

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

جلسه ۶ - نوجوانان

فشار همسالان و دوستان خوب



نیل به اهداف

اهداف:

فرزندان موارد ذیل را می آموزند:

مهارت‌های بیشتر برای

مقاومت در مقابل فشار

همسالان



دوستان خوب چگونه

هستند؟

فهرست مطالب

- دور تعریف و بازبینی تمرین ۲

در منزل

- تأمل در مورد جلسه فشار ۲

همسالان در هفته قبل

- مقدمه‌ای برای DVD ۳

- تعامل با فشار همسالان و ۴

دوستان

- مواد اعتیادآور ما را از نیل به اهدافمان باز

می‌دارند (فعالیت)

- تمرین ۵ مرحله اول (فعالیت)

- گفتن نام دوست و جمله "به من گوش کن"

(فعالیت)

- بازی فعال-مولکول‌ها (فعالیت)

- ماهیگیری: نشانه‌های دوست خوب کدامند؟

(فعالیت)

- تمرین در منزل ۱۵

- آماده شدن برای جلسه ۱۵

خانواده

- جمع‌بندی ۱۵

ابزارهای مورد نیاز

- برچسب‌های نام
- فهرست حضور و غیاب نوجوانان (از جلسه ۱ نوجوانان)
- فهرست قوانین اساسی (از جلسه ۱ نوجوانان)
- دستگاه پخش DVD و تلویزیون
- DVD "پرهیز از گرفتاری و حفظ دوستان"
- فلیپ چارت و ماژیک
- علائم جاده (۱-۴ از جلسه ۵ نوجوانان، ۵-۹ نسخه‌های دو طرفه)
- نصب پوستر "تعیین موقعیت" (از جلسه ۵ نوجوانان)
- کارت‌های موقعیت (از جلسه ۵ نوجوانان)
- فهرست‌های روی فلیپ چارت "بگو چه اتفاقی ممکن است بیافتد" و "پیشنهاد مسیری دیگر" (از جلسه ۵ نوجوانان)
- کارت‌های ماهی شکل ۱ دسته برای هر گروه
- یک پارچه یا پتوی دراز
- روزنامه و نوار چسب (برای ساختن چوب ماهیگیری)
- ۳۰ عدد گیره لباس (۱ عدد برای هریک از نوجوانان، که هر یک از آن‌ها تکه‌هایی از پارچه نخی یا نخ با طول ۲۵ - ۳۰ سانتیمتر که با آن یک ردیف ماهی را به هم وصل می‌کنند. بقیه گیره‌ها هم برای آویز استفاده خواهد شد)
- ۲۵ سانتیمتر پارچه برای آویز
- سطل
- شیرینی (اختیاری)
- پوستر شعار نوجوانان که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید).



هنگام ورود نوجوانان

۱ دقیقه.....

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

۲ - از افراد بخواهید نام خود را روی فهرست حضور و غیاب نوجوانان علامت بزنند (جلسه ۱ نوجوانان).

۳ - فهرست "قوانین اساسی" را درجایی قابل مشاهده قرار دهید (جلسه ۱ نوجوانان)



دور تعریف و بازیابی تمرین در

منزل

۳ دقیقه.....

۱ - از فرزندان و رهبران بخواهید روی زمین دایره وار بنشینند و از فرد کناری خود تعریف کنند.

۲ - اگر نوجوانی در عرض ۱۵-۲۰ ثانیه تعریفی به نظرش نرسید، یکی از رهبران باید به جای او از فرد کناری تعریف کند.

۳ - از نوجوانان بخواهید در مورد موقعیت‌هایی توضیح دهند که شاهد فشار همسالان بوده یا آن را تجربه کرده‌اند.

۴ - از نوجوانان بخواهید از اقدامات خود در طول هفته جهت مدیریت فشار همسالان صحبت کنند.



تأملی بر جلسه تعامل با فشار

همسالان هفته پیش

..... ۵ دقیقه

- ۱- از نوجوانان بپرسید که آیا ۴ مرحله‌ای را که هفته پیش برای پیشگیری از گرفتاری در شرایط مشکل ساز آموخته‌اند را به یاد می‌آورند. اطمینان حاصل کنید که آن‌ها مراحل ۱-۴ را به خوبی فهمیده‌اند. از داوطلبان بخواهید مراحل را روی فلیپ چارت بنویسند و هر مرحله را در گروه بحث کنند.

ایفای نقش

۵ دقیقه

- ۱ - با استفاده از کارت‌های موقعیت و علائم
جاده فصل ۵، به نوجوانان اجازه دهید تا ۴
مرحله هفته قبل را تمرین کنند.
- سؤال برسید
- مشکل را نام ببرید
- بگویید که چه اتفاقی ممکن است بیافتد
- مسیر دیگری را پیشنهاد کنید.

مقدمه‌ای بر DVD

۱ دقیقه

- ۱ - به گروه بگویید که آنها خواهند آموخت که
در صورت بکارگیری مهارت مقاومت در
برابر فشار همسالان که هفته پیش
آموخته‌اند و گوش ندادن دوستشان به
حرف آنها، چه باید بکنند.
- ۲ - آنها بخش دوم DVD را دیده و همانند
دفعه قبل، مهارت‌هایی را تمرین خواهند
کرد.
- ۳ - سپس، بعد از تمرین DVD، آنها یک بازی در
مورد دوستی انجام خواهند داد.

پخش DVD

تعامل با فشار همسالان

ودوستان

گوینده ۱ دقیقه



گوینده ۱: تحت تأثیر مواد اعتیاد آور بودن مثل بازی در
یک فیلمه، با این تفاوت که در مورد فیلم شما می‌تونید
سینما را ترک کرده یا تلویزیون را خاموش کنید. اگر مواد
استفاده کنید، قادر نخواهید بود به آسونی از تأثیرات آن‌ها
بشین و تأثیرات آن بر مغز شما باعث می‌شه نتوانید
کارهای واقعی را که می‌خواهید انجام بدید. افرادی که
تونستند مواد اعتیاد آور را کنار بذارند به گذشته نگاه می
کنند و می‌گن که زمان زیادی را صرف رهایی از اون
کرده‌اند.

روی صفحه

برخی از اهدافی که ممکن است به آنها دست نیابید اگر در گیر مصرف مواد اعتیادآور و نوشیدنی غیرمجاز شوید چه هستند؟



وحید، میگم داداشم واسم از یه باشگاه جدید تو شهر گفته میگه خیلی باشگاه خوبه، می گم به نظرت امروز تایم داری یه سر بریم؟ ولی چجوری بریم تو؟ خوبه یه کارت جعلی برمی داریم می ریم، نه، خیلی خطرناکه. شاید دستگیرشیم ها.

وحید بیخیال پسر خوب زندگی همش خطره . ولی مجبور نیستی که خطر کنی . من اصلاً می رم یه فیلم ببینم.

مواد اعتیادآور ما را از نیل به

اهداف مان باز می دارند

فعالیت ۶.۱ ۴ دقیقه

- ۱ - از گروه بخواهید که به صورت داوطلبانه برخی اهدافی را نام ببرند که وابستگی به مواد اعتیاد آور مانع از دستیابی به آنها می شوند.
- ۲ - ایده ها را روی فلیپ چارت بنویسید



اطمینان حاصل کنید که موارد زیر مورد اشاره قرار گرفته اند:

رفتن به دانشگاه	ستاره ورزشی بودن
والدین خوبی بودن	دکتر یا وکیل شدن
	معلم یا پرستار شدن

پایان تمرین

گویندگان و نمایش ها ۱۰ دقیقه

گوینده ۱: بسیار خوب. شما سعی کردید که با سؤال کردن، و ذکر مشکلات و بیان پیامدها، راه دیگری برای کمک به دوست خودتون ارائه کنید. ولی شاید آن ها گوش ندادند. شما نباید تسلیم بشید. شما هنوز هم می تونید به آنها کمک کنید. به راه خودتون ادامه بدید و از آنها بخواهید که به شما ملحق بشن.

میلا: میای بریم خونه ما، قلیون بکشیم؟ قلیون؟ نه. واسه چی. بابا خوش بگذوریم دیگه.

خوش بگذوریم. میدونی چقدر به ریه هات ضرر می زنه. برو بابا تو هم که حرف بزرگترهارو می زنی بابا به پک که برای آدم ضرری نداره.

.....

کفش ورزشی توی شهر خیلی خوب بود.

آره ولی خیلی گرونند. اصلاً نمی تونیم بخریمشون.

آره بابا با این قیمت ها، ولیعابر بانک مامانم روی میزه رمزشم بلدم.

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

آره حق با توه. اصلاً هم این طور نیست بچه ها این کار غیر قانونیه، اگه این کار بکنی دیگه هیشکی بهت اعتماد نمی کنه حتی مامانت. ای بابا گفتم بعدش میزاریم سر جاش. بعدشم تو دیگه خیلی ترسویی.

خوب راست می گه دیگه. خوب اگه می خوای کفش ورزشی داشته باشی برو کار کن پولشو در بیار.

وقت تلف کردنه وقت آدمو خیلی می گیره.

راست میگه این وقت تلف کردنه.

بیخیال بابا، شما دیگه خیلی تنبلید. یه آگهی هست واسه یه شرکته اگه بتونم این کار رو بگیرم کفش ورزشی ها رو هم می خرم. پاشو بریم.

.....

.....
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؟

.....

آرتین ! اتوبوس اومد! خوب بریم دیگه.
نگاه کن وایسا، می تونی حواس راننده اتوبوس رو پرت کنی؟
چرا؟
خوب، پول ندارم . ببین اصلاً بیخیال، فکرشم نکن،
چرا بابا؟! نه نیار دیگه
ای بابا من همیشه پیشتم،
ببین میندازنمون بیرون. این جوری خیلی بده
بابا همه پولامو واسه عید خرج کردم بعدشم در ضمن همین یه
بار.
آرمان پول نداری؟
نه خوب پیاده میریم.
پیاده! هوا سرده
اصلاً هم سرد نیست. پیاده میریم.

گوينده ۱: بايد همه مراحل را در گروه تمرين كنيد. در اين جا
برخي هشدارها و تذكرها ارائه شده اند.....



روی صفحه

: A, B, C, D

مشکل را نام ببرید.

سن ما کم است.

ولی این غیرقانونیه

میدونی چقدر اینکار واسه ریه هات ضرر داره؟

من نمی‌خوام دزدی کنم. خیلی کار بیخودیه و تازه غیرقانونی هم هست.

روی صفحه

A-D: بگویند که چه اتفاقی ممکن است رخ دهد .

ممکنه دستگیر بشیم.

این کار غیر قانونیه و اگر بگیرنت تو محومه می‌افتی.

این کار غیرقانونیه و تو اعتماد همه رو از دست میدی.

نه! ما رو می‌اندازن بیرون.

روی صفحه

A-D: مسیر دیگری را پیشنهاد دهید.

اگه می‌خوای کفش ورزشی داشته باشی، برو به شغل پیدا کن

و پول کفش رو در بیار.

می‌خوام برم پارک فوتبال بازی کنم.

می‌خوام برم DVD یا به چیز دیگه نیگا کنم.

چرا نریم یکم پول جمع کنیم و بعد بریم اونجا؟

روی صفحه

: -A-F

راه خودتان را بروید .

اگر تصمیمت عوض شد، من می‌رم خونه.

من می‌خوام برم اون شغل رو بگیرم، تلاشمو بکنم و هزینه کفش رو در بیارم.

می‌خوام برم کلاس ریاضی. تو هم باید باهام بیای. باشه .

ما پیاده می‌ریم.

دارم میرم خونه.

ببین. من می‌خوام برم پولشو بدم.



گوینده و نمایش ها ۳ دقیقه

گوینده ۲: اما می دانید که ما در جهان واقعیت ها زندگی می کنیم و گاهی دوستان اجازه نمی دهند تا همه این مراحل را طی کنیم. اما باید آرامش خودتون را حفظ کنید و با ذکر نام دوست خود بگید، ببین، گوش کن، سپس مجدداً مراحل را از ابتدا تکرار کنید.

آرتین چه خبر؟!

همه چیز خوب همه چیز عالی.

میگم که امشب میای خونه ما؟ واسه چی؟

چون بابام نیست ولی قلیونش هست.

ببین آرمان من عموم معتاده اصلاً هم دلم نمی خواد یکی مثل اون بشم. بابا تو که با یه بار کشیدن که شبیه عموت نمی شی که.

من میگم بیا بریم خونه ما یه فیلم ببینیم . نه خیرم من نمیام خونه شما من می خوام برم خونه خودمون قلیون بکشم.

حالا بیا بشینیم فیلم رو ببینیم. بابا با یه بار کشیدن که ضرری بهت نمی رسه . اف نه ببین من می خوام برم خونه فیلمو ببینیم.

آرتین! من دارم میرم .

همه این مراحل را با هم تمرین

کنید

تمرین ۶.۲-..... ۵ دقیقه

۱- درمحل قابل رویت قرار دهید:

- پوستر "ایجاد موقعیت" (نمونه‌ها را ببینید)
- فهرست روی فلیپ چارت با نام "بگویید چه اتفاقی ممکن است بیافتد."
- فهرست فلیپ چارت "مسیر دیگری را پیشنهاد کنید"

۲- نوجوانان را به گروه‌های دو نفره تقسیم کنید (یک نوجوان نقش رهبر را داشته و به هر گروه کمک می‌کند). با استفاده از کارت‌های موقعیت (و مراحل علامت جاده ۱-۹)، به نوجوانان اجازه دهید همه مراحل را که نشان داده شده، تمرین کنند. (اعضای گروه می‌توانند با نگاه داشتن علائم برای آن‌ها طوری که قابل مشاهده باشند به آنها کمک کنند).

- سوال پرسید
- مشکل را نام ببرید
- بگویید که چه اتفاقی ممکن است بیافتد
- مسیر دیگری را پیشنهاد دهید
- راه خود را پیش بگیرید
- به آن‌ها بگویید که به شما پیوندند
- آرام و متین بمانید
- نام آن‌ها را بگویید
- بگویید به من گوش کن

۳- بسته به ترجیح نوجوانان، آنها می‌توانند موقعیت "فشار همسالان" خود را خلق کنند و در آن نقش نوجوانی را بازی کنند که سعی دارد دیگری را دچار مشکل کند.

پایان فعالیت

گوینده ۱: گاهی هر چه تلاش کنیم به حرفهای ما گوش نمی‌دهند اما اگر دوستی تلاش می‌کند تا شما را وادار به کاری کنه که مشکل ساز، ممکن است دوست باش اما در آن لحظه همانند یک دوست رفتار نمی‌کند. اگر او به هیچ عنوان به شما گوش نمی‌ده، چاره ای نیست جز این که اون ترک کنید اما در حین دور شدن به اون یاد آور بشینکه دوست دارید اون به شما ملحق بشه. شما می‌خواهید از دوستان مراقبت کنید ولی اگر به پیشنهادات شما گوش نمی‌ده باید مراقب باشید که خود به مشکل برنخورید.

حالا تمامی این مراحل را جمع بسته و کل مهارت را به طور کامل تمرین کنید.

گوینده ۲: گفتن این عبارات نیاز به زمان و تمرین داره اما وقتی به گفتن اون عادت کنید، متوجه میشید که حفظ دوستی و اجتناب از مشکلات بسیار آسونه.

بازی فعال - مولکول‌ها

..... ۵ دقیقه

۱ - توضیح دهید که مولکول‌ها همه اجسام جهان فیزیکی را به وجود می‌آورند و زمانی که سرد یا گرم هستند حرکت متفاوتی از خود نشان می‌دهند.

۲ - به آن‌ها بگویید که آن‌ها مانند مولکول‌های آب در قابلمه هستند. به آن‌ها خواهید گفت که آب چقدر داغ شده است.

۳ - با دمای حدود ۲۵ درجه سانتیگراد شروع کنید (دمای اتاق). بگذارید به نتیجه برسند که چگونه باید حرکت کنند.

۴ - سپس به آن‌ها بگویید که شعله زیر قابلمه روشن شده و الان دما به ۴۵ درجه می‌رسد (یک تا دو ثانیه مکث کنید) و بعد دما به ۷۵ درجه می‌رسد (یک مکث) و الان دما به ۱۰۰ درجه می‌رسد.

۵ - در مرحله بعد، شخصی قابلمه را از روی حرارت بر می‌دارد و دمای آن به ۹۰ درجه (با یک مکث) و بعد به ۷۰ درجه (یک مکث) و بعد به ۴۰ درجه و در نهایت به ۲۵ درجه می‌رسد.

نکته: در مورد افزایش و کاهش دما کمی خلاق باشید و میزان تغییر را به دلخواه عوض کنید.

۶ - در نهایت، کسی قابلمه را در فریزر می‌گذارد. اول دما به ۲۰ درجه (یک مکث) بعد به ۱۰ درجه (یک مکث) و در نهایت به صفر درجه می‌رسد.

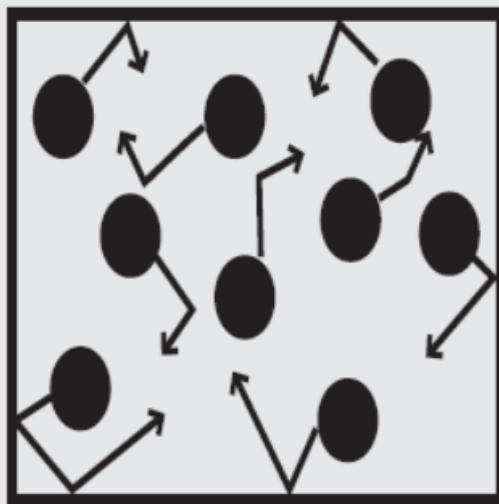
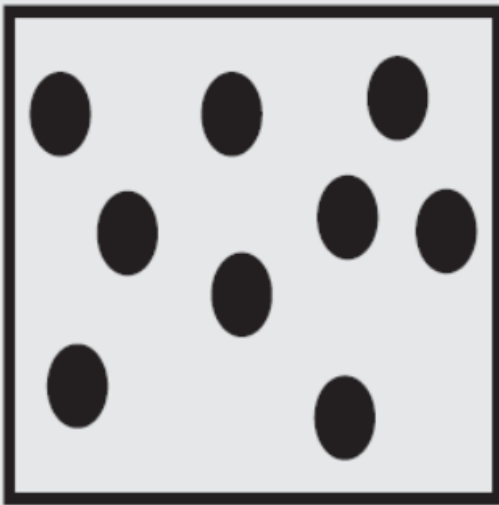
نکته: گروه باید در نهایت به صورت یخ به هم بپیوندند

پایان بازی

روی صفحه

همه مراحل را تمرین کنید.

4:00



ماهگیری: ویژگی‌های یک دوست خوب کدامند؟

فعالیت ۶.۴ ۱۰ دقیقه

- ۱ - از نوجوانان بخواهید که در یک سمت و رو به یک سو روی زمین بنشینند در حالی که دو رهبر گروه پتو یا پارچه بلندی جلو روی آنها گرفته‌اند تا نبینند که کجا ماهگیری می‌کنند.
- ۲ - از نوجوانان بخواهید به نوبت "طناب ماهگیری" خود را به آنسوی پتو بیاندازند (اجازه ندهید بیشتر از دو نفر همزمان این کار را بکنند).
- ۳ - دو نوجوان در پشت پتو قرار گرفته و "ماهی" (شرح رفتار نوجوان) را بر اساس خطوط روی پتو وصل می‌کنند. به سایر افراد اجازه ندهید تا مرحله ۴ ماهگیری کنند.
- ۴ - پس از این که بازیکنی که ماهی گرفته است، ماهی را بالا کشید، باید نوشته روی ماهی را با صدای بلند خوانده و تصمیم بگیرد که آیا رفتار "نگهدارنده" است و اگر جواب مثبت بود، با استفاده از گیره لباس آن را به آویز وصل کند و در صورتی که رفتار نوشته شده مربوط به رفیق ناباب باشد، باید "ماهی" را داخل سطل بیاندازد.
- ۵ - از نوجوانان بخواهید نوبتی نخ ماهگیری را به آن سوی پتو بیاندازند تا زمانی که همه "ماهیها" صید شوند. اطمینان حاصل کنید که نوجوانان پشت پتو نیز زمان برای بازی داشته باشند.
- ۶ - سوال ذیل را از نوجوانان بپرسید:

در این مورد که ویژگی‌های دوست خوب کدامند، چه آموختید؟

نکته‌ای برای رهبرگروه

هدف از این بازی کمک به نوجوانان برای درک تفاوت بین رفتار دوستان خوب و رفتار دوستان نه خیلی خوب است.

نوجوانان با انداختن نخ که یک گیره لباس به سر آن وصل شده به آن سوی پتو (پتو را یک متر و بیست سانتیمتر بالاتر از زمین نگاه دارید به طوری که به سر آن روی زمین باشد) به "صید" ویژگی‌های دوستان می‌پردازند.

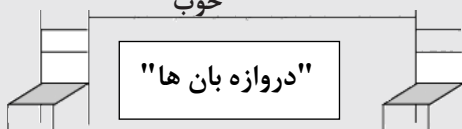
شما می‌توانید با پیچیدن روزنامه در طول و چسب زدن آن "قلاب ماهگیری" را از قبل آماده کنید. از چوب یا اشیاء دیگری استفاده نکنید که امکان سوءاستفاده از آنها و آسیب رساندن را داشته باشند

یک آویز ۳ متری بین دو صندلی و یا بین دو شیء متفاوت بسته می‌شود .



فلاش دوستان

خوب



دوستان نه چندان خوب





اختیاری، اگر وقت کافی دارید

-از هر فرد بخواهید یک ماهی انتخاب کند که نوشته روی آن به نوعی نشان می‌دهد که او نیز به نوبه خود دوست خوبی است.

پایان فعالیت

جمع‌بندی

..... ۴ دقیقه

۱- از نوجوانان بخواهید به مهارت‌های آموخته، کمی فکر کنند. آیا می‌توانند به موقعیتی در گذشته فکر کنند که در آن این مهارت می‌توانسته به آن‌ها کمک کند.

۲- بپرسید که آیا سوالی در مورد مهارت‌های مقاومت در مقابل فشار همسالان دارند. در صورت امکان به سوالات آنها پاسخ داده و بحث کنید.

۳- در جلسه خانوادگی، آن‌ها می‌توانند به تمرین مهارت‌های مقاومت در مقابل فشار همسالان بپردازند. به آن‌ها بگویید که والدین / سرپرستان آن‌ها فهرستی در اختیار دارند تا در صورت فراموش شدن مراحل به آن‌ها کمک کنند.

تمرین در منزل

..... ۳۰ ثانیه

- ۱ - به رفتار دوست خود دقت کرده و رفتاری را
بیابید که نشان دهد او دوست خوبی است.

آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۳۰ ثانیه

- ۱ - به گروه بگویید که آن‌ها در حضور والدین /
سرپرستان، مهارت مقاومت در مقابل فشار
همسالان را تمرین خواهند کرد. آن‌ها همراه با
والدین / سرپرستان خود یک بازی در مورد نیل
به اهداف انجام خواهند داد.

جمع‌بندی

..... ۱ دقیقه

- ۱ - پوستر شعار نوجوانان را بالا نگه دارید.

نکته: بررسی کنید که آیا نوجوانان می‌توانند شعار خود را
بدون دیدن پوستر بگویند.

شعار نوجوانان را با هم به صورت گروهی بخوانید (برای
نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید).

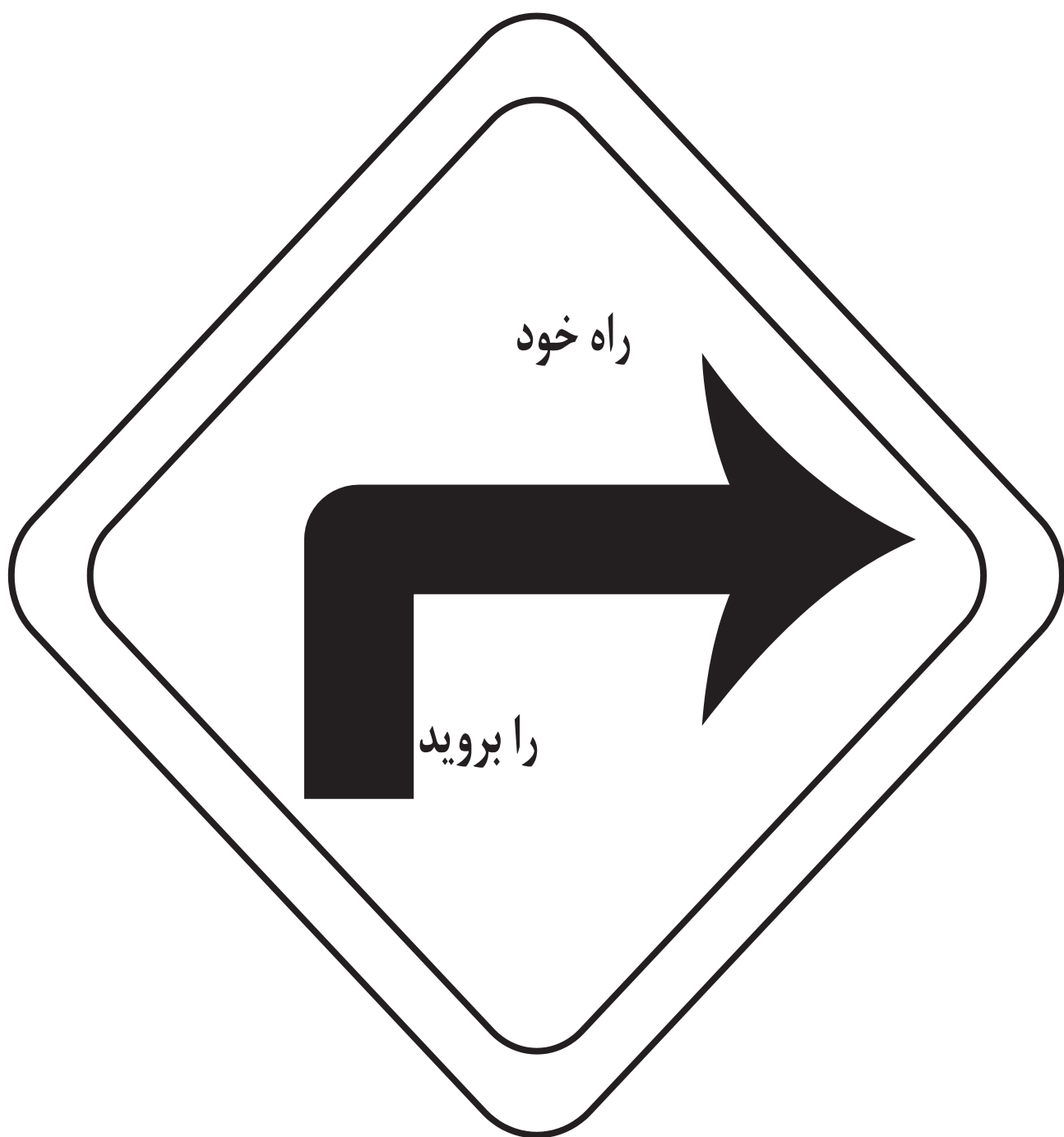
شعار نوجوانان

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

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف



۵.

راه خود را بروید

خوب، من می‌خوام.....

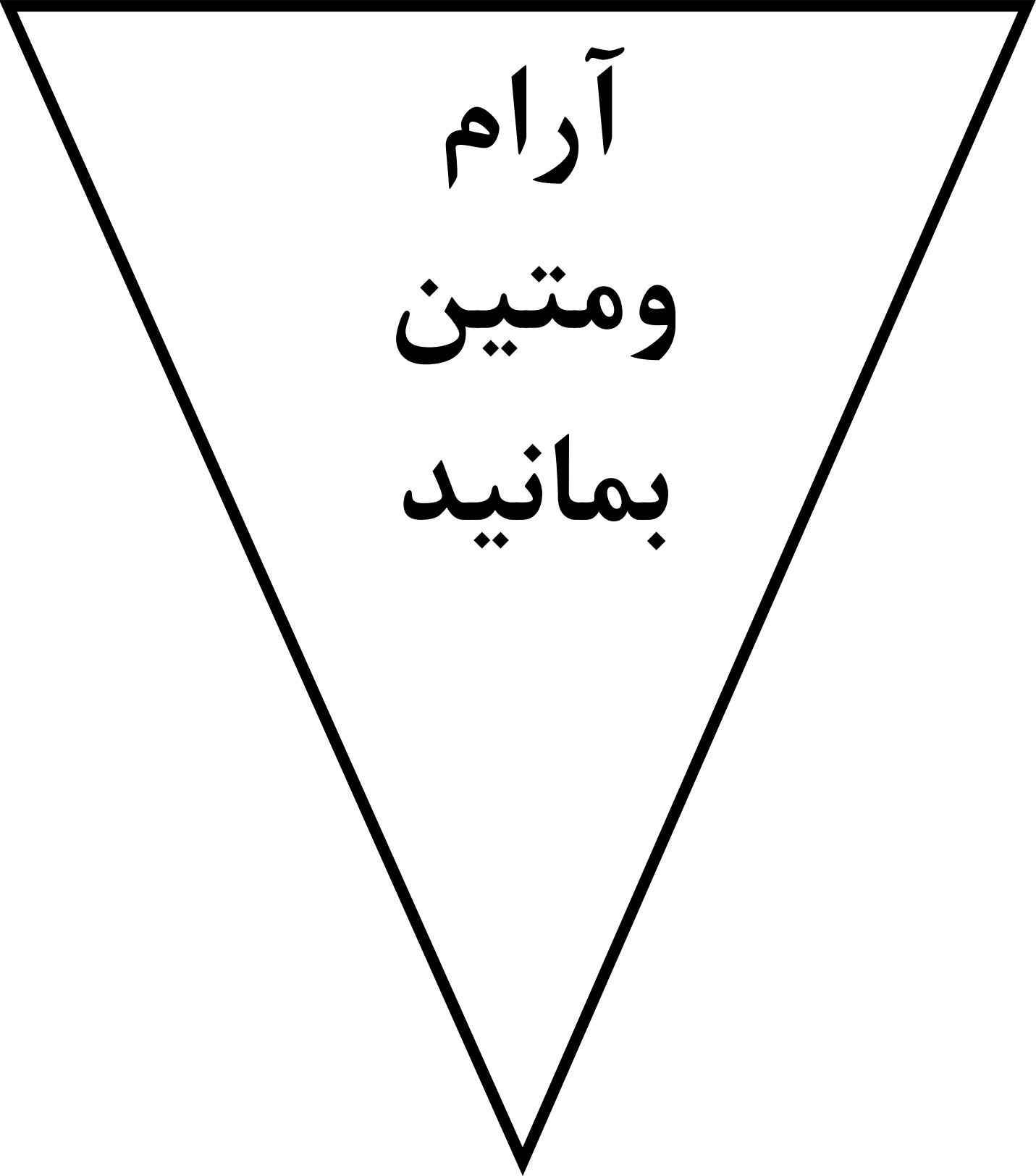


از آنها بخواهید که
به شما ملحق
شوند.

۶.

از آنها بخواهید که به شما
ملحق شوند.

اگه دوست داشتی بعداً بیا.



آرام

ومتین

بمانید

۷.

آرام و متین بمانید

آرام و متین بمانید.



۸.

نام دوستان را بگویید.

خوب، من می‌خوام که.....



به آن ها بگویید:

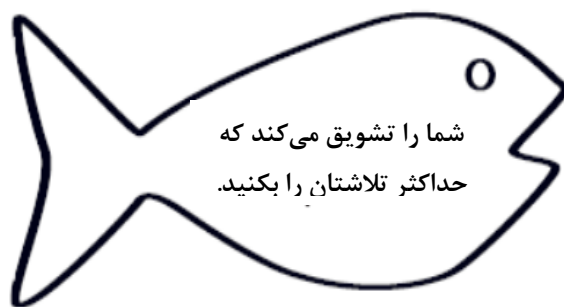
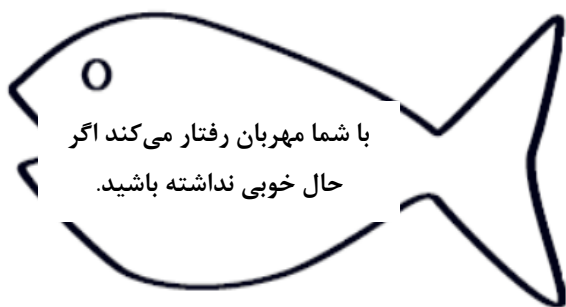
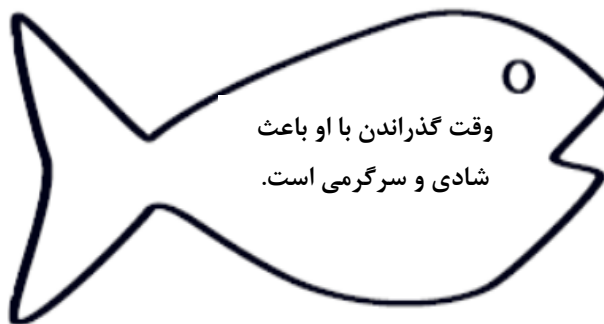
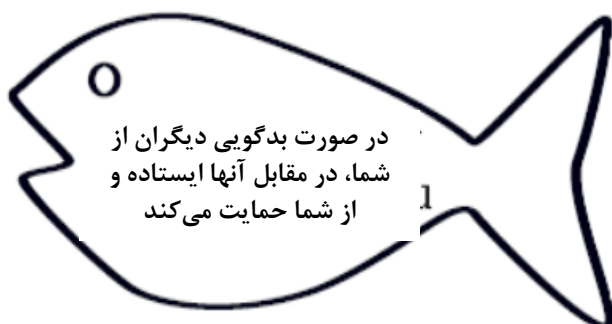
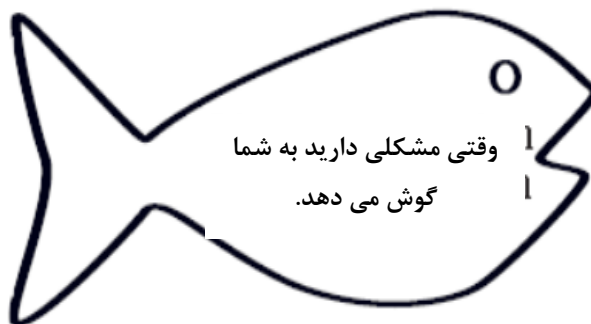
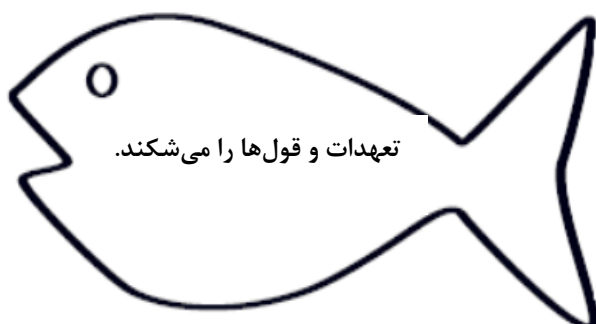
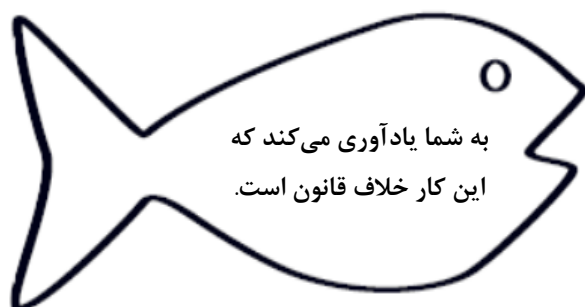
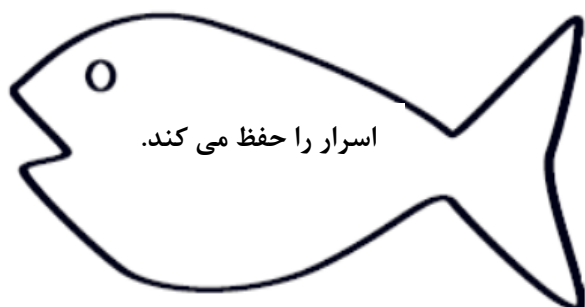
"به من گوش

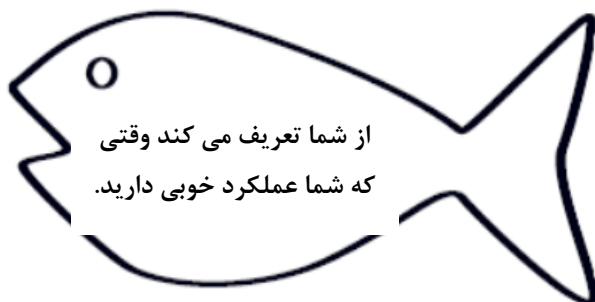
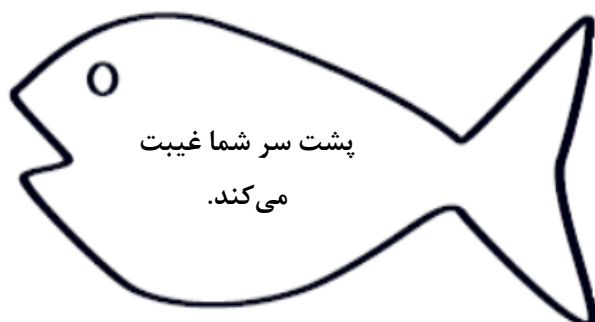
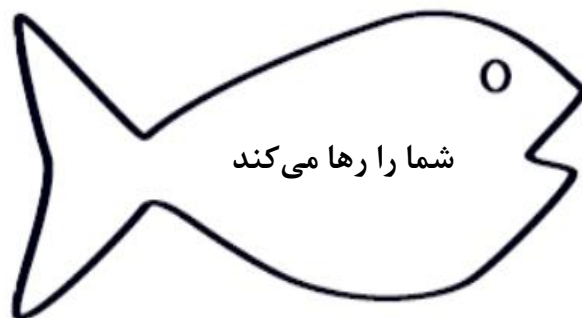
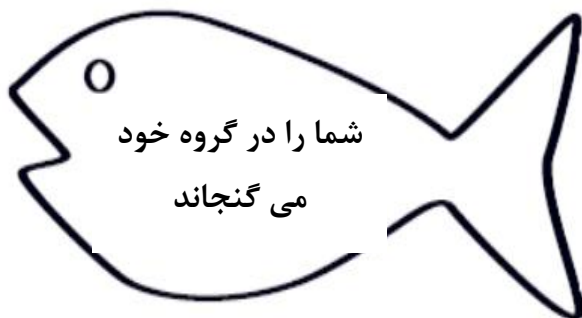
بده."

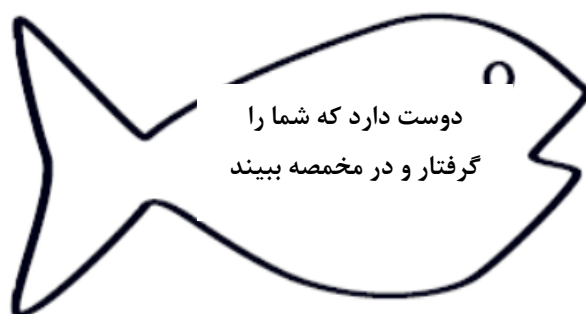
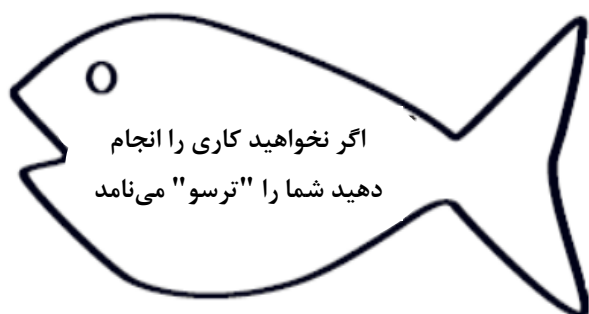
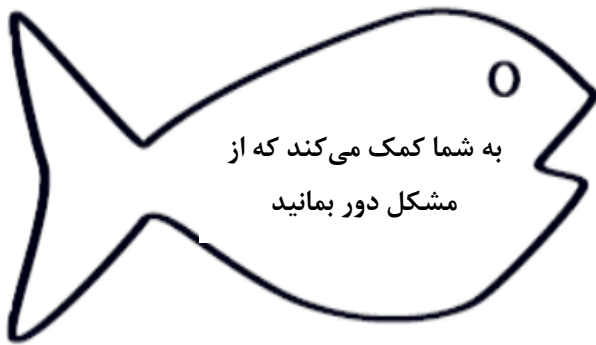
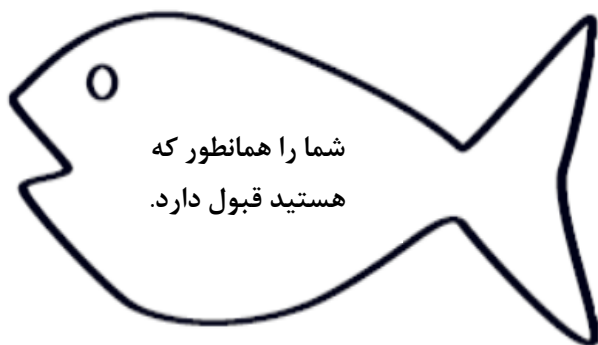
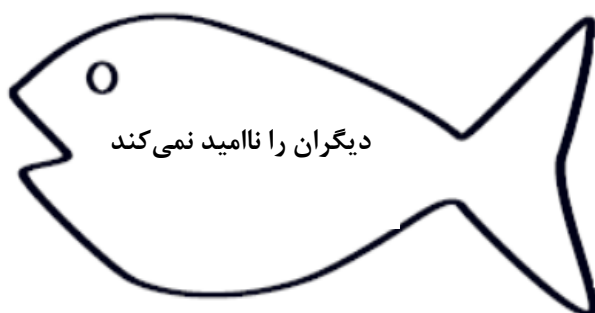
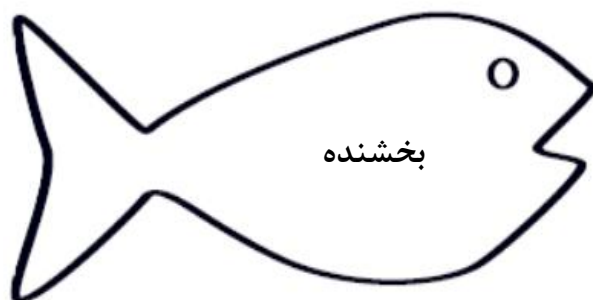
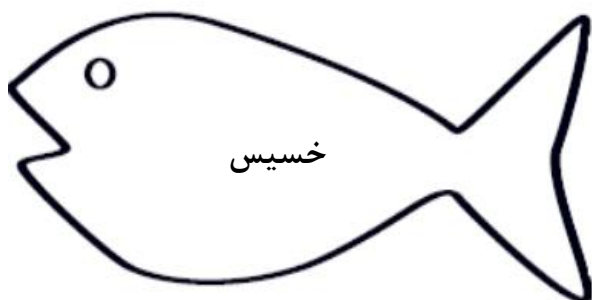
۹.

بگویید "به من گوش بده"

(مراحل قبلی را تکرار کنید)







برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

- بازی "نیل به اهداف" ۲
- والدین/سرپرستان در تعامل با فشار همسالان به نوجوانان کمک می‌کنند. ۳
- به اشتراک گذاشتن مهارت‌های "رد کردن" ۹
- به اشتراک گذاشتن رؤیاها و انتظارات والدین ۹
- حلقه پایان جلسه ۱۰

ابزار مورد نیاز

- تلویزیون و دستگاه پخش DVD
- DVD "والدین در تعامل با فشار همسالان به نوجوانان کمک می‌کنند"
- لیست روی فلیپ چارت در مورد "موقعیت‌های فشار همسالان" (از جلسه ۵ و ۶ نوجوانان)
- کارت "مدیریت فشار همسالان" (از جلسه ۶ والدین)
- کاربرگ "دوستت دارم و بهترین‌ها را برای آرزو می‌کنم" (از جلسه ۶ والدین)
- نوار چسب
- کارت‌های والدین/سرپرستان (۱ دسته با کاغذ رنگی، نمونه‌ها را مشاهده کنید)
- کارت‌های "هدف نوجوانان" (۱ دسته با کاغذ رنگی، نمونه‌ها را مشاهده کنید)

جلسه ۶ - خانواده

خانواده‌ها و فشار همسالان



اهداف:

کمک به خانواده‌ها برای این‌که:

- در مورد ممانعت از مصرف مواد اعتیادآور صحبت کنند.
- در مورد مشکلات رفتاری دیگر صحبت کنند.
- انتظارات مشخصی از نوجوانان تعیین کنند.

- کارتهای "من تو را نجات خواهم داد" (۱)
دسته با کاغذ رنگی، نمونه‌ها را مشاهده کنید
هر سری از کارتهای والدین/سرپرستان،
نوجوانان و "من تو را نجات خواهم داد" را روی
کاغذ رنگی مختلف کپی کنید
- ظرف با شماره (۱ عدد برای هر نوجوان)
- ۴ رشته پارچه و یا جوراب (۱ عدد برای هر
نوجوانی)
- شیرینی برای تمرین ۶.۴ (اختیاری)
- پوستر حلقه پایان جلسه که توسط رهبر گروه
تهیه شده است (به نمونه مراجعه نمایید)
- شعار نوجوانان (برای نمونه به جلسه ۱
نوجوانان مراجعه نمایید)
- شعار والدین (برای نمونه به جلسه ۱ والدین
مراجعه نمایید)
- شعار خانواده (برای نمونه به جلسه ۱ خانواده
مراجعه نمایید)

بازی نیل به اهداف

فعالیت ۶.۱ ۲۵ دقیقه

- ۱ - گروه‌ها را آن‌طور که در رو به رو آمده است، تشکیل دهید.
- ۲ - به گروه بگویید که در جلسه ۱، آن‌ها نقشه‌های گنجی را تهیه کرده بودند که نشانگر اهداف و رؤیاهایشان برای آینده بود. هدف از این بازی آن است که والدین/سرپرستان و نوجوانان هریک نقش خود را در جهت کمک به نوجوان برای نیل به اهدافش ایفا کنند. گروه والد/سرپرست و نوجوان مچ پای خود را با استفاده از رشته‌های پارچه (فقط یک مچ) به هم بسته و با انتخاب کارتهای نوجوانان یا والد/سرپرست و پیروی از دستورالعمل‌ها به هدف برسند. بیشتر از یک بازیکن می‌تواند همزمان در میدان بازی حضور داشته باشند.
- ۳ - اگر اعضای یک گروه از هم جدا شده و زیاد فاصله گرفتند، یکی از تماشاگران می‌تواند به فردی که عقب افتاده کارت "من تو را نجات می‌دهم" داده و به او کمک کند تا پیش رفته و به هم گروهی خود برسد. از تماشاگر بخواهید با صدای بلند بگوید "من تو را نجات می‌دهم" و کارتش را بخواند.
- ۴ - هر یک از نوجوانان شماره‌ای برداشته و به این ترتیب نوبت خانواده‌ها برای بازی تعیین می‌شود.
- ۵ - نوجوان و والد/سرپرست هر یک کارتی از دسته متناسب (والد/سرپرست یا نوجوان) همزمان برداشته و به نوبت عبارت روی آن را خوانده و از دستورالعمل‌های پیروی می‌کند.

ترکیب گروه

۴-۵ گروه دو نفره از نوجوانان و والدین/سرپرستان آنها (از یک خانواده) و کسانی که در بازی شرکت نمی‌کنند، تماشاگر خواهند بود.

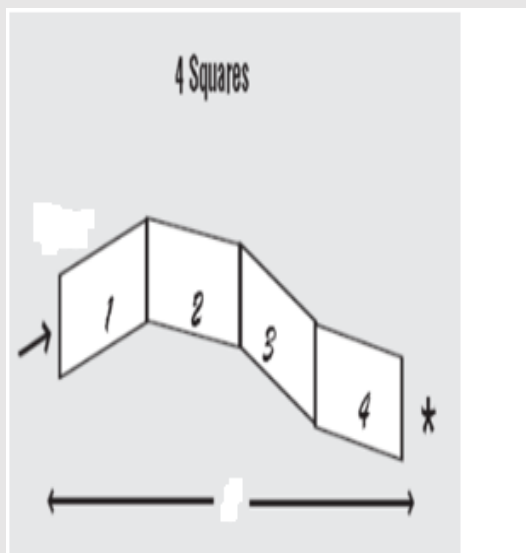
بعد از ۸ دقیقه، ۴-۵ گروه دو نفره دیگر از نوجوانان و والدین/سرپرستان تماشاگر وارد بازی می‌شوند.

نکته ای برای رهبر گروه:

۱. هدف این بازی، تاکید بر این مطلب است که نوجوانان در صورتی عملکرد بهتری در نیل به اهداف خود خواهند داشت که والد/سرپرست و نوجوان هر کدام سهم خود را به بهترین نحو انجام دهد.
۲. با استفاده از نوار چسب، یک مسیر بازی پیچ و خم دار مانند مار در فضایی از اتاق که حداقل از هر طرف مسیر یک متر با دیوار فاصله داشته باشد، روی زمین ساخته و به چهار مربع تقسیم کنید. هر "مربع" باید ۶۰ در ۶۰ سانتیمتر باشد. با استفاده از نوار چسب در ابتدای راه یک پیکان و در انتهای مسیر یک * قرار دهید.
۳. یکی از رهبران گروه‌ها، کارتهای والدین/سرپرستان و دیگری کارتهای نوجوانان را در دست دارند. تماشاگران نیز کارتهای "من تو را نجات می‌دهم" را در اختیار دارند.
۴. هر شرکت‌کننده باید در طول بازی حداقل یک پای خود را در مربع مناسب نگاه دارد.
۵. بعضی مربع‌ها ممکن است در طول بازی توسط چند بازیکن اشغال شوند. برای این که بازیکنان بدانند پای خود را در کدام مربع قرار داده‌اند، با استفاده از چسب، مربع‌ها را از ۱ تا ۴ شماره‌بندی نمایید.
۶. روی ۵ کارت از مجموعه کارتهای نوجوان و والد/سرپرست، نوشته شده: "کارت‌های شروع". این کارتهای را روی دسته کارتهای قرار دهید تا اطمینان حاصل نمایید که هر گروه دو نفره شروع خوبی داشته باشند.
۷. خاطر نشان شوید که در کارتهای امتیازات منفی با علامت ✓ و امتیازات مثبت با علامت * مشخص شده‌اند. این نشانه‌ها به شما اجازه می‌دهند تا

بتوانید در مواقعی که یک نفر خیلی عقب مانده یا گروه فشرده است، کارت‌ها را جابه‌جا کنید.

بازی رسیدن به اهداف



۶ - بعد از ۷-۸ دقیقه، پایان زمان را اعلام و بررسی کنید که چه کسی به هدف خود نزدیک‌تر است. به آن‌ها بخاطر همکاری با هم تبریک بگویید.

۷ - از ۴-۵ گروه دو نفره دیگر از خانواده‌ها بخواهید تا بازی را ادامه دهند.

۸ - تا جایی که زمان اجازه دهد به گروه‌های دیگر امکان بازی بدهید.

گزینه اختیاری: می‌توانید جوایزی مانند شکلات‌های کوچک را برای پایان بازی در نظر بگیرید.

۹ - بعد از آنکه بازی تمام شد، سؤالات زیر را با گروه بررسی کنید.

- در مورد نیل به اهداف چه چیزی یاد گرفتید؟
- چه چیزی در این بازی شما را غافلگیر کرد؟
- برای همکاری بهتر با یکدیگر، چه کاری را می‌خواهید بیشتر انجام دهید.

پایان فعالیت



- بحث در کل گروه وقتی که والدین / سرپرستان در کنار نوجوانان خود قرار گرفته‌اند.

گوینده ۱: امروزه، نوجوانی دشواره. استرس و تنش در خانه و مدرسه از یک طرف و فشار همسالان از طرف دیگر . گاهی به نظر می رسد که همه می خواهند شما کاری را انجام بدید و یا چیزی را امتحان بکنید که نمی خواهید.

گوینده ۲: و به همین دلیل، ایفای نقش والدین هم دشواره . والدین می خواهند فرزندانشان سالم بزرگ بشن و در زندگی موفق باشند . اما والدین می دونن که نوجوانان با فشارهایی مواجه اند که ممکن است شرایط را بر آنها دشوار سازند . دغدغه آنها، بروز مشکلات برای فرزندان یا مشارکت آنها در مسائلی که به آنها آسیب می رسونه . اما زمانی که امکان صحبت بین والدین و کودکان فراهم باشه، زمانی که نوجوانان حس می کنن که می تونند مشکلات خود را با والدین /سرپرستان مطرح کنند، و زمانی که والدین قابلیت گوش کردن و کمک به اون هارو دارند، شرایط برای هر دو طرف موثر حالا، صحبت زن جوانی رو می شنویم که با مشکل بزرگی مواجه شده.

نیلوفر: مامان دنیاچی شده دخترم حالت خوبه؟ ناراحت به نظرمی رسی.

دنیا: آره خوبم.

نیلوفر: خوب اگر حرف بزنی سبکتر می شی. از وقتی با دوستان رفتی فروشگاه و برگشتی احساس می کنم که یه کم ناراحتی مامان. چیزی شده

دنیا: مامان، قول میدی به کسی نگی؟

نیلوفر: آره عزیزم دختر قشنگم، بهم اعتماد کن مامان. من به کسی چیزی نمی گم مگر اینکه که مجبور شم.

والدین / سرپرستان در تعامل

با فشار همسالان به نوجوانان

کمک می کنند

فعالیت ۶.۱ ۱۳:۳۰ دقیقه

گوینده و نمایش ها ۳ دقیقه

- کمک توسط والدین، دزدی از مغازه

دنیا: مامان راجع به نسترنه. (خوب) با هم رفته بودیم فروشگاه خرید بکنیم یه بلوزی دید خیلی خوشش اومد اما پولش نمی رسید که بخره. می خواست همینطوری برش داره.

نیلوفر: (باآرامش): خوب، چی شد؟ بدون اینکه پولشو بده، لباس رو برش داشت؟

دنیا: نه همون موقع مسئول فروشگاه اومد مجبور شد بزاره سر جاش . مامان اگر مجبور نمی شد بزارتش سر جاش اونوقت چی می شد؟

نیلوفر: خوب مامان این شرایط سختیه اگر بخوای تو دوباره تو این شرایط قرار نگیری چیکار باید بکنی؟

دنیا: فکر کنم دیگه باهاش ترم بیرون.

نیلوفر: خوب این فکر خو بیه ولی اگه یکی دیگه از دوستان بازم همین کار رو کرد اونوقت می خوای چیکار کنی؟

دنیا: خوب قبل از اینکه بریم بیرون ازش می پرسم که می خوای چیکار کنی.

نیلوفر: خوب می دونی عزیزم می دونم که دوستان برات مهم اند و دوست داری که اونا رو حفظشون کنی دوست داری که دوستاتو داشته باشی ولی باید چیکار کنی که تو این شرایط گیر نکنی مامان؟

دنیا: مامان من اصلا نمی خوام تو درد سر این کار بیفتم. اصلا دلم نمی خواد گیر بیفتم. از یه طرف هم اصلا دلم نمی خواد کسی فکر کنه من ترسوام، بی عرضه ام، احمقم.

نیلوفر: خوب می دونی مامان بعضی از بچه ها هستن که بدون اینکه برنامه ریزی کنن وقتی که جایی می رن دزدی می کنن بدون هیچ برنامه ریزی ایی – اونوقت تو چیزی درباره کنترل و فشار همسالان چیزی می دونی مامان؟

دنیا: مامان، اولش می تونم سوال بیرسم بعد مشکل و گرفتاری رو بهش بگم که این اتفاق برات میفته اگه قبول نکرد هم خوب بهش میگم که کارش غیر قانونیه. ممکنه تو دردسر بیفته ممکنه براش پرونده بشه.

نیلوفر: می دونی عزیزم یکی از دوستای من یه خانمی هست که یه پسر داره. پسرش نتونست در مقابل فشار هم سالان خودش مقاومت کنه به دام اون ها افتاد. آخر سر هم توی یه دزدی مغازه گیر ش انداختن.

دنیا: خوب مثلاً می گم بیا بریم یه نوشیدنی بخوریم. یه بستنی، آبمیوه ای چیزی دیگه.

نیلوفر: خوب اگه باهات نیاد چیکار میکنی؟

دنیا: خوب بهش می گم که هر وقت تصمیمش عوض شد می تونه با من بیاد. من دارم می رم.

نیلوفر: خوبه این فکر خوبیه خیلی خوب یاد گرفتی که چه جوری خودتو کنترل کنی در برابر این فشارها. می خوای یه تمرینی با هم بکنیم مثلاً من میشم دوست تو با هم میریم فروشگاه. الان من تو اتاق پروام. بعد یه لباس ابریشمی خیلی خوشگلی دیدم خوشم اومده ولی پولشو ندارم بخرم اونوقت لباسرو زیر پیراهنم قایم می کنم بدون اینکه بخوام پولشو بدم از در میرم بیرون.

دنیا: خوب مامان این کارت غیر قانونیه اگه این کارو بکنی می گیرن می برنت کلانتری به پدر و مادرت زنگ می زنن.

نیلوفر: خوب ببین نگاه کن کسی نمی فهمه که اصلاً من لباسرو گذاشتم زیر پیراهنم. سه تا لباسورمی دارم اون یکی هم از زیر می زارم داخل. کسی چیزی نمی فهمه

دنیا: میشه اونو بگذاری سر جاش بیا با هم بریم بستنی بخوریم من دلم بستنی می خواد.

نیلوفر: آفرین عزیزم دنیا، من بهت افتخار می کنم می دونی چرا تو قشنگ یاد گرفتی که چطوری مقاومت کنی در برابر بچه های هم سن و سال خودت این خیلی خوبه و اینکه تو نمی تونی که همیشه مانع بشی از اینکه دوستات توی درد سر نیفتی ولی در عوض می تونی مراقب خودت باشی تا بتونی خودتو از درد سر ها نجات بدی خیلی خوبه. آفرین دختر گلم.



۱ - سؤال روی صفحه را بحث و بررسی کنید.

گوینده و نمایش‌ها ۴:۳۰ دقیقه

- کمک توسط والدین، سیگار کشیدن

گوینده ۱: اون مادر بدون سرزنش و نصیحت، واقعاً به صحبت دخترش گوش داد . کمک به او برای تمرین مراحل مقاومت در برابر فشار همسالان، مدیریت شرایط رو برای موقعیت مشابه در آینده آسون ترمی کنه.

گوینده ۲: اگر کودکان ندونند چیبگن، در نهایت با مشکل مواجه خواهند شد حتی اگر ایده اصلی از آن‌ها نباشه . و بخاطر آوردن کلمات درست زمانی که در بطن جریان هستند دشواره بنابراین، هر چه کودکان بیشتر این مهارت را تمرین و هر چه والدین بیشتر به آنها کمک کنند، احتمال این که بدانند در شرایط سخت چکار کنند، افزایش پیدا می کنه.

گوینده ۱: مشکل دیگری که ممکن است کودکان به آن گرفتار بشن زمانیه که یه دوستی پیشنهاد مصرف مواد اعتیاد آور را مطرح کنه . حال مردجوان و والدین او را ببینیم که در این مورد صحبت می کنند.

(خانواده دور هم نشسته اند) **غزل**: ساعت هفته. می تونم
برم تلویزیون ببینم؟

نگار: اره البته فقط ظرفا رو جمع کن بذار تو سینک. اگه یادت
باشه امشب نوبت توئه که ظرفا رو بشوری؟

غزل (با نگاه به برادرش): نه امشب نوبت من نی. نوبت اونه.
من دیشب این کارو کردم.

نگار: خیلی خب یاشه. (غزل بلند می شوند و میز را ترک می
کنند). (سینا هم می خواهد بلند شود)

کمال: سینا من چند تا بلیط مسابقه والیبال واسه جمعه دارم.
زنگ بزنی از فرزین بپرس ببین اگه می خواد بیاد با هم برید
ببینید؟

سینا (با بی رغبتی): باشه، می پرسم ازش

نگار: چی شده، سینا؟ تو همیشه با فرزین می گردی. مشکلی
براتون پیش اومده دعواتون شده؟

سینا: نه ، نه ما هنوز هم با هم دوستیم. فقط یه مشکل

کمال: خوب، اگه مشکلی نیستو با همدوستید، پس چرا بهش
زنگ نمی زنی. چرا دعوتش نمی کنی حتما مسابقه خوبی
میشه.

سینا: آره فکر کنم. مسابقه خوبی میشه.

نگار: سینا چیزی شده برای فرزین مشکلی پیش اومده؟

سینا: نه خیلی.

کمال: چی شده سینا؟ بگو پسر من مشکل فرزین چیه؟

سینا: مشکلی نیست. فقط.....

نگار: فقط چی سینا جان به ما بگو؟

سینا: می دونی اون یه چیزی میکشه مطمئنم اون یه چیزی
میکشه امروز بعد مدرسه به من گفتش که بیا بریم و با هم
دیگه سیگار بکشیم.

کمال: عجب. پس براش مشکلی پیش اومده که دیگه نمی
خوای باهاش بچرخ.

سینا: ولی فقط مشکل اون نیست این روزا بچه های زیادی اند که سیگار می کشن خوب منم اگه با اونا دوستای خوبی نباشم اونا هم با من جور نیستن.

نگار: ببین سینا جان من می دونم دوستات برات مهماند. اما باید یه کاری بکنی دوستات ازدردسر بیان بیرون ببین یه تمریناتی بود که توی مدرسه انجام می دادین برای جلوگیری از فشار هم سالان. ها ببین اونارو تو یه کارتی نوشته بود یعنی توضیح داده بود من اون کارترو دارم.

کمال: اره اینجوری بهتره اگه از قبل بدونی چی بگی خیلی بهتره.

نگار ببین اون کارت میگه باید از سؤال پرسیدن شروع کنی. الان باید چیکار کرد؟

سینا: آره اره آدم اگه سوال بپرسه می تونه از بعضی مشکلات دور بمونه مثل اوندفعه که فرزین بهم گفتش که بیا بریم پشت مدرسه بهش گفتم می خوامی بری چیکار ؟ آنجا بهم گفت چند نخ سیگار داره خب منم بهش گفتم برای چی سیگار می کشی بعد هم اومدم خونه.

کمال: پس قبل از هر کاری اگه سوال بکنی بهتره.

نگار: آره خیلی خوبه همیشه باید قبلش سوال بکنی خب ببین اگر توی شرایطی قرار گرفتی مثلاً رفتی خونه فرزین داشتین با هم دیگه تلویزیون تماشا می کردید بعد یه دفعه فرزین یه سیگار به تو تعارف می کنه اونوقت چیکار می کنی؟ سینا(به کارت نگاهی می اندازد): بهش می گم چرا؟ مشکل چیه؟

کمال: منظورتو از مشکل چیه؟

سینا: یعنی اینکه چرا این کارو می کنه و این که بهش می گم این غیر قانونیه برای سن ما زوده و از اون مهمتر ممکنه بلایی سرمون بیاد.

نگار: ببین خب میتونی بهش بگی پدر و مادر من میفهمن.

سینا: اونم می گه که خوب اونا چه جوری می فهمن.

نگار: خوب بهش بگو پدر و مادر من متوجه همه چیز هستن حواسشون هست.

سینا: فکر کنم حالا مرحله بعدی اینه که بخوام حواسشو پرت کنم به یه چیز دیگه مثلاً بهش بگم نظرت چیه بریم اسکیت.

کمال: آره اگه بتونی فکر شو به یه طرف دیگه معطوف کنی خیلی بهتره وای اگه نتونستی چی می شه؟

سینا: من دیگه حرفمو زدم اونموقع دیگه فقط حرف خودم و پیش برم و میگم و میرم ولی اگه نظرش عوض شد می تونه با من بیاد.

کمال: و آره، فقط باید از اونجا بری.

سینا: قبول دارم که این جور مواقع بهتره بحث راه ننذارم که مثلاً من از اون بهترم.

نگار: ببین اگه اصرار کرد چی؟ مثلاً بهت گفت بیا بکش! بیا امتحان کن اونوقت چیکار می کنی؟

سینا: (به کارتش نگاهی می اندازد): بهش می گم که دوست دارم این کار رو بکنم و این کار اصلاً مناسب من نیست.

نگار: ببین نمی دونم اگه دوباره اصرار کرد گفتش که نترس بابا بیا. بیا امتحانش کن خیلی خوبه اونوقت چیکار می کنی؟

سینا: من بهش می گم که اصلاً ترسو نیستم و دلم نمی خواد این کار رو بکنم.

کمال: آفرین خیلی خوب از پیشش بر اومدی. من بعد از این نسبت به تو و رُفقات یه حس بهتری دارم.



گوینده ۱: در هر دو موقعیت، والدین می‌تونستند در مورد خطرات دزدی از مغازه و مصرف مواد برای نوجوانان خود شون سخنرانی و اونا رانصیحت کنند. اما در عوض، آنها به فرزندانشان گوش داده و گروهی عمل کردند.

گوینده ۲: زمانی که نوجوان ها و والدین به جای دشمنی با همدیگه همکاری کنند، شرایط بهتری شه . با تمرین این که در موقعیت سخت چه باید گفت؟ کودکان دفعه بعد که در شرایط ترسناکی قرار گرفتند، آمادگی لازم را داشته و والدین هم بیشتر به آنها اعتماد می کنند . زمانی که والدین گوش کنند و کمک کنند، نوجوانان به مراتب بیشتر از قبل مشکلات رابا آنها در میان می گذارند . و هر چه درک والدین نسبت به چیزهای خاصی که نوجوانان می دونند برای مقاومت در برابر فشار همسالان بیان کنند، بالاتر باشد، بیشتر می توند به آنها کمک کنند.



بحث کنید

۱ - سؤالات زیر را وقتی که روی صحنه ظاهر شدند با گروه بررسی کنید.

گویندگان ۱ دقیقه

نکته: اطمینان حاصل کنید که کارت‌های "مدیریت

فشار همسالان" را به همراه پیشنهادات احتمالی

سخنان والدین/ سرپرستان در اختیار داشته تا بتوانید در

تمرین مهارت‌ها به نوجوانان کمک کنید. (برای جزوات

مربوطه به جلسه ۶ مراجعه نمایید).

پایان فعالیت

به اشتراک گذاشتن مهارت‌های "رد کردن"

فعالیت ۶.۲.....۱۰ دقیقه

- ۱ - والدین/سرپرستان نقش نوجوانی را بازی می‌کنند که سعی دارد پسر/دختر آنها را دچار مخمصه کند. والدین/سرپرستان می‌توانند به "موقعیت‌های فشار همسالان" مراجعه کنند که نوجوانان در جلسات ۵ و ۶ استفاده کرده‌اند. نوجوانان مراحل را تمرین می‌کنند.
- ۲ - والدین/سرپرستان با استفاده از کارت "مدیریت فشار همسالان" (به جزوۀ جلسه ۶ والدین مراجعه نمایید) نوجوانان را همراهی و در صورت نیاز آنها را هدایت می‌کنند.

پایان فعالیت

به اشتراک گذاشتن رؤیاهای انتظارات والدین

فعالیت ۶.۳.....۵ دقیقه



بحث کنید

- ۱ - والدین/سرپرستان با خواندن نامه دوست دارم و بهترین‌ها را برای آرزو دارم ، رؤیاهای و امیدهای خود برای نوجوانانشان را با آنها به اشتراک می‌گذارند (برای نمونه به جلسه ۶ والدین مراجعه نمایید)
- ۲ - از والدین/سرپرستان بخواهید که این نامه را به منزل ببرند.

پایان فعالیت

خانواده‌های منفرد

خانواده‌های منفرد

حلقه پایان جلسه

..... ۳ دقیقه



حلقه پایان جلسه
چیزی که در مورد نیل به هدف یاد گرفته‌ام است.

شعار نوجوانان
"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، ستیم. ما تصمیم‌های مناسبی می‌گیریم تا به هدف پایان برسیم."

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

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

۱ - از خانواده‌ها بخواهید تا یک حلقه ایجاد کرده و در آن نوجوانان کنار والد/سرپرست خود بایستند.

۲ - پوستر "حلقه پایان جلسه" را بالا نگاه داشته و از هر فرد بخواهید بگوید:
"چیزی که من در مورد نیل به اهداف یاد گرفته‌ام..... است."

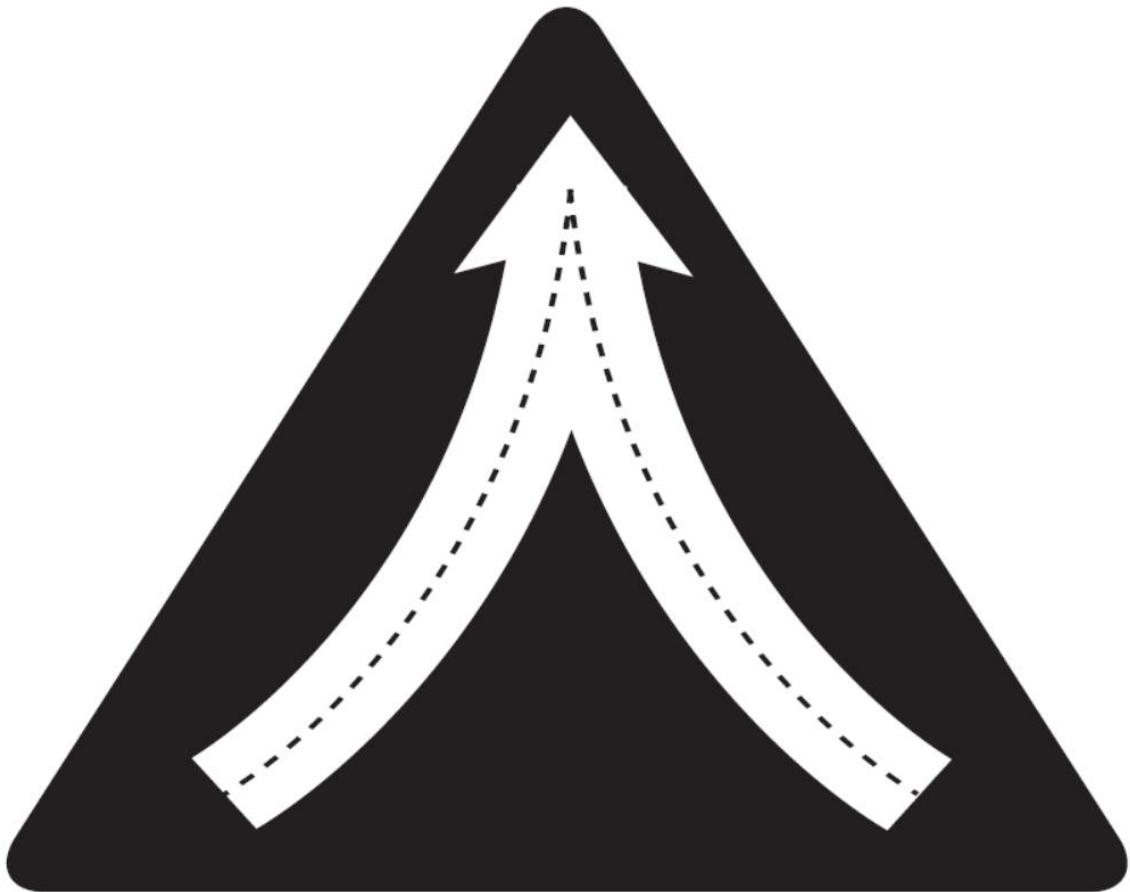
نکته: بررسی کنید که آیا گروه می‌تواند شعارها را بدون دیدن پوسترها تکرار کند.

۳ - از نوجوانان بخواهید شعار نوجوانان را با هم تکرار کنند.

۴ - از والدین/سرپرستان بخواهید شعار والدین را با هم تکرار کنند.

۵ - از کل گروه بخواهید شعار خانواده را با هم تکرار کنند.

جزوات و نمونه‌ها



والد/سرپرست تلاش می کند موقعیت را از دیدگاه نوجوان خود ببیند. دو خانه به جلو بروید.	والد/سرپرست قبل از پرداختن به مشکلات، آرامش خود را به دست می آورد. سه خانه به جلو بروید.
والد/سرپرست داد زده و کنترل خود را از دست می دهد. یک خانه به عقب بروید.	والد/سرپرست به نوجوان خود می گوید "دوستت دارم" سه خانه به جلو بروید.
والد/سرپرست "راه حل سکوت" را با نوجوان پیش می گیرد. یک خانه به عقب بروید.	والد/سرپرست به نوجوان اجازه می دهد در تصمیمات خانوادگی سهمی داشته باشد. دو خانه به جلو بروید.
والد/سرپرست بدون بیان دلیلی مشخص نوجوان خود را جریمه می کند. جایی که هستید بمانید.	والد/سرپرست هنگامی که قانونی رعایت نمی شود، جریمه مورد نظر را دنبال می کند. دو خانه به جلو بروید.
والد/سرپرست پیگیری جریمه را فراموش می کند. جایی که هستید بمانید.	والد/سرپرست در مراسم مدرسه نوجوان خود شرکت می کند. یک خانه به جلو بروید.

* والد / سرپرست کارت شروع شماره ۲	* والد / سرپرست
* والد / سرپرست کارت شروع شماره ۵	✓ کارت والد / سرپرست
* والد / سرپرست کارت شروع شماره ۳	✓ کارت والد / سرپرست
* والد / سرپرست کارت شروع شماره ۱	✓ کارت والد / سرپرست
* والد / سرپرست کارت شروع شماره ۴	✓ کارت والد / سرپرست

والد/سرپرست، هنگامی که نوجوان از قوانین پیروی می کند برای او پاداشی در نظر می گیرد. سه خانه به جلو بروید.	والد/سرپرست، هنگامی که نوجوانش ناراحت و عصبانی است بدون انتقاد و نصیحت به سخنان او گوش می دهد. سه خانه به جلو بروید.
والد/سرپرست ناراحتی خود از نوجوانش را بیان داشته اما آرامش خود را حفظ می کند. دو خانه به جلو بروید.	والد/سرپرست انتظارات خود نسبت به مصرف مواد اعتیادآور را برای نوجوانش بیان می کند. یک خانه به جلو بروید.
والد/سرپرست زمان خاصی را با نوجوان خود سپری می کند. یک خانه به جلو بروید.	والد/سرپرست و نوجوان با همکاری هم، مشکلات را حل می کنند. سه خانه به جلو بروید.
والد/سرپرست نوجوان خود را در آغوش می گیرد. دو خانه به جلو بروید.	والد/سرپرست دلایل تعیین قوانین را به نوجوان خود توضیح می دهد. یک خانه به جلو بروید.
والد/سرپرست برای نوجوان خود توضیح می دهد که برای سرپیچی از قوانین، جریمه ای تعیین شده است. دو خانه به جلو بروید.	والد/سرپرست پس از موفقیت نوجوانش در انجام کاری، احساس غرور خود را از داشتن فرزندش به او بیان می کند. دو خانه به جلو بروید.

* کارت والد /سرپرست	* کارت والد /سرپرست
* کارت والد /سرپرست	* کارت والد /سرپرست
* کارت والد /سرپرست	* کارت والد /سرپرست
* کارت والد /سرپرست	* کارت والد /سرپرست
* کارت والد /سرپرست	* کارت والد /سرپرست

والد/سرپرست به دلیل ناراحتی، نوجوان خود را به مدت ۲ ماه از تفریح محروم می‌کند. یک خانه به عقب بروید.	والد/سرپرست، هنگامی که نوجوانش ناراحت و عصبانی است بدون انتقاد و نصیحت به سخنان او گوش می‌دهد. سه خانه به جلو بروید.
والد/سرپرست جریمه مناسبی را در نظر گرفته اما داد زده و انتقاد می‌کند جایی که هستید بمانید.	والد/سرپرست انتظارات خود نسبت به مصرف مواد اعتیادآور را برای نوجوانش بیان می‌کند. یک خانه به جلو بروید.
والد/سرپرست بدون اطلاع قبلی، نوجوان خود را جریمه می‌کند. جایی که هستید بمانید.	والد/سرپرست و نوجوان با همکاری هم، مشکلات را حل می‌کنند. سه خانه به جلو بروید.
والد/سرپرست فراموش می‌کند در جلسات اولیاء مربیان شرکت کند. جایی که هستید بمانید.	والد/سرپرست دلایل تعیین قوانین را به نوجوان خود توضیح می‌دهد. یک خانه به جلو بروید.
والد/سرپرست تصور می‌کند که نوجوانش از انتظارات او در مورد مواد اعتیادآور مطلع است. جایی که هستید بمانید.	والد/سرپرست پس از موفقیت نوجوانش در انجام کاری، احساس غرور خود را از داشتن فرزندش به او بیان می‌کند. دو خانه به جلو بروید.

* والد / سرپرست	✓ والد / سرپرست
* والد / سرپرست	✓ والد / سرپرست
* والد / سرپرست	✓ والد / سرپرست
* والد / سرپرست	✓ والد / سرپرست
* والد / سرپرست	✓ والد / سرپرست

نوجوان از قانون مدت زمان مکالمه با تلفن مطلع است. دو خانه به جلو بروید.	نوجوان از دوست خود در مقابل آزار دیگران حمایت می‌کند. دو خانه به جلو بروید.
نوجوان، علی‌رغم تمایل خود برای تفریح بیشتر، سروقت به منزل باز می‌گردد. یک خانه به جلو بروید.	نوجوان به والد/سرپرست خود می‌گوید که ناراحت بوده و تمایل دارد تنها باشد. یک خانه به جلو بروید.
نوجوان در مقابل بدرفتاری خواهر یا برادرش، آرامش خود را حفظ می‌کند. سه خانه به جلو بروید.	نوجوان با توجه به درخواست والد/سرپرست خود صدای دستگاه پخش CD را کم می‌کند. یک خانه به جلو بروید.
نوجوان تصمیم می‌گیرد به کلاس بروند حتی اگر دوستش بخواهد به مدرسه نرود. سه خانه به جلو بروید.	نوجوان هنگامی که او را "ترسو" خوانده و در مصرف مواد اعتیادآور به او فشار می‌آورند، از دوست خود فاصله گرفته و به او می‌گوید که اگر تمایل داشت به او ملحق شود. سه خانه به جلو بروید.
نوجوان تماس گرفته و برای ماندن در خانه دوست خود اجازه می‌گیرد. دو خانه به جلو بروید.	نوجوان برای پرداخت هزینه لباس‌های گران‌قیمتی که می‌خواهد، کار کرده و درآمد کسب می‌کند. یک خانه به جلو بروید.

* کارت نوجوانان کارت شروع شماره ۴	* کارت نوجوانان
* کارت نوجوانان کارت شماره ۵	* کارت نوجوانان
* کارت نوجوانان کارت شماره ۳	* کارت نوجوانان
* کارت نوجوانان کارت شماره ۱	* کارت نوجوانان
* کارت نوجوانان کارت شماره ۲	* کارت نوجوانان

نوجوان فراموش می کند، کار روزانه‌ای را که قول داده، انجام دهد. جایی که هستید بمانید.	نوجوان، هنگامی که دوستش از او می‌خواهد تا مواد اعتیادآور مصرف کنند، سوالاتی پرسیده، می‌گوید که چه اتفاقی می‌افتد و مسیر دیگری را پیشنهاد می‌دهد. سه خانه به جلو بروید.
نوجوان در مقابل سوال والد/سرپرست خود از این که کجا رفته و کی باز می‌گردد، حاضر جوابی می‌کند. یک خانه به عقب بروید.	نوجوان زمانی را صرف تفریح با خانواده می‌کند. یک خانه به جلو بروید.
نوجوان نمی‌پذیرد به جشن تولد پدر بزرگ/مادر بزرگش برود. جایی که هستید بمانید.	نوجوان حتی اگر از قانون خاصی ناراحت است، آرامش خود را حفظ می‌کند. دو خانه به جلو بروید.
نوجوان به نقطه نظر والد/سرپرست خود گوش می‌دهد. دو خانه به جلو بروید.	نوجوان درک می‌کند که والدین هم انسان بوده و احساسات دارند. یک خانه به جلو بروید.
نوجوان، کار روزانه‌ای را که تعهد کرده، انجام می‌دهد. یک خانه به جلو بروید.	نوجوان قبل از تماشای تلویزیون، تکالیف خود را انجام می‌دهد. یک خانه به جلو بروید.

✓	*
کارت نوجوان	کارت نوجوان
✓	*
کارت نوجوان	کارت نوجوان
✓	*
کارت نوجوان	کارت نوجوان
✓	*
کارت نوجوان	کارت نوجوان
✓	*
کارت نوجوان	کارت نوجوان

نوجوان هنگامی که والد/سرپرست از وی می‌خواهد کاری انجام دهد، عصبانی می‌شود. جایی که هستید بمانید.	نوجوان، هنگامی که دوستش از او می‌خواهد تا مواد اعتیادآور مصرف کنند، سوالاتی پرسیده، می‌گوید که چه اتفاقی می‌افتد و مسیر دیگری را پیشنهاد می‌دهد. سه خانه به جلو بروید.
نوجوان با دوستش که قصد دارد شخص دیگری را اذیت کند، همراه می‌شود. یک خانه به عقب بروید.	نوجوان زمانی را صرف تفریح با خانواده می‌کند. یک خانه به جلو بروید.
نوجوان گران‌قیمت‌ترین شلوار جین را می‌خواهد در حالی که والد/سرپرستش توان خرید آن را ندارند. یک خانه به عقب بروید.	نوجوان حتی اگر از قانون خاصی ناراحت است، آرامش خود را حفظ می‌کند. دو خانه به جلو برسید.
نوجوان ترجیح می‌دهد زمان خود را با دوستی محبوب سپری کند به جای آن که با کسی باشد که دوستی واقعی است. جایی که هستید بمانید.	نوجوان درک می‌کند که والدین هم انسان بوده و احساسات دارند. یک خانه به جلو بروید.
نوجوان پشت سر یکی از دوستانش غیبت می‌کند. یک خانه به عقب بروید	نوجوان قبل از تماشای تلویزیون، تکالیف خود را انجام می‌دهد. یک خانه به جلو بروید.

✓ کارت نوجوان	* کارت نوجوان
✓ کارت نوجوان	* کارت نوجوان
✓ کارت نوجوان	* کارت نوجوان
✓ کارت نوجوان	* کارت نوجوان
✓ کارت نوجوان	* کارت نوجوان

من تو را نجات می دهم	من تو را نجات می دهم
"من تو رو نجات می دهم. پیش برو تا به عضو خانوادهات برسی"	"من تو رو نجات می دهم. پیش برو تا به عضو خانوادهات برسی"
من تو را نجات می دهم	من تو را نجات می دهم
"من تو رو نجات می دهم. پیش برو تا به عضو خانوادهات برسی"	"من تو رو نجات می دهم. پیش برو تا به عضو خانوادهات برسی"
من تو را نجات می دهم	من تو را نجات می دهم
"من تو رو نجات می دهم. پیش برو تا به عضو خانوادهات برسی"	"من تو رو نجات می دهم. پیش برو تا به عضو خانوادهات برسی"
من تو را نجات می دهم	من تو را نجات می دهم
"من تو رو نجات می دهم. پیش برو تا به عضو خانوادهات برسی"	"من تو رو نجات می دهم. پیش برو تا به عضو خانوادهات برسی"
من تو را نجات می دهم	من تو را نجات می دهم
"من تو رو نجات می دهم. پیش برو تا به عضو خانوادهات برسی"	"من تو رو نجات می دهم. پیش برو تا به عضو خانوادهات برسی"

والدین / سرپرستان و نوجوانان

"چیزی که در مورد نیل به هدف یاد گرفته‌ام... است

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

- هنگام ورود والدین/سرپرستان ۲
- بررسی این که چه کاری در منزل ۲
به درستی پیش می رود.
- استرس و نیازهای خانوادگی ۲
- کمک به خانواده هایی که به آnn نیاز ۴
دارند.
- نگاه نزدیک به خانه ۶
- آماده شدن برای جلسه خانواده ۷

وسایل مورد نیاز:

- برچسب نام
- فلیپ جارت و ماژیک
- کاربرگ "کمک به خانواده هایی که به آن نیاز دارند" (برای نمونه به جزوه مراجعه کنید، ۱ عدد برای هر والد/سرپرست)
- راهنمای منابع اجتماعی موجود (۱ عدد برای هر یک والد/سرپرست یا هر دو نفر)
- پوستر "منابع فردی و اجتماعی برای خانواده ها" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه نمایید)
- کاربرگ تمرین نگاه نزدیک به خانه (به جزوه مراجعه نمایید)
- مگنت "خانواده های قوی" (۱ عدد برای هر یک والد/سرپرست یا هر زوج در مخزن کارتها)

جلسه ۷ - والدین

کمک خواستن برای نیازهای خاص خانواده



اهداف:

والدین موارد زیر را یاد می گیرند:

نیازهای خاص خانواده ها را درک کنند.

نحوه کمک به دیگران برای دسترسی به حمایت را یاد می گیرند.

هنگام ورود والدین /

سرپرستان

..... ۱ دقیقه

۱ - از والدین/سرپرستان بخواهید نام خود را روی
برچسب نام بنویسند.

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

بررسی کارهایی که در خانه

به خوبی پیش می‌روند.

..... ۱۰ دقیقه

۱ - پوستر "ابزار و مهارت‌های نوجوان پروری"
را بالا بگیرید.



۲ - با تمرکز بر این که والدین/سرپرستان و نوجوانان
چگونه از ابزار و مهارت‌ها استفاده می‌کنند،
بحث گروهی را در مورد این که چه مواردی در
خانه به درستی پیش می‌روند را هدایت کنید.

استرس و نیازهای خانوادگی

..... ۱۵ دقیقه

۱ - به گروه بگویید که با توجه به شرکت آن‌ها در
برنامه تقویت بنیان خانواده و مهارت‌های
جدیدی را آموخته‌اند، در جایگاهی قرار دارند
که می‌توانند کمک‌هایی ارائه دهند و از

انواع استرس‌های خانوادگی

- استرس ناشی از تغییرات معمول
- استرس ناشی از شرایط خاص

خانواده‌ها و نوجوانان دیگر در جامعه حمایت کنند.

۲ - به آن‌ها بگویید که در طول این جلسه، بر نیازهای ویژه خانواده‌ها هنگام استرس، تمرکز خواهید کرد. به آن‌ها بگویید که خانواده‌ها با دو نوع تنش مواجه هستند:

- استرس‌های ناشی از تغییرات عادی در خانواده‌ها مانند تولد یک کودک و یا تغییر مدرسه
- استرس ناشی از شرایط خاص مانند بیماری یا از دست دادن شغل

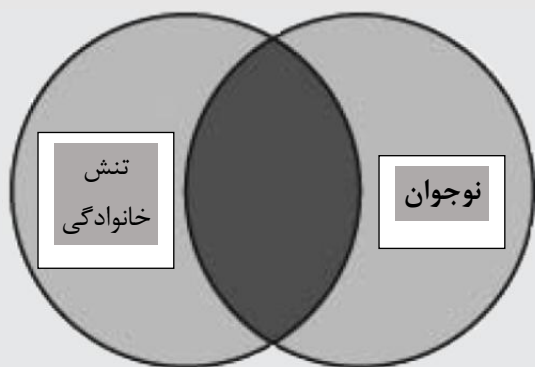


۳ - از والدین/ سرپرستان بخواهید فهرستی از استرس‌هایی تهیه کنند که خانواده‌ها ممکن است با آن مواجه شوند. آن‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید.



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شده است:

- تولد یک کودک
- کودکی که تازه وارد مدرسه می‌شود
- برنامه‌های فشرده والدین و نوجوانان
- تغییر مدرسه
- خروج فرزند از خانه به دلیل رفتن به دانشگاه و یا اولین شغل
- ازدواج فرزند
- یک شغل جدید
- مراقب و پرستار برای اعضای سالمند خانواده
- از دست دادن یک شغل
- ضرر مالی خانواده
- بیماری جدی یکی از اعضای خانواده
- مرگ یکی از اعضای خانواده یا یک دوست
- کودکی با نیازهای خاص
- مشکلات جدی زناشویی
- طلاق
- ازدواج مجدد
- شریک جدید



۴ - از شرکت کنندگان بخواهید که به فهرست نگاه

کرده و مؤلفه‌هایی را علامت بزنند که خانواده

در ارتباط با آن‌ها ممکن است نیاز به کمک

خاصی -از طرف دوست، خانواده گسترده،

مسجد و یا خدمات اجتماعی داشته باشد.

۵ - از والدین/ سرپرستان بخواهید که فهرست

موقعیت‌ها و وقایع استرس‌زا را بررسی کرده و از

آنها بخواهید بحث کنند که کدام یک از این

مورد ممکن است بر فرزندان خردسال یا نوجوان

تأثیر بگذارند.

به این امر اشاره کنید که همه استرس‌های خانواده

بر نوجوانان تأثیر می‌گذارند.

پایان تمرین

کمک به خانواده‌هایی که به آن

نیاز دارند

فعالیت ۷.۲ ۱۵ دقیقه

۱ - به این امر اشاره کنید که همه خانواده‌ها

می‌توانند در زمان بروز نیازهای خاص، از

کمک و حمایت برخوردار شوند.

۲ - به گروه بگویید که اکثر افراد در مواجهه با

شرایط دشوار به راحتی قادر به درخواست کمک

نیستند. تنها یک خانواده قوی تمایل به تقاضای

کمک دارد.

۳ - به گروه بگویید که شما سناریویی در مورد یک

خانواده با نیازهای خاص می‌خوانید که تمایل به

دریافت کمک دارند. مطالب زیر را بخوانید.

خانم و آقای آسایش سه کودک ۹، ۱۳ و ۱۶ ساله دارند.

طی چند ماه اخیر آنها نگران فرزند بزرگ خود هستند که

نام او "سینا" است و در سال پنجم دبیرستان تحصیل

می‌کند. تا امسال، او در زمینه ورزش فعال بوده و نمرات

نسبتاً خوبی داشته است. طی سال جاری، آنها متوجه

تغییراتی در رفتار سینا شده‌اند که آنها را نگران کرده

است. او از گروه فوتبال اخراج شده، دو نمره D گرفته و در

آخرین کارنامه‌اش نیز مردود شده است. او قوانین خانه را

نادیده گرفته و چند بار هم با حالت غیر عادی به خانه

آمده است. آنها سعی کرده‌اند که وی را جریمه کنند ولی

او فرار کرده است. او تمایلی به صحبت در مورد این

تغییرات ندارد.

خانواده آسایش همیشه خود مشکلات را حل کرده‌اند اما

در حال حاضر در مورد پسر بزرگ خود، سینا، نگران

هستند و می‌خواهند کمک بگیرند. چه کسی در جامعه -

دوستان، خانواده، مدرسه، مسجد، و یا خدمات اجتماعی -

می‌تواند به آنها کمک کند.

همه خانواده‌ها می‌توانند در زمان بروز نیازهای خاص، از
کمک و حمایت برخوردار شوند.

۴ - از گروه بخواهید که با بارش افکار، افراد و نهادهایی را مشخص کنند که خانواده آسایش می‌توانند برای دریافت کمک به آنها مراجعه کنند.



مطمئن شوید که به مؤلفه‌های زیر

اشاره شده است.

درخواست کمک از سوی خانواده‌ها نشانه قدرت است.

- با دوستانی صحبت کنید که فرزندان آنها از نظر مصرف مواد اعتیادآور مشکلاتی داشته‌اند.
- با معلمان مدرسه صحبت کنید تا نقطه نظر آنها را بدانید.
- برای شناسایی مراکز مشاوره با روحانی محل مشورت کنید.
- با مشاور مدرسه صحبت کنید.
- با پزشک خانواده آنها ملاقات کنید.
- از مراکز مشاوره وقت ملاقات بگیرید.

۵ - پوستر "منابع فردی و اجتماعی برای خانواده‌ها" را در جای قابل مشاهده قرار دهید.



۶ - شرکت کنندگان را به دو یا سه گروه تقسیم کرده و کارت "کمک رساندن به خانواده‌هایی که به آن نیاز دارند" را بین آنها پخش کنید. از گروه‌ها بخواهید که سناریوی روی کاربرگ خود را خوانده و منابع و مراکزی را مشخص نمایند که خانواده می‌تواند برای رفع نیاز به آنها مراجعه کند. هر فرد باید پیشنهادات گروه را بر کاربرگ خود بنویسد.

۱۰ دقیقه

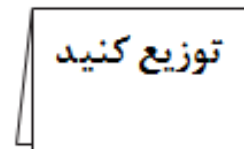


۷ - پس از ۵ دقیقه، در مورد منابعی که خانواده می‌توانند از آن استفاده کنند، بحث گروهی انجام دهید.

پایان فعالیت

استفاده از راهنمای منابع اجتماعی

فعالیت ۷.۳ ۱۲ دقیقه

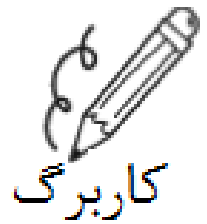


(نکته: تسهیلگران باید راهنمای منابع را از قبل آماده کنند)

۱ - به گروه بگویید که شما راهنمای منابع اجتماعی محلی را آماده کرده‌اید. یک راهنمای "منبع خدمات اجتماعی" در اختیار هر خانواده قرار دهید.

۲ - از شرکت‌کنندگان بخواهید تا راهنما را بررسی و در مورد محتوای آن بحث کنند.

۷ دقیقه



۳ - در حالی که والدین/سرپرستان در قالب گروه‌های کوچک بحث و بررسی تمرین ۷.۲ هستند، از آنها بخواهید فهرستی از شماره تلفن و رابطین نهادهای و مراکز خدمات‌تثبیه کنند که در تمرین قبلی شناسایی کرده‌اند. از افراد بخواهید نام و شماره تماس را بر کاربرگ "برگه تمرین رساندن کمک به خانواده‌هایی که به آن نیاز دارند" خود بنویسد.



۴ - بعد از حدوداً ۵ دقیقه، بحث جمعی انجام داده و پاسخ‌های دو یا سه گروه را با هم مقایسه کنید.

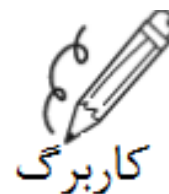
پایان فعالیت

نگاه دقیق به خانه:

- خانواده چه استرسی دارد؟
- چه کاری برای رفع استرس از دست شما بر می‌آید؟

نگاه دقیق به خانه

تمرین ۷.۴ ۵ دقیقه



۱ - کاربرگ "نگاه دقیق به خانه" را پخش کنید و از گروه بخواهید که تنها بخش ۱ را پر کند. از شرکت کنندگان بخواهید که به دوست، آشنا یا عضوی از جامعه فکر کنند که با استرس یا نگرانی‌های فهرست شده در کاربرگ مواجه باشد. به آنها بگویید که نام یا جزئیات این خانواده‌ها عنوان نخواهند شد. (آنها به صورت فردی عمل می‌کنند).

۲ - از شرکت کنندگان بخواهید که کاربرگ پر شده را بررسی کرده و کار مثبتی را نام ببرند که برای حمایت یا کمک از این خانواده می‌توانند انجام دهند.

۳ - در مرحله بعد، از شرکت کنندگان بخواهید بخش ۲ کاربرگ را پر کرده و تمرکز خود را بر استرس‌ها و نگرانی‌هایی بگذارند که ممکن است در خانواده‌های خود داشته باشند. به آنها بگویید که این اطلاعات را به اشتراک نخواهید گذاشت.

پایان تمرین

تمرین در منزل

- ۱ - از والدین/سرپرستان به خاطر حضور در برنامه تقویت بنیان خانواده تشکر کرده و آن‌ها را تشویق کنید تا همواره مهارت‌هایی که آموخته‌اند را تمرین کنند.
- ۲ - اگر برنامه‌ریزی برای جلسات تقویتی انجام شده است، به خانواده‌ها اطلاع دهید که در فاصله چند ماه جلسات تقویتی برگزار خواهند شد.

توزیع کنید

- ۳ - مگنت "خانواده‌های توانمند" را پخش کنید.

آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۲ دقیقه

- ۱ - به والدین/سرپرستان بگویید که مطالب این برنامه (به صورت اسلایدشو یا ویدیو) یادآوری شده و به این ترتیب آن‌ها برخی فعالیت‌های برنامه تقویت بنیان خانواده را بخاطر خواهند آورد.
- ۲ - در مرحله بعد، آن‌ها جاهای خالی نامه‌ای به فرزندان خود را پر می‌کنند که شما (رهبر گروه) طی چند هفته آینده برای آن‌ها پست خواهید کرد.
- ۳ - در نهایت، جلسه خانواده با یک برنامه فارغ التحصیلی کوتاه به اتمام می‌رسد.

جمع بندی

..... ۳۰ ثانیه

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

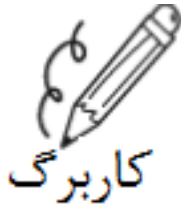


شعار والدین

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

جزوات و نمونه‌ها





کمک رساندن به خانواده‌هایی که به آن نیاز دارند.

فعالیت ۷.۲ برقراری ارتباط بین خانواده‌ها به (منبع) کمکی که نیاز دارند.

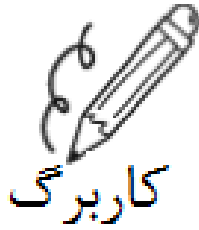
راهنمایی: سناریوی زیر را با صدای بلند بخوانید و در مورد کمکی که این خانواده می‌تواند از آن بهره‌مند گردد، بحث کنید.

داوود و نرگس با شرایط دشواری مواجه هستند. کارخانه‌ای که داوود در آن مشغول کار بود، مجبور به تعدیل نیرو شد و داوود هم ۶ ماه پیش کار خود را از دست داد. نرگس مشغول کار شده اما آموزش لازم برای استخدام در مشاغلی با درآمد مناسب را ندارد. آن‌ها ۴ فرزند دارند، سه فرزند آنها در سن مدرسه بوده و مهسا سه سال دارد. تابه‌حال، خانواده به‌سختی با حقوق بیکاری داوود و حقوق شغل جدید نرگس توانسته زندگی را پیش ببرد. اما در آمد مالی آنها بسیار ناچیز بوده و داوود هنوز فرصتی برای کسب شغلی دائم نداشته است. آن‌ها می‌دانند که با حقوق نرگس نمی‌توانند سر کنند. بچه ۹ ساله آن‌ها برای گروه ژیمناستیک مدرسه انتخاب شده است ولی آن‌ها نمی‌توانند هزینه وسایلش را بپردازند.

از همه مهم‌تر، ماشینی که داوود دارد، وضعیت خوبی نداشته و نیاز به تعمیر اساسی دارد. باین‌وجود که داوود بیشتر کارهایش را خودش انجام می‌دهد، اما در تعمیر ماشین به کمک نیاز دارد. او از مهسا مراقبت می‌کند اما این کار باعث می‌شود تا فرصت کافی برای یافتن شغلی دیگر را نداشته باشد. والدین داوود در شهر دیگری زندگی می‌کنند و والدین نرگس هم هر دو کار می‌کنند و نمی‌توانند در طول روز از مهسا مراقبت کنند. آن‌ها همیشه در مصرف غذا صرفه‌جویی می‌کنند. وضعیت به زودی بدتر می‌شود اگر آن‌ها نتوانند یک مراقب موقت برای مهسا پیدا کنند. دو چیز که باعث شده آن‌ها تسلیم نشوند دیدگاه مثبت و تمایل به دریافت کمک در زمان نیاز است.

منابع خدمات فردی و اجتماعی برای خانواده‌ها

موسسات خیریه	مساجد محل
سرای محله	دوستی که گوش می‌دهد
خدمات اجتماعی	کمیته امداد / بهزیستی
خانه های سلامت	نهادهای مبارزه با مصرف مواد اعتیادآور
پزشک خانواده	معلمان یا مشاورین مدرسه
مراکز شغلیابی	خدمات بهداشت روانی
مراکز بهداشت	بیمارستان‌ها
مددکار اجتماعی	رابط بهداشت
کتابخانه	دوستان و همسایه‌ها
سایر اقوام دورتر و ...	مدرسه



نگاه دقیق به خانه

فعالیت ۷.۴ تقاضای کمک کردن

منابع اجتماعی

موسسات خیریه	مساجد محل
سرای محله	دوستی که گوش می‌دهد
خدمات اجتماعی	کمیته امداد/ بهزیستی
خانه های سلامت	نهادهای مبارزه با مصرف مواد اعتیادآور
پزشک خانواده	معلمان یا مشاورین مدرسه
مراکز شغلیابی	خدمات بهداشت روانی
مراکز بهداشت	بیمارستانها
مددکار اجتماعی	رابط بهداشت
کتابخانه	دوستان و همسایه ها
سایر اقوام دورتر و ...	مدرسه

۱- دریافت کمک برای خانواده‌ای که می‌شناسید

الف: خانواده‌ای را در نظر بگیرید که با آن‌ها آشنایی داشته و با یکی از استرس‌های مذکور در فوق رو به رو هستند. استرس‌های خاص این خانواده را بدون ذکر نام آنها در زیر بنویسید.

ب: اقدام مثبتی را نام ببرید که می‌توانید برای کمک به این خانواده انجام دهید.

۲- کمک به خانواده خود

الف: بعد، خانواده خود را در نظر بگیرید. چه استرس‌های خاصی را تجربه می‌کنید؟ چه استرس‌های خاصی را تجربه کرده‌اید؟
آن‌ها را در ادامه بنویسید (این موارد در گروه به اشتراک گذاشته نمی‌شوند)

ب: به کار برگ "کمک گرفتن برای خانواده‌ای که به آن نیاز دارد" مراجعه کنید. آیا منابعی هستند که شما بتوانید از آن‌ها برای کمک به خانواده خود در تعامل با این استرس استفاده کنید؟

خانواده‌های توانمند به خانواده‌های دیگر کمک می‌کنند و در زمان نیاز هم تقاضای کمک می‌کنند.

خانواده‌های توانمند خانواده‌های توانمند به خانواده‌های دیگر کمک می‌کنند و در زمان نیاز هم تقاضای کمک می‌کنند. 	خانواده‌های توانمند خانواده‌های توانمند به خانواده‌های دیگر کمک می‌کنند و در زمان نیاز هم تقاضای کمک می‌کنند. 
خانواده‌های توانمند خانواده‌های توانمند به خانواده‌های دیگر کمک می‌کنند و در زمان نیاز هم تقاضای کمک می‌کنند. 	خانواده‌های توانمند خانواده‌های توانمند به خانواده‌های دیگر کمک می‌کنند و در زمان نیاز هم تقاضای کمک می‌کنند. 

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

- | | |
|--|---|
| ۱ - هنگام ورود نوجوانان | ۲ |
| ۲ - دور تعریف/تمجید | ۲ |
| ۳ - چه کار کنم وقتی که... | ۲ |
| ۴ - سؤال نوشتن برای گروه مهمان | ۳ |
| ۵ - سؤال های گروه مهمان و پاسخ به آنها | ۴ |
| ۶ - بازی های گروهی | ۵ |
| ۷ - آماده شدن برای جلسه خانواده | ۵ |
| ۸ - جمع بندی | ۵ |

ابزارهای موردنیاز

- برچسب نام
- فهرست حضور و غیاب نوجوانان (از جلسه ۱ نوجوانان)
- قوانین اساسی (از جلسه ۱ نوجوانان)
- کاربرگ "چه کار باید بکنم وقتی که....؟" (به نمونه مراجعه کنید)
- کارت های اندکس ۱۰ در ۱۵ سانتیمتر (۲ عدد برای هر نوجوان)
- پوستر شعار نوجوانان (از جلسه ۱ نوجوانان)
- جعبه، کاسه و یا کلاه برای کارت های سؤالات

جلسه ۷ - نوجوانان

دسترسی به دیگران



نیل به اهداف

اهداف:

نوجوان موارد ذیل را می آموزند:

روش های کمک به دیگران

•

تعامل با نوجوانان بزرگ تر که

الگوهای مثبتی هستند



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 نوجوانان علامت بزنند.

۳ - فهرست قوانین اساسی را نصب کنید (از جلسه ۱ نوجوانان)

دور تعریف/تمجید

..... ۵ دقیقه

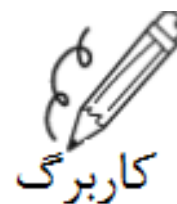
۱ - از نوجوانان و رهبران گروه‌ها بخواهید که دایره‌وار روی زمین نشسته و از فردی که کنار آنها نشسته است تعریف کنند. اگر نوجوانی ظرف ۱۵-۲۰ ثانیه تعریف خاصی به نظرش نرسید، یکی از رهبران گروه باید از فرد کناری او تعریف کند.

چه کار باید بکنم؟

..... ۸ دقیقه ۷.۱ فعالیت

۱ - به نوجوانان بگویید که برای پذیرایی از گروهی از نوجوانان بزرگ‌تر آماده می‌شوند که به جلسه آنها آمده با آنها صحبت کرده و به سوالات آنها پاسخ خواهند داد.





- ۲ - کاربرگ "چه کار باید بکنم وقتی....." را
پخش کنید، یک کاربرگ برای هر نفر، و از آنها
بخواهید با رسم خط، مشکلات مذکور در ستون
سمت راست را به اقدامات متناسب در ستون
سمت چپ وصل کنند. به آن‌ها بگویید که یک
پاسخ صحیح وجود ندارد و ممکن است که چند
خط به یک مورد وصل شوند.
- ۳ - ظرف دو دقیقه، پاسخ آن‌ها را کنترل کنید.

پایان تمرین

سؤال نوشتن برای گروه مهمان

فعالیت ۷.۲ ۱۰ دقیقه



- کارت‌های ۱۰ در ۱۵ سانتیمتری را پخش کرده
و از نوجوانان بخواهید سوالی را که تمایل دارند
نوجوانان بزرگ‌تر به آن پاسخ دهند را روی کارت
بنویسند. عناوین ذیل را که در برنامه مطرح
شده، روی فلیپ چارت بنویسید تا در طرح
سوالات به آن‌ها کمک کنید.
- اهدافی برای آینده
- درک والدین / سرپرستان
- مدیریت استرس
- رعایت قوانین
- مدیریت فشار همسالان

۱ - اگر نوجوانان قادر به طرح سؤالات خاصی نیستند، بارش افکار گروهی از سؤالات مناسب انجام داده و از نوجوانان بخواهید که سؤالات را روی کارت بنویسند. به آن‌ها بگویید که نام خود را روی کارت ذکر نکنند. در ادامه برخی سؤالات به عنوان نمونه ارائه شده‌اند.

- چکار می‌کنید اگر کسی از شما بخواهد در امتحان تقلب به او برسانید؟
- چطور تصمیم می‌گیرید که وقتی بزرگ شدید می‌خواهید چه کاره شوید؟
- چطور آرام می‌شوید وقتی عصبانی هستید؟
- چطور از بحث با والدین/ سرپرستان خود اجتناب می‌کنید؟
- دخترها از چه ویژگی دوستشان خوششان می‌آید؟
- پسرها از چه ویژگی دوستشان خوششان می‌آید؟



اگر سوال ذیل توسط گروه مطرح نشده باشد، رهبر گروه باید سؤال را نوشته و آن را به سؤالات موجود اضافه کند.

- اگر دوست شما دچار مشکل جدی - مانند مصرف مواد اعتیادآور یا افسردگی - شده باشد، چکار می‌توانید انجام دهید؟

۲ - کارت‌ها را در کاسه، جعبه و یا کلاه قرار دهید و آن‌ها را مخلوط کنید.

پایان تمرین

سؤالات گروه مهمان و پاسخ‌های آنها

فعالیت ۷.۳ ۲۰ دقیقه

- ۱ - از نوجوانان بزرگ‌تر بخواهید به گروه ملحق شوند و در صورت امکان صندلی‌ها و میزها را به صورت دایره‌ای قرار دهید.
- ۲ - از نوجوانان بخواهید خودشان را معرفی کنند.
- ۳ - به فرزندان موارد زیر را بگویید.

"احترام به اعضای گروه مهمان به این معناست که باید اجازه دهید در صورت عدم تمایل یا احساس ناراحتی به سؤال شما پاسخ ندهند. همچنین احترام به این معناست که نقطه‌نظر آنها ممکن است از نقطه‌نظر شما متفاوت باشد".

- ۴ - از رهبر گروه بخواهید که هر بار تنها یک سؤال را برداشته و آن را برای گروه مهمان نوجوانان بخواند. اگر سؤال نامناسبی انتخاب شد به گروه بگویید که سؤال دیگری را برمی‌دارید.

- ۵ - در صورت تمایل، به بیشتر از یک نفر از نوجوانان بزرگ‌تر اجازه دهید به یک سوال پاسخ دهد، اما پاسخ‌ها باید محدود به ۲-۳ دقیقه باشند.

- ۶ - نوجوانان کوچک‌تر را تشویق کنید که سؤالات دیگری بپرسند و با نوجوانان بزرگ‌تر وارد بحث شوند.

- ۷ - اگر نوجوانان کوچک‌تر از این سؤال و جواب‌ها خسته یا بی‌قرار شدند، می‌توانید با یک بازی گروهی که آنها با آن آشنایی دارند، تنفس اعلام کرده و سپس دوباره پرسیدن سؤالات را شروع کنید.

پایان تمرین



خطاب به فرزندان:

"احترام به اعضای گروه مهمان به این معناست که باید اجازه دهید در صورت عدم تمایل یا احساس ناراحتی به سؤال شما پاسخ ندهند. همچنین احترام به این معناست که نقطه‌نظر آنها ممکن است از نقطه‌نظر شما متفاوت باشد".

بازی گروهی

..... ۱۰ دقیقه

- ۱ - از نوجوانان بخواهید یک بازی برای بازی کردن با نوجوانان بزرگتر انتخاب کنند.
- ۲ - از بین موارد زیر یکی را انتخاب کنید.
 - کلام بدنی (جلسه ۲ نوجوانان)
 - بازی استرس (از جلسه ۳ نوجوانان، یافتن راه‌های مناسب برای مدیریت استرس)
 - پیروی از رهبر (جلسه ۳ نوجوانان)
 - موز رو بده بغلی (جلسه ۳ نوجوانان)
 - مولکول‌ها (جلسه ۶ نوجوانان)

* نکته: از این که نوجوانان بزرگتر بازی را پیشنهاد کنند، اجتناب کنید مگر این که بتوانند سریع و ساده مراحل بازی را توصیف کنند.

آماده شدن برای جلسه خانواده

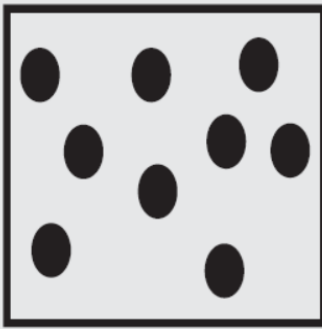
..... ۲ دقیقه

- ۱ - به نوجوانان بگویید که ویدیویی از اجرای برنامه و مراسم فارغ التحصیلی را مشاهده خواهند کرد.
- ۲ - به نوجوانان بگویید که در جلسه خانواده آن‌ها باید جاهای خالی نامه‌ای به والدین / سرپرستان را پر کنند. نامه در عرض چند هفته پست خواهد شد. والدین / سرپرستان هم یک نامه خطاب به آن‌ها خواهند نوشت.

جمع‌بندی

..... ۱ دقیقه

- ۱ - از گروه نوجوانان به خاطر حضور در برنامه تقویت بنیان خانواده تشکر کرده و اگر جلسات تقویتی برای آینده برنامه‌ریزی شده است، به آنها اطلاع دهید.
- ۲ - به صورت گروهی شعار نوجوانان را تمرین کنید.



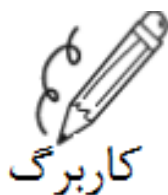
شعار نوجوانان

"مانوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، مستقیم، ماستیم های مناسبی می‌گیریم
تا به هدف ایمان برسیم."

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف



چکار باید بکنم وقتی که.....؟

تمرین ۷.۱ چکار باید بکنم وقتی که.....؟

با رسم خطوط، مشکلات ستون سمت راست را به شیوه‌های کمک در ستون سمت چپ وصل کنید. می‌توانید بیشتر از یک خط به سمت یک مؤلفه خاص بکشید.

- | | |
|---|---|
| • کیف پول دوستان در اتاق پرو سرقت شد. | • به آنچه که دوست‌تان می‌گوید گوش دهید و نقطه‌نظر وی را درک کنید. |
| • دوست شما در مورد این که والدینش از هم طلاق بگیرند نگران است. | • کمک خواستن. |
| • شما نگران این هستید که دوست صمیمی شما ممکن است دوست دیگری را بیشتر از شما دوست داشته باشد | • پیشنهاد دهید که با هم برای امتحان درس بخوانید. |
| • شما را یک دوست بزرگ‌سال تر به مهمانی دعوت می‌کند و می‌داند در آنجا قلیان هم هست. | • به وی بگویید که واقعاً دوستش دارید ولی نمی‌خواهید به تمام خواسته‌هایش پاسخ مثبت دهید. |
| • دوست شما از خانه فرار کرده و به شما گفته است که کجا می‌خواهد برود. | • از اتاق خارج می‌شوید تا کمی آرام شوید. |
| • شما نمی‌توانید از جر و بحث همیشگی با مادرتان ممانعت کنید. | • با والدین/سرپرست خود صحبت کنید. |
| • دوست شما از شما درخواست‌های نابجا دارد | • با کسی که به وی اعتماد دارید صحبت کنید. |
| • بهترین دوست شما در رختکن درگیر یک دعوا شده است. | • به آن‌ها بگویید که برنامه‌های دیگری دارید. |
| • دوست شما به خاطر کارنامه خود احساس افسردگی می‌کند. | • با آن‌ها به اتاق ناظم بروید و مسئله را گزارش دهید. |
| | • با دوستان کاری تفریحی و سرگرم‌کننده انجام دهید. |
| | • با یکی از دوستان خوب خود درد دل کنید. |

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

- بازی‌های خانوادگی ۲
- خلاصه برنامه و ویدیوی بازیابی ۳
- متن پیشنهادی برای ویدیوی بازیابی ۶
- نامه‌هایی برای نوجوانان و والدین / سرپرستان ۶
- جشن فارغ التحصیلی ۷
- جشن با پیتزا یا غذای سبک ۷
- حلقه پایان جلسه ۸

وسایل مورد نیاز

- برچسب نام
- فهرست حضور و غیاب والدین / سرپرستان (از جلسه ۱ والدین)
- فهرست حضور و غیاب نوجوانان (از جلسه ۱ نوجوانان)
- ویدیو یا نمایش پاورپوینت فعالیت‌های برنامه
- تقویت بنیان خانواده (سازماندهی شده بر اساس هر فصل)
- صفحه نمایش، رایانه، و یا تجهیزاتی برای نمایش یا ارائه فعالیت‌های نمونه
- مداد (۱ عدد برای هر فرد)

جلسه ۷ - خانواده

جمع‌بندی مطالب



اهداف:

خانواده‌ها به انجام موارد زیر می‌پردازند:

بررسی محتوای برنامه

•

تشکر کردن

- تحقیق والدین / سرپرستان (۱ عدد برای هر یک از والدین/سرپرستان)
- تحقیق نوجوانان (۱ عدد برای هر فرزند)
- نامه‌ای به والدین/سرپرستان (۱ نامه برای هر نوجوان)
- نامه ای به نوجوانان (۱ نامه برای هر یک از والدین / سرپرستان)
- پاکت‌های نامه که از قبل تمپر خورده باشند (۱ عدد برای هر فرد)
- گواهی فارغ التحصیلی خانواده امضا شده توسط رهبر گروه و سرپرست برنامه (همراه یا بدون عکس خانواده، به نمونه‌ها مراجعه کنید).
- قاب برای گواهی (اختیاری)
- پیتزا یا غذای سبک (تهیه شده توسط رهبران گروه)
- پوستر حلقه پایان جلسه که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید).
- پوستر شعار والدین که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه کنید)
- پوستر شعار نوجوانان که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسه ۱ والدین مراجعه کنید)
- پوستر شعار خانواده که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسه ۱ خانواده مراجعه کنید)

هنگام ورود خانواده‌ها

..... ۱ دقیقه

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

۲ - از نوجوانان بخواهید نام خود را در فهرست **حضور و غیاب** نوجوانان علامت بزنند (از جلسه ۱ نوجوانان)

۳ - از والدین/ سرپرستان بخواهید نام خود را در فهرست حضور و غیاب والدین/ سرپرستان علامت بزنند (از جلسه ۱ والدین)

بازی‌های خانوادگی

فعالیت ۷.۱ ۱۰ دقیقه

۱ - یکی از رهبران گروه باید در کنار در ورودی ایستاده و خانواده‌ها را به سمت مکان‌های بازی هدایت کند. دو رهبر دیگر باید در یک یا دو حلقه بازی خانوادگی باشند تا **پیروی از رهبر** را بازی کنند.

۲ - والدین/ سرپرستان و نوجوانان باید در یک حلقه قرار گیرند. یکی از افراد باید پشت به حلقه ایستاده و بقیه اعضا در سکوت و با اشاره رهبری را انتخاب کنند.

۳ - رهبر حرکاتی (مانند دست زدن، پریدن، بر زانو زدن و غیره) را انجام داده و گروه از او تقلید می‌کند.

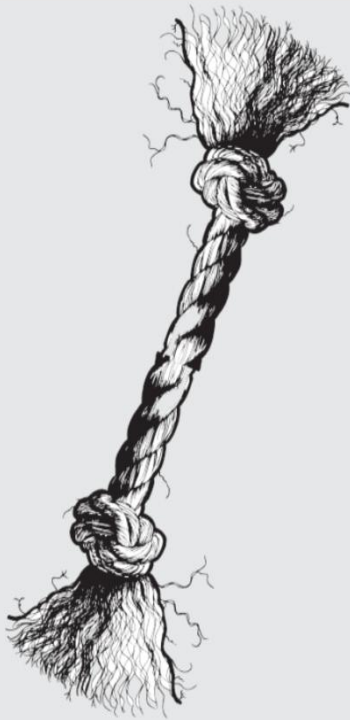
۴ - فردی که پشت به گروه ایستاده، به سمت گروه چرخیده، به مرکز دایره رفته و باید حدس بزند رهبر چه کسی است. در صورت حدس صحیح رهبر گروه جای او را می‌گیرد.



مورد اختیاری، اگر وقت کافی دارید

گروه می‌تواند بازی گره را انجام دهد (برای نمونه به جلسه ۱ خانواده مراجعه کنید). بازی‌های دیگری که نوجوانان از آن‌ها لذت برده‌اند هم مناسب خواهند بود.

پایان فعالیت



خلاصه برنامه و اسلاید بازبینی

فعالیت ۷.۲ ۱۵ دقیقه

۱ - هر کدام از رهبران گروه که عکس‌ها را گرفته و آن‌ها را بر اساس جلسات سازماندهی کرده، تصاویر را ارائه داده و اهداف و فعالیت‌های هر فصل را توضیح می‌دهد (با دوربین دیجیتال هم می‌توان این کار را انجام داد)

نکته: متنی پیشنهادی در ذیل آمده است که می‌توانید از آن استفاده کنید. اگر گروه تصاویر دیجیتال یا تصاویر دوربین نداشته باشد، نمونه‌هایی از فعالیت‌های صورت گرفته را نشان دهید (نقشه‌های گنج، نمودارهای درختی خانواده و غیره)

۲- اطمینان حاصل کنید که در مورد همه فعالیت‌ها و بخصوص در مورد فعالیت‌هایی که عکس گرفته شده‌اند، صحبت کنید.

تمنیه‌شده برای نمایش

این واژه‌ها پیشنهادی هستند. بهتر است سخنان خود را با نمایش منطبق سازید. اگر عکس دیجیتال یا فیلم ویدیویی تهیه نکرده‌اید، همراه با گروه به بررسی موضوعات پرداخته و با طرح سوالات شرکت‌کنندگان را تشویق کنید تا فعالیت‌های مختلف را به یادآورند.

جلسه ۱:

در جلسه ۱ ما با هم آشنا شدیم و والدین/سرپرستان دریافتند که چگونه می‌توانند به نوجوانان خود کمک کنند تا تجربیات خوبی در سال‌های نوجوانی داشته باشند. آن‌ها اهمیت عشق‌ورزی و تعیین حد و مرزها و نحوه حمایت از اهداف و رؤیاهای نوجوانان خود را فهمیدند. نوجوانان از اهداف خود برای آینده و نحوه اقدام جهت نیل به اهداف

هدف از این فعالیت بازبینی محتوای برنامه است تا به شرکت‌کنندگان کمک شود اطلاعاتی را که یادگرفته‌اند جمع‌بندی کنند.



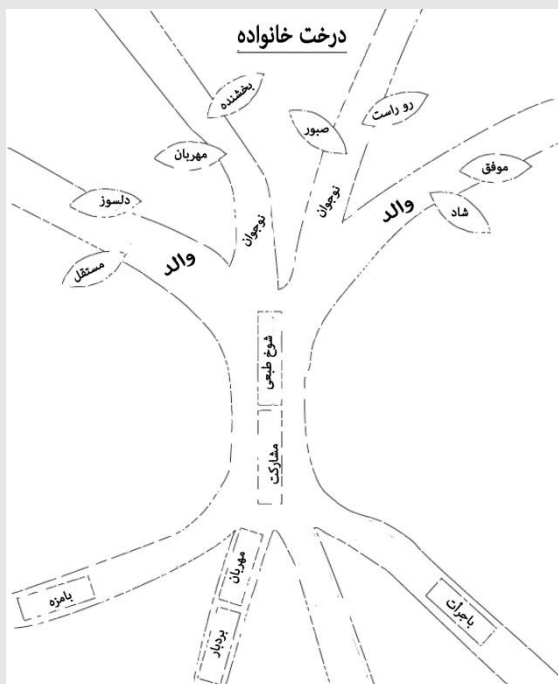
کل گروه

(نوجوانان در کنار والدین/سرپرستان می‌نشینند).

هشدار هشدار

این نمایش نباید
بیشتر از ۱۵ دقیقه
طول بکشد.

۱۵ دقیقه



خود سخن گفتند. آن‌ها نقشه‌های گنج جالبی را تهیه و در آن برخی از رؤیاهای خود را نشان دادند. سپس، والدین/سرپرستان باید حدس می‌زدند کدام نقشه مربوط به نوجوان آنهاست. نوجوانان از نقشه خود به والدین/سرپرستان گفتند و والدین/سرپرستان سوالاتی از آن‌ها پرسیدند. سپس، نوجوانان متوجه شدند که والدین/سرپرستان آن‌ها می‌خواستند در بزرگسالی چه کار داشته باشند.

جلسه ۲:

در جلسه ۲، والدین/سرپرستان متوجه شدند که چه چیزهایی در رابطه با نوجوانان آنها عادی هستند و به اهمیت تعیین قوانین خاص در خانه پی بردند. آن‌ها یاد گرفتند که از عبارت‌های "من" استفاده کنند تا بدون فریاد و سرزنش به نوجوانان بگویند چه احساسی دارند. در عین حال، والدین/سرپرستان آموختند تا نوجوان خود را درک کنند و نوجوانان مطالبی در مورد والدین/سرپرستان یاد گرفتند. آن‌ها فهمیدند که والدین/سرپرستان هم انسان بوده و نگرانی‌ها و استرس‌های خاصی دارند. آن‌ها به هدایایی که از والدین/سرپرستان خود می‌گیرند، مانند امتیازات و انجام برخی فعالیت‌ها با یکدیگر، فکر کردند.

در جلسه خانواده، نوجوانان و والدین/سرپرستان در مورد ویژگی‌ها-یا نقاط قوت-هم والدین/سرپرستان و هم نوجوانان و همچنین پدر/مادر بزرگ‌ها یا کل خانواده صحبت کردند. همه خلاقیت به خرج داده و نمودارهای درختی زیبایی تهیه کردند.

جلسه ۳:

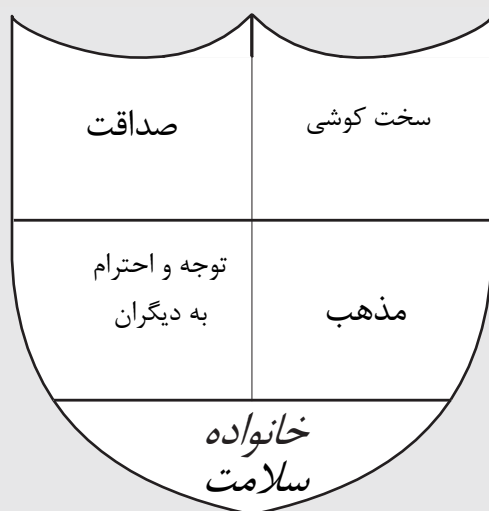
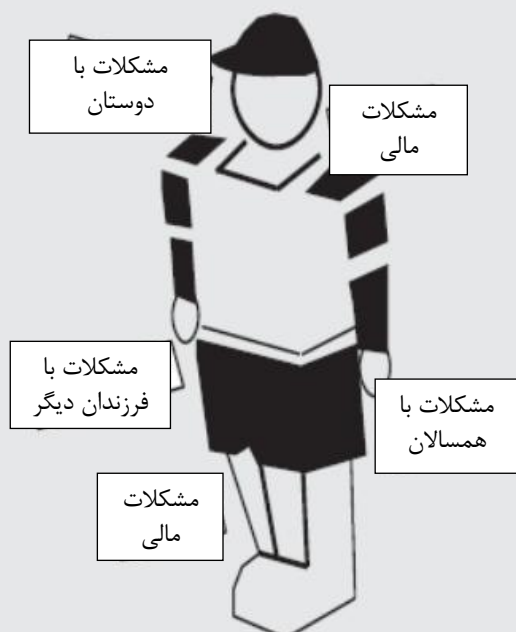
در جلسه ۳، والدین/سرپرستان در مورد ارزش توجه و درک کار صحیح نوجوان پی بردند. آن‌ها شیوه استفاده از جداول امتیازات را فهمیدند تا نوجوانان آنها بتوانند با کسب امتیاز از برخی پاداش‌ها و امتیازات برخوردار گردند. در عین حال، نوجوانان آموختند که چگونه علائم استرس را فهمیده و روش‌های صحیحی را برای مدیریت استرس برگزینند. در جلسه خانواده، ما در مورد جلسات خانوادگی آموخته و همه برگزاری جلسات خانوادگی را تمرین کردند. شما در مورد امتیازات و پاداش‌های مورد علاقه و فعالیت‌های تفریحی خانوادگی مورد نظر صحبت کردید.

جلسه ۴:

در جلسه ۴، والدین/سرپرستان در مورد شیوه استفاده از جریمه‌های معقول و منطقی در زمانی صحبت کردند که نوجوان آنها مشکلی داشته با به وجود می‌آورد. آنها فهمیدند که جریمه‌های بزرگ باید برای زمانی است که مشکلات جدی هستند. فرزندان بازی سرگرم‌کننده ای را انجام دادند که در آن از مرکز دریافت گواهی راهنمایی و رانندگی شروع کرده و چندین مرحله را پشت سر می‌گذاشتند تا به سینما برسند و پیتزا بخورند. آنها دریافتند وقتباز قوانین پیروی می‌کنند و احترام می‌گذارند، همه چیز برای آنها وضعیت بهتری می‌یابد. آنها همچنین دریافتند که تنها نوجوانان نیستند که باید از قوانین پیروی کنند. والدین/سرپرستان نیز قوانین و مسئولیت‌هایی دارند. در جلسه خانواده، فرزندان در مورد این که خانواده آنها چه ارزش‌هایی دارند فکر کرده و سپرهای خانواده را برای نشان دادن آنها تهیه کردند.

جلسه ۵:

در جلسه ۵، والدین/سرپرستان در مورد شیوه گوش دادن به نوجوانان در زمان رویارویی آنها با مشکلات را آموختند و به برخورد والدین/سرپرستان خود در زمان نوجوانی فکر کردند. آنها به این نکته پی بردند که همه انسان‌ها ۴ نیاز اساسی دارند: تعلق، سرگرمی، قدرت و استقلال. نوجوانان تلاش می‌کنند تا به هر صورت ممکن این نیازها را رفع کنند. والدین/سرپرستان می‌توانند به رفع این نیازها با استفاده از شیوه‌های سالم به نوجوانان کمک کنند. فرزندان یک DVD تماشا کرده و مراحل مدیریت فشار همسالان را آموختند. آنها این مراحل را با همدیگر تمرین کردند تا بدانند وقتی کسی آنها را برای انجام کاری تحت فشار قرار می‌دهد، چه باید بگویند. در جلسه خانواده، نوجوانان و والدین/سرپرستان بازی را اجرا کردند تا مشخص شود چه کسی شنونده بهتری است و بعد جلسه خانوادگی تشکیل شد که در آن، با استفاده از برخی مراحل در جهت حل یک مشکل تلاش کردند.



جلسه ۶ :



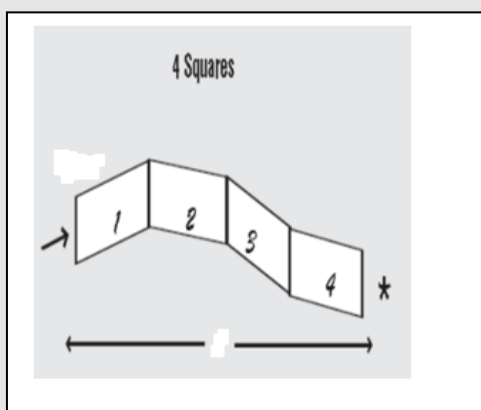
در جلسه آخر، والدین/سرپرستان در مورد شیوه‌های حمایت از نوجوانان در مقابل مصرف مواد اعتیادآور آموختند. آن‌ها نامه‌ای به نوجوان خود نوشتند تا در آن بگویند که چه انتظاری از نوجوان خود داشته و انتظاراتشان در رابطه با مصرف مواد اعتیادآور کدامند. فرزندان نکات بیشتری را آموختند تا زمانی که دوستشان به آنها گوش نمی‌کند، این نکات را به او بگویند و نکاتی را بیشتر تمرین کردند که آنها را از مشکلات دور نگاه داشته و دوستانشان را حفظ می‌کند. در جلسه خانواده، نوجوانان به والدین/سرپرستان نشان دادند که چه چیزهایی یاد گرفته‌اند و والدین/سرپرستان نامه خود را برای آن‌ها خواندند. عصر این جلسه با بازی تمام شد که در آن خانواده‌ها سعی کردند که به هدفی دست یابند.

نتیجه‌گیری :

طی ۷ هفته گذشته، جلسات بسیار خوبی با شما داشتیم. امیدواریم که شما همچنان به صورت خانوادگی با هم تفریح کنید و اوقات خوشی را بگذرانید، صحبت کنید و به یکدیگر گوش دهید و در نهایت با هم برای حل مشکلات همکاری کنید. ما از این که شما نکاتی را فراگرفتید احساس غرور می‌کنیم و کاملاً مطمئن هستیم که خانواده شما در نتیجه این برنامه توانمندتر شده است.

در صورت امکان:

در طول X ماه، ما با شما تماس می‌گیریم تا زمان برگزاری جلسات تقویتی را برنامه‌ریزی کنیم. بعد از آنکه فرصت یافتید مطالب آموخته را تمرین کنید، دوباره جمع شدن و بررسی این که وضعیت به چه صورت پیش می‌رود، موثر خواهد بود. والدین/سرپرستان فرصت صحبت خودمانی و رسمی را داشته و نوجوانان به انجام بازی‌های بیشتر خواهند پرداخت و فعالیت‌های آموزشی بیشتری انجام خواهند داد. جلسات همانند جلسات چند هفته‌ای که پشت سر گذاشتیم با زمانی برای بحث خانوادگی تمام خواهند شد.



نکته: در این مرحله، رهبر گروه می‌تواند با پرسش از خانواده‌ها تعیین کند که چه روزهایی در هفته برای اکثر خانواده‌ها جهت شرکت در جلسات تقویتی مناسب است.

پایان فعالیت

ارزیابی برنامه

فعالیت ۷.۳ ۵ دقیقه

۱ - فرزندان و والدین / سرپرستان در گروه‌های خانوادگی تحقیق والدین / سرپرستان و نوجوانان را پر خواهند کرد.

۲ - در بین افراد بپرخید تا در صورت نیاز در پرکردن برگه‌های ارزیابی به نوجوانان کمک کنید.

پایان فعالیت

نامه‌هایی به نوجوانان و

والدین / سرپرستان

فعالیت ۷.۴ ۱۰ دقیقه

۱ - والدین / سرپرستان و نوجوانان برای هم نامه می‌نویسند. نوجوانان در کنار هم و

والدین / سرپرستان در کنار هم جمع می‌شوند.

۲ - رهبران گروه نوجوانان فرم‌ها را بین نوجوانان و رهبر والدین / سرپرستان نامه‌های والدین / سرپرستان را توزیع می‌کنند.

۳ - پاکت‌های تمبر خورده را بین نوجوانان و والدین / سرپرستان پخش کنید (زوجین می‌توانند نامه را با هم بنویسند)

۴ - از هر یک از والدین / سرپرستان و نوجوانان بخواهید که نامه خود را در پاکت بگذارند و روی آن آدرس بنویسند (نامه نوجوانان به

والدین / سرپرستان در پاکتی خطاب به والدین /

سرپرستان و نامه والدین / سرپرستان در پاکتی خطاب به نوجوانان ارسال می‌شوند). افراد نباید

نامه نوشته نوجوان یا والد / سرپرست خود را ببینند. برخی نوجوانان برای نوشتن صحیح نشانی نیاز به کمک دارند.

۵ - پاکت‌ها را از گروه جمع‌آوری کنید.

پایان فعالیت

نکته‌ای برای رهبر گروه:

دستورالعمل‌های برگه ارزیابی را با صدای بلند بخوانید. تأکید کنید که ستون اول نشان‌دهنده وضعیت موجود و ستون دوم نشان‌دهنده وضعیت قبل از شروع برنامه است.

تحقیق	قبل	حال

نکته‌ای برای رهبر گروه:

هدف از این تمرین کمک به والدین / سرپرستان و نوجوانان جهت قدردانی از یکدیگر و یادآوری تداوم یادگیری پس از پایان برنامه است.



نکته‌ای خطاب به رهبر گروه:

نامه‌ها را در ۳-۴ هفته ارسال نمایید.

جشن فارغ التحصیلی

فعالیت ۷.۵ ۱۰ دقیقه

۱- نماینده‌ای از یک مدرسه یا موسسه باید در مورد ارزش این برنامه اظهار نظر کوتاهی داشته باشد.

۲- والدین/ سرپرستان و نوجوانان با حضور در کنار نماینده با او دست داده و گواهی خود را دریافت می‌کنند (گواهی باید قبلاً توسط رهبر گروه و سرپرست امضا شده باشد).

نکته: اگر کسی از طرف مدرسه یا موسسه در دسترس نباشد، یکی از رهبران گروه و یا کارمندان می‌تواند گواهی‌ها را ارائه دهد.

جشن با پیتزا یا غذاهای سبک

فعالیت ۷.۶ ۱۵ دقیقه

۱ - پیتزا و نوشیدنی مجاز (و یا غذاهای دیگر که

توسط رهبران گروه تهیه شده است)

۲ - نوجوانان و والدین/سرپرستان می‌توانند هر جایی که دوست داشتند بنشینند.

۳ - رهبران گروه باید بین افراد گشته و به

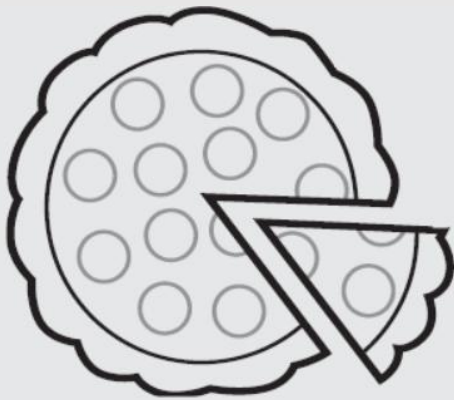
خانواده‌هایی توجه کنند که تنها نشسته‌اند و به آنها ملحق شوند.

پایان فعالیت

نام خانوادگی:

تکمیل برنامه تقویت بنیان خانواده
این گواهی جهت تأیید مهارت‌های آموخته از سوی
نوجوانان در مدیریت استرس و فشار همسالان و
مهارت‌های آموخته از سوی والدین/سرپرستان در حمایت
و تعیین حد و مرزها ارائه می‌گردد.

امضا	تاریخ
امضا	تاریخ
امضا	تاریخ



حلقه پایان جلسه

..... ۵ دقیقه



مرحله حلقه بستن
"چیزی که من در برنامه تقویت بنیان خانواده یاد گرفتم... است"

شعار نوجوانان
"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن هستیم. ما تصمیم‌های مناسبی می‌گیریم تا به هدف پایان برسیم."

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

شعار خانواده
"ما خانواده‌هایی توانمند هستیم که با مهربانی از یکدیگر مراقبت می‌کنیم و اوقات خوشی را باهم می‌گذرانیم."

۱ - از خانواده‌ها بخواهید که در حلقه‌ای بسته ایستاده و نوجوانان در کنار والدین/سرپرستان قرار گیرند.

۲ - حسن ختام "مرحله حلقه پایان جلسه" را بالا گرفته و از افراد بخواهید، بگویند:
"چیزی که من در برنامه تقویت بنیان خانواده یاد گرفتم است".

نکته: بررسی کنید که آیا گروه می‌تواند شعارها را بدون نگاه به پوستر تکرار کند.

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

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

۵ - از کل گروه بخواهید شعار خانواده را بخوانند.

جزوات و نمونه‌ها





نامه‌ای به والدین/سرپرستانم

.....عزیز

سپاسگزارم که تلاش کردید تا ما در برنامه تقویت بنیان خانواده شرکت کنیم. شاید من دوست نداشتم در این برنامه شرکت کنم اما با همدلی و همراهی شما در تمام جلسات شرکت کردم و ضمن یادگیری مطالب آموزنده، لحظه‌های خوشی را با هم گذرانیدیم

برخی از مطالب آموزنده‌ای که در کلاس یادگرفتم عبارتند از:

- ۱
- ۲

من برخی از جلسات خانواده را هم دوست داشتم. موارد موردعلاقه من، عبارت بودند از:

- ۱
- ۲

چیزی که من در مورد شما یادگرفتم این است که

.....

امیدوارم که ما همچنان در خانه و در مورد چیزهای مهم صحبت کنیم. مسایلی مانند:

.....

و امیدوارم که به من اجازه دهید در مورد قوانین و جریمه‌ها صحبت کنم. اگر به من گوش کنید، تلاش می‌کنم تا به حرف‌های شما گوش کنم.

امیدوارم که این تابستان با هم فعالیت‌های تفریحی داشته باشیم، مثلاً

.....

خیلی خوشحالم و از خداوند سپاسگزارم که شما پدر/مادر/سرپرست من هستید. چون که

.....

دوستدار همیشگی شما



نامه‌ای به فرزند دلبندم عزیز

خوشحالم که ما در برنامه تقویت بنیان خانواده شرکت کردیم. مهم‌تر از همه، خوشحالم از این که توانستم زانیرا با تو سپری کنم. من چیزهای جدیدی در مورد تو یاد گرفتم

مثلاً.....

.....

فهمیدم که تو واقعاً داری بزرگ می‌شوی نه تنها از نظر جسمانی بلکه

.....

.....

چیزهای زیادی هستند که من از همان دوران خردسالی در تو دوست داشتم

مثلاً.....

.....

ولی الان، تو یک نوجوان هستی و چیزهایی هستند که باعث می‌شوند از داشتن تو احساس غرور کنم، مثلاً

.....

.....

من خوشحالم که ما یاد گرفتیم تا با هم مسائلمان را حل کنیم، مثلاً

.....

.....

گاهی، درک نقطه‌نظر تو دشوار است ولی دارم یاد می‌گیرم که به تو گوش دهم و تو هم به نقطه‌نظر من گوش دهی. وقتی که تو مسئله‌ای در خانه داری و یا اتفاقی در مدرسه افتاده یا با دوستانت مشکل داری، امیدوارم با من صحبت کنی. من سعی می‌کنم شنونده بهتری باشم و نصیحت نکنم و نه تنها در زمان نیاز بلکه همیشه در کنارت باشم.

امیدوارم که این تابستان زمانی را با هم برای انجام کارهایی همچون

.....

..... صرف کنیم

من تو را دوست دارم و همیشه دوست خواهم داشت بدون توجه به این که چند سال داری و تا چه حدی بزرگ شده‌ای.

دوستدار تو

خانواده محترم :

تکمیل برنامه تقویت بنیان خانواده

این گواهی جهت تأیید مهارت‌های آموخته از سوی
نوجوانان در مدیریت استرس و فشار همسالان و
مهارت‌های آموخته از سوی والدین/سرپرستان در
حمایت و تعیین حد و مرزها ارائه می‌گردد.



تاریخ

امضا

تاریخ

امضا

تاریخ

امضا

عکس خانواده را اینجا بگذارید.

نام خانوادگی

تکمیل برنامه تقویت بنیان خانواده

این گواهی جهت تأیید مهارت‌های آموخته از سوی نوجوانان در مدیریت استرس و فشار همسالان و مهارت‌های آموخته از سوی والدین/سرپرستان در حمایت و تعیین حد و مرزها ارائه می‌گردد.

تاریخ

امضا

تاریخ

امضا

تاریخ

امضا



والدین / سرپرستان و نوجوانان:

"چیزی که من در برنامه تقویت بنیان خانواده یاد
گرفتم.....است"

چک لیست ارزیابی والدین/سرپرستان ص ۱

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

*جلوی هر یک از جملات ، در دو ستون (در حال حاضر و قبلاً) ستونی را تیک بزنید که بیانگر فواصل زمانی تکرار آن جمله می باشد . مثلاً دربرابر جمله اول، در ستون در حال حاضر ، ستون اغلب را تیک می زنید و در ستون قبلاً، ستون گاهی را تیک می زنید.

قبل از شرکت در برنامه (قبلاً)				بعد از شرکت در برنامه (در حال حاضر)				
اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت	اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت	
								۱- برای تعامل با مشکلات فرزندم، منتظر می شوم تا آرامش خود را به دست آورم.
								۲- به خود یادآور می شوم که دشواری تعامل با نوجوانان در این سن طبیعی است.
								۳- به فرزندانم کمک می کنم تا قوانین خانه و خانواده را درک کنند.
								۴- زمانی را صرف تفریح خانوادگی می کنیم.
								۵- جریمه سرپیچی از قوانین را به فرزندم توضیح می دهم.
								۶- به دنبال راه هایی هستم تا فرزندم را در فعالیتهای کاری خانواده مانند کارهای روزانه درگیر کنم.
								۷- اگر فرزندم از قانونی سرپیچی کرد، جریمه او را اجرا می کنم.
								۸- بدون انتقاد، با فرزندم در مورد اهداف او در آینده صحبت می کنم.
								۹- در صورتی که فرزندم بدرفتاری کند، احساسم را به او می گویم.
								۱۰- به دنبال راه هایی هستم تا فرزندم در تصمیمات خانواده مربوط به فعالیتهای کاری و تفریحی نقش داشته باشد.
								۱۱- زمانی را برای صحبت رو در رو با فرزندم اختصاص می دهم.
								۱۲- دلیل تعیین قوانین را به فرزندم توضیح می دهم.

چک لیست ارزیابی والدین/سرپرستان ص ۲

قبل از شرکت در برنامه (قبلاً)				بعد از شرکت در برنامه (در حال حاضر)				
اغلب	معمولاً	گاهی	به ندرت	اغلب	معمولاً	گاهی	به ندرت	
								۱۳- هنگامی که فرزندم ناراحت است به صحبت او گوش می دهم
								۱۴- زمان خاصی را برای انجام تکالیف تعیین می کنم.
								۱۵- برای حل مشکلات در منزل با هم همکاری می کنیم.
								۱۶- تلاش می کنم از دیدگاه فرزندم به مسائل نگاه کنم.
								۱۷- در مورد شیوه های مقاومت در برابر فشار همسالان با فرزندم صحبت می کنم.
								۱۸- هنگامی که فرزندم کارهای خانه را انجام می دهد و یا از قوانین پیروی می کند از او تعریف کرده و به او پاداش می دهم.
								۱۹- به فرزندم عشق وحد و مرزها و احترام رانشان می دهم.
								۲۰- پیامدهای سرپیچی از قوانین، و عواقب مصرف مواد اعتیادآور را به فرزندم توضیح می دهم.

ارزشمندترین چیزی که شما در این برنامه آموختید، چیست؟

چک لیست ارزیابی نوجوانان

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

*جلوی هر یک از جملات ، در دو ستون (در حال حاضر و قبلاً) ستونی را تیک بزنید که بیانگر فواصل زمانی تکرار آن جمله می باشد . مثلاً دربرابر جمله اول، در ستون در حال حاضر ، ستون اغلب را تیک می زنید و در ستون قبلاً ، ستون گاهی را تیک می زنید.

قبل از شرکت در برنامه (قبلاً)				بعد از شرکت در برنامه (در حال حاضر)				
اغلب	معمولاً	گاهی	به ندرت	اغلب	معمولاً	گاهی	به ندرت	
								۱- یک گام برای نیل به یکی از اهدافم را می دانم.
								۲- هنگامی که استرس دارم، کارهایی انجام می دهم تا احساس بهتری داشته باشم.
								۳-از کارهایی که والدین/سرپرستانم برای من انجام می دهند قدردانی می کنم.
								۴-اگر دوستی پیشنهاد دهد که کاری انجام دهیم که ما را با مشکل مواجه می سازد، به راحتی قادرم خود را از این وضعیت رها سازم.
								۵-ما جلسات خانوادگی داریم تا برنامه ها و زمان انجام کارها و قوانین را مطرح کنیم.
								۶-می دانم چگونه بیان کنم که استرس دارم.
								۷-من به نقطه نظر والدین/سرپرستانم گوش می دهم.
								۸-من ارزش ها و عقاید خانواده ام را می فهمم.
								۹-می دانم که سرپیچی از قوانین پیامدهایی به دنبال دارد.
								۱۰-والدین/سرپرستانم و من بدون داد زدن و عصبانی شدن در حل مشکلات با هم همکاری می کنیم.
								۱۱-من ویژگی های مهم یک دوست واقعی را می دانم.
								۱۲- نظر والدین/سرپرستانم را در مورد مصرف مواد اعتیادآور می دانم.
								۱۳-والدین/سرپرستانم در تربیت من آرامش خود را حفظ می کنند.
								۱۴-من واقعاً عشق و احترام والدین/سرپرستانم را نسبت به خودم احساس می کنم.
								۱۵- می توانم به راحتی بفهمم که والدین/سرپرستان من دچار استرس هستند یا مشکلاتی دارند.

ارزشمندترین چیزی که در این برنامه آموختید، چیست؟
