

شب خانوادگی

شب هشتم

امشب

صحبت

مال ماست!

شبی برای موسیقی، خنده
و خوشحالی بیشتر

قرار نیست
بهترین
باشیم...
فقط از کنار هم
بودن لذت
ببریم

کنار هم بخندیم

خودمان باشیم

یکدیگر را

تشویق کنیم

تقویت
خانواده

FAMILY
SHOW

خوش آمدید

امشب خانه برای چند ساعت
تبدیل می شود به **صحنه خانواده!**
اما این صحنه یک فرق مهم دارد:
اینجا لازم نیست بهترین باشیم.
لازم نیست استعداد خاصی داشته باشیم.
حتی لازم نیست اجرایمان خوب از آب دربیاید!

هدف این شب

امشب می خواهیم:

- بدون ترس از قضاوت، چیزهای تازه را امتحان کنیم.
- تفاوت ها و خلاقیت یکدیگر را ببینیم.
- به جای مقایسه، یکدیگر را تشویق کنیم.
- در کنار هم یک خاطره متفاوت بسازیم.

«امشب مسابقه ای در کار نیست. مهم نیست چه کسی بهتر اجرا می کند؛ مهم این است که همه احساس کنند می توانند با خیال راحت مشارکت کنند.»

فضای امن خانواده

چهار قانون ساده برای امشب:

۱. هیچ اجرایی مسخره نمی شود.
۲. اشتباه کردن بخشی از برنامه است.
۳. هیچ کس مجبور به اجرای انفرادی نیست.
۴. بعد از هر اجرا، همه تشویق می کنند. (حتی اگر اجرا کاملاً خراب شد).

امشب نتیجه اجرا مهم نیست؛ جرئت آمدن روی صحنه مهم است. یک پیشنهاد برای والدین یکی از شما اولین نفر اجرا کند. حتی اگر خجالت می کشید، حتی اگر فکر می کنید خوب نیستید. بچه ها وقتی ببینند شما هم حاضرید امتحان کنید و اشتباه کنید، راحت تر وارد برنامه می شوند.

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

(۱۰ دقیقه)

با همکاری هم یک میز ساده آماده کنید:

- امشب میز را شبیه یک جشن کوچک بچینید. (هر خوراکی ساده‌ای که در خانه دارید کافی است):
- پاپ‌کورن یا چیپس یا پفک
- بیسکویت
- نوشیدنی

خوراکی فقط بخشی از فضای شب است؛
«موسیقی را روشن کنید و کم‌کم همه را دور هم جمع کنید.»

شروع شب

یک جمله برای آغاز

یکی از والدین می‌تواند بگوید:

«خانم‌ها و آقایان! به بزرگ‌ترین شوی امشب خانواده ما خوش آمدید!

اینجا نه صدای خوب لازم داریم، نه اجرای حرفه‌ای؛

فقط کمی جرئت، کمی خلاقیت و مقدار زیادی تشویق!.»

حالا همه با هم یک اسم برای شوی امشب انتخاب کنید.

مثلاً:

شب ستاره‌ها

وسایل امشب

- تلفن همراه یا وسیله‌ای برای پخش موسیقی
- اسپیکر، در صورت امکان
- چند تکه کاغذ
- خودکار
- یک کاسه یا ظرف کوچک

و چند وسیله بامزه برای اجرا:

عینک 🕶️

کلاه 🎩

شال 🧣

کت 🧥

کیف 👜

حتی یک برس مو یا قاشق هم می‌تواند میکروفن امشب باشد!

نکته: «لازم نیست چیزی بخرید.»
هرچه در خانه دارید کافی است؛ خلاقیت مهم‌تر از وسایل است.

گرم کردن صحنه (۱۰ دقیقه)

مسئول موسیقی فقط ۵ تا ۱۰ ثانیه از ابتدای یک آهنگ آشنا را پخش کند.

بقیه حدس بزنند:

- اسم آهنگ چیست؟
- خواننده را می‌شناسید؟
- اگر کسی جواب را پیدا کرد، سراغ آهنگ بعدی بروید.

بعد از چند آهنگ، مسئول موسیقی را عوض کنید تا خودش هم در بازی شرکت کند.

قانون مهم:

امتیازی در کار نیست.

قرار نیست ببینیم چه کسی بیشتر از موسیقی سر درمی‌آورد! فقط داریم گرم می‌شویم تا کمی راحت‌تر وارد صحنه شویم.

فعالیت اصلی (۴۰ دقیقه)

لب خوانی (lip sync)

حالا نوبت اجرای اصلی است!
هرکس یک آهنگ مورد علاقه انتخاب کند.
اما یک قانون داریم:

خواندن ممنوع!
آهنگ پخش می شود و اجراکننده فقط با:

- حرکت لب ها
- حالت صورت
- حرکات بدن
- و کمی خلاقیت

اجرا می کند؛ انگار ستاره موزیک ویدئوی خودش است!
 برس مو، قاشق یا هر چیز دیگری می تواند میکروفن باشد.
 هر اجرا حدود ۲ تا ۳ دقیقه باشد.

یک نفر را انتخاب کن و دو نفره اجرا کنید.
حتی می توانید چند نفره روی صحنه بروید.

نکته: «مشارکت مهم تر از اجرای خوب است.»

کارت‌های چالش

یک انتخاب اضافه برای سرگرمی بیشتر!
قبل از اجرا چند کاغذ داخل یک ظرف بگذارید.
روی آنها بنویسید:
خیلی جدی اجرا کن.
مثل یک ستاره مشهور اجرا کن.
انگار از شدت خواب چشمانت باز نمی‌شود!
مثل یک بچه کوچک اجرا کن.
خیلی عاشقانه اجرا کن.
تصور کن روی بزرگ‌ترین صحنه دنیا هستی!
هرکس اگر دوست داشت قبل از اجرای خودش یک کارت بردارد.
بعد باید آهنگ را با همان حالت اجرا کند.

این بخش کاملاً اختیاری است.
اگر خود اجرا برای کسی به اندازه کافی چالش برانگیز است، نیازی نیست کارت بردارد.

نکته: «امشب قرار است کمی از محدوده راحتی‌مان بیرون بیاییم؛
نه اینکه کسی را تحت فشار قرار دهیم.»

استراحت (۲۰ دقیقه)

وقت یک استراحت واقعی است.

- نوشیدنی‌ها را دوباره پر کنید.
- خوراکی بردارید.
- درباره لحظه‌های بامزه امشب حرف بزنید.
- اگر همه موافق‌اند، چند عکس بامزه بگیرید.

اما یک قانون مهم داریم:

آنچه در فضای امن امشب اتفاق افتاده، باید امن بماند. اگر کسی خجالت کشید، اشتباه کرد یا اجرای عجیبی داشت، بعداً آن را وسیله تمسخرش نکنیم.

نکته: «امنیت یعنی بدانم می‌توانم خودم باشم، بدون اینکه بعداً علیه من استفاده شود.»

فیнал خانوادگی (۲۰ دقیقه)

این بار همه روی صحنه!

یک آهنگ شاد انتخاب کنید که بیشتر اعضای خانواده آن را می‌شناسند.

این بار... هیچ تماشاچی‌ای نداریم! همه باید بخشی از اجرا باشند. یک نفر میکروفن خیالی داشته باشد. یک نفر حرکت نمایشی بسازد یکی بقیه را همراه کند. و احتمالاً یک نفر هم کاملاً خارج از برنامه عمل خواهد کرد! اگر همه اعضای خانواده موافق‌اند، می‌توانید از اجرای آخر فیلم بگیرید.

نکته: «قرار نیست این اجرا خوب باشد. قرار است خاطره شود.»

تشویق‌های شب (۱۰ دقیقه)

امشب جایزه نداریم.
نه نفر اول داریم، نه بهترین خواننده، نه بهترین اجراکننده.
به جای آن...
یکدیگر را می‌بینیم. به هر عضو خانواده یک تشویق مشخص بدهید.
مثلاً:

«خلاقیت امشب خیلی جالب بود.»
«کاری کردی همه از ته دل بخندیم.»
«انرژی تو همه را وارد برنامه کرد.»
«وقتی کنار او اجرا کردی، کمک کردی احساس تنهایی نکند.»
«با اینکه خجالت می‌کشیدی، جرئت کردی و انجامش دادی.»

نکته: «مطمئن شوید هیچ‌کس جا نماند. هر عضو خانواده باید حداقل یک تشویق واقعی و مشخص دریافت کند.»

لحظه تشویق شخصی (۱۰ دقیقه)

این جمله را برای یکدیگر کامل کنید:

«امشب از این کارت خوشم اومد که...»

مثلاً:

«...با اینکه خجالت کشیدی، باز هم امتحان کردی.»

«...همه را خنداندی.»

«...کنار خواهرت رفتی تا تنها اجرا نکند.»

«...خودت بودی و نگران قضاوت بقیه نبودی.»

«...بعد از اجرای من، خیلی تشویقم کردی.»

یادتان باشد:

تشویق خوب مشخص است.

به جای:

❌ «تو خیلی خوبی.»

بگوییم:

✅ «وقتی دیدم با اینکه خجالت می کشیدی باز هم اجرا کردی، از

جرئتت خوشم آمد.»

- گاهی یک جمله واقعی، خیلی بیشتر از چیزی که فکر می کنیم در ذهن دیگری می ماند.

گفت‌وگوی کوتاه (۱۰ دقیقه)

قبل از دعا، فقط چند دقیقه درباره تجربه امشب حرف بزنید.
هرکس که دوست دارد می‌تواند به یکی از این سؤال‌ها جواب دهد:

- کدام قسمت امشب برایت سخت‌تر بود؟
- چه زمانی بیشتر احساس کردی راحت می‌توانی خودت باشی؟
- تشویق کدام نفر امشب برایت معنی بیشتری داشت؟
- دوست داری در خانواده‌مان چه چیزی باعث شود راحت‌تر خودمان باشیم؟

نکته: «لازم نیست همه به همه سؤال‌ها پاسخ دهند.
گفت‌وگو کوتاه و بدون فشار باشد.»

دعا (۱۰ دقیقه)

امشب برای چیزهایی دعا کنید که در همین شب تجربه کردید:
دعای پیشنهادی:

«خدایا، ممنون برای خانواده‌مان و برای اینکه هرکدام از ما را متفاوت
آفریده‌ای. کمکمان کن خانه ما جایی باشد که در آن از خودمان بودن
نترسیم، از اشتباه کردن خجالت نکشیم و یکدیگر را بیشتر تشویق کنیم.
کمکمان کن تفاوت‌های یکدیگر را ببینیم، ارزششان را بدانیم و کنار هم
رشد کنیم. آمین.»

پایان شب

میکروفن‌ها کنار...
موسیقی خاموش...
صحنه هم جمع شد...
اما شاید مهم‌ترین اتفاق امشب
اصلاً روی صحنه نیفتاد.
امشب یاد گرفتیم می‌توانیم امتحان کنیم،
اشتباه کنیم،
بخندیم،
خودمان باشیم...

و باز هم از طرف خانواده‌مان شنیده شویم:
«دیدمت. کارت عالی بود. ادامه بده.»

چون خانه فقط جایی برای زندگی کردن نیست.
خانه باید جایی باشد که در آن
جرئت می‌کنیم خودمان باشیم.