**دستبرگ راهنمای تسهیلگری - نسخه دوم 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** |
| **هر دو** | مدرسه و مهدکودک | 12 ساعت | 2 ساعت | 20نفر |

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** |
| پخش کلیپ | آیت الکرسی خوانده شود. | 1 دقیقه | آیت الکرسی |
|  |  | 1 دقیقه | **سلام و احوال پرسی و معرفی خودم** |
|  | مطرح کردن سوال سلام مهم تره یا خداحافظی |  | **یخ شکن** |
| عکس | نقشه راه |  | **معرفی دوره** |
|  |  |  | **قوانین دوره** |
|  |  |  | **یخ شکنی که وارد بحث اصلی بشیم** |
|  |  |  | **مطالعه ساختار مغز** |
| پخش کلیپ | زمان حال چگونه به گذشته وابسته است |  | **نگاهی به نوع واکنش های خودمان و درک خویشتن** |
|  |  |  | **سیستم حافظه** |
| نشان استاندارد |  |  | **حضور** |
|  |  |  | **انواع دلبستگی با توجه به حضور** |
| سفر به آینده |  |  | **هماهنگ شدن با حالت ذهنی کودک به شیوه ای که احساس کند معنا دار و عمیق فهمیده می شود** |
| دماسنج  مثال کوه یخ و کشتی تایتانیک | ذهن بینی  نیاز  شناسایی احساس |  | **فهمیدن زندگی درونی آنها با استفاده از قوه تخیل خودمان برای درک آنچه واقعا درون ذهن آنها در جریان است** |
| عکس چکش و ساعت | لحظات تعاملی |  | **پاسخ دهی موثرو به موقع به آنچه که مشاهده می کند** |
| داستان کمیک | فهمیدن، معنا دادن، پاسخ دهی به موقع |  | **سه گانه پیوند جهانی** |
| پخش فیلم |  |  | **تسکین یافتن، ابراز هیجان** |
|  |  |  | **دو سوال مهم** |
| خواندن داستان مکس  + عکس | اگر خودت را در موقعیتی یافتی که تحت فشار بودی و قادر به کنترل اوضاع نبودی کدام گزینه انتخاب شماست؟ |  | **احساس پیوند** |
|  |  |  | **هویت** |
|  |  |  | **هم تنظیمی** |
| رنگ ها |  |  | **مناطق هیجانی** |
| عکس |  |  | **لزوم بودن قوانین** |
|  |  |  | **احساس امنیت** |
|  |  |  | **جبران و ترمیم** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**راهنمای تسهیلگری نشست:**

**نیت نشست:**

پرورش انسان های سلامت و متعادل و رشد یافته در جامعه با آموزش و ایجاد بینش جدید در والدین در حوزه فرزند پروری

**یخ : محافظه کاری و ترس از زیر سوال رفتن برا ی مادران شاغل و خانه دار**

**پیام های کلیدی نشست:**

* ساختار مغز بر پایه تجربه هایی شکل می گیرد که ما به عنوان پدر و مادر به فرزندان مان ارائه می دهیم.
* ساختار مغز ترمیم پذیر است و در طول زندگی ما تغییر می کند.
* والدینی که با فرزندان شان درباره ی تجارب و احساسات خودشان صحبت می کنند، فرزندان شان می توانند در رویایی با رویدادهای مشابه آن تجربیات را به یاد بیاورند و از آنها استفاده کنند.
* فرزندان ما نباید در رویارویی با مشکلات شان به نحوی آنها را از سر بگذرانند بلکه باید با آنها رو در رو شوند و با بهره گیری از آنها رشد کنند.
* همنوایی: وقتی والدین و فرزندان حس یکدیگر را درک کنند، با همدیگر نوعی احساس پیوستگی می کنند
* برای پیش بردن به سوی گفت و گوی معقول باید یش از هر تلاشی در جهت حل کردن مشکل(بررسی منطقی) به فرزندمان کمک کنیم که حس کند که حسش می کنیم

ملزومات نشست:

جلسه آنلاین:

1. هماهنگی اینترنت جایگزین
2. دوربین
3. حجم باقی مانده اینترنت
4. مسئول خوشامدگویی

جلسه حضوری:

1. پذیرایی

2. پوسترها و پیام های نصب شده روی در و دیوار محل برگزاری

3. لیوان چای و فلاسک

* **فعالیت اول:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ملزومات** | **نوع فعالیت** | **نیت** | **زمان فعالیت** |
| پخش کلیپ | آیت الکرسی | مدد گرفتن از خداوند و جاری شدن نور الهی در کلاس | یک دقیقه |
| گفت و گو | **معرفی خودم و احوال پرسی و ذهن آگاهی به حال** | **اتصال** |  |

شرح فعالیت:

* **فعالیت دوم:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ملزومات** | **نوع فعالیت** | **نیت** | **زمان فعالیت** |
| **، تمثیل باغبان و نجار** گفت و گو | سوال: سلام مهم تره یا خداحافظی | **یخ شکنی**  **اتصال به معرفی دوره** |  |

شرح فعالیت:

بعد از شنیدن جواب والدین، مطرح می کنیم که خداحافظی مهم تره چون وقتی مشخص می کنید که به چه وضع و حالی می خواهید جایی را ترک کنید، نحوه بودن و حضورتون در آن مدت و نحوه ی سلام و ارتباط تان با جمع هم معلوم می شود. این که والدینی هستید که مانند نجار طرحی از پیش تعیین شده در ذهن تان دارید و می خواهید طبق نقشه طوری شکل دهید که صندلی بشود یا باغبانی هستید که اجازه می دهید فرزندتان موجودی مستقل و خلاق در بستری امن و آزاد پرورش یابد.

* **فعالیت سوم:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ملزومات** | **نوع فعالیت** | **نیت** | **زمان فعالیت** |
| عکس | **نقشه راه** | **ارائه نمای کلی دوره، جهت انسجام ذهنی و اطمینان خاطر شرکت کنندگان** | معرفی دوره |

شرح فعالیت:

دراین مسیر ابتدا به مطالعه درباره ی چگونگی شکل گیری مغز به عنوان مرکز صدور کنش و واکنش های انسان می پردازیم.

بیان شیوه های ایجاد پیوند و اشکال حافظه و چگونگی تاثیر و تداوم تجربیات تعاملی گذشته در حال.

تاملی بر نیت و ایجاد بستری برای کیفیت هایی از رشد و تکامل که می خواهیم کودکان مان در زندگی بزرگسالی شان به همراه داشته باشند.

بیان انواع پیوندهای عاطفی(دلبستگی) که بین مراقب و کودک شکل گرفته است

کیفیت هایی که مراقبِ ایمن لازم است برای ایجاد یک رابطه ی سالم و توانمند سازحفظ کند را تبیین می کنیم.

فعالیت چهارم

فعالیت گرما بخش

من یک داستان می گم، اسم هر کیس رو که گفتم تا یک دقیقه آن را ادامه بده، مهم نیست ربط داشته باشه یا نه فقط ادامه بدین.

همه از روی صندلی هاشون بلند بشوند، دو تا دست تون رو قلاب کنید حالا بکشید.به راست، به چپ

بلیط خروجی

فرض کنید به فروشگاه رفته اید. سبد خرید را برداشته اید و از قسمت های مختلف از روی لیست تان خرید نیازهای تان خرید کردید. دوست دارم بدانم آن چه که امروز از اینجا می برید چیه. یا شایدم بهتره بگید گل سبد خریدتان چیه که. چی گرفتید که از همه چیز بیشتر دوستش داشتید.

.