

شب خانوادگی

شب پنجم ♥



خود را ابراز کنیم... حتی بدون کلمات



هدف امشب:

دیدن و بیان احساسات به شکلی امن

یه شب آروم... واقعی... بدون فشار

هر احساسی
شایسته دیده شدن
است.



خوش آمدید

این شب شاید قرار نیست زیاد صحبت کنیم، قرار نیست همه چیز را توضیح دهیم یا احساساتمان را تحلیل کنیم. امشب فقط می‌خواهیم:

- خود واقعی‌مان باشیم
- کمی بیشتر احساساتمان را ببینیم
- و فضایی امن برای بیان آن‌ها داشته باشیم

«گاهی آدم نمی‌تواند احساسش را با کلمات بیان کند... اما هنوز می‌تواند خودش را نشان دهد.»

هدف این شب

امشب می‌خواهیم:

- احساسات را بهتر بشناسیم
- بدون فشار، خودمان را بیان کنیم
- یکدیگر را بدون قضاوت ببینیم
- یاد بگیریم شنیدن، همیشه فقط با کلمات نیست

«این شب برای **تحلیل** یا **نصیحت** نیست؛

این شب برای **دیدن** و **درک** کردن است.»

فضای امن خانواده

برای داشتن یک فضای امن:

- هیچ کس مجبور به توضیح دادن نیست
- کار یا احساسات یکدیگر را نقد نکنیم
- مقایسه نکنیم
- اجازه بدهیم هر کس خودش باشد

نکته: «هر احساسی شایسته دیده شدن است.»

مشارکت خانواده

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

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

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

آماده سازی میز خوراکی

(۲۰ دقیقه)

باهم یک میز ساده آماده کنید:

- میوه یا تنقلات سبک
- شکلات یا شیرینی ساده
- نوشیدنی دلخواه (گرم یا سرد)

نکته: «بهتر است فضای امشب آرام باشد.»
«در پس زمینه یک نور ملایم همراه موسیقی آرام باشد.»

شروع شب

یک جمله برای آغاز

یکی از والدین می تواند بگوید:

«امشب لازم نیست همه چیز را توضیح بدهیم؛
فقط می خواهیم هرکس همانطور که هست پذیرفته شود..»

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

- اگر حال امروزت یک رنگ بود چه رنگی بود؟
- کدام رنگ رو بیشتر دوست داری؟ چرا؟

فعالیت اصلی (۵۰ دقیقه)

نقاشی احساس

وسایل مورد نیاز:

- کاغذ
- مداد / خودکار یا رنگ

فعالیت: هر نفر تلاش کند «حال این روزهایش» را روی کاغذ نشان دهد.

می تواند شامل:

- رنگ و شکل
- خط و نماد
- یا هر چیز دیگری باشد

نکات مهم:

- لازم نیست زیبا باشد
- لازم نیست معنی مشخصی داشته باشد
- هیچ روش درست یا غلطی وجود ندارد

نکته: «مهم این است که واقعی و صادقانه باشد.»

تغذیه و تماشا (۲۰ دقیقه)

در کنار هم از خوراکی‌ها استفاده کنید و به نقاشی‌ها نگاه کنید.
اگر کسی خواست می‌تواند فقط یک جمله کوتاه بگوید:
«این نقاشی برای من...»

نکته: «حتی سکوت نیز کاملاً پذیرفته است.»

فعالیت دوم (۳۰ دقیقه)

حدس احساس

- اعضای خانواده تلاش کنند احساس هر نقاشی را حدس بزنند.
- صاحب نقاشی لازم نیست توضیح دهد یا پاسخ را تایید کند.

هدف این فعالیت:

- درست حدس زدن نیست
- هدف، تمرین دیدن احساسات یکدیگر است.

گفتگوی آرام (۲۰ دقیقه)

در صورت تمایل درباره امشب صحبت کنید:

- دیدن احساسات دیگران چه حسی داشت؟
- بیان احساسات با نقاشی راحت تر بود یا با حرف زدن؟
- آیا امشب چیزی درباره خودت یا خانوادهات فهمیدی؟

نکته: «کوتاه، آرام و بدون عجله صحبت کنید.»

دعا (۴۰ دقیقه)

برای این موارد دعا کنید:

- آرامش دل
- درک بیشتر یکدیگر
- پذیرفته شدن
- امنیت عاطفی در خانواده

نمونه دعایی: «خدایا، کمک کن بیشتر احساس یکدیگر را بفهمیم؛ احساسات هم را ببینیم و در کنار هم احساس امنیت کنیم.»

پایان شب

شاید امشب حرف زیادی نزدیم...
اما شاید بیشتر از قبل همدیگر را دیدیم.

بعضی احساسات،
قبل از آنکه گفته شوند،
فقط نیاز دارند دیده شوند.

چند نکته برای والدین:

اگر فضا ساکت یا متفاوت شد...

- اگر کسی نقاشی نکشید، طبیعی است
- اگر کسی توضیح نداد، اشکالی ندارد
- اگر سکوت طولانی شد، عجله‌ای برای پر کردن آن
- نداشته باشید
- سکوت هم می‌تواند بخشی از ارتباط باشد