

شب خانوادگی

شب ششم

بخندیم

دل هایمان را سبکتر کنیم

امشب قرار است کنار هم...

یک عالمه بخندیم

شخصیت های جالب درست کنیم

و یک خاطره تازه بسازیم

خوش آمدید

امشب قرار نیست درباره موضوع مهمی صحبت کنیم.
قرار نیست چیزی را حل کنیم.
قرار نیست بهترین باشیم.
امشب فقط می‌خواهیم... کمی بیشتر بخندیم... کمی سبک‌تر
شویم و در کنار هم، لحظه‌های خوبی بسازیم.

«گاهی یک خنده صمیمانه، بیشتر از ساعت‌ها گفتگو،
خانواده را به هم نزدیک می‌کند.»

هدف این شب

امشب می‌خواهیم:

- کنار هم شادی را تجربه کنیم.
- از فشارهای روز فاصله بگیریم.
- لحظه‌های بامزه و به یادماندنی بسازیم.
- خانه را پر از خنده و صمیمیت کنیم.

«امشب قرار نیست همه چیز عالی باشد؛
فقط می‌خواهیم کنار هم لذت ببریم»

فضای امن خانواده

- برای داشتن یک شب شاد و امن...
- به هم نخندیم؛ با هم بخندیم.
- کسی را مسخره نکنیم.
- کسی را مجبور به شرکت نکنیم.
- اشتباهات همدیگر را با لبخند بپذیریم.

نکته: «شادی، در فضای امن رشد می‌کند.»

مشارکت خانواده

قبل از شروع برای صمیمی‌تر 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 مسئولیت‌ها هر هفته بین همه جابه‌جا شود.

آماده سازی میز خوراکی

(۱۰ دقیقه)

باهمکاری هم یک میز ساده آماده کنید:

- پاپ کورن
- بیسکویت یا تنقلات
- میوه یا نوشیدنی دلخواه

نکته: «هرچیزی که در خانه دارید کافی است (چای، بیسکویت نان حتی آب)

و همچنین امشب فضای خانه را کمی شادتر کنید.»
«موسیقی شاد و ملایمی پخش کنید.»

شروع شب

یک جمله برای آغاز

یکی از والدین می تواند بگوید:

«امشب قرار نیست جدی باشیم؛ فقط می خواهیم کنار هم بخندیم و لحظه های خوبی بسازیم.»

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

- امروز چه چیزی باعث شد بخندی؟
- این روزها چه چیزی زودتر حالت را خوب می کند؟

فعالیت اصلی (۵۰ دقیقه)

چهره‌های بامزه

وسایل مورد نیاز:

- کاغذ
- ماژیک یا مداد رنگی
- هر وسیله ساده‌ای که در خانه دارید

فعالیت: هر نفر یک شخصیت بامزه خلق کند.

می‌تواند:

- خنده‌دار باشد.
- عجیب باشد.
- یک قهرمان خیالی باشد.

نکات مهم:

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

نکته: «مهم نیست چقدر حرفه‌ای است؛
مهم این است که از ساختنش لذت ببرید.»

تغذیه و تماشا (۲۰ دقیقه)

کنار هم بنشینید، از خوراکی‌ها لذت ببرید و به شخصیت‌هایی که ساخته‌اید نگاه کنید.

چند سؤال بامزه:

- اگر قرار بود یک اسم خنده‌دار برایش انتخاب کنی، چه بود؟
- به نظرت شخصیت کدام عضو خانواده از همه بامزه‌تر شد؟ چرا؟

نکته: «این زمان فقط برای خنده، شوخی و لذت بردن از کنار هم بودن است.»

فعالیت دوم (۳۰ دقیقه)

اجرای کوتاه

هر نفر شخصیتی را که ساخته است، برای یک یا دو دقیقه اجرا کند. می‌تواند:

- راه رفتنش را نشان دهد.
 - صدایش را تقلید کند.
 - یا یک موقعیت خنده‌دار اجرا کند.
- بعد از هر اجرا، همه او را تشویق کنند.
- هدف:** خندیدن با هم است؛ نه اجرای بی‌نقص.

گفتگوی آرام (۲۰ دقیقه)

در صورت تمایل درباره امشب صحبت کنید:

- کدام لحظه بیشتر تو را خندانند؟
- کدام فعالیت را بیشتر دوست داشتی؟
- دوست داری دفعه بعد چه بازی یا فعالیتی انجام دهیم؟

نکته: «کوتاه، صمیمی و بدون قضاوت صحبت کنید.»

دعا (۴۰ دقیقه)

برای این موارد دعا کنید:

- شادی در خانه
- آرامش خانواده
- دل‌های سبک‌تر
- محبت بیشتر

نمونه دعایی: «خدایا، ممنونیم برای زمانی که امشب در کنار هم داشتیم. کمک کن خانه ما همیشه پر از محبت، آرامش و لبخند باشد. آمین»

پایان شب

شاید امشب فقط خندیدیم...
اما همین خنده‌های ساده،
دل‌ها را به هم نزدیک‌تر می‌کنند.

بعضی از زیباترین خاطرات خانواده،
از همین لحظه‌های ساده ساخته می‌شوند.

چند نکته برای والدین:

اگر...

- کسی خجالتی بود، طبیعی است.
- کسی نخواست اجرا کند، اجبارش نکنید.
- فضا ساکت شد، خودتان شروع‌کننده باشید.
- همه چیز طبق برنامه پیش نرفت، نگران نباشید.

نکته: «هدف اجرای کامل برنامه نیست؛ ساختن فضایی شاد،
امن و صمیمی برای خانواده است.»

یادداشت خانوادگی

چند دقیقه برای نوشتن...

- شیرین‌ترین لحظه امشب چه بود؟
- دوست داشتم دوباره...
- این شب به من کمک کرد که...

برای نمونه:

- فشارهای روز را برای مدتی فراموش کنم.
- بیشتر بخندم.
- احساس نزدیکی بیشتری با خانواده‌ام داشته باشم.