|  |
| --- |
| **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؟»**