تبریک! به خانه دوست خود رفته و او را سوار کنید.
مسابقه فوتبال تویوتا قانون این است: همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به سینما بروید.	خانه والدین تویوتا قانون این است: همیشه قوانین رانندگی را رعایت کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به همراه برادر کوچک تان به مسابقه فوتبال بروید.
پیتزا فروشی تویوتا تبریک! موفق شدید!	سینما تویوتا قانون این است: هرگز اجازه ندهید کسی که گواهینامه ندارد ماشین شما را براند. شما به دوست خود اجازه دادید بدون گواهینامه، رانندگی کند و یک افسر پلیس شما را متوقف کرده است. در حالی که پلیس برای جریمه شما تصمیم می‌گیرد، نوبت خود را از دست می‌دهید.

کارت بازی رانندگی
تویوتا

1



کارت بازی رانندگی
تویوتا

2



کارت بازی رانندگی
تویوتا

3



کارت بازی رانندگی
تویوتا

4



کارت بازی رانندگی
تویوتا

5



کارت بازی رانندگی
تویوتا

6



خانه دوست سانتافه قانون این است: همیشه قبل از دور زدن راهنما بزنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به خانه رفته و از والدینتان پول بگیرید.	مرکز آزمون رانندگی سانتافه مسئولیت شما این است: برای آزمون رانندگی مطالعه کنید. شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید. تبریک! به خانه دوست خود رفته و او را سوار کنید.
مسابقه فوتبال سانتافه قانون این است: در محل مدرسه از سرعت خود بکاهید. در جایی که سرعت مجاز ۴۰ کیلومتر در ساعت است با سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت رانندگی کرده و پلیس شما را متوقف کرده است. نوبت خود را از دست داده و فکر کنید که چگونه باید جریمه را بپردازید. در مسابقه فوتبال بمانید.	خانه والدین سانتافه قانون این است: همیشه قوانین رانندگی را رعایت کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به همراه برادر کوچک تان به مسابقه فوتبال بروید.
پیتزا فروشی سانتافه تبریک! شما موفق شدید!	سینما سانتافه قانون این است: قبل از بستن درب‌های ماشین، مطمئن شوید که کلید را از روی استارت برداشته‌اید. شما کلید را در استارت جا گذاشته و درب را قفل کرده‌اید. نوبت خود را از دست داده و باید با والدین خود تماس بگیرید تا کلید یدکی را بیاورند.

کارت بازی رانندگی
سانتافه

1



کارت بازی رانندگی
سانتافه

2



کارت بازی رانندگی
سانتافه

3



کارت بازی رانندگی
سانتافه

4



کارت بازی رانندگی
سانتافه

5



کارت بازی رانندگی
سانتافه

6



خانه دوست زانتیا قانون این است: همیشه از قوانین محدودیت سرعت پیروی کنید. شما در منطقه‌ای با محدودیت سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت با سرعت ۶۵ کیلومتر در ساعت رانندگی کرده‌اید. نوبت خود را از دست داده و باید در خانه دوست بمانید.	مرکز آزمون رانندگی زانتیا مسئولیت شما این است: برای آزمون رانندگی مطالعه کنید. شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید. تبریک! به خانه دوست خود رفته و او را سوار کنید.
مسابقه فوتبال زانتیا قانون این است: همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده‌و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به سینما بروید.	خانه والدین زانتیا قانون این است: همیشه قوانین رانندگی را رعایت کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده‌و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به همراه برادر کوچک‌تان به مسابقه فوتبال بروید.
پیتزا فروشی زانتیا تبریک! موفق شدید!	سینما زانتیا قانون این است: هنگام ترک ماشین از خاموش بودن چراغ‌ها اطمینان حاصل نمایید. شما زمانی که در سینما بودید چراغ‌های ماشین روشن بود. در حین شارژ باطری ماشین نوبت خود را از دست می‌دهید.

کارت بازی رانندگی
زانتیا

1



کارت بازی رانندگی
زانتیا

2



کارت بازی رانندگی
زانتیا

3



کارت بازی رانندگی
زانتیا

4



کارت بازی رانندگی
زانتیا

5



کارت بازی رانندگی
زانتیا

6



خانه دوست تندر قانون این است: همیشه از قوانین محدودیت سرعت پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده اید. به خانه خود رفته و از والدین تان پول بگیرید.	مرکز آزمون رانندگی تندر مسئولیت شما این است: برای آزمون رانندگی مطالعه کنید. شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده اید. تبریک! به خانه دوست خود رفته و او را سوار کنید.
مسابقه فوتبال تندر قانون این است: همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده اید. به سینما بروید.	خانه والدین تندر قانون این است: قبل از دنده عقب گرفتن، از آینه پشت ماشین را بررسی کنید. شما بدون توجه به آینه دنده عقب گرفته و به ماشین پشتی زده اید. نوبت خود را از دست داده و باید در خانه والدین بمانید.
پیتزا فروشی تندر تبریک! موفق شدید!	سینما تندر قانون این است: در محل «پارک ممنوع» پارک نکنید. شما در محل «پارک ممنوع» پارک کرده و جریمه شده اید حین خواندن برگه جریمه نوبت خود را از دست می دهید.

کارت بازی رانندگی
تندر

1



کارت بازی رانندگی
تندر

2



کارت بازی رانندگی
تندر

3



کارت بازی رانندگی
تندر

4



کارت بازی رانندگی
تندر

5



کارت بازی رانندگی
تندر

6



خانه دوست پژو ۲۰۶ قانون این است: همیشه از قوانین محدودیت سرعت پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به خانه خود رفته و از والدین تان پول بگیرید.	مرکز آزمون رانندگی پژو ۲۰۶ مسئولیت شما این است: برای آزمون رانندگی مطالعه کنید. شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید. تبریک! به خانه دوست خود رفته و او را سوار کنید.
مسابقه فوتبال پژو ۲۰۶ قاعده این است: صدای رادیو باید در سطح مناسبی باشد. صدای رادیوی شما بلند بوده و پلیس شما را متوقف کرده است. نوبت خود را از دست داده و باید در مسابقه فوتبال بمانید.	خانه والدین پژو ۲۰۶ قاعده این است: همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به همراه برادر کوچک تان به دیدن مسابقه فوتبال بروید.
پیتزا فروشی پژو ۲۰۶ تبریک! موفق شدید!	سینما پژو ۲۰۶ قانون این است: هرگز اجازه ندهید کسی که گواهینامه ندارد ماشین شما را براند. شما به دوست خود اجازه دادید بدون گواهینامه، رانندگی کند و یک افسر پلیس شما را متوقف کرده است. در حالی که پلیس از شما تقاضای گواهینامه و مدارک ماشین را می‌کند نوبت خود را از دست می‌دهید.

کارت بازی رانندگی

پثرو ۲۰۶

1



کارت بازی رانندگی

پثرو ۲۰۶

2



کارت بازی رانندگی

پثرو ۲۰۶

3



کارت بازی رانندگی

پثرو ۲۰۶

4



کارت بازی رانندگی

پثرو ۲۰۶

5



کارت بازی رانندگی

پثرو ۲۰۶

6



خانه دوست فولکس پاسات قانون این است: همیشه از قوانین محدودیت سرعت پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به خانه خود رفته و از والدین‌تان پول بگیرید.	مرکز آزمون رانندگی فولکس پاسات مسئولیت شما این است: برای آزمون رانندگی مطالعه کنید. شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید. تبریک! به خانه دوست خود رفته و او را سوار کنید.
مسابقه فوتبال فولکس پاسات قاعده این است که: همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. به سینما بروید.	خانه والدین فولکس پاسات قانون این است: کاری که والدین از شما خواسته اند را بدون بحث انجام دهید. شما قبول نکردید که برادرتان را به مسابقه فوتبال ببرید. نوبت خود را از دست داده و در خانه والدین می‌مانید.
پیتزا فروشی فولکس پاسات تبریک! موفق شدید!	سینما فولکس پاسات قانون این است: هنگام ترک ماشین از خاموش بودن چراغ‌ها اطمینان حاصل نمایید. شما زمانی که در سینما بودید چراغ‌های ماشین روشن بود. در حین شارژ باطری ماشین نوبت خود را از دست می‌دهید.

کارت بازی رانندگی
فولکس پاسات

1



کارت بازی رانندگی
فولکس پاسات

2



کارت بازی رانندگی
فولکس پاسات

3



کارت بازی رانندگی
فولکس پاسات

4



کارت بازی رانندگی
فولکس پاسات

5



کارت بازی رانندگی
فولکس پاسات

6



قوانین و مسئولیت های بزرگسالان

اگر بزرگسالی کار نکند و درآمدی نداشته باشد، چه اتفاقی می افتد؟
اگر والدین از کودکان خردسال مواظبت نکنند، چه اتفاقی می افتد؟
اگر والدین غذا آماده نکنند، چه اتفاقی می افتد؟
اگر بزرگسالی لباس هایش را نشوید، چه اتفاقی می افتد؟
اگر بزرگسالی خانه اش را تمیز نکند، چه اتفاقی می افتد؟
اگر بزرگسالی به گل ها آب ندهد، چه اتفاقی می افتد؟
اگر بزرگسالی به ماشین خود رسیدگی نکند، چه اتفاقی می افتد؟
اگر والدین قبض ها را پرداخت نکنند، چه اتفاقی می افتد؟
اگر یکی از والدین از قوانین راهنمایی و رانندگی پیروی نکند، چه اتفاقی می افتد؟
اگر بزرگسالی، دستورات رئیسش را اجراء نکند، چه اتفاقی می افتد؟
اگر بزرگسالی با دیگری کتک کاری کند، چه اتفاقی می افتد؟

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

۲	درک ارزش‌های خانواده - بازی ارزش‌ها (فعالیت) - انطباق ارزش‌ها با عملکرد (فعالیت) - تهیه سیر خانواده
۵	حلقه پایان جلسه

وسایل مورد نیاز

- پوستر ارزش‌های خانواده که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- کارت‌های ارزش خانواده (۱ مجموعه برای هر نوجوان)
- کارت‌های سناریوی ارزش خانواده (۱ مجموعه برای هر یک از والد)
- پوستر سیر خانواده که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- کارت راهنمای ایجاد سیر خانواده
- مقوای ۴۵ در ۶۰ سانتیمتر (یک مقوا برای هر خانواده)
- ماژیک
- بریده جراید که توسط رهبر گروه تهیه شده است
- نوار چسب یا چسب مایع
- کاغذ ۴۵ در ۶۰ برای تهیه الگوی سیر 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 نمایید)
- پوستر شعار والدین (برای نمونه به جلسه ۱ والدین مراجعه نمایید)
- پوستر شعار خانواده (برای نمونه به جلسه ۱ خانواده مراجعه نمایید)

جلسه ۴ - خانواده

درک ارزش‌های خانواده



اهداف:

کمک به خانواده‌ها برای

- درک رابطه بین ارزش‌های خانواده و فعالیت‌ها و تصمیمات آن‌ها
- شناسایی ارزش‌های خانوادگی خود

درک ارزش های خانواده

بازی ارزش ها

فعالیت ۴.۱ ۷ دقیقه

۱ - موضوع ارزش ها را به عنوان چیزی که به آن اعتقاد داشته و ما برای آن زمان و انرژی صرف می کنیم، معرفی کنید. اشاره کنید که همه خانواده ها ارزش هایی دارند اما این ارزش ها در خانواده ها متفاوت است.

۲ - پوستر "ارزش های خانواده" را جایی نصب کنید که قابل رویت باشد.

۳ - از نوجوانان بخواهید که به گروه های دو نفره تقسیم شده و ارزشی از پوستر انتخاب کرده اما با والدین/سرپرستان در میان نگذارند.

۴ - به هر گروه نوجوانان ۳-۴ دقیقه زمان دهید تا نحوه تفهیم ارزش انتخابی را تعیین کنند. رهبران گروه باید در بین گروه ها حضور یافته و در صورت نیاز کمک کنند.

۵ - گروه ها با ایفای نقش ارزش انتخابی خود را ارائه کرده و والدین باید آن را حدس بزنند (با کمک رهبران گروه نوجوانان)

• صداقت:

نقش احتمالی: کسی کیف پولش را می اندازد و دیگری آن را برداشته و باز می گرداند.

• سخت کوشی:

نقش احتمالی: بریدن با اهر، چکش زدن و حمل وسایل سنگین

• مراقبت از محیط زیست:

نقش احتمالی: برداشتن زباله از زمین

نکته ای برای رهبر گروه: هدف از بازی کمک به خانواده ها برای درک رابطه بین ارزش ها و عملکرد است. والدین/سرپرستان می توانند در حالی که نوجوانان برای بازی آماده می شوند، با هم صحبت کنند.

ارزش های خانواده:

- صداقت
- سخت کوشی
- توجه به محیط زیست
- ایمان
- دلسوزی برای دیگران
- ارزش آموزش
- استواری و سلامتی
- صرف زمان با یکدیگر به صورت خانواده
- مراقبت از اعضای سالمند خانواده

- ایمان:

نقش احتمالی: نماز خواندن

- دلسوزی برای دیگران:

نقش احتمالی: کمک به کودکی برای بستن بند کفش و یا

کمک به سالمندی برای عبور از خیابان

- ارزش نهادن به آموزش:

نقش احتمالی: مطالعه

- قوت و سلامت:

نقش احتمالی: ورزش

- با هم وقت گذراندن به عنوان یک خانواده:

نقش احتمالی: خانواده‌ای که با هم بازی می‌کنند.

- سنت خانوادگی:

رنگ کردن تخم مرغ های عید یا چیدن سفره هفت‌سین

پایان فعالیت

انطباق ارزش ها با عملکرد

فعالیت ۴.۲ ۵ دقیقه

توزیع کنید

۱ - کارت ارزش خانواده را در بین نوجوانان و

کارت سناریوی ارزش خانواده را بین والدین/

سرپرستان توزیع کنید.

۲ - دو صف تشکیل دهید. صف اول شامل نوجوانان

و صف دیگر شامل والدین/ سرپرستان هستند. از

هر گروه بخواهید روبروی هم بایستند.

۳ - از انتهای صف شروع کنید. از اولین نفر از

والدین/ سرپرستان بخواهید که سناریوی روی

کارتش را بخواند. هر فردی از گروه نوجوانانکه

ارزش متناسب با سناریو روی کارتش نوشته

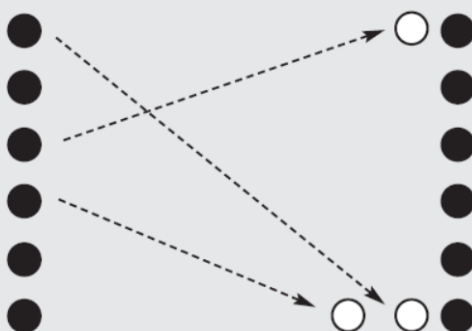
شده، کنار فردی می‌ایستد که سناریو را خوانده

است.

نکته‌ای برای رهبر گروه: ۱۲ جفت کارت با حداقل یک ارزش برای هر سناریو وجود دارد. در صورت کم بودن تعداد خانواده‌ها، کارت‌ها را از قبل بچینید تا تنها مجموعه‌های منطبق استفاده شوند.

نوجوانان

والدین/سرپرستان



۴ - اگر همزمان دو نوجوان به سمت گروه والد/

سرپرست بروند، خاطر نشان شوید که برخی موقعیت‌ها مستلزم بیش از یک ارزش هستند.

۵ - این فرایند را ادامه دهید. همزمان با خوانده

شدن سناریو، نوجوانان می‌توانند از ارزش

متناسب سناریوی اول خود به سمت سناریوی

جدید که خوانده می‌شود حرکت کنند. اطمینان

حاصل نمایید که برای هر والد/ سرپرستیکه

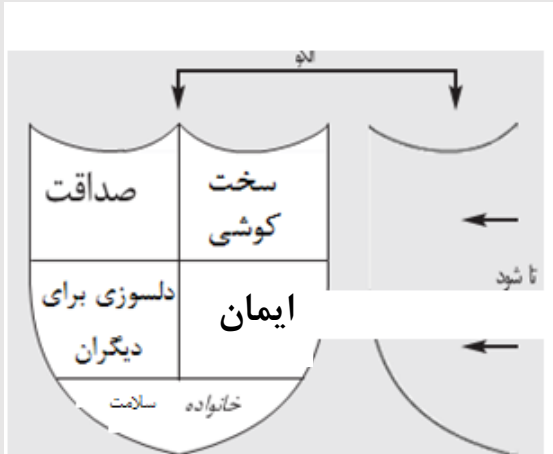
سناریویی را می‌خوانند، یک نوجوان با کارت

ارزش متناسب وجود دارد.

پایان فعالیت

تهیه سپر خانواده

فعالیت ۴.۳ ۴۵ دقیقه



هر خانواده

نکته‌ای برای رهبر گروه: بریده‌های جراید را در یک جعبه کم‌عمق در پوش‌دار قرار دهید (دسته‌بندی شده) و برای پرهیز از ابهام و آشفتگی آن‌ها را در مکان‌های متفاوتی در اطراف اتاق قرار دهید.

۱ - نمونه‌ای از سپر خانواده را نشان دهید. توضیح دهید که سپر برای حفاظت به کار می‌رود و ارزش‌های خانوادگی این امکان را برای خانواده فراهم می‌نماید تا با هم از موقعیت‌های دشوار گذشته و رشد کنند. نشان دهید که هر بخش نماد ارزشی متفاوت است و این ارزش‌ها با استفاده از بریده مجلات، واژگان و نقاشی‌ها نشان داده می‌شوند.

۲ - با استفاده از کاغذ فلیپ چارت تا شده که نیمی از الگوی سپر روی آن کشیده شده است، نمونه یک الگوی آماده را نشان دهید.

۳ - از والدین/سرپرستان و نوجوانان بخواهید به صورت خانوادگی در کنار هم بنشینند.

۴ - از هر خانواده بخواهید که در مورد ۴ ارزش خانواده خود تصمیم بگیرند.

توزیع کنید

۵ - کارت "سپر خانوادگی بسازیم" را توزیع کنید.

۶ - توضیح دهید که در قسمت زیرین سپر باید نام خانوادگی را بنویسند. اگر نوجوانان و والدین/سرپرستان نام خانوادگی متفاوتی دارند، هر دو نام خانوادگی باید نوشته شوند.

۷ - از خانواده‌ها بخواهید که نوبتی به جعبه‌های بریده جراید مراجعه کرده و هر بخش سپر خانوادگی را تکمیل کرده و سپس به بخش دیگر بپردازند. از هر خانواده بخواهید که وسایل موردنیاز (مقوا، کاغذ سبک برای الگو، قیچی و ماژیک رنگی) به اندازه کافی بردارند.

پایان فعالیت

حلقه پایان جلسه

..... ۳ دقیقه

۱ - از خانواده‌ها بخواهید تا سپرهای خود را برداشته و نوجوانان با ایستادن در کنار والدین/سرپرستان خود، حلقه‌ای درست کنند.

۲ - پوستر "حلقه پایان جلسه" را بالا نگه‌دارید و از هر فرد بخواهید بگوید:

یکی از ارزش‌های خانواده من است.

نکته: امتحان کنید که آیا گروه بدون دیدن پوسترها قادر به تکرار شعارهاست یا خیر.

۳ - از نوجوانان بخواهید به صورت گروهی شعار نوجوانان را بخوانند.

۴ - از والدین/سرپرستان بخواهید به صورت گروهی شعار والدین را بخوانند.

۵ - از کل گروه بخواهید به صورت دسته‌جمعی شعار خانواده را بخوانند.



حلقه پایان جلسه

"یکی از ارزش‌های خانواده ما..... است"

شعار نوجوانان

"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، مستقیم، با تصمیم‌های مناسب می‌گیریم تا به هدف پایان برسیم"

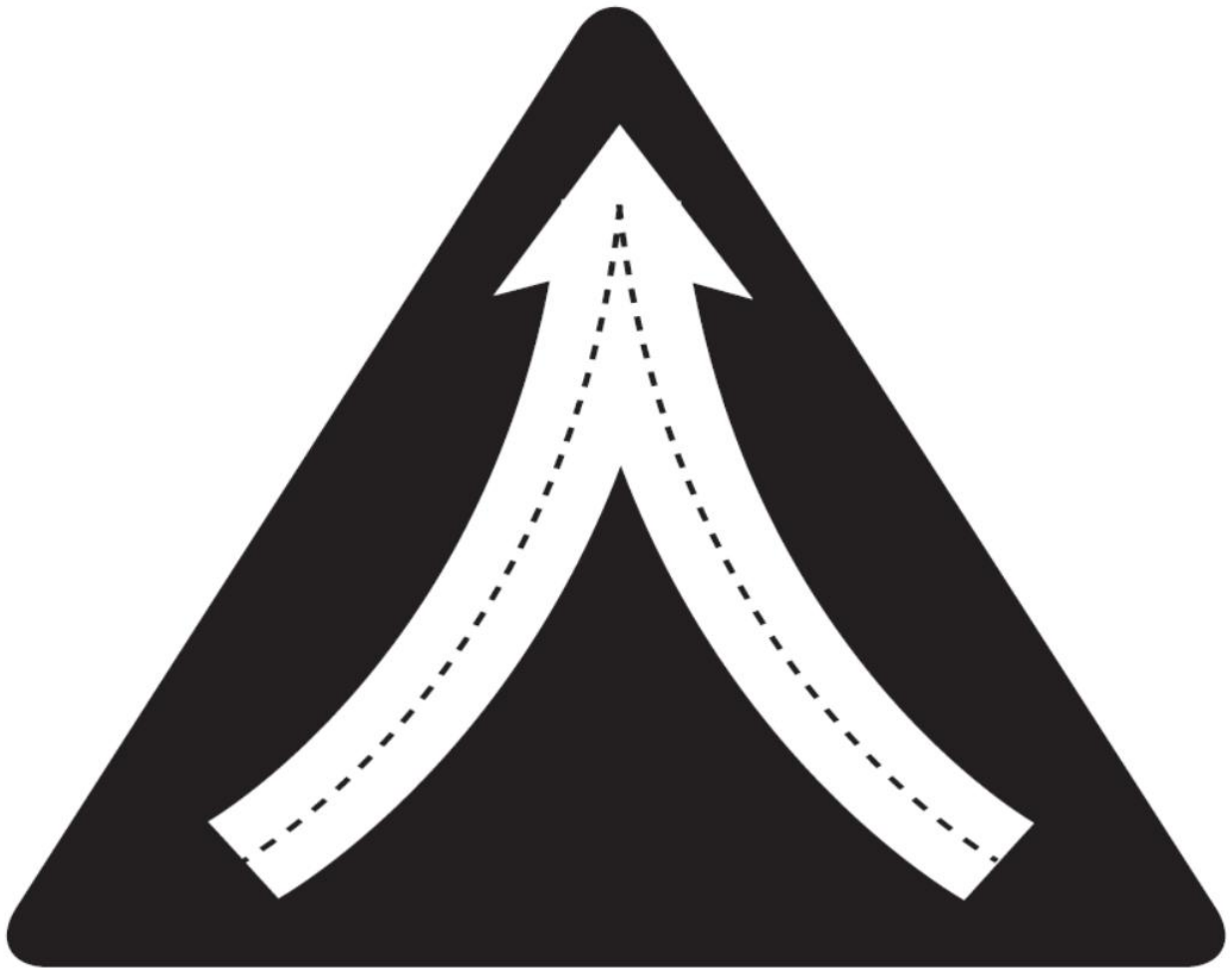
شعار والدین

"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 باهم می‌گذرانیم."

جزوات و نمونه‌ها



ارزش‌های خانوادگی

صداقت

•

سخت‌کوشی

•

مراقبت از محیط زیست

•

ایمان

•

دلسوزی برای دیگران

•

ارزش نهادن به آموزش

•

قوت و سلامت

•

صرف زمان با یکدیگر به صورت خانوادگی

•

مراقبت از سالمندان

•

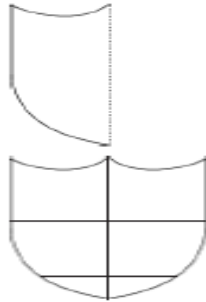
موارد دیگر؟

کارت ارزش خانوادگی <u>سخت کوشی</u>	کارت ارزش خانوادگی <u>صداقت</u>
کارت ارزش خانوادگی <u>ایمان</u>	کارت ارزش خانوادگی <u>مراقبت از محیط زیست</u>
کارت ارزش خانوادگی <u>ارزش آموزش</u>	کارت ارزش خانوادگی <u>دلسوزی بادیگران</u>
کارت ارزش خانوادگی <u>صرف زمان</u> <u>بایکدیگر به صورت</u> <u>خانوادگی</u>	کارت ارزش خانوادگی <u>قوت و سلامت</u>
کارت ارزش های خانوادگی <u>سنت خانوادگی</u>	کارت ارزش خانوادگی <u>مراقبت از سالمندان</u>
کارت ارزش خانوادگی <u>خدمت رسانی به جامعه</u>	کارت ارزش خانوادگی <u>مسئولیت پذیری</u>

سناریوی ارزش خانوادگی شب قبل، آقای محمودی در مورد موقعیت دشواری که در محل کار برای اون پیش آمده به خانواده اش توضیح داد. یکی از همکاران از او خواسته بود تا در گزارش مهمی دست ببرد اما او قبول نکرده است. امید ۱۴ ساله به پدرش گفت که او نیز تجربه مشابهی داشته وقتی که یکی از همکلاسی هایش از او خواسته تا هنگام امتحان به او اجازه دهد تا تقلب کند. او به دوستش اجازه این کار را نداده بود.	سناریوی ارزش خانوادگی خانواده رجیبی دوست دارند در تعطیلات به پیک نیک بروند. آنها عادت دارند تا چند کیسه زباله اضافه با خود ببرند - یکی برای جمع آوری قوطی ها برای بازیافت و دیگری برای زباله هایی که دیگران روی زمین ریخته اند.
سناریوی ارزش خانوادگی خانم سرمدی برای کسب پول کافی جهت عوض کردن ماشین خانواده که کاملاً اسقاط شده اضافه کاری می کند. بچه ها در انجام کارهای خانه به مادرشان کمک می کنند تا او هم بتواند به اضافه کاری بپردازد.	سناریوی ارزش خانوادگی خانواده جعفری برنده جایزه شده اند و باید در مورد شیوه استفاده از این پول تصمیم بگیرند. آنها دوست دارند که وسیله ای جدید برای خانه بخرند ولی به جای این کار آنها تصمیم می گیرند که خانوادگی در تور طبیعت گردی ثبت نام کنند تا خانوادگی هم ورزش کرده باشند و هم اوقات خوشی را در کنار هم سپری کنند.
سناریوی ارزش خانوادگی خانواده زمانی در همسایگی خانم سلطانی زندگی می کنند که دهه هشتم زندگی خود را سپری می کند. پسر نوجوان خانواده در انجام خرید به این خانم سالمند کمک کرده و خواهر ۱۲ ساله اش هم گاهی مقداری از کیک که درست کرده برای او می برد.	سناریوی ارزش خانوادگی خانواده محمدی هر هفته برای انجام کاری تفریحی مانند رفتن به پارک، تماشای فیلم و غیره وقت می گذارند.
سناریوی ارزش خانوادگی خانواده حسینی در نزدیکی یک مسجد زندگی می کنند و اغلب اوقات برای خواندن نماز جماعت به مسجد می روند.	سناریوی ارزش خانوادگی خانواده مرادی همیشه سال تحویل را در کنار بزرگ ترها سپری می کنند.
سناریوی ارزش خانوادگی خانواده صادقی دلشان برای مسافرت های خانوادگی تنگ شده زیرا بخاطر کنکور فرزندشان قادر به سفر نیستند.	سناریوی ارزش خانوادگی خانواده همتی در بازارچه خیریه شرکت کرده و با پخت و فروش آش برای فقرا پول جمع می کنند.
سناریوی ارزش خانوادگی هرروز، خانواده سلطانی به هم یادآوری می کنند که باید به حیوان خانگی خود غذا داده و قفس او را تمیز کنند.	سناریوی ارزش خانوادگی سارا و سعید در جمع کردن پول برای احداث مرکز نگهداری معلولین که قرار است ساخته شود به مادرشان ملحق شده اند.



تهیه سپر خانواده

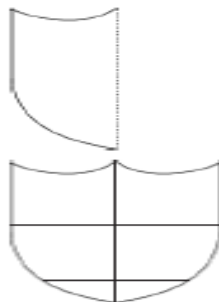


کارت راهنمایی.....فعالیت ۴.۳

۱. برای این فعالیت، باید ۴ ارزش خانوادگی را تعیین کنید.
۲. همانند نمونه رو به رو، شکل یک سپر خانودگی را روی کارت بکشید. شما می‌توانید با تا زدن کاغذ الگو از طول و رسم الگو به این شکل و سپس بریدن آن، سپر خود را تهیه کنید.
۳. در مرحله بعد، همانند نمونه، بخشی‌های مربوط به ارزش‌های مختلف را با ترسیم خط جدا کنید.
۴. بعد از این که شکل به همراه بخش‌های آن رسم شد، نام خانوادگی خود را با خط درشت در بخش زیرین بنویسید. اگر فرزندان نام (خانوادگی) متفاوتی از والدین/سرپرستان خود دارند، هر دو نام را در این بخش بنویسید.
۵. بریده جراید را انتخاب کرده و یا با نقاشی هریک از ارزش‌ها را نشان دهید. نام ارزش را در هر بخش بچسبانید.



تهیه سپر خانواده

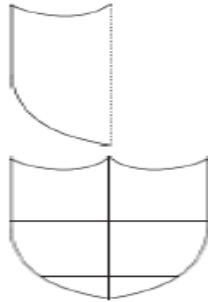


کارت راهنمایی.....فعالیت ۴.۳

۱. برای این فعالیت، باید ۴ ارزش خانوادگی را تعیین کنید.
۲. همانند نمونه رو به رو، شکل یک سپر خانودگی را روی کارت بکشید. شما می‌توانید با تا زدن کاغذ الگو از طول و رسم الگو به این شکل و سپس بریدن آن، سپر خود را تهیه کنید.
۳. در مرحله بعد، همانند نمونه، بخشی‌های مربوط به ارزش‌های مختلف را با ترسیم خط جدا کنید.
۴. بعد از این که شکل به همراه بخش‌های آن رسم شد، نام خانوادگی خود را با خط درشت در بخش زیرین بنویسید. اگر فرزندان نام (خانوادگی) متفاوتی از والدین/سرپرستان خود دارند، هر دو نام را در این بخش بنویسید.
۵. بریده جراید را انتخاب کرده و یا با نقاشی هریک از ارزش‌ها را نشان دهید. نام ارزش را در هر بخش بچسبانید.



تهیه سپر خانواده

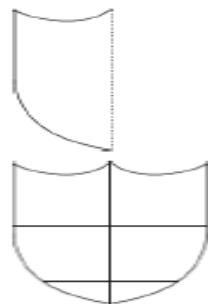


کارت راهنمایی.....فعالیت ۴.۳

۱. برای این فعالیت، باید ۴ ارزش خانوادگی را تعیین کنید.
۲. همانند نمونه رو به رو، شکل یک سپر خانودگی را روی کارت بکشید. شما می‌توانید با تا زدن کاغذ الگو از طول و رسم الگو به این شکل و سپس بریدن آن، سپر خود را تهیه کنید.
۳. در مرحله بعد، همانند نمونه، بخشی‌های مربوط به ارزش‌های مختلف را با ترسیم خط جدا کنید.
۴. بعد از این که شکل به همراه بخش‌های آن رسم شد، نام خانوادگی خود را با خط درشت در بخش زیرین بنویسید. اگر فرزندان نام (خانوادگی) متفاوتی از والدین/سرپرستان خود دارند، هر دو نام را در این بخش بنویسید.
۵. بریده جراید را انتخاب کرده و یا با نقاشی هر یک از ارزش‌ها را نشان دهید. نام ارزش را در هر بخش بچسبانید.



تهیه سپر خانواده



کارت راهنمایی.....فعالیت ۴.۳

۱. برای این فعالیت، باید ۴ ارزش خانوادگی را تعیین کنید.
۲. همانند نمونه رو به رو، شکل یک سپر خانودگی را روی کارت بکشید. شما می‌توانید با تا زدن کاغذ الگو از طول و رسم الگو به این شکل و سپس بریدن آن، سپر خود را تهیه کنید.
۳. در مرحله بعد، همانند نمونه، بخشی‌های مربوط به ارزش‌های مختلف را با ترسیم خط جدا کنید.
۴. بعد از این که شکل به همراه بخش‌های آن رسم شد، نام خانوادگی خود را با خط درشت در بخش زیرین بنویسید. اگر فرزندان نام (خانوادگی) متفاوتی از والدین/سرپرستان خود دارند، هر دو نام را در این بخش بنویسید.
۵. بریده جراید را انتخاب کرده و یا با نقاشی هر یک از ارزش‌ها را نشان دهید. نام ارزش را در هر بخش بچسبانید.

عبارت حلقه پایان جلسه

والدین / سرپرستان و نوجوانان

"یکی از ارزش های خانواده ما..... است."

جلسه ۵ - والدین
برقراری ارتباط



اهداف:

والدین خواهند توانست:

- ارزش خوب گوش دادن را درک کنند.
- بیاموزند تا با گوش دادن، احساسات را درک کنند.
- اساس سوء رفتارها را درک کنند.

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۰-۱۴ ساله

فهرست مطالب

۲ بازیابی تمرین در منزل

۲ یادگیری شیوه گوش دادن به مشکلات

- مشکلات محل کار، ضعف گوش دادن
- مشکلات محل کار، ضعف گوش دادن (فعالیت)

۹ گوش دادن به احساسات

- نوجوان عصبانی، پدرگوش می‌دهد.
- نوجوان ناامید، مادرگوش می‌دهد.
- گوش دادن به احساسات (فعالیت)

۱۳ در دوران کودکی شما، اوضاع چطور بود؟

- وقتی نوجوان بودم، والدینم چه کار می‌کردند.
- والدین / سرپرستان با شما چگونه برخورد می‌کردند؟ (فعالیت)

وسایل مورد نیاز

- برچسب نام ها
- فهرست حضور و غیاب والدین /سرپرستان
(از جلسه ۱ والدین)
- دستگاه تلویزیون و پخش DVD، DVD جلسه
۵ والدین)
- فلیپ چارت
- ماژیک
- کارت مگنت (آهنربا) "همه نیاز دارند" (یک
کارت به ازای هر والد/سرپرست)

۱۵

رفع نیازهای اساسی

- نوجوانانی که با روش های منفی نیاز
خود را رفع می کنند (فعالیت)
- رفع نیازها با روش های مثبت
- ماشین، رفع نیازها
- کسل بودن، رفع نیازها
- ویدیو، رفع نیازها
- تنهایی، رفع نیازها
- بحث در مورد رفع نیازها به شیوه های
مثبت (فعالیت)
- تحمیل ارتباط ۱ و ۲
- صحبت با فرزندان (فعالیت)

۲۳

تمرین در منزل

۲۳

آماده شدن برای جلسه خانواده

۲۳

جمع بندی



هنگام ورود والدین / سرپرستان

..... ۱ دقیقه

۱ - از افراد بخواهید نام خود را روی برگ چسب نامبنویسند .

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

بازیابی تمرین در منزل

..... ۵-۱۰ دقیقه

اگر گروهی که با آنها کار می‌کنید، معمولاً فعالیت‌ها را به‌موقع تمام می‌کند، پنج دقیقه اول جلسه بحث کنید که روزشان چگونه سپری شد.

- از والدین / سرپرستان بپرسید که طرح "کارهای کوچک برای مشکلات کوچک" چطور پیش رفت.
- از والدین بپرسید که چه کاری در منزل خوب پیش می‌رود.

DVD را پخش کنید.



هشدار

هشدار

اگر فعالیت‌های

مقدماتی بیش از ۱۰ دقیقه

طول بکشد، هنگامی که نوجوانان

در پایان جلسه به آنها می‌پیوندند،

تمرینات والدین هنوز تمام نشده است.

۱۰ دقیقه

یادگیری شیوه گوش دادن به

مشکلات

گویندگان و نمایش‌ها ۴۵ ثانیه

مشکلات سرکار، ضعف گوش دادن

گوینده ۱: ارتباطات خوب، یکی از ارکان مهم در خانواده است. ارتباطات این امکان رو به شما میدهند تا با استفاده از عبارات با "من"، حد و مرزهایی تعیین و پیامدهایی رو برای سرپیچی از آنها در نظر بگیرید و همچنین با گوش دادن و دیدن مسائل از دیدگاه فرزندان، محبت خودتون رو به آنها نشان بدید. در مورد نحوه صحبت با فرزندان هنگامی که مرتکب خطایی می شوند و بیان انتظاراتمون از آنها بدون سرزنش یا فریاد زدن، صحبت کردیم. اما موقعیتهای دیگه ای هم وجود دارند که در آن نحوه برقراری ارتباط با فرزند و سایر افراد خانواده نیز اهمیت داره.

گوینده ۲: آموختن گوش دادن به هر کدام از افراد خانواده که به دلیل مشکل به شما مراجعه می کنه، یکی از بهترین روشهای بیان این مطلبه که برای اون ارزش قائل هستید. اما مشکل این است که بسیاری از ما هرگز یاد نگرفتیم که درست گوش کنیم. در اینجا والدینی را می بینیم که با هم صحبت می کنند. زمانی که یکی از آنها درمورد موضوعی صحبت می کنه که واقعاً باعث نگرانی اوشده، ببینیم آیا بقیه واقعاً به صحبت های اون گوش می دهند.

(جمشید و نیلوفر نشسته اند و با هم صحبت می کنند)

نیلوفر: چی شده، عزیزم؟ روز خوبی رو سرکارنداشتی؟

جمشید: نه امروز خوب بود. نگران فردام.

نیلوفر: فردا؟ اره. روز ارزیابیه. ولی اصلاً نگران نباش مطمئن باش همه چی به خوبی پیش می ره.

جمشید: راستش مطمئن نیستم. می دونی که دارن یه سری رو اخراج می کنن.

نیلوفر: من مطمئنم که به تو احتیاج دارن. چرا به خودت انقدر نگرانی راه می دی؟

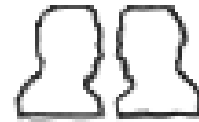
جمشید: نمی دونم واقعاً نمی دونم اگه اخراج بشم چی میشه؟

نیلوفر (عصبانی): ای بابا! تو هم که همش فکرای بد می کنی برای یه بارم که شده مثبت فکر کن. اصلاً می دونی چیه تو بدترین دشمن خودتی .

مشکلات در محل کار، ضعف

گوش دادن

فعالیت ۵.۱ ۱ دقیقه



بحث کنید

۱ - سوال را بررسی و گروه را تشویق به بحث کنید.

پایان فعالیت

نمایش ۴۵ ثانیه

• ملاقات، ضعف گوش دادن



(نگار و کمال در اتاق نشسته اند و نگار دارد دگمه پیراهن کمال را می دوزد و کمال دارد می نویسد).

نگار: آخر هفته پدر و مادرت دارن میان. خیلی استرس دارم. اصلا نمی دونم باید چیکار کنم؟

کمال: چیز مهمی نیست. یه جارو بکش. همین.

نگار: نه بابا خیلی کار دارم. مادرت رو که میشناسی همیشه دوست داره تو کارای آشپزخانه کمک کنه. به خاطر همینم همیشه قفسه ها و کابینت ها رو سرک می کشه. پدرتم که یادته اون دفعه در مورد آشغال ها چی گفت؟

کمال: همیشه فکرمی کنی که اونا سخت گیرن. اونا میآن که من و تو و بچه ها رو ببینن و برن. چیکار دارن که خونه مون چه جوریه؟

نگار: میدونستم درک نمی کنی.

کمال: همیشه خدا در مورد پدر و مادر من حساس بودی. یه کم ، راحت باش.

(نگارخیره به وی نگاه می کند).

ملاقات، ضعف گوش دادن

فعالیت ۵.۲ ۱ دقیقه



۱ - سوال را بررسی و گروه را تشویق به بحث کنید.



سؤال اختیاری، اگر وقت کافی دارید

- این امر چگونه بر ارتباطات آتی شما تأثیر خواهد گذاشت؟

پایان فعالیت

گویندگان و نمایش‌ها ۲ دقیقه

- دزدی/از مغازه، ضعف گوش دادن
- نصیحت کردن



گوینده ۱: مادوست داریم که فرزندانمون مشکلات وسولاتشون رو با ما مطرح کنند . میخوایم که با ما صحبت کنند تا بدونیم در زندگی آنها چی می گذره تا بتونیم به آنها کمک کنیم. اما گاهی آنچه که به ما می گویند به حدی باعث نگرانی میشه که درنهایت واکنشی بیش از حد نشان می دیم . در اینجا والدینی رامی بینیم که فراموش می کنند چگونه باید گوش بدهند.

(در پارک)

سینا: وای می دونی چی شد؟ موقع دزدی از مغازه شهرام داشت گیر می افتاد.

نگار (شوکه): چی؟ دزدی؟! منظورت چیه؟ ببینم شما بچه ها دوباره درد سردرست کردین؟

کمال: (عصبانی) میدونستم این شهرام آدم حسابی نیست. تموم شد. دیگه حق نداری باهاش بگردی.

نگار: ببینم سینا تو که کاری نکردی؟ تو درد سر که نیافتادی؟

سینا: اصلاً حرف زدن با شماها فکر نمی کنم فایده ای داشته باشه (و در حال رفتن) اصلاً گوش نمیدین من دارم چی میگم؟

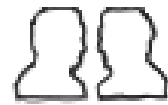
نگار: سینا برگرد اینجا!

کمال: بیا اینجا

دزدی از مغازه و ضعف گوش

دادن

فعالیت ۵.۳..... ۴۵ ثانیه



بحث کنید

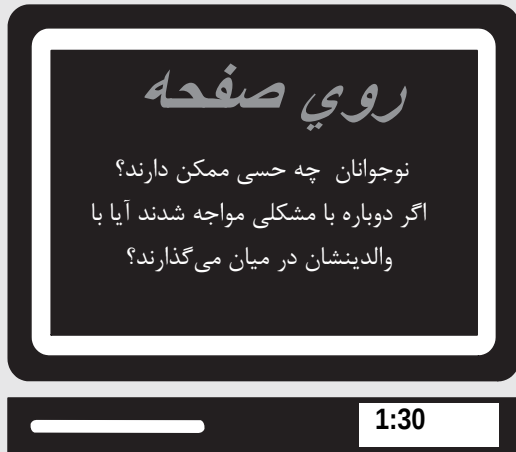
۱ - سوال را بررسی و گروه را تشویق به بحث کنید.



سؤال اختیاری، اگر وقت کافی دارید

- این امر چگونه بر ارتباطات آتی شما تأثیر خواهد گذاشت؟

پایان فعالیت



گویندگان و نمایش‌ها ۳:۳۰ دقیقه

• دزدی از مغازه، خوب گوش دادن

، خوب گوش دادن

گوینده ۱: می‌خواهیم که نوجوانان ما مسائلی که باعث نگرانی آنها میشه یا سوالاتشان در مورد دوستی، مواد اعتیادآور، مشکلات با دوستان، مشکلات در مدرسه یا مسائل دیگر رو با ما درمیان بگذارند. حال، ببینیم که چطور همین والدین واقعا به حرفهای فرزندانشون گوش می‌دهند.

سینا: نزدیک بود موقع دزدی از مغازه، شهرام گیر بیفته.

نگار (با دقت گوش می‌دهد و با تعجب می‌پرسد):

چی شد؟ دزدی از مغازه؟ سینا چه اتفاقی افتاده؟

سینا: خوب می‌دونی ما خیلی گشنه مون بود، پولم نداشتیم. شهرام گفتش که بریم از مغازه چند تا شکلات برداریم.

کمال: خوب تو چیکار کردی؟

سینا: من دقیقاً نمی‌دونستم باید چیکار کنم؟ یه روز نامه برداشتم و جلوی مغازه شروع کردم به خوندن.

کمال: پس تو جلوی مغازه بودی، بعدش چی شد؟

سینا: بعدش فکر کنم یه نفر از پشت قفسه‌ها اومده بود و شهرام و دیده بود موقع برداشتن شکلات‌ها. شهرام هم شکلات‌ها را انداخت روی زمین و فرار کرد.

کمال: تو چیکار کردی؟

سینا: خوب منم از استرس قلبم داشت میومد تو دهنم. فقط با تمام سرعت دویدم و فرار کردم.

کمال: عجب! به نظر میاد تو موقعیت خیلی بدی قرار گرفتی. خوشحالم که چیزی برنداشتی.

نگار: خوشحالم که شهرام هم چیزی برنداشته. سینا خیلی ممنون که بهمون گفتی. خیلی کار خوبی کردی.

کمال: آره، ما می‌خواهیم که هر کاری داری به خودمون بگی. هر وقت، هر کجا. فکرمیکنی اگه باز دوباره تو این موقعیت گیر بکنی چیکار می‌کنی؟

خوب گوش دادن

فعالیت ۵.۴ ۴۵ ثانیه



۱- سوال را بررسی و گروه را تشویق به بحث کنید.



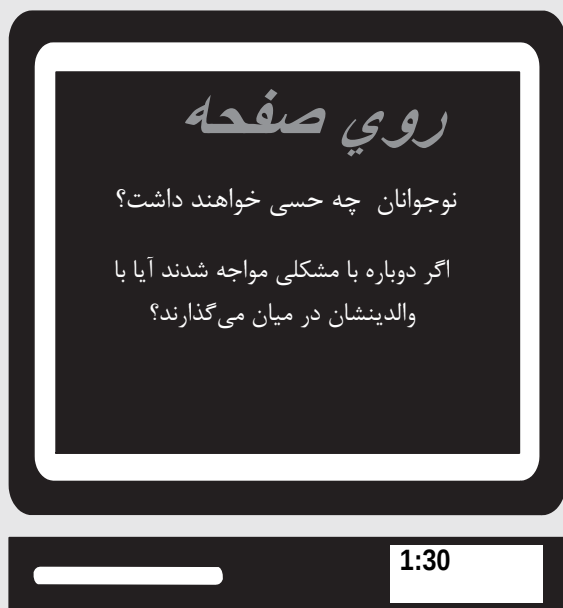
سؤال اختیاری، اگر وقت کافی دارید

این امر چگونه بر ارتباطات آتی شما تأثیر خواهد گذاشت؟

گوش دادن به احساسات

گویندگان و نمایش‌ها ۴۵ ثانیه

- نوجوان عصبانی، پدر گوش می‌دهد.
- نوجوان ناامید، مادر گوش می‌دهد.



گوینده: در برخی موارد زمانی که فرزندان با مشکلی به ما مراجعه می‌کنند یا ناراحت هستند، پاسخ به آنها دشواره. یکی از بهترین راه‌ها برای اینکه فرزندان را وادار کنیم تا با ما صحبت کنند تلاش برای درک احساس آنهاست. توجه کنید که درنمایش‌های بعدی چطور والدین بحث را باز می‌گذارند تا کودکان به صحبت ادامه بدهند.

(عرشیا در پارک مشغول بازی است و ناراحت)

جمشید: چیه عرشیا؟ موضوع چیه؟

عرشیا: موضوع آقا معلمه. امروز جلوی همه بچه‌ها تو تمرین فوتبال منو مسخره کرد.

جمشید: آها. پس موضوع اینه که از آقای معلم خیلی ناراحتی. خوب بله دیگه خیلی بده که یه معلم جلو بقیه دانش‌آموزها آدم رو مسخره کنه.

عرشیا: اون حرفایی که زد رو نمی‌خواستم کسی بشنوه.

گوینده ۲: پدرمی تونست جانب مربی را بگیره و به عرشیا بگه که باید به نصایح مربی گوش بده. اما این باعث می شد که پسرش احساس بدتری داشته باشه. در عوض، پدرش گفت: "به نظرمی رسه که خیلی از دست آقای معلم ناراحتی". این بیان عرشیا رو تشویق کرد تا بیشتر برای پدرش توضیح بده.

(اتاق نشیمن، مادر و دختر نشسته اند)

مادر: وای چه روزی بود! خیلی خسته ام.

دختر: از خرید متنفرم. هیچی بهم نمیداد. همینکه که بچه های مدرسه از من خوششون نمیداد. خیلی عجیب، غریب شدم.

مادر: این که هیچی اونجوری که دوستداری بهت نمیداد، خیلی ناراحت کننده ست.

دختر: آره. همینطوری. دوست داشتم برم فروشگاه و پولی رو که با زحمت درآورده بودم، خرج کنم. ولی دوست ندارم چیزی بخرم که وقتی اون و می پوشم مسخره به نظر بیام.

راوی ۲: در این موقعیت، مادر می تونست با دخترش در مورد ظاهرش بحث کنه. ولی در عوض به اون می گه که گاهی دوست نداشتن ظاهر کمی خسته کننده است. این اظهار نظر باعث شد که دختر همچنان به صحبت با مادرش ادامه بده. احتمال این که باردیگر هنگامی که چنین حسی به اون دست داد مجدد به مادرش مراجعه کنه، بسیار زیاده.



گوش دادن به احساسات

فعالیت ۵.۵ ۵ دقیقه

۱ - به والدین / سرپرستان بگویید که شما برخی عبارت‌های معمول نوجوانان را خوانده و آنها باید با گفتن جمله "به نظر می‌رسد احساس... می‌کنی" یا "باید حس... داشته باشی" پاسخ دهید.

۲ - از والدین / سرپرستان بخواهید از واژه‌های صفحه نمایش استفاده کنند. نزد هر والد / سرپرست رفته و از اون بخواهید پاسخ دهد. اگر والد / سرپرستی نتوانست پاسخ دهد، از دیگران بخواهید به آنها کمک کنند. با توجه به زمان موجود، هر چند تعداد موقعیتی را که می‌توانید، پوشش دهید.

موقعیت ۱:

مریم شروع به صحبت با شما می‌کند در حالی که شما با ماشین او را به مدرسه می‌برید. می‌گوید: "حسنا عصر جمعه مهمونی داره ولی فکر نمی‌کنم که دعوتم کنه. نیلوفر وسارارو دعوت کرده، منم واقعاً می‌خوام برم اونجا ولی فکر می‌کنم از من خوشش نمیداد."

والد / سرپرست پاسخ می‌دهد: "باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۲:

روز اولی است که محسن به مدرسه جدید می‌رود. او می‌گوید "نمیدونم چطور میشه. این یکی خیلی بزرگ‌تر از مدرسه قبلیمه، امیدوارم همون کلاسی باشم که آرمین رفته".

والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد "باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۳:

نسیم بعد از مدرسه به خانه می‌آید و در را محکم به هم می‌زند. با قدم‌های سنگین به اتاقش می‌رود و وقتی که از او می‌پرسید چه مشکلی پیش آمده می‌گوید "معلم جلوی همه سرم داد زد.. من فقط داشتم با نازنین در مورد مهمانی عصر جمعه صحبت می‌کردم. چیز مهمی نبود اما مجبورم کرد بمونم!".

والد/ سرپرست می‌گوید "باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۴:

سامان با سرعت وارد آشپزخانه می‌شود و می‌گوید: "مادر، نمی‌تونم حدس بزنی چی شد. من واسه سال بعد می‌تونم برم تو تیم بسکتبال باشگاه. فکر نمی‌کردم اصلاً شانس داشته باشم".

والد/ سرپرست می‌گوید "باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۵:

علی سر میز شام با غذایش بازی می‌کند. می‌گویند: "الآن که صابر رفته دیگه کسی نیست باهاش دوست باشم. نمی‌تونم پنجشنبه عصر تنها برم مسابقه فوتبال!".

والد/ سرپرست می‌گوید "باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۶:

سوزان بعد از خرید لباس برای مدرسه به خانه می‌آید و می‌گوید: "خیلی ناامید کننده است. من اونقدر چاقم که تو هیچ لباسی خوب به نظر نمیام. همینه که هیچ کسی دوستم نداره".

والد/ سرپرست می‌گوید "باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۷:

بعد از شام، هادی شروع به صحبت در مورد اتفاقی می‌کند که امروز در زمین بازی رخ داده است. او می‌گوید: "آرادرو امروز حسایی زدن. ساسان شروع کرد اما معلم اینو ندید و الان هردوشون با مدیر به مشکل برخوردن".

والد/ سرپرست می‌گوید "باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۸:

سهراب بعد از چند ساعت مرتب کردن باغچه همسایه‌ها به خانه آمده و می‌گوید: "شرط می‌بندم که دیگه خونواده سلامت بهم کار نمیدن. خانوم سلامت فقط غرغر می‌کرد که من باغچه‌ها رو خوب مرتب نکردم و هنوز برگ‌ها و چمن‌هایی که زدم اطراف باغچه است.

والد/ سرپرست می‌گوید "باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۹:

آرمین از بازی اسکیت بورد با دوستانش بازگشته و می‌گوید: "وای! اسکیت بورد یه چیز دیگه‌ست! چند بار زمین خوردم ولی از بیشتر بچه‌ها بهتر بودم".

والد/ سرپرست می‌گوید "باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۱۰:

سوسن تلفن را قطع می کند و می گوید: "نمی تونی حدس بزنی به کی زنگ زدم، خانوم جابری، می خواست که هر پنجشنبه عصر مواظب دو قلوهاش باشم. اونا انقدر خوشگلنکه نمی تونم بیشتر از این صبر کنم!"

والد/ سرپرست می گوید "باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۱۱:

بهاره بعد از گذراندن مدت زمانی با دوستش، نگار، به خانه بازگشته و می گوید: "اصلاً عادلانه نیست. نگار لنز می ذاره ولی من باید تا سال بعد صبر کنم. نمی تونم دیگه این عینک رو تحمل کنم، خیلی زشتم می کنه!"

والد/ سرپرست می گوید "باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۱۲:

امینبعد از شام وارد اتاق نشیمن می شود و از برادر کوچکش گله می کند. او می گوید: "آرآر دوباره اومده اتاق من و همه چیز رو به هم ریخته. رفته تو نوارای منو گشته و نمی تونم کارتای فوتبالم رو پیدا کنم."

والد/ سرپرست می گوید "باید حس... داشته باشی".



بحث اختیاری، اگر وقت کافی دارید

- از والدین/ سرپرستان بخواهید موقعیت هایی را توصیف کنند که با فرزندانشان تجربه کرده و فرزندشان حس خاصی داشته است.

در دوران کودکی شما وضعیت

چگونه بود؟

گویندگان و نمایش‌ها ۳ دقیقه

- وقتی نوجوان بودم، والدینم چه کار می‌کردند.

گوینده ۱: هنگامی که تلاش کنیم شرایط را از دیدگاه فرزندانمان ببینیم، گوش دادن به حرف‌های آنها آسان تر خواهد بود. اما چند نفر از ما والدینی داشته ایم که به نقطه نظراتمان گوش کرده اند؟ برای ۱ دقیقه به زمانی فکر کنید که هم سن آنها بودید. آیا سعی کردید در مورد چیزی که براتون اهمیت داشت یا مشکلی که داشتید با والدین تون صحبت کنید؟

گوینده ۲: وقتی مشکلی برای شما پیش می‌آمد، والدین تون چه کار می‌کردند؟ آیا نصیحت می‌کردند؟ یا داد می‌زدند یا تنبیه تون می‌کردند؟ چه احساسی داشتید؟ آیا از اینکه والدینی مثل آنها باشید احساس رضایت دارید-یا دوست دارید مشکلات فرزندان تون رو به شیوه ای متفاوت حل کنید؟

نیلوفر: میدونی چیه؟! وقتی که بچه بودم یه کارایی می‌کردم. وقتی که به کارام فکر می‌کنم، با خودم میگم خدایا پدر و مادرمون چجوری ما رو اداره می‌کردن. البته منظورم این نیست ها، اون خوب می‌تونست ما رو اداره کنه. برادرم که از اون شیطوناش بود دایماً تو دردسر می‌افتاد. منم که از اون پرحرفاش بودم. ولی اون همیشه سعی می‌کرد که خودش رو جای ما قرار بده، مسائل رو از دیدگاه ما ببینه- خیلی خوشحالم وقتی که فکر می‌کنم امیدوارم که منم مثل مادرم با بچه هام رفتار کنم.

پریسا: ای کاش مال ما هم همینطور بود نیلو فرجان. من پدرم خیلی عصبی بود خیلی. دائم منو برادرم رو کتک می‌زد فکر نمی‌کنم حتی تصور می‌کرد که ما نقطه نظری هم برای خودمون داریم. واین خیلی بد بود. یادم میاد ساعتی که می‌خواست بیاد خونه من فقط دنبال یه جایی بودم که قایم بشم که منو نزنه، خیلی سخت بود. مادرم وای می‌ستاد فقط نگاه می‌کرد. یعنی کاری نمی‌تونست بکنه برامون. بنده خدا از پدرم می‌ترسید. خاطره تلخ بچگی همیشه تو ذهنم بوده و هست. نیلوفر جان من نمی‌خوام مثل پدر و مادرم باشم می‌خوام با بچه هام دوست باشم نمی‌خوام کتکشون بزنم- دائم از سر و کولم بالا می‌رن ولی واقعا نمی‌دونم چیکار کنم. واقعا نمی‌دونم.

نیلوفر: می فهممت کاملاً درکت می کنم می دونی چیه وقتی که به گذشته فکر می کنم می بینم که برای عشق ورزیدن و حد و مرز تعیین کردن هم، زمان خاصی هست پدر و مادرم خیلی منو دوست داشتن ما با هم اوقات خیلی خوبی رو داشتیم خیلی با هم تفریح می کردیم. امیدوارم که اونا هم مثل من خوش شانس باشن. می دونی حداقل دوست دارم که خیلی بهتر از اون ها با بچه هام رفتار کنم ولی حداقل اگر نمی تونم مثل، یا بهتر از اونا باشم حداقل مثل اونا باشم نمی دونی پدر و مادرم همیشه پشت من بودن باورت نمی شه همیشه حرفامو گوش می کردند من خیلی خوش شانسم.

پریسا: خوش به حالت نیلوفر جان. خیلی خوش شانس. خیلی. من و داداشم که خیلی از پدرم می ترسیدیم با زجری که تو بچگی کشیدیم هنوزم که هنوزه داریم عذابشو می کشیم.

والدین چگونه با شما برخورد

می کردند؟

فعالیت ۵.۶ ۶ دقیقه

نکته: این فعالیت ممکن است برای برخی والدین کمی دشوار باشد. خود را برای واکنش‌های عاطفی آن‌ها آماده کنید.



۱ - به گروه‌های کوچک تقسیم شده و از شرکت‌کنندگان بخواهید که به دورانی فکر کنند که هم‌سن فرزندشان بودند و دچار مشکل می شدند.

- والدین / سرپرستان آن‌ها چگونه برخورد می کردند؟ آیا این برخورد مفید بود؟
- رفتار والدین / سرپرستان آن‌ها چه تاثیری بر آنها داشت؟

از والدین / سرپرستان بخواهید تنها مواردی را که تمایل دارند، بیان کنند.

۲ - از گروه بپرسید که آیا کاری هست که دوست دارند متفاوتاً والدین / سرپرستان خود انجام دهند؟ از همه شرکت‌کنندگان بپرسید بلکه تنها نظرات داوطلبان را بشنوید.

۳ - با اندوه و غم افراد نسبت به برخورد والدین خود هم‌دردی کرده و به آن‌ها بگویید که می توانند این وضعیت را در خانواده خود تغییر دهند.

پایان تمرین

روی صفحه

والدین شما چگونه با شما رفتار می کردند؟

شما چه کاری را متفاوت از آن‌ها انجام می دهید؟

6:00

۳ دقیقه

۳ دقیقه

رفع نیازهای پایه

رفع نیازهای پایه با شیوه‌های

منفی

گویندگان ۱ دقیقه

فرزندانی که با شیوه‌های منفی

نیازهای خود را برطرف می‌کنند.

فعالیت ۵.۷ ۷ دقیقه



بحث کنید

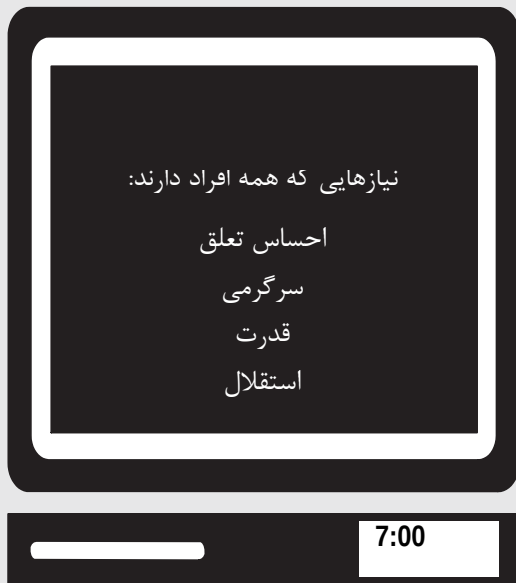
۱ - به والدین/سرپرستان بگویید که هرکاری که فرزندان انجام می‌دهند تلاشی در جهت رفع نیازی درونی است. به‌طور مثال:
- همه افراد باید احساس تعلق داشته باشند -
بدانند که دیگران به آنها توجه دارند و در دنیا تنها نیستند.
- همه نیاز به تفریح و سرگرمی دارد - این امر برای والدین/سرپرستان نیز صادق است.
- گاهی قدرت را نکته منفی می‌دانیم، اما قدرت به معنای این حس است که می‌توانید تغییر ایجاد کنید و مهم هستید.

- پذیرش نیاز به استقلال برای والدین/سرپرستان دشوار است. می‌دانیم که اگر قرار باشد فرزندان رشد مناسبی داشته و بزرگسالانی سالم باشند، باید به تدریج بیاموزند که مستقل فکر کرده و تصمیم بگیرند.

گوینده ۱: فارغ از سن، نیاز مردم مشابه است. ما می‌خواهیم که کسی برای ما اهمیت قائل بشه، و می‌خواهیم حس تعلق داشته باشیم. می‌خواهیم دوست داشته باشیم و کارهای مورد علاقه خودمون رو انجام بدیم. و می‌خواهیم در مورد اتفاقات زندگی خود حرفی برای گفتن داشته باشیم به جای آن که تنها دستور بشنویم.

گوینده ۲: در سن ۱۱ یا ۱۲ سالگی، اکثر افراد تفکر مستقل داشته، تمایل به استقلال بیشتر داشته و می‌خواهند خودشان تصمیم بگیرند. تمایل کودکان به قدرت و استقلال بیشتر به این معنا نیست که پدر و مادر دیگه اهمیتی ندارند. تنها به این معناست که کودکان بزرگ می‌شوند. اغلب کارهایی که می‌کنند ناشی از تلاش برای رفع نیازهای مهم‌تره. همه ما راهی - مثبت یا منفی - برای رفع نیازهای مهم پیدا می‌کنیم.

گوینده ۱: اما جوانان اغلب با شیوه‌های منفی این نیازها را برطرف می‌کنند؛ شیوه‌هایی که برای ما قابل قبول نبوده و ممکن است مشکلات جدی برای آنها به همراه داشته باشد.



۴ دقیقه

۲ - موقعیت‌های زیر که مرتبط با نیازهای فوق هستند را بخوانید. بعد از خواندن هر موقعیت، از والدین/ سرپرستان بخواهید تعیین کنند که فرزند آنها تلاش می‌کند کدام نیاز را برطرف نماید. به شرکت‌کنندگان بگوئید که یک پاسخ واحد صحیح وجود ندارد. از افراد بخواهید به فهرست نیازها روی صفحه ویدیو مراجعه کنند.

موقعیت ۱:

آرشمورد توجه گروه دانش‌آموزان قدرتمند مدرسه قرار گرفته و آنها دوست دارند او عضو گروهشان گردد.
والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد "نیازهایی که سعی در رفع آن دارند..... هستند".

موقعیت ۲:

مادر از لاله می‌خواهد در شستن ظروف به او کمک کند و لاله می‌گوید: "خودت انجامش بده، من خیلی سرم شلوغه"
والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد "نیازهایی که سعی در رفع آن دارند..... هستند".

موقعیت ۳:

کوشادر خونه دوستش است و دوستش پیشنهاد می‌کند که یکی از نوشیدنی‌های پدرش را امتحان کنند.
والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد "نیازهایی که سعی در رفع آن دارند..... هستند".

موقعیت ۴:

یاسمین از همه لباس‌هایی که مادرش موقع خرید نشان می‌دهد، متنفر است.
والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد "نیازهایی که سعی در رفع آن دارند..... هستند".

موقعیت ۵:

سامان می‌خواهد کل پولش را همراه با دوستانش صرف بازی ویدیویی کند.
والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد "نیازهایی که سعی در رفع آن دارند..... هستند".

موقعیت ۶:

دنیا با مادرش در مورد تقریباً همه چیز جر و بحث می‌کند. اگر وی بگوید "بالا"، دنیا می‌گوید "پایین". اگر او یک برنامه تلویزیونی را دوست داشته باشد، دنیا می‌گوید آن برنامه بی‌محتواست.
والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد "نیازهایی که سعی در رفع آن دارند..... هستند".



۳ - با توجه به واژه‌های روی صفحه‌نمایش، از والدین/ سرپرستان بخواهید که شیوه‌های دیگری را نام ببرند که فرزندان‌شان با استفاده از آنها سعی می‌کنند نیاز به حس تعلق، سرگرمی، قدرت و استقلال با روش‌های منفی، رفع کنند. از آن‌ها بخواهید در هر چهار مورد مثال بزنند. پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید.



اطمینان حاصل نمایید که به

این مؤلفه‌ها اشاره شده‌اند:

شیوه‌های منفی برای رفع نیازها:

- پرحرفی
- سرپیچی از انجام کارهای روزمره
- مصرف سیگار، قلیان و مواد مضر برای سلامتی
- برقراری رابطه پرخطر
- معاشرت با افراد خلافکار
- دزدی از مغازه‌ها
- موتور سواری بدون گواهینامه

پایان فعالیت

رفع نیازها به شیوه‌های مثبت

گویندگان و نمایش‌ها ۵ دقیقه

- ماشین، رفع نیازها
- خستگی، رفع نیازها
- ویدیو، رفع نیازها
- تنهایی، رفع نیازها

۳ دقیقه

گوینده ۱: ممکنه تصور کنید که هدف فرزندتون از انجام برخی کارها تنها آزار شما باشه اما در واقع ممکنه که تلاشی در جهت رفع نیاز مهمی باشه . به طور مثال، اگر دختر شما خواهد گوشش را دوباره سوراخ کنه ، ممکنه فکر کنید که قصد او تلافی و سرپیچی از انتظارات شماست . اما هدف اون ایجاد حس تعلق، بودن مثل دیگر همسالان یا تفریحه . یا ممکنه تصور کنید که هدف پسران از دیر اومدن به منزل، بیان استقلاله. اما در واقع اون تا دیر وقت بیرون بوده چون با دوستانش اوقات خوشی رو داشته.

گوینده ۲: بخاطر داشته باشید که درک این مطلب که فرزند شما در جهت رفع کدام نیاز تلاش می کنه به این معنا نیست که هر چیزی ممکنه. هنوز قوانین و پیامدهایی وجود دارند. ولی درک نیازهای آنها به شما کمک می کنه تا دیدگاه درستی داشته باشید.

گوینده ۱: در مورد انگیزش صحبت کردیم و این که افراد کارهایی را انجام می دهند که بخاطر آن پاداش دریافت می کنند یا حس خوبی در آنها ایجاد میشه . گفتیم که والدین می توانند با تعریف، تشویق، پاداش یا مزایا انگیزه مثبت ایجاد کنند. متأسفانه، کودکان برای کارهای بد نیز تشویق میشن . هنگامی که نیاز فرد مرتفع میشه ، نسبت به آن رفتار تشویق میشه چون حس تعلق، قدرت یا استقلال را در آنها تقویت می کنه.

گوینده ۲: والدین باید به جوانها کمک کنند تا نیازهای خودشون رو با روش های مثبت برطرف کنند . به یاد داشته باشید که کودکان به هر ترتیب تلاش خواهند کرد تا نیاز خودشون را مرتفع سازند و شما به عنوان والدین می توانید به آنها کمک کنید تا برای کسب نیاز خود روشی سالم پیدا کنن . حالا والدینی را خواهیم دید که تلاش می کنند با ایجاد انگیزه مثبت به کودکان خود در جهت رفع نیازهاشون کمک کنند.

.....
جمشید: عرشیا جان من می خوام برم روغن ماشینو چک کنم. یه دستی هم به ماشین بکشم. اگه دوست داری تو هم بیا با هم بریم.



غزل: مامان آخر هفته حوصله ام سرمیره. مهسا هم که رفته،
کسی نیست باهاش برم بیرون.

نگار: خوب یه دوست دیگه تو دعوت کن می تونیم شام پیتزا
درست کنیم. هر کی رو که دوست داری.

غزل: فکر کنم نسترن بیاد. بهش زنگ می زنم.

نگار: خیلی هم خوبه بهش زنگ بزنی.



(پدر وارد اتاق دختر می شود)

جمشید: سلام دخترم

دنیا: سلام بابا

جمشید: نظرت چیه که بریم بیرون یه فیلمی به انتخاب
تو بگیریم و بیایم با هم ببینیم.

دنیا:عالیه جمشید: پس بریم. دنیا: بریم.



(مادر خانواده در حال اطو کردن لباس ها): فردا نیلوفر و جمشید و بچه ها شام میان اینجا.اگه دوسداری می تونی دسر رو تو درست کنی. به انتخاب خودت هر چی دوست داشتی درست کن.

مریم: باشه !

روي صفحه

مادر سعی در رفع چه نیازی دارد؟

تعلق

سرگرمی

قدرت

استقلال

00.30

روي صفحه

به چه شیوه‌هایی می‌توانید در رفع نیازهای نوجوانان در مورد استقلال و قدرت کمک کنید؟

3:00

بحث در مورد رفع نیازها با

شیوه‌های مثبت

فعالیت ۵.۸ ۳ دقیقه



بحث کنید

۱- سوال را بررسی و گروه را تشویق به بحث کنید.



اطمینان حاصل نمایید که به

مؤلفه‌های زیر اشاره شده‌اند:

- انتخاب لباس‌ها و آرایش مو
- کمک به حل مشکلات
- اظهار نظر در مورد قوانین و پیامدها
- انتخاب کارهای روزمره که باید انجام شوند
- واگذاری مسئولیت رفع برخی نیازهای واقعی خانواده
- تقویت مهارت‌ها

پایان فعالیت

گویندگان و نمایش‌ها ۱ دقیقه

• اجبار/ایجاد ارتباطات ۱

• اجبار/ایجاد ارتباطات ۲

گوینده ۱: هرچه بیشتر با استفاده از روش‌های مثبت به فرزندانمان کمک کنیم تا نیازهای خودشان مرتفع‌کنن، بیشتر می‌توانیم ازدیدگاه آنها شرایط رو درک کنیم . هر چه بیشتر به آنها گوش داده و پشتیبان آنها باشیم، بیشتر احتمال دارد که به ما مراجعه کنند و ما رو درزندگی خودشان راه بدهند. اما این هم واقعیتی است که کودکان در اوایل دوران نوجوانی بیشتر ترجیح می‌دهند تنها باشند. و با بالا رفتن سن، کمتر زندگی خودشان رو با والدین در میان می‌گذارند.

گوینده ۲: مجبور کردن آنها برای در میان گذاشتن مسائل یا گذراندن زمان با شما، زمانی که تمایل به این کار ندارند، موثر نیست. پس با بزرگ شدن فرزندان، باید نیاز خود به تعلق را با سپری کردن وقت با بزرگسالان دیگر مرتفع کنید. مجبور کردن فرزندان به صحبت زمانی که تمایلی به این کار ندارند، آنها را از ما بیشتر دور می‌کنه.

.....
پدر به پسر: وایسا سینا . حرف بزنی. با توام. چقدر خوب می‌شد اگر درد دلتو می‌گفتی .

.....
مادر به دختر: دنیا مامان اگه باهام حرف نزنی، من چطور می‌تونم کمکت کنم؟

دنیا: میشه انقدر بزرگش نکنی!

نیلوفر: باز شروع کرد. مامان حرف بزنی باهام. بگو مشکلتو. الان یکی ندونه فکر میکنه من پلیسم.

روی صفحه

فرزندان چه احساسی ممکن است داشته باشند؟
والدین چطور می‌توانند این موقعیت‌ها را اداره کنند؟
با بارش افکار، زمان‌های مناسب برای صحبت با فرزندان را مشخص کنید.

2:00

صحبت با نوجوانان

فعالیت ۵.۹ ۲ دقیقه



۱- سوال را بررسی و گروه را تشویق به بحث کنید. (پاسخ‌های احتمالی برای سؤال دوم: به فرزند خود بگویید که اگر تمایل داشته باشد، بعداً با او صحبت خواهید کرد. هنگامی که نوجوان می‌گوید یا با رفتار خود نشان می‌دهد که تمایلی به صحبت ندارد، اصرار نکنید. سعی کنید در زمان دیگری سر صحبت را باز کنید).



سؤال اختیاری: اگر وقت کافی دارید

- از گروه بخواهید با بارش افکار تعیین کنند که چه زمانی برای صحبت و خبردار شدن از احوال فرزندان مناسب است.



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های

زیر اشاره شده‌اند:

زمان مناسب برای صحبت کردن با فرزندان

انجام کار روزانه با هم	در طول تبلیغات تلویزیون
بردن آن‌ها به جایی	زمان خواب
بعد از مدرسه	دور میز شام

تمرین در منزل

..... ۱ دقیقه

۱ - از والدین/ سرپرستان بخواهید تا در طول هفته زمانی را به فرزندان اختصاص داده و به صحبت‌ها گوش داده و تلاش کنند احساس او را بفهمند. سعی کنید که وضعیت را از دیدگاه آن‌ها ببینید.

توزیع کنید

۲ - مگنت "همه افراد نیاز دارند" را توزیع کنید.

آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۱ دقیقه

۱ - به والدین/ سرپرستان بگویید که جلسه خانواده را با بازی گوش دادن آغاز خواهند کرد. آن‌ها فرصت خواهند داشت به احساسات نوجوانان گوش دهند.

۲ - سپس، آن‌ها یک جلسه خانوادگی خواهند داشت که طی آن همراه با فرزندان بر مشکلات کوچک در منزل کار خواهند کرد. از آن‌ها بخواهید که نیاز فرزند خود به استقلال و قدرت را مد نظر داشته و نظرات او را نیز بشنوند.

جمع‌بندی

..... ۳۰ ثانیه

با هم شعار والدین را خوانده و تمرین کنید.

روی صفحه

تمرین در خانه

1:00

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



همه افراد نیاز دارند به:

احساس تعلق

•

سرگرمی

•

قدرت

•

استقلال

همه افراد نیاز دارند به:

احساس تعلق

•

سرگرمی

•

قدرت

•

استقلال

همه افراد نیاز دارند به:

احساس تعلق

•

سرگرمی

•

قدرت

•

استقلال

همه افراد نیاز دارند به:

احساس تعلق

•

سرگرمی

•

قدرت

•

استقلال