**دستبرگ راهنمای تسهیلگری - نسخه سوم پیش از نشست:**

1. جدول زیر را برای نشست خود تکمیل نمایید .

«زمان کل برنامه» در جدول برای نشست هایی است که برای بیش از یک جلسه طراحی شده اند .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **آنلاین/حضوری**  | **محل برگزاری**  | **زمان کل برنامه**  | **زمان هر جلسه**  | **تعداد شرکت کنندگان**  |
| **آنلاین**  | **فضای زوم**  |  | **حدودا 2 ساعت و نیم**  | 30  |

1. جدول روند نشست را تکمیل کنید.

ستون اول به عنوان نمونه تکمیل شده. سطرهای جدول را بسته به تعداد فعالیت های نشست خود اضافه یا کم کنید .

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **نحوه ارائه**  | **شرح مختصر فعالیت**  | **مدت زمان فعالیت**  | **عنوان فعالیت**  |
| توسط تسهیلگر | سلام و صلوات حضرت زهرا | 2 دقیقه  | سلام |
| توسط تسهیلگر و شرکت کنندگان  | معرفی تسهیلگر و نشست و معرفی هر یک از شرکت کنندگان با یک جمله طبق نمونه | 20دقیقه  | اتصال و یخ شکنی  |
| توسط تسهیلگر و شرکت کنندگان  | گفتگو راجع به نگرانی ها و برخی احساسات گفته شده در فعالیت قبلی  | 30 دقیقه | **کمک از احساسات افراد**  |
| توسط تسهیلگر و شرکت کنندگان  | سفر ذهنی به 20 سال دیگر.  | 13 دقیقه  | **بازاندیشی سفر به آینده**  |
|  |  | 20 دقیقه | **استراحت** |
| توسط تسهیلگر و مهمان جلسه و شرکت کنندگان  | دعوت از شخصی که تجربه چند فرزندی داردگفتگو با او و طرح سوالاتی از قبیل نگرانی ها و تجربیات نوزاد داری  | 20  | **دعوت مهمان**  |
| توسط تسهیلگر  | بیان ساده تاثیر مثبت آگاهی  | 5 دقیقه  | **تاثیر آگاهی**  |
| توسط تسهیلگر و شرکت کنندگان  | تعریف تجربه تسهیلگر.سوال از شرکت کنندگان از تجربه آرامش | 20 دقیقه | **سوال تجربه آرامش**  |
| توسط تسهیلگر  | جمعبندی، سرد کردن، بلیط خروجی  | 10 | **جمعبندی**  |

1. ملزومات جلسه

برای تشکیل جلسه به چه ملزوماتی نیاز دارید؟ اگر جلسه آنلاین است به چه ملزوماتی نیاز دارید؟ در جلسه حضوری چطور ؟

از نوشتن هیچ چیز کوچکی چشم پوشی نکنید. از پذیرایی و پوسترها و پیام های نصب شده روی در و دیوار محل برگزاری تا پرده و لیوان چای و فلاسک و ... برای دوره های حضوری تا هماهنگی اینترنت جایگزین و دوربین و حجم باقی مانده اینترنت و مسوول خوشامدگویی و ... برای دوره های غیرحضوری، همه و همه را بنویسید. از دوستانتان برای تکمیل این بخش و اطمینان از این که چیزی را فراموش نکردهاید کمک بگیرید. می توانید چک لیستی تهیه کنید تا برای نشست های مشابه از آن استفاده کنید . **حین نشست:**

1. یخ شکن و اتصال

شرح مختصری از یخ شکن نشست و متن گفتگویی برای اتصال با شرکت کنندگان بنویسید. )این متن می تواند شامل معرفی متناسب خود، ارتباط با موضوع و ارتباط با دیگران باشد. نحوه انجام این گفتگو به رابطه قبلی شما با افراد و نوع نشستتان بستگی دارد. راحت و رها بنویسید اما هر آنچه لازم است در ابتدا به آن اشاره کنید را در نظر بگیرید حتی اگر نشستتان را در یک جمع دوستانه یا خانوادگی برگزار می کنید(.

منابع: برای یخ شکنی می توانید واژه Ice breaker را در وب جستجو کنید یا از منابع فارسی و انگلیسی مرتبط الهام بگیرید. شما می توانید با مطالعه منابع تغییرات مرتبط با نشست خود را در فعالیت یخ شکن ایجاد کنید.

کتاب «بازی ها و تمرین ها» از صندوق کوکان سازمان ملل متحد چاپ نشر دایره و کتاب «مصورسازی در برنامه های مشارکت

محور» از همان نشر از معروف ترین منابع فارسی این زمینه هستند. در این دو کتاب بخش هایی به تمرین های یخ شکن اختصاص یافته است.

1. قواعد و قوانین و ساختارهایی که برای کیفیت نشستتان و تحقق نیتتان لازم است را بنویسید. ممکن است فعالیتی طراحی کنید که این قواعد به صورت مشارکتی با مخاطبینتان استخراج شود.

هنگام نوشتن قواعد و ساختارها به نحوه ارائه این قواعد در یک نشست موثر )همراه با احترام و اعتماد( توجه کنید.

1. انواع فعالیت

چه فعالیت هایی را برای نشست خود در نظر گرفته اید؟ فرقی ندارد این فعالیت به کجای نشست تعلق دارد. حتی فعالیت یخ شکن را به عنوان یک فعالیت مستقل در نظر بگیرید. اگر مدیا انتخاب کرده اید مشخصات دقیق مدیا، محل ذخیره آن و آدرس دقیق آن را بنویسید مثلا اگر فیلم یا کلیپ یا موسیقی است معلوم کنید از کدام دقیقه تا کدام دقیقه آن را پخش می کنید؟ با چه نرم افزاری آن را پخش می کنید؟ یا اگر متن است مشخص کنید از کدام صفحه تا کدام صفحه را می خوانید؟

در ادامه شرح کامل طراحی خود را طبق ساختار داده شده مکتوب کنید.

**راهنمای تسهیلگری نشست:**

**نیت نشست: دادن نوعی بینش در فضای همدلی و مهر و بدون قضاوت**

**پیام های کلیدی نشست:
افزایش آگاهی و داشتن آرامش از بهترین بازوهای فرزند داری هستند.**

**ملزومات نشست:**1. فضای برگزاری کلاس به صورت آنلاین (مثلا برنامه زوم)
2. لب تاب و شارژر لب تاب و هندزفری و گوشی مجهز به اپلیکیشن و فیلترشکن و شارژر گوشی

1. اینترنت پرسرعت اول و دوم
2. پشتیبان و هماهنگ کننده جلسه
3. مهمان جلسه
4. یک لیوان آب و ماگ چای و خرما
5. لیست سوال و نکات گفتگو با مهمان

* **فعالیت اول:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **ملزومات**  | **نوع فعالیت**  | **نیت**  | **زمان فعالیت**  |
|  **-** |  **اتصال و یخ شکنی** |  **ابراز و همدلی**  |  20دقیقه |

دستورالعمل انجام فعالیت و شرح فعالیت:

در فضای اتصال و یخ شکنی هستیم اما همزمان ابراز و برون ریزی و دیدن روی مثبت قضیه را هم میخواهیم داشته باشیم پس به این شکل:
معرفی تسهیلگر و معرفی نشست و یک فعالیت به این شکل: هر یک از شرکت کنندگان یک احساس مثبت و یک احساس منفی خود ویک نگرانی راجع به نوزاد داری را طبق این نمونه بنویسند:
مثال: من مرجان خسته ولی شکرگزار هستم، نگران وزن گرفتن پسرم هستم.
سپس تسهیلگر تک تک جملات را میخواند و میگوید هرکسی همین نگرانی را دارد دست تکان بدهد.

* **فعالیت دوم:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **ملزومات**  | **نوع فعالیت**  | **نیت**  | **زمان فعالیت**  |
|  |  |  **ابراز و همدلی** | دقیقه 30 |

دستورالعمل انجام فعالیت و شرح فعالیت:

در این فعالیت قصد داریم در رابطه با برخی نگرانی ها و احساسات گفته شده در فعالیت قبل گفتگو کنیم.
به شکل پرسش از شرکت کنندگان: فلان نگرانی رو کیا دارن؟
چند نفر به صورت رندوم راجع به چند نگرانی فرد دیگر صحبت کنند.

* **فعالیت سوم:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **ملزومات**  | **نوع فعالیت**  | **نیت**  | **زمان فعالیت**  |
|  |  **بازاندیشانه** | **آرامش**  |  13دقیقه |

دستورالعمل انجام فعالیت و شرح فعالیت:

چشم هاتون رو ببندید. میخوایم سفری داشته باشیم به 20 سال دیگه.حالا بچه های شما بزرگ شدن و الان شما یک دخترخانم زیبا و یا یک آقا پسر موقر 20ساله دارید.فرض کنید که جلوتون وایساده..چی میبینین؟خوب تصورش کنید.حالا چشمهاتون رو باز کنید و بنویسید .حالا برگردید جمله ای که اولٍ نشست نوشتید رو بخونید.کدامیک از اون نگرانی ها میتونه در نوع بودنش در بیست سالگی موثر باشه؟
کسی هست که بخواد نتیجه ی این فعالیتش رو به ما بگه؟
به دو نفر زمان میدهیم که ما را در جریان این فعالیت بگذارند.

* **فعالیت چهارم:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **ملزومات**  | **نوع فعالیت**  | **نیت**  | **زمان فعالیت**  |
| **لیست سوالات از مهمان**  | گفتگو با میهمان | **استفاده از تجربیات** | 30دقیقه |

دستورالعمل انجام فعالیت و شرح فعالیت:
دعوت از شخصی که تجربه چند فرزندی دارد و گفتگو و طرح سوالاتی از تجربیات و نگرانی های نوزادداری.
درآخر بعد از صحبت های خانم مهمان :آیا کسی سوالی از خانم ... دارد؟ فرصت میدهیم اعضا سوالات را بنویسند و خانم مهمان پاسخ دهند.
سپس تشکر از خانم مهمان و خداحافظی با او.

* **فعالیت پنجم:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **ملزومات**  | **نوع فعالیت**  | **نیت**  | **زمان فعالیت**  |
|  |  | آرامش  |  5 دقیقه |

دستورالعمل انجام فعالیت و شرح فعالیت:
در این قسمت میخواهم تاثیر داشتن آگاهی رو صرفا بیان کنم.

تسهیلگر: خب با تمام صحبتهایی که تا اینجا کردیم باز یه وقتایی یه نگرانی هایی آزار دهنده است.بیاید فکر کنیم که ته اون نگرانی چیه؟ یعنی مثلا یکی از نگرانی های من در زمان نوزادی پسرم رفلاکسش بود.شیر میخورد و بالا میآورد.من با چند دکتر مشورت کردم و همزمان تا میتونستم راجع بهش مطلب خوندم و لایو دیدم و بررسی کردم. فهمیدم که رفلاکس انواع و دلایل مختلفی داره و مدل رفلاکس پسرم رو دیدم و فهمیدم که باید چه کارهایی بکنم.مثلا تو سطح شیب دار بخوابونم.بعد از شیردهی تا ده دقیقه ایستاده نگهش دارم،به محض اینکه شیرش تموم میشه فورا بلندش نکنم.بیش از اندازه در یک وعده شیر ندم و ...
و خب این دونستن باعث شد اولا خودم آرامش داشته باشم راجع به موضوع ریفلاکس و با هربار بالا آوردنش استرسی نشم.ثانیااقدامات موثر رو انجام بدم که کمتر و کمتر از این موضوع اذیت بشیم.ثالثا این آگاهی باعث میشد بدونم که ریفلاکس موضوعی نیست که فقط برای بچه ی من باشه. هزاران بچه هستن که دچار ریفلکس هستن یا بودن و بزرگ شدن و حال مشکل خاصی هم ندارن. دونستن این ماجرا به من آرامش میداد.

* **فعالیت ششم:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **ملزومات**  | **نوع فعالیت**  | **نیت**  | **زمان فعالیت**  |
|  | گفتگو | **آرامش**  | 20دقیقه |

دستورالعمل انجام فعالیت و شرح فعالیت:

تسهیلگر: من یادمه که روزای اول بعد از زایمانم پسرم مصرانه از یکی از سینه هام شیر رو نمیگرفت. اما من امیدوارانه هر بار که شیر میخواست اول یک بار امتحان میکردم که ببینم میتونم شکستش بدم یا نه و با اینکه شکست میخوردم باز ناامید نمیشدم.یک بار با لبخند وآرامش داشتم بهش میگفتم میدونم که هنوز کامل شیر خوردن رو یاد نگرفتی و میدونی که من برای تو مادر صبوری هستم. تا هرجا که لازم باشه صبر میکنم و پافشاری میکنم تا تو یاد بگیری .بین خودمون باشه من مثلا داشتم به پسرم میگفتم اما در واقع داشتم هم به مرجانی که زیادم اهل صبوری کردن نمیدونستمش میگفتم که آفرین.تو باید صبوری کنی و هم به همسرم که با نگرانی و تعجب داشت نگاهمون میکرد میفهموندم که بابا جان ریلکس!دل قوی دار.حل میشه...
همسرم با تعجب بهم گفتن چقدر شما حالت خوبه!!من اصلا باورم نمیشد شما بتونی روزای بعد از زایمان رو انقدر خوب و آروم بگذرونی!
و من یه مرتبه متوجه شدم من انقدر خودم رو برای شرایط خیلی سخت و بد آماده کرده بودم که این روزا حسابی شاکرم که همه چی خیلی هم خوب و آرومه.انگار اون آرامش کمکم میکرد که راحت از کنار سختی بگذرم...
کدومتون این تجربه رو دارید؟کدوماتون تاثیر آرامش رو در همین چند روز مادری کردنتون دیدید؟
(در حد 3-4 تجربه کوتاه بشنویم.)

* **فعالیت هفتم:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **ملزومات**  | **نوع فعالیت**  | **نیت**  | **زمان فعالیت**  |
|  | بازاندیشی | **آرامش**  | 10 دقیقه |

دستورالعمل انجام فعالیت و شرح فعالیت:

تسهیلگر: خب یک دقیقه همگی چشم ها رو ببندید.تکیه بدید به صندلی ها. شونه هاتون رو بدید عقب .سه تا نفس عمیق بکشید. یک دو و حالا سومی. همینطور که بازدمتون رو میدید بیرون به این فکر کنید که همه این نگرانی ها و دغدغه ها تموم میشن.بچه ها بزرگ میشن و هیچ آدم بزرگی درگیر زردی و کولیک و رفلاکس نیست.آگاه باشید به اینکه نوزاد متوجه حال مادرش میشه. از بیقراری مادر بیقرار میشه و از آرامش مادر آرامش میگیره.
حالا چشمهاتون رو باز کنید و برای من بنویسید مثلا مرجانی که داره از این جلسه میره چه فرقی داره با مرجانی که وارد این جلسه میشد؟

نوشته ها خوانده بشه و خداحافظی.

 تمرین گرمابخش:
1. "خب کی خسته اس؟ ریز هند بده."یکی از کسانی که دستش بالاست رو انتخاب میکنیم. "فلانی به تک تک عکس بچه ها نگاه کن و بگو چند سالشونه" یا "به تک تک عکس اعضا نگاه کن و برای هرکسی یه خصوصیتش رو حدس بزن."
2. خب من همینطور که نگاهتون میکنم میبینم که بعضیا انگار میخوان کمبود خواب دیشبشونو اینجا جبران کنن!!بیدار شین بیدار شین ببینم!کی میتونه یه خاطره خنده دار یا یه سوتی از نوزاد داریش در این چند روز بگه؟