برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴سال

برنامه آموزشی مبتنی بر DVD

راهنمای مدیر برنامه

تدوین توسط:

دبی آلن[1]، دکترا، مدرس ارشد دانشگاه آکسفورد بروکز؛ **دیوید. آر. فاکس کرافت**[2]، دکترا، استاد دانشگاه آکسفورد بروکز؛ و **لیندزی کومبس**[3]، مدرس ارشد، دانشگاه آکسفورد بروکز

بر اساس مطالب نوشته شده توسط:

ویرجینیا کی. مولگارد[4]، دکترا، دانشیار و متخصص خانواده، دانشگاه ایالتی آیووا

کاورل کامپفر[5]، دکترا، دانشیار، دانشگاه یوتا و الیزابت فلمینگ، متخصص خانواده، دانشگاه ایالتی یوتا

با تشکر ویژه از:

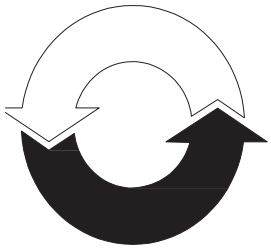
مینا دمیان، جیل دیوهرست، آنتونی نایپ، سارا میل و مگان مارش

والدین، جوانان، معلمان و همکاران گروه آزمایش و گروه پایلوت، شرکت رسانه‌ای وایلد لایف

تشکر و تقدیر

مطالب برنامهٔ SFP 10-14 با حمایت مالی شرکت دیاجیو گریت بریتین، در قالب بخشی از برنامهٔ مسئولیت اجتماعی این شرکت تهیه شده است. هدف از تدوین این مطالب، استفاده از آن در یک ارزیابی مطالعاتی ملی است که منابع مالی آن از سوی شورای آموزش و تحقیقات مبارزه با مصرف الکل بریتانیا (AERC) و وزارت کشور بریتانیا تأمین شد. AERC منابع مالی تحقیقات و آموزش را تأمین می‌نماید تا اطلاعات لازم در تدوین خط مشی و اقدامات مبارزه با مصرف الکل تأمین شده و وزارت کشور مسئولیت هماهنگی ابلاغ راهبردهای ملی مبارزه با مواد مخدر را بر عهده دارد.

[1] Debby Allen
2 David R. Foxcroft
3 Lindsey Coombes
4 Virginia K. Molgaard
5 Karol Kumpfer



پیشینه

برنامه تقویت بنیان خانواده برای نوجوانان ۱۰ تا ۱۴ سال (بریتانیا) توسط دانشکدهٔ بهداشت و مراقبت‌های اجتماعی دانشگاه آکسفورد بروکس بریتانیا تدوین شد. پس از انجام یک مطالعه تحقیقاتی و علمی با کیفیت عالی در ایالت آیووا در آمریکا برای بررسی تأثیر برنامهٔ تقویت بنیان خانواده (SFP 10-14) ایدهٔ تدوین این برنامه شکل گرفت. این مطالعه و SFP 10-14 مورد توجه موسسهٔ همکاری‌های بین‌المللی کوچران[۶] قرار گرفت که فعالیت اصلی آن نقد و بررسی نظام‌مند شواهد موجود از مطالعات گوناگون بوده و منابع مالی آن توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO) و شورای آموزش و تحقیقات مبارزه با مصرف الکل بریتانیا (AERC) تأمین می‌شود. نتایج این نقد و بررسی در کنفرانس وزرای کشورهای عضو WHO / اتحادیه اروپا در سال ۱۳۸۰ در استکهلم ارائه و متعاقب آن بیانیهٔ استکهلم با عنوان "جوانان و الکل" صادر گردید. موسسهٔ ملی سلامت و برتری بالینی[۷] (NICE) نیز در گزارش‌های خود به ظرفیت بالقوهٔ SFP-10-14 در پیشگیری از سوء مصرف نوشیدنی غیر مجاز و سرطان اشاره کرد. در سال ۱۳۸۵، در یکی دیگر از نقد و بررسی‌های کوچران نیز به ظرفیت بالقوهٔ SFP 10-14 در پیشگیری از سوء مصرف مواد در جوانان اشاره داشت. این دو نقد و بررسی بر اهمیت انجام مطالعات علمی گسترده جهت تعمیم مطالعه آیووا تأکید کردند.

DVD و این راهنمای برنامهٔ SFP 10-14 (بریتانیا) برگرفته از برنامه آموزشی SFP-10 است که برای *پروژهٔ خانواده (Project Family)*، یکی از فعالیت‌های تحقیقاتی مرکز تحقیقات خانوادهٔ دانشگاه ایالتی ایوا در ایالات متحده تدوین شد. عنوان پیشین این برنامهٔ آموزشی، "*برنامهٔ تقویت بنیان خانواده: برای خانواده‌های دارای کودکان خردسال و کودکانی در سنین اولیهٔ نوجوانی (ISFP)*" بود. "پروژه خانواده" جهت آزمایش مداخلات خانواده-محوری طراحی شده بود که هدف آن‌ها کاهش احتمال سوء مصرف نوشیدنی غیر مجاز و مواد اعتیادآور و سایر مشکلات دوران نوجوانی است. در ۱۳۷۵ و ۱۳۷۶، این برنامه آموزشی از سوی سه نهاد ملی آمریکا به عنوان یک برنامهٔ عالی شناخته شد که این سه نهاد عبارتند از: دفتر دادرسی امور نوجوانان و پیشگیری از بزهکاری ایالات متحده[۸] ، موسسه ملی تحقیقات بر سوء مصرف مواد مخدر ایالات متحده[۹] و وزارت آموزش و پرورش ایالات متحده[۱۰].

SFP 10-14 حاصل بازبینی کلی *برنامهٔ تقویت بنیان خانواده* اولیه بود که توسط کارول کامپفر و همکارانش در دانشگاه یوتا تدوین شد. SFP 10-14 در قالب ۷ جلسهٔ آموزشی طراحی شده و هدف از آن کاهش عوامل خطر بروز رفتارهای مشکل‌ساز در نوجوانان در خانواده و ایجاد عوامل حمایتی در کودکان سنین ابتدای دوران نوجوانی و والدین /سرپرستان آن‌هاست. این بازبینی بر اساس عوامل حمایتی و خطر آفرینی انجام شد که در دیگر تحقیقات مرتبط شناسایی شده بودند. مفاهیم نظری دیگری نیز از پروژهٔ خانواده‌ها و جوانان آیووا (IYFP) به دست آمد که یک مطالعه طولی بر روی افراد در سنین اوایل نوجوانی و خانواده‌هایشان بود. نتایج حاصل از این مطالعه (به همراه مجموعه تحقیقات مطالعاتی که در طول چند دهه کامل شدند) نشان داد که افراد در اوایل سنین نوجوانی در صورت برخورداری والدین از دو مهارت اساسی: انضباط و حمایت مستمر (فاکسکرافت و لاو,۱۹۹۱), کانگر و دیگران , ۱۹۹۳).

در سال ۱۳۷۲، پروژه خانواده با استفاده از ISFP یک آزمایش تجربی بر ۴۴۲ خانواده انجام داد. این مطالعه در مناطقی انجام شد که اکثر خانواده‌های ساکن در آن از نظر اقتصادی محروم بودند. قبل و بعد از برنامه (با پیگیری‌های یک و دو ساله)، مطالعات گسترده‌ای بر این خانواده‌ها مطالعه صورت گرفت و فیلم‌هایی نیز از تعاملات خانوادگی سازمان‌یافته در منازل از آنها تهیه شد. تحلیل داده‌ها و مقایسهٔ آنها با نتایج پیش و پس آزمون و پیگیری‌های بعد از تحقیقات، نشان داد که افراد جوان

6 International Cochrane Collaboration
7 National Institute of Health and Care Excellence

8 U.S. Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention
9 U.S. National Institute on Drug Abuse
10 U.S. Department of Education

و والدین آن‌ها به خوبی از فواید رفتار هدفمند بهره‌مند شده‌اند. به طور مثال، احتمال معاشرت جوانانی که خانواده‌هایشان در برنامه شرکت داشتند با همسالان مناسب بالاتر بوده و ظرفیت بیشتری برای مقاومت در برابر فعالیت‌های منحرف اجتماعی داشتند. رفتارهای هدف این برنامه (مانند نظارت موثر و مهارت در گوش کردن با آرامش به جوانان عصبانی خود) در والدین گروه نمونه بهبود یافت. بهبود این رفتارهای هدف منجر به کسب مهارت‌های بهتر در مدیریت جوانان و کیفیت موثر مثبت شد. این مزایا و ویژگی‌های مثبت در پیگیری‌های ۱ ، ۲ ، ۴ و ۶ ساله همچنان استمرار داشتند.

SPF 10-14 (بریتانیا) شامل فعالیت‌های خاصی با اهداف ذیل است:

- کمک به والدین /سرپرستان در یادگیری مهارت‌های پرورشی جهت حمایت از کودکان
- آموزش والدین/سرپرستان برای تربیت و هدایت موثر نوجوانان
- هدایت جوانان به سمت آینده‌ای سالم و افزایش حس تقدیر از والدین/ سرپرستان
- آموزش مهارت‌هایی برای مقابله با تنش و فشار همسالان به جوانان



ملاحظات عملی اجرای برنامه تقویت بنیان خانواده

SFP 10-14 (UK) برای خانواده‌های دارای اعضای نوجوان سنین ۱۰-۱۴ سال طراحی شده است.

در ساعت اول آموزش والدین/ سرپرستان و نوجوانان نشست جداگانه داشته و در ساعت دوم به فعالیت‌های خانوادگی می‌پردازند. اندازه گروه می‌تواند بین ۸ تا ۱۳ خانواده متغیر و مجموع افراد ۲۰ تا ۳۰ نفر باشد. **SFP 10-14 (UK)** برای خانواده‌های تک سرپرست، ادغامی و خانواده‌های هسته‌ای نوپا مناسب است. در شرایط ایده‌آل، هر جوان باید به همراه دو فرد بالغ، شامل هر دو والدین/ سرپرستان و یا یکی از والدین/ سرپرست و فرد بالغ دیگری مانند پدربزرگ، خاله یا عمو یا یک دوست خانوادگی نزدیک در برنامه شرکت کند.



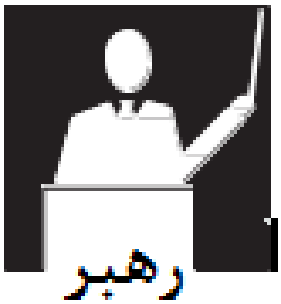
تأمین مالی

هزینه‌های برنامه به حداقل کاهش یافته‌اند. برخی گروه‌ها، با این وجود، تمایل دارند بودجه خارج از برنامه برای مواردی همانند حق‌الزحمهٔ تسهیلگران، هزینهٔ مراقبت از کودکان و پذیرایی جذب نمایند. برگه‌های ارائهٔ نتایج تحقیقات، بازبینی برنامه و صلاحیت تسهیلگر در تأمین و تهیه بودجه لحاظ شده‌اند.



مکان

مدرسه، مسجد، مراکز بهداشتی و یا مرکز اجتماعات با حداقل دو اتاق مجزا برای این برنامه مناسب هستند. در ساعت اول، نشست با والدین و نوجوانان در اتاق‌های مجزا برگزار می‌شود. جلسه با خانواده‌ها در ساعت دوم نیازمند فضایی نسبتاً بزرگ است که هر دو گروه را در خود جای دهد. در شرایط ایده‌آل، فضای برگزاری جلسات خانوادگی باید دارای میزهایی برای فعالیت‌های خانوادگی باشد.



تسهیلگران

سه نفر به عنوان رهبر گروه مورد نیاز است: یک نفر جهت ادارهٔ جلسه با والدین و دو نفر دیگر که جلسه با نوجوانان را اداره کنند. نقش‌های رهبران گروه در طول جلسات خانوادگی از مدرس به تسهیلگر تغییر می‌کند و رهبر هر گروه مسئولیت مهمی نسبت به یک گروه متشکل از سه تا ۴ خانواده را بر عهده می‌گیرد و در هر جلسه با همان گروه مشخص کار می‌کند. بسیاری از فعالیت‌های خانوادگی شامل خانواده‌های منفردی هستند که با یکدیگر همکاری می‌کنند. رهبر گروه در هر نوبت با هر یک از خانواده‌های تحت پوشش، نشستی داشته و در صورت نیاز به آنها کمک می‌کند.

رهبران گروه باید از ویژگی‌های ذیل برخوردار باشند:

- مهارت‌های بالا سخنوری و تسهیلگری

- تجربه کار با والدین/سرپرستان و/یا نوجوانان

- انعطاف‌پذیری نسبت به افراد و فعالیت‌های گوناگون

- اشتیاق نسبت به برنامه‌های آموزش مهارت به خانواده

برای کمک به جذب رهبران گروه، برگهٔ شرح مسئولیت‌های این افراد در مدارک بازبینی گنجانده شده است.

اساساً، از رهبران گروه انتظار می‌رود:

۱- در یک دورهٔ آموزشی سه روزه شرکت کند که در آن محتوا و روش‌های SFP 10-14 ارائه شده و به شرکت‌کنندگان فرصت تمرین آموزش بخش‌های کوچکی از برنامه داده می‌شود. هر رهبر گروه فرصت خواهد داشت تا مطالبی را به صورت نمونه تهیه نماید که همراه با شرکت‌کنندگان در برنامه از آنها استفاده خواهد شد.

۲- آمادگی لازم را برای هر جلسه داشته، فعالیت‌های جلسه را بازبینی نموده، مطالب مورد نیاز را آماده و یک تا سه پوستر یا اسلاید غیررسمی تهیه نماید. اکثر افراد قادرند با یک تا دو ساعت کار در هفته برای هر جلسه آماده شوند. مطالب و اقلام مورد نیاز در راهنمای رهبران گروه آمده است.

لطفاً توجه داشته باشید که برخی پوسترها و صفحات فلیپ چارت باید برای استفاده در جلسات دیگر نگهداری شوند. این موارد در راهنمایی‌های برگزاری جلسات ذکر شده‌اند.

۳- از جزوات اصلی (فعالیت‌های نوشتاری و تکالیف در خانه) که در راهنمای رهبران گروه آمده است، کپی تهیه کنند.

۴- غذا یا میان وعده برای هر جلسه تدارک دیده و یا در صورت تأمین منابع مالی، شخصی را برای تهیه غذا و پذیرایی استخدام نمایند.

۵- جلسات هفتگی آموزش جوانان یا خانواده را برای هفت هفته متوالی برگزار نموده و جلسات خانوادگی آموزش را از هفتهٔ اول تا هفتم تسهیل نماید. در صورت برگزاری جلسات تقویتی، آموزش این جلسات بر عهدهٔ رهبران اصلی گروه است. هر رهبر گروه باید طی شش هفتهٔ اول حداقل دو و نیم ساعت در مکان برنامه حضور داشته و ۳۰ دقیقه یا بیشتر زودتر از شروع برنامه برای خوشامدگویی به شرکت کنندگان و آمادگی برای جلسه در محل حاضر شود. او باید حداقل ۳۰ دقیقه بعد از پایان برنامه در محل باقی مانده و در این فاصله به سئوالات پاسخ داده و از منظم بودن اتاق اطمینان حاصل کند.

تسهیلگران گروه والدین

رهبر گروه والدین به هدایت بحث‌های کوتاه پرداخته و با استفاده از DVD های SFP10-14 (UK) که شامل مطالب و تصاویر بیانگر ایده‌های آموزشی هستند، فعالیت‌های عملی

والدین/سرپرستان را تسهیل نماید. هر DVD حاوی مطالب خاص و فواصل زمانی مشخص برای بحث در مورد فعالیت‌هاست.

راهنمای راهبران شامل یک رئوس مطالب آموزشی و متن نوشتاری DVDها و راهنمایی دقیق همه فعالیت‌هاست.

تسهیلگران گروه نوجوانان

دو رهبر گروه نوجوانان، مفاهیم را به آنان عرضه کرده و به هدایت بحث‌ها و فعالیت‌ها می‌پردازند. هر جلسه شامل بازی‌های بومی و فعالیت‌هایی برای یادگیری است که به منظور آموزش مفاهیم در قالب بازی طراحی شده‌اند. در جلسات ۵ و ۶، مدل مهارت محور فشار همسالان به نوجوانان ارائه و در قالب ایفای نقش بر روی DVD نمایش داده می‌شود. بعد از پخش هر DVD، نوجوانان به تمرین مهارت‌های مورد نظر پرداخته و رهبر گروه به تسهیل فعالیت‌های آن‌ها می‌پردازد. راهنمای رهبران شامل راهنمای دقیق همهٔ بخش‌های آموزشی، فعالیت‌ها و بازی‌هاست.

تسهیلگران جلسه خانوادگی

هر سه رهبر گروه با خانواده‌ها نشستی خواهند داشت تا در انجام فعالیت‌های مذکور به آنها یاری رسانند.



زمان‌بندی

بسیاری از رهبران گروهی که تجربهٔ آموزش این برنامه را دارند بر این باورند که ماه‌های سپتامبر تا نوامبر (شهریور/مهر تا آذر/دی) و یا ژانویه تا مارس (دی/بهمن تا اسفند/فروردین) ماه‌های مناسبی برای برنامه‌ریزی ۷ کلاس هفتگی پیاپی هستند.

برخی دیگر نیز جلسات را قالب ۱۳ هفته برنامه‌ریزی کرده‌اند تا کلاس‌ها در صبح جمعه برگزار گردند. جلسات یک ساعتهٔ والدین/سرپرست و نوجوان همراه با یک ساعت فعالیت خانوادگی در هفته بعد برگزار می‌شود. در این صورت، جزوه‌های سرپرستان/ والدین و یا نوجوانان برای جلسات خانوادگی باید در روز برگزاری جلسه در اختیار آنها قرار گیرد.



جلسات تقویتی

جلسات تقویتی را می‌توان در فاصلهٔ زمانی ۳ تا ۱۲ ماه پس از جلسات اصلی برگزار کرد. اگر برنامه اصلی در پاییز برگزار شده است، جلسات تقویتی را می‌توان در بهار یا تابستان بعدی برگزار کرد. اگر گروه نوجوانان در حال انتقال از مقطع راهنمایی به دبیرستان هستند، بهترین راه این است که ۷ جلسه اول را نزدیک به پایان مقطع راهنمایی و جلسات تقویتی را در طول مقطع دبیرستان برگزار کنید.



فرایند جذب

روش‌های معمول جذب شامل خبرنامه‌های مخصوص خانواده، روزنامه‌های محلی، برگه‌های تبلیغاتی و فراخوان از طریق رسانه‌های محلی دیگر است. شاید بهتر باشد که برای کسب نام خانواده‌های مایل به شرکت در این برنامه با یک مدرسه، گروه والدین، باشگاه جوانان و یا گروه‌های مساجد همکاری کنید. علاوه بر این، توصیه می‌شود که گروه کوچکی از والدین/ سرپرستان (۴ تا ۶ نفر یا زوج) از میان جمعیت هدف را دعوت نمایید تا به عنوان تیم محلی جذب متقاضیان فعالیت کنند. با این گروه از والدین /سرپرستان جلسه‌ای برگزار کرده و با تشریح برنامه، حمایت آنها را در اطلاع‌رسانی به والدین/سرپرستان و نوجوانان جلب نمایید. از افراد باانگیزه و مایل به شرکت در برنامه بخواهید تا از دو یا سه خانوادهٔ دیگر برای شرکت در برنامه دعوت کنند. دعوت شخصی از فرد آشنا - والدین/ سرپرستان دوست کودک نوجوان یا همکلاسی‌اش- ابزار جذب موثری خواهد بود. یک آگهی تبلیغاتی اطلاع‌رسانی نمونه در جزوات بازبینی گنجانده شده است.



ثبت نام و شهریه

خانواده‌ها باید برای شرکت در جلسات پیش ثبت نام به عمل آورند. تعداد کل ایده آل ثبت نام شده نباید بیش تر از ۱۳خانواده یا ۳۰ نفر باشد.

آمادگی تأمین هزینه برای تهیهٔ اقلام آموزشی استاندارد (کاغذ، ماژیک و غیره)، اسلاید و خوراکی ساده را داشته باشید. با استفاده از وام‌های اعطایی از طرف شرکت‌های خصوصی یا

آژانس‌های محلی می‌توان بخشی از این هزینه‌ها و یا کل آن را پوشش داد. بسته به شرایط مخاطبان هدف این آموزش، شاید انتظار پرداخت شهریه‌ای نه چندان هنگفت، برای پوشش هزینهٔ تأمین ابزارها و وسایل آموزشی منطقی باشد.



وعده غذایی یا میان وعده

پذیرایی در حین یا قبل از جلسات آموزشی نقش مهمی دارد. ارائهٔ وعده‌های غذایی می‌تواند برای حضور در جلسات در افراد انگیزه ایجاد کند اما این امر به شرطی است که بودجهٔ لازم برای تأمین این وعده‌ها را در اختیار و یا گروهی داوطلب برای تهیهٔ غذا داشته باشید. در این صورت، خانواده‌های پرمشغله نیز مستقیماً از سرکار برای حضور در جلسه می‌شتابند. در صورت تأمین وعدهٔ غذایی، می‌توانید حدود ساعت ۶ بعد از ظهر جمع شده و حدود ساعت شش و نیم عصر جلسات خانوادگی و نوجوانان را شروع کنید.

بسیاری از گروه‌هایی که برنامه‌های آموزشی مخصوص خانواده‌ها را برگزار می‌کنند بودجه‌ای برای غذا ندارند. در این صورت رهبران گروه باید جهت پذیرایی میان وعده طی ۲۰ دقیقهٔ آخر جلسات با خانواده هماهنگی لازم را به عمل آورند. رهبران گروه، در صورت تمایل، می‌توانند میان‌وعده‌هایی را برای پذیرایی در جلسهٔ اول و آخر تهیه و از خانواده‌ها و یا داوطلبان بخواهند تا میان وعده‌هایی را برای سایر جلسات تهیه کنند. برخی رهبران گروه‌ها توانسته‌اند همکاری اغذیه فروشی‌های محلی مانند پیتزافروشی را برای تأمین غذا برای یک یا دو جلسه جلب نمایند.

در صورت کمبود بودجه، می‌توان به خانواده‌هایی که توان مالی ندارند، ۱۰ پوند تا ۳۰ پوند در نوبت تهیهٔ غذای آنها، اختصاص داد. این کار به کاهش هزینه‌های خانواده کمک می‌کند. اگر پذیرایی در طول جلسه انجام می‌شود، به جای این که از افراد بخواهید تا برای دریافت میان‌وعدهٔ خود محل را ترک نموده و به مکان دیگری بروند، بهتر است هنگام نشست با هر خانواده یا گروه‌های خانواده آن را توزیع کنید. ترک مباحث یا گروه جهت دریافت غذا فراگیری را مختل می‌سازد.



مراقبت از کودکان

مهیا بودن امکانات مراقبت مناسب از کودکان فرصت مشارکت و حضور منظم در جلسات را برای برخی خانواده‌ها فراهم می‌آورد. اگر بودجهٔ لازم برای پرداخت حق‌الزحمهٔ پرستار کودک را ندارید، از گروه‌های حاضر در مساجد، گروه‌های نوجوانان و یا باشگاه‌ها کمک بخواهید. از کسانی که مراقبت از کودکان را بر عهده می‌گیرند بخواهید تا وسایل بازی، کتاب و کاردستی با خود به همراه بیاورند تا این زمان برای کودکان لذت‌بخش و مفرح باشد.



ایاب و ذهاب

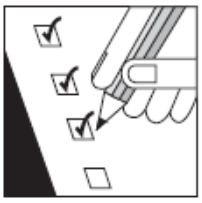
همان طور که تأمین امکانات مراقبت از کودکان در حضور یا عدم شرکت خانواده‌ها نقش دارد، فراهم بودن امکانات ایاب و ذهاب نیز برای برخی خانواده‌ها مهم است. با توجه به منابع مالی تخصیصی برای اجرای این برنامه در سطح محلی، یکی از گزینه‌های زیر می‌تواند برای تأمین این امکان مناسب باشد. اگر چندین خانواده نیاز به امکانات ایاب و ذهاب داشته باشند، اجاره یا قرض گرفتن یک وسیلهٔ نقلیهٔ بزرگ از یک موسسه حمایت از خانواده، روشی مناسب است. اگر بودجه موجود کافی باشد، می‌توان هزینهٔ ایاب و ذهاب را به صورت نقدی به خانواده‌ها

پرداخت نموده یا بلیت اتوبوس برای آنها تهیه کرد. گزینهٔ غیر رسمی‌تر آن است که در جلسهٔ اول نیاز ایاب و ذهاب خانواده‌ها توسط رهبران گروه تعیین شده و خانواده‌های دیگر در این امر دیگران را یاری رسانند.



مشوق‌ها

اگر بودجه لازم را در اختیار دارید، مشوق‌هایی مانند بن کتاب و یا تخفیف رستوران به عنوان پاداش حضور در جلسات برای افراد جوان و/ یا والدین/ سرپرستان تهیه کنید. اگر منابع کافی در اختیار ندارید، با مؤسسات تجاری محلی تماس گرفته و از آن‌ها تقاضای تخصیص بن یا اهدای وسایل نموده و به عنوان مشوق از آن استفاده کنید.



زمانی‌بندی سازمان‌دهی و اجرای SFP 10-14

۶ ماه قبل از برنامه

- **گروه هدف را شناسایی کنید.**

گروه خاصی از والدین/ سرپرستان و نوجوانان ۱۰ تا ۱۴ سال را انتخاب کنید. گروه هدف می‌تواند شامل نوجوانان و خانواده‌های یک کلاس درس، انجمن محلی اولیاء و مربیان و یا یک گروه خاص در مسجد باشد.

- به دنبال جذب منابع مالی خارج از برنامه باشید.

اگرچه امکان برگزاری این برنامه با حداقل هزینه‌ها (۱۰۰ پوند برای هر گروه به علاوه ۱۵ پوند برای هر خانواده) اجرا کرد، تأمین مالی خارج از برنامه امکان برگزاری آن بدون نیاز به شهریهٔ ثبت نام و/یا پرداخت حق‌الزحمهٔ تسهیلگران و یا ارائه مشوق و غذا به خانواده‌ها را فراهم می‌نماید.

۳ماه قبل از برنامه

- **جذب رهبران گروه**
- **انتخاب تاریخ اجرای برنامه و مکان**

زمان مناسب برای برنامه ۷ هفته‌ای می‌تواند از ماه سپتامبر (شهریور/مهر) تا نوامبر (آذر/دی) و یا از ژانویه (دی/بهمن) تا ماه مارس (اسفند/فروردین) باشد تا همزمان با تعطیلات رسمی نباشد.

- **جذب خانواده‌ها**

یک ماه قبل از برنامه

- **رهبران گروه را آموزش دهید.**

افرادی که قبلاً در دورهٔ آموزشی SFP 10-14 شرکت کرده‌اند، افرادی که حداقل یک دوره تسهیلگر این برنامه بوده و یا افرادی که در دورهٔ تربیت مربی (ToTها) شرکت کرده‌اند، قادر به برگزاری آموزش هستند.

- **از خانواده‌ها ثبت نام کنید.**
- **تمهیداتی جهت جلب همکاری مربیان کودکان و تأمین میان وعده برای جلسه اول انجام دهید.**
- **تجهیزات را تأمین نموده و سایر منابع مورد نیاز را جمع‌آوری نمایید.**
- **بریدهٔ جراید جمع‌آوری نمایید.**

یک هفته قبل از برنامه:

– مکان جلسه را قطعی نموده و تجهیزات را کنترل کنید.

- با خانواده‌ها تماس گرفته و برنامه را به آنها یادآوری کنید.

یک یا دو هفته قبل از هر جلسه:

- از جزوات راهنمای رهبران کپی تهیه کنید: نکته - برخی از این جزوات را باید جدا نمود و سپس کپی کرد.

-پوسترهای لازم برای جلسات را تهیه کنید.

هفتهٔ ششم برنامه:

- مدارک خانواده را کپی و تکمیل نموده؛ در صورت امکان عکس خانواده‌ها را نیز به آن الصاق کنید.

- اسلاید نمایشی یا فیلمی از فعالیت‌های هفته‌های قبل تهیه کنید.

یک ماه پس از شروع برنامه:

-نامه‌های نو شته شده در جلسه ۷ را برای والدین و نوجوانان ارسال نمایید.

سه ماه پس از شروع برنامه:

-ارزیابی‌های پس از پیگیری را ارسال نمایید.



مدیریت برخی والدین/ سرپرستان چالش برانگیز

برخی والدین/ سرپرستان ممکن است برخی مفاهیم آموزشی در برنامه SPF 10-14 (UK) را به چالش بکشند. رویکرد مناسب در تعامل با شرکت کنندگان، توجه به نگرانی آن‌ها و اشاره به این مطلب است که دیدگاه افراد در پرورش فرزندان متفاوت است. از جملاتی همچون " امیدواریم که علی رغم مخالفت با برخی از این ایده‌ها، به عنوان والدین/ سرپرست، نکات مفیدی از این برنامه بیاموزید. با این که ایده‌های ارائه شده در این برنامه برای بسیاری از والدین/ سرپرستان مفید واقع شده‌اند، تنها شما می‌دانید که چه چیزی برای کودکتان مفید است" استفاده کنید. اگر این افراد همچنان در روند کار خلل ایجاد کرده یا به بحث خود ادامه دهد، از آنها بخواهید که بعد از جلسه با شما صحبت کند تا جلسه طبق برنامه ادامه یابد. حتی می‌توانید این افراد را تشویق کنید تا نامه‌ای به برگزار کنندگان برنامه نوشته و احساسات خود را بیان کنند.

قالب فعالیت‌های زمان‌بندی شدهٔ جلسات والدین ممکن است برای برخی والدین /سرپرستان خسته کننده باشد. در ابتدای جلسه برای گروه توضیح دهید که زمان بحث آزاد در جلسات محدود است. اگرچه گفت و گو با والدین/ سرپرستان مهم است، اما این برنامه بر آموزش مهارت تمرکز دارد. هدف از زمان‌بندی بخش‌هایی آموزشی در DVD و فعالیت‌های مربوطه، ایجاد زمان کافی برای والدین/ سرپرستان و جوانان برای کار در جلسات خانوادگی و لذت بردن از آن است.

همچنین توجه داشته باشید که برخی فعالیت‌های جلسه والدین برای دو نفر برنامه ریزی شده‌اند. در بسیاری از موارد، هنگامی که والدین/سرپرستان تشویق به همکاری با شخصی غیر از همسر می‌شوند، نتایج بهتری از بحث و بررسی‌ها به دست می‌آید.



نظم و انضباط در گروه نوجوانان

در جلسات نوجوانان باید نظم و انضباط را برقرار نموده و در عین حال به این افراد جوان اجازه دهیم تا از فعالیت خود لذت برده و مشارکت غیررسمی در برنامه داشته باشند. جلسه ۱ نوجوانان شامل راهنمای نحوهٔ تعیین قوانین حاکم بر جلسه و پیامدهای رفتارهای نامطلوب نوجوانان است. در صورت بروز هر

گونه مشکل، مراجعه به فهرست این قوانین و پیامدها ضروری بوده و باید آن را در جایی نصب نموده و هر هفته آنها را به گروه یادآوری کنید. اگر نوجوانان زودتر از زمان مقرر فعالیت‌های مورد نظر را تکمیل کردند به آن‌ها اجازه دهید تا بازی دیگری انجام دهند. از حضور نوجوانان در فضای آموزشی مجزای ساعت اول اطمینان حاصل نمایید تا به این ترتیب والدین/سرپرستان بتوانند فعالیت‌های خود را تکمیل کنند.



مدیریت زمان

اتمام هر کدام از فعالیت‌ها در جلسات والدین، نوجوانان و یا خانواده‌ها و اتمام کار هر جلسه در زمان تخصیص یافته، ضروری است. اگر هر یک از جلسات مخصوص نوجوانان و یا والدین بیش از یک ساعت طول بکشد، زمان کافی برای فعالیت‌های جلسه خانواده باقی نخواهد ماند. یکی از روش‌های مناسب برای رعایت زمان، نوشتن فعالیت‌های اصلی و زمان تخصیصی آنها بر روی یک پوستر و نصب آن در جایی است که به راحتی قابل رویت باشد.

جلسه ۷

برای ارائه موثر جلسه ۷ والدین، گروه برگزار کنندهٔ برنامه باید راهنما و یا فهرستی از منابع و خدمات اجتماعی برای خانواده‌ها در اختیار داشته باشد. در تأمین دسترسی به خدمات، باید سازوکاری برای کمک به افرادی تدوین شود که در خانواده‌های آنها نیازهای خاص وجود دارد. در جلسهٔ ۷ نوجوانان، باید سه تا چهار نوجوان دبیرستانی به عنوان الگوی موثر رفتار مناسب اجتماعی حضور داشته، به سئوالات پاسخ داده و با شرکت کنندگان جوان‌تر ارتباط موثر برقرار نمایند.



نمایش اسلاید در جلسه ۷

در جلسه ۷، ۱۵ دقیقه نمایش پاورپوینت تصویری یا فیلم در نظر گرفته شده است تا والدین/سرپرستان و نوجوانان آموخته‌های خود را دوره کنند. جهت آمادگی برای این جلسه، باید موارد ذیل را انجام دهید:

- در صورتی که قصد دارید از عکس‌های تهیه شده در برنامه برای اهداف تبلیغاتی استفاده کنید باید از والدین/ سرپرستان تقاضا نمایید تا فرم مجوز انتشار عکس را در جلسه اول امضاء کنند.

- تصمیم بگیرید که کدام رهبر گروه مسئول آوردن دوربین دیجیتال یا فیلم‌برداری برای ۵ جلسه اول است. از والدین/سرپرستان، نوجوانان و به خصوص فعالیت‌های خانوادگی عکس و فیلم تهیه کنید.

- یک رایانه و یک ویدیو پروژکتور تهیه کنید. اگر این موارد در دسترس نیستند، رهبر گروه می‌تواند از دوربین فیلم برداری برای ضبط فعالیت‌های گروهی استفاده کند. به یاد داشته باشید که زمان مشاهده این فیلم در جلسه هفتم تنها ۱۵ دقیقه است بنابراین زمان ضبط باید به دقت بررسی شود.



حلقهٔ پایان جلسه

هر جلسه خانوادگی با حلقهٔ متشکل از والدین/سرپرستان، نوجوانان و رهبران گروه به پایان می‌رسد. این بخش مهمی از جلسه است چرا که مفاهیم آموزش داده شده را تقویت کرده و حس پایان جلسه را در اعضا به وجود می‌آورد. حلقهٔ پایان جلسه بستن نباید کمتر از ۲ ساعت از شروع برنامه باشد و نباید بیشتر

از ۵ دقیقه طول بکشد (به عنوان مثال اگر برنامه ساعت ۷ آغاز شده، حلقهٔ پایان جلسه باید ساعت ۹ تشکیل شود). نوجوانان باید در کنار والدین /سرپرستان خود بایستند.

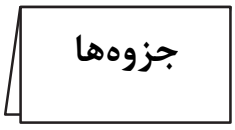
پوستری را که با جملهٔ آغازین (که نمونه‌های آن در جزوات اصلی/نمونه‌های پایان هر جلسه آمده است) نشان داده و از گروه بخواهید که همه با هم آن را تکرار کنند (به عنوان مثال، یکی از نقاط قوت والدین/سرپرستان من این است که ....). این امر باعث تدوام فعالیت شده و اگر شرکت کننده‌ای جملهٔ آغازین را به خاطر نمی‌آورد از این موضوع خجالت زده نمی‌شود. اگر کسی از فعالیت جا ماند، جملهٔ آغازین را به گروه یادآوری کنید. رهبران گروه باید به حلقهٔ پایان جلسه ملحق شوند.

حلقهٔ پایان جلسه را با شعارهای خانوادگی، یا مخصوص والدین و نوجوانان باز کنید. (نمونه‌های این شعارها نیز در بخش جزوات اصلی/نمونه‌ها آمده است). خانواده‌ها را با بیان عباراتی مانند "ممنون که آمدید. هفته بعد می‌بینمتون و تمرین در خانه فراموش نشود و ..." تشویق کنید.



اقلام آموزشی مورد نیاز

فهرست کاملی از ابزار و اقلام مورد نیاز با هزینه‌های تقریبی آن‌ها پس از این بازبینی اجمالی ارائه شده است. هر راهنمای آموزشی، حاوی فهرستی از اقلام آموزشی مورد نیاز آن جلسه است. برای اکثر جلسات، یک پوستر یا کمک آموزش تصویری لازم است که رهبر هر گروه باید قبل از شروع جلسه آن را تهیه کند.



جزوه‌ها

در پایان هر فصل این راهنمای رهبران گروه، نسخه‌های اصلی جزوه‌ها، برگه‌های کاری و تکالیف خانگی مخصوص جلسات نوجوان، والدین و خانواده‌ها آمده است. فهرست این موارد در بخش «اقلام مورد نیاز» در ابتدای هر جلسه لحاظ شده است.



DVD ها

جلسات والدین

هر جلسه مخصوص والدین بر اساس یک DVD است. گوینده، محتوای جلسه را ارائه نموده و سپس تصاویری با شرح پخش می‌شوند که نمایانگر این محتوا هستند. هنگامی که زمان بحث یا فعالیت گروهی فرا می‌رسد، سئوالات و یا عناوین مورد بحث روی صفحه، نمایش داده می‌شوند. DVD امکان تخصیص زمان کافی برای بحث یا فعالیت را فراهم می‌نمایند. در شرایط ایده‌آل، رهبر گروه والدین، DVD را در ابتدای جلسه داخل دستگاه پخش قرار داده و مطالب آن در طول جلسه پخش می‌شوند.

اگر هر کدام از سرپرستان/ والدین از این نحوهٔ تدریس رضایت نداشته باشد، به احساسات وی توجه کرده و قبول کنید که توجه مستمر به DVD می‌تواند خسته کننده باشد. با این حال اگر پخشDVD متوقف شود تا بحث طولانی بر مفاهیم آن انجام شود ممکن است برخی مطالب در انتهای DVD بیان نشوند. حتی اگر برخی اطلاعات در DVD پوشش داده نشود پایان به موقع جلسه والدین ضروری است تا جلسه خانوادگی در زمان مقرر آغاز گردد.

DVD های برنامه شامل بازیگرانی از گروه‌های نژادی متفاوت هستند که تعاملات بین والدین و نوجوانان را نشان می‌دهند. DVD های جلسات والدین شامل تقریباً ۲۰ دقیقه بیان مطلب

توسط گوینده و نمایش ۴۰ دقیقه زمان برای بحث و فعالیت هستند.

جلسه ۱	استفاده از عشق و حد و مرزها
جلسه ۲	تعیین قوانین خانه
جلسه۳	تشویق رفتار مناسب
جلسه ۴	استفاده از روش پیامدها
جلسه۵	ایجاد پل‌های ارتباطی
جلسه۶	حفاظت در مقابل سوء مصرف مواد
تقویتی ۱	مدیریت تنش
تقویتی ۲	برقراری ارتباط در صورت عدم موافقت

جلسات نوجوانان

DVDهای جلسات ۵ و ۶ جوانان، تقریباً ۳۰ دقیقه بوده و حاوی مطالب ارائه شده توسط گوینده و نمایش در مورد مقاومت در برابر فشار همسالان است. وقفه‌های متعددی برای بحث و بررسی و تمرین مهارت وجود دارد.

جلسات ۵ و ۶: پرهیز از دردسر و حفظ دوستان: نقشه راه

جلسات خانوادگی

DVD دو جلسهٔ خانوادگی برای نمایش تعاملات مثبت والدین/سرپرستان و نوجوانان به عنوان مقدمه‌ای بر جلسه‌های تمرین خانوادگی است.

جلسهٔ خانوادگی ۳: استفاده از نشست خانوادگی (۲۰ دقیقه)

جلسه خانوادگی ۶: کمک والدین به نوجوانان در مقابل فشار همسالان (۱۵ دقیقه)



سفارش اطلاعات

مطالب آموزشی و DVD ها را از SFP 10-14 (UK)، موسسه بهداشت و مراقبت‌های اجتماعی، دانشگاه آکسفورد بروکس، آکسفورد (OX3 OFL, U.K.) سفارش دهید. می‌توانید با چک، ویزا کارت یا مستر کارت هزینهٔ آن را پرداخت نمایید (راهنمای سفارش آنلاین www.mystrongfamily.org).



تجهیزات

گروه والدین

-DVD و تلویزیون برای ۶ جلسه اول و دو جلسه تقویتی

گروه نوجوانان

-DVD و تلویزیون برای جلسات ۵ و ۶

- سه پایه برای فلیپ چارت، تخته سیاه و گچ و یا ویدیو پروژکتور

- دوربین دیجیتال (یا فیلمبرداری) برای جلسات ۱-۶

- رایانه و پروژکتور پاورپوینت برای جلسه ۷



گواهینامه‌ها

گواهینامه‌های اتمام دوره باید در جلسه ۷ ارائه شوند. این گواهینامه‌ها می‌توانند یادآور تجربه خانواده باشند. دو نوع گواهینامه در بخش جزوات اصلی جلسه ۷ گنجانده شده است که در یکی از آنها امکان الصاق عکس خانوادگی به صورت افقی

فراهم شده است. در صورت داشتن بودجهٔ کافی می‌توان گواهینامه‌ها را قاب کرد. این قاب به خانواده‌ها اجازه می‌دهد تا آن را در خانه به دیوار نصب کنند. در زمان نوشتن نام خانواده بر روی گواهینامه اگر جوانی با نام فامیل متفاوت از نام والدین/سرپرستان در خانواده حضور دارد، هر دو نام فامیل را در آن ذکر کنید (مثلاً خانواده اسمیت و جونز).



ارزشیابی

بخش ۷ شامل چندین پرسشنامه است که والدین/ سرپرستان و نوجوانان باید آن‌ها را تکمیل کنند. در این پرسشنامه‌ها از شرکت کنندگان خواسته می‌شود تا دانش و مهارت‌هایی را که قبل از شرکت در برنامهٔ داشتن با دانش و مهارت‌هایی که با شرکت در این برنامه کسب کرده‌اند، مقایسه کنند. تکمیل آن تنها چند دقیقه وقت لازم دارد. یک ارزشیابی تلفنی پیگیری سه ماهه نیز در بخش ۷ گنجانده شده است. مدیران برنامه با یک گروه از خانواده‌ها به عنوان نمونه تماس گرفته و از آن‌ها چند سئوال می‌پرسند.

جلسات تقویتی

می‌توان ۴ جلسه تقویتی را ۳ تا ۱۲ ماه پس از پایان جلسه ۷ برگزار کرد. هدف جلسات تقویتی، بازآموزی و بازبینی مفاهیم و مهارت‌هایی است که طی جلسات ۱ تا ۷ آموزش داده شده‌اند.



فهرست وسایل

وسایل مورد نیاز در اینجا به ازای ۱۰ خانواده در هر گروه با حضور دو والد/سرپرست از هر خانواده محاسبه شده است. برآورد هزینه‌ها تقریبی بوده و در هر منقطه متفاوت است. موسسه یا گروه شما ممکن است بسیاری از وسایل مذکور را در اختیار داشته باشد. در این صورت برنامه با هزینهٔ کمتری برای هر خانواده برگزار می‌شود. این فهرست به بخش‌های والدین، جوانان و خانواده تقسیم شده است. توجه داشته باشید که می‌توان از برخی از این وسایل در هر سه جلسات استفاده کرد.

وسایل جلسات ۱-۷ که باید قرض یا تأمین شوند.

- پتو
- چشم بند (ورق کرپ سفید)
- کاموا یا نخ
- سطل
- ۵ قوطی نوشابه خالی
- کاغذ باطله
- کلاه، جعبه و یا کاسه برای قرعه کشی و غیره
- بریدهٔ جراید (جلسه ۱ نوجوان و جلسه ۵ خانواده)
- غرفه‌هایی برای نمایش وسایل مورد استفاده بزرگسالان و نوجوانان (فهرست کامل را در جلسهٔ ۲ جوانان ببینید).
- دو جین کش پلاستیکی
- دو کلاه نقابدار
- نوارهای پارچه‌ای ۱۱۴ سانتیمتری
- تاس
- دوربین عکاسی یا فیلم‌برداری
- دوربین (اختیاری)
- تایمر آشپزخانه

جلسات والدین

۱۰ مگنت (آهن‌ربا) با نماد عشق و حد و مرز (۱۸ پوند)
(به اطلاعات سفارش مراجعه کنید)
۱۲۰ برچسب نام (۴ پوند)
فلیپ چارت و ماژیک (۹,۵۰ پوند)
ماژیک (بسته‌های ماژیک‌ها را با گروه نوجوانان مشترک استفاده کنید، ۱۰ تا) (۵ پوند)

۱۰۰ عدد برگه یادداشت برچسب دار ۸ در ۱۳ سانتیمتر (برای ۴۰۰ نفر) (۳ پوند)
۸ عدد مقوای (۴۵ در ۶۰ سانتیمتر) (۶,۴۰ پوند)
۲۰ قلم خودکار (۲ پوند)
کارت‌های خط‌دار/فیش‌برداری ۱۰ در ۱۵ سانتیمتر (برای ۱۰۰ نفر) (۱ پوند)

جلسات نوجوانان ۱-۷

۶۰ برچسب نام (استفاده مشترک با گروه والدین)
فلیپ چارت و ماژیک (۹,۵۰پوند)
ماژیک‌های رنگی (۱۰ جعبه، به قیمت هر جعبه ۲ پوند) (۲۰ پوند)
مقوا (۴۵ در ۶۰ سانتیمتر) ۱۶ ورق به قیمت ۰,۸۰ پوند/ ورق (۱۲,۸۰ پوند)
نوار چسب (۲ رول به قیمت ۰,۷۵ پوند)/رول (۱,۵۰ پوند)
نوار چسب یا چسب مایع (۱۰عدد به قیمت ۰,۷۵ پوند/ عدد (۷,۵۰ پوند)
قیچی (۱۰ عدد با قیمت ۱,۵۰ پوند/عدد) (۱۵ پوند)
کارت (۱۰ در ۱۵) (بسته کارت‌ها را مشترک با گروه والدین استفاده کنید)
خودکار (استفاده مشترک با گروه والدین)
کاغذ A4رنگی (۲۱ در ۲۷سانتیمتر) (برای ۴۸ نفر) (۲ پوند)
تکه‌های کاغذ دیواری (۱۵ سانتیمتری) مغازه‌ها ممکن است اهداء کنند
برگه یادداشت‌های چسب‌دار ۷ در ۱۲ سانتیمتر (استفاده مشترک با گروه والدین)
۶۴ سانتیمتر طناب یا بند رخت (برای بسته ۱۰۰ فوتی) (۳ پوند)
۲۶ سانتیمتر طناب ضخیم (به بالا مراجعه کنید)
۳۰ گیره لباس (برای ۱۰۰ نفر) (۳ پوند)

جلسات خانوادگی ۱-۷

برچسب نام (جلسه خانوادگی ۷، بسته‌های مشترک با گروه والدین)
نوار چسب کاغذی (استفاده مشترک گروه نوجوانان و والدین)
فلیپ چارت (استفاده مشترک گروه نوجوانان و والدین)
۲۰ ورقه کاغذ سفید ۲۱ در ۲۷ سانتیمتر
یک دست ورق بازی برای هر خانواده (۱۰ دست) (۱۰ پوند)
آب‌نبات‌های رنگی (یک جعبه) (۲,۵۰پوند)
مقوا (۴۵ در ۶۰ سانتیمتر) ۲۹ برگ به قیمت (۰,۸۰ پوند/ ورق) (۲۳,۲۰ پوند)
نوارچسب یا چسب مایع (استفاده مشترک با گروه نوجوانان)
قیچی (استفاده مشترک با گروه نوجوانان)
بادکنک‌های بزرگ (برای ۱۵ نفر) (۱ پوند)
ماژیک‌های رنگی (مشترک با گروه نوجوانان)
قلم (برای جلسه خانوادگی هفتم) برای ۱۰ نفر (۲ پوند)
پاکت‌های تمبر دار (برای ۲۰ نفر) (۱ پوند پاکت به علاوه ۶ پوند تمبر) (۷ پوند)

موارد اختیاری

بستهٔ میوه و یا میان وعده برای جایزه (۲پوند)
قاب برای گواهینامه (۱۰ عدد به قیمت ۴ پوند) (۴۰ پوند)

کل هزینه‌ها حدوداً ۲۰ پوند برای هر خانواده در ۷ جلسه است. این برآورد هزینه با فرض این است که از وسایل در اختیار خود استفاده نکرده‌اید. مواردی که در این برآورد در نظر گرفته نشده اند شامل وسایل گروهی مانند فلیپ چارت‌ها و کاغذ برای کپی جزوات هستند.

فهرست وسایل لازم شامل کاغذ کپی برای جزوه در دو جلسهٔ خانوادگی نبوده و برای کپی این جزوات باید از کاغذ رنگی استفاده کرد: رنگ جلسه ۲ خانوادگی کرم روشن و سبز کم رنگ و جلسه ۶ سه رنگ متفاوت را در بر می گیرند.

تهیه اطلاعات

مأموریت SFP10-14 (UK) در دانشگاه آکسفورد بروکز ارائه اطلاعات، مطالب و پشتیبانی از افراد و سازمان‌ها برای کمک به تربیت خانواده‌ها و نوجوانان سالم و توانمند است. در نتیجه مطالب برنامه تقویت بنیان خانواده: برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال با هزینه کمی ارائه می‌شوند تا کاربرد این برنامه آموزشی تخصصی و برجستهٔ بین‌المللی گسترش یابد.

راهنمای آموزشی

بیش از ۵۰۰ صفحه مطالب تخصصی برای آموزش و تمرین

شامل اطلاعاتی در مورد پیشینه و تاریخچه برنامه، گواهینامه‌ها و مسئولیت‌های رهبران گروه، پیشنهادانی برای اجرای برنامه، فهرستی از همه اقلام مورد نیاز و راهنمای دقیق همه فعالیت‌هاست.

مجموعه پوسترها

۳۰ پوستر در طول برنامه استفاده می‌شود. این پوسترها به انتقال مفاهیم برنامه کمک کرده و در کنار مفاد آموزشی ارائه می‌شوند. این پوسترها شامل شعارهایی در مورد خانواده‌ها، نوجوانان و والدین است.

DVD ها

ویدئوی تبلیغاتی: اساساً این برنامه در مورد چیست.

این کلیپ ویدیوئی ۵ دقیقه‌ای خانواده‌هایی را نشان می‌دهد که در برنامه SFP-10-14 (UK) شرکت کرده‌اند. این کلیپ ویدیوئی را می‌توان به صورت رایگان از وب‌سایت http://www.mystrongfamily.org مشاهده و دانلود کرد.

DVD هایی برای جلسات ۱ تا ۷

DVD های برنامه شامل بازیگرانی است که ارتباطات و تعاملات والدین و نوجوانان را نشان می‌دهد.

جلسات والدین

DVD های جلسات والدین شامل حدوداً ۲۰ دقیقه انتقال مفاهیم توسط گوینده و نمایش به همراه ۴۰ دقیقه زمان برای بحث و گفتگو و فعالیت است.

- جلسه ۱: استفاده از عشق و حد و مرزها
- جلسه ۲: تعیین قوانین خانه
- جلسه ۳:تشویق رفتار مناسب
- جلسه ۴: استفاده از نتایج
- جلسه ۵: ایجاد پل‌های ارتباطی
- جلسه ۶: محافظت در مقابل سوء استفاده از مواد
- جلسهٔ تقویتی ۱: مدیریت استرس
- جلسهٔ تقویتی ۲: برقراری ارتباط در صورت مخالفت

جلسات نوجوانان

DVD های جلسه ۵ و ۶ نوجوانان حدوداً ۳۰ دقیقه و شامل یک انتقال مفاهیم توسط گوینده و نمایش در مورد مقاومت در مقابل فشار همسالان است. چندین وقفه برای بحث و تمرین مهارت‌ها پیش بینی شده است.

جلسهٔ ۵ و ۶: پرهیز از دردسر و حفظ دوستان نزدیک، نقشه راه

جلسات خانوادگی

DVDهای دو جلسه خانوادگی برای نشان دادن تعاملات و ارتباطات متقابل و مثبت بین والدین و نوجوانان به عنوان مقدمه‌ای برای جلسات تمرین خانواده به کار می روند.

جلسه خانوادگی ۳: استفاده از نشست خانوادگی (۲۰ دقیقه)

جلسه خانوادگی ۶: کمک والدین به نوجوانان برای مقابله با فشار همسالان (۱۵ دقیقه)

DVD برای جلسات تقویتی۱-۴

- تقویتی ۱: مدیریت استرس
- تقویتی ۲: برقراری ارتباط در صورت مخالفت

مگنت (آهن‌رباهای) عشق و حد و مرز

جزوات جلسه برای والدین

این مگنت (آهنرباها) در جلسه ۱ به والدین داده می‌شوند. در پایان جلسه‌ی هفتگی، به والدین یک کارت تمرین داده می‌شود تا آن را با مگنت در منزل وصل کنند.

بروشورهای تبلیغاتی

بروشورهای ۱۷ در ۱۷ سانتیمتری هشت صفحه‌ای در ۴ رنگ شامل عکس‌های برنامه، شرح و نقل قول‌هاست.

مطالب آموزشی، ویدیوها و مگنت‌های عشق و حد و مرز را به همراه بروشورهای تبلیغاتی از آدرس زیر تهیه کنید:

SFP 10-14 (UK)

مرکز مراقبت‌های اجتماعی و بهداشتی

دانشگاه آکسفورد بروکس

آکسفورد (OX3 0FL, U.K).

پرداخت می‌تواند به صورت چک یا ویزا کارت و مستر کارت باشد. برای اطاعات بیشتر با دکتر دبی آلن به ایمیل sfpinfo@brookes.ac.uk و یا وب‌سایت http://www.mystrongfamily.org برای آخرین اطلاعات در مورد قیمت‌ها مراجعه کنید.

به نوجوانان کمک کنید:

- برای نوجوانی آماده شوند
- از مشکلات سوء مصرف موادی که برای سلامتی مضر هستند پرهیز کنند
- ارتباطات اعضای خانواده را تقویت کنند

برای ۷ جلسه با ما بپیوندید:

بحث‌ها و بازی‌های خانوادگی
غذای رایگان
جوایزی برای کودکان
بحث و گفتگوی والدین
فعالیت‌های جوانان

والدین/ سرپرستان به بحث در مورد موارد زیر می‌پردازند:

- نوجوانان در این سن چگونه هستند
- تعیین قوانین و پیامدها
- شیوه حل مشکلات به همراه جوانان
- شیوه‌های ابراز عشق و تعیین حد و مرز

جوانان یاد می‌گیرند که :

- با ناامیدی مقابله کنند
در مقابل فشار همسالان مقاومت کنند
برای والدین/سرپرستان احترام قائل شوند
با دیگران سازگار باشند

خانواده‌ها:

از فعالیت‌ها و بازی‌ها لذت می برند
در مورد عوامل تقویت بنیان خانواده بحث می‌کنند
مشکلات را با هم حل می‌کنند.



(به کودکانتان کمک کنید آینده خوبی داشته باشند)

مکان:.....

زمان: ..... تاریخ شروع:.....

برای ثبت نام: تماس با..... و یا ارسال فرم ثبت نام به آدرس .....

بله, خانواده من تمایل به شرکت در برنامه‌ای را دارد که در تاریخ..... آغاز می‌شود.

نام:.....

نشانی: ..... ارسال به: .....

تلفن: .....

نیاز به مراقبت از کودکان؟..... تعداد کودکان نیازمند مراقبت.....

فرم پیگیری سه ماهه

برنامه تقویت بنیان خانواده ۱۰-۱۴

۳-۴ نفر (حدود ۳۰ درصد) از والدینی که در برنامه تقویت بنیان خانواده ۱۰-۱۴ (بریتانا) شرکت کرده‌اند را به صورت اتفاقی انتخاب و از طریق تماس تلفنی سوالات زیر را مطرح کنید. تنها والدینی را انتخاب کنید که خانواده‌شان در ۴ جلسه یا بیشتر حضور داشته‌اند.

۱- مهارت شما در گوش دادن به احساسات فرزندتان و اطمینان دادن به وی از این که به خوبی او را درک می‌کنید تا چه حد بهبود یافته است؟

	بدتر	یکسان	کمی بهتر	بهتر	بسیار بهتر
والد ۱	۱	۲	۳	۴	۵
والد ۲					
والد ۳					
والد ۴					

۲-تا چه حدی قوانین و پیامدها را بهتر از قبل مدیریت می‌کنید:

	بدتر	یکسان	کمی بهتر	بهتر	بسیار بهتر
والد ۱	۱	۲	۳	۴	۵
والد ۲					
والد ۳					
والد ۴					

۳-به طور کلی شما و خانواده‌تان تا چه حد از برنامه بره برده‌اید؟

	هیچ منفعتی	منفعت کمی	منفعت نسبی	منفعت بالا	منفعت بسیار بالا
والد ۱	۱	۲	۳	۴	۵
والد ۲					
والد ۳					
والد ۴					

۴-در مقایسه با دوران قبل از شرکت در برنامه، چند وقت یک‌بار جلسه‌های خانوادگی برگزار می‌کنید؟

	کمتر	مشابه	بیشتر از قبل	بسیار بیشتر
والد ۱	۱	۲	۳	۴
والد ۲				
والد ۳				
والد ۴				

۵-لطفاً نظرات خود را ذکر کنید.

والد ۱

والد ۲

والد ۳

والد ۴



مسئولیت‌های رهبر گروه

برنامه تقویت بنیان خانواده: برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال (بریتانیا) به سه رهبر گروه برای کار با والدین/ سرپرستان و نوجوانان نیاز دارد. والدین/ سرپرستان و نوجوانان جلسات ویژه و مجزایی در ساعت اول برنامه داشته و در ساعت دوم به صورت خانوادگی در جلسه شرکت می‌کنند.

جلسات ۱-۷ دو ساعتی هستند.

جلسات تقویتی ۲ ساعتی هستند.

یک رهبر گروه ایده آل ویژگی‌های زیر را دارد:

- **رهبران گروه باید از ویژگی‌های ذیل برخوردار باشند:**
- - مهارت‌های بالای سخنرانی و تسهیلگری
- - تجربه کار با والدین/سرپرستان و/یا نوجوانان
- - انعطاف‌پذیری نسبت به افراد و فعالیت‌های گوناگون
- - اشتیاق نسبت به برنامه‌های آموزش مهارت به خانواده

همه رهبران گروه باید:

- در آموزشی سه روزه شرکت کنند
- خود را برای هر جلسه آماده کنند (تقریباً ۱ تا ۲ ساعت در هر جلسه)
- جزوه‌ها را کپی گرفته و مطالب دیگر مرتبط را جمع آوری کنند
- تمهیداتی برای غذا یا میان وعده بیندیشند
- تمهیداتی در مورد مراقبت از کودکان داشته باشند.
- جلسات والدین و جوانان و خانواده را آموزش دهند.

رهبر گروه والدین باید

- DVDهای هر جلسه را پخش کند (با وقفه‌های مشخص برای بحث و بررسی)
- بحث‌ها و فعالیت‌ها را هدایت کند

رهبر گروه جوانان باید:

- مفاهیم را ارائه دهد
- فعالیت‌ها از جمله بازی‌های فعال را هدایت کند
- DVDها را نمایش داده و بازی‌ها و نمایش‌ها را هدایت کند (جلسه ۵ و ۶)

خلاصه‌ای از پیشینه و نتایج ارزشیابی برنامه

برنامه تقویت بنیان خانواده (برای والدین و جوانان ۱۰-۱۴ ساله)

پیشینه و اهمیت

از ابتدای دهه ۷۰ (شمسی)، سوء استفاده از نوشیدنی غیر مجاز، سوء استفاده از مواد اعتیادآور و سایر رفتارهای مشکل‌ساز در بین جوانان در بسیاری از کشورها افزایش یافته است. برای مقابله با این روند، باید مداخلات پیشگیرانه را برای کاهش این مشکلات افزایش دهیم. ما در حال حاضر ۲۵ سال سابقه تحقیق در مورد عواملی داریم که محرک یا بازدارندهٔ رفتارهای مشکل‌ساز در نوجوانان هستند و به ما کمک می‌کنند تا قبل از درگیری آنها با رفتارهایی که عواقب طولانی مدت و جدی برای آن‌ها و جامعه به همراه داشته باشد، به شیوه‌ای موثر در زندگی آنها مداخله کنیم. تحقیقات در شناسایی عوامل مهمی به ما کمک کرده‌اند که افراد جوان را بیشتر در معرض خطر مشکلات قرار داده و یا از جنبهٔ مثبت، از آنها در مقابل مشکلات جدی حمایت می‌کنند.

محققان مداخلات با استفاده از طراحی‌های تحقیقاتی قوی و آزمایش و اجرای مداخلات پیشگیری موثر در محیط‌های واقعی به مطالعه تأثیر رویکردهای پیشگیرانه پرداخته‌اند.

همچنین آموخته‌ایم که کدام دوره‌های سنی در بین جوانان از نظر گرایش به مصرف مواد اعتیادآور پرخطر هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که آسیب پذیرترین دوره برای کودکان دوره‌های گذار هستند. نوجوان در گذار از مقطع دبستان به دبیرستان اغلب با چالش‌های اجتماعی مانند یادگیری شیوه تعامل با گروه وسیع‌تری از همسالان مواجه می‌شوند. در این مرحله، ابتدای نوجوانی، احتمال تجربهٔ مصرف نوشیدنی غیر مجاز و مواد برای اولین بار وجود دارد (موسسهٔ ملی سوء مصرف مواد، ۱۹۹۷). گزارش شورای رشد نوجوانان کارنگی (۱۹۹۵) این دوران را با توجه به بافت اجتماع فعلی، پرخطرترین دوره شناخته است. این امر زمانی به واقعیت می‌رسد که تأثیر تربیت والدین کمرنگ می‌شود. بازبینی ادبیات تحقیقاتی بر نوجوانان نشان می‌دهد که افزایش عوامل حمایتی و کاهش خطر در محیط خانواده در ابتدای نوجوانی از اهمیت خاصی برخوردار است (کاپلان و ویسبرگ، ۱۹۸۹). بخش عمدهٔ ادبیات تحقیقاتی بر این مطلب تأکید دارد که بین تربیت غیر موثر کودک در دوران ابتدای نوجوانی و رفتار بزهکارانه در دوره‌های بعدی نوجوانی رابطهٔ قوی وجود دارد (دیشیون[11]، پاترسیو[12]، استولمیلر و اسکینر[13]، ۱۹۹۱). همان طور که ادامه توضیح داده خواهد شد، تحلیل نتایج برنامه تقویت بنیان خانواده 14-10 نتایج امیدوار کننده‌ای از نظر مهارت‌های تربیت کودک، کاهش عوامل خطر زا و کاهش ظهور رفتارهای مشکل‌ساز در بین جوانان نشان می‌دهند.

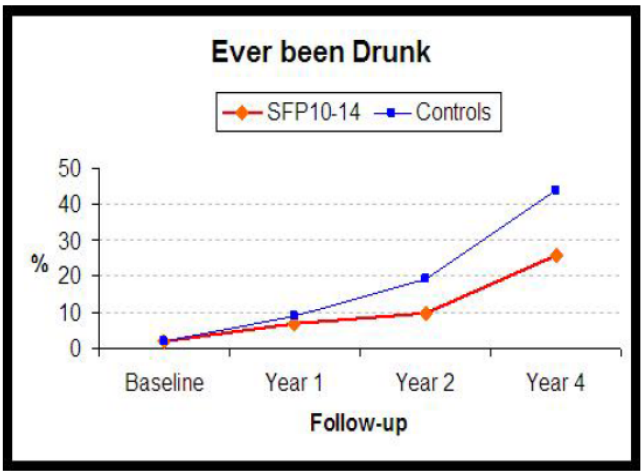
نتایج ارزشیابی

تحلیل‌های نتایج اولیه به دست آمده کودک و والدین که تا به امروز صورت گرفته الگویی دلگرم کننده از تأثیرات مثبت را نشان می‌دهند. به خصوص، نتایج رفتار مشکل‌ساز کودک (مانند سوء مصرف نوشیدنی غیرمجاز و مواد اعتیادآور، مشکلات رفتاری، رفتارهای مشکل‌ساز در مدرسه، مقاومت در مقابل همسالان و تعامل با همسالان ضد اجتماع) نشان داده‌اند که این برنامه در مرور زمان تأثیرات مثبتی داشته است. این الگوی نتایج در همه تحلیل‌هایی که تا به امروز صورت گرفته‌اند مشهود است (مدل ANCOVA ترکیبی، مداخلات و نتایج گروه کنترل، تحلیل‌های منحنی رشد و تحلیل‌های گذار نهان را با هم مقایسه می‌کند). داده‌های جمع‌آوری شده از این فرضیه حمایت می‌کنند که این برنامه آموزشی مبنای آغاز تغییرات مثبت در جهت پیشبرد نتایج کودک به مرور زمان است. تأخیر در بروز رفتارهای مشکل‌ساز و افزایش نسبتاً تدریجی این رفتارها در طول دورهٔ دو ساله پس از اجرای این برنامه بیانگر این تغییرات مثبت هستند.

به عنوان نمونه‌ای از الگوی نتایج کودک، شکل ۱ در ادامه نشان می‌دهد که نوجوانان گروه مداخله تا ۴ سال پس از اجرای این برنامه، کمتر احتمال دارد که از نوشیدنی‌های غیر مجاز استفاده کنند. داده‌ها بیانگر وجود الگوی مشابهی در چند معیار نتایج دیگر در کودکان دیگر هستند. به طور مثال، نوجوانانی که در این برنامه شرکت کرده‌اند در مقایسه با کودکان گروه کنترل کمتر احتمال دارد در مدرسه با مشکلاتی (همانند فرار از

[11] Dishion
12 Patterson
13 Stoolmiller & Skinner

مدرسه، تقلب) مواجه شوند و تفاوت بین این دو گروه در سال‌های پیگیری بعد از مطالعه مشهودتر است.



استفاده از نوشیدنی‌های غیر مجاز /کنترل‌ها / پیگیری

سه نتیجه اصلی تربیت والدین تا به حال ارزیابی شده‌اند. معیار رفتار تربیتی هدف این مداخله مانند تعامل والدین با کودکان و تعیین قوانین خاص در رابطه با مصرف مواد اعتیادآور و نوشیدنی غیرمجاز، رفتارهایی هستند که انتظار می‌رود مستقیماً و سریعاً تحت تأثیر این برنامه قرار گیرند. در مقابل، معیارهای کیفیت مثبت ارتباط والدین-کودک و معیارهای کلی مدیریت کودک، اطلاعاتی در رابطه با اقدامات کلی‌تر در تربیت کودکان در اختیار ما قرار می‌دهند. در پیگیری‌ها، در رفتارهای تربیتی هدف این مداخله، تفاوت‌های مثبت و قابل توجهی بین والدینی که در این برنامه شرکت کرده‌اند و والدین گروه کنترل دیده می‌شود. رفتارهای تربیتی هدف این مداخله نیز به نوبهٔ خود تأثیر چشمگیری بر معیارهای کلی والدین در پیگیری‌ها نشان می‌دهند. به طور کلی، یافته‌ها نشان می‌دهند که فراگیری رفتارهای خاص توسط والدین در این مداخله، به مرور زمان تعمیم یافته و عملکرد تربیتی آنها، بخصوص در برقراری رابطهٔ مثبت با کودکان، بهبود می‌یابد.

این مطالعه و SEP 10-14 مورد توجه موسسهٔ همکاری‌های بین‌المللی کوچران قرار گرفت که فعالیت اصلی آن نقد و بررسی نظام‌مند شواهد موجود از مطالعات گوناگون بوده و منابع مالی آن توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO) و شورای آموزش و تحقیقات مبارزه با مصرف الکل بریتانیا (AERC) تأمین می‌شود. نتایج این نقد و بررسی در کنفرانس وزرای کشورهای عضو WHO / اتحادیه اروپا در سال ۱۳۸۰ در استکهلم ارائه و متعاقب آن بیانیهٔ استکهلم با عنوان "جوانان و الکل" صادر گردید. موسسهٔ ملی بهداشت و تعالی بالینی (NICE) نیز در گزارش‌های خود به ظرفیت بالقوهٔ SFP-10-14 در پیشگیری از سوء مصرف نوشیدنی غیرمجاز و سرطان اشاره کرد. در سال ۱۳۸۵، در یکی دیگر از نقد و بررسی‌های کوچران نیز به ظرفیت بالقوهٔ SFP 10-14 در پیشگیری از سوء مصرف مواد در جوانان اشاره داشت. این دو نقد و بررسی بر اهمیت انجام مطالعات علمی گسترده جهت تعمیم مطالعه آیووا تأکید کردند.

محتوای جلسه

خوشامد گویی و معرفی ۲

فعالیت آشنایی ۲

تنش‌ها و مشکلات نوجوانان ۳

–مشکلات نوجوانان

-مشکلات نوجوانان (فعالیت)

-پدران در مورد از کیفیت‌های مورد نظرشان سخن می‌گویند

-کیفیت‌هایی که از فرزندتان انتظار دارید (فعالیت)

عشق و حد و مرزها ۶

-والدین خشن: کارت گزارش، ظاهر

-نتیجه تربیت خشن (فعالیت)

-والدین سهل گیر: صرف شب در منزل دوستان، تکالیف

-نتایج تربیت سهلگیرانهٔ والدین (فعالیت)

- والدین عشق و حد و مرزها: صرف شب در منزل دوستان، تکالیف

-نتایج تربیت با عشق و حد و مرزها (فعالیت)

- چک لیست: کارهایی که من به عنوان یکی از والدین انجام می دهم (فعالیت)

حمایت از رویاها و اهداف جوانان ۱۵

-می‌خواهید چه کاره شوید؟ (فعالیت)

-احساسات جوانان(فعالیت)

تمرین در خانه ۱۷

آمادگی برای جلسه خانوادگی ۱۸

جمع بندی ۱۸

وسایل مورد نیاز

فهرست حضور و غیاب والدین/ سرپرستان

*برچسب‌های نام

*تلویزیون و دستگاه پخش DVD، DVD جلسه ۱ والدین

*فلیپ چارت و ماژیک

*ماژیک بزرگ (۱ عددی برای هر یک از والدین /سرپرستان) برگه‌های یادداشت برچسب‌دار ۷ در ۱۲ سانتیمتر (۵ عدد برای هر یک از والدین /سرپرستان)

*شکل یک جوان که روی فلیپ چارت کشیده یا نصب شده است

*کار برگ **کارهایی که به عنوان یک والد/سرپرست به خوبی انجام می‌دهم**

*مگنت‌های **عشق و حد و مرز** (۱ عدد برای هر یک از والدین/ سرپرستان)

*کارت‌های آهنربایی **شعار والدین** (۱عدد برای هر یک از والدین/ سرپرستان)

***پوسترهای شعار والدین که توسط رهبر گروه تهیه شده‌اند** (نمونه را مشاهده کنید)

*کارت‌های **سئوالات و نقشه گنج**

* فرم **مجوز انتشار عکس**

جلسه ۱- والدین

عشق و حد و مرز



اهداف:

والدین

به شناسایی تنش‌ها و مشکلات دوره جوانی می‌پردازند

*

به ویژگی‌هایی مورد نظرشان برای نوجوانان فکر می‌کنند.

*

مطالبی در مورد ارزش عشق و حد و مرزهای وضع شده توسط والدین در کمک به جوان در رشد و توسعه این ویژگی‌ها فرا می‌گیرند.

*

فرا می‌گیرند که از اهداف و رویاهای فرزند جوانشان حمایت کنند.



هنگام ورود والدین/ سرپرستان

۱. از افراد بخواهید نام خود را بر کاغذ برچسب‌دار بنویسند
۲. از افراد بخواهید تا نام خود را در لیست حضور و غیاب والدین/ سرپرستان خط بزنند

خوشامد گویی و معرفی (۱دقیقه)

نمونه متن خوشامد رهبر گروه به شرح ذیل است:

"به *برنامه تقویت بنیان خانواده* خوش آمدید. از دیدن شما در اینجا بسیار خرسند بوده و می‌دانیم که در اینجا راه‌های زیادی برای کمک به کودکانتان برای آماده شدن برای سال‌های نوجوانی خواهید یافت. نوجوانان در جلسه مجزایی برای یک ساعت حضور خواهند داشت در حالی که ما در اینجا هستیم و بعد آن‌ها برای جلسه خانوادگی به ما می‌پیوندند. در اینجا فرصت خواهید داشت تا با جوانان خود به فعالیت‌های جذاب پرداخته، و مواردی را به آنها آموزش دهید که مشوق همدلی در خانواده بوده و به او بیاموزید که چگونه با پرهیز از مشکلات (در مدرسه و بیرون) با دوستان خود تعامل داشته باشد. حضور شما در جلسات ضروری است. اما اگر مجبور شدید از حضور در یک جلسه صرفنظر کنید، تلاش کنید تا حتماً در جلسهٔ بعدی شرکت کنید.

اختیاری: در صورت استفاده از مشوق‌هایی مانند بلیت قرعه کشی، پاداش حضور به موقع در جلسات را خاطر نشان شوید.



فعالیت آشنایی (۹ دقیقه)

۱- خود را معرفی نموده، سن کودکانتان را ذکر کرده و یک فعالیت را نام ببرید که دوست دارید به صورت خانوادگی آن را انجام دهید.

۲- از هر یک از والدین/سرپرستان بخواهید که خود را معرفی نموده، سن کودکانش را ذکر کرده و یک فعالیت را نام ببرد که دوست دارد به صورت خانوادگی آن را انجام دهد. **از والدین بخواهید خلاصه توضیح دهند.**

۳- قواعد بارش افکار را برای گروه شرح دهید و ایده‌های آن‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید (ایده‌های همه قابل احترام است و باید محرمانه باقی بماند)

۴- قبل از پخش DVD، به شرکت کنندگان بگویید که در جلسات آن‌ها از DVD استفاده می‌شود و آن‌ها وقفه‌های زمانی برای بحث و انجام فعالیت‌های مربوطه دارند.

پخش DVD

استرس‌ها و مشکلات نوجوانان

گوینده و نمایش (۲,۵ دقیقه)



گوینده ۱:

شما نیز همانند اکثر والدین، بهترین‌ها را برای کودکان خود می‌خواهید. شما می‌خواهید که آن‌ها سال‌های نوجوانی را فارغ از مشکلات مواد اعتیادآور و سیگار پشت سر بگذارند و شاهد مشکلات روابط جنسی و یا درگیری با پلیس نباشید. شما می‌خواهید که آن‌ها کودکان خوبی بوده و در بزرگسالی افرادی مسئولیت‌پذیر و دلسوزی باشند. شما می‌توانید تأثیرگذار باشید. می‌دانیم که کودکان در صورت اعتماد و اطمینان به عشق والدین نسبت به خود و همچنین آگاهی از قوانینی که باید رعایت کنند، در داخل و خارج از مدرسه عملکرد بهتری دارند.

گوینده ۲:

این موضوع اساس کار این برنامه است: عشق و حد و مرز

شما احتمالاً کارهای صحیح زیادی را برای کودکانتان انجام می‌دهید و ما به شما کمکی می‌کنیم که در مواردی که کودکانتان با مشکل مواجه هستند تغییر ایجاد کنید. توجه داشته باشید که شما مهم‌ترین تأثیر را بر کودکان خود دارید. برخورد شما با آنها در منزل، شیوه‌های بیان دلسوزی، و قوانین و تنبیهی که در صورت رفتار نامطلوب به کار می‌گیرید به آن‌ها در داشتن عملکرد بهتر در مدرسه, انتخاب دوستان بهتر کمک کرده و زندگی در خانه را آسان می‌سازد.

کوین:

جف، من همیشه به تو غبطه می‌خورم، خصوصاً حالا که به هر دو بچه‌ات کمک کردی تا از مرحلهٔ سخت نوجوانی بگذرن. زمانی که کوچیک‌تر بودن، فکر می‌کردم که درگیری ذهنی و نگرانی مستمر در مورد آنها به اندازه کافی سخت هست. ولی الآن می‌بینم که خدای من، اون زمان زندگی راحت بود. اخبار روزنامه‌ها همه خبر از رانندگی در حالت مستی و مصرف مواد اعتیادآور می‌دن. ماه قبل بود که پسری در سانحه جاده A38 کشته شد. نمی‌دونم چطور لیز و من می‌خواهیم ده سال آتی را پشت سر بگذاریم.

جف:

حق با توئه. منظورم اینه که فکر می‌کنم وقتی که تام و جینی نوجوان بودن، کار کمی ساده‌تر بود. صادقانه بگم، تصور می‌کنم که ما فقط خوش شانس بودیم که اونا بدون مشکلات زیاد با قانون این دوران را سپری کردن. این روزها مسائل زیادی هست که می‌تونه برای آنها مشکل‌ساز باشه. تصور می‌کنم که این مسئله برای اونا هم خیلی سخته. بنابراین، فقط امیدواریم که شرایط برای دارن و مارشا هم همان طوری باشد که برای دو تا بچهٔ بزرگ‌تر ما بوده.

مشکلات نوجوانان

فعالیت ۱,۱..... (۵ دقیقه)



۱- سوالات نمایش داده شده روی صفحه را پردازش و از گروه بخواهید تا در مورد استرس‌های روازنه و معمول نوجوانان بارش افکار داشته باشند. استرس‌های شناسایی شده را روی فلیپ چارت بنویسید.

۲- از آن‌ها بخواهید تا مشکلات جدی دیگری را نیز نام برده و آن‌ها را در فلیپ چارت بنویسید.





اطمینان حاصل کنید که به مؤلفه‌های ذیل اشاره شده است.

مشکلات حاد نوجوانان	تنش‌های معمول نوجوانان
خرابکاری در مدرسه یا جامعه	فشار همسالان
مصرف مواد مضر برای سلامتی	نگرانی از ظاهر
کشیدن سیگار	قرار نداشتن در گروه مناسب
دزدی از مغازه‌ها	ناتوانی جسمی
استفاده بیش از حد از فضای مجازی	مشکلات دوست دختر/دوست پسر
اخراج از مدرسه	مشکلات در مدرسه و یا با معلمان
رانندگی بدون احتیاط	مشکلات مرتبط با همسالان
نا فرمانی	سرپیچی از قوانین
	نداشتن پول تو جیبی کافی



سئوال اختیاری *(اگر وقت کافی دارید)*

- تنش‌ها و مشکلاتی که نوجوانان امروزه با آن‌ها مواجه هستند در مقایسه با دوران نوجوانی شما چه تفاوتی دارند؟

پایان فعالیت

گوینده و نمایش ..... (۲ دقیقه)

-پدران در مورد ویژگی‌هایی مورد نظر خود صحبت می‌کنند

گوینده: علی رغم تمام مشکلاتی که احتمال دارد نوجوانان با آن‌ها مواجه شوند، اکثر والدین نمی‌دانند که برای اجتناب از این مشکلات چه کاری از آنها بر می‌آید. خبر خوش این که کارهای زیادی هستند که والدین می‌توانند برای کمک به فرزندانشان انجام دهند.

کوین: می‌دانی! گاهی از خودم می‌پرسم که آیا کاری هست که بتونم انجام دهم تا مطمئن شوم که فرزندانم در آینده افراد خوبی خواهد شد. لیز و من شب قبل صحبت می‌کردیم و از دست راب و جول و رزی خیلی ناراحت و خسته شده بودیم. فقط می‌خواهیم که آن‌ها مسئولیت پذیر باشند و آن کاری را که قول می‌دهند انجام دهند و برای ما احترام قائل باشند. وقتی راب حاضر جوابی میکند خیلی از دستش عصبانی می‌شوم. آن وقت است که می‌خواهم خفه‌اش کنم – اما او خردسال است. منظورم این است که وقتی که به نوجوان رسید باید چکار بکنم؟

جف: بله، منظورم این است که داشتن کمی تجربه در این مورد قطعاً کمک خواهد کرد چون الان نگرانی من در مورد دارن و مارشا نسبت به دو فرزند بزرگ‌ترم کمتر شده است. علاوه بر این، تصور می‌کنم که یاد گرفتیم که برای اطمینان از این که مشکل جدی پیش نیاید، یک سری کارها هست که باید انجام دهیم. منظورم این است که آن‌ها باید دقیقاً بدانند که از شما چه انتظاری داشته باشند و این که حرف شما قطعی و نهایی است. یک نکته دیگر، که تصور می‌کنم، یعنی مهم‌ترین مسئله این است که بدانند که شما دوستشان دارید و برای آن‌ها ارزش قائل هستید. این دو چیزی است که ما می‌خواهیم دارن به یاد داشته باشد: عشق و حد و مرز

کوین:عشق و حد و مرز؟ (با تردید) بله تصور می‌کنم که درست است. تصور می‌کنم که همه والدین دوست دارند فرزندانشان همان چیزی باشند که آنها برایشان در نظر گرفته‌اند. منظورم این است که ما زمان و انرژی زیادی را صرف آن‌ها کرده‌ایم، زمانی که مریض بودند از آن‌ها مراقبت کردیم و دنبال آنها دویده‌ایم و بعد آنها را روز اول به مدرسه برده‌ایم. واقعاً، تنها چیزی که می‌خواهید این است که آن‌ها افراد خوبی باشند. شاید که بتوانند یک کار خوب داشته باشند و خانواده تشکیل دهند.



ویژگی‌هایی که می‌خواهید در فرزندتان ببینید:

فعالیت ۱,۲ ..... (۷ دقیقه)

۱-از هر والد/سرپرست بخواهید که دو ویژگی که دوست دارند در بزرگسالی در فرزندشان ببینند را در نظر بگیرند. (مانند صداقت)

۲-به هر یک از والدین /سرپرستان بگویید که این ویژگی‌ها را با خط درشت روی کاغذ برچسب‌دار ۷ در ۱۰ سانتیمتر با ماژیک بنویسند.



۳-گروه را جمع کرده و از شرکت‌کنندگان بخواهید تا یادداشت‌های خود را به نوبت روی شکل نوجوانی که روی فلیپ چارت کشیده‌اید بگذارند (برای این بخش از فعالیت ۵ دقیقه وقت در نظر گرفته و در مورد ویژگی‌هایی بحث کنید که آن‌ها به شکل اضافه می‌کنند)



اطمینان حاصل کنید که به مؤلفه‌ها ذیل اشاره شده است.

ویژگی‌های که می‌خواهید:

صداقت	داشتن کار مناسب
مسئولیت‌پذیری	قابل اعتماد
توجه و دلسوزی برای دیگران	محترم

پایان فعالیت

عشق و حد و مرزها

گوینده و نمایش..... (۳ دقیقه)

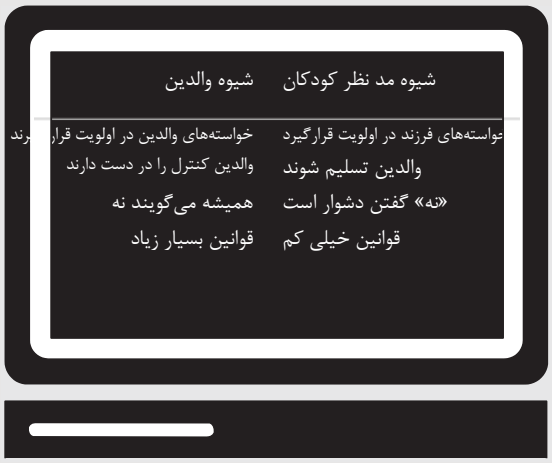
والد خشن، تأخیر

والد خشن، کارنامه

والد خشن، ظاهر

گوینده ۱: یکی از پدران گفت که نوجوانان به دو چیز نیاز دارند- عشق و حد و مرز. در برنامهٔ آمادگی برای دوران نوجوانی، ایده‌هایی در مورد شیوه‌های موثر تعیین حد و مرزها، قوانین و پیامدها و شیوه‌های ارتباط به دست خواهید آورد به گونه‌ای که فرزندتان به حرف شما گوش می‌دهد و راه‌های جدیدی را به شما خواهم آموخت که مطمئن شوید فرزندتان همواره بر این باور است که شما او را دوست دارید. همان طور که پدر گفت، وقتی که فرزندانمان از عشق ما نسبت به آنها مطمئن باشند، دوست دارند ما را خوشحال کنند و کار درست را انجام دهند.

گوینده ۲: برای اکثر والدین تعیین حد و مرزها و در عین حال ابراز محبت دشوار است. در اکثر موارد، والدین خصوصاً زمانی که خود با تنش‌هایی مواجه هستند، بیشتر گرایش به یکی از این دو روش دارند. برخی والدین انتظار دارند که همیشهٔ روش آنها موفقیت‌آمیز باشد. خواسته‌های آن‌ها همیشه در اولویت قرار گیرند. چنین والدینی به شدت بچه خود را کنترل می‌کنند و می‌گویند "نه" بدون آن که فکر کنند که پاسخ می‌توانست "بله" یا "شاید" باشد. والدین در این حالت قوانین زیادی وضع می‌کنند ولی در واقع هیچ قانون خاصی ندارند. آن‌ها می‌خواهند فرزندانشان ایده آل باشند و اشتباهی مرتکب نشوند.



گوینده ۱: ولی بودن در طرف دیگر خط هم درست نیست. در این سمت، والدین فکر می‌کنند که همه چیز باید همان طوری باشد که فرزندانشان می‌خواهند. این والدین خواسته‌های فرزندان را بهترین چیز برای آن‌ها و حتی کل خانواده می‌دانند. این والدین اغلب تسلیم فرزندان می‌شوند و گفتن "نه" برایشان دشوار است و قوانین کافی برای کنترل فرزندان ندارند. آن‌ها انتظار کافی از فرزندانشان ندارند.

گوینده ۲: برنامه به شما کمک می‌کند روش متعادلی بیابید که در آن هم عشق باشد و هم حد و مرز. وقتی قوانینی تعیین می‌کنید و پیامدهایی برای سرپیچی از این قوانین در نظر می‌گیرد تا مطمئن شوید که فرزندانتان آن گونه که انتظار می‌رود رفتار کنند و تلاش می‌کنید تا رابطه‌ای عاطفی و مثبت برقرار کنید، فرزندانتان می‌دانند که برای آنها ارزش قائل هستید. بیایید نگاهی به مثال‌هایی از والدینی بیندازیم که می‌دانند چگونه «نه» بگویند بدون آن که خشن و غیرمنطقی باشد.

جزویر (نوجوانی که عصر به خانه می‌آید)رینا! بیا اینجا! همین الآن! این بار شورشو در آوردی! اصلا می دونی مسئولیت یعنی چی؟ می‌دونی ساعت چنده؟ باید نیم ساعت پیش خونه می‌بودی!

آمارجیت: دیگه از حد گذروندی رینا! تحمل رفتارت رو ندارم! برای یک ماه، بعد از مدرسه حق نداری جایی بری !

جازویر: باید باهاش چیکار کنیم؟

آمارجیت: نمی دونم واقعاً

کوین (در حال باز کردن کارنامه و صحبت با رزی):

خوب. بیا ببینیم این بار چیکار کردی! نمرهٔ انگلیسی همونه ولی تو درس علوم پیشرفت کردی. ولی این چیه (با صدای بلند و عصبانی)! نمره های ریاضی عین دفعه قبله ! من بهت چی گفتم رزی ! بهت هشدار ندادم؟ فقط داشتی وقتت رو بیخود هدر می دادی مگه نه؟ باید بیشتر تلاش کنی و نتیجه بهتری بگیری! کارنامه بعدیت باید بهتر باشه والا باید به من جواب پس بدی!

کارول (با دیدن ظاهر عجیب مارشا):

مارشا بیا اینجا که ببینمت. شوخیت گرفته نه! چند بار باید بهت بگم که نباید با این ظاهر بری بیرون. همین حالا برو بالا و یه چیز بهتر بپوش! و اون ماسک روی صورتت رو پاک کن! مثل یه عجوزه شدی!

مارشا: خوب فکر می‌کنی به کی رفتم؟

نتایج تربیت سخت‌گیرانه والدین

فعالیت ۱,۳ ..... (۲ دقیقه)



بحث و بررسی

۱- سوالات نمایش داده شده روی صفحه را پردازش و گروه را تشویق نمایید تا در مورد آنها بحث کنند.

۲- بحث را متمرکز نگاه داشته و اجازه ندهید بحث به این سمت پیش برود که در این شرایط، والدین چکار خواهند کرد.



سئوال اختیاری (اگر وقت کافی دارید)

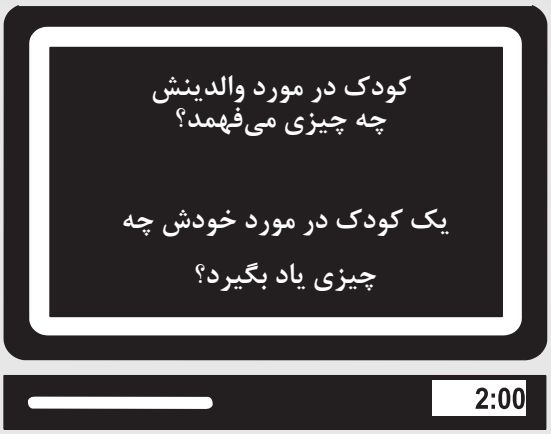
- نتیجهٔ تربیت سخت‌گیرانه چه رفتاری ممکن است باشد؟

پایان فعالیت

گوینده و نمایش ..... (۲ دقیقه)

-والدین سهل گیر، سپری کردن شب بیرون از خانه

-والدین سخت‌گیر (تکالیف)



گوینده: شما احتمالاً با این امر موافق هستید که والدینی که قبلاً با آن‌ها مواجه شدیم بیش از حد سخت‌گیر و عصبانی بودند و می‌خواستند بر همه چی کنترل داشته باشند. همین والدین می‌توانستند حد و مرزهایی را با آرامش مشخص کرده و پیامدهایی را برای آن‌ها بدون داد و بیداد و سرزنش فرزندانشان در نظر بگیرند. حال بیایید نگاهی به مثال‌های از والدینی بیندازیم که در طرف دیگر این خط هستند – درک بالایی دارند ولی واقعاً انتظار ندارند که فرزندانشان آن چه را که انتظار می رود انجام دهند.

دارن: پدر، می‌تونم شب شنبه رو خونهٔ جیک بمانم؟ یه بازی پلی استیشن جدید خریده که می‌خواهم بازی کنم.

جف: (به آرامی) ولی فکر می‌کردم که پدر و مادر جیک این آخر هفته خونه نیستند؟

دارن: درسته ولی برادرش قراره خونه باشه و ۱۷ سالشه. نیازی نیست نگران باشی، اتفاقی واسه ما نمیوفته!

جف برای چند لحظه با خودش فکر می‌کند:

این فکر خوبی نیست. بردار جیک خیلی قابل اعتماد نیست. باید یگم نه ولی می‌دانم که دارن عصبانی می‌شود. خیلی بد اخلاقه!

دارن: باشه حتماً

جف:منظورم رو فهمیدی

دارن: بله مشکلی واسه ما پیش نمیاد.

لیز :رزی. وقتش رسیده تکلیفت رو انجام بدی.

رزی: ولی مادر. این برنامه رو من خیلی دوست دارم. تکلیفم رو به محض اینکه برنامه تموم بشه انجام میدم.

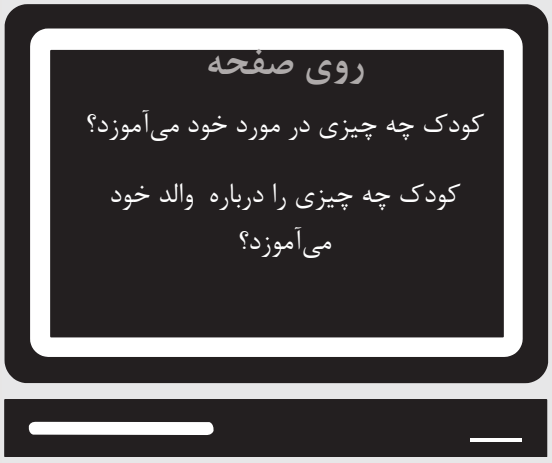
لیز: باشه(زمان می‌گذرد)

لیز: رزی, برنامه تموم شد. وقتش رسیده تکلیفت رو انجام بدی.

رزی: باشه, من تکلیفم رو میارم پایین. می تونم اون رو بین تبلیغات انجام بدم.

لیز با خودش فکر می‌کند (احساس می‌کند ضعیف عمل کرده است)

من باید مجبورش کنم تلویزیون رو خاموش کنه و بره به اتاقش و تکلیفش رو انجام بده. می دونم چقدر دوست داره برنامه‌های سه شنبه شب رو نگاه کنه.



نتایج تربیت سهل‌گیرانه والدین

فعالیت ۱,۴ ..... (دو دقیقه)



۱- سوالات نمایش داده شده روی صفحه را پردازش و گروه را تشویق نمایید تا در مورد آنها بحث کنند.

۲- بحث را متمرکز نگاه داشته و اجازه ندهید بحث به این سمت پیش برود که در این شرایط، والدین چکار خواهند کرد.

سئوال اختیاری (اگر وقت کافی دارید)



- نتیجهٔ تربیت سهل‌گیرانه چه رفتاری ممکن است باشد؟

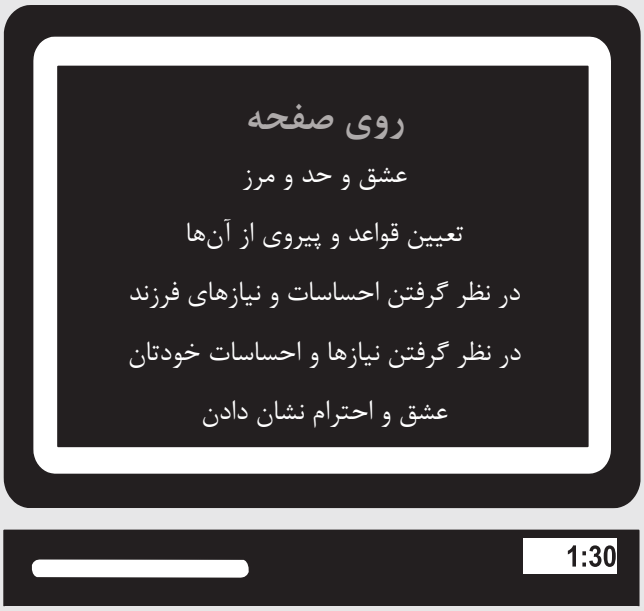
پایان فعالیت

جف: خوب. باشه. ولی تا زمانی که قول بدین درست رفتار کنین.

گوینده و نمایش ..... (۱,۵ دقیقه)

- والدین روش عشق و حد و مرز، سپری کردن شب بیرون از خانه

- والدین پیرو روش عشق و حد و مرز، انجام تکلیف



گوینده: نمونه‌ای از کنترل شدید والدین و والدین سهل‌گیر و ضعیف را دیدیم. از تحقیقات بر خانواده آموخته‌ایم که کودکان زمانی عملکرد بهتری دارند که والدین آن‌ها میانه رو بوده، قوانینی دارند اما در عین حال احساسات فرزند را در نظر می‌گیرند و نسبت به آن‌ها عشق و احترام نشان می‌دهند. هنگامی که والدین به فرزندان خود عشق ورزیده اما حد و مرزهایی نیز تعیین می‌کنند، فرزندان در مدرسه، در انتخاب دوستان مناسب و در یادگیری مسئولیت‌هایشان، عملکرد بهتری دارند.

حال، والدینی را می‌بینیم که قوانین سخت و انتظاراتی دارند ولی در عین حال با فرزندانشان منصفانه و با احترام رفتار می‌کنند.

جاسویر (کودکی که عصر به خانه می‌آید): رینا، میشه لطفاً بیای اینجا. تو قول دادی که ساعت ۵ خونه باشی اما الان یک ساعت دیر کردی. من خیلی عصبانیم و الآن نمی تونم باهات در این مورد صحبت کنم. وقتی کمی آروم‌تر شدم، با هم در این مورد صحبت می‌کنیم.

آمارجیت:خیلی خوب بود؟ آروم بودی.

دارن: پدر می‌تونم شب شنبه رو پیش جیک بمونم؟ یه بازی پلی استیشن جدید خریده که خیلی دوست دارم بازی کنم.

جف (آرام): قرار نیست این آخر هفته پدر و مادر جیک برن بیرون؟

دارن: بله ولی برادرش قراره اونجا باشه و الآن ۱۷ سالشه پس لازم نیست نگران باشی.

جف (آرام ولی محکم): قانون اینه که یکی از والدین باید خونه باشد که بتونی شب رو خونه کسی بمونی.

دارن: بله ولی بردارش هست.

جف: ببین! می دونم که ناراحتی می‌شی دارن ولی جواب من "نه" هست.

(دارن می رود ولی ناراحت به نظر می‌رسد).

نتایج تربیت با روش عشق و حد و مرز

فعالیت ۱,۵ (۵ دقیقه)



بحث کنید

۱- سوالات نمایش داده شده روی صفحه را پردازش و گروه را تشویق نمایید تا در مورد آنها بحث کنند.

۲- بحث را متمرکز نگاه داشته و اجازه ندهید بحث به این سمت پیش برود که در این شرایط، والدین چکار خواهند کرد.



سئوال اختیاری (اگر وقت کافی دارید)

- دشوارترین در ابراز عشق همزمان با تعیین حد و مرز چیست؟

پایان فعالیت

نکته: تفسیر و یا نمایشی برای فعالیت‌های ذیل در نظر گرفته نشده‌اند:

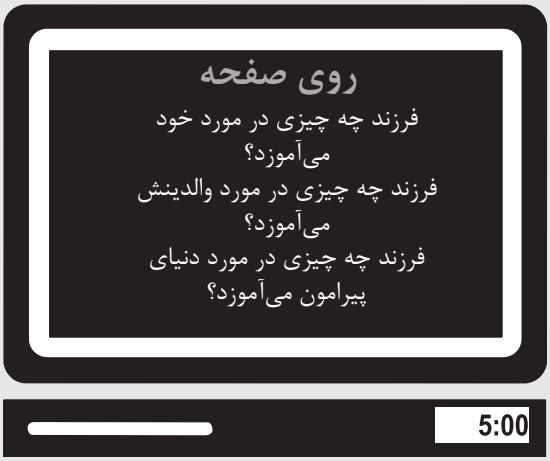
- *نتایج تربیت والدین با استفاده از روش عشق و حد و مرز (بالا)*
- *چک لیست: کارهایی که به عنوان یک والد به خوبی از عهدهٔ آنها بر می‌آیم (بعد)*
- *چه کاره می‌خواستید بشوید؟ (بعد)*

لیز:رزی، رزی، وقت انجام تکالیفه.

رزی: ولی مامان، برنامه‌ای که دوست دارم داره پخش می‌شه. تکلیفم رو وقتی برنامه تموم بشه انجام می دم.

لیز (محکم ولی مهربان) رزی، نمایش الآن شروع شده ولی قرار گذاشتیم اول تکلیف بعد تلویزیون.

رزی (بلند شد تا تکلیفش را انجام دهد): منصفانه نیست!



چک لیست: کارهایی که به عنوان یک والد به خوبی از عهدهٔ انجام آنها بر می‌آیم

فعالیت ۱,۶ ..... (۸ دقیقه)



۱- برگه‌های " کارهایی که به عنوان یک والد به خوبی از عهدهٔ آنها بر می‌آیم" را پخش کنید و از والدین بخواهید که دور عددی خط بکشند که نشان می‌دهد هر کاری را چه زمانی یا تا چه حدی انجام می‌دهند. به آن‌ها بگویید که هیچ کسی برگهٔ آنها را نخواهد دید و تشویق کنید که برای بهره‌مندی هر چه بیشتر از برنامه صادقانه پاسخ دهند.

۲- به آن‌ها یادآور شوید که همهٔ ما به خوبی از عهدهٔ برخی کارها برآمده و در برخی دیگر نیاز به پیشرفت داریم.

۳- هر یک از این مؤلفه‌ها را با صدای بلند خوانده و در صورت نیاز توضیح دهید. از شرکت‌کنندگان بخواهید تا پس از توضیح شما دور پاسخ مورد نظر خط بکشند. در صورت وجود سوال، توضیحات بیشتری ارائه کنید.

کارهایی که من به عنوان یک والد/سرپرست به خوبی از عهدهٔ انجام آن بر می‌آیم:

فعالیت .....چک لیست

۱- تا وقتی که آرام شوم با مشکلات مواجه نمی‌شوم.

اگر تا آرام شدن صبر نمی‌کنید گزینهٔ ۱، اگر گاهی صبر می‌کنید، گزینهٔ ۲ و اگر اغلب صبر می‌کنید، گزینهٔ ۳ را انتخاب کنید.

۲- می‌گویم "دوستت دارم".

آیا "به ندرت"، "گاهی " یا "اغلب" به نوجوانتان می‌گوید که دوستش دارید؟

۳-به نوجوانم کمک می‌کنم تا قوانین را درک کند.

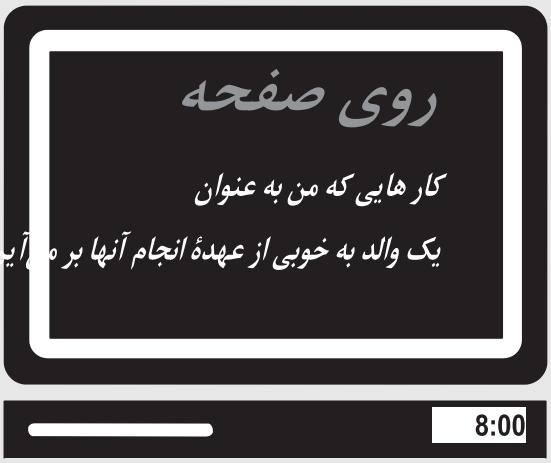
آیا علت تعیین قوانین را توضیح می‌دهید؟

۴- تفریحات خانوادگی دارید.

چند وقت یک‌بار تفریحات خانوادگی انجام می‌دهید؟

۵- به نوجوانم توضیح می‌دهم که پیامدهای سرپیچی از قوانین کدامند.

چند وقت یک‌بار به نوجوانتان توضیح می‌دهید که پیامدها و یا تنبیه کار اشتباه آنها کدامند؟



۶- در صورت رعایت قوانین، فرزند نوجوانم را تحسین کرده و پاداشی برای او در نظر می‌گیرم.

آیا "به ندرت" ،"گاهی" یا "اغلب" فرزند نوجوانتان را بخاطر انجام کارهای مورد انتظار تحسین می‌کنید؟

۷- هنگامی که فرزند شما از قوانین سرپیچی می‌کند، پیامدهای تعیین شده را کاملاً عملی می‌کنید.

چند وقت یک‌بار فرزند نوجوانتان را بخاطر انجام کاری اشتباه تنبیه می‌کنید؟

۸- در آغوش گرفتن.

آیا "به ندرت"، "گاهی" یا "اغلب" فرزند نوجوانتان را در آغوش می‌گیرید؟

۹- حضور در جلسات عصر اولیاء و مربیان در مدرسه.

آیا اغلب در جلسات مدرسه شرکت کرده یا عمدتاً در این جلسات حاضر نمی‌شوید؟

۱۰- به تماشای فعالیت‌های ورزشی، موسیقی و غیره نوجوانان می‌روید.

چند وقت یک‌بار برای دیدن فعالیت‌های ورزش و غیرهٔ فرزندانتان حضور پیدا می‌کنید؟

۱۱- توضیح می‌دهید که کارهای روزانه چگونه انجام و در چه زمانی باید به اتمام برسند.

هنگامی که از فرزندانتان می‌خواهید تا کاری را انجام دهید، چند وقت یک‌بار شیوه انجام آن را به وی توضیح داده و زمان انجام آن را خاطر نشان می‌شوید؟

۱۲- زمانی را برای گفتگوی رو در رو با فرزند نوجوانتان اختصاص می‌دهید.

آیا "به ندرت" ،"گاهی" یا "اغلب" زمانی را برای صحبت فردی یا تفریح با نوجوانتان اختصاص می‌دهید؟

۱۳- منطق وضع قوانین را به فرزندم توضیح می‌دهم.

آیا توضیح می‌دهید که چرا این قوانین را تعیین کرده‌اید؟

۱۴- در زمان ناراحتی، حامی فرزند نوجوانم هستم.

آیا زمانی که فرزند نوجوان شما مشکلی دارد و یا ناراحت است، به حرف وی گوش داده و کمک می‌کند تا حس بهتری داشته باشد؟

۱۵- زمان مشخصی را برای انجام تکالیت دارید.

آیا همواره زمان مشخصی را برای انجام تکالیت برای فرزندانتان تعیین می‌کنید؟

۱۶- هنگامی که فرزند نوجوانم به هدفی دشوار دست می‌یابد، به او می‌گویم که احساس غرور می‌کنم.

هنگامی که فرزندتان برای انجام کاری سخت تلاش کند، آیا از او تعریف کرده یا او را تحسین می‌کنید؟

۱۷- در حل مشکلات خانوادگی با فرزند نوجوانم همکاری می‌کنم.

هنگامی که مشکلی در خانواده پیش می‌آید، آیا به فرزندتان کمک می‌کنید تا راهی برای حل این مشکل پیدا کند؟

۱۸- تلاش می‌کنم که از دید فرزندم به مسائل نگاه کنم.

آیا به این مسئله فکر می‌کنید که فرزندتان چه حسی دارد یا برداشت وی از شرایط چیست؟

۱۹- انتظار خود از فرزندم نسبت به مصرف قلیان و سایر موادی که برای سلامتی مضر هستند توضیح می‌دهم.

آیا در مورد قوانین مربوط به مصرف سیگار، قلیان و سایر موادی که برای سلامتی مضر هستند با فرزند نوجوانتان صحبت می‌کنید؟

۲۰- به فرزندتان کمک می‌کنید تا شرایط دشواری که با دوستان یا در مدرسه به وجود آمده است را حل کند.

اگر نوجوان شما بخاطر مسئله‌ای از دوست خود یا مدرسه ناراحت است، آیا در مورد نحوهٔ تعامل با این مشکل با او صحبت می‌کنید؟

۱- در پایان لیست، از والدین بخواهید تا مواردی را که در آن گزینه‌های ۳ را انتخاب کرده‌اند با علامت X مشخص کنند.

۲- سپس، از آنها بخواهید تا مواردی را که در آن گزینهٔ ۱ را انتخاب کرده اند با علامت ✔ مشخص کنند.

۳-از والدین بخواهید که فهرست را مرور کرده و تعیین کنند که آیا گزینه‌های X بیشتر هستند یا ✔ ؟

۴- توضیح دهید که مؤلفه‌هایی که در شماره‌های فرد آمده‌اند مربوط به تعیین حد و مرز هستند و از آن‌ها بخواهید تا لیست خود را مرور کرده و تعیین کنند که کدام موارد را اغلب انجام می‌دهند.

۵- این کار را برای اعداد زوج در مورد ابراز عاطفه و عشق تکرار کنید.

۶-در پایان از والدین / سرپرستان بخواهید تا به لیست خود نگاه کرده و موردی مشخص کنند که تمایل دارند بیشتر به آن‌ها بپردازند. از آن‌ها بخواهید تا گزینه مورد نظر را علامت زده و به آن‌ها بگویید که در هفته‌های آتی ایده‌هایی در مورد انجام هر یک از کارهای مذکور در لیست کسب خواهند کرد.



سئوال اختیاری (اگر وقت کافی دارید)

- کاری را ذکر کنید که به خوبی از عهدهٔ انجام آن بر می‌آیید.

پایان فعالیت

حمایت از رویاها و اهداف نوجوان

می‌خواستید چه کاره شوید؟

فعالیت ۱,۷ .....(۴ دقیقه)

۱- به گروه بگویید که در جلسه خانوادگی با نوجوانانشان در مورد رویاها و اهدافی که برای آینده دارند صحبت خواهند کرد.

۲- یک یا دو دقیقه به گروه فرصت دهید تا رویاها و اهداف دوران جوانی خود را بخاطر آورند. مثالی بزنید که شما در نوجوانی می‌خواستید چه کاری را انجام داده یا چکاره شوید. سپس از والدین بخواهید تا رویاها و اهداف جوانی خود را به اشتراک بگذارند.

- *در ۱۵-۱۰ سالگی می‌خواستید چه کاره شوید؟*

پایان فعالیت



گوینده و نمایش ..... (۱,۵ دقیقه)

- رزی می‌خواهد خواننده شود.
- دارن می‌خواهد بازیکن بسکتبال شود.

احساسات نوجوانان

فعالیت ۱,۸..... (۱ دقیقه)



۱- سوالات نمایش داده شده روی صفحه را پردازش و گروه را تشویق نمایید تا در مورد آنها بحث کنند.

پایان فعالیت

گوینده ۱:

نوجوان در اوایل دوران نوجوانی بیشتر به این مسئله فکر می‌کنند که در آینده می‌خواهند چه کاره شوند. رویاهای آن‌ها ممکن است تا حدودی واقع‌گرایانه باشد اما در نوجوانی آن‌ها نمی‌توانند به اندازه کافی واقع‌گرا باشند.

رزی:

اوه. پدر. من تصمیم خود را برای این که در آینده می خوام چه کار بشوم گرفتم.

کوین: خوب

رزی:

خواننده !

کوین:

اوه،،عزیزم. می‌دونم که خوندن رو دوست داری و در گروه سرود مدرسه هم صدای خوبی داری اما تصور نمی‌کنم که بتونی خوانندهٔ حرفه‌ای بشی. فکر می‌کنم اگه آواز خوندن رو به عنوان یه سرگرمی ادامه بدی واست بهتره.

(دختر سرش را پایین می‌اندازد.)

جف:

خب، پسرم، وقت انجام تکلیفته

دارن

تکلیف خیلی هم مهم نیست. می‌خوام وقتی بزرگ شدم، بازیکن بسکتبال حرفه‌ای بشم. احتیاجی به ریاضی ندارم.

جف:

چی؟ البته که تکلیف مهمه. چقدر شانس داری که بازیکن حرفه‌ای بسکتبال بشی؟ از هر یک میلیون یک نفر به اونجا برسه.



گویندگان و نمایش ..... (۱,۵ دقیقه)

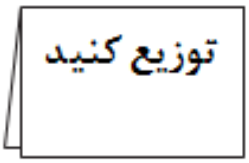
- پدر از یک هدف حمایت می‌کند.

تمرین در منزل

..... ۲ دقیقه

۱- به یکی از موارد تعیین حد و مرز در هفته توجه کنید.

۲- به یکی از موارد ابراز عشق در هفته توجه کنید.



۳- مگنت‌های **عشق و حد و مرز** را به همراه کارت آهنربایی **شعار والدین** ("ما والدینی توانمند هستیم که به فرزندانمان عشق می‌ورزیم. ما با تعیین حد و مرز ، از فرزندان مان مراقبت می‌کنیم تا در آینده جوانان بالغ و مسئولیت پذیری شوند.") توزیع کنید.

۴- آن‌ها را تشویق کنید تا مگنت‌ها و کارت آهنربایی را در منزل روی یخچال نصب کنند.

گویندهٔ ۱:

گاهی، هنگامی که شاهد گفتگوی فرزندمان در مورد مسئله‌ای کاملاً غیر واقع‌گرایانه هستیم، می‌خواهیم از آن‌ها حفاظت کنیم تا امید به چیزی نسپارند که اتفاق نمی‌افتد. اما این که پدر و مادر به شما امید نداشته باشند یا شما را به تمسخر بگیرند، آزار دهنده است. می‌دانیم که وقتی نوجوانان اهداف و رویاهایی برای آینده دارند، عملکرد بهتری در مدرسه داشته و به احتمال زیاد از مشکل و دردسر دور می‌مانند. ما می‌خواهیم فرزندانمان باور داشته باشند که در زندگی می‌توانند پیشرو باشند. می‌خواهیم آن‌ها بدانند که "آینده‌ای عالی پیش رو داری که پر از فرصت‌های زیاد ااست. برای هدفی تلاش کن که ارزش زندگی‌ات را داشته باشد و رویاهایت را دنبال کن".

گویندهٔ ۲: هنگامی که فرزندانتان در مورد اهدافی صحبت می‌کنند که از نظر شما بسیار غیر واقعی هستند، به جای مسخره کردن آنها، کمک کنید دریابند که برای رسیدن به اهدافشان به چه چیزی نیاز خواهند داشت.

جول:

از این که هیچ وقت پول کافی ندارم که چیزهایی که لازم دارم تهیه کنم، خسته شدم. وقتی بزرگ شدم، پول دیگه مسئله نخواهد بود. می‌خوام جراح بشم که ثروتمند بشم.

کوین:

بله, نداشتن پول ناامید کننده ست. و دکترها درآمد خوبی دارن. فکر می‌کنی برای جراح شدن باید چیکار کنی؟

جول:

خب، فکر می‌کنم که نمراتم باید خوب بشه خصوصاً تو درس علوم. درسم تو علوم خوبه. آقای جانسون گفت که پروژه من یکی از بهترین پروژه‌های کلاس بود.



آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۲ دقیقه

۱- اگر قصد دارید از اسلایدها و عکس‌ها در جایی غیر از این گروه استفاده کنید (به بخش مقدمهٔ در صفحه ۱۱ مراجعه نمایید) از والدین/ سرپرستان بخواهید تا **فرم مجوز استفاده از عکس** را امضا کنند.

۲- به والدین/ سرپرستان بگویید که فرزندان نوجوان آنها، پروژهٔ "اهداف و رویاها" را ارائه خواهد کرد که در جلسهٔ نوجوانان تهیه کرده‌اند. والدین/ سرپرستان فرصت خواهند داشت تا سوالات خود را مطرح نموده و یا از فرزند خود حمایت کنند.

توزیع کنید

۳- کارت‌های **"سئوالات نقشه گنج"** را توزیع کنید. توضیح دهید که این سئوالات به آن‌ها کمک می‌کنند تا به اهداف و رویای نوجوان خود پی برند.

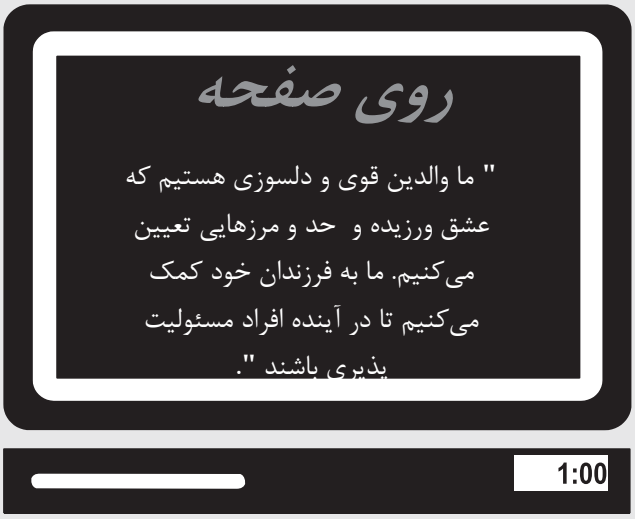
جمع بندی

..... (۱ دقیقه)

۱- پوستر **"شعار والدین"** را نمایش دهید.

۲- تمرین کنید تا گروه یک‌صدا شعار را تکرار کنند. توضیح دهید که آن‌ها باید این شعار را برای نوجوانان خود در جلسه خانواده تکرار کنند.





جزوات و نمونه‌ها



فهرست حضور و غیاب والدین/سرپرستان

جلسات

نام و نام خانوادگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	B1	B2



کارهایی که به عنوان والد/سرپرست به خوبی از عهدهٔ انجام آنها بر می‌آیم

فعالیت ۱,۶ **فهرست بررسی**

دور عددی خط بکشید که بیانگر دفعات انجام کارهای مذکور در ذیل در برابر فرزندانتان است.

	به ندرت ۱	گاهی ۲	اغلب ۳
۱- تا وقتی که آرام شوم با مشکلات مواجه نمی‌شوم.			
۲- می‌گویم "دوستت دارم".			
۳- به نوجوانم کمک می‌کنم تا قوانین را درک کند.			
۴- تفریحات خانوادگی دارید			
۵ - به نوجوانم توضیح می‌دهم که پیامدهای سرپیچی از قوانین کدامند.			
۶- در صورت رعایت قوانین، فرزند نوجوانم را تحسین کرده و پاداشی برای او در نظر می‌گیرم.			
۷- هنگامی که فرزند شما از قوانین سرپیچی می‌کند، پیامدهای تعیین شده را کاملاً عملی می‌کنید.			
۸- در آغوش گرفتن.			
۹- حضور در جلسات عصر اولیاء و مربیان در مدرسه.			
۱۰- به تماشای فعالیت‌های ورزشی، موسیقی و غیره نوجوانان می‌روید.			
۱۱- توضیح می‌دهید که کارهای روزانه چگونه انجام و در چه زمانی باید به اتمام برسند.			
۱۲- زمانی را برای گفتگوی رو در رو با فرزند نوجوانتان اختصاص می‌دهید.			
۱۳- منطق وضع قوانین را به فرزندم توضیح می‌دهم.			
۱۴- در زمان ناراحتی، حامی فرزند نوجوانم هستم.			
۱۵- زمان مشخصی را برای انجام تکالیت دارید.			
۱۶- هنگامی که فرزند نوجوانم به هدفی دشوار دست می‌یابد، به او می‌گویم که احساس غرور می‌کنم.			
۱۷- در حل مشکلات خانوادگی با فرزند نوجوانم همکاری می‌کنم.			
۱۸- تلاش می‌کنم که از دید فرزندم به مسائل نگاه کنم.			
۱۹- انتظار خود از فرزندم نسبت به مصرف سیگار، قلیان و سایر موادی که برای سلامتی مضر هستند توضیح می‌دهم.			
۲۰- به فرزندتان کمک می‌کنید تا شرایط دشواری که با دوستان یا در مدرسه به وجود آمده است را حل کند.			

سئوالات نقشه گنج

آماده شدن برای جلسه خانواده

بعد از آن که نقشه گنج نوجوان خود را یافتید، با او در مورد چیزی که می‌بینید صحبت کنید. سئوالات زیر را بپرسید:

۱- هنگامی که بزرگ شدی، می‌خواهی چه نوع خانواده‌ای داشته باشی؟
۲- در مورد شغل مورد علاقه‌ات حرف بزن.
۳- برای رسیدن به این هدف، در حال حاضر چه کاری می‌توانی انجام دهی؟
۴- دوست داری اوقات فراغت خود را چگونه سپری کنی؟

همچنین در مورد تصاویری در نقشه گنج آنها که برای شما نامفهوم هستند، بپرسید.

سئوالات نقشه گنج

آماده شدن برای جلسه خانواده

بعد از آن که نقشه گنج نوجوان خود را یافتید، با او در مورد چیزی که می‌بینید صحبت کنید. سئوالات زیر را بپرسید:

۱- هنگامی که بزرگ شدی، می‌خواهی چه نوع خانواده‌ای داشته باشی؟
۲- در مورد شغل مورد علاقه‌ات حرف بزن.
۳- برای رسیدن به این هدف، در حال حاضر چه کاری می‌توانی انجام دهی؟
۴- دوست داری اوقات فراغت خود را چگونه سپری کنی؟

همچنین در مورد تصاویری در نقشه گنج آنها که برای شما نامفهوم هستند، بپرسید.

سئوالات نقشه گنج

آماده شدن برای جلسه خانواده

بعد از آن که نقشه گنج نوجوان خود را یافتید، با او در مورد چیزی که می‌بینید صحبت کنید. سئوالات زیر را بپرسید:

۱- هنگامی که بزرگ شدی، می‌خواهی چه نوع خانواده‌ای داشته باشی؟
۲- در مورد شغل مورد علاقه‌ات حرف بزن.
۳- برای رسیدن به این هدف، در حال حاضر چه کاری می‌توانی انجام دهی؟
۴- دوست داری اوقات فراغت خود را چگونه سپری کنی؟

همچنین در مورد تصاویری در نقشه گنج آنها که برای شما نامفهوم هستند، بپرسید.

سئوالات نقشه گنج

آماده شدن برای جلسه خانواده

بعد از آن که نقشه گنج نوجوان خود را یافتید، با او در مورد چیزی که می‌بینید صحبت کنید. سئوالات زیر را بپرسید:

۱- هنگامی که بزرگ شدی، می‌خواهی چه نوع خانواده‌ای داشته باشی؟
۲- در مورد شغل مورد علاقه‌ات حرف بزن.
۳- برای رسیدن به این هدف، در حال حاضر چه کاری می‌توانی انجام دهی؟
۴- دوست داری اوقات فراغت خود را چگونه سپری کنی؟

همچنین در مورد تصاویری در نقشه گنج آنها که برای شما نامفهوم هستند، بپرسید.

شعار والدین

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

شعار والدین

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

شعار والدین

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

شعار والدین

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

شعار والدین

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

شعار والدین

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

فرم مجوز استفاده از عکس

برنامهٔ تقویت بنیان خانواده: برای والدین و جوانان ۱۴-۱۰

تاریخ:

اینجانب به دانشگاه آکسفورد بروکسز اجازه می‌دهم تا از تصویر/صدای من و تصویر /صدای فرزندم برای اهداف آموزشی استفاده کند. بدینوسیله آگاهی خود را اعلام می‌دارم که تصویر/صدای من ممکن است در گزارشات تصویری جهت تسهیل نمایش و توضیح برنامه‌های آموزشی دانشگاه آکسفورد بروکس استفاده شود.

امضا:

آدرس:

نام فرزند:

فرم انتشار عکس

برنامهٔ تقویت بنیان خانواده: برای والدین و جوانان ۱۴-۱۰

تاریخ:

اینجانب به دانشگاه آکسفورد بروکسز اجازه می‌دهم تا از تصویر/صدای من و تصویر /صدای فرزندم برای اهداف آموزشی استفاده کند. بدینوسیله آگاهی خود را اعلام می‌دارم که تصویر/صدای من ممکن است در گزارشات تصویری جهت تسهیل نمایش و توضیح برنامه‌های آموزشی دانشگاه آکسفورد بروکس استفاده شود.

امضا:

آدرس:

نام فرزند:

فرم انتشار عکس

برنامهٔ تقویت بنیان خانواده: برای والدین و جوانان ۱۴-۱۰

تاریخ:

اینجانب به دانشگاه آکسفورد بروکسز اجازه می‌دهم تا از تصویر/صدای من و تصویر /صدای فرزندم برای اهداف آموزشی استفاده کند. بدینوسیله آگاهی خود را اعلام می‌دارم که تصویر/صدای من ممکن است در گزارشات تصویری جهت تسهیل نمایش و توضیح برنامه‌های آموزشی دانشگاه آکسفورد بروکس استفاده شود.

امضا:

آدرس:

نام فرزند:

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

فعالیت آشنایی	**۲**
بازبینی برنامه	**۳**
نظرات و قوانین گروهی	**۴**
اهداف و مراحل رسیدن به اهداف	**۵**
تهیه و به اشتراک گذاردن نقشه‌های گنج	**۶**
آماده شدن برای جلسهٔ خانواده	**۷**
جمع بندی	**۷**

وسایل مورد نیاز

-برچسب نام‌ها

-فهرست حضور و غیاب

- پتو
- فلیپ چارت
- ماژیک (۱ جعبه برای دو نوجوان)
- تکه‌های کوچک کاغذ (۱ عدد برای هر نوجوان) و ظرف
- نمونه نقشه گنج که توسط رهبر گروه تهیه شده است
- نوارچسب برای چسباندن پوسترها
- پوسترهای **عناوین نقشه گنج** که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه نمایید).
- کارت سفید یا کاغذ ضخیم بریده شده در مقاطع ۴۵ در ۶۰ سانتیمتری (یک تکه کاغذ برای هر نوجوان)
- گیره‌های چسب‌دار یا چسب (۱ عدد برای هر دو نوجوان)
- قیچی (یک عدد برای هر دو نوجوان)
- بریدهٔ جراید که قبلاً آماده شده‌اند
- جعبه‌ای درپوش‌دار برای جای دادن بریدهٔ جراید (۴)
- کارت‌های "**وقتی که هم‌سن من بودی**" (یک کارت برای هر نوجوان)
- پوستر "**شعار والدین**" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه نمایید)

جلسه ۱ - نوجوانان

داشتن اهداف و رویاها



نیل به اهدافمان

اهداف:

کمک به نوجوانان برای

آشنایی

تعیین قوانین گروهی و پیامدهای تخطی از آن‌ها

*****

تفکر و تجسم رویاها و اهداف در آینده



هنگام ورود جوانان

..... ۱ دقیقه

۱- از افراد بخواهید تا نام خود را بر روی کاغذ برچسب‌دار بنویسند.

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

فعالیت آشنایی

..... ۸ دقیقه

۱- از گروه بخواهید تا به دو دسته تقسیم شده و بر روی زمین، روبروی هم بنشینند. اگر نوجوانان نام همدیگر را نمی‌دانند، از افراد هر گروه بخواهید تا خود را معرفی کنند.

۲- دو رهبر گروه باید در بین دو گروه ایستاده و یک پتو را بین آنها بگیرند. آن‌ها پتو را به اندازه کافی بالا می‌گیرند تا افراد دو گروه نتوانند یکدیگر را ببینند.

۳- هر گروه یک نفر با به عنوان «آن» انتخاب می‌کند که نزدیک پتو نشسته و به گروه مقابل نگاه می‌کند («آن» تلاش می‌کند نام فردی را بگویند که مقابل آنها نشسته است.)

۴- یکی از رهبران گروه به رهبر دیگر که پتو را گرفته است اشاره می‌کند. آنها همزمان با هم پتو را برای مدت زمانی کوتاه پایین می‌آورند تا «آن» از هر گروه بتواند نگاه سریعی به گروه دیگر داشته باشد. (رهبران مجدداً و سریع پتو را بالا می‌برند) هر کدام که سریع‌تر نام دیگری را بگوید برنده است.

***(نکته:** اطمینان حاصل کنید که پتو بیش از حد پایین نیاید که برچسب نام مشخص شود).*

۵-این که را تا زمانی ادامه دهید که همه افراد شانس انتخاب شدن به عنوان "فرد منتخب تیم" را داشته باشند.

هشدار هشدار

اگر فعالیت‌های مقدماتی بیشتر از ۱۰ دقیقه طول بکشد، هنگامی که والدین در پایان جلسه به گروه بپیوندند، فعالیت نوجوانان هنوز به پایان نرسیده است.

۱۰ دقیقه



۵. این فعالیت را ادامه دهید تا هر فرد در گروه بتواند یکبار «آن» باشد.



اختیاری *(اگر وقت کافی دارید)*

- دو گروه را با هم ادغام کرده و فعالیت‌های بیشتری برای حدس زدن نام انجام دهید.

کلیات برنامه

..... **۲ دقیقه**

رهبر گروه، اطلاعات ذیل را به گروه ارائه می‌نماید:

۱- جلسات طی هفت هفته از ساعت X تا ساعت X برگزار خواهند شد (زمان تشکیل جلسه را به گروه اعلام کنید.)

۲- زمانی که والدین/سرپرستان در گروه‌های خاص خود هستند، نوجوانان در جلسات مخصوص خود شرکت می‌کنند.

۳- در پایان ساعت اول، والدین/سرپرستان و نوجوانان جلسهٔ مشترکی برای تمرین مهارت‌ها و تفریح خواهند داشت.

۴- اگر نتوانستید در یک جلسه حضور داشته باشید، تلاش کنید تا هفتهٔ بعد حتماً در جلسه حاضر شوید.

اختیاری: اگر از مشوق‌هایی مانند جوایز استفاده می‌کنید، به گروه توضیح دهید که شرکت‌کنندگان به عنوان مثال با حضور به موقع در جلسه چه جوایزی دریافت خواهند کرد.

تعریف/تمجید و قوانین گروه

..... **۸ دقیقه**

۱. از گروه بخواهید که به صورت دایره‌ای بر روی زمین بنشینند.

۲. با تعریف/تمجید شروع کنید. هر فرد باید فرد کناری خود تعریف/تمجید کند. افراد می‌توانند از لباس، رنگ چشم‌ها، مهارت‌ها و غیره تعریف کنند. اگر نوجوانی طی ۲۰-۱۵ ثانیه، نظری به ذهنش نرسید، رهبر گروه باید به جای اون نظر دهد.



۳. به نوجوانان توضیح دهید که باید قوانینی برای گروه تعیین کنند. پیشنهادات خود را روی فیلپ چارت نوشته و جایی برای ثبت پیامدهای تخطی از این قوانین باز بگذارند.



تلاش کنید تا قوانین، مانند موارد ذیل صریح و مشخص باشند:

قوانین اصلی: پیامدها:

- *افراد به نوبت صحبت می‌کنند*
- *احترام به ایده‌های دیگران*
- *هول ندادن*
- *نباید اشیاء را برای هم پرت کنند*
- *حفظ محرمانهٔ اسرار یکدیگر*

(نکته: اگر گروه قوانین نامناسبی وضع کرد به آنها کمک کنید که دلیل نامناسب بودن این قوانین را درک کنند).

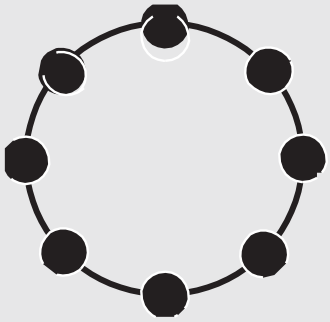
۴. از گروه بخواهید که برای تعیین پیامدهای مناسب برای تخطی از قوانین بارش افکار داشته باشند.



تلاش کنید تا پیامدها، مانند موارد ذیل صریح و مشخص باشند:

قوانین اصلی	*عواقب*
• *افراد به نوبت صحبت می‌کنند*	• *تذکر از سوی رهبر گروه*
• *احترام به ایده‌های دیگران*	• *سرپا ایستادن فردی که رفتار نامطلوب دارد*
• *هول ندادن*	• *فرد باید عذرخواهی کند*
• *نباید اشیاء را برای هم پرت کنند*	

نکته: اگر گروه پیامدهای نامناسبی تعیین شدند، از گروه بخواهید که مجدداً در این مورد فکر کند. در نهایت رهبر گروه تصمیم می‌گیرد کدام پیامدها مناسب هستند.



کفش‌هایت را دوست دارم.

شما چشم‌های قهوه‌ای زیبایی دارید

فهرست قوانین اصلی را در هر جلسه به تابلو بزنید.

اهداف و مراحل نیل به اهداف

فعالیت ۱,۱ ..... (۱۰ دقیقه)

۱- توضیح دهید که گروه در مورد رویاها و اهداف (آینده) صحبت خواهد کرد و تکه کاغذهای کوچک را بین گروه توزیع کنید.

۲- از هر نوجوان بخواهید یکی از رویاها یا اهداف خود را روی کاغذ بنویسید. توضیح دهید که رویا، می‌تواند شغل مورد علاقهٔ آنها برای آینده باشد، اما هدف مذکور باید قانونی باشد. از آن‌ها بخواهید که نام خود را ذکر نکنند.

۳- تکه کاغذها را در یک کاسه، سبد و یا کلاه بریزید





۴- یک هدف را از داخل ظرف بیرون آورده و روی فلیپ چارت بنویسید. از گروه بخواهید تعیین کنند که برای نیل به این هدف چه اقداماتی باید انجام شوند. این فعالیت را با ۲ تا ۳ هدف دیگر تکرار کنید (برگهٔ فلیپ چارت مربوط به اهداف را برای جلسه خانواده نگاه دارید).



اقدامات معمول می‌توانند شامل موارد زیر باشد:

مراحل نیل به هدف

- *یادگیری یک مهارت*
- *گذراندن کلاس‌های خاص*
- *دریافت مدرک*
- *کار به عنوان یک کارآموز*

نکته: به گروه نوجوانان کمک کنید تا در حد امکان دقیق باشند (برای هر اقدام باید کجا بروند؟ آیا هزینه دارد؟ آیا شخصی هست که به آن‌ها در نیل به آن هدف کمک کند؟)

پایان فعالیت

تهیه و به اشتراک‌گذاردن نقشه‌های گنج

فعالیت ۱,۲ ..... ۳۰ دقیقه

تهیهٔ نقشه گنج

۱- به گروه توضیح دهید که باید یک نقشه گنج تهیه کنند که بیانگر اهداف و رؤیاهای آنها باشد. به آن‌ها بگویید که می‌توانند از تصاویر و واژگان مجلات و روزنامه‌ها استفاده کرده یا روی نقشه گنج خود نقاشی کشیده یا مطلب بنویسند.

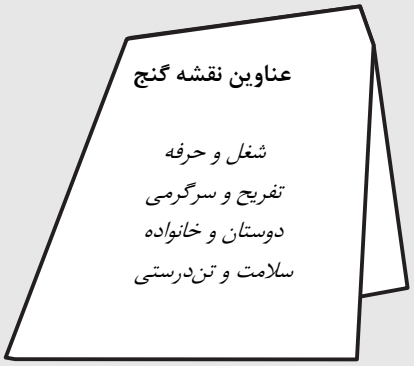
۲- یک یا دو نمونه نقشه گنج کامل را نشان داده و آنها را تشویق کنید تا در حد امکان خلاق باشند. توضیح دهید که باید چهار بخش در نقشه در نظر گیرند که در آنها واژه‌ها و تصاویری در مورد: شغل و حرفه، تفریح و سرگرمی، دوستان و خانواده، سلامت و تن‌درستی ذکر شده باشند.

۳- فهرست عناوین روی پوستر را نشان دهید (به نمونه مراجعه کنید)

۴- به آن‌ها بگویید که نام خود را روی نقشه ذکر نکنند زیرا والدین/سرپرستان آن‌ها باید نقشهٔ نوجوان خود را حدس بزنند.

۵- از نوجوانان بخواهید مقوا، چسب، قیچی و ماژیک برداشته و سپس تصاویری از مجلات و روزنامه‌ها انتخاب کنند. شما باید قبل از شروع جلسه، تصاویر را از مجلات بریده و آن‌ها را به چهار دسته تحت عناوین مذکور، تقسیم کنید. هر عنوان از تصاویر را در یک جعبهٔ درپوش‌دار کم‌عمق و چهار جعبه را در نقاط مختلف کلاس قرار دهید. از نوجوانان بخواهید که هر بار تعداد محدودی عکس انتخاب کنند تا ازدحام ایجاد نشود.

۳۰ دقیقه







۶- هر از گاهی، زمان را یادآور شوید تا نوجوانانی که سرعت کمتری در فعالیت خود دارند، پروژهٔ خود را به‌موقع به اتمام برسانند.

به اشتراک گذاشتن نقشه‌های گنج

۱- بپرسید که چه کسی تمایل دارد نقشه گنج خود را به اشتراک گذاشته و رؤیاها و اهداف خود را بیان کند. کسانی که هنوز کار خود را به پایان نرسانده‌اند، از این زمان استفاده کرده و به کار بر پوسترهایشان ادامه دهند.

۲- قبل از ورود والدین/سرپرستان برای جلسهٔ خانوادگی، از نوجوانان بخواهید تا نقشه گنج خود را روی دیواری بزرگ در کلاس نصب کنند.

نکته: اگر جلسه خانواده در اتاق نوجوانان برگزار نمی‌شود، پوسترها را جمع کنید و آن‌ها را روی دیواری اتاق جلسه خانواده بچسبانید.

پایان فعالیت

آماده شدن برای جلسه خانواده

۱ دقیقه .....

۱- برای نوجوانان توضیح دهید که جلسه خانواده با چند بازی‌ها شروع می‌شود.

۲- توضیح دهید که والدین/ سرپرستان باید حدس بزنند که کدام نقشهٔ گنج متعلق به فرزند آنهاست و سپس با هر یک از آنها در مورد نقشه گنج صحبت می‌کنند.

وقتی‌که شما هم سن من بودید

۱- می‌خواستید چه‌کاره شوید؟

۲- تفریح موردعلاقه‌تان چه بود؟

۳- سخت‌ترین کار برای شما چه بود؟

۴- دوست داشتید همراه با خانواده‌تان چه کاری انجام دهید؟

۵- دوست داشتید خانواده با شما چگونه رفتار کند؟

توزیع کنید

۳- در مرحله بعد نوجوانان از والدین/ سرپرستان خود در مورد اهداف و رؤیاهایشان وقتی‌که (والدین/سرپرستان) هم سن آن‌ها بودند می‌پرسند؟ کارت **"وقتی‌که شما هم سن من بودید"** را بین نوجوانان توزیع کنید.

جمع‌بندی

۱ دقیقه

۱- پوستر **"شعار نوجوانان"** را نصب کنید.

۲- به‌صورت گروهی **"شعار نوجوانان"** را تکرار کنید. توضیح دهید که آن‌ها باید این شعار را برای والدین/سرپرستان در جلسهٔ خانواده تکرار کنند.

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف

فهرست حضور و غیاب نوجوانان

جلسات

نام و نام خانوادگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	B1	B2

وقتی‌که شما هم سن من بودید:

۱- می‌خواستید چه‌کاره شوید؟

۲- تفریح موردعلاقه‌تان چه بود؟

۳- سخت‌ترین کار برای شما چه بود؟

۴- دوست داشتید همراه با خانواده‌تان چه کاری انجام دهید؟

۵ - دوست داشتید خانواده با شما چگونه رفتار کند؟

وقتی‌که شما هم سن من بودید:

۱- می‌خواستید چه‌کاره شوید؟

۲- تفریح موردعلاقه‌تان چه بود؟

۳- سخت‌ترین کار برای شما چه بود؟

۴- دوست داشتید همراه با خانواده‌تان چه کاری انجام دهید؟

۵ - دوست داشتید خانواده با شما چگونه رفتار کند؟

وقتی‌که شما هم سن من بودید:

۱- می‌خواستید چه‌کاره شوید؟

۲- تفریح موردعلاقه‌تان چه بود؟

۳- سخت‌ترین کار برای شما چه بود؟

۴- دوست داشتید همراه با خانواده‌تان چه کاری انجام دهید؟

۵ - دوست داشتید خانواده با شما چگونه رفتار کند؟

وقتی‌که شما هم سن من بودید:

۱- می‌خواستید چه‌کاره شوید؟

۲- تفریح موردعلاقه‌تان چه بود؟

۳- سخت‌ترین کار برای شما چه بود؟

۴- دوست داشتید همراه با خانواده‌تان چه کاری انجام دهید؟

۵ - دوست داشتید خانواده با شما چگونه رفتار کند؟

عناوین نقشهٔ گنج

نقشه گنج باید شامل تصاویری با این عناوین باشد:

۱.شغل و حرفه

۲.تفریح و سرگرمی

۳.دوستان و خانواده

۴.سلامت و تن‌درستی

شعار نوجوانان

"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم.
ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان
برسیم"

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزند ۱۴-۱۰ سال

فهرست محتوا

بازی‌های گروهی	۲
بازدید والدین/سرپرستان از نقشه‌های گنج نوجوانان و بحث و بررسی آنها	۳
مراحل نیل به اهداف	۴
تا چه حد یکدیگر را می‌شناسیم؟	۴
حلقه پایان جلسه	۷

وسایل مورد نیاز

- کارت‌های "**وقتی‌که تو هم سن من بودی**" (برای نمونه به جزوهٔ جلسه اول نوجوانان مراجعه کنید)
- کارت‌های "**سؤالاتی در مورد نقشه گنج**" (برای نمونه به جزوهٔ جلسه ۱ والدین مراجعه کنید)
- نوارچسب‌هایی برای چسباندن پوسترها و فلیپ چارت‌ها
- پنج بطری خالی
- کارت‌های راهنمای بازی "گرداندن بطری" و "بازی گره" (یک کارت برای هر گروه)
- فلیپ چارت‌های اهداف (از جلسه ۱ نوجوانان)
- ۲۰ ورق کاغذ سفید (۲۱ در ۲۷ سانتیمتر)
- فلیپ چارت (۲ عدد) و ماژیک
- کاغذ باطله
- پوستر "حسن ختام حلقهٔ پایان جلسه" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر "شعار نوجوانان" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه کنید)
- پوستر "شعار والدین" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به جلسه ۱ والدین مراجعه کنید)
- پوستر "شعار خانواده" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)

جلسه ۱ – خانواده

حمایت از اهداف و رویاها



اهداف:

کمک به خانواده‌ها در جهت:

- ایجاد روابط مثبت
- حمایت از اهداف و رؤیاهای فرزندان

بازی‌های گروهی

مجموعاً ۱۰ دقیقه .....

توزیع کنید

۱- همان‌گونه که در جدول رو به رو آمده است، باید مطابق با تعداد شرکت‌کنندگان، گروه تشکیل دهید. کارت‌های راهنمای بازی‌های **"گره"** و **"چرخاندن بطری"** را در اختیار هر گروه قرار دهید.

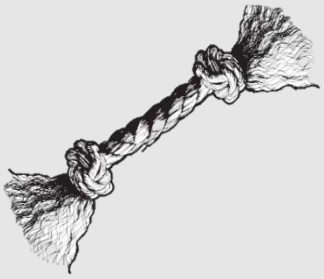
هر گروه (۴-۸ شرکت‌کننده)	۲-۳ نوجوان
	۲-۵ نفر از والدین/سرپرستان نوجوانان حاضر در گروه

در طول بازی های زیر، یک یا دو نفر از رهبران گروه‌ها، نقشه‌های گنج نوجوانان را نصب می‌کنند. سایر رهبران باید به گروه‌های کوچک بپیوندند.

بازی گره

اعضای هر گروه در یک دایره می‌ایستند. آن‌ها باید دست دو نفر دیگر از اعضای گروه را بگیرند که در آن سوی دایره و مقابل آنها ایستاده‌اند (افراد نباید دو دست یک نفر یا دست فردی را بگیرند که کنار آنها ایستاده است). سپس هر گروه تلاش می‌کند که با رد شدن از زیر و داخل دست‌های به هم بافته، گره ایجاد شده را باز کند.

۵ دقیقه



بازی چرخاندن بطری

افراد بر روی زمین نشسته و به نوبت یک بطری نوشابه را در وسط دایره می‌چرخانند. سر بطری به سمت هرکسی اشاره کرد، آن فرد باید بگوید که چه تفریح و سرگرمی را دوست دارد. بعد همان فرد، بطری را می‌چرخاند تا سر بطری به نفر دیگری اشاره کرده و او در مورد تفریح و سرگرمی مورد علاقهٔ خود بگوید.

۵ دقیقه



اختیاری اگر وقت کافی دارید

- یک‌بار دیگر بازی چرخاندن بطری را تکرار کنید.

- هر فرد، عنوان می‌کند که چه چیزی در خانوادهٔ او مورد تحسین یا باعث افتخار اوست.

پایان فعالیت

بازدید والدین/ سرپرستان از نقشه گنج نوجوانان و بحث در مورد آنها

فعالیت ۱,۱..... (مجموعاً ۱۵ دقیقه)

۱- هر خانواده به صورت جمعی در این فعالیت شرکت می‌کند.

۲- از والدین/ سرپرستان بخواهید تا نقشه‌های گنج را بررسی کرده و نقشهٔ گنج نوجوان خود را بیابند. از نوجوانان بخواهید که بدون راهنمایی، والدین/ سرپرستان خود را همراهی کنند.

۳- در صورت انتخاب نقشهٔ مورد نظر، والدین/ سرپرستانی که تصور می‌کنند نقشه نوجوان خود را یافته‌اند، باید با اشاره به نقشهٔ مورد نظر از نوجوان خود بپرسند که آیا انتخاب آنها صحیح است یا خیر. نوجوان هم باید با اشارهٔ سر به نشانه‌ی "بله" یا "خیر" پاسخ دهد.

۴- هنگامی که والدین/سرپرستان نقشهٔ صحیح را انتخاب کردند، باید با فرزند نوجوان خود به گفتگو نشسته و از او بخواهند که در مورد نقشه توضیح دهد. از والدین/سرپرستان بخواهید تا از مهارت‌های گوش دادن فعال و کارت‌های **"سؤالات نقشه‌های گنج"** که در جلسه والدین توزیع شد، استفاده کنند.

۵- از نوجوانان بخواهید تا با استفاده از کارت‌های **"وقتی‌که شما هم‌سن من بودید"** که در جلسه نوجوانان توزیع شد، سوالات خود را از والدین/سرپرستان مطرح کنند.

۶-از والدین/سرپرستان بپرسید که در مورد اهداف نوجوان خود به چه چیزی پی برده‌اند.

۷- از نوجوانان بپرسید که در مورد دورهٔ نوجوانی والدین/سرپرستان خود به چه چیز جدیدی پی‌برده‌اند.

پایان فعالیت

در طول این فعالیت، هر کدام از رهبران گروه با یک‌سوم از خانواده‌ها به فعالیت پرداخته و از یک خانواده به خانواده دیگر می‌رود تا به آن‌ها کمک کند (شاید بهتر باشد که هر رهبر در جلسات خانوادگی با خانواده‌های مشخصی فعالیت کند.)

هر خانواده به صورت مجزا

۱۰ دقیقه

بحث گروهی

۵ دقیقه

مراحل نیل به اهداف

فعالیت ۱,۲ ..... ۱۰ دقیقه

۱- هر خانواده به صورت جمعی در این فعالیت شرکت می‌کند.



۲- صفحهٔ فلیپ چارت جلسه ۱ نوجوانان را نمایش دهید که اهداف بر روی آن نوشته شده است.

۳- از هر نوجوان بخواهید یک هدف یا رؤیا از نقشهٔ گنج خود انتخاب کند. نوجوانان می‌توانند از مراحل بارش فکری خانواده برای نیل به این هدف استفاده کنند.

۴- از خانواده‌ها بخواهید تا ایده‌های خود را روی کاغذ بنویسند و در صورتی که زمان کافی در اختیار داشتید، برای هدفی دیگر نیز این فعالیت را تکرار کنید.

۵- ایده‌های حاصل از بارش فکری را با کل گروه به اشتراک بگذارید.

پایان فعالیت

تا چه حد یکدیگر را می‌شناسیم

فعالیت ۱,۳..... (۲۰ دقیقه)

۱. همان‌گونه که در جدول رو به رو نشان داده شده است، یک گروه با والدین/سرپرستان و یک گروه با جوانان تشکیل دهید.

هر خانواده به صورت مجزا

۸ دقیقه

بحث گروهی

۲ دقیقه

ترکیب گروه (۱۰-۱۲ شرکت‌کننده، افرادی که در گروه شرکت نمی‌کنند، مخاطبان این فعالیت را تشکیل می‌دهند)	*گروه ۱ (در یک‌طرف میز، رو به روی اعضای خانواده)*	*۵ تا ۶ نوجوان*
	گروه ۲ (در یک‌طرف میز، رو به روی اعضای خانواده)	*۵ تا ۶ نفر از والدین /سرپرستان نوجوانان شرکت‌کننده*

۲- از گروه دوم (والدین/سرپرستان) بخواهید تا اتاق را ترک کنند. از هر نوجوان دو سؤال از مجموعه سوالات زیر در مورد والدین/سرپرستانشان بپرسید. ورقه سفید ۲۱ در ۲۷ سانتیمتری را از نیمه تا بزنید (یک برگ در اختیار هر نوجوان قرار دهید). نوجوانان، پاسخ اولین سوال را با حروف درشت در قسمت بیرونی کاغذ تا شده و پاسخ سوال دوم را در قسمت داخلی آن یادداشت می‌کنند. (کاغذ تا شده به شما امکان می‌دهد تا پاسخ‌ها را به نوبت به مخاطبین نشان دهید).

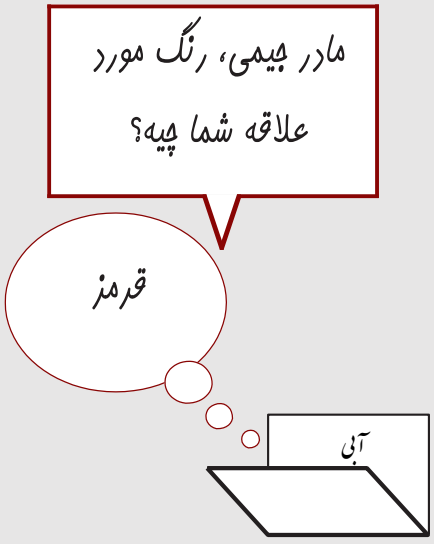
دو سوال از مجموعه سوالات ذیل از هر نوجوان بپرسید (برای پاسخ به هر سوال ۱۵ ثانیه در نظر بگیرید):

- ✓ مهارتی که والد/سرپرست من نسبت به آن احساس غرور می‌کند "...." است.
- ✓ غذای موردعلاقه والد/سرپرست من "..." است.
- ✓ رنگ موردعلاقه والد/سرپرست من "..." است.
- ✓ یکی از کارهای خانه را که والد/سرپرست من دوست ندارد انجام دهد "....." است.
- ✓ اگر والد/سرپرست من ۲۵ پوند داشته باشد، آن را برای "....." خرج می‌کرد.
- ✓ یکی از کارهای خانه که والد/سرپرست من دوست دارد آن را انجام دهد "....." است.
- ✓ اگر والد/سرپرست من می‌توانست آخر هفته فعالیت مورد علاقه‌اش را انجام دهد، احتمالاً ".....".



۳- از والدین/سرپرستان بخواهید تا به اتاق بازگردند و همان سؤالاتی را که از نوجوانان پرسیده‌اید از آن‌ها بپرسید. پس از شنیدن پاسخ والدین/سرپرستان به هر یک از سوالات، فرزند نوجوان آنها پاسخ خود را نشان می‌دهد. برای هر پاسخ صحیح یک امتیاز برای گروه والد-نوجوان ثبت کنید (امتیازات را روی فلیپ چارت یادداشت کنید).





۴- از گروه ۱ (نوجوانان) بخواهید تا اتاق را ترک کنند و از هر والدین/سرپرستان دو سوال از مجموعه سوالات ذیل در مورد نوجوانشان بپرسید. از والدین/ سرپرستان بخواهید تا پاسخ خود را روی کاغذ تا شده بنویسند به گونه‌ای که در هر نوبت تنها یک پاسخ قابل مشاهده باشد.

از هر والد/ سرپرست دو سوال از مجموعه سؤالات ذیل بپرسید

(برای پاسخ به هر سوال ۱۵ ثانیه در نظر بگیرید):

- ✓ مهارتی که نوجوان من نسبت به آن احساس غرور زیادی می‌کند "...." است.
- ✓ رنگ مورد علاقه فرزند نوجوان من "....." است.
- ✓ فعالیت مورد علاقه نوجوان من "....." است.
- ✓ غذای مورد علاقه نوجوان من "....." است.
- ✓ اگر نوجوان من ۲۵ پوند داشته باشد، آن را برای "....." خرج می‌کند.
- ✓ درس مورد علاقه نوجوان من "....." است.

۵- از نوجوانان بخواهید تا به داخل اتاق بازگردند و همان دو سؤالی را که از والدین/ سرپرستان آنها پرسیده‌اید از آن‌ها بپرسید. پس از شنیدن پاسخ نوجوانان به هر یک از سوالات، والد/سرپرست آنها پاسخ خود را نشان می‌دهد. برای هر پاسخ صحیح یک امتیاز برای گروه والد-نوجوان ثبت کنید (امتیازات را روی فلیپ چارت یادداشت کنید).

۶- پس از آن که همهٔ نوجوانان به سوالات خود پاسخ دادند، گروه برنده را تعیین کنید.



سؤال اختیاری *(اگر وقت کافی دارید)*

گروه دیگری از والدین/سرپرستان و نوجوانان را دعوت کنید تا در این بازی شرکت کنند.

پایان فعالیت





حلقهٔ پایان جلسه

۵ دقیقه.....

۱- همان‌گونه که در سمت راست نشان داده شده است، با همه شرکت‌کنندگان یک گروه تشکیل دهید.

۲- رهبر گروه در حالی که پوستر"حسن ختام حلقه پایان جلسه" را بالا نگاه داشته است، با حرکت به دور حلقه از هر یک از سرپرستان/ والدین می‌خواهد تا یکی از اهداف فرزند نوجوان خود را بیان کند و پس از آن از نوجوان همان خانواده دعوت می‌کند تا اهداف خود را بازگو نماید.

نکته: پوسترهای شعارها را به نوبت نشان دهید.

۳- از نوجوانان بخواهید تا یک‌صدا **شعار نوجوانان** را تکرار کنند.

۴- از والدین/سرپرستان بخواهید تا یک‌صدا **شعار والد/سرپرست** را تکرار کنند.

۵- از کل گروه بخواهید تا یک‌صدا **شعار خانواده** را تکرار کنند.

پایان فعالیت



ترکیب گروه
(همه شرکت‌کنندگان یک دایره تشکیل می‌دهند)

حلقهٔ پایان جلسه

والدین/سرپرستان:
"یکی از اهداف پسر/دختر من ..... است".
نوجوانان:
"یکی از اهداف من برای آینده ..... است"

شعار نوجوانان

"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می‌گیریم تا به هدف هایمان برسیم"

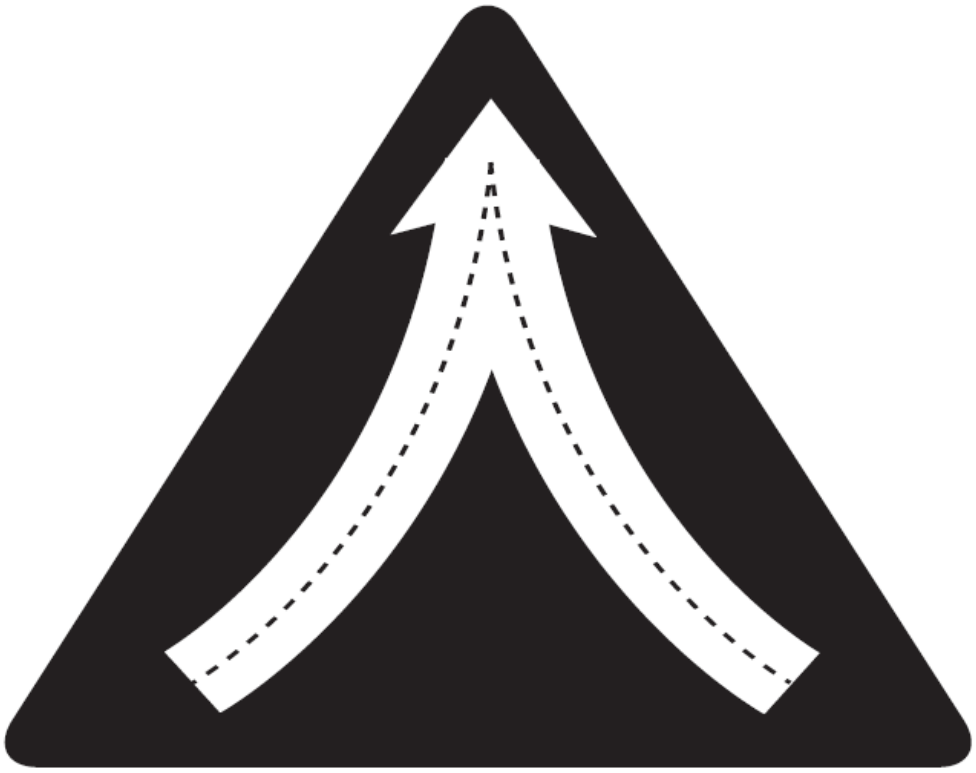
شعار والدین

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

شعار خانواده

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

جزوات و نمونه‌ها





چرخاندن بطری

اصول بازی

۱- همه روی زمین می‌نشینند و به نوبت بطری خالی را (که به یک پهلو روی زمین قرار دارد) در وسط حلقه‌ای که تشکیل داده‌اند، می‌چرخانند.
۲- شخصی که سر بطری به وی اشاره دارد باید تفریح مورد علاقهٔ خود را عنوان نماید. سپس همان فرد بطری را می‌چرخاند تا سر آن به شخص دیگری اشاره کند که او نیز تفریح مورد علاقهٔ خود را عنوان می‌نماید.
۳- بازی تا زمانی ادامه می‌یابد که همه به این سؤال پاسخ داده باشند.
۴- یک‌بار دیگر این بازی را تکرار کنید و این بار هر شخص باید نکته‌ای را در مورد خانواده‌اش بیان کند که از نظر وی قابل تحسین (یا باعث افتخار) است.

.....



بازی با گره

اصول 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.

فرم مجوز استفاده از عکس

برنامهٔ تقویت بنیان خانواده: برای والدین و جوانان ۱۴-۱۰

تاریخ:

اینجانب به دانشگاه آکسفورد بروکسز اجازه می‌دهم تا از تصویر/صدای من و تصویر /صدای فرزندم برای اهداف آموزشی استفاده کند. بدینوسیله آگاهی خود را اعلام می‌دارم که تصویر/صدای من ممکن است در گزارشات تصویری جهت تسهیل نمایش و توضیح برنامه‌های آموزشی دانشگاه آکسفورد بروکس استفاده شود.

امضا:

آدرس:

نام فرزند:

OXFORD
BROOKES
UNIVERSITY

.....

فرم مجوز استفاده از عکس

برنامهٔ تقویت بنیان خانواده: برای والدین و جوانان ۱۴-۱۰

تاریخ:

اینجانب به دانشگاه آکسفورد بروکسز اجازه می‌دهم تا از تصویر/صدای من و تصویر /صدای فرزندم برای اهداف آموزشی استفاده کند. بدینوسیله آگاهی خود را اعلام می‌دارم که تصویر/صدای من ممکن است در گزارشات تصویری جهت تسهیل نمایش و توضیح برنامه‌های آموزشی دانشگاه آکسفورد بروکس استفاده شود.

امضا:

آدرس:

نام فرزند:

OXFORD
BROOKES
UNIVERSITY

والد/ سرپرست:

"یکی از اهداف پسر/دختر من.... است".

نوجوان:

"یکی از اهداف من برای آینده .... است".

شعار خانواده

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

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۰-۱۴سال

فهرست مطالب

- **بازبینی تمرین در منزل ۲**
- **نوجوانان در این سن چگونه‌اند ۳**
  - نوجوانان در این سن چگونه‌اند
  - نوجوانان در این سن چگونه‌اند (فعالیت)
- **نیاز به تعیین قوانین منزل ۵**
  - قانون حضور در منزل برای شام
  - قانون انجام تکالیف
  - قوانین و وظایف فرزند نوجوان من (فعالیت)
- **استفاده از عبارت هایی با "من": "من احساس می کنم..." ۹**
  - من احساس می کنم ..... تکالیف، ظروف، دروغ
  - "من احساس می کنم...." (فعالیت)
- **استفاده از عبارت هایی با "من": "وقتی که"..... ۱۱**
  - وقتی که ..... تکالیف خانه، ظرف ها، دروغ
  - "من احساس می کنم.. وقتی که..." (فعالیت)
- **استفاده از عبارت هایی با "من": "من می خواهم که تو...."..... ۱۴**
  - می خواهم که تو...تکالیف، ظرف ها، دروغ
  - "احساس می کنم...وقتی که...چون که...می خواهم که تو.." (فعالیت)
  - تمرین عبارات با "من" (فعالیت)
- **تمرین در منزل ۱۷**
- **آماده شدن برای جلسه خانواده-تهیهٔ درخت خانواده ۱۷**
- **جمع بندی**

جلسه ۲ - والدین

تعیین قوانین خانه



اهداف:

کمک به والدین در جهت

- **درک تغییرات در نوجوانان**
- **درک نیاز به تعیین قوانین**
- **فراگرفتن نحوهٔ یادآوری قوانین به فرزندان بدون انتقاد**

وسایل موردنیاز

- فهرست حضور و غیاب والدین/ سرپرستان (از جلسه ۱ والدین)
- برچسب نام‌ها
- تلویزیون و دستگاه پخشDVD، DVD جلسه ۲ والدین
- فلیپ چارت
- ماژیک (۱ عدد برای هر والد/سرپرست)
- برگه‌های یادداشت برچسب‌دار ۷ در ۱۲ سانتیمتری (۵-۶ عدد به ازای هر والد/سرپرست)
- کار برگ **"قوانین و وظایف نوجوان من"** (۱ عدد برای هر والد/سرپرست)
- مگنت جملات **"من"** (۱ عدد برای هر والد/سرپرست)
- پوستر **"ایجاد موقعیت‌هایی برای عبارات با "من"** که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- کار برگ **"تمرین استفاده از جملات با "من"**
- پوستر **"درخت خانوده"** که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسهٔ ۲ خانواده مراجعه کنید)

- پوستر **درخت‌های مختلف خانواده** که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسهٔ ۲ خانواده مراجعه نمایید)



هنگام ورود والدین/سرپرستان

..... ۱دقیقه

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

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

بازبینی تمرین در منزل

..... ۱۰ دقیقه

۱- سوالات ذیل را از سرپرستان/والدین بپرسید و به صورت گروهی آن‌ها را بررسی کنید:

- در طول هفته چه حد و مرزهایی برای فرزندان خود تعیین کردید؟
- در منزل چگونه محبت خود را به فرزند خود نشان دادید؟
- چه چیزی در خانه به‌خوبی پیش می‌رود؟

پخش DVD



۱۰ دقیقه



نوجوان در این سن چگونه‌اند

گویندگان و نمایش..... ۳ دقیقه

- *نوجوانان در این سن چگونه هستند.*

گوینده ۱:

در این بخش، به گفتگو در مورد این امر می‌پردازیم که کودکان در این سن چگونه بوده و چه انتظاراتی می‌توانیم از آنها داشته باشیم. برخی والدین احساس می‌کنند که نوجوان آن‌ها هر آنچه که به وی آموزش داده‌اند را فراموش کرده است. شنیدن این که سایر والدین در کودکان خود چه می‌بینند مفید است، این‌که بدانند چه چیزی برای این سن عادی است و سایر خانواده‌ها چه قوانینی دارند.

گوینده ۲:

کودکان هم به عشق و هم به حد و مرز نیاز دارند. آن‌ها باید مطمئن باشند که ما به آنها عشق می‌ورزیم ولی به حد و مرزهایی نیز نیاز دارند - قوانین و پیامد سرپیچی از انجام آن چه که از آنها انتظار می‌رود. بیایید با تفکر در مورد این که فرزندان در این سن چگونه هستند و چه قوانین مناسب آنهاست، شروع کنیم. در این جا دو گروه والدین را می‌بینیم که در مورد فرزندانشان صحبت می‌کنند.

لیز:

می دونی جین، من مطمئن نیستم که آمادگی این سال‌های نوجوانی را داشته باشم. به‌سختی میتونم باور کنم که راب طی سال گذشته چقدر عوض شده. راب بچه ی راحتی بود... همیشه از قوانین پیروی می‌کرد ... البته بیشتر اوقات. ولی الآن، هر چیزی که میگم رو به چالش می کشه... حس می‌کنم هر بار که بهش می گم آشغالا رو ببره بیرون دارم عذابش می دم.

جین:

خوشحالم که فقط" اِما" اینطور نیست. اون هیچ‌وقت منو نادیده نمی‌گرفت. ولی اون روز که رفتیم شهر که مثل همیشه خرید کنیم، به چند تا از دوستاش برخوردیم. اون جوری رفتار می‌کرد که انگار نمی‌خواست با من دیده بشه و این خیلی منو ناراحت کرد. و همه لباسایی که می‌خواست برند بودند. خوب، من نمی تونم پول اونا رو بدم. منظورم اینه که واسش خیلی ناراحت شدم ولی نمی تونم اون قدر هزینه کنم.

لیز:

خوب، تصور می‌کنم که دارن بزرگ میشن، منظورم اینه که نمیتونیم همیشه اونا رو همونقدر کوچیک نگه‌داریم. نمی تونم باور کنم که راب ..... منظورم اینه که هر بار می‌بینمش، راب یک شلوار جین دیگه نیاز داره. ... و پاهاش! ما عادت داشتیم چکمه پاش کنیم (آن‌ها می خندند). نمی‌دونم. فقط سایزش نیست که تغییر می‌کنه، خلق و خوش هم عوض شده. اون روز خیلی بالغ و سنگین به نظر اومد که گفت: "ببین مامان. باید خیلی زود بازیافت زباله رو شروع کنیم. در غیر این صورت، خیلی زود باید بالای یه تپه آشغال باید زندگی کنیم". ولی یه مدت بعد اخلاقش برگشت. منظورم اینه که یه دقیقه خیلی حالش خوبه و دقیقه بعد انگار تو دنیا هیچ دوستی نداره.

جین: آه. خدایا. میدونی چیه. خیلی خوبه که می‌تونم باهات در این مورد حرف بزنم... چون واقعاً نمی دونم چه اتفاقی داره میفته. منظورم اینه که شاید نوجوون ها باید این‌همه تغییر کنن. درست نمی دونم. ولی این منو به یاد "اِما" میندازه وقتی‌که ۲ سالش بود... میدونی که- یه لحظه خیلی دوست‌داشتنی و شیرین بود و بعدش می‌شد یه دیو

کوچولو و وحشتناک. میدونی که منظورم چیه. داد می‌زد "نه" و به یه سمت دیگه درمی‌رفت.

گوینده:

همان‌طور که والدین گفتند، در این سن، تغییرات بسیاری در کودکان رخ می‌دهد. بدن آن‌ها تغییر می‌کند و اخلاق و شیوه رفتار آن‌ها با خانواده و دوستانشان هم دچار تغییر می‌شود. تفکر آنها مستقل‌تر شده و فعالیت‌هایشان تغییر می‌کند. آن‌ها زمان بیشتری را در تنهایی صرف می‌کنند. برای چند دقیقه به تغییراتی که در پسر یا دختر خود مشاهده کرده‌اید فکر کنید.

نوجوانان چگونه‌اند

فعالیت ۱,۲ .....۱۰ دقیقه

۱- برای گروه توضیح دهید که طی جلسه نمونه‌هایی از تغییرات گوناگون بیان خواهند شد.

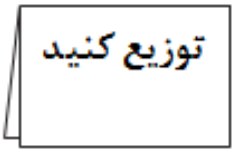


۲- سه مورد را بر روی فلیپ چارت نوشته و فضایی در زیر هر مورد برای پاسخ‌ها خالی بگذارید. برای هر تغییر مثالی بزنید:

- **جسمانی** (پاهای بزرگ‌تر)
- **تعامل با خانواده** (استقلال بیشتر)
- **فعالیت‌ها** (بیشتر با دوستان)

۳- والدین/سرپرستان را به ۳ گروه تقسیم کنید.

- **گروه ۱:** تغییرات فیزیکی
- **گروه ۲:** تغییرات در شیوه تعامل نوجوانان با خانواده
- **گروه ۳:** تغییرات در فعالیت‌ها



۴- برگه‌های یادداشت را در هر گروه توزیع کرده و از آن‌ها بخواهید ۵ یا ۶ تغییر را دربارهٔ موضوع گروه خود یادداشت کرده و روی هر برگه تنها یک تغییر را بنویسند. از آن‌ها بخواهید تا با استفاده از ماژیک و حروف بزرگ به صورت خلاصه موارد را یادداشت کنند.



۶-۵ دقیقه

۵- بعد از ۵-۶ دقیقه، از هر گروه بخواهید یادداشت خود را خوانده و آن را زیر عنوان مورد نظر بر روی فلیپ چارت نصب کنند.



اطمینان حاصل کنید که به این مؤلفه‌ها اشاره شده است.

جسمانی:

- اندازه، افزایش قد، بروز مشکلات پوستی، عرق کردن بیشتر، ظهور ویژگی‌های جنسی

فعالیت‌ها:

- صرف زمان بیشتر به تنهایی، صرف زمان بیشتر با دوستان، نیاز به استفاده از تلفن، پرداختن به کارهایی که سایر نوجوانان دیگر انجام می‌دهند.

تعامل در خانه:

- زودجوش بودن، پرحرف بودن، بلوغ فکری بیشتر، به چالش کشیدن بیشتر قوانین، صرف زمان کمتر با والدین

نکته: این تمرین بر رشد عادی تمرکز دارد. اگر والدین نکاتی را ذکر می‌کنند که عادی نیستند (مانند درگیری با قانون، دزدی، دروغ‌گویی و داشتن روابط جنسی)، توجه آنها را به نکات و مؤلفه‌های عادی جلب کنید. به گروه بگویید که آن‌ها فرا می‌گیرند که چگونه به تغییر رفتارهایی کمک کنند که مورد پسندشان نیستند.

پایان فعالیت

نیاز به قوانین منزل

گویندگان و نمایش..... (۲ دقیقه)

- *نیاز به قوانین منزل*

۴-۳ دقیقه

گوینده ۱:

احتمالاً تا اینجا متوجه شده‌اید که سایر والدین نیز در فرزندان خود متوجه برخی تغییرات مشابه با آنچه شما در دختر یا پسر خود می‌بینید، شده‌اند. به چالش کشیدن قوانین، بداخلاقی و گاهی نیز حاضر جوابی در آنها امری عادی است. جای تعجب نیست که پدر یا مادر بودن تا این حد خسته‌کننده باشد! اما دانستن تغییرات عادی، موثر است. اگر هنوز بسیاری از این موارد را مشاهده نکرده‌اید، می‌فهمید که با بزرگ‌تر شدن بچه‌ها، باید انتظار چه چیزی را داشته باشید. فرزندان شما برای این که تبدیل به افراد مسئولیت‌پذیر و دلسوزی که شما در نظر دارید، راه زیادی برای رشد پیش رو دارند.

گوینده ۲: صرفاً به دلیل عادی بودن، نباید دست رو دست گذاشته و اجازه دهید این تغییرات رخ دهند. در حین بالاتر رفتن سن، این امر بیش‌ازپیش اهمیت دارد که نوجوان بیاموزند که باید به حرف‌های شما گوش داده و با شما با احترام رفتار کنند. اگر اجازه دهید تا فرزندانتان شما را نادیده گرفته، حاضرجوابی کرده و کاری را که گفته‌اند انجام ندهند، وضعیت کاملاً از کنترل خارج می‌شود.

جین:
نیاز دارم با کسی صحبت کنم. نمی دونم باید با "اِما" چیکار کنم. خیلی حاضر جواب شده. چند روز پیش حتی به مادربزرگش هم حاضر جوابی کرد. وقتی هم که بی ادبی نمی‌کنه، کاملاً منو نادیده می‌گیره... نمی دونم چیکار باید بکنم.

کارول:
به نظر می رسه باید قوانین تو خونه براش تعیین بشه.

جین:
خوب، اون قوانین رو می‌دونه! من اونقدر قوانین رو واسش تکرار می‌کنم که کبود می‌شم. تکرار قوانین جواب نمیده.

کارول:
خب، شرط می‌بندم که خودش هم می‌دونه که نباید اونوطری صحبت کنه. خب، تو خونهٔ ما، وقتی فهرستی قوانین خونه رو نوشتیم، خیلی مفید بود. انگار که نوشتن قوانین باعث شد این قوانین تو ذهن بچه‌ها بیشتر جا بیافته. خب. ازنظر من این مثل یک بازی فوتباله. اگه اون داره فوتبال بازی می‌کنه و قوانین رو دقیق نمی‌دونه، یه کارت زرد می‌گیره یا میره رو نیمکت می‌شینه. میدونی منظورم چیه. مشکلات تو خونهٔ ما هست ولی وقتی‌که قوانین خونه مطرح می شن، اگر اونا خرابکاری بکنند، هیچ بهانه ای درکار نیست.

جین:
خب، از کجا شروع کنم؟ موضوع خواب به موقع هست، بیدار شدن، انجام تکالیف و حاضر جوابی نکردن، و دعوا نکردن با برادرش.. منظورم اینه که از کجا باید شروع کنم؟

کارول:
وای! به نظر می‌رسه که باید از کم شروع کنی چون‌که اگه از اول همه‌چیز رو بخوای تغییر بدی، وضع خیلی سخت میشه.

جین:
باشه

گوینده:
شروع با چند قانون محدود ایده خوبی است. و اگر قوانین قرار است این قوانین موثر واقع شوند باید آنها را کامل به فرزندان خود توضیح دهید.

جین (به جاستین):
جاستین، این چند شب، همش برای شام دیر اومدی. از این به بعد قانون اینه که "تا ساعت ۶ باید خونه باشی مگه اینکه زنگ بزنی و اطلاع بدی".

(جف به مارشا در حال نوشتن قانون روی کاغذ برای چسباندن آن به یخچال):
مارشا؟ میدونی که دیشب عصبانی شدی چون وقت خوابت بود و تکلیفت رو تموم نکرده بودی؟ خب قانون جدیدی میذاریم. از این به بعد تا بعد از شام و تمام شدن تکالیفت، از تلویزیون و بازی کامپیوتری خبری نیست. این رو تو فهرست قوانین می‌نویسیم و روی یخچال می چسبونیم. باشه؟

مارشا: باشه.

تصمیم‌گیری در مورد قوانین و مسئولیت‌ها

گویندگان و نمایش..... (۱ دقیقه)

- قانون حضور در خانه برای صرف شام
- قانون انجام تکالیف

قوانین و مسئولیت‌های فرزند نوجوان من

فعالیت ۲,۲..... (۴,۵) دقیقه



۱- کار برگ **"قوانین و مسئولیت‌های فرزند نوجوانم"** را پخش‌کنید.

۲- در حین شنیدن سخنان گوینده، در بین والدین/ سرپرستان حضور یافته و در صورت نیاز به آنها کمک کنید.



گوینده ۱:

ایجاد یک لیست از قوانین خانه-چیزهایی که کودکان در خانواده شما باید به یاد داشته باشند- به همه کمک می‌کند تا امور قابل انتظار از خود را بر اساس آن پیگیری کنند. همان‌طور که پدر گفت" به این ترتیب آن‌ها نمی‌توانند ادعا کنند که نمی‌دانستند". از فرزندان خود انتظار دارید تا در منزل یا خارج از منز چه کارهایی انجام دهند و چه کارهایی انجام ندهند؟ در مورد قوانین کارهای منزل، تکالیف، زمان صرف غذا و زمان خواب فکر کنید.

گوینده ۲:

از فرزندانتان انتظار دارید در کدام یک از کارهای منزل کمک کنند؟ یک یا دو کار را بنویسید- مانند جمع کردن رختخواب، چیدن میز، بیرون بردن زباله‌ها و یا کمک در جمع‌کردن و شستن ظروف (۵۰ ثانیه زمان در نظر بگیرید.)



گوینده ۱:

در مرحله بعد، فکر کنید که فرزند شما پس از بازگشت از مدرسه چه زمانی باید تکالیفش را انجام دهد؟ بعد از غذا؟ قبل از تماشای تلویزیون؟ پاسخ خود را بنویسید. (۱۵ ثانیه زمان در نظر بگیرید)



گوینده ۱:

حال به این فکر کنید که فرزند شما چه زمانی باید برای صرف شام در منزل حضور داشته باشد و یا اگر همگی با هم شام نمی‌خورید، او عصر، چه ساعتی باید به منزل باز گردد (۱۵ ثانیه زمان در نظر بگیرید).



گوینده ۱:

درنهایت، فرزند شما در طول هفته چه زمانی باید بخوابد؟ آیا زمان خواب آن‌ها بین ۸:۳۰ تا ۹ است؟ چه زمانی را برای خواب در نظر دارید؟ پاسخ خود را بنویسید (۱۵ ثانیه زمان در نظر بگیرید).



گوینده ۲:

در این کار برگ، تنها به ۴ نکته اشاره شد که می‌توانند جزو وظایف یا قوانین به شمار روند. احتمالاً موارد دیگری نیز هستند که تمایل دارید قانون حاکم باشند - مانند دروغ نگفتن و دزدی نکردن، حاضرجوابی نکردن و دعوا نکردن با خواهرها و برادران. نکته مهم این است که تصمیم بگیرید که در مورد نکات فوق چه کارهایی را تمایل دارید فرزندانتان انجام داده یا انجام ندهند و سپس این موارد را با آنها در میان بگذارید.

گوینده ۱:

نکاتی که باید بر آن‌ها تمرکز کنید، مواردی هستند که فرزند شما با آنها مشکل دارد. نوشتن قانونی که فرزند شما در هر شرایط از آن پیروی می‌کند، فایده‌ای ندارد. اما، این فرایند را با جدی‌ترین مشکلاتی که دغدغهٔ اصلی شما هستند شروع نکنید. بهتر است با قوانینی شروع کنید که به‌راحتی می‌توانید آن‌ها را اجرا کنید. البته، برخی کودکان نسبت به برخی دیگر در پیروی از قوانین مشکلات بیشتری دارند. اگر کودک شما در حال حاضر به‌راحتی از قوانین پیروی می‌کند، به خاطر داشته باشید که با بروز مشکلات متفاوت در آینده ممکن است به قوانین بیشتری در منزل نیاز داشته باشید.

گوینده ۲:

تا اینجا در مورداستفاده از قوانین منزل برای تعیین حد و مرزها مطالبی شنیدیم- تا کودکان از انجام وظایف خود شانه خالی نکنند. همچنین می‌دانیم که هم به عشق و هم به حد و مرز نیاز داریم. به‌عبارت دیگر، باید بدون داد زدن، انتقاد و یا مقصر دانستن فرزندانمان به آن‌ها کمک کنیم تا از قوانین پیروی کنند. زیرا وقتی ما داد بزنیم یا انتقاد کنیم، کودکان یا حس بدی نسبت به خودشان پیدا کرده و یا بیشتر از قوانین سرپیچی خواهند کرد. یادگرفتن شیوه ابراز جملاتی با "من" به شما فرصت می‌دهد تا بدون شرمنده کردن فرزندان، قانونی را به آنها یادآور شوید.

جمله‌هایی با "من"، از ۴ بخش تشکیل شده‌اند. در بخش اول، با استفاده از کلماتی که احساسات واقعی را بیان می‌کنند مانند خسته، ناامید، ناراحت یا عصبانی، احساس خود را بیان می‌کنید. از جملات "من" می‌توان برای بیان احساسات مثبت و تحسین هم استفاده کرد اما در حال حاضر، ما بر جنبهٔ دیگر آن تمرکز می‌کنیم که شما هنگام عصبانیت و یا انجام کاری اشتباه از طرف فرزندان از این جملات استفاده می‌کنید. حال ببینیم که چگونه برخی والدین، ناراحتی خود را نسبت به یک مسئله به فرزندان خود بیان می‌کنند.

کوین: (به رزی، آرام ولی محکم)

رزی، من خیلی ناراحتم.

جازویر:(مادر در آشپزخانه خطاب به رینا، آرام ولی محکم):

رینا، من خیلی عصبانی هستم.

پایان فعالیت

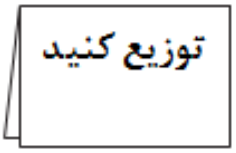
استفاده از جملات با "من" مانند " من احساس می‌کنم..."

گویندگان و نمایش ..... (۱,۵ دقیقه)

- *احساس می‌کنم.... تکالیف خانه...*
- *احساس می‌کنم.... ظرف‌ها....*
- *احساس می‌کنم..... دروغ.....*

"احساس می‌کنم...."

فعالیت ۲,۳..... (۲ دقیقه)



مگنت (آهنربای) **ساختن یک جمله با "من"** را پخش‌کنید و از والدین/سرپرستان بخواهید که از این رویه برای ادامه جلسه استفاده کنند.

موقعیت‌های ذیل را از روی پوستر، **ساختن یک جمله با "من"** (که والدین /سرپرستان آن را می‌بینند) خوانده و از شرکت‌کنندگان داوطلبان بخواهید تا احساس خود را در چنین شرایطی بیان کنند. از هر فرد بخواهید، با عبارت "احساس می‌کنم...." شروع کرده و آن را به گونه‌ای تکمیل کند که بیانگر احساس او باشد. به آن‌ها بگویند که هدف ارائهٔ راه‌حل ارائه نبوده بلکه باید احساس خود را بیان کنند.

الف: با وجود این که نیم ساعت از وقت خواب گذشته اما دختر شما همچنان با تلفن صحبت می‌کند.

مثال: "احساس ناامیدی (یأس، عصبانیت)" می‌کنم.

ب: پسر شما، مسئولیت خود برای بیرون گذاشتن زباله را انجام نداده است.

مثال: "من احساس ناراحتی (عصبانیت، یأس) می‌کنم".

پ: هنگامی که به دختر خود گفتید که نمی‌توانید او را با ماشین به خرید ببرید، حاضر جوابی کرد.

مثال: "من احساس ناامیدی (ناراحتی، عصبانیت)" می‌کنم.

پایان فعالیت

جف (به دارن در پارک، با لحنی آرام ولی محکم):

من ناراحتم.

گوینده ۱:

گاهی، افراد از این بخش از جملات "من " استفادهٔ نادرست کرده و جمله‌ای مانند "احساس می‌کنم تو باید بیشتر تلاش کنی" بیان می‌کنند. جمله "احساس می‌کنم"باید با بیان حس واقعی شما تکمیل گردد. حال، فرصت خواهید داشت تا ببینید والدین در برخی شرایط رایج و متداول ممکن است چه حسی داشته باشند.



استفاده از جملات با "من ": "وقتی‌که..."

گویندگان و نمایش ..... (۱ دقیقه)

- *وقتی‌که، تکالیف*
- *وقتی‌که، ظروف*
- *وقتی‌که، دروغ*

گوینده ۱:
بخش بعدی یک جمله با "من" برای تشریح موقعیت است که باید تا جای ممکن در شرح آن دقیق باشید. ببینیم والدین چگونه موقعیتی را توصیف می‌کنند که نسبت به آن واکنش نشان داده‌اند.

کوین (به رزی):
رزی، از این که می‌بینم هنوز تکالیفت رو انجام ندادی و داری تلویزیون تماشا می‌کنی احساس ناراحتی می‌کنم.

جازویر (به رینا):
رینا، وقتی می‌بینم سینک هنوز پر از ظرف نشسته است، احساس عصبانیت می‌کنم.

جف (به دارن):
دارن، وقتی فهمیدم که دروغ گفتی بعد از مدرسه کجا رفته بودی، احساس ناامیدی می‌کنم.

گوینده ۲:
مهم است که در تشریح یک رفتار از مقصر دانستن، نصیحت کردن یا سرزنش کردن، بپرهیزید. تنها رفتار یا موقعیت خاصی را تشریح کنید. حال، رهبر گروه، موقعیت‌های قبلی را که با آنها تمرین کردید را مجدداً خوانده و شما احساس خود را بیان کرده و موقعیت مورد نظر را تشریح می‌کنید.



"من احساس... می‌کنم وقتی‌که شما..."

فعالیت ۲,۴..... (۳ دقیقه)

۱- موقعیت‌های مشابه موجود در پوستر (از فعالیت قبلی) را خوانده و از شرکت‌کنندگان تا احساس خود را به عنوان والدین تکرار کرده و به این ترتیب شرایطی را تشریح نمایند که باعث واکنشی در آنها شده است.

۲- به گروه بگویید که هنوز زمان ارائه راه‌حل نبوده و تنها باید احساس خود به همراه موقعیتی که باعث چنین احساسی شده است را تشریح نمایند.

الف: با وجود این که نیم ساعت از زمان خواب گذشته، دختر شما هنوز با تلفن صحبت می‌کند.

مثال: "من احساس ناراحتی (ناامیدی، عصبانیت) می‌کنم زمانی که می‌بینم از وقت خواب گذشته و تو هنوز داری با تلفن صحبت می‌کنی".

ب: پسر شما، مسئولیت خود برای بیرون گذاشتن زباله را انجام نداده است.

مثال: "من احساس ناراحتی (عصبانیت، ناامیدی) می‌کنم وقتی می‌بینم که زباله‌ها هنوز زیر سینک است".

پ: هنگامی که به دختر خود گفتید که نمی‌توانید او را با ماشین به خرید ببرید، حاضر جوابی کرد.

مثال: "من احساس ناراحتی (ناامیدی، عصبانیت) می‌کنم وقتی حاضرجوابی می‌کنی".

پایان فعالیت

استفاده از جملات با "من" : "چون‌که....."

گویندگان و نمایش .....(۱,۵ دقیقه)

- چون‌که، تکلیف
- چون‌که، ظروف
- چون‌که، دروغ

گوینده ۲:

همانند جملات "من احساس می‌کنم" در زمان تشریح شرایط نیز مهم است که سرزنش یا انتقاد نکنید. تنها به حقایق خاص اکتفا کنید. این امر مانع از آن می‌شود که بحث به نزاع قدرت تبدیل شده و احتمال عصبانیت و رفتار دفاعی فرزند شما را کاهش می‌دهد.

گوینده ۱:

در بخش بعدی جملات با "من"، توضیح دهید که چرا چنین حسی دارید. پس از بیان احساس و تشریح مشکل، باید دلیلی ارائه دهید که اهمیت برآورده ساختن انتظاراتی از سوی فرزندان چیست. نوجوانان، در این سن، اگر دلیلی قانع‌کننده به آنها ارائه کنید که چرا باید کاری را انجام دهند، بیشتر احتمال دارد که آن کار را انجام دهند. هنگامی که سن آن‌ها کمتر است، گفتن این جمله که "قانون این است" مناسب است اما در سن ۱۰ تا ۱۱، آن‌ها باید دلیل انجام هر کاری را بدانند.

کوین (به رزی):

رزی، احساس ناراحتی می‌کنم وقتی می‌بینم قبل از انجام تکالیف تلویزیون تماشا می‌کنی .....چون‌که انجام تکلیف مهمه.

جازویر (به رینا):

رینا، احساس عصبانیت می‌کنم وقتی سینک پر از ظرفای کثیفه چون وقتی سینک خالی نباشه، پختن غذا خیلی سخته.

جف: (به دارن):

من خیلی ناراحتم وقتی می‌بینم که تو در مورد این که بعد از مدرسه کجا رفتی به من دروغ گفتی. می‌خوام بهت اعتماد کنم که همیشه حقیقت رو میگی.

گوینده ۱:

حال با گفتن جملات "من احساس... می‌کنم وقتی‌که..... چون‌که...." برای این موقعیت‌ها تمرین کنید.

"من احساس... می‌کنم وقتی...چون‌که..."

فعالیت ۲,۵..... (۴ دقیقه)

۱- موقعیت‌های قبلی را از روی پوستر خوانده و از شرکت‌کنندگان بخواهید احساس خود را تکرار کرده – شرایط را توضیح داده و دلایل خود را عنوان کنند.

۲- به گروه بگویید که هنوز زمان ارائهٔ راه‌حل نیست.

الف: با وجود این که نیم ساعت از زمان خواب گذشته، دختر شما هنوز با تلفن صحبت می‌کند.

مثال: "من احساس ناراحتی (ناامیدی، عصبانیت) می‌کنم زمانی که می‌بینم ساعت از ۹ گذشته و تو هنوز داری با تلفن صحبت می‌کنی چون الان زمان خواب است".

ب: پسر شما، مسئولیت خود برای بیرون گذاشتن زباله را انجام نداده است.

مثال: "من احساس ناراحتی (عصبانیت، ناامیدی) می‌کنم وقتی می‌بینم که زباله‌ها هنوز زیر سینک است چون بوی بدی دارد".

پ: هنگامی که به دختر خود گفتید که نمی‌توانید او را با ماشین به خرید ببرید، حاضر جوابی کرد.

مثال: "من احساس ناراحتی (ناامیدی، عصبانیت) می‌کنم وقتی حاضرجوابی می‌کنی چون من لیاقت احترام دارم".

پایان فعالیت



استفاده از جملات با "من": از تو می‌خواهم که ...."

گوینده و نمایش ..... (۲ دقیقه)

- *من می‌خواهم که تو، تکلیف*
- *من می‌خواهم که تو، ظروف*
- *من می‌خواهم که تو، دروغ*

گوینده ۲:

بخش آخر جملات با "من" بیانگر کاری است که تمایل دارید فرزند شما در حال حاضر یا در آینده انجام دهد. در این بخش ازجمله باید به منظور اصلی اشاره کنید. به‌طور مثال، اگر بگویید: "انتظار دارم که در آینده مسئولیت‌پذیرتر باشی" به‌اندازه کافی دقیق نیست. باید دقیقاً به کاری اشاره کنید که انتظار دارید فرزندتان انجام دهد. والدین در مثال ما کل پیام را به فرزندان منتقل می‌کنند: "من احساس می‌کنم، وقتی‌که تو، چون‌که، و دفعه بعد لطفاً، ... یا می‌خواهم که تو..."

کوین: (خطاب به رزی)

رزی، احساس ناراحتی می‌کنم وقتی می‌بینم قبل از انجام تکالیف تلویزیون تماشا می‌کنی .....چون‌که انجام تکلیف مهمه. می‌خوام که الآن تلویزیون رو خاموش کنی و بری به ریاضیاتت برسی.

جازویر: (خطاب به رینا)

رینا، احساس عصبانیت می‌کنم وقتی سینک پر از ظرفای کثیفه چون وقتی سینک خالی نباشه، پختن غذا خیلی سخته. می خوام که همین الآن ظرفا رو بشوری.

جف (خطاب به دارن):

من خیلی ناراحتم وقتی می‌بینم که تو در مورد این که بعد از مدرسه کجا رفتی به من دروغ گفتی. می‌خوام بهت اعتماد کنم که همیشه حقیقت رو میگی. می‌خوام بگی چه اتفاقی افتاده.

گوینده ۱:

بخاطر داشته باشید که جملات با "من" به شما اجازه می‌دهند که به فرزندتان بگویید که وقتی کاری خاص از آنها سر می‌زند شما چه حسی دارید و انتظار دارید که چه کاری را انجام دهند و به چه دلیل. مهم‌ترین بخش جمله این است که بدون سرزنش یا انتقاد می‌توانید حرف خود را به فرزندتان بگوئید. می‌توانید در عین تعیین حد و مرزها، عشق و احترام خود را به فرزندانتان نشان دهید.

گوینده ۱:

حال جمله با "من" کامل شده است. شاید فکر کنید که والدین نمایش باید پیامدهایی را برای رفتار نادرست فرزندانشان در نظر بگیرند – به عنوان مثال محرومیت از برخی فعالیت‌ها یا انجام کارهای بیشتر در خانه. عواقب رفتارهای نامطلوب اهمیت دارند و در ادامهٔ این جلسات در مورد تعیین پیامدها یا جریمه برای رفتار نامطلوب صحبت خواهیم کرد. در حال حاضر، ا فراگرفتن بیان جملات با "من" کامل، جلسهٔ خود را به پایان می‌بریم.

"من احساس... می‌کنم وقتی‌که.... چون‌که....می‌خواهم که تو...."

فعالیت ۲,۶..... (۵ دقیقه)

۱- موقعیت‌های مشابه را خوانده و از شرکت‌کنندگان بخواهید احساس خود را تجسم کرده – موقعیت خاص را بیان، دلیل آن را گفته و به انتظار خود از نوجوانشان اشاره کنند.
۲- به گروه بگویید که هنوز زمان تعیین پیامدها نبوده بلکه باید اضافه کنند که نوجوانان چه کاری باید انجام دهند

الف: با وجود این که نیم ساعت از زمان خواب گذشته، دختر شما هنوز با تلفن صحبت می‌کند.

مثال: "من احساس ناراحتی (ناامیدی، عصبانیت) می‌کنم زمانی که می‌بینم ساعت از ۹ گذشته و تو هنوز داری با تلفن صحبت می‌کنی، چون که الان زمان خواست است. می‌خواهم خداحافظی کرده و برای خواب آماده شوی".

ب: پسر شما، مسئولیت خود برای بیرون گذاشتن زباله را انجام نداده است.

مثال: "من احساس ناراحتی (عصبانیت، ناامیدی) می‌کنم وقتی می‌بینم که زباله‌ها هنوز زیر سینک است چون که بوی بدی دارد. لطفاً همین الان زباله‌ها رو ببر بیرون".

پ: هنگامی که به دختر خود گفتید که نمی‌توانید او را با ماشین به خرید ببرید، حاضر جوابی کرد.

مثال: "من احساس ناراحتی (ناامیدی، عصبانیت) می‌کنم وقتی حاضرجوابی می‌کنی چون که من لیاقت احترام دارم. می‌خواهم بدون حاضر جوابی احساست را به من بگویی".



سؤال اختیاری(اگر وقت کافی دارید)

- در چه موقعیت‌هایی در خانه می‌توانید از جملات"من" استفاده کنید؟

پایان فعالیت



تمرین جملات با "من"

فعالیت..... (۶ دقیقه)



۱- برگه‌های **تمرین جملات با "من"** را پخش‌کنید.
۲- هر موقعیت را خوانده و از والدین بخواهید به صورت گروهی هر بخش ازجملات با "من" را تمرین کنند.

الف: صدای پسرتان را می‌شنوید که هنگام صحبت با دوستش پشت تلفن، کلمات ناسزا به کار می‌برد پس از آن که صحبتش تمام شد، می‌گویید....

ب: شما پیراهنی را که به پسر/دختر خود قرض داده‌اید کف اتاق او پیدا می‌کنید. می‌گویید....

پ: نیم ساعت از زمانی که پسر/دختر شما باید به رختخواب می‌رفت گذشته ولی او هنوز تلویزیون تماشا می‌کند. می‌گویید...

۳- از والدین/ سرپرستان بخواهید تا کاربرگ **"قوانین و مسئولیت‌های فرزند نوجوانم"** را مرور کنند



۱- از والدین/ سرپرستان بخواهید که یک جمله با "من" در مورد نوجوان خود بنویسند (اگر آن‌ها از یکی از این قوانین سرپیچی کنند).
۲- از والدین بخواهید جملات با"من" را با گروه به اشتراک بگذارند.
۳- به گروه‌ها پیوسته و در صورت نیاز به آنها کمک کنید.



سؤال اختیاری *(اگر وقت کافی دارید)*

- از والدین /سرپرستان بخواهید که جملهٔ خود را بخوانند.
- از والدین /سرپرستان بخواهید مشکلی را در منزل نام ببرند که برای آن می‌توانند ازجمله با "من" استفاده کنند.

پایان فعالیت



تمرین در منزل

۱ دقیقه .....

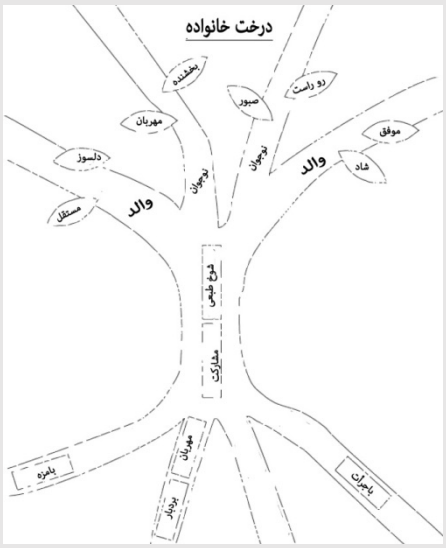
۱- اگر نوجوان شما در منزل رفتار اشتباهی کرد، از جملات با "من" استفاده کنید.
۲- طی هفتهٔ آینده، بررسی کنید که نوجوان شما در مورد قانونی که تعیین کرده‌اید، چگونه رفتار کرده است. توجه کنید که چه زمانی نوجوان شما از قانون پیروی و چه زمانی از آن سرپیچی می‌کند.
۳- گروه را تشویق کنید که مگنت **جملات با "من"** را روی یخچال نصب کنند.



آماده شدن برای جلسه خانواده- تهیهٔ نمودار درختی خانواده

۳ دقیقه .....

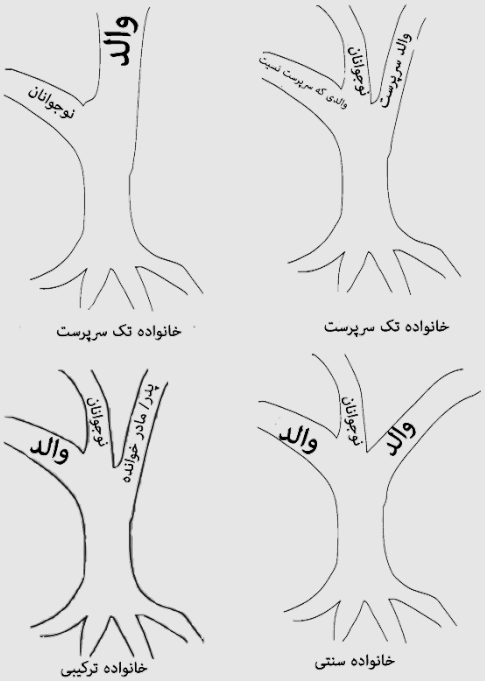
۱- به والدین/سرپرستان بگویید که در جلسه خانواده، باید یک نمودار درختی تهیه کنند. پوستر یک نمودار درختی کامل را نشان دهید.
۲- به آن‌ها بگویید که هر شاخه نشان دهنده یک عضو از خانواده بوده و بزرگسالان خانواده شاخه‌های بزرگ‌تری خواهند داشت. والدین/سرپرستان نقاط قوت و تمجیدهایی را بر روی هر برگ شاخهٔ نوجوانان نوشته و نوجوانان نیز نکات مثبتی را در مورد والدین/سرپرستان خود بر روی برگ‌ها می‌نویسند.
۳- اگر زمان کافی باشد، می‌توانند نکات مثبتی را در مورد پدربزرگ و مادربزرگ‌ها نوشته و بر ریشه‌های درخت چسبانده و نکات مثبت خانواده را روی تنهٔ درخت یادداشت کنند.
۴- اگر زمان کافی باشد، می‌توانند شاخه‌هایی برای سایر اعضای خانواده اضافه کنند.



کاربرگ

۵- توضیح دهید که شکل نمودار درختی بسته به ساختار خانواده‌های مختلف، متفاوت است.
پوسترهای **نمودارهای درختی متفاوت خانواده** را نشان دهید.

۶- به والدین/ مراقبان بگویید که یک شاخهٔ اصلی را برای هر والد/سرپرست حاضر در خانه و یک شاخه کوچک هم برای هر فرزند و یک ریشه برای هر یک از پدربزرگ و مادربزرگ‌ها رسم نمایند. خانواده‌های تک سرپرست می‌توانند خودشان تصمیم بگیرند که آیا می‌خواهند یک شاخه دیگر برای سرپرست یا والدی که حق حضانت ندارد اضافه کنند یا خیر. شاید بهتر باشد که دو درخت در هر طرف پوستر رسم کنید. شاید خانواده‌های ترکیبی تمایل داشته باشند که ریشه‌های بیشتری را برای پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌های هر دو طرف داشته باشند. فرزندان هم می‌توانند یک نمودار درختی دیگر برای والد بدون حضانت رسم کنند.

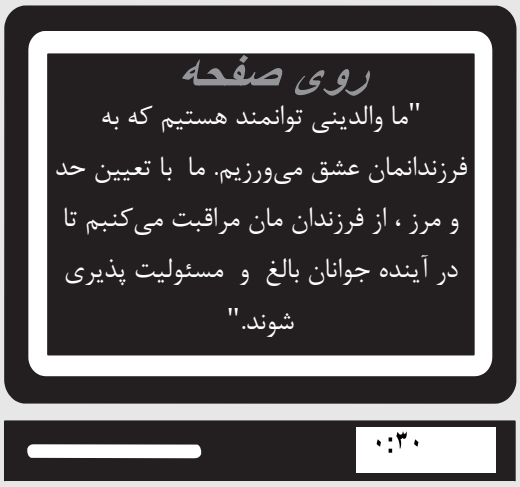


نکته‌ای برای رهبر گروه: فعالیت نمودار درختی خانواده برای ایجاد عزت‌نفس و هویت خانوادگی طراحی‌شده است؛ اما ممکن است باعث ابهام، شرمندگی و یا تنش گردد مگر این که نمادین بودن آن را توضیح دهید. نمودار درختی بیانگر نوع خانواده است - اولین ازدواج هسته‌ای، تک سرپرست یا ترکیبی. شاخه‌های فرزندان خصوصاً در خانواده‌های تک سرپرست باید کوچک‌تر از شاخه والدین باشد تا فرزند تصور نکند که نقش والد را بر عهده دارد.

جمع‌بندی

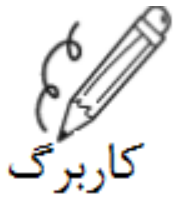
..... ۳۰ ثانیه

۱- **"شعار والدین"** را به‌صورت گروهی تمرین کنید.



جزوات و نمونه‌ها





قوانین و مسئولیت‌های فرزند نوجوانم

فعالیت ۲,۲

۱-کارهای روزانه

۱ یا ۲ کار روزانه را نام ببرید که انتظار دارید فرزند نوجوانتان هرروز انجام دهد.

۲-تکالیف

فرزند نوجوان من باید تکلیفش را در ساعت .... انجام بدهد.

۳-زمان صرف غذا

انتظار دارم که فرزند نوجوان برای صرف شام رأس ساعت.... در منزل باشد.

۴-زمان خواب

فرزند نوجوان من باید طی روزهای هفته ساعت ... در رختخواب باشد.

OXFORD BROOKES UNIVERSITY

جملات دارای "من"

من احساس..... می‌کنم

وقتی‌که تو.....

چون‌که.....

می‌خواهم که تو.....

OXFORD BROOKES UNIVERSITY

جملات با "من"

من احساس..... می‌کنم

وقتی‌که تو.....

چون‌که.....

می‌خواهم که تو.....

OXFORD BROOKES UNIVERSITY

جملات دارای "من"

من احساس..... می‌کنم

وقتی‌که تو.....

چون‌که.....

می‌خواهم که تو.....

OXFORD BROOKES UNIVERSITY

جملات با "من"

من احساس..... می‌کنم

وقتی‌که تو.....

چون‌که.....

می‌خواهم که تو.....

ایجاد موقعیت برای استفاده از جملات با "من"

موقعیت ۱:

با وجود این که نیم ساعت از زمان خواب گذشته، دختر شما هنوز با تلفن صحبت می‌کند.

موقعیت ۲:

پسر شما، مسئولیت خود برای بیرون گذاشتن زباله را انجام نداده است.

موقعیت ۳:

هنگامی که به دختر خود گفتید که نمی‌توانید او را با ماشین به خرید ببرید، حاضر جوابی کرد.



تمرین استفاده از جملات با "من"

فعالیت ۲,۷

موقعیت ۱:

صدای پسرتان را می‌شنوید که هنگام صحبت با دوستش پشت تلفن، کلمات ناسزا به کار می‌برد پس از آن که صحبتش تمام شد، می‌گویید:

"من احساس.... می‌کنم وقتی‌که تو..... چون‌که.....من می‌خواهم که تو....."

موقعیت ۲:

شما پیراهنی را که به پسر/دختر خود قرض داده‌اید کف اتاق او پیدا می‌کنید. می‌گویید:

"من احساس.... می‌کنم وقتی‌که تو..... چون‌که.....من می‌خواهم که تو....."

موقعیت ۳

نیم ساعت از زمانی که پسر/دختر شما باید به رختخواب می‌رفت گذشته ولی او هنوز تلویزیون تماشا می‌کند. می‌گویید:

"من احساس.... می‌کنم وقتی‌که تو..... چون‌که.....من می‌خواهم که تو....."

OXFORD BROOKES UNIVERSITY

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۴-۱۰ سال

فهرست مطالب

فعالیت تعریف/تمجید برای آشنایی	۲
دور تعریف/تمجید	۳
در نوجوان یا والد بودن، چه چیزی خوب و چه چیزی موارد دشوار است؟	۳
بازی فعال – ژست بدن	۶
چرا والدین/سرپرستان استرس دارند	۷
هدایا	۸
تمرین در منزل	۱۰
آماده شدن برای جلسه خانواده	۱۱
جمع‌بندی	۱۱

وسایل موردنیاز

- برچسب نام
- فهرست حضوروغیاب نوجوانان
- فهرست قوانین اصلی (از جلسه ۱ نوجوانان)
- کارت‌های ۱۰ در ۱۵ سانتیمتری (۱ عدد برای هر نوجوان و رهبران گروه)
- نوارچسب
- فلیپ چارت (۲) و ماژیک
- خودکار (۱ عدد برای هر فرد)
- وسایلی برای گروه‌های "والدین و نوجوانان" (یکی برای هر نفر)

وسایل مخصوص والدین: ژاکت، لباس کار، پیش‌بند، ظروف آشپزخانه، کفش، کلید ماشین، دفترچه ثبت قرار ملاقات، ژاکت یونیفورم
(وسایل را به گونه‌ای انتخاب کنید که هم برای زن و هم مرد مناسب بوده و برای نوجوانان گروه آشنا باشد).
وسایل مخصوص نوجوانان: کتاب داستان تصویری، قوطی نوشابه، چیزی که لوگوی ورزشی داشته باشد، تلفن، واکمن (بدون باطری)، CD، جین با اندازه بچه‌گانه (از آوردن توپ، اسکیت بورد و یا وسایلی که نوجوانان تمایل به بازی کنند دارند، خودداری کنید.)

جلسه ۲- نوجوانان

درک والدین



نیل به اهداف

اهداف :

نوجوانان:

- **به ناامیدی و مشکلات خود (و والدین خود) اذعان می‌کنند.**
- **درک می‌کنند که استرس والدین ممکن است سبب شود برخی کارها را انجام داده یا برخی حرف‌ها را به زبان بیاورند.**
- **قدر کارهایی را می‌دانند که والدین برای آنها انجام می‌دهند.**

- کارت‌های "کودک بودن سخت است" (۵ عدد برای هر گروه)
- کارت‌های "والد/سرپرست بودن سخت است" (۵ عدد برای هر گروه)
- کیفی پر از شیرینی‌های کوچک همانند آب نبات های کوچک و یا اسمارتیز (اختیاری)
- کارت‌های **دغدغه‌های والد/سرپرست** (۱ سری)
- کارت‌های **چیزهایی که والد/سرپرست شما گفته یا انجام می‌دهد** (یک سری)
- پوسترها **هدایا** که رهبر گروه تهیه نموده است (به نمونه مراجعه نمایید)
- کاربرگ **هدایا** (۱ عدد برای هر نوجوان)
- پوستر **نمودار درختی نقاط قوت خانواده** که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسه ۲ خانواده مراجعه نمایید)
- پوستر **شعار نوجوانان** که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید)



هنگام ورود نوجوانان

۱ دقیقه .....

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

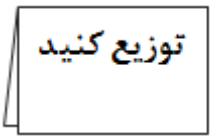
۲- از افراد بخواهید تا نام خود را در فهرست **حضوروغیاب نوجوانان** علامت بزنند.

۳- **قوانین اساسی** (که در جلسه ۱ نوجوانان مشخص شد) را در معرض دید قرار دهید.



تعریف و تمجید مخفی

۴ دقیقه .....



۱-کارت‌های ۱۰ در ۱۵ سانتیمتری (یکی برای هر نفر ازجمله رهبر) به همراه حلقه نوارچسب پخش‌کنید. از هر فرد بخواهید که کارت را روی کتف خود بچسباند.



۲- عبارت زیر را بر روی فلیپ چارت نصب کنید: "چیزی که در تو دوست دارم این است که.... " و از هر فرد در گروه از جمله رهبر بخواهید تا تعریف/تمجیدی برای هر فرد روی کارت او بنویسد. توضیح دهید که آن‌ها ممکن است دوستان خوبی برای هم نبوده یا یکدیگر را به‌خوبی نشناسند اما همواره می‌توانند موردی برای تعریف و تمجید بیابند، مانند لبخند فرد، کفش‌ها، مهربانی با شخصی در گروه، رنگ چشم و غیره.

توزیع کنید

۳- خودکارها را پخش کرده و اطمینان حاصل نمایید که همه از یک نوع خودکار استفاده می‌کنند تا با تفاوت نوع آنها، اظهارات و گفته‌ها به آسانی قابل تشخیص نباشد.

۴- پس از آن که همه کارت‌های خود را نوشتند، از آن‌ها بخواهید که کارت‌ها را برداشته و نوشته‌های خود را بخوانند. سپس از آنها بخواهید تا کارت‌ها را تا زده و در جیب خود گذاشته و به منزل ببرند. کارت‌ها نباید دور انداخته شوند.



دور تعریف/تمجید

..... ۲ دقیقه

۱- از رهبران و فرزندان بخواهید تا در یک دایره بر روی زمین نشسته و از فرد کناری تعریف کند.

۲- اگر نوجوانی در عرض ۱۵-۲۰ ثانیه نظر خاصی به ذهنش نرسید، یکی از رهبران گروه باید از شخص کنار وی تعریف و تمجید کند.

چه چیزی در مورد نوجوان یا پدر و مادر بودن خوب یا دشوار است؟

فعالیت ۲,۱.....۱۹ دقیقه

۱- هدف از این فعالیت، ایجاد فرصتی برای فرزندان است به ناامیدی‌های خود فکر کرده و برخی ناامیدی‌های والدین/سرپرستان خود را درک کنند.

۲- به تعداد مساوی از وسایل والدین و فرزندان را که در بالا ذکر شد، روی یک میز قرار داده و بدون این که دلیل وجود این وسایل را توضیح دهید، از آنها بخواهید تا انتخاب کنند (به فهرست **وسایل لازم** مراجعه نمایید).

۳- کسانی که از وسایل "والدین" انتخاب می‌کنند با هم گروه والدین و کسانی که از وسایل نوجوانان انتخاب می‌کنند با هم گروه نوجوانان را تشکیل می‌دهند.

نکته: اگر قابلیت کلامی نوجوانان تفاوت بسیار دارد، شاید بهتر باشد که وسایل را خودتان بین آنها تقسیم کنید تا هر دو گروه از قابلیت‌های مشابهی برخوردار باشند.

۴- برای نوجوانان توضیح دهید، افرادی که وسایل مخصوص بزرگ‌سالان را انتخاب کرده‌اند، والدین را بر عهده داشته و کسانی که از وسایل نوجوانان انتخاب کرده‌اند، نقش نوجوان را دارند.

۵- هر یک از رهبران گروه‌ها، در مکانی مجزا با گروه خود ملاقات

"دستورالعمل‌های گروه نوجوانان"



الف: از گروه نوجوانان بخواهید فهرستی از مواردی تهیه کنند که از نظر آنها در "جوان بودن" خوب است. اگر آن‌ها در تفکر به نکات مثبتی با مشکل هستند، از آن‌ها بخواهید تا به وسایل خود نگاه کنند تا به ایده‌های مناسبی دست یابند. در صورت نیاز راهنمایی کنید. تا زمانی ادامه دهید که ۱۰-۱۵ دلیل را فهرست کرده باشند مانند:

تعطیلات تابستانی
رفتن به مکان‌های مختلف با دوستان
فوتبال بازی کردند
بیدار ماندن تا آخر شب در آخر هفته‌ها
گرفتن پول توجیبی
فراغت از کارهای زیاد روزانه
داشتن دوستان زیاد

۲ دقیقه

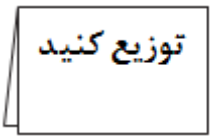
نوجوانان در دو گروه فعالیت می‌کنند (گروه "نوجوانان" و گروه "والدین")

۱۰ دقیقه

گروه "والدین" باید ۵ دلیل اصلی را حدس بزنند.

پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید.

ب: از گروه "والدین" بخواهید فهرستی از ۱۰-۱۵ مورد مشکلات والدین بودن، تهیه کنند. پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت نوشته و ۵ مورد را انتخاب کرده اما روی فلیپ چارت علامت نزنید.



پ: کارت‌های "**والد/سرپرست بودن سخت است**" را پخش‌کنید (۵ کارت برای هر گروه "والدین"). از فرزندان بخواهید یکی از ۵ دلیل اول را بر روی هریک از ۵ کارت (۱ دلیل برای هر کارت) با ماژیک و خط درشت بنویسند.

دستورالعمل‌های گروه "والدین"



الف: از "گروه والدین" بخواهید فهرستی از چیزهایی که در مورد پدر و مادر بودن خوب است را ارائه دهند. در صورت نیاز اشاره‌ها و نکاتی را هم ارائه دهید. تا زمانی ادامه دهید که آن‌ها به فهرستی شامل ۱۰-۱۵ دلیل برسند مانند موارد زیر:

داشتن پول زیاد	رفتن به هرجایی که می‌خواهند
نداشتن رئیس و آقا بالاسر	وادار کردن فرزندان به انجام کارهای روزمره
بیدار ماندن تا دیروقت	دیر رفتن به خانه

پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید.

ب: از گروه والدین بخواهید ۱۰-۱۵ مورد دشوار در مورد ایفای نقش "والدین " را بنویسند. پاسخ‌هایشان را بر روی فلیپ چارت بنویسید و ۵ تای بالایی را روی فلیپ چارت بنویسید.

گروه نوجوانان باید ۵ دلیل اصلی را حدس بزنند.

گروه‌ها برای حدس زدن ۵ دلیل اصلی گرد هم می‌آیند

۵ دقیقه

توزیع کنید

پ: کارت‌های **"والد./سرپرست بودن سخت است "** را پخش‌کنید (۵ کارت برای هر گروه "والدین"). از فرزندان بخواهید یکی از این ۵ دلیل را بر روی هریک از ۵ کارت (۱ دلیل برای هر کار) و با ماژیک بزرگ بنویسند.

۶-فهرست دلایلی که "نوجوان بودن " سخت است را در جای مناسب قرار دهید و گروه‌های والدین و فرزندان را روبروی هم قرار دهید.

۷-از فرزندان در گروه "والدین بخواهید که به‌نوبت ۵ دلیل بالایی "دشواری نوجوان بودن" را حدس بزنند.

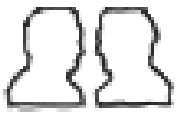
۶. فهرست دلایل سخت بودن نوجوانی را نمایش داده و از گروه نوجوانان و گروه والدین بخواهید، رو به روی یکدیگر بنشینند.

۷. از جوانان گروه والدین بخواهید تا پنج دلیل اصلی سخت بودن نوجوانی را حدس بزنند.

۸. آنها می‌توانند به فهرست کلی که روی فلیپ چارت نوشته شده است، نگاه کنند. هنگامی که یکی از دلایلی عنوان شده، صحبح بود، فردی که در گروه جوانان کارت متناسب را در اختیار دارد، آن را بالا می‌گیرد. اگر گروه والدین نمی‌تواند پنج دلیل اصلی را حدس بزند، گروه مقابل می‌تواند آنها را راهنمایی کند.

اختیاری: هر بار که یکی از اعضای گروه والدین درست حدس می‌زند، با پخش آب‌نبات بین تمام گروه می‌توانید آنها را تشویق کنید.

۹. همین فرایند را با گروه جوانان طی کنید که طی آن باید پنج دلیل اصلی سختی والد بودن را حدس بزنند. همانند گروه قبل آنها را راهنمایی نموده یا پاداش دهید.



بحث کنید

۱۰. سوالات ذیل را بپرسید:

- آیا هیچ کدام از موارد سختی نوجوانی باعث تعجب شما شد؟
- آیا هیچ کدام از موارد سختی والدین بودن باعث تعجب شما شد؟
- والد/سرپرست شما چه موردی را در سرپرست/والد بودن دشوار می‌داند؟

پایان فعالیت

بازی فعالانه – ژست بدن

۵ دقیقه .....

۱- به گروه بگویید که به‌نوبت اصطلاحات و تعابیر خاص را با حرکات بدن و صورت و با تقلید از فردی مشهور نشان دهند؟



۲- از گروه بخواهید که با بارش افکار فهرستی از ۱۰-۱۵ فرد مشهور (ستاره‌های ورزشی، رهبران دولت‌ها، ستاره‌های فیلم، شخصیت‌های داستان‌های گرافیکی) تهیه و پاسخ خود را روی فلیپ چارت بنویسند.

۳- از یک داوطلب بخواهید نقش یکی از افراد مشهور را با شیوه خاص ایستادنش اما بدون کلام، بازی کند.

۴- دیگران باید با استفاده از اسامی روی فلیپ چارت، حدس بزنند. برای حدس زدن بیشتر از یک دقیقه به گروه فرصت ندهید.

۵- اولین کسی که حدس درست بزند باید نقش شخصیت دیگری را بازی کند.

پایان بازی

۲ دقیقه



چرا والدین/سرپرستان همیشه دچار استرس هستند.

فعالیت ۲,۲ .....۱۲ دقیقه

۱- هدف از این فعالیت کمک به فرزندان برای درک این مطلب است که دلایلی وجود دارند که والدین/سرپرستان ممکن است گاهی دچار استرس شده یا عصبانی شوند.

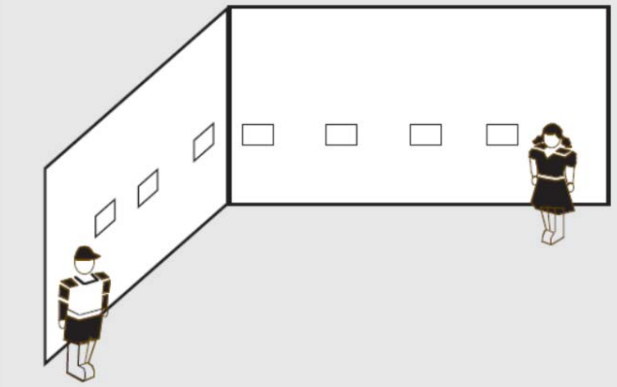
۲- به فرزندان یادآور شوید که قبل از بازی، در مورد چیزهایی صحبت شد که در ایفای نقش به‌عنوان والد/سرپرست دشوار هستند. به آن‌ها بگویید که ناراحتی یا عصبانیت والدین در منزل، ممکن است ناشی از چنین تنش‌ها و استرس‌هایی باشد. به فرزندان بگویید که در جلسات مخصوص والدین، آنها می‌آموزند که از دیدگاه فرزندان به مسائل نگاه کنند و این امر به والدین/سرپرستان و فرزندان کمک می‌کند تا بهتر با وضعیت موجود کنار بیایند.

توزیع کنید

۳- از فرزندان بخواهید تا به شما در نصبت برگه‌های مجزای **دغدغه‌های والدین/سرپرستان** (با استفاده از نوار چسب) به شما کمک کنند. این برگه‌ها را ردیفی بر روی دیوار یا سطحی دیگر نصب کنید.

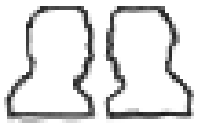
۱۰ دقیقه

دغدغه‌های والدین/سرپرستان	دغدغه‌های والدین/سرپرستان:
والدین/سرپرست نگران است که دوستان فرزندانشان ممکن است تأثیر بدی بر آن‌ها داشته باشند.	والدین/سرپرست شما روز بدی سر کار داشته است.



۴- از فرزندان بخواهید کارت‌هایی را از مجموعه "حرف‌هایی که والدین/سرپرست شما به زبان آورده یا کارهایی که انجام می‌دهد" بردارند. از آن‌ها بخواهید فکر کنند که چه چیزی باعث می‌شود که والدین/سرپرستان آنها کار یا حرفی را که روی کارت نوشته شده، انجام داده یا بیان کنند. سپس هریک از آن‌ها باید یکی از برگه‌های "**دغدغه‌های والدین/سرپرستان**" را انتخاب و کنار برگهٔ انتخابی خود بایستد. بیشتر از یک نفر هم می‌تواند کنار یک برگه بایستد.

۵- در مرحله بعد، از هر فرد بخواهید تا کارت انتخابی "حرف‌هایی که والدین/سرپرست شما به زبان آورده یا کارهایی که انجام می‌دهد" را با صدای بلند خوانده و دلیل انتخاب کارت مورد نظر را بیان نماید.



بحث کنید

۶- از نوجوانان بخواهید تا بنشینند و سپس سؤالات زیر را بپرسند:

- در مورد دلایل برخی کارها یا حرف‌های والدین/سرپرستان چه آموختید؟
- در موردتعامل با والدین/سرپرستان چه آموختید؟

۲ دقیقه



سؤالات اختیاری: ***اگر وقت کافی دارید***

- به آن‌ها بگویید که ما هرگز به‌صورت قطعی نخواهیم دانست که چرا فردی عمل خاصی را انجام می‌دهد و در حقیقت، حدس همهٔ آنها در مورد دلیل این‌که چرا والدین/ سرپرستان کارهایی را انجام داده یه حرف‌هایی می‌زنند، اشتباه بوده است. از هر فرد بخواهید که دغدغهٔ دیگری را انتخاب کنند که باعث واکنش یا بیان حرف‌هایی می‌شود که بر روی کارت آنها نوشته شده است.
- فرایند را تکرار کرده و از هر فرد بخواهید تا با صدای بلند چیزی که روی کارتش نوشته‌شده را بخواند و دلیل انتخابش را بگوید.

پایان فعالیت

هدایا

فعالیت ۲,۳.....۱۳ دقیقه

۱- هدف از این فعالیت کمک به فرزندان در درک این مطلب است که آن‌ها چیزهای زیادی از والدین/سرپرستان خود می‌گیرند (جسمانی، عاطفی، مزایا و غیره).

۲- توضیح دهید که در این فعالیت آن‌ها باید به چیزهایی فکر کنند که والدین/سرپرستانشان برای آن‌ها یا همراه با آن‌ها انجام می‌دهند. مثالی از کاربرگ **هدایا** را نشان دهید. به آن‌ها بگویید که شما این برگه توزیع نموده و آن‌ها باید عبارات زیر را با حروف درشت در هر یک از چهارخانه‌ها بنویسند (یک عبارت برای هر چهارخانه).

- گذراندن اوقات خوش
- چیزهایی که یاد می‌گیرید
- چیزهای مادی
- شیوه‌هایی که به شما نشان می‌دهند که دوستتان دارند.

پوستر **هدایای** نوجوانان را نصب کنید (به نمونه مراجعه نمایید).

۳- به آن‌ها بگویید که باید تصاویر، واژگان و نمادهایی را برای یکی از این چهارخانه‌ها رسم کنند. مثالی را برای گروه بزنید. روی یک برگهٔ دیگر تصاویر یا نمادهایی رسم کنید؛ ترجیحاً تصاویر یا نمادهایی که به ذهن آنها نرسد.

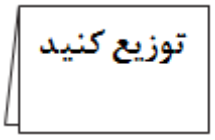


دو دقیقه

نمونه‌ها عبارتند از:

- **گذراندن اوقات خوش:**
  - *تصویر یک پازل و یا رفتن به پیک‌نیک*
- **چیزهایی که یاد می‌گیرید:**
  - *تصویر هرس علف‌ها (و یا دستگاه هرس)/تصویر مراقبت از بچه‌های خردسال*
- **چیزهای مادی:**
  - *تصویری از یک‌خانه یا غذا*
- **شواهدی که به شما نشان می‌دهند که دوستتان دارند**
  - *تصویر یک گوش که نشان می‌دهد والدین به آنها گوش می‌دهند*
  - *تصویر یک کتاب (یک کاغذ یا خودکار) که نشان می‌دهد والدین/سرپرستان به فرزندان در تکالیف خانه کمک می‌کنند.*

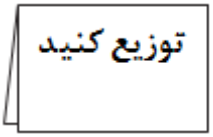




۴- کاربرگ **هدایا** را توزیع کنید (یکی برای هر نفر). از فرزندان بخواهید تا نمادها، واژگان و تصاویری را بکشند که بیانگر چیزهایی است که والدینشان به آن‌ها می‌دهند. آن‌ها می‌توانند بسته‌های هدایای خود را تزئین کنند. به آن‌ها بگویید که در صورت تمایل می‌توانند تصاویر خود را به اشتراک بگذارند اما الزامی نیست.

۵- از کسانی که زودتر کارشان را به پایان رسانده‌اند بخواهید تا در صورت تمایل، بسته‌های خود را به اشتراک بگذارند و در این فرصت بقیه کار خود را تکمیل کنند.

۸ دقیقه



۶- توضیح دهید که آن‌ها با نوشتن یک کار و پنهان کردن آن در منزل برای والدین که آن را پیدا کنند فرصت خواهند داشت تا چیزهای دیگری را با والدین/سرپرستان خود به اشتراک بگذارند. یک کارت ۱۰ در ۱۵ سانتیمتر در اختیار هر فرد قرار دهید.



۷- عبارت‌های زیر را بر روی فلیپ چارت بنویسید تا آن‌ها این عبارت‌های را روی کارت خود بنویسند.

- .....عزیز
- یکی از کارهایی که تو برای من انجام می‌دهی (یا یکی از چیزهایی که به من می‌دهی) که برای من قابل احترام است .....است.
- بسیار خوشحال می‌شود زمانی که تو..... .

۸- دور کلاس چرخیده و در صورت نیاز کمک کنید. از نوجوانان بخواهید تا با نوشتن عباراتی مانند "دوستت دارم" یا "متشکرم" و سپس قید نام خود، کارت را امضاء کنند. (۱ دقیقه)

۹ - نوجوانان را تشویق کنید تا کارت‌ها را با خود به منزل برده و در جایی پنهان کنند که والدین/سرپرستان آن‌ها بتوانند این کارت‌ها را بیابند.



سوال اختیاری اگر زمان کافی دارید

۳ دقیقه

سؤال زیر را بپرسید:

- والدین/سرپرستان شما چه کارهایی برای شما انجام داده‌اند که شما قبلاً در مورد آن فکر نکرده بودید؟

پایان فعالیت

تمرین در منزل

۱ دقیقه

۱- از فرزندان بخواهید که در طول هفته به یک مورد از عصبانیت والدین/سرپرستان خود توجه کرده و تلاش کنند تا علت آن را بیابند.
۲- در مرحله بعد، آن‌ها باید به احساسات خود و کاری که انجام داده‌اند، توجه کنند.

آماده شدن برای جلسه خانواده

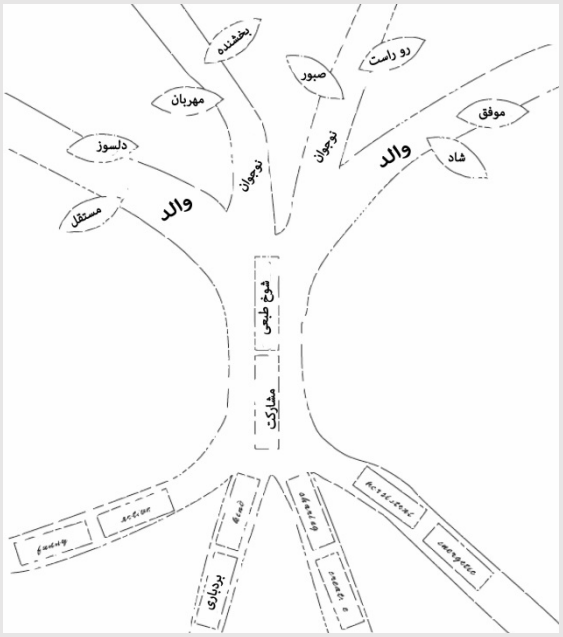
۲ دقیقه .....

۱- در جلسه خانواده، شما و والدین/سرپرستان، باید نقاط قوت و ویژگی‌های مطلوب یکدیگر و خانواده را برشمارند. پس از نوشتن کاربرگ‌ها باید **نمودار درختی نقاط قوت خانواده** رسم کنید (برای نمونه به جلسه ۲ خانواده مراجعه نمایید).

۲- یک نمودار درختی کامل را نشان داده و تشریح کنید که هر بخش بیانگر چیست، یعنی:

- برگ‌ها می‌توانند نشانگر نقاط قوت هر یک از اعضای خانواده باشند
- ریشه‌ها بیانگر نقاط قوت پدربزرگ‌ها/مادربزرگ‌ها باشند
- تنه‌ی درخت بیانگر نقاط قوت کل خانواده باشد.

درخت خانواده



جمع‌بندی

۳۰ ثانیه .....

۱-پوستر "**شعار نوجوانان**" را بالا بگیرید.

۲-به‌صورت گروهی و با هم شعار نوجوانان را بخوانید.

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف

فرزند بودن دشوار است

یکی از پنج دلیل اصلی فرزند بودن دشوار است، این است که:

فرزند بودن دشوار است.

یکی از پنج دلیل اصلی فرزند بودن دشوار است، این است که:

والد/ سرپرست بودن دشوار است.

یکی از پنج دلیل اصلی والد/ سرپرست بودن دشوار است، این است که:

والد/ سرپرست بودن دشوار است.

یکی از پنج دلیل اصلی والد/ سرپرست بودن دشوار است، این است که:

والدین/سرپرستان شما نگران هستند که دوستان شما ممکن است تأثیر بدی بر شما بگذارند.

دغدغه‌های والدین/ سرپرستان

والدین/سرپرستان شما روز کاری بدی را پشت سر گذاشته‌اند.

والدین/ سرپرستان شما می‌خواهند که نسبت به خانوادهٔ خود احساس غرور کنند.

دغدغه‌های والدین/ سرپرستان

والدین/ سرپرستان شما نگران این هستند که شما کاری انجام دهید که باعث دردسر یا آبروریزی شما شود.

والدین/ سرپرستان از کار مستمر در بیرون از خانه، آشپزی و تمیز کردن خانه خسته شده است.

دغدغه‌های والدین/ سرپرستان

والدین/ سرپرستان شما نگران هستند که شما در مدرسه مواد مضر برای سلامتی مصرف کنید.

والدین/ سرپرستان شما می‌خواهند که شما در بزرگسالی موفق باشید.

.....

دغدغه‌های والدین/ سرپرستان

والدین/ سرپرستان شما به علت نگرانی در مورد مسئله‌ای، قادر به تمرکز نیستند.

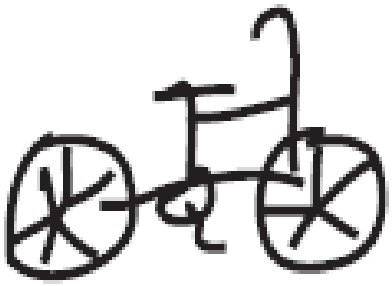
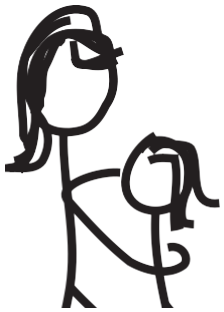
والدین/ سرپرستان شما هم باید زمانی برای تفریح و سرگرمی داشته باشند.

دغدغه‌های والدین/ سرپرستان

والدین/ سرپرستان شما دوست دارد زمانی را با شما سپری نماید.

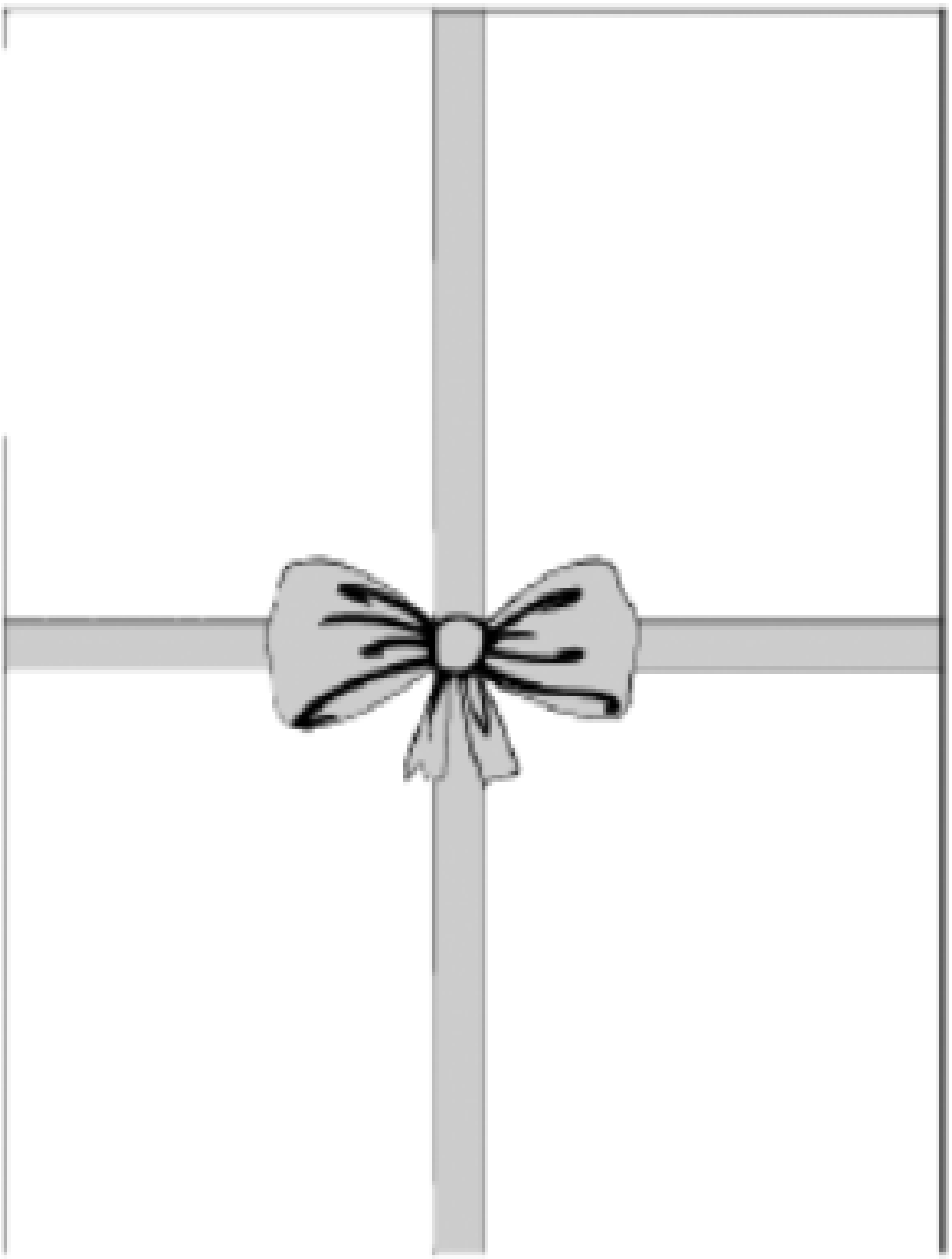
چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می‌گویند یا انجام می‌دهند. والد/سرپرست شما با ترشرویی به خانه آمده و پشت روزنامه پنهان می‌شود.	**چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می‌گویند یا انجام می‌دهند.** از والد/ سرپرستان خود می‌خواهید تا شلوار جین نوی شما را بشویند تا در مهمانی بپوشید ولی او مشغلهٔ زیادی دارد و نمی‌توانند این کار را برای شما انجام بدهند.
چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می‌گویند یا انجام می‌دهند. هنگامی که ۲۰ دقیقه دیر از سینما باز می‌گردید، والد/سرپرست سؤالات زیادی از شما می‌پرسد.	**چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می‌گویند یا انجام می‌دهند.** والد/سرپرست برای انجام تکالیف به شما غر می‌زند.
چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می‌گویند یا انجام می‌دهند. والد/سرپرست دوستانی را به منزل دعوت کرده و عصبانی است که شما کارهای معمول و روزانه را انجام نداده‌اید.	**چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می‌گویند یا انجام می‌دهند.** اتفاقی در مدرسه را برای والد/سرپرست خود تعریف می‌کنید. او حرف شما را قطع کرده و می‌گوید که باید شام را آماده کند. چیزهای زیادی هست که می‌خواهید به او بگویید.
چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می‌گویند یا انجام می‌دهند. والد/سرپرست سعی دارد شما را وادار به پوشیدن لباسی دز مهمانی کند که از نظر شما جلف است.	**چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می‌گویند یا انجام می‌دهند.** شما با خانواده برای دیدن کنسرت/ بازی فوتبال می‌روید. والد/سرپرست شما اصرار دارد که همراه با خانواده یکجا بنشینید ولی شما ترجیح می‌دهید که با دوستان خود برنامه/مسابقه را تماشا کنید.
چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می‌گویند یا انجام می‌دهند. والد/سرپرست بر سر شما داد می‌کشد چراکه یادتان رفته که ظرف‌شویی را خالی کرده و میز را بچینید.	چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می‌گویند یا انجام می‌دهند. به دوستتان گفته‌اید که به مهمانی‌اش می‌روید. والد/سرپرست می‌گویند که شما اجازه این کار را ندارید زیرا که او والدین دوست شما را نمی‌شناسد.
چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می‌گویند یا انجام می‌دهند. وقتی‌که بعد از مدرسه به اتاق خود می‌روید، متوجه می‌شوید که والد/سرپرست شما آنجا بوده و احتمالاً دفتر خاطرات شما را خوانده است.	**چیزهایی که والدین/سرپرستان شما می‌گویند یا انجام می‌دهند.** شما می‌خواهید که در یک مراسم مهم در مدرسه شرکت کنید ولی والد/سرپرست شما می‌گوید که شما باید از فرزند جوان‌تر خانواده مراقبت کنید. آن‌ها می‌گویند" وقتی‌که ما هم‌سن تو بودیم مجبور بودیم در کارهای خانه کمک کنیم."

هدایا

چیزهایی که یاد می گیرید 	**گذراندن اوقات خوش** 
شیوه‌هایی که به شما نشان می‌دهند که دوستتان دارند. 	**چیزهای مادی** 

کاربرگ

هدایا



برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۰-۱۴ ساله

فهرست

مقدمات شروع فعالیت "استاربرست"	**۲**
تهیه نمودار درختی خانواده	**۳**
حلقه پایان جلسه	**۴**

وسایل لازم

- پوستر **"استاربرست "** که توسط رهبر تهیه شده است (به نمونه مراجعه نمایید)
- شیرینی‌های ستاره‌ای شکل (و یا شیرینی‌هایی با بسته‌بندی رنگی)
- کلاه یا جعبه
- فلیپ چارت و ماژیک
- **برگه نقاط قوت خانواده** (یک عدد برای هر خانواده)
- پوستر نمونه‌های مختلف **نمودارهای درختی خانواده** (که توسط رهبر گروه تهیه شده است، به نمونه مراجعه نمایید)
- **نمونهٔ کامل نمودار درختی خانواده** (که توسط رهبر گروه تهیه شده است، به نمونه مراجعه نمایید)
- کاربرگ **نقاط قوت خانواده** (یک کاربرگ برای هر خانواده)
- کاربرگ **نقاط قوت کل خانواده** (یک کاربرگ برای هر خانواده)
- **چهارضلعی‌های نقاط قوت** (کپی شده روی مقوا، یک کاربرگ برای هر خانواده)

جلسه ۲ - خانواده

درک اعضای خانواده



اهداف:

کمک به خانواده‌ها در

شناسایی نقاط قوت

قدردانی

- **برگ‌های نقاط قوت** (کپی شده روی کاغذ سبز، یک کاربرگ برای هر خانواده)
- مقوای سفید ۴۵ در ۶۰ سانتیمتر (یک عدد برای هر خانواده)
- ماژیک (۱ جعبه از رنگ‌های متفاوت برای هر خانواده)
- چسب مایع یا نواری (یک عدد برای هر خانواده)
- پوستر **"حلقه پایان جلسه"** که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر **شعار نوجوانان** (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه کنید)
- پوستر **شعار والدین** (برای نمونه به جلسه ۱ والدین مراجعه کنید)
- پوستر **شعار خانواده** (برای نمونه به جلسه ۱ خانواده مراجعه کنید)

کنار گذاشتن رودربایستی، "استاربرست"

۵ دقیقه.....

۱- با همهٔ شرکت‌کنندگان همان‌گونه که در رو به رو نشان داده شده است، گروه‌هایی تشکیل دهید.
۲- از هر گروه بخواهید که به‌صورت دایره‌ای روی زمین بنشینند.
۳- پوستر "استاربرست" را درجایی قرار دهید که همه آن را ببینند.
۴- شیرینی‌های آیدین یا شیرینی‌هایی با بسته‌بندی رنگی در یک کلاه یا جعبه قرار دهید تا شرکت‌کنندگان قادر به دیدن آنها نباشند.
۵- ظرف را دور حلقهٔ ایجاد شده بگردانید تا هر فرد هر بار یک شیرینی بردارد.
۶- به افراد بگویید که باید به سؤال روی پوستر که هم‌رنگ شیرینی آن‌هاست، پاسخ دهند. پس از پاسخ به سوال از او بخواهید تا ظرف/کلاه را به فرد کناردستی خود بدهد.



اختیاری، درصورتی‌که وقت داشتید.

- مجدد ظرف/کلاه را دور بچرخانید

پایان بازی

دو گروه	اعضای خانواده با هم.
هر گروه (متشکل از ۱۰ تا ۱۵ شرکت‌کننده)	





تهیهٔ نمودار درختی خانواده

فعالیت ۲,۱ .....۴۵ دقیقه

۱- به نوجوانان و والدین/ سرپرستان بگویید که با هم دیگر در قالب گروه‌های خانوادگی بنشینند.

۲- پوستر نمونه‌های مختلف کامل **نمودارهای درختی خانواده** خانواده را نشان دهید.

۳- به آن‌ها توضیح دهید که شاخه‌ها فرزندان و والدین/سرپرستان و ریشه‌ها پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها هستند.

نکته: اگر فرد بالغ یا نوجوان دیگری با خانواده زندگی می‌کند، یک شاخه هم می‌توان برای نشان دادن آن فرد اضافه کرد. ممکن است پدربزرگ سرپرست اصلی خانواده باشد و باید به وی شاخه اصلی نمودار را داد.



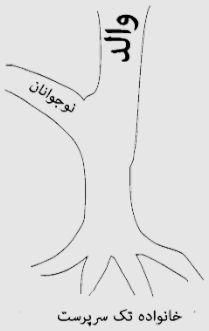
۴- به گروه بگویید که‌برگ‌ها بیانگر نقاط قوت هر یک از اعضای خانواده هستند. هر عضو از خانواده حداقل ۴ نقطه قوت برای اعضای دیگر می‌نویسد. هر فرد می‌تواند نقاط قوت دیگری برای خود اضافه کند. کاربرگ **نقاط قوت خانواده** را بین افراد توزیع کنید (یک کاربرگ برای هر خانواده)

نکته‌ای برای رهبران گروه‌ها:

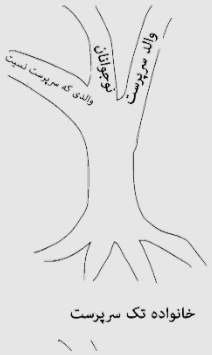
به نوبت به خانواده‌ها پیوسته و در صورت نیاز به آن‌ها کمک کنید.

هر خانواده پشت یک میز بنشینند.

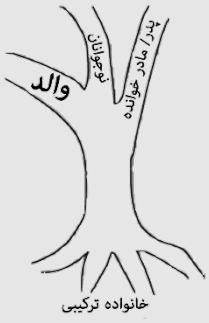
نمودارهای درختی متفاوت خانواده‌ها



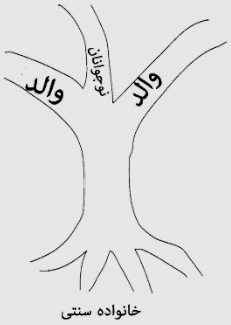
خانواده تک سرپرست



خانواده تک سرپرست



خانواده ترکیبی



خانواده سنتی

کاربرگ

۵- چهارضلعی‌ها بیانگر نقاط قوت پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها بوده که به ریشه‌های درخت چسبانده می‌شوند. چهارضلعی‌های دیگری را هم می‌توان برای نشان دادن نقاط قوت کل خانواده به کار برد. کاربرگ **"نقاط قوت کل خانواده"** را بین اعضا توزیع کنید (یک کاربرگ برای هر خانواده)

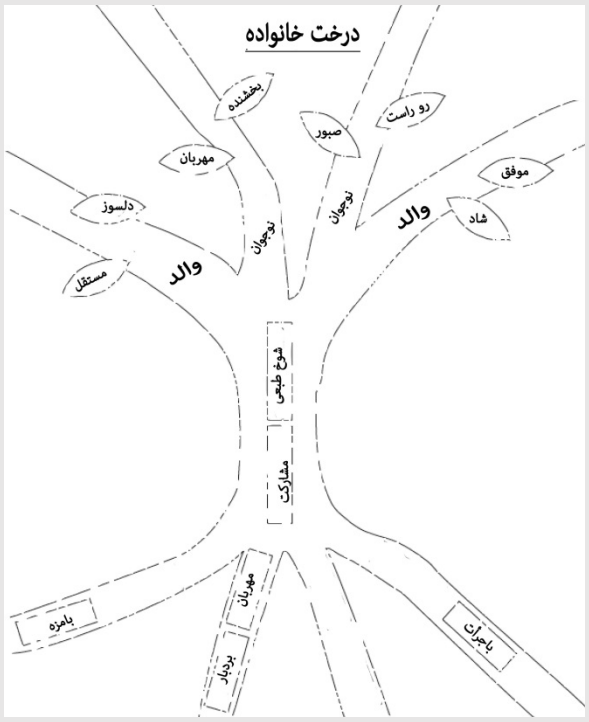
۶- از خانواده‌ها بخواهید که اول از شاخه‌ها شروع کرده و به این ترتیب اعضای خانواده حاضر را مشخص کنند و درصورت داشتن وقت کافی، شاخه‌هایی را برای اعضای سایر خانواده اضافه کنند.

۷- به فرزندان بگویید که مقوا، قیچی، ماژیک، چسب را به همراه **کاربرگ‌های نقطه قوت** و **چهارضلعی‌های نقطه قوت** را برداشته و نمودار خانواده را شروع کنند

۸- خانواده‌ها را تشویق کنید که نمودارهای درختی خانواده را با کشیدن پرنده و خورشید تزئین کنند..

پایان فعالیت

درخت خانواده



حلقه پایان جلسه

۵ دقیقه .....

۱- از خانواده‌ها بخواهید که حلقه کوچکی تشکیل داده و فرزندان در کنار والدین/ سرپرستان خود بایستند.

۲- پوستر "حلقهٔ پایان جلسه" را بالا نگه‌دارید و از والدین /سرپرستان بخواهید جمله زیر را گفته و کامل کنند:

"یکی از نقاط قوت پسر/دخترم ... است."

سپس نوجوانان باید بگویند که:

"یکی از نقاط قوت والدین/ سرپرستان من ..... است."

نکته : ببینید آیا گروه می‌تواند شعارها را بدون نگاه به پوسترها تکرار کند.

۲- از نوجوانان بخواهید که به‌صورت گروهی "**شعار نوجوانان**" را بخوانند.

۳- از والدین بخواهید که به‌صورت گروهی "**شعار والدین**" را بخوانند.

۴- از کل گروه بخواهید که به‌صورت گروهی "**شعار خانواده**" را بخوانند.



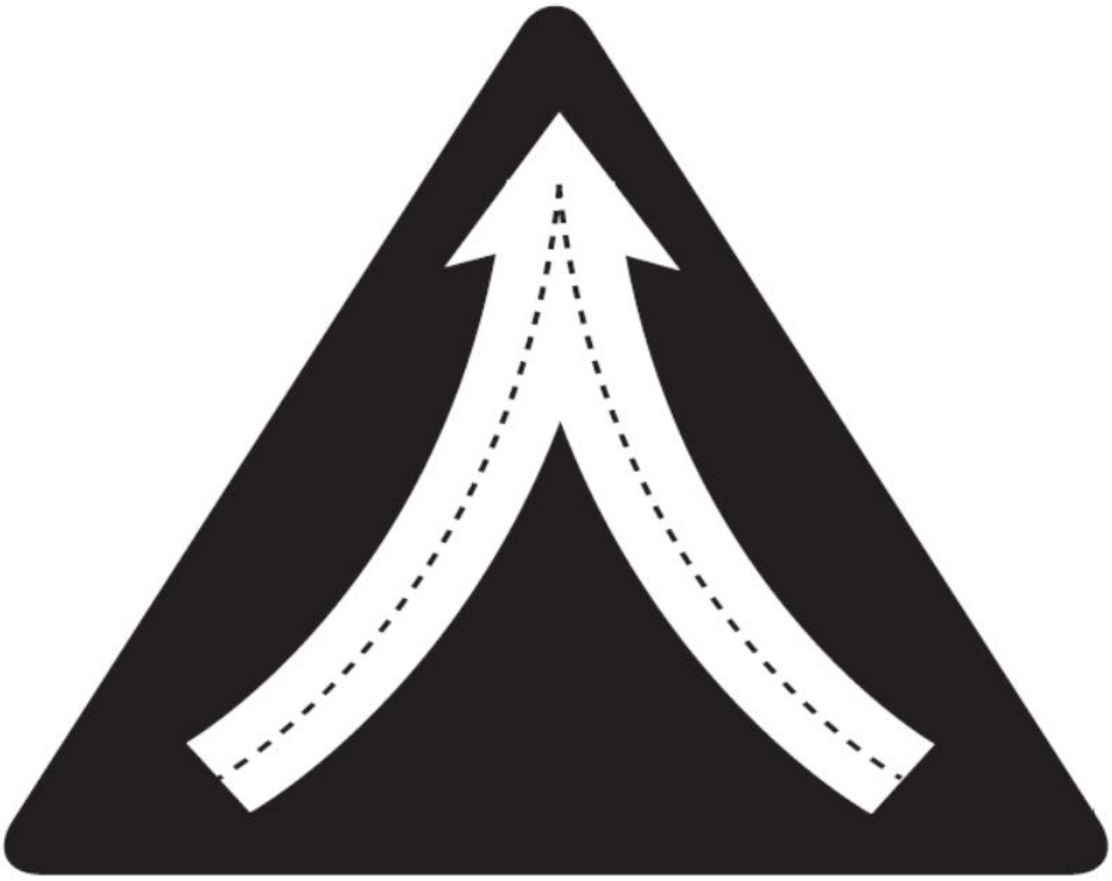
مرحله حلقه بستن
والدین/ سرپرستان: **"یکی از نقاط قوت پسر/ دختر من این .... است"** **فرزند** **یکی از نقاط قوت والد/ سرپرست من این ..... است"**

شعار نوجوانان
"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان برسیم"

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

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

جزوات و نمونه ها



"استاربرست "

قرمز

موقعیتی که در آن شما احساس خجالت کردید

زرد

چیزی که از آن می‌ترسید

سبز

چیزی که مورد تحسین شماست

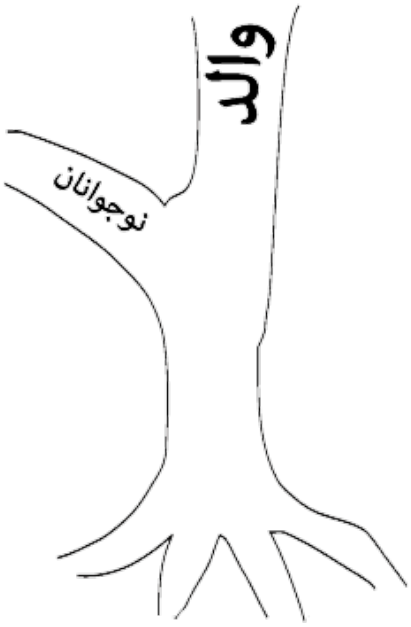
بنفش

چیزی که باعث عصبانیت شما می‌شود

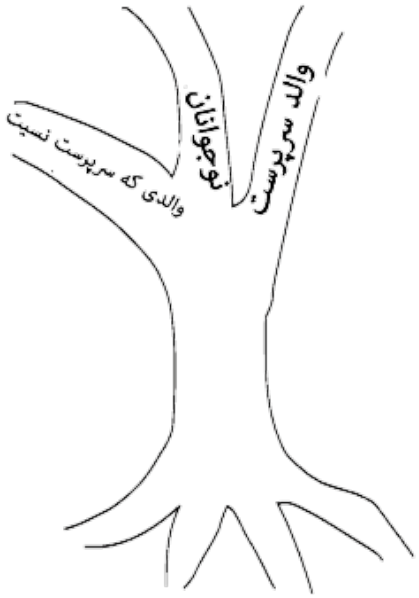
پرتقالی‌رنگ

لحظه غرور

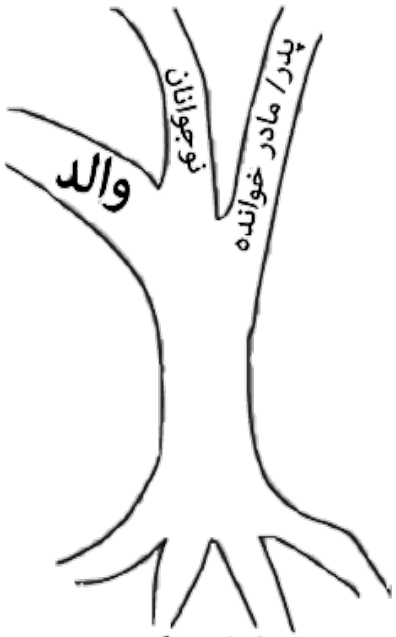
نمونه‌های مختلف نمودارهای درختی خانواده‌ها



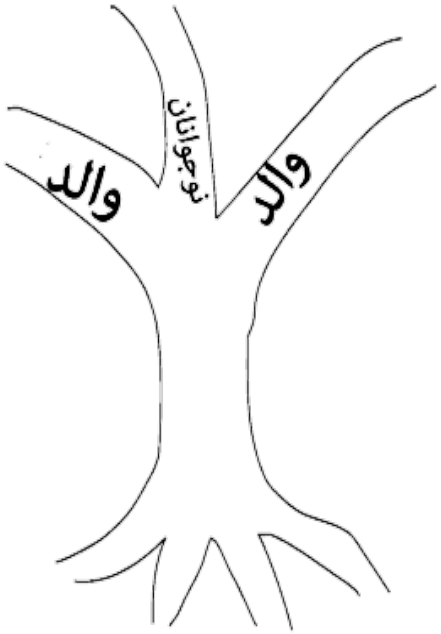
خانواده تک سرپرست



خانواده تک سرپرست

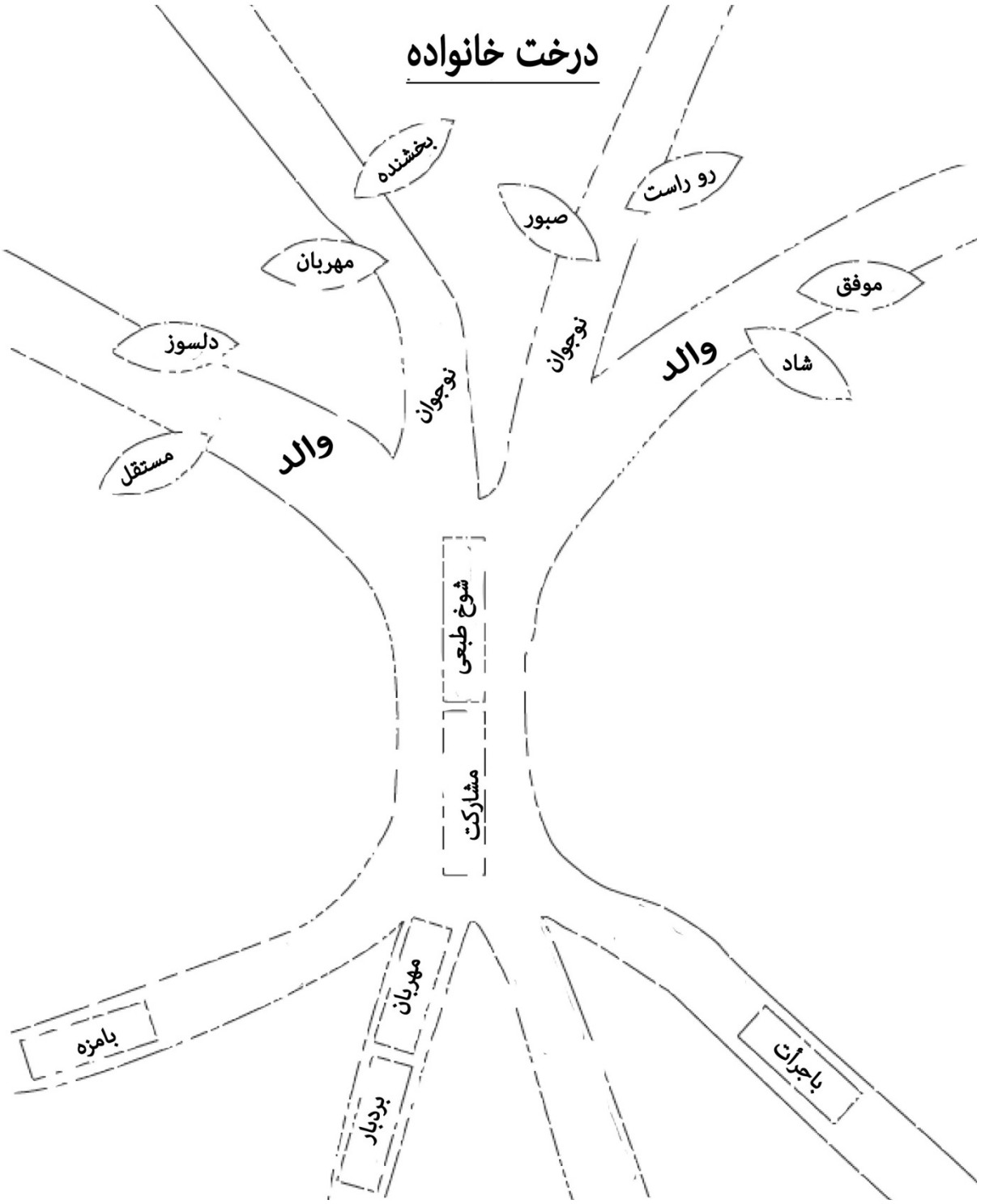


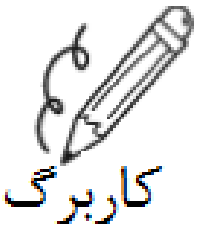
خانواده ترکیبی



خانواده سنتی

نمودار درختی خانواده





نقاط قوت خانواده

همه افراد نقاط قوتی دارد- یعنی کارها و چیزهایی که به‌خوبی انجام می‌دهند و ویژگی‌هایی که دیگران آن‌ها را تحسین می‌کنند. از فهرست زیر مواردی را انتخاب کنید و یا نقاط قوت دیگری را به این فهرست اضافه کنید.

نکات و دستورالعمل‌ها :

نقاط قوت فرزندان و والدین/ سرپرستان را روی برگ‌ها و نقاط قوت پدر/مادر بزرگ‌ها را روی چهارضلعی‌ها بنویسید. برگ‌ها را بر روی شاخه مناسب و چهارضلعی‌ها را بر روی ریشه مناسب بچسبانید.

شوخ‌طبع	آماده کمک	هوشمند	همکار	مسئولیت‌پذیر
با ظرفیت	زیبا	مهم	قوی	چالاک
زیرک	زرنگ	ساکت	ورزشکار	دلسوز
مراقب	تمیز	نکته‌بین	سرگرم کننده	حلال مشکلات
بغل کننده خوب	شاد	خوش‌برخورد	مهربان	دوست‌داشتنی
آشتی‌دهنده	وابسته	مقبول	خوش‌تیپ	تخیلی
متفکر	آشپزی خوب	لذت آفرین	حامی	باپشتکار
فهیم	عاطفی	حساس	صبور	صادق
خوشحال	پرانرژی	بامزه	رک	....
خلاق	سخت‌کوش	کنجکاو	دست و دل باز	.....
دوستدار	شنونده خوب	مرتب	فعال	.....
بازیگوش	دوست‌داشتنی	کنجکاو	توانا	.....

OXFORD BROOKES UNIVERSITY



نقاط قوت کل خانواده

همه خانواده‌ها در برخی کارها قابلیت مناسبی دارند. از این فهرست مواردی را انتخاب کرده و یا موارد دیگری به آن اضافه کنید.

دستورالعمل‌ها:

نقاط قوت را بر روی چهارضلعی‌ها بنویسید و آن‌ها را به بدنه درخت بچسبانید.

با هم کارکنید.

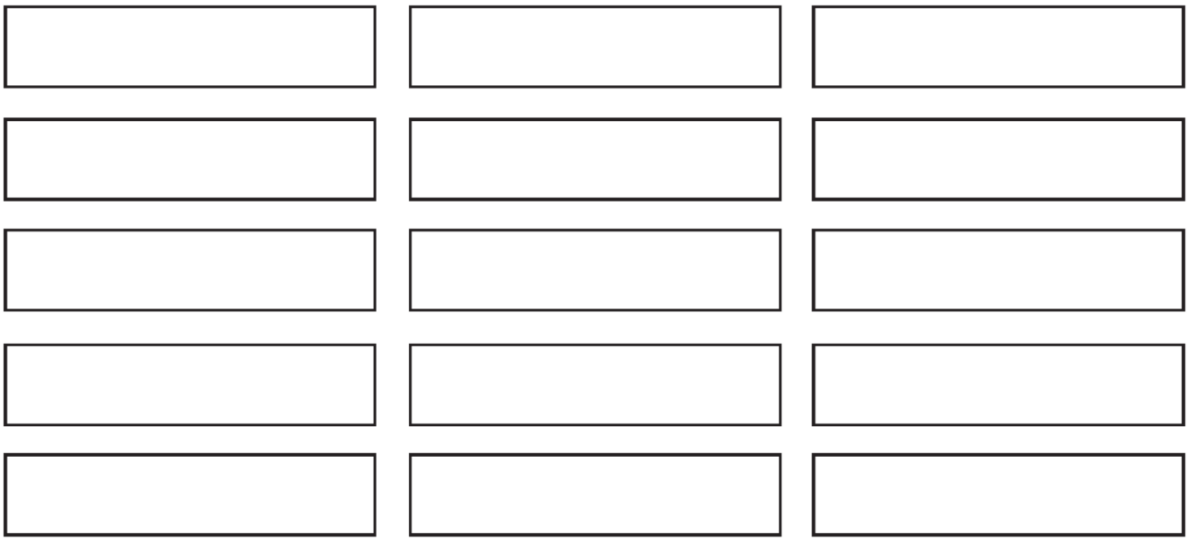
عملکرد خوب در نشان دادن درک متقابل	**زمان گذاشتن برای یکدیگر**
عملکرد خوب در حل مسئله	**با هم کار کردن**
داشتن اعتقادات مشابه	**به اشتراک‌گذاری**
عملکرد خوب	**حضور در جامعه**
حس شوخ‌طبعی	**.....**
کمک به دیگران	**.....**
تفریح خانوادگی	**.....**

OXFORD BROOKES UNIVERSITY

مربع نقطه قوت

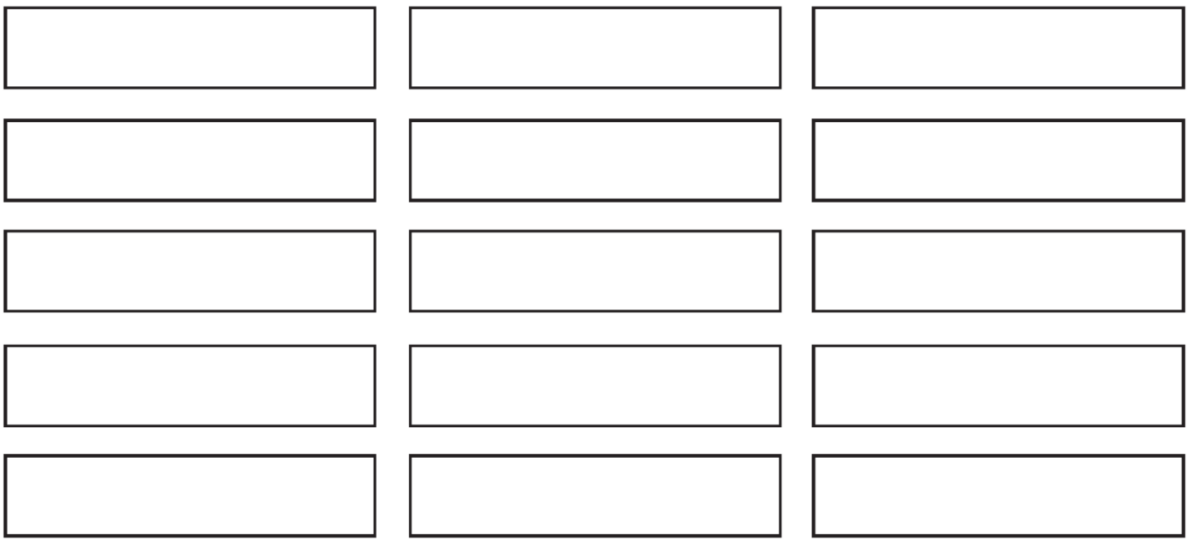
نقاط قوت پدر/ مادربزرگ‌ها

به ریشه‌های درخت بچسبانید.



نقاط قوت کل خانواده

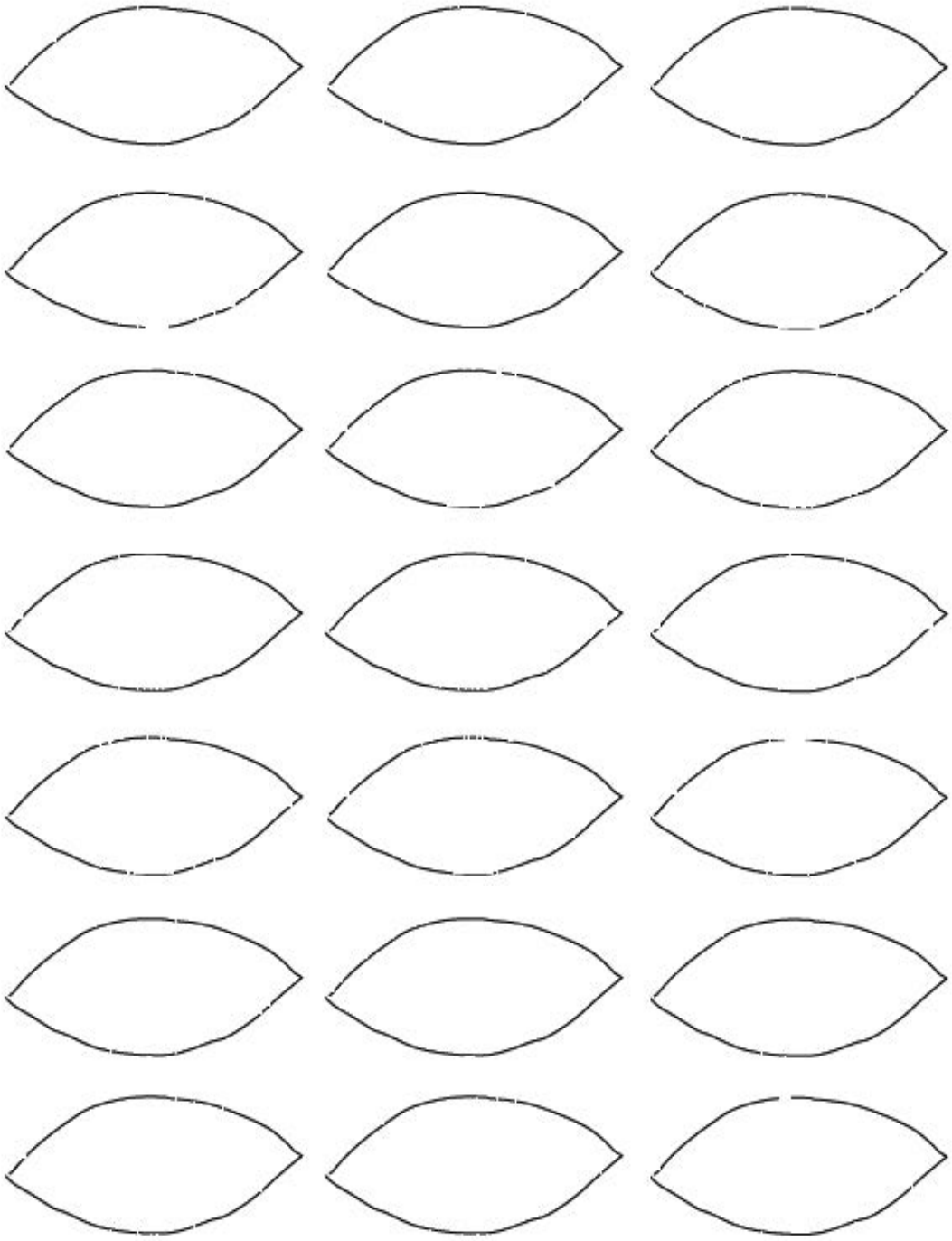
به تنهٔ درخت بچسبانید.



برگ‌های نقاط قوت

نقاط قوت اعضای خانواده

به شاخه‌های مناسب بچسبانید



والدین/ سرپرستان:

"یکی از نقاط قوت پسر/دخترم .....است."

نوجوانان:

"یکی از نقاط قوت والدین/ سرپرستان من ..... است."

برنامه تقویت بنیان خانواده:

برای والدین و فرزندان ۱۰-۱۴ ساله

فهرست

- **بحث در مورد تکالیف خانه** ۲
- **پاسخ و واکنش به پیام‌های مثبت** ۳
  - تعریف/تمجید، هرس کردن، مرتب کردن تختخواب، شستن ظروف، و همکاری نوجوانان
  - بحث در مورد تعریف/تمجید (فعالیت)
  - قدر ندانستن (فعالیت)
  - هیچ‌کس متوجه نشد
- **ارزش ایجاد انگیزه** ۶
  - تبدیل نکات منفی به مثبت (فعالیت)
  - هنگامی که تعریف و تحسین دشوار است.
  - تعریف کردن (فعالیت)
- **استفاده از جدول امتیازات برای تشویق رفتار مثبت** ۹
  - پدرها در مورد گرفتن امتیاز صحبت می‌کنند.
  - استفاده از جدول امتیازات (فعالیت)
  - مزایا و پاداش‌ها (فعالیت)
  - مادر در مورد تمتیازات صحبت می‌کند، آماده شدن برای رفتن به مدرسه
  - "تشنه" نگه‌داشتن آن‌ها (برای کسب امتیاز)

جلسه ۳- والدین

تشویق رفتار خوب



اهداف:

والدین می‌توانند:

رفتار خوب را تشخیص داده

و از آن تعریف کنند

با استفاده از پاداش رفتار جدید آموزش دهند

از سیستم امتیاز محور برای آموزش رفتار خوب استفاده کنند

رابطه مثبتی ایجاد کنند

- **ایجاد رابطه مثبت** ۱۵
  - تعامل بهتر (پدرها)
  - نحوهٔ درست شروع تعامل
  - سپری کردن زمان با یکدیگر.
  - ایجاد رابطه مثبت (فعالیت)
- **تمرین در منزل** ۱۷
- **آماده شدن برای جلسهٔ خانواده** ۱۸
- **جمع‌بندی** ۱۸

وسایل موردنیاز

- برچسب نام
- **فهرست حضوروغیاب والدین/ سرپرستان** (از جلسه ۱ والدین)
- تلویزیون و دستگاه پخش DVD ، DVD جلسه ۳ والدین
- فلیپ چارت، ماژیک و کاغذ چرک‌نویس
- کارت‌های ۷ در ۱۲ سانتیمتر (۱ عدد برای هر یک از والدین)
- پوستر **"کسب امتیاز برای کسب پاداش"** که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه نمایید)
- کارت‌های **کسب امتیاز برای کسب پاداش** (۲ عدد برای هر والد/ سرپرست، ۱ عدد برای استفاده در کلاس و ۱ عدد برای استفاده در منزل)
- مگنت **"راه‌های عشق ورزیدن"** (۱ عدد برای هریک از والدین/ سرپرستان به همراه‌کارت)



هنگام ورود والدین

۱ دقیقه.....

۱- از افراد بخواهید تا نام خود را روی برچسب نام بنویسد.
۲- از افراد بخواهید تا نام خود را **در فهرست حضوروغیاب والدین/سرپرستان** علامت بزنند.

بحث در مورد تمرین در منزل

۱۰ دقیقه.....

سوالات ذیل را از والدین پرسیده و با گروه آنها را بررسی کنید:

- در مورد شیوه‌ای پیروی فرزندتان از قوانین در منزل در طول هفته، چه چیزی متوجه شدید؟
- آیا کسی از عبارت با "من" در منزل برای فرزندش استفاده کرده است؟ در این صورت، چه به او گفتید؟ فرزند شما چطور جواب داد؟
- چه‌کارهایی در خانه و در ارتباط با فرزندتان به‌خوبی پیش می‌روند؟



۱۰ دقیقه



پخش DVD

پاسخگویی به پیام‌های مثبت

گویندگان و نمایش‌ها.....۲ دقیقه

-تعریف، آب دادن چمن و گل هل

-تعریف، مرتب کردن رختخواب

-تعریف، شستن ظروف

-تعریف، همکاری فرزندان

گوینده۱:

هنگامی که والدیت هم حد و مرز قائل شده و هم به فرزندان خود عشق می‌ورزند، کودکان در منزل، مدرسه، و با دوستان خود عملکرد بهتری دارند. افراد جوان نیاز دارند که حد و مرزهایی برای آنها تعیین شده و زمانی که دقیقاً از انتظارات شما اطلاع دارند، عملکرد بهتری دارند.

گوینده ۲:

با استفاده از شیوه‌های مختلف می‌توانید به فرزندان خود آموزش دهید که مطابق با انتظارات رفتار کنند – از قوانین پیروی نموده، افراد مسئولیت‌پذیری بوده و با احترام با شما رفتار کنند. زمانی که آنها از قوانین پیروی نمی‌کنند باید عواقب و جریمه‌هایی را برای آنها در نظر بگیرید. در مباحث بعد، در این مورد صحبت خواهیم کرد، اما تشویق و تحسین شیوهٔ مناسب دیگری است که با استفاده از آن می‌توانید فرزندان خود را وادار به انجام کاری کنید که از آن‌ها انتظار می‌رود. تشویق نه تنها به فرزندتان می‌دهد که برای آن‌ها اهمیت قائل هستید بلکه سبب می‌شود آن‌ها کاری را انجام دهند که از آن‌ها انتظار می‌رود.

گوینده ۱:

افراد، در هر سنی، زمانی یادگیری بهتری دارند که به آن‌ها گفته شود که چه کاری را درست انجام می‌دهند. تصور کنید که در حاضر شدن به موقع بر سر کار مشکل دارید. چه اظهارنظری از سوی رئیس شما باعث می‌شود که سروقت در محل کار حاضر شوید؟ (رئیس با ترشرویی) "مدتی است که دیر سر کار حاضر می‌شوی. باید حتماً حقوقت رو کم کنم تا سروقت سر کار باشی؟" و یا (رئیس با لحن آرام) "من متوجه شدم که امروز صبح رأس ساعت ۸ اینجا بودی. از این که به موقع سر کار حاضر می‌شوی سپاسگزارم". اگر شما هم مثل اکثر مردم جامعه باشید، هنگامی که از رئیس خود بشنوید که کار درستی را انجام داده‌اید، بیشتر تلاش می‌کنید تا به موقع سر کار حاضر شوید. این بدان معناست که او انگیزهٔ سروقت بودن شما را تقویت کرده است. در اینجا می‌بینیم که چگونه برخی والدین نظارت خاصی داده و فرزندانشان را تشویق می‌کنند.

.....

کوین (خطاب به راب):

هی، چمن باغچه خیلی خوب شده، راب. هرس دور درختا رو خیلی دوست دارم، عالیه. دمت گرم، رفیق.

.....

وانسا (خطاب به استر):

این عالیه استر. رختخوابت کاملا مرتبه، همهٔ لباساتو جمع کردی و CD هات رو مرتب کردی. خوشم اومد.

.....

لیز (خطاب به جول- با خوشحالی):

هی، ممنون امروز صبح ظرفشویی رو خالی کردی. و خیلی هم به موقع بود. منظورم اینه که الان به محض اینکه برسم خونه میتونم شام بپزم.

.....

جف (خطاب به دارن و مارشا در حالی که به راهنمای تلویزیون نگاه می‌کنند):

خیلی خوبه که شما دوتا با هم کنار اومدین. وقتی با هم دعوا نمی‌کنین، از بودنتون لذت می‌برم. مگه نه؟ درسته !

بحث در مورد تعریف و تمجیدها

فعالیت ۳,۱ .....۲ دقیقه



۱-سوالات صفحهٔ نمایش را بررسی و گروه را تشویق به بحث کنید.

۲-به والدین/سرپرستان کمک کنید تا دریابند که تعریف‌ها باید خاص بوده و والدین باید چیزی را بیان کنند که مورد پسند آنهاست. همچنین والدین تعریف و تمجید را وسیله‌ای برای نصیحت قرار نمی‌دهند. مانند، ممنون که ماشین ظرف‌شویی را خالی کردی. بهتر است بیشتر به این کار رسیدگی کنی.

پایان فعالیت

نکته: هیچ روایت و تصویر بین فعالیت‌های مذکور در فوق و ذیل نمی‌شود.



قدر ندانستن

فعالیت ۳,۲.....۴ دقیقه



بحث کنید

۱-گروه‌های دو نفره تشکیل دهید (والدین یک خانواده در یک گروه نباشند).

۲-از هر فردی بخواهید یه کار مثال بزند که کسی قدر آن را نمی‌داند.

۳-در کل گروه، از والدین بپرسید که چه‌کاری انجام می‌دهند که دیگران قدر آن را ندانسته و از آن‌ها بخواهید احساس خود را شرح دهند.



سؤال اختیاری، اگر وقت کافی دارید

- دوست دارید از کسی که قدر کارهای شما را نمی‌داند چه بشنوید؟
- آیا فرزند شما کار خوبی انجام می‌دهد که شما قدر آن را نمی‌دانید؟

پایان فعالیت



گویندگان و نمایش‌ها .....۲:۳۰ دقیقه

- *هیچ‌کس متوجه نشد.*

گوینده ۱:

این که حس کنید که قدر شما را نمی‌دانند، حس مطلوبی نیست. انجام کارهایی که مورد توجه دیگران قرار گرفته و از آنها قدردانی می‌شود، حس بهتری برای ما دارد. فرزندان ما نیز، هنگامی که کار خوب آنها مورد توجه قرار گرفته یا تحسین می‌شود، عملکرد بهتری دارند. از طرف دیگر، وقتی آنها تلاش می‌کنند که کاری را که از آنها خواسته‌ایم انجام دهند و این تلاش مورد بی توجهی ما قرار می‌گیرد، دلسرد می‌شوند.

.....

جول (متفکر):
واژه‌های والدین
لیز:
زود باش بیا وگرنه به صبحونه نمی‌رسی.
کوین:
یادت نره مسواک بزنی
لیز:
تکلیفت یادت نره
کوین:
با خواهرت دعوا نکن
جول (ناراحت و عصبی):
هیچ‌کس متوجه نشد که من امروز سر وقت بیدار شدم.

.....

ارزش تشویق

تبدیل نکات منفی به مثبت

فعالیت ۳,۳.....۶ دقیقه



۱- (۱ دقیقه) از والدین بخواهید که به‌صورت خلاصه کارهایی را نام ببرند که از انجام آن‌ها در منزل و محل کار لذت برده و بابت آنها تشویق می‌شوند. (به‌طور مثال، مهارت، سرگرمی، و یا چیز دیگری که بابت آن در محل کار مورد تشویق قرار می‌گیرند).

۲- (۵ دقیقه)، از والدین بخواهید فهرستی از رفتارهایی را تهیه نمایند که در فرزندان خود مشاهده کرده و دوست دارند که این رفتارها رفع شده یا بهبود یابند. مانند: عدم رعایت قوانین و یا عدم انجام کارهای روزانه در خانه و تکالیف. سه الی چهار نمونه را روی فلیپ چارت و یا تخته وایت بورد بنویسید. زیر هر مثال منفی فضای کافی خالی بگذارید.

گوینده ۱:

به احتمال زیاد، این پسر (جول) فردا به موقع بیدار نخواهد شد. آیا بخاطر می‌آورید زمانی که کودک شما اولین گام خود را برداشت چگونه به تلاش او توجه کرده و او را تشویق کردید؟ شما با توجه، لبخند و به آغوش کشیدن، آن‌ها را تشویق کردید. این کار شما باعث شد تا فرزند خردسال شما علی‌رغم سختی این کار به تلاش خود ادامه دهد.

گوینده ۲:

برای یک دقیقه به کاری فکر کنید که از انجام آن لذت برده یا قابلیت انجام آن را دارید. آیا از غذا پختن و باغداری لذت می‌برید؟ ماهیت برخی کارها مشوق ما هستند – به این معنا که ما از انجام آنها یا دیدن نتیجهٔ حاصل لذت می‌بریم. هنگامی که غذای لذیذی می‌پزید که خانواده از آن لذت برده و طعم دلپذیری دارد، تشویق می‌شوید. عامل مشوق در باغبانی، سبزیجات خوشمزه و گل‌های زیبای حاصل هستند.

گوینده ۱:

اگر در بازی بولینگ مهارت ندارید، یا اگر کسی متوجه غذایی نمی‌شود که پخته‌اید یا اگر گیاهان باغچهٔ شما سبزیجات یا گل زیادی تولید نمی‌کند، هیچ چیز مشوق شما نیست تا به تلاش خود ادامه دهید.

گوینده ۲:

بسیاری از کارهایی که انتظار داریم فرزندانمان انجام دهند، ماهیت تشویقی نداشته یا در ابتدا جالب نیست. ممکن است مرتب بودن اتاق برای جول، یا انجام تکالیف برای جنی چندان مهم نباشند. بیرون بردن زباله‌ها چه انگیزهٔ طبیعی در یک کودک ۱۲ ساله ایجاد می‌کند؟

گوینده ۱:

به همین دلیل، برای کارهایی که انتظار داریم فرزندانمان انجام دهند باید انگیزه ایجاد کنیم. هنگامی که فرزندان، جملاتی تحسین‌آمیز مانند، "ممنونم که در شستن ظرفا کمک کردی" و یا "ممنونم که زباله‌ها رو بردی بیرون" یا "خیلی خوشحالم که قبل از تماشای تلویزیون تکالیفت رو انجام دادی"، احتمال تکرار این کار بیشتر است.

۳- از والدین بخواهید، رفتارهای خاص و مثبتی را که در مقابل هر رفتار منفی انتظار دارند، یادداشت نمایند. مانند تبدیل "تمیز نکردن اتاق " به "مرتب کردن رختخواب و جمع کردن لباس‌ها تا ساعت ۱۰ صبح شنبه".

۴- برگه‌های چرک‌نویس را بین افراد توزیع و از هریک از والدین بخواهید یک رفتار مثبت را که دوست دارند فرزندشان انجام دهد در آن بنویسند.



سؤال اختیاری: اگر وقت کافی دارید

- مزیت نام بردن از رفتار مثبت مورد انتظار به‌جای اشاره به رفتار مشکل‌آفرین چیست؟

پایان فعالیت

گویندگان و نمایش‌ها .....۲ دقیقه

- وقتی‌که تعریف / تمجید دشوار است.



گوینده ۱:

هدف این است که فرزندانمان از انجام کار درست، حس خوبی در خود داشته باشند – حس خوبی از انجام تکالیت، انجام کار خانه یا آموختن کنترل عصبانیت خود داشته باشند. تقدی و تحسین به آنها کمک می‌کند تا خود را تشویق کنند – تا از انجام کارهایی که باید حس خوبی داشته باشند.

گوینده ۲:

ممکن است، فکر کنید،"پیدا کردن دلیلی برای تعریف از فرزندم دشوار خواهد بود". ما عادت کرده‌ایم همیشه کارهای بد فرزندانمان رو ببینیم و بخاطر آوردن کارهای خوبی که انجام داده‌اند، دشوار است. اما کسانی که بر خانواده‌ها تحقیق کرده‌اند به ما می‌گویند که حتی کودکانی که مشکلات زیادی دارند، یک سوم موارد، کاری را که باید انجام می‌دهند. بنابراین، والدین حتی برای مشکل‌سازترین کودکان هم می‌توانند موارد قابل تحسین پیدا کنند.

.....

کارول:

میدونی، دارم سعی می‌کنم یه چیز خوب به دارن بگم اما واقعاً سخته. از صبح که بیدار میشه تا وقتی که بخوابه، همش از من عصبانیه و عصبانیتش رو سر من خالی می‌کنه. می دونم اگه ازش تعریف کنم، خوبه اما نمیتونم چیز خوبی پیدا بکنم که بگم.

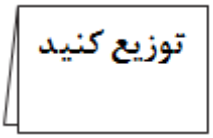
لیز:

گاهی وقتا خیلی سخته، مگه نه؟ ما هم یه همچین تجربه‌ای با جول داشتیم. خیلی سخت بود. خب، شاید من بتونم کمک کنم به کارای درستی که انجام می‌ده فکر کنی و ازش تعریف کنی. منظورم اینه که یه روز عادی رو در نظر بگیر- صبح به موقع بیدار میشه؟

تعریف کردن

فعالیت ۳,۴ .....۶ دقیقه

۱- گروه‌های دو نفره تشکیل دهید (والدین یک خانواده در یک گروه نباشند) تا بحث کنند که نوجوانشان چه کار خوبی انجام می‌دهند که شایستهٔ تعریف و تمجید است.



۲- کارت‌های ۱۰ در ۱۵ سانتیمتری را توزیع کنید. به آن‌ها بگویید که پاسخ خود را روی کارت‌ها بنویسند (۱ پاسخ در هر کارت). این کارت‌ها به نوجوانان داده می‌شوند.



۳- درحالی‌که آن‌ها در مورد این تعاریف فکر می‌کنند، چند تعریف را به عنوان نمونه روی فلیپ چارت بنویسید.

- *امشبت تکالیفت را خوب انجام دادی.*
- *ممنون که اتاق تلویزیون را جمع کردی. کارت عالی بود.*
- *خیلی دوست دارم که سروقت برمی‌گردی خونه.*

به گروه یادآوری کنید که از زمان خود را صرف مواردی کنند که شایستهٔ تحسین هستند.

کارول (باعصبانیت):

هیچ‌وقت. باید سرش جیغ و داد کنم تا از تخت بیاد بیرون.

لیز:

تصور نمی‌کنم که خودش آماده بشه و وسایلش رو با خودش ببره؟ (کارول سرش رو تکان می‌ده). خب، بعدازظهر چطور، بعد از مدرسه ؟ وقتی‌که از مدرسه برمی‌گرده چیکار می‌کنه؟

کارول:

خوب، معمولا تا وقت شام با دوستاش بیرونه. (در حال فکر کردن) خوب، حقیقتش اینه که دو سه شب گذشته، سروقت برگشته خونه. به این موضوع توجه نکرده بودم اما این همون کاریه که ازش انتظار دارم و تصور می کنم خیلی خوب میشه اگه بهش بگم "من خوشحال می‌شم وقتی به موقع میای خونه".

لیز:

اوه، کارول! این عالی میشه. منظوم اینه که گاهی در مورد بعضی بچه‌ها باید خیلی فکر کنی تا بتونی یه کار خوب ازشون پیدا کنی.



گوینده ۱:

تعریف و ستایش برای همهٔ کودکان خوب است. به آن‌ها کمک می‌کند که احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند و به آن‌ها نشان می‌دهد که شما کارهای خوب آن‌ها را می‌بینید و به آنها توجه می‌کنید. اما تنها تحسین کافی نیست. برخی والدین، ممکن است با کمک به فرزندان خود برای کسب امتیازاتی که شامل مزایا یا پاداش‌هایی هستند، بتوانند مسائل را بهبود بخشند.

گوینده ۲:

این‌که چطور ما انگیزه لازم را به دست می‌آوریم، به ما در مورد کارهای مورد علاقه‌مان چیزهای زیادی را می‌آموزد. ما کارهایی را انجام می‌دهیم که برای آن‌ها انگیزه مثبتی به دست آورده ایم- تمجیدها، ستایش‌ها، پاداش‌ها و لذت. کارهایی را که انگیزه‌های منفی در ما ایجاد می‌کنند، مانند داد زدن دیگران بر سرمان، تنبیه و غیره را انجام نمی‌دهیم. در مورد استفاده از انگیزه‌های منفی نیز صحبت خواهیم کرد ولی در حال حاضر در مورد استفاده از انگیزه‌های مثبت صحبت می‌کنیم.



۴- بعد از ۴ دقیقه، بحث گروهی انجام داده و پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید. به آن‌ها بگویید که کارت‌های تعریف را به خانه ببرید و آن را درجایی مخفی کنند که فرزندشان بتوانند آن را پیدا کند

پایان فعالیت

استفاده از جدول امتیازات برای تشویق رفتار خوب

گویندگان و نمایش‌ها .....۳:۳۰ دقیقه

- پدران در مورد کسب امتیاز صحبت می‌کنند.

گوینده ۱:

اگر تلاش می‌کنید تا به فرزندتان کمک کنید تا در انجام کارهای روزانه، یا انجام تکالیف، یا سر وقت به خانه آمدن، مسئولیت‌پذیر باشد، اگر آنها را تشویق کنید، بیشتر تلاش خواهند کرد. یک روش خوب برای ایجاد انگیزه، امتیاز دادن است تا با این امتیازات از مزایا یا پاداش‌های خاصی بهره‌مند گردند. لازم نیست این پاداش حتماً پول باشد؛ می‌تواند یک مزیت باشد. به‌طور مثال، ۱۰ امتیاز در انجام تکالیف برابر با اجازهٔ رفتن به سینما و یا صرف پیتزا در خارج از منزل. امتیاز دهی برای بهره‌مندی از مزایا و پاداش‌های خاص به فرزند شما انگیزه می‌دهد تا کارهای قابل انتظار را انجام دهند.

گوینده ۲:

امتیاز گرفتن در مقابل رفتار خوب در مورد همهٔ کودکان موثر است. مسائل الزاماً نباید خیلی بزرگ باشند. شاید بخواهید به فرزندتان کمک کنید تا نمرهٔ او در ریاضی از C به B برسد. یا شاید بخواهید او را تشویق کنید که بدون نیاز به یادآوری، درس موسیقی خود را تمرین کند. حتی والدینی که فرزندانی بس مشکل‌ساز دارند، به این نتیجه رسیده‌اند که برای کسب امتیاز کودکان آنها بیشتر تلاش می‌کنند.

.....

جف:
منظورت اینه که می تونی ماشینت رو بیاری تو گاراژ؟

کوین:
آره، جالبه، نه؟ نمیتونم توضیح بدم که از زمانی که سیستم امتیاز رو شروع کردیم وضعیت چقدر بهتر شده و بچه‌ها می تونن از اون برای گرفتن چیزایی که میخوان استفاده کنن.

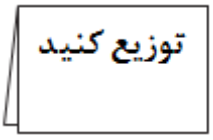
جف:
امتیاز؟ این سیستم چطور کار می کنه؟

کوین:
راب حتی پیشنهاد کرد گاراژ رو تمیز کنه.

جف:
شوخی می کنی! راز این کار چیه؟

استفاده از جدول امتیاز

فعالیت ۳,۵.....۳:۳۰ دقیقه



۱-کارت‌های **"کسب امتیاز برای کسب پاداش"** را توزیع کنید (۴ نسخه برای هریک از والدین/سرپرستان و یا زوجین)، پوستر را نمایش داده و و بین آن‌ها چرخیده و در صورت نیاز کمک کنید.

گوینده.....۳۰ ثانیه

کوین:

خب، لیز در مورد این سیستم امتیاز شنیده بود و ما هم خواستیم اون رو آزمایش کنیم. می دونی، بچه‌ها برای چیزهایی که می خوان امتیاز می‌گیرن اما برای امتیاز گرفتن باید تلاش کنن. مثلاً باید کارای روزانه رو انجام بدن، باید تکالیفشونو به موقع انجام بدن، و بدون اعتراض به مدرسه برن ... اینجور چیزا! خب، لیز و من نشستیم و فکر کردیم کدوم رفتارا رو اعصابونه، می‌خوایم چیکار کنن و چه مسئولیت‌هایی داشته باشن. و بعد بچه‌ها برای داشتن چیزای که می‌خوان امتیاز می‌گیرن. مثلاً جول یه کفش تنیس خاص می‌خواد، راب می‌خواد به اردوی فوتبال تابستونی بره و رُزی هم داره برای خریدن چند تاCD پول جمع می‌کنه.

جف:

خب، به نظر می‌رسه که اینا خیلی گرون بشه.

کوین:

نه این‌طور نیست. فقط برای چیزایی به اونا امتیاز میدی که می‌تونی پولشون رو می‌دی.

جف:

آهان، فکرت رو دوس دارم. خوبه !

کوین:

یه سری محدودیت‌ها هم هستن. منظورم اینه که نباید اجازه بدی برای چیزایی که نمی‌تونی براشون بخری امتیاز بگیرن. مثلاً اون روز، تصمیم گرفتیم که اگه همه برای تمیز کردن خونه کمک کنن، می‌ریم بیرون پیتزا می‌خوریم. بچه‌ها خیلی از این کار خوششون اومد.

جف:

منم خوشم اومد. خیلی خوبه. باید ببینم این سیستم امتیاز در مورد دارن جواب می‌ده که خرت و پرتاشو از نشیمن جمع کنه.



گوینده ۱:

حال در مورد شیوهٔ استفاده از جدول امتیاز صحبت کنیم. برای شروع، نام فرزندتان را در بالای جدول بنویسید و بعد قوانین خانواده را به همراه برخی رفتارهایی که دوست دارید در پسر یا دخترتان تغییر کند، مشخص کنید- مشکل ممکن است انجام ندادن به‌موقع تکالیف و یا دیر آمدن به خانه برای صرف شام باشد. سپس این مسئله را در قالب عبارتی مثبت درآورید مانند "اتمام تکالیف تا ساعت ۷:۳۰" و یا "حضور در منزل تا ساعت ۶ عصر برای صرف شام". دقیق ذکر کنید که فرزندتان چه کاری را باید به شیوه‌ای متفاوت انجام دهد. در گروه تمرین کرده و یک مسئله را با استفاده از عبارات مثبت به خواستهٔ خود از فرزندانتان تبدیل کنید.



گوینده ۱:

حال تصور کنیم که فرزند شما هر روز برای انجام کارهای مورد انتظار یک امتیاز دریافت می‌نماید. در این نمونه، ما "۱" را در جای خالی نوشته و شما عدد مورد نظر را در جای خالی جدول خود بنویسید. در طول هفته، شما براکی هر روزی که فرزندتان کارها را مطابق با انتظارات شما انجام داد، عدد "۱" را یادداشت می‌کنید. در مثال ما، جان هر روز که تکالیفش را تا ساعت ۷:۳۰ به پایان برساند، "۱" امتیاز می‌گیرد.

۱- از هریک از والدین/ سرپرستان بخواهید که رفتار مثبتی را که در کاغذ چرک‌نویس (فعالیت ۳,۳)نوشته‌اند در کارت جدول امتیاز وارد کنند.

گوینده .....۱:۳۰ دقیقه



گرفتن امتیاز برای دریافت پاداش

نام فرزند: هفته:

رفتار مثبت : امتیاز شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنج‌شنبه جمعه

۱-انجام تکلیف تا ساعت ۷:۳۰

۱

۲-

تعداد امتیازات موردنیاز برای دریافت پاداش= مجموع امتیاز گرفته‌شده=

امتیاز یا پاداش مورد نظر=

ده ثانیه فرصت

گوینده ۱:

حال، باید تعیین کنیم که برای دستیابی به پاداش، فرزند شما باید چند امتیاز در هفته کسب کند. نباید وادارشان کنید که به هر ترتیب ممکن امتیاز لازم را برای کسب پاداش، به دست بیاورند زیرا که آن‌ها در حال یادگیری کاری هستند که قبلاً آن را درست انجام نداده‌اند. در مثال ما، تصور کنید که جان باید ۴ امتیاز بگیرد، به این معنا که باید حداقل ۴ روز تکالیفش را به موقع انجام دهد تا پاداش بگیرد.

پایان فعالیت

نکته: روایت و تصاویری بین این دو فعالیت گنجانده نشده‌اند.

امتیازات و پاداش‌ها

فعالیت ۳,۶ .....۳دقیقه



۱- از والدین بخواهید در انتهای فلیپ چارت فضایی خالی بگذارند تا در جلسات خانوادگی، نوجوانان در تعیین امتیازات و پاداش‌ها به آن‌ها کمک کنند.

۲- به گروه بگویید که با بارش افکار امتیازات و پاداش‌ها مشخص کرده و ایده‌های خود را روی فلیپ چارت بنویسند.

نکته: این صفحه فلیپ چارت را برای استفاده در جلسه خانوادگی نگاه‌دارید.

۳- به آن‌ها بگویید که در صورت تمایل بعداً می‌توانند رفتار مثبت دیگری را نیز بنویسند.



گرفتن امتیاز برای دریافت پاداش

نام فرزند: هفته:

رفتار مثبت : امتیاز شنبه یکشنبه دوشنبه سه شنبه چهارشنبه پنج‌شنبه جمعه

۱-انجام تکلیف تا ساعت ۷:۳۰

۱

۲-

تعداد امتیازات موردنیاز برای دریافت پاداش= مجموع امتیاز گرفته‌شده=

امتیاز یا پاداش مورد نظر=

۵ ثانیه فرصت

درنهایت، باید تصمیم بگیرید که فرزند شما چه پاداشی دوست دارد دریافت کند - چیزی که از نظر مالی برای شما ممکن بوده، شما می‌توانید به آسانی آن را فراهم نموده یا فرزند شما برای دستیابی به آن سخت تلاش خواهد کرد. برای تعیین پاداش باید با فرزند خود صحبت کنید.





سؤال اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

- کدام یک از پاداش‌ها و امتیازات ذکر شده، از سوی شما قابل ارائه است؟

پایان فعالیت

گویندگان و نمایش‌ها .....۴:۳۰ دقیقه

- *مادران در مورد امتیازات صحبت می‌کنند، آماده شدن برای رفتن به مدرسه*
- *"نشنه " نگاه‌داشتن آن‌ها (برای کسب امتیاز)*

گوینده ۱:

بسیاری از والدین نتیجه گرفته‌اند که فرزندانشان برای کسب امتیاز و رسیدن به پاداش یا مزایا سخت تلاش می‌کنند. اما رویکرد شما نسبت به آنها در کسب امتیازات تأثیرگذار است. حال، مادری را خواهیم دید که برای کسب امتیاز با پسرش صحبت می‌کند.

.....

لیز:

راب! راب، بیا اینجا بشین عزیزم. می خوام باهات صحبت کنم. راب، میدونم که صبحا سختته که برای مدرسه آماده بشی و باید یادت نگه‌داری که وسایل و تکالیفت رو برداری و به موقع هم برسی مدرسه. و می‌دونم که گاهی از این که صبحا دیگر می‌کنی عصبانی می‌شم بنابراین فکر کردم و تصمیم گرفتم بهت کمک کنم که یه کم مرتب‌تر بشی تا بتونی به موقع به مدرسه برسی. درنتیجه فکر کردم که فهرستی از همه کارایی درست کنیم که باید انجام بدی تا تو به موقع برسی مدرسه، چطوره؟

راب:

خوبه

لیز:

خوب، چطوره که برای هر بار به موقع رسیدن به مدرسه، یک امتیاز بگیری.

راب:

امتیاز به چه درد می‌خوره؟

لیز:

خوب، می تونیم امتیازها را جمع کنیم و بعد تو میدونی آخر هفته یه پاداش بگیری. مثلاً بعد از این‌که چهار بار در هفته سروقت به مدرسه رسیدی.

راب:

خوبه، چه نوع پاداشی؟

لیز: چه نوع پاداشی؟ خوب باید چیزی باشه که تو بتونی واسه رسیدن بهش تلاش کنی و من بتونم پولشو بدم. چطوره در این مورد هم یک فکری بکنیم ؟ ها؟

راب:

خوبه.

گویندهٔ ۲:

بخاطر داشته باشید، هنگامی که فرزندان شما پاداش امتیازات خود را انتخاب می‌کنند، این پاداش نباید چیزی باشد که یا به دلیل گرانی و یا طولانی بودن زمان کسب امتیازات لازم، شما امکان تهیهٔ آن را نداشته باشید. فرزندان زمانی انگیزه پیدا می‌کنند که بلافاصله پس از انجام کار مورد انتظار، تشویق شوند.

گویندهٔ ۱:

و چیزهای زیادی هست که بدون هزینهٔ اضافی می‌توانند آنها به دست آورند. مانند انتخاب غذا برای شام و یا این که کسی به جای آنها کارهای روزانه را انجام دهد یا DVD مورد علاقهٔ خود را اجاره کنند یا دوستی را به خانه دعوت کنند. اما این پاداش باید چیزی باشد که می‌خواهند و در حال حاضر از آن برخوردار نیستند.

گویندهٔ ۲:

این هم دلیل خوبی است تا مزایای زیادی را «رایگان» در اختیار فرزندان قرار ندهیم. به‌عنوان والدین، وظیفه داریم تا نیازهای اساسی فرزندان مانند غذا، لباس و سرپناه را تأمین کنیم. اما موارد زیادی مانند نوع شام، لباس‌های خاص، تفریح و حتی گذراندن زمانی ویژه با پدر و مادر هستند که فرزندان باید برای کسب آنها تلاش کنند.

.....

جین:

باورم نمی‌شه که بعضی آدما چه چیزایی در اختیار بچه‌هاشون می ذارن. یکی از دوستای "اِما" خیلی پول خرج می‌کنه، لباسای گرون می‌خره و پدر و مادرش براش جدیداً یه کلارینت نو خریدن. من نمی‌تونم با اونا رقابت کنم و نمی‌تونم همچنین چیزایی واسه دخترم بخرم. احساس شرمندگی می‌کنم که نمی‌تونم این کارا رو براش انجام بدم.

لیز:

خوب، معلومه که نه، ما هم این کارا رو برای بچه‌ها نمی‌کنیم. منظورم اینه که موضوع فقط پول نیست. اگر اونا هرچیزی که می‌خوان رو به دست بیارن، دیگه چیزی نمی‌مونه که برای گرفتنش تلاش کنن. منظورم اینه که مثلاً در مورد رزی، ما سعی می‌کنیم تشویقش کنیم که تکالیفش رو بهتر انجام بده. اگر امتیاز کافی بگیره یه پیتزا براش می‌خریم و می‌تونه یه DVD هم انتخاب کنه. این باعث می‌شه که برای چیزی تلاش کنه. قرار شده این کار رو با پسرا هم شروع کنیم.

جین:

بله، تصور می کنم ایده خوبیه، که به اونا فرصت بدیم برای به دست آوردن چیزی تلاش کنن. منظورم اینه که مثلاً "اِما" اخیراً خیلی طولانی تلفنی صحبت می‌کرد، ما هم توافق کردیم که این مکالمات به ۱۵ دقیقه محدود بشه. اینطوری، اجازهٔ مکالمات بیشتر رو به دست میاره. خب، می‌خوام به مرور که داره بزرگ می‌شه این سیستم رو نگه دارم، یعنی وقتی‌که بخواد با دوستانش بره بیرون. چون اگه فکر کنه که آزاده که هر جایی بره بعد دیگه نمی‌تونم از این به عنوان پاداش استفاده کنم.

لیز:

درسته. شاید کاری که باید بکنیم اینه که از الان به کارایی که در آینده ممکنه بخوان انجام بدن فکر کنیم و اونا رو امتیاز و پاداش در نظر بگیریم. اگه به راب اجازه بدم که بیشتر از معمول بیرون بمونه، دیگه نمی‌تونم از اون زمان به‌عنوان یه امتیاز استفاده کنم، درسته؟ درنتیجه باید از الان به مزایایی فکر کنم که اونا وقتی بزرگ‌تر می‌شن بتونن براشون تلاش کنن. چیزی که باید انجام بدم اینه که در مورد مزیت‌هایی که اونا وقتی‌که بزرگ‌تر شدن به دست میارن فکر کنم.

جین:

ایده خوبیه، و جوابم میده.

.....

گوینده ۱:

برخی والدین تصور می‌کنند که استفاده از سیستم امتیاز و پاداش به منزلهٔ رشوه دادن به فرزندان است تا کارهایی که از آنها انتظار می‌رود را انجام دهند. اما سیستم امتیاز محور راهی برای کمک به مسئولیت‌پذیری فرزندان است. این سیستم آنها را در جهت تلاش برای دستیابی به اهداف مثبت سوق می‌دهد.

گوینده ۲:

به هر حال، افرادی که برای یک کارفرما کار می‌کنند نیز در مقابل کار مورد انتظار از آنها پاداش دریافت می‌کنند. این پاداش، چک حقوق است. چک حقوقی تنها پاداش کار کردن نیست – روابط دوستانه با همکاران، تقدیر و تحسین در مقابل حسن انجام کار و حس خوب انجام یک کار خوب، عوامل دیگر هستند.

ایجاد رابطه مثبت

گویندگان و نمایش‌ها .....۴ دقیقه

- *داشتن تعامل بهتر (پدران)*
- *اقدام صحیح برای تعامل*
- *سپری کردن وقت با یکدیگر*

گوینده ۱:

و امتیاز و پاداش تنها روش آموزش کارهای مورد انتظار از کودکان به آنها نیست. هر کاری که در جهت کمک به آن‌ها برای داشتن رفتاری درست و برقراری رابطه‌ای مثبت انجام می‌دهیم به آن‌ها کمک می‌کند تا عملکرد بهتری در بین دوستان و در آینده داشته باشند.

گوینده ۲:

داشتن رابطه خوب با فرزندان و آگاهی آنها از اهمیتی که شما برایشان قائل هستید به آنها کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته باشند. البته، زمانی که کودکان تلاش می‌کنند تا مستقل‌تر شده و دوست دارند زمان بیشتری را با دوستان خود سپری کنند، برقراری رابطهٔ مثبت با آنها کار ساده‌ای نیست.

.....

کوین:

اخیراً با راب خیلی مشکل دارم. انگار همیشه عصبانیه و این منو خیلی ناراحت می‌کنه. به نظر می‌رسه که نمی تونیم با هم یه جا باشیم و رو اعصاب همدیگه نریم. خب، قبلاً دوست داشت یه کارهایی رو با هم انجام بدیم، مثلاً بازی‌های فکری می‌کردیم، توپ بازی می‌کردیم یا فیلم می‌دیدیم. کاش همه چی مثل قبل بشه.

جف:

بله، منظورم اینه که از جنگ و دعوای مداوم تو خونه متنفرم. چون‌هرچقدر دارن عصبانی‌تر می‌شه، من هم بدتر می‌شم و اون هر روز بدتر می‌شه. اما فکر می‌کنم رابطمون داره یه کم بهتر می‌شه. ولی اون هنوز دوس داره بیشتر وقتش رو با دوستاش سپری کنه، اما اوضاع یه کم بینمون بهتر شده.

کوین:

چطور اوضاع رو بهتر کردی؟

جف:

خوب، فکر می‌کنم که از دیدگاه اون به مسائل نگاه می‌کنم به جای این که دائم براش سخنرانی کنم و دائم بهش بگم که چطور باید رفتار کنه. اون می‌اومد خونه و در مورد معلم یا دوستاش شکایت می‌کرد و من هم می‌گفتم باید این کار رو بکنی یا نباید این کار رو می‌کردی و .... و کار به‌جایی رسید که حتی با من حرف نمی‌زد، می فهمی؟

کوین:

خوب، قابل درکه. الان دیگه نصیحتش نمی‌کنی؟

جف:

آره، فکر کنم. در واقع الآن با هم وقت می‌گذرونیم وقتی خواهر بزرگ‌ترش نیست. من یه فیلم اجاره می‌کنم و اجازه می‌دم اون فیلم رو انتخاب کنه یا بازی می‌کنیم، یه کاری که بین خودمو باشه، میدونی؟

کوین:

ایده خوبیه. فکر می‌کنم راب دوست داشته باشی با من وقت بگذرونه بدون این‌که برادر و خواهرش دور و بر باشن. اونا همش با هم دعوا می‌کنن و من از دستشون عصبانی می‌شم و وقت همه خراب می‌شه. فکر می‌کنم باید به‌نوبت با بچه‌هات وقت بگذرونی.

جف:

درسته و باید سعی کنم به همشون توجه کنم که خیلی سخته ولی کل ماجرا همینه که برای همشون وقت بذارم.

کوین:

شاید اگر اجازه بدم که راب نظر بده که چطور با هم وقت بگذرونیم شاید خوشحال بشه و دوست داشته باشه زمانی رو با من سپری کنه.

جف:

آره، یه امتحانی بکن.

.....

گوینده:

یکی از پدران گفت که وقتی او و پسرش با هم کنار نمی‌آیند، وضعیت بدتر می‌شود. اما می‌توان شرایط را در جهت مثبت نیز تغییر داد. هرچه زمان بیشتری را با فرزندتان سپری کنید، بیشتر احتمال دارد که اون بهتر با اوضاع کنار آمده و احساس بهتری داشته باشد. توجه به این که فرزندان کاری را که از آنها انتظار می‌رود انجام می‌دهند و امتیاز و پاداش، دو روشی هستند که با استفاده از آنها می‌توانید رابطهٔ مثبتی برقرار کنید.

.....

کوین:

راب، می‌دونم اخیراً وضعیت خیلی خوب نبوده. از این که دائم سرت داد بزننم خوشم نمیاد. نظرت چیه که دوباره از اول و این بار درست شروع کنیم و این آخر هفته یه کم بهتر باشیم؟ برای شروع، می‌تونیم یکم ذرت بو داده درست کنیم و امروز عصر مسابقه رو تماشا کنیم.

راب:

باشه.

.....

جین:

میدونی، می‌خوام بیشتر با استر وقت بگذرونم. قبلاً دوست داشت با من وقت بگذرونه، الان فقط دوست داره بمونه تو اتاق، CD گوش بده و با دوستاش حرف بزنه. نمی‌دونم که باید مجبورش کنم که با ممن وقت بگذرونه یا بذارم تو حال خودش باشه.

کارول:

بچه‌های هم سن و سال اون ترجیح میدن که تو عالم خودشون یا با دوستاشون باشن و وقتی سعی می‌کنیم و وادارشون می‌کنیم کار دیگه‌ای بکنن اوضاع بدتر می‌شه. خب! تو خونهٔ ما که اینطور بود.

جین:

آره! وقتی استر می‌خواد تنها باشه من بهش زمان می‌دم و وقتی با هم هستیم سعی می‌کنیم با هم کنار بیایم. بحثای خوبی داریم، مثلاً وقتی توی ماشین هستیم من دارم می‌برمش جایی. حتی وقتی داریم تلویزیون تماشا می‌کنیم، موقع تبلیغ، خیلی بهمون خوش می‌گذره و سر به سر هم می‌ذاریم و از این چیزا، می دونی که؟

کارول:

آره، می‌دونم که بچه‌ها خیلی خوشحال می‌شن وقتی‌که می‌بریمشون بیرون مثلاً پیتزا می‌خوریم یا می‌ریم سینما. سعی می‌کنیم وقتی که باهاشون هستیم غر نزنیم و نصحیت نکنیم.

.....

گویندهٔ ۲:

حال فکر کنید که از چه راه دیگری می‌توانید به فرزندانتان نشان دهید که برای آنها ارزش قائل هستید. فهرستی از کارهایی که برای فرزندانتان انجام می‌دهید، تهیه کرده و فکر کنید که پیغام دوست داشتن چگونه منتقل می‌شود.

ایجاد رابطه مثبت

فعالیت ۳,۷.....۵ دقیقه



۱- از گروه بخواهید تا با بارش افکار، فهرستی از کارهایی به غیر از تعریف و تمجید و دادن امتیاز تهیه کنند که با انجام آنها می‌توانند عشق و محبت خود را به نوجوانان نشان دهند. پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید.

۲- از آن‌ها بپرسید که کدام کارها، به طور حتم، پیام عشق و محبت را منتقل می‌کند.



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شود.

- به آغوش کشیدن
- گفتن "دوستت دارم"
- نوشتن یادداشتی محبت‌آمیز

پایان فعالیت



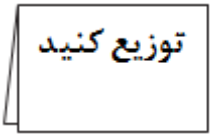
تمرین در منزل

۱ دقیقه.....

۱- از والدین بخواهید در طول هفته از کارت‌های "کسب امتیاز جهت کسب پاداش" در خانه استفاده کرده و به آن‌ها بگویید که در ابتدای جلسهٔ بعد، روند پیشرفت کار را با هم بررسی خواهید کرد.

۲- به آن‌ها یادآور شوید که کارت‌های تعریف/تمجید را مخفی و در خانه از فرزندان خود تعریف کنند.





۳- مگنت "راه‌های عشق‌ورزی" را توزیع و آن‌ها را تشویق کنید تا در منزل آنها را بر روی مگنت عشق و حد و مرز قرار دهند.

آماده شدن برای جلسه خانواده

۱ دقیقه.....

۱- به والدین/سرپرستان بگویید که جلسه خانوادگی با پخش یه قسمت کوتاه از DVD آغاز می‌شود که صحنهٔ تعامل فرزندان و والدین را نشان می‌دهد. بعد از پخش DVD، والدین/سرپرستان جدول "کسب امتیاز برای کسب پاداش" را باید به اشتراک بگذارند. والدین/سرپرستان و نوجوانان می‌توانند در مورد پاداش‌ها و امتیازاتی صحبت کنند که باید برای کسب آنها تلاش کنند.

۲- در پایان، خانواده‌ها در برخی فعالیت‌های خانوادگی سرگرم‌کننده شرکت خواهند کرد.



جمع‌بندی:

۳۰ ثانیه.....

۱- شعار والدین را به‌صورت گروهی تمرین کنید.



جزوات و نمونه‌ها





گرفتن امتیاز به‌عنوان پاداش

نام فرزند: هفته:

رفتار مثبت :

۱-انجام تکلیف تا ساعت ۷:۳۰

مقدار امتیاز یکشنبه.....شنبه

۱

۲-

مقدار امتیازات مورد نیاز برای کسب پاداش=

مجموع امتیاز گرفته‌شده=

امتیاز یا پاداش گرفته‌شده=



گرفتن امتیاز به‌عنوان پاداش

نام فرزند: هفته:

رفتار مثبت :

۱-انجام تکلیف تا ساعت ۷:۳۰

مقدار امتیاز یکشنبه.....شنبه

۱

۲-

مقدار امتیازات مورد نیاز برای کسب پاداش=

مجموع امتیاز گرفته‌شده=

امتیاز یا پاداش گرفته‌شده=

راه‌های ابراز محبت

- تعریف/تمجید
- استفاده از امتیازات جهت کسب پاداش
- سپر کردن زمان با یکدیگر
- درک نقطه‌نظر فرزند
- به آغوش کشیدن فرزندان

راه‌های ابراز محبت

- تعریف/تمجید
- استفاده از امتیازات جهت کسب پاداش
- سپر کردن زمان با یکدیگر
- درک نقطه‌نظر فرزند
- به آغوش کشیدن فرزندان

راه‌های ابراز محبت

- تعریف/تمجید
- استفاده از امتیازات جهت کسب پاداش
- سپر کردن زمان با یکدیگر
- درک نقطه‌نظر فرزند
- به آغوش کشیدن فرزندان

راه‌های ابراز محبت

- تعریف/تمجید
- استفاده از امتیازات جهت کسب پاداش
- سپر کردن زمان با یکدیگر
- درک نقطه‌نظر فرزند
- به آغوش کشیدن فرزندان

کسب امتیاز برای کسب پاداش

نام فرزند: جان تاریخ:

رفتار مثبت :

۱-انجام تکلیف تا ساعت ۷:۳۰

مقدار امتیاز یکشنبه.....شنبه

۱ پایان تکالیف خانگی تا ۷:۳۰

۲-

تعداد امتیازات مورد نیاز برای کسب پاداش=۴

مجموع امتیاز کسب شده=

امتیاز یا پاداش گرفته‌شده=

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۰-۱۴ سال

فهرست محتوا:

تقلید از رهبر گروه برای کنار گذاشتن رودربایستی ۲
دور تعریف/تمجید و بررسی تمرین در منزل ۲
درک استرس ۳
-مقدمه‌ای بر استرس
- موقعیت‌هایی که باعث ایجاد استرس می‌شوند (فعالیت)
- چگونه متوجه می‌شوید که دچار استرس شده‌اید (فعالیت)
- بازی‌های فعال –نقطه اشتراک ما چیست؟
-یافتن راه‌های درست مدیریت استرس (فعالیت)
-یافتن تکنیک‌های مدیریت استرس که برای من مناسب هستند.
تمرین در منزل ۹
آماده شدن برای جلسه خانواده ۱۰
جمع‌بندی ۱۰

جلسه ۳- نوجوانان

مدیریت استرس



نیل به اهدافمان

اهداف:

کمک به نوجوانان در:

- **شناسایی موقعیت‌هایی که باعث ایجاد استرس می‌شوند**
- **شناسایی نشانه‌های استرس**
- **آموختن شیوه‌های سالم مدیریت استرس**

مواد موردنیاز

- برچسب نام

- فهرست حضوروغیاب نوجوانان (جلسه ۱ نوجوانان)

- فهرست قواعد اساسی (از جلسه ۱ نوجوانان)

- شش برگ کاغذ رنگی ۲۱ در ۲۷ سانتیمتر

- نوارچسب

- ۱۲ یا ۱۳ سانتیمتر کاغذ (کاغذ دیواری ساده)

-فلیپ چارت و ماژیک

-یادداشت‌های برچسب‌دار ۱۰ در ۱۵ سانتیمتر (۳ تا ۵ عدد برای هر گروه)

-کاغذ چرک‌نویس

- ماژیک (یک عدد برای هر نوجوان)

- بطری نوشابه خالی

- کاربرگ "تکنیک‌های مدیریت استرس که برای من مناسب هستند" (یک کاربرگ برای هر نوجوان)

-پوستر شعار فرزندان (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید)



هنگام ورود نوجوانان

۱ دقیقه.....

۱- از افراد بخواهید تا نام خود را روی برچسب نام بنویسند.
۲- از افراد بخواهید تا نام خود را در **در فهرست حضوروغیاب** نوجوانان علامت بزنند.
۳- فهرست "**قواعد اساسی** " را در معرض دید قرار دهید (از جلسه ۱ نوجوانان)





تقلید از رفتار رهبر گروه برای کنار گذاشتن رودربایستی

۴دقیقه.....

۱- از گروه بخواهید یک حلقه بسازند. فردی را به عنوان «آن» انتخاب کنید و از او بخواهید پشت به حلقه بایستند. در این حین، گروه در سکوت کسی را به عنوان رهبر انتخاب می‌کند که با هر حرکت، گروه نیز از او پیروی می‌کند.
۲- در حالی که همه از حرکات رهبر (پریدن، دست زدن و غیره) پیروی می‌کنند، «آن» باید حدس بزند، رهبر گروه چه کسی است. رهبر باید هرچند دقیقه یک‌بار فعالیتش را تغییر دهد. هنگامی که «آن» رهبر را شناسایی کرد، رهبر نقش «آن» را گرفته و بازی ادامه می‌یابد.

دور تعریف/تمجید و بررسی

تمرین در منزل

۴ دقیقه.....

۱- از نوجوانان و رهبران گروه بخواهید تا در یک دایره نشسته و از فر کنار دستی خود تعریف کنند. اگر فردی ظرف ۱۵-۲۰ ثانیه نظری نداد، یکی از رهبران گروه باید به جای او از فرد مورد نظر تعریف کند.

۲- از داوطلبان بخواهید به زمانی در طول هفته اشاره کنند که متوجه ناراحتی والد/سرپرست خود شده‌اند.

۳- از آن‌ها بپرسید که چه چیزی سبب استرس والد آن‌ها شده است، والدین آن‌ها چه‌کار انجام داده و آنها چگونه واکنش نشان داده‌اند.

درک استرس

مقدمه ای بر استرس

۲ دقیقه .....

۱. به نوجوانان بگویید که آن‌ها بازی خاصی به نام "چرخ سرنوشت " انجام خواهند داد، که در آن، آن‌ها باید حروفی را نام ببرند تا زمانی که بتوانند عنوان مورد نظر را حدس بزنند (واژه مدنظر "استرس" است ولی شما این را به گروه نمی‌گوید).

۲. پنج برگ سفید A4 یا برگه چرک‌نویس را روی دیوار بچسبانید.

۳. هر زمانی که حرفی را نام می‌برند که در واژه استرس هست، آن حرف را درشت در جای خالی مناسب قرار دهید. از آن‌ها بخواهید که واژه را در اولین فرصت حدس بزنند.

.



استرس

موقعیت‌های استرس‌زا

فعالیت ۳,۱.....۸ دقیقه



۱-به گروه بگویید که آن‌ها باید موقعیت‌هایی را بررسی کنند که سبب ایجاد استرس در نوجوانان می‌شوند. از یک نوجوان داوطلب بخواهید که شکل یک کودک را بکشد؛ تصویر باید حداقل یک متر و پنجاه سانتیمتر طول داشته و روی یک کاغذ دیواری ساده رسم شده باشد.

۲- از اعضای گروه بخواهید که برای این شکل نامی تعیین کنند (در ادامه این جلسه، آن فرد را "جورج" می‌نامیم).



۳- گروه اصلی را به گروه‌های کوچک دو یا سه نفره تقسیم کنید و ۳-۵ یادداشت برچسب‌دار در اختیار هر یک از این گروه‌ها قرار دهید. از آن‌ها بخواهید با خط درشت چندین موقعیت را یادداشت کنند که سبب ایجاد استرس در نوجوانان می‌شوند (برای کمک به شروع بحث، موارد زیر را روی فلیپ چارت بنویسید: موقعیت‌ها در خانه، موقعیت‌ها در مدرسه و غیره)

۴- از هر گروه کوچک بخواهید یادداشت‌های برچسب‌دار را دور عکس قرار داده و برای کل گروه بگویید که چه موقعیت‌هایی را ذکر کرده‌اند.

شرایطی که ممکن است استرس‌زا باشند

شرایط در خانه

شرایط در مدرسه

شرایط با دوستان

۶ دقیقه





مطمئن شوید که به مؤلفه‌ها ذیل اشاره شده باشد.

مشکلات با فرزندان دیگر	مشکلات با والدین
نگرانی در مورد رفتن به مدرسه جدید	فشار همکلاسی‌ها
نگرانی در مورد دوست داشته شدن	نگرانی مالی
مشکلاتی با دوستان	نگرانی در مورد مشکلات خانواده
عدم تعامل با معلم	نگرانی در مورد تغییرات بدنی
دوست‌نداشتن ظاهر خود	کارهای زیادی که باید انجام دهند
اجبار به ایستادن جلوی کلاس	راه نیافتن در گروه

پایان فعالیت

چگونه متوجه می‌شوید که دچار استرس شده‌اید

فعالیت ۳,۲ .....۷ دقیقه



۱- به نوجوانان بگویید که حداقل به چهار روش می‌توانند بفهمند که دچار استرس شده‌اند: نشانه‌های بدنی، احساسات و عواطف، تغییرات رفتاری، تغییرات در شیوه تعامل با دیگران. در حین صحبت، هریک از واژه‌های زیر را روی فلیپ چارت بنویسید.

۲- مجدداً به گروه‌های کوچک تقسیم شده و یکی از ۴ نشانه استرس را برای هر گروه در نظر بگیرید. از آن‌ها بخواهید فهرستی از نشانه‌های استرس را برای عنوان خود مشخص نموده و راهی برای نشان دادن این علائم بر روی جورج پیدا کنند.

۳- در بین گروه‌ها چرخیده و با استفاده از ایده‌های زیر به گروه‌ها کمک کنید.

جسمانی (سردرد، معده درد، عرق کردن کف دست، سرخ شدن صورت)

عاطفی (عصبانیت، ناامیدی، ترس، دلهره، غم)

رفتار (گفتن سخنان ناراحت کننده، غر زدن)

روابط (تمایل به تنهایی، فکر این‌که هیچ‌کس شما را دوست ندارد)

فیزیکی

احساسات

رفتار

روابط

۲ دقیقه



۴- گروهی که اول‌ازهمه این فهرست را کامل کرد می‌تواند نمادها و شکل‌هایی کشیده (یا مستقیماً واژگانی روی جورج بنویسد) تا بیانگر فهرست علائم آنها باشند. هنگامی که کار تمام گروه‌ها پایان یافت، از آنها بخواهید شکلی را که رسم نموده‌اند، توضیح دهند.

فعالیت جایگزین

- از کل گروه بخواهید با بارش افکار علائم را تعیین کرده و داوطلبان بخواهید تصاویری کشیده یا واژه‌هایی بر روی شکل بنویسند.
- جورج را به جلسه خانوادگی ببرید. به نوجوانان اجازه دهید برای والدین/ سرپرستشان در مورد استرسی که جورج ممکن است داشته باشد گفته و راه‌های درست مدیریت استرس را شرح دهند.

پایان فعالیت

بازی فعال- نقطه اشتراک ما چیست؟

۱۰ دقیقه.....

۱- از گروه بخواهید که بر اساس تاریخ تولدشان در یک خط قرار گرفته و فردی دارای اولین تاریخ تولد در سال است در رأس خط قرار گیرد.

۲- از گروه بخواهید که از ابتدای خط هر کس با فرد کناردستی خود گروه دو نفره تشکیل داده و روی برگه کاغذ نکات مشترک خود را بنویسند. با مثال‌های زیر آنها را راهنمایی کنید:

- رنگ چشم
- مو
- تعداد خواهران و برادران
- بزرگ‌ترین و یا کوچک‌ترین
- سرگرمی‌ها
- کارهایی که دوست دارید و دوست ندارید در مدرسه انجام بدهید

۳- بعد از ۳-۴ دقیقه، مشخص کنید کدام جفت بیشترین نکات مشترک را دارند. از آن‌ها بخواهید فهرست را با صدای بلند بخوانند.

پایان فعالیت

رنگ چشم

مو

تعداد خواهران و برادران

بزرگ‌ترین یا کوچک‌ترین

سرگرمی‌ها

کارهایی که دوست دارند و دوست ندارند در مدرسه انجام دهید

مشکلات جورج

جریحه‌دار شدن احساسات

مشکلات با مدیر مدرسه

اجازهٔ بیرون رفتن با دوستانش نداشتن

یافتن راه‌های درست مدیریت استرس

فعالیت ۳,۳ .....۱۷ دقیقه



۱- از گروه بخواهید راه‌هایی را نام ببرند که "جورج " می‌تواند استرس را مدیریت کند و ممکن است مشکلات بیشتری هم ایجاد کند. سعی کنید پاسخ‌هایی برای مواردی مانند "از دست دادن کنترل، دست بلند کردن، داد زدن و ناسزا گفتن، شکستن چیزی و یا همیشه تنها ماندن" را مدنظر قرار دهید.



۲- از گروه بپرسید اگر "جورج" این اعمال را انجام دهد، چه مشکلاتی برای او پیش خواهند آمد. پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید.

۳- شرح دهید که شیوه‌های گوناگونی برای تعامل با استرس وجود دارند. از گروه نوجوانان بخواهید به روش‌هایی برای آرام کردن خود زمان عصبانیت فکر کنند. برای آنها توضیح دهید که برخی اقدامات را می‌توان در زمان استرس انجام داده در حالی برخی اقدامات دیگر در طولانی مدت موثر هستند. فهرست را روی فلیپ چارت بنویسید.



اطمینان حاصل نماید که

به مؤلفه‌های زیر اشاره شود:

مدیریت کلی استرس	اقدامت مقتضی در زمان استرس
ورزش	عمیق نفس کشیدن
مدتی را تنها سپری کردن	تا ۱۰ شمردن
گوش دادن به موسیقی	"گفتن این‌که " از عهدهٔ این هم بر خواهم آمد
انجام سرگرمی‌ها	تفکر آرام، فکرهای آرام
موارد دیگر	موارد دیگر

۴- از گروه بخواهید تا اقداماتی را برای هر نوع تعامل تعیین و آنها را تمرین کنند.

۵- به گروه بگویید که شرح کوتاهی از موقعیت‌های استرس‌زا برای آن‌ها می‌خوانید و آن‌ها باید به‌نوبت با استفاده از تکنیک تعاملی مناسب که گروه شناسایی کرده‌اند راهی برای مدیریت آن ارائه نمایند. (می‌توانید اول "تکنیک‌های کلی تعامل با استرس" را به کار ببرید و سپس از تکنیک‌های "لحظه‌ای " تعامل با استرس استفاده کنید).

۶- برای تعیین این که چه کسی اقدام را آغاز می‌کند، برای ۸ موقعیت اولیه، هشت بار بطری را در میانهٔ دایرهٔ شرکت‌کنندگان بچرخانید. بعد از ۸ بار اول، موقعیت‌ها را سریع‌تر بخوانید تا گروه همزمان اقدام کنند. به این ترتیب، بازی هیجان‌انگیزتر بوده و متوجه خواهند شد که چقدر سریع می‌توانند به ایده‌های تعامل دست یابند. اگر اقدامات جوانان با موقعیت سازگار

۷ دقیقه



نیست، آنها را برای یافتن موارد مناسب به چالش بکشید.

نکته: با توجه به زمان موجود، موارد را بخوانید و ۱۰ دقیقه زمان برای باقی جلسه اختصاص دهید.

موقعیت‌های استرس‌زا :

۱- نمرهٔ قابل قبولی در آزمون نگرفته‌اید.
۲- پدر بر سر شما داد کشید زیرا دوچرخه خود را بیرون رها کرده بودید.
۳- بهترین دوستتان شما را نادیده می‌گیرد.
۴- خواهر شما اتاقتان را به هم می‌ریزد.
۵- می‌ترسید که نتوانید وارد گروه ورزشی شوید.
۶- به خاطر بحث کردن تنبیه می‌شوید.
۷- یک روز خیلی بد را پشت سر گذاشتید.
۸- در فوتبال، از بازی کنار گذاشته شده‌اید.
۹- تکالیف زیادی دارید.
۱۰- از مشاجره والدین خود بسیار نگران هستید.
۱۱- مادر شما به خاطر دیر آمدن به خانه سرتان داد می‌کشد.
۱۲- دوست صمیمی شما که دوستش دارید با شخص دیگری بیشتر از شما وقت می‌گذراند
۱۳- به مهمانی دعوت نمی‌شوید.
۱۴- شما فراموش کرده‌اید که تکلالیف خود را به مدرسه بیاورید.
۱۵- شلوارتان پاره شده است.
۱۶- یک لکه بزرگ روی لباستان افتاده است.
۱۷- شما تکالیف ریاضی را درک نمی‌کنید.
۱۸- برادر شما باعث شرمندگی‌تان شده است.
۱۹- پول توجیبی شما زودتر از موعد تمام شده است.
۲۰- شما به موقع به مدرسه نمی‌رسید.

پایان فعالیت

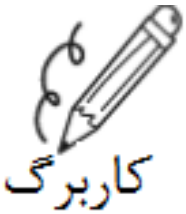
یافتن تکنیک‌های تعامل که برای من مناسب هستند

فعالیت ۳,۴.....۵ دقیقه



بحث کنید

۱- از گروه بخواهید که نگاهی به تصویر "جورج" انداخته و به موقعیت‌هایی توجه کنند که باعث بروز مشکل یا استرس برای او می‌شوند.



۲- کاربرگ "**تکنیک‌های تعاملی مناسب برای من**" را توزیع و از نوجوانان بخواهید به یک موقعیت استرس‌زایی فکر کنند که ممکن است در هفته آینده رخ دهد و تکنیک‌های تعاملی احتمالی که برای آن‌ها مناسب به نظر می‌رسند را مشخص کنند.

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

۴- از داوطلبان بخواهید که موقعیت‌ها را از کاربرگ خود خوانده و تکنیک‌های تعاملی خود را به اشتراک بگذارند. اگر هیچ‌کسی داوطلب نشد، مورد زیر را بخوانید:

موقعیت:

شما غمگین هستید چراکه بهترین دوست شما با شما صحبت نمی‌کند.

تعامل احتمالی:

شما سرگرمی مانند پازل را برای خود در نظر می‌گیرید.

موقعیت:

شما از این که معلم بر سرتان داده زده، عصبانی هستید.

تعامل احتمالی:

شما این موضوع را با دوستان خود در میان می‌گذارید.

موقعیت:

شما از مشاجرهٔ والدین خود نگران هستید.

تعامل احتمالی:

موسیقی گوش داده و با دوست خود تماس می‌گیرید تا با هم کاری انجام دهید.

پایان فعالیت

تمرین در منزل

۱ دقیقه

۱- از نوجوانان بخواهید دو موقعیت را در طول هفته در نظر بگیرد که مسئله‌ای در خانه یا مدرسه باعث ناراحتی آنها می‌شود.
۲- از آن‌ها بخواهید در مورد احساسی که دارند فکر کنند و راهی را برای تعامل با این استرس انتخاب کنند.

آماده شدن برای جلسه خانواده

۱ دقیقه .....

۱- به نوجوانان بگویید که در جلسه خانواده در مورد جلسات خانوادگی صحبت خواهید کرد. جلسات خانوادگی بخصوص برای نوجوانان مفید هستند زیرا به آنها فرصت می‌دهند تا در تعیین قوانین و تصمیم‌گیری مشارکت کنند.
۲- آن‌ها جلسه خانواده را با تماشای یک بخش کوتاه از DVD با والدین شروع خواهند کرد که در این بخش، نمونه‌هایی از جلسات خانوادگی نشان داده می‌شود. از آن‌ها بخواهید در کنار والدین/سرپرستان خود بنشینند.
۳- بعد از دیدن DVD، آن‌ها جلسات خانوادگی با والدین/مراقبانشان را تمرین خواهند کرد.

شعار نوجوانان

"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان برسیم"

جمع‌بندی

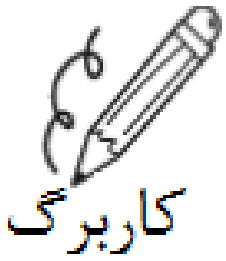
۳۰ ثانیه .....

۱- پوستر **شعار نوجوانان** را نمایش دهید (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید).
۲- سعی کنید "**شعار نوجوانان**" را به‌صورت گروهی تکرار کنید.

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف



تکنیک‌های تعاملی که برای من مناسب هستند

موقعیتی استرس‌زا که ممکن است هفته بعد رخ دهد.

من بهتر می‌توانم این موقعیت را به‌وسیله.....مدیریت کنم.

یکی از موارد زیر را تائید کنید:

- فوتبال بازی کردن
- دویدن
- انجام یک سرگرمی خاص (نام ببرید:.....)
- صحبت کردن با یک دوست
- گوش دادن به موسیقی موردعلاقه
- مدتی تنها ماندن
- صحبت کردن با والدینم (و یا بزرگتر ها)
- خواندن کتاب
- نوشتن مطلب در دفتر روزانه یا خاطرات
- موارد دیگر

OXFORD BROOKES UNIVERSITY

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

بازی فعال- بازی بادکنک در هوا	۲
مقدمه‌ای بر جلسات خانوادگی	۲
جلسات خانوادگی	۳
بازی کارت خانواده	۱۱
حلقه پایان جلسه	۱۲

وسایل موردنیاز

- تلویزیون و DVD
- کارت قوانین اساسی **جلسات خانوادگی**
- کاربرگ **"کارهای تفریحی که باید به‌صورت خانوادگی انجام داد "** (یکی برای هر خانواده)
- ۱۲ بادکنک بزرگ و دایره‌ای شکل
- **جدول امتیازات** (جلسه۱ والدین)
- پوستر **حلقهٔ پایان جلسه** که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر **شعار نوجوانان** (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه کنید کنید)
- پوستر **شعار والدین** (برای نمونه به جلسه ۱ والدین مراجعه کنید)
- پوستر **شعار خانواده** (برای نمونه به جلسه ۱ خانواده مراجعه کنید)
- راهنمای بازی کارت تمرکز و جستجو
- بسته کارت (۱ بسته برای هر خانواده)

جلسه ۳ - خانواده

استفاده از جلسات خانوادگی



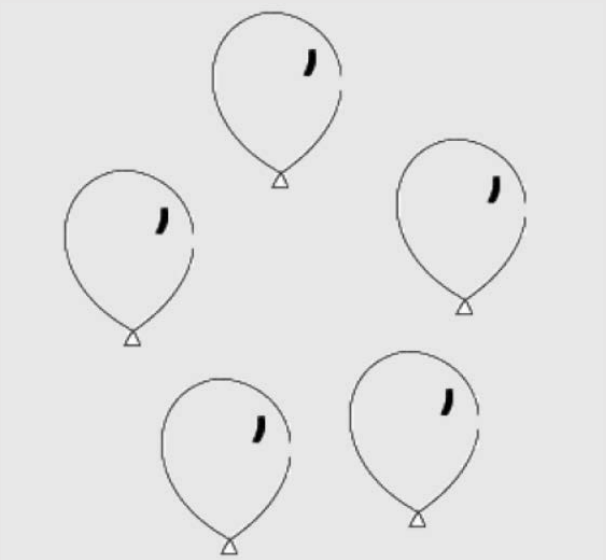
اهداف:

خانواده‌ها:

- **به ارزش جلسات خانوادگی پی می‌برند**
- **شیوه برگزاری جلسات خانوادگی را یاد می‌گیرند.**
- **روی مزایا و پاداش‌های جدول امتیازات کار می‌کنند**
- **فعالیت‌های تفریحی برای خانواده طراحی می‌کنند**

بازی فعال – بادکنک‌ها در هوا

۸ دقیقه.....



۱- افراد را به دو گروه ۵-۶ نفره تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید یک دایره ایجاد کنند و دست همدیگر را بگیرند. یکی از رهبران گروه مسئول هر گروه خواهد بود.

۲- یک بادکنک به هر گروه بدهید و از والدین/فرزندان بخواهید تا بدون این که دست یکدیگر را رها کنند، بادکنک را در هوا نگاه دارند. آنها دستوراتی را برای نگاه داشتن بادکنک در هوا به آنها می‌دهید، به عنوان مثال، اگر بگویید "آرنج" آن‌ها باید با آرنج به بادکنک ضربه بزنند. (از زانو، بینی، گوش، سر و غیره استفاده کنید). بعدازآنکه آن‌ها با یک بادکنک تمرین کردند، بادکنک دیگری هم اضافه کنید و بعدازآن ۴ بادکنک دیگر را در هر حلقه قرار دهید.

۳- بعد، یک توالی را نام ببرید مانند "زانو، آرنج، بینی". نفر اول از زانو، نفر دوم از آرنج و نفر سوم از بینی خود استفاده می‌کند.

۴- وقتی‌که بادکنکی روی زمین افتاد نباید دوباره استفاده شود هدف قرار دادن حداکثر تعداد بادکنک در هواست.

پایان فعالیت



شکل"جورج" را از جلسه نوجوانان به والدین/سرپرستان نشان دهید. فرصتی در اختیار نوجوانان قرار دهید تا در مورد استرس‌های جورج و شیوه‌های سالم تعامل و رفع استرس برای والدین/ سرپرستان توضیح دهند.

مقدمه‌ای بر جلسات خانوادگی

۲ دقیقه.....

۱- به گروه بگویید که جلسات خانوادگی راه خوبی برای برنامه‌ریزی، حل مسائل و تفریح خانواده با یکدیگر هستند.

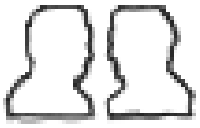
۲- با افزایش مشغلهٔ نوجوانان، جلسات خانوادگی فرصتی مناسب برای بررسی برنامه‌ها و پیگیری نیاز به ایاب و ذهاب و غیره هستند.

۳- با بزرگ‌تر شدن فرزندان، آنها نظرات بهتری را در مورد قوانین خانواده و پیامدهای سرپیچی ارائه خواهند نمود.

پخش DVD

جلسات خانوادگی

فعالیت ۳,۱.....۲۵ دقیقه



بحث کنید

۱- **با نمایش سوال روی صفحه، شرکت‌کنندگان را تشویق به بررسی و بحث کنید.**

گویندگان و نمایش‌ها .....۴ دقیقه

- *نیاز به جلسات خانوادگی*
- *اولین جلسهٔ خانوادگی*



جف (خطاب به کارول):

می‌دونی، مارشا دیشب خیلی عصبانیم کرد. لحظهٔ آخر ازم خواست ببرمش باشگاه جوانان. به‌عنوان یه خانواده هرروز داره سرمون شلوغ‌تر می‌شه و زمانی برای برنامه ریزی نداریم. و هر چی بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شن شرایط بدتر می‌شه.

کارول:

می فهمم چی میگی. مثلاً اون روز مارشا از من پرسید که می تونه یک کیک واسه فروش تو نمایشگاه مدرسه ببره یا نه – درست همون روز! منظورم اینه که اگه از قبل بهم می‌گفت، مسئله‌ای نبود. فکر می‌کنم باید بشینیم و در مورد مسائل باهاشون صحبت کنیم بخصوص تو این سن که دارن وارد نوجوونی می‌شن. زندگی ما با این همه کار و دردسر خیلی شلوغه و اونا همیشه دارن دور می‌چرخن. حس می‌کنم که دیگه وقتی نداریم که مثل یه خانواده با هم بگذرونیم.

جف:

می‌فهمم. خب، باید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه وقت بذاریم و برنامه‌ریزی کنیم و کارامونو مرتب کنیم قبل از این که این مسئله به یه مشکل بزرگ تبدیل بشه.

کارول:

خب، کی باید این کار رو بکنیم؟ و کی وقت می‌کنیم؟

جف: باید وقت بذاریم. شنبه صبح، چطوره؟

کارول:

خب، فکر نمی‌کنم مناسب باشه. منظورم اینه که بچه‌ها دوس دارن بیشتر بخوابن و اگه بیدارشون کنیم بداخلاقی می‌کنن. و تنها زمانیه که برای خرید دارم ولی یکشنبه عصر چطوره؟ می‌تونیم از بچه‌ها بخوایم یه کم وقت بذارن، منظورم اینه که لازم نیست خیلی طولانی باشه.

گویندهٔ ۱:

به نظر می‌رسد که اکثر خانواده‌ها امروزه وقت زیادی ندارند. با با توجه به این که والدین کار می‌کنند، کارهای خانه را انجام می‌دهند، خرید می‌کنند، فرزندان بیشتر درگیر کارها و فعالیت‌های خود بوده و زمان بیشتری را با دوستان خود سپری می‌کنند، روزهای هفته پرمشغله هستند. اما تخصیص زمانی کوتاه برای جلسات خانوادگی، فرایندها را برای همه آسان‌تر می‌سازد. نوشتن کارها بر روی تقویم سوءبرداشت‌ها و مشکلات را کمتر می‌کند. زمان سپری شده خستگی کمتری را داشته و ارزش دارد.

گویندهٔ ۲:

مزیت دیگر جلسات خانوادگی، بخصوص برای خانواده‌هایی که فرزندان نوجوان دارند این است که فرزندان فرصت این را دارند تا همراه با دیگر اعضای خانواده مشکلات خود را حل کنند. هنگامی که کودکان از قوانین شکایت دارند و یا با هم کنار نمی‌آیند، از آنها بخواهید تا این مسئله را در دستور کار جلسهٔ بعدی خانواده قرار دهند. وقتی مجبور نباشید که با بروز هر مسئله‌ای به آن رسیدگی کنید، در وقت خود صرفه‌جویی خواهید کرد.

گویندهٔ ۱:

حال با هم یک جلسهٔ خانوادگی را می‌بینیم. توجه داشته باشید که اولین اقدام، تقدیر و تحسین است. جلسه را با ابراز نظراتی خوب مانند تقدیر یا تشکر نسبت به یکدیگر آغاز کنید؛ این امر جوی مثبت بر جلسه حاکم می‌سازد. حتی برادران و خواهرانی که دائم با هم دعوا می‌کنند نیز می‌توانند شیوه تمجید از یکدیگر را یاد بگیرند.

.....

خانواده‌ای چهارنفره که دور میز آشپزخانه نشسته‌اند:

جف:

خوب، بیاین جلسه رو شروع کنیم. فکر می‌کنم باید با تعریف از هم شروع کنیم.

دارن:

تعریف کردن؟ چرا باید از هم تعریف کنیم؟ خیلی احمقانه ست.

جف:

این باعث می‌شه، بهتر با هم کنار بیایم. باشه. من شروع می‌کنم. مارشا، فکر می کنم که تو میدون نت بال هفته پیش گل کاشتی.

مارشا:

ممنون. باشه دارن. ممنون که تو ریاضی کمک کردی. فکر می‌کنم الان بهتر ریاضی رو می‌فهمم.

دارن:

خیلی خب! مامان (مکث) مرغی که واسه شام درس کردی، عالی بود.

کارول:

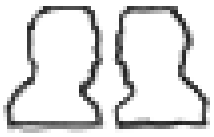
ممنون (خطاب به شوهرش)، جف، ممنون که اون شب زود اومدی خونه چون تونستم برم باشگاه و واقعاً هم لازم داشتم. خب، بیاین شروع کنیم. دارن، فکر کنم نوبت توئه که قوانین کلیدی رو مرور کنی.

دارن (کارت قوانین را از مادرش می‌گیرد):

خب بذارین ببینم. "با تعریف از هم شروع کنید". خب، این انجام شد. شماره ۱: نظر همه محترمه. نباید نصیحت و یا تحقیر کنیم. شماره ۲: همه روی یه موضوع تمرکز کنن. شماره ۳: تصمیمات و جمع‌بندی جلسه رو یادداشت کنین. شماره ۴: جلسه رو کوتاه برگزار کنید. (بهتره به این توجه کنیم – می‌خوام ساعت ۷ تلویزیون تماشا کنم.) شماره ۵: هفته بعد ببینین آیا تصمیمات این هفته جواب می‌ده. و شماره ۶: به تلاش ادامه بدین.

جف:

ما سعی کردیم مگه نه؟منظورم اینه که ما واسه این جلسه تو هفته پیش مشکل داشتیم ولی آخرش جلسه برگذار کردیم، این طور نیست؟



بحث کنید

۱- به خانواده‌ها بگویید که آن‌ها نیز باید جلسات خانوادگی مشابه با آن چه در نمایش مشاهده کردند، برگزار نمایند. توضیح دهید که پس از تعریف/تمجید از یکدیگر، نوجوانان قوانین اساسی جلسات خانوادگی را می‌خواند.

۲- کارت‌های **"قواعد اساسی جلسات خانوادگی"** را بین نوجوانان توزیع کنید.

۳- از هر خانواده بخواهید که تعاریف و تمجید از یکدیگر را انجام داده و از نوجوانان بخواهید قوانین اساسی را بخوانند.





۳ دقیقه

قواعد کلیدی جلسات خانوادگی
• جلسه را با تعریف از یکدیگر شروع کنید.
• به عقیده همه احترام بگذارید.
• نصیحت و تحقیر نکنید
• تمرکز خودتان را حفظ کنید.
• تصمیمات اتخاذ شده را یادداشت کنید.
• خلاصهٔ توافقات را یادداشت کنید.
• جلسه را تا حد امکان کوتاه برگزار کنید.
• در جلسه بعد تأثیر موافقت‌ها را بررسی کنید.
• به تلاش ادامه دهید.

گویندگان و نمایش‌ها .....۴ دقیقه

کارول:
خوب، بهتر نیست اول تقویم رو بیارم و بعد شروع کنیم؟ دارن، هفته بعد کی تمرین فوتبال داری؟
دارن: خب، ما سه‌شنبه تمرین داریم، نه ببخشید چهارشنبه و جمعه هم مسابقه داریم.
کارول: (روی تقویم علامت می‌گذارد)
عالیه، حالا نوبت مارشاست. لازمه هفتهٔ بعد بیشتر بیام دنبالت؟
مارشا:
خب، فکر کنم که چهارشنبه باید منو ببری کلوپ جوانان و می‌شه لطفاً شنبه منو ببری فروشگاه؟
کاول:
باید صبر کنیم و ببینیم چی می‌شه چون ممکنه شنبه سر کار باشم. حالا در مورد کارایی صحبت کنیم که هفتهٔ پیش در موردشون صحبت کردیم.
مارشا: (یادداشت ها را می‌خواند)
اوه، من و دارن توافق کردیم که هر هفته یکیمون میز رو تمیز کنه و ظرفا رو بزاره تو ظرف‌شویی. و اگه یکی از ما یه شب نتونست این کارو انجام بده، باید خودمون یکیو پیدا کنیم که این کارو انجام بده.
کارول:
و الان وضع چجوریه؟
دارن:
خب، خوب بوده، فکر کنم. به غیر از شبی که من یادم رفت و رفتم خونه جیک و مارشا مجبور شد به جای من این کارا رو بکنه. و بعد پدر بهم یادآوری کرد. پس فکر کنم باید یه بار به جای مارشا این کار رو بکنم.
مارشا: (با خنده)
نگران نباش، یادم نمیره.
کارول:
خب، می‌خواین یه هفته دیگه هم امتحان کنیم؟
(بچه‌ها با سر تایید می‌کنن)
جف:
می‌دونین، می‌خواستم در مورد جدول امتیاز صحبت کنم؟ چطور می تونیم پاداش و امتیاز بگیریم؟ بله؟ مارشا، می‌خوای چیکار کنی که امتیاز بگیری؟
مارشا:
فکر می‌کنم باید بدون غر و نق بیدار بشم.
جف:
باشه، از این فرمی که تو کلاس آموزشی دادن استفاده می‌کنیم. می‌زنیم رو کابینت که همه بتونن ببینن. اسم مارشا بالای اسم همه هست و مارشا باید "سروقت بیدار بشه".

کارول:

یک دقیقه وایسا. باید یه کم دقیق تر بگیم. منظورت از "سروقت" چیه؟

مارشا:

یعنی ۷ از رختخواب بیرون بیام و تا ۸:۱۵ آماده رفتن بشم.

کارول:

خوب، بذارین دقیق اینو بنویسم. تو با بیدار شدن سر ساعت ۷، و لباس پوشیدن و آماده شدن تا ۸:۱۵ امتیاز می‌گیری.

مارشا: بله

جف:

۸,۱۵ فکر کنم از عهده‌اش بر میاد. شنیدم که داشتی می‌گفتی می‌خوای لیزا رو تو این هفته ببینی؟

مارشا: بله، اگه امتیاز بگیرم، وقتی امتیاز بگیرم، می‌شه لطفاً بگم لیزا بیاد شنبه اینجا بمونه؟

جف:

نظرت چیه؟

کارول:

فکر می‌کنم خوبه. ولی باید ببینیم این هفته چطور پیش میره؟

جف:

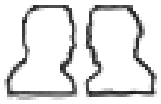
خوب، از این خوشم اومد. خب، دارن، می‌خوای برای گرفتن امتیاز چیکار کنی؟

دارن:

خوب، می‌خوام تکالیفم رو زود انجام بدم که بتونم تلویزیون تماشا کنم.

(بحث آن‌ها ادامه پیدا می‌کند ولی صدای آن‌ها ضعیف‌تر می‌شود)





بحث کنید

۱- سؤال روی صفحه نمایش را بپرسید؟



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شده است؟

- آن‌ها از قواعد اساسی پیروی کرده‌اند.
- آن‌ها حرف یکدیگر را قطع نمی‌کنند.
- آن‌ها بر موضوع تمرکز دارند.
- همه مؤدب رفتار می‌کنند.

ادامهٔ فعالیت در صفحه بعد

بحث خانوادگی.....۵ دقیقه

۲- به گروه بگویید که جلسات خانوادگی با ارائهٔ جدول امتیازات از سوی والدین ادامه می‌یابد. به نوجوانان بگویید که جداول امتیازات به آنها کمک می‌کند تا کارهای مورد انتظار از آنها در خانه را دنبال کنند. به‌طور مثال، اگر جو نمی‌تواند به خاطر بسپارد که هر روز به گل‌ها آب دهد، هر روز که این کار را انجام دهد، یک امتیاز کسب می‌کند. هنگامی که امتیاز کافی کسب کرد، در مقابل پاداش یا امتیازی دریافت می‌کند. به والدین بگویید که جدول امتیاز را به اشتراک گذارده و از جوانان بخواهید که در مورد پاداش امتیازات خود تصمیم بگیرند.

۳- مثال‌های زیر را در مورد پاداش‌ها ارائه کنید:

- دیرتر خوابیدن در آخر هفته
- دعوت یکی از دوستان به منزل
- تقاضا از یه نفر دیگر برای انجام کارهای روزانه

-انتخاب برنامه‌های تلویزیون برای یک عصر

گویندگان و نمایش‌ها .....۴ دقیقه

- *جلسهٔ دوم خانوادگی، بخش اول*



۵ دقیقه

گوینده ۱:

همه‌چیز خوب پیش رفت، درست است؟ آن‌ها با تعریف از هم شروع کردند و قوانین کلیدی را مشخص کردند. پس از آن که برگزاری جلسات خانوادگی مرسوم شد، دیگر نیازی نیست که قوانین کلیدی را هر جلسه بخوانید اما مرور آنها در دورهٔ یادگیری موثر است. در مرحله بعد، یکی از کودکان توافقات جلسه قبل را می‌خواند. این بخش بسیار مهم است. زمانی توافق موثر است که از کارآیی آن اطمینان حاصل گردد.

گوینده ۲:

بخاطر داشته باشید که جلسات خانوادگی، تنها روشی برای پیگیری برنامه‌ها و روند پیشرفت مسائل است. باید جلسات را کوتاه و خلاصه برگزار نمایید. حال، اگر در جلسه مشکلاتی مطرح شده – و همه موافق نباشند – چه اتفاقی می‌افتد. با هم می‌بینیم.

.....

(ملاقات خانوادگی، مادر و دو فرزند در اتاق نشیمن)

جین (مادر خطاب به اِما و جاستین):

خوب،.... این هفته خیلی زود گذشت .... ما وقت نکردیم بشینیم و وضعیت رو بررسی کنیم. نظرتون چیه اگر بعداً ویدیو رو تماشا کنیم و الان یه جلسه ۱۰ – ۱۵ دقیقه‌ای داشته باشیم؟ چیزی هست که بخواین بگین؟

جاستین:

آره، به نظرم منصفانه نیست که من همیشه باید آشغالا رو ببرم بیرون و تو شستن ظرفا کمک کنم. فکر می‌کنم که اون (اشاره به خواهرش) باید همه ظرفا رو بشوره.

اِما:

این عادلانه نیست. ظرفا رو هرشب داریم ولی نیازی نیست که هر روز آشغالا رو ببری بیرون. داری سعی می‌کنی که.....

جین (حرف او را قطع می‌کند):

اجازه بدین. اجازه بدین. تو داری می‌گی که فکر می‌کنی بیشتر از اون کار می‌کنی چون آشغالا رو می‌بری بیرون و تو شستن ظرفا کمک می‌کنی و تو هم فکر می‌کنی بیشتر از برادرت کار می‌کنی چون کل هفته ظرفا رو می‌شوری.

اِما:
آره همینه. اون همیشه می‌خواد از زیر کار در بره!
جین:
اما، جلسهٔ خانواده برای شکایت نیست. اگر می‌خوای سر این موضوع عصبانی بشی، بهتره این جلسه رو بندازیم یه وقتی که شما هر دوتون حالتون خوب باشه.
جاستین:
بیایید ببینیم می‌تونیم الان درستش کنیم. قول میدم که بهت گیر ندم اگر قول بدی اذیتم نکنی.
اما (آرام):
باشه.
جین:
باشه، جاستین،..... نظرت برای حل این مشکل چیه؟
جاستین:
من می‌تونم آشغالا رو ببرم بیرون و کارای بیرون رو انجام بدم .... مثلا تابستون باغچه رو مرتب کنم.
اِما:
این منصفانه نیست. منظورم اینه که چرا کارای داخل و بیرون خونه رو تقسیم کنیم؟ نصف اوقات من کارای داخل خونه رو انجام می‌دم و نصف دیگه اوقات تو انجامشون بده.
جین:
من یه نظری دارم. بیاین دقیقاً بنویسیم که هر کدومتون چقدر واسه کارای روزانه وقت می‌ذارین. اینطوری مشخص می‌شه هر کی چقدر وقت لازم داره که کارا رو انجام بده.
جاستین:
خوشم اومد.
اِما:
خوبه.
جین:
ایده دیگه‌ای هم دارین یا می‌تونیم تصمیم بگیریم؟
اِما (با صدای زیر):
من دوست دارم بیشتر چیزا رو بشورم تا این‌که فقط به ظرفا برسم.
جین:
باشه، خوب بزاریم اینم اضافه کنیم.

.....

گوینده ۱:
هنگامی که مسائلی در جلسات خانوادگی مطرح می‌شوند که افراد نسبت به آنها حساس هستند، مانند انجام کارهای روزانه و سایر قوانین خانه، باید قوانین کلیدی را به اعضای خانواده یادآوری کنید. سپری شدن زمان جلسه خانوادگی با بحث و دعوا، دستاوردی نخواهد داشت. هنگامی که افراد نمی‌توانند آرامش خود را حفظ کرده و مشکل را حل کنند بهتر است جلسه را به زمان دیگری موکول کنید. در نمایشی که مشاهده کردیم، مادر خانواده دو بار مجبور شد به بچه‌ها تذکر دهد. اگر بعد از دو تذکر بچه‌ها دست از مشاجره برنمی‌داشتند، مادر باید به مسئله دیگری می‌پرداخت

و اگر فرزندان هنوز ناراحت بودند، باید جلسه را متوقف و آن را به زمان دیگری موکول می‌کرد.

گوینده ۲:

و برخی مشکلات در جلسات خانوادگی حل نمی‌شوند. اگر والدین یا نوجوانان بیش‌ازحد عصبانی شوند، جلسه هیچ سودی ندارد. در حقیقت، برخی مشکلات در محدودهٔ جلسات منظم خانوادگی نیستند – مسائلی مانند دستگیری یکی از افراد حین دزدی از مغازه یا مشکلات زناشوئی. در هر دو مورد، شرایط به گونه‌ایست که راه‌حل فوری وجود ندارد، طرفین به شدت حساس بوده و شامل حال همه اعضای خانواده نمی‌شوند. این بدان معنا نیست که خانواده نباید در مورد این مشکلات صحبت کند بلکه رفع آن‌ها باید خارج از جلسات خانوادگی باشد.



بحث کنید

۱-از والدین/ سرپرستان و جوانان بخواهید مواردی را مثال بزنند که طرح آنها در جلسات خانوادگی دشوار بوده یا با واکنش احساسی شدیدی همراه هستند؟



اطمینان حاصل کنید که

به مؤلفه‌های زیر اشاره شده است:

- مسائل مالی جدی
- مشکلات دوران بلوغ
- سوءمصرف مواد
- مشکلات جدی در مدرسه

پایان فعالیت

گویندگان و نمایش‌ها .....۲ دقیقه

- *جلسه دوم خانوادگی، بخش ۲*



گوینده ۱:

ولی جلسات خانوادگی تنها برای حل مشکلات نیستند. باید زمانی را هم به صحبت در مورد موضوعاتی اختصاص داد که همه از آن لذت می‌برند - مانند پروژه‌های خاص خانوادگی، مسافرت‌ها و تعطیلات. و بهتر است که این جلسات را با پذیرایی یا فعالیت ویژه به پایان ببرید. جلسه را می‌توانید با صرف غذایی خاص، بازی، یا سرگرمی که برای همهٔ اعضای خانواده جالب باشد، به پایان ببرید. حال، خانواده دوم را می‌بینیم که در مورد موضوعی صحبت می‌کنند که الزاماً یک مشکل نیست.

.....

جین:

خب..... بیایید توافقاتی که کردیم رو بخونیم. (در حال خواندن) "اِما و جاستین زمان صرف شده برای انجام کارهای روزانه رو .... برای دو هفته .... ثبت می‌کنند. فکر کنم بهتره یه جدول بکشیم، نظرتون چیه؟

اِما:

می‌تونیم حرف اول اسممون و زمان کار کردنمون رو روی تقویم بنویسیم؟

جاستین:

ازنظر من خوبه.

اِما:

حالا می‌تونیم الان در مورد سفر به ساحل با سارا و پیت و بچه‌ها صحبت کنیم؟

جین:

بیاین همین کارو بکنیم، می‌تونیم الان شروع کنیم. بعدش یه فیلم می‌بینیم و از اون کیک خوشمزه‌ای که درست کردی، می‌خوریم.

اِما:

باشه

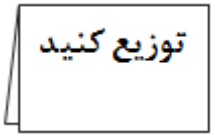
جاستین (با صدای زیر):

دوست دارم برم یه جا ماهیگیری. فکر کنم پیت هم خوشش بیاد.....

بازی کارت خانواده

فعالیت ۳,۲.....۲۰ دقیقه

۱- از جوانان و والدین بخواهید گروه‌های خانوادگی تشکیل دهند. یک دسته کارت به هر خانواده بدهید.



۲- قواعد بازی "**تمرکز**" و "جستجو" با کارت رو بین افراد پخش‌کنید. از هر خانواده بخواهید که یک بازی‌ها را انتخاب و آن را بازی کنند.

۳- بین خانواده‌ها بچرخید و به آن‌هایی که با شروع بازی مشکل‌دارند کمک کنید.

۴- یک دسته کارت را به هر خانواده بدهید و آن‌ها را تشویق کنید این بازی‌ها را در منزل انجام دهند.

پایان فعالیت

گوینده ۱:

جلسات خانوادگی موثر بوده و نیازی نیست که طولانی باشند. قوانین کلیدی را مجدد مرور می‌کنیم. جلسه را با تعریف از یکدیگر شروع و اطمینان حاصل نمایید که به نظرات همه احترام گذاشته می‌شود.

فهرستی از تصمیمات اتخاذ شده در جلسه را تهیه و خلاصهٔ توافقات را در پایان جلسه بنویسید.

در جلسهٔ بعد، توافقات جلسهٔ پیشین را مرور کرده و از مفید بودن آنها اطمینان حاصل نمایید.

جلسات را کوتاه برگذار کرده و افراد را مجبور به حضور نکنید.

مهم‌تر این‌که به تلاش خود ادامه دهید.

گوینده ۲:

در ابتدا جلسات ممکن است ناخوشایند باشند. نگران نباشید، بعد از چند بار تکرار، احتمالاً احساس راحتی بیشتری داشته و در واقع از بودن در کنار سایر افراد در جلسه خانواده لذت خواهید برد. و به یاد داشته باشید که جلسات خانوادگی باعث صرفه‌جویی در زمان و تلاش خواهند شد.

رهبر گروه:
به خانواده‌ها یادآور شوید که تفریح و شادی در جلسات خانوادگی همانند پیگیری برنامه‌ها و حل مشکلات مهم هستند.

خانواده‌ها برای این فعالیت کنار هم جمع می‌شوند.



حلقه پایان جلسه

۵ دقیقه.....

۱- از خانواده‌ها بخواهید که یک حلقه ایجاد کرده و نوجوانان در کنار والدین/ سرپرستان قرار بگیرند.

۲- پوستر **"حلقهٔ پایان جلسه"** را بالا ببرید و از هریک از والدین /سرپرستان بخواهید که بگویند:
" پاداشی که پسر/دخترم می‌خواهد داشته باشد ..... است".

سپس نوجوان آنها باید بگوید:

" پاداشی که می‌خواهم به دست بیاورم .....است".

۳- از هر خانواده بخواهید که یک جلسه کوتاه خانوادگی را در طول هفته برگزار نمایند.
نکته: بررسی کنید که آیا گروه می‌تواند بدون دیدن پوستر، شعارها را بخواند.

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 **شعار خانواده** را با هم بخوانید.



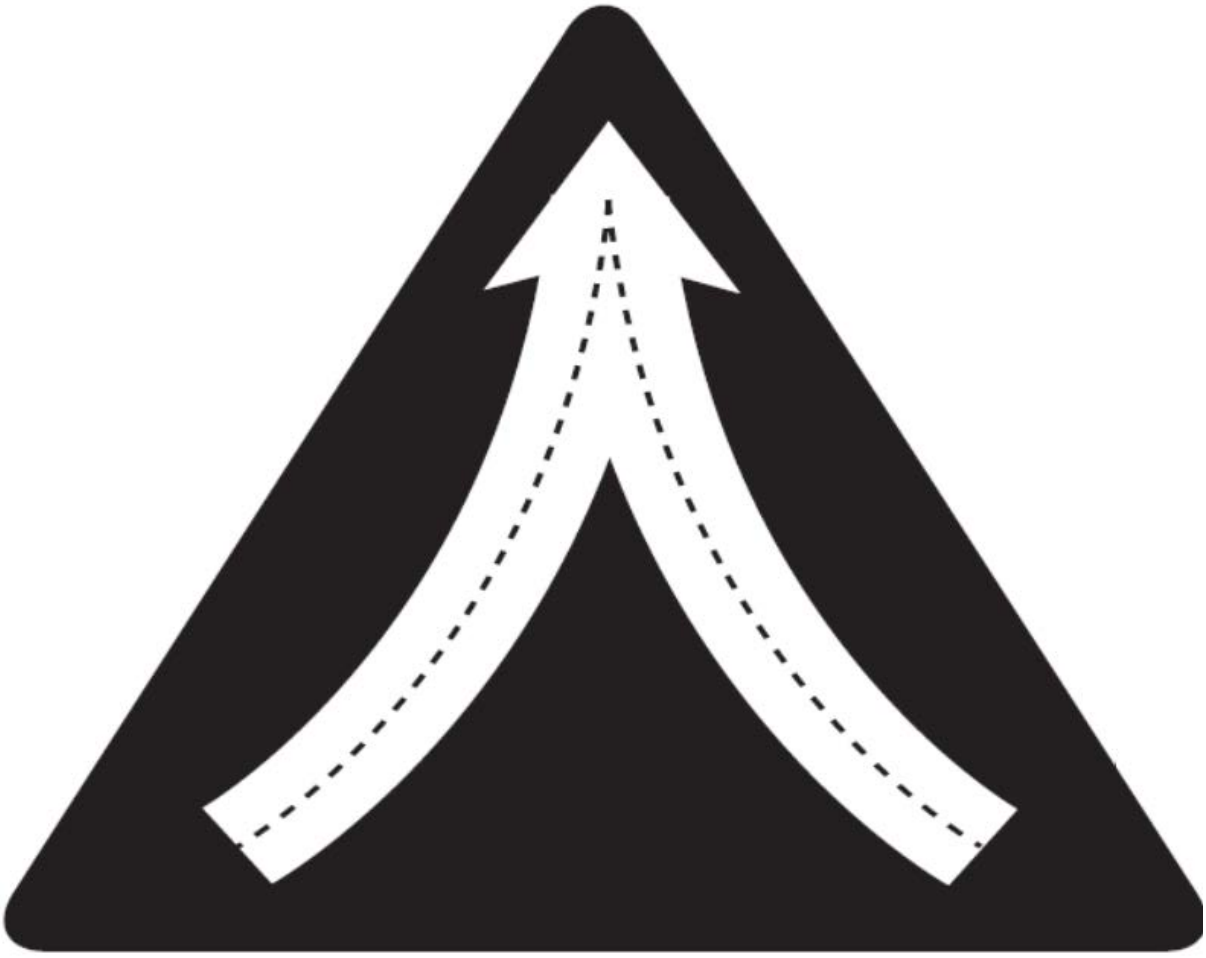
عبارت حلقه پایان جلسه
والدین/سرپرستان: " یکی از مزایایی که پسر/ دختر من می‌خواهد داشته باشد..... است". جوانان: "مزیتی که من می‌خواهم به دست بیاورم ..... است."

شعار نوجوانان
"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان برسیم "

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

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

جزوات و نمونه‌ها





تفریحاتی که به‌عنوان یک خانواده دوست داریم انجام دهیم:

تفریحاتی که بی هزینه هستند:

۱-
۲-
۳-
۴-
۵-
۶-

تفریحاتی که هزینه‌بر هستند:

۱-
۲-
۳-
۴-
۵-
۶-

تفریحاتی که بیرون از خانه انجام می‌دهیم (اگر هوا خوب باشد):

۱-
۲-
۳-
۴-
۵-
۶-

تفریحاتی که داخل خانه انجام می‌دهیم

(هرزمانی می‌توان آن‌ها را انجام داد):

۱-
۲-
۳-
۴-
۵-
۶-

تفریحی که هفته بعد با یکدیگر انجام خواهیم داد این است که

.....

تفریحی که ماه بعد با یکدیگر انجام خواهیم داد این است که

.....

قواعد اساسی جلسات خانوادگی

تمرین جلسات خانوادگی

- **جلسه را با تعریف و تمجید از یکدیگر شروع کنید.**
- **به عقیده همه احترام بگذارید.**
- **نصیحت و سرزنش نکنید**
- **تمرکز خود را حفظ کنید.**
- **فهرست تصمیمات اتخاذ شده را ثبت کنید.**
- **خلاصهٔ توافقات را بنویسید.**
- **جلسه را تا حد امکان کوتاه برگزار کنید.**
- **تأثیر توافقات به عمل آمده را در جلسه بعد بررسی کنید.**
- **به تلاش خود ادامه دهید**

OXFORD BROOKES UNIVERSITY

قواعد اساسی جلسات خانوادگی

تمرین جلسات خانوادگی

- **جلسه را با تعریف و تمجید از یکدیگر شروع کنید.**
- **به عقیده همه احترام بگذارید.**
- **نصیحت و سرزنش نکنید**
- **تمرکز خود را حفظ کنید.**
- **فهرست تصمیمات اتخاذ شده را ثبت کنید.**
- **خلاصهٔ توافقات را بنویسید.**
- **جلسه را تا حد امکان کوتاه برگزار کنید.**
- **تأثیر توافقات به عمل آمده را در جلسه بعد بررسی کنید.**
- **به تلاش خود ادامه دهید**

OXFORD BROOKES UNIVERSITY

والدین/سرپرستان:

"امتیازی که پسر/ دختر می‌خواهد به دست بیاورد این است که ...."

نوجوانان:

"امتیازی که می‌خواهم به دست بیاورم این است که ....."

تمرکز

دستورالعمل بازی

۱- یک دسته کارت را **برعکس** گذاشته و به‌صورت تصادفی روی میز پخش‌کنید.
۲- بازیکن شماره ۱، یک کارت را برمی‌گرداند ولی آن را در جای خود باقی می‌گذارد. همین بازیکن کارت دیگری را هم برگردانده و در جای اصلی‌اش به همان حالت باقی می‌گذارد.



۳- اگر این دو کارت مشابه باشند (عدد یا تصویر مشابهی نشان دهند) یک جفت شده و بازیکن آن‌ها را برمی‌دارد و دو تا کارت دیگر را هم برمی‌گرداند.
۴- اگر این دو کارت با هم مشابه نباشند (جفت نباشند)، بازیکن باید هر دو کارت را دوباره به همان حالت اول برگردانده و در جای خود باقی می‌گذارد.
۵- سعی کنید مکان کارت‌هایی که قبلاً برگردانده شده‌اند را به خاطر بسپارید تا بتوانید بعداً آن‌ها را در بازی با هم‌جفت و به مجموعهٔ خود اضافه کنید.
۶- نوبتی بازی کنید تا زمانی که همه کارت‌ها حذف شوند. بازیکن دارای کارت‌های بیشتر برنده است.

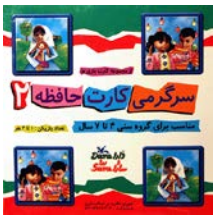
OXFORD BROOKES UNIVERSITY

جستجو

دستورالعمل بازی

۱- به هر بازیکن ۷ تا کارت بدهید. بقیهٔ کارت‌ها را برعکس بین بازیکنان قرار دهید. این مجموعه برای جستجو است.
۲- بازیکنانی که کارت‌های جفت در اختیار دارند (عکس یا شکل مشابه) آن‌ها را رو به روی خود، رو به بالا قرار می‌دهند. هدف داشتن بیشترین تعداد جفت‌هاست.
۳- بازیکن شماره ۱ (مثلاً تام) از بازیکن دیگری (سالی) می‌پرسد که آیا کارت مورد نیاز او (تام) را در اختیار دارد یا خیر. به عنوان مثال:

- تام یک "نه" در دست دارد و از سالی می‌پرسد که آیا "نه" در اختیار دارد. اگر سالی "نه" در اختیار داشته باشد باید آن را به تام بدهد و تام باید این جفت "نه" را با رو به بالا مقابل خود قرار دهد.



- اگر سالی"نه" نداشته باشد، تام باید یک کارت از کارت‌های ذخیره بردارد و اگر کارتی که کشیده "نه" باشد، وی می‌تواند این جفت "نه" را مقابل خود قرار داده و به بازی ادامه دهد. اگر کارتی که تام کشیده "نه" نباشد، نوبتش تمام‌شده است. (اگر کارتی که تام کشیده است با کارت دیگری در دستش جفت باشد تام می‌تواند این جفت را رو به بالا در مقابل خود قرار دهد ولی نوبتش تمام‌شده و نوبت نفر بعدی است".

۴- بازی ادامه پیدا می‌کند و بازیکن شماره دو از نوبتش استفاده می‌کند.

۵-اگر بازیکن در طول بازی کارتی برای بازی نداشته باشد می‌تواند کارتی از دسته کارت ذخیره بردارد وقتی‌که نوبتش رسید.

۶-بازی زمانی تمام می‌شود که هیچ کارتی در دسته کارت ذخیره باقی نماند. بازیکن دارای بیشترین جفت‌ها برنده است.

OXFORD BROOKES UNIVERSITY

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و جوانان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

- **بازبینی تمرین در منزل** ۲
- **در نظر گرفتن پیامدهای کوچک حفظ آرامش** ۳
  - **عصبانیت در آخر روز**
  - **تعیین کارهای روزانه کوچک**
  - تهیهٔ فهرست کارهای روزانه کوچک (فعالیت)
  - تهیهٔ فهرست پاداش‌های کوچکی که می‌توان آنها را برداشت (فعالیت)
  - استفاده از کارهای روزانه کوچک و کسب پاداش، شستن رخت
  - کارهای روزانه مانند جریمهٔ ورزشی
  - تذکر فوری - دوچرخه
  - برداشتن امتیازات، تلویزیون
  - برداشتن امتیازات، تأخیر (خوابیدن/ بازگشت به منزل)
  - استفاده از کارهای روزانه کوچک و برداشتن امتیازات (فعالیت)
  - کار روزانه همراه با عصبانیت، زباله
  - کار روزانه همراه با عصبانیت، تمیز کردن اتاق نشیمن
  - حفظ آرامش (فعالیت)
- **جریمه‌های بزرگ برای مشکلات بزرگ** ۱۲
- **توصیف قوانین کارهای روزانه**
- **مشکلات بزرگ، حفظ آرامش**
- مشکلات بزرگ و تنبیه بزرگ (فعالیت)

تمرین در منزل ۱۵

آماده شدن برای جلسه خانواده ۱۶

جمع‌بندی ۱۶

جلسه ۴ - والدین

استفاده از پیامدها



اهداف:

والدین:

- می‌فهمند که حفظ آرامش و برخورد با احترام چه اهمیتی دارد
- می‌آموزند تا جریمه‌هایی جزئی برای مشکلات کوچک در نظر گیرند
- می‌آموزند تا جریمه‌های بزرگ را برای مشکلات مهم در نظر گیرند

• وسایل موردنیاز:

- برچسب نام
- **فهرست حضور و غیاب والدین/سرپرست** (از جلسه ۱ والدین)
- تلویزیون و دستگاه پخشDVD، DVD جلسه چهارم والدین
- فلیپ چارت
- ماژیک
- کاربرگ **جریمه‌های کوچک برای رفتارهای اشتباه کوچک**
- کاربرگ **جریمه‌های بزرگ برای مشکلات بزرگ**
- مگنت..... **به یاد داشته باش** (۱ کارت برای هر والد/ سرپرست)



هنگام ورود والدین/سرپرستان:

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

۲- از افراد بخواهید که نام خود را در **فهرست حضوروغیاب والدین/سرپرستان** علامت بزنند.



۱۰ دقیقه



بازبینی تمرین در منزل

۱۰ دقیقه.....

سوالات ذیل را از والدین/ سرپرستان پرسیده و آنها را در گروه بررسی کنید:

- استفاده از جداول امتیازات چگونه پیش رفت؟
- چه‌کارهایی درست پیش رفتند؟ چه مشکلاتی پیش آمدند؟
- تعریف از فرزندان در خانه چگونه پیش رفت؟ چه‌کارهایی درست پیش رفتند و چه مشکلاتی وجود داشتند؟
- چه‌کاری در منزل درست پیش می‌رود؟

پخش DVD

تعیین جریمه‌های کوچک و حفظ آرامش

گویندگان و نمایش‌ها .....۸:۳۰ دقیقه

- *عصبانیت در آخر روز*
- *تعیین کارهای روزانه کوچک*

گوینده ۱:

می‌دانیم هنگامی که والدین به فرزندان عشق ورزیده و حد و مرزهایی برای آنها قائل می‌شوند، کودکان نیز در منزل و مدرسه عملکرد بهتری دارند. انگیزه مثبت به آن‌ها کمک می‌کند کاری را که باید انجام داده و بدانند که برای آنها اهمیت قائل هستید. اما گاهی نیز لازم است تا والدین با مشاهدهٔ عدم پیروی فرزند از قوانین، فراموش کردن انجام کارهای خانه، ننوشتن تکالیف، حاضر جوابی یا به موقع به منزل باز نگشتن، تشویق منفی - تنبیه یا جریمه – در نظر گیرند

گوینده ۲:

هنگامی که فرزندانتان خردسال بودند، لبخندها و تشویق شما به آن‌ها کمک کرد تا حرف زدن را بیاموزند – تشویق مثبت. ولی هنگامی که آن‌ها تلاش کردند تا اسباب‌بازی یا انگشتشان را در پریز برق وارد کنند، "نه "گفتن محکم شما و دور کردن آنها از محل، سلامتشان را تأمین کرد – تشویق منفی. ما باید با اقداماتی که انجام می‌دهیم –جریمه – حد و مرزها را به آنها یادآور شویم.

.....

گوینده ۱:

این دقیقاً مانند بازی فوتبال است. بازی پیش نمی‌رود مگر آن که قوانینی وجود داشته و بازیکنان در صورت عدم رعایت قوانین جریمه شوند – مانند پنالتی یا خطا.

گوینده ۲:

اما نکتهٔ مهم تعیین جریمه بدون عصبانیت، سرزنش و انتقاد است. کودکان به عشق و حد و مرز نیاز دارند و هنگامی که عصبانی می‌شویم، تنش قدرت به وجود می‌آید. کودکان تصور می‌کنند که ما زورگویی می‌کنیم و برای تلافی تلاش می‌کنند. یا تنها زمانی از قوانین پیروی می‌کنند که می‌دانند آنها را تحت نظر داریم. حال ببینیم وقتی مادری از دست دخترش بخاطر نشستن ظرف‌ها عصبانی می‌شود چه اتفاقی می‌افتد.

لیز (عصبانی):
رزی، خسته شدم از این که دائم بهت بگم باید کاراتو انجام بدی، می‌شنوی؟ دیشب قول دادی ظرفا رو بشوری و الان سینک پر از ظرفه و منتظرن که شسته بشن چون تو نشستیشون. می‌خوام از روی مبل بلند شی، بری تو آشپزخونه و ظرفا رو بشوری. همین الان!

رزی (داد می‌زند):
نمی‌فهمم چرا باید همه کارا رو من انجام بدم.

لیز:
به حرفم گوش بده، دختر! پاشو، پاشو!

رزی:
من روز خیلی بدی تو مدرسه داشتم، کلی تکلیف دارم و الان هم داری بهم نق می‌زنی که اون ظرفای لعنتی رو بشورم.

لیز (در اوج انفجار):
تحمل این رفتارت رو ندارم. مجبور نیستم رفتارت رو تحمل کنم.

رزی (حرف لیز را قطع می‌کند):
چرا دست از سرم بر نمی‌داری؟

لیز:
به خاطر خدا، رزی. دیگه تحمل ندارم. همیشه به خودت فکر می‌کنی - روز تو، برنامه‌های تو، دوستای تو. همیشه به فکر خودتی. از کجا یادگرفتی این‌طور رفتار کنی؟ از کجا یادگرفتی این‌طور جواب بدی؟ از کجا یادگرفتی این‌قدر بی مسئولیت باشی؟

.....

راوی:
فکر می‌کند از این به بعد چه اتفاقی خواهد افتاد؟ مادر یا رُزی عصر با با چه روحیه‌ای خواهند گذراند؟ این به نظر یک تنش قدرت است. مادر با داد زدن به سر دخترش به وی انگیزه ای منفی داد اما احتمالاً رُزی درسی را که مادر می‌خواست به او بدهد را نیاموخت. در اینجا صحبت‌های برخی والدین را در مورد راه‌های متقاعد ساختن فرزندان برای انجام کارهای محول شده و احترام بیشتر از سوی آنها می‌شنویم.

.....

لیز (عصبانی):

واقعاً نمی‌دونم با رزی چکار کنم. رزی هیچ‌وقت این‌قدر پررو نبود ولی الان داره بد و بدتر می شه، بخصوص در مورد انجام کارای خونه. داره منو دیوونه می‌کنه. صادقانه بگم، گاهی دلم می‌خواد یه سیلی بزنم.

کارول (آرام و صبور):

می‌دونم چی می‌گی. دارن هم خیلی وضعش بده – دق می‌ده تا بره چمنا رو بزنه و آشغالا رو ببره بیرون. البته الان خیلی بهتر شدم، کنترلم رو از دست نمی‌دم یا داد نمی‌زنم، فقط خیلی مهربون بهش یادآوری می‌کنم، البته همیشه هم جواب نمی‌ده.

لیز:

مممممم، اما وقتی به خودم مسلط می‌شم که از کوره در نَرَم بازم کاری رو که می‌خواد می‌کنه.

کارول:

فکر می‌کنم باید جریمه یا تنبیهی براشون در نظر بگیریم که بدونن حرفمون جدیه. من شروع کردم و کارای کوچیک بهشون می‌دم- منظورم اینه که اگه کاری رو که خواستم انجام ندن، کارای پنج دقیقه‌ای بهشون می‌دم. یه کاغذ دستم می‌گیرم و تو خونه راه می‌رم و کارای کوچیک و ساده رو که می‌شه چند دقیقه‌ای انجامشون داد می‌نویسم. اینطوری وقتی ناراحتم می‌کنه یا به حرفام اهمیت نمی‌ده می‌گم : "اگه تا ۵ دقیقه دیگه تو رو تو آشپزخونه نبینم که داری جارو می‌زنی اونوقت باید، ..... وایسا بهت بگم باید چیکار کنی....

لیز (با علاقه):

وقتی‌کاری بهش میدی، انجام میده؟

کارول:

اول این‌طور نبود. فکر می‌کنم اول باورش نشده بود که قضیه جدیه. ما هم باهاش حرف زدیم و گفتیم: " از این به بعد، اگه قوانین رو رعایت نکنی، باید کار کنی. و اگه اون کار رو هم انجام نده، مزایاشو می‌گیریم. مثلاً بیرون رفتن بعد از جارو زدن. اگه جارو نزنه نمی‌تونه با دوستاش بره بیرون. اول، باورش نمی‌شد. اما بعد فهمید قضیه جدیه. بعدش هم متوجه شد که کارای خونه خیلی هم بد نیستن. مثلاً اون روز، نشسته بود و داشت تلویزیون تماشا می‌کرد در حالی که تکالیفش رو انجام نداده بود. فقط یه بار بهش گفتم: " اگه تا ۵ دقیقه دیگه نبینم که تو آشپزخونه داری تکالیفت رو انجام می‌دی باید حمام رو تمیز کنی". بلند شد، غرغر کنان رفت که تکالیفش رو بیاره و شنیدم که گفت: "خب، نمی‌خوام حموم تمیز کنم".

لیز:

خب، تصور نمی‌کنم که رزی بخاطر فرار از کار خونه، کاری رو که ازش می‌خوام انجام بده. خیلی راحت مخالفت می‌کنه.

کارول: باید آمادگیشو رو داشته باشی. رزی هم مثل همهٔ بچه‌های دیگه‌ست. ولی وقتی بدونه حرفت جدیه، در نهایت کاری رو که بخوای برات انجام می‌ده یا این که جریمه می‌شه. بنابراین مشکلی پیش نمیاد.

لیز (متفکر):

خب! دفعهٔ بعد که ظرفا رو نشست – می‌دونم از جریمه شدن و تو خونه موندن بدش میاد.

کارول:

اگه نمی‌تونی به حرفت عمل کنی، مزایاشو ازش نگیر. خب! نمی‌خوای که دائم زیر نظر بگیریش. کارای کوچیک بهش بده! کارای عجیب که بهش نشون بدی رو حرفت وایسادی.

لیز:

باشه! اگه دفعهٔ بعد کاری رو که گفتم انجام نداد، می‌تونم بهش بگم که بره و گاراژ رو تمیز کنه.

کارول:

اوه! تمیز کردن گاراژ کار سختیه! کارای سخت مال مشکلات بزرگه. اگه از مدرسه فرار کرد یا جایی رفت که نباید بره. کارای کوچیک برای مشکلات روزمره خوبن.

لیز:

باید دور خونه بچرخم و یه لیست از کارای کوچیکی در بیارم که می‌تونه انجام بده. نباید کار سختی باشه، می‌شه همشونو تحت نظر داشت.

کارول:

درسته.

گوینده ۱:

توجه کنید که مادر دارن گفت که کارهای کوچکی را برای دارن در نظر گرفته است. نکتهٔ مهم آن است که کارهایی مختصر و نسبتاً آسان را در نظر بگیرید تا انرژی کافی برای

پیگیری و اطمینان از انجام کار توسط فرزندانتان را داشته باشید. و باید کار مشخصی مد نظر داشته باشید تا زمانی که فرزندتان به تذکر شما گوش نداد یا حاضر جوابی کرد، بدانید که چه بگوئید. ایجاد انگیزه – مثبت یا منفی- زمانی موثر است که بلافاصله اجرا شود. اگر به فرزندتان تذکر داده و چند دقیقه صبر کردید – سه یا چهار دقیقه - و جوابی نگرفتید، باید کاری را به وی محول کنید. البته پس از انجام کار محول شده باید کار اصلی که از آنها خواسته شده بود را انجام دهند.

گوینده ۲:

هنگامی که خطایی از کودکان سر می‌زند باید بلافاصله پیامدی منفی دریافت کنند. بازیکن فوتبالی را در نظر بگیرید که خطا می‌کند. داور خطا گرفته و بلافاصله پنالتی (جریمه) را اعلام می‌کند. داور برای اعلام پنالتی (جریمه) منتظر چند بار خطای بازیکن نمی‌ماند. یا کودکی را در نظر بگیرید که سعی می‌کند به پریز برق دست بزند. ما بی‌درنگ او را از پریز دور می‌کنیم زیرا می‌خواهیم بلافاصله به او بفهمانیم که نباید به پریز دست بزند. او می‌آموزد که دست زدن به پریز برق با یک "نه" بلند یا دور شدن اجباری از خطر همراه است.

گوینده ۱:

این امر در مورد نوجوانان نیز صادق است. آن‌ها زمانی خوب یاد می‌گیرند که بعد از یک‌بار تذکر یا یادآوری جریمه شوند. تعلل یا تأخیر در مجازات یا تشویق، تأثیر آن را در آموزش کودک کمتر می‌کند. درنتیجه، با در نظر گرفتن یک کار ۵ دقیقه‌ای به عنوان جریمه، به فرزندتان نشان می‌دهید که موضوع کاملاً جدی است. هنگامی که کودکان بدانند که اقدامات آنها پیامدهایی به دنبال خواهند داشت، می‌آموزند که مسئولیت‌پذیرتر باشند این امر به نوجوانان کمک می‌کند تا در دوران نوجوانی دچار مشکل نشوند.

گوینده۲:

ممکن است فکر کنید که فرزند شما اکثراً بدرفتاری نمی‌کند. اگر فرزندتان از قوانین پیروی کرده و مشکل ایجاد نمی‌کند، نیازی نیست که کارهای دیگری به او محول کنید. اما زمانی فرا می‌رسد که آن‌ها بزرگ‌تر شده و مشکلاتشان نیز بیشتر می‌شود. اگر این زمان فرا رسید، کارهای کوچک می‌توانند موثر باشند.

تهیه فهرستی از کارهای کوچک

فعالیت ۴,۱..... ۶ دقیقه



۱- از والدین/سرپرستان بخواهید که با بارش افکار فهرستی از کارهای ساده و کوتاهی را تهیه نمایند که به عنوان جریمه استفاده شوند و آنها را روی روی یک فیلیپ چارت بنویسید. اگر شرکت‌کنندگان در کارایی این جریمه‌ها تردید داشته باشند، به آنها بگوئید که با پایان این فعالیت، به ایده‌های بیشتری دست خواهند یافت.



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شده است.

- تمیز کردن توالت
- تمیز کردن کف آشپزخانه
- بیرون بردن آشغال‌ها
- جارو کردن جلوی در
- برداشتن روزنامه‌های داخل اتاق نشیمن و مرتب کردن آن‌ها
- تمیز کردن ظرف‌شویی و سطوح آشپزخانه
- گردگیری مبلمان در یک اتاق خاص
- تا کردن یک دسته لباس
- تمیز کردن روشویی حمام

۲- برای چه نوع سوء رفتارهایی می‌توان این کارهای کوچک را به‌عنوان جریمه در نظر گرفت؟

نکته: اگر آن‌ها مشکلات جدی‌تر را پیشنهاد دادند، از آن‌ها بخواهید این مشکلات را به بحث‌های بعدی موکول کنند.

پایان فعالیت



گوینده .....۳۰ ثانیه

تهیهٔ فهرست امتیازات کوچک و حذف آن‌ها

فعالیت۴,۲.....۴ دقیقه

۱- با بارش افکار فهرستی از امتیازات کوچک قابل حذف تهیه کنید. به گروه یادآور شوید که در اولین اقدام برای استفاده از کارهای کوچک خانه به‌عنوان جریمه، فرزندان احتمالاً باور نمی‌کنند که والدین در حرف خود جدی بوده و رفتار خود را تغییر نخواهند داد. در اقدام اول، والدین باید با حذف یک امتیاز بر انجام این کار کوچک اصرار کنند. به آن‌ها بگویید که بهترین امتیازات برای حذف، امتیازات کوتاه‌مدت هستند و نیازی نیست که والدین همانند پلیس اجرای این کارها را دنبال کنند. (به‌طور مثال، محرومیت از موسیقی، محرومیت از دوچرخه سواری برای یک روز، محرومیت از مکالمهٔ تلفنی، تماشای تلویزیون برای یک ساعت، محرومیت از بازی در خارج از منزل پس از شام)



بحث کنید

چه اتفاقی می‌افتد اگر شما جریمهٔ بزرگی را برای یک سوءرفتار کوچک تعیین کنید:



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شده باشد.

- *آن‌ها ممکن است عصبانی شوند.*
- *آن‌ها ممکن است شما را دور بزنند.*
- *آن‌ها ممکن است تلافی کنند.*

گوینده ۱:

همان‌طور که آن مادر به دوستش گفت، گاهی لازم است کار کوچکی را محول نموده و همزمان فرزند خود را از مزیتی محروم کنید. بنابراین، ابتدا تذکر داده یا یادآوری کنید و برای این کار می‌توانید از جملات با "من" استفاده کنید - "من احساس ناامیدی می‌کنم وقتی‌که می‌بینم تلویزیون تماشا می‌کنی در حالی که تکالیفت را انجام نداده‌ای. لطفا همین الان برو و تکالیفت را انجام بده". اگر فرزندتان کاری را که از او خواسته‌اید ظرف چند دقیقه انجام نداد، کاری آسان و کوتاه را به او محول نموده و اگر قبول نکرد، او را از مزیتی محروم کنید.





سؤال اختیاری، اگر زمان اجازه بدهد.

- چه امتیازاتی را تا به حال بخاطر سوء رفتار فرزندتان برداشته‌اید (نکته: بحث را بر امتیازات کوچکی که برداشته‌اید متمرکز نمایید.)

پایان فعالیت

گویندگان و نمایش‌ها .....۴ دقیقه

- *استفاده از کارهای کوچک و برداشتن امتیازات، شستن لباس*
- *کارهایی مانند جریمه‌های ورزشی*
- *هشدار فوری، دوچرخه‌سواری*
- *برداشتن امتیاز، تلویزیون*
- *برداشتن امتیاز، تأخیر*

گوینده ۱:

کلید اصلی جریمه یا محروم شدن از مزایا این است که جریمه‌های کوچک را برای مشکلات کوچک در نظر گرفته و جریمه‌های بزرگ را برای مشکلات بزرگ کنار بگذاریم. در بازی فوتبال، بازیکن به خاطر خطای کوچک و یا تَکل بد اخراج نمی‌شود و در عوض کارت زردی به‌عنوان هشدار می‌گیرد. ایدهٔ اصلی در ادارهٔ فرزندان در منزل هم همین است. انجام ندادن یک کار خاص یا تکالیف یا حاضرجوابی باید با جریمه‌ای جزئی همراه باشد.

گوینده ۲:

حتماً می‌دانید که کودکان انجام کارهای خانه یا محروم شدن از مزایا را دوست ندارند، حتی اگر این کارها و محرومیت‌ها جزئی باشند. آن‌ها ممکن است عصبانی شده یا حاضرجوابی کنند و در این صورت ممکن است خیلی سریع عصبانی شوید. حال مادری را می‌بینیم که دخترش را جریمه کرده و علی‌رغم حاضرجوابی او، آرامش خود را حفظ می‌کند.

لیز (به‌آرامی):

رزی، رزی، ظهر شده و هنوز ظرفا رو نشستی.

رزی (واکنش نشان داده و داد می‌زند):

از شستن ظرف متنفرم. مسخره‌ترین کار دنیاست. بزار هر کی ظرف خودشو بشوره.

لیز: خب، اگر شستن ظرفا رو انجام ندی، باید میز آشپزخونه رو هم تمیز کنی.

رزی (داد می‌زند): خوبه! من کل روزم رو غلام تو میشم!

لیز (به‌آرامی): رزی، الآن داری حاضرجوابی می‌کنی. لازمه از مزایا هم محرومت کنم؟

رزی (عصبانی، داد می‌زند): باورم نمیشه! تو وقتی خوشحالی که به من گیر بدی، نه؟

لیز (هنوز آرام): ازت خواستم یه کاری انجام بدی و هنوز انجام ندادی. پس نمی‌تونی بری خونهٔ جولی مگر این‌که ظرفا رو شسته باشی و میز آشپزخونه رو تمیز کرده باشی (مادر بلند می‌شود و اتاق را ترک می‌کند).

.....

گویندهٔ ۱:

مادر وارد تنش قدرت با دخترش نشده و صدایش را هم بلند نکرد. او تنها به رزی خاطر نشان کرد که پیامدها چه خواهند بود. توجه داشته باشید که مادر رزی پس از محروم کردن وی از یکی از مزایا، اتاق را ترک کرد. باقی ماندن در اتاق باعث تداوم بحث می‌شد. و هیچ‌کس با بحث و مشاجره برنده نمی‌شود! بخاطر داشته باشید که مزیت حذف شده را باید به آسانی بتوانید پیگیری کنید. و اگر در بیان خود جدی نیستید آن را به زبان نیاورید. اگر جریمه را دنبال نمی‌کنید بهتر است آن را عنوان نکنید.

کوین:

راستش خیلی در مورد محول کردن کارای خونه مطمئن نیستم. یه کار اینجا! یه کار اونجا! حس می‌کنم دیکتاتوریه که بچه‌هامو مجبور کنم هر کاری که می‌گم انجام بدن.

جف:

خب، می‌فهمم چی میگی. نمی‌خوای هر پنج دقیقه یه بار یه کاری بهشون بدی. ولی اگه تو ۱۰ ، ۱۲ و یا ۱۴ نخوان کارایی رو کخه باید انجام بدن، بزرگ شدن چی می‌شه؟ برای من این مثل بازی فوتباله. اگه بازیکن خطا کنه، جریمه می‌شه، بچه‌ها خودشون اینو می‌دونن. مربی با داور دعوا می‌کنه، بخاطر این جریمه می‌شن. لازم نیست همیشه یه کار ۵ دقیقه‌ای بهشون بدی، می‌تونی از یه چیزی محرومشون کنی.

.....

گوینده ۲:

اما برخی والدین، از کار خانه به عنوان جریمه استفاده نمی‌کنند. بلکه در صورت بدرفتاری فرزند یا سرپیچی از انجام کارهای مورد انتظار، آنها را از مزیتی محروم می‌کنند. اگر جریمه را سریع اعلام کرده و به اجراء بگذارید، موثر خواهد بود.

جف: دارن، دوچرخه‌اتو گذاشتی جلوی پارکینگ و من الان می‌خوام برم بیرون. می‌شه لطفاً بری و برش داری؟

دارن: باشه، بعد از این‌که کارم تموم شد.

جف: نه، الان یا این که باید آشغالها رو هم ببری بیرون.

دارن (با ناراحتی): باشه، هر طور تو بگی (زیر لب) زورگو.

جف: هی، حاضرجوابی نکن والا از مزایا هم محرومت می‌کنم.

(دو کودک بر سر تماشای تلویزون مشاجره می‌کنند)

دارن: ریموت رو بده به من، الان نوبت منه.

مارشا: نه، نوبتت تموم شد. بچه نشو (دارن سعی می‌کند که ریموت رو بگیره و درگیری پیش میاد)

کارول: چون شما دوتا نمی‌تونین با آرامش تلویزیون نیگا کنین، نیم ساعت خاموشش می‌کنم. ریموت رو بده به من.

کوین (خطاب به راب): راب، دوباره واسه شام خیلی دیر کردی با وجود این که در مورد قوانین خونه صحبت کردیم. می‌دونی که چه جریمه‌هایی در نظر گرفتیم درسته؟ دیگه نمی‌تونی بعد از شام با دوستات بری بیرون.

گوینده ۱: در آخرین صحنه‌ها، والدین کاری برای کودکان در نظر نگرفته و مستقیماً آنها را جریمه و آرامش خود را حفظ کردند. و برای مشکلات کوچک جریمه‌های ناچیز در نظر گرفتند.

گوینده ۲: سعی نکنید همه چیز را تغییر دهید. بر یک یا دو کاری که فرزندتان انجام داده و باعث ناراحتی شما می‌شود تمرکز کنید و پیشاپیش در مورد جریمهٔ این کار تصمیم بگیرید - فهرست کارهای سبک را آماده داشته باشید.

استفاده از کارهای کوچک و برداشتن امتیازات

فعالیت ۴,۳.....۸ دقیقه



۱- کاربرگ "جریمه‌های کوچک برای مشکلات کوچک" را توزیع کنید (یک برگ برای هر نفر).

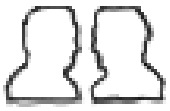
۲- مثالی از یک سوءرفتار کوچک ارائه نمایید (مانند انجام ندادن یک کار خاص و یا سر وقت بیدار نشدن). گروه‌های دو نفره تشکیل داده (همسران با هم در یک گروه نباشند) و از یک والد/سرپرست بخواهید در مورد سرپیچی از قانون/سوءرفتاری صحبت کند که در نظر دارد طی هفته آینده بر آن تمرکز کرده و توضیح دهد که چه کارهای کوچکی را به عنوان جریمه در نظر می‌گیرد (آن‌ها باید پاسخ خود را روی کاربرگ بنویسند).



۳- بعد از دو دقیقه، از افراد در گروه‌ها بخواهید نقش خود را عوض کنند تا به این ترتیب همه افراد فرصت داشته باشند که در مورد اتفاقات احتمالی و کارهایی که مد نظر دارند، تصمیم‌بگیرند. (مجموعاً ۴ دقیقه)



۴ دقیقه



بحث کنید

۴- با کل گروه بزرگ بحث کرده و اطمینان حاصل نمایید که والدین سوء رفتارهای کوچکی را انتخاب کرده‌اند و از آن‌ها بخواهید که کارهای کوچکی را برای جریمه و امتیازاتی را برای حذف تعیین کنند. (۴ دقیقه)

۴ دقیقه



سؤال اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

- آیا موقعیتی در هفته‌های پیش رخداده است که تعیین یک کار کوچک به‌عنوان جریمه موثر واقع شده باشد؟

پایان فعالیت

گویندگان و نمایش‌ها .....۳۰ ثانیه

-کار همراه با عصبانیت، زباله

کار با عصبانیت، تمیز کردن اتاق نشیمن

حفظ آرامش

فعالیت ۴,۴.....۵ دقیقه



۱- از والدین/سرپرستان بپرسید که چه وقت حفظ آرامش دشوار است.



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شده باشد.

- وقتی مشغله دارم
- در پایان یک روز سخت
- وقتی از فرد دیگر عصبانی هستم
- وقتی احساس خوبی ندارم

۲- از گروه بخواهید که با بارش افکار کارهایی را برای کسب آرامش تعیین کنند تا به این ترتیب جریمه‌هایی که در نظر می‌گیرند، تأثیر بیشتری داشته باشند.

گوینده ۲: حفظ آرامش در حین تذکر و یا محول کردن کار به فرزندان اهمیت بسزائی دارد. حتی اگر کاری بسیار ساده را در نظر بگیرید اما داد بزنید یا عصبانی شوید، این تنبیه دیگر موثر نیست. احتمالاً فرزندتان عصبانی شده و و شرایط بدتر می‌شود. والدین در نمایش‌های بعدی کارهای کوچکی محول می‌کنند اما آرامش خود را از دست می‌دهند.

.....

وانسا: (عصبانی) استر، همین الان بیا اینجا ببینم! کیسه آشغال رو نبردی بیرون و اگه همین الان این کارو نکنی باید سینک رو هم تمیز کنی.

.....

جازویر: (عصبانی) دارم بهت هشدار میدم! ازت خواستم اتاق نشیمن رو تمیز کنی ولی هنوز کثیفه! اون تلفن رو قطع کن!

.....

گوینده ۱: این والدین حد و مرزها را به گونه‌ای مشخص کرده‌اند که بیانگر عشق آنها به فرزندانشان نیست. این سخت‌ترین بخش کار است. آرام و محترم ماندن- عشق ورزیدن- همزمان با تعیین حد و مرزها.





سؤال اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

- آیا می‌توانید زمانی را بخاطر بیاورید که کنترل خود را به دلیل عصبانیت از دست دادید؟ در چه موقعیتی بود؟
- آیا می‌توانید زمانی را بخاطر بیاورید که علی‌رغم عصبانیت آرامش خود را حفظ کردید؟

پایان فعالیت

جریمه‌های بزرگ برای مشکلات بزرگ

گویندگان و نمایش‌ها ..... ۵:۳۰ دقیقه

- *توصیف قوانین کارهای خانه*
- *مشکل بزرگ، حفظ آرامش*

گوینده ۱: به نوجوانان در جلسهٔ مخصوص آنها گفته می‌شود که والدین جریمه‌هایی در منزل در نظر خواهند گرفت – مانند انجام برخی کارهای کوچک یا محروم شدن از برخی مزایا. تمرینی در جلسه خانواده انجام می‌شود که به دختر/پسر شما کمک می‌کند تا الزام جریمه را درک کنند. بخاطر داشته باشید که چند بار تکرار لازم است تا آنها یاد بگیرند که به شما گوش داده و کاری را که از آنها خواسته‌اید، انجام دهند. و اگر شما در مقابل چیزی که از آنها می‌خواهید، تسلیم شوید، هرگز یاد نمی‌گیرند.

.....

جین (آرام): جاستین، می‌تونم یه لحظه باهات صحبت کنم؟ (مادر منتظر می‌ماند تا جاستین به او توجه کند). به نظر می رسه که من این مدت خیلی سرت داد زدم. وقتی هر بار ازت می‌خوام کاری انجام بدی و تو بحث می‌کنی خیلی عصبانی می‌شم. از این همه دعوا خسته شدم. تصمیم گرفتم از این به بعد هر بار کاری بهت گفتم و انجام ندادی یه کار دیگه بهش اضافه کنم – یه کار پنج دقیقه‌ای - مثل جمع‌کردن برگ‌ها یا جمع کردن اتاق نشیمن. باید یاد بگیری کاری که بهت می‌گم رو کامل انجام بدی.

جاستین (با ناراحتی): این منصفانه نیست! منظورت اینه که هر کاری رو همون موقع که می‌گی باید انجام بدم؟

جین (به‌آرامی): نه، نه همون ثانیه‌ای که ازت خواستم اما می‌خوام دیگه دعوا پیش نیاد. نمی‌خوام دائم مراقبت باشم. واسه همین از این به بعد این کارو می‌کنیم. و اگه بهت تذکر دادم و بحث کردی و بعد یه کار دیگه بهت دادم و بازم باهام بحث کردی، از مزایا محرومت می‌کنم – مثل تماشای تلویزیون یا دوچرخه سواری. باید قوانین رو رعایت کنی و یاد بگیری که به بقیه احترام بذاری.

جاستین (با بدخلقی): نمی‌دونم چرا در مورد چیزای کوچیک این‌قدر سخت‌گیری می‌کنی؟

جین: میدونم که فکر می کنی اینا خیلی مهم نیستن ولی واسه من مهمه که بهت کمک کنم یادبگیری تو چهارچوب درست زندگی کنی.

.....

گوینده ۱:

گاهی والدین و کودکان، کارهای کوچک خانه را چندان مهم تلقی نمی‌کنند. ولی مطالعات ما بر کودکان نشان داده است که آنها زمانی در مدرسه و با دوستان خود تعامل بهتری دارند که یاد می‌گیرند در منزل از اصولی پیروی کنند.

گوینده ۲: تا اینجا، در مورد شیوه تعامل با مشکلات رفتاری کوچک صحبت کردیم مثل "فراموش کردن انجام کارهای خانه، حاضرجوابی و یا نادیده گرفتن کاری که از فرزندان خواسته شده". برای مشکلات بزرگ مانند دروغگویی، دزدی، دیر به خانه آمدن، رفتن به‌جاهای غیرمجاز و غیره باید چکار کرد؟ در این صورت باید کاری بزرگ به فرزندان داده و آنها را از مزیتی محروم کرد که واقعاً توجه آنها را به خود جلب کند.

.....

کارول (عصبانی و در حال صحبت کردن با یکی از دوستانش پشت تلفن): حقیقتشو بخوای، ژانت، نمی‌دونم کجا رفته. قرار بود ساعت ۶ واسهٔ صرف چایی خونه باشه و الان ساعت تقریباً ۹ شده. هیچ وقت انقدر دیر نکرده. فکر می‌کنی باید به پلیس زنگ بزنم؟

کارول به حرفای دوستش پشت تلفن گوش می‌دهد و "اهم" می‌گوید.

کارول: آها، یه لحظه وایسا، فکر کنم الان پشت دره (از پشت پنجره نگاه کرده و آهی می‌کشد). آره خودشه. نمی‌دونم باید خوشحال باشم یا عصبانی (دارن وارد می‌شود). (داد می‌زند) کجا بودی دارن؟ خیلی نگرانت شدم (به دوستش پشت تلفن می‌گوید) یه لحظه قطع کن. می‌خوام همین الان این مسئله رو حل کنم (تلفن را قطع می‌کند و با عصبانیت می‌گوید) دارن، سه ساعت دیر اومدی، کجا بودی؟

دارن (با ترشرویی): خونه اسکات بودم. یادم رفت ساعت چنده. چیز مهمی نیست.

کارول (سعی می‌کند خونسرد باشد): چیز مهمی نیست؟ چرا خیلیم مهمه. فعلا برو بالا تا یه کم آروم بشم. بعدش جریمه‌اتو می‌گم. برو بالا (دارن می‌رود).

بعداً مادر به اتاق دارن می‌رود.

کارول (آرام و جدی): دارن، باید با هم در مورد دیر اومدنت صحبت کنیم. این اتفاق دیگه نباید بیافته. قبل از این که بتونی دوباره دوستاتو ببینی باید انباری رو تمیز کنی.

دارن: اه، مامان، این خیلیه کار سختیه، چند ساعت وقت می‌گیره. عادلانه نیست.

کارل (محکم و آرام): اگه باهام جر و بحث کنی از یه مزیت محرومت می‌کنم. کار سخت برای مشکل بزرگی که درست کردی! الان فهرست کارایی رو که می‌خوام انجام بدی رو بهت می‌دم. و تو باید فردا انجامشون بدی نه امشب. فردا وقتی برگشتم خونه اونا رو انجام می‌دی. تا اون موقع هماز تلفن و تلویزیون خبری نیست. فهمیدی؟ باید یادبگیری کارات عواقبی دارن. هر وقت خبری ندی و دیر بیای خونه، جریمه می‌شی.

.....

جریمه‌های بزرگ برای مشکلات بزرگ

فعالیت ۴,۵.....۶ دقیقه

۱- از والدین/سرپرستان بخواهید به دوران ۱۲-۱۵ سالگی خود فکر کرده و اشتباهات یا انتخاب‌های بد خود را به خاطر بیاورند. آیا جریمه شدند؟ از این اشتباهات چه آموختند؟



۲- کاربرگ "جریمه‌های بزرگ برای مشکلات بزرگ" را توزیع کنید (یک کاربرگ برای هر نفر).

۳- به گروه بگویید که با بارش افکار کارهایی برای خطاهای بزرگ‌تر و امتیازات بزرگ‌تری را برای برداشتن، مشخص خواهند کرد.

۴- مجدد گروه‌های دو نفره (افراد با همسر خود نباشند) تشکیل داده و از یکی از والدین/ سرپرستان بخواهید در مورد کاری صحبت کنند که فرزندشان ممکن است انجام دهد (یا انجام داده است) که به جریمهٔ بزرگ‌تری نیاز دارد و امتیاز بزرگ‌تری باید برداشته شود. از او بخواهید که در مورد کارهای بزرگ‌تری که به فرزندانشان محول می‌کنند و امتیاز بزرگ‌تری که برمی‌دارند، صحبت کنند (آن‌ها باید پاسخ خود را روی کاربرگ بنویسند.)



۵- بعد از ۲ دقیقه، از افراد در گروه‌ها بخواهید تا نقش خود را با هم عوض کنند تا هر فردی بتواند کاربرگ خود را بنویسد. (مجموعاً ۴ دقیقه)

گوینده ۱: تقریباً همه کودکان اشتباهاتی مرتکب شده و گاهی کاری‌های سادهٔ روزمره را که باید انجام نمی‌دهند. اما اغلب کودکان، در مواردی مرتکب اشتباهات جدی‌تری می‌شوند- به هر حال آنها تحت فشار همسالان قرار گرفته و قدرت قضاوت مناسب و تجربه ندارند. در مورد کودکانی صحبت نمی‌کنیم که مشکل مصرف مواد اعتیادآور یا نوشیدنی غیر مجاز دارند و معمولاً از مدرسه فرار کرده و همیشه مشکل دارند. این کودکان نیاز به کمک فردی دارند تا به روال عادی باز گردند.

گوینده ۲: اما برای کودکانی که گاهی به مشکل بر می‌خورند، باید به آنها آموزش دهید که این اشتباهات، پیامدهایی را به همراه دارند. باید مطمئن شوید که این اشتباه تکرار نخواهد شد. به عنوان مثال، هر شرکت بیمه‌ای به شما می‌گوید که نرخ بیمه برای ماشین نوجوانان بالاتر است زیرا آنها تجربهٔ کافی نداشته و در مقایسه با بزرگسالان بیشتر ریسک می‌کنند. پس از این که یک بار دچار حادثه می‌شوند، با دقت بیشتری رانندگی می‌کنند. این همان انگیزش منفی است. اگر همواره در نظر داشته باشید که نوجوانان معمولاً اشتباه می‌کنند و اگر برای اشتباهات آنها جریمه‌هایی در نظر بگیرید، می‌توانید مانع از بروز مشکلات خیلی بزرگ شوید.



۴ دقیقه

۲ دقیقه



بحث کنید

۶- در قالب یک گروه بزرگ به بحث و تبادل نظر پرداخته و اطمینان حاصل نمایید که جریمه‌ها منطقی هستند (۲ دقیقه)

۷- از گروه بپرسید: چه جریمه‌ای حتی برای یک مشکل بزرگ بیش از حد خواهد بود؟ (توجه داشته باشید که به عنوان مثال تمیز کردن کف خانه به مدت سه ماه احتمالاً برای هر مشکلی که فرزندتان به وجود آورده باشد، بیش‌ازحد زیاد است).



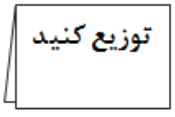
سؤال اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

- با آگاهی از این‌که هر کودکی از دیگری متفاوت است، چه جریمه‌ای احتمالاً برای یک فرزند شما موثر نخواهد بود؟ چرا؟
- اگر مشکلات بزرگ را نادیده گرفته و جریمه‌ای در نظر نگیرید، چه اتفاقی ممکن است بیافتد؟

تمرین در منزل

.....۱ دقیقه

- از والدین بخواهید با استفاده از فهرست مذکور در کاربرگ خود، کار مشخصی برای یک رفتار نادرست در خانه تعیین کنند.



- مگنت"..... **را به یاد داشته باش**" را توزیع کرده و از آن‌ها بخواهید که آن را روی مگنت " عشق و حد و مرز" را در خانه نصب کنند.

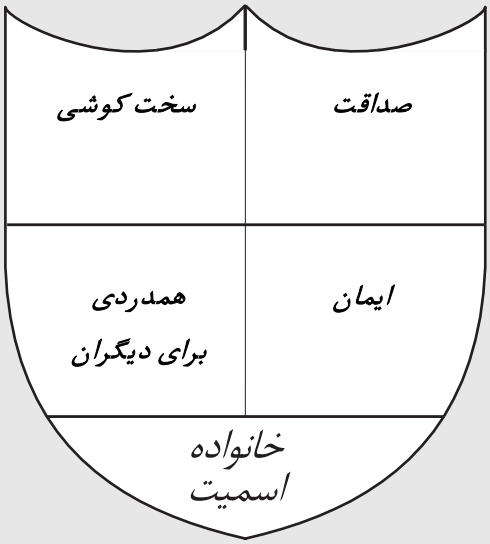


آماده شدن برای جلسه خانواده

۱ دقیقه.....

۱- به والدین/سرپرستان بگویید که در مورد ارزش های خانواده‌ها صحبت خواهید کرد – ارزش‌هایی مانند صداقت، سخت‌کوشی و دلسوزی برای دیگران. آن‌ها ارزش‌های خانوادهٔ خود را تعیین و سپس برای فرزند خود سپری از ارزش هایی را خواهند ساخت که بیانگر باورهای آنها باشد.





جمع‌بندی

۱ دقیقه.....

۱- به صورت گروه **شعار والدین** را تکرار کنید.



جزوات و نمونه‌ها





جریمه‌های کوچک برای سوء رفتارهای کوچک

فعالیت ۴,۳.....کارهای کوچک و برداشتن امتیازات

به موارد کوچکی فکر کنید که برای فرزند شما در منزل مشکل به شمار می‌رود. این موارد ممکن است، کارهای روزانهٔ انجام نشده، اتاق به هم ریخته، تکالیف انجام نشده یا تأخیر در بازگشت به خانه باشند.

سوء رفتار:

۱-
۲-
۳-

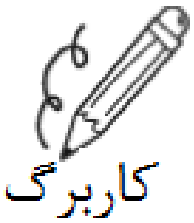
کارهای کوچکی که فرزند شما می‌تواند انجام دهد:

۱-
۲-
۳-

امتیازهای کوچکی که می‌توانید حذف کنید:

۱-
۲-
۳-

OXFORD BROOKES UNIVERSITY



جریمه‌های بزرگ برای مشکلات بزرگ

فعالیت ۴٫۵..... جریمه‌های بزرگ برای مشکلات بزرگ

به کارهایی فکر کنید که فرزند شما ممکن است انجام دهد و اگر به‌موقع به آن رسیدگی نشود، مشکل بزرگی به وجود خواهد آورد. این موارد ممکن است تأخیر بیش از حد در بازگشت به منزل، یک روز غیبت از مدرسه، رفتن به جایی که اجازه ندارند، یا نوشیدن نوشیدنی‌های غیر مجاز با دوستان باشند (این موارد الزاماً کارهایی نیستند که فرزند شما انجام داده است).

سوء رفتار جدی:

۱-

۲-

۳-

امتیازهای بزرگی که می‌توانید برای مدتی بردارید:

۱-

۲-

۳-

OXFORD BROOKES UNIVERSITY

به یاد داشته باشید:

- همه نوجوانان گاهی سوء رفتار دارند.
- آرامش خود را حفظ کنید.
- جریمه‌های کوچک برای سوء رفتارهای کوچک
- جریمه‌های بزرگ برای سوء رفتارهای بزرگ

به یاد داشته باشید:

- همه نوجوانان گاهی سوء رفتار دارند.
- آرامش خود را حفظ کنید.
- جریمه‌های کوچک برای سوء رفتارهای کوچک
- جریمه‌های بزرگ برای سوء رفتارهای بزرگ

به یاد داشته باشید:

- همه نوجوانان گاهی سوء رفتار دارند.
- آرامش خود را حفظ کنید.
- جریمه‌های کوچک برای سوء رفتارهای کوچک
- جریمه‌های بزرگ برای سوء رفتارهای بزرگ

به یاد داشته باشید:

- همه نوجوانان گاهی سوء رفتار دارند.
- آرامش خود را حفظ کنید.
- جریمه‌های کوچک برای سوء رفتارهای کوچک
- جریمه‌های بزرگ برای سوء رفتارهای بزرگ

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰ تا ۱۴ سال

فهرست مطالب

دور تعریف/تمجید ۲
بازبینی تکالیف منزل ۲
فعالیت «ترافیک» برای شروع ۳
فعالیت ها
- بازی رانندگی ۴
- بررسی بازی ۵
- بازی فعال- اشکال با چشم بسته ۶
- قواعد و مسئولیت های بزرگسالان ۷

تمرین در منزل ۷
آماده شدن برای جلسه خانواده ۸
جمع‌بندی ۸

ابزارهای موردنیاز

- برچسب نام ها
- **فهرست حضور و غیاب نوجوانان** (از جلسه ۱ نوجوانان)
- فهرست قواعد اساسی (از جلسه ۱ نوجوانان)
- کارت‌های **ازدحام ترافیک** (۱ کارت برای هر فرد)
- کارت‌های مکان
- کارت‌های **بازی رانندگی** (نسخه‌های دورو)
- هدیه **بازی رانندگی** (اختیاری)
- تاس
- فلیپ چارت
- ماژیک

جلسه ۴ – نوجوانان

پیروی از قوانین



نیل به اهداف

اهداف:

نوجوانان می‌آموزند:

– هرکسی، بزرگسالان و نوجوانان، قوانین و مسئولیت‌هایی دارد.

– در صورت پیروی از قوانین، وضعیت بهتر می‌شود.

- سه و نیم متر طناب، ریسمان محکم یا بند رخت
- چشم بند (یکی برای هر فرد)
- کارت **قوانین و مسئولیت های بزرگسالان**
- پوستر **قواعد اساسی جلسات خانوادگی** (از جلسه ۳ خانواده)
- نمونه‌ای از "**سپر خانواده**" که توسط رهبر گروه تهیه شده است (برای نمونه به جلسه ۴ والدین مراجعه نمایید)
- پوستر **شعار نوجوانان** (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید)



هنگام ورود نوجوانان

۱ دقیقه.....

۱- از افراد بخواهید نام خود را روی برچسب نام بنویسد.
۲- از افراد بخواهید نام خود را روی فهرست حضور و غیاب نوجوانان علامت بزنند.
۳- فهرست قوانین اساسی را نصب کنید (از جلسه ۱ نوجوانان)





دور تعریف و بازبینی تمرین در منزل

۵ دقیقه.....

۱- از فرزندان و رهبران بخواهید که در یک دایره روی زمین بنشینند و هر نفر از فرد کنار دستی خود تعریف کنند. اگر نوجوانی ظرف ۱۵-۲۰ ثانیه نظری به ذهنش نرسید، یکی از رهبران می‌تواند تعریفی ارائه دهد.
۲- از فرزندان بخواهید در مورد کارهایی بحث کنند که در طول هفته برای مدیریت یک موقعیت استرس‌زا انجام داده‌اند.

فعالیت ترافیک برای شروع

۵ دقیقه.....

توزیع کنید

۱- انواع مختلفی از کارت‌های **ازدحام ترافیک** را بین نوجوانان توزیع کنید (یک کارت برای هر نفر و تنها یک **کارت زوم** (موتورسیکلت) در گروه).

۲- از آنها بخواهید ماهیت کارت خود را مخفی نگاه‌دارند.

۳- از نوجوانان بخواهید که در همه جای اتاق پخش شوند.

۴- یکی از نوجوانان را به‌عنوان اولین راننده انتخاب کنید که در "ازدحام ترافیک " حرکت خواهد کرد. از او بخواهید که در حین حرکت به سوی فردی دیگر، عبارت روی کارتش را بخواند ("بیپ بیپ" یا "هانک هانک"). نوجوانی که انتخاب شده، می‌تواند با نوجوان اول حرکت کند (و باید صدایی را که روی کارتش نوشته شده، تکرار کند). آنها با هم حرکت کرده (دست‌ها به حالت راننده و شانه های چسبیده به هم)، صدای کارت خود را تکرار کرده و تلاش می‌کنند فردی را بیابند که کارت صدای موتورسیکلت (زوم) را در اختیار دارد. موتورسیکلت می‌تواند کل ازدحام ترافیک را آزاد کند.

ازدحام ترافیک

بیپ بیپ



۵- بعدازآنکه فرد "زوم" ازدحام ترافیک را آزاد کرد، هر راننده نزد فرد دیگری رفته و شانه به شانه حرکت می‌کند.
۶- هیچ ازدحام ترافیکی بدون "فرد زوم" باز نمی‌شود.
۷- هنگامی که فرد دارای کارت موتورسیکلت مشخص شد، او می‌تواند در اتاق چرخیده و با زدن به شانهٔ بقیهٔ راننده‌ها، ازدحام ترافیک را رفع کند.



اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

- بازی را مجدداً انجام دهید.

بازی رانندگی

فعالیت ۴,۱.....۲۰ دقیقه

۱- به گروه بگویید که هدف بازی، آغاز رانندگی از مرکز آزمایش رانندگی (مکان ۱) و رسیدن به پیتزا فروشی (مکان ۶) با پیروی از قواعد رانندگی ایمن است. اما، ابتدا، باید در در مکان‌های دیگر به ترتیب زیر توقف کنند: ۲- خانه دوست ۳-خانه والدین ۴- مسابقه فوتبال ۵- سینما

۲- از داوطلبان بخواهید کارت‌های مشخص کنندهٔ مکان را در بخش‌های متفاوت اتاق روی میزها و یا صندلی ها قرار دهند.

۳- از داوطلبان بخواهید کارت‌های بازی رانندگی را در مکان‌های مناسب قرار دهند (به عنوان مثال کارت‌های معرف ماشین‌های مختلف اسپورت با نشان مرکز آزمایش رانندگی در آن مکان قرار گیرند).



۴- رانندگان را در مکان مرکز آزمایش رانندگی جمع کرده و بخواهید تا برای تعیین نوبت تاس بیاندازند. نام‌ها را به ترتیب نوبت روی فلیپ چارت بنویسید.

۵- از هر راننده بخواهید کارتی را انتخاب کند که نام ماشینی بر روی آن نوشته شده که تمایل دارد بازی را با آن ادامه دهد. نام ماشین انتخاب شده را بر اساس نام راننده روی فلیپ چارت بنویسید.

نکاتی برای رهبر گروه:

۱- بازی رانندگی برای ۱۰ راننده طراحی‌شده است. درنتیجه، ۱۰ سری کارت بازی رانندگی تهیه شده‌اند. هر سری دارای ۶ کارت است – یک کارت برای هر کدام از شش مکان.

۲- برای هر مجموعه، نام یک ماشین اسپورت انتخاب شده است. به‌طور مثال، هر ۶ کارت در یک مجموعه برچسب نام ماشین "جگوار" را دارند (نکته: می‌توانید هر مجموعه از کارت‌ها را روی کاغذی با رنگ متفاوت کپی بگیرید).

۳- قبل از بازی، کارت‌ها را بر اساس "مکان" تنظیم کنید تا ۶ دسته کارت ایجاد شود.

۴- هر دسته را مقابل کارت‌های مکان متناظرآن قرار دهید که به صورت اتفاقی در اطراف اتاق قرار داده شده‌اند.





۶- با شروع از مرکز آزمایش رانندگی، اولین راننده باید نوشتهٔ کارت انتخابی خود را با صدای بلند بخواند. راننده باید از دستورالعمل‌های کارت پیروی کند.

۷- اگر روی کارت راننده نوشته شده که او قانونی را نقص کرده است، راننده باید در همان مکان باقی مانده و نوبت را به دیگری دهد. وقتی‌که نهایتاً دوباره نوبتش رسید، راننده باید به مکان بعدی برود تا کارت بعدی را بگیرد. راننده باید نوشتهٔ روی کارت را با صدای بلند بخواند و از دستورالعمل‌ها پیروی کند.

۸- اگر کارت راننده بگوید که او قوانین را رعایت کرده است، از راننده خواسته می‌شود تا به مکان بعدی رفته و دستورالعمل‌ها را دنبال نماید. هنگامی که راننده‌ای متوقف می‌شود، رانندهٔ بعدی نوشتهٔ کارت را خوانده و از دستورالعمل‌ها پیروی می‌کند.

۹- اولین راننده‌ای که به پیتزا فروشی رسید، برنده است. بازی برای ۱۵ دقیقه ادامه می‌یابد.

گزینه اختیاری: در صورت تأمین منابع مالی، به هر بازیکن شیرینی، میوه یا جوایز دیگری پاداش دهید.

پایان فعالیت

بررسی بازی

۵ دقیقه.....



بحث کنید

۱- از نوجوانان بخواهید، نشسته و این فعالیت را بررسی و تحلیل کنند. سوالات ذیل را مطرح کنید:

- چه قوانین و مسئولیت‌هایی نقض شدند؟
- پیامدهای نقض یک قانون یا مسئولیت کدامند؟
- چه احساسی داشتید وقتی مجبور بودید در یک مکان باقی مانده یا به مکانی دیگر باز گردید؟
- نتایج پیروی از قوانین و مسئولیت ها کدامند؟
- چه احساسی داشتید؟
- چرا ما به قوانین نیاز داریم؟
- با این فعالیت چه چیزی در مورد قوانین آموختید؟

پایان فعالیت

بازی فعال.... اشکال با چشم بسته

۸ دقیقه.....

۱- با جا به جا کردن صندلی‌ها، یک فضای بزرگ و خالی در اتاق به وجود آورده یا از راهرو استفاده کنید.

۲- دو سر یک طناب یا بند رخت به بلندی سه و نیم متر را به هم گره زده و آن را به صورت دایره روی زمین قرار دهید.

۳- از نوجوانان بخواهید که خارج از دایره در فواصل یکسان بایستند.

۴- با دستمال، چشم آنها را ببندید.

۵- از هر فرد بخواهید که خم شده و طناب را برداشته و آن را با هر دو دست نگاه دارد.

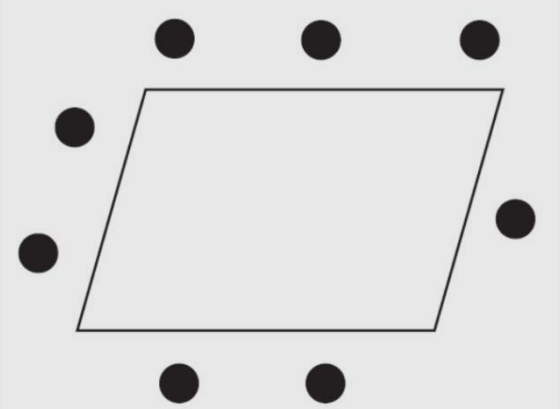
۶- وقتی‌که همه طناب را گرفتند، از گروه بخواهید یک مربع درست کنند. آن‌ها را راهنمایی نکنید.

۷- هنگامی که احساس کردند که مربع ایجاد شده است، از آن‌ها بخواهید چشم بندشان را بردارند و ببینند که چه شکلی ایجاد کرده‌اند.

۸- بپرسید چه مشکلاتی داشتند.

نکته: اگر گروه بزرگ باشد، آن‌ها را به دو گروه تقسیم کنید تا هر گروه شاهد فعالیت گروه دیگر باشد.

پایان فعالیت

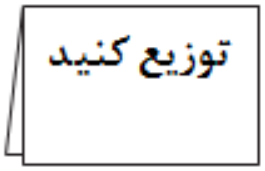


نقش‌ها و مسئولیت‌های بزرگسالان

۵ دقیقه

فعالیت ۴,۲.....۱۰ دقیقه

۱- برای گروه توضیح دهید که بزرگسالان نیز قوانینی دارند و در صورت نقض این قوانین با مشکل مواجه می‌شوند.



۲- گروه‌های دو نفره تشکیل داده و کارت‌های **"قواعد و مسئولیت های بزرگ‌سالان"** را همراه با سؤالاتی در مورد قوانین بزرگ‌سالان توزیع کنید. (یک قاعده روی هر کارت)

۵ دقیقه

۳- از گروه‌ها بخواهید تا در مورد پیامد نقض هر کدام از قوانین فکر و سپس برای دیگران نقش ایفا نمایند تا آنها این پیامد را حدس بزنند.

۴- بین گروه‌ها گشته و در صورت نیاز به آنها کمک کنید.

۵- از گروه‌ها بخواهید سؤال روی کارت خود را خوانده و به نوبت در مورد پیامد احتمالی نقض این قوانین نقش ایفا کنند. از گروه بخواهید پیامد را حدس بزنند.

۶- از نوجوانان بپرسید که در مورد بزرگسالان و قوانین و مسئولیت‌ها چه آموختند.

پایان فعالیت

تمرین در منزل

۱ دقیقه.....

۱- از نوجوانان بخواهید در طول هفته به یکی از قوانینی توجه کنند که علی‌رغم دشوار بودن از آن پیروی کرده‌اند.
۲- از نوجوانان بخواهید در طول هفته به یکی از قوانینی که نقض کرده‌اند و پیامدهای آن توجه کنند.

آماده شدن برای جلسه خانواده

۵ دقیقه

۱- به گروه بگویید که تمرکز جلسه خانواده در این هفته بر ارزش‌های خانواده خواهد بود. آن‌ها یک جلسهٔ خانوادگی مشابه هفته قبل داشته و با تعریف/تمجید جلسه را آغاز خواهند نمود.

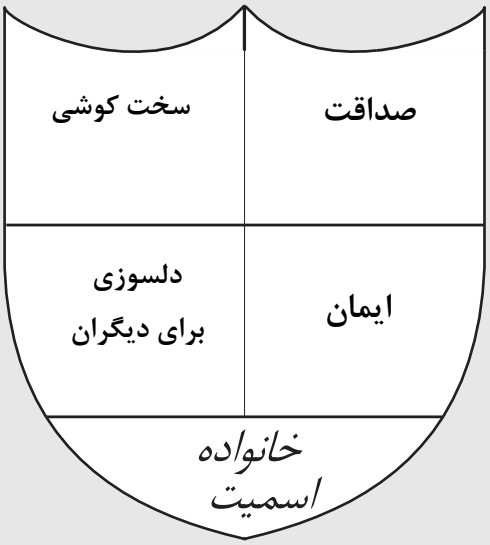
۲- آن‌ها به همراه خانواده کاربرگ‌هایی پر می‌کنند که به درک آنها از رابطهٔ بین کارهای خانواده و ارزش‌های آن کمک می‌کند.

۳- آن‌ها یک سپر خانواده تهیه نموده و برای نشان دادن ارزش‌ها از بریده‌های روزنامه یا رسم تصاویر یا واژگان استفاده خواهند کرد. سپر خانواده بیانگر ارزش‌ها و عقایدی است که به محافظت از خانواده کمک کرده و امکان مقابله با چالش‌ها را برای آنها فراهم می‌نماید.

یک نمونهٔ کامل **سپر خانواده** را نشان دهید (برای نمونه به جلسهٔ ۴ والدین مراجعه نمایید). بیاموزید که چگونه برای رسم شکل یک سپر، کاغذ را تا بزنند.

قواعد کلیدی

- **جلسه را با تعریف از یکدیگر شروع کنید.**
- **به عقاید همه احترام بگذارید.**
- **از نصیحت و سرزنش پرهیز کنید.**
- **تمرکز خودتان را حفظ کنید.**
- **فهرستی از تصمیمات تهیه کنید.**
- **خلاصهٔ توافقات را یادداشت کنید.**
- **جلسه را تا حد امکان کوتاه برگزار کنید.**
- **در جلسه بعد کارآیی توافقات جلسهٔ پیشین را بررسی کنید.**
- **به تلاش خود ادامه دهید**



جمع‌بندی

۳۰ ثانیه

۱- پوستر **شعار نوجوانان** را بالا نگه‌دارید (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید).

۲- به‌صورت گروهی "**شعار نوجوانان**" را تکرار کنید.

شعار نوجوانان

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

جزوات و نمونه‌ها

جلسه ۴ فرزندان، دسته ۱

کارت‌های ازدحام ترافیک

کارت‌های مکان



نیل به اهداف

ازدحام ترافیک **بیپ بیپ** 	**ازدحام ترافیک** **بیپ بیپ** 
ازدحام ترافیک **غان غان** 	**ازدحام ترافیک** **غان غان** 
ازدحام ترافیک **روم روم** 	**ازدحام ترافیک** **روم روم** 
ازدحام ترافیک **زوم زوم** 	**ازدحام ترافیک** **زوم زوم** 

۱- ایستگاه صدور گواهینامهٔ رانندگی

۱- ایستگاه صدور گواهینامهٔ رانندگی

۲-خانه دوست

۲-خانه دوست



۳-خانه والدین



۴-پارک



۴-پارک



۵-سینما

۶-پیتزا فروشی

۶-پیتزا فروشی

جزوات و نمونه‌ها

جلسه ۴ فرزندان، بسته ۲

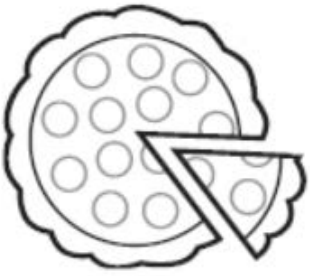
کارت‌های بازی رانندگی

کارت قوانین و مسئولیت‌های بزرگ‌سالان

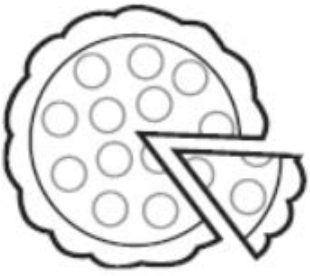


نیل به اهداف

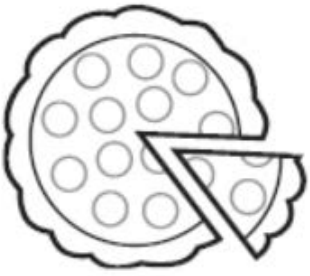
مرکز آزمایش رانندگی *سوزوکی* **مسئولیت شما این است:** ***برای آزمون رانندگی مطالعه کنید.*** شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید. تبریک! *به خانه دوست تان بروید تا وی را سوار کنید.*	**خانه دوست** *سوزوکی* **قانون این است که:** **همیشه از قوانین رانندگی پیروی کن.** شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده‌اید و ایمن به مقصد رسیده اید. *به خانه بروید و از والدینتان پول بگیرید.*
خانه والدین *سوزوکی* **قانون این است:** **کاری که والدین از شما خواسته اند را بدون بحث انجام دهید.** شما قبول نکردید که برادرتان را به مسابقه فوتبال ببرید. *نوبت خود را از دست داده و در خانه والدین می‌مانید.*	**مسابقه فوتبال** *سوزوکی* **قانون این است:** **رانندگان دیگر را مدنظر قرار دهید. با موضعی مدافعانه و با احتیاط رانندگی کنید.** ماشین دیگری ناگهان جلوی شما می‌پیچد و شما به آن می‌زنید. نوبت خود را از دست داده و باید یک فرم بیمه را پرکنید. *در مسابقه فوتبال همچنان بمانید.*
سینما *سوزوکی* **قانون این است:** **همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید.** شما همه قواعد و قوانین رانندگی را رعایت کرده‌اید و ایمن به مقصد رسیده اید. *به پیتزا فروشی بروید.*	**پیتزا فروشی** *سوزوکی* **تبریک!** موفق شدید!

کارت بازی رانندگی *سوزوکی* **2** 	**کارت بازی رانندگی** *سوزوکی* **1** 
کارت بازی رانندگی *سوزوکی* **4** 	**کارت بازی رانندگی** *سوزوکی* **3** 
کارت بازی رانندگی *سوزوکی* **6** 	**کارت بازی رانندگی** *سوزوکی* **5** 

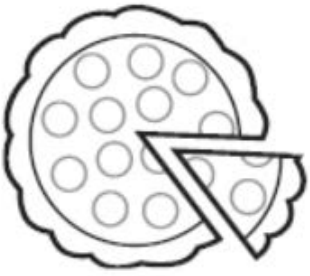
مرکز آزمایش رانندگی *مزدا* **مسئولیت شما این است:** ***برای آزمون رانندگی مطالعه کنید.*** شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید تبریک! *به خانه دوست خود بروید تا او را سوار کنید.*	**خانه دوست** *مزدا* **قانون این است:** کاملا پشت علامت توقف بایستید. شما چراغ قرمز را رد کردید. *نوبت خود را از دست داده و در خانه دوست می‌مانید.*
خانه والدین *مزدا* قانون این است: همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. *به همراه برادر کوچک خود به دیدن مسابقه فوتبال بروید.*	**مسابقه فوتبال** *مزدا* **قانون این است:** همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قواعد رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. *به سینما بروید.*
سینما *مزدا* **قانون این است:** در محل «پارک ممنوع» پارک نکنید. شما در محل «پارک ممنوع» پارک کرده و جریمه شده‌اید *حین خواندن برگهٔ جریمه نوبت خود را از دست می‌دهید.*	**پیتزا فروشی** *مزدا* **تبریک!** موفق شدید!

کارت بازی رانندگی *مزدا* **2** 	**کارت بازی رانندگی** *مزدا* **1** 
کارت بازی رانندگی *مزدا* **4** 	**کارت بازی رانندگی** *مزدا* **3** 
کارت بازی رانندگی *مزدا* **6** 	**کارت بازی رانندگی** *مزدا* **5** 

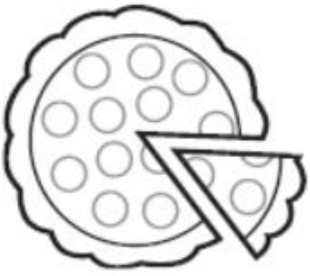
مرکز آزمایش رانندگی مگان **مسئولیت شما این است:** برای آزمون رانندگی مطالعه کنید. شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید. تبریک! *به خانه دوست خود بروید و او را سوار کنید.* .	**خانه دوست** مگان قانون این است: همیشه از قوانین رانندگی پیروی کن. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده اید. *به خانه خود رفته و از والدینتان پول بگیرید.*
خانه والدین مگان **قانون این است:** هرگز در پیچ‌ها سبقت نگیرید. شما در پیچ از یک ماشین سبقت گرفتید. *نوبت خود را از دست داده و در خانه والدین می‌مانید.* .	**مسابقه فوتبال** مگان **قانون این است که:** همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده اید. *به سینما بروید.*
سینما مگان **قانون این است:** هنگام ترک ماشین از خاموش بودن چراغ‌ها اطمینان حاصل نمایید. شما زمانی که در سینما بودید چراغ‌های ماشین روشن بود. *در حین شارژ باطری ماشین نوبت خود را از دست می‌دهید.*	**پیتزا فروشی** مگان **تبریک**! موفق شدید!

کارت بازی رانندگی مگان **2** 	**کارت بازی رانندگی** مگان **1** 
کارت بازی رانندگی مگان **4** 	**کارت بازی رانندگی** مگان **3** 
کارت بازی رانندگی مگان **6** 	**کارت بازی رانندگی** مگان **5** 

مرکز آزمایش رانندگی ***پژو پرشیا*** *مسئولیت شما این است:* *برای آزمون رانندگی مطالعه کنید.* شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید. تبریک! *به خانه دوست خود رفته و او را سوار کنید.*	**خانه دوست** ***پژو پرشیا*** *قانون این است:* همیشه از قوانین رانندگی پیروی کن. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. *به خانه خود رفته و از والدینتان پول بگیرید.*
خانه والدین ***پژو پرشیا*** **قانون این است:** همیشه محدودیت سرعت را رعایت کنید. شما در یک منطقه با محدودیت سرعت ۵۰ مایل در ساعت با سرعت ۶۰ مایل در ساعت رانندگی کردید. *نوبت خود را از دست داده و باید در خانه والدین بمانید.*	**مسابقه فوتبال** ***پژو پرشیا*** **قانون این است:** همه مسافران کمربند ایمنی را ببندند. فراموش کردید کمربند ایمنی برادر کوچک خود را ببندید. *نوبت خود را از دست داده و باید در مسابقه فوتبال بمانید.*
سینما ***پژو پرشیا*** **قانون این است که:** از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. *به پیتزا فروشی بروید.*	**پیتزا فروشی** ***پژو پرشیا*** **تبریک!** موفق شدید!

کارت بازی رانندگی *پژو پرشیا* **2** 	**کارت بازی رانندگی** *پژو پرشیا* **1** 
کارت بازی رانندگی *پژو پرشیا* **4** 	**کارت بازی رانندگی** *پژو پرشیا* **3** 
کارت بازی رانندگی *پژو پرشیا* **6** 	**کارت بازی رانندگی** *پژو پرشیا* **5** 

مرکز آزمایش رانندگی *تویوتا* *مسئولیت شما این است:* *برای آزمون رانندگی مطالعه کنید.* شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید. تبریک! *به خانه دوست خود رفته و او را سوار کنید.*	**خانه دوست** *تویوتا* **قانون این است:** همیشه قبل از دور زدن راهنما بزنید. شما راهنما، سر نبش دور زدید. *نوبت خود را از دست داده و باید در خانه دوست بمانید.*
خانه والدین *تویوتا* **قانون این است:** همیشه قوانین رانندگی را رعایت کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. *به همراه برادر کوچک تان به مسابقه فوتبال بروید.*	**مسابقه فوتبال** *تویوتا* **قانون این است:** همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. *به سینما بروید.*
سینما *تویوتا* **قانون این است:** هرگز اجازه ندهید کسی که گواهینامه ندارد ماشین شما را براند. شما به دوست خود اجازه دادید بدون گواهینامه، رانندگی کند و یک افسر پلیس شما را متوقف کرده است. *در حالی که پلیس برای جریمهٔ شما تصمیم می‌گیرد، نوبت خود را از دست می‌دهید.*	**پیتزا فروشی** *تویوتا* **تبریک!** موفق شدید!

کارت بازی رانندگی *تویوتا* **2** 	**کارت بازی رانندگی** *تویوتا* **1** 
کارت بازی رانندگی *تویوتا* **4** 	**کارت بازی رانندگی** *تویوتا* **3** 
کارت بازی رانندگی *تویوتا* **6** 	**کارت بازی رانندگی** *تویوتا* **5** 

مرکز آزمون رانندگی

سانتافه

مسئولیت شما این است:
برای آزمون رانندگی مطالعه کنید.

شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید.
تبریک!
به خانه دوست خود رفته و او را سوار کنید.

خانه دوست

سانتافه

قانون این است:
همیشه قبل از دور زدن راهنما بزنید.

شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید.

به خانه رفته و از والدینتان پول بگیرید.

خانه والدین

سانتافه

قانون این است:
همیشه قوانین رانندگی را رعایت کنید.

شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید.

به همراه برادر کوچک تان به مسابقه فوتبال بروید.

مسابقه فوتبال

سانتافه

قانون این است:
در محل مدرسه از سرعت خود بکاهید.

در جایی که سرعت مجاز ۲۵ مایل در ساعت است با سرعت ۳۵ مایل در ساعت رانندگی کرده و پلیس شما را متوقف کرده است.
نوبت خود را از دست داده و فکر کنید که چگونه باید جریمه را بپردازید. در مسابقه فوتبال بمانید.

سینما

سانتافه

قانون این است:
قبل از بستن درب‌های ماشین، مطمئن شوید که کلید را از روی استارت برداشته‌اید.

شما کلید را در استارت جا گذاشته و درب را قفل کرده‌اید.

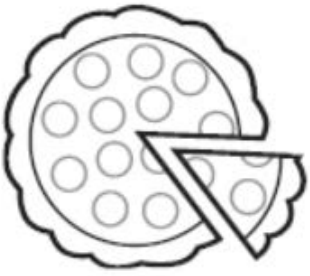
نوبت خود را از دست داده و باید با والدین خود تماس بگیرید تا کلید یدکی را بیاورند.

پیتزا فروشی

سانتافه

تبریک!

شما موفق شدید!

کارت بازی رانندگی *سانتافه* **2** 	**کارت بازی رانندگی** *سانتافه* **1** 
کارت بازی رانندگی *سانتافه* **4** 	**کارت بازی رانندگی** *سانتافه* **3** 
کارت بازی رانندگی *سانتافه* **6** 	**کارت بازی رانندگی** *سانتافه* **5** 

مرکز آزمون رانندگی

زانتیا

مسئولیت شما این است:

برای آزمون رانندگی مطالعه کنید.

شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید.

تبریک!

به خانه دوست خود رفته و او را سوار کنید.

خانه دوست

زانتیا

قانون این است:

همیشه از قوانین محدودیت سرعت پیروی کنید.

شما در منطقه‌ای با محدودیت سرعت ۳۰ مایل در ساعت با سرعت ۴۰ مایل در ساعت رانندگی کرده‌اید.

نوبت *خود را از دست داده و باید در خانه دوست بمانید.*

خانه والدین

زانتیا

قانون این است:

همیشه قوانین رانندگی را رعایت کنید.

شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید.

به همراه برادر کوچک‌تان به مسابقه فوتبال بروید.

مسابقه فوتبال

زانتیا

قانون این است:

همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید.

شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید.

به سینما بروید.

سینما

زانتیا

قانون این است:

هنگام ترک ماشین از خاموش بودن چراغ‌ها اطمینان حاصل نمایید.

شما زمانی که در سینما بودید چراغ‌های ماشین روشن بود.

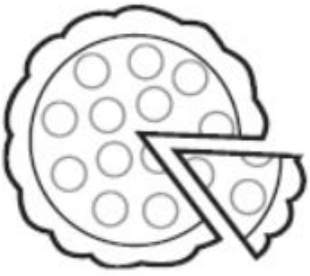
در حین شارژ باطری ماشین نوبت خود را از دست می‌دهید.

پیتزا فروشی

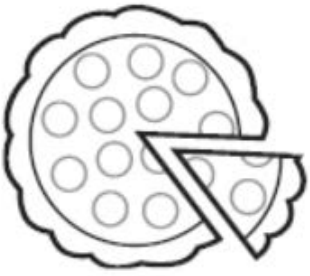
زانتیا

تبریک!

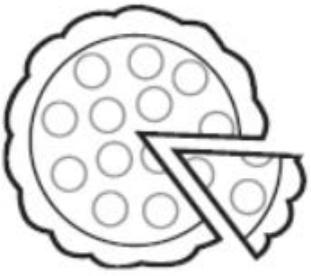
موفق شدید!

کارت بازی رانندگی *زانتیا* **2** 	**کارت بازی رانندگی** *زانتیا* **1** 
کارت بازی رانندگی *زانتیا* **4** 	**کارت بازی رانندگی** *زانتیا* **3** 
کارت بازی رانندگی *زانتیا* **6** 	**کارت بازی رانندگی** *زانتیا* **5** 

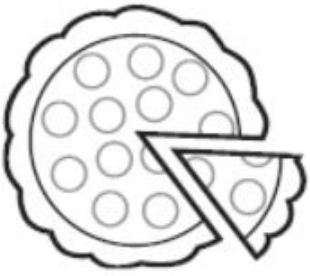
مرکز آزمون رانندگی *تندر* *مسئولیت شما این است:* *برای آزمون رانندگی مطالعه کنید.* شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید. تبریک! *به خانه دوست خود رفته و او را سوار کنید.*	**خانه دوست** *تندر* **قانون این است:** همیشه از قوانین محدودیت سرعت پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده اید. *به خانه خود رفته و از والدین‌تان پول بگیرید.*
خانه والدین *تندر* **قانون این است:** قبل از دنده عقب گرفتن، از آینه پشت ماشین را بررسی کنید. شما بدون توجه به آینه دنده عقب گرفته و به ماشین پشتی زده‌اید. *نوبت خود را از دست داده و باید در خانه والدین بمانید.*	**مسابقه فوتبال** *تندر* **قانون این است:** همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. *به سینما بروید.*
سینما *تندر* **قانون این است:** در محل «پارک ممنوع» پارک نکنید. شما در محل «پارک ممنوع» پارک کرده و جریمه شده‌اید *حین خواندن برگهٔ جریمه نوبت خود را از دست می‌دهید.*	**پیتزا فروشی** *تندر* **تبریک!** موفق شدید!

کارت بازی رانندگی *تندر* **2** 	**کارت بازی رانندگی** *تندر* **1** 
کارت بازی رانندگی *تندر* **4** 	**کارت بازی رانندگی** *تندر* **3** 
کارت بازی رانندگی *تندر* **6** 	**کارت بازی رانندگی** *تندر* **5** 

مرکز آزمون رانندگی پژو ۲۰۶ *مسئولیت شما این است:* *برای آزمون رانندگی مطالعه کنید.* شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید. تبریک! *به خانه دوست خود رفته و او را سوار کنید.*	**خانه دوست** پژو ۲۰۶ **قانون این است:** همیشه از قوانین محدودیت سرعت پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. *به خانه خود رفته و از والدین‌تان پول بگیرید.*
خانه والدین پژو ۲۰۶ **قاعده این است:** همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. *به همراه برادر کوچک تان به دیدن مسابقه فوتبال بروید.*	**مسابقه فوتبال** پژو ۲۰۶ **قاعده این است:** **صدای** رادیو باید در سطح مناسبی باشد. صدای رادیوی شما بلند بوده و پلیس شما را متوقف کرده است. *نوبت خود را از دست داده و باید در مسابقه فوتبال بمانید.*
سینما پژو ۲۰۶ **قانون این است:** هرگز اجازه ندهید کسی که گواهینامه ندارد ماشین شما را براند. شما به دوست خود اجازه دادید بدون گواهینامه، رانندگی کند و یک افسر پلیس شما را متوقف کرده است. *در حالی که پلیس از شما تقاضای گواهینامه و مدارک ماشین را می‌کند نوبت خود را از دست می‌دهید.*	**پیتزا فروشی** پژو ۲۰۶ **تبریک!** موفق شدید!

کارت بازی رانندگی *پژو ۲۰۶* **2** 	**کارت بازی رانندگی** *پژو ۲۰۶* **1** 
کارت بازی رانندگی *پژو ۲۰۶* **4** 	**کارت بازی رانندگی** *پژو ۲۰۶* **3** 
کارت بازی رانندگی *پژو ۲۰۶* **6** 	**کارت بازی رانندگی** *پژو ۲۰۶* **5** 

مرکز آزمون رانندگی ***فولکس پاسات*** *مسئولیت شما این است:* *برای آزمون رانندگی مطالعه کنید.* شما در آزمون کتبی و رانندگی موفق شده‌اید. تبریک! *به خانه دوست خود رفته و او را سوار کنید.*	**خانه دوست** ***فولکس پاسات*** **قانون این است:** همیشه از قوانین محدودیت سرعت پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. *به خانه خود رفته و از والدین‌تان پول بگیرید.*
خانه والدین ***فولکس پاسات*** **قانون این است:** **کاری که والدین از شما خواسته اند را بدون بحث انجام دهید.** شما قبول نکردید که برادرتان را به مسابقه فوتبال ببرید. *نوبت خود را از دست داده و در خانه والدین می‌مانید.*	**مسابقه فوتبال** ***فولکس پاسات*** **قاعده این است که:** همیشه از قوانین رانندگی پیروی کنید. شما از همه قوانین رانندگی پیروی کرده و ایمن به مقصد رسیده‌اید. *به سینما بروید.*
سینما ***فولکس پاسات*** **قانون این است:** هنگام ترک ماشین از خاموش بودن چراغ‌ها اطمینان حاصل نمایید. شما زمانی که در سینما بودید چراغ‌های ماشین روشن بود. *در حین شارژ باطری ماشین نوبت خود را از دست می‌دهید.*	**پیتزا فروشی** ***فولکس پاسات*** **تبریک!** موفق شدید!

کارت بازی رانندگی *فولکس پاسات* **2** 	**کارت بازی رانندگی** *فولکس پاسات* **1** 
کارت بازی رانندگی *فولکس پاسات* **4** 	**کارت بازی رانندگی** *فولکس پاسات* **3** 
کارت بازی رانندگی *فولکس پاسات* **6** 	**کارت بازی رانندگی** *فولکس پاسات* **5** 

قوانین و مسئولیت های بزرگ‌سالان

اگر بزرگسالی کار نکند و درآمدی نداشته باشد، چه اتفاقی می‌افتد؟
اگر والدین از کودکان خردسال مواظبت نکنند، چه اتفاقی می‌افتد؟
اگر والدین غذا آماده نکنند، چه اتفاقی می‌افتد؟
اگر بزرگسالی لباس‌هایش را نشوید، چه اتفاقی می‌افتد؟
اگر بزرگسالی خانه‌اش را تمیز نکند، چه اتفاقی می‌افتد؟
اگر بزرگسالی به گل‌ها آب ندهد، چه اتفاقی می‌افتد؟
اگر بزرگسالی به ماشین خود رسیدگی نکند، چه اتفاقی می‌افتد؟
اگر والدین قبض‌ها را پرداخت نکنند، چه اتفاقی می‌افتد؟
اگر یکی از والدین از قوانین راهنمایی و رانندگی پیروی نکند، چه اتفاقی می‌افتد؟
اگر بزرگسالی، دستورات رئیسش را اجراء نکند، چه اتفاقی می‌افتد؟
اگر بزرگسالی با دیگری کتک کاری کند، چه اتفاقی می‌افتد؟

برنامه تقویت بنیان خانواده:

برای والدین و فرزندان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

درک ارزش‌های خانواده ۲
- بازی ارزش‌ها (فعالیت)
- انطباق ارزش‌ها با عملکرد (فعالیت)
- تهیهٔ سپر خانواده
حلقه پایان جلسه ۵

وسایل مورد نیاز

- پوستر **ارزش‌های خانواده** که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- کارت‌های **ارزش خانواده** (۱ مجموعه برای هر نوجوان)
- کارت‌های **سناریوی ارزش خانواده** (۱ مجموعه برای هر یک از والد)
- پوستر **سپر خانواده** که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- کارت راهنمای ایجاد سپر خانواده
- مقوای ۴۵ در ۶۰ سانتیمتر (یک مقوا برای هر خانواده)
- ماژیک
- بریدهٔ جراید که توسط رهبر گروه تهیه شده است
- نوارچسب یا چسب مایع
- کاغذ ۴۵ در ۶۰ برای تهیهٔ الگوی سپر خانواده
- پوستر حلقهٔ پایان جلسه که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید).
- پوستر شعار نوجوانان (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید)
- پوستر شعار والدین (برای نمونه به جلسه ۱ والدین مراجعه نمایید)
- پوستر شعار خانواده (برای نمونه به جلسه ۱ خانواده مراجعه نمایید)

جلسه ۴ - خانواده

درک ارزش‌های خانواده



اهداف:

کمک به خانواده‌ها برای

- **درک رابطه بین ارزش‌های خانواده و فعالیت‌ها و تصمیمات آن‌ها**
- **شناسایی ارزش‌های خانوادگی خود**

درک ارزش های خانواده

بازی ارزش‌ها

فعالیت ۴,۱.....۷ دقیقه

۱- موضوع ارزش‌ها را به‌عنوان چیزی که به آن اعتقاد داشته و ما برای آن زمان و انرژی صرف می‌کنیم، معرفی کنید. اشاره کنید که همه خانواده‌ها ارزش‌هایی دارند اما این ارزش‌ها در خانواده‌ها متفاوت است.

۲- پوستر "**ارزش های خانواده**" را جایی نصب کنید که قابل رویت باشد.

۳- از نوجوانان بخواهید که به گروه‌های دو نفره تقسیم شده و ارزشی از پوستر انتخاب کرده اما با والدین/سرپرستان در میان نگذارند.

۴- به هر گروه نوجوانان ۳-۴ دقیقه زمان دهید تا نحوهٔ تفهیم ارزش انتخابی را تعیین کنند. رهبران گروه باید در بین گروه‌ها حضور یافته و در صورت کمک کنند.

۵- گروه‌ها با ایفای نقش ارزش انتخابی خود را ارائه کرده و والدین باید آن را حدس بزنند (با کمک رهبران گروه نوجوانان)

- **صداقت:**

نقش احتمالی: کسی کیف پولش را می‌اندازد و دیگری آن را برداشته و باز می‌گرداند.

- **سخت‌کوشی:**

نقش احتمالی: بریدن با اره، چکش زدن و حمل وسایل سنگین

- **مراقبت از محیط زیست:**

نقش احتمالی: برداشتن زباله از زمین

نکته‌ای برای رهبر گروه: هدف از بازی کمک به خانواده‌ها برای درک رابطه بین ارزش‌ها و عملکرد است.
والدین/سرپرستان می‌توانند در حالی که نوجوانان برای بازی آماده می‌شوند، با هم صحبت کنند.

ارزش‌های خانواده:

- صداقت
- سخت‌کوشی
- توجه به محیط زیست
- ایمان
- دلسوزی برای دیگران
- ارزش آموزش
- استواری و سلامتی
- صرف زمان با یکدیگر به‌صورت خانواده
- مراقبت از اعضای سالمند خانواده

- **ایمان:**

نقش احتمالی: نماز خواندن

- **دلسوزی برای دیگران:**

نقش احتمالی: کمک به کودکی برای بستن بند کفش و یا کمک به سالمندی برای عبور از خیابان

- **ارزش نهادن به آموزش:**

نقش احتمالی: مطالعه

- **قوت و سلامت:**

نقش احتمالی: ورزش

- **با هم وقت گذراندن به‌عنوان یک خانواده:**

نقش احتمالی: خانواده‌ای که با هم بازی می‌کنند.

- **سنت خانوادگی:**

رنگ کردن تخم مرغ های عید یا چیدن سفرهٔ هفت‌سین

پایان فعالیت

انطباق ارزش ها با عملکرد

فعالیت ۴,۲.....۵ دقیقه

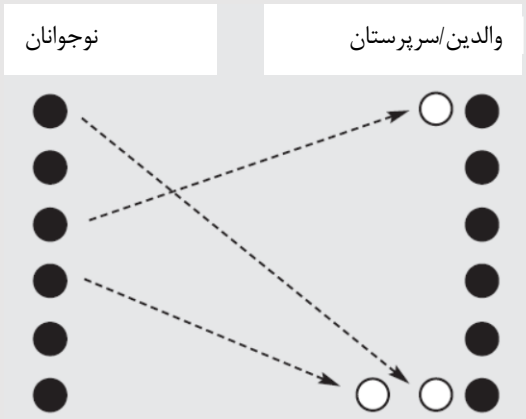
توزیع کنید

۱- کارت **ارزش خانواده** را در بین نوجوانان و کارت **سناریوی ارزش خانواده** را بین والدین/ سرپرستان توزیع کنید.

۲- دو صف تشکیل دهید. صف اول شامل نوجوانان و صف دیگر شامل والدین/ سرپرستان هستند. از هر گروه بخواهید روبروی هم بایستند.

۳- از انتهای صف شروع کنید. از اولین نفر از والدین/ سرپرستان بخواهید که سناریوی روی کارتش را بخواند. هر فردی از گروه نوجوانان که ارزش متناسب با سناریو روی کارتش نوشته شده، کنار فردی می‌ایستد که سناریو را خوانده است.

نکته‌ای برای رهبر گروه: ۱۲ جفت کارت با حداقل یک ارزش برای هر سناریو وجود دارد. در صورت کم بودن تعداد خانواده‌ها، کارت‌ها را از قبل بچینید تا تنها مجموعه‌های منطبق استفاده شوند.



۴- اگر همزمان دو نوجوان به سمت گروه والد/ سرپرست بروند، خاطر نشان شوید که برخی موقعیت‌ها مستلزم بیش از یک ارزش هستند.

۵- این فرایند را ادامهٔ دهید. همزمان با خوانده شدن سناریو، نوجوانان می‌توانند از ارزش متناسب سناریوی اول خود به سمت سناریوی جدید که خوانده می‌شود حرکت کنند. اطمینان حاصل نمایید که برای هر والد/ سرپرستی که سناریویی را می‌خوانند، یک نوجوان با کارت ارزش متناسب وجود دارد.

پایان فعالیت

تهیهٔ سپر خانواده

فعالیت ۴,۳.....۴۵ دقیقه

۱- نمونه‌ای از سپر خانواده را نشان دهید. توضیح دهید که سپر برای حفاظت به کار می‌رود و ارزش های خانوادگی این امکان را برای خانواده فراهم می‌نماید تا با هم از موقعیت‌های دشوار گذشته و رشد کنند. نشان دهید که هر بخش نماد ارزشی متفاوت است و این ارزش‌ها با استفاده از بریدهٔ مجلات، واژگان و نقاشی‌ها نشان داده می‌شوند.

۲- با استفاده از کاغذ فلیپ چارت تا شده که نیمی از الگوی سپر روی آن کشیده شده است، نمونهٔ یک الگوی آماده را نشان دهید.

۳- از والدین/ سرپرستان و نوجوانان بخواهید به‌صورت خانوادگی در کنار هم بنشینند.

۴- از هر خانواده بخواهید که در مورد ۴ ارزش خانوادهٔ خود تصمیم بگیرند.

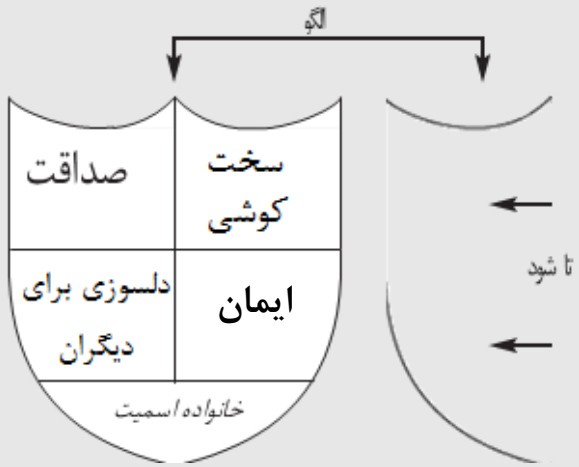
توزیع کنید

۵- کارت "**سپر خانوادگی بسازیم**" را توزیع کنید.

۶- توضیح دهید که در قسمت زیرین سپر باید نام خانوادگی را بنویسند. اگر نوجوانان و والدین/سرپرستان نام خانوادگی متفاوتی دارند، هر دو نام خانوادگی باید نوشته شوند.

۷- از خانواده‌ها بخواهید که نوبتی به جعبه‌های بریدهٔ جراید مراجعه کرده و هر بخش سپر خانوادگی را تکمیل کرده و سپس به بخش دیگر بپردازند. از هر خانواده بخواهید که وسایل موردنیاز (مقوا، کاغذ سبک برای الگو، قیچی و ماژیک رنگی) به اندازه کافی بردارند.

پایان فعالیت



هر خانواده

نکته‌ای برای رهبر گروه: بریده‌های جراید را در یک جعبهٔ کم‌عمق درپوش‌دار قرار دهید (دسته‌بندی شده) و برای پرهیز از ابهام و آشفتگی آن‌ها را در مکان‌های متفاوتی در اطراف اتاق قرار دهید.

حلقه پایان جلسه

۳ دقیقه.....

۱- از خانواده‌ها بخواهید تا سپرهای خود را برداشته و نوجوانان با ایستادن در کنار والدین/سرپرستان خود، حلقه‌ای درست کنند.

۲- پوستر **"حلقه پایان جلسه"** را بالا نگه‌دارید و از هر فرد بخواهید بگوید:

یکی از ارزش‌های خانوادهٔ من .... است.

نکته: امتحان کنید که آیا گروه بدون دیدن پوسترها قادر به تکرار شعارهاست یا خیر.

۳- از نوجوانان بخواهید به‌صورت گروهی **شعار نوجوانان** را بخوانند.

۴- از والدین/ سرپرستان بخواهید به‌صورت گروهی **شعار والدین** را بخوانند.

۵- از کل گروه بخواهید به‌صورت دسته‌جمعی **شعار خانواده را** بخوانند.



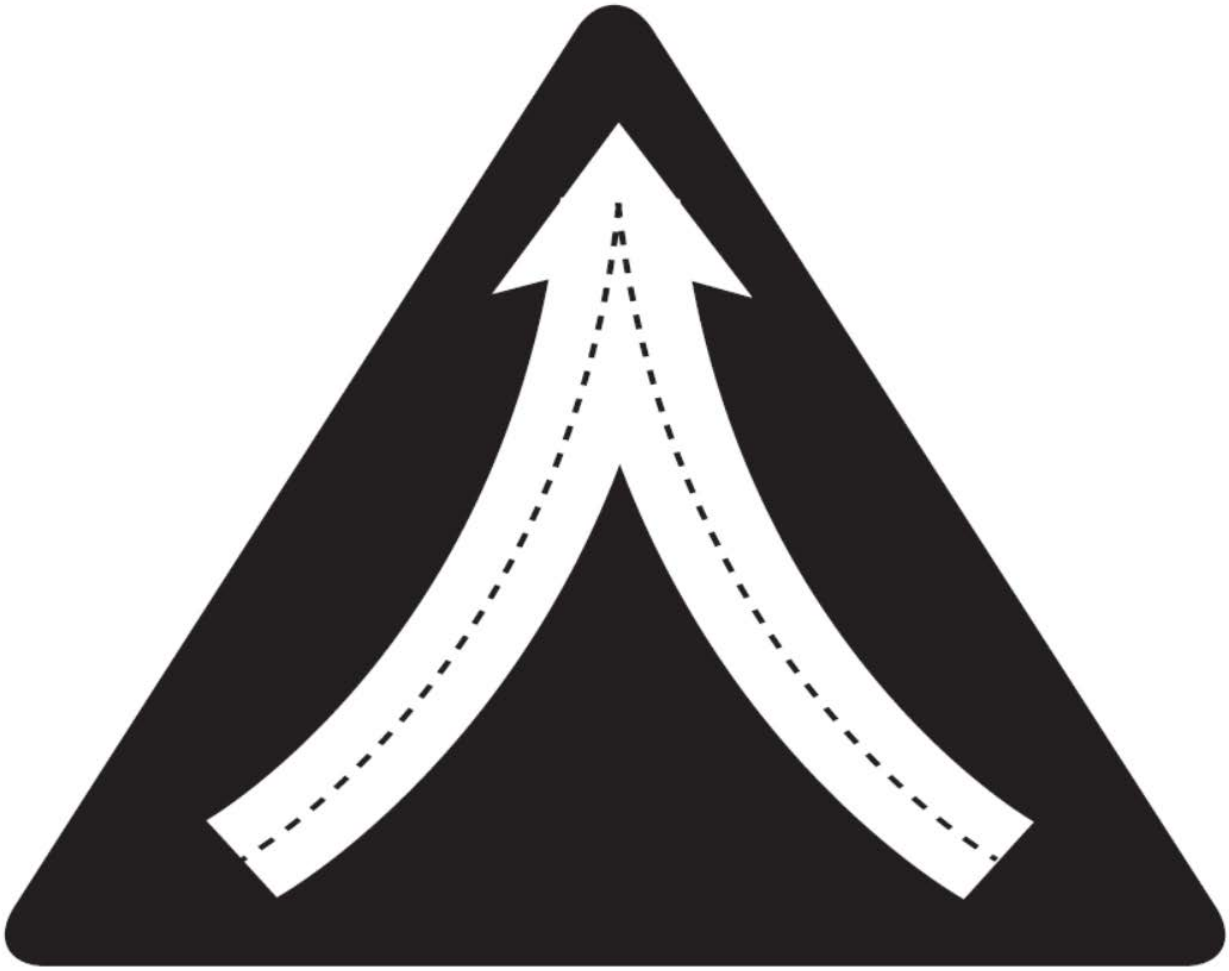
حلقهٔ پایان جلسه
"یکی از ارزش‌هایی که خانواده ما.... است"

شعار نوجوانان
"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان برسیم"

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

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

جزوات و نمونه‌ها



ارزش‌های خانوادگی

صداقت

•

سخت‌کوشی

•

مراقبت از محیط زیست

•

ایمان

•

دلسوزی برای دیگران

•

ارزش نهادن به آموزش

•

قوت و سلامت

•

صرف زمان با یکدیگر به‌صورت خانوادگی

•

مراقبت از سالمندان

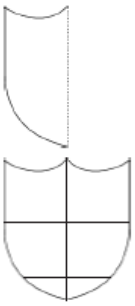
•

موارد دیگر؟

کارت ارزش خانوادگی **صداقت**	*کارت ارزش خانوادگی* **سخت‌کوشی**
کارت ارزش خانوادگی **مراقبت از محیط زیست**	*کارت ارزش خانوادگی* **ایمان**
کارت ارزش خانوادگی **دلسوزی با دیگران**	*کارت ارزش خانوادگی* **ارزش آموزش**
کارت ارزش خانوادگی **قوت و سلامت**	*کارت ارزش خانوادگی* **صرف زمان با یکدیگر به‌صورت خانوادگی**
کارت ارزش خانوادگی **مراقبت از سالمندان**	*کارت ارزش های خانوادگی* **سنت خانوادگی**
کارت ارزش خانوادگی **مسئولیت‌پذیری**	*کارت ارزش خانوادگی* **خدمت رسانی به جامعه**

سناریوی ارزش خانوادگی خانواده رجبی دوست دارند در تعطیلات به پیک‌نیک بروند. آنها عادت دارند تا چند کیسه زبالهٔ اضافه با خود ببرند - یکی برای جمع‌آوری قوطی‌ها برای بازیافت و دیگری برای زباله‌هایی که دیگران روی زمین ریخته‌اند.	***سناریوی ارزش خانوادگی*** شب قبل، آقای محمودی در مورد موقعیت دشواری که در محل کار برای اون پیش آمده بهه خانواده‌اش توضیح داد. یکی از همکاران از او خواسته بود تا در گزارش مهمی دست ببرد اما او وی قبول نکرده است. امید ۱۴ ساله به پدرش گفت که او نیز تجربه مشابهی داشته وقتی‌که یکی از همکلاسی‌هایش از او خواسته تا هنگام امتحان به او اجازده دهد تا تقلب کند. او به دوستش اجازه این کار را نداده بود.
سناریوی ارزش خانوادگی خانوادهٔ جعفری برندهٔ جایزه شده‌اند و باید در مورد شیوه استفاده از این پول تصمیم بگیرند. آن‌ها دوست دارند که وسیله ای جدید برای خانه بخرند ولی به‌جای این کار, آن‌ها تصمیم می‌گیرند که خانوادگی در تور طبیعت گردی ثبت نام کنند تا خانوادگی هم ورزش کرده باشند و هم اوقات خوشی را در کنار هم سپری کنند.	***سناریوی ارزش خانوادگی*** خانم سرمدی برای کسب پول کافی جهت عوض کردن ماشین خانواده که کاملاً اسقاط شده اضافه کاری می‌کند. بچه‌ها در انجام کارهای خانه به مادرشان کمک می‌کنند تا او هم بتواند به اضافه کاری بپردازد.
سناریوی ارزش خانوادگی خانواده جعفری هر هفته برای انجام کاری تفریحی مانند رفتن به پارک، تماشای فیلم و غیره وقت می‌گذارند.	***سناریوی ارزش خانوادگی*** خانواده زمانی در همسایگی خانم سلطانی زندگی می‌کنند که دههٔ هشتم زندگی خود را سپری می‌کند. پسر نوجوان خانواده در انجام خرید به این خانم سالمند کمک کرده و خواهر ۱۲ ساله‌اش هم گاهی مقداری از کیکی که درست کرده برای او می‌برد.
سناریوی ارزش خانوادگی خانواده مرادی همیشه سال تحویل را در کنار بزرگ‌ترها سپری می‌کنند.	***سناریوی ارزش خانوادگی*** خانواده حسینی در نزدیکی یک مسجد زندگی می‌کنند و اغلب اوقات برای خواندن نماز جماعت به مسجد می‌روند.
سناریوی ارزش خانوادگی خانواده همتی در بازارچهٔ خیریه شرکت کرده و با پخت و فروش آش برای فقرا پول جمع می‌کنند.	***سناریوی ارزش خانوادگی*** خانواده جعفری دلشان برای مسافرت‌های خانوادگی تنگ شده زیرا بخاطر کنکور فرزندشان قادر به سفر نیستند.
سناریوی ارزش خانوادگی سارا و سعید در جمع‌کردن پول برای احداث مرکز نگه‌داری معلولین که قرار است ساخته شود به مادرشان ملحق شده‌اند.	***سناریوی ارزش خانوادگی*** هرروز، خانواده سلطانی به هم یادآوری می‌کنند که باید به حیوان خانگی خود غذا داده و قفس او را تمیز کنند.

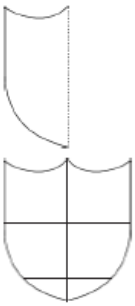
تهیهٔ سپر خانواده



کارت راهنمایی.....فعالیت ۴,۳

۱. برای این فعالیت، باید ۴ ارزش خانوادگی را تعیین کنید.
۲. همانند نمونهٔ رو به رو، شکل یک سپر خانودگی را روی کارت بکشید. شما می‌توانید با تا زدن کاغذ الگو از طول و رسم الگو به این شکل و سپس بریدن آن، سپر خود را تهیه کنید.
۳. در مرحله بعد، همانند نمونه، بخشی‌های مربوط به ارزش‌های مختلف را با ترسیم خط جدا کنید.
۴. بعدازاین‌که شکل به همراه بخش‌های آن رسم شد، نام خانوادگی خود را با خط درشت در بخش زیرین بنویسید. اگر فرزندان نام (خانوادگی) متفاوتی از والدین/سرپرستان خوددارند، هر دو نام را در این بخش بنویسید.
۵. بریدهٔ جراید را انتخاب کرده و یا با نقاشی هر یک از ارزش‌ها را نشان دهید. نام ارزش را در هر بخش بچسبانید.

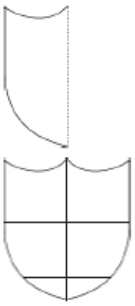
تهیهٔ سپر خانواده



کارت راهنمایی.....فعالیت ۴,۳

۱. برای این فعالیت، باید ۴ ارزش خانوادگی را تعیین کنید.
۲. همانند نمونهٔ رو به رو، شکل یک سپر خانودگی را روی کارت بکشید. شما می‌توانید با تا زدن کاغذ الگو از طول و رسم الگو به این شکل و سپس بریدن آن، سپر خود را تهیه کنید.
۳. در مرحله بعد، همانند نمونه، بخشی‌های مربوط به ارزش‌های مختلف را با ترسیم خط جدا کنید.
۴. بعدازاین‌که شکل به همراه بخش‌های آن رسم شد، نام خانوادگی خود را با خط درشت در بخش زیرین بنویسید. اگر فرزندان نام (خانوادگی) متفاوتی از والدین/سرپرستان خوددارند، هر دو نام را در این بخش بنویسید.
۵. بریدهٔ جراید را انتخاب کرده و یا با نقاشی هر یک از ارزش‌ها را نشان دهید. نام ارزش را در هر بخش بچسبانید.

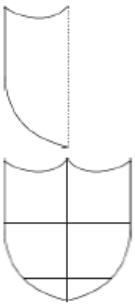
تهیهٔ سپر خانواده



کارت راهنمایی.....فعالیت ۴,۳

۱. برای این فعالیت، باید ۴ ارزش خانوادگی را تعیین کنید.
۲. همانند نمونهٔ رو به رو، شکل یک سپر خانودگی را روی کارت بکشید. شما می‌توانید با تا زدن کاغذ الگو از طول و رسم الگو به این شکل و سپس بریدن آن، سپر خود را تهیه کنید.
۳. در مرحله بعد، همانند نمونه، بخشی‌های مربوط به ارزش‌های مختلف را با ترسیم خط جدا کنید.
۴. بعدازاین‌که شکل به همراه بخش‌های آن رسم شد، نام خانوادگی خود را با خط درشت در بخش زیرین بنویسید. اگر فرزندان نام (خانوادگی) متفاوتی از والدین/سرپرستان خوددارند، هر دو نام را در این بخش بنویسید.
۵. بریدهٔ جراید را انتخاب کرده و یا با نقاشی هر یک از ارزش‌ها را نشان دهید. نام ارزش را در هر بخش بچسبانید.

تهیهٔ سپر خانواده



کارت راهنمایی.....فعالیت ۴,۳

۱. برای این فعالیت، باید ۴ ارزش خانوادگی را تعیین کنید.
۲. همانند نمونهٔ رو به رو، شکل یک سپر خانودگی را روی کارت بکشید. شما می‌توانید با تا زدن کاغذ الگو از طول و رسم الگو به این شکل و سپس بریدن آن، سپر خود را تهیه کنید.
۳. در مرحله بعد، همانند نمونه، بخشی‌های مربوط به ارزش‌های مختلف را با ترسیم خط جدا کنید.
۴. بعدازاین‌که شکل به همراه بخش‌های آن رسم شد، نام خانوادگی خود را با خط درشت در بخش زیرین بنویسید. اگر فرزندان نام (خانوادگی) متفاوتی از والدین/سرپرستان خوددارند، هر دو نام را در این بخش بنویسید.
۵. بریدهٔ جراید را انتخاب کرده و یا با نقاشی هر یک از ارزش‌ها را نشان دهید. نام ارزش را در هر بخش بچسبانید.

عبارت حلقهٔ پایان جلسه

والدین/ سرپرستان و نوجوانان

"یکی از ارزش های خانواده ما..... است".

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۰-۱۴ ساله

فهرست مطالب

بازبینی تمرین در منزل ۲

یادگیری شیوه گوش دادن به مشکلات ۲

- مشکلات محل کار، ضعف گوش دادن
- مشکلات محل کار، ضعف گوش دادن (فعالیت)
- ملاقات، ضعف گوش دادن
- ملاقات، ضعف گوش دادن (فعالیت)

گوش دادن به احساسات ۹

- نوجوان عصبانی، پدر گوش می‌دهد.
- نوجوان ناامید، مادر گوش می‌دهد.
- گوش دادن به احساسات (فعالیت)

در دوران کودکی شما، اوضاع چطور بود؟ ۱۳

- وقتی نوجوان بودم، والدینم چه‌کار می‌کردند.
- والدین/ سرپرستان با شما چگونه برخورد می‌کردند؟ (فعالیت)

جلسه ۵ - والدین

برقراری ارتباط



اهداف:

والدین خواهند توانست:

- **ارزش خوب گوش دادن را درک کنند.**
- **بیاموزند تا با گوش دادن، احساسات را درک کنند.**
- **اساس سوء رفتارها را درک کنند.**

رفع نیازهای اساسی ۱۵

- نوجوانانی که با روش‌های منفی نیاز خود را رفع می‌کنند (فعالیت)
- رفع نیازها با روش‌های مثبت
- ماشین، رفع نیازها
- کسل بودن، رفع نیازها
- ویدیو، رفع نیازها
- تنهایی، رفع نیازها
- بحث در مورد رفع نیازها به شیوه‌های مثبت (فعالیت)
- تحمیل ارتباط ۱ و ۲
- صحبت با فرزندان (فعالیت)

تمرین در منزل ۲۳

آماده شدن برای جلسه خانواده ۲۳

جمع‌بندی ۲۳

وسایل مورد نیاز

- برچسب نام ها
- **فهرست حضور و غیاب والدین/سرپرستان** (از جلسه ۱ والدین)
- دستگاه تلویزیون و پخش DVD، DVD جلسه ۵ والدین)
- فلیپ چارت
- ماژیک
- کارت مگنت (آهنربا) **"همه نیاز دارند"** (یک کارت به ازای هر والد/سرپرست)



هنگام ورود والدین/سرپرستان

۱ دقیقه.....

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

بازبینی تمرین در منزل

۵-۱۰ دقیقه.....

اگر گروهی که با آنها کار می‌کنید، معمولاً فعالیت‌ها را به‌موقع تمام می‌کند، پنج دقیقهٔ اول جلسه بحث کنید که روزشان چگونه سپری شد.

- از والدین/ سرپرستان بپرسید که طرح "کارهای کوچک برای مشکلات کوچک" چطور پیش رفت.
- از والدین بپرسید که چه کاری در منزل خوب پیش می‌رود.

DVD را پخش کنید.



۱۰ دقیقه



یادگیری شیوه گوش دادن به مشکلات

گویندگان و نمایش‌ها .....۴۵ ثانیه

مشکلات سر کار، ضعف گوش دادن

گوینده ۱: ارتباطات خوب یکی از ارکان مهم در خانواده است. ارتباطات این امکان را به شما می‌دهند تا با استفاده از عبارات با "من"، حد و مرزهایی تعیین و پیامدهایی را برای سرپیچی از آنها در نظر بگیرید و همچنین با گوش دادن و دیدن مسائل از دیدگاه فرزندانتان محبت خود را به آنها نشان دهید. در مورد نحوهٔ صحبت با فرزندان هنگامی که مرتکب خطایی می‌شوند و بیان انتظاراتمان از آنها بدون سرزنش یا فریاد زدن، صحبت کردیم. اما موقعیت‌هایی دیگر هم وجود دارند که در آن نحوهٔ برقراری ارتباط با فرزند و سایر افراد خانواده نیز اهمیت دارد.

گوینده ۲: آموختن گوش دادن به هر کدام از افراد خانواده که به دلیل مشکل به شما مراجعه می‌کند، یکی از بهترین روش‌های بیان این مطلب است که برای او ارزش قائل هستید. اما مشکل این است که بسیاری از ما هرگز یاد نگرفته‌ایم که درست گوش کنیم. در اینجا والدینی را می‌بینیم که با هم صحبت می‌کنند. هنگامی که یکی از آنها در مورد موضوعی صحبت می‌کند که واقعاً باعث نگرانی او شده، ببینیم آیا سایرین واقعاً به صحبت‌های وی گوش می‌دهند.

(جف و کارول بعد از شام پشت میز نشسته‌اند)

کارول: چی شده، عزیزم؟ روز بدی سرکار داشتی؟

جف: نه امروز خوب بود. نگران فردام.

کارول: آها، درسته. ارزیابی. خوب....نگران نباش... همه‌چیز خوب پیش می‌ره.

جف: راستش..... خیلی مطمئن نیستم. می دونی که دارن یه سری رو اخراج می‌کنن.

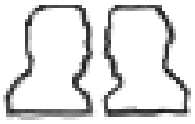
کارول: خب، مطمئن باش بدون تو کاری از پیش نمی‌برن، نگران نباش.

جف: نمی دونم. چه اتفاقی واسه ما میفته اگه اخراج بشم؟

کارول (عصبانی): ای بابا، باز شروع کردی... همیشه به بدترین فکر می‌کنی. نمی‌تونی واسه یه بار هم که شده خوش بین باشی؟ میدونی چیه، تو خودت بدترین دشمن خودتی.

مشکلات در محل کار، ضعف گوش دادن

فعالیت ۵,۱ ..... ۱ دقیقه



بحث کنید

۱- سوال را بررسی و گروه را تشویق به بحث کنید.

پایان فعالیت

نمایش .....۴۵ ثانیه

- *ملاقات، ضعف گوش دادن*



(لیز و کوین پشت میز آشپزخانه نشسته‌اند)

لیز: نمی‌دونم چطوری باید واسه پذیرایی پدر و مادرت آخر این هفته آماده بشم؟

کوین: خیلی چیز مهمی نیست. فقط یه جارو بکش. همین کافیه.

لیز: فکر می‌کنم یه کم بیشتر کار داره، مگه نه؟ خب می‌دونی مادرت چطوریه. همیشه می‌خواد تو آشپزخونه کمک کنه و تو همه قفسه ها و کشوها سرک می‌کشه. و پدرت، - یادته اون دفعه در مورد آشغالا چی گفت؟

کوین: همیشه فکر می‌کنی اونا خیلی سخت‌گیرن. اونا میآن‌که ما و بچه‌ها رو ببینن. واسشون مهم نیست که خونه چطوریه.

لیز: می‌دونستم درک نمی‌کنی.

کوین: همیشه در مورد پدر و مادر من حساس بودی، راحت باش.

(لیز خیره به وی نگاه می‌کند)

ملاقات، ضعف گوش دادن

فعالیت ۵,۲.....۱ دقیقه



بحث کنید

۱- سوال را بررسی و گروه را تشویق به بحث کنید.



سؤال اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

- این امر چگونه بر ارتباطات آتی شما تأثیر خواهد گذاشت؟

پایان فعالیت

گویندگان و نمایش‌ها .....۲ دقیقه

- *دزدی از مغازه، ضعف گوش دادن*
- *نصیحت کردن*



گوینده ۱: ما دوست داریم که فرزندانمان مشکلات و سوالاتشان را با ما مطرح کنند. می‌خواهیم که با ما صحبت کنند تا بدانیم در زندگی آنها چه می‌گذرد تا بتوانیم به آن‌ها کمک کنیم. اما گاهی آنچه که به ما می‌گویند به حدی باعث نگرانی می‌شود که درنهایت واکنشی بیش از حد نشان می‌دهیم. در اینجا والدینی را می‌بینیم که فراموش می‌کنند چگونه باید گوش دهند.

(والدین در اتاق نشیمن)

جول: آره! خیلی نزدیک بود، .....جیسون داشت موقع دزدی از مغازه گیر می‌افتاد.

لیز(شوکه): دزدی از مغازه! منظورت چیه؟ شما بچه‌ها دوباره دردسر درست کردین؟

کوین: (عصبانی) می‌دونستم جیسون آدم حسابی نیست. تموم شد. دیگه حق نداری باهاش بگردی.

لیز: تو هم تو دردسر افتادی؟ چیزی برداشتی؟

جول: حرف زدن با شماها فایده نداره... شما حتی گوش نمیدین چی شده (با عصبانیت می‌رود)

لیز: هی! برگرد اینجا!

دزدی از مغازه و ضعف گوش دادن

فعالیت ۵,۳.....۴۵ ثانیه



۱- سوال را بررسی و گروه را تشویق به بحث کنید.



سؤال اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

- این امر چگونه بر ارتباطات آتی شما تأثیر خواهد گذاشت؟

پایان فعالیت



گویندگان و نمایش‌ها ..... ۳:۳۰ دقیقه

- ***دزدی از مغازه، خوب گوش دادن***

، خوب گوش دادن

گوینده ۱: می‌خواهیم که نوجوانان ما مسائلی که باعث نگران آنها می‌شوند یا سوالاتشان در مورد دوستی، مواد اعتیادآور، مشکلات با دوستان مشکالت در مدرسه یا مسائل دیگر را با ما در میان بگذارند. حال، ببینیم که چطور همین والدین واقعاً به حرف‌های فرزندانشان گوش می‌دهند.

جول: وای! خیلی نزدیک بود..... نزدیک بود جیسون موقع دزدی از مغازه گیر بیافته.

لیز (با علاقه گوش می‌دهد ولی شوکه نیست): دزدی از مغازه؟ چه اتفاقی اقتاد؟

جول: خوب، ما رفتیم اونجا چون خیلی گشنه بودیم. جیس گفت من سر فروشنده رو گرم کنم که اون بره اون پشت و شکلات برداره.

کوین: توچیکار کردی؟

جول: خب، نمی‌دونستم باید چیکار کنم. ما توی مغازه بودیم، من یه روزنامه برداشتم و شروع کردم به خوندن.

کوین: پس تو جلوی مغازه بودی، بعدش چی شد؟

جول: خوب، ظاهراً یه نفر از اون پشت اومده بود و جیسون دیده بودتش، اما اون موقع شکلات رو برداشته بود. واسه همین شکلات رو درآورد انداخت روی زمین و فرار کرد.

رابین: خوب، تو چیکار کردی؟

جول: قلبم داشت از حلقم می‌زد بیرون، با این که کاری نکرده بودم. فقط اومدم بیرون. به نظر جیسون خیلی خوش گذشت.

کوین: به نظر تو موقعیت خیلی بدی بودی. خوشحالم چیزی بر نداشتی

لیز: خوشحالم که جیسون هم چیزی بر نداشته. هی! خوشحالم که بهمون گفتی!

کوین: آره، همینطوره، ما می‌خوایم که مشکلاتت رو به ما بگی ..... هر چیزی رو هر زمانی که می‌خوای می‌تونی بگی. فکر می‌کنی اگه دوباره تو همچین موقعیتی قرار بگیری چیکار می‌کنی؟

(والدین و پسرشان به حرف زدن ادامه می‌دهند)

خوب گوش دادن

فعالیت ۵,۴.....۴۵ ثانیه



۱- سوال را بررسی و گروه را تشویق به بحث کنید.



سؤال اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

این امر چگونه بر ارتباطات آتی شما تأثیر خواهد گذاشت؟



گوش دادن به احساسات

گویندگان و نمایش‌ها .....۴۵ ثانیه

- *نوجوان عصبانی، پدر گوش می‌دهد.*
- *نوجوان ناامید، مادر گوش می‌دهد.*

گوینده: در برخی موارد، هنگامی که فرزندان ما با مشکلی به ما مراجعه می‌کنند یا ناراحت هستند، پاسخ به آنها دشوار است. یکی از بهترین راه‌های برای این که فرزندان را وادار کنیم تا با ما صحبت کنند تلاش برای درک احساس آن‌هاست. توجه کنید که در نمایش‌های بعدی چگونه والدین بحث را باز می‌گذارند تا کودکان به صحبت ادامه دهند.

(اتاق نشین، پسر خانواده عصبانی است)

جف: هی، موضوع چیه؟

دارن: موضوع آقای جانسونه..... جلوی همه تو تمرین فوتبال منو مسخره کرد. به هر حال هم کسی دوسش نداره.

جف: به نظر می‌رسه خیلی از دست آقای جانسون ناراحتی. خب خیلی بده وقتی جلوی همه کلاس آدمو مسخره کنن.

دارن: آره خیلی مسخره‌ست. نمی‌خواستم چیزایی که میگه رو کسی بشنوه.

گوش دادن به احساسات

فعالیت ۵,۵.....۵ دقیقه

۱- به والدین/ سرپرستان بگویید که شما برخی عبارت‌های معمول نوجوانان را خوانده و آنها باید با گفتن جمله "به نظر می‌رسد احساس.... می‌کنی" یا "باید حس... داشته باشی" پاسخ دهید.

۲- از والدین/ سرپرستان بخواهید از واژه‌های صفحه نمایش استفاده کنند. نزد هر والد/سرپرست رفته و از اون بخواهید پاسخ دهد. اگر والد/سرپرستی نتوانست پاسخ دهد، از دیگران بخواهید به آن‌ها کمک کنند. با توجه به زمان موجود، هر چند تعداد موقعیتی را که می‌توانید، پوشش دهید.

موقعیت۱:

کارن شروع به صحبت با شما می‌کند درحالی‌که شما با ماشین او را به مدرسه می‌برد. می‌گوید:"جولی یکشنبه شب مهمونی داره ولی فکر نمی‌کنم که دعوتم کنه. جنیفر و لیزا رو دعوت کرده، منم واقعاً می‌خوام برم اونجا ولی فکر می‌کنم از من خوشش نمیاد".

والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد" باید حس ... داشته باشی".

گوینده ۲: پدر می‌توانست جانب مربی را گرفته و به دارن بگوید که باید به نصایح مربی گوش دهد. اما این باعث می‌شد که پسرش احساس بدتری داشته باشد. در عوض، پدرش گفت: "به نظر می‌رسه که خیلی از دست آقای جانسون ناراحتی". این بیان دارن را تشویق کرد تا بیشتر برای پدرش توضیح دهد.

(اتاق نشیمن، دختر از خرید بازگشته و خسته است)

جازویر: آه چه روزی بود! خیلی خستم.

رینا: از خرید متنفرم. هیچی بهم نمیاد. همینه که بچه‌های مدرسه از من خوششون نمیاد. خیلی عجیب و غریب شدم.

جازویر: این که هیچی اونجوری که دوست داری بهت نمیاد، خیلی ناراحت کننده‌ست.

رینا (با خستگی کمتر): درسته. همینطوره. دوس داشتم برم فروشگاه و یه کم از پولی رو که با مراقبت از بچه‌ها درآورده بودم، خرج کنم.... ولی نمی‌خوام چیزی بخرم که وقتی می‌پوشم مسخره به نظر بیام.

گوینده ۲: در این موقعیت، مادر می‌توانست با دخترش در مورد ظاهرش بحث کند. ولی در عوض به او می‌گوید که گاهی دوست نداشتن ظاهر کمی خسته‌کننده است. این اظهارنظر سبب شروع گفتگوی آن‌ها شد و دختر همچنان به صحبت با مادرش ادامه داد. احتمال این که بار دیگر هنگامی که چنین حسی به او دست داد مجدد به مادرش مراجعه کند، بیشتر است.



موقعیت ۲:

روز اولی است که کریس به مدرسه جدید می‌رود. او می‌گوید" نمیدونم چطور میشه. این یکی خیلی بزرگ‌تر از مدرسه قبلیمه، امیدوارم همون کلاسی باشم که جان رفته".

والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد"باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۳:

لیزا بعد از مدرسه به خانه می‌آید و در را محکم به هم می‌زند. با قدم‌های سنگین به اتاقش می‌رود و وقتی‌که از او می‌پرسید چه مشکلی پیش آمده می‌گوید" معلم جلوی همه سرم داد زد.. من فقط داشتم با جنی در مورد شب جمعه صحبت می‌کردم. چیز مهمی نبود اما مجبورم کرد بمونم!".

والد/ سرپرست می‌گوید"باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۴:

تریسی با سرعت وارد آشپزخانه می‌شود و می‌گوید: "مادر، نمی‌تونی حدس بزنی چی شد. من واسه سال بعد می‌تونم برم تو ارکستر جوانان. فکر نمی‌کردم اصلاً شانسی داشته باشم".

والد/ سرپرست می‌گوید"باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۵:

باب سر میز شام با غذایش بازی می‌کند. می‌گویند: "الآن‌که جان رفته دیگه کسی نیست باهاش دوست باشم. نمی‌تونم جمعه شب تنها برم مسابقه فوتبال!".

والد/ سرپرست می‌گوید"باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۶:

سوزان بعد از خرید لباس برای مدرسه به خانه می‌آید و می‌گوید: "خیلی ناامید کننده‌ست. من اونقدر چاقم که تو هیچ لباسی خوب به نظر نمیام. همینه که هیچ‌کسی دوستم نداره".

والد/ سرپرست می‌گوید" باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۷:

بعد از شام، هری شروع به صحبت در مورد اتفاقی می‌کند که امروز در زمین بازی رخ داده است. او می‌گوید: "جان رو امروز حسابی زدن. اندی شروع کرد اما معلم اینو ندید و الان هردوشون با مدیر به مشکل برخوردن".

والد/ سرپرست می‌گوید" باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۸:

ژانت بعد از چند ساعت هرس چمن همسایه‌ها به خانه آمده و می‌گوید: "شرط می‌بندم که دیگه خونواده اسمیت بهم کار نمیدن. خانوم اسمیت فقط غرغر می‌کرد که من لبه‌های چمن رو خوب نگرفتم و هنوز تکه‌های علف روی پیاده رو مونده".

والد/ سرپرست می‌گوید" باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۹:

جان از بازی اسکیت بورد با دوستانش بازگشته و می‌گوید: "وای! اسکیت بورد یه چیز دیگه‌ست! چند بار زمین خوردم ولی از بیشتر بچه‌ها بهتر بودم".

والد/ سرپرست می‌گوید" باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۱۰:

سو تلفن را قطع می‌کند و می‌گوید: "نمی‌تونی حدس بزنی به کی زنگ زدم، خانوم جانسون، می‌خواست که هر شنبه عصر مواظب دو قلوهاش باشم. اونا انقدر خوشگلن که نمی‌تونم بیشتر از این صبر کنم!".

والد/ سرپرست می‌گوید "باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۱۱:

آنی بعد از گذراندن مدت زمانی با دوستش، اَبی، به خانه بازگشته و می‌گوید: "اصلاً عادلانه نیست. اَبی لنز می‌ذاره ولی من باید تا سال بعد صبر کنم. نمی‌تونم دیگه این عینک رو تحمل کنم، خیلی زشتم می‌کنه!"

والد/ سرپرست می‌گوید "باید حس... داشته باشی".

موقعیت ۱۲:

مارک بعد از شام وارد اتاق نشیمن می‌شود و از برادر کوچکش گله می‌کند. او می‌گوید: "آدام دوباره اومده اتاق من و همه چیز رو به هم ریخته. رفته تو نوارای منو گشته و نمی‌تونم کارتای فوتبالم رو پیدا کنم".

والد/ سرپرست می‌گوید "باید حس... داشته باشی".



بحث اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

- از والدین/ سرپرستان بخواهید موقعیت‌هایی را توصیف کنند که با فرزندانشان تجربه کرده و فرزندشان حس خاصی داشته است.

در دوران کودکی شما وضعیت چگونه بود؟

گویندگان و نمایش‌ها .....۳ دقیقه

- *وقتی نوجوام بودم، والدینم چه‌کار می‌کردند.*

گوینده ۱: هنگامی که تلاش کنیم شرایط را از دیدگاه فرزندانمان ببینیم، گوش دادن به حرف‌های آنها آسان‌تر خواهد بود. اما چند نفر از ما والدینی داشته‌ایم که به نقطه‌نظراتمان گوش کرده‌اند؟ برای ۱ دقیقه به زمانی فکر کنید که هم‌سن آن‌ها بودید. آیا سعی کردید در مورد چیزی که برایتان اهمیت داشت یا مشکلی که داشتید با والدین تان صحبت کنید؟

گوینده ۲: وقتی مشکلی برای شما پیش می‌آمد، والدین‌تان چه می‌کردند؟ آیا نصیحت کرده یا داد زده یا تنبه کردند؟ چه احساسی داشتید؟ آیا از این‌که والدینی مانند آن‌ها باشید احساس رضایت دارید – یا دوست دارید مشکلات فرزندانتان را به شیوه‌ای متفاوت حل کنید؟

.....

کارول: میدونی چیه.... وقتی بچه بودیم و من در مورد کارایی که می‌کردیم فکر می‌کنم، از خودم می‌پرسم پدر و مادرم چطور ما رو اداره می‌کردن. منظورم اینه که مادرم خوب همه‌چیز رو اداره می‌کرد چون برادرم پشت سر هم تو دردسر می‌افتاد. من از اون پرحرفاش بودم. مادرم، سعی می‌کرد مسائل رو از دیدگاه ما ببینه- البته اشتباه برداشت نشه – به شیوهٔ خودش هم نشون می‌داد که تو حرفش جدیه. ولی امیداوارم که من هم مثل اون با بچه‌هام خوب باشم.

جین: ای کاش مال من هم اینطور بود. پدرم مست می‌اومد خونه. تا می‌تونست ما رو کتک می‌زد. فکر نمی‌کنم که حتی می‌تونست تصور کنه که ما "نقطه‌نظری" هم داریم. یادم میاد انقدر ازش می‌ترسیدم که فقط دلم می‌خواست یه جایی پیدا کنم و قایم شم. و مادرم، هیچ کاری نمی‌کرد. مقابل پدرم یا ما وا نمی‌ستاد. می دونم وقتی‌که پدرم واسه زدن ما میومد خیلی ناراحت می‌شد ولی هیچ کاری نمی‌کرد. نمی‌خوام که بچه‌هام اینطوری بزرگ شن. نمی‌دونم چطور باید باهاشون رفتار کنم. نمی‌خوام از سروکولم بالا برن... و نمی‌خوام اونا رو بزنم.

کارول: میدونی چیه؟.... وقتی به گذشته فکر می‌کنم..... می‌فهمم که برای عشق ورزیدن و حد و مرز تعیین کردن، زمان خاصی هست، اون روز هم داشتیم در موردش صحبت می‌کردیم. می‌دونم که پدر و مادرم دوسم داشتن - ما وقت زیادی رو با هم گذروندیم، تفریحات خوبی داشتیم. فقط امیدوارم اونا هم به اندازهٔ من خوش‌شانس باشن و اگه نمی‌تونم بهتر از پدر و مادر خودم رفتار کنم حداقل مثل اونا باشم. پدر و مادرم همیشه پشت من بودن. باورت بشه یا نه، به حرفام گوش می‌دادن. من خوش شانس بودم

جین: تو واقعاً خوش شانس بودی، نمی‌خوانم مثل پدر و مادرم باشم. من و برادرام، فکر می‌کنم با زجری که تو بچگی کشیدیم، تو بزرگسالی خیلی اذیت شدیم.

والدین چگونه با شما برخورد می‌کردند؟

فعالیت ۵,۶.....۶ دقیقه

نکته: این فعالیت ممکن است برای برخی والدین کمی دشوار باشد. خود را برای واکنش‌های عاطفی آن‌ها آماده کنید.



۱- به گروه‌های کوچک تقسیم شده و از شرکت‌کنندگان بخواهید که به دورانی فکر کنند که هم‌سن فرزندشان بودند و دچار مشکل می شدند.

- والدین/ سرپرستان آن‌ها چطور برخورد می‌کردند؟ آیا این برخورد مفید بود؟
- رفتار والدین/ سرپرستان آن‌ها چه تاثیری بر آنها داشت؟

از والدین/ سرپرستان بخواهید تنها مواردی را که تمایل دارند، بیان کنند.

۲- از گروه بپرسید که آیا کاری هست که دوست دارند متفاوت از والدین/سرپرستان خود انجام دهند؟ از همه شرکت‌کنندگان نپرسید بلکه تنها نظرات داوطلبان را بشنوید.

۳- با اندوه و غم افراد نسبت به برخورد والدین خود هم‌دردی کرده و به آن‌ها بگویید که می‌توانند این وضعیت را در خانواده خود تغییر دهند.

پایان تمرین



۳ دقیقه

۳ دقیقه

رفع نیازهای پایه

رفع نیازهای پایه با شیوه‌های منفی

گویندگان.....۱ دقیقه

فرزندانی که با شیوه‌های منفی نیازها خود را برطرف می‌کنند.

فعالیت ۵,۷.....۷ دقیقه



بحث کنید

۱- به والدین/سرپرستان بگویید که هرکاری که فرزندان انجام می‌دهند تلاشی در جهت رفع نیازی درونی است. به‌طور مثال:
- همه افراد باید احساس تعلق داشته باشند- بدانند که دیگران به آنها توجه دارند و در دنیا تنها نیستند.
- همه نیاز به تفریح و سرگرمی دارد – این امر برای والدین/سرپرستان نیر صادق است.
- گاهی قدرت را نکته منفی می‌دانیم، اما قدرت به معنای این حس است که می‌توانید تغییر ایجاد کنید و مهم هستید.

- پذیرش نیاز به استقلال برای والدین/سرپرستان دشوار است. می‌دانیم که اگر قرار باشد فرزندان رشد مناسبی داشته و بزرگسالانی سالم باشند، باید به تدریج بیاموزند که مستقل فکر کرده و تصمیم بگیرند.

گوینده۱: فارغ از سن، نیاز مردم مشابه است. ما می‌خواهیم که کسی برای ما اهمیت قائل باشد ..... و می‌خواهیم حس تعلق داشته باشیم. می‌خواهیم دوست داشته باشیم ... و کارهایی مورد علاقهٔ خود را انجام دهیم. و می‌خواهیم در مورد اتفاقات زندگی خود حرفی برای گفتن داشته باشیم به جای آن‌که تنها دستور بشنویم.

گوینده ۲: و در سن ۱۱ یا ۱۲ سالگی، اکثر افراد تفکر مستقل داشته، تمایل به استقلال بیشتر داشته و می‌خواهند خود تصمیم بگیرند. تمایل کودکان به قدرت و استقلال بیشتر به این معنا نیست که پدر و مادر دیگر اهمیتی ندارند. تنها به این معناست که کودکان بزرگ می‌شوند. اغلب کارهایی که می‌کنند ناشی از تلاش برای رفع نیازهایی مهم‌تر است. همه ما راهی – مثبت یا منفی - برای رفع نیازهای مهم می‌یابیم.

گوینده ۱: اما جوانان اغلب با شیوه‌های منفی این نیازها را برطرف می‌کنند؛ شیوه‌هایی که برای ما قابل قبول نبوده و ممکن است مشکلات جدی برای آنها به همراه داشته باشد.



۴ دقیقه

۲- موقعیت‌های زیر که مرتبط با نیازهای فوق هستند را بخوانید. بعد از خواندن هر موقعیت، از والدین/ سرپرستان بخواهید تعیین کنند که فرزند آنها تلاش می‌کند کدام نیاز را برطرف نماید. به شرکت‌کنندگان بگوئید که یک پاسخ واحد صحیح وجود ندارد. از افراد بخواهید به فهرست نیازها روی صفحه ویدیو مراجعه کنید.

موقعیت ۱:

جانسون مورد توجه گروه دانش‌آموزان قدرتمند مدرسه قرار گرفته و آنها دوست دارند او عضو گروهشان گردد.

والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد"نیازهایی که سعی در رفع آن دارند..... هستند".

موقعیت ۲:

مادر از لیزا می‌خواهد در شستن ظروف به او کمک کند و لیزا می‌گوید: " خودت انجامش بده، من خیلی سرم شلوغه"

والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد"نیازهایی که سعی در رفع آن دارند..... هستند".

موقعیت ۳:

کوین در خونه دوستش است و دوستش پیشنهاد می‌کند که یکی از آبجوهای پدرش را امتحان کنند.

والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد"نیازهایی که سعی در رفع آن دارند..... هستند".

موقعیت ۴:

جنیفر از همه لباس‌هایی که مادرش موقع خرید نشان می‌دهد، متنفر است.

والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد"نیازهایی که سعی در رفع آن دارند..... هستند".

موقعیت ۵:

سام می‌خواهد کل پولش را همراه با دوستانش صرف بازی ویدیویی کند.

والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد"نیازهایی که سعی در رفع آن دارند..... هستند".

موقعیت ۶:

دان با مادرش در مورد تقریباً همه‌چیز جر و بحث می‌کند. اگر وی بگوید "بالا"، دان می‌گوید"پایین". اگر او یک برنامهٔ تلویزیونی را دوست داشته باشد، دان می‌گوید آن برنامه بی‌محتواست.

والد/ سرپرست پاسخ می‌دهد"نیازهایی که سعی در رفع آن دارند..... هستند".



۳- با توجه به واژه‌های روی صفحه نمایش، از والدین/ سرپرستان بخواهید که شیوه‌های دیگری را نام ببرند که فرزندانشان با استفاده از آنها سعی می‌کنند نیاز به حس تعلق، سرگرمی، قدرت و استقلال با روش‌های منفی، رفع کنند. از آن‌ها بخواهید در هر چهار مورد مثال بزنند. پاسخ‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید.



اطمینان حاصل نمایید که به این مؤلفه‌ها اشاره شده‌اند:

شیوه‌های منفی برای رفع نیازها:

- پرحرفی
- سرپیچی از انجام کارهای روزمره
- مصرف سیگار،قلیان و مواد مضر برای سلامتی
- برقراری رابطهٔ پرخطر
- معاشرت با افراد خلافکار
- دزدی از مغازه ها
- موتور سواری بدون گواهینامه

پایان فعالیت

رفع نیاز ها به شیوه‌های مثبت

گویندگان و نمایش‌ها .....۵ دقیقه

- *ماشین، رفع نیازها*
- *خستگی، رفع نیازها*
- *ویدیو، رفع نیازها*
- *تنهایی، رفع نیازها*

۳ دقیقه

گوینده ۱: ممکن است تصور کنید که هدف فرزندتان از انجام برخی کارها تنها آزار شما است اما در واقع ممکن است که تلاشی در جهت رفع کی نیاز مهم باشد. به‌طور مثال، اگر پسر شما بخواهد گوشش را سوراخ کند، ممکن است فکر کنید که قصد او تلافی و سرپیچی از انتظارات شماست. اما هدف وی ایجاد حس تعلق، بودن مثل دیگر همسالان یا تفریح باشد. یا ممکن است تصور کنید که هدف دخترتان از دیر به مزنل آمدن، بیان استقلال باشد ..... اما در واقع او تا دیر وقت بیرون بوده زیرا با دوستانش اوقات خوشی داشته است.

گوینده ۲: بخاطر داشته باشید که درک این مطلب که فرزند شما شما در جهت رفع کدام نیاز تلاش می‌کند به این معنا نیست که هرچیزی ممکن است. هنوز قوانین و پیامدهایی وجود دارند. ولی درک نیازهای آن‌ها به شما کمک می‌کند تا دیدگاه درستی داشته باشید.

گوینده ۱: در مورد انگیزش صحبت کردیم و این که افراد کارهایی را که انجام می‌دهند که بخاطر آن پاداش دریافت کرده یا حس خوبی در آنها ایجاد می‌شود. گفتیم که والدین می‌توانند با تعریف، تشویق، پاداش یا مزایا انگیزهٔ مثبت ایجاد کنند. متأسفانه، کودکان برای کارهای بد نیز تشویق می‌شوند. هنگامی که نیاز فرد مرتفع می‌گردد، نسبت به آن رفتار تشویق می‌شوند زیرا حس تعلق، قدرت یا استقلال را در آنها تقویت می‌کند.

گوینده۲: درنتیجه، والدین باید به جوانان کمک کنند تا نیازهای خود را با روش‌های مثبت برطرف کنند. به یاد داشته باشید که کودکان به هر ترتیب تلاش خواهند کرد تا نیاز خود را مرتفع سازند .... و شما به عنوان والدین می‌توانید به آنها کمک کنید تا برای کسب نیاز خود روشی سالم بیابند. حال والدینی را خواهیم دید که تلاش می‌کنند با ایجاد انگیزهٔ مثبت به کودکان خود در جهت رفع نیازهایشان کمک کنند.

.....

جف: هی، دارن. می‌خوام روغن ماشین رو چک کنم و یه کم رو ماشین کار کنم؛ فکر کردم شاید دوست داشته باشی کمک کنی. میای بریم با هم این کار رو بکنیم؟



رزی: این آخر هفته حوصله ام سر می‌ره. الآن‌که جینی رفته، کسی نیست باهاش برم بیرون.

لیز: خوب، چرا یک دوست دیگه رو دعوت نمی‌کنی شب بیاد اینجا؟ می‌تونیم پیتزا درست کنیم. دوست دیگه‌ای هست که بخوای دعوتش کنی اینجا؟

رزی: شاید لیزا بیاد. بهش زنگ می‌زنم.

لیز: باشه



.....

(جف به با مارشا)

جف: هی، مارشا..... نظرت چیه واسه امشب یه فیلم اجاره کنیم؟ می‌خوای با من بیای بریم یه دونه رو انتخاب کنیم؟

مارشا: باشه

جف: عالیه! دفعه قبل چی دیدیم؟



(وانسا و استر)

وانسا: کارول و جف و بچه‌ها فردا میآن‌با ما شامل بخورن. می تونی دسر رو تو درست کنی، اگه دوست داری؟ انتخاب خودت .... هر چی دوست داری درست کن.

استر: باشه !





بحث در مورد رفع نیاز ها با شیوه‌های مثبت

فعالیت ۵,۸.....۳ دقیقه



۱- سوال را بررسی و گروه را تشویق به بحث کنید.



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شده‌اند:

- *انتخاب لباس‌ها و آرایش مو*
- *کمک به حل مشکلات*
- *اظهار نظر در مورد قوانین و پیامدها*
- *انتخاب کارهای روزمره که باید انجام شوند*
- *واگذاری مسئولیت رفع برخی نیازهای واقعی خانواده*
- *تقویت مهارت ها*

پایان فعالیت

گویندگان و نمایش‌ها .....۱ دقیقه

- *اجبار ایجاد ارتباطات ۱*
- *اجبار ایجاد ارتباطات ۲*

گوینده۱: هرچه بیشتر با استفاده از روش‌های مثبت به فرزندانمان کمک کنیم تا نیازهای خود را مرتفع سازند، بیشتر می‌توانیم از دیدگاه آن‌ها شرایط را درک کنیم..... هرچه بیشتر به آنها گوش داده و پشتیبان آنها باشیم، بیشتر احتمال دارد که به ما مراجعه کرده و ما را در زندگی خود راه دهند. اما این هم واقعیتی است که کودکان در اوایل دوران نوجوانانی بیشتر ترجیح می‌دهند تنها باشند..... و با بالا رفتن سن کمتر زندگی خود را با والدین در میان می‌گذارند.

گوینده۲: مجبور کردن آنها برای در میان گذاشتن مسائل یا گذراندن زمان با شما، زمانی که تمایل به این کار ندارند، موثر نیست. پس با بزرگ شدن فرزندان، باید نیاز خود به تعلق را با سپری کردن وقت با بزرگسالان دیگر مرتفع سازید. مجبور کردن فرزندان به صحبت زمانی که تمایلی به این کار ندارند، آنها را بیشتر از ما دور می‌کند.

.....

(کوین به همراه جول که افسرده به نظر می‌رسد)

کوین: زود باش، جول، بهم بگو چی شده...

جول: (ساکت می‌ماند)

کوین: حرف بزنی حالت بهتر می‌شه

جول: (ساکت می‌ماند و سرش را پایین می‌اندازد)

جول: زود باش دیگه.. می تونی بهم بگی.... خیلی خوب میشه اگه درد دلت رو بگی، جول؟

.....

کارول (نا امید): اگه باهام حرف نزنی، چطور می‌تونم کمکت کنم؟

مارشا: خیلی بزرگش نکن!

کارول: خوب، باز دوباره شروع کردی، هیچی بهم نمی‌گی. هر کی ندونه فکر می‌کنه من پلیسم.

صحبت با نوجوانان

فعالیت ۵,۹.....۲ دقیقه



بحث کنید

۱- سوال را بررسی و گروه را تشویق به بحث کنید. (پاسخ‌های احتمالی برای سؤال دوم: به فرزند خود بگویید که اگر تمایل داشته باشد، بعداً با او صحبت خواهید کرد. هنگامی که نوجوان می‌گوید یا با رفتار خود نشان می‌دهد که تمایلی به صحبت ندارد، اصرار نکنید. سعی کنید در زمان دیگری سر صحبت را باز کنید).



سؤال اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

- از گروه بخواهید با بارش افکار تعیین کنند که چه زمانی برای صحبت و خبردار شدن از احوال فرزندان مناسب است.



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌ها زیر اشاره شده‌اند:

زمان مناسب برای صحبت کردن با فرزندان

انجام کار روزانه با هم	در طول تبلیغات تلویزیون
بردن آن‌ها به‌جایی	زمان خواب
بعد از مدرسه	دور میز شام

پایان فعالیت



تمرین در منزل

..... ۱ دقیقه

۱- از والدین/ سرپرستان بخواهید تا در طول هفته رمانی را به فرزندان اختصاص داده و به صحبت‌های گوش داده و تلاش کنند احساس او را بفهمند. سعی کنید که وضعیت را از دیدگاه آن‌ها ببینید.

توزیع کنید

۲- مگنت **"همه افراد نیاز دارند"** را توزیع کنید.

آماده شدن برای جلسه خانواده

..... ۱ دقیقه

۱- به والدین/ سرپرستان بگویید که جلسه خانواده را با بازی گوش دادن آغاز خواهند کرد. آن‌ها فرصت خواهند داشت به احساسات نوجوانان گوش دهند.

۲- سپس، آن‌ها یک جلسه خانوادگی خواهند داشت که طی آن همراه با فرزندان بر مشکلات کوچک در منزل کار خواهند کرد. از آن‌ها بخواهید که نیاز فرزند خود به استقلال و قدرت را مد نظر داشته و نظرات او را نیز بشنوند.

جمع‌بندی

..... ۳۰ ثانیه

با هم **شعار والدین** را خوانده و تمرین کنید.







جزوات و نمونه‌ها



همه افراد نیاز دارند به:

احساس تعلق

•

سرگرمی

•

قدرت

•

استقلال

همه افراد نیاز دارند به:

احساس تعلق

•

سرگرمی

•

قدرت

•

استقلال

همه افراد نیاز دارند به:

احساس تعلق

•

سرگرمی

•

قدرت

•

استقلال

همه افراد نیاز دارند به:

احساس تعلق

•

سرگرمی

•

قدرت

•

استقلال

برنامهٔ تقویت بنیان خانواده‌ها

برای والدین و فرزندان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

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

تمرین در منزل ۱۵

آماده شدن برای جلسه خانواده ۱۵

جمع‌بندی ۱۵

جلسه ۵ - نوجوانان

تعامل با فشار همسالان



نیل به اهداف

اهداف:

فرزندان می‌آموزند:

که مواد اعتیادآور به آن‌ها آسیب می‌زنند.

•

مهارت‌هایی را برای مقاومت نسبت به فشار همسالان تمرین کنند.

وسایل مورد نیاز

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



هنگام ورود نوجوانان

.....۱ دقیقه

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

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

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

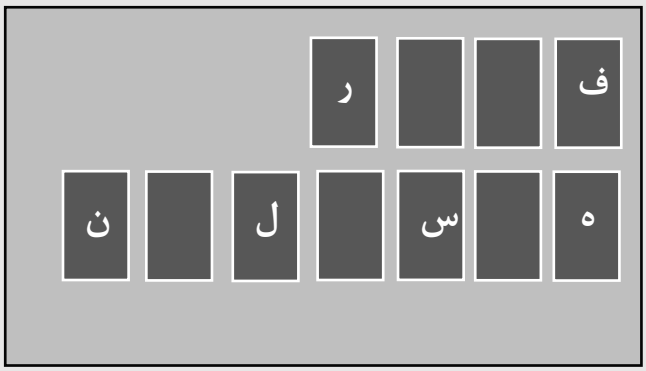


"چرخ سرنوشت" شروع کار

.....۳ دقیقه

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

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



۳- هرزمانی که آن‌ها حرفی را نام می‌برند که در واژگان "فشار همسالان"وجود دارند، آن حرف را درشت در جعبه مناسب قرار دهید (در کاغذA4 ، روی دیوار یا تخته نصب شده.)

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

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

دور تعریف و بازبینی تمرین در منزل

۳ دقیقه.....

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

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

۳- از نوجوانان بپرسید که طی هفتهٔ گذشته از چه قوانینی را در خانه یا مدرسه سرپیچی کرده‌اند.

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

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

پرهیز از مشکلات در تعامل با دوستان

گوینده .....۱ دقیقه

پخش DVD





گوینده۱: مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز سبب توهم می‌شوند؛ یعنی تأثیر خاصی بر ذهن می‌گذارند که به واسطهٔ آنها فارد احساس می‌کنند که اتفاقات خارق‌العاده‌ای رخ می‌دهند درحالی‌که در عالم واقعیت چنین نیست. مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز این توهم را در ذهن افراد ایجاد می‌کنند که همانند شخصیت‌های یک فیلم با جلوه‌های ویژه قابلیت انجام هر کاری را دارند.



جلوه‌های ویژه

فعالیت ۵,۱.....۲ دقیقه

(به‌علاوه ۴ دقیقه اختیاری، نکته زیر را مشاهده کنید)



۱- از برخی نوجوانان داوطلب در مورد چیزهایی که در تلویزیون و یا در فیلم ها دیده اند مانند دایناسورهایی که به نظر واقعی می‌رسند، گردباد ها و فجایع طبیعی دیگر را نام ببرند.

از آن‌ها بپرسید از کجا می‌دانند چیزهایی که نام برده‌اند جلوه های ویژه هستند (واقعی نیستند).



سؤال اختیاری، اگر وقت کافی دارید

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

پایان فعالیت

گوینده۱: تحت تأثیر مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز ، مصرف کنندگان خود را متقاعد می‌سازند که بهترین بوده، مورد علاقه همه و افراد با حالی هستند. اما همیشه در رویا به سر می‌برند. آن‌ها کارهای واقعی که برای پیشرفت واقعی در زندگی انجام نمی‌دهند.

گوینده۲: اگر غذاهای سالم نخورید، استحمام نکنید، لباس عوض نکنید و هرروز صبح از رختخواب بیرون نیایید و مهمتر از همه به مدرسه نروید، یادگیری نداشته باشید و درنهایت کار نکنید، خانه‌ای اجاره نکنید و از فرزندانتان مراقبت نکنید، چگونه می‌توانید از زندگی خود استفاده کنید. زندگی این افراد به جای این که ماهیت جادویی و کیفیتی را به خود گیرد که در رویا به دنبال آن بودند، به سادگی از هم می‌پاشد.



به‌علاوه ۴ دقیقه اختیاری



گوینده.....۱ دقیقه

از نظر نوجوانان برای تعلق به گروهی باید چکار کنند؟

فعالیت ۵,۲.....۲ دقیقه

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

۱- شکل یک نوجوان معمولی را که روی کاغذ کشیده شده است به گروه نشان دهید. از گروه بخواهید که برای این شکل نامی انتخاب کنند. در اینجا ما او را "جو" می‌نامیم.

۲- یادداشت‌های برچسب‌دار (دو تا برای هر فرد) را پخش‌کنید و به گروه بگویید که گاهی جو نگران می‌شود که دیگران در مورد او چه فکر می‌کنند. به‌طور مثال، او اغلب از کوتاهی قد خود نگران است. از هر نوجوان بخواهید که بر روی یادداشت‌های برچسب‌دار سایر موارد نگرانی او را بنویسند. از افراد بخواهید یادداشت خود را داخل شکل جو چسبانده و نوشتهٔ خود را برای گروه بخوانند.

۳- از افراد بخواهید در یادداشت دوم بنویسند که جو برای جلب توجه دوستانش چه کاری ممکن است انجام دهد، به عنوان مثال برای این که بزرگ‌تر به نظر برسد، سیگار بکشد. از افراد بخواهید که یادداشت خود را خارج شکل چسبانده و نوشتهٔ خود را برای گروه بخوانند.

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

پایان فعالیت



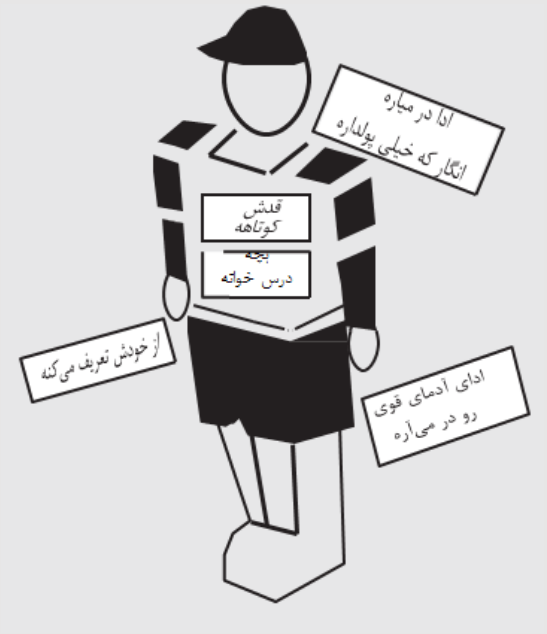
گوینده۱: همه نوجوانان در برهه‌ای از زمان دچار خود تردیدی می‌شوند یعنی زمانی که تصویری را که در آینه می‌بینند نمی‌پسندند یا زمانی که زمانی که احساس می‌کنند همه به غیر از آنها می‌دانند که چه زمانی چه کاری باید انجام دهند. در ورزش، بیرون رفتن با دیگران و درس در مدرسه بهتر از آنها هستند. مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز برای ایجاد یک باور خاص در افراد ایده آل هستند. آن‌ها این باور را در افراد ایجاد می‌کنند که خیلی بهتر از بقیه هستند، می‌توانند بلندتر بپرند، باهوش‌ترند، خوش قیافه‌ترند یا جاافتاده‌تر و باحال‌تر هستند.

گوینده۲: هرکسی دوست دارد، مورد توجه دیگران قرار بگیرد. و جوانان گاهی خود را متقاعد می‌کنند که اگر بتوانند به گونه‌ای خود را تغییر دهند، محبوب‌تر خواهند بود. اگر یک بازیگر، بازیکن فوتبال، یا خواننده بهتری بودم، اگر پاهای بهتری داشتم، اگر لاغرتر یا بلند قامت‌تر یا قوی‌تر بودم همه مرا دوست داشتند و آدم بهتری بودم. این امری طبیعی است و همه ما دوست داریم که دوستان و اطرافیان برداشت خوبی از ما داشته باشند.



به علاوه ۵ دقیقه اختیاری

گوینده .....۱ دقیقه





گوینده۱: مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز به شما آسیب می‌رسانند. نقطه، تمام. اما جالب این که اولین تأثیر آنها این است که حس خوبی به شما می‌دهند. خطر اینجاست. این مواد همزمان با آسیب به شما، حس خوبی را در شما به وجود می‌آورند. ممکن است مدت طولانی مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز مصرف کرده و متوجه آسیب آن نشوید.

گوینده۲: گاهی، افراد کمی دود می‌کنند و کمی هم می‌نوشند و می‌خندند، و تلو تلو می‌روند و شادی می‌کنند. آن‌ها به دلیل فقدان هر گونه درد فیزیکی، متوجه آسیب مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز نیستند. مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز و داروها فاقد هر گونه قدرت و تأثیری هستند. آن‌ها کاری از پیش نمی‌برند مگر آن که شما نیز همکاری کنید.

بازی فعال

رد کردن موز

۵ دقیقه.....

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

پایان فعالیت

گوینده .....۱ دقیقه





گوینده۱: غریبه ای به نزد شما آمده و می‌گوید: "بیا بانک بزنیم". اولا، شما این فرد را نمی‌شناسید درنتیجه گفتن "نه، ممنون" دشوار نیست. و ثانیا، شما می دانید که سرقت کار اشتباهی است. هیچ مشکلی نیست. ولی اگر دوستی بگوید "بیا بریم قلیان بکشیم " نه گفتن دشوارتر می‌شود. او دوست شماست و مدت‌هاست او را می‌شناسید و برای او احترام قائلید. او نیز به شما احترام می‌گذارد و تمایل دارید وضعیت ترتیب ادامه یابد. پس، هنگامی که دوستی مصرف مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز و یا انجام کاری را پیشنهاد می‌کند که ممکن است مشکل‌ساز باشد، چگونه شرایط را اداره می‌کنید؟ این دشوارتر است. به دلیل کنجکاوی، مفرح بودن، این که فکر می‌کنید کسی متوجه نخواهد شد و یا فکر کردن به کوتاه مدت و در نظر نگرفتن مشکلاتی که در آینده پیش خواهند آمد، یا آسیبی که به خودتان وارد می‌کنید، ممکن است با پیشنهاد او موافقت کنید.

موقعیت‌هایی که ممکن است شما را با مشکل مواجه سازد.

فعالیت ۵,۳.....۳ دقیقه



بحث کنید

۱- از گروه بخواهید کارهایی را نام ببرند که دوستان آنها ممکن است از آن‌ها بخواهند تا انجام دهد و به ظاهر جالب هستند اما ممکن است گرفتاری و مشکل به همراه داشته باشند.

پایان فعالیت

گوینده و نمایش .....۱ دقیقه





گوینده۲: گاهی دوستان از ما می‌خواهند کارهایی انجام دهیم که به نظر مشکل‌ساز هستند اما همیشه نمی‌فهمیم واقعیت چیست مگر این که بپرسیم. ما اطلاعات نیاز داریم. درست مثل زمانی که سفر می‌کنیم. اگر نقشه ای در اختیار داشته باشیم، اطلاعاتی را در اختیار خواهیم داشت مثلاً این‌که جاده به کجا می‌رسد و چه چیزی در انتظار است. درنتیجه، برای دانستن این‌که وارد چه ماجرایی می‌شویم، باید از دوست خود سوالاتی بپرسیم. شما در ادامه این ایده را درک خواهید کرد.

.....

الف: سؤال پرسیدن

جیمز.

بله؟

بریم تو پارکینگ، اونجا؟

چرا؟

سؤال پرسیدن

فعالیت ۵,۴.....۵ دقیقه

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

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

۲. از یکی از نوجوانان بخواهید نقش "**مشکل ساز**" را بازی کرده و لاش کند تا فردی را که کارت "مقاومت کننده" را در دست دارد به دردسر بیاندازد.
۳. پوستر "**تعیین موقعیت**" را درجایی قابل مشاهده قرار داده و از "مشکل ساز" بخواهید موقعیتی را بخواند که متناسب با کارت "مقاومت کننده" است (عبارات روی پوستر به "مقاومت کننده" امکان می دهند، سوالاتی بپرسد).
۴. از علامت جاده "**سؤال پرسیدن**" استفاده کنید.
۵. "مقاومت کننده" پرسیدن سوالاتی مانند "چرا باید این کار را باید بکنیم؟"، "چکار می‌خواهیم بکنیم؟"، "چرا می‌خواهیم به آنجا بروید؟" را تمرین می‌کند.

ب: سؤال پرسیدن

هی، امی، می‌خوای بری و قلیان برادرت رو بگیری؟

آره اما واسه چی؟

.....

پ: سؤال پرسیدن

خوب، جو؟

چه خبر؟

می‌خوای امشب بیای خونهٔ ما؟

برای چی؟

.....

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

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



اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

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

پایان فعالیت

گوینده و نمایش.....۱ دقیقه



گوینده۱: اگر دوست شما پیشنهادی می‌دهد که ممکن است مشکل‌ساز باشد، شاید بهتر باشد که مشکل را بیان کنید. به عنوان اگر دوست شما بگوید: "بیا یه کم شکلات بدزدیم"، می‌توانید بگویید که "این دزدی و غیر قانونیست". این به دوست شما یادآوری می‌کند که این کار اشتباه است. این، یک روش کمک است. درست مانند یک علامت توقف. علامت‌های توقف در ترافیک به رانندگان یادآوری می‌کنند که سرعتشان را کاهش دهند و ماشین را متوقف کنند. در غیر این صورت ممکن است به شخص دیگری بزنند و دستگیر شوند. هنگامی که به مشکل احتمالی اشاره می‌کنیم، باعث توقف می‌شویم. ما همانند علائم ایست برای دوست خود عمل می‌کنیم. در اینجا، برای دو مرحلهٔ اول، - پرسیدن سوال و نام بردن مشکل – با ایفای نقش تمرین می‌کنیم.

.....

الف: نام بردن مشکل

هی، امی، می‌خوای بری قلیان برادرت رو بیاری؟

آره، اما واسه چی؟

حال کنیم. منظورم اینه که همه الان این کارو می‌کنن. خیلی چیز مهمی نیست.

امم. نمی‌خوام مثل بقیه باشم. و خواهرم هم تو این جور چیزا خیلی سختگیره چون ما سنمون کمه.

.....

ب: نام بردن مشکل

اوی، دیو. می‌خوای بیای خونه ما سیگار بکشیم؟

نه، پسر. سیگار رو ترک کردم. که چی بشه؟

خوش بگذرونیم، دوست من.

نه پسر. میدونی چقدر به ریه‌هات ضرر می‌زنه؟

ضرری نداره. فقط یه نخه.

کشیدن همون کشیدنه.

.....

پ: نام بردن مشکل

خب زَک؟

خب؟

هی، کلیدای ماشین باباتو کش برو.

برای چی؟

چون می‌خوام برم دور دور.

ولی این غیر قانونیه.

پرسیدن سوال، نام بردن مشکل

فعالیت ۵,۵.....۴ دقیقه

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

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

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

پایان فعالیت

گوینده و نمایش‌ها .....۲ دقیقه



به علاوه ۴ دقیقه اختیاری



گوینده۲: سومین مرحله یادآوری به دوستان که کار اشتباهی انجام می‌دهند، " گفتن اتفاقی که ممکن است بیفتد" نام دارد. افراد جوان کارهایی انجام می‌دهند که جالب به نظر می‌رسد اما پیامدهای احتمالی آن را در نظر نمی‌گیرند. به‌طور مثال، اگر دوست شما پیشنهاد کرد که کلیدهای ماشین خواهرتان را برداشته و برای دور دور بروید، می‌توانید بگویید: "این دزدی است، ما سن قانونی نیستیم که رانندگی کنیم. جریمه شده و پرونده جنایی برای ما تشکیل داده خواهد شد. این چیزی نیست که می‌خواهیم و والدینمان ممکن است متوجه شوند و این خوب نیست. پس هنگامی که شما ذکر می‌کنید که چه اتفاقی ممکن است رخ دهد، به دوستان خود می‌گویید که چه پیامدهایی در انتظار است آنها را مجبور می‌کنید تا فکر کرده و فرایندی را متوقف می‌کنید که ممکن است مشکل بزرگی برای آنها به همراه داشته باشد.

.....

الف: گفتن اتفاقی که ممکن است رخ دهد.

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

چرا؟

که چول ندیم، مشکلی نیست. دوستام همیشه این کارو می‌کنن.

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

خیلی سخت می‌گیری‌ها !

.....

ب: گفتن اتفاقی که ممکن است رخ دهد.

یه دقیقه حواست به من باشه؟

چرا، می‌خوای چیکار کنی؟

می‌خوام یه چیزی بدزدم.

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

.....

پ: گفتن اتفاقی که ممکن است رخ دهد.

اون کفشای ورزشی تو شهر خیلی خوب بودن.

درسته ولی خیلی گرونن. نمی‌تونیم بخریمشون.

درسته.

راستش! کارت عابر بانک مادرم روی میزه و من رمزاشو می‌دونم.

این ایده خوبیه!

نه اصلاً این‌طور نیست!

این غیرقانونیه و اعتماد همه نسبت بهت سلب می‌شه.

.....

د: گفتن اتفاقی که ممکن است رخ دهد.

جری! اتوبوس رسیده.

او، جول! می‌تونی حواس راننده اتوبوس رو پرت کنی؟

چرا؟

خوب، می‌خوام پول ندم.

نه، فراموشش کن!

خواهشا! میدونی که همیشه هواتو دارم.

نه! می‌اندازنمون بیرون.

.....



گفتن این‌که چه اتفاقی ممکن است رخ دهد

فعالیت ۵٫۶.....۵ دقیقه

۱- استفاده از تمرین علامت جاده "گفتن اینکه چه اتفاقی ممکن است رخ دهد" و تمرین مراحل ۱ تا ۳.

پایان فعالیت

گوینده .....۱ دقیقه



گوینده۲: الان، شما سوالاتی را پرسیده اید, مشکل را نام برده اید، و گفته اید که چه اتفاقی ممکن است صورت گیرد. اما روش دیگری نیز برای کمک به دوستان و اجتناب از مشکلات وجود دارد. راه دیگری پیشنهاد کنید. اگر دوست شما بگوید " بیا بریم دزدی از مغازه"، شما بگویید :"بریم فوتبال" یا آزمون فردا را به او یادآوری نموده یا بگوئید که گرسنه هستید و پیشنهاد کنید که او نیز می‌تواند برای شام به منزل شما بیاید. در ادامه، نمایش‌هایی را می‌بینید که بیانگر هر ۴ مرحله هستند. هنگامی که نمایش‌ها تمام شد در گروه خود آنها را تمرین کنید.

.....

الف: پیشنهاد روشی دیگر

کفش ورزشی توی شهر خیلی خوب بودن

آره ولی خیلی گرونن. نمی تونیم بخریمشون.

درسته

راستی! کارت اعتباری مادرم رو میزه و رمزاشونو می‌دونم.

خیلی ایده خوبیه!

نه اصلا این‌طور نیست!

این کار غیر قانونیه و اعتماد همه از تو سلب می‌شه.

تو خیلی تروسویی!

اگه می‌خوای کفش ورزشی داشته باشی، بروکارکن پولشو در بیار!

خیلی وقت می‌بره!

وقت تلف کردنه!

تو خیلی تنبلی!

ب: پیشنهاد روشی دیگری

های! دیوید می‌خوای بیای خونه ما سیگار بکشیم؟

نه، پسر، ترک کردم. آخرش که چی؟

خوش باشیم دوست من.

نه پسر. می‌دونی سیگار چقدر به ریه‌هات ضرر می‌زنه؟

بی ضرره. فقط یه نخه.

سیگار کشیدن، سیگار کشیدنه.

بیار بریم بابا !

نه، گفتم نه! می‌خوام برم پارک یه کم فوتبال بازی کنم!

.....

پیشنهاد مسیری دیگر

فعالیت ۵,۷.....۴ دقیقه

۱- از علامت جادهٔ "مسیر دیگری را پیشنهاد دهید" استفاده کرده و به نوجوانان کمک کنید با هم همهٔ مراحل (۱-۴) را تمرین کنند.

نکته: اگر از زمان اختیاری در طول جلسه استفاده نکرده‌اید، زمان بیشتری را برای ایفای نقش خواهد داشت. ۲ دقیقه را برای جمع‌بندی بگذارید.

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

پایان فعالیت

پ: پیشنهاد روشی دیگر

برادرم در مورد یه کلوپ جدید تو شهر بهم گفته، می‌خوای بریم اونجا؟

نمی‌ذارن بریم تو، نه؟

چرا که نه؟ می‌تونیم یه کارت جعلی با خودمون ببریم!

نه، خیلی خطرناکه. ممکنه دستگیر شیم.

نه بابا، بی‌خیال. زندگی همش خطره.

آره، ولی مجبور نیستی خطر کنی.

من می‌خوام یه DVD یا برنامه نیگاه کنم.

.....

د: پیشنهاد روشی دیگر

هی، نیکول! بیا نریم کلاس ریاضی و به جاش بریم مرکز شهر.

چرا؟

چون‌که تاپ دیدم و می‌خوام کِش برم.

نه، اصلا فکرشم نکن. اهل دزدی نیستم. کار بیخود و غیر قانونیه.

نمی‌خوام گیر بیافتم.

چرا پولشو نگیریم و بعداً بریم بخریمش؟



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

تمرین در منزل

۳۰ ثانیه

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

آماده شدن برای جلسه خانواده

۱ دقیقه

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

جمع بندی

۳۰ ثانیه

۱- پوستر **شعار نوجوانان** را بالا نگه‌دارید
۲- به‌صورت گروهی "**شعار نوجوانان**" را تمرین کنید.

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

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف

پرسیدن سوال

؟؟؟

۱-سؤال پرسیدن

چکار می‌خواهیم بکنیم؟

چرا می‌خواهی به آنجا بروی؟

هشدار

مشکل را نام ببرید.

۲-مشکل را نام ببرید.

این دزدی است.

این خلاف قانون است.

این خلاف قوانین خانواده من است.

این خلاف قوانین مدرسه است.

بگویید که چه اتفاقی
ممکن است بیفتد

۳-بگویید که چه اتفاقی ممکن است بیفتد.

آن‌ها به پلیس زنگ می‌زنند.

من ممکن است جریمه شوم.

ممکن است ما را اخراج کنند.

ممکن است گیر بیافتیم.

پیشنهاد دادن

مسیر دیگری را پیشنهاد دهید.

۴-مسیر دیگری را پیشنهاد کنید.

بریم یه چیزی بخوریم؟

بیا چند تا توپ بندازیم تو تور.

بیا یه فیلم ببینیم.

بیا پیاده بریم خونه جو و سارا؟

تعیین موقعیت

دزدی از مغازه

برو سر شاگرد مغازه رو گرم کن.

قلیان کشیدن

بیا خونه من.

پدر و مادرم خونه نیستن.

سیگار کشیدن

ساعت سه و نیم بیا پشت مدرسه.

به هم ریختن وسایل مدرسه

بیا با این رنگ اسپری یکم خوش بگذرونیم.

کتک زدن کودکی دیگر

ببین می‌تونی بیاریش اینجا.

تعیین موقعیت (ادامه)

پنچر کردن ماشین خانم معلم

بعد از تاریک شدن هوا بیا جلوی خانه خانم جعفری.

دزدیدن کلیدهای ماشین خواهرم

کمک کن کلیدای ماشین خواهرم رو بردارم.

شوخی فیزیکی کردن

ازش بخواه که وقت ناهار کنار دستت بشینه.

کفش‌های ورزشی را برداشتن

بعد از کلاس بریم رختکن.

تقلب در امتحان

سعی کن برای امتحان جلوی من بشینی.

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

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۰-۱۴ ساله

فهرست مطالب

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

وسایل موردنیاز

- فلیپ چارت و ماژیک
- سکه های شکلاتی (اختیاری)
- تکه هایی از کاغذ با شماره های ۱-۱۲ که باید از یک‌کاسه یا کلاه برداشته شوند
- کلاه یا کاسه
- کارت‌های **بازی شنیداری** (۱-۱۲)
- کارت‌های **قوانین اساسی** برای جلسه خانواده (برای نمونه به جلسه ۳ خانواده مراجعه نمایید)
- سوت داور (۲ عدد)
- **کارت‌های بازی گروهی حل مشکل** (۴ کارت برای هر خانواده)
- جایزه کوچک برای فعالیت ۵,۳ (اختیاری)
- پوستر حلقه پایان جلسه که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه کنید)
- پوستر **شعار نوجوانان** (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه کنید)
- پوستر **شعار والدین** (برای نمونه به جلسه ۱ والدین مراجعه کنید)
- پوستر **شعار خانواده** (برای نمونه به جلسه ۱ خانواده مراجعه کنید)

جلسه ۵ - خانواده

ایجاد ارتباطات خانوادگی



اهداف

خانواده‌ها فرا می‌گیرند که:

مهارت های شنیداری ایجاد کنند.

•

مشکلات را با هم حل کنند.

رفتن به تیمباکتو برای شروع کار

۵ دقیقه.....



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

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

۱- به گروه بگوید که آن‌ها برای بنده شدن یک میلیون پوند 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 وسیلهٔ 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 وسائط نقلیه را امتحان کرد، اعلام کنید که به تیمبوکتو رسیده‌اند.

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







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

بازی شنیداری

فعالیت ۵,۱.....۲۵ دقیقه

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

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



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



اطمینان حاصل نمایید که به موارد ذیل اشاره شده باشد.

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

۳- به گروه بگویید که آن‌ها به‌صورت گروهی به تمرین حل مسئله پرداخته و والدین/ سرپرستان و نوجوانان با هم برای یافتن راه‌حل تلاش می‌کنند ولی ابتدا، هر دو طرف باید به‌دقت به حرف‌های یکدیگر گوش داده و موضع دفاعی نگیرند.
آن‌ها تمیرین می‌کنند تا دقیق به سخنان فرد مقابل گوش دهند. قبل از شروع تمرین گوش‌دادن فعال، رهبران گروه باید چند مورد را نمایش دهند.

مثال اول:

رهبر گروه ۱:

مجبور شدم برای این که سروقت برسم اینجا، عجله کنم. باید بیشتر سر کار می‌موندم وو سوزان رو برای تمرین گروه موسیقی می‌بردم. می‌ترسیدم دیر برسم اینجا.

رهبر گروه ۱ (شنونده):

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

مثال ۲:

رهبر گروه ۱:

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

رهبر گروه ۲:

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

۴- از گروه‌های دو نفرهٔ والدین/ سرپرستان و نوجوانان بخواهید که روبروی هم بنشینند و نوجوانان در طرف دیگر میز روبروی والدینشان/ سرپرستشان باشند.

۵- روی بورد بنویسید:

الف: چیزی که شنیدید را خلاصه کنید

ب: به نظر می‌رسد که تو احساس.....می‌کنی.

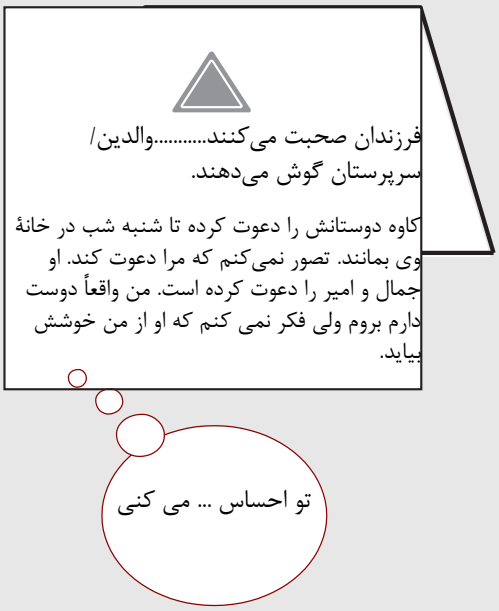
۶- از هر گروه دو نفره بخواهید تکه کاغذی را از کلاه یا کاسه برداشته و موقعیت نوشته شده بر روی کارت را نشان دهند.

۷- کارت‌های بازی شنیدن را (که از وسط تا شده) به همراه کارت موقعیتی که برداشته‌اند، وسط میز قرار دهید به گونه‌ای که نوجوانان سمت **"نوجوان صحبت می‌کنند- والدین /سرپرست گوش می‌دهد"** و والدین/سرپرستان سمت **"والد/سرپرست صحبت می‌کنند- نوجوان گوش می‌دهد"** را ببینند.

۸- ابتدا، از اولین نوجوان بخواهید عبارتی روی کارت پیش رو را بخواند. در صورت نیاز، سایر نوجوانان می‌توانند در این امر به او یاری رسانند. سپس والد/ سرپرست آن چه را که فرزندش خوانده است، خلاصه می‌کند و این جمله را اضافه می‌کنند که "تو باید احساس... بکنی". اگر والد/سرپرست خلاصهٔ درستی ارائه نموده، یک امتیاز برای گروه آنها در نظر بگیرید.

۹- در مرحله بعد، والد/ سرپرست باید کارت "والد/سرپرست صحبت می‌کند-نوجوان گوش می‌دهد " را بخوانند و نوجوان باید خلاصهٔ صحبت والد/سرپرست را ارائه و این جمله را اضافه کنند که "تو باید احساس ... کنی" . اگر نوجوان به‌درستی صحبت های والد/ سرپرست را خلاصه کرد، یک امتیاز دیگر هم برای گروه در نظر بگیرید.





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



اختیاری، *اگر وقت کافی دارید* این بازی را می‌توان مجددا با گروه‌های و موقعیت‌های جدید تکرارکرد.

پایان فعالیت

مثالی از حل مسئله گروهی

فعالیت ۵,۲.....۱۰ دقیقه

۱- برای گروه داستان زیر را بخوانید.

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



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

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

نکته‌ای برای رهبر گروه: هدف از این فعالیت نشان دادن "حل مسئله گروهی" به شیوه‌ای است که برای خانواده‌ها سرگرم‌کننده باشد و آن‌ها را برای فعالیت ۵,۳ آماده کند.

مشکل اصلی

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

دیدگاه پدر

پدر می‌گوید که وی پول کانال‌های تلویزیونی را داده و درنتیجه، او تصمیم می‌گیرد.

۴- سپس، نظر گروه را در مورد دیدگاه مادر بپرسید. در اینجا هم چندین ایده از گروه گرفته و درنهایت در یک جمله خلاصه کنید. جمله را روی فلیپ چارت تحت عنوان "دیدگاه مادر" بنویسید.

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

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



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

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

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

پایان فعالیت

دیدگاه مادر

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

دیدگاه فرزندان

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

پیشنهادات

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

بازی گروهی حل مسئله

فعالیت ۵,۳.....۱۵ دقیقه

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

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

به‌طور مثال: مشکلات احتمالی خانواده

- داشتن زمان برای تفریح خانوادگی
- انتخاب برنامه‌ای تلویزیونی
- اشتراک منصفانه تلویزیون

۳- در این بازی، دو داور (رهبر) وجود دارند که کارت‌های برای هر مرحله از فرایند دارند. هر کدام یک سوت داوری خواهند داشت. به خانواده‌ها بگویید که داوران در پیروی از قوانین حل مسئلهٔ گروهی پیروی کنند.

۴- داور باید هر کارتی را قبل از این‌که کارت بعدی را بدهد بررسی کند.

۵- یکی از رهبران گروه در بین افراد می چرخد تا در صورت نیاز به آنها کمک کند.

۶- گروه را همانند جدول رو به رو تقسیم کنید.

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



خانواده‌ها با هم

توزیع کنید

۷- اولین کارت **"حل گروهی مسئله"، مرحله۱: مشکلات کوچک**، را بین خانواده‌ها پخش‌کنید. توضیح دهید که پس از نوشتن مسئلهٔ خاصی که باید به آن پرداخته شود، کارت را نزد داور برده و کارت بعدی را دریافت می‌کنند.

۸- داور کارت را بررسی می‌کند تا خانواده‌ها از دستورالعمل‌ها پیروی کرده باشند. اگر درست عمل کرده باشند، کارت را امضا کرده و همراه با کارت بعدی به خانواده تحویل می‌دهد. اگر خانواده کارت را صحیح پر نکرده باشد، از رهبر گروه سوم بخواهید به آن‌ها کمک کند.

۹- آن‌ها تا دریافت هر چهار کارت یا پایان زمان، به این فعالیت ادامه خواهند داد. پس از پایان زمان فعالیت هر خانواده مشکل مورد نظر را به اشتراک می‌گذارد.

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



بحث کنید

۱۰- خانواده‌ها، پیشنهاداتی را که با بارش افکار به دست آورده‌اند و راه حلی را که انتخاب کرده‌اند به اشتراک می‌گذارند.



اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

-از گروه بخواهید راه‌حل های موثر دیگری را نام ببرند.

پایان فعالیت

مرحله ۱: مشکلات جزئی
نام خانوادگی: یک مشکل کوچک که خانواده با آن روبروست را بنویسید. در حد امکان مسئله را دقیق توضیح دهید. (مثال:کارهای خانه سر وقت انجام نمی‌شوند و غیره)

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

مرحله ۳: بارش افکار برای یافتن راه‌حل های ممکن
نام خانوادگی: همه پیشنهادات را بنویسید، حتی پیشنهاداتی که ممکن است موثر نباشند. -۱ -۲ -۳ -۴ -۵ -۶

مرحله ۴: انتخاب راه‌حل
راه‌حلی را انتخاب را برای یک هفته امتحان انتخاب کرده و تصمیم بگیرید که چه زمانی کارآیی آن را را بررسی خواهید کرد. راه‌حل: تاریخ بررسی:

حلقه پایان جلسه

۵ دقیقه

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

۲- پوستر "**حلقه پایان جلسه**" را بالا نگه‌دارید و از هر فرد بخواهید که بگوید:
"مشکلی که برای آن حل مسئله گروهی را می‌توانیم استفاده کنیم .... است."

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

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

۴- از نوجوانان بخواهید به‌صورت گروهی **شعار نوجوانان** را بخوانند.

۵- از والدین/سرپرستان بخواهید که به‌صورت گروهی **شعار والدین** را بخوانند.

۶- از کل گروه بخواهید به‌صورت گروهی **شعار خانواده** را بخوانند.



مرحله حلقه بستن
مشکلی که برای آن می‌توانیم از روش حل مسئله گروهی را انجام دهیم..... است.

شعار نوجوانان
"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان برسیم"

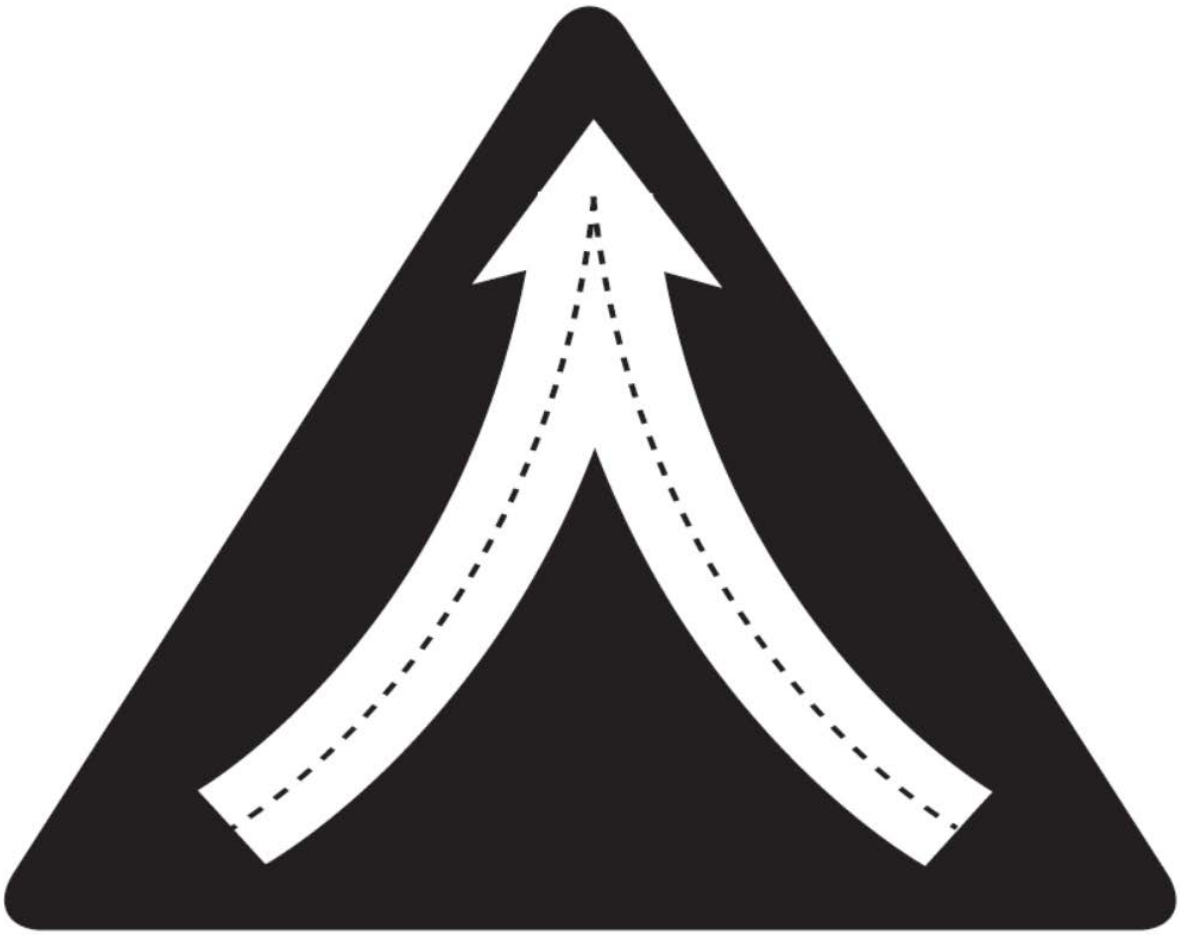
شعار والدین
"ما والدینی توانمند، هستیم که به فرزندانمان عشق می ورزیم. ما با تعیین حد و مرز، از فرزندان مان مراقبت می کنیم تا در آینده جوانان بالغ و مسئولیت پذیری شوند."

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

جزوات و نمونه‌ها

جلسه ۵ خانواده، بسته شماره ۱

کارت‌های۸-۱ "نوجوانان صحبت می‌کنند-والدین/سرپرستان گوش می‌دهند"



کارت بازی شنیداری

فرزندان صحبت می‌کنند- والدین/ سرپرستان گوش می‌دهند.

از اشکان و حسین دعوت کردم. من خیلی دلم می خواد برم ولی فکر نمی کنم ازم خوشش بیاد.

کیوان از همه دعوت کرده تا شب شنبه خونهٔ اون بمونن، و تصور نمی کنم که بخواد منو دعوت کنه. قیافهٔ

کارت بازی شنیداری

فرزندان صحبت می‌کنند- والدین/ سرپرستان گوش می‌دهند.

کارت بازی شنیداری

فرزندان صحبت می‌کنند- والدین/ سرپرستان گوش می‌دهند.

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

کارت بازی شنیداری



والدین/ سرپرستان صحبت می‌کنند-فرزندان گوش می‌دهند.

چه شبی بود. من سه بار پشت سر هم گل زدم! جو رو شکست دادم و اونم حسودی می‌کرد.

کارت بازی شنیداری



والدین/ سرپرستان صحبت می‌کنند-فرزندان گوش می‌دهند.

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

کارت بازی شنیداری



والدین/ سرپرستان صحبت می‌کنند-فرزندان گوش می‌دهند.

خیلی خبه! این بیسکویتا عالین. دستور پختی که ایرن بهم داد حرف نداره.

کارت بازی شنیداری



والدین/ سرپرستان صحبت می‌کنند-فرزندان گوش می‌دهند.

شنیدم که چارلز افزایش حقوق گرفته. من دو ساله که افزایش حقوق نداشتم.

کارت بازی شنیداری



والدین/ سرپرستان صحبت می‌کنند-فرزندان گوش می‌دهند.

می‌دونم شما بچه‌ها دوست دارین جمعه‌ها بیشتر بخوابین ولی خیلی دوس دارم بیدار شین و با هم نماز صبح بخونیم. کم‌کم از این‌که خودم تنهایی نماز صبح بخونم خسته می‌شم.

کارت بازی شنیداری



والدین/ سرپرستان صحبت می‌کنند-فرزندان گوش می‌دهند.

من باید برم شام درست کنم. ظرفا هنوز تو سینکه و نمی‌تونم کارمو شروع کنم.

کارت بازی شنیداری



والدین/ سرپرستان صحبت می‌کنند-فرزندان گوش می‌دهند.

من می‌دونم که تو این برند رو بیشتر دوس داری اما قیمت اینا دوبرابر بقیه‌ست.

نمی‌دونم با این حقوق چطور تا آخر ماه سر کنم.

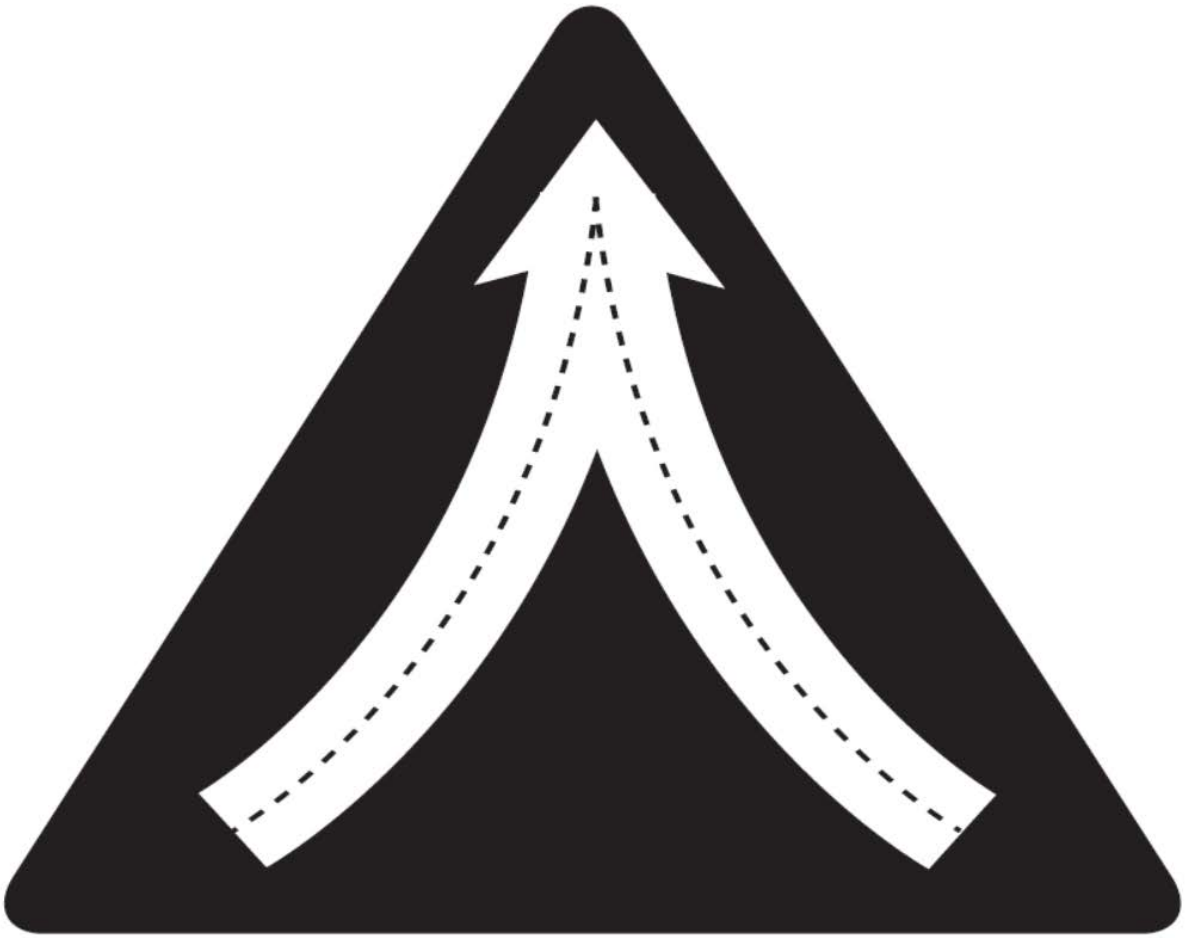
جزوات و نمونه‌ها

جلسه خانواده ۵، بسته ۲

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

کارت‌های حل مسئله گروهی ۱-۴

پوستر نمونه حلقهٔ پایان جلسه



کارت بازی شنیداری



فرزندان صحبت می‌کنند-والدین/سرپرستان گوش می‌دهند

معلم به همه تو کلاس گفت که پروژه علمی من عالی بود.

کارت بازی شنیداری



فرزندان صحبت می‌کنند-والدین/سرپرستان گوش می‌دهند

کریس امروز سر امتحان می‌خواست از رو برگه من تقلب کنه. نمی‌خواستم بهش اجازه بدم ولی می‌ترسیدم عصبانی بشه.

کارت بازی شنیداری

والدین/سرپرستان صحبت می‌کنند-فرزندان گوش می‌دهند.

نمیدونم چطور این‌قدر گرفتار کار شدم. رئیس جدیدم انتظار داره دوبرابر قبل کار کنم.

کارت بازی شنیداری

11

والدین/سرپرستان صحبت می‌کنند-فرزندان گوش می‌دهند.

نمیدونم چطور این‌قدر گرفتار کار شدم. رئیس جدیدم انتظار داره دوبرابر قبل کار کنم.

.

کسی به خبر گفت که نمی‌خواد من باهاشون برم خرید.

فرزندان صحبت می‌کنند-والدین/سرپرستان گوش می‌دهند

کارت بازی شنیداری

کارت بازی شنیداری

والدین/سرپرستان صحبت می‌کنند-فرزندان گوش می‌دهند.

فکر نمی‌کردم امشب به خونه برسم. ترافیک خیلی بد بود و سر هر خیابون به چراغ قرمز رسیدم.

مرحله ۱: مشکلات کوچک

کارت بازی گروهی حل مسئله

نام خانوادگی:.....

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

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

.....

مرحله ۲: نقطه‌نظر

کارت بازی حل گروهی مشکل

نام خانوادگی:.....

از همهٔ اعضای حاضر خانواده بخواهید تا نظر خود را در مورد مسئلهٔ شناسایی شده در مرحله ۱ ارائه دهد.

والد/سرپرست ۱:

والد/سرپرست ۲:

فرزند:

مرحله ۳: بارش افکار در مورد راه‌حل های ممکن

کارت بازی حل گروهی مسئله

نام خانوادگی:.....

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

۱-

۲-

۳-

۴-

۵-

۶-

.....

مرحله ۴: انتخاب راه‌حل

کارت بازی حل مسئله گروهی

نام خانوادگی:.....

راه‌حلی را انتخاب کنید و آن را برای یک هفته امتحان کنید. زمانی را برای بررسی کارآیی این راه‌حل انتخاب کنید.

راه‌حل: _____

_____

تاریخ بررسی: _____

والدین/سرپرستان و نوجوانان:

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

برنامه تقویت بنیان خانوار

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴

فهرست مطالب

بررسی تمرین در منزل ۲

حفاظت از نوجوانان در مقابل سوء مصرف مواد اعتیادآور ۲

- دیدگاه‌ها در مورد مواد اعتیادآور
- ارزش‌های متفاوت در مورد مواد اعتیادآور (فعالیت)

عوامل خطرساز و عوامل حفاظتی ۵

- می‌توانیم برای حفاظت از فرزندان خود اقدام کنیم.

پشتیبانی از فرزندان در مدرسه ۷

- تشویق پسرتان برای رفتن به مدرسه
- پشتیبانی از فرزندتان در مدرسه (فعالیت)

نظارت بر فرزندان ۹

- تماس تلفنی با والدین دوستان فرزندانتان
- بحث در مورد چه کسی، چه چیزی، کجا، کی (فعالیت)
- پرسش در مورد چه کسی، چه چیزی، کجا و کی، بخش ۱ و ۲
- نامه ای به فرزندتان (فعالیت)
- اقداماتی که می‌توانید در جهت پیشگیری از سوء مصرف مواد اعتیادآور انجام دهید (فعالیت)
- راه‌حل های احتمالی موقعیت‌ها (فعالیت)

تمرین در منزل ۲۳

آمادگی برای جلسه در خانواده ۲۳

جمع‌بندی ۲۳

جلسه ۶ – والدین

حفاظت در مقابل سوء مصرف مواد اعتیادآور



اهداف:

والدین:

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

وسایل موردنیاز

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

هنگام ورود والدین

۱ دقیقه.....

۱- از افراد بخواهید نام خد را روی برچسب نام بنویسد.
۲- از افراد بخواهید نام خود را روی فهرست حضور/ غیاب علامت بزند.

بررسی تمرین در منزل

۱۰ دقیقه.....

۱- از والدین/ سرپرستان بخواهید از موقعیت‌هایی صحبت کنند که در آن به فرزندان خود گوش داده و به احساسات آنها توجه کرده‌اند.
۲- از آن‌ها بپرسید که آیا توانستند دیدگاه نوجوان خود را درک کنند.
۳- از آن‌ها بپرسید که کدام مسائل مربوط به نوجوانشان در منزل خوب پیش می‌رود.

پخش DVD

حفافظت از کودکان در مقابل سوء مصرف مواد اعتیادآور

گویندگان و نمایش‌ها .....۳ دقیقه

- *دیدگاه هایی نسبت مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز*

هشدار

اگر اقدامات و
فعالیت های مقدماتی
بیشتر از ۱۰ دقیقه طول بکشد، کارها
و اقدامات والدین تمام نشده است وقتی که
فرزندان در انتهای جلسه به آن ها می پیوندند.

هشدار

۱۰ دقیقه



گوینده۱: یکی از مواردی که ما را بسیار نگران می‌کند، درگیری فرزندانمان با مصرف مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز و سیگار و قلیان است. اما والدین نقش موثری در عملکرد فرزندانشان دارند. حد و مرزهایی که قائل می‌شویم – مانند تعیین قوانین خاص، پیگیری پاداش‌ها و جریمه‌ها، استفاده از عبارات با «من» برای بیان احساسات – ابراز عشق و علاقه – گوش کردن به نقطه نظرات کودکان، تشویق رفتار مطلوب و تفریح با آنها – به فرزند شما کمک می‌کند که دچار مشکل نشده و عملکرد خوبی داشته باشد.

گوینده۲: بنابراین، هر چه در تعیین حد و مرزها مهارت داشته و همواره عشق و محبت خود را نشان دهید، فرزندانتان بهتر می‌توانند سال‌ها نوجوانی را به دور از مشکلات جدی سپری کنند. اما برای کمک به پسر یا دختر خود جهت دوری از سوء مصرف مواد مخدر، باید تصمیم بگیرید که دقیقاً چه چیزی برای کودکان شما قابل قبول است. دیدگاه والدین در مورد نوشیدن یا سیگار کشیدن فرزندانشان، سن مجاز، میزان مصرف و مکان آن متفاوت است. به عقاید این والدین گوش داده و سعی کنید بفهمید که چند ایده متفاوتی دارند. آیا با عقاید آنها موافق هستید یا ارزش‌های متفاوتی دارید.

آمارجیت: جف شنیدی؟ خیلی از بچه‌های کلاس رینا مشکل مصرف نوشیدنی غیرمجاز دارن.

جف (نگران ولی به ظاهر آرام): خوب، باب، همکار منو می‌شناسی؟ اون هم همین مشکل رو با پسرش داشت ولی درنهایت، مجبور شد که واسه درمان به کمپ ترک اعتیاد ببره. نمی دونم موضوع مواد اعتیادآور بود یا نوشیدنی اعتیادآور. اما خیلی هم فرقی نمی‌کنه، درسته؟

لیز: نه..... بدترین نگرانی من مستی و رانندگیه. می‌دونم نمی‌تونیم حوادث بیرون از خونه رو کنترل کنیم ولی حداقل می‌تونیم داخل خونه رو کنترل کنیم. سال قبل جول ۱۳ سالش بود. ما فهمیدیم که اون و دوستش از قفسه مشروبات، مشروب بر می‌داشتن. ما باهاش صحبت کردیم و بهش گفتیم اگه قرار باشه مهمونی بگیریم، می‌دونیم چقدر مشروب تو گنجه هست و اگه ازش کم بشه تو باید جواب بدی.

جین: تو خونه ما وضعیت ساده تره. من اصلا اجازه مصرف نوشیدنی غیرمجاز رو نمی‌دم. منظورم اینه که وقتی دیدم نوشیدنی غیرمجاز چه بلایی سر پدرم آورد، وقتی بچه بودم و در نتیجه‌اش زجری که کشیدم، دیگه نمی‌تونم اجازه بدم کسی نوشیدنی غیرمجاز بخوره. می‌دونم که بعضی پدر مادرا به بچه‌هاشون اجازه می‌دن تو خونه مشروب بخورن – من نه. خواهرم اجازه می‌ده، اما من نمی‌تونم! نمی‌تونم!

لیز: خوب ما به دخترا اجازه دادیم یه وقتایی یه کم شراب بخورن و می دونم که کوین به پسرا اجازه می‌ده کمی آبجو بخورن اما نه، خوشم نمیاد با این سن کم اجازه بدم نوشیدنی غیرمجاز مصرف کنم. منظورم اینه که, می دونم که بچه‌های بزرگ‌تر وقتی می‌رن مهمونی و معاشرت می‌کنند، مشروب می‌خورن. اما دوست ندارم بچه ها از سن جول شروع کنن. دوست ندارم اون اینو تجربه کنه.

آمارجیت: خوب، می‌دونی که موضوع فقط خونه خودت نیست؟ فقط اتفاقاتی که تو خونه خودت میافته مهم نیست، باید بدونی تو خونه دوستاشون چه خبره. می‌دونی که بعضی از والدین مشکلی ندارن که بچه‌هاشون مشروب بخورن و نوشیدنی‌های مختلف رو تجربه کنن، اما ما اینجوری نیستیم. ما می‌خوایم بدونیم بچه‌ها کجا هستن، با کی هستن، و شب رو کجا می‌گذرونن.

جف: ولی نمی‌تونیم تا ابد مواظبشون باشیم.

جازویر: ولی می‌توانیم چیزی که تو خونه اتفاق می‌افته رو به نوعی کنترل کنیم. بچه‌ها دوستای خودشونو انتخاب می‌کنن اما بهتره کمی در مورد پدر و مادر دوستاشون تحقیق کنیم. شاید بتونیم در مورد این که با چه خانواده‌هایی رفت و آمد دارن، حد و مرزهایی بذاریم.

ارزش‌های متفاوت نسبت به مصرف مواد اعتیادآور

فعالیت ۶,۱.....۳ دقیقه



بحث کنید

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



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌ها زیر اشاره شده است.

- *فرزندان هرگز نباید نوشیدنی غیر مجاز مصرف کنند حتی در حضور والدین یا در تعطیلات.*
- *فرزندان می‌توانند شراب یا آبجو را در منزل و در حضور والدین امتحان کنند ولی خارج از منزل هرگز نباید نوشیدنی غیرمجاز مصرف کنند.*
- *فرزندان بزرگ‌تر می‌توانند کمی نوشیدنی مصرف کنند ولی فرزندان کم سن و سال تر اجازه این کار را ندارند.*
- *شاید لازم باشد که والدین خارج از منزل نوشیدنی غیر مجاز مصرف کنند.*
- *شما باید ارزش های والدین دوستان فرزندانتان را بدانید.*



سؤال اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

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

پایان فعالیت



گوینده‌ها و نمایش‌ها .....۳ دقیقه و ۳۰ ثانیه

گوینده۱: ممکن است احساس شما با بقیهٔ این والدین متفاوت باشد. تنها شما از ارزش‌های خود مطلع هستید. برخی از والدین دوستان فرزندان شما ممکن است در مورد این که بچه‌ها اجازهٔ چه کارهایی را دارند، نظرات متفاوتی داشته باشند.



عوامل خطر ساز و حفاظتی

گویندگان و نمایش‌ها .....۲ دقیقه و ۳۰ ثانیه

می‌توانیم اقداماتی در جهت حفاظت از فرزندانمان انجام دهید.

گوینده۲: شما حق دارید عقیدهٔ خود را داشته باشید ..... ولی بدانید که اگر والدین نوجوانان مصرف مواد اعتیادآور را قابل قبول تلقی کنند، احتمال گرایش نوجوانان به مصرف مواد اعتیادآور نیز بیشتر خواهد بود. به نمودار روی صفحه نگاه کرده و از خود بپرسید: «من کجا قرار دارم؟»

در انتهای طیف سمت چپ، والدینی قرار دارند که کنترل قوی داشته و معتقدند که فرزندانشان نباید هرگز نوشیدنی غیر مجاز مصرف کنند. برخی دیگر معتقدند که تجربهٔ کمی شراب یا آبجو در مراسم خاص قابل قبول است .... و برخی دیگر نیز مشکلی با مصرف نوشیدنی غیرمجاز فرزندان در خانه ندارند. برخی رضایت دارند که فرزندانشان در مهمانی مشروب بنوشند و برخی دیگر این مسئله را نادیده گرفته و می‌گویند: «بچه‌ان دیگه!» در سمت راست هم والدینی قرار دارند که تمایلی به کنترل نداشته و عقیده دارند که نوشیدن و مصرف مواد مجاز است.

گوینده۱: ولی به‌عنوان والدین، باید بدانید که دادن اجازهٔ مصرف نوشیدنی غیرمجاز به کودکان کمتر از ۱۵ سال آنها را در معرض خطر جدی قرار می‌دهد. این امر در مورد مصرف مواد اعتیادآور نیز صادق است. مواد مخدر هرگز نباید مجاز تلقی گردند. مطالعات در مورد کودکانی که سوء مصرف مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز دارند، بیانگر این مطلب است شروع مصرف مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز در سنین کم، احتمال اعتیاد به سوء مصرف مواد اعتیادآور و نوشیدنی غیرمجاز را در نوجوانی افزایش می‌دهد. همچنین این مطالعات نشان می‌دهند که کودکانی که بیشتر نوشیدنی غیرمجاز و مواد اعتیادآور مصرف می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که درگیر گروه‌های خلافکار شده یا با پلیس درگیر شده و در نوجوانی باردار شوند.

گوینده۲: پس باید بدانید که چه چیزی کودکان شما را در خطر سوء مصرف مواد اعتیادآور قرار می‌دهد و برای کاهش خطراتی که آنها را تهدید می‌کنند، چه کارهایی باید انجام دهید. نوجوانانی که سابقهٔ سوء مصرف نوشیدنی غیرمجاز در خانوادهٔ آنها وجود ندارد، کمتر در معرض خطر قرار دارند. شما نمی‌توانید تاریخچه خانوادگی را تغییر دهید، اما فرزند شما باید بداند که شما با مصرف مواد اعتیادآور مخالف بوده و هرگز در مصرف نوشیدنی غیرمجاز زیاده‌روی نکرده و مواد اعتیادآور مصرف نمی‌کنید. نوجوانانی که دیدگاه مطلوبی نسبت به مدرسه و دوستانی دارند که مواد اعتیادآور یا نوشیدنی غیرمجاز مصرف نمی‌کنند کمتر دچار مشکل می‌شوند. نوجوانان که امکان بیان افکار و احساسات با حداقل یک عضو از خانواده را دارند، کمتر در معرض خطر قرار می‌گیرند.



در موارد ذیل نوجوانان کمتر در معرض خطر سوء مصرف مواد اعتیادآور قرار دارند:

۱. هنگامی که سابقهٔ اعتیاد به نوشیدنی غیر مجاز در خانواده وجود ندارد.
۲. اعضای خانواده با مصرف مواد اعتیادآور مخالف هستند.
۳. اعضای خانواده اعتیاد به نوشیدنی غیر مجاز نداشته و مواد اعتیادآور غیر قانونی مصرف نمی‌کنند.
۴. نوجوان نگرش مثبتی نسبت به مدرسه دارد.
۵. دوستان نوجوان مواد اعتیادآور مصرف نمی‌کنند.
۶. نوجوانان افکار و احساسات خود را حداقل با یکی از اعضای خانواده

جف: خب، ... کِوو..... جدول امتیازات چطور پیش می‌ره؟

کوین: بد نیست. ما یه جدول درست کردیم .... راب دوس داره تا دیروقت بیدار بمونه و از دوستاش بخواهد تا دیروقت آخر هفته‌ها پیشش باشن. این مشکلی نداره تا وقتی‌که اتاقش رو تمیز نگه داره و وسایل و آشغالاشو از اتاق نشیمن جمع کنه. هفته قبل از دوستش پائول خواست بمونه و فکر کنم چند تا آبجو خوردن. مطمئن هستم که چند تا آبجو تو یخچال داشتیم. می‌دونی چیه، از این که تو این سن کم مشروب خوردن رو شروع کنن، خوشم نمیاد.

جف: آره، می‌دونم. پدر من دائم‌الخمر بود و شنیدم که اگه سابقهٔ خمر تو خونواده باشه، بچه‌ها بیشتر در معرض خطرن.

کوین: خب، در مورد پدرت نمی‌تونی کاری بکنی. مقصر تو نیستی.

جف: آره می فهمم. می‌دونم که نمی‌تونم گذشته رو تغییر بدم ولی یه سری کارا هست که می‌تونم انجام بدم تا مطمئن بشم که بچه هام درگیر مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز نمی‌شن. حقیقتش، این به همون اصل عشق و حد و مرزها بر می‌گرده. و بچه‌های من قوانین رو می‌دونن و می‌دونن که من اونا رو دوست دارم.

کوین: بله... سرگرم کردنشون با مدرسه و درس و مشق هم موثره. تو کلاس ما اونایی که هیچ‌وقت مدرسه نمی‌اومدن یا ترک تحصیل کردن، نوشیدنی غیر مجاز مصرف می‌کردن.

حمایت از فرزندان در مدرسه

گویندگان و نمایش‌ها ..... ۱ دقیقه و ۳۰ ثانیه

پسرتان را برای رفتن به مدرسه تشویق کنید.

گوینده۱: اغلب ما، تمایل داریم که فرزندانمان به تحصیل ادامه داده، از دبیرستان فارغ‌التحصیل شده و سپس وارد دانشگاه شوند زیرا تحصیل و آموزش عالی در آینده موثر است.

گوینده۲: هنگامی که عشق و محبت نشان داده و برای فرزندانمان حد و مرزهایی تعیین می‌کنیم، آنها عملکرد بهتری در مدرسه خواهند داشت. آنها می‌دانند از حمایت ما برخوردار بوده و ما از آنها انتظار داریم که خوب درس بخوانند. به این ترتیب شانس بیشتری برای موفقیت دارند.

جین: می‌دونی، لیز، اخیراً خیلی با جاستین مشکل دارم. از مدرسه متنفره. حتی نمی‌تونم مجبورش کنم تکالیفش رو انجام بده. اینطور که داره پیش می‌ره، فکرنمی‌کنم که دبیرستان رو هم تموم کنه.

لیز: من یاد راب می‌اندازه وقتی کوچیک‌تر بود. تنها چیزی که تو مدرسه براش جالب بود، زنگ تفریح بود. وقتی‌که سال هفتم بود و شروع کرد به فوتبال بازی کردن، وضعیت یکم بهتر شد. کم کم داشت از کارایی که می‌کرد لذت می‌برد. ببین نکته اینه که اونا باید رفتارشونو درست کنن تا تو گروه بمونن.

جین: جاستین ورزش رو دوست داره. تنها چیزی که خیلی در موردش حرف می‌زنه کریکت تو تابستونه. من فکر می‌کنم مشکل همینه. اون فقط می‌خواد ورزشکار حرفه‌ای بشه. به همین دلیله که مدرسه خیلی براش مهم نیست. فقط می‌خواد ورزش کنه.

لیز: خوب، اگه وارد گروه ورزش مدرسه بشه، مشکل شاید حل بشه. ممکن احساس بهتری در مورد مدرسه پیدا کنه. ببین، بچه‌ها می دونن که باید نمره های خوبی بگیرن. و بازیشم بهتر می‌شه. ممکنه کمی احساس انگیزه بیشتری در مورد کارا و تکالیف مدرسه پیدا کنه. مربی هم بهش کمک می‌کنه و تشویقش می‌کنه. مربی مدل خوبی براش می‌شه. علاوه بر این، یه شخص دیگه ای به‌غیر از خودت هست که دید مثبتی در مورد مدرسه داره.

جازویر: آره، ممکنه مفید باشه. اگه اون درگیر کار دیگه ای بشه ممکنه خلق و خوش بهتر بشه.

پشتیبانی از فرزندان در مدرسه

فعالیت ۶,۲.....۵ دقیقه



بحث کنید

۱- از نظر مادر جاستین چه چیزی به بهبود دیدگاه او نسبت به مدرسه کمک خواهد کرد؟

۲- والدین برای بهبود عملکرد فرزندشان در مدرسه چه اقداماتی می‌توانند انجام دهند؟



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شده است.

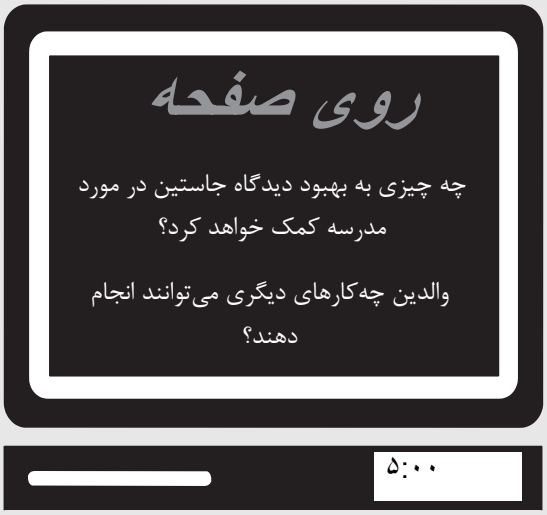
- *برای کسب ایده‌های بیشتر با سایر والدین و دوستان صحبت کنید.*
- *از انجام تکالیف اطمینان حاصل نمایید.*
- *برای تماشای فعالیت‌های ورزشی یا کنسرت‌های مدرسهٔ فرزندتان حاضر شوید.*
- *با معلم صحبت کنید.*
- *زمان و مکان خاصی را برای انجام تکالیف در نظر بگیرید*
- *گفته‌های معلم را تأیید کنید.*
- *هنگامی که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



سؤال اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

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

پایان فعالیت





حقوق شما به عنوان والدین عبارتند از:

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

گوینده: ما در این مورد صحبت کردیم که شما چگونه می‌توانید به فرزندانتان کمک کنید تا عملکرد بهتری در مدرسه داشته باشند .... اما مدرسه نیز باید به شما کمک کند. شما باید مطمئن باشید که فرزندتان در محیطی ایمن و آموزنده به تحصیل مشغول است. مدرسه باید در صورت نیاز فرزند شما، در مورد خدمات دانش‌آموزی مانند کلاس‌های فوق برنامه یا مشاوره به شما اطلاع دهد. اگر فرزند شما در مدرسه مشکلی دارد، باید به شما اطلاع دهند. و اگر شما به دنبال فرزندتان هستید، مدرسه باید بداند او کجاست و این امکان باید برای شما فراهم باشد که با مدرسه تماس گرفته و از حضور فرزندتان در مدرسه اطمینان حاصل نمایید. مدرسه باید از فرهنگ خانوادگی شما مطلع و نسبت به آن حساس باشد.

نظارت بر فرزندان

گوینده و نمایش .....۴ دقیقه

- نظارت بر فرزندان

- تماس با والدین دوستان فرزندتان

گوینده۱: کمک به موفقیت فرزندان در تحصیل یکی از شیوه‌ای اجتناب از مصرف نوشیدنی غیر مجاز، دخانیات و مواد اعتیادآور است. اما کار مهم دیگر نیز وجود دارد که برای اجتناب از سوء مصرف مواد اعتیادآور و مشکلات جدی در سال‌های نوجوانی می‌توانید انجام دهید. محققانی که بر خانواده‌هایی پرداخته‌اند که فرزندانشان مشکلی ندارند، دریافته‌اند، هنگامی که والدین از محل حضور کودکان خود مطلع بوده و از فعالیت‌های آنها خبر دارند و دوستانشان را می‌شناسند، شرایط تغییر می‌کند. در اینجا می‌شنویم که والدین در مورد نحوهٔ انجام این کار صحبت می‌کنند.

.....

کوین: یکی از چیزایی که در مورد بزرگ شدن بچه‌ها ازش بدم میاد اینه که دائم باید دنبالشون کنی. جول دیشب خیلی دیر اومد. و من اصلا نمیدونستم کجا بوده.... و چیکار می‌کرده.

جف: تلاش و زمان زیادی می‌خواد تا بفهمی بیرون از خونه چه اتفاقی می‌افته. حقیقتش، این کار وقتی اونا کوچیک‌تر بودن ساده تر بود چون حداقل می‌دونستی کجا هستن، درسته؟ من قاعده " چه کسی, چه‌کاری، کجا و چه وقت " رو شروع کردم. این که بدونم با کی رفتن، دارن چیکار می‌کنند، کی بر می‌گردن و کجا قراره برن؟

کوین: خب، همه چیو پوشش میده، خیلی خوبه! ولی چطور همه اینا رو می‌فهمی؟

جف: عادت کردم بپرسم و اونا هم باید بگن کی، چکار، کجا، کی. باید عادت کنن. خیلی چیزها هست که ممکن این روزا اونا رو دچار مشکل کنه ولی ما در موردشون ندونیم. در حقیقت، اگه اونا بهم نگن و جواب ندن، می‌ترسم بذارم برن بیرون.

کوین: فکر می‌کنم که هرچقدر بزرگ‌تر می‌شن، وقت بیشتری رو با دوستاشون می‌گذرونن. باید بگم عادت دادن اونا به این خیلی راحته وقتی کوچیک‌تر هستن ولی هنوز هم جوونن و خیلی به آزادی عادت نکردن.

جف: آره، بااین‌وجود که دارن بدون گفتن به ما بیرون می‌رفت ولی الان عادت کرده به این ۴ تا سؤال جواب بده.

کوین: چطور می‌دونی اونا جایی هستن که گفتن و کاری رو می کنن که گفتن؟

جف: هر از گاهی کنترلشون می‌کنم. اگه همون جایی باشن که گفتن، دفعهٔ بعد یه کم آزادی بیشتری بهشون می‌دم. ولی باید بدونن که ما بالاخره از حقیقت سر در میاریم.

کوین: و اگر اینطوری نباشه، فکر کنم واسشون یه جور جریمه در نظ می‌گیری درسته؟

جف: دقیقاً

لیز (پشت تلفن): الو، من لیز جکسون هستم. شما مادر جیمز هستین؟

مادر ۲: بله بفرمایید.

لیز: سلام، به نظر می‌رسه پسر شما و پسر من دوستای صمیمی هستن. فکر کردم بهتره زنگ بزنم و باهاتون آشنا بشم.

مادر ۲: آه، سلام. آره این دوتا به نظر خیلی با هم جورن، درسته؟

لیز: بله.... بیشتر اوقات با هم هستن.

مادر ۲: آره، جیمز همیش می‌گه جول و جول هم می‌گه جیمز.

لیز: درسته. همیشه بهم می‌که که مادر فلانی و فلانی به اونا اجازه می‌دن این کارو بکنن، اون کارو بکنن. برای همین فکر کردم بهتون زنگ بزنم. در حقیقت می‌خواستم بدونم تا حالا شده که جول وقتی تو خونهٔ شما و پیش جیمزه مشکلی ایجاد کرده؟

مادر ۲: آهان، می‌فهمم ولی تا الان مشکل درست نکرده. اونا همیشه با همن و با هم وقت می‌گذرونن و با من کاری ندارن. اما اگه مشکلی پیش اومد بهتون زنگ می‌زنم. شماره تماس رو می‌گین؟

لیز: ممنون، خیلی عالیه. شمارم ۲۹۲۴۴۷۲ هست.

مادر ۲: باشه یادداشت کردم.... اگه اونجا هم مشکلی پیش اومد بهم زنگ بزن.

لیز: باشه، عالیه، خوشحال می‌شم.

مادر ۲: ممنون از تماست.

لیز: خیلی ممنون. بهتره با هم تماس داشته باشیم. فعلا خدا حافظ.

.....

گوینده۱: آن مادر نصیحت خوبی با ما کرد. و اگر شما دوستان فرزندتان را نمی‌شناسید، او باید شماره تماس والدین دوستش را در اختیار شما قرار دهد. اگر نمی‌دانید که کوین کجا زندگی می‌کند و والدین او چه کسانی هستند، دانستن این که کوین دوست فرزند شماست، فایده‌ای ندارد.

گوینده۲: تخصیص چند دقیقه و تماس با والدین دوستان امکان تماس بعدی را آسان‌تر می‌سازد یعنی زمانی که فرزند شما برای مهمانی به منزل آنها رفته است. شما می‌توانید با والدین آنها تماس گرفته و اطمینان حاصل نمایید که مهمانی به خوبی پیش می‌رود. حال پرسیدن سؤالات "چه کسی، چه‌کاری، کجا و کی" را تمرین کنید. بخاطر داشته باشید پرسیدن این‌که "چه وقت بر می‌گردی؟" به معنای این نیست که فرزند شما می‌تواند زمان بازگشت خود به منزل را انتخاب کند. باید قوانینی جهت بازگشت سر وقت به منزل داشته باشید اما اطمینان از اینکه فرزند شما قصد دارد در زمان مقرر به منزل باز گردد نیز موثر است.

بحث در مورد چه کسی, چه چیزی، کجا و کی

فعالیت ۶,۳.....۴ دقیقه

۱- پوستر **"چه کسی, چه‌چیزی، کجا و کی"** را نشان دهید و ایفای نقش توسط والدین/ سرپرستان را هدایت کنید.

۲- صحنه‌های زیر را بخوانید و از والدین/سرپرستان بخواهید که به ترتیب سؤالات "چه کسی، چه چیزی، کجا و کی" را بپرسند. نقش فرزند را ایفا کرده و پاسخ دهید.



صحنه ۱:

جان پیش تو آمده و می پرسد: "من کارامو انجام دادم. می‌تونم الان برم بیرون؟"

والد/سرپرست باید بگوید:

با چه کسی می‌خوای بری؟ چکار می‌خواین بکنین؟ کجا می‌خوای بری؟ کی بر می‌گردی؟

صحنه ۲:

جمی می‌گوید: "تو گفتی می‌تونم آخر هفته برم خرید درسته؟ مادر سو من میاد دنبالم. بعداً می‌بینمت".

والد/ سرپرست باید بگوید:

دیگه کی باهاتون میاد؟ چیکار می‌کنین؟ کی بر می‌گردی؟

(بااین‌وجود که فرزند می‌گوید که مادر سو وی را می‌برد باز هم باید بپرسید که چه کس دیگری همراه آنها خواهد بود؟"

صحنه ۳:

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

پدر/مادر/ سرپرست باید بگوید:

با کی می‌ری؟ چکار می‌کنی؟ کجا می‌ری؟ کی بر می‌گردی؟

پایان فعالیت

گوینده و نمایش‌ها ..... ۲ دقیقه و نیم

- *پرسیدن چه کسی، چه‌کاری، کجا و کی، بخش ۱*
- *پرسیدن چه کسی، چه‌کاری، کجا و کی، بخش ۲*

گوینده۱: ایده اصلی این است که بدون بازجویی از فرزندان پاسخ سوالات "چه کسی، چه‌کاری، کجا و چه وقت" را بدانید. حال ببینید که والدین چگونه بدون بازجویی اطلاعات مورد نیاز را کسب می‌کنند.

.....

استر: مامان، گفتی اشکالی نداره امروز برم خونهٔ شارون؟

وانسا: بله، می‌خوای چیکار کنی؟

استر: اون با مراقبت از بچه‌ها یه کم پول جمع کرده و می‌خواد یه بلوز بخره. می‌خواد چند تا از لباساشو امتحان کنه و من بهش کمک کنم تصمیم بگیره چی بخره.

وانسا: آهان، خیلی جالبه. بعد از اون می‌خوای چیکار کنی؟

استر:

مادرش اجازه داده یه فیلم اجاره کنه..... می‌خوایم اونو نیگا کنیم.

وانسا (نگاهی به ساعتش می اندازد):

آهان، بذار ببینم. لباسا رو امتحان کنین و فیلم تماشا کنین درسته؟ می‌تونی حدودای ۴ برگردی درسته؟

استر: باشه حدود ۴ بر می‌گردم.

وانسا: خوش بگذره. می‌بینمت.

.....

کوین: (خطاب به جول هنگام خروج از منزل)

یه دقیقه وایسا، جول، با کی میری بیرون؟

جول: مایک و جک

کوین: باشه، بعد از فیلم شام می‌خورین؟

جول: آره می‌خوایم یه پیتزایی چیزی بخوریم.

کوین: خوب..... می‌خوام ده و نیم برگردی خونه؟ باشه؟

جول: باشه، ولی نمی‌دونم چقدر طول می‌کشه تا پیتزا بخریم و بخوریم.

کوین: به هر حال، یه ساعت بعد از فیلم وقت داری چیزی بگیری بخوری.

جول: باشه، همون ۱۰ و نیم.

کوین: راستی، چه فیلمی می‌خوای ببینی؟

جول: یک فیلم علمی تخیلی جدیده که تو گراند پخش می‌شه.

کوین: باشه. امیدوارم خوش بگذره.

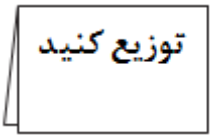
گوینده۱: این والدین توانستند بدون اشاعهٔ این تفکر که به فرزندانشان اعتماد ندارند، پاسخ سوالات "چه کسی، چه‌کاری، کجا و چه وقت" را بدانند. دانستن پاسخ‌ها به این معنا نیست که کودک شما همان جایی خواهد بود که انتظار می‌رود. به فرزندانتان بگوید که گاهی نیز آنها را کنترل خواهید کرد. اگر آن‌ها همان جایی باشند که باید، می‌توانید به تدریج به آن‌ها بیشتر اعتماد کنید. ولی اگر آن‌ها درجایی که گفته‌اند نباشند، برای آن‌ها جریمه در نظر گرفته و در آینده آزادی کمتری قائل شوید.

گوینده۲: دانستن این‌که فرزندانمان با چه کسانی هستند، چکار می‌کنند، کجا هستند و چه زمانی باز می‌گردند در حمایت آنها علیه هر گونه مشکل و مسئله‌ای موثر است. اما باید صحبتی ویژه در مورد مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز با فرزندان خود داشته و انتظارات خود را بیان کنیم. گاهی تصور می‌کنیم که فرزندانمان از انتظارات ما مطلع هستند. ولی شاید این‌طور نباشد. شاید از نظر آنها خوردن مشروب اشتباه اما خوردن آبجو و شراب مسئله‌ای نباشد. قبل از صحبت با آنها، باید مواضع خود را نسبت به ارزش‌هایمان مشخص کنیم. همان‌طور که قبلاً گفتیم، والدین در مورد کارهای درست، ایده‌های متفاوتی دارند.



نامه‌ای به فرزندتان

فعالیت ۶,۴.....۹ دقیقه



۱- کاربرگ **"دوستت دارم و بهترین را برایت آروز می‌کنم"** را در طول توقف ۳۰ ثانیه‌ای ویدیو توزیع کنید.

۲- در طول صحبت‌های گوینده، بین افراد گشته و در صورت نیاز به والدین/سرپرستان کمک کنید.

۳- والدین باید در مورد پاسخ‌ها بحث نموده و نامه‌ای مشترک به فرزندشان بنویسند. اگر والد/ سرپرستی در نوشتن مشکل دارد، به وی کمک کنید تا یکی دو کلمه‌ای بنویسد.

نکته: صحبت‌های زیر بخشی از این فعالیت و تمرین است.

گوینده۱: در اینجا تمرینی گنجانده شده است که توجه فرزند شما را جلب خواهد کرد. به شما کمک می‌کنیم جاهای خالی نامه ای را پر کنید که در جلسه خانواده خواهید خواند. فرصت خواهید داشت تا اندکی از امیدها و رویاهایی که برای آنها دارید سخن گفته .... و انتظارات خود را بیان کنید. اگر فرزندان شما هم همانند بسیاری از کودکان، نامهٔ والدینشان را نشنیده‌اند، با علاقه به نامهٔ شما گوش خواهد کرد.

گوینده۲: این نامه با صحبت در مورد امیدها و رویاهایی شروع می‌شود که شما در زمان خردسالی برای آنها داشتید. نامه چنین شروع می‌شود: "وقتی وارد زندگی من شدی، من خیلی خوشحال بودم و با خودم فکر می‌کردم که وقتی‌که ۵ یا ۱۲ ساله شوی، یا وقتی بزرگ شدی، چگونه خواهی بود. رؤیاهایی که من برایت داشتم این بود که تو..... " و اینجاست که شما جای خالی را پر می‌کنید.

گوینده۱: در اینجا مکث کرده و به کیفیت‌هایی بیاندیشید که در جلسهٔ اول با هم صحبت کردیم. امید داشتید که فرزند شما قوی و سالم، دلسوز و مسئولیت‌پذیر باشد و شاد بوده و شغل مناسبی داشته باشد؟ برای چند لحظه در مورد امیدهایتان برای فرزندتان فکر کرده و در خطوط ۳ و ۴ بنویسید.



گوینده۱:

در دو خط بعدی، به ویژگی‌هایی در فرزندتان اشاره کنید که باعث غرور شما می‌شود. دانستن این‌که شما از داشتن آن‌ها احساس غرور می‌کنید به فرزند شما این امکان را می‌دهد تا به ادامهٔ نامهٔ شما توجه کند. ابتدا سن فرزند خود را نوشته و سپس فهرستی از ویژگی‌های آنها مانند رفتار خوب در مدرسه، مهربان، با انرژی، ذکاوت، قوی و غیره را یادداشت کنید که باعث غرور شما می‌شوند.



گوینده۱: در خطوط ۷ و ۸ ، امیدهای خود را برای دوران نوجوانی فرزندتان بنویسید. در این بخش بهتر است مواردی را یادداشت کنید که فرزندتان نیز آرزوی آن‌ها را دارد مانند تفریح با دوستان، اجتناب از مشکلات، حضور در کلوپ و فعالیت ورزشی و یا داشتن شغلی پاره وقت.



۱ دقیقه مکث

گوینده۱:

بخش بعدی نامه شما چنین است: " چون دوستت دارم و چون چیزهای خوبی برایت خواستارم، در مورد مصرف نوشیدنی غیر مجاز، سیگار و مواد اعتیادآور در سال‌های نوجوانی نگران هستم. بیم دارم که گرفتار نوشیدنی غیر مجاز و مواد اعتیادآور شوی. امیدهایی که برای تو دارم و رؤیاهایی که تو برای خودت داری ممکن است عملی نشود. نوشیدنی غیر مجاز و مواد تنها یکی از چیزهایی هستند که تو را از رسیدن به امیدها و آرزوهایت محروم می‌کنند".حال فهرستی از آسیب‌های مواد اعتیاد آور و نوشیدنی های غیر مجاز مانند آشفتگی روح و روان که باعث ضعف تحصیلی، وضعیت نامناسب فیزیکی، صرف وقت با کودکانی که تو را به دردسر می‌اندازند، اخراج از گروه ورزشی یا تصادف، تهیه کنید. در اینجا دغدغه‌های خود را بنویسید.



۱ دقیقه مکث

گوینده۲: درنهایت ما وارد بخش اصلی نامه می‌شویم. شما دقیقاً انتظارات خود را در رابطه با نوشیدنی غیر مجاز، دخانیات و مواد اعتیادآور در زمان حال و در آینده را بیان کنید.
ارزش‌هایتان را مشخص کنید. شما می‌توانید آن چه در صفحهٔ نمایش آمده است یا جملاتی مانند "مصرف نوشیدنی غیر مجاز و مواد اعتیادآور در خانه و با دوستانتان ممنوع است" را بنویسید. منظور آبجو، شراب، و هر نوع نوشیدنی غیر مجاز دیگری است. یعنی نباید در مهمانی نوشیدنی غیر مجاز بنوشد، سیگار بکشد و یا مواد اعتیادآور مصرف کند.



۱ دقیقه مکث

پایان فعالیت

اقدامات جهت پیشگیری از سوء مصرف مواد اعتیادآور

گوینده ..... ۳۰ ثانیه

فعالیت ۶,۵..... ۴ دقیقه



بحث کنید

۱- پوستر "ابزار و مهارت های نوجوان پروری" (دو صفحه) را نصبت کرده و از والدین/سرپرستان بخواهید در مورد اقدامات صحبت کنند که قصد دارند جهت پیشگیری از سوء مصرف مواد اعتیادآور انجام دهند.

۲- به آن‌ها کمک کنید بفهمند که هر چیزی که بیانگر عشق و محبت و تعیین کنندهٔ حد و مرز باشد، موثر واقع خواهد شد.

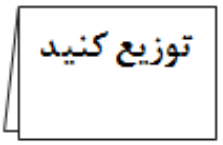
پایان فعالیت

حال که نامه شما کامل است، شما باید این نامه را برای پسر یا دخترتان در جلسه خانواده بخوانید.

گوینده۲: هر آن چه که تا کنون در مورد آنها بحث کردیم – ایده‌هایی برای عشق ورزیدن و تعیین حد و مرز - می‌تواند به فرزند شما کمک کند تا از مشکلاتی مانند مصرف نوشیدنی غیر مجاز، دخانیات و یا مواد اعتیادآور اجتناب کنند. حال شما فرصت مشاهده فهرستی از ابزارها و مهارت ها را خواهید داشت که والدین می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند. ببینید کدام یک از این موارد به فرزند شما در اجتناب از سوء مصرف مواد مخدر کمک می‌کند.



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



۳- کارت **"ابزار کار با نوجوانان"** را پخش‌کنید.

گوینده ..... ۳۰ ثانیه

راه‌حل‌های احتمالی برای موقعیت‌های مختلف

فعالیت ۶.۶ ..... ۶ دقیقه

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

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

گوینده۱: حال، شما می‌توانید مهارت خود در ارائه ایده‌های مختلف برای ادارهٔ مسائل روزمره که در این برنامه در مورد آن‌ها صحبت شد، امتحان کنید. فهرست آموخته‌های شما همانند یک کیت ابزار است. شما می‌توانید بهترین گزینه را برای خود و فرزندتان انتخاب کنید. پاسخ درست و قطعی وجود ندارد.

گوینده۲: شما در ادامه صحنه‌های کودتاهی از تعامل والدین و فرزندان را خواهید دید و بعد از هر صحنه امکان انتخاب از فهرست ابزارهایی که در بالا آمده را خواهید داشت.

۱. بیرون رفتن

راه‌حل های احتمالی :

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

.....

۱- انزوا و تنهایی

راه‌حل های احتمالی:

- گوش دادن به عواطف فرزند
- زمانی را با فرزند تنها گذراندن

.....

جاستن (خطاب به جین) : "دارم می‌رم بیرون مامان، بعداً می‌بینمت".



.....

راب (خطاب به مادرش: با لحنی غمگین):

من هیچ کاری واسه انجام دادن ندارم. الآن‌که آدام رفته هیچ‌کسی نیست که باهاش بازی کنم.



انتخاب ابزاری برای مدیریت موقعیت

.....

۲- کم شدن از حجم مشروبات در منزل

راه‌حل های احتمالی:

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

کوین(درحالی‌که بطری مشروب را در دست دارد با لیز صحبت می‌کند): من مطمئنم که ودکای بیشتری تو بطری بود و آخرین بار یه کم ازش خوردم. حتی روش علامت زدم تا مشخص بشه جول یا راب از اون خوردن یا نه.



.....

۳- بداخلاقی

راه حل های احتمالی:

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

جفری (نگران و خطاب به مادر): می‌دونی! مارشا این اواخر خیلی دمدمی مزاج شده. یک‌لحظه خوشحاله و یه لحظه ناراحته. حتی کوچکترین چیز هم باعث ناراحتیش میشه.



.....

۷- ژاکت بر کف اتاق

راه‌حل های احتمالی:

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

.....

۸- متاثر

راه‌حل احتمالی:

- از رفتار خوب او تعریف/تمجید کنید.

.....

جازویر (خطاب به رینا درحالی‌که شالی در دست دارد، آرام ولی ناراحت): رینا، من شال تازه امو تو اتاق خواب تو زیر یه مشت لباس کثیف پیدا کردم.



.....

کوین (خطاب به لیز): لیز! می‌دونی هفتهٔ پیش با رزی سر فرچه رنگ دعوام شد؟ خوب دیروز دیدمش که دوباره داشت ازش استفاده می‌کرد ولی حدس بزن چی شده؟ همین الان دیدم که فرچه تمیز روی دیوار آویزونه.



.....

۹- ارزش‌ها

راه‌حل های احتمالی:

- در مورد ارزش‌هایتان با فرزندتان صحبت کنید
- به دیدگاه فرزندتان توجه کنید

.....

۱۰- کارهای روزانه

راه‌حل های احتمالی:

- قوانین خانه.
- برداشتن یک امتیاز.

.....

استر(خطاب به مادرش، با ناامیدی): از رفتن به کلیسا متنفرم. خیلی خسته‌کننده ست.



.....

جف (خطاب به کارول با ناراحتی): من مارشا رو دیدم که بیرون با یکی از دوستاش تو باغچه نشسته بودن و اون آشغالا رو بیرون نبرد. همون آشغالی که قرار بود بعد از شام ببره بیرون.



.....

۱۱- دیر به خانه بازگشتن

راه‌حل های احتمالی:

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

.....

۱۲- دیر به تمرین رسیدن

راه‌حل های احتمالی:

۱۳- جلسه خانواده

۱۴- استفاده از عبارت "من

.....

جین (آرام): اما؟ تو دیشب یه ساعت دیر اومدی خونه. حتی بهم زنگم نزدی. متاسفم ولی جمعه بعد نمی‌تونی بری اسکیت.

اما (عصبانی): این منصفانه نیست. من حتی نمی‌دونستم ساعت چنده و چقدر دیرم شده. من قبلاً به دوستام قول دادم که هفته بعد باهاشون میرم.



.....

راب: هی بابا، منو می‌بری فوتبال. خیلی دیرم شده.

کوین (با خودش فکر می‌کند): می‌دونم که این تمرین واسش مهمه ولی نمی‌تونم کارمو الان ول کنم. کاش زودتر بهم می‌گفت.



.....

تمرین در منزل

۱ دقیقه

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

توزیع کنید

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

آماده شدن برای جلسه خانواده

۱ دقیقه

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

جمع‌بندی:

۳۰ ثانیه

۱. **شعار والدین** را با هم تمرین کنید.

روی صفحه

تمرین در خانه

۱:۰۰

روی صفحه

آماده شدن برای جلسه خانواده

۱:۰۰

.

روی صفحه

شعار فرزندان

"ما افراد جوان و قوی با آینده‌ای عالی هستیم. ما تصمیمات خوبی می‌گیریم و درنتیجه به اهدافمان می‌رسیم".

۰۰:۳۰

جزوات و نمونه‌ها



چه کسی، چه‌کار، کجا، کی

با **چه کسی** خواهی بود؟

چه‌کار خواهی کرد؟

کجا خواهی بود؟

کی بر می‌گردی؟

مهارت‌ها و ابزار نوجوان پروری

گوش دادن به احساسات

تعیین قوانین خانه

به یادآوردن سن فرد جوان

کار ۵ دقیقه

تمجید از رفتاری درست

استفاده از جدول امتیازات

جلسه خانوادگی

تعیین کی، چه‌کار، کجا و کی

ابزارو مهارت‌هایی نوجوان پروری (۲)

زمان تفریح خانوادگی

استفاده از عبارت "من"

صرف زمانی برای صحبت رودررو

ترک اتاق برای آرام شدن

درک نقطه‌نظر فرزند

برداشتن یک امتیاز

صحبت کردن با فرزند در مورد ارزش‌ها و امیدهایتان

آرام ولی محکم "نه" گفتن

استفاده از پیامدها و جریمه

ابزارهای کار با نوجوانان

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

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

ابزارهای کار با نوجوانان

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

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

ابزارهای کار با نوجوانان

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

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

ابزارهای کار با نوجوانان

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

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

چه کسی، چه‌کاری، کی، و کجا

شما با چه کسی خواهید بود؟

چه‌کار خواهید کرد؟

کجا خواهید بود؟

کی برمی‌گردید؟

چه کسی، چه‌کاری، کی، و کجا

شما با چه کسی خواهید بود؟

چه‌کار خواهید کرد؟

کجا خواهید بود؟

کی برمی‌گردید؟

چه کسی، چه‌کاری، کی، و کجا

شما با چه کسی خواهید بود؟

چه‌کار خواهید کرد؟

کجا خواهید بود؟

کی برمی‌گردید؟

چه کسی، چه‌کاری، کی، و کجا

شما با چه کسی خواهید بود؟

چه‌کار خواهید کرد؟

کجا خواهید بود؟

کی برمی‌گردید؟

تعامل با فشار همسالان

۹. پرسیدن سؤال "می‌خوایم چیکار کنیم؟"
۱۰. مشکل را نام بردن "این کار... است".
۱۱. بگویید که چه اتفاقی ممکن است رخ دهید. "ممکن .... شویم".
۱۲. مسیر دیگری را پیشنهاد دهید" چرا نباید .... ؟"
۱۳. مسیر خودتان را پیش بگیرید و از آن‌ها بخواهید به شما بپیوندند.

اگر این موارد جواب نداد:

۱۴. آرام و متین بمانید.
۱۵. اسم فرد را بگویید و بعد ازجمله "به من گوش کن" استفاده کنید.
۱۶. وقتی‌که توجهشان جلب شد از مراحل ۱-۵ بالا استفاده کنید.

تعامل با فشار همسالان

۱. پرسیدن سؤال "می‌خوایم چیکار کنیم؟"
۲. مشکل را نام بردن "این کار... است".
۳. بگویید که چه اتفاقی ممکن است رخ دهید. "ممکن .... شویم".
۴. مسیر دیگری را پیشنهاد دهید" چرا نباید .... ؟"
۵. مسیر خودتان را پیش بگیرید و از آن‌ها بخواهید به شما بپیوندند.

اگر این موارد جواب نداد:

۶. آرام و متین بمانید.
۷. اسم فرد را بگویید و بعد ازجمله "به من گوش کن" استفاده کنید.
۸. وقتی‌که توجهشان جلب شد از مراحل ۱-۵ بالا استفاده کنید.

تعامل با فشار همسالان

۱. پرسیدن سؤال "می‌خوایم چیکار کنیم؟"
۲. مشکل را نام بردن "این کار... است".
۳. بگویید که چه اتفاقی ممکن است رخ دهید. "ممکن .... شویم".
۴. مسیر دیگری را پیشنهاد دهید" چرا نباید .... ؟"
۵. مسیر خودتان را پیش بگیرید و از آن‌ها بخواهید به شما بپیوندند.

اگر این موارد جواب نداد:

۶. آرام و متین بمانید.
۷. اسم فرد را بگویید و بعد ازجمله "به من گوش کن" استفاده کنید.
۸. وقتی‌که توجهشان جلب شد از مراحل ۱-۵ بالا استفاده کنید.

تعامل با فشار همسالان

۹. پرسیدن سؤال "می‌خوایم چیکار کنیم؟"
۱۰. مشکل را نام بردن "این کار... است".
۱۱. بگویید که چه اتفاقی ممکن است رخ دهید. "ممکن .... شویم".
۱۲. مسیر دیگری را پیشنهاد دهید" چرا نباید .... ؟"
۱۳. مسیر خودتان را پیش بگیرید و از آن‌ها بخواهید به شما بپیوندند.

اگر این موارد جواب نداد:

۱۴. آرام و متین بمانید.
۱۵. اسم فرد را بگویید و بعد ازجمله "به من گوش کن" استفاده کنید.
۱۶. وقتی‌که توجهشان جلب شد از مراحل ۱-۵ بالا استفاده کنید.



تو را دوست دارم و برایت بهترین‌ها را آرزو می‌کنم.

..... عزیز

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

.....

..... بودند.

الآن‌که..... ساله هستی، از داشتن تو احساس غرور می کنم چون‌که

.....

.....

بعضی چیزهایی که امیدوار بودم تو در سنین نوجوانی داشته باشی

.....

..... هستند.

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

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

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

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

دوستدار تو.....

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

- **دور تعریف و بازبینی تمرین در منزل** ۲
- **تأمل در مورد جلسه فشار همسالان در هفته قبل** ۲
- مقدمه‌ای برای DVD ۳
- **تعامل با فشار همسالان و دوستان** ۴

- مواد اعتیادآور ما را از نیل به اهدافمان باز می‌دارند (فعالیت)
- تمرین ۵ مرحله اول (فعالیت)
-گفتن نام دوست و جمله "به من گوش کن" (فعالیت)
- بازی فعال –مولکول‌ها (فعالیت)
- ماهیگیری: نشانه‌های دوست خوب کدامند؟ (فعالیت)

- **تمرین در منزل** ۱۵
- **آماده شدن برای جلسه خانواده** ۱۵
- **جمع‌بندی** ۱۵

جلسه ۶ - نوجوانان

فشار همسالان و دوستان خوب



نیل به اهداف

اهداف:

فرزندان موارد ذیل را می‌آموزند:

مهارت‌های بیشتر برای مقاومت در مقابل فشار همسالان

•

دوستان خوب چگونه هستند.

ابزارهای موردنیاز

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



هنگام ورود نوجوانان

۱ دقیقه

۱- از افراد بخواهید نام خود را روی برچسب نام بنویسند.
۲- از افراد بخواهید نام خود را روی **فهرست حضور و غیاب** نوجوانان علامت بزنند (جلسه ۱ نوجوانان).
۳- فهرست **"قوانین اساسی"** را درجایی قابل مشاهده قرار دهید (جلسه ۱ نوجوانان)



دور تعریف و بازبینی تمرین در منزل

۳ دقیقه

۱- از فرزندان و رهبران بخواهید روی زمین دایره‌وار بنشینند و از فرد کناری خود تعریف کنند.
۲- اگر نوجوانی در عرض ۱۵-۲۰ ثانیه تعریفی به نظرش نرسید، یکی از رهبران باید به‌جای او از فرد کناری تعریف کند.
۳- از نوجوانان بخواهید در مورد موقعیت‌هایی توضیح دهند که شاهد فشار همسالان بوده یا آن را تجربه کرده‌اند.
۴- از نوجوانان بخواهید از اقدامات خود در طول هفته جهت مدیریت فشار همسالان صحبت کنند.



تأملی بر جلسه تعامل با فشار همسالان هفته پیش

۵ دقیقه

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

ایفای نقش

۵ دقیقه .....

۱- با استفاده از کارت‌های موقعیت و علائم جاده فصل ۵، به نوجوانان اجازه دهید تا ۴ مرحلهٔ هفته قبل را تمرین کنند.

- سؤال بپرسید
- مشکل را نام ببرید
- بگویید که چه اتفاقی ممکن است بیافتد
- مسیر دیگری را پیشنهاد کنید.

مقدمه‌ای بر DVD

۱ دقیقه .....

۱- به گروه بگویید که آنها خواهند آموخت که در صورت بکارگیری مهارت مقاومت در برابر فشار همسالان که هفتهٔ پیش آموخته‌اند و گوش ندادن دوستشان به حرف آنها، چه باید بکنند.

۲- آن‌ها بخش دوم DVD را دیده و همانند دفعهٔ قبل، مهارت‌هایی را تمرین خواهند کرد.

۳- سپس، بعد از تمرینDVD ، آن‌ها یک بازی در مورد دوستی انجام خواهند داد.

پخش DVD

تعامل با فشار همسالان و دوستان

گوینده .....۱ دقیقه



گوینده ۱: تحت تأثیر مواد اعتیادآور و نوشیدنی غیر مجاز بودن مانند بازی در یک فیلم است با این تفاوت که در مورد فیلم شما می‌توانید سینما را ترک کرده یا تلویزیون را خاموش کنید. اگر مواد استفاده کنید ، قادر نخواهید بود به آسانی از تأثیرات مستی رها شده و تاثیرات آن بر مغز شما باعث می‌شود نتوانید کارهای واقعی را که می‌خواهید انجام دهید. افرادی که توانسته اند نوشیدنی غیرمجاز و مواد اعتیادآور را کنار بگذارند به گذشته می نگرند و می‌گویند که زمان زیادی را صرف مستی یا رهایی از آن کرده‌اند.

مواد اعتیادآور ما را از نیل به اهدافمان باز می‌دارند

فعالیت ۶,۱ .....۴ دقیقه

۱- از گروه بخواهید که به‌صورت داوطلبانه برخی اهدافی را نام ببرند که وابستگی به مواد اعتیادآور مانع از دستیابی به آنها می‌شوند.

۲- ایده‌ها را روی فلیپ چارت بنویسید



اطمینان حاصل کنید که موارد زیر مورداشاره قرارگرفته‌اند:

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

پایان تمرین

گویندگان و نمایش‌ها .....۱۰ دقیقه





دست از تلاش برای دوستان بر نمی‌دارید.

برادرم بهم گفت یه باشگاه جدید تو شهر زدن، می‌خوای بریم اونجا؟

نمی‌ذارن بریم تو نه؟

چرا نه؟ می‌تونیم یه کارت جعلی با خودمون ببریم!

نه، خیلی خطرناکه. ممکنه دستگیر شیم.

نه بابا، بیخیال. زندگی همش خطره .

آره, ولی مجبور نیستی خطر کنی .

من می‌خوام یه DVD یا یه چیزی نگاه کنم.

اهان باشه برو! باشگاه رفتن خیلی بهتره.

نه من DVD رو می چسبم. اگه نظرت عوض شد، من می‌رم خونه. شاید همدیگه رو بعداً ببینیم.

گوینده ۱ : بسیار خوب. شما سعی کردید که با سؤال کردن، و ذکر مشکلات و بیان پیامدها، راه دیگری برای کمک به دوست خود ارائه کنید. ولی شاید آن‌ها گوش ندهند. شما نباید تسلیم شوید. شما هنوز هم می‌توانید به آن‌ها کمک کنید. به راه خود ادامه داده و از آنها بخواهید که به شما ملحق شوند.

اوی، دیو. می‌خوای بیای خونه ما سیگار بکشیم؟

نه، پسر. سیگار رو ترک کردم. که چی بشه؟

خوش بگذرونیم، دوست من.

نه پسر. میدونی چقدر به ریه‌هات ضرر می‌زنه؟

ضرری نداره. فقط یه نخه.

سیگار سیگاره.

بیا بریم بابا!

نه، گفتم نه! می‌خوام برم پارک فوتبال بازی کنم! می‌خوای بیای؟

نه

بیا بریم باشه !

باشه، حالا هرچی!

.....

کفش ورزشیای توی شهر خیلی خوب بودن

آره ولی خیلی گرونن. نمی تونیم بخریمشون.

درسته

راستی! عابر کارت مادرم رو میزه و رمزاشونو می‌دونم.

خیلی ایده خوبیه!

نه اصلا این‌طور نیست!

این کار غیر قانونیه و اعتماد همه از تو سلب می‌شه.

تو خیلی تروسویی!

اگه می‌خوای کفش ورزشی داشته باشی، بروکارکن پولشو در بیار!

خیلی وقت می‌بره!

وقت تلف کردنه!

تو خیلی تنبلی! یک آگهی هست واسه یه کافه. می‌خوام برم سعیمو بکنم شاید اون کار رو به من دادن و بتونم پول کفشا رو در بیارم.

.....

هی، نیکول! بیا نریم کلاس ریاضی و به جاش بریم مرکز شهر.

چرا؟

چون‌که یک تاپ دیدم و می‌خوام اونو کِش برم.

نه، اصلا فکرشم نکن. اهل دزدی نیستم. کار بیخود و غیر قانونیه.

نمی‌خوام گیر بیافتم.

چرا پولشو نگیریم و بعداً بریم بخریمش؟

چون جلسه بعد ریاضی داریم. من نمی‌خوام برم .

خوب منم نمیرم!

تو خیلی خسته‌کننده ای!

آمبر!

چیه؟

احمقانه ست! من می‌خوام برم کلاس ریاضی. تو هم باید بیای. من بهت کمک می‌کنم .

من نمی‌خوام بیام. دارم میرم.

باشه ! ولی کلاس رو از دست می‌دی.

.....

جری! اتوبوس رسیده.

او، جول! می‌تونی حواس راننده اتوبوس رو پرت کنی؟

چرا؟

خوب، می‌خوام پول ندم.

نه، فراموشش کن!

خواهشا! میدونی که همیشه هواتو دارم.

نه! می‌اندازنمون بیرون.

زود باش! من همه پولمو واسه کریسمس خرج کردم یادته؟ همین یه دفعه این کار رو می‌کنیم باشه.

تو پول نداری؟

باشه پیاده می‌ریم .

نه بابا! هوا سرده .

اصلاً سرد نیست. من دارم می‌رم. میای؟

.....

گوینده ۱: باید همه مراحل را در گروه تمرین کنید. در اینجا برخی هشدارها و تذکر ها ارائه‌شده اند.....





مشکل را نام ببریدA, B, C, D :

سن ما کم است.

ولی این غیر قانونیه

میدونی چقدر این کار به ریه هات آسیب میزنه؟

من نمی‌خوام دزدی کنم. خیلی کار بی خودیه و غیر قانونی هم هست.



بگویید که چه اتفاقی ممکن است رخ دهدA-D:

ممکنه دستگیر بشیم.

این کار غیر قانونیه و اگر بگیرنت تو مخمصه می‌افتی.

این کار غیر قانونیه و تو اعتماد همه رو از دست می‌دی.

نه! ما رو می‌اندازن بیرون.



مسیر دیگری را پیشنهاد دهیدA-D :

اگه می‌خوای کفش ورزشی داشته باشی، برو یه شغل پیدا کند و پول کفش رو در بیار.

می‌خوام برم پارک فوتبال بازی کنم.

می‌خوام برم DVD یا یه چیز دیگه نیگا کنم.

چرا نریم یکم پول جمع کنیم و بعد بریم اونجا؟



راه خودتان را بروید A-F-

اگر تصمیمت عوض شد، من می‌رم خونه.

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

می‌خوام برم کلاس ریاضی. تو هم باید باهام بیا.

باشه . ما پیاده می‌ریم.

دارم می‌رم خونه.

ببین. من می‌خوام برم پولشو بدم.

گوینده و نمایش‌ها .....۳ دقیقه



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

.....

خوب جو؟

چه خبر؟

می‌خوای امشب بیای خونه ما؟

واسه چی؟

چون پدرم خونه نیست و یه کم مشروب تو یخچال هست.

عموم اعتیاد داره و من نمی‌خوام راه اونو ادامه بدم.

یه بار که قرار نیست تو رو مثل عموت بکنه.

تو بیا خونه ما.

من نمی‌خوام بیام خونه شما. فقط می‌خوام مست کنم.

بیا خونه ما یه DVDببینیم.

نه. ببین، یه بار که بهت ضرری نمی‌زنه.

ببین، من می‌خوام برم خونه. اگر خواستی بیای من اونجام. جو! نه!

من دارم میرم.

همه این مراحل را با هم تمرین کنید

تمرین ۶,۲–.....۵ دقیقه

۱- در محل قابل رویت قرار دهید:

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

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

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

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

پایان فعالیت

گوینده ۱: 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 دوستتان 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 و کل 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.

بازی فعال- مولکول‌ها

۵ دقیقه

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

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

۳- با دمای حدوداً ۷۵ درجه شروع کنید (دمای اتاق). بگذارید به نتیجه برسند که چگونه باید حرکت کنند.

۴- سپس به آن‌ها بگویید که شعله زیر قابلمه روشن شده و الان دما به ۱۲۵ درجه است (یک تا دو ثانیه مکث کنید) و بعد دما به ۱۷۵ درجه می‌رسد (یک مکث) و الان دما به ۲۱۲ درجه می‌رسد.

۵- در مرحله بعد، شخصی قابلمه را از روی حرارت بر می‌دارد و دمای آن به ۱۵۰ درجه (با یک مکث) و بعد به ۱۱۰ درجه (مکث) و درنهایت به ۷۵ درجه می‌رسد.

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

۶- درنهایت، کسی قابلمه را در فریز می‌گذارد. اول دما به ۵۰ درجه (مکث) بعد ۳۵ درجه (مکث) و درنهایت به ۲۵ درجه می‌رسد.

نکته: گروه باید در نهایت باید به صورت یخ به هم بپویندند.

پایان بازی







ماهیگیری: ویژگی‌های یک دوست خوب کدامند

فعالیت ۶,۴..... ۱۰ دقیقه

۱- از نوجوانان بخواهید که در یک سمت و رو به یک سو روی زمین بنشینند درحالی‌که دو رهبر گروه پتو یا پارچهٔ بلندی جلو روی آنها گرفته‌اند تا نبینند که کجا ماهیگیری می‌کنند.

۲- از نوجوانان بخواهید به‌نوبت "طناب ماهیگیری" خود را به آن سوی پتو بیاندازند (اجازه ندهید بیشتر از دو نفر همزمان این کار را بکنند).

۳- دو نوجوان در پشت پتو قرار گرفته و "ماهی" (شرح رفتار نوجوان) را بر اساس خطوط روی پتو وصل می‌کنند. به سایر افراد اجازه ندهید تا مرحلهٔ ۴ ماهیگیری کنند.

۴- پس از این که بازیکنی که ماهی گرفته است، ماهی را عقب کشید، باید نوشتهٔ روی ماهی را با صدای بلند خوانده و تصمیم بگیرد که آیا رفتار "نگهدارنده " است و اگر جواب مثبت بود، با استفاده از گیرهٔ لباس آن را به آویز وصل کند و در صورتی که رفتار نوشته شده مربوط به رفیق ناباب باشد، باید "ماهی" را داخل سطل بیاندازد.

۵- از نوجوانان بخواهید نوبتی نخ ماهیگیری را به آن سوی پتو بیندازند تا زمانی که همه "ماهی ها" صید شوند. اطمینان حاصل کنید که نوجوانان پشت پتو نیز زمان برای بازی داشته باشند.

۶- سوال ذیل را از نوجوانان بپرسید:

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

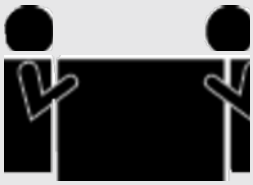
نکته‌ای برای رهبر گروه

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

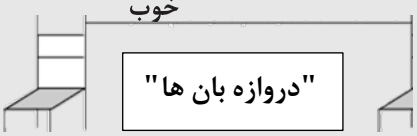
نوجوانان با انداختن نخی که یک گیره لباس به سر آن وصل شده به آن سوی پتو (پتو را یک متر و بیست سانتیمتر بالاتر از زمین نگاه دارید به طوری که یه سر آن روی زمین باشد) به "صید" ویژگی‌های دوستان می‌پردازند.

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

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



فلاش دوستان خوب





دوستان نه چندان خوب



اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

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

پایان فعالیت

جمع‌بندی

۴ دقیقه

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

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

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

تمرین در منزل

۳۰ ثانیه .....

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

آماده شدن برای جلسه خانواده

۳۰ ثانیه .....

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

جمع‌بندی

۱ دقیقه .....

۱- پوستر **شعار نوجوانان** را بالا نگه‌دارید.

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

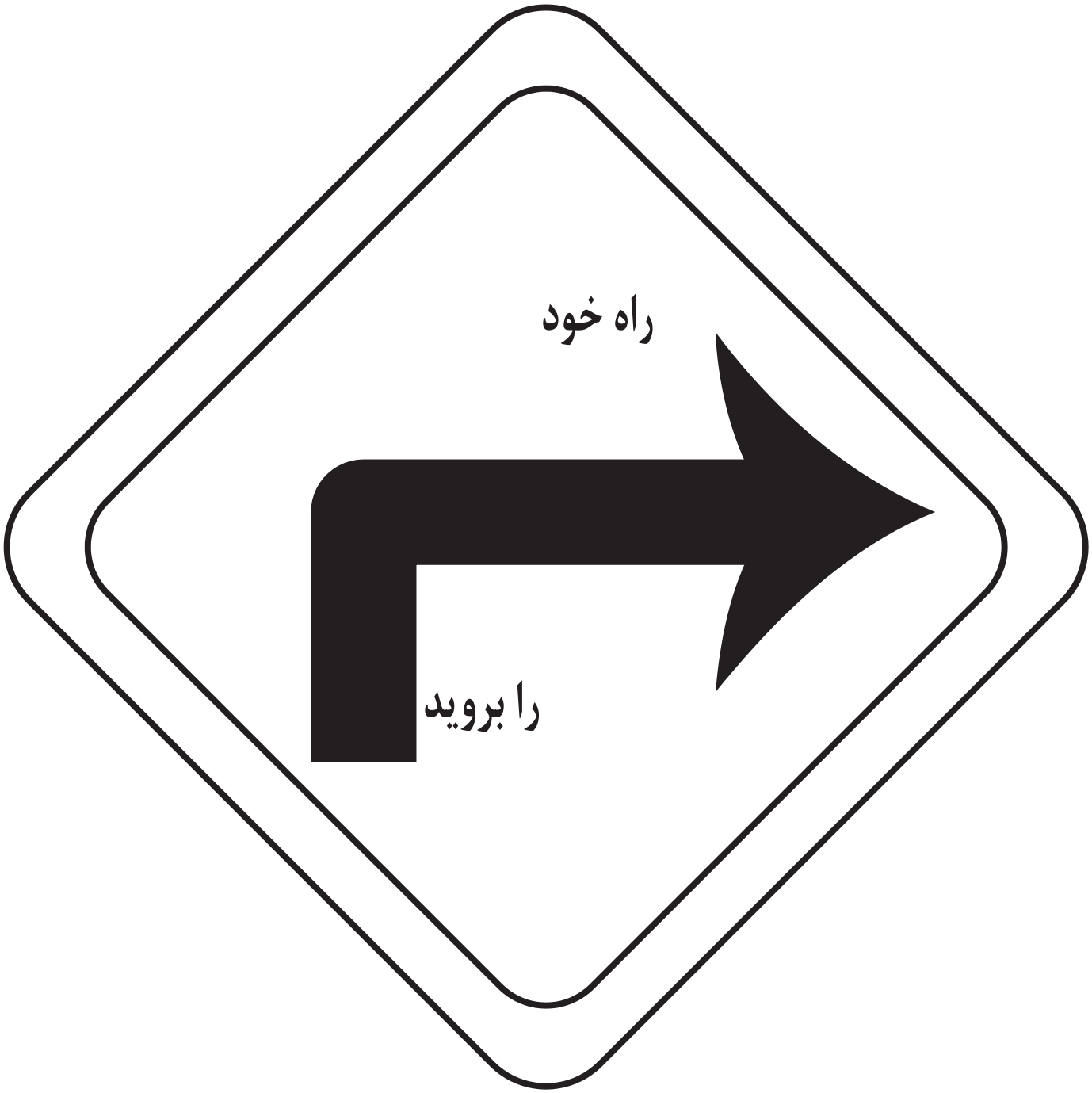
شعار نوجوانان را با هم به‌صورت گروهی بخوانید (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید).

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

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف


راه خود
را بروید

۵.

راه خود را بروید

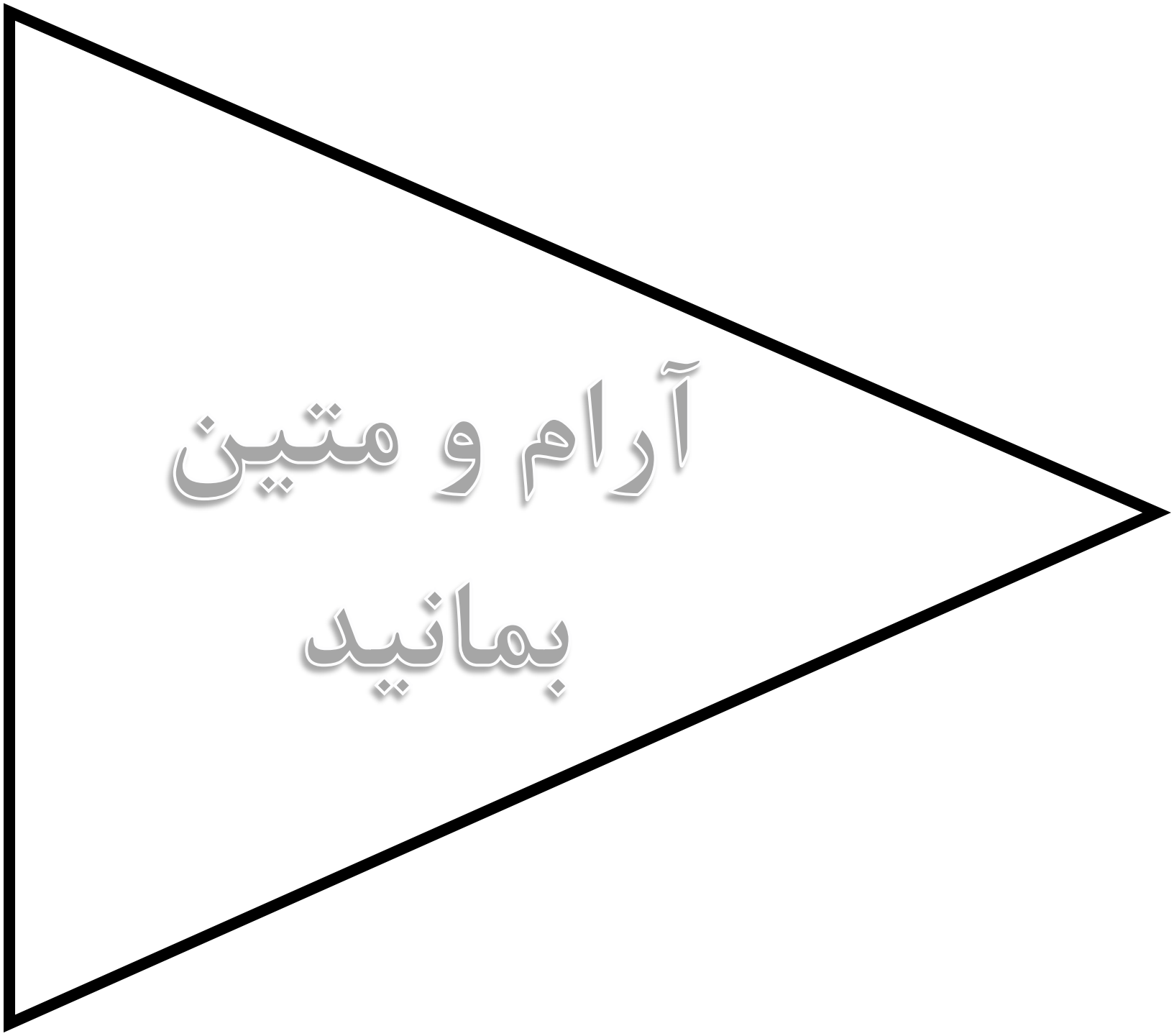
خب، من می‌خوام.....


از آنها بخواهید که
به شما ملحق
شوند.

۶.

از آنها بخواهید که به شما ملحق شوند.

اگه دوست داشتی بعداً بیا.


آرام و متین
بمانید

۷.

آرام و متین بمانید

آرام و متین بمانید.


نام
دوستتان را
بگویید

۸.

نام دوست تان را بگویید.

خب، من می‌خوام که.....

به آن ها بگویید:

"به من گوش بده."

۹.

بگویید "به من گوش بده"

(مراحل قبلی را تکرار کنید)

به شما یادآوری می‌کند که این کار خلاف قانون است.

اسرار را حفظ می کند.

وقتی مشکلی دارید به شما گوش می دهد.

تعهدات و قول‌ها را می‌شکند.

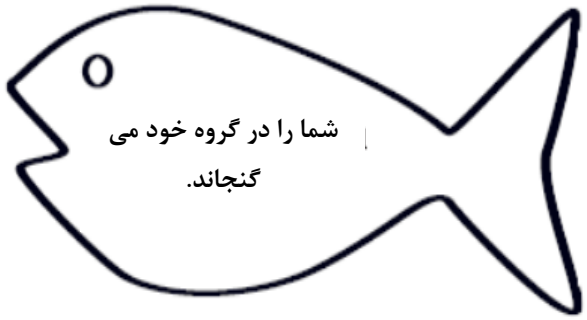
وقت گذراندن با او باعث شادی و سرگرمی است.

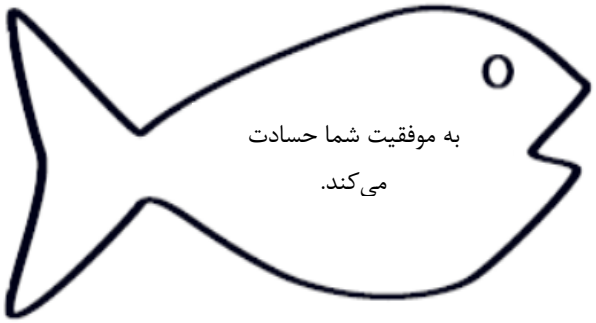
در صورت بدگویی دیگران از شما، در مقابل آنها ایستاده و از شما حمایت می‌کند

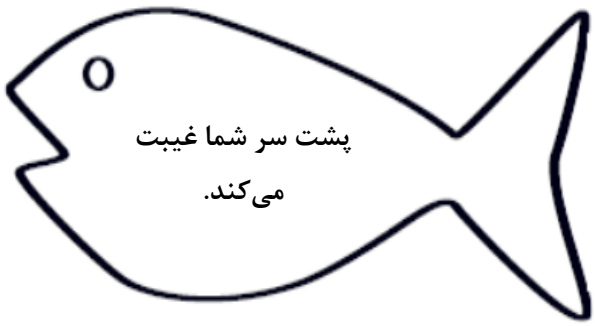
شما را تشویق می‌کند که حداکثر تلاشتان را بکنید.

با شما مهربان رفتار می‌کند اگر حال خوبی نداشته باشید.

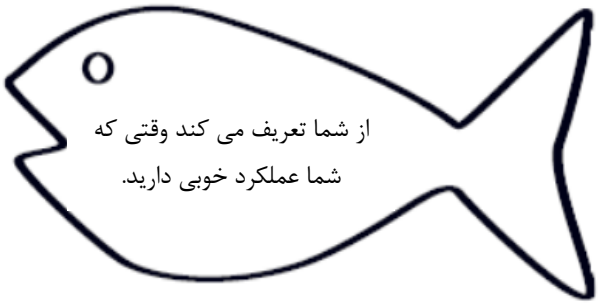

شما را رها می‌کند

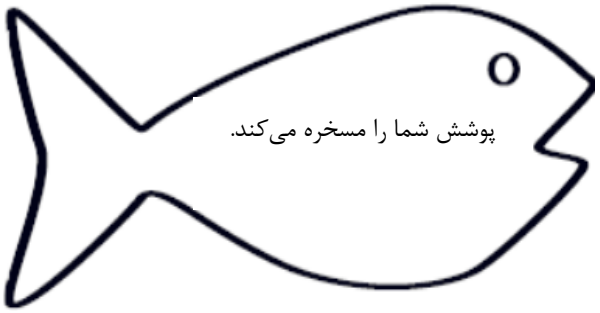

شما را در گروه خود می
گنجاند.


به موفقیت شما حسادت
می‌کند.

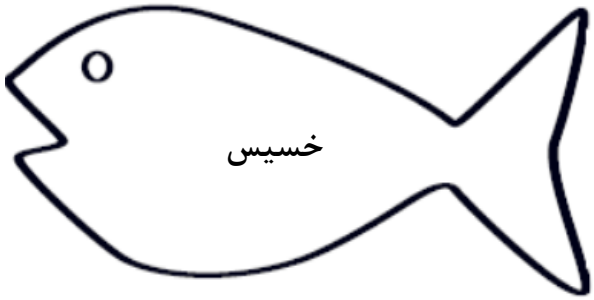

پشت سر شما غیبت
می‌کند.

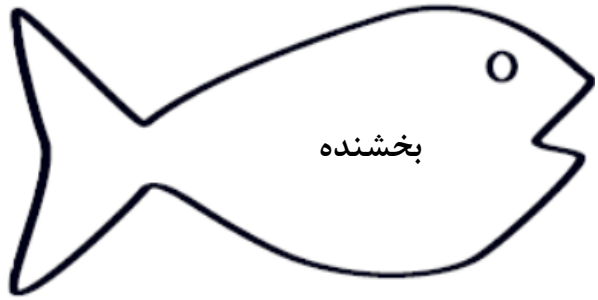

شوخ طبع است.

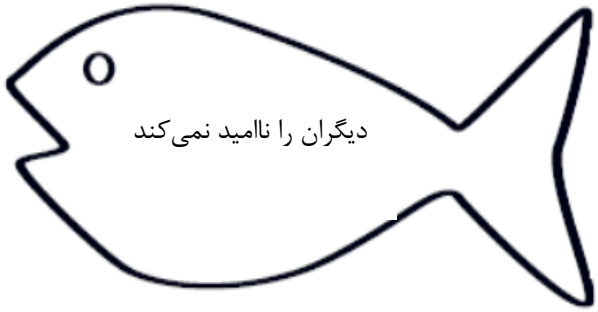

از شما تعریف می کند وقتی که
شما عملکرد خوبی دارید.

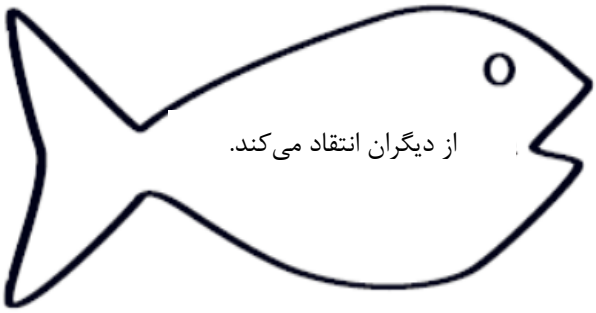

پوشش شما را مسخره می‌کند.

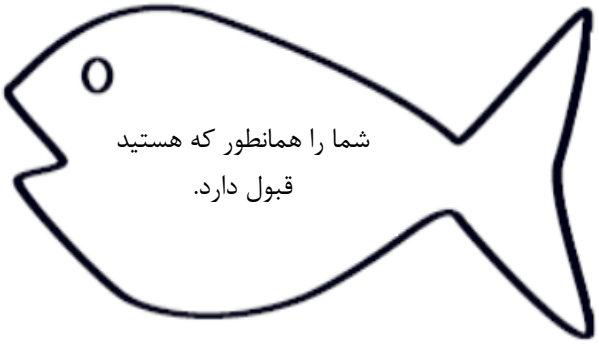

از شما حمایت می کند.

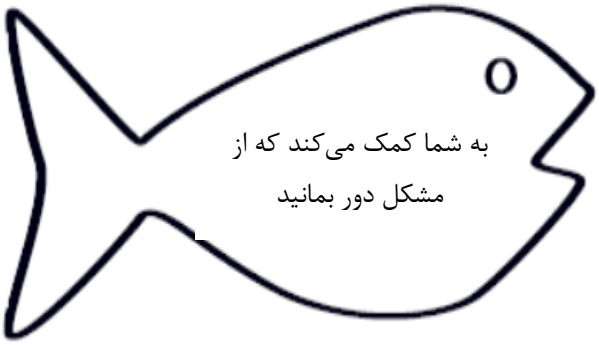

خسیس

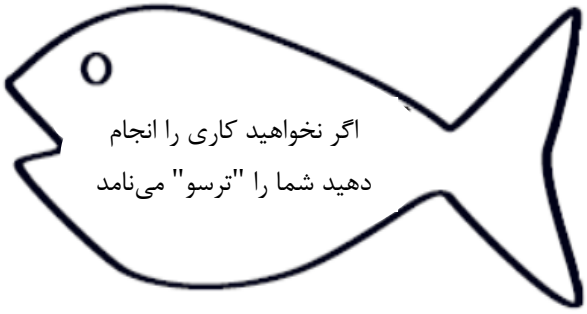

بخشنده

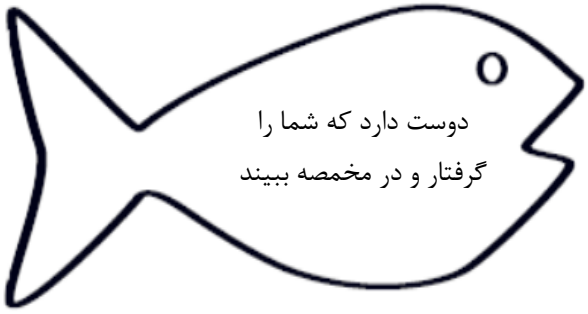

دیگران را ناامید نمی‌کند


از دیگران انتقاد می‌کند.


شما را همانطور که هستید
قبول دارد.


به شما کمک می‌کند که از
مشکل دور بمانید


اگر نخواهید کاری را انجام
دهید شما را "ترسو" می‌نامد


دوست دارد که شما را
گرفتار و در مخمصه ببیند

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

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

ابزار مورد نیاز

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

جلسه ۶ - خانواده

خانواده‌ها و فشار همسالان



اهداف:

کمک به خانواده‌ها برای این‌که:

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

- کارت‌های "**من تو را نجات خواهم داد**" (۱ دسته با کاغذ رنگی، نمونه‌ها را مشاهده کنید) هر سری از کارت‌های والدین/سرپرستان، نوجوانان و "من تو را نجات خواهم داد" را روی کاغذ رنگی مختلف کپی کنید
- ظرف با شماره (۱ عدد برای هر نوجوان)
- ۴ رشته پارچه و یا جوراب (۱ عدد برای هر نوجوانی)
- شیرینی برای تمرین ۶,۴ (اختیاری)
- پوستر **حلقه پایان جلسه** که توسط رهبر گروه تهیه شده است (به نمونه مراجعه نمایید)
- **شعار نوجوانان** (برای نمونه به جلسه ۱ نوجوانان مراجعه نمایید)
- **شعار والدین** (برای نمونه به جلسه ۱ والدین مراجعه نمایید)
- **شعار خانواده** (برای نمونه به جلسه ۱ خانواده مراجعه نمایید)

بازی نیل به اهداف

فعالیت ۶,۱ .....۲۵ دقیقه

۱- گروه‌ها را آن‌طور که در رو به رو آمده است، تشکیل دهید.

۲- به گروه بگویید که در جلسه ۱، آن‌ها نقشه‌های گنجی را تهیه کرده بودند که نشانگر اهداف و رؤیاهایشان برای آینده بود. هدف از این بازی آن است که والدین/ سرپرستان و نوجوانان هریک نقش خود را در جهت کمک به نوجوان برای نیل به اهدافش ایفا کنند. گروه والد/ سرپرست و نوجوان مچ پای خود را با استفاده از رشته های پارچه (فقط یک مچ) به هم بسته و با انتخاب کارت‌های **نوجوانان** یا **والد/سرپرست** و پیروی از دستورالعمل‌ها به هدف برسند. بیشتر از یک بازیکن می‌تواند همزمان در میدان بازی حضور داشته باشند.

۳- اگر اعضای یک گروه از هم جدا شده و زیاد فاصله گرفتند، یکی از تماشاگران می‌تواند به فردی که عقب افتاده کارت **"من تو را نجات می‌دهم"** داده و به او کمک کند تا پیش رفته و به هم گروهی خود برسد. از تماشاگر بخواهید با صدای بلند بگوید "من تو رو نجات می‌دهم" و کارتش را بخواند.

۴- هر یک از نوجوانان شماره‌ای برداشته و به این ترتیب نوبت خانواده‌ها برای بازی تعیین می‌شود.

۵- نوجوان و والد/ سرپرست هر یک کارتی از دسته متناسب (والد/سرپرست یا نوجوان) همزمان برداشته و به‌نوبت عبارت روی آن را خوانده و از دستورالعمل‌ها پیروی می‌کند.

ترکیب گروه

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

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

نکته ای برای رهبر گروه:

۱. هدف این بازی، تاکید بر این مطلب است که نوجوانان در صورتی عملکرد بهتری در نیل به اهداف خود خواهند داشت که والد/سرپرست و نوجوان هر کدام سهم خود را به بهترین نحو انجام دهد.

۲. با استفاده از نوار چسب، یک مسیر بازی پیچ و خم دار مانند مار در فضایی از اتاق که حداقل از هر طرف مسیر یک متر با دیوار فاصله داشته باشد، روی زمین ساخته و به چهار مربع تقسیم کنید. هر "مربع" باید ۶۰ در ۶۰ سانتیمتر باشد. با استفاده از نوار چسب در ابتدای راه یک پیکان و در انتهای مسیر یک ✶ قرار دهید.

۳. یکی از رهبران گروه‌ها، کارت‌های والدین/سرپرستان و دیگری کارت‌های جوانان را در دست دارند. تماشاگران نیز کارت‌های "من تو را نجات می‌دهم" را در اختیار دارند.

۴. هر شرکت‌کننده باید در طول بازی حداقل یک پای خود را در مربع مناسب نگاه دارد.

۵. بعضی مربع‌ها ممکن است در طول بازی توسط چند بازیکن اشغال شوند. برای این که بازیکنان بدانند پای خود را در کدام مربع قرار داده‌اند، با استفاده از چسب، مربع‌ها را از ۱ تا ۴ شماره‌بندی نمایید.

۶. روی ۵ کارت از مجموعه کارت‌های نوجوان و والد/سرپرست، نوشته شده: "کارت های شروع". این کارت‌ها را روی دستهٔ کارت‌ها قرار دهید تا اطمینان حاصل نمایید که هر گروه دو نفره شروع خوبی داشته باشند.

۷. خاطر نشان شوید که در کارت‌ها، امتیازات منفی با علامت ✔ و امتیازات مثبت با علامت ❋ مشخص شده‌اند. این نشانه ها به شما اجازه می دهند تا

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

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

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

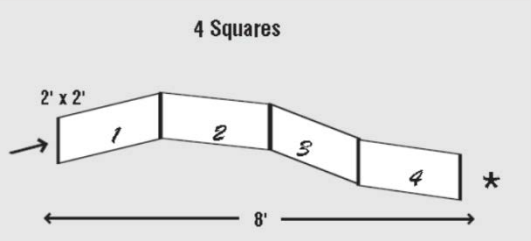
گزینه اختیاری: می‌توانید جوایزی مانند شکلات‌های کوچک را برای پایان بازی در نظر بگیرید.

۹- بعدازآنکه بازی تمام شد، سؤالات زیر را با گروه بررسی کنید.

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

پایان فعالیت

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



پخش DVD

والدین/ سرپرستان در تعامل با فشار همسالان به نوجوانان کمک می‌کنند

فعالیت ۶,۱.....۱۳:۳۰ دقیقه

گوینده و نمایش‌ها .....۳ دقیقه

- *کمک توسط والدین، دزدی از مغازه*



- ***بحث در کل گروه وقتی‌که والدین/ سرپرستان در کنار نوجوانان خود قرارگرفته‌اند.***

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. دغدغهٔ 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.

.....

کارول: حالت خوبه؟ خیلی ناراحت به نظر می رسی.

مارشا: ها! آره حالم خوبه.

کارول: می‌دونی که حرف بزنی سبک می‌شی. از وقتی از فروشگاه با دوستات برگشتی ناراحت به نظر می رسی.

مارشا: خب، قول میدی به کسی نگی؟

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

مارشا: خب دربارهٔ سامانتاست. ما تو اتاق پُرو بودیم و اون بلوزی رو که می‌خواست، پیدا کرده بود اما پولش نمی‌رسد. برای همین به سرش زده بود که بلوزو بذاره تو کوله پشتیش.

کارول (با آرامش): خب، چی شد؟ بالاخره بدون پول دادن، بَرِش داشت؟

مارشا: نه، فروشنده برگشت و اون هم بلوزو گذاشت سر جا. اما اگه تو شرایطی بود که گیر نمی‌افتاد چی؟

کارول: خیلی موقعیت سختیه. اگه دوباره پیش بیاد می‌خوای چیکار کنی؟

مارشا: فکر می‌کنم که دیگر با اون نَرَم فروشگاه بهتره.

کارول: اگه یکی دیگه از دوستات این کارو کرد چی؟

مارشا: خوب، راستش نمی‌دونم چیکار کنم. من نمی‌خوام تو دردسر بیافتم و نمی‌خوام دوستام فکر کنن من احمقم. بعضی بچه‌ها تو مدرسه یه چیزایی رو بلند می‌کنن و پولشو نمی‌دن.

کارول: میدونم که واست مهم دوستات رو حفظ کنی. فکر می‌کنی چکار میشه کرد که همچین موقعیت‌هایی پیش نیاد؟

مارشا: خب، می تونم قبلش بپرسم "چیکار می‌خوایم بکنیم؟" یا یه همچین چیزی.

کارول: خوبه اما فکر می‌کنم بچه‌هایی هستن که بدون برنامه‌ریزی اولیه از مغازه دزدی می‌کنن. چه چیزی در مورد کنترل فشار همسالان یاد گرفتی؟

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

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

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

کارول: خب چی میشه اگه اونا باهات نیان؟

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

کارول: درس فشار همسالان رو خوب یاد گرفتی. می‌خوای تمرین کنی؟ من نقش دوستت رو بازی می‌کنم 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.

مارشا: ولی این غیر قانونیه. می‌گیرنت و اگر بگیرنت می‌برنت تو کلانتری و به پدرو مادرت زنگ می‌زنن"

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

مارشا: بیا بریم. من نوشیدنی می‌خوام. اونو بذار سر جاش و بیا بریم یه چیزی بخوریم.

کارول: تو خیلی ترسویی . همیشه فکر می‌کنی ممکنه ما رو بگیرن.

مارشا: من دارم میرم کافه. اگه تصمیمت عضو شد بیا.

کارول: خیلی خب، مارشا. مهارت مقاومت در مقابل فشار همسالان رو خوب یاد گرفتی. بهت افتخار می‌کنم. نمی‌تونی همیشه مانع از این بشی که دوستات تو دردسر نیافتنولی قطعاً می‌تونی مراقب خودت باشی. خیلی خوبه!



گوینده ۱: آن مادر بدون سرزنش و نصیحت، واقعاً به صحبت دخترش گوش داد. کمک به او برای تمرین مراحل مقاومت در برابر فشار همسالان، مدیریت شرایط را برای موقعیت مشابه در آینده آسان‌تر می‌سازد.

گوینده ۲: اگر کودکان ندانند چه بگویند، در نهایت با مشکل مواجه خواهند شد حتی اگر ایدهٔ اصلی از آن‌ها نباشد. و بخاطر آوردن کلمات درست هنگامی که در بطن جریان هستید دشوار است. بنابراین، هر چه کودکان بیشتر این مهارت را تمرین و هر چه والدین بیشتر به آنها کمک کنند، احتمال این که بدانند در شرایط سخت چکار کنند، افزایش می‌یابد.

گوینده ۱: مشکل دیگری که ممکن است کودکان به آن گرفتار شوند زمانی است که دوستی پیشنهاد مصرف نوشیدنی غیر مجاز یا مواد اعتیادآور را مطرح کند. حال مرد جوان و والدین او را ببینیم که در این مورد صحبت می‌کنند.



۱- سؤال روی صفحه را بحث و بررسی کنید.

گوینده و نمایش‌ها ..... ۴:۳۰ دقیقه

- *کمک توسط والدین، سیگار کشیدن*

.....

(خانواده بعد از شام دور میز نشسته‌اند)

رزی: ساعت هفته. می‌تونم برم تلویزیون ببینم؟

لیز: البته که می‌تونی. آخ، راستی ظرفا رو بذار تو سینک و بعد برو. رزی، امشب نوبت توئه که ظرفا رو بشوری؟

رزی(با نگاه به راب): نه نوبت اونه. من دیشب این کار رو کردم.

(راب و رزی بلند می‌شوند و میز را ترک می‌کنند).

لیز: باشه (جول هم می‌خواهد بلند شود)

کوین: جول. من چند تا بلیط واسه کریکیت برای یکشنبه دارم. می‌خوای از جری بپرس ببین می‌تونه بیاد؟

جول (با بی رغبتی): باشه، می‌پرسم.

لیز: چی شده، جول؟ تو همیشه با جری می‌گردی. شما که دعواتون نشده؟ درسته؟

جول: نه ما هنوز دوستیم. فقط مشکل ....

کوین: خوب، اگه هنور دوستید، چرا دعوتش نمی‌کنی بیاد. احتمالاً مسابقه خوبی میشه.

جول: آره فکر کنم.

لیز: چی شه جول؟ خیلی هیجان‌زده نیستی. مشکلی براش پیش اومده؟

جول: نه خیلی.

کوین: خوب پس چی شده، پسرم؟ مشکل جری چیه؟

جول: هیچ مشکلی نیست. فقط.....

لیز: جول، بهمون بگو چی شده؟

جول: من مطمئنم داره یه چیزی می‌کشه. دیروز ازم خواست که باهاش برم پشت مدرسه و باهاش یه چیزی بکشم.

کوین: به نظر مشکلی پیش اومده. تعجبی نداره که دیگه دوست نداری باهاش بچرخی.

جول: فقط اون نیست. بچه‌های زیادی هستن که این روزا این کارا رو می‌کنن. من نمی‌دونم چیکار کنم. نمی‌خوام این کار

رو بکنم و اگه دوستای خوبی با اونا نباشیم، بقیهٔ بچه خیلی باهام جور نیستنن.

لیز: جول، دوستات واست مهمن. اما باید یه راهی باشه که مانع دوستات بشی که تو دردسر نیافتن. تمریناتی که تو مدرسه برای مقاومت جلوی فشار همسالان انجام دادین چی بود؟ کارتی نداری که توش همه‌چیز رو توضیح داده باشه؟ من این کارتت رو دارم اینجا. بذار ببینم می تونم پیداش کنم یا نه؟

کوین: این فکر خوبیه عزیزم. اگه از قبل بدونی چی باید بگی، راحت‌تر می‌شه.

لیز (کارت را به پسرش می‌دهد): بفرما. کارت میگه که باید با سؤال پرسیدن شروع کنی. چطور باید این کار رو کرد؟

جول: خوب، وقتی قبلش یه سری سوال بپرسی، می‌تونی از بعضی مشکلات دور بمونی. مثل اون دفعه که جری ازم پرسید که می‌خوام باهاش برم پشت مدرسه و سیگار بکشیم. من فقط ازش پرسیدم "چیکار می‌خوای بکنی؟" و بعدش وقتی‌که گفت: "من چند نخ سیگار دارم" من گفتم" خب من میرم با لیزا صحبت کنم".

کوین: پس اگه سؤال بپرسی قبل از اون که کاری بکنی، می‌تونی بفهمی که ممکنه تو چه شرایطی قرار بگیری.

لیز: آره! این خیلی خوبه. اما وقتی تو شرایط قرار گرفتی چی؟ مثلاً خونه جری دارین تلویزیون نگاه می‌کنین و اون یهو یه سیگار بپیچه؟ اونوقت چیکار باید کرد؟

جول (به کارت نگاهی می اندازد): خب، باید بگی مشکل چیه؟

کوین: منظورت از مشکل چیه؟

جول: خوب، می‌تونم بگم "این غیر قانونیه. حشیش غیر قانونیه و ما هنوز سنمون خیلی کمه" و بعدش می‌تونم چیزی مثل این بگم" ممکنه بلایی سرمون بیاد".

لیز: آره مثلاً میتونی بگی" اگه پدر و مادرم بفهمن، منو می کشن".

جول: آره. ولی اون می‌گه" نگران نباش. اونا نمی‌فهمن".

لیز: می‌تونی بگی"تو پدر و مادرمنو نمی‌شناسی. اونا متوجه همه چی می‌شن".

جول: حالا! مرحلهٔ بعدی اینه که یه چیز دیگه پیشنهاد بدی. مثلاً می‌تونی بگی " بیا با جیسون بریم اسکیت بازی".

کوین: پس اگه تونستی فکرش رو به یه سمت دیگه ببری خیلی خوب می‌شه اما اگه نظرش عوض نشد چی؟

جول: خوب، من باید حرف خودمو پیش ببرم. تصور می‌کنم که فقط باید بگم "خوب اگه تصمیمت عوض شد، بیا. می‌رم خونه جیسون.

کوین: و بعدش، فقط باید از اونجا بری.

جول: درسته و بهتره تو این مورد بحث راه نندازی که مثلاً تو از اون بهتری.

لیز: آره، ولی چه اتفاقی می‌افته اگه همچنان بخواد مجبورت کنه باهاش بری و بگه" آهان، بکش ببین چطوره، امتحانش کن! خیلی حال می‌ده"؟

جول: (به کارتش نگاهی می اندازد): خوب اونوقت می‌گم که "از این کارا خوشم نمیاد و واسه من مناسب نیست".

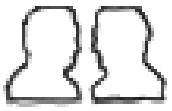
لیز: درست ولی چی میشه اگه همچنان اصرار کنه؟ میدونی منظورم چیه، مثلاً بگه "بیا بابا! امتحانش کن. نترس".

جول: من فقط بهش می‌گم که ترسو نیستم اما دوست ندارم این کارو بکنم.

کوین: خیلی خوب رفتی جلو. من از این به بعد نسبت به رفاقتت با دوستات حس بهتری خواهم داشت. به نظر می‌رسه که بدون تمسخر و بدون تسلیم شدن به خوبی می تونی از پسش بر بیای.

لیز: خیلی خوب بود جول





بحث کنید

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

گویندگان .....۱ دقیقه

گوینده ۱:

در هر دو موقعیت، والدین می‌توانستند در مورد خطرات دزدی از مغازه و مصرف مواد برای نوجوانان خود سخنرانی و آنها را نصیحت کنند. اما در عوض، آن‌ها به فرزندانشان گوش داده و گروهی عمل کردند.

گوینده ۲:

هنگامی که نوجوانان و والدین به جای عداوت با یکدیگر همکاری کنند، شرایط بهتر می‌شود. با تمرین این که در موقعیت سخت چه باید گفت، کودکان دفعهٔ بعد که در شرایط ترسناکی قرار گرفتند، آمادگی لازم را داشته و والدین هم بیشتر به آنها اعتماد می‌کنند. هنگامی کعه والدین گوش داده و کمک می‌کنند، نوجوانان به مراتب بیشتر از قبل مشکلات را با آنها در میان می‌گذارند. و هر چه درک والدین نسبت به چیزهای خاصی که نوجوانان می‌توانند برای مقاومت در برابر فشار همسالان بیان کنند، بالاتر باشد، بیشتر می‌توانند به آنها کمک کنند.

*نکته: اطمینان حاصل کنید که کارت‌های **"مدیریت فشار همسالان"** را به همراه پیشنهادات احتمالی سخنان والدین/ سرپرستان در اختیار داشته تا بتوانید در تمرین مهارت‌ها به نوجوانان کمک کنید. (برای جزوات مربوطه به جلسه ۶ مراجعه نمایید).*

پایان فعالیت

به اشتراک گذاشتن مهارت‌های "رد کردن"

فعالیت ۶,۲.....۱۰ دقیقه

۱- والدین/سرپرستان نقش نوجوانی را بازی می‌کنند که سعی دارد پسر/دختر آنها را دچار مخمصه کند. والدین/ سرپرستان می‌توانند به **"موقعیت‌های فشار همسالان"** مراجعه کنند که نوجوانان در جلسات ۵ و ۶ استفاده کرده‌اند. نوجوانان مراحل را تمرین می‌کنند.

۲- والدین/ سرپرستان با استفاده از کارت **"مدیریت فشار همسالان"** (به جزوهٔ جلسه ۶ والدین مراجعه نمایید) نوجوانان را همراهی و در صورت نیاز آنها را هدایت می‌کنند.

پایان فعالیت

خانواده‌های منفرد

به اشتراک گذاشتن رؤیاها و انتظارات والدین

فعالیت ۶,۳.....۵ دقیقه



بحث کنید

۱- والدین/ سرپرستان با خواندن نامهٔ **دوستت دارم و بهترین‌ها را برایت آرزو دارم** ، رؤیاها و امیدهای خود برای نوجوانانشان را با آنها به اشتراک می‌گذارند (برای نمونه به جلسه ۶ والدین مراجعه نمایید)

۲- از والدین/سرپرستان بخواهید که این نامه را به منزل ببرند.

پایان فعالیت

خانواده‌های منفرد

حلقه پایان جلسه

۳ دقیقه.....

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

۲- پوستر **"حلقه پایان جلسه"** را بالا نگاه داشته و از هر فرد بخواهید بگوید:

"چیزی که من در مورد نیل به اهداف یاد گرفته‌ام.... است."

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

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

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

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



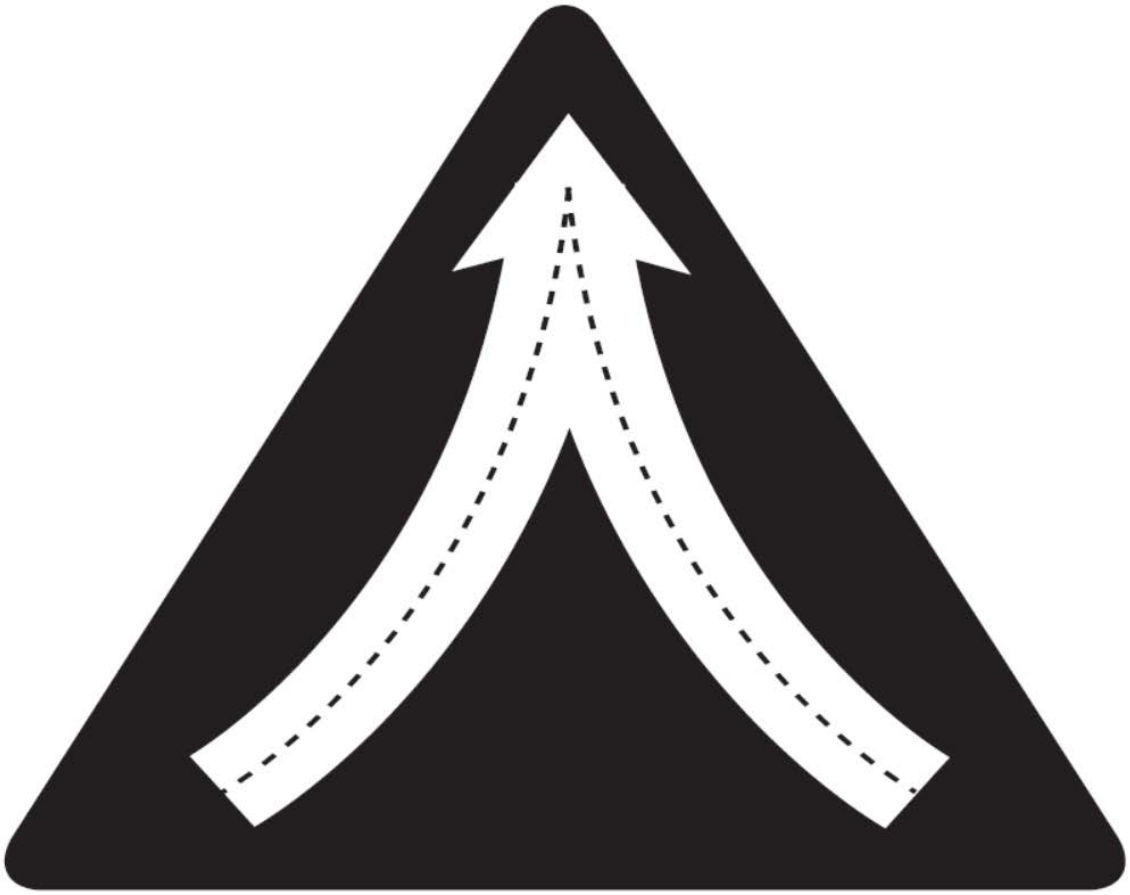
حلقه پایان جلسه
چیزی که در مورد نیل به هدف یادگرفته‌ام ..... است.

شعار نوجوانان
"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان برسیم."

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

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

جزوات و نمونه‌ها



والد/سرپرست قبل از پرداختن به مشکلات، آرامش خود را به دست می‌آورد. *سه خانه به جلو بروید.*	والد/سرپرست تلاش می‌کند موقعیت را از دیدگاه نوجوان خود ببیند. *دو خانه به جلو بروید.*
والد/سرپرست به نوجوان خود می‌گوید "دوستت دارم" *سه خانه به جلو بروید.*	والد/سرپرست داد زده و کنترل خود را از دست می‌دهد. *کمی به عقب بروید.*
والد/سرپرست به نوجوان اجازه می‌دهد در تصمیمات خانوادگی سهمی داشته باشد. *دو خانه به جلو بروند.*	والد/سرپرست "راه‌حل سکوت" را با نوجوان پیش می‌گیرد. *یک قدم به عقب بروید.*
والد/سرپرست هنگامی که قانونی راعایت نمی‌شود، جریمهٔ مورد نظر را دنبال می‌کند. *دو خانه به جلو بروید.*	والد/سرپرست بدون بیان دلیلی مشخص نوجوان خود را جریمه می‌کند. *جایی که هستید بمانید.*
والد/سرپرست در مراسم مدرسه نوجوان خود شرکت می‌کند. *یک‌خانه به جلو بروید.*	والد/سرپرست پیگیری جریمه را فراموش می‌کند. *جایی که هستید بمانید.*

✱ والد/ سرپرست	✱ والد/ سرپرست کارت شروع شماره ۲
✔ کارت والد/ سرپرست	✱ والد/ سرپرست کارت شروع شماره ۵
✔ کارت والد/ سرپرست	✱ والد/ سرپرست کارت شروع شماره ۳
✔ کارت والد/ سرپرست	✱ والد/ سرپرست کارت شروع شماره ۱
✔ کارت والد/ سرپرست	✱ والد/ سرپرست کارت شروع شماره ۴

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

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

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

✔	*
والد/سرپرست	والد/سرپرست
✔	*
والد/سرپرست	والد/سرپرست
✔	*
والد/سرپرست	والد/سرپرست
✔	*
والد/سرپرست	والد/سرپرست
✔	*
والد/سرپرست	والد/سرپرست

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

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

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

✔ کارت نوجوان	* کارت نوجوان
✔ کارت نوجوان	* کارت نوجوان
✔ کارت نوجوان	* کارت نوجوان
✔ کارت نوجوان	* کارت نوجوان
✔ کارت نوجوان	* کارت نوجوان

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

✔ کارت نوجوان	* کارت نوجوان
✔ کارت نوجوان	* کارت نوجوان
✔ کارت نوجوان	* کارت نوجوان
✔ کارت نوجوان	* کارت نوجوان
✔ کارت نوجوان	* کارت نوجوان

من تو را نجات می‌دهم "من تو رو نجات می‌دهم. پیش برو تا به عضو خانواده‌ات برسی"	**من تو را نجات می‌دهم** "من تو رو نجات می‌دهم. پیش برو تا به عضو خانواده‌ات برسی"
من تو را نجات می‌دهم "من تو رو نجات می‌دهم. پیش برو تا به عضو خانواده‌ات برسی"	**من تو را نجات می‌دهم** "من تو رو نجات می‌دهم. پیش برو تا به عضو خانواده‌ات برسی"
من تو را نجات می‌دهم "من تو رو نجات می‌دهم. پیش برو تا به عضو خانواده‌ات برسی"	**من تو را نجات می‌دهم** "من تو رو نجات می‌دهم. پیش برو تا به عضو خانواده‌ات برسی"
من تو را نجات می‌دهم "من تو رو نجات می‌دهم. پیش برو تا به عضو خانواده‌ات برسی"	**من تو را نجات می‌دهم** "من تو رو نجات می‌دهم. پیش برو تا به عضو خانواده‌ات برسی"
من تو را نجات می‌دهم "من تو رو نجات می‌دهم. پیش برو تا به عضو خانواده‌ات برسی"	**من تو را نجات می‌دهم** "من تو رو نجات می‌دهم. پیش برو تا به عضو خانواده‌ات برسی"

والدین/سرپرستان و نوجوانان

"چیزی که در مورد نیل به هدف یادگرفته‌ام... است".

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

- **هنگام ورود والدین/سرپرستان** ۲
- **بررسی این‌که چه‌کاری در منزل به‌درستی پیش می‌رود.** ۲
- **استرس و نیازهای خانوادگی** ۲
- **کمک به خانواده‌هایی که به آن نیاز دارند.** ۴
- **نگاه نزدیک به خانه** ۶
- **آماده شدن برای جلسه خانواده** ۷

وسایل مورد نیاز:

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

اختیاری

جلسه ۷ - والدین

کمک خواستن برای نیازهای خاص خانواده



اهداف:

والدین موارد زیر را یاد می‌گیرند:

نیازهای خاص خانواده‌ها ممکن است را درک کنند.

•

نحوهٔ کمک به دیگران برای دسترسی به حمایت

هنگام ورود والدین/ سرپرستان

۱ دقیقه.....

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

بررسی کارهایی که در خانه به‌خوبی پیش می‌روند.

۱۰ دقیقه.....

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



بحث کنید

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

استرس و نیازهای خانوادگی

فعالیت ۷,۱ .....۱۵ دقیقه

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

خانواده‌ها و نوجوانان دیگر در جامعه حمایت کنند.

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

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

انواع استرس‌های خانوادگی

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



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



اطمینان حاصل نمایید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شده است:

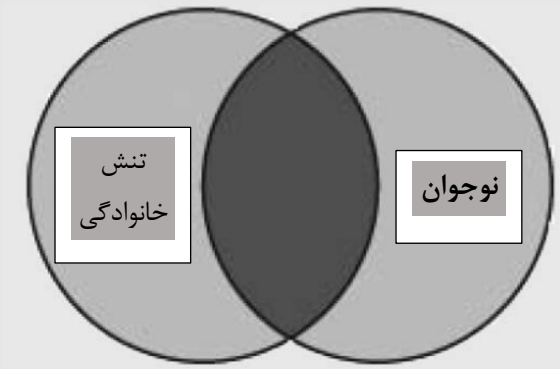
- *تولد یک کودک*
- *کودکی که تازه وارد مدرسه می‌شود*
- *برنامه‌های فشرده والدین و نوجوانان*
- *تغییر مدرسه*
- *خروج فرزند از خانه به دلیل رفتن به دانشگاه و یا اولین شغل*
- *ازدواج فرزند*
- *یک شغل جدید*
- *مراقب و پرستار برای اعضای سالمند خانواده*
- *از دست دادن یک شغل*
- *ضرر مالی خانواده*
- *بیماری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

۴- از شرکت‌کنندگان بخواهید که به فهرست نگاه کرده و مؤلفه‌هایی را علامت بزنند که خانواده در ارتباط با آن‌ها ممکن است نیاز به کمک خاصی - از طرف دوست، خانواده گسترده، مسجد و یا خدمات اجتماعی داشته باشد.

۵- از والدین/ سرپرستان بخواهید که فهرست موقعیت‌ها و وقایع استرس‌زا را بررسی کرده و از آنها بخواهید بحث کنند که کدام یک از این مورد ممکن است بر فرزندان خردسال یا نوجوان تأثیر بگذارند.

به این امر اشاره‌کنید که همه استرس های خانواده بر نوجوانان تأثیر می‌گذارند.

پایان تمرین



کمک به خانواده‌هایی که به آن نیاز دارند

فعالیت ۷,۲.....۱۵ دقیقه

۱- ***به این امر اشاره‌کنید که همه خانواده‌ها می‌توانند در زمان بروز نیازهای خاص، از کمک و حمایت برخوردار شوند.***

۲- به گروه بگویید که اکثر افراد در مواجهه با شرایط دشوار به راحتی قادر به درخواست کمک نیستند. تنها یک خانواده قوی تمایل به تقاضای کمک دارد.

۳- به گروه بگویید که شما سناریویی در مورد یک خانواده با نیازهای خاص می‌خوانید که تمایل به دریافت کمک دارند. مطالب زیر را بخوانید.

جان و ماری اسمیت سه کودک ۹ , ۱۳ و ۱۶ ساله دارند. طی چند ماه اخیر آنها نگران فرزند بزرگ خود هستند که نام او نیز "جان" است و در سال پنجم دبیرستان تحصیل می‌کند. تا امسال، او در زمینه ورزش فعال بوده و نمرات نسبتاً خوبی داشته است. طی سال جاری، جان و ماری متوجه تغییراتی در رفتار جان شده‌اند که آنها را نگران کرده است. او از گروه فوتبال اخراج شده، دو نمره D گرفته و در آخرین کارنامه‌اش نیز مردود شده است. او قوانین خانه را نادیده گرفته و چند بار هم مست به خانه آمده است. آن‌ها سعی کرده‌اند که وی را جریمه کنند ولی او فرار کرده است. او تمایلی به صحبت در مورد این تغییرات ندارد.

ماری و جان همیشه خود مشکلات را حل کرده‌اند اما در حال حاضر در مورد پسر بزرگ خود، جان، نگران هستند و می‌خواهند کمک بگیرند. چه کسی در جامعه –دوستان، خانواده، مدرسه، مسجد، و یا خدمات اجتماعی- می‌تواند به آن‌ها کمک کند.

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

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



مطمئن شوید که به مؤلفه‌های زیر اشاره شده است.

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

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



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

درخواست کمک از سوی خانواده‌ها نشانهٔ قدرت است.

۱۰ دقیقه

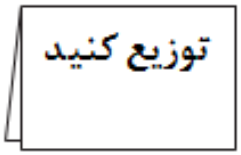


۷- پس از ۵ دقیقه، در مورد منابعی که خانواده می‌توانند از آن استفاده کنند، بحث گروهی انجام دهید.

پایان فعالیت

استفاده از راهنمای منابع اجتماعی

فعالیت ۷,۳ ..... ۱۲ دقیقه

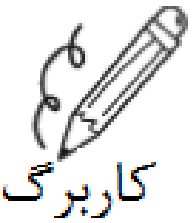


(نکته: تسهیلگران باید راهنمای منابع را از قبل آماده کنند)

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

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

۷ دقیقه



۳- در حالی که والدین/ سرپرستان در قالب گروه‌های کوچک بحث و بررسی تمرین ۷,۲ هستند، از آنها بخواهید فهرستی از شماره تلفن و رابطین نهادها و مراکز خدماتی تهیه کنند که در تمرین قبلی شناسایی کرده‌اند. از افراد بخواهید نام و شماره تماس را بر کاربرگ "**برگه تمرین رساندن کمک به خانواده‌هایی که به آن نیاز دارند**" خود بنویسد.



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

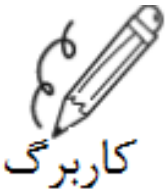
پایان فعالیت

نگاه دقیق به خانه:

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

نگاه نزدیک به خانه

تمرین ۷,۴ .....۵ دقیقه



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

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

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

پایان تمرین

تمرین در منزل

۱- از والدین/سرپرستان به خاطر حضور در برنامه تقویت بنیان خانواده تشکر کرده و آن‌ها را تشویق کنید تا همواره مهارت‌هایی که آموخته‌اند را تمرین کنند.

۲- اگر برنامه‌ریزی برای جلسات تقویتی انجام شده است، به خانواده‌ها اطلاع دهید که در فاصلهٔ چند ماه جلسات تقویتی برگزار خواهند شد.

توزیع کنید

۳- مگنت **"خانواده‌های قوی "** را پخش‌کنید.

آماده شدن برای جلسه خانواده

۲ دقیقه

۱- به والدین/ سرپرستان بگویید که مطالب این برنامه (به‌صورت اسلایدشو یا ویدیو) یادآوری شده و به این ترتیب آنها برخی فعالیت‌های *برنامهٔ تقویت بنیان* خانواده را بخاطر خواهند آورد.

۲- در مرحله بعد، آن‌ها جاهای خالی نامه‌ای به فرزندان خود را پر می‌کنند که شما (رهبر گروه) طی چند هفته آینده برای آنها پست خواهید کرد.

۳- درنهایت، جلسه خانواده با یک برنامه فارغ التحصیلی کوتاه به اتمام می‌رسد.

جمع‌بندی

۳۰ ثانیه

۱- از والدین/سرپرستان بخواهید که **شعار والدین** را به‌صورت گروهی بخوانند.

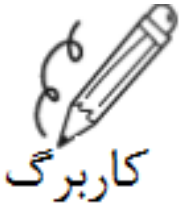


شعار والدین

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

جزوات و نمونه‌ها





کمک رساندن به خانواده‌هایی که به آن نیاز دارند.

فعالیت ۷,۲..... برقراری ارتباط بین خانواده‌ها به (منبع) کمکی که نیاز دارند.

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

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

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

۱- دور برخی از افراد و خدماتی که می‌توانند به خانواده داوود و نرگس کمک کنند خط بکشید.

مساجد محل
دوستی که گوش می‌دهد
کمیته امداد/ بهزیسنی
نهادهای سوء مصرف مواد اعتیادآور
معلمان یا مشاورین مدرسه
خدمات بهداشت روانی
بیمارستان‌ها
رابط بهداشت
دوستان و همسایه‌ها
مدرسه

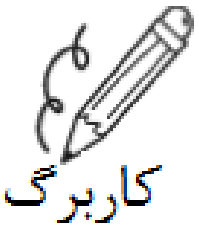
موسسات خیریه
سرای محله
خدمات اجتماعی
خانه های سلامت
پزشک خانواده
مراکز شغل‌یابی
مراکز بهداشت
مددکار اجتماعی
کتابخانه
سایر اقوام دور تر

۲- از راهنمای منابع خدمات اجتماعی برای یافتن موارد زیر استفاده کنید.

آدرس	تلفن

منابع خدمات فردی و اجتماعی برای خانواده‌ها

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



نگاه دقیق به خانه

منابع اجتماعی

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

۱- دریافت کمک برای خانواده‌ای که می شناسید

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

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

۲- کمک به خانواده خود

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

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

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

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

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال

اختیاری

فهرست مطالب

۱- هنگام ورود نوجوانان ۲

۲- دور تعریف/تمجید ۲

۳- چه‌کار کنم وقتی‌که... ۲

۴- سؤال نوشتن برای گروه مهمان ۳

۵- سؤال های گروه مهمان و پاسخ به آن‌ها ۴

۶- بازی‌های گروهی ۵

۷- آماده شدن برای جلسه خانواده ۵

۸- جمع‌بندی ۵

ابزارهای مورد نیاز

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

جلسه ۷ - نوجوانان

دسترسی به دیگران



نیل به اهداف

اهداف:

نوجوان موارد ذیل را می‌آموزند:

روش های کمک به دیگران

•

تعامل با نوجوانان بزرگ‌تر که الگوهای مثبتی هستند



هنگام ورود نوجوانان

۱ دقیقه.....

۱- از افراد بخواهید نام خود را روی برچسب نام بنویسد.
۲- از افراد بخواهید نام خود را در **فهرست حضور و غیاب نوجوانان** علامت بزنند.
۳- فهرست **قوانین اساسی** را نصب کنید (از جلسه ۱ نوجوانان)



دور تعریف/تمجید

۵ دقیقه.....

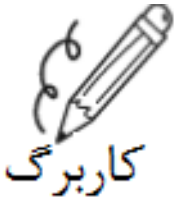
۱- از نوجوانان و رهبران گروه‌ها بخواهید که دایره‌وار روی زمین نشسته و از فردی که کنار آن‌ها نشسته است تعریف کنند. اگر نوجوانی ظرف ۱۵-۲۰ ثانیه تعریف خاصی به نظرش نرسید، یکی از رهبران گروه باید از فرد کناری او تعریف کند.



چه‌کار باید بکنم

فعالیت ۷,۱.....۸ دقیقه

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



۲- کاربرگ **"چه‌کار باید بکنم وقتی....."** را پخش‌کنید، یک کاربرگ برای هر نفر، و از آنها بخواهید با رسم خط، مشکلات مذکور در ستون سمت راست را به اقدامات متناسب در ستون سمت چپ وصل کنند. به آن‌ها بگویید که یک پاسخ صحیح وجود ندارد و ممکن است که چند خط به یک مورد وصل شوند.

۳- ظرف دو دقیقه، پاسخ آنها را کنترل کنید.

پایان تمرین

سؤال نوشتن برای گروه مهمان

فعالیت ۷,۲.....۱۰ دقیقه



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

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

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



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

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

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

پایان تمرین

سؤالات گروه مهمان و پاسخ‌های آن‌ها

فعالیت ۷,۳..... ۲۰ دقیقه

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

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

۴- از رهبر گروه بخواهید که هربار تنها یک سؤال را برداشته و آن را برای گروه مهمان نوجوانان بخواند. اگر سؤال نامناسبی انتخاب شد به گروه بگویید که سؤال دیگری را بر می‌دارید.
۵- درصورت تمایل، به بیشتر از یک نفر از نوجوانان بزرگ‌تر اجازه دهید به یک سوال پاسخ دهد، اما پاسخ‌ها باید محدود به ۲-۳ دقیقه باشند.
۶- نوجوانان جوان‌تر را تشویق کنید که سؤالات دیگری بپرسند و با نوجوانان بزرگ‌تر وارد بحث شوند.
۷- اگر نوجوانان جوان‌تر از این سؤال و جواب‌ها خسته یا بی‌قرار شدند، می‌توانید با یک بازی گروهی که آنها با آن آشنایی دارند، تنفس اعلام کرده و سپس دوباره پرسیدن سؤالات را شروع کنید.

پایان تمرین



خطاب به فرزندان:

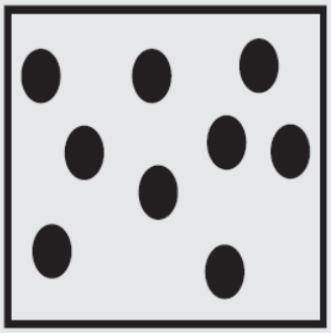
"احترام به اعضای گروه مهمان به این معناست که باید اجازه دهید در صورت عدم تمایل یا احساس ناراحتی به سؤال شما پاسخ ندهند. همچنین احترا به این معناست که نقطه‌نظر آن‌ها ممکن است از نقطه‌نظر شما متفاوت باشد".

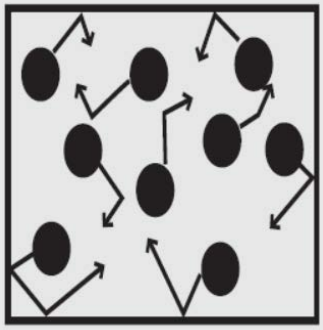
بازی گروهی

۱۰ دقیقه

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

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





آماده شدن برای جلسه خانواده

۲ دقیقه

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



جمع‌بندی

۱ دقیقه

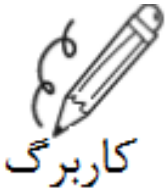
۱- از گروه نوجوانان به خاطر حضور در برنامه تقویت بنیان خانواده تشکر کرده و اگر جلسات تقویتی برای آینده برنامه‌ریزی شده است، به آنها اطلاع دهید.
۲- به‌صورت گروهی **شعار نوجوانان** را تمرین کنید.

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

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف



چکار باید بکنم وقتی‌که.....؟

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

- کیف پول دوستتان در اتاق پرو سرقت شد.
- دوست شما در مورد این‌که والدینش از هم طلاق بگیرند نگران است.
- شما نگران این هستید که دوست صمیمی شما ممکن است دوست دیگری را بیشتر از دوست داشته باشد
- شما را یک دوست بزرگ‌سال تر به مهمانی دعوت می‌کند و می دانید در آنجا قلیان هم هست.
- دوست شما از خانه فرار کرده و به شما گفته است که کجا می‌خواهد برود.
- شما نمی‌توانید از جر و بحث همیشگی با مادرتان ممانعت کنید.
- دوست شما از شما درخواست های نابجا دارد
- بهترین دوست شما در رختکن درگیر یک دعوا شده است.
- دوست شما به خاطر کارنامه خود احساس افسردگی می‌کند.

- به آنچه که دوست‌تان می‌گوید گوش بدهید و نقطه‌نظر وی را درک کنید.
- کمک خواستن.
- پیشنهاد بدهید که با هم برای امتحان درس بخوانید.
- به وی بگویید که واقعاً دوستش دارید ولی نمی‌خواهید به تمام خواسته هایش پاسخ مثبت دهید.
- از اتاق خارج می‌شوید تا کمی آرام شوید.
- با والدین/سرپرست خود صحبت کنید.
- با کسی که به وی اعتماد دارید صحبت کنید.
- به آن‌ها بگویید که برنامه‌های دیگری دارید.
- با آن‌ها به اتاق ناظم بروید و مسئله را گزارش دهید.
- با دوستتان کاری تفریحی و سرگرم‌کننده انجام دهید.
- با یکی از دوستان خوب خود درد دل کنید.

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

- **بازی‌های خانوادگی** ۲
- **خلاصه برنامه و ویدیوی بازبینی** ۳

-متن پیشنهادی برای ویدیوی بازبینی ۶

- **نامه‌هایی برای نوجوانان و والدین/ سرپرستان** ۶
- **جشن فارغ التحصیلی** ۷
- **جشن با پیتزا یا غذای سبک** ۷
- **حلقه پایان جلسه** ۸

وسایل موردنیاز

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

جلسه ۷ - خانواده

جمع‌بندی مطالب



اهداف:

خانواده‌ها به انجام موارد زیر می‌پردازند:

بررسی محتوای برنامه

•

تشکر کردن

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

هنگام ورود خانواده‌ها

۱ دقیقه.....

۱- افراد بخواهید نام خود را روی برچسب نام بنویسند.
۲- از نوجوانان بخواهید نام خود را در فهرست **حضور و غیاب** نوجوانان علامت بزنند (از جلسه ۱ نوجوانان)
۳- از والدین/ سرپرستان بخواهید نام خود را در فهرست حضور و غیاب والدین/ سرپرستان علامت بزند (از جلسه ۱ والدین)

بازی‌های خانوادگی

فعالیت ۷,۱.....۱۰ دقیقه

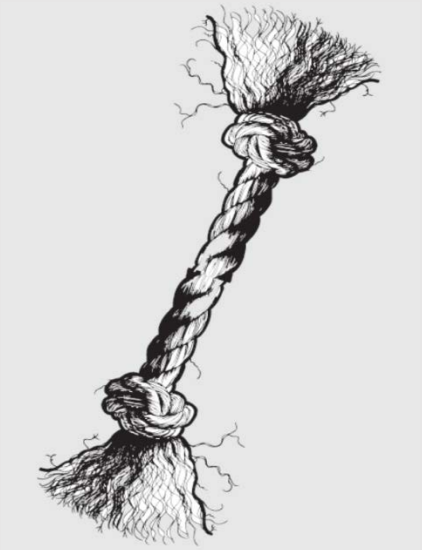
۱- یکی از رهبران گروه باید در کنار درب ایستاده و خانواده‌ها را به سمت مکان‌های بازی هدایت کند. دو رهبر گروه دیگر باید دریک یا دو حلقه بازی خانوادگی باشند تا **پیروی از رهبر** را بازی کنند.
۲- والدین/ سرپرستان و نوجوانان باید در یک حلقه قرار گیرند. یکی از افراد باید پشت به حلقه ایستاده و بقیهٔ اعضا در سکوت و با اشاره رهبری را انتخاب کنند.
۳- رهبر حرکاتی (مانند دست زدن، پریدن، بر زانوها زدن و غیره) را انجام داده و گروه از او تقلید می‌کند.
۴- فردی که پشت به گروه ایستاده، به سمت گروه چرخیده، به مرکز دایره رفته و باید حدس بزند رهبر چه کسی است. در صورت حدس صحیح رهبر گروه جای او را می‌گیرد.



مورد اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

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

پایان فعالیت



خلاصه برنامه و اسلاید بازبینی

فعالیت ۷,۲ .....۱۵ دقیقه

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

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

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

متن پیشنهاد شده برای نمایش

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

جلسه ۱:

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

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



کل گروه
(نوجوانان در کنار والدین/ سرپرستان می نشینند).

هشدار هشدار

این نمایش نباید بیشتر از ۱۵ دقیقه طول بکشد.

۱۵ دقیقه

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

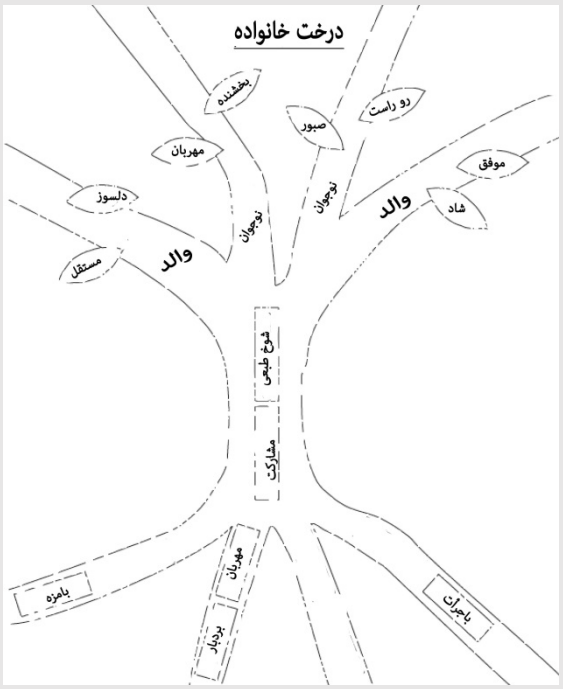
جلسه ۲:

در جلسه ۲، والدین/ سرپرستان متوجه شدند که چه چیزهایی در رابطه با نوجوانان آنها عادی هستند و به اهمیت تعیین قوانین خاص در خانه پی بردند. آن‌ها یادگرفتند که از عبارت‌های "من" استفاده کنند تا بدون فریاد و سرزنش به نوجوانان بگویند چه احساسی دارند. درعین‌حال، والدین/ سرپرستان آموختند تا نوجوان خود را درک کنند و نوجوانان مطالبی در مورد والدین/ سرپرستان یاد گرفتند. آن‌ها فهمیدند که والدین/سرپرستان هم انسان بوده و نگرانی‌ها و استرس‌های خاصی دارند. آن‌ها به هدایایی که از والدین/ سرپرستان خو می‌گیرند، مانند امتیازات و انجام برخی فعالیت‌ها با یکدیگر، فکر کردند. در جلسهٔ خانواده، نوجوانان و والدین/سرپرستان در مورد ویژگی‌ها-یا نقاط قوت- هم والدین/ سرپرستان و هم نوجوانان و همچنین پدر/مادر بزرگ‌ها یا کل خانواده صحبت کردند. همه خلاقیت به خرج داده و نمودارهای درختی زیبایی تهیه کردند.

جلسه ۳:

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



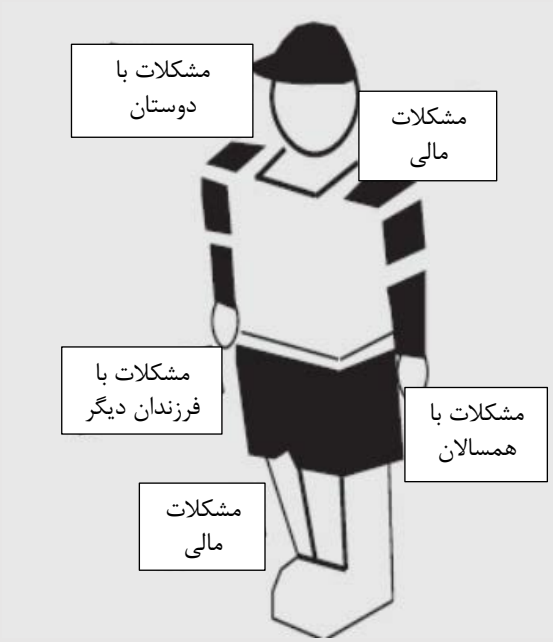


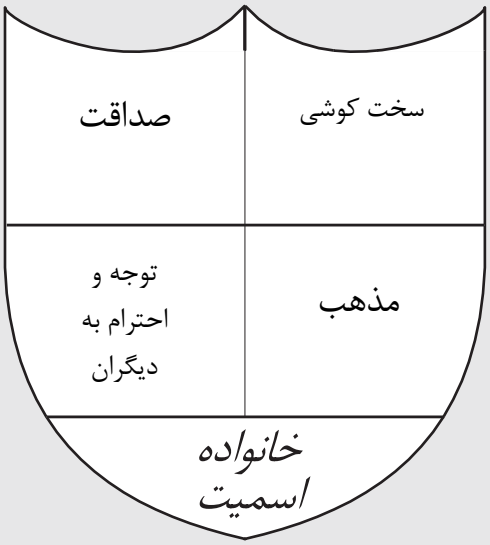
جلسه ۴:

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

جلسه ۵:

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



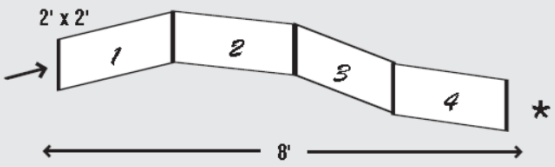


جلسه ۶ :

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



4 Squares



نتیجه‌گیری :

طی ۷ هفتهٔ گذشته، جلسات بسیار خوبی با شما داشتیم. امیدواریم که شما همچنان به‌صورت خانوادگی با هم تفریح کنید و وقت خوشی را بگذرانید، صحبت کنید و به یکدیگر گوش دهید و درنهایت با هم برای حل مشکلات همکاری کنید. ما از این‌که شما نکاتی را فرا گرفتید احساس غرور می‌کنیم و کاملا مطمئن هستم که خانواده شما درنتیجه این برنامه قوی‌تر شده است.

در صورت امکان:

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

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

پایان فعالیت

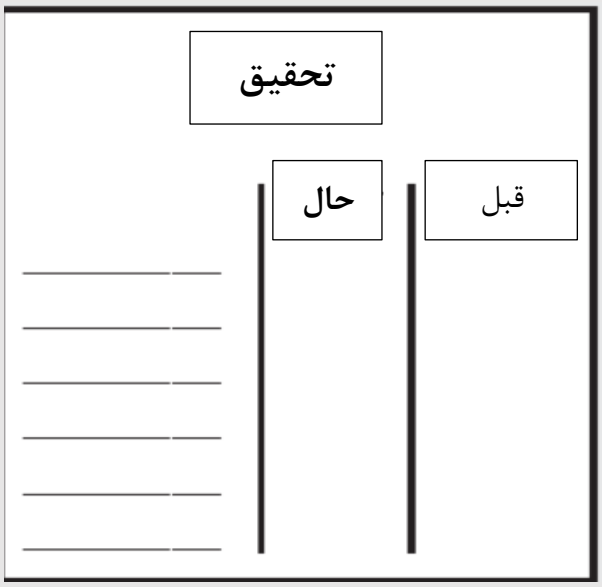
ارزیابی برنامه

فعالیت ۷,۳ ..... ۵ دقیقه

۱- فرزندان و والدین/ سرپرستان در گروه‌های خانوادگی تحقیق **والدین/ سرپرستان** و **نوجوانان** را پر خواهند کرد.
۲- در بین افراد بچرخید تا در صورت نیاز در پرکردن برگه‌های ارزیابی به نوجوانان کمک کنید.

پایان فعالیت

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



نامه‌هایی به نوجوانان و والدین/سرپرستان

فعالیت ۷,۴.....۱۰ دقیقه

۱- والدین/ سرپرستان و نوجوانان برای هم نامه می‌نویسند. نوجوانان در کنار هم و والدین/سرپرستان در کنار هم جمع می‌شوند.
۲- رهبران گروه نوجوانان فرم‌ها را بین نوجوانان و رهبر والدین/ سرپرستان نامه‌های والدین/ سرپرستان را توزیع می‌کنند.
۳- پاکت های تمبر خورده را بین نوجوانان و والدین/ سرپرستان پخش‌کنید (زوجین می‌توانند نامه را با هم بنویسند)
۴- از هر یک از والدین/ سرپرستان و نوجوانان بخواهید که نامهٔ خود را در پاکت بگذارند و روی آن آدرس بنویسند (نامه نوجوانان به والدین/سرپرستان در پاکتی خطاب به والدین/ سرپرستان و نامه والدین/ سرپرستان در پاکتی خطاب به نوجوانان ارسال می‌شوند) . افراد نباید نامهٔ نوشتهٔ نوجوان یا والد/سرپرست خود را ببینند. برخی نوجوانان برای نوشتن صحیح نشانی نیاز به کمک دارند.
۵- پاکت‌ها را از گروه جمع‌آوری کنید.

پایان فعالیت

نکته‌ای برای رهبر گروه:

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



نکته‌ای خطاب به رهبر گروه:

نامه‌ها را در ۳-۴ هفته ارسال نمایید.

جشن فارغ التحصیلی

فعالیت ۷٫۵.....۱۰ دقیقه

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

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

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

نام خانوادگی:

تکمیل برنامه تقویت بنیان خانواده

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

OXFORD BROOKES

امضا	تاریخ
امضا	تاریخ
امضا	تاریخ

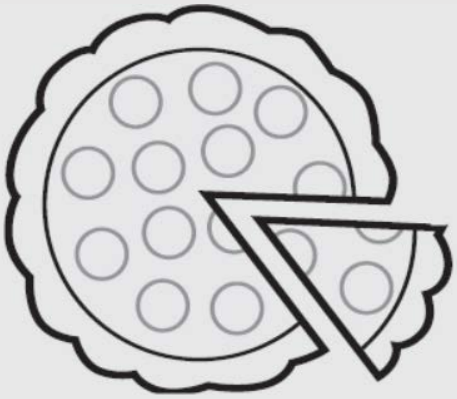
جشن با پیتزا یا غذاهای سبک

فعالیت ۷٫۶.....۱۵ دقیقه

۱- پیتزا و نوشیدنی مجاز (و یا غذاهای دیگر که توسط رهبران گروه تهیه شده است)

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

۳- رهبران گروه باید بین افراد گشته و به خانواده‌هایی توجه کنند که تنها نشسته‌اند و به آنها ملحق شوند.



پایان فعالیت

حلقه پایان جلسه

۵ دقیقه .....

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

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

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

۳- از نوجوانان بخواهید به‌صورت گروهی **شعار نوجوانان** را بخوانند.

۴- از والدین/سرپرستان بخواهید که به‌صورت گروهی **شعار والدین** را بخوانند.

۵- از کل گروه بخواهید **شعار خانواده** را بخوانند.



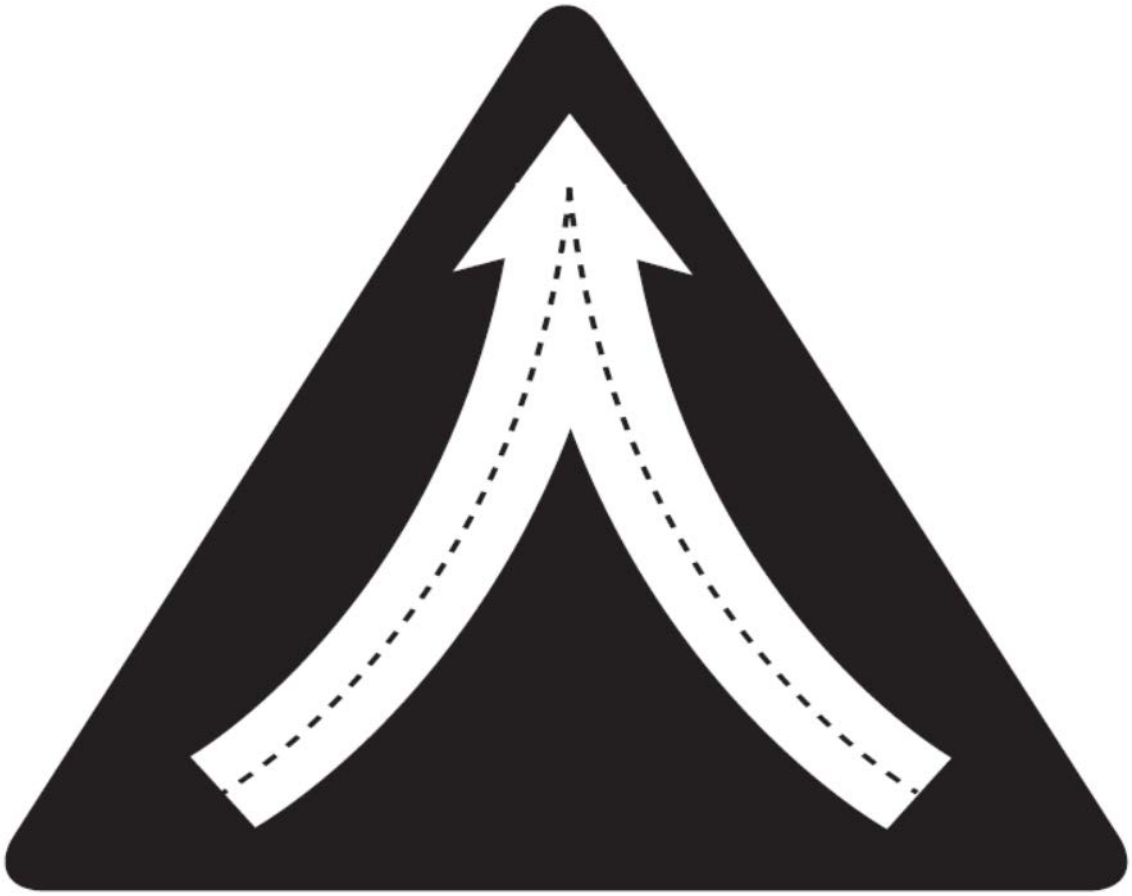
مرحله حلقه بستن
"چیزی که من در برنامه تقویت بنیان خانواده یاد گرفتم... است"

شعار نوجوانان
"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان برسیم."

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

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

جزوات و نمونه‌ها





نامه‌ای به والدین/سرپرستانم

..... عزیز

سپاسگزارم که تلاش کردی تا ما در برنامهٔ تقویت بنیان خانواده شرکت کنیم. شاید من دوست نداشتم در این برنامه شرکت کنم اما شرکت کردم و چیزهای زیادی آموختم و به من خوش گذشت

برخی چیزهایی که در کلاس یاد گرفتم عبارتند از:

۱-
۲-

من برخی از جلسات خانواده را هم دوست داشتم. موارد مورد علاقه من موارد زیر بودند:

۱-
۲-

چیزی که من در مورد تو یاد گرفتم این است که

.....

.....

امیدوارم که ما همچنان در خانه و در مورد چیزهای مهم صحبت کنیم مثلاً

.....

.....

و امیدوارم که به من اجازه دهی در مورد قوانین و جریمه‌ها صحبت کنم. اگر به من گوش کنی، تلاش می‌کنم تا به حرف‌ها تو گوش کنم.

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

.....

.....

خیلی خوشحالم که تو پدر/ مادر/ سرپرست من هستی چون‌که

.....

.....

OXFORD BROOKES UNIVERSITY

دوستدار تو



نامه‌ای به فرزندم

..... عزیز

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

مثلاً.....

.....

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

.....

.....

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

مثلاً.....

.....

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

.....

.....

من خوشحالم که ما یاد می‌گیریم تا با هم مشکلاتی را حل کنیم، مثلاً

.....

.....

گاهی، درک نقطه‌نظر تو دشوار است ولی دارم یاد می‌گیرم که به تو گوش دهم و تو هم به نقطه‌نظر من گوش دهی. وقتی‌که تو مشکلی در خانه داری و یا اتفاقی در مدرسه افتاده یا با دوستانت مشکل داری، امیدوارم با من صحبت کنی. من سعی می کنم شنونده بهتری باشم و نصیحت نکنم و تنها در زمان نیاز درکنارت باشم.

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

.....

..... صرف کنیم

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

OXFORD BROOKES UNIVERSITY

دوستدار تو

نام خانوادگی

تکمیل برنامه تقویت بنیان خانواده

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



امضا تاریخ

امضا تاریخ

امضا تاریخ

OXFORD BROOKES UNIVERSITY

عکس خانواده را اینجا بگذارید.

نام خانوادگی

تکمیل برنامه تقویت بنیان خانواده

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

امضا تاریخ

امضا تاریخ

امضا تاریخ



OXFORD BROOKES UNIVERSITY

والدین/سرپرستان و نوجوانان:

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

چک لیست ارزیابی والدین/سرپرستان

برنامه تقویت بنیان خانواده ۱۰-۱۴ 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 قبلاً			
۱- برای تعامل با مشکلات فرزندم، منتظر می‌شوم تا آرامش خود را به دست آورم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۲- به خود یادآور می‌شوم که دشواری تعامل با کوکان در این سن طبیعی است.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۳- به فرزندانم کمک می‌کنم تا قوانین خانه و خانواده را درک کنند.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۴- زمانی را صرف تفریح خانوادگی می‌کنیم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۵- جریمهٔ سرپیچی از قوانین را به فرزندم توضیح می‌دهم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۶- به دنبال راه‌هایی هستم تا فرزندم را در فعالیت‌های کاری خانواده مانند کارهای روزانه درگیر کنم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۷- اگر فرزندم از قانونی سرپیچی کرد، جریمهٔ او را اجرا می‌کنم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۸- بدون انتقاد، با فرزندم در مورد اهداف او در آینده صحبت می‌کنم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۹- در صورتی که فرزندم بدرفتاری کند، احساسم را به او می‌گویم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب

۱۰- به دنبال راه‌هایی هستم 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، چیست؟

چک لیست ارزیابی نوجوانان

برنامه تقویت بنیان خانواده ۱۰-۱۴ 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 قبلاً			
۱- یک گام برای نیل به یکی از اهدافم را می‌دانم.	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**
۲- هنگامی که استرس دارم، کارهایی انجام می‌دهم تا احساس بهتری داشته باشم.	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**
۳- از کارهایی که والدین/سرپرستانم برای من انجام می‌دهند قدردانی می‌کنم.	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**
۴- اگر دوستی پیشنهاد دهد که کاری انجام دهیم که ما را با مشکل مواجه سازد، به‌راحتی قادرم خود را از این وضعیت رها سازم.	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**
۵- ما جلسات خانوادگی داریم تا برنامه‌ها و زمان انجام کارها و قوانین را مطرح کنیم.	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**
۶- می‌دانم چگونه بیان کنم که استرس دارم.	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**
۷-من به نقطه‌نظر والدین/سرپرستانم گوش می‌دهم.	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**
۸-من ارزش ها و عقاید خانواده‌ام را می فهمم.	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**	**به ندرت**	**گاهی**	**معمولا**	**اغلب**

۹- می‌دانم 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 می‌کنیم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۱- من ویژگی‌های مهم یک دوست واقعی را می‌دانم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۲- نظر والدین/سرپرستانم را در مورد مصرف مواد اعتیادآور می‌دانم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۳-والدین/سرپرستانم در تربیت من آرامش خود را حفظ می‌کنند.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۴- من واقعاً عشق و احترام والدین/سرپرستانم را نسبت به خودم احساس می‌کنم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۵- می‌توانم به‌راحتی بفهمم که والدین/سرپرستان من دچار استرس هستند یا مشکلاتی دارند.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب

ارزشمندترین چیزی که در این برنامه آموختید، چیست؟

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰ تا ۱۴ سال

برنامه آموزش با DVD

جلسات تقویتی: راهنمای رهبر گروه

بخش‌های بعدی این راهنمای آموزشی، بیانگر جلسات تقویتی برنامه تقویت بنیان خانواده برای والدین و سرپرستان و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال (نسخهٔ بریتانیا)، SFP 10-14 (بریتانیا) هستند. این جلسات به گونه‌ای طراحی شده‌اند که ۶ ماه تا یک سال بعد از پایان هفت جلسه اول برنامه آموزشی، برگزار گردند. برگزاری این جلسات بلافاصله پس از پایان هفت جلسهٔ اول و تبدیل آن به دوره‌ای ۱۱ هفته‌ای نیز موثر است. اکثر فعالیت‌ها و تمرینات این جلسات مجزا نبوده و باید با حضور خانواده‌هایی انجام شوند که جلسات ۱ تا ۷ را پشت سر گذاشته‌اند.

در صورت امکان، جلسات تقویتی SFP 10-14 (بریتانیا) باید توسط تسهیلگرانی برگزار گردند که جلسات ۱ تا ۷ را هدایت کرده‌اند. در صورت نیاز به آموزش تسهیلگران جدید، آن‌ها باید با تمرکز بر گروهی خاصی (والدین یا نوجوانان) به‌دقت دستورالعمل‌های همه جلسات از ۱ تا ۷ را خوانده و همه DVDها را تماشا کنند. بازبینی زیر از بازبینی کلی دستورالعمل SFP 10-14 منتج شده و برای تسهیلگران جدید و بازبینی پیشنهادات اجرایی برای تسهیلگران با تجربه SFP است.



جدول زمانی برای سازماندهی و اجرای جلسات تقویتی

SFP 10-14 (بریتانیا)

جلسات

✓ سه ماه قبل از برنامه تقویتی:

- **جذب رهبران گروه**
- **تعیین تاریخ برگزاری برنامه و تعیین مکان**

زمان ایده آل برای برگزاری این جلسات، بین ماه‌های مهر تا آذر و یا دی تا اسفند است تا مصادف با تعطیلات یا امتحانات نباشد.

- **ثبت‌نام خانواده‌ها**

✓ یک ماه قبل از برنامه تقویتی

- **آموزش رهبران گروه**

افرادی که در SFP 10-14 آموزش دیده و حداقل یک دورهٔ آموزشی را تسهیل کرده‌اند، می‌توانند آموزشگران این دوره باشند.

- **ثبت نام خانواده‌ها**
- **انجام تهمیداتی جهت جذب مربی کودک و پذیرایی جلسه اول**
- **انجام تمهیداتی برای تهیه تجهیزات و جمع‌آوری ابزار لازم**
- **جمع‌آوری بریده‌های جراید**

✓ یک هفته قبل از برنامه

- **تایید مکان و تجهیزات**
- **تماس با خانواده‌ها برای یادآوری به آن‌ها در مورد برنامه**

✓ یک یا دو هفته قبل از هر جلسه

- **تهیهٔ کپی از جزوات اصلی در راهنمای رهبر**

نکته: برخی الگوها باید بریده شوند.

- **تهیهٔ پوسترهای لازم برای جلسات.**



مدیریت والدین/سرپرستان چالش برانگیز

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

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

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



نظم در گروه نوجوانان

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



رعایت زمان

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



حلقه پایان جلسه

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

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

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

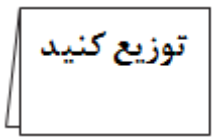


وسایل مورد نیاز برای آموزش

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

این راهنما شامل دستورالعمل‌های دقیق برای همه فعالیت‌های جلسات والدین، نوجوانان و خانواده‌ها در جلسات تقویتی ۱-۴ است. جزوات برای توزیع و نمونه‌های پوسترها را می‌توانید در صفحات پایانی متن هر جلسه ببینید.

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



جزوات توزیعی

مجموعه جزوات ارائه شده در انتهای هر جلسه در راهنمای رهبران گروه شامل نسخهٔ اصلی جزوات توزیعی، کاربرگ‌ها و تمرین در منزل جلسات نوجوانان، والدین و خانواده هستند. فهرست جزوات هر جلسه در بخش وسایل مورد نیاز در شروع هر فصل آمده است.



DVD ها

جلسه والدین

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

جلسات نوجوانان

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

جلسات خانواده:

در هیچ کدام از جلسه تقویتی خانواده از DVD استفاده نمی‌شود.



تجهیزات

گروه والدین

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

گروه نوجوانان

دستگاه پخش DVD و تلویزیون برای جلسه ۴ تقویتی

ارزیابی

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



فهرست ابزار

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

وسایل جلسات تقویتی ۱-۴

منابع کلی

- فلیپ چارت ها و ماژیک ها

جلسات والدین

- برچسب نام
- کارت‌های ۱۰ در ۱۵ سانتیمتر
- تایمر (مانند ساعت معمولی با کورنومتر)
- کلاه، جعبه یا کاسه برای کشیدن کارت
- کوپن‌های بینگو (سکه، شیرینی‌ها و غیره)
- تاس
- رشته های باریک کاغذ (۲,۵ در ۱۵ سانتیمتر)
- سکه های ۱۰۰۰ و ۲۰۰۰ ریالی

جلسات نوجوانان

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

جلسات خانواده

ابزار مورد نیاز برای بازی حدس زدن استرس

- ۱۰ پاکت کوچک
- ۱۰ پاک کن کوچک
- ۱۰ مداد
- ۱۰ عدد چای کیسه‌ای
- ۱۰ عدد کش
- ۱۰ مشمع چسب‌دار
- ۱۰ کیسه پلاستیکی
- ۱۰ مداد
- ۱۰ تکه کوچک کاغذ کادو یا روبان
- ۱۰ عدد برگ درخت، سنگ و یا میوۀ درخت کاج
- ۱۰ سکه
- ۱۰ عکس کارتنی بریده شده از روزنامه
- پتو
- نوارچسب
- کارت‌های ۱۰ در ۱۵ سانتیمتری (یک عدد برای هر فرد)

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین/ سرپرستان و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

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

وسایل موردنیاز

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

جلسه ۱ تقویتی - والدین

مدیریت تنش



اهداف:

والدین:

از ابزار پرورشی برای یافتن راه‌حل استفاده خواهند کرد

•

به شناسایی عوامل استرس‌زا و راه‌های تعامل می‌پردازند.

•

راه‌های اجتناب از بحث با فرزندان را می یابند.

هنگام ورود والدین/ سرپرستان

۱ دقیقه.....

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

بازبینی موارد موفق در خانه

۵ دقیقه.....

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

راه‌حل‌هایی برای مشکلات روزمره

فعالیت ۱,۱.....۲۵ دقیقه



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

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

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



بحث کنید

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

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



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

پایان فعالیت

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



کارت‌های "3 x 5" را برای جلسه تقویتی ۲ والدین نگه‌دارید

DVD را پخش کنید

گویندگان و نمایش‌ها ..... ۳:۳۰ دقیقه

- *استرس والدین*



گوینده ۱: هنگامی که والدین با عشق ورزیدن و تعیین قوانین محکم به فرزندان خود کمک می‌کنند تا در بزرگسالی افرادی دلسوز و مسئولیت‌پذیر باشند. هنگامی که کودکان می‌دانند که به آنها عشق می‌ورزید و پایبند قوانین خود هستید، بیشتر تلاش کرده و عملکرد بهتری در زندگی دارند.

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

گوینده ۱: برخی دیگر نیز به راحتی «نه» می‌گویند اما در نشان دادن این امر که ایده‌ها و افکار فرزندانشان نیز برایشان مهم است یا بیان عشقشان نسبت به آنها با مشکل مواجه هستند.

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

گوینده ۱: نگرانی‌های شخصی هم وجود دارند - مانند کنار آمدن با شریک زندگی، درگیری ناشی از تک سرپرستی خانواده یا تلاش جهت بهبود روابط در یک خانوادهٔ ترکیبی. و کارهای روزانه هم هستند که والدین باید انجام دهند - مانند خرید، پخت‌وپز، تمیز کردن و بردن بچه‌ها به مکان‌های مختلف. و والدین زیادی هم هستند که مسئولیت هایی به جز خانه و محل کار دارند مانند کمک به والدین پیر و اقوام و همسایه یا کارهای اجتماعی.

گوینده ۲: جای تعجب نیست که والدین تنش زیادی دارند.

.....

لیز: من الان خیلی تو محیط کار تحت فشارم و وقتی عصرا میام خونه، ناراحتیمو سر بچه‌ها خالی می‌کنم. عصرا انقدر استرس دارم که کوچک‌ترین کارشون عصبانیم می‌کنه! دیشب واقعاً از کوره در رفتم.

جین: خب پدر و مادر بودن همینه دیگه مگه نه؟ علی‌رغم همهٔ اتفاقاتی که می‌افته باید آروم و متین باشی. خیلی سخته. یادته سال گذشته که جیک کارش رو از دست داد؟ دائم سرم داد می‌زد، خواب نداشتم و حال بچه‌ها خیلی بد بود. خانواده داشت از هم می‌پاشید.

لیز: خب، الان این اتفاق داره برای خواهرم می‌افته. داره طلاق می‌گیر و یه دقیقه داره گریه می‌کنه و یه دقیقهٔ بعد عصبانی. بچه‌ها دارن عکس‌العمل نشون می‌دن. نمی‌دونم وقتی دنیای خودم داره از هم می‌پاشه چطوری باید مادر خوبی باشم.

جین: و وقتی هم که بحرانی نیست، کارای روزانه آدم رو خسته می‌کنند. مثلا شب گذشته تا ساعت ۱۱ نتونسته بودم بشینم. تا اون موقع داشتم می شستم و آشپزخونه تمیز می‌کردم و قبض پرداخت می‌کردم. روز بعد واقعاً خسته بودم.

لیز: تعجب نمی‌کنم.

.....

گوینده: شاید به همین دلیل، پدر و مادر بودن کار دشواری است. مسئله فقط فرزندان نیستند، بلکه تمام کارهایی هستند که باید انجام دهید.

استرس والدین/ سرپرستان

فعالیت ۱,۲.....۹ دقیقه

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



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



بحث کنید

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



اطمینان حاصل کنید که مؤلفه‌ها مورد اشاره قرارگرفته‌اند

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

پایان فعالیت

گوینده و نمایش‌ها .....۳:۳۰ دقیقه

- *تغییر دیدگاه‌ها*
- *علیرغم این*



جف: آخر هفته، کم مونده بود از دست مارشا از کوره در برم. انگار می‌دونه من استرس دارم و شروع می‌کنه..... میدونی چی می‌گم؟ انگار سخت‌تر میشه باهاش کنار اومد.

کوین: می‌فهمم منظورت چیه. جول خیلی بد نیست. اگه ببینه دارم عصبانی می‌شم کوتاه میاد اما راب اینطور نیست، اگرچه بدونه استرس دارم بیشتر بهم فشار میاره.

جف: چطور خودتو کنترل می‌کنی؟ چون نمی‌خواهم روش دست بلند کنم اما همش بهم فشار میاره.

کوین: خب، بستگی داره، گاهی وقتا از ۱ تا ۱۰ یا ۱۰۰ می‌شمرم و اتاق رو ترک می‌کنم. یا ممکنه بگم" الان نه". ولی این همیشه جواب نمیده. گاهی راب دنبالم میاد و اذیتم می‌کنه تا چیزی که می‌خواد رو بهش بدم.

جف: اون وقت چیکار می‌کنی؟

کوین: خوب، از خونه میرم بیرون. خودم رو تو حموم حبس می‌کنم یا جایی که دستش بهم نرسه. یا بهش هشدار میدم که اگه ادامه بده، یه مزیت رو ازش می‌گیرم.

جف: می‌دونی چیه، گاهی خیلی تربیت بچه‌ها سخت میشه، این‌طور نیست؟ من الان حس پدر و مادرم رو میفهمم و زجری که بهشون دادیم ولی این روزا این کار سخت‌تره. تنها کاری که بچه‌ها می‌کنن اینه که تلویزیون رو روشن کنن و همه جور ایده ای برای دردسر درست کردن ازش بگیرن. می‌فهمی که منظورم چیه؟

کوین: اگه فکر کنی که بالاخره بزرگ می‌شن، کمک می‌کنه! ما هم بزرگ شدیم! خصوصاً اگه قوانین رو سخت پیگیری کنی. من فقط به این فکر می‌کنم که سخت بودنشون تو این سن طبیعیه.

جف: این که از کوره در نرم؟ این چالش بزرگیه؟ این‌طور نیست؟ این‌که آروم بمونی.

.....

گوینده ۱: وقتی تحت فشار هستید، حفظ آرامش در مقابل فرزندان خصوصاً زمانی که بحث یا حاضر جوابی می‌کنند، بسیار دشوار است. هنگامی که فرزندان شروع به اذیت می‌کنند، تحمل شرایط غیر ممکن است.

گوینده ۲: یادگرفتن شیوه‌های پرهیز از بحث با فرزندان موثر است زیرا جرو بحث هرگز به نتیجه نمی‌رسد. بحث، حد و مرزهایی را که تعیین کرده‌اید، از بین برده و مانع از ابراز عشق به فرزندان می‌شود. نکتهٔ مهمی که والدین باید بیاموزند آن است که از بحث اجتناب کنند. اگر بی مورد با فرزندانتان بحث کنید، والدین قوی نیستید.

گوینده ۱: اما برای اکثر والدین، اجتناب از بحث دشوار است. هنگامی که فشار زندگی افزایش می‌یاد، حفظ آرامش امری دشوار است. ببینید که والدین در موارد ذیل چگونه از بحث پرهیز می‌کنند.

.....

مارشا: اصلا منصفانه نیست. همه بچه‌ها دارن می‌رن. تو نمی‌خوای من تفریح کنم.

کارول: به هر حال، نمی‌تونی وسط هفته بری بیرون! قانون اینه.

مارشا: ولی تو می‌ذاری برم کلیسا. نمی‌دونم چرا این فرق می‌کنه. من باید برم.

کارول: مهم نیس چقدر دلت می‌خواد بری. جواب همون "نه" هست.

کوین: ببخشید جول، من پولی واسه اسکیت بورد ندارم.

جول: باشه ولی خیلی دلم می‌خواد. دان و جان دارن. نمی‌دونم چرا من نباید داشته باشم.

کوین: نمی‌خوام بحث کنم. گفتم "نه" همینه که هست.

جول: آره، ولی گفتی که واسه خریدن هر چیزی که یه کم پولشو بتونم دربیارم بهم کمک می کنی.

کوین: ببین، جول، با این بحثا به‌جایی نمی‌رسیم. وقتی آروم شدی می‌تونیم در مورد این‌که چطور پول اسکیت رو دربیاری حرف بزنیم نه الان (پدر می‌رود).

اجتناب از جر و بحث

فعالیت ۱,۳.....۱:۳۰ دقیقه

۱- سؤال روی صفحه را بررسی کنید.



اطمینان حاصل کنید که موارد زیر مورداشاره قرارگرفته‌اند.

- *گفتن "علیرغم این" و "بااین‌وجود"*
- *با شروع مجدد اعمال قوانین*
- *گفتن "پاسخ من، نه است".*
- *موافقت برای کمک به فرزند برای حل مشکل وقتی‌که فرزند آرام است.*
- *با دور شدن*

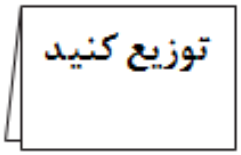
پایان فعالیت



به‌جای بحث کردن

فعالیت ۱,۴.....۶ دقیقه

۱- پوستر **"به‌جای بحث کردن"** را نصب کنید.



۲- مگنت **"به‌جای بحث کردن"** را بین افراد پخش‌کنید. سناریوهای زیر را بخوانید و از والدین/ سرپرستان به نوبت بخواهید به گونه‌ای پاسخ دهند که جر و بحث به همراه نداشته باشد.

۳- بقیهٔ شرکت‌کنندگان را تشویق کنید تا به والد/ سرپرست در ارائهٔ پاسخ کمک کنند.



موقعیت ۱:

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

پاسخ‌های احتمالی:

"قانون این بود که تا ۱۶ سالگی از این خبرا نباشه".

"واسم مهم نیست که بچه‌های دیگه چیکار می‌کنن. تو واسه این کارا خیلی کوچیکی".

موقعیت ۲:

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

پاسخ های احتمالی:

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

موقعیت ۳:

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

پاسخ‌های احتمالی:

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

موقعیت ۴:

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

پاسخ‌ها:

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

موقعیت ۵:

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

پاسخ‌های احتمالی:

- "بااین‌وجود، من اونا رو نمی‌خرم".
- "مهم نیس چقدر دوستشون داری، ما نمی‌تونیم پولشونو بدیم"
- "جواب من، نه هست"

موقعیت ۶:

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

پاسخ‌های احتمالی:

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



پاسخ احتمالی *اگر وقت کافی دارید*

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

پایان فعالیت

تمرین در منزل

۱ دقیقه

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



آماده شدن برای جلسه خانواده

۱ دقیقه

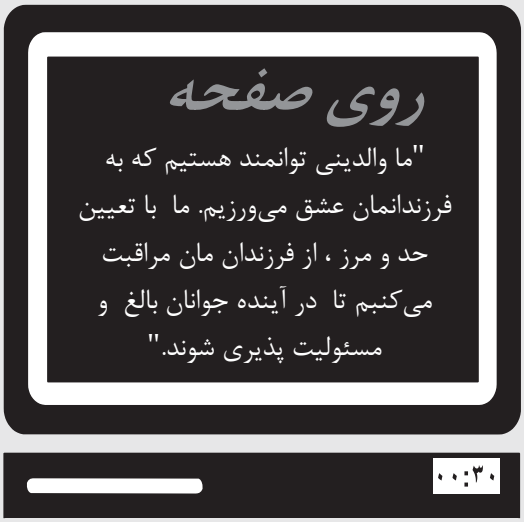
۱- به والدین/ سرپرستان بگویید که آن‌ها همراه با فرزندان خود در مورد روش‌های رهایی از استرس بازی حدس زدن را انجام خواهند داد.
۲- آن‌ها یک بازی در مورد نقطه‌نظرات متقاوت در مورد چیزی که برای والدین/ سرپرستان و نوجوانان استرس‌زا است انجام خواهند داد.



جمع‌بندی

۳۰ ثانیه

۱- **شعار والدین** را به‌صورت گروهی بخوانید.



جزوات و نمونه‌ها



فهرست حضور و غیاب والدین/ سرپرستان

جلسه

نام و نام خانوادگی	تقویتی۱	تقویتی۲	تقویتی۳	تقویتی۴

ابزار و مهارت‌های فرزند پروری

گوش سپردن به احساسات

تعیین قوانین خانه

بخاطر داشتن سن نوجوان

کارهای پنج دقیقه‌ای

استفاده از جدول امتیازات

ملاقات خانوادگی

تعیین "چه کسی، چه چیزی، کی و کجا"

ابزار و مهارت‌های فرزند پروری

زمان تفریح خانوادگی

استفاده از عبارت با "من"

زمانی برای صحبت رو در رو

ترک کردن محل برای آرام شدن

نگاه به مسائل از نقطه نظر نوجوانان

حذف یک امتیاز

صحبت با نوجوانان در مورد ارزش‌ها و امیدهای خود

نه گفتن با مهربانی ولی با لحن محکم و قاطع

استفاده از جزیمه‌ها و پیامدها

به‌جای بحث کردن:

"علیرغم...."

"با وجود این"

"قانون این است که..."

" نمی‌خوام باهات بحث کنم"

"رفتن"

به‌جای بحث کردن:	به‌جای بحث کردن:
"علیرغم...."	"علیرغم...."
"با وجود این"	"با وجود این"
"قانون این است که..."	"قانون این است که..."
" نمی‌خوام باهات بحث کنم"	" نمی‌خوام باهات بحث کنم"
"رفتن"	"رفتن"
به‌جای بحث کردن:	**به‌جای بحث کردن:**
"علیرغم...."	"علیرغم...."
"با وجود این"	"با وجود این"
"قانون این است که..."	"قانون این است که..."
" نمی‌خوام باهات بحث کنم"	" نمی‌خوام باهات بحث کنم"
"رفتن"	"رفتن"

شعار والدین

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

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ ساله

فهرست مطالب

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

وسایل مور دنیاز:

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

جلسه ۱ تقویتی- نوجوانان

مدیریت تعارض



نیل به اهداف

اهداف:

نوجوانان

راه‌های آشنایی با افراد جدید را می‌آموزند

•

رفتار دوستان خوب در مقایسه با دوستان نه چندان خوب را تمییز می‌دهند

•

ارزش یک دوست خوب و با مرام را درک می‌کنند



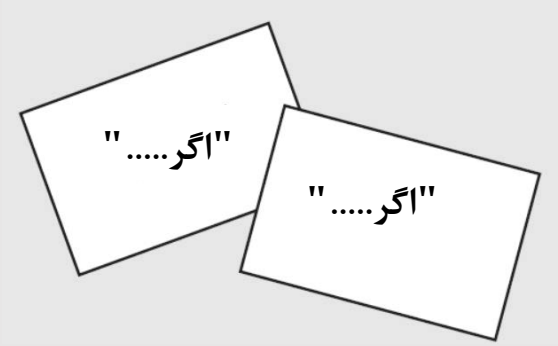
هنگام ورود نوجوانان

۱ دقیقه

۱- از افراد بخواهید نام خود را روی برچسب نام بنویسند.
۲- از افراد بخواهید نام خود را در **فهرست حضور و غیاب نوجوانان** علامت بزنند.

تمرین اگر..... برای کنار گذاشتن رودربایستی

۱۰ دقیقه



۱- از نوجوانان بخواهید که یک کارت از دسته کارت‌های "**اگر**...." بردارند و زوج خود را با تطبیق نشانه‌های روی کارت (، ، * و غیره) بیابید.
۲- از یک نفر در هر گروه دو نفره بخواهید تا نام هم‌گروهی خود را پرسیده و با پرسیدن سوالات نوشته شده روی کارتی که در اختیار دارند، با او مصاحبه کنند. بعد از دو دقیقه، از نفر دیگر در گروه بخواهید تا مصاحبه را انجام دهد.
۳- در گروه بزرگ‌تر، از هر فرد بخواهید نام هم‌گروهی خود را معرفی کرده، سوالات خود را خوانده و شیوه پاسخ هم‌گروهی خود را تشریح نماید.

دور تعریف

۳ دقیقه



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

۲- با دور تعریف شروع کنید. هر فرد تعریف کوتاهی از فردی که کنار وی نشسته ارائه می‌دهد. تعریف می‌تواند از هر چیزی مانند لباس، رنگ چشم، و غیره باشند. اگر نوجوانی نتواند در عرض ۱۵-۲۰ ثانیه از فرد کناری خود تعریف کند، رهبر گروه باید به جای او این کار را انجام دهد.

۳- از نوجوانان بخواهید که قواعد اساسی را برای گروه نام برده و آن‌ها را روی فلیپ چارت بنویسند. فهرست را نصب کنید.



مهارت‌های دوستی

فعالیت ۱,۱.....۳ دقیقه

۱- به گروه بگویید که در تمرین حلقه و اگر ... برای کنار گذاشتن رودربایستی، آن‌ها پنج مورد را انجام دادند که می‌تواند به آن‌ها در آشنایی با افراد دیگر و پیدا کردن دوستان جدید کمک کند. به فهرست زیر مراجعه کنید و از گروه بخواهید موارد زیر را نام ببرد:

- گوش دادن
- سؤال پرسیدن
- تعریف کردن
- صحبت کردن در مقابل گروه
- به اشتراک گذاشتن ایده‌ها



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

پایان فعالیت

شناخت بیشتر یکدیگر

تمرین۱,۲.....۱۰ دقیقه

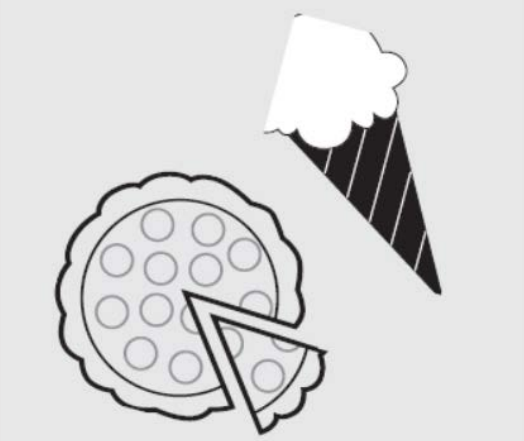
۱- به گروه بگویید که شما گونه‌های متفاوت از شیوه پاسخ افراد را نام برده و از آن‌ها بخواهید که در دو طرف اتاق بایستند (مثلاً آن‌هایی که پیتزا را بیشتر از بستنی دوست دارند در یک سمت بایستند). این کار را برای هر گونه تکرار کنید.

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

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

یادداشتی برای رهبر گروه:

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



مورد پیتزا یا بستنی از طرف مقابل بپرسند.

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



مورد اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

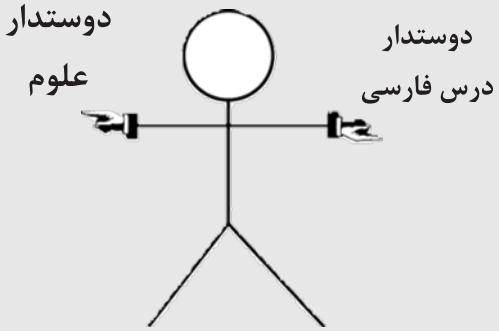
- از افراد هر گروه بخواهید تا اطلاعاتی را که به دست آورده است با هم‌گروهی خود به اشتراک بگذارد. (مثلاً "من فهمیدم جمال پیتزا پپرونی دوست داره".)



بحث کنید

۳- سؤالات زیر را با گروه بررسی کنید:

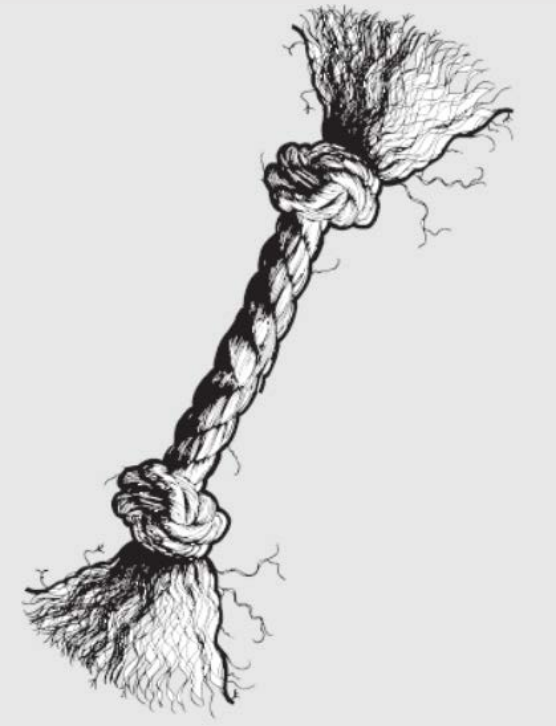
- کدام مورد بین همه مشترک بود؟
- متوجه چه تفاوت‌هایی شدید؟



پایان فعالیت

بازی گره

۵ دقیقه.....



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

پایان فعالیت

بچهٔ بامرام/ بچهٔ بدجنس

فعالیت ۱,۳.....۲۲ دقیقه



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



اطمینان حاصل کنید که مؤلفه‌های زیر مورداشاره قرارگرفته‌اند.

بچهٔ بامرام	***بچهٔ بدجنس***
• *اسرار شما را حفظ می‌کند*	• *اسرار شما را با کسی دیگر در میان می‌گذارد*
• *به قول خود عمل می‌کند*	• *قول خود را می شکند*
• *به شما گوش می‌دهد*	• *به نقطه‌نظر شما گوش نمی‌دهد*
• *از شما حمایت می‌کند*	• *پشت سر شما حرف می‌زند*
• *شما را در یک گروه راه می‌دهد*	• *شما را راه نمی‌دهد*
• *خوشحال است وقتی‌که شما عملکرد خوبی دارید*	• *حسادت می ورزد وقتی‌که شما عملکرد خوبی دارید*
• *بودن با وی سرگرم‌کننده است*	• *در مورد دیگران گله می‌کند*
• *به احساسات شما فکر می‌کند*	• *از احساسات شما آگاه نیست.*
• *نگران اتفاقاتی است که برای شما رخ می‌دهد*	• *می‌خواهد شما را دچار مخمصه کند*
• *با شما مهربان است*	• *شما را مسخره می‌کند*
• *سخاوتمند*	• *خسیس*

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

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

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

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



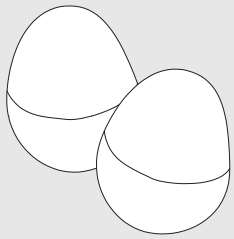
۶- بعد از ۵ دقیقه تمرین، گروه‌ها نوبتی نمایش را اجرا می‌کنند و گروه دیگر باید حدس بزند که بچهٔ بدجنس چه رفتارهایی نشان می‌دهد.

دو فلیپ چارت مجزا

رفتارهای بچهٔ بامرام	رفتارهای بچهٔ بدجنس

نکته ای برای رهبر گروه

یک کارت سناریوی بچه بامرام/ بچه بد جنس را در هر تخم مرغ قرار دهید





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



اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

- از هر گروه بخواهید موقعیت دیگری را اجرا کنند.

پایان فعالیت

نکته ای به رهبر گروه:

به نوجوانان هشدار دهید که به احساسات اعضای گروه دیگر بی‌احترامی نکنند. اگر این احساسات در طول سناریوی بچهٔ بدجنس جریحه‌دار شوند، از اعضای گروه بخواهید از فردی که ناراحت شده تعریف کنند.

شبکه دوستی

فعالیت ۱,۴.....۵ دقیقه

۱- از گروه بخواهید که حلقه ای تشکیل بدهند و به یک فرد یک توپ بزرگ کاموا بدهید. به آنها بدهید. به آن فرد بگویید که توپ را به فرد در عرض دایره پرتاب کند ولی سرنخ را بگیرد و رها نکند. فردی که توپ را می‌گیرد باید رفتاری را نام ببرد که ویژگی‌های دوست خوب را می‌سازد و بعد توپ را به سمت کسی دیگر بیاندازد.
۲- بازی تا زمانی ادامه می‌یابد که گروه با شبکه‌ای از نخ‌ها به هم متصل شوند.
۳- به گروه توضیح دهید که وقتی افراد نقش دوستان خوب را ایفا می‌کنند، ارتباطاتی ایجاد می‌شود و شبکه دوستی شکل می‌گیرد.

پایان فعالیت

نکته ای خطاب به رهبر گروه:

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



تمرین در منزل و آماده شدن برای جلسه خانواده

۱ دقیقه

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

جمع‌بندی

۳۰ ثانیه

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

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

۲- به تمرین **شعار نوجوانان** با هم به‌صورت گروهی بپردازید.

شعار نوجوانان
"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان برسیم"

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف

فهرست حضور و غیاب والدین/ سرپرستان

جلسه

نام و نام خانوادگی	تقویتی۱	تقویتی۲	تقویتی۳	تقویتی۴

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

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

کارت سناریوی بچهٔ بامرام/ بچهٔ بدجنس

گروه ۱

موقعیت ۱:

صحنه: گروهی از کودکان بعد از مدرسه صحبت می‌کنند و برای پنج شنبه شب برنامه‌ریزی می‌کنند و نمی‌دانند چه کسی را دعوت کنند.

موقعیت ۲:

صحنه : عضو گروه پاداش خاصی می‌گیرد و به اردوی فوتبال تابستانی می‌رود.

.....

کارت سناریوی بچهٔ بامرام/ بچهٔ بدجنس

گروه ۲

موقعیت ۱:

صحنه:

کلاس باید دو نماینده برای شورای دانش آموزی انتخاب کند. به آن‌ها گفته می‌شود که در مورد آن فکر کرده و با همکلاسی‌های خود در طول هفته صحبت کنند.

موقعیت ۲:

صحنه: فردی به یکی از دوستانش می‌گوید که می‌ترسد دوستش دیگر او را دوست نداشته باشد.

بچه بامرام

بچه بدجنس

شعار نوجوانان

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

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و فرزندان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

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

وسایل مورد نیاز

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

جلسه ۱ تقویتی – خانواده

درک یکدیگر



اهداف:

خانواده‌ها:

شیوه‌های مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا را شناسایی می‌کنند

•

نسبت به استرس یکدیگر همدردی می‌کنند

•

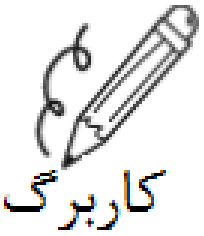
دیدگاه های یکدیگر در مورد دوستی را درک می‌کند.

"استرس .....را حدس بزن " برای کنار گذاشتن رودربایستی

فعالیت ۱,۱.....۱۰ دقیقه

۱- شرکت‌کنندگان در گروه‌های خانوادگی می نشینند.

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



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

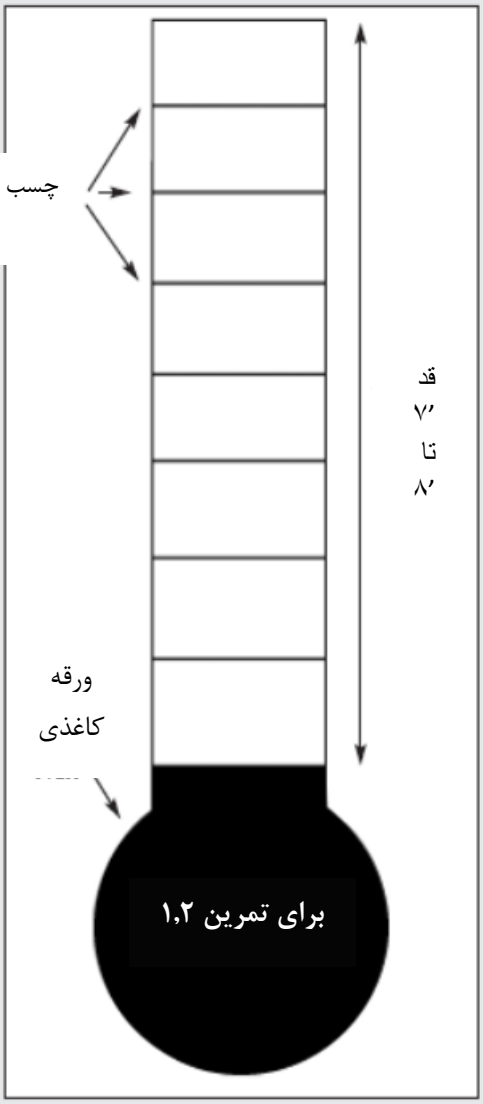


۴- بعد از ۳-۴ دقیقه، پایان زمان را اعلام کرده، پاسخ‌های مناسب را خوانده و بگویید که کدام خانواده درست‌تر عمل کرده است.

نکته ای برای رهبران:

قبل از آن‌که گروه شروع کند، دو "دماسنج" را با فاصلهٔ ۱۵ سانتیمتر روی زمین با استفاده از چسب و کاغذ درست کنید. نمونه ارائه‌شده در انتهای این تصویر را مشاهده کنید. این دماسنج‌ها در تمرین ۱,۲ استفاده می‌شوند.

تک تک خانواده‌ها



پاسخ‌ها

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

دماسنج استرس

فعالیت ۱,۲.....۱۵ دقیقه

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

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

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

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

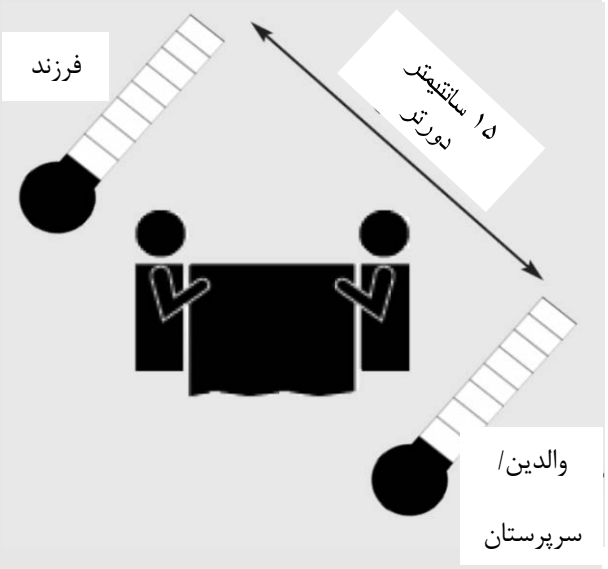
موقعیت:

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

نکته ای برای رهبر گروه:

هدف این فعالیت کمک به خانواده‌ها به درک واکنش های موجود به تنش ازنقطه‌نظر همدیگر است.

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



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

عوامل استرس‌زا برای والدین/سرپرستان

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

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



بحث کنید

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

نکته ای برای رهبر گروه:

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

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

عوامل استراس‌زا برای نوجوانان

- عملکرد ضعیف در کلاس درس
- بهترین دوست نقل مکان می‌کند
- دیر به مدرسه رفتن
- ۲ روز ممنوعیت بیرون رفتن از خانه برای دیدار با دوستان
- اجازهٔ صحبت با تلفن را نداشتن
- داشتن حجم زیاد تکالیف
- نداشتن برند مناسب کفش ورزشی
- از دست دادن امتیاز تماشای تلویزیون در شب
- معلم ورزش امکان بازی کردن به او نمی‌دهد
- الزام به سخنرانی در مدرسه
- تکلیف خانه را فراموش کردن

۲. اگر وقت کافی دارید، این فرایند را با گروه والد/سرپرست و نوجوان دیگر تکرار کنید.



بحث کنید

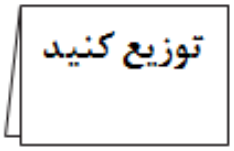
۱۱- در کل گروه، سؤالات زیر را بپرسید:

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

پایان فعالیت

عامل رفع استرس

فعالیت ۱,۳.....۱۵ دقیقه



۱. کارت‌های **"عامل رفع استرس"** را به همراه مداد توزیع کنید. به شرکت‌کنندگان بگویید که این موارد کارهایی هستند که افراد برای رفع استرس انجام می‌دهند.
۲. به گروه بگویید که نوجوانان به نزد والدین/سرپرستانشان می‌روند و والدین/سرپرستان به نزد نوجوانان خود می‌روند تا کارت‌هایشان را پر کنند. هر فرد می‌تواند نامش را در دو خانه بنویسد اگر مؤلفه‌ها را واقعاً انجام می‌دهد.
۳. وقتی‌که فردی نام‌های خود را در دو خانهٔ عمودی، افقی یا قطری نوشته باشد، باید بگوید دبلنا.
۴. اگر زمان کافی داشته باشید، می‌توانید بازی را ادامه دهید تا بازیکنان دیگری دبلنا بگویند.

کل گروه

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

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



۶- از گروه سؤال زیر را بپرسید.

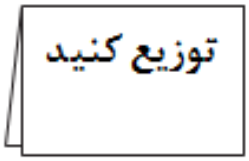
- چه چیزی در مورد والدین/ سرپرستان و نوجوانان در بازی دبلنا آموخته‌اید؟

پایان فعالیت

دوستی

تمرین ۱,۴.....۱۰ دقیقه

۱. گروه را به گروه‌های خانوادگی تقسیم کنید.



۲. کارت‌های **"نوجوانان با والدین/سرپرستان در مورد دوستی مصاحبه می‌کنند"** را بین نوجوانان توزیع کرده و از آن‌ها بخواهید اطلاعاتی را از والدین/سرپرستانشان در این مورد به دست آورند.

خانواده‌های منفرد

نوجوانان با والدین/سرپرستان در مورد دوستی مصاحبه می‌کنند
از والدین/ سرپرستان خود سؤالات زیر را بپرسید: • وقتی همسن من بودی بهترین دوست شما چه کسی بود؟ • چه چیزی در مورد او بیشتر مورد پسند شما بود؟ • چه‌کارهایی با هم انجام می‌دادید؟ • چه چیزی در بهترین دوست خود مورد علاقه شماست؟ الان هم دوستید؟ • تا کنون از دوستی ناامید شده و یا دوستی خود را با کسی قطع کرده‌اید؟ • آیا تا به حال اتفاق افتاده است که دوستی واقعاً به شما کمک کرده باشد؟

۳. کارت‌های **"والدین /سرپرستان با نوجوانان در مورد دوستی مصاحبه می‌کنند"** را بین والدین/ سرپرستان پخش‌کنید و از آن‌ها بخواهید سؤالات روی کارت‌ها را از نوجوانان خود بپرسند.



۴. بعد از ۵-۶ دقیقه، از کل گروه بپرسید که در مورد والدین و نوجوانان چه چیزی آموخته‌اند؟



اگر وقت کافی دارید

- کاربرگ **"دماسنج استرس"** را توزیع کنید و از خانواده بخواهید واکنش همدیگر نسبت به استرس را حدس بزنند (مانند تمرین ۱,۲)
- اگر زمان کافی نیست، از خانواده‌ها بخواهید تا کاربرگ خود را به منزل ببرند.

پایان فعالیت



دماسنج استرس

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

عوامل استرس‌زا برای نوجوانان	عوامل استرس‌زا برای والدین/سرپرستان
-عملکرد ضعیف در کلاس درس	-دیر به سر کار رسیدن
-بهترین دوست نقل مکان می‌کند	-به مراسم مهم مدرسه فرزند خود نرسیدن
-دیر به مدرسه رفتن	-نگرانی در مورد سلامت پدربزرگ ها/ مادربزرگ‌ها
- ۲روز ممنوعیت بیرون رفتن از خانه برای دیدار با دوستان	-نداشتن پول برای رفع نیازهای پایه
-صحبت نکردن با تلفن	-رئیس در محل کار دنبال بهانه ای برای اخراج شماست
-داشتن تکالیف زیاد	-کارهای زیادی برای انجام در محل کار مانده است.
-برند مناسب کفش ورزشی نداشتن	-ماشین خراب شده است.
-از دست دادن امتیاز تماشای تلویزیون در شب	-کودکان در خانه با هم دعوا می‌کنند.
-معلم ورزش اجازهٔ بازی به او نمی‌دهد	-کودکان با شما بد صحبت می‌کنند.
-الزام به سخنرانی در مدرسه	-زمانی برای کارهای معمول در خانه نداشتن
-تکلیف خانه را فراموش کردن	

حلقه پایان جلسه

۵ دقیقه

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

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

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

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

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

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

از کل گروه بخواهید با هم **شعار خانواده** را بخوانند.



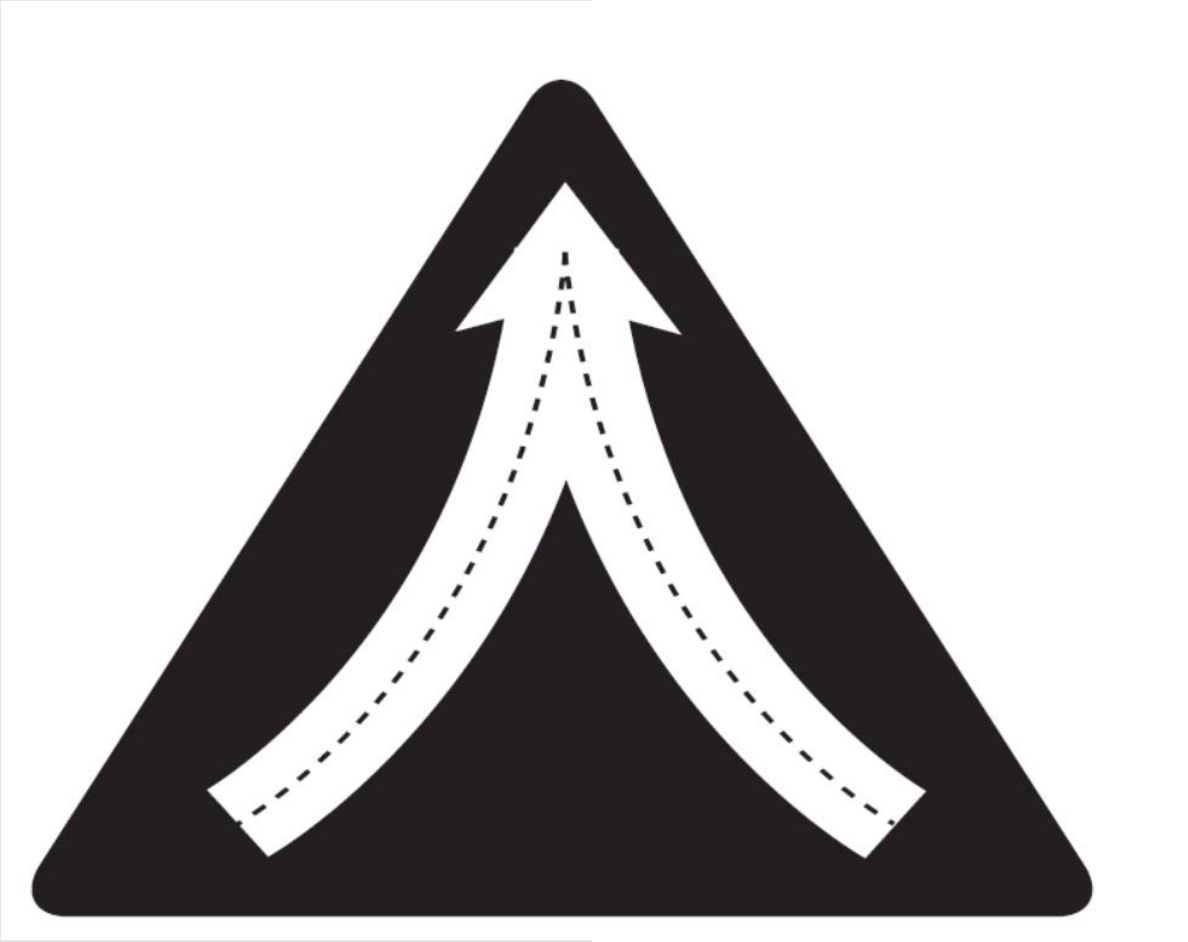
مرحله حلقه بستن
"یک راه تعامل با استرس.... است"

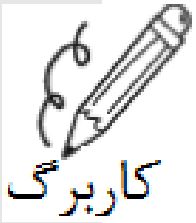
شعار نوجوانان
"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان برسیم"

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

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

جزوات و نمونه‌ها





عوامل رفع استرس شما

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

برای رفع استرس:

مؤلفه داخل کیف:

زمانی را برای ابراز محبت گذاشتن

هرروز می‌توانید دوباره شروع کنید

اجازه ندهید مشکلات زیاد طول بکشند

تمرین

مواظبت از افراد "آسیب دیده"

دیدگاه جدیدی اتخاذ کردن

افکارتان را در دفتر خاطرات نوشتن

به یاد داشته باشید که زندگی یک هدیه است

زمانی را در طبیعت گذراندن

افکارتان را به اشتراک بگذارید
"آفرین به فکرت"

استفاده از شوخ طبعی

بازی دبلنا برای رفع استرس

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

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

وقتی‌که نام ها را در یک خط قطری دیدید، "دبلنا" بگویید.

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

نوجوانان با والدین/سرپرستان در مورد دوستی مصاحبه می‌کنند

از والدین/ سرپرستان خود سؤالات زیر را بپرسید:

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

.....

والدین/سرپرستان با نوجوانان در مورد دوستی مصاحبه می‌کنند

از نوجوانان سؤالات زیر را بپرسید:

- **مهمترین نکته‌ای که در مورد د وست خود می‌پسندید، کدام است؟**
- **فعالیت‌هایی که دوست دارید با هم انجام دهید کدامند؟**
- **تابه‌حال از دوستی ناامید شده‌اید؟**
- **آیا زمانی بوده که دوستی واقعاً به شما کمک کرده باشد؟**
- **اگر زمان و پول کافی در اختیار داشتید، ترجیح می‌دادید همراه با دوست خود چه‌کاری انجام دهید؟**

کاربرگ

دماسنج استرس

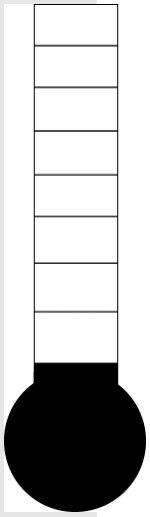
عوام استرس‌زا در هر لیست را بررسی و ببینید آیا می‌توانید حدس بزنید فرد دیگری این موقعیت را چقدر استرس‌زا می‌داند.

عوامل استرس‌زا برای نوجوانان

- عملکرد ضعیف در کلاس درس
- بهترین دوست نقل مکان می‌دهد
- دیر به مدرسه رفتن
- ۲ روز ممنوعیت بیرون رفتن از خانه برای دیدار با دوستان
- صحبت نکردن با تلفن
- داشتن تکالیف زیاد
- نداشتن برند مناسب کفش ورزشی
- از دست دادن امتیاز تماشای تلویزیون در شب
- معلم ورزش اجازهٔ بازی به او نمی‌دهد
- الزام به سخنرانی در مدرسه
- تکلیف خانه را فراموش کردن

عوامل استرس‌زا برای والدین/سرپرستان

- دیر به سر کار رسیدن
- به مراسم مهم مدرسه مربوط به پسر/ دختر نرسیدن
- نگرانی در مورد سلامت پدربزرگ/ مادربزرگ‌ها
- نداشتن پول برای رفع نیازهای پایه
- رئیس در محل کار دنبال بهانه‌ای برای اخراج شماست
- کارهای زیادی برای انجام در محل کار مانده است.
- ماشین خراب شده است.
- کودکان در خانه با هم دعوا می‌کنند.
- کودکان با شما بد صحبت می‌کنند.
- زمانی برای کارهای معمول در خانه نداشتن



والدین/ سرپرستان و نوجوانان:

"یکی از راه‌های رفع استرس.... است".

شعار خانواده

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

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

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

وسایل مورد نیاز

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

جلسه ۲ تقویتی- والدین

آگاهی دادن وقتی مخالف چیزی هستید.



اهداف:

والدین می‌آموزند که:

مانند افراد بالغ با هم ارتباط برقرار کنند

•

از جر و بحث دوری کنند

هنگام ورود والدین

۱ دقیقه.....

۱- از افراد بخواهید نام خود را روی برچسب نام بنویسند.
۲- از افراد بخواهید نام خود را در **فهرست حضور و غیاب والدین** علامت بزنند.

بازبینی تمرین در منزل

۵ دقیقه.....

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

استفاده از ابزار برای حل مسئله

فعالیت ۲,۱.....۲۰ دقیقه

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

هشدار هشدار

اگر فعالیت های مقدماتی بیشتر از ۱۰ دقیقه طول بکشند، والدین تمرینات را تمام نخواهند کرد وقتی که فرزندانشان به آن ها در انتهای جلسه می پیوندند.

۱۰ دقیقه

به‌جای بحث کردن:

"علیرغم...."

"بااین‌وجود"

"قانون این است که..."

"من نمیخوام باهات بحث کنم"

"رفتن"



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

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

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

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



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

پایان فعالیت

پخش DVD

گوینده و نمایش‌ها .....۶ دقیقه

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



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

گوینده ۲: هنگامی که با فرزندان خود به مشکل بر می‌خورید، مسلماً در یک یا چند مورد نظرتان به این فرد مخالف است. و این می‌تواند احساساتی منفی در شما و فرزندانتان به وجود آورد. زیرا در صورت وجود تنش یا بحث در خانواده، همهٔ اعضاء آن را حس می‌کنند.

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

.....

لیز: من بهش گفتم که نمی‌تونه بره ولی تو حرفمو نادیده گرفتی و دوباره بهش اجازه دادی.

کوین: خوب، نمی‌دونستم بهش گفتی "نه". از کجا باید می‌دونستم.

لیز: خب می‌تونستی بپرسی. می‌دونی که مثلاً قراره از من حمایت کنی. چطور قراره مراقبش باشیم وقتی‌که همه چی به دلخواه خودشه.

کوین: تو خیلی بهش سخت می‌گیری.باید یکم بهش فضای بیشتری بدی. اون فقط یه بچه ست.

لیز: بله! و خیلی زود تو دردسر می‌افته. این مشکل توئه. همیشه می‌خوای دوستش باشی به‌جای اینکه پدر واقعیش باشی. تعجبی نداره که همیشه بهم کج دهنی میک‌نی. من فقط انتظار دارم قوانین رو رعایت کنه.

کوین: بحث فایده‌ای نداره، درسته؟ تو همیشه همه جوابا رو داری.

.....

کارول: تو نباید اینطوری سرش داد بزنی. تعجبی نداره که همیشه با دوستاش بیرونه.

وانسا: نمی‌دونی چجوریه. هر وقت که ازش می‌خوام کاری رو انجام بده، با پررویی حاضرجوابی می‌کنه. منم نمی‌تونم اینو قبول کنم.

کارول: خوب چه انتظاری داری؟ اینطوری که سرش داد می‌زنی! و ازکجا یادگرفتی با این لحن صحبت کنی؟ پدر و مادرمون هیچ وقت با این لحن باهامون حرف نزدن.

وانسا: حافظه ت خیلی ضعیفه، کارول. پدر و مادرم همیشه به خاطر حاضر جوابی بهم گیر می‌دادن و دوتاشون منو بزرگ کردن. تنهایی بزرگ کردن بچه‌ها خیلی سخته وقتی مجبورم پولم رو به ماه برسونم. تو مثلاً بهترین دوست منی و تنها کاری که می‌کنی اینه که بهم بگی چیکار کنم.

.....

گوینده ۱: این وضعیت و موقعیت‌ها راه به جایی ندارند. در نهایت همه عصبانی شده و نتیجه‌ای حاصل نمی‌شود. و بدتر این‌که، کودکان با شنیدن این بحث‌ها چیزهایی را که نباید یاد می‌گیرند.

گوینده ۲: در نمایش اول که در آن زن و شوهر بحث می‌کنند، پسر آن‌ها به زودی می‌آموزد که با قرار دادن والدین در مقابل هم به آسانی می‌تواند به خواسته‌های خود دست یابد.

او متوجه شده است که اگر در هر موردی احتمال دارد که مادر بگوید «نه» می‌تواند او را نادیده گرفته و به پدر مراجعه کند. در صحنه دوم، دختر خانواده یاد می‌گیرد که کمتر به مادرش احترام بگذارد. و با توجه به عصبانیت مادر، دختر تمایلی به گذراندن زمان با او ندارد.

گوینده ۱:والدین می‌توانند شیوه‌هایی برای ارتباط با هم و حل مشکلات بیاموزند؛ روش‌هایی که برای همه موثر باشند. اولین گام آن است که دقت کرده و زمانی که گفتگو به سمت مشاجره پیش می‌رود، لحظه‌ای درنگ کنیم.

گوینده ۲:هنگامی که هریک از افراد متوجه می‌شوند که مکالمه به سوی بحث پیش می‌رود باید بگویند "بیایید بحث را تمام کنیم. با این کار به‌جایی نمی‌رسیم. می‌توانیم وقتی همه آرام شدیم در این مورد صحبت کنیم؟" زیرا با عصبانیت وناراحتی یک یا چند نفراز طرفین، شرایط بدتر می‌شود.

گوینده ۱: در شرایط دیگری که گفتگو باید متوقف شود، زمانی است که یک یا هر دو طرف به دلیل شرایط پیش آمده، یکدیگر را مقصر می‌دانند. هنگامی که از مسئله‌ای ناراحت هستید، صراحتاً به دنبال مقصر می‌گردید. اما سرزنش نتیجه‌ای ندارد.

گوینده ۲:و مخالفت نیز امری طبیعی است. هر فردی، نحوهٔ برخورد خود با شرایط را بهترین شیوهٔ ممکن تلقی می‌نماید. اما توجه به این که مخالفت امری عادیست، می‌تواند موثر باشد. به‌ندرت زن و شوهری را می‌بینید که در مورد شیوه تربیت فرزندان توافق داشته باشند. مجدد، همین والدین را می‌بینیم با این تفاوت که این بار یک نفر متوجه می‌شود که شرایط از کنترل خارج شده و تصمیم می‌گیرد گفتگو را متوقف کند.

لیز:من بهش گفتم که نمی‌تونه بره ولی تو حرفمو نادیده گرفتی و دوباره بهش اجازه دادی.

کوین:خوب، نمی‌دونستم بهش گفتی "نه" . از کجا باید می‌دونستم.

لیز:خوب می‌تونستی بپرسی. می‌دونی که مثلاً قراره از من حمایت کنی. چطور قراره مراقبش باشیم وقتی‌که همه چی به دلخواه خودشه.

کوین:با خودش فکر می‌کند (این دوباره تبدیل به مشاجره می‌شه. من نمی‌تونم اونو متقاعد کنم و اون هم نمی‌تونه منو متقاعد کنه. بهتره همینجا متوقفش کنیم.)

ببین، لیز. انگار داره دوباره دعوامون میشه. فکر می‌کنم باید یه کم آروم بشیم و بعد از شام به این موضوع رسیدگی کنیم.

لیز: خوب، باشه. ولی نباید یادمون بره، باشه؟



کوین: خب! تو بهش گفته بودی که نمی‌تونه بره.

لیز: درسته. قبل از این که برم سر کار ازم پرسید و من هم گفتم نه چون وسط هفته‌ست و فردا مدرسه داره.

کوین: و بعدش فکر کرده که من ممکنه بهش بگم "آره" و اومده پیش من.

لیز: آره فکر می‌کنم. فکر کرده که تو احتمالاً اجازه می‌دی. فرق بین من و تو اینه و اونم فهمیده. ولی چیکار باید بکنیم که منو نادیده نگیره و بیاد پیش تو؟

کوین: خب، می‌تونیم بگیم که باید از هردومون اجازه بگیره.

لیز: و اگه با هم اختلاف داشتیم، صحبت کنیم و نتیجه رو بهش بگیم.

.....

گوینده ۱: این بار، شوهر متوجه شد که آن‌ها مثل همیشه وارد بحث می‌شوند. هنگامی که آرام شدند و بحث متوقف شد، توانستند راه حلی پیدا کنند.

گوینده ۲: البته، پسر آن‌ها برای مدتی به تلاش خود برای در مقابل هم قرار دادن والدین ادامه خواهد داد اما درنهایت پی می‌برد که پدر و مادرش متحد هستند.

تعیین بحث‌های معمول

فعالیت ۲,۲.....۲ دقیقه



۱- از گروه بخواهید با بارش افکار موقعیت‌ها و مشکلاتی را نام ببرند که در آن‌ها دو فرد بالغ ممکن است در مورد کودکان خانواده اختلاف داشته باشند. این موارد را روی فلیپ چارت بنویسید و در زیر هر مورد کمی فضا خالی بگذارید.

۲- در گروه، دو نقطه‌نظر متفاوت برای هر موقعیت یا مشکل مشخص کنید.

۳- هر دو نقطه‌نظر در فهرست قبلی را برای هر مؤلفه ثبت کنید.

مثال:

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

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

کارول: تو نباید اینطوری سرش داد بزنی. تعجبی نداره که همیشه با دوستاش بیرونه.

وانسا: سخت نگیر. کارول. من خسته‌ام و حوصلهٔ بحث ندارم. خیلی خوب می‌شه اگه با هم صحبت کنیم و یه راهی برای ادارهٔ رفتارش پیدا کنیم اما الان اعصاب ندارم. یه وقت دیگه، وقتی که اوقاتم سر جاش باشه لطفاً؟

.....

گوینده ۱: هنگامی که تصمیم می‌گیرد تا از شرایط موجود فاصله بگیرید، باید حتماً بعد به آن بپردازید. در نمایش دیدیم که دوست مادر ممکن است ایده‌های خوبی برای ادارهٔ بهتر شرایط برای او داشته باشد. اما هر دو طرف باید توافق کنند که بدون سرزنش یکدیگر با هم صحبت کنند.





اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

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

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

پایان فعالیت

گوینده و نمایش‌ها .....۷ دقیقه

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

گوینده ۱: بعدازآنکه هر دو طرف آرام شده و توافق کردند که با همکاری یکدیگر مسئله را بررسی کنند، فن گوینده-شنونده مؤثر خواهد بود. در این فن، شما توافق می‌کنید که به نوبت نظرات خود را بیان کنید. بعد از یک یا دو دقیقه، دیگر صحبت نکنید و به طرف مقابل اجازه دهید، صحبت شما را خلاصه کند. آن‌ها نباید در مورد شرایط موجود نظر دهند.

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

.....

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

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

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

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

لیز: و فکر می کنی که وضعیت بد و بدتر می‌شه اگر همینطور باهاشون تا کنم. ولی جول کل هفته رو منتظر بود که شانسی داشته باشه که...

گوینده ۲ (حرف لیز را قطع می‌کند) یک‌لحظه صبر کنید. به محض این که سخنان همسرتان تمام شد، شما نیز فرصت اظهار نظر خواهید داشت.

کوین: فقط یه چیز دیگه. فکر کنم باید سعی کنیم قوانین خونه رو رعایت کنیم. مثلاً این‌که بچه‌ها باید اتاقاشون رو تمیز کنن و کارهای خونه رو شنبه ها انجام بدن قبل از این‌که برن بیرون. و این شامل رزی هم میشه.

لیز: 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 این‌که برن بیرون درسته؟

کوین: درسته

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

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

کوین: درسته اما فکر می‌کنی واقعا مهمه؟!؟!

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

کوین: فکر می‌کنی می‌تونیم چند تا استثنا بزاریم مثل وقتی‌که مهمون میاد و یا میریم بیرون.

لیز: آره و یا اگه اتفاق مهمی واسه بچه‌ها پیش بیاد.

کوین:

باشه. پس فکر می‌کنی می‌تونیم گاهی ارفاق کنیم.

لیز: درسته.

گوینده ۲ (خطاب به هردو) می‌بینید، شما به نوبت صحبت کرده و به حرف‌های یکدیگر گوش کرده و از درک صحیح طرف مقابل اطمینان حاصل نموده و سپس عقاید یا احساسات خود را بیان می‌کنید.

گوینده ۱: همان‌طور که تصور می‌کنید، اجرای این فن آسان نیست. وقتی‌که با فرد دیگری صحبت می‌کنیم بخصوص وقتی‌که با وی مخالفت می‌کنیم، معمولا منتظر فرصتی هستیم تا بحث را به دست گرفته و نظرات خود را بیان کنیم. و گاهی، تلاش می‌کنیم تا طرف مقابل را مجبور به موافقت نماییم.

گوینده ۲: اما این مسئله باعث بحث و مشاجره می‌شود. هریک از افراد نقطه‌نظرش را ارائه داده و به حرف طرف مقابل توجهی ندارد. بعد از چند دقیقه، هریک از طرفین بیش از پیش به این باور می‌رسد که حق با آن‌هاست و طرف مقابل اشتباه می‌کند.

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



گوینده به‌صورت 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: وقتی‌که شنونده نقطه‌نظر گوینده را درک کرد، او نیز به نوبهٔ خود فرصت خواهد داشت تا نظراتش را بیان کند. فردی که قبلاً گوینده بود الان شنونده است و سعی می‌کند نقطه‌نظر شریکش را درک کند. به این شیوه صدای هر دو نفر شنیده می‌شود و آن‌ها از نظرات 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.

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

کارول: منظورت وقتیه که بخاطر داد زدن سر استر با هم بحثمون شد؟

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

کارول: پس فکر می‌کنی که در هر شرایطی بچه‌ها نباید حاضرجوابی کنن.

وانسا: 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.

کارول:

پس فکر می کنی که بچه‌ها باید با ما رفتار بهتری داشته باشن چون‌که ما واسشون کارای زیادی می‌کنیم؟ و وقتی حاضرجوابی می‌کنن عصبانی می‌شی؟

وانسا: آره، این حس رو دارم.

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

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

کارول: آره. داد زدن فقط وضعیت رو بدتر می‌کنه. به‌عنوان والدین، باید الگوشون باشیم. سرمشق باشیم.

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

کارول: می‌فهمم که ناراحت می‌شی ولی فکر می کنم که واسه استر سخت‌تره باهات کنار بیاد وقتی هردو تون از دست هم عصبانی هستین.

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

کارول: درسته. می‌خوام اینو بگم.

وانسا: باشه. می‌فهمم چی میگی.

.....

گوینده: اولین باری که فن گوینده-شنونده را اجرا می‌کنیم حس خوبی نخواهیم داشت زیرا عادت به گوش دادن نداریم. می‌خواهیم صحبت طرف مقابل را با بیان نظراتمان قطع کنیم. اما فرا گرفتن شیوه گوش دادن و سعی در درک نظرات طرف مقابل کمک می‌کند تا عملکرد بهتری داشته برای یافتن راه حلی برای مشکلات فرزندانمان با هم همکاری کنیم.

تمرین تکنیک گوینده-شنونده

تمرین ۲,۳.....۱۶ دقیقه

۱- از یکی از داوطلبان بخواهید به شما کمک کند که مثالی از تکنیک گوینده-شنونده را ارائه دهید. از داوطلب بخواهید احساساتش در مورد جنبه‌ای از فرزند پروری یا احساس نوجوانش را بیان کند و شما به او گوش دهید. از فهرست فعالیت B 2.2 عناوینی انتخاب کنید. از آن‌ها بخواهید که عبارات به کار برده و گفته‌های آن‌ها را خلاصه کنند.

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

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

۳- وقتی‌که گوینده نقطه‌نظر شما را فهمید از وی بخواهید نقطه‌نظر دیگری را مطرح کند و شما شنونده باشید.

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

۵- فلیپ چارت مربوط به تمرین B 2.2 در مورد اختلاف احتمالی مانند پول تو جیبی، زمان بازگشت به منزل، این که فرزندان تمایل دارند اوقات فراغت خود را در کجا سپری کنند، انجام چند کار در منزل عادلانه است، زمان خواب، .... را در جای مناسبی قرار دهید.

۵ دقیقه



توزیع کنید

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

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

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

- سخت‌ترین بخش این تمرین چه بود؟
- برخی مزیت‌های استفاده از این تکنیک کدامند؟
- چه احساسی دارید وقتی‌که دیگری نقطه‌نظر شما را درک می‌کند؟
- در چه موقعیت‌هایی می‌توانید از این تکنیک در خانه استفاده کنید؟

پایان فعالیت

آماده شدن برای جلسه خانواده

۲ دقیقه

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

۶ دقیقه

۴ دقیقه



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

جمع‌بندی

۳۰ ثانیه

۱-به‌صورت گروهی **شعار والدین** را بخوانید و تمرین کنید.



جزوات و نمونه‌ها



رفع اختلافات

تنفس اعلام کنید.

از تکنیک گوینده-شنونده استفاده کنید.

گوینده باید کوتاه صحبت کند.
شنونده حرف گوینده را قطع نمی‌کند.
شنونده موارد را خلاصه می‌کند.
همسران به‌صورت نوبتی صحبت می‌کنند.



رفع اختلافات

تنفس اعلام کنید.

از تکنیک گوینده-شنونده استفاده کنید.

گوینده باید کوتاه صحبت کند.
شنونده حرف گوینده را قطع نمی‌کند.
شنونده موارد را خلاصه می‌کند.
همسران به‌صورت نوبتی صحبت می‌کنند.



رفع اختلافات

تنفس اعلام کنید.

از تکنیک گوینده-شنونده استفاده کنید.

گوینده باید کوتاه صحبت کند.
شنونده حرف گوینده را قطع نمی‌کند.
شنونده موارد را خلاصه می‌کند.
همسران به‌صورت نوبتی صحبت می‌کنند.



رفع اختلافات

تنفس اعلام کنید.

از تکنیک گوینده-شنونده استفاده کنید.

گوینده باید کوتاه صحبت کند.
شنونده حرف گوینده را قطع نمی‌کند.
شنونده موارد را خلاصه می‌کند.
همسران به‌صورت نوبتی صحبت می‌کنند.



برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

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

وسایل مورد نیاز

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

جلسه ۲ تقویتی - نوجوانان

پیدا کردن دوستان خوب



نیل به اهداف

اهداف:

نوجوانان می‌آموزند:

تفاوت های بین شیوه‌های منفعلانه، تهاجمی و بیانی مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا

•

راه‌های مناسب پاسخگویی در موقعیت‌های استرس‌زا

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



هنگام ورود نوجوانان

۱ دقیقه

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

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

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



"هل دادن " برای کنار گذاشتن رودربایستی

۳ دقیقه.....

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

دور تعریف

۳ دقیقه.....

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



موش، دیو و من

فعالیت ۲,۱.....۹ دقیقه



۱- این امر را به گروه توضیح دهید که در زمان بروز استرس، می‌توانیم به یکی از سه روش موجود عمل کنیم:

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

۲- در مرحله بعد، از سه فلیپ چارت (یکی برای هر ویژگی و روش برخورد) استفاده کنید و ویژگی های تشریح و فهرست شده در زیر را توضیح دهید.

۳- شما می‌توانید اشکال ارائه شده در نمونه را روی یک برگه بچسبانید و یا شکل خاصی را در بالای هر صفحه فلیپ چارت ترسیم کنیم.

موش: منفعل، تسلیم، کسی که تلاش می‌کند دیگران را راضی نگاه دارد، تنها به خواسته‌های دیگران توجه می‌کند، از برداشت دیگران می‌ترسد

دیو: تهاجمی، تنها به خواسته های فکر می‌کند، تمایل به انجام هر کاری برای نیل به خواسته‌های خود، منتقد یا طلبکاری

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

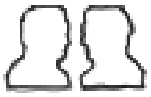
سه فلیپ چارت مجزا







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



بحث کنید

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

پایان فعالیت

کولاژ موش، دیو و من

تمرین ۲,۲ ..... ۲۰ دقیقه

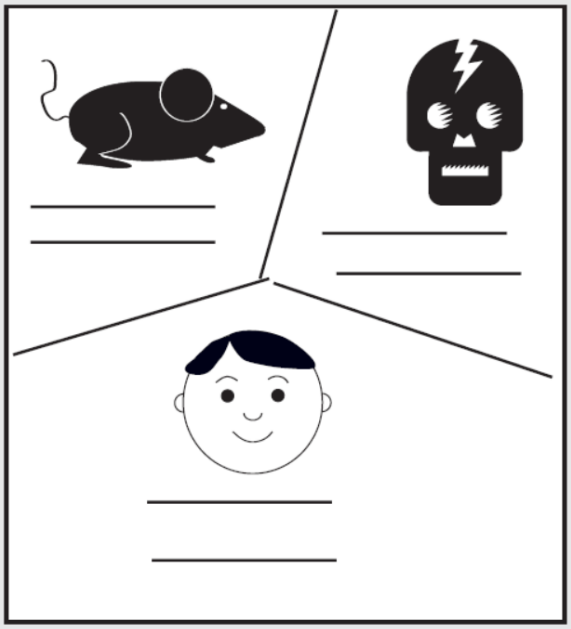


۱- گروه را به دو گروه تقسیم کنید و به یک کاغذ فلیپ چارت، ماژیک و چندین روزنامه به هر گروه بدهید (عناوین تفریحی، ورزش، کمیک و اخبار کلی بهتر هستند).

۲- به گروه بگویید که آن‌ها باید کاغذشان را به سه قسمت تقسیم کرده، برای هر کدام نامی انتخاب کرده یا نمادی بر روی آن رسم کنند که بیانگر سه ویژگی مورد نظر بوده و بریده جراید، کلمات یا نقاشی‌هایی بکشند که بیانگر موش، دیو و من باشد. آن‌ها می‌توانند تصاویر یا کلمات را از روزنامه بریده، شکلی رسم کرده یا چیزی روی آن بنویسند.

نکته ای برای رهبر گروه:

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



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

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

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

۱۰ دقیقه



بحث کنید

۵- سؤال زیر را با گروه بحث کنید.

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



سؤال اختیاری *اگر وقت کافی دارید*

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

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

پایان فعالیت

بازی فعال - بادکنک‌ها در هوا

۸ دقیقه

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

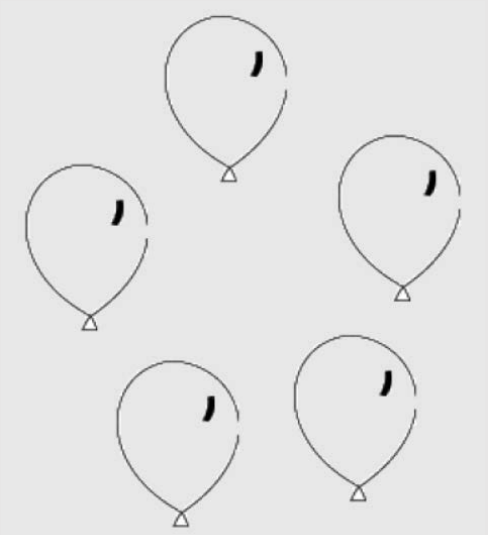
۲- بادکنکی را به داخل هر گروه انداخته و به نوجوانان بگویید که باید بدون رها کردن دست‌ها، بادکنک را در هوا نگاه دارند. شما باید به آن‌ها بگویید که چطور باید بادکنک را در هوا نگاه دارند. به‌طور مثال اگر بگویید "آرنج" آن‌ها باید بادکنک را با آرنج خود در هوا نگاه دارند (از آرنج، بینی، گوش، سر، شانه، زانو، پا و غیره استفاده کنید). پس از تمرین با یک بادکنک، بادکنک دیگری اضافه کنید و به همین ترتیب ادامه دهید تا ۴ بادکنک در هر حلقه باشد.

۳- سپس مجموعه‌ای مانند "آرنج، زانو و بینی" را نام ببرید. اولین فرد از آرنجش، دومین فرد از زانوی، و سومین نفر از بینی استفاده می‌کند.

۴- وقتی‌که بادکنکی روی زمین می‌افتد نباید دوباره برداشته شود. هدف این است که هر تعداد بادکنک ممکن را همزمان در هوا نگاه دارند.

پایان فعالیت





ایفای نقش موش، دیو و من

فعالیت ۲,۳.....۱۵ دقیقه

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

موقعیت:

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

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

رهبر گروه ۱:

می تونم شنبه ماشینت رو قرض بگیرم؟

رهبر گروه ۲:

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

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

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

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

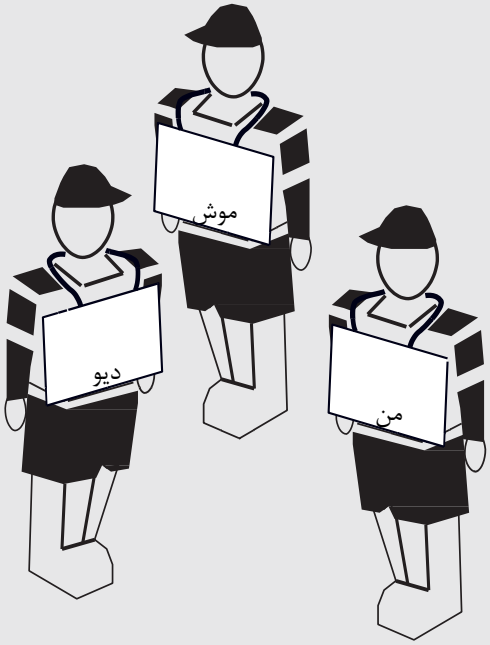
۳- بین افراد چرخیده و در صورت نیاز به آن‌ها کمک کنید.

۴- از چندین گروه دو نفره بخواهید که در مقابل گروه به ایفای نقش پرداخته و در صورت نیاز به آنها کمک کرده یا پیشنهاداتی ارائه دهید.
نشانه‌های **"موش، دیو و من "** را توزیع کنید که به دور گردن انداخته شده و در طول ایفای نقش برای گروه نشان دهندهٔ سه شخصیت اصلی باشند.

۵- سؤال زیر را با گروه بررسی کنید.

- در مورد پاسخ به‌موقعیت‌های دشوار در طول ایفای نقش ها چه چیزی یاد گرفتید؟
- ایفای چه نقشی برای شما دشوار است؟

پایان فعالیت



آماده شدن برای جلسه خانواده

۱ دقیقه

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

جمع‌بندی

۳۰ ثانیه

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

۲- به‌صورت گروهی خواندن **شعار نوجوانان** را تمرین کنید.

شعار نوجوانان
"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان برسیم "

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف

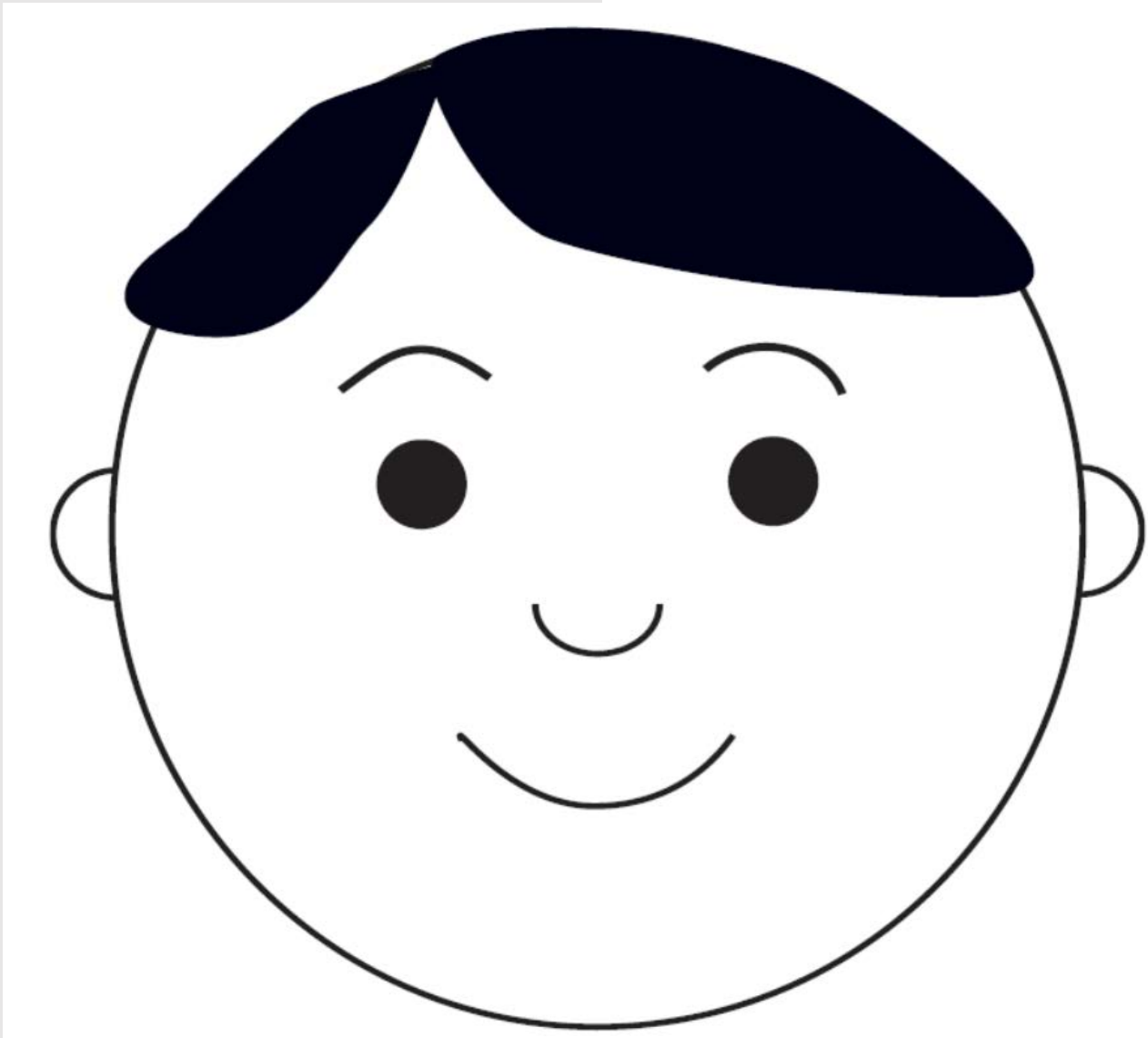
موش



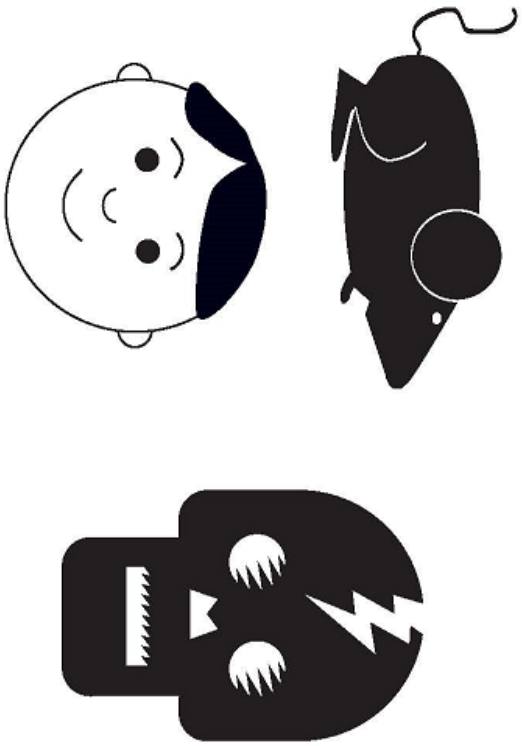
دیو

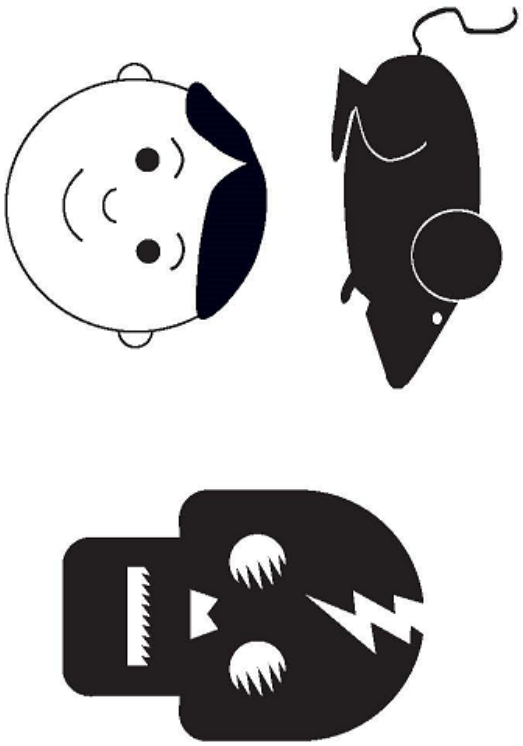


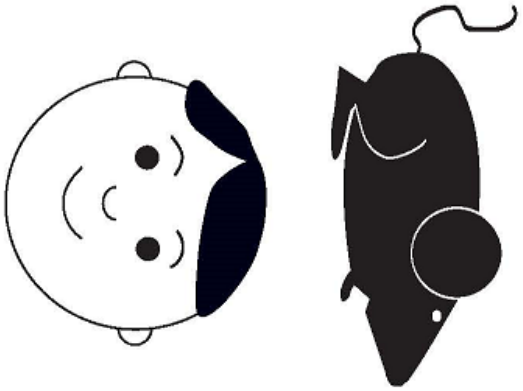
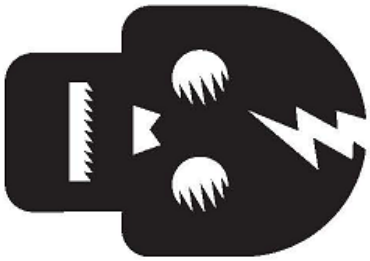
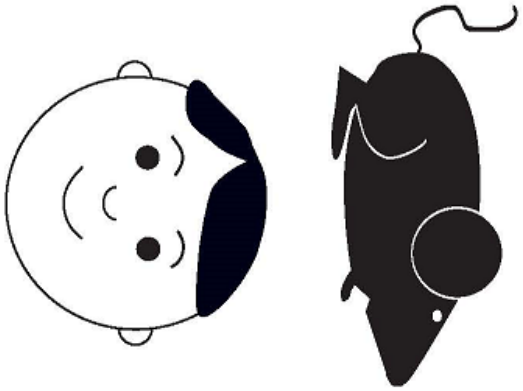
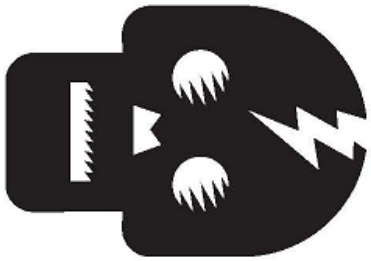
من



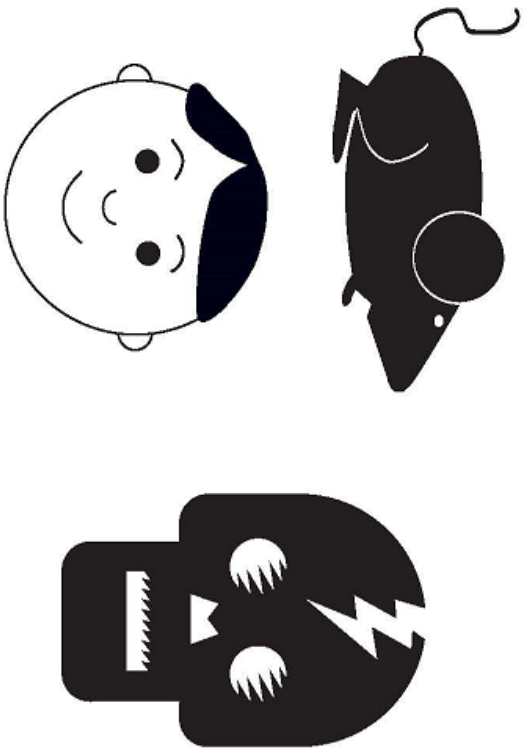
کارت‌های موقعیت **موش، دیو و من** دوستی شما را در حین بازی فوتبال تنها می‌گذارد و وقتی‌که شما او را می‌بینید می‌گویید"تو بی‌شعوری، من هیچ‌وقت دیگه باهات نمیام بازی رو ببینم"	کارت‌های موقعیت **موش، دیو و من** دوستی شما را در حین بازی فوتبال تنها می‌گذارد و وقتی‌که شما او را می‌بینید می‌گویید" مشکلی نیست. خیلی مهم نیست".
کارت‌های موقعیت **موش، دیو و من** دوستی فراموش می‌کند به شما بگوید که تمرین فوتبال کنسل شده است و وقتی‌که شما به آنجا می‌رسید، امکان بازگشت به خانه را ندارید. وقتی‌که او را می‌بینید می‌گویید "مشکلی نیست، مرد، اتفاقی نیفتاده ".	کارت‌های موقعیت **موش، دیو و من** دوستی شما را در حین بازی فوتبال تنها می‌گذارد و وقتی‌که شما او را می‌بینید می‌گویید "ما با هم اومدیم و اصلا خوشم نیومد که کنار یکی دیگه نشستی."

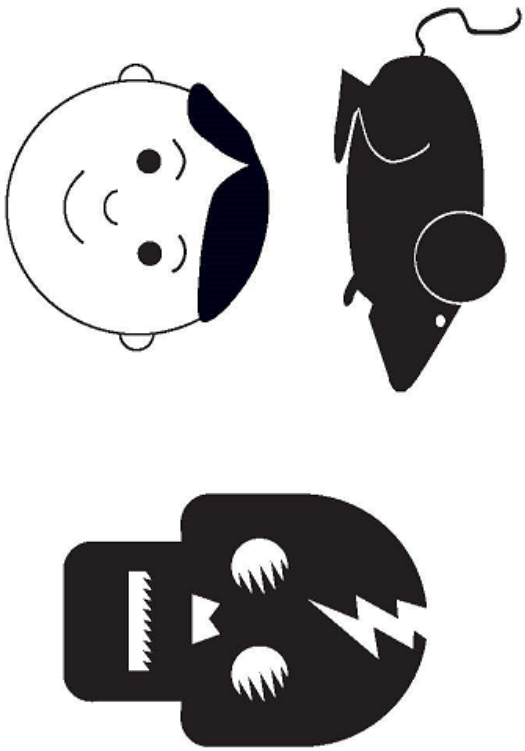


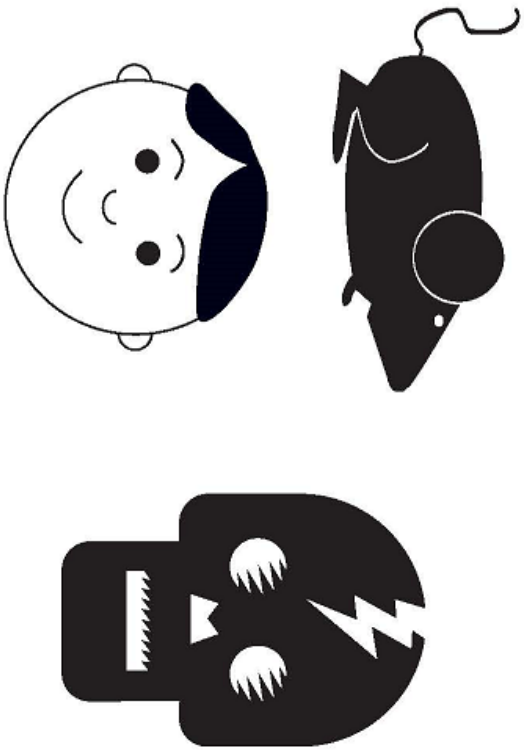


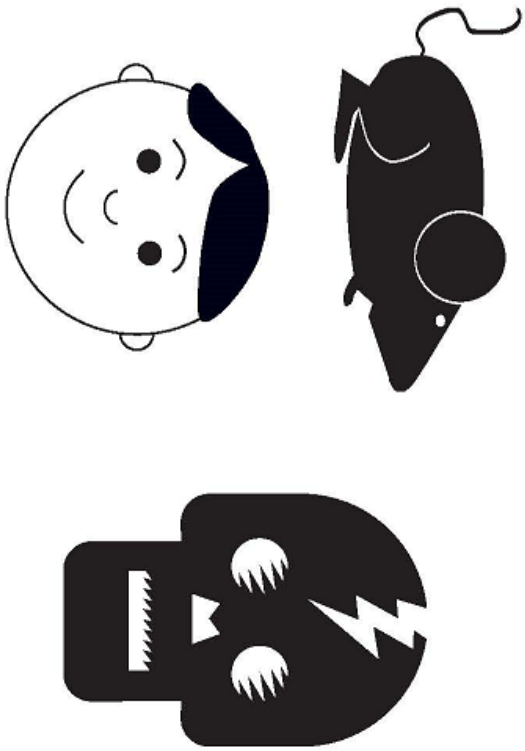





کارت‌های موقعیت موش، دیو و من دوستی بهترین ژاکت شما را قرض می‌گیرد و وقتی آن را برمی‌گرداند، ژاکت پاره شده است. شما می‌گوید" آهان، مشکلی نیست. خیلی اونو دوست نداشتم".	**کارت‌های موقعیت موش، دیو و من** یکی از دوستان فراموش می‌کند که به شما بگوید که تمرین فوتبال کنسل شده است و وقتی‌که آنجا می‌روید، امکان بازگشت به خانه را ندارید. وقتی‌که دوباره او را می‌بینید، می‌گویید" تو خیلی احمقی. حتی بهم نگفتی که تمرین کنسل شده. بهتره دیگه ازین کارا نکنی".
کارت‌های موقعیت موش، دیو و من دوستی بهترین ژاکت شما را قرض می‌گیرد و وقتی آن را برمی‌گرداند، ژاکت پاره شده است. شما می‌گوید" تو خیلی ابلهی. هر چیزی که دستت بهش می‌رسه از بین می‌بری".	**کارت‌های موقعیت موش، دیو و من** یکی از دوستان فراموش می‌کند که به شما بگوید که تمرین فوتبال کنسل شده است و وقتی‌که آنجا می‌روید، امکان بازگشت به خانه را ندارید. وقتی‌که دوباره او را می‌بینید، می‌گویید" نمی‌تونستم برم خونه و تو بهم نگفتی که تمرین کنسل شده".

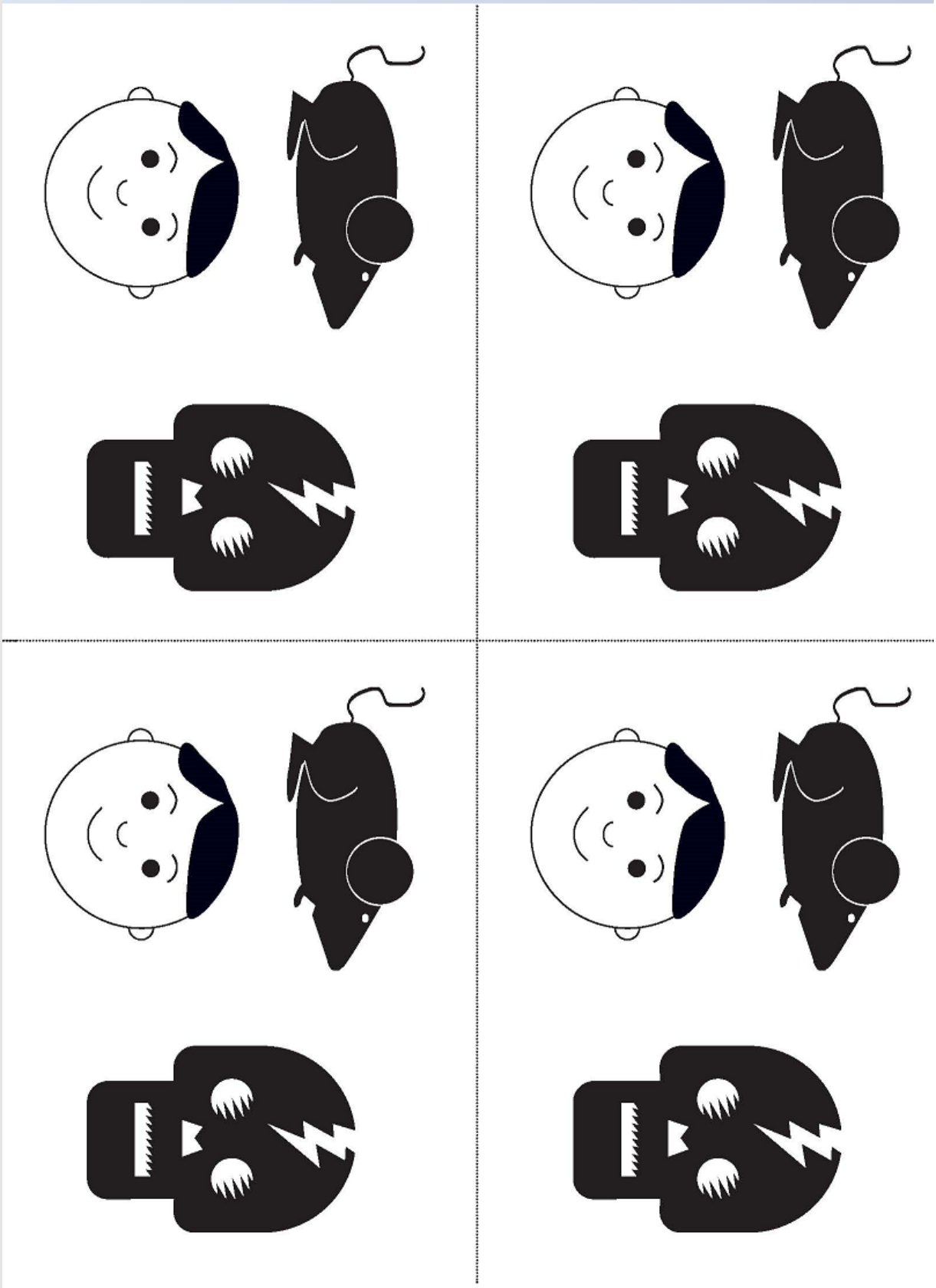




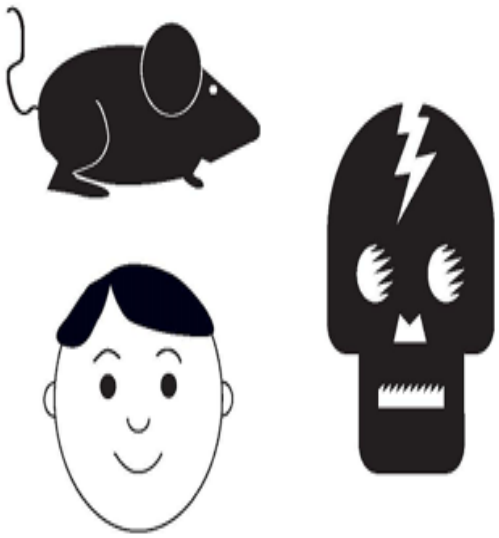
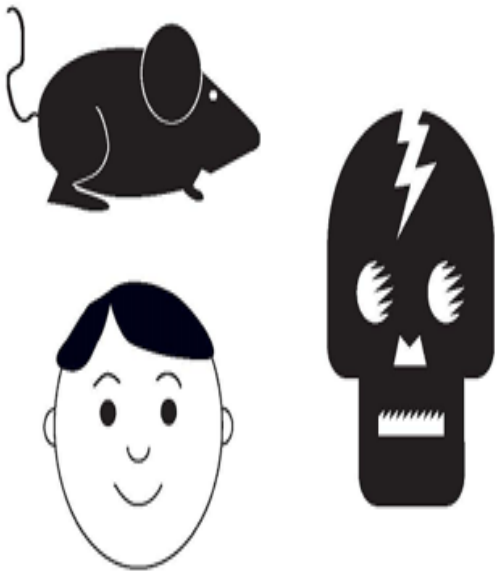
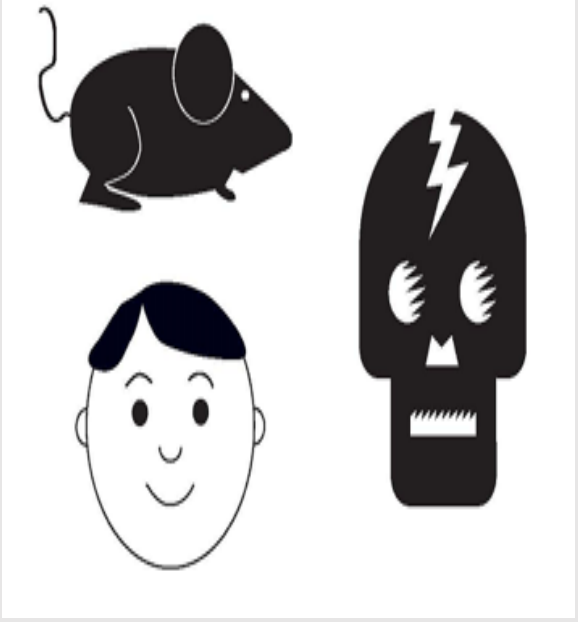




کارت‌های موقعیت موش، دیو و من	کارت‌های موقعیت موش، دیو و من
دوستی از شما می‌پرسد " می‌تونم اون انشایی که تو کلاس نمره A گرفتی رو قرض کنم؟ من باید یه انشا واسه کلاس آقای جونز بنویسم". شما می‌گویید "خب، من نباید این کار رو بکنم ولی باشه".	یکی از دوستان شما بهترین ژاکت شما را قرض می‌گیرد و وقتی‌که آن را برمی‌گرداند ژاکت پاره شده است. شما می‌گویید "ناراحت نمی‌شم ازم لباس قرض بگیری ولی می‌خوام اون طوری که بردی برگردونی".
کارت‌های موقعیت موش، دیو و من	کارت‌های موقعیت موش، دیو و من
دوستی از شما می‌پرسد " می‌تونم اون انشایی که تو کلاس نمره A گرفتی رو قرض کنم؟ من باید یه انشا واسه کلاس آقای جونز بنویسم". شما می‌گویید "متاسفم، ولی انشاهامو قرض نمی‌دم".	دوستی از شما می‌پرسد " می‌تونم اون انشایی که تو کلاس نمره A گرفتی رو قرض کنم؟ من باید یه انشا واسه کلاس آقای جونز بنویسم". شما می‌گویید "فکر می‌کنی من احمقم؟ باید سرت به‌جایی خورده باشه؟"



کارت‌های موقعیت موش، دیو و من معلم از شما می‌خواهد که نقش اصلی یک نمایش را بازی کنید و شما واقعاً نمی‌خواهید. می‌گویید"ممنون که این نقش رو به من پیشنهاد دادین اما از بازیگری خوشم نمیاد".	**کارت‌های موقعیت موش، غول و من** معلم از شما می‌خواهد که نقش اصلی یک نمایش را بازی کنید و شما واقعاً نمی‌خواهید. می‌گویید"خوب، من خیلی دوست دارم ولی باید هر روز بعد از مدرسه از بچه‌ها مراقبت کنم".
کارت‌های موقعیت موش، دیو و من معلم از شما می‌خواهد که نقش اصلی یک نمایش را بازی کنید و شما واقعاً نمی‌خواهید. می‌گویید"نه بابا! شوخیت گرفته! من هرگز تو این نمایش مسخره مدرسه بازی نمی‌کنم".	**کارت‌های موقعیت موش، دیو و من**

	کارت‌های موقعیت موش، دیو و من
	

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

یکی از دوستان می‌خواهد ۱۵ پوند از شما قرض بگیرد.

دوستی از شما می‌خواهد تقلب کنید.

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

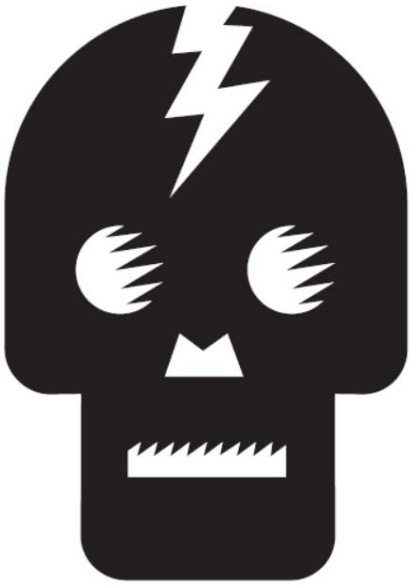
یکی از دوستان CD را که قرض گرفته بود به شما باز می‌گرداند و الان CD کار نمی‌کند.

یکی از دوستان می‌گوید که می‌خواهد جمعه با هم کاری انجام دهید ولی نمی‌آید.

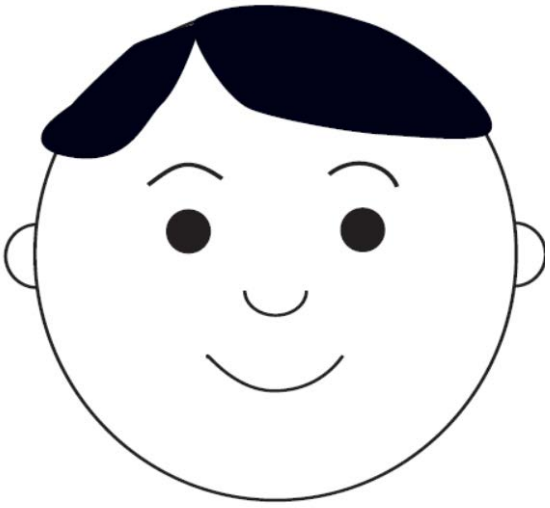
کارت‌های ایفای نقش موش، دیو و من
کارت‌های ایفای نقش موش، دیو و من
کارت‌های ایفای نقش موش، دیو و من
کارت‌های ایفای نقش موش، دیو و من
کارت‌های ایفای نقش موش، غول و من
کارت‌های ایفای نقش موش، دیو و من



موش



دیو



من

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

- **پیروی از رهبر برای کنار گذاشتن رودربایستی** ۲
- **نقطه‌نظرات** ۲
- **درک نقطه‌نظرات** ۴
- **استفاده ازآنچه فرا گرفته ایم** ۵
- **حلقه پایان جلسه** ۶

وسایل مورد نیاز

- کارت‌های ۱۰ در ۱۵ سانتیمتری (یک عدد برای هر فرد)
- کاربرگ **"درک نقطه‌نظر"** (به نمونه مراجعه کنید، ۱ عدد برای هر خانواده)
- استفاده از کاربرگ **"استفاده ازآنچه فرا گرفته‌ایم"** (به نمونه مراجعه کنید، ۱عدد 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 نقطه‌نظرهای معمول والدین/سرپرستان و نوجوانان در مورد برخی موضوعات جنجالی

•

گوش دادن و درک نقطه‌نظر یکدیگر



بازی تقلید از رهبر گروه

۸ دقیقه.....

۱- از گروه بخواهید تا ایستاده و یک دایره تشکیل دهند. فرد منتخب "آن" پشت به حلقه می‌ایستد و گروه مخفیانه یک رهبر گروه انتخاب می‌کند که حرکتی انجام می‌دهد و همه افراد در حلقه از او پیروی می‌کنند.
۲- هنگامی که حرکات (مانند پریدن، دست زدن و غیره) توسط همه افراد انجام می‌شود، "آن" بر می‌گردد، به مرکز دایره می‌آید و حدس می‌زند که رهبر چه کسی است.
۳- رهبر هر ۲۰-۳۰ ثانیه یک بار باید حرکت خود را تغییر دهد.
۴- وقتی "آن" به‌درستی رهبر را حدس زد، رهبر گروه جای "آن" را گرفته و بازی ادامه می‌یابد.

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



نقطه‌نظرات

فعالیت ۲,۱.....۲۰ دقیقه

۱- به گروه توضیح دهید که والدین/سرپرستان و نوجوانان جلسه را در گروه‌های مجزا با بارش افکار آغاز خواهند کرد.
۲- هر گروه در مورد عناوین مختلف، نقطه‌نظرات معمول والدین/سرپرستان و یا نوجوانان را تعیین می‌کنند. سپس والدین/سرپرستان و نوجوانان یافته‌های خود را به اشتراک می‌گذارند.
والدین/سرپرستان و نوجوانان یک خانواده یافته‌های خود را با هم به اشتراک نمی‌گذارند

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

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

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

۴- شما برخی نقطه‌نظرات معمول نوجوانان در مورد هر موضوع را شناسایی کرده و هر نوجوان باید نقطه‌نظر خود را روی کارت‌های ۱۰ در ۱۵ سانتیتمری می‌نویسد تا با والدین/ سرپرستان به اشتراک بگذارد. برای هر نقطه‌نظر، نوجوانان باید دلایل خود را نیز باید بیان کنند.

۵- رهبر گروه از والدین/سرپرستان می‌خواهد 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 آن‌ها نقطه‌نظرات والدین/سرپرستان را روی یک کارت ۱۰ در ۱۵ سانتیمتری می‌نویسد.

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

نقطه‌نظر فرزندان:

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

۵ دقیقه

نقطه‌نظر والدین/سرپرستان "کودکان

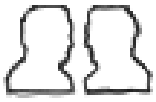
باید در آخر هفته ها ساعت ۱۰:۰۰ خانه باشند."



۷- هر نوجوان در مقابل یک والد/سرپرست می‌نشیند (کسی که والد/سرپرست او نباشد). رهبر گروه یکی از عناوین بالا را خوانده و نوجوانان نقطه‌نظرشان را به اشتراک گذاشته و والدین/سرپرستان گوش می‌دهند. بعد والدین/سرپرستان نقطه‌نظر خود را به اشتراک گذاشته و نوجوانان گوش می‌دهند. هم نوجوانان و هم والدین/سرپرستان خیلی کوتاه منطق گروه در رسیدن به این نقطه‌نظر را توضیح می‌دهند.

۸- وقتی اکثر گروه‌های نوجوانان و والدین/سرپرستان نظراتشان را به اشتراک گذاشتند، رهبر گروه می‌گوید "تغییر". در این زمان، نوجوانان هر کدام به صندلی سمت چپ خود تغییر مکان داده و والدین/سرپرستان در جای خود می‌مانند. رهبر گروه عنوان بعدی را می‌خواهد 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 آن‌ها چه چیزی از این تمرین یادگرفته‌اند؟ از نوجوانان بپرسید که آن‌ها از این تمرین چه چیزی یاد گرفته‌اند؟

پایان تمرین

درک نقطه‌نظرات

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 نقطه‌نظرات "** (یکی برای هر خانواده) را بین افراد پخش‌کنید 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).

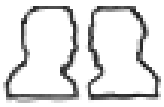
۴- بعدازآنکه هر خانواده در مورد یک عنوان تصمیم گرفت، از اعضای خانواده بخواهید به‌صورت نوبتی نقطه‌نظراتشان را به اشتراک بگذارند و فعالانه به یکدیگر گوش دهند. خانواده‌های دیگر گروه گوش می‌دهند درحالی‌که هریک از والدین/سرپرستان و نوجوانان نقطه‌نظراتشان را به اشتراک می‌گذارند.

نکته: تنها زمانی پیشنهاد کمک بدهید که خانواده به آن نیاز دارد و اجازه بدهید که والدین/سرپرستان و نوجوانان درگیر حل مسئله شوند. بعدازآنکه نقطه‌نظرات 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 ۳-۴ خانواده	گروهی شامل ۳-۴ خانواده	گروهی شامل ۳-۴ خانواده

نقطه‌نظر نوجوانان
<u>نوجوانان:</u>
"من فکر می کنم که الآن‌که ۱۳ سال دارم کمی بیشتر بیدار بمانم".
<u>والدین/سرپرستان پاسخ می‌دهند:</u>
"ما می فهمیم که شما فکر می‌کنید که باید شب ها بیشتر بیدار بمانید چون‌که الآن بزرگ‌تر شده‌اید"

نقطه‌نظر والدین/سرپرستان
<u>والدین/سرپرستان:</u>
"من فکر می کنم تو باید شب ها ساعت ۹ بخوابی، چون انگار صبح ها برایت سخت است بیدار شوی".
<u>فرزندان پاسخ می‌دهند:</u>
"ما می فهمیم که شما فکر می‌کنید ممکن است صبح ها در بیدار شدن مشکلی داشته باشیم اگر شب ها دیر بخوابیم."



بحث کنید

۵- به‌عنوان یک گروه بزرگ سؤالات زیر را بپرسید:

- گوش دادن به نقطه‌نظرات یکدیگر چطور به خانواده در تعامل با هم کمک خواهد کرد؟
- چرا درک نقطه‌نظر دیگری دشوار است؟



مورد اختیاری، *اگر وقت کافی دارید*

هر خانواده می‌تواند موضوع دیگری را انتخاب کند.

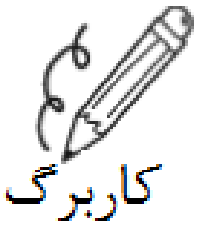
پایان تمرین

تک‌تک خانواده‌ها

استفاده از آنچه یاد گرفته‌ایم

تمرین ۲,۳.....۱۵ دقیقه

۱- هر خانواده برای این تمرین با هم کار می‌کنند.



کاربرگ

۲- کاربرگ "**استفاده از آنچه فرا گرفته ایم**" را بین افراد پخش‌کنید و به خانواده‌ها بگویید که آن‌ها باید به این سؤال با هم و به‌صورت یک خانواده پاسخ دهند. با نگاه به فهرست روی برگه

بحث و بررسی در کل گروه

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- به‌عنوان 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

۳ دقیقه.....

۱- از خانواده‌ها 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 نگه‌دارید و از هر فرد بخواهید بگوید:

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

۳- هربار یکی از پوسترها را بالا نگه‌دارید.
نکته : ببینید که آیا آن‌ها می‌توانند 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.



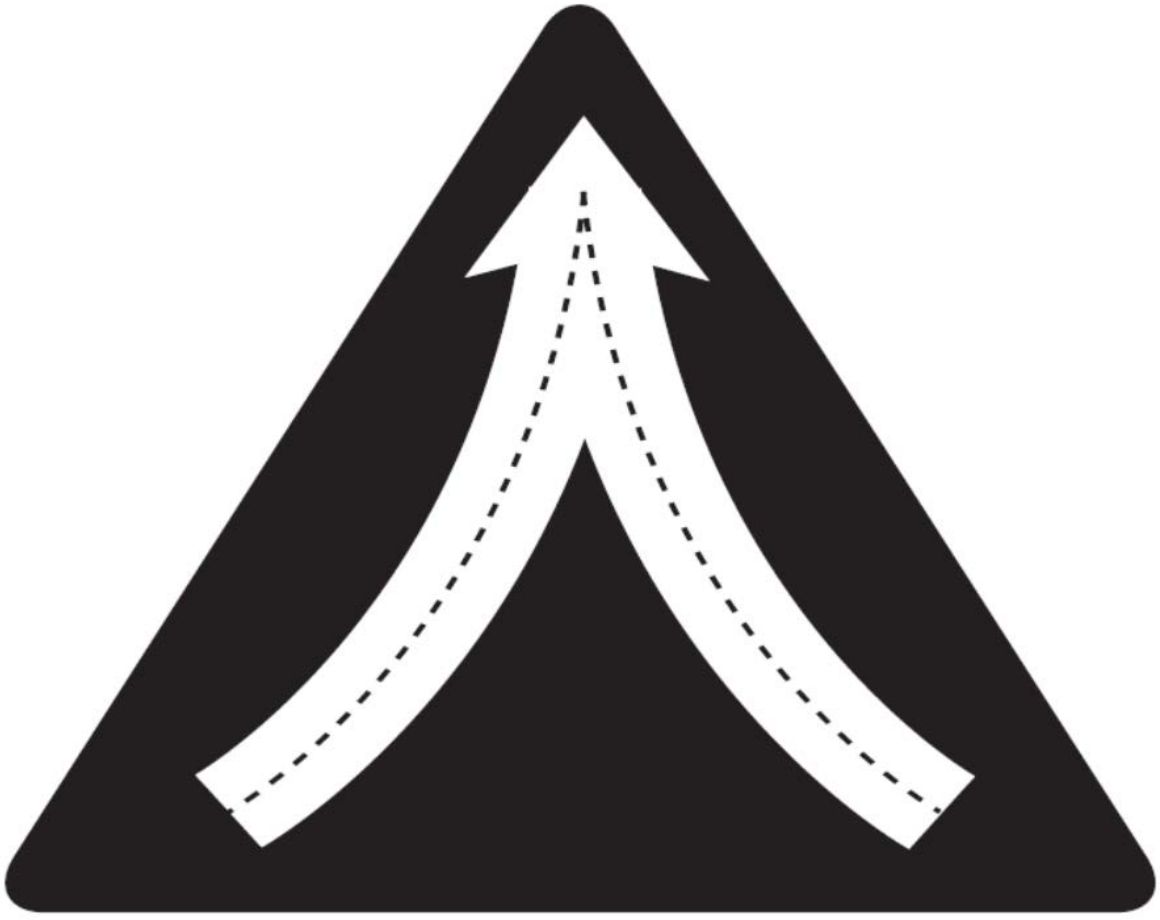
حلقه پایان جلسه
"کاری که خانواده ما به واسطه حضور در برنامه تقویت بنیان خانواده بهتر انجام می‌دهد.... است"

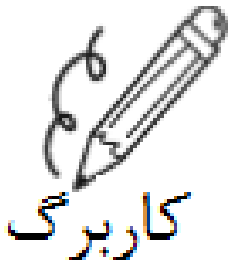
شعار نوجوانان
"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان برسیم"

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

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

جزوات و نمونه‌ها





درک نقطه‌نظرات

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).....**

نقطه‌نظر نوجوانان

۱- نوجوانان به‌صورت خلاصه نقطه‌نظرش در مورد مشکل موجود را بیان می‌کنند.
"من فکر می کنم..."

پاسخ والدین/سرپرستان

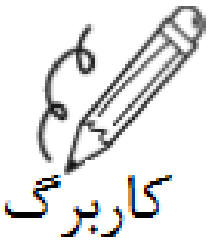
۲- والدین/سرپرستان می‌گویند: "می دانم که نقطه‌نظر تو... است".

نقطه‌نظر والدین/سرپرستان

۳- والدین/سرپرستان به‌طور خلاصه نقطه‌نظرش را در مورد یک مشکل خاص ارائه می‌دهد (بدون نصیحت کردن یا حل مسئله)
"من فکر می کنم....."

پاسخ نوجوانان

۴- نوجوانان می‌گویند" می دانم که نقطه‌نظر شما.... است".



استفاده از آنچه یاد گرفته‌ایم

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

- **زمان تفریح خانوادگی مشخصی داشتن**
- **استفاده از جلسات خانوادگی**
- **شناختن ارزش های 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 نقطه‌نظر همدیگر**

هر سوال را به صورت خانواده بررسی کنید.

۱- چه‌کارهایی را در خانه به‌عنوان 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 چه‌کارهایی را با حضور در برنامه تقویت بنیان خانواده بهتر انجام می‌دهد.

-a
-b
-c

والدین/سرپرستان و نوجوانان:

"چیزی که خانواده ما به واسطهٔ حضور در برنامه تقویت بنیان خانواده بهتر انجام می‌دهد.... است".

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

بررسی چیزی که در خانه به‌درستی پیش می‌رود. ۲

راه‌حل هایی 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 مورد نیاز

- **فهرست حضور و غیاب والدین/ سرپرستان** (از جلسه ۱ تقویتی والدین)
- برچسب نام
- پوسترهای ابزار و مهارت‌های فرزند پروری (۲ عدد، از جلسه ۱ تقویتی والدین)
- رشته های کوچک کاغذ (۲ در ۱۲ سانتیمتر برای تعاریف
- **کارت‌های دبلنا** (به نمونه مراجعه کنید، ۱ عدد برای هریک از والدین/سرپرستان)
- کوپن‌های دبلنا (لامپ نشکستنی، نودل‌های کوچک و غیره)
- فلیپ چارت و ماژیک

جلسه ۳ تقویتی - والدین

مهارت های 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 هریک 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 فرزند پروری را در جای مناسب قرار دهید.



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

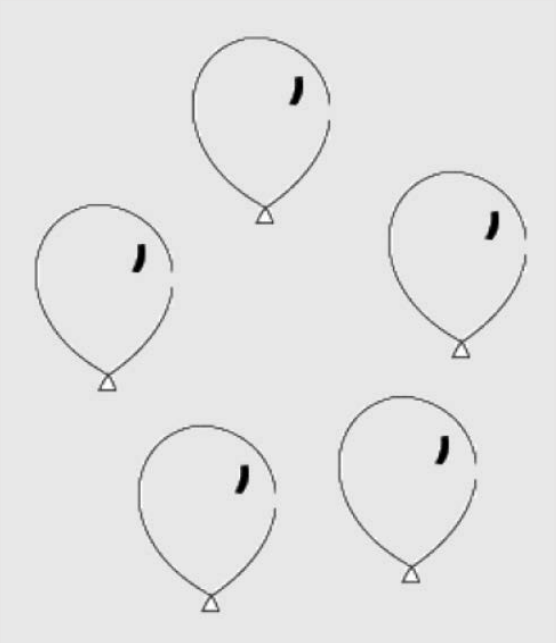
راه‌حل‌هایی برای مشکلات روزمره

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 ازجمله:

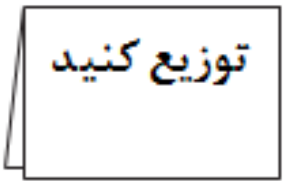
- تعریف مختص کار خوبی است که نوجوان انجام داده است.
- تعریف با انتقاد تمام نمی‌شود.



۳- از والدین/ سرپرستان بخواهید مثال‌هایی از تعریف کوتاه و مناسب ارائه دهند. چندین مورد را روی فلیپ چارت بنویسید ازجمله 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 شنبه پیش با هم سپری کردیم، خیلی لذت بردم (ماهی گرفتن، خرید کردن و غیره)

از این که تکالیفت را تمام کردی خیلی خوشم اومد.



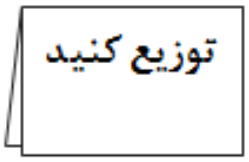
۴- رشته های کوچک کاغذ را توزیع کنید و از والدین/سرپرستان بخواهید که با حروف ریز بنویسند. از هریک از والدین/سرپرستان بخواهید که رشته کاغذ را لوله کنند تا بتوان آن‌ها را داخل بادکنک گذاشت.

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.



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 خانهٔ مورد نظر قرار دهند که را 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

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

- اعلام تنفس برای احتناب 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- بعدازآنکه یک مؤلفه خوانده شد، همه افرادی که یک بسته را روی خانهٔ مربوط به آن مؤلفه قرار داده‌اند باید به‌صورت 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

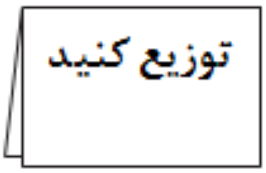
۱- پوستر **"تمرین مهارت‌ها"** را درجایی قابل مشاهده قرار دهید. به والدین/سرپرستان بگویید که آن‌ها به‌صورت نوبتی تاس انداخته و مشخص می‌شود چه مهارتی را باید تمرین کنند.

۲- بعدازآنکه 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 شمارهٔ یک را از مخزن برداشته و به موقعیت نوشته شده روی کارت با عبارت با "من" پاسخ داد.)

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 پخش‌کنید.

پایان فعالیت



تمرین مهارت ها

۱- پیام "من" دار: احساس ... می کنم وقتی‌که تو....

۲- چه کسی؟چه‌کاری؟ 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 ببر.

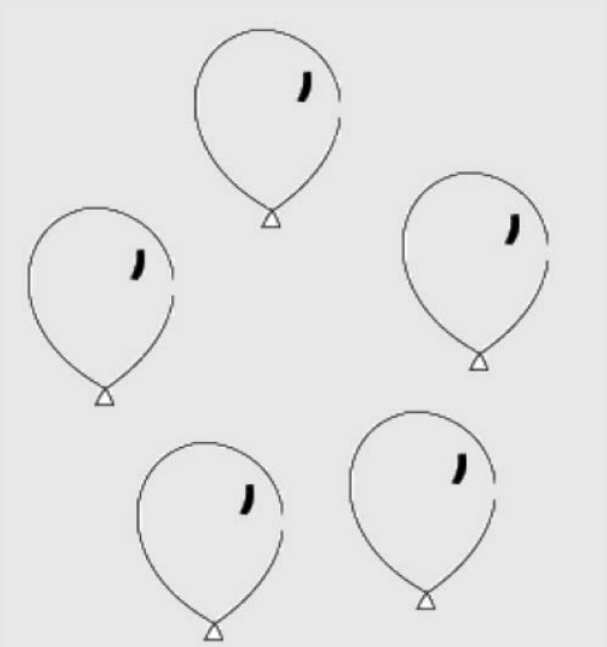
۶- فعالیتی رودرو را نام ببرید.

آماده شدن برای جلسه خانواده

۱ دقیقه

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

۲- بعدازاین 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 می‌پردازند.



جمع‌بندی

۳۰ ثانیه

۱-به‌صورت گروهی خواندن **شعار والدین** را تمرین کنید.

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

جزوات و نمونه‌ها



دبلنا

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

مهارت هایی برای تمرین **۱** **پیام "من"** فرزند شما فراموش کرده که ظرف‌ها را بشوید.	**مهارت هایی برای تمرین** **۱** **پیام "من"** نوجوان شما یک ساعت دیر به خانه آمد بعدازآنکه دوستانی را در فروشگاه ملاقات کرد.
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"** دختر شما حاضرجوابی می‌کند وقتی‌که شما به وی می‌گویید که زمان خواب است.
مهارت هایی برای تمرین **۱** **پیام "من"** شما می‌فهمید که کمی تنباکوی قلیان از کمد گم شده است.	**مهارت هایی برای تمرین** **۱** **پیام "من"** شما پی می‌برید که نوجوان شما در مورد این که بعد از مدرسه کجا رفته به شما دروغ گفته است.

مهارت هایی برای تمرین **۲** **چه کسی؟ چه چیزی؟ کجا و کی؟** الآن جمعه بعدازظهر است و دختر شما می‌گوید"بعداً می‌بینمت".	**مهارت هایی برای تمرین** **۲** **چه کسی؟ چه چیزی؟ کجا و کی؟** شما به همراه دخترتان در فروشگاه هستید و او می‌پرسد که آیا می‌تواند به دیدن دوستانش بروید یا نه؟
مهارت هایی برای تمرین **۲** **چه کسی؟ چه چیزی؟ کجا و کی؟** زمان شام رسیده و می‌بینید که پسرتان ژاکتش را برداشته و به سمت در می‌رود.	**مهارت هایی برای تمرین** **۲** **چه کسی؟ چه چیزی؟ کجا و کی؟** پسر شما می پرسد که آیا می‌تواند به مهمانی دوستش برود.
مهارت هایی برای تمرین **۲** **چه کسی؟ چه چیزی؟ کجا و کی؟** پسر شما تقاضای پول می‌کند تا به همراه دوستانش بیرون برود.	**مهارت هایی برای تمرین** **۲** **چه کسی؟ چه چیزی؟ کجا و کی؟** دختر شما به خانه زنگ می‌زند تا بگوید که می‌خواهد برای مدت بیشتری در خانه دوستش بماند.

مهارت هایی برای تمرین **۳** **"تو باید احساس .... بکنی"** پسر شما به شما می‌گوید که وارد گروه فوتبال در مدرسه نشده است.	**مهارت هایی برای تمرین** **۳** **"تو باید احساس .... بکنی"** پسر شما به شما می‌گوید که دوستش می‌خواهد کمی قلیان بکشد.
مهارت هایی برای تمرین **۳** **"تو باید احساس .... بکنی"** دختر شما می‌گوید که بهترین دوستش نقل مکان می‌کند.	**مهارت هایی برای تمرین** **۳** **"تو باید احساس .... بکنی"** پسر شما می‌گوید که معلم جلوی همه سرش داد می‌زند.
مهارت هایی برای تمرین **۳** **"تو باید احساس .... بکنی"** کودک شما می‌گوید که فکر تکلیف خانه‌اش را به‌درستی نمی‌فهمد.	**مهارت هایی برای تمرین** **۳** **"تو باید احساس .... بکنی"** دختر شما به شما می‌گوید که خواهر کوچکش دوباره اتاقش را به هم ریخته است.

مهارت هایی برای تمرین **۴** **امتیازی را نام ببرید** معلم پسر شما ترم قبل یادداشتی به خانه شما فرستاده و در آن گفته است که نمره هایش پایین هستند چراکه او تکلیف خانه اش را انجام نمی‌دهد. 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 معمولا 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** دخنرشما از آب دادن به گل‌ها بیزار است ولی این بار کار خوبی را بدون شکایت انجام داده است.	**مهارت هایی برای تمرین** **۴** **امتیازی را نام ببرید** شما معمولا وقتی او را جریمه می‌کردید، عصبانی می‌شد و داد و بیداد می‌کرد. او دیر به خانه می‌آید و شما جریمه‌ای در نظر می‌گیرید. این بار، بدون عصبانیت گوش می‌دهد.
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** **۴** **امتیازی را نام ببرید** شما به دخترانتان گفته‌اید که می‌توانند امتیازی به دست آورند اگر به مدت یک هفته و یک ساعت قبل از شام از دعوا کردن دوری کنند.

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

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** یک عصر بهاری است و دختر شما یک دوچرخه نو برای جشن تولدش گرفته است.
مهارت هایی برای تمرین **۶** **فعالیتی رودرو را نام ببرید** عصر سه‌شنبه است و پسر شما چند لحظه پیش تکالیف‌اش را تمام کرده است.	**مهارت هایی برای تمرین** **۶** **فعالیتی رودرو را نام ببرید** شما و پسرتان 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** امروز یک روز زیبای تابستانی است و ساعت کار شما تمام‌شده 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.

۱- جمله با "من": احساس ... می کنم وقتی‌که تو....

۲- چه کسی؟چه‌کاری؟ 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 می‌کنند** "من با بزرگ و بالغ شدن فرزندم، همچنان تأثیر مهمی در زندگی او خواهم داشت"	 **والدین تغییر ایجاد می‌کنند** "من با بزرگ و بالغ شدن فرزندم، همچنان تأثیر مهمی در زندگی او خواهم داشت"
 **والدین تغییر ایجاد می‌کنند** "من با بزرگ و بالغ شدن فرزندم، همچنان تأثیر مهمی در زندگی او خواهم داشت"	 **والدین تغییر ایجاد می‌کنند** "من با بزرگ و بالغ شدن فرزندم، همچنان تأثیر مهمی در زندگی او خواهم داشت"

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ ساله

فهرست مطالب

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

وسایل مورد نیاز

- برچسب نام
- **فهرست حضور و غیاب نوجوانان** (از جلسه ۱ تقویتی نوجوانان)
- قوانین اساسی (از جلسه ۱ تقویتی نوجوانان)
- رشته های 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.

•

تاثیرات 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)
- برگه‌های 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 برچسب 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.

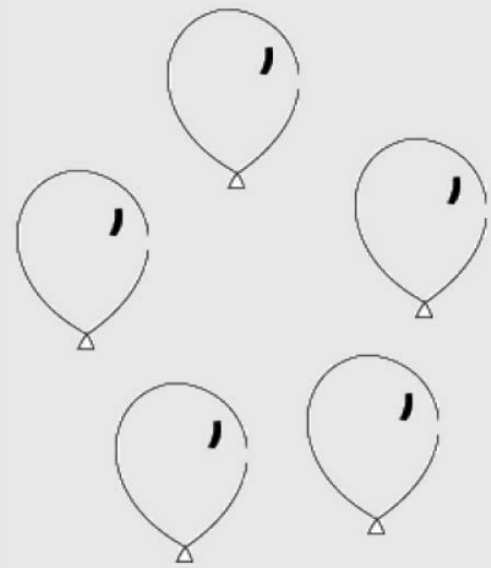


تمرین تعریف با بادکنک

فعالیت ۳,۱.....۵ دقیقه



۱- تکه های نازک کاغذ را پخش‌کنید و از هر فرد بخواهید تعریف کوتاهی برای هریک از والدین/سرپرستان‌که در برنامه شرکت دارد بنویسد. به آن‌ها یادآوری کنید که با حروف کوچک بنویسند. مثال‌های 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 نگه‌داشتن".
- "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 می گوییم. زبان بدن ما-شیوه‌ای که می نشینیم 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 ازآنچه می‌گویید می‌شنوند.





۲- از نوجوانان بخواهید که به‌صورت نوبتی، در خانه‌ای بایستند که با استفاده از نوارچسب روی زمین ساخته‌اید. وقتی‌که 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 یک‌بار صادقانه و بعداً با لحن طعنه آمیز گفته می‌شود.

۲- وقتی‌که نوجوانان حلقه بستند، از افراد بخواهید که به‌صورت 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-نا امید ۲- مشتاق

۳- به نوجوانان بگویید که در صحبت با والدین/سرپرستان، لحن صدا و زبان بدن آن‌ها می‌تواند پیام‌ها و معناهای کاملا 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

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

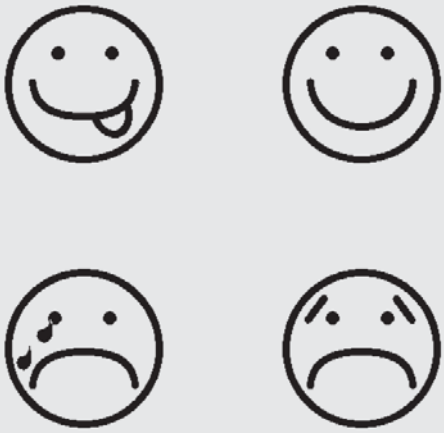
عبارت: "بله انجامش می‌دم" : ۱-با لحن خوشحال ۲-با طعنه

پایان فعالیت

احساسات مختلف/ صورت‌های مختلف

فعالیت ۳,۴.....۱۵ دقیقه

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



کاربرگ

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 معمولا به جهان نشان می‌دهند. گروه باید چشم ها، ابروها،

دهان و پیشانی های مختلف را بریده و با چسب به ماسکهایشان بچسبانند. کاربرگ **"حالت های صورت"** را پخش‌کنید. افراد می‌توانند از ماژیک هم استفاده کنند.

۳- به گروه بگویید که بعدازآنکه 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 آن‌ها باید ماسک هایشان را برای والدین/سرپرستشان بپوشند و آنها باید سعی کنند فرزندانشان را در ابتدای جلسه خانواده شناسایی کنند.

توزیع کنید

۴- ورقه‌های کاغذ، ماژیک ها و چسب‌های مایع را توزیع کنید. از افراد بخواهید به‌صورت مجزا روی ماسک هایشان کار کنند.

پایان فعالیت

درک والدین/ سرپرستانتان

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 هفتهٔ 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 می‌دهد. پوستر **"عبارات شنیداری "** را نشان دهید تا پاسخ‌ها را به نوجوانان یادآوری کنید. پاسخ دهنده در مرحله بعد کارتی را بر می دارد، موقعیت روی آن را می خواند و بطری را می‌چرخاند 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 آن‌ها دشوار است احساسات والدین/ سرپرستان را درک کنند.

پایان فعالیت



بادکنک‌های تعریف

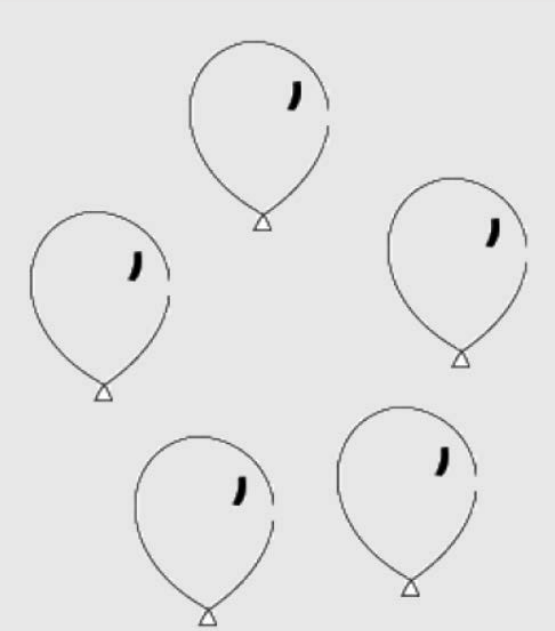
فعالیت ۳.۶.....۵ دقیقه

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

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

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

پایان فعالیت



آماده شدن برای جلسه خانواده

۳ دقیقه

۱- به نوجوانان بگویید که در جلسه خانواده، هر والد/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- به‌صورت گروهی به خواندن **شعار نوجوانان** بپردازید.

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

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف

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

مرحله گفتاری الف ۱

"فقط انجامش بده"

۱. عصبانی

۲. مأیوس

مرحله گفتاری ب۱

"پس نوشابه می‌خوریم"

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

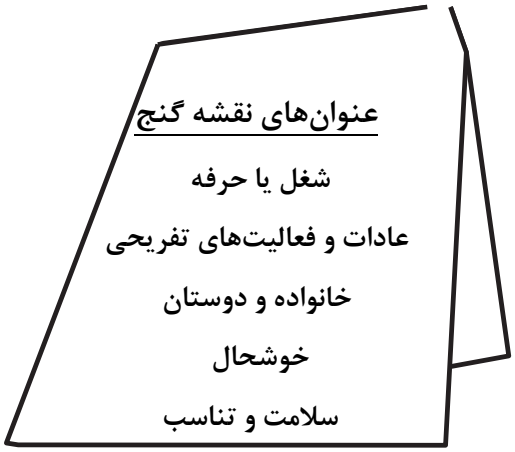
کارت موقعیت والدین	کارت موقعیت والدین
کل شرکت تا یه ساعت دیگه میان اینجا و من اصلا آماده نیستم.	امیدوارم پول کافی داشته باشیم که تو رو به دانشگاه بفرستیم.
کارت موقعیت والدین	کارت موقعیت والدین
"نمی‌دونم ترفیع رو می‌گیرم یا نه؟! حتماً می‌تونیم از پولش خیلی استفاده کنیم"	"اونا بعضی کارکنا رو اخراج کردن.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

مراحل شنیداری

"به نظر می‌رسه تو احساس... می کنی"

"تو باید احساس ... بکنی"

حالت‌های صورت



مأیوس	تنهایی
مطمئن	ترسیده
غمگین	ناکام
عصبانی	خوشحال

غمگین



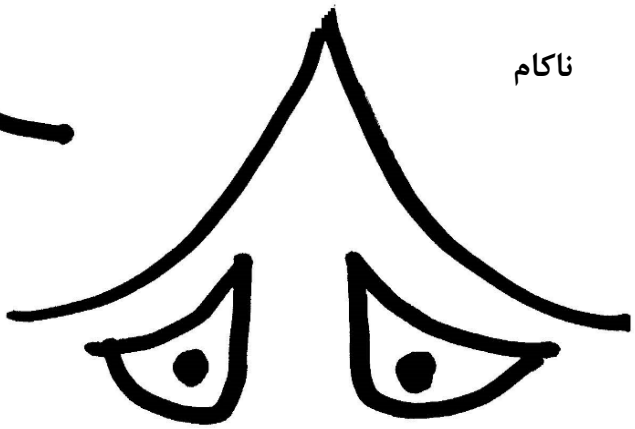
تنها



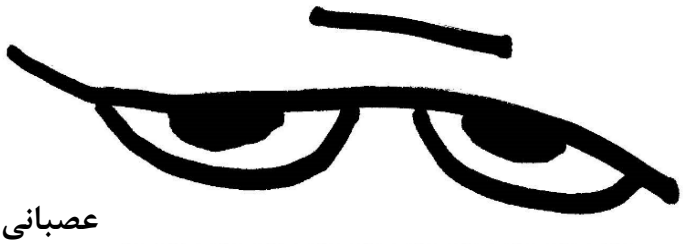
ترسیده



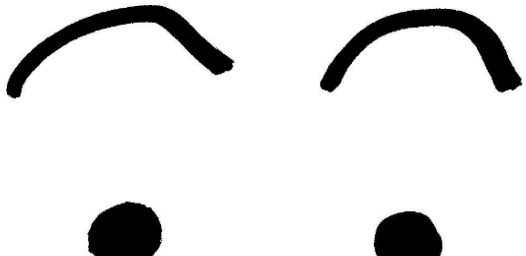
ناکام



عصبانی



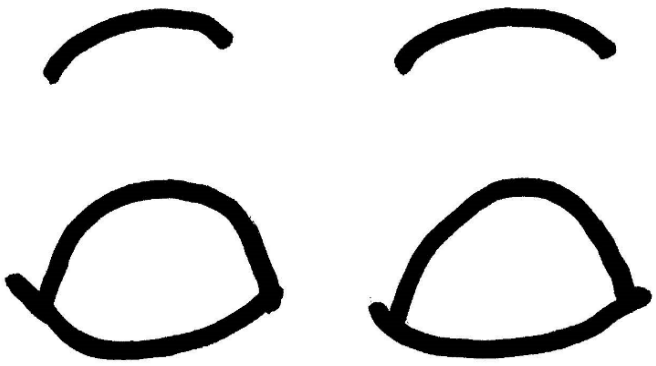
خوشحال

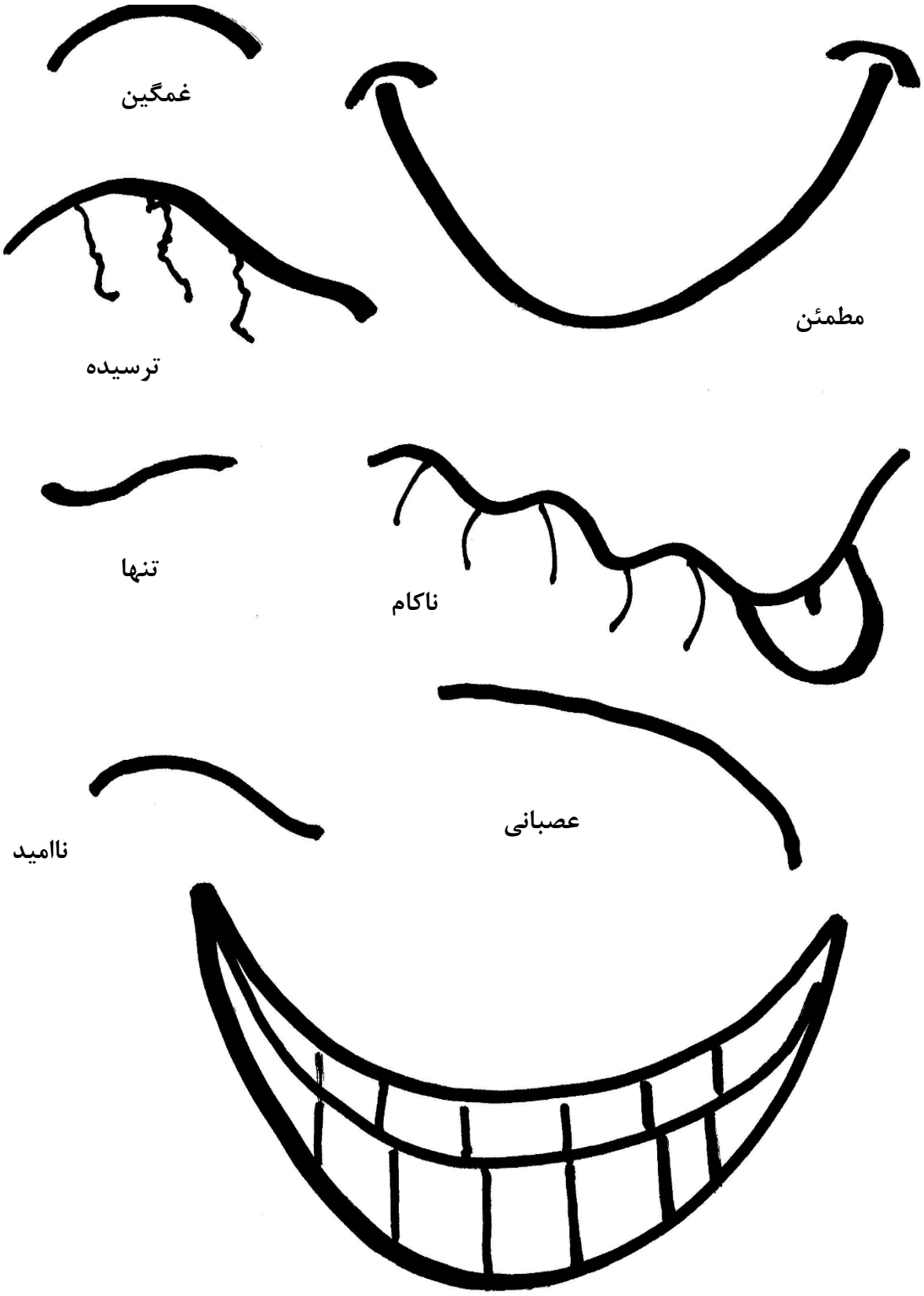


ناامید



مطمئن




غمگین
مطمئن
ترسیده
تنها
ناکام
عصبانی
ناامید
خوشحال

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

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

وسایل مورد نیاز

- بادکنک‌های پرشده 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 **"کارت های 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)

جلسه ۳ تقویتی – خانواده

درک نقش‌های خانواده



اهداف:

خانواده‌ها فرا می‌گیرند:

از یکدیگر تعریف کنند.

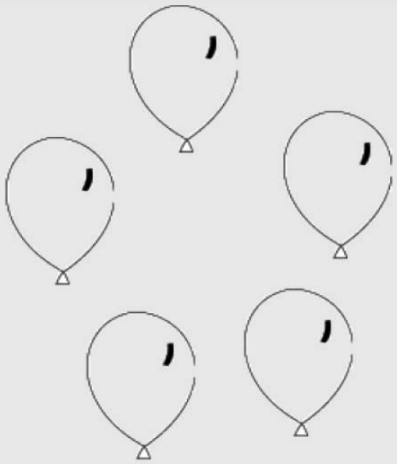
•

درک کنند که نقش‌های خانواده چه تأثیری بر حل مسئله دارند.

تعریف بادکنکی

تمرین ۳,۱ .....۱۲ دقیقه

وسایل موردنیاز: بادکنک‌ها در جلسه نوجوانان تهیه و باد شده و برگهٔ 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 باد کنک 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- بعدازآنکه کار هر گروه تمام شد، هر فرد تعریف در دستش را می خواند 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 درحالی‌که 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 شیوهٔ 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 پیشنهاداتی 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؟

- آیا اعضای خانواده چیزی گفته‌اند که تصمیم‌گیری 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 می‌کند.

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

ایفای نقش های زیر چه حسی داشت:

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

پایان فعالیت

نقش های خانواده

صلح به هر قیمتی

تسلیم می‌شود

می‌خواهد افراد با هم کنار بیایند.

از تنش دوری می‌کند.

جایگاه قوی اتخاذ نمی‌کند.

دلقک

مسخره بازی در می‌آورد.

مشکلات را جدی نمی‌گیرد.

توجه را به خود جلب می‌کند.

همکاری نخواهد کرد.

رئیس

می‌خواهد راه خودش را برود.

فکر می‌کند ایده‌هایش بهترین هستند.

تنها یک راه برای حل مشکل است.

به دیگران گوش نمی‌دهد.

گلایه کن "بله، ولی"

در مورد هر راه‌حلی بحث می‌کند.

راه خودش را می‌رود.

پیشنهادات سازنده ای ندارد

دلیلی برای این دارد که چرا همه‌چیز

به‌درستی

به جلو نمی‌رود.

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 (دلقک)
- چه کسی صلح را حفظ می‌کند؟ (صلح به هر قیمتی)
- چه کسی قانون و نظم را بر قرار می‌کند؟ (رئیس)
- چه کسی احتمالاً همه‌چیز 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 **"حلقهٔ پایان جسله"** را نصب کرده و از افراد بخواهید بگویند:

"با همدیگر کار کردن به ما کمک می‌کند وقتی‌که 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 بخوانید.



حلقه پایان جلسه

"کار کردن با هم به ما کمک می‌کند وقتی‌که ....."

شعار نوجوانان

"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان برسیم"

شعار والدین

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

شعار خانواده

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

جزوات و نمونه ها



نقش های خانوادگی	نقش های خانوادگی
صلح به هر قیمتی	**دلقک**
تسلیم می‌شود می‌خواهد افراد با هم کنار بیایند. از تنش دوری می‌کند. جایگاه قوی اتخاذ نمی‌کند.	مسخره بازی در می‌آورد. مشکلات را جدی نمی‌گیرد. توجه را به خود جلب می‌کند. همکاری نخواهد کرد.
نقش های خانوادگی	**نقش های خانوادگی**
رئیس	**گلایه کن "بله، ولی"**
می‌خواهد راه خودش را برود. فکر می‌کند ایده‌هایش بهترین ایده ها هستند. تنها یک راه برای حل مشکل است. به دیگران گوش نمی‌دهد.	در مورد هر راه‌حلی بحث می‌کند. راه خودش را می‌رود. پیشنهادات سازنده ای ندارد دلیلی برای این دارد که چرا همه‌چیز به‌درستی به جلو نمی‌رود.

نقش‌های خانواده

صلح به هر قیمتی

تسلیم می‌شود

می‌خواهد افراد با هم کنار بیایند.

از تنش دوری می‌کند.

جایگاه قوی اتخاذ نمی‌کند.

دلقک

مسخره بازی در می‌آورد.

مشکلات را جدی نمی‌گیرد.

توجه را به خود جلب می‌کند.

همکاری نخواهد کرد.

رئیس

می‌خواهد راه خودش را برود.

فکر می‌کند ایده‌هایش بهترین ایده ها هستند.

تنها یک راه برای حل مشکل است.

به دیگران گوش نمی‌دهد.

گلایه کن "بله، ولی"

در مورد هر راه‌حلی بحث می‌کند.

راه خودش را می‌رود.

پیشنهادات سازنده ای ندارد

دلیلی برای این دارد که چرا همه‌چیز به‌درستی به جلو نمی‌رود.

بحث در مورد ماسک نوجوانان	بحث در مورد ماسک نوجوانان
"من فکر می‌کردم این ماسک تو هست چون‌که....." با نگاه کردن به داخل ماسک "به من در مورد زمانی که اون حس رو داشتی بگو"	**"من فکر می‌کردم این ماسک تو هست چون‌که....."** 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 می‌کردم این ماسک تو هست چون‌که....." با نگاه کردن به داخل ماسک "به من در مورد زمانی که اون حس رو داشتی بگو"	**"من فکر می‌کردم این ماسک تو هست چون‌که....."** 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 می‌کند وقتی‌که ما....."

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

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

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)

جلسه ۴ تقویتی - والدین

بازبینی شیوه کمک در رفع فشار همسالان



اهداف:

والدین

تکنیک گوینده-شنونده را بررسی می‌کنند.

•

حمایت در مقابل فشار همسالان را بررسی می‌کنند.

•

راه‌های دریافت حمایت برای پرورش فرزندان را می‌شناسند.

- 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.

بازبینی 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: بعدازآنکه طرفین آرامش خود را به دست آوردند و توافق کردند تا برای حل مشکل با یکدیگر همکاری نمایند، فن گوینده-شنونده می‌تواند بسیار موثر باشد. در فن گوینده-شنونده، شما می‌پذیرید 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 گفته‌های شما را خلاصه کند. طرف مقابل نباید در این مقطع نظرات خود را بیان کند.

گوینده ۲: در اینجا زوجی را می‌بینیم که فن گوینده-شنونده را به کار می‌برند. گوینده نظرات خود را خلاصه و کوتاه بیان می‌کند. شنونده گوش داده و تلاش می‌کند تا نقطه‌نظر گوینده را درک کند. پس از خاتمهٔ صحبت گوینده، شنونده خلاصه‌ای از سخنان وی را بیان می‌نماید تا از درک صحیح آنها اطمینان حاصل گردد.

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

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

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

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

لیز: و فکر می کنی که وضعیت بد و بدتر می‌شه اگر همینطور باهاشون تا کنم. ولی جول کل هفته رو منتظر بود که شانسی داشته باشه که...

گوینده ۲ (حرف لیز را قطع می‌کند) یک‌لحظه صبر کنید. به محض این که سخنان همسرتان تمام شد، شما نیز فرصت اظهار نظر خواهید داشت.

کوین: فقط یه چیز دیگه. فکر کنم باید سعی کنیم قوانین خونه رو رعایت کنیم. مثلاً این‌که بچه‌ها باید اتاقاشون رو تمیز کنن و کارهای خونه رو شنبه ها انجام بدن قبل از این‌که برن بیرون. و این شامل رزی هم میشه.

لیز: 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 این‌که برن بیرون درسته؟

کوین: درسته

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

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

کوین: درسته اما فکر می‌کنی واقعا مهم بود ....

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

کوین: فکر می‌کنی می‌تونیم چند تا استثنا بزاریم مثل وقتی‌که مهمون میاد و یا میریم بیرون.

لیز: آره و یا اگه اتفاق مهمی واسه بچه‌ها پیش بیاد.

کوین:

باشه. پس فکر می‌کنی می‌تونیم گاهی ارفاق کنیم.

لیز: درسته.

گوینده ۲ (خطاب به هردو) می‌بینید، شما به نوبت صحبت کرده و به حرف‌های یکدیگر گوش کرده و از درک صحیح طرف مقابل اطمینان حاصل نموده و سپس عقاید یا احساسات خود را بیان می‌کنید.

گوینده ۱: همان‌طور که تصور می‌کنید، اجرای این فن آسان نیست. وقتی‌که با فرد دیگری صحبت می‌کنیم بخصوص وقتی‌که با وی مخالفت می‌کنیم، معمولا منتظر فرصتی هستیم تا بحث را به دست گرفته و نظرات خود را بیان کنیم. و گاهی، تلاش می‌کنیم تا طرف مقابل را مجبور به موافقت نماییم.

گوینده ۲: اما این مسئله باعث بحث و مشاجره می‌شود. هریک از افراد نقطه‌نظرش را ارائه داده و به حرف طرف مقابل توجهی ندارد. بعد از چند دقیقه، هریک از طرفین بیش از پیش به این باور می‌رسد که حق با آن‌هاست و طرف مقابل اشتباه می‌کند.

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



گوینده به‌صورت 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: وقتی‌که شنونده نقطه‌نظر گوینده را درک کرد، او نیز به نوبهٔ خود فرصت خواهد داشت تا نظراتش را بیان کند. فردی که قبلاً گوینده بود الان شنونده است و سعی می‌کند نقطه‌نظر 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.

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

کارول: منظورت وقتیه که بخاطر داد زدن سر استر با هم بحثمون شد؟

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

کارول: پس فکر می‌کنی که در هر شرایطی بچه‌ها نباید حاضرجوابی کنن.

وانسا: 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.

کارول:

پس فکر می کنی که بچه‌ها باید با ما رفتار بهتری داشته باشن چون‌که ما واسشون کارای زیادی می‌کنیم؟ و وقتی حاضرجوابی می‌کنن عصبانی می‌شی؟

وانسا: آره، این حس رو دارم.

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

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

کارول: آره. داد زدن فقط وضعیت رو بدتر می‌کنه. به‌عنوان والدین، باید الگوشون باشیم. سرمشق باشیم.

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

کارول: می‌فهمم که ناراحت می‌شی ولی فکر می کنم که واسه استر سخت‌تره باهات کنار بیاد وقتی هردو تون از دست هم عصبانی هستین.

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

کارول: درسته. می‌خوام اینو بگم.

وانسا: باشه. می‌فهمم چی میگی.

.....

پخش DVD را
اینجا متوقف کنید

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 اشاره‌کنید:

- گوینده کوتاه سخن می‌گوید.
- شنونده توجه می‌کند و حرفش را قطع نمی‌کند.
- شنونده قبل از اظهارنظر حرف دیگری را خلاصه می‌کند.
- والدین نوبتی حرف می‌زند.

۲- به گروه بگویید که آن‌ها این تکنیک را با این فرض تمرین می‌کنند که مخاطب آنها فرزند نوجوانشان است.

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

۳- شما به‌عنوان رهبر گروه نقش فرزند را در موقعیت‌های زیر ایفا می‌کنید 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 آن‌ها 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 می‌گوید.
۲- شنونده توجه می‌کند و حرف دیگری را قطع نمی‌کند.
۳- شنونده حرف‌های گوینده را خلاصه می‌کند.
۴- گوینده و شنونده نوبتی صحبت می‌کنند.

- نوجوان به والدینش می‌گوید که باید اجازه داشته باشد تا دیروقت بیدار بماند.
- نوجوان می‌گوید که چرا می‌خواهد لباس جدید و گران‌قیمتی داشته باشد.
- نوجوان می‌گوید که چرا می‌خواهد یک برنامه تلویزیونی خاص را تماشا کند.

۴- به این نکته اشاره‌کنید 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 نقطه‌نظر 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 مراحلی که آموخته‌اند، موثر خواهد بود.
همچنین به آن‌ها یادآور شوید که نوجوانانی که در این برنامه شرکت کرده‌اند بیشتر احتمال دارد در مقابل فشار همسالان مقاومت کنند و از گرفتاری به دور بمانند.

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

سوال پرسیدن

بگویید که چه اتفاقی ممکن است بیافتد

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 بپیوندند" 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 مرحلهٔ بعد، فرزند شما مراحل اول را دوباره شروع می‌کند.

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

پایان فعالیت



هشدار:

مسئله را نام ببرید.

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. دغدغهٔ 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.

.....

کارول: حالت خوبه؟ خیلی ناراحت به نظر می رسی.

مارشا: ها! آره حالم خوبه.

کارول: می‌دونی که حرف بزنی سبک می‌شی. از وقتی از فروشگاه با دوستات برگشتی ناراحت به نظر می رسی.

مارشا: خب، قول میدی به کسی نگی؟

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

مارشا: خب دربارهٔ سامانتاست. ما تو اتاق پُرو بودیم و اون بلوزی رو که می‌خواست، پیدا کرده بود اما پولش نمی‌رسید. برای همین به سرش زده بود که بلوزو بذاره تو کوله پشتیش.

کارول (با آرامش): خب، چی شد؟ بالاخره بدون پول دادن، بَرِش داشت؟

مارشا: نه، فروشنده برگشت و اون هم بلوزو گذاشت سر جا. اما اگه تو شرایطی بود که گیر نمی‌افتاد چی؟

کارول: خیلی موقعیت سختیه. اگه دوباره پیش بیاد می‌خوای چیکار کنی؟

مارشا: فکر می‌کنم که دیگر با اون نَرَم فروشگاه بهتره.

کارول: اگه یکی دیگه از دوستات این کارو کرد چی؟

مارشا: خوب، راستش نمی‌دونم چیکار کنم. من نمی‌خوام تو دردسر بیافتم و نمی‌خوام دوستام فکر کنن من احمقم. بعضی بچه‌ها تو مدرسه یه چیزایی رو بلند می‌کنن و پولشو نمی‌دن.

کارول: میدونم که واست مهمه دوستات رو حفظ کنی. فکر می‌کنی چکار میشه کرد که همچین موقعیت‌هایی پیش نیاد؟

مارشا: خب، می تونم قبلش بپرسم "چیکار می‌خوایم بکنیم؟" یا یه همچین چیزی.

کارول: خوبه اما فکر می‌کنم بچه‌هایی هستن که بدون برنامه‌ریزی اولیه از مغازه دزدی می‌کنن. چه چیزی در مورد کنترل فشار همسالان یاد گرفتی؟

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

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

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

کارول: خب چی میشه اگه اونا باهات نیان؟

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

کارول: درس فشار همسالان رو خوب یاد گرفتی. می‌خوای تمرین کنی؟ من نقش دوستت رو بازی می‌کنم 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.

مارشا: ولی این غیر قانونیه. می‌گیرنت و اگر بگیرنت می‌برنت تو کلانتری و به پدرو مادرت زنگ می‌زنن"

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

مارشا: بیا بریم. من نوشیدنی می‌خوام. اونو بذار سر جاش و بیا بریم یه چیزی بخوریم.

کارول: تو خیلی ترسویی . همیشه فکر می‌کنی ممکنه ما رو بگیرن.

مارشا: من دارم میرم کافه. اگه تصمیمت عضو شد بیا.

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

پخش DVD را اینجا متوقف کنید

تمرین مقاومت در مقابل فشار همسالان

تمرین ۴٫۳.....۶ دقیقه

۱- رهبر گروه نقش نوجوانی را ایفا می‌کند که در مورد نحوهٔ تعامل با فشار همسالی 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.

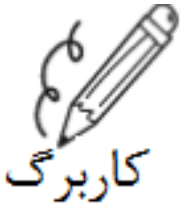
پایان فعالیت

دریافت حمایت در فرزندپروری

تمرین ۴,۴.....۱۲ دقیقه

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

- همسر/شریک زندگی
- والدین یا پدربزرگ/ مادربزرگ
- خواهر و یا برادران والدین
- دوستان نزدیک
- مسجد/ مکان‌های مذهبی
- همسایه‌ها
- سازمآن‌های اجتماعی حامی خانوارها (مانند YMCA، خدمات اجتماعی،گروه‌های داوطلب، و غیره)
- G.P
- مشاورین-مدرسه و یا گروه‌های اجتماعی
- کلاس‌ها
- کتاب ها و مقالات



۲- به والدین /سرپرستان بگویید که هرکدام از آن‌ها احتمالاً مجموعه متفاوتی از حمایت ها را دارند. کاربرگ **"عوامل حمایتی از من در پرورش فرزندان"** را پخش‌کنید 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 به‌راحتی می‌توانند با وی صحبت کنند.

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

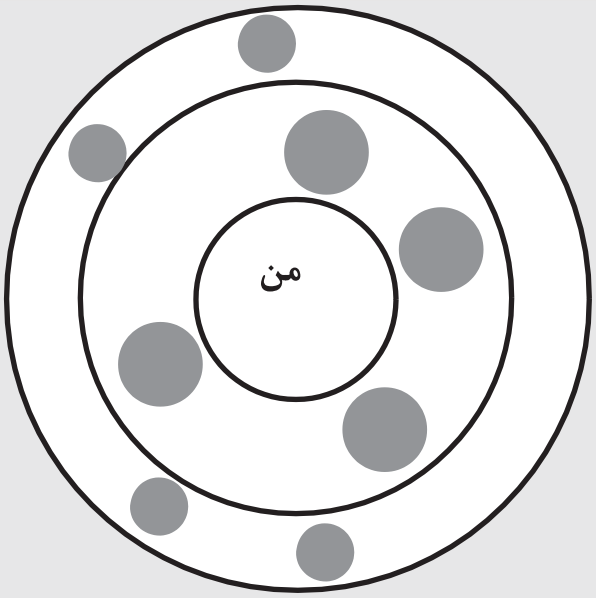
- از اسکناس پانصد تومانی برای حلقه نزدیکتر به مرکز استفاده کنید تا نشان‌دهنده افراد/ گروه‌هایی باشد که بیشترین حمایت را ارائه می‌کنند.
- از یک اسکناس هزار تومانی استفاده کنید و حلقه‌هایی با فاصلهٔ بیشتر از مرکز رسم کنید که بیانگر گروه‌ها و افرادی باشند که حمایت خوبی ارائه می‌دهند ولی خیلی نزدیک نیستند.



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 مورداشاره قرارگرفته‌اند.

- تقاضای کمک خاصی بکنید.
- 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.

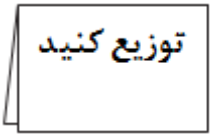
۷- از گروه بخواهید این امر را بررسی کند که آیا تمایل به برگزاری نشست غیر رسمی برای دریافت حمایت گروهی دارند. اگر آن‌ها علاقه‌مند بودند، به آن‌ها در برنامه‌ریزی و تعیین زمان، مسئولیت ها و مکان گردهمایی کمک کنید.

پایان فعالیت

تمرین در منزل

۱ دقیقه

۱- با استفاده از تکنیک گوینده-شنونده و به همراه نوجوان خود تمرین کنید.



۲- مگنت **"خیلی وقتی می‌خواهد"** را پخش کنید.

همه والدین نیاز به حمایت دارند.
"پرورش یک بچه خیلی وقت می‌خواهد"

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.

جمع‌بندی

۳۰ ثانیه

۱- به‌صورت گروهی **شعار والدین** را بخوانید.

شعار والدین

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

جزوات نمونه‌ها



۱- گوینده فرصت دارد و کوتاه سخن می‌گوید.

۲- شنونده گوش می‌دهد و حرف گوینده را قطع نمی‌کند.

۳- شنونده سخنان گوینده را خلاصه می‌کند.

۴- گوینده و شنونده با هم به‌نوبت جایشان را عوض می‌کنند.

۱- سوالاتی بپرسید (مثلاً "می‌خوایم چیکار کنیم؟")

۲- مشکل را نام ببرید (مثلاً"این برخلاف قوانین خانوادهٔ 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 (دوستتان 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")

کاربرگ

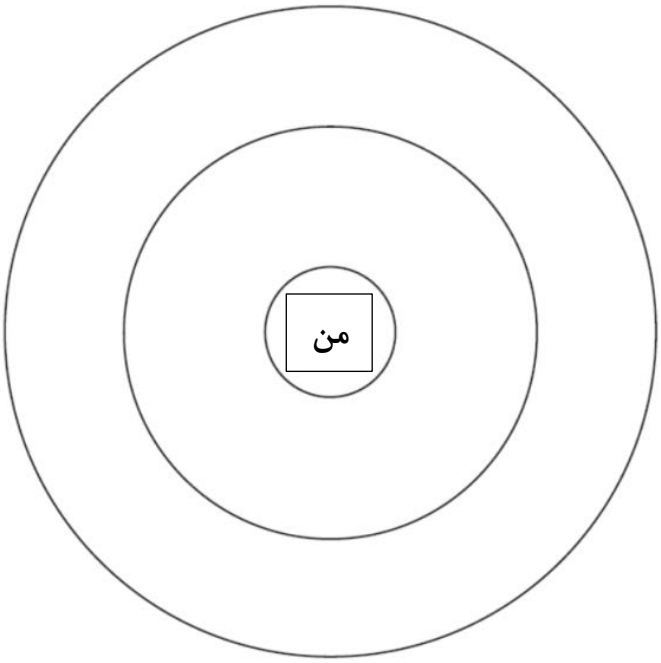
حامیان من در پرورش فرزندان

حمایت هایی که به والدین/سرپرستان کمک می‌کنند که به‌صورت مؤثر با فرزندانشان تعامل داشته باشند:

- گروه‌ها و یا موسساتی که ارزش‌های مورد نظر شما را در فرزندتان نهادینه می‌کنند.
- گروه‌هایی که فعالیت‌های ایمن و مناسب برای فرزندان ارائه می‌دهند.
- فردی که وقتی مشکلی با فرزندتان 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 نزدیک ترین 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، کتاب ها 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 فرزندان ۱۰-۱۴ ساله

فهرست مطالب

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

وسایل مورد نیاز

- **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)
- **دستوالعمل های 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.

•

مهارت های 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.....

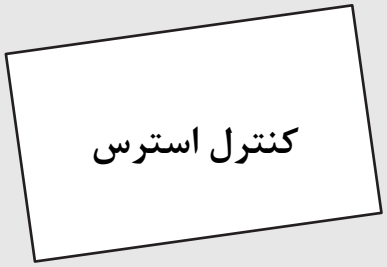
۱- از نوجوانان و رهبران گروه‌ها بخواهید که در یک دایره کف اتاق بنشینند و از فردی که در کنارشان نشسته تعریف کنند. اگر نوجوانی نتواند در ۵-۱۰ ثانیه از فرد کناری تعریف کند، یکی از رهبران باید به‌جای وی از مخاطبش تعریف کند.



مدیریت استرس

تمرین ۴,۱..... ۱۰ دقیقه

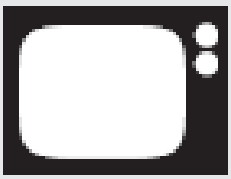
۱- از گروه بپرسید که آیا می‌توانند روش‌های تعامل با استرس جلسه ۳ نوجوانان را به یادآورند (این موارد شامل تمرین، صحبت با دیگران، زمانی را خلوت کردن، گوش دادن به موسیقی، تنفس عمیق، دور شدن، و غیره هستند).



۲- از فرزندان 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، هریک از نوجوانان باید در کنار یکی از کارت‌های **مدیریت استرس** قرار گیرد. قبل از خواندن موقعیت بد، درموردتکنیک‌های انتخابی صحبت کنید. به این امر اشاره‌کنیدکه یک پاسخ صحیح واحد وجود ندارد.

- معلم تکلیف بسیار سختی به شما می‌دهد.
- شما متوجه می‌شوید که دوستتان دیگر شما را دوست ندارد.
- برادرکوچکتان به نوارهاو CD های شمادست زده وهمه‌چیزرابه هم ریخته است.
- مادرشمامی‌گویدکه شمامجبوریدکه اتاقتان راتمیزکنیدقبل ازآن‌که بادوستانتان بیرون بروید.
- شمامی‌ترسیدکه واردگروه فوتبال مدرسه نشوید.
- شماباید‌درکلاس سخنرانی کند.
- شمابابهترین دوستتان دعوای بزرگی می‌کنید.
- والدین/سرپرستان شماباهم دعوامی‌کنند وشمامی‌ترسیدکه آن‌هاممکن است طلاق بگیرند.
- امشب شب موردعلاقه شمابرای دیدن تلویزیون است ولی تکالیف زیادی دارید.
- برادربزرگترتان به شمااجازه نمی‌دهدبرنامه تلویزیونی موردعلاقه تان راببینید.
- حیوان خانگی تان می‌میرد.
- دیگرموارد تعیین شده توسط رهبرگروه



۴- بعدازآنکه هرموقعیت خوانده شدونوجوانان پاسخ خودراانتخاب کردند،ازآن‌هابخواهیدقبل ازخواندن موقعیت بعدی به مرکزاتاق بیایند.

۵- اگرنوجوانی در هر موقعیت یک روش را انتخاب می‌کند، اوراتشویق کنیدشیوه‌های دیگرراهم انتخاب کندوبه خواندن موقعیت‌های دیگرادامه دهید.

پایان فعالیت

بازبینی مراحل مقاومت در مقابل فشار همسالان

فعالیت ۴,۲.....۵ دقیقه

۱- ازنوجوانان بپرسیدکه طی هفته‌ها یا ماه‌های گذشته چه موقعیت‌هایی شامل فشارهمسالان برای آن‌هایادوستانشان اتفاق افتاده است.
۲- به گروه یادآوری کنیدکه آن‌هامراحلی رابرای مقاومت برابرفشارهمسالان یادگرفته‌اند وازآن‌هابخواهیدتادرصورت امکانان مراحل رانام 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 نمایش‌ها .....



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





مشکل را نام ببریدA, B, C, D :

سن ماکم است.

ولی این غیرقانونیه

میدونی چقدراین کاربه ریه هات آسیب میزنه؟

من نمی‌خوام دزدی کنم. خیلی کاربیخودیه وغیرقانونیه.



بگوییدکه چه اتفاقی ممکن ست رخ دهدA-D:

ممکنه دستگیربشیم.

اینکارغیرقانونیه واگربگیرنت تومخمصه می‌افتی.

اینکارغیرقانونیه وتواعتمادهمه روازدست می‌دی.

نه! مارومی‌اندازن بیرون.



مسیردیگری راپیشنهاددهیدA-D :

اگه می‌خوای کفش ورزشی داشته باشی, برویه شغل پیداکن

وپول کفش رودربیار.

می‌خوام برم پارک فوتبال بازی کنم.

می‌خوام برم DVD یایه چیزدیگه نیگاکنم.

چرانریم یکم پول جمع کنیم وبعدبریم اونجا؟



راه خودتان رابروید-A-F

اگرتصمیمت عوض شد، من می‌رم خونه.

من می‌خوام برم اون شغل روبگیرم، تلاشم روبکنم وهزینه

کفش رودربیارم.

می‌خوام برم کلاس ریاضی. توهم باید باهام بیای

باشه . ماپیاده می‌ریم.

دارم می‌رم خونه.

ببین. من می‌خوام برم پولش رو بدم.

گوینده۲ : امامیدانیدکه مادرجهان واقعیت‌هازندگی می‌کنیم وگاهی دوستان اجازه نمی‌دهند تا همهٔ این مراحل راطی کنیم. اما باید آرامش خود را حفظ کرده و با ذکر نام دوست خود بگوید، ببین، گوش کن، سپس مجدداً مراحل را از ابتدا تکرار کنید.

.....

خوب، جو؟

چه خبر؟

می‌خوای امشب بیای خونه ما؟

واسه چی؟

چون‌پدرم خونه نیست ویه پاکت سیگار هست .

عموم سیگاریه ومن نمی‌خوام راه اونوادامه بدم.

با یه بارکه قرارنیست تورومثل عموت بکنه.

تو بیا خونه ما.

من نمی‌خوام بیام خونه شما. فقط می‌خوام سیگار بکشم.

بیاخونه مایه DVDببینیم.

نه. ببین،یه بارکه بهت ضرری نمی‌زنه.

ببین،من می‌خوام برم خونه. اگرخواستی بیای من اونجام. جو! نه!

من دارم میرم.

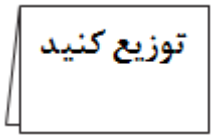
گوینده ۱:خوب،گاهی هر چه تلاش کنیم به حرف‌های ماگوش نمی‌دهند. اما اگر دوستی تلاش می‌کند تا شما را وادار به کاری کند که مشکل‌ساز است، ممکن است دوست باشد اما در آن لحظه همانند یک دوست رفتار نمی‌کند. اگراوبه هیچ عنوان به شماگوش نمی‌دهد، چاره‌ای نیست جز این که او راترک کنیداما در حین دور شدن به او یادآور شوید که که دوست داریداوبه شماملحق شود.شمامی‌خواهیدازدوستتان مراقبت کنیدولی ا گر به پیشنهادات شماگوش نمی‌دهدبایدمراقب باشید که خود به مشکل بر نخورید. حال تمامی این مراحل راجمع بسته وکل مهارت رابه‌طورکامل 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**رابین هرگروه توزیع کنید (سؤال پرسیدن،مشکل رانام بردن،گفتن این‌که چه اتفاقی ممکن است رخ دهد، پیشنهادمسیردیگری،ادامه راه خود ودعوت افرادبرای ملحق شدن به شما،آرام ومتین ماندن،اسم فردراگفتن،استفاده ازجمله "به من گوش بده")..

۳- پوستر "**تعیین موقعیت**" رادرجای مناسب قراردهیدوازنوجوانان بخواهیدموقعیت‌هایی از**کارت موقعیت**برای تمرین انتخاب کنند.
۴- هرگروه رابه گروه‌های دو نفره تقسیم کنید (ودراین حالت یکی ازرهبران گروه به هرگروه کمک می‌کند.)
۵- ازهرگروه دو نفره بخواهیدهمه مراحل راتمرین واعضای گروه بانشان دادن نشانه‌هابه آن‌هاکمک 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 بگوییدکه آن‌هافرصت خواهند داشت تا با استفاده از مهارت‌هایی که آموخته‌اند، بازی با تاس را انجام دهند.



۲- پوستر "**تمرین مهارت‌ها**" رادرجای مناسب قراردهیدوازنوجوانان بخواهیدکه فهرست روی پوسترراباصدای بلندبخوانند.

۳- از نوجوانان بخواهید در یک دایره نشسته و به نوبت تاس را انداخته و ازدستورالعمل‌های پوسترتمرین مهارت‌هاپیروی کنند. این کارراتازمانی ادامه دهیدکه همه افراددداخل حلقه امکان انداختن تاس راداشته باشند. اگرزمان کافی وجوددارد، دوباره اینکارراانجام دهید.

آماده شدن برای جلسه خانواده

۱ دقیقه

۱- به نوجوانان بگویید‌که درجلسه خانواده،آن‌هامراحل تعامل بافشارهمسالان راباسرپرستان/والدین خود تمرین خواهندکرد.

۲- درمرحله بعد،آن‌هاتمرینی انجام داده و در آن با والدین/سرپرستان خود درموردکارهایی که در قالبخانواده به خوبی انجام داده و مواردی که دوست دارند بهتر پیش رود، صحبت خواهند کرد.

جمع‌بندی

۲ دقیقه

۱- پوستر**شعار نوجوانان** را در جای مناسب قراردهید.

۲- با همدیگر و به‌صورت گروهی **"شعار نوجوانان"** را تمرین کنید.

شعار نوجوانان

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

جزوات و نمونه‌ها



نیل به اهداف

کارت مدیریت استرس

تا ۱۰ بشمار.

کارت مدیریت استرس

دور شو.

کارت مدیریت استرس

دعا کن.

کارت مدیریت استرس

نفس عمیق بکش

کارت مدیریت استرس

با دوستی صحبت کردن

کارت مدیریت استرس

با یکی از والدین صحبت کردن.

کارت مدیریت استرس

بگویید "من می‌تونم اینو مدیریت کنم"

کارت مدیریت استرس

کار دیگری 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

ما چکار می‌خواهیم انجام دهیم؟

چرا می‌خواهی 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.

بگویید ممکن است چه اتفاقی بیافتد

۳.

بگویید 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 و متین بمانید

آرام و متین بمانید.


اسم
دوستتان
را
بگویید

۸.

اسم دوستتان را بگویید.

خوب، من می‌خوام برم.....

به آن ها
بگویید: "به
من گوش
بده."

۹.

بگویید "به من گوش بده."

(مراحل قبل را دوباره تکرار کنید)

تعیین موقعیت

سرقت از مغازه

چرا نمیری سر مغازه‌دار رو گرم کنی؟

قلیان کشیدن

بیا خونه من.

پدر و مادرم بیرونن.

سیگار داشتن

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 می‌تونی بیاریش اینجا.

پنچر کردن ماشین معلم

منو جلوی خانه خانم جانسون بعد از اون که هوا تاریک شد ببین.

برداشتن کارت عابر بانک مادر

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

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 در مورد والدین/سرپرستان می پسندید را نام ببرید.

۵.موقعیتی را نام ببرید که در آن توانستید از مراحل فشار همسالان استفاده کنید.

ء چیزی را نام ببرید که از برنامه تقویت بنیان خانواده یاد گرفته‌اید.

برنامه تقویت بنیان خانواده

برای والدین و نوجوانان ۱۰-۱۴ سال

فهرست مطالب

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

وسایل مورد نیاز

- **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 شه است (به نمونه مراجعه کنید)
- کاربرگ **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 هم سن و سالان

•

ایجاد نقاط قوت برای خانواده

•

اطلاع‌رسانی 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 هریک از نوجوانان)
- پوستر حلقهٔ 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

رودربایستی

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 علاقهٔ 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 همه‌چیز را از قبل برنامه‌ریزی کند/ دوست دارد کارها را در لحظه انجام دهد
- به‌سختی تصمیم می‌گیرد/ به‌راحتی تصمیم می‌گیرد
- کانال‌های ورزشی/نسیم را ترجیح می‌دهد (*از والدین بخواهید تا از نوجوانان در مورد کانال مورد علاقهٔ 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 یادگرفتید؟

از فرزندان سؤال زیر را بپرسید:

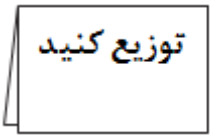
- چه چیزی در مورد والدین/سرپرستان یادگرفتید؟

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 همان‌طور 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 می‌دهند.



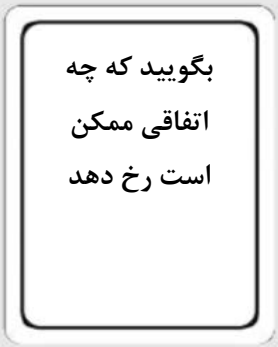
۲- **نشانه‌های جاده** را برای اعضای گروه توزیع کنید تا آن‌ها را در مقابل نوجوانان بگیرند.

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.

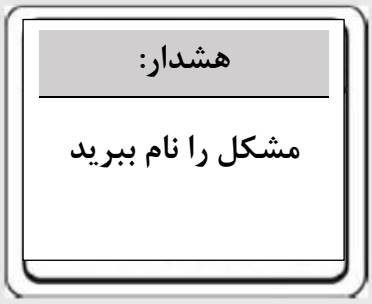
۴- از هر گروه والدین/سرپرستان و نوجوانان بخواهید با کمک مخاطبین تمرین کنند.

پایان فعالیت









تقویت نقاط قوت خانواده

تمرین ۴,۳.....۱۵ دقیقه

۱- به گرو مورد زیر را بگویید:

هریک 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 شوخ‌طبعی بالایی دارند و دیگران به خوبی یکدیگر را درک می‌کنند. هفته قبل، ما در مورد کارهایی صحبت کردیم که درنتیجه 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.

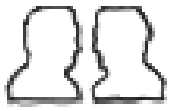
۲- پوستر **"کارهایی که خانواده شما در آن عملکرد خوبی دارد"** را نشان داده و از خانواده بخواهید دو مورد را انتخاب کنند که در انجام آن‌ها خوب عمل می‌کنند و کاری که تمایل دارند آن را بهبود بخشند. سپس از آنها بخواهید با بارش افکار مواردی را نام ببرند که می‌توانند برای ایجاد نقطه قوتی جدید به کار برند. پوستر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

توزیع کنید

۳- کاربرگ **"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 شوخ‌طبعی 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

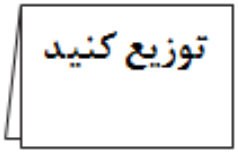
۴- بعد از ۵ دقیقه، بحثی را در این مورد انجام دهید که خانواده‌ها تمایل دارند چه نقاط قوتی ایجاد کنند و برای این کار چه مراحلی را باید طی کنند.

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

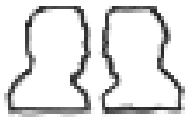
بحث و بررسی در خانواده

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 به‌صورت خانوادگی جمع شوند.



بحث کنید

۲- والدین/سرپرستان و نوجوانان را تشویق به صحبت و پرسش سوالات روی کارت‌ها در مورد مؤلفه‌های موردعلاقه شان کنید. به

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

- خیلی خوشم میاد وقتی‌که تو...
- ای کاش می‌تونستیم کمی با هم وقت بگذرونیم و .... بکنیم.
- خیلی ناراحت می‌شم وقتی....
- در طول برنامه یادگرفتم 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 آن را به‌صورت گروهی انجام دهند. در ادامه فهرست برخی بازی‌ها آمده است که آن‌ها انجام داده‌اند که نیاز به وسایل خاصی ندارد.

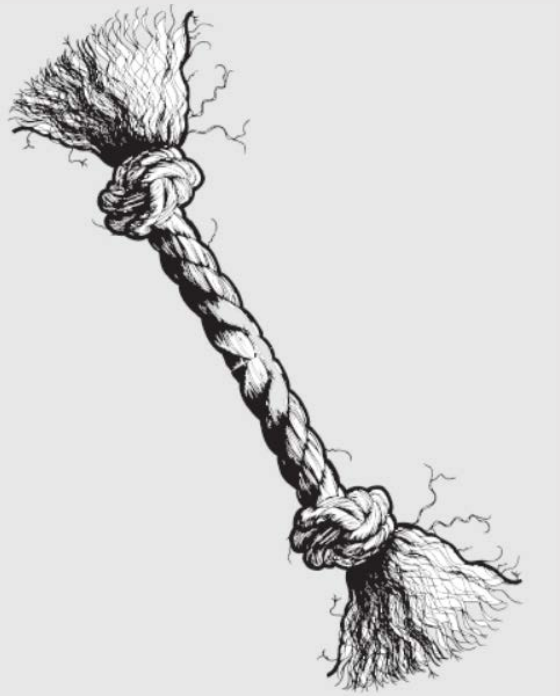
بازی گره (به نمونه مراجعه کنید)

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 پرکرن 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 **"حلقهٔ 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 حلقهٔ داخلی رو بچه روی والدین/سرپرستان در حلقهٔ بیرونی بایستند. از نوجوانان بخواهید که دور چرخیده و با دیگران دست داده و عباراتی چون «تبریک می‌گویم»، «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 بخوانید.

نکته ای خطاب به رهبر گروه

دستورالعمل‌ها و راهنمایی ها را با صدای بلند از روی برگه ارزیابی بخوان.

پژوهش

حال



مرحله حلقه بستن

چیزی که خانواده من در انجام آن خوب عمل می‌کند... است.

شعار نوجوانان

"ما نوجوانانی توانمند با آینده‌ای روشن، هستیم. ما تصمیم های مناسبی می گیریم تا به هدف هایمان برسیم."

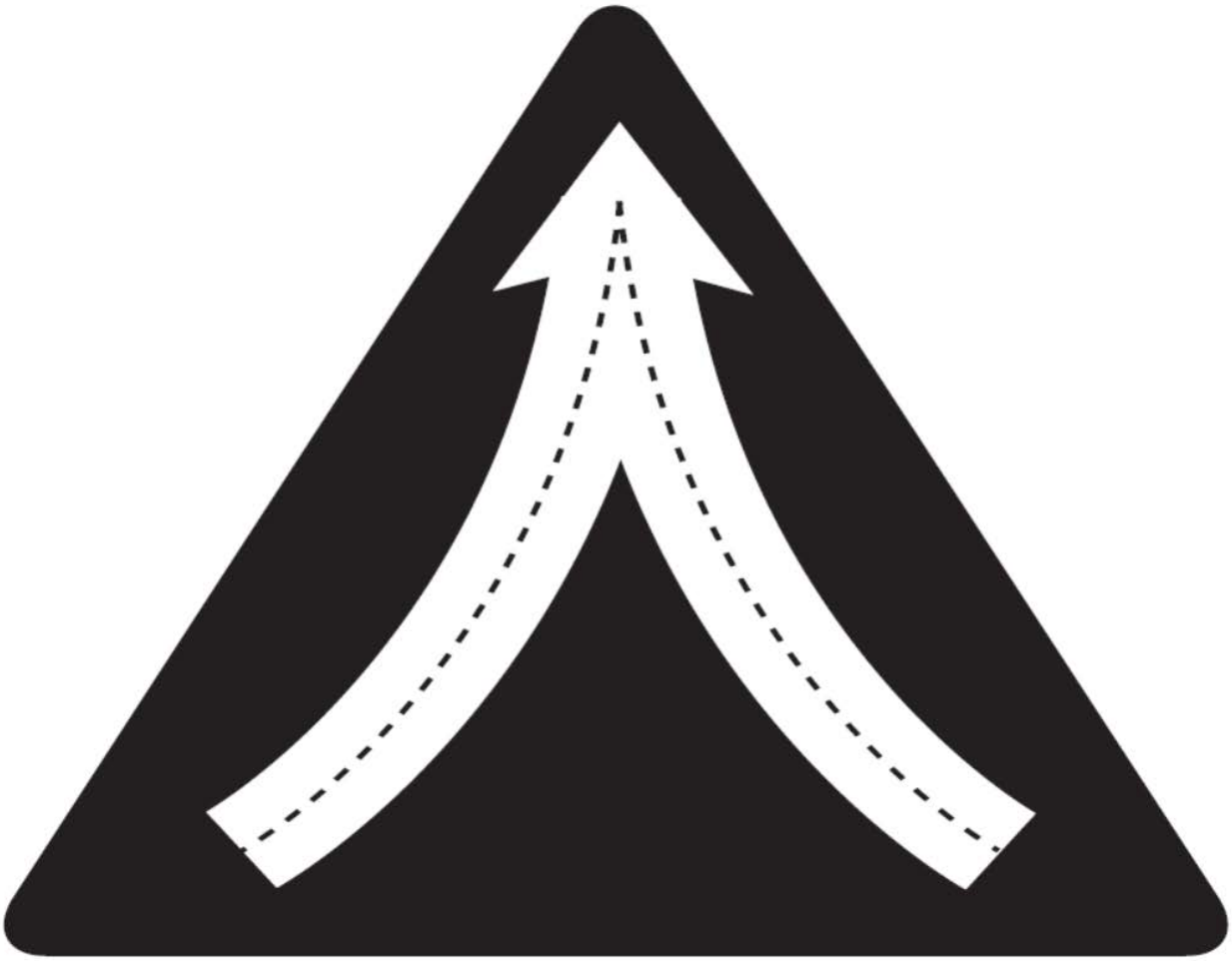
شعار والدین

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

شعار خانواده

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

جزوات و نمونه‌ها



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 شوخ‌طبعی جمعی

کمک به یکدیگر

با هم خوش گذراندن

زمان برای هم گذاشتن

با هم کار کردن

به هم گوش دادن

حضور در جامعه

راه‌های ایجاد نقاط قوت در خانواده

مثال‌ها

ارتباط با هم دیگر

- یافتن زمان مناسبی برای صحبت کردن
- اطمینان از درک نقطه‌نظر 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 جک ها 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-

۴-

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:	کارت بحث خانوادگی:
• خیلی خوشم میاد وقتی‌که تو.... • ای کاهش با هم کمی وقت می‌گذروندیم و .... می‌کردیم • خیلی ناراحت می‌شم وقتی.... • تو این برنامه یادگرفتم که.....	• خیلی خوشم میاد وقتی‌که تو.... • ای کاهش با هم کمی وقت می‌گذروندیم و .... می‌کردیم • خیلی ناراحت می‌شم وقتی.... • تو این برنامه یادگرفتم که.....
کارت بحث خانوادگی:	**کارت بحث خانوادگی:**
• خیلی خوشم میاد وقتی‌که تو.... • ای کاهش با هم کمی وقت می‌گذروندیم و .... می‌کردیم • خیلی ناراحت می‌شم وقتی.... • تو این برنامه یادگرفتم که.....	• خیلی خوشم میاد وقتی‌که تو.... • ای کاهش با هم کمی وقت می‌گذروندیم و .... می‌کردیم • خیلی ناراحت می‌شم وقتی.... • تو این برنامه یادگرفتم که.....
کارت بحث خانوادگی:	**کارت بحث خانوادگی:**
• خیلی خوشم میاد وقتی‌که تو.... • ای کاهش با هم کمی وقت می‌گذروندیم و .... می‌کردیم • خیلی ناراحت می‌شم وقتی.... • تو این برنامه یادگرفتم که.....	• خیلی خوشم میاد وقتی‌که 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 نقر زیر را روی فلیپ چارت بنویسید.

کامیون	قطار
اتوبوس	هواپیما
کرجی تفریحی	ماشین آتش نشانی
دوچرخه	ماشین
رولر بلید	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 وسیلهٔ 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 وسائط نقلیه را امتحان کرد، اعلام کنید که به تیمباکتو رسیده‌اند.

چک لیست ارزیابی والدین/سرپرستان

برنامه تقویت بنیان خانواده ۱۰-۱۴ 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	قبلاً		
۱- برای تعامل با مشکلات فرزندم، منتظر می‌شوم تا آرامش خود را به دست آورم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۲- به خود یادآور می‌شوم که دشواری تعامل با کوکان در این سن طبیعی است.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۳- به فرزندانم کمک می‌کنم تا قوانین خانه و خانواده را درک کنند.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۴- زمانی را صرف تفریح خانوادگی می‌کنیم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۵- جریمهٔ سرپیچی از قوانین را به فرزندم توضیح می‌دهم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۶- به دنبال راه‌هایی هستم تا فرزندم را در فعالیت‌های کاری خانواده مانند کارهای روزانه درگیر کنم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۷- اگر فرزندم از قانونی سرپیچی کرد، جریمهٔ او را اجرا می‌کنم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۸- بدون انتقاد، با فرزندم در مورد اهداف او در آینده صحبت می‌کنم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۹- در صورتی که فرزندم بدرفتاری کند، احساسم را به او می‌گویم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب

۱۰- به دنبال راه‌هایی هستم 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 ۱۰-۱۴ 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 قبلاً			
	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱- یک گام برای نیل به یکی از اهدافم را می‌دانم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۲- هنگامی که استرس دارم، کارهایی انجام می‌دهم تا احساس بهتری داشته باشم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۳- از کارهایی که والدین/سرپرستانم برای من انجام می‌دهند قدردانی می‌کنم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۴- اگر دوستی پیشنهاد دهد که کاری انجام دهیم که ما را با مشکل مواجه سازد، به‌راحتی قادرم خود را از این وضیعت رها سازم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۵- ما جلسات خانوادگی داریم تا برنامه‌ها و زمان انجام کارها و قوانین را مطرح کنیم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۶- می‌دانم چگونه بیان کنم که استرس دارم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۷-من به نقطه‌نظر والدین/سرپرستانم گوش می‌دهم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۸-من ارزش ها و عقاید خانواده‌ام را می فهمم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب

۹- می‌دانم 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 می‌کنیم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۱- من ویژگی‌های مهم یک دوست واقعی را می‌دانم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۲- نظر والدین/سرپرستانم را در مورد مصرف مواد اعتیادآور می‌دانم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۳-والدین/سرپرستانم در تربیت من آرامش خود را حفظ می‌کنند.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۴- من واقعاً عشق و احترام والدین/سرپرستانم را نسبت به خودم احساس می‌کنم.	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب	به ندرت	گاهی	معمولا	اغلب
۱۵- می‌توانم به‌راحتی 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 می‌کند... است"