

چگونگی استفاده از این کتابچه راهنما

نسخه‌ی ۲۰۲۰



خانواده‌های
توانا



From
the People of Japan

برگزاری برنامه‌ی خانواده‌های توانا با حمایت مالی سخاوتمندانه‌ی
دولت مردم ژاپن انجام شد.

با سپاس از:



ستاد مبارزه با مواد مخدر



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش



سازمان مجسمه‌سازی کشور

Strong Families

Global version

Handbook for facilitators

©2020

This Trainer's Manual is part of the Strong Families programme and goes together with the Extra Session Materials.

The Strong Families programme is an open-source, free of cost family skills training programme. However, training of facilitators through experienced and accredited trainers is strongly encouraged to ensure fidelity and maximise on its evidence-informed effectiveness. Certificates for facilitators will be made available by UNODC after successful completion of training. For further information, please contact us:

**Prevention, Treatment and Rehabilitation Section,
United Nations Office on Drugs and Crime,**

PO Box 500, 1400 Vienna, Austria

Email: unodc-ptrs@un.org

Website: www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html



Disclaimer

The views expressed in this Trainer's Manual do not necessarily reflect the views of the United Nations or its officials or Member States.

No use of this publication may be made for resale or any other commercial purpose whatsoever without prior permission in writing from UNODC.

Acknowledgements

Many individuals and organizations contributed to the preparation of the Global version of the Strong Families programme training manual. The Global version has been prepared with the aim to be used internationally and is not specific to one country, culture or context. This is reflected in both the written content and the images throughout the manual.

The United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) extends its appreciation to all those who directly contributed and to those who have shared their knowledge, insights and experience in this field of work over the years. UNODC would like to particularly acknowledge the following for their invaluable contribution to the process of publication of the Global version of the Strong Families programme:

Virginia Molgaard for taking lead in writing the substantive content of the Strong Families programme training manual.

Leland Molgaard for assisting in the write up of the substantive content of the Strong Families programme training manual.

Rachel Calam, for revising the training manual and for guiding it with parenting experiences in conflict/post conflict settings.

Aala El-Khani, for leading the development of the the Global version of this manual and the associated training materials, and for revising the original training manual, enriching the training with parenting experiences in conflict/post conflict settings.

Deborah Allen and Lindsey Coombes for revising the training manual and for applying it to its practical use. Silvia Alba for the graphic design and production of the manual.

Karin Haar for the coordination of the production of the manual and for the quantitative evaluation of the piloting data.

The staff and consultants of the Prevention, Treatment and Rehabilitation Section (PTRS) at UNODC Headquarters in Vienna, Gilberto Gerra, Giovanna Campello, Nina Fabiola Montero Salas, Asma Fakhri, Elizabeth Mattfeld, Heeyoung Park and Jan-Christopher Gumm for providing input, advice and support throughout the process and in the stages of finalisation.

The UNODC staff and consultants in the field, namely Mohammad Raza Stanikzai, Hashmatullah Nazir and Mohammad Nader in Afghanistan, Begoña Gomez and Melva Ramirez in the Dominican Republic and Panama, Milos Stojanovic in Serbia, Borikhan Shaumarov and Gulnar Kudaybergenova in Uzbekistan, Sylvie Bertrand and Hussein Manji in Zanzibar and Mame Seyni Dieye in Senegal and Inza Fofana in Côte d'Ivoire.

Wadih Maalouf, UNODC Global Programme Coordinator- PTRS at UNODC HQ in Vienna, for managing the entire process and coordinating the piloting and application of this programme in different regions.

The Strong Families programme was originally developed and first piloted in Afghanistan thanks to the generous support of the US-INL. To date, this programme has further been piloted in Central America, Central and West Asia, East and West Africa thanks to the support of Sweden, France and the US-INL.

UNODC is grateful to national and international stakeholders, institutions and organizations for sharing information and knowledge, and is particularly thankful to all facilitators and families in the respective countries who supported the pilot and gave constructive feedback.

More information on the programme can be obtained from:

<https://www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html>

فهرست مطالب



جلسه‌ی اول والدین/سرپرستان

صفحه‌ی ۳۵



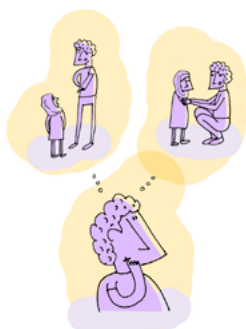
جلسه‌ی توجیهی والدین/سرپرستان

صفحه‌ی ۲۳



نگاهی اجمالی به
برنامه‌ی خانواده‌های توانا

صفحه ۶



جلسه‌ی دوم والدین/سرپرستان

صفحه‌ی ۷۲



جلسه‌ی اول خانواده

صفحه‌ی ۶۱



جلسه‌ی اول فرزندان

صفحه‌ی ۵۱



جلسه‌ی دوم خانواده

صفحه‌ی ۹۷



جلسه‌ی دوم فرزندان

صفحه‌ی ۸۷

نگاهی اجمالی به برنامه‌ی خانواده‌های توانا



این دستورالعمل به گونه‌ای تدوین شده تا به شما کمک کند تا جلسات را به نحو موثرتری اجرا کنید. نمودار زیر، صفحات مربوط به هر جلسه را با ذکر جزئیات نشان می‌دهد:

برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.

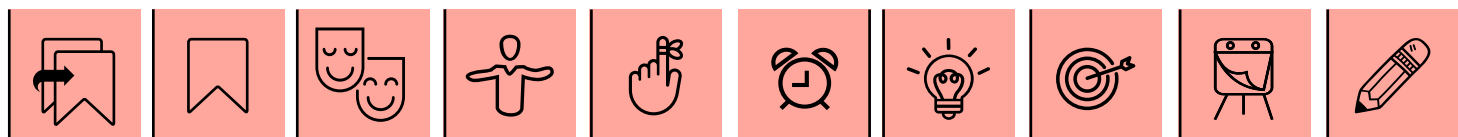
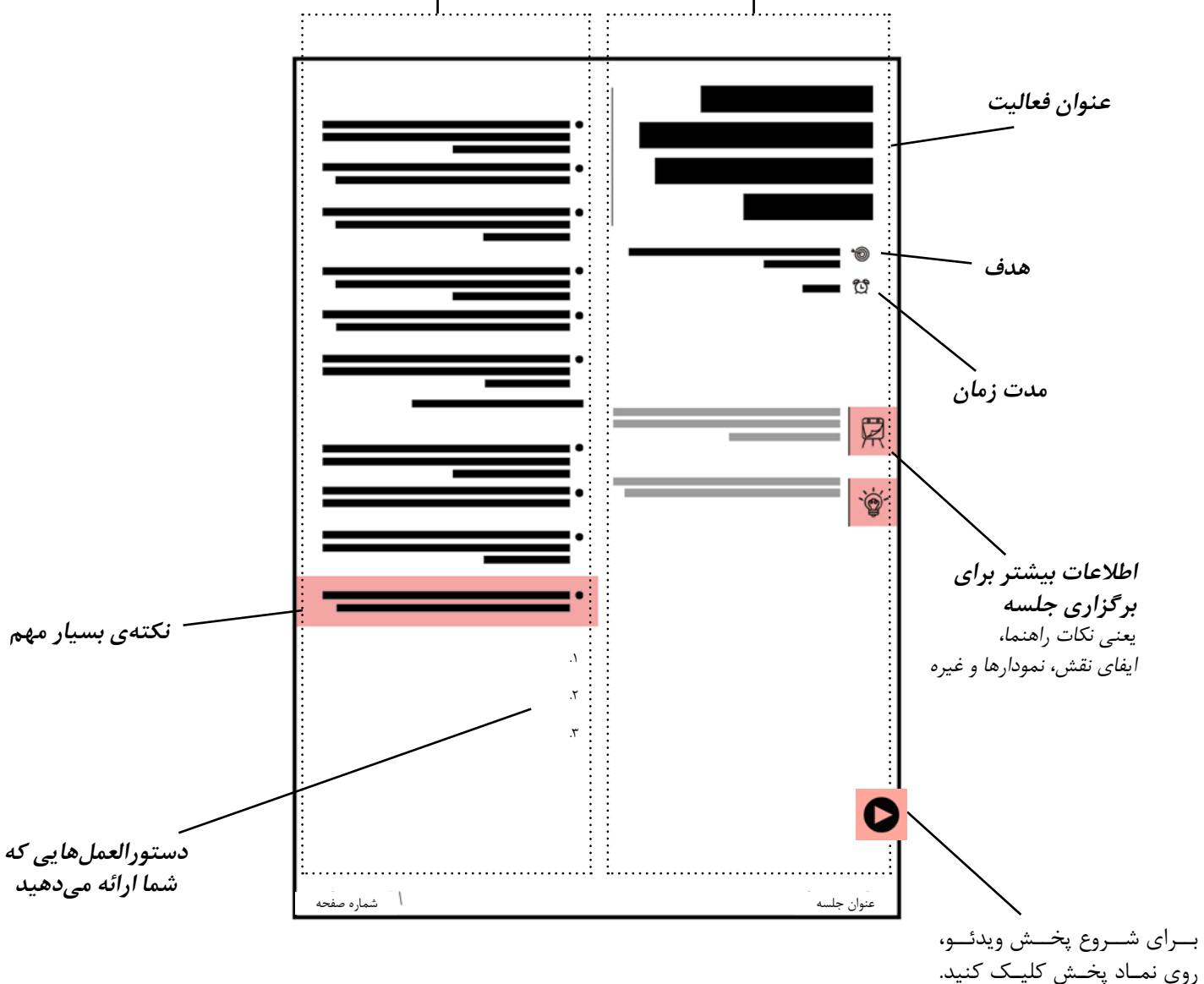


چگونگی استفاده از این کتابچه‌ی راهنما

کدام نکات خاص را شما آموزش می‌دهید

در صورتی که تسهیلگران متن را تا حد امکان نزدیک به چیزی که نوشته شده است بخوانند، جلسات بیشترین تاثیر را خواهند داشت.

نحوه‌ی آموزش مفاد در ستون حاشیه



ذخیره برای بعد ذخیره شده از قبل ایفای نقش نمایش نکته مهم برای به خاطر سپاری مدت زمان نکات پیشنهادی برای اجرای جلسه اهداف جلسه مواردی که باید روی فلیپ چارت یادداشت شوند وسایل مورد نیاز

هدف این برنامه

برنامه‌ی خانواده‌های توانا جهت یاری به خانواده‌های در محلات کم‌برخوردار طراحی شده تا با چالش‌های موجود بهتر مواجه شوند. عموماً، هم بزرگسالان و هم کودکان از تأثیرات نرخ بالای بیکاری و ازدحام جمعیت ساکن و همچنین فقدان اسکان ایمن و مناقشات در خانواده و محله متأثر می‌شوند. گاهی عدم دسترسی به منابع مالی کافی، حتی تأمین اقلام غذایی ضروری برای بقا را نیز دشوار می‌سازد. افزایش استرس والدین/سرپرستان و فرزندان ممکن است منجر به بروز اضطراب و افسردگی، اختلال در خواب و افزایش خشم یا عصبانیت شود. (با این حال، این برنامه برای بزرگسالان یا کودکانی طراحی نشده است که واکنش‌های شدید نسبت به چالش‌ها نشان می‌دهند). در جلسه‌ی اول، والدین/سرپرستان فهرستی از واکنش‌های شدیدی که ممکن است فرزندان نشان دهند و همچنین اطلاعات در مورد مراکزی که خانواده‌ها برای کمک بیشتر می‌توانند به آن‌ها مراجعه کنند را دریافت خواهند کرد.

در سراسر این کتابچه‌ی راهنما، کلمه‌ی «سرپرست» به کار رفته است زیرا تمام کسانی که سرپرست‌های اولیه‌ی فرزند هستند را شامل می‌شود. این‌ها می‌توانند پدر و مادر، پدربزرگ و مادربزرگ یا خواهر و برادر بزرگ‌تر باشند.

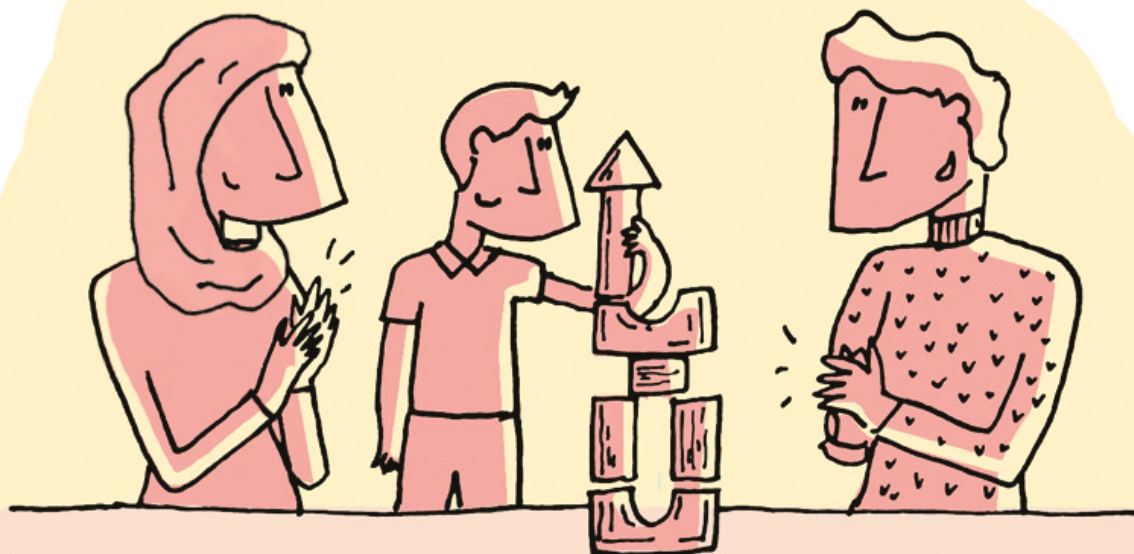
هدف از این برنامه، کمک به والدین/سرپرستان برای شناخت نقاط قوتی است که برای حل و رسیدگی به مشکلات دارند. این برنامه همچنین کمک می‌کند که ایشان مهارت‌های جدیدی برای رسیدگی و حل چالش‌های روزمره‌ی خود برای پرورش فرزندانشان کسب کنند. والدین/سرپرستان می‌آموزند که بروز علائم استرس در بین کودکان امری طبیعی بوده و نکاتی به آنان آموزش داده می‌شود تا بتوانند در حل مسائل و مشکلات به فرزندان خود کمک کنند. آنان می‌آموزند که هر قدر بهتر بتوانند استرس خود را مدیریت کنند، وضعیت فرزندانشان بهتر می‌شود. روش‌هایی به آنان آموزش داده می‌شود که با استفاده از آن‌ها مطمئن شوند فرزندانشان از این که والدین دوستشان دارند، آگاهند و در عین حال برای فرزندانشان حد و مرزهایی بگذارند که به آن‌ها کمک کند احساس ایمنی و امنیت کنند.

هم‌زمان کودکان می‌آموزند که استرس امری طبیعی است و خوب است بتوانند در مورد آن چه تجربه می‌کنند با والدین/سرپرستان و سایر بزرگسالان مشورت کنند. آنان در جلسات راه‌های مشخصی را تمرین می‌کنند تا وقتی احساس ناراحتی می‌کنند بتوانند حس بهتری پیدا کنند. آنان در مورد مقررات و مسئولیت‌هایی که چه کودکان و چه بزرگسالان بر عهده دارند و ویژگی‌ها و شایستگی‌های فرد بزرگسال معتمد و موفق از نقطه نظر خود بحث و گفتگو می‌کنند. همچنین در مورد خصوصیات مثبتی که تمایل دارند در آینده به آن‌ها دست یابند فکر می‌کنند.

در جلسه‌ی خانواده، والدین و فرزندانشان روش‌های برقراری ارتباط مؤثر را تمرین کرده و با هم در بازی‌هایی شرکت کرده که رابطه‌ی مثبت را تقویت می‌کنند و اعتماد به وجود می‌آورند. آن‌ها در مورد توانایی‌ها و ویژگی‌های خانوادگی مشترکشان و کارهایی که می‌توانند با هم انجام دهند که ارزش‌هایشان به عنوان خانواده را نشان دهد، صحبت می‌کنند.

فلسفه‌ی برنامه‌ی خانواده‌های توانا

۱. همه‌ی خانواده‌ها توانایی‌ها و مهارت‌هایی دارند.
۲. حتی در زمان سختی، والدین/سرپرستان بیشترین سعی‌شان را می‌کنند تا به کودکان خود عشق بورزند و از آنان مراقبت نمایند.
۳. خانواده‌ها با صحبت در مورد چالش‌ها و هم‌چنین کارهایی که برایشان مفیدند قدرتمندتر می‌شوند.
۴. چالش‌هایی که خانواده‌ها با آن روبرو هستند، اغلب آن‌ها را قوی‌تر می‌کند و برای آن‌ها در مقایسه با خانواده‌هایی که زندگی آسان‌تری داشته‌اند تاب‌آوری و خرد بیشتری به ارمغان می‌آورد.
۵. در این برنامه راهکارهایی ارائه می‌شود که با کمک آن‌ها، مراقبت از کودکان آسان‌تر و کارآمدتر می‌شود.
۶. هر خانواده بهتر می‌داند که چه روش‌هایی برایش کارآمدتر است.



ویژگی‌های یک تسهیلگر خوب

- صادقانه خواهان زندگی بهتری برای خانواده‌ها هستند.
- برای اختلاف نظر و عقیده‌ی شرکت‌کنندگان برنامه احترام قائل هستند.
- حتی اگر از مهارت‌های آموزشی در این برنامه در خانواده‌ی خود استفاده نکرده باشند، می‌خواهند این مهارت‌ها را به دیگران بیاموزند.
- شرکت‌کنندگان را تشویق می‌کنند تا از ایده‌ها و مهارت‌های جدید این برنامه در منزل بهره‌گیرند.
- به شرکت‌کنندگان کمک می‌کنند تا در مباحث و گفتگوها وارد شده اما در صورت عدم تمایل کسی را مجبور به مشارکت نمی‌کنند.
- با تسهیلگر دیگر همکاری کرده و هر کدام به نوبت اجرای فعالیت‌ها را بر عهده می‌گیرند.
- هنگامی که یک تسهیلگر اجرای فعالیت را بر عهده دارد، دیگری مطالب را روی تخته یا کاغذهای بزرگ یادداشت نموده و هم‌چنین مدیریت زمان را بر عهده می‌گیرد.

صلاحیت تسهیلگران

کتابچه‌ی راهنمای خانواده‌های توانا با روشی کاملاً واضح و ساده با تمام فعالیت‌هایی که با جزئیات بیان شده است، نوشته شده است. بنابراین، لازم نیست که تسهیلگران در زمینه‌های تحصیلی مربوطه مدرک داشته باشند، بلکه تسهیلگران معیارهای زیر را باید داشته باشند:

۱. ارائه و مهارت‌های تسهیلگری قوی
۲. تجربه کار با والدین/سرپرستان و/یا جوانان
۳. توانایی انعطاف‌پذیری با افراد و فعالیت‌ها
۴. اشتیاق به برنامه‌های مهارت‌افزایی خانواده
۵. تمایل به هدایت فعالیت‌هایی که در برنامه درسی آمده است



وسایل اضافی مورد نیاز



کتابچه‌ی «وسایل اضافی مورد نیاز»، تمام وسایل اضافی مورد نیاز شما برای اجرای فعالیت‌ها و دستورالعمل‌های مربوط به نحوه‌ی چاپ آن‌ها (نوع و اندازه‌ی کاغذ) را شامل می‌شود. اطمینان حاصل کنید که همه‌ی وسایل را قبل از هر جلسه آماده کرده باشید.

وسایل عبارتند از:

جلسه‌ی توجیهی والدین/سرپرستان

- برگه‌ی استرس فرزند شما
- فهرست مراجع ارائه‌کننده‌ی خدمات اجتماعی
- نمودار ضربه زدن
- دستورالعمل ضربه زدن

جلسه‌ی اول والدین/سرپرستان

- شکل صورتک‌های بیان احساس
- گردن‌آویزهای نقش فرزند و والد/سرپرست

جلسه‌ی دوم والدین/سرپرستان

- نمودار رفتار منفی و توجه

جلسه‌ی دوم فرزندان

- یک سری تصاویر ویژگی‌ها
- یک سری کارت‌های ویژگی‌ها
- کارت‌های رنگ‌آمیزی

جلسه‌ی دوم خانواده

- کارت‌های مهارت والدین/سرپرستان
- کارت‌های قانون فرزندان



برای شروع پخش ویدئو،
روی نماد پخش کلیک کنید.



یکی دیگر از بخش‌های مهم جلسه‌ی خانواده، اجرای فعالیت‌های مفرح خانوادگی است. در زندگی روزمره در منزل، بزرگسالان عموماً مشغول یا خسته از مسئولیت‌های خود بوده و زمان و انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های مفرح با کودکان را ندارند. زمانی که کودکان در سن خردسالی هستند، بازی‌های کوتاه و تشویق آنان برای والدین بسیار آسان است اما هر چه کودکان بزرگ‌تر می‌شوند در بسیاری از خانواده‌ها، فعالیت‌های مفرح خانوادگی کاهش می‌یابند. در برنامه‌ی خانواده‌های توانا، بازی‌ها و فعالیت‌های بسیاری طراحی شده‌اند که همه از جمله بزرگسالان و کودکان از آن‌ها لذت می‌برند. برخی از این فعالیت‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که برخی مفاهیم خاص آموزش داده شده در جلسات فرزندان و والدین را در قالب بازی تقویت کنند.

فعالیت‌های مفرح برای خانواده‌ها

خانواده‌های توانا و جلسات والدین/سرپرستان

بسیاری از والدین/سرپرستانی که ساکن محلات کم‌برخوردار هستند، اغلب دغدغه‌ی چگونگی کمک به کودکان خود را در سر دارند. این برنامه برای این طراحی شده تا به بزرگسالان کمک کند با استرس‌ها خود مقابله کنند. آنان به طور هم‌زمان می‌آموزند که چگونه می‌توانند به بهترین وجه به فرزندان خود کمک کنند. بزرگسالان نیز همانند کودکان از گذراندن وقت با یکدیگر در جلسات لذت می‌برند.

نکات آموزشی برای جلسات والدین/سرپرستان



- الف. در صورت امکان، صندلی‌ها را دایره‌وار بچینید.
- ب. به خاطر داشته باشید که والدین/سرپرستان در شرایط سخت، نهایت تلاش خود را می‌کنند.
- ج. فهرست «قواعد پایه که در جلسه‌ی توجیهی تدوین شده» را به گروه یادآوری کنید.
- د. شرکت‌کنندگان را تشویق کنید در گفتگو شرکت کنند و تا جایی که می‌شود، افراد بیشتری را وارد گفتگو کنید.
- ه. اگر کسانی راحت نیستند، آنان را مجبور نکنید که مسائل خود را در میان بگذارند.
- و. **مراقب زمان باشید.** ضروریست که در مدت زمان تعیین‌شده، کلیه‌ی فعالیت‌ها انجام شوند.
- ز. آخرین فعالیت هر جلسه، آمادگی برای جلسه‌ی خانواده است.

اگر زمان جلسه‌ی والدین/سرپرستان بیش از مدت زمان مقرر طول بکشد، فرزندان بدون برنامه خواهند ماند.



وسایل مورد نیاز برای جلسه والدین/سرپرستان



برای شروع پخش ویدئو،
روی نماد پخش کلیک کنید.



کلیه‌ی جلسات والدین/سرپرستان

- فلیپ‌چارت با کاغذهای بزرگ و ماژیک (ترجیحاً) یا تخته و گچ. برخی از مطالب یادداشت شده در جلسات والدین/سرپرستان و فرزندان که باید در جلسه‌ی خانواده به کار گرفته شوند
- شعار والدین/سرپرستان که روی کاغذ بزرگ با فونت بزرگ چاپ شده است (که باید توسط تسهیلگران آماده شود)
- برگه‌ی حضور و غیاب

جلسه‌ی توجیهی والدین/سرپرستان

- نمودار ضربه زدن
- برگه‌ی استرس فرزند شما
- فهرست مراجع ارائه‌کننده‌ی خدمات اجتماعی

جلسه‌ی اول والدین/سرپرستان

- نصف ورق کاغذ سفید و مداد برای هر والد/سرپرست
- گردن‌آویزهای نقش فرزند و والد/سرپرست

جلسه‌ی دوم والدین/سرپرستان

- یادگاری‌های کوچک برای هدیه به فرزندان در جلسه‌ی دوم خانواده (برای دیدن نمونه‌ها به صفحه‌ی آغازین جلسه‌ی دوم والدین/سرپرستان مراجعه شود)
- گردن‌آویزهای نقش فرزند و والد/سرپرست
- علامت «فرزندان توجه والدین/سرپرستان خود را می‌خواهند»
- نمودار رفتار منفی و توجه
- دو تکه کاغذ سفید برای هر والد/سرپرست
- اختیاری: کیسه‌های کوچک برای قرار دادن یادگاری‌ها در آن

خانواده‌های توانا و جلسات فرزندان

برنامه‌ی خانواده‌های توانا، فرصت‌های منحصر به فردی را برای فرزندان فراهم می‌آورد تا:

۱. مطالبی فراگیرند که در رسیدگی و حل چالش‌ها و مشکلات زندگی به آن‌ها کند.
۲. اوقاتی خوش با والدین/سرپرستان خود سپری کنند، روابط صمیمانه‌تری ایجاد کنند و مهارت‌های گوناگون را با یکدیگر تمرین کنند.
۳. درک کنند که پیروی از قوانین مهم است و در ایجاد و بهبود خصوصیات مثبت در آن‌ها کمک می‌کند.

الف. قواعد پایه که در جلسه‌ی اول فرزندان به صورت گروهی تدوین شده‌اند را یادآوری کنید.

ب. هنگامی که یک تسهیلگر به پایان یک فعالیت نزدیک می‌شود، تسهیلگر دیگر باید آماده‌ی آغاز فعالیت بعدی باشد.

ج. برای تشویق کودکانی که با دقت برنامه را دنبال می‌کنند از اقلام ساده و کوچکی مانند شکلات به عنوان جایزه استفاده کنید. اگر کودکی دقت کافی نداشته یا در فعالیت‌ها مشارکت نمی‌کند، یکی از تسهیلگران باید در کنار او بایستد.

د. اگر کودکی مدام به رفتارهای نامطلوب ادامه می‌دهد، بهتر است که یک تسهیلگر او را به خارج از جلسه برده و صحبتی کوتاه با او (یا حتی والد/سرپرست وی) داشته باشد.

ه. اطمینان حاصل نمایید که فعالیت‌ها به موقع پایان یابند. از تلفن همراه یا ابزار دیگر برای زمان‌بندی مناسب استفاده کنید.

و. از تکمیل کلیه فعالیت‌های هر جلسه اطمینان حاصل نمایید.

ز. در صورتی که همه‌ی فعالیت‌های گروهی تا قبل از پایان وقت جلسه انجام شده‌اند، یکی از فعالیت‌های اختیاری را انجام دهید که در آخر جلسه‌ی دوم فرزندان آمده است.

نکات آموزشی برای جلسات فرزندان:



وسایل مورد نیاز برای جلسات فرزندان



برای شروع پخش ویدئو،
روی نماد پخش کلیک کنید.

هر دو جلسه‌ی فرزندان

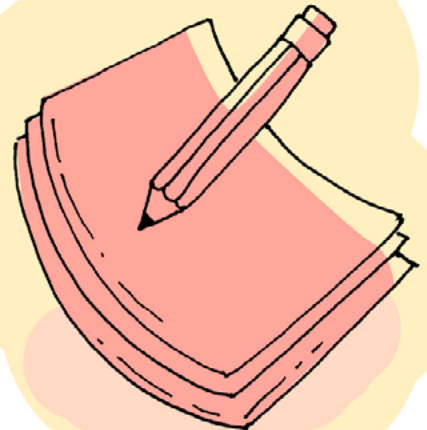
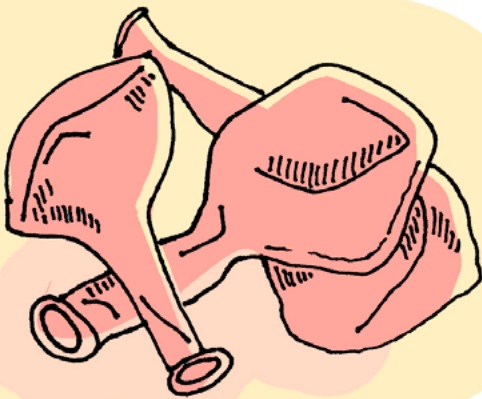
۱. یک توپ نرم کوچک که در آغاز هر جلسه‌ی فرزندان استفاده می‌شود
۲. فلیپ‌چارت با کاغذهای بزرگ و ماژیک (ترجیحاً) یا تخته و گچ، برخی از مطالب یادداشت شده در جلسات والدین/سرپرستان و فرزندان باید در جلسه‌ی خانواده به کار گرفته شوند
۳. بادکنک‌ها که باید قبل از جلسه باد شوند
۴. مداد شمعی یا مداد رنگی
۵. شعار فرزندان که روی کاغذ بزرگ با فونت بزرگ چاپ شده است (که باید توسط تسهیلگران آماده شود)

جلسه‌ی اول کودکان

۱. کاغذ نقاشی A4 (دو برگ برای هر فرزند)
۲. شکل یک کودک که روی کاغذ بزرگ یا تخته ترسیم شده است

جلسه‌ی دوم کودکان

۱. یک سری تصاویر ویژگی‌ها (۱۰ کارت)
۲. ۱۸ عدد از هر کارت ویژگی (سه نسخه از هر صفحه) که قبل از شروع جلسه بریده و جدا شده و درون پاکت قرار داده شده باشند (هر پاکت برای هر فرزند)
۳. کارت‌های رنگ‌آمیزی (کارت‌های قدردانی) بر روی کاغذ ضخیم چاپ شده باشد (هر فرزند یک برگ)؛ تا فرزندان آن‌ها را برای تقدیر به والدین/سرپرستان خود بدهند
۴. مداد یا خودکار برای نوشتن تقدیرنامه



خانواده‌های توانا و جلسات خانواده

بسیاری از افرادی که برنامه‌های والدین/سرپرستان و فرزندان را آموزش داده‌اند دریافته‌اند که برگزاری جلسات خانواده موجب تقویت نتایج مثبت در فرزندان و والدین آن‌ها می‌شود. جلسات خانواده این فرصت را برای والدین/سرپرستان فراهم می‌آورند تا مهارت‌های جدیدی که در جلسات والدین آموخته‌اند را تمرین کنند. در زمان برگزاری جلسات خانواده، تسهیلگران گروه می‌توانند در تمرین مهارت‌های جدید به والدین و فرزندان کمک کنند. با مشاهده استفاده از مهارت‌های جدید در جلسه از سوی سایر والدین/سرپرستان، بزرگسالان تشویق می‌شوند تا این مهارت‌ها را در منزل نیز به کار گیرند. با تمرین این روش‌های جدید ارتباطی با حمایتی که در طول جلسه از گروه گرفته می‌شود، والدین در پیاده‌سازی این روش‌ها در منزل اعتماد به نفس بیشتری خواهند داشت.



در مقایسه با خانه، در جلسه خانواده، فرزندان حمایت می‌شوند که مسائل‌شان را به طور عمیق‌تری با والدین/سرپرستان خود در میان بگذارند. در منزل، فرزندان ممکن است از ابراز مشکلاتشان خجالت بکشند ولی با دیدن این که سایر فرزندان، احساسات و مسائل مثبت و منفی خود را با والدین‌شان در میان می‌گذارند به این واقعیت پی می‌برند که این کار چندان هم دشوار نیست. برای خانواده‌هایی که ارتباط صریح، دشوار است، یکی از تسهیلگران گروه باید دوستانه به آنان کمک کند تا صحبت کردن و در میان گذاشتن احساسات برای آن‌ها آسان‌تر شود.

بزرگسالان و کودکان مهارت‌های جدید را تمرین می‌کنند

زمانی برای گفتگو با یکدیگر

نقش تسهیلگران گروه‌ها در جلسات خانواده



در بخش «آماده شدن برای جلسه‌ی خانواده» یعنی بخش پایانی هر کدام از جلسات، فعالیت‌های پیش‌رو در جلسه خانواده به والدین/سرپرستان و فرزندان معرفی می‌شوند. این کار باعث می‌شود که آنان آمادگی لازم را داشته باشند، با این حال در جلسات خانواده هر سه تسهیلگر باید مشارکت فعال با خانواده‌ها داشته باشند. در حالی که یک تسهیلگر مسئولیت معرفی فعالیت را بر عهده دارد، هر سه تسهیلگر باید در جلب مشارکت تمامی شرکت‌کنندگان فعال باشند. در هر دو جلسه‌ی خانواده، حداقل یک فعالیت جمعی طراحی شده‌است و هر تسهیلگر نیز در این فعالیت‌ها نقشی بر عهده دارد. این نقش‌ها در راهنمای تسهیلگران آمده است.

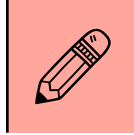
برای هر جلسه‌ی خانواده، فعالیت‌هایی برای هر خانواده در نظر گرفته شده است که طی آن فرزندان با والدین/سرپرستان خود تعامل متقابل دارند. در این فعالیت‌های ارتباطی، در صورت نیاز خانواده‌ها، هر تسهیلگر باید با ۳ یا ۴ خانواده‌ی مشخص مشارکت داشته باشد. برخی از خانواده‌ها به آسانی با یکدیگر ارتباط برقرار نموده و برخی دیگر نیاز به کمک دارند. سایر خانواده‌ها ممکن است در درک نحوه‌ی انجام فعالیت با مشکل مواجه بوده و یا از بیان احساسات خود حس نامطلوبی داشته باشند. یک تسهیلگر باید به این خانواده‌ها ملحق شده و با طرح سوالات یا ارائه‌ی پیشنهادات به آنان یاری رساند.

اگر اغلب خانواده‌های نیازمند کمک، به یک تسهیلگر واگذار شوند، فعالیت او کارآمد نخواهد بود. برای تعیین این که کدام تسهیلگر مسئولیت کدام خانواده‌ها را بر عهده دارد، تسهیلگران باید هم‌زمان با ورود خانواده‌ها به جلسه‌ی خانواده، گفتگوی مختصری با یکدیگر داشته باشند. تسهیلگران در جلسات والدین/سرپرستان و فرزندان متوجه می‌شوند که کدام یک از بزرگسالان یا کودکان در انجام فعالیت‌ها چالش‌هایی داشته‌اند. این مشاهدات به آنان کمک می‌کند تا گروه‌ها را به گونه‌ای تقسیم‌کنند که هر تسهیلگر هم از خانواده‌هایی داشته باشد که خودشان به آسانی در فعالیت‌ها شرکت می‌کنند و هم زمان کافی در اختیار داشته باشد تا به خانواده‌هایی که کمک بیشتری برای اجرای فعالیت‌ها لازم دارند برسد.

تصمیم‌گیری در مورد این که کدام تسهیلگر با کدام خانواده‌ها کار کند



وسایل مورد نیاز برای جلسات خانواده



برای شروع پخش ویدئو،
روی نماد پخش کلیک کنید.

هر دو جلسه‌ی خانواده

- شعار فرزندان
- شعار خانواده
- شعار والدین/سرپرستان

جلسه‌ی اول خانواده

- چهار تا شش بادکنک بادشده
- نقاشی استرس فرزندان از جلسه‌ی اول فرزندان
- نقاشی اوقات خوش فرزندان از جلسه‌ی اول فرزندان
- فهرست استرس فرزندان از جلسه‌ی اول فرزندان
- فهرست استرس والدین/سرپرستان از جلسه‌ی اول والدین/سرپرستان
- چسب نواری کاغذی و بشقاب کاغذی (یک‌بارمصرف) قرمز رنگ برای درست کردن دماسنج

جلسه‌ی دوم خانواده

- یک برگه‌ی کاغذ کوچک برای هر خانواده تا نکات مشترک خود را یادداشت کنند
- یک مداد برای هر خانواده
- فهرست امتیازات از جلسه‌ی دوم والدین/سرپرستان
- فهرست ویژگی‌ها از جلسه‌ی دوم فرزندان
- کارت‌های قانون فرزندان (۳ سری)
- کارت‌های مهارت والدین/سرپرستان (۳ سری)
- ۳ سبد یا ۳ پاکت برای قرار دادن کارت‌های فرزندان و والدین/سرپرستان در آن برای بازی گروهی
- چسب نواری کاغذی (یا نخ یا طناب)
- کارت‌های قدردانی فرزندان برای والدین/سرپرستان از جلسه‌ی دوم فرزندان
- فهرست نکاتی که والدین/سرپرستان آموخته‌اند، روی کاغذ بزرگ که از قبل باید آماده شوند



گاهی یکی از تسهیلگران وسوسه می‌شود که محل برگزاری جلسه را تمیز یا مرتب کند. اما اگر هر سه تسهیلگر در همه‌ی فعالیت‌ها باهم مشارکت کنند، خانواده‌ها بیشتر از این فعالیت‌ها استفاده می‌کنند.

بسته به تعداد خانواده‌های شرکت‌کننده و کودکانی که در جلسات خانواده حضور دارند ممکن است که این جلسات بسیار شلوغ‌شده و تسهیلگری آن دشوار باشد. پس از برگزاری جلسه‌ی توجیهی، تسهیلگران متوجه خواهند شد که چه تعداد از بزرگسالان در جلسات بعدی شرکت خواهند کرد و در همین جلسه باید بفهمید که هر خانواده قصد دارد چند فرزند خود را در جلسات همراه بیاورند (تعداد کودکان هر خانواده نباید بیش از ۲ نفر باشد). اگر تعداد افراد بیش از ۲۵-۲۰ نفر باشد (مجموع بزرگسالان و کودکان)، بهتر است از برخی خانواده‌ها بخواهید تا برای سری جلسات آینده ثبت نام کنند.

جلسات خانواده برای گروه‌های بزرگ



علی‌رغم این که برگزاری جلسات خانواده نیازمند برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی زیاد است، این جلسات از اهمیت به سزایی برخوردار هستند. یکی از تسهیلگران مجربی که سابقه‌ی طولانی در فعالیت با گروه‌ها از جمله جلسات خانواده و جلسات والدین و کودکان دارد، می‌گوید: «در جلسات خانواده، همه‌ی تکه‌ها در کنار هم قرار می‌گیرند. مشاهده‌ی تغییری که خانواده‌ها در این جلسات تجربه می‌کنند، مثل معجزه است.»

ملاحظات پایانی - اهمیت جلسات خانواده



برنامه‌ریزی برای جلسه‌ی اول

- برای تعیین بهترین زمان و مکان برگزاری جلسات خانواده، با مدیر پروژه‌ی محلی همکاری نمایید.
- در صورت درخواست مدیر پروژه، در انتخاب خانواده‌ها همکاری نمایید.
- به خانواده‌ها اعلام نمایید که می‌توانند ۲ فرزند در گروه سنی مشخص شده، با خود به همراه آورند.
- اطمینان حاصل نمایید که مکان تعیین شده دارای دو اتاق بوده و یک اتاق به اندازه‌ی کافی برای حضور سرپرستان و فرزندان‌شان با هم، بزرگ باشد (حدود ۲۰ تا ۲۵ نفر).
- تصمیم بگیرید که چه کسی روی تخته خواهد نوشت و چه کسی رهبری انجام هر فعالیت را بر عهده خواهد داشت. به نوبت جای‌تان را عوض کنید. تسهیلگری که رهبری انجام فعالیت را بر عهده ندارد، باید زمان را مدیریت کند. همچنین، تصمیم بگیرید که در هر جلسه چه کسی وسایل را فراهم می‌نماید.
- بسته به منابع و ظرفیت محلی خود، اطمینان حاصل کنید که از هر خانواده حداکثر ۲ سرپرست و ۲ فرزند شرکت می‌کنند.
- اطمینان حاصل کنید که همان سرپرست اولی و اصلی در تمام جلسات برنامه شرکت نماید.



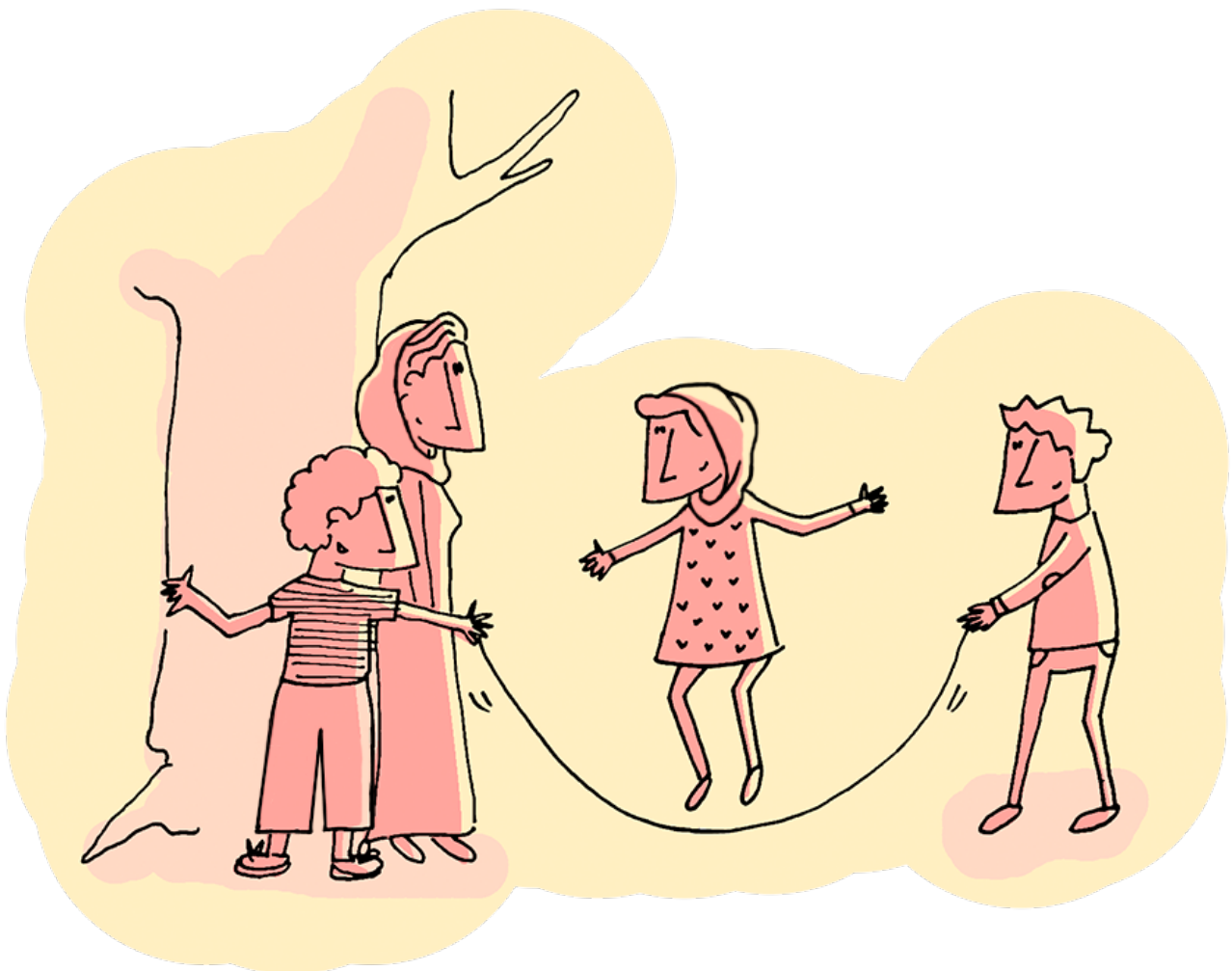
اگر برنامه‌ی خانواده‌های توانا را به زبانی غیر از زبان خانواده‌هایی که با آن‌ها کار می‌کنید، اجرا می‌نمایید، به کمک یک یا دو مترجم حرفه‌ای نیاز خواهید داشت. در صورت امکان، دو مترجم باید حضور داشته باشند تا بین فعالیت‌ها، جا عوض کنند. بسیار مهم است که مترجمان در آموزش تسهیلگران شرکت کنند و زمان کافی برای آشنایی با کتابچه‌ی راهنما و فعالیت‌ها داشته باشند. مترجمان را تشویق کنید تا قبل از اجرا با اصطلاحات و مفاهیم کتابچه‌ی راهنما به خوبی آشنا شده و برای پاسخگویی به سؤالات آن‌ها زمان اختصاص دهید. این به شما کمک می‌کند تا ترجمه با کیفیت بالا ارائه شود و جلسات روان‌تر اجرا شوند.

استفاده از مترجمین



بازهی سنی فرزندان شرکت کننده

برنامه‌ی خانواده‌های توانا برای فرزندان بین ۸-۱۲ سال طراحی شده است. هنگامی که فعالیت‌های برنامه را مرور کنید، متوجه خواهید شد که خانواده‌های توانا می‌توانند برای کودکان یا جوانان جامعه شما که بزرگتر نیز هستند، (حداکثر ۱۶ سال) مناسب باشد. لطفاً بلوغ و هنجارهای فرهنگی فرزندان را که هدف قرار داده‌اید در نظر داشته باشید و بر اساس این عوامل، در مورد گروه سنی فراگیر خود تصمیم بگیرید. همچنین، توجه داشته باشید که بهتر است خانواده‌هایی را که فرزندان شرکت کننده در سنین مشابه دارند، در یک گروه قرار دهید.



دستورالعمل‌های مهم برای تسهیلگران

- حداقل یک ساعت زمان برای آمادگی برای هر جلسه در نظر بگیرید.
- قبل از هر جلسه، فعالیتی که قرار است در آن جلسه انجام دهید را مطالعه نمایید.
- از آماده بودن تمامی وسایل مورد نیاز اطمینان حاصل نمایید.
- در کتابچه راهنمای خود، در مقابل هر فعالیت برای خود یادداشت بنویسید. حداقل نیم ساعت قبل از ورود خانواده‌ها در محل حاضر شده و اتاق را آماده کنید.
- به تک تک کسانی که وارد می‌شوند در حین ورود خوش‌آمد بگویید. در پایان جلسه‌ی توجیهی و اولین جلسه‌ی خانواده، از آنان برای حضور در جلسه سپاسگزاری نموده و آنان را تشویق کنید تا هفته‌ی آینده سر موقع در جلسه حضور یابند.
- پس از جلسه‌ی خانواده، حداقل ۱۵ دقیقه وقت گذاشته و در مورد نحوه‌ی پیشرفت جلسه با سایر تسهیلگران گفتگو کنید.
- در مورد این که آیا برخی خانواده‌ها در جلسات خانواده نیاز به کمک و حمایت دارند یا خیر با یکدیگر تبادل نظر نمایید.
- برنامه‌ریزی کنید که برای اجراهای دیگر برنامه، چه چیزهایی را می‌خواهید متفاوت با این دفعه انجام دهید.

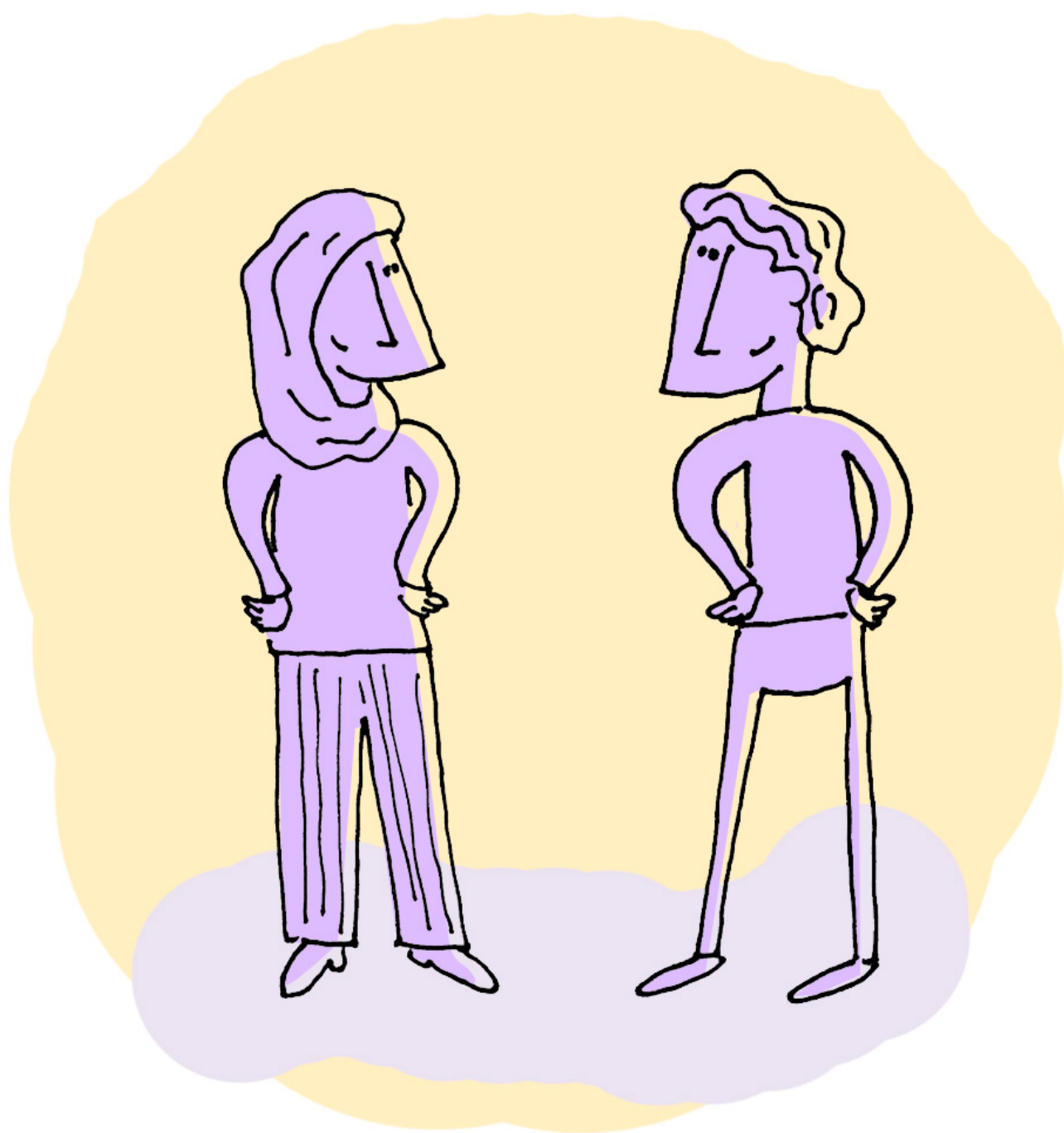
برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



جریان جلسات

		اتاق اول جلسه‌ی توجیهی والدین/سرپرستان	هفته‌ی اول
اتاق اول یا دوم جلسه‌ی اول خانواده	اتاق دوم جلسه‌ی اول فرزندان	اتاق اول جلسه‌ی اول والدین/سرپرستان	هفته‌ی دوم
اتاق اول یا دوم جلسه‌ی دوم خانواده	اتاق دوم جلسه‌ی دوم فرزندان	اتاق اول جلسه‌ی دوم والدین/سرپرستان	هفته‌ی سوم

جلسه‌ی توجیهی والدین/سرپرستان



درک نقاط قوت (توانایی‌ها) و استرس‌ها

- کمک به والدین/سرپرستان برای این که در گروه احساس آرامش داشته باشند
- شناسایی نقاط قوت خانواده
- درک استرس‌هایی که فرزندان با آن‌ها مواجه هستند
- به اشتراک گذاشتن چالش‌ها از سوی والدین/سرپرستان
- فراگیری روش‌های مدیریت استرس
- تنفس آهسته و آرام
- ضربه‌زدن آرام جهت کاهش استرس

اهداف جلسه



برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



- خوش آمد گویی ۲ دقیقه صفحه‌ی ۲۵
- معارفه و آشنایی ۵ دقیقه صفحه‌ی ۲۶
- قواعد پایه ۲ دقیقه صفحه‌ی ۲۶
- فعالیت ۱: خانواده‌های توانای ما ۸ دقیقه صفحه‌ی ۲۷
- فعالیت ۲: درک استرس‌های فرزندان ۱۰ دقیقه صفحه‌ی ۲۸
- فعالیت ۳: ضربه‌زدن آرام برای کاهش استرس ۱۰ دقیقه صفحه‌ی ۲۹
- فعالیت ۴: چالش‌های والدین/سرپرستان ۱۰ دقیقه صفحه‌ی ۳۱
- فعالیت ۵: تنفس آهسته و آرام ۱۰ دقیقه صفحه‌ی ۳۳
- مراسم پایان جلسه ۳ دقیقه صفحه‌ی ۳۴

فعالیت‌ها

وسایل مورد نیاز



- برگه‌ی حضور و غیاب
- تخته یا کاغذهای بزرگ و گچ یا ماژیک
- نمودار ضربه‌زدن (قطع A4) - یک نمودار برای هر والد/سرپرست
- فهرست مراجع و منابع ارائه‌کننده‌ی خدمات اجتماعی
- شعار والدین/سرپرستان که از قبل روی کاغذ بزرگ درج شده است. (برای دسترسی به شعارها به صفحه‌ی ۳۴ مراجعه کنید)



با ورود والدین/سرپرستان:
اطمینان حاصل کنید که چیدمان اتاق راحت است.
از سرپرستان بخواهید که برگه‌ی حضور و غیاب را امضاکنند.

خوش آمدگویی

🕒 ۲ دقیقه



برای شروع پخش ویدئو،
روی نماد پخش کلیک کنید.



چیدمان دایره‌وار صندلی‌ها برای نشستن می‌تواند مشوق
والدین/سرپرستان برای مشارکت بیشتر باشد.

۱. موارد زیر را بگویید:

- از حضور شما در این جلسه بسیار خوشحالیم.
- ما به شما کمک می‌کنیم تا بتوانید آن‌چه فرزندان‌تان احتمالاً تجربه می‌کنند را بهتر درک کنید.
- به شما کمک می‌کنیم تا همان والد/سرپرستی باشید که دوست دارید باشید.
- این برنامه برای خانواده‌هایی طراحی شده که با چالش‌های پرسترس در زندگی دست و پنجه نرم می‌کنند.
- این برنامه برای خانواده‌هایی که فرزندان‌شان واکنش‌های هیجانی شدیدی نسبت به مسائل بروز می‌دهند، مناسب نیست.
- ما فهرستی از سایر مراکز تهیه کردیم و در دست داریم که شما برای کمک به این فرزندان می‌توانید به آن‌ها مراجعه کنید.
- شما فهرست مراکز را در پایان جلسه‌ی امروز دریافت می‌کنید.

معارفه و آشنایی

🕒 ۵ دقیقه

۱. از والدین/سرپرستان بخواهید که موارد زیر را بگویند :

- نام
- سن فرزندان شان
- یک فعالیت تفریحی و خانوادگی که انجام می دهند

اگر والدین / سرپرستان در بیان فعالیت های مفرح خانوادگی خود با مشکل مواجه شدند، می توانید مواردی از فهرست زیر را برای آنان بخوانید



رفتن به پارک
کارت بازی
پیاده روی
فعالیت های ورزشی
مطالعه ی جمعی
رفتن به طبیعت
تماشای جمعی برنامه های تلویزیونی
دید و بازدید اقوام و آشنایان

قواعد پایه

🎯 هدف: برای برگزاری راحت تر جلسه

🕒 ۲ دقیقه

۱. والدین راه هایی برای راحتی همه پیشنهاد کنند.

۲. این راه ها را روی تخته یا کاغذ بزرگ بنویسید.

اطمینان حاصل کنید که قواعد پایه حتماً شامل موارد زیر باشد:



به موقع بیاییم
به نظرات یکدیگر احترام بگذاریم
به همه فرصت حرف زدن بدهیم
هیچ کس مجبور نیست مسائل خود را به اشتراک بگذارد.
کمک کنیم که جلسه را سر وقت پیش ببریم.
گوشی موبایل خود را در حالت بی صدا قرار دهیم

فعالیت ۱:

خانواده‌های توانای ما

هدف: کمک به بزرگسالان در شناسایی نقاط قوت خود
به عنوان والد/سرپرست

۸ دقیقه

برای شروع پخش ویدئو،
روی نماد پخش کلیک کنید.



در تهیه‌ی فهرستی از نقاط قوت فردی و خانوادگی به والدین/سرپرستان کمک کنید - درس‌هایی که با پشت‌سر گذاشتن دوران‌های سخت آموخته‌ایم:



ارسال

۱. موارد زیر را بگویید:

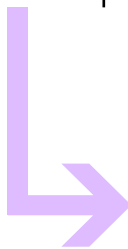
- همه‌ی ما تجربه‌ی روزهای خوب و زمان‌های سختی را داشته‌ایم.
- همه‌ی ما آموخته‌ایم که نه تنها در سختی‌ها به زندگی خود ادامه داده، بلکه به شیوه‌های گوناگون رشد کنیم.
- این برنامه به گونه‌ای تدوین شده که با آموزش آن، شما به نقاط قوت خود تکیه کرده و انعطاف پذیری کودکان و خانواده‌تان را تقویت می‌کنید.
- فعالیت را با تهیه‌ی فهرستی از کلیه‌ی درس‌های آموخته و نقاط قوت جمعی خود آغاز می‌کنیم.

فعالیت ۲:

درک استرس‌های فرزندان

هدف: کمک به بزرگسالان برای درک واکنش‌های طبیعی
کودکان در مقابل استرس

۱۰ دقیقه



پس از یادداشت موارد روی کاغذ بزرگ

۲. موارد زیر را بگویید:

- تمامی مواردی که به آن‌ها اشاره کردید، واکنش‌های طبیعی نسبت به استرس هستند.
- با اتفاقاتی که روی داده است، بسیاری از کودکان احساس ناامنی می‌کنند.
- هنگامی که شیوه‌های کمک به فرزندان برای مدیریت استرس را بیاموزید وضعیتشان بهتر خواهد شد.
- والدین/سرپرستان نیز استرس را تجربه می‌کنند و این کمک به فرزندان را دشوارتر می‌کند.
- در جلسه‌ی بعد، روش‌هایی را به شما خواهیم آموخت که با استفاده از این روش‌ها بتوانید در زمان استرس به فرزندان خود کمک کنید.
- انجام برخی از موارد زیر در زمان ناراحتی شدید کودکان بسیار مؤثر هستند:

- این که از او بخواهید بنشیند و یک لیوان آب به او بدهید.
- پارچه‌ای را نمدار کرده و به آرامی روی صورت او بکشید.
- او را بغل کنید.



ارسال

در ذکر مواردی مشابه، مانند آن‌چه در زیر
مواردی از فهرست فوق را که از سوی والدین/
سرپرستان عنوان نشده‌اند، به فهرست موارد
اضافه کنید.



فعالیت ۳ : ضربه زدن آرام برای کاهش استرس

هدف: آموزش فرایند ضربه زدن به بزرگسالان برای کاهش استرس

۱۰ دقیقه

برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



۱. موارد زیر را بگویید:

- در زمان استرس، همیشه راهی آسان برای همه وجود دارد که حالشان را بهتر کند.
- با ضربه زدن آرام با نوک انگشتان به گوشه‌ی دست شروع کرده و مواردی را که باعث نگرانی یا درد و رنج می‌شوند نام می‌برید.
- اغلب، وقتی زندگی سخت است، ما تمایل داریم با خودمان برخورد کنیم و خود را برای سختی شرایط سرزنش کنیم.
- این تکنیک در سراسر جهان در زمان بروز وقایع وحشتناک مانند بیماری‌های سخت در فرزندان، زمین‌لرزه یا سیل به کار گرفته شده و موفقیت‌آمیز بوده است.
- این تکنیک برای رفع موارد کوچک‌تر مانند نگرانی یا درد و رنج نیز مؤثر است.

بخش اول

۱. در حالی که به گوشه‌ی دست خود با نوک انگشتان آرام ضربه می‌زنید، حرکت را به طور مختصر نمایش دهید: «با این که برای فرزندم نگرانم و سرم هم درد می‌کند، خودم را عمیقاً دوست می‌دارم و قبول دارم.»
۲. دو بار دیگر هم با استفاده از همین کلمات حرکت را تکرار کنید.
۳. کلمات بالا را تکرار کرده و از والدین/سرپرستان بخواهید تا با شما این کلمات را تکرار کنند.
۴. سپس از والدین/سرپرستان بخواهید که در حین ضربه زدن آرام با نوک انگشتان به گوشه‌ی دست، همین کلمات را خیلی آرام برای خود تکرار کنند.
۵. موارد زیر را بگویید:

- انجام این کار، هم برای رفع درد و ناراحتی جسمی و هم برای نگرانی و مشکلات عاطفی مفید است و به هر ترتیبی که بخواهند می‌توانند این فعالیت را انجام دهند.

بخش دوم

۱. موارد زیر را بگویید:

• در مرحله‌ی بعد، در حالی که به طور آرام به بخش‌هایی از صورت و بالا تنه‌ی خود ضربه می‌زنید، دغدغه‌ها و مشکلات خود را نام می‌برید

• قبل از انجام این فعالیت، به میزان ناراحتی (جسمی یا عاطفی) خود را از ۱ تا ۱۰ امتیاز دهید؛ امتیاز ۱ به معنای ناراحتی خیلی کم و ۱۰ بیانگر استرس حاد است.

• در این نمایش، میزان نگرانی من برای فرزندم ۸ است به این معنا که بسیار ناراحت هستم و میزان سردردم ۵ است یعنی متوسط رو به شدید است.

۲. با قسمت اول شروع کرده و سپس قسمت دوم را اضافه کنید و فعالیت را نمایش دهید؛ آرام به هر نقطه ضربه زده و این کلمات را تکرار کنید: «با این که برای فرزندم نگرانم و سرم هم درد می‌کند، خودم را عمیقاً دوست می‌دارم و قبول دارم.»

۳. اگر وقت بیشتری داشتید، می‌توانید از شرکت‌کنندگان بخواهید که برای داشتن حریم خصوصی به نقاط مختلف اتاق بروند.

۴. قبل از شروع، کلمات بخش اول را تکرار کرده و از شرکت‌کنندگان بخواهید آن بخش را اجرا کنند.

۵. سپس به آنان یادآوری کنید که دغدغه‌ها یا دردها یا ناراحتی‌های خود را در حالی که به نقاط مشخص شده به آرامی ضربه می‌زنند، یک به یک نام ببرند. این فعالیت را سه بار انجام دهید.

۶. به والدین/سرپرستان ۳-۵ دقیقه زمان اختصاص دهید تا این فعالیت را تمرین کنند.

۷. گروه را دور هم جمع کنید.

۸. سوالات زیر را پرسید:

- هنگام ضربه‌زدن متوجه چه موضوعی شدید؟
- با توجه به میزانی که اول برای ناراحتی خود مشخص کردید، حالا به آن چه نمره‌ای می‌دهید؟

۹. موارد زیر را بگویید:

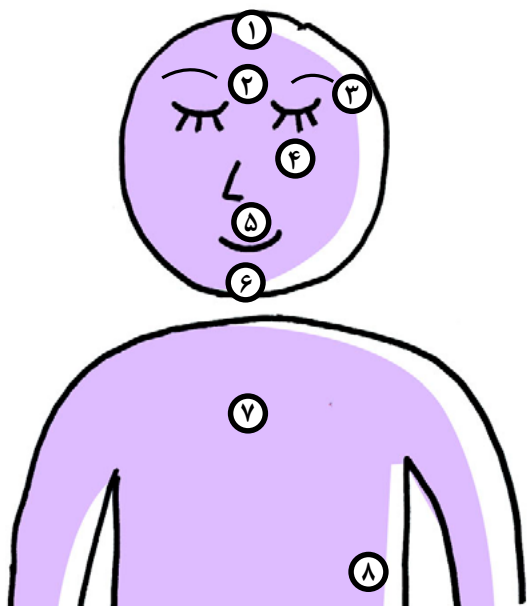
- این فعالیت در ابتدا ممکن است کمی عجیب به نظر برسد اما بسیاری در سراسر جهان به این نتیجه رسیده‌اند که ضربه‌زدن آرام باعث می‌شود از نظر عاطفی و جسمی حس بهتری پیدا کنند.

هر چه بیشتر تمرین کنید، تأثیر آن بیشتر خواهد شد.

ابتدا بخش اول را (سه بار) نمایش داده و سپس بخش دوم را با استفاده از کلمات مذکور در ستون سمت راست اضافه کنید.



والدین/سرپرستان ابتدا بخش اول را سه بار تکرار کرده و سپس بخش دوم را با ضربه‌زدن و نام بردن دغدغه‌ها یا درد و ناراحتی خود سه بار انجام می‌دهند.



۱. بالای سر
۲. داخل ابرو
۳. بیرون ابرو
۴. زیر چشم
۵. زیر بینی
۶. چانه
۷. انگشت پایین تر از گلو
۸. انگشت پایین تر از زیر بغل



مورد ۱ را با ضربه زدن آرام با گوشه‌ی دست، سه بار نمایش دهید.

به والدین یادآور شوید که هنگام ضربه زدن آرام با گوشه‌ی دست، کلمات را سه بار تکرار کنند.



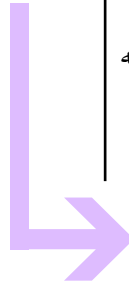
فعالیت ۴:

چالش‌های

والدین/سرپرستان

هدف: کمک به والدین/سرپرستان برای پذیرش مشکلاتی که دارند و برخورد با استرس ناشی از آن

۱۰ دقیقه



۱. موارد زیر را بگویید:

- مسائل زیادی طی سال‌های گذشته در کشور رخ داده که چالش‌برانگیز بوده‌اند.
- هر کدام از این مسائل می‌توانند چالش بزرگی برای والدین/سرپرستان و خانواده‌ها باشند.
- با هم فهرستی از مسائلی تهیه می‌کنیم که همه‌ی ما با آن مواجه بوده‌ایم.

ارسال



به والدین/سرپرستان کمک کنید تا برخی از
علائم یا نشانه‌های چالش‌ها را نام ببرند

۲. موارد زیر را بگویید:

- تمامی این چالش‌ها ممکن است چه در بزرگسالان و چه در کودکان منجر به بروز علائم استرس شوند.
- علائم استرس ممکن است عاطفی، جسمانی یا شامل اختلال در روابط باشند.
- قبل از این که روش‌های مدیریت استرس را بیاموزیم، بگذارید چند دقیقه وقت گذاشته و برخی از علائم رایج چالش‌ها و استرس‌ها را نام ببریم.



پس از یادداشت موارد روی کاغذهای بزرگ

۳. موارد زیر را بگویید:

- اگرچه این‌ها سخت هستند اما واکنش‌هایی طبیعی و قابل انتظار هستند.
- در جلسات بعدی از شما خواسته خواهد شد تا مواردی را نام ببرید که در مدیریت استرس به شما کمک می‌کنند.
- در فعالیت بعدی، شما مواردی خواهید آموخت که به شما کمک می‌کند تا در صورت داشتن استرس خود را آرام کنید.

ارسال

۱۳ دقیقه از این جلسه باقی مانده است



فعالیت ۵:

تنفس آهسته و آرام

هدف: آموزش دادن یک روش تأییدشده‌ی دیگر جهت

کاهش استرس

۱۰ دقیقه



برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.

۱. موارد زیر را بگویید:

- فراگیری تنفس آهسته و آرام، روش مناسبی برای کسب آرامش است.
- فرزندان نیز از مزایای تنفس آهسته و آرام بهره خواهند برد.
- با هر بار حرکت دستان به سمت بالا، به آرامی عمل دم را انجام داده و با پایین آوردن دستان، عمل بازدم را انجام دهید.
- ابتدا نحوه‌ی حرکت دستان را نمایش خواهیم داد.

۲. حرکت آرام دستان را (بدون تنفس خاص) با بالا و پایین بردن دستان خود نشان دهید. این حرکت را چندبار به آرامی تکرار کنید.

۳. از سرپرستان/والدین بخواهید تا به شما ملحق شده و حرکت دست را سه بار انجام دهند.

۴. سپس، همان حرکت دست را انجام داده و این بار تنفس را نیز به این حرکت اضافه کنید.

۵. از والدین/سرپرستان بخواهید تا با سرعت مناسب خودشان این حرکت را برای مدت ۲-۳ دقیقه انجام دهند.

۶. پس از ۲-۳ دقیقه، از والدین/سرپرستان بپرسید که متوجه چه تغییراتی شده‌اند.

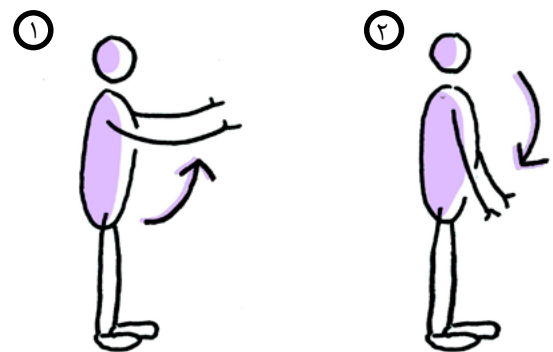
پس از یادداشت موارد روی کاغذهای بزرگ

۷. موارد زیر را بگویید:

- کودکان شما نیز تنفس آهسته و آرام را خواهند آموخت.
- شما می‌توانید در آموزش این گونه تنفس به آنان کمک کنید.
- هر چه دستان خود را آرام‌تر به سمت بالا و پایین حرکت داده و آرام‌تر نفس بکشید، این فعالیت مؤثرتر خواهد بود.

۸. موارد زیر را بگویید:

- ثابت شده که تنفس آهسته و آرام تأثیر بسزایی در کاهش استرس دارد و به ایجاد آرامش در افراد کمک می‌کند.



آموزش نمایشی اول: حرکت دست:

۱. دستان خود را حدود ۳۰ سانتی متر زیر خط کمر نگاه داشته و سپس خیلی آرام کف دست را به سمت بالا حرکت داده و تا سطح شانه بالا بیاورید.

۲. کف دست‌ها را به سمت پایین چرخانده و دستان خود را به همان جایی باز گردانید که حرکت را آغاز کرده بودید.

آموزش نمایشی دو: حرکت دست همراه با تنفس

۳. همان حرکت آرام دست‌ها را انجام داده و این بار تنفس را هم تمرین کنید به گونه‌ای که سینه و شانه‌های شما آرام با هر تنفس دم بالا آمده و به همان آرامی در بازدم پایین بروند. (این نمایش به والدین/سرپرستان نشان می‌دهد که تنفس شما چگونه با حرکت دستانتان هماهنگ است.)

مراسم پایان جلسه

⌚ ۳ دقیقه



برای شروع پخش ویدئو،
روی نماد پخش کلیک کنید.

۱. موارد زیر را بگویید:

- از والدین/سرپرستان برای حضور در جلسه سپاسگزاری نمایید.

تکلیف منزل

- برای تکلیف منزل، لطفا:
 - دقت کنید که آیا علائم استرس در فرزند (یا فرزندان) شما دیده می‌شوند یا خیر.
 - ضربه‌زدن آرام را تمرین کنید.
 - تنفس آهسته و آرام را تمرین کنید.
- ۲. شعار والدین/سرپرستان را نمایش داده و با صدای بلند بخوانید.
 - حالا بیایید همه با هم شعار را بگوییم.
- ۳. در صورتی که والدین/سرپرستان در خواندن یا به خاطر سپردن شعار مشکل دارند، شعار را مجدداً تکرار کنید.
- ۴. این جزوات را توزیع نمایید:
 - راهنمای فعالیت ضربه زدن آرام
 - فهرست مراکز خدمات اجتماعی



شعار والدین/سرپرستان

ما والدین/سرپرستان توانایی هستیم که به فرزندانمان عشق می‌ورزیم.

ما به فرزندان خود کمک می‌کنیم تا در آینده جوانانی هم‌دل و مسئول باشند.

ما با توکل به خدا آینده‌ای بهتر برای خانواده و کشورمان می‌سازیم.

جلسه‌ی اول والدین/سرپرستان



به کارگیری عشق و حد و مرز

اهداف جلسه



- کمک به والدین/سرپرستان برای این که در گروه احساس راحتی کنند.
- تشویق والدین/سرپرستان برای مشخص کردن خصوصياتی که دوست دارند فرزندان شان داشته باشند.
- آموزش اهمیت به کار بستن عشق و حد و مرز
- آموزش مهارت های گوش دادن به فرزندان با مهربانی
- تعیین راه هایی برای کاهش استرس

برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



فعالیت ها

- خوش آمدگویی و معارفه ۳ دقیقه صفحه ی ۳۷
- فعالیت ۱:
خصوصیات مطلوب در فرزندانمان ۵ دقیقه صفحه ی ۳۸
- فعالیت ۲:
به کارگیری عشق و حد و مرز (در ۴ بخش) ۲۴ دقیقه صفحه ی ۳۹
- فعالیت ۳:
نشان دادن عشق از طریق گوش دادن ۱۳ دقیقه صفحه ی ۴۵
- فعالیت ۴:
مدیریت استرس خود شما (والدین) ۱۰ دقیقه صفحه ی ۴۸
- آماده سازی برای جلسه ی خانواده
و مراسم پایان جلسه ۵ دقیقه صفحه ی ۴۹

وسایل مورد نیاز



- قواعد پایه از جلسه ی توجیهی والدین/سرپرستان
- نصف ورق کاغذ سفید و مداد برای هر والد/سرپرست
- آویز نقش «کودک» و «والد/سرپرست» برای ایفای نقش
- شکل صورتک های بیان احساس
- تخته و گچ یا کاغذ بزرگ و ماژیک
- شعار والدین/سرپرستان از جلسه ی توجیهی



با ورود والدین/سرپرستان:
اطمینان حاصل کنید که چیدمان اتاق راحت است.
از سرپرستان بخواهید که برگه‌ی حضور و غیاب را امضا کنند.

خوش آمدگویی و معارفه

🎯 **هدف:** کمک به گروه برای درک نحوه‌ی برگزاری جلسه.
تقویت آموخته‌ها از جلسه‌ی توجیهی

🕒 ۳ دقیقه

۱. موارد زیر را بگویید:

- از حضور شما در این جلسه بسیار خرسندیم.
- فرزندان شما در حال حاضر مشغول بازی و فراگیری روش‌هایی برای مدیریت استرس خود هستند.
- پس از یک ساعت، گروه فرزندان به ما ملحق شده و شما فرصت این را پیدا خواهید کرد تا زمانی را با فرزندان‌تان سپری‌نمایید.

۲. قواعد پایه از جلسه‌ی توجیهی را بخوانید

قواعد پایه از جلسه‌ی توجیهی والدین را به نمایش بگذارید. (اگر در جلسه‌ی توجیهی مسائل و مشکلاتی پیش آمده است از یکی از اعضای گروه بخواهید تا دستورالعمل‌ها را با صدای بلند بخواند.)

قواعد پایه (از جلسه‌ی توجیهی والدین/سرپرستان):

به موقع بیاییم

به نظرات یکدیگر احترام بگذاریم

به همه فرصت حرف زدن بدهیم

هیچ‌کس مجبور نیست مسائل خود را به اشتراک بگذارد.

کمک کنیم که جلسه را سُرُوت پیش ببریم.

گوشی موبایل خود را در حالت بی‌صدا قرار دهیم

سایر قواعد مورد توافق که در جلسه توجیهی فهرست شده بودند را هم اضافه کنید.

۳. از والدین/سرپرستان بپرسید:

- چه وقت‌هایی فرصت کردید تا فعالیت تنفس آهسته و آرام را تمرین کنید؟
- وقتی استرس داشتید، چه کارهای دیگری برای اینکه حال‌تان بهتر شود انجام دادید؟
- ۴. با در نظر گرفتن زمان، از گروه بخواهید تا فعالیت ضربه زدن آرام را تمرین کنند.

فعالیت ۱:

خصوصیات مطلوب برای فرزندانمان

هدف: والدین/سرپرستان به اهداف بلندمدت خود برای فرزندان شان بیاندهند.

۵ دقیقه

پاسخ‌های زیر را تشویق کنید:



پس از یادداشت موارد روی کاغذ بزرگ

۴. موارد زیر را بگویید:

- فکرکردن به خصوصیات مطلوبی که تمایل داریم فرزندانمان از آنها برخوردار شوند به ما کمک می‌کند تا والدین/سرپرستان بهتری باشیم.
- روش‌هایی که ما در این برنامه معرفی می‌کنیم، به کودکان برای یادگیری خصوصیات مطلوب بسیار کمک می‌کند.
- والدین/سرپرستانی که در برنامه‌های مشابه شرکت کرده‌اند می‌دانند که برخورد ملایم‌تر به شکل‌گیری خصوصیات مثبت در فرزندان کمک می‌کند.

ارسال

فعالیت ۲:

به کارگیری عشق و حد و مرز بخش ۱

هدف: فراهم نمودن فرصتی برای والدین/سرپرستان تا نحوه‌ی به کارگیری عشق و حد و مرز را در خود ارزیابی کنند

۸ دقیقه



هر کدام از عبارات عشق و حد و مرز را خوانده و از والدین/سرپرستان بخواهید که در سمت راست یا چپ کاغذ علامت بگذارند.

۱. موارد زیر را بگویید:
 - همه‌ی شما، دغدغه‌ی فرزندان‌تان را دارید در غیر این صورت الان این‌جا نبودید.
 - در عین حال، تمامی والدین/سرپرستان قوانینی دارند و از فرزندان‌شان انتظار دارند که از این قوانین پیروی کنند.
 - افرادی که در سراسر جهان بر روی خانواده‌ها مطالعه کرده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که کودکانی که والدین/سرپرستان آنان، هم عشق ورزیده و هم حد و مرز قائل می‌شوند، آینده‌ی بهتری دارند.
 - برای اغلب والدین/سرپرستان آسان‌تر است که تنها در یکی از موارد قوی‌تر باشند: **عشق یا حد و مرز**
 - من جملاتی را می‌خوانم و از شما می‌خواهم که متناسب با پاسخ خود در سمت راست یا چپ کاغذ علامت بگذارید.
 - نصف برگه‌ی کاغذ و یک مداد به هر والد/سرپرست توزیع نمایید.

۳. موارد زیر را بگویید:

- پاسخ صحیح یا غلط وجود ندارد.
- با توجه به این که کدام یک از موارد برای شما آسان‌تر است در سمت مربوطه روی کاغذ علامت بگذارید.
- شما تنها کسی هستید که برگه‌ی خود را می‌بینید.
- ۴. هر عبارت را خوانده و به والدین/سرپرستان توضیح دهید که با توجه به پاسخ خود در کدام قسمت کاغذ علامت بزنند.
- ۵. پس از این که والدین/سرپرستان پاسخ مربوط به آخرین عبارت را علامت زدند، بگویید:

- به علامت‌هایی که زده‌اید نگاه کنید و ببینید که بیشتر در سمت چپ علامت گذاشته‌اید یا سمت راست.
- در صورتی که بیشتر علامت‌ها در سمت چپ هستند به **این مفهوم است** که شما در تعیین حد و مرزها و اطمینان از این که فرزندان به وظایف خود عمل می‌کنند قوی‌تر هستید.
- در صورتی که بیشتر علامت‌ها در سمت راست هستند به **این مفهوم است** که شما به آسانی به فرزندان نشان می‌دهید که آنان را دوست دارید.

۱. طی سال تحصیلی آیا فرزندان‌تان به آسانی به حرف شما گوش کرده و به موقع می‌خوابند (در سمت «چپ» علامت بگذارید) یا این که برای شما آسان‌تر است که اجازه دهید تا دیر وقت بیدار بمانند (در سمت «راست» علامت بگذارید).

۲. آیا برای شما آسان است که از فرزند خود بخواهید تا وظایفش را انجام دهد (در سمت «چپ» علامت بگذارید) یا آسان‌تر است که به او اجازه دهید گاهی از انجام کارهای خود شانه خالی کند (در سمت «راست» علامت بگذارید).

از والدین/سرپرستان بخواهید تا به دقت به سخنان شما گوش کرده و در سمت صحیح کاغذ علامت بگذارند.

۳. آیا گوش دادن به حرف‌های فرزندان در زمانی که ناراحت است برای شما آسان است (در سمت «راست» علامت بگذارید) یا کنار گذاشتن کاری که مشغول آن هستید و گوش دادن به فرزندان دشوار است (در سمت «چپ» علامت بگذارید).

۴. آیا به دفعات فرزند خود را به آغوش کشیده و به او می‌گویید «دوستت دارم» (در سمت «راست» علامت بگذارید) یا این که به ندرت فرزند خود را در آغوش گرفته و به او می‌گویید «دوستت دارم» (در سمت «چپ» علامت بگذارید).

۵. آیا تلاش می‌کنید تا خودتان را جای فرزندان بگذارید و از نقطه نظر او به مسائل نگاه کنید (در سمت «راست» علامت بگذارید) یا نگاه کردن به مسائل از نقطه نظر فرزندان‌تان برایتان دشوار است (در سمت «چپ» علامت بگذارید).

برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



به کارگیری

عشق و حد و مرز

بخش ۲

هدف: نشان دادن مشکلات ناشی از رفتار سختگیرانه به والدین/سرپرستان
۶ دقیقه

۱. موارد زیر را بگویید:

- هدف ما به عنوان والد/سرپرست تعیین حد و مرزها و ابراز عشق به صورت همزمان است.
- نمونه‌هایی از نحوه‌ی برخورد والد/سرپرست با فرزند را در این جا ارائه خواهیم کرد.
- می‌خواهیم که شما تصمیم بگیرید که در کدام مورد مهارت بیشتری دارید: عشق ورزیدن یا تعیین حد و مرزها.
- با انجام ایفای نقش ۱ و ۲ این مهارت‌ها را به ترتیب نشان داده و احساسات نوشته شده روی کاغذ را نمایش دهید.

راهنمای تسهیلگران



یک تسهیلگر آویز «فرزند» را به گردن می‌اندازد و نقش فرزند را ایفا می‌کند.
تسهیلگر دوم آویز «والد/سرپرست» را به گردن می‌اندازد و نقش والد/سرپرست را ایفا می‌کند.

ایفای نقش اول

والد ۱ (عصبانی):

- همین الان بیا این جا و تکالیف را انجام بده.
- چند بار باید بهت بگم؟
- به جای کمک کردن، دائم با دوستان مشغول بازی هستی.

فرزند (با حالت دفاعی):

- داشتم می‌آمدم خانه

والد/سرپرست ۱ (همچنان عصبانی):

- همیشه از زیر کار در می‌روی.
- نمی‌دانی که کمک لازم دارم؟

ایفای نقش دوم

سرپرست (با لحنی سرزنش آمیز):

[دلارا] به من گفت که تو را اطراف ساختمان‌هایی دیده که گفته بودم اجازه نداری بری.
فرزند:

ولی همه‌ی بچه‌ها به آنجا می‌روند، چرا من اجازه ندارم بروم؟

والد/سرپرست (همچنان با لحنی سرزنش آمیز)

- به تو گفته بودم. هیچ وقت به حرف من گوش نمی‌دهی!
- بسیار بی‌مسئولیت هستی. برای هیچ چیزی نمی‌توانم به تو اعتماد کنم!

فرزند سرش را پایین می‌اندازد.

برای شروع پخش ویدئو،
روی نماد پخش کلیک کنید.





به والدین/سرپرستان کمک کنید تا مواردی
مانند زیر را بیان کنند:

۲. از والدین/سرپرستان بپرسید:

- آیا والدین/سرپرستان هم‌زمان با تعیین حد و مرزها به فرزندان خود عشق را نیز نشان دادند؟

پرسش ۱

- به نظر شما چرا والدین/سرپرستان تا این حد عصبانی بودند؟

پرسش ۲

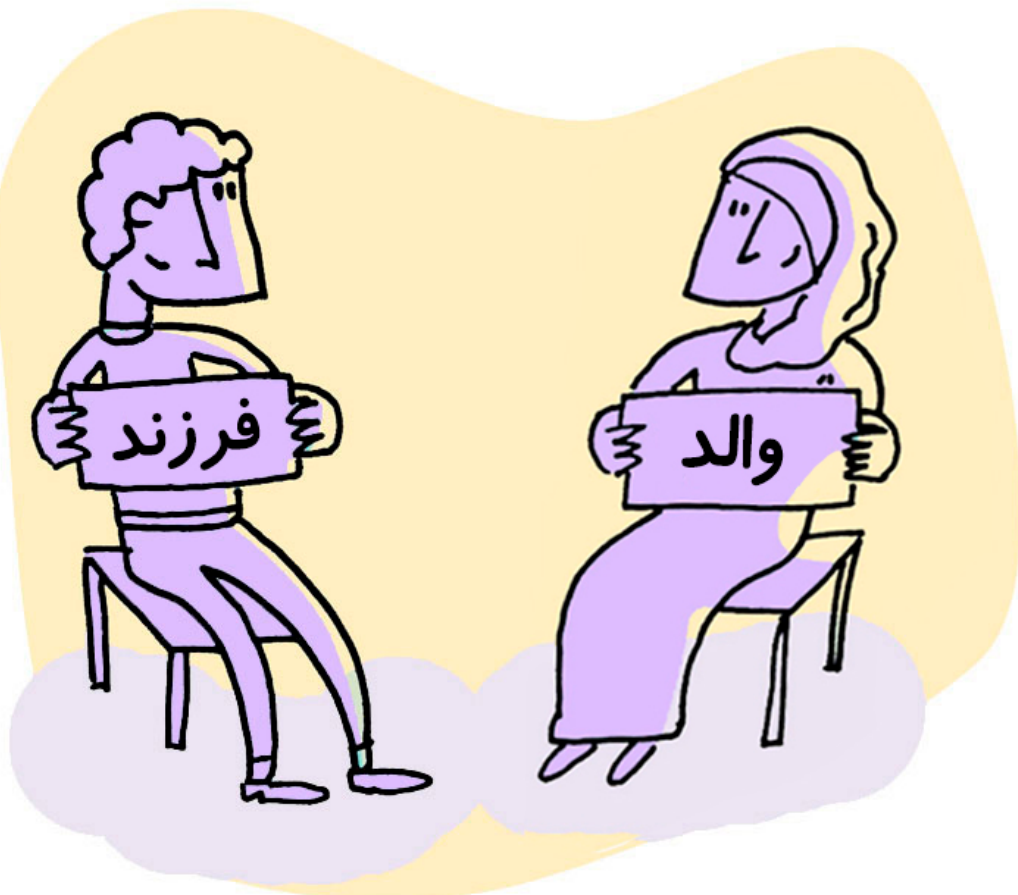
- وقتی والدین/سرپرستان اغلب عصبانی باشند و داد بزنند، فرزندان چه چیزی خواهند آموخت؟

🕒 فعالیت اختیاری، اگر زمان دارید

از والدین/سرپرستان بپرسید:

- آیا کسی می‌تواند از تجربه‌ی خود از زمانی بگوید که تا حدی استرس داشته که در نهایت سر فرزندانش فریاد کشیده است؟

- فرزندان به وظیفه‌ی خود عمل نکرده‌اند.
- والد/سرپرستان به این ترتیب با آنان رفتار می‌کند.
- والدین/سرپرستان استرس داشتند.
- ممکن است تصور کنند که فرزندان بدی هستند.
- ممکن است فکر کنند که والد/سرپرستان آنان را دوست ندارد.
- ممکن است دور از چشم والد/سرپرست خود کارهایی را که نباید، انجام دهند.



۱. موارد زیر را بگویید:

- حال برخورد متفاوتی از والدین/سرپرستان را به شما نشان خواهیم داد.
- دقت کنید و ببینید که آیا این والدین/سرپرستان همزمان عشق ورزیده و حد و مرز تعیین می‌کنند یا خیر.
- ایفای نقش ۳ و ۴ را تمرین کنید.

به کارگیری عشق و حد و مرز بخش ۳

هدف: نشان دادن این مطلب که برخی والدین/سرپرستان فرزندان خود را درک می‌کنند اما قادر به تعیین حد و مرز نیستند

۶ دقیقه

تسهیلگران ایفای نقش ۳ و ۴ را اجرا می‌کنند.

ایفای نقش ۳



والد/سرپرست (تلاش می‌کند تا فرزندش را ناراحت نکند):

- یک دقیقه می‌آیی اینجا؟
فرزند:

- چه می‌خواهی؟

والد (با لحنی دلنشین)

- امروز صبح کارهایی را که گفته بودم انجام ندادی.
فرزند:

وقت نداشتم. به رضا گفته بودم که بعد از صبحانه می‌روم پیش‌اش.

والد (همچنان از قانون تعیین حد و مرز پیروی نمی‌کند):

- اما عزیزم، می‌دانی که وظایف و تکالیف در اولویت هستند.
فرزند:

- می‌دانم مادر، اما فقط همین یک بار، لطفاً؟

والد (تسلیم می‌شود):

- این بار باشه، اما زود برگرد و کارهایت را انجام بده.

ایفای نقش ۴

والد (نمی‌خواهد فرزندش را عصبانی کند):

- [دلارا] به من گفت که تو را طرف‌های ساختمان‌هایی دیده که به تو گفته بودم نباید به آن‌جا بروی.

فرزند:

- اما همه‌ی بچه‌ها به آن‌جا می‌روند. چه طور من اجازه ندارم بروم؟

والد (همچنان تلاش می‌کند تا فرزندش را عصبانی نکند)

- می‌دانم که با دوستانت به تو خوش می‌گذرد.

فرزند:

- بله. قول می‌دهم به دردرس نیافتم.

والد:

- باشه ولی خیلی مراقب باش.

برای شروع پخش ویدئو،
روی نماد پخش کلیک کنید.





به والدین/سرپرستان کمک کنید تا مواردی مانند زیر را بیان کنند:

۲. از والدین/سرپرستان بپرسید:

- آیا فکر می‌کنید که این بار والدین/سرپرستان در نشان دادن عشق و تعیین حد و مرزها عملکرد بهتری داشتند؟

پرسش ۱

- به نظر شما، چرا والدین/سرپرستان این‌گونه رفتار می‌کنند؟

- ممکن است نخواهند که فرزندانشان را ناراحت کنند.
- تمایل ندارند که فرزندشان از آنان عصبانی شود.

پرسش ۲

- اگر والدین/سرپرستان این‌گونه رفتار کنند، از نظر شما فرزندان چه برداشتی خواهند داشت؟

- ممکن است تصور کنند که مجبور به انجام وظایفشان نیستند.
- ممکن است تصور کنند که والد/سرپرستشان از تربیت آنان می‌ترسد.
- ممکن است تصور کنند که والد/سرپرست در مورد انتظاراتش از آنان، جدی نیست.

🕒 فعالیت اختیاری، اگر زمان دارید

از والدین/سرپرستان بپرسید:

پرسش ۳

- آیا کسی می‌تواند از تجربه‌ی خود بگوید زمانی که خسته یا تحت فشار بوده و به این ترتیب تسلیم خواسته‌ی فرزندش شده و به آنان اجازه داده کاری را که نباید، انجام دهند؟

به کارگیری عشق و حد و مرز بخش ۴

هدف: نشان دادن این که والدین/سرپرستان چگونه می‌توانند عشق خود را نشان داده و حد و مرز تعیین کنند
۴ دقیقه

تسهیلگران به ایفای نقش ۵ و ۶ ادامه می‌دهند

ایفای نقش ۵



والد/سرپرست (با آرامش):

- سعیده، بیا اینجا.

- متوجه شدم که قبل از بیرون رفتن از خانه کارهایت

را انجام ندادی.

فرزند:

- بله. یادم رفت

والد/سرپرست (با لحنی محکم اما مهربان):

- شما وظایف خود را می‌دانی و من به کمک شما نیاز

دارم. لطفاً ابتدا کارهایت را انجام بده، بعد می‌توانی از

خانه بیرون بروی.

فرزند (خوشحال نیست اما عصبانی هم نشده است):

- باشه. کارها را انجام می‌دهم.

ایفای نقش ۶

والد/سرپرست (با آرامش):

- [دلارا] به من گفت که تو را اطراف ساختمان‌هایی

دیده که به تو گفته بودم نباید به آن‌جا بروی.

فرزند:

- اما همه‌ی بچه‌ها به آن‌جا می‌روند. خوش می‌گذرد.

والد/سرپرست:

- بعضی‌ها دیده‌اند که آنجا اتفاق‌های خطرناکی می‌افتد.

فرزند:

- اما قول می‌دهم که به در دسر نیافتم.

والد/سرپرست (با لحن محکم اما مهربان):

- می‌دانم دوست داری به آن‌جا بروی اما خیلی خطرناک

است. در این مورد باید به من اعتماد کنی.

۱. مورد زیر را بگویند:

- برای این که بینیم والدین/سرپرستان چگونه از عشق و حد و مرز استفاده می‌کنند، چند مورد ایفای نقش دیگر را با هم می‌بینیم.

برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



پس از انجام فعالیت ایفای نقش

۲. از والدین/سرپرستان بپرسید:

- در مورد نحوه‌ی برخورد والدین/سرپرستان با این موقعیت متوجه چه مواردی شدید؟

فعالیت اختیاری، اگر زمان دارید

۳. از والدین/سرپرستان بپرسید:

- آیا کسی می‌تواند از تجربه‌ی خود وقتی با اینکه حد و مرز تعیین کرده باز هم توانسته مهربان باشد، بگوید؟

- به والدین/سرپرستان کمک کنید متوجه شوند که در ایفای نقش‌های آخر، والدین/سرپرستان هم مهربان بودند، هم جدی، هم حد و مرز تعیین کرده‌اند و هم محبت خود را نشان داده‌اند

فعالیت ۳:

نشان دادن عشق از طریق گوش دادن

🎯 **هدف:** آموزش این موضوع به والدین/سرپرستان که، وقت گذاشتن و گوش دادن واقعی به فرزندان کمک می‌کند تا متوجه شوند والدین/سرپرستان آنان را دوست دارند

🕒 ۱۳ دقیقه

تسهیلگران ایفای نقش را اجرا می‌کنند.



نقش‌ها را عوض کرده و فردی که قبلاً نقش والد/سرپرست را ایفا می‌کرد این بار نقش فرزند را ایفا می‌کند.

ایفای نقش ۷

فرزند (مضطرب و هیجان‌زده وارد می‌شود):

– نمی‌توانی تصور کنی چه دیدم. دو نفر داشتند دعوا می‌کردند و یک گروه از بچه‌ها نیز مشغول تماشای آنان بودند. یکی از آن‌ها بد جوری داشت کتک می‌خورد.

مراقب/سرپرست (بی‌توجه، در حالی که مشغول مطالعه‌ی برگه‌هایی است):

– مطمئن هستم که اتفاقی برای آن کودک نخواهد افتاد. فرزند (هم‌چنان مضطرب):

– من تصور نمی‌کنم. او غرق خون بود و آن کودک دیگر به لگد زدنش ادامه می‌داد.

والد/سرپرست:

– سرت به کار خودت که باشد به دردسر نخواهی افتاد.

(فرزند سرش را پایین می‌اندازد)

برای شروع پخش ویدئو،
روی نماد پخش کلیک کنید.



پس از انجام فعالیت ایفای نقش

۲. از والدین/سرپرستان پرسید:

- به نظر شما، فرزند چه احساسی دارد؟
- آیا تصور می‌کنید که دفعه‌ی بعد فرزند برای بیان دغدغه‌های خود به والد/سرپرست مراجعه می‌کند؟

به والدین/سرپرستان کمک کنید تا مواردی مانند موارد زیر را بیان کنند:



- فرزند هنوز نگران است
- ممکن است تصور کند که برای والد/سرپرستش مهم نیست که او نگران است



تسهیلگران ایفای نقش‌ها را نمایش می‌دهند.

ایفای نقش ۸



فرزند (ناراحت به نظر می‌رسد):

- [جمیله] دوست ندارد با من دوست باشد.
او می‌خواهد با [هلیا] دوست باشد.

والد/سرپرست (با بی‌تفاوتی نسبت به ناراحتی فرزندش):

- بچه‌های زیادی هستند که می‌توانی با آنان دوست باشی. نگران [جمیله] نباش.

فرزند (هنوز ناراحت است):

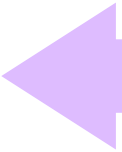
- اما جمیله بهترین دوست من است. ما همیشه با هم بودیم.

والد/سرپرست (هم‌چنان بی‌تفاوت):

- شاید زمان آن رسیده که دوست دیگری پیدا کنی.

(فرزند شروع به گریه می‌کند).

پس از انجام فعالیت ایفای نقش



۴. موارد زیر را بگویید:

- تصور می‌کنید که هم‌اکنون این کودک چه احساسی دارد؟
- آیا تصور می‌کنید که والد/سرپرست متوجه احساس فرزندش شد؟

۵. موارد زیر را بگویید:

- گاهی لازم است نصیحت کرده و مواردی را پیشنهاد کنیم.
- اما هنگام ناراحتی فرزند بهتر است ابتدا احساس او را درک کنیم.
- والدین/سرپرستانی که در برنامه‌ها شرکت کرده‌اند متوجه شده‌اند که برخورد ملایم‌تر، نتیجه بهتری به همراه دارد.



صورتک‌ها را برای والدین/سرپرستان نمایش داده و به آنان کمک کنید تا احساسات همراه با این صورتک‌ها را بیان نمایند:

ناامید	شرمنده
عصبانی	خشمگین
دل‌سرد	سرحال
مستأصل	هیجان زده
نگران	تنها
هیجان زده	غمگین
ترسیده	

۶. موارد زیر را بگویید:

- حالا در مورد احساسات گوناگون کودکان صحبت خواهیم کرد.
- اغلب به ۳ یا ۴ احساس مهم فکر می‌کنیم:
عصبانی
شاد
یا غمگین
- با نگاه به این صورتک‌ها، سایر احساسات را بیان کنیم.

۷. صورتک‌ها را نشان دهید تا والدین/سرپرستان احساسات مربوط به هر صورتک را بیان نمایند.



پاسخ صحیحی وجود ندارد

۸. موارد زیر را بگویید:

- حالا به ایفای نقش‌ها فکر کنید.
- تلاش کنید تا حس کودک را در چنین شرایطی درک کنید.



کودک‌انی را که در ایفای نقش‌ها حضور داشتند به والدین/سرپرستان یادآور شوید.



ایفای نقش ۱، ۳ و ۵: والد/سرپرست از فرزندش انتظار دارد تا به خانه بازگشته و وظایفش را انجام دهد. (پاسخ‌های احتمالی: خشمگین، دلخور، نگران)

ایفای نقش ۲، ۴ و ۶: فرزند می‌خواهد تا با دوستانش باشد و به مکانی بروند که از نظر والد/سرپرست او خطرناک است. (پاسخ‌های احتمالی: هراسان، هیجان‌زده، نگران، دلخور)

ایفای نقش ۷: فرزند از دعوایی بین دو نفر با والد/سرپرست خود سخن می‌گوید. (پاسخ‌های احتمالی: هراسان، مضطرب)

ایفای نقش ۸: فرزند شکایت دارد که بهترین دوستش با او وقت نمی‌گذراند. (پاسخ‌های احتمالی: غمگین، تنها)

🔄 فعالیت اختیاری، اگر زمان دارید

از والدین/سرپرستان بپرسید:

- آیا به خاطر دارید که فرزندتان برای صحبت به شما مراجعه کرده باشد؟
- چه احساسی داشت؟
- اگر زمان کافی دارید از والد/سرپرست دیگری بخواهید که تجربه‌ی خود را به اشتراک بگذارد.

فعالیت ۴:

مدیریت استرس خود شما

هدف: کمک به بزرگسالان برای این که به موضوع های استرس زا و روش هایی برای آرام کردن خود، فکر کنند

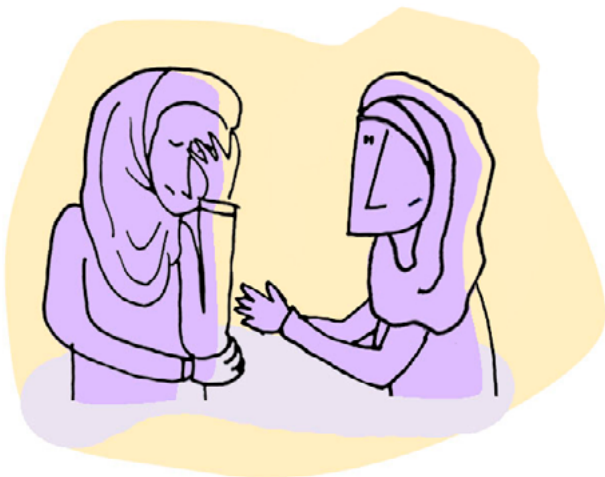
۱۰ دقیقه

نظرات آنان را روی برگه ای بزرگ با عنوان «فهرست استرس های بزرگسالان» یادداشت نمایید

نداشتن شغل
ناامنی محیط
نداشتن منابع مالی کافی
داشتن کارهای زیاد
زندگی در جایی پرازدحام
بیماری یکی از اعضای خانواده
بدرفتاری فرزندان
دعای فرزندان
ناسازگاری با سایر اعضای خانواده

پس از فعالیت یادداشت فهرست استرس ها

۱. موارد زیر را بگویید:
 - اکنون موضوع صحبت را تغییر داده و در مورد استرس هایی صحبت خواهیم کرد که والدین/سرپرستان به طور «روزانه» آن ها را تجربه می کنند.
 - بیایید فهرستی از این استرس ها تهیه کنیم - البته این فهرست شامل دغدغه های بزرگ و ترسناک نمی شود.
۲. پاسخ های آنان را روی برگه ای بزرگ یادداشت نموده و آن را برای جلسه ی اول خانواده نگه دارید.



۳. موارد زیر را بگویید:
 - وقتی ما به عنوان بزرگسال روش هایی را بیاموزیم که در زمان استرس احساس بهتری به ما بدهند، کودکان ما نیز شادتر بوده و احساس امنیت بیشتری خواهند داشت.
 - حالا فهرست دیگری را تهیه می کنیم - این بار فهرستی از کارهایی که می توانید انجام دهید تا احساس بهتری داشته باشید.
 - به خاطر داشته باشید که هر چه شما استرس خود را بهتر مدیریت کنید، فرزندان شما حس بهتری خواهند داشت.

فعالیت اختیاری، اگر زمان دارید

- از والدین/سرپرستان بخواهید تجربه ای را به اشتراک بگذارند که هنگام احساس استرس، با انجام کاری احساس بهتری داشته اند.

به والدین/سرپرستان بگویید تا به چنین مواردی فکر کنند:

ارسال

آماده‌سازی برای جلسه‌ی خانواده و پایان جلسه

هدف: آماده‌سازی بزرگسالان برای جلسه‌ی خانواده و دادن تکالیف به آنان

۵ دقیقه

برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



ایفای نقش ۹



فرزند (نقاشی خود را نشان می‌دهد).
(ممکن است یک برگه ی سفید باشد).

تسهیلگر ۲ (والد/سرپرست):

- اولین پاسخ:
- نمی‌دانم چیست.
- دومین پاسخ:
- یک جورهایی درهم و برهم است.
- سومین پاسخ:
- چرا این را کشیده‌ای
- چهارمین پاسخ:
- نمی‌توانستی نقاشی شادتری بکشی؟

ایفای نقش ۱۰

فرزند (مجدداً نقاشی را نشان می‌دهد).

تسهیلگر ۲:

- در مورد نقاشی برایم توضیح بده؟
- وقتی این اتفاق افتاد چه احساسی داشتی؟
- (با اشاره به قسمتی از نقاشی) در مورد این قسمت توضیح بده.
- خیلی خوشحالم که نقاشی‌ات را به من نشان دادی.

۱. موارد زیر را بگویید:

- ما جلسه خانواده را با یک بازی با کودکان آغاز خواهیم کرد.
- سپس، فرزندان، نقاشی‌هایی را به شما نشان می‌دهند که بیانگر شرایط یا مکانی است که باعث استرس در آنها شده است.
- چند فعالیت ایفای نقش دیگر خواهیم داشت تا به شما نشان دهیم که با دیدن این نقاشی‌ها چه چیزهایی را **نباید** به زبان بیاورید

پس از ایفای نقش ۹

- در اینجا برخی نمونه‌هایی آمده‌اند که می‌توانید عنوان کنید که فرزندان از شنیدن آنها لذت خواهند برد.

پس از ایفای نقش‌ها

- ۲. به یاد داشته باشید که برگه‌های بزرگ فهرست استرس‌های بزرگسالان از فعالیت ۴ را با خود به جلسه‌ی خانواده همراه بیاورید.

۳. از والدین/سرپرستان برای حضور در جلسه سپاسگزاری نمایید.

تکلیف منزل

۴. به والدین/سرپرستان در مورد تکلیف منزل توضیح دهید:

- در منزل فعالیت‌هایی را تمرین کنید که باعث کاهش استرس می‌شوند.
- در طول روز ۵ دقیقه وقت به تمرین تنفس آهسته و آرام و ضربه زدن آرام اختصاص دهید.
- فرصت‌هایی برای نشان دادن عشق خود به فرزندان بیابید.
- فرصت‌هایی را برای تعیین حد و مرز برای فرزندان بیابید.

۵. از والدین/سرپرستان بپرسید:

- چه زمانی برای تمرین ضربه زدن آرام یا تنفس آهسته و آرام، مناسب است؟
- ۶. شعار والدین/سرپرستان را نمایش داده و از آنان بخواهید تا این شعار را همراه با شما تکرار کنند.
- ۷. در صورتی که والدین/سرپرستان در بخاطر سپردن شعار با مشکل مواجه هستند، شعار را دو بار تکرار کنید.

شعار والدین/سرپرستان

ما والدین/سرپرستان توانایی هستیم که به فرزندانمان عشق می‌ورزیم.

ما به کودکان خود کمک می‌کنیم تا در آینده جوانانی هم‌دل و مسئول باشند.

ما با توکل به خدا آینده‌ای بهتر برای خانواده و کشورمان می‌سازیم.

جلسه‌ی اول فرزندان



فراگیری نکاتی درباره‌ی استرس

- کمک به کودکان برای این که در گروه احساس آرامش داشته باشند.
- آموزش این که استرس چیست و چه شرایطی ممکن است استرس‌زا باشند.
- کاری کنید تا هر کودک چیزی که برایش استرس‌زا هست را شناسایی کند.
- آموزش تنفس آهسته و آرام برای مدیریت استرس
- فرصتی برای کودکان فراهم کنید تا به زمان و مکانی فکر کنند که خوشحالشان می‌کند.
- کودکان را برای پیدا کردن راه‌هایی برای مدیریت استرسشان تشویق کنید.

اهداف جلسه



برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



- خوش‌آمدگویی ۴ دقیقه صفحه‌ی ۵۳
فعالیت ۱:
بازی آشنایی ۶ دقیقه صفحه‌ی ۵۳
- فعالیت ۲:
بادکنک بازی ۸ دقیقه صفحه‌ی ۵۴
- فعالیت ۳:
درک استرس ۸ دقیقه صفحه‌ی ۵۵
- فعالیت ۴:
فکر کردن به استرس خود ۱۰ دقیقه صفحه‌ی ۵۶
- فعالیت ۵:
یاد گرفتن آرام کردن خود ۵ دقیقه صفحه‌ی ۵۷
- فعالیت ۶:
فکر کردن به اوقات خوش ۱۰ دقیقه صفحه‌ی ۵۸
- فعالیت ۷:
روش‌های مدیریت استرس ۵ دقیقه صفحه‌ی ۵۹
- مراسم پایان جلسه ۴ دقیقه صفحه‌ی ۶۰

فعالیت‌ها

وسایل مورد نیاز



- توپ کوچک نرم برای یاد گرفتن اسامی
- ۲-۴ بادکنک باد شده
- شکل یک کودک که روی کاغذ بزرگ یا تخته ترسیم شده است.
- کاغذ A4، ۲ برگه برای هر کودک
- یک بسته مداد شمعی یا مداد رنگی برای هر کودک
- شعار فرزندان که توسط تسهیلگر روی کاغذ بزرگ نوشته شده است.

خوش آمد گویی

🎯 هدف: ایجاد فضایی برای فرزندان که در آن احساس خوبی داشته و بدانند که از این برنامه باید چه انتظاراتی داشته باشند

🕒 ۴ دقیقه

از فرزندان بخواهید که دایره وار روی زمین یا صندلی ها بنشینند.



۱. موارد زیر را بگویید:

- از حضور شما در این جلسه بسیار خوشحال هستیم.
- در این جلسه شما مطالبی را یاد گرفته و بازی های شادی انجام خواهید داد.
- هر فردی در زندگی با مشکلاتی مواجه بوده یا گاهی روزهای سختی را پشت سر می گذارد و ما اینجا به شما روش هایی را یاد خواهیم داد تا زمانی که کارها درست پیش نمی روند یا احساس می کنید استرس دارید با استفاده از آن ها حس بهتری داشته باشید.
- ابتدا با یکدیگر آشنا شده و سپس یک بازی خواهیم داشت.
- والدین/ سرپرستان شما نیز در اتاق دیگری جلسه دارند و پس از یک ساعت، ما نیز به آنان ملحق شده و بازی و گفتگو خواهیم داشت.

۱. موارد زیر را بگویید:

- هر کدام از شما زمانی که توپ برایتان پرت شد خودتان را معرفی نموده و به این ترتیب با اسامی یکدیگر آشنا خواهیم شد.
- ۲. توپ را برای یک نفر پرت کرده و از او بخواهید تا نام خود را گفته و سپس توپ را برای فرد دیگری در حلقه پرت کند.
- ۳. پس از آن که همه خود را معرفی کردند، دور حلقه چرخیده و مجدد از هر فرد بخواهید تا نام خود را بگوید.

فعالیت ۱: بازی آشنایی

🎯 هدف: فرصتی برای کودکان که با یکدیگر آشنا شده و خوش بگذرانند.

🕒 ۶ دقیقه

فعالیت ۲: بادکنک بازی

هدف: ایجاد حس آرامش و شادی در فرزندان

۸ دقیقه

۱. از فرزندان بخواهید تا دست یکدیگر را گرفته و یک حلقه تشکیل دهند. (اگر تعداد کودکان بیش از ۱۰-۱۲ نفر است، دو حلقه تشکیل دهید)

۲. موارد زیر را بگویید:

- هدف از این بازی این است که در حالی که دست یکدیگر را گرفته‌اید بادکنک را روی هوا نگه دارید.
- می‌توانید از دست‌ها یا سر یا آرنج خود استفاده کنید اما از پاهایتان استفاده نکنید.

یک بادکنک در داخل هر حلقه بیندازید.

اگر بادکنک به زمین افتاد مجدد آن را به هوا پرت کنید

به فرزندان یادآور شوید که برای امنیت بیشتر از پاهای خود استفاده نکنند.

بادکنک‌ها را برای جلسه‌ی خانواده کنار بگذارید



فعالیت ۳: درک استرس

🎯 **هدف:** به کودکان بیاموزید که درک این مطلب که هر فردی ممکن است گاهی استرس را تجربه کند، مفید و مؤثر است.

⌚ ۸ دقیقه

قبل از خانه و سایر مکان‌ها ابتدا موارد استرس مربوط به مدرسه را یادداشت نمایید.



۱. از فرزندان بخواهید که در یک دایره بنشینند.
۲. از فرزندان بپرسید:
 - استرس چیست؟
۳. اگر فرزندان موارد زیر را عنوان نکردند، به آنان بگویید:
 - استرس چیزی است که باعث عصبانیت یا ترس یا غم شما می‌شود
۴. شکل رسم شده‌ی کودک را نشان داده و از گروه بخواهید که برای او اسم انتخاب کنند. اسامی پیشنهادی را روی کاغذ یا تخته یادداشت کنید.

۵. موارد زیر را بگویید:
 - من در اطراف شکل (اسم)، مسائلی را که ممکن است باعث استرس در او شوند را یادداشت می‌کنم.
۶. از فرزندان بپرسید:
 - موضوع‌ها را به ترتیب عنوان کنید:
 - چه مسائلی در مدرسه باعث استرس می‌شوند؟
 - چه مسائلی در خانه باعث استرس می‌شوند؟
 - چه مسائلی در رابطه با دوستان باعث استرس می‌شوند؟
 - چه مسائلی در مکان‌های دیگر باعث استرس می‌شوند؟

پس از یادداشت موارد مذکور

۷. موارد زیر را بگویید:
 - در جلسه‌ی خانواده بازی خواهیم داشت که در آن فرزندان و والدینشان نشان خواهند داد که مسائل گوناگون تا چه حد باعث استرس آنان می‌شوند.
۸. شکل ترسیم شده را به همراه فهرست استرس‌ها برای جلسه‌ی خانواده کنار بگذارید.

مدرسه

- خسته کننده
- نداشتن دوست
- معلم نامهربان
- کار سخت
- عدم تعلق به گروه



خانه

- دعوی پدر و مادر
- بیماری در خانواده
- دعوا بر سر تلویزیون
- فقر
- اجازه نداشتن برای رفتن به جایی
- کارهای زیاد خانه

با دوستان

- مورد آزار و اذیت
- قرار گرفتن
- دوستانشان پشت سر شما حرف بزنند
- طرد شدن
- دعوت نشدن
- دوستان از شما انتظار دارند تا کار خطایی انجام دهید

سایر مکان‌ها

- خشونت
- دعوا با همسایه‌ها
- نمایش تصاویر ترسناک در تلویزیون
- شاهد صدمه دیدن کسی بودن

فعالیت ۴: فکر کردن به استرس خود

🎯 هدف: آموزش این مطلب به کودکان که شناسایی عواملی که باعث استرس می‌شوند مفید است.

🕒 ۱۰ دقیقه

از هر کودک بخواهید تا نام خود را پشت تصویر بنویسد.



۱. موارد زیر را بگویید:

- حالا فرصت دارید تا تصویر چیزی را بکشید که شما را می‌ترساند، عصبانی یا غمگین می‌کند.
- چشمانتان را ببندید و جایی را تصور کنید که در آن می‌ترسید یا عصبانی هستید.

۲. ۱ یا ۲ دقیقه صبر کنید و سپس بگویید:

- به فهرستی که درست کردیم نگاه کنید و مطلبی را بیابید که باعث استرس در شما می‌شود.
- از آنان بپرسید که کجا هستند و چه کسانی در آنجا حضور دارند.
- ۳. از فرزندان بخواهید تا در فضای اتاق پخش شوند تا هر کسی فضای کافی برای نقاشی داشته باشد.
- ۴. یک برگه کاغذ برای نقاشی به هر کودک بدهید.

۵. موارد زیر را بگویید:

- شما می‌توانید در جلسه‌ی خانواده نقاشی‌های خود را به والدین خود نشان دهید.
- ۶. به فرزندان حدود ۸ دقیقه فرصت دهید تا نقاشی بکشند.
- ۷. نقاشی‌های فرزندان را برای جلسه خانواده جمع‌آوری کنید.

فعالیت ۵:

یادگرفتن

آرام کردن خود

🎯 هدف: به کودکان بیاموزید که این تمرین بسیار ساده به آنان کمک می‌کند تا آرامش کسب کنند

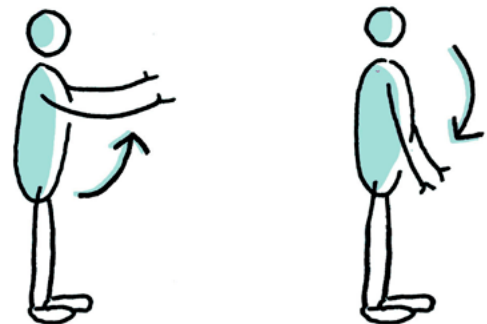
🕒 ۵ دقیقه (اگر زمان کافی ندارید از والدین بخواهید تا این فعالیت را در منزل به فرزندانشان آموزش دهند)

۱. موارد زیر را بگویید:
 - یک حرکت بسیار خوب وجود دارد که در زمان استرس باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید.
 - نام این حرکت تنفس آهسته و آرام است.
 - قبل از این که نحوه‌ی تنفس را تمرین کنیم، حرکتی با دست‌ها به شما نشان می‌دهم که به شما کمک می‌کند تا آسان‌تر فعالیت تنفس آهسته و آرام را انجام دهید.
۲. حرکت ساده‌ی دست‌ها را نمایش دهید.

۳. از فرزندان بخواهید که بایستند و کمی از یکدیگر فاصله بگیرند.
۴. از آنان بخواهید که همراه با شما حرکت دست‌ها را به آرامی انجام دهند.
۵. سپس حرکت دست‌ها را همراه با تنفس آرام و آهسته نشان دهید.

۶. نفس عمیق بکشید تا حرکت شانه‌ها و سینه همراه با هر دم و بازدم مشخص باشد و فرزندان یادگیرند که دست‌ها چگونه باید با هر عمل دم و بازدم حرکت کنند.

۷. از فرزندان بخواهید تا همراه با شما این حرکت را تکرار کنند.
۸. این حرکت را به مدت ۲-۳ دقیقه ادامه دهید.



بایستید و حرکت دست را نمایش دهید

۱. حرکت را در حالی آغاز نمایید که دست‌هایتان حدود ۳۰ سانتی متر زیر خط کمر قرار گرفته و کف دست به سمت بالا است.
۲. آهسته دو دست را به سمت بالا حرکت داده و هم‌سطح شانه بالا بیاورید.
۳. کف دست‌ها را به سمت پایین بچرخانید.
۴. آهسته دو دست خود را پایین بیاورید تا به کمر برسند.

حرکت را با تنفس آرام و آهسته تکرار کنید:

۱. با حرکت آرام دست‌ها به سمت بالا، عمل دم را انجام دهید.
۲. با حرکت آرام دست‌ها به سمت پایین، عمل بازدم را انجام دهید.



فعالیت ۶: فکر کردن به اوقات خوش

هدف: به کودکان بیاموزیم که فکر کردن به اوقات خوش به رهایی از استرس کمک می‌کند

۱۰ دقیقه



ایده‌های آنان را روی کاغذ بزرگ یا تخته بنویسید، مانند:

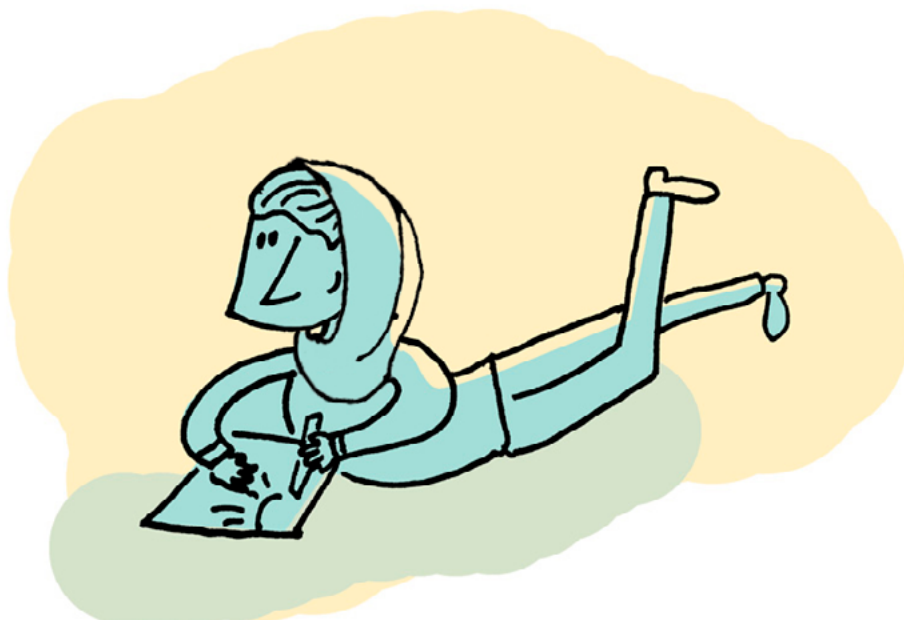


۴. موارد زیر را بگویید:

- حالا برگه‌ی کاغذ دیگری به شما داده می‌شود و شما می‌توانید تصویری از آن چه باعث شادی شما می‌شود، رسم کنید.
- ۵. از فرزندان بخواهید تا نقاشی خود را تمیز نگاه دارند و آن را به والدین خود نشان دهند.
- ۶. از فرزندان بخواهید تا اسامی خود را پشت نقاشی یادداشت کنند.
- ۷. مداد شمعی یا مداد رنگی‌ها را جمع‌آوری کنید تا در هفته آینده از آنها استفاده کنید.

ارسال

تصویرها را جمع‌آوری کرده و برای جلسه‌ی خانواده کنار بگذارید.



فعالیت ۷: روش‌های مدیریت استرس

هدف: تشویق کودکان برای استفاده از روش‌های
گوناگون برای رهایی از استرس
۵ دقیقه

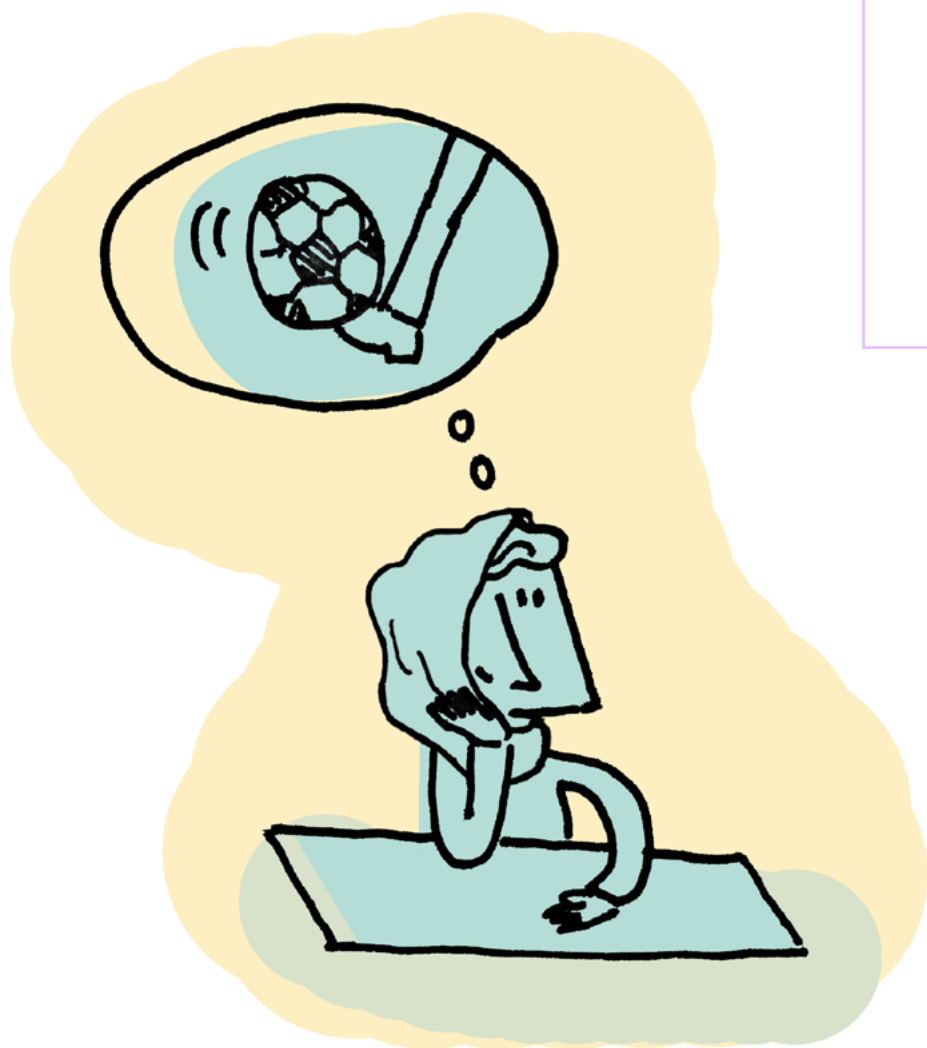
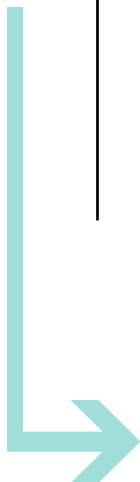
نظرات آنان را روی کاغذ بزرگ یا تخته
یادداشت نمایید.



ارسال

۱. موارد زیر را بگویید:

- بیایید چند دقیقه به کارهایی فکر کنیم که شما می‌توانید در اوقات سخت انجام دهید تا احساس بهتری داشته باشید.
- به غیر از تنفس آهسته و آرام چه کارهای دیگری می‌توانید انجام دهید؟



مراسم پایان جلسه

🎯 **هدف:** تشویق فرزندان برای تمرین فعالیتها در منزل و این که بدانند، از جلسه‌ی خانواده چه انتظاری باید داشته باشند.

🕒 ۴ دقیقه

۱. موارد زیر را بگویید:

- این هفته، مکان خلوتی را در خانه پیدا کرده و تنفس آهسته و آرام را حداقل ۳ دقیقه در روز تمرین کنید.
- در جلسه‌ی خانواده یک بازی خواهیم داشت و سپس شما نقاشی‌های خود را به والدین خود نشان خواهید داد.
- با خواندن شعار فرزندان، این جلسه‌ی فرزندان را به پایان خواهیم برد.

۲. شعاری را که قبلاً نوشته‌اید نمایش داده و از فرزندان بخواهید تا همراه با شما تکرار کنند.

۳. از فرزندان بخواهید چند بار شعار را تکرار کنند تا همه به راحتی بتوانند آن را از حفظ بگویند.



شعار فرزندان

ما فرزندان توانایی هستیم که یاد می‌گیریم از پس استرس خود برآییم.
با یاری خدا، آینده‌ی روشنی خواهیم داشت.

جلسه‌ی اول خانواده



پی بردن به مسائلی دربارهی یکدیگر

- کمک به کودکان برای این که در کنار بزرگسالان احساس آرامش داشته باشند.
- تسهیل ارتباط فرزند-والد/ سرپرست برای بیان استرس‌ها
- تسهیل ارتباط فرزند-والد/ سرپرست برای بیان اوقات خوش
- تشویق گروه‌های فرزند-والد/سرپرست برای تمرین تنفس عمیق
- تشویق خانواده‌ها برای گفتگو در مورد نحوه‌ی مدیریت استرس

اهداف جلسه



برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



- فعالیت ۱:
آشنایی ۸ دقیقه صفحه‌ی ۶۳
- فعالیت ۲:
فرزندان نقاشی‌های استرس را نشان می‌دهند ۱۰ دقیقه صفحه‌ی ۶۴
- فعالیت ۳:
درک استرس همدیگر ۲۳ دقیقه صفحه‌ی ۶۵
- فعالیت ۴:
فرزندان نقاشی‌های اوقات خوش را نشان می‌دهند ۵ دقیقه صفحه‌ی ۶۸
- فعالیت ۵:
تمرین تنفس آرام ۵ دقیقه صفحه‌ی ۶۹
- فعالیت ۶:
به اشتراک گذاشتن روش‌هایی برای کاهش استرس ۵ دقیقه صفحه‌ی ۷۰
- حلقه‌ی پایان جلسه ۵ دقیقه صفحه‌ی ۷۰

فعالیت‌ها

وسایل مورد نیاز



- چهار تا شش بادکنک باد شده
- نقاشی استرس فرزندان از جلسه‌ی اول
- نقاشی اوقات خوش فرزندان از جلسه‌ی اول
- فهرست استرس فرزندان از فعالیت ۳ جلسه‌ی اول
- فهرست استرس والدین/ سرپرستان از فعالیت ۴
- جلسه‌ی اول با عنوان مدیریت استرس خود، صفحه‌ی ۲۷
- شعار فرزندان از جلسه‌ی اول
- شعار خانواده (که قبل از جلسه توسط تسهیلگر) روی کاغذ بزرگ نوشته شده است.
- شعار والدین/ سرپرستان از جلسه‌ی توجیهی

فعالیت ۱: آشنایی

🎯 هدف: کمک به کودکان و بزرگسالان برای آشنایی با یکدیگر و داشتن اوقات خوش

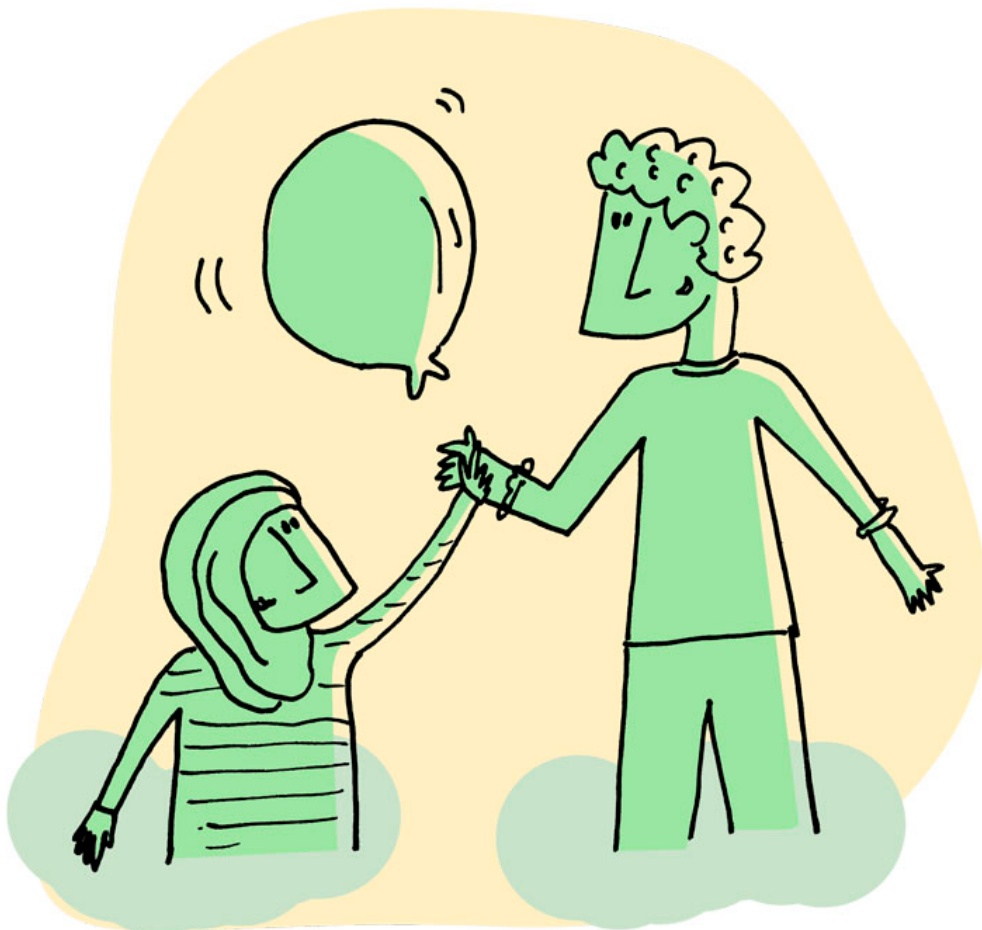
🕒 ۸ دقیقه

۴-۲ حلقه تشکیل دهید.
۹-۷ نفر باید در هر حلقه حضور داشته باشند.



بادکنک بازی

۱. موارد زیر را بگویید:
 - فرزندان با این بازی آشنا هستند.
 - هدف از این بازی نگاه داشتن بادکنک روی هواست درحالی که همه یک سر یک طناب کوتاه را در دست دارند.
 - شما می توانید از دستان یا سر یا آرنجتان استفاده کنید ولی از پاهایتان نمی توانید استفاده کنید.
۲. از والدین و فرزندان بخواهید تا با یکدیگر حلقه‌ای تشکیل داده و هر کودک در کنار والد/سرپرست خود بایستد.
۳. با انداختن یک بادکنک در وسط هر حلقه بازی را شروع کنید.
۴. پس از ۲-۳ دقیقه از آنان بخواهید تا تنها از دست و سر خود برای بالا نگاه داشتن بادکنک استفاده کنند.
۵. اگر موفق شدند می توانید یک بادکنک دیگر در حلقه اضافه کنید.



فعالیت ۲:

فرزندان نقاشی‌های استرس را نشان می‌دهند

🎯 **هدف:** تشویق کودکان برای گفتن و نشان دادن استرس‌های خود و تشویق بزرگسالان برای گوش دادن و حمایت از آنان

🕒 ۱۰ دقیقه

هر دو تسهیلگر باید حضور فعال داشته و به خانواده‌ها کمک کنند تا گفتگوی مؤثری با یکدیگر داشته باشند. اگر خانواده‌ای در این کار موفق است، به کمک خانواده‌هایی بروید که در گفتگو مشکل دارند.



هشدار

اگر متوجه شدید که والد/سرپرستی با فرزند خود بحث کرده یا حرف او را قطع می‌کند، به آنان ملحق شده و کمک کنید.



۱. موارد زیر را بگویید:

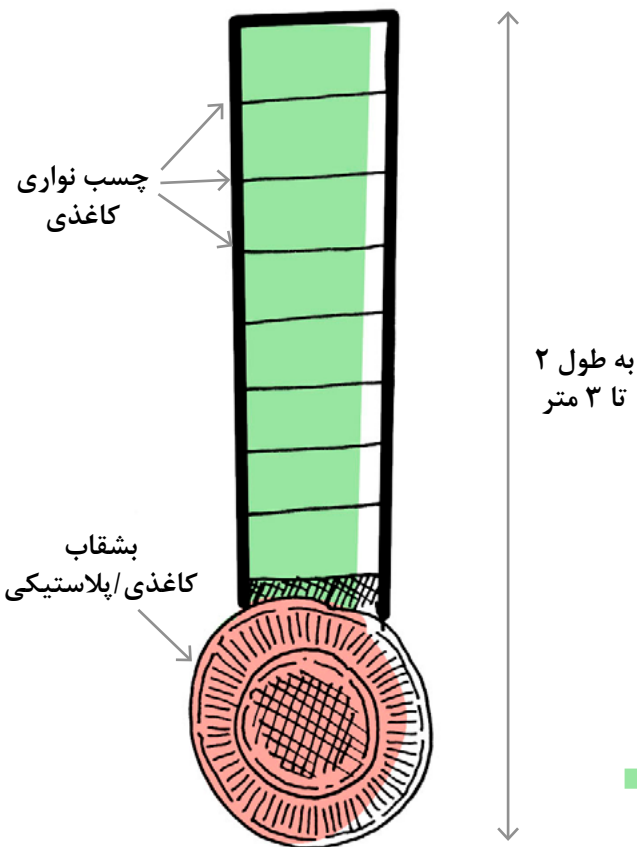
- هم بزرگسالان و هم کودکان درباره‌ی استرس صحبت کرده‌اند.
- ۲. نقاشی استرس هر کودک را به او بدهید.
- ۳. اگر والدین/سرپرستان کارتهایی گرفته بودند که نحوه‌ی گوش دادن مؤثر بر آن یادداشت شده، مطمئن شوید که هر کس کارت خود را همراه دارد.

- والدین/سرپرستان می‌توانند موارد زیر را به فرزندان خود بگویند:

از نقاشیت برام بگو.
وقتی این اتفاق می‌افتاد، چه حسی داشتی؟
در این مورد به من بگو (با اشاره به بخشی از نقاشی).
خوشحالم که بهم نشون دادی

۱. تسهیلگر اول به خانواده‌ها می‌گوید:

- در جلسه‌ی فرزندان درباره‌ی موضوعاتی صحبت کردیم که ممکن است در مدرسه یا خانه باعث استرس کودکان شوند.
- دماسنج روی زمین میزان استرس‌زا بودن هر مطلب را برای افراد مختلف نشان می‌دهد.



- درجه‌ی دماسنج در نزدیکی دایره‌ی قرمز رنگ زیاد بالا نبوده و بیانگر میزان استرس بسیار ضعیف است.
- هر چه بالاتر برویم به این میزان افزوده می‌شود.
- هر والد/سرپرست باید حدس بزند که شرایط گوناگون تا چه حد ممکن است برای فرزندش استرس‌زا باشد.
- در طول بازی، هر کودک باید حدس بزند که شرایط گوناگون تا چه حد ممکن است برای والد/سرپرست او استرس‌زا باشد.

برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



فعالیت ۳:

درک استرس
همدیگر

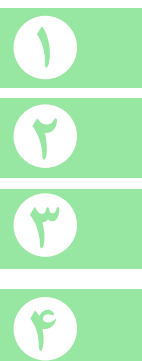
هدف: کمک به کودکان و بزرگسالان برای درک متقابل نقطه نظرات یکدیگر
۲۳ دقیقه

نحوه‌ی بازی



۱. تسهیلگران فرزندان باید از جلسه‌ی اول، فهرست موارد استرس‌زا در خانه یا مدرسه از جلسه‌ی اول فرزندان را به همراه بیاورند.
۲. تسهیلگران جلسات والدین باید فهرست استرس‌ها را از جلسه‌ی اول والدین/سرپرستان به همراه بیاورند.
۳. قبل از ورود خانواده‌ها، تسهیلگران باید یک دماسنج بزرگ را روی کف اتاقی که جلسه‌ی خانواده در آن برگزار می‌شود، بسازند.
۴. برای ترسیم قسمت‌های مختلف دماسنج روی زمین از چسب نواری کاغذی استفاده کنید. یک بشقاب کاغذی قرمز رنگ (یا هر دایره‌ی قرمز رنگ دیگری) را به جای حباب انتهایی دماسنج قرار دهید. اگر نوار چسب کاغذی در اختیار ندارید، می‌توانید از نخ یا طناب برای ساختن دماسنج استفاده کنید. یا اگر جلسه در فضای باز برگزار می‌شود، می‌توانید دماسنج را روی خاک یا شن رسم کنید.

در این بازی هر تسهیلگر نقش خاصی را به ترتیب زیر بر عهده دارد:



تسهیلگر اول

تسهیلگر دوم

تسهیلگر سوم

تسهیلگر چهارم



بخش اول والدین/سرپرستان میزان استرس فرزند(ان) خود را در شرایط خاص حدس می‌زنند.

۲

دستورالعمل تسهیلگر دوم:

۱. از گروه‌های والدین/فرزندان بخواهید که رو به روی یکدیگر در دو طرف دماسنج بایستند.

۳

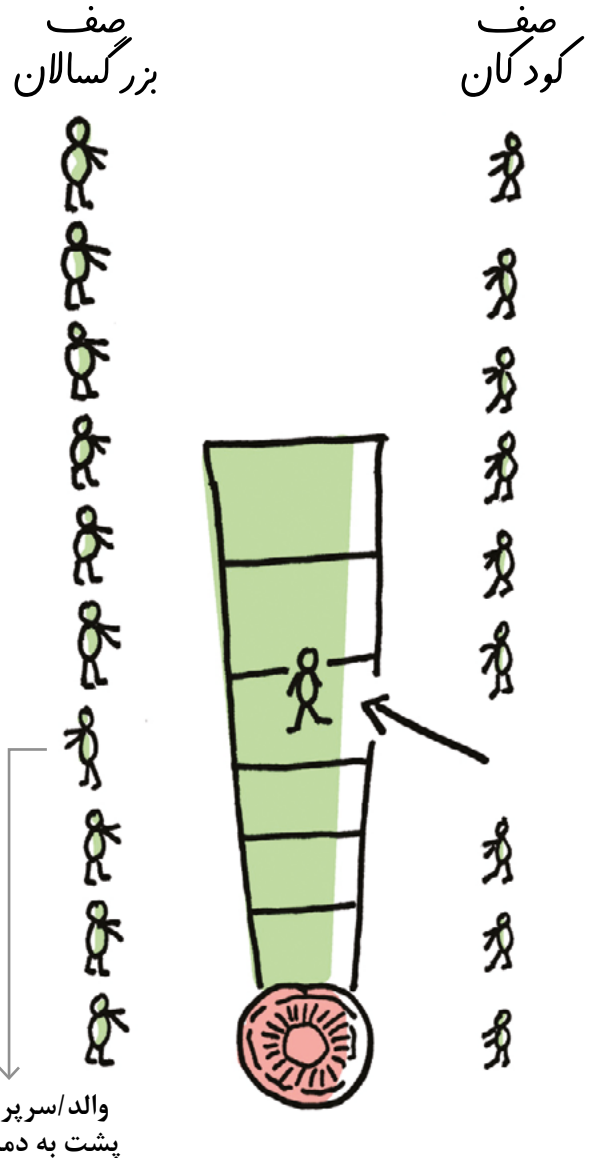
دستورالعمل تسهیلگر سوم:

۱. از یکی از فرزند(ان) یک خانواده بخواهید که بازی را شروع کرده و یک شرایط استرس‌زا (از نمودار استرس جلسه ی اول فرزندان) خوانده و بخواهید که او میزان استرس خود را نشان دهد. از والد/سرپرست آن فرزند(ان) بخواهید تا پشت به دماسنج بایستند.
۲. هنگامی که والد/سرپرست پشت به دماسنج ایستاد به فرزند(ان) کمک کنید تا مکان مناسبی را برای نشان دادن میزان استرس خود در چنین شرایطی بیابد و در آن خانه بایستد. با او همواره با صدای آرام صحبت کنید تا والد/سرپرست نتواند بشنود. هنگامی که فرزند(ان) در خانه‌ای که میزان استرس او را نشان می‌داد ایستاد، به صف فرزندان باز می‌گردد.
۳. اگر بیش از یک فرزند از یک خانواده در جمع حضور دارد، شرایط متفاوتی برای بیان میزان استرس هر فرزند بخواهید.
۴. از والد/سرپرست بخواهید تا چرخیده و بر روی خانه‌ای از دماسنج که فکر می‌کند فرزندش ایستاده بود، بایستد.
۵. اگر والد/سرپرست میزان استرس فرزندش را نزدیک به آن چیزی که فرزندش تعیین کرده بود نشان داد از گروه بخواهید تا او را تشویق کنند.
۶. اگر میزانی که والد/سرپرست تعیین کرد نزدیک به میزان تعیین شده از سوی فرزندش نبود از خود کودک بخواهید که دلیل انتخاب این میزان برای استرس را توضیح دهد.

تسهیلگران اول، دوم، سوم و چهارم

در کمک به والد/سرپرست برای چرخیدن و ایستادن به پشت به دماسنج و کمک به کودکان برای تعیین میزان درست استرس خود به نوبت عمل کنید. سپس از والد بخواهید تا میزان استرس فرزند(ان) را حدس بزنند.

بازی را تا زمانی ادامه دهید که یک والد/سرپرست از هر خانواده و فرزند/فرزندانش یک بار در این بازی شرکت داشته باشند.



اگر بیش از یک والد/سرپرست از یک خانواده حضور دارند، تنها یکی از آنان به پشت ایستاده و میزان استرس فرزندش را حدس می‌زند.

کودکان را مجبور نکنید که روی دماسنج ایستاده و میزان استرس خود را نشان دهند.

اگر بیشتر از یک کودک از یک خانواده در جلسه حضور دارند، هر دوی آنان می‌توانند در صف ایستاده و در حالی که والد/سرپرستشان پشت به دماسنج ایستاده، میزان استرس خود را نشان دهند. والد/سرپرست باید میزان استرس هر کودک را حدس بزند. برای هر کدام از فرزندان، موارد استرس‌زای متفاوتی را ذکر نمایید.



در این بازی، در بخش اول، همه‌ی فرزند(ان) به نوبت روی دماسنج ایستاده و میزان استرس خود را تعیین می‌کنند. در عین حال، در بخش دوم، تنها یک والد/سرپرست از هر خانواده روی دماسنج می‌ایستد. به این ترتیب، زمان کمتری صرف می‌شود.

بخش دوم

کودکان میزان استرس والد/سرپرست خود را در شرایط خاص حدس می‌زنند.

دستورالعمل تسهیلگر چهارم

۱. این بار، پس از خواندن یکی از موارد استرس‌زا (از فهرست استرس جلسه‌ی والدین/سرپرستان)، از یک فرزند یا فرزندان آن خانواده بخواهید تا پشت به دماسنج ایستاده، در حالی که والد/سرپرست او روی خانه‌ای که میزان استرس‌زا بودن آن شرایط برایش را نشان می‌دهد، می‌ایستد.

۲. پس از این که والد/سرپرست میزان استرس خود را تعیین کرد، به صف والدین باز می‌گردد و فرزند/فرزندانش به سمت دماسنج بازگشته و میزان استرس والد/سرپرست خود را حدس می‌زنند.

۳. اگر فرزند(ان)، میزان استرس والد/سرپرست را نزدیک به میزان تعیین شده از سوی او حدس زدند از گروه بخواهید تا آنان را تشویق کنند.

۴. اگر میزان استرس حدسی از سوی فرزند(ان) نزدیک به میزان تعیین شده از سوی والد/سرپرست نبود از والد/سرپرست بخواهید تا علت انتخاب آن خانه و میزان از استرس‌زا بودن آن شرایط را توضیح دهد.

تسهیلگران اول، دوم و سوم و چهارم

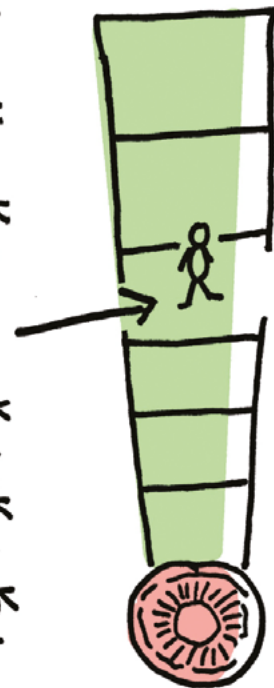
در کمک به فرزند برای چرخیدن و ایستادن پشت به دماسنج، خواندن یکی از استرس‌های والد/سرپرست و کمک به والد/سرپرست او برای تعیین میزان درست استرس خود و ایستادن روی یک خانه به نوبت عمل کنید.

بازی را تا زمانی ادامه دهید که یک والد/سرپرست از هر خانواده طی مراحل فوق‌الذکر در آن شرکت کرده باشد.

صف
بزرگسالان



صف
کودکان



کودک پشت به
دماسنج

فعالیت ۴:

فرزندان

نقاشی اوقات خوش را نشان می دهند

🎯 هدف: تشویق کودکان برای در میان گذاشتن موضوعات/موقعیت ها با والدین/ سرپرستان خود و بزرگسالان برای گوش دادن به آنان
🕒 ۵ دقیقه

والدین را تشویق کنید تا گفتگویی مطلوب و دلنشین درباره ی مکانی شاد داشته باشند.
در صورت نیاز به آنان کمک کنید.



به والدین یادآوری کنید :

به فرزند خود گوش دهید.

سوال بپرسید.

به حرفهای او علاقه نشان دهید.



۱. موارد زیر را بگویید:

- یکی از روشهای مهم مدیریت استرس، هم برای بزرگسالان و هم برای کودکان، سپری کردن زمان در جایی که باعث شادی می شود یا انجام فعالیت های مفرح است.

- فرزندان، نقاشی از جایی یا موقعیتی رسم کرده اند که در آن احساس شادی می کردند.

۲. نقاشی اوقات خوش هر کودک را به او بدهید تا به والد/ سرپرست خود نشان دهد.

۳. موارد زیر را بگویید:

- چه ها به والدین خود بگویند که به چه دلیل در این جا یا موقعیت شاد بوده اند

- مادر ها و پدر ها، پس از این که فرزندانتان درباره ی جایی که در آن شاد بوده اند به شما گفتند، نوبت شماست که از جا یا موقعیتی برای آنان بگویید که شما را شاد می کند.



فعالیت ۵: تمرین تنفس آرام

هدف: آموزش یک فرایند آرام بخش برای فرزندان که همراه با والد/سرپرست خود انجام دهند

۵ دقیقه

همه ی تسهیلگران باید به همراه رهبر گروه، حرکت آرام دست را انجام دهند.

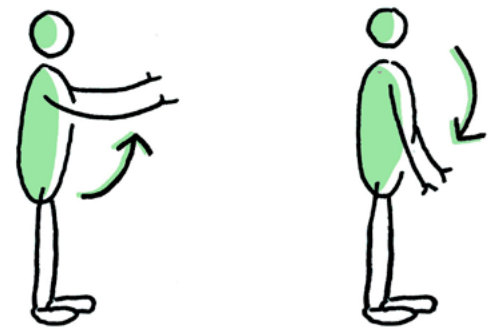


۱. موارد زیر را ذکر بگویید:

- تنفس آرام یکی از بهترین روش هایی است که می توانید در زمان استرس انجام دهید تا احساس بهتری داشته باشید.
- جایی که هستید بایستید و از والدین/سرپرستان بخواهید تا کنار فرزند خود بایستند.
- ۲. حرکت دست را نمایش داده و از والدین/سرپرستان و فرزندان بخواهید تا به آرامی حرکت دست را انجام دهند.

۳. پس از یک دقیقه بگویید:

- حالا به آرامی نفس بکشید.
- با حرکت دست ها به سمت بالا، عمل دم را انجام دهید.
- با حرکت دست ها به سمت پایین، عمل بازدم را انجام دهید.
- از انجام عمل دم در زمان بالا بردن دست ها و عمل بازدم در زمان پایین آوردن دست ها توسط فرزندان اطمینان حاصل نمایید.
- به مدت یک دقیقه، حرکت آرام دست ها و تنفس را ادامه دهید.
- ۴. از گروه برای انجام این فعالیت تشکر کنید. و از آنان بخواهید تا هر خانواده در کنار یکدیگر بنشینند.



گروه را برای تلاششان تشویق کنید.



فعالیت ۶: به اشتراک گذاشتن روش‌هایی برای کاهش استرس

هدف: تشویق بزرگسالان و کودکان برای گفتگو درباره‌ی نحوه‌ی کاهش استرس

🕒 ۵ دقیقه

۱.

موارد زیر را بگویید:

- والدین/سرپرستان در گروه‌های خود در مورد روش‌هایی گفتگو کردند که در زمان استرس باعث می‌شوند که احساس بهتری داشته باشند.

۲.

- ابتدا والدین/سرپرستان به فرزندان خود می‌گویند که برای رهایی از استرس چه کارهایی انجام می‌دهند.

پس از ۲ دقیقه

۳.

- سپس از کودکان بخواهید تا توضیح دهند که در زمان استرس چه کارهایی را می‌توانند انجام دهند تا حس بهتری داشته باشند.

۴.

- از افراد بخواهید تا بایستند.

حلقه‌ی پایان جلسه

هدف: به پایان بردن جلسه با به اشتراک گذاشتن مسائل به صورت گروهی و ایجاد حس همبستگی

🕒 ۵ دقیقه

۱.

موارد زیر را بگویید:

- والدین/سرپرستان باید کنار فرزند یا فرزندان خود بایستند.
- والد/سرپرست باید یک کار را نام ببرد که هر کدام از فرزندان برای کسب آرامش انجام می‌دهد.
- هر کودک باید یک کار را نام ببرد که والد/سرپرستش برای کسب آرامش انجام می‌دهد.

تسهیلگران نیز باید در حلقه بایستند.

تسهیلگر باید یک فعالیت را نام ببرد که باعث آرامش او می‌شود.



دستورالعمل‌های بیشتر در صفحه‌ی بعد

۲. پس از این که همه در این فعالیت شرکت کردند، از کودکان بخواهید تا شعار خود را با هم تکرار کنند.
۳. از والدین بخواهید تا شعار خود را با هم تکرار کنند.
۴. شعار خانواده را نمایش داده و با صدای بلند تکرار کنید.

شعار فرزندان

ما فرزندان توانایی هستیم که یاد می‌گیریم از پس استرس خود بر آییم.
با یاری خدا، آینده‌ی روشنی خواهیم داشت.

شعار والدین

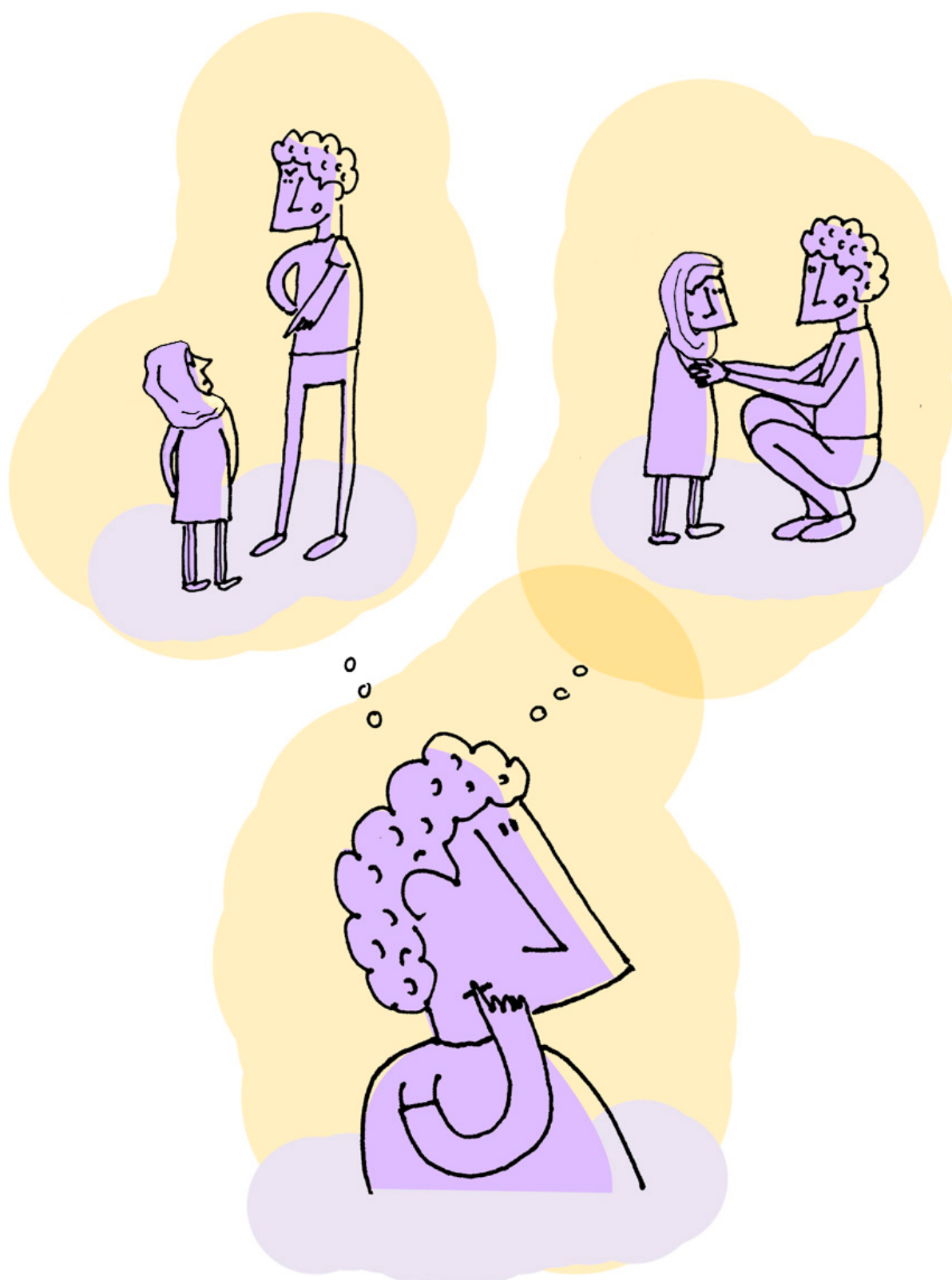
ما والدین/سرپرستان توانایی هستیم که به فرزندانمان عشق می‌ورزیم.
ما به فرزندان خود کمک می‌کنیم تا در آینده جوانانی هم‌دل و مسئول باشند.
ما با توکل به خدا آینده‌ای بهتر برای خانواده و کشورمان می‌سازیم.

شعار خانواده

ما خانواده‌هایی توانا هستیم که به یکدیگر و به داشتن اوقات خوش باهم، اهمیت می‌دهیم.
با یاری خدا، آینده‌ای روشن خواهیم ساخت.



جلسه‌ی دوم والدین/سرپرستان



آموزش رفتار صحیح به فرزندان

- نشان دادن راه هایی به والدین/سرپرستان برای روشن ساختن آنچه فرزندان نشان قرار است انجام دهند.
- آموزش راه های تشویق رفتار خوب
- آموزش تکنیک هایی برای تشویق نکردن رفتارهای بد
- شناسایی نقاط قوت فرزند(ان)



اهداف جلسه

برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



- خوش آمد گویی و مروری بر تکالیف منزل ۹ دقیقه صفحه ۷۴
- فعالیت ۱:
کمک به فرزندان در انجام وظایفشان ۱۲ دقیقه صفحه ۷۵
- فعالیت ۲:
تشویق رفتار خوب ۸ دقیقه صفحه ۷۸
- فعالیت ۳:
تشویق نکردن بد رفتاری ۱۵ دقیقه صفحه ۸۰
- فعالیت ۴:
توجه به نقاط قوت فرزند یا فرزندان ۸ دقیقه صفحه ۸۴
- آماده سازی برای جلسه ی خانواده
و مراسم پایان جلسه ۸ دقیقه صفحه ۸۵

یادگاری ها اشیاء کوچکی هستند که والدین/سرپرستان به نشانه ی عشق و محبت به فرزند یا فرزندان خود که در جلسه شرکت کرده اند، می دهند. این اقلام ممکن است شامل موارد زیر باشند:

- یک سنگ زیبا
- یک صدف کوچک
- یک گل سینه/سنباق زیبا
- یک منجوق زیبا
- یک نشانه ی مذهبی کوچک

فعالیت ها

وسایل مورد نیاز



- قواعد پایه از جلسه ی توجیهی والدین/سرپرستان
- تخته و گچ یا کاغذهای بزرگ و ماژیک
- گردن آویزهای فرزند و والد/سرپرست برای ایفای نقش ها
- علامت «فرزندان توجه والدین/سرپرستان خود را می خواهند» که باید قبل از شروع جلسه آن را تهیه کنید
- یادگاری ها برای قدردانی (و کیسه های کوچک) برای فرزندان
- یک نسخه A3 از نمودار رفتار منفی و توجه
- کاغذهای کوچک (دو ورق برای هر سرپرست) برای نوشتن نقاط قوت فرزندان و یک قانون برای تمرکز بر آن
- شعار والدین/سرپرستان



خوش آمدگویی و مروری بر تکالیف

هدف: تقویت آموخته‌های هفته ی گذشته

۹ دقیقه

۱. از والدین/سرپرستان بپرسید:

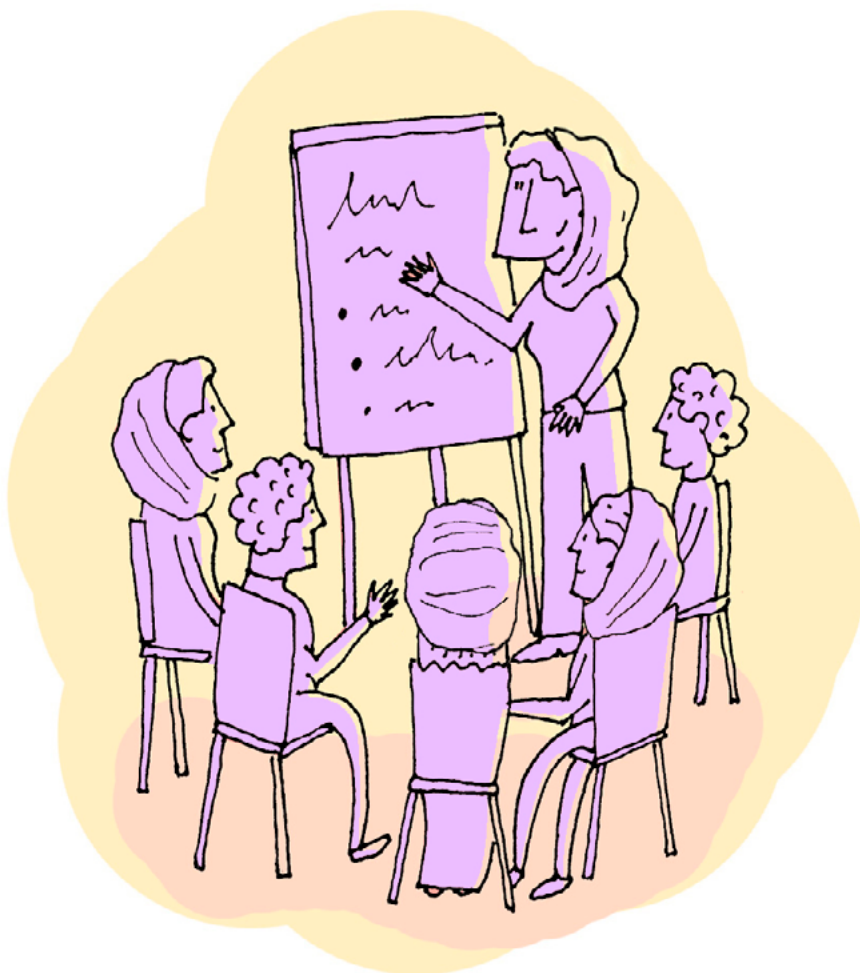
- آیا کسی می‌تواند تجربه ی خود را از زمانی که با دقت به فرزندش گوش داده است، در اینجا بیان کند؟
- آیا کسی می‌تواند تجربه ی خود را از زمانی که به فرزندش عشق و محبت نشان داده است، در اینجا بیان کند؟

۲. سرپرستان فعالیت ضربه زدن را تمرین کنند.

دستورالعمل‌های جلسه ی توجیهی والدین/
سرپرستان را نمایش دهید.



اگر در جلسه ی اول والدین/سرپرستان مشکلی
در گروه وجود داشت، دستورالعمل‌ها را
مجدد تکرار کنید.



فعالیت ۱:

کمک به فرزندان در انجام وظایفشان

هدف: آموزش والدین/سرپرستان برای مشخص کردن قوانین و تشویق آنان به قدردانی از رفتار صحیح.

⌚ ۱۲ دقیقه

به والدین/سرپرستان کمک کنید تا فهرستی مانند زیر از قوانین تهیه نمایند:



ارسال

تمامی قوانین منطقی را که والدین/سرپرستان پیشنهاد می‌دهند را یادداشت نمایید.

مثالی از نحوه‌ی تعیین خاص‌تر قوانین:



- باید رأس ساعت ۸:۳۰ شب به رختخواب بروی.
- باید رأس ساعت ۶:۰۰ برای صرف شام در خانه باشی.
- وقتی از تو می‌خواهم تا اتاقی را تمیز کنی، یعنی: وسایل را در جای خودشان بگذاری. زباله‌ها را دور بریزی. زمین را جارو بزنی.

پس از تهیه‌ی فهرست

۱. موارد زیر را بگویید:
- فرزندان یاد می‌گیرند مسئولیت‌پذیرتر شوند وقتی دقیقاً می‌دانند که شما از آن‌ها چه انتظاری دارید.
- بیایید فهرستی از کارهایی که از فرزندان انتظار دارید انجام دهند، تهیه کنیم.

۲. موارد زیر را بگویید:

- اغلب والدین/سرپرستان تصور می‌کنند که فرزندان از وظایف خود آگاه هستند در حالی که گاهی اینطور نیست.
- بیایید درباره‌ی فهرست قوانینی که تهیه کردیم صحبت کنیم و آن‌ها را دقیق‌تر کنیم

- اگر فرزندان دقیقاً بدانند که قرار است چه کاری انجام دهند، احتمال انجام آن کار بسیار بیشتر است.

کارهایی که فرزندان باید انجام دهند

۳. موارد زیر را بگویید:

- در اینجا ایفای نقشی خواهیم داشت که در آن یک والد/سرپرست با فرزندش در مورد زمان خواب صحبت می‌کند.
- دفعه ی قبل در مورد استفاده از عشق و حد و مرز صحبت کردیم.
- با دقت گوش کنید و ببینید که آیا «والد/سرپرست» با مهربانی حد و مرز هارا تعیین می‌کند.

یک تسهیلگر نقش والد/سرپرست را ایفا کرده و آویز «والد/سرپرست» را به گردنش می‌اندازد در حالی که دیگری در نقش کودک به او گوش می‌دهد.



ایفای نقش ۱

والد/سرپرست (با صدایی تقریباً عصبانی):

- می‌دانی که باید به موقع بخوابی.
- از این که باید همه چیز را به تو گوشزد کنم، خسته شده‌ام!

پس از ایفای نقش ۱

۴. موارد زیر را بگویید:

- والد/سرپرست فرایند تعیین حد و مرز را دنبال کرد اما خیلی محبت‌آمیز نبود، بود؟
- حال به همین والد/سرپرست گوش کنید که قانون را خیلی صریح و روشن اما با مهربانی عنوان می‌کند.

ایفای نقش ۲

والد/سرپرست (با صدایی آرام):

- قانون ما این است که باید رأس ساعت ۹:۰۰ بخوابی. ساعت از ۹:۰۰ گذشته و باید همین حالا به رختخواب بروی.

پس از ایفای نقش ۲

۵. موارد زیر را بگویید:

- هنگامی که با فرزند(ان) خود در مورد کاری صحبت می‌کنید که یا آن را انجام نداده یا اشتباه انجام می‌دهند، باید انتظارات خود را خیلی صریح و روشن بیان کنید.
- اما اگر با قوانین زیادی شروع کنید، فرزندتان احتمالاً دلسرد می‌شوند.
- با هم‌گروهی خود در مورد یک قانون مهم صحبت کنید که فرزند(ان) شما در حال حاضر از آن به درستی پیروی نمی‌کند.

۶. از والدین/سرپرستان بخواهید تا در گروه‌های دو نفره در مورد یک حد و مرز که تمایل دارند برای فرزندانشان روی آن تمرکز کنند، صحبت کرده و آن را یادداشت کنند.

۷. از چند والد/سرپرست بخواهید تا حد و مرزهای خاصی که قرار است به آن‌ها توجه کنند را با هم‌گروهی خود به اشتراک بگذارند.

پس از دو یا سه دقیقه اطمینان حاصل نمایید که هر دو والد/سرپرست در گروه یک یا دو قانون مشخص را به اشتراک گذاشته‌اند.



- در جلسه ی خانواده فعالیتی انجام می شود که در آن شما می توانید یک یا دو قانون خاص را که تمایل دارید فرزندان روی آن تمرکز کند، در میان بگذارید.

امتیاز برای تلاش مضاعف

- حال که یک قانون خاص را که فرزندان به خوبی از آن پیروی نمی کنند انتخاب کرده اید، می خواهیم او را تشویق کنیم تا در این راه بیشتر تلاش کند و عملکرد بهتری داشته باشد.
- اگر او سخت در جهت رعایت هر چه بهتر قانونی تلاش کند، بهتر است که یک امتیاز کوچک در نظر بگیرید.
- در بیشتر موارد نباید امتیازی در نظر گرفته شود. آنها موظف به انجام کار درست، صرفاً به دلیل درست بودن آن هستند.
- اما اگر فرزند شما در پیروی از قانونی واقعا مشکل دارد، در نظر گرفتن یک امتیاز کوچک می تواند او را تشویق به تلاش بیشتر کند.
- بیاید امتیازهای کوچکی را نام ببریم که شما می توانید برای تشویق فرزندان برای تلاش بیشتر در نظر بگیرید.
- این امتیاز نباید هزینه ای داشته باشد و باید فعالیت باشد که در حال حاضر اجازه ی انجام آن را نداشته یا وسیله ای باشد که در اختیار ندارد.

به والدین/سرپرستان کمک کنید تا فهرستی از برخی امتیازهای کوچک برای تشویق فرزندان جهت تلاش بیشتر در رعایت قانون بخصوصی تهیه نمایند.

مانند:

- دیر خوابیدن در برخی شب های خاص.
- شما یکی از کارهای کوچکی که در خانه باید انجام دهند را برای یک روز به جای آنها انجام می دهید.
- فرزند اجازه ی بازی با دوستش برای مدت بیشتری را پیدا می کند.
- قسمتی از وقتتان را برای فعالیتی که او دوست دارد اختصاص می دهید.
- غذای خاصی برای آنان می پزید.

پس از یادداشت فهرست

- در جلسه ی خانواده، یک قانونی خاص را برای فرزند یا فرزندان بازگو خواهید کرد که انتظار دارید او در رعایت آن طی هفته ی آینده تلاش بیشتری نماید.
- بهتر است امتیازی که در نظر می گیرید، چیزی باشد که فرزندان برای به دست آوردن آن حاضر به تلاش باشد.
- به خاطر داشته باشید که برخی از کودکان به وظایف خود عمل نموده و اغلب نیازی نیست که امتیازی برای آنان در نظر گرفته شود.

به رفتارهای خوب آن ها دقت کنید

۱. موارد زیر را بگویید:

- یکی از بهترین روش های رسیدن به رفتار خوب، توجه به فرزندان در زمانی است که به وظایف خود عمل می کنند.
- به طور مثال، اگر فرزند شما اغلب برای شام دیر به خانه می آید ولی یک روز به موقع می رسد، بگویید: «خیلی خوشم می آید وقتی به موقع برای شام به خانه می آیی. ممنون که این موضوع را به یاد داشتی.»
- یا اگر فرزند شما بدون اینکه به او بگویید ظرف ها را می شوید، بگویید: دستت درد نکند. ظرف ها خیلی تمیز شده اند و ممنون که آنها را سر جایشان گذاشتی.



پس از ایفای نقش ها

۲. موارد زیر را بگویید:

- عبارات تشویقی خوب، دقیق و خاص هستند.
- به جا گفتن: «دختر خوبی هستی» یا «کارت خوب بود» بگویید «وقتی میز آشپزخانه را پس از شستن ظرف ها تمیز می کنی خیلی خوشم می آید.»
- مواقع دیگری هم هست که باید در آنها از عبارات دقیق و خاص استفاده کنید.
- گاهی شاید به نظر برسد که فرزند شما از قانونی سرپیچی می کند در حالی که او شاید درست متوجه این قانون خاص نشده است.

فعالیت ۲:

تشویق رفتار خوب

هدف: کمک به والدین/سرپرستان در تشویق کلامی وقتی که فرزندان از قوانین پیروی می کنند و ایجاد رابطه ای مثبت با فرزندان

۸ دقیقه

ایفای نقش ۵

به جای گفتن:

والد/سرپرست (با لحنی شکایت آمیز)
- به تو گفتم که لباس ها را بشویی و الان می بینیم که کوه لباس ها اینجا است. چرا هیچ کاری را درست انجام نمی دهی؟
کودک عصبانی به نظر می رسد.

ایفای نقش ۶

سعی کنید تا بگویید:

والد/سرپرست (با لحنی محکم و آرام):
- می بینم که تمیز کردن اتاق را شروع کرده ای، اما باید زمین را هم جارو بزنی و وسایل را سرجایشان بگذاری. برو جارو را بیاور و لطفاً دفعه ی بعد این موضوع را به یاد داشته باش.

ایفای نقش ۷

یا بگویید:

والد/سرپرست (با لحنی محکم و آرام):
- می بینم که لباس های شسته شده نا مرتب روی هم انباشته شدند. با اینکه تمیز به نظر می رسند، کار تا زمانی که لباس ها را مرتب تا نکنی تمام نشده. لطفاً لباس ها را تا کن و دفعه ی بعد این موضوع را به یاد داشته باش.
فرزند موافقت نموده و مشغول تا کردن می شود.

🎯 **هدف:** به والدین نشان دهید که توجه کردن به فرزندان باعث می شود که آن ها بخواهند برای جلب رضایت شما بیشتر تلاش کنند.

۳. موارد زیر را بگویید:

- یکی دیگر از روش های تشویق رفتار مطلوب، ایجاد یک رابطه مثبت با فرزندان با توجه خاص به آنان است.
- این توجه ممکن است شامل موارد زیر باشد:
 - تماشای او هنگام بازی
 - ورزش با او
 - انجام یک بازی با هم
 - حتی انجام برخی کارهای خانه با هم



علامتی را که از قبل آماده کرده اید، نمایش دهید:

فرزندان از طرف والدین/سرپرستان خود توجه می خواهند!



برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



توجه مهم ترین امتیازی است که می توانید به آنان بدهید!

- توجه این چنین در ایجاد یک رابطه ی مثبت با فرزند تأثیر بسزایی دارد.
- هر چه رابطه ی شما با فرزندتان دوستانه تر باشد، او احتمالاً بیشتر به حرف شما گوش کرده و به وظایف خود عمل می کند.

۴. موارد زیر را بگویید:

- تقریباً همه ی فرزندان از سوی والد/سرپرست خود انتظار توجه داشته و به هر ترتیبی این توجه را به دست می آورند.
- هنگامی که والدین/سرپرستان به رفتار صحیح کودک توجه کرده و درباره ی آن نظر می دهند، احتمال این که او در آینده به این کار ادامه دهد، افزایش می یابد.

فعالیت ۳:

تشویق نکردن بدرفتاری

🎯 هدف: آموزش این مطلب که گاهی نادیده گرفتن بدرفتاری های کوچک بهتر است. به والدین/سرپرستان نشان دهید که چه زمانی و چگونه فرزندان را به دلیل عدم پیروی از قوانین جریمه کنند

🕒 ۱۵ دقیقه

۱. موارد زیر را بگویید:

- به یاد داشتن این موضوع مهم است که تقریباً همه ی فرزندان گاهی بدرفتاری می کنند.
- تمامی مسائلی که امروز در مورد آنها صحبت شد به فرزندان کمک می کنند تا رفتار بهتری داشته باشند:
تعریف و تشویق کردن
تعیین قوانینی روشن و واضح
توجه مثبت و وقت گذرانی با هم
- اما با وجود همه ی راه های تشویق رفتارهای خوب، گاهی نیز مهم است که فرزندان خود را جریمه کنید.

نادیده گرفتن بدرفتاری

۲. موارد زیر را بگویید:

- بیایید درباره ی مواردی صحبت کنیم که نادیده گرفتن بدرفتاری مجاز بوده و چه زمانی باید نوعی جریمه در نظر بگیرید.
- برای استفاده درست از تکنیک نادیده گرفتن، باید اول از همه مطمئن باشید که نادیده گرفتن آن موضوع مشکلی ایجاد نمی کند.
- بیایید برخی از مواردی را که می توان از آنها چشم پوشی کرد، نام ببریم.
- برخی از رفتارها بسیار خطرناک تر از آنها هستند که بشود آنها را نادیده گرفت.
- بیایید برخی از رفتارهایی را که بسیار خطرناک تر از آنها هستند که بشود آنها را نادیده گرفت را نام ببریم.

در تهیه ی دو فهرست به والدین/سرپرستان کمک کنید.



ادامه در صفحه ی بعد

ارسال

۳. موارد زیر را بگویید:

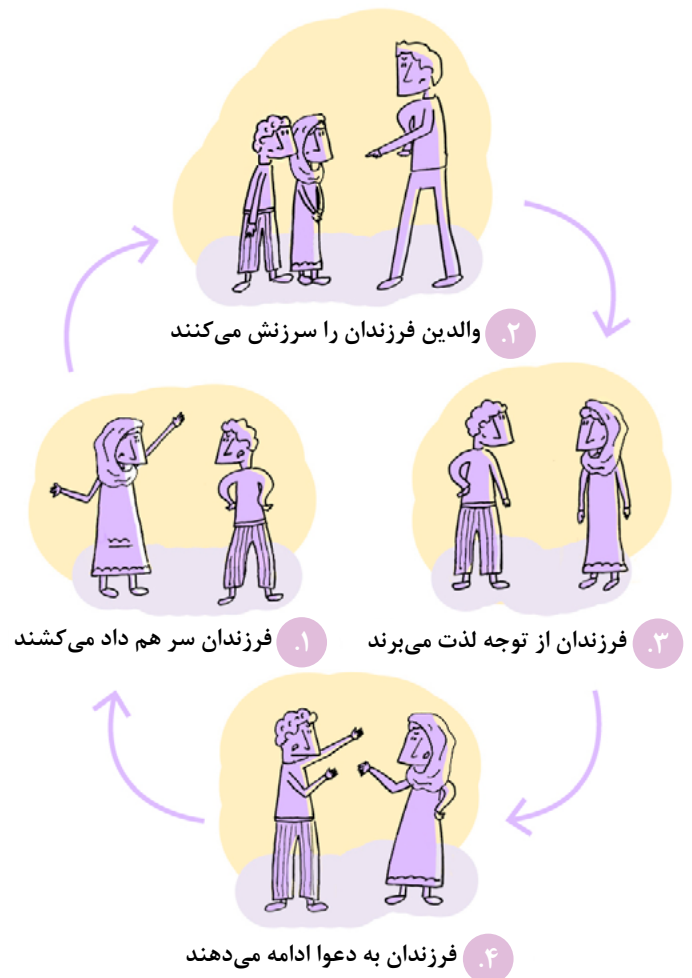
- تقریباً همه ی کودکان از سوی والد/سرپرست خود انتظار توجه داشته و به هر ترتیبی این توجه را به دست می آورند.
- گاهی کودکان بدون این که متوجه باشند، به بدرفتاری ادامه می دهند زیرا این امر باعث جلب توجه می شود.

۴. نمودار A3، "رفتار منفی و توجه" را نشان دهید.

۵. موارد زیر را بگویید:

- به نمودار رفتار منفی توجه کنید.
- در اینجا می بینید که توجه به بدرفتاری باعث تداوم آن می شود.

نمودار رفتار منفی و توجه:



جریمه در صورت تداوم بدرفتاری

۴. موارد زیر را بگویید:

- در صورت تداوم بدرفتاری حتی پس از اجرای روش‌های دیگر، شما به عنوان والد/سرپرست می‌توانید تصمیم بگیرید که چه روشی برای فرزندان موثرتر خواهد بود.
- بهترین روش این است که با روش‌های تشویقی برای رفتارهای مطلوب شروع کنید و در صورت امکان برخی رفتارهای نادرست را نادیده بگیرید.
- اما گاهی، در صورت تداوم بدرفتاری، باید جریمه را نیز در نظر بگیرید.

حذف امتیازها

۵. موارد زیر را بگویید:

- دو روش را برای مدیریت بدرفتاری به شما نشان خواهیم داد.
- می‌توانید امتیازی را حذف کنید - چیزی که فرزند شما از انجام یا داشتن آن لذت می‌برد.
- بیاید فهرستی از امتیازاتی تهیه کنیم که می‌توانید در صورت تداوم بدرفتاری از سوی فرزندان بعد از امتحان سایر روش‌ها، آن‌ها را حذف کنید.

پس از تهیه ی فهرست

به والدین/سرپرستان کمک کنید تا فهرستی از امتیازاتی تهیه کنند که می‌توانند آن‌ها را از فرزندان بگیرند.



ارسال

۶. موارد زیر را بگویید:

- محرومیت از هر امتیازی باید کوتاه مدت باشد - ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت.
- هدف از محرومیت از امتیازات این است که فرزند شما به اهمیت پیروی از قانونی که آن را نقض کرده، پی ببرد.

نکات مهمی که باید بر آن‌ها تأکید نمود:

محرومیت از یک امتیاز باید کوتاه مدت باشد. ۱۵ دقیقه برای خردسالان، نیم ساعت برای فرزندان بزرگ‌تر.



۷. موارد زیر را بگویید:

به‌خاطر داشته باشید

«هدف ما این است که رفتار و کارهای صحیح را به فرزندانمان بیاموزیم و نه تلافی کردن یا تنبیه آنان.»



این فعالیت ۳-۵ دقیقه طول می کشد. این بخش را سریع انجام دهید تا زمان کافی برای انجام فعالیت ۴ داشته باشید.

انجام کارهای بیشتر در خانه

۸. موارد زیر را بگویید:

- از نظر برخی والدین/سرپرستان، محول کردن برخی کارهای کوتاه مدت اضافی در منزل به فرزندان، روش مناسبی برای آموزش اهمیت پیروی از قوانین به آنان است.
- این کارها باید تنها حدود ۱۰ دقیقه بوده و خیلی سخت نباشند.
- هدف تلافی نیست بلکه تلاشی است تا فرزندان بدانند که ادامه ی بدرفتاری، جریمه را در پی خواهد داشت.
- اگر کارهای سپرده شده به فرزندان سخت یا وقت گیر باشد، کودک عصبانی شده یا درصدد تلافی بر می آید.
- بیاپید فهرستی از کارهایی در منزل تهیه کنیم که در این راستا موثر هستند.
- این کارها باید اضافه بر وظایفی باشند که فرزند شما در منزل بر عهده دارد.
- هر کار اضافه ای در منزل باید تنها حدود ۵-۷ دقیقه طول بکشد.

۹. از والدین/سرپرستان بپرسید:

- بیاپید در مورد مشکلاتی صحبت کنیم که سخت گیری زیاد در جریمه فرزندان به همراه خواهند داشت.

به والدین/سرپرستان کمک کنید تا فهرستی از سایر کارهای خانه تهیه نمایند:



ارسال

یادداشتی برای تسهیلگران: فقط کارهایی را در فهرست یادداشت نمایید که متناسب با خانه هایی است که این خانواده ها در آن سکونت دارند.



مضرات سخت گیری زیاد



ارسال

فعالیت ۴:

توجه به نقاط قوت فرزند(ان)

هدف: تشویق والدین/سرپرستان به نام بردن نکات خاص مثبت که در فرزند یا فرزندانشان تحسین می‌کنند.

۸ دقیقه



به والدین/سرپرستان کمک کنید تا فهرستی از نقاط قوت یا ویژگی‌های فرزندان خود که تحسین می‌کنند را تهیه کنند.

خیلی خوب می‌خواند (ریاضی حل می‌کند یا...)
با خواهر و برادرش خوب کنار می‌آید
در کارهای خانه کمک می‌کند
خلاقیت دارد
در موسیقی توانایی دارد
در ورزش مهارت دارد
به دیگران محبت می‌کند
سخت‌کوش است
رفتاری دوستانه دارد
به سالمندان خانواده کمک می‌کند

هر قابلیت دیگری که از سوی والدین/
سرپرستان عنوان می‌شود

پس از یادداشت موارد روی کاغذهای بزرگ

۳. موارد زیر را بگویید:

- مورد خاصی که در فرزندان به طور متمایز تحسین می‌کنید را به او می‌گویید.
- با فردی که کنار شما نشسته در مورد چیزی که می‌خواهید به فرزندان بگویید، گفتگو کنید.
- این را روی یک برگه‌ی کاغذ بنویسید.

حتماً به والدین/سرپرستان بگویید که با دادن یادگاری‌ها به فرزندشان، پیامی محبت آمیز را به او منتقل می‌کنند.



آماده‌سازی برای جلسه‌ی خانواده و مراسم پایان جلسه

هدف: آماده شدن بزرگسالان برای جلسه‌ی خانواده و تعیین تکالیف منزل

۸ دقیقه

۱. موارد زیر را بگویید:

- جلسه‌ی خانواده را با یک بازی با فرزندان آغاز خواهیم کرد؛ در این بازی شما و فرزندان متوجه خواهید شد که چه نکات مشترکی در مورد فعالیت‌های مفرح دارید.
- فرزند شما هم ویژگی‌هایی را نام خواهد برد که دوست دارد در بزرگسالی از آن‌ها برخوردار باشد.

به والدین/سرپرستان خاطرنشان شوید که در مورد ویژگی‌های انتخابی خود با فرزندان‌شان بحث نکنند.



- وظیفه‌ی شما گوش دادن به صورت خیلی دوستانه است.

- همچنین، در طی یک بازی با فرزندان، به او کمک می‌کنید تا رویاهایش را دنبال کند.

- اینجا برخی اقلام یادگاری تهیه شده است که می‌توانید یکی از آنها را برای هر کدام از فرزندان‌تان که در این برنامه شرکت کرده‌اند انتخاب کنید.

- این اقلام، نمادهایی هستند تا آنچه را که در فرزندان‌تان تحسین می‌کنید و یا دوست دارید، به او نشان دهید.

یادگاری‌ها، اشیاء کوچکی هستند که والدین/سرپرستان می‌توانند به نشانه‌ی عشق و محبت به فرزندان‌شان بدهند.



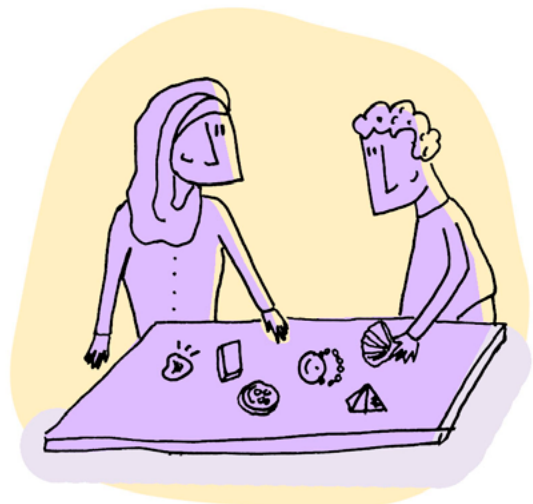
اقلامی مانند:

یک سنگ زیبا
یک صدف کوچک
یک گل سینه/سنجاق زیبا
یک منجوق زیبا
یک نشانه‌ی مذهبی کوچک

- ۲. یادگاری‌ها را پخش کنید و اجازه دهید تا هر والد/سرپرست یکی از اقلام را برای هر کدام از فرزندان‌شان که در برنامه شرکت کرده‌اند انتخاب کند (همچنین یک پاکت کوچک تهیه کنید تا یادگاری را در آن قرار دهند).

۳. موارد زیر را بگویید:

- هنگامی که یادگاری‌ها را به فرزندان‌تان می‌دهید حتماً بگویید که چه چیزی را به طور خاص در آن‌ها تحسین می‌کنید.



۴. از والدین/سرپرستان برای حضور در جلسه تشکر کنید.

تکالیف منزل

۵. تکالیف والدین/سرپرستان را به آنان بگویید.

• هر روز، ۵ دقیقه تنفس آرام و ضربه زدن را تمرین کنید.

• برای ابراز محبت وقت بگذارید.

• در فرصت مناسب، فرایند تعیین حد و مرز را دنبال کنید.

۶. شعار والدین/سرپرستان را نشان داده، آن را با صدای بلند خوانده و از آنان بخواهید که با شما این شعار را تکرار کنند.

۷. اگر والدین/سرپرستان به آسانی قادر به حفظ این شعار نیستند، آن را چند بار تکرار نمایید.



به والدین/سرپرستان زمان های مناسب برای تمرین تنفس آهسته و آرام را یادآوری کنید.



قبل از آنکه به خواب بروند
بلافاصله بعد از اینکه بیدار شدند
بعد از آنکه ظرف های غذا را شستند

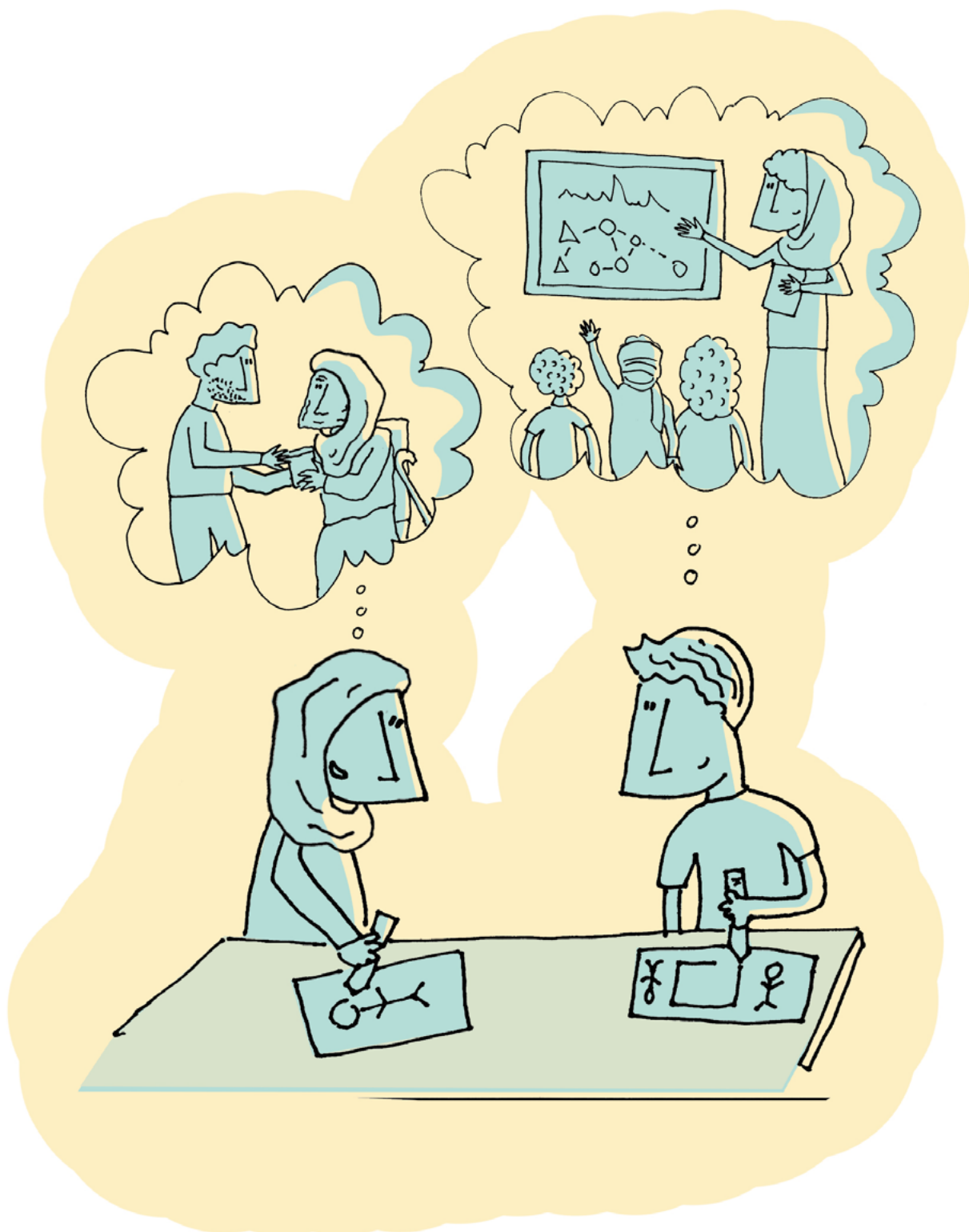
شعار والدین

ما والدین/سرپرستان توانایی هستیم که به فرزندانمان عشق می ورزیم.

ما به فرزندان خود کمک می کنیم تا در آینده جوانانی هم دل و مسئول باشند.

ما با توکل به خدا آینده ای بهتر برای خانواده و کشورمان می سازیم.

جلسه‌ی دوم فرزندان



پیروی از قوانین و قدردانی از والدین/سرپرستان

اهداف جلسه



- به کودکان کمک کنید تا قوانین و مسئولیت‌ها را به درستی درک کنند.
- به کودکان کمک کنید تا به وظایف و مسئولیت‌های بزرگسالان فکر کنند.
- کودکان را تشویق کنید تا از آنچه والدین/سرپرستان برای آنها انجام می‌دهند قدردانی کنند.
- به کودکان کمک کنید تا بفهمند که برای دستیابی به اهداف خود چه کارهایی باید انجام دهند.
- کودکان را تشویق کنید تا قدردانی خود را از والدین/سرپرستان به آنها نشان دهند.

برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



فعالیت‌ها

- خوش آمدگویی ۵ دقیقه صفحه‌ی ۸۹
- مروری بر تکالیف منزل ۳ دقیقه صفحه‌ی ۸۹
- فعالیت ۱: مسئولیت‌های فرزندان ۸ دقیقه صفحه‌ی ۹۰
- فعالیت ۲: مسئولیت‌های والدین/سرپرستان ۸ دقیقه صفحه‌ی ۹۱
- فعالیت ۳: بادکنک بازی ۶ دقیقه صفحه‌ی ۹۲
- فعالیت ۴: ویژگی‌های لازم برای دستیابی به رویاها ۱۵ دقیقه صفحه‌ی ۹۳
- قدردانی از والدین ۱۰ دقیقه صفحه‌ی ۹۵
- مراسم پایان جلسه ۵ دقیقه صفحه‌ی ۹۶

وسایل مورد نیاز



- توپ کوچک نرم
- تخته و گچ یا کاغذ بزرگ و ماژیک
- ۲-۴ بادکنک، از قبل باد شده
- یک سری تصاویر ویژگی‌ها (با شرح تصاویر در پشت هر عکس)
- یک سری کارت‌های ویژگی (سه نسخه از هر صفحه و بریده و جدا شده) که قبل از شروع جلسه روی میز دسته‌بندی شده‌اند.
- یک پاکت نامه برای هر فرزند تا کارت‌های ویژگی خود را در آن قرار دهد.
- کارت‌های رنگ آمیزی و پاکت برای تقدیر از والدین/سرپرستان
- مداد شمعی یا مداد رنگی برای رنگ‌آمیزی کارت‌ها.
- مداد یا خودکار برای نوشتن تقدیرنامه.
- شعار فرزندان

خوش آمدگویی

هدف: کمک به فرزندان برای این که با همه آشنا شده و حس خوبی داشته باشند.

۵ دقیقه



اگر کودکان در بخاطر سپردن نام یکدیگر مشکل دارند، دور حلقه چرخیده و نام آنان را تکرار کنید تا همه به خاطر بسپارند.

۱. موارد زیر را بگویید:

- امروز با توپ فعالیت متفاوتی انجام خواهیم داد.
- وقتی توپ را به سمت کسی در حلقه پرتاب می کنید، نام او را بگویید.
- پس از این که آن فرد توپ را می گیرد، همگی بگویید: «خوشحالیم که امروز (امشب) اینجا هستی».

۲. توپ را به سمت یکی از کودکان پرتاب کرده و نام او را بگویید.

۳. از همه بخواهید که تکرار کنند: «(نام کودک را بگویید) خوشحالیم که امروز (امشب) اینجا هستی»

۱. از فرزندان بپرسید

- چند نفر از شما در طول هفته فرصت داشتید تا تنفس آهسته و آرام را در منزل تمرین کنید؟
 - چه زمان ها و جاهایی برای شما مناسب بودند؟
۲. از فرزندان بخواهید تا بایستند و ۱-۲ دقیقه، تنفس آهسته و آرام را تمرین کنند.

مروری بر تکالیف منزل

۳ دقیقه



فعالیت ۱: مسئولیت‌های فرزندان

هدف: کمک به کودکان در درک این مطلب که داشتن مسئولیت توسط کودکان امری طبیعی و مطلوب است

۸ دقیقه

مسئولیت‌ها در خانه:



ارسال

وظایف و مسئولیت‌ها در مدرسه:

توجه کردن به درس
احترام گذاشتن

مسئولیت‌های عمومی که کودکان می‌گویند را بنویسید و نظرات خود را نیز به فهرست اضافه کنید.

وظایف و مسئولیت‌ها در مدرسه:



ارسال

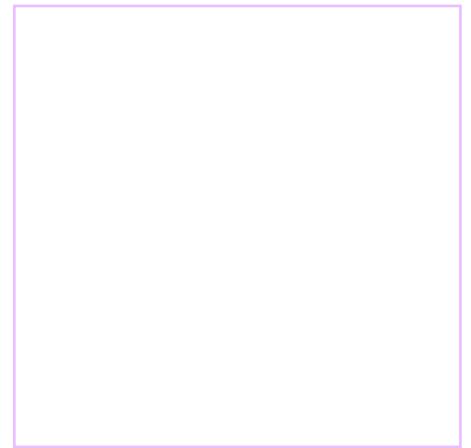


فعالیت ۲: مسئولیت‌های والدین/سرپرستان

🎯 **هدف:** کمک به کودکان برای درک این مطلب که بزرگسالان نیز مسئولیت‌هایی بر عهده دارند که برای کل خانواده اهمیت دارد

⌚ ۸ دقیقه

کودکان را در به اشتراک گذاشتن چنین مواردی تشویق نمایید:



ارسال

به کودکان کمک کنید تا بگویند که اگر والد/سرپرست قادر به انجام مسئولیت‌های زیر نباشند، چه اتفاقی خواهد افتاد:



۱. اگر از کودکان مراقبت نکنند (پاسخ احتمالی: خردسالان ممکن است آسیب ببینند).

۲. اگر کسی آشپزی نکند (پاسخ احتمالی: همه گرسنه خواهند ماند).

۳. اگر کسی خانه را تمیز نکند (پاسخ احتمالی: قادر به یافتن وسایل خود نخواهیم بود).

۱. موارد زیر را بگویید:

- اکنون فهرستی از مسئولیت‌های والدین/سرپرستان تهیه خواهیم کرد.

۲. مسئولیت‌های والدین/سرپرستان را روی کاغذ بزرگ یادداشت کنید.

پس از تهیه ی فهرست مسئولیت‌های بزرگسالان

۳. موارد زیر را بگویید:

- گاهی والدین/سرپرستان، حتی اگر بخواهند نیز قادر به انجام همه ی مسئولیت‌های خود نیستند.

- به عنوان مثال، والدین/سرپرستان تمایل به کسب درآمد دارند اما ممکن است قادر به یافتن شغلی نباشند.

- اما اگر والد/سرپرست کارهایی مانند آشپزی یا مراقبت از فرزندان را انجام ندهد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟

۴. منتظر پاسخ باشید.

فعالیت ۳: بادکنک بازی

هدف: ایجاد آرامش و تفریح برای کودکان

⌚ ۶ دقیقه

۱. از فرزندان بخواهید تا دایره‌ای تشکیل داده و دست یکدیگر را بگیرند. (اگر تعداد کودکان بیش از ۱۲-۱۰ نفر است، ۲ حلقه تشکیل دهید)

۲. موارد زیر را بگویید:

- این بازی را جلسه ی قبل نیز بازی کردیم.
 - از آرنج، دست یا سر خود برای نگاه داشتن بادکنک در هوا استفاده کنید.
 - به‌خاطر داشته باشید که از پاهای خود استفاده نکنید.
۳. با پرتاب یک بادکنک در وسط حلقه بازی را شروع کنید.



به کودکان یادآوری کنید که برای ایمنی بیشتر در این بازی از پاهای خود استفاده نکنند.



فعالیت ۴:

ویژگی‌های لازم برای دستیابی به رویاها

🎯 هدف: کمک به کودکان تا ویژگی مثبتی را که می‌خواهند در بزرگسالی داشته باشند، تصور کنند.

🕒 ۱۵ دقیقه

ویژگی‌های زیر را به ترتیب بنویسید. پس از نوشتن هر کدام، مفهوم آن کلمه را از کودکان پرسید.



با انصاف

دوستانه

یاری رسان

صادق

قابل اعتماد

مهربان

وفادار

شجاع

قوی

فهمیده و همدل

اگر کودکان در تعریف درست یا عنوان مثال مشکل دارند، شما می‌توانید از تعاریف زیر یا تعاریف خودتان استفاده کنید.
با انصاف: همه را به یک چشم می‌بیند

۱. موارد زیر را بگویید:

- حالا در مورد رویاها و آرزوهایی که شما برای آینده دارید، صحبت می‌کنیم.
- اغلب جوانان می‌خواهند که در آینده خانواده‌ای داشته باشند.
- به بزرگسالان آشنایی فکر کنید که والدین/سرپرستان خوبی هستند.

۲. از فرزندان پرسید:

- چه کسانی را در اجتماع یا مدرسه یا خانواده‌ی خود تحسین می‌کنید؟
- این افراد چگونه هستند؟
- این افراد چه ویژگی‌هایی دارند؟

- ۳. ببینید کسی می‌تواند یکی از ویژگی‌های مثبت مانند آنهایی که در لیست است را نام ببرد (لیست را صفحه‌ی دیگر می‌بینید).

۴. موارد زیر را بگویید:

- ابتدا، برخی از ویژگی‌ها را به ترتیب روی کاغذ می‌نویسم و همزمان در مورد مفهوم هر کدام از این ویژگی‌ها با هم صحبت خواهیم کرد.



پس از این که فرزندان تعاریف خود را ارائه کردند

- ۵. تصاویر ویژگی‌ها را به ترتیب نشان داده و شرح هر تصویر را که در پشت آن نوشته شده، بخوانید.
- ۶. پس از خواندن هر تعریف از فرزندان بخواهید که کلمه‌ای را از فهرست روی کاغذ معادل تعریف ارائه شده، انتخاب کنند. ویژگی‌ها در بالا یا پایین هر عکس درج شده‌اند.
- ۷. به فرزندان کمک کرده و پیشنهادهایی ارائه کنید تا بتوانند حداقل یک ویژگی را برای هر تصویر عنوان کنند.

یادداشتی برای تسهیلگران:

نکته‌ی مهم در این بخش از فعالیت این است که فرزندان (با کمک لازم) یک یا دو ویژگی را برای هر عکس نام ببرند

ارسال



مطمئن شوید که کارتهای ویژگی دسته‌بندی شده و عنوان هر دسته بالای آن نوشته شده‌است. کارتها باید در چند دسته پخش شوند تا موقع انتخاب کارتها شلوغ نشود.



۸. موارد زیر را بگویید:

- ما در اینجا کارتهایی با تصاویر کوچک از همه ی ویژگی هایی که در مورد آنها صحبت کردیم، داریم.
- ما کارتها را پخش می‌کنیم تا شما بتوانید ۲ یا ۳ ویژگی را که دوست دارید در بزرگسالی داشته باشید، انتخاب کنید.

- شما می‌توانید ویژگی‌هایی را که انتخاب می‌کنید در جلسه‌ی خانواده به والدین/سرپرستان خود نشان دهید.

۹. از فرزندان بخواهید تا کارتها را روی میز (یا روی زمین) پخش کنند تا بتوانند ویژگی‌های مورد نظر خود را انتخاب کنند.

۱۰. به هر کودک یک پاکت بدهید تا کارتهای ویژگی‌های خود را در آن قرار دهند و به آن‌ها کمک کنید تا ویژگی‌هایی را که دوست دارند داشته باشند، پیدا کنند.

۱۱. اگر برخی از فرزندان تمایل دارند که ویژگی چهارمی را انتخاب کنند، اگر تعداد کارتها کافیست، به آنان اجازه دهید تا یک ویژگی دیگر را نیز انتخاب کنند.

۱۲. از هر کودک بخواهید تا نام خود را روی پاکت نوشته و کارتهای ویژگی خود را داخل پاکت قرار دهند.



فعالیت ۵: قدردانی از والدین

هدف: کمک به کودکان برای فکر کردن به چیزهایی که در والد/سرپرست خود تحسین می کنند.

🕒 ۱۰ دقیقه

فهرستی از ایده های کودکان تهیه کنید و موارد زیر را در صورت اشاره نشدن به آن ها، بنویسید.



غذای مخصوص برای شما می پزد



ارسال

بچرخید تا به کودکانی که شاید در کشیدن نقاشی یا نوشتن قدردانی مشکل دارند، کمک کنید. اگر برخی از کودکان بزرگ تر کار خود را تمام کرده باشند می توانند به کودکان کوچک تر نیز کمک کنند.



اگر کودکی قادر به کشیدن نقاشی یا نوشتن نیست، شما به عنوان تسهیلگر می توانید به جای آنها بنویسید

جلسه دوم فرزندان

۱. موارد زیر را بگویید:

- در این مورد صحبت کردیم که والدین/سرپرستان چه کارهایی را برای خانواده شان انجام می دهند.
- اکنون به شما کمک می کنیم تا به چیزی که به طور خاص در والدین/سرپرستان خود تحسین می کنید، فکر کنید.
- بیایید فهرستی از کارهایی تهیه کنیم که والدین/سرپرستان برای شما انجام می دهند و شما آن ها را به طور خاص تحسین می کنید.

برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



پس از تهیه ی فهرست

۲. موارد زیر را بگویید:

- هر کدام از شما می تواند یک کارت انتخاب کند که در جلسه ی خانواده به والد/سرپرست خود بدهد.
- شما می توانید برای والد/سرپرست خود یک یادداشت درباره ی چیزی که در او تحسین می کنید، بنویسید و یا یک نقاشی برای او بکشید.
- ۳. عبارت های ستون سمت راست را به عنوان نمونه بنویسید تا به فرزندان کمک کنید که فعالیت خود را آغاز کنند.
- ۴. مدادشمعی یا خودکارها را تقسیم کنید.
- ۵. کارت ها را پخش کنید و از هر کودک بخواهید تا یک کارت را همراه با مداد شمعی یا مداد رنگی انتخاب کند.
- ۶. از فرزندان بخواهید به جایی از اتاق بروند که فضای کافی برای نوشتن یا نقاشی داشته باشند.
- ۷. اگر دو سرپرست/والد یک کودک در جلسه حضور دارند، از او بخواهید تا برای هر کدام از آن ها نامه ی قدردانی یا نقاشی جداگانه تهیه کنند. می تواند برای هر دو را در یک کارت قرار دهد. اگر بیش از یک فرزند از یک خانواده در جلسه حضور دارند، هر دوی آن ها باید نامه قدردانی را نوشته یا نقاشی آن را بکشند.
- ۸. از فرزندان بخواهید تا نام خود را پشت کارت بنویسند.



- ۹. پس از پایان فعالیت، کارت ها را جمع آوری کرده و برای جلسه ی خانواده کنار بگذارید.

مراسم پایان جلسه

🎯 هدف: آماده سازی فرزندان برای جلسه ی خانواده و تشویق آن ها به انجام تکالیف

🕒 ۵ دقیقه

۱. به فرزندان بگویید:

- در جلسه ی خانواده، با یک بازی شروع می کنیم که در طی آن شما و والد/سرپرستان متوجه خواهید شد که چه نکات مشترکی دارید.

- همچنین ویژگی هایی را که در این جلسه انتخاب کرده اید، به اشتراک گذاشته و در مورد ارزش های خانواده ی خود صحبت خواهید کرد.

- سپس یک بازی خواهیم داشت که در آن شما و والد/سرپرستان خواهید دید که چگونه می توانید به رویاهایتان دست پیدا کنید.

- جلسه را با دادن کارتهایی که شما درست کردید به والدینتان/سرپرستان به پایان می رسانیم.

۲. شعار فرزندان را نمایش داده و از آن ها بخواهید که همراه با شما تکرار کنند.

۳. اگر در گفتن آن مشکل دارند، یک بار دیگر آن را تکرار کنید.

شعار فرزندان

ما فرزندان توانایی هستیم که یاد می گیریم از پس استرس خود برآییم.

با یاری خدا، آینده ی روشنی خواهیم داشت.

جلسه‌ی دوم خانواده



حمایت از ارزش‌ها و رویاها

- آموزش به کودکان تا مسائل را با والدین/سرپرستان در میان بگذارند.
- تشویق خانواده‌ها تا ارزش‌های خود را به عنوان یک خانواده بشناسند.
- تشویق والدین/سرپرستان تا با همکاری فرزندان خود در مورد یک قانون مشکل آفرین تصمیم بگیرند.
- کمک به والدین/سرپرستان و کودکان تا ارزش‌های خانوادگی را یادگرفته و چگونگی ابراز عملی آن‌ها فراگیرند.
- نشان دادن به والدین/سرپرستان و کودکان که چگونه قوانین فرزندان و مهارت‌های والدین/سرپرستان به خانواده‌ها در دستیابی به رویاها کمک می‌کنند.
- تشویق هر کدام از والدین/سرپرستان و فرزندان را تا از یکدیگر قدردانی کنند.

فعالیت ۱:

نکات مشترک ما کدامند ۶ دقیقه صفحه‌ی ۹۹

فعالیت ۲:

ویژگی‌های باارزش از نظر فرزندان و والدین/سرپرستان ۵ دقیقه صفحه‌ی ۱۰۰

فعالیت ۳:

به‌اشتراک گذاشتن قوانین با فرزندان ۵ دقیقه صفحه‌ی ۱۰۱

فعالیت ۴:

ارزش‌های خانوادگی ما ۷ دقیقه صفحه‌ی ۱۰۲

فعالیت ۵:

بازی دستیابی به رویاها ۲۲ دقیقه صفحه‌ی ۱۰۳

فعالیت ۶:

ابراز قدردانی و عشق ۸ دقیقه صفحه‌ی ۱۰۷

حلقه‌ی پایان جلسه ۷ دقیقه صفحه‌ی ۱۰۸

قبل از آغاز جلسه

با استفاده از نوار چسب، طناب یا نخ چهار فضای مجزا برای بازی «دستیابی به رویاها»، فعالیت ۵، صفحه‌ی ۱۰۳ درست کنید.

رویای شما

*

از اینجا شروع کنید

حدود ۲ تا ۲ و نیم متر عرض، ۴۰ سانتی‌متر فاصله بین خطوط

اهداف جلسه



برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



فعالیت‌ها

وسایل مورد نیاز



- یک برگه‌ی کاغذ کوچک برای هر خانواده تا نکات مشترک خود را یادداشت کنند
- یک مداد برای هر خانواده
- فهرست امتیازات از جلسه‌ی دوم والدین/سرپرستان
- فهرست ویژگی‌ها از جلسه‌ی دوم فرزندان
- کارت‌های ویژگی‌های فرزندان (درون پاکت) از جلسه‌ی دوم فرزندان
- کارت‌های قانون فرزندان، ۲ برگه‌ی چاپ شده روی یک صفحه کاغذ سفید که بریده و جدا شده باشد (۳ سری)
- کارت‌های مهارت والدین/سرپرستان، ۲ برگه‌ی چاپ شده روی یک کاغذ آبی روشن که بریده و جدا شده باشد (۳ سری)
- چسب نواری (یا نخ یا طناب) برای ساختن فضای بازی
- سبدها یا پاکت‌نامه برای نگهداری کارت‌های قانون فرزندان و کارت‌های مهارت والدین/سرپرستان
- کارت‌های قدردانی فرزندان برای والدین/سرپرستان از جلسه‌ی دوم فرزندان
- یادگاری‌های قدردانی داخل کیسه یا پاکت برای اهدا به فرزندان از سوی والدین/سرپرستان
- فهرست نکاتی که والدین/سرپرستان آموخته‌اند، روی کاغذ بزرگ. این کاغذها را از قبل آماده کنید (به صفحه‌ی ۱۰۸ مراجعه کنید)
- شعارهای فرزندان، والدین/سرپرستان و خانواده

فعالیت ۱:

نکات مشترک ما کدامند

🎯 **هدف:** کمک به بزرگسالان و کودکان برای این که زمان خوشی را داشته باشند و متوجه نکات مشترک خود شوند

🕒 ۶ دقیقه

برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



تسهیلگران نحوه بازی را نشان می‌دهند:

تسهیلگر ۱:

- من سیب زمینی دوست دارم.

تسهیلگر ۲:

- من هم آن را دوست دارم!

(تسهیلگر روی کاغذ علامت می‌گذارد. نیازی به

نوشتن دوباره‌ی «سیب زمینی» نیست.)

تسهیلگر ۲:

- ورزش مورد علاقه من فوتبال است. تسهیلگر ۱:

- مال من هم.

(تسهیلگر علامت دیگری روی کاغذ می‌گذارد)

نکات مشترکی که می‌توانند بین والدین / سرپرستان و فرزندان مشترک باشند (باید به صورت خاص ذکر شوند):



غذاهای مورد علاقه

موسیقی مورد علاقه

یکی از کارهای خانه که به آن کمترین علاقه را دارند

فعالیت‌های تفریحی مورد علاقه

ارزش‌های مهم

جاهای مورد علاقه

چیزی که از آن چندششان می‌شود

فردی که مورد تحسین و علاقه آنهاست

روش مورد علاقه برای خستگی در کردن

رنگ مورد علاقه

هر نکته‌ی مشترک دیگری که داشته باشند

۱. از والدین/سرپرستان بخواهید تا کنار فرزند خود بنشینند.
۲. یک برگه کاغذ کوچک و یک مداد در اختیار هر خانواده قرار دهید.
۳. **موارد زیر را بگویید:**
 - در این بازی، باید با یکدیگر گفتگو کنید تا نکات مشترک خود را بیابید.
 - هر بار که نکته‌ی مشترکی به نظرتان می‌رسد روی کاغذ علامت بگذارید.
 - این یک مسابقه است و می‌خواهیم ببینیم که کدام خانواده‌ها می‌توانند در زمانی کوتاه نکات مشترک بیشتری را بیابند.
 - پس از دو دقیقه، می‌بینیم که کدام خانواده نکات مشترک بیشتری را نوشته یا علامت زده و شما می‌توانید آن‌ها را برای ما بخوانید.
۴. دو تسهیلگر نحوه‌ی اجرای بازی را نمایش داده و همه‌ی نکات مشترک خود را نام می‌برند.
۵. فهرست ستون سمت راست را مطالعه کنید.
۶. با گفتن: «آماده» و «شروع» بازی را آغاز کنید.
۷. پس از دو دقیقه بازی را متوقف کرده و ببینید کدام گروه بیشترین علامت را زده اند یا کلمات را روی کاغذ نوشته‌اند.
۸. از ۲ یا ۳ خانواده داوطلب بخواهید تا نکات مشترک خود را نام ببرند.



فعالیت ۲:

ویژگی‌های باارزش از نظر فرزندان و والدین/سرپرستان

هدف: تشویق کودکان و والدین/سرپرستان برای گفتگو در مورد ویژگی‌های مهم

۵ دقیقه

برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



فهرست ویژگی‌های مهم برای آن‌ها را بخوانید (جلسه ی ۲ فرزندان)



با انصاف
دوستانه
یاری‌رسان
صادق
قابل اعتماد
مهربان
وفادار
شجاع
قوی
فهیده
سالم
ایمان قوی

۱. موارد زیر را بگویید:

- در جلسه‌ی فرزندان، کودکان به بزرگسالان قابل تحسین از نظر آن‌ها و ویژگی‌های این افراد فکر کردند.
 - سپس تصمیم گرفتند که تمایل دارند در بزرگسالی از چه ویژگی‌هایی برخوردار باشند.
۲. فهرست ستون سمت راست از ویژگی‌های مورد نظر فرزندان که در جلسه بحث شد را بنویسید.

پس از نوشتن لیست

۳. موارد زیر را بگویید:

- حالا، هر کدام از فرزندان، ویژگی‌هایی را که در بزرگسالی می‌خواهد داشته باشد، عنوان خواهند کرد.
 - والدین/سرپرستان باید فقط گوش کنند.
۴. پاکت حاوی کارت‌های ویژگی را در اختیار فرزندان قرار دهید تا به والدین/سرپرستان خود بدهند.
۵. از فرزندان بخواهید تا شروع کنند.
۶. اگر فرزندان در این کار مشکل دارند، به آن‌ها کمک کنید.
۷. پس از چند دقیقه از والدین/سرپرستان بخواهید تا ویژگی‌های خود و سایر افراد مهم از نظرشان را به اشتراک بگذارند.

فعالیت ۳:

به اشتراک گذاشتن قوانین با فرزندان

هدف: تشویق والدین/سرپرستان به گفتگو در مورد قوانین با فرزندان

۵ دقیقه



فهرست امتیازهایی که در جلسه ی والدین/سرپرستان عنوان شد را بخوانید (فهرست امتیازهای خاص از جلسه ی دوم والدین/سرپرستان عنوان شد را بالا بگیرید)

- دیر خوابیدن در برخی شبهای خاص.

- یکی از کارهای کوچکی که در خانه باید انجام دهند کس دیگری برای یک روز به جای آنها انجام می دهد.

- اجازه ی بازی با دوست برای مدت بیشتری را پیدا می کنی.

- والد/سرپرست وقتی را برای فعالیتی که شما دوست دارید اختصاص می دهد

- غذای خاصی برای شما می پزد.

برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



اگر والد/سرپرست قانون خاصی را مد نظر ندارد که فرزندش باید آن را رعایت کند، نیازی نیست که در مورد امتیازها صحبت کند.



در عوض این والد/سرپرست می تواند از قوانینی صحبت کنند که فرزند یا فرزندانش به خوبی از آنها پیروی می کنند.

۱. موارد زیر را بگویید:

- در جلسه ی فرزندان، در مورد قوانین و مسئولیت هایی که فرزندان بر عهده دارند صحبت کردیم.

- در جلسه ی والدین/سرپرستان از آنها خواسته شد تا به قانونی فکر کنند که پیروی از آن برای فرزند یا فرزندان نشان دشوار است.

- گفتیم که اگر فرزند در جهت پیروی از قانونی که قبلاً از آن پیروی نمی کرده، سخت تلاش می کند، والد/سرپرست می تواند امتیاز بیشتری برای او در نظر بگیرد.

۲. فهرست امتیازهای نوشته شده در فعالیت ۱، جلسه ی دوم والدین/سرپرستان را بخوانید.

پس از فهرست کردن فعالیت

۳. موارد زیر را بگویید:

- امتیاز باید چیزی باشد که والد/سرپرست تمایل به انجام آن داشته و فرزند نیز به آن علاقه داشته باشد.

- امتیازها همیشگی نیستند و تنها تا زمانی وجود دارند که فرزند قوانین را بیاموزد.

- هنگامی که هر فرزند از قانونی که باید رعایت می کرده، پیروی کند، می تواند تصمیم بگیرد که کدام امتیاز را می خواهد.

۴. از والدین/سرپرستان بخواهید که یک یا چند قانون را که می خواهند فرزندشان بیشتر در مورد آن تلاش کند، به او بگویند. (۱ قانون برای هر فرزند)

۵. از والد/سرپرست بخواهید تا در مورد امتیاز مورد نظر هر فرزند در صورت تلاش بیشتر در جهت پیروی از قانون جدید گفتگو کنند.

۶. به خانواده ها یادآور شوید که به جای بحث با یکدیگر، تنها به یک توافق برسند

۷. به خانواده هایی که به نظر می رسد در این گفتگو مشکل داشته باشند، کمک کنید.

فعالیت ۴:

ارزش‌های خانوادگی ما

هدف: تشویق خانواده‌ها به گفتگو در مورد اعتقاداتی که برایشان مهم است

۷ دقیقه

فهرست برخی از ارزش‌های خانوادگی



۱. موارد زیر را بگویید:

- همه‌ی خانواده‌ها ارزش‌هایی دارند - موضوعاتی که از نظر آن‌ها مهم هستند مانند اعتماد، اهمیت به دیگران، وفاداری و ایمان.

- این ارزش‌ها کم و بیش مانند ویژگی‌هایی هستند که فرزندان به اشتراک گذاشته بودند، اما بحث ما در اینجا بر ارزش‌های مشترک در کل خانواده است.

۲. فهرستی از سایر ارزش‌ها بنویسید.

۳. موارد زیر را بگویید:

- هر والد/سرپرست با فرزند یا فرزندانش درباره‌ی ۲ یا ۳ ارزش مهم در خانوادشان گفتگو کنند.

۴. ۲-۳ دقیقه برای گفتگوی خانواده زمان در نظر بگیرید.

۵. در کلاس بپرخید و به خانواده‌ها در انتخاب ۲ یا ۳ ارزش کمک کنید.

پس از گفتگوی مختصر خانواده‌ها

۶. موارد زیر را بگویید:

- اگر موضوعی برای شما اهمیت دارد، بهتر است راهی برای نشان دادن یا عمل کردن به ارزش این موضوع در زندگی روزمره‌تان بیابید.

- به‌عنوان مثال، اگر صداقت برای من اهمیت دارد، پس همه‌ی تلاش‌م را در گفتن حقیقت و فریب ندادن دیگران خواهم کرد.

۷. گفتگویی را بین والدین/سرپرستان و فرزندان شکل دهید تا در مورد کارهایی صحبت کنند که یک خانواده می‌تواند در جهت نشان دادن هر کدام از ارزش‌های فهرست شده، انجام دهد.

۸. اگر گروه با مشکل مواجه شود، تسهیلگران می‌توانند مواردی را اضافه کنند.

فعالیت بعدی ۳۷ دقیقه زمان نیاز دارد. اگر زمان کافی ندارید، از نوشتن فهرست اقدامات عملی در رابطه با ارزش‌ها چشم‌پوشی کرده و فقط از گروه بخواهید تا به‌صورت شفاهی روش‌هایی را نام ببرند.

ارسال

کودکان و والدین/سرپرستان را تشویق کنید تا در مورد روش‌هایی برای نشان دادن ارزش‌های خانوادگی فکر کنند.



به گروه کمک کنید تا روش‌هایی عملی برای ۳ ارزش زیر نام ببرند و آن‌ها را یادداشت کنید:



ارسال

هر تسهیلگر در این بازی نقشی خاص بر عهده دارد که عبارتند از:



تسهیلگر اول

تسهیلگر دوم

تسهیلگر سوم

تسهیلگر چهارم

فعالیت ۵: بازی دستیابی به رویاها

🎯 هدف: نشان دادن این مطلب که اگر فرزندان از قوانین پیروی کرده و بزرگسالان مهارت‌های فرزندپروری را به کار گیرند، خانواده قادر خواهد بود به اهداف و رؤیاهای خود دست یابد

🕒 ۲۲ دقیقه

هدف این بازی

۱. تسهیلگر اول به خانواده‌ها می‌گوید:

- فرزندان در جلسه ی خود در مورد ویژگی‌هایی صحبت کردند که دوست دارند در آینده، وقتی بزرگ شده و تشکیل خانواده دادند، داشته باشند.
- والدین/سرپرستان هم ویژگی های مثبتی برای فرزندانشان آرزو دارند.
- هدف بازی این است که در پایان، والد/سرپرست و فرزند هر خانواده به صورت گروه های دو نفره به آن «رویا» دست یابند.
- این رویا، نمایانگر ویژگی‌هایی است که شما برای خودتان می‌پسندید و می‌خواهید داشته باشید
- این بازی نشان می‌دهد که وقتی فرزندان از قوانین پیروی کرده و والدین/سرپرستان مهارت‌های خود را به کار می‌گیرند، خانواده‌ها می‌توانند به رویاهایشان دست یابند.
- هر گروه از تقریباً چهار خانواده تشکیل شده و این بازی را در محیط بازی انجام خواهند داد.

برای شروع پخش ویدئو، روی نماد پخش کلیک کنید.



آماده‌سازی محیط بازی – که باید قبل از ورود خانواده‌ها انجام شود.



رویای شما

*

از اینجا شروع کنید

حدود ۲ تا ۲ و نیم متر، حدود ۴۰ سانتی‌متر فاصله بین خطوط

نمودار ساختار بازی

برای این بازی به موارد زیر نیاز دارید:

۱. نوار چسب یا نخ یا طناب برای علامت‌گذاری محل بازی
۲. یک سبد پر از کاغذهای آبی و سفید که قوانین و مهارت‌ها روی آن‌ها نوشته شده (که از قبل برش داده و از هم جدا شده باشند)

«در حد امکان، محل‌های بازی را با فاصله از هم درست کنید. این امر باعث می‌شود که افراد راحت تر بتوانند صحبت های گروه خود را بشنوند.»

استفاده از کارت‌های بازی

۲. تسهیلگر دوم، کارت‌ها را نشان داده و به گروه می‌گوید:

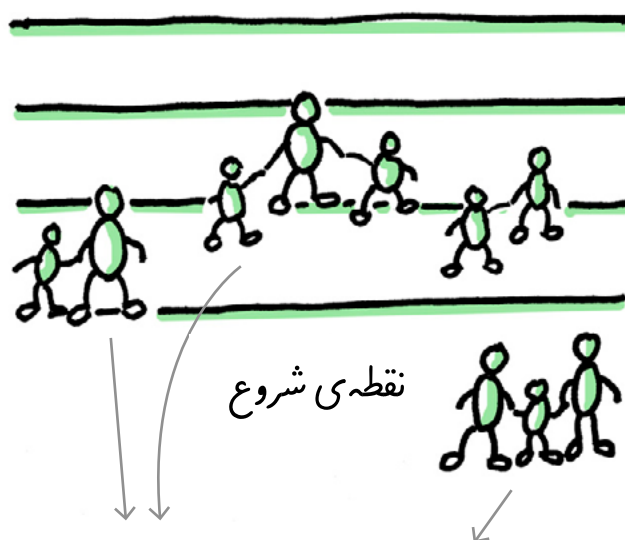
- در ابتدای نوبت بازی هر خانواده، تسهیلگر ابتدا یک «کارت آبی والد/سرپرست» را به فرد بزرگسال می‌دهد که روی آن نوشته شده که آیا این فرد باید به جلو حرکت کرده و یا در جای خود بماند.
- سپس تسهیلگر یک «کارت سفید فرزند» را به فرزند یا فرزندان آن خانواده می‌دهد.
- هر فرد باید دستورالعمل نوشته شده روی کارت را با صدای بلند بخواند (یا برای خواندن از فردی کمک بگیرد).
- کارت‌های آبی حاوی مهارت‌هایی هستند که والدین/سرپرستان آموخته‌اند و کارت‌های سفید قوانینی را عنوان می‌کنند که فرزندان درباره آنها گفتگو کرده‌اند.
- هر کارت عنوان می‌کند که آیا والد/سرپرست یا فرزند از قوانین یا مهارت‌ها پیروی کرده است یا خیر.
- هنگامی که هر فرد یک کارت مثبت دریافت کند، به جلو می‌رود.
- هنگامی که هر فرد یک کارت منفی دریافت کند، باید در جایی که هست بماند.
- خانواده‌ها به نوبت کارت‌هایی دریافت کرده و آن‌ها را با صدای بلند می‌خوانند.
- این بازی تا جایی ادامه پیدا می‌کند که همه ی خانواده‌ها به رویای خود دست یابند.

گرفتن دست‌های هم در طول بازی

۳. تسهیلگر سوم به گروه می‌گوید:

- در اینجا نحوه ی گرفتن دست برای خانواده‌ها با تعداد اعضای مختلف، وجود دارد.
- هنگامی که یک والد/سرپرست با یک فرزند حضور دارد، دست آن فرزند را می‌گیرد.
- اگر خانواده ای، یک والد/سرپرست و دو فرزند دارد، والد/سرپرست دست هر فرزند را برای بازی می‌گیرد.
- اگر دو والد/سرپرست و یک فرزند حضور دارند، فرزند دست هر دو والد/سرپرست را می‌گیرد.
- اگر دو والد/سرپرست و دو فرزند حضور دارند، هر والد/سرپرست دست یکی از فرزندان را می‌گیرد.

رویای شما



لزوما همه‌ی اعضای یک خانواده پس از پایان نوبتشان در یک نقطه نخواهد بود

خانواده‌ها در انتظار نوبت بازی

تشکیل گروه‌های هم‌اندازه

۴. تسهیلگر چهارم ادامه می‌دهد

- حال، گروه را با توجه به اندازه‌ی خانواده‌ها تقسیم کرده و سپس سه گروه برای انجام بازی تشکیل می‌دهیم.
- باید سعی کنیم تا تعداد اعضای هر گروه بازی، تقریباً برابر باشد.
- ابتدا یک محل بازی برای خانواده‌هایی با یک والد/سرپرست و یک فرزند حاضر در جلسه خواهیم داشت.
- سپس یک محل بازی برای خانواده‌هایی با سه عضو حاضر در جلسه خواهیم داشت.
- در آخر هم یک محل بازی برای خانواده‌هایی با چهار عضو حاضر در جلسه خواهیم داشت.

گروه‌های بازی تشکیل شده‌اند

۵. تسهیلگر اول:

اولین گروه بازی را با انتخاب خانواده‌هایی از محل بازی اول، دوم و سوم تشکیل می‌دهد. بیش از یک خانواده‌ی بزرگ ۴ نفره را انتخاب نکند. تسهیلگر اول، کارت‌ها را برداشته و گروه را به محل بازی شان راهنمایی کرده و بازی را آغاز می‌کند.

۶. تسهیلگر دوم:

دومین گروه بازی را دوباره با انتخاب خانواده‌ها از هر کدام از محل‌ها تشکیل می‌دهد. سپس کارت‌ها را برداشته، گروه را به یک محل بازی دیگر راهنمایی کرده و بازی را آغاز می‌کند.

۷. تسهیلگر سوم:

سومین گروه بازی را با خانواده‌های باقی مانده تشکیل داده، کارت‌ها را برداشته و گروه را به محل سوم بازی راهنمایی کرده و بازی را آغاز می‌کند.

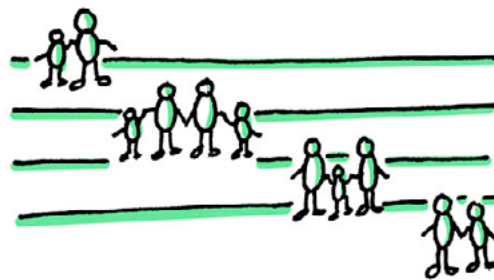
۸. تسهیلگر چهارم:

چرخ می‌زند تا در صورت لزوم کمک کند.

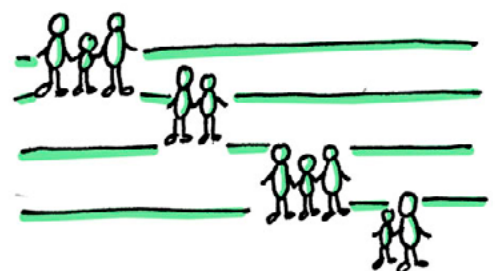
در هر گروه باید ۹-۱۲ نفر از مدل‌های مختلف خانواده (دو نفره، سه نفره یا چهار نفره) حضور داشته باشند.



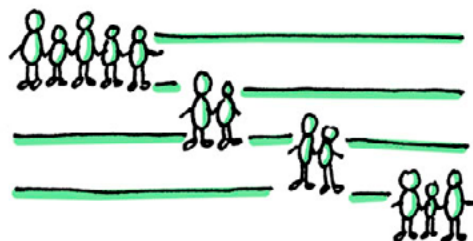
گروه بازی ۱



گروه بازی ۲



گروه بازی ۳



اگر تعداد اعضای گروه سوم بیش از ۱۲ نفر باشد، از یک یا چند خانواده بخواهید که به گروهی دیگر ملحق شوند



بازی آغاز می شود

۹. دستور العمل برای همه ی تسهیلگران:

یک والد/سرپرست از یک خانواده و پس از آن فرزند یا فرزندانش بازی را آغاز می کنند.

با ورود هر خانواده به بازی، به هر کدام یک کارت مثبت (+) بدهید.

از هر فرد بخواهید تا کارت خود را با صدای بلند بخواند (یا از فردی برای خواندن کمک بگیرد).

اطمینان حاصل کنید که در طول بازی، هر خانواده، حداقل یک کارت منفی (-) دریافت کند.

به بازیکنان یادآوری کنید که کارت ها را نزد خود نگاه دارند.

اطمینان حاصل کنید که هر کدام از اعضای یک خانواده، قبل از شروع بازی خانواده ی دیگر، در نوبت خود بازی کرده باشد.

سپس والد/سرپرست بعدی همراه با فرزند یا فرزندانش نوبتشان را بازی می کنند.

هر بازیکن کارت های دریافتی را تا پایان بازی نزد خود نگاه می دارد.

بازی تا جایی ادامه می یابد که هر بازیکن به رویای خود رسیده باشد.

هر کارت یک علامت + یا - دارد. مطمئن شوید که همه ی کارت های (+) را در آغاز بازی پخش کرده اید تا خانواده ها در نقطه ی آغاز گیر نیافتند. هنگامی که خانواده ها وارد محل اصلی بازی شدند، در طول بازی، حداقل یک یا دو کارت (-) به هر خانواده بدهید.



به خانواده ها یادآوری کنید که هدف از این بازی نشان دادن این مطلب است که اگر والدین/سرپرستان و فرزندان آموخته های خود از «برنامه ی خانواده های توانا» را به کار گیرند، خانواده شان می توانند به رویاهای خود دست یابند.



اطمینان حاصل کنید که وقتی کارت ها توسط بازیکنان خوانده می شوند همه با دقت گوش می دهند.



برای انجام دو فعالیت بعد از این بازی، حداقل به ۱۵ دقیقه زمان نیاز دارید 

با پایان بازی تعدادی از گروه ها:

۱۰. اگر بازی یک یا چند گروه به پایان رسیده و بقیه هم چنان مشغول بازی هستند، از گروه هایی که بازی شان به پایان رسیده بخواهید که در یک گروه بایستند.

۱۱. از بزرگسالان و کودکان بخواهید تا به کارت های بازی که استفاده کرده اند، نگاه کنند و از آن ها بپرسید:

- از کدام قوانین و مهارت ها پیروی کردید؟

- در این بازی چه آموختید؟

۱۲. کارت های بازی را جمع آوری کرده و از همه بخواهید که بنشینند و تا وقت بازی آخرین گروه ها تمام می شود.

جلسه ی دوم خانواده

سرگروه هایی که بازی را به اتمام رسانده و نشسته اند باید به گروه های در حال بازی کمک کنند تا بازی را به پایان برسانند.



فعالیت ۶: ابراز قدرتدانی و عشق

🎯 **هدف:** تشویق والدین/سرپرستان و فرزندان برای بیان چیزهایی که در طرف مقابل برایشان ارزشمند است

🕒 ۸ دقیقه

۱. از هر والد/سرپرست و فرزند (یا فرزندان) بخواهید تا جایی خلوت برای نشستن و صحبت کردن در مورد چیزی که در طرف مقابل برایشان ارزشمند است، پیدا کنند.
۲. در صورت نیاز، اجازه دهید تا صندلی‌ها را جابه‌جا کنند.
۳. کارتی را که هر کودک برای والد/سرپرست خود آماده کرده است به او بدهید.
۴. از والدین/سرپرستان بخواهید تا یادگاری‌هایی را که در جلسه والدین/سرپرست برای فرزند یا فرزندانشان انتخاب کرده‌اند، در دست بگیرند.
۵. **موارد زیر را بگویید:**

- ابتدا، فرزندان کارت‌هایی را که برای والدین/سرپرستان خود آماده کرده‌اند به آن‌ها داده و یک ویژگی خاص قابل تحسین در والدین/سرپرستان را برای او عنوان می‌کنند.
- سپس، هر والد/سرپرست، یادگاری‌هایی را که برای هر کدام از فرزند حاضر در جلسه انتخاب کرده به او داده و بیان می‌کند که بابت چه چیزی از فرزندش سپاسگزار بوده یا چه ویژگی را در او دوست دارد.



اجازه دهید تا خانواده‌ها در خلوت خود این فعالیت را انجام دهند مگر این که به نظر برسد، خانواده‌ای مشکلی دارد.



پس از اهدای هدایا

۶. **موارد زیر را بگویید:**

تسهیلگر اول:

- «کارت‌ها و یادگاری‌ها متعلق به افرادی است که در این برنامه حضور داشته‌اند و بسیار مخصوص هستند.»

تسهیلگر دوم:

- «وقتی به خانه رفتید، باید آن‌ها را در جای مناسب و امنی نگاه دارید. می‌توانید این لحظه‌ی مهم را برای همیشه به خاطر بسپارید.»



حلقه‌ی پایان جلسه

🎯 **هدف:** تأکید بر نکات مثبتی که بزرگسالان و کودکان در این برنامه آموخته‌اند

🕒 ۷ دقیقه



تسهیلگران باید به نوبت مطالبی را از فهرستی که از قبل تهیه کرده بودند، برای والدین/سرپرستان و فرزندان بخوانند.

والدین/سرپرستان:

- اهمیت به کارگیری هم عشق و هم حد و مرز
- یادگیری این مطلب که چگونه گوش دادن حقیقی به فرزندان بیانگر عشق شماسست
- بازی با فرزندان در جلسات خانواده
- گفتگو با فرزندان در جلسات خانواده
- سپری کردن زمانی خاص با فرزندان.
- یادگیری تنفس آهسته و آرام برای رسیدن به آرامش
- یادگیری داشتن قوانین خاص
- یادگیری تمجید از رفتار خوب
- پی بردن به اهمیت توجه کردن
- یادگیری نحوه ی برخورد اگر رفتار نامطلوب ادامه پیدا کند

فرزندان:

- یادگیری این مطلب که همه از استرس رنج می‌برند
- دانستن این مطلب که صحبت در مورد مسائلی که موجب ترس شما می‌شوند، خوب است.
- فکر کردن به اوقات خوش و خاص
- نقاشی کشیدن
- نشان دادن نقاشی‌هایتان به والدین/سرپرستان
- بادکنک بازی
- فراگیری این مطلب که هم فرزندان و هم والدین/سرپرستان قوانین و مسئولیت‌هایی دارند
- فکر کردن به ویژگی‌هایی که دوست دارید در بزرگسالی از آنها برخوردار باشید
- درست کردن کارتهایی برای والد/سرپرست خود
- سپری کردن این زمان با والد/سرپرست خود

۱. از خانواده‌ها بخواهید تا در حلقه ی پایان جلسه بایستند و فرزندان در کنار والد/سرپرستان خود باشند.

۲. موارد زیر را بگویید:

- از هر کدام از شما می‌خواهم تا یک نکته‌ی مورد علاقه خود را از این جلسات نام ببرید.
- ابتدا، برخی از آموخته‌ها و فعالیت‌های گروهی شما در این جلسات را نام می‌برم

پس از خواندن فهرست

۳. از والدین/سرپرستان و فرزندان بخواهید که به نوبت یک یادو نکته را که به طور خاص دوست داشتند بیان کنند.
۴. اگر کسی در بیان نکته ای که دوست داشته دچار مشکل‌شده، مواردی را پیشنهاد کنید.

۵. شعارها را در دست گرفته و از والدین/سرپرستان و فرزندان بخواهید تا این شعارها را بیان کنند.

۶. توجه کنید که آیا کسی از والدین/سرپرستان و فرزندان قادر است تا بدون نگاه کردن، شعارها را بیان کند؟

شعار فرزندان

ما فرزندان توانایی هستیم که یاد می‌گیریم از پس استرس خود برآییم.

با یاری خدا، آینده‌ی روشنی خواهیم داشت.

شعار والدین

ما والدین/سرپرستان توانایی هستیم که به فرزندانمان عشق می‌ورزیم.

ما به فرزندان خود کمک می‌کنیم تا در آینده جوانانی هم‌دل و مسئول باشند.

ما با توکل به خدا آینده‌ای بهتر برای خانواده و کشورمان می‌سازیم.

شعار خانواده

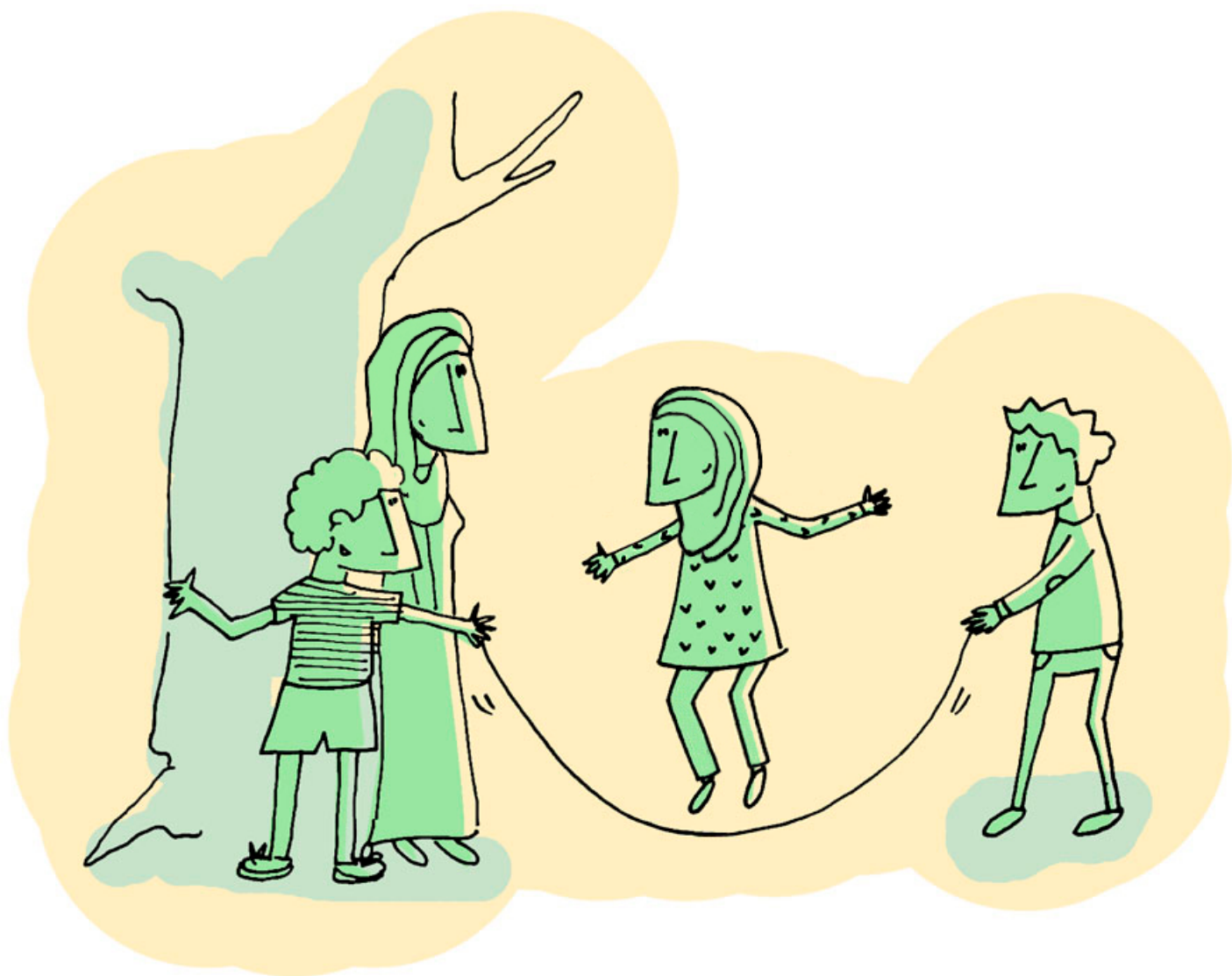
ما خانواده‌هایی توانا هستیم که به یکدیگر و به داشتن اوقات خوش باهم، اهمیت می‌دهیم.

با یاری خدا، آینده‌ای روشن خواهیم ساخت.

۷. از خانواده‌ها برای حضور در جلسه سپاس‌گزاری
نموده و در اجرای آموخته‌های خود در منزل برای آنان
آرزوی موفقیت کنید.

۸. موارد زیر را بگویید:

- می‌دانیم که والدین/سرپرستان و کودکان هر دو اوقات
خوشی را داشته و مطالبی را آموخته‌اند که برای آینده
مفید هستند.



Contact Us

Prevention, Treatment and Rehabilitation Section
United Nations Office on Drugs and Crime
PO Box 500 1400 Vienna Austria

Email

unodc-ptrs@un.org

Website

www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html



Follow Us on Social Media



@UNODC_PTRS

#familyunited #strongfamilies #drugprevention #drugtreatment
#listenfirst #youthinitiative
#SDG3 #SDG4 #SDG5 #SDG16



UNODC PTRS

Other Available UNODC Family Skills Resources

Strong Families Programme
bit.ly/2Gpubfa