

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

- پیروی از رهبر برای کنار گذاشتن رودربایستی ۲
- نقطه نظرات ۲
- درک نقطه نظرات ۴
- استفاده از آنچه فرا گرفته ایم ۵
- حلقه پایان جلسه ۶

وسایل مورد نیاز

- کارت‌های ۱۰ در ۱۵ سانتیمتری (یک عدد برای هر فرد)
- کاربرگ "درک نقطه نظر" (به نمونه مراجعه کنید، ۱ عدد برای هر خانواده)
- استفاده از کاربرگ "استفاده از آنچه فرا گرفته ایم" (به نمونه مراجعه کنید، ۱ عدد برای هر خانواده)
- پوستر "حلقه پایان جلسه" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر شعار والدین (از جلسه ۱ تقویتی والدین)
- پوستر شعار نوجوانان (از جلسه ۱ تقویتی فرزندان)
- پوستر شعار خانواده (از جلسه ۱ تقویتی خانواده)

جلسه ۲ تقویتی - خانواده

گوش دادن به یکدیگر



اهداف:

خانواده موارد زیر را فرا می‌گیرند:

درک نقطه نظرهای معمول

والدین/سرپرستان و نوجوانان در مورد

برخی موضوعات جنجالی

•

گوش دادن و درک نقطه نظر یکدیگر



بازی تقلید از رهبر گروه

نکته ای برای رهبر گروه:
فردی را به عنوان "آن" انتخاب کنید.



۸ دقیقه

۱- از گروه بخواهید تا ایستاده و یک دایره تشکیل دهند.
فرد منتخب "آن" پشت به حلقه می ایستد و گروه مخفیانه یک رهبر گروه انتخاب می کند که حرکتی انجام می دهد و همه افراد در حلقه از او پیروی می کنند.

۲- هنگامی که حرکات (مانند پریدن، دست زدن و غیره) توسط همه افراد انجام می شود، "آن" بر می گردد، به مرکز دایره می آید و حدس می زند که رهبر چه کسی است.

۳- رهبر هر ۲۰-۳۰ ثانیه یک بار باید حرکت خود را تغییر دهد.

۴- وقتی "آن" به درستی رهبر را حدس زد، رهبر گروه جای "آن" را گرفته و بازی ادامه می یابد.

نقطه نظرات

فعالیت ۲.۱ ۲۰ دقیقه

۱ - به گروه توضیح دهید که والدین/سرپرستان و نوجوانان جلسه را در گروه های مجزا با بارش افکار آغاز خواهند کرد.

۲ - هر گروه در مورد عناوین مختلف، نقطه نظرات معمول والدین/سرپرستان و یا نوجوانان را تعیین می کنند. سپس والدین/سرپرستان و نوجوانان یافته های خود را به اشتراک می گذارند.
والدین/سرپرستان و نوجوانان یک خانواده یافته های خود را با هم به اشتراک نمی گذارند

ترکیب گروه:
والدین/سرپرستان و نوجوانان در گروه های مجزا باشند.

نقطه نظر نوجوانان :

"بچه ها باید تا وقتی که می خواهند آخر هفته ها دیر بخوابند (مثلاً ساعت ۱۲)"

۵ دقیقه

نقطه نظر والدین /سرپرستان

"نوجوانان"

باید در آخر هفته ها ساعت ۱۰:۰۰ خانه باشند."



۳ - هنگامی که والدین/سرپرستان در مورد عناوین زیر بارش افکار انجام می دهند، رهبران گروه نوجوانان را برای ۵-۸ دقیقه به بیرون از اتاق می برند:

- چه زمانی باید آخر هفته ها خانه باشید؟
- در طول هفته تا چه ساعتی می توانید بیدار بمانید؟
- چه میزان کار روزانه باید انجام دهید؟
- موسیقی در خانه چقدر باید بلند باشد (وقتی والدین/سرپرستان هم می توانند آن را بشنوند)
- چقدر از تلفن می توان استفاده کرد؟
- چه فیلم هایی را می توان دید؟

۴ - شما برخی نقطه نظرات معمول نوجوانان در مورد هر موضوع را شناسایی کرده و هر نوجوان باید نقطه نظر خود را روی کارت های ۱۰ در ۱۵ سانتیمتری بنویسد تا با والدین/سرپرستان به اشتراک بگذارد. برای هر نقطه نظر، نوجوانان باید دلایل خود را بیان کنند.

۵ - رهبر گروه از والدین/سرپرستان می خواهد تا با بارش افکار دیدگاه معمول در مورد عناوین فوق را تعیین کنند. این گروه باید در مورد هر مؤلفه به توافق برسند و هریک از آن ها نقطه نظرات والدین/سرپرستان را روی یک کارت ۱۰ در ۱۵ سانتیمتری بنویسد.

۶ - نوجوانان به گروه والدین/سرپرستان پیوسته و در چیدمان صندلی ها کمک می کنند تا والدین/سرپرستان در حلقه بیرونی رو به داخل و نوجوانان حلقه داخلی رو به والدین/سرپرستان بنشینند. دایره داخلی و خارجی باید به اندازه ای به هم نزدیک باشد تا افراد بتوانند با هم صحبت کنند.

۷ - هر نوجوان در مقابل یک والد/سرپرستی نشیند

(کسی که والد/سرپرست او نباشد). رهبر گروه

یکی از عناوین بالا را خوانده و نوجوانان

نقطه نظرشان را به اشتراک گذاشته و

والدین/سرپرستان گوش می دهند. بعد

والدین/سرپرستان نقطه نظر خود را به اشتراک

گذاشته و نوجوانان گوش می دهند. هم نوجوانان

و هم والدین/سرپرستان خیلی کوتاه منطق گروه

در رسیدن به این نقطه نظر را توضیح می دهند.

۸ - وقتی اکثر گروه های نوجوانان و

والدین/سرپرستان نظراتشان را به اشتراک

گذاشتند، رهبر گروه می گوید "تغییر". در این

زمان، نوجوانان هر کدام به صندلی سمت چپ

خود تغییر مکان داده و والدین/سرپرستان در

جای خود می مانند. رهبر گروه عنوان بعدی را

می خواهد و همانند قبل گروه عقاید خود را به

اشتراک می گذراند.

۹ - تا زمانی ادامه دهید که همه عناوین به اشتراک

گذاشته شوند.



بحث کنید

۱۰ - از والدین/سرپرستان بپرسید که آن ها چه چیزی

از این تمرین یاد گرفته اند؟ از نوجوانان بپرسید

که آن ها از این تمرین چه چیزی یاد گرفته اند؟

پایان تمرین

درک نقطه نظرات

فعالیت ۲.۲ ۱۰ دقیقه

۱ - کل گروه را به سه گروه تقسیم کنید. اعضای خانواده‌ها باید با هم باشند و یک رهبر گروه باید برای هر گروه تعیین شود.



۲- کاربرگ "درک نقطه نظرات" (یکی برای هر خانواده) را بین افراد پخش کنید و از هر رهبر گروه بخواهید که از هریک از خانواده‌ها تقاضا کنند که یکی از عناوینی را انتخاب کنند که در گذشته مشکلاتی در خانواده ایجاد کرده باشد.

۳- رهبر گروه مثالی از این تمرین را نشان می‌دهد (عنوان انتخاب شده زمان خواب نوجوانان در طول هفته است (نمونهٔ رو به رو را ببینید).

۴- بعد از آنکه هر خانواده در مورد یک عنوان تصمیم گرفت، از اعضای خانواده بخواهید به صورت نوبتی نقطه نظراتشان را به اشتراک بگذارند و فعالانه به یکدیگر گوش دهند. خانواده‌های دیگر گروه گوش می‌دهند در حالی که هریک از والدین/سرپرستان و نوجوانان نقطه نظراتشان را به اشتراک می‌گذارند.

نکته: تنها زمانی پیشنهاد کمک بدهید که خانواده به آن نیاز دارد و اجازه بدهید که والدین/سرپرستان و نوجوانان درگیر حل مسئله شوند. بعد از آنکه نقطه نظرات به اشتراک گذاشته شدند و به آن‌ها گوش داده شد، از اعضای خانواده تشکر کنید و خانواده بعدی را خطاب قرار دهید.

رهبر گروه ۱:	رهبر گروه ۲:	رهبر گروه ۳:
گروهی شامل ۴-۳ خانواده	گروهی شامل ۴-۳ خانواده	گروهی شامل ۴-۳ خانواده

نقطه نظر نوجوانان

نوجوانان:

"من فکر می‌کنم که الآن که ۱۳ سال دارم کمی بیشتر بیدار بمانم".

والدین/سرپرستان پاسخ می‌دهند:

"ما می‌فهمیم که شما فکر می‌کنید که باید شب‌ها بیشتر بیدار بمانید چون که الآن بزرگ‌تر شده‌اید"

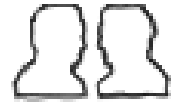
نقطه نظر والدین/سرپرستان

والدین/سرپرستان:

"من فکر می‌کنم تو باید شب‌ها ساعت ۹ بخوابی، چون انگار صبح‌ها برایت سخت است بیدار شوی".

فرزندان پاسخ می‌دهند:

"ما می‌فهمیم که شما فکر می‌کنید ممکن است صبح‌ها در بیدار شدن مشکلی داشته باشیم اگر شب‌ها دیر بخوابیم."



بحث کنید

۵- به عنوان یک گروه بزرگ سؤالات زیر را بپرسید:

- گوش دادن به نقطه نظرات یکدیگر چگونه به خانواده در تعامل با هم کمک خواهد کرد؟
- چرا درک نقطه نظر دیگری دشوار است؟



مورد اختیاری، اگر وقت کافی دارید

هر خانواده می تواند موضوع دیگری را انتخاب کند.

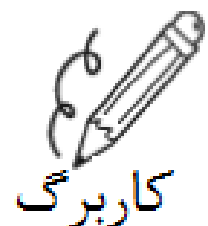
پایان تمرین

تک تک خانواده ها

استفاده از آنچه یاد گرفته ایم

تمرین ۲.۳ ۱۵ دقیقه

۱ - هر خانواده برای این تمرین با هم کار می کنند.



کار برگ

۲ - کار برگ "استفاده از آنچه فرا گرفته ایم" را

بین افراد پخش کنید و به خانواده ها بگویید که

آنها باید به این سؤال با هم و به صورت یک

خانواده پاسخ دهند. با نگاه به فهرست روی برگه

تمرین، از اعضای خانواده بخواهید که هر سؤال را بحث کنید.

- به عنوان یک خانواده چه چیزهایی را در منزل خیلی خوب انجام می‌دهیم؟
- چه مشکلی داریم که می‌توانیم روی آن کار کنیم؟
- چه ابزاری را می‌توانیم برای حل این مشکل به کار ببریم؟
- خانواده ما انجام بهتر چه چیزهایی را با استفاده از برنامه تقویت خانواده یاد گرفته است؟

نکته: هر عضو خانواده باید پاسخی به آخرین سؤال داشته باشد تا آن را در مرحله حلقه پایان جلسه به اشتراک بگذارد.

۳ - رهبران گروه باید با خانواده‌ها نشسته و در زمان نیاز کمک ارائه دهند.



۴ - به عنوان یک گروه بزرگ، از خانواده‌ها بخواهید مشکلی که دارند را به اشتراک بگذارند و بگویند که از چه ابزاری می‌توانند در خانه استفاده کنند.

پایان تمرین

حلقه پایان جلسه



حلقه پایان جلسه

"کاری که خانواده ما به واسطه حضور
در برنامه تقویت بنیان خانواده بهتر
انجام می دهد.... است"

شعار نوجوانان

"ما نوجوانانی توانمند با آینده ای روشن، مستقیم، مطمئن، با تقسیم های مناسب می گیریم تا
به هدف ایمان برسیم"

شعار والدین

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

شعار خانواده

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

..... ۳ دقیقه

۱ - از خانواده ها بخواهید که در یک حلقه کوچک
جمع شوند و در این حالت فرزندان باید در کنار
والدین/سرپرستان قرار بگیرند.

۲ - پوستر "مرحله حلقه بستن" را بالا نگه دارید
و از هر فرد بخواهید بگوید:

"چیزی که خانواده ما به خاطر آمدن به برنامه تقویت
خانواده بهتر انجام می دهد ... است".

۳ - هر بار یکی از پوسترها را بالا نگه دارید.

نکته: ببینید که آیا آنها می توانند شعارها را
بدون نشان دادن پوسترها بگویند یا نه؟

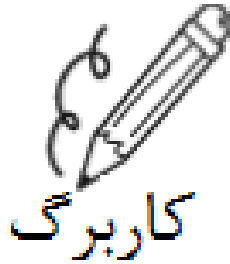
۴ - از فرزندان بخواهید شعار نوجوانان را با هم
بخوانند:

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

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

جزوات و نمونه‌ها





درک نقطه نظرات

به فهرست زیر نگاه کنید و موردی را انتخاب کنید که مشکلاتی در خانه ایجاد کرده است.

- کارها را در زمان مناسب انجام دادن
- کامل کردن کارهای خانه
- در زمان مناسب به خانه رسیدن
- دعوا با خواهران و برادران
- از خواب بلند شدن و در زمان مناسب برای مدرسه آماده شدن
- موارد دیگر (لطفا آنها را در اینجا بنویسید).....

نقطه نظر نوجوانان

- ۱ - نوجوانان به صورت خلاصه نقطه نظرش در مورد مشکل موجود را بیان می کنند.
"من فکر می کنم..."

پاسخ والدین/سرپرستان

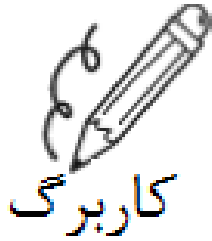
- ۲ - والدین/سرپرستان می گویند: "می دانم که نقطه نظر تو... است."

نقطه نظر والدین/سرپرستان

- ۳ - والد/سرپرست به طور خلاصه نقطه نظرش را در مورد یک مشکل خاص ارائه می دهد (بدون نصیحت کردن یا حل مسئله)
"من فکر می کنم..."

پاسخ نوجوانان

- ۴ - نوجوان می گوید "می دانم که نقطه نظر شما... است."



استفاده از آنچه یاد گرفته‌ایم

فهرست زیر نشان‌دهنده مواردی است که شما با یکدیگر در قالب خانواده در برنامه تقویت بنیان خانواده یاد گرفته اید.

- زمان تفریح خانوادگی مشخصی داشتن
- استفاده از جلسات خانوادگی
- شناختن ارزش‌های خانوادگی
- تعامل مؤثر با استرس
- احترام به یکدیگر
- ویژگی‌های خوب همدیگر را دانستن
- حل مشکلات با هم
- کنترل مناسب فشار از طرف همسالان
- گوش دادن به نقطه نظر همدیگر

هر سوال را به صورت خانواده بررسی کنید.

۱ - چه کارهایی را در خانه به عنوان خانواده بسیار خوب انجام می‌دهیم؟

۲ - چه مشکلی داریم که می‌توانیم روی آن کار کنیم؟

۳ - چه ابزاری را می‌توانیم برای حل آن به کار ببریم؟

۴ - خانواده ما چه کارهایی را با حضور در برنامه تقویت بنیان خانواده بهتر انجام می‌دهد.

(الف)

(ب)

والدین / سرپرستان و نوجوانان:

"چیزی که خانواده ما به واسطه حضور در برنامه تقویت بنیان خانواده بهتر انجام می دهد.... است".

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

بررسی چیزی که در خانه به درستی پیش می‌رود. ۲

راه‌حلهایی برای مسائل روزمره ۲

تعریف برای نوجوانان ۳

بازی دبلنا، ابزار پرورشی ۴

تمرین مهارت‌ها ۵

تمرین در منزل ۵

آماده شدن برای جلسه خانواده ۶

جمع‌بندی ۶

وسایل موردنیاز

- فهرست حضور و غیاب والدین / سرپرستان (از جلسه ۱ تقویتی والدین)

- برچسب نام

- پوستره‌های ابزار و مهارت‌های فرزند پروری (۲ عدد، از جلسه ۱ تقویتی والدین)

- رشته‌های کوچک کاغذ (۲ در ۱۲ سانتیمتر برای تعاریف

- کارت‌های دبلنا (به نمونه مراجعه کنید، ۱ عدد برای هر یک از والدین/سرپرستان)

- کوپن‌های دبلنا (لامپ شکستنی، نودل‌های کوچک و غیره)

- فلیپ چارت و ماژیک

جلسه ۳ تقویتی - والدین
مهارت‌های بازبینی عشق و حد و

مرز



اهداف:

والدین / سرپرستان:

به بازبینی مهارت‌ها و مفاهیم
می‌پردازند.

تعاریفی برای نوجوانان
بنویسند.

مهارت‌ها را تمرین کنند.

- تاس
- کارت‌های مهارت‌هایی برای تمرین (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر مهارت‌هایی برای تمرین که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- مگنت "والدین تغییر ایجاد می‌کنند" (به نمونه مراجعه، ۱ عدد برای هر یک از والدین / سرپرستان روی کارت)
- پوستر شعار والدین (از جلسه ۱ تقویتی والدین)

هنگام ورود والدین

..... ۱ دقیقه

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

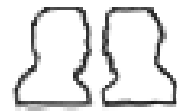
۲ - از افراد بخواهید نام خود را روی فهرست والدین/سرپرستان علامت بزنند.

بازبینی چیزی که در خانه

خوب پیش می‌رود.

..... ۱۰ دقیقه

۱ - پوسترهای مهارت‌ها و ابزار فرزندپروری را در جای مناسب قرار دهید.



بحث کنید

۲ - بحث گروهی در مورد آنچه در خانه به‌خوبی پیش می‌رود را هدایت کنید و بر شیوه‌ای تمرکز کنید که والدین/سرپرستان و نوجوانان از ابزار و مهارت‌های مختلف استفاده می‌کنند.



۱۰ دقیقه

راه‌حل‌هایی برای مشکلات

روزمره

تمرین ۳.۱ ۱۰ دقیقه

۱ - والدین/سرپرستان را به گروه‌هایی سه یا ۴ نفره تقسیم کنید بدون آن‌که همسران در یک گروه قرار گیرند. از هر فرد بخواهید که یک رفتار مشکل ساز را که دوست دارند با گروه کوچکی به اشتراک بگذارند در نظر بگیرند. از اعضای این گروه‌ها بخواهید که با بارش افکار پیشنهاداتی ارائه دهند و از ایده‌های پوستر "ابزار و مهارت‌های فرزند پروری" به همراه پیشنهادات دیگر استفاده کنند. به گروه‌ها در صورت نیاز کمک کنید.

۲ - از گروه‌های کوچک بخواهید که ایده‌هایی را به اشتراک بگذارند که به عنوان راه‌حل‌های ممکن برای مشکلات در خانه ارائه کرده‌اند.

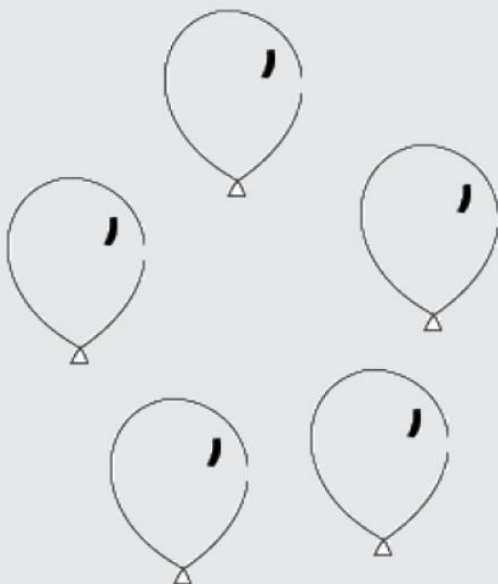
پایان تمرین

تعریف برای نوجوانان

تمرین ۳.۲ ۱۰ دقیقه

۱ - برای والدین/سرپرستان توضیح دهید که آن‌ها همراه با نوجوانان در جلسه خانواده بازی انجام داده و والدین و نوجوانان از هم تعریف خواهند کرد.

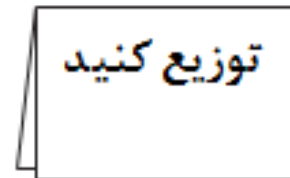
۲ - از والدین/سرپرستان بخواهید ویژگی‌های یک تعریف خوب را نام ببرند از جمله:
- تعریف مختص کار خوبی است که نوجوان انجام داده است.
- تعریف با انتقاد تمام نمی‌شود.





- ۳ - از والدین/سرپرستان بخواهید مثال‌هایی از تعریف کوتاه و مناسب ارائه دهند. چندین مورد را روی فلیپ چارت بنویسید از جمله مواردی همچون:
- از این که امروز صبح به موقع برای مدرسه آماده شدی خوشم آمد.
 - ممنون از این که بدون این که ازت بخواهم ماشین ظرفشویی را پر کردی.
 - از زمانی که جمعه پیش با هم سپری کردیم، خیلی لذت بردم (ماهی گرفتن، خرید کردن و غیره)

از این که تکالیفت را تمام کردی خیلی خوشم اومد.



- ۴ - رشته‌های کوچک کاغذ را توزیع کنید و از والدین/سرپرستان بخواهید که با حروف ریز بنویسند. از هریک از والدین/سرپرستان بخواهید که رشته کاغذ را لوله کنند تا بتوان آن‌ها را داخل بادکنک گذاشت.

پایان تمرین

بازی دبلنا، ابزار پرورشی

تمرین ۳.۳ ۱۵ دقیقه

۱ - به والدین/سرپرستان بگویید که حین بازی دبلنا فرصت خواهند داشت تا در مورد استفاده از ابزار پرورشی در طول روزهای گذشته، فکر کنند.

توزیع کنید

۲ - کارت‌ها و بسته های دبلنا را توزیع کنید

(مانند شیرینی‌های کوچک و سکه‌ها) و توضیح دهید که وقتی ابزاری نام برده شد، اگر آنها در ماه گذشته در منزل از آن ابزار استفاده کرده‌اند، می‌توانند بسته‌ای را روی خانه مورد نظر قرار دهند که روی آن جعبه بگذارند.

۳ - مؤلفه‌های اشاره شده در فهرست زیر را بخوانید:

- تعیین قوانین خانه
- داشتن جلسات خانوادگی
- اتاق را برای آرام شدن ترک کردن
- صرف زمانی برای گفتگوی رودرو
- استفاده از جدول امتیازات
- تعیین کی، چه چیزی، کجا و کی
- داشتن زمانی برای تفریح خانوادگی
- دیدن نقطه نظر نوجوانان
- حذف یک امتیاز
- استفاده از عبارت "من"
- به یاد آوردن سن فرد نوجوان
- تعریف از رفتاری خوب
- استفاده از کاری ۵ دقیقه ای
- گوش دادن به احساسات
- استفاده از جریمه و پیامدها
- صحبت در مورد ارزش‌ها
- آرام و متین "نه" گفتن

دبلنا

مزیت‌های بیشتری دادن	دیدن نقطه نظر نوجوان	استفاده از عبارت "من"	به یادآوردن سن فرد نوجوان	تعیین قوانین خانه
تعریف از رفتاری خوب	استفاده از کاری ۵ دقیقه‌ای	زمان تفریح خانوادگی داشتن	آرام و متین "نه" گفتن	تعیین کی، چه چیزی، کجا و کی
مدیریت تنش توسط خودتان	گوش دادن به احساسات	خالی	جلسات خانوادگی داشتن	صحبت در مورد ارزش‌ها
اعلام توقف برای دوری از جر و بحث	استفاده از جدول امتیازات	استفاده از عواقب و مجازات‌ها	حمایت از اهداف فرزندان	برداشتن یک مزیت
کمک گرفتن از والدین/سرپرستان	حل مشکلات با هم	صرف زمانی برای گفتگوی رودرو	از بحث دوری کردن	اتاق را برای آرام شدن ترک کردن

- اعلام تنفس برای احتیاط از جر و بحث
- کمک گرفتن از والدین/سرپرستان
- مدیریت استرس توسط خودتان
- مزیت های بیشتری دادن
- حل مشکلات با هم
- حمایت از اهداف نوجوانان
- استفاده از تکنیک گوینده-شنونده

۴ - بعد از آنکه یک مؤلفه خوانده شد، همه افرادی که یک بسته را روی خانه مربوط به آن مؤلفه قرار داده‌اند باید به صورت خلاصه زمانی را توصیف کنند که از این ابزار استفاده کرده‌اند. اگر بیشتر از سه تا چهار نفر از والدین یک مؤلفه خاص را انتخاب کنند، از چند نفر بخواهید تا نظرشان را به اشتراک بگذارند.

۵ - تا زمانی ادامه دهید که چندین نفر از والدین/سرپرستان دبلنا بگویند.



اختیاری، اگر وقت کافی دارید

از والدین/سرپرستان بخواهید مثال‌هایی از مهارت‌های دیگر از کارت دبلنا ارائه دهند.

پایان تمرین

تمرین مهارت‌ها

تمرین ۳.۴ ۱۰ دقیقه

- ۱ - پوستر "تمرین مهارت‌ها" را درجایی قابل مشاهده قرار دهید. به والدین/سرپرستان بگویید که آن‌ها به صورت نوبتی تاس انداخته و مشخص می‌شود چه مهارتی را باید تمرین کنند.
- ۲ - بعد از آنکه همه افراد تاس انداختن، از همه بخواهید که شماره متناظر با عدد روی تاس را تمرین کنند (به عنوان مثال اگر تاس عدد ۱ را نشان دهد، باید کارت شماره یک را از مخزن برداشته و به موقعیت نوشته شده روی کارت با عبارت با "من" پاسخ داد).



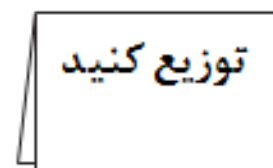
تمرین مهارت‌ها

- ۱ - پیام "من" دار: احساس ... می‌کنم وقتی که تو....
- ۲ - چه کسی؟ چه کاری؟ چرا و چه وقت؟
- ۳ - امتیازی را نام ببرید که فرزند شما آن را دوست دارد.
- ۴ - و باید احساس.... بکنی.
- ۵ - کاری ۵ دقیقه‌ای را نام ببرید.
- ۶ - فعالیتی رودرو را نام ببرید.

تمرین در منزل

..... ۱ دقیقه

- ۱ - مهارتی را که در انجام آن چندان راحت نیستید را انتخاب و آن را در منزل تمرین کنید.



- ۲ - مگنت "والدین تغییری ایجاد می‌کنند" را بین افراد پخش کنید.

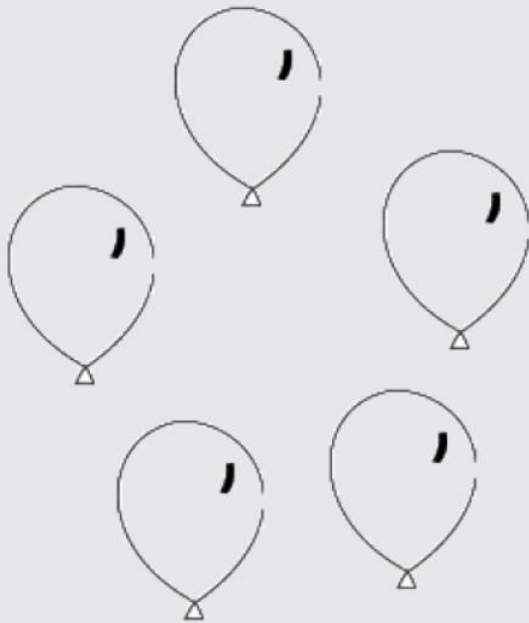
پایان فعالیت

آماده شدن برای جلسه خانواده

۱ دقیقه

۱ - جلسه خانواده با استفاده از بازی بادکنک شروع خواهد شد. هر بادکنک در خود تعریفی از یکی از والدین/سرپرستان یا نوجوانان دارد. بعد از آنکه بادکنک ترکانده شد، والدین/سرپرستان حدس می زنند که تعریف روی کاغذ برای چه کسی است؟

۲ - بعد از این کار، یکی از خانواده‌ها باید بازی میلیاردر را انجام دهد و بعد همه خانواده‌ها به تمرین حل یک مسئله جالب با استفاده از ایفای نقش های مختلف می پردازند.



جمع بندی

۳۰ ثانیه

۱- به صورت گروهی خواندن شعار والدین را تمرین کنید.

شعار والدین

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

جزوات و نمونه‌ها



دبِلنا

امتیازات بیشتری دادن	دیدن نقطه نظر فرزندان	استفاده از عبارت "من"	به یاد آوردن سن فرد جوان	تعیین قوانین خانه
تعریف از رفتاری خوب	استفاده از کاری ۵ دقیقه‌ای	زمان تفریح خانوادگی داشتن	آرام و متین "نه" گفتن	تعیین کی، چه چیزی، کجا و کی
مدیریت تنش توسط خودتان	گوش دادن به احساسات	خالی	جلسات خانوادگی داشتن	صحبت در مورد ارزش ها
اعلام توقف برای دوری از جر و بحث	استفاده از جدول امتیازات	استفاده از عواقب و مجازات ها	حمایت از اهداف فرزندان	برداشتن یک مزیت
کمک گرفتن از والدین/ سرپرستان	حل مشکلات با هم	صرف زمانی برای گفتگوی رودرو	از بحث دوری کردن	اتاق را برای آرام شدن ترک کردن

مهارت هایی برای تمرین ۱ پیام "من" نوجوان شما یک ساعت دیر به خانه آمد بعد از آنکه دوستانی را در فروشگاه ملاقات کرد.	مهارت هایی برای تمرین ۱ پیام "من" فرزند شما فراموش کرده که ظرف ها را بشوید.
مهارت هایی برای تمرین ۱ پیام "من" دختر شما حاضر جوابی می کند وقتی که شما به وی می گوئید که زمان خواب است.	مهارت هایی برای تمرین ۱ پیام "من" پسر شما دوچرخه اش را در مسیر پارکینگ جا گذاشته است.
مهارت هایی برای تمرین ۱ پیام "من" شما پی می برید که نوجوان شما در مورد این که بعد از مدرسه کجا رفته به شما دروغ گفته است.	مهارت هایی برای تمرین ۱ پیام "من" شما می فهمید که کمی تنباکوی قلیان از کمد گم شده است.

مهارت هایی برای تمرین ۲ چه کسی؟ چه چیزی؟ کجا و کی؟ شما به همراه دخترتان در فروشگاه هستید و او می پرسد که آیا می تواند به دیدن دوستانش برود یا نه؟	مهارت هایی برای تمرین ۲ چه کسی؟ چه چیزی؟ کجا و کی؟ الآن جمعه بعدازظهر است و دختر شما می گوید "بعداً می بینمت".
مهارت هایی برای تمرین ۲ چه کسی؟ چه چیزی؟ کجا و کی؟ پسر شما می پرسد که آیا می تواند به مهمانی دوستش برود.	مهارت هایی برای تمرین ۲ چه کسی؟ چه چیزی؟ کجا و کی؟ زمان شام رسیده و می بینید که پسران ژاکتش را برداشته و به سمت در می رود.
مهارت هایی برای تمرین ۲ چه کسی؟ چه چیزی؟ کجا و کی؟ دختر شما به خانه زنگ می زند تا بگوید که می خواهد برای مدت بیشتری در خانه دوستش بماند.	مهارت هایی برای تمرین ۲ چه کسی؟ چه چیزی؟ کجا و کی؟ پسر شما تقاضای پول می کند تا به همراه دوستانش بیرون برود.

مهارت هایی برای تمرین ۳ "تو باید احساس بکنی" پسر شما به شما می گوید که دوستش می خواهد کمی قلیان بکشد.	مهارت هایی برای تمرین ۳ "تو باید احساس بکنی" پسر شما به شما می گوید که وارد گروه فوتبال در مدرسه نشده است.
مهارت هایی برای تمرین ۳ "تو باید احساس بکنی" پسر شما می گوید که معلم جلوی همه سرش داد می زند.	مهارت هایی برای تمرین ۳ "تو باید احساس بکنی" دختر شما می گوید که بهترین دوستش نقل مکان می کند.
مهارت هایی برای تمرین ۳ "تو باید احساس بکنی" دختر شما به شما می گوید که خواهر کوچکش دوباره اتاقش را به هم ریخته است.	مهارت هایی برای تمرین ۳ "تو باید احساس بکنی" کودک شما می گوید که فکر تکلیف خانه اش را به درستی نمی فهمد.

مهارت هایی برای تمرین ۴ امتیازی را نام ببرید شما معمولاً مجبورید به دخترتان اصرار کنید تا اتاقش را تمیز کند ولی این بار کار خوبی بدون اصرار مکرر انجام داده است.	مهارت هایی برای تمرین ۴ امتیازی را نام ببرید معلم پسر شما ترم قبل یادداستی به خانه شما فرستاده و در آن گفته است که نمره هایش پایین هستند چراکه او تکلیف خانه اش را انجام نمی دهد. این هفته وی همه تکالیف خانگی اش را هر شب و قبل از تلویزیون تماشا کردن انجام داده است.
مهارت هایی برای تمرین ۴ امتیازی را نام ببرید شما معمولاً وقتی او را جریمه می کردید، عصبانی می شد و دادو بیداد می کرد. او دیر به خانه می آید و شما جریمه ای در نظر می گیرید. این بار، بدون عصبانیت گوش می دهد.	مهارت هایی برای تمرین ۴ امتیازی را نام ببرید دختر شما از آب دادن به گل ها بیزار است ولی این بار کار خوبی را بدون شکایت انجام داده است.
مهارت هایی برای تمرین ۴ امتیازی را نام ببرید شما به دخترانتان گفته اید که می توانند امتیازی به دست آورند اگر به مدت یک هفته و یک ساعت قبل از شام از دعوا کردن دوری کنند.	مهارت هایی برای تمرین ۴ امتیازی را نام ببرید پسر شما کار خوبی در مراقبت از برادر کوچکش به مدت ۲ شب در این هفته انجام داده است.

مهارت هایی برای تمرین ۵ کاری ۵ دقیقه‌ای را نام ببرید پسر شما بعد از شام بدون شستن ظروف بیرون می‌رود.	مهارت هایی برای تمرین ۵ کاری ۵ دقیقه‌ای را نام ببرید دختر شما فراموش می‌کند که به جوجه‌اش غذا بدهد.
مهارت هایی برای تمرین ۵ کاری ۵ دقیقه‌ای را نام ببرید دختر شما همچنان پشت تلفن صحبت می‌کند وقتی که شما به وی می‌گویید که زمان قطع آن است.	مهارت هایی برای تمرین ۵ کاری ۵ دقیقه‌ای را نام ببرید هنگامی که جریمه‌ای کوچک برای پسران در نظر می‌گیرید، او حاضر جوابی می‌کند.
مهارت هایی برای تمرین ۵ کاری ۵ دقیقه‌ای را نام ببرید پسر شما با شما بحث می‌کند وقتی که شما در مورد بیشتر بیدار ماندنش "نه" می‌گویید.	مهارت هایی برای تمرین ۵ کاری ۵ دقیقه‌ای را نام ببرید دختر شما همچنان تلویزیون نگاه می‌کند وقتی که شما به وی یادآوری می‌کنید که زمان انجام تکلیف رسیده است.

مهارت هایی برای تمرین ۶ فعالیتی رودرو را نام ببرید یک عصر بهاری است و شما و دختر شما یک دوچرخه نو برای جشن تولدش گرفته است.	مهارت هایی برای تمرین ۶ فعالیتی رودرو را نام ببرید پنجشنبه بعدازظهر است و شما و دخترتان کارهای روزمره تان را تمام کرده‌اید.
مهارت هایی برای تمرین ۶ فعالیتی رودرو را نام ببرید شما و پسران در چند مدت اخیر خیلی خوب نتوانسته‌اید با هم صحبت کنید. دوست دارید که با هم کاری انجام بدهید که او از آن لذت ببرد.	مهارت هایی برای تمرین ۶ فعالیتی رودرو را نام ببرید عصر سه‌شنبه است و پسر شما چند لحظه پیش تکالیفش را تمام کرده است.
مهارت هایی برای تمرین ۶ فعالیتی رودرو را نام ببرید شما خیلی مشغول به کار هستید و زمانی برای تفریح ندارید ولی تمایل دارید زمانی را با دخترتان بگذرانید.	مهارت هایی برای تمرین ۶ فعالیتی رودرو را نام ببرید امروز یک روز زیبای تابستانی است و ساعت کار شما تمام شده است.

۱ - جمله با "من": احساس ... می‌کنم
وقتی که تو....

۲ - چه کسی؟ چه کاری؟ چرا و چه
وقت؟

۳ - امتیازی را نام ببرید که فرزند شما
آن را دوست دارد.

۴ - تو باید احساس.... بکنی.

۵ - کاری ۵ دقیقه‌ای را نام ببرید.

۶ - فعالیتی رودرو را نام ببرید.

والدین تغییر ایجاد می کنند	والدین تغییر ایجاد می کنند
"من با بزرگ و بالغ شدن فرزندم، همچنان تأثیر مهمی در زندگی او خواهم داشت"	"من با بزرگ و بالغ شدن فرزندم، همچنان تأثیر مهمی در زندگی او خواهم داشت"
والدین تغییر ایجاد می کنند	والدین تغییر ایجاد می کنند
"من با بزرگ و بالغ شدن فرزندم، همچنان تأثیر مهمی در زندگی او خواهم داشت"	"من با بزرگ و بالغ شدن فرزندم، همچنان تأثیر مهمی در زندگی او خواهم داشت"

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ ساله

فهرست مطالب

۲	دور تعریف
۲	فعالیت تعریف با بادکنک
۳	برقراری ارتباط با بدن خود
۴	انتقال پیام
۵	احساسات متفاوت / چهره‌های متفاوت
۶	درک والدین
۶	بادکنک‌های تعریفی
۶	آماده شدن برای جلسه خانواده
۷	جمع‌بندی

وسایل موردنیاز

- برچسب نام
- فهرست حضور و غیاب نوجوانان (از جلسه ۱ تقویتی نوجوانان)
- قوانین اساسی (از جلسه ۱ تقویتی نوجوانان)
- رشته‌های باریک کاغذ (۲ در ۱۵ سانتیمتر)
- بادکنک با دو رنگ (۱ رنگ برای والدین / سرپرستان و ۱ رنگ برای نوجوانان)
- نوارچسب پهن رنگی
- کارت‌های احساسات (به نمونه مراجعه کنید)
- عبارات گفتاری ۱ (به نمونه مراجعه کنید)
- عبارات گفتاری ۲ (به نمونه مراجعه کنید)
- بطری خالی
- کارت‌های موقعیت والدین (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر عبارات شنیداری که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)

جلسه ۳ تقویتی - نوجوانان

انتقال پیام



نیل به اهداف

اهداف:

نوجوانان فرا می‌گیرند:

از والدین / سرپرستان تعریف کنند.

•

تأثیرات زبان بدن را درک کنند.

•

به شیوه موثری با

والدین / سرپرستان و دیگران ارتباط

برقرار کنند.

- پوستر **حالت های صورت** که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- کاربرگ **حالت های صورت** (به نمونه مراجعه کنید، ۱ عدد برای هر نوجوانان)
- برگه های کاغذ (۱ عدد برای هر نوجوان)
- ماژیک های رنگی (۱ عدد برای هر نوجوان)
- چسب های مایع
- طناب
- پوستر **شعار نوجوانان** (از جلسه ۱ تقویتی نوجوانان)



هنگام ورود نوجوانان

..... ۱ دقیقه

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

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

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

دور تعریف

..... ۳ دقیقه

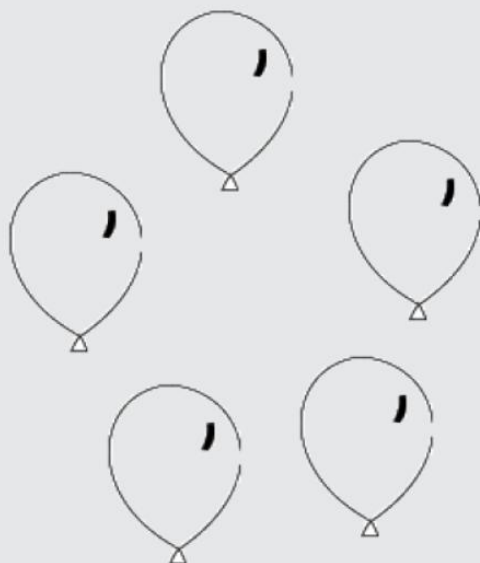
۱ - از نوجوانان و رهبران بخواهید که در یک حلقه روی زمین بنشینند و از فرد کنار دست خود تعریف کنند. اگر فرزندی نتواند تعریفی در عرض ۵-۱۰ ثانیه ارائه دهد، یکی از رهبران باید تعریفی ارائه دهد.

تمرین تعریف با بادکنک

..... ۵ دقیقه ۳.۱ فعالیت



۱- تکه های نازک کاغذ را پخش کنید و از هر فرد بخواهید تعریف کوتاهی برای هریک از والدین/سرپرستان که در برنامه شرکت دارد بنویسد. به آن ها یادآوری کنید که با حروف کوچک بنویسند. مثال های زیر را روی فلیپ چارت بنویسید.



- "من خیلی.... رو که واسه شام درست کردی، دوست دارم."
- "ممنون که منو رسوندی بازی فوتبال"
- "تو خیلی تو... خوب عمل می کنی (درست کردن وسایل خانه، گوش دادن به دیگران، خانه را تمیز نگه داشتن)"
- "خیلی دوس دارم کمی با تو وقت بگذرونم."

۲- رشته ها را جمع کنید و برای تمرین ۳.۶ نگهدارید.

پایان فعالیت

ارتباط برقرار کردن از طریق زبان

بدن

تمرین ۳.۲..... ۵ دقیقه

۱ - به گروه موارد زیر را بگویید:

"ارتباط با دیگران کمی بیشتر از واژه‌هایی است که ما می‌گوییم. زبان بدن ما-شیوه‌ای که می‌نشینیم و بلند می‌شویم و غیره- احساسات ما را به دیگران نشان می‌دهند. شما می‌توانید چیزی بگویید ولی منظورتان چیز متفاوتی باشد و این را با استفاده از بدنتان نشان دهید. افرادی که به شما گوش می‌دهند معانی متفاوتی از آنچه می‌گویید می‌شنوند.

۲ - از نوجوانان بخواهید که به صورت نوبتی، در خانه‌ای بایستند که با استفاده از نوار چسب روی زمین ساخته‌اید. وقتی که فرد روی صحنه نمایش قرار گرفت، یک کارت احساس را به او نشان دهید. از فرد بخواهید بدون کلام و تنها با زبان بدن، احساسشان را نشان دهند. تا زمانی ادامه دهید که همه فرصت اجرای یک واژه احساسی را داشته باشند.

پایان فعالیت



انتقال پیام

فعالیت ۳.۳ ۵ دقیقه

- ۱ - به گروه بگویید که لحن صدا در انتقال پیام مهم است. مثالی را در این زمینه ارائه دهید مانند "بسیار ممنون" که یک بار صادقانه و بعداً با لحن طعنه آمیز گفته می‌شود.
- ۲ - وقتی که نوجوانان حلقه بستند، از افراد بخواهید که به صورت نوبتی از لحن صدا و زبان بدن برای گفتن عبارات زیر و بیان یک احساس استفاده کنند. بر اساس **مرحله گفتاری الف ۱** به دور حلقه گشته و از نوجوانان بخواهید بگویند "فقط انجامش بده"، دور اول این عبارت را با عصبانیت بگویند. بار دوم از آن‌ها بخواهید همین عبارات را با حس "ناامیدی" بگویند. بعد بر اساس **مرحله گفتاری ب ۱**، از آن‌ها بخواهید ابتدا با لحن مشتاق و بعد با ناامیدی عبارات "پس نوشابه می‌خوریم!" را بگویند.

"فقط انجامش بده" : ۱ - عصبانی ۲ - ناراحت

"پس نوشابه می‌خوریم!" : ۱ - ناامید ۲ - مشتاق

- ۳ - به نوجوانان بگویید که در صحبت با والدین/سرپرستان، لحن صدا و زبان بدن آن‌ها می‌تواند پیام‌ها و معناهای کاملاً متفاوتی منتقل کند.

- ۴ - اولین سناریوی مذکور در ذیل را خوانده و از افراد بخواهید که با عبارت "این خیلی باحاله" بر اساس **مرحله گفتاری الف ۲** انزجار خود را ابراز کنند. بعد دور چرخیده و از همین عبارت ولی با احساس شادمانی استفاده کنید.



در مرحله بعد، با سناریوی دوم شروع کنید و
مرحله گفتاری ب ۲ را با استفاده از هر دو واژه
احساسی تکرار کنید.

سناریو A: شما با والد/سرپرست خود برای خرید می‌روید
و او بلوزی را نشان می‌دهد که به نظر او به شما می‌آید.

عبارت: "این خیلی باحاله" ۱- با انزجار ۲- شادمان

سناریو B: والد/سرپرست شما به شما یادآوری می‌کند که
اتاقتان را تمیز کنید.

عبارت: "بله انجامش می‌دم" : ۱- با لحن خوشحال ۲- با
طعنه

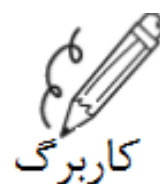
پایان فعالیت

احساسات مختلف / صورت‌های

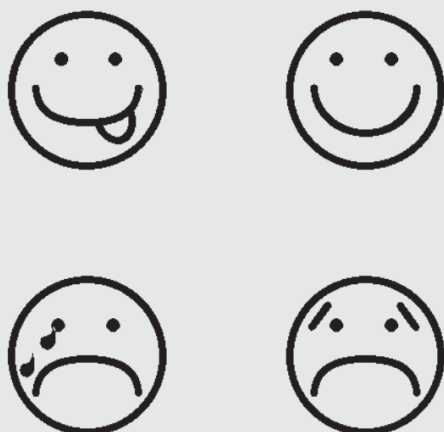
مختلف

فعالیت ۳.۴ ۱۵ دقیقه

۱ - به گروه پوستر حالت‌های صورت را نشان دهید
و معنی هر صورت را توصیف کنید.



۲ - به گروه بگویید که در تمرین بعدی، آن‌ها
فرصت ایجاد ماسک‌هایی را خواهند داشت تا
احساساتشان را نشان دهند. بیرون ماسک
نشان‌دهنده احساسی است که آن‌ها معمولاً به
جهان نشان می‌دهند. گروه باید چشم‌ها، ابروها،



دهان و پیشانی های مختلف را بریده و با چسب به ماسکهایشان بچسبانند. کاربرگ "حالت های صورت" را پخش کنید. افراد می توانند از مازیک هم استفاده کنند.

۳ - به گروه بگویید که بعد از آنکه طرف اول ماسکشان را کامل کردند باید صورت جدیدی برای طرف داخل ماسک بسازند و نشان دهند که (این ماسک ها) چه احساسی در درون دارند. به گروه بگویید که آن ها باید ماسک هایشان را برای والدین/سرپرستان بپوشند و آنها باید سعی کنند فرزندانشان را در ابتدای جلسه خانواده شناسایی کنند.

توزیع کنید

۴ - ورقه های کاغذ، مازیک ها و چسب های مایع را توزیع کنید. از افراد بخواهید به صورت مجزا روی ماسک هایشان کار کنند.

پایان فعالیت

درک والدین / سرپرستانان

تمرین ۳.۵..... ۱۰ دقیقه

به همراه نوجوانان در یک دایره نشسته و از هر فرد بخواهید که موضوعی را عنوان کند که در مورد آن طی یک یا دو هفته گذشته با والدین/سرپرستان خود اختلاف داشته است.

۱ - مخزن کارتهای موقعیت والدین را در مرکز حلقه قرار دهید و در هر بار از یکی از نوجوانان بخواهید کارتی را بردارد و موقعیت روی آن را بخواند.





همین فرد بطری موجود در مرکز حلقه را می چرخاند و فردی که بطری به وی اشاره دارد با گفتن "به نظر ... میرسه " و یا " باید احساس.. بکنی " پاسخ می دهد. پوستر "عبارات شنیداری " را نشان دهید تا پاسخ ها را به نوجوانان یادآوری کنید. پاسخ دهنده در مرحله بعد کارتی را بر می دارد، موقعیت روی آن را می خواند و بطری را می چرخاند تا فرد دیگری در حلقه پاسخ دهد.

۲ - تا زمانی ادامه بدهید که همه فرصت پاسخ داشته باشند.

۳ - از نوجوانان بپرسید که چه زمانی برای آن ها دشوار است احساسات والدین/ سرپرستان را درک کنند.

پایان فعالیت

بادکنک های تعریف

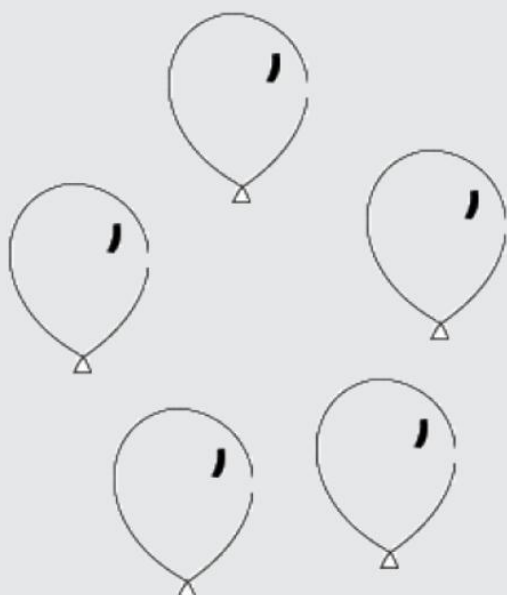
فعالیت ۳.۶ ۵ دقیقه

۱ - از یکی از رهبران گروه بخواهید که به گروه والدین/سرپرستان مراجعه و نوارهای کاغذی حاوی تعریف را جمع آوری کند.

۲ - از نوجوانان بخواهید بادکنک ها را بادکنند و یک رشته کاغذ را در هریک قرار دهند. تعریف های نوجوانان و والدین/سرپرستان باید در دو رنگ مجزا از بادکنک ها قرار گیرند.

۳ - رهبر گروه باید هر بادکنک را محکم گره بزند و در هر بادکنک یک تکه کاغذ باشد.

پایان فعالیت



آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۳ دقیقه

- ۱ - به نوجوانان بگویید که در جلسه خانواده،
هروالد/سرپرست و نوجوان یک بادکنک
می‌گیرد-والدین/سرپرستان بادکنکی حاوی
تعریف نوجوانان و نوجوانان بادکنکی حاوی
تعریف والدین دریافت می‌کنند.
- ۲ - به نوجوانان بگویید که بعد از بازی بادکنک،
والدین/سرپرستان باید ماسک فرزند خود را
حدس بزنند.
- ۳ - طناب را به پشت دو صندلی یا میز متصل کنید.
- ۴ - از هر نوجوان بخواهید که ماسک خود را به
طناب گره بزند.

جمع‌بندی

..... ۲ دقیقه

- ۱ - پوستر شعار نوجوانان را در جای مناسب قرار
دهید.
- ۲ - به صورت گروهی به خواندن شعار نوجوانان
بپردازید.

شعار نوجوانان

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

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف

کارت احساس	کارت احساس
حسود	غمگین
کارت احساس	کارت احساس
عصبانی	ترسیده
کارت احساس	کارت احساس
یک نگرش	ناامید
کارت احساس	کارت احساس
خوشحال	ناکام

مرحله گفتاری الف ۱

"فقط انجامش بده"

۱. عصبانی

۲. مأیوس

مرحله گفتاری ب ۱

"پس نوشابه می خوریم"

۱. کسل

۲. مشتاق

مرحله گفتاری الف ۲

"این خیلی توپه!"

۱. با انزجار

۲. شادمان

مرحله گفتاری ب ۲

"باشه، انجامش می‌دم"

۱. طعنه‌آمیز

۲. شادمان

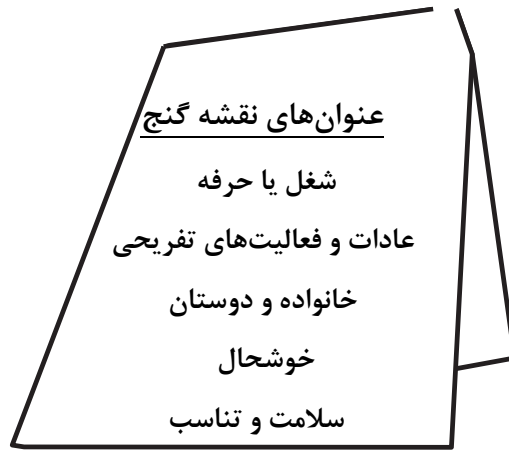
کارت موقعیت والدین	کارت موقعیت والدین
امیدوارم پول کافی داشته باشیم که تو رو به دانشگاه بفرستیم.	کل شرکت تا یه ساعت دیگه میان اینجا و من اصلاً آماده نیستم.
کارت موقعیت والدین	کارت موقعیت والدین
"اونا بعضی کارکنا رو اخراج کردن. چی می شه اگه کل کارخونه تعطیل بشه؟"	"نمی دونم ترفیع رو می گیرم یا نه؟! حتماً می تونیم از پولش خیلی استفاده کنیم"
کارت موقعیت والدین	کارت موقعیت والدین
"چی شده که من باید همه بشور و بساب اینجا رو انجام بدم؟"	"دیدي که مادر بزرگ چقدر جمعه خسته بود؟"
کارت موقعیت والدین	کارت موقعیت والدین
"من دو هفته س هیچ خبری از خواهرم نگرفتم. نمی دونم مشکلی پیش اومده یا نه"	"از ساعت ۹ گذشته و تو زنگ نزدی"
کارت موقعیت والدین	کارت موقعیت والدین
"رئیس بهم زنگ زد و من افزایش حقوق گرفتم"	"شنیدم که جمال دیشب رفته قلیان کشیده"
کارت موقعیت والدین	کارت موقعیت والدین
"اینکه طی چند هفته بعد می خوایم پدرو مادر بزرگ رو ببینیم خیلی خوبه"	"می خوام خیلی اضافه کار بگیرم تا حسابی سرم شلوغ بشه"

مراحل شنیداری

"به نظر می‌رسه تو احساس... می‌کنی"

"تو باید احساس ... بکنی"

حالت‌های صورت

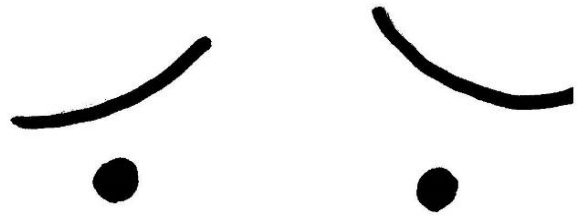


تنهایی	مأیوس
ترسیده	مطمئن
ناکام	غمگین
خوشحال	عصبانی

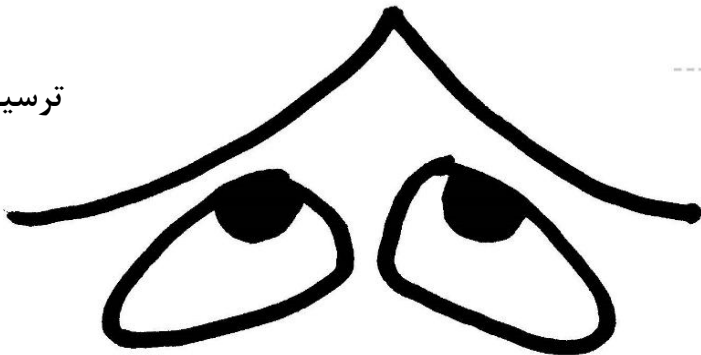
غمگین



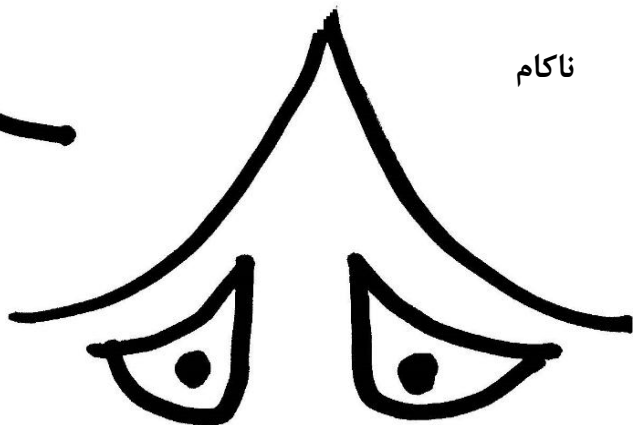
تنها



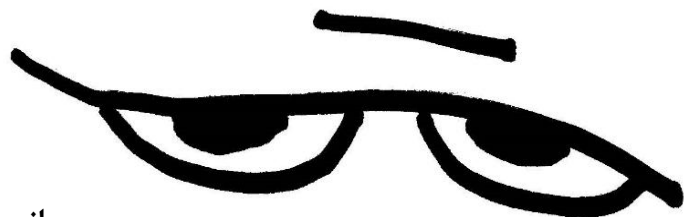
ترسیده



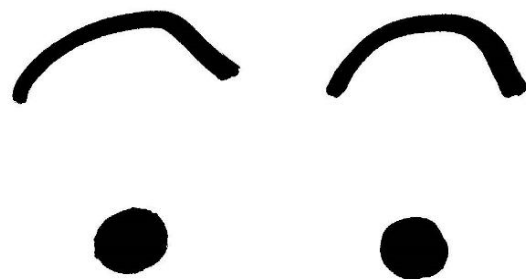
ناکام



عصبانی



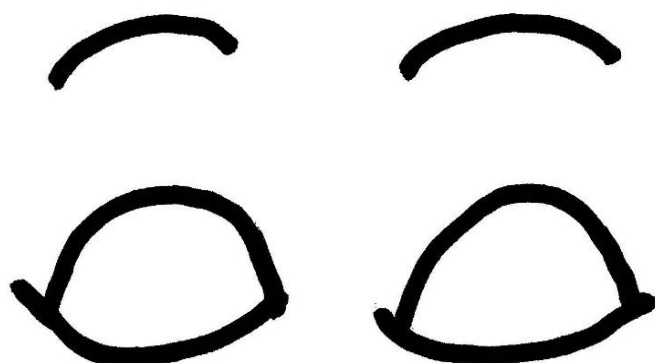
خوشحال

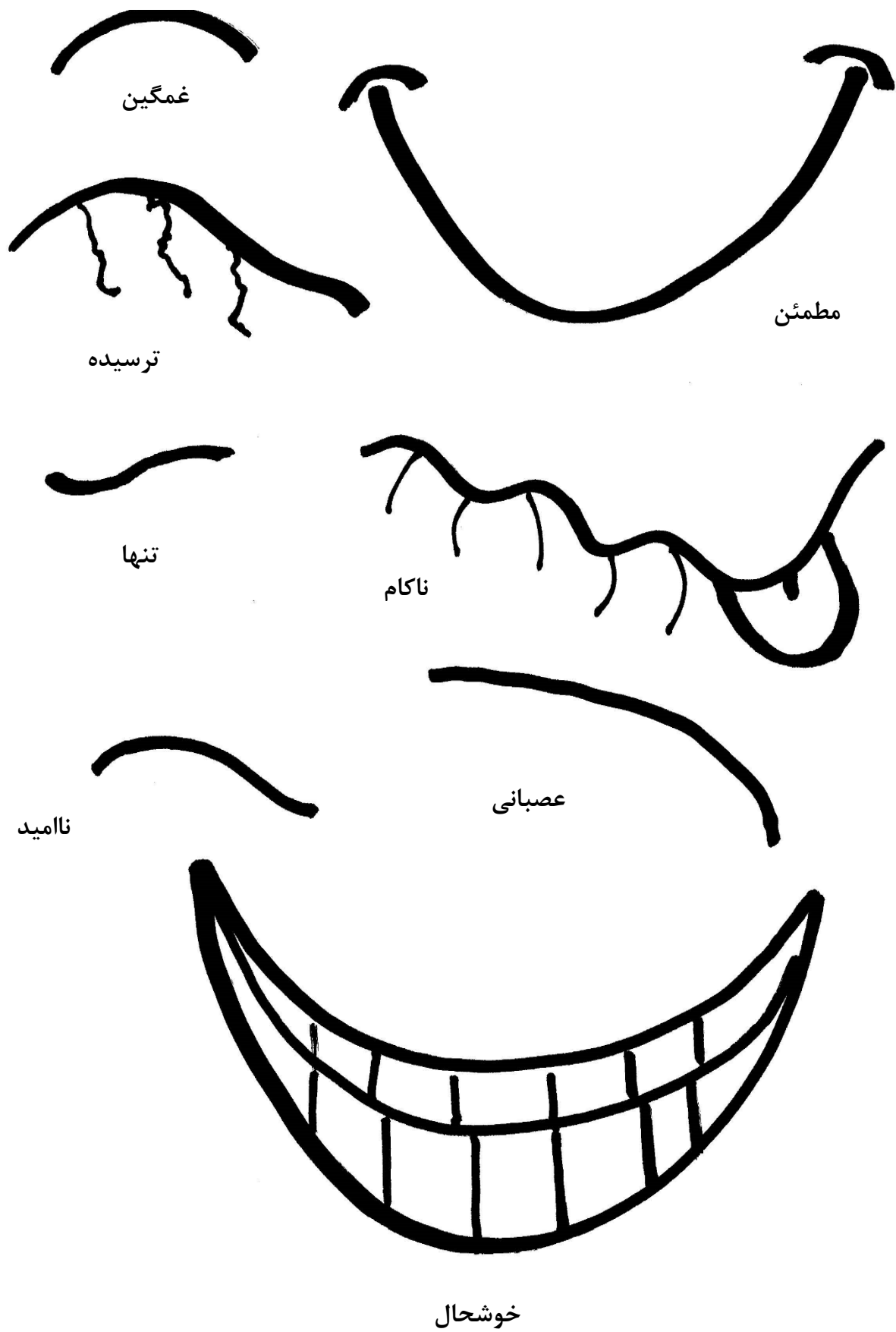


ناامید



مطمئن





برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

جلسه ۳ تقویتی-خانواده

درک نقش‌های خانواده



اهداف:

خانواده‌ها فرا می‌گیرند:

از یکدیگر تعریف کنند.



درک کنند که نقش‌های خانواده

چه تأثیری بر حل مسئله دارند.

فهرست مطالب

۲	تعریف‌های بادکنکی
۲	بحث در مورد ماسک‌ها
۴	بازی میلیاردر
۵	تمرین نقش خانواده
۶	حلقه پایان جلسه

وسایل موردنیاز

- بادکنک‌های پر شده همراه با تعریفی در داخل آن‌ها (از جلسه ۳ تقویتی نوجوانان)
- کارت نقش‌های خانواده (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر نقش‌های خانواده که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- بحث در مورد "کارت‌های ماسک نوجوانان" (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر حلقه پایان جلسه که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر شعار نوجوانان (از جلسه ۱ تقویتی نوجوانان)
- پوستر شعار والدین (از جلسه ۱ تقویتی والدین)
- پوستر شعار خانواده (از جلسه ۱ تقویتی خانواده)

تعریف بادکنکی

تمرین ۳.۱..... ۱۲ دقیقه

وسایل موردنیاز: بادکنک‌ها در جلسه نوجوانان تهیه و باد شده و برگه تعریف داخل آنها قرار می‌گیرد.

۱ - افراد را به دو گروه تقسیم کنید و خانواده‌ها را با هم در گروه قرار دهید.

۲ - از هر گروه بخواهید صف بکشند. هر فرد داخل صف یک بادکنک می‌گیرد. به آن‌ها بگویید که آن‌ها باید بادکنک را به هر صورتی که می‌توانند به بالا پرتاب کنند.

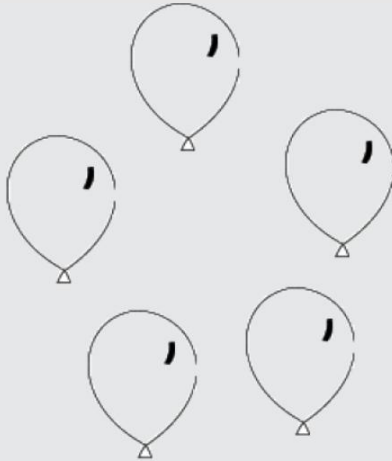
۳ - اولین فرد در هر ردیف با بادکنکش به سمت صندلی و یا علامتی روی زمین دویده و بادکنک خود را می‌ترکاند. وی باید تکه کاغذی را از داخل بادکنک برداشته و به صف خود بازگشته به دست اولین نفر در ردیف دست زده و به آخر صف برود درحالی‌که تکه کاغذ را در دست دارد.

۴ - به همین ترتیب ادامه دهید.

۵ - بعد از آنکه کار هر گروه تمام شد، هر فرد تعریف در دستش را می‌خواند و فردی که تعریف را نوشته است آن را می‌گیرد و آن را برای والد/سرپرست/نوجوان خود می‌خواند.

۶ - تا جایی که هر نفر حداقل یک تعریف دریافت کرده باشد، ادامه دهید.

پایان فعالیت



بحث در مورد ماسک‌های

نوجوانان



تمرین ۳.۲ ۸ دقیقه

- ۱ - به والدین/سرپرستان بگویید که سعی کنند تا ماسک نوجوان خود را شناسایی کنند. توضیح دهید که بیرون ماسک نشان‌دهنده شیوه‌ای است که دیگران نوجوان آنها را می‌بینند در حالی که داخل ماسک نشان‌دهنده احساس درونی نوجوان است.

توزیع کنید

- ۲ - کارتهای "ماسک نوجوان خود را بررسی کنید"، را توزیع کنید و به والدین/سرپرستان بگویید که پس از یافتن ماسک نوجوان خود سوالاتی از او بپرسند.

پایان فعالیت

بازی میلیاردر

تمرین ۳.۳ ۲۰ دقیقه

- ۱ - دو فرد بزرگسال و دو نوجوان را انتخاب کنید تا نقش یک خانواده را ایفا کنند و در مقابل گروه بازی میلیاردر را انجام دهند. افرادی را انتخاب کنید که از انجام این کار احساس راحتی می‌کنند و قادر به ایفای نقش هستند.
- ۲ - از خانواده بخواهید در مرکز گروه بنشینند و به آنها بگویید که مثلاً یک میلیارد تومان خواهند داشت و باید تصمیم بگیرند که



چطور آن را هزینه کنند. به آن‌ها بگویید که اگر نتوانند تصمیم بگیرند که چگونه این مبلغ را هزینه کنند، آن را از دست خواهند داد.

۳ - از مخاطبین بخواهید به تفاوت در شیوه تلاش اعضای خانواده برای حل مسئله توجه کنند.

توزیع کنید

۴ - به هر عضو از خانواده یک کارت "نقش در خانواده" بدهید که در آن نقش آنها ذکر شده است. به اعضای خانواده اجازه ندهید کارت‌های همدیگر را ببینند.

۵ - به خانواده اجازه بدهید بحث و بررسی را ادامه دهند و رهبران گروه پیشنهادهایی را در مورد شیوه ایفای نقش در گوش هریک از اعضای خانواده که نیاز به کمک دارد بگویند.



۶ - بعد از ۱۰ دقیقه، پایان زمان را اعلام کنید و

گروهی که ایفای نقش را انجام داده تشویق

کنید و سؤالات زیر را بپرسید:

- چه چیزی در مورد شیوه تصمیم‌گیری خانواده در ارتباط با خرج کردن پول توجه شما را جلب کرده است؟
- آیا همه اعضای خانواده نقشی در تصمیم‌گیری داشته‌اند؟
- آیا متوجه شدید که یکی از اعضای خانواده به تسریع فرایند کمک کند؟



نقش های خانواده

صلح به هر قیمتی

تسلیم می شود
می خواهد افراد با هم کنار بیایند.
از تنش دوری می کند.
جایگاه قوی اتخاذ نمی کند.

دلچک

مسخره بازی در می آورد.
مشکلات را جدی نمی گیرد.
توجه را به خود جلب می کند.
همکاری نخواهد کرد.

رئیس

می خواهد راه خودش را برود.
فکر می کند ایده هایش بهترین هستند.
تنها یک راه برای حل مشکل است.
به دیگران گوش نمی دهد.

گلایه کن "بله، ولی"

در مورد هر راه حلی بحث می کند.
راه خودش را می رود.
پیشنهادهای سازنده ای ندارد
دلیلی برای این دارد که چرا همه چیز
به درستی
به جلو نمی رود.

- آیا اعضای خانواده چیزی گفته اند که تصمیم گیری برای خانواده را دشوار سازد؟

۷ - پوستر نقش های خانواده را به گروه نشان دهید، به اعضای گروه بگویید که ویژگی های هر نقش را بخواند و بپرسید که چه کسی هریک از نقش ها را ایفا می کند.

۸ - از اعضای "ایفای نقش خانواده" سؤالات زیر را بپرسید:

ایفای نقش های زیر چه حسی داشت:

- رئیس؟
- فرد صلح طلب به هر قیمتی؟
- دلچک؟
- گلایه کن (بله، ولی)؟

پایان فعالیت

تمرین نقش‌های خانواده

تمرین ۳.۴..... ۱۵ دقیقه



۱ - از هر خانواده بخواهید در کنار هم بنشینند و نقش‌های مذکور برای اعضای خانواده در مورد "در تعطیلات خانوادگی چکار کنیم؟" به آن‌ها بگویید که آن‌ها یک میلیون تومان برای تعطیلات دارند. اعضای خانواده کارت‌های ایفای نقش را بر می‌دارند که دستورالعمل‌هایی در مورد شیوه پاسخ دهی در آن‌ها ارائه شده است.



۲ - بعد از ۴-۶ دقیقه، از اعضای خانواده بخواهید نقش‌های خود را عوض کنند و تا زمانی ادامه دهند که به تصمیم نهایی برسند.



بحث کنید

۳ - سؤالات زیر را با کل گروه بررسی کنید:
- ایفای نقشی که انتخاب کردید چه حسی داشت؟

- چه چیزی تصمیم‌گیری نهایی را آسان یا دشوارتر می‌کرد؟
- آیا نقش‌ها با شیوه‌ای که اعضای خانواده در خانه عمل می‌کنند متفاوت یا مشابه هستند؟
- آیا نکات مثبتی وجود دارند که هر نقش بتواند ارائه دهد؟

- آیا افراد در خانواده شما نقش ثابتی داشته یا بسته به شرایط نقش خود را عوض می‌کنند؟



۴ - سؤالات زیر را روی فلیپ چارت بنویسید و از

خانواده بخواهید موارد زیر را بررسی کنند:

- چه کسی باعث سر زنده ماندن و تفریح خانواده شده است (دلچسپ)
- چه کسی صلح را حفظ می‌کند؟ (صلح به هر قیمتی)
- چه کسی قانون و نظم را برقرار می‌کند؟ (رئیس)
- چه کسی احتمالاً همه چیز را به بحث می‌کشد؟ ("بله، ولی....")

پایان فعالیت

حلقه پایان جلسه



..... ۳ دقیقه

۱ - از خانواده‌ها بخواهید که در یک حلقه والدین/سرپرستان در کنار نوجوانان قرار گیرند.

۲ - پوستر "حلقه پایان جلسه" را نصب کرده و از افراد بخواهید بگویند:

"با همدیگر کار کردن به ما کمک می‌کند وقتی که ما....."

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.

حلقه پایان جلسه

"کار کردن با هم به ما کمک می‌کند وقتی که"

شعار نوجوانان

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

شعار والدین

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

شعار خانواده

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

جزوات و نمونه ها



نقش های خانوادگی	نقش های خانوادگی
دلچک مسخره بازی در می آورد. مشکلات را جدی نمی گیرد. توجه را به خود جلب می کند. همکاری نخواهد کرد.	صلح به هر قیمتی تسلیم می شود می خواهد افراد با هم کنار بیایند. از تنش دوری می کند. جایگاه قوی اتخاذ نمی کند.
نقش های خانوادگی	نقش های خانوادگی
گلایه کن "بله، ولی" در مورد هر راه حلی بحث می کند. راه خودش را می رود. پیشنهادهای سازنده ای ندارد دلیلی برای این دارد که چرا همه چیز به درستی به جلو نمی رود.	رئیس می خواهد راه خودش را برود. فکر می کند ایده هایش بهترین ایده ها هستند. تنها یک راه برای حل مشکل است. به دیگران گوش نمی دهد.

نقش های خانواده

صلح به هر قیمتی

تسلیم می شود

می خواهد افراد با هم کنار بیایند.

از تنش دوری می کند.

جایگاه قوی اتخاذ نمی کند.

دلچسب

مسخره بازی در می آورد.

مشکلات را جدی نمی گیرد.

توجه را به خود جلب می کند.

همکاری نخواهد کرد.

رئیس

می خواهد راه خودش را برود.

فکر می کند ایده هایش بهترین ایده ها هستند.

تنها یک راه برای حل مشکل است.

به دیگران گوش نمی دهد.

گلایه کن "بله، ولی"

در مورد هر راه حلی بحث می کند.

راه خودش را می رود.

پیشنهادهای سازنده ای ندارد

دلیلی برای این دارد که چرا همه چیز به درستی به جلو نمی رود.

بحث در مورد ماسک نوجوانان	بحث در مورد ماسک نوجوانان
"من فکر می کردم این ماسک تو هست چون که....." با نگاه کردن به داخل ماسک "به من در مورد زمانی که اون حس رو داشتی بگو"	"من فکر می کردم این ماسک تو هست چون که....." با نگاه کردن به داخل ماسک "به من در مورد زمانی که اون حس رو داشتی بگو"
بحث در مورد ماسک نوجوانان	بحث در مورد ماسک نوجوانان
"من فکر می کردم این ماسک تو هست چون که....." با نگاه کردن به داخل ماسک "به من در مورد زمانی که اون حس رو داشتی بگو"	"من فکر می کردم این ماسک تو هست چون که....." با نگاه کردن به داخل ماسک "به من در مورد زمانی که اون حس رو داشتی بگو"

والدین / سرپرستان و نوجوانان:

"کار با همدیگر به ما کمک می کند وقتی که ما....."

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

جلسه ۴ تقویتی - والدین بازبینی شیوه کمک در رفع فشار همسالان



اهداف:

والدین

تکنیک گوینده-شنونده را بررسی
می کنند.

•

حمایت در مقابل فشار همسالان را
بررسی می کنند.

•

راه های دریافت حمایت برای پرورش
فرزندان را می شناسند.

فهرست مطالب

۲	بازبینی تمرین در منزل
۲	استفاده از تکنیک گوینده-شنونده برای فرزندان
۶	کمک به نوجوانان برای مقاومت علیه فشار همسالان
۱۰	تمرین مقاومت در مقابل فشار همسالان
۱۱	داشتن حمایت در پرورش فرزندان
۱۲	تمرین در منزل
۱۳	آماده شدن برای جلسه خانواده
۱۳	جمع بندی

وسایل مورد نیاز

- برچسب نام
- فهرست حضور و غیاب والدین/سرپرستان
(از جلسه ۱ تقویتی والدین)
- تلویزیون و دستگاه پخش DVD
- DVD "ابراز عدم موافقت" (از جلسه ۲
تقویتی والدین)
- پوستر تکنیک گوینده-شنونده که توسط
رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه
کنید)
- پوستر مراحل مقاومت در مقابل فشار
همسالان که توسط رهبر گروه تهیه شده است
(به نمونه مراجعه کنید)

- DVD "والدینی که به کودکان در مقابل فشار همسالان کمک می‌کنند" (از جلسه ۶ خانواده)
- کاربرگ "حمایت من از پرورش فرزندان" (به نمونه مراجعه کنید)
- چندین سکه
- مگنت "آنچه والدین باید از آن حمایت کنند" (به نمونه مراجعه کنید، ۱ عدد برای هر والد/سرپرست روی کارت)

هنگام ورود والدین/سرپرستان

..... ۱ دقیقه

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

۲ - از افراد بخواهید نام خود را روی فهرست والدین/سرپرستان علامت بزنند.

بازیابی تمرین در منزل

..... ۸ دقیقه

۱ - از والدین/سرپرستان بخواهید ابزار فرزند پروری را توصیف کنند که در طول هفته با موفقیت از آن استفاده کرده‌اند.

۲ - از والدین/سرپرستان بخواهید ابزاری را نام ببرند که هنوز روی آن کار می‌کنند.

استفاده از تکنیک گوینده-

شنونده با نوجوانان

گوینده و نمایش‌ها ۷ دقیقه

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

بخش زیر را از دی وی دی تقویت والدین ۲، قسمت بیان
عدم موافقت، پخش کنید. این قسمت پس از ۸ دقیقه
در دستگاه پخش شما شروع می شود.



پخش DVD

گوینده ۱: بعد از آنکه طرفین آرامش خود را به دست آوردند و توافق کردند تا برای حل مشکل با یکدیگر همکاری نمایند، فن گوینده-شنونده می تواند بسیار موثر باشد. در فن گوینده-شنونده، شما می پذیرید که به نوبت نظرات خود را بیان کنید. بعد از یک یا دو دقیقه، صحبت خود را متوقف نموده و به طرف مقابل اجازه دهید تا گفته های شما را خلاصه کند. طرف مقابل نباید در این مقطع نظرات خود را بیان کند.

گوینده ۲: در اینجا زوجی را می بینیم که فن گوینده-شنونده را به کار می برند. گوینده نظرات خود را خلاصه و کوتاه بیان می کند. شنونده گوش داده و تلاش می کند تا نقطه نظر گوینده را درک کند. پس از خاتمه صحبت گوینده، شنونده خلاصه ای از سخنان وی را بیان می نماید تا از درک صحیح آنها اطمینان حاصل گردد.

کمال: خوب. من می‌شم گوینده. بزار ببینم. چیزی که می‌خواستم بگم اینه که ما می‌خوایم بچه‌ها کارای روزانه‌شونو بدون جر و بحث انجام بدن. دیروز، سینا قرار بود که اتاق نشیمن رو گردگیری کنه ولی گذاشتی راضیت کنه این کار رو انجام نده. و بدون این که اون کار رو بکنه رفت. هر باری که از حرفت بر می‌گردد....

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

نگار: پس می‌خوای که دوست داری بچه‌ها کارای روزانه رو انجام بدن و خوشت نیومد وقتی دیروز گذاشتم سینا بره و تنیس بازی کنه.

کمال: درسته. هرزمانی که بهشون اجازه می‌دی راه خودشونو برن باعث می‌شه دفعه بعد فکر کنن لازم نیس اصلاً کاری بکنن.

نگار: و فکر می‌کنی که وضعیت بد و بدتر می‌شه اگر همینطور باهاشون تا کنم. ولی سینا کل هفته رو منتظر بود که شانسش داشته باشه که...

گوینده ۲ (حرف نگار را قطع می‌کند): یک لحظه صبر کنید. به محض این که سخنان همسران تمام شد، شما نیز فرصت اظهار نظر خواهید داشت.

کمال: فقط یه چیز دیگه. فکر کنم باید سعی کنیم قوانین خونه رو رعایت کنیم. مثلاً این که بچه‌ها باید اتاقشون رو تمیز کنن و کارهای خونه رو جمعه‌ها انجام بدن قبل از این که برن بیرون. و این شامل غزل هم میشه.

نگار: باشه. پس می‌خوای که ما قوانینی که گذاشتیم رو جلو ببریم. این یعنی اون که بچه‌ها باید کارای خونه رو انجام بدن و اتاقشون رو تمیز کنن قبل از این که برن بیرون درسته؟

کمال: درسته

گوینده ۲ (خطاب به همسر خانواده): بسیار خوب، نوبت شماست که صحبت کنید.

نگار: خوب، فکر می‌کنم قوانین خوبن. ولی فکر می‌کنم بعضی استثناها هم باید باشن. مثلاً، وقتی که والدین میان مهمونی و یا می‌خوایم با هم بریم جایی. و یا حتی وقتی چیز مهمی واسه یکی از بچه‌ها پیش میاد.

کمال: درسته اما فکر می‌کنی واقعا مهم بود

گوینده ۲ (حرف وی را قطع می کند): به یاد داشته باشید که اکنون زمان بیان افکار نیست. ابتدا، از درک کامل صحبت همسران اطمینان حاصل نمایید.

کمال : فکر می کنی می تونیم چند تا استشنا بزاریم مثل وقتی که مهمون میاد و یا میریم بیرون.

نگار: آره و یا اگه اتفاق مهمی واسه بچه ها پیش بیاد.

کمال: باشه. پس فکر می کنی می تونیم گاهی ارفاق کنیم.

نگار: درسته.

گوینده ۲ (خطاب به هردو) می بینید، شما به نوبت صحبت کرده و به حرف های یکدیگر گوش کرده و از درک صحیح طرف مقابل اطمینان حاصل نموده و سپس عقاید یا احساسات خود را بیان می کنید

گوینده ۱: همان طور که تصور می کنید، اجرای این فن آسان نیست. وقتی که با فرد دیگری صحبت می کنیم بخصوص وقتی که با وی مخالفت می کنیم، معمولاً منتظر فرصتی هستیم تا بحث را به دست گرفته و نظرات خود را بیان کنیم. و گاهی، تلاش می کنیم تا طرف مقابل را مجبور به موافقت نماییم.

گوینده ۲: اما این مسئله باعث بحث و مشاجره می شود. هریک از افراد نقطه نظرش را ارائه داده و به حرف طرف مقابل توجهی ندارد. بعد از چند دقیقه، هریک از طرفین بیش از پیش به این باور می رسد که حق با آن هاست و طرف مقابل اشتباه می کند

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

روي صفحه

۱- صحبت به شیوه موجز صحبت می‌کند.

۲- شنونده حرف طرف مقابل را قطع نمی‌کند.

۳- شنونده حرف طرف مقابل را خلاصه می‌کند

گوینده به صورت خلاصه صحبت کرده و نظراتش را بیان می‌کند. گوینده سخنان خود را تقسیم بندی می‌کند تا شنونده هر بار یک نکته را به درستی دریابد. شنونده، گوش فرا داده و حرف وی را قطع نمی‌کند. سپس، شنونده مطالب گفته شده را خلاصه می‌کند. اگر شنونده نکته ای را متوجه نشود، گوینده آن بخش را تکرار می‌کند و شنونده دوباره سعی می‌کند.

گوینده ۲: وقتی که شنونده نقطه نظر گوینده را درک کرد، او نیز به نوبه خود فرصت خواهد داشت تا نظراتش را بیان کند. فردی که قبلاً گوینده بود الان شنونده است و سعی می‌کند نقطه نظر شریکش را درک کند. به این شیوه صدای هر دو نفر شنیده می‌شود و آن‌ها از نظارت یکدیگر آگاه می‌شوند حتی اگر با آن موافق نباشند.

گوینده ۱: در نمونه، زوج‌هایی را نشان دادیم که تلاش می‌کنند فن گوینده – شنونده را اجراء نمایند اما این فرایند در صحبت هر دو نفری که اختلاف نظر دارند، یکسان است. مادری که با خواهر، مادر و یا دوستی در مورد مشکل خاصی صحبت می‌کند نیز می‌تواند از این فن برای کسب کمک در حل مسئله و یا ایجاد حس درک از سوی دیگران در خود، استفاده نماید.

گوینده ۲: حال افرادی را می‌بینیم که در صورت بروز اختلاف نظر از فن گوینده-شنونده استفاده می‌کنند. توجه کنید که زن شنونده چگونه با دقت به صحبت طرف مقابل گوش داده و تا قبل از درک صحیح مفهوم صحبت وی، افکار خود را بیان نمی‌کند.

علی: خیلی ناراحتم که اون روز پریدم بهت. می‌دونم که فقط می‌خواستی بهم کمک کنی.

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

علی: بله، بچه‌ها هر چقدر هم عصبانی باشن حق ندارن با والدینشون اونطوری صحبت کنن.

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

علی: آره، منظورم اینه که ما سخت کار می‌کنیم تا چیزی که می‌خوان رو براشون تهیه کنیم. من فقط یه کم احترام می‌خوام. وقتی این طوری رفتار می‌کنه می‌خوام بزنمش.

نیلوفر: پس فکر می‌کنی که بچه‌ها باید با ما رفتار بهتری داشته باشن چون که ما واسشون کارای زیادی می‌کنیم؟ و وقتی حاضر جوابی می‌کنن عصبانی می‌شی؟

علی: آره، این حس رو دارم.

نیلوفر: می‌فهمم چی میگی. ولی نظر من فرق داره. فکر می‌کنم که به عنوان یه آدم بالغ باید آروم باشیم و عصبانی نشیم.

علی: پس فکر می‌کنی که ما باید همیشه آروم باشیم درسته؟

نیلوفر: آره. داد زدن فقط وضعیت رو بدتر می‌کنه. به عنوان والدین، باید الگوشون باشیم. سرمشق باشیم.

علی: پس فکر می‌کنی وقتی از کوره در می‌رم وضعیت بدتر می‌شه؟

نیلوفر: می‌فهمم که ناراحت می‌شی ولی فکر می‌کنم که واسه سحر سخت‌تره باهات کنار بیاد وقتی هردو تون از دست هم عصبانی هستین.

علی: پس، فکر می‌کنی اگه همیشه سر هم داد بزنینم روی رابطه‌مون تأثیر بدی می‌ذاره؟

نیلوفر: درسته. می‌خوام اینو بگم.

علی: باشه. می‌فهمم چی میگی.

استفاده از تکنیک گوینده -

شنونده با نوجوانان

تمرین ۴.۱ ۱۵ دقیقه

۱ - پوستر "تکنیک گوینده-شنونده" را نصب

کرده و از والدین/سرپرستان بپرسید که زنان در آخرین نمایش چطور عمل کردند. به نکات زیر اشاره کنید:

- گوینده کوتاه سخن می گوید.
- شنونده توجه می کند و حرفش را قطع نمی کند.
- شنونده قبل از اظهار نظر حرف دیگری را خلاصه می کند.
- والدین نوبتی حرف می زنند.

۲ - به گروه بگویید که آن ها این تکنیک را با این فرض تمرین می کنند که مخاطب آنها فرزند نوجوانشان است.

- از والدین/سرپرستان بپرسید که چرا استفاده از این تکنیک با نوجوانان دشوار است.

۳- شما به عنوان رهبر گروه نقش فرزند را در موقعیت های زیر ایفا می کنید و از والدین/سرپرستان بخواهید که با استفاده از تکنیک گوینده-شنونده و نوبتی صحبت کنند. اگر یکی از والدین/سرپرستان از این تکنیک استفاده نکند و کاربرد آن را متوقف کند، از والد/سرپرست دیگر بخواهید حرفش را قطع کند و نقش های روی پوستر را دوباره به کار ببندند. به والدین/سرپرستان بگویید که آن ها قرار نیست که مشکلی را حل کنند بلکه فقط باید از این تکنیک استفاده کنند.

تکنیک گوینده-شنونده

۱ - گوینده فرصت داشته و کوتاه سخن می گوید.

۲ - شنونده توجه می کند و حرف دیگری را قطع نمی کند.

۳ - شنونده حرف های گوینده را خلاصه می کند.

۴ - گوینده و شنونده نوبتی صحبت می کنند.

سوال پرسیدن

بگویید که
چه اتفاقی
ممکن است
بیافتد

- نوجوان به والدینش می گوید که باید اجازه داشته باشد تا دیروقت بیدار بماند.
- نوجوان می گوید که چرا می خواهد لباس جدید و گران قیمتی داشته باشد.
- نوجوان می گوید که چرا می خواهد یک برنامه تلویزیونی خاص را تماشا کند.

۴- به این نکته اشاره کنید که گوش دادن به نوجوانان به این معنا نیست که والدین/سرپرستان باید تسلیم تقاضای آنها شوند بلکه، قبل از پاسخ به آنها و اشاره به قوانین موجود باید به نقطه نظر نوجوان گوش داده و برای حل مسئله مذاکره کنند.

پایان فعالیت

کمک به نوجوانان برای مقاومت در مقابل فشار همسالان

تمرین ۴.۲ ۶ دقیقه

۱ - به والدین/سرپرستان یادآوری کنید که مقاومت فرزندان در مقابل فشار همسالان کار بسیار دشواری است و کمک به نوجوانان برای یادآوری مراحل که آموخته اند، موثر خواهد بود. همچنین به آنها یادآوری کنید که نوجوانانی که در این برنامه شرکت کرده اند بیشتر احتمال دارد در مقابل فشار همسالان مقاومت کنند و از گرفتاری به دور بمانند.

پوستر "مراحل مقاومت در مقابل فشار همسالان" را در جای مناسبی قرار دهید و شیوه انجام مراحل را بررسی کنید.



هشدار:

مسئله را نام ببرید.

۱. "سؤال پرسیدن" برای این است که نوجوان بداند دوستش انتظار انجام چه کاری از اون را دارد.
۲. "مشکل را نام ببرید" به نوجوان در درک جدی بودن پیشنهاد دوستش کمک می‌کند.
۳. "بگویید که چه اتفاقی ممکن است رخ دهد" برای ترغیب دوستان به عدم انجام کاری است.
۴. "مسیر دیگری را پیشنهاد دهید" پیشنهاد انجام کار دیگری است.
۵. "به آن‌ها بگویید که به شما پیوندند" به معنای دعوت از دوست برای انجام کار دیگری است.
۶. "راه خودتان را پیش بگیرید" به معنای قانع کردن دوست در این مورد است که شما کار پیشنهادی او را انجام نمی‌دهد.
۷. "آرام و متین باقی بمانید" به معنای عصبانی نشدن از دست فرد دیگری است.
۸. "نام فرد مقابل را گفتن" برای جلب توجه است.
۹. "گفتن" به من گوش بده" برای وادار کردن مخاطب برای توقف بحث و اختلال است. در مرحله بعد، فرزند شما مراحل اول را دوباره شروع می‌کند.

۲ - سه دقیقه از DVD جلسه ۶ خانواده "والدین به مقاومت در مقابل فشار همسالان کمک می‌کنند" را پخش کنید.

پایان فعالیت

DVD را پخش کنید



گوینده و نمایش ۳ دقیقه

- والدین کمک می‌کنند، سرقت از مغازه

گوینده ۱: امروزه، نوجوانی دشوار است. استرس و تنش در خانه و مدرسه از یک طرف و فشار همسالان از طرف دیگر. گاهی به نظر می‌رسد که همه می‌خواهند شما کاری را انجام دهید و یا چیزی را امتحان کنید که نمی‌خواهید.

گوینده ۲: و به همین دلیل، ایفای نقش والدین هم دشوار است. والدین می‌خواهند فرزندانشان سلامت بزرگ شده و در زندگی موفق باشند. اما والدین می‌دانند که نوجوانان با فشارهایی مواجه هستند که ممکن است شرایط را بر آنها دشوار سازند. دغدغه آنها، بروز مشکلات برای فرزندان یا مشارکت آنها در مسائلی است که به آنها آسیب می‌رساند. اما هنگامی که امکان صحبت بین والدین و کودکان فراهم بوده، هنگامی که نوجوانان حس می‌کنند که می‌توانند مشکلات خود را با والدین/سرپرستان مطرح کنند، و هنگامی که والدین قابلیت گوش کردن و کمک به آنها را دارند، شرایط برای هر دو طرف موثر است. حال، صحبت زن جوانی را می‌شنویم که با مشکل بزرگی مواجه است.

نیلوفر: حالت خوبه؟ خیلی ناراحت به نظر می‌رسی.

دنیا: ها! آره حالم خوبه.

نیلوفر: می‌دونی که حرف بزنی سبک می‌شی. از وقتی از فروشگاه با دوستات برگشتی ناراحت به نظر می‌رسی.

دنیا: خب، قول میدی به کسی نگی؟

نیلوفر: می‌تونی بهم اعتماد کنی، عزیزم. من به کسی نمی‌گم مگر این که مجبور بشم.

دنیا: خوب درباره دوستمه. ما تو اتاق پُرو بودیم و اون بلوزی رو که می‌خواست، پیدا کرده بود اما پولش نمی‌رسید. برای همین به سرش زده بود که بلوز رو بذاره تو کوله پشتیش.

نیلوفر (با آرامش): خوب، چی شد؟ بالاخره بدون پول دادن، برش داشت؟

دنیا : نه، فروشنده برگشت و اون هم بلوز رو گذاشت سر جاش. اما اگه تو شرایطی بود که گیر نمی افتاد چی؟

نیلوفر: خیلی موقعیت سختیه. اگه دوباره پیش بیاد می خوای چیکار کنی؟

دنیا : فکر می کنم که دیگر با اون نرَم فروشگاه بهتره.

نیلوفر: اگه یکی دیگه از دوستان این کارو کرد چی؟

دنیا : خوب، راستش نمی دونم چیکار کنم. من نمی خوام تو دردرسر بیافتم و نمی خوام دوستانم فکر کنن من احمقم. بعضی بچه ها تو مدرسه یه چیزایی رو بلند می کنن و پولشو نمی دن.

نیلوفر: میدونم که واست مهمه دوستان رو حفظ کنی. فکر می کنی چکار میشه کرد که همچین موقعیت هایی پیش نیاد؟

دنیا : خوب، می تونم قبلش بپرسم "چیکار می خوام بکنیم؟" یا یه همچین چیزی.

نیلوفر: خوبه اما فکر می کنم بچه هایی هستن که بدون برنامه ریزی اولیه از مغازه دزدی می کنن. چه چیزی در مورد کنترل فشار همسالان یاد گرفتی؟

دنیا : خوب، اول میتونم "سؤال بپرسم". و بعدش "مشکل و رفتاری رو نام ببرم". و بعد می تونم بگم "این کار غیر قانونیه. ممکنه واست پرونده بشه".

نیلوفر: خیلی خوبه. و درستم هست. من زنی رو می شناسم که پسرش نتونست مقابل فشار همسالاش مقاومت کنه و آخرش تو سرقت مغازه گرفتنش.

دنیا : بعدش می تونم یه چیزی بگم مثل "بیا بریم و یه نوشیدنی یا یه چیزی بخوریم".

نیلوفر: خوب چی میشه اگه اونا باهات نیان؟

دنیا : خوب بهمون گفتن که اون رو ولش کنم و بهش بگم که می تونه با من بیاد اگه تصمیمش عوض شد.

نیلوفر: : درس فشار همسالان رو خوب یاد گرفتی. می خوای تمرین کنی؟ من نقش دوستت رو بازی می کنم و ما مثلاً تو اتاق پرو هستیم. من یه پیرهن ابریشمی خیلی گرون قیمتی رو

می‌خوام که نمی‌تونم پولشو بدم و فقط می‌خوام بزارمش زیر پیرهنم و بدون اینکه پولشو بدم برم بیرون.

دنیا : ولی این غیر قانونیه. می‌گیرنت و اگر بگیرنت می‌برنت تو کلانتری و به پدر و مادرت زنگ می‌زنی"

نیلوفر : ولی اونا نمی‌دونن که من پیرهن رو برداشتم. اونا فکر می‌کنن که من سه تا چیز برداشتم.

دنیا : بیا بریم. من نوشیدنی می‌خوام. اونا بذار سر جاش و بیا بریم به چیزی بخوریم.

نیلوفر : تو خیلی ترسوئی . همیشه فکر می‌کنی ممکنه ما رو بگیرن.

دنیا : من دارم میرم کافی شاپ اگه تصمیمت عضو شد بیا.

نیلوفر : خیلی خوب، دنیا مهارت مقاومت در مقابل فشار همسالان رو خوب یاد گرفتی. بهت افتخار می‌کنم. نمی‌تونی همیشه مانع از این بشی که دوستان تو دردسر نیافتن ولی قطعاً می‌تونی مراقب خودت باشی. خیلی خوبه!

تمرین مقاومت در مقابل فشار

همسالان

تمرین ۴.۳ ۶ دقیقه

۱ - رهبر گروه نقش نوجوانی را ایفا می‌کند که در مورد نحوه تعامل با فشار همسالان نگران است. یکی از داوطلبان به نوجوان کمک می‌کند. مراحل کنترل فشار همسالان را به خاطر آورد. می‌توانید از یک یا چند موقعیت زیر استفاده کنید.

- یکی از نوجوانان می‌گوید که یکی از دوستانش خواسته که با وی در دستشویی مدرسه سیگار بکشند.
- یکی از نوجوانان می‌گوید که دوستش از وی خواسته قلیان بکشند.
- یکی از نوجوانان می‌گوید که هم کلاسی‌اش از وی خواسته رنگ اسپری روی ماشین معلمش بزند.

۲ - به والدین/سرپرستان یادآوری کنید که آن‌ها قرار نیست سخنرانی کنند و یا مسئله‌ای را حل کنند بلکه تنها باید مراحل مدیریت فشار همسالان را به نوجوانان یادآور شوند.

۳ - به والدین/سرپرستان بگوید که آن‌ها باید در تمرین مراحل در جلسات خانوادگی به نوجوانان کمک کنند.

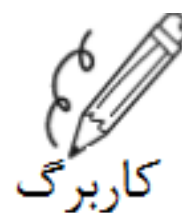
پایان فعالیت

دریافت حمایت در فرزند پروری

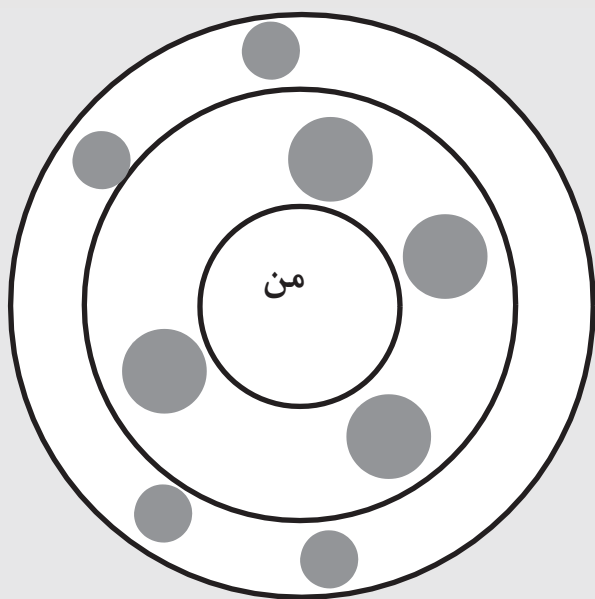
تمرین ۴.۴ ۱۲ دقیقه

۱ - به والدین/سرپرستان یادآوری کنید که پرورش فرزندان ممکن است بسیار دشوار باشد. به آنها بگویید که به عنوان والدین/سرپرستان داشتن حمایت کافی بسیار مفید خواهد بود. مؤلفه‌های زیر را به عنوان سیستم‌های حمایتی ممکن برای والدین/سرپرستان نام ببرید.

- همسر/شریک زندگی
- والدین یا پدر بزرگ/ مادر بزرگ
- خواهر و یا برادران والدین
- دوستان نزدیک
- مسجد/ مکان‌های مذهبی
- همسایه‌ها
- سازمان‌های اجتماعی حامی خانوارها (مانند سازمان تامین خدمات اجتماعی، گروه‌های داوطلب، NGO ها و غیره)
- مشاورین-مدرسه و یا گروه‌های اجتماعی
- کلاس‌ها
- کتاب‌ها و مقالات



۲ - به والدین/سرپرستان بگویید که هر کدام از آنها احتمالاً مجموعه متفاوتی از حمایت‌ها را دارند. کاربرگ "عوامل حمایتی از من در پرورش فرزندان" را پخش کنید و از والدین/سرپرستان بخواهید که یک اسکناس پانصد تومانی بردارند. کمی اسکناس برای این فعالیت تهیه کنید.



۳ - به آن‌ها توضیح دهید که دایره‌های نزدیک به مرکز بیانگر افراد و گروه‌هایی هستند که قوی‌ترین حمایت را ارائه می‌کنند - کسی که والدین/سرپرستان می‌توانند برای هر نوع کمکی به آن‌ها مراجعه کنند، و یا کسی که به راحتی می‌توانند با وی صحبت کنند.

۴ - والدین/سرپرستان را راهنمایی کنید که دایره‌هایی را رسم کرده و آن‌ها را برچسب بزنند و حلقه‌های هم مرکز به دور مرکز بکشند.

- از اسکناس پانصد تومانی برای حلقه

نزدیکتر به مرکز استفاده کنید تا نشان‌دهنده افراد/گروه‌هایی باشد که بیشترین حمایت را ارائه می‌کنند.

- از یک اسکناس هزار تومانی استفاده

کنید و حلقه‌هایی با فاصله بیشتر از مرکز رسم کنید که بیانگر گروه‌ها و افرادی باشند که حمایت خوبی ارائه می‌دهند ولی خیلی نزدیک نیستند.



بحث کنید

۵ - در این مورد بحث کنید که چه گروه‌هایی از افراد و چه جوامعی بیشترین حمایت را از والدین/سرپرستان ارائه می‌کنند.

۶ - از والدین/سرپرستان بخواهید برای افزایش حمایت پرورش فرزندان ایده‌هایی ارائه دهند.



مطمئن شوید که مؤلفه‌های زیر

مورد اشاره قرار گرفته‌اند.

- تقاضای کمک خاصی نکنید.
- مشکلاتتان را با دیگران به اشتراک بگذارید
- زمانی را با هم سپری کنید.
- آن فرد یا عضو خانواده را دعوت کنید که زمانی را با شما یا نوجوانتان سپری کند.
- در گروه‌های مذهبی، اعتقادی و اجتماعی حضور فعال داشته باشید.

۷ - از گروه بخواهید این امر را بررسی کند که آیا

تمایل به برگزاری نشست غیر رسمی برای

دریافت حمایت گروهی دارند. اگر آنها

علاقه‌مند بودند، به آنها در برنامه‌ریزی و تعیین

زمان، مسئولیت‌ها و مکان گردهمایی کمک

کنید.

پایان فعالیت

همه والدین نیاز به حمایت دارند.

"پرورش یک بچه خیلی وقت می‌خواهد"

تمرین در منزل

..... ۱ دقیقه

۱ - با استفاده از تکنیک گوینده-شنونده و به همراه

نوجوان خود تمرین کنید.

توزیع کنید

۲ - مگنت "خیلی وقت می‌خواهد" را

پخش کنید.

آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۱ دقیقه

- ۱ - جلسه خانواده با بازی شروع می‌شود که در آن نوجوانان و والدین متوجه می‌شوند چه چیزی را دوست دارند و چه چیزی را دوست ندارند.
- ۲ - بعد از کنار گذاشتن رودربایستی، والدین/سرپرستان به نوجوانان در انجام مراحل تعامل با فشار همسالان کمک و نقاط قوت خود به عنوان یک خانواده را شناسایی می‌کنند.

جمع بندی

..... ۳۰ ثانیه

- ۱ - به صورت گروهی شعار والدین را بخوانید.

شعار والدین

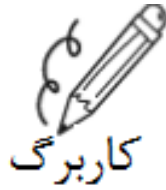
"ما والدینی توانمند، مستیم که به فرزندانمان عشق می‌ورزیم. ما با تعیین حدود مرز، از فرزندانمان مراقبت می‌کنیم تا در آینده جوانان بالغ و مسئولیت‌پذیری شوند."

جزوات نمونه‌ها



- ۱ - گوینده فرصت دارد و کوتاه سخن می گوید.
- ۲ - شنونده گوش می دهد و حرف گوینده را قطع نمی کند.
- ۳ - شنونده سخنان گوینده را خلاصه می کند.
- ۴ - گوینده و شنونده با هم به نوبت جایشان را عوض می کنند.

- ۱ - سوالاتی بپرسید (مثلاً "می‌خوایم چیکار کنیم؟")
- ۲ - مشکل را نام ببرید (مثلاً "این برخلاف قوانین خانواده ماست")
- ۳ - بگویید که چه اتفاقی ممکن است بیافتد (مثلاً "ممکنه تنبیه بشیم").
- ۴ - مسیر دیگری را پیشنهاد دهید (مثلاً "چرا نریم فوتبال بازی کنیم؟")
- ۵ - به آنها بگویید به شما ملحق شوند (مثلاً "چرا نمیای؟")
- ۶ - راه خودتان را بروید (ترک کردن محل)
- ۷ - آرام و متین ماندن (دوستان را دلسرد نکنید و ناراحت نشوید).
- ۸ - نام فرد دیگر را بگویید و به وی بگویید "به من گوش بده" (مثلاً "آرش، به من گوش بده")



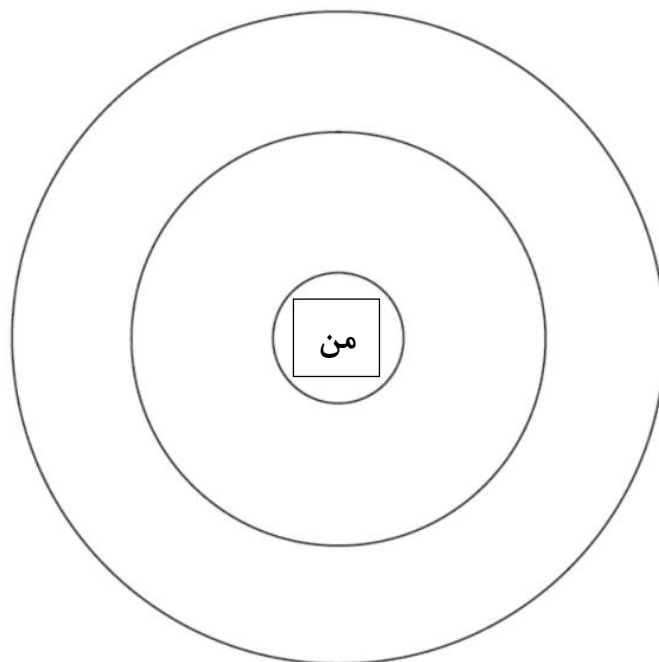
حامیان من در پرورش فرزندان

حمایت‌هایی که به والدین/سرپرستان کمک می‌کنند که به صورت مؤثر با فرزندان نشان تعامل داشته باشند:

- گروه‌ها و یا موسساتی که ارزش‌های مورد نظر شما را در فرزندان نهادینه می‌کنند.
- گروه‌هایی که فعالیت‌های ایمن و مناسب برای فرزندان ارائه می‌دهند.
- فردی که وقتی مشکلی با فرزندان دارید به شما گوش دهد.
- منبع اطلاعات در مورد ایده‌های جدید فرزند پروری
- شنیدن مواردی که در خانواده‌های دیگر موفق بوده‌اند.
- کمک پزشکی یا مشاوره

دستورالعمل‌ها:

- دایره داخلی نشان‌دهنده شما، والدین، است.
- در نزدیک‌ترین حلقه به «من» به دور هر اسکناس پانصد تومانی یک دایره بکشید تا نشان‌دهنده شخصی باشد که حمایت زیادی از شما می‌کند (مانند والدین/سرپرستان و یا پدربزرگ/مادربزرگ، دوست نزدیک و یا مسجد)
- در حلقه بعد، دور اسکناس هزار تومانی دایره بکشید تا نشان‌دهنده افراد و گروه‌های حامی مناسب باشد که خیلی به شما نزدیک نیستند و یا منبع مکرر پشتیبانی هستند (مانند موارد فهرست شده در بالا و یا گروه‌های اجتماعی، شامل دوره‌هایی که شرکت کرده‌اید، کتاب‌ها و مقالات).



همه والدین به حمایت نیاز دارند	همه والدین به حمایت نیاز دارند
"فرزند پروری تلاش و زمان زیادی نیاز دارد."	"فرزند پروری تلاش و زمان زیادی نیاز دارد."
همه والدین به حمایت نیاز دارند	همه والدین به حمایت نیاز دارند
"فرزند پروری تلاش و زمان زیادی نیاز دارد."	"فرزند پروری تلاش و زمان زیادی نیاز دارد."

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

۲	دور تعریف
۲	مدیریت استرس
۳	بازبینی مراحل مقاومت در مقابل فشار همسالان
۱۰	تمرین همه مراحل
۱۰	بازی فعال - گزینه نوجوانان
۱۱	تمرین مهارت‌ها
۱۱	آماده شدن برای جلسه خانواده
۱۱	جمع‌بندی

وسایل موردنیاز

- فهرست حضور و غیاب نوجوانان (از جلسه ۱ تقویتی نوجوانان)
- قوانین اساسی (از جلسه ۱ تقویتی نوجوانان)
- برچسب نام
- کارت‌های "مدیریت استرس" (به نمونه مراجعه کنید)
- تلویزیون و دستگاه پخش DVD
- DVD "از مشکل دور ماندن و حفظ دوستان" (از جلسه ۶ نوجوانان)
- نشانه‌های جاده ۱-۹ (به نمونه مراجعه کنید)
- پوسترهای تعیین موقعیت که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- کارت‌های موقعیت (به نمونه مراجعه کنید)
- دستورالعمل‌های بازی زبان بدن (به نمونه مراجعه کنید)
- دستورالعمل‌های بازی معمای استرس (به نمونه مراجعه کنید)

جلسه ۴ تقویتی-نوجوانان

تمرین مهارت‌های خود



نیل به اهداف

اهداف:

نوجوانان

شیوه‌های تعامل با استرس را یاد می‌گیرند.

•

مهارت‌های مقاومت در مقابل فشار

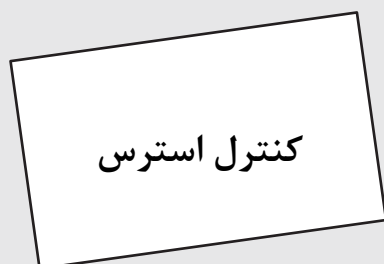
همسالان را بررسی می‌کنند

•

مهارت‌های جلسات ۱-۴ را تمرین

می‌کنند.

- دستورالعمل‌های بازی "موز را به نفر بعدی بدهید" (به نمونه مراجعه کنید)
- دستورالعمل‌های بازی "مولکول‌ها" (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر تمرین مهارت‌هایی که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- تاس
- پوستر شعار نوجوانان (به جلسه ۱ تقویتی نوجوانان مراجعه کنید)



هنگام ورود نوجوانان

..... ۲ دقیقه

- ۱ - از افراد بخواهید نام خود را روی برچسب نام بنویسند.
- ۲ - از افراد بخواهید نام خود را روی فهرست حضور و غیاب نوجوانان علامت بزنند.
- ۳ - فهرست قوانین اساسی را در جای مناسب قرار دهید (از جلسه ۱ تقویتی نوجوانان)

دور تعریف

..... ۶ دقیقه

- ۱ - از نوجوانان و رهبران گروه‌ها بخواهید که در یک دایره کف اتاق بنشینند و از فردی که در کنارشان نشسته تعریف کنند. اگر نوجوانی نتواند در ۵-۱۰ ثانیه از فرد کناری تعریف کند، یکی از رهبران باید به جای وی از مخاطبش تعریف کند.

مدیریت استرس

تمرین ۴.۱ ۱۰ دقیقه

- ۱ - از گروه بپرسید که آیا می‌توانند روش‌های تعامل با استرس جلسه ۳ نوجوانان را به یادآورند (این موارد شامل تمرین، صحبت با دیگران، زمانی را خلوت کردن، گوش دادن به موسیقی، تنفس عمیق، دور شدن، و غیره هستند).

۲ - از نوجوانان بخواهید که کارت‌های "مدیریت

استرس" را در ارتفاع دید مستقیم چشم، با استفاده از نوار چسب سرتاسر اتاق بچسبانند.

۳ - یکی از رهبران گروه در مرحله بعد باید

موقعیت‌های زیر را به نوبت بخواند. پس از خواندن هر موقعیت، هر یک از نوجوانان باید در کنار یکی از کارت‌های مدیریت استرس قرار گیرد. قبل از خواندن موقعیت بد، در مورد تکنیک‌های انتخابی صحبت کنید. به این امر اشاره کنید که یک پاسخ صحیح واحد وجود ندارد.

- معلم تکلیف بسیار سختی به شما می‌دهد.
- شما متوجه می‌شوید که دوستان دیگر شما را دوست ندارد.
- برادر کوچکتان به نوارها و CD های شما دست زده و همه چیز را به هم ریخته است.
- مادر شما می‌گوید که شما مجبورید که با افتخار رانندگی کنید قبل از آن که با دوستان بیرون بروید.
- شما می‌ترسید که وارد گروه فوتبال مدرسه نشوید.
- شما باید در کلاس سخنرانی کنید.
- شما با بهترین دوستان دعای بزرگی می‌کنید.
- والدین/سرپرستان شما با هم دعوا می‌کنند و شما می‌ترسید که آن‌ها ممکن است طلاق بگیرند.
- امشب شب مورد علاقه شما برای دیدن تلویزیون است ولی تکالیف زیادی دارید.
- برادر بزرگترتان به شما اجازه نمی‌دهد برنامه تلویزیونی مورد علاقه تان را ببینید.
- حیوان خانگی تان می‌میرد.
- دیگر موارد تعیین شده توسط رهبر گروه



۴- بعد از آنکه هر موقعیت خوانده شد و نوجوانان پاسخ خود را انتخاب کردند، از آن‌ها بخواهید قبل از خواندن موقعیت بعدی به مرکز اتاق بیایند.

۵- اگر نوجوانی در هر موقعیت یک روش را انتخاب می‌کند، او را تشویق کنید شیوه‌های دیگر را هم انتخاب کند و به خواندن موقعیت‌های دیگر ادامه دهید.

پایان فعالیت

بازبینی-مراحل-مقاومت-در-

مقابل-فشار-همسالان

فعالیت ۴.۲ ۵ دقیقه

- ۱ - از نوجوانان بپرسید که طی هفته‌ها یا ماه‌های گذشته چه موقعیت‌هایی شامل فشار همسالان برای آن‌ها یا دوستانشان اتفاق افتاده است.
- ۲ - به گروه یادآوری کنید که آن‌ها مراحل را برای مقاومت برابر فشار همسالان یاد گرفته‌اند و از آن‌ها بخواهید تا در صورت امکان آن مراحل را نام ببرند.
- ۳ - اگر نوجوانان فراموش کرده‌اند نشانه‌های جاده را روی فلیپ چارت نوشته و به آن‌ها نشان دهید.
- ۴ - به نوجوانان بگویید که آن‌ها DVD جلسه ۶ نوجوانان، شامل مراحل مقاومت در برابر فشار همسالان را مجدداً تماشا خواهند کرد.



پخش DVD

گوینده و نمایش ها

گوینده ۱: حال این مراحل را در گروه تمرین کنید. برخی نکات در ذیل آمده‌اند

روی صفحه

سؤالات A, B, C, D را بپرسید؟

چرا؟

منظور از این کار چیست؟

به چه دلیل؟

برای چه؟

روی صفحه

مشکل رانام ببرید A, B, C, D :

سن ماکم است.

ولی این غیر قانونیه

میدونی چقدر این کار به ریه هات آسیب میزنه؟

من نمی‌خوام دزدی کنم. خیلی کار بیخودیه و غیرقانونیه.

روی صفحه

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

ممکنه دستگیر بشیم.

اینکار غیرقانونیه و اگر بگیرن تو مخمصه می‌افتی.

اینکار غیرقانونیه و تو اعتماد همه رو از دست می‌دی.

نه! مارو می‌اندازن بیرون.

روی صفحه

مسیر دیگری را پیشنهاد دهید A-D :

اگه می‌خوای کفش ورزشی داشته باشی، برویه شغل پیدا کن

و پول کفش رو در بیار.

می‌خوام برم پارک فوتبال بازی کنم.

می‌خوام برم DVD پایه چیز دیگه نیگا کنم.

چرا نریم یکم پول جمع کنیم و بعد بریم اونجا؟

روی صفحه

راه خودتان را بروید A-F-

اگر تصمیمت عوض شد، من می‌رم خونه.

من می‌خوام برم اون شغل رو بگیرم، تلاشم رو بکنم وهزینه

کفش رو در بیارم.

می‌خوام برم کلاس ریاضی. تو هم باید باهام بیای

باشه . ما پیاده می‌ریم.

دارم می‌رم خونه.

ببین. من می‌خوام برم پولش رو بدم.

گوینده ۲: اما میدانید که مادر جهان واقعیت‌ها زندگی می‌کنیم و گاهی دوستان اجازه نمی‌دهند تا همه این مراحل را طی کنیم. اما باید آرامش خود را حفظ کرده و با ذکر نام دوست خود بگویید، ببین، گوش کن، سپس مجدداً مراحل را از ابتدا تکرار کنید.

.....

خوب، چه خبر؟
می‌خواهی امشب بیای خونه ما؟
واسه چی؟
چون پدرم خونه نیست ویه پاکت سیگار هست .
عموم سیگاریه ومن نمی‌خوام راه اونو ادامه بدم.
با یه بارکه قرار نیست تو رو مثل عموت بکنه.
تو بیا خونه ما.
من نمی‌خوام پیام خونه شما. فقط می‌خوام سیگار بکشم.
بیای خونه مایه DVD ببینیم.
نه. ببین، یه بارکه بهت ضرری نمی‌زنه.
ببین، من می‌خوام برم خونه. اگر خواستی بیای من اونجام.
جوا نه!
من دارم میرم.

گوینده ۱: خوب، گاهی هر چه تلاش کنیم به حرف‌های ما گوش نمی‌دهند. اما اگر دوستی تلاش می‌کند تا شما را وادار به کاری کند که مشکل‌ساز است، ممکن است دوست باشد اما در آن لحظه همانند یک دوست رفتار نمی‌کند. اگر او به هیچ عنوان به شما گوش نمی‌دهد، چاره‌ای نیست جز این که او را ترک کنید اما در حین دور شدن به او یادآور شوید که که دوست دارید او به شما ملحق شود. شما می‌خواهید از دوستان مراقبت کنید ولی اگر به پیشنهادات شما گوش نمی‌دهد باید مراقب باشید که خود به مشکل بر نخورید. حال تمامی این مراحل را جمع بسته وکل مهارت را به‌طور کامل تمرین کنید.

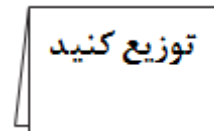
گوینده ۲: گفتن این عبارات نیاز به زمان و تمرین دارد اما وقتی به گفتن آنها عادت کنید، متوجه خواهید شد که حفظ دوستی و اجتناب از مشکلات بسیار آسان است.

تمرین همه مراحل مقاومت

در مقابل فشار همسالان

تمرین ۴.۳ ۱۵ دقیقه

۱ - افراد را به دو گروه تقسیم کنید .



۲ - یکدسته از نشانه‌های جاده را بین هر گروه توزیع کنید (سؤال پرسیدن، مشکل را نام بردن، گفتن این که چه اتفاقی ممکن است رخ دهد، پیشنهاد مسیر دیگری، ادامه راه خود و دعوت افراد برای ملحق شدن به شما، آرام و متین ماندن، اسم فرد را گفتن، استفاده از جمله "به من گوش بده").

- ۳ - پوستر "تعیین موقعیت" رادر جای مناسب قرار دهید و از نوجوانان بخواهید موقعیت‌هایی از کارت موقعیت برای تمرین انتخاب کنند.
- ۴ - هر گروه را به گروه‌های دو نفره تقسیم کنید (ودراین حالت یکی از رهبران گروه به هر گروه کمک می‌کند).
- ۵ - از هر گروه دو نفره بخواهید همه مراحل را تمرین و اعضای گروه با نشان دادن نشانه‌ها به آن‌ها کمک کنند.
- ۶ - در فرصت باقی مانده، از نوجوانان بخواهید بدون اتکار به نشانه‌ها، مراحل را تمرین کنند.

پایان فعالیت

تمرین مهارت‌ها

تمرین ۴.۶.....۵ دقیقه

- ۱ - به نوجوانان بگویید که آن‌ها فرصت خواهند داشت تا با استفاده از مهارت‌هایی که آموخته‌اند، بازی با تاس را انجام دهند.

- ۲ - پوستر "تمرین مهارت‌ها" رادر جای مناسب قرار دهید و از نوجوانان بخواهید که فهرست روی پوستر را با صدای بلند بخوانند.

- ۳ - از نوجوانان بخواهید در یک دایره نشسته و به نوبت تاس را انداخته و از دستورالعمل‌های پوستر تمرین مهارت‌ها پیروی کنند. این کار را تا زمانی ادامه دهید که همه افراد داخل حلقه امکان انداختن تاس را داشته باشند. اگر زمان کافی وجود دارد، دوباره اینکار را انجام دهید.



آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۱ دقیقه

۱ - به نوجوانان بگویید که در جلسه خانواده، آن‌ها مراحل تعامل با فشار همسالان را با سرپرستان/والدین خود تمرین خواهند کرد.

۲ - در مرحله بعد، آن‌ها تمرینی انجام داده و در آن با والدین/سرپرستان خود در مورد کارهایی که در قالب خانواده به خوبی انجام داده و مواردی که دوست دارند بهتر پیش رود، صحبت خواهند کرد.

جمع بندی

..... ۲ دقیقه

۱ - پوستر شعار نوجوانان را در جای مناسب قرار دهید.
۲ - با همدیگر به صورت گروهی "شعار نوجوانان" را تمرین کنید.

شعار نوجوانان

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

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف

کارت مدیریت استرس

تا ۱۰ بشمار.

کارت مدیریت استرس

دور شو.

کارت مدیریت استرس

دعاکن.

کارت مدیریت استرس

نفس عمیق بکش

کارت مدیریت استرس

بادوستی صحبت کردن

کارت مدیریت استرس

بایکی ازوالدین صحبت
کردن.

کارت مدیریت استرس

بگوئید "من می‌تونم
اینو مدیریت کنم"

کارت مدیریت استرس

کاردیگری انجام بده.

کارت مدیریت استرس

به موسیقی گوش بده.

کارت مدیریت استرس

نامه ای بنویس و آن را دور
بنداز.

کارت مدیریت استرس

زمانی را صرف انجام یکی
از سرگرمی‌های خود کن.

کارت مدیریت استرس

کمی با خودت خلوت کن.



سوال

پرسیدن

؟؟؟

۱.

سؤال پرسیدن

ماچکارمی خواهیم انجام دهیم؟

چرا می خواهید به آنجا بروید؟

هشدار

مشکل را نام

ببرید.

۲.

مشکل را نام ببرید.

این دزدی است.

این برخلاف قوانین است.

این برخلاف قوانین خانواده من است.

این برخلاف قواعد مدرسه است.

بگوئید ممکن

است چه

اتفاقی بیافتد

۳.

بگویند که چه اتفاقی ممکن است بیافتد

آنها ممکن است به پلیس زنگ بزنند.

من ممکن است بازداشت شوم.

ممکن است ما را اخراج کنند.

ممکن است ما را بگیرند.



پیشنهاد دادن

مسیر دیگری را پیشنهاد
دهید.

۴.

مسیر دیگری را پیشنهاد دهید

بیا بریم یه چیزی بخوریم؟

بیا فوتبال بازی کنیم.

بیا بریم یه DVD ببینیم.

بیا بریم با جمال و آرش صحبت کنیم؟



راه
خودتان

را بروید

۵.

راه خودتان را بروید.

خوب، من می‌خوام برم.....

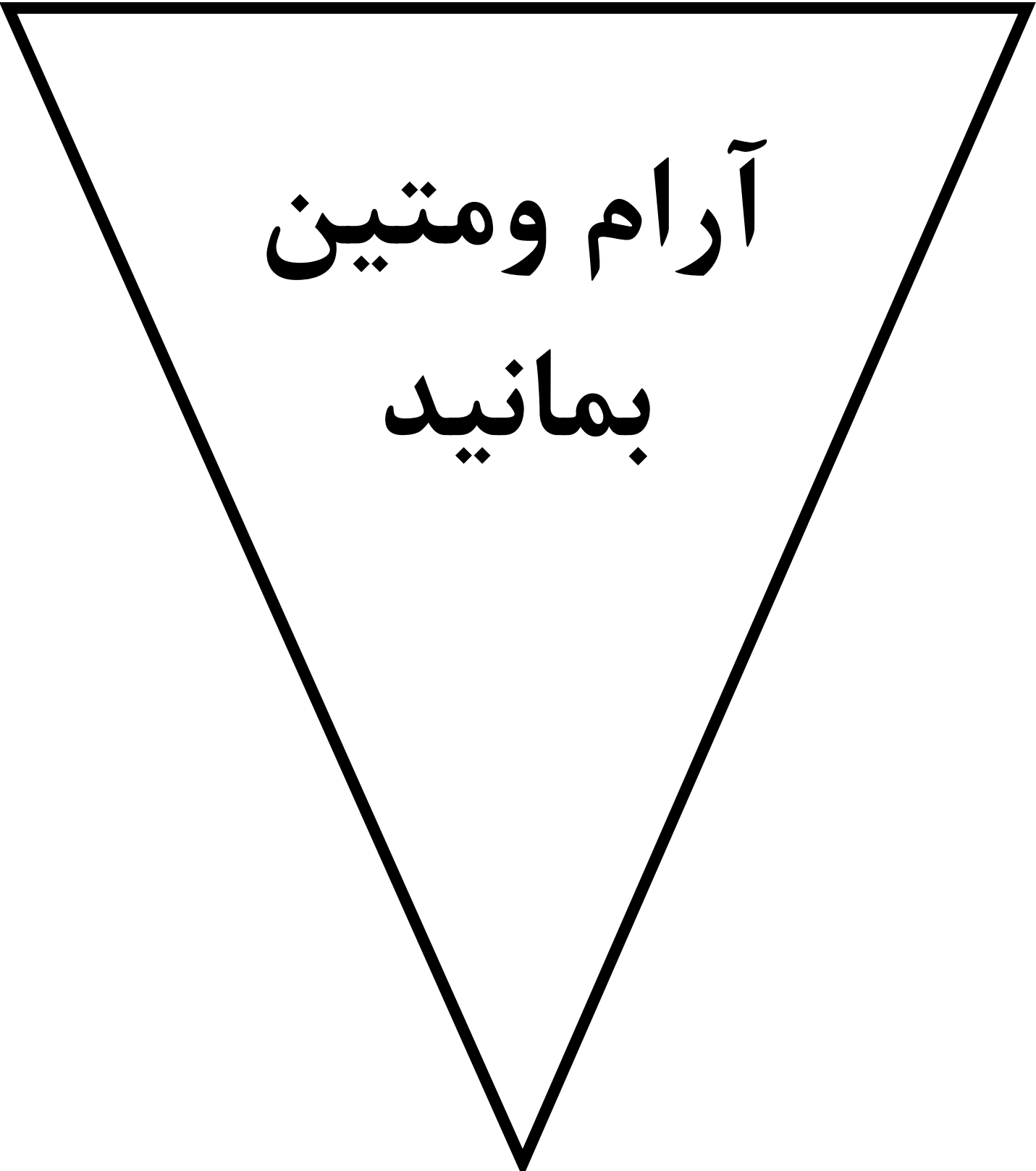


به آن ها بگویید
که به شما ملحق
شوند.

۶.

به آن‌ها بگویید به شما
ملحق شوند.

بعداً بیا اگه دوست داشتی.



آرام و متین
بمانید

۷.

آرام ومتین بمانید

آرام ومتین بمانید.



اسم
دوستتان
را
بگوئید

۸.

اسم دوستتان را بگویید.

خوب، من می‌خوام برم.....



به آن ها
بگوئید: "به
من گوش
بده."

۹.

بگویید "به من گوش بده."

(مراحل قبل را دوباره تکرار کنید)

تعیین موقعیت

سرقت از مغازه

چرا نمیری سرمغازه دار رو گرم کنی؟

قلیان کشیدن

بیا خونه من.

پدر و مادرم بیرونن.

سیگارداشتن

ساعت ۳:۳۰ بیا پشت مدرسه پیش من.

به هم ریختن وسایل مدرسه

بیا یکم با این اسپری رنگ تفریح کنیم.

کودک دیگری را زدن

ببین می تونی بیاریش اینجا.

پنچر کردن ماشین معلم

بعد از تاریک شدن هوا، بیا جلوی خانه خانم معلم ببینمت.

برداشتن کارت عابر بانک مادر

به من کمک کن کارت عابر بانک مادرم رو بردارم.

شوخی دستی کردن

ازش بخواه که وقت ناهار کنار دستت بشینه.

کفش‌های ورزشی را برداشتن

بیا بعد از مدرسه بریم اتاق لباس.

در امتحان تقلب کردن

سعی کن برای امتحان جلوی من بشینی.

کارت موقعیت پنچر کردن ماشین معلم	کارت موقعیت سرقت از مغازه
کارت موقعیت برداشتن کارت عابر بانک مادر	کارت موقعیت قلیان کشیدن
کارت موقعیت شوخی دستی کردن	کارت موقعیت به هم ریختن وسایل مدرسه
کارت موقعیت کفش های ورزشی را برداشتن	کارت موقعیت کودک دیگری را زدن
کارت موقعیت در امتحان تقلب کردن	کارت موقعیت سیگار داشتن

تمرین مهارت‌ها

۱. یکی از راه‌های مدیریت استرس را نام ببرید.

۲. چند مرحله از مقاومت در مقابل فشار

همسالان را نام ببرید.

۳. یکی از راه‌هایی که می‌توانید دوست خوبی

باشید را نام ببرید.

۴. چیزی که درمورد والدین/سرپرستان می

پسندید را نام ببرید.

۵. موقعیتی را نام ببرید که در آن توانستید از

مراحل فشارهمسالان استفاده کنید.

۶. چیزی را نام ببرید که از برنامه تقویت بنیان

خانواده یاد گرفته‌اید.