

شب خانوادگی

.. شب سوم ..

با هم بخندیم... به هم نزدیک تر شویم



هدف امشب: ساختن شادی و صمیمیت در خانه

یه شب ساده...
پر از خنده‌های واقعی



خوش آمدید

در این شب قرار نیست همه چیز جدی و بی نقص باشد.
قرار نیست کسی نقش بازی کند یا بهترین خودش باشد.
در این شب فقط می خواهیم:

- کمی بیشتر بخندیم
- کمی راحت تر کنار هم باشیم
- و از بودن با یکدیگر لذت ببریم

گاهی یک خنده ساده، آرام آرام دل ها را به هم نزدیک تر می کند.

هدف این شب

امشب می خواهیم:

- در کنار هم شادی را تجربه کنیم
- فضای خانه را سبک تر کنیم
- بدون فشار و قضاوت کنار هم باشیم
- لحظه های خوب و ساده بسازیم

قرار نیست همه چیز کامل پیش برود؛
مهم این است که این شب را کنار هم می گذرانیم.

فضای امن خانواده

برای داشتن یک شب خوب:

- به هم نخندیم، با هم بخندیم
- کسی را مسخره نکنیم
- اجازه بدهیم همه راحت باشند
- کسی را مجبور به شرکت نکنیم
- فضای امن و محترمانه را حفظ کنیم

نکته: «شادی واقعی، در فضای امن شکل می‌گیرد.»

مشارکت خانواده

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

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

بهتر است مسئولیت‌ها هر هفته بین همه جابه‌جا شود.

آماده سازی میز خوراکی

(۲۰ دقیقه)

باهم یک میز ساده آماده کنید:

- پاپ کورن، پفک (تنقلات ساده)
- بیسکویت یا چیپس
- نوشیدنی دلخواه (گرم یا سرد)

نکته: «می‌توانید برای خوراکی‌ها اسم‌های بامزه انتخاب کنید تا فضا شادتر شود.»

«در پس زمینه یک موسیقی آرام و شاد پخش کنید.»

شروع شب

یک جمله برای آغاز

یکی از والدین می‌تواند بگوید:

«امشب فقط می‌خواهیم کنار هم خوش بگذرانیم؛
راحت، صمیمی و بدون سخت گرفتن به خودمان.»

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

- خنده‌دارترین اتفاقی که امروز برایت افتاد چی بود؟
- امروز حالت چه جوری بود؟

بازی اول (۴۰ دقیقه)

پانتومیم خانوادگی (اجرا هر چقدر خنده دار تر بهتر)
روش اجرا:

۱. چند ایده‌ی ساده و خنده‌دار روی کاغذها بنویسید:

- شغل‌ها
- حیوانات
- فیلم‌ها
- شخصیت‌ها و

۲. هر نفر یک کاغذ بردارد و بدون صحبت کردن اجرا کند

۳. بقیه حدس بزنند

هدف بازی: خندیدن، رها شدن و ساختن فضای راحت خانوادگی.

استراحت و خوراکی (۲۰ دقیقه)

در این زمان:

- کنارهم بنشینید و از خوراکی‌ها لذت ببرید
- تلفن همراه را کنار بگذارید و کنارهم بنشینید
- عجله نکنید و از دسرهای لذت ببرید
- اجازه دهید گفتگو و خنده ادامه پیدا کند

حدس شخصیت بازی دوم (۴۰ دقیقه)

روش بازی:

۱. نام یک شخصیت واقعی، کارتون یا سینمایی را روی کاغذها بنویسید
۲. هر نفر بدون اینکه نوشته را ببیند، کاغذ را روی پیشانی اش بگذارد
۳. فرد فقط با سوال های بله و خیر شخصیت را حدس می زند.

مثال:

- من واقعی هستم؟
- من معروف هستم؟
- در فیلم یا کارتون حضور دارم؟
- آدم خوب داستان هستم؟
- آقا هستم یا خانم؟

هدف بازی: تعامل، خنده و شناخت بیشتر یکدیگر.

گفتگوی خانوادگی (۳۰ دقیقه)

درباره امشب صحبت کنید:

- کدام لحظه بیشتر باعث خنده تو شد؟
- چه چیزی امشب را برایت خاص کرد؟
- کدام قسمت برایت جالب و جذاب تر بود؟

نکته: «کوتاه صحبت کنید و با دقت گوش دهید.»

لحظه تشویق

یک جمله محبت آمیز

هر نفر جمله خود را کامل کند:

- «کنار تو بودن باعث می شود...»

نمونه ها:

- راحت تر باشم
- بیشتر بخندم
- احساس امنیت کنم
- حالم بهتر شود

دعا (۱۰ دقیقه)

برای این موارد دعا کنید:

- شادی در خانه
- آرامش در روابط
- سبک شدن دل‌ها
- محبت و صمیمیت بیشتر

نمونه دعایی:

«خدایا، شکر برای لحظه‌های شادی که در کنارهم داشتیم، کمک کن خانه ما پر از آرامش، خنده و محبت باشد.»

پایان شب

امشب ساده بود...

اما همین خنده‌های کوچک، آرام آرام رابطه‌ها را نزدیک‌تر می‌کند.

«بعضی از زیباترین لحظه‌های خانواده از همین شب‌های ساده ساخته می‌شود.»

چند نکته برای والدین:

اگر فضا آن طور که انتظار داشتید پیش نرفت...

- اگر کسی خجالتی بود، طبیعی است
- اگر همه مشارکت نکردند، اجبار نیست
- اگر انرژی فضا پایین آمد، خودتان شروع کننده باشید
- اگر بازی ها کامل اجرا نشد، اشکالی ندارد

هدف امشب:

«ساختن فضایی گرم و راحت برای کنار هم بودن است.»