

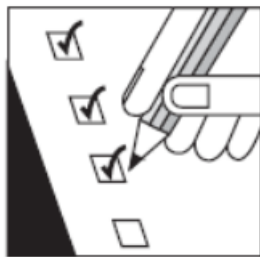
برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰ تا ۱۴ سال

(10-14 SFP)

برنامه آموزش با DVD

مقدمه جلسات تقویتی



جلسات تقویتی: راهنمای

رهبر گروه

بخش‌های بعدی این راهنمای آموزشی، بیانگر جلسات تقویتی برنامه تقویت بنیان خانواده برای والدین و سرپرستان و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال (SFP) هستند. این جلسات به گونه‌ای طراحی شده‌اند که ۶ ماه تا یک سال بعد از پایان هفت جلسه اصلی برنامه آموزشی، برگزار گردند. برگزاری این جلسات بلافاصله پس از پایان هفت جلسه اصلی و تبدیل آن به دوره‌ای ۱۱ هفته‌ای نیز موثر است. اکثر فعالیت‌ها و تمرینات این جلسات مجزا نبوده و باید با حضور خانواده‌هایی انجام شوند که جلسات ۱ تا ۷ را پشت سر گذاشته‌اند.

جلسات تقویتی این برنامه باید توسط تسهیلگرانی برگزار گردد که جلسات ۱ تا ۷ را هدایت کرده‌اند. در صورت نیاز به آموزش تسهیلگران جدید، آن‌ها باید با تمرکز بر گروهی خاص (والدین یا نوجوانان) به دقت دستورالعمل‌های همه جلسات از ۱ تا ۷ را خوانده و همه DVDها را تماشا کنند. بازبینی زیر از بازبینی کلی دستورالعمل برنامه تقویت بنیان خانواده برای والدین و نوجوانان ۱۰ تا ۱۴ سال منتج شده و برای تسهیلگران جدید و بازبینی پیشنهادات اجرایی برای تسهیلگران با تجربه این برنامه است.

جدول زمانی برای سازماندهی و

اجرای جلسات تقویتی

SFP 10-14

جلسات

✓ سه ماه قبل از برنامه تقویتی:

- جذب رهبران گروه
 - تعیین تاریخ برگزاری برنامه و تعیین مکان
- زمان ایده آل برای برگزاری این جلسات، بین ماه‌های مهر تا آذر و یا دی تا اسفند است تا مصادف با تعطیلات یا امتحانات نباشد.

- ثبت نام خانواده‌ها



✓ یک ماه قبل از برنامه تقویتی

• آموزش رهبران گروه

افرادی که در برنامه تقویت بنیان خانواده برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال آموزش دیده و حداقل یک دوره آموزشی را تسهیلگری کرده‌اند، می‌توانند آموزشگران این دوره باشند.

• ثبت نام خانواده‌ها

• انجام تمهیداتی جهت جذب مربی کودک و

پذیرایی جلسه اول

• انجام تمهیداتی برای تهیه تجهیزات و

جمع‌آوری ابزار لازم

• جمع‌آوری بریده‌های جراید

✓ یک هفته قبل از برنامه

• تایید مکان و تجهیزات

• تماس با خانواده‌ها برای یادآوری به آن‌ها

در مورد برنامه

✓ یک یا دو هفته قبل از هر جلسه

• تهیه کپی از جزوات اصلی در راهنمای

رهبر

نکته: برخی الگوها باید بریده شوند.

• تهیه پوسترهای لازم برای جلسات.

مدیریت والدین/سرپرستان چالش

برانگیز

برخی والدین/سرپرستان ممکن است برخی مفاهیم آموزش داده شده در SFP 10-14 را به چالش بکشند. رویکرد صحیح نسبت به این شرکت‌کنندگان تأیید دغدغه‌های آن‌ها و اشاره به این مطلب است که افراد رویکردهای متفاوتی در فرزند پروری دارند. می‌توانید بگویید: "امیدواریم که حتی اگر با برخی از این ایده‌ها مخالف باشید، مطلبی در این برنامه برای شما به‌عنوان والد/سرپرست مفید باشد. علی‌رغم این که ایده‌های ارائه شده در این برنامه برای بسیاری از والدین/سرپرستان موثر بوده است، اما تنها شما هستید که می‌دانید چه چیزی در مورد فرزند شما موثر خواهد بود." اگر فردی همچنان اختلال ایجاد کرد و یا بیش‌ازحد بحث کند، از او بخواهید که بعد از جلسه با شما صحبت کند تا برنامه را به‌موقع پیش ببرید. می‌توانید چنین افرادی را تشویق کنید تا نام‌های به‌موقع نوشته و افکار و احساساتش را بیان کند.

چارچوب برنامه برای جلسات والدین ممکن است برای برخی والدین/سرپرستان خسته‌کننده باشد چراکه فعالیت‌ها و تمرینات از قبل زمان‌بندی شده‌اند. می‌توانید در شروع برنامه به گروه توضیح دهید که عناوین آموزشی زمان محدودی برای بحث آزاد دارند. اگرچه بحث و گفتگو با والدین/سرپرستان دیگر مهم است، تمرکز این برنامه مهارت‌سازی است. بخش‌ها و فعالیت‌های موجود در DVD همه زمان‌بندی شده‌اند و زمان کافی برای والدین/سرپرستان و نوجوانان در آن برای فعالیت با هم و تفریح در جلسات خانوادگی در نظر گرفته شده است.

توجه داشته باشید که برخی فعالیت‌های جلسه والدین برای کار گروهی دو نفره برنامه‌ریزی شده‌اند. در اکثر موارد، هنگامی که والدین/سرپرستان تشویق به فعالیت با فردی غیر از همسر خود شوند، نتایج بهتری از بحث به‌دست می‌آید. (خانم‌ها با هم و آقایان با هم)



حلقه پایان جلسه

هر جلسه خانواده با حلقه پایان جلسه با حضور همه والدین/سرپرستان، نوجوانان و رهبران گروه به پایان می‌رسد. این بخش در جلسه مهم است زیرا که بر مفاهیم آموزش داده شده تأکید نموده و حس پایان جلسه را به وجود می‌آورد. این فعالیت نباید بیش از دو ساعت از شروع برنامه انجام شود (مثلاً اگر برنامه در ساعت ۷ شروع شود، حلقه پایان جلسه باید در ساعت ۹ تشکیل گردد) و نباید بیشتر از ۵ دقیقه طول بکشد. در این فعالیت، نوجوانان باید در کنار والدین/سرپرستان خود قرار گیرند.

پوستری را نشان دهید که با جمله آغاز جلسه تهیه کرده‌اید (مثال‌ها در انتهای هر جلسه در بخش جزوات/نمونه‌ها آمده‌اند) و از گروه بخواهید واژه‌های روی پوستر را به صورت جمعی بخوانند (مثلاً نقطه قوتی که والدین/سرپرستان من دارند.... است). این سبب می‌شود که فعالیت ادامه یافته و شرکت‌کننده‌ای از بخاطر نیاموردن جمله، احساس شرمندگی نکند. اگر کسی از مسیر تعیین شده خارج شد، جمله شروع جلسه را به گروه یادآور شوید. رهبران گروه هم باید به حلقه بپیوندند.

حلقه را با شعارهای نوجوانان، والدین و خانواده‌ها به پایان ببرید (مثال‌هایی در بخش‌های جزوات/نمونه‌ها وجود دارند). با جملاتی از قبیل «با تشکر از حضورتان. به امید دیدار در جلسه هفته آینده و تمرین در منزل فراموش نشود و اینکه خانواده‌های رجبی و براتی برای جلسه آینده خوراکی می‌آورند، خانواده‌ها را تشویق و زمان جلسه بعدی را یادآور شوید.



نظم در گروه نوجوانان

در جلسات نوجوانان، حفظ نظم حیاتی است اما در عین حال باید به نوجوانان فرصت داد تا اوقات خوشی داشته و به صورت غیر رسمی در برنامه شرکت کنند. جلسه ۱ نوجوانان شامل دستورالعمل‌هایی برای ایجاد فهرستی از قوانین اساسی و جریمه‌هایی برای سوء رفتارهای نوجوانان است. در صورت بروز مشکل باید به این فهرست مراجعه کرد و فهرست را در جای مناسبی قرار داده و موارد آن را هر هفته به اعضا یادآوری کرد. اگر نوجوانان فعالیت‌های خود را زودتر از موقع تمام کردند، از آن‌ها بخواهید که بازی مناسب دیگری را بازی کنند که شما یا آن‌ها آن را می‌دانید. اطمینان حاصل نمایید که یک ساعت اول نوجوانان در کلاس درس باقی می‌مانند تا والدین، سرپرستان بتوانند فعالیت‌های خود را تکمیل کنند.



رعایت زمان

پایان به موقع فعالیت‌ها در جلسات والدین، نوجوانان و خانواده و حفظ چارچوب زمانی تعیین شده برای هر جلسه اهمیت بسزایی دارد. اگر جلسه والدین یا نوجوانان بیش از یک ساعت طول بکشد، زمان کافی برای فعالیت‌های جلسه خانواده باقی نخواهد ماند. یکی از راه‌های رعایت زمان، نوشتن فعالیت‌های اصلی و زمان انجام آنها (مانند ایجاد سپر خانواده ۸:۲۵ دقیقه) روی پوستر و نصب آن در جایی است که بتوانید ببینید.



وسایل موردنیاز برای آموزش

DVD ها

جلسه والدین

دو جلسه اول تقویتی والدین نیازمند DVD هستند: جلسه ۱ تقویتی "مدیریت استرس" و جلسه ۲ تقویتی والدین "بیان عدم موافقت". در جلسه ۴ تقویتی والدین از یکی از DVDهای جلسه ۶ خانواده از برنامه آموزشی پایه استفاده می کند یعنی "والدینی که در تعامل با فشار همسالان کمک می کنند".

جلسات نوجوانان

در جلسه ۴ تقویتی نوجوانان از DVD جلسه ۵-۶ نوجوانان استفاده می شود "اجتناب از گرفتاری و حفظ دوستان".

جلسات خانواده:

در هیچ کدام از جلسات تقویتی خانواده از DVD استفاده نمی شود.



تجهیزات

گروه والدین

دستگاه پخش DVD و تلویزیون برای جلسه ۱، ۲ و ۴ تقویتی والدین

گروه نوجوانان

دستگاه پخش DVD و تلویزیون برای جلسه ۴ تقویتی

فهرست کامل ابزارموردنیاز در ادامه این بررسی کلی ارائه شده است. هر راهنمای آموزشی فهرستی از وسایل موردنیاز برای آن جلسه را ارائه می دهد. اغلب این جلسات نیازمند یک راهنمای تصویری یا پوستر هستند که باید توسط رهبر گروه قبل از جلسه تهیه شود.

این راهنما شامل دستورالعمل های دقیق برای همه فعالیت های جلسات والدین، نوجوانان و خانواده ها در جلسات تقویتی ۱-۴ است. جزوات برای توزیع و نمونه های پوسترها را می توانید در صفحات پایانی متن هر جلسه ببینید.

مجموعه DVD شامل جلسات تقویتی است: جلسه تقویتی والدین شماره ۱ "مدیریت استرس" و جلسه ۲ تقویتی والدین شماره ۲ "بیان عدم موافقت". دو DVD از مجموعه جلسات ۱ تا ۷ برنامه SFP 10-14 هم لازم هستند: جلسه خانوادگی شماره ۶ "والدینی که به فرزندان در تعامل با فشار همسالان کمک می کنند" و جلسه نوجوانان ۵-۶ "اجتناب از گرفتاری و حفظ دوستان".

توزیع کنید

جزوات توزیعی

مجموعه جزوات ارائه شده در انتهای هر جلسه در راهنمای رهبران گروه شامل نسخه اصلی جزوات توزیعی، کاربرگ ها و تمرین در منزل جلسات نوجوانان، والدین و خانواده هستند. فهرست جزوات هر جلسه در بخش وسایل موردنیاز در شروع هر فصل آمده است.



ارزیابی

جلسه ۴ تقویتی خانواده‌ها شامل نمونه فرم ارزیابی است که بر اساس آن والدین/سرپرستان و نوجوانان به تناوب انجام رفتارهای مذکور، امتیاز می‌دهند. این فرم همانند فرمی است که در پایان جلسه ۷ برنامه پایه پر کرده‌اند.

فهرست ابزار

ابزار مورد نظر در اینجا برای ۱۰ خانواده در هر گروه شامل دو نفر از والدین/سرپرستان برای هر خانواده محاسبه شده‌اند. موسسه یا گروه شما ممکن است بسیاری از ابزارهای فهرست شده در زیر را داشته باشد. این ابزار بین گروه‌های والدین، نوجوانان و خانواده به بخش‌هایی تقسیم شده است. توجه داشته باشید که برخی وسایل را می‌توان بین هر سه جلسه به صورت مشترک استفاده کرد.

وسایل جلسات تقویتی ۱-۴

منابع کلی

- فلیپ چارت ها و ماژیک ها

جلسات والدین

- برجسب نام
- کارت‌های ۱۰ در ۱۵ سانتیمتر
- تایمر (مانند ساعت معمولی با کورنومتر)
- کلاه، جعبه یا کاسه برای کشیدن کارت
- کارت های بازی (سکه، شیرینی ها و غیره)
- مکعبی که روی هر ضلع آن اعداد از یک تا شش نوشته شده است. (تاس)
- رشته های باریک کاغذ (۲.۵ در ۱۵ سانتیمتر)
- سکه های ۲۰۰ و ۵۰۰ تومانی

جلسات نوجوانان

- کارت‌های ۱۰ در ۱۵ سانتیمتری (یک عدد برای هر فرد)

- بریده جراید (به جلسه ۱ تقویتینوجوانان مراجعه کنید)
- روزنامه (بخش تفریح، خبرهای کلی، کمیک و ورزش)
- مقوا
- ماژیک های رنگی
- قیچی
- چسب مایع
- کاموا یا نخ
- ۲ ظرف پلاستیکی و یا ظرف‌های کوچک دیگر
- ورقه های کاغذی (۱ عدد برای هر نوجوان)
- بادکنک‌های گرد و بزرگ در دو رنگ
- برچسب های نام
- بطری

جلسات خانواده

ابزار موردنیاز برای بازی حدس زدن استرس

- ۱۰ پاکت کوچک
- ۱۰ پاک کن کوچک
- ۱۰ مداد
- ۱۰ عدد چای کیسه‌ای
- ۱۰ عدد کش
- ۱۰ مشمع چسب‌دار
- ۱۰ کیسه پلاستیکی
- ۱۰ مداد
- ۱۰ تکه کوچک کاغذ کادو یا روبان
- ۱۰ عدد برگ درخت، سنگ و یا میوه درخت
- کاج
- ۱۰ سکه
- ۱۰ عکس کارت‌نی بریده شده از روزنامه
- پتو یا ملحفه ضخیم
- نوارچسب

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین / سرپرستان و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

- بازبینی مواردی که در خانه خوب پیش می‌روند ۲
- راه‌حل‌هایی برای مشکلات روزمره ۲
- استرس‌های والدین/سرپرستان ۵
- اجتناب از بحث و بررسی ۷
- به‌جای بحث کردن.... ۷
- تمرین در منزل ۱۰
- آماده شدن برای جلسه خانواده ۱۰
- جمع‌بندی ۱۰

وسایل موردنیاز

- برچسب‌های نام
- فهرست حضور و غیاب والدین / سرپرستان (به نمونه مراجعه کنید)
- فلیپ چارت و ماژیک
- پوسترهای ابزار و مهارت‌های فرزندپروری (۲) که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- تایمر (مانند کرنوگراف یا ساعت مچی)
- تلویزیون و دستگاه پخش DVD

جلسه ۱ تقویتی - والدین

مدیریت تنش



اهداف:

والدین:

از ابزار پرورشی برای یافتن راه‌حل استفاده خواهند کرد

•

به شناسایی عوامل استرس‌زا و راه‌های تعامل می‌پردازند.

•

راه‌های اجتناب از بحث با فرزندان را می‌یابند.

هنگام ورود والدین / سرپرستان

..... ۱ دقیقه

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

بازبینی موارد موفق در خانه

..... ۵ دقیقه

- ۱ - بازگشت گروه را خوشامد بگویید. به آن‌ها بگویید که ۳۰ دقیقه وقت دارند تا به بحث در مورد وضعیت موجود در منزل پرداخته و پیشنهاداتی ارائه نمایند.
- ۲ - دو پوستر "ابزار و مهارت های فرزند پروری" را در جای مناسب قرار دهید (به نمونه‌ها مراجعه نمایید) و از والدین / سرپرستان بخواهید یک مورد را توضیح دهند که از جلسه اول این دوره قادر به پیگیری آن در منزل بوده‌اند.

راه‌حلهایی برای مشکلات روزمره

..... ۲۵ دقیقه



- ۱ - با بارش افکار فهرستی از مشکلات روزمره و مسائل موجود را عنوان و آن را روی فلیپ چارت بنویسید. این فهرست می‌تواند شامل موارد زیر باشد:
- تکالیف
 - کارهای خانه
 - حاضرجوابی

- دیر به خانه آمدن
- دعوا با خواهرها/ برادرها
- کارهای خانه را انجام ندادن
- آماده نشدن در زمان مناسب برای مدرسه
- دیر خوابیدن
- سهل‌انگاری در انجام مناسک دینی

۲- از افراد بخواهید تا مشکل خود با فرزندانشان را بنویسند (روی کارت ۷ در ۱۲ سانتیمتری بدون ذکر نام) و آن را در یک جعبه بگذارند. به آن‌ها بگویید که هیچ‌کسی نخواهد فهمید که آن‌ها چه نوشته‌اند.



۳- از یک شرکت‌کننده بخواهید تا هر بار یک کارت مربوط به یک مشکل را کشیده و از گروه بخواهید تا راه‌حل تعامل با این مشکل را با یکدیگر بحث کنند. از پوستر "مهارت‌ها و ابزارهای فرزند پروری" استفاده کنید.

۴- در مقابل هر پیشنهاد، رهبر گروه از گروه می‌پرسد که در صورت استفاده از این ابزار از سوی والدین/ سرپرستان، نوجوانان چه چیزی می‌آموزد.



۵- رهبر گروه از یک تایمر برای محدود کردن زمان به ۳-۵ دقیقه برای هر بحث یا مسئله استفاده می‌کند. اگر بحث بیش از ۲۵ دقیقه پیش‌بینی شده ادامه یابد، به گروه بگویید که حل مسئله در جلسه ۲ تقویتی والدین ادامه خواهد یافت.

پایان فعالیت

نکته ای برای رهبر:

اگر یکی از والدین/ سرپرستان کارتی را بردارد که در آن مشکلی مانند مصرف مواد اعتیادآور آمده باشد، به گروه بگویید که منابع بیشتری ممکن است نیاز باشد. به گروه بگویید که با بارش فکری، منابع محلی را بیابند (مانند مشاور، گروه حمایت).



کارت‌های ۳" x ۵" را برای جلسه تقویتی ۲ والدین نگاه‌دارید

DVD را پخش کنید

گویندگان و نمایش‌ها ۳:۳۰ دقیقه



• استرس والدین

گوینده ۱: والدین با عشق ورزیدن و تعیین قوانین محکم به فرزندان خودشان کمک می‌کنند تا در بزرگسالی افرادی بالغ و مسئولیت پذیر باشند. هنگامی که کودکان می‌دونند که به آنها عشق می‌ورزید و پایبند قوانین خودتون هستید، بیشتر تلاش می‌کنند و عملکرد بهتری را در زندگی دارند.

گوینده ۲: اما برای اکثر ما، همزمان، عشق ورزیدن و سختگیری، دشواره. برخی والدین به خوبی از دیدگاه فرزندان به مسائل نگاه می‌کنند اما در نه گفتن و اصرار بر آن مشکل دارند.

گوینده ۱: برخی توانایی این را ندارند که به راحتی نشونبدهند که ایده‌ها و افکار فرزندان‌شان براشون مهمه.

گوینده ۲: اما به عنوان والدین در هر موقعیتی که باشید، مسئولیت دشواری بر دوش دارید. پرورش کودکان مهمترین کار در جهانیه. اما اکثر والدین در این کار نیروی کمکی ندارند. و والدین، امروزه، در کنار تربیت کودکان، وظایف و مسئولیت‌های بسیاری بر عهده دارند. فشار کاری یا دغدغه بیکاری یا از دست دادن کار. برخی افرادی که امنیت شغلی دارند هم با تنش مواجه هستند زیرا هرگز وقت کافی برای انجام کارها وجود نداره. و نگرانی‌هایی هم در این زمینه وجود دارند چرا که شما کاری ندارید.

گوینده ۱: نگرانی‌های شخصی هم وجود دارند —مانند کنار آمدن با شریک زندگی، درگیری ناشی از تک سرپرستی خانواده یا تلاش جهت بهبود روابط در یک خانواده ترکیبی. و کارهای روزانه‌ای هم هستند که والدین باید انجام بدهند —مانند خرید، پخت و پز، تمیزکردن و بردن بچه‌ها به مکان‌های مختلف. والدین زیادی هم هستند که مسئولیت‌هایی به جز خانه و محل کار دارن مانند کمک به والدین پیر و اقوام و همسایه‌ها یا کارهای اجتماعی.

.....

نگار: باورت نمی شه پریسا تو محیط کار انقدر فشار عصبی رومه وقتی میام خونه دیگه اصلاً نا ندارم. انقدر خسته ام ایقدر استرس دارم که واقعاً زود از کوره در میرم. کوچیک ترین کار بچه ها عصبانیم می کنه.

پریسا: خوب پدر و مادر بودن همینه دیگه قربونت برم ! علی رغم همه اتفاقاتی که می افته باید خیلی خونسرد باشی و متین. خیلی سخته . یادته نیس سال گذشته سیامک از کار اخراج شده بود؟ چقدر اخلاقش بد شده بود سر من داد می زد، بچه ها حالشون خوب نبود یه اوضاعی داشتم . خانواده داشت از هم می پاشید.

نگار: الان زندگی خواهر منم همینطوره . داره طلاق می گیره مدام داره گریه می کنه دیگه بچه ها دارن عکس العمل نشون میدن. نمی دونم وقتی خودم ایقدر از درون داغونم چجوری می خوام مادر خوبی باشم.

پریسا: تازه اوضاع خونه هم بحرانی نباشه کارای خونه نمی زاره به خدا شب گذشته من تا ساعت ۱۱ روی پام بودم. از اینور خونه رو تمیز می کردم از اون طرف آشپزخونه رو شستشو می کردم. اصلاً نمی دونستم به کدوم کارام برسم. قبض ها رو پرداخت می کردم کلافه شده بودم. خیلی خسته شده بودم.

نگار: آره می دونم.

.....

گوینده: شاید به همین دلیل ، پدر و مادر بودن کار دشواریه . مسئله فقط فرزندان نیستند، بلکه تمام کارهایی هستن که باید انجام بدیم.

.

استرس والدین / سرپرستان

فعالیت ۱.۲ ۹ دقیقه

۱- والدین / سرپرستان را به گروه‌های کوچک تقسیم کرده و از گروه‌ها بخواهید علل رایج بروز استرس در والدین / سرپرستان را ثبت کنند.



۲- بعد از ۳ دقیقه، پاسخ‌های ارائه‌شده را روی فلیپ چارت بنویسید.



۱ - از کل گروه والدین بخواهید به بحث در مورد شیوه‌های مدیریت استرس پرداخته و پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید.



اطمینان حاصل کنید که مؤلفه‌ها

مورد اشاره قرار گرفته‌اند

تمرین	آرامش / مراقبه
به اشتراک گذاشتن مسائل	شوخ طبعی
موسیقی	تنفس عمیق
دفترچه خاطرات	عادت
مطالعه کردن	

پایان فعالیت

گوینده و نمایش‌ها ۳:۳۰ دقیقه

- تغییر دیدگاه‌ها
- علیرغم این



جمشید: این آخر هفته، نزدیک بود دیگه از دست دنیا از کوره در برم. چرا؟ می‌بینم که من استرس دارم و شروع می‌کنم هی نق می‌زنم..... نمی‌دونم چرا این اواخر فکر می‌کنم دیگه نمی‌شه باهاش کنار اومدم.

کمال: می‌فهمم چی می‌گی. سینا بد نیست. وقتی می‌بینم عصبانی شدم کوتاه میاد ولی رامین اینطوری نیست، بر عکس وقتی می‌بینم عصبانی شدم بدتر می‌کنه هی فشار میاره، هی فشار میاره. می‌گم چه چیزایی برای والدین تنش ایجاد می‌کنه؟

جمشید: من که نمی دونم تو چطور خودتو کنترل میکنی؟ یعنی واقعیتش اینکه نمی خوام دستم روی دنیا بلند بشه اما هی داره بهم فشار می یاره.

کمال: خوب ، بستگی داره، بعضی وقتا از ۱ تا ۱۰۰ می شمرو بعدش از خونه میرم بیرون. بعضی وقت ها هم میگم الان ((نه)) ولی خوب این همیشه جواب نمیده. بعضی وقتا رامین دنبالم میاد و اذیتم می کنه تا اون چیزی که می خواد رو بهش بدم.

جمشید: اون وقت چیکار می کنی؟

کمال: از خونه میرم بیرون. خودم رو تو حموم یا یه جای دیگه حبس می کنم که دستش بهم نرسه. بعضی وقت ها بهش اخطار می دماگه ادامه بده، یه کی از مزیت هاش رو ازش می گیرم.

جمشید: می دونی چیه. گاهی وقت ها خیلی تربیت بچه ها سخت می شه. من الان حس پدر و مادرها رو می فهمم که چه زجری می کشیدن از دست ما. ولی باور کن الان بدتر شده. این کار سخت تر شده تنها کاری که بچه ها می کنن اینه که یه موقع هایی از این ور و اون ور ایده می گیرن و هی درد سر درست می کنن. می فهمی چی میگم؟

کمال: آره اگه فکر کنی که بالاخره بزرگ می شن، این کمکت می کنه! ما هم بزرگ شدیم! من فقط به این فکر می کنم که سخت بودنشون تو این سن و سال طبیعیه.

جمشید: این که از کوره در نرم! خودش چالش بزرگیه . مهم اینه که بتونم آروم باشم.

.....
گوینده ۱: وقتی تحت فشار هستین، حفظ آرامش در مقابل فرزندان خصوصاً زمانی که بحث یا حاضر جوابی می کنن، بسیار دشواره. هنگامی که فرزندان شروع به اذیت می کنن، تحمل شرایط غیرممکنه.

گوینده ۲: یاد گرفتن شیوه های پرهیز از بحث با فرزندان موثره. چرا که جر و بحث هرگز به نتیجه نمی رسه . بحث، حد و مرزهایی را که تعیین کردین، از بین می بره و مانع از ابراز عشق به فرزندان می شه . نکته مهمی که والدین باید بیاموزند اینه که از بحث اجتناب کنند . اگر بی مورد با فرزندان بحث کنید، والدینی قوی نیستین .

گوینده ۱: اما برای اکثر والدین، اجتناب از بحث دشواره .
هنگامی که فشار زندگی افزایش پیدا می کنه، حفظ آرامش
دشواره تر می شه. ببینید که والدین در موارد ذیل چگونه از
بحث پرهیز می کنند.

.....
دنیا: یعنی چی؟ چرا نمی زاری برم بیرون؟ همه دارن می رن
خوش بگذرونن فقط تویی که نمیزاری من خوش بگذرونم.

نیلوفر: به هرحال، تو وسط هفته نمی تونی بری بیرون !
قانونمون اینه.

دنیا: قانون؟ چطوری می تونم برم باشگاه ، بیرون نمی تونم
برم؟.

نیلوفر: ببین مهم نیست که تو الان چی دلت می خواد . جواب
من "نه"هه.

کمال: ببین سینا، من پولی واسه اسکیت ندارم.

سینا: بابا من خیلی دلم می خواد . بعد سهیل و بهروز دارن .
من ندارم من نمی دونم چرا آخه ؟

کمال: با من بحث نکن گفتم که ((نه)) همین که هست.

سینا: بابا خودت گفتی. خودت گفتی هر چیزی که بتونی یکم
پولشو در بیاری کمکم می کنم.

کمال: نه خیر با این بحثا به جایی نمی رسیم. وقتی آروم شدی
می تونیم با هم صحبت کنیم که پول اسکیت را از کجا بیاوریم
الان "نه".

اجتناب از جر و بحث

فعالیت ۱.۳ ۱:۳۰ دقیقه

۱ - سؤال روی صفحه را بررسی کنید.



اطمینان حاصل کنید که موارد زیر مورد اشاره قرار گرفته‌اند.

- گفتن "علیرغم این" و "بالین وجود"
- با شروع مجدد اعمال قوانین
- گفتن "پاسخ من، نه است."
- موافقت برای کمک به فرزند برای حل مشکل وقتی که فرزند آرام است.
- با دور شدن

پایان فعالیت

به جای بحث کردن

فعالیت ۱.۴ ۶ دقیقه

۱ - پوستر "به جای بحث کردن" را نصب کنید.

توزیع کنید

- ۲ - مگنت "به جای بحث کردن" را بین افراد پخش کنید. سناریوهای زیر را بخوانید و از والدین / سرپرستان به نوبت بخواهید به گونه‌ای پاسخ دهند که جر و بحث به همراه نداشته باشد.
- ۳ - بقیه شرکت کنندگان را تشویق کنید تا به والد / سرپرست در ارائه پاسخ کمک کنند.

روی صفحه

این والدین چطور از جر و بحث اجتناب کردند؟

1:30

روی صفحه

به جای بحث کردن با واژه‌های "علیرغم"، "بالین وجود" از آنجا دور شوید و بگویید "قانون این است که...."، "نمی‌خوام بحث کنم" و غیره

6:00

موقعیت ۱:

لیلا ۱۱ ساله می‌خواهد با دوستش تنها به سینما برود.
وی می‌گوید "ولی مامان، همه بچه‌های دیگه این کار رو
می‌کنن. من الان تقریباً نوجوان به حساب میام".

پاسخ‌های احتمالی:

"قانون این بود که تا ۱۶ سالگی از این خبرا نباشه".
"واسم مهم نیست که بچه‌های دیگه چیکار می‌کنن. تو
واسه این کارا خیلی کوچیکی".

موقعیت ۲:

سام می‌خواهد از یکی از دوستانش بخواهد شب پیشش
بماند ولی شما خیلی با این امر موافق نیستید. وی
می‌گوید "زودباش، مامان، مشکلی واسمون پیش نمیداد.
لطفا مامان، من بهش قول دادم"

پاسخ‌های احتمالی:

- "ببخش سام ولی جوابم نه هست"
- "بااین‌وجود، قانونمون این بود که هیچ‌کسی رو
نیاری خونه تا وقتی من قبول نکردم".
- "نمی‌خوام با هم بحث کنیم"

موقعیت ۳:

نوبت ساناز رسیده تا ظرف‌ها را بشوید ولی می‌خواهد
تلویزیون تماشا کند. او می‌گوید "امشب برنامه موردعلاقه
من رو تو تلویزیون پخش می‌کنن. بعداً اونا رو می‌شورم.
قول می‌دم".

پاسخ‌های احتمالی:

- بااین‌وجود قانون اینه که اول ظرفا بعد تلویزیون.
- مهم نیس تلویزیون چی پخش می‌کنه. باید اول
ظرفا رو بشوری.
- من نمی‌خوام باهات جرو بحث کنم. ظرفا باید
شسته شن.

موقعیت ۴:

دختر در خانه یکی از دوستانش است و به خانه زنگ می‌زند تا خواهش کند کمی دیرتر به خانه بیاید. وی نیم ساعت علاوه بر وقتی که قبلاً موافقت شده بود را هم نادیده گرفته است و می‌گوید "خواهش می‌کنم پدر، یکم بیشتر می‌مونیم. الان وسط یه بازی ویدیویی خیلی توپیم. نمی‌تونم الان ولش کنم بیام."

پاسخ‌ها:

- "با این وجود، نیم ساعت از زمانی که مشخص کردیم گذشته"
- "قانونمون این بوده که شبای بعد از مدرسه ساعت ۸:۳۰ خونه باشی"
- "جوابم نه هست."

موقعیت ۵:

پسر شما می‌خواهد که گران‌ترین لباس‌های ورزشی داخل فروشگاه را برایش بخرد. او می‌گوید "ولی پدر، همه بچه‌ها از اونا می‌پوشن. خیلی گرون نیستن و اونای دیگه خیلی خوشگل نیستن. زودباش، من اونا رو می‌خوام."

پاسخ‌های احتمالی:

- "با این وجود، من اونا رو نمی‌خرم."
- "مهم نیست چقدر دوستشون داری، ما نمی‌تونیم پولشونو بدیم"
- "جواب من، نه هست"

موقعیت ۶:

امروز شنبه است و دختر شما می‌خواهد نزد دوستانش برود ولی اتاقش را هنوز تمیز نکرده است. او می‌گوید: "لطفاً، مامان، فقط همین یه بار، وقتی پیام خونه اتاقم رو تمیز می‌کنم."

پاسخ‌های احتمالی:

- "ولی قانون اینه که نباید بری واسه بازی اگه اتاقت تمیز نباشه"
- "پاسخ من نه هست."



پاسخ احتمالی اگر وقت کافی

دارید

- چه موقعیتهایی احتمال دارد شما را وادار به جر و بحث کند؟

پایان فعالیت

تمرین در منزل

..... ۱ دقیقه

- ۱ - در طول هفته، حداقل به یک موقعیت توجه کنید که ممکن است شما را وادار به جر و بحث با فرزندان بکند.
- ۲ - از یکی از پیشنهادات بحث شده در کلاس استفاده کنید.

روی صفحه

تمرین در منزل

1:00

روی صفحه

آماده شدن برای جلسه خانواده

1:00

آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۱ دقیقه

- ۱ - به والدین / سرپرستان بگویید که آنها همراه با فرزندان خود در مورد روش‌های رهایی از استرس بازی حدس زدن را انجام خواهند داد.
- ۲ - آنها یک بازی در مورد نقطه‌نظرات متفاوت در مورد چیزی که برای والدین / سرپرستان و نوجوانان استرس‌زا است انجام خواهند داد.

روی صفحه

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

00:30

جمع‌بندی

..... ۳۰ ثانیه

- ۱ - شعار والدین را به صورت گروهی بخوانید.

جزوات و نمونه‌ها



ابزار و مهارت‌های فرزند پروری

گوش سپردن به احساسات

تعیین قوانین خانه

بخاطر داشتن سن نوجوان

کارهای پنج دقیقه‌ای

استفاده از جدول امتیازات

ملاقات خانوادگی

تعیین "چه کسی، چه چیزی، کی و کجا"

ابزار و مهارت‌های فرزند پروری

زمان تفریح خانوادگی

استفاده از عبارت با "من"

زمانی برای صحبت رودررو

ترک کردن محل برای آرام شدن

نگاه به مسائل از نقطه نظر نوجوانان

حذف یک امتیاز

صحبت با نوجوانان در مورد ارزش‌ها و امیدهای خود

نه گفتن با مهربانی ولی با لحن محکم و قاطع

استفاده از جریمه‌ها و پیامدها

به جای بحث کردن:

"علیرغم...."

"باوجود این"

"قانون این است که..."

"نمی‌خوام باهات بحث کنم"

"رفتن"

به جای بحث کردن: "علیرغم...." "باوجود این" "قانون این است که..." "نمی خواهم باهات بحث کنم" "رفتن"	به جای بحث کردن: "علیرغم...." "باوجود این" "قانون این است که..." "نمی خواهم باهات بحث کنم" "رفتن"
به جای بحث کردن: "علیرغم...." "باوجود این" "قانون این است که..." "نمی خواهم باهات بحث کنم" "رفتن"	به جای بحث کردن: "علیرغم...." "باوجود این" "قانون این است که..." "نمی خواهم باهات بحث کنم" "رفتن"

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

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

- اگر..... برای کنار گذاشتن رودربایستی ۲
- دور تعریف ۲
- مهارت‌های دوستی ۳
- شناخت بیشتر یکدیگر ۳
- بازی گره ۵
- کودک خوب / کودک بد ۵
- شبکه دوستی ۷
- آماده شدن برای جلسه خانواده ۸
- جمع‌بندی ۸

وسایل مورد نیاز:

- برچسب های نام
- لیست حضور و غیاب نوجوانان (به نمونه مراجعه کنید)
- کارت‌های اگر..... (به نمونه مراجعه کنید-کپی های دوطرفه)
- فلیپ چارت
- ماژیک
- نخ یا کاموا
- دو تخم مرغ پلاستیکی (و یا یک ظرف کوچک با درپوش)
- کارت‌های سناریو بچه با مرام / بچه بد جنس (به نمونه مراجعه کنید)
- نشانه‌های بچه با مرام / بچه بد جنس با یک نخ تا آن را بتوانید به دور گردن نوجوانان ببندازید.
- پوستر عقیده نوجوانان که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)

جلسه ۱ تقویتی-نوجوانان

مدیریت تعارض



نیل به اهداف

اهداف:

نوجوانان

راه‌های آشنایی با افراد جدید را

می‌آموزند

•

رفتار دوستان خوب در مقایسه با

دوستان نه چندان خوب را تمییز

می‌دهند

•

ارزش یک دوست خوب با مرام را

درک می‌کنند



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.

تمرین اگر..... برای کنار گذاشتن رودربایستی

..... ۱۰ دقیقه

۱ - از نوجوانان بخواهید که یک کارت از دسته کارت‌های "اگر....." بردارند و زوج خود را با

تطبیق نشانه‌های روی کارت (* ، ' و غیره) بیابید.

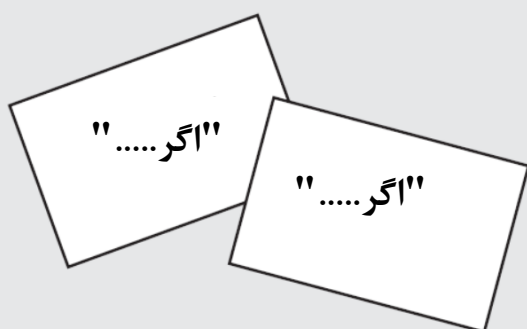
۲ - از یک نفر در هر گروه دو نفره بخواهید تا نام هم‌گروهی خود را پرسیده و با پرسیدن سوالات نوشته شده روی کارتی که در اختیار دارند، با او مصاحبه کنند. بعد از دو دقیقه، از نفر دیگر در گروه بخواهید تا مصاحبه را انجام دهد.

۳ - در گروه بزرگ‌تر، از هر فرد بخواهید نام هم‌گروهی خود را معرفی کرده، سوالات خود را خوانده و شیوه پاسخ هم‌گروهی خود را تشریح نماید.

دور تعریف

..... ۳ دقیقه

۱ - از گروه بخواهید که به صورت یک دایره روی زمین بنشینند.





- ۲ - با دور تعریف شروع کنید. هر فرد تعریف کوتاهی از فردی که کنار وی نشسته ارائه می‌دهد. تعریف می‌تواند از هر چیزی مانند لباس، رنگ چشم، و غیره باشند. اگر نوجوانی نتواند در عرض ۱۵-۲۰ ثانیه از فرد کناری خود تعریف کند، رهبر گروه باید به جای او این کار را انجام دهد.
- ۳ - از نوجوانان بخواهید که قواعد اساسی را برای گروه نام برده و آن‌ها را روی فلیپ چارت بنویسند. فهرست را نصب کنید.

مهارت‌های دوستی

فعالیت ۱.۱ ۳ دقیقه

- ۱ - به گروه بگویید که در تمرین حلقه و اگر ... برای کنار گذاشتن رودربایستی، آن‌ها پنجمورد را انجام دادند که می‌تواند به آن‌ها در آشنایی با افراد دیگر و پیدا کردن دوستان جدید کمک کند. به فهرست زیر مراجعه کنید و از گروه بخواهید موارد زیر را نام ببرند:
- گوش دادن
 - سؤال پرسیدن
 - تعریف کردن
 - صحبت کردن در مقابل گروه
 - به اشتراک گذاشتن ایده‌ها



- ۲ - هر باری که فردی یکی از این ۵ مورد را نام می‌برد، آن را روی فلیپ چارت بنویسید. اگر آن‌ها موارد مناسب دیگری را هم نام بردند، می‌توانید آن‌ها را ثبت کنید ولی تا زمانی ادامه دهید که هر ۵ مورد اشاره شده در بالا روی چارت قرار گیرند. اگر افراد نتوانند به این موارد اشاره کنند، می‌توانید آن‌ها را راهنمایی کنید.

پایان فعالیت

شناخت بیشتر یکدیگر

تمرین ۱.۲ ۱۰ دقیقه

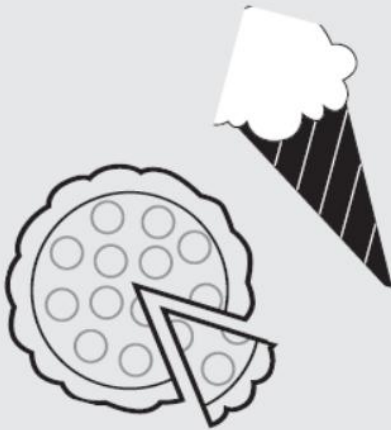
۱ - به گروه بگویید که شما گونه‌های متفاوت از شیوه پاسخ افراد را نام برده و از آن‌ها بخواهید که در دو طرف اتاق بایستند (مثلاً آن‌هایی که پیتزا را بیشتر از بستنی دوست دارند در یک سمت بایستند). این کار را برای هر گونه تکرار کنید.

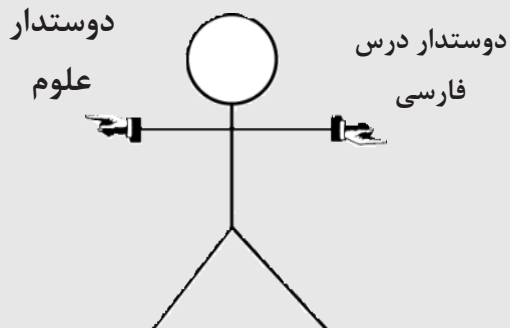
۲ - از مقوله‌های زیر استفاده کنید. برخی مقوله‌ها سوالاتی برای نوجوانان به همراه دارند که می‌توانند از یکدیگر بپرسند. این بازی را تند و سریع انجام دهید. (موارد زیر را ببینید)

- مقایسه درس علوم و زبان فارسی
- از افراد بخواهید که دستشان را در هم قفل کرده و سپس کسانی که شصت دست راست روی شصت دست چپ قرار گرفته است به دو گروه تقسیم می‌شوند.
- رستوران موردعلاقه (رهبر گروه دوگزینه را مطرح می‌کند)
- موسیقی
- موی بلند و موی کوتاه
- ترجیح فیلم کمدی به اکشن در تلویزیون
- نقاشی و یا کار با رایانه
- ترجیح به حضور در جمعیت در مقابل حضور در یک گروه کوچک
- ترجیح پیتزا به بستنی (از گروه‌های دو نفره بخواهید تا برای شروع به مکالمه، سوالاتی در

یادداشتی برای رهبر گروه:

هدف از این تمرین این است که نوجوانان تشابهات و تفاوت‌ها را ببینند و ایجاد ارتباط با یکدیگر را بیاموزند.





- مورد پیتزا یا بستنی از طرف مقابل بپرسند.
- ترجیح به بیرون رفتن در مقابل ترجیح به ماندن در خانه
- بزرگترین فرزند در خانواده در قیاس با کوچک‌ترین فرزند در قیاس با فرزند وسط (از گروه‌های دو نفره بخواهید تا سؤالاتی را در مورد موضوع خود انتخاب کرده و از هم بپرسند).



مورد اختیاری، اگر وقت کافی

دارید

- از افراد هر گروه بخواهید تا اطلاعاتی را که به دست آورده است با هم‌گروهی خود به اشتراک بگذارد. (مثلاً "من فهمیدم جمال پیتزا پپرونی دوست داره".)



بحث کنید

- ۳ - سؤالات زیر را با گروه بررسی کنید:
- کدام مورد بین همه مشترک بود؟
 - متوجه چه تفاوت‌هایی شدید؟

پایان فعالیت

بازی گره

۵ دقیقه.....

- ۱ - گروه‌های ۵-۶ نفری در دایره می‌ایستند و هر فرد در عرض دایره دستش را دراز می‌کند تا دستان عضو دیگر را بگیرد.
- ۲ - دو دست یک فرد را بگیرید. دست فرد کنارتان را بگیرید.
- ۳ - بعد از آنکه همه افراد در دایره دست همدیگر را گرفتند، بازیکنان باید سعی کنند با عبور از روی دستان، چرخیدن یا هر حرکت ممکن دیگری گره را باز کنند.
- ۴ - دست‌های یکدیگر را ول نکنید. گره زمانی باز شده تلقی می‌شود که بازیکنان در دایره اصلی رو به مرکز دایره ایستاده باشند.

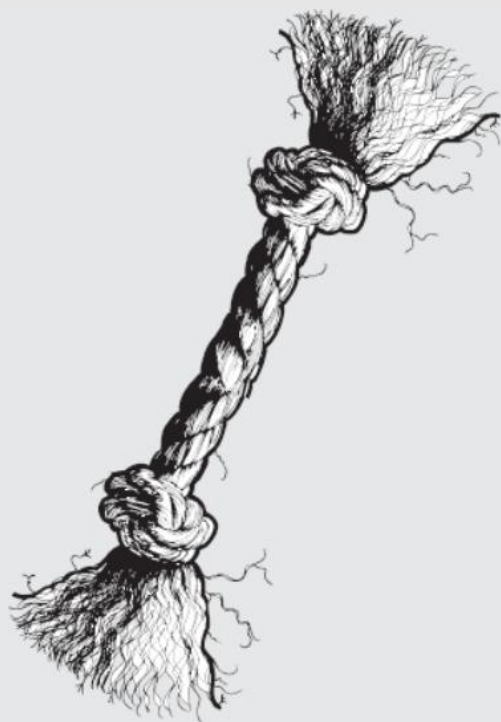
پایان فعالیت

بچه بامرام / بچه بدجنس

فعالیت ۱.۳..... ۲۲ دقیقه



- ۱ - از گروه بخواهید که با بارش افکار رفتار یک بچه بامرام، یک دوست خوب و رفتار یک بچه بدجنس، کسی که دوست خوبی نیست را مشخص کنند. هر رهبر گروه با نیمی از گروه کار می‌کند. رفتارهای مشخص شده را روی دو فلیپ چارت مجزا بنویسید.





اطمینان حاصل کنید که

مؤلفه‌های زیر مورد اشاره قرار گرفته‌اند.

بچه بدجنس

- اسرار شما را با کسی دیگر در میان می‌گذارد
- قول خود را می‌شکند
- به نقطه نظر شما گوش نمی‌دهد
- پشت سر شما حرف می‌زند
- شما را راه نمی‌دهد
- حسادت می‌ورزد وقتی که شما عملکرد خوبی دارید
- در مورد دیگران گله می‌کند
- از احساسات شما آگاه نیست.
- می‌خواهد شما را دچار محاصره کند
- شما را مسخره می‌کند
- خسیس

بچه با مرام

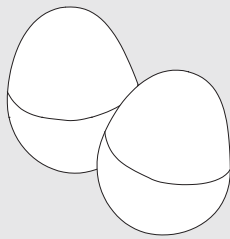
- اسرار شما را حفظ می‌کند
- به قول خود عمل می‌کند
- به شما گوش می‌دهد
- از شما حمایت می‌کند
- شما را در یک گروه راه می‌دهد
- خوشحال است وقتی که شما عملکرد خوبی دارید
- بودن با وی سرگرم‌کننده است
- به احساسات شما فکر می‌کند
- نگران اتفاقاتی است که برای شما رخ می‌دهد
- با شما مهربان است
- سخاوتمند

رفتارهای بچه
بدجنس

رفتارهای بچه
بامرام

نکته ای برای رهبر گروه

یک کارت سناریوی بچه با مرام/ بچه بدجنس را در
هر تخم مرغ قرار دهید



۲ - افراد را به دو گروه تقسیم کرده و به آنها بگویید که هر گروه فرصت خواهد داشت تا "یک تخم مرغ" را مخفی کرده و گروه دیگر باید آن را بیابد. گروه اول را به راهرو بفرستید.

۳ - از گروه بخواهید تا تخم مرغ (کارت سناریوی بچه بامرام/ بچه بدجنس که در تخم مرغ، جعبه یا ظرف کوچک مخفی شده است) را درجایی بسیار بارز که دید اتاق را به هم نریزد، قرار دهند.

۴ - گروه را به داخل اتاق دعوت کنید تا "تخم مرغ" را بیابند و سپس از گروه دیگر بخواهید به داخل راهرو بروند.

۵ - بعد از آنکه هر دو گروه تخم مرغ را پیدا کردند، با رهبر گروه خود نشستی خواهند داشت. یکی از نوجوانان موقعیت‌ها را خوانده و گروه، به کمک رهبر گروه، موقعیت مورد نظر برای ایفای نقش و روشی برای ایفای نقش "بچه بدجنس" در چنین شرایطی را تعیین می‌کند. رهبر گروه، گروه را در انتخاب برخی رفتارهای "بچه بدجنس" از روی فلیپ چارت برای ایفای نقش، راهنمایی می‌کند. سپس هر گروه به تمرین نمایش خود پرداخته و فردی که نقش "بچه بدجنس" را ایفا می‌کند، نشانه "بچه بدجنس" را دور گردن می‌اندازد.



۶ - بعد از ۵ دقیقه تمرین، گروه‌ها نوبتی نمایش را اجرا می‌کنند و گروه دیگر باید حدس بزنند که بچه بدجنس چه رفتارهایی نشان می‌دهد.

نکته ای به رهبر گروه:

به نوجوانان هشدار دهید که به احساسات اعضای گروه دیگر بی احترامی نکنند. اگر این احساسات در طول سناریوی بچه بدجنس جریحه دار شوند، از اعضای گروه بخواهید از فردی که ناراحت شده تعریف کنند.

- ۷ - به همراه گروه بررسی کنید که افراد در سناریوی بچه بدجنس چه احساسی دارند.
- ۸ - هر دو گروه مراحل ۵ و ۶ را تکرار کرده و در مورد رفتار "بچه بامرام" فکر کرده و ایفای نقش می کنند.
- ۹ - به همراه گروه بررسی کنید که افراد در این موقعیت چه حسی از سناریوی بچه بامرام دارند.



اختیاری، اگر وقت کافی دارید

- از هر گروه بخواهید موقعیت دیگری را اجرا کنند.

پایان فعالیت

شبکه دوستی

فعالیت ۱.۴ ۵ دقیقه

- ۱ - از گروه بخواهید که حلقه ای تشکیل بدهند و به یک فرد یک توپ بزرگ کاموا بدهید. به آن فرد بگویید که توپ را به فرد در عرض دایره پرتاب کند ولی سرخ را بگیرد و رها نکند. فردی که توپ را می گیرد باید رفتاری را نام ببرد که ویژگی های دوست خوب را می سازد و بعد توپ را به سمت کسی دیگر بیاندازد.
- ۲ - بازی تا زمانی ادامه می یابد که گروه با شبکه ای از نخ ها به هم متصل شوند.
- ۳ - به گروه توضیح دهید که وقتی افراد نقش دوستان خوب را ایفا می کنند، ارتباطاتی ایجاد می شود و شبکه دوستی شکل می گیرد.

پایان فعالیت

نکته ای خطاب به رهبر گروه:

قبل از شروع بازی، از گروه بخواهید نشانه های یک دوست خوب (دوست با مرام) را بررسی کنند تا بتوانند بازی را به سرعت انجام دهند. به آن ها بگویید که توپ "داغ" است و آن ها باید یک نشانه را به سرعت نام برده و توپ را برای نفر بعدی بیاندازند.



تمرین در منزل و آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۱ دقیقه

- ۱ - چالشی را برای نوجوانان در طول هفته در نظر بگیرید تا در مدرسه نزد کسی که خوب نمی‌شناسند رفته و مکالمه‌ای با او شروع کنند.
- ۲ - به نوجوانان بگویید که فعالیت‌های جلسه خانواده بر درک بین نقطه نظر والدین/سرپرستان و نوجوانان نسبت به استرس و بحث در مورد تجربیات دوستی تمرکز خواهند داشت.

جمع‌بندی

..... ۳۰ ثانیه

- ۱ - پوستر "شعار نوجوانان" را نصب کنید (به نمونه مراجعه کنید)

نکته: بررسی کنید که آیا گروه می‌تواند این شعار را بدون مشاهده پوستر بخواند.

- ۲ - به تمرین شعار نوجوانان با هم به صورت گروهی پردازید.

شعار نوجوانان

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

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف

اگر می‌توانستید چیزی را با قدرت جادویی در مدرسه تغییر دهید، این مورد کدام می‌تواند باشد؟ چرا؟	اگر می‌توانستید حیوانی انتخاب کنید که با شما صحبت کند، کدام یک را انتخاب می‌کردید؟ چرا؟
اگر می‌توانستید سوالی از عاقل‌ترین فرد جهان بپرسید، آن سؤال چه خواهد بود؟ چرا؟	اگر یک میلیارد تومان برنده شوید، می‌خواهید با آن چکار کنید؟ چرا؟
اگر تنها یک زمان می‌توانستید در تاریخ به عقب بازگردید، چه زمانی را انتخاب می‌کنید؟ چرا؟	اگر می‌توانستید فرد مشهوری را آخر هفته به خانه خود دعوت کنید، آن فرد چه کسی می‌تواند باشد؟ چرا؟
اگر می‌توانستید امروز در یک برنامه تلویزیونی حضور داشته باشید، می‌خواستید جای چه کسی را بگیرید؟ چرا؟	اگر می‌توانستید هر شغلی را در جهان داشته باشید، این شغل کدام بود؟ چرا؟
اگر شما می‌توانستید به‌عنوان یک ستاره ورزشی در مسابقه شرکت کنید، آن شخص چه کسی می‌تواند باشد؟ چرا؟	اگر شما می‌توانستید برای یک هفته جای خود را با فردی عوض کنید، این فرد چه کسی می‌تواند باشد؟ چرا؟
اگر می‌توانستید به هر جایی در دنیا بروید، به کجا می‌رفتید؟ چرا؟	اگر شما بخواهید بلیط‌های رایگان یک رویداد (فرهنگی، ورزشی، ...) خاص را بگیرید، کدام رویداد را انتخاب می‌کنید؟ چرا؟

کارت اگر..... &	کارت اگر..... &
کارت اگر..... #	کارت اگر..... #
کارت اگر..... ●	کارت اگر..... ●
کارت اگر..... *	کارت اگر..... *
کارت اگر..... +	کارت اگر..... +
کارت اگر..... %	کارت اگر..... %

کارت سناریوی بچه بامرام / بچه بدجنس

گروه ۱

موقعیت ۱:

صحنه: گروهی از کودکان بعد از مدرسه صحبت می کنند و برای پنج شنبه شب برنامه ریزی می کنند و نمی دانند چه کسی را دعوت کنند.

موقعیت ۲:

صحنه : عضو گروه پاداش خاصی می گیرد و به اردوی فوتبال تابستانی می رود.

کارت سناریوی بچه بامرام / بچه بدجنس

گروه ۲

موقعیت ۱:

صحنه:

کلاس باید دو نماینده برای شورای دانش آموزی انتخاب کند. به آن ها گفته می شود که در مورد آن فکر کرده و با همکلاسی های خود در طول هفته صحبت کنند.

موقعیت ۲:

صحنه: فردی به یکی از دوستانش می گوید که می ترسد دوستش دیگر او را دوست نداشته باشد.

بچه بامرام

بچه بدجنس

شعار نوجوانان

"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن

هستیم. ما تصمیم‌های مناسبی می‌گیریم تا

به هدف‌هایمان برسیم"

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

۲	حدس استرس.... برای کنار گذاشتن رودربایستی
۳	دماسنج استرس
۵	عامل رفع استرس
۶	دوستی
۷	حلقه پایان جلسه

وسایل مورد نیاز

- برچسب نام
- برگه‌های کاغذ
- کاربرگ "یافتن عوامل رفع استرس" (به نمونه مراجعه کنید، ۱ عدد برای هر خانواده)
- مداد (۱ عدد برای هر فرد)
- کیسه‌های کاغذی کوچک (۱ عدد برای هر خانواده) با محتوای زیر:
 - (شکلات قلبی، پاک‌کن، رشته پلاستیکی، گچ، کیسه پلاستیک، مداد، کاغذ کادو یا روبان، برگ/عصا/سنگ، لامپ نشکستنی، تصویر کارتنی کاغذی)
- اشیای کوچکی مانند تخته پاک‌کن (۲)
- پتو
- کارت‌های "عامل رفع استرس" (به نمونه مراجعه کنید، ۱ عدد برای هر فرد)
- کارت‌های "مصاحبه نوجوانان با والدین/سرپرستان در مورد دوستی" (به نمونه مراجعه کنید، ۱ عدد برای هر یک از والدین/سرپرستان)
- کاربرگ "دماسنج استرس" (به نمونه مراجعه کنید، ۱ عدد برای هر خانواده)
- پوستر شعار نوجوانان (جلسه ۱ تقویتی نوجوانان)
- پوستر شعار والدین (جلسه ۱ تقویتی والدین)
- پوستر شعار خانواده که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)

جلسه ۱ تقویتی - خانواده

درک یکدیگر



اهداف:

خانواده‌ها:

شیوه‌های مدیریت موقعیت‌های

استرس‌زا را شناسایی می‌کنند

•

نسبت به استرس یکدیگر همدردی

می‌کنند

•

دیدگاه‌های یکدیگر در مورد

دوستی را درک می‌کنند.

"استرس را حدس

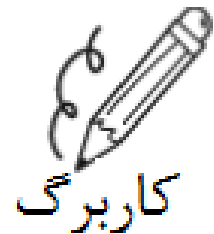
بزن " برای کنار گذاشتن

رودربایستی

فعالیت ۱.۱ ۱۰ دقیقه

۱ - شرکت کنندگان در گروه‌های خانوادگی می‌نشینند.

۲ - به خانواده‌ها بگویید که آن‌ها باید حدس بزنند که کدام یک از موارد موجود در کیسه کاغذی نشان‌دهنده عوامل رفع استرس در کاربرد آنهاست.



۳ - کیسه‌های کاغذی پر شده با مؤلفه‌های زیر (یکی برای هر خانواده) و کاربرگ "یافتن عوامل رفع استرس" را توزیع کنید. از آن‌ها بخواهید که پاسخ خود را بنویسند. اولین خانواده‌ای که پاسخ‌های درست را داشته باشد، برنده است. به خانواده‌ها در صورت نیاز کمک کنید.

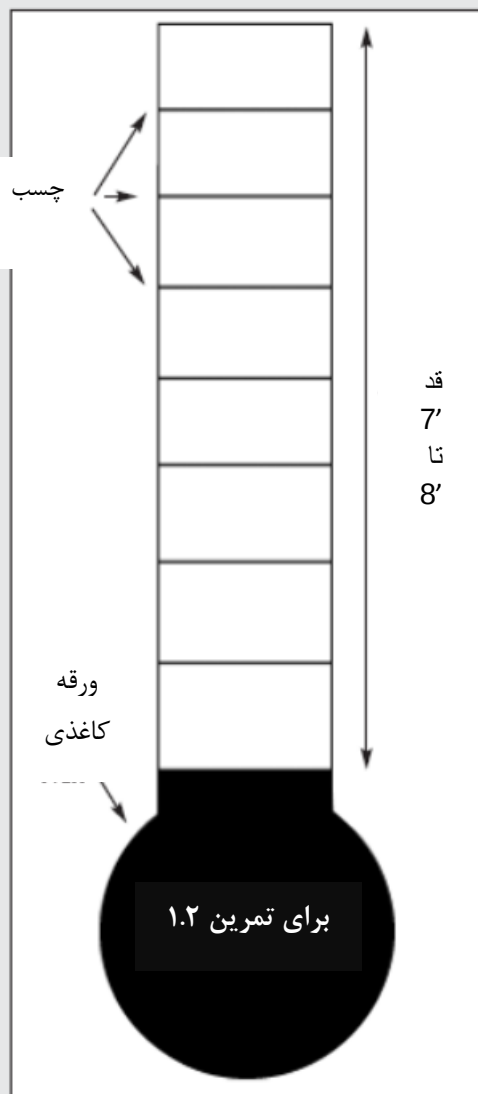


۴ - بعد از ۳-۴ دقیقه، پایان زمان را اعلام کرده، پاسخ‌های مناسب را خوانده و بگویید که کدام خانواده درست‌تر عمل کرده است.

نکته ای برای رهبران:

قبل از آن‌که گروه شروع کند، دو "دماسنج" را با فاصله ۱۵ سانتیمتر روی زمین با استفاده از چسب و کاغذ درست کنید. نمونه ارائه شده در انتهای این تصویر را مشاهده کنید. این دماسنج‌ها در تمرین ۱.۲ استفاده می‌شوند.

تک تک خانواده‌ها



پاسخ‌ها

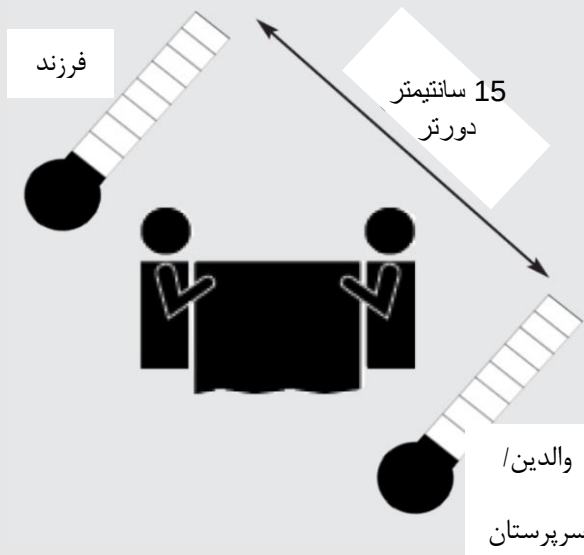
شکلات قلبی	زمانی را برای ابراز محبت گذاشتن
پلاستیک	هرروز شما می‌توانید دوباره کارتان را شروع کنید
کیسه چای	اجازه ندهید مشکلات و مخمسه‌ها خیلی بمانند
نوار پلاستیکی	تمرین
گچ	مواظبت از افراد "آسیب دیده"
کیسه پلاستیکی	دیدگاه جدیدی اتخاذ کردن
مداد	نوشتن افکار در دفتر خاطرات
کاغذ کادو یا روبان	به یاد داشته باشید که زندگی یک هدیه است
برگ، عصا یا سنگ	زمانی را در طبیعت ماندن
لامپ نشکستنی	افکارتان را به اشتراک بگذارید
شخصیت کارتونی کاغذی	"آفرین به فکرت"
	استفاده از شوخ طبعی

دماسنج استرس

نکته ای برای رهبر گروه:

هدف این فعالیت کمک به خانواده‌ها به درک واکنش‌های موجود به تنش از نقطه نظر همدیگر است.

جفت‌ها شامل یکی از والدین/سرپرستان و فرزندی از همان خانواده هستند.



فعالیت ۱.۲ ۱۵ دقیقه

۱. گروه را همانند رو به رو به گروه‌های دو نفری تقسیم کنید.

۲. به گروه بگویید که گروه‌های دونفری متشکل از والد/سرپرست و نوجوانان باید تلاش کنند تا با دقت هر چه بیشتر سطح استرس آور بودن یک رخداد خاص برای فرد مقابل را حدس بزنند. این بازی به صورت نوبتی با هر گروه اجرا می‌شود.

۳. والد/سرپرست و نوجوان به صورت نوبتی داوطلب می‌شوند یک شیء (مانند تخته پاک‌کن) را بر روی بخشی از دماسنج قرار دهند که بیانگر میزان تنش‌زا بودن یک موقعیت خاص باشد.

۴. رهبران گروه، یکی در نقش والد/سرپرست و دیگری در نقش نوجوان برای نمونه این تمرین را انجام می‌دهند. رهبر گروه سوم موقعیت (زیر) را بخواند.

موقعیت:

هر "والدین/سرپرستان" یک شیء را در دماسنج والدین/سرپرستان قرار می‌دهد تا بیانگر میزان استرسی باشد که موقعیت خاص برای او ایجاد می‌کند. "نوجوان" شیء را روی دماسنج نوجوانان قرار می‌دهد تا نشان دهد موقعیت تا چه حدی برای والد/سرپرست تنش‌زا است. دماسنج‌ها را با هم مقایسه کنید. به گروه بگویید که هرچه درجه دماسنج بالاتر باشد، استرس بیشتر است.

۵. بعد از این مثال، به دو رهبر گروه بگویید که پتویی را به صورت موازی بین دو دماسنج نگاه دارند تا بازیکنان قادر به دیدن یکدیگر نباشند.
۶. رهبر گروه سوم یک عامل استرس‌زا را برای والدین/سرپرستان از فهرست زیر می‌خواند.

عوامل استرس‌زا برای والدین/سرپرستان

- دیر به سر کار رسیدن
- به مراسم مهم مدرسه فرزند خود نرسیدن
- نگرانی در مورد سلامت پدر بزرگ/ مادر بزرگ‌ها
- نداشتن پول برای رفع نیازهای پایه
- رئیس در محل کار دنبال بهانه‌ای برای اخراج شماست
- کارهای زیادی برای انجام در محل کار مانده است.
- ماشین خراب شده است.
- کودکان در خانه با هم دعوا می‌کنند.
- کودکان با شما بد صحبت می‌کنند.
- نداشتن زمان برای کارهای معمول در خانه

۷. والد/سرپرست در حالی که روی خود را از پتو برگردانده است، شیئی را بر روی دماسنج خود قرار می‌دهد تا نشان دهد شرایط چقدر برای او استرس‌زا است و نوجوان نیز شیئی را بر روی دماسنج خود قرار می‌دهد تا نشان دهد که از نظر او، این شرایط تا چه حد برای والد/سرپرستش استرس‌زا است. به محض قرار دادن شیئی بر دماسنج، آنها باید پایین دماسنج بایستند.



بحث کنید

۸. رهبران گروه پتو را پایین می‌آورند تا همه ببینند که والد/سرپرست و نوجوان شیء‌ها را کجا قرار داده‌اند. بعد هر فرد توضیح می‌دهد که چرا شیء را در آن محل قرار داده‌اند تا بیانگر میزان استرس شرایط باشد (به گروه اجازه دهید، ایده‌های خود را بیان کنند).

نکته ای برای رهبر گروه:

به جای قرار دادن یک شیء روی دما سنج، شما می‌توانید از یکی از والدین یا فرزندان بخواهید روی قسمتی از آن بایستند.

۱. مراحل ۵-۸ را تکرار کنید اما این بار موقعیتی را بخوانید که احتمالاً برای نوجوان تنش‌زا خواهد بود (که فهرست آن در زیر آمده است) و والد/سرپرست باید حدس بزند که این موقعیت تا چه حدی برای نوجوان استرس‌زاست.

عوامل استرس‌زا برای نوجوانان

- عملکرد ضعیف در کلاس درس
 - بهترین دوست نقل مکان می‌کند
 - دیر به مدرسه رفتن
 - ۲ روز ممنوعیت بیرون رفتن از خانه برای دیدار با دوستان
 - اجازه صحبت با تلفن را نداشتن
 - داشتن حجم زیاد تکالیف
 - نداشتن برند مناسب کفش ورزشی
 - از دست دادن امتیاز تماشای تلویزیون در شب
 - معلم ورزش امکان بازی کردن به او نمی‌دهد
 - الزام به سخنرانی در مدرسه
 - تکلیف خانه را فراموش کردن
۲. اگر وقت کافی دارید، این فرایند را با گروه والد/سرپرست و نوجوان دیگر تکرار کنید.



۱۱-در کل گروه، سؤالات زیر را بپرسید:

- چه چیزی در مورد استرس والدین/سرپرستان یاد گرفته‌اید؟
- چه چیزی در مورد استرس نوجوانان یاد گرفتید؟
- در مورد سطح درک والدین/سرپرستان و نوجوانان از استرس‌های یکدیگر چه چیزی فرا گرفتید.

پایان فعالیت

عامل رفع استرس

فعالیت ۱.۳.....۱۵ دقیقه

توزیع کنید

کل گروه

عامل رفع استرس			
فردی را پیدا کنید که هریک از موارد زیر را از روی کارتش برای رفع استرس بخواند. وقتی که نام های گفته شده در خط افقی، عمودی یا قطری نوشته شده باشد باید بگوید "دبلنا"			
گوش دادن به موسیقی آرام	زمانی را تنها گذراندن	با حیوان خانگی بازی کردن	آرام سازی / مراقبه کردن
صحبت با دوستان	دوش گرفتن	دعا کردن	گوش دادن به موسیقی بلند
برای پیاده روی رفتن	تلویزیون تماشا کردن	نفس عمیق کشیدن	کار روی یک عادت خاص
نوشتن در دفتر خاطرات یا دفترچه شخصی	خواندن	تمرین کردن	صحبت پشت تلفن

۱. کارت های "عامل رفع استرس" را به همراه مداد توزیع کنید. به شرکت کنندگان بگویید که این موارد کارهایی هستند که افراد برای رفع استرس انجام می دهند.
۲. به گروه بگویید که نوجوانان به نزد والدین / سرپرستانشان می روند و والدین / سرپرستان به نزد نوجوانان خود می روند تا کارت هایشان را پر کنند. هر فرد می تواند نامش را در دو خانه بنویسد اگر مؤلفه ها را واقعاً انجام می دهد.
۳. وقتی که فردی نام های خود را در دو خانه عمودی، افقی یا قطری نوشته باشد، باید بگوید دبلنا.
۴. اگر زمان کافی داشته باشید، می توانید بازی را ادامه دهید تا بازیکنان دیگری دبلنا بگویند.

۵- از والدین/ سرپرستان و نوجوانان بخواهید که با هم در گروه‌های خانوادگی بنشینند تا عوامل مشترک رفع استرس در کارت دبلنای آنها مشخص شود.



۶- از گروه سؤال زیر را بپرسید.

چه چیزی در مورد والدین/ سرپرستان و نوجواناندر بازی دبلنا آموخته‌اید؟

پایان فعالیت

دوستی

تمرین ۱.۴ ۱۰ دقیقه

۱. گروه را به گروه‌های خانوادگی تقسیم کنید.

۲. کارت‌های "نوجوانان با والدین/سرپرستان

در مورد دوستی مصاحبه می‌کنند" را بین

نوجوانان توزیع کرده و از آنها بخواهید

اطلاعاتی را از والدین/سرپرستانشان در این مورد به دست آورند.

خانواده‌های منفرد

نوجوانان با والدین/سرپرستان در مورد دوستی مصاحبه می‌کنند

از والدین/ سرپرستان خود سؤالات زیر را بپرسید:

- وقتی همسن من بودی بهترین دوست شما چه کسی بود؟
- چه چیزی در مورد او بیشتر مورد پسند شما بود؟
- چه کارهایی با هم انجام می‌دادید؟
- چه چیزی در بهترین دوست خود موردعلاقه شماست؟ الان هم دوستید؟
- تا کنون از دوستی ناامید شده‌و یا دوستی خود را با کسی قطع کرده‌اید؟
- آیا تا به حال اتفاق افتاده است که دوستی واقعاً به شما کمک کرده باشد؟

۳. کارت‌های "والدین /سرپرستان با نوجوانان

در مورد دوستی مصاحبه می‌کنند" را بین

والدین / سرپرستان پخش کنید و از آن‌ها

بخواهید سؤالات روی کارت‌ها را از نوجوانان

خود بپرسند.



۴. بعد از ۵-۶ دقیقه، از کل گروه بپرسید که در

مورد والدین و نوجوانان چه چیزی آموخته‌اند؟



اگر وقت کافی دارید.

- کاربرگ "دماسنج استرس" را توزیع کنید و از خانواده بخواهید واکنش همدیگر نسبت به استرس را حدس بزنند (مانند تمرین ۱.۲)
- اگر زمان کافی نیست، از خانواده‌ها بخواهید تا کاربرگ خود را به منزل ببرند.

پایان فعالیت

	
دماسنج استرس	
عوامل استرس‌زا در هر لیست را بررسی و ببینید آیا می‌توانید حدس بزنید فرد دیگر این موقعیت را چقدر استرس‌زا می‌داند؟	
عوامل استرس‌زا برای والدین/سرپرستان	عوامل استرس‌زا برای نوجوانان
-دیر به سر کار رسیدن	-عملکرد ضعیف در کلاس درس
-به مراسم مهم مدرسه فرزند خود نرسیدن	-بهترین دوست نقل مکان می‌کند
-نگرانی در مورد سلامت پدر/بزرگ‌ها/ مادر/بزرگ‌ها	-دیر به مدرسه رفتن
-نداشتن پول برای رفع نیازهای پایه	-۲روز ممنوعیت بیرون رفتن از خانه برای دیدار با دوستان
-رئیس در محل کار دنبال بهانه ای برای اخراج شماست	-صحبت نکردن با تلفن
-کارهای زیادی برای انجام در محل کار مانده است.	-داشتن تکالیف زیاد
-ماشین خراب شده است.	-برند مناسب کفش ورزشی نداشتن
-کودکان در خانه با هم دعوا می‌کنند.	-از دست دادن امتیاز تماشای تلویزیون در شب
-کودکان با شما بد صحبت می‌کنند.	-معلم ورزش اجازه بازی به او نمی‌دهد
-زمانی برای کارهای معمول در خانه نداشتن	-الزام به سخنرانی در مدرسه
	-تکلیف خانه را فراموش کردن

حلقه پایان جلسه

..... ۵ دقیقه



مرحله حلقه بستن

"یک راه تعامل با استرس است"

۱ - از خانواده‌ها بخواهید تا با قرار گرفتن والدین/سرپرستان در کنار نوجوانان خود حلقه‌ای تشکیل دهند.

۲ - پوستر "عبارت پایانی حلقه" را بالا نگه‌دارید و از هر فرد بخواهید بگوید:

"یکی از راه‌های من برای کنار گذاشتن استرس است".

نکته: بررسی کنید که آیا گروه می‌تواند شعارهای زیر را بدون بالا نگه‌داشتن پوستر تکرار کند.

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

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

از کل گروه بخواهید با هم شعار خانواده را بخوانند.

شعار نوجوانان

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

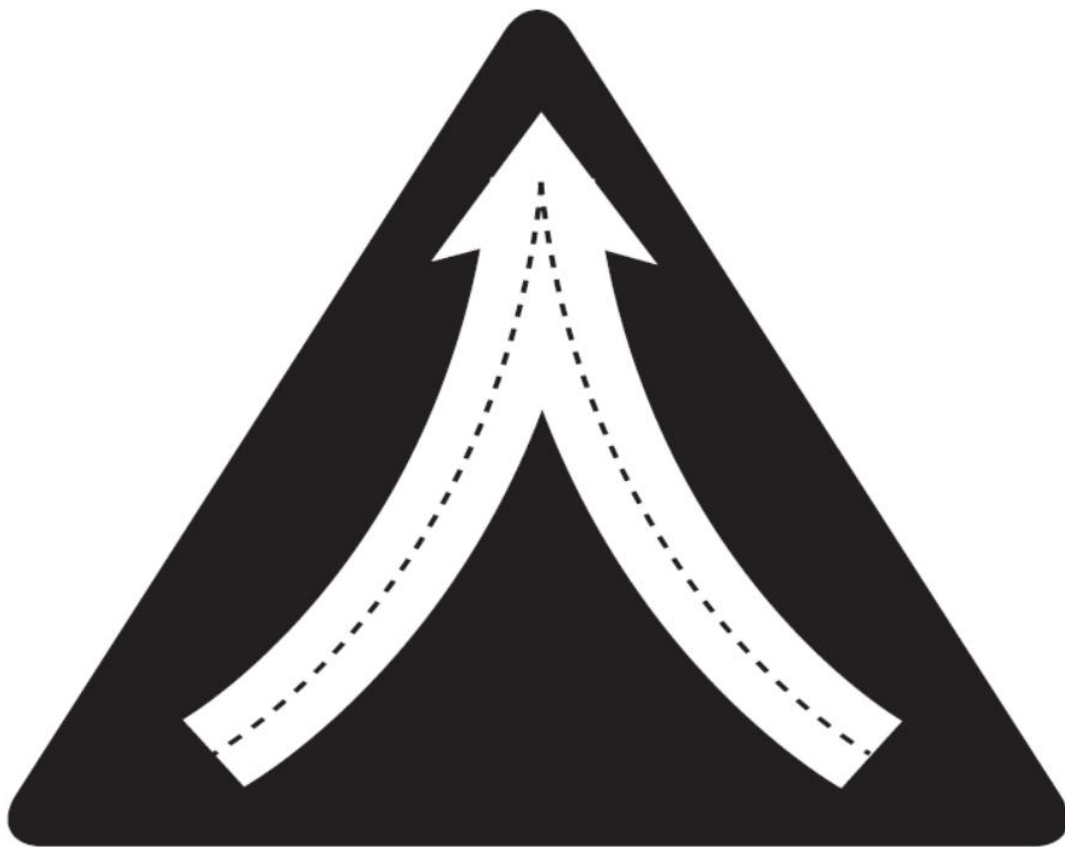
شعار والدین

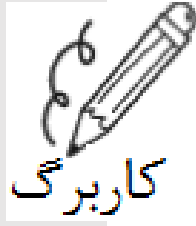
"ما والدینی توانمند، هستیم که به فرزندانمان عشق می‌ورزیم. ما با تعیین حدود مرز، از فرزندانمان مراقبت می‌کنیم تا در آینده جوانان بالغ و مسئولیت‌پذیری شوند."

شعار خانواده

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

جزوات و نمونه‌ها





عوامل رفع استرس شما

پاکت‌های خود را باز کرده و به دنبال مواردی بگردید که بیانگر مؤلفه رفع استرس برای شما باشد.

مؤلفه داخل کیف:

برای رفع استرس:

زمانی را برای ابراز محبت گذاشتن

هرروز می‌توانید دوباره شروع کنید

اجازه ندهید مشکلات زیاد طول بکشند

تمرین

مواظبت از افراد "آسیب دیده"

دیدگاه جدیدی اتخاذ کردن

افکارتان را در دفتر خاطرات نوشتن

به یاد داشته باشید که زندگی یک هدیه است

زمانی را در طبیعت گذراندن

افکارتان را به اشتراک بگذارید
"آفرین به فکرت"

استفاده از شوخ طبعی

بازی دبلنا برای رفع استرس

فردی را بیابید که یکی از موارد زیر نوشته شده روی کارت‌ها را برای رفع استرس انجام می‌دهد.

از آن‌ها بخواهید که نام خود را تنها در دو خانه بنویسند.

وقتی که نام‌ها را در یک خط قطری دیدید، "دبلنا" بگویید.

مدیتیت(آرام سازی/مراقبه) کردن	با حیوان خانگی بازی کردن	زمانی را تنها گذراندن	گوش دادن به موسیقی آرام
گوش دادن به موسیقی بلند	دعا کردن	دوش گرفتن	صحبت با دوستان
کار روی یک عادت خاص	نفس عمیق کشیدن	تلویزیون تماشا کردن	برای پیاده روی رفتن
صحبت پشت تلفن	تمرین کردن	خواندن	نوشتن در دفتر خاطرات یا دفترچه شخصی

نوجوانان با والدین / سرپرستان در مورد دوستی مصاحبه می کنند

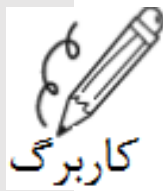
از والدین / سرپرستان خود سؤالات زیر را پرسید:

- وقتی همسن من بودی بهترین دوست شما چه کسی بود؟
- چه چیزی در مورد او بیشتر مورد پسند شما بود؟
- چه کارهایی با هم انجام می دادید؟
- چه چیزی در بهترین دوست خود مورد علاقه شماست؟ الان هم دوستید؟
- تا کنون از دوستی ناامید شده و یا دوستی خود را با کسی قطع کرده اید؟
- آیا تا به حال اتفاق افتاده است که دوستی واقعاً به شما کمک کرده باشد؟

والدین / سرپرستان با نوجوانان در مورد دوستی مصاحبه می کنند

از نوجوانان سؤالات زیر را پرسید:

- مهمترین نکته ای که در مورد دوست خود می پسندید، کدام است؟
- فعالیت هایی که دوست دارید با هم انجام دهید کدامند؟
- تا به حال از دوستی ناامید شده اید؟
- آیا زمانی بوده که دوستی واقعاً به شما کمک کرده باشد؟
- اگر زمان و پول کافی در اختیار داشتید، ترجیح می دادید همراه با دوست خود چه کاری انجام دهید؟



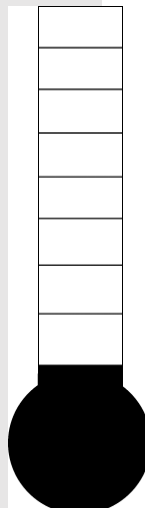
دماسنج استرس

عوامل استرس‌زا در هر لیست را بررسی و ببینید آیا می‌توانید حدس بزنید فرد دیگری این موقعیت را چقدر استرس‌زا می‌داند.

عوامل استرس‌زا برای نوجوانان

عوامل استرس‌زا برای والدین/سرپرستان

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• عملکرد ضعیف در کلاس درس• بهترین دوست نقل مکان می‌دهد• دیر به مدرسه رفتن• ۲ روز ممنوعیت بیرون رفتن از خانه برای دیدار با دوستان• صحبت نکردن با تلفن• داشتن تکالیف زیاد• نداشتن برند مناسب کفش ورزشی• از دست دادن امتیاز تماشای تلویزیون در شب• معلم ورزش اجازه بازی به او نمی‌دهد• الزام به سخنرانی در مدرسه• تکلیف خانه را فراموش کردن | <ul style="list-style-type: none">• دیر به سر کار رسیدن• به مراسم مهم مدرسه مربوط به پسر/ دختر نرسیدن• نگرانی در مورد سلامت پدر/بزرگ/ مادر/بزرگ‌ها• نداشتن پول برای رفع نیازهای پایه• رئیس در محل کار دنبال بهانه‌ای برای اخراج شماست• کارهای زیادی برای انجام در محل کار مانده است.• ماشین خراب شده است.• کودکان در خانه با هم دعوا می‌کنند.• کودکان با شما بد صحبت می‌کنند.• زمانی برای کارهای معمول در خانه نداشتن |
|--|--|



والدین / سرپرستان و نوجوانان:

"یکی از راههای رفع استرس.... است."

شعار خانواده

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

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

۲	بازیابی تمرین در منزل
۲	استفاده از ابزارهای مختلف برای حل مشکلات
۶	شناسایی بحث‌های معمول
۱۰	تمرین تکنیک گوینده-شنونده
۱۱	آماده شدن برای جلسه خانواده
۱۲	جمع‌بندی

وسایل موردنیاز

- برچسب نام
- فهرست حضور و غیاب والدین / سرپرستان (جلسه ۱ تقویتی والدین)
- تلویزیون و دستگاه پخش DVD
- کارت‌های بیان مسئله ۷ در ۱۲ سانتیمتر (از جلسه ۱ تقویتی والدین)
- فهرست فلیپ چارت رفتارهای مشکل‌زا (از جلسه ۱ تقویتی والدین)
- پوسترهای ابزار و مهارت‌های فرزند پروری (۲) (از جلسه ۱ تقویتی والدین)
- کارت‌های جدید ۱۰ در ۱۵ سانتیمتر
- فلیپ چارت و ماژیک
- مگنت "مدیریت اختلافات" (به نمونه مراجعه کنید، ۱ عدد برای هر والد/سرپرست در مخزن کارت)
- پوستر شعار والدین (از جلسه ۱ تقویتی برای والدین)

جلسه ۲ تقویتی - والدین

آگاهی دادن وقتی مخالف چیزی هستید.



اهداف:

والدین می‌آموزند که:

مانند افراد بالغ با هم ارتباط برقرار کنند

•

از جر و بحث دوری کنند

هنگام ورود والدین

..... 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 والدین علامت بزنند.

بازبینی تمرین در منزل

..... ۵ دقیقه

- ۱ - پوستر "به جای بحث کردن" را در جای مناسب قرار دهید.
- ۲ - از والدین/سرپرستان بخواهید زمانی را در طول هفته توصیف کنند که با استفاده از ابزارهایی که در جلسه تقویتی ۱ یاد گرفته‌اند از جر و بحث دوری کرده‌اند.

استفاده از ابزار برای حل

مسئله

فعالیت ۲.۱ ۲۰ دقیقه

- ۱ - صفحه فلیپ چارتی را که رفتارهای مشکل‌زا در جلسه ۱ تقویتی والدین، فعالیت ۱.۱ در آن نوشته شده‌اند را در جای مناسب قرار داده و از کارت‌های "بیان مشکل" آن جلسه استفاده کنید. فهرست‌های "ابزار و مهارت‌های فرزند پروری" (از جلسه ۱ تقویتی والدین) را در جای مناسب قرار دهید. اگر تعدادی کارتاز آخرین جلسه باقی‌مانده است، از شرکت‌کنندگان بخواهید مشکلات و مسائل بیشتری را روی کارت‌های ۷ در ۱۲ سانتیمتری

هشدار هشدار

اگر فعالیت های

مقدماتی بیشتر از ۱۰ دقیقه طول بکشند، والدین تمرینات را تمام نخواهند کرد وقتی که فرزندانشان به آن‌ها در انتهای جلسه می‌پیوندند.

۱۰ دقیقه

به جای بحث کردن:

"علیرغم...."

"با این وجود"

"قانون این است که..."

"من نمی‌خوام باهات بحث کنم"

"رفتن"



نوشته و به کاسه اضافه کنید. و یا خودتان کارتهایی را اضافه کنید.

پیشنهاد: دروغ گفتن، دزدی از مغازه، چیزی را از خواهران/برادران در خانه گرفتن.

۲ - از داوطلبی بخواهید کارتی از کاسه برداشته و از گروه بخواهید برای حل مشکلات با استفاده از پوستر (۲) ابزار و مهارت‌های فرزند پروری ایده‌هایی مطرح کنند.

۳ - پس از هر راه‌حل ارائه شده، از گروه بپرسید که نوجوان چه نکته مثبت یا منفی از ابزار به کار گرفته از سوی والد/سرپرست می‌آموزد.



گوینده ۱: ایده‌های والدین در پرورش فرزندان یکسان نیست. درحقیقت، مباحث شیوه مدیریت فرزندان یکی از دلایل اصلی بحث کردن بین همسران . ولی فارغ از تأهل یا تک سرپرست بودن، مسلماً کسی در زندگی شما وجود دارد که در مورد فرزندان با اون مشورت می‌کنید.

گوینده ۲: زمانی که با فرزندان خودتون به مشکل بر می‌خورید، مسلماً در یک یا چند مورد نظرتان به این فرد مخالفه و این می‌تواند احساساتی منفی در شما و فرزندانتون به وجود آورد. زیرا در صورت وجود تنش یا بحث در خانواده، همه اعضا آن را حس می‌کنند.

گوینده ۱: باهم برخی شرایط و موقعیت‌های متداول را می‌بینیم که در آن همسران یا یکی از والدین با بهترین دوستش در مورد فرزندان اختلاف نظر دارد.

کمال: برو به سلامت.

نگار: من بهش گفتم که نمی‌تونه بره اما تو حرفمو نادیده گرفتی و بهش اجازه دادی.



۴ - حل مسئله را به ۳ دقیقه برای هر مسئله محدود کنید.

پایان فعایت

پخش DVD

گوینده و نمایش‌ها ۶ دقیقه

- بحث برای اجازه دادن
- بحث به دلیل فریاد کشیدن
- مدیریت بحث برای اجازه دادن
- مدیریت بحث در مورد فریاد کشیدن

کمال: از کجا باید می دونستم بهش گفتم "نه".

نگار: خوب می تونستی بپرسی. تو مثلاً قراره از من حمایت کنی. چطور می خوایم مراقبتش باشیم وقتی که همه چی به دلخواه خودش.

کمال: تو زیاد بهش سخت می گیری. یه کم بیشتر بهش فضای بده. اون فقط یه بچه ست.

نگار: بله! خیلی زود تو درد سر می افته. می دونی مشکل تو چیه تو همیشه می خوای دوستش باشی به جای اینکه پدرش - برای همین بهمون دهن کجی می کنه. من فقط انتظار دارم که به حرفم گوش بده همین.

کمال: بحث کردن با تو فایده ای نداره ؟ همیشه یه چیزی تو آستینت هست.

.....
نیلوفر: تو نباید اینطوری سرش داد بزنی. خوب تعجبی نداره واسه همیشه همیشه بادوستاش بیرونه.

نگار: نمی دونی چه جوریه. هر وقت ازش می خوام کاری انجام بده، با پرویی حاضر جوابی می کنه. منم نمی تونم اینو قبول کنم.

نیلوفر: خوب پس چه انتظاری داری؟ وقتی که اینطوری داری سرش داد میزنی! اصلاً کجا یاد گرفتی با این لحن صحبت کنی؟ پدر و مادرمون بهمون یاد ندادن که اینجوری صحبت کنیم.

نگار: حافظه ات خیلی ضعیفه، نیلوفر. پدر و مادرم همیشه به خاطر حاضر جوابی به من عتراض می کردن اونا هر دو تاشون منو بزرگ کردن. من به تنهایی دارم این بچه رو بزرگ می کنم. اونم تو شرایطی که باید خرجمو تا آخر ماه برسونم. تو دوست منی بهترین کاری که می تونی بکنی اینه که بهم بگی چیکار کنم؟

.....
گوینده ۱: این وضعیت و موقعیت ها راه به جایی ندارن . در نهایت همه عصبانی شده و نتیجه ای حاصل نمی شه . و بدتر اینکه، کودکان با شنیدن این بحث ها چیزهایی را که نباید یاد می گیرن .

گوینده ۲: در نمایش اول که در آن زن و شوهر بحث می کنن، پسر آنها به زودی یاد می گیره که با قرار دادن والدین در مقابل هم به آسونی می توان به خواسته های خودش دست پیدا کنه . اون متوجه شده که اگر در هر موردی ، مادر اونو نادیده بگیره باید به پدرش مراجعه کنه. در « نه » گفتن صحنه دوم، دختر خانواده یاد می گیره که کمتر به مادرش احترام بزاره . و با توجه به عصبانیت مادر، دختر تمایلی به گذروندن زمان با او ن نداره.

گوینده ۱: والدین می توانند شیوه هایی برای ارتباط با هم و حل مشکلات بیاموزن؛ روش هایی که برای همه موثر باشد. اولین گام اونه که دقت کرده و زمانی که گفتگو به سمت مشاجره پیش می ره، لحظه ای درنگ کنیم.

گوینده ۲: زمانی که هر یک از افراد متوجه می شن که مکالمه به سوی بحث پیش می ره باید بگن "بیایید بحث را تمام کنیم. با این کار به جایی نمی رسیم. می توانیم وقتی همه آرام شدیم در این مورد صحبت کنیم؟" چون با عصبانیت و ناراحتی یک یا چند نفر از طرفین، شرایط بدتر می شه.

گوینده ۱: در شرایط دیگری که گفتگو باید متوقف بشه، زمانی که یک یا هر دو طرف به دلیل شرایط پیش اومده، یکدیگر را مقصر می دونن. هنگامی که از مسئله ای ناراحت هستید، صراحتاً به دنبال مقصر می گردید. اما سرزنش نتیجه ای نداره.

گوینده ۲: مخالفت یک امری طبیعی، هرفردی، نحوه برخورد خود با شرایط را بهترین شیوه ممکن تلقی می کنه. اما توجه به اینکه مخالفت امری عادیهست، می تواند موثر باشه. به ندرت زن و شوهری را می بینید که در مورد شیوه تربیت فرزندان توافق داشته باشن. مجدد، همین والدین را می بینیم با این تفاوت که این بار یک نفر متوجه میشه که شرایط از کنترل خارج شده و تصمیم می گیره گفتگو را متوقف کنه.

کمال: با خودش فکر می کند (این دوباره تبدیل به مشاجره می شه. من نمی تونم اونو متقاعد کنم و اون هم نمی تونه منو متقاعد کنه. بهتره همینجا متوقفش کنیم.)

کمال: ببین، انگار داره دوباره دعوا مون میشه من فکر می کنم بهتره آروم بشیم و بعد از شام بشینیم سر این موضوع صحبت کنیم.

نگار: خیلی خوب. باشه؟



کمال: تو بهش گفته بودی که نمی تونه بره.هان؟

نگار: آره. قبل از اینکه برم سر کار اومد ازم پرسید و من هم گفتم نه چون وسط هفته ست و فردا مدرسه داره.

کمال: و بعدش فکر کرده که اگه بیاد پیش من ممکنه بهش بگم اره می تونی بره.

نگار: احتمالاً همین فکر رو کرده، فکر کرده تو بهش اجازه می دی. دقیقاً هم درست فکر کرده. فرق بین من و تو همینه، الان باید چیکار کنیم که منو نادیده نگیره و بیاد پیش تو؟

کمال: خوب، می تونیم بگیم که بایستی از هر دومون اجازه بگیره.

نگار: اگه با هم اختلاف داشتیم، با هم حرف بزنیم و نتیجه رو بهش بگیم.هَم

کمال: آره

نگار: موافقم

گوینده ۱: این بار، پدر خانواده متوجه می شه که اون ها مثل همیشه وارد بحث شدن. هنگامی که آرام شدن و بحث متوقف شد، توانستند راه حلی پیدا کنند.

گوینده ۲: البته ، پسر آن ها برای مدتی به تلاش خود برای در مقابل هم قرار دادن والدین ادامه خواهد داد اما در نهایت پی می بره که پدر و مادرش متحد هستند.

نیلوفر: تو نباید اینطوری سرش داد بزنی. تعجبی نداره که همش با دوستاش بیرونه.

نگار: سخت نگیر نیلوفر، خسته شدم الان دیگه حوصلشو ندارم خوبه یه فرصتی پیش بیاد با هم یه مقدار در مورد این رفتارش صحبت کنیم. اما الان اصلاً اعصاب ندارم. بزار یه وقت دیگه یه فرصت دیگه.

گوینده ۱: هنگامی که تصمیم می گیرد تا از شرایط موجود فاصله بگیرد، باید در زمان دیگه حتماً به اون پردازید . در نمایش دیدیم که دوست مادر ممکنه ایده های خوبی برای اداره بهتر شرایط داشته باشه . اما هر دو طرف باید توافق کنه که بدون سرزنش یکدیگر با هم صحبت کنن.



تعیین بحث‌های معمول

فعالیت ۲.۲ ۲ دقیقه



- ۱ - از گروه بخواهید با بارش افکار موقعیت‌ها و مشکلاتی را نام ببرند که در آن‌ها دو فرد بالغ ممکن است در مورد کودکان خانواده اختلاف داشته باشند. این موارد را روی فلیپ چارت بنویسید و در زیر هر مورد کمی فضا خالی بگذارید.
- ۲ - در گروه، دو نقطه نظر متفاوت برای هر موقعیت یا مشکل مشخص کنید.
- ۳ - هر دو نقطه نظر در فهرست قبلی را برای هر مؤلفه ثبت کنید.

مثال:

تعیین زمان: "اجازه بده بچه‌ها یکم تفریح کنند" در مقابل "بیرون بودن بیشتر از اون زمانی که تعیین کردیم خطرناکه".

- ۴ - به این امر اشاره کنید که اختلافات عادی و قابل انتظار هستند.



اختیاری، اگر وقت کافی دارید

- از دو داوطلب بخواهید که به ایفای نقش یک حالت اختلاف که شناسایی کرده‌اند بپردازند و از یکی از افراد بخواهید که زمان تنفس اعلام کند وقتی که بحث‌ها شدت می‌گیرند.

نکته: اگر دو فرد داوطلب نیستند، رهبر باید نقش یکی از والدین را ایفا کند، بحث را ادامه دهد و در نهایت تقاضای کمی تنفس بدهد.

پایان فعالیت

گوینده و نمایش‌ها ۷ دقیقه

- مثال گوینده-شنونده، کارهای معمول
- مثال گوینده-شنونده-داد زدن

گوینده ۱: بعد از اینکه هر دو طرف آرام شدن و توافق کردن که با همکاری همدیگر مسئله را بررسی کنند، فن گوینده - شنونده مؤثر خواهد بود. در این فن، شما توافق می‌کنید که به نوبت نظرات خودتون بیان کنید. بعد از یک یا دو دقیقه، دیگر صحبت نکنید و به طرف مقابل اجازه بدید، صحبت شما را خلاصه کنه. اونا نباید در مورد شرایط موجود نظر بدهند.

گوینده ۲: در اینجا زن و شوهری را می‌بینیم که از فن گوینده-شنونده استفاده می‌کنند. گوینده، آغاز کرده و اظهاراتش را مختصر بیان می‌کنه. شنونده با دقت گوش داده و تلاش می‌کند تا دیدگاه همسرش را درک کنه. بعد از پایان سخنان گوینده، شنونده خلاصه‌ای از صحبت‌های اونرو بیان می‌کنه تا از درک صحیح مطلب اطمینان حاصل کنه.

کمال: من می‌شم گوینده. بزار ببینم. ما می‌خواستیم بگیم که دوست داریم بچه هامون کارای خودشونو بدون جر و بحث انجام بدن. دیروز، سینا قرار بود اتاق نشیمن رو گردگیری بکنه ولی تو بهش اجازه دادی که راضیت بکنه این کار رو انجام نده. و بعدش هم این کارو انجام نده و رفت. ببین هر بار که بهشون اجازه می‌دی از حرف خودش برگردی...

گوینده ۲: (حرفش را قطع می‌کند) یک لحظه صبر کنید. ببینیم آیا همسر، بخش اول صحبت اون را درست متوجه شده، یا خیر.

نگار: ببین الان تو می‌خوای بگی که دوست داری بچه‌ها کارای روزانه رو انجام بدن و خوش نیومد که من دیروز به سینا اجازه دادم که بر تنیس بازی کنه. درسته؟

کمال: درسته. اره همین‌ه هر بار که از حرفت بر می‌گردی بهشون اجازه می‌دی راه خودشونو برن فکر می‌کنن که دیگه نباید اصلاً کاری انجام بدن.

نگار: پس فکر می‌کنی که وضعیت بدتر می‌شه اگر همینطور باهاشون تاکنم. اما سینا کل هفته رو منتظر بود که بره تنیس بازی کنه.

کمال: یه چیز دیگه هم هست. بین ما می‌خوایم قوانین خونه رو جلو ببریم مثلاً اینکه بچه‌ها خونه رو خودشون تمیز بکنن یا اینکه پنجشنبه‌ها قبل از اینکه برن بیرون کاراشونو انجام بدن و این شامل غزل هم می‌شه.

نگار: باشه. پس باید قوانین رو جلو ببریم این یعنی اینکه بچه‌ها باید قبل از اینکه برن بیرون خونه رو تمیز کنن و اتاقاشون رو هم مرتب کنن. درسته؟

کمال: آره

نگار: من فکر می‌کنم این قوانین خیلی خوبن اما بعضی وقتا باید استثناء قائل بشیم مثلاً مواقعی که مهمون داریم یا می‌خوایم بریم مهمونی البته بعضی وقتا برای بچه‌ها اتفاق ممکنه پیش بیاد.

کمال: پس فکر می‌کنی که واقعاً استثناء نیاز هست؟

نگار: بله نیازه چون گاهی وقتا اتفاق پیش میاد.

کمال: آهان. فکر می‌کنی نیاز هست ارفاق هم بکنیم.

نگار: دقیقاً.

گوینده ۱: همان طور که تصور می‌کنید، اجرای این فن آسون نیست. وقتی که با فرد دیگری صحبت می‌کنیم بخصوص وقتی که با اون مخالفت می‌کنیم، معمولاً منتظر فرصتی هستیم تا بحث را به دست گرفته و نظرات خودمون رو بیان کنیم . و گاهی، تلاش می‌کنیم تا طرف مقابل را مجبور به موافقت کنیم.

گوینده ۲: اما این مسئله باعث بحث و مشاجره می‌شه. هر یک از افراد نقطه نظراتشو را ارائه داده و به حرف طرف مقابل توجهی نداره. بعد از چند دقیقه، هر یک از طرفین بیش از پیش به این باور می‌رسه که حق با اون هاست و طرف مقابل اشتباه می‌کنه.

گوینده ۱: در اینجا شیوه انجام فن گوینده -شنونده را بررسی می‌کنیم.

روی صفحه

۱- گوینده به صورت خلاصه صحبت می کند.

۲- شنونده حرف وی را قطع نمی کند.

۳- شنونده گفته ها را خلاصه می کند.

9:00

گوینده ۱: گوینده به صورت خلاصه صحبت کرده و نظراتش را بیان می کند. گوینده سخنان خودش را تقسیم بندی می کند تا شنونده هر بار یک نکته را به درستی در یابد. شنونده، گوش فرا می ده و حرف اون رو قطع نمی کند. سپس، شنونده مطالب گفته شده رو خلاصه می کند. اگر شنونده نکته ای را متوجه نشود، گوینده آن بخش را تکرار می کند و شنونده دوباره سعی می کند.

گوینده ۲: وقتی که شنونده نقطه نظر گوینده را درک کرد، اونهم به نوبه خود فرصت خواهد داشت تا نظراتش را بیان کند. فردی که قبلاً گوینده بود الان شنونده است و سعی می کند نقطه نظر شریکشو درک کند. به این شیوه صدای هر دو نفر شنیده می شه و آن ها از نظرات یکدیگر آگاه می شنند حتی اگر با اون موافق نباشند.

گوینده ۱: درنمونه، زوج هایی را نشان دادیم که تلاش می کنن فن گوینده-شنونده را اجرا کنن اما این فرایند در صحبت هر دونفری که اختلاف نظر دارن، یکسانه. مادری که با خواهر، مادر و یا دوستی در مورد مشکل خاصی صحبت می کند نیز می تونه از این فن برای کسب کمک در حل مسئله و یا ایجاد حس درک از سوی دیگران درخود، استفاده کند.

گوینده ۲: حالا افرادی را میبینیم که در صورت بروز اختلاف نظر از فن گوینده - شنونده استفاده می کنند. توجه کنید که زن شنونده چگونه با دقت به صحبت طرف مقابل گوش می ده و تا قبل از درک صحیح مفهوم صحبت وی، افکار خودشو بیان نمی کند.

نگار: خیلی ناراحتم که اون روز سرت داد زد . می دونم که فقط می خواستی کمک کنی.

نیلوفر: منظورت وقتیته که بخاطر داد زدن سر سحر بحثمون شد؟

علی: درسته، بچه ها هر چقدر هم عصبانی باشن حق ندارن با والدینشون اینطوری صحبت کنن.

نیلوفر: پس فکر میکنی که در هر شرایطی بچه ها نباید حاضر جوابی کنن.

علی: درسته ما این همه زحمت می کشیم این همه تلاش می کنیم چیزایی که می خوان محیا می کنیم من فقط یخورده احترام می خوام. دوست ندارم اینطوری باهام رفتار کنه وقتی ایطور رفتار میکنه می خوام بزنمش.

نیلوفر: پس فکر می کنی که باید ما رفتار بهتری داشته باشن چون که ما کارای زیادی براشون انجام دادیم؟ و وقتی حاضر جوابی می کنن عصبانی می شی؟

نگار: آره، همین حس رو دارم.

نیلوفر: می فهمم چی میگی . ولی نظر منیه کم با تو فرق می کنه ما آدم های بالغی هستیم نباید عصبانی بشیم باید آروم باشیم.

نگار: پس فکر می کنی که باید آروم باشیم.

نیلوفر: خوب آره. داد زدن فقط وضعیت رو فقط بدتر میکنه . ما والدین اونا هستیم باید سرمشقشون باشیم.

نگار: یعنی وقتی از کوره درمیرم وضعیت بدتر می شه؟

نیلوفر: خوب می دونم که برات خیلی سخته و ناراحتت می کنه اما کنار اومدن سحر باهاش وقتی که دوتایی عصبانی هستین خیلی سخته

نگار: به نظرت وقتی من عصبانی می شم سرش داد می زنم تو رابطمون تاثیر بدتر می زاره؟

نیلوفر: آره دقیقاً می خوام همینو بگم.

نگار: میفهمم چی میگی.

.....

گوینده: اولین باری که فن گوینده -شنونده را اجرا می کنیم
حس خوبی نخواهیم داشت چرا که عادت به گوش دادن نداریم.
می خواهیم صحبت طرف مقابل را با بیان نظراتمان قطع کنیم.
اما یادگرفتن شیوه گوش دادن و سعی در درک نظرات طرف
مقابل کمک می کنه تا عملکرد بهتری داشته برای پیدا کردن
راهحلی برای مشکلات فرزندانمان با هم همکاری کنیم.

تمرین تکنیک گوینده-شنونده

تمرین ۲.۳ ۱۶ دقیقه

- ۱ - از یکی از داوطلبان بخواهید به شما کمک کند که مثالی از تکنیک گوینده-شنونده را ارائه دهید. از داوطلب بخواهید احساساتش در مورد جنبه‌ای از فرزند پروری یا احساس نوجوانش را بیان کند و شما به او گوش دهید. از فهرست فعالیت ۲.۲ صفحه ۷ عناوینی انتخاب کنید. از آن‌ها بخواهید که عبارات به کار برده و گفته‌های آن‌ها را خلاصه کنند.

نکته: عناوین احتمالی: مشکلات در خانه از نظر انجام کارهای روزانه، تکالیف، مشاجره خواهران و برادران و یا احساساتشان در مورد رفتن به خانه دوستان، رفتار فرزندان در مدرسه و یا شغل فرزندشان در بزرگسالی.

- ۲ - در مرحله بعد از یک داوطلب بخواهید به شما گوش دهد و شما گوینده باشید. عبارات کوتاه به کار ببرید تا آن‌ها بتوانند به راحتی حرف‌های شما را خلاصه کنند.

- ۳ - وقتی که گوینده نقطه نظر شما را فهمید از وی بخواهید نقطه نظر دیگری را مطرح کند و شما شنونده باشید.

- ۴ - گروه را به گروه‌های دو نفره تقسیم کنید و در صورتی که همسران در جلسه حضور دارند باید در یک گروه قرار گیرند.

- ۵ - فلیپ چارت مربوط به تمرین ۲.۲ B در مورد اختلاف احتمالی مانند پول تو جیبی، زمان بازگشت به منزل، این که فرزندان تمایل دارند اوقات فراغت خود را در کجا سپری کنند، انجام چند کار در منزل عادلانه است، زمان خواب، را در جای مناسبی قرار دهید.

۵ دقیقه

روی صفحه

توقف اعلام کنید.
از تکنیک گوینده-شنونده استفاده کنید.
گوینده باید موجز صحبت کند.
شنونده حرف گوینده را قطع نمی‌کند.
شنونده موارد را خلاصه می‌کند
همسران به صورت نوبتی عمل می‌کنند.

16:00

۶ دقیقه

۴ دقیقه



توزیع کنید

۶ - از هر زوج بخواهید که عناوین احتمالی اختلاف را تعیین کنند. مگنت مدیریت اختلافات را توزیع کنید.

۷ - از هر زوج بخواهید تکنیک گوینده-شنونده را با استفاده از عناوین اختلافات احتمالی تمرین کنید. قوانین این تکنیک با اشاره به صفحه نمایش به گروه یادآور شده و برای کمک بین گروه بچرخید. زوج ها ممکن است زمان کافی برای تمرین بیش از یک عنوان داشته باشند.

۸ - از شرکت کنندگان بخواهید در گروه اصلی جمع شده و سؤالات زیر را بپرسید:

- سخت ترین بخش این تمرین چه بود؟
- برخی مزیت های استفاده از این تکنیک کدامند؟
- چه احساسی دارید وقتی که دیگری نقطه نظر شما را درک می کند؟
- در چه موقعیت هایی می توانید از این تکنیک در خانه استفاده کنید؟

پایان فعالیت

آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۲ دقیقه

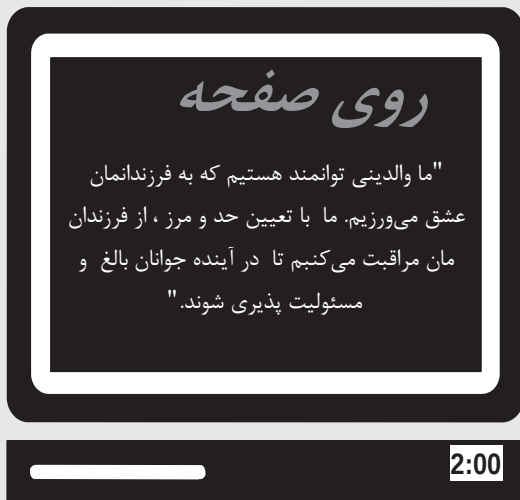
- ۱ - والدین/سرپرستان را تشویق کنید که کارت رفع اختلافات را روی مگنت عشق و حد و مرز در خانه قرار دهند.

۲ - به والدین/ سرپرستان بگویید که جلسه خانواده
با یک بازی کوتاه شروع می‌شود و سپس
والدین/سرپرستان و نوجوانان نقطه نظرات
متفاوت در مورد مسائل مشترک را به اشتراک
می‌گذارند.

جمع‌بندی

..... ۳۰ ثانیه

۱- به صورت گروهی شعار والدین را بخوانید و تمرین
کنید.



جزوات و نمونه‌ها



رفع اختلافات تنفس اعلام کنید. از تکنیک گوینده-شنونده استفاده کنید. گوینده باید کوتاه صحبت کند. شنونده حرف گوینده را قطع نمی کند. شنونده موارد را خلاصه می کند. همسران به صورت نوبتی صحبت می کنند. 	رفع اختلافات تنفس اعلام کنید. از تکنیک گوینده-شنونده استفاده کنید. گوینده باید کوتاه صحبت کند. شنونده حرف گوینده را قطع نمی کند. شنونده موارد را خلاصه می کند. همسران به صورت نوبتی صحبت می کنند. 
رفع اختلافات تنفس اعلام کنید. از تکنیک گوینده-شنونده استفاده کنید. گوینده باید کوتاه صحبت کند. شنونده حرف گوینده را قطع نمی کند. شنونده موارد را خلاصه می کند. همسران به صورت نوبتی صحبت می کنند. 	رفع اختلافات تنفس اعلام کنید. از تکنیک گوینده-شنونده استفاده کنید. گوینده باید کوتاه صحبت کند. شنونده حرف گوینده را قطع نمی کند. شنونده موارد را خلاصه می کند. همسران به صورت نوبتی صحبت می کنند. 

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

- "هل دادن" برای کنار گذاشتن ۲
رودربایستی
- دور تعریف ۲
- موش، دیو و من ۳
- کولاژ موش، دیو و من ۴
- بازی فعال - بادکنک‌ها در هوا ۵
- ایفای نقش موش، دیو و من ۶
- آماده شدن برای جلسه خانواده ۷
- جمع‌بندی ۷

وسایل موردنیاز

- برچسب نام‌ها
- فهرست حضور و غیاب نوجوانان (از جلسه ۱ تقویتی نوجوانان)
- قوانین اساسی (از جلسه ۱ تقویتی نوجوانان)
- فلیپ چارت
- ماژیک
- پوستر موش که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر دیو که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر من که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- کارت‌های موقعیت‌های "من، موش و دیو" (به نمونه مراجعه کنید)
- چندین روزنامه (با عنوان‌های تفریحی، اخبار، کمدی و ورزش)
- چسب مایع
- قیچی
- ماژیک رنگی

جلسه ۲ تقویتی - نوجوانان

پیدا کردن دوستان خوب



نیل به اهداف

اهداف:

نوجوانان می‌آموزند:

تفاوت‌های بین شیوه‌های منفعلانه،
تهاجمی و بیانی مدیریت موقعیت‌های
استرس‌زا

•

راه‌های مناسب پاسخگویی در

موقعیت‌های استرس‌زا

- کارت‌های "ایفای نقش موش، دیو و من" (به نمونه مراجعه کنید)
- نشانه‌های "موش، دیو و من" به همراه نخی که به دور گردن انداخته می‌شود (به نمونه مراجعه کنید)
- ۸-۱۰ بادکنک پر شده
- پوستر شعار نوجوانان (از جلسه ۱ تقویتی نوجوانان)



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.

۳ - فهرستی از قوانین اساسی (مربوط به جلسه ۱ تقویتی والدین) در جای مناسبی قرار دهید.



"هل دادن" برای کنار

گذاشتن رودربایستی

..... ۳ دقیقه

- ۱ - شرکت کنندگان را به گروه‌های دو نفری تقسیم کرده و از هر گروه بخواهید روبروی یکدیگر ایستاده و کف دستهایشان را به هم بچسبانند.
- ۲ - افراد گروه را به نفر «الف» و نفر «ب» تقسیم کنید.
- ۳ - از «بها» بخواهید تا جای ممکن تنها به کف دست «الفها» فشار بیاورند.
- ۴ - از آنها بخواهید که هل دادن را تمام کرده و رو به شما بایستند. از «الفها» بپرسید که شما از فشار به دست خود توسط «بها» چه آموختند. سپس احساسات آنها را جویا شوید. سپس تجربه «بها» را بپرسید.
- ۵ - به این امر اشاره کنید که وقتی کسی از نظر جسمی یا کلامی به ما فشار می‌آورد، ما نیز در مقابل همین واکنش را نشان داده یا به جای حفظ مواضع خود کوتاه می‌آییم.

دور تعریف

..... ۳ دقیقه

- ۱ - از گروه بخواهید که به صورت یک دایره روی زمین بنشینند.
- ۲ - با یک دور تعریف از همدیگر شروع کنید. هر فرد باید از فرد کنار دستی خود تعریفی کوتاه ارائه دهد. تعریف می‌تواند در مورد چیزهای مختلفی مانند پوشش، رنگ چشم‌ها و غیره باشد. اگر نوجوانی نتواند در عرض ۱۵-۲۰ ثانیه از فرد کناری تعریف کند، رهبر گروه باید از فرد تعریف کند.



موش، دیو و من

فعالیت ۲.۱ ۹ دقیقه



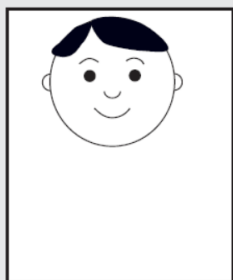
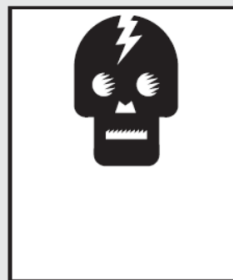
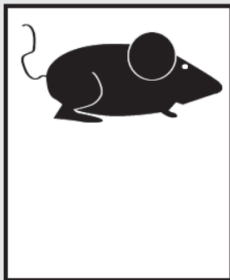
۱ - این امر را به گروه توضیح دهید که در زمان

بروز استرس، می‌توانیم به یکی از سه روش

موجود عمل کنیم:

- منفعلانه، یعنی نشان دادن ضعف و تسلیم شدن
- تهاجمی: یعنی رفتار انتقادی، طلبکارانه و زورگویی
- محکم یا قوی و صادق همراه با احترام به دیگران

سه فلیپ چارت مجزا



۲ - در مرحله بعد، از سه فلیپ چارت (یکی برای هر

ویژگی و روش برخورد) استفاده کنید و ویژگی

های تشریح و فهرست شده در زیر را توضیح

دهید.

۳ - شما می‌توانید اشکال ارائه‌شده در نمونه را روی

یک برگه بچسبانید و یا شکل خاصی را در بالای

هر صفحه فلیپ چارت ترسیم کنیم.

موش: منفعل، تسلیم، کسی که تلاش می‌کند دیگران را

راضی نگاه دارد، تنها به خواسته‌های دیگران توجه می‌کند،

از برداشت دیگران می‌ترسد

دیو: تهاجمی، تنها به خواسته‌هایش فکر می‌کند، تمایل

به انجام هر کاری برای نیل به خواسته‌های خود، منتقد یا

طلبکاری

من: محکم، دفاع از حقوق خود، احترام به دیگران،

صداقت، راستی

۴ - از نوجوانان بخواهید به نوبت یک کارت "موش، دیو و من را برداشته، محتوای روی کارت را خوانده و آن را در فلیپ چارت مناسب قرار دهند(بالا)



۵ - اگر در مورد این که کارت متعلق به کدام گروه است، اختلاف نظر در گروه وجود دارد، این مورد را بحث کرده و تلاش کنید تا به توافق برسید.

پایان فعالیت

کولاژ موش، دیو و من

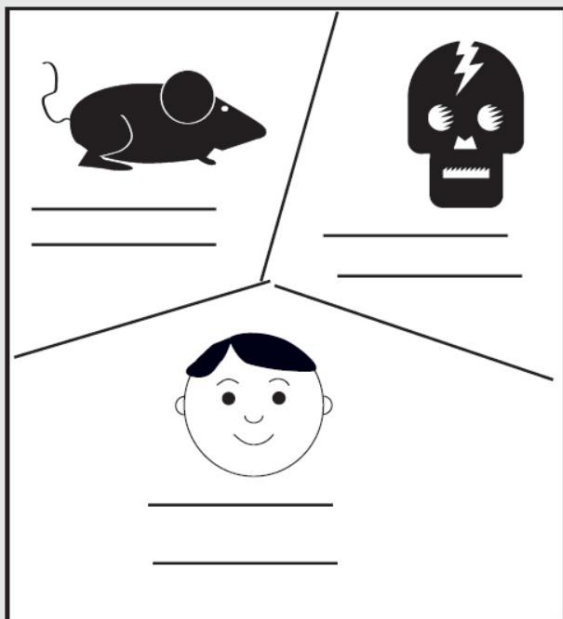
تمرین ۲.۲. ۲۰ دقیقه



- ۱ - گروه را به دو گروه تقسیم کنید و به یک کاغذ فلیپ چارت، ماژیک و چندین روزنامه به هر گروه بدهید (عناوین تفریحی، ورزش، کمیک و اخبار کلی بهتر هستند).
- ۲ - به گروه بگویید که آن‌ها باید کاغذشان را به سه قسمت تقسیم کرده، برای هر کدام نامی انتخاب کرده یا نمادی بر روی آن رسم کنند که بیانگر سه ویژگی مورد نظر بوده و بریده جراید، کلمات یا نقاشی‌هایی بکشند که بیانگر موش، دیو و من باشد. آن‌ها می‌توانند تصاویر یا کلمات را از روزنامه بریده، شکلی رسم کرده یا چیزی روی آن بنویسند.

نکته ای برای رهبر گروه:

نوجوانان می‌توانند از فهرست منابع (عنوان‌ها، نام‌ها و غیره) مواردی را انتخاب کنند تا به توصیف شخصیت‌ها کمک کنند.



۳ - منابع زیر را برای توضیح روی فلیپ چارت بنویسید.

- عنوان یک موسیقی رایج
- نام فیلم یا نمایش تلویزیونی
- شخصیت فیلم، برنامه تلویزیونی یا تبلیغ
- عناوین روزنامه
- شخصیت‌های کارتون
- افراد مشهور

۱۰ دقیقه

۴ - حدوداً ۱۰ دقیقه زمان بدهید و از هر گروه بخواهید که عناوین، نام‌ها و توضیحات خود را به اشتراک بگذارند.



۵ - سؤال زیر را با گروه بحث کنید.

- از گروه پرسید که نکات منفی "موش" بودن چیست.
- از گروه پرسید که نکات منفی "دیو" بودن چیست.
- پرسید که چرا "من" بودن سخت است.



سؤال اختیاری/اگر وقت کافی دارید

- هنگام گشتن به دنبال این کلمات، توضیحات و عناوین در مورد سه روش واکنش چه آموختید؟

(پاسخ احتمالی: نمونه‌های ویژگی‌ها و نقش‌های شخصیت "دیو" در رسانه نسبت به دو نوع دیگر بیشتر است).

پایان فعالیت

بازی فعال - بادکنک‌ها در هوا

..... ۸ دقیقه

۱ - گروه را به دو گروه ۵-۶ نفره تقسیم کنید و از هر گروه کوچک بخواهید در یک دایره ایستاده و دست‌های یکدیگر را بگیرند. یک رهبر گروه مسئول هر گروه خواهد بود.

۲ - بادکنکی را به داخل هر گروه انداخته و به

نوجوانان بگویید که باید بدون رها کردن

دست‌ها، بادکنک را در هوا نگاهدارند. شما باید

به آن‌ها بگویید که چطور باید بادکنک را در هوا

نگاهدارند. به‌طور مثال اگر بگویید "آرنج" آن‌ها

باید بادکنک را با آرنج خود در هوا نگاه دارند (از

آرنج، بینی، گوش، سر، شانه، زانو، پا و غیره

استفاده کنید). پس از تمرین با یک بادکنک،

بادکنک دیگری اضافه کنید و به همین ترتیب

ادامه دهید تا ۴ یا ۵ بادکنک در هر حلقه باشد.

۳ - سپس مجموعه‌ای مانند "آرنج، زانو و بینی" را

نام ببرید. اولین فرد از آرنجش، دومین فرد از

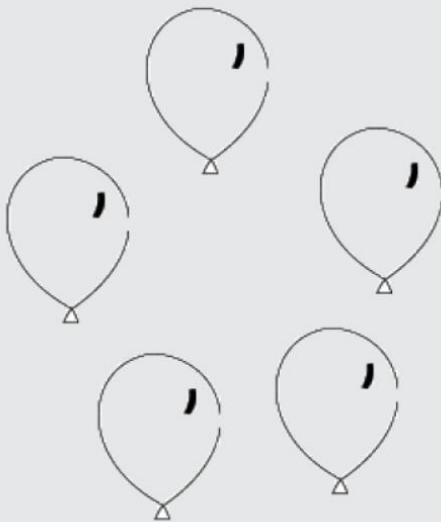
زانوی، و سومین نفر از بینی استفاده می‌کند.

۴ - وقتی که بادکنکی روی زمین می‌افتد نباید

دوباره برداشته شود. هدف این است که هر

تعداد بادکنک ممکن را همزمان در هوا

نگاهدارند.



پایان فعالیت

ایفای نقش موش، دیو و من

فعالیت ۲.۳ ۱۵ دقیقه

۱ - با ایفای نقش در موقعیت ذیل توسط راهبران، به آنها نشان دهید که چگونه می‌توانند سه نوع شخصیت را ایفا کنند.

موقعیت:

فرد شماره ۱ سعی دارد که ماشین فرد دیگری را قرض کند.

فرد شماره ۲ می‌خواهد ماشین را قرض ندهد و نقش کاراکترهای موش، دیو و من را ایفا می‌کنند.

رهبر گروه ۱:

می‌تونم شنبه ماشینت رو قرض بگیرم؟

رهبر گروه ۲:

موش: توضیح دهید که چرا نمی‌خواهید ماشین را قرض بدهید ولی در نهایت تسلیم شوید.

دیو: انتقاد کنید، داد بزنید، تهدید کنید و طرف مقابل را شرمند کنید.

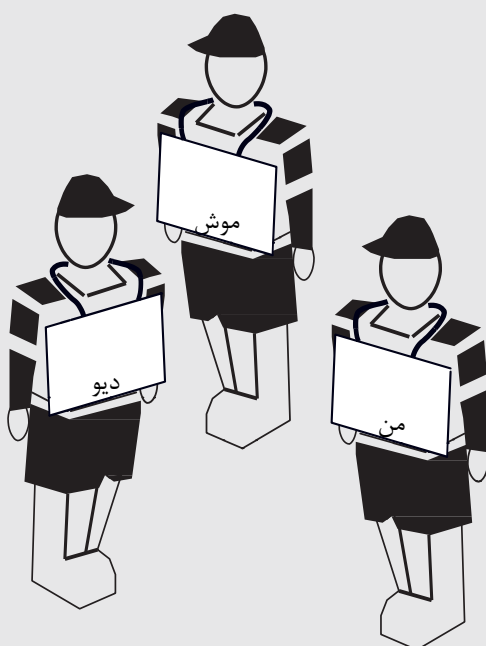
من: با احترام و صداقت بگوئید که ماشین را قرض نمی‌دهید.

۲ - افراد را به گروه‌های دو نفره تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید تصمیم بگیرند چه کسی نقش موش، دیو و من را بازی خواهد کرد. از هر گروه بخواهید یک کارت موش، دیو و من را بردارد و تصمیم بگیرد که با ایفای نقش‌های مختلف به نوبت چگونه به شرایط پاسخ خواهد داد.

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

۴ - از چندین گروه دو نفره بخواهید که در مقابل گروه به ایفای نقش پرداخته و در صورت نیاز به آنها کمک کرده یا پیشنهاداتی ارائه دهید.

نشانه‌های "موش، دیو و من" را توزیع کنید که به دور گردن انداخته شده و در طول ایفای نقش برای گروه نشان دهنده سه شخصیت اصلی باشند.



۵ - سؤال زیر را با گروه بررسی کنید.

- در مورد پاسخ به موقعیت‌های دشوار در طول ایفای نقش‌ها چه چیزی یاد گرفتید؟
- ایفای چه نقشی برای شما دشوار است؟

پایان فعالیت

آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۱ دقیقه

- ۱ - به گروه توضیح دهید که فعالیت‌ها در جلسه خانواده بر کمک به والدین و نوجوانان در درک نقطه نظر یکدیگر تمرکز خواهد داشت.

جمع‌بندی

..... ۳۰ ثانیه

- ۱ - پوستر شعار نوجوانان را در جای مناسبی قرار دهید (از جلسه ۱ تقویتی نوجوانان).

- ۲ - به صورت گروهی خواندن شعار نوجوانان را تمرین کنید.

شعار نوجوانان

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

جزوات و نمونه‌ها

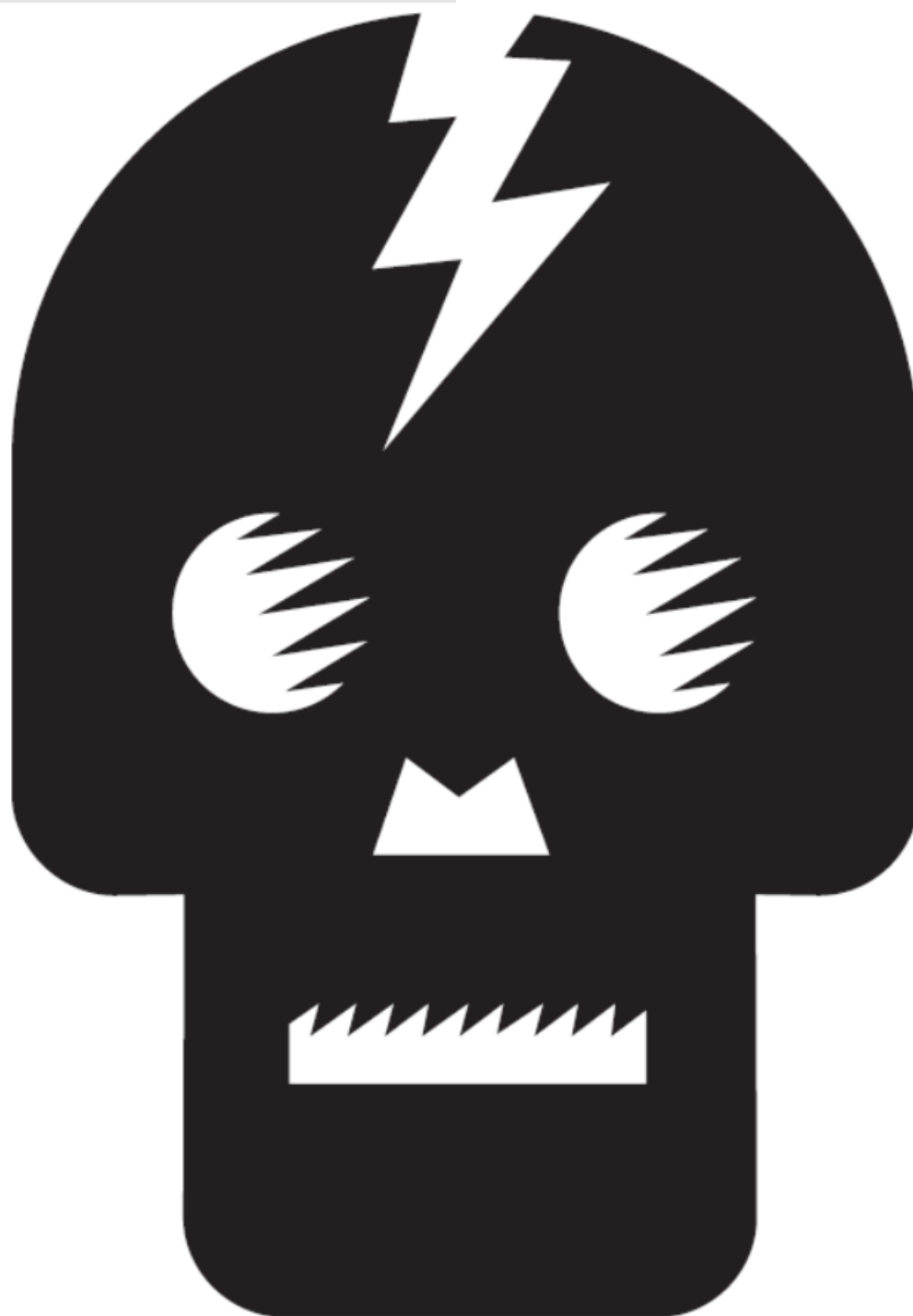


نیل به اهداف

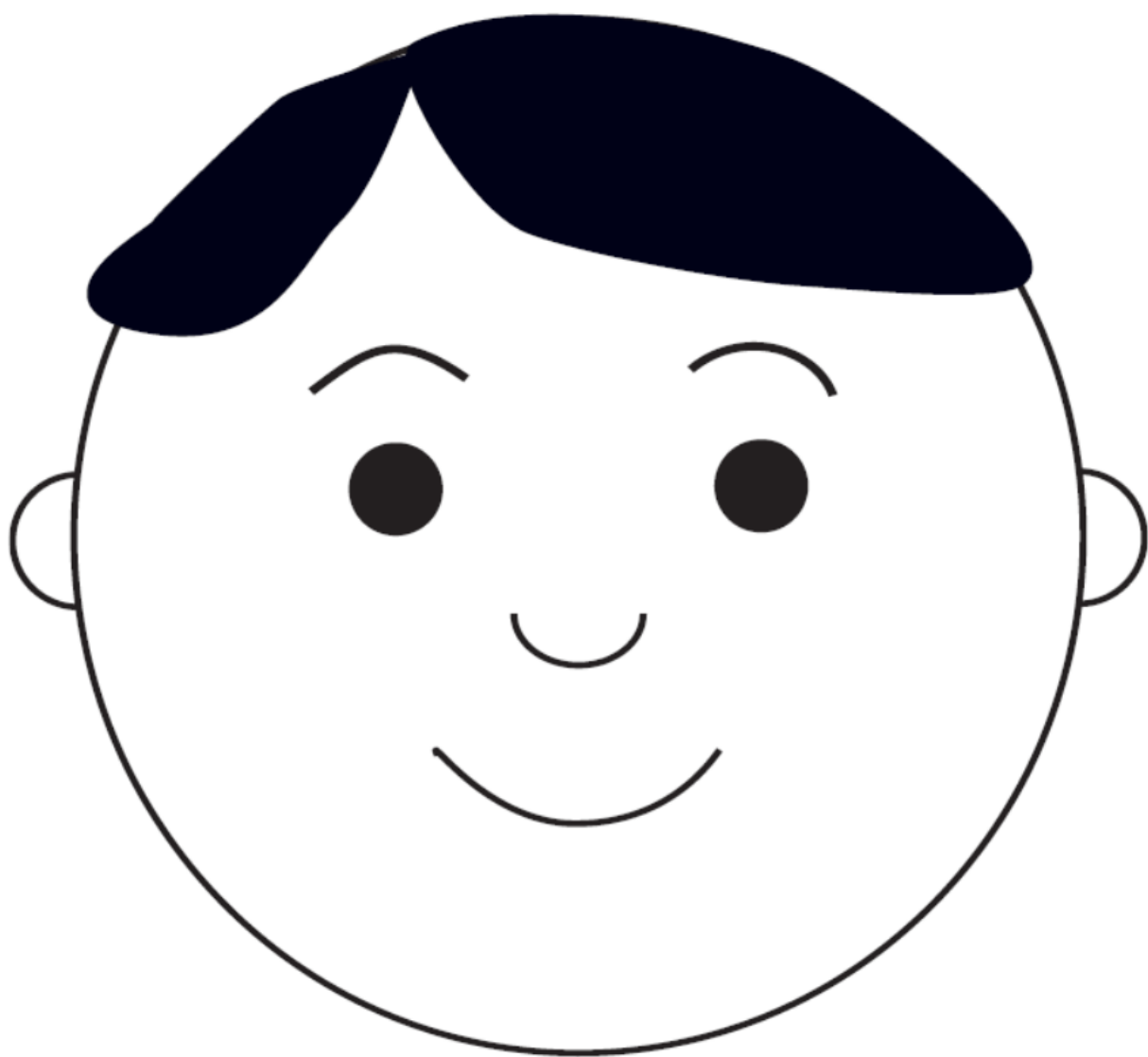
موش



دیو



من



کارت‌های موقعیت موش،

دیو و من

دوستی شما را در حین بازی
فوتبال تنها می‌گذارد و
وقتی که شما او را می‌بینید
می‌گویید "مشکلی نیست.
خیلی مهم نیست".

کارت‌های موقعیت موش،

دیو و من

دوستی شما را در حین بازی
فوتبال تنها می‌گذارد و
وقتی که شما او را می‌بینید
می‌گویید "تو بی‌شعوری، من
هیچ‌وقت دیگه باهات نمیام
بازی رو ببینم"

کارت‌های موقعیت موش،

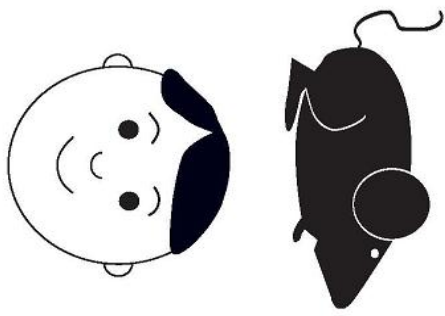
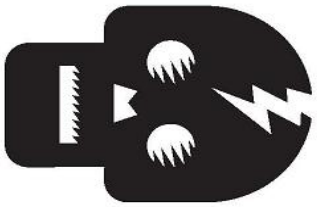
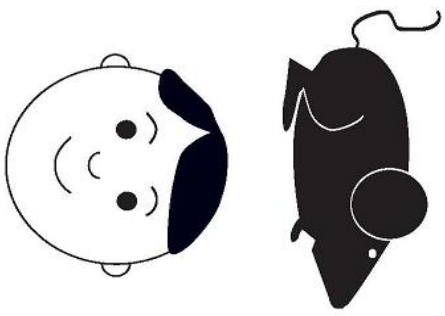
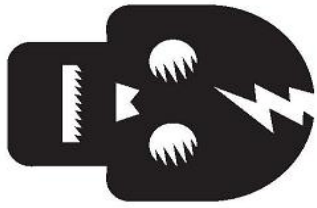
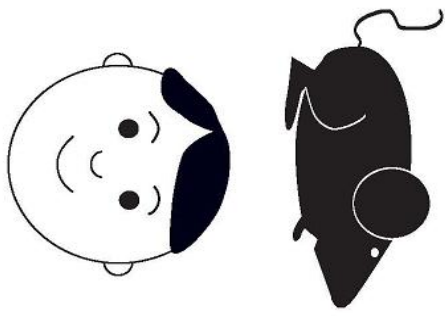
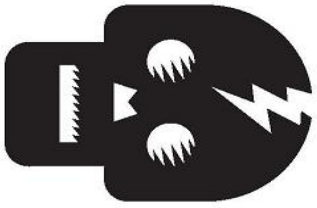
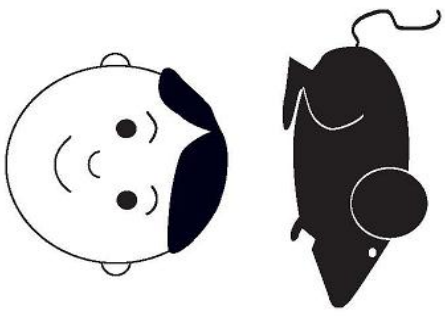
دیو و من

دوستی شما را در حین بازی
فوتبال تنها می‌گذارد و
وقتی که شما او را می‌بینید
می‌گویید "ما با هم اومدیم و
اصلا خوشم نیومد که کنار
یکی دیگه نشستیم".

کارت‌های موقعیت موش،

دیو و من

دوستی فراموش می‌کند به
شما بگوید که تمرین فوتبال
کنسل شده است و وقتی که
شما به آنجا می‌رسید، امکان
بازگشت به خانه را ندارید.
وقتی که او را می‌بینید
می‌گویید "مشکلی نیست،
مرد، اتفاقی نیفتاده".



کارت‌های موقعیت موش،

دیو و من

دوستی بهترین ژاکت شما را قرض می‌گیرد و وقتی آن را برمی‌گرداند، ژاکت پاره شده است. شما می‌گویید "آهان، مشکلی نیست. خیلی اونو دوست نداشتم".

کارت‌های موقعیت موش،

دیو و من

یکی از دوستان فراموش می‌کند که به شما بگوید که تمرین فوتبال کنسل شده است و وقتی که آنجا می‌روید، امکان بازگشت به خانه را ندارید. وقتی که دوباره او را می‌بینید، می‌گویید "تو خیلی احمقی. حتی بهم نگفتی که تمرین کنسل شده. بهتره دیگه ازین کارا نکنی".

کارت‌های موقعیت موش،

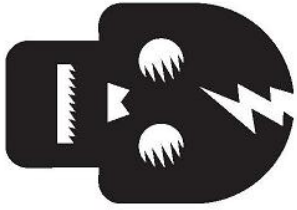
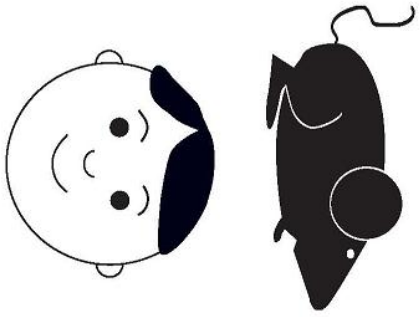
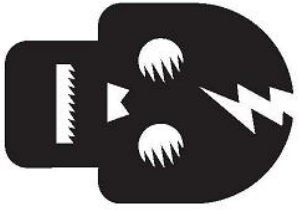
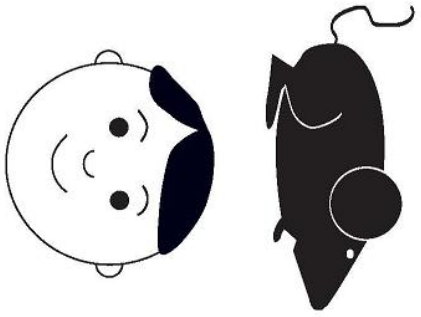
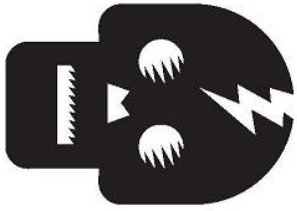
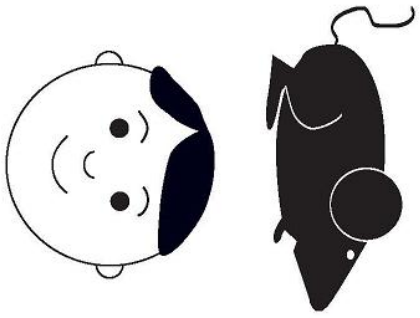
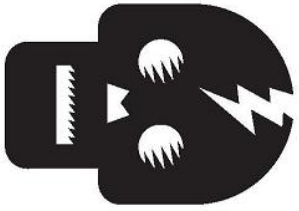
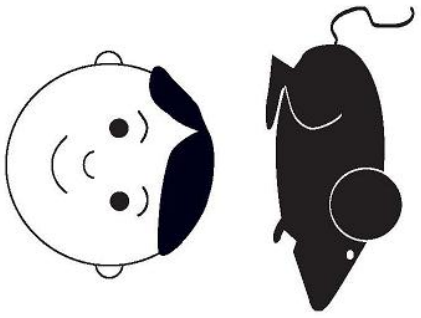
دیو و من

دوستی بهترین ژاکت شما را قرض می‌گیرد و وقتی آن را برمی‌گرداند، ژاکت پاره شده است. شما می‌گویید "تو خیلی ابله‌ی. هر چیزی که دستت بهش می‌رسه از بین می‌بری".

کارت‌های موقعیت موش،

دیو و من

یکی از دوستان فراموش می‌کند که به شما بگوید که تمرین فوتبال کنسل شده است و وقتی که آنجا می‌روید، امکان بازگشت به خانه را ندارید. وقتی که دوباره او را می‌بینید، می‌گویید "نمی‌تونستم برم خونه و تو بهم نگفتی که تمرین کنسل شده".



کارت‌های موقعیت موش،

دیو و من

یکی از دوستان شما بهترین ژاکت شما را قرض می‌گیرد و وقتی که آن را برمی‌گرداند ژاکت پاره شده است. شما می‌گویید "ناراحت نمی‌شم ازم لباس قرض بگیری ولی می‌خوام اون طوری که بردی برگردونی".

کارت‌های موقعیت موش،

دیو و من

دوستی از شما می‌پرسد "می‌تونم اون انشایی که تو کلاس نمره A گرفتی رو قرض کنم؟ من باید یه انشا واسه کلاس آقای جمالی بنویسم". شما می‌گویید "فکر می‌کنی من احمقم؟ باید سرت به جایی خورده باشه؟"

کارت‌های موقعیت موش،

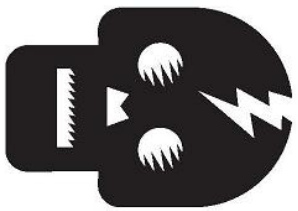
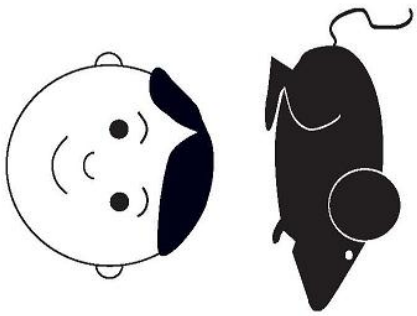
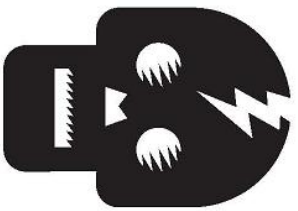
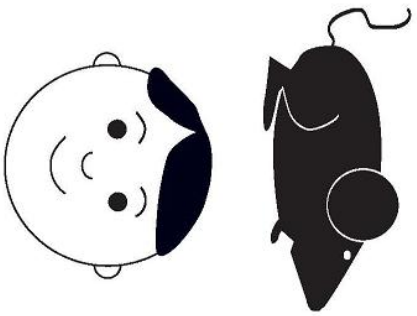
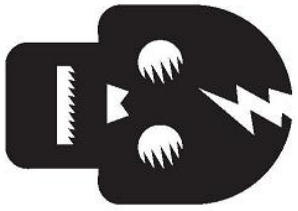
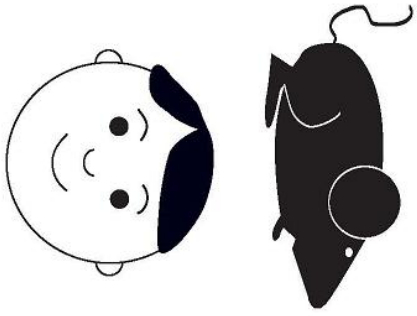
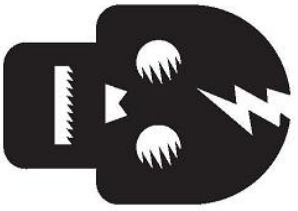
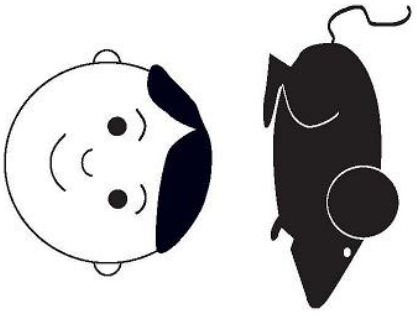
دیو و من

دوستی از شما می‌پرسد "می‌تونم اون انشایی که تو کلاس نمره A گرفتی رو قرض کنم؟ من باید یه انشا واسه کلاس آقای جمالی بنویسم". شما می‌گویید "خب، من نباید این کار رو بکنم ولی باشه".

کارت‌های موقعیت موش،

دیو و من

دوستی از شما می‌پرسد "می‌تونم اون انشایی که تو کلاس نمره A گرفتی رو قرض کنم؟ من باید یه انشا واسه کلاس آقای جمالی بنویسم". شما می‌گویید "متاسفم، ولی انشاهامو قرض نمی‌دم".



**کارت‌های موقعیت موش،
غول و من**

معلم از شما می‌خواهد که نقش اصلی یک نمایش را بازی کنید و شما واقعاً نمی‌خواهید. می‌گویید "خوب، من خیلی دوست دارم ولی باید هر روز بعد از مدرسه از بچه‌ها مراقبت کنم".

**کارت‌های موقعیت موش،
دیو و من**

معلم از شما می‌خواهد که نقش اصلی یک نمایش را بازی کنید و شما واقعاً نمی‌خواهید. می‌گویید "ممنون که این نقش رو به من پیشنهاد دادین اما از بازیگری خوشم نمیاد".

**کارت‌های موقعیت موش،
دیو و من**

**کارت‌های موقعیت موش،
دیو و من**

معلم از شما می‌خواهد که نقش اصلی یک نمایش را بازی کنید و شما واقعاً نمی‌خواهید. می‌گویید "نه بابا! شوخیت گرفته! من هرگز تو این نمایش مسخره مدرسه بازی نمی‌کنم".

کارت‌های موقعیت موش،
دیو و من



یکی از دوستان می خواهد لباس ورزشی نایک
جدید شما را قرض بگیرد.

یکی از دوستان می خواهد ۱۰۰ هزار تومان از
شما قرض بگیرد.

دوستی از شما می خواهد تقلب کنید.

یکی از دوستان کتاب درسی را قرض گرفته و
فراموش می کند قبل از امتحان آن را بر
گرداند.

یکی از دوستان CD را که قرض گرفته بود به
شما باز می گرداند و الان CD کار نمی کند.

یکی از دوستان می گوید که می خواهد جمعه
با هم کاری انجام دهید ولی نمی آید.

کارت‌های ایفای نقش

موش، دیو و من

کارت‌های ایفای نقش

موش، دیو و من

کارت‌های ایفای نقش

موش، دیو و من

کارت‌های ایفای نقش

موش، دیو و من

کارت‌های ایفای نقش

موش، غول و من

کارت‌های ایفای نقش

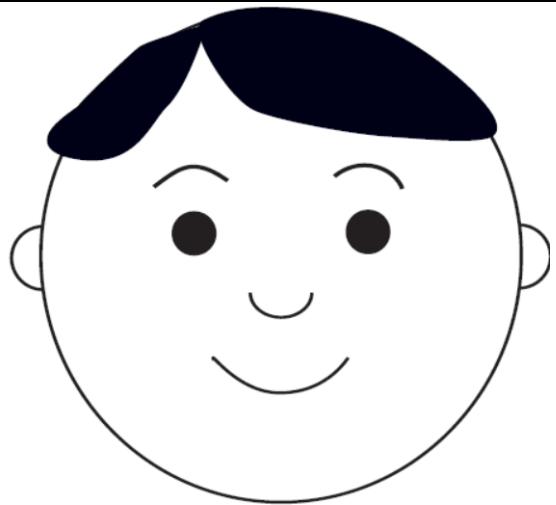
موش، دیو و من



موش



ديو



من