|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **پیوست یک- جدول عناوین هفته** | | | |
| **پیام روز**  **خودمراقبتی در خانواده یعنی...** | **عنوان** | **تاريخ** | **رديف** |
| **اعتياد**  **«چگونه از خانواده ام**  **مراقبت كنم؟»**  **يك بيماري**  **قابل پيشگيري است** | **خانواده خود مراقب**  **= كانون پيشگيري از مصرف مواد** | **31/3/93** | **شنبه** |
| **براي يك گفتگوي صميمانه**  **«چقدربافرزندمحرفمي­زنم؟**  **چقدرپايحرف­هايشنشسته­ام؟»**  **هميشه مي توان وقت گذاشت** | **خانواده خود مراقب**  **= صميميت و فضاي امن عاطفي** | **1/4/93** | **1شنبه** |
| **من بايد**  **الگوي فرزندانم**  **«نميدانمآياامروزحواسمبهرفتارهايمبود؟»**  **باشم.** | **خانواده خود مراقب = الگوسازي مثبت** | **2/4/93** | **2شنبه** |
| **پیام روز** | **عنوان** | **تاریخ** | **ردیف** |
| **ممنوعيت مصرف مواد در خانواده ما يك قانون است.** | **خانواده خود مراقب = انضباط رفتاري** | **3/4/93** | **3 شنبه** |
| **نظارت بر فرزندم**  **«راستي، اكنون او كجاست؟**  **با چه كسي و به چه كاري**  **مشغول است؟»**  **مسئوليت من است.** | **خانواده خود مراقب = نظارت هوشمندانه** | **4/4/93** | **4 شنبه** |
| **اعتیاد**  **«براي كمك به من و خانواده ام**  **چه خدمات درمانی وجود دارد؟»**  **يك بيماري**  **قابل درمان است.** | **خانواده خود مراقب = همراه درمانگران اعتياد** | **5/4/93** | **5 شنبه** |
| **امروز روز خانواده است.**  **«چه خاطره خوشي ساخته­ايم؟»** | **خانواده خودمراقب = نشاط اجتماعي** | **6/4/93** | **جمعه** |

**«چه ارزش­هايی را به فرزندانم منتقل كرده­ام؟»**