

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

۲	شناخت بیشتر یکدیگر
۲	تمرین مقاومت در برابر فشار همسالان همراه والدین
۴	تقویت نقاط قوت خانواده
۵	بحث و بررسی خانوادگی
۶	ارزیابی برنامه

وسایل موردنیاز

- نشانه‌های جاده ۱-۹ (از جلسه ۴ تقویتی نوجوانان)
- پوستر تعیین موقعیت (از جلسه ۴ تقویتی نوجوانان)
- پوستر "چیزهایی که خانواده‌ها در آن عملکرد خوبی دارند" که توسط رهبر گروه تهیه شده است
- پوستر راه‌های ایجاد نقاط قوت خانواده که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- کار برگ ایجاد نقاط قوت در خانواده (به نمونه مراجعه کنید)
- کارت‌های بحث خانوادگی (به نمونه مراجعه کنید)
- دستورالعمل‌های بازی گره (به نمونه مراجعه کنید)
- دستورالعمل‌های بازی رفتن به تیمباکتو (به نمونه مراجعه کنید).

جلسه ۴ تقویتی - خانواده

استفاده از نقاط قوت خانواده



اهداف

کمک به خانواده‌ها برای:

درک موارد علاقه و موارد انزجار

•

حمایت از اهداف مقاومت در مقابل فشار

همسالان

•

ایجاد نقاط قوت برای خانواده

•

اطلاع رسانی در مورد مفاهیم و نگرانی‌های

خانواده

- دستورالعمل‌های بازی مولکول‌ها (از جلسه ۴ تقویتی نوجوانان)
- دستورالعمل‌های بازی تقلید از رهبر (از جلسه ۴ تقویتی نوجوانان)
- تحقیق در مورد والدین/سرپرستان (۱ عدد برای والد/سرپرست)
- تحقیق در مورد نوجوانان (۱ عدد برای هر یک از نوجوانان)
- 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 (
- پوستر مراحل مقاومت در مقابل فشار همسالان (از جلسه ۱ تقویتی والدین)

شناخت بیشتر یکدیگر

برای کنار گذاشتن

رو در بایستی

تمرین ۴.۱..... ۷ دقیقه

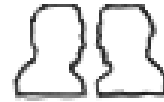
۱ - به گروه بگویید که شیوه‌های مختلف واکنش افراد نسبت به مسائل را نام برده و افراد بسته به انتخاب خود باید به یک سوی کلاس بروند.

۲ - از مقوله‌های زیر استفاده کنید:

- کسی که دوست دارد صبح زود از خواب بیدار شود / کسی که از صبح زود بیدار شدن متنفر است.
- گوشت قرمز / سفید را ترجیح می‌دهد.
- بهار / پاییز را ترجیح می‌دهد. (بعد از اشاره به این مقوله از افراد بپرسید که آیا بهار را ترجیح می‌دهند یا پاییز)
- موسیقی سنتی / پاپ را ترجیح می‌دهد (از والدین بخواهید تا از نوجوانان در مورد موسیقی مورد علاقه خود سوال کنند و برای تست والدین همزمان از نوجوانان در مورد موسیقی مورد علاقه‌شان بپرسید)
- دوست دارد تمیز و مرتب باشد / شلخته و آزاد باشد
- ترجیح می‌دهد با گروه باشد / می‌خواهد زمانی را تنها بگذراند (بر اساس این مقوله، از افراد بخواهید تعیین کنند که چه کارهایی را دوست دارند جمعی و کدام کارها را دوست دارند فردی انجام دهند؟)



- ترجیح می‌دهد همه چیز را از قبل برنامه‌ریزی کند/ دوست دارد کارها را در لحظه انجام دهد
- به سختی تصمیم می‌گیرد/ به راحتی تصمیم می‌گیرد
- کانال‌های ورزشی/نسیم را ترجیح می‌دهد (از والدین بخوانید تا از نوجوانان در مورد کانال مورد علاقه خود سوال کنند و برای تست والدین همزمان از نوجوانان در مورد کانال مورد علاقه‌شان بپرسید)



بحث کنید

- از والدین/ سرپرستان سؤال زیر را بپرسید:
- چه چیزی در مورد نوجوانان یاد گرفتید؟
 - از فرزندان سؤال زیر را بپرسید:
 - چه چیزی در مورد والدین/سرپرستان یاد گرفتید؟

پایان فعالیت

تمرین مقاومت در مقابل فشار همسالان با کمک والدین

تمرین ۴.۲.....۱۲-۱۵ دقیقه

۱ - به گروه بگویید که والدین / سرپرستان و نوجوانان به تمرین مراحل مقاومت در برابر فشار همسالان خواهند پرداخت همان طور که این کار را در مرحله ۶ و در مقابل گروه انجام دادند. در این حالت، والدین / سرپرستان به نوجوانان فشار آورده و نوجوانان با استفاده از این مراحل پاسخ می دهند.

توزیع کنید

۲ - نشانه های جاده را برای اعضای گروه توزیع کنید تا آن ها را در مقابل نوجوانان بگیرند.

۳ - پوستر تعیین موقعیت را نصب کرده و از والدین / سرپرستان بخواهید از این عبارات در ابتدا استفاده کنند تا نوجوانان بتوانند سؤال پرسیدن را تمرین کنند.

۴ - از هر گروه والدین / سرپرستان و نوجوانان بخواهید با کمک مخاطبین تمرین کنند.

پایان فعالیت

سوال پرسیدن

???

بگویید که چه
اتفاقی ممکن
است رخ دهد

مسیر دیگری
پیشنهاد دهید

هشدار:

مشکل را نام ببرید

تقویت نقاط قوت خانواده

تمرین ۴.۳..... ۱۵ دقیقه

۱ - به گروه مورد زیر را بگویید:

هر یک از خانواده‌های حاضر در این جلسه نقاط قوتی دارند- کارهایی که به عنوان خانواده به خوبی انجام می‌دهید. شاید شما در بیان احساسات خود به یکدیگر در زمان ناراحتی مهارت دارید. شاید در حل مشکلات با هم خوب پیش بروید و شاید خانواده شما به همسایه‌ها و بزرگان خانواده کمک می‌کنند. برخی خانواده‌ها حس شوخ طبعی بالایی دارند و دیگران به خوبی آنها را درک می‌کنند. هفته قبل، ما در مورد کارهایی صحبت کردیم که در نتیجه حضور در برنامه تقویت بنیان خانواده بهتر انجام می‌دهید. امروز، مواردی را بررسی می‌کنیم که خانواده تمایل دارد در آن عملکرد بهتری داشته باشد - هدفی برای کل خانواده شما.

2 - پوستر "کارهایی که خانواده شما در آن

عملکرد خوبی دارد" را نشان داده و از

خانواده بخواهید دو مورد را انتخاب کنند که در انجام آن‌ها خوب عمل می‌کنند و کاری که تمایل دارند آنرا بهبود بخشند. سپس از آنها بخواهید با بارش افکار مواردی را نام ببرند که می‌توانند برای ایجاد نقطه قوتی جدید به کار برند. پوستر "راه‌های ایجاد نقاط قوت برای خانواده" را در جای مناسبی قرار دهید تا به آن‌ها ایده‌هایی در این مورد بدهید.

توزیع کنید

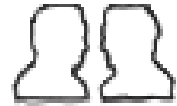
۳ - کار برگ "ایجاد نقاط قوت در خانواده" را

بین افراد توزیع کنید و از خانواده‌ها بخواهید آن را پر کنند. در صورت نیاز به آنها کمک کنید.

کارهایی که خانواده در انجام آن‌ها

خوب عمل می‌کند

درک یکدیگر
حل مشکلات با هم
به اشتراک گذاشتن عقاید مذهبی
ارتباط با هم
استفاده از حس شوخ طبعی جمعی
کمک به یکدیگر
با هم خوش گذراندن
زمان برای هم گذاشتن
با هم کار کردن
به هم گوش دادن
حضور در جامعه



بحث کنید

۴ - بعد از ۵ دقیقه، بحثی را در این مورد انجام دهید که خانواده‌ها تمایل دارند چه نقاط قوتی ایجاد کنند و برای این کار چه مراحل را باید طی کنند.

۵ - در مرحله آخر، از خانواده‌ها بخواهید توضیح دهند چه موانعی ممکن است وجود داشته باشند و چطور می‌توانند بر آن‌ها غلبه کرده و به اهداف خود دست یابند.

پایان فعالیت

بحث و بررسی در خانواده

تمرین ۴.۴ ۱۰ دقیقه

توزیع کنید

۱ - کارتهای بحث و بررسی خانوادگی را بین والدین/سرپرستان و نوجوانان توزیع کرده و از شرکت‌کنندگان بخواهید به صورت خانوادگی جمع شوند.

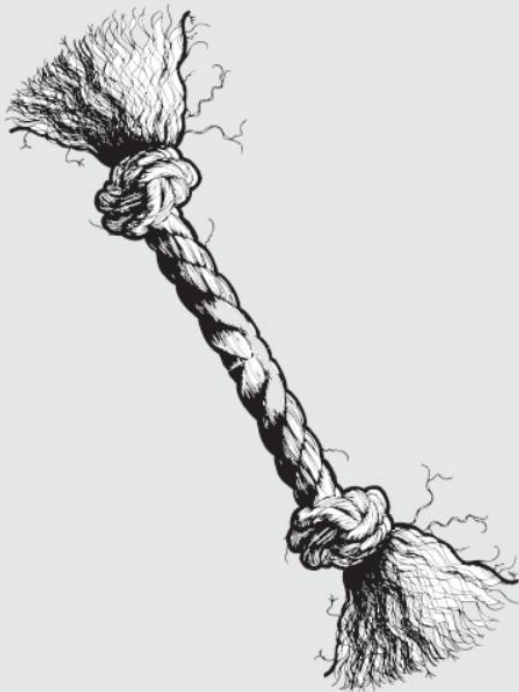


بحث کنید

۲ - والدین/سرپرستان و نوجوانان را تشویق به صحبت و پرسش سوالات روی کارتهای در مورد مؤلفه‌های مورد علاقه‌شان کنید.

به خانواده‌هایی که در ارتباط رو در رو مشکل دارند کمک کنید.

- خیلی خوشم میاد وقتی که تو...
• ایکاش می‌تونستیم کمی با هم وقت بگذرونیم و بکنیم.
- خیلی ناراحت می‌شم وقتی....
• در طول برنامه یاد گرفتم که...
• امیدوارم که....



گزینه اختیاری، اگر وقت کافی دارید
از خانواده‌ها بخواهید بازی را نام ببرند که در طول برنامه تقویت بنیان خانواده از انجام آن لذت برده‌اند و آنرا به صورت گروهی انجام دهند. در ادامه فهرست برخی بازی‌ها آمده است که آن‌ها انجام داده‌اند که نیاز به وسایل خاصی ندارد.

بازی گره (به نمونه مراجعه کنید)

بازی رفتن به تیمباکتو (به نمونه مراجعه کنید)

مولکول‌ها (جلسه ۴ تقویتی نوجوانان)

تقلید از رهبر (جلسه ۴ تقویتی نوجوانان)

پایان فعالیت

ارزیابی برنامه

تمرین ۴.۵.....۵ دقیقه

۱ - نوجوانان و والدین/سرپرستان در گروه‌های

خانوادگی نشسته و تحقیق

والدین/سرپرستان و نوجوانان را پر می‌کنند.

۲ - در بین افراد چرخیده و در صورت نیاز فرزندان

یا خانواده در پرکردن این تحقیق به آنها کمک

کنید.

پایان فعالیت

حلقه پایان جلسه

۵ دقیقه.....

۱ - از خانواده‌ها بخواهید تا نوجوانان در کنار

والدین/سرپرستان حلقه‌ای تشکیل دهند.

۲ - پوستر "حلقه پایان جلسه" را بالا نگاه

داشته و از هر فرد بخواهید بگوید:

"چیزی که خانواده ما در انجام آن

خوب عمل می‌کند...است."

۳ - از نوجوانان بخواهید در حلقه داخلی رو به

روی والدین/سرپرستان در حلقه بیرونی

بایستند. از نوجوانان بخواهید که دور

چرخیده و با دیگران دست داده و عباراتی

چون «تبریک می‌گوییم»، «موفق باشید» یا

«از آشنایی با شما خوشحالم» را بیان

کنند.

۴ - از نوجوانان 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.

نکته ای خطاب به رهبر گروه

دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌ها را با صدای بلند از

روی برگه ارزیابی بخوان.

پژوهش

حال



مرحله حلقه بستن

چیزی که خانواده ما در انجام آن خوب عمل

می‌کند... است.

شعار نوجوانان

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

شعار والدین

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

جزوات و نمونه‌ها



کارهایی که خانواده در انجام آنها خوب عمل می کند

درک یکدیگر

حل مشکلات با هم

به اشتراک گذاشتن عقاید مذهبی

ارتباط با هم

استفاده از حس شوخ طبعی جمعی

کمک به یکدیگر

با هم خوش گذراندن

زمان گذاشتن برای یکدیگر

با هم کارکردن

به هم گوش دادن

حضور در جامعه

راه‌های ایجاد نقاط قوت در خانواده

مثال‌ها

ارتباط باهمدیگر

- یافتن زمان مناسبی برای صحبت کردن
- اطمینان از درک نقطه نظر یکدیگر
- گوش دادن به احساسات

زمان گذاشتن برای یکدیگر

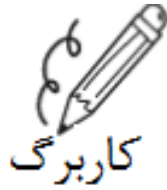
- زمان بودن با خانواده را در اولویت قرار دادن
- هر هفته برنامه‌ها را بررسی کردن
- برنامه‌ریزی کارهایی که همه اعضای خانواده از آن لذت می‌برند.

درک کردن یکدیگر

- اشاره به مواردی در اعضای خانواده که مورد پسند شماست.
- تعریف کردن
- یادداشت‌ها را مخفی کردن

استفاده از حس شوخ‌طبعی گروهی

- تعریف کردن رخدادها و اتفاقات جالب
- مدرسه یا محیط کار برای یکدیگر
- کارتن‌ها و جک‌ها را به اشتراک گذاشتن
- دیدن نمایش‌های تلویزیونی جالب با یکدیگر



ایجاد نقاط قوت در خانواده مان

تمرین ۴.۳

مواردی که خانواده ما در انجام آن‌ها خوب عمل می‌کنند:

- ۱

- ۲

نقطه قوتی برای خانواده که می‌توانیم آن را خلق کنیم:

بارش افکار در مورد پیشنهادات:

- ۱

- ۲

- ۳

انتخاب پیشنهادی برای بحث و بررسی در این هفته

چه چیزی باعث می‌شود ما این کار را انجام ندهیم؟

چطور می‌توانیم آن را عملی کنیم؟

کارت بحث خانوادگی:

- خیلی خوشم میاد وقتی که تو....
- ای کاهش با هم کمی وقت می‌گذروندیم و می‌کردیم
- خیلی ناراحت می‌شم وقتی....
- تو این برنامه یادگرفتم که.....

کارت بحث خانوادگی:

- خیلی خوشم میاد وقتی که تو....
- ای کاهش با هم کمی وقت می‌گذروندیم و می‌کردیم
- خیلی ناراحت می‌شم وقتی....
- تو این برنامه یادگرفتم که.....

کارت بحث خانوادگی:

- خیلی خوشم میاد وقتی که تو....
- ای کاهش با هم کمی وقت می‌گذروندیم و می‌کردیم
- خیلی ناراحت می‌شم وقتی....
- تو این برنامه یادگرفتم که.....

کارت بحث خانوادگی:

- خیلی خوشم میاد وقتی که تو....
- ای کاهش با هم کمی وقت می‌گذروندیم و می‌کردیم
- خیلی ناراحت می‌شم وقتی....
- تو این برنامه یادگرفتم که.....

کارت بحث خانوادگی:

- خیلی خوشم میاد وقتی که تو....
- ای کاهش با هم کمی وقت می‌گذروندیم و می‌کردیم
- خیلی ناراحت می‌شم وقتی....
- تو این برنامه یادگرفتم که.....

کارت بحث خانوادگی:

- خیلی خوشم میاد وقتی که تو....
- ای کاهش با هم کمی وقت می‌گذروندیم و می‌کردیم
- خیلی ناراحت می‌شم وقتی....
- تو این برنامه یادگرفتم که.....

بازی گره

دستورالعمل‌های بازی

- ۱- همه افراد در یک دایره ایستاده و دست خود را به آن سوی دایره دراز کرده و دست دو نفر دیگر از اعضای گروه را می‌گیرند.
- ۲- دو دست یک فرد را نگیرید. دست‌های شخصی که کنار شما ایستاده است را نگیرید.
- ۳- پس از آن که همه افراد دست‌های یکدیگر را گرفتند، بازیکنان با گذر از روی دستان، حرکت به زیر، چرخاندن و انجام هر کار ممکن دیگری باید برای باز کردن گره تلاش کنند.
- ۴- دست طرف مقابل را رها نکنید. گره زمانی باز شده است که بازیکنان در دایره اصلی رو به داخل دایره ایستاده باشند.

رفتن به تیمباکتو

دستورالعمل‌های بازی

۱. وسایل حمل و نقل زیر را روی فلیپ چارت بنویسید.

کامیون	قطار
اتوبوس	هواپیما
کرجی تفریحی	ماشین آتشنشانی
دوچرخه	ماشین
کشتی	مترو
موتورسیکلت	اسب

- ۱- به گروه بگوید که آن‌ها برای برنده شدن ده میلیون تومان باید همگی به تیمباکتو سفر کنند. اگر تمام گروه ایمن و بدون توقف به مقصد نرسند، آنها مبلغ را برنده نخواهند شد.
- ۲- از نوجوانان بخواهید تا همراه با والدین/سرپرستان خود در یک صف بایستند. نوجوانان صف را دور تا دور اتاق هدایت کرده و صدای وسیله حمل و نقل مورد نظر را در می‌آورند.
- ۳- یکی از رهبران گروه بازی را شروع کرده و هر ۳۰ ثانیه، یک وسیله حمل و نقل را نام برده و به حرکت ادامه می‌دهد. پس از آنکه گروه همه وسایل نقلیه را امتحان کرد، اعلام کنید که به تیمباکتو رسیده‌اند.

چک لیست ارزیابی والدین/سرپرستان

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

در ستون اول، دور عبارتی خط بکشید که بیانگر فواصل زمانی تکرار هر کدام از موارد مذکور پس از شرکت در برنامه است.

در ستون دوم، دور عبارتی خط بکشید که بیانگر فواصل زمانی تکرار هر کدام از موارد مذکور قبل از شرکت در برنامه است.

ستون اول در حال حاضر				ستون دوم قبل از شرکت در این برنامه			
اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت	اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۱- برای تعامل با مشکلات فرزندانم، منتظر می شوم تا آرامش خود را به دست آورم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۲- به خود یادآور می شوم که دشواری تعامل با کودکان در این سن طبیعی است.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۳- به فرزندانم کمک می کنم تا قوانین خانه و خانواده را درک کنند.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۴- زمانی را صرف تفریح خانوادگی می کنیم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۵- جریمه سربیزی از قوانین را به فرزندم توضیح می دهم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۶- به دنبال راه هایی هستم تا فرزندم را در فعالیت های کاری خانواده مانند کارهای روزانه درگیر کنم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۷- اگر فرزندم از قانونی سربیزی کرد، جریمه او را اجرا می کنم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۸- بدون انتقاد، با فرزندم در مورد اهداف او در آینده صحبت می کنم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۹- در صورتی که فرزندم بدرفتاری کند، احساسم را به او می گویم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت

۱۰- به دنبال راه‌هایی هستیم تا فرزندم در تصمیمات خانواده مربوط به فعالیت‌های کاری و تفریحی نقش داشته باشد.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۱- زمانی را برای صحبت رو در رو با فرزندم اختصاص می‌دهم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۲- دلیل تعیین قوانین را به فرزندم توضیح می‌دهم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۳- هنگامی که فرزندم ناراحت است به او گوش می‌دهم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۴- زمان خاصی را برای انجام تکالیف تعیین می‌کنم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۵- برای حل مشکلات در منزل با هم همکاری می‌کنیم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۶- تلاش می‌کنم از دیدگاه فرزندم به مسائل نگاه کنم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۷- در مورد شیوه‌های مقاومت در برابر فشار همسالان با فرزندم صحبت می‌کنم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۸- هنگامی که فرزندم کارهای خانه را انجام می‌دهد و یا از قوانین پیروی می‌کند از او تعریف کرده و به او پاداش می‌دهم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۹- به فرزندم عشق و احترام نشان می‌دهم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۲۰- پیامدهای سرپیچی از قوانین مصرف مواد اعتیادآور را به فرزندم توضیح می‌دهم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب

ارزشمندترین چیزی که شما در این برنامه آموختید کدام است؟

چک لیست ارزیابی نوجوانان

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

در ستون اول، دور عبارتی خط بکشید که بیانگر فواصل زمانی تکرار هر کدام از موارد مذکور پس از شرکت در برنامه است.

در ستون دوم، دور عبارتی خط بکشید که بیانگر فواصل زمانی تکرار هر کدام از موارد مذکور قبل از شرکت در برنامه است.

ستون اول در حال حاضر				ستون دوم قبل از شرکت در این برنامه			
اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت	اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۱- یک گام برای نیل به یکی از اهدافم را می‌دانم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۲- هنگامی که استرس دارم، کارهایی انجام می‌دهم تا احساس بهتری داشته باشم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۳- از کارهایی که والدین/سرپرستانم برای من انجام می‌دهند قدردانی می‌کنم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۴- اگر دوستی پیشنهاد دهد که کاری انجام دهیم که ما را با مشکل مواجه سازد، به راحتی قادرم خود را از این وضعیت رها سازم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۵- ما جلسات خانوادگی داریم تا برنامه‌ها و زمان انجام کارها و قوانین را مطرح کنیم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۶- می‌دانم چگونه بیان کنم که استرس دارم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۷- من به نقطه نظر والدین/سرپرستانم گوش می‌دهم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت
۸- من ارزش‌ها و عقاید خانواده‌ام را می‌فهمم.				اغلب	معمولا	گاهی	به ندرت

۹-می دانم که سرپیچی از قوانین پیامدهایی به دنبال دارد.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۰-والدین / سرپرستانم و من بدون داد زدن و عصبانی شدن در حل مشکلات با هم همکاری می کنیم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۱-من ویژگی های مهم یک دوست واقعی را می دانم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۲- نظر والدین /سرپرستانم را در مورد مصرف مواد اعتیادآور می دانم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۳-والدین /سرپرستانم در تربیت من آرامش خود را حفظ می کنند.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۴-من واقعاً عشق و احترام والدین /سرپرستانم را نسبت به خودم احساس می کنم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۵- می توانم به راحتی بفهمم که والدین /سرپرستان من دچار استرس هستند یا مشکلاتی دارند.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب

ارزشمندترین چیزی که شما در این برنامه یادگرفتید کدام است؟

والدین / سرپرستان و نوجوانان

"چیزی که خانواده ما در انجام آن خوب عمل
می کند... است"

