

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

- "چرخ سرنوشت" برای شروع کار ۲
- دور تعریف و بازیابی تمرین در منزل ۳
- پرهیز از گرفتاری در تعامل با دوستان ۳
 - جلوه های ویژه (فعالیت)
 - از نظر نوجوانان برای تعلق به گروهی چه کاری باید انجام دهند (فعالیت)
 - بازی فعال: موز را رد کنید.
 - موقعیتهایی که ممکن است شما را با مشکل مواجه کند (فعالیت)
 - سؤال پرسید، مشکل را نام ببرید (فعالیت)
 - بگوئید چه اتفاقی ممکن است بیافتد (فعالیت)
 - پیشنهاد مسیر دیگر و تمرین همه مراحل (فعالیت)
- تمرین در منزل ۱۵
- آماده شدن برای جلسه خانواده ۱۵
- جمع بندی ۱۵

جلسه ۵ - نوجوانان

تعامل با فشار همسالان



نیل به اهداف

اهداف:

فرزندان می آموزند:

که مواد اعتیادآور به آنها آسیب می زنند.

•

مهارتهایی را برای مقاومت نسبت به فشار همسالان تمرین کنند.

وسایل مورد نیاز

- ۱ - برچسب نام
- ۲ - فهرست حضور و غیاب نوجوانان (جلسه ۱ نوجوانان)
- ۳ - فهرست قوانین اساسی (جلسه ۱ نوجوانان)
- ۴ - کاغذ A4 (۱۲ ورق)
- ۵ - تلویزیون و دستگاه پخش DVD
- ۶ - فلیپ چارت
- ۷ - ماژیک (۱ عدد برای هر نوجوان)
- ۸ - شکل یک نوجوان روی فلیپ چارت
- ۹ - یادداشتهای برچسبدار ۷ در ۱۲ سانتیمتر (۲ برگ برای هر نوجوان)
- ۱۰ - پرهیز از مشکل و حفظ دوستان: DVD نقشه راه
- ۱۱ - علائم جاده ۱-۴ (الگوهای دوطرفه)
- ۱۲ - پوستر شعار نوجوانان که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوان مراجعه کنید)
- ۱۳ - کارت های "موقعیت ها"
- ۱۴ - پوستر "تعیین موقعیت" (به نمونه مراجعه کنید)



هنگام ورود نوجوانان

..... ۱ دقیقه



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

۲- از افراد بخواهید نام خود را در فهرست حضور و غیاب علامت بزنند (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید).

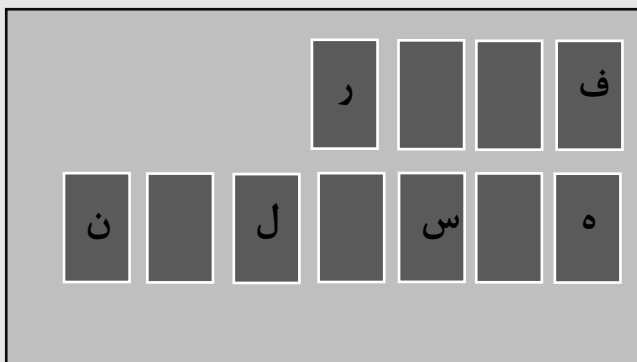
۳- فهرست قوانین اساسی (از جلسه ۱ نوجوانان) را در جای مناسبی قرار دهید.

"چرخ سرنوشت" شروع کار

..... ۳ دقیقه

۱- ۱۲ برگه کاغذ رنگ روشن A4 را در یک ردیف به گونه‌ای بچسبانید تا نوجوانان بتوانند به راحتی آن‌ها را ببینند. بعد از ۴ ورقه اول فضایی را خالی بگذارید.

۲- به نوجوانان بگویید که بازی خاصی مثل "چرخ سرنوشت" را انجام خواهند داد و آن‌ها حروفی را برای تکمیل واژگان نام می‌برند تا در نهایت بتوانند واژه اصلی را حدس بزنند (فشارهمسالان)



۳- هر زمانی که آن‌ها حرفی را نام می‌برند که در واژگان "فشارهمسالان" وجود دارند، آن حرف را درشت در جعبه مناسب قرار دهید (در کاغذ A4، روی دیوار یا تخته نصب شده).

۴- از آن‌ها بخواهید هر زمانی که توانستند، عبارت را حدس بزنند.

۵- به گروه بگویید که آن‌ها بخش‌های کوتاهی از یک نوار ویدیویی "پرهیز از گرفتاری و حفظ دوستان" را می‌بینند و فرصت تمرین برخی از مراحل مشخص شده را در گروه خواهند داشت.

دور تعریف و بازبینی تمرین

در منزل

..... ۳ دقیقه

۱- از نوجوانان و رهبران گروه بخواهید دایره وار روی زمین بنشینند و هر فرد از فرد کنار دستی خود تعریف کند.

۲- اگر در عرض ۱۵-۲۰ ثانیه نوجوانی نتوانست نظر دهد، یکی از رهبران باید به جای او تعریفی ارائه دهد.

۳- از نوجوانان پرسید که طی هفته گذشته از چه قوانینی در خانه یا مدرسه سرپیچی کرده‌اند.

۴- کدام قانون را به یاد داشته و از آن پیروی کرده‌اند؟

۵- پرسید که آیا فردی متوجه شده است که کسی به دلیل نقض قانون با پیامد آن مواجه شده است.

پرهیز از مشکلات در تعامل

با دوستان

گوینده ۱ دقیقه

پخش DVD



گوینده ۱: مواد اعتیاد آوری سبب توهم می شوند ؛ یعنی تأثیر خاصی بر ذهن می گذارند که به واسطه آنها فرد احساس می کند که اتفاقات خارق العاده ای رخ می دهند در حالی که در عالم واقعیت چنین نیست . مواد اعتیاد آور این توهم را در ذهن افراد ایجاد می کند که همانند شخصیت های یک فیلم با جلوه های ویژه قابلیت انجام هر کاری رو دارند.



جلوه‌های ویژه

فعالیت ۵.۱..... ۲ دقیقه

(به علاوه ۴ دقیقه اختیاری، نکته زیر را مشاهده کنید)



- ۱ - از برخی نوجوانان داوطلب در مورد چیزهایی که در تلویزیون و یا در فیلمها دیده اند مانند دایناسورهایی که به نظر واقعی می‌رسند، گردبادها و فجایع طبیعی دیگر را نام ببرند. از آن‌ها بپرسید از کجا می‌دانند چیزهایی که نام برده‌اند جلوه‌های ویژه هستند (واقعی نیستند).



سؤالات اختیاری، اگر وقت کافی

دارید

نکته: بعد از پایان زمان فعالیت، اگر نیاز به زمان بحث بیشتری وجود داشته باشد، یا اگر تعداد نفرات در گروه زیاد باشد، ۴ دقیقه اختیاری را در نظر بگیرید. اگر این زمان را نیاز ندارید (یا پس از پایان زمان اختیاری)، فیلم را با سرعت جلو ببرید.

پایان فعالیت

کوینده ۱: با مصرف مواد اعتیاد آور مصرف کنندگان خودشون رو متقاعد می کنند که بهترین بوده، مورد علاقه همه و افراد خاصی هستند. اما همیشه در رویا به سر می برند. آنها کارهای واقعی که برای پیشرفت واقعی در زندگيه انجام نمی دهند.

کوینده ۲: اگر غذاهای سالم نخورید، استحمام نکنید، لباس عوض نکنید و هر روز صبح از رختخواب بیرون نیایید و مهمتر از همه به مدرسه نروید، یادگیری نداشته باشید و در نهایت کار نکنید، خانه ای اجاره نکنید و از فرزندانتان مراقبت نکنید، چطور می توانید از زندگی خود استفاده کنید. زندگی این افراد به جای اینکه ماهیت جادویی و کیفیتی را به خودش بگیرد که در رویا به دنبال آن بودند، به سادگی از هم پاشیده میشه.



به علاوه ۴ دقیقه اختیاری





گوینده ۱: همه نوجوانان در برهه ای از زمان دچار خود تردیدی می شوند یعنی زمانی که تصویر خودشان رو درون آینه می بینند نمی پسندند یا زمانی که احساس می کنند همه به غیر از آنها می دانند که چه زمانی چه کاری باید انجام بدهند. در ورزش، بیرون رفتن با دیگران و درس در مدرسه بهتر از آنها هستند. مواد اعتیاد آور برای ایجاد یک باور خاص در افراد ایده آل است. مواد این باور را در افراد ایجاد می کند که خیلی بهتر از بقیه هستند، می توانند بلند بپرند، باهوش ترند، خوش قیافه ترند یا جا افتاده تر و خاص ترند.

گوینده ۲: هر کسی دوست دارد، مورد توجه دیگران قرار بگیرد. و جوانها گاهی خودشان رو متقاعد می کنند که اگر بتوانند به گونه ای خودشان رو تغییر بدهند، محبوب تر میشن. اگر یک بازیگر، بازیکن فوتبال، یا خواننده بهتری بودم، اگر پاهای بهتری داشتم، اگر لاغرتر یا بلند قامت تر یا قوی تر بودم همه منو دوست داشتند و آدم بهتری بودم. این امری طبیعی است و همه ما دوست داریم که دوستان و اطرافیان برداشت خوبی از ما داشته باشند.



به علاوه ۵ دقیقه اختیاری

گوینده..... ۱ دقیقه

از نظر نوجوانان برای تعلق به گروهی

باید چکار کنند؟

فعالیت ۵.۲..... ۲ دقیقه

(به علاوه ۵ دقیقه اختیاری، بخش نکته زیر را مشاهده کنید).

- ۱ - شکل یک نوجوان معمولی را که روی کاغذ کشیده شده است به گروه نشان دهید. از گروه بخواهید که برای این شکل نامی انتخاب کنند. در اینجا ما او را "آرین" می نامیم.
- ۲ - یادداشت های برجسب دار (دو تا برای هر فرد) را پخش کنید و به گروه بگویید که گاهی "آرین" نگران می شود که دیگران در مورد او چه فکر می کنند. به طور مثال، او اغلب از کوتاهی قد خود نگران است. از هر نوجوان بخواهید که بر روی یادداشت های برجسب دار سایر موارد نگرانی او را بنویسند. از افراد بخواهید یادداشت خود را داخل شکل "آرین" چسبانده و نوشته خود را برای گروه بخوانند.
- ۳ - از افراد بخواهید در یادداشت دوم بنویسند که "آرین" برای جلب توجه دوستانش چه کاری ممکن است انجام دهد، به عنوان مثال برای این که بزرگ تر به نظر برسد، سیگار بکشد. از افراد بخواهید که یادداشت خود را خارج شکل چسبانده و نوشته خود را برای گروه بخوانند.

نکته: بعد از پایان زمان فعالیت، اگر نیاز به زمان بحث بیشتری وجود داشته باشد، یا اگر تعداد نفرات در گروه زیاد باشد، ۵ دقیقه اختیاری را در نظر بگیرید. اگر این زمان را نیاز ندارید (یا پس از پایان زمان اختیاری)، فیلم را با سرعت جلو ببرید.

پایان فعالیت



گوینده ۱: مواد اعتیاد آور به شما آسیب می رسانند .
نقطه، تمام، اما جالب اینکه اولین تأثیر اون اینه که حس خوبی به شما می دهند. خطر اینجاست. این مواد همزمان با آسیب به شما، حس خوبی را در شما به وجود میاره .
ممکنه مدت طولانی مواد اعتیاد آور رو مصرف کنید و متوجه آسیب آن نشید.

گوینده ۲: گاهی، افراد ممکنه دخانیات مصرف کنند. آن ها به دلیل فقدان هرگونه درد فیزیکی، متوجه آسیب مواد اعتیاد آور نمی شوند . مواد اعتیاد آور و داروها فاقد هرگونه قدرتو تأثیری هستند. آن ها کاری از پیش نمی برند مگر این که شما همهمکاری کنید.



گوینده ۱: غریبه ای به نزد شما آمده و میگوید: "بیا بانک بزنیم".
اولاً شما این فرد را نمی شناسید و در نتیجه گفتن "نه، ممنون"
دشوار نیست. ثانیاً شما می دانید که سرقت کار اشتباهیه. هیچ
مشکلی نیست. ولی اگر دوستی بگوید "بیا بریم قلیون بکشیم"
نه گفتن دشوارتر میشه. اون دوست شماست و مدت هاست اون
رو می شناسید و برای اون احترام قائلید. اون نیز به شما احترام
می گذاره و تمایل دارید وضعیت به همین ترتیب ادامه پیدا کنه.
پس هنگامی که دوستی مصرف مواد اعتیاد آور و یا انجام کاری را
پیشنهاد می کند که ممکنه مشکل ساز باشه، چگونه شرایط را
اداره می کنید؟ این دشوارتره. به دلیل کنجکاوی، این که فکر
می کنید کسی متوجه نخواهد شد و یا فکر کردن به کوتاه مدت
و در نظر نگرفتن مشکلاتی که در آینده پیش خواهد آمد، یا
آسیمی که به خودتان وارد می کنید، ممکن است با پیشنهاد او
موافقت کنید.

بازی فعال

رد کردن موز

..... ۵ دقیقه

- ۱ - افراد را به دو گروه تقسیم کنید، هر گروه باید در یک خط رو به روی یک ردیف صندلی بایستند (تعداد صندلی ها باید بیشتر از تعداد اعضای گروه باشد. اگر صندلی در دسترس نبود، نوجوانان می توانند در یک صف بایستند).
- ۲ - اولین نفر در هر گروه یک شیء دریافت می کند (یک موز، یا یک توپ و غیره)
- ۳ - با گفتن واژه "شروع"، هر فرد باید دور ردیف صندلی ها دویده و دوباره به گروه بازگشته و شیء را به نفر بعدی بدهد که او نیز به دور ردیف صندلی ها می دود و بازی به همین شکل ادامه پیدا می کند.
- ۴ - گروه زمانی برنده می شود که همه افراد حاضر در آن دور صندلی ها دویده و به گروه خود بازگشته باشند.

پایان فعالیت

گوینده ۱ ۱ دقیقه

موقعیت‌هایی که ممکن است

شما را با مشکل مواجه سازد.

فعالیت ۵.۳ ۳ دقیقه



۱ - از گروه بخواهید کارهایی را نام ببرند که

دوستان آنها ممکن است از آنها بخواهند تا انجام دهند و به ظاهر جالب هستند اما ممکن است گرفتاری و مشکل به همراه داشته باشند.

پایان فعالیت

گوینده و نمایش ۱ دقیقه

روی صفحه

حال به موقعیت‌هایی فکر کنید که در آنها دوستی از شما می‌خواهد کاری انجام دهید که ممکن است شما را دچار گرفتاری کند. فهرستی از کارهایی که ممکن است انجام آن‌ها از شما خواسته شود تهیه کنید

3:00



گوینده ۲: گاهی دوستان از ما می‌خواهند کارهایی انجام بدیم که به نظر مشکل سازند اما همیشه نمیفهمیم واقعیت چیه مگر اینکه بپرسیم. ما اطلاعات نیاز داریم. درست مثل زمانی که سفر می‌کنیم. اگر نقشه ای در اختیار داشته باشیم، اطلاعاتی را در اختیار خواهیم داشت مثلاً این که جاده به کجا می‌رسه و چه چیزی در انتظاره. در نتیجه، برای دانستن این که وارد چه ماجرای می‌شیم، باید از دوست خودمون سوالاتی بپرسیم. شما در ادامه این ایده را درک خواهید کرد.

الف: سؤال پرسیدن

فرزین: وحید!

وحید: بله

فرزین: بریم تو پارکینگ؟

وحید: چرا؟ برای چی؟

سؤال پرسیدن

فعالیت ۵.۴..... ۵ دقیقه

۱. کارت‌های **موقعیت** را رو به بالا روی میز پخش کنید. از نوجوانان بخواهید، به نوبت، کارتی را انتخاب کنند که موقعیتی روی آن نوشته شده است که در آن دوست دارند فشار همسالان را مدیریت کنند.

(اگر نوجوانی نتوانست موقعیت مورد نظر خود را برای مدیریت فشار همسالان در آن بیابد، می‌تواند موقعیتی دیگر را به وجود آورده یا نقش کسی را بازی کند که باعث دردسر یکی دیگر می‌شود).

۲. از یکی از نوجوانان بخواهید نقش **"مشکل ساز"** را بازی کرده و تلاش کند تا فردی را که کارت **"مقاومت"** کننده را در دست دارد به دردسر بیاندازد.

۳. پوستر **"تعیین موقعیت"** را درجایی قابل مشاهده قرار داده و از **"مشکل ساز"** بخواهید موقعیتی را بخواند که متناسب با کارت **"مقاومت کننده"** است (عبارات روی پوستر به **"مقاومت کننده"** امکان می‌دهند، سوالاتی بپرسد).

۴. از علامت جاده **"سؤال پرسیدن"** استفاده کنید.

۵. **"مقاومت کننده"** پرسیدن سوالاتی مانند **"چرا باید این کار را بکنیم؟"**، **"چکار می‌خواهیم بکنیم؟"**، **"چرا می‌خواهید به آنجا بروید؟"** را تمرین می‌کند.

ب: سؤال پرسیدن

وحید چه خبر؟ می‌گم وقت داری امروز به سر بیای خونه مون؟

برای چی؟

.....



گوینده ۱: اگر دوست شما پیشنهادی می ده که ممکنه مشکل ساز باشه، شاید بهتر باشه که مشکل را بیان کنید . به عنوان مثال اگر دوست شما بگه: "بیا یه کم شکلات بدزدیم"، می تونید بگید که "این دزدیه و غیر قانونیه". این به دوست شما یادآوری می کنه که این کار اشتباهه. این یک روش کمکه. درست مانند یک علامت توقف. علامت های توقف در ترافیک به رانندگان یادآوری می کنند که سرعتشان را کاهش بدهند و ماشین رو متوقف کنند. درغیراینصورت ممکنه به شخص دیگری بزنند و دستگیر بشن . هنگامی که به مشکل احتمالی اشاره می کنید، باعث توقف میشه . ما همانند علائم ایست برای دوست خود عمل می کنیم . در اینجا برای دو مرحله اول - پرسیدن سوال و نام بردن مشکل رو با ایفای نقش تمرین می کنیم.

.....

برای این که زمان بیشتری برای تمرین وجود داشته باشد، هر رهبر گروه باید با گروه کوچکی کار کند.

اطمینان حاصل کنید که هر فردی فرصت آزمایش مقاومت در مقابل فشار همسالان با پرسیدن سوال را داشته باشد.



اختیاری، اگر وقت کافی دارید

- از هر فرد بخواهید هر دو نقش را تمرین کند.

پایان فعالیت

گوینده و نمایش ۱ دقیقه

الف: نام بردن مشکل

می‌لاد! میری قلیون داداشتو بیاری؟ برای چی؟
حال کنیم دیگه ، چیز مهمی هم نیست این روزا همه
این کارو می‌کنن.
می‌لاد: آخه من نمی‌خوام مثل بقیه باشم بعدم داداشم
خیلی گیر میده میگه سنتون کمه.

.....

ب: نام بردن مشکل

می‌لاد! می‌گم می‌ای بریم خونه ی ما؟ قلیون بکشیم.
قلیون؟! نه واسه چی؟
بابا خوش بگذرونیم دیگه.
خوش بگذرونیم ؟ (با تمسخر) می‌دونی چقدر به ریه هات
ضرر می‌زنه؟
تو هم که حرف بزرگ تر ها رو می‌زنی . بابا یه پک که
برای آدم ضرری نداره

.....

پ: نام بردن مشکل

وحید! می‌گم :کلید ماشین باباتو کش میری؟
واسه چی؟
بریم دور دور.
ولی این کاره غیر قانونیه، کار درستی نیست ها.



به علاوه ۴ دقیقه اختیاری



گوینده ۲ : سومین مرحله یادگیری به دوستان که کار اشتباهی انجام می دهند، گفتن اتفاقی که ممکنه اتفاق بیفته افراد جوان کارهایی انجام می دهند که جالب به نظر می رسه اما پیامدهای احتمالی آن را در نظر نمی گیرند به طور مثال : اگر دوست شما پیشنهاد کرد که کلید های ماشین خواهرتان را بردارید و برای دور دور بروید، می تو نید بگید: این دزدیه، ما سن قانونی نداریم که رانندگی کنیم، جریمه شده و پرونده جنایی برای ما تشکیل میدن. والدینمون حتماً ناراحت می شوند و این خوب و عقلانی نیست. پس زمانی که یادآوری می کنید که چه اتفاقی ممکنه بیفته، به دوستان خودتون می گید که چه پیامدهایی در انتظار آنهاست و آنها رو مجبور می کنید که فکر کنند و کاری رو که می خواهند انجام بدهند رو متوقف کنند چون ممکنه مشکل بزرگی برای آنها و همین طور شما به همراه داشته باشه. .

ایفای نقش اتفاقاتی که ممکن است رخ دهد.

۴دقیقه

پرسیدن سوال، نام بردن

مشکل

فعالیت ۵.۵..... ۴ دقیقه

(بعلاوه ۴ دقیقه اختیاری، نکته زیر را ببینید).

۱ - با استفاده از علامت جاده "مشکل را نام ببرید" مراحل ۱ و ۲ را تمرین کنید.

نکته: بعد از پایان زمان فعالیت، ۴ دقیقه زمان اختیاری در نظر گرفته شده است که طی آن می توانید مراحل ۱ و ۲ را بیشتر تمرین کنید. اگر به این زمان نیازی نیست (یا پس از پایان زمان اختیاری) فیلم را سریع جلو ببرید.

پایان فعالیت

گوینده و نمایش ها ۲ دقیقه

الف: گفتن اتفاقی که ممکن است رخ دهد.

هی، غذای همه تموم شد؟ در اونجاست، می‌تونیم راحت بریم

بیرون

چرا؟

که پول ندیم، مشکلی نیست. دوستانم همیشه اینکارو می‌کنن.

نه، جدی می‌گم، من این کارو نمی‌کنم. منظورم اینه که خیلی گرون نیست و ممکنه گیر بیافتیم. ریسک نمی‌کنم.

خیلی سخت می‌گیری‌ها!

ب: گفتن اتفاقی که ممکن است رخ دهد.

یه دقیقه حواست به من باشه؟

چرا، می‌خواهی چیکار کنی؟

می‌خوام یه چیزی بدزدم.

هی، وایسا ببینم! این کار غیر قانونیه اگه بگیرنت تو دردسر بزرگی می‌افتی.

پ: گفتن اتفاقی که ممکن است رخ دهد.

اون کفشای ورزشی تو شهر خیلی خوب بودن.

درسته ولی خیلی گرونن. نمی تونیم بخریمشون.

درسته.

راستش! کارت عابر بانک مادرم روی میزه و من رمزشو می دونم.

این ایده خوبیه!

نه اصلاً این طور نیست!

این غیرقانونیه و اعتماد همه نسبت بهت سلب می شه.

.....

د: گفتن اتفاقی که ممکن است رخ دهد.

هی! اتوبوس رسید.

اوه ، می تونی حواس راننده اتوبوس رو پرت کنی؟

چرا؟

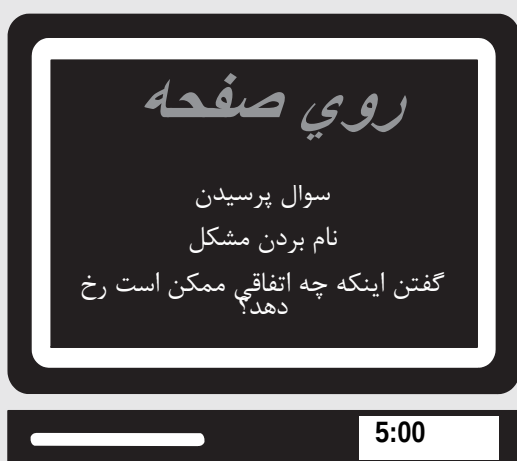
خوب، می خوام پول ندم.

نه، فراموشش کن!

خواهشاً! میدونی که همیشه هواتو دارم.

نه! می اندازنمون بیرون.

.....



گفتن این که چه اتفاقی ممکن

است رخ دهد

فعالیت ۵.۶ ۵ دقیقه

۱ - استفاده از تمرین علامت جاده "گفتن اینکه چه

اتفاقی ممکن است رخ دهد" و تمرین مراحل ۱

تا ۳.

پایان فعالیت



گوینده ۱ دقیقه

گوینده ۲: الان، شما سوالاتی را پرسیدید ، مشکل را یاد آوری کردید ، و گفتید که چه اتفاقاتی ممکنه پیافته . اما روش دیگه ای هم برای کمک به دوستان واجتناب از مشکلات وجودداره . راه دیگه ای پیشنهاد کنید . اگه دوست شما بگه " بیا بریم دزدی از مغازه "، شما بگید : " بریم فوتبال " یا آزمون فردا را به اونها یادآوری کنید یا بگوئید که گرسنه هستید و پیشنهاد کنید که او نیز می تواند برای شام به منزل شما بیاد. در ادامه، نمایش هایی را می بینید که بیانگر هر ۴ مرحله هستند. زمانی که نمایش ها تمام شد در گروه خود آنها را تمرین کنید.

الف: پیشنهاد روشی دیگر

کفش ورزشی توی شهر خیلی خوب بود.

آره ولی خیلی گرون.

اصلاً نمی تونیم بخریمشون.

آره بابا با این قیمتا.

ولی عابر بانک مامانم روی میزه رمزشم بلدم.

عجب فکری کردی می تونیم بدون اینکه به مامانت بگیم برشداریم بعدشم بزاریم سرجاش.

آره حق با توهه .

اصلاً هم اینطوری نیست.

بیچه ها این کار غیر قانونیه .

اگه این کارو بکنی دیگه هیچکی بهت اعتماد نمی کنه ! حتی مامانت.

ای بابا گفتم که بعدشم میذاریم سر جاش بعدشم تو دیگه خیلی ترسویی.

خوب راست می گه دیگه.

پیشنهاد مسیری دیگر

فعالیت ۵.۷ ۴ دقیقه

۱ - از علامت جاده "مسیر دیگری را پیشنهاد

دهید" استفاده کرده و به نوجوانان کمک

کنید با هم همهٔ مراحل (۱-۴) را تمرین

کنند.

نکته: اگر از زمان اختیاری در طول جلسه

استفاده نکرده اید، زمان بیشتری را برای ایفای

نقش خواهد داشت. ۲ دقیقه را برای جمع بندی

بگذارید.

نوجوانان طی ۶ هفته زمان کافی برای تمرین

مجدد همه مراحل را خواهند داشت.

پایان فعالیت

خوب اگه می‌خواهی کفش ورزشی داشته باشی برو کار کن
پولشو در بیار.

وقت تلف کردنه وقت آدمو خیلی می‌گیره.

راست میگه این وقت تلف کردنه.

بیخیال بابا شما دیگه خیلی تنبلید. یه آگهی هست واسه یه
شرکت. اگه بتونم این کار رو بگیرم کفش ورزشی‌ها رو هم می
خرم.

پاشو بریم.

ب: پیشنهاد روشی دیگر

میلاد! می‌گم میای بریم خونه ما

قلیون بکشیم،

قلیون؟؟ نه. واسه چی؟

بابا خوش بگذرونیم دیگه.

خوش بگذرونیم؟ می‌دونی چقدر به ریه‌ها ضرر می‌زنه.

برو بابا تو هم که حرف بزرگتر رو می‌زنی. بابا یه پک که
برا آدم ضرری نداره.

.....

پ: پیشنهاد روشی دیگر

وحید! می‌گم داداشم واسم از یه باشگاه جدید تو شهر گفته. می‌گه خیلی باشگاه خوبه. می‌گم به نظرت، تایم داری امروز یه سر بریم؟

ولی چجوری بریم تو؟!

خوب یه کارت جعلی بر می داریم می ریم.

نه خیلی خطر ناکه شاید دستگیر بشیم ها.

وحید بیخیال پسر خوب، زندگی همش خطره.

ولی مجبور نیستی خطر کنی من اصلاً می رم یه فیلم ببینم.

د: پیشنهاد روشی دیگر

هی، هلیا می‌گم نظرت چیه درباره اینکه نریم سر کلاس ریاضی به جاش بریم مرکز شهر.

چرا؟

چون که یه لباس دیدم می خوام اونو کش برم.

اصلاً فکرشم نکن. این کار بیخود و غیر قانونیه منم اهل این کارا نیستم دزدی هم دوست ندارم. نظرت چیه اول پولشو بگیریم بعد بریم بخریمش؟

پیشنهاد مسیری دیگر

فعالیت ۵,۷ ۴ دقیقه

۱ - از علامت جاده " مسیر دیگری را پیشنهاد دهید "

استفاده کرده و به نوجوانان کمک کنید با هم همه مراحل (۴-۱) را تمرین کنند.

نکته : اگر از زمان اختیاری در طول جلسه استفاده نکرده اید. زمان بیشتری را برای ایفای نقش خواهید داشت.

۲ دقیقه را برای جمع بندی بگذارید.

نوجوانان طی ۶ هفته زمان کافی برای تمرین مجدد همه مراحل را خواهند داشت.

پایان فعالیت

تمرین در منزل

..... ۳۰ ثانیه

- ۱ - در طول هفته، به مواقعی توجه کنید که شما یا فرد دیگری فشار همسالان را تجربه می‌کند.
- ۲ - اگر برای شما اتفاق افتاد، از این چهار مرحله استفاده کنید.

آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۱ دقیقه

- ۱ - به نوجوانان بگویید که جلسه خانواده با یک بازی شروع خواهد شد که نشان می‌دهد والدین/سرپرستان یا نوجوانان شنوندگان بهتری هستند.
- ۲ - سپس جلسه خانوادگی برگزار می‌شود و آنها فرصت خواهند داشت تا در حل مسئله‌ای در منزل مشارکت کنند.
- ۳ - آنها با همکاری والدین/سرپرستان خود برای یافتن راه‌حلی مناسب تلاش خواهند کرد.

جمع بندی

..... ۳۰ ثانیه

- ۱ - پوستر شعار نوجوانان را بالا نگه‌دارید
- ۲ - به صورت گروهی "شعار نوجوانان" را تمرین کنید.

روی صفحه

سؤال پرسیدن:
نام بردن مشکل
گفتن اتفاقی که ممکن است
بیافتد
پیشنهاد روشی دیگر.

4:00

هرچند دقیقه را می‌توانید اضافه کنید ولی ۲ دقیقه را برای جمع‌بندی بگذارید

شعار نوجوانان

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

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف

پرسیدن سوال

؟؟؟

۱-سؤال پرسیدن

چکار می خواهی بکنی؟

چرا می خواهی به آنجا بروی؟

هشدار

مشکل را نام ببرید.

۲- مشکل را نام ببرید.

این دزدی است.

این خلاف قانون است.

این خلاف قوانین خانواده من است.

این خلاف قوانین مدرسه است.

بگوئید که چه

اتفاقی ممکن

است بیفتد

۳- بگویند که چه اتفاقی ممکن است

بیفتد.

آنها به پلیس زنگ می‌زنند.

من ممکن است جریمه شوم.

ممکن است ما را اخراج کنند.

ممکن است گیر بیافتیم.

پیشنهاد دادن

مسیر دیگری

را پیشنهاد

دهید.

۴- مسیر دیگری را پیشنهاد کنید.

بریم به چیزی بخوریم

بیا چند تا توپ بندازیم تو تور.

بیا به فیلم ببینیم.

بیا پیاده بریم خونه

تعیین موقعیت

دزدی از مغازه

برو سر شاگرد مغازه رو گرم کن.

قلیان کشیدن

بیا خونه من.

پدر و مادرم خونه نیستن.

سیگار کشیدن

ساعت سه و نیم بیا پشت مدرسه.

به هم ریختن وسایل مدرسه

بیا با این رنگ اسپری یکم خوش بگذرونیم.

کتک زدن کودکی دیگر

ببین می تونی بیاریش اینجا.

تعیین موقعیت (ادامه)

پنچر کردن ماشین خانم معلم

بعد از تاریک شدن هوا بیا جلوی خانه خانم معلم.

دزدیدن کلیدهای ماشین خواهرم

کمک کن کلیدای ماشین خواهرم رو بردارم.

شوخی فیزیکی کردن

ازش بخواه که وقت ناهار کنار دستت بشینه.

کفشهای ورزشی را برداشتن

بعد از کلاس بریم رختکن.

تقلب در امتحان

سعی کن برای امتحان جلوی من بشینی.

کارت موقعیت پنجر کردن ماشین خانم معلم	کارت موقعیت دزدی از مغازه
کارت موقعیت برداشتن کلیدهای ماشین خواهر	کارت موقعیت سیگار کشیدن
کارت موقعیت شوخی فیزیکی کردن	کارت موقعیت به هم ریختن وسایل مدرسه
کارت موقعیت کفش‌های ورزشی را برداشتن	کارت موقعیت کتک زدن کودکی دیگر
کارت موقعیت تقلب در امتحان	کارت موقعیت مصرف مواد اعتیادآور

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۴-۱۰ ساله

فهرست مطالب

۲	رفتن به تیمباکتو برای شروع کار
۳	بازی شنیداری
۵	نمایش حل مسئله گروهی
۷	بازی گروهی حل مسئله
۹	حلقه پایان جلسه

وسایل موردنیاز

- فلیپ چارت و ماژیک
- سکه های شکلاتی (اختیاری)
- تکه هایی از کاغذ با شماره های ۱-۱۲ که باید از یک کاسه یا کلاه برداشته شوند
- کلاه یا کاسه
- کارت های بازی شنیداری (۱-۱۲)
- کارت های قوانین اساسی برای جلسه خانواده (برای نمونه به جلسه ۳ خانواده مراجعه نمایید)
- سوت داور (۲ عدد)
- کارت های بازی گروهی حل مشکل (۴ کارت برای هر خانواده)
- جایزه کوچک برای فعالیت ۵.۳ (اختیاری)
- 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)

جلسه ۵ - خانواده

ایجاد ارتباطات خانوادگی



اهداف

خانواده ها فرا می گیرند که:

مهارت های شنیداری ایجاد

کنند.



مشکلات را با هم حل کنند.

رفتن به تیمباکتو برای شروع

کار

..... ۵ دقیقه



۱ - راه‌های حمل و نقل زیر را روی فلیپ چارت بنویسید.



کامیون	قطار
اتوبوس	هواپیما
قایق تفریحی	ماشین آتش نشانی
دوچرخه	ماشین
اسکیت	مترو
موتورسیکلت	اسب

۱ - به گروه بگویید که آن‌ها برای برنده شدن پانصد میلیون تومان باید همگی به تیمباکتو سفر کنند. اگر تمام گروه ایمن و بدون توقف به مقصد نرسند، آن‌ها مبلغ را برنده نخواهند شد.

۲ - از نوجوانان بخواهید تا همراه با والدین/سرپرستان خود در یک صف بایستند. نوجوانان صف را دور تا دور اتاق هدایت کرده و صدای وسیله حمل و نقل مورد نظر را در می‌آورند.

۳ - یکی از رهبران گروه بازی را شروع کرده و هر ۳۰ ثانیه، یک وسیله حمل و نقل را نام برده و به حرکت ادامه می‌دهد. پس از آنکه گروه همه وسایل نقلیه را امتحان کرد، اعلام کنید که به تیمباکتو رسیده‌اند.

اختیاری: می‌توانید سکه‌های شکلاتی یا چیزهای مشابه را بین آن‌ها پخش کنید.

نکته‌ای برای رهبر: بازی را ادامه دهید تا سرگرم‌کننده و جذاب تر شود.

بازی شنیداری

فعالیت ۵.۱..... ۲۵ دقیقه

۱ - به خانواده ها بگویید که در یک بازی برقراری ارتباط صحیح را تمرین خواهند کرد. گروه‌ها را به شرح رو به رو تشکیل دهید.



۲ - از گروه بخواهید واژه‌هایی بیانگر احساسات متفاوت را نام ببرند و آن‌ها را روی یک فلیپ چارت بنویسند.



اطمینان حاصل نمایید که به موارد ذیل اشاره شده باشد.

برآشفته	رنجیده	مأیوس
نگران	هیجان زده	ناکام
ترسیده	مغرور	شرمنده
دلخور	غمگین	خوشحال

ترکیب گروه ۱۰-۱۲ شرکت‌کننده و بقیه به‌عنوان تماشاگر	۵ تا ۶ نفر از والدین و سرپرستان به همراه فرزندانشان به‌صورت گروه دو نفره (آن‌ها باید از یک خانواده باشند)
---	---

۳ - به گروه بگویید که آن‌ها به صورت گروهی به تمرین حل مسئله پرداخته و والدین/ سرپرستان و نوجوانان با هم برای یافتن راه حل تلاش می کنند ولی ابتدا، هر دو طرف باید به دقت به حرف های یکدیگر گوش داده و موضع دفاعی نگیرند.

آن‌ها تمرین می کنند تا دقیق به سخنان فرد مقابل گوش دهند. قبل از شروع تمرین گوش دادن فعال، رهبران گروه باید چند مورد را نمایش دهند.

مثال اول:

رهبر گروه ۱:

مجبور شدم عجله کنم برای این که سروقت به اینجا برسم. باید بیشتر سر کار می موندم و سوزان رو برای تمرین گروه موسیقی می بردم. می ترسیدم دیر برسم اینجا.

رهبر گروه ۱ (شنونده):

بخاطر اضافه کاری و بردن دخترت به تمرین موسیقی، خیلی دوندگی کردی. نگران بودی که دیر برسی.

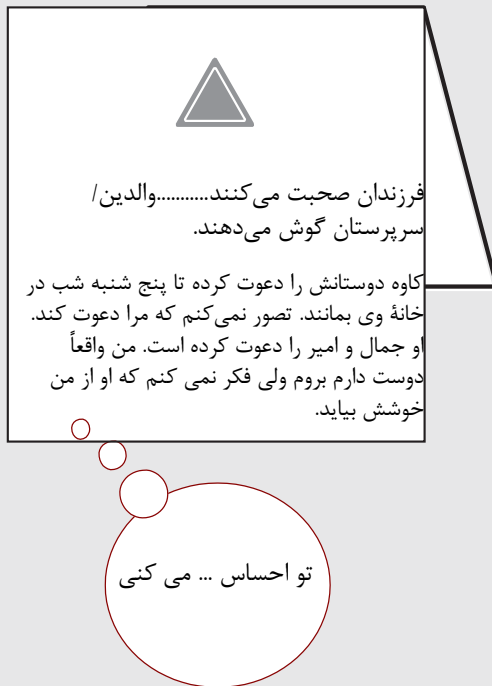
مثال ۲:

رهبر گروه ۱:

من آخر هفته ی خیلی خوبی داشتم. هوا خیلی خوب بود و تونستم برم بیرون و یکم بدوم. امروز خیلی حس خوبی دارم.

رهبر گروه ۲:

تو آخر هفته خوبی داشتی. به نظر سرزنده و آماده ای که یک هفته کاری دیگه رو شروع کنی.



فرزندان صحبت می کنند.....والدین/
سرپرستان گوش می دهند.

کاوه دوستانش را دعوت کرده تا پنج شنبه شب در
خانه وی بمانند. تصور نمی کنم که مرا دعوت کند.
او جمال و امیر را دعوت کرده است. من واقعاً
دوست دارم بروم ولی فکر نمی کنم که او از من
خوشش بیاید.

تو احساس ... می کنی

۴ - از گروه های دو نفره والدین / سرپرستان و
نوجوانان بخواهید که روبروی هم بنشینند و
نوجوانان در طرف دیگر میز روبروی والدینشان/
سرپرستان باشند.

۵ - روی بورد بنویسید:

الف: چیزی که شنیدید را خلاصه کنید

ب: به نظر می رسد که تو احساس.....می کنی.

۶ - از هر گروه دو نفره بخواهید تکه کاغذی را از
کلاه یا کاسه برداشته و موقعیت نوشته شده بر
روی کارت را نشان دهند.

۷ - کارت های بازی شنیدن را (که از وسط تا شده)

به همراه کارت موقعیتی که برداشته اند، وسط

میز قرار دهید به گونه ای که نوجوانان سمت

"نوجوان صحبت می کند - والد/سرپرست

گوش می دهد" و والدین/سرپرستان

سمت "والد/سرپرست صحبت می کند -

نوجوان گوش می دهد" را ببینند.

۸ - ابتدا، از اولین نوجوان بخواهید عبارتی روی

کارت پیش رو را بخواند. در صورت نیاز، سایر

نوجوانان می توانند در این امر به او یاری رسانند.

سپس والد/سرپرست آن چه را که فرزندش

خوانده است، خلاصه می کند و این جمله را

اضافه می کنند که "تو باید احساس... بکنی".

اگر والد/سرپرست خلاصه درستی ارائه نموده،

یک امتیاز برای گروه آنها در نظر بگیرید.

۹ - در مرحله بعد، والد/سرپرست باید کارت

"والد/سرپرست صحبت می کند-نوجوان گوش

می دهد" را بخواند و نوجوان باید خلاصه

صحبت والد/سرپرست را ارائه و این جمله را اضافه

کنند که "تو باید احساس... کنی". اگر نوجوان

به درستی صحبت های والد/سرپرست را خلاصه

کرد، یک امتیاز دیگر هم برای گروه در نظر

بگیرید.

۱۰- بازی با صحبت به نوبت گروه‌های دیگر ادامه می‌یابد.



اختیاری، اگر وقت کافی
د/ریداین بازی را می‌توان مجدداً با گروه‌ها و موقعیت‌های
جدید تکرار کرد.

پایان فعالیت

مثالی از حل مسئله گروهی

فعالیت ۵.۲..... ۱۰ دقیقه

۱ - برای گروه داستان زیر را بخوانید.

"خانواده سلامت هر هفته بر سر این موضوع که شب پنج‌شنبه، کدام یک از اعضای خانواده می‌تواند برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌اش را تماشا کند با هم مشاجره می‌کنند. مادر، پدر و فرزندان، دیدگاه‌های متفاوتی دارند."



۲ - به گروه بگویید که مشکل اصلی عدم توافق اعضای خانواده در مورد برنامه‌های تلویزیونی شب پنج‌شنبه است. مشکل اصلی را روی فلیپ چارت بنویسید.

۳ - در مرحله بعد، از گروه بخواهید نقطه‌نظر پدر خانواده را تشریح کنند. پس از ارائه نظرات، یک عبارت خلاصه را برای تشریح این دیدگاه در نظر گرفته و آن را روی فلیپ چارت زیر عنوان "دیدگاه پدر" بنویسید.

نکته‌ای برای رهبر گروه: هدف از این فعالیت نشان دادن "حل مسئله گروهی" به شیوه‌ای است که برای خانواده‌ها سرگرم‌کننده باشد و آن‌ها را برای فعالیت ۵.۳ آماده کند.

مشکل اصلی

اعضای خانواده نمی‌توانند در مورد برنامه‌های تلویزیونی شب پنج‌شنبه به توافق برسند.

دیدگاه پدر

پدر می‌گوید که وی پول تلویزیون را داده و در نتیجه، او تصمیم می‌گیرد.

دیدگاه مادر

مادر می‌گوید که این تنها شبی است که او می‌تواند تلویزیون تماشا کند.

دیدگاه فرزندان

فرزندان تصور می‌کنند که آن‌ها باید برنامه تلویزیونی را انتخاب کنند چراکه تکالیف خود را انجام داده‌اند

پیشنهادهات

اعضای خانواده هر هفته نوبتی برنامه را انتخاب می‌کنند.
برنامه‌ها را ضبط و بعداً تماشا می‌کنند.

۴ - سپس، نظر گروه را در مورد دیدگاه مادر

بپرسید. در اینجا هم چندین ایده از گروه گرفته و در نهایت در یک جمله خلاصه کنید. جمله را روی فلیپ چارت تحت عنوان "دیدگاه مادر" بنویسید.

۵ - سپس، از گروه بخواهید تا دیدگاه فرزندان را هم بررسی کرده و به توافق برسند. جمله را روی فلیپ چارت تحت عنوان "دیدگاه فرزندان" بنویسید.

۶ - با بارش افکار فهرستی از گزینه‌های مطرح شده تهیه کنید که خانواده می‌تواند برای حل مسئله از آنها استفاده کند. اطمینان حاصل کنید که همه پیشنهادات در نظر گرفته شده‌اند حتی اگر احمقانه به نظر برسند. پیشنهادات را روی فلیپ چارت زیر عنوان "پیشنهادهات" بنویسید.



۷ - بعد از چند دقیقه، این پیشنهاد جدید را ارائه دهید که آنها می‌توانند تلویزیون را خاموش کرده و بازی گروهی انجام دهند.

۸ - همه گزینه‌های پیشنهادی گروه را روی فلیپ چارت بنویسید.

۹ - از گروه بخواهید یکی از گزینه‌ها را انتخاب کنند تا خانواده سلامت برای یک دوره آن را امتحان کنند.

پایان فعالیت

بازی گروهی حل مسئله

فعالیت ۵.۳..... ۱۵ دقیقه

۱ - به خانواده‌ها بگویید که یک جلسه خانوادگی خواهند داشت. پس از خواندن قوانین اساسی جلسه خانوادگی (برای نمونه به جلسه ۳ خانواده مراجعه نمایید) و انجام دور تعریف و تمجید، اعضای خانواده بازی گروهی حل مسئله را انجام خواهند داد.

۲ - به گروه بگویید که حل گروهی مسئله روش مناسبی برای تعامل اعضای خانواده، خصوصاً در زمان بروز مشکلات است. اگر همه اعضای خانواده به توافق برسند، احتمال موفقیت راه حل ارائه شده، افزایش می‌یابد.

به‌طور مثال: مشکلات احتمالی خانواده

- داشتن زمان برای تفریح خانوادگی
- انتخاب برنامه‌ای تلویزیونی
- اشتراک منصفانه تلویزیون
- ۳ - در این بازی، دو داور (رهبر) وجود دارند که کارتهایی برای هر مرحله از فرایند دارند. هر کدام یک سوت داوری خواهند داشت. به خانواده‌ها بگویید که داوران در پیروی از قوانین حل مسئله گروهی پیروی کنند.
- ۴ - داور باید هر کارتی را قبل از این که کارت بعدی را بدهد بررسی کند.
- ۵ - یکی از رهبران گروه در بین افراد می‌چرخد تا در صورت نیاز به آنها کمک کند.
- ۶ - گروه را همانند جدول صفحه بعد تقسیم کنید.

نکته‌ای برای رهبر گروه:

هدف از این فعالیت کمک به خانواده‌ها برای استفاده از ۴ مرحله حل یک مشکل خانوادگی کوچک است



خانواده‌ها با هم

مرحله ۱: مشکلات جزئی

نام خانوادگی:
یک مشکل کوچک که خانواده با آن روبروست را بنویسید.
در حد امکان مسئله را دقیق توضیح دهید.
(مثال: کارهای خانه سر وقت انجام نمی شوند و غیره)

مرحله ۲: نقطه نظر

نام خانوادگی:
از هر عضو حاضر خانواده بخواهید تا نقطه نظرش را در مورد مسئله ای که شما در مرحله ۱ شناسایی کرده اید، ارائه دهد.
والد/ سرپرست ۱:
والد/ سرپرست ۲:
فرزند:

مرحله ۳: بارش افکار برای یافتن راه حل های ممکن

نام خانوادگی:
همه پیشنهادات را بنویسید، حتی پیشنهاداتی که ممکن است موثر نباشند.
۱-
۲-
۳-
۴-
۵-
۶-

مرحله ۴: انتخاب راه حل

راه حلی را انتخابو برای یک هفته امتحان انتخاب کرده و تصمیم بگیرید که چه زمانی کارایی آن را بررسی خواهید کرد.
راه حل:
تاریخ بررسی:

۷ - اولین کارت "حل گروهی مسئله"، مرحله ۱:

مشکلات کوچک، را بین خانواده ها پخش کنید. توضیح دهید که پس از نوشتن مسئله خاصی که باید به آن پرداخته شود، کارت را نزد داور برده و کارت بعدی را دریافت می کنند.

۸ - داور کارت را بررسی می کند تا خانواده ها از دستورالعمل ها پیروی کرده باشند. اگر درست عمل کرده باشند، کارت را امضا کرده و همراه با کارت بعدی به خانواده تحویل می دهد. اگر خانواده کارت را صحیح پر نکرده باشد، از رهبر گروه سوم بخواهید به آن ها کمک کند.
۹ - آن ها تا دریافت هر چهار کارت یا پایان زمان، به این فعالیت ادامه خواهند داد. پس از پایان زمان فعالیت هر خانواده مشکل مورد نظر را به اشتراک می گذارد.

اختیاری: هر خانواده زمانی که همه مراحل کامل شوند جایزه ای دریافت خواهد کرد



۱۰ - خانواده ها، پیشنهاداتی را که با بارش افکار به دست آورده اند و راه حلی را که انتخاب کرده اند به اشتراک می گذارند.



اختیاری، اگر وقت کافی دارید

-از گروه بخواهید راه حل های موثر دیگری را نام ببرند.

پایان فعالیت

حلقه پایان جلسه



مرحله حلقه بستن

مشکلی که برای آن می توانیم روش حل
مسئله گروهی را انجام دهیم..... است.

شعار نوجوانان

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

شعار والدین

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

شعار خانواده

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

..... ۵ دقیقه

۱ - از خانواده ها بخواهید که یک حلقه ببندند و
نوجوانان در کنار والدین/سرپرستان خود
بایستند.

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

"مشکلی که برای آن حل مسئله گروهی را
می توانیم استفاده کنیم است."

۳ - از هر خانواده بخواهید که در طول هفته در خانه
یک جلسه خانوادگی کوتاه برگزار نماید.

نکته: بررسی کنید که آیا گروه می تواند شعارها
را بدون دیدن پوستر بخواند.

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

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

۶ - از کل گروه بخواهید به صورت گروهی شعار
خانواده را بخوانند.

جزوات و نمونه‌ها

جلسه ۵ خانواده، بسته شماره ۱

کارت‌های ۱-۸ "نوجوانان صحبت می‌کنند-والدین/سرپرستان گوش می‌دهند"



کارت بازی شنیداری



فرزندان صحبت می کنند- والدین/ سرپرستان گوش می دهند.

کاوِه از همه دعوت کرده تا پنجشنبه شب خونه اون بمونن، و تصور نمی کنم که بخواد منو دعوت کنه.
قبلاً از جمال و امیر دعوت کرده. من خیلی دلم می خواد برم ولی فکر نمی کنم ازم خوشش بیاد.

کارت بازی شنیداری



والدین/ سرپرستان صحبت می کنند-فرزندان گوش می دهند.

قیافه پدربزرگ واقعاً نگرانم کرد. خیلی لاغر و رنگ پریده شده. شاید نیاز باشه بره
دکتر و یک معاینه دیگه بشه.

کارت بازی شنیداری



والدین / سرپرستان صحبت می کنند-فرزندان گوش می دهند.
چه شبی بود. من سه بار پشت سر هم گل زدم! آریں رو شکست دادم و اونم
حسودی می کرد.

کارت بازی شنیداری



فرزندان صحبت می کنند- والدین / سرپرستان گوش می دهند.
نمیدونم مدرسه جدید چطوره. خیلی بزرگ تر از مدرسه قبلیمه. ای کاش تو همون
کلاسی باشم که دوستم اونجاست.

کارت بازی شنیداری



والدین / سرپرستان صحبت می کنند-فرزندان گوش می دهند.

من دوشنبه برای ناهار بهت پول دادم. هرباری که سرمو بر می گردونم، انگار یه چیزی می خوای.

کارت بازی شنیداری



فرزندان صحبت می کنند- والدین / سرپرستان گوش می دهند.

وای نزدیک بود ها! آراین می خواست بعد از مدرسه یه کم شیرینی بخره اما پول نداشت. از ماخواست سر مغازه دار رو گرم کنیم تا بتونه یه کم شیرینی برداره. نمی دونستم چیکار کنم.

کارت بازی شنیداری



والدین / سرپرستان صحبت می کنند-فرزندان گوش می دهند.

خیلی خوبه! این بیسکویتا عالی شدن. دستور پختی که حُسنایم بهم داد حرف نداره.

کارت بازی شنیداری



فرزندان صحبت می کنند-والدین / سرپرستان گوش می دهند.

حدس بزن چی شد، مامان! مربی فهرست بازیکنان رو دادو منم تو گروه هستم.

کارت بازی شنیداری



والدین / سرپرستان صحبت می کنند-فرزندان گوش می دهند.
شنیدم که کمال افزایش حقوق گرفته. من دو ساله که افزایش حقوق نداشتم.

کارت بازی شنیداری



فرزندان صحبت می کنند- والدین / سرپرستان گوش می دهند.
معلم جلوی همه سرم داد زد. من فقط داشتم در مورد مهمانی عصر پنجشنبه
صحبت می کردم. خیلی چیز مهمی نبود ولی مجبورم کرد بعد از مدرسه بمونم.

کارت بازی شنیداری



والدین / سرپرستان صحبت می کنند-فرزندان گوش می دهند.

می دونم شما بچه ها دوست دارین جمعه ها بیشتر بخوابین ولی خیلی دوس دارم بیدار
شین و با هم نماز صبح بخونیم. وقتی خودم تنهایی نماز صبح می خونم خیلی حال
نمیده .

کارت بازی شنیداری



فرزندان صحبت می کنند- والدین / سرپرستان گوش می دهند.

فکر کنم الان که ۱۳ سالمه بتونم روزایی که مدرسه ندارم ، شب قبلش بیشتر بیدار
بمونم. فرهاد هر وقت دلش بخواد می خوابه.

کارت بازی شنیداری



والدین / سرپرستان صحبت می کنند-فرزندان گوش می دهند.
من باید برم شام درست کنم.ظرفا هنوز تو سینکه و نمی تونم کارمو شروع کنم.

کارت بازی شنیداری



فرزندان صحبت می کنند- والدین / سرپرستان گوش می دهند.
کسی نیست باهاش پنج شنبه شب بریم اسکیت. بخصوص بعد از این که خانواده جامی
از اینجا رفتن.

کارت بازی شنیداری



والدین / سرپرستان صحبت می کنند-فرزندان گوش می دهند.

من می دونم که تو، این برند رو بیشتر دوس داری اما قیمت اینا دوبرابر بقیه ست.
نمی دونم با این حقوق چطور تا آخر ماه سر کنم.

کارت بازی شنیداری



فرزندان صحبت می کنند- والدین / سرپرستان گوش می دهند.

نمی خوام جمعه برم خونه پدر بزرگم. اونجا هیچ کاری نمی تونم بکنم. بیشتر دوست دارم با دوستانم باشم.

جزوات و نمونه‌ها

جلسه ۵ خانواده، بسته ۲

کارت‌های ۹-۱۲ فرزندان صحبت می‌کنند-والدین/سرپرستان گوش می‌دهند.

کارت‌های حل مسئله گروهی ۱-۴

پوستر نمونه حلقهٔ پایان جلسه



کارت بازی شنیداری



فرزندان صحبت می کنند-والدین/سرپرستان گوش می دهند
معلم به همه تو کلاس گفت که پروژه علمی من عالی بود.

کارت بازی شنیداری



والدین/سرپرستان صحبت می کنند-فرزندان گوش می دهند.
خونه خیلی به هم ریخته ست. ظاهر خونه رو دوست ندارم و صبح وقتی داریم آماده
می شیم تو پیدا کردن وسایل به مشکل بر می خوریم.

کارت بازی شنیداری



فرزندان صحبت می کنند-والدین/سرپرستان گوش می دهند
سروش امروز سر امتحان می خواست از رو برگه من تقلب کنه. نمی خواستم بهش
اجازه بدم ولی می ترسیدم عصبانی بشه.

کارت بازی شنیداری



والدین/سرپرستان صحبت می کنند-فرزندان گوش می دهند.
می دونی که دارن خیلیا رو اخراج می کنن. امیدوارم من جزو سری بعد نباشم.

کارت بازی شنیداری



فرزندان صحبت می کنند-والدین/سرپرستان گوش می دهند
اصلاً منصفانه نیست. من دیشب ظرفاً رو شستم و امشب نوبت سارا است. من مجبورم
همه کارا رو انجام بدم چون که سارا تو گروه والیبال مدرسه است.

کارت بازی شنیداری



والدین/سرپرستان صحبت می کنند-فرزندان گوش می دهند.
نمیدونم چطور این قدر گرفتار کار شدم. رئیس جدیدم انتظار داره دوبرابر قبل کار
کنم.

کارت بازی شنیداری



فرزندان صحبت می کنند-والدین/سرپرستان گوش می دهند
گیتی به دنیا گفت که نمی خواد من باهاشون برم خرید..

کارت بازی شنیداری



والدین/سرپرستان صحبت می کنند-فرزندان گوش می دهند.
فکر نمی کردم امشب به خونه برسم. ترافیک خیلی بد بود و سر هر خیابون به چراغ
قرمز رسیدم.

مرحله ۱: مشکلات کوچک

کارت بازی گروهی حل مسئله

نام خانوادگی:.....

مشکل کوچکی از خانواده خود را بنویسید. در حد امکان دقیق توضیح دهید.

(مثال‌ها: استفاده از حمام در صبح زود، نداشتن زمان زیاد برای تفریح، انتخاب برنامه تلویزیونی، زمان استفاده از تلفن).

مرحله ۲: نقطه نظر

کارت بازی حل گروهی مشکل

نام خانوادگی:.....

از همه اعضای حاضر خانواده بخواهید تا نظر خود را در مورد مسئله شناسایی شده در مرحله ۱ ارائه دهند.

والد/سرپرست ۱:

والد/سرپرست ۲:

فرزند:

مرحله ۳: بارش افکار در مورد راه حل های ممکن

کارت بازی حل گروهی مسئله

نام خانوادگی:

همه پیشنهادات را بنویسید، حتی پیشنهاداتی که به نظر موثر نیستند.

-۱

-۲

-۳

-۴

-۵

-۶

مرحله ۴: انتخاب راه حل

کارت بازی حل مسئله گروهی

نام خانوادگی:

راه حلی را انتخاب کنید و آن را برای یک هفته امتحان کنید. زمانی را برای بررسی کارآیی این راه حل انتخاب کنید.

راه حل: _____

تاریخ بررسی: _____

والدین / سرپرستان و نوجوانان:

"مشکلی که برای آن حل مسئله گروهی را استفاده می کنیم است."

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

۲	بررسی تمرین در منزل
۲	حفاظت از نوجوانان در مقابل سوء مصرف مواد اعتیادآور
	-دیدگاه‌ها در مورد مواد اعتیادآور
	-ارزش‌های متفاوت در مورد مواد اعتیادآور
	(فعالیت)
۵	عوامل خطر ساز و عوامل حفاظتی
	-می‌توانیم برای حفاظت از فرزندان خود اقدام کنیم.
۷	پشتیبانی از فرزندان در مدرسه
	-تشویق پسران برای رفتن به مدرسه
	-پشتیبانی از فرزندان در مدرسه (فعالیت)
۹	نظارت بر فرزندان
	-تماس تلفنی با والدین دوستان فرزندان
	-بحث در مورد چه کسی، چه چیزی، کجا، کی
	(فعالیت)
	-پرسش در مورد چه کسی، چه چیزی، کجا و کی، بخش ۱ و ۲
	-نامه ای به فرزندان (فعالیت)
	-اقداماتی که می‌توانید در جهت پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور انجام دهید (فعالیت)
	-راه‌حل‌های احتمالی موقعیت‌ها (فعالیت)
۲۳	تمرین در منزل
۲۳	آمادگی برای جلسه در خانواده
۲۳	جمع‌بندی

جلسه ۶ -والدین

مراقبت از نوجوانان در برابر مصرف مواد اعتیاد آور



اهداف:

والدین:

- به حفاظت از فرزندان در مقابل مصرف مواد اعتیادآور کمک خواهند کرد.
- شیوه‌های تعامل مؤثر با مدرسه فرزندان را یاد خواهند گرفت.
- به نظارت بر فرزندانشان می‌پردازند.

وسایل مورد نیاز

- برجسب های نام
- فهرست حضور و غیاب والدین / سرپرستان
(جلسه ۱ سرپرستان)
- تلویزیون و دستگاه پخش DVD، DVD جلسه ۶ والدین
- فلیپ چارت و ماژیک
- پوستری در مورد "چه کسی، چه چیزی، کجا و کی" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه نمایید)
- کاربرگ "دوستت دارم و بهترین ها را برای آرزو می کنم"
- مداد
- پوستر "ابزار و مهارت نوجوان پروری" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (نمونه را در صفحه ۲ ببینید)
- کارت "ابزار کار با نوجوانان" (۱ کارت برای هر والد / سرپرست در مجموعه کارت ها)
- کارت مگنت "چه کسی، چه چیزی، کجا و کی" (۱ مگنت برای هر والد / سرپرست در مجموعه کارت ها)
- کارت "مدیریت فشار همسالان" (۱ کارت برای هر والد / سرپرست در مجموعه کارت ها)

هنگام ورود والدین

..... ۱ دقیقه

۱ - از افراد بخواهید نام خود را روی برجسب نام بنویسند.

۲ - از افراد بخواهید نام خود را روی فهرست حضور/ غیاب علامت بزنند.

بررسی تمرین در منزل

..... ۱۰ دقیقه

۱ - از والدین/ سرپرستان بخواهید از موقعیت‌هایی صحبت کنند که در آن به فرزندان خود گوش داده‌اند به احساسات آنها توجه کرده‌اند.

۲ - از آنها بپرسید که آیا توانستند دیدگاه‌نوجوان خود را درک کنند.

۳ - از آنها بپرسید که کدام مسائل مربوط به نوجوانشان در منزل خوب پیش می‌رود.

پخش DVD

حفاظت از کودکان در مقابل

مصرف مواد اعتیادآور

..... ۳ دقیقه

- دیدگاه‌هایی نسبت به مواد/اعتیادآور و نوشیدنیهای غیرمجاز

هشدار

هشدار

اگر اقدامات و

فعالیت‌های مقدماتی

بیشتر از ۱۰ دقیقه طول بکشد، کارها

و اقدامات والدین تمام نشده است وقتی که

فرزندان در انتهای جلسه به آن‌ها می‌پیوندند.

۱۰ دقیقه



گوینده ۱: یکی از مواردی که ما را بسیار نگران می‌کند.

درگیری فرزندانمان با مصرف مواد اعتیادآور سیگار و

قلیونه. اما والدین نقش موثری در عملکرد فرزندانمون

دارند. حد و مرزهایی که قائل می‌شیم مانند تعیین قوانین

خاص، پیگیری پاداش‌ها و جریمه‌ها، استفاده از عبارات

((من)) برای بیان احساسات - ابراز عشق و علاقه گوش

کردن به نقطه نظرات کودکان، تشویق رفتار مطلوب و

تفریح با آنها - به فرزندان شما کمک می‌کند که دچار

مشکل نشوند و عملکرد خوبی داشته باشند.

گوینده ۲: بنابراین، هر چه در تعیین حد و مرزها مهارت داشته و همواره عشق و محبت خودتون رو نشون بدین، فرزندانتون بهتر می تونند سال های نوجوانی رو به دور از مشکلات جدی سپری کنند. اما برای کمک به پسر یا دختر خود جهت دوری از مصرف مواد اعتیادآور باید تصمیم بگیرید که دقیقاً چه چیزی ، برای کودکان شما قابل قبوله. دیدگاه والدین در مورد سیگار کشیدن فرزندان، سن مجاز، میزان مصرف و مکان اون متفاوته. به عقاید این والدین گوش داده و سعی کنید بفهمید که چه ایده های متفاوتی دارند. آیا با عقاید آنها موافق هستید یا ارزش های متفاوتی دارید؟

سعید: جمشید شنیدی؟ خیلی از بچه ها ی کلاس نگین مشکل مصرف سیگار دارن.

جمشید: آره شنیدم. همین دوست من متین نمی دونم می شناسید یا نه اونم همین مشکل را با پسرش داشت. ولی خوب به هر صورت مجبور شد که برای درمانش یه اقدامات اساسی انجام بده.

نگار: بدترین نگرانی من مصرف سیگار و قلیون بچه هاست. ببینید ما اتفاقای بیرون رو که از داخل نمی تونیم کنترل کنیم اما حداقل می تونیم داخل خونه خودمون رو کنترلش رو به دست بگیریم. مثلاً سینا پارسال ۱۳ سالش که بود متوجه شدیم که با دوستش دارن از سیگارای پدرش بر می داره. باهاش صحبت کردیم و بهش گفتیم ببین پدرت می دونه داخل سیگارش چند تا دونه هست. اگر ارزش کم بشه مقصر تویی ما تو رو مقصر می دونیم.

پریسا: خوب می دونید وضعیت تو خونه ما خیلی ساده تره. چون من اصلاً اجازه نمی دم به کسی، اسم سیگار و قلیون رو بیاره چه برسه به این که بخواد بکشه. بچه که بودم پدرم خیلی دختانیات مصرف می کرد، خیلی! به خاطر همین همیشه یه خاطره بدی از بچگی تو ذهنم مونده به خاطر همین اصلاً نمی تونم با این مساله کنار بیام شاید خیلی از پدر و مادرها با کشیدن سیگار و قلیون بچه هاشون مشکلی نداشته باشن راستش یکیش خواهر خود من اصلاً انگار نه انگار پسرش سیگار بکشه ولی من اصلاً نمی تونم حالم خیلی بد میشه خیلی.

نگار: دقیقاً منم اصلاً دلم نمی‌خواد بچه‌هایی به این سن از این جور چیزا مصرف کنن حالا یه مقدار بزرگ‌تر که میشن به سن جوانی که میرسن با هم به مهمانی میرن یا معاشرت می‌کنن حالا شاید گاهی مثلاً قلیون بکشن که البته اونم درست نیست اما بچه‌هایی به سن سینا اصلاً دلم نمی‌خواد اینو تجربه کنن.

سعید: می‌دونین فقط اتفاقات داخل خونه خودما مهم نیست ما باید بدونیم بچه‌هامون تو خونه دوستاشون چه اتفاقاتی براشون میوفته الان خیلی از والدین با مصرف سیگار بچه‌هاشون اصلاً مشکلی ندارن ولی ما همچین خانواده‌هایی نیستیم ما باید بدونیم بچه‌هامون شبا چجوری و با کیا شب‌رو می‌گذرونن.

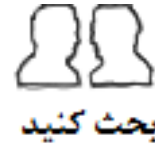
جمشید: خوب ما که نمی‌تونیم تا ابد که مواظبشون باشیم.

نسرین: ولی نگار راست می‌گه. ما میتونیم توی خونه‌ی خودمون رو کنترل کنیم که بچه‌ها دوستای خودشون رو انتخاب می‌کنن اما ما باید در مورد پدر و مادرها تحقیق کنیم ببینیم با چه کسانی رفت و آمد دارن. اینجوری فکر کنم بتونیم حد و مرزها را هم بشناسیم. نظرتون چیه؟

ارزش‌های متفاوت نسبت به

مصرف مواد اعتیادآور

فعالیت ۶.۱ ۳ دقیقه



۱ - از والدین / سرپرستان بپرسید که چه دیدگاه‌هایی از والدین در نمایش شنیدند.



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌ها زیر اشاره شده است.

- فرزندان هرگز نباید نوشیدنی غیر مجاز مصرف کنند حتی در حضور والدین یا در تعطیلات.
- فرزندان می‌توانند سیگار و قلیان را در منزل و در حضور والدین امتحان کنند ولی خارج از منزل هرگز نباید مصرف کنند.
- فرزندان بزرگ‌تر می‌توانند سیگار و قلیان و نوشیدنی‌های غیر مجاز مصرف کنند ولی فرزندان کم سن و سال تر اجازه این کار را ندارند.
- شاید بعضی والدین خارج از منزل سیگار و قلیان یا نوشیدنی غیر مجاز مصرف کنند.
- شما باید ارزش‌های والدین دوستان فرزندان را بدانید.

سؤال اختیاری، اگر وقت کافی دارید

- از والدین / سرپرستان بپرسید که دیدگاه‌های آنها در مورد مواد اعتیادآور مشابه موارد مذکور از سوی والدین در نمایش است یا متفاوت.



پایان فعالیت

روی صفحه

والدین چه ارزش‌های متفاوتی را بیان می‌کنند؟

3:00

گوینده‌ها و نمایش‌ها ۳ دقیقه و ۳۰ ثانیه

گوینده ۱: ممکنه احساس شما با بقیه والدین متفاوت باشه. تنها شما از ارزش‌های خودتون مطلع هستید. برخی از والدین دوستان فرزندان شما ممکنه در مورد این که بچه‌ها اجازه چه کارهایی را دارند، نظرات متفاوتی داشته باشند.



عوامل خطر ساز و حفاظتی

گویندگان و نمایش‌ها ۲ دقیقه و ۳۰ ثانیه

می‌توانیم اقداماتی در جهت حفاظت از فرزندانمان انجام دهیم.

گوینده ۲: شما حق دارید عقیده خودتون رو داشته باشید. ولی بدونید که اگر والدین نوجوانان مصرف مواد اعتیادآور را قابل قبول تلقی کنند، احتمال گرایش نوجوانها به مصرف مواد اعتیادآور هم بیشترمیشه. به نمودار روی صفحه نگاه کنید و از خودتون بپرسید: «من کجا قرار دارم؟» در انتهای طیف سمت چپ، والدینی قرار دارند که کنترل قوی داشته و معتقدند که فرزندان‌شون نباید سیگار و قلیون مصرف کنن. برخی دیگر معتقدند که تجربه کمی در مراسم خاص قابل قبوله. و برخی دیگر هم مشکلی با مصرف سیگار و قلیون فرزندان‌شون در خونه ندارند. در سمت راست هم والدینی قرار دارند که تمایلی به کنترل نداشته و عقیده دارند که مصرف مواد مجاز است.

گوبنده ۱: ولی به عنوان والدین، باید بدونیم که دادن

اجازه مصرف سیگار و قلیان به کودکان آنها را در معرض خطر جدی قرار می‌دهد. این امر در مورد کلیه مصرف مواد اعتیادآور نیز صادق است. مواد مخدر رو هرگز نباید مجاز تلقی کرد. مطالعات در مورد کودکانی که مصرف مواد اعتیاد آور دارند، بیانگر این مطلبه که: شروع مصرف قلیان و سیگار در سنین کم، احتمال گرایش به مصرف مواد اعتیادآور را در نوجوانی افزایش می‌دهد. همچنین این مطالعات نشان می‌دهند که کودکانی که بیشتر مواد اعتیادآور مصرف می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که گرفتار گروه‌های خلافکار شده یا با پلیس درگیر شوند

گوبنده ۲: باید بدونید که چه چیزی کودکان شما را در خطر

مصرف مواد اعتیادآور قرار می‌دهد و برای کاهش خطراتی که آنها را تهدید می‌کنند، چه کارهایی باید انجام بدهید. نوجوانانی که سابقه سوء مصرف مواد در خانواده آنها وجود ندارد، کمتر در معرض خطر قرار دارند. شما نمی‌توانید تاریخچه خانوادگی را تغییر بدهید، اما فرزند شما باید بداند که شما با مصرف مواد اعتیادآور مخالفید. نوجوانانی که دیدگاه مطلوبی نسبت به مدرسه و دوستانی دارند که مواد اعتیادآور مصرف نمی‌کنند کمتر دچار مشکل می‌شوند. نوجوانانی که امکان بیان افکار و احساسات با حداقل یکی از اعضای خانواده را دارند، کمتر در معرض خطر قرار می‌گیرند.

روی صفحه

- نوجوانان کمتر در معرض خطر مصرف مواد اعتیادآور قرار دارند هنگامی که :
۱. سابقه اعتیاد به مواد اعتیاد آور در خانواده وجود ندارد.
 ۲. اعضای خانواده با مصرف مواد اعتیادآور مخالف هستند.
 ۳. اعضای خانواده اعتیاد نداشته و مواد اعتیادآور مصرف نمی کنند.
 ۴. نوجوان نگرش مثبتی نسبت به مدرسه دارند.
 ۵. دوستان نوجوان مواد اعتیادآور مصرف نمی کنند.
 ۶. نوجوانان افکار و احساسات خود را حداقل با یکی از اعضای خانواده در میان می گذارند.

جمشید: خوب آقا کمال از جدول امتیاز چه خبر؟ خوب پیش میره ؟

کمال: هی بد نیست راستش ما یه جدول درست کردیم. رامین دوست داره شبها تا آخر وقت بیدار بمونه و از دوستاش بخواد که آخر هفته ها بیان پیشش خوب این اشکالی نداره، تا کی؟! تا وقتی که رامین اتاقشو مرتب بکنه و آشغالاشو از تو اتاق نشیمن ببره بیرون. ولی هفته پیش دوستش فرهاد اومده بود خنومون تا آخر شب با هم بودن فکر کنم چند نخ سیگار هم کشیدن می دونی چیه خوشم نیامد که تو این سن و سال دود رو شروع کنن.

جمشید: بله واقعیتش اینه که منم پدرم سیگاری بود و اینم شنیدم که تو خانواده هایی که سابقه سیگار هست بچه ها بیشتر در معرض خطرند. **کمال:** خوب در مورد پدرت که تو مقصر نیستی.

جمشید: بله خیلی چیزها هست که گذشته را نمی شه تغییر داد اما یه سری کارهایی هست که میشه انجام داد تا به اطمینان برسیم که بچه هامون نمیرن سمت مواد اعتیاد آور، می دونی واقعیتش اینه که این بر می گرده به همون قانون عشق و حد و مرز، بچه ها می دونن که من قانون خودم رو دارم و این را هم می دونند که من اونا رو دوست دارم.

کمال: آره سرگرم کردنشون با درس و مدرسه خوبه موثر هم است تو کلاس خودمون اونایی که مدرسه نمی اومدن یا اوناییکه ترک تحصیل کرده بودن زودتر میرفتن طرف دود.

حمایت از فرزندان در مدرسه

گویندگان و نمایش‌ها ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه

پسرتان را برای رفتن به مدرسه تشویق کنید.

گوینده ۱: اغلب ما، تمایل داریم که فرزندانمون به تحصیل ادامه بدهند، از دبیرستان فارغ التحصیل شده و سپس وارد دانشگاه بشوند زیرا تحصیل و آموزش عالی در آینده موثره.

گوینده ۲: زمانی که عشق و محبت نشان داده و برای آنها حد و مرزهایی تعیین می‌کنیم، آنها عملکرد بهتری در مدرسه خواهند داشت. آنها می‌دوند از حمایت ما برخوردار بوده و ما از آنها انتظار داریم که خوب درس بخوندند. به این ترتیب شانس بیشتری برای موفقیت دارند.

پریسا: می‌دونی نگار، اخیراً خیلی با سروش مشکل پیدا کردم. از مدرسه متنفره اصلاً نمی‌تونم وادارش کنم تکالیفشو انجام بده این خیلی بده، این جواری پیش بره فکر نکنم دبیرستان رو هم تموم کنه.

نگار: منو یاد بچگی‌های سینا می‌ندازه ببین تنها چیزی که تو مدرسه براش جذاب بود زنگ تفریح بود کلاس هفتم وارد فوتبال شد. شروع کرد فوتبال بازی کردن اتفاقاً لذت هم می‌برد، دوست داشت. بچه‌ها باید رفتار جمعی رو یاد بگیرن. اینطوری انگیزه بهتری هم پیدا می‌کنن برای انجام تکالیف و مدرسه شون.

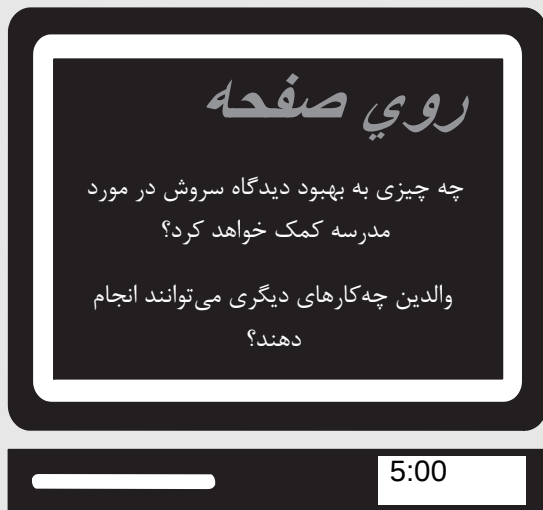
پریسا: خوب سروش هم عاشق ورزش کردنه، خیلی ورزش رو دوست داره، اونم ورزش حرفه‌ای. کل تابستون رو این باشگاه و اون باشگاه ثبت نام می‌کنه که تمام وقتش ورزش پر کنه از مدرسه متنفره مشکل من هم همین‌ه فقط ورزش، ورزش، ورزش.

نگار: خوب چه اشکالی داره هزار وارد گروه ورزش مدرسه شون بشه. اینجوری انگیزه بهتری پیدا می‌کنه اصلاً علاقمند میشه به مدرسه، به نظرم بچه‌ها وقتی تو گروه قرار می‌گیرن اخلاقشون هم بهتر می‌شه اصلاً همون مربی ورزشش می‌تونه یه الگوی خوب براش بشه می‌تونه یه کسی باشه به غیر از خود تو، که اونو تشویق می‌کنه برای رفتن به مدرسه.

نسرين: آره! اصلاً به نظر من هم خوب می‌شه، به نظر من هم اگه یه کار دیگه‌ای رو شروع کنه اخلاق و رفتارش خیلی خوب می‌شه‌ها.

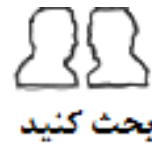
پریسا: خدا کنه!

دقیقاً.



پشتیبانی از فرزندان در مدرسه

فعالیت ۶.۲ ۵ دقیقه



- ۱ - از نظر مادر فروش چه چیزی به بهبود دیدگاه او نسبت به مدرسه کمک خواهد کرد؟
- ۲ - والدین برای بهبود عملکرد فرزندشان در مدرسه چه اقداماتی می‌توانند انجام دهند؟



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شده است.

- برای کسب ایده‌های بیشتر با سایر والدین و دوستان صحبت کنید.
- از انجام تکالیف اطمینان حاصل نمایید.
- برای تماشای فعالیت‌های ورزشییا کنسرت‌های مدرسه فرزندتان حاضر شوید.
- با معلم صحبت کنید.
- زمان و مکان خاصی را برای انجام تکالیف در نظر بگیرید
- گفته‌های معلم را تأیید کنید.
- هنگامی که فرزندتان تکالیفش را انجام داد از او تعریف/تمجید کنید.



سؤال اختیاری، اگر وقت کافی دارید

- آیا چیزی در مدرسه سبب ایجاد علاقه و حضور شما می‌شد؟

پایان فعالیت

روی صفحه

حقوق شما به عنوان والدین عبارتند از:

- مدرسه باید مکانی ایمن برای یادگیری فرزند شما باشد
- مدرسه باید از خدمات دانش‌آموزی شما را مطلع سازد
- مدرسه باید شما را از مشکلات جدی مطلع سازد
- باید امکان تماس با دفتر مدرسه و اطمینان از حضور فرزندان در مدرسه را داشته باشید
- مدرسه باید نسبت به فرهنگ خانوادگی شما حساس باشد

گوینده: ما در این مورد صحبت کردیم که شما چگونه می‌توانید به فرزندان کمک کنید تا عملکرد بهتری در مدرسه داشته باشند. اما مدرسه هم باید به شما کمک کند. شما باید مطمئن باشید که فرزندتون در محیطی ایمن و آموزنده به تحصیل مشغول. مدرسه باید در صورت نیاز فرزند شما در مورد خدمات دانش‌آموزی مانند کلاس‌های فوق برنامه یا مشاوره به شما اطلاع بدهد. اگر فرزند شما در مدرسه مشکلی دارد، باید به شما اطلاع بدهند. و اگر شما به دنبال فرزندانتون هستید، مدرسه باید بداند اون کجاست و این امکان باید برای شما فراهم باشه که با مدرسه تماس بگیرید و از حضور فرزندتون در مدرسه اطمینان حاصل کنید. مدرسه باید از فرهنگ خانوادگی شما مطلع و نسبت به آن حساس باشه.

نظارت بر فرزندان

گویندهو نمایش ۴ دقیقه

- نظارت بر فرزندان

- تماس با والدین دوستان فرزندان

گوینده ۱: اما کارهای مهم دیگری هم وجود داره که برای اجتناب از مصرف مواد اعتیاد آور و مشکلات جدی در سال های نوجوانی می تونیم انجام بدیم. محققانی که به خانواده هایی پرداخته اند که فرزندان شان مشکلاتی ندارند، دریافته اند، هنگامی که والدین از محل حضور کودکان خود مطلع بوده و از فعالیت های آنها خبر دارند و دوستان شان را می شناسند، شرایط تغییر می کند. در اینجا می شنویم که والدین در مورد نحوه انجام این کار صحبت می کنند.

کمال: یکی از چیزایی که در مورد بزرگ شدن بچه ها خیلی ازش بدم میاد اینه که باید دایم دنبالشون باشیم. سینا دیشب خیلیدیر اومد خونه و من نمی دونستم کجاست و چیکار می کنه؟

جمشید: بله خوب تلاش زیادی می خواد، زمان زیادی می خواد تا بفهمی اون بیرون چه اتفاقی داره میفته. اون موقع که بچه ها کوچیکتر بودن این کار راحت تر بود ولی الان مشکل شده و منم این قاعده چه کسی و چه کاری و کجا و چه وقت رو شروع کردم. اینکه به هر صورت باید بدونم با کی می رن و چیکار می کنن کی بر می گردند و کجا قراره برن خیلی مهمه اما چطور؟

کمال: خوب این اصل همه چیز رو پوشش می ده. ولی همه اینا رو از کجا می فهمیم؟

جمشید: ببین عادت کردیم بپرسیم و اونا هم باید جواب بدن که کی؟ کجا؟ چیکار؟ باید عادت کنن و این باعث می شه که خیلی چیزایی که ممکنه این روزا اونا رو دچار مشکل کنه و در موردشون ندونن بیشتر آگاهی پیدا کنن. در حقیقتاگر اونا بهم نگوین و جواب ندن من احساس می کنم که میزارن و میرن بیرون.

کمال: من فکر می کنم هر چی بزرگتر می شن بیشتر دوست دارن که با بچه ها و دوستانشون برن و بیان. وقتی که کوچیک ترن راحت تر میشه اونا رو عادت داد البته هنوز نوجوانن زیاد دیر نشده هنوز به آزادی عادت نکردن.

جمشید:بله،عرشیا با این که عادت کرده بود یه موقع هایی بدون گفتن ما، می رفت بیرون ولی الان عادت کرده که به اون چهار تا سوال ما جواب بده.

کمال:از کجا می فهمی اونا همونجایی هستند که گفتن یا اون کاری رو انجام می دن که بهت گفتن انجام می دن.

جمشید: خوب ببین هر از گاهی کنترلشون می کنم اگهبدونم که حرفشون درست بوده و همونجایی رو که گفته بودن رفتن یه مقدار آزادی بیشتری بهشون می دم ولی اونا باید این حقیقت روپذیرن که یه موقع هایی هم ما کنترلشون می کنیم.

کمال:و اگه اینطور نباشه حتماًبراشون یه جریمه‌در نظر می گیری درسته؟ جمشید: دقیقاً

نگار: الو: سلام ، سلام من نگار مادر سینا هستم. شما مادر فرزین هستین؟

مادر فرزین:بله بفرمایید.

نگار:ببخشید پسر من و شما خیلی با هم صمیمی اندمن گفتم بهتون زنگ بزنم باهاتون آشنا بشم.

مادر فرزین:بله شما مادر سینا هستین. آره این دو تا به نظر با هم خیلی جورن، درسته؟

نگار: بله بله بیشتر اوقات با هم هستن

مادر فرزین:آره فرزین همیشه می‌گه سینا.

نگار:اتفاقاً توی خونه ما هم همیشه حرف فرزینہ . می دونی زنگ زدم بیرسم که وقتی سینا خونه شماس پیش فرزینہ تا حالا شده مشکلی ایجاد کنه.

مادر فرزین:تا الان که مشکلی درست نکردن. اونا همیشه با هم خوبن و وقت می گذرونن با هم هم کاری ندارن، اما اگه بازم مشکلی پیش اومد بهتون زنگ می زنم شماره تماسون همینہ دیگه؟

نگار:بله بله ممنون می شم.

مادر فرزین:باشه اگر اونجا هم به مشکلی خوردن به من زنگ بزنید.

نگار: باشه چشم ممنون می شم. خیلی خوشحال شدم از آشناییتون.

مادر فرزین: باشه ممنون از تماستون

نگار: متشکرم با هم دیگه در تماس باشیم لطفاً.

مادر فرزین: باشه

نگار: خیلی ممنونم ، خدا حافظتون.

راوی ۲: آن مادر نصیحت خوبی به ما کرد. و اگر شما دوستان فرزندتون را نمی شناسید، اون باید شماره تماس والدین دوستش را در اختیار شما قرار بدهد. اگر نمی دونید که دوست پسر شما کجا زندگی می کنه و والدین اون چه کسانی هستند، دانستن این که دوست فرزند شماست، فایده ای نداره.

راوی ۲: تخصیص چند دقیقه و تماس با والدین دوستان امکان تماس بعدی را آسون تر می کنه، یعنی زمانی که فرزند شما برای مهمونی به منزل آنها رفته. شما می تونید با والدین آنها تماس بگیرید و اطمینان حاصل کنید که مهمانی به خوبی پیش میره. حال پرسیدن سؤالات "چه کسی؟ چه کاری؟ کجا؟ و کی؟ را تمرین کنید. بخاطر داشته باشید پرسیدن این که "چه وقت بر می گردی؟" به معنای این نیست که فرزند شما می تونه زمان بازگشت خودش رو به منزل انتخاب کنه. باید قوانینی جهت بازگشت سر وقت به منزل داشته باشید اما اطمینان از اینکه فرزند شما قصد داره در زمان مقرر به منزل باز گردد هم موثره.

بحث در مورد چه کسی، چه

چیزی، کجا و کی

فعالیت ۶.۳ ۴ دقیقه



۱ - پوستر "چه کسی، چه چیزی، کجا و کی" را

نشان دهید و ایفای نقش توسط والدین/

سرپرستان را هدایت کنید.

۲ - صحنه های زیر را بخوانید و از والدین/سرپرستان

بخواهید که به ترتیب سؤالات "چه کسی، چه

چیزی، کجا و کی" را بپرسند. نقش فرزند را ایفا

کرده و پاسخ دهید.

صحنه ۱:

آرین پیش تو آمده و می پرسد: "من کارامو انجام دادم.

می تونم الان برم بیرون؟"

والد/سرپرست باید بگوید:

با چه کسی می خوای بری؟ چکار می خواین بکنین؟ کجا

می خوای بری؟ کی بر می گردی؟

صحنه ۲:

جمیله می گوید: "تو گفتی می تونم آخر هفته برم خرید

درسته؟ مادر سوسن میاد دنبالم. بعداً می بینمت."

والد/سرپرست باید بگوید:

دیگه کی باهاتون میاد؟ چیکار می کنین؟ کی برمی گردی؟

(با این وجود که فرزند می گوید که مادر سوسن میاد دنبالش

باز هم باید بپرسید که چه کس دیگری همراه آنها خواهد

بود؟"

آرین به سمت در می‌رود و می‌گوید: "بعداً می‌بینمت".

پدر/مادر/سرپرست باید بگوید:

با کی می‌ری؟ چکار می‌کنی؟ کجا می‌ری؟ کی
برمی‌گردد؟

پایان فعالیت

گویندهو نمایش‌ها ۲ دقیقه و نیم

• پرسیدن چه کسی، چه کاری، کجا و کی،
بخش ۱

• پرسیدن چه کسی، چه کاری، کجا و کی، بخش
۲

گوینده ۲: ایده اصلی اینه که بدون بازجویی از فرزندانتون،
پاسخ سوالات "چه کسی، چه کاری، کجا و چه وقت" رابدانید. حال
ببینید که والدین چگونه بدون بازجویی اطلاعات مورد نظر رو
کسب می‌کنند؟

دختر: مامان گفتمی امروز میتونم برم خونه سمیرا؟

مادر: بله، می‌خواهی چکار کنی؟

دختر: خوب اون با زحمت یکم پول جمع کرده می‌خوایم بریم
که بلوز بخریم.

مادر: چه جالب! بعدش می‌خواید چکار کنید؟

دختر: آهان، مامانش اجازه داده فیلم از بچه‌ها اجاره کنه
می‌خوایم اونا رو ببینیم.

مادر: هزارببینم. لباس امتحان کنید و فیلم تماشا کنید، پس
حدود ۴ برمی‌گردی؟

دختر: ۴ باشه.

مادر: خوش بگذره. عزیزم، می‌بینمت.

کمال: (خطاب به سینا هنگام خروج از منزل)

وایسا، سینا کار ندارم.

سینا: جونم بابا!

کمال: باکی میری بیرون؟

سینا: باآرمان و سیامک

کمال: آهان بعد از فیلم شام می‌خوریم؟

سینا: آره دیگه قرار شدش که بریم یه پیتزایی، جایی، غذا
بخوریم و برگردیم.

کمال: باشه بین سینا جان می‌خوام ساعت ۱۰:۳۰ خونه باشی.
باشه؟

سینا: ده و نیم! که آخه پدر! ما تا بریم، بخوریم و بخوریم
نمیدونم چقدر طول میکشه.

کمال: به هر حال، بعد از فیلم یک ساعت وقت داری که شام بخوری و برگردی.

سینا: همون ۱۰ ونیم خوبه.

کمال: باشه، حالا چه فیلمی هست؟

سینا: یه فیلم جدید آرمان می دونه، من اسمش یادم نیست.

کمال: باشه برو به سلامت خوش بگذره.

سینا: خدا حافظ

گوینده ۱: این والدین توانستند بدون اشاعه این تفکر که به فرزندانشان اعتماد ندارند، پاسخ سوالات "چه کسی، چه کاری، کجا و چه وقت" را بدانند. دانستن پاسخ ها به این معنا نیست که کودک شما همان جایی خواهد بود که انتظار می رود. به فرزندانتان بگویید که گاهی نیز آنها را کنترل خواهید کرد. اگر آنها همان جایی باشند که باید، می توانید به تدریج به آنها بیشتر اعتماد کنید. ولی اگر آنها درجایی که گفته اند نباشند، برای آنها جریمه در نظر گرفته و در آینده آزادی کمتری قائل شوید.

گوینده ۲: دوستن این که فرزندانمون با چه کسانی هستند، چکار می کنند، کجا هستند و چه زمانی بر می گردند در حمایت آنها علیه هرگونه مشکل و مسئله ای موثره. اما باید صحبتی ویژه درمورد مواد اعتیادآور و انتظارات خودمون رو بیان کنیم. گاهی تصور می کنیم که فرزندانمون از انتظارات ما مطلع اند. ولی شاید اینطور نباشه. شاید از نظر آنها سیگار کشیدن مسئله ای نباشه. قبل از صحبت با اونها، باید مواضع خودتون رو نسبت به ارزش هامون مشخص کنیم. همان طور که قبلاً گفتیم، والدین در مورد کارهای درست، ایده های متفاوتی دارند.



نامه ای به فرزندتان

فعالیت ۶.۴ ۹ دقیقه

توزیع کنید

۱ - کاربرگ "دوستت دارم و بهترین را برایت

آروز می کنم" را در طول توقف ۳۰ ثانیه ای

ویدیو توزیع کنید.

۲ - در طول صحبت های گوینده، بین افراد گشته و

در صورت نیاز به والدین/سرپرستان کمک کنید.

۳ - والدین باید در مورد پاسخ ها بحث نموده و

نامه ای مشترک به فرزندشان بنویسند. اگر والد/

سرپرستی در نوشتن مشکل دارد، به وی کمک

کنید تا یکی دو کلمه ای بنویسد.

نکته: صحبت های زیر بخشی از این فعالیت و تمرین است.

گوینده ۱: در اینجا تمرینی گنجانده شده که توجه فرزند شما را جلب خواهد کرد. به شما کمک می کنیم جاهای خالی نامه ای را پر کنید که در جلسه خانواده خواهید خواند . فرصت خواهید داشت تا اندکی از رویاها و امیدهایی که برای آنها دارید سخن بگویید. و انتظارات خودتون رو بیان کنید . اگر فرزندان شما همانند بسیاری از کودکان، نامه والدینشان را نشنیده اند، باعلاقه به نامه شما گوش خواهند کرد.

گوینده ۲: این نامه با صحبت در مورد امیدها و رویاهایی شروع می شود که شما در زمان خردسالی برای آنها داشتید . نامه اینطور شروع میشه: " وقتی وارد زندگی من شدی، من خیلی خوشحال بودم و با خودم فکر می کردم که وقتی که ۵ یا ۱۲ ساله بشی، یا وقتی بزرگ شدی، جطور خواهی بود؟ رویاهایی که من برایت داشتم این طور بود که تو..... " و اینجا است که شما جای خالی را پر می کنید.

گوینده ۱: در اینجا مکث کرده و به کیفیت هایی بیاندیشید که در جلسه اول با هم صحبت کردیم . امید داشتید که فرزند شما قوی و سالم، دلسوز و مسئولیت پذیر باشد و شاد بوده و شغل مناسبی داشته باشد؟ برای چند لحظه در مورد امیدهاتون برای فرزندانتون فکر کنید و در خطوط ۳ و ۴ بنویسید.

روی صفحه

آرزوها برای فرزندتان:
قوی و سالم
مراقب و مسئولیت پذیر
تفریحات سالم داشتن
شغل داشتن

۱ دقیقه مکث

گوینده ۱: در دو خط بعدی، به ویژگی هایی در فرزندانان اشاره کنید که باعث غرور شما میشه . دانستن این که شما از داشتن آنها احساس غرور می کنید به فرزند شما این امکان رو می ده تا به ادامه نامه شما توجه کنه . ابتدا سن فرزند خودتون رو نوشته و سپس فهرستی از ویژگی های اون مانند رفتار خوب در مدرسه، مهربان، باانرژی، ذکاوت، قوی و غیره را یادداشت کنید که باعث غرور شما می شوند.

روی صفحه

چیزهایی که از آنها احساس غرور به شما

دست می دهد:

رفتار خوب در مدرسه- دوست داشتن

پرانرژی بودن- عملکرد خوب در ورزش

یا موسیقی

۱ دقیقه مکث

گوینده ۱: در خطوط ۷ و ۸، امیدهای خودتون رو برای دوران نوجوانی فرزندانتون بنویسید . در این بخش بهتره مواردی رو یادداشت کنید که فرزندانتون نیز آرزوی آنها رو دارند مثل تفریح با دوستان، اجتناب از مشکلات، فعالیت های ورزشی و یا داشتن شغلی پاره وقت.

روي صفحه

چيزهايي كه اميدواريد براي نوجوانان رخ دهد:

با دوستان تفريح كردن

دچار مشكل نشدن

ورزش كردن ، موسيقي و فعاليت ديگر-

شغل نيمه وقت داشتن

۱ دقيقه مكث

گوینده ۱: بخش بعدی نامه شما چنین است : " چون دوستت دارم و چون چیزهای خوبی برای خواستارم، در مورد مصرف سیگار و مواد اعتیاد آور در سال های نوجوانی نگران هستم. بیم دارم که گرفتار مواد اعتیاد آور شوی. امیدهایی که برای تو دارم و رؤیاهایی که تو برای خودت داری ممکن است عملی نشود . مواد اعتیاد آور تنها یکی از چیزهایی هستند که تو را از رسیدن به امیدها و آرزوهای محروم می کنند ". حال فهرستی از آسیب های مواد اعتیاد آور مانند آشفتگی روح و روان که باعث ضعف تحصیلی، وضعیت نامناسب فیزیکی، صرف وقت با کودکانی که تو را به دردسر می اندازند، اخراج از گروه ورزشی وغیره ،تهیه کنیید. در اینجا دغدغه های خود را بنویسید.

روی صفحه

شیوه هایی که مواد اعتیاد آور می توانند به شما آسیب برسانند:

به هم ریختن ذهن‌تان -

به هم ریختن هیکل‌تان

ایجاد مشکل و گرفتاری - از گروه اخراج شدن

تصادف کردن

۱ دقیقه مکث

گزینه ۲: در نهایت ما وارد بخش اصلینا می‌شویم.

شما دقیقاً انتظار خودتون رو در رابطه با سیگار و قلیان در زمان حال و آینده بیان کنید . ارزش هاتون را مشخص کنید . شما می‌توانید آن چه در صفحه نمایش آمده یا جملاتی مثل مواد اعتیاد آور در خانه و با دوستان ممنوع است " را بنویسید. یعنی نباید در مهمانی سیگار بکشد و یا مواد اعتیاد آور مصرف کند. حالا که نامه شما کامل است، شما باید این نامه را برای پسر یا دخترتان در جلسه خانواده بخوانید.

روی صفحه

از فرزندان خود چه انتظاری دارید؟

مصرف هر گونه مواد اعتیاد آور در خانه

و یا با دوستان ممنوع است.

سیگار کشیدن، ممنوع

4:00

اقدامات جهت پیشگیری از مصرف مواد اعتیاد آور

گوینده ۳۰ ثانیه

فعالیت ۶.۵ ۴ دقیقه



بحث کنید

- ۱ - پوستر "ابزار و مهارت های نوجوان پروری" (دو صفحه) را نصب کرده و از والدین/سرپرستان بخواهید در مورد اقدامات صحبت کنند که قصد دارند جهت پیشگیری از مصرف مواد اعتیاد آور چه کار انجام دهند؟
- ۲ - به آن ها کمک کنید بفهمند که هر چیزی که بیانگر عشق و محبت و تعیین کننده حد و مرز باشد، موثر واقع خواهد شد.

گوینده ۲: هر آن چه که تاکنون در مورد آنها بحث کردیم - ایده هایی برای عشق ورزیدن و تعیین حد و مرز می تونه به فرزند شما کمک کنه تا از مشکلاتی مثل مصرف دخانیات و یا مواد اعتیاد آور اجتناب کنند. شما حالا فرصت مشاهده فهرستی از ابزارها و مهارت ها را خواهید داشت که والدین می تونند از آنها استفاده کنند. ببینید کدام یکی از این موارد به فرزند شما در اجتناب از مصرف مواد اعتیاد آور کمک می کند.



نکته: پوسترهای فهرست این ابزار و مهارت‌ها را به والدین نشان دهید تا در طول نمایش از بین آن‌ها انتخاب کنند. والدین پس از هر نمایش حدوداً ۳۰ ثانیه وقت خواهند داشت تا از بین ابزار بالقوه برای این موقعیت انتخاب کنند. پاسخ صحیح واحدی وجود ندارد.

توزیع کنید

۳ - کارت "ابزار کار با نوجوانان" را پخش کنید.

گوینده ۳۰ ثانیه

راه‌حل‌های احتمالی برای

موقعیت‌های مختلف

فعالیت ۶.۶ ۶ دقیقه

- بیرون رفتن
- احساس تنهایی
- کم شدن از حجم سیگارهای موجود
- بد اخلاقی
- ژاکت بر کف اتاق
- متاثر
- ارزش‌ها
- کارهای معمول
- دیر به خانه رفتن
- دیر به محل تمرین رسیدن

ابزار و مهارت‌های فرزند پروری

گوش دادن به احساسات
تعیین قوانین خانه
به یاد داشتن سن فرد نوجوان
کار ۵ دقیقه‌ای
تعریف کردن از رفتارهای مثبت
استفاده از جدول امتیازات
جلسه خانوادگی
مشخص کردن "چه کسی، چه کاری، کی و کجا"
زمان تفریح و سرگرمی خانواده
استفاده از عبارت "من"
زمان ملاقات و گفتگوی رو در رو
زمان و فضا دادن برای آرام شدن
نقطه‌نظر فرزندان را دیدن
برداشتن یک امتیاز
صحبت با کودکان در مورد ارزش‌ها و امیدهایشان
نه "گفتن به شیوه‌ای مهربانانه ولی راسخ
استفاده از تنبیهات و عواقب

گوینده ۱: حالا شما می‌تونید مهارت خودتون در ارائه ایده‌های مختلف برای اداره مسائل روز مره که در این برنامه در مورد اون صحبت شد، امتحان کنید. فهرست آموخته‌های شما همانند یک کیف ابزار شما می‌تونید بهترین گزینه رو برای خودتون و فرزندانتون انتخاب کنید. پاسخ درست و قطعی وجود نداره.

گوینده ۲: شما در ادامه صحنه‌های کوتاهی از تعامل والدین و فرزندان رو خواهید دید و بعد از هر صحنه امکان انتخاب از فهرست ابزارهایی که در بالا اومده رو خواهید داشت.

محمد(خطاب به مادرش) : "مامان من دارم می رم بیرون
بعداً می بینمت".

1. بیرون رفتن

راه حل های احتمالی :

- بفهمید چه کسی، چه چیزی، کجا، کی.
- قوانینی برای خانه تعیین کنید



سامان (خطاب به مادرش: با لحنی غمگین):

ای بابا من هیچ کاری واسه انجام دادن ندارم. حالا هم که سینا
رفته با هیچ کی نمی تونم بازی کنم.

۱ - انزوا و تنهایی

راه حل های احتمالی:

- گوش دادن به عواطف فرزند
- زمانی را با فرزند به تنهایی وقت گذراندن



مرد خطاب به همسرش:

نمی دونم این دنیا چش شده دم دمی مزاج شده. یه لحظه
ناراحت می شه. یه لحظه خوشحال می شه. با کوچکترین
مسأله بهم میریزه و ناراحت می شه.



نسرین خطاب به نگین در حالی که شالی در دست دارد، آرام ولی ناراحت: نگین، من شال تازه مو تو اتاق خواب تو زیره مشت لباس کثیف پیدا کردم.



کمال (خطاب به نگار): نگار ! میدونی هفته قبل با غزل به خاطر فرچه ی رنگ دعوام شد؟ دیروز هم دوباره داشت باهاش کار می کرد.

ولی حدس بزن چی شده؟ همین الان دیدم که فرچه تمیز به دیوار آویزون بود.

۲ - کم شدن از حجم سیگارها در منزل

راه حل های احتمالی:

- از عبارت با "من" استفاده کنید
- در مورد ارزش ها و امیدها صحبت کنید
- یک امتیاز را حذف کنید

۳ - بداخلاقی

راه حل های احتمالی:

- ۴ - سن نوجوان را به خاطر داشته باشید.
- ۵ - تلاش کنید از دیدگاه او ببینید.
- ۶ - به احساسات او گوش دهید.

۷- ژاکت بر کف اتاق

راه حل های احتمالی:

- از عبارت با "من" استفاده کنید
- کاری ۵ دقیقه‌ای به عنوان جریمه در نظر بگیرید



.....
دختر (خطاب به مادرش، با ناراحتی): از رفتن به
سخنرانی متنفرم. خیلی خسته کننده ست.

۸- متاثر

راه حل احتمالی:

- از رفتار خوب او تعریف/تمجید کنید.



جمشید (خطاب به نیلوفر با ناراحتی): دنیا رو دیدم تو پارک نشسته. با یکی از دوستاش. تازه قرار بود این آشغالاً رو بعد شام ببره بیرون اونا هم همونجا مونده هنوز نبرده.



پریسا (آرام): الناز؟ تو دیشب یک ساعت دیر اومدی خونه. نگفتی من چقدر نگران می شم. متاسفم ولی جمعه ی دیگه با دوستان نمی تونی بری اسکیت.

الناز (ناراحت و مضطرب): مامان این منصفانه نیست. من نمیدونستم ساعت چنده و چقدر دیرم شده. خواهش می کنم قبلاً به دوستانم قول دادم که هفته بعد باهاشون میرم مادر: متاسفم



راه حل های احتمالی:

- در مورد ارزش هایتان با فرزندتان صحبت کنید
- به دیدگاه فرزندتان توجه کنید

۱۰ - کارهای روزانه

راه حل های احتمالی:

- قوانین خانه.
- برداشتن یک امتیاز.

سامان (با عجله) :بابا، منو میبری فوتبال. خیلی دیرم شده.

کمال (باخودش فکر می کند): می دونم این تمرین واسش مهمه، ولی نمیتونم الان برم. کاش زودتر بهم می گفت.



راه حل های احتمالی:

- آرام و محکم بگوئید "نه".
- از اتاق خارج شوید تا آرامش خود را به دست آورید.

راه حل های احتمالی:

- ۱۳ جلسه خانواده
- ۱۴ استفاده از عبارت "من"

تمرین در منزل

..... ۱ دقیقه

- ۱ - اگر فرصت دارید سؤالات "چه کسی، چه کاری، کجا و کی" را بپرسید.
- ۲ - به دنبال موقعیتهایی باشید تا از ابزارهای برنامه برای آن استفاده کنید.

توزیع کنید

- ۳ - مگنت "چه کسی، چه کاری، کجا و کی" را توزیع کنید و والدین/ سرپرستان را تشویق کنید آن را روی مگنت "عشق و حد و مرز" در خانه نصب کنند.

آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۱ دقیقه

- ۱ - بعد از یک بازی کوتاه، جلسه خانواده با تماشای ویدیویی کوتاه در مورد کمک به فرزندان در تعامل با فشار همسالان شروع می‌شود.
- ۲ - کارت "تعامل با فشار همسال" را پخش کنید.
- ۳ - در مرحله بعد شاهد تمرین برخی مهارت‌های تعامل با فشار همسالان از سوی نوجوانان خود خواهید بود. می‌توانید از کارت بالا برای کمک به آن‌ها استفاده کنید. شما نقش نوجوانی را ایفا می‌کنید که سعی دارد برای آن‌ها مشکل بسازد.
- ۴ - بعد، نامه‌ای را که نوشته‌اید به اشتراک می‌گذارید.
- ۵ - فعالیت آخر انجام یک بازی برای دستیابی به اهداف به همراه نوجوانتان است.

جمع‌بندی:

..... ۳۰ ثانیه

۱. شعار والدین را با هم تمرین کنید.

روی صفحه

تمرین در خانه

1:00

روی صفحه

آماده شدن برای جلسه خانواده

1:00

روی صفحه

شعار والدین :

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

00:30

جزوات و نمونه‌ها



چه کسی، چه کار، کجا، کی

با چه کسی خواهی بود؟

چه کار خواهی کرد؟

کجا خواهی بود؟

کی بر می گردی؟

مهارت‌ها و ابزار نوجوان پروری

گوش دادن به احساسات

تعیین قوانین خانه

به یاد آوردن سن فرد نوجوان

کار ۵ دقیقه

تمجید از رفتاری درست

استفاده از جدول امتیازات

جلسه خانوادگی

تعیین کی، چه کار، کجا و کی؟

ابزار و مهارت‌های نوجوان پروری (۲)

زمان تفریح خانوادگی

استفاده از عبارت "من"

صرف زمانی برای صحبت رودررو

ترک اتاق برای آرام شدن

درک نقطه نظر فرزند

برداشتن یک امتیاز

صحبت کردن با فرزند در مورد ارزش‌ها و امیدهایتان

آرام ولی محکم "نه" گفتن

استفاده از پیامدها و جریمه

ابزارهای کار با نوجوانان

کارهایی که می‌توانید برای پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور انجام دهید.

- گوش دادن به احساسات
- تعیین قوانین خانه
- به یادآوردن سن فرزندان
- کار ۵ دقیقه‌ای
- تعریف از رفتار مثبت
- جلسات خانوادگی
- آرام و محکم "نه گفتن"
- استفاده از پیامدها و جریمه
- استفاده از عبارت "من"
- زمانی برای صحبت رودررو
- ترک کردن اتاق برای آرام شدن
- درک نقطه‌نظر فرزندان
- حذف یک امتیاز
- صحبت کردن در مورد ارزش‌ها و امیدهایتان
- تعیین "چه کسی، چه کار، کی و کجا"
- تعیین زمانی برای تفریح خانوادگی

ابزارهای کار با نوجوانان

کارهایی که می‌توانید برای پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور انجام دهید.

- گوش دادن به احساسات
- تعیین قوانین خانه
- به یادآوردن سن فرزندان
- کار ۵ دقیقه‌ای
- تعریف از رفتار مثبت
- جلسات خانوادگی
- آرام و محکم "نه گفتن"
- استفاده از پیامدها و جریمه
- استفاده از عبارت "من"
- زمانی برای صحبت رودررو
- ترک کردن اتاق برای آرام شدن
- درک نقطه‌نظر فرزندان
- حذف یک امتیاز
- صحبت کردن در مورد ارزش‌ها و امیدهایتان
- تعیین "چه کسی، چه کار، کی و کجا"
- تعیین زمانی برای تفریح خانوادگی

ابزارهای کار با نوجوانان

کارهایی که می‌توانید برای پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور انجام دهید.

- گوش دادن به احساسات
- تعیین قوانین خانه
- به یادآوردن سن فرزندان
- کار ۵ دقیقه‌ای
- تعریف از رفتار مثبت
- جلسات خانوادگی
- آرام و محکم "نه گفتن"
- استفاده از پیامدها و جریمه
- استفاده از عبارت "من"
- زمانی برای صحبت رودررو
- ترک کردن اتاق برای آرام شدن
- درک نقطه‌نظر فرزندان
- حذف یک امتیاز
- صحبت کردن در مورد ارزش‌ها و امیدهایتان
- تعیین "چه کسی، چه کار، کی و کجا"
- تعیین زمانی برای تفریح خانوادگی

ابزارهای کار با نوجوانان

کارهایی که می‌توانید برای پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور انجام دهید.

- گوش دادن به احساسات
- تعیین قوانین خانه
- به یادآوردن سن فرزندان
- کار ۵ دقیقه‌ای
- تعریف از رفتار مثبت
- جلسات خانوادگی
- آرام و محکم "نه گفتن"
- استفاده از پیامدها و جریمه
- استفاده از عبارت "من"
- زمانی برای صحبت رودررو
- ترک کردن اتاق برای آرام شدن
- درک نقطه‌نظر فرزندان
- حذف یک امتیاز
- صحبت کردن در مورد ارزش‌ها و امیدهایتان
- تعیین "چه کسی، چه کار، کی و کجا"
- تعیین زمانی برای تفریح خانوادگی

چه کسی، چه کاری، کی، و کجا	چه کسی، چه کاری، کی، و کجا
شما با چه کسی خواهید بود؟ چه کار خواهید کرد؟ کجا خواهید بود؟ کی برمی گردید؟	شما با چه کسی خواهید بود؟ چه کار خواهید کرد؟ کجا خواهید بود؟ کی برمی گردید؟

چه کسی، چه کاری، کی، و کجا	چه کسی، چه کاری، کی، و کجا
شما با چه کسی خواهید بود؟ چه کار خواهید کرد؟ کجا خواهید بود؟ کی برمی گردید؟	شما با چه کسی خواهید بود؟ چه کار خواهید کرد؟ کجا خواهید بود؟ کی برمی گردید؟

تعامل با فشار همسالان

۱. پرسیدن سؤال "می‌خوایم چکار کنیم؟"
 ۲. مشکل را نام بردن "این کار... است."
 ۳. بگویید که چه اتفاقی ممکن است رخ دهد. "ممکن شویم."
 ۴. مسیر دیگری را پیشنهاد دهید "چرا نباید ؟"
 ۵. مسیر خودتان را پیش بگیرید و از آن‌ها بخواهید به شما بپیوندند.
- اگر این موارد جواب نداد:
۶. آرام و متین بمانید.
 ۷. اسم فرد را بگویید و بعد از جمله "به من گوش کن" استفاده کنید.
 ۸. وقتی که توجهشان جلب شد از مراحل ۱-۵ بالا استفاده کنید.

تعامل با فشار همسالان

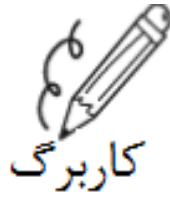
۱. پرسیدن سؤال "می‌خوایم چکار کنیم؟"
 ۲. مشکل را نام بردن "این کار... است."
 ۳. بگویید که چه اتفاقی ممکن است رخ دهد. "ممکن شویم."
 ۴. مسیر دیگری را پیشنهاد دهید "چرا نباید ؟"
 ۵. مسیر خودتان را پیش بگیرید و از آن‌ها بخواهید به شما بپیوندند.
- اگر این موارد جواب نداد:
۶. آرام و متین بمانید.
 ۷. اسم فرد را بگویید و بعد از جمله "به من گوش کن" استفاده کنید.
 ۸. وقتی که توجهشان جلب شد از مراحل ۱-۵ بالا استفاده کنید.

تعامل با فشار همسالان

۱. پرسیدن سؤال "می‌خوایم چکار کنیم؟"
 ۲. مشکل را نام بردن "این کار... است."
 ۳. بگویید که چه اتفاقی ممکن است رخ دهد. "ممکن شویم."
 ۴. مسیر دیگری را پیشنهاد دهید "چرا نباید ؟"
 ۵. مسیر خودتان را پیش بگیرید و از آن‌ها بخواهید به شما بپیوندند.
- اگر این موارد جواب نداد:
۶. آرام و متین بمانید.
 ۷. اسم فرد را بگویید و بعد از جمله "به من گوش کن" استفاده کنید.
 ۸. وقتی که توجهشان جلب شد از مراحل ۱-۵ بالا استفاده کنید.

تعامل با فشار همسالان

۱. پرسیدن سؤال "می‌خوایم چکار کنیم؟"
 ۲. مشکل را نام بردن "این کار... است."
 ۳. بگویید که چه اتفاقی ممکن است رخ دهد. "ممکن شویم."
 ۴. مسیر دیگری را پیشنهاد دهید "چرا نباید ؟"
 ۵. مسیر خودتان را پیش بگیرید و از آن‌ها بخواهید به شما بپیوندند.
- اگر این موارد جواب نداد:
۶. آرام و متین بمانید.
 ۷. اسم فرد را بگویید و بعد از جمله "به من گوش کن" استفاده کنید.
 ۸. وقتی که توجهشان جلب شد از مراحل ۱-۵ بالا استفاده کنید.



تو را دوست دارم و برایت بهترین‌ها را آرزو می‌کنم.

..... عزیز

وقتی که متولد شدی (یا وقتی که آمدی که با من زندگی کنی)، من خیلی خوشحال بودم و تصور می‌کردم ۵ سالگی، ۱۲ سالگی و بزرگسالی تو چطور باید باشد. بعضی از رؤیاهایی که برایت

داشتم.....
بودند.

الآن که.....ساله هستی، از داشتن تو احساس غرور می‌کنم چون که

.....
.....

بعضی چیزهایی که امیدوار بودم تو در سنین نوجوانی داشته

باشی.....
هستند.

چون من تو را دوست دارم و می‌خواهم چیزهای خوبی در زندگی برایت پیش آید، در مورد مصرف مواد اعتیادآور در طول سال‌های نوجوانی نگرانم می‌کند. نگران هستم که تو درگیر مصرف مواد اعتیادآور شوی. مصرف این مواد باعث می‌شود که آرزوهایی که من برایت دارم و تو برای خودت داری عملی نشود. راه‌های زیادی هست که مواد اعتیادآور مانع از رسیدن تو به رؤیایها و خواسته‌هایت شوند:

.....
.....
.....

چون که تو و آینده‌ات برایم خیلی مهم است، می‌خواهم انتظاری که الان و در آینده از تو در مورد مصرف مواد اعتیادآور دارم را به تو بگویم.

.....
.....
.....

امیدوارم که از این قواعد و اصول پیروی کنی. ولی اگر مواد اعتیادآور مصرف کنی، پیامدهایی به دنبال خواهد داشت که در آن زمان در موردشان تصمیم خواهیم گرفت ولی باید بدانی که بعضی از امتیازاتی که برایت مهم هستند را از دست خواهی داد.

من تو را دوست دارم و هر کاری که بتوانم برایت انجام می‌دهم تا تو به اهداف و خواسته‌هایت برسی.

دوستدار تو.....