



با هم بسازیم... با هم لذت ببریم

شب خانوادگی

♥ شب دوم ♥

هدف امشب:

تجربه همکاری و شادی در کنار هم

♥ یه شب ساده کنار هم.



خوش آمدید

قرار نیست همه چیز عالی پیش برود و همه چیز بی نقص باشد.
در این شب فقط یک چیز مهم است:
اینکه کنار هم باشیم، با هم تلاش کنیم، بخندیم و لحظات شاد
بسازیم.
پس اگر چیزی خراب شد حتی اگر بی نظمی شد باز هم ارزشمند
است چون در کنار هم هستیم و این مهم است.

هدف این شب

- در این شب می خواهیم:
- بدون عجله و فشار، کنار هم وقت بگذارنیم
 - با هم همکاری کنیم و از با هم بودن لذت ببریم
 - بیشتر کنار هم بخندیم
 - خانه را به جایی امن تر و آرام تر برای هم تبدیل کنیم

این شب، قرار نیست بهترین باشیم؛
فقط می خواهیم کنار هم باشیم.

فضای امن خانواده

چند توافق ساده برای امشب:

- با احترام صحبت کنیم
- ایراد گرفتن را کنار بگذاریم
- به جای کنترل کردن، کمک کنیم
- اجازه بدهیم هر کس خودش باشد
- از مسیر لذت ببریم، نه فقط نتیجه

نکته: «مهربانی، مهم تر از درست انجام دادن است.»

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)

با هم یک میز ساده آماده کنید:

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

نکته: «این بخش را با عجله انجام ندهید. گاهی ارتباط، از همین کارهای ساده شروع می شود»
«در پس زمینه یک موسیقی آرام و شاد پخش کنید.»

شروع شب

یک جمله برای آغاز

یکی از والدین می تواند بگوید:
«در این شب قرار نیست کامل باشیم، فقط می خواهیم کنار هم وقت بگذاریم و لذت ببریم.»

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

- امروز چه چیزی بیشتر تو را خسته کرد؟
- امروز به چه چیزی بیشتر نیاز داشتی؟

فعالیت اصلی (۴۰ دقیقه)

ساخت دسر خانوادگی

مواد پیشنهادی:

- بیسکوئیت
- شکلات (مایع یا جامد)
- موز یا میوه دلخواه

روش اجرا:

۱. هر نفر دسر خودش را درست کند
۲. به یکدیگر کمک کنید
۳. خلاق باشید و از فرایند لذت ببرید

خوردن کنارهم (۳۰ دقیقه)

در این زمان:

- تلفن همراه را کنار بگذارید و کنارهم بنشینید
- عجله نکنید و از دسرهای لذت ببرید
- گفتگو کنید

یکی از والدین می‌تواند بگوید: این دسر فقط یک شیرینی نیست؛
خاطره‌ای است که با هم ساختیم.

بازی خانوادگی (۴۰ دقیقه)

دو حقیقت و یک دروغ

روش بازی:

۱. هر نفر سه جمله درباره خودش بگوید
۲. دو جمله واقعی + ۱ جمله غیر واقعی
بقیه باید حدس بزنند کدام جمله درست نیست.

مثال:

- من از ارتفاع می ترسم
- من شنا بلدم
- من در یک کشور دیگه زندگی می کنم

هدف بازی: خندیدن بیشتر، شناخت بیشتر و ساختن فضای راحت خانوادگی.

گفتگوی خانوادگی (۲۰ دقیقه)

درباره امشب صحبت کنید:

- همکاری با خانواده چه حسی داشت؟ راحت بود یا سخت؟
- چه چیزی در امشب بیشتر برایت لذت بخش بود؟
- دوست داری دفعه بعد چه چیزی را متفاوت و بهتر انجام دهیم؟

«کوتاه صحبت کنید و با دقت گوش دهید.»

دعا (۳۰ دقیقه)

برای این موارد دعا کنید:

- آرامش در خانه
- صبر و همکاری بیشتر
- شادی در کنارهم
- محبت و درک عمیق تر

نمونه دعایی: «خدایا، ممنونم برای زمانی که کنارهم داشتیم. کمک کن بیشتر یکدیگر را درک کنیم، صبور باشیم و با محبت کنارهم زندگی کنیم.»

پایان شب

امشب شاید کامل نبود...

اما در کنار هم بودیم و این خیلی ارزشمند است.
خانواده‌ها در همین لحظه‌های ساده و واقعی ساخته می‌شوند.

چند نکته برای والدین:

اگر همه چیز دقیق پیش نرفت:

- اگر همکاری سخت شد، طبیعی است.
- اگر فضا بی‌نظم شد، اشکالی ندارد.
- اگر کسی مشارکت نکرد، اجبار نکنید.
- اگر سکوت پیش آمد، بگذارید باشد.

هدف امشب:

قرار نیست همه چیز بی‌نقص پیش برود؛ مهم این است که کنار هم بودیم و همین لحظات ساده و واقعی، خانواده را به هم نزدیک‌تر می‌کند.