

باهم باشیم، همین کافیه

"شب اول" شب خانوادگی

هدف این شب: ساختن فضایی امن برای شنیدن،
خندیدن، آرام گرفتن و نزدیکتر شدن به یکدیگر.



خوش آمدید

در این شب قرار نیست همه چیز کامل و بی نقص باشد.
قرار نیست نقش بازی کنیم یا وانمود کنیم عالمان همیشه خوب است..
این شب فرصتی است برای کنار هم بودن؛ همانطور که هستیم.
حتی اگر خسته‌اید، حتی اگر ذهنتان درگیر است،
بودن کنار خانواده، خودش ارزشمند است.

هدف این شب

- در این شب می‌خواهیم:
- کمی بیشتر همدیگر را ببینیم
 - کمی بیشتر گوش بدهیم
 - کمی بیشتر بخندیم
 - و کمی بیشتر احساس امنیت کنیم

این شب برای آموزش، نصیحت یا حل کردن همه مشکلات نیست. فقط می‌خواهیم رابطه‌مان به هم نزدیک‌تر شود.

فضای امن خانواده

چند توافق ساده برای امشب:

- با احترام گوش بدهیم
- حرف کسی را قطع نکنیم
- کسی را مجبور به صحبت نکنیم
- اجازه بدهیم هرکسی خودش باشد
- ساده و راحت پیش برویم

نکته: « اینجا فضای امن خانواده ماست. »

مشارکت خانواده

قبل از شروع برای صمیمی تر شدن فضا، هر نفر یک مسئولیت کوچک داشته باشد:

- انتخاب موسیقی
- آماده کردن خوراکی
- آماده کردن نوشیدنی
- چیدن فضا و میز

بهتر است مسئولیت ها هر هفته بین همه جابه جا شود.

آماده سازی میز خوراکی

(۲۰ دقیقه)

باهم یک میز ساده آماده کنید:

- پاپ کورن، پفک (تنقلات ساده)
- میوه یا شیرینی ساده
- نوشیدنی گرم یا سرد

نکته: «مهم نیست چه چیزی روی میز است، مهم این است که باهم حاضر می‌کنید.»

«در پس زمینه یک موسیقی ملایم پخش کنید.»

شروع شب

یک جمله برای آغاز

یکی از والدین می‌تواند بگوید:

«امشب فقط کنارهم بودن مهم است. هر کسی با هر احساسی که دارد، همین‌طور ارزشمند است.»

سوال: (هر نفر فقط در یک جمله پاسخ دهد)

- امروز چه چیزی باعث لبخندت شد؟
- امروز چه چیزی بهت احساس آرامش داد؟

زمان فیلم

فیلم پیشنهادی:

• نقطه کور (The Blinde Side)

هنگام تماشا:

- راحت باشید
- از خوراکی‌ها لذت ببرید
- تلفن همراه را کنار بگذارید
- سعی کنید کنار هم بمانید

«هدف، تجربه کردن یک لحظه مشترک است.»

گفت‌وگوی خانوادگی (۳۰ دقیقه)

درباره فیلم صحبت کنید:

- کدام قسمت از فیلم را بیشتر دوست داشتی؟
- با کدام شخصیت ارتباط بیشتری برقرار کردی؟
- آیا تا به حال این‌طور محبت را از کسی دریافت کرده‌ای؟

هدف این گفتگو: شنیدن است نه قانع کردن، پس لطفاً فقط

گوش بدهید، نصیحت نکنید و کوتاه صحبت کنید.

لحظه تشویق

یک جمله محبت آمیز:

هر نفر به فرد کناری خود بگوید: (یک جمله کافی است)
«یکی از چیزهایی که در تو دوست دارم این است که...»

نمونه‌ها:

- مهربانی
- تلاشگری
- صبوری و...

دعا (۲۰ دقیقه)

برای این موارد دعا کنید:

- شکرگذاری برای خانواده
- محبت بیشتر برای اعضای خانواده
- درک و شنیدن یکدیگر
- قوت و آرامش برای یکدیگر

نمونه ساده: «خدایا ممنونم برای خانواده ما، کمک کن بیشتر
همدیگر را دوست داشته باشیم.»

پایان شب

امشب شاید کامل نبود..

«اما واقعی بود، و رابطه‌های واقعی از همین لحظه‌های ساده ساخته می‌شوند.»

چند نکته برای والدین:

- اگر کسی صحبت نکرد، طبیعی است
- اگر فضا سنگین شد، سعی کنید جو را عوض کنید
- اگر کسی همکاری نکرد، اجبار نکنید
- اگر سکوت پیش آمد، اجازه بدهید باشد.

هدف این شب:

«کامل اجرا شدن برنامه نیست؛ ساختن ارتباط است.»