

جلسه یک

قبل از برگزاری جلسه، نوجوانان:

- هر فرد یک شیئی که در خانه یا اتاق خودش دارد و آن را خیلی دوست دارد به همراه خود بیاورد.

فعالیت اول: بازی آنلاین (۲۰ دقیقه)

ابتدا هر فرد به نوبت، کمی در مورد خودش (نام، مدرسه، ...) توضیح دهد. سپس او یک شیئی که در خانه یا اتاق خودش دارد و آن را خیلی دوست دارد (و از قبل به همراه خود آورده) را نشان داده و کمی در مورد علت دوست داشتن آن برای دیگران توضیح دهد (هر فرد ۲ دقیقه)

فعالیت دوم: شنیدن همدلانه (۳۰ دقیقه)

۱. از طریق Meet، مربی از نوجوانان بخواهد که یک موضوع جذاب و حتی چالشی را انتخاب کنند. در صورتیکه گروه نوجوانان نتوانست، خود مربی می‌تواند به انتخاب خود یا از میان موضوعات زیر یک موضوع را انتخاب کند:

- مد و لباس
- فعالیت در فضای مجازی
- ارتباط فرزندان با والدین
- محیط زیست
- کنکور
- اینستاگرام
- مقایسه فرزندان با یکدیگر

۲. مربی موضوع نهایی را بر روی بورد OneNote بنویسد و اسکرین خود را به اشتراک بگذارد.

۳. اکنون در هر گروه، یکی از نوجوانان داوطلب شده و در مورد آن موضوع صحبت نماید (نهایتاً ۳ دقیقه).

۴. وقتی صحبت نفر اول تمام شد، نفر دوم باید گفت‌وگو را به صورت زیر ادامه دهد:

- ابتدا خود را جای نفر اول گذاشته و بگوید که فرد اول، هنگام صحبت چه احساسی داشت؟
- دو نکته مهم از صحبت نفر اول را تکرار کند.
- سپس نظر خود را مورد موضوع بیان کند.

۵. فرآیند فوق توسط نفر سوم و سپس به همین صورت توسط نفرات دیگر تکرار شود.

نکته برای مربی: اگر احساس شد که بخشی از حرف یکی از نوجوانان نیاز به توضیح بیشتر دارد، خیلی ساده، جمله آخر او را به شکل سوالی تکرار کنید. مثلاً اگر گفت «من با فلان چیز مشکل دارم»، شما بگویید «پس با فلان چیز مشکل داری؟». با چنین کاری، در اکثر موارد نوجوان به واکاوی بیشتر حرف خود خواهد پرداخت.

۶. اکنون مربی همه را به تعمق گروهی وا دارد: هدف از این تمرین چه بود؟

فعالیت سوم: داستان عکس (۲۰ دقیقه)

۱. مربی از طریق اشتراک‌گذاری اسکرین خود، یکی از عکسهای فولدر داستان عکس را به نوجوانان نشان دهد.
۲. هر نوجوان به مدت ۲۰ دقیقه فرصت دارد تا بر مبنای عکس، یک داستان خلق کند (میکروفونها خاموش شود ولی خارج نشوند)
۳. هر یک از نوجوانان به ترتیب داستان خود را برای دیگران تعریف نماید.
۴. نوجوانان در مورد میزان خلاق بودن یا جذاب بودن داستان یکدیگر نظر دهند.

تمرین هفته بعد

۱. هر نوجوان، شنیدن همدلانه را در گفت‌وگو با سه نفر دیگر تمرین کند:
 - هر ازگاهی خود را جای نفر مقابل گذاشته و احساس او را درک کند.

- قبل از شروع صحبت خود، دو نکته مهم از صحبت او را تکرار کند.