

برنامج " اعمل معهم "

دليل المرشدين

إدارة جلسات نادي اليافاعات واليافعين (عمر 15 -19 سنة)

النسخة المعدلة للمملكة الأردنية الهاشمية

أبريل 2026

المقدمة

بالتعاون مع كير وبتمويل من مؤسسة بيل وميليندا غيتس، بدأت منظمة باث فايندر في تنفيذ برنامج اعمل معهم " في إثيوبيا من عام 2017 إلى 2023. منذ عام 2021، تعاونت باث فايندر أيضاً مع معهد العناية بصحة الأسرة من خلال تمويل حصلت عليه من مؤسسة إلسا وبيتر سودربيرغ الخيرية والسفارة الهولندية بهدف توسيع نطاق البرنامج إلى الأردن.

يأتي برنامج اعمل معهم امتداداً لبرنامج سابق في إثيوبيا يسمى "مساحتها الخاصة". ويهدف البرنامج إلى الشراكة مع الفتيات اليافعات لبناء الأسس الصحية والتعليمية والاقتصادية والاجتماعية التي يحتاجها للنمو خلال انتقالهن إلى مرحلة البلوغ. يوفر هذا النهج التقدمي الدعم للفتيات خلال واحدة من أهم مراحل الحياة، حيث أننا نقدمه إليهن قبيل أو خلال مواجهتهن لأكبر المعوقات أمام مستقبلهن، مثل الزواج القسري، الحمل، أو ترك المدرسة. وعلى الرغم من أن البرنامج موجه للفتيات، إلا أنه يشمل أيضاً الفتيان اليافعين/ات، وحتى يضم الآباء ومقدمي الرعاية والمجتمعات المحلية لضمان حصول الفتيان/ات اليافعين/ات على الدعم اللازم الآن وفي المستقبل من أقرانهم وشركائهم وأسرهم وحلفائهم المؤثرين. يُجري اتحاد الأبحاث "النوع الاجتماعي والمراهقة: الأدلة العالمية"، بتمويل من الحكومة البريطانية، تقيماً عشوائياً لقياس تأثير البرنامج في إثيوبيا على المدى الطويل.

يلتقي اليافعون ضمن مجموعات مقسمة حسب العمر والجنس 41 جلسة تدريبية، بالإضافة إلى 3 زيارات ميدانية داعمة، وجلسة ختامية (للأعمار 15-19) و 47 جلسة تدريبية، بالإضافة إلى 4 زيارات ميدانية داعمة، وجلسة ختامية (للأعمار 10-14). تشمل المواضيع التي يتم تناولها مجموعة واسعة من القضايا مثل البلوغ والحيض والصحة والتغذية والتعليم والسلامة والجنس والتواصل والحماية وتغير المناخ وتمكين الاقتصاد (مع 4 جلسات حوارية مشتركة بين الجنسين). تُدار مجموعات النقاش القائمة على المنهج من قبل مرشدين محليين "من نفس الفئة العمرية" ومن نفس الجنس تتراوح أعمارهم بين 18 و28 سنة. كما يلتقي الآباء أو مقدمو الرعاية لليافعين بسلسلة قصيرة من الجلسات الحوارية حول المواضيع التي تمت مشاركتها مع أطفالهم لتحسين معرفتهم وقدرتهم على التواصل مع أطفالهم بشأن القضايا الحساسة. بالإضافة إلى برامج مجموعات اليافعين/ات والبالغين، يتعاون البرنامج أيضاً مع المجتمع المحلي لتعزيز عملية تغيير المعايير الاجتماعية المحلية وتقوية أواصر الأنظمة القائمة.

هذا الوثيقة هي النسخة المخصصة للأردن من دليل برنامج اعمل معهم للمشرفين على مجموعات اليافعين/ات (ضمن الأعمار 15-19) سنة.

الشكر والعرفان

تم تصميم نموذج برنامج اعمل معهم في البداية بشكل تعاوني في عام 2017 من قبل مؤسسة باث فايندر، منظمة كير، واتحاد أبحاث الجندر والمراهقة: الأدلة العالمية، ومؤسسة بيل ومليندا غيتس، مع مساهمات وشراكة فكرية أساسية من حكومة إثيوبيا ومؤسسة إنقاذ الطفل. تم تطوير دليل اعمل معهم لليافعين الصغار لأول مرة في عام 2017، ثم تم تطويره لكي يناسب السياق الثقافي الخاص في إثيوبيا. بعد ذلك، في عام 2020، تم تطوير دليل اعمل معهم لليافعين الأكبر سناً ومن ثم إنشاء دليل لكل اليافعين/ات عالمياً، وتلا ذلك تعديل البرنامج للاستخدام في السياق الإثيوبي. أخيراً، في عام 2021، تم تعديل مواد اليافعين/ات الصغار، وفي عام 2024 تم تعديل مواد اليافعين/ات الأكبر سناً لكي تناسب السياق الاجتماعي في الأردن.

تهدف جميع مواد برنامج اعمل معهم إلى إتاحة الوصول المجاني والمفتوح لإعادة الاستخدام والتعديل لملاءمة أي سياقات ثقافية جديدة. **لاستخدامها في بيئات جديدة، يُرجى:**

- إبلاغ مؤسسة باث فايندر عبر البريد الإلكتروني: info@pathfinder.org
- وضع قسم الشكر والعرفان التالي ضمن المادة التي قمت بتعديلها: "تم تطوير هذه المادة عالمياً لبرنامج اعمل معهم لأول مرة في عام 2017 من قبل مؤسسة باث فايندر، ومنظمة كير، واتحاد أبحاث الجندر والمراهقة، بتمويل من مؤسسة بيل ومليندا غيتس. ومن خلال التزامهم بتمكين الوصول المفتوح والمصرح به لهذه المادة، قمنا بتعديلها للاستخدام في [أضف معلومات السياق أو البرنامج الخاص بك]."
- الاطلاع على الدليل الإرشادي الذي يقدم 20 اقتراحاً بسيطاً خطوة بخطوة لتكييف برنامج اعمل معهم لمختلف السياقات، وللاستعداد لعملية التنفيذ.
- نود أن نتقدم بالشكر والعرفان للأفراد والمنظمات التالية على مساهماتهم طوال هذه العملية:

مواد اليافعين/ات الصغار العالمية

- عبر مؤسسة باث فايندر: راشيل ريفكين، كورتنى بودرو، آن سكوت، مارتا بيرزاداه، جودي ديبروفيو، كايتلين كورنيليس، كاميل كولينز لوقل، كاثرين ميمنو، كاثرين لين، أوليفيا موسلي، تريشا بيتروني، كارا دنيل (تصميم).
- عبر الاستشارات المستقلة: ليندا بروس
- عبر منظمة إنقاذ الطفل: ويندي كاسترو

مواد اليافعين/ات الأكبر سناً العالمية وجميع مواد اليافعين/ات

- عبر بروموندو (حالياً إكيموندو): جين كاتو-والاس، تشيوي مولينجا، مارغريت غرين
- عبر مؤسسة باث فايندر: راشيل ريفكين، كورتنى بودرو، كارا دنيل (تصميم).

المواد المستخدمة لإثيوبيا

- عبر مؤسسة باث فايندر: أبي هيرو، ماسريشا سوريسا، بينيام كاسا، ماسيتيول ميسيرت، أبيبي كاسا، وركنيش كيريتا (الأب)، تناجني كيببيدي، أبراهيم جينيتو، أبي أداني
- عبر منظمة كير في إثيوبيا: سيركاديس أدماسو، أبينيت أينايلم، ميكديس يلما، هيلو زويدي، محمد حسن، سيركالم كيدر، صوفيا موسى

المواد المستخدمة للأردن

النسخة المحدثة 2026

- عبر مؤسسة باث فايندر الدولية: د. وجدان أبو ليل كخبير فني وتطوير مناهج ، د. روان القطيفان كمستشار صحة انجابية وجنسية وجندر ، هدى حجاج كخبير متابعة وتقييم.
- لجنة خبراء ومستشارين : تم تشكيلها بقيادة المجلس الاعلى للسكان .

نسخة السنوات السابقة

- عبر مؤسسة باث فايندر الدولية: د. وجدان أبو ليل كخبير فني وتطوير مناهج ، هدى حجاج كخبير متابعة وتقييم.
- معهد العناية بصحة الأسرة (IFH) التابع لمؤسسة الملك حسين (KHF): إيمان العجاليين، د. روان القطيفان، أريج سمريين، نيفين سمهوري ، عبير سلامه، ميساء مصطفى .

لجنة خبراء مراجعة الدليل

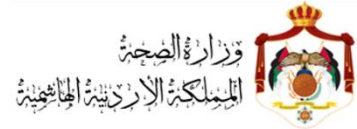
تمت مراجعة هذا الدليل علميًا ووطنياً من قبل لجنة خبراء تم تشكيلها بقيادة المجلس الأعلى للسكان ومنظمة باثفايندر الدولية ، وضمت اللجنة ممثلين عن مؤسسات وطنية وشركاء متخصصين بالإضافة إلى خبرات مستقلة ذات علاقة بموضوع الدليل.

وقد هدفت هذه المراجعة إلى التأكد من ملائمة المحتوى للفئات العمرية المستهدفة، وانسجامه مع السياسات الوطنية ذات الصلة، إضافة إلى تعزيز شموليته وحساسيته للنوع الاجتماعي والسياق المحلي.

أسهمت اللجنة من خلال خبراتها المتنوعة في تقديم ملاحظات وتوصيات بناءة ساعدت في تطوير الدليل وتحسين بنيته ومضامينه، بما يضمن تقديم محتوى مهني يستند إلى أفضل الممارسات والمعايير المعتمدة.



المملكة الاردنية الهاشمية
وزارة التربية والتعليم



أعضاء لجنة الخبراء:

- | | | |
|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| □ منظمة باثفايندر الدولية | □ وزارة التربية والتعليم | □ وزارة الصحة |
| د. وجدان ابو الليل | د. روناhee الكردي | د. هديل السايح |
| د. روان القطيفان | | |
| هدى حجاج | | |
| □ المجلس الأعلى للسكان | □ الجمعية الملكية للتوعية الصحية | □ جمعية اتحاد المرأة الاردنية |
| د. سوسن الدعجة | يزن وردات | د. أمل مبروك |
| جوانا سماوي | | |
| بديدة قبيلات | □ هيئة شباب كلنا الأردن | □ معهد العناية بصحة الأسرة |
| فيحاء عواد | زمن خراطة | د. سارة العيطان |
| عيد مناصير | □ خبيرة | |
| | تهاني الشحروري | □ صندوق التنمية والتشغيل |
| | | د. غادة الفايز |

2	المقدمة
3	الشكر والعرفان
5	لجنة خبراء مراجعة الدليل
11	المقدمة
22	وصف المحاور الرئيسة لبرنامج "اعمل معهم"
29	ممارسات تطبيقية وأساليب واستراتيجيات تدريب
32	الاساليب التدريبية النشطة والتفاعلية
33	نموذج بطاقة مراقبة وتقييم اداء الميسر/ة
34	إتيكيت التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة
40	المحور الأول : مهارات الحياة الأساسية
	المرحلة الأولى: بناء الأمان والهوية الذاتية
41	الجلسة رقم 1: الترحيب والأهداف
48	جلسة خاصة - فاقد السند القانوني (الاجتماعي): هويتي أنا .. ومكاني في هذا العالم
58	الجلسة رقم 2: أهدافي وتطلعاتي
62	الجلسة رقم 3: إعادة النظر في أهدافي

67	الجلسة رقم 4 : احترام الذات والقيادة
المرحلة الثانية: مهارات التواصل والتفاعل	
72	الجلسة رقم 5 : مهارات التواصل الفعال
80	الجلسة رقم 6: التفاوض مع أفراد الأسرة وفي العلاقات الاجتماعية (جلسة مشتركة)
المرحلة الثالثة : إدارة الانفعالات واتخاذ القرار	
88	الجلسة رقم 7 : إدارة الخلاف
93	الجلسة رقم 8 : إدارة التوتر والغضب
99	الجلسة رقم 9 : تعلم قول لا
المرحلة الرابعة : التعليم والفرص المتكافئة	
103	الجلسة رقم 10: المدرسة وتجاوز الحواجز التعليمية
المرحلة الخامسة : مواجهة الفقد	
113	الجلسة رقم 11 : رحلي مع الفقد والتشافي
127	المحور الثاني : الصحة
128	الجلسة رقم 12: تناول الطعام الصحي
137	الجلسة رقم 13: الحفاظ على قوتي
143	الجلسة رقم 14: المواد المخدرة وإدمانها

149	المحور الثالث : الصحة الإنجابية والجنسية
150	الجلسة رقم 15 : رحلي في التغيرات الجسدية والنمائية – الجزء الاول (اليافعات)
159	الجلسة رقم 16: رحلي في التغيرات الجسدية والنمائية – الجزء الاول (اليافعين)
168	الجلسة 17 : رحلي في التغيرات الجسدية والنمائية الجزء الثاني (جلسة لليافعين /ات)
185	الجلسة رقم 18: وسائل تنظيم الأسرة
196	الجلسة رقم 19: الأمراض المنقولة جنسيا
205	الجلسة رقم 20: التوعية بالفحص المبكر لسرطان الثدي
217	المحور الرابع : الجندر /النوع الاجتماعي والعنف المبني على النوع الاجتماعي
218	الجلسة رقم 21: الجندر / النوع الاجتماعي والتوقعات الاجتماعية
226	الجلسة رقم 22: النوع الاجتماعي والعنف
240	الجلسة رقم 23: هيّا نفهم النوع الاجتماعي والسلطة معا
245	الجلسة رقم 24: التعاون سوياً (جلسة مشتركة بين الجنسين)
252	الجلسة رقم 25: الزواج المبكر والقسري
260	الجلسة رقم 26: عمالة الأطفال - استراتيجيات وتحديات القضاء على الظاهرة
266	الجلسة رقم 27: التحرش الالكتروني
271	الجلسة رقم 28: التنمر

275	المحور الخامس : السلامة والحماية
276	الجلسة رقم 29: رسم خرائط المجتمع والسلامة (جلسة مشتركة)
282	الجلسة رقم 30: البقاء آمنين في المجتمع: الوقاية والاستجابة
292	المحور السادس : التمكين الاقتصادي والتغير المناخي
293	الجلسة رقم 31: أموال، خطط، حياتي
308	الجلسة رقم 32: السعي وراء أحلامك
311	الجلسة رقم 33: كتابة السيرة الذاتية
316	الجلسة رقم 34: اجراء مقابلات العمل
320	الجلسة رقم 35: نساء ورجال يُحتذى بهم في المجتمع
326	الجلسة رقم 36: رحلة استكشاف ريادة الأعمال
332	الجلسة رقم 37+38: مستقبل أخضر، حياة أكثر إشراقاً
341	الجلسة رقم 39: التوفير والادخار
345	المحور السابع : التطوع والمبادرات المجتمعية
346	الجلسة رقم 40: أنا متطوع... أنا مؤثر
353	الجلسة رقم 41: المبادرات الشبابية
358	المحور الثامن : الزيارات الميدانية

359	الجلسة رقم 42: زيارة ميدانية الى وحدة الوقاية من المواد المخدرة والجرائم الالكترونية
361	الجلسة رقم 43: زيارة ميدانية الى مراكز التدريب المهني وحماية الاسرة
363	الجلسة رقم 44: زيارة ميدانية الى مؤسسات الادخار والتمويل
365	الختام والخطوات المستقبلية
372	جهات وأرقام للتبليغ والدعم في الأردن
374	التعريفات والمفاهيم المعتمدة وطنيًا في الأردن
377	مرادفات المصطلحات التربوية والصحية والنفسية
379	المختصرات
380	المراجع

المقدمة

مرحباً بك في دليل إدارة الجلسات للمرشدين المشرفين على مجموعات اليافعين/ات (عمر 15-19 سنة). بصفتك موجهاً ومنسقاً مشرفاً على اجتماعات نادي اليافعين/ات، ستقوم بأكساب الفتيات والفتيان الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و19 عاماً مهارات قيمة ستتمكنهم من الانتقال إلى حياة صحية كبالغين. ستساعد هذه المهارات أيضاً هؤلاء اليافعين/ات الأكبر سناً في التعامل مع المواقف التي قد تكون خطراً عليهم.

تُعد اجتماعات نادي اليافعين جزءاً من مشروع برنامج "اعمل معهم (Act With Her)"، حيث سيعقد النادي 19 اجتماعاً على مدار 3 إلى 6 أشهر. وخلال كل اجتماع، سيتم استخدام واحدة اثنتين من خطط الجلسات البالغ عددها نحو 41 جلسة تدريبية، بالإضافة إلى 3 زيارات ميدانية داعمة، وجلسة ختامية متضمنة في هذا المنهاج التدريبي، بحيث تتراوح خطط الجلسات بين جلسة واحدة إلى جلستين لكل اجتماع. النتائج المتوقعة من أندية اليافعين/ات هي:

1. تعزيز قدرات الفتيات والفتيان اليافعين/ات الفردية والجماعية بشكل مناسب لسنهم على مدار الوقت في ثمانية مجالات: مهارات الحياة الأساسية، الصحة، الصحة الانجابية والجنسية، الجندر/النوع الاجتماعي الجندر والعنف المبني على النوع الاجتماعي، السلامة والحماية، التمكين الاقتصادي والتغير المناخي، التطوع والمبادرات المجتمعية، الزيارات الميدانية.
2. تحلي الفتيات والفتيان اليافعين/ات، وأسرهم، ومجتمعاتهم بمواقف ومعايير وسلوكيات تميل للمساواة أكثر بين الجنسين.
3. زيادة استخدام اليافعين/ات للأنظمة المختارة التي تستجيب لمتطلباتهم في مجالي الصحة والعنف الجنسي القائم على النوع الاجتماعي.

من هم اليافعون/ات الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و19 عاماً؟

هم اليافعون/ات الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و19 عاماً والذين يمرون بتغيرات جسدية، عاطفية، معرفية (التفكير والتعلم)، واجتماعية كبيرة. حيث تؤثر هذه التغيرات المعرفية، العاطفية، والاجتماعية على كيفية تعلمهم في هذا العمر. بصفتك مشرف في نادي اليافعين/ات، من المهم أن تكون على دراية بهذه التغيرات وتفهم استراتيجيات التعلم اللازمة أثناء إشرافك على خطط جلسات نادي اليافعين/ات.

التغيرات العاطفية والاجتماعية التي يمر بها اليافعون

استراتيجيات التعلم المناسبة لهذه الفئة العمرية	التغيرات العاطفية والاجتماعية التي يمر بها اليافعون/ات
تشجيعهم بالكلمات التحفيزية والأفعال الإيجابية يحقق تأثيراً أفضل.	- يسعون لكي يكونوا أكثر استقلالية. - يحاولون بلورة وفهم نوعية الشخص الذي يتطلعون ليكونوا عليه (تشكيل هويتهم). - يطورون القدرة على التفكير عبر طرح الأفكار. - تتوسع دائرتهم الاجتماعية ويكونون صداقات جديدة. - يقومون بتحدي القواعد والحدود. - يصبح تحفيزهم عن طريق التهديد والعقاب أقل فاعلية مقارنة بأساليب الدعم والتشجيع.
يتعلمون بشكل أفضل من المكافآت التدريجية، والعواقب الطبيعية لأفعالهم، والتعزيزات الإيجابية.	يميلون إلى المخاطرة والبحث عن كل ما هو جديد ورائج
- تقديم المكافآت يجعل التعلم الاجتماعي أكثر تحفيزاً لهم. - التعلم التشاركي والاستكشافي يكون أكثر فعالية معهم.	يشعرون بالملل بسهولة ويمكن أن يفقدوا الاهتمام تماماً.
- تحسن في الانتباه إلى التفاصيل وإتمام المهام. - يرغبون في اكتشاف الأمور بأنفسهم.	- تزيد الروابط العصبية في الدماغ. - مهارات تفكير على مستوى أكثر تعقيداً من مرحلة الطفولة.
- يعتمدون على الأقران لتلبية احتياجاتهم الاجتماعية الإيجابية. ينظرون إلى الأقران الأكبر سناً ليتعلموا منهم ما يجب فعله. - يصبح تقدير الأقران لليافعين محفزاً رئيساً لاتخاذ القرارات ولتكرار السلوكيات التي تحظى بتقدير الأقران.	تزداد أهمية الأقران في حياتهم. تصبح موافقة الأقران على أفعال اليافعين وآرائهم مصدراً مهماً للرضا وتعزيز الثقة بالنفس..

اجتماعات نادي اليافعين/ات

سيعمل مشروع اعمل معهم على تقديم الدعم خلال اجتماعات نادي، بالإضافة إلى 4 اجتماعات مشتركة بين الفتيات والفتيان، على مدى 6 أشهر. تهدف اجتماعات نادي اليافعين/ات إلى تعليم اليافعات كيفية عيش حياة إيجابية وصحية ومنتجة أثناء فترة نموهن إلى سن البلوغ. سنتناول اجتماعات نادي اليافعين/ات ست مجالات رئيسية:

1. مهارات الحياة الأساسية
2. الصحة
3. الصحة الإنجابية والجنسية
4. النوع الاجتماعي والعنف المبني على النوع الاجتماعي
5. السلامة والحماية
6. التمكين الاقتصادي والتغير المناخي
7. التطوع والمبادرات المجتمعية
8. الزيارات الميدانية

كيف يتم تنظيم المناهج وخطط الجلسات

منهج اليافعين/ات الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و19 عاماً

يحتوي دليل جلسات نادي اليافعين/ات على 38 جلسة لكل خطة – بحيث يكون هناك خطة لكل جلسة تطرح خلال الاجتماعات الـ 41 جلسة تدريبية، بالإضافة إلى 3 زيارات ميدانية داعمة، وجلسة ختامية. تتناول خطط الجلسات للمجالات الثمانية المذكورة أعلاه ويتم تقديمها بالترتيب التسلسلي الذي يجب طرحها فيه، بما في ذلك جلسات الاجتماعات المشتركة. من المهم اتباع الجدول الزمني الموصي به لتحديد خطة الجلسة المناسبة لكل اجتماع من اجتماعات نادي اليافعين/ات.

خطط الجلسات

تهدف خطط جلسات نادي اليافعين/ات إلى تعزيز التعاون والاخترام المتبادل بين الأقران / اليافعين/ات . تستخدم هذه الخطط مجموعة متنوعة من التمارين التشاركية والوسائط المتعددة للحفاظ على تفاعل اليافعين/ات في عملية التعلم. تحتوي كل خطة جلسة على الأغراض التالية:

- **صفحة الخطط:** يتضمن هذا القسم أهداف خطة الجلسة، الوقت الإجمالي (عادة ساعتين)، المواد اللازمة، والملاحظات التحضيرية.
- **الترحيب:** تبدأ كل وحدة بالترحيب باليافعين/ات اليافعين/ات في الجلسة. تتضمن بعض خطط الجلسات أيضاً نشاطاً افتتاحياً يهدف إلى تنشيط المجموعة وتفعيل مشاركتهم في موضوع الجلسة. ترتبط معظم هذه الأنشطة ارتباطاً وثيقاً بالموضوع الرئيسي للجلسة والنشاط الأساسي. يمكن تعديل الأنشطة التنشيطية بما يتناسب مع المجموعة.
- **النشاط:** هذا هو جوهر خطة الجلسة. نظراً لأن اليافعين/ات في هذا العمر يشعرون بالملل بسرعة، تشمل خطة الجلسة تمارين تشاركية وتفاعلية. تهدف هذه التمارين إلى: (1) زيادة الوعي حول موضوع معين و(2) تمكين المشرف من معرفة ما يعلمه اليافعين/ات عن هذا الموضوع وبالتالي سد الفجوات في معلوماتهم أو تطوير مهاراتهم حسب الحاجة. تحافظ المشاركة النشطة على تفاعل اليافعين/ات وتجنب المشرف من الإفراط في الشرح حول الموضوع، خاصة حول الأمور التي يعتقد اليافعون أنهم يعرفونها بالفعل. يتعلم الجميع بشكل أفضل عندما يكون التعلم جدياً، ممتعاً، وتشاركياً.
- **خاتمة الجلسة:** هذا القسم مخصص لاختتام موضوع الجلسة والمراجعة. قد تتضمن أيضاً تكليف اليافعين/ات بنشاط معين يتم تنفيذه في المنزل قبل الاجتماع التالي لنادي اليافعين/ات.
- **الجلسات المشتركة:** يتم التخطيط لتنفيذ جلسات تجمع الفتيان والفتيات اليافعين معاً، ويُرجى الاطلاع على محتوى هذه الجلسات والاستعداد لها بعناية، مع الانتباه إلى الثقافة المجتمعية السائدة في المنطقة عند التنفيذ، وبما يضمن بيئة آمنة ومحترمة للجميع.

عند التحضير لجلسة نادي اليافعين، يفضل مراعاة ما يلي:

1. الأمان: اختر مكاناً آمناً لجميع اليافعين /ات ، بعيداً عن المخاطر المحتملة.
2. النظافة: تأكد أن المكان نظيف ومرتب لتوفير بيئة مريحة.
3. قلة التشتيت: يفضل أن يكون المكان هادئاً وخالٍ من عوامل تشتيت الانتباه.
4. المرونة: يمكن استخدام أي مساحة مناسبة لإجراء النشاطات، بما في ذلك الأرضيات المفتوحة أو الغرف المتاحة، حسب الإمكانيات.
5. المواد والأنشطة: إذا كانت الجلسة تتطلب استخدام لوحات ورقية أو أدوات يمكن تعليقها، تأكد من توفر أي مساحة مناسبة لتعليق هذه المواد، أو التكيف مع البيئة المتاحة.
6. توضيح في خطة الجلسة: في حال وجود أي متطلبات خاصة بالمكان، أضفها في ملاحظات الإعداد لتسهيل التحضير.

المتحدثون الضيوف

بعض الجلسات قد تتطلب دعوة **متحدثين ضيوف** للمشاركة في تيسير الجلسة أو العمل كجهة مرجعية في موضوع معين، مثل الصحة الإنجابية أو العنف القائم على النوع الاجتماعي. لاختيار المتحدثين بشكل مناسب، يُفضل اتباع المعايير التالية:

1. المعايير المعرفية:.

- خبرة وإطلاع المتحدث على موضوع الجلسة.
- القدرة على تبسيط المعلومات لتكون مناسبة لليافعين/ات.
- القدرة على الإجابة عن الأسئلة بطريقة دقيقة وموضوعية.

2. المعايير الحياتية والسلوكية:

- احترام اليافعين /ات والتعامل معهم بطريقة حساسة ولائقة.
- وعي بحاجات اليافعين/اليافعات النفسية والاجتماعية.
- القدرة على التواصل بوضوح ومرونة مع جميع اليافعين /ات .

3. إجراءات اختيار المتحدث:

- العمل مع المشرف لتحديد المتحدث المناسب لكل جلسة حسب الموضوع والاحتياجات.
- في حال عدم توفر المتحدث الضيف، يمكن للمشرف اقتراح بديل مؤهل يلبي المعايير أعلاه.

خطوات التحضير للجلسات

التحضيرات ما قبل الجلسة	الملاحظات
قبل ثلاثة أيام من اجتماع نادي اليافعين	
ارجع إلى جدول الأعمال لمعرفة أي خطة جلسة ستستخدم.	
اقرأ خطة الجلسة كاملة الخاصة باجتماع نادي اليافعين القادم، وكرر قراءتها إذا لزم الأمر.	
راجع خطة الجلسة جيدًا لتكون مستعدًا لتيسيرها وتنفيذها.	
اجمع جميع المواد اللازمة لتنفيذ خطة الجلسة.	
حضّر المواد وأوراق اللوح الورقي والألعاب والقصص وغيرها، وفقًا لخطة الجلسة (ملاحظة: راجع قسم ملاحظات الإعداد في كل خطة جلسة).	
إذا تضمنت الخطة نشاط استضافة متحدثًا خارجيًا أو ميسرًا مشاركًا، فنسق مع مشرفك لتحديد الشخص المناسب.	
إذا كانت الجلسة تتضمن رحلة ميدانية، يجب عليك زيارة الموقع مسبقًا لإجراء الاستعدادات اللازمة، وتحديد موعد إحصار المجموعة، والتأكد من الشخص الذي ستتواصل معه.	
تأكد من أن المتحدث/الضيف/ة:	
- يعرف دوره/ها (كمحدث مستقل أو ميسر مشارك). - يعرف الهدف من عرضه التقديمي والوقت المخصص له. - حصل على التوجيه الكافي لإعداد جلسته (تتضمن بعض خطط الجلسات إرشادات خاصة بالمتحدثين). - يعرف مكان انعقاد نادي اليافعين ووقت اللقاء.	
قبل يوم واحد من اجتماع نادي اليافعين	
تأكد من تجهيز جميع المواد وأوراق اللوح الورقي وغيرها من المستلزمات اللازمة للجلسة.	
جهّز غرفة الاجتماعات، وتأكد من أنها متاحة ونظيفة ومزوّدة بجميع المستلزمات المطلوبة.	
تواصل مع المتحدث المشارك إذا كانت الجلسة تستدعي ذلك للتأكد من جاهزيته، ومعرفة بموعد ومكان اجتماع نادي اليافعين.	
التحضيرات أثناء الجلسة	
إعداد المكان للنشاط: ترتيب المقاعد أو دوائر النقاش، تثبيت اللوحات أو الوسائل البصرية إذا لزم الأمر.	
التقديم والتحفيز: بدء الجلسة بطريقة مشجعة، تعريف اليافعين /ات بالأهداف والقواعد العامة.	
إدارة الوقت: متابعة الوقت لكل نشاط لضمان تغطية كل الأهداف.	
الملاحظة والمراقبة: متابعة تفاعل اليافعين /ات، تسجيل الملاحظات حول المشاركة، صعوبات الفهم، أو أي مواقف تحتاج دعم إضافي.	
تعزيز الإيجابية: استخدام كلمات وتشجيع سلوكيات اليافعين /ات الإيجابية أثناء النقاشات والأنشطة.	
التكيف مع الظروف: تعديل الأنشطة أو الأساليب حسب الحاجة لضمان مشاركة جميع اليافعين/اليافعات.	
التحضيرات بعد انتهاء الجلسة	
تقييم الجلسة: مراجعة ما تم إنجازه مقارنة بالأهداف، تسجيل النجاحات والتحديات.	
تكوين الملاحظات: كتابة ملاحظات حول أداء اليافعين /ات، أي صعوبات واجهوها، وملاءمة الأنشطة للمستقبل.	
تحضير المتابعة: تحديد الأنشطة أو النقاشات التي يجب متابعتها في الجلسة القادمة.	
تنظيف وترتيب المكان: إعادة المكان إلى حالته الطبيعية وإزالة أي أدوات أو أوراق مستخدمة.	
تغذية راجعة: في حال وجود فريق، مشاركة الملاحظات والاقتراحات لتحسين الجلسات المستقبلية.	

- تيسير الجلسات وفق الترتيب المقترح في جدول الأعمال، مع مراعاة أن كل جلسة تبني على ما تم تغطيته سابقاً، واستشارة المشرف عند الحاجة لتغيير الترتيب.
- الحضور قبل بدء الاجتماع بنصف ساعة على الأقل لترتيب المكان وتجهيز المواد والأدوات والوسائل اللازمة.
- استقبال الياfeين/ات بالتحية والترحيب، وشرح أهداف الجلسة والقواعد العامة.
- الالتزام بخطة الجلسة مع إمكانية الرجوع إليها أثناء التيسير، مع التركيز على تيسير التعلم وليس قراءة النصوص على الياfeين /ات مباشرة.
- تنظيم الوقت بعناية لضمان استكمال جميع الأنشطة خلال الساعتين المخصصتين، مع المرونة عند مناقشة مواضيع حساسة.
- تشجيع النقاش والمشاركة الفعالة، والتعامل مع الياfeين/ات كخبراء يمتلكون معرفة ومهارات يمكنهم مشاركتها .
- تحفيز الياfeين/ات على التعلم من بعضهم البعض والتعبير عن مشاعرهم بطريقة آمنة لا تؤثر سلباً على الآخرين.
- استكمال ما يعرفه الياfe بالفعل، وملء فجوات المعلومات وتصحيح الأخطاء بلطف حسب الحاجة، مع التركيز على التعلم بالتفاعل والممارسة والتجربة بدل الجلوس السلبي أو التدوين فقط.
- التحلي بالتنظيم والمرونة في تعديل الأنشطة والأساليب وفق احتياجات الياfeين /ات .
- التحلي بالصبر والاستماع الجيد، وإعادة توجيه النقاش عند الحاجة.
- معرفة الدور كميسر ومرشد للتعلم، والاستعداد الدائم لتقديم الجلسات بكفاءة.
- التركيز على الاستماع أكثر من الكلام، وتشجيع أكبر عدد من الياfeين /ات على النقاش.
- التعامل مع الأسئلة الصعبة بالاعتراف بعدم معرفة الإجابة عند الحاجة، والبحث عن المعلومات من مصادر موثوقة لتقديمها لاحقاً.
- الحفاظ على الحيادية وعدم إصدار الأحكام أو مشاركة التجارب الشخصية، مع التركيز على الحقائق.
- مراجعة خطة الجلسة بدقة لتعزيز الثقة بالنفس عند التفاعل مع الياfeين/ات وتقديم المعرفة الأساسية بطريقة دقيقة وموضوعية.

حينها قم بـ:	إذا ما بدا أن اليافع يشعر بـ:
- تسريع وتيرة التدريب. - خذ استراحة. - التوقف عن الكلام، واعمل على تضمين مزيد من الأنشطة التفاعلية، مثل طرح أسئلة مفتوحة، أو عمل نشاط تحفيزي، أو لعب الأدوار. - تغيير أسلوب التدريب، واستخدم تقنيات تدريب مختلفة، مثل لعب الأدوار، والعمل الجماعي وتطبيق الأنشطة.	الملل
- اطلب الى يافع آخر في المجموعة الإجابة عن السؤال أو شرح الموضوع. - ا طرح أسئلة لاستيضاح مدى فهم اليافع للموضوع. - أعط أمثلة. - برهن بالأدلة. - اسمح لليافع/ة ين بالتطبيق وتقديم المساعدة العملية حسب الحاجة. - يمكن للميسر توظيف استراتيجيات تعلم تفاعلية مثل استراتيجية فكر – زواج – شارك (Think–Pair–Share) ، حيث يفكر كل يافع/ة بشكل فردي، ثم يناقش أفكاره مع شريك، وأخيرًا يشارك النتائج مع المجموعة بأكملها لتعزيز المشاركة والتفاعل الجماعي.	التشتت
- إذا لم تكن بالخارج، فتأكد من أن الغرفة ليست دافئة بشكل كبير أو مزدحمة. - حيثما أمكن، تأكد من وجود إضاءة كافية وقم بتهوية المكان بالشكل المناسب. - إجراء أنشطة تحفيزية. - خذ استراحة. - ممكن الطلب إلى اليافعين /ات تبادل الأماكن	النعاس
- توقّف عن الحديث واطرح الأسئلة. - تجول بين أفراد المجموعة. - اجعل اليافعين /ات يتفاعلون ضمن مجموعات. - اطلب الى الآخرين شرح الموضوع. - حاول إجراء تغييرات على أسلوب التدريب الخاص بك ونبرة صوتك لجذب الانتباه.	عدم الانتباه (يتحدث إلى من يجاوره، يكتب، ينظر إلى ساعته، أو يتلاعب بالأوراق)

التعامل مع الأسئلة الصعبة والمحرجة في الجلسة

1. **الاستقبال الإيجابي:**
 - مهما كانت الأسئلة، ابدأ دومًا بالترحيب بها بشكل إيجابي: "هذا سؤال جيد".
 - شجع اليافعين /ات على التعبير عن أسئلتهم بحرية.
2. **تشجيع المشاركة:**
 - اطلب الى يافع/يافعة آخر الرد على السؤال إذا كان مناسبًا، لتعزيز النقاش الجماعي.
3. **تحديد الأسئلة الصعبة أو غير المناسبة:**
 - يمكن تأجيل الأسئلة التي تحتاج وقتًا طويلًا أو قد تخرج عن الموضوع الأساسي.
 - يمكن إرجاؤها إلى وقت الاستراحة، مع عبارة مثل: "هذا سؤال جيد، لم لا نتحدث بشأنه أثناء الاستراحة؟".
 - التعامل مع الأسئلة الصعبة بالاعتراف بعدم معرفة الإجابة عند الحاجة، والبحث عن المعلومات من مصادر موثوقة لتقديمها لاحقًا.
4. **الإحالة عند الحاجة:**
 - إذا لم تعرف الإجابة، أجب السؤال إلى شخص أكثر خبرة أو المتحدث الضيف المناسب.
5. **استخدام لوحة الأسئلة:**
 - ضع جميع الأسئلة التي لم يتم الرد عليها على لوحة خاصة بالأسئلة.
 - متابعة الإجابة عليها في نهاية الجلسة أو في الجلسة القادمة، لضمان عدم تجاهل أي استفسار.
6. **مهارات إضافية لإدارة الأسئلة:**
 - الاستماع جيدًا قبل الرد لفهم السؤال بدقة.
 - إعادة صياغة السؤال بصوت مسموع إذا كان غامضًا لتوضيحه للجميع.
 - الحفاظ على هدوء الجلسة ومنع النقاشات الجانبية المطولة.
 - تشجيع الحوار المفتوح، مع الحفاظ على احترام الجميع والمواضيع الحساسة.
7. **تعزيز الإبداع والراحة:**
 - ذكر الميسر أنه لديه الحرية في الابتكار والإبداع في طريقة التعامل مع الأسئلة.
 - الحفاظ على جو من الثقة والراحة بين اليافعين /ات .

إدارة الموضوعات والمشاعر الصعبة في جلسة نادي اليافعين

1. التعرف على المشاعر الصعبة:

- قد يشعر اليافع/ة بعدم الارتياح عند التحدث عن التغيرات الجسدية ، النفسية، الاجتماعية، المعرفية، الجهاز التناسلي، أو العنف.
- بعض الأنشطة قد تذكرهم بمواقف صعبة مروا بها سابقًا في المنزل أو المدرسة.

2. التعامل مع اليافعين /ات المنزعجين:

- إذا لاحظت أن أحد اليافعين/اليافعات منزعجًا، تحدث إليه/إليها على انفراد لمعرفة سبب الانزعاج.
- لا تجبره/ها على الحديث عن ما يضايقه/يضايقها.
- استمع باهتمام وتعاطف، واطهر التفهم والدعم.
- لا تقدم نصائح مباشرة إلا إذا طلبها اليافع/ة .
- طمئن اليافع/ة أن شعوره بالانزعاج طبيعي ومفهوم.

3. تقديم الدعم والمساعدة:

- كن مستعدًا لتزويد اليافع/ة بمعلومات الاتصال لجهات الدعم المختصة في حال تعرض لسوء المعاملة أو صعوبة نفسية.
- تأكد من أن هذه المعلومات متاحة لديك دائمًا أثناء الجلسة.
- اعمل مع المشرف لتحديد خطوات الدعم المناسبة أو التحويل للمساعدة المتخصصة.

4. الإرشادات العامة:

- تعامل مع جميع اليافعين /ات باحترام، بغض النظر عن خلفيتهم أو ظروفهم.
- حافظ على سرية ما يشاركه اليافعون على انفراد.
- استخدم لغة هادئة ومطمئنة عند الحديث عن الموضوعات الحساسة.
- راقب تفاعل المجموعة بشكل عام، وتأكد أن الأنشطة لا تسبب إزعاجًا جماعيًا أو صراع بين اليافعين /ات .

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

خلال الاجتماعات الـ 38 لنادي اليافعين/ات والاجتماعات المشتركة بين الفتيات والفتيان، ستقوم بتعليم الفتيات والفتيان مهارات حياتية مفيدة للغاية. ستتحدث أيضاً عن بعض الموضوعات الشائكة. نقدم لك أدناه كيفية التعامل مع مختلف المواقف التي قد تحدث:

إذا غاب واحد أو أكثر من اليافعين/ات عن اجتماع نادي اليافعين/ات:

- في حالة الغياب الأول، أبلغ مشرفك واطلب منه النصيحة. سيتصل المشرف بولي أمر بهذا اليافع/ة لمعرفة ما يحدث.
 - في حال كان غياب المشارك ناتجاً عن ضعف الاهتمام بموضوع التدريب، يُستحسن التعامل مع الموقف بأسلوب داعم يهدف إلى إعادة إشراكه، وذلك عن طريق:
1. التواصل على نحوٍ فردي مع المشارك لفهم اهتماماته واحتياجاته من دون افتراضات أو أحكام.
 2. توضيح أهمية موضوع التدريب وربطه بواقعه اليومي وخبراته الشخصية.
 3. إشراكه في أنشطة تفاعلية تمنحه دوراً فاعلاً.
 4. تكييف بعض الأنشطة أو الأمثلة لتتوافق مع اهتماماته قدر الإمكان.

- في حالة الغياب مرتين أو أكثر، أبلغ مشرفك للاستفسار عن حالة اليافع/ة عن حالته الصحية
- لا تطلق الأحكام.
- اسأل اليافع/ة إذا كان أحد الوالدين يمكنه مرافقته إلى المركز الصحي. إذا كان الأمر كذلك، شجع الفتى أو الفتاة على الذهاب مع والديه إلى المركز الصحي.
- إذا لم يكن باستطاعة الوالدين، اسأل اليافع/ة إذا كان لديه شخص بالغ موثوق يمكنه مرافقته إلى المركز الصحي. شجع اليافع/ة على طلب خدمات الرعاية الصحية مع الشخص البالغ الموثوق.

عندما يصبح اليافع/ة عاطفياً أو منزعاً

- قد يشعر اليافعين/ات بالانزعاج بسبب بعض الموضوعات في اجتماعات نادي اليافعين/ات. قد تكون لديهم شكوك حول أنفسهم أو يشعرون بعدم الارتياح عند التحدث مع الآخرين عن قضايا تتعلق بالصحة الانجابية والجنسية أو العنف. قد تذكرهم الأنشطة بمواقف غير مريحة عاشوها في المنزل أو المدرسة.
- إذا شعر أحد اليافعين/ات بالانزعاج بسبب نشاط معين، تحدث معه بشكل خاص لمعرفة سبب شعوره بعدم الارتياح. لا تجبره على الحديث عما يزعجه. استمع لما يقوله. لا تقدم نصائح. دورك هو توفير الفهم والدعم والمساعدة. طمئنه أن الشعور بالانزعاج أمر طبيعي ومقبول. إذا كشف الفتى أو الفتاة أنه يعاني من سوء المعاملة الجسدية أو الجنسية أو العاطفية، راجع النقطة التالية.

إفصاح الفتى أو الفتاة عن تعرضه لسوء المعاملة الجسدية أو الجنسية أو العاطفية

- تحدث إلى الفتى أو الفتاة بمفرده في مكان خاص.
- استمع بعناية لما يقوله الفتى أو الفتاة.
- اشكر الفتى أو الفتاة على مشاركة هذه المعلومات معك. أخبره أنك آسف لما حدث له.
- ذكر الفتى أو الفتاة بأن ما مر به من تحرش أو عنف ليس خطأه أبداً.
- اسأل الفتى أو الفتاة إذا كان لديه شخص بالغ موثوق يمكنه دعمه ويشعر مع بالامان والطمأنينة لمشاركة هذا الأمر معه.
- إذا كان الأمر كذلك، أخبره أنه قد يكون من المفيد التحدث مع شخص بالغ موثوق حول هذا الموضوع (ولي الامر ، معلم ، المرشد التربوي / المدرسي) .
- إذا لم يكن لديه هذا الشخص، ساعده في العثور على شخص يمكنه الإبلاغ عن الحادث له من منظمة محلية تدعم حقوق الإنسان، أو مسؤول رعاية صحية موثوق به وملائم لفتته العمرية، أو تبليغ السلطات.
- أخبر الفتى أو الفتاة أنك ستحافظ على سرية هذه المعلومات قدر المستطاع. اشرح لهم أنك ملزم بتبليغ مشرفك، ولكن في حال لم تحصل على إذن الفتى أو الفتاة فإنك لن تشارك اسمه أو هويته الخاصة.
- أبلغ المشرف عن الحادثة، موضحاً أن فتى أو فتاة في نادي اليافعين/ات أخبرك بتعرضه للعنف. من المهم جداً الالتزام بعدم مشاركة اسمه عند الإبلاغ في حال لم يمنحك الفتى أو الفتاة الإذن بذلك.
- حافظ على السرية المطلقة لهذه المعلومات. لا تناقشها مع أي شخص، باستثناء المشرف أو مدير الحالة.

ملاحظة:

من المهم جداً أن تكون على دراية بالقضايا القانونية وأي متطلبات إلزامية للإبلاغ إذا كشف قاصر عن أي نوع من العنف أو الإساءة. يرجى التأكد من مراجعة الإرشادات أو القوانين ذات الصلة قبل بدء اجتماعات نادي اليافعين/ات حتى تكون مستعداً إذا تم الإفصاح عن مثل هذه الأمور.

وصف المحاور الرئيسة لبرنامج "اعمل معهم"

يهدف برنامج "اعمل معهم" إلى دعم الياfecين والياfecات في الفئة العمرية (15-19 سنة) وتمكينهم من اكتساب المعارف والمهارات والقيم التي تساعدكم على بناء شخصيات متوازنة ومجتمعات أكثر عدلاً واستدامة. وانطلاقاً من رؤية البرنامج في إعداد جيل واع ومسؤول وقادر على المساهمة في التنمية المجتمعية، تم تصميم مجموعة من المحاور الرئيسة التي تغطي الجوانب الحياتية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية، لتتكامل في بناء قدرات الياfecين/ات على الصعيد الفردي والجماعي.

تستند هذه المحاور إلى أهداف التنمية المستدامة (SDGs) التي وضعتها الأمم المتحدة، بوصفها إطاراً عالمياً لتحقيق الرفاه الإنساني والعدالة الاجتماعية وحماية البيئة. إذ تسهم المحاور في تحقيق عدد من الأهداف، مثل:

• الهدف 3: الصحة الجيدة والرفاه

المحاور المرتبطة: الصحة ، الصحة الإنجابية والجنسية، السلامة والحماية.

الهدف: تعزيز الصحة الجسدية والنفسية للياfecين، وتمكينهم من اتخاذ خيارات صحية وآمنة.

• الهدف 4: التعليم الجيد

المحاور المرتبطة: المهارات الحياتية الأساسية والتعليم والمستقبل

الهدف: تطوير مهارات شخصية واجتماعية وعقلية تساعد على التعلم المستمر واتخاذ قرارات مسؤولة.

• الهدف 5: المساواة بين الجنسين

المحاور المرتبطة: محور النوع الاجتماعي والعنف المبني على النوع الاجتماعي، محور التمكين الاقتصادي والتغيير المناخي والتعليم والمستقبل

الهدف: تعزيز المساواة بين الجنسين وتمكين جميع الياfecين/ات دون تمييز، وحماية حقوقهم.

• الهدف 8: العمل اللائق والنمو الاقتصادي

المحاور المرتبطة: محور التمكين الاقتصادي والتغيير المناخي

الهدف: إعداد الياfecين/ات للمستقبل المهني من خلال مهارات عملية وفرص للتعلم الاقتصادي.

• الهدف 13: العمل المناخي

المحاور المرتبطة: محور التمكين الاقتصادي والتغيير المناخي

الهدف: تنمية وعي الياfecين/ات بأهمية حماية البيئة والمساهمة في الاستدامة.

- **الهدف 16: السلام والعدالة والمؤسسات القوية**

المحاور المرتبطة: السلامة والحماية.

الهدف: تعزيز السلامة الشخصية والاجتماعية، وغرس قيم العدالة والتسامح والتعاون.

- **الهدف 17: عقد الشراكات لتحقيق الأهداف**

المحاور المرتبطة: محور التطوع و المبادرات المجتمعية والزيارات الميدانية.

الهدف: تعزيز التعاون بين اليافعين/ات والمجتمع المحلي والمؤسسات لتحقيق أثر اجتماعي مستدام.

إن محاور التدريب لا تعمل بمعزلٍ عن بعضها، بل تشكّل منظومة متكاملة تُعزّز مفهوم التنمية الشاملة والمستدامة، حيث يتعلّم اليافعون كيف يكونون مواطنين فاعلين، قادرين على إحداث التغيير في أنفسهم وفي محيطهم بما ينعكس إيجابًا على مجتمعاتهم ومستقبلهم.

محور المهارات الحياتية الأساسية

LIFE SKILLS



يهدف محور المهارات الحياتية الأساسية إلى تمكين اليافعين /ات من اكتساب القدرات والمعارف التي تساعد على التعامل بفعالية مع متطلبات الحياة اليومية وتحدياتها. يستند هذا المحور إلى المفهوم الذي تعرّفه منظمة الصحة العالمية (WHO) واليونسيف (UNICEF) بأنه «مجموعة من المهارات الاجتماعية والمعرفية والعاطفية التي تمكن الأفراد من التصرف بإيجابية والتكيف مع المواقف المختلفة في حياتهم.

يركّز هذا المحور على تطوير مهارات التفكير النقدي، وحلّ المشكلات، واتخاذ القرار، التعامل مع الضغوطات / التعامل مع الانفعالات ، والتعاطف والتفكير الإبداعي ومعرفة الذات وتقديرها ، والتواصل الفعّال، واحترام الذات والآخرين. تُعدّ هذه المهارات أساسية وليست تكميلية، إذ تمثل ركيزة لنجاح الفرد في تعلّمه، وصحّته النفسية، ومشاركته الاجتماعي.

إنّ دمج هذا المحور ضمن البرنامج يهدف إلى تمكين اليافعين /ات من بناء وعي ذاتي متوازن، وتنمية الثقة بالنفس، وإدراك نقاط القوة والضعف لديهم، والتحليّ بالمثابرة لإتمام المهام بنجاح ، بالإضافة الى تعزيز القدرة على مواجهة الضغوط اليومية بطريقة إيجابية وبناءة، مما يسهم في تعزيز رفاههم الشخصي والاجتماعي ويهيئهم للمشاركة الفاعلة في محيطهم الأسري والمجتمعي.

محور الصحة



يركّز محور الصحة على تعزيز وعي اليافعين /ات بالعادات والسلوكيات الصحية التي تسهم في الحفاظ على الجسم والعقل في أفضل حالاتهما. يهدف هذا المحور إلى تمكين الأفراد من اتخاذ قرارات مستنيرة تتعلق بصحتهم الجسدية والنفسية من خلال تبني نمط حياة متوازن وممارسة سلوكيات وقائية.

يتناول المحور ثلاثة جوانب رئيسية: **التغذية السليمة** بوصفها الأساس في دعم النمو السليم والقوة الجسدية، والوعي بأهمية النشاط البدني والعادات اليومية الصحية للمحافظة على الطاقة والحيوية، والوقاية من فقر الدم بالإضافة الى المخاطر المرتبطة بتعاطي المواد المخدّرة والإدمان بوصفها من أكبر التحديات التي تواجه اليافعين والشباب عالميًا.

يستند هذا المحور إلى مبادئ منظمة الصحة العالمية التي تؤكد أن تعزيز الصحة لا يتحقق فقط من خلال غياب المرض، بل عبر بناء قدرات الفرد على تبني أنماط حياة تُمكنه من الرفاه الشامل، الجسدي والعقلي والاجتماعي والنفسية .

محور الصحة الإنجابية والجنسية

يُعنى محور الصحة الإنجابية والجنسية بتزويد اليافعين /ات بالمعرفة والوعي اللازمين لفهم خصائص النماية ، وبناء مواقف صحية ايجابية ومسؤولة تجاه النمو الجسدي والعاطفي والعلاقات. يركّز المحور على ثلاثة موضوعات أساسية: التغيرات الجسدية والنفسية والمعرفية والاجتماعية عند الذكور والإناث في مرحلة المراهقة ، وسائل تنظيم الأسرة وفهم الخيارات المتاحة، والتوعية بالأمراض المنقولة جنسياً وأهمية الفحوصات الدورية للكشف المبكر عن اي امراض ، بما في ذلك فحص سرطان الثدي.



يستند هذا المحور إلى مبادئ منظمة الصحة العالمية (WHO) وصندوق الأمم المتحدة للسكان (UNFPA)، التي تؤكد أن التربية الجنسية الشاملة والملائمة للعمر تمكن الأفراد من حماية صحتهم الجسدية والنفسية، وتعزيز قيم الاحترام والمسؤولية والمساواة بين الجنسين. إن إدراج هذا المحور يهدف إلى بناء وعي قائم على المعرفة العلمية، ويُسهم في كسر الصمت وتصحيح المفاهيم الخاطئة المحيطة بهذه المواضيع، بما يدعم اليافعين /ات في تبني سلوكيات صحية وأمنة، واتخاذ قرارات مستنيرة حول أجسادهم ومستقبلهم.

محور الجندر/ النوع الاجتماعي والعنف المبني على النوع الاجتماعي

يهدف هذا المحور إلى تعزيز فهم اليافعين /ات لمفهوم النوع الاجتماعي (الجندر/ النوع الاجتماعي) وكيف تؤثر الأدوار الاجتماعية والتوقعات المجتمعية على حياة الأفراد من الإناث والذكور. يركّز المحور على تحليل العلاقات القائمة على السلطة وعدم المساواة، ويساعد اليافعين /ات على التمييز بين الاختلافات البيولوجية الطبيعية وبين الأدوار الاجتماعية المكتسبة.



كما يسلط الضوء على أشكال العنف المبني على النوع الاجتماعي، بما في ذلك التحرش الإلكتروني، والتنمر، باعتبارها مظاهر لانتهاك الحقوق الإنسانية وترسيخ للتمييز.

يستند هذا المحور إلى مبادئ الأمم المتحدة للنوع الاجتماعي والمساواة، التي تؤكد أن تعزيز العدالة الجندرية/ النوع الاجتماعي ليس هدفاً بحد ذاته فحسب، بل وسيلة أساسية لتحقيق التنمية المستدامة والعيش الآمن للجميع. إن دمج هذا المحور في البرنامج يهدف إلى تمكين اليافعين /ات من التفكير النقدي حول الأدوار الجندرية / النوع الاجتماعي السائدة، وفهم علاقاتها بالقوة والسلطة، وتشجيعهم على تبني مواقف وسلوكيات قائمة على المساواة والاحترام والتعاون في العلاقات الشخصية والمجتمعية.

SAFETY AND PROTECTION A RIGHTS-BASED APPROACH



يركّز هذا المحور على تمكين اليافعين/ات من تعريف مفهومي الحماية والأمان في حياتهم اليومية وفي مجتمعاتهم. من خلال هذا المحور، يتعلّم اليافعون/ات كيفية تحديد المخاطر المحيطة بهم، والتخطيط لاستجابات آمنة، والمساهمة في خلق بيئات داعمة تحفظ كرامة الجميع.

يتناول المحور موضوعات مثل رسم خرائط المجتمع لتحديد أماكن الأمان والخطر، وأساليب البقاء آمنين في الأماكن العامة وفي الفضاء الرقمي، إضافة إلى أهمية التعاون المجتمعي في الوقاية من العنف والاستغلال.

يستند هذا المحور إلى نهج الحماية القائم على الحقوق (Rights-Based Approach) كما هو معتمد في اتفاقية حقوق الطفل واتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (CEDAW). فتعزيز السلامة والحماية لا يقتصر على الوقاية من الأذى فقط، بل يشمل أيضاً تمكين الأفراد من معرفة حقوقهم والتصرف لحمايتهم، بما يعزز إحساسهم بالثقة والأمان والمواطنة الإيجابية داخل مجتمعاتهم. ويتجلى هذا النهج في عدة مبادئ أساسية، منها تعزيز سلامة الناس وكرامتهم وحقوقهم وتجنب تعريضهم لمزيد من الأذى، وضمان وصولهم إلى المساعدة غير المتحيّزة وفقاً للاحتياج ومن دون تمييز، ودعمهم للتعاافي من الآثار الجسدية والنفسية للعنف أو الإكراه أو الحرمان المتعمّد، ومساعدتهم على المطالبة بحقوقهم وتحقيقها.

محور التمكين الاقتصادي والتغيّر المناخي



يهدف هذا المحور إلى ربط مفهومي التمكين الاقتصادي والوعي البيئي بوصفهما عنصرين أساسيين من عناصر التنمية المستدامة. يساعد المحور اليافعين/ات على فهم العلاقة بين الموارد الشخصية والاقتصادية والبيئة المحيطة، وكيف يمكنهم وضع خطط مالية ومسارات مهنية تتماشى مع طموحاتهم وقدراتهم، مع مراعاة أثر السلوك الاقتصادي على البيئة والمناخ وكذلك تأثير المناخ على التمكين الاقتصادي.

يتناول المحور موضوعات مثل إدارة الأموال والتخطيط المالي، وتحديد الأهداف والسعي لتحقيق الأحلام الشخصية والمهنية، إضافة إلى الوعي بالتغيّر المناخي وكيفية المساهمة في الحد من آثاره من خلال سلوكيات اقتصادية وبيئية مسؤولة.

يرتكز هذا المحور إلى مبادئ أهداف التنمية المستدامة (SDGs)، ولا سيما الهدف الثامن (العمل اللائق والنمو الاقتصادي) والهدف الثالث عشر (العمل المناخي)، ويهدف إلى بناء وعي ومهارات عملية تساعد اليافعين/ات على أن يكونوا فاعلين اقتصادياً ومواطنين مسؤولين بيئياً في مجتمعاتهم.

محور التعليم والمستقبل



يُعنى محور التعليم والمستقبل بتعزيز قيمة التعليم بوصفه حقًا أساسيًا لكل طفل ويافع، وأداة رئيسية لتمكين الذاتي والاجتماعي والاقتصادي. يهدف هذا المحور إلى دعم اليافعين/ات في إدراك أهمية مواصلة التعليم والعودة إلى المدرسة، وفهم دوره في فتح آفاق المستقبل وتحقيق الطموحات الفردية والجماعية.

يركّز هذا المحور على ثلاثة موضوعات أساسية، تبدأ بأهمية استكمال التعليم وتشجيع العودة إلى المدرسة لضمان اكتساب المهارات والمعرفة اللازمة. ثم يأتي التركيز على توفير بيئة تربوية مناسبة، تشمل مدارس خالية من التنمر وأمنة، تدعم سلامة الطلاب وكرامتهم. وأخيرًا، يولي المحور أهمية للاحتفاء بالتعبير الإبداعي داخل البيئة المدرسية من خلال الألعاب والأنشطة المناسبة للفئة العمرية، مثل الرسم والغناء والرقص، كوسائل للتعبير عن الذات وتعزيز الانتماء والشعور بالمشاركة داخل المدرسة.

ينطلق المحور من مبادئ اتفاقية حقوق الطفل التي تؤكد على حق كل طفل في التعليم الجيد والشامل، ومن الهدف الرابع من أهداف التنمية المستدامة (التعليم الجيد) الذي يسعى لضمان التعليم المنصف والشامل للجميع وتعزيز فرص التعلم مدى الحياة. كما يستند إلى رؤية تربوية تعتبر المدرسة بيئة آمنة وداعمة للتعلم والنمو والابتكار والتطور الاجتماعي – العاطفي، وليس مجرد مكان لاكتساب المعرفة الأكاديمية.

إن دمج هذا المحور في البرنامج يهدف إلى تمكين اليافعين/ات من التفكير في التعليم كمسار للحياة وليس مجرد مرحلة زمنية، وتعزيز دافعهم نحو التعلم المستمر، والاحتفاء بالمدرسة كمكان لبناء العلاقات، وتطوير المهارات، وتحقيق الذات وتقبل التنوع وبناء مستقبل أفضل.

محور التطوع و المبادرات المجتمعية



معا نصنع التغيير

يركّز محور المبادرات المجتمعية على تعزيز روح المبادرة والمسؤولية المجتمعية لدى الشباب، وتشجيعهم على المشاركة الفاعلة في تطوير بيئاتهم المحلية من خلال العمل الجماعي والتطوعي. يهدف هذا المحور إلى تمكين اليافعين/ات من تحويل أفكارهم إلى مبادرات واقعية تُحدث أثرًا إيجابيًا ومستدامًا في المجتمع، ويعزز لديهم الوعي بأن التغيير يبدأ بخطوات صغيرة يمكن أن تمتد آثارها إلى نطاق أوسع.

يُكسب هذا المحور اليافعين/ات مهارات في تحليل احتياجات المجتمع، وتخطيط وسعي مسبرر. ويسس بروح الفريق، والتعاون مع المؤسسات المحلية. كما يُسهم في تعزيز مفاهيم القيادة، والمواطنة الإيجابية، والمشاركة المدنية بوصفها أساسًا للتنمية المستدامة. ويتقاطع هذا المحور مع أهداف التنمية المستدامة (SDGs)، خصوصًا الهدف السادس عشر المتعلق ببناء مجتمعات سلمية وشاملة، والهدف السابع عشر الذي يشجّع على عقد الشراكات من أجل تحقيق التغيير. كما يُركّز المحور على تعزيز ثقافة التطوع، حيث سيتمكن اليافعون/ات بنهاية هذه الجلسة من توضيح مفهوم العمل التطوعي وأبعاده الإنسانية العالمية، وتحديد فوائده على الفرد والمجتمع والبيئة، والتعرّف على قصص وتجارب واقعية لمطوعين محليين وعالميين، وابتكار أفكار تطوعية قابلة للتطبيق في بيئتهم المحلية، والتعبير عن هويتهم التطوعية كمؤثرين في مجتمعاتهم.

الزيارات الميدانية



يُعدّ محور الزيارات الميدانية امتدادًا عمليًا لمحاور البرنامج، إذ يتيح للفاعِل/ة ين فرصة التعرّف المباشر على المؤسسات الوطنية والمجتمعية التي تعمل في مجالات الحماية، الوقاية، والتنمية. تهدف هذه الزيارات إلى ربط المعرفة النظرية بالخبرة الواقعية، وتعزيز فهم الِفاعِلين/ات لأدوار الجهات المختلفة في حماية الأفراد والمجتمع.

من خلال زيارة وحدات الوقاية من المواد المخدرة والجرائم الإلكترونية، ومراكز حماية الأسرة، ومراكز التدريب المهني، ومؤسسات الادخار والتمويل، يكتسب الِفاعِلون وعيًا أعمق بأهمية التكامل بين الجهود الفردية والمؤسسية في مواجهة التحديات الاجتماعية والاقتصادية والرقمية.

يرتبط هذا المحور بمفاهيم التعلّم التجريبي (Experiential Learning) المعتمدة من قبل UNESCO وUNDP، والتي تؤكد أن التعلّم الفعّال يتحقّق عندما يختبر الأفراد الواقع، ويتفاعلون معه، ويستخلصون منه دروسًا عملية. كما يدعم هذا المحور أهداف التنمية المستدامة في مجالات التعليم الجيد (الهدف 4)، والعمل اللائق والنمو الاقتصادي (الهدف 8)، المؤسسات الفاعلة الخاضعة للمساءلة (الهدف 16).

ممارسات تطبيقية

وأساليب واستراتيجيات تدريب تفاعلية

التيسير التفاعلي هو أسلوب تربوي وقيادي يركّز على إشراك اليافعين /ات بشكل فعّال في عملية التعلم أو النقاش، بعيداً عن الأساليب التقليدية القائمة على الإلقاء والمحاضرة فقط. يقوم هذا الأسلوب على خلق بيئة تعليمية أو اجتماعية تشجّع على الحوار المفتوح، تبادل الخبرات، والتفكير النقدي، مما يمكن اليافعين /ات من استكشاف الأفكار وتطبيقها بشكل عملي. ويُعتبر التيسير التفاعلي أداة أساسية لتعزيز المشاركة الفردية والجماعية، إذ يتيح لكل يافع/ة أن يكون جزءاً فاعلاً من عملية التعلم واتخاذ القرار، ويشجع على تطوير مهارات التواصل، التعاون، وحل المشكلات.

على المستوى العالمي، يُعرف التيسير التفاعلي بأنه عملية تصميم وتنفيذ جلسات تعليمية أو اجتماعية بطريقة تشجع على التفاعل البناء والمشاركة المستدامة، مع التركيز على تمكين الأفراد من التعلم الذاتي واكتساب المهارات اللازمة للمساهمة في مجتمعاتهم. يستخدم هذا الأسلوب في مجالات متعددة مثل التعليم الرسمي وغير الرسمي، التدريب المهني، برامج التنمية المجتمعية، وورش العمل الخاصة بتمكين الشباب، حيث يساهم في تحويل المعرفة النظرية إلى خبرة عملية قابلة للتطبيق.

ويُعتبر التيسير التفاعلي أداة قوية لتعزيز مهارات وقدرات اليافعين /ات في مجالات مختلفة، إذ يتيح لهم تجربة التعلم من خلال العمل الجماعي، النقاش المفتوح، والمبادرات العملية التي تترك أثراً ملموساً في حياتهم ومجتمعاتهم. كما يُشجع هذا الأسلوب على التكيف مع احتياجات اليافعين /ات المختلفة، واحترام التنوع الثقافي والاجتماعي، مما يجعله نموذجاً عالمياً فعالاً لتطوير المهارات وتمكين الأفراد والمجتمعات على حد سواء.

1- صندوق الأبطال / كشكول الأسئلة

يُخصّص صندوق صغير يُوضع في كل جلسة بعنوان "صندوق الأبطال" أو "كشكول الأسئلة".

يُشجّع اليافعون على كتابة أي سؤال أو فكرة أو موقف أو مقترح شخصي يخشون مشاركته علناً، ووضعه داخل الصندوق في نهاية الجلسة.

في بداية الجلسة التالية، يقوم الميسر بفتح الصندوق ومراجعة الأسئلة، والإجابة عليها بطريقة مناسبة ومحترمة. يمكن للميسر تحضير الإجابات مسبقاً، أو استشارة مختصين (طبيين أو نفسيين) عند الحاجة لضمان دقة المعلومات وحساسية الطرح.

يساعد هذا النشاط في بناء الثقة وتعزيز الشعور بالأمان والمشاركة الحرة وتصويب الإخطاء الشائعة، ويفتح المجال أمام طرح الأسئلة الحساسة التي قد يصعب مناقشتها بشكل مباشر، خصوصاً في الجلسات التي تتناول موضوعات مثل الصحة الانجابية والجنسية أو العنف المبني على النوع الاجتماعي. لذا، يُوصى بأن يؤكّد الميسر للمشاركين دائماً على وجود هذا الصندوق في بداية ونهاية كل جلسة، باعتباره أداة مستمرة لتعزيز الحوار الآمن والداعم داخل المجموعة.



2- جدار الإلهام

يُخصص جزء من الحائط أو لوحة ورقية كبيرة في القاعة بعنوان "جدار الإلهام".

في نهاية كل جلسة، يُطلب من اليافعين /ات كتابة عبارة إيجابية، أو فكرة تعلّموها، أو رسالة تحفيزية لأقرانهم، ويمكن استخدام ألوان أو رسومات لتزيينها.

مع مرور الوقت، يتحوّل الجدار إلى لوحة ملهمة تمثل رحلة المجموعة، وتعكس نموهم الشخصي والمعرفي، وتعمل كأداة بصرية لتعزيز الانتماء، التحفيز، والتفاعل الجماعي المستمر.

3- أسلوب قبعات التفكير الست

قبعات التفكير الست



هو أسلوب يساعد الأفراد أو المجموعات على تحليل موضوع أو مشكلة من زوايا متعددة، بحيث تركز كل "قبعة" على نوع محدد من التفكير. بدلاً من النقاشات الفوضوية أو العشوائية، يوجّه هذا الأسلوب التفكير بطريقة منظّمة ومتوازنة، فيقلّل الخلافات ويُعمّق الفهم.

اللون 🌈	اسم القبعة 📏	نوع التفكير 💡	أمثلة للأسئلة 🗨️
القبعة الزرقاء	التحكم والتنظيم	التفكير الذي يوجّه العملية، يخطط، ويراقب تسلسل الخطوات.	ما الخطوة التالية؟ هل غطينا كل الجوانب؟ كيف نلخص ما توصلنا إليه؟
القبعة الخضراء	الإبداع والتجديد	التفكير الإبداعي والابتكاري لإيجاد حلول أو بدائل جديدة.	ما الحلول الجديدة الممكنة؟ ماذا لو جربنا طريقة مختلفة؟
القبعة الصفراء	الإيجابية والتفاؤل	التفكير الإيجابي الذي يبحث عن الفوائد والفرص.	ما الفوائد المحتملة؟ ما الفرص التي قد نفتنمها؟ ما الجانب المشرق؟
القبعة السوداء	النقد والتحذير	التفكير الحذر والنقدي، يركّز على المخاطر والمشكلات المحتملة.	ما المخاطر؟ ما العيوب؟ ما الذي قد يفشل؟
القبعة الحمراء	المشاعر والانطباعات	تعبر عن المشاعر، الحدس، والآراء الشخصية بدون تبرير منطقي.	كيف أشعر تجاه هذا المقترح؟ ما الذي يقلقني؟ ما الذي يحمّسني؟
القبعة البيضاء	الحقائق والمعلومات	التفكير الموضوعي والمنطقي، يعتمد على البيانات والأدلة.	ما الحقائق المتوفرة؟ ما المعلومات التي نحتاجها؟ ما المصادر الموثوقة؟

4- دقيقة الامتنان

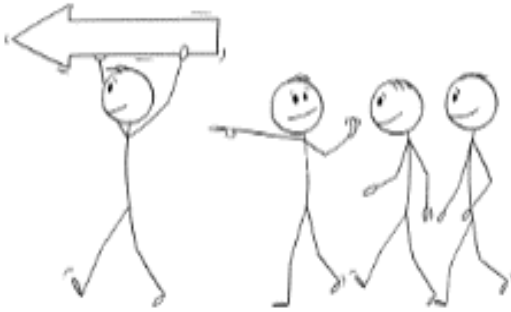
في ختام كل جلسة، يُخصّص وقت قصير (دقيقة أو دقيقتين) تحت عنوان "دقيقة الامتنان"، يُطلب فيه من اليافعين /ات التفكير في أمر واحد يشعرون بالامتنان نحوه، سواء كان تجربة إيجابية تعرضوا لها خلال الجلسة، شخصاً دعمهم، أو شيئاً بسيطاً حدث في يومهم وجعلهم يشعرون بالسعادة أو الراحة. يمكن للميسر أن يتيح المجال لليافع/ة ين لاختيار الطريقة التي يعبرون بها عن امتنانهم:



- شفهيًا بمشاركة ما يشعرون به مع المجموعة.
- كتابيًا عبر تدوين كلمات الامتنان في بطاقة صغيرة أو دفتر الجلسة.
- رمزيًا عبر رسم رمز أو إيماءة تعبر عن الامتنان دون كلام.

تهدف هذه الممارسة إلى تعزيز التفكير الإيجابي، والوعي باللحظات الجميلة، والتوازن العاطفي، كما تساعد على ختام الجلسة بطاقة دافئة ومشاعر تقدير متبادلة بين الأفراد. ومع تكرارها، تصبح "دقيقة الامتنان" طقسًا جماعيًا يعزز روح الانسجام، والاحترام، والدعم النفسي داخل المجموعة، مما يخلق بيئة آمنة ومحفزة للتعلّم والنمو الشخصي.

5- يوم القائد



في كل جلسة، يُمنح أحد اليافعين /ات لقب "قائد اليوم"، حيث يقوم بمساعدة الميسر في بعض المهام التنظيمية، والمساهمة في تنشيط النقاشات أو الألعاب الجماعية.

ينتيح هذا الدور للشباب فرصة ممارسة مهارات القيادة والمسؤولية بشكل عملي، ويعزز شعورهم بالثقة بالنفس والانتماء للمجموعة. كما يجب تحديد ادوار واضحة للقائد اثناء الجلسة لتفعيلها بشكل ايجابي يؤدي الى الغاية.

الأساليب التدريبية النشطة والتفاعلية

الأسلوب التدريبي	الوصف المختصر	الهدف أو الفائدة التعليمية	أمثلة تطبيقية في التدريب
لعب الأدوار (Role Play)	تمثيل مواقف واقعية مشابهة لحياة الشباب.	تعزيز مهارات التواصل، والتفاوض، والإيجابي.	محاكاة مواقف عملية لرفض التدخين والتفاوض حول وسائل الوقاية.
التقنيات المسرحية (Drama Techniques)	استخدام المسرح كوسيلة للتعبير والتأثير.	تحفيز المشاعر وتغيير المواقف من خلال الدراما والتفاعل.	تقديم مشهد مسرحي قصير عن العنف القائم على النوع الاجتماعي أو الصداقة الإيجابية.
العصف الذهني (Brainstorming)	توليد أفكار متعددة دون حكم أو نقد أولي.	تحفيز التفكير الجماعي والإبداع وتبادل الأفكار.	عصف ذهني حول "كيف نحافظ على صحتنا النفسية؟"
مجموعات العمل (Group Work)	نقاش تعاوني في مجموعات صغيرة.	تعزيز العمل الجماعي والتفكير النقدي.	تقسيم الياfeين /ات إلى مجموعات لمناقشة أسباب التمييز الجندي / النوع الاجتماعي واقتراح حلول.
دراسة الحالة (Case Study)	تحليل مواقف حقيقية أو افتراضية للتعلم منها.	تنمية القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات.	تحليل قصة لشابة تواجه ضغطاً للزواج المبكر.
الألعاب التفاعلية (Interactive Games)	استخدام الألعاب لترسيخ المفاهيم وخلق جو إيجابي.	جعل التعلم ممتعاً وتنشيط الياfeين /ات .	لعبة "سلم وصحة" حول العادات الصحية أو نشاط حركي قصير.
النقاش الموجه (Guided Discussion)	حوار منظم يديره الميسر باستخدام أسئلة محددة لتوجيه الياfeين /ات نحو فهم أفضل للموضوع أو استخلاص استنتاجات مهمة.	تنمية مهارات الحوار والتفكير النقدي.	نقاش حول "ما هي الحرية الشخصية المسؤولة؟"
التعلم القائم على التجربة (Experiential Learning)	التعلم من خلال التجربة المباشرة والممارسة.	تحويل المعرفة النظرية إلى ممارسة فعلية.	تنفيذ تمرين عملي لإدارة جلسة توعية.
العرض والتأمل (Presentation & Reflection)	تقديم عرض قصير يتبعه نقاش أو تغذية راجعة.	توسيع المعرفة وبناء الثقة بالذات والآخرين.	عرض تجربة ناجحة في العمل الشبابي ومناقشتها.
تمارين كسر الجليد	كسر التوتر والجمود في بداية الجلسة أو المجموعة، وكسر الحواجز بين الياfeين /ات .	بناء أجواء إيجابية.	تمرين "كرة الأسماء" أو "الأسئلة السريعة" في بداية الجلسة.
تمارين التنسيط	رفع مستوى الطاقة والتركيز والحماس أثناء الجلسة، خصوصاً إذا شعر الياfeين /ات بالملل أو التعب.	جديد النشاط الذهني والجسدي. و تحفيز المشاركة والانتباه.	ركلة سريعة أو لعبة جسدية خفيفة (قفز، تصفيق، غناء الخ.. الخ
التعلم بالمشاركة (Participatory Learning)	مشاركة المتدربين في جميع مراحل التعلم.	تمكين الشباب وتعزيز الانتماء وتحمل المسؤولية.	إشراك الشباب في تصميم وتنفيذ وتقييم النشاط.

نموذج بطاقة مراقبة وتقييم أداء الميسر/ة

عزيزي/عزيزتي الميسر/ة،

تهدف هذه البطاقة إلى مساعدتك على تقييم أدائك خلال الجلسات التدريبية بشكل ذاتي، لتتمكن من التعرف على نقاط قوتك والمجالات التي يمكنك تحسينها. ستساعدك هذه المراجعة الذاتية على تعزيز مهاراتك في التواصل، إدارة الجلسة، واستخدام الأدوات التدريبية، وكذلك على تقديم محتوى الجلسة بطريقة أكثر فاعلية وتنظيمًا.

استخدم هذه البطاقة بعد الانتهاء من الجلسة لتقييم كل جانب من جوانب أدائك، وسجل ملاحظاتك لتحسين جودة جلساتك التدريبية وتعزيز تجربة اليافين /ات/ات¹.

أداء المدرب/ة	ملاحظات حول الأداء
سلوك وتواصل المدرب /ة خلال الجلسة التدريبية	
1. أرحب بالمشاركين/ات وأحاول نطق أسمائهم بشكل صحيح.	
2. أتحترم المشاركين/ات وأتبع سلوكًا مهنيًا في التفاعل معهم.	
3. أفسح المجال للمشاركين/ات لطرح الأسئلة وأجيب عليها بوضوح.	
4. أصغي بانتباه إلى المشاركين/ات.	
5. أتعتمد وضعية ووقوف جيدة خلال إدارة الجلسة.	
6. أستخدم التواصل البصري مع معظم المشاركين/ات.	
7. أتكلم بصوت واضح وعالي بما يكفي ليكون مفهومًا من قبل الجميع.	
8. أوظف استراتيجيات واساليب تدريب نشطة	
9. أبقي النقاش مركزًا على أهداف الجلسة الأساسية لتجنب الخروج عن الموضوع.	
10. أستخدم أسلوب طرح الأسئلة وإعادة الصياغة للتأكد من فهم المشاركين/ات للموضوعات المطروحة.	
11. أتعتمد إنهاء الجلسة بشكل مقبول من قبل المشاركين/ات.	
12. أمتلك ضبط الذات خلال النقاش.	
13. أحسن استخدام الأدوات السمعية والبصرية والمعدات التدريبية.	
14. أقدم المنشورات الضرورية حول المادة التدريبية.	
15. المدرب/ة ومضمون الجلسة التدريبية	
16. أشرح أهداف الجلسة بشكل واضح ويخط واضح.	
17. أوضح أهمية وصلة الموضوع المطروح بخبرات المشاركين/ات.	
18. أقدم محتوى الجلسة بطريقة منظمة ومرتب.	
19. لدي اطلاع واسع ومعرفة كافية حول قبل تقديمها.	
20. أبدأ الجلسة في الوقت المحدد.	
21. أتابع مخطط الجلسات عند التنفيذ.	
22. أراجع وألخص النقاط الرئيسية في نهاية الجلسة.	
23. أبحث المشاركين/ات على استخلاص النتائج من خلال تقصي الآجوبة	

¹ y_peer_manual_2022

إتيكيت التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة

يُعدّ احترام الأشخاص ذوي الإعاقة والتعامل معهم بلباقة واحترام ركيزة أساسية من ركائز الوعي الإنساني والمجتمعي. فالإعاقة لا تُنقص من كرامة الإنسان أو قدرته على المساهمة الإيجابية في الحياة العامة، بل تستدعي منا جميعاً تعزيز ثقافة التقبل والمساواة وتهيئة بيئة شاملة خالية من الحواجز، سواء كانت مادية أو سلوكية.

وانطلاقاً من مبدأ حقوق الإنسان، يهدف هذا الجزء إلى تزويد الميسرين بمجموعة من الإرشادات العملية حول كيفية التواصل والتعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة بمختلف أنواعها (الحركية، الحسية، والذهنية والنفسية، العصبية)، بما يضمن الاحترام المتبادل والمشاركة الفاعلة للجميع في الأنشطة والبرامج التدريبية.

تم إعداد هذا المحتوى استناداً إلى دليل "إتيكيت التواصل مع الأشخاص ذوي الإعاقة" الصادر عن المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في الأردن، والذي يُعد المرجع الوطني المعتمد في هذا المجال²

مبادئ عامة في التواصل الفعّال مع الأشخاص ذوي الإعاقة

ينبغي مراعاة الأمور التالية عند التواصل مع الشخص ذي الإعاقة:



² إتيكيت التواصل مع الأشخاص ذوي الإعاقة ، المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في الأردن

التواصل مع الأشخاص ذوي الإعاقة الحركية

01

عند مقابلة شخص ذي إعاقة، من اللائق مصافحته باليد حتى وإن كان بطرف صناعي، وإن كانت يده مُصابة مصافحه باليد اليسرى، وإن لم يستطع مصافحتك باليد، إلمس كتفه أو ذراعه لترحب به.



02

عند التحدث مع شخص يستخدم كرسي متحرك؛ إما أن تحضر كرسي وتجلس عليه وتتحدث معه وجها لوجه، وإما أن تجلس القرفصاء.



الكرسي المتحرك له خصوصية للشخص الذي يستخدمه؛ فلا تتكئ عليه أو تعلق عليه أشياءك.

03

لا تحرك الكرسي المتحرك بشكل مفاجئ أو سريع.

04



التواصل مع الأشخاص ذوي الإعاقة البصرية



- عرف عن نفسك وعن أي شخص موجود معك في المكان.
- لا تقم بلمس أدواته أو تغيير مكانها إلا بعد إخباره وأخذ موافقته.
- أخبره عند رغبتك بمغادرة المكان أو إنهاء الحديث واسأله إذا كان بحاجة مساعدة قبل مغادرتك.



في حال مساعدته في التنقل، اتبع الإرشادات التالية:

1. اترك له المجال ليمسك ذراعك من فوق الكوع.
2. تقدم بمقدار خطوة أمامه ليستطيع استشعار اتجاهاتك بسهولة.
3. تقدم خطوة أمامه عند صعود الدرج أو نزوله على أن يكون هو على الجانب الآمن.



3





التواصل مع الأشخاص ذوي الإعاقة السمعية

02

لا تضع يدك على فمك أثناء التحدث.

01

لا تصرخ إذا كان الشخص من مستخدمي المعينات السمعية.

04

ربت على كتف الشخص الأصم أو حرك يدك عن بُعد أمام عينيه لجذب انتباهه.

03

لا تتردد في التواصل مع الشخص الأصم.

06

تواصل بالكتابة معه في حال عدم وجود مترجم لغة إشارة؛ مع الأخذ بعين الاعتبار أن الحصيلة اللغوية التعبيرية للأشخاص الصم قد تكون ضعيفة بسبب ضعف مخرجات التعليم.

05

تحدث مع الشخص الأصم مباشرة وليس مع مرافقه حتى لو كان مترجم لغة الإشارة.



مبادئ عامة في اتيكيت التواصل مع الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية

1. ضرورة مراعاة التواصل المباشر وبلغة سهلة وبسيطة وببطء ما أمكن ذلك ومنحه وقتاً كافياً لفهم الحديث وللتعبير عن نفسه.

2. أخذ الموافقة الحرة المستنيرة من الشخص ذو الإعاقة الذهنية أو الاستعانة بمن ينوب عنه قانونياً إن تطلب الأمر ذلك.

3. عدم الامتناع أو الاستياء من أية أصوات أو حركات نمطية قد تصدر عن الشخص ذو الإعاقة الذهنية

4. استخدام الإشارات أو الأمثلة العملية للتوضيح وتوصيل الفكرة عند الحاجة وتعزيز التواصل البصري واستخدام الصور لإيصال الفكرة إن لزم الأمر ذلك.

5. توجيه الحديث للشخص ذو الإعاقة الذهنية، وليس لمراقبه.

6. تجنب الحديث بنبرة طفولية أو بطريقة من شأنها التقليل من شأن الشخص ذو الإعاقة الذهنية

7. تكرار أو إعادة صياغة الفكرة إذا لزم الأمر

8. تشجيع الشخص ذو الإعاقة الذهنية على المشاركة وإظهار الاحترام لرأيه وعدم مقاطعته.



مبادئ عامة في اتيكيت التواصل مع الأشخاص ذوي الإعاقة النفسية

1. أهمية الحفاظ على الهدوء أثناء
التواصل مع الشخص ذو الإعاقة
النفسية وخلق بيئة هادئة ما أمكن
ذلك

2. الاستماع باهتمام وعدم إظهار
التعاطف القريب للشفقة

3 تجنب الدخول في جدل أو
بنقاشات حادة

4. الابتعاد عن التوتر والانفعال
والتحلي بالصبر أثناء النقاش أو
الحوار مع الشخص ذو الإعاقة
النفسية وعدم مقاطعته

5. عدم الحديث بصورة سلطوية
وتجنب إصدار الأوامر

6. أهمية احترام خصوصية
الشخص ذو الإعاقة النفسية وعدم
طرح أية أسئلة شخصية



جلسات الدليل

المحور الأول: مهارات الحياة الأساسية

LIFE SKILLS



الجلسة رقم 1: الترحيب والأهداف

أهداف الجلسة :

بنهاية هذه الجلسة، من المتوقع أن يتمكن اليافعين/ات من:

- صياغة قواعد سلوك واضحة خاصة بالجلسات التدريبية تعزز الاحترام والأمان والسرية والتعاون
- كتابة طموح شخصي واحد على الأقل.
- صياغة هدفين قابلين للقياس يدعمان تحقيق طموحاتهم

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد التي تحتاجها:

حامل اللوح الورقي (flip chart)، إذا كان متوفراً	شريط لاصق
ومناسباً لموقع الاجتماع	
10 إلى 15 ورقة من ورق اللوح القلاب (ورق طباعة)	كرة لينة
أقلام ملونة	أوراق بيضاء فارغة بعدد يكفي لجميع اليافعين/ات
كُتَيْب للمشاركين وقلم لكل مشارك	"ملف للأسئلة" أو صندوق لوضع الأسئلة بسرية

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات. يجب أن تكون على دراية تامة بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك اثنان من المرشدين، قسّم الأنشطة التي سيشرف عليها كل منهما.
- إذا لم تكن هناك كرة لينة متاحة، اصنع كرة بورق ملفوف في جورب نظيف.
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين/ات هذا استخدام اللوح الورقي. ابحث عن موقع للاجتماع يحتوي على جدار أو دعامة أو مكان لوضع ورق اللوح الورقي بحيث يمكنك الكتابة على أوراق اللوحات وتعليقها.
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام اللوحات الورقية، ابحث عن موقع به جدران أو مكان لوضع ورق اللوح القلاب بحيث يمكنك الكتابة عليه وتعليق اللوحات. سيحتاج اليافعين أيضاً إلى سطح مستوي للقيام بتمارينهم.

الترحيب/ المقدمة: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة

1. رحب بالجميع في المجموعة وعبر عن سعادتك بحضورهم جميعاً.
2. قدم نفسك وزميلك.
3. اشرح أنك ستقوم بتوجيه نادي اليافعين/ات على مدى الأشهر الستة المقبلة وأنك تتطلع للعمل معهم أثناء تعلمهم أشياء جديدة.
4. اطلب من الفتيات والفتيان الوقوف وتشكيل دائرة.
5. اشرح لعبة التعارف:
 - سأرمي كرة إلى أحدهم في الدائرة.
 - الشخص الذي يمسك الكرة سيقول اسمه ويذكر شيئاً واحداً يتوقع أن يتعلمه في نادي اليافعين/ات.
 - بعد قول اسمه وما يتوقع تعلمه، سيرمي الكرة إلى شخص آخر في الدائرة.
 - الشخص التالي الذي يمسك الكرة سيقول اسمه وشيئاً واحداً يتوقع تعلمه خلال نادي اليافعين/ات. لا يمكنه تكرار ما قاله الآخرون. ثم سيرمي الكرة إلى فتاة أو فتى آخر.
6. ارم الكرة إلى أحد الفتيان أو الفتيات لبدء التمرين. (ملاحظة: اكتب على اللوحة ما يود اليافعين/ات/ تعلمه في نادي اليافعين/ات).
7. تستمر لعبة التعارف إلى أن يذكر الجميع أسماءهم وما يتوقعون تعلمه.
8. عند الانتهاء، اشكر الجميع واطلب إليهم الجلوس.
9. اشرح عن اجتماع نادي اليافعين/ات:
 - خلال نادي اليافعين/ات، ستتعلمون كل شيء عن أنفسكم. ستتعلمون أيضاً العديد من الأشياء الجديدة التي يمكنكم مشاركتها مع أصدقائكم وعائلاتكم.
 - الموجهون هم ميسرون وليسوا معلمين.
 - سيساعد الموجهون اليافعين/ات في الانخراط في المحادثات والأنشطة.
 - سيطرح الموجهون على المجموعة أسئلة لمساعدتهم على فهم المواضيع المختلفة والتفكير بعمق.
 - سنعقد اجتماعات نادي اليافعين/ات مرة واحدة في الأسبوع تقريباً على مدار نصف العام.
 - قد تختلف المواقع التي تعقد فيها الجلسات حسب نوعها.
 - خلال الأشهر الستة، سيكون هناك أربع اجتماعات مشتركة بين نادي الفتيان ونادي الفتيات.
10. قدم لكل فرد كُتَيْب اليافعين/ات وقلماً. اطلب منهم كتابة أسمائهم عليه.
11. اشرح أن هذا كُتَيْب هو لتدوين طموحاتهم وأهدافهم وما تعلموه من نادي اليافعين/ات.
12. أكد على ضرورة إحضاره في كل اجتماع لنادي اليافعين/ات. حيث إنهم سيستخدمونه كثيراً.

13. اشرح أن هناك صندوقاً للأسئلة السرية حيث يمكن للفتيان والفتيات وضع أسئلتهم ليتم الرد عليها في الجلسة التالية. (ملاحظة: يجب عليهم فقط كتابة السؤال دون الحاجة لوضع أسمائهم).

النشاط: الوقت الإجمالي – 90 دقيقة

دائرة الوحدة [i] - 30 دقيقة

1. الصق ورقة فارغة على الحائط وارسم دائرة كبيرة عليها. اكتب "الوحدة" أعلى الدائرة.
 2. اشرح أن هذه الدائرة تمثل دائرة الأصدقاء في نادي اليافعين/ات. كما ستمثل توقعاتهم من نادي اليافعين/ات.
 3. ناقش النقاط التالية: (ملاحظة: دَوِّن الردود داخل دائرة الوحدة على اللوح الورقي).
 4. ما هي بعض الأمور التي إذا ما اتفقت عليها ستساعدكم على العمل معاً بشكل جيد كفريق؟
 5. ما نوع الدعم الذي تحتاجونه لكي يشعر الجميع بالوحدة والأمان؟ سواء أكان ذلك من بعضكم البعض أو من المرشدين؟
 6. إذا لم يتم ذكرها بالفعل، اقرأ القائمة أدناه واسأل الفتيات/الفتيان ما إذا كان من المفيد إضافتها إلى بنود الاتفاقية. أبلغ الفتيات/الفتيان أن بعض بنود الاتفاقية، مثل السرية والاحترام، غير قابلة للتفاوض لأنها ضرورية لدعم استمرارية العمل الذي نقوم به في نادي الفتيات/الفتيان.
- الحفاظ على سرية ما يقوله الآخرون – وليس المعلومات التي تم تعلمها. (ملاحظة: اطلب إلى جميع أفراد المجموعة الإقرار بالالتزام بالسرية لحماية خصوصية الجميع).
 - احترام آراء الآخرين.
 - مشاركة آرائكم بصراحة قدر الإمكان.
 - السماح للآخرين بالتحدث (عدم المقاطعة).
 - عدم إجراء محادثات جانبية.
 - معالجة الخلافات.
 - الامتناع عن إصدار الأحكام.
 - احترام الوقت – خاصة وقت بدء وانتهاء الاجتماعات.
 - الالتزام بحضور اجتماعات نادي اليافعين/ات.
 - الالتزام بمشاركة ما تعلموه مع والديهم وشباب آخرين في المجتمع.
7. إضافة أي تعليقات أخرى حول طرق بناء الوحدة والأمان في المجموعة.
 8. اشرح أن دائرة الوحدة ستكون تذكيراً لهم للحفاظ على قوة دائرة الأصدقاء.
 9. أكد أن أي شيء يتم مناقشته بشكل شخصي في المجموعة يجب أن يظل داخل المجموعة.

ملاحظة:

بغض النظر عن أي شيء، تأكد من توافق المجموعة على الالتزام بسرية معلومات الآخرين.

طموحي 30 - دقيقة

1. اشرح لهم أن موضوع اليوم هو مساعدتهم في تصميم مستقبلهم ("الطموح" و"الأهداف").
2. اطلب من بعض اليافعين/ات تعريف مصطلح "الطموح" وما يعنيه ذلك لهم.
3. اكتب بعض الردود على اللوح الورقي.
4. اشرح أن للجميع أحلاماً يرسمونها للمستقبل. وإنها تدعى الطموحات. الطموح هو شيء كبير ترغب في تحقيقه في المستقبل. قدم أمثلة، مثل:
 - بدء مشروعك الخاص
 - أن أصبح طبيباً أو مهندساً.
 - السفر إلى مدينة أو دولة جديدة.
 - امتلاك منزل وعائلة جميلة.
 - العيش والعمل في المدينة.
 - الحصول على وظيفة جيدة.
 - امتلاك سيارة جميلة.
5. بيّن لهم أننا جميعاً لدينا طموحات للمستقبل.
6. اطلب من الفتيات/الفتيان إغلاق أعينهم وتخيل ما يريدون أن يكون عليه مستقبلهم.
 - ماذا تفعلون؟ هل تقومون بعمل لكسب المال؟
 - هل تقومون بشيء يثير حماسكم؟
 - أين تعيشون؟
 - ما الذي تفخرون به أكثر؟
7. بعد حوالي دقيقتين، أخبر اليافعين/ات بفتح أعينهم وتدوين طموح واحد على الأقل في كُتيب اليافعين/ات الخاص بهم.
8. وضح أن الطموح يجب أن يكون ما تريدونه أنتم وليس ما يريده الآخرون أو يتوقعونه منكم.
9. اطلب من عدة يافعين/ات مشاركة طموحاتهم. (ملاحظة: شجع أكبر عدد ممكن من الفتيات/الفتيان على مشاركة طموحاتهم).
10. هنئ الجميع على اتخاذ الخطوة الأولى لتحقيق طموحاتهم – وهي كتابتها.

أهدافي 30 - دقيقة

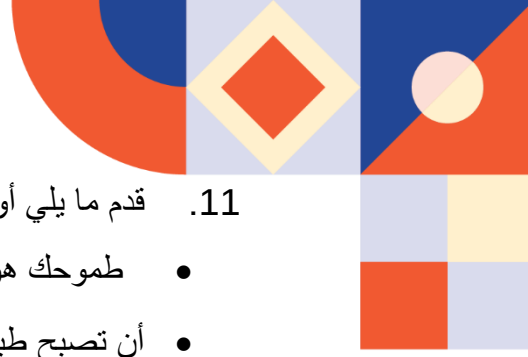
1. اطلب من بعض اليافعين/ات تعريف مصطلح "الأهداف" وما يعنيه لهم.
2. اكتب بعض الردود على اللوح الورقي.
3. اشرح أنه لتحقيق الطموحات، من المفيد وضع أهداف.
4. اشرح أن الأهداف هي:
 - شيء يرغب الشخص في تحقيقه أو إنجازه في فترة زمنية محددة. يمكن تحقيقه في شهر، عدة أشهر، أو حتى سنة.
 - شيء يمكن للشخص أن يعرف بشكل مؤكد ما إذا كان قد حققه أم لا.



- شيء يمكن تحقيقه في إطار زمني أقصر من الطموحات الطويلة الأمد، مثل 3 إلى 12 شهراً – وليس سنوات.
- 5. اطلب من عدة فتيات/فتيان وصف ثلاث صفات للهدف. استمر في السؤال حتى يجيبوا بأن الأهداف: أ) لها موعد نهائي، ب) قابلة للقياس، ج) يمكن تحقيقها في 3 إلى 12 شهراً.
- 6. اشرح أن بعض الأهداف يمكن أن تكون المؤقتة قصيرة الأمد، مثل:
 - سادرس لمدة ساعة يومياً لأكون الأول على صفي.
 - سأقرأ كتاباً واحداً في الأسبوع.
 - سأدخر 10 دنانير لمساعدة عائلتي في دفع تكاليف امتحانات المدرسة الثانوية.
 - سأدخر 50 ديناراً لبدء مشروع خاص.
- 7. أشر إلى أن بعض الأهداف قد تستغرق وقتاً أطول لتحقيقها، لكنها لا تزال عنصراً مساعداً مهماً في تحقيق الطموحات. بعض الأمثلة على الأهداف طويلة الأجل هي:
 - أريد أن أكون الأول على صفي بحلول نهاية العام.
 - سأكمل المرحلة الثانوية العامة.
 - سأدخر المال وأبدأ عملي الخاص.
 - سألتحق بالكلية أو الجامعة.
 - سألتحق في مدرسة التدريب المهني.
 - سأحصل على جائزة لكوني الأفضل في الرياضيات.
 - سأحصل على وظيفة وأساهم في رفع دخل عائلتي.
 - سأدخر المال للالتحاق بالجامعة.
 - أريد امتلاك ماشية.
- 8. اطلب من اليافعين/ات ذكر بعض الأهداف المحتملة.
- 9. أثناء ذكر الأهداف المحتملة، تأكد من أن اليافعين/ات يفهمون الفرق بين الطموح المستقبلي والأهداف المطلوبة لتحقيقه.
- 10. ذكر اليافعين/ات بما يلي:
 - الطموحات هي رغبات مستقبلية. الطموحات يمكن أن تكون كبيرة وتستغرق سنوات لتحقيقها.
 - الطموحات لا تتحقق دائماً في المحاولة الأولى. أحياناً يستغرق الوصول إلى الأهداف والطموحات عدة محاولات. من المهم عدم الاستسلام.
 - الأهداف تساهم في تحقيق الطموحات.
 - الأهداف لها موعد نهائي، قابلة للقياس، وتستغرق وقتاً أقل لتحقيقها. إنها مثل خطوات لتحقيق الطموح.
 - يمكن أن يكون لديك عدة أهداف تساهم جميعها في تحقيق الطموح المستقبلي.

ملاحظة:

شجع فتح مناقشة نشطة حول الأنواع المختلفة من الأهداف التي يمكن أن تسعى الفتيات لتحقيقها.



11. قدم ما يلي أو مثال آخر عن الطموحات والأهداف:
- طموحك هو امتلاك مشروع خاص بك.
 - أن تصبح طبيباً، مهندساً أو رائد أعمال.
 - هدف قصير الأجل آخر يمكن أن يكون ادخار المال للالتحاق بالجامعة أو الكلية.
 - هدف طويل الأجل يمكن أن يكون التخرج من الجامعة أو الكلية وبدء مشروع تجاري خاص بك أو البدء في اتخاذ الخطوات اللازمة لفتح مشروع (الحصول على وظيفة وتوفير المال للمشروع التجاري).
12. اسأل عما إذا كان لدى أي شخص استفسارات.
13. اطلب من الفتيات/الفتيان كتابة هدفين على الأقل لتحقيق الطموح الذي قاموا بتدوينه في دفاترهم.
- يجب أن يكون هناك هدف تعليمي أو هدف يتعلق بالتعلم.
 - يجب أن يكون هناك هدف غير تعليمي.
14. اشرح أن الهدفين يجب أن يكونا قابلين للتحقيق في الأشهر الستة القادمة – بحلول نهاية اجتماعات نادي اليافعين/ات.
15. تجول بين اليافعين/ات وساعد اللذين يواجهون صعوبة في كتابة أهدافهم. (ملاحظة: امنح اليافعين/ات حوالي 5 إلى 7 دقائق لكتابة أهدافهم).
- ** قم بنشاط تشجيعي سريع. اقرأ بصوت مرتفع عبارات إيجابية مثل (أحب التعلم، أتحمل المسؤولية...) وعلى المشارك الذي يشعر أنها تمثله أن يتقدم خطوة للأمام. (حوالي 5 دقائق)**
16. عند الانتهاء من النشاط، اطلب من عدة يافعين/ات مشاركة طموحاتهم وأهدافهم. (ملاحظة: شجع أكبر عدد ممكن من الفتيات/الفتيان على المشاركة).
17. استمع بعناية. إذا كان البعض لا يزال مشوشاً بين الطموحات والأهداف، اشرح الفرق مرة أخرى وساعدهم على تحسين طموحاتهم و/أو أهدافهم.
18. تأكد من أن الفتيات/الفتيان قد قاموا بتدوين على الأقل هدفاً تعليمياً/يتعلق بالتعلم وهدفاً آخر غير تعليمي.
19. اسأل عدة يافعين/ات عن التحديات التي قد يواجهونها في تحقيق طموحاتهم وأهدافهم. (ملاحظة: شجع أكبر عدد ممكن من الفتيات/الفتيان على المشاركة).
- اطلب منهم مشاركة طريقة تجاوز هذه التحديات.
 - ذكّر الفتيات/الفتيان أنه أحياناً يستغرق الوصول إلى الأهداف والطموحات عدة محاولات. من المهم عدم الاستسلام.
20. اسأل عدة فتيات/فتيان عن الدعم الذي يحتاجونه لتحقيق طموحاتهم وأهدافهم.
- ما الدعم الذي يحتاجونه من عائلتكم؟ من الأصدقاء؟
 - أشر إلى أن الأصدقاء والعائلة يمكن أن يلعبوا دوراً في مساعدتكم على تحقيق طموحاتكم وأهدافكم.

- شجع اليافعين/ات على مشاركة طموحاتهم وأهدافهم مع عائلاتهم وأصدقائهم.
 - ذكر اليافعين/ات أن الطموح هو ما تريده أنتم وليس ما يريده الآخرون (بما في ذلك العائلة والأصدقاء) أو يتوقعونه منكم.
21. اشكر اليافعين/ات على المشاركة.

الختام: الوقت الإجمالي – 10 دقائق³

1. اشكر الجميع على مشاركتهم واسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة. ذكرهم بأنهم يمكنهم أيضاً تقديم أسئلة بسرية الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع. سيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة التالية.
2. ابدأ حلقة نقاشية حول جلسة اليوم، اسأل اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. خاطبهم قائلاً: خذوا بضع دقائق لتدوين ما تعلمتموه في كُتَيْب اليافعين/ات .
4. ذكر اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم لنادي. أخبرهم بإحضار كُتَيْب اليافعين/ات الخاص بهم.
5. اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

³ مقتبس من: منهج الفضاء الآمن للفتيات. دليل المرشد. مخصص للفتيات بعمر 11-12 سنة. منطقة أم

جلسة خاصة - فاقدى السند القانوني (الاجتماعي): هويتي أنا ... ومكاني في هذا العالم

الفئة المستهدفة:

اليافعون واليافعات من عمر 15 إلى 19 سنة فاقدى السند القانوني (الاجتماعي).

مقدمة للميسر/ة

هذه الجلسة مساحة إنسانية آمنة لليافعين/ت فاقدى السند القانوني (الاجتماعي) كي يعبروا عن أنفسهم ويكتشفوا من يكونون بعيداً عن فكرة الأصل البيولوجي والوثائق الثبوتية الرسمية، ويستعيدوا الثقة بقدرتهم على تشكيل هويتهم الخاصة، المبنية على التجربة، التطلعات، والقيم الشخصية.

رسالة للميسر قبل البدء:

- هذه ليست جلسة "حديث عن الفقد"، بل رحلة نحو التعافي واكتشاف الذات.
- الشباب الذين سيجلسون أمامك يحملون قصصاً ثقيلة أحياناً، لكنهم أيضاً يحملون نوراً داخلياً كبيراً.
- دورك أن تساعدكم على رؤية هذا النور.

تذكر:

- نحن لا نحاول معالجة الماضي، بل نفتح نوافذ للمستقبل.
- لا نسأل عن التفاصيل الشخصية، بل نمنحهم لغة رمزية ليعبروا بأمان.
- نضعي أكثر مما نتكلم، ونشجع دون تقييم أو مقارنة

نصائح للميسر/ة:

- حافظي على نبرة صوت هادئة وداعمة.
- راقبي لغة الجسد والانفعالات العاطفية لدى اليافعين /ات .
- احترمي الصمت، ولا تُجبري أي يافع/ة على التحدث.
- ذكريهم بأن التعبير عن المشاعر ليس ضعفاً بل خطوة نحو التعافي.
- في حال ظهرت انفعالات قوية (بكاء، انسحاب، صمت طويل)، تعاملي معها بلطف، وامنحي وقتاً للراحة أو استراحة قصيرة.
- بعد الجلسة، يمكن التحدث بشكل فردي مع من بدا عليه التأثير الشديد، أو إحالته للدعم النفسي المختص عند الحاجة.
- تأكدي من وجود صندوق كشكول (الأسئلة المجهولة) طوال الجلسة، ليتمكن اليافع/ون من طرح أسئلتهم أو مخاوفهم بسرية تامة.

- **حافظ/ي على سرية المعلومات** بشكل صارم، خصوصاً لأن اليافعين /ات ينتمون إلى فئة حساسة اجتماعياً؛ لا تُناقش أي أسئلة أو معلومات خارج الجلسة، ولا يتم الكشف عن هوية من كتب السؤال.

أهداف الجلسة :

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:
- 1- يعرف اليافعين /ات ثلاثة جوانب تشكّل هويتهم ولا ترتبط بالنسب
- 2- التعبير بطريقة رمزية (رسم/كلمة/إشارة) عن شعور واحد أو أكثر تجاه فقدان السند القانوني (الاجتماعي).
- 3- تخطيط خطوة صغيرة واقعية لبناء الأحلام (التوقعات) والمستقبل بثقة.

الوقت الإجمالي: 75 دقيقة .

المواد المطلوبة:

صندوق متوسط الحجم (صندوق الأمل).	ورق لوح ورقي
بطاقات صغيرة بعدد اليافعين /ات .	أقلام ملونة
موسيقى هادئة (اختياري).	مناديل ورقية
عبوات فيها مياه.	قائمة أرقام مرجعية: اسم مرشد نفسي داخل المؤسسة/خارجها، خط مساعدة محلي.

ملاحظات التحضير:

- اقرأ/ي النص بالكامل قبل الجلسة واحفظ/ي النقاط الأساسية.
- حضر/ي نسخة من "خطة الطوارئ" (ماذا نفعل لو شخص تأثر عاطفياً بقوة: استراحة فردية، الاتصال بممرّض/مرشد نفسي، إخراج اليافع/ة برفق إلى مكان هادئ مع الاختصاصية).
- تجنّب/ي أسئلة مباشرة عن قصص فقد محددة (مثلاً: "مين تخلى عنك؟") — استعمل/ي عبارات عامة وأمنة.
- لغة الجسد: كن/ي قريب/ة بمسافة محترمة، اجلس/ي مائل/ة قليلاً نحو المتكلم، استعمل/ي نبرة هادئة.
- لا تجب/ي وتُحلل/ي ما يقوله يافع/ة أمام المجموعة؛ حاول انهاء النقاش الحساس أو المداخلة غير المناسبة من قبل اليافع /ة بطريقة لطيفة .

إجراءات الأمان والتعامل مع المحفزات (خطة طوارئ قصيرة)

- **يفضل أن تكون هناك مرشدة نفسية حاضرة خلال الجلسة أو على علم مسبق بمضمونها ومكان انعقادها، وذلك لضمان التعامل المناسب في حال ظهور أي حاجة أو استجابة عاطفية لدى اليافعين /ات . كما يُستحسن أن تبدأ الجلسة بلعبة كسر جليد خفيفة بالتعاون مع المرشدة النفسية (في حال وجودها) للمساعدة في بناء جو من الأمان والثقة بين اليافعين /ات ولكن اذا لم تتوفر يمكنك اتباع الاجراءات التالية .**
- **إشارة توقف :اتفق/ي مع المجموعة في بداية الجلسة على إشارة يدوية أو كلمة (مثل: "وقفة") يمكن لأي يافع/ة استخدامها إذا شعر بالحاجة لإيقاف النقاش.**
- **علامات الاستشارة :بكاء مستمر، انفعال قوي، صمت طويل متماسك لكنه يبدو كأنسحاب، سرعة في التنفس — حين تلاحظها: خفف الحديث، اقترح استراحة، اطلب/ي من اليافع/ة الجلوس جانباً مع مرشد.**
- **إجراءات فورية :اصطحب/ي اليافع/ة برفق من المجموعة إلى مكان هادئ، امنحه ماء ومناديل، اعرض/ي عليه خيار إكمال النشاط بصيغة كتابية أو الانسحاب دون ضغط.**
- **إحالة :إذا لم تتحسن الحالة خلال 10-15 دقيقة، تواصل/ي مع مرشد نفسي مختص أو ولي أمر/إدارة المرفق حسب البروتوكول.**

خطة الجلسة:

الترحيب: الوقت الإجمالي - 15 دقيقة

1. **رحب/ي باليافعين /ت مرة أخرى في نادي اليافعين/ات واشكرهم على الحضور.**
2. **اسأل اليافعين/ات إذا كان لديهم أي أسئلة من اجتماع نادي اليافعين/ات السابق. كما سبق وأن بينّا في الجلسة الأولى، اسحب الأسئلة من صندوق الأسئلة السرية وخصص/ي وقتاً للإجابة عنها إذا كانت هناك أي أسئلة.**
3. **تمرين التعارف الإبداعي – “لكل نجم اسمه”: اطلب/ي من كل يافع/ة أن يختار اسماً رمزياً لنفسه اليوم — اسماً يعبر عن إحساسه أو طاقته أو ما يتمنى أن يكونه. مثل: “نور”، “قوة”، “سماء”، “صبر”، “رحلة”. وضّح/ي أن الهدف ليس الاسم الحقيقي، بل الاسم الذي يمثل ما يشعر به المشارك في هذه اللحظة.**
4. **بعد أن يختار الجميع أسماءهم، اجعل/ي كل شخص يقول: “أنا اليوم... (الاسم الرمزي) لأنني أشعر بـ”... شجّع/ي التصفيق الهادئ أو الكلمات اللطيفة بعد كل مشاركة ، لتكوين أجواء من الدعم المتبادل.**

5. ربط التمرين بموضوع الجلسة :بعد انتهاء اليافع/ة ات، قُل/ي بلطف:“رأيتم كيف اختار كلٌ منكم اسمًا مختلفًا، ومعنى مختلفًا؟ هذا لأن لكلٍ منا حكاية وذاتًا لا تشبه أحدًا.اليوم سنتحدث عن تلك الحكاية، عن (أنا)... التي تُبنى بالحبّ، بالخبرة، وبالاختيار، لا فقط بما كُتب في الورق.”
6. تهينة المشاعر :أطلب/ي من اليافعين /ات أن يأخذوا نفسًا عميقًا،“خذوا نفسًا، وتذكّروا أن هذه المساحة آمنة. لا أحد مضطر أن يقول ما لا يريد، ولا أحد هنا ليحكم عليه. نحن هنا لنتعرّف على أنفسنا، ونمنحها قليلًا من الراحة”.

نشاط : ما هو الفقد بالنسبة إليّ- 30 دقيقة

• أولاً: التمهيد

نص الميسر المقترح (يقرأ بنبرة هادئة وتأملية):

“أحيانًا لا يكون الفقد موتًا... بل يكون سؤالًا لا نجد له إجابة، أو جذراً لا نعرف أين يمتدّ. قد يكون الفقد غياب اسم، أو مكان، أو حُضنٍ لم نعرفه. لكن الفقد لا يعني النهاية، بل بداية بحثٍ عن الذات من جديد. اليوم، لن نحكي القصص... بل سنمنح مشاعرنا ألوانًا وأشكالاً”.

- اطلب/ي من اليافعين/ات أن يأخذوا لحظة صمت قصيرة، يتنفسوا بعمق، ويتأملوا ما تعنيه لهم كلمة “فقد” دون الحاجة للكلمات.
- ثانيًا: رحلة الخيال الموجّه
 - اشرح/ي للمجموعة أن ما سيقومون به الآن ليس اختبارًا، بل رحلة صغيرة داخل أنفسهم. وزّع/ي الأوراق والأقلام، وقُل/ي:“تخيلوا أن مشاعر الفقد التي بداخلكم لها شكلٌ أو لونٌ أو مكان.دعونا نحاول أن نرسمها بالكلمات أو الألوان”.
 - اطلب/ي منهم الإجابة على ثلاثة أسئلة متتابعة في الورقة (يمكن كتابة كلمة، رسم رمز، أو تلوين مساحة):
 - I. لو كان فقدك على هيئة لون ، أي لون يكون؟ ولماذا؟(امنح/يهم دقيقة للتفكير، ثم دقيقة للتعبير) .
 - II. لو كان فقدك على هيئة مكان ، فأين يكون؟(مكان خيالي، واقعي، أو حتى لا مكان).
 - III. لو كان فقدك على هيئة صوت او كلمة ، ماذا سيكون؟(يمكن أن يكتبوا كلمة واحدة، همسة، أو حتى رسموا شكل الصوت).

- شجّع/يهم أن يستخدموا القليل من التفاصيل، فالمعنى يكمن في الرمز، لا في القصة. خلال النشاط، ابق الصمت لطيفاً، ويمكن تشغيل موسيقى ناعمة جداً إذا كان ذلك مناسباً.

ثالثاً: المشاركة الاختيارية والنقاش الموجّه

بعد انتهاء الوقت، اجمع/ي الأوراق في منتصف الدائرة أو على الحائط دون أسماء، وقل/ي:

- “انظروا... كم اختلفت ألوان الفقد بيننا!
- بعض الألوان دافئة، وبعضها باردة، وبعضها لا نعرف إن كانت حزناً أم أملاً”.
- ادعُ 3-4 مشاركين فقط – بشكل اختياري – ليشاركوا اللون أو الكلمة التي اختاروها ويقولوا جملة قصيرة عنها إن أحبوا. بعد كل مشاركة، لخص/ي بلطف:
- “هذا اللون فيه صمت... لكنه يحمل أيضاً قوة”.
- أو: “كلمتك تبدو بسيطة، لكنها عميقة”.
- ثم وجّه/ي سؤالاً عاماً للجميع دون طلب إجابات فردية:
- “ماذا لاحظتم في الألوان أو الكلمات؟ هل فيها تشابه؟ اختلاف؟ ماذا يخبرنا ذلك عن الفقد؟”

• نقاط توجيه للنقاش:

- الفقد تجربة حيّة لا شكل واحد لها.
- بعض أنواع الفقد تبقى صامته داخلنا، لكن هذا لا يعني أننا أقل قوة.
- لا توجد طريقة صحيحة للشعور، ولا زمن محدد للتعافي.

رابعاً: الختام والتأمل

- اختم/ي بنبرة دافئة ومطمئنة: “كل لون رسمتموه هو جزء من قصّتكم، وكل كلمة كتبتموها هي خيط من هوية تتشكل. الفقد لا يُعرّفنا، لكنه يذكّرنا بأننا قادرون على أن نُعيد اكتشاف من نحن”.
- يمكن أن تطلب/ي منهم كتابة جملة ختامية قصيرة في نهاية الورقة:
- “اليوم أدركت أن الفقد بالنسبة إليّ هو...”
- ثم ضع/ي الأوراق في صندوق صغير أو ظرف بعنوان “مساحتي الآمنة” ليحتفظوا بها لأنفسهم.

نشاط 3: هويتي بيدي – 30 دقيقة

أولاً: تمهيد إبداعي

نص الميسر المقترح (يُقال بنبرة مطمئنة وملهمة):

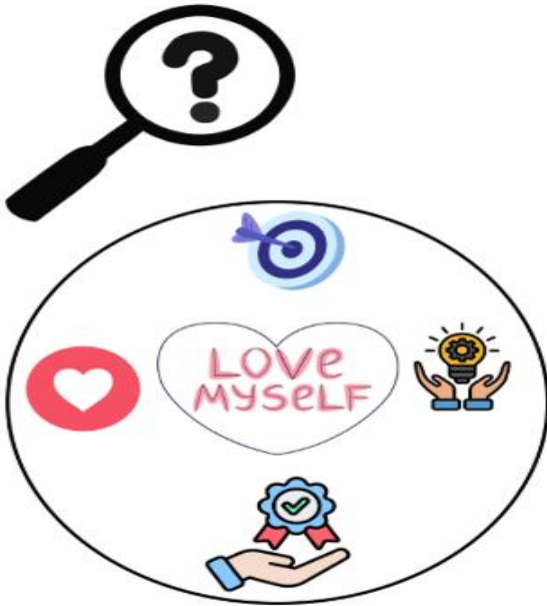
كثيراً ما يُعرّف الناس بعضهم باللقاب أو أسماء أو نسب...
لكننا في الحقيقة أكثر من ذلك بكثير.
نحن مشاعرنا، أحلامنا، الأشياء الصغيرة التي تفرحنا، والمهارات التي نكتسبها ونطورها.
اليوم، سنتعلم أن نرى أنفسنا بعيوننا نحن، لا بعيون الآخرين."

اشرح/ي للمجموعة أن هذا النشاط ليس اختباراً، بل رحلة للتعرف على الذات. ذكّر/يهم بلطف:

“لا أحد يملك الحق في تحديد من أنتم، فأنتم من تكتبون تعريفكم بأنفسكم”.

ثانياً: توضيح المهمة

1. ورّع/ي على كل مشارك ورقة بيضاء، واطلب/ي منهم أن يرسموا دائرة كبيرة في منتصفها.
2. ثم قل/ي بلغة مشجعة:



“تخيّلوا أن هذه الدائرة تمثل (نفس). داخلها سنكتب كل ما يعبر عنكم أنتم — صفاتكم، مهاراتكم، أحلامكم، الأشياء التي تحبونها، وكل ما تشعرون أنه (أنا)

أما خارج الدائرة، سنكتب أو نرسم الأشياء التي يراها الناس فينا من الخارج — مثل ما يظنونه عنا، أو ما يربطونه باسم، أو مظهر، أو خلفية”.

3. أضف/ي توضيحاً خاصاً لفئة فاقد النسب:

“أحياناً قد يربط الناس بيننا وبين فكرة (الأصل) أو (الاسم) أو (الوثائق الرسمية)، لكن اليوم سنتذكّر أن كل هذا لا يُلغي من نكون. نحن لا نُعرّف بما فقد، بل بما وُجد في داخلنا”.

ثالثاً: التنفيذ الذاتي

اطلب/ي منهم العمل بصمت، ويمكن تشغيل موسيقى ناعمة في الخلفية. قدّم/ي أمثلة للمساعدة:

- أ) ارسموا دائرة كبيرة تمثل “أنا”
ب) داخل الدائرة، اكتبوا أو ارسموا 3 أشياء تحبونها في أنفسكم أو صفاتكم الإيجابية.

○ أمثلة: “أحب أرسم”، “أنا طيب”، “أحب أتعلّم”، “أنا صبور”، “أحب أساعد أصحابي”.

ج) خارج الدائرة :عبّروا كتابةً أو رسماً عن الكيفية التي يراكم بها الآخرون، وما الانطباعات أو الصفات الايجابية التي ينسبون لها إليكم بناءً على أسمائكم أو مظهركم.

مثل: «يقول الناس عني إنني هادئ»، «يعتقدون أنني مجتهد»، «يصفونني بالخجول.»»

❗ فكرة مهمة:

- النشاط رمزي وآمن: اليافعين /ت يعبرون عن أنفسهم بدون ضغط على التفاصيل الحياتية.
- يسمح لهم بتمييز ما بين الداخل الحقيقي لهم وما يراه الآخرون، وهذا يوصل الرسالة الجوهرية:

“أنا شخص مميز بقيمي وصفاتي، لا بالوثائق الرسمية أو النسب”.

رابعاً: المشاركة الاختيارية والنقاش

- 1- بعد انتهاء الوقت، اطلب/ي من اليافعين/ات وضع أوراقهم على الحائط أو في منتصف الدائرة، من دون أسماء. ثم قل/ي بتأمل:

“ انظروا كم نحن مختلفون وجميلون.
كل دائرة هنا تحمل قصّة خاصة،
وكل كلمة تعبّر عن (أنا) لا يمكن لأي أحد أن ينتزعها”.

- 2- ادعُ 2-3 مشاركين اختياريًا ليشاركوا جزءًا مما كتبوه داخل الدائرة.
بعد كل مشاركة، اسأل/ي بلطف:

- “ما الشيء الذي تتمنى أن يراه الناس فيك أو لا؟”

- 3- ثم لخص/ي أمام المجموعة:

- “هويتنا أوسع من أي وثيقة أو اسم.
نحن أكثر من نسب، وأكثر من قصة ولدنا فيها.
نحن نتكوّن من كل ما نحبه، وما نلهم به، وما نختره لأنفسنا”.

خامساً: لحظة التأمل الختامية

اختتم/ي النشاط بجلسة قصيرة من الصمت الواعي أو التأمل:

- “أغضوا أعينكم قليلاً...
فكروا في كلمة تعبّر عن أنفسكم الآن — بعد هذا النشاط.
قد تكون كلمة مثل (قوي)، (مختلف)، (مليء بالأمل)، (باحث)، (صامد).
احملوا هذه الكلمة معكم، فهي بطاقة التعريف الحقيقية بكم”.

ثم اطلب/ي منهم لصق أوراقهم في زاوية الغرفة بعنوان جميل مثل:
“نحن نُعرِّف أنفسنا”

ملاحظات للميسر:

- راقب تعابير الوجوه، ولا تُجبر أحدًا على المشاركة.
- استخدم دائمًا لغة تشجيعية، لا تحليلية (“جميل ما كتبت”، “رائع ما عبّرت عنه”).
- تجنّب أي حديث مباشر عن “والدين” أو “الأصل” إلا إن ذكره المشارك بنفسه.
- في حال ظهور مشاعر قوية، وفر مساحة استراحة قصيرة أو تواصل فردي بعد النشاط.

استراحة قصيرة 5 — دقائق

- مياه، مناديل، حركة خفيفة- نشاط تنفس

نشاط 4: جذوري في المستقبل / صندوق الأمل – 30 دقيقة

1- التمهيد

نص الميسر المقترح

"ننتقل الآن للتفكير في المستقبل. لسنا مطالبين بالبحث عن إجابات للماضي، لكن بإمكاننا أن نزرع أشياء حقيقية تسهم في بناء جوانب من هويتنا. سيكتب كل مشارك على بطاقة واحدة شيئًا أودّ أن أزرعه في نفسي —وقد يكون ذلك مهارة، أو عادة، أو علاقة، أو معرفة، أو حتى اسمًا جديدًا".

الهدف من هذه الخطوة:

تهيئة اليافعين/ات للتفكير الإيجابي بالمستقبل، والانتقال من مشاعر الفقد أو الغموض إلى رؤية تتسم بالأمل والتخطيط.

2- كتابة البطاقة ووضعها

يكتب كل مشارك جملته الخاصة على بطاقة واحدة، مثل:

- "أتعلّم حرفة".
- "أبحث عن قدوة".
- "أطوّع مع الأطفال".

بعد ذلك، يطوي المشاركون البطاقة ويضعها في صندوق الأمل.

● ملاحظة للميسر:

يمكن قراءة بطاقتين إلى ثلاث بطاقات بصوت عالٍ (بموافقة أصحابها) دون ذكر الأسماء، بهدف تعزيز الشعور بالمشاركة وبالأمل الجماعي.

3- خريطة الخطوات: بعد جمع البطاقات، تُوزَّع أوراق على الياfeين/ات ، ويُطلب منهم التفكير في خطوة صغيرة قابلة للتنفيذ خلال الأسبوع القادم لدعم ما كتبوه في بطاقتهم.

نص الميسر المقترح: اختاروا خطوة بسيطة يمكنكم تنفيذها خلال الأسبوع القادم، تساعدكم على زراعة ما كتبتموه في بطاقتكم.

على سبيل المثال: سؤال معلّم عن دورة تدريبية، المشاركة في نشاط، البدء بالكتابة عن حلمكم... أي خطوة صغيرة وحقيقية".

مشاركة اختيارية: يمكن لمن يرغب مشاركة خطوته بصوت عالٍ مع المجموعة، بهدف تبادل الدعم والإلهام.

نصيحة تنظيمية:

يُحتفظ بصندوق الأمل في مكان آمن داخل المركز. وفي جلسة لاحقة، يمكن قراءة بعض البطاقات (بموافقة أصحابها) لمتابعة التقدّم أو لمراجعة الأحلام التي زُرعت سابقًا.

النشاط 5- إيدي بايديك: بناء شبكة دعم

الخطوات:

1. نشاط بسيط متدرّج:

- اجعل/ي المجموعة تقف في دائرة. كل شخص يذكر عبارة دعم قصيرة (مثل: "أنا معك" أو "أنت مهم") ثم يمرّر/ت الميسر كرة صوف/خيوط (إن أردت) إلى شخص آخر.
- لكن بما أن البعض قد يرفض القرب الجسدي، يمكن تنفيذها بصوت فقط: كل واحد يقول عبارة ثم يشير إلى من يريد (بإشارة عيون).

2. خاتمة النشاط:

- الميسر يذكر: "إيد واحدة ممكن ما تشيل، لكن شبكة إرادة واحدة بتقدر تدعم".

ملاحظة: إذا الجو عاطفي جداً، اختصر/ي هذا النشاط أو استخدم/ي نسخته الكتابية (كتابة رسالة دعم سريعة ووضعها في الصندوق).

النشاط 6 : الختام والتأمل

الخطوات:

- جولة شكر ودروس مستفادة: اطلب/ي من كل يافع/ة أن يقول كلمة واحدة عن شعوره أو أبرز ما استفاده من الجلسة (اختياري).
- ملاحظات الميسر الختامية: "شكرًا لأنكم جئتم وبقيتموا صادقين. اليوم ما حلينا كل الأسئلة ولا بنقدر نغيّر الماضي، بس زرنا خطوات. إذا حاب/ة تحكي بشكل فردي بعد الجلسة، أنا موجود/ة. وإذا حسيت/ي إن الموضوع أكبر من الخطوات، في عنا/عندنا جهات دعم جاهزة نساعدك توصلها".
- تعليمات المتابعة: قدّم/ي قائمة مختصرة مع من يمكنهم التواصل معه (مرشدة/ة داخل المؤسسة، رقم هاتف خط مساعدة محلي، موعد لقاء فردي). بدّي اضيف اخر الدليل .

ختم الجلسة: الوقت الإجمالي – 10 دقائق

1. اشكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
2. ناقش/ي اليافعين /ات بما تعلموه في الجلسة التدريبية، واسألهم / اسألهم عن التغييرات التي سيقومون بها في حياتهم بناءً على ما تعلموه.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين /ات .
4. ذكر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار كتيب اليافعين /ات .
5. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها .

الجلسة رقم 2: أهدافي وتطلعاتي

أهداف الجلسة :

بنهاية هذه الجلسة، من المتوقع أن يتمكن اليافعين/ات من:

- فهم الهوية الشخصية :توضيح عناصر من هويتهم الشخصية وشرح كيف تؤثر تجاربهم ومعتقداتهم وقيمهم على مواقفهم وسلوكهم الحالية.
- التعبير الفعال عن الذات :ممارسة التعبير عن الذات بفعالية من خلال نشاط واحد على الأقل (الكتابة، النقاش، أو التحدث أمام المجموعة).
- تعزيز الثقة بالنفس :تحديد ثلاث نقاط قوة شخصية على الأقل وشرح كيفية توظيفها في حياتهم اليومية.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

شريط لاصق	حامل ورق اللوح القلاب (flip chart). ، إذا كان متوفراً ومناسباً لموقع عقد الاجتماع
طباعة ورق	مصدر " نشرة من أنا " ، اذا لم تتوفر الطباعة يمكن الرسم على لوح ورق قلاب وجعل اليافعين/ات يقومون برسمها على الأوراق والبدء بالنشاط
أقلام	للسنشاط الترحيبي

خطة الجلسة:

1. الترحيب وتمارين الأسئلة غير التقليدية: الوقت الإجمالي - 20 دقيقة
2. رحب بالجميع مرة أخرى في مجموعة اليافعين/ات /ات. واشكر الفتيات على حضورهن.
3. اسأل إذا كان لدى أي اليافعين/ات أسئلة عن موضوع الجلسة السابقة. راجع الأسئلة من ملف الأسئلة السرية وخصص وقتاً للإجابة عليها، إذا وجدت.

الهدف:

تشجيع اليافعين/ات على الانفتاح والتعرف على بعضهم البعض بطرق غير تقليدية.

الأدوات المطلوبة:

- أوراق أو بطاقات صغيرة
- أقلام

الخطوات:

1. تقديم النشاط (2 دقيقة):

- اشرح للمشاركين أن النشاط سيتضمن الإجابة عن أسئلة غير تقليدية، وهذا سيساعدهم على التعرف على جوانب غير عادية من شخصية زملائهم.

2. توزيع الأسئلة (2 دقيقة):

- وزع أوراقًا أو بطاقات تحتوي على أسئلة غير تقليدية مثل:
 - "إذا كان لديك القدرة على تناول طعام واحد فقط لبقية حياتك، ما هو؟" وهنا يجب التنويه في النشاط أو في نهايته إلى ضرورة التنوع في المصادر الغذائية وأن الغذاء الصحي يتضمن جميع المجموعات الغذائية
 - "ما هو أغرب حلم حلمت به؟"
 - "إذا كنت تستطيع أن تعيش في أي زمن تاريخي، أين ستذهب ولماذا؟"
 - "ما هي أغرب عادة لديك؟"

3. الإجابة والمشاركة (10 دقائق):

- اطلب الى كل مشارك أن يختار سؤالاً عشوائياً ويجيب عنه. ثم شجعهم على مشاركة إجاباتهم مع المجموعة.
- يمكن أن يكون ذلك من خلال مجموعات صغيرة أو ضمن المجموعة كاملة .

4. مشاركة الأفكار (4 دقائق):

- اجعل اليافعين/ات يتحدثون عن الإجابات التي أثارت اهتمامهم أكثر. اطلب من بعضهم مشاركة إجاباتهم الأكثر غرابة أو إثارة للاهتمام.

5. اختتام النشاط (2 دقيقة):

اشكر اليافعين/ات على إجاباتهم وناقش كيف ساعدت هذه الأسئلة في اكتشاف جوانب جديدة عن زملائهم وكيف يمكن أن يكون ذلك مفيدًا في بناء علاقات أقوى.

أ. نشاط "من أنا": الوقت الإجمالي - 20 دقيقة

بنشاط استبيان من انا يتم توزيع استبانة على اليافعين/ات بحيث يتم الاجابة على الأسئلة مع التوضيح انه نشاط فردي حتى يكونوا قادرين على رؤية عميقة لذواتهم ولن يطلب منهم مشاركته مع الآخرين فقط من لديه الرغبة بذلك يعرض امام الجميع ملاحظة -: إذا كان أحد اليافعين/ات لا يستطيع الكتابة، فأكد/ي له أنه يمكنه حفظ الإجابات ذهنيًا ثم مشاركتها شفهيًا عند النقاش، أو أن يقدم المرشد/ة المساعدة في تدوينها.

عدد ٣ أشياء من الأمور التالية:

- تاريخك الشخصي.
- أدوار تقوم/ين بها.
- أشياء تتقن/ين عملها.
- هواياتك.
- أشياء تعتبرينها/ تعتبرها مهمة في حياتك.
- آمالك وأحلامك.
- أشياء أنجزتها في حياتك.
- أشياء تؤمن/ين بها بشدة.
- طرق تدافع/ين بها عن معتقداتك.
- قرارات مهمة اتخذتها في حياتك.
- تغييرات قمت بها في حياتك.
- أشياء تشعر بالامتنان لوجودها.
- أهداف تتمنى تحقيقها.

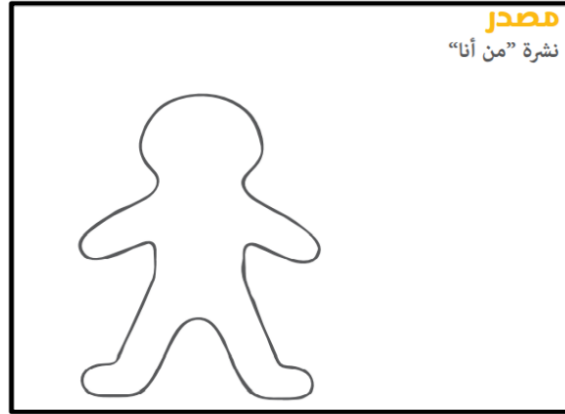
ب. نشاط "كسر جمود هادف": الوقت الإجمالي - 10 دقيقة

- III. يقوم الميسر/ة بتوزيع بالون على كل مشارك/ة، ويطلب من الجميع نفخ البالون وكتابة اسمه/ عليه. بعد ذلك، يتجمع اليافعون/ات في منتصف القاعة ويبدؤون برمي البالونات بشكل عشوائي.
- IV. عند التقاط أي مشارك/ة لبالون لا يخصه/ا، يتوجه إلى صاحب/ة البالون. في هذه الأثناء، يكون الميسر/ة قد كتب مسبقًا مجموعة من الأسئلة الهادفة على اللوح الورقي القلاب. يختار المشارك/ة أحد هذه الأسئلة وي طرحه على صاحب/ة البالون، ثم يقوم بكتابة الإجابة مباشرة على البالون.
- V. تكرر العملية عدة مرات إلى أن تتم الإجابة عن خمسة أسئلة على الأقل لكل مشارك/ة. بعد الانتهاء، يستعيد كل مشارك/ة بالونه الخاص، ثم يقف أمام المجموعة ليقرأ ما كتب عنه، مشاركًا الآخرين/ات بالمعلومات التي تعرّف بها عن نفسه/ا.
- VI. يُستخدم هذا النشاط لكسر الجمود وخلق جو من المتعة والتفاعل الإيجابي، وفي الوقت نفسه يحقق هدف الجلسة، وهو تعزيز وعي اليافعين/ات /ات بالذات.

VII. نشاط المعرض: الوقت الإجمالي - 20 دقيقة

حيث يتم الطلب من اليافعين/ات /ات رسم جسم خاص بنا ومن الممكن توزيع استبانة لرسم جسم الانسان (و نضع على الرسم داخل الرأس أفكارنا و أحلامنا وعلى الايدي نكتب هواياتنا وأنشطتنا ومكان القلب وصف مشاعرنا وعند الرأس طموحنا الذي نسعى اليه بالحياة ثم يعمل اليافعون/ على تعليق اوراقهم على الحائط ليصبح لدينا معرض رسومات ويقوم الشباب/ات بالتجول وملاحظة أوجه الاختلاف والشبه ثم يتم التوضيح من قبل المرشدة/ة ان ما يعكسه الاختلافات في الرسومات يشكل خصوصية كل منا والتي ان فهمناها نستطيع التعامل مع بعضها بإيجابية

النموذج



4

VIII. التلخيص (5 دقائق):

○ اختتم النشاط بتلخيص النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها. أكد على أهمية حماية حقوق الأطفال وتعزيز وعي اليافعين/ات بكيفية تأثير الظروف المختلفة على حياة الأطفال.

ختام الجلسة: الوقت الإجمالي - 10 دقائق

1. اشكر الجميع على مشاركتهم واسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة. ذكرهم بأنهم يمكنهم أيضاً تقديم أسئلة بسرية الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع. سيتم الإجابة على هذه الأسئلة في الجلسة التالية.
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، اسأل اليافعين/ات عما تعلموه. كيف يمكنهم مشاركة هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء؟
3. ذكّر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار كتيب اليافعين/ات .
4. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

⁴ Girl Shine Life Skills Curriculum IRC 2018.

الجلسة رقم 3: إعادة النظر في أهدافي

أهداف الجلسة :

بنهاية هذه الجلسة، من المتوقع أن يتمكن اليافعين/ات من:

- مراجعة الأهداف الشخصية السابقة :يقوم اليافعون/ات بتحديد وذكر على الأقل هدفين شخصيين سبق لهم وضعهما في جلسات نادي اليافعين/ات.
- تحديد العقبات وخطط التغلب عليها :يصف اليافعون/ات على الأقل عقبة واحدة واجهوها أثناء السعي لتحقيق هدفهم/هن، ويذكرون خطوة واحدة على الأقل استخدموها للتغلب عليها.
- إعادة النظر ووضع خطة لتحقيق الأهداف :يضع اليافعون/ات هدفاً جديداً أو يعدّلون هدفاً سابقاً، مع صياغة خطة مكتوبة تحتوي على خطوات واضحة لتحقيقه بحلول نهاية اجتماعات النادي.

المواد المطلوبة

أقلام ملونة	حامل ورق اللوح القلاب (flip chart). إذا كان مناسباً لمكان عقد الاجتماع
شريط لاصق	ورق اللوح الورقي

الملاحظات التحضيرية:

- اقرأ خطة هذه الجلسة عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قسّم الأنشطة التي سيقوم كل منهما بتقديمها.
- تأكد من توفر ورق اللوح الورقي وحامله، إذا أمكن، في حال احتجت إلى الكتابة على اللوح لتسجيل المعلومات.
- راجع الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.

الترحيب [1]: الوقت الإجمالي 20 - دقيقة

1. رحب باليافعين/ات. اشكرهم على حضور الاجتماع.
2. اطلب من جميع اليافعين/ات الوقوف.
3. قم بتنفيذ النشاط التالي أو أي نشاط آخر مشابه:
 - اكتب/ي اسمك في الهواء بيدك اليمنى.
 - الآن اكتب/ي اسمك في الهواء بيدك اليسرى.
 - اكتب/ي اسمك في الهواء بكلتا يديك.
4. اسأل عدة يافعين/ات كيف شعروا عند كتابة أسمائهم باليد اليسرى؟
5. اشرح أن العقل عندما يعتاد على القيام بنفس الشيء مراراً وتكراراً يشعر بالراحة. لكن عندما تفعل شيئاً مختلفاً، يستغرق الأمر وقتاً للتعود عليه.
6. اشرح أن تحديد الأهداف و/أو إعادة النظر فيها يشبه تعلم كتابة اسمك باليد اليسرى. العمل لتحقيق هذا الهدف سيشعرك بعدم الارتياح في البداية، ولكن مع الوقت والممارسة، سيكون من السهل تحقيقه.
7. اطلب من الجميع الجلوس.
8. اسأل إن كان لدى أي شخص أسئلة من الاجتماع السابق لنادي اليافعات. كما هو موضح في الجلسة الأولى، راجع الأسئلة من مجلد الأسئلة السري وخصص وقتاً للإجابة على الأسئلة إذا كان هناك أي منها.

نشاط [2]: الوقت الإجمالي - 80 دقيقة

مراجعة الجلسة (حوالي 30 دقيقة)

1. أخبر اليافعين/ات بأن جلسة اليوم مخصصة لمراجعة الأهداف التي وضعتوها معاً في جلسة "الطموح والأهداف".
2. اسأل عدة مشاركين عما يتذكروا من الجلسة الثانية (ملاحظة: تأكد من أنهم لا يقرأوا الاجابات من دليل اليافعين/ات).
3. اسأل عدة يافعين/ات عما تعلموه خلال الفترة الماضية وساعدهم في حياتهم.
4. اشرح أنه كلما تعلمنا أشياء جديدة، قد نحتاج إلى مراجعة أهدافنا لتحقيق طموحاتنا طويلة الأجل.
5. اطلب من اليافعين/ات أن يرجعوا إلى دليل اليافعين/ات ويراجعوا الأهداف التي كتبوها خلال اجتماعات نادي اليافعين/ات السابقة.
6. اسأل كم عدد اليافعين/ات اللذين حققوا أهدافهم؟

7. اسأل إن كان من المفيد أن يكون لديهم خطة لتحقيق أهدافهم؟ إذا كان الأمر كذلك، ناقش كيف ساعدهم ذلك.
8. اسأل إن كان أي من اليافعين/ات لم يحقق أهدافه مع ذكر السبب.
9. هنئهم على العمل على تحقيق أهدافهم.

الإحباط والعقبات (حوالي 25 دقيقة)

1. اشرح أنه عندما نواجه عقبات أو انتكاسات في تحقيق أهدافنا، نصبح أكثر عرضة لأن نصاب بالإحباط.
2. اذكر أن العقبات والانتكاسات هي جزء من عملية التعلم. قد يستغرق الأمر عدة محاولات لتحقيق هدفنا.
3. اشرح أن الناس يمكن أن يكونوا شديدي النقد لأنفسهم ويصبون جل اهتمامهم على إخفاقاتهم. لذلك، من الطبيعي أن نصاب بالإحباط ونفقد الاهتمام.
4. أشر إلى أن العقبات والانتكاسات يمكن أن تكون أيضاً فرصاً للانطلاق من جديد.
5. قدم مثالاً على أحد العقبات التي تم التغلب عليها، مثل: "كانت هناك فتاة تتعرض للتحرش في طريقها إلى العمل. ذهبت إلى الشرطة وحصلت على الدعم. ونتيجة لذلك، لم يعد الأولاد يتحرشون بها، واستمرت في الذهاب إلى عملها."
6. ادعُ اليافعين/ات اللذين حققوا أي من أهدافهم للمشاركة بالإجابة على الأسئلة التالية:

- ما هي تجربتهم؟
- ما هي العقبات أو الإحباطات التي واجهوها؟
- ماذا فعلوا لتجاوزها؟
- ما هي الفرص، إن وجدت، التي نتجت عن تعرضهم لتلك العقبات؟
- ما هو الدعم الذي حصلوا عليه من الأصدقاء والعائلة، إن وجد؟
- 7. اطلب من عدة يافعين/ات التفكير ملياً ثم مشاركة التقدم الذي أحرزوه في المجالات المختلفة التي تمت مناقشتها في الجلسات:
- ما هي الجلسات التي وجدتها مفيدة جداً؟ لماذا؟
- ما هي الجلسات التي لم تكن مفيدة؟ لماذا؟
- ما هي الجلسات التي ساعدتك/ستساعدك في تحقيق أهدافك؟ كيف؟
- 8. اسأل إن كانت هناك يافعين/ات واجهوا انتكاسات أثناء سعيهم نحو تحقيق أهدافهم، ووجدوا حلاً، وعادوا إلى المسار الصحيح؟ إذا كان الأمر كذلك، اطلب منهم شرح رحلتهم نحو النجاح.
- 9. لخص ما فعله اليافعين/ات لتحقيق أهدافهم، خاصة بعد انتكاسة أو الشعور بالإحباط.
- 10. اشرح ما يلي:

● اعتماداً على حجم الانتكاسة التي واجهتها، أحياناً يجب تعديل الأهداف والخطة التي وضعناها قليلاً.

● أو، أحياناً نحتاج إلى مساعدة للبقاء على المسار الصحيح لتحقيق الهدف.

● بعض الأهداف تستغرق وقتاً أطول من المتوقع أو تحتاج إلى خطة أفضل لتحقيقها.

11. اسأل: كيف يمكنكم مساعدة بعضكم البعض لتحقيق أهدافكم؟ (ملاحظة: شجع أكبر عدد

ممكن من اليافعين/ات على المشاركة في طرح أفكار وطرق لمساعدة بعضهم البعض).

12. اسأل: كيف يمكن لأصدقائكم وعائلاتكم مساعدتكم في تحقيق أهدافكم؟ (ملاحظة: شجع

أكبر عدد ممكن من اليافعين/ات على المشاركة في طرح الأفكار وطرق لمساعدة بعضهم البعض).

إعادة النظر في الأهداف والخطة (حوالي 35 دقيقة)

1. قل: حان الوقت لمراجعة أهدافكم التي يجب تحقيقها بحلول نهاية اجتماعات نادي اليافعين/ات.

2. اطلب من اليافعين/ات التفكير فيما يرغبوا في قوله للجميع في ختام نادي اليافعين/ات.

3. اشرح: بالنسبة لأولئك الذين لم يكملوا أهدافهم، هذا أمر طبيعي. انظروا إليها وقوموا بالتالي:

● راجعوها وأعيدوا النظر فيها، إن كانت هناك حاجة.

● راجعوا خطتكم لتحقيق الهدفين بحلول نهاية اجتماعات النادي.

● ضعوا أهداف جديدة، إذا كانت الأهداف الحالية غير واقعية أو قابلة للتحقيق.

4. اشرح: إذا كنت/ي قد نجحت بتحقيق هدف واحد أو اثنين من أهدافك، فعليك القيام بما يلي:

● ضع/ي هدف أو هدفين جديدين، وضع/ي خطة لتحقيق الهدف السابق الذي لم يتم تحقيقه

بعد و/أو الهدف (الأهداف الجديدة).

5. بينما يعمل اليافعين/ات على هذه المهمة، تجول بين مقاعدهم وقدم المساعدة لمن يحتاج إلى

مساعدة. (ملاحظة: خصص وقتاً كافياً لمساعدة اليافعين/ات الذين يواجهوا صعوبة في تطوير

أهداف جديدة وخطة تحمسهم لتنفيذها.)

6. عند انتهاء التمرين، لخص هذه النقاط:

● إن عملية تحديد وتحقيق الأهداف هي ممارسة مستمرة وطويلة الأمد.

● اليافعين/ات الصغار الذين يتعلموا تحديد وتحقيق أهداف واقعية - رغم العقبات

- سيصبح من السهل عليهم تحديد أهداف أكبر في حياتهم.

7. اسأل إن كان لدى أي أحد أي أسئلة.

ختمام الجلسة: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة⁵

1. اشكر الجميع على مشاركتهم واطلب منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكّر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
2. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .
4. ذكر اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم لنادي. أخبرهم بإحضار كُتَيْب اليافعين/ات الخاص بهم.
5. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

⁵ [1] International AIDS Alliance. 100 ways to energize groups: Games to use in workshops, meetings, and the community.

² Adapted from: Safe Spaces Curriculum Mentor's Manual: Girls 11 – 13 Years Old Amhara Reg

الجلسة رقم 4 : احترام الذات والقيادة

أهداف الجلسة:6:

بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:

- تحديد نقاط القوة والسمات الإيجابية :يقوم اليافعون/ات بإعداد قائمة تحتوي على 5-10 نقاط قوة وصفات إيجابية خاصة بهم.
- تعزيز الدعم المتبادل لتقدير الذات :يوضح اليافعون/ات على الأقل ثلاث طرق يمكنهم من خلالها دعم بعضهم البعض لتعزيز احترامهم لذاتهم وثقتهم بأنفسهم.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- حامل ورق اللوح القلاب (flip chart).
- أقلام تحديد كافية ليحصل كل يافع/ة على واحد.
- شريط لاصق.

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، وتدرّب جيداً على المحتوى وكيفية تقديمه .
- إذا كان هناك مرشدان، قسّما الأنشطة التي ستيسرانها.
- اقطع قطعة من الورق (قسّم قطعة واحدة إلى قطعتين) بحيث تكون هناك قطعة لكل يافع/ة.

أ. التجمع: الوقت الإجمالي -20 دقيقة

- رحب باليافعين/ت في جلسة نادي اليافعين /ت واشكرهم على قدومهم.
- اسأل ما إذا كان لدى أي شخص سؤال حول جلسة نادي اليافعين /ت السابقة.
- أجر النشاط المحفز التالي⁷:
- اجعل كل يافع/ة يلصق قطعة من الورق على ظهر زميله.
- ثم وجه المشاركين إلى أن المطلوب هو توجيه رسائل مُحفزة ومُبهِجة لزملائهم، وذلك بكتابة كلمة إيجابية تصف الزميل على الورقة المثبتة على ظهره خصص 10 دقائق لهذا النشاط.
- تجوّل للتأكد من أن اليافعين/ت تتبعوا التوجيهات، وأنه لا أحد منهم يكتب أي شيء سيئ أو سلبي.
- بعد عشر دقائق، اطلب إلى اليافعين إزالة الأوراق من على ظهورهم وقراءة الرسائل اللطيفة التي كتبها أصدقاؤهم عنهم.
- ادعُ القليل من اليافعين لمشاركة رسائلهم مع المجموعة.
- اشكر اليافعين على مشاركتهم ، اطلب إلى هم الاحتفاظ بقطع الورق الخاصة بهم. ادعهم إلى التفكير في المشاعر الإيجابية التي شعروا بها عند قراءة الرسائل اللطيفة من أصدقائهم.
- اشرح أنه لتحقيق أهدافنا، يجب أن نؤمن بقدرتنا على القيام بذلك.
- يُعرف الإيمان بقدرتك على فعل شيء ما باسم "الثقة بالنفس". وتساعدنا الثقة بالنفس على النجاح في الحياة.

ب. النشاط: الوقت الإجمالي -70 دقيقة

تقدير الذات⁸ (حوالي 10 دقائق)

المرحلة 1: التفكير الذاتي (معرفة الذات)

- كيف تصفين نفسك؟ ما الصفات أو المهارات التي تفتخرين بها؟
- ما الأمور التي تجعلك تشعرين بالنجاح أو السعادة عند القيام بها؟
- ما الأشياء التي ترغبين بتطويرها في نفسك؟

المرحلة 2: تأثير الآخرين (الوعي الاجتماعي)

- كيف تعتقدين أن الآخرين يرونك؟ هل تختلف صورتك عن صورتك أنت عن نفسك؟
- هل شعرت يوماً أن رأي الآخرين فيك أثر على شعورك بنفسك؟

⁷ مكتب فيلق السلام للصحة العالمية وفيروس نقص المناعة البشرية، دليل المهارات الحياتية للصحة وفيروس نقص المناعة البشرية (مكتب فيلق السلام لدعم البرمجة والتدريب في الخارج، سبتمبر 2016)، 29-30، <https://www.scribd.com/document/356257817>

فيلق السلام، الصحة، وفيروس نقص المناعة البشرية، مهارات الحياة، دليل، مكتب، الصحة العالمية، وفيروس نقص المناعة البشرية، OGHH، المنقح، سبتمبر 2016، منشور M0063- دليل المهارات الحياتية

⁸ دليل مهارات الحياة في فيلق السلام.

المرحلة 3: أمثلة حياتية

- فكر/ي في موقف رأيت فيه شخصًا يتصرف بطريقة سلبية بسبب عدم تقديره لنفسه. ماذا حدث؟
- فكر/ي في موقف رأيت فيه شخصًا يتصرف بثقة بسبب تقديره لنفسه. ماذا حدث؟

المرحلة 4: المصادر الداخلية لتقدير الذات

- من أين تعتقد أن شعورك بقيمتك ينبع؟ هل هو من الآخرين، من التجارب، من معتقداتك الشخصية؟
- هل تعتقد أن ما يقوله الآخرون يحدد قيمتك، أم أن ذلك يأتي منك أنت؟

المرحلة 5: استخلاص المفهوم (العصف الذهني)

- بعد ما فكرتم في هذه الأسئلة، كيف تصفون شعور الشخص الذي يقدّر نفسه؟
 - كيف يمكن أن يؤثر تقدير الذات على تصرفاتك اليومية وقراراتك؟
 - استخلصوا جملة قصيرة تصف ما هو تقدير الذات بالنسبة لكم.
- تقدير الذات هو الطريقة التي ترى بها نفسك وتقدر بها قيمتك وقدراتك، وكيف تشعر تجاه نفسك، سواء في نجاحاتك أو في تحدياتك.

أكتشف بريقك الخاص⁹ (30 دقيقة)

- اشكر اليافعين على تبادلهم عبارات لطيفة وإيجابية مع بعضهم في أثناء النشاط المُحَقَّر، وبيّن لهم أهمية دعم الآخرين لما لذلك من أثر في إحداث تغيير إيجابي في الآخرين .
- أرشد اليافعين بالنظر إلى الصفحة الخاصة بجلسة اليوم في كتيبهم. هناك سيجدون دائرة بداخلها كلمة "أنا" يجب عليهم بعد ذلك كتابة أو رسم الصفات الأخرى التي يحبونها في أنفسهم داخل الدائرة نفسها. على سبيل المثال، قد يحبون كونهم أصدقاء جيدين لشخص ما، كونهم صادقين، أو صفات كالمثابرة، التعاون، مساعدة الآخرين، التعاطف مع الآخرين، ضبط النفس عند الغضب، تحمّل المسؤولية، وما إلى ذلك. يمكنهم استخدام الورقة من تمرين النشاط المحفز للحصول على أفكار حول الصفات الجيدة التي يراها الآخرون فيهم.
- في أثناء قيامهم بذلك، اشرح لهم أن هذه الصفات أو الخصائص التي تحبها في نفسك هي جزء مهم من احترامك لذاتك. إنها تمثل الصوت الموجود داخل رأسك الذي يخبرك أنك مهم – أنك ذو قيمة، بغض النظر عما يقوله أي شخص أو أي شيء يحدث في حياتك. في بعض الأحيان، قد تسمع أنت أو أي شخص تعرفه رسائل أو كلمات غير إيجابية أخرى لوصفك. قد يكون لديك أفكار أو رسائل سلبية عن نفسك في داخلك. لكن يمكنك بالفعل اختيار الكلمات التي تريد استخدامها لوصف نفسك، لذا تأكد من أنها إيجابية!
- بمجرد الانتهاء، اطلب اليهم أن ينظروا إلى الدائرة الأكبر حول الدائرة الأولى. في تلك الدائرة، يجب أن يكتبوا الأشياء التي يقومون بها بشكل جيد، مثل الغناء، الطبخ، والقراءة، ترتيب الملابس، ترتيب السرير، تنظيف الغرفة، تنظيم أدوات الدراسة، والاهتمام بالنظافة الشخصية وما إلى ذلك.

⁹ دليل معسكرات شباب فيلق السلام: التوجه ومعسكرات القيادة الأخرى.



- اشرح أن هناك العديد من المواهب والمهارات والمميزات التي يمتلكها كل واحد منكم بالفعل. إن معرفة أنك قادر، وأن لديك شيئاً تسهم به وتقدمه للآخرين، هو جزء مهم آخر من فهم قيمتك.
- عندما يكون شخص ما واثقاً وسعيداً، يصفه الناس أحياناً بأنه "متوهج"، تماماً كما تضيء الشمعة أو الضوء الساطع. جزء من العثور على توهجك هو دعم الآخرين لفعل الشيء ذاته، لأن المساهمة في إحساس الآخرين بتقدير الذات يمكن أن تجعلك تشعر بالرضا أيضاً. اطلب الى هم أن يغلقوا أعينهم ويفكروا في كيفية دعمنا لبعضنا في العثور على توهجنا. فكّر في شخص تعرفه يجعلك تشعر بالرضا عن نفسك. ما الأشياء التي يقولها لك؟ كيف يتصرف تجاهك؟ ماذا يفعل؟
- أخبرهم الآن أن ينظروا إلى الشكل الأكبر الذي هو على شكل الشمس، إنه يمثل الدوائر المتوهجة، وعليهم أن يكتبوا / يرسموا كيف يساعدون الآخرين على زيادة تقديرهم لذاتهم وإيجاد توهجهم الخاص.
- إذا بدا اليافعين متحيرين، يمكنك أن تعطيتهم أمثلة مثل الاستماع عندما يتحدث الآخرون، أو مدح بعضهم عندما يقومون بعمل جيد، أو تشجيع الآخرين على النجاح". دعم بعضهم البعض ومساعدة زملائهم، بهدف تعزيز تقديرهم لذاتهم واكتشاف نقاط قوتهم وما يميزهم ليظهروا أفضل نسخة من أنفسهم".

القادة الجيدون¹⁰ (30 دقيقة)

- اشرح أن التمتع بتقدير الذات العالي هو جزء مهم من كونك قائداً جيداً. اطلب الى اليافعين التفكير في الصفات الأخرى المهمة. أخبرهم أن يفكروا في نموذج يحتذى به في القيادة -أي شخص يتطلعون إليه بوصفه قائداً. قد يكون قائداً في المجتمع، أو قائداً في مدرستك، أو حتى قائداً في عائلتك. فكّر في الصفات والمهارات التي تجعلهم قادة جيدين.
- اشرح أن لكل اليافع /ة من دقيقة إلى دقيقتين لتقديمها إلى المجموعة. سيشرحون من هو قائدهم، وما الذي يجعل هذا الشخص قائداً جيداً. سيسمح هذا أيضاً لليافع/ة بالتدرب على التحدث أمام الجمهور، وهي مهارة مهمة لجميع القادة.
- بعد أن يكمل اليافع /ة عرضه التقديمي، اسأل الأعضاء الآخرين عن المهارات والصفات القيادية التي ذكرها المقدم. اكتبها على قطعة من ورق اللوح الورقي.
- ادعُ يافعا آخر لتقديم عرضه التقديمي وكرّر المناقشة بالطريقة ذاتها، واسمح لأكثر عدد ممكن من اليافعين بتقديم نماذجهم القيادية بقدر ما يسمح به الوقت، في نهاية النشاط سيكون لديك قائمة بالمهارات والصفات القيادية.
- اشرح أن هناك العديد من الصفات المختلفة التي يمتلكها القادة، ولكن لا يمتلك كل القادة أسلوب القيادة نفسه. راجع القائمة التي أنشأتها على اللوح الورقي، راجع ما سرده اليافعين، فبعض القادة يقودون عن طريق القدوة، مما يعني أنهم يتصرفون بالطريقة التي يريدون أن يتصرف بها الآخرون. وهناك من يقود الآخرين بالتعليم، مما يعني أنهم يقودون من خلال التدريس أو توجيه الآخرين.
- ذكّر اليافعين بأن جميع القادة الذين ناقشناهم قد عملوا بجِد لتطوير تلك المهارات، ويمكنهم أيضاً تطوير أي من هذه المهارات! لا يتطلب الأمر سوى الممارسة.
- ثم تقييم الأداء والأخذ بالتغذية الراجعة لتطوير هذه المهارات.

¹⁰ موقع My Own Space التابع لشبكة اليافع /ة ين في هايتي ومنهج LitWorld's LitClub نقاط القوة السبع، السنة الثانية.

الخلاصة: الوقت الإجمالي – 15 دقيقة

- اشكر الجميع على مشاركتهم.
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما الدروس المستفادة من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
- ماذا تعلمتم؟
- ما الذي ستفعلونه بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اطلب الى اليافعين تطبيق مهارات القيادة هذه مع الأصدقاء أولاً حتى يعتادوا على هذه المهارات.
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- ذكّر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، واطلب الى هم إحضار الكتيب الخاص بهم.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 5: مهارات التواصل الفعال

أهداف الجلسة :

في نهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعين/ات من:

- وصف مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي الفعّالة.
- تطبيق مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي الفعّالة.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

ورق لوح ورقي	وعاء أو سلة و10 قطع قماش لعصب العيون - يمكن أن استخدام أوشحة مطوية، أو قطع من القماش الداكن
أقلام ملونة	أنصاف أوراق من ورق A4 (اقطع/ي ثلاث أوراق A4 كاملة إلى نصفين).

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قسّم الأنشطة بحيث يكون لكل واحد منهما دور في إدارة الأنشطة.
- اكتب على 10 أنصاف من ورق A4 المشاعر الآتية، بحيث تُكتب واحدة منها على كل نصف ورقة وما إذا كان يعبر عنها فتى أو فتاة:
 - غضبان كفتى
 - غضبانة كفتاة
 - حزين كفتى
 - حزينة كفتاة
 - مسرور / سعيد كفتى

- مسرورة / سعيدة كفتاة
- خائف كفتى
- خائفة كفتاة
- محبط كفتى
- محبطة كفتاة

- اطوّي الأوراق مع المشاعر إلى نصفين بحيث لا يتمكن اليافعين/ات من رؤية ما هو مكتوب على الورقة. ضع الأوراق المطوية في وعاء صغير أو سلة.
- احضري اللوح الورقي والأقلام الملونة في حال أردت تدوين الأشياء على الورق.
- راجعي الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.
- ستكون هذه الجلسة مليئة بالأنشطة، لذا انتبه للوقت.

خطة الجلسة:

ا. الترحيب: الوقت الإجمالي - 20 دقيقة

- رحب/ي باليافعين/ات مرة أخرى في نادي اليافعين/ات واشكرهم على الحضور.
- اسأل اليافعين/ات إذا كان لديهم أي أسئلة من اجتماع نادي اليافعين/ات الأخير. كما سبق وأن بيّنا في الجلسة الأولى، راجع الأسئلة من صندوق الأسئلة السرية وخصص/ي وقتاً للإجابة عليها إذا كانت هناك أي أسئلة.
- نفذ/ي التمرين التنشيطي:
- اطلب إلى اليافعين أن يقفوا ويصطفّوا في خط واحد وفق تاريخ ميلادهم اعتماداً على الشهر واليوم فقط (من دون السنة). يبدأ الصف بمن وُلدوا في أوائل كانون الثاني، وينتهي بمن وُلدوا في أواخر كانون الأول.
- وضّح للمشاركين أنه لا يُسمح لهم بالتحدث في أثناء التمرين، وأن عليهم ترتيب أنفسهم باستخدام الإشارات أو أي وسائل غير لفظية.
- بعد أن ينتهي اليافعون من الاصطفاف، اطلب إلى كل يافع/يافعة أن يذكر شهر ويوم ميلاده للتحقق من دقة ترتيبهم ومدى نجاحهم في إنجاز المهمة..
- اطرح/ي هذه الأسئلة أو أسئلة شبيهة لها أثناء التمرين:

● كيف قمتم بالاصطفاف بهذا الترتيب؟

● كيف تواصلتم بدون كلمات؟

● ما المهارات التي استخدمتموها والتي كانت الأكثر فعالية في التواصل؟

● ما التحديات التي وجهتموها في التواصل بدون كلمات؟

● هل كان التمرين سهلاً أو صعباً؟

● اطلب/ي من اليافعين/ات الجلوس

- اطلب/ي منهم الوقوف مرة أخرى وتكرار نفس التمرين، لكن هذه المرة يمكنهم التحدث. اصطفوا في طابور حسب تاريخ ميلادكم - الشهر واليوم فقط، وليس السنة. على سبيل المثال، اللذين ولدوا في أوائل يناير يجب أن يكن في بداية الطابور. اللذين ولدوا في أواخر ديسمبر يجب أن يكونوا في نهاية الطابور.
- **يمكنكم التحدث أثناء التمرين.** يجب أن تصطفوا بترتيب تواريخ ميلادكم.
- عندما يتشكل الطابور، اطلب/ي من كل مشارك أن يقول الشهر واليوم من تاريخ ميلاده للتأكد من صحة ترتيبهم.
- ا طرح/ي هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة أثناء التمرين:
- كيف قمتم بالاصطفاف بهذا الترتيب؟
- كيف كان هذا التمرين مختلفاً عن التمرين السابق؟
- هل كان التمرين سهلاً أو صعباً؟
- أي التمرينين وجدت أسهل؟ لماذا؟
- اشكر اليافعين/ات على مشاركتهم الفعالة.

النشاط: الوقت الكلي – 80 دقيقة

مراجع (حوالي 10 دقائق)

1. اشرح أنه اليوم، سنتعلم عن مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي الفعالة.
2. اطلب/ي من عدة يافعين/ات أن يشرحوا ما تعلموه في الجلسة السابقة.

- ماذا تعلمتم؟
- كيف عبرتم عن أفكاركم مع اليافعين/ات الآخرين؟
- هل تواصلتم بشكل مختلف مع اليافعين/ات؟ إذا كانت الإجابة نعم، لماذا؟
- بشكل عام، عندما تتعلمون شيئاً جديداً، كيف تنقلون هذه الفكرة إلى الآخرين؟

نشاط 1: تمرين عصب العينين (حوالي 20 دقيقة)

1. قسم اليافعين/ات إلى مجموعتين استعداداً للأنشطة التالية. هذا هو النشاط الأول.
2. اشرح التمرين:
- يطلب من أفراد المجموعة الأولى الوقوف والبحث عن شريك/شريكة. سيكون أحد الشريكين مرشداً/مرشدة للآخر.
- (ملاحظة: قدّم/ي لكل ثنائي عصابةً عينية أو وشاحاً لاستخدامه في تغطية العينين).
- يضع المرشدة/العصابة (أو الوشاح) على عيني شريكه/شريكته.
- تأكد/ي من أن العصابة (أو الوشاح) محكمة بما يكفي بحيث لا يستطيع الشريك/الشريكة رؤية أي شيء..

- يقود كل شريك شريكه المعصوب العينين في جولة قصيرة داخل مكان جلسة التدريب.
- احرص/ي على ألا يبتعدوا كثيرًا عن المنطقة المحددة.
- عند سماع كلمة «توقفوا»، يقوم الشريكان بتبديل الأدوار: يصبح الشخص الذي كان معصوب العينين مرشدًا/مرشدة، في حين يرتدي المرشد/ة العصابة.
- يقود المرشد/ة الجديد شريكه المعصوب العينين في جولة أخرى داخل المكان. شجّع/يهم على استكشاف نقاط جديدة، مع عدم الابتعاد عن منطقة الاجتماع.
- عند سماع كلمة «توقفوا» مرة أخرى، يتوقف الجميع عن التمرين ثم يعودوا إلى مكان جلسة التدريب.
- ذكّر/ي اليافعين/ات بأن هذا تمرين ممتع، وأنه يمكن لأي مشارك/ة الانسحاب في أي وقت إذا شعر/ت بعدم الارتياح من ارتداء العصابة أو بعدم الأمان.
- قلّ/ي: الهدف من هذا التمرين هو اختبار قدر بسيط من عدم الارتياح، بما يساعدك على الوثوق بشريكك/شريكتك.

3. اسمح/ي للمجموعة الأولى من المرشدين بتنظيم أنفسهم وعصب أعين شركائهم. ثم قول/ي: "ابدأوا."

4. بعد 5 دقائق، قول/ي لهم: "توقفوا وغيّروا الأدوار".

5. بعد 5 دقائق أخرى، قول/ي: "توقفوا وارجعوا إلى مكان الاجتماع". (ملاحظة: اسمح/ي لليافعين/ات بالوقت الكافي لكي يستقروا في أماكنهم وأهدأوا قبل مناقشة التمرين.)

6. اطرح/ي هذه الأسئلة أو غيرها عن تجربة عصب العيون:

- كيف شعرتُم أثناء المشي وأنتم معصوبي العينين؟
 - هل استمتعتم بالتجربة؟ لماذا أو لماذا لا؟
 - هل كان الأمر مخيفًا؟ إذا كان الأمر كذلك، لماذا؟
 - هل وثقتُم بالشخص الذي كان يقودك؟ لماذا؟ لماذا لا؟
 - ماذا فعل المرشد/ة لجعلك تشعر براحة وثقة أكبر؟
 - ماذا فعل المرشد/ة لجعلك تشعر بعدم اليقين أو بعدم الراحة؟
7. اطرح/ي هذه الأسئلة أو غيرها عن كونك مرشد:

- كيف كان شعورك عند قيادة شخص معصوب العينين؟
- هل قدمت أي تعليمات؟ لماذا أو لماذا لا؟
- ما نوع التعليمات التي قدمتها؟
- هل كانت التعليمات فعالة؟ إذا لم تكن كذلك، لماذا؟
- ماذا فعلتِ أو قلتِ لجعل الشخص المعصوب العينين يشعر براحة أكبر؟

8. اسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه من هذا التمرين؟ (ملاحظة: شجّع العديد من اليافعين/ات على مناقشة ما تعلموه.)

ملاحظة:

شجّع اليافعين/ات في التعبير عن تجربتهم

اسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه من هذا التمرين؟



9. بعد الحصول على بعض الإجابات من اليافعين/ات، لخص الغرض من تمرين عصب العيون. أشر إلى أنه يوضح أهمية:

- أهمية مهارات التواصل اللفظي الفعال – إعطاء الناس تعليمات؛ طرح أسئلة جيدة.
- تفهم وضع الشخص الآخر، خاصة إذا كان لا يعرف ما يجب فعله أو يشعر بالخوف.
- شرح المعلومات والخطوات لمساعدة شخص ما في حل المشكلات.
- بناء الثقة من خلال التواصل الفعال.

10. اسأل: ما هي مهارات التواصل التي تم استخدامها؟

11. إذا لم يتم الإجابة عن السؤال، قل: عندما يتحدث الناس لنقل أفكارهم أو إعطاء توجيهات، نطلق على ذلك التواصل اللفظي.

- التواصل اللفظي هو التحدث شفويًا أو استخدام الكلمات أو الأصوات لنقل رسالتك إلى الشخص الذي تتحدثون إليه.
- يوفر التواصل اللفظي المعلومات.
- في التواصل اللفظي، يتم استخلاص المعلومات من الآخرين على شكل أسئلة.
- يعبر عن تفهمنا للآخرين.

12. أشر إلى أن التفاعلات مع الأصدقاء، الصديقات، زملاء الدراسة، وأفراد الأسرة قد تكون تحدياً في عمركم. هذا لأن عواطفكم تتأرجح بين الحزن، السعادة، الغضب؟

13. ناقش مزايا مهارات التواصل اللفظي الفعال:

- الإمام بمهارات التواصل اللفظي الفعال يمكن أن يساعدك على فهم الآخرين بشكل أفضل، ويساعد الآخرين على فهمك بوضوح أكبر.
- إذا لم تفهم ما يقوله الآخرون أو لماذا، قد تشعر/ين بالغضب أو الاستياء أو تتخذ/ين قرارات خاطئة.
- إتقان التواصل الفعال يساعدك على تحسين تواصلك في العلاقات وطلب ما تريد/ين بشكل أفضل!

14. اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة.

نشاط 2: تخمين المشاعر (حوالي 20 دقيقة)

1. اطلب/ي من المجموعة الثانية أن تقف.
2. اشرح للمجموعة بأكملها أن عليهم تخمين المشاعر التي تعبر عنها كل فتاة/فتى وما إذا كانت تعبر عن هذه العاطفة كفتاة أو كفتى.

3. ضع الوعاء أو السلة المملوءة بالأوراق المطوية التي تحتوي على المشاعر أمامك. (ملاحظة: يجب تحضير هذه الأوراق مسبقاً – انظر الملاحظات التحضيرية).
4. اطلب/ي من كل مشارك في المجموعة الثانية أن يسحب إحدى الأوراق المطوية من الوعاء/السلة.
5. قل للمشارك الأول: اقرأ/ي الورقة المطوية التي أخذتها من الوعاء/السلة بصمت. ثم قم بتقليد المشاعر كفتاة أو كفتى، كما هو مكتوب على الورقة. **ملاحظة: لا يمكنهم قول المشاعر التي يشعرون بها أثناء التمثيل.**
6. اطلب/ي من باقي اليافعين/ات تخمين المشاعر التي يشعر بها المشارك الأول وما إذا كان التعبير عن تلك المشاعر كفتاة أو كفتى.
7. هنئ الشخص/الأشخاص الذين خمنوا المشاعر بشكل صحيح وما إذا كان الفتاة أو الفتى هو الذي يعبر عنها.
8. واصل هذا التمرين مع باقي اليافعين/ات في المجموعة الثانية حتى يتم تقليد جميع المشاعر.
9. اشكر اليافعين/ات على أدائهم واسأل المجموعة بأكملها:
 - كيف عرفت ما هي المشاعر التي كان الممثلون يشعرون بها؟ ما هي الإشارات غير اللفظية التي استخدموها؟
 - كيف تمكنت من معرفة ما إذا كان الفتى أو الفتاة هو الذي يعبر عن العاطفة؟
 - بشكل عام، هل هناك أي اختلافات في كيفية تواصل اليافعين أو اليافات؟ كيف ذلك؟
 - من أين يتعلم اليافعين/ات التواصل بطرق مختلفة؟ من أخبرهم بالتواصل بهذه الطريقة؟
 - كيف تؤثر أساليب التواصل المختلفة هذه على العلاقات الإنسانية بين الناس؟
 - أخبرهم: من المهم جداً فهم أساليب التواصل وكيف تؤثر على العلاقات، خاصة عندما يبدأ اليافعين/ات في الدخول في علاقات إنسانية وصداقة مع الآخرين. لقد كنا نتحدث عن التواصل عبر كلماتنا، والآن حان الوقت للانتقال إلى التواصل بدون كلمات.

مهارات التواصل غير اللفظي (حوالي 20 دقيقة)

1. وضّح لهم مفهوم التواصل غير اللفظي
 - التواصل غير اللفظي هو نوع من التواصل يتم بدون كلمات. وعادةً ما يتضمن ذلك التواصل بحركات اليد و/أو لغة الجسد.
 - خلال الجزء الأول من التمرين التنشيطي وتمرين تخمين المشاعر، كنتم تستخدمون التواصل غير اللفظي فيما بينكم.
2. ناقش أنواع التواصل غير اللفظي:
 - **تعابير الوجه** – أحد أكثر أشكال التواصل غير اللفظي شيوعاً. تشمل الابتسام، العبوس، افتعال تعابير الوجه، النظر إلى الأرض، إلخ.
 - **لغة الجسد** – يعبر جسمك عما إذا كنت مهتماً بما يقوله الشخص الآخر أم لا. يتضمن ذلك:
 - وضعية الجلوس أو الوقوف. هل تجلس وظهرك مستقيماً أم منحياً؟

- زاوية الجلوس واتجاه الجسم. هل تجلس مقابلاً للشخص؟ هل تقف أو تجلس وجهاً لوجه مع الشخص؟
- الإيماءات. هل تهز رأسك لتظهر الموافقة أو تومئ رأسك لتظهر الرفض؟
- الأذرع. هل أذرعك مفتوحة ومسترخية لتدل على الاهتمام أم تجلس مكتوف الأيدي مما يدل على عدم الاهتمام أو الاعتراض؟
- **الانتباه للحديث** - هذا يشير إلى ما إذا كنت تستمع باهتمام أم لا. إذا كنت تشعر بالملل أو غير مهتم، فقد تشتت انتباهك بلعب الأشياء من حولك، العبث، النظر إلى ساعتك أو كتابك، نكز شخص ما، إلخ.
- 3. قل: بدون التحدث، أروني أنكم **مهتمون** بما أقوله.
- 4. لخص ما يفعله اليافعين/ات. إذا لم يتم ذكرها، ناقش/ي هذه الإشارات غير اللفظية التي تدل على "الاهتمام":
- وجه لوجه - النظر إليّ، جسمك متجه نحوي؛ الأذرع مسترخية ومفتوحة (وضعية الجسد).
- الابتسام، هز الرأس بالإيجاب، النظر إليّ (تعبيرات الوجه).
- الانتباه، عدم التحرك أو تحريك الأشياء حولك (الانتباه).
- ميل الجسم إلى الأمام - مما يدل على أنك مهتم.
- 5. اسأل: بدون التحدث، كيف يمكنكم إظهار أنكن **غير مهتمات** بما أقوله؟ اطلب/ي من أحد اليافعين/ات تمثيل ذلك أمام الجميع.
- 6. لخص ما تقوله المشاركات. إذا لم يتم ذكرها، ناقشي هذه الإشارات غير اللفظية التي تدل على **عدم الاهتمام**:
- عدم النظر إليّ، جسمك موجه بعيداً عني، الأذرع مكتوفة (وضعية الجسد).
- تعبيرات الوجه التي تتم عن عدم الاهتمام، مثل الوجه العابس، العيون تنظر للأسفل أو تحديق بعيداً، التكشير (تعبيرات الوجه).
- تشتت الانتباه، مثل العبث، اللعب بالأشياء على الأرض، اللعب بالشعر، الحجاب، الأظافر، نكز صديقك، عدم الانتباه.
- 7. أشر إلى أن التواصل غير اللفظي غالباً ما يعبر **أكثر** من التواصل اللفظي.
- 8. اسأل اليافعين/ات إن كانوا قد رأوا شخصاً يقول شيئاً ما، ولكن لغة جسده تعبر عن شيء مختلف؟ إذا كان الأمر كذلك، اشرح/ي الموقف. (ملاحظة: شجع اليافعين/ات على مشاركة تجربتهم).
- 9. اسأل: هل يتواصل الفتيان والفتيات بطرق **غير لفظية** بنفس الطريقة أم بطرق مختلفة؟ أعطني مثلاً.

10. اذكر أن معرفة كيفية قراءة لغة جسد الآخرين وكذلك امتلاك لغة جسد واضحة سيساعدك على أن تكون متواصل أفضل، وتبني علاقات أفضل، وتصبح أكثر ثقة أثناء طلب ما تريدون!
11. اسأل: كيف تعتقد/ي أن مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي الفعّالة يمكن أن تساعدك على إقامة علاقات إنسانية وصداقة أفضل.
12. اشرح/ي أن التواصل اللفظي وغير اللفظي مهم جداً عندما يبدأ اليافعين/ات في الدخول في علاقات صداقة مع الآخرين. من خلال امتلاك مهارات تواصل جيدة، يمكنك أن تعبروا عما تحبون وما لا تحبون. هذا جزء مهم من إقامة علاقة صحية مبنية على الثقة والتفاهم بين الأصدقاء وبين الشريكين.

ختم الجلسة: الوقت الإجمالي – 10 دقائق

1. اشكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكّر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
2. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. ذكّر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار كتيب اليافعين/ات .
4. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 6: التفاوض مع أفراد الأسرة وفي العلاقات الاجتماعية (جلسة مشتركة)

أهداف الجلسة :

بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعين/ات من:

- فهم العواطف واتخاذ القرار :توضيح سببين على الأقل يفسّران شعور اليافعين/ات بالعواطف بصورة أشدّ من البالغين، وتنمية قدرات اليافعين/ات على اتخاذ قرارات أفضل.
- تحديد مهارات التفاوض :وصف أربع مهارات تفاوض يمكن للفتيات والفتيان استخدامها مع أفراد الأسرة وفي العلاقات المختلفة.
- تطبيق مهارات التفاوض عملياً :ممارسة التفاوض للتوصل إلى اتفاق من خلال نشاط تطبيقي يستخدم المهارات الأربع للتفاوض.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

حامل ورق اللوح القلاب (flip chart). ، إذا كان متاحاً ومناسباً لمكان الاجتماع	"مجلد الأسئلة" أو صندوق لوضع الأسئلة بشكل مجهول
ورق اللوح الورقي القلاب	أقلام ملونة

ملاحظات التحضير:

- اقرأ/ي خطة الجلسة عدة مرات، بما في ذلك الملحق. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- ادعُ مرشدة/نادي اليافعين/ات للمشاركة في إدارة هذه الجلسة معك. قسم التمارين التي سيتولى كل منكما الإشراف عليها.
- اكتب/ي هذه الأسئلة الثلاثة على اللوح الورقي:
 1. هل سبق لك أن خضت محادثة تندم عليها، أو كانت لها نتيجة عاطفية جياشة أو سلبية، مثل أن يغضب أحدهم منك؟
 2. كيف شعرت أثناء تلك المحادثة؟
 3. اذكر شيء واحد كان بإمكانك القيام به بشكل مختلف – بطريقة أكثر إيجابية؟

- قم بكتابة الخطوات الأربعة التالية للتفاوض على ورقة لوح أخرى:
- الخطوة 1: ضع حدودك الشخصية.
- الخطوة 2: عبر بوضوح عما تريده والسبب وراء ذلك.
- الخطوة 3: اقترح حلولاً وافق مع الطرف الآخر على واحد منها.
- الخطوة 4: التوصل إلى اتفاق.

خطة الجلسة:

أ. الترحيب: الوقت الإجمالي 20 - دقيقة

1. رحبوا بالجميع في الاجتماع المشترك لنادي اليافعين/ات والفتيان. اشكروهم على الحضور.
2. قّموا أنفسكم كمرشدين.
3. اطلب من اليافعين/ات والفتيان إعادة تقديم أنفسهم بسرعة. نفذ هذا التمرين أو تمرين آخر قصير لتنشيط الحضور:
- فكر في كلمة تصف شعورك اليوم. يجب أن تبدأ الكلمة بنفس الحرف الذي يبدأ به اسمك. أعط أمثلة:
- أنا سميرة، وأنا سعيدة. أنا فاتن، وأنا فرحة. أنا جاسم.
- اطلب من أحد اليافعين التطوع لبدء في النشاط.
- دع الجميع حول الدائرة يقولون أسمائهم وكيف يشعرون اليوم.
4. اشكر الجميع على مشاركتهم الإبداعية.
5. قل: هذا مكان آمن حيث يمكن للفتيات والفتيان مشاركة القصص، تعلم مهارات جديدة، تبادل الأفكار، ومشاركة التعلم.
6. اسأل المجموعة: ماذا تعلمتم عن التواصل اللفظي وغير اللفظي؟
7. بعد الحصول على عدة إجابات من اليافعين، قل إنه حتى عندما تتواصلون يمكن أن يحدث خلاف. اشرح أنه اليوم سوف تتعلمون طرقاً للتواصل بفعالية خلال أوقات الخلاف.

II. المشاعر - الوقت الإجمالي: 20 دقيقة

1. ألصق اللوح الورقي الذي يحتوي على الأسئلة الثلاثة على الحائط أو على حامل اللوح الورقي. (ملاحظة: قم بتحضيرها مسبقاً - انظر الملاحظات التحضيرية).
2. اطلب من يافع/ة التطوع للمساعدة في هذا التمرين.
3. اشرح التمرين:
- سيشرح أحدهم على الآخر الأسئلة المكتوبة على اللوح الورقي.
- هل سبق لك أن خضت محادثة تندم عليها، أو كانت لها نتيجة عاطفية جياشة أو سلبية، مثل أن يغضب أحدهم منك؟
- كيف شعرت أثناء تلك المحادثة؟

- اذكر شيء واحد كان بإمكانك القيام به بشكل مختلف – بطريقة أكثر إيجابية؟
- بعد 5-10 دقيقة، سأطلب منكم تبديل الأدوار ويقوم الشريك الذي كان يستمع بطرح الأسئلة على الشخص الآخر.

شجع اليافعين/ات على فتح نقاش بينهم.

4. بعد أن ينهي المتطوعون تقديم الأسئلة، اطلب من بقية المجموعة العثور على شريك (أو إذا كانوا خجولين / مترددين، قم بتوزيعهم ضمن ثنائيات بنفسك) واطلب منهم طرح الأسئلة على بعضهم البعض.
5. بعد حوالي 5 دقائق، قل: "حان أوان تبديل الأدوار. دع الشخص الآخر يجيب على الأسئلة".
6. بعد 5 دقائق، قل: "لنوقف التمرين".
7. اطلب من عدة مشاركين مشاركة قصتهم/تجربتهم وما الذي يتمنون حدوثه بشكل مختلف. شجع المتطوعين على المشاركة بقول: سنتعلم جميعاً مما تشاركونه معنا. (ملاحظة: شجع اليافعين/ات على فتح نقاش بينهم).
8. اسأل: ما هي أنواع الخلافات أو النزاعات التي تحدث بين الفتيان وأصدقائهم عادة؟ والفتيات وصديقاتهن؟ ما هي أنواع الخلافات التي تحدث بين الفتيان والفتيات في العلاقات؟ (ملاحظة: شجع على مناقشة بين اليافعين/ات).
9. بعد أن يناقش اليافعين/ات ويشاركوا قصصهم، لخص النقاط التالية:

- خلال فترة البلوغ والمراهقة، يمكن اليافعين/ات أن يشعروا بالعواطف بشكل أكثر حدة من البالغين. هذا بسبب أن الجزء العاطفي من الدماغ ينضج وينمو أولاً - قبل الجزء المنطقي من الدماغ.
- وجود مثل هذه العواطف الجياشة يمكن أن يساهم في حدوث نزاعات. كما يمكن لهذا أن يضعف التواصل، يفكك الصداقات، ويخلق توتراً بين أفراد الأسرة.
- ذكّر الجميع أن في هذه المرحلة من حياتهم، الأصدقاء غالباً ما يكونون مهمين جداً لهم.
- من خلال استخدام مهارات الاتصال والتفاوض الفعالة، يمكنكم تعلم كيفية ضبط الانفعالات بحيث يمكنكم التعبير عما تريدون. هذا قد يساعدكم على تجنب شجار حاد مع شقيق/شقيقة، صديق/صديقة، أو أحد أفراد العائلة.
- أذكر أن هناك طرق للتعامل مع النزاعات بشكل إيجابي. هذه الطرق لا تضر بالعلاقات. إنها تساعد كلا الشخصين على الحصول على ما يريدان، أو على الأقل التفاوض للاتفاق على حل وسط.

III. مهارات التفاوض - الوقت الإجمالي: 20 دقيقة

1. ابدأ بالقول إنهم تعلموا كيفية التفاوض والتواصل بفعالية عندما يتعلق الأمر بالبقاء في المدرسة وطلب الأشياء الأخرى التي تؤثر على رفاهيتهم.
2. اطلب من أحد الأعضاء في المجموعة ذكر خطوات التفاوض الأربع بناءً على ما يتذكرونه من الجلسات السابقة.

3. بعد الحصول على بعض الإجابات، قم بمراجعة اللوحة الورقية والخطوات الأربع للتفاوض (ملاحظة: قم بتحضير اللوحة الورقية مسبقاً - انظر الملاحظات التحضيرية).

- **الخطوة 1:** ضع حدودك الشخصية.
- **الخطوة 2:** عبر بوضوح عما تريده والسبب وراء ذلك.
- **الخطوة 3:** اقترح حلولاً واتفق مع الطرف الآخر على واحد منها.
- **الخطوة 4:** التوصل إلى اتفاق.

4. ألصق اللوحة الورقية التي تحتوي على خطوات التفاوض الأربع على الحائط أو الشجرة.

5. اسأل: ما هي الخطوة الأولى في التفاوض؟ (**الخطوة 1: ضع حدودك الشخصية.**)

6. اشرح أن الحدود ستوجهك للتصرف بسلام إذا واجهت نزاعاً أثناء التفاوض.

7. اسأل: ما هي بعض الحدود التي تودون وضعها لأنفسكم عند التفاوض مع الأصدقاء والأقران؟

(ملاحظة: شجع المجموعة على التوصل إلى حدود شخصية. اكتب هذه على لوحة ورقية فارغة.)

8. إذا لم يتم ذكرها، اسألهم عن الحدود الشخصية التالية: (ملاحظة: أضفها إلى اللوحة الورقية إذا وافقت المجموعة).

عدم توجيه الإهانات.	استخدام نبرة هادئة قدر الإمكان عند التحدث.	عدم الصراخ أو الخروج من الغرفة بشكل غاضب.
عدم تقليد العيون والنظرات المستهزئة	الاستماع إلى وجهة نظر الشخص الآخر.	عدم المقاطعة (استخدام الاستماع الفعال).

10. اشرح أن المهارة الثانية هي توضيح ما الذي تريده من التفاوض ولماذا. (**الخطوة 2:**

وضح بوضوح ما الذي تريده.) على سبيل المثال:

- أريد مساعدة في تنظيف المنزل حتى يكون لدي ساعة إضافية للدراسة.
 - أريد مساعدة في الأعمال المنزلية حتى أتمكن من قضاء ساعة مع أصدقائي.
 - أريد ساعة لأقوم بواجباتي المنزلية.
 - أود بعض الوقت خارج المنزل لأجني بعض المال.
11. اشرح أنه عندما تكون واضحاً بشأن ما تريده، ستصبح أفضل في توصيل أفكارك للآخرين.
12. اشرح أن الشخص الذي تتفاوض معه يريد أيضاً شيئاً. لذا، يجب على كلاكما توضيح ما تريده والتوصل إلى حلول لتحقيق ذلك أو الاتفاق على حل وسط.
13. اذكر أن الاحترام والبقاء هادئاً عند التفاوض مع الأشخاص الأكبر سناً منك أمر مهم جداً وسيضمن لك إقناعهم والنجاح في مسعاك.
14. اشرح أن مناقشة ما تريده والاستماع إلى ما يريده الآخرون هو جزء من الخطوة 3، وهي تبادل الأفكار حول الحلول. (**الخطوة 3:** اقترح حلولاً واتفق مع الطرف الآخر على واحد منها.)

15. اذكر أن هذا هو الجزء الرئيسي من المناقشة. يجب على كلا الطرفين أن يكونا مستعدين لقول ما يريدانه وأيضاً تبادل الأفكار للوصول إلى حل وسط.
16. اذكر أنه بعد تبادل الأفكار، يجب التوصل إلى اتفاق. عند القيام بذلك، يجب توضيح الاتفاق بوضوح. (الخطوة 4: التوصل إلى اتفاق)
17. اشرح أن هذه المهارات التفاوضية مهمة أيضاً لدعم صحتك ورفاهيتك في العلاقات. استخدام مهارات التفاوض سيساعدك على مناقشة ما تريده بوضوح مع شريكك وتوضيح ما لا تريده في العلاقة بينكما.
18. اعترف/ي بأن التفاوض مع الكبار وفي العلاقات قد يكون في الغالب مُحرجاً وغير مريح، لأنه يتطلب منك التحدث عن مشاعرك والتعبير عنها بصراحة.
19. قل إنهم سيستكشفون المزيد حول هذا الموضوع في الجلسات المستقبلية حول العلاقات.

VI. لعب الأدوار لتطبيق مهارات التفاوض: الوقت الإجمالي - 40 دقيقة

1. قل: الآن بعد أن تعرفتم على مهارات التفاوض الأربع، دعونا نمارسها. سيقوم الجميع بممارسة هذه المهارات ضمن هذا التمرين.
2. ذكر الجميع بالحدود الشخصية التي قاموا بوضعها.
3. اسأل إذا كان أي شخص يرغب في إضافة أي شيء إلى الحدود الشخصية. (ملاحظة: يجب أن يتفق الجميع على جميع الحدود الشخصية.)
4. اطلب من اليافعين/ات أن يتطوع اثنان منهم للقيام بلعب الأدوار.
5. افصل المتطوعين حتى لا يسمعا أدوار بعضهم البعض.
6. بالنسبة للمتطوع الاول ، اشرح الدور الذي ستلعبه:
- اقرأ أو أخبرها ب "لعب الدور #1: دور الفتاة" (انظر الملحق: سيناريوهات لعب الأدوار لتطبيق التفاوض في نهاية خطة الجلسة). لا تدع الصبي المتطوع يسمعك.
- ذكر الفتاة بمهارات التفاوض الأربع.
- أخبرها بضرورة التحدث عن المشكلة ووصف ما تريده ولماذا تريده خلال عملية التفاوض.
7. بالنسبة للمتطوع الثاني ، اشرح الدور الذي سيلعبه:
- اقرأ أو أخبره ب "لعب الدور #1: دور الصبي" (انظر الملحق). لا تدع الفتاة المتطوعة تسمعك.
- ذكر الصبي بمهارات التفاوض الأربع.
- أخبره بضرورة التحدث عن المشكلة ووصف ما يريده ولماذا خلال عملية التفاوض.
8. امنح المتطوعين بضع دقائق للتفكير في أدوارهم.
9. اطلب إلى المتطوعين الوقوف أمام المجموعة والبدء بلعب الأدوار.

10. عند الانتهاء، اطلب من المتطوعين مصافحة بعضهم البعض وإعلان اتفاقهم (أو كتابة اتفاقهم على اللوح).

11. اسأل اليافعين/ات الآخرين الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:

- ماذا لاحظتم أثناء لعب الأدوار؟
 - هل التزم اليافعين/ات بالحدود الشخصية التي وضعوها لأنفسهم؟
 - هل أخذ اليافعين/ات النقاش على محمل الجد؟
 - هل أوضح كل شخص ما يريده وذكر السبب؟
 - هل استمع "الفتاة"، "الفتى"، "الأم" و"الأب" إلى آراء بعضهم البعض؟ إذا لم يكن كذلك، ماذا فعلوا؟
 - هل حاولوا التوصل إلى حل وسط؟ كيف؟
 - هل أثر النوع الاجتماعي للأفراد على التفاوض؟ هل كانت الفتيات أقل انفعالاً بينما كان الأولاد/الوالد/الوالدة أكثر عدوانية؟ إذا كان نعم، كيف يمكن تغيير ذلك؟ (ملاحظة: شجع النقاش بين الفتيات والفتيان)
 - هل تحقق هدف التفاوض؟ إذا لم يكن كذلك، لماذا؟
 - كيف يمكن تحسين عملية التفاوض؟
12. اسأل إذا كان لدى أي شخص أي تعليقات أو ملاحظات أخرى.
13. اشكر المتطوعين على عملهم الرائع. اثني عليهم قائلاً لهم إنه من الصعب أن تكون أول من يلعب الأدوار أمام الجميع.
14. قم بتنفيذ الأدوار المتبقية واحداً تلو الآخر: (ملاحظة: أكمل جميع الأدوار الخمسة الإضافية إذا كان هناك وقت. إذا لم يكن كذلك، قم بتنفيذ 3-4 أدوار فقط).
- اختر فتاة وصبي لكل دور.
 - اشرح الأدوار لكل مشارك (انظر الملحق للأدوار المختلفة). تأكد من أن المشارك الآخر لا يسمع.
 - بعد كل لعب دور، تأكد من طرح الأسئلة التالية:
 - ماذا لاحظتم أثناء لعب الأدوار؟
 - هل التزم اليافعين/ات بالحدود الشخصية التي وضعوها لأنفسهم؟
 - هل أخذ اليافعين/ات النقاش على محمل الجد؟
 - هل أوضح كل شخص ما يريده وذكر السبب؟

- هل استمتع "الفتاة"، "الفتى"، "الأم" و"الأب" إلى آراء بعضهم البعض؟ إذا لم يكن كذلك، ماذا فعلوا؟
- هل حاولوا التوصل إلى حل وسط؟ كيف؟
- هل أثر النوع الاجتماعي للأفراد على التفاوض؟ هل كانت اليافعين/ات أقل انفعالياً بينما كان الأولاد/الوالد/الوالدة أكثر عدوانية؟ إذا كان نعم، كيف يمكن تغيير ذلك؟ (ملاحظة: شجع النقاش بين الفتيات والفتيان)
- هل تحقق هدف التفاوض؟ إذا لم يكن كذلك، لماذا؟
- كيف يمكن تحسين عملية التفاوض؟
- اجعل اليافعين/ات يصافحون بعضهم البعض ويعلنون اتفاقهم و/أو يكتبون اتفاقهم بعد كل لعب دور.
- صفّق واشكر اليافعين/ات بعد كل لعب دور.

15. اشكر الجميع على لعبهم لأدوارهم بكل إبداع.
16. اسأل: ما هي المواقف الأخرى التي تحدث بين الفتيان والفتيات والأهل والتي تحتاج إلى التفاوض؟
17. اسأل: كيف يمكن تطبيق عملية التفاوض هذه في الحياة الواقعية - خارج نادي الفتيان والفتيات؟ (ملاحظة: شجع النقاش حول هذا الأمر واكتب الردود على اللوح).
18. اشرح أنه لن يكون بإمكانك التفاوض حول كل شيء والخروج بنتيجة مثالية. ولكن، أنت تتعلم كيفية القيام بذلك الآن، حتى تتحسن مهاراتك في التفاوض مع مرور الوقت.

ختام الجلسة: الوقت الإجمالي - 10 دقائق

1. اشكر الجميع على مشاركتهم.
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، واطلب من اليافعين مشاركة ما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. اطلب من اليافعين/ات التفكير في جميع مهارات التواصل التي تعلموها حتى الآن. أي مهارات يفضلونها ولماذا؟
4. اسأل: كيف كان شعوركم حيال الاجتماع المشترك بين نادي الفتيان ونادي الفتيات؟ ما الذي أعجبكم أكثر؟ اشرح أن هناك المزيد من الاجتماعات المشتركة التي ستعقد هذا العام.
5. ذكّر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار كتيب اليافعين/ات.
6. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الملحق: سيناريوهات لعب الأدوار لتطبيق مهارات التفاوض

• السيناريو الأول:

- الفتاة: تريدين من اخوك (شاب) أن يمشي معك إلى منزل صديقتك. المسافة بعيدة وتشعرين بعدم الأمان.
- الشاب: لا تريد أن تمشي مع اختك (فتاة) إلى منزل صديقتها. لديك أشياء أخرى تريد أن تغادر للقيام بها. وتعتقد أن أصدقاءك سيسخرون منك لأنهم سيظنون أنك في علاقة عاطفية. ولكنك تعلم أن الطريق ليس آمناً جداً.

• السيناريو الثاني:

- الفتاة: صديقتك تريد منك أن تهربي من المدرسة لقضاء الوقت معا والتسلى دون علم الاهل. تشعرين بأن هذا الامر خاطئ وانك لست قادرة على هذا الفعل . ولكن لا تريدين أن تنتهي العلاقة معها.
- الشاب: أصدقاؤك أخبروك أنهم يتعاطون المواد المخدرة مع اصدقاءهم. وانت لا تريد ان تتعاطى هذه المواد وهم يهددونك بالإبلاغ عنك لأنك تعرف سرهم وقطع علاقتهم بك.

• السيناريو الثالث:

- الفتاة: تريدين الذهاب إلى السوق. تطلبين من أخيك مساعدتك في بعض الأعمال المنزلية حتى تتمكني من الذهاب إلى السوق.
- الشاب: لا تشعر بالرغبة في مساعدة أختك في الأعمال المنزلية. تريد الذهاب وقضاء الوقت مع أصدقائك.

• السيناريو الرابع:

- الفتاة/الابنة: لا تريدين أن تحلي محل أخيك في رعاية الماعز. هو لا يساعدك أبداً في أي من أعمالك المنزلية وهو يلعب كرة القدم اليوم.
- الأب: تريد من ابنتك أن تعتني بالماعز اليوم لأن ابنك يرغب في لعب كرة القدم مع أصدقائه.

• السيناريو الخامس:

- الابن: لا تريد أن ترعى إخوتك الصغار لمدة ساعة لأنك تريد تخصيص هذا الوقت للمذاكرة لامتحان الغد.
- الأم: لديك الكثير من الأعمال المنزلية لتنجزها، وتحتاجين إلى مساعدة ابنك لرعاية الأطفال الصغار. هو لا يساعدك عادةً في رعاية إخوته، لكنه الوحيد الموجود في المنزل في هذا الوقت.

• السيناريو السادس:

- الفتاة: تريدين من صديقتك أن تتوقف عن قضاء الوقت مع صديقاتها الاخريات وأن تقضي كل وقتها معك. تشعرين بالوحدة بعد المدرسة وتحتاجين إلى المزيد من الرفقة.
- الشاب: تستمتع بقضاء الوقت مع صديقك لكنك تستمتع بالوقت الذي تقضيه بعيداً عنه أيضاً. إضافة إلى أنك لا ترى مبرراً لقطع علاقتك بأصدقائك الآخرين أو التوقف عن لقائهم..

الجلسة رقم 7: إدارة الخلاف

أهداف الجلسة :

بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعين من القيام ما يلي:

- تحديد أساليب إدارة الخلاف: وصف ثلاث إلى أربع أساليب مختلفة لإدارة الخلافات بطريقة بناءة.
- تطبيق الإدارة الإيجابية للخلاف: شرح طريقتين على الأقل لإدارة الخلافات بشكل إيجابي ودون استخدام العنف، مع أمثلة من مواقف حياتية.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام التحديد الملونة
- شريط لاصق
- مقص

الملحق: قصص حول التواصل الإيجابي (انظر نهاية خطة هذه الجلسة)

• ملاحظات الاستعداد:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات، بما في ذلك الملحق. كن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك اثنين من المرشدين، قسّم الأنشطة التي ستقدمها.
- تحقق من الوسائل والأماكن التي يمكن لليافع الذهاب إليها إذا كان هناك عنف في المنزل. اسأل المشرف الخاص بك ومقدمي الرعاية الصحية وقادة القبيلة وما إلى ذلك للحصول على نصائحهم.

• خطة الجلسة:

- التجمع: الوقت الإجمالي: 20 دقيقة
- الترحيب بحضور اليافعين في نادي اليافعين. وشكرهم على الحضور.
- اسأل: هل لدى أي منهم أسئلة من الاجتماع السابق لنادي اليافعين.
- قم بإجراء النشاط التالي:



- اطلب من متطوعة تمثيل المشاعر التي قد تشعر بها أثناء الجدل؟
- اسأل من يمكنه تخمين ما تشعر به؟
- بعد أن يخمن شخص ما المشاعر الصحيحة، اطلب من شخص آخر أن يتصرف بمشاعر مختلفة أثناء الجدل؟
- اسأل من يمكنه تخمين ما تشعر به؟
- عندما يخمن شخص ما المشاعر الصحيحة، اطلب من شخص آخر أن يتصرف بمشاعر مختلفة أثناء الجدل.
- استمر حتى يقوم خمسة مشاركين بتمثيل مشاعر مختلفة.
- اشرح أنه أثناء المحادثات مع الناس يمكننا أن نشعر بالعاطفة ولا نستخدم أفضل مهارات الاتصال. في بعض الأحيان يمكن أن تصبح المحادثة مؤلمة.
- ذكر الجميع أن أحاسيسنا تأتي من الجزء الذي ينضج أولاً في الدماغ، وهذا هو السبب في أنك أكثر عاطفية في هذا الوقت.
- اسأل ما الذي يجب عليك فعله إذا كنت تشعر بالعاطفة أثناء المحادثة؟
- ذكر اليافع بما يجب فعله أثناء اتخاذ القرار الجيد.
- وإن لم يتم ذكر ذلك فقل: توقف، فكر، ثم تكلم.

النشاط: الوقت الإجمالي: 80 دقيقة

مراجعة (حوالي 10 دقائق)

- اسأل عن بعض مهارات الاتصال الجيدة التي تعلمتها خلال الأشهر الماضية؟ (ملاحظة: شجع اليافعين على مناقشة مهارات الاتصال التي تعلموها).
- إذا لم يذكر ذلك، اسأل عن مهارات الاتصال الإيجابية التالية:
- طرح أسئلة مفتوحة
- طرح أسئلة استفسارية
- استخدام لغة الجسد التي تدل على الاهتمام مثل:
- وجهك نحو الشخص الذي تتحدث إليه
- أومئ برأسك (كما لو أنك تقول "نعم")
- الميل قليلاً نحو المتحدث لتظهر أنك تستمع إليه
- إظهار ابتسامة
- حسن الاستماع.
- اسأل ما هي خطوات التفاوض الأربع التي يجب اتباعها عند التفاوض مع الأصدقاء والعائلة؟ (ملاحظة: اسأل واطلب من العديد من اليافعين شرح هذه الخطوات الأربع).
- إذا لم يذكر ذلك، فراجع ما يلي:
- الخطوة 1: ضع القواعد الأساسية لنفسك.
- الخطوة 2: اذكر بوضوح ماذا تريد، ولماذا.
- الخطوة 3: عصف ذهني للحلول، واستقر على حل واحد.
- الخطوة 4: توصل إلى اتفاق.
- أذكر: سنتحدث اليوم عن التواصل الإيجابي في المواقف الصعبة.
- اذكر أنه في بعض الأحيان يمكن أن تؤدي الخلافات إلى كلمات مؤذية تخرج الشخص أو تخجله أو تلقي باللوم عليه أو تهينه. يمكن أن يؤدي هذا إلى التهديد و/أو العنف، مثل الصراخ أو الضرب أو الإلقاء بالأشياء.
- اشرح أن هناك طرقاً لحل الخلافات مع أصدقائنا وعائلتنا دون استخدام الكلمات الجارحة واللجوء للعنف.

- أشر إلى أن حل الخلافات والمشاكل يتطلب الكثير من المناقشة. عندما يحل الناس الخلافات بشكل إيجابي فإنهم يبنون علاقات أقوى.
- اشرح أنك تقوم بممارسة جميع مهارات الاتصال والتفاوض التي تعلمتها حتى الآن للتواصل بشكل إيجابي في اللحظات الحاسمة والصعبة.
- أكد على أن ممارسة مهارات الاتصال الجيدة هي مهمة نقوم بها مدى الحياة.

التواصل بدون عنف (حوالي 15 دقيقة)

- اذكر أنك تعلمت وتمارس مهارات اتصال وتفاوض جيدة.
- اشرح أن هناك مهارة واحدة لم نناقشها. وهي كيف تُظهر تفهمًا واحترامًا لوجهة نظر الشخص الآخر.
- ناقش أهمية إظهار التفاهم والتعاطف أثناء المحادثات الصعبة:
- أحيانًا لا يعرف الشخص الذي نتحدث إليه كيف يعبر عن نفسه جيدًا. إذا غلبت عليهم العاطفة فقد يصابوا بالجنون.
- عندما تحاول فهم الشخص الآخر، فإن ذلك يساعد على تهدئتك وتهدئة الموقف.
- عندما تعبر عن تفهمك من خلال الاعتراف بوجهة نظر الشخص الآخر، فهذا لا يعني أنك تتفق معه في وجهة نظره.
- عندما يشعر الناس أنك "استمعت إليهم" فمن المرجح أن يقل تأثير المشاعر على تواصلهم.
- أعط أمثلة عن طرق للتعبير عن الفهم أو التعاطف:
- "أتفهم أنك غاضب لأنني لم أصل في الوقت المحدد".
- "أتفهم أنك مستاء لأنني لم أكمل الأعمال المنزلية".
- "أسف لأنك مستاء مني لأنني لم أستطيع اللعب معك".
- "أتفهم أنك غاضب لأنني لم أساعدك في واجبك المنزلي".
- اطلب من اليافع التفكير في محادثة صعبة أجراها مؤخرًا والطرق التي كان من الممكن أن يعبر بها عن مزيد من التفهم. (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على مشاركة الموقف وكيف يمكنهم التعبير عن المزيد من التفاهم أثناء المحادثة).
- اشرح أنه عندما تدرك مشاعر شخص آخر، فهذا لا يعني أنك توافق عليها. لكن يعطي ذلك الشخص الشعور بأنك استمعت إليه.
- أشر إلى أن هذا يتطلب ممارسة، فهو لا يأتي بشكل طبيعي. عادة يكون رد فعلنا الأول هو رفع الصوت أو الصراخ.

راجع ثلاث خطوات تساعد على التواصل في محادثة صعبة:

- **الخطوة 1:** حافظ على هدوئك. تذكر القواعد الأساسية التي وضعتها لنفسك. (مهارة التفاوض #1)
- **الخطوة 2:** الاعتراف بمشاعر أو أحاسيس الشخص الآخر.
- **الخطوة 3:** التعبير عن تفهم وجهة نظر الشخص الآخر
- **ناقش بعض الأمثلة:**
- أتفهم أنك مستاء مني لأنني لم أقم بأعمالي المنزلية.
- أرى أنك غاضب لأنني فشلت في مادة الرياضيات.
- أعلم أنك محبط لأنني لم أطه العشاء.
- أرى أنك كنت قلقًا لأنني عدت إلى المنزل متأخرًا.

- اسأل اليافعين عما إذا كان بإمكانهم إعطاء بعض الأمثلة عن كيفية التعبير عن التفهم. (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على إعطاء بعض الأمثلة، حتى لو لم تكن مثالية).
- اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة.

تمرين (حوالي 45 دقيقة)

- اقرأ القصة رقم 1 من الملحق: قصص التواصل الإيجابي.
- اسأل اليافعين كيف تستطيع "مريم" تهدئة الموقف؟ (ملاحظة: شجع على مناقشة تفاعلية حول الطرق التي يمكن أن تستجيب بها مريم لوالدتها، أولاً عن طريق تهدئة الانفعال).
- اطرح الأسئلة التالية بعد المناقشة:
- ما رأيك في الحلول التي اقترحتها؟
- هل اتبعت المحادثة الخطوات الثلاث (التزام الهدوء والاعتراف بمشاعر الشخص والتعبير عن تفهم وجهة نظر الشخص الآخر)؟
- ما هي العبارات اللفظية ولغة الجسد الإيجابية التي يمكن أن تستخدمها مريم أثناء المحادثة مع والدتها؟
- أي اقتراحات للتحسين؟
- اقرأ القصة رقم 2 واسأل كيف تستجيب ألاء لوالدتها؟ (ملاحظة: شجع على مناقشة تفاعلية حول الطرق التي يمكن أن تستجيب بها ألاء لوالدتها).
- اطرح الأسئلة التالية بعد المناقشة:
- ما رأيك في الحلول التي اقترحتها؟
- هل اتبعت المحادثة الخطوات الثلاث (التزام الهدوء والاعتراف بمشاعر الشخص والتعبير عن تفهم وجهة نظر الشخص الآخر)؟
- ما هي اللغة اللفظية ولغة الجسد الإيجابية التي يمكن أن تستخدمها ألاء أثناء المحادثة مع والدتها؟
- أي اقتراحات للتحسين؟
- واصل قراءة ومناقشة القصتين المتبقيتين في الملحق واحدة تلو الأخرى. اسأل اليافعين الأسئلة التالية بعد كل قصة:
- ما رأيك في الحلول التي اقترحتها؟
- هل اتبعت المحادثة الخطوات الثلاث (التزام الهدوء والاعتراف بمشاعر الشخص والتعبير عن تفهم وجهة نظر الشخص الآخر)؟
- ما هي اللغة اللفظية ولغة الجسد الإيجابية التي يمكن لليافع استخدامها أثناء المحادثة مع أفراد أسرته؟
- أي اقتراحات للتحسين؟
- اشكر اليافعين/ات على العمل الرائع.
- اسأل: ما هي الخطوات الثلاث للمحادثات الصعبة؟
- إذا لم يذكر ذلك، كرر:
- ابق هادئاً. تذكر القواعد الأساسية التي وضعتها لنفسك. (توقف، عد إلى 10، ثم تكلم)
- اعترف بمشاعر أو أحاسيس الشخص الآخر.
- أعد صياغة ما فهمته من حديث الشخص بكلماتك الخاصة للتأكد من أنك فهمت بشكل صحيح
- اسأل: كيف تستخدم هذه الخطوات عند الخلاف مع أصدقائك أو أفراد أسرتك؟ أعط أمثلة. (ملاحظة: شجع على مناقشة كيف يمكن لليافع استخدام الخطوات الثلاث مع الأصدقاء وفي المنزل. ابحث عن أمثلة).
- اسأل ما هي أهمية إيجاد طرق غير مؤذية للتواصل وحل المشكلات؟

- اشرح أن أساليب الاتصال التي تتعلمها تساعد على تهدئة الانفعال في المحادثات الصعبة التي قد تؤدي إلى جدالات محتدمة أو عنف محتمل.
- وضح أنه من المهم معرفة كيفية البقاء بأمان في المحادثات الصعبة.
- اسأل: إذا حدث عنف أثناء المحادثة، فأين يمكنك أن تطلب المساعدة. (ملاحظة: شجع اليافعين على مناقشة المكان الذي يمكنه فيه طلب المساعدة من شخص بالغ موثوق به إذا حدث العنف في المنزل).

- اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة.

الملخص الختامي: الوقت الإجمالي: 15 دقيقة

- تقدم بالشكر للجميع على مشاركتهم.
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هي استفادتك من اجتماع نادي اليافعين اليوم؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اطلب من اليافعين ممارسة هذه المهارات مع الأصدقاء أولاً حتى يشعروا بالراحة مع هذا الأسلوب.
- تحدث: لديكم دقيقتين لكتابة ما تعلمتم في دليل المشارك الخاص بكم.
- ادعهم لمراجعة الأهداف التي أدرجوها في الجلسة الخاصة بالأهداف والتطلعات، وكتابة أهداف جديدة إذا كانوا قد حققوا بالفعل أهدافهم السابقة.
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- ذكّر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار كتيب اليافعين /ات .
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الملحق: قصص ادارة الخلاف

- **القصة رقم 1:** عادت والدّة مريم إلى المنزل وقد أحضرت فستاناً جديداً لمريم. تبدأ أختها الصغرى، التي تصغرها بسنة واحدة، في الإحساس بالغيرة، وتبدأ في الجدل مع مريم. كيف خفت مريم من حدة الموقف؟
- **القصة رقم 2:** تعود والدّة ألاء إلى المنزل وتبدأ بالصراخ في وجهها لأنها لم تنته من تنظيف المنزل. لكن ألاء لديها امتحان في اليوم التالي. هدفها هو النجاح والترفع إلى الفصل التالي. كيف ترد ألاء على والدتها؟
- **القصة رقم 3:** لمى تتحدث مع بعض الزميلات من نادي الفتيات وتناقش جلسة اليوم وتقف امام الباب الخارجي للنادي . ينزعج شقيق لمى لرؤيتها تقف مع زميلاتها امام البوابة الخارجية امام الناس.
- **القصة رقم 4:** عادت تمارا إلى المنزل عندما عاد والدها من العمل. يتضايق الأب لأنها لا تساعد والدتها في طهي العشاء. كانت تمارا تساعد شقيقها في الدراسة لاختبار اليوم التالي. كيف ترد على والدها؟

الجلسة رقم 8: إدارة التوتر والغضب

أهداف الجلسة :

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:
- فهم مفهوم الضغط النفسي وكيفية التحكم به بطرق صحية.
- التمييز بين ردود الفعل المناسبة وغير المناسبة تجاه الغضب واختيار أساليب تعبير إيجابية.

الوقت الإجمالي: ساعتين

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- شريط لاصق
- أقلام التحديد الملونة

ملاحظات الاستعداد:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات. كن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك اثنين من المرشدين، قسّم الأنشطة التي ستقدمها.
- يتطلب هذا النوع من اجتماعات نادي اليافعين لاستخدام اوراق اللوح الورقي . قم بإعداد أربعة ألواح من الورق القلاب. ضع عنوانا في مقدمة كل لوح منهم، في مقدمة كل لوح منهم اكتب الكلمات التالية "المشاعر" – "الأفكار" – "السلوكيات" – "رد الفعل الجسدي"

خطة الجلسة: الوقت الإجمالي: 15 دقيقة

- الترحيب بالحاضرين:
- الترحيب باليافعين مرة أخرى في نادي اليافعين. وشكرهم على الحضور.
- اسأل: هل لدى أي منهم أسئلة من الاجتماع السابق لنادي اليافعين.
- اطلب الى اليافعين أن يصطفوا على شكل دائرة.
- أشرح النشاط.
- سنلعب لعبة تسمى " تعابير الوجه المتبادلة ".
- يقف الجميع في دائرة ووجه نحو الداخل.

- سأبدأ أنا وأظهر تعبيراً واضحاً على وجهي، وعلى الشخص الذي يقف على يساري أن يُقلد تعبير وجهي بدقة كما لو أنه يرى انعكاسه في مرآة.
- بعد ذلك، يلتفت هذا الشخص إلى من على يساره ويصنع تعبيراً جديداً على وجهه، وعلى الشخص التالي تقليده بالطريقة نفسها.
- يستمر اليافعين/ات عمل ذلك بالتتابع إلى أن يحصل كل مشارك على فرصة لابتكار تعبير وجهه ويقوم من بعده بتقليده.
- في نهاية النشاط اشكر اليافعين على المشاركة واطلب إليهم الجلوس.

النشاط: الوقت الإجمالي: 90 دقيقة

التحكم في الضغط النفسي (حوالي 30 دقيقة)

- ذكر اليافعين بأننا في الأسبوع الماضي تعلمنا كيفية اتخاذ قرارات جيدة. قد يكون من الصعب اتخاذ قرار جيد عندما نكون متوترين أو غاضبين، لذلك سنتعلم اليوم بعض الطرق للمساعدة في التعامل مع تلك المشاعر.
- اسأل اليافعين عما تعنيه كلمة "الضغط النفسي". إذا لم يتطرق اليافعون للنقاط التالية فاقرأها على المجموعة:
- الضغط النفسي هو استجابة جسمك وعقلك عندما تشعر أن هناك شيء يزعجك، يهددك، أو يطلب منك أكثر مما تستطيع القيام به.
- يمكن النظر إلى الضغط النفسي على أنه رد فعل الجسم على التغيير الذي يتطلب التكيف أو الاستجابة الجسدية أو العقلية أو العاطفية.
- عادة ما يتمثل في الشعور بالتوتر أو القلق أو الضغط
- اطلب إلى اليافع كتابة قائمة بأعراض الضغط النفسي. راجع اللوح القلاب الذي أعدته والذي يحتوي على أربع فئات من أعراض الضغط النفسي. اكتب على الأقل بعض من إجابات اليافعين، بحيث تحتوي كل فئة من الفئات الأربع على عدد محدود من الإجابات.
- إذا لم يتطرقوا لأي مما يلي، يمكنك قراءتها على المجموعة.

المشاعر:	الأفكار:	رد الفعل الجسدي:
قلق	النقد الذاتي	• شد عضلي .
إثارة	النسيان	• برودة اليدين أو تعرقهما
خوف	الانشغال بالمستقبل	• الصداع وآلام الظهر أو الرقبة
مزاجية	أفكار متكررة	• او اضطرابات في النوم
مشاكل مالية	الخوف من الفشل	• آلام في المعدة والشعور بالتعب
		• الشديد وسرعة التنفس
		• تسارع ضربات القلب
		• رعشة في اليدين
		• جفاف في الفم
		• اضطرابات في الشهية
السلوكيات:		
تلثم أو صعوبة في الكلام – بكاء - التصرف بانديفاع - الضحك بعصبية - الصراخ على الأصدقاء / العائلة.		

- اطلب الى اليافعين مشاركة تجربتهم الأخيرة عندما شعروا بضغط نفسي. هل ظهرت عليهم أي من تلك الأعراض؟
- قسّم اليافعين إلى مجموعات من خمسة أشخاص، واطلب الى هم تبادل الأفكار حول طرق التحكم في الضغط النفسي لبضع دقائق. بعد بضع دقائق، اجعلهم يتجمعون معاً في مجموعة واحدة مرة أخرى، ويمكن لكل مجموعة مشاركة ما ناقشوه.

إذا لم يتم التطرق لأساليب التحكم في الضغط النفسي المذكورة أدناه، فتأكد من مشاركتها مع اليافعين.

1. **خذ نفساً عميقاً:** يدفعنا الضغط النفسي إلى التنفس بشكل سطحي في أغلب الأحيان، وهذا غالباً ما يسبب المزيد من التوتر! حاول أن تأخذ دقيقة لتهدأ وتتنفس بعمق
2. **مناقشة الأمر مع الآخرين:** يمكن أن يؤدي الاحتفاظ بالمشاعر في الداخل إلى زيادة التوتر. يمكن أن تساعدك مشاركة مشاعرك مع شخص موثوق كصديق أو فرد من العائلة أو المرشد المدرسي أو رجل دين في أن تري مشكلتك بطريقة مختلفة. حتى لو كان الأمر محرّجاً بعض الشيء، فإن طلب المساعدة فور حدوث المشكلة قد يساعدك على تجنب المشاكل الخطيرة لاحقاً. وإذا كانت المشكلة تتعلق بالأمان أو الإساءة، فتحدث فوراً إلى بالغ مسؤول موثوق. يمكن أن تساعد كتابة الأفكار والمشاعر أيضاً في توضيح الحالة ومنحك منظوراً جديداً.
3. **خذ استراحة لـ "دقيقة":** لا يمكنك دائماً الهروب، لكن يمكنك أن تحلم. توقف لحظة لتغمض عينيك وتخيل مكاناً تشعر فيه بالراحة والاسترخاء. لاحظ كل التفاصيل الخاصة بالمكان الذي اخترته، بما في ذلك الأصوات الرائعة والروائح ودرجة الحرارة.
4. **اهتم بالراحة الجسدية:** كن مرتاحاً جسدياً بالقدر الذي يسمح به الموقف. ارتدِ ملابس مريحة. إذا كان الجو شديد الحرارة فانتقل إلى مكان لا يكون فيه الجو حاراً. إذا كان مقعدك غير مريح تحرك منه. لا تنتظر حتى يتحول عدم ارتياحك إلى مشكلة حقيقية.
5. **ممارسة التمارين:** عندما تشعر بالتوتر أو الغضب أو الانزعاج، حرر الضغط من خلال التمرين أو النشاط البدني. حاول أن تجد شيئاً تستمتع به وخصص وقتاً منتظماً له. يمكن أن يكون ذلك مثلاً من ممارسة لعبة مع الأصدقاء إلى القيام ببعض الأعمال البدنية المنتظمة التي تحب القيام بها. يمكن ممارسة الجري أو المشي أو الرقص في أماكن مناسبة وآمنة. يمكن العمل في الحديقة أو التنظيف أو اللعب مع اليافعين/ت الصغار أن يخفف من الضغط النفسي ويمنحك الراحة والنشاط! تذكر أن جسمك وعقلك يعملان معاً.
6. **الاعتناء بجسمك:** الأكل الصحي والحصول على قدر كافي من النوم يغذي عقلك وكذلك جسمك. تجنب الإفراط في تناول الكافيين والسكر. الأجسام التي تحصل على غذاء جيد تكون أكثر قدرة على التغلب على الإجهاد، لذا عليك تناول الطعام الجيد.
7. **اضحك:** حافظ على حس الفكاهة لديك، بما في ذلك القدرة على الضحك على نفسك. شارك النكات والقصص المضحكة مع أصدقائك. الضحك مفيد لك دون سخرية أو استهزاء بالآخرين!
8. **إدارة وقتك:** التخطيط للمستقبل. ضع جدولاً واقعياً لنفسك وخصص وقتاً لتقليل الضغط النفسي. قد تبدو محاولة الاعتناء بكل شيء دفعة واحدة أمراً مربكاً. بدلاً من ذلك يمكن وضع قائمة بما عليك القيام به، ثم قم بعمل شيئاً واحداً في كل مرة، وقم بوضع علامة عليها عند اكتمالها. قم بعمل الأشياء الأكثر أهمية أو المزعجة أولاً، وبعد ذلك سيكون بقية يومك أقل توتراً. تعرف على الأوقات التي تكون فيها أكثر عرضة للضغط النفسي وامنح نفسك بعض فترات الراحة المعقولة، مثل المشي أو تغيير المكان من حولك.
9. **تعرف على حدودك:** أحد المصادر الرئيسية للضغط النفسي هو جهود الشخص للسيطرة على الأشياء التي لا يملكون فيها سوى القليل من القوة أو لا سلطة لهم عليها على الإطلاق. عندما تكون في موقف عصيب اسأل نفسك: هل هذه مشكلتي؟ إذا لم يكن كذلك، فدعها وشأنها. إذا كان الأمر كذلك، هل يمكنك حلها الآن؟

بمجرد تسوية المشكلة اتركها وشأنها. لا تتألم من القرار وحاول قبول المواقف التي لا يمكنك تغييرها. هناك العديد من الظروف في الحياة خارجة عن إرادتك.

هل يجب أن تكون على حق دائماً؟ هل تنزعج عندما لا تسير الأمور كما تريد؟ فكر في إمكانية التعاون أو التسوية بدلاً من المواجهة. قد يحد ذلك من الضغط ويساعد جميع الأطراف على الشعور براحة أكبر.

10. **البكاء:** الأولاد والبنات الكبار يبكون. البكاء في الأوقات العصيبة يمكن أن يكون وسيلة صحية لتخفيف الضغط النفسي، وقد يخفف من التوتر ومن حدة الضغط النفسي أو عواقب جسدية أخرى نتيجة للضغط العصبي. إذا كان البكاء متكرراً يومياً أو مستمراً وترافق مع فقدان الاهتمام بالذات، واضطراب النوم أو الشهية، أو شعور شديد بالحزن، فإن ذلك يستدعي طلب الدعم من شخص بالغ موثوق أو مختص.

11. **ابحث عن الأشياء الجيدة من حولك:** من السهل رؤية الأشياء السلبية فقط عندما تتعرض للضغط النفسي. يمكن أن تصبح أفكارك مثل زوج من النظارات الداكنة للغاية، مما يسمح بقليل من الضوء أو الفرح في حياتك. ألزم نفسك بملاحظة خمسة أمور جيدة من حولك، مثل اللحظات أو التفاعلات الإيجابية أو الممتعة. اشرح أن هناك العديد من الطرق المختلفة للتحكم في الضغط النفسي الضارة بالصحة، ويحتاج الجميع إلى إيجاد الطرق التي تناسبهم!

التعامل مع الغضب (حوالي 30 دقيقة)

- اشرح أن الغضب هو شعور إنساني طبيعي تماماً وصحي. يمكن أن تتباين شدة الغضب من انزعاج معتدل إلى غضب شديد.
- عندما يخرج الغضب عن السيطرة ويتحول إلى حالة مدمرة، يمكن أن يؤدي إلى وقوع مشاكل.
- شأنه شأن المشاعر الأخرى يسبب الغضب تغيرات جسدية مثل تسارع ضربات قلبك أو أن تشعر بحرارة في الجسم.
- الغضب هو رد فعل تكيفي طبيعي للتهديدات، ويمكن أن يلهمنا مشاعر تكون في الغالب عدوانية، أو سلوكيات قوية تسمح لنا بالدفاع عن أنفسنا عندما نتعرض للهجوم. قدر معين من الغضب ضروري للبقاء.
- في جميع الأحوال، لا يجوز لنا إيذاء أي شخص جسدياً أو الاعتداء على الممتلكات، بغض النظر عما يزعجنا أو يضايقنا أو يثير غضبنا. تفرض القوانين والأعراف الاجتماعية والفطرة السليمة قيوداً على المدى الذي يمكن أن يقودنا إليه غضبنا.
- اطلب إلى اليافعين سرد بعض الأمثلة على التعبيرات غير اللائقة عن الغضب. إذا لم يتم التطرق للتصرفات أدناه، يمكنك إضافتها إلى المناقشة
- الصراخ
- الضرب
- إذلال شخص ما
- التنابز بالألقاب
- إتلاف الممتلكات
- إلقاء الأشياء



- رفض تقديم المساعدة لشخص محتاج
- اطلب الى اليافعين الآن سرد التعبيرات المناسبة للغضب. إذا لم يتم سرد الإجراءات أدناه، فيمكنك قراءتها بصوت عالٍ.
- إبداء الرأي بهدوء
- ترك الموقف
- العد حتى 10 قبل الرد
- اشرح أن الغضب يمكن السيطرة عليه. الهدف من التحكم في غضبك هو تقليل مشاعرك العاطفية والاستجابة الجسدية التي يسببها الغضب. لا يمكنك التخلص أو تجنب الأشياء أو الأشخاص التي تجعلك غاضبًا، ولا يمكنك تغييرهم، ولكن يمكنك تعلم التحكم في ردود أفعالك.
- اطلب الى اليافعين سرد بعض الطرق الصحية للتحكم في غضبه. شارك بالنصائح أدناه إذا لم يتطرق اليافعون إليها من أنفسهم.
- 1. اسأل نفسك ما إذا سيظل هذا الأمر مهمًا بعد عشر سنوات من الآن؟ من المحتمل أن ترى الأشياء من منظور أكثر هدوءًا.
- 2. قل لنفسك "إنه أمر محبط ومن المفهوم أنني مستاء من ذلك، لكن هذه ليست نهاية العالم والغضب لن يصلح أي شيء".
- 3. هل سبق لك أن فعلت نفس الشيء مع شخص آخر، حتى لو كان عن طريق الصدفة؟ هل تغضب من نفسك؟ اسأل نفسك ما إذا كان الشخص قد فعل ذلك عن قصد. في كثير من الحالات ستري أنهم كانوا فقط مهملين أو في عجلة من أمرهم وفي الحقيقة لم يقصدوا أي ضرر.
- 4. ذكّر نفسك أن الغضب لن يصلح أي شيء وأنه لن يجعلك تشعر بتحسن (وقد يجعلك تستاء أكثر في حقيقة الأمر).
- 5. حاول العد إلى عشرة قبل أن تقول أي شيء. قد لا يعالج ذلك الغضب بشكل مباشر، لكنه يقلل الضرر الذي ستحدثه أثناء الغضب. أو جرب العد إلى عشرة مع نفس عميق بطيء بين كل رقم. يساعد التنفس العميق على الاسترخاء.
- 6. تخيل مكانًا يمنحك الراحة والاسترخاء. أغمض عينيك وسافر بعقلك إلى هناك. اجعل منه مكانًا خالٍ من الغضب.
- 7. يمكن للأنشطة البدنية غير الشاقة مثل المشي، أن ترخي عضلاتك وتساعدك على الشعور بالهدوء.
- 8. امنح نفسك الوقت والمساحة لتكون بمفردك. ابتعد جسديًا عن المواقف التي تجعلك غاضبًا.
- اشرح أن الناس يستخدمون مجموعة متنوعة من الأساليب الواعية واللاواعية للتغلب على مشاعر الغضب. يتم شرح الأساليب الثلاثة الرئيسية أدناه:
- التعبير عن مشاعرك الغاضبة بطريقة حازمة وليست عدوانية هو أفضل طريقة للتعبير عن الغضب. للقيام بذلك يجب أن تتعلم كيفية توضيح ما الذي تحتاجه وكيفية تحقيقه دون الإضرار بالآخرين. أن تكون حازمًا لا يعني أن تكون انتهازيًا أو لحوحًا، لكن يعني أن تكون محترما مع نفسك والآخرين.
- يمكن تحويل الغضب من خلال عدم التفكير فيه أو التركيز على شيء إيجابي. الهدف هو تحويل غضبك إلى سلوك بناء أكثر. ومع ذلك فإن تحويل الغضب ليس دائمًا أفضل استراتيجية. إذا لم تسمح للغضب بالخروج فقد يتسبب ذلك في ضرر جسدي ونفسي. تحول الغضب إلى الداخل قد يسبب مشاكل جسدية أو اكتئاب. أو قد يجعل ذلك الناس عدائيين وناقدين مما قد يؤثر سلبيًا على علاقاتهم مع الآخرين.

- يمكنك أن تهدأ من الداخل. لا يعني ذلك فقط التحكم في سلوكك، ولكن أيضاً التحكم في ردود أفعالك الداخلية، والتحرك نحو خفض معدل ضربات قلبك وتهدئة نفسك وترك الغضب يتلاشى.
- تذكر أنه في كثير من الأحيان يكون سبب غضبنا وإحباطنا هو مشاكل حقيقية لا مفر منها في حياتنا. ليست كل مواقف الغضب خطأ، وغالباً ما تكون استجابة طبيعية وصحية للأوقات العصيبة. لسوء الحظ لا يوجد حل لكل المشاكل. في هذه المواقف من الأفضل عدم التركيز على محاولة إيجاد حل، ولكن بدلاً من ذلك التفكير في طرق للتعامل مع المشكلة.

لعب الأدوار في الغضب والتوتر (حوالي 30 دقيقة)

- قسّم اليافاعين مرة أخرى إلى مجموعات مكونة من خمسة أفراد.
- وجههم للعمل ضمن مجموعاتهم لتبادل الأفكار من خلال تمثيل سيناريو حول شخص غاضب أو يتعرض لضغط نفسي. في سبيل التوصل إلى أفكار لهذا السيناريو يمكنهم الرجوع إلى وقت كانوا فيه غاضبين أو في موقف عصبي، ومحاولة إعادة تمثيله باستخدام النصائح التي ناقشناها للتعامل مع الضغط العصبي والغضب.
- بعد حوالي 10 دقائق قم بدعوة المجموعات لتمثيل السيناريو الخاص بكل منهم أمام المجموعة بأكملها. ناقش ما حدث في لعب الأدوار باستخدام الأسئلة التالية
- ماذا حدث في لعب الأدوار؟
- كيف شعرت في هذا الدور؟ لماذا كانت لديك هذه المشاعر؟
- هل تم حل المشكلة في لعب الأدوار؟ كيف ذلك؟
- ما هي النصيحة التي يمكن أن تعطيتها للشخص الذي يشارك في لعب الأدوار؟

الملخص الختامي: الوقت الإجمالي: 15 دقيقة

- تقدم بالشكر للجميع على مشاركتهم .
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما الذي تعلمته ويمكن أن يساعدك في المرة التالية التي تواجه فيها موقفًا مشابهًا؟
- ما هي الاستراتيجية التي ستجربها في المرة القادمة التي تشعر فيها بالضغط العصبي والغضب؟
- كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- تحدث إليهم: معكم دقيقتين من الوقت لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكم.
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- ادعهم لمراجعة الأهداف التي ذكروها سابقًا وكتابة أهداف جديدة إذا كانوا قد حققوا بالفعل أهدافهم السابقة.
- ذكر اليافاعين بموعد اجتماع نادي اليافاعين القادم. اطلب إلى هم إحضار الكتيب الخاص بهم.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافاعين/اليافاعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الجلسة رقم 9: تعلم قول لا

أهداف الجلسة :

بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعين/ات من القيام ما يلي:

- تحديد صفات الصديق الجيد :وصف خمس صفات إيجابية يرونها مهمة في الصديق الجيد.
- فهم ضغط الأقران :تعريف مفهوم ضغط الأقران وشرح الفرق بين الضغط الإيجابي والضغط السلبي.
- مواجهة ضغط الأقران :ذكر ثلاث طرق شائعة لمواجهة ضغط الأقران السلبي في المواقف اليومية.

الوقت الإجمالي: 90 دقيقة

المواد المطلوبة: لا يوجد

ملاحظات الاستعداد:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات. كن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك اثنين من المرشدين، قسّم الأنشطة التي ستقدمها.

خطة الجلسة:

التجمع: الوقت الإجمالي: 15 دقيقة

1. الترحيب بحضور اليافعين في نادي اليافعين. وشكرهم على الحضور.
2. اسأل: هل لدى أي منهم أسئلة من الاجتماع السابق لنادي اليافعين.
3. قم بإجراء النشاط التالي:
4. ادعُ اليافعين للوقوف في دائرة.
5. اشرح أن الهدف من اللعبة هو القيام بَعْدَ اليافعين الموجودين في النادي. على سبيل المثال، إذا كان هناك 25 يافعًا، فالهدف هو العد إلى 25.
6. يبدأ شخص واحد في كل مرة بدون ترتيب مخطط في العد، ويمكن لكل شخص أن يقول رقمًا واحدًا فقط.
7. إذا تحدث شخصان في نفس الوقت، فابدأ العد من جديد بداية من الرقم 1.
8. لا يجب أن يقول الشخص أي شيء غير الرقم.
9. من أجل الفوز بهذه اللعبة سيحتاج اليافعين إلى مشاهدة وجوه بعضهم البعض ولغة الجسد للتواصل بدون التحدث مع من يجب أن يتحدث بعد ذلك.
10. استمر في العد حتى تصل إلى عدد اليافعين في النادي، أو حتى مرور 10 دقائق.
11. اشكر اليافعين على مشاركتهم.

وقت القصص: الوقت الإجمالي - 15 دقيقة

- اقرأ القصة التالية لبدء المناقشة حول الضغط من قبل الأقران.
- الراوي: يقضي داود وبلال بعض الوقت اليوم مع أبناء عم داود، أشرف وهاني اللذان يكبران هاذين الصديقين بسنوات قليلة. دعونا نرى ما سيحدث.
- أشرف: يا لك من طفل نحيف وصغير
- داود: لا أنا قوي!
- أشرف: أجل؟ أرنا قوتك
- داود: ماذا تريدني أن أفعل؟
- أشرف: إذا كنت تعتقد أنك قوي جدًا ارفع هذا الإطار وثبته لمدة 5 دقائق.
- هاني: [بسخرية] إذا أردت يمكنك طلب المساعدة من صديقك الصغير بلال.
- [يضحك الصديقان الأكبر]
- داود: نستطيع أن نرفع هذا وحدنا، بدون مساعدة
- بلال: تفضل.... لقد رفعناها وثبتناها لمدة 5 دقائق. اعترف بأننا بالغون وأقوياء.
- أشرف: هههههه ... لا
- داود: ماذا تريد منا أن نفعل لنثبت أنك على خطأ؟
- أشرف: حسنًا، هل سبق لك أن سقت سيارة من قبل؟
- بلال: لا
- هاني: إذن فأنت لست بالغًا
- بلال: كيف ذلك؟ أن تسوق السيارة قبل حصولك على الرخصة. إنه ليس دليلًا على النضوج.
- أشرف: كلا، الكبار فقط هم من يسوقون السيارات وبسرعة. لذلك: إذا كنت تريد منا أن نصدق أنك راشد وقوي، يجب أن تأخذ سيارة والدك وتسوقها.
- بلال: (إلى داود يهمس) أعتقد أننا يجب أن نغادر. هذا الأمر غير صحيح
- داود: (يهمس) لكنهم سوف يسخرون منا لبقية حياتنا
- بلال: لسنا مستعدين لذلك. لا أريد أن أفعل شيئًا لا أحبه أو أعتقد أنه مناسب فقط لإثبات أن بعض الأولاد قد كبروا.
- داود: لا أعلم. لكن إذا غادرنا ورفضنا أن نسوق السيارة، فسيعتقدون أننا مجرد صبيان.
- بلال: وماذا في ذلك؟ ما هو الخطأ في أن تكون صبيًا. سنصل إلى هذه المرحلة في وقتها.
- داود: لكننا راشدون. وسيخبرون الجميع أننا مجرد جبناء.
- بلال: لا أعتقد أن هذه فكرة جيدة
- داود: إذا ما هو رأيك؟
- بلال: أريد الرحيل. لكن أريد أيضًا أن أدمكم، لا أعرف ماذا أفعل
- داود: حسنًا، لدينا خيار. أن نشرب هذا الكحول مرة واحدة فقط ونجعلهم يصدقوننا بأننا كبرنا وأقوياء، أو ندعهم يسخرون منا كل يوم ...
- الراوي: ماذا تعتقد أن بلال وداود سيفعلان؟ نشعر أحيانًا بالضغط من أشخاص آخرين في سننا، أو أكبر سنًا بقليل، للقيام بأشياء غير آمنة. هل شعرت يومًا بالضغط من الشباب الآخرين لفعل شيء يبدو غير آمن؟ (استشهدي بقصة مماثلة للإناث لجلسة الفتيات)

مطلوب صديق (حوالي 20 دقيقة)

- اشرح أننا سنتحدث اليوم عن صفات تكوين صداقات جيدة.
- لبدء النشاط سيصنع كل يافع إعلانًا إذاعيًا مدته 30 ثانية يطلب فيه صديق جديد. اطلب من اليافع تضمين الصفات الإيجابية والاهتمامات والهوايات التي يبحث عنها في هذا الصديق الجديد. يمكنهم التفكير في صديق لهم جيد بالفعل للحصول على بعض الأفكار لإعلانهم.
- امنح اليافعين خمس دقائق لتحضير إعلانهم.
- قسم اليافعين إلى خمس مجموعات، واطلب من كل يافع مشاركة إعلانهم مع مجموعته.
- بعد مشاركة كل اليافعين اطلب منهم العودة معًا لمناقشة الأسئلة التالية
- هل يبحث كل فرد في مجموعتك عن نفس الصفات؟
- هل تعتقد أن جميع اليافعين يريدون نفس الصفات في الصديق؟ لما ولما لا؟
- ما هي الصفات التي تقترحها في الصديق أو الصداقة؟

الضغط من قبل الأقران (45 دقيقة)

1. اشرح أنه تم مناقشة جميع الصفات الإيجابية التي نتمتع بها في صديق جيد. ومع ذلك يكون أحيانًا لدى أصدقائنا الجيدين صفات سلبية أيضًا. قد يقودهم ذلك إلى محاولة التأثير علينا للقيام بأشياء لا نريد القيام بها أو لا تفيدها. وهذا ما يسمى بضغط الأقران. يمكن لأي شخص أن يعطي مثالًا لضغط الأقران؟
2. اطلب من اليافعين أن يطرحوا أمثلة. ثم اشرح أننا سنعمل على كيفية مقاومة ضغط الأقران من خلال البحث في بعض مواقف ضغط الأقران الشائعة.
3. قسم اليافعين إلى خمس مجموعات واعط كل مجموعة مثالاً من القائمة أدناه. أخبرهم أن لديهم 10 دقائق للتفكير في قصة فكاوية توضح المشكلة والحل. ثم سيقدمون قصة فكاوية على المجموعة بأكملها.

#1: مجموعة من اليافعات يجلسون معًا يتحدثون عن آخر صيحات الموضة. بدأوا في السخرية من يافعة لم تتمكن من شراء أي ملابس جديدة مؤخرًا. تشعر يافعة آخر بالسوء تجاه الفتاة التي يسخرون منها لكنها غير متأكدة مما إذا كان ينبغي عليها التحدث. قم بعمل قصة فكاوية توضح كيف يمكن لليافع/ة الذي يشعرون بالسوء من التعامل مع الموقف بحزم.

#2: مجموعة من الأولاد يقضون الوقت في مشاهدة مباراة كرة قدم. إنهم يمزحون ويقضون وقتًا ممتعًا حقًا معًا. أحد الأولاد في المجموعة يأخذ بعض الكحول من حقيبته. يبدأ في الشرب ويحاول إقناع الآخرين أيضًا. يقول إن بالخارج المزيد للشرب، ويحاول الضغط على أصدقائه لينضموا إليه في الشرب. يتفق معه بعض أصدقائه. قم بعمل قصة فكاوية توضح كيف يمكن للأصدقاء الذين لا يوافقون التعامل مع هذا الموقف. (على أن يتم توضيح الآثار السلبية لتناول الكحول على صحة الجسم والعلاقات الاجتماعية وغيرها)

#3: مجموعة من الصديقات يتحدثن عن مدى كرههن لأداء واجباتهن المدرسية. كل واحدة منهن تتفاخر بقلة الوقت الذي تقضيه في الدراسة. تخبر إحدى الصديقات الأخريات بأهمية التعليم وقضاء الوقت في الدراسة. قم بعمل قصة فكاوية توضح كيف تستخدم اليافعات مهارات الإقناع والحزم للتأثير على أصدقائهن بشكل إيجابي.

4: مجموعة من الأصدقاء يتجولون في السوق ويتحدثون عن مدى مللهم. إنهم يتمنون حقًا أن يكون لديهم شيء ليفعلوه. يقترح أحدهم الذهاب إلى أحد المتاجر بالسوق وسرقة بعض الشوكولاتة. يتفق بعض الأصدقاء - متحمسون لفعل شيء ما في هذا اليوم الممل! بينما يذهب مجموعة منهم إلى السوق، لا يشعر أحدهم بالراحة تجاه الفكرة ويقترح عليهم الذهاب إلى منزله بدلاً من ذلك. لإقناع أصدقائه/ أصدقائها بعدم السرقة، شرحت لهم أخطار السرقة. تشرح أيضًا كيف سيكون من المثير والممتع لجميع الأصدقاء قضاء الوقت معًا في منزله/ منزلها. قم بعمل قصة فكاهية تعرض ضغط الأقران السلبي والإيجابي، وفوائد تجنب ضغط الأقران السلبي.

5: تلعب صديقتان لعبة وتكسران طبقًا بالخطأ. تخشى الفتاة التي كسرت الطبق أن تخبر والدتها بما حدث، فقد تنورط في المشاكل. أخبرتها صديقتها أن تكذب على والدتها وتقول إن شقيقها الصغير هو من كسر الطبق. لا تريد الفتاة أن تكذب، لكنها تريد أيضًا أن تكسب إعجاب صديقتها ولا تدعها تعتقد أنها طفلة. قم بعمل قصة فكاهية تكون فيها الفتاة قادرة على فعل ما تشعر أنه صحيح، حتى لو لم توافقها صديقتها على ذلك.

1. أشكر كل اليافعين على مشاركتهم. ابدأ مناقشة لمراجعة النقاط الرئيسية التالية. اطرح عليهم الأسئلة التالية وامنحهم الوقت للرد. إذا فاتهم أي من الأفكار الرئيسية فتأكد من قراءتها على المجموعة.
2. ما هو ضغط الأقران؟ الإجابة: الضغط الاجتماعي من قبل أعضاء مجموعة من الأقران لاتخاذ إجراء معين، أو تبني قيم معينة، أو غير ذلك التوافق من أجل يكون مقبولا في المجموعة.
3. ما أنواع ضغط الأقران الذي تواجهه؟ الجواب: الضغط لارتداء ملابس معينة والإعجاب بأشياء معينة وممارسة أنشطة معينة وتجربة شرب الكحول وما إلى ذلك.
4. من أين يأتي ضغط الأقران؟ الإجابة: يمكن أن يوجد ذلك في المدرسة أو المنزل أو في المجتمع المحلي.
5. كيف يمكن للمرء تجنب ضغط الأقران؟ الإجابة: اقضِ الوقت مع الأشخاص الذين لديهم نفس الاهتمامات والقيم مثلك، قل "لا" باستخدام أساليب حازمة، دافع عن شخص ما للمساعدة في الشعور بالرضا عند اتخاذ القرار الذي يريده، وحاول ألا تحكم على الآخرين.
6. أين يمكن لشخص أن يطلب المساعدة إذا واجه الكثير من ضغط الأقران؟ الإجابة: الأشقاء الأكبر سنًا والأقران المقربون والآباء والمعلمون وقادة المجتمع المحلي، وأفراد من نادينا ... إلخ.
7. لإنهاء الجلسة تجول بين اليافعين واطلب من كل منهم أن يسمي استراتيجية واحدة معينة يفضل استخدامها لمقاومة ضغط الأقران.

الملخص الختامي: الوقت الإجمالي: 15 دقيقة

- تقدم بالشكر للجميع على مشاركتهم.
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هي استفادتكم من اجتماع نادي اليافعين اليوم؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اطلب من اليافعين ممارسة هذه المهارات مع الأصدقاء أولاً حتى يشعر بالراحة مع هذه الأسلوب.
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- وجه اليافعين لكتابة بعض من أساليبه المفضلة لمقاومة ضغط الأقران في كتيبهم.
- ذكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم. اطلب إلى هم إحضار الكتيب الخاص بهم.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 10 : مواصلة التعليم / العودة إلى المدرسة وتجاوز الحواجز التعليمية

أهداف الجلسة :

- بحلول نهاية هذه الجلسة، سيكون اليافعين/ات قادرين على:
- فهم كيف تؤثر معايير النوع الاجتماعي على تعليم الفتيان/ات والتعلم مدى الحياة.
- تحديد تحديات مواصلة التعليم :وصف ثلاثة تحديات رئيسية تواجه الفتيان/ات في الاستمرار في التعليم المدرسي.
- توظيف مهارات التفاوض للبقاء في المدرسة :شرح كيفية استخدام مهارات التفاوض للتغلب على تحديات البقاء في التعليم.
- تعزيز التعلم مدى الحياة للفتيات :تحديد طرق عملية تمكّن الفتيات من الاستمرار في التعلم خارج الإطار المدرسي.
- تعزيز قيمة التعليم :توضيح أهمية التعليم ودوره في تمكين الفتيان/ات وبناء مستقبله

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

المالحق: أمثلة سيناريوهات البقاء في المدرسة والتعليم - انظر نهاية خطة الجلسة	حامل ورق اللوح القلاب (flip chart). (إذا كان متاحاً ومناسباً لمكان الاجتماع)
شريط لاصق	ورق لوح ورقي
"مجلد الأسئلة المجهولة" أو صندوق لوضع الأسئلة بشكل مجهول	أقلام ملونة

- اقرأ خطة الجلسة، بما في ذلك الملحق، عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قسّم الأنشطة بحيث يقوم كل مرشد بإدارة جزء منها.
- يتطلب هذا الاجتماع لنادي اليافعين استخدام اللوح الورقي. ابحث عن مكان به جدار أو مكان لوضع حامل اللوح الورقي لكتابة وتعليق الأوراق.
- تذكر أنه قد يكون هناك يافعين/ات في مجموعتك لن يكونوا قادرين على مواصلة تعليمهم. بينما يجب أن تشجع على البقاء في المدرسة أو العودة إليها في هذه الجلسة، من المهم أيضاً أن تكون مرعياً لحقيقة أن ذلك قد لا يكون ممكناً للجميع. ينبغي أن نركز بشكل عام على التعلم مدى الحياة

والنمو الشخصي، سواء كان ذلك داخل المدارس (بما في ذلك المدارس الأكاديمية و المهنية) أو خارجها.

- أعدد لوحة تحتوي على مهارات التفاوض الأربع:
- الخطوة 1: وضع حدود شخصية لنفسك.
- الخطوة 2: حدد بوضوح ما تريده ولماذا.
- الخطوة 3: فكر في الحلول واعقد عزمك على تنفيذ أحدها.
- الخطوة 4: توصل إلى اتفاق.
- راجع الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.

خطة الجلسة:

ا. الترحيب¹¹: الوقت الإجمالي - 10 دقائق

1. رحب بالفتيان/ات في نادي الفتيات. اشكرهن على الحضور. قل: اليوم سنواصل مناقشتنا حول تحقيق أهدافنا وسنتحدث بشكل خاص عن أهمية مواصلة الدراسة والبقاء في المدرسة والاستمرار في التعلم خارج المدرسة للوصول إلى أهدافنا.
2. اسأل إذا كان لدى أي شخص سؤال عن الاجتماع السابق لنادي اليافعين؟ راجع الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية وافصح الوقت للإجابة على الأسئلة، إذا كانت هناك أي منها.
3. قم بتنفيذ النشاط التالي:
- اكتب اسمك في الهواء بيدك اليمنى.
- اكتب اسمك في الهواء بيدك اليسرى.
- الآن، اكتب اسمك في الهواء بكلتا اليدين.
4. أي منها كانت الأصعب؟
5. اشرح أن التعلم والقيام بأشياء جديدة يبدو أحياناً أمراً صعباً. لكن مع الممارسة تصبح سهلة.
6. قل: نادي اليافعين موجود هنا لمساعدتك على تعلم أشياء جديدة وممارستها.

¹¹ International AIDS Alliance. 100 ways to energize groups: Games to use in workshops, meetings and the community.

ا. نشاط¹²: الوقت الإجمالي - 100 دقيقة

النوع الاجتماعي والتعليم (حوالي 10 دقائق)

1. ذكر الفتيان/ات بالجلسات السابقة، اسألهم ماذا تعني لهن الأدوار النوع الاجتماعي ؟
2. قم بعمل مراجعة سريعة للنقاط الرئيسية التالية حول ادوار النوع الاجتماعي:
 - ادوار النوع الاجتماعي هي التوقعات الثقافية حول أدوار النساء والرجال في المجتمع. تشمل هذه التوقعات، الوظائف التي يجب أن تشغلها الفتيات، والفتيان، والنساء، والرجال.
 - في العديد من البلدان، يُتوقع من الفتيات تنظيف المنزل، الطبخ، جلب الماء، غسل الملابس، والاعتناء بالأطفال الصغار من سن مبكرة. هذه بعض الأدوار التي تُمنح للفتيات.
3. اسأل: ما هي الأدوار التي قد تُمنح للفتيان؟ أمثلة يمكن أن تشمل إصلاح الأشياء حول المنزل، رعاية الماشية، ومرافقة آبائهم إلى الحقل.
4. اسأل الفتيان/ات ماذا تعني لهن معايير النوع الاجتماعي .
5. استعرض معنى معايير النوع الاجتماعي حسب الحاجة.
 - معايير النوع الاجتماعي هي التوقعات الثقافية حول سلوكيات وتصرفات النساء والرجال في المجتمع.
 - تشير معايير النوع الاجتماعي إلى الآراء حول مدى التزام الأفراد بأدوارهم الجنسانية المحددة.
 - في العديد من البلدان، يُتوقع من الفتيات والنساء أن يكونوا هادئات، خجولات، معتمدات على الأزواج لتحقيق الدخل، وغير مهتمات بالتعليم، إلخ.
 - اشرح أن توقعات المجتمع من أدوار ومعايير مفروضة على اليافعين/ات غالباً ما تؤثر على تعليم الفتيات.
 - أحد معايير النوع الاجتماعي الشائعة هو التوقع بأن دور الفتيات يقتصر على الأدوار النمطية للفتيات: أن يصبحن أمهات ويعتنين بالمنزل، وبالتالي لا يعتبر تعليمهن أمراً ضرورياً.
 - قد يُتوقع من الفتيات الزواج مبكراً وإنجاب الأطفال، مما يمنعهن من إكمال تعليمهن.
 - غالباً ما يكون لدى الفتيان مكانة أفضل في المجتمع، لذلك يُرسلون إلى المدرسة و/أو يكملون تعليمهم لفترة أطول بينما تُجبر الفتيات على البقاء في المنزل لرعاية الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية.
 - هناك معايير النوع الاجتماعي أكثر قسوة - على سبيل المثال، الاعتقاد بأن الفتاة الحاصلة على تعليم عالٍ قد لا تصبح مرغوبة للزواج؛ مما يعزز الفكرة القائلة بأن الفتاة لا تحتاج التعليم لتكون زوجة جيدة. بالإضافة إلى ذلك، قد يتردد الناس في إرسال الفتيات إلى المدرسة الثانوية؛ لأن ذلك يتطلب سكن الفتاة بعيداً عن المنزل، مما يعكس القلق المجتمعي حول قدرة الفتيات على حماية أنفسهن من الخطر والعنف.
 - أشر إلى أن الأدوار و معايير النوع الاجتماعي تتغير بمرور الوقت. على سبيل المثال، يمر الفتيان/ات بتجارب مختلفة عن تلك التي مر بها أجدادهم. سنتعمق في هذا الأمر في الاجتماع المشترك القادم لنادي الفتيان/ات.

¹² Adapted from: Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs (2011). Go Girls! Community-based Life Skills for Girls: A Training Manual. Baltimore, Maryland.

- يعتمد إكمال الفتاة لتعليمها على الأدوار و معايير النوع الاجتماعي التي يحددها المجتمع، وليس على ذكائها وقدرتها.
- شدد على أن الفتيات لديهن نفس قدرات الفتيان وأنهن يتحلين بالذكاء الكافي لمواصلة تعليمهن والحصول على شهادة وخلق حياة كريمة لأنفسهن.
- ذكر الفتيان/ات أن مجرد كون هذه المعايير معتقدات شائعة لا يعني أنها صحيحة أو عادلة. في بعض الحالات، يجب مقاومتها والتصدي لها، في حال كان ذلك لا يعرضنا للخطر.

أهمية التعليم (حوالي 10 دقائق)

1. اسأل: كيف يمكن أن يؤثر البقاء في المدرسة ومواصلة التعلم عند الخروج من المدرسة على مستقبلكم؟ شجع مناقشة الفتيان/ات لهذا الموضوع.

2. اسأل: ما هي إيجابيات استكمال الفتيان/ات للدراسة؟ اكتب الإجابات على اللوح الورقي.

3. ناقش الإيجابيات التالية إذا لم تُذكر:

- يمكن أن يساعد التعليم الفتيان/ات في تحقيق طموحاتهن المهنية وأهدافهن الشخصية والمالية.
- عندما تتقن الفتيان/ات القراءة والحساب، يصبحوا أكثر قدرة على رعاية أنفسهم والبحث عن فرص عمل أفضل. يمكن أن تساعد هذه المعرفة في بدء أو إدارة عمل تجاري أو استخدام مهاراتهم لتوليد الدخل وإعالة أنفسهم.
- يحمي استكمال التعليم الفتيات والشابات من الزواج المبكر، ويمكنهن من الدفاع عن أنفسهن، والتفكير بشكل مستقل، وإعالة أسرهن.

أسأل: ما هي إيجابيات مواصلة التعلم بعد الانسحاب من المدرسة؟ اكتب الإجابات على اللوح الورقي.

- يحسن التعليم مهارات التواصل، مثل المحادثة والكتابة.
- يرفع التعليم من وعي الفتيات بالقضايا الصحية، بالتالي يحسن من صحة أسرهن وأطفالهن.
- يساهم التعليم في جعل الفتيان/ات قدوة يحتذى بها لأطفالهم وللمجتمع.

4. اسأل: في حال انسحابك من المدرسة أو التحاقك في مدرسة مهنية (لتعلم مهارة للحصول على وظيفة)، هل يكون بوسعك مواصلة التعلم؟ ما هي إيجابيات مواصلة التعلم بعد الانسحاب من المدرسة؟ اكتب الإجابات على اللوح الورقي.

5. ناقش الإيجابيات التالية إذا لم تُذكر¹³:

- يمكن للفتيات المنسحبات من المدرسة مواصلة التعلم ورفع وعيهم في مواضيع تتعلق بالصحة الإنجابية وحقوقهن.

¹³ Adapted from: Dupuy, K., Bezu, S., Knudsen, A., Halvorsen, S., Kwauk, C., Braga, A., & Kim, H. (2018). Life Skills in Non-Formal Contexts for Adolescent Girls in Developing Countries. CMI Report Number 5. Center for Universal Education at the Brookings Institution.



- يمكن لليافعين/ات المنسحبين من المدرسة جني دخل لإعالة أسرهم وتعلم القراءة والكتابة والحساب.
- يوسع التعلم المستمر خارج المدرسة دائرة العلاقات الاجتماعية ويحسن الصحة النفسية.
- يمكن لليافعين/ات المنسحبين من المدرسة تحسين مهارات التواصل والتفاوض.
- يحسن التعلم المستمر خارج المدرسة الثقة بالنفس ويرفع تقدير الذات.

6. أكد معرفتك بوجود فتيات يواجهن العديد من التحديات للبقاء على مقاعد الدراسة. غالباً ما تكون هذه التحديات ليس لها علاقة برغبتهم في الذهاب إلى المدرسة أو تحصيلهم الأكاديمي في المدرسة.

7. اسأل: مع وضعنا في عين الاعتبار كل ما تعلمناه في الجلسة السابقة، اذكروا بعض التحديات التي يواجهها اليافعين/ات في مثل أعماركم للبقاء في المدرسة ومواصلة الدراسة؟ اذكروا بعض التحديات التي تواجه اليافعين/ات المنسحبين في استكمال عملية التعلم خارج المدرسة؟ كيف تتغير هذه التحديات وتشتد حدتها مع التقدم في العمر؟ اكتب الإجابات على اللوح الورقي.

8. إذا لم تذكر، اسأل إذا كانت أي من هذه التحديات موجودة في منطقتكم:

اذكروا بعض التحديات التي تواجه الفتيان/ات المنسحبين في استكمال عملية التعلم خارج المدرسة؟

- الزواج المبكر – بمجرد أن تتزوج الفتاة يُتوقع منها أن تترك المدرسة وتتجرب الأطفال وتربيتهم.
- الدخول في علاقات جديدة – قد يقل اهتمامك بالتعليم ببساطة لأنك في إطار تكوين صداقات وشلل جديدة.
- الأدوار الجندرية – يرى مجتمعك بأن تعليم الفتيات غير ضروري لأنهن لا يحتجن إلى تعليم لقيام بأدوار الرعاية.
- الحيض – نقص مستلزمات العناية الشخصية أو الحمامات الخاصة في/حول المدارس يبقّي الفتيات فترة الحيض في المنزل.
- الأعمال المنزلية / جني المال – كلما كبرت الفتيات والفتيان، زادت المسؤوليات المنزلية الملقاة على عاتقهم. أحياناً يشمل ذلك اضطرارهم للعمل للمساعدة في إعالة الأسرة. هذا لا يتيح لهن الوقت للذهاب إلى المدرسة أو الدراسة.
- المسافة – المسافة إلى ومن المدرسة بعيدة جداً.
- الأمان – طريق المدرسة غير آمن للمشى. قد تتعرض اليافعين/ات في الطريق للتنمر، للمضايقات، المعاكسات، التحرش، و/أو عنف في المدرسة أو في الطريق من وإلى المدرسة.

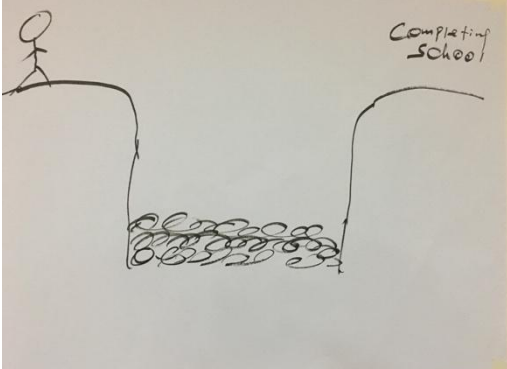
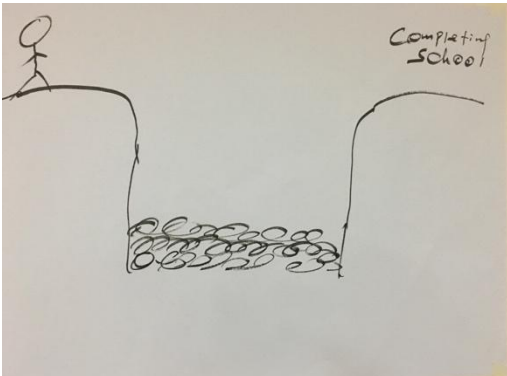
9. شدد على أنه لا يوجد ما يدعو للخجل إذا اضطر شخص ما لترك المدرسة. أحياناً يضطروا إلى ذلك بسبب أشياء خارجة عن سيطرتهم، لكن من المفيد دائماً إيجاد طرق للاستمرار في التعلم!

10. اشرح: اليوم سنتحدث عن بعض العوائق التي تحول دون تعلم الفتيان/ات واستمرار التعلم مدى الحياة، وهي عوائق تعتمد على المعايير الجندرية وليس لها علاقة بقدرة الفتيان/ات على التعلم أو ذكائهم.

11.

التحديات / الحلول للبقاء في المدرسة والتعلم عند الانسحاب من المدرسة (حوالي 10 دقائق إجمالاً)

1. ارسم الرسوم التوضيحية التالية على لوح فارغ¹⁴: (ملاحظة: انظر التعليمات بجانب الرسوم التوضيحية أدناه.)

	التعليمات: • ارسم خندقاً به مجرى مائي أو صخور. • على جانب واحد من الخندق، ارسم صورة لفتى/ة. • على الجانب الآخر من الخندق، اكتب "إكمال المدرسة".
	التعليمات: • ارسم خندقاً به مجرى مائي أو صخور. • على جانب واحد من الخندق، ارسم صورة لفتى/ة. • على الجانب الآخر من الخندق، اكتب "مواصلة التعلم بعد الانسحاب من المدرسة".

2. اشرح أن هناك العديد من التحديات والعقبات التي تقف بين إكمال الفتیان/ات للمدرسة ومواصلة التعلم خارج المدرسة. يمثل الخندق والمجرى جميع التحديات / العقبات التي تواجه الفتیان/ات في إكمال المدرسة أو مواصلة التعلم إذا انسحبوا من المدرسة.

3. قم بتقسيم الفتیان/ات إلى مجموعتين وأعط كل مجموعة دفتر وقلم تخطيط.

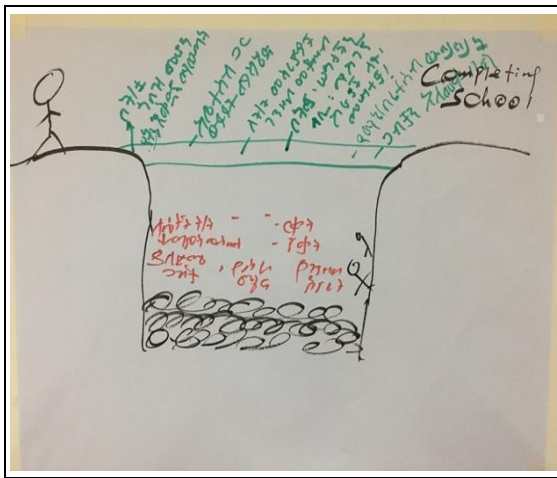
4. قم بتكليف المجموعة الأولى بأحد التحديات الرئيسية التي قمت بإدراجها لإكمال المدرسة. كلف المجموعة الثانية بأحد التحديات الرئيسية التي قمت بإدراجها لمواصلة التعلم خارج المدرسة. في مجموعاتهم، سيقومون بنسخ الرسوم التوضيحية أعلاه. امنح كل مجموعة بضع دقائق لنسخ الرسم التوضيحي على دفتريهم. (ملاحظة: يجب على كل مجموعة نسخ الرسم التوضيحي للتحديات المكلفين بها فقط).

5. قل إن كل فتاة تواجه العديد من التحديات لإكمال المدرسة ومواصلة التعلم خارج المدرسة، ولكن هناك الكثير من الحلول للتغلب على تلك التحديات. اشرح أنه في مجموعاتهم، سيقومون بعصف ذهني للتوصل لحلول للمشكلة التي تم تكليفهم بحلها، ولكنك سنقوم سوياً بحل المثال الأول - الأعمال المنزلية - حتى تفهم جميع الفتیان/ات آلية العمل!

¹⁴ Illustrations drawn by Tenagne Kebede, Master Trainer, Pathfinder Ethiopia, during Adaptation/Train the Trainer Workshop.

مثال الأعمال المنزلية (حوالي 20 دقيقة)

1. اشرح أنه من الشائع أن تقوم الفتيات بالأعمال المنزلية. غالباً عندما تصبح الفتيات "نساء"، يحصلن على حصة أكبر من المسؤوليات المنزلية.
2. ولكن إذا كانت الفتيات مشغولات بالكثير من الأعمال المنزلية، فلن يكون لديهن وقت للدراسة أو التفوق في المدرسة.
3. اسأل: هل لديكن طرق للتوفيق بين الأعمال المنزلية والدراسة؟
4. بينما يقدم اليافعين/ات حلولهم، ابدأ في بناء جسر كل مرة يتقدموا باقتراح حل. إليك الرسم التوضيحي أدناه كدليل لك.



التعليمات:

- ارسم جسراً فوق الخندق/ النهر.
- اسأل الفتيان/ات: ما هي الطرق للتغلب على العقبات التي تحول دون استكمال الفتيات تعليمهم في المدرسة؟ (اكتب الإجابات فوق الجسر - انظر الرسم التوضيحي).

5. اشرح أن الفتيان/ات يمكنهم تعلم التفاوض للحصول على المساعدة في القيام بالأعمال المنزلية و/أو تخصيص وقت للقيام بالواجبات المنزلية.
6. شدد على أنه لا يوجد ما يدعو للخلل لو اضرر إحداهم لترك المدرسة. في بعض الأحيان يجب عليهم ترك المدرسة بسبب أشياء خارجة عن سيطرتهم، ولكن من المفيد إيجاد طرق للاستمرار في التعلم!
7. اسأل: كيف يمكن لليافعين/ات الاستمرار في التعلم حتى عندما يتركوا المدرسة؟
8. راجع الحلول التي ذكرها اليافعين/ات. اسأل إذا يودون إضافة أي حلول أخرى؟ ملاحظة: احتفظ بهذه التحديات والحلول للمسرحيات في النشاط التالي.
9. اسأل: كيف يمكنك ويمكننا العمل معاً في نادي اليافعات والتعاون لتنفيذ أحد هذه الحلول؟
10. اسأل: من في المجتمع يمكنه مساعدة الفتيان/ات في تنفيذ الحلول التي تمت مناقشتها؟
تطرق إلى النقاط التالية في حال لم يذكرها:
• التحدث مع شخص بالغ موثوق لدعم قرارك بالبقاء في المدرسة. ومواصلة تعليمك

- أخبر عائلتك أن المهارات التي تكتسبها الفتيان/ات في المدرسة ستساعد الأسرة بأكملها.
- ابحث عن شخص سيدعمك ويساعدك. يمكن أن يكون هذا الشخص شقيقاً أكبر، أو أحد الأقارب، أو معلماً، أو شخصاً من الكنيسة/المسجد، أو المرشدة/الذي يقود هذه المجموعة.
- صديق/ة من نادي الفتيات.

دوركم الآن! اقترحوا حلولاً لمواصلة التعليم بعد الانسحاب من المدرسة/ البقاء في المدرسة (20دقيقة)

1. أعط الفتيان/ات حوالي 15 دقيقة لتداول الأفكار فيما بينهم حول الحلول للمشكلة المحددة التي تم تعيينها لهم. ذكرهم ببناء جسر باستخدام الحلول المشابهة كما قمنا في المثال السابق.
2. اطلب من كل مجموعة تقديم عرض تقديمي صغير حول حلولهم المقترحة.
3. اشكر الجميع على مشاركتهم أفكارهم الإبداعية!

مقدمة في مهارات التفاوض! (حوالي 10دقائق)

1. اشرح ما يلي: عندما تكبر الفتيات، غالباً ما يتعين عليهن التوفيق بين تحديات متعددة كما ناقشنا سابقاً؛ مثل التعامل مع الحيض، إمكانية التعرض للتحرش والعنف في الأماكن العامة، بما في ذلك الطريق من وإلى المدرسة (بسبب بعد المدارس الثانوية عن منازلهن)، وإدارة وقتهن للتوفيق بين الواجبات المدرسية/التعلم والمسؤوليات المنزلية. اليوم سوف نتدرب على مهارات التفاوض للدفاع عن حقنا في الذهاب إلى المدرسة، الحصول على مساعدة في القيام بالأعمال المنزلية، وإيجاد وقت للتعلم.
2. اشرح ما يلي: عندما يكبر الفتيان، غالباً ما يتعين عليهم التوفيق بين تحديات متعددة كما ناقشنا سابقاً؛ مثل تحمل مسؤولية العائلة والمساهمة في زيادة دخل المنزل وإمكانية التعرض للعنف في البيت و بما في ذلك الطريق من وإلى المدرسة (بسبب بعد المدارس الثانوية عن منازلهم)، وإدارة وقتهم للتوفيق بين الواجبات المدرسية/التعلم والمسؤوليات المنزلية. اليوم سوف نتدرب على مهارات التفاوض للدفاع عن حقنا في الذهاب إلى المدرسة، الحصول على مساعدة في القيام بالواجبات المنزلية، وإيجاد وقت للتعلم.
3. اشرح الخطوات التالية لتوظيف مهارات التفاوض الفعالة في النقاشات:
4. **الخطوة 1:** وضع حدود شخصية لنفسك: هذه القواعد هي التي تضعها لنفسك عند التفاوض. يجب أن تستخدم هذه القواعد التواصل اللفظي وغير اللفظي الفعّال عند التفاوض للحصول على ما تريدهون.
5. اسألهم: **أنكروا بعض الحدود الشخصية عند التفاوض مع أفراد الأسرة؟**

6. استعرض القواعد الأساسية التالية في حال لم يذكرها اليافعين/ات :

عدم استخدام الألقاب المهينة معك	التحدث بهدوء	عدم الصراخ أو دق الأقدام بالأرض عند الاعتراض
عدم تدوير العيون والاستهزاء	الاستماع لوجهة نظر الآخرين	عدم مقاطعة الآخرين أثناء حديثهم

7. **الخطوة 2: حدد بوضوح ما تريده واذكر أسبابك -** من المهم أن تكون واضحة جداً بشأن ما تريد تحقيقه من التفاوض. على سبيل المثال، "أريد ساعة إضافية للدراسة من أجل تحقيق نتيجة أفضل في المدرسة."

8. أشر إلى أنه عندما تذكر بوضوح ما تريده، من المرجح أنك ستعرف الطريقة المثلى لطلبه.

9. **الخطوة 3: تبادل الأفكار حول الحلول:** تذكر أن الشخص الذي تتفاوض معه يريد أيضاً شيئاً ما بالمقابل. لذا يحتاج كل منكما إلى وصف ما تريده بوضوح، والخروج بأفكار مختلفة لتحقيق ذلك.

10. **الخطوة 4: التوصل إلى اتفاق:** يعني التفاوض أن يتوصل كلا الطرفين إلى نوع من الاتفاق. ستحتاج إلى الشرح بوضوح على ما يتضمن هذا الاتفاق.

11. قل: الآن بعد أن تعرفتم على مهارات التفاوض الأربع، دعونا نتدرب عليها.

نشاط لعب الأدوار سوياً (حوالي 20 دقيقة)

1. كَاف/ي كَلَّ مجموعة صغيرة بأحد سيناريوهات لعب الأدوار الواردة في الملحق، ووضّح/ي أن على كل مجموعة إعداد مشهد تمثيلي قصير يستند إلى السيناريو المخصّص لها.

2. أعطهم 5 دقائق لتحضير سيناريو الدور التمثيلي. بعد انتهاء الخمس دقائق، اطلب من كل مجموعة (أو من 1-2 مجموعات فقط حسب الوقت المتاح) تقديم مشهدهم التمثيلي.

3. عند الانتهاء من كل دور تمثيلي، اسأل باقي الفتيان/ات الأسئلة التالية:

- هل قام كل شخص في الدور التمثيلي بتوضيح ما يريده وذكر السبب؟
- هل استمع كل شخص إلى وجهات نظر الآخرين؟
- هل حاولوا التوصل إلى حل وسط؟ كيف؟
- كيف جرت عملية التفاوض؟
- ما رأيك في الحل النهائي؟
- كيف كان يمكن تحسين عملية التفاوض، إن كان ذلك ممكناً؟

4. اشكر المتطوعين على أدائهم الجيد.

5. ذكّر/ي اليافعين/ات بأنهم يستطيعون مساندة بعضهم بعضًا داخل النادي بالتشجيع والاستماع، وطلب دعم المرشدة/ة عند الحاجة.

الملخص الختامي: الوقت الإجمالي: 10 دقائق

- اشكر الجميع على مشاركتهم واسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة. ذكرهم بأنهم يمكنهم أيضاً تقديم أسئلة بسرية الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع. ستتم الإجابة على هذه الأسئلة في الجلسة التالية.
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، واسأل الفتيان/ات عما تعلمونه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
- قل: خذ بضع دقائق لكتابة ما تعلمته في دليل اليافعين/ات الخاص بك.
- ذكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم. اطلب الى هم إحضار الكتيب الخاص بهم.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 11: رحلتي مع الفقد والتشافي

أهداف الجلسة :

بنهاية هذه الجلسة، من المتوقع أن يتمكن اليافعون/ات من:

- التعبير عن مشاعرهم المرتبطة بفقد شخص عزيز بطريقة آمنة وصحية.
- التعرف على المراحل الطبيعية للحزن بعد الفقد.
- تحديد طرق عملية للتعامل مع مشاعر الفقد والدعم الذاتي.
- إدراك أهمية طلب الدعم من الآخرين في أوقات الحزن.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أوراق طباعة كبير A3
- أقلام ودفاتر اليافعين/ات .
- شريط لاصق.
- صندوق للأسئلة السرية.
- موسيقى هادئة (اختياري).

ملاحظات التحضير

- اقرأ خطة الجلسة بتعمّن لتكون على دراية بمحتواها وتسلسلها.
- تأكد من توفير جو هادئ وآمن للمشاركين؛ قد تثير الجلسة مشاعر حساسة.
- ذكّر نفسك بأن دورك هو التيسير والدعم وليس العلاج أو التقييم.
- يمكنك تهيئة الجو بإضاءة دافئة أو موسيقى خلفية هادئة أثناء الأنشطة التأملية.
- احرص على احترام خصوصية اليافعين/ات وعدم الضغط على أحد للمشاركة إن لم يرغب.

- الفقد تجربة إنسانية عميقة، ويمرّ بها كل شخص بطريقة مختلفة. عندما يفقد اليافع (شاب أو فتاة بين 15 و19 سنة) شخصاً عزيزاً، فإن مشاعر الحزن لديه تمتزج مع مرحلة من حياته يسعى فيها لاكتشاف ذاته، وبناء هويته، والشعور بالاستقلال. لذلك يكون تأثير الفقد عليهم غالباً أكثر تعقيداً مما يبدو في الظاهر.
- في هذه المرحلة من العمر، تكون العواطف قوية والوعي بالحياة والموت أعمق من الطفولة، لكن ما يزال اليافع يفتقر إلى الخبرة الكافية لتنظيم مشاعره أو التعامل مع الألم الطويل. قد يشعر أنه يجب أن "يكبت مشاعره" أمام الآخرين، أو يخاف أن يظهر ضعفه. أحياناً يختلط الحزن بالغضب، أو الشعور بالذنب، أو الارتباك تجاه الحياة والمستقبل.
- من المهم أن يعرف الميسر أن الحزن أو الانطواء أو الاعتزال لا يعتمد على قرابة الشخص فقط؛ الطفل قد يحزن على فقد صديق، معلم، أو حتى شخصية أحبها كثيراً.

ملاحظة: يُرجى الاستعانة بالملحق 3 المرفق في نهاية الجلسة لزيادة معلوماتك .

⚠تنبيهات قبل البدء (هام جداً للميسر):

1. هذا النشاط قد يثير مشاعر حزينة أو ذكريات مؤلمة لدى بعض اليافعين /ات .
 - راقب لغة الجسد والانفعالات.
 - لا تُجبر أي شخص على المشاركة أو الكتابة.
 - ذكّرهم أن من الطبيعي الشعور بالحزن أو الصمت أو حتى الارتباك.
2. أكّد على مبدأ السرية والاحترام منذ البداية:

"كل ما يُقال هنا يبقى بيننا، ولا يتم تداوله خارج المجموعة".
3. إذا لاحظت تأثر أحد اليافعين /ات بشدة (دموع، انسحاب، ارتباك)،
 - تواصل معه بلطف بعد النشاط.
 - اعرض عليه مساحة للحديث بشكل فردي أو إحالة إلى مختص نفسي إذا لزم الأمر.

خطة الجلسة

أولاً: الترحيب والمقدمة (20 دقيقة)

1. رحّب باليافعين/ات وعبّر عن سعادتك بلقائهم مجدداً.
2. ذكّرهم بأن نادي اليافعين/ات هو مساحة آمنة للتعبير والمشاركة.
3. اشرح أن موضوع اليوم حساس ومهم، وهو عن التعامل مع فقدان شخص عزيز. قل لهم: "كلّنا مررنا أو قد نمّر بتجربة فقد شخص نحبه. في هذه الجلسة سنتحدث معاً عن مشاعرنا وكيف يمكننا التعامل معها بطريقة تساعدنا على التقدّم خطوة بخطوة".
4. أكّد أن المشاركة اختيارية وأن ما يُقال في الجلسة يبقى سرّياً داخل المجموعة.

نشاط تمهيدي (لطف وكسر الجليد – 10 دقائق):

- ورّع أوراقًا صغيرة واطلب من كل مشارك أن يكتب عليها كلمة تعبّر عن "الحزن" أو "الفقد" أو "الاشتياق" دون ذكر الأسماء.
- اجمع الأوراق واقراء بعضها بصوت عالٍ (من دون ذكر من كتبها).
- ناقش باختصار أن لكل شخص طريقته في التعبير عن الحزن، وأن كل المشاعر مقبولة.

ثانيًا: النشاط الرئيسي 1 — "ما أشعر به" (30 دقيقة)

1. التمهيد (5 دقائق)

ابدأ بنبرة هادئة وداعمة:

"عندما نفقد شخصًا نحبه، تختلط داخلنا مشاعر كثيرة — حزن، اشتياق، خوف، وحتى غضب أحيانًا. اليوم، لن نحكم على هذه المشاعر، بل سنحاول فقط أن نفهمها ونسميها".

ذكّرهم:

- لا توجد مشاعر صحيحة أو خاطئة.
- كل إنسان يعبر عن حزنه بطريقة مختلفة.

ثم أضف: "أنتم أحرار في أن تكتبوا أو ترسموا أو تكتفوا بالمشاهدة. المشاركة هنا اختيارية، والمهم أن نشعر بالأمان".

2. النشاط (10 دقائق)

- على ورقة كبيرة، ارسم شجرة كبيرة وسمّها "شجرة المشاعر".
- ورّع على كل مشارك ورقتين أو ثلاث أوراق صغيرة أو لاصقة.
- اطلب منهم كتابة المشاعر التي شعروا بها عندما فقدوا شخصًا عزيزًا، أو يتخيلون أنهم قد يشعرون بها في حالة الفقد.

نص ميسر مقترح: "اكتبوا أي شعور يخطر ببالكم دون تردد. لا تحاولوا أن تجعلوا كلامكم جميلًا أو منطقيًا. فقط عبّروا عما في قلوبكم: اشتياق، حزن، تعب، خوف، وحدة، ارتباك... أو حتى راحة".

- اطلب منهم بعد الانتهاء لصق الأوراق على الشجرة.
- يمكن تشغيل موسيقى هادئة جدًا لإضفاء جوّ من السكون والتأمل (اختياري).

3. النقاش والتأمل (10 دقائق)

بعد اكتمال "شجرة المشاعر"، اجتمعوا حولها وابدأ حوارًا بسيطًا بلغة آمنة وغير مباشرة:

أسئلة مقترحة:

- ماذا تلاحظون في هذه الشجرة؟
- هل هناك مشاعر متكررة؟
- هل من الطبيعي أن نشعر بأكثر من شعور في الوقت نفسه؟
- ما الشعور الذي وجدتم أنه الأقرب إليكم هذه الفترة؟

نص ميسر داعم: "أحيانًا نحزن ونتألم، وأحيانًا نشعر بالراحة لأن الشخص الذي فقدناه لم يعد يتألم. هذا لا يعني أننا لا نحبه، بل يعني أننا نحاول التكيف مع غيابه".

4. الختام (5 دقائق)

اختتم النشاط بجوٍّ من الطمأنينة:

"كل ما كتبتموه اليوم صادق ومهم. الحزن ليس علامة ضعف، بل علامة على الحب والارتباط. ومع الوقت، تتغير المشاعر وتخف حدتها، لكنها تبقى جزءًا من قصتنا مع من نحب".

يمكن ترك الشجرة معلقة طوال الجلسة كتذكير بصري أن المشاعر تنمو وتتغير، مثل أوراق الشجر.

📌 نصائح إضافية للميسر:

- كن حاضرًا أكثر من متحدث. الصمت الداعم أحيانًا أقوى من الكلمات.
- تجنّب العبارات مثل "لا تبك"، "اصبر"، "كل شيء له سبب" لأنها قد تُغلق مساحة التعبير.
- استخدم بدلًا منها:

"أتفهم شعورك"، "من الطبيعي أن تحس بهذا الشكل"، "خذ وقتك، نحن معك".

- بعد الجلسة، دوّن ملاحظاتك حول الجو العام وردود الفعل، لتطوير الجلسات القادمة.
- لا بد من أن تشير إلى أن التعبير العنيف عن "الحزن والفقد" غير صحي وقد يكون مؤذي للشخص نفسه.

ثالثًا: النشاط الرئيسي 2 — "مراحل الحزن" (30 دقيقة)

⚠️ تنبيهات للميسر (قبل البدء):

1. هذا النشاط يهدف إلى الفهم وليس التشخيص — يجب توضيح أن كل شخص يمرّ بالحزن بطريقة الخاصة، وقد لا يختبر المراحل بالترتيب ذاته.
2. استخدم لغة بسيطة وقريبة من واقعهم، وابتعد عن اللغة الأكاديمية البحتة.

3. لا تسأل اليافعين/ات مباشرة عن تجارب شخصية عميقة؛ اجعل الحوار عامًا، ودعهم يشاركون فقط إذا رغبوا.

4. ذكّرهم أن مشاعرهم ليست ثابتة وأن التبدّل أمر طبيعي جدًا.

1- التمهيد (5 دقائق)

ابدأ بمقدمة بسيطة:

"في النشاط السابق، تحدّثنا عن المشاعر التي نشعر بها عندما نفقد شخصًا عزيزًا. اليوم سنتعرّف على كيف يتغيّر هذا الشعور مع الوقت. علماء النفس لاحظوا أن الناس يمرّون عادةً بعدة مراحل عندما يعيشون الحزن، لكن هذه المراحل ليست ترتيبًا إلزاميًا — بل رحلة فيها صعود وهبوط".

اكتب على اللوح عنوانًا كبيرًا: "مراحل الحزن — رحلة المشاعر بعد الفقد"

2- النشاط (15 دقيقة)

الخطوة 1: وزّع على اليافعين/ات بطاقات صغيرة مكتوب عليها أسماء المراحل التالية (يمكن تختصرها إلى 5 مراحل شائعة):

1. الإنكار: "لا أصدق أنه حدث فعلاً".
2. الغضب: "لماذا حدث هذا؟ ليس من العدل".
3. التفاوض أو محاولة الفهم: "لو أنني فعلت كذا، ربما لم يكن ليموت..."
4. الحزن العميق: "أشعر بالفراغ... كل شيء فقد معناه".
5. التقبّل: "ما زلت أفقده، لكنني أتعلّم أن أعيش بدونه".

الخطوة 2:

- اطلب من اليافعين/ات ترتيب البطاقات على الأرض كما يظنون أن المراحل تسير.
- بعد أن ينتهوا، أخبرهم أن المراحل ليست خطًا مستقيمًا، بل دائرة متحركة — يمكن أن يعود الشخص من التقبّل إلى الحزن، أو من الغضب إلى الهدوء، وهكذا.
- على اللوح، ارسم دائرة أو موجة تمثل تداخل المراحل بدل ترتيبها خطيًا.

الخطوة 3 (نقاش مفتوح): استخدم أسئلة خفيفة ومحفّزة للتفكير:

- هل شعرت يومًا بأكثر من مرحلة في نفس الوقت؟
- برأيكم، لماذا نغضب أحيانًا بعد الفقد؟
- ماذا يساعد الناس على الانتقال من مرحلة لأخرى؟
- كيف يمكن أن تساعد صديقًا يعيش مرحلة من هذه المراحل؟

نص للميسر (يمكن قراءته): "كل مرحلة من هذه المراحل طبيعية، ولا يوجد وقت محدد للبقاء فيها. البعض يتقبّل بسرعة، وآخرون يحتاجون شهورًا أو سنوات، وكل ذلك طبيعي. المهم أن نسمح لأنفسنا بالشعور دون خوف أو خجل".

3- الختام (10 دقائق)

اختتم النشاط بتلخيص دافئ ومطمئن: "الحزن ليس شيئاً نريد التخلص منه، بل رحلة نعيشها خطوة بخطوة. ومع مرور الوقت، نكتشف أننا نستطيع أن نتذكر من فقدنا بحبة، لا بألم دائم".

ثم اسأل سؤالاً بسيطاً ختامياً: "ما الشيء الذي تتمنون أن يعرفه الناس عن الشخص الذي تحزنون عليه؟" (يمكن لمن يريد فقط أن يشارك جملة قصيرة).

اختتمت بجملة مثل: "الذكريات الجميلة لا تموت، بل تبقى معنا بشكل آخر — في تصرفاتنا، في لطفنا، في قوتنا، وفي حبنا للحياة".

رابعاً: النشاط الرئيسي 3 — "ما الذي يساعدني؟" (25 دقيقة)

⚠️ تنبيهات للميسر (قبل البدء):

1. هذا النشاط قد يلامس مشاعر حساسة؛ احرص على إبقاء الجو مطمئناً وغير ضاغط.
2. أكد أن كل ردّة فعل بعد الفقد ليست ضعفاً، بل تعبير إنساني طبيعي.
3. إذا طرح أحد اليافعين/ات تجربة شخصية صعبة، استمع باحترام وبدون تحليل أو تقييم.
4. لا تذكر تفاصيل وفاة أو قصص مؤلمة أمام الجميع؛ وجّه الحديث نحو الفهم العام.

1- التمهيد (3 دقائق)

ابدأ بجملة هادئة:

"عندما نفقد شخصاً نحبه، لا يتأثر فقط قلبنا أو مشاعرنا — بل يتأثر جسمنا، تفكيرنا، نومنا، وحتى علاقتنا بالآخرين. اليوم سنتعرّف على كيف يؤثر الفقد فينا، ومتى يكون هذا التأثير طبيعياً، ومتى نحتاج لمساعدة إضافية".

ارسم على اللوح وسط الصفحة دائرة واكتب فيها (أنا) ، ثم ارسم حولها أربع دوائر صغيرة:

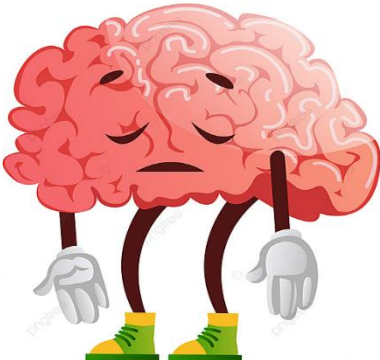
□ التفكير — ♥ المشاعر — □ العلاقات — ♡ الجسد

2- مناقشة التأثيرات (7 دقائق)

اطلب من اليافعين/ات التفكير في كيف يمكن أن يؤثر الفقد على كل جانب. اكتب إجاباتهم في الدوائر.

نموذج لما يمكن أن يطرح الميسر:

عقلك



بعد الوفاة، قد تمر بفترة من الصدمة والشعور بالالاحساس ربما توجد أوقات لا تستطيع فيها أن تصدق أن الوفاة قد حدثت. حين تنتهي الصدمة، قد يغمرك إحساس بالحزن. !

من الطبيعي أن تشعر بمجموعة متنوعة من المشاعر، بما في ذلك الشعور بالارتباك والقلق والغضب والتضايق والذنب الإنهاك/ التحطّم النفسي واليأس والعجز أو عدم الشعور بأي شيء على الإطلاق. ربما تختبر فترات

تواجه فيها صعوبة في التركيز. بعض الناس يواجهون صعوبة في أداء أنشطة الحياة اليومية.

قد تجد نفسك تفكر كثيرًا في الموت. يمكن لبعض الغرف أو الأماكن أن تجلب لك ذكريات. قد تجد نفسك تبتعد عن تلك الأماكن يمكن للأحداث والتواريخ أن تذكرك بالموت، ولا سيما أثناء العام الأول بعد الوفاة.

كل ذلك طبيعي !

جسمك



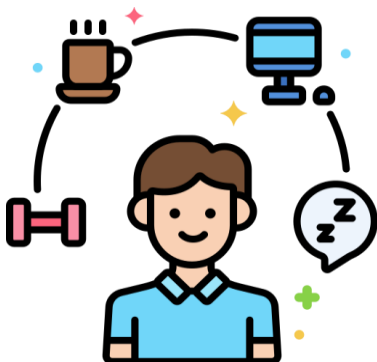
قد يكون الأمر صعبًا في أن تهتم بنفسك أثناء ذلك الوقت. قد لا تكون لديك شهية أو قد تأكل بشكل مختلف. قد تعاني من اضطرابات في المعدة . قد تجد صعوبة في النوم أو قد تنام أكثر من المطلوب أو تتعرض لأحلام مزعجة.

روحك



حين يحزن الناس على شخص ما، يمكن لذلك أن يجعلهم يشعرون بالارتباك. يمكن لأسئلة تتعلق بالحياة الروحية والإيمان أن تتبادر للذهن. بالنسبة لبعض الأشخاص، فإن هذا قد يمثل تحديًا لإيمانهم، لكن بالنسبة لآخرين، فإن ذلك الإيمان يكون بمثابة مصدر راحة أو رحلة جديدة. قد تتساءل عن عدالة الحياة وعدلها. إن الاهتمام بروحك يمثل جزءًا من عملية الشفاء.

الحياة اليومية



قد لا يكون هذا أفضل وقت لتتخذ قرارات كبيرة. كما أن التعامل مع مقتنيات الشخص الذي فُقد (المتوفى) يمكن أن يثير الكثير من المشاعر والعواطف. ليس هناك إطار زمني معين يلزم فيه فعل ذلك.

ثم أكد لهم:

"كل ما ذكرتموه طبيعي جدًا في الفترة الأولى بعد الفقد. أجسادنا وعقولنا تحاول أن تتأقلم مع غياب شخص مهم".

3- متى يكون طبيعيًا؟ ومتى نحتاج المساعدة؟ (7 دقائق)

أنت 'طبيعي تمامًا'

فيما يلي أمثلة على ردود الأفعال 'الطبيعية' للحزن والفقدان. قد تختبر واحدًا من تلك الأمثلة أو بضعة منها أو لا تختبر أيًا منها. يمكن لردود الأفعال أن تظهر بطرق قد لا تتوقعها.

تغيرات في نومك

- تنام أكثر من المطلوب
- نوم متقطع
- أحلام مزعجة
- لا تنام على الإطلاق

التغيرات في الشهية

- عدم الشعور بالجوع
- الأكل بدون شعور بالجوع

تغيرات في تفكيرك

- الشعور بأنك تفقد السيطرة
- إيجاد أنك لا تستطيع التركيز على المواد المكتوبة
- عدم القدرة على تذكر ما قرأته للتو
- إيجاد نفسك مهووسًا بأفكار عن الشخص المتوفى
- النسيان والارتباك وشروذ الذهن بصورة غير عادية
- نسيان لماذا ذهبت إلى مكان ما
- الشعور بالذنب حيال الأشياء التي فعلتها، أو لم تفعلها.

تغيرات في مشاعرك نحو الآخرين

- الشعور بأن لا أحد يتفهم ما تمر به
- محادثة الأصدقاء والتحدث لفترة طويلة أو الرغبة في إنهاء المحادثة بعد محادثة قصيرة
- الشعور بأنه ينبغي على الناس أن يتصلوا بصورة أكثر أو لا يتصلون على الإطلاق
- الشعور بأنه ينبغي على الناس إشراكك معهم في الأنشطة أكثر أو أن يتركوك لشأنك
- تجنب الأنشطة الاجتماعية التي كنت في العادة تستمتع بها

تغيرات في مشاعرك

- الإحساس بالوحدة أو الاكتئاب
- سريع الانفعال والغضب/عصبي
- البكاء بدون سبب واضح
- الشعور بالرعب من أشياء صغيرة
- الغضب من تركك بمفردك
- الغضب من نظام الرعاية الصحية بسبب عدم فعل ما يكفي
- الغضب من نفسك بسبب عدم القيام بخطوات أكثر بطولية
- التأثر من رؤية الأشياء التي تذكرك بالفقدان

تغيرات في جسمك

- نوبات صداع
- اضطراب في المعدة
- شعور بالضعف والإرهاق
- شعور بالمزيد من الأوجاع والآلام

تغيرات في سلوكك

- الصعوبة في اتخاذ قرارات أو الثقة في القرارات التي تتخذها
- شراء أشياء لم تكن بحاجة لها
- التفكير في بيع كل شيء والانتقال لمكان آخر
- الذهاب إلى المتجر كل يوم

"من الطبيعي أن نحزن ونشعر بالفراغ، لكن عندما يبدأ الحزن يمنعنا من العيش، من الدراسة، من الضحك أو النوم، فهنا نحتاج لدعم من شخص نثق به — صديق، أحد أفراد العائلة، أو مختص نفسي".

4- ما الذي يساعدني؟ (6 دقائق)

قسّم اليافعين/ات إلى مجموعات صغيرة (2-3 أشخاص) واسألهم:

"ما الأشياء التي تساعدكم عندما تشعرون بالحزن أو الاشتياق؟"

اطلب منهم كتابة أفكارهم على بطاقات أو مشاركتها شفهيًا. اجمع الإجابات على اللوح ضمن 3 فئات:

- أشياء أستطيع فعلها بنفسني (كتابة، رسم، رياضة، صلاة، موسيقى)...
- أشياء تساعدني من الآخرين (صديق يسمعي، حضن من أحد أفراد العائلة، ميسر، مرشد)...
- أشياء تريحني من الداخل (الذكريات الجميلة، الدعاء للفقيد، عمل خير باسمه)...

ملاحظة: يُرجى الاستعانة بالملحق 1 المرفق في نهاية الجلسة. ثم قل : هل الوقت يلعب دوراً في الشفاء ، واسمع آراء اليافعين/ات ومن ثم استعن بالملحق 2 في نهاية الجلسة

أختتم بالقول:

"كل شخص لديه طريقته الخاصة في الشفاء، المهم أن نسمح لأنفسنا بالحزن، ولكن أيضًا نبحث عما يخفف هذا الألم".

الختام (2 دقائق)

"الفقد يترك أثرًا، لكننا مع الوقت نتعلم أن نحمل هذا الأثر برفق. المساعدة ليست ضعفًا، بل شجاعة. وكل خطوة صغيرة نحو التوازن هي بداية تعافٍ جديد".

خامسا : الختام (10 دقائق)

- 1- اشكر اليافعين/ات على شجاعتهم ومشاركتهم الصادقة.
- 2- ذكّرهم بأن مشاعر الفقد لا تزول تمامًا، لكنها تصبح أخفّ مع الوقت.
- 3- اسأل:

- ما الشيء الجديد الذي فهِمتموه اليوم؟
- ما الخطوة الصغيرة التي يمكن أن تساعدكم عندما تفتقدون من تحبون؟

- 4- ذكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم. اطلب الى هم إحضار الكتيب الخاص بهم.
- 5- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

ملحق (1) جلسة رحلتي مع الفقد والتشافي

الاعتناء بنفسك

أعط نفسك الإذن والوقت والمساحة للحزن.

- اعترف بقلبك المحطم.
- اسمح لنفسك أن تبكي إذا استطعت. فهذا قد يوفر بعض الراحة والتنفيس عن المشاعر المترابكة.
- تأمل في ذنبك الذي تتخيله وأفكار "لو كنت فقط".
- احترام مشاعرك والوقت الذي تحتاجه.
- لا تحاول الهروب إلى الوحدة.
- الضحك لا يعني أنك لا تحترم ذكرى من تحبه الذي رحل.

استمع لنفسك

- استخدم وعيك الذاتي بمستوى حزنك وتعافيك. لا تقس نفسك من خلال كيف يحزن الآخرون وكيف يتعافون. فالأمر مختلف من شخص لآخر.
- افهم حدودك واقبلها.
- احترم الطريقة التي يحزن بها عشيرك و/أو أسرته. احترم الوقت الذي يحتاجونه كي يتعافوا.

تحدث إلى الآخرين.

- أخبر الأشخاص الذين من حولك عما تحتاجه منهم: مساعدة عملية أو دعم نفسي أو مشاطرة وقت.
- قد يكون من المفيد أن تتحدث حول تجربتك للأشخاص الذين تعتقد أنهم سيفهمون.
- حيث أن التحدث إلى الآخرين يمكن أن يمثل طريقة للحفاظ على ذكرى من تحبه حية.
- اقبل الدعم ممن هم حولك مع كل عيوبهم ونصائحهم غير المرغوب فيها من حين لآخر.
- اعرف أن السعي للحصول على مشورة مختصة و/أو حضور إحدى جماعات الدعم المختصة في الحزن لا يعني أنك ضعيف أو غير ملائم.

اشترك في أنشطة ذات معنى مع الأشخاص الذين لهم مكانة خاصة لديك.

- جرّب الأنشطة التي تعطيك بعض الراحة.
- تتضمن الاقتراحات: الجانب الروحي والدين والشعر والموسيقى والفن والبستنة والتمارين الرياضية والمشي والتأمل والقراءة والعمل التطوعي. قد يساعد واحد أو أكثر من هذه الأنشطة في التخفيف من حزنك ويساعدك في فهم تجربتك.

ملحق (2) جلسة رحلتي مع الفقد والتشافي

اجتياز العام الأول وما بعده

لن تكون حياتك أبدًا كما كانت من قبل، لأن هذه التجربة الشاقة قد غيرتك. لكن من الممكن أن تستفيد منها وأن تجد 'طريقًا جديدًا' لتكون 'طبيعيًا'.

لا تكن خائفًا من مشاعرك - لا تهرب منها

ستتعرض للكثير من المشاعر غير المألوفة أثناء العام الأول من الحزن. دع نفسك تعبر عنها. في أي وقت، قد تتعرض لفترات من البكاء والألم الشديد والعزلة والإرهاق والذعر والخوف والواقع المشوه والاكتئاب والقلق والشعور بالوحدة والفراغ والغضب و/أو الشعور بالذنب. وهذا لا يعني أنك تجن. وكثير من الأشخاص الذين يتعرضون لهذه التجارب يقلقون حيال ذلك. هذا طبيعي. فالحزن عملية. وهو عمل شاق، لكن الطريقة الوحيدة للتعامل معه هو أن تمر به. تعلم كيف تتدفق مع مشاعر الحزن لديك. ومع أن تلك المشاعر قد تكون مؤلمة، فإنها غير دائمة. فإحساسك بالواقع وتركيزك سوف يعودان. ستعود مرة أخرى لأداء وظيفتك، مثلما كنت تفعل من قبل، وربما حتى أفضل.

شارك مشاعرك مع الآخرين

يمكن للتحدث عن مشاعرك أن يكون أداة تعامل هامة. في البداية، قد تجد أن لديك الشعور بالحاجة لأن تحكي قصة وفاة من تحبه مرارًا وتكرارًا. وأحيانًا يكون حكي القصة أمرًا مساعدًا. قد تشعر ببعض الراحة في كل مرة تحكي فيها القصة.

إيجاد تنفيس إبداعي

إن توجيه طاقاتك نحو شيء بدني، مثل أعمال الخياطة أو الرسم أو بناء فناء أو أي مشروع آخر، يمكن أن يكون مساعدًا جدًا. بعض الناس يقولون إن أداء الأنشطة يساعد في التخفيف من بعض مشاعر الحزن. ويقولون إن ذلك يعطيهم إحساسًا بالسيطرة حين ينهون النشاط أو المشروع وإن ذلك يساعد في التقليل من مشاعر انعدام القوة والعجز.

في مرحلة ما، ربما تريد أن تقرأ حول الحزن. ويمكن لهذا أن يعطيك المعلومات والمساعدة اللازمة لتفهم عواطفك.

حاول أن تحتفظ بسجل بأفكارك ومشاعرك. فهذا يمكن أن يكون أيضًا تنفيسًا جيدًا.

استفد من مجموعات الدعم

مع مرور الوقت، قد تريد أن تشارك مشاعرك مع الأشخاص الذين اختبروا تجربة مشابهة. يمكن أن تكون هناك رابطة فورية مع الأشخاص الذين فقدوا أحدهم. فالأشخاص الذين تعرضوا للحرمان والحزن والارتباك للنو غالبًا ما يجدون أن مجموعات الدعم مفيدة.

لا تحاول أن تكون على مستوى توقعات الآخرين

قد يقول لك أشخاص كثيرون كيف 'ينبغي' أن تحزن. تذكر، لا يوجد إلا 'ينبغي' واحدة في الحزن، وهي أنه 'ينبغي' أن تسير تبعًا لمشاعرك وجدولك الزمني. تعلم كيف تتعامل مع الأشياء بحسب قدرتك. لا تسمح لنفسك أن تضغط لتفعل أشياء قبل أن تكون مستعدًا. فأنت ستعرف حين يكون شيء ما مناسبًا لك.

لا تتعامل مع ما يقوله الآخرون على محمل الجد

قد تسمع كل أنواع التعليقات أثناء حزنك. وعلى سبيل المثال، "ارفع رأسك" أو "أنه في مكان أفضل" أو "الأمور ستتحسن قريبًا". فأحيانًا هذه التعليقات تكون مؤلمة؛ وأحيانًا قد تغضبك. معظم الناس نيّتهم حسنة ولا يقصدون إيذائك. فهم فقط لا يعرفون ماذا يقولون أو قد لا يشعرون بالراحة حيال الموضوع هم أنفسهم.

حاول ألا تستخدم أية مواد لمساعدتك على التعامل

يمكن أن تكون تجربة الحزن المؤلمة صعبة في التعامل معها. لكن شرب الكحول أو تناول الأدوية كطريقة للتعامل تؤخر في واقع الأمر عملية الحزن.

هذه السلوكيات تُسبب أذى مباشرًا للجسم وتؤدي مع الاستمرار إلى تدهور واضح في الصحة العامة.

ممارسة هذه العادات تلحق ضررًا حقيقيًا بوظائف الجسم الحيوية وتُضعف قدرته على العمل بشكل سليم.

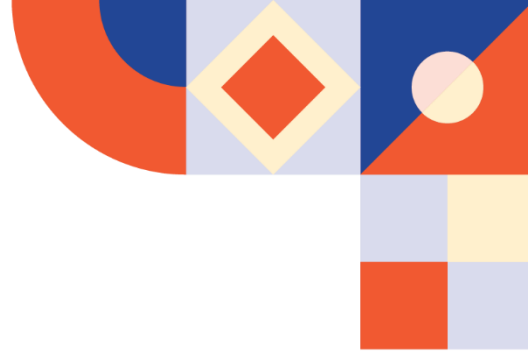
الاستمرار في هذه السلوكيات يزيد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة ويؤثر سلبًا على جودة الحياة.

ملحق (3) جلسة رحلتي مع الفقد والتشافي

أقل من 3 سنوات	3-5 سنوات
في هذه السن، يشعر الأطفال أن شيئاً ما قد حدث. قد يفعلون أيّاً مما يلي: • يكونون أكثر خوفاً من الانفصال عنك. • يكونون أكثر عصبية • في سن العامين تقريباً، يبدأون في فهم النهايات وما تعنيه كلمة "لا أكثر من ذلك". كيف يمكنك أن تساعد: • حافظ على نظامك اليومي بقدر المستطاع. • اعط الراحة بالكلمات أو الأحضان أو الأشياء التي تجلب الراحة، مثل بطانية مفضلة. • إذا احتجت المساعدة، اطلبها من الأسرة والأصدقاء.	في هذه السن، لا يكون عند الأطفال فهم واضح عن الموت. قد يفعلون أيّاً مما يلي: • يفكرون في الموت كوحش أو شبح. • يعتقدون أن أفكارهم وسلوكياتهم هي التي سببت الموت. • يشعرون بالرعب والمسؤولية حين يرون الكبار من حولهم يحزنون. • يعبرون عن مشاعرهم من خلال اللعب. • يتحدثون عن موت الشخص مع الجميع، بمن فيهم حتى الغرباء. • يتعرضون لألم في المعدة أو الصداع. ربما يبدأون في فعل الأشياء التي توقفوا عنها، مثل بلل الفراش ومص الأصابع. • لا يفهمون أن الموت شيء دائم. كيف يمكنك أن تساعد: • اشرح ما تشعر به ولماذا. فهم يتطلعون لك كي يتعلموا كيف يحزنون. • اجب بسهولة وصدق على الأسئلة. وضح أن الموت ليس مثل النوم وأن الشخص لن يعود. • طمئنهم أن الموت ليس ذنبهم. • احتضنهم والعب معهم كثيراً. • كن مستعداً لأن تكرر ما تقوله كثيراً. • قم بتجهيزهم لأية طقوس. فقد يريدون أن يرسموا صورة أو يكتبوا خطاباً للشخص كطريقة لتوديعه. • احتفظ بأغراض الشخص وصوره في مكان مرئي، بدلاً من أن تبعداها عن المشهد. فهي يمكن أن توفر راحة وبهجة. ويمكن أيضاً أن تساعد في بدء محادثة.



الطبي كارتير



12 إلى 14 سنة	15 إلى 17 سنة
في هذه السن، يبدأ الأطفال في تكوين مفاهيم مجردة وفي التفكير وحل المشكلات بشكل منهجي. ويبدأون في تكوين بصيرة وتعاطف. قد يفعلون أيًا مما يلي: • يعتقدون أنهم يعرفون كل ما يتوجب معرفته عن الوفاة والموت. • يتحدثون إلى الآخرين حول مشاعرهم وليس إليك. • إما ينسحبون من الأنشطة المعتادة وإما يرفعون كثيرًا من مستوى حدودهم. • يحاولون أن يكونوا مثل الشخص الذي مات. كيف يمكنك أن تساعد • الاستمرار في طمأنتهم بأنك تحبهم وتهتم بأمرهم. • إخبار المدرسة عن حالة الوفاة. • الاطمئنان عليهم بصورة منتظمة لترى إذا كانت لديهم أية أسئلة أو شواغل. • احترام حاجتهم للخصوصية. • المحافظة على الروتين. وضع حدود معقولة. • مراقبة أي استخدام للكحول أو المخدرات والتحسب لأية تغيرات في اهتماماتهم أو دائرة أصدقائهم. • سؤالهم إذا كانوا يحتاجون للمساعدة في إيجاد الدعم مثل مستشار أو مجموعة دعم للمراهقين أو موارد على شبكة الإنترنت. • توضيح طقوس الأسرة وما الذي ينبغي توقعه. • سؤالهم إذا كانوا يحبون أن يختاروا تذكارات من مقتنيات الشخص.	في هذه السن، يفكر الأطفال مقدمًا في الموت. وهم يتخيلون كيف أن الموت قد يؤثر عليهم الآن ومع مرور الوقت. قد يفعلون أيًا مما يلي: • يبدأون في الحزن حتى قبل موت الشخص. • يتحدثون عن كيف أن الشخص لن يكون متواجدًا في المناسبات الهامة في المستقبل. • يعرضون أن يلعبوا دورًا في تخطيط الجنازة أو غيرها من الطقوس. كيف يمكنك أن تساعد • التحدث عن كيف يودون أن تتم مشاركة خبر الموت مع الآخرين، مثل الأصدقاء والمدرسين. • مساعدتهم في معرفة كيف يستجيبون لمن يقدمون التعازي. • دعهم يعرفون أنه على ما يرام أن يحزنوا بطريقتهم. • تشجيعهم على التحدث عن مشاعرهم معك أو مع شخص آخر. • تشجيعهم على كتابة أفكارهم. • مراقبة علامات الاكتئاب. • التحدث إليهم حول تجاربك الماضية والحالية فيما يتعلق بالوفاة والموت وكيف تعاملت معها ومن الذي يدعمك. • مساعدتهم في إيجاد مواد وموارد على شبكة الإنترنت تشرح عملية الحزن بطريقة مباشرة.

المحور الثاني: الصحة



الجلسة رقم 12: تناول الطعام الصحي

أهداف الجلسة :

بنهاية هذه الجلسة، من المتوقع أن يتمكن اليافعون/ات من:

- تحديد أطعمة الحركة، النمو، وتعزيز المناعة :يقوم اليافعون/ات بإدراج ما لا يقل عن ثلاث أطعمة لكل عمود على اللوحة (الحركة – النمو – تعزيز المناعة) بحسب ما تعلموه خلال الجلسة.
- تخطيط وجبات صحية متنوعة :يحدد اليافعون/ات على الأقل وجبتين (رئيسية أو خفيفة) يمكنهم تضمين أطعمة الحركة، النمو، وتعزيز المناعة فيها بطريقة قابلة للتطبيق في حياتهم اليومية.
- زيادة المعرفة بفقر الدم وأهمية الحديد :يوضح اليافعون/ات على الأقل ثلاث أطعمة غنية بالحديد لكل من أطعمة النمو وتعزيز المناعة ، مع ذكر سبب أهميتها لصحة الجسم أثناء فترة المراهقة.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

شريط لاصق	حامل ورق اللوح القلاب (flip chart). إن وجد وكان مناسباً لمكان الاجتماع
لوحة ورقية تحتوي على رسومات توضيحية للأطعمة التي تساعد على الحركة والنمو وتعزيز المناعة ، أو الرجوع إلى الصور الموجودة في أدلة اليافعين/ات .	اللوحة الورقية
أقلام ملونة	

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة والملحق عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدين، قسم الأنشطة التي سيشرف عليها كل منكما.
- تتطلب هذه الجلسة من نادي اليافعين/ات استخدام اللوحات الورقية. ابحث عن موقع به حائط أو مكان لوضع حامل اللوحات الورقية حتى تتمكن من الكتابة وتعليق أوراق اللوحات.

- تذكر أنه من الممكن أن يكون اليافعين/ات في مجموعتك من أسر فقيرة تعاني من نقص في الغذاء. احرص على مراعاة ذلك عند السؤال عن وجباتهم وكيف يمكنهم الوصول إلى الأطعمة المغذية.
- خذ ورقة لوح فارغة أخرى واقبلها بالطول. ارسم ثلاثة أعمدة متساوية الحجم، واترك مساحة صغيرة في أعلى كل عمود. ابدأ من العمود الموجود على اليسار، وصنف العمود الأول "حركة"، والعمود الأوسط "نمو"، والعمود الأيمن "تألق". (انظر المثال أدناه).

الحركة	النمو	تعزيز المناعة

- حضر لوحة ورقية تحتوي على هذه الأسئلة الأربعة. اترك مساحة كافية لكتابة ردود اليافعين/ات تحت كل سؤال:
- ماذا تتناول/ين على الإفطار؟
- ماذا تأكل/ين كوجبة خفيفة؟ كم عدد الوجبات الخفيفة التي تتناولها/ينها في اليوم؟
- ماذا تتناول/ين على الغذاء؟
- ماذا تتناول/ين على العشاء؟
- راجع الأسئلة من ملف الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.

خطة الجلسة:

الترحيب باليافعين/ات: [1] الوقت الإجمالي 10 - دقائق

1. رحب باليافعين/ات في نادي اليافعين/ات مجدداً. اشكرهم على الحضور.
2. اسأل: هل لدى أي شخص أسئلة من اجتماع نادي اليافعين/ات الأخير؟ اسحب الأسئلة من ملف الأسئلة السرية، إن وجدت.
3. اطلب من اليافعين/ات تشكيل دائرة.
4. اطلب من إحداهم التطوع لبدء التمرين.
5. اشرح التمرين لهم:

- المتطوع/ة سيقول: "أنا ذاهبة إلى السوق لشراء السمك."
- المشارك/ة التي بجانب المتطوع/ة سيكرر ما قاله المتطوع/ة، ثم تضيف شيئاً إلى قائمة التسوق. على سبيل المثال، "أنا ذاهب/ة إلى السوق لشراء السمك والبطاطا."
- المشارك/ة التالي/ة يضيف شيئاً إلى قائمة التسوق، على سبيل المثال، "أنا ذاهب/ة إلى السوق لشراء السمك والبطاطا والبيض."
- يجب على كل شخص أن يتذكر قائمة الأشياء السابقة ويضيف عنصره الخاص إلى القائمة.
- 6. ابدأ اللعبة مع المتطوع/ة. استمر حتى يضيف جميع اليافعين/ات شيئاً إلى قائمة التسوق.
- 7. عند الانتهاء، هنئ جميع اليافعين/ات على إبداعهم.

النشاط^[2]: إجمالي الوقت - 105 دقائق

الأطعمة التي تساعدنا على الحركة وتعزيز المناعة والنمو (حوالي 5 دقائق)

1. اسأل اليافعين/ات: لماذا من المهم تناول أطعمة متنوعة كل يوم؟ احصل على أكبر عدد ممكن من الاجابات.
2. إذا لم يُذكر ذلك، اشرح أن النظام الغذائي الجيد والمتوازن مهم للنمو القوي والصحي جسدياً وعقلياً. بدون غذاء جيد كافٍ، لن ينمو الجسم بقوة. اليوم، سنتحدث عن الطرق التي تلبي بها الأطعمة المختلفة احتياجات جسمك.

الأطعمة التي تساعدنا على الحركة (حوالي 20 دقيقة)

1. ناقش الأطعمة التي تساعدني على الحركة:
 - أطعمة الحركة تمد العضلات بالطاقة التي تحتاجها للركض، والقفز، واللعب، والعمل.
 - إنها تغذي الجسم لتساعده على النمو وتغذي العقل للتعلم والتركيز.
 - إذا لم نأكل ما يكفي من أطعمة الحركة، سنشعر بالتعب. ولن يكون لدينا طاقة كافية لمواصلة اليوم.
2. اسأل اليافعين/ات: ما هي أنواع الأطعمة التي قد تساعد جسمك على الحركة؟ شجع مناقشة حول الأطعمة التي تُعتبر أطعمة تساعد على الحركة. (ملاحظة: اكتب الردود تحت عمود "الحركة" على اللوحة ذات الأعمدة الثلاثة. لا بأس إذا لم تكن الردود صحيحة في هذه اللحظة. الهدف هو جمع المعلومات يعرفها اليافعين/ات.)
3. اشرح أن الأطعمة النشوية تمنح الجسم الطاقة والوقود للتحرك.
4. اسأل: ما هي بعض الأطعمة النشوية التي قد تمنح الجسم الطاقة؟
5. إذا لم يتم ذكرها، اشرح أن أطعمة الحركة تشمل: (ملاحظة: إذا كان ممكناً، اعرض رسومات توضيحية لهذه الأطعمة على اللوحة.)
 - الحبوب (الذرة، الشعير، القمح، الشوفان، والأرز)
 - الخبز، المعكرونة، معجنات الدقيق
 - البطاطا، البطاطا الحلوة.
6. اشرح أن الزيت، الزبدة، الأفوكادو، وغيرها من الأطعمة الدهنية تمنحك أيضاً الطاقة والوقود للتحرك والنمو. (ملاحظة: إذا كان ممكناً، اعرض رسومات توضيحية لهذه الأطعمة على اللوحة.)

7. ارجع إلى عمود "الحركة" على اللوحة واسأل: أي الأطعمة في القائمة تُعتبر بالفعل أطعمة الحركة؟ حدد جميع الإجابات الصحيحة - جميع الأطعمة النشوية والدهنية والزيوت/الزبدة.
8. اسأل: هل لدى أي شخص سؤال عن أطعمة الحركة؟

الأطعمة التي تساعدنا على النمو (حوالي 20 دقيقة)

اسأل اليافعين/ات: ما هي أنواع الأطعمة التي قد تساعد جسمك على النمو؟

1. ناقش أطعمة النمو
 - أطعمة النمو تساعد جسمك على النمو، بناء عضلات قوية، ونمو جسمك اليافع.
 - إذا لم تأكل/ي ما يكفي من أطعمة النمو، لن يكون الجسم قوياً كما ينبغي.
2. اسأل اليافعين/ات: ما هي أنواع الأطعمة التي تساعد جسمك على النمو؟ شجع نقاش حول الأطعمة التي تُعتبر أطعمة تساعدنا على النمو. (ملاحظة: اكتب الاجابات تحت عمود "النمو" على اللوحة ذات الأعمدة الثلاثة. لا تقلق إذا لم تكن الردود صحيحة في هذه المرحلة.)
3. قل: **الأطعمة الأفضل للنمو وبناء العضلات والعظام هي المنتجات الحيوانية والبقوليات.**
4. اسأل اليافعين/ات: ما هي بعض الأطعمة التي تُعتبر أطعمة النمو، مثل البقوليات واللحوم؟ (ملاحظة: إذا كانت متوفرة، اعرض رسومات توضيحية لهذه الأطعمة على اللوح.)
5. أضف هذه الأطعمة إذا لم تُذكر:

الحليب	اللبن	الدجاج	اللحم البقري	لحم الخروف
الأجبان	البيض	المكسرات	لحم الضأن	السمك
البقوليات	الحمص	العدس	الفول	

6. ارجع إلى عمود "النمو" على اللوحة واسأل: أي الأطعمة في القائمة تُعتبر بالفعل أطعمة النمو؟ حدد جميع الإجابات الصحيحة - جميع البقوليات واللحوم.
7. اسأل: هل لدى أي شخص سؤال عن أطعمة النمو؟

أطعمة تعزيز المناعة (حوالي 30 دقيقة)

1. ناقش الأطعمة التي تساعدنا على تعزيز المناعة.
 - تساعد أطعمة تعزيز المناعة في حماية الجسم من الأمراض.
 - كما أنها تساعد في الحفاظ على صحة الأسنان، والشعر، والأظافر، والجلد.
2. اسأل اليافعين/ات: ما هي الأطعمة التي قد تساعد جسمك على تعزيز المناعة والتمتع بالصحة؟ شجع نقاشاً حول ما هي الأطعمة التي تُعتبر أطعمة تعزيز المناعة. (ملاحظة: اكتب الردود تحت عمود "تعزيز المناعة".)
3. اشرح أن نحتاج تناول الأطعمة التي تساعدنا على تعزيز المناعة للبقاء بصحة جيدة، والشفاء من الأمراض، والحصول على عظام قوية، وبشرة وشعر صحيين. أطعمة تعزيز المناعة مليئة بالفيتامينات التي تحافظ على صحتك وتجعلك تتألقين. كما أنها تقوي جهاز المناعة حتى لا تصابي بالمرض بسهولة.

4. اشرح أن أفضل أطعمة تعزيز المناعة هي تلك التي تكون ذات ألوان جميلة، وهي الفواكه والخضروات.

5. اسأل: ما هي بعض أطعمة تعزيز المناعة التي تعرفينها؟

6. ناقش أي من أطعمة تعزيز المناعة التي لم تُذكر: (ملاحظة: إذا كانت متوفرة، اعرض رسومات توضيحية لهذه الأطعمة على اللوح).

البطاطا الحلوة البرتقالية	الجزر	تفاح
الخضروات الخضراء أو البرتقالية الأخرى	البرتقال	برتقال
الخضروات الورقية الداكنة (السبانخ، اللفت، الملفوف، إلخ).		

7. ارجع إلى عمود "تعزيز المناعة" على اللوحة واسأل: أي الأطعمة في القائمة تُعتبر بالفعل أطعمة

تعزيز المناعة؟ - حدد كل إجابة صحيحة - جميع الفواكه والخضروات، خاصة تلك الملونة جداً.

8. اسأل: هل هناك أي أطعمة تألق تحت أعمدة النمو أو الحركة؟ (ملاحظة: إذا كان نعم، أضفها إلى عمود تعزيز المناعة على اللوحة).

9. ذكر اليافعين/ات بأن الفواكه والخضروات الملونة هي أفضل أطعمة تعزيز المناعة. نحتاج إلى تناول أنواع مختلفة كل يوم عندما يكون ذلك ممكناً.

10. لخص ما تم مناقشته حول أطعمة الحركة، والنمو، وتعزيز المناعة :

- الأطعمة النشوية والدهون رائعة للحصول على الطاقة للحركة، اللعب، العمل، والدراسة.
- المنتجات الحيوانية والبقوليات تساعدك على النمو لتكوني طويلة وقوية وبصحة جيدة.
- الفواكه والخضروات الملونة تساعدك على البقاء بصحة جيدة، والحصول على عيون لامعة، وأظافر قوية، وبشرة جيدة.

11. اطلب من اليافعين/ات أن يجدوا شريك/ة ويشرحوا لهم أطعمة الحركة، والنمو، وتعزيز المناعة. (ملاحظة: اسمح بحوالي 5 دقائق لهذا التمرين).

12. ذكر اليافعين/ات: في مرحلة النمو، اليافعين/ات يحتاجون إلى مجموعة متنوعة من الأطعمة المختلفة للحركة، والنمو، وتعزيز المناعة .

13. اسأل إذا كان لدى أي مشارك أي أسئلة.

تمرين: ماذا تأكلين؟ (حوالي 15 دقيقة)

1. اسأل اليافعين/ات إذا كانوا يشعرون بالجوع أكثر هذه الأيام.

2. اشرح: الفتيات في عمر كن يحتجن إلى تناول نفس كمية الطعام التي يتناولها الأولاد في نفس العمر، بل ولربما كمية أكبر من البالغين.

3. اطلب من اليافعين/ات أن ينقسموا إلى مجموعات صغيرة مكونة من أربع إلى خمس أفراد في كل مجموعة. اطلب من إحدى اليافعين/ات في كل مجموعة أن يجد صفحة فارغة في دليل اليافعين/ات الخاص بهم لتدوين الملاحظات.

4. اقرأ الأسئلة الأربعة من على اللوح الورقي (التي تم إعدادها مسبقاً - انظر ملاحظات التحضير):

- ماذا تأكل/ين على الفطور؟
- ماذا تأكل/ين كوجبة خفيفة؟ كم عدد الوجبات الخفيفة التي تتناولها في اليوم؟
- ماذا تأكل/ين على الغداء؟
- ماذا تأكل/ين على العشاء؟

5. اشرح التمرين: (ملاحظة: اسمح بحوالي 5 دقائق للتمرين).

- داخل مجموعتك الصغيرة أجب/ي على الأسئلة المكتوبة على اللوح.
 - اعمل/ي على تدوين الملاحظات واستعد/ي لتقديم إجاباتك للمجموعة.
6. عندما يكون الجميع جاهزين، اطلب من كل مجموعة صغيرة أن تقدم إجاباتها على الأسئلة. (ملاحظة: اكتب الردود على اللوح تحت كل من الأسئلة. لا تعد كتابة الردود المكررة.)
7. اشكر الجميع على إجاباتهم. لخص ردود جميع المجموعات على كل من الأسئلة.
8. ذكر اليافعين/ات: **أثناء فترة البلوغ والمراهقة، تتغير أجسامكم وتنمو وتنضج بشكل كبير. لهذا، تحتاج أجسامكم لتناول الطعام الصحي المتوازن الذي يشمل المجموعات الغذائية الأساسية: مع تعدد الوجبات 3 كبيرة و 2 وجبة صغيرة. ملاحظة:** عند قول هذا، تذكر أن بعض اليافعين/ات في مجموعتك قد يأتوا من منازل تعاني من نقص في التغذية. من المهم أن يسعوا لتحقيق أفضل ما يمكنهم في ظل هذه الظروف.

9. اشرح أن ليس الجميع قادرين على الوصول إلى الأطعمة المغذية يومياً. بشكل عام، يجب أن تسعى اليافعين/ات في هذا السن لتناول ثلاث وجبات رئيسية على الأقل ووجبتين خفيفتين يومياً، إذا كان ذلك ممكناً. كما ينبغي أن يحاولوا قدر الإمكان الحفاظ على نظام غذائي متنوع.
10. اسأل اليافعين/ات ماذا نعني بقولنا "وجبة صحية"؟ استمر في السؤال حتى يشرح عدة من اليافعين/ات أن الوجبة الصحية تحتوي على أطعمة للحركة، وأطعمة للنمو، وأطعمة للتألق.

وجباتك! (حوالي 20 دقيقة)

1. ابق اليافعين/ات في مجموعاتهم الصغيرة. قم بتعيين لكل مجموعة وجبة أو وجبة خفيفة من اليوم: الفطور، الغداء، العشاء، والوجبات الخفيفة.

2. اشرح النشاط (10 دقائق):

- باستخدام جداول الأطعمة للحركة، النمو، وتعزيز المناعة، اطلب من كل مجموعة أن تنخرط في عصف ذهني للإجابة عما يلي:
- بالنسبة للوجبة المخصصة لمجموعتك، ما هي الأطعمة الجيدة والبسيطة التي يمكن أن تكثر منها؟
- كيف يمكنك إضافة المزيد من أطعمة الحركة، النمو، أو تعزيز المناعة ميسورة التكلفة إلى وجبتك/وجباتك الخفيفة؟
- ماذا يمكنك أن تقول للبالغين الموثوق بهم في منزلك عن أهمية تناول وجبات مغذية؟

ملاحظة: إذا كان اليافعين/ات من منازل فقيرة، ساعد في تقديم أفكار لوجبات خفيفة بسيطة وميسورة التكلفة. على سبيل المثال، الفاكهة من شجرة في حديقة المنزل أو المكسرات.

3. اطلب من كل مجموعة أن تقدم ما اجابته. سلط الضوء على أي ردود واقعية وإيجابية ويمكن لليافعين/ تطبيقتها.

4. ذكر الجميع أن الحلويات، البسكويت، والمشروبات الغازية هي أطعمة فارغة من القيمة الغذائية؛ بالتالي هي لا تمد الجسم بالطاقة لفترة طويلة. كما أنها غير صحية للجسم وتضر الأسنان. من الأفضل استبدالها بتناول الفاكهة وشرب الحليب أو الماء.

5. قل إن العديد من اليافعين/ات لا يستطيعون اتخاذ قرارات بأنفسهم بشأن الأطعمة التي يأكلونها عندما يكن في المنزل – إنهم يعتمدون على البالغين أو أصحاب القرار الآخرين للوصول إلى وجباتهم. أكد على الحلول الجيدة التي قدمها اليافعين/ات حول كيفية التحدث إلى البالغين عن التغذية الصحية.

قل لليافعين / ات ما يلي

التوازن الغذائي: تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة من المجموعات الغذائية الأساسية (كربوهيدرات – بروتينات – دهون – فيتامينات – معادن – ماء) للحفاظ على الصحة و زيادة الطاقة و تقوية المناعة وتحسين وظائف الجسم و الوقاية من الأمراض

أهمية التوازن الغذائي و تناول الطعام الصحي:

- توفير الطاقة اللازمة للقيام بالحركة والأنشطة البدنية
- بناء خلايا الجسم والعضلات
- دعم وظائف الجسم وتقوية المناعة والوقاية من الأمراض

ويتحقق بـ:

- التنوع
- الاعتدال
- التكامل
- اختيار أغذية طبيعية غير مصنعة

الغذاء الصحي:

- تنوع الطعام وتعدد الوجبات
- تقليل كمية الأملاح والحد من السكريات
- تقليل استعمال الدهون ويفضل الدهون الصحية .
- شرب الماء

ملاحظة: يشارك بعض أولياء أمور اليافعين/ات اليافعين/ات في نوادي اليافعين/ات أيضاً في مجموعات الآباء. يمكن أن يشكل هؤلاء الآباء مجموعة مثالية لتوضيح أهمية التغذية الصحية في فترة المراهقة لبقية أولياء الأمور.

فلنتحدث عن فقر الدم (حوالي 20 دقيقة)

1. ابدأ بالقول إن بعض اليافعين/ات الصغيرات يعانين من فقر الدم. اسأل اليافعين/ات ماذا يعرفون عن فقر الدم.

2. قل إن فقر الدم يمكن أن يصيب أي شخص، بما في ذلك النساء الحوامل. أكد على أنه إذا حدث حمل غير مخطط له أو حمل في سن مبكر أقل من 18 سنة. فإن الحفاظ على التغذية الصحية مهم لصحة الأم والمولود.

3. ناقش النقاط الرئيسية حول فقر الدم:

- فقر الدم عادةً ما يكون ناتجاً عن نقص الحديد في الدم. يحتاج الدم إلى الحديد لامتصاص الأكسجين الذي نتنفس.
- إذا كنت الأم حاملاً، يحتاج طفلك أيضاً إلى الدم .
- اعتماداً على بلدك، هناك أسباب متعددة لفقر الدم. في كثير من الحالات، السبب الرئيسي هو عدم تناول كمية كافية من الأطعمة الغنية بالحديد في نظامك الغذائي. يسمى هذا بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد. في هذه الحالات، يمكن الوقاية من فقر الدم إذا تناولت الكثير من أطعمة النمو وتعزيز المناعة الغنية بالحديد

أسباب نقص الحديد:

- نقص الوارد من الطعام
- سوء الامتصاص بسبب وجود اضطرابات هضمية أو جراحة في المعدة
- فقدان الدم مثل غزارة الطمث / نزيف
- بعض الادوية
- أورام
- الإصابة بالطفيليات مثل (الديدان).
- في بعض أجزاء العالم، تكون اضطرابات الدم شائعة، مما يمكن أن يسبب فقر الدم، ولهذا السبب لا تكون مكملات الحديد مفيدة في علاج فقر الدم حيث أنه يجب أن يتم علاج أمراض المسببة لفقر الدم
- يمكن أن تكون الملاريا أو الديدان الشريطية - الخاطفة والأمراض الطفيلية الأخرى سبباً لفقر الدم، وليس فقط نقص الحديد في النظام الغذائي.

4. اسأل: **ماذا يحدث لك عندما تكونين مصابة بفقر الدم؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين/ات على الإجابة، خاصة اللذين يعرفن شخصاً كان مصاباً بفقر الدم.)**

5. ناقش الأعراض الرئيسية لفقر الدم:

- الشعور بالدوار
- الشعور بالتعب والحمول
- الشحوب؛ راحة اليدين الباهتة

- ضيق في التنفس
- الإصابة بالصداع

6. اشرح أن الطريقة الوحيدة لمعرفة إذا كنت مصابة بفقر الدم هي إجراء فحص دم في المركز الصحي. عادة ما يكون الفحص بسيطاً مثل وخز الإصبع لمعرفة إذا كنت مصابة بفقر الدم أم لا.

7. اسأل: أي أطعمة النمو تحتوي على أكبر قدر من الحديد؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين/ات على المشاركة.)

8. ناقش هذه النقاط الرئيسية حول أطعمة النمو الغنية بالحديد:

- المنتجات الحيوانية مثل اللحم البقري، الكبد، الدجاج، الماعز، السمك، البيض.
- المنتجات غير الحيوانية مثل الفاصوليا، العدس، السبانخ والأطعمة الحبوب الكاملة.
- حتى إذا تناولت كمية قليلة من هذه الأطعمة، ستظل أفضل مصدر للحديد.
- الحليب ليس مصدراً جيداً للحديد.

9. اسأل: أي أطعمة تعزيز المناعة تحتوي على أكبر قدر من الحديد؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين/ات على الإجابة.)

10. لخص هذه النقاط الرئيسية حول أطعمة تعزيز المناعة الغنية بالحديد:

- الخضروات الورقية الداكنة مثل السبانخ والكرنب هي مصادر جيدة للحديد.
- ومع أن الفواكه، خاصة الحمضيات، لا تحتوي على الحديد، إلا إنها تحتوي على فيتامين يضاعف امتصاص الحديد إذا تناولت الفاكهة مع وجبة.

11. اختتم بالقول إن فقر الدم يمكن أن يكون ناتجاً أيضاً عن الحيض الشديد والملايا أو الديدان الشريطية - الخاطفة . اسأل: ماذا يمكنك أن تقولي للبالغين أو أصحاب القرار في منزلك عن أهمية تناول الأطعمة الغنية بالحديد؟ اجمع أكبر عدد ممكن من الاجابات.

ختم الجلسة: المدة الإجمالية - 10 دقائق¹⁹

1. اشكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكّر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.

2. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.

3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .

4. ذكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم. اطلب الى هم إحضار الكتيب الخاص بهم.

5. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

¹⁹ Adapted from: International AIDS Alliance. 100 ways to energize groups: Games to use in workshops, meetings and the community

^[2] Adapted from: SPRING. 2016. Nutrition and Hygiene for Orphans and Vulnerable Children in Nigeria: A Training Guide for Community-Based Organizations. Module 3: Activities for Children 6-11 Years. Arlington, VA: Strengthening Partnerships, Results, and Innovations in Nutrition Globally (SPRING) project

الجلسة رقم 13: الحفاظ على قوتي

أهداف الجلسة :

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:
• توضيح أهمية النشاط الجسدي للصحة والرفاه النفسي.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

ورق اللوح flip (القلاب chart).	كرة صغيرة أو معدات رياضية لممارسة التمرين في الخارج إذا سمح الوقت
أقلام ملونة	جائزة صغيرة للفريق الفائز مثل الحلوى أو الأقلام/الأقلام الرصاص
وشاح أو شيء يمكنك استخدامه لربط ساقي اليافعين معاً	

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات. تأكد من أنك ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قم بتقسيم الأنشطة التي سيقدمها كل منهما.
- بالنسبة للعبة سباق التتابع، قم بإعداد 10 أسئلة للجزء النهائي من اللعبة، حيث تغطي الأسئلة الأشياء الأساسية من جلسات الدليل ويمكنك اختيار الأسئلة التي تراها مناسبة على سبيل المثال:
 - ما هي أهم خطوات التفاوض الفعال
 - ما هو الفرق بين النوع الاجتماعي والجنس؟
 - اذكر طريقتين يمكننا بهما تحدي القوالب النمطية للأدوار الاجتماعية

- اذكرى طريقة واحدة للعمل معاً لإنهاء الممارسات الثقافية الضارة مثل الزواج المبكر/القسري
- صفِ طريقتين على الأقل للتدخل بأمان إذا شاهدتِ تعنيف شخص آخر
- راجع الأسئلة من ملف الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.

خطة الجلسة:

أ. الترحيب: [1] الوقت الإجمالي 20 - دقيقة

1. رحب بالجميع مرة أخرى في نادي اليافعين/ات واشكر الجميع على الحضور.
2. اسأل إذا كان لدى أي شخص سؤال من الاجتماع السابق لنادي اليافعين/ات. اسحب الأسئلة من ملف الأسئلة السرية إذا ما وجدت.
3. ابدأ بهذا النشاط التحفيزي:
 - أخبر اليافعين/ات أنهم/ هن اليوم سيتدربون / سيتدربن على استغلال المساحة وتحريك أجسادهن.
 - قل: "أولاً، لنتمرّن على المشي بخطوات كبيرة مع تحريك أذرعنا." امشي أمامهم بخطوات كبيرة، وقف بشكل مستقيم، وبلغة جسد تتم عن الثقة.
 - اطلب من اليافعين/ات الاستمرار في المشي بهذا الشكل لبضع دقائق. إذا كان بالإمكان، شغل موسيقى ملهمة تحفيزية حماسية أثناء قيامهم بذلك.
4. اشرح أنهم سيتدربون على استغلال المساحة من خلال أصواتهم
 - قسم المجموعة الواحدة إلى مجموعتين واطلب من كل مجموعة تشكيل صفين، بحيث يقف اليافعين/ات في مقدمة الصف مواجهةً لبعضهم البعض.
 - أعط كرة لليافع/ة الذي يقف في مقدمة الصف واطلب منه/ا أن ي/تقول: "اسمي (الاسم) وهذه مساحتي." أظهر لهم كيفية إصدار الصوت من الحجاب الحاجز بوضوح وقوة.
 - اليافع/ة في مقدمة الصف ي/ترمي الكرة (أداة تحديد دور من سيتحدث) لليافع/ة في مقدمة الصف على الجانب الآخر ثم ي/تتقدم، ي/تجري، أو ي/تقفز إلى نهاية الصف على الجانب الآخر.
 - اطلب من كل يافع/ة في الصف أن يتحدث بدوره حتى يحصل كل اليافعين/ات في كلا الصفين على فرصة للتعبير عن أنفسهم.
4. بمجرد أن يتحدث كل اليافعين/ات، اسألهم: "كيف كان التمرين بالنسبة لكم؟"
5. أشر إلى أنه رغم أن هذا التمرين قد يبدو سخيلاً، إلا أنه كان أيضاً فرصة لتعلم التصرف بثقة، خاصةً في الأماكن العامة، وهو أمر حيوي للنشاط البدني.

II. النشاط: إجمالي الوقت - 80 دقيقة

أهمية النشاط البدني (حوالي 35 دقيقة)

1. اشرح أنهم قد يقوموا بكل أنواع النشاط البدني دون حتى التفكير في الأمر.

2. ابدأ مناقشة حول أنواع الأنشطة البدنية التي يقوم بها اليافعين/ات في المدرسة، بعد المدرسة، في العمل، أو في المنزل. اسأل هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة لبدء المناقشة:
- ما هي أنواع الألعاب التي تلعبونها في المدرسة، أثناء الاستراحة، وبعد المدرسة؟
 - ما هي أنواع الرياضات التي تمارسونها مع اصدقائكم؟
 - ما نوع التمارين التي تمارسونها عادة؟ هل تحبون الجري، ركوب الدراجة، إلخ؟
3. استمع إلى اليافعين/ات بعناية. بعد ذلك، اسألهم عن الأنشطة التالية التي لم يتم ذكرها: من منكم يمارس هذه الأنشطة؟

الجري خارج المنزل	جلب الماء	رعي الغنم والماشية	لعبة المطاردة
القفز	تنظيف المنزل وترتيبه	جمع الحطب	الاعتناء بالإخوة الأصغر سناً
الرقص	ركوب الدراجة	الذهاب للسوق	الزراعة
التسلق	الملاكمة	السباحة	كرة القدم

4. اشرح أن كل ما سبق يعتبر حركة ونشاط البدني يجعل الجسم أقوى وأكثر صحة.
5. اسأل اليافعين/ات: هل هناك أي أنشطة بدنية أخرى تستمتعون بها؟ ما هي الأنشطة التي يسهل أو يصعب عليك ممارستها في مجتمعتك؟ لماذا؟
6. دون المحددات التي يذكرها اليافعين/ات فيما يتعلق بالنشاطات البدنية التي يفرض المجتمع عليهم قيوداً على ممارستها على اللوح الورقي. قد تشمل هذه المحددات ما يلي:
- مخاوف تتعلق بالسلامة الشخصية لليافع/ة
 - قلة الوقت المخصص لترفيه اليافعين/ات مقارنة بالأولاد
 - ممارسة الضغط على اليافعين/ات للحفاظ على "أنوثتهن/ذكورتهن" وجمالهم (عدم التعرق)، وعدم المنافسة
 - الملابس الرياضية غير المناسبة (غير مناسبة أو الوصول المحدود إلى حمالات الصدر الرياضية، على سبيل المثال)
 - الحيض
7. قسم اليافعين/ات إلى مجموعات صغيرة مكونة من 3-4 يافعين/ات واطلب منهم التفكير في حلول للتحديات المذكورة ليتمكن من ممارسة النشاطات البدنية أكثر. على سبيل المثال، لزيادة الشعور بالأمان أثناء النشاط البدني، يمكنهم الذهاب في مجموعة والذهاب إلى الأماكن التي يعتقدون أنها آمنة.
8. اكتب بعض هذه الحلول على اللوح الورقي.

9. اسأل اليافعين/ات: ما هي الموارد الموجودة في مجتمعاتكم والتي تقدم لكم الدعم لكي تصبحوا **أنشط بدنياً**؟ اكتب هذه الموارد على اللوح الورقي أثناء قيام اليافعين/ات بذكرها.

ما هي الموارد الموجودة في مجتمعاتكم والتي تقدم لكم الدعم لكي تصبحوا أنشط بدنياً؟

10. اسأل اليافعين/ات عن الأشخاص في مجتمعاتهم الذين يمكنهم مساعدتهم لكي يصبحوا أنشط بدنياً؟ امنح اليافعين/اتبضع دقائق لكتابة أسماء هؤلاء الأشخاص في دليل اليافعين/ات الخاص بهم.

11. اشرح: مع تقدم اليافعين/ات في العمر، يبدأ الأهل وغيرهم من البالغين في رؤيتهم كنساء ورجال شابين، لذلك يقوموا أحياناً بتثبيطهم عن ممارسة النشاطات البدنية، مثل الرياضة. تُعتبر الفتيات الرياضيات في بعض الأحيان على أنهن يتشبهن بالأولاد أو أنهن يمارسن الرياضة فقط لجذب انتباههم. كما قد تُعتبر الأماكن العامة أكثر ملائمة للأولاد والرجال. ومع ذلك، من المهم تحدي هذه القوالب النمطية، لأن النشاط البدني والتمارين الرياضية أمران مهمان لصحة اليافعين/ات أيضاً!

لعبة سباق التتابع (45 دقيقة)

بدل لهذه اللعبة: إذا كان ذلك ممكناً، قوم بدعوة امرأة أو رجل يمارس الرياضة سواء بشكل ترفيهي أو احترافي ليأتي لتدريب اليافعين/ات وتقديم بعض التقنيات الرياضية المختلفة.

إذا لم يكن ذلك ممكناً، قدم الجلسة التالية:

1. قسم اليافعين/ات إلى 2 إلى 4 فرق حسب حجم المجموعة الأكبر. يجب أن يكون هناك عدد متساوٍ من اليافعين/ات (على سبيل المثال، 4، 6، 8) في كل مجموعة.

2. أخبر المجموعة بأنهم سيشاركون الآن بثلاث سباقات تتابع وأي فريق يفوز بمعظم السباقات سيحصل على جائزة صغيرة. **ملاحظة:** إذا لم يكن من الممكن الحصول على جائزة صغيرة، اطلب من المجموعة غناء أغنية تهنئة للفريق الفائز.

3. إذا كان ذلك ممكناً، اطلب من إحدى اليافعين/ات من المجموعة تسجيل النقاط.

• السباق #1 - سباق الأرجل المربوطة: اربط رجلي اثنتين من اليافعين/ات من كل فريق ببعضهما البعض باستخدام وشاح أو قطعة. كل زوج من اليافعين/ات يجب أن يركضوا إلى نقطة محددة ثم يعودوا مرة أخرى، ويلمسوا الزوج التالي في فريقهما. إذا سقط زوج من اليافعين/ات، فيجب عليهما النهوض بينما تظل أرجلهما مرتبطة. الفريق الذي يكمل جميع أفراد السباق أولاً يفوز!

• السباق #2 - سباق فوق وتحت: يصطف أعضاء الفريق في خط مستقيم، وكل فريق يحصل على كرة صغيرة أو أي شيء سهل التمرير. الهدف هو تمرير الكرة من فوق الرأس وتحت الساقين حتى تصل إلى نهاية الصف. اللاعب في نهاية الصف يركض إلى المقدمة ويبدأ التمرير من جديد. عندما يعود آخر شخص في الصف إلى المقدمة، تنتهي اللعبة، والفريق الذي يكمل المهمة بنجاح أولاً يفوز.

- **السباق #3 - مسابقة اختبار معلوماتك:** حضر مجموعة من 10 أسئلة على الأقل. انظر في قسم التحضير للحصول على بعض الأفكار. اجعل الفرق تصطف خلف بعضها البعض. اطرح سؤالاً. أول شخص يرفع يده يجيب على السؤال. إذا كانت الإجابة صحيحة، يركض إلى الجانب الآخر من الغرفة أو الملعب. إذا كانت الإجابة غير صحيحة، يبقى في مكانه. الفريق الأول الذي يجيب على جميع الأسئلة بشكل صحيح ويصل جميع أعضائه إلى الجانب الآخر من الغرفة أو الملعب يفوز!

4. بعد انتهاء السباقات الثلاثة، أعلن الفريق الفائز ووزع الجائزة البسيطة.

5. بعد ذلك، اطلب من اليافعين/ات الجلوس في دائرة.

حلقة نقاشية (حوالي 10 دقائق)

1. ناقش اللعبة بطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
 - كيف كان شعورك أثناء التنافس مع بعضكم البعض؟
 - كيف كان شعورك أثناء نشاط (مثل الجري، السقوط، التحرك بسرعة)؟
 - من استمتع/ت باللعبة؟ ولماذا؟
2. اشرح أن الفتيات في مثل سنكم بحاجة إلى ممارسة الرياضة بقدر ما يحتاجه الأولاد للحفاظ على صحتهم، ومع ذلك، على مستوى العالم، يصبح اليافعين/ات أقل نشاطاً عند بلوغهم، حيث تنخفض مستويات نشاطهم بنسبة تصل إلى 85%.
3. اسأل اليافعين/ات: **لماذا من المهم ممارسة الرياضة والاستمتاع بوقتهم؟**
4. استمع إلى ما يقوله اليافعين/ات. أضف أي من النقاط التالية إذا لم تُذكر:
 - اليافعين/ات في مثل سنكم يمكنهم بناء عضلات قوية. هذه العضلات تحتاج إلى التمارين لتنمو.
 - من المهم أن يستمتع اليافعين/ات أثناء ممارسة النشاط البدني. يمكن أن يساعدك ذلك في تفريغ الطاقة والتفاعل إيجابياً مع الآخرين، خاصة إذا كنت تمر بيوم صعب.
 - النشاط البدني يساعدنا على أن نكون مدركين ومسيطرين على أجسامنا، يخرجنا من منازلنا، يبني الثقة والدعم الاجتماعي (روح الفريق)، ويعزز الشجاعة والثقة بالنفس.
 - التمارين البدنية والاستمتاع بوقتنا يساعدان أيضاً في الحفاظ على صحتنا أثناء انتقالنا إلى مرحلة البلوغ.
7. اسأل: **كيف يمكنك ممارسة النشاط البدني كل يوم؟**
8. أشر إلى الجلسات السابقة عن موضوع التغذية وذكر اليافعين/ات بأهمية الحصول على وجبات متوازنة تشمل الأطعمة التي تساعد على الحركة، النمو وتعزيز المناعة طوال اليوم.

ختم الجلسة :الوقت الإجمالي - 10 دقائق²⁰

1. اشكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكّر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
2. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .
2. ذكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم. اطلب الى هم إحضار الكتيب الخاص بهم.
3. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

²⁰ From: International AIDS Alliance. 100 ways to energize groups: Games to use in workshops, meetings and the community.

الجلسة رقم 14: المواد المخدرة وإدمانها

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:
- فهم تأثير تعاطي المواد المخدرة على سلوكياتنا.
- فهم عواقب تعاطي الكحول والمواد المخدرة ، بما في ذلك تأثيره على تحقيق الأهداف الحياتية.
- التعرف على الحقائق والخرافات المتعلقة بتعاطي المواد المخدرة .
- تطوير مهارات لرفض ضغوط الأقران واتخاذ القرارات المتعلقة بتعاطي المواد المخدرة .

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

حامل ورق اللوح القلاب (flip chart). إن وجد وكان مناسباً لموقع الاجتماع	شريط لاصق
الأقلام الملونة	اللوح الورقي
نشرة توعوية حول أنواع المواد المخدرة	

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة، بما في ذلك الملحق، عدة مرات. كن على دراية تامة بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- راجع الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية وكن مستعداً للإجابة عليها في بداية الجلسة.
- يتطلب هذا الاجتماع لنادي اليافعين/ات استخدام اللوحات الورقية. ابحث عن موقع يحتوي على جدار أو مكان لوضع حامل اللوحات الورقية بحيث يمكنك الكتابة عليها وتعليقها.
- قم بكتابة العنوان التالي على لوحة ورقية: "أسباب تعاطي الناس المواد المخدرة والكحول".
- قم بكتابة العنوان التالي على لوحة ورقية: "عشرة أسباب لعدم تعاطي المواد المخدرة والكحول".
- قم بكتابة العنوان التالي على لوحة ورقية: "الرد على تعاطي صديق المواد المخدرة أو الكحول".
- ملاحظة لتعديل هذه المواد لتناسب مع السياقات الخاصة بكل بلد: تختلف المواد المخدرة حسب البيئة، وقد تنتج الحكومات مواد إعلامية يمكن الحصول عليها محلياً لاستخدامها في الجلسة. يمكن لفريق العمل تضمين نشرة محلية عن المواد ذات الصلة كملحق للجلسة.

الترحيب: إجمالي الوقت - 20 دقيقة

1. رحب باليافعين/ات/ات عند عودتهم إلى نادي اليافعين/ات/ات واشكرهم على الحضور.
2. اسأل إذا كان لدى أي شخص سؤال من الاجتماع السابق لنادي اليافعين/ات. اسحب الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية وخصص وقتاً للإجابة عليها، إذا كانت هناك أي منها.
3. قم بتقسيم اليافعين/ات إلى ثلاث فرق. يجب على كل فريق العثور على ثلاثة أشياء مشتركة بينهم، مثل الموسم المفضل في السنة، الملابس التي يرتدونها، الطعام المفضل، وما إلى ذلك.
4. سيقوم أحد الأعضاء بتقديم المجموعة ومشاركة الثلاثة أشياء المشتركة التي لديهم.
5. يمكنك حتى جعل اللعبة أكثر متعة من خلال طلب من اليافع/ة الذي يقدم العرض التقديمي استخدام صوت إذا عي كأنه/ا يقدم البرامج التلفزيونية.

A. نشاط الوقت الإجمالي: 80 دقيقة

تقييم مخاطر تعاطي المواد المخدرة والكحول (حوالي 30 دقيقة)

- في البداية شرح تعريف الإدمان: رغبة قهرية لاستخدام مواد (مخدرات، كحول، أدوية) أو ممارسة سلوكيات معينة مثل: الإنترنت، ألعاب، التدخين، رغم علمهم العواقب السلبية، التي تؤدي إلى فقدان السيطرة وعدم القدرة على التوقف أو التحكم والاستمرار رغم الضرر وتطور الإدمان بزيادة الجرعة للحصول على نفس التأثير .
- أنماط الإدمان:
 - مواد: مخدرات، كحول، أدوية.
 - سلوك: ألعاب، الإنترنت، قمار .
- الآن سوف نتحدث عن تعاطي المواد المخدرة والكحول والمخاطر التي تشكلها هذه المواد على الشباب.
- لنفترض مقارنة بالنساء أن الشباب هم أكثر عرضة للوفاة لأسباب خارجية (معدلات أعلى من العنف والانتحار والحوادث)، ولديهم معدلات احتجاز أعلى ومعدلات أعلى من تعاطي الكحول والمواد المخدرة ، وأقل احتمالاً لطلب الرعاية الصحية الخاصة بهم.

1. لكن الأوقات تتغير، وهناك المزيد من الضغوط على اليافعين/ات والنساء لحثهم على الشرب، والتدخين، وتعاطي المواد المخدرة . في الواقع، أحياناً تروج تلك الشركات هذه المواد للنساء كما لو أن استخدام هذه المواد يجعلهم راقيات ومتقدمات وذوات شعبية! هل شاهدت أي إعلانات من هذا النوع؟
2. قل، إن المواد المخدرة والكحول هي مواد كيميائية. عندما يدخل شخص ما هذه المواد الكيميائية إلى جسده، سواء عن طريق التدخين، الحقن، الاستنشاق، الشرب أو الأكل، فإنها تتفاعل مع النواقل العصبية في الدماغ.
3. بعض المواد المخدرة ، مثل الماريجوانا والهيروين، تحاكي عملية تحدث بشكل طبيعي في أجسامنا. في الواقع، يمكن لهذه المواد المخدرة أن "تخدع" أجسامنا عن طريق تحفيز مشاعر السعادة والنشوة.

4. أما مخدرات أخرى، مثل الكوكايين والميثامفيتامين، تجعل الخلايا العصبية تطلق كمية كبيرة من الدوبامين، وهو مادة كيميائية "تجعلك تشعر بالراحة".

5. العديد من المواد المخدرة - النيكوتين، الكوكايين، الماريجوانا، وغيرها - تؤثر على منطقة "المكافأة" في الدماغ. عادة، يستجيب هذا الجزء من الدماغ للأنشطة الصحية والممتعة عن طريق إطلاق الدوبامين. لكن المواد المخدرة تسيطر على هذه المنطقة، وتطلق كميات كبيرة من الدوبامين - أولاً استجابةً للمخدر، ولكن لاحقاً بشكل رئيسي استجابةً للإشارات الأخرى المرتبطة بالمخدر - مثل التواجد مع الأشخاص الذين استخدمت المواد المخدرة معهم، أو التواجد في أماكن تعاطيت فيها المواد المخدرة. يتذكر الدماغ هذا الشعور ويتكون لديه دافعاً شديداً للبحث عن المخدر وتعاطيها مرة أخرى. الدوبامين لا يسبب الشعور الجيد، بل يعزز الرغبة في استخدام المواد المخدرة.

6. الكحول، وهي مادة مخدرة ينتج عن تناولها أيضاً مشاعر الفرح والسرور. ينتج عن تناولها أيضاً مشاعر الفرح والسرور، على الأقل في البداية. يتم قمع الموانع والأجزاء من الدماغ التي تقلق من التوتر والاندفاع. بعد نقطة معينة، تتغير الأمور، ويصبح الناس متعبين، يرغبون في الجدل، حزينين، عاطفيين، وراغبين في البكاء، وما إلى ذلك. اعتماداً على مقدار ما تشربه، في اليوم التالي قد لا تستطيع المشي، التحدث أو تذكر الأشياء بشكل جيد. هذه كلها علامات على أن الكحول مادة سيئة!

7. قل، رغم أن الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية ليست غير قانونية، إلا أنها إذا لم تكن موصوفة لك، فإن استهلاكها يعتبر غير قانوني. إنها فئة أخرى من المواد المخدرة التي تسبب ضرراً وأذى للشباب الذين يتعاطونها.

8. قل: كل ما سبق ذكره هي معلومات متعمقة. هل تعرفون بعض الأسباب التي تجعل الناس يتعاطون المواد المخدرة والكحول؟

9. اكتب الأسباب التي تذكرها اليافعين/ات على لوحة ورقية. احرص على ذكر ما يلي:

a. تلاعب الشركات بالترويج لشراء السجائر والكحول.

b. طريقة للترويج عن المشاعر غير المريحة والتعامل معها.

c. تعاطي الأقران والآباء.

d. ارتباط استخدام المواد المخدرة والكحول بالنضج، أو قد يعاملها البعض كطقوس عبور نحو النضوج.

10. أدمغتنا مبرمجة لضمان تكرار الأنشطة التي تدعم البقاء، مثل الأكل، بربط تلك الأنشطة بالمتعة والشعور الجيد. في كل مرة يتم تنشيط منطقة "المكافأة"، يلاحظ الدماغ أن شيئاً مهماً يحدث ويرغب في تكراره، ويطلبه منا مراراً وتكراراً، دون التفكير في الأمر. ولأن المواد المخدرة تؤثر على نفس المنطقة في الدماغ، يتعلق الناس بتعاطي المواد المخدرة ويصبحون مدمنين.

11. بعد الاستخدام المتكرر للمواد المخدرة، يبدأ الدماغ في التكيف مع زيادة الدوبامين. نتيجة لذلك، تنقل القدرة على الشعور بالمتعة. يشعر الشخص بالفراغ، وفقدان الرغبة بالحياة، والاكتئاب، ويصبح غير قادر على الاستمتاع بالأشياء التي كانت تجلب له السرور من قبل. يقوم

أسأل: هل تعرفون بعض الأسباب التي تجعل الناس يتعاطون المواد المخدرة والكحول؟

الدوبامين بتشجيع الدماغ على تكرار النشاط الممتع لتعاطي المواد المخدرة للشعور بالراحة مرة أخرى. عندما يحتاج الشخص إلى المزيد من المخدر لتجربة نفس النشوة، يُسمى ذلك "التحمل".²¹

12. عندما يحتاج الشخص إلى تعاطي المواد المخدرة ليشعر أنه طبيعي، يُعرف ذلك بالاعتمادية.

13. اسأل: ما هي الآثار الضارة التي قد يتعرض لها الشخص نتيجة استخدام المواد المخدرة أو الكحول؟

14. سجل هذه الآثار الضارة على اللوحة الورقية.

15. لخص أنواع الأضرار، مع التركيز على ما لم تذكره اليافعين/ات بالفعل. من المهم أن نركز على الآثار التي يمكن أن تهدم ما نأمل ونخطط له في حياتنا بسبب تعاطي وإساءة استخدام هذه المواد.

16. قل: المرة الأولى التي يتعاطى فيها الشخص المواد المخدرة ، عادة ما تكون هذه التجربة مدفوعة بتشجيع الأقران، أو بارتباط بهذه المواد المخدرة بكونها "رائعة"، رائجة، وما إلى ذلك.

17. ما هي بعض الطرق التي يمكن أن يقاوم بها الشخص ضغط الأقران؟ اطلب من اليافعين/ات صياغة أفكارهم واكتبها على اللوحة. تأكد من تضمين هذه الأفكار:

a. النظر إلى الشخص بثبات وقول "لا" بصوت مؤدب، ولكن واضح وحازم.

b. اقتراح نشاط آخر للقيام به.

c. الابتعاد والانسحاب من هذا الموقف.

d. إيجاد نشاط آخر مع أصدقاء آخرين.

e. تجنب الأقران الذين تعرف أنهم يتعاطون أو يبيعون المواد المخدرة إذا كنت تعتقد أنه سيكون من الصعب عليك مقاومة التجربة.

f. تمثيل ولعب أدوار مقاومة ضغط الأقران مع والديك أو أصدقاء آخرين يشاركونك نفس القناعات.

18. المواد المخدرة والكحول مكلفة، وقد تدفعنا إلى القيام بأشياء لا ينتج عنها قرارات صائبة، ويمكن أن تضر بصحتنا. هذا ينطبق حتى عندما يستهلك الشخص هذه المواد بشكل معتدل ويكون قادراً على الاستمرار في روتينه العادي.

19. يمكن أن يؤدي الاستخدام المتكرر للمواد المخدرة إلى تغييرات في الدماغ، مما يدفع الشخص إلى البحث عن المواد المخدرة وتعاطيها بشكل متكرر، على الرغم من الآثار السلبية مثل السرقة، فقدان الأصدقاء، المشاكل العائلية، أو المشكلات الجسدية والعقلية الأخرى الناتجة عن تعاطي المواد المخدرة. يُعرف هذا بالإدمان.

التعرف على مشكلة تعاطي المواد المخدرة والاستجابة لها (حوالي 20 دقيقة)ⁱⁱ

1. قل: من الأفضل تجنب استخدام أي مخدرات أو كحول. هل يمكنك التفكير في أمثلة لاستخدام مسؤول للمواد بين البالغين في مجتمعك؟ ما الذي يجعل هذا الاستخدام يبدو "مسؤولاً" في رأيك؟

شجع اليافعين/ات على مناقشة كيف يتعرضوا للضغط للقيام بأشياء لا يرغبون فيها، أو التورط في جرائم نتيجة لأن العديد من المواد المخدرة غير قانونية. يمكن أن يتأثروا بسهولة للقيام بأمر تضرهم، أو يخضعون لضغوط الآخرين، أو ينفقون مبالغ كبيرة من المال الذي لا يملكونه.

اسأل: ما هي العلامات التي يظهرها الناس عندما يبدأون بتعاطي أو إساءة استخدام المواد المخدرة أو الكحول؟

²¹ <https://teens.drugabuse.gov/blog/post/tolerance-dependence-addiction-whats-difference>

2. اسأل: ما هي العلامات التي يظهرها الناس عندما يبدأون بتعاطي أو إساءة استخدام المواد المخدرة أو الكحول؟ شجع النقاش بناءً على تجارب اليافعين/ات.

3. قل: يمكن أن يحدث الإدمان في أي عمر، ولكنه غالباً ما يبدأ في مرحلة الشباب. إذا استمر الشخص في استخدام المواد المخدرة رغم العواقب الضارة، فقد يصبح مدمناً. من المهم أن يتحدث مع بالغ موثوق به أو شخص في المجال الطبي حول الأمر، لأن صحته ومستقبله قد يكونان على المحك.

4. هل سبق وأن أخبرك الأصدقاء أو العائلة أنك تتصرفين بشكل مختلف دون سبب واضح، مثل الانسحاب، الشعور المتكرر بالتعب أو الاكتئاب، أو العدوانية؟ يجب أن تستمعي لهم وتكوني صادقة مع نفسك - اسألي نفسك إذا كانوا على حق. قد تكون هذه التغييرات علامة على وجود مشكلة مرتبطة بالمواد المخدرة. أحياناً يتجاهل الآباء هذه العلامات، معتقدين أنها جزء طبيعي من سنوات المراهقة.

5. أنت الوحيد الذي تعرف بالتأكيد إذا كنت تعاني من مشكلة بسبب تعاطي المواد المخدرة. إليك بعض العلامات الأخرى التي قد تدل على الإدمان:

- قضاء الوقت مع أصدقاء غير اعتياديين
- عدم الاهتمام بمظهرك
- تدهور العلامات في المدرسة
- الغياب عن الدروس أو العمل
- فقدان الاهتمام بأنشطتك المفضلة
- الوقوع في مشاكل في المدرسة أو العمل أو مع القانون
- تغيير عادات الأكل أو النوم
- زيادة المشاكل مع أفراد الأسرة والأصدقاء

6. قل: الإدمان لا يستهدف فئة معينة من الناس ولا يقتصر على نوع معين من الأشخاص؛ يمكن أن يحدث لأي شخص.

كيفية الاستجابة لتعاطي صديقة المواد المخدرة أو الكحول (حوالي 30 دقيقة)

1. قل الآن سنتحدث عن كيفية الاستجابة لتعاطي شخص المواد المخدرة .

2. اسأل: ماذا ستفعل/ين إذا اكتشفت أن صديق/ة مقرب/ة منك يتعاطى المواد المخدرة ؟ شجع النقاش حول الموضوع.

3. دون الإجابات على اللوحة التي حضرته مسبقاً وتحمل عنوان "الاستجابة لاستخدام صديق المواد المخدرة أو الكحول".

4. اسأل إذا كانت هناك أي عيادات صحية محلية يمكن للفتيان/ت اللذين يعانون من الإدمان اللجوء إليها.

5. قل: شيء آخر يمكنكم فعله هو تشجيع صديقك على التحدث مع شخص بالغ موثوق به. هل يمكنهم مناقشة ذلك مع والديهم؟

6. قل: إذا كان صديقك يستخدم المواد المخدرة ، قد تضطر للابتعاد عنه/ا لفترة. من المهم حماية صحتك العقلية وعدم تعريض نفسك للخطر بالبقاء في مواقف يتم تعاطي فيها المواد المخدرة .

7. اسأل اليافعين/ات ما إذا كان هناك قادة مجتمعيين يمكنهم التحدث معهم وقد يكونون قادرين على التأثير على وجود الأشخاص الذين يبيعون المواد المخدرة أو الكحول في المجتمع.
8. بعد انتهاء النقاش ومشاركة اليافعين/ات لأفكارهم حول كيفية الاستجابة لاستخدام صديق/ة المواد المخدرة أو الكحول، ذكرهم أن الادمان شيء يمكن أن يحدث لأي شخص، بما في ذلك أنفسهم. فكر بهدوء في كيف ستتصرف إذا أدركت أنك تعاني من مشكلة مع المواد المخدرة أو الكحول. هل يمكنك استخدام بعض الأفكار التي تمت مشاركتها هنا؟
9. اشكر اليافعين/ات على مشاركتهم أفكارهم وأخبرهم أن الوقت قد حان لإنهاء الجلسة.

ختام الجلسة :الوقت الإجمالي - 20 دقيقة

1. اشكر الجميع على مشاركتهم واسألهم إذا كان لديهم أي أسئلة. ذكرهم بأنه يمكنهم أيضاً تقديم أسئلة سرية الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع. سيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، واسأل اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع عائلاتهم وأصدقائهم.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات /ات الخاص بك.
4. اطلب منهم تدوين أفكار لمساعدة الأصدقاء على التمتع بصحة جيدة.
5. اطلب منهم تدوين أفكار للحفاظ على صحتهم الشخصية.
6. ذكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم. اطلب الى هم إحضار دليل اليافعين /ات الخاص بهم.
7. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليفاعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

المحور الثالث: الصحة الانجابية والجنسية



الجلسة رقم 15: رحلتي في التغيرات الجسدية والنمائية – الجزء الاول (اليافعات)

أهداف الجلسة ::

بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعات من:

1. أن تتعرف اليافعات على مفهوم البلوغ ويذكرن تعريفاً صحيحاً له بنهاية الجلسة.
2. أن تعدد اليافعات أبرز التغيرات الجسدية والعاطفية التي تحدث خلال فترة المراهقة.
3. أن تميز اليافعات بين التغيرات التي تحدث للفتيات والتغيرات التي تحدث للفتيان خلال البلوغ.
4. أن تحدد اليافعات ممارسات صحيحة للعناية بالجسم والنظافة الشخصية خلال فترة البلوغ.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

حامل اللوحات الورقية، إذا كان متوفراً ومناسباً لموقع الاجتماع	حوالي 15 ورقة من أوراق اللوح الورقي (ورق الجرائد)
أوراق اللوح الورقي القلب (ورق الجرائد)	لوح قلب تعرض عليه التغيرات التي تحدث لأجساد اليافعات واليافعين في سن المراهقة
أقلام ملونة	"ملف الأسئلة" أو مكان لوضع الأسئلة بشكل مجهول وسري
عدد كافٍ من الأقلام، وأقلام الرصاص، أو الألوان الشمعية للفتيات لاستخدامها في الجلسة.	

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك اثنان من الموجهين، قسّم الأنشطة التي سيشرف عليها كل منهما.
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام اللوح الورقي القلب. ابحث عن مكان لوضعه بحيث يمكنك الكتابة عليه وتعليق أوراقه.
- راجع الأسئلة من ملف الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.

1. الترحيب: الوقت الإجمالي - 5 دقائق

1. رحب بالجميع مرة أخرى في نادي اليافعات. واشكر اليافعات على حضورهن.
2. اسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة عن موضوع اجتماع نادي اليافعين السابق. اسحب الأسئلة من ملف الأسئلة السرية وخصص وقتاً للإجابة عليها، إذا وجدت.
3. قل لهن إنهن يخوضون الآن بالكثير من التغيرات الجديدة جسدياً وعاطفياً ونفسياً. اليوم سنتعلم كل شيء عن البلوغ!

البلوغ : مجموعة من التغيرات الجسدية يتسارع فيها النمو الطول والوزن والحجم وتغيرات جسدية تظهر فيها الخصائص الجنسية الثانوية ويبدأ البلوغ عند الاناث بالحيض وعند الذكور بنزول السائل المنوي .

1. النشاط : [1] الوقت الإجمالي 105 - دقيقة

البلوغ (مدة النشاط: 10 دقائق)

1. اكتب كلمة "البلوغ" على ورقة من اللوح القلّاب
2. اسأل اليافعات: ماذا تعرفن عن البلوغ؟ اكتب ردودهم على اللوح الورقي.
3. إذا لم يقمن بذكر النقاط الأساسية التالية، ناقش ما يلي عن البلوغ:
 - خلال فترة المراهقة، نمر بمرحلة في حياتنا تُسمى مرحلة البلوغ. يبدأ البلوغ عادة بين سن 8 إلى 13 عند اليافعات، وبين سن 10 إلى 15 عند اليافعين، لذا فإن العديد منكم يمر بمرحلة البلوغ بالفعل!
 - البلوغ هو الوقت الذي يبدأ فيه الجسم في التغير من الطفولة إلى المراهقة.
 - جسدياً: العديد منكم الآن قادر على الحمل وإنجاب الأطفال، ولكن هذا لا يعني بالضرورة أنك جاهزة لتكوين أسرة، على الرغم من أن بعضكم قد يكون كذلك. من المحتمل أيضاً أنك قد وصلت إلى ذروة طولك كفتاة.
 - معرفياً: أنت قادرة على تكوين آرائك الخاصة ووضع نفسك في مكان شخص آخر (التعاطف).
 - النمو العاطفي والاجتماعي: تحاولين معرفة من أنت (هويتك) وترغبين في بدء تكوين علاقات جديدة.
 - يستغرق البلوغ عدة سنوات للمرور بجميع التغيرات، وكل شخص يمر به بوتيرته الخاصة. عموماً، سينتهي البلوغ في حوالي سن 18 - 20 عاماً.
 - ثم وضع تعريف سن اليافعين / اليافعات: الفئة العمرية (10 - 19 سنة): هي المرحلة الإنتقالية للنمو والتطور من الطفولة إلى البلوغ

4. اسألن: ما هو منظوركن عن هذا التغير؟ ما هي التغيرات التي تلاحظنها على صديقاتكن؟

5. ذكّر اليافعات أن البلوغ:

- هي فترة ممتعة وحساسة في نفس الوقت. قد تتذكرين عندما كنتِ أصغر سناً أنه قد وُلد لديك شعوراً غريباً في البداية وقد لا يزال أثره مستمراً. يمكن أن يجعلك تشعرين بالوعي الذاتي لأن جسمك يتطور.

- هي فترة تصبح فيها اليافعات واليافعين الأكبر سناً أكثر اهتماماً بالعلاقات العاطفية، وتكوين صداقات جديدة وعميقة، ويصبحون أكثر استقلالية.

جسدي المتغير [5] [4] [3] [2] (حوالي 40 دقيقة)

1. قسّم اليافعات إلى مجموعات صغيرة مكونة من أربع إلى خمس فتيات لكل مجموعة.
2. أعط كل مجموعة ورقتين من أوراق اللوح الورقي وأقلام ملونة.
3. اشرح التمرين: (ملاحظة: امنحهم حوالي 10 دقائق لرسم الرسوم التوضيحية).
 - إذا كان عدد الأقلام محدوداً، قرر من سيبدأ الرسم أولاً.
 - على إحدى أوراق اللوح الورقي، ارسـم مخططاً لجسم فتاة.
 - على المخطط، ارسـم صوراً أو رموزاً لإظهار الأجزاء التي تطرأ عليها التغيرات الجسدية.
 - حول المخطط، اكتب التغيرات العاطفية التي تشعرين بها – المشاعر التي تختلف عن تلك التي كنت تشعرين بها عندما كنت أصغر سناً.
 - أخبرهم أن لديهم 10 دقائق لإنهاء العمل.
 - اطلب منهم اختيار احدهن لتمثل المجموعة وتقديم الرسم عند الانتهاء.
4. تجول بين المجموعات. تحقق مما إذا كانت اليافعات بحاجة إلى مساعدة أو لديهن أسئلة. تأكد من تنبيه المجموعات عن الوقت المتبقي لهن حين يكون قد مضى منتصف المدة وعندما يكون الوقت على وشك الانتهاء (دقيقتان، دقيقة واحدة، ضع القلم).
5. عند الانتهاء، اطلب من كل ممثلة مجموعة صغيرة لصق ورقتهم على الحائط (إذا كان ممكناً) وشرح رسمهم للجميع في مدة لا تتجاوز دقيقتين. بدلاً من ذلك، يمكنهم القيام بجولة حيث يتجول الجميع حول القاعة للاطلاع على رسومات الجميع.
6. اطلب منهم مناقشة التغيرات الجسدية والعاطفية التي رسمنها أو كتبن عنها.
7. بمجرد أن تقدم جميع المجموعات عروضهن، لخص التغيرات الجسدية التي قد تحدث للفتيات أثناء البلوغ. تأكد من الإشارة إلى أن معظم اليافعات لن يختبرن جميع التغيرات هنا، بل بعضها. إذا كان متوفراً، استخدم لوح قلاب لعرض هذه التغيرات. لا تنسَ أبرز التغيرات التي لم تذكرها اليافعات بعد.

الثدي :

المراهقة : هي مرحلة طبيعية في حياة الفرد ينتقل فيه من حياة الطفولة الى سن الرشد يصاحبها تغيرات جسدية وهرمونية تبدأ بالبلوغ .

- ما قبل البلوغ: ارتفاع الحلمات فقط وتبرعم الثدي.
- ثم كبر الثديين والأنسجة الغدية.
- ثم ظهور الثدي بشكل واضح.
- ثم ارتفاع في الهالة.
- ثم اكتمال نمو الثدي واستدارته.

لشعر العانة:

- ما قبل البلوغ: لا وجود لشعر العانة.
- ثم وجود شعر عند الشفرتين.

- ثم انتشار الشعر ما بين الشفرتين والعانة.
- ثم انتشار جانبي بسيط للشعر ولا يصل إلى الفخذين.
- إلى الفخذين.
- ثم انتشار جانبي أكثر لتكوين المثلث المقلوب وصولاً إلى الفخذين

والترتيب الزمني يكون كما يلي:

- 1- نمو الثدي 9-13 عام
- 2- نمو شعر المنطقة التناسلية 9-13 عام
- 3- نمو شعر الإبط 10-14 عام
- 4- الزيادة في الطول 10-14 عام
- 5- الدورة الشهرية 11-15 عام
- زيادة التعرق وظهور رائحة للجسم
- اتساع الحوض
- زيادة الوزن وتغير شكل الجسم (مثل زيادة الدهون في الذراعين العلويين والفخذين)
- قد تبدأ الإفرازات المهبلية البيضاء أو الشفافة، وهذا طبيعي
- زيادة الجوع والشهية
- البشرة الدهنية، البثور و/أو حب الشباب
8. اشرح أن الدماغ يبدأ في النضوج تماماً مثل الجسم. الجزء العاطفي من الدماغ ينضج أولاً.
9. ناقش التغيرات العاطفية التي ذكرتها اليافعات في رسوماتهن.
 - السلوك يصبح عاطفياً ومدفوعاً بشكل كبير بالمشاعر.
 - التغيرات العاطفية تتعلق بشكل كبير بمشاعر الفرح، الحزن، أو الغضب. ستشعر بالتقلبات المزاجية. في لحظة تكونين سعيدة، وفي اللحظة التالية تكونين غاضبة.
 - تشعرين بأنك أكثر استقلالية.
 - قد تكونين جذابة جسدياً للآخرين و/أو تشعرين بمشاعر جنسية أكثر.
 - تصبحين أكثر حساسية.
 - تشعرين بالقلق بشأن التغيرات في جسمك.
 - تشعرين أحياناً بمزيد من الثقة وأحياناً أخرى بقلة الثقة بالنفس.
 - تصبحين أكثر اندفاعية نحو المخاطرة.
10. اشرح أن اليافعات واليافعين يمرون أيضاً بتغيرات معرفية (مهارات التعلم والتفكير) خلال فترة المراهقة.
 - تستخدمين مهارات التفكير الأكثر تعقيداً لاتخاذ قرارات شخصية في علاقاتك، في المدرسة و/أو في المنزل.
 - أنت قادرة على التعبير عن أفكارك وآرائك حول مجموعة متنوعة من المواضيع.
 - تبدأين في تحديد الأنشطة التي تفضلينها، وما هو المظهر الشخصي الذي تعتبرينه جذاباً، وما هي القواعد الأبوية التي تختلفين معها.
 - تبدأين في التشكيك في السلطة والمعايير الاجتماعية.

11. اسأل: ما هو رأيك الشخصي عن هذه التغييرات؟ هل اختبرت أيًا من هذه التغيرات في مهارات التفكير والتعلم؟
12. قل إنه بالإضافة إلى التغيرات الجسدية والعاطفية والمعرفية (التعلم)، هناك أيضاً تغيرات اجتماعية تحدث أثناء البلوغ والمراهقة:

اسأل: ما هو رأيك الشخصي عن هذه التغييرات؟ هل اختبرت أيًا من هذه التغيرات في مهارات التفكير والتعلم؟

- يتم ملاحظتك أكثر في المجتمع / تُعاملين بشكل مختلف؛ غالباً بطريقة تعامل تحمل طابعاً جنسياً من قبل الرجال واليافعين
 - تصبحين أكثر اهتماماً بالعلاقات العاطفية
 - تريد أن يحبك أصدقاؤك.
 - لا تريد أن تكوني مختلفة أو غريبة.
 - لا ترغبين في قضاء الوقت مع أسرتك بقدر ما ترغبين في قضاء الوقت مع أقرانك وأصدقائك أكثر.
 - تصبحين أكثر وعياً وانتباهاً لمظهرك الجسدي.
 - تصبحين أكثر انتباهاً لما يعتقده الناس عنك.
 - تريد أن تكوني مقبولة من الآخرين.
13. اسأل: هل لاحظت اختلافات في تغير أجساد اليافعات الأخريات مقارنة بجسدك؟
14. أكد لهن أن هذا أمر طبيعي تماماً بقول:
- جسم كل فتاة مختلف عن غيرها. أنتِ تتطورين بشكل مختلف عن أصدقائك وإخوتك. هذا أمر طبيعي وعادي جداً.
 - الجميع ينمو ويتطور بشكل مختلف وبمعدلات مختلفة.
 - جسمك وعقلك سيستمران في التغير حتى بعد فترة المراهقة وفي مرحلة البلوغ.
15. أشر إلى أن الانتباه الشديد لتفاصيل جسمك أمر شائع. فالمجتمع لديه الكثير من التوقعات السلبية غالباً حول ما يجب أن يبدو عليه جسم المرأة المثالي. قل لهن إن كل شكل جسم جميل، وأن شكل الجسم والطول غالباً ما يحدده جينات والديك أو أجدادك، وبما تأكليه ومدى نشاطك الجسدي.
16. ذكّر اليافعات أن البلوغ:
- هي فترة ممتعة وحساسة حيث تتطورين علاقات جديدة وتجربين جميع أنواع التغيرات في جسمك وعقلك.
 - من الشائع أن تشعرين بالغربة والوعي الذاتي والانتباه لذاتك كفتاة. نوادي اليافعات هي مكان رائع لبناء الثقة بالنفس ومساعدتك على أن تصبحي امرأة شابة تعيش حياة صحية.

جسد الشبان المتغير (حوالي 20 دقيقة)

1. ابقِ اليافعات في نفس مجموعات التمرين السابق.
2. اشرح أن أجسام اليافعين تبدأ في التغير خلال فترة البلوغ عندما يكونوا في نفس أعماركن أو لاحقاً.

3. اشرح التمرين:

- إذا كانت الأقلام محدودة، قرر من سيبدأ الرسم.
- ارسم مخططاً لجسم فتى على الورقة الثانية من اللوح الورقي.
- ارسم صوراً أو رموزاً لتعيين أماكن التغيرات الجسدية والعاطفية التي تطرأ في أجسام اليافعين.
- أخبر المجموعة أن لديهم حوالي 5 دقائق لإنهاء الرسم. أخبرهم بأنهم بحاجة للعمل بشكل أسرع لأن الوقت أقل بكثير من التمرين السابق. توقع أن تضحك اليافعات.
- اطلب منهم تحديد شخص في المجموعة ليقدم الرسم عند الانتهاء.

4. بعد حوالي 10 دقائق، اطلب من كل مجموعة شرح رسوماتهم للجميع. (ملاحظة: توقع أن تضحك اليافعات).

5. لخص التغيرات الجسدية التي قد تحدث للفتيان خلال فترة البلوغ:

- زيادة الشعر على الذراعين والساقين والوجه وحول الأعضاء التناسلية
 - زيادة التعرق وقد تظهر رائحة للجسم
 - ارتفاع الطول وبدء بروز العضلات
 - تصبح الأكتاف أعرض
 - زيادة الجوع والشهية
 - البشرة الدهنية، البثور و/أو حب الشباب
 - يبدأ الصوت في "الخشونة" ويصبح أعمق
 - تكبر الخصيتين
 - ينمو القضيب في الحجم والطول
6. تحدث عملية الانتصاب للقضيب في أوقات غير متوقعة. اشرح أنه تماماً مثلما تقوم بإطلاق البويضات من المبايض، يبدأ اليافعين في إنتاج الحيوانات المنوية في خصيتهم.
7. أشير إلى أنه عندما تبدأ اليافعات في الحيض ويبدأ اليافعين في إنتاج الحيوانات المنوية، يمكن للفتاة أن تصبح حاملاً إذا مارست الجنس. على الرغم من أنه نادر الحدوث، إلا أنه من الممكن للفتاة أن تصبح حاملاً قبل أن تحدث دورتها الشهرية الأولى لأن البويضة الأولى تُطلق قبلها بقليل.
8. أشير إلى أن اليافعين أيضاً يمرون بتغيرات عاطفية واجتماعية مشابهة للفتيات مع بعض الاستثناءات. اسأل: ما هي هذه الاستثناءات؟
9. قل إن الاستثناءات يمكن أن تشمل ما يلي:
- تحدث هذه التغيرات بعد سنة أو سنتين مقارنة باليافعات.
 - خلال هذا الوقت من التغيرات، يُمنح اليافعين أحياناً مزيداً من الحرية ويفرض عليهم مسؤوليات أقل، بينما يُتوقع من اليافعات أحياناً البقاء في المنزل أكثر.
10. اسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة.

قل: لقد تحدثنا سابقاً عن البلوغ والتغيرات التي تحدث لجسمك أثناء النمو. وتامماً كما يتغير جسمك، يجب أن تتغير عاداتك في العناية بنفسك أيضاً للحفاظ على صحتك ونظافتك الشخصية! اليوم سنتحدث عن النظافة الشخصية والعناية بالذات!

1. ابدأ نقاشاً حول الحفاظ على نظافة الجسم وصحته. باستخدام اللوح القلاب، راجع وأبرز النقاط التالية التي قد غفل الجميع عن ذكرها

- **الاستحمام:** يساعدنا الاستحمام على الحفاظ على نظافة أجسامنا وتجنب الإصابة بالعدوى والأمراض. استحم بالصابون والماء مرة أو مرتين يومياً. اغسل يديك قبل وبعد تناول الطعام وبعد استخدام الحمام لمنع انتشار البكتيريا والعدوى. غسل الوجه بالصابون والماء مرتين على الأقل يومياً يمكن أن يساعد في تقليل حب الشباب أو جعله أقل شدة.
- **الرائحة الطيبة والشعور بالانتعاش:** استخدم مزيل العرق، بودرة الأطفال، أو المنتج الأكثر شيوعاً في بلدك لتجنب الرائحة الكريهة تحت إبطيك.
- **العناية بالشعر:** اغسل شعرك بانتظام للحفاظ على نظافته. يعتمد تكرار غسل الشعر على نوع شعرك وبيئتك. الأشخاص ذوو الشعر المفرد أو الناعم قد يحتاجون إلى غسل شعرهم كل يوم أو كل يومين إلى ثلاثة أيام بسبب تراكم الزيت بسرعة. الأشخاص ذوو الشعر المجعد أو الخشن عادة ما يحتاجون إلى غسل شعرهم مرة في الأسبوع بسبب تراكم الزيت بشكل أبطأ. إذا كنت غير متأكد من مدى تكرار غسل شعرك، اطلب نصيحة من صديق أو فرد من العائلة لديه نوع شعر مشابه. يمكن للفتيات أن يسألن أمتهن يثقن بها حول شعر الساقين. فقد لا تحتاج كل الشابات لحلاقتن، فهذا يعتمد على الثقافة والاختيار الشخصي.
- **العناية بالأسنان والفم:** استخدم الوسيلة الأكثر شيوعاً في بلدك لتنظيف الأسنان بعد كل وجبة وقبل النوم كل ليلة. يساعد تنظيف الأسنان على تجنب التسوس وتلف الأسنان. يمكن أن يساعد استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد في تقوية أسنانك أيضاً.
- **الملابس الداخلية:** ارتدي ملابس داخلية نظيفة كل يوم لتجنب العدوى والحفاظ على نظافة المنطقة التناسلية. إذا توجب عليك غسل ملابسك الداخلية كل بضعة أيام للتأكد من أن وجود غيار داخلي نظيف كل يوم، فمن المهم التخطيط مسبقاً لعملية الغسيل حتى يكون لديك الوقت لتجفيفها.
- **العناية بالمنطقة التناسلية:** تحتاج اليافعات إلى غسل المنطقة حول الفرج والشرج بالصابون والماء كل يوم. بينما ينظف المهبل نفسه بشكل طبيعي ولا يجب أبداً محاولة تنظيفه من الداخل. لسوء الحظ، تحاول بعض اليافعات والنساء غسل داخل المهبل بالصابون، ويستخدمن مزيلات العرق، العطور، (الأعشاب، أو الدوش المهبلي للمتزوجات) لا حاجة لأي من ذلك، ويمكن أن يكون ضاراً لأن هذه المنتجات يمكن أن تغير التوازن الطبيعي داخل المهبل وتسبب تهيج الجلد داخله وتسبب العدوى. يجب أن تغسل اليافعات أو يمسن من الأمام إلى الخلف بعد استخدام الحمام. سواء استخدمت

اليافعة مناديل الحمام، الورق، الشطاف، الإبريق، الخرطوم، لتنظيف نفسها، يجب أن تتأكد من تجنب المسح أو الغسل للأمام. إذا مسحت أو غسلت للأمام، فإنها تخاطر بنقل الجراثيم من الشرج إلى المهبل والفتحة البولية، مما يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالعدوى. إذا أصيبت اليافعة بعدوى مهبلية، فقد يصف لها الطبيب كريمات أو جل للعلاج أو قد يصف لها حبوباً تؤخذ عن طريق الفم. يجب تغيير القوط الصحية أو أي وسيلة أخرى تستخدمها بانتظام خلال فترة الحيض.

نشاط الدعم خلال فترة البلوغ (مدة النشاط: 15 دقيقة)

1. اشرح أنه خلال فترة البلوغ والمراهقة، من الطبيعي أن تعتمد بشكل أقل على البالغين وأكثر على أصدقائك للحصول على المعلومات. في هذا العمر، قد تشعر بأنك الأقرب إلى أصدقائك.
2. أشر إلى أنه من الجيد الحديث مع بعض البالغين للحصول على الدعم خلال هذا الوقت من التغيرات. حيث سيكون لديهم المزيد من المعلومات والخبرة الحياتية مقارنة بأقرانك ومن هم في سنك.
3. اسأل: من هم الأشخاص البالغين الذين يمكنكم الاعتماد عليهم للحصول على معلومات حول تغير أجسامكم، علاقاتكم، مشاعركم تجاه النمو، إلخ؟
4. بعد المناقشة، لخص قائمة بالبالغين الذين يمكن الوثوق بهم واللجوء إليهم:

الأم	المعلمة
العمة أو الجدة	ممرضة في عيادة صحية، إذا كنت تشعر بالراحة.
أخت/ابنة عم/صديقة أكبر سناً	المؤسسات أو الجماعات الدينية

5. اشرح أن الهدف من نادي اليافعين هو أن تتعلم اليافعات مع أقرانهن. إنه مكان آمن للتعلم، خاصة إذا كن لا يشعرن بالراحة في الحديث مع البالغين.
6. يمكن أن تكون التغيرات التي تأتي مع البلوغ محرجة أو غير مريحة في بعض الأحيان للحديث عنها مع البالغين. ابدأ حلقة نقاشية قصيرة حول بعض الطرق التي يمكن للفتيات أن يساعدن بعضهن البعض في جعل فترة البلوغ أسهل.
7. قل: بينما جميع هذه التغيرات التي ناقشناها طبيعية تماماً، يمكن أن تكون فترة البلوغ وقتاً صعباً. دعونا نناقش بعض الطرق التي يمكننا من خلالها جعل فترة البلوغ أسهل للجميع.
8. ناقش الأسئلة التالية:

- ما هي بعض الأشياء التي يمكننا القيام بها لجعل فترة البلوغ أسهل للجميع؟
- مقترح: تعلم حول التغيرات التي تحدث لنا؛ التحدث مع البالغين الموثوقين؛ التحدث مع بعضنا البعض؛ إلخ.

- ما هي بعض الأشياء التي يمكن أن تساعدنا في تجاوز هذه التغيرات؟
 - **مقترح:** تذكر أن هذه عملية طبيعية ولن تستمر للأبد؛ اعتنِ بنفسك؛ تحدث مع الأصدقاء؛ إلخ.
- ما هي بعض اللحظات الأكثر إحراجاً التي قد تحدث للفتيات، وكيف يمكننا جعل تلك اللحظات أقل إزعاجاً لبعضنا البعض؟
 - **مقترح:** استعدي لأول دورة شهرية لك؛ لديك رائحة جسم أو حب الشباب - مارس عادات الحفاظ على النظافة الشخصية/اغسلي جسمك عن طريق الاستحمام/استخدمي مزيل العرق، إلخ.
- ماذا يمكنكم القيام به لمساعدة بعضكم البعض؟
 - **مقترح:** لا تسخروا من بعضكم البعض؛ تذكروا أنكم جميعاً تمرّون بنفس الشيء؛ تحدثوا مع الأصدقاء خلال الأوقات الصعبة؛ إلخ.

الختام: الوقت الإجمالي – 10 دقائق²²

1. اشكر الجميع على مشاركتهم واسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة. ذكرهم بأنهم يمكنهم أيضاً تقديم أسئلة بسرية الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع. سيتم الإجابة على هذه الأسئلة في الجلسة التالية.
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، اسأل اليافعات عما تعلموا، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات الخاص بكم.
4. ذكر اليافعات بموعد الاجتماع القادم لنادي اليافعين. اطلب منهم إحضار دليل اليافعين/ات الخاص بهن.
5. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

²² Adapted from: GREAT Activity Cards for Very Young Adolescents (10-14 years old).
Adapted from Family Life Education: Teaching Youth about Reproductive Health and HIV/AIDS from a Christian Perspective was developed by Family Health International (FHI)/YouthNet
Adapted from Blum, Robert Wm. Adolescence: Age and Stage. Department of Population, Family and Reproductive Health. Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.
<https://www.urmc.rochester.edu>
<https://www.cincinnatichildrens.org/health/c/cognitive>

الجلسة رقم 16: رحلتي في التغيرات الجسدية والنمائية – الجزء الاول (اليافعين)

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون من:
- وصف ما هو البلوغ وكيف يؤثر على المراهقين الأكبر سناً.
- وصف التغيرات الجسدية، العاطفية، العقلية، النفسية والاجتماعية التي تأتي مع البلوغ، ومعرفة أن هذه التغيرات طبيعية.
- استكشاف سبل تمكّن اليافعين من تقديم الدعم للفتيات ودعم بعضهم

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

حامل اللوح الورقي القلب، إذا كان متاحاً ومناسباً لموقع الاجتماع	حوالي 15 ورقة مفصولة من أوراق اللوح الورقي
ورق اللوح الورقي	لوح قلب يوضح التغيرات في أجسام اليافعين واليافعات المراهقين
عدد كافٍ من الأقلام، وأقلام الرصاص، أو أقلام التلوين لاستخدام اليافعات	"مجلد الأسئلة" أو صندوق لوضع الأسئلة بشكل سري

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات. كن ملماً إماماً تاماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قسما الأنشطة بحيث يقوم كل منكما بالإشراف على جزء منها.
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام اللوح الورقي القلب. ابحث عن مكان يحتوي على جدار و/أو مكان لوضع حامل اللوحة الورقية بحيث يمكنك الكتابة عليه وتعليق أوراقه خلال الجلسة.
- راجع الأسئلة من ملف الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.

خطة الجلسة:

ا. الترحيب: الوقت الإجمالي - 5 دقائق



1. رحب بالجميع مرة أخرى في نادي اليافعين. اشكر اليافعين على حضورهم.
2. اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة حول موضوع جلسة الاجتماع السابق لنادي اليافعين. اسحب الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية، إذا كانت هناك أي أسئلة.
3. قل إنهم يمرون حالياً بالكثير من التغيرات الجديدة جسدياً، وعاطفياً، ونفسياً. اليوم سنتعلم كل شيء عن مرحلة البلوغ!

II. نشاط: [1] الوقت الإجمالي 105 - دقيقة

البلوغ (حوالي 10 دقائق)

1. اكتب كلمة "البلوغ" على ورقة من اللوح القلاب
2. اسأل: ماذا تعرفون عن البلوغ؟ اكتب ردودهم على اللوح الورقي.
3. إذا لم يتم ذكر النقاط الأساسية التالية، ناقش ما يلي عن البلوغ:
 - خلال فترة المراهقة، نمر بمرحلة في حياتنا تُسمى مرحلة البلوغ. يبدأ البلوغ عادة بين سن 8 إلى 13 عند اليافعات، وبين سن 10 إلى 15 عند اليافعين، لذا فإن العديد منكم يمر بمرحلة البلوغ بالفعل!
 - البلوغ هو الوقت الذي يبدأ فيه الجسم في التغير من الطفولة إلى المراهقة.
 - جسدياً: العديد منكم الآن قادر على أن يصبحوا آباءً، ولكن هذا لا يعني بالضرورة أنكم مستعدون لتكوين عائلة، على الرغم من أن بعضكم قد يكون كذلك.
 - معرفياً: أنت قادر على تكوين آرائك الخاصة ووضع نفسك في مكان شخص آخر (التعاطف).
 - النمو العاطفي والاجتماعي: تحاول معرفة من أنت (هويتك) وترغب في بدء علاقات جديدة.
 - يستغرق البلوغ عدة سنوات للمرور بجميع التغيرات، وكل شخص يمر به بوتيرته الخاصة. عموماً، سينتهي البلوغ في حوالي سن 18 - 20 عاماً.
4. اسأل: ما هو منظوركم عن هذا التغير؟ ما هي التغيرات التي تلاحظونها على أصدقائكم؟
5. ذكّر اليافعين أن البلوغ:
 - هي فترة ممتعة وحساسة في نفس الوقت. قد تتذكر عندما كنت أصغر سناً أنه قد ولّد لديك شعوراً غريباً في البداية وقد لا يزال أثره مستمراً. يمكن أن يجعلك تشعر بالوعي الذاتي لأن جسمك يتطور.
 - هي فترة تصبح فيها اليافعات واليافعين الأكبر سناً أكثر اهتماماً بالعلاقات العاطفية وتكوين صداقات جديدة وعميقة ووطيدة، ويصبحون أكثر استقلالية.

جسدي المتغير [2] [3] [4] [5] (حوالي 40 دقيقة)

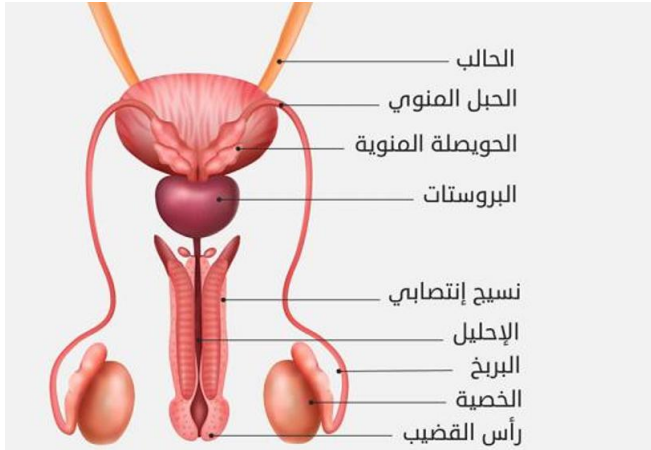
1. قسّم اليافعين إلى مجموعات صغيرة مكونة من أربع إلى خمس أولاد لكل مجموعة.
2. أعط كل مجموعة ورقتين من أوراق اللوح الورقي وأقلام ملونة.

3. اشرح التمرين: (ملاحظة: امنحهم حوالي 10 دقائق لرسم الرسوم التوضيحية).

- إذا كان عدد الأقلام محدوداً، قرر من سيبدأ الرسم أولاً.
 - على إحدى أوراق اللوح الورقي، ارسم مخططاً لجسم فتى.
 - على المخطط، ارسم صوراً أو رموزاً لإظهار الأجزاء التي تطرأ عليها التغيرات الجسدية.
 - حول المخطط، اكتب التغيرات العاطفية التي تشعر بها – المشاعر التي تختلف عن تلك التي كنت تشعر بها عندما كنت أصغر سناً.
 - أخبرهم أن لديهم 10 دقائق لإنهاء العمل.
 - اطلب منهم اختيار احدهم لتمثيل المجموعة وتقديم الرسم عند الانتهاء.
4. تجول بين المجموعات. تحقق مما إذا كانت الياfecين بحاجة إلى مساعدة أو لديهم أسئلة. تأكد من تنبيه المجموعات عن الوقت المتبقي لهم حين يكون قد مضى منتصف المدة وعندما يكون الوقت على وشك الانتهاء (دقيقتان، دقيقة واحدة، ضع القلم).
5. عند الانتهاء، اطلب من كل ممثل مجموعة صغيرة لصق ورقتهم على الحائط (إذا كان ممكناً) وشرح رسمهم للجميع في مدة لا تتجاوز دقيقتين. بدلاً من ذلك، يمكنهم القيام بجولة حيث يتجول الجميع حول القاعة للاطلاع على رسومات الجميع.
6. اطلب منهم مناقشة التغيرات الجسدية والعاطفية التي رسموها أو كتبوا عنها.
7. بمجرد أن تقدم جميع المجموعات عروضهم، لخص التغيرات الجسدية التي قد تحدث للفتيان أثناء البلوغ. تأكد من الإشارة إلى أن معظم الياfecين لن يختبروا جميع التغيرات المذكورة هنا، بل بعضها. إذا كان متوفراً، استخدم لوح قلاب لعرض هذه التغيرات. لا تنس توضيح .

الأعضاء التناسلية الذكورية

باستخدام كتاب رسومات يحتوي على رسومات توضيحية للأعضاء التناسلية الذكورية أو مجسم تشريحي، اشرح الأعضاء التناسلية الذكورية، مع التأكيد على أن لكل عضو وظيفة محددة تدعم النمو والصحة والتكاثر.



- **الخصيتان:** الخصيتان عضوان بيضاويا الشكل تقعان داخل كيس الصفن أسفل القضيب. تقومان بإنتاج الحيوانات المنوية، وهي الخلايا التناسلية الذكورية، كما تنتجان هرمون التستوستيرون، وهو هرمون مسؤول عن العديد من التغيرات الجسدية التي تحدث خلال مرحلة البلوغ.
- **كيس الصفن:** هو كيس جلدي يحتوي على الخصيتين، ويساعد في تنظيم درجة حرارتهما، لأن إنتاج الحيوانات المنوية يحتاج إلى درجة حرارة أقل قليلاً من درجة حرارة الجسم.
- **الأسهر (القناة الناقلة للحيوانات المنوية):** هو أنبوب ينقل الحيوانات المنوية من الخصيتين إلى الإحليل استعداداً لخروجها من الجسم.
- **الحويصلات المنوية والبروستات:** تفرز هذه الغدد سوائل تختلط مع الحيوانات المنوية لتكوين السائل المنوي، وتساعد هذه السوائل على تغذية الحيوانات المنوية وحمايتها أثناء حركتها.

- **الإحليل:** هو قناة تمر داخل القضيب، يخرج من خلالها البول والسائل المنوي في أوقات مختلفة، ولكل منهما وظيفة مختلفة.
- **القضيب:** هو عضو خارجي يمر عبره الإحليل، وله دور في التبول وفي العملية التناسلية مستقبلاً عند البلوغ.

بالإضافة الى التغيرات التالية

- زيادة الشعر على الذراعين والساقين والوجه وحول الأعضاء التناسلية
- زيادة التعرق وقد تظهر رائحة للجسم
- ارتفاع الطول وبدء بروز العضلات
- تصبح الأكتاف أعرض
- زيادة الجوع والشهية
- البشرة الدهنية، البثور و/أو حب الشباب
- يبدأ الصوت في "الخشونة" ويصبح أعمق
- تكبر الخصيتين
- ينمو القضيب في الحجم والطول
- الاحتلام يحدث، وهو عندما يخرج سائل من القضيب المنتصب أثناء النوم.

8. اشرح أن بعض التغيرات الجسدية في جسمك ستكون مرئية. على سبيل المثال، ستصبح أطول، وستنمو لديك شعر الوجه، وسيكبر حجم قضيبك.

- اذكر أن بعض التغيرات الجسدية تكون أصعب للرؤية أو تكون خاصة.
- قد يصبح العضو الذكري (القضيب) لليافع منتصباً. لا يتحكم اليافع في توقيت حدوث الانتصاب. من الشائع جداً أن يستيقظ اليافع في الصباح مع انتصاب. هذا طبيعي وعادي.
- عندما يكون قضيب اليافع منتصباً، يمكنه القذف. عندما يحدث هذا، يشعر بالمتعة، ويخرج سائل من القضيب المنتصب. يحتوي هذا السائل على الحيوانات المنوية.
- ليس من الضروري على اليافع القذف في كل مرة يحدث فيها الانتصاب. إذا انتظر، سيذهب الانتصاب من تلقاء نفسه.
- غالباً ما يقذف اليافع والرجال أثناء النوم. هذا شائع جداً وطبيعي. ولا يمكنهم التحكم في ذلك.

9. أوضح أنه على الرغم من أن جسم اليافع أصبح لديه القدرة على إنتاج الحيوانات المنوية والقذف، إلا أن هذا لا يعني بالضرورة أنه جاهز للزواج أو إنجاب الأطفال!

10. أكد للجميع أن جسم كل فتى مختلف عن الآخر. فقد يتطور جسمك وينمو بشكل مختلف

عن أصدقائك أو إخوتك. ينمو وينضج الجميع بمعدلات مختلفة، وهذا طبيعي ومقبول!

11. اشرح أن شكل الجسم والطول يتحددان بناءً على جينات والديك أو أجدادك. يتأثر الطول أيضاً بنظامك الغذائي.

12. مشيراً إلى الأعضاء التناسلية، اشرح أنه مثلما تبدأ اليافعات في تطوير وإطلاق البويضات من مبايضهن، يبدأ اليافع في إنتاج الحيوانات المنوية في خصيتهم.

13. اشرح أنه عندما تبدأ اليافعات في الحيض ويبدأ اليافع في إنتاج الحيوانات المنوية، يمكن للفتاة أن تحمل إذا مارست الجنس. على الرغم من أنه غير شائع، فمن الممكن أن تحمل

اليافعة قبل أن تأنيتها الدورة الشهرية الأولى لأن البويضة الأولى تُطلق قبل ذلك بقليل. اشرح أنه في الجلسات المقبلة سيتعلمون المزيد عن هذا الأمر.

14. اشرح أن الدماغ يبدأ في النضوج تماماً مثل الجسم. الجزء العاطفي من الدماغ ينضج أولاً.

15. ناقش **التغيرات العاطفية** التي ذكرها اليافعين في رسوماتهم. وقم بتسليط الضوء على ما ذكره اليافعين، ناقش التغيرات العاطفية التي تحدث خلال فترة البلوغ والمراهقة. تشمل النقاط الرئيسية:

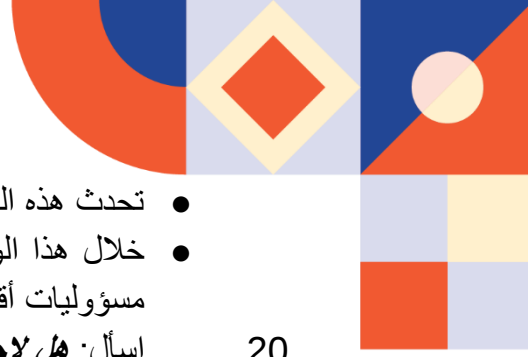
- السلوك يصبح عاطفياً ومدفوعاً بشكل كبير بالمشاعر.
 - التغيرات العاطفية تتعلق بشكل كبير بمشاعر الفرح، الحزن، أو الغضب.
 - السعادة - الشعور بالروعة.
 - الحزن - الشعور بالحزن أو السوء تجاه النفس.
 - الغضب - الشعور بالغضب تجاه الأشياء.
 - ستشعر بالتقلبات المزاجية. في لحظة تكون سعيداً، وفي اللحظة التالية تكون غاضباً.
 - تشعر بأنك أكثر استقلالية.
 - قد تشعر بمشاعر جنسية أكثر.
 - تصبح أكثر حساسية أو تشعر بالقلق بشأن التغيرات في جسمك.
16. اشرح أن اليافعات واليافعين يمرون أيضاً **بتغيرات معرفية (مهارات التعلم والتفكير)** خلال فترة المراهقة.

- تستخدم مهارات التفكير الأكثر تعقيداً لاتخاذ قرارات شخصية في علاقاتك، في المدرسة و/أو في المنزل.
 - أنت قادر على التعبير عن أفكارك وآرائك حول مجموعة متنوعة من المواضيع.
 - تبدأ في تحديد الرياضات والمجموعات التي تفضلها، وما هو المظهر الشخصي الذي تعتبره جذاباً، وما هي القواعد الأبوية التي ترغب في تغييرها.
 - تبدأ في التشكيك في السلطة والمعايير الاجتماعية.
17. قل إنه بالإضافة إلى التغيرات الجسدية والعاطفية والمعرفية (التعلم)، هناك أيضاً **تغيرات اجتماعية** تحدث أثناء البلوغ والمراهقة:

- تريد أن يحبك أصدقاؤك.
- لا تريد أن تكون مختلفاً أو غريباً.
- لا ترغب في قضاء الوقت مع أسرتك بقدر ما ترغب في قضاء الوقت مع أقرانك وأصدقائك أكثر.
- تصبح أكثر وعياً وانتباهاً لمظهرك الجسدي.
- تصبح أكثر انتباهاً لما يعتقد الناس عنك.
- تريد أن تكون مقبولاً من الآخرين عبر المنافسة والإنجاز.

اسأل: هل لاحظتم أي اختلافات في كيفية معاملة اليافعين مقارنة باليافعات الآن بعد أن أصبحتم مراهقين؟

18. أشر إلى أن اليافعين أيضاً يمرون بتغيرات **عاطفية واجتماعية** مشابهة للفتيات مع بعض الاستثناءات. اسأل: **ما هي هذه الاستثناءات؟**
19. قل إن الاستثناءات يمكن أن تشمل ما يلي:



- تحدث هذه التغيرات بعد سنة أو سنتين مقارنة باليافعات.
 - خلال هذا الوقت من التغيرات، يُمنح اليافعين أحياناً مزيداً من الحرية ويفرض عليهم مسؤوليات أقل، بينما يُتوقع من اليافعات أحياناً البقاء في المنزل أكثر.
 - 20. اسأل: هل لاحظتم أي اختلافات في كيفية معاملة اليافعين مقارنة باليافعات الآن بعد أن أصبحتم مرافقين؟ اجمع أكبر عدد ممكن من الردود.
 - 21. اذكر ما يلي كمثال على التغيرات والاختلاف في المعاملة في حال لم يذكرها اليافعين:
 - تحدث التغيرات لدى اليافعات عادة قبل سنة أو سنتين من حدوثها لدى اليافعين.
 - يُتوقع من اليافعات أحياناً القيام بالمزيد من الأعمال المنزلية بينما يُمنح اليافعين أحياناً المزيد من الحرية ويفرض عليهم مسؤوليات أقل.
 - قد تفرض الأسر قيوداً أكثر على حرية اليافعات خارج المنزل مقارنة باليافعين.
 - 22. اسأل اليافعين عن رأيهم في الاختلاف في المعاملة. اشرح أنه في الجلسات القادمة سيتعلمون عن النوع الاجتماعي وكيف يضع المجتمع ضغوطات مختلفة على اليافعين واليافعات أثناء انتقالهم إلى مرحلة البلوغ. هذه الضغوطات يمكن أن تخلق عدم المساواة والتمييز بينهم.
 - 23. ذكّر اليافعين أن البلوغ:
 - هي فترة ممتعة وحساسة حيث تطور علاقات جديدة وتختبر جميع أنواع التغيرات في جسمك وعقلك.
 - البلوغ يعني أنك في طور أن تصبح شخصاً بالغاً!
 - 24. اسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة.
- جسد اليافعات المتغير (حوالي 20 دقيقة)**
1. ابق اليافعين في نفس مجموعات التمرين السابق.
 2. اشرح أن أجسام اليافعات تبدأ في التغير خلال فترة البلوغ عندما يكونوا في نفس أعماركم.
 3. اشرح التمرين:
 - إذا كانت الأقلام محدودة، قرر من سيبدأ الرسم.
 - ارسم مخططاً لجسم فتاة على الورقة الثانية من اللوح الورقي.
 - ارسم صوراً أو رموزاً لتعيين أماكن التغيرات الجسدية والعاطفية التي تطرأ في أجسام اليافعات.
 - أخبر المجموعة أن لديهم حوالي 5 دقائق لإنهاء الرسم. أخبرهم بأنهم بحاجة للعمل بشكل أسرع لأن الوقت أقل بكثير من التمرين السابق. توقع أن يضحك اليافعين.
 - اطلب منهم تحديد شخص في المجموعة ليقدم الرسم عند الانتهاء.
 4. بعد حوالي 10 دقائق، اطلب من كل مجموعة شرح رسوماتهم للجميع.
 5. لخص التغيرات الجسدية التي قد تحدث للفتيان خلال فترة البلوغ:

6. بمجرد أن تقدم جميع المجموعات عروضهن، لخص التغييرات الجسدية التي قد تحدث للفتيات أثناء البلوغ. إذا كان متوفراً، استخدم لوح قلاب لعرض هذه التغييرات.

- ازدياد الطول
- زيادة التعرق وظهور رائحة للجسم
- بداية نمو الثديين أو استمرار نموهما وامتلائهما
- اتساع الحوض
- زيادة الوزن وتغير شكل الجسم (مثل زيادة الدهون في الذراعين العلويين والفخذين)
- بدء الحيض
- زيادة الشعر على الساقين وتحت الذراعين وحول المناطق التناسلية وعلى شفة الفم العليا
- قد تبدأ الإفرازات المهبلية البيضاء أو الشفافة، وهذا طبيعي
- زيادة الجوع والشهية
- البشرة الدهنية، البثور و/أو حب الشباب

7. وضح أنه، حتى لو كان جسم اليافعة قادراً على إنجاب الأطفال خلال فترة البلوغ، فإن ذلك لا يعني بالضرورة أن اليافعات جاهزات للزواج والحمل.

8. أثير أنه على الرغم من أن الأجسام والمشاعر والأمر الاجتماعية تتغير خلال فترة البلوغ، فإن المراهقة هي فترة مميزة في الحياة. حيث يصبح اليافعين واليافعات أكثر اهتماماً بالعلاقات الجديدة، ويطورون صداقات رائعة، وينمون ويتجاوزون اهتماماتهم الطفولية.

الاعتناء بأجسامنا: (20 دقيقة)

1. قل: لقد تحدثنا سابقاً عن البلوغ والتغيرات التي تحدث لجسمك أثناء النمو. وتامماً كما يتغير جسمك، يجب أن تتغير عاداتك في العناية بنفسك أيضاً للحفاظ على صحتك ونظافتك الشخصية! اليوم سنتحدث عن النظافة الشخصية والعناية بالذات!

2. ابدأ نقاشاً حول الحفاظ على نظافة الجسم وصحته. باستخدام اللوح القلاب، راجع وأبرز النقاط التالية التي قد غفل الجميع عن ذكرها

- الاستحمام: يساعدنا الاستحمام على الحفاظ على نظافة أجسامنا وتجنب الإصابة بالعدوى والأمراض. استحم بالصابون والماء مرة أو مرتين يومياً. اغسل يديك قبل وبعد تناول الطعام وبعد استخدام الحمام لمنع انتشار البكتيريا والعدوى. غسل الوجه بالصابون والماء مرتين على الأقل يومياً يمكن أن يساعد في تقليل حب الشباب أو جعله أقل شدة.
- الرائحة الطيبة والشعور بالانتعاش: استخدم مزيل العرق، بودة الأطفال، أو المنتج الأكثر شيوعاً في بلدك لتجنب الرائحة الكريهة تحت إبطيك.
- العناية بالشعر: اغسل شعرك بانتظام للحفاظ على نظافته. يعتمد تكرار غسل الشعر على نوع شعرك وبيئتك. الأشخاص ذوو الشعر المفرد أو الناعم قد يحتاجون إلى غسل شعرهم كل يوم أو كل يومين إلى ثلاثة أيام بسبب تراكم الزيت بسرعة. الأشخاص ذوو الشعر المجعد أو الخشن عادة ما يحتاجون إلى غسل شعرهم مرة في الأسبوع بسبب تراكم الزيت بشكل أبطأ. إذا كنت غير متأكد من مدى تكرار غسل شعرك، اطلب نصيحة من صديق أو فرد من العائلة لديه نوع شعر مشابه. يمكن للفتيان أن يسألوا الأم أو الأب حول الحلاقة. فقد لا يحتاج كل الشبان للحلاقة، فهذا يعتمد على الثقافة والاختيار الشخصي.

- **العناية بالأسنان والفم:** استخدم الوسيلة الأكثر شيوعاً في بلدك لتنظيف الأسنان بعد كل وجبة وقبل النوم كل ليلة. يساعد تنظيف الأسنان على تجنب التسوس وتلف الأسنان. يمكن أن يساعد استخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد في تقوية أسنانك أيضاً.
- **الملابس الداخلية:** ارتدي ملابس داخلية نظيفة كل يوم لتجنب العدوى والحفاظ على نظافة المنطقة التناسلية. إذا توجب عليك غسل ملابسك الداخلية كل بضعة أيام للتأكد من أن وجود غيار داخلي نظيف كل يوم، فمن المهم التخطيط مسبقاً لعملية الغسيل حتى يكون لديك الوقت لتجفيفها.
- **العناية بالمنطقة التناسلية:** من المهم غسل وتنظيف القضيب يومياً. اغسل خصيتيك، المنطقة بين الخصيتين والفخذين، وبين الأرداف ومنطقة الشرج بالماء والصابون يومياً. بالنسبة للفتيان غير المختونين، من المهم سحب القلفة بلطف وتنظيف هذه المنطقة. سواء كان اليافع مختوناً أم لا، من المهم غسل وتنظيف القضيب والمنطقة حول الشرج يومياً.

نشاط الدعم خلال فترة البلوغ (مدة النشاط 15 دقيقة)

1. اشرح أنه خلال فترة البلوغ والمراهقة، من الطبيعي أن تعتمد بشكل أقل على البالغين وأكثر على أصدقائك للحصول على المعلومات. في هذا العمر، قد تشعر بأنك الأقرب إلى أصدقائك.
2. أشر إلى أنه من الجيد الحديث مع بعض البالغين للحصول على الدعم خلال هذا الوقت من التغيرات. حيث سيكون لديهم المزيد من المعلومات والخبرة الحياتية مقارنة بأقرانك ومن هم في سنك.
3. اسأل: **من هم الأشخاص البالغين الذين يمكنكم الاعتماد عليهم للحصول على معلومات حول تغير أجسامكم، علاقاتكم، مشاعركم تجاه النمو، إلخ؟**
4. بعد المناقشة، لخص قائمة بالبالغين الذين يمكن الوثوق بهم والجوء إليهم:

الأم أو الأب	المعلم
العم أو الجد	ممرض في عيادة صحية، إذا كنت تشعر بالراحة في الحديث عن هذا الموضوع معهم.
أخ/ابن عم/صديق أكبر سناً	المؤسسات أو الجماعات الدينية

5. اشرح أن الهدف من نادي اليافعين هو أن يتعلم اليافعين مع أقرانهم. إنه مكان آمن للتعلم، خاصة إذا كانوا لا يشعرون بالراحة في الحديث مع البالغين.
6. يمكن أن تكون التغيرات التي تأتي مع البلوغ محرجة أو غير مريحة في بعض الأحيان للحديث عنها مع البالغين. ابدأ حلقة نقاشية قصيرة حول بعض الطرق التي يمكن للفتيان أن يساعدوا بعضهم البعض في جعل فترة البلوغ أسهل.

7. قل: بينما جميع هذه التغيرات التي ناقشناها طبيعية تماماً، يمكن أن تكون فترة البلوغ وقتاً صعباً. دعونا نناقش بعض الطرق التي يمكننا من خلالها جعل فترة البلوغ أسهل للجميع.

8. ناقش الأسئلة التالية:

- ما هي بعض الأشياء التي يمكننا القيام بها لجعل فترة البلوغ أسهل للجميع؟
 - مقترح: لا تسخروا من بعضكم البعض؛ تذكروا أنكم جميعاً تمرّون بهذه التجربة؛ تحدثوا مع الأصدقاء خلال الأوقات العصيبة، وما إلى ذلك.
- ما هي بعض الأشياء التي يمكن أن تساعدنا في تجاوز هذه التغيرات؟
 - مقترح: تذكر أن هذه عملية طبيعية ولن تستمر للأبد؛ اعتنِ بنفسك؛ تحدث مع الأصدقاء؛ إلخ.
- ما هي بعض اللحظات الأكثر إحراجاً التي قد تحدث للفتيان، وكيف يمكننا جعل تلك اللحظات أقلّ إزعاجاً لبعضنا البعض؟
 - مقترح: أول مرة قمت بالقذف فيها؛ لديك رائحة جسم أو حب الشباب – احرص على النظافة الشخصية، اغتسل واستخدم مزيل العرق، وما إلى ذلك.
- ماذا يمكنكم القيام به لمساعدة اليافعات في فترة البلوغ؟
 - مقترح: كن مستمعاً منصتاً لهن عندما يمرّون بأوقات صعبة. قدم الدعم لهن في المنزل، لا تسخر منهن، واذهب معهن لشراء مستلزمات الحيض الصحية إذا احتجن إلى ذلك.

الختام: الوقت الإجمالي – 10 دقائق²³

1. اشكر الجميع على مشاركتهم واسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة. ذكرهم بأنهم يمكنهم أيضاً تقديم أسئلة بسرية الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع. سيتم الإجابة على هذه الأسئلة في الجلسة التالية.
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، اسأل اليافعات عما تعلموا، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات الخاص بكم.
4. ذكر اليافعات بموعد الاجتماع القادم لنادي اليافعين. اطلب منهم إحضار دليل اليافعين/ات الخاص بهن.
5. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

²³ Adapted from: GREAT Activity Cards for Very Young Adolescents (10-14 years old).

Adapted from Family Life Education: Teaching Youth about Reproductive Health and HIV/AIDS from a Christian Perspective was developed by Family Health International (FHI)/YouthNet.

Adapted from Blum, Robert Wm. Adolescence: Age and Stage. Department of Population, Family and Reproductive Health. Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health.

<https://www.urmc.rochester.edu>

<https://www.cincinnatichildrens.org/health/c/cognitive>

الجلسة رقم 17: رحلتي في التغيرات الجسدية والنمائية – الجزء الثاني (جلسة لليافعين /ات)

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون من:
- وصف الدورة الشهرية وآلية حدوثها.
- القدرة على التعامل مع الدورة الشهرية بطرق واقعية.

الوقت الإجمالي: 90 دقيقة

المواد المطلوبة:

لوح ورقي/دفتر قلاب يحتوي على رسومات توضيحية للأجزاء التناسلية الأنثوية، و/أو نموذج للرحم	حامل اللوح الورقي، إذا كان متوفراً ومناسباً لموقع الاجتماع
ورق اللوح الورقي	"ملف الأسئلة" أو صندوق لوضع الأسئلة بشكل مجهول
مواد محلية تستخدم خلال الدورة الشهرية، مثل الفوطة الصحية، السدادة القطنية، كوب الدورة الشهرية، الأقمشة، الأوراق، الفوطة القابلة لإعادة الاستخدام	أقلام ملونة
الملحق أ: كيفية صنع فوطة صحية قابلة لإعادة الاستخدام الملحق ب: أسئلة حول الدورة الشهرية - انظر في نهاية هذه خطة الجلسة الملحق ج: ورقة خيارات المنتجات الصحية - انظر في نهاية هذه خطة الجلسة	إذا سمحت الموارد، قطع قماش، منشفة أو حشوة قطنية، إبر، ودبوس لصنع فوطة صحية قابلة لإعادة الاستخدام خلال الدورة الشهرية

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة هذه، بما في ذلك الملحقين أ و ب و ج عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- هذه الجلسة تقدم للفتيات والفتيان حيث سيجد المرشد الأجزاء المشار لها لتقديمها للفتيان دون بقية أجزاء الجلسة الأخرى.
- تقدم هذه الجلسة للفتيان بعد تقديم جلسة التغيرات الجسدية الخاصة بالفتيان.
- إذا كان هناك مرشدين اثنين، قسّم الأنشطة بحيث يشرف كل مرشد على جزء منها.
- إذا كانت الفوط الصحية غير متوفرة بسهولة أو غير ميسورة التكلفة في منطقتك، ستقوم بشرح كيفية صنع الفوط الصحية القابلة لإعادة الاستخدام. اقرأ التعليمات حول كيفية صنع الفوط الصحية القابلة لإعادة الاستخدام (انظر الملحق أ: كيفية صنع الفوط الصحية القابلة لإعادة الاستخدام – في نهاية خطة الجلسة هذه). هذا الجزء مخصص للفتيات فقط

- باتباع التعليمات حول كيفية صنع الفوط القابلة لإعادة الاستخدام، قم بقص قطعتين من القماش الخارجي وقطعتين إلى أربع قطع من الشحوة القطنية حتى تتمكن من عرض كيفية صنع الفوط القابلة لإعادة الاستخدام ضمن جلسة نادي اليافعات. احضر الإبر لتوضح للفتيات كيفية خياطة الفوط الداخلية بالقماش الخارجي وأين يجب خياطة كل منها.
- إذا سمح الوقت والموارد، قم بصنع فوط صحية قابلة لإعادة الاستخدام لعرضها على اليافعات خلال اجتماع نادي اليافعين.
- إذا سمحت الموارد، قم بعمل نسخ كافية من نمط الفوط الصحية القابلة لإعادة الاستخدام لتوزيعها على جميع اليافعات (انظر الملحق أ في نهاية خطة الجلسة هذه).

- إذا كانت الفوط الصحية متوفرة بسهولة وميسورة التكلفة في منطقتك، احضر عينات لعرضها على اليافعات ليشاهدن شكلها ويشعرن بلمسها.
- راجع الأسئلة من ملف الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.

خطة الجلسة:

1. الترحيب: الوقت الإجمالي - 5 دقائق

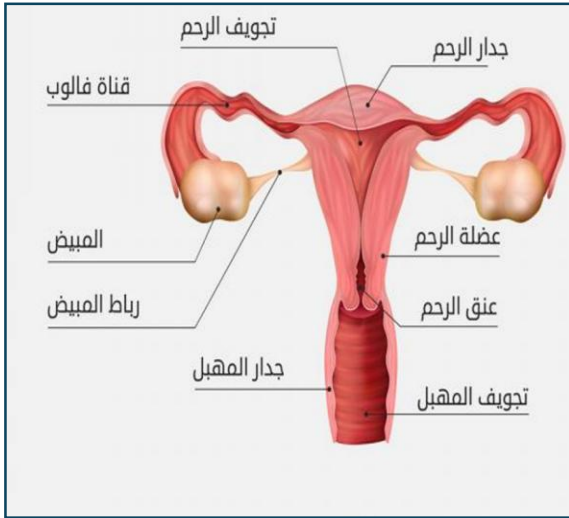
1. رحب بالجميع مرة أخرى في نادي اليافعات. اشكر اليافعات على حضورهن.
2. اسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة من اجتماع نادي اليافعين السابق. اسحب الأسئلة من ملف الأسئلة السرية، إذا كانت هناك أسئلة.
3. قل إن فهم اليافعة لجسمها يعد جزءاً أساسياً لبناء ثقتها بنفسها. اليوم، سنتعلم المزيد عن جسم الإنسان ونتعمق في موضوع الدورة الشهرية.

III. النشاط: [1] الوقت الإجمالي - 75 دقيقة (مخصص لليافعين/ات)

الأعضاء التناسلية الأنثوية (حوالي 20 دقيقة)

1. افتح اللوح الورقي القلب الذي يحتوي على رسومات توضيحية للأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية والداخلية أو نموذج للرحم مع قناة فالوب والمبايض. **ملاحظة:** تسامح مع الفكاهة في الجلسة وأكد أن الشعور بالحرج أمر طبيعي.
2. اسأل: **هل تعلم أحد من قبل عن أجزاء الأعضاء التناسلية الأنثوية؟ اطلب من بعض المتطوعات تسمية الأجزاء المختلفة.**

3. اشرح أجزاء الأعضاء التناسلية الأنثوية. يجب التطرق للنقاط الأساسية التالية:



- **الفرج:** الفرج هو اسم للأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية ويشمل فتحة المهبل، الشفرين، والبظر.
- **المهبل:** المهبل هو القناة التي تؤدي إلى عنق الرحم والرحم، ويقع داخل الجسم. يخرج منه دم الحيض والأطفال عند الولادة. المهبل هو المكان الذي يدخل فيه الرجل قضيبه أثناء الجماع.
- **الشفرين:** هما طيتان من الجلد تغطيان وتحميان المهبل. بالقرب من أعلى وداخل طيات الشفرين يوجد البظر. البظر حساس جداً ويساعد المرأة على الشعور بالمتعة الجنسية.
- **المبايض:** المبايض هما عضوان بيضاويان يقعان فوق الرحم - واحد على اليمين والآخر على اليسار. يخزنان ويطلقان البويضات أثناء فترة الإباضة. تحدث الإباضة حوالي مرة واحدة في الشهر، ولكن قد يختلف ذلك.
- **قناة فالوب:** هما قناتان تربطان المبايض بالرحم. عندما تُطلق بويضة من المبيض، تدخل قناة فالوب وتنتقل إلى الرحم.
- **الرحم:** الرحم يشبه الكمثرى المقلوبة أو الأفوكادو. داخله يوجد بطانة وجدار عضلي. كل شهر، تتكون بطانة الرحم وتصبح أكثر سمكاً مع ظهور كمية صغيرة من الأنسجة والدم على الجدران تحضيراً لاستقبال الجنين. فتحة الرحم أو عنق الرحم هو الجزء الذي يواجه المهبل.

4. اشرح أنهن سيتعلمن عن كيفية عمل هذه الأجزاء معاً لتشكيل الجهاز التناسلي الأنثوي.

5. اسأل: هل سمعت أحداً من قبل عن مصطلح "الدورة الشهرية"؟ اطلب من بعض المتطوعات شرح ما يعرفونه.

6. باستخدام اللوح الورقي القلاب، ناقش موضوع الدورة الشهرية. تأكد من تغطية النقاط الأساسية التالية:

- أثناء الدورة الشهرية، ينتج الرحم بطانة تتكون من كمية صغيرة من الأنسجة والدم داخل جدران الرحم.
- إذا لم تُخصب البويضة بواسطة الحيوانات المنوية بعد الإباضة نتيجة للجماع، يتخلص الرحم من البطانة ويطرح الدم والأنسجة عبر المهبل.
- تسمى هذه العملية بالحيض. يحدث الحيض حوالي مرة واحدة في الشهر، ولكن التوقيت يمكن أن يختلف بين كل فتاة.
- لون وكمية الدم سيتغيران خلال فترة الحيض، غالباً ما يبدأ بلون صدئ أو أحمر غامق ثم يصبح أحمر قبل أن يتناقص ليصبح كميته أقل، وأحياناً يصبح داكناً مرة أخرى.
- على الرغم من أنه قد يبدو الكثير من الدم، فإن متوسط فقدان الدم خلال فترة الحيض هو فقط 10-35 مل أو 2 إلى 3 ملاعق طعام إجمالاً. إذا كنت تشعرين بالقلق حول النزيف، تحدثي إلى أحد مقدمي الرعاية الصحية^[2]. (ملاحظة للمرشد: يمكنك صب بعض السائل الذي تم قياسه إلى 35 مل أو استخدام ملعقة طعام لإظهار الكمية الصغيرة. من الدم الذي يطرحه الجسم)
- طرح بعض المتجلبطات الدموية الصغيرة أو المخاطية أثناء الحيض هو أمر طبيعي.
- الهرمونات تنظم الإباضة والدورة الشهرية. الهرمونات هي مواد كيميائية ينتجها الجسم للتحكم في العديد من وظائف الجسم. يبدأ الجسم في إنتاج المزيد من الهرمونات خلال فترة البلوغ.

7. اطلب من بعض اليافعات شرح الدورة الشهرية للتأكد من فهمهن للمفاهيم الأساسية المتعلقة بها.

8. استمع لما تقوله اليافعات. صحح بلطافة أي معلومات خاطئة لديهن.

الطمث/الحيض (حوالي 15 دقيقة) (مخصص لليافعين/ات)

1. ناقش الطمث، وتطرق للنقاط الرئيسية التالية:
 - تحيض معظم اليافعات بين سن 10 إلى 14 عاماً.
 - يمكن أن تبدأ اليافعات الحيض في وقت مبكر مثل 9 سنوات أو في عمر متأخر حتى 16 إلى 17 عاماً.
 - الحيض ليست شيئاً يستدعي الخوف منه. إنه طبيعي واعتيادي للفتيات/النساء.
 - عادة ما يستمر الحيض من 4 إلى 7 أيام (ولكن يمكن أن يستمر لفترة أطول). يحدث الحيض عادةً مرة واحدة في الشهر، ولكن يمكن أن يكون غير منتظماً في السنوات الأولى.
 - اليوم الأول من الحيض – اليوم الذي تبدأ فيه النزف – هو اليوم الأول من الدورة الشهرية. تتراوح الدورة الشهرية عادةً بين 21 إلى 35 يوماً، ولكن في المتوسط تستمر الدورة لمدة 28 يوماً.

2. اسأل: ما رأيكن في هذه المعلومات؟ هل فاجأكم أي منها؟



3. راجع النقاط الرئيسية الأخرى حول الحيض:

- في بعض الأحيان، لا تحيض جميع اليافعات في كل شهر. وهذا أمر طبيعي.
- خلال فترة المراهقة، يمكن أن تكون دورة الحيض غير منتظمة. قد تستمر ليوم أو يومين فقط، أو قد تستمر لمدة أسبوع كامل. يستغرق الأمر عدة سنوات قبل أن تطور نمطاً ثابتاً، وبعض النساء لن يتطور لديهن نمط ثابت أبداً.
- 4. اشرح أن هناك العديد من المفاهيم الشائعة الخاطئة حول الحيض.
- 5. اسأل: ما هي المفاهيم الشائعة الخاطئة التي سمعت عنها حول الحيض؟ اطلب من اليافعات مشاركة أمثلة مما سمعته، ولكن قم بالتأكيد على الحقائق أثناء تصحيحك للمفاهيم الخاطئة. أكد على النقاط التالية:

- غالباً ما تشعر اليافعات بالخجل عندما يحضن لأول مرة. لكن الحيض ليست مرضاً، أو عدوى، أو شيء مؤذي، أو قذارة، أو مشينة، أو غير نظيفة، أو أي شيء سلبي آخر.
- عندما تحيضن لأول مرة، قد يكون الأمر مخيفاً. أخبري أختك الكبرى أو والدتك أو عماتك القريبة منك أو معلمتك. سوف يساعدنك في ذلك.

اسأل: ما هي المفاهيم الشائعة الخاطئة التي سمعت عنها حول الدورة

- 6. اشرح أنه بمجرد أن تبدأ اليافعة في الحيض، تصبح قادرة على الحمل، على الرغم من أن هذا لا يعني أنها جاهزة للزواج أو إنجاب طفل.
- 7. أكد أنه من الأفضل للفتيات الانتظار حتى يكبرن ليتزوجن وليصبحن حوامل؛ وهذا أفضل أيضاً لصحة أطفالهن. ومع ذلك، قل إن هذا ليس خياراً متاحاً دائماً ويعتمد على وضع كل فتاة.
- 8. اسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة.

كيف ستشعرين خلال الحيض (حوالي 10 دقائق)

- 1. اسأل: هل سمعتن من قبل عن متلازمة ما قبل الحيض (PMS)؟ دع بعضاً من المتطوعات يشاركن ما سمعته أو تجربتهن الشخصية. (ملاحظة: استمع بعناية لما تقوله اليافعات.)

- 2. لخص النقاط الرئيسية حول متلازمة ما قبل الحيض (PMS). أبرز النقاط التي لم تذكرها اليافعات بالفعل:

- تحدث في اليوم أو الأيام القليلة التي تسبق اليوم الأول من الدورة الشهرية.
- تسببها الهرمونات.
- بعض اليافعات يشعرن بالحزن أو التهيج أو الغضب بدون سبب.
- في بعض الأحيان يصبح الثديان مؤلمان.

- 3. تشمل بعض الأعراض الإضافية التي يمكن تسليط الضوء عليها ما يلي:

- الصداع
- الغثيان
- التعب (الشعور بالإرهاق)

- التهيج
- التقلصات
- الانتفاخ

4. اشرح أن الإصابة بمتلازمة ما قبل الحيض (PMS) أمر طبيعي وعادي. لا يوجد ما يدعو للقلق. ولكن، بعض اليافعات يمكن أن تكون لديهن أعراض حادة لمتلازمة ما قبل الحيض. إذا حدث ذلك يمكنها القيام بما يلي:

- تناول مسكن للألم.
- وضع كمادات دافئة على البطن.
- أخذ قيلولة.
- محاولة الاسترخاء.
- شرب شاي الأعشاب أو الماء الدافئ مع العسل أو العلاجات الشعبية الأخرى.
- إذا كانت الأعراض شديدة، يجب الذهاب إلى العيادة الصحية فوراً.

5. ناقش التقلصات خلال الحيض:

- في بعض الأحيان تشعر اليافعات بالتقلصات خلال الحيض.
- تحدث بسبب تقلصات الرحم لدفع دم الحيض لطرحه خارج الجسم.
- يمكن أن تسبب التقلصات آلاماً في أسفل الظهر أو البطن في بداية الحيض.
- إذا كانت اليافعات يعانين من التقلصات في الأيام الأولى من الحيض، يمكنهن: تناول مسكن للألم. وضع كمادات ماء دافئ أو قطعة قماش ساخنة على أسفل البطن.

6. اسأل إذا كان هناك أي أسئلة.

العناية الشخصية خلال فترة الحيض (مدة النشاط 20 دقيقة) - (مخصص للفتيات فقط)

2. اسأل: بالنسبة للفتيات اللاتي يحضن بالفعل ويرغبن في مشاركة تجربتهن، ماذا شعرتن عندما رأيتم دم الحيض لأول مرة؟ اوصفن لنا مشاعركن؟

3. أكد، باستخدام نبذة إيجابية، النقاط الرئيسية حول أول دورة حيض للفتاة:

- قد يكون من المخيف رؤية الدم على ملابسك الداخلية لأول مرة.
- أخبري والدتك، أخواتك الكبار، عماتك المقربة، جدتك أو صديقة أكبر سناً.
- إذا كنت في المدرسة، أخبري معلمة أو زميلة يمكنها مساعدتك.
- اشعري بالفخر. هذا علامة على نموك وأنتك تصبحين شابة.

4. وضح لهن بأن البعض قد يقول إن اليافعات لا يستطعن الذهاب إلى المدرسة أو القيام بالأنشطة اليومية الأخرى خلال الحيض وأن هذا الأمر غير صحيح!

5. اسأل اليافعات عما يمكنهن فعله أثناء الحيض، مثل:

- أين يمكنهن العثور على الفوط الصحية خلال الدورة الشهرية؟
- كيف يمكنهن صنع الفوط؟
- كم مرة يجب تغيير القماش أو الفوطة؟

• كيف يجب التخلص من القماش أو الفوطة؟

6. استمع لما تجيب به اليافعات. إذا لم تُذكر بعض النقاط، لخص الطرق التعامل مع الحيض:
- ضعي قطعة قماش أو فوطة على ملابسك الداخلية لامتناس الدم.
 - اعتماداً على السياق، يمكنك الحصول على الفوط الصحية أو المنتجات الصحية الأخرى من أحد أفراد الأسرة الإناث، أو شرائها من السوق أو الصيدلية، إلخ.
 - يمكنك صنع فوط قابلة لإعادة الاستخدام من مواد في المنزل.
 - قومي بتغيير القماش/الفوطة كل 2 إلى 3 ساعات، أو أكثر إذا كان نزيك كثيفاً.
 - عند الذهاب إلى المدرسة أو العمل، احضري فوطة إضافية في حقيبة لاستخدامها لاحقاً خلال اليوم.
 - استخدمي الحقيبة لتخزين الفوط المستخدمة لتنظيفها أو التخلص منها لاحقاً.

7. اعرض عليهن المواد التي يمكن أن تستخدمها اليافعات خلال الحيض:

- قطعة قماش نظيفة
- فوط مصنوعة في المنزل
- فوط صحية قابلة لإعادة الاستخدام
- فوط أو سدادات قطنية مشتراة من المتجر

8. اشرح أنه من الممكن صنع فوطة قابلة لإعادة الاستخدام، والتي يمكن غسلها واستخدامها مراراً وتكراراً. إذا كن يستخدمن القماش أو الفوط القابلة لإعادة الاستخدام، يجب تنظيفها بشكل صحيح كما يلي:

- انقعي الفوط المتسخة لمدة عشرين دقيقة في ماء ساخن ويحتوي صابون.
- اغسلي هذه الفوط كما تغسلين الملابس عادةً بالصابون والماء.
- اتركي الفوط النظيفة لتجف تحت أشعة الشمس – حيث أنها مطهر طبيعي.
- تخلصي من الماء المتسخ في المرحاض.
- اغسلي يديك بالماء والصابون.
- خزني الفوط النظيفة في مكان جاف ونظيف إلى حين استخدامها مرة أخرى.

9. إذا كان الوضع مناسباً، قم بتوضيح كيفية صنع فوطة صحية قابلة لإعادة الاستخدام من المواد المنزلية. (ملاحظة: التعليمات موجودة في الملحق أ في نهاية هذه خطة الجلسة. إذا أمكن، احضر قطعتي القماش الخارجي والحشوة الداخلية أو الحشوة القطنية المقصوصة لعرض القطع وكيفية تجميعها معاً – انظر ملاحظات التحضير.)

- اعرض قطعتي القماش الخارجي المقصوصة مسبقاً. إذا لم تكن معدة بعد، قم بقص قطعتي القماش الخارجي باستخدام النموذج في الملحق – اعرض النموذج المستخدم على اليافعات.
- اعرض المنشفة المحضرة أو الحشوة القطنية. إذا لم تكن جاهزة بعد، قم بقص المناشف أو الحشوة القطنية للقطع الامتناسية الداخلية.



- ثبت الحشوة الامتصاصية الداخلية بالقماش الخارجي وقم بخياطتها – كرر العملية لكلا قطعتي القماش الخارجي.
- قم بخياطة قطع القماش الخارجي معاً – بحيث تكون الطبقات الامتصاصية الداخلية متجهة نحو بعضها – انظري التعليمات.
- ضعي الأزرار أو الكباسات على الأجنحة لتثبيت الفوطة بالملابس الداخلية..

10. اسأل اليافعات: هل يمكنكن فعل هذا في المنزل؟

11. اطلب من عدة فتيات شرح التعليمات حول كيفية صنع الفوط القابلة لإعادة الاستخدام – للتأكد من فهمهن لكيفية القيام بذلك.

12. اسألهن: الآن بعد أن تعرفنا على الدورة الشهرية وكل ما يتعلق بها، في المرة القادمة التي يقول فيها شخص ما أنك يجب أن تلتزموا في المنزل ولا تذهبن إلى المدرسة أو العمل عندما تكون لديكن الدورة الشهرية، ماذا ستقولون لهن؟

13. ابدأ نقاشاً إضافياً أو بديلاً إذا كانت المنتجات الصحية المشتراة من المتجر والبدايل الأخرى متاحة أيضاً. استخدم الصفحة التي تُظهر خيارات المنتجات الصحية في الملحق ج لاستعراضها جميعاً:

- بدون ترتيب معين، ارفع أحد منتجات الصحية النسائية واسأل اليافعات عن اسم هذا المنتج وكيفية استخدامه. إذا كانت الإجابة نعم، اطلب من إحداهن شرح كيفية الاستخدام. واطرح عليهن أسئلة لمعرفة آرائهن حول إيجابيات وسلبيات المنتج. إذا لم يعرفنه، اشرح كيفية عمل المنتج. ارجع إلى صفحة خيارات المنتجات الصحية لمشاركة بعض الإيجابيات والسلبيات.
- بمجرد مناقشة كل المنتجات، اطلب من اليافعات أن يعملن معاً في مجموعات لترتيب المنتجات من الأكثر جاذبية لهن إلى الأقل – أو من المنتج الأكثر احتمالاً أن يقمن باستخدامه إلى الأقل احتمالاً.
- اطلب منهن شرح لماذا رتبّن المنتجات بهذا الترتيب.
- بافتراض أن الخيار الأول هو المنتج الذي يستخدمه (إذا كن قد اختبرن بالفعل الحيض)، اسألين عما يعجبهن بهذا المنتج وما لا يعجبهن فيه، ومدى توفره. هل هناك خيار آخر يجذبهن أكثر، ولكنهن لا يمكنهن الوصول إليه أو القدرة على شرائه؟
- ما التحديات التي تواجههن أو يعتقدن أنها قد تنشأ مع الطريقة التي اخترنهن؟ كيف يمكنهن معالجة تلك التحديات؟

14. ناقش كيفية التخلص من منتجات الحيض:

- إذا كنت تستخدمين فوطة صحية من المتجر، لفي الفوطة المتسخة بالمناديل. (ضعيها في صندوق القمامة)
- إذا كنت تستخدمين قماشاً أو فوطة قابلة لإعادة الاستخدام، ضعي القماش المتسخ في حقيبة جافة. لاحقاً، اغسليها بماء بارد، ثم اغسليها بالماء الساخن والصابون. اتركيها تجف تحت الشمس.

15. اسأل اليافاعات: ماذا تعرفن عن الحفاظ على نظافتنا الشخصية خلال الحيض؟ اجمع أكبر عدد ممكن من الردود من اليافاعات.

16. ناقش هذه النقاط الرئيسية حول النظافة الشخصية خلال الحيض:
- كلما غيرت القماش أو الفوطة الصحية، اغسلي المنطقة الحساسة بالماء.
 - لا حاجة لتنظيف الجزء الداخلي من المهبل. فهو ينظف نفسه.
 - جففي المنطقة بلطف.
 - ضعِي الأقمشة أو الفوط غير المستخدمة في مكان نظيف. هذا يساعد في منع أي رائحة.
17. اسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة.

المراجعة (حوالي 10 دقائق)

اسألنهن: الآن بعد أن تعرفنا على الدورة الشهرية وكل ما يتعلق بها، في المرة القادمة التي يقول فيها شخص ما أنكن يجب أن تبقيين في المنزل ولا تذهبن إلى المدرسة أو العمل عندما تكون لديكن الدورة الشهرية، ماذا ستقولون لهن؟

1. قل: الآن سأختبر معرفتكن حول الدورة الشهرية.
2. ا طرح السؤال الأول من قائمة الأسئلة في الملحق ب: أسئلة حول الدورة الشهرية. (ملاحظة: انظر الملحق ب في نهاية هذه خطة الجلسة.)
3. إذا أعطت إحداهن إجابة خاطئة، استمر في طرح السؤال على اليافاعات الأخريات حتى تحصل على الإجابة الصحيحة.
4. واحدة تلو الأخرى، ا طرح جميع الأسئلة عليهن. صحح أي معلومات خاطئة حسب الحاجة.
5. اسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة.

الختام: الوقت الإجمالي – 10 دقائق

1. اشكر الجميع على مشاركتهم واسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة. ذكرهم بأنهم يمكنهم أيضاً تقديم أسئلة بسرية الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع. سيتم الإجابة على هذه الأسئلة في الجلسة التالية.
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، اسأل اليافاعات عما تعلموا، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات الخاص بكم.
4. ذكر اليافاعات بموعد الاجتماع القادم لنادي اليافعين. اطلب منهم إحضار دليل اليافعين/ات الخاص بهن.
5. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافاعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الملحق أ: كيفية صنع فوط صحية قابلة لإعادة الاستخدام²⁴.

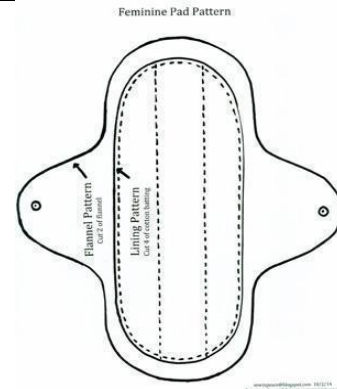
تتكون الفوط الصحية من جزئين (1) طبقة القماش الخارجية (2) طبقة الامتصاص الداخلية. المواد اللازمة لصنعها :

- قطعة من الورق أو الورق المقوى الرفيع أو قالب/نموذج ، انظر الصفحة الأخيرة من هذا الملحق.
- قماش قطني أو الفلانيل
- منشفة قديمة أو حشوة قطنية
- مشابك أو أزرار أو كبسات

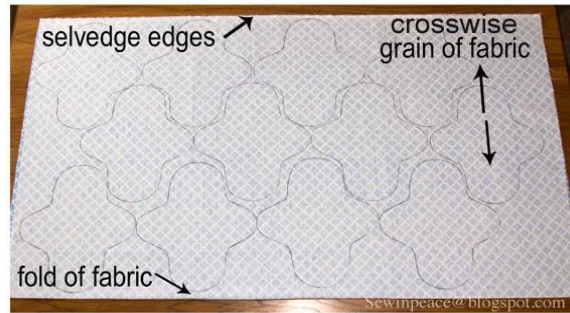
خطوات صنع فوط صحية قابلة للغسل وإعادة الاستخدام

1. ارسمي هذا النموذج/القالب على قطعة من الورق أو الورق المقوى. يجب أن يكون طول النموذج 23 سم. يجب أن يكون عرض الأجنحة 19 سم من الطرف إلى الطرف

(ملاحظة: يمكنك ببساطة استخدام النموذج بالحجم الفعلي المرفق في الصفحة الأخيرة من هذه التعليمات).



2. استخدم النموذج لرسم الجزء الخارجي للفوط الصحية على القماش باستخدام قلم (ملاحظة: يمكنك استخدام القماش الملون إذا كنتي من محبيه. سيبدو جميلاً جداً!).



3. باستخدام المقص، قومي بقص قطعتين من القماش على الأقل لتكوّنا السطح الخارجي للفوط (ملاحظة: تحتاجين قطعتين من القماش لصنع فوط واحدة).

²⁴ و <http://sewinpeace.blogspot.com/2013/08/feminine-cloth-pad-tutorial.html> السلام في الخياطة مدونة من مقتبس <https://kamsnaps.com/blogs/news/how-to-make-your-own-reusable-cloth-menstrual-sanitary-mama-pad#regular>

4. قومي بطي المنشفة القديمة أو الحشوة القطنية إلى نصفين لتشكيل طبقتين

5. ارسمي شكل البطانة الداخلية على المنشفة أو الحشوة وقومي بقصها. تحتاج الحشوة من قطعتين إلى أربع قطع

ملاحظة: ستكون البطانة الداخلية مستطيلة ذات حواف منحنية. كما يجب أن تكون أقصر من قطع القماش الخارجي - ليكون طولها حوالي 20 سم



6. ضعي قطعتين من القماش الخارجي مع الحرص على أن يكون الوجه الملون للأسفل

7. قومي برص طبقتي المنشفة أو الحشوة القطنية في وسط كل قطعة من القماش الخارجية

8. استخدممي دبوساً لتثبيتها أثناء الخياطة.



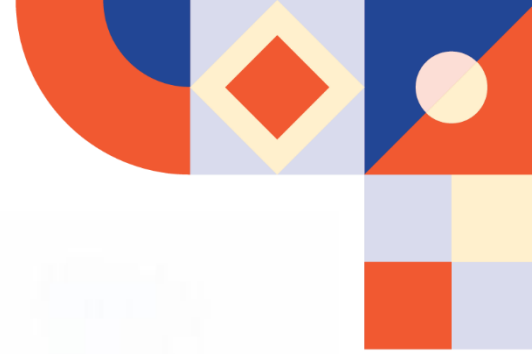
9. قومي بحياكة المنشفة/حشوة قطن على القماش الخارجي. ثم قومي بحياكة الغرز حول حافة المنشفة أو الحشوة القطنية باستخدام الإبرة والخيط. (**ملاحظة:** اجعلي الغرز بالقرب من حافة القطعة المركزية قدر الإمكان. كرري عملية الخياطة لتثبيت قطعة القماش الخارجية الثانية. إذا لزم الأمر، قصي الحواف بحيث تكون موحدة ومتناسقة



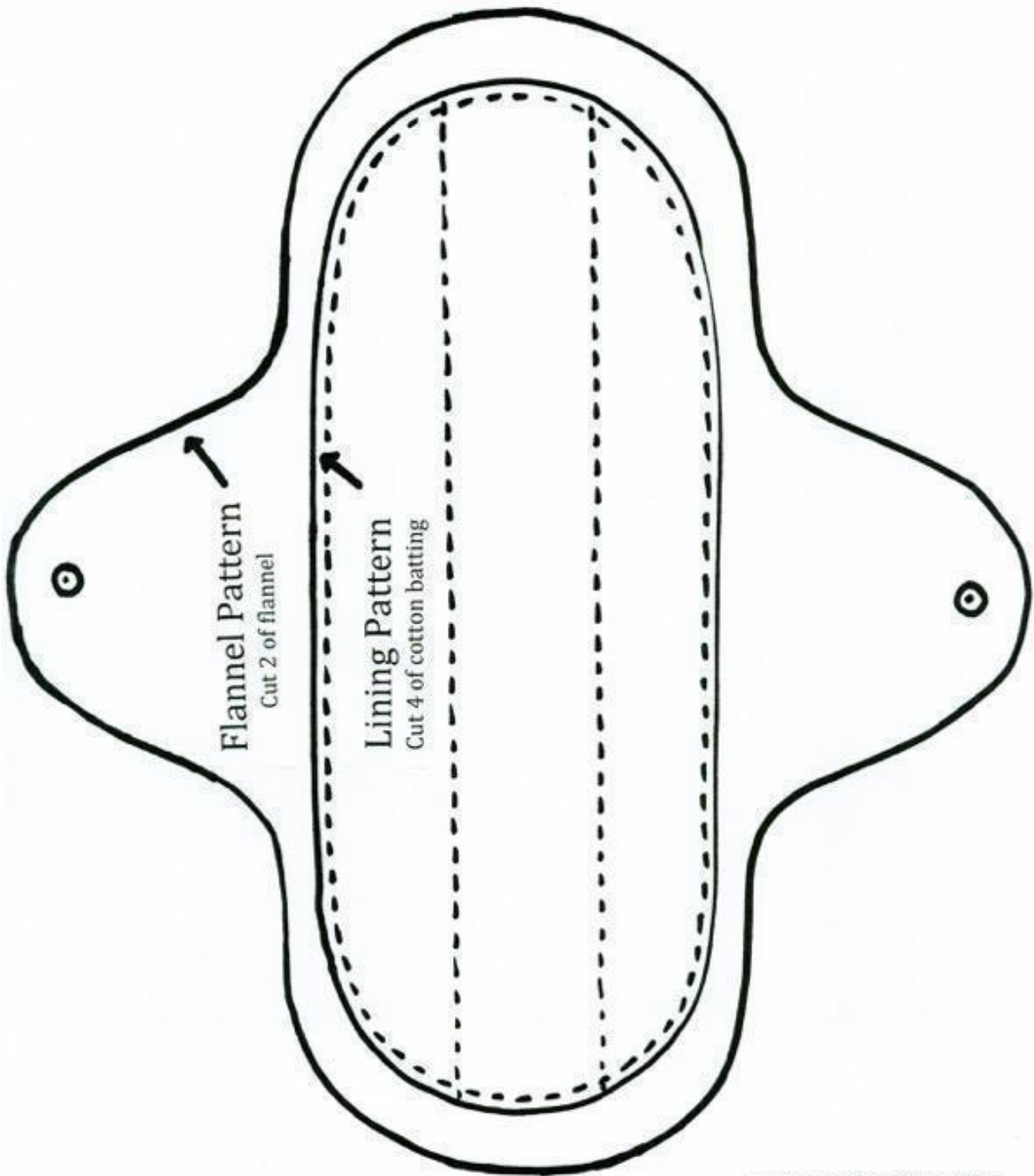
10. تثبتي طبقتي القماش الخارجيتين مع المنشفة أو الحشوة القطنية باتجاه الجزء الداخلي من الفوطة



11. قومي بالخياطة حول حواف القماشتين الخارجيتين لتثبيتهما معاً) . ملاحظة: نكون بهذا صنعنا فوطة صحية واحدة .)	
12. أضيفي أزرار الكبس أو المشابك على الأجنحة لكي تبقى الفوطة في مكانها 13. اذا لم يكن لديك مشابك أو أزرار كبس فاستخدمي دبوس مشبك لتثبيت الجناحين معاً تحت ملابسك الداخلية تهانينا لقد انتهيت صنع فوطة صحية قابلة للغسل بنجاح !كم هي جميلة !بوركت يداك	
● اطوي الأجنحة تحت ملابسك الداخلية ● أغلقي المشابك أو استخدم دبوس المشبك لإغلاق الأجنحة ملاحظة: اعتماداً على قوة تدفق الدورة الشهرية الخاصة بك، يجب أن تبقى البطانة من ساعتين إلى 4 ساعات	كيفية الاستخدام
● احفظي الفوطة في كيس جاف إلى أن تصلي للبيت ● اشطفيها جيداً بالماء البارد ● ثم اغسليها بالماء الساخن والصابون ● اختمي العملية بالشطف نهائي بالماء البارد ● دعها تجف تحت أشعة الشمس	إرشادات الغسيل



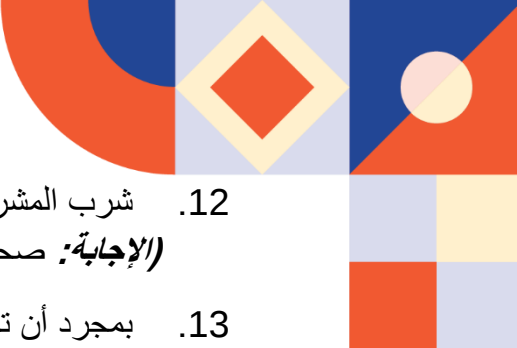
Feminine Pad Pattern



sewinpeace.blogspot.com 10/2/14
Pattern to be used for non-commercial use only

الملحق ب: أسئلة حول الدورة الشهرية

1. من الطبيعي أن يستمر الحيض يومين فقط؛ صحيح أم خطأ؟
(الإجابة: خطأ. تختلف مدة الحيض لكل فتاة. عادةً ما تستمر الدورة الشهرية من 4 إلى 7 أيام، ولكن يمكن أن تكون أطول أو أقصر).
2. هل من الطبيعي إذا لم أحض شهرياً؟
(الإجابة: نعم. خلال فترة المراهقة، من الشائع أن تكون الدورة الشهرية غير منتظمة حيث تتكيف أجسام اليافعات مع التغيرات الهرمونية).
3. ما الذي يسبب الحيض؟
(الإجابة: عندما لا تُخصب البويضة بالحيوانات المنوية، تتسبب الهرمونات في طرح بطانة الرحم والدم كل شهر).
4. هذه أول دورة حيض لي، ماذا يجب أن أفعل؟
(الإجابة: أخبري أي أنثى أكبر سناً، مثل والدتك، عمّتك، أختك، معلمتك، أو صديقتك).
5. ما هي الطرق الشائعة للتعامل مع الدم خلال الحيض؟
(الإجابة: الأقمشة، الفوط المصنوعة في المنزل، الفوط الصحية من المتجر).
6. اليوم الأخير من الحيض هو بداية الدورة الشهرية. صحيح أم خطأ؟
(الإجابة: خطأ. اليوم الأول من الحيض هو اليوم الأول من الدورة الشهرية).
7. أنا في الحادية عشرة من عمري وبدأت الحيض للتو. نظراً لأنني صغيرة جداً، لا يمكنني الحمل. صحيح أم خطأ؟
(الإجابة: خطأ. بمجرد أن تبدأ الفتاة بالحيض، تنتج البويضات. يمكنها الحمل إذا حصل جماع).
8. أنا في عمر الخامسة عشرة من عمري ولم أحض بعد. هل هذا طبيعي؟
(الإجابة: نعم. كل فتاة تبدأ دورتها الشهرية في سن مختلفة. عادةً ما يكون سن البلوغ من 10 إلى 14 عاماً، ولكنه يمكن أن يكون أبكر أو متأخراً).
9. تستمر الدورة الشهرية بالضبط 28 يوماً. صحيح أم خطأ؟
(الإجابة: خطأ. يمكن أن تستمر الدورة الشهرية من 21 يوماً إلى 35 يوماً).
10. خلال الحيض، كم مرة يجب أن تغسل اليافعة نفسها؟
(الإجابة: في كل مرة تغير الفوط).
11. ما هي أعراض متلازمة ما قبل الحيض؟
(الإجابة: تشمل الأعراض: العاطفة والمشاعر الفائضة، التهيج، ألم في الثديين، الشعور بالغضب بدون سبب، الشعور بالحزن، التقلصات، الغثيان، الانتفاخ، الصداع).

- 
12. شرب المشروبات الدافئة يمكن أن يخفف من تقلصات الدورة الشهرية. صحيح أم خطأ؟
(الإجابة: صحيح.)
13. بمجرد أن تحيض اليافعة، تكون جاهزة لإنجاب الأطفال. صحيح أم خطأ؟
(الإجابة: خطأ.) قد تكون قادرة جسدياً على الحمل، ولكنها ليست جاهزة عاطفياً أو اجتماعياً لإنجاب الأطفال).
14. كيف يجب التخلص من الفوط المستخدمة، سواء أكانت مصنوعة في المنزل أو من المتجر؟
(الإجابة: في سلة النفايات.)
15. يمكنك الذهاب إلى المدرسة والمشاركة في أي رياضة خلال الحيض. صحيح أم خطأ؟
(الإجابة: صحيح.)
16. يتم إنتاج بويضات المرأة في الرحم. صحيح أم خطأ؟
(الإجابة: خطأ.)
17. سؤال إضافي: أين تُنتج بويضات المرأة؟
(الإجابة: في المبايض.)

المنتج الصحي	المزايا	المحددات والقيود
قطع القماش (مثل الملابس القديمة، المناشف أو الخرق)	- لا يوجد تكلفة أولية - تكلفة منخفضة - متاحة في المنزل - سهولة الاستخدام - قابلة لإعادة الاستخدام - تتطلب التخلص منها بشكل أقل تواتراً	- القماش غير النظيف بشكل جيد سيجعل منها خياراً غير صحي - تتطلب وجود عدد قطع من القماش كل شهر كخيار - تتطلب مساحة خاصة، ماء، صابون ومكان للتجفيف لتنظيفها بشكل صحيح - تتطلب ملابس داخلية لتنظيفها
القوط التجارية	- متاحة أحياناً محلياً - سهولة الاستخدام	- تكلفة مستمرة - غير متاحة في بعض الأماكن - صعبة التخلص منها - تتطلب ملابس داخلية لتنظيفها - تتطلب التخلص منها بشكل متكرر
القوط القابلة لإعادة الاستخدام	- لا توجد تكلفة مستمرة - متاحة أحياناً محلياً - يمكن إنتاجها في المنزل - قابلة لإعادة الاستخدام - تتطلب التخلص منها بشكل أقل تواتراً	- تكلفة أولية - غير متاحة في بعض الأماكن - تتطلب مساحة خاصة، ماء، صابون ومكان للتجفيف لتنظيفها بشكل صحيح - قد تتطلب ملابس داخلية لتنظيفها - القوط غير المنظفة بشكل جيد تصبح غير صحية
السدادات القطنية (تامبون) للمتزوجات فقط	- صحية إذا تم استخدامها بشكل صحيح - مريحة للاستخدام	- تكلفة أولية مرتفعة - غير متاحة في العديد من الأماكن - قد لا تكون ملائمة ثقافياً لأنها تحتاج إلى إدخالها في المهبل - تتطلب ماء وصابون لغسل اليدين وتنظيفها بشكل صحي

○ تتطلب تعليمات أولية للاستخدام الصحيح		
○ تكلفة مستمرة ○ غير متاحة في العديد من الأماكن ○ تتطلب التخلص منها بشكل متكرر ○ قد لا تكون ملائمة ثقافياً لأنها تحتاج إلى إدخالها في المهبل ○ تتطلب ماء وصابون لغسل اليدين وللتعامل معها بشكل صحي ○ تتطلب تعليمات أولية للاستخدام الصحيح	○ لا توجد تكلفة مستمرة ○ قابلة لإعادة الاستخدام	أكواب الحيض للمتزوجات فقط (الفضل: جوليانا كوراليس من مشروع نون)

25

²⁵ Adapted from: Sommer, Marni. Growth and Change (Vipindi vya Maisha). UNICEF Tanzania 2009

<https://www.cemcor.ubc.ca/resources/very-heavy-menstrual-flow>

Adapted from Sewing in Peace Blog Spot <http://sewinpeace.blogspot.com/2013/08/feminine-cloth-pad-tutorial.html> and <https://kamsnaps.com/blogs/news/how-to-make-your-own-reusable-cloth-menstrual-sanitary-mama-pad#regular>

الجلسة رقم 18: وسائل تنظيم الأسرة

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون من:
- وصف كيفية حدوث الحمل بشكل دقيق.
- وصف طرق تنظيم الأسرة ، بما في ذلك استخدام وسائل تنظيم الأسرة .
- استكشاف طريقة تنظيم الأسرة التي قد تكون الأنسب للنساء ولشريكهن.

الوقت الإجمالي: حوالي ساعتان

المواد المطلوبة:

حامل اللوح الورقي القلب، إذا كان متاحاً ومناسباً لموقع الاجتماع	شريط لاصق
أقلام ملونة	أقلام تلوين أو أقلام تخطيط لكي يستخدمها اليافعين/ات على اللوحات الورقية
لوحة ورقية قلب مع توضيحات للأعضاء التناسلية الأنثوية و/أو نموذج للرحم	"ملف الأسئلة" أو مكان لوضع الأسئلة بشكل سري
أوراق اللوح الورقي القلب	

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قسما الأنشطة بحيث يقوم كل منهما بتقديم جزء منها.
- تأكد من أن موقع نادي اليافعين يحتوي على جدار أو مكان لوضع حامل اللوحة الورقية بحيث يمكنك الكتابة عليها وتعليق أوراقها.
- تواصل مع مشرفك لاختيار شخص ودود يعمل في القطاع الطبي ليكون مصدراً للمعلومات خلال اجتماع نادي اليافعين. يجب أن يكون هذا الشخص يؤمن بحق اليافعين في الوصول إلى خدمات الصحة الجنسية والإنجابية. إذا لم يكن هناك شخص متاح، قم بإدارة الجلسة بنفسك.

- خلال هذه الجلسة، تأكد من الاعتراف واحترام احتياجات الفتيات فيما يتعلق بالصحة الجنسية والإنجابية. في بعض الأنشطة، قد ترغب في تقسيم اليافعين/ات الى مجموعات من المتزوجين/ات وغير المتزوجين/ات، ولكن احرص على القيام بذلك بحذر. فصل اليافعين/ات المتزوجين بهذه الطريقة قد يوصم الفتيات المتزوجات.
- حضر قائمة بالأسئلة والأجوبة الشائعة لمناقشتها عند سؤالك "ما القصص التي سمعوها عن كيفية حدوث الحمل". بعض الأمثلة قد تشمل كيفية تحديد جنس الجنين وكيفية حدوث التوأم، خاصة إذا كانت التوائم شائعة في العائلة
- على اللوح الورقي، انسخ جداول "طرق تنظيم الأسرة" الموضحة أدناه.
- راجع الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.

خطة الجلسة:

I. الترحيب: الوقت الإجمالي - 5 دقائق

1. رحب بـ اليافعين/ات مرة أخرى في المجموعة. اشكرهن على حضورهم.
2. اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة من الاجتماع السابق لنادي اليافعين. اسحب الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية، إذا كانت هناك أي أسئلة.
3. بيّن أن جلسة اليوم ستركز على معرفة كيفية حدوث عملية الحمل وطرق تجنب الحمل قبل أن تكون الفتاة مستعدة لتصبح أمًا والشاب قادراً على ان يكون أبًا.

II. نشاط: الوقت الإجمالي 110 – دقيقة

كيف تحدث عملية الحمل؟ (30 دقيقة)

1. اسأل: بناءً على ما سبق أن تعلمناه في الجلسة السابقة حول العناية بأجسامنا، ماذا نتذكرون عن الدورة الشهرية؟ اجمع أكبر عدد ممكن من الردود.
2. استخدام اللوح القلاب أو الرسومات التوضيحية، مثل تلك الموجودة في دليل اليافعات المشاركات لمراجعة الدورة الشهرية، وتأكد من التطرق لتغطية النقاط التالية:
 - عادة ما تكون دورة اليافعة الشهرية بين 21 إلى 35 يوماً. بعض الدورات تكون أقصر وبعضها أطول.
 - حوالي 12 إلى 16 يوماً بعد آخر دورة شهرية، تحدث فترة الإباضة حيث يطلق رحم اليافعة/المرأة بويضة.
 - بعد إطلاق البويضة، تسافر عبر قناة فالوب إلى الرحم.
 - خلال فترة الإباضة، تكون اليافعة/المرأة في ذروة خصوبتها. فعند ممارسة الجنس في هذا الوقت، يمكن أن تحمل.
 - يمكن للبويضة والحيوانات المنوية أن تلتقي عندما ممارسة الجنس، خاصة خلال فترة الخصوبة.

- يمكن للحيوانات المنوية أن تعيش حتى 5 أيام داخل جسم اليافعة/المرأة. لذلك، حتى إذا مارست اليافعة/المرأة الجنس قبل الإباضة، يمكن أن تصبح حاملاً.

3. باستخدام اللوح القلاب أو الرسومات التوضيحية، ناقش كيف يحدث الحمل، واحرص على التطرق للنقاط الرئيسية التالية:

- عندما تلتقي البويضة والحيوانات المنوية، يندمجان معاً ليكون جنيناً. هذا يسمى الإخصاب. عادة ما يحدث في قناة فالوب.
- بعد بضعة أيام، يسافر الجنين عبر قناة فالوب ويلتصق بالرحم، الذي يكون مبطناً بالدم والأنسجة المغذية.
- ينمو الجنين في الرحم.
- بعد 9 أشهر، يولد الطفل.

4. اسأل اليافعين/ات : ما القصص أو المعلومات المغلوبة التي سمعوه عن كيفية حدوث الحمل؟ ولماذا هناك الكثير من المعلومات الخاطئة؟

5. اعتماداً على إجابات اليافعين/ات ، أشر إلى أن أفضل مصدر للمعلومات هو الأشخاص البالغين، المعلمين، مقدمي الرعاية الصحية، والمعلومات المقدمة في نادي اليافعين/ات.

6. اشرح أنه من المهم أن تتعلم/ي كيفية حدوث الحمل من مصدر موثوق به حتى تحصل/ي على المعلومات الصحيحة. هذا سيساعدك في حياتك لاحقاً.

7. ذكر اليافعين/ات أنه عندما تبدأ اليافعة في الحيض ويبدأ الفتيان في إنتاج الحيوانات المنوية، يمكن للفتاة أن تحمل إذا مارست الجنس. على الرغم من أنه غير شائع، فمن الممكن أن تحمل اليافعة قبل أن تأتيها الدورة الشهرية الأولى لأن البويضة الأولى تُطلق قبل ذلك بقليل.

كيفية استخدام وسائل تنظيم الأسرة لتجنب الحمل غير المخطط له؟ (30 دقيقة) iii

1. أشرح أنها : قبل البدء بذكر وسائل تنظيم الأسرة، من المهم أن نفهم أن استخدام هذه الوسائل هو خطوة مسؤوله تساعد الأفراد والأزواج على التخطيط للمستقبل واتخاذ قرارات واعية حول الإنجاب. فتتطلب الأسرة لا يعني فقط تجنب الحمل، بل يهدف إلى تحقيق توازن صحي ونفسي واجتماعي للأم والأب والأطفال. من خلال الوعي والمعرفة بالخيارات المتاحة، يمكن للأسرة أن تختار الطريقة الأنسب لوضعها الصحي والاجتماعي، مما يقلل من حالات الحمل غير المخطط له، ويحافظ على صحة الأم، ويضمن بيئة مستقرة وأمنة لتنشئة الأطفال.

2. أشر إلى أن إحدى وسائل تنظيم الأسرة (وسائل تنظيم الأسرة التقليدية) لتجنب الحمل هي الامتناع عن ممارسة الجنس خلال فترة الإباضة.

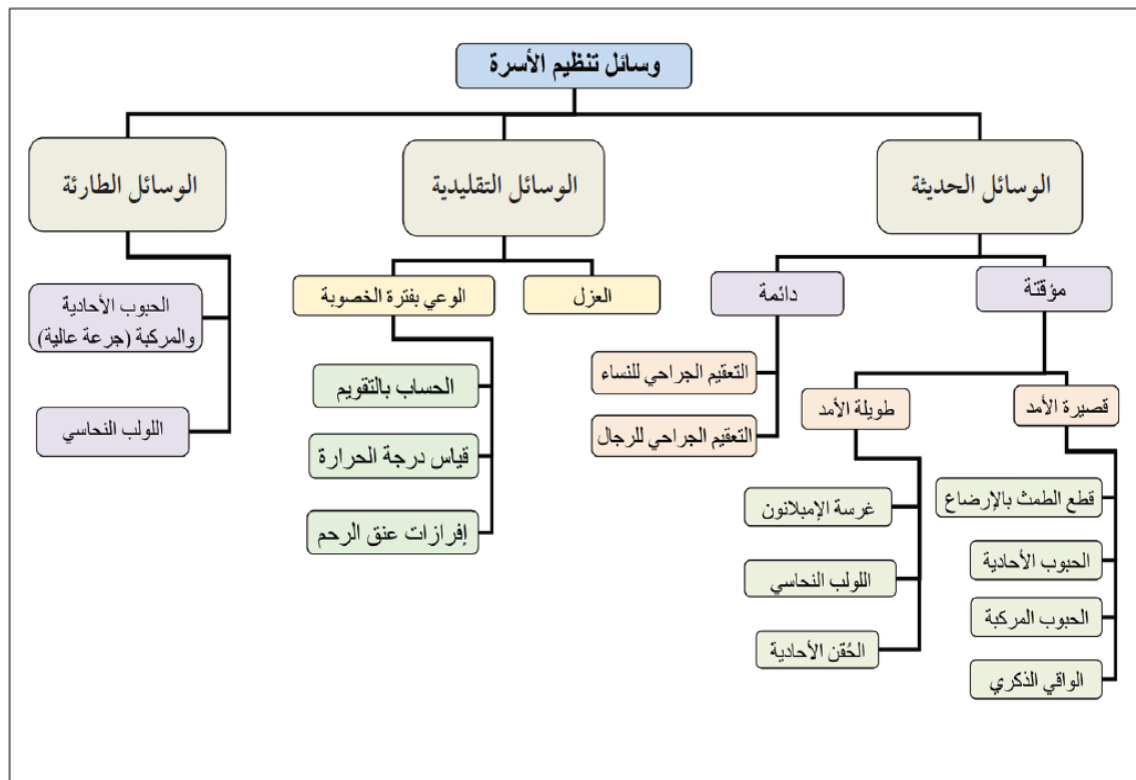
3. قل بلطف أنه، في نفس الوقت، تجنب الحمل ليس مطلباً لجميع اليافعات لأنهن يخططن لتكوين أسرهن الخاصة.

4. شدد على أن هذه الجلسة ستوفر معلومات مفيدة لجميع اليافعين/ات حول كيفية استخدام وسائل تنظيم الأسرة لتجنب الحمل غير المخطط له. استخدام وسائل تنظيم الأسرة يفيد صحة النساء وصحة علاقتها بشريكها وصحة عائلتها المستقبلية أيضاً.

اسأل الفتیان/ت: ما القصص أو المعلومات المغلوبة التي سمعوه عن كيفية حدوث الحمل؟ ولماذا هناك الكثير من المعلومات الخاطئة؟

5. قل إن وسائل تنظيم الأسرة المستخدمة غالباً يمكن تقسيمها إلى فئتين: (1) وسائل تنظيم الأسرة الحديثة المؤقتة قصيرة الامد و (2) وسائل تنظيم الأسرة الحديثة المؤقتة طويلة الامد وقابلة لعكس التأثير.

6. إذا كانت الأوراق والأقلام الملونة متاحة، ارسم جدولاً مثل هذا:



ووضح ما هي الفوائد لكل طريقة :

جدول وسائل تنظيم الأسرة		
الطرق: الواقيات الذكرية / الأنثوية، حبوب تنظيم الأسرة ، حبوب الطوارئ لمنع الحمل، الحقن.	الفوائد: ● يمكن التوقف عن استخدامها بسرعة؛ ● يسهل الوصول إليها في مرافق الرعاية الصحية والصيدليات ومن العاملين في القطاع الصحي في المجتمع.	الطرق المؤقتة قصيرة الامد
الطرق: زراعة الغرسة، اللؤلؤ (IUDs).	الفوائد: ● تمنع الحمل لفترة طويلة؛ ● بمجرد إدخالها، تتطلب مراجعات منخفضة - لا تحتاجين إلى زيارة متكررة للعيادة أو الصيدلية؛ ● يمكن استخدامها لعدة سنوات، ولكن يمكن إزالتها في أي وقت بواسطة مقدمي الرعاية الصحية؛ ● يجب الذهاب إلى مرفق الرعاية الصحية لإزالتها.	الطرق طويلة الامد والقابلة للعكس

7. أشر إلى أن الطرق المؤقتة قصيرة الامد يجب أن تُستخدم بشكل صحيح لتكون فعّالة.

8. أعطهم ملخصاً بأهم طرق تنظيم الأسرة الشائعة للاستخدام المؤقتة قصير الامد :

- **الواقيات الذكورية والأنثوية:** هذا غلاف مطاطي يضعه الرجل على قضيبه المنتصب أو تدخله المرأة في مهبلها قبل ممارسة الجنس مباشرة. تمنع الواقيات الحمل والأمراض المنقولة جنسياً إذا استخدمت في كل مرة يمارس فيها الشخص الجنس.
- **حبوب تنظيم الأسرة :** تحتوي هذه الحبوب على هرمون واحد أو أكثر يمنع حدوث الإباضة. إذا لم تحدث الإباضة، لا يمكن أن يحدث الحمل. يجب تناول حبة واحدة يومياً لكي تكون الطريقة فعالة.
- **حبوب تنظيم الأسرة الطارئة:** هذه حبوب تساعد المرأة على تجنب الحمل بعد ممارسة الجنس بدون حماية. تساعد حبوب تنظيم الأسرة الطارئة في تنظيم الأسرة إذا تناولتها حتى 5 أيام بعد ممارسة الجنس بدون حماية أو حالات الاغتصاب.
- **الحقن:** هذه جرعات يمكن للمرأة أن تحصل عليها إما مرة واحدة في الشهر أو مرة كل ثلاثة أشهر. تحتوي عادةً على هرمون واحد يمنع التبويض وبالتالي يمنع الحمل.

9. بالإشارة إلى الجدول، اذكر أن الطرق وسائل تنظيم الأسرة الحديثة المؤقتة طويلة الامد وقصيرة الامد هي أيضاً خيارات جيدة.

10. أعطيهم ملخصاً بأهم طرق تنظيم الأسرة الشائعة للاستخدام وسائل تنظيم الأسرة الحديثة المؤقتة طويلة الامد:

- **زراعة الغرسة:** هذه عود صغيرة مرنة تُدخّل تحت جلد الذراع العلوي للمرأة. تطلق العيدان هرمونات تمنع التبويض لعدة سنوات. يجب أن يتم إدخالها وإزالتها بواسطة مقدم رعاية صحية مختص وذو خبرة. هناك أنواع مختلفة من الغرسات. ينبغي للمرأة مناقشة أفضل الخيارات مع مقدم رعاية صحية مختص وذو خبرة.
- **اللولب:** قطعة صغيرة مرنة على شكل حرف T تُدخّل في رحم المرأة بواسطة مقدم رعاية صحية مدرب ومختص ذو خبرة في عيادة صحية.

11. اشرح أن هناك أيضاً طرق دائمة لمنع الحمل (وسائل تنظيم الأسرة الدائمة (الجراحية) لكل من الرجال والنساء، ولكنها مناسبة فقط للأشخاص الذين تأكدوا من أنهم لا يريدون إنجاب المزيد من الأطفال.

12. أشر إلى النقاط التالية:

- كل طريقة من طرق تنظيم الأسرة لها مميزات وعيوب، لذا فإن بعض الطرق تكون الأفضل لأشخاص معينين.
- من المهم جداً أن تتحدث الشابة إلى مقدم الرعاية الصحية واخذ المشورة وتستخدم وسيلة تنظيم الأسرة بناء على خيار طوعي منها .

13. المقبلين على الزواج عليهم مراجعة المركز الصحي لتلقي خدمة الفحص الطبي قبل الزواج واخذ مشورة تنظيم الأسرة .

12. ا طرح السؤال التالي: **"بالنسبة للنساء المتزوجات، ما هي التحديات التي قد يواجهنها مع شريكهن إذا أردن استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة؟"** على سبيل المثال، غالباً ما يكون للشركاء الذكور سيطرة وسطوة أكبر في العلاقات الحميمة، خاصة إذا كانوا أكبر سناً ويعيلون الأسرة أو

يساهمون بمعظم الدخل فيها. قد يستخدمون هذه السلطة لمنع النساء من استخدام وسائل تنظيم الأسرة.

13. اطرح السؤال التالي: أين تلجأ هؤلاء النساء إذا كن يرغبن في الحصول على دعم لاستخدام وسائل تنظيم الأسرة؟ اجمع أكبر عدد ممكن من الردود وسجلها على اللوح.

14. "عندما تكون النساء مع مقدم الرعاية الصحية، ما هي الأشياء المهمة التي يجب مراعاتها عند استكشاف وسيلة تنظيم الأسرة المناسبة لها (ولعلاقتها بشريكها)؟" اجمع أكبر عدد ممكن من الردود.

15. سجل النقاط التالية على اللوح الورقي، ولكن انتظر أن يذكرنها (ملاحظة: عدلها بناءً على السياق):

- سهولة تخزينها للحفاظ على السرية
 - انخفاض التكلفة
 - سهولة الاستخدام
 - تقلل من فترات الحيض
 - بدون أو بأعراض جانبية قليلة
 - لا تقلل من المتعة الجنسية
 - استعدادك لاستخدام طريقة تحتوي على هرمونات
16. اختتم الحديث بالقول: "تحلوا بالثقة والقوة عن اختياركم لوسيلة تنظيم الأسرة المناسبة لكم، واستعينوا بالكادر الطبي الذين يمكنهم دعمكم".

الرعاية ما بعد الإجهاض (20 دقيقة)

1. اشرح للمجموعة أن الرعاية ما بعد الإجهاض هي مجموعة من الخدمات الطبية والصحية التي تقدمها المراكز الصحية والمستشفيات للنساء المتزوجات اللواتي يتعرضن لحالة إجهاض، سواء كان إجهاضاً تلقائياً أو لأسباب صحية خارجة عن إرادتهن. وتهدف هذه الرعاية إلى الحفاظ على صحة المرأة وسلامتها الجسدية والنفسية، من خلال التعامل الآمن مع المضاعفات المحتملة، وتقديم الدعم اللازم خلال فترة التعافي.

أمثلة على حالات الإجهاض الطبيعي أو الصحي:

- حدوث الإجهاض بشكل تلقائي بسبب ضعف الجنين أو عدم اكتمال نموه.
 - إصابة المرأة بمشكلة صحية تؤثر على استمرار الحمل مثل ارتفاع ضغط الدم الحاد، أو النزيف الشديد، أو السكري غير المسيطر عليه، أو التهابات شديدة.
 - أو عندما يُقرر الطبيب إنهاء الحمل لأسباب طبية بحتة تهدف إلى إنقاذ حياة الأم أو الحفاظ على سلامتها.
2. واصل حديثك بالقول:
- تُقدّم الرعاية ما بعد الإجهاض في بيئة آمنة وسريّة من قبل كوادر طبية مختصة ومدربة.
 - تشمل هذه الخدمات العلاج الطبي المناسب، وتنظيف الرحم عند الحاجة، وتقديم المشورة النفسية للمرأة، وإرشادات حول العناية بالصحة بعد الإجهاض.
 - من المهم أن تعرف النساء المتزوجات أن مراجعة الطبيب بعد أي حالة إجهاض ضرورية جداً لحمايتهن من أي مضاعفات صحية مستقبلية مثل الالتهابات أو فقر الدم.



- كما تُعتبر هذه المرحلة فرصة للحصول على إرشادات حول تنظيم الأسرة لتجنب الحمل المتقارب أو غير المخطط له، بما يحافظ على صحة الأم والأسرة.
- 3. أكد على أن الرعاية الصحية بعد الإجهاض مسؤولية مشتركة بين الزوجين، فدعم الزوج ومساندته لزوجته خلال هذه المرحلة مهم جدًا من الناحية النفسية والجسدية. اسأل المجموعة: كيف يمكن للزوج أن يساند زوجته بعد تعرضها للإجهاض؟
- 4. شارك الأفكار التالية:
 - مرافقة الزوجة إلى المركز الصحي أو المستشفى لتلقي الرعاية اللازمة.
 - تقديم الدعم النفسي والعاطفي، ومساعدتها على الراحة والتعافي.
 - المشاركة في اتخاذ قرارات تخص تنظيم الأسرة في المستقبل بناءً على المشورة الطبية.
 - احترام احتياجات الزوجة خلال فترة التعافي وتشجيعها على الاهتمام بصحتها ومتابعة زياراتها الطبية.
- 5. اختتم بالقول:

إن الرعاية ما بعد الإجهاض هي خدمة أساسية من خدمات الصحة الإنجابية تهدف إلى حماية حياة المرأة وصحتها.

ومن خلال الوعي والتعاون بين الزوجين، يمكن للأسرة أن تمرّ بهذه المرحلة بأمان وتتعاوى بشكل صحي وسليم.

فهم التغيرات الجسدية ومسؤولية الصحة الإنجابية (30 دقيقة)

1. يخلط كثير من الناس بين التكاثر (أي إنجاب الأطفال) وبين العلاقات بين الجنسين، لكن في الحقيقة، هما ليسا الشيء نفسه.
2. فمرحلة المراهقة هي فترة تحدث فيها تغيرات جسدية ونفسية كبيرة، ويبدأ الشباب والفتيات باكتشاف أجسامهم وفهم طبيعتها. من المهم أن يتعلموا كيف يعتنون بأنفسهم ويحترموا أجسادهم دون شعور بالخجل أو الخوف.
3. أشر إلى جدول وسائل تنظيم الأسرة ووضح أن الهدف منها هو العناية بالصحة الإنجابية وتجنب الحمل غير المخطط له من خلال وسائل آمنة ومجربة مثل الواقي الذكري والأنثوي أو الوسائل الطبية الأخرى.
4. ناقش مع المجموعة الأسئلة التالية بطريقة آمنة ومحترمة:
 - لماذا من المهم أن يعرف كل من الرجل والمرأة معلومات صحيحة عن تنظيم الأسرة؟
 - ما العوامل الاجتماعية أو الثقافية التي قد تجعل الحديث عن هذه المواضيع صعباً؟
 - كيف يمكن أن نساهم في نشر التوعية بطريقة تحترم قيمنا وثقافتنا؟
5. اختتم بالقول: إن الوعي والمعرفة هما أساس الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية، وخصوصاً للفتيات والنساء. فحين نفهم أجسامنا ونقدّرهما، نستطيع أن نحميها من الأذى، ونطلب المساعدة عند الحاجة، ونساهم في بناء مجتمع أكثر وعياً واحتراماً للأخ

ختم الجلسة: الوقت الإجمالي 20 – دقيقة

1. اشكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكّر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
2. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .
4. ذكّر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار دليل اليافعين/ات .
5. اختتم/ي الاجتماع.

التعامل مع استفسارات النساء حول خدمات تنظيم الأسرة

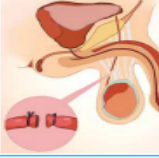
- كن متفهماً ومحترماً لوضعها، واستمع باهتمام دون إصدار أحكام أو إبداء استغراب. الهدف هو دعمها في الحصول على المعلومات الصحيحة والخدمات الآمنة.
- اسألها بلطف إذا كان هناك شخص بالغ من أفراد العائلة أو شخص تثق به – مثل الزوج، الأم، الأخت، أو أحد الأقارب – يمكنه مرافقتها إلى المركز الصحي. وإذا كان ذلك ممكناً، شجّعها على الذهاب برفقة هذا الشخص للحصول على الخدمة بطريقة مريحة وآمنة.
- إذا كانت تواجه صعوبة في الوصول إلى المركز الصحي، ساعدها في معرفة الخيارات الأخرى الموثوقة، مثل أقرب عيادة نسائية أو مركز صحي حكومي أو جمعية طبية معتمدة يمكن أن تقدم لها المعلومات والمشورة الصحيحة حول وسائل تنظيم الأسرة.
- أكد لها أن هذه الخدمات متاحة وسريّة، وأن الهدف منها هو الحفاظ على صحة المرأة والأسرة من خلال تقديم المشورة والمساعدة الطبية بطريقة تراعي الخصوصية والاحترام.

ملحق وسائل تنظيم الأسرة

طرق ووسائل تنظيم الأسرة ومنع الحمل¹⁰

هناك العديد من الطرق التي تندرج تحت وسائل تنظيم الأسرة، منها ما يُعد كوسائل حديثة ومنها ما يُعد كوسائل تقليدية، كما هو موضح في الجدول التالي:

الأساليب الحديثة				
الأسلوب	الوصف	طريقة الاستعمال	مدى الفعالية في منع الحمل	التعليقات
موانع الحمل الفموية التوليفية أو «حبوب منع الحمل»	تحتوي على هرمونين (الإستروجين والبرجسترون).	تمنع إفراز البويضات من المبيضين (الإباضة).	>99% إذا ما تم استخدامها بشكل صحيح ومتسق. 92% إذا ما تم استخدامها بالطرق الشائعة.	تحدّ من مخاطر الإصابة بالسرطان البطاني الرحمي وسرطان المبيض؛ لا ينبغي تناولها في فترة الرضاعة الطبيعية.
الأقراص التي لا تحتوي إلا على البروجستيرون أو «حبوب منع الحمل الخفيفة»	تحتوي على البروجستيرون فقط، ولا تحتوي على الإستروجين.	تغلظ مخاط عنق الرحم للحيلولة دون التقاء المني بالبويضة وتمنع الإباضة.	>99% إذا ما تم استخدامها بشكل صحيح ومتسق. 90%-97% إذا ما تم استخدامها بالطرق الشائعة.	يمكن تناولها أثناء فترة الرضاعة الطبيعية؛ يجب تناولها في الوقت نفسه كل يوم.
الوسائل المزروعة	نباييت أو كبسولات صغيرة ومرنة توضع تحت جلد الذراع العلوي؛ وتحتوي على هرمون البروجستيرون فقط.	تتبع التقنية ذاتها التي تتبعها الأقراص التي لا تحتوي إلا على البروجستيرون.		يجب أن يتم زرع تلك الوسائل ونزعها من قبل أحد مقدمي خدمات الرعاية الصحية؛ يمكن استخدامها لمدة تتراوح بين 3 و5 أعوام حسب نوع الأداة المزروعة؛ من الشائع حدوث نزيف مهبلي دون أن يسبب أي ضرر.
الحقن التي لا تحتوي إلا على البروجستيرون	تُحقن في العضل كل شهرين أو ثلاثة أشهر، حسب المنتج.	تتبع التقنية ذاتها التي تتبعها الأقراص التي لا تحتوي إلا على البروجستيرون.	>99% إذا ما تم استخدامها بشكل صحيح ومتسق. 97% إذا ما تم استخدامها بالطرق الشائعة.	تأخر عودة الخصوبة (1-4 أشهر) بعد الاستخدام؛ من الشائع حدوث نزيف مهبلي دون أن يسبب أي ضرر.
حقن منع الحمل أو حقن منع الحمل التوليفية التي تُعطى كل شهر	تُحقن في العضل مرة كل شهر، وتحتوي على الإستروجين والبروجستيرون.	تتبع التقنية ذاتها التي تتبعها موانع الحمل الفموية التوليفية.	>99% إذا ما تم استخدامها بشكل صحيح ومتسق. 97% إذا ما تم استخدامها بالطرق الشائعة.	من الشائع حدوث نزيف مهبلي دون أن يسبب أي ضرر.
الأجهزة التي توضع داخل الرحم	جهاز بلاستيكي صغير ومرن يحتوي على	يؤدي النحاس إلى إتلاف المني ومنع		من الشائع أن تطول فترات الحيض وتشتدّ خلال الأشهر
العوازل الذكرية	أغمد أو أغلفة تغطي قضيب الرجل المنتصب.	تشكل العوازل حاجزاً يحول دون اتصال المني بالمهبل.	98% إذا ما تم استخدامها بشكل صحيح ومتسق. 85% إذا ما تم استخدامها بالطرق الشائعة.	تحمي أيضاً من العدوى المنقولة جنسياً، بما في ذلك عدوى فيروس الإيدز.

العوازل الأنثوية		أغمد أو بطانات مصنوعة من غشاء بلاستيكي رقيق وشفاف ولتين تتناسب بشكل رحب داخل مهبل المرأة.	تشكل حاجزاً يحول دون اتصال المني بالمهبل.	90% إذا ما تم استخدامها بشكل صحيح ومتسق. 79% إذا ما تم استخدامها بالطرق الشائعة.	تحمي أيضاً من العدوى المنقولة جنسياً، بما في ذلك عدوى فيروس الإيدز.
تعقيم الذكور (استئصال الأسهرين)		أسلوب يُستخدم لأغراض منع الحمل بطريقة دائمة عن طريق سد أو قطع الأسهرين اللذين يحملان المني من الخصيتين.	يمكن من الفصل بين المني والسائل المنوي المقذوف.	>99% لدى تقييم السائل المنوي بعد مرور ثلاثة أشهر على إجراء العملية. 98%-97% دون تقييم السائل المنوي.	تأخر المفعول بثلاثة أشهر عند بقاء بعض المني المخزن؛ لا تؤثر في أداء الذكور الجنسي؛ لا بد أن يكون الاختيار عن طوعية ووعي.
تعقيم الإناث (ربط البوقين)		أسلوب يُستخدم لأغراض منع الحمل بطريقة دائمة عن طريق سد أو قطع البوقين.	يحول دون التقاء البويضات بالمني.		لا بد أن يكون الاختيار عن طوعية ووعي.
أسلوب انقطاع الحيض أثناء الرضاعة		أسلوب مؤقت لمنع الحمل لدى النواقص اللائي انقطعت دورة الحيض لديهن؛ يشترط أن تقتصر الأم على إرضاع طفلها طبيعياً قبل بلوغه ستة أشهر من العمر.	يحول دون إفراز البويضات من المبيضين (الإباضة).	99% إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح ومتسق. 98% إذا ما تم استخدامه بالطرق الشائعة.	أسلوب مؤقت لمنع الحمل يستند إلى الأثر الطبيعي للرضاعة الطبيعية على الخصوبة.
منع الحمل الاستدراكي الليفونورجيستريل 1.5 ملغ		أقراص لا تحتوي إلا على البروجسترون تؤخذ لمنع الحمل لمدة تصل إلى خمسة أيام بعد العلاقة الجنسية غير المحمية.	تمنع الإباضة.	تحد من احتمال الحمل بنسبة تتراوح بين 60% و90%.	لا تتسبب في عرقلة حمل موجود أصلاً.

الأساليب التقليدية

الأسلوب	الوصف	طريقة الاستعمال	مدى الفعالية في منع الحمل	التعليقات
الانسحاب قبل القذف	يسحب الرجل قضيبه من مهبل زوجته ويقذف خارج المهبل مع الحرص على إبقاء السائل المنوي خارج الأعضاء التناسلية الخارجية.	أسلوب يمكن من إبقاء المني خارج جسد المرأة وتوقي الإخصاب.	96% إذا ما تم استخدامه بشكل صحيح ومتسق. 73% إذا ما تم استخدامه بالطرق الشائعة.	إحدى أقل الأساليب فعالية، لأنه يصعب غالباً تحديد التوقيت المناسب للانسحاب.
الأساليب القائمة على إدراك الخصوبة (التنظيم الطبيعي للأسرة أو الامتناع الدوري)	الأساليب القائمة على التقويم: رصد أيام الخصوبة في دورة الحيض. الأساليب القائمة على رصد الأعراض: رصد مخاط عنق الرحم ودرجة حرارة الجسم.	يتوقى الزوجان الحمل بتلافي العلاقات الجنسية المهبليّة غير المحمية خلال أيام الخصوبة تلك ويقومان بذلك، عادة، عن طريق الامتناع أو استعمال العوازل.	95 إلى 97% إذا ما استخدمت بشكل صحيح ومتسق. 75% إذا استخدمت بالطرق الشائعة.	يمكن استعمال هذه الأساليب لتحديد أيام الخصوبة من جانب النساء اللاتي يرغبن في أن يصبحن حوامل واللواتي يرغبن في تجنب الحمل على حد سواء. ويتطلب استعمال الأساليب بطريقة صحيحة ومتسقة تعاون الزوج.

الجلسة رقم 19: الأمراض المنقولة جنسيا

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:
- التعرف على الامراض المنقولة جنسيا وطرق انتقالها
- التعرف على طرق الوقاية من الامراض المنقولة جنسيا.

الوقت الإجمالي: حوالي ساعتان

المواد المطلوبة:

أوراق وأقلام ملونة	شريط لاصق
مفتاح أو حجر (أو أي جسم صغير آخر)	معلومات مثل كتيبات عن عيادة محلية حيث يمكن للشباب إجراء الفحوصات للأمراض المنقولة جنسياً
"مجلد الأسئلة" أو صندوق لوضع الأسئلة بشكل سري	

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة هذه، بما في ذلك الملحق، عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قم بتقسيم الأنشطة التي سيديرها كل منهما.
- اختر شيئاً صغيراً بما يكفي لوضعه في يد شخص ما - مثل حجر.
- راجع الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية وكن مستعداً للإجابة عليها في بداية الجلسة.

أ. الترحيب: الوقت الإجمالي - 10 دقائق

1. رحب بالجميع مرة أخرى في نادي اليافعين/ات. اشكر اليافعين/ات على قدومهم..
2. اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة من اجتماع النادي السابق. أجب على الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية، إن وجدت.
3. قل: مع نضوجكم أثناء البلوغ، قد تبدأون في الشعور بمشاعر جنسية نحو أشخاص آخرين. هذه المشاعر الجديدة تأتي أيضاً مع مسؤوليات كبيرة للحفاظ على صحتكم وصحة شركائكم. اليوم، في هذه الجلسة سنتحدث عن موضوع "الأمراض المنقولة جنسياً"، وسبل الوقاية منها، وأهمية زيارة العيادة الصحية لإجراء الفحوصات اللازمة للكشف عنها.

ب. النشاط: الوقت الإجمالي - 90 دقيقة

الأمراض المنقولة جنسياً (45 دقيقة)

ملاحظة مهمة: الهدف الأساسي من هذا النشاط ليس حفظ أسماء جميع الأمراض المنقولة جنسياً عن ظهر قلب، بل الأهم هو فهم أن بعضها يظهر بأعراض بينما البعض الآخر لا يظهر على الشخص أي عرض، وأن بعض هذه الأمراض يمكن علاجها بالأدوية بينما البعض الآخر لا يمكن علاجه. لذلك، من المهم إجراء الفحوصات الدورية ومناقشة الوضع الصحي مع الشريك عند الزواج والبدء في ممارسة النشاط الجنسي!

1. تنفيذ هذا التمرين التنشيطي (5 دقائق):
 - اطلب من الجميع الوقوف معاً في دائرة ووضع أيديهم خلف ظهورهم ورفعها.
 - اطلب من متطوع/ة الوقوف في وسط الدائرة. يجب ألا يرى أحد ما يفعله.
 - قل: سأضع شيئاً في يد إحداكم. عندما يحصل هذا الشخص على الشيء، يجب عليه تمريره إلى أي شخص بجانبه.
 - امش خلف اليافعين/ات في الدائرة. وضع سرّاً شيئاً صغيراً في يد إحداهم. (ملاحظة: لا تدع المتطوع/ة في الوسط ترى ما تفعله أو من يحمل الشيء.)
 - قل للفتيان/ات اللذين يشكلون الدائرة: عندما تحصلون على الشيء، مروه حول الدائرة حتى أقول توق.
 - بعد دقيقة أو دقيقتين، قل: "توق".
 - قل للمتطوع/ة في وسط الدائرة: "خمن/ي من يحمل الشيء".
 - بمجرد أن يخمن بشكل صحيح، اطلب منه/ا أن تنضم إلى الدائرة.
 - اطلب من متطوع/ة أخرى الوقوف في وسط الدائرة. كرر هذا النشاط مرة أخرى.
 - بعد أن يخمن المتطوع/ة الثاني من يحمل الشيء، انه النشاط.

3. اسأل: كيف شعرت عند القيام بهذا النشاط؟ عندما يجيب اليافعين/ات بـ "جيد"، قل إنه غالباً لا يمكننا رؤية ما يحدث مع الآخرين، أو كيف تنتقل الأشياء من شخص لآخر. قد يشعرون "بشعور جيد" لكن في الحقيقة قد يكونوا مصابين بعدوى منقولة جنسياً.

4. اطلب من الجميع الجلوس.

5. اشرح أنه عندما يخطر شخصان في نشاطات جسدية/جنسية، يمكن أن يكونا في خطر الإصابة بعدوى منقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية (HIV)، إذا كان أحد الشريكين مصاباً به.

6. اشرح أن بعض الأمراض المنقولة جنسياً يمكن أن تنتقل أيضاً من خلال مشاركة الأبر والأدوات الحادة، ونقل الدم، ومن خلال الولادة.

7. اسأل: ماذا سمعتم عن الأمراض المنقولة جنسياً؟ ابدأ نقاشاً حول الأمراض المنقولة جنسياً لمعرفة ما تعرفه اليافعين/ات وما لا يعرفونه.

8. ناقش النقاط الأساسية التالية حول الأمراض المنقولة جنسياً، إذا لم يتم ذكرها من قبل اليافعين/ات،

○ بعض الأمراض المنقولة جنسياً هي عدوى بكتيرية. يمكن علاجها بالمضادات الحيوية.

○ بعض الأمراض المنقولة جنسياً تسببها فيروسات. لا يمكن علاجها.

○ من الأمراض المنقولة جنسياً الشائعة الناجمة عن البكتيريا هما الكلاميديا والسيلان. قد تشمل الأعراض لدى الفتيان ألم أو حرقان أثناء التبول. أحياناً تعاني الفتيات/النساء من إفرازات مهبلية برائحة أو ألم في الحوض. لكن العديد من الشباب المصابين بعدوى منقولة جنسياً لا تظهر عليهم أي أعراض على الإطلاق! لذلك من المهم التحقق مع مقدمي الرعاية الصحية إذا كنتم تمارسون الجنس غير الآمن. ملاحظة يجب التنويه الى أهمية العلاقة الآمنة ضمن إطار العلاقة الزوجية لتفادي التعرض للأمراض المنقولة جنسياً.

○ فيروس الورم الحليمي البشري (HPV). يمكن أن يسبب الثآليل التناسلية (زوائد على الجلد في منطقة العانة) أو سرطان عنق الرحم لدى النساء في وقت لاحق من الحياة. يعرض الورم الفتيان/الرجال لخطر الإصابة بسرطانات القضيب والشرج والفم. يمكن لأي شخص نشط جنسياً أن يصاب بفيروس الورم الحليمي البشري، حتى لو كنت قد مارست الجنس مع شخص واحد فقط. يمكن أيضاً أن تظهر الأعراض بعد سنوات من ممارسة الجنس مع شخص مصاب. هذا يجعل من الصعب معرفة متى أصبت لأول مرة. يتوفر لقاح الفيروس لليافعين/ات في المراكز الصحية في العديد من البلدان ويتم تلقيح المراهقين به، قبل أن يبدأوا في ممارسة الجنس.

○ من الأمراض المنقولة جنسياً الشائعة الأخرى التي تسببها الفيروسات هما الهربس التناسلي وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV).

○ ناقش التهاب المهبل البكتيري (BV) والعدوى الفطرية المهبلية، مع أنها ليست من الأمراض المنقولة جنسياً.

يحدث التهاب المهبل الجرثومي عندما يختل توازن مستويات البكتيريا المهبلية الطبيعية الناجم عن النمو الزائد للبكتيريا الموجودة بشكل طبيعي في المهبل. يمكن أن تصاب به النساء في أي عمر.

اسأل: ماذا سمعتم عن الأمراض المنقولة جنسياً؟

○ سبب العدوى غير معروف كلياً، ولكن بعض الأنشطة، مثل الجنس غير الآمن، تزيد من خطر الإصابة به. قد تشمل الأعراض:

- i. إفرازات مهبلية رقيقة، بيضاء أو رمادية أو خضراء.
 - ii. رائحة كريهة تشبه "رائحة السمك".
 - iii. حكة مهبلية.
 - iv. حرقان أثناء التبول.
 - v. العديد من النساء المصابات بالتهاب المهبل الجرثومي لا تظهر عليهن أي أعراض.
- العدوى الفطرية المهبلية هي عدوى فطرية تسبب تهيجاً وإفرازات وحكة شديدة في المهبل والأنسجة في فتحة المهبل.
- التهاب المهبل الجرثومي والعدوى الفطرية المهبلية لا تعتبر عدوات منقولة جنسياً. مع ذلك، يزداد خطر الإصابة بهما مع بداية الزواج والنشاط الجنسي المنتظم. تشير بعض الأدلة على أن هذه العدوى قد تكون مرتبطة بممارسة الجنس الفموي.

9. اطرح السؤال التالي: **ماذا تعرف عن فيروس نقص المناعة البشرية؟** ابدأ نقاشاً حول فيروس نقص المناعة البشرية لمعرفة ما يعرفه اليافعين/ات وما لا يعرفونه.

10. عند الانتهاء من سماع الاجابات، لخص هذه النقاط الأساسية حول فيروس نقص المناعة البشرية:

اطرح السؤال التالي: ماذا تعرف عن فيروس نقص المناعة البشرية؟

- فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) هو فيروس يعيش في السوائل الجسدية.
 - عند كل من النساء والرجال، يعيش فيروس نقص المناعة البشرية في الدم.
 - عند الرجال، يعيش فيروس نقص المناعة البشرية في السائل المنوي، ولهذا السبب يعتبر الجنس الشكل الأكثر شيوعاً للانتقال.
 - عند النساء، يمكن العثور على فيروس نقص المناعة البشرية أيضاً في حليب الثدي. هذا ينقل فيروس نقص المناعة البشرية إلى الرضيع الجديد.
11. ناقش الطرق التي يمكن أن يصاب بها شخص بفيروس نقص المناعة البشرية.
- من خلال ممارسة الجنس غير الآمن مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية.
 - من خلال نقل الدم الملوث، أو مشاركة الحقن، أو الإبر أو شفرات الحلاقة مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية.
 - أثناء الحمل والولادة. يمكن أن ينتقل من الأم إلى الطفل إذا كانت الأم مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.
 - أثناء الرضاعة الطبيعية للطفل، إذا كانت الأم مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.
12. اشرح أن فيروس نقص المناعة البشرية يمكن التعايش معه والسيطرة عليه. باستخدام العلاجات المناسبة التي تستخدمها وزارة الصحة، كأدوية فعالة لتنشيط فيروس نقص المناعة البشرية.
13. اشرح أن المرأة الحامل المصابة بفيروس نقص المناعة البشرية يمكن أن تأخذ أدوية خاصة من المركز الصحي وتستخدم احتياطات أخرى لمنع انتشار الفيروس إلى طفلها.

14. اشرح أن العدوى المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية، لا تنتقل عن طريق
المسات البشرية العادي، مثل:

- المصافحة
 - العناق
 - الشرب من نفس الكوب
 - الجلوس على نفس مقعد المراحيض
 - مشاركة فرشاة الأسنان، إلخ.
15. اسأل عدة مشاركين: "كيف يمكن معرفة ما إذا كان الشخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية؟" إذا لم يتم ذكر ذلك، اشرح:
- لا يمكن معرفة ما إذا كان الشخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية بناءً على مظهره.
 - يمكن معرفة ما إذا كان الشخص مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية فقط من خلال فحص الدم.

إجراء الفحص في عيادة (45 دقيقة)

1. قل: لقد قدمت لكم الكثير من المعلومات حول الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشرية. ليس من المهم تذكر كل تعريف بالتفصيل. الأهم هو تذكر أن العديد من هذه الأمراض لا تظهر أعراض على الشخص وبعضها لا يوجد له علاج. لهذا السبب، من المهم جداً إجراء الفحوصات بانتظام عندما تتزوج وتبدأ في ممارسة الجنس.
2. قسم اليافعين/ات إلى مجموعات صغيرة ودعهم يناقشوا الأسئلة التالية: (ملاحظة: يمكنك كتابة هذه الأسئلة على ورقة اللوح):
 - ما الذي يمنع اليافعين/ات من الذهاب لإجراء الفحوصات للكشف عن الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشرية؟
 - ما المخاوف أو القلق الذي تشعر/ين به بشأن الذهاب إلى العيادة الصحية؟
 - ما هي الفوائد من معرفة هذه الأمور فيما يتعلق بالوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى؟
 - كيف يمكننا دعم بعضنا البعض للذهاب لإجراء الفحوصات عندما نتزوج وقبل الزواج ضمن فحوصات الزواج للاطمئنان على صحة الشريك وعندما تصبح نشطين جنسياً؟
3. اطلب من كل مجموعة تقديم اجاباتها.
4. اسأل اليافعين/ات إذا كانوا يعرفون أسماء أي عيادات محلية يمكنها إجراء الفحوصات للأمراض المنقولة جنسياً. إذا كان أحد/ى اليافعين/ات قد زار/ت عيادة من قبل، اسأل عن تجربته/ا وما يعرفه عن العيادة أو خدماتها.
5. قل للمشاركين أنه قبل الذهاب إلى العيادة، سيحتاجون إلى إعداد قائمة بالأسئلة التي تراودهم.
6. اسألهم: **ما هي الأسئلة التي تحتاجون إلى طرحها عندما تزورون العيادة؟** أضف الأسئلة من الجدول أدناه إذا لم تُذكر.

أسئلة للزيارة العيادة :

هل هذه الزيارة سرية وتحترم خصوصيتي؟	ما هي الخدمات الصحية التي تقدمونها؟
ما أنواع وسائل تنظيم الأسرة التي تقدمونها؟	ما هي خدمات المتعلقة بالأمراض المنقولة جنسياً التي تقدمونها؟
هل يمكن أن يكون الطبيب أنثى/ذكر؟	كم تكلفتها؟
كم سيستغرق الحصول على نتائج فحص الأمراض المنقولة جنسياً؟	ما هي مدة فحص الأمراض المنقولة جنسياً؟

7. إذا كان الأمر سهلاً عليك، وزع معلومات عن عيادة صحية حيث يمكن للمشاركين إجراء الفحوصات للأمراض المنقولة جنسياً. صف كيف تبدو العيادة وما يمكنهم توقعه من زيارتهم.
8. إنه الموضوع بالقول إن من المهم للشباب/ات أن يكونوا مطلعين تماماً على الأمور المتعلقة بصحتهم لأن ذلك لا يؤثر فقط على رفايتهم الشخصية، بل على صحة ورعاية شركائهم وعائلاتهم.

الختام: إجمالي الوقت – 20 دقيقة

1. اشكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكّر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
2. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .
4. ذكّر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار دليل اليافعين/ات .
5. اختتم/ي الاجتماع.

ملحق الأمراض المنقولة جنسياً

جدول الالتهابات المنقولة جنسياً¹¹:

التهاب المنقول جنسياً	الأعراض عند الإناث	الأعراض عند الذكور	توفر سبل العلاج وإمكانية الشفاء	الوقاية
القرحة التناسلية Chancroid	غالباً لا تظهر العوارض لدى النساء. أما العوارض بالنسبة للمرأة والرجل فهي قروح مؤلمة على الأعضاء التناسلية، تضخم الغدد الليمفاوية في الفخذ.	نعم	يؤمن الواقي حماية جيدة لكن يجب استخدامه طوال العملية الجنسية. لا يوجد لقاح!	
الكلاميديا Chlamydia	معظم النساء لا يظهرن أية عوارض. قد تظهر لديهن إفرازات مهبلية غير عادية أو يشعرن بحرقه عند التبول.	غالباً لا تظهر العوارض لدى الرجال. قد تكون إفرازات من القضيب شبيهة بالقحج أو احساس الحرقه عند التبول.	نعم، لكن إذا تُركت دون علاج، قد تؤدي إلى مرض التهاب الحوض لدى النساء مما قد يؤدي إلى العقم. أما المضاعفات لدى الرجال فهي نادرة. خصائص إضافية: قد تنتقل المرأة الحامل العدوى إلى طفلها مما قد يسبب لديه التهاب في الرئتين أو في العينين.	يؤمن الواقي حماية جيدة لكن يجب استخدامه طوال العملية الجنسية. لا يوجد لقاح!
السيلان Gonorrhea	معظم النساء لا يظهرن أية عوارض. قد تظهر لديهن إفرازات مهبلية غير عادية أو يشعرن بحرقه عند التبول.	إفرازات من القضيب أو الشعور بحرقه عند التبول. بعض الرجال لا تظهر عليهم أية عوارض.	نعم، لكن إذا تُركت دون علاج، قد تؤدي إلى مرض التهاب الحوض لدى النساء، وقد تؤدي إلى العقم لدى الرجال والنساء على حدّ سواء. خصائص إضافية: قد تنتقل المرأة الحامل العدوى إلى طفلها مما قد يسبب لديه العمى.	يؤمن الواقي حماية جيدة لكن يجب استخدامه طوال العملية الجنسية. لا يوجد لقاح!
التهاب الكبد الفيروسي-ب Hepatitis B	بعض الناس يختبرون عوارض شبيهة بعوارض الإنفلونزا واليرقان (الصفيرة) ويكون البول لديهم داكن اللون. والبعض قد لا يختبر أية عوارض.	على الرغم من أنه لم يتم العثور على علاج شافٍ لالتهاب الكبد الفيروسي ب، إلا أنه في كثير من الحالات يتخلص الجسم من العدوى من تلقاء نفسه. أحياناً قد يتطور إلى مرض مزمن في الكبد. الأطفال والرضع هم في خطر أكبر أن تصبح إصابتهم مزمنة. خصائص إضافية: ينتقل أيضاً عبر الدم الملوث بالفيروس ومن المرأة الحامل إلى طفلها.	يؤمن الواقي حماية جيدة لكن يجب استخدامه طوال العملية الجنسية. كما يجب عدم مشاركة الحقن والأدوات الجراحية غير المعقمة أو شفرات الحلاقة مع آخرين. على المرأة الحامل أن تعلم طبيبها كي يطلعها على طرق الوقاية ويتابعها لمنع انتقال الفيروس إلى الجنين. يوجد لقاح له.	
الهربس التناسلي Genital Herpes	فترات متكررة من التقرح المؤلم في الأعضاء التناسلية أو الشرج.	كلاً، ولكن يمكن التحكم بالعوارض من خلال العلاج. خصائص إضافية: قد تنتقل المرأة الحامل العدوى إلى طفلها. يوجد نوع من الهربس الذي يصيب الفم ويمكن أن ينتقل من الفم إلى الأعضاء التناسلية والعكس.		على حاملي هذا النوع من الالتهابات أن يستخدموا الواقي دائماً بما أنه ليس هناك علاج شافٍ تماماً، وبما أنه ينتقل حتى عندما تزول العوارض. عند معاودة العوارض، على حامل الهربس أن يمتنع عن ممارسة أي نشاط جنسي بما أن الواقي قد لا يكون كافياً لحماية الزوج/ة. كما يجب غسل اليدين جيداً من أجل التأكد من أن العدوى لن تنتقل إلى أجزاء أخرى من الجسد. لا يوجد لقاح!

يؤمن الواقي حماية جيدة لكن يجب استخدامه طوال العملية الجنسية. كما يجب عدم مشاركة الحقن والأدوات الجراحية غير المعقمة أو شفرات الحلاقة مع آخرين. على المرأة الحامل أن تعلم طبيبتها كي يطلعها على طرق الوقاية ويتابعها لمنع انتقال الفيروس إلى الجنين. إذا شك الشخص باحتمال انتقال العدوى إليه فإن هناك علاج وقائي (pro-phylactic) يتم أخذه خلال الـ 36 ساعة من لحظة الاحتكاك مع الدم أو السوائل الجنسية غير الموثوق بها، وذلك لمنع انتشار العدوى في الجسم. لا يوجد لقاح!	كلأ، فالإيدز مرض مزمن، ويؤدي في النهاية إلى الوفاة. ولكن العلاج (العلاج المضاد للفيروسات) Antiretroviral therapy يبطل تقدم المرض بشكل كبير. خصائص إضافية: ينتقل أيضاً عبر الدم الملوث بالفيروس ومن المرأة الحامل إلى طفلها.	عموماً، ليس لفيروس نقص المناعة البشري أية عوارض في مراحله المبكرة. لكنه عادةً يؤدي إلى مرض الإيدز. ونتيجة لتدهور المناعة قد يعاني مرضى الإيدز من الالتهابات والسرطانات المختلفة، وغيرها من الأمراض التي تهدد الحياة.	فيروس نقص المناعة البشري (HIV)
إجراء الفحوصات الدورية لخلايا عنق الرحم. في حالة الإصابة بالثآليل يؤمن الواقي الحماية من العدوى، لكن يجب استخدامه كل الوقت خلال العملية الجنسية. يوجد لقاح يحمي من السلالات المسببة لمعظم سرطانات عنق الرحم والثآليل التناسلية.	كلأ، ولكن يمكن التحكم بالعوارض من خلال العلاج. بعض سلالات الفيروس قد تتطور لتسبب سرطان عنق الرحم لدى النساء. خصائص إضافية: في حال سبب الفيروس الثآليل التناسلية (Genital warts)، فيمكن إزالتها في العيادة بواسطة التجميد أو الحرارة أو الطلاء الكيميائي. يمكن للثآليل أن تعود.	يمكن أن يكون بدون عوارض. بعض سلالات الفيروس تسبب الثآليل التناسلية.	فيروس الورم الخليمي البشري (HPV)
على حامل هذا النوع من الالتهابات أن يستخدموا الواقي دائماً بما أنه ليس هناك علاج شافٍ تماماً. لا يوجد لقاح!	نعم، إذا تم علاجه في مراحله المبكرة. دون علاج، تبقى العدوى في الجسم. في مرحلة متأخرة من مرض الزهري، يلحق الضرر بالأعضاء الداخلية ويمكن أن يكون قاتلاً. خصائص إضافية: قد تنتقل المرأة الحامل العدوى إلى طفلها. كما تنتقل العدوى أيضاً عبر الجنس الفموي.	تبدأ بواحدة أو أكثر من القروح غير المؤلمة على الأعضاء التناسلية والمستقيم، أو الفم. قد نلاحظ في المرحلة الثانية الطفح الجلدي، والجروح أو الضرر في الأغشية المخاطية، والحمى، والشعور بالانزعاج. أما المرحلة الكامنة فتبدأ عندما تزول هذه العوارض.	الزهري Syphilis
يؤمن الواقي حماية جيدة لكن يجب استخدامه طوال العملية الجنسية. لا يوجد لقاح!	نعم	عادةً لا توجد عوارض لدى الرجال. في بعض الأحيان هناك إفرازات خفيفة أو حرقنة طفيفة عند التبول أو القذف.	داء المشغرات المهبليّة Trichomoniasis يمكن للنساء أن تختبر وجود إفرازات مهبليّة صفراء مخضراء ذات رائحة قوية. قد يسبب أيضاً الحكة أو عدم الراحة أثناء الجماع وأثناء التبول.

الالتزام بقواعد النظافة الشخصية وتجنب الاتصال الجنسي مع شخص مصاب إلى حين شفائه، وكذلك تجنب مشاركته الألبسة والفرش. لا يوجد لقاح!	نعم، يستخدم غسول طبي خاص على كامل الجسم وكريم مطبّي لتخفيف الحكة. كما يتوجب غسل أغطية الأسرة والثيراب. خصائص إضافية: يمكن أيضاً انتقاله عن طريق المشاركة في استعمال أغطية الأسرة أو الثياب مع شخص مصاب بالعدوى.	التهاب، وتهيج و/أو حكة شديدة في منطقة شعر العانة وحولها.	قمل العانة Pubic lice
---	--	---	--

26

²⁶ From: International AIDS Alliance. 100 ways to energize groups: Games to play in workshops, meetings and the community.

الجلسة 20 : التوعية بالفحص المبكر لسرطان الثدي

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:
- فهم معنى السرطان بشكل عام.
- التعرف على سرطان الثدي وحدوده ومراحله.
- تحديد علامات الخطورة المرتبطة بسرطان الثدي.
- التعرف على كيفية إجراء الفحص الذاتي للثدي وأهمية الفحص المبكر.
- مناقشة طرق الوقاية والدعم النفسي للمصابات.

الوقت الإجمالي: حوالي ساعتان

المواد المطلوبة:

- أوراق وأقلام ملونة
- بطاقات مكتوب عليها "أعراض – مراحل – مشاعر – دعم"
- شريط لاصق
- صورة تعليمية توضح فحص الثدي الذاتي
- أوراق على شكل شرائط وردية (رمز التوعية بسرطان الثدي)
- مجلد الأسئلة السرية

ملاحظات التحضير:

1. اقرأ خطة الجلسة عدة مرات حتى تكون الفكرة واضحة ومتسلسلة في ذهنك.
2. من الأفضل أن يشاركك شخص من الفريق الطبي (ممرضة أو طبيبة).
3. إذا أمكن، نسق مع البرنامج الأردني لسرطان الثدي، فهم لديهم مواد تدريبية وصور توضيحية آمنة ومناسبة للعمر.
4. احرص أن تبقى الجلسة خفيفة، مشحونة بالأمل، وتبعد عن أي تخويف — الهدف هو "المعرفة قوة".

🎯 بداية الجلسة – سيناريو افتتاح مؤثر للميسر:

“اليوم راح نحكي عن موضوع يمكن بتحسوه بعيد عنكم شوي... بس هو موضوع بيهم كل بيت فينا. في كل عائلة، في أم، أو خالة، أو جدة، أو أخت أكبر... ممكن تكون بحاجة إنها تعرف أكثر عن جسمها تحافظ على صحتها. إحنا اليوم مش علشان نخاف، بالعكس! إحنا علشان نتعلم كيف نحمي، كيف نلاحظ، وكيف نكون سبب في إنقاذ حياة ممكن تكون قريبة منّا ❤️ اليوم رح نتعلم كيف نفهم جسم الإنسان، وخصوصًا الثدي – شو يعني السرطان، شو أعراضه، وكيف ممكن نحكي مع أهلنا لو لاحظنا شي غريب.

خطة الجلسة:

أ. الترحيب: الوقت الإجمالي - 10 دقائق

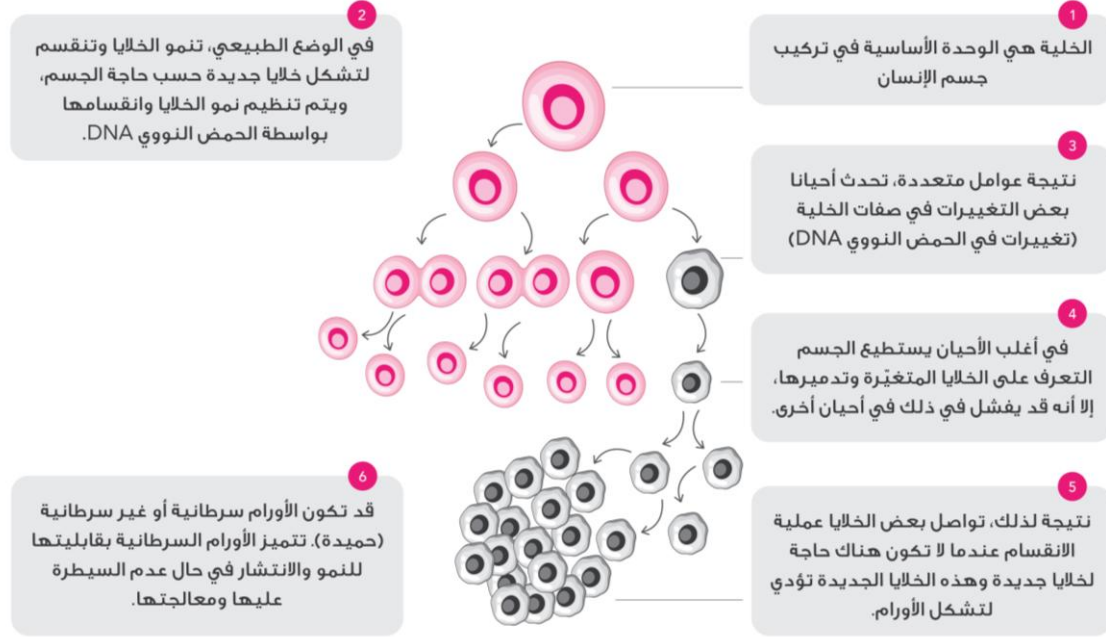
1. رحب بالجميع مرة أخرى في نادي اليافعين/ات. اشكر اليافعين/ات على قدومهم..
2. اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة من اجتماع النادي السابق. أجب على الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية، إن وجدت.
3. قل: "شو أول شي بيخطر ببالكم لما تسمعو كلمة سرطان؟" (دوّن بعض الإجابات على اللوح).
4. اشرح أن جلسة اليوم هدفها فهم سرطان الثدي بشكل واقعي وإنساني، ومعرفة كيف نقدر نحمي أنفسنا وندعم غيرنا

النشاط الأول: ما هو السرطان؟ (15 دقيقة)

نشاط “الخلية المتمردة”

1. قسم المجموعة إلى فريقين: “الخلايا السليمة” و “الخلايا المتمردة”.
2. وزع بطاقات على “الخلايا السليمة” مكتوب عليها وظائف طبيعية للجسم (مثل: التنفس – النمو – شفاء الجروح...).
3. ووزع بطاقات على “الخلايا المتمردة” مكتوب عليها أشياء مثل “تنقسم بسرعة”، “تجاهل الإشارات”، “تنتشر بدون توقف”.
4. اطلب من اليافعين/ات تمثيل المشهد بطريقة فكاهية وسريعة: الخلايا السليمة تنظم عملها، والمتمردة تبدأ بالتكاثر والفوضى.
5. بعد النشاط، ناقش بإيجاز: ما هو السرطان وما هي نسبة الانتشار بالنسبة لأنواع السرطانات والنساء : يمكن الاستعانة بالصورة التوضيحية في الأسفل

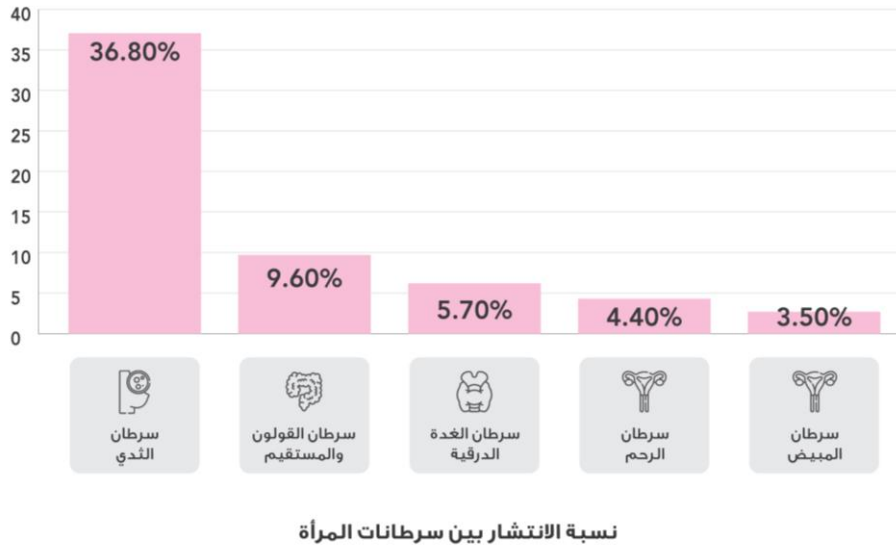
ما هو السرطان؟



27

أكثر السرطانات انتشاراً

أكثر السرطانات انتشاراً لدى النساء في الأردن - حسب السجل الأردني للسرطان لعام ٢٠٢٢



27 البرنامج الأردني لسرطان الثدي. الوقاية والكشف المبكر عن سرطان الثدي وسرطانات النساء. مؤسسة ومركز الحسين للسرطان.

النشاط الثاني : لتعرف على سرطان الثدي (25 دقيقة)

نشاط “خريطة المعرفة”

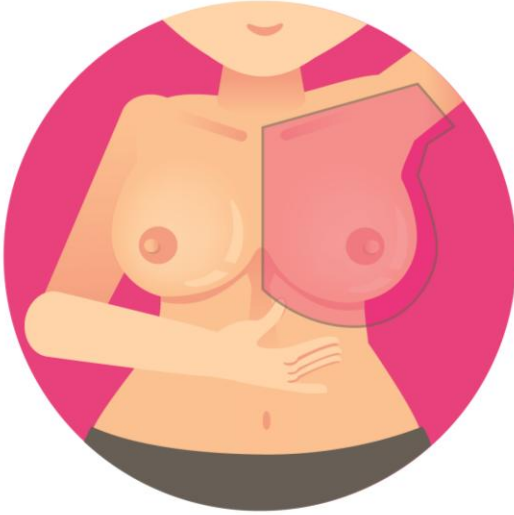
1. على ورقة كبيرة، اكتب في المنتصف “سرطان الثدي”، واطلب من كل مجموعة كتابة ما تعرفه عنه في فروع مختلفة: من يصيب؟ ما أسبابه أو عوامله؟ كيف يُكتشف؟
2. ناقش الإجابات، ثم أضف/ي التوضيح العلمي ووضح ما هي حدود الثدي²⁸

ما هو سرطان الثدي؟

سرطان الثدي هو مرض تنمو فيه خلايا الثدي غير الطبيعية بشكل خارج عن السيطرة وتشكل أورامًا. يمكن أن تنتشر الخلايا السرطانية إلى أنسجة الثدي الأخرى، أو إلى العقد الليمفاوية القريبة أو الأعضاء الأخرى مثل الكبد، العظم، الدماغ والرئتين.



تعرفي على الثدي - حدود الثدي



يمتد الثدي على جانبي الصدر، وله حدود تشريحية محددة يجب الإلمام بها.

هذه الحدود تمتد:

- من عظم الترقوة بالأعلى إلى إنطواء ما تحت الثدي بالأسفل.
- ومن عظم القص في مقدمة الصدر إلى الخط المنصف للإبط.

^{28 28} البرنامج الأردني لسرطان الثدي. الوقاية والكشف المبكر عن سرطان الثدي وسرطانات النساء. مؤسسة ومركز الحسين للسرطان.

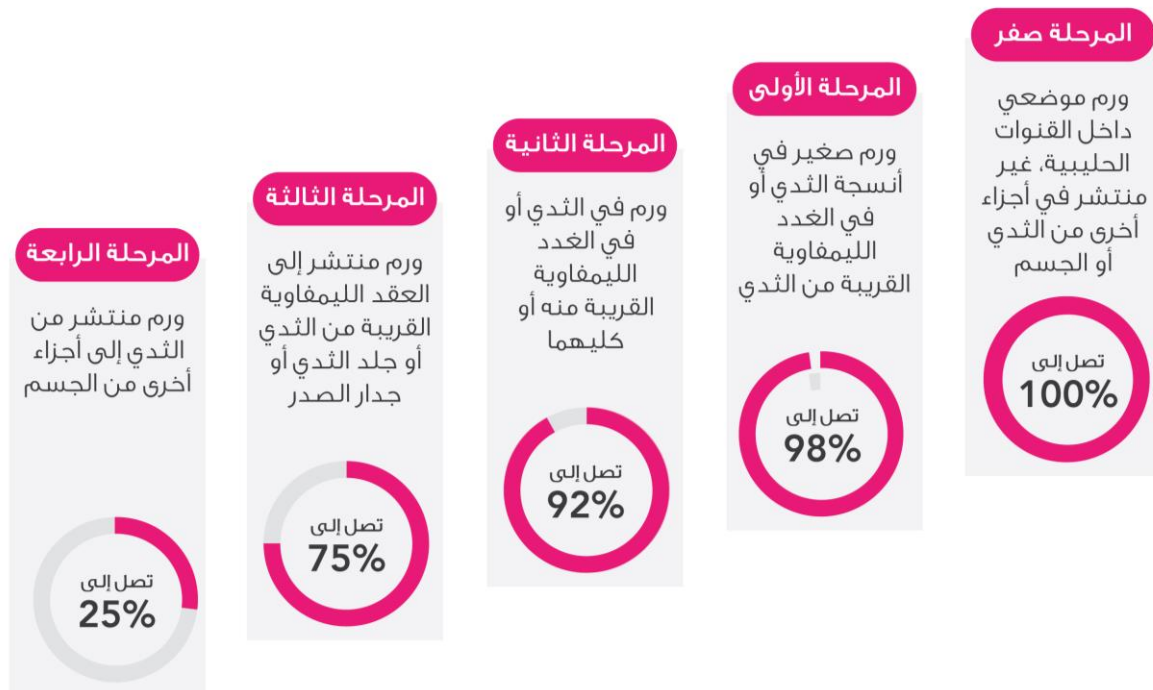
النشاط الثالث: مراحل المرض وعلامات الخطورة (30 دقيقة)

نشاط “الإشارة الوردية”

عزيزي الميسر/ة في البداية قم :

1. اطبع أو ارسم المراحل الخمس من الصورة (صفر، أولى، ثانية، ثالثة، رابعة) على بطاقات منفصلة كم في الصورة التي في الاسفل .

جدول مقارنة مراحل المرض-نسب الشفاء



29

2. على ظهر كل بطاقة، اكتب وصف المرحلة أو نسبة الشفاء، بدون ذكر اسمها.
3. حضّر أرضية الجلسة أو الجدار وكأنها “طريق رحلة” مرسوم بالورق أو الشريط اللاصق من نقطة البداية إلى النهاية.

²⁹البرنامج الأردني لسرطان الثدي. الوقاية والكشف المبكر عن سرطان الثدي وسرطانات النساء. مؤسسة ومركز الحسين للسرطان.

4. ابدأ بسؤال تشويقي:

“تتوقعوا شو الفرق بين المراحل المختلفة للمرض؟ وهل ممكن ننتصر عليه في مراحله الأولى؟”

5. قسّم اليافعين/ات إلى مجموعات صغيرة (5 مجموعات).

أعط كل مجموعة بطاقة مرحلة واحدة (بدون العنوان، فقط الوصف والنسبة).

6. اطلب منهم قراءة النص ومحاولة تخمين اسم المرحلة.

مثال: “ورم صغير في أنسجة الثدي... تصل نسبة الشفاء إلى 98%” → المرحلة الأولى.

7. بعد ما تخمن كل مجموعة المرحلة، خليهم يلصقوها على الطريق حسب تسلسلهم المتوقع (من صفر إلى الرابعة).

8. اعرض الصورة الأصلية (اللي أرسلتها) بعد ما ينهوا الترتيب، وخليهم يقارنوا إجاباتهم.

9. ناقشوا النتائج:

- كيف بتتغير نسبة الشفاء من مرحلة لأخرى؟
- شو الرسالة اللي بتوصلنا من هالجدول؟
- ليش الكشف المبكر بفرق بالحياة؟

النشاط الرابع : ميزان الخطورة (30 دقيقة)

• عزيزي الميسرة في البداية قم :

1. بتحضير بطاقات (أو أوراق صغيرة) مكتوب عليها كل عامل من عوامل الخطورة من الشرائح (الموجودة نهاية النشاط³⁰).

2. ورقتان كبيرتان أو لوحتان مكتوب عليهما:

- “عوامل يمكن التحكم بها”
- “عوامل لا يمكن التحكم بها”

3. شريط لاصق أو سلة.

³⁰البرنامج الأردني لسرطان الثدي. الوقاية والكشف المبكر عن سرطان الثدي وسرطانات النساء. مؤسسة ومركز الحسين للسرطان.

1. تهيئة بسيطة (دقيقتان):

يسأل الميسر:

“هل تعتقدون أن كل العوامل التي تسبب السرطان يمكننا تغييرها؟ أم أن بعضها خارج إرادتنا؟”
(استمعي للإجابات واربطيها بموضوع النشاط).

2. النشاط الجماعي (10 دقائق):

- ورّعي البطاقات على المجموعات (كل مجموعة 3-4 بطاقات).
- اطلب منهم قراءة العامل ومناقشة ما إذا كان “يمكن التحكم به” أو “لا يمكن التحكم به”.
- بعد النقاش، يقوم ممثل المجموعة بلصق البطاقة تحت اللوحة المناسبة.

3. النقاش (5 دقائق):

- بعد لصق جميع البطاقات، راجعيها مع المجموعات، وصحي إن وجد خطأ.
- أسألي:

“من العوامل التي يمكننا التحكم بها، أيها برأيكم الأسهل للتغيير؟ وأيها الأصعب؟ لماذا؟”

4. الخاتمة (3 دقائق):

- اربطي النشاط برسالة توعوية:

“هناك عوامل لا نتحكم بها مثل العمر أو الجنس، لكن العوامل المتغيرة هي فرصتنا لحماية أنفسنا — مثل التغذية، الرياضة، والرضاعة الطبيعية”.

عوامل الخطورة

- رغم أن سبب السرطان غير معروف، إلا أن هناك عوامل خطورة قد تزيد من فرص الإصابة.
- وجود عوامل الخطورة لا يعني بالضرورة حتمية الإصابة بالسرطان، كما أن عدم وجود أي من هذه العوامل لا يعني عدم احتمالية الإصابة.

تقسم عوامل الخطورة إلى نوعين:

عوامل لا يمكن التحكم بها:
ثابتة.

عوامل يمكن التحكم بها:
قابلة للتغيير.

عوامل الخطورة – عوامل خطورة ثابتة

التقدم بالسن



الجنس: حيث تصاب الإناث بسرطان الثدي بنسبة أكبر من الذكور



البلوغ قبل 12 سنة، وانقطاع الطمث بعد 55 سنة.



التاريخ الشخصي والعائلي للإصابة بسرطان الثدي أو بعض أنواع السرطانات الأخرى كسرطان المبيض.



وجود عوامل جينية، حيث تساهم بنسبة 5-10% من الإصابات.



التعرض للأشعة العلاجية لمنطقة الصدر (كعلاج لنوع آخر من السرطان في مرحلة سابقة).



ناقشي مع طبيبك عوامل الخطورة الثابتة والمتغيرة، والتي سيتم أخذها بعين الاعتبار عند وضع خطة الفحص والمتابعة للكشف المبكر عن سرطان الثدي

عوامل الخطورة – عوامل خطورة متغيرة

السمنة وخاصة بعد سن انقطاع الطمث : ترتبط زيادة الوزن بـ 13 نوع من أنواع السرطان. حافظي على وزن صحي لتقليل خطورة إصابتك بالعديد من الأمراض.



عدم الرضاعة الطبيعية : إضافة لفوائد الرضاعة الطبيعية للطفل، فإنها تساهم أيضاً في تقليل فرصة إصابتك بسرطان الثدي، خصوصاً إذا تم الالتزام بها لمدة 12 شهراً على الأقل. توجد العديد من الوسائل المساعدة لتسهيل عملية الرضاعة الطبيعية على الأم.



قلة ممارسة الرياضة : ترتبط ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم بتقليل خطورة الإصابة بـ ٥ أنواع من السرطان ومن ضمنها سرطان الثدي.



تناول الأغذية الدهنية والمصنعة بكثرة : إن خيارات الطعام الصحية تساهم في تقليل خطر إصابتك بالعديد من الأمراض ومن ضمنها سرطان الثدي. الجأ إلى خيارات الطعام الطبيعية والمتنوعة بشكل متوازن واختاري دوماً البدائل الصحية.



التاريخ الإنجابي : عند وضعك لخطتك الإنجابية، خذي بعين الاعتبار أن الحمل بشكل عام، وإنجاب الطفل الأول قبل سن الـ ٣٠ يساهمان في تقليل خطورة إصابتك بسرطان الثدي.



استخدام الهرمونات التعويضية : لا تستخدم الهرمونات التعويضية دون الرجوع لطبيبك.



التدخين : يرتبط التدخين بشكل عام بالعديد من الأمراض وخصوصاً السرطان.



الخطوة 1: نشاط تمهيدي (5 دقائق)

- ابدئي بسؤال بسيط: "من بتعرف حدا من عائلتها عمل فحص مبكر أو فحص ذاتي؟"
- "شو بتفكروا ليش الفحص المبكر مهم؟"
- النقاش يكون مفتوح، مع تعزيز فكرة إن التوعية ممكن تنقذ حياة.

الخطوة 2: نشاط جماعي (15 دقيقة)

- قسّمي المجموعة إلى فرق صغيرة كل 3-4 مشاركات.
- أعطي كل فريق ورقة كبيرة أو كرتونة، واطلبي منهم يعملوا بوستر توعوي بسيط بعنوان: "كيف أساعد أمي أو خالتي أو أختي تفحص نفسها؟"
- يقدرُوا يرسموا أو يكتبوا جمل قصيرة مثل:

- "افحصي بنفسك مرة بالشهر"
- "الفحص المبكر أمان واطمئنان"
- "الفحص مش خوف... الفحص حماية"

- يمكن تزيين البوستر بشريطة وردية أو قلوب وردية

الخطوة 3: مشاركة وعرض (10 دقائق)

كل فريق يعرض البوستر تبعه ويحكي فكرته.
الميسرة تشجعهم وتربط كلامهم بالمحتوى العلمي اللي بدك تشرحه:

- كيف يتم مواجهة السرطان

كيف نواجه سرطان الثدي؟

ثانياً: إجراء الفحص الذاتي الدوري
لرصد أي أعراض بشكل مبكر

أولاً: الالتزام بالفحوصات الدورية
للكشف المبكر عن سرطان الثدي



كيف نواجه سرطان الثدي أولاً: الالتزام بفحوصات الكشف المبكر الدورية

- الهدف من هذه الفحوصات هو الكشف عن السرطان بمراحله المبكرة وقبل أن يبدأ بالتسبب بظهور أعراض.
- ننصح جميع السيدات بإجراء فحوصات الكشف المبكر بشكل دوري حتى في حال عدم وجود أي أعراض، بحسب الجدول:

جدول مواعيد الفحوصات الدورية للكشف المبكر عن سرطان الثدي

الفحص / الفئة العمرية	39-25 سنة	40 سنة فما فوق
الفحص السريري	سنوياً	سنوياً
فحص الأشعة الماموجرام	---	مرة كل سنة إلى سنتين

ما هو الفحص السريري للثدي؟

هو فحص يقوم به الطبيب أو الممرضة، حيث يفحص الثديين والابطين باليد ليتأكد من عدم وجود أي كتل أو تغيرات غير طبيعية..

ما هو فحص الماموجرام (صورة الأشعة للثدي)؟

هو تصوير بالأشعة السينية للثدي، يساعد على اكتشاف التغيرات أو الأورام الصغيرة جداً التي لا يمكن الشعور بها باليد.

كيف نواجه سرطان الثدي ثانياً: إجراء الفحص الذاتي الشهري لرصد وجود أي أعراض

ما هو الفحص الذاتي الشهري للثدي؟

- هو ملاحظة دورية لأي تغيير يطرأ على الثدي عن طريق اللمس والنظر.
- ننصح جميع النساء بالبدء بإجرائه شهرياً ابتداءً من سن الخامسة والعشرين.

أهم التغيرات (الأعراض) التي يجب ملاحظتها خلال الفحص الذاتي للثدي:



- إذا لاحظت أي من هذه الأعراض، راجعي طبيبك.
- في معظم الحالات، لا تكون هذه التغيرات سرطانية

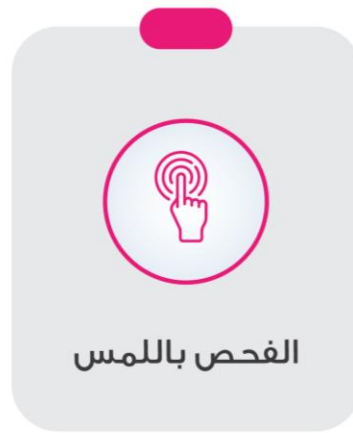
كيف نواجه سرطان الثدي ثانياً: إجراء الفحص الذاتي الشهري لرصد وجود أي أعراض

اختيار موعد الفحص الذاتي

- يتم إجراء هذا الفحص عند الإنتهاء من الدورة الشهرية، وتحديدًا ما بين اليوم 7-10 من بداية الدورة الشهرية.
- إذا كنتِ مرضعة فعليك إجراء الفحص بعد التأكد من إفراغ ثديك من الحليب.
- إذا كنتِ حامل أو بلغت سن الأمل، فعليك تحديد يوم معين من كل شهر للقيام بهذا الفحص بشكل دوري، مثلاً اليوم الأول من كل شهر.

كيف نواجه سرطان الثدي ثانياً: إجراء الفحص الذاتي الشهري لرصد وجود أي أعراض

يقسم الفحص الذاتي إلى:



كيف نواجه سرطان الثدي ثانياً: إجراء الفحص الذاتي الشهري لرصد وجود أي أعراض

الفحص بالنظر

- قفي أمام مرآة كبيرة بعد نزع الملابس حتى الخصر.
- من خلال النظر في المرآة راقبي ثدييك للتأكد من عدم وجود أية تغييرات غير طبيعية في شكل الثدي.

يمكنك ملاحظة هذه التغيرات من خلال القيام بما يلي:

- ارفعي ذراعيك للأعلى (مضمومتان فوق رأسك) ولاحظي أي تغيير في وضعية الثديين من حيث: حجمهما، إرتفاعهما للأعلى بنفس النسبة، وجود أية إنبعاجات.



- ضعي يديك على أسفل الخصر (الحوض) مع الضغط على المنطقة. هذا الضغط يؤدي إلى شد عضلات الصدر الأمر الذي يجعل رؤية أي تغييرات في الثدي أسهل.



- ضعي يديك على خصرك ثم انحني من منطقة الخصر



كيف نواجه سرطان الثدي ثانياً: إجراء الفحص الذاتي الشهري لرصد وجود أي أعراض

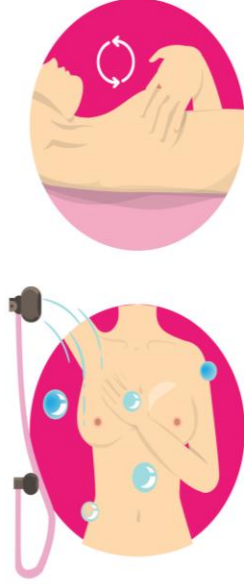
الفحص باللمس

- يتم باستخدام الأصابع الثلاثة الوسطى.
- ثلاث درجات من الضغط: خفيف، متوسط، عميق
- حركة دائرية متواصلة دون رفع اليد.
- ابدئي من دائرة الثدي الكبرى باتجاه دائرة الحلمة دون أن تتركي أي جزء دون فحص.
- تذكري فحص منطقة تحت الإبط.



كيف نواجه سرطان الثدي ثانياً: إجراء الفحص الذاتي الشهري لرصد وجود أي أعراض

خطوات الفحص باللمس:



- قومي بإجراء هذا الفحص وأنت مستلقية على ظهرك. تتمدد أنسجة الثدي بشكل متساوي فوق جدار الصدر خلال الإستلقاء مما يجعل سماكتها قليلة الأمر الذي يسهل عملية فحص نسيج الثدي بالكامل.
- ضعِي وسادة أو منشفة مطوية تحت الكتف جهة الثدي الأيمن.
- أجري الفحص باليد اليسرى وباستخدام باطن الأصابع الثلاث الوسطى (البصمات) افحصي ثديك الأيمن، بضغط دائري خفيف، ومن ثم متوسط ومن ثم عميق لكل نقطة. يتم الانتقال من نقطة لأخرى دون رفع أصابعك.
- وأخيراً عليك فحص تحت الإبط. خلال الجلوس أو الوقوف ورفع الذراع، قومي بتكرار الحركات الدائرية. لا ترفعي الذراع عالياً جداً لأن هذا سيؤدي إلى شد الأنسجة الأمر الذي يجعل عملية الفحص أصعب.
- يمكنك إعادة الفحص خلال الاستحمام، حيث أن الصابون يخفف الاحتكاك وقد يعمل على تسهيل عملية الاحساس بالكتل.

نهاية الجلسة – ختام مؤثر وملهم:

“اليوم عرفنا إن المعرفة ممكن تكون سبب حياة.
حتى لو إحنا مش الفئة اللي لازم تعمل فحوصات، إحنا عنا دور كبير.
ممكن كلمة منكم تغيّر مصير.
لو لاحظت شي على ماما، أو خالتك، أو أختك، احكي بلطف واهتمام.
احكي لهم إن الفحص المبكر مش خوف، هو قوة.
وكل وحدة فينا قادرة تكون سبب أمل ♡
فخلينا نطلع من هون وإحنا متفقيين: المعرفة مسؤولية... وأنا رح أنقلها”❤

الختام: إجمالي الوقت – 20 دقيقة

1. اشكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكّر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
2. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .
4. ذكّر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار دليل اليافعين/ات .
5. اختتم/ي الاجتماع.

المحور الرابع: النوع الاجتماعي والعنف المبني على النوع الاجتماعي



الجلسة رقم 21: النوع الاجتماعي والتوقعات الاجتماعية

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:
- وصف التغيرات الاجتماعية التي يمكن أن تمر بها اليافعين/ات خلال فترة البلوغ
- وصف التوقعات والأدوار الاجتماعية خلال تلك الفترة
- فهم النوع الاجتماعي كمجموعة من الأفكار التي تحددها ثقافة البلد
- التفكير النقدي في تحيزاتهم الخاصة للنوع الاجتماعي، والتحيزات التي شهدها ضد الرجال والنساء.

الوقت الإجمالي: حوالي ساعتان

المواد المطلوبة:

شريط لاصق	حامل اللوح الورقي، إذا كان متوفراً ومناسباً لموقع عقد الاجتماع
لوح ورقي قلاب	الملحق: سيناريوهات التحرش – انظر نهاية خطة هذه الجلسة
أقلام ملونة	ورقتان، إحداها مكتوب عليها "موافق" والأخرى مكتوب عليها "غير موافق"

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك اثنان من الموجهين، قسّم الأنشطة التي سيشرف عليها كل منهما.
- راجع الأسئلة من ملف الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.
- اقرأ السيناريو لهذه الجلسة. كن مستعداً لمناقشته.
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين/ات هذا استخدام اللوح الورقي القلاب. ابحث عن موقع يحتوي على جدار أو دعامة أو مكان لوضع حامل اللوح الورقي للكتابة عليه وتعليقه.

- حضر اللوح الورقي عبر رسم خط في الوسط يقسم الورقة إلى نصفين. في أعلى العمود الأيسر اكتب **"الفتيات"**. في أعلى العمود الأيمن اكتب **"الفتيان"**.
- اكتب العنوان **"التغيرات الاجتماعية"** على لوح ورقي جديد. ثم دوّن العبارات التالية عليها.

طقوس بلوغ سن الرشد	قواعد اجتماعية جديدة حول الاختلاط بين الفتيات والفتيان
تغيير في المسؤوليات	تغيير في الحريات المسموح بها
قواعد جديدة حول اللباس	ضغوط جديدة تتعلق بمظهرك
فرص قيادية جديدة	ضغوط جديدة مرتبطة بالزواج

- عندما تصل إلى موقع اجتماع نادي اليافعين/ات، علّق اللوح الورقي التي قمت برسم عمودين (الفتيات/الفتيان) على حامل اللوح الورقي. قم بلصق اللوحة المكتوب عليها عبارة **"التغيرات الاجتماعية"** على الحائط في مكان يمكنك الكتابة عليه لاحقاً.

خطة الجلسة:

IX. أ. الترحيب وتمارين "صوت بقديمك": الوقت الإجمالي - 20 دقيقة

1. رحب بالجميع مرة أخرى في مجموعة اليافعين/ات. واشكر اليافعين/ات على حضورهم.
2. اسأل إذا كان لدى أي مشارك أسئلة عن موضوع الجلسة السابقة. وكما وضحنا في الجلسة الأولى، اسحب الأسئلة من ملف الأسئلة السرية وخصص وقتاً للإجابة عليها، إذا وجدت.

نشاط التصويت بالأقدام³¹

1. ابدأ الحديث قائلاً: في هذا التمرين، سنتعرف على كيفية تأثير التجارب الشخصية والقيم على نظرتنا للعالم والأشخاص من حولنا.
2. اطلب من المجموعة الوقوف في وسط الغرفة. اشرح أنك ستقرأ عليهم بعض العبارات. (تجد قائمة مقترحة للعبارات في نهاية هذا الدرس.) ضع الورقتين اللتين تحملان كلمتي "موافق" و"غير موافق" على الجدران المتقابلة. أخبر اليافعين/ات بالتحرك نحو "موافق" إذا وافقوا على العبارة، أو نحو "غير موافق" إذا لم يوافقوا. قل لهم أن هذا ليس اختباراً، ويجب عليهم التحرك حيث يشعرون أن المكان المناسب عبر عن رأيهم.

³¹ مجموعة العمل المشتركة بين الوكالات المعنية بالأنوع الاجتماعي، تمرين "التصويت بالأقدام"، متاح على الرابط :

<https://www.igwg.org/training/setting-the-stage/>

3. اذكر العبارة الأولى. كررها للتأكد من أن الجميع قد سمعها. اطلب من اليافعين/ات إغلاق أعينهم إذا أردوا ذلك أثناء اتخاذ قرارهم بشأن المكان الذي سيتحركون إليه. بعد أن يشير الجميع إلى ما إذا كانوا يوافقون أم لا، اطلب من 2 أو 3 مشاركين من كل جانب شرح سبب اختيارهم الموافقة من عدمها.

4. أثار مناقشة قصيرة حول أسبابهم. اقرأ 5 عبارات على الأقل وشرحها للمناقشة على نفس المنوال.

5. في نهاية النقاش، اختتم النشاط بشرح ما يلي:

- تجربتنا ومعتقداتنا حول النوع الاجتماعي يمكن أن تؤثر على نظرتنا وفهمنا للعالم وعلاقاتنا مع الآخرين.

- صف شعورك عندما قمت بالتصويت أمام الآخرين؟ هل شعرت بأي ضغط للانتقال حيث تجمع الآخرون؟ إذا حدث ذلك، كيف كان الشعور بأن تكون في مجموعة قليلة العدد؟

6. اشكر الجميع على مشاركتهم الفعالة. اطلب منهم الجلوس في مقاعدهم.

2. نشاط³²: الوقت الإجمالي – 60 دقيقة

تمرين الملاحظة (حوالي 40 دقيقة)

1. اشرح أنه في اجتماع نادي اليافعين/ات السابق تحدثنا عن التغييرات الكثيرة التي تمر بها أجسامكم!

2. اذكر أن بعض الفتيات يصبحن أكثر طولاً، وبعض الفتيان تتغير أصواتهم أو قد تغيرت بالفعل!

3. اسأل اليافعين/ات عما إذا لاحظوا اختلاف ردود فعل الناس تجاههم الآن بعد التغييرات التي طرأت على أجسامهم.

4. إذا كان الأمر كذلك، اسأل عما لاحظوه. (ملاحظة: شجع اليافعين/ات على مناقشة هذا الموضوع.)

5. اسأل عن ردود فعل الأشخاص التاليين تجاههم: (ملاحظة: اكتب الردود تحت عمود الفتيات وتحت عمود الفتيان على اللوح الورقي الذي حضرته مسبقاً لهذه الغاية.)

النساء	أفراد العائلة	أصحاب المتاجر/المحال	الفتيات في نفس أعماركن والفتيات الأكبر سناً	الأهل/العمات/الجديات
--------	---------------	----------------------	---	----------------------

³² Adapted from: The Population Council, Inc., *It's All One Curriculum*. Volume 2: Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights. 2009

الرجال	المعلمون	رجال الدين	الفتيان في نفس أعماركن والفتيان الأكبر سناً	سائقو سيارة الأجرة، والعاملون في وسائل النقل العامة
--------	----------	------------	---	---

6. استعرض ولخص الردود في عمود الفتیان وعمود الفتيات على اللوح الورقي.
7. ناقش كيف يجعلهم هذا الاهتمام يشعرون؟ (ملاحظة: خذ وقتك للاستماع إلى ما قوله الفتيات.)
8. ناقش كيف يجعلهم هذا الاهتمام يشعرون؟ (ملاحظة: خذ وقتك للاستماع إلى ما تقوله الفتيات.)
9. اسأل: ماذا عن الفتیان/الفتيات في نفس عمركم؟ أجسامهم تتغير الآن أيضاً. هل يعاملهم الأشخاص التالون بشكل مختلف؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف؟ (ملاحظة: اكتب الردود في عمود **الفتیان/الفتيات** على اللوح الورقي.)

النساء	أفراد العائلة	أصحاب المتاجر/المحال	الفتيات في نفس أعماركن والفتيات الأكبر سناً	الأهل/العمات/الجداات
الرجال	المعلمون	رجال الدين	الفتيان في نفس أعماركن والفتيان الأكبر سناً	سائقو سيارة الأجرة، والعاملون في وسائل النقل العامة

10. استعرض ولخص الردود في عمود الفتیان وعمود الفتيات على اللوح الورقي.
11. ناقش كيف يمكن أن يتم معاملة الفتیان والفتيات في نفس أعمارهم بشكل مختلف من قبل الأشخاص في العائلة و/أو المجتمع.
12. ناقش التغيرات الاجتماعية التي يمكن أن تحدث للفتيات والفتيان خلال فترة البلوغ/المراهقة من خلال طرح الأسئلة التالية: (ملاحظة: اكتب الردود على اللوح الورقي الخاص بالتغيرات الاجتماعية - المعد مسبقاً لهذا الغرض.)
- ما الفرص القيادية الجديدة في المدرسة أو العمل؟ في المجتمع؟
 - ما هي طقوس بلوغ سن البلوغ في عائلتك؟ في مجتمعك؟ في كنيستك أو مسجدك؟
 - ما هي المسؤوليات التي تغيرت في المنزل؟
 - هل تشعر بضغط جديدة حول مظهرك؟
 - هل تغيرت قواعد اللباس الخاصة بك الآن؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف تغيرت؟
 - هل لاحظت قواعد جديدة حول الاختلاط الاجتماعي بين الفتيات والفتيان؟ من الذي فرضها عليك؟

- هل تغير مقدار الحرية التي كنت تملكها كطفلة/طفل؟ بأي طريقة؟ هل هناك اختلاف في ذلك بين الفتيان والفتيات؟ لماذا؟

اسأل عما إذا كان الفتيان والفتيات في نفس عمرهم لديهم نفس التوقعات الاجتماعية؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي هذه التوقعات؟

ملاحظة:

شجع اليافعات على مناقشة التوقعات الاجتماعية للفتيان في نفس أعمارهم.

النوع الاجتماعي والأدوار المنوطة به (حوالي 20 دقيقة)

1. اشرح أنه مع نضوج الفتيات والفتيان، تكون للعائلات والمجتمع، وغالباً المؤسسات الدينية، توقعات وأدوار جديدة لهم³³.
2. أحياناً يشعر الأهل بالضغط المجتمعي الذي يدفعهم لتربية أولادهم وبناتهم بطرق معينة. يمكن أن تعكس هذه التوقعات الصور النمطية عن الناس، بناءً على جنسهم أو أعمارهم. وغالباً ما تعكس هذه التوقعات وجود تفاوتات بين الناس في القوة أو المكانة الاجتماعية. يمكن أن تكون الصور النمطية ضارة عندما لا تسمح لليافعين بالتعبير عن قدراتهم وفرديتهم، وتحد من فرصهم واختياراتهم وفي النهاية تقوض قدرتهم على تحقيق إمكاناتهم الكاملة.
3. في حالة عدم المساواة بين الجنسين، غالباً ما تكون الشابات هن الفئة الأكثر عرضة لخطر الاستبعاد أو التهميش لاسيما فيما يتعلق بقدرتهم على التعليم، والفرص المتاحة لهن، وتحديد أنواع العمل المتاح لهن، والدخل، وفرض السلطة السياسية أو الاجتماعية عليهن، مما يعرضهن لزواج الأطفال، وممارسة العنف القائم على النوع الاجتماعي ضدهن.
4. تعمل المعايير الجندرية الصارمة أيضاً على تقييد حرية الشبان، حيث يُفرض عليهم اتباع قواعد صارمة والتزام بالصور النمطية حول الذكورة، مثل أن يُطلب منهم إخفاء مشاعرهم، أو "إثبات" رجولتهم بالتدخين أو بشرب الكحول أو ممارسة الجنس. يمكن أن يكون لهذه المعايير تأثير سلبي على كل من الرجال والنساء، وعلاقاتهم، وصحتهم.
5. لاحظ أن الأشخاص الذين لا يلتزمون مع المعايير المجتمعية للنوع الاجتماعي – أي لا يتصرفون وفق السلوكيات المتوقعة للفتيان والفتيات- قد يواجهون رفضاً من العائلة، وقد يتعرضون للعنف، التحامل، والتمييز ضدهم. على سبيل المثال، الفتاة التي تحب لعب الكرة مع الفتيان حتى عندما لم تعد صديقاتهم يفعلن ذلك، قد تُعاقب أو تصبح مدعاة للسخرية لأنها تتصرف كالأولاد.
6. أشر إلى أن الأدوار الأخرى التي تُمنح للفتيات والنساء، مثل التدبير المنزلي وتربية الأطفال، والتي تُمنح لنظرائهم من الفتيان والرجال، مثل العمل بأجر، والانخراط في أعمال تتطلب جهداً بدنياً أكبر، أو شغل أدوار قيادية سياسياً واجتماعياً، هي محض أدوار ثقافية فقط صنعها المجتمع وليس لها علاقة بالجنس أو النوع الاجتماعي.

³³ Adapted from Promundo's curriculum for young adolescents, <https://promundoglobal.org/resources/young-adolescence-2-0-curriculum-promote-gender-equality-sexual-reproductive-health/> pages 27-30

7. ناقش الفرق بين الأدوار البيولوجية والأدوار الثقافية/المجتمعية - هذا هو الفرق بين "الجنس" و"النوع الاجتماعي".

- تستند بعض الأدوار المتوقعة للرجال والنساء إلى جنسهم (ذكر أو أنثى). فقط النساء يمكنهن الولادة والإرضاع، وفقط الرجال لديهم هرمون معين يمنحهم شعر الوجه والجسم أكثر.
- بعض الأدوار تستند إلى افتراضات وتوقعات تصنف أدوار الناس حسب جنسهم: مثل القول بأن الطهي وتنظيف المنزل هو دور خاص بالنساء فقط. وغالباً ما تُمنح أدوار القيادة مجتمعياً وسياسياً للرجال. تُعرف هذه التوقعات والأدوار بالنوع الاجتماعي. ومع ذلك، يمكن لأي شخص القيام بهذه الأنشطة بغض النظر عن كونه امرأة أو رجلاً (أي أن الرجال يمكنهم الطهي والنساء يمكنهن أن يكن قائدات).

8. اشرح أن الأدوار والتوقعات الممنوحة للفتيات والفتيان من قبل المجتمع أو الثقافة بسبب نوعهم الاجتماعي تُعرف بالأدوار والمعايير الجندرية. اشرح أن الأدوار الجندرية تختلف عن الأدوار البيولوجية.

- يشير **النوع الاجتماعي** إلى تعريف المجتمع لماهية المرأة أو الرجل، ويختلف من مكان إلى آخر، حتى داخل نفس البلد، ويمكن تغييره.

- تشير **المعايير والأدوار الجندرية** إلى السلوكيات المتوقعة للرجال والنساء في المجتمع. على سبيل المثال، في بعض الأماكن، يُتوقع من النساء أن يكن خاضعات وخجولات وهادئات، بينما يُتوقع من الرجال أن يكونوا أكثر حزمًا وقوة وأن يكونوا صنّاعاً للقرار (المعايير الجندرية).

بينما ننمو، نتعلم المعايير والأدوار الجندرية - بما في ذلك كيفية التفاعل مع الآخرين من نفس الجنس أو الجنس الآخر داخل الأسر والمجتمعات وأماكن العمل، وكذلك ما هي المكانة التي يجب أن نتخذها ضمن أسرتنا والمجتمع وأماكن العمل. تنشأ هذه الاختلافات حسب ثقافتنا، مما يعني أنه يمكننا تغييرها.

9. قل إنك ستعد قائمة بالطرق التي يتم بها جعل الشباب والشابات يشعرون بالخجل أو يعاقبون على "كسرهم للقواعد" ومعارضة التوقعات الجندرية للفتيان أو الفتيات في أعمارهم وما فوق. (ملاحظة: شجع الانخراط في مناقشة نشطة حول هذا الموضوع. اكتب الردود على لوحة ورقية جديدة.) اسأل: من هو الأكثر تقييداً من قبل المجتمع ومن تلقى أقصى عقوبة نتيجة لكسر القواعد؟

10. أشر إلى أن العديد من الأدوار المفروضة على الفتيات والفتيان من قبل المجتمع تتغير مع مرور الوقت. حيث إنه ما كان متوقعاً من أجدادك أو كبار السن قد لا يكون متوقعاً منك أو من إخوتك.

11. هل لدى أي شخص سؤال؟

1. وقت القصة: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة

1. اقرأ القصة بصوت عالٍ.
2. (ملاحظة: إذا لزم الأمر، اقرأها مرة ثانية، حتى يتمكن الجميع من سماع القصة جيداً).

القصة: منذ نعومة أظفارها، كانت مريم وأحمد، ابن العم الذي يعيش في نفس المبنى، أفضل الأصدقاء. عندما كانوا أطفالاً صغاراً، كانوا يتبعون أمهاتهم أثناء لقاءاتهن الصباحية، واجتماعات العائلة. كانا يشاركان بعضهما الألعاب والكتب المثيرة للاهتمام، ويتحدثان عن دروسهما سوياً. خلال السنوات القليلة الماضية، غدت صداقتهما أكثر تعقيداً. فقد بدأت عائلة مريم في إبقائها في المنزل أكثر ولا تسمح لهما بالاجتماع أو الذهاب إلى المدرسة معاً إلا إذا بوجود أشخاص آخرين معهم. تفقدت مريم الأوقات التي كانت تستطيع فيها التحدث مع أحمد عن دروسهما ومساعدتهما لبعضهما البعض في الواجبات المنزلية، ولا تفهم تماماً ما الذي تغير.

3. قل: دعونا نتحدث عما حدث في القصة.

4. اسأل هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:

- ما الذي يحدث في القصة؟
 - ما مدى شيوع هذه التجربة بين الفتيان والفتيات في مجتمعنا؟
 - كيف يمكن أن تكون القصة مختلفة؟ ما الذي يفصل بين مريم وصديق طفولتها؟ لماذا يقوم الأهل وأفراد المجتمع بالفصل بين الفتيان والفتيات؟
 - ما هي التوقعات المجتمعية المطلوبة من الفتيان والفتيات والتي تدفع الناس للتعامل معهم بهذه الطريقة؟
 - ما الذي يمكن أن يسهل على الفتيات في مجتمعكم مواجهة مثل هذا الموقف؟
5. اشكر الجميع على مشاركتهم.

الختام: إجمالي الوقت – 10 دقائق

1. شكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكّر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
2. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .
4. ذكّر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار دليل اليافعين/ات .
5. اختتم/ي الاجتماع

أمثلة لعبارات نشاط "التصويت بالأقدام"

- مكان المرأة هو المنزل.
- أهم شيء يمكن للمرأة أن تفعله هو إنجاب الأطفال والطهي.
- "الرجل الحقيقي" يجني المال لإعالة أسرته.
- النساء بطبيعتهن أفضل في تربية الأطفال من الرجال.
- يصبح الرجل أكثر رجولة بمجرد أن ينجب طفلاً.
- في عالمنا اليوم، يُعتبر الطفل الذكر أكثر قيمة من الطفلة الأنثى.
- يمكن للمرأة أن تقوم بأي نوع من العمل يمكن أن يقوم به الرجل.
- من الطبيعي أن يجالس الرجل الأطفال ويطهوه.
- النساء اللواتي لا يتصرفن بشكل مناسب في ظروف معينة يمكن أن يستفزرن الآخرين وبالتالي يتسببن بالسلوك العنيف.
- أحياناً يكون مبرراً للرجال استخدام العنف ضد زوجاتهم أو اخواتهم أو بناتهم

الجلسة رقم 22: النوع الاجتماعي والعنف

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:
- وصف العادات الاجتماعية التي تغذي ثقافة العنف ضد النساء.
- وصف أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- وصف طرق الاستجابة للمضايقات الجنسية غير المرغوب فيها.
- تحديد المصادر المتاحة للحصول على الدعم والمساعدة.

الوقت الإجمالي: حوالي ساعتان

المواد المطلوبة:

حامل اللوح الورقي، إذا كان متاحاً ومناسباً لمكان الاجتماع	شريط لاصق
ورق اللوح الورقي	أقلام ملونة
"مجلد الأسئلة" أو صندوق لوضع الأسئلة بشكل سري	
قائمة الأماكن التي يمكن لليافعين/ات الذهاب إليها للحصول على خدمات للحماية من العنف	

ملاحظات التحضير:

ملاحظة :

تتناول هذه الجلسة قضايا حساسة تستدعي تدخلاً مهنيًا من شخص متخصص في المجال.

- قم بدعوة خبير أو ناشط محلي يعمل في قضايا العنف القائم على النوع الاجتماعي، حقوق المرأة، أو الخدمات الاجتماعية للمشاركة في إدارة هذه الجلسة معك. اطلب من مشرفك مساعدتك في

تحديد الشخص المناسب لمساعدتك في عقد هذا الاجتماع لنادي اليافعين/ات. لا تقدم هذه الجلسة بمفردك.

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه، وخطط لإدارة النقاشات حول المادة المقدمة في الجلسة.
- إذا كان هناك مرشدان، قسّم الأنشطة التي سيشرف عليها كل منهما.
- راجع الأسئلة من ملف الأسئلة السرية وكن مستعداً للإجابة عليها في بداية الجلسة.
- قم بالبحث عم مصادر الدعم التي ممكن أن يلجأ إليه اليافعين/ات للحصول على المساعدة إذا كشف إحداهم عن تعرضهم لأي نوع من العنف القائم على النوع الاجتماعي. كن ملماً بالقانون المتعلق بالتصدي للعنف القائم على النوع الاجتماعي في مجتمعك.
- نسّق لبقاء الخبير الضيف لمدة 30 دقيقة بعد انتهاء هذه الجلسة. احرص على مراعاة أن الموضوع الذي سيتم مناقشته حساس، وقد يكون بعض اليافعين/ات يتعرضون لمثل حالات العنف هذه في المنزل وقد يرغبون في التحدث عنها بعد انتهاء اجتماع نادي اليافعين/ات.

خطة الجلسة:

A. الترحيب^{iv}: الوقت الإجمالي: 20 دقيقة

1. رحب باليافعين/ات مرة أخرى في نادي اليافعين/ات.
2. اسأل: هل لدى أي شخص سؤال حول اجتماع نادي اليافعين/ات الأخير؟ اسحب الأسئلة من ملف الأسئلة السرية وخصص الوقت للإجابة على الأسئلة، إذا كانت هناك أي أسئلة.
3. نفذ هذا التمرين المنشط أو تمرين مشابه له:
 - قف وابحث عن شريك للعمل معه.
 - قرر من سيكون المراقب الأول.
 - قل للمراقب: احفظ مظهر شريكك. ثم، استدر واغلق عينيك.
 - قل للشريك: قم بإجراء ثلاث تغييرات في مظهرك. على سبيل المثال، يمكنك: خلع الحذاء، خلع النظارات، رفع الأكمام، إلخ.
 - عندما يكون الشريكان جاهزين، قل: يمكن للمراقبين فتح أعينهم والاستدارة. حاول تحديد الأشياء الثلاثة التي تغيرت في شريكك.
 - اسأل: من كان قادراً على تحديد التغييرات الثلاثة؟
 - اجعل الشريك والمراقب يبدلان الأدوار ويقومون بنفس التمرين.
 - قل: يجب على المراقب أن يستدير ويغلق عينيه. ثم، سيقوم الشريك بتغيير ثلاث أشياء في مظهره.
 - عندما يكون الشريكان جاهزين، اطلب من المراقبين الاستدارة ومحاولة تحديد التغييرات الثلاثة في شركائهم.
 - عندما تنتهي، اسأل: من كان قادراً على ملاحظة الأشياء الثلاثة التي تغيرت في شريكهم؟

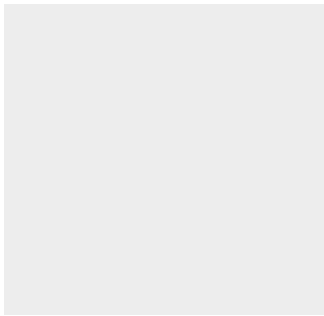
4. اشكر الجميع على مشاركتهم بحماس واهتمامهم بالتفاصيل. اطلب من الجميع الجلوس.

B. نشاط^{vi, vii, viii, ixv} الوقت الإجمالي: 75 دقيقة

العادات الثقافية حول النوع الاجتماعي: "صندوق الفتاة، صندوق الفتى" (حوالي 25 دقيقة)³⁴

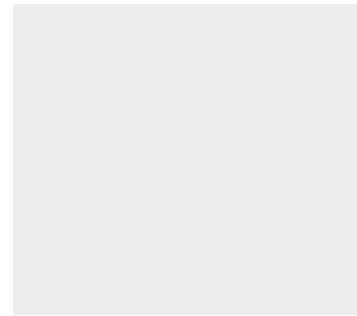
1. اليوم سنتحدث عن كيف يمكن أن تلعب الأدوار الاجتماعية وتوقعات اليافعين/ات في علاقاتهم مع بعضهم البعض في ظهور التحديات.
2. ارسم صندوقين على اللوح. اكتب "فتاة" فوق أحد الصناديق و"فتى" فوق الصندوق الآخر (انظر المثال أدناه).
3. اطلب من اليافعين/ات أن يأخذوا في اعتبارهم تجاربهم الخاصة أثناء المشاركة في المناقشات.
4. اسأل: كيف يتم "تشجيع" اليافعين/ات أو ما السلوك "المتوقع" منهم في المجتمع؟
5. اكتب الإجابات (ملخصاً إيها بكلمة أو كلمتين، رموز أو صور) داخل صندوق "الفتاة"/"الفتى". إذا واجهها المشارك^k صعوبة، اقترح بعض الأمثلة من الجدول الموجود في نهاية هذا الدرس. تأكد من موافقة المجموعة على أي اقتراحات قبل تدوينها على اللوح.
6. اسأل: اذكروا بعض الأمور التي لا يتم "تشجيع" اليافعين/ات على فعلها؟ ما هي بعض الأشياء التي يتوقع من اليافعين/ات عدم القيام بها؟
7. اكتب الإجابات خارج صندوق "الفتاة".
8. كرر نفس العملية لصندوق "الفتى". رغم أن المشاركات هم فتيات أو فتيان، من المهم مناقشة صندوق الجنس الآخر أيضاً.

GIRLS



Not:

BOYS



Not:

9. ارسـم صناديق حول القائمتين وأوضح أن هذه الصناديق تمثل القيود التي يفرضها المجتمع والمعايير علينا، مما يبقينا داخل هذه الحدود.

10. اسأل: لماذا تختلف توقعات الفتيات والأولاد إلى هذا الحد؟ اسأل اليافعين/ات عن آرائهم.

ذكر/ت اليافعين/ات أن الأدوار الاجتماعية هي التصرفات والسلوكيات التي يتوقع المجتمع أن يقوم بها الأشخاص في حياتهم اليومية. هذه الأدوار تحدد ما يعتبره المجتمع مناسباً للفتيات وما يعتبره مناسباً للفتيان في مواقف معينة، مثل المدرسة أو البيت أو المجتمع.

اسأل: لماذا تختلف توقعات الفتيات والأولاد إلى هذا الحد؟ اسأل اليافعين/ات عن آرائهم.

مثال: في بعض المجتمعات، يُتوقع من الفتيات الاهتمام بالبيت ومساعدة الأسرة في الأعمال المنزلية، بينما يُتوقع من الفتيان القيام ببعض الأعمال الأخرى مثل المساعدة في الحديقة أو حمل الأشياء الثقيلة. هذه التوقعات تختلف من مجتمع لآخر، وقد ناقشنا مثل هذه الأدوار في اجتماعات نادي اليافعين/ات السابقة.

11. اطرح الأسئلة التالية:

- هل هناك شيء في صندوق الأولاد / الفتيات تتمنى أن يكون داخل صندوق الفتيان/ت؟ لماذا؟
- هل هناك شيء في صندوق الفتيان/ت تتمنى ألا يكون هناك؟ لماذا؟
- هل هناك شيء خارج صندوق الفتيان/ت تتمنى أن يكون داخله؟
- ماذا يحدث عندما يخرج الناس من الصندوق المحدد لهم؟ لماذا يعتبر الوعي بالأدوار والعادات الثقافية مهماً في حياتك؟
- اسأل: ما هي الأشياء التي يقولها الناس للإبقاء على الأولاد والفتيات داخل الصندوق؟ بعبارة أخرى، ماذا يسمي الناس الأولاد أو الفتيات الذين يخرجون من الصندوق؟

12. اطلب من اليافعين/ات تلخيص ما تعلموه.

13. ناقش النقاط الرئيسية التالية في حال لم يتم ذكرها:

- الأدوار الاجتماعية هي التوقعات التي تفرضها الثقافة والمجتمع على النساء والرجال فيما يتعلق بمسؤولياتهم ومهامهم.
- العادات الاجتماعية هي القواعد المتوقعة من النساء والرجال الالتزام بها فيما يتعلق بتصرفاتهم وسلوكياتهم.
- العادات الاجتماعية هي "قواعد" يتبناها مجتمع أو ثقافة أو مجتمع معين في وقت معين.
- نتعلم هذه "العادات" في وقت مبكر من حياتنا.
- نتعلم هذه الأدوار والعادات من أفراد الأسرة، والمدارس، والمؤسسات الدينية، والاجتماعية.
- هذه التوقعات المجتمعية حول تصرفات ومهام النساء والرجال يمكن أن تخلق عدم المساواة بينهم. بعض الأدوار والعادات الاجتماعية مؤذية ويمكن أن تحد من قدرتنا على النجاح.

- يتم "معاقة" الناس من خلال إشعارهم بعدم حصولهم على الموافقة المجتمعية أو تعريضهم للاستبعاد الاجتماعي إذا لم يتبعوا القواعد المحددة لجنسهم.
- الإكبار على البقاء داخل هذه الصناديق يمكن أن يكون مؤذياً وله آثار سلبية على حياة الناس.
- الرسالة الرئيسية: يتأثر النوع الاجتماعي بالتقاليد الثقافية والاجتماعية، لكن يمكن تحدي هذه الأدوار وتغييرها!

يتأثر النوع الاجتماعي
بالتقاليد الثقافية
والاجتماعية، لكن يمكن
تحدي هذه الأدوار
وتغييرها!

العنف القائم على النوع الاجتماعي (حوالي 30 دقيقة)

1. احرص على مراعاة أن النقاش القادم سيكون حساساً للغاية. قل شيئاً مثل: "قد نتحدث عن أمور حساسة يصعب مشاركتها مع المجموعة. لقد اتفقنا جميعاً على حفظ الخصوصية والسرية، لكنني أود أن أذكركم بمدى أهمية الحفاظ على خصوصية ما يتحدث عنه الجميع هنا والرد بلطف واحترام. أمل أن تتمكنوا في هذا النقاش من الحديث عن أمور شهدتوها دون الكشف عن هوية الشخص الذي مر بالتجربة. هل يمكننا الاتفاق على فعل ذلك؟ نحن هنا لدعم بعضنا البعض وإذا كنت/ي ترغب/ين في مشاركة تجربة شخصية، أود من الجميع أن يستمعوا ويدعموا بعضهم البعض. هل يمكننا الاتفاق على ذلك؟ [انتظر للحصول على موافقة الجميع.] سأبقى أيضاً بعد الجلسة إذا كان/ت إحدكم يرغب في التحدث عن الموضوع بشكل خاص.
2. التحرش هو أحد التحديات الذي يواجهه اليافعين/ات في كثير من الأحيان. اشرح أنه في الاجتماعات المستقبلية لنادي اليافعين/ت سنتعلم بعض الطرق للتعامل مع التحرش – اليوم سنتحدث عن أشكال أخرى من العنف القائم على النوع الاجتماعي. ومع ذلك، إذا كان هناك شخص يضايقك الآن، فتحدث/ي إلى شخص – يفضل أن يكون بالغاً – تثق/ين بأنه سيدعمك دائماً.
3. قل: "في بعض الأحيان، التحدث عن أمور حساسة يثير ذكريات مؤلمة. إذا شعرت/ي أن ما سنتحدث عنه يضايقك، أشجعك على الابتعاد بفكرك عن حديثنا. ركز/ي انتباهك على أحد النباتات الموجودة في القاعة وقم بعد أوراقها أو أزهارها حتى تشعر/ي بتحسن. ثم يمكنك العودة إلى ما نتحدث عنه."
4. أشر إلى أن عدم المساواة بين الجنسين وهذه القواعد التقييدية (العادات) المتعلقة بالنوع الاجتماعي يمكن أن تؤدي إلى العنف. يُطلق على هذا "العنف القائم على النوع الاجتماعي". شارك بعض الأمثلة التالية عن كيف يمكن أن تغذي هذه العادات حالات العنف أو تؤدي إليه:
 - a. عندما تفرض العادات الاجتماعية على النساء فعل وتنفيذ ما يقوله الرجال. فإذا لم يفعلن ذلك، فقد يؤدي ذلك إلى العنف ضدهن.
 - b. يمكن أن تروج العادات الاجتماعية أحياناً لفكرة أن العنف مقبول في بعض المواقف.
 - c. أن الفتيان يجب أن يظهروا رجولتهم، والفتيات يجب أن يبرزن أنوثتهن. وإذا لم يفعلوا ذلك، وخرجوا "خارج الصندوق"، فقد يتعرضون للعنف.

d. أن الفتيان والرجال بصفة "المسؤولين" أو "أرباب" الأسر والعلاقات ويحق لهم تقرير كل ما يمكن أن تفعله الفتاة أو المرأة.

اسأل اليافعين/ات إن كان لديهم أمثلة أخرى.

5. اشرح أن النوع الأكثر شيوعاً من العنف ضد الفتيات أو النساء عادة ما يُرتكب من قبل شخص من الجنس الآخر (الفتيان أو الرجال). ومع ذلك، يمكن للنساء أيضاً التسبب في الأذى للجنس الآخر. كما قد يتعرض بعض الرجال والفتيان للعنف إذا لم يتصرفوا وفق العادات التقليدية. ومع أن جميع أفراد المجتمع يساهمون في الحفاظ على هذه العادات؛ قد تمارس فتيات أو نساء شتى أنواع الضغط عليك لاتباع عادات معينة أو يعتقدن أنه من المقبول للرجال والفتيان أن يمارسوا العنف ضدك.

6. اسأل: اذكروا أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي.

7. استمع إلى إجابات اليافعين/ات، واحرص على ذكر جميع الأنواع المختلفة أدناه:

- **التنمر:** عندما يؤدي شخص شخصاً آخر مراراً وتكراراً، قد يعتمد البعض جعلهم يتعثرون أو ضربهم أو دفعهم، وقد يعتمد المتنمر إقصاء شخص ولا يدعونه للانضمام إلى الأنشطة الجماعية.
- **الترهيب:** تخويف أو إكراه شخص على القيام بشيء ما أو إرهابه لتجنب فعل شيء ما.
- **العنف الاقتصادي:** حرمان الشخص من المال أو الوصول للموارد الأخرى للسيطرة عليه أو منعه من فعل شيء ما.

• **العنف العاطفي/النفسي:**

- **العزل:** إقصاء شخص عن الناس أو الأحداث؛ حجب المعلومات للتحكم في الشخص.

- **الألقاب المهينة:** التفوه بتعليقات مهينة ومذلة، مثل وصف الشخص بالغبني أو السمين لجعله يبدو سخيلاً ويشعر بالسوء.

- **نشر الشائعات:** قول أشياء سلبية عن شخص ما بهدف النيل منه.

- **العنف الجسدي:** الدفع، اللكم، الصفع، الضرب، القرص، إلخ.
- **العنف الجنسي:** يحدث عندما يجبر أو يضغط شخص ما على آخر للدخول في نشاط جنسي لا يرغب فيه بدون موافقته. هناك العديد من أشكال العنف الجنسي (غير الاغتصاب). يشمل هذا أي فعل جنسي، تعليقات جنسية غير مرغوب فيها أو جعل شخص ما ينظر إلى الأعضاء التناسلية أو المواد الإباحية عندما لا يرغب في ذلك، أو بالنظرات والكلمات ذات الإيحاءات الجنسية وقد تكون بامتناع الزوج عن المعاشرة الجنسية والاهمال كما ان إجبار شخص على الزواج دون موافقته تعتبر من اشكال العنف الجنسي .

[ملاحظة: تعرف على موقف وقوانين بلدك فيما يتعلق بالاغتصاب الزوجي. يعترف ميثاق حقوق الإنسان الدولية وكذلك الإعلان العالمي للقضاء على العنف ضد النساء بوجود حالات الاغتصاب حتى في العلاقات الحميمة والزواج. شارك مع اليافعين/ات ما إذا كانوا سيحصلون على حماية قانونية من الاغتصاب الزوجي أم لا. إذا لم تكن قوانين البلاد تعترف بهذا النوع من الاغتصاب، فشارك بأن العديد من الناشطين ومنظمات حقوق النساء يعملون على تغيير ذلك.]

8. شارك أمثلة قصيرة عن العنف القائم على النوع الاجتماعي واسأل اليافعين/ات عن نوع العنف الذي يتم توضيحه بالمثل. (اقتصادي، جسدي، عاطفي)

a. سعيد رجل يجبر زوجته التي تعمل على إعطائه بطاقة الصراف الآلي الخاصة بها ويأخذ راتبها ويتحكم برصيداها المالي. (عنف اقتصادي)

b. غمراء تعد العشاء للعائلة كالمعتاد، وتشتت انتباهها بسبب بعض الضجيج في الخارج، مما يؤدي إلى احتراق الطعام. عندما يعود سالم إلى المنزل، يصفع غمراء عقاباً لها على إهمالها. (عنف جسدي)

c. رومي وعبدو كانا صديقين منذ السنة الأولى في الجامعة. لا تريد رومي أي علاقة جسدية قبل الزواج، وعبدو بدأ في السخرية منها وانتقادها أمام أصدقائهم. (عنف عاطفي)

9. اسأل اليافعين/ات عما سمعوه عن العنف الجنسي. اختر مدى فهمهم لهذا الموضوع،

a. (ملاحظة: اطلب من اليافعين/ات بلطف عدم سرد القصص).

10. ناقش معنى وأهمية مصطلح العنف الجنسي:

- أجسادنا تخص كل واحد منا. هناك أشياء نشعر بالراحة بفعلها وأشياء لا نشعر بالراحة بفعلها، ويجب أن يكون لنا الحق في تقرير كيفية التعامل مع أجسادنا من قبل الآخرين.
- إذا قام شخص بفعل أشياء جنسية لشخص آخر دون إذنه أو موافقته، فهذا يعتبر اعتداءً أو إساءة جنسية.
- الاغتصاب هو نوع من الاعتداء الجنسي يحدث عندما يُجبر الشخص على ممارسة الجنس دون إذنه. يمكن أن يحدث الاغتصاب بين أي شخصين، على سبيل المثال، بين الغرباء، بين الأفراد الذين يعرفون بعضهم البعض - مثل في العلاقات المودة أو بين المعارف- وأحياناً بين أفراد الأسرة. يمكن أن تتعرض الفتيات/النساء للاغتصاب وكذلك للفتيان/الرجال.
- في جميع العلاقات، بما في ذلك العلاقات الجنسية، يعتبر الحصول على الموافقة بين الطرفين أمراً هاماً. يجب أن يتفق ويوافق الطرفان على أي اتصال جسدي، ويفضل أن تتم العلاقة بعد المناقشة. أحياناً يقوم الناس بتشبيه العلاقة الجنسية بمشاركة الطعام مع الآخرين: إذا عرضت على شخص كوباً من الشاي، لا تقم بإجباره على شربه! تعطيهم الفرصة لقول لا، وإذا كانوا يرغبون في شرب الشاي، يمكنهم شرب ما يريدون ولا أكثر.
- الأعضاء التناسلية للشخص هي خاصة وشخصية. لا ينبغي لأحد أن يلمسها بدون إذن.

11. أشر إلى أن الاغتصاب والاعتداء الجنسي هما أمران خطيران للغاية. يمكن أن يكون لهما آثار قصيرة وطويلة الأمد تكون مؤذية للصحية جسدياً وعاطفياً واجتماعياً.

12. ناقش الطرق التي يؤثر بها العنف القائم على النوع الاجتماعي على حياة الضحايا:

- غالباً ما يتم لوم الضحايا - بشكل خاطئ - على تعرضهم للعنف القائم على النوع الاجتماعي، موجهين إليهم أصابع الاتهام بأنهم فعلوا شيئاً تسبب بتعرضهم لهذه المعاملة.

- يمكن أن يعرض ذلك اليافعين/ات لمشاكل صحية، مثل الإصابات، الأمراض المنقولة جنسياً مثل فيروس نقص المناعة البشرية، و/أو الحمل.
- يمكن أن تصبح الفتيات قلقات، مكتئبات، يائسات، منعزلات، خائفات، و/أو تجعلهن غير قادرات على الوثوق بأحد.
- يمكن أن يعزز العنف القائم على النوع الاجتماعي شعور الفتاة بأن الفتيات يجب أن يقبلن المضايقات الجنسية، وأن هذا هو نصيبهن ولا يمكنهن فعل شيء حيال ذلك.
- يمكن أن يشعر اليافعين/ات بالخجل أو الذنب، حتى لو لم يكن الاعتداء الجنسي خطأ منهم.

13. أشر إلى أن التحرش الجنسي والاغتصاب، مثل جميع أشكال العنف، ليست خطأ الشخص/الفتاة!

14. اشرح أن هذا الموضوع خطير للغاية، ومن المهم أن يتثقف اليافعين/ات عن هذه الأمور حتى يعملوا على حماية أنفسهم. أكد أنه بالرغم من وجود طرق لتقليل أخطار التعرض للعنف الجنسي، فإنه ليس ممكناً دائماً. هناك إجراءات يمكن اتخاذها للحفاظ على السلامة، ولكن لا يمكن دائماً تجنب العنف.
15. أكد لهم أنه إذا تم إجبار شخص ما على ممارسة الجنس دون إذنه، فمن المهم أن يسعى للحصول على الرعاية الطبية لعلاج الإصابات، والوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية، ومنع حدوث الحمل .

16. اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة. (ملاحظة: تأكد من وجود خبير مطلع على العنف القائم على النوع الاجتماعي وحقوق المرأة، أو مقدم رعاية صحية مدرب للإجابة على الأسئلة.) ذكر اليافعين/ات بوجود مجلد الأسئلة المجهولة، حيث يمكنهم وضع أسئلة لتتم الإجابة عليها لاحقاً.

مهارات الحفاظ على السلامة الشخصية (مدة النشاط 20 دقيقة)

تمرين تنشيطي: الجلوس في دائرة

1. قل: هذه مواضيع حساسة للغاية! لنأخذ لحظة لتنشيط أنفسنا. هيّا نفعل شيئاً مختلفاً قليلاً. هذا تمرين ممتع يظهر نوع الدعم الذي يمكننا تقديمه لبعضنا البعض!
2. يجب على الجميع الوقوف في دائرة صغيرة بجانب بعضهم البعض قدر الإمكان.
3. التفتوا جميعاً إلى اليسار، بحيث تواجه كل واحدة منكم ظهر زميله، ويكون زملاؤهم الآخرين خلفك مباشرة.
4. لنخطو جميعاً خطوة نحو وسط الدائرة، بحيث نكون جميعاً متراسين معاً.
5. عندما نكون جميعاً جاهزين، امسكوا بخصر من أمامكم. كم ثانية يمكننا البقاء سوياً؟

التمرين الرئيسي

6. اسأل ما هو الشعور الذي انتابك عند مسك الخصر من زملائك

7. اسأل إن كان أحد يعرف فتيات تعرضوا للضغط لممارسة الجنس. لا تسأل بشكل محدد إذا قد تعرضوا هم لذلك ولا تطلب منهم ذكر أسماء الياfeين/ات اللذين تعرضوا لذلك. (ملاحظة: ا طرح نقاشاً حول هذا الموضوع).

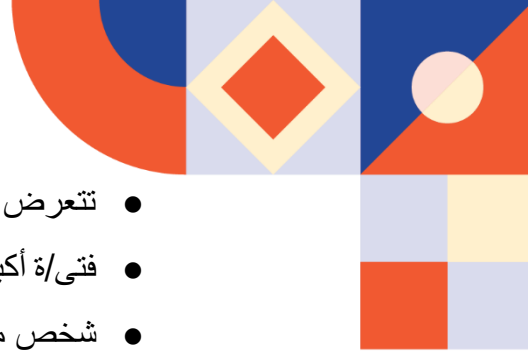
8. اشرح لهم أن الياfeين/ات يتعرضوا غالباً لضغوط من شخص ما لممارسة الجنس. ولكن، هناك طرق لحماية نفسك ومواجهة المضايقات الجنسية غير المرغوب فيها.

9. بين لهم مهارات الحفاظ على سلامة الشخصية التالية:

أمثلة	مهارات الحفاظ على السلامة الشخصية
- أجب ببساطة بقول " لا، شكرًا"، أو " لا - أجب بشدة وحزم " لا" "لا تفعل ذلك " - أعد مراراً وتكراراً " لا، لا، لا!!"	اذكر بوضوح ما تريد
- تحدث بصوت عالٍ . - اصرخ لطلب المساعدة إذا شعرت بالخطر.	اجهر بصوتك عالياً
- ادفع الشخص بعيداً عنك دون الابتسام وامشي بعيداً عنه . - غادر واذهب إلى مكان آمن.	الابتعاد لترك مسافة
- تجنب المغادرة مع الشخص إذا شعرت بأنه يضغط عليك ويريد إجبارك على مرافقته . - تجنب أن تكون بمفردك مع رفيق أو صديق جديد حتى يكسب ثقتك بالكامل	ابقى بعيداً
- امشي دائماً مع مجموعة من الأصدقاء أو أفراد الأسرة .ابقى الأصدقاء الثقة على مقربة منك. - احرص دائماً على إخبار شخص موثوق بمكان وجهتك	السلامة في البقاء مع الجماعة
أخبرهم أنك ستبلغ شخصاً ذو سلطة مثل الوالدين أو المستشارين أو الأقارب أو الشرطة	قم بطلب الدعم
قد تكون المحادثة في البداية ودية، ولكن إذا تغيرت ولم تعجبك، فلا تتردد في قول ذلك، ولا تخجل من شرح ذلك لشخص آخر.	ثق بحكمك الشخصي على الموقف

10. ناقش جميع السيناريوهات مع الياfeين/ات أدناه، وقرأوها بصوت عالٍ وتناوبوا على تمثيلها. اسأل الياfeين/ات كيف يتعاملوا مع كل موقف وقم بتوظيف مهارات السلامة التي يقترحونها ضمن السيناريو. إذا رأيت هذا يحدث لصديق/تك، كيف تتدخل/ين؟ (ملاحظة: كرر هذه السيناريوهات حتى يتقن جميع الياfeين/ات مهارات السلامة).

● رجل كبير يعرض عليك أن يشتري لك هدية ما. ولكن يمكنك ملاحظة أنه يريد منك "شيئاً" مقابل ذلك.



- تتعرض لمضايقات جنسية غير مرغوب فيه من أحد أفراد العائلة.
- فتى/ة أكبر منك في المدرسة يقول جمل أو يلمسك بطريقة تجعلك تشعر بعدم الارتياح.
- شخص ما يوجه تعليقات غير لائقة ومسيئة لك أو لصديقك.
- شخص ما يعرض عليك فيديو جنسي على هاتفه.
- فتاة تتعرض للضغط لممارسة الجنس مع شخص كبير في السن من اقاربها
- مدرس يعرض عليك الحصول على علامة أعلى مقابل ممارسة جنسية معه.
- مجموعة من الرجال يضايقونك وأصدقائك بتعليقات جنسية صريحة أثناء ذهابك إلى المدرسة.

11. اذكر أنه إذا كان شخص ما يتحرش بك جنسياً، بالإضافة إلى توظيفك لمهارات الحفاظ على السلامة الشخصية التي تعلمناها، تحدث/ي إلى صديق موثوق به و/أو شخص بالغ حول ذلك. قد تشعر/ين أن الأمر صعب في البداية، ولكنه مهم لسلامتك.

12. اسأل: إلى من يلجأ اليافعين/ات إذا تعرضوا للتحرش الجنسي؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين/ات على المشاركة. من المهم أن يكون لديهم خطة.)

13. أكد على أن اليافعين/ات يجب أن يتحدثوا إلى شخص بالغ موثوق به، أو والديهم، أو أحد أفراد العائلة، أو معلم، أو صديق مقرب، أو مقدم رعاية صحية، أو مستشار. قل: ابحثوا عن شخص يستمع لكم ويبادر بدعمكم. إذا لم يكن هناك شخص بالغ تشعرون بالراحة في التحدث إليه، أشجعكم على عمل اتفاقية مع صديقة مقربة و/أو عضو من هذه المجموعة؛ يمكنكم دعم بعضكم البعض في الحصول على المساعدة من الخدمات الرسمية مثل مقدم الرعاية الصحية أو مؤسسات أخرى. سنتحدث اليوم أيضاً عن كيفية الحصول على الدعم.

14. اطلب من اليافعين/ات أن يشكلوا فريق من شخصين ويخبروا بعضهم البعض عن شخصين في حياتهم يمكنهم التحدث إليهم حول هذه الأمور. (ملاحظة: امنح اليافعين/ات حوالي 5 دقائق للحديث فيما بينهم.)

15. اذكر أن نادي اليافعين/ات هو أيضاً مكان آمن لطرح أي سؤال. إذا لم أكن أعرف الإجابة، سأحاول العثور على الإجابة لكم.

الحصول على الدعم (مدة النشاط 20 دقيقة)

1. قل: حتى إذا كان الاعتداء الجنسي والأشكال الأخرى من العنف القائم على النوع الاجتماعي مخالفة للقانون، فإن العديد من اليافعين/ات يترددوا في الإبلاغ عنها لأسرهم أو أصدقائهم أو للسلطات مثل مقدم الرعاية الصحية أو الشرطة.



2. شدد على أن الاغتصاب وبعض أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي غير قانونية في الاردن. ناقش السن القانونية للموافقة والقوانين المتعلقة بالاغتصاب والاعتداء الجنسي في بلدك. اذكر حالة الاغتصاب الزوجي، وشرح أنه عندما يتم التسامح معه، فإنه يؤكد فكرة أن الرجال هم المسؤولون ولهم الحق في المطالبة بالجنس من شركائهم.

3. قل إنه ليس من السهل الإبلاغ عن العنف. قد يختار بعض الأشخاص عدم الإبلاغ، ويعود القرار للناجية. على سبيل المثال، إذا كانت الفتاة ستطرد من منزلها ولن تجد مكاناً تعيش فيه إذا أبلغت عن تعرضها للاغتصاب، فقد يكون القرار الأفضل هو عدم الإفصاح. هناك أيضاً أوقات لا يكون فيها الإفصاح آمناً، على سبيل المثال، إذا كان الجاني فرداً من العائلة أو أعضاء المجتمع المرموقين.

4. اسأل: لماذا قد لا يرغب اليافعين/ات في الإبلاغ عن الاعتداء الجنسي؟

5. اسأل، لماذا قد لا تبلغ بعض الفتيات والنساء عن التحرش الجنسي و/أو الاغتصاب؟ أثناء الاستماع إلى إجابات اليافعين/ات، تأكد من تغطية النقاط التالية:

- **الخوف من الوصم الاجتماعي والتمييز ضدهن.** قد تتعرض للوصم بسبب ما حدث لها وتواجه التمييز ضدها.
 - **اللوم.** المجتمع يتوقع من الفتيات والنساء تجنب الجنس، بما في ذلك العنف الجنسي. إذا حدث أي شكل من أشكال العنف الجنسي، يلوم المجتمع المرأة بسبب سلوكها وملابسها.
 - **الخوف من عدم التصديق.** يعتقد العديد من اليافعين/ات أن لا أحد سيصدقهم، خاصة إذا تعرضوا للإيذاء من قبل شخص يعرفونه.
 - **الإحساس بالعجز.** الاعتقاد بأنه لا يوجد أشخاص أو مؤسسات ستساعدهم، حتى لو تم تصديقهم.
 - **الخوف من الانتقام.** العديد من اليافعين/ات والنساء اللواتي تعرضن للاعتداء الجنسي يتم تخويفهم من قبل مهاجمهم، الذي يهدد بأنه وأصدقائه وعائلته سيؤذونهم أكثر إذا قدموا بلاغاً للشرطة.
 - **معرفة أن الآخرين يعتقدون أن الجنس حق للرجل.** الاغتصاب داخل العلاقات الزوجية غالباً ما لا يُعامل كجريمة.
 - **مواقف العاملين في المجال الصحي والشرطة.** قد لا يكون العاملون في المجال الصحي أو الشرطة متفهمين أو داعمين. قد يكونوا أول من يطلقون الاحكام على الفتاة.
 - **عدم مقاضاة الجناة.** أحياناً حتى إذا أبلغت الفتاة عن العنف الجنسي، قد لا يحدث شيء للمهاجم.
6. اختتم بقول: **كل شخص يستحق الدعم إذا تعرض للعنف. العنف ليس أبداً تعبيراً عن الحب شريكك. ليس من المقبول أبداً استخدام العنف للتعبير عن الغضب، ولا يمكن تبرير العنف.** بالإضافة إلى ذلك، أكد على ما يلي:
- **الأهم هو أن تعرفن أن الاغتصاب والاعتداء الجنسي مخالفان للقانون.** ناقش القوانين في بلدكم.

- في أشكال العنف، الفتاة ليست مسؤولة أبداً. الخطأ يقع على المهاجم، وليس على الشخص الذي تعرض للهجوم.

7. قل: إذا قرر اليافع/ة الإفصاح، هناك أماكن يمكنهم الذهاب إليها للحصول على الدعم إذا تعرضوا هم أو أصدقائهم لأي شكل من أشكال التحرش أو العنف الجنسي. (ملاحظة: اكتب ما يلي على اللوح).

- شخص بالغ موثوق وداعم، مثل الوالدين، العمّة، المعلم.
- أخصائي اجتماعي.
- شخص من منظمة محلية تدعم حقوق المرأة وتعمل على قضايا العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- مسؤولون محليون في المجتمع، مثل رئيس شؤون المرأة.
- مقدم رعاية صحية موثوق به.
- الشرطة أو السلطات الأخرى.

من المهم معرفة القوانين في بلدك قبل الإشراف على هذه الجلسة.

ملاحظة: تعرف على قوانين العنف القائم على النوع الاجتماعي في

مجتمعكم. أبرز بعض أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي التي تتوفر لها حماية قانونية. على سبيل المثال، يمكنك القول: إنه من غير القانوني أن يعرض أحدهم صوراً جنسية أو يطلب رؤية جسد طفل (أي شخص دون سن 18). كما أنه من غير القانوني أن يحرملك صديقك أو زوجك من الطعام لمحاولة إجبارك على ممارسة الجنس. لديك حق قانوني في الحماية. يا للأسف، في العديد من البلدان، بعض أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي قانونية. من المهم معرفة القوانين المحلية قبل تنفيذ هذه الجلسة.

8. أشر إلى أن الأوقات تتغير! هناك قوانين صارمة ضد العنف القائم على النوع الاجتماعي. كما يتم تطبيق هذه القوانين بحزم في العديد من البلدان. بشكل عام، الناس أصبحوا أقل تسامحاً مع هذا السلوك السيء مقارنة بالماضي.

9. أشر إلى أننا ناقشنا بعض المواضيع الحساسة اليوم، ونريدكم فقط أن تكونوا على دراية بهذه القضايا وأن تطلبوا الدعم دائماً إذا كنتم بحاجة إليه.

10. أشر إلى أنه في الأسابيع القادمة سنتحدث أكثر عن كيفية حماية أنفسكم والبقاء آمنين.

11. سلط الضوء على الموارد التي جمعتها والأماكن التي يمكن للفتيات التوجه إليها للخروج من العلاقات المسيئة.

12. اسأل إذا كان لدى أحد أي أسئلة. (ملاحظة: احرص على دعوة خبير في العنف القائم على النوع الاجتماعي، ناشط في مجال حقوق المرأة، أو مقدم رعاية صحية موثوق به للرد على الأسئلة.)

الختام: إجمالي الوقت – 10 دقائق

1. ا اشكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكّر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.

2. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .
4. ذكّر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار دليل اليافعين/ات .
5. اختتم/ي الاجتماع.

Important Note:

ملاحظات: هذه الملاحظات تنطبق على اليافعين كما ينطبق على اليافعات.

إذا كشفت فتاة أنها قد تعرضت للإساءة الجنسية/العاطفية/ الجسدية: م

- تحدث مع الفتاة وحدك في مكان فيه خصوصية واستمع بعناية لما تقوله.
- اشكر الفتاة على مشاركة هذه المعلومات معك. قل لها أنك تأسف لما يجري معها حالياً.
- اسأل الفتاة إذا كان لديها شخص بالغ موثوق به يمكنه دعمها وتشعر بالراحة في مشاركة هذا الأمر معه.
- إذا كان لديها شخص موثوق به، أكد لها أن الحديث مع هذا الشخص قد يكون مفيداً ويساهم بحل هذه المشكلة.
- إذا لم يكن لديها شخص يدعمها، ساعدها في العثور على شخص يمكنها إبلاغه يعمل في منظمة محلية تدعم حقوق المرأة، أو مسؤول رعاية صحية ودود، أو السلطات الأمنية.
- أخبر الفتاة أنك ستبقي هذا الأمر سرياً وستحافظ على خصوصية الموضوع قدر الإمكان. اشرح لها أنك ستحتاج إلى إبلاغ مشرفك. لكن في حال لم تمنحك الفتاة الإذن، أخبرها أنك لن تشارك اسمها أو تفصح عن هويتها.
- قم بالإبلاغ عما جرى لمشرفك. من المهم جداً ألا تشارك اسمها إذا لم تمنحك الفتاة الإذن.
- حافظ على سرية هذه المعلومات وخصوصية الفتاة.. لا تناقش هذا الأمر مع أي شخص، باستثناء المشرف.

إذا استفسرت فتاة عن الخدمات الصحية:

- لا تطلق الأحكام.
- اسأل الفتاة عما إذا كان يستطيع أحد الوالدين، أو شخص بالغ موثوق به، أو صديقة مرافقتها إلى المركز الصحي. إذا كان الأمر كذلك، شجع الفتاة على الذهاب مع والداها إلى المركز الصحي.

GIRLS

- Help at home
- Depend on man for money
- Be passive
- Be quiet
- Raise children
- Take care of family
- Cook
- Don't argue
- Look down when talking
- Be pretty
- ...

Not: Ambitious student, aggressive, athletic, outspoken

BOYS

- Be aggressive
- Work hard for money
- Go to school
- Fight
- Dominate
- Take the lead
- Have sexual relationships
- Be the boss
- Be tough
- Drink a lot
- ...

Not: Cries, nurturing, care for children, passive, flexible, gentle

³⁵ From: International AIDS Alliance. 100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings and the community Adapted from: The Population Council, Inc., *It's All One Curriculum*. Volume 2: Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights. 2009

Girls Space Curriculum Mentor's Manual. Girls 11-12 Years Old Amhara Region. Module 6 Gender Based Violence (Ethiopia)– source:

www.open.edu/openlearncreate/pluginfile.php/.../6_gender_based_violence.doc

³⁵ Understanding Boundaries, A Lesson Plan from Rights, Respect, Responsibility: A K-12 Curriculum

³⁵ Adapted from: The Population Council, Inc., *Health and Life Skills Curriculum*. 2013

الجلسة رقم 23: هيّا نفهم النوع الاجتماعي والسلطة معا

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:
- وصف كيفية تجربة الفتيات والفتيان لهوياتهم الجندرية من خلال الاستماع لبعضهم البعض.
- استكشاف كيفية تأثير السلطة بهوية الفرد.

الوقت الإجمالي: حوالي ساعتان

المواد المطلوبة:

شريط لاصق	حامل اللوح الورقي إن كان متاحاً ومناسباً لموقع عقد الاجتماع
"مجلد الأسئلة" أو صندوق لوضع الأسئلة فيه	اللوح الورقي
أدوار الشخصيات في الملحق مع كتابة كل دور على قطعة من الورق.	

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات لتكون على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- قم بدعوة مرشد نادي الفتيان للمشاركة في إدارة هذه الجلسة معك. قسم الأنشطة بحيث يشرف كل واحد منكما على جزء منها.
- احرص على ضمان احترام آراء الفتيات في المجموعة المختلطة. بالنسبة للعديد من الأولاد، قد تكون هذه هي المرة الأولى التي يستمعون فيها إلى آراء وتجارب النساء. استعرض الحدود الشخصية قبل بدء هذا النشاط، مع التأكيد على أهمية الاحترام. يتم اظهار الاحترام أيضاً للآخرين من خلال:
 - إبقاء الهواتف مغلقة.
 - تجنب المحادثات الجانبية.
 - عدم الضحك.
 - البقاء في المقاعد طوال فترة المحادثة.

- قم بتحضير بطاقات الشخصيات. هناك أمثلة على الشخصيات في الملحق الخاص بهذا النشاط، ولكن قم بتعديلها لتناسب السياق المحلي.

خطة الجلسة:

الترحيب بالجميع: الوقت الإجمالي – 25 دقيقة

1. رحب بالفتيات والفتيان في الجلسة المشتركة الثالثة بينهم. اشكر الجميع على الحضور.
2. قدم نفسك والمشرفين الآخرين.
3. قل: واحد تلو الآخر، قولوا اسمكم وشيء واحد تعلمتموه نتيجة حضوركم نادي الفتيات و/أو الفتيان. (ملاحظة: اسمح لجميع اليافعين/ات بتقديم أنفسهم، ولكن اختصر المحادثة إذا تحدث بعض اليافعين/ات كثيراً).
4. اسأل اليافعين/ات إذا كان لديهم أي أسئلة من الجلسة المشتركة الأخيرة لنادي اليافعين.

الأنشطة: الوقت الإجمالي – 95 دقيقة

حوض الأسماك^{xi,xii} (حوالي 30 دقيقة)

1. ذكر اليافعين/ات أننا تحدثنا عن الجنس البيولوجي والأدوار الاجتماعية الجندرية خلال الجلسة المشتركة الأولى لنادي اليافعين/ات.
2. اسأل: من يمكنه أن يخبرني الفرق بين الجنس البيولوجي والأدوار الاجتماعية؟
3. إذا لم يتم ذكرها، قم بمراجعة التعريفات التالية:
 - هناك اختلافات بيولوجية بين الذكور والإناث، النساء لديهم رحم وخصيتين والرجال لديهم عضو ذكري.
 - تشير "الأدوار الاجتماعية" إلى ما يُتوقع من الرجال والنساء القيام به داخل الأسرة، المجتمع، والمجتمع العام.
 - تشير "العادات الاجتماعية" إلى الطريقة التي يُتوقع أن يتصرف بها الرجال والنساء في الأسرة والمجتمع. يمكن أن تختلف من مكان إلى آخر، حتى داخل نفس البلد.
3. اشرح للمجموعة أنهم سيقومون بنشاط يسمى "حوض الأسماك". الغرض من هذا النشاط هو أن يتعرف الفتيان والفتيات على تجارب بعضهم البعض واستيعاب ماذا يعنيه كونهم فتيان أو فتيات.
4. قسّم الفتيان والفتيات إلى مجموعات منفصلة.
5. اطلب من الفتيات الجلوس في دائرة في وسط الغرفة ومواجهة بعضهن البعض. واطلب من الفتيان تشكيل دائرة خارجية حول الفتيات والجلوس بمواجهة الدائرة الداخلية.
6. اشرح للمجموعة أن الفتيات هن الآن "الأسماك" والفتيان هم "الحوض". قل أن دور "الحوض" هو البقاء صامتين والاستماع إلى إجابات الفتيات على الأسئلة أدناه.
7. بمجرد أن تنتهي الفتيات من مناقشة الأسئلة (لمدة 20-30 دقيقة تقريباً)، اغلق المناقشة. ثم دع الفتيان والفتيات يبدلون الأماكن.

8. قل إن الفتيان هم الآن "الأسماك" والفتيات هن "الحوض". فُم بإدارة مناقشة مع الفتيان باستخدام الأسئلة أدناه.

أسئلة موجهة للفتيات	أسئلة موجهة للفتيان
● من علمك كيف تتصرفين كفتاة؟ ما هي النصائح التي قدموها لك؟ ● ما هو أفضل جزء في كونك فتاة؟ لماذا؟ ● ما هو أصعب جزء في كونك فتاة؟ لماذا؟ ● ما الذي تجدينه عصي الفهم عن الفتيان؟ ● ما الذي ترغبين أن يعرفه الفتيان عما يعنيه أن تكوني فتاة؟	● من علمك كيف تتصرف كفتى؟ ما هي النصائح التي قدموها لك؟ ● ما هو أفضل جزء في كونك فتى؟ لماذا؟ ● ما هو أصعب جزء في كونك فتى؟ لماذا؟ ● ما الذي تجده عصي الفهم عن الفتيات؟ ● ما الذي ترغب أن تعرفه الفتيات عما يعنيه أن تكون فتى؟

9. بمجرد أن أتاحت الفرصة لكلا المجموعتين لمناقشة الأسئلة في حوض السمك. ا طرح الأسئلة النقاشية التالية:

- كيف شعرت وأنت في دور السمكة؟
 - كيف كان الشعور وأنت في دور الحوض؟
 - **الفتيان:** هل تعلمتم شيئاً جديداً من استماعكم إلى الفتيات؟
 - **الفتيات:** هل تعلمتن شيئاً جديداً من استماعكن إلى الفتيان؟
 - **الفتيان:** لماذا من المهم في حياتنا اليومية أن نستمع إلى الفتيات؟ ما هي إيجابيات ذلك؟
 - **الفتيات:** لماذا من المهم أن نستمع إلى الفتيان؟ ما هي إيجابيات ذلك؟
10. اشكر الجميع على مشاركتهم المعنوية واحترامهم لبعضهم البعض، وذكرهم بما يمكنهم فعله لتحسين ذلك.

11. اشكر الفتيان على الاستماع إلى الفتيات، واشكر الفتيات على شجاعتهم في مشاركة تجاربهن. قل: **ما حصل الآن شيء جميل – أقصد استماع الفتيان والرجال إلى الفتيات والنساء – يجب أن نستمع للفتيات والنساء أكثر خارج هذه المجموعة، لأن الفتيات يقدمن رؤى فريدة وقيمة للمجتمع.**

12. اعترف أيضاً بمدى صعوبة أن يتحدث الفتيان بصراحة ويشاركون تجاربهم الشخصية لأنهم غالباً ما يُطلب منهم إخفاء مشاعرهم لأنهم رجال. يمكن أن يسبب ذلك الكثير من الأذى لهم! من خلال فهم مشاعر وتجارب بعضهم البعض، يمكن أن يفهم ويحترم الفتيان والفتيات بعضهم أكثر.

1. قل إننا في النشاط الأخير تعلموا كيف يؤثر النوع الاجتماعي على تجاربنا كأولاد وبنات. وقل إن النوع الاجتماعي يمكن أن يؤثر أيضاً على مقدار القوة التي يمتلكها الشخص.

اسأل المجموعة: ماذا تعني "القوة" بالنسبة لك؟

2. اسأل المجموعة: ماذا تعني "القوة" بالنسبة لك؟ اجمع أكبر عدد ممكن من الردود.

3. بعد ذلك، اطلب من اليافعين/ات إغلاق أعينهم والتفكير في ذكرى لموقف شعروا فيه **بالعجز**. بعد دقيقة أو دقيقتين، اطلب من اليافعين/ات (مع إبقاء أعينهم مغلقة) التفكير في ذكرى لموقف شعروا فيه **بالقوة**.

4. بعد دقيقة، اطلب اليافعين/ات فتح أعينهم. اسأل المجموعة: ما هو شعورك عندما تكون قوياً؟ أعط بعض الأمثلة إذا لم تذكرها المجموعة:

- مسيطر
- مطلع
- شجاع
- كبير وضخم
- قوي
- سعيد

5. بعد ذلك، اسأل المجموعة: ما هو شعورك عندما تكون عاجزاً؟ أعط بعض الأمثلة إذا لم تذكرها المجموعة:

- صغير وضعيف
- فاقد سيطرة
- غير مرغوب فيه
- خائف
- غير واثق من نفسي
- حزين

6. بعد أن تشارك المجموعة أمثلة مختلفة، اشرح: يمكن أن تكون القوة إيجابية أو سلبية بناءً على تجربة الشخص الخاصة. نحن ننتقل باستمرار خلال المواقف والعلاقات التي تجعلنا في موضع قوة أو ضعف.

7. اطلب من اليافعين/ات الوقوف في صف طويل. أعط كل واحد منهم بطاقة شخصية قمت بتحضيرها مسبقاً. اطلب من كل مشارك قراءة الدور الذي تم إعطاؤه له بصوت عالٍ.

8. اشرح أنك تريد منهم أن يلعبوا دور الشخصية المكتوبة على بطاقتهم. ستقرأ لهم سلسلة من العبارات وسيتعين عليهم أن يقرروا ما إذا كان بإمكانهم قول "نعم" للعبارة. إذا كان بإمكانهم قول "نعم" فسيتخذون خطوة للأمام. إذا قالوا "لا" فعليهم البقاء في مكانهم.

9. قل إنه يمكنهم طلب المساعدة من مجموعتهم إذا لم يعرفوا الإجابة.

10. اقرأ العبارات التالية:

- لدي أو سيكون لدي فرص لإكمال تعليمي.

- لا يجب أن أقلق بشأن وجبة طعامي التالية.
- يمكنني كسب ما يكفي من المال لتوفير حياة كريمة لي ولأطفالي.
- يمكنني العثور على وظيفة جديدة بسهولة.
- لدي حق في وراثة الممتلكات والحصول على قرض لبدء مشروع.
- لدي الامكانية لتحديد عمر زوجي واختيار شريك حياتي.
- إذا كان لدي مشكلة صحية، يمكنني الحصول على الرعاية الطبية فوراً.
- يمكنني التنقل في المجتمع بسهولة.
- إذا تم ارتكاب جريمة ضدي، ستستمع الشرطة لقضيتي.
- يمكنني الذهاب إلى الشرطة دون القلق من التهديد بالاعتقال أو العنف.
- يمكنني السير في الشارع دون القلق من التعرض للاغتصاب.
- يحترمني معظم أفراد مجتمعي.

11. بعد الانتهاء من جميع العبارات، اطلب من المجموعة قراءة أدوارهم مرة أخرى.
12. اطلب من المجموعة أن تبقى في مكانها واطرح الأسئلة التالية: **كيف تشعر وأنت تقف في مكانك؟ هل توافق على الأماكن التي يقف فيها الآخرون؟ لماذا أو لماذا لا؟ كيف تشعر وأنت تقف في الأخير؟ كيف تشعر وأنت تقف في المقدمة؟**
13. اطلب من المجموعة الجلوس وإعادة البطاقات الشخصية لك.
14. اسأل: **هل لاحظت عدم المساواة في هذا التمرين؟ لماذا يوجد عدم مساواة؟**
15. قل: **في مجتمعنا، هناك العديد من الأمثلة التي يكون فيها لجماعة واحدة قوة وسطوة على جماعة أخرى (مثل التمييز بناءً على الجنس، العرق، التوجه الجنسي، أو الدخل). في الوقت نفسه، لدينا جميعاً هويات متداخلة. يمكنني أن أكون امرأة وفقيرة وأمتلك قوة أقل من امرأة غنية. في الوقت نفسه، قد نواجه أنا وهي نفس عدم الأمان إذا مشينا في الشارع ليلاً وحدنا.**
16. **انه هذا النشاط بالسؤال: ما الذي يجب أن يتغير لكي يقف الجميع على نفس الخط؟**

الختام: إجمالي الوقت – 20 دقيقة

1. اشكر الجميع على مشاركتهم.
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، اسأل اليافعين عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. اسأل: كيف وجدتم الاجتماع المشترك بين الفتيات والفتيان؟ ما الذي أعجبكم فيه أكثر؟ أكد لهم أنه سيكون هناك المزيد من الاجتماعات المشتركة هذا العام.
4. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات الخاص بكم.
5. ذكر الفتيات والفتيان بموعد اجتماعات نادي الفتيات ونادي الفتيان القادمة.
6. اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 24: التعاون سوياً (جلسة مشتركة بين الجنسين)

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:
 - العمل معاً كيافعين ويافعات لاستخدام وسائل الحماية لمنع التحرش الجنسي واي نوع من أنواع العنف في المجتمع

الوقت الإجمالي: حوالي ساعتان

المواد المطلوبة:

شريط لاصق	حامل للوح الورقي (إذا كان متاحاً وملائماً لموقع الاجتماع)
ورق لوح ورقي	أقلام ملونة
كرة (يمكن استخدام ورق مجعد إذا لزم الأمر).	

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- ادعُ مرشدين نادي الفتیان للمشاركة في تقديم هذه الجلسة معك. حدد التمارين التي سيتولى كل مشرف تقديمها.
- يتطلب اجتماع النادي المشترك للفتيات والفتيان استخدام الألواح الورقية. ابحث عن موقع للاجتماع به جدار أو مكان لوضع حامل اللوح الورقي لكتابة وتعليق الأوراق.
- على لوح ورقي، اكتب الطرق الأربع للتدخل عند مشاهدة سلوك أو عنف جنسي كما هو موضح في النشاط أدناه.
- **ملاحظة تخص هذا النشاط:** غالباً عندما يشهد الأفراد قيام شخص آخر بفعل خاطئ أو مؤذي، فإنهم غالباً ما يتفاعلون بإحدى طريقتين: البقاء صامتين أو الرد بعنف. أحد الأهداف الرئيسية لهذه الجلسة هو مساعدة اليافعين/ات على التفكير - بناءً على تجربتهم الخاصة - في كيفية تحدي السلوكيات المؤذية بطرق بناءة وفعالة. الرد بغضب وعنف غالباً ما يشفي غليل الشخص، ولكنه

يؤدي إلى تصعيد الموقف. تشجع هذه الجلسة اليافعين/ات على التفكير في كيفية تلافي التصعيد كخطوة أولى في تحدي السلوك المؤذي.

خطة الجلسة:

ا. الترحيب: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة

1. رحب بالفتيات والفتيان في الجلسة المشتركة الأولى. اشكرهم على حضورهم.
2. قدم نفسك والمرشدين الآخرين.
3. اشرح أن الجميع سيقومون بممارسة أشياء جديدة اليوم. كما سيوظفون كل المعلومات التي تعلموها على مدار الأشهر القليلة الماضية.
4. اطلب من الجميع الوقوف وتشكيل دائرة.
5. اشرح لعبة التعارف:
 - سأرمي الكرة لشخص ما. يجب على الشخص الذي يمسك الكرة أن يقول اسمه/اسمها. ويجب عليه/عليها أيضاً أن يشارك الجميع عن صفة يتحلى/تتحلى بها ويبدأ بالحرف الأول من اسمه/اسمها. أمثلة: أنا أحمد الرائع، أنا سميرة السريعة، وهكذا.
 - بعد أن يقدم الشخص الأول نفسه، سيرمي الكرة لشخص آخر في الدائرة.
 - يكرر الشخص الثاني الأمر. حيث يقول اسمه/اسمها. ويجب عليه/عليها أيضاً أن يشارك الجميع عن صفة يتحلى/تتحلى بها ويبدأ بالحرف الأول من اسمه/اسمها.
 - استمر في اللعبة حتى يقدم الجميع أنفسهم.
6. ارمي الكرة لشخص في المجموعة وقل، "لنبدأ!"
7. استمر في اللعبة حتى يقدم الجميع أنفسهم.

ii. نشاطxiv: الوقت الإجمالي – ساعة و 20 دقيقة

تقديم وتلقي التغذية الراجعة البناءة (15 دقيقة)

1. ذكر اليافعين/ات بأشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي التي تعلموا عنها في الجلسات السابقة. إليك بعض الأمثلة:
 - **التنمر:** عندما يؤدي شخص شخصاً آخر مراراً وتكراراً، قد يعتمد البعض جعلهم يتعثرون أو ضربهم أو دفعهم، بينما قد يقصي المتنمر شخصاً ولا يدعونه للانضمام إلى الأنشطة الجماعية.
 - **الترهيب:** تخويف أو إكراه شخص على القيام بشيء ما أو إرهابه لتجنب فعل شيء ما.
 - **العنف الاقتصادي:** حرمان الشخص من المال أو الوصول للموارد الأخرى للسيطرة عليه أو منعه من فعل شيء ما.
 - **العزل:** إقصاء شخص عن الناس أو الأحداث؛ حجب المعلومات للتحكم في الشخص.
 - **الألقاب المهينة:** التفوه بتعليقات مهينة ومذلة، مثل وصف الشخص بالغبي أو السمين لجعله يبدو سخيفاً ويشعر بالسوء.
 - **نشر الشائعات:** قول أشياء سلبية عن شخص ما بهدف النيل منه.



- **العنف الجسدي:** الدفع، اللكم، الصفع، الضرب، القرص، إلخ.
- **العنف الجنسي:** يحدث عندما يجبر أو يضغط شخص ما على آخر للدخول في نشاط جنسي لا يرغب فيه بدون موافقته. يشمل هذا أي فعل جنسي، تعليقات جنسية غير مرغوب فيها أو محاولات، أو استخدام الضغط لاستغلاله جنسياً بغض النظر عن علاقتهم بالضحية، أو بالنظرات والكلمات ذات الإيحاءات الجنسية وقد تكون بامتناع الزوج عن المعاشرة الجنسية والاهمال .

اسأل السؤال التالي:

عندما تقوم بشيء غير صحيح أو ترتكب خطأ ما، مثل إيذاء مشاعر شخص آخر أو تسبب في نزاع بين أفراد أسرته، كيف تفضل أن يبلغك الناس بذلك؟

2. أخبر الجميع أننا نستكشف سبلاً العمل معاً في نوادي الفتيان والفتيات لمنع العنف ومواجهة العنف القائم على النوع الاجتماعي.

3. اسأل السؤال التالي: **عندما تقوم بشيء غير صحيح أو ترتكب خطأ ما، مثل إيذاء مشاعر شخص آخر أو تسبب في نزاع بين أفراد أسرته، كيف تفضل أن يبلغك الناس بذلك؟** اجمع أكبر عدد ممكن من الردود.

4. إذا لم تذكر بعض الردود أو احتاج اليافعين/ات إلى أمثلة، اذكر النقاط التالية في النقاش:

- "أفضل أن يأخذني أحدهم جانباً بعد قيامي بالفعل ويتحدث معي بانفراد بدلاً من إحراجي أمام الجميع."
- "أفضل أن يخبرني أحدهم بما يمكنني فعله بشكل أفضل بدلاً من مهاجمتي فقط بسبب ارتكابي لخطأ."
- "أعتقد أنه ستجري الأمور على ما يرام في حال أخبرني أحدهم بأن الأمر يتعلق بسلوكي دون شن هجوم شخصي علي."
- "أفضل أن يشرح لي أحدهم سبب كون السلوك الذي بدر مني خاطئاً حتى أفهم مدى سوء ما قمت به، بدلاً من أن يقول لي إن ما قمت به خطأ ويصمت."
- 5. اشكر اليافعين/ات على إجاباتهم وقل لهم أن يحتفظوا بهذه الأفكار في أذهانهم أثناء تمرينهم القادم.

حلول التدخل كشاهد على اعتداء (20 دقيقة)

1. اشرح أن هناك أربع طرق للتدخل أو "التصدي" لحالات العنف أو التحرش. قد تكون بعض هذه الطرق أفضل من غيرها وذلك اعتماداً على "خطورة" الحالة (على سبيل المثال، التحرش اللفظي بفتاة في الشارع مقابل إلحاق الأذى الجسدي بشخص ما):

- المواجهة المباشرة
 - التعاون مع الآخرين
 - تشجيع الانتباه
 - طلب المساعدة من شخص بالغ موثوق
2. لخص التدخلات الثلاثة الأولى كما نذكر أدناه:

• التعاون مع الآخرين

- إذا كنت لا تعرف الشخص المعتدي، أو إذا كنت تعتقد أنه قد يرد بالعنف أو بعدائية، أو إذا كنت تعتقد أنه لن يقتنع من قبل شخص واحد فقط، قم بالتعاون مع اليافعين الآخرين من هذه المجموعة (أو غيرهم من المجتمع) للتحدث معه. ربما طلب العون من شخص يقدر المعتدي رأيه، مثل صديق أو قريب أو قيادي في المجتمع.
- بلغ إذا كنت بالقرب من المنازل أو المدرسة أو المتاجر، اطلب المساعدة من شخص بالغ موثوق واطلب منه التدخل نيابة عن الشخص المستهدف.

- إذا كنت الموقف عبارة عن محادثة بين الأقران (لا يوجد عنف مباشر)، عليك بالتحدث مع الأصدقاء المتشابهين في التفكير على انفراد، والتخطيط للتحدث مع باقي أفراد المجموعة حول معاملة الفتيات والنساء باحترام.
- في بعض السياقات، قد يتعاون الناس لإحداث ضوضاء أمام منزل أو مكان يحدث فيه العنف.
- اطلب من اليافعين طرح أفكار أخرى للتعاون فيما بينهم لتنفيذها إذا شهدوا حالة تحرش أو عنف؟

● تشتيت انتباه المعتدي

- امدح المعتدي أو عبر عن إعجابك بأمر قام به بشكل جيد قبل أن تحدثه عن الخطأ الذي ارتكبه.
- قاطع ما يجري بسؤاله عن الوقت أو الاتجاهات، مما يكسر ديناميكية العنف أو التحرش ويمنح الشخص **المستهدف** فرصة للمغادرة.
- اطلب من اليافعين طرح أفكار أخرى لتشتيت انتباه المعتدي إذا شهدوا حالة تحرش أو عنف؟

● المواجهة المباشرة

- اطلب من الشخص بهدوء أن يبرر أفعاله ويفسر انخراطه في هذا السلوك السلبي. اطرح الأسئلة واطلب منه توضيح ما يقوم به وسبب الفعل، ولكن احرص على أن يتم ذلك بطريقة غير تصادية مما قد يساعد الشخص على إدراك أن ما يفعله يمثل مشكلة لغيره وغير مقبول.
- أخبر الشخص بالعواقب المحتملة لأفعاله، وكذلك الضرر الذي قد يلحق بالضحية وحتى بنفسه.
- اقترح عليه بدائل يمكن أن تحقق نفس الهدف، لكنها ستوفر نتائج أفضل.
- تحدث معه من منظور الصداقة، وابدأ بالتعبير عن قلقك وخوفك على الشخص. على سبيل المثال، قل إنك لا تريد له التورط في مشاكل مع المعلمين أو الشرطة، وأنك تعتقد أنه أفضل مما قد تظهره أفعاله للآخرين.
- تحدث من وجهة نظرك الخاصة. بدلاً من قول "لا يجب عليك فعل ذلك"، استخدم تصريحات شخصية تحتوي كلمة "أنا" وشرح كيف تشعر حيال أفعال الشخص، وكيف قد تزجرك أو لماذا تشعر بأنها مؤذية. قد يبدو هذا الأسلوب أقل ادانة للشخص الذي يتم مواجهته.
- اطلب من اليافعين طرح أفكار أخرى للمواجهة المباشرة إذا شهدوا حالة تحرش أو عنف؟

- **الاستعانة بشخص ذو سلطة:** قد لا يكون من الضروري الاستعانة بالسلطات الأمنية عند وقوع أشكال من التحرش أو العنف التي يمكن معالجتها باستخدام الأساليب الأخرى. ولكن غالباً ما يكون هذا النهج الأكثر واقعية إذا كان التهديد بالعنف شديد اللهجة.
- أمور يجب عدم فعلها

- لا ترد بعنف أو بقوة مفرطة، أو بالصراخ والغضب. من المرجح أن يؤدي ذلك إلى تصعيد الموقف وجعله أكثر خطورة على الجميع.

- إذا كنت تخشى أن يستخدم الشخص العنف ضدك أيضاً، فلا تتدخل وحدك. بدلاً من ذلك، أبلغ على الفور الشرطة أو شخص بالغ موثوق أو اطلب من الآخرين في المجتمع المساعدة أيضاً.
- تذكر أن أولويتنا هي صحة وسلامة الشخص الذي تم مهاجمته. إذا كان من الضروري ضمان سلامته، اسمح للشخص الآخر بمغادرة المكان بينما تقدم المساعدة للشخص المستهدف.

أسأل المجموعة: أي من هذه الحلول هو الأكثر أماناً وتعتقد أنك تستطيع تنفيذها شخصياً؟

4. أسأل للمجموعة: أي من هذه الحلول هو الأكثر أماناً وتعتقد أنك تستطيع تنفيذه شخصياً؟ كيف يمكنكم العمل معاً لوقف ومنع السلوكيات العنيفة والجنسية في مجتمعكم مثل مدرستكم؟

5. اختتم النشاط بالقول إنه من الممكن أن تجعل الموقف أسوأ بالتدخل، حتى لو كانت نواياك حسنة. التدخل لوقف موقف عنيف يمكن أن يكون مشحوناً بالتوتر، لذلك من المهم تقييم كيفية الحفاظ على سلامة الشخص المتضرر بشكل مباشر وأيضاً حماية نفسك قبل اتخاذ قرار بالتدخل.

التدخل لمنع ومواجهة العنف القائم على النوع الاجتماعي (45 دقيقة)

1. قسّم اليافعين/ات إلى مجموعات صغيرة من الفتيات فقط والفتيان فقط. قل: في الجلسات السابقة تعلمتم عن العنف القائم على النوع الاجتماعي، وكيف يتم تربية الأولاد غالباً لاستخدام العنف كوسيلة غير صحية لحل النزاعات. لمنع جميع أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي - سواء كان الأولاد يتمنون على الأولاد الآخرين، أو يرتكبون العنف ضد الفتيات، أو الفتيات يضايقن ويستفززن الفتيات الأخريات، إلخ، يجب أن نعمل معاً لاتخاذ موقف ضد هذه الأشكال من العنف.

2. أعط كل مجموعة واحدة من السيناريوهات التالية واطلب منهم تمثيله وإظهار طريقة أو أكثر يمكنهم بها التدخل لإيقاف الفعل السلبي. أكد على أن الحل الذي يتوصلون إليه يجب أن يكون آمناً ولا يسبب أي ضرر لأي شخص. باستخدام الأفكار التي تعلمناها في الجزء الأول من الجلسة، يجب أن يفكروا في الطريقة التي يفضلون أن يتم مواجهتهم بها.

- سيناريو # 1: صديقك معجب بفتاة، وبدأ يرسل لها رسائل ويتصل بها محاولاً التقرب منها والتعبير عن إعجابه. لم تُبدِ الفتاة اهتماماً بالتواصل معه، وطلبت منه التوقف عن الاتصال بها أو إرسال الرسائل. الآن، يسألك صديقك عن رأيك وكيف يمكنه جعلها توافق على التحدث معه من جد
- سيناريو # 2: أنت وصديقك تشاهدان مجموعة من الرجال يتحرشون لفظياً بالفتيات أثناء مرورهن على الطريق المؤدي إلى صنبور المياه. إذا غضبت الفتاة أو ردت بطريقة سلبية، يرد أحد الرجال بإهانات محرجة. هذا يجعلك تشعر بعدم الارتياح. ماذا تفعل؟
- سيناريو # 3: أنت مع أصدقائك بعد المدرسة. يريد أحد أصدقائك أن يُريك شيئاً على هاتفه وتكتشف أنه موقع إباحي. بينما تشعر بالفضول، تشعر أيضاً بعدم الارتياح الشديد. صديقك يناديك بـ (أو صفة مهينة غيرها) لأنه يلاحظ أنك متردد في مشاهدة الإباحية. ماذا تفعل؟
- سيناريو # 4: يخبرك صديق بسر أن معلماً عرض عليه تقديم دروس خصوصية تحضيراً للامتحانات القادمة وأنه بحاجة ماسة إلى هذه المساعدة، لكن المعلم يصر على أن تكون الجلسات خاصة وعلى أفراد وبدون إخبار أحد "حتى لا يشعر الطلاب الآخرون بالضيق". يطلب الصديق نصيحتك عما يتوجب عليه فعله.

3. بعد أن يؤدي كل فريق دوره في المسرحية، اطلب من المجموعة الكبيرة وصف الحلول المختلفة التي استخدمها المشاهدون للتدخل والتصدي لحالة العنف. اكتب هذه الحلول على اللوح الورقي. إذا كانت بعضها قد تتسبب في تصعيد أو تأجيج الوضع، اسأل المجموعة إذا كان هناك أي عيوب قد يرونها في استخدام هذا الأسلوب؟
4. بعد كل عرض مسرحي، اسأل الياfeين/ات إذا كانوا سيشعرون بالراحة لتنفيذ الحلول المقدمة. إذا لم يكن كذلك، اسألهم عما يشعرون بالراحة للقيام به؟ من يمكنهم الاستعانة به للمساعدة؟
5. قدم قائمة الحلول لمواجهة السلوك العنيف التي تم إنشاؤها من كل مسرحية.
6. هنئهم على إبداعهم. أخبرهم أن بشاركتهم الفعالة في حل النزاعات، يساهمون في بناء مجتمع أكثر سلاماً وتعاوناً.
7. اختتم الجلسة بإعادة التأكيد على أهمية الحفاظ على السلامة. التدخل لوقف موقف عنيف يمكن أن يكون مشحوناً بالتوتر، لذلك من المهم تقييم كيفية الحفاظ على سلامة الشخص المتضرر بشكل مباشر وأيضاً حماية نفسك قبل اتخاذ قرار بالتدخل

الختام: إجمالي الوقت – 10 دقائق

1. اشكر الجميع على مشاركتهم.
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، اسأل اليافعين عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. اسأل: كيف كانت تجربتكم في الاجتماع المشترك بين نادي الفتيات ونادي الفتيان؟ ما الذي أعجبكم أكثر؟ اشرح لهم أنه سيكون هناك بضع اجتماعات مشتركة أخرى هذا العام. ذكرهم بأنهم يمكنهم أيضاً تقديم أسئلة بسرية الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع. سيتم الرد على هذه الأسئلة في الجلسة التالية.
4. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .
5. ذكر الفتيات والفتيان بمواعيد اجتماعات نادي الفتيات ونادي الفتيان القادمة.
6. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 25: الزواج المبكر والقسري

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:
 - وصف الممارسات الشائعة مثل الزواج المبكر والقسري التي تساهم في استمرار العنف ضد اليافعات والنساء.
 - فهم الروابط بين هذه الممارسات والسيطرة على حياة اليافعين/ات وصحتهم الإنجابية وحقوقهم.
 - تحديد أماكن تواجد الدعم المتوفرة في منطقتك عند الحاجة إلى دعم بسبب الضغط المرتبط بهذه الممارسات.

الوقت الإجمالي: ساعة ونصف

المواد المطلوبة:

أقلام رصاص	لوحة ورقية متتالي الصفحات (flip chart)، إذا كان متاحاً
أقلام ملونة	ومناسباتاً لموقع الاجتماع
	"مجلد الأسئلة" أو صندوق لوضع الأسئلة بشكل مجهول
	لوحة ورقية تحتوي على قائمة بالتغيرات الاجتماعية من اجتماع نادي اليافعين السابق بعنوان "التوقعات الاجتماعية والنوع الاجتماعي"

ملاحظات التحضير:

ملاحظة:

تتناول الجلسة قضايا حساسة تتطلب معلومات أكثر احترافية مما يمكن أن ي/تقدمه المرشد/ة بمفرده/ا.

● قم بدعوة خبير أو ناشط منخرط في قضايا الزواج المبكر والقسري، أو مزود رعاية صحية ملم جيداً بالموضوع وودود مع فئة الشباب/ات، للمشاركة في تقديم هذه الجلسة معك. اطلب من مشرفك مساعدتك في تحديد الشخص المناسب للمساعدة في هذا الاجتماع. لا تقم بتقديم هذه الجلسة بمفردك.

● بشكل عام، يعتبر الزواج المبكر والقسري قضية حساسة للغاية. من المهم أن توضح أن اليافعين/ات لا ينبغي أن يعاملوا زملائهم المتزوجين في سن مبكرة بشكل سيء أو التنمر عليهم، وأن اليافعين/ات اللذين يتزوجوا مبكراً لهم جميع الحقوق ويستحقون الوصول لجميع الخدمات. قد تتزوج بعض اليافعات خلال فترة البرنامج، حتى لو كن غير متزوجات عند بدايته. نفس الأمر ينطبق على الفتيان. لذلك، من المهم الحفاظ على كرامتهم والتأكيد على احترامهم ودمجهم بالكامل في الجلسة.

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قسما الأنشطة بحيث يقوم كل منهما بجزء منها.
- راجع الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام اللوحات الورقية القابلة. ابحث عن موقع به جدار أو مكان لوضع حامل اللوحة الورقية بحيث يمكنك الكتابة عليها وتعليق الأوراق.
- إذا لم يكن لديك اللوحة الورقية للتغيرات الاجتماعية من جلسة نادي اليافعين السابقة بعنوان "التوقعات الاجتماعية والنوع الاجتماعي"، اصنع واحدة (راجع ملاحظات التحضير من خطة جلسة "التوقعات الاجتماعية والنوع الاجتماعي").
- تعرف على الأماكن التي يمكنك إحالة اليافعات إليها للحصول على الدعم فيما يتعلق بالممارسات الثقافية التي تقيد فرص الفتيات.
- اطلب من الضيف الخبير البقاء لمدة 30 دقيقة بعد انتهاء اجتماع نادي اليافعين، وذلك لتوفير فرصة للفتيات لمناقشة المواضيع التي تم طرحها في الجلسة بشكل متعمق والتحدث عن أي استفسارات أو مخاوف قد تطرأ بعد انتهاء الاجتماع.

ملاحظة:

من المهم جداً أن تكون على دراية بالقانون وملماً بخطوات الإبلاغ الرسمية إذا أفصحت لك قاصر عن تعرضها لأي نوع من العنف أو الإساءة. يرجى مراجعة الإرشادات أو القوانين ذات الصلة مع مشرفك قبل بدء اجتماعات نادي اليافعات حتى تكون مستعداً في حال أبلغت فتاة عن تعرضها للعنف أو الإساءة. ابقى بعد الجلسة لمدة 30 دقيقة في حال رغبت إحدى اليافعات في التحدث إليك بشكل خاص.

A. الترحيب^{xv}: الوقت الإجمالي 10 - دقائق

1. رحب باليافعين/ات في نادي اليافعين/ات مرة أخرى.
2. اسأل: هل لدى أي شخص سؤال حول ما تم مناقشته في اجتماع نادي اليافعين/ات الأخير؟ اخرج الأسئلة من مجلد الأسئلة السوية وخصص وقتاً للإجابة عليها، إذا كانت هناك أي أسئلة.
3. قم بإجراء هذه النشاط التحفيزي أو نشاط مشابه:
 - قف/ي وابحث/ي عن شريك/ة.
 - سيكون أحداكم "المرأة"، أي عليه/ا تقليد حركات شريكه.
 - سيقوم اليافع/ة الذي لا يلعب دور "المرأة" بعمل حركات مضحكة لتقلدها "المرأة".
 - بعد فترة، اطلب منهم تبديل الأدوار بحيث يلعب اليافع/ة الآخر/ى دور المرأة.
4. اشكر الجميع على مشاركتهم الجميلة. واطلب منهم الجلوس.
5. اشرح أننا غالباً ما نقلد الأشخاص في بيئتنا، وبهذه الطريقة نتعلم الأدوار الاجتماعية ونكتسب معايير المجتمع، ونتعلم كيف من المتوقع منا أن نتصرف.
6. اليوم سنتحدث عن كيفية اكتسابنا للمعايير الثقافية – بعض هذه المعايير تحميننا، لكن البعض الآخر قد تشكل خطراً على صحتنا ورفاهيتنا.

B. أنشطة^{xvi, xvii, xviii, xix}: الوقت الإجمالي – 60 دقيقة

نشاط الإحماء: تغيير التقاليد (25 دقيقة)^{xx}

1. ابدأ الحديث: اليوم سنتعلم عن بعض التقاليد الثقافية المتعلقة بالمواضيع التي ناقشناها سابقاً. أولاً، دعونا نفكر في بعض التقاليد الأكثر شيوعاً في ثقافتنا.
2. ناقش الأسئلة التالية:
 - ما هي بعض الممارسات الثقافية التي تشارك فيها الفتيات؟
 - هل بعض هذه الممارسات مفيدة؟ (على سبيل المثال، رعاية كبار السن والعائلة، حيث أن رعاية الآخرين مهمة ويجب على الفتيان والفتيات القيام بها.)
 - هل تعد بعض هذه الممارسات والتوقعات الثقافية مؤذية؟ (ملاحظة: في بعض الأماكن، قد يُعتبر من غير المقبول لكبار السن من الرجال لزواج من اليافعات الصغيرات. في حين أنه في أماكن أخرى قد يكون من غير المقبول ضرب الزوجة في حال حرقت الطعام. لذلك، احرص على اختيار ممارسة تعتبر في مجتمعك مؤذية.)



- هل التقاليد تتغير أم تبقى دائماً كما هي؟ (بعض التقاليد كانت تعتبر مناسبة في الماضي، ولكن مع تغير المجتمع، تتغير التقاليد أيضاً مع مرور الوقت. على سبيل المثال، كان من المقبول إلقاء القمامة على الأرض لأن معظم القمامة كانت مصنوعة من منتجات طبيعية، مثل الأوراق، التي تتحلل بشكل طبيعي. الآن بعد أن تغيرت المواد المستخدمة في صنع العديد من المنتجات إلى مواد صناعية مثل البلاستيك، لم يعد من المقبول إلقاء هذه القمامة على الأرض).
- قل: تغير التقاليد يعني أن الأجيال المختلفة قد تكون لها وجهات نظر متنوعة حول ما هو صواب وما هو خطأ. هذا التباين في الأفكار يمكن أن يسبب صراعات بين الأجيال.

ما هي بعض
التقاليد الأكثر
شيوعاً في ثقافتنا؟
هل هناك تقاليد
مفيدة؟ هل هناك
تقاليد مؤذية؟

3. اسأل: اذكروا بعض العادات والتوقعات المرتبطة بانتقال اليافعات إلى مرحلة البلوغ؟
4. لخص ما تخبرك به الفتيات

ملاحظة: يتمحور هذا الدرس حول الزواج المبكر، ولكن إذا كانت هناك ممارسات أخرى في مجتمعك أكثر أهمية، يمكنك إعطاء الأولوية لها. هذه قد تكون موجودة في مجتمعهم:

- تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية
- الزواج المبكر والقسري
- كي الثدي
- ممارسات أخرى

الزواج القسري وزواج القاصرات: ^{xxi} (35 دقيقة)

ملاحظة: احترم واقع اليافعات في حال كنّ متزوجات. في هذه النقاشات، قد ترغب في فصل اليافعات/ات إلى مجموعات متزوجين وغير متزوجين، ولكن احرص على القيام بذلك من دون وصم اليافعات/ات المتزوجين.

فيما يلي بعض التعريفات لزواج القاصرات لتوضيح الأمور والإجابة على أسئلة الفتيان/ات:

1. تعرف اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل زواج القاصرات بأنه زواج يكون فيه أحد الأطراف أو كلاهما تحت سن 18 عاماً. الزواج قبل سن 18 هو انتهاك صارخ لحقوق الإنسان. يؤثر زواج القاصرات بشكل مباشر على اليافعات الصغيرات، حيث يكنّ أكثر عرضة للزواج في سن مبكرة من أقرانهم الفتيان الصغار.

2. شرح أنه في بعض المجتمعات، يمكن أن تُجبر اليافعة على الزواج قبل أن تبلغ سن 18 لأسباب مختلفة (الوفاء بعهود فرضتها العائلة، الضغط التقليدي، الظروف الاقتصادية، التهجير وغيرها). الزواج القسري هو زواج يتم بدون موافقة أحد الطرفين أو كليهما. يمكن أن تكون بعض الزيجات زواج قاصرات وزواج قسري في نفس الوقت، أو يمكن أن تكون واحدة منهما فقط. في الغالبية العظمى من الحالات، لا يتمكن الأفراد الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً من إعطاء موافقة حرة بسبب عدم نضجهم الكافي للإقرار، نظراً لاعتمادهم على الأهل في توفير الطعام والأمان، وعوامل أخرى.

3. استكشف ما يعرفه اليافعين/اتعن زواج القاصرات بطرح الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:

شجع اليافعين/ات
على مناقشة ما
يعرفونه وما سمعوا
عنه، أو ما
يواجهون في الوقت
الحالي.

● ما الذي تعرفونه عن الزواج المبكر؟

● ما هو رأيك حول الزواج المبكر؟

● هل تعرف أي شخص في عمرك تزوج مبكراً؟

4. اسأل لماذا قد يرغب بعض اليافعين/ات في الزواج قبل سن 18.

5. ناقش أي معتقدات "تبرر" الزواج المبكر.

6. وضح لليافعين/ات ما هي الأسباب التي تجعل الزواج المبكر ليس

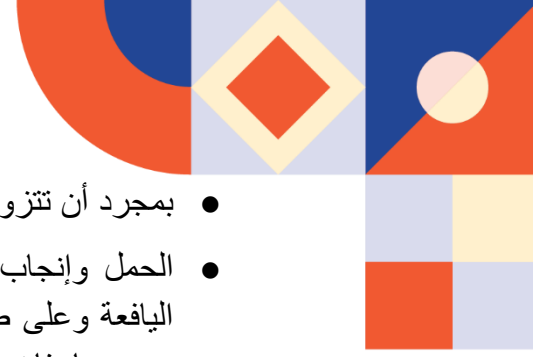
الخيار الأفضل لهم. (ملاحظة: خذ وقتك عند مناقشة هذا الأمر حتى تتمكن من استكشاف سبب رغبة بعض اليافعين/ات في الزواج قبل سن 18. من المفيد العمل مع خبير في الزواج المبكر، حقوق النساء و/أو مقدم رعاية صحية ذو معرفة لمواجهة هذه المعتقدات وتقديم المعلومات الصحيحة).

7. تأكد من عرض جميع العيوب ومخاطر ومشاكل الزواج المبكر وتعميمها على الفتيان والفتيات بغض النظر عن الجنس في حال كان زواج الفتيان المبكر شائعاً في مجتمعك أو منطقتك

8. أكد أنه في العديد من البلدان وخاصة في الأردن، من غير القانوني أن يتزوج الفتيان واليافعات قبل سن 18. ناقش قوانين بلدك.

9. تطرق لعيوب الزواج المبكر:

● عندما يتوقع الوالدين أن تتزوج ابنتهم في سن مبكرة، قد يهملون تعليمها وقد يحرمونها من المدرسة.



من المفيد العمل مع خبير
في الزواج المبكر، حقوق
النساء و/أو مقدم رعاية
صحية ذو معرفة لمواجهة
هذه المعتقدات وتقديم
المعلومات الصحيحة

- بمجرد أن تتزوج اليافعة، من المتوقع أن تحمل وتنجب فوراً.
- الحمل وإنجاب الأطفال في سن مبكرة يشكل خطراً على حياة اليافعة وعلى صحة الطفل. تعاني العديد من اليافعات الصغيرات من مضاعفات أثناء الحمل والولادة لأن أجسادهن لم تتطور بشكل كامل بعد.
- يمكن أن تواجه الأمهات الصغيرات وأطفالهن حديثي الولادة مضاعفات تهدد الحياة أو حتى تفضي إلى الموت.
- إنجاب العديد من الأطفال على مدى الحياة يجعل من الصعب توفير الطعام للجميع ورعايتهم.
- تتوقف العديد من اليافعات عن الذهاب إلى المدرسة بعد الزواج المبكر، مما يؤدي إلى حرمانها من التعليم وبالتالي تحد من فرصها في المستقبل.
- يؤدي الحرمان من التعليم والمهارات المحدودة إلى إدخال المزيد من اليافعات المتزوجات في سن مبكرة في دائرة الفقر مقارنة بنظيراتها اللاتي يتزوجن في سن متأخرة.
- من الصعب على الطفلة المتزوجة تكوين صداقات والتواصل مع أقرانها لتكوين علاقات اجتماعية.
- الحرمان من التعليم ومحدودية الشبكة الاجتماعية يحد من الدعم الذي يمكن للطفلة المتزوجة الحصول عليه.
- اليافعات الصغيرات المتزوجات من رجال أكبر سناً وذوي خبرة جنسية أكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.
- اليافعات المتزوجات في سن مبكرة أكثر عرضة للعنف من الشريك والحرمان من اتخاذ القرارات الشخصية والتمتع بحرياتهن.
- الزواج المبكر والقسري يمكن أن يكون مخالفاً للقانون.

10. أشر إلى أنه إذا تزوجت اليافعات في سن مبكرة، فقد يكون من الصعب عليهن:

- تحقيق طموحاتهن وأحلامهن.
- إكمال الدراسة.
- تنشئة عائلات سليمة.

11. اشرح أنه عندما لا تتزوج اليافعات مبكراً، فإنهن:

- يكن أكثر نضجاً وقادرات على اتخاذ قرارات أفضل.
- يحصلن على فرص تعليم أفضل.
- ينجبن أطفالاً أكثر صحة.
- يحصلن على فرص وظيفية أفضل أو ذات دخل أعلى.

- يكن قادرات على رعاية عائلاتهم بشكل أفضل.
- قد تكون لديهن علاقات أكثر مساواة مع أزواجهن.

12. أكد أن اليافعات لا يجب أن يشعرن بالوحدة في حال وجدن أنفسهن في هذا الوضع. تساهم الضغوطات التي تمارسها العائلات والمجتمع والأوضاع الاقتصادية على دفع اليافعات نحو الزواج المبكر. بالطبع، أنتن لستن مجبرات على القبول بوضع يضر بكن وقد يكون غير قانوني في بلدكن، ولكن قد يكون من الصعب معارضة الوالدين والمجتمع في هذا الأمر.

13. اذكر أن وعي المجتمع يتزايد بسلبات الزواج المبكر وأضراره على الفتيات. يمكن لأعضاء المجتمع الواعيين أن يساهموا في منع الزواج المبكر والتوعية ضده.

14. شدد على أنه إذا علمت اليافعات بأنهن سيُجبرن على الزواج في سن مبكرة (قبل السن القانوني) ولا يرغبن في ذلك، فيجب عليهن السعي لطلب المساعدة.

15. اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة. (ملاحظة: استضيف عضواً من منظمة تحمي حقوق الفتيات، أو الشرطة، أو قيادي، أو خبير، أو ناشط في هذا المجال للإجابة على أسئلة اليافعين/ات).

الختام: إجمالي الوقت – 10 دقائق

1. اشكر الجميع على مشاركتهن واسأل إن كان لدى أي شخص أي أسئلة. (ملاحظة: استضيف عضواً من منظمة تحمي حقوق الفتيات، أو الشرطة، أو قيادي أو خبير أو ناشط في هذا المجال للإجابة على أسئلة اليافعين/ات). ذكّرهم أنهم يمكن أيضاً تقديم أسئلة سرية الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع. سيتم الإجابة على هذه الأسئلة في الجلسة التالية.
2. ابدأ حواراً حول جلسة اليوم، واطلب من اليافعين/ات شرح ما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. أشر إلى أن الأوقات تتغير! هناك قوانين ضد الزواج المبكر. وهذه القوانين تُنفذ في البلاد ولا يمكن الاستهانة بها أو خرقها.
4. ذكّر اليافعين/ات أنه إذا كانت هذه الممارسات شائعة في أسرهم/مجتمعهم، وهم لا يرغبون في الزواج المبكر، فيجب عليهم طلب المساعدة من:
5. أحد أفراد العائلة الموثوقين والداعمين أو صديق/ة.
6. منظمة تحمي حقوق اليافعات والنساء.
7. منظمة تقدم الدعم ضد الزواج المبكر.
8. برنامج حماية من الزواج المبكر.
9. مسؤولين محليين، مثل مسؤولي المجتمع ورئيس شؤون المرأة في المجتمع، أو شخصية قيادية نسائية داعمة، إلخ.
10. مقدم رعاية صحية موثوق ودود مع اليافعين/ات.
11. شخصية نسائية قيادية موثوقة وداعمة.
12. الشرطة أو السلطات الأخرى، إذا كانت هذه الممارسة مخالفة للقانون.

13. اشرح أن هذا الاجتماع تناول بعض الموضوعات الحساسة. من المهم أن تكوني على دراية بهذه القضايا وأن تسعى دائماً للحصول على الدعم إذا كنت بحاجة إليه.
14. قل: خذ بضع دقائق لكتابة ما تعلمته في دليل اليافعين/ات الخاص بك.
15. ذكّر اليافعين/ات بموعد الاجتماع التالي. قل لهم أن يحضروا دليل اليافعين/ات الخاص بهم.
16. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

ملاحظات:

- احرص على البقاء لمدة 30 دقيقة بعد انتهاء الجلسة لتكون متاحاً إذا اختارت أي من اليافعات التحدث معك. إذا كشفت فتاة أنها قد تواجه الزواج المبكر أو أي ممارسة تقليدية ضارة أخرى:
- تحدث مع اليافعة وحدك في مكان فيه خصوصية واستمع بعناية لما تقوله.
- اشكر اليافعة على مشاركة هذه المعلومات معك. قل لها تأسف لما يجري معها حالياً.
- اسأل اليافعة إذا كان لديها شخص بالغ موثوق به يمكنه دعمها وتشعر بالراحة في مشاركة هذا الأمر معه.
- إذا كان لديها شخص موثوق به، أكد لها أن الحديث مع هذا الشخص قد يكون مفيداً ويساهم بحل هذه المشكلة.
- إذا لم يكن لديها شخص يدعمها، ساعدها في العثور على شخص يمكنها إبلاغه يعمل في منظمة محلية تدعم حقوق المرأة، أو مسؤول رعاية صحية ودود، أو السلطات الأمنية.
- أخبر اليافعة أنك ستبقي هذا الأمر سرياً وستحافظ على خصوصية الموضوع قدر الإمكان.
- اشرح لها أنك ستحتاج إلى إبلاغ مشرفك. لكن في حال لم تمنحك اليافعة الإذن، أخبرها أنك لن تشارك اسمها أو تفصح عن هويتها.
- قم بالإبلاغ عما جرى لمشرفك. من المهم جداً ألا تشارك اسمها إذا لم تمنحك اليافعة الإذن.
- حافظ على سرية هذه المعلومات وخصوصية اليافعة. لا تناقش هذا الأمر مع أي شخص، باستثناء المشرف.

الجلسة رقم 26: عمالة الأطفال - استراتيجيات وتحديات القضاء على الظاهرة

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:
- تعريف اليافعين/ات بمفهوم الطفل وعمالة الأطفال.
- توعية اليافعين/ات بعواقب عمالة الأطفال.
- شرح أشكال عمالة الأطفال المختلفة.
- توضيح الإطار القانوني المتعلق بعمالة الأطفال في الأردن
- مناقشة استراتيجية القضاء على عمالة الأطفال.

الوقت الإجمالي: ساعة ونصف

المواد المطلوبة:

شريط لاصق	لوحة ورقية متتالية الصفحات (flip chart).
أقلام	الملحق: سيناريوهات في نشاط "يوم في حياة طفل: لعبة الأدوار التفاعلية"
كرة	كرة ناعمة أو كرة مزودة بملمس غير خطير (يمكن استخدام كرة مغطاة بالقماش أو كرة مطاطية صغيرة).

ملاحظات التحضير:

خطة الجلسة:

X. الترحيب وتمارين " الكرة المتحدثة ": الوقت الإجمالي - 20 دقيقة

4. رحب بالجميع مرة أخرى في مجموعة الفتيات. واشكر الفتيات على حضورهن.
5. اسأل إذا كان لدى أي مشارك أسئلة عن موضوع الجلسة السابقة. اسحب الأسئلة من ملف الأسئلة السرية وخصص وقتاً للإجابة عليها، إذا وجدت.

XI. الأهداف:

- تعزيز التواصل بين الياfecين/ات .
- تسهيل التعارف وبناء العلاقات.
- خلق جو من المرح والتفاعل.

XII. التحضير:

1. الأدوات المطلوبة:

- كرة ناعمة أو كرة مزودة بملمس غير خطير (يمكن استخدام كرة مغطاة بالقماش أو كرة مطاطية صغيرة).

XIII. الخطوات:

1. الترحيب وشرح النشاط (5 دقائق):

- رحب بالياfecين/ات وشرح لهم أن النشاط يهدف إلى التعارف بطريقة ممتعة ومشاركة المعلومات الشخصية بشكل غير رسمي.
- اشرح أن الكرة المتحدثة ستدور بين الياfecين/ات ، وعندما يحصل الشخص على الكرة، يجيب على السؤال أو يشارك المعلومة المطلوبة، ثم يمرر الكرة إلى شخص آخر.

2. بدء النشاط (10 دقائق):

- ابدأ بطرح سؤال ترحيبي بسيط مثل: "ما هو شيء تحبه أو تستمتع بفعله في وقت فراغك؟"
- ابدأ بتدوير الكرة بين الياfecين/ات . عندما يحصل شخص على الكرة، يجيب على السؤال بصوت عالٍ، ثم يمرر الكرة إلى شخص آخر.

3. تدوير الأسئلة (5 دقائق):

- بعد الإجابة على السؤال الأول، انتقل إلى مجموعة أخرى من الأسئلة مثل:
 - "ما هو شيء جديد تعلمته مؤخراً؟"
 - "ما هي وجهتك المفضلة لقضاء العطلات؟"
 - "ما هو فيلمك المفضل أو كتابك المفضل؟"
- شجع الجميع على المشاركة والتفاعل.

4. نقاش ختامي (5 دقائق):

- بعد انتهاء الجولة، اجمع المجموعة وناقش كيف ساعد هذا النشاط في التعرف على الآخرين.
- اسأل الياfecين/ات عن كيفية شعورهم أثناء النشاط وأي شيء جديد تعلموه عن زملائهم.

XIV. ملاحظات:

- تأكد من أن الكرة يتم تمريرها بين الجميع حتى يحصل الجميع على فرصة للمشاركة.
- حافظ على أجواء النشاط مريحة ومريحة لضمان أن الجميع يشعر بالراحة

XV. نشاط "يوم في حياة طفل: لعبة الأدوار التفاعلية": الوقت الإجمالي - 60 دقيقة

الهدف:

تعريف اليافعين/ات بمفهوم الطفل و عمالة الأطفال من خلال لعب أدوار تفاعلي يعكس تجارب حياتية مختلفة للأطفال.

الوسائل:

- بطاقات أدوار مكتوبة (تحتوي على معلومات حول سيناريوهات مختلفة)
- ورق وقلم
- لوحة أو شاشة لعرض المعلومات (اختياري)
- ملصقات ومؤشرات

الخطوات:

2. التمهيد (10 دقائق):

- ابدأ بتقديم مقدمة قصيرة حول مفهوم الطفل و عمالة الأطفال. وضح الأهداف الرئيسية للنشاط وكيف سيقوم اليافعين/ات بلعب أدوار مختلفة لتعزيز فهمهم.

- المقدمة: مرحبًا بالجميع، اليوم، سنتناول موضوعًا مهمًا وحساسًا: مفهوم الطفل و عمالة الأطفال. بدايةً، لنبدأ بتعريف مفهوم الطفل. وفقًا للمعايير الدولية، يُعتبر الطفل أي شخص تحت سن 18 عامًا، وهو في مرحلة من النمو، والتطور البدني، والعقلي، والاجتماعي. يتمتع الأطفال بحقوق أساسية مثل الحق في التعليم، الصحة، والحماية من الاستغلال.
- عمالة الأطفال تعني استخدام الأطفال في أعمال قد تكون ضارة بصحتهم وتطورهم. يمكن أن تشمل هذه الأعمال العمل في المصانع، الزراعة، أو حتى التسول. عمالة الأطفال لا تؤثر فقط على الصحة البدنية، بل تعيق أيضًا فرص التعليم والتطور الشخصي.

الأهداف الرئيسية للنشاط

اليوم، من خلال نشاطنا التفاعلي، سنعمل على تحقيق الأهداف التالية:

1. استكشاف مفهوم الطفل: سنقوم بفهم كيفية تعريف الطفل وتحديد حقوقه الأساسية وكيف يختلف ذلك عبر ثقافات وسياقات مختلفة.
2. فهم عمالة الأطفال: سنكشف عن كيفية تأثير عمالة الأطفال على حياتهم وتطورهم، وكيف يختلف ذلك بناءً على البيئة التي يعيشون فيها.
3. تحليل تجارب الأطفال: سنتمكن من التفاعل مع تجارب متعددة للأطفال من خلال لعب الأدوار، مما سيساعدنا على التعاطف وفهم التحديات التي يواجهونها.
4. مناقشة حلول وتحسينات: سنستعرض كيف يمكننا تحسين أوضاع الأطفال من خلال التدخلات الاجتماعية والقانونية، وكيف يمكن لمجتمعاتنا العمل على الحد من عمالة الأطفال.

كيفية تنفيذ النشاط

1. توزيع الأدوار: سيقوم كل منكم بلعب دور طفل في سيناريو معين. ستحصلون على بطاقات أدوار تحتوي على معلومات حول حياة الطفل في سياقات مختلفة، مثل طفل يعمل في مصنع أو طفل يحصل على التعليم.

2. **تطوير السيناريو** :ستقومون بتطوير سيناريو يصف حياة الشخصية التي تلعبون دورها، بما في ذلك التحديات التي تواجهها وكيفية تفاعلها مع الآخرين.
3. **عرض الأدوار** :ستقدمون مشهداً تمثيلاً يعكس التجربة اليومية لشخصياتكم، مما يساعدنا على فهم تأثير عمالة الأطفال والتحديات التي تواجه الأطفال في مختلف الظروف.
4. **مناقشة وتحليل** :بعد العروض، سنقوم بمناقشة ما تعلمناه من كل سيناريو، وسنتحدث عن كيفية تحسين وضع الأطفال ومواجهة التحديات المتعلقة بعمالة الأطفال. نأمل أن يكون هذا النشاط مفيداً في تعزيز فهمكم لمفاهيم الطفل و عمالة الأطفال، وكيف يمكن أن نعمل معاً لتحسين حياة الأطفال حول العالم.

3. توزيع الأدوار (10 دقائق):

- قم بإعداد بطاقات أدوار تحتوي على سيناريوهات مختلفة تتعلق بحياة الأطفال في ظروف مختلفة. على سبيل المثال:

- **طفل يعمل في مصنع** :يواجه صعوبات في الدراسة والراحة.
- **طفل يتلقى تعليمًا جيدًا** :يعيش في بيئة داعمة ويوفر له فرصًا للنمو.
- **طفل في أسرة فقيرة** :يعمل لمساعدة أسرته ويواجه صعوبات في الحصول على الغذاء والرعاية الصحية.
- **طفل في مجتمع محمي** :يحصل على حقوقه ويعيش حياة متوازنة.
- قسم اليافين/ات إلى مجموعات صغيرة (4-5 أفراد) ووزع عليهم بطاقات الأدوار.

4. تطوير السيناريو (15 دقيقة):

- اطلب من كل مجموعة تطوير سيناريو حول الدور المخصص لها. يجب أن يتضمن السيناريو وصفًا للحياة اليومية للشخصية، التحديات التي تواجهها، والتفاعل مع الآخرين.
- شجعهم على التفكير في كيفية تأثير ظروفهم على حياتهم ومشاعرهم.

5. عرض الأدوار (15 دقيقة):

- اجتمع مع مجموعات اليافين/ات واطلب من كل مجموعة تقديم مشهد تمثيلي يعكس السيناريو الخاص بها. يمكنهم استخدام التمثيل، الحوار، والإيماءات لعرض حياة الشخصية.

6. مناقشة وتحليل (10 دقائق):

- بعد العروض، قم بمناقشة ما تعلمه اليافين/ات من الأدوار التي قدموها. اسألهم عن كيفية تأثير عمالة الأطفال على حياة الأطفال في السيناريوهات المختلفة.
- ناقش كيفية تحسين الأوضاع للأطفال ومقارنة السيناريوهات التي تم تمثيلها بالواقع الحالي.

توعية اليافين/ات بعواقب عمالة الأطفال (10 دقائق):

عواقب عمالة الأطفال:

عمالة الأطفال لها عواقب بعيدة المدى على الصحة البدنية والعقلية والنمو الاجتماعي للأطفال. من الناحية الصحية، يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة مثل التعب المزمن، ضعف النمو البدني، والإصابات الناتجة عن العمل. نفسياً، يعاني الأطفال العاملون من ضغوط نفسية واكتئاب بسبب الضغوط العالية وظروف العمل القاسية. اجتماعياً، يحرمهم العمل من فرصة التعليم والتعلم الضروريين لتطوير مهاراتهم وقدراتهم. كما يمكن أن تؤدي عمالة الأطفال إلى تعزيز دائرة الفقر، حيث يتعذر عليهم الحصول على وظائف أفضل في المستقبل بسبب نقص التعليم والتدريب.

شرح أشكال عمالة الأطفال المختلفة (10 دقائق):

أشكال عمالة الأطفال:

تتخذ عمالة الأطفال أشكالاً متعددة، منها:

- **العمل في المصانع:** يعمل الأطفال في ظروف غير آمنة في المصانع، مما يعرضهم لمخاطر صحية ومهنية.
- **الزراعة:** يتم استخدام الأطفال في الزراعة، حيث يعملون لساعات طويلة في ظروف شاقة تحت أشعة الشمس، مما يسبب لهم مشكلات صحية خطيرة.
- **التسول:** يتعرض الأطفال للاستغلال في التسول، حيث يُجبرون على جمع المال تحت تهديدات أو ظروف استغلال.
- **العمل المنزلي:** يعمل الأطفال في المنازل كخدم، وغالباً ما يتعرضون للإساءات الجسدية والنفسية في بيئات غير ملائمة.
- **التجارة:** يتعامل الأطفال مع السلع في الأسواق، مما يعرضهم لمخاطر صحية وتعليمية.

توضيح الإطار القانوني المتعلق بعمالة الأطفال في الأردن (10 دقائق):

الإطار القانوني لعمالة الأطفال في الأردن:

في الأردن، يُنظم قانون العمل الأردني استخدام الأطفال عبر مجموعة من الأحكام التشريعية. ينص القانون على أن الحد الأدنى لسن العمل هو 15 عاماً، ويمنع العمل في الظروف القاسية والخطيرة للأطفال دون 18 عاماً. كما يحدد القانون شروطاً تتعلق بساعات العمل، فترة الراحة، وأماكن العمل الآمنة. بالإضافة إلى ذلك، تمت الموافقة على معايير دولية مثل الاتفاقيات الصادرة عن منظمة العمل الدولية (ILO) التي تسعى لحماية حقوق الأطفال العاملين وضمان ظروف عمل لائقة.

مناقشة استراتيجية القضاء على عمالة الأطفال (10 دقائق):

استراتيجية القضاء على عمالة الأطفال:

تشمل الاستراتيجية الفعالة للقضاء على عمالة الأطفال عدة محاور رئيسية:

- **تعزيز التعليم:** ضمان وصول جميع الأطفال إلى التعليم الجيد والمجاني، مما يقلل من الحاجة إلى العمل للمساعدة الاقتصادية.
- **تعزيز قوانين العمل:** تطبيق وتنفيذ قوانين العمل بصرامة، بما في ذلك فرض عقوبات على الشركات التي تستغل الأطفال.
- **البرامج الاجتماعية:** توفير دعم اقتصادي للأسر الفقيرة لتحفيزهم على إبقاء أطفالهم في المدرسة بدلاً من العمل.

- **التوعية والتثقيف:** نشر الوعي حول عواقب عمالة الأطفال وأهمية التعليم، وتثقيف المجتمعات حول حقوق الأطفال.
- **التعاون الدولي:** التعاون مع منظمات دولية ومحلية لمكافحة عمالة الأطفال على مستوى عالمي، وتبادل المعلومات والخبرات لمواجهة هذه الظاهرة بفعالية.

7. ³⁶تلخيص (5 دقائق):

- اختتم النشاط بتلخيص النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها. أكد على أهمية حماية حقوق الأطفال وتعزيز وعي اليافعين/ات بكيفية تأثير الظروف المختلفة على حياة الأطفال.

ختام الجلسة: الوقت الإجمالي 20 – دقيقة

1. اشكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكّر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
2. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .
4. ذكّر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار دليل اليافعين/ات .
5. اختتم/ي الاجتماع.

³⁶ILO, "Global Estimates of Child Labour: Results and Trends, 2012-2016"

² ILO, Child Labour and the Law: Jordan Country Report Jordanian Ministry of Labour

³ Jordan Country Report Jordanian Ministry of Labour , Jordan's Child Labour Legislation: A Comprehensive Overview

⁴ ILO, Ending Child Labour: A Global Perspective.

الجلسة رقم 27: التحرش الإلكتروني

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:
- توضيح مفهوم التحرش الإلكتروني لليافعين
- تعرف اليافعين على الأسباب والدوافع التي تؤدي للتحرش الإلكتروني
- تعرف اليافعين على الآثار النفسية والاجتماعية على ضحايا التحرش الإلكتروني
- توضيح الطريقة الأفضل لاستخدام الانترنت
- توضيح لليافعين نتائج استخدام الانترنت بطريقة غير جيدة
- أن يتعرف اليافعين عن آليات الحماية من التحرش الإلكتروني

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- من 10 إلى 15 ورقة من اوراق الملاحظات
- أقلام تحديد بألوان مختلفة (الأسود والأزرق والأحمر هي الأفضل).
- كتيب وقلم لكل مشارك.
- شريط لاصق.
- ألوان
- ورق حجم كبير

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، تدرب جيدًا على المحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قسّما الأنشطة التي ستقومان بتيسيرها.
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام اللوحات الورقية، ابحث عن موقع به جدران أو مكان لوضع حامل لوح ورقي بحيث يمكنك الكتابة عليه وتعليق اللوحات. سيحتاج اليافعين أيضًا إلى سطح مستوٍ للقيام بتمارينهم.

الترحيب/ المقدمة: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة

1. رحّب بالجميع في المجموعة، اشكرهم على قدومهم.
2. قل: إن اسمي هو (اسمك)، سأقود نادي اليافعين على مدى ثلاثة أشهر، أطلع إلى العمل معكم وأنتم تتعلمون أشياء جديدة.
3. اطلب من اليافعين أن يقفوا ويشكلوا دائرة.
4. اشرح لعبة المقدمة
5. تقسيم اليافعين إلى 3 مجموعات وطلب منهم رسم رسمة واحدة من كل مجموعته
6. وكل شخص بالمجموعة يجب ان يشارك
7. وتوزيع خيارات لكل مجموعته " بيت، قوس قزح، اشجار "
8. يتم الانتباه الى اي مدى التعاون
9. ثم عرض الرسومات ويتم طرح اسئلة عن شعورهم

وقت القصص: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة

سرد قصة

سارة عمرها 12 سنة لديها صديقة اسمها لين يدرسن مع بعضهن بعد المدرسة حيث في يوم طلبت المعلمة منهم واجبا ومبعد الانتهاء من البحث كان هذا الحوار

لين: هل لديكي هاتف خاص بك؟

سارة: لا

لين: لماذا؟

سارة: امي ترفض ذلك، وانا لست بحاجة اليه حيث عندما يكون واجب انت معي او تساعدني امي في ذلك

لين: هناك برامج جديدة على الهاتف يمكنني التعرف على الآخرين ويكون لديكي أصدقاء سارة متفاجئة " كيف ذلك "

لين: اطلبي والدتك الهاتف لأدلك على هذا البرنامج

ذهبت سارة لأخذ هاتف والدتها دون معرفة امها وتم تنزيل أحد البرامج وقامت لين بإضافة اصدقاء لسارة

وبعد عدة ايام تعرفت سارة على أحد الاشخاص دون علم أحد وكانت تبث له صورها و تعطيه جميع معلومات عنها و عن اسرتها و بعد فترة طلب الشاب نقودا منها و لم تستطيع تلبية طلبه وقام بتهديدها بنشر صورها و خافت كثيرا و كان يلاحظ عليها الخوف و القلق المستمر و البكاء و عدم القدرة على النوم و لاحظت والدتها ذلك وعند سؤالها عن ما بها اصبحت تبكي بحرقة و عند قلق الام و الجلوس بهدوء معها، عرفت القصة و لم تكن الام تعلم ماذا تفعل و عند اخبار الاب قام بضربها

1. قل: لننتحدث عما حدث في القصة

2. اطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:

- ماذا يسمى سلوك الشاب؟
- ما هي سلبيات وإيجابيات الانترنت؟
- ما رأيكم بتصرف سارة؟
- ما رأيكم بتصرف الاهل؟
- ماذا نعني بالتحرش الالكتروني؟
- ما الاسباب التي جعلت سارة تلجئ الى ذلك؟
- كيف عرفت الام ان سارة في مشكلة؟
- كيف احمي نفسي من الانترنت؟

اشكر الجميع على مشاركتهم

- التأكيد على ان وجود الانترنت سهل لنا عدة أمور منها الوصول إلى بعض المعلومات وبعض المواقع وتنمية شخصية اليافعين حيث الحديث مع أشخاص ينمون الجانب الاجتماعي لديهم وتكوين معرفة جيدة وتوسع خبرات الأطفال وهناك بعض المواقع التي من الممكن تنمي القدرات العقلية والسلوكية وحب الفضول.
- والتأكيد على الجانب السلبي لاستخدام الانترنت حيث الجلوس لمدة طويلة من قبل اليافعين على الانترنت يشعرهم أحياناً بالكسل والخمول ويؤثر على صحة نظرهم ويؤثر على علاقاتهم الاجتماعية حيث تقل ويفضل البقاء على الانترنت وعدم الاختلاط ومن الممكن الملل من العلاقات الاجتماعية وعدم اكتمالها
- التحرش الإلكتروني يمر بعدة مراحل حيث إشراك الأطفال بأنشطة جنسية ومشاركة الصور ومن ثم تحرش لفظي وبعد ذلك تمارس عملية الضغط والإجبار تستمر الى ان تصبح التهديد بالمجتمع

نشاط "2" مفهوم التحرش الإلكتروني

توضيح المفهوم حيث يشمل

- أفعال وسلوكيات تتضمن تلقي مكالمات هاتفية مكررة وغير مرغوبة
- استلام رسائل غير لائقة او صور جنسية
- استغلال صور شخصية والتهديد بها
- القيام بأفعال غير لائقة وإيحاءات جنسية عبر وسائل التواصل الاجتماعي
- كتابة تعليقات ذات طابع جنسي
- اختراق الخصوصية والحسابات
- طلب القيام بأفعال ذات طابع جنسي عبر فيديو او صور

الاسباب والدوافع:

- تتزايد يوماً بعد يوم مشكلة التحرش الإلكتروني باليافعين، وبالتأكيد فإن هناك أسباب كامنة وراء هذا التحرش، ومنها:
- غياب الدور الرقابي للأهل يمكن ان نعتبره السبب الأساسي وراء مشكلة التحرش بالأطفال، فكلما زادت الرقابة من الاهل كلما قلت حالات التحرش وقل تعرض الأطفال لها بشكل كبير.
 - ففي دراسة فرانس بلو اكدت ان 83% من الأهالي لا يعرفون ماذا يفعل أبنائهم على وسائل التواصل الاجتماعي والانترنت عموماً.
 - قد تكون الغيرة واحدة من دوافع التحرش الإلكتروني أيضاً.
 - الانتقام يعتبر أيضاً من اسباب التحرش الإلكتروني.
 - وقد يكون اختلاف الاذواق والسلوك، او ما يمكننا تسميته، بالشذوذ الجنسي، فنجد هناك عدد كبير من الكبار الشاذين جنسياً، حيث بعضهم يفضل التحرش بالأطفال الامر الذي يعتبر مرضي.
 - قلة توعية الطفل من قبل الاهل للحدود التي يجب ان يتعامل بها الطفل مع غيره سواء من الأقارب او الغرباء، مثل المصافحة او التقبيل وفرض عليه بعض الأمور عن جله ودون دراية لعواقبها.

وسائل التحرش الإلكتروني باليافعين

يقوم المتحرش باستخدام العديد من وسائل التحرش الإلكتروني، لكي يتحرش بالأطفال، ويستميلهم إليه بسهولة، ومن هذه الوسائل:

- يقول المتحرش باستمالة الأطفال جنسياً من أجل جذبهم إليه، من خلال معاملتهم معاملة لطيفة، وبمحببة كبيرة وزائدة.
- ارسال رسائل ومقاطع او صور اباحية، ذات محتوى جنسي، تجعل الطفل يطلب المزيد منها نتيجة للفضول الزائد لديه.
- يطلب المتحرش من الطفل ان يقوم بتصوير نفسه، سواء بشكل عاري او بشكل طبيعي، ثم يستدرجه لاحقاً ليتم ابتزازه بتلك الصور، ليطلب صوراً أكثر فأكثر.

الآثار الاجتماعية والنفسية لليافعين المتعرضين للتحرش الإلكتروني:

- الآثار النفسية: صعوبة التركيز، انعدام الثقة بالنفس والآخرين، القاء اللوم على الذات، اضطرابات النوم والكوابيس، افكار انتحارية لرفض الواقع، الوحدة، سلوكيات جنسية غير مرغوبة
- الاجتماعية: الانعزال عن الآخرين صعوبة في بناء علاقات اجتماعية، سلوكيات غير مرغوبة العدوانية

الطرق الوقائية لحماية نفسك من التحرش الإلكتروني:

- فكر ملياً قبل نشر أو مشاركة أي شيء عبر الإنترنت، فإنه سيبقى داخل الإنترنت إلى الأبد ويمكن استخدامه لإيذائك لاحقاً.
- قم بالحد من المعلومات التي تنشرها على حسابك وخاصة التفاصيل الشخصية مثل عنوانك ورقم هاتفك واسم ومدينة وموقع مخيم اللاجئين الذي تسكن به وأسماء أقاربك.
- اجعل رقم هاتفك خاصاً. ضع في اعتبارك جعل رقم هاتفك "سرياً" حتى يرى المتلقي "الرقم الخاص" أو "معرف المتصل غير متاح" على هاتفه عند الرنين حيث يمكن أن يساعد ذلك في الحد من نشر البيانات الشخصية.
- ضع في اعتبارك فتح حساب على تطبيقات أكثر اماناً بدلاً من تطبيق واتس آب (WhatsApp)، لضمان خصوصية أعلى.
- لا تقبل على الشبكات الاجتماعية الشخصية إلا الأشخاص الذين تعرفهم ولا تقبل طلبات الصداقة من الغرباء.
- حذر أصدقائك ومعارفك من نشر معلومات شخصية عنك.
- لا تنشر صوراً لمنزلك قد تشير إلى موقعه.
- تعرف على إعدادات الخصوصية لتطبيقات الوسائط الاجتماعية الخاصة بك، بما في ذلك من يمكنه رؤية معلوماتك وخيارات حظر وإخفاء المحتويات.
- قم بإلغاء تنشيط الموقع الجغرافي على جميع حساباتك.
- تحقق بشكل منهجي من خلفية مقاطع الفيديو/الصور الخاصة بك قبل نشرها.
- الإبلاغ عن الحسابات المشبوهة أو المهددة.
- حافظ على فصل الحسابات الخاصة والتجارية بشكل قطعي.

د. الخلاصة: الوقت الإجمالي -20 دقيقة

1. اشكر الجميع على مشاركتهم.
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
 - ما الدروس المستفادة من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
 - ماذا تعلمت؟
 - ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
3. اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
4. أعط كل شخص كتيبًا، اطلب من كل منهم كتابة أسمائهم على الكتيبات الخاص بهم.
5. قل: هذا إن الكتيب مخصص لكم لكتابة تطلعاتكم وأهدافكم الجديد الذي تتعلمونه.
6. قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيبات الخاصة بكم.
7. اسأل إذا كان لدى أي شخص سؤال.
8. التكليف: اطلب من اليافعين أن يفكروا في أخطار الانترنت وكيف يحموا أنفسهم خلال الأسبوع القادم.
9. ذكّر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، اطلب منهم إحضار الكتيبات الخاصة بهم.
10. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 28: التتمر

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:
- توضيح مفهوم التتمر وصفات المتتمر
- توضيح مفهوم التواصل اللفظي وغير اللفظي لليافعين مع الاهالي
- مساعدة اليافعين في التعامل عند التعرض للتتمر
- مساعدة اليافعين في حماية أنفسهم من التتمر

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- من 10 إلى 15 ورقة من اوراق الملاحظات
- أقلام تحديد بألوان مختلفة (الأسود والأزرق والأحمر هي الأفضل).
- كتيب وقلم لكل مشارك.
- شريط لاصق.
- موسيقى

خطة الجلسة:

الترحيب/ المقدمة: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة

1. رحّب بالجميع في المجموعة، اشكرهم على قدومهم.
 2. قل: إن اسمي هو (اسمك)، سأقود نادي اليافعين على مدى ثلاثة أشهر، أطلع إلى العمل معكم وأنتم تتعلمون أشياء جديدة.
 3. اطلب من اليافعين أن يقفوا ويشكلوا دائرة.
 4. اشرح لعبة المقدمة:
- سأضع موسيقى ونستمع بها
 - الجلوس على الارض جميعا
 - يتم الوقوف تدريجيا وبطيء ونخيل اننا بذور وننمو الى ان نصبح اشجار
 - ثم طرح اسئلة على اليافعين اي نوع من الاشجار سيكون
 - واعطاء تعليمات لليافعين ان يكبروا وينمو بالجلوس والوقوف

- واعطاء تعليمات ان يتم فتح الايادي الى ان يتم لمس الايادي الاخرى " تخيل ان الاشجار تلامس بعضها " والتحرك بالأيادي ببطيء مع اغماض العين
- اشكر الجميع بعد اللعبة، واطلب منهم الجلوس.
- 5. اشرح أنه خلال نادي اليافعين سيتعلمون كل شيء عن أنفسهم، سيتعلمون أيضًا العديد من الأشياء الجديدة التي يمكنهم مشاركتها مع أصدقائهم وعائلاتهم.
- 6. مناقشة اجتماعات نادي اليافعين:
- سيجتمع نادي اليافعين مرة واحدة أو أكثر من مرة في الأسبوع لمدة ستة أشهر.
- قد يختلف موقع عقد الاجتماعات حسب نوع الجلسة التي سيناقشونها.
- في بعض الأحيان سينضم إليك الفتيان والفتيات من نادي الفتيان والفتيات.
- 7. السؤال المباشر لليافعين من هو المتنمر وصفاته؟ " اي شخص يقوم ب سلوك عدائي غير مرحب به غالبا ما يحصل في المدرسة أو بين اليافعين في المرحلة العمرية المدرسية وهو مبني على عدم تكافؤ القوة."

صفات المتنمر

- القيام بأخطاء كثيرة قصدا
- عدم الاحترام للآخرين
- ملفت النظر
- حب السيطرة
- ثم طرح سؤال ما صفات الشخص الذي يقع عليه التنمر؟
- الخوف
- الغياب المتكرر
- البكاء سريعا
- اهمال بالدراسة
- عدم القدرة على الاندماج مع اقرانه

وقت القصص: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة

- الراوي: وسام عمره 12 سنة يعيش مع اسرة فيها مشاكل وعدم الهدوء ويشعر دائما خائف ولا يستطيع ابدا ان يتحدث عما يجري معه خارج المنزل لعدم وجود اي شخص يسمعه و اذا تحدث يتم اسكاته و يخاف و عندما يذهب الى مدرسته حيث انه يحب المدرسة و لكن مع مرور الوقت يوجد طالب في الصف اسمه علي دائما يقوم بالاستهزاء به و يضربه و لا يوجد اي شخص يدافع عنه لان علي قوي و الجميع يخاف منه حيث يضرب الجميع و كل مره يأتي الى المنزل يجري هذا الحوار:
- وسام يعود يبكي الى المنزل بعد تعرضه للكلام غير الجيد من علي وضربه، الام تصرخ: لماذا تبكي؟ لماذا ملابسك متسخة؟ وتقوم بضربه وتوبخه بالحديث..
- وسام يذهب الى غرفته ويقوم بالبكاء وتعاقبه والدته بعدم الاكل لأنه اتسخت ملابسه وتقوم بأخبار الوالد
- الاب: تعال يا وسام" مناداته مع عصبية"" خاف وسام وتأخر بالرد وأتى والده وضربه لعدم رده وهكذا كل مرة يأتي وسام بالبكاء ولم يتم السماع له
3. قل: لننتحدث عما حدث في القصة.
4. اطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
- ما الذي يحدث في القصة؟
 - هل يحدث هذا في عائلاتنا؟
 - ما النصيحة التي تعطيها لوسام؟
 - ما رأيكم بتصرف الام والاب؟
 - اطلب من اليافعين التخيل إذا تم الحديث مع وسام بطريقة جيدة وفهم ما به..

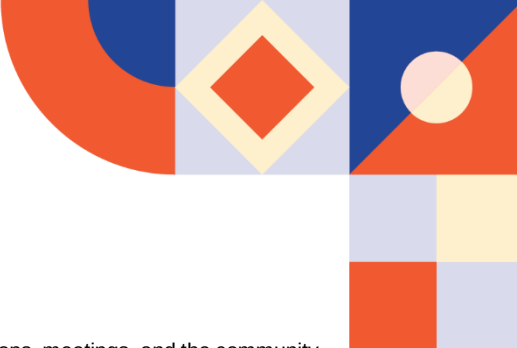
يتم رسم لليافعين ميزان أحد الكفة نكتب " تواصل لفظي " والاخرى " تواصل غير لفظي " وتوضيح:
التواصل اللفظي "الاتصال الذي يتم عبر الكلمات والألفاظ "
التواصل غير اللفظي " والاتصال الذي لا تستخدم فيه الألفاظ أو الكلمات، ويتم نقل الرسالة غير اللفظية
لغة الجسد: مثل: تعبيرات الوجه. حركة العينين والحاجبين. اتجاه وطريقة النظر. حركة ووضع اليدين
والكفين.
والتأكيد على اليافعين: اختيار الوقت المناسب للحديث مع الوالدين الوقت الذي يكون فيه هدوء ويستطيع
الحديث معهما لوحده والافضل اختيار أحد الوالدين الذي من الممكن ان يسمعه واختيار الكلمات المناسبة
لشرح مشكلته

كيف نحمي أنفسنا من التنمر؟

- لا تعطيهام فرصة: واجه المتنمر بثقة إن كنت تقابله يوميًا سواء كان شخص أو مجموعة عليك أن تتصرف بهدوء وعدم خوف وقلق وتتنظر بأعينهم بثقة.
- دافع عن نفسك: لو تعرض أحدهم لك بالضرب عليك أن تدافع عن نفسك وإيقافه وإن لم تستطع فعليك بالابتعاد عنه فورًا.
- لا تهتم.. ابتعد عنهم واتركهم: لو حاول شخص أو مجموعة السخرية منك أو من شكلك أو جسمك لا تهتم وابتعد عنهم وكأنهم هواء.
- لا تكن بمفردك: لا تميل للجلوس وحيدًا حتى لا تكون فريسة سهلة للشخص المتنمر ولو حاول أحد إيدائك حاول التحدث بصوت عالٍ لجذب انتباه المحيطين لو مدرسي المدرسة أو أشخاص أكبر.
- لا تسمح لهم باستفزازك: مهما حاول الشخص المتنمر استفزازك، اختصر الكلام معهم وتعامل بثقة ولا تجاريهم في الحديث
- اطلب المساعدة: حاول أن تلجأ للوالدين أو لمعلمك وتحكي له بدون خجل بما يحدث معك للمساعدة

د. الخلاصة: الوقت الإجمالي -20 دقيقة

1. اشكر الجميع على مشاركتهم.
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
 - ما الدروس المستفادة من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
 - ماذا تعلمت؟
 - ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
3. اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
4. أعط كل شخص كتيبًا، اطلب من كل منهم كتابة أسمائهم على الكتيبات الخاص بهم.
5. قل: هذا إن الكتيب مخصص لكم لكتابة تطلعاتكم وأهدافكم الجديد الذي تتعلمونه.
6. قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيبات الخاصة بكم.
7. اسأل إذا كان لدى أي شخص سؤال.
8. التكليف: اطلب من اليافعين أن يفكروا في مميزاتهم كأشخاص ومواجهة مخاوفهم خلال الأسبوع القادم.
9. دُكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، اطلب منهم إحضار الكتيبات الخاصة بهم.
10. اختتم الاجتماع، ودكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها



From: International HIV/AIDS Alliance. 100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings, and the community.
Adapted from: Population Council. *Dream Big! Kwacha for Our Future*
Adapted from: <http://www.leadershipgeeks.com/leadership-icebreakers-blow-wind-blow/>
Adapted from: Girl's Safe Space Curriculum, Mentor's Manual: Girls 11-12 Years Old, Oromia Region

Based on Step By Step Guide for Teens of the National Institute for Drug Abuse, <https://www.drugabuse.gov/publications/step-by-step-guides-to-finding-treatment-drug-use-disorders/if-you-have-problem-drugs-teens-young-adults/how-to-recognize-substance-use>

Adapted from the World Health Organization. Family Planning: A Global Handbook for Providers. Third Edition 2018
Adapted from Promundo's Program M Manual: <https://promundoglobal.org/wp-content/uploads/2014/12/Program-M-Working-With-Young-Women.pdf>

From: International AIDS Alliance. 100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings and the community
Adapted from: The Population Council, Inc., *It's All One Curriculum*. Volume 2: Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights. 2009

Girls Space Curriculum Mentor's Manual. Girls 11-12 Years Old Amhara Region.
Module 6 Gender Based Violence (Ethiopia)– source:
www.open.edu/openlearncreate/pluginfile.php/.../6_gender_based_violence.doc

Understanding Boundaries, A Lesson Plan from Rights, Respect, Responsibility: A K-12 Curriculum

Adapted from: The Population Council, Inc., *Health and Life Skills Curriculum*. 2013

Adapted from: The Population Council, Inc., *It's All One Curriculum*. Volume 2: Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights. 2009

Adapted from: The Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS). Youth4youth. A manual for empowering young people in preventing gender-based violence through peer education.

Adapted from Promundo's Journeys of Transformation: <https://promundoglobal.org/programs/journeys-of-transformation/>

Adapted from "Patriarchy and the Power Walk" by the Regional Learning Community. Manual: Transforming Communities Towards Gender Justice"

From: International AIDS Alliance. 100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings and the community

Girls Space Curriculum Mentor's Manual. Girls 11-12 Years Old Amhara Region.

Module 6 Gender Based Violence (Ethiopia)– source:
www.open.edu/openlearncreate/pluginfile.php/.../6_gender_based_violence.doc

Understanding Boundaries, A Lesson Plan from Rights, Respect, Responsibility: A K-12 Curriculum

Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs.

Go Students! [School-based Life Skills for Girls and Boys: A Teacher's Manual](#) Baltimore, Maryland. 2011.

Adapted from: The Population Council, Inc., *It's All One Curriculum*. Volume 2: Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights. 2009

Adapted from <https://www.girlsnotbrides.org/what-is-the-impact/>

المحور الخامس: السلامة والحماية

SAFETY AND PROTECTION A RIGHTS-BASED APPROACH



الجلسة رقم 29: رسم خرائط المجتمع والسلامة (جلسة مشتركة)

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:
- وصف كيفية تأثير النوع الاجتماعي على التنقل والسلامة والوصول إلى الأماكن العامة.
- تحديد المناطق الخطرة للفتيات والفتيان في مجتمعهم.
- وصف وسائل تجنبهم المناطق الخطرة في المجتمع.
- إنشاء خطة معاً لجعل الأماكن العامة متاحة للجميع قدر الإمكان.

الوقت الإجمالي: ساعة وثلاثون دقيقة

المواد المطلوبة:

شريط لاصق	لوحة ورقية متتالي الصفحات (flip chart).
ورق - A4 يكفي لجميع اليافعين/ات	أقلام
ما لا يقل عن 16 ورقة من أوراق اللوح الورقي	أقلام ملونة للمرشدين
"مجلد الأسئلة" أو صندوق لوضع الأسئلة بشكل سري	أقلام ملونة مختلفة لـ 8 مجموعات من اليافعين/ات

خطة الجلسة:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- قم بدعوة مرشد نادي الفتیان للمشاركة في إدارة هذه الجلسة معك. قسّم الأنشطة التي سيقوم كل واحد منهم بإدارتها.
- راجع الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.
- هذه الجلسة تتطلب استخدام الألواح. ابحث عن مكان به حائط أو مكان لوضع حامل اللوح الورقي حتى تتمكن من الكتابة عليه وعرض اللوحات.

- سيحتاج اليافعين/ات أيضاً إلى مساحة مسطحة لرسم خرائطهم. من الأفضل عقد الاجتماع في مكان به أرضية المسطحة يسهل التمدد والكتابة عليها.
- قم بعمل لوحة تحمل عنوان "المواقع العامة/المشاركة في القرية" وأضف قائمة المواقع أدناه: (ملحوظة: قد تحتاج إلى إعداد لوحتين ورقيتين لكتابة جميع هذه المواقع.)

الشوارع/الطرق	محلات بيع الشاي والقهوة	المكتب المجتمعي	الأسواق
مضخة الماء	أراضي الرعي	المركز الصحي	دور العبادة
الآبار/المضخات	الجدول/النهر	شوارع القرية	المدارس
	دورات المياه/حمامات عامة	الطريق الرئيسي	الأشجار الكبيرة

خطة الجلسة:

الترحيب: الوقت الإجمالي - 30 دقيقة

1. رحب بالفتيات والفتيان في اجتماع نادي اليافعين المشترك. اشكر الجميع على حضور الجلسة.
2. قدم نفسك والمشرفين الآخرين.
3. اطلب من الفتيات والفتيان تقديم أنفسهم وذكر شيء واحد تعلموه منذ اجتماع النادي المشترك الأخير بين الفتيات والفتيان.
4. اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة من الجلسة السابقة. أجب الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية وخصص وقتاً للإجابة عليها إذا كانت هناك أي منها.
5. اسأل من استخدم مهارات التفاوض التي تعلمها خلال اجتماع النادي المشترك السابق بين الفتيات والفتيان؟ كيف كانت تجربتهم؟
6. اشرح أنكم اليوم سوف تتعلمون كيف تبغون آمنين أثناء نموكم وتغيركم على مر السنين.

النشاط: الوقت الإجمالي - ساعة و30 دقيقة

المساحة الآمنة حسب النوع الاجتماعي^{xxii} (حوالي 50 دقيقة)

1. اشرح أنكم ستقومون بتباحث منطقتكم /مجتمعكم اليوم.
2. الصق مخطط مواقع القرية العامة /المشاركة على حائط. (ملاحظة: قم بتحضير المخطط مسبقاً - انظر ملاحظات التحضير).
3. راجع قائمة مواقع القرية العامة /المشاركة على المخطط.

4. اسأل اليافعين/ات إذا كانوا يرغبون في إضافة أو حذف مواقع بناءً على مجتمعهم/قريتهم. (ملاحظة: أضف أي منشآت جديدة، متاجر، أنهار، مباني مجتمعية، إلخ، ذكرها اليافعين/ات إلى قائمة مواقع القرية العامة).

5. اطلب من اليافعين/ات أن يقسموا أنفسهم إلى مجموعات صغيرة بحيث يكون أولئك الذين يعيشون في نفس الحي معاً. يجب أن تكون هناك فتيات وفتيان في كل مجموعة. (ملاحظة: إذا كان هناك أكثر من 8 أشخاص في المجموعة، افصلهم إلى مجموعات أصغر).

6. أعط كل مجموعة صغيرة ورقة كبيرة وأقلام ملونة مختلفة.

7. اشرح التمرين: (ملاحظة: امنح المجموعات حوالي 15 إلى 20 دقيقة لإنهاء رسم خرائطهم).

- على ورقة الكبيرة، ارسموا خريطة لمنطقتكم/حيكم.
- أضيفوا المواقع المذكورة في مخطط مواقع القرية المشتركة إلى خريطتكم، بما في ذلك الطرق والمسارات.

8. عندما ينتهي اليافعين/ات ، اطلب منهم أن ينظروا إلى خريطتهم ويضيفوا التالي:

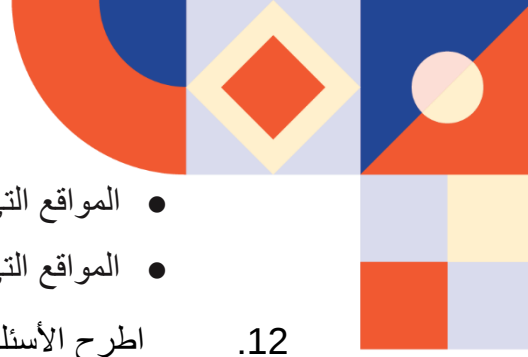
للمواقع التي:	افعل ما يلي:
يذهب إليها الفتيان المراهقون للاجتماع، اللعب، أو المشاركة في أنشطة أخرى.	ارسم دائرة حول المكان أو اكتب "أولاد" على اسم هذه الأماكن/المواقع
تذهب إليها الفتيات المراهقات للعب، أداء المهام المنزلية، الاجتماع	ارسم دائرة بلون مختلف حول المكان أو اكتب "فتيات" على الأماكن
يذهب إليها كل من الفتيات/النساء والفتيان/الرجال للاجتماع، اللعب، أو المشاركة في أنشطة أخرى.	ارسم دائرة بلون مختلف آخر حول المكان أو اكتب "كلاهما" على الأماكن.
يمنع الفتيات/النساء أو الفتيان/الرجال من ارتيادها	ارسم وجهاً حزيناً باللون المناسب بالقرب من تلك المواقع
أماكن يذهب إليها الفتيات والفتيان في حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، إساءة معاملة الأطفال أو مشاكل أخرى.	ارسم شمساً حولها، بأشعة تشع إلى الخارج.

9. تجول بين المجموعات أثناء لرسمهم لخرائطهم. قم بإدارة المناقشات وأجب على الأسئلة حسب الحاجة. (ملاحظة: امنحهم حوالي 10 دقائق لإكمال رسم الخرائط).

10. عندما ينتهي اليافعين/ات من رسم خرائطهم، اطلب من كل مجموعة صغيرة تقديم خريطتهم، بما في ذلك المواقع التي يجتمع فيها الرجال، النساء على والأماكن التي يرتادها كلاهما.

11. لخص النتائج من جميع الخرائط:

- المواقع التي يميل الرجال للذهاب إليها والتجمع فيها.



- المواقع التي تميل النساء للذهاب إليها والتجمع فيها.
- المواقع التي يميل كلا الرجال والنساء للذهاب إليها والتجمع فيها.

12. اطرح الأسئلة التالية حول ما تظهره الخرائط:

- كيف يُتاح للفتيان/الرجال بالتحرك بحرية من موقع إلى آخر دون التعرض لخطر التمر أو التحرش؟
- كيف يُتاح للفتيات/النساء بالتحرك بحرية من موقع إلى آخر (أو في مناطق معينة) دون التعرض لخطر التحرش أو الأذى؟
- كيف تبدو إمكانية الوصول إلى الأماكن العامة بالنسبة للفتيان/الرجال؟ بالنسبة للفتيات/النساء؟

13. واصل النقاش بطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:

- هل تتمتع الفتيات بنفس حرية الحركة التي يتمتع بها الفتيان؟
- كيف تقارن استخدام الفتيات والفتيان للأماكن العامة؟ أي طرف يملك مساحة أصغر من الأماكن العامة؟
- هل مستوى الخطر في الأماكن العامة هو نفسه بالنسبة للفتيان والفتيات؟ لماذا؟
- هل تتغير هذه الظروف عندما يكبر الفتيان؟ عندما تكبر الفتيات؟
- ما هي آراؤكم حول تأثير النوع الاجتماعي على استخدام المساحات العامة؟

تحديد الأماكن الخطرة (حوالي 40 دقيقة xxiii,xxiv)

1. اطلب من اليافعين/ات العودة إلى مجموعاتهم وتحديد الأشياء التالية على خرائطهم:

- الأماكن، المسارات، وطرق المشي التي تكون خطرة على الفتيات.
- الأماكن التي تكون خطرة على الفتيان.
- أي الطرق تشكل خطراً على أي شخص. (على سبيل المثال، المرور بجوار حانة في الليل عند المشي للمنزل، المشي من المدرسة إلى المنزل، المشي عبر الغابات إلى النهر لغسل الملابس، إلخ.)

- أوقات النهار التي تكون فيها بعض الأماكن خطرة على الفتيات.
- أوقات النهار التي تكون فيها بعض الأماكن خطرة على الفتيان.

2. اشرح كيفية تحديد الطرق الخطرة/غير الآمنة بالطريقة التالية:

- إذا كان المكان خطراً على الفتيات أو النساء، ضع علامة X على الموقع.
- إذا كان المكان خطراً على الفتيان أو الرجال، ضع مربعاً ■ حول الموقع.

3. أعط المجموعات حوالي 10 دقائق لتحديد الأماكن على خرائطهم.



4. عندما ينتهون، اطلب من كل مجموعة تقديم خريطة لهم.
5. بعد انتهاء جميع عروض المجموعات، اسأل:
 - أين تقع المناطق الأكثر خطورة على الفتيات؟
 - لماذا تكون الفتيات في خطر في هذه المواقع؟
 - كيف يؤثر ذلك على حرية الحركة للفتيات؟
6. لخص الأماكن الخطرة (أو أوقات النهار التي تكون تلك الأماكن خطرة) التي لا تشعر الفتيات فيها بالأمان أو بالراحة.
7. واصل النقاش، ولكن تطرق للمخاطر التي تحيط بالفتيان. اسأل:
 - أين تقع المناطق الأكثر خطورة على الفتيان؟
 - لماذا يكون الفتيان في خطر في هذه المواقع؟
 - كيف يؤثر ذلك على حرية الحركة للفتيان؟
8. ناقش الأسئلة التالية:
 - كيف يؤثر الوصول المحدود للفتيات إلى الأماكن الآمنة عليهن؟
 - هل يتأثر الفتيان بنفس الطريقة؟ لماذا أو لماذا لا؟
 - ما التغييرات التي نحتاج إليها، وما الذي ينبغي العمل عليه، لجعل الأماكن العامة آمنة لاستخدام الفتيات والفتيان؟
9. اشرح أن المجموعة قد تعلمت للتو كيفية تقييم المخاطر على الفتيات والفتيان في أحيائهم أو قريتهم أو مجتمعهم. هذه خطوة أولى مهمة للبقاء آمنين.
10. ناقش الطرق التي يمكن للفتيات أن يكونن فيها آمنات أثناء المشي إلى، من، أو عبر الأماكن أو المسارات الخطرة. (ملاحظة: اكتب الاجابات على لوح جديد).
11. إذا لم تُذكر هذه النصائح، ناقش بعض هذه النصائح الأمنية وأضفها إلى اللوح:
 - المشي معاً في مجموعات.
 - الطلب من الاخوة مرافقة اخواتهم .
 - تجنب الأماكن الخطرة في الليل.
 - الطلب من الوالدين أو أفراد الأسرة مرافقة الفتيات من وإلى الأماكن الخطرة.
 - سؤال البالغين في المجتمع عن كيفية جعل بعض الأماكن أكثر أماناً للفتيات والنساء.
12. اسأل الفتيان عن كيفية دعم الفتيات عندما يضطرون إلى المشي أو المرور عبر الأماكن الخطرة.

13. قم بسؤال الفتيان عن كيفية البقاء آمنين أثناء المشي من وإلى وعبر الأماكن الخطرة.
(ملاحظة: اكتب الردود على اللوح.)

14. اسأل كيف يمكن للأصدقاء وأفراد الأسرة مساعدة الفتيات والفتيان على البقاء آمنين. من هم الأشخاص الموثوق بهم الذين يمكنك أن تطلب منهم المشي معك عبر المناطق عالية الخطورة؟
(ملاحظة: أضف الردود إلى اللوح.)

15. اسأل كيف يمكنكم العمل معاً على مشروع لجعل مجتمعكم أكثر أماناً للجميع؟ اجمع أكبر عدد ممكن من الأفكار واكتبها على اللوح. إذا كان ذلك ممكناً، اعمل مع فريقك لمعرفة كيفية دعم الفتيات والفتيان لجعل هذا المشروع المجتمعي حقيقة واقعة.

16. اسأل: من هم البالغون الداعمون الذين يمكن أن يشاركوا في خطة سلامة المجتمع؟

17. اشكر الجميع على مشاركتهم.

اسأل كيف يمكنكم
العمل معاً على
مشروع لجعل
مجتمعكم أكثر أماناً
لجميع؟

الختام: الوقت الإجمالي -30 دقيقة

1. اشكر الجميع على مشاركتهم.
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، اسأل اليافعين عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. اسأل: كيف وجدتم الاجتماع المشترك بين الفتيات والفتيان؟ ما الذي أعجبكم فيه أكثر؟
4. أوضح أن هذه هي آخر جلسة مشتركة بين نادي الفتيان والفتيات. شكر الجميع على حضورهم ومشاركتهم الفعالة.
5. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات الخاص بكم.
6. اطلب من الجميع مشاركة أكثر شيء تعلموه من جلسات نادي الفتيان والفتيات المشتركة.
7. ذكّر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، واطلب إلى هم إحضار الكتيب الخاص بهم.
8. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 30: البقاء آمين في المجتمع: الوقاية والاستجابة

أهداف الجلسة ::

بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:

- تحديد أنواع التحرش والعنف القائم على النوع الاجتماعي: تسمية ووصف الأنواع الرئيسية للتحرش والعنف القائم على النوع الاجتماعي.
- تقييم المخاطر في البيئة المحيطة: تطبيق خطوات تقييم المخاطر لتحديد مصادر الخطر في محيطهم المباشر.
- إعداد خطة سلامة شخصية/جماعية: وضع خطة عمل بسيطة تهدف إلى تعزيز سلامة المشاركين/ات في البيئات المختلفة.
- الاستجابة الآمنة للتحرش أو التهديد: التدريب على أساليب مناسبة للتصرف والاستجابة عند التعرض للتحرش أو التهديد.
- تعزيز مهارات حماية الذات: تطوير مهارات أساسية لحماية الذات واتخاذ قرارات آمنة في المواقف الخطرة.

الوقت الإجمالي: ساعة وثلاثون دقيقة

المواد المطلوبة:

شريط لاصق	لوحة ورقية متتالي الصفحات (flip chart). إن وجد وكان مناسباً لموقع عقد الاجتماع
أقلام ملونة	أوراق صغيرة ملونة
"مجلد الأسئلة" أو صندوق لوضع الأسئلة بشكل سري	الملحق: سيناريوهات تقييم المخاطر

خطة الجلسة:

- اقرأ خطة الجلسة والملحق عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدين، قسّم الأنشطة التي سيشرف عليها كل منكما.
- تتطلب هذه الجلسة من نادي اليافعين استخدام اللوحات الورقية. ابحث عن موقع به حائط أو مكان لوضع حامل اللوحات الورقية حتى تتمكن من الكتابة وتعليق أوراق اللوحات عليها.
- راجع الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية وحضر نفسك للإجابة عليها في بداية الجلسة.
- قم بدعوة خبير في العنف القائم على النوع الاجتماعي، أو ناشط محلي يدافع عن حقوق النساء، أو عامل اجتماعي، أو مقدم رعاية صحية للمشاركة في إدارة هذه الجلسة معك. **لا تقم بتقديم هذه الجلسة بمفردك.**
- اكتب على ورقة من أوراق اللوح القلاب "تقييم المخاطر / خطة السلامة". ثم دون الخطوات الخمس التالية:
- حدد المناطق الآمنة وغير الآمنة في منطقة سكنك، وحيك، ومجتمعك.
- جهز خطة للبقاء في أمان والحفاظ على سلامتك.
- عندما تكون/ي في مناطق غير آمنة، فانتبهي وراقبي كل ما حولك في كل الأوقات.
- ابقِ/ابقي مع شخص موثوق به في كل الأوقات إذا كنت مضطرة لقضاء وقت في منطقة أو موقف محفوف بالمخاطر.
- اكتب هذه المهارات الأساسية على ورقة اللوح: (ملحوظة: غطّ هذه الورقة حتى يتم التطرق إليها في الجلسة)

تجنب المناطق التي قد تكون خطرة	اطلب من البالغين والناشطين في المجتمع التحدث إلى المتحرشين	غير ذلك؟
اذكر/ي بوضوح ما تريدي/ان	اجهر بصوتك عالياً	السلامة في البقاء مع الجماعة
الابتعاد لترك مسافة	ابقى بعيداً	قم بطلب الدعم

خطة الجلسة:

الترحيب: الوقت الإجمالي – 10 دقائق

1. رحب باليافعين/ات مجدداً في نادي اليافعين/ات. اشكرهم على حضورهم.
2. اسأل: هل لدى أي أحد سؤال حول موضوع آخر اجتماع للنادي؟ (قم بالإجابة عن الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية إن وجدت)
3. قل: اليوم سنتعلم كيف نقلل من خطر تعرضك للعنف في مواقف مختلفة.

B. نشاط: 1xxv الوقت الإجمالي - 20 دقيقة

ما هو التحرش؟ (حوالي 5 دقائق)

1. ذكر اليافعين/ات بأننا تحدثنا عن التحرش في جلسات نادي اليافعات السابقة.
2. لخص النقاط الرئيسية حول المراهقة والتحرش:
 - مع نمو اليافعين/ات ونضجهم، يصبحون عرضة لجذب الانتباه غير المرغوب فيه، والتحرش، والمضايقات الجنسية أو الاعتداء.
 - تُعرف هذه الأفعال بأنها أفعال عنف قائمة على النوع الاجتماعي.
 - بينما يكون اليافعين/ات والنساء عادةً الضحايا في لمثل هذا النوع من العنف، يمكن أن يتعرض الفتيان والرجال أيضاً له أيضاً.
 - تقتلص المساحات التي تشعر فيها اليافعين/ات بالأمان كلما تقدموا في العمر.
 - اذكر أن بعض اليافعين/ات قد يواجهوا مخاطر جديدة، مثل كون المدارس الثانوية بعيدة عن منازلهم مما يتطلب التنقل ذهاباً وإياباً أو العيش بعيداً عن عائلاتهم.
 - هل هناك مخاطر جديدة يواجهها اليافعين/ات الأكبر سناً دون اليافعين/ات الأصغر سناً؟
3. اسأل: اذكرن أمثلة للعنف القائم على النوع الاجتماعي. (ملاحظة: شجع على فتح نقاش حول ما تعلمه اليافعين/ات في جلسة سابقة لنادي اليافعات حول العنف القائم على النوع الاجتماعي).
4. لخص المخاطر القائمة على النوع الاجتماعي والتي يواجهها اليافعين/ات، وأبرز ما لم يُذكر من هذه القائمة:

اللمسات غير المرغوبة	الإهانة	التنمر
الإيحاءات الجنسية	التحرش الجنسي	التحقير والسخرية والنداء بألقاب مهينة
الاغتصاب	التقرب الجنسي والمضايقة غير المرغوبة	اللغة المسيئة أو الشتم

5. ذكر اليافعين/ات بأن العنف الجنسي القائم على النوع الاجتماعي يشمل أي نوع من أنواع التقرب الجنسي غير المرغوب فيه، مثل:
 - لمس الأعضاء التناسلية أو الجنسية من جسم أي شخص، مثل الثديين، الأرداف أو العانة، القضيب، الفرج/المهبل.
 - لمس شخص بطريقة جنسية بدون إذنه (على سبيل المثال، التقبيل، الإمساك، التحسس، إجبار فتاة على لمس العضو الذكري لفتى).
 - عرض أو إرسال صور أو مقاطع فيديو جنسية لفتاة على الهاتف أو الكمبيوتر.

6. اشرح أننا سنناقش كيفية التعامل مع هذه الأنواع من المواقف إذا حدثت. في بعض الأحيان يمكن اتخاذ خطوات لمنع هذه الأمور؛ وأحياناً يمكن أن نجد طرقاً جيدة للاستجابة تساعدك في الانسحاب من الموقف أو وقف المعتدي من رفع شدة الاعتداء.

الذنب ليس
ذنب الضحية
ولا غلطتها!

مهارات الحفاظ على السلامة الشخصية (حوالي 5 دقيقة)

1. الاعتداء الجنسي والاغتصاب يحدثان بسبب حاجة المعتدي إلى السلطة والتحكم في شخص آخر. لا يكون ذلك أبداً خطأ الضحية ولا ذنبها!

2. اشرح أنه إذا تعرض اليافعين/ات لأي نوع من التحرش، فمن المفيد أن يكونوا على دراية بطرق الحماية لأنفسهم، بما في ذلك استخدام مهارات السلامة التي تعلموها في الجلسات السابقة. أعد تذكير اليافعين/ات بقائمة مهارات السلامة.

أمثلة	مهارات الحفاظ على السلامة الشخصية
- أجب ببساطة بقول: "لا، شكراً"، أو "لا" - أجب بشدة وحزم: "لا" "لا تفعل ذلك!" - أعد مراراً وتكراراً: "لا، لا، لا!!"	اذكر بوضوح ما تريد
- تحدث بصوت عالٍ. - اصرخ لطلب المساعدة إذا شعرت بالخطر.	اجهر بصوتك عالياً
- ادفع الشخص بعيداً عنك دون الابتسام وامشي بعيداً عنه. - غادر واهب إلى مكان آمن.	الابتعاد لترك مسافة
- تجنب المغادرة مع الشخص إذا شعرت بأنه يضغط عليك ويريد إجبارك على مرافقته. - يجب إخبار الأهل بمرافقته لأي شخص حتى وإن كان أحد أقربائه - تجنب أن تكون بمفردك مع رفيق أو صديق جديد حتى يكسب ثقتك بالكامل	ابق بعيداً
- امشي دائماً مع مجموعة من الأصدقاء أو أفراد الأسرة. ابقى الأصدقاء الثقة على مقربة منك. - احرص دائماً على إخبار شخص موثوق بمكان وجهتك	السلامة في البقاء مع الجماعة
أخبرهم أنك ستبلغ شخصاً ذو سلطة مثل الوالدين أو المستشارين أو الأقارب أو الشرطة	قم بطلب الدعم
قد تكون المحادثة في البداية ودية، ولكن إذا تغيرت ولم تعجبك، فلا تتردد في قول ذلك، ولا تخجل من شرح ذلك لشخص آخر.	ثق بحكمك الشخصي على الموقف

3. اشرح أن اليافاعات يمكنهم أيضاً استخدام مهارات السلامة عندما يحاول الفتيان/الرجال إيذاء مشاعرهن أو التنمر عليهن.

4. أشير إلى أن مهارات السلامة تكون أفضل إذا كنت:

- حازماً وجعلت رسالتك واضحة جداً.
- تجنبت المواقف التي تكون فيها المخاطر واضحة أكثر.
- وثقت بحدسك : إذا شعرت بعدم الراحة في موقف ما أو أحسست بتهديد من شخص ما، حاول المغادرة إلى مكان آمن فوراً.

تمرين: لعب الأدوار للتدرب على مهاراتنا (حوالي 10 دقائق)

1. اذكر أن اليافاعات في سنكم يواجهون خطر التحرش والمضايقات الجنسية أكثر من الفتيان.
2. أي شخص يمكن أن يتعرض للتحرش أو التنمر، ومن الجيد أن تكون لديك هذه المهارات وإتقانها. دعونا نقوم بمشهد تمثيلي قصير ونمارس المهارات التي تحدثنا عنها للتو.
3. اطلب من اليافاعين/ات التفكير في موقف غير آمن يمكن أن يحدث في مجتمعهم. اطلب من المتطوعات تمثيل الموقف.
4. أثناء تمثيلهم للمشهد، كرر على مسامعهم المهارات ودع الفتاة "المعرضة للخطر" تمارسها وتطلب من اليافاعين/ات في الجمهور تقديم اقتراحات حول كيفية تطبيق كل من المهارات واحدة تلو الأخرى.

- اذكر بوضوح ما تريدين
- اجهري بصوتك عالياً
- الابتعاد لترك مسافة
- ابقى بعيداً
- السلامة في البقاء مع الجماعة
- قم بطلب الدعم

إذا كان هناك وقت، حاول تمثيل سيناريوهين مختلفين مع أدوار وفرص لمشاركة جميع اليافاعين/ات.

5. أشر إلى أن التحرش شائع جداً خلال فترة المراهقة. ولكن يمكنك إيقافه أو تقليله بقول شيء ما.
6. اشرح أن التحرش، التنمر، والإساءة هي مشكلة تواجه الجميع. لا تعتقد/ي أنها ليست مشكلتك لأنك لم تتعرضي لها. الإساءة هي مشكلة الجميع!
7. أكد أنه إذا كان قول شيء سيعرضك للخطر أو يزيد الأمور سوءاً، فلا تفعل/ي أو تقول/ي أي شيء في تلك اللحظة.
8. لخص هذه النقاط: إذا رأيت حالة عنف، يمكنك القيام بالعديد من الأشياء مثل:

- الاتصال للحصول على المساعدة.
- إبلاغ أحد البالغين.
- سؤال الشخص الذي تعرض للعنف إذا كان على ما يرام.
- إبلاغ الجاني أن سلوكه غير مناسب/غير مضحك/تحرش جنسي.

النشاط الثاني^{xxvi}: الوقت الإجمالي – 10 دقائق

تقييم المخاطر (حوالي 30 دقيقة)

1. قل: قد تكون بعض أجزاء حيّك، أو قرينتك أقل أماناً لك من غيرها. التحرش والعنف غالباً ما يحدث في بعض هذه الأماكن أكثر من غيرها.
2. اسأل: اذكرن أمثلة عن التحرش باليافعين/ات في مجتمعك؟ (ملاحظة: شجع مناقشة حول كيف يمكن أن يتعرض اليافعين/ات للتنمر، التحرش، أو يُطلب منهم فعل أشياء لا يرغبون فيها).
3. لخص أنواع التحرش .
4. اشرح لهم أن تقييم مخاطر التعرض للتحرش والعنف مهارة جيدة يجب امتلاكها. من المهم تجنب المناطق في المجمع، الحي، والمجتمع التي قد يحدث فيها التحرش و/أو المضايقات الجنسية.
5. أشر إلى خطة عمل تقييم المخاطر (التي أُعدت مسبقاً) وناقش الخطوات الأربع لتقييم المخاطر وتجنب الأذى المحتمل:
 - حدد المناطق الآمنة وغير الآمنة في منطقة سكنك، وحيك، ومجتمعك.
 - جهز خطة للبقاء في أمان والحفاظ على سلامتك.
 - عندما تكون/ي في مناطق غير آمنة، فانتبه وراقب كل ما حولك في كل الأوقات.
 - ابقى مع شخص موثوق به في كل الأوقات إذا كنت مضطرة لقضاء وقت في منطقة أو موقف محفوف بالمخاطر.
6. بالنسبة للخطوة الأولى: "حدد المناطق الآمنة وغير الآمنة في منطقة سكنك، وحيك، ومجتمعك."، اسأل هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة (اكتب الإجابات على المخطط الورقي):
 - هل تكونين وحدك في المنزل كثيراً؟
 - ما هي المخاطر المشي إلى/من الأماكن التالية؟:
 - السوق
 - المدرسة
 - الملعب .
 - نادي اليافعين
 - سوبرماركت

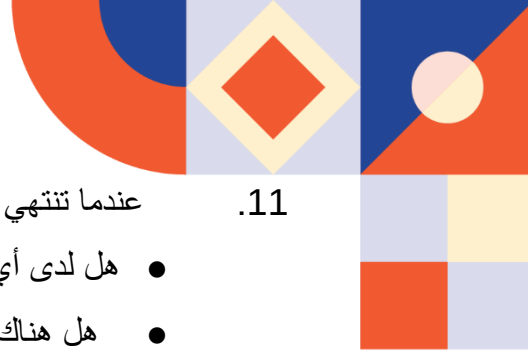


- هل هناك أوقات من اليوم أو الليل تكون أكثر خطورة على اليافاعين/ات؟ إذا كانت الإجابة نعم، متى؟
 - هل هناك أوقات/أحداث خلال السنة تكون خطيرة على اليافاعين/ات؟ إذا كانت الإجابة نعم، متى؟
 - هل هناك أماكن يتجمع فيها الفتيان الأكبر سناً أو الرجال بالقرب من الأماكن المذكورة أعلاه؟
 - إذا اجتمعت/ي مع أصدقائك، هل يمكنك رسم خريطة للمجتمع تُظهر الأماكن الآمنة والأقل أماناً؟
7. بالنسبة للخطوة الثانية: "جهاز خطة للبقاء في أمان والحفاظ على سلامتك"، ناقش ما يمكن للفتيات فعله عندما يكنّ بالقرب من أو يجب عليهن المشي عبر هذه المناطق الخطرة. بعض الأسئلة التي يمكن طرحها هي (ملاحظة: اكتب الإجابات على اللوح):
- ما هي خطتك إذا كان عليك المرور عبر مناطق خطيرة؟
 - هل ستسير/ين وحدك أم مع شخص آخر؟ إذا كان الأمر كذلك، من؟
 - ممن ستطلب/ين النصيحة حول ماذا تفعل/ين أو إلى أين تذهب/ين؟
 - هل يمكنك العثور على طريق آخر؟ أو وقت آخر من اليوم؟
 - هل يمكنك اتخاذ قرار بعدم الذهاب إلى المكان؟ كيف ستقرر/ين؟
 - هل يمكنك الحصول على دعم قادة المجتمع لوضع خطة جيدة للحفاظ على سلامتك؟
 - هل يمكن للفتيان من نادي اليافاعين دعمك بأي شكل من الأشكال؟
8. أكد على الخطوة الأخيرة، "عندما تكون/ي في مناطق غير آمنة، فانتبه/ي وراقب/ي كل ما حولك في كل الأوقات". غالباً ما يبحث المعتدون عن شخص غير منتبه.
9. اسأل لماذا من المهم مراقبة محيطك وما حولك.
10. أشر إلى أنه بغض النظر عن مدى أمان الموقف باعتقادك، إذا رأيت شيئاً يجعلك تشعر/ين بعدم الارتياح، حتى لو قليلاً، اترك/ي الموقع و/أو اجلب/ي شخص ليرافقك. انظر/ي حولك وثقي دوماً بحدسك!
11. اشرح أن معرفة هذه الخطوات يمكن أن تساعدك في تجنب الأذى المحتمل والبقاء آمنة. بغض النظر عما إذا تم اتخاذ هذه الخطوات الوقائية أم لا، فإن العنف ليس أبداً خطأ الضحية. اللوم والعار يقعان على الجاني، وليس الضحية.
12. اطلب أن يكرروا خطوات تقييم المخاطر الخمس:
1. حدد المناطق الآمنة وغير الآمنة في منطقة سكنك، وحيك، ومجتمعك.
 2. جهاز خطة للبقاء في أمان والحفاظ على سلامتك.
 3. عندما تكوني في مناطق غير آمنة، فانتبه/ي وراقب/ي كل ما حولك في كل الأوقات.
 4. ابق مع شخص موثوق به في كل الأوقات إذا كنت مضطربة/ة لقضاء وقت في منطقة أو موقف محفوف بالمخاطر.

11. اطلب من اليافعين/ات أن يجدوا شريك/ة ويعلموا بعضهم البعض خطوات تقييم المخاطر الخمس. (ملاحظة: خصص حوالي 2 إلى 3 دقائق لهذا النشاط).
12. اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة.

تمرين خطة السلامة (حوالي 40 دقيقة)

1. اطلب من اليافعين/ات أن يقسموا أنفسهم إلى خمس مجموعات صغيرة.
2. افصل المجموعات قليلاً حتى لا يسمعون مناقشات بعضهم البعض.
3. اذهب إلى كل مجموعة صغيرة وقدم لهم واحدة من سيناريوهات تقييم المخاطر الخمسة. (ملاحظة: انظري إلى الملحق: سيناريوهات تقييم المخاطر في نهاية خطة الجلسة. كل مجموعة تحصل على سيناريو مختلف.)
4. اشرح/ي التمرين: في مجموعتك الصغيرة، ستعملون على:
 - تقييم المخاطر المحتملة على الفتاة في السيناريو الخاص بكن.
 - مناقشة ما يجب على الفتاة فعله للبقاء آمنة.
 - وضع خطة سلامة للفتاة في السيناريو.
5. اشرحي أن كل مجموعة يجب أن تكون مستعدة لتقديم تقرير عن نتائج مناقشتها. (ملاحظة: اعط اليافعين/ات 10 دقائق لإكمال التمرين. انتبه إلى الوقت!)
6. عندما تكون المجموعة جاهزة، اطلب من المجموعة الأولى تقديم تقرير عن سيناريوهن، المخاطر المحتملة التي تم النظر فيها، وخطة السلامة المقترحة للفتاة. (ملاحظة: اعط كل مجموعة حوالي 5 دقائق لتقديم التقرير.)
7. بعد عرض المجموعة الأولى، اسأل بقية اليافعين/ات هذه الأسئلة:
 - هل لدى أي شخص تعليقات أو أسئلة؟
 - هل هناك أمور أخرى يمكن للفتاة في السيناريو أن تنتظر فيها؟
 - هل هناك أي تعليقات على خطة السلامة المقترحة؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هي؟
8. ناقش ملاحظات اليافعين/ات ولخص النقاط الرئيسية المهمة التي تمت التطرق لها.
9. اشكر المجموعة الأولى على عملها الجيد.
10. اطلب من المجموعة التالية تقديم تقريرها عن سيناريوهم.



11. عندما تنتهي المجموعة الثانية، اسألي بقية اليافعين/ات هذه الأسئلة:
- هل لدى أي شخص تعليقات أو أسئلة؟
 - هل هناك أمور أخرى يمكن للفتاة في السيناريو أن تنتظر فيها؟
 - هل هناك أي تعليقات على خطة السلامة المقترحة؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هي؟
12. ناقش ملاحظات اليافعين/ات ولخص النقاط الرئيسية المهمة التي تمت التطرق لها.
13. كرر العملية حتى تقدم جميع المجموعات الخمس تقاريرهن عن سيناريوهاتهم.
14. بعد عرض كل مجموعة، اسألي بقية اليافعين/ات الأسئلة التالية:
- هل لدى أي شخص تعليقات أو أسئلة؟
 - هل هناك أمور أخرى يمكن للفتاة في السيناريو أن تنتظر فيها؟
 - هل هناك أي تعليقات على خطة السلامة المقترحة؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هي؟
15. عندما تنتهي جميع المجموعات، اسأل كيف ستقوم اليافعين/ات الآن بتقييم المخاطر للأذى المحتمل في مجتمعاتهم أو أحيائهم؟ (ملاحظة: اكتب الردود على اللوح).
16. اطلب من اليافعين/ات تلخيص الطرق التي يمكنهن من خلالها البقاء بأمان عندما يشعرن بالخطر.

الخاتمة: الوقت الإجمالي – 15 دقيقة

1. اشكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكّر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
2. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .
4. ذكّر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، واطلب الى هم إحضار الكتيب الخاص بهم.
5. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الملحق: سيناريوهات تقييم المخاطر

● السيناريو #1 – تالا

صديقتك تالا ستذهب لمقابلة صديقة بعد المدرسة. لكن لم يسبق لتالا أن مشت في هذا الجزء من المنطقة من قبل. ما الذي يجب أن تأخذه بعين الاعتبار لتبقى آمنة؟ ما هي خطتها؟



• السيناريو #2 – عائشة

قررت عائشة أن تبدأ في غسل الملابس ومساعدة جارتها التي انجبت طفلاً داخل منزلها. ما الذي يجب أن تأخذه بعين الاعتبار لتبقى آمنة؟ ما هي خطتها؟

• السيناريو #3 – هناء

صديقتك هناء أصبحت تتردد أحد النوادي الرياضية في حيها وتريد قضاء المزيد من الوقت هناك. هذا يعني أنها ستبقى خارج المنزل حتى وقت متأخر من الليل. ما الذي يجب أن تأخذه بعين الاعتبار لتبقى آمنة؟ ما هي خطتها؟

• السيناريو #4 – ليبيبة

صديقتك ليبيبة ستذهب لرعاية الماعز. ولكنها لم تذهب لهذه المنطقة من قبل. ما الذي يجب أن تأخذه بعين الاعتبار لتبقى آمنة؟ ما هي خطتها؟

• السيناريو #5 – عبلاء

عبلاء تمر بجانب شجرة كبيرة بين مدرستها ومنزلها. تلاحظ أن مجموعات من الأولاد يتجمعون حول الشجرة. لقد بدأوا في ملاحظتها. ما الذي يجب أن تأخذه بعين الاعتبار لتبقى آمنة؟ ما هي خطتها؟

المحور السادس: التمكين الاقتصادي والتغير المناخي



الجلسة رقم 31: أموال، خططي، حياتي

أهداف الجلسة ::

بنهاية هذه الجلسة، يُتوقع أن يتمكن اليافعون/ات من:

- فهم مفهوم الميزانية والتميز بين الحاجات والرغبات وربط ذلك بالإنفاق المسؤول وترتيب الأولويات.
- التعرف على مبادئ الادخار وأهميته، مع تعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسته.
- اكتساب مهارات التخطيط المالي واتخاذ قرارات مالية واعية تتناسب مع احتياجاتهم وأهدافهم.
- تنمية قيمة الصبر وتأجيل الرغبات كوسيلة لتحقيق أهداف أفضل على المدى المتوسط والطويل.
- التعرف على مفهوم العطاء والتبرع ودمجه ضمن التخطيط المالي المسؤول والمتوازن.

المواد اللازمة

شريط لاصق	لوح ورقي متتالي الصفحات
أقلام	اللوح الورقي
مقصات	أقلام ملونة - عملتين نقديتين
بطاقات صغيرة أو ورق حتى يتمكن اليافعين/ات من الكتابة عليها - أربع بطاقات (أو ورقات) لكل مشارك/ة. على سبيل المثال، إذا كان لديك عادة 20 يافع/ يحضر الجلسة، فستحتاج إلى 80 بطاقة أو ورقة.	

الوقت الإجمالي: ساعتان

الملاحظات التحضيرية:

- اقرأ/ي خطة الجلسة هذه عدة مرات، بما في ذلك الملحق. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك ميسرين، قسم الأنشطة التي سيقوم كل واحد منهما بتقديمها.
- انظر نهاية خطة الجلسة الى الملحق: تحديات ليلي للتوفير .
- راجع الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.
- اقرأ القصة بصوت عالٍ في هذه الجلسة. كن مستعداً لمناقشتها.

- إذا لم تكن هناك بطاقات، قص قطعاً صغيرة من الورق ليكتب عليها اليافعين/ات - حوالي 4 بطاقات (قطع من الورق) لكل مشارك/ة.
- قم بتحضير لوحة ورقية تحتوي على هذه الخطوات الخمس للادخار:
 - (1) اختر هدف يدفعك للادخار لمستقبل.
 - (2) قم بإعداد خطة للتوفير.
 - (3) تحكم في الإنفاق (تعرف على الفرق بين الرغبات والاحتياجات).
 - (4) ادخر بانتظام.
 - (5) تعامل مع الانتكاسات التي قد تواجهك خلال الادخار.
- تتطلب هذه الجلسة من نادي اليافعين/ات استخدام اللوحات الورقية. ابحث عن مكان به جدار أو جهاز تثبيت ومكان لوضع حامل اللوحة الورقية بحيث يمكنك الكتابة وعرض الأوراق عليه.

خطة الجلسة:

A. الترحيب xxvii: الوقت الإجمالي - 10 دقيقة

1. رحب باليافعين/ات مرة أخرى في نادي اليافعين/ات. اشكرهم على الحضور إلى الاجتماع.
2. اسأل اليافعين/ات إذا كان لديهم أي أسئلة من الاجتماع السابق. اخرج الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية وخصص وقتاً للإجابة عليها.
3. نفذ هذا التمرين التنشيطي:
 - قسّم اليافعين/ات إلى طابورين متساويين في الطول. (ملاحظة: إذا كان هناك فتى/ة زائد في أحد الفرق، اطلب منه/ا الخروج من الخط والانضمام إليك).
 - أعط قطعة نقود للفتى/ة الأول في كل فريق.
 - اشرح اللعبة، "عندما أقول 'ابدأ'، يجب على الفتى/ة الذي يحمل القطعة أن يسقطها على الأرض. ثم يجب على الفتى/ة التالي/ة في الصف أن ينحني للأسفل والتقاط القطعة، ثم يرفع ظهره/ا عالياً، ثم يرمي القطعة على الأرض. والشخص التالي يكرر نفس الفعل، وهكذا حتى يصل الدور إلى آخر فتى/ة في الصف". (ملاحظة: قم بعرض كيفية القيام بذلك أمام اليافعين/ات).
 - يستمر السباق حتى تصل القطعة إلى آخر فرد في الصف.
 - الفريق الذي يصل بالقطعة إلى الشخص الأخير في الصف أولاً هو الفائز.
 - قول: "ابدأ".
 - عند الانتهاء، صفقوا للفريق الفائز.
4. عند الانتهاء، اطلب من الجميع الجلوس.

B. وقت القصة ولعب الأدوار: الوقت الكلي – 20 دقيقة

1. اقرأ القصة بصوت عالٍ. إذا لزم الأمر، اقرأها مرتين، حتى يتمكن الجميع من سماع القصة جيداً.

ليلي فتاة في السادسة عشرة من عمرها، طالبة في المدرسة الثانوية، تحب الرسم والتصوير، وتحلم بشراء جهاز لوجي جديد لتطوير مهاراتها ومتابعة الدروس عبر الإنترنت. عائلتها توفر لها مصروفًا بسيطًا يوميًا، لكنها تعلم أن المال محدود وأنها بحاجة إلى التخطيط والادخار لتحقيق هدفها.

في البداية، كانت ليلي تميل لإنفاق المال على أشياء صغيرة ممتعة، مثل شراء أكسسوارات أو الحلوى، خاصة عندما تراها صديقاتها يمتلكنها أو عند مشاهدة الإعلانات على الإنترنت. لكنها قررت أن تحاول التحكم برغباتها الفورية ووضع خطة ادخار أسبوعية.

ليلي جمعت أفكارًا لتحقيق هدفها:

- الادخار من مصروفها الشخصي والعيديات.
- القيام بأعمال منزلية مقابل بعض المكافآت.
- مقارنة الأسعار قبل شراء أي شيء.
- كتابة الهدف على حصالة خاصة لتذكير نفسها بما تسعى للوصول إليه.
- تخصيص جزء صغير من مدخراتها للتبرع أسبوعيًا لعائلة محتاجة، بحيث تتعلم قيمة العطاء ومساعدة الآخرين، وتوازن بين تحقيق أهدافها الشخصية ومساعدة من حولها.

أحيانًا كانت تواجه ليلي مواقف صعبة: صديقتها تحاول إقناعها بإنفاق المال على شيء آخر، أو ترى إعلانًا لجهاز مشابه لجهازها المستهدف. لكنها تعلمت أن التأجيل وضبط النفس هما الطريق للوصول لهدفها الكبير، وفي نفس الوقت، تطوير عادة العطاء يعزز شعورها بالمسؤولية والقيم الإيجابية.

أسئلة للنقاش بعد القصة:

1. ما الهدف الذي كانت تسعى ليلي لتحقيقه، وكيف خططت للوصول إليه؟
2. كيف ساعدها تخصيص جزء من المال للتبرع على تعلم التخطيط والمسؤولية؟
3. ما التحديات التي واجهتها أثناء محاولتها الادخار، وكيف تعاملت معها؟
4. كيف يمكن أن نطبق نفس الأفكار في حياتنا اليومية لتحقيق أهدافنا المالية وممارسة العطاء؟
5. هل يمكنكم مشاركة موقف واجهتم فيه رغبة لإنفاق المال، وكيف تعاملتم معه؟

C. نشاط xxviii: الوقت الإجمالي – 65 دقيقة

المال والاحتياجات الأساسية (حوالي 20 دقيقة)

1. اشرح أنه عندما تكسب الفتى/ة المال، فإنه عادة ما يذهب لتغطية النفقات الأساسية.
2. على لوحة بيضاء فارغة، اكتب كلمة "الاحتياجات الأساسية" في الأعلى. ثم وزع 1 إلى 2 بطاقات صغيرة فارغة/قطع من الورق وقلم على كل مشارك.
3. قل: على كل بطاقة (أو قطعة من الورق)، اكتبوا شيئاً أساسياً قد ينفق الفتى/ة مالها عليه - شيء أساسي واحد لكل بطاقة/قطعة من الورق. (ملاحظة: امنحهم حوالي 5 دقائق للقيام بذلك.)

4. عند الانتهاء، اطلب من اليافعين/ات القدوم ولصق بطاقاتهم (الورق) على الجانب الأيسر من اللوحة البيضاء المكتوب عليها بـ "الاحتياجات الأساسية". (ملاحظة: ادغ جميع اليافعين/ات للتجمع حول اللوحة ولصق بطاقاتهم.)

5. عند الانتهاء من لصق بطاقاتهم، ساعد اليافعين/ات في تنظيم البطاقات على اللوحة إلى مجموعات من النفقات الشائعة، مثل ما يلي:

(ملاحظة: بعض هذه النفقات تشمل الأسرة، بينما البعض الآخر قد تخص الفتى/ة نفسها):

مستلزمات النظافة الشخصية (الصابون، فرشاة الأسنان)	مستلزمات الزراعة (طعام الحيوانات، البذور، الأسمدة، الأدوات)
مستلزمات المدرسة (الكتب، المستلزمات، الزي المدرسي، الرسوم، الأقلام)	الطعام
الملابس	العلاج (الرسوم، الأدوية)
مستلزمات العناية بالنفس	الوقود (الكيروسين، البنزين.. الخ)
فواتير الماء، الكهرباء، فواتير الانترنت، أجرة المنزل إن وجدت	النقل (الحافلة، التاكسي، الدراجة، السيارة)

6. راجع مجموعات البطاقات على اللوحة. إذا لم تحتو البطاقات على الأغراض أدناه، اسأل اليافعين/ات عما إذا كان يجب إضافة أي من التالي أم لا.

- مستلزمات الزراعة (الأسمدة، البذور، المبيدات الحشرية)
- الطعام
- الملابس
- الصابون
- النقل
- الوقود
- الأدوية
- مستلزمات المدرسة / الجامعة
- الطوارئ (تكاليف غير متوقعة)
- الضريبة
- فاتورة الهاتف المحمول

6. اسأل: هل هناك أي نفقات أساسية أخرى للعائلة أو اليافعين/ات ليست متواجدة على هذه القائمة؟ (ملاحظة: إذا كان الجواب نعم، اطلب منهم إضافتها إلى اللوحة. لا تضيف أي عناصر مكررة.)

اسأل: هل هناك أي نفقات أساسية أخرى للعائلة أو اليافعين/ات ليست موجودة على هذه القائمة؟

7. داخل كل مجموعة من النفقات على اللوحة، اطلب من اليافعين/ات تنظيم النفقات إلى فئات: أ) ضع النفقات الأكثر تكراراً (اليومية) في الأعلى، ب) يليها النفقات الأقل تكراراً (الشهرية/السنوية). (ملاحظة: ساعد اليافعين/ات عند الحاجة).

8. قل: عليكم التوصل إلى اتفاق حول ترتيب النفقات من الأكثر تكراراً (يوميًا) إلى الأقل تكراراً (شهريًا)، ثم سنوياً.

9. اشرح أن النفقات اليومية هي الاحتياجات الأساسية التي تحتاجها كل أسرة فقط للعيش والنجاة.

10. اذكر أن بعض الاحتياجات الأساسية يمكن أن تكون طويلة الأمد أو موسمية. ومع أنها أقل تكراراً، إلا أنها لا تزال احتياجات، ولكن نحتاجها فقط خلال أوقات معينة من الشهر أو السنة.

11. تحديد الأولويات وترتيب النفقات والتوفير:

- اطلب من اليافعين/ات التفكير في جميع النفقات التي كتبوا عليها بطاقتهم: أيها ضروري وأساسي، وأيها رغبة يمكن تأجيلها أو ترشيدها.
- شجعهم على ترتيب النفقات حسب الأهمية والأولوية:
 - ما يجب دفعه أولاً لضمان تلبية الاحتياجات الأساسية للعائلة.
 - ما يمكن تأجيله أو البحث عن طرق لتقليل تكلفته.
- ناقش معهم طرق مبتكرة للتوفير والترشيد، مثل:
 - مقارنة الأسعار قبل الشراء.
 - البحث عن بدائل أقل تكلفة أو مستعملة بحالة جيدة.
 - استخدام الموارد المتاحة بذكاء لتقليل الهدر.
- اربط النقاش بالمشاركة العملية للمراهق/اليافع في ميزانية الأسرة:
 - كيف يمكن لمساهمتهم في ترشيد المصروفات أو التخطيط للشراء أن تساعد الأسرة.
 - كيف يمكن لتطبيق هذه المهارات أن يعزز قدرتهم على الالتزام بخطة الادخار الشخصية وتحقيق أهدافهم المالية على المدى الطويل.
- اجعل النشاط تفاعلياً: اقترح على اليافعين/ات أن يعطوا أمثلة من حياتهم اليومية حيث يمكنهم تحديد الأولويات، التوفير، وترشيد النفقات، وناقشها مع المجموع

المال والرغبات (10 دقيقة)

1. اشرح أنه عندما نكسب المال، ننفقه على أشياء كثيرة. بعضها ضروري لبقائنا على قيد الحياة. هذه الأشياء تُسمى الاحتياجات الأساسية. ولكن قد نصرف بعضها الآخر على الأشياء التي تجلب لنا المتعة والسعادة. هذه الأشياء تُسمى الرغبات.

2. اذكر أننا أحياناً نشترى أشياء نرغب فيها، لكننا لا نحتاجها. عندما نشترىها، نشعر بالسعادة. نسمي هذه الأشياء الرغبات.

3. بعد كل كلمة أقرأها، أخبروني إذا كنتم تعتقدون أنها حاجة أو رغبة، ولماذا؟ (ملاحظة: يمكنك إضافة المزيد من الأغراض إلى القائمة أدناه. الكلمات بين الأقواس ومكتوبة بالخط المائل هي فقط للمرشد. لا تقرأ هذه الكلمات للمشاركين.)

- زيت الشعر أو الجل (يمكن أن يكون حاجة أو رغبة – حسب الشخص)



بعد كل كلمة تقرأها،
اسأل اليافعين/ات إذا
يعتقدون أنها حاجة أو
رغبة، ولماذا؟

- المدخرات لحالات الطوارئ (حاجة)
 - الكتب والمستلزمات المدرسية (حاجة)
 - الفوط الصحية أو المستلزمات الأخرى للدورة الشهرية (حاجة)
 - الماء (حاجة)
 - زوج ثانٍ من الأحذية (رغبة)
 - أجرة الحافلة (عادةً ما تكون حاجة)
 - الطعام (حاجة)
 - الحلوى والمشروبات الغازية (رغبة)
 - الصابون (حاجة)
4. ذكر اليافعين/ات أن الرغبة هي شيء سيكون من الجميل الحصول عليه أو هو هدف مستقبلي، لكنه ليس ضرورياً للبقاء على قيد الحياة.
5. أعط اليافعين/ات 1 إلى 2 بطاقات إضافية (أو قطع من الورق) للكتابة عليها.
6. قُل: "فكروا في بعض الرغبات التي ترغب الأسرة في الحصول عليها. اكتبوا غرضاً يعتبر رغبة على كل بطاقة جديدة (أو قطعة من الورق) أعطيتكم إياها". (ملاحظة: امنحهم 5 دقائق).
7. عند الانتهاء، اطلب من اليافعين/ات لصق بطاقات الرغبات (الورق) على الجانب الأيمن من لوحة "العائلة" البيضاء.
8. عند الانتهاء، اطلب من اليافعين/ات شرح الرغبات الموجودة على اللوحة.
9. اسأل: هل لدينا جميعاً نفس الاحتياجات والرغبات؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين/ات على الإجابة).
10. اشرح أن الاحتياجات والرغبات غالباً ما تكون مختلفة بين الأشخاص والعائلات.
11. اذكر أن بعض العائلات ترغب في شراء أشياء جديدة للمنزل، بينما قد ترغب عائلات أخرى في الاستثمار في تعليم أطفالها.
12. اطلب من اليافعين/ات النظر إلى لوحة "العائلة" والاتفاق على أي الأغراض هي "احتياجات" وأياها "رغبات".
13. اشكر اليافعين/ات على مشاركتهم.

نشاط تمهيدي: ما هي الميزانية؟ وكيف نعدّها؟ (15 دقيقة)

تعريف الميزانية (الميسر):

الميزانية هي خطة تُحدّد فيها كيف سنستخدم المال الذي نحصل عليه، من خلال تقسيمه إلى إنفاق، ادخار، وتبرّع، بطريقة تساعدنا على تحقيق أهدافنا وتجنّب الإسراف.

الخطوات:

1. اسأل اليافعين/ات: "عندما تحصل على مصروف، كيف تقرر ماذا ستشتري وماذا ستوفر؟"
2. اشرح مفهوم الميزانية باستخدام التعريف أعلاه.
3. ورّع على كل يافع/ة ورقة وقلم.
4. اطلب منهم أن يتخيّلوا أنهم يحصلون على مبلغ افتراضي موحد (مثلاً: مبلغ معيّن تحدده الجلسة – دون ذكر قيمته في الدليل) (يفضّل استخدام مبلغ افتراضي داخل الجلسة لتجنّب المقارنة بين المشاركين، على أن يطبقوا لاحقاً على مبلغهم الحقيقي في المنزل).
5. اطلب منهم تقسيم هذا المبلغ إلى ثلاثة أجزاء:
 - إنفاق (احتياجات ورغبات)
 - ادخار
 - تبرّع
6. اطلب من بعض المشاركين مشاركة تقسيمهم دون ذكر المبلغ الحقيقي، وناقش:
 - لماذا خصصوا جزءاً للادخار؟
 - لماذا من المهم أن نخصّص جزءاً – ولو صغيراً – للعباءة ومساعدة الآخرين؟
7. لخصّ بأن:
 - الميزانية تساعدنا على التحكم في المال بدل أن يتحكم بنا.
 - الادخار يساعدنا على تحقيق أهدافنا.
 - التبرّع يعزّز قيم التكافل، الرحمة، والمسؤولية المجتمعية.
8. انتقل بعدها مباشرة إلى خطوات الادخار الخمس في الجلسة.

المال والادخار (10 دقيقة)

1. أشر إلى أن معظم الناس/العائلات لا تملك ما يكفي من المال لشراء كل حاجاتهم وأيضاً رغباتهم. لذلك، يجب عليهم اتخاذ قرارات حول ما يشترونه وما لا يشترونه.
2. اسأل: إذا كان لديك بعض المال الإضافي:
 - ماذا ستشترون به؟
 - هل ستكونون على استعداد لتوفير المال لشراء هذا الغرض؟ لماذا ولماذا لا؟

شجع نقاشاً بين اليافعين/ات حول الادخار والأشياء التي يمكن أن يدخر الشخص لشرائها

3. اسأل لماذا الادخار مهم؟
4. اسأل ما هي الأسباب التي تجعل الناس يدخرون المال؟
5. اسأل ما الذي قد تدخر العائلات المال من أجله؟

6. لخص الأسباب التي تجعل العائلات تدخر المال. (ملاحظة: اربط أياً من التالي ببطاقات/أوراق الرغبات على لوحة العائلة).

● للاستخدام الشخصي أو العائلي، مثل الملابس، رسوم المدرسة، الزي المدرسي، المصاريف الطبية، النقل.

● لحالات الطوارئ أو الأحداث غير المتوقعة التي يجب التعامل معها على الفور، مثل المرض، إصلاح المعدات، شراء معدات وأدوات جديدة، مدخرات في حالة كان موسم الحصاد سيء، شراء الماشية بدل تلك المفقودة، شراء بذور جديدة للسنة القادمة، جائحة عالمية تحد من قدرة الناس على العمل، إلخ.

● للفرص أو الأهداف المستقبلية، مثل رسوم المدرسة، إصلاح المنزل، بناء أو شراء منزل أكبر، بدء عمل تجاري، شراء المزيد من الحيوانات، دفع تكاليف الزواج.

7. ذكر اليافعين/ات بالقصة. ليلي تكسب القليل من المال لتغطية رسوم المدرسة، لكنها تحتاج إلى الدفاع عن استخدام الأموال لهذا الغرض بدلاً من شراء الاحتياجات الأخرى للعائلة.

8. اشرح أننا سنوضح ليلي كيف يمكنها الادخار لسد رسوم المدرسة.

9. الصق اللوحة التي تحتوي على "خطوات الادخار الخمسة" على الحائط أو اللوح الورقي (تم تحضيرها مسبقاً – انظر الملاحظات التحضيرية).

10. ناقش خطوات الادخار الخمسة:

- اختر هدف يدفعك للادخار لمستقبلك.
- قم بإعداد خطة للتوفير.
- تحكم في الإنفاق (تعرف على الفرق بين الرغبات والاحتياجات).
- ادخر بانتظام.
- تعامل مع الانتكاسات التي قد تواجهها خلال الادخار.

هدف ليلي للادخار (حوالي 25 دقيقة)

هدف ليلي للادخار

1. اشرح أن الهدف هو دفع رسوم المدرسة.
2. اسأل: "هل لدى ليلي هدف للادخار حتى الآن؟" (ملاحظة: شجع اليافعين/ات على النقاش).
3. اشرح أن ليلي لديها هدف، وهو الادخار لرسوم المدرسة. ولكن، ليس لديها هدف ادخار محدد.
4. اسأل كم المبلغ الذي تسعى ليلي لجمعه من الادخار؟
5. اشرح: لكي يكون لدى ليلي مبلغ مستهدف تريد ادخاره، يجب أن تعرف كم تكلف رسوم المدرسة. تكلفة رسوم المدرسة هي المبلغ الهدف للادخار.

6. دعونا نفترض أن تكلفة رسوم المدرسة هي 12 ديناراً. سيكون هذا هو المبلغ المستهدف الذي تسعى ليلي لادخاره.

خطة ليلي لادخار

1. اسأل: ما هي الخطوة التالية التي تحتاج ليلي إلى القيام بها؟ (ملاحظة: إذا لم يقل أحد شيئاً، أشر إلى خطوات الادخار الخمس المكتوبة على اللوح. انتظر حتى يقدم أحدهم الإجابة الصحيحة).
2. بمجرد أن يقول أحد اليافعين/ات: "وضع خطة ادخار"، اشكره/ا وعزز أن ليلي تحتاج إلى وضع خطة ادخار.

3. ناقش خطة ادخار ليلي:

- ليلي تحتاج إلى معرفة كم يمكنها أن تدخر من المال في الأسبوع. لنفترض أنها يمكنها أن تدخر ديناراً اردنيا واحداً في الأسبوع.
 - إذا كان بإمكانها ادخار ديناراً واحداً في الأسبوع، كم من الوقت ستستغرق لتجمع ما يكفي من المال لدفع رسوم المدرسة؟
 - استمر في السؤال حتى يقول أحد اليافعين/ات 12 أسبوعاً أو ثلاثة أشهر. (12 ديناراً اردنيا مقسمة على دينار واحد في الأسبوع = 12 أسبوعاً)
4. الآن لدى ليلي هدف ادخار ومبلغ مستهدف وخطة ادخار.

التحديات التي تواجهها خطة ليلي لادخار

1. قسم اليافعين/ات إلى خمس مجموعات صغيرة.
 2. أعط كل مجموعة واحدة من التحديات.
- (ملاحظة: انظر الملحق: التحديات التي تواجهها خطة ليلي لادخار في نهاية خطة الجلسة هذه.)
3. اطلب من المجموعات مناقشة تحدي الادخار الذي تلقوه والتوصل إلى حل. (ملاحظة: امنحهم 10 دقائق للتوصل إلى حل).
 4. عندما يصبحوا جاهزين للإجابة، ادغ المجموعة التي لديها **التحدي الأول** لشرح تحديهم وحلهم.
 5. عندما ينتهون، اسأل الأسئلة التالية. (ملاحظة: اكتب الردود على لوحة ورقية فارغة.)
 - ماذا بإمكان ليلي أن تقول لوالدها لإقناعه بأهمية هدفها طويل الأجل؟
 - هل هناك شيء آخر يمكن أن تفعله ليلي؟
 6. ادغ المجموعة التي لديها **التحدي الثاني** لشرح تحديهم وحلهم.
 7. عندما ينتهون، اسأل الأسئلة التالية. (ملاحظة: دون الردود على اللوحة.)
 - ما رأي الجميع في هذا الحل؟



- هل هناك شيء آخر يمكن أن تفعله ليلى؟
- 8. ادغ المجموعة التي لديها **التحدي الثالث** لشرح تحديهم وحلهم.
- 9. عندما ينتهون، اسأل الأسئلة التالية. (ملاحظة: دون الردود على اللوحة.)
 - ما رأي الجميع في هذا الحل؟
 - هل اقراض ليلى المال لأمها كان حاجة أو لرغبة؟
 - ماذا يمكن أن تفعل ليلى لمواصلة الادخار لهدفها؟ هل من الجيد أن تتنازل في هذه الحالة؟
- 10. ادغ المجموعة التي لديها **التحدي الرابع** لشرح تحديهم وحلهم.
- 11. عندما ينتهون، اسأل الأسئلة التالية. (ملاحظة: دون الردود على اللوحة.)
 - ما رأي الجميع في هذا الحل؟
 - هل اقراض ليلى المال لأختها كان حاجة أو لرغبة؟
 - هل سألتها ليلى عن غايتها من الاقتراض؟
- 12. ادغ المجموعة التي لديها **التحدي الخامس** لشرح تحديهم وحلهم.
- 13. عندما ينتهون، اسأل الأسئلة التالية. (ملاحظة: دون الردود على اللوحة.)
 - ما رأي الجميع في هذا الحل؟ هل يمكن لليلى سؤال أفراد عائلتها أين ذهبت الأموال؟
 - اذكروا بعض الأماكن الآمنة لتخبئه أموالك؟
 - ماذا يمكن أن تفعل ليلى بشكل مختلف في المرة القادمة؟
- 14. راجع الحلول لجميع تحديات الادخار المكتوبة على اللوحة الورقية.
- 15. اشكر جميع المجموعات على اجاباتهم وعملهم الممتاز.
- 16. ناقش هذه النقاط حول الالتزام بخطة الادخار:
 - كان من الأفضل أن تفصل ليلى أموالها الشخصية عن أموال العائلة. هل التزمت بخطة الادخار الخاصة بها؟
 - يجب أن تحافظ على المبلغ المستهدف من الادخار طويل الأجل في ذهنك لمساعدتك على حماية مدخراتك والبقاء ملتزماً بخطة الادخار الخاصة بك.
 - إذا كان لديك هدف من الادخار، يجب أن تحدد ما إذا كنت تنفق المال الذي تريد ادخاره على حاجة أو رغبة.
 - إذا كان الهدف مهماً جداً بالنسبة لك، سيكون من الأسهل التخلي عن "الرغبات" من أجل ادخار المال.



- إذا أرادت ليلي شراء الحذاء في وقت أقرب، يمكنها:
- ادخار المزيد من المال في الأسبوع.
- القيام بأشياء أخرى لكسب المال الذي ستدخر.
- عند إقراض المال، اسأل الشخص أولاً إذا كان يريد اقتراض المال لحاجة أو لرغبة. في حالة والدة ليلي، كانت بحاجة إلى دواء. ولكن، هل كانت أخت ليلي تريد الاقتراض لحاجة أو لرغبة؟
- عادةً إذا أقرضت المال، من غير المحتمل أن تستعيده. يجب عليك التشاور مع عائلتك أولاً قبل إقراض المال لصرفه على رغباتهم. من المهم أن تقدّر احتياجاتك الخاصة أكثر من رغبات أفراد عائلتك، حتى وإن كنت تحبهم.
- **ملاحظة للمشاركين/ات:**
- من الطبيعي أن تواجهكم بعض الأخطاء أو النكسات الصغيرة أثناء الادخار، مثل إنفاق جزء من المال على رغبات فورية أو عدم الالتزام الكامل بالخطّة. المهم أن لا تشعروا بالإحباط أو الفشل. كل خطأ هو فرصة لتتعلموا شيئاً جديداً عن كيفية إدارة أموالكم، وضبط النفس، وتحقيق أهدافكم المالية.
- تذكّروا أن الاستمرارية والتقدم التدريجي أهم من الكمال. حتى لو لم تلتزموا بالخطّة تمامًا في البداية، فإن مراجعة خطواتكم وتعديلها تساعدكم على تحسين خطة الادخار، وتنمية مهاراتهم المالية، والوعي بكيفية التعامل مع المال في المستقبل. الهدف هو أن تتعلموا من التجربة وتصبحوا أكثر قدرة على اتخاذ قرارات مالية ذكية وصحيحة لتحقيق أحلامكم وأهدافكم المالية.
- **سؤال نقاشي قصير:**
- هل يمكنكم مشاركة موقف واجهتم فيه إغراء لإنفاق المال، وكيف تغلبتم عليه أو ماذا تعلمتم منه؟
- **ضع/ي أموالك التي تدخرها في مكان مخصص وآمن، مثل حسالة نقود (يمكنك شراؤها أو صنعها بنفسك)، أو إعطائها لشخص بالغ موثوق، أو وضعها في حساب توفير إن كان ذلك متاحاً.**
- **اسأل المشاركين: "أين يمكن أن تحفظ أموالك بطريقة آمنة؟"**
- اشرح لهم أن الهدف الأساسي من حفظ المال هو ضبط النفس ومنع الإنفاق على الرغبات الفورية، والالتزام بخطة الادخار التي وضعوها.
- أوضح أن المكان الآمن ليس فقط مكان لا يستطيع الآخرون إيجاد المال فيه، بل هو وسيلة لتعزيز الانضباط المالي وتعلّم كيفية إدارة الموارد المالية بشكل مسؤول.
- قدّم أمثلة عملية على أماكن آمنة لحفظ المال:
- الحسالة التقليدية: وهي وسيلة بسيطة وآمنة للأطفال لتعلم الادخار التدريجي.
- حفظ المال مع شخص موثوق، مثل أحد الوالدين أو ولي الأمر، بحيث يكون الإشراف متاحاً ويعلم اليافع/ة قيمة الالتزام بالخطّة.
- فتح حساب توفير لدى صندوق توفير البريد أو أحد البنوك، برفقة ولي الأمر إذا كنت تحت سن 18 عام، لتعليم اليافعين/ات أساسيات الادخار البنكي والأمان المالي.

- اشرح لهم أن عدم قدرة الآخرين على إيجاد المال واحد من الأسباب للحفاظ الآمن، لكنه ليس السبب الوحيد، فالأهم هو تعلم التحكم بالمال، وتحديد الأولويات، والالتزام بخطة الادخار مهما واجهتهم الرغبات الفورية.
- ذكر أن هذه الممارسات تساعد على:
- تحقيق أهدافهم المالية الصغيرة والطويلة الأمد.
- تعزيز قيمة الانضباط المالي والالتزام الشخصي.
- فهم الفرق بين الاحتياجات والرغبات وكيفية التحكم في الإنفاق اليومي.
- يمكن للميسر أن يطرح أسئلة تحفيزية مثل:
- "كيف يساعدك اختيار مكان آمن على الالتزام بخطة الادخار؟"

"ماذا ستفعل إذا واجهتك رغبة قوية في شراء شيء قبل تحقيق هدف الادخار؟" النقاش

1. اشرح أن الجميع يواجه نكسات عندما يبدأون في ادخار المال. أحياناً تحدث أشياء تمنعنا من الادخار - مثل النفقات غير المتوقعة أو فقدان مصدر الدخل.
2. اسأل: ماذا يمكنك أن تفعل إذا واجهت تحديات أو نكسات؟ (ملاحظة: شجع اليافعين/ات على مناقشة هذا). يمكن أن تشمل هذه الحقيقة عدم وجود أي مصادر للدخل حتى الآن.
3. لخص طرق التغلب على النكسات، بما في ذلك الاقتراحات التي قدمها اليافعين/ات:
 - البحث عن مصادر لجني المزيد من الدخل.
 - العودة إلى خطة الادخار الخاصة بك في أقرب وقت ممكن.
 - قرر ادخار المزيد من المال في الأسبوع.
 - تأخير شراء الغرض لوقت لاحق مما كنت تأمل.
4. أوضح أن هدف الادخار هو أن تكون **منتظماً بالتوفير قدر الإمكان**. حتى مع وجود بعض النكسات، عد إلى خطة الادخار مرة أخرى حالما يصبح ذلك ممكناً.
5. أشر إلى أننا كنا نتحدث عن رسوم المدرسة الخاصة بـ ليلي، والتي كانت **حاجة** أساسية.
6. اشرح أن الناس عادةً ما يدخرون لتوفير الحاجات، مثل الدواء، الزي المدرسي، الكتب أو الأهداف، بما في ذلك الذهاب إلى الجامعة أو شراء معدات لبدء عمل تجاري جديد.
7. ابدأ نقاشاً حول كيف يمكن أن يساعدك وضع هدف للادخار وخطة للادخار في تحقيق أحد أهدافك أو طموحاتك طويلة الأجل. (ملاحظة: شجع اليافعين/ات على مناقشة الموضوع).
8. اسأل اليافعين/ات: "ما هو الهدف الذي يجعلك تسعى لادخار المال؟" (ملاحظة: شجع عدة يافعين/ات على المشاركة).
9. شجع اليافعين/ات على الادخار لتحقيق هدف في حياتهن.

10. اشرح أنه من الممكن تعلم الادخار. ابدأ/ي بالادخار لشراء شيء صغير جداً، حتى لو كان غرضاً ترغب به، مثل قلم، كتاب، عطر جديد، احذية جديدة، ملابس، إلخ. البدء بممارسة الادخار سيدربك على توفير من أجل شراء الأغراض الكبيرة.

11. اشرح أنه من المهم أخذ أهدافك وأحلامك على محمل الجد، حتى عندما لا يأخذها الآخرون دائماً على محمل الجد.

12. اشرح أن إحدى الطرق التي يمكن لليافعين/ات من خلالها ادخار الأموال للحاجات والرغبات هي الانضمام إلى ما يسمى "جمعية الادخار والاقتراض"³⁷ أو فتح حساب توفير في احد البنوك. صف كيف يعمل هذا النظام (انظر المربع أدناه) وكيف يمكنهم الانضمام إلى مجموعة أو تكوين مجموعة.

كيف تعمل صناديق الادخار؟

1. يتم تعريف اليافعين/ات على مفهوم صندوق الادخار وأهميته في تجميع المال لتحقيق أهداف مالية مشتركة أو شخصية.
2. يختار الأفراد الانضمام إلى مجموعة صغيرة ويحددون أعضائها (عادةً 15-25 شخصاً).
3. يتم تدريب الأعضاء على إدارة الصندوق والمسؤولية المالية، ويُجهز الصندوق مع دفاتر لتسجيل المساهمات والمعاملات.
4. تضع المجموعة دستوراً ولوائح داخلية تحدد قواعد الادخار، تكرار الاجتماعات، وكيفية استخدام المال.
5. تنتخب المجموعة رئيساً، أمين سر، وأمين صندوق لمتابعة العمليات لمدة محددة (مثل سنة واحدة).
6. يقرر كل عضو مقدار المساهمة في الصندوق أسبوعياً أو حسب الاتفاق.
7. يمكن استخدام المال المدخر في نشاط تجاري أو خدمي يعود بأرباح على المجموعة.
8. في نهاية الدورة (مثلاً بعد 9-12 شهراً)، تُوزع الأرباح على الأعضاء بما يتناسب مع مساهمتهم في الصندوق.
9. يمكن تكرار الدورة والاستمرار في الادخار، مع التركيز على تنمية مهارات التخطيط المالي، الالتزام، والتعاون بين الأعضاء.
10. إذا احتاج أحد الأعضاء إلى المال قبل نهاية الدورة، يمكن الاقتراض بدون فائدة مع تحديد مدة زمنية للسداد وتقسيم المبلغ المقترض على دفعات متفق عليها، مع الالتزام بالشفافية والمصداقية.

³⁷ The VSLA model of savings was developed by CARE in 1991. To read more, go to https://www.care.org/sites/default/files/documents/vsla_unlocking_access.pdf

الخاتمة: الوقت الإجمالي – 15 دقيقة

1. اشكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكّر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
 2. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
 3. اسأل اليافعين/ات عن مقترحات عملية يمكن أن تساعدكم على إدارة المال والادخار. شجعهم على التفكير في خطوات صغيرة يمكن تنفيذها يومياً أو أسبوعياً. اقترح بعض الأفكار العملية مثل:
 - كتابة الهدف المالي على **حصالة أو صندوق الادخار** لتذكير أنفسهم بما يدخرون من أجله.
 - **مقارنة الأسعار** قبل شراء أي غرض للتأكد من اختيار الأنسب.
 - **عمل جدول لتتبع المصاريف والمدخرات الأسبوعية** لمعرفة تقدمهم والالتزام بالخططة.
- يمكنكم أيضاً تشجيع اليافعين/ات /ات على **ابتكار أفكارهم الخاصة** ومشاركتها مع الآخرين لتعزيز روح التعاون والتعلم الجماعي.
4. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .
 5. ذكّر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، واطلب الى هم إحضار الكتيب الخاص بهم.
 6. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الملحق: تحديات التي تواجهها خطة ليلي الادخارية

• السيناريو #1:

يصف احد افراد الاسرة "ليلي" ابنته بالأنانية ويجب عليها تسليم أموالها للأسرة لتغطية نفقات المنزل. ما النصيحة التي يمكن أن تقدمها لها؟

السيناريو #2:

بعد عدة أسابيع من الادخار، أصبحت ليلي قريبة من تحقيق هدفها بشراء جهاز لوجي للدراسة. أثناء تجولها في السوق مع صديقاتها، بدأت إحدى صديقاتها بإقناعها بشراء إكسسوارات أو حذاء جديد، قائلة لها إنها تستطيع شراء الجهاز اللوجي لاحقاً. شعرت ليلي بالتردد بين الاستجابة لرغبة فورية تحت ضغط صديقاتها أو الالتزام بخطة الادخار التي وضعتها لنفسها.

ما القرار الأنسب الذي يمكن أن تتخذه ليلي في هذا الموقف؟ وكيف يمكنها التعبير عن قرارها لصديقاتها دون الشعور بالحرج أو الضغط؟

السيناريو #3:

أخ "ليلي" مريض فجأة. تحتاج والدتها إلى بعض المال من "ليلي" لشراء دواء بشكل طارئ. كيف يمكن لـ "ليلي" الاستمرار في الادخار لسداد رسوم مدرستها؟

• السيناريو #4:

تطلب الأخت الكبرى لـ "ليلي" اقتراض بعض أموالها. ماذا يجب أن تفعل "ليلي"؟

• السيناريو #5:

كانت "ليلي" تدخر أموالها تحت مرتبتها. في يوم ما تكتشف أن الأموال مفقودة. ما النصيحة التي تقدمها لـ "ليلي"؟

الجلسة رقم 32: السعي وراء أحلامك

أهداف الجلسة ::

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من:
- تحديد المهارات والاهتمامات الشخصية
- استكشاف الخيارات المهنية المتاحة وخلق فرص اقتصادية

الوقت الإجمالي: ساعتان

الأنشطة

نشاط (البحث عن المهارات الشخصية) 20 دقيقة

تم تصميم هذا النشاط لجعلك تفكر ملياً في المهارات التي تمتلكها وكيف تتلائم هذه المهارات مع المهن المختلفة

1. اطلب من اليافعين/ات وضع قائمة تضم 15-20 من مهاراتهم الشخصية التي يملكونها ، مثل الإبداع، والتواصل، وحل المشكلات، والعمل الجماعي، والروح القيادية، والمهارات البحثية، والكتابة، والقدرة على التكيف، والمثابرة، والتكنولوجيا، والخطابة العامة، والتنظيم، وما إلى ذلك.

2. اطلب العمل ضمن فرق للعثور على الأشياء التي تمثل مهاراتك (الإبداع - ورق الرسم، التواصل - جهاز اتصال لاسلكي). (ناقش كيف تتلائم هذه المهارات مع المهن المختلفة. فيما يلي بعض الأمثلة على ذلك :

- الإبداع - ورق الرسم، وفرشاة الرسم، والآلات الموسيقية
- التواصل - جهاز اتصال لاسلكي، هاتف، قلم لوح أبيض
- حل المشكلات - مكعب أحجية، مكعب روبيك، سماعات رأس متشابكة
- العمل الجماعي - كرة القدم، صورة جماعية
- روح القيادة - شارة الكابتن، مكبر الصوت
- المهارات البحثية - كتاب من المكتبة، عدسة مكبرة

- إخفاء الأشياء: قم بتوزيع الأشياء حول منطقة محددة قبل بدء النشاط. تأكد من إخفاءها جيداً بحيث تتطلب بعض الجهد للعثور عليها، ولكن لا تجعل من المستحيل الوصول إليها

التعليمات

1. قسّم اليافعين إلى فرق: قسّم اليافعين إلى فرق مكونة من 3-4 أفراد
2. قدم شرحاً موجزاً للنشاط: وضح بإيجاز مفهوم تحديد المهارات وأهميتها في المجال المهني
3. توزيع القوائم: زوّد كل فريق بقائمة بالمهارات والأشياء المقابلة لها
4. اضبط المؤقت: اضبط المؤقت لمدة 20 دقيقة
5. يبدأ البحث عن المهارات الشخصية: تتسابق الفرق في البحث عن الأشياء التي تمثل المهارات الموجودة في قائمتهم. شجع التعاون والتواصل بين أفراد الفريق.
6. انتهاء الوقت: عندما يرن المؤقت، يجب على جميع الفرق التوقف عن البحث والعودة إلى منطقة البدء المحددة

المناقشة 15 دقيقة

- عرض الأشياء: اطلب من كل فريق تقديم الأشياء التي وجدوها وشرح المهارة التي تمثلها
- ربط المهارات بالمهن: لكل زوج من المهارات والأشياء التي تمثلها، اسأل المجموعة: "ما هي المهن التي ستستفيد من هذه المهارة؟" شجع إجراء العصف الذهني والاحتمالات المتعددة
- الختام: ناقش بإيجاز أهمية تحديد مهاراتك وتطويرها لتكون ناجحاً في المسار الوظيفي الذي اخترته.

نشاط إضافي

- بعد المناقشة، يمكنك أن تجعل اليافعين يكتبون 3-5 مهارات يمتلكونها وي طرحون الأفكار حول المهن التي تستخدم هذه المهارات

إرشادات

- قم بتخصيص قائمة المهارات وفقاً للاهتمامات والتطلعات المحددة لليافعين
- يمكنك زيادة مستوى التحدي في نشاط البحث عن المهارات بتعديل مستوى الصعوبة من خلال إخفاء العناصر في مواقع أكثر تحدياً
- شجعهم على الإبداع في العثور على الأشياء. إذا لم يتمكن الفريق من العثور على الشيء نفسه، اسمح لهم بالعثور على شيء يمثل المهارة بشكل إبداعي

ختم الجلسة :الوقت الإجمالي 20 – دقيقة

1. اشكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم.
ذكر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
2. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .
4. ذكر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار دليل اليافعين/ات .
5. اختتم/ي الاجتماع

الجلسة رقم 33: كتابة السيرة الذاتية

أهداف الجلسة :

بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعين/ات من القيام بما يلي:

1. فهم أسس بناء السيرة الذاتية وأنواعها المختلفة وكيفية اختيار الأنسب لاحتياجاتهم.
2. تحديد نقاط قوتهم ومهاراتهم وخبراتهم وإبرازها بطريقة محترفة.
3. كتابة محتوى سيرة ذاتية قوي يجذب انتباه أصحاب العمل أو التدريب.
4. تنسيق وتصميم السيرة الذاتية بشكل مميز وسهل القراءة.
5. التعرف على أدوات وبرامج إلكترونية تساعد على تصميم سيرة ذاتية قوية.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- أوراق كبيرة (ورق متتالي أو ورق طباعة الصحف).
- أقلام تحديد كافية لكل مشارك.
- شريط لاصق.
- أمثلة مطبوعة لسير ذاتية جيدة وسيئة.
- قائمة برامج أو مواقع إلكترونية لتصميم السيرة الذاتية (مثل Canva ، Novoresume ، Zety).

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات وتدرّب جيدًا على المحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قسّما الأنشطة التي سيتسيرانها.
- حضّر أمثلة عملية للأقسام المختلفة للسيرة الذاتية، مع نماذج لأصحاب خبرة محدودة.

ملاحظة للميسرين:

لم أقم بإرفاق نماذج لسير ذاتية ضمن هذا الدليل، وذلك لأن الدليل سيتم طباعته بنسخته الحديثة لشهر نوفمبر 2025، ونماذج السير الذاتية التقليدية تتغير بشكل دوري. لذلك، اعتماد نموذج محدد قد يؤدي إلى أن يصبح هذا النموذج قديمًا أو يحتوي على معلومات غير محدثة بعد فترة قصيرة.

لذلك، الهدف في هذه الجلسة هو التركيز على الإطار العام للسيرة الذاتية بغض النظر عن شكلها التفصيلي. للحصول على نماذج سير ذاتية محدثة وحديثة قبل بدء الجلسة، يمكنكم الرجوع إلى المواقع المتخصصة التالية:

1. [Canva](#) سيرة ذاتية
2. [Zety – Resume Builder](#)
3. [Indeed – Resume Samples](#)
4. [Kickresume](#)

يمكنكم الاطلاع على هذه النماذج، وطباعة ما يناسبكم قبل بدء الجلسة، أو استخدام نموذج السيرة الذاتية الخاص بكم إن رغبتكم.

خطة الجلسة:

أ. التجمع والتحفيز: الوقت الإجمالي - 15 دقيقة

1. رحب بالفاعلين/ات واشكرهم على الحضور.
2. اسألهم إن كان لديهم أي خبرة سابقة في كتابة السيرة الذاتية.
3. نشاط تحفيزي:
 - ضع ملصق على ظهر كل مشارك واطلب من الآخرين كتابة كلمة أو مهارة يعتقدون أنها قوية فيه.
 - الهدف: التعرف على نقاط القوة الشخصية وتهيئة الفاعلين/ات للمرحلة التالية.

ب. فهم أسس بناء السيرة الذاتية – 15 دقيقة

شرح معنى السيرة الذاتية:

ابدأ بسؤال الفاعلين/ات "ما رأيكم، ماذا تعني كلمة سيرة ذاتية؟"

- بعد أخذ بعض الإجابات، وضح لهم:

السيرة الذاتية هي وثيقة مختصرة تُقدّم معلومات عن الشخص، مثل بياناته الشخصية، تعليمه، خبراته، مهاراته وإنجازاته، بهدف التعريف بنفسه أمام أصحاب العمل، المدارس، الدورات التدريبية أو فرص التطوع.

- أضف مثالاً بسيطاً:

"تخيلوا أنكم تريدون التقديم لمسابقة مدرسية أو تدريب صيفي، السيرة الذاتية تساعد الآخرين على معرفة أهم ما يميزكم بسرعة".

مكونات السيرة الذاتية: 20 دقيقة

- يقوم/تقوم الميسر/ة بتقسيم المتدربين إلى 3 أو 4 مجموعات، ويطلب من كل مجموعة خلال 10 دقائق أن تكتب العناصر الأساسية التي برأي المجموعة يجب ذكرها في السيرة الذاتية وتصميم شكلها العام.

- ثم يطلب/تطلب الميسر/ة من كل مجموعة تلو الأخرى أن تعرض واحدة من المعلومات التي دونتها بالدور، ويقوم/تقوم بمناقشة كل معلومة وتصحيحها إذا كانت غير صحيحة. ويتم تكرار هذه العملية حتى تعرض المجموعات كل ما دونته. وأخيرًا، يساعد/تساعد الميسر/ة على إضافة المعلومات الناقصة من خلال طرح الأسئلة وإعطاء أمثلة.

التفاصيل الشخصية	الدراسة والمؤهلات	التاريخ المهني	الأنشطة اللاصفية	الإنجازات	المهارات
الاسم	دراساتك الحالية	الشهر والسنة، المنصب، ثم اسم الشركة أو المؤسسة	الأنشطة التطوعية	جوائز	القدرة على التخطيط والتنظيم، والقيادة
العنوان	ابدأ بأحدث الدراسات	تفاصيل عن مهامك الأكثر ملاءمة	ورشات أو تدريبات التي حضرتها	شهادات	مهارات محددة مطلوبة
رقم الهاتف	اذكر المؤسسة مع السنة والشهر التي بدأت بها وأنهيت فيها	من الأحدث للأقدم	نوادي أو فرق تنتمي إليها	تقديرات	اللغات
البريد الإلكتروني	تستطيع إضافة العلامات النهائية	تذكر كيف تقدم نفسك لصاحب العمل		منشورات	
الموقع الإلكتروني					

نشاط "اختر بطاقتك" - 5 دقائق

1. حضر بطاقات ملونة مكتوب عليها أسماء أنواع السيرة الذاتية:
 - تقليدية
 - مختصرة
 - إبداعية
2. وزّع البطاقات على الياfeين/ات واطلب منهم قراءة وصف كل نوع مكتوب على البطاقة (يمكن إضافة جملة قصيرة توضح المزايا).

CV

السيرة الذاتية الإبداعية

سيرة جذابة بصريًا، تعكس شخصيتك ومهاراتك بطريقة مبتكرة. مناسبة للمجالات الإبداعية أو الأنشطة المتميزة.

ميزة مختصرة: تظهر مهاراتك بطريقة فنية ومختلفة، تلفت النظر.

CV

السيرة الذاتية المختصرة

صفحة واحدة تلخص أهم مهاراتك وخبراتك بسرعة. مناسبة إذا تريد تقديم سريع ومباشر.

ميزة مختصرة: تجذب الانتباه بسرعة، لا تحتاج تفاصيل كثيرة.

CV

السيرة الذاتية التقليدية

"سيرة منظمة وواضحة، مناسبة للتقديم للوظائف والدورات الرسمية. تركز على التعليم والخبرات بشكل مرتب"

ميزة مختصرة: تناسب أصحاب الخبرة المحدودة أو التقديم الرسمي.

3. اطلب من كل مشارك اختيار البطاقة التي يعتقد أنها الأكثر ملاءمة لأهدافه أو مستقبله.
4. بعد الاختيار، احتفظ كل مشارك ببطاقته أمامه على الطاولة.
5. يمكنك إضافة لمسة تفاعلية: دع اليافعين/ات يرسمون رمز صغير أو شعار يمثل نوع السيرة الذاتية التي اختاروها.

استكشاف الأمثلة العملية – 5 دقائق

1. حضر أمثلة مطبوعة أو عروض PowerPoint لكل نوع من السيرة الذاتية .
2. عرض الأمثلة أمام اليافعين/ات .
3. ناقش معهم الاختلافات بين الأنواع:
 - التقليدية :منظمة، تناسب الوظائف والدورات الرسمية.
 - المختصرة :صفحة واحدة، تلخص المهارات والخبرات بسرعة.
 - الإبداعية :تصميم جذاب، يعكس شخصية صاحب السيرة الذاتية، مناسب للمجالات الإبداعية.
4. اطلب من اليافعين/ات تدوين المزايا والعيوب لكل نوع على سبورة كبيرة بطريقة تفاعلية (مثلاً، كل مجموعة تضيف نقطة لكل نوع).

نشاط تفاعلي "متى تستخدم أي نوع؟" – 5 دقائق

1. قسم اليافعين/ات إلى مجموعات صغيرة (3-4) أشخاص.
2. أعط كل مجموعة سيناريوهات قصيرة مثل:
 - التقديم لدورة تدريبية مدرسية
 - التقديم لوظيفة صيفية
 - التقديم لمسابقة مدرسية
 - التقديم لدورة تعليمية عبر الإنترنت
3. اطلب من كل مجموعة تحديد النوع الأنسب لكل سيناريو وشرح السبب لبقية اليافعين/ات .
4. اجعل النشاط تفاعلياً عبر:
 - منح نقاط لكل مجموعة تختار الخيار الصحيح أو الأكثر إقناعاً.
 - دع المجموعات تستخدم رموز أو رسومات صغيرة على ورق لتوضيح سبب اختيارها.

نشاط تحديد نقاط القوة: الوقت الإجمالي - 20 دقيقة

1. نشاط فردي: كل مشارك يكتب قائمة بمهاراته، خبراته، وأنشطته التي قام بها.
2. مشاركة بعض الأمثلة مع المجموعة لتبادل الأفكار.

نشاط نسيق وتصميم السيرة الذاتية" لمدة 20 دقيقة:

- قدم 3-5 أمثلة لسير ذاتية مصممة بشكل جذاب وواضح يمكن أن تكون مطبوعة أو على PowerPoint).
- ركز على النقاط التالية:
 - ترتيب المعلومات (معلومات شخصية، خبرات، تعليم، مهارات، إلخ).
 - استخدام العناوين الفرعية لتقسيم الأقسام.
 - توازن النص والفواصل البصرية (مسافات، خطوط، قوائم).

مناقشة عناصر التصميم

شرح للمشاركين أساسيات اختيار الخطوط وحجم النص:

- خط واضح وسهل القراءة) مثل Arial ، Calibri ، أو Times New Roman.
- حجم النص: 10-12 للنص العادي، 14-16 للعناوين.
- تحدث عن ترتيب الأقسام بطريقة منطقية:
 1. المعلومات الشخصية
 2. الهدف الوظيفي أو الملخص
 3. الخبرات العملية
 4. التعليم والمؤهلات
 5. المهارات
 6. اللغات أو الدورات التدريبية (إن وجدت)
- أعطِ نصائح إضافية: استخدام النقاط بدلاً من الفقرات الطويلة، وتجنب ازدحام المعلومات.

استخدام أدوات مساعدة: الوقت الإجمالي - 10 دقيقة

1. تقديم قائمة برامج ومواقع إلكترونية لتصميم السيرة الذاتية (Canva ، Novoresume ، Zety).
2. عرض سريع لكيفية استخدام أحد هذه الأدوات لتصميم سيرة ذاتية جذابة.

الخاتمة والتقييم: الوقت الإجمالي - 10 دقيقة

1. مراجعة أهم النقاط: عناصر السيرة الذاتية، كيفية إبراز المهارات، وأهمية التنسيق.
2. تقديم مهمة للمشاركين: تحسين السيرة الذاتية التي كتبها كل مشارك باستخدام النصائح التي تعلموها، وتجهيز نسخة جاهزة للمستقبل.

الجلسة رقم 34: اجراء مقابلات العمل

أهداف الجلسة :

في نهاية هذه الجلسة سيتمكن اليافعين/ات من:

1. التعرف على استراتيجيات اجراء مقابلات العمل الفعالة
2. اكتساب مهارات اجراء مقابلات العمل بفاعلية ونجاح

المواد المطلوبة

اللوح الأبيض/ اللوح الورقي القلاب، أقلام التحديد الملونة، ورق ملاحظات لاصق

الوقت: ساعتين

xxix)النشاط التحضير لمقابلة العمل (ساعتين)

الهدف من النشاط هو البحث عن وظيفة أحلامك والتحضير لمقابلة العمل

الإعداد والتحضير

- ابحث عن أسئلة المقابلات الشائعة لوظيفة أحلامك التي اخترتها قدم موارد أو أسئلة نموذجية
- حدد ملابس المقابلة المناسبة للقطاع/الشركة صور أو فيديو قصير
- قم بإعداد نشرة نصائح المقابلة وقم بتسليط الضوء على لغة الجسد، ورسائل الشكر وما إلى ذلك

A. اجراء مقابلات تجريبية

- قسّم اليافعين/ات إلى مجموعات من اثنين (المحاورون والمرشحون للوظيفة)
- يبحث المرشحون للمقابلة عن أسئلة شائعة لمقابلات وظيفة أحلامهم ويعدون إجابات تعرض مهاراتهم وخبراتهم
- يتدرب المحاورون على طرح أسئلة واضحة وموجزة، مع الالتزام بآداب المقابلات
- قم بتمثيل الأدوار في مقابلة مدتها 15 دقيقة، مع تبديل الأدوار في منتصف المدة

B. التغذية الراجعة وتحليل الأداء: 30 دقيقة

- قم بتنظيم مناقشة جماعية حول المقابلات التجريبية
- يقدم اليافعين/ات ملاحظات بناءة لأقرانهم حول نقاط القوة في أدائهم وطرح أفكار لتحسينه
- راجع الأخطاء الشائعة في المقابلات وكيفية تجنبها باستخدام النشرة المعدة مسبقاً

C. الختام : 5 دقائق

- لخص بإيجاز النقاط الرئيسية من النشاط : أهمية التحضير، وآداب المقابلة، وما إلى ذلك
- شجع اليافعين/ات على ممارسة مهاراتهم في المقابلات باستمرار وتحسين إجاباتهم

1. توظيف الشباب في الأردن

ارتفاع معدلات البطالة: تعد بطالة الشباب في الأردن قضية مهمة، حيث تطل هذه النسبة 30 ٪ من الشباب وهذا يسلب الضوء على الحاجة إلى التوجيه المهني المستهدف وتطوير المهارات لتحسين فرص العمل للشباب (البنك الدولي، 2021)

2. فجوة المهارات

نقص المهارات الشخصية: يشير العديد من أصحاب العمل في الأردن إلى وجود فجوة ملحوظة في المهارات الشخصية الأساسية بين الشباب الباحثين عن عمل، بما في ذلك مهارات التواصل والعمل الجماعي وحل المشكلات. يمكن أن تعيق هذه الفجوة فرص العمل والتقدم الوظيفي، منظمة العمل الدولية، 2018

3. بحوث حول التطوير الوظيفي

توافق الوظيفة مع الاهتمامات ونقاط القوة: تشير الدراسات إلى أن الأفراد الذين يعملون في وظائف تتسجم مع اهتماماتهم ونقاط قوتهم يكونون أكثر قرباً من تحقيق الرضا الوظيفي والأداء المتميز. يمكن أن يؤدي هذا التوافق إلى شغلهم وظائف أكثر إرضاءً ونجاحاً هولندا، (1997)

4. أهمية التقييم الذاتي

التأمل الشخصي والتقييم: تشجيع الشباب على تقييم مهاراتهم واهتماماتهم وقيمهم يمكن أن يساعدهم في اتخاذ قرارات مهنية رشيدة. يمكن أن توفر أدوات مثل اختبارات الشخصية والتقييمات المهنية تحليلات قيّمة. (سوبر، 1990)

5. النوع الاجتماعي والخيارات المهنية

الفجوات بين الجنسين: في الأردن، يمكن أن تؤثر الأدوار الاجتماعية التقليدية للجنسين على خياراتهم المهنية، مما يحد غالباً من الفرص المتاحة للشابات في مجالات معينة. يمكن أن تسهم معالجة هذه الفجوات من خلال التثقيف وتقديم الدعم المهني في تعزيز المساواة بين الجنسين في سوق العمل. (هيئة الأمم المتحدة للمرأة، 2020)

6. التحصيل العلمي والتوظيف

الارتباط بين التعليم والتوظيف: يرتبط التحصيل العلمي العالي بشكل عام بالحصول على فرص توظيف أفضل. ومع ذلك هناك حاجة ماسة في الأردن إلى سد الفجوة بين التعليم وسوق العمل لضمان حصول الخريجين على المهارات التي يطلبها سوق العمل. (اليونسكو، 2019)

7. دور الإرشاد

تأثير الإرشاد: يمكن لبرامج الإرشاد أن تعود بفائدة كبيرة على الشباب من خلال تقديم التوجيه، والدعم، وفتح فرص التواصل. يمكن للموجهين مساعدة المتدربين على التعرف على مختلف المسارات المهنية وتطوير المهارات الأساسية لتحقيق النجاح في المجالات التي يختارونها. (رودس، 2005)

8. التكنولوجيا والوظائف المستقبلية

مستقبل العمل: تطور التكنولوجيا والأتمتة يُحدث تحولاً جذرياً في سوق العمل. يتعين على الشباب تطوير مهاراتهم الرقمية والتقنية لضمان قدرتهم على المنافسة في سوق العمل المستقبلي. (المنتدى الاقتصادي العالمي، 2020)

9. مهارات ريادة الأعمال

تعزيز ريادة الأعمال: يمكن لتشجيع ريادة الأعمال وتنمية مهاراتها أن يفتح أمام الشباب مسارات وظيفية بديلة ومجدية يمكن لتنمية ريادة الأعمال أن يسهم في تطوير مهارات الإبداع، وتحمل المخاطر، وحل المشكلات. (جي إم إي، 2019)

10. المرونة والقدرة على التكيف

في سوق العمل سريع التغير، تعد المرونة والقدرة على التكيف من السمات الحاسمة هو مفتاح النجاح الحقيقي و يجب أن يكون الشباب مستعدين للتعامل مع النكسات، والتكيف مع التحديات الجديدة، والاستمرار في التعلم والنمو المهني طوال مسيرتهم المهنية. (داك ورث، 2016).

الجلسة رقم 35: نساء ورجال يُحتذى بهم في المجتمع

أهداف الجلسة :

في نهاية هذه الجلسة سيتمكن اليافعين/ات من:

- تقييم الفرص الاقتصادية للنساء والرجال في مجتمعاتهم من خلال وصف بعض الأنشطة التي تقوم بها النساء ويقوم بها الرجال حالياً في المجتمع.
- التفكير في أهدافهم الخاصة، ثم التوصل للخطوات اللازمة للحصول على الفرص الاقتصادية (التخطيط، التدريب، إلخ).
- التعرف على التحديات التي تقوض الفرص الاقتصادية في مجتمعاتهم وكيفية الاستجابة لها.
- وصف الإجراءات التي يمكنهم اتخاذها للنجاح في مهنة أو وظيفة.

الوقت: ساعتين

المواد المطلوبة

أقلام ملونة	اللوحة الورقية
الملحق: إرشادات المتحدث – انظر نهاية خطة هذه الجلسة	

الملاحظات التحضيرية:

- اقرأ خطة هذه الجلسة عدة مرات، بما في ذلك الملحق. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- راجع الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.
- لجلسة اليافعين/ات اختر سيدة شابة غير متزوجة أو تأخر زواجها في القرية/المجتمع المحلي وتملك مشروعاً صغيراً ناجحاً أو تعمل في منظمة كبرى (عمل احترافي). إذا كان لديها مشروع تجاري، فقد يكون تربية وبيع الحيوانات الصغيرة (دواجن، ماعز)، الزراعة المنزلية، تمتلك مخبزاً، تعمل في تربية النحل، أو تمتلك متجرّاً على سبيل المثال متجرّاً للتوابل. من غير

الضروري أن تكون هذه السيدة ثرية، ولكن يجب أن تكون قد أكملت المدرسة الثانوية وتكون ناجحة في عملها. ويجب أن تكون قادرة على التحدث بحرية عن تأجيل الزواج والضغط الاجتماعية والثقافية التي واجهتها، وليس فقط التحديات المالية.

- جلسة الفتیان اختر شاب من المجتمع المحلي ويملك مشروعاً صغيراً ناجحاً أو يعمل في منظمة كبرى (عمل احترافي). إذا كان لديه مشروع تجاري، فقد يكون تربية وبيع الحيوانات الصغيرة (دواجن، ماعز)، الزراعة، يمتلك متجرًا أو مخبزاً، يعمل في تربية النحل، أو يمتلك متجرًا على سبيل المثال محلاً تجارياً سوبرماركت أو دكان صغير. من غير الضروري أن يكون هذه الشاب ثرياً، ولكن يجب أن يكون قد أكمل المدرسة الثانوية ويكون ناجحاً في عمله. ويجب أن يكون قادراً على التحدث بحرية عن الضغوط الاجتماعية والثقافية التي واجهها، وليس فقط التحديات المالية

ملاحظة للمشرفين: المتطلب الأهم لاختيار هذه الفتاة الريادية هو أن تكون قد اختارت رسم مسار حياتها الخاص بطريقة قد تتعارض مع العادات المحددة للنساء، سواء في حياتها العائلية (تأجيل الزواج، زواج قائم على المساواة) أو متميزة في حياتها المهنية (من خلال إكمال دراستها، اختيار مهنتها، أو جانب آخر من حياتها).

المتطلب الأهم لاختيار الشاب الريادي هو أن يكون قد اختار رسم مسار حياته الخاص بطريقة قد تتعارض مع العادات المحددة للالتحاق بوظيفة، سواء في حياته العائلية أو المهنية (من خلال إكمال دراسته، اختيار مهنته، أو جانب آخر من حياته).

- قم بعمل نسخة من إرشادات المتحدث (انظر نهاية خطة هذه الجلسة). عبئ الجزء العلوي من الإرشادات (اسم المشرّف، موقع الاجتماع، التاريخ، الوقت).
- قبل أسبوع من اجتماع نادي اليافعين/ات، قم بدعوة السيدة/ة ليكون المتحدث/ة الضيف/ة خلال الجلسة. أبلغهم عن نادي اليافعين/ات وأن الغرض من عرضهم التقديمي الذي يستغرق 20 دقيقة هو توضيح الفرص الاقتصادية للرجال والنساء في المجتمع وما يتطلبه تحقيق هذا النجاح على المستوى المهني. أعط المتحدث/ة إرشادات المتحدث. (ملاحظة: سيكون من الضروري مناقشة التحديات المتعلقة بالنوع الاجتماعي وكيف عملوا على مواجهتها).

A. الترحيب³⁸: الوقت الإجمالي-30 دقيقة

1. رحب بالجميع في نادي اليافعين/ات. اشكر اليافعين/ات على حضورهم مجدداً.
2. اسأل إن كان لدى أي واحدة منهم سؤال من الاجتماع السابق لنادي اليافعين/ات. اسحب الأسئلة من صندوق الأسئلة السرية وأعط الوقت للإجابة عليها، إن وجدت.

³⁸ Adapted from: GREAT Activity Cards Very Young Adolescents (10-14 years old).

3. قل إنهم في الجلسات الماضية تعلموا عن أهمية البقاء في المدرسة واستكمال تعليمهم والحصول على شهادة لتحقيق أحلامهم. اشرح أننا اليوم سنتحدث عما يحدث بعد مرحلة الانتهاء من المدرسة وكيف يمكنهم تحسين حياتهم.

4. اشرح التمرين:

- ابحثوا عن شريك/ة يمكنكم التحدث معهم وقسموا أنفسكم إلى مجموعات تتكون من اثنين.
- بعد كل سؤال أطرحه عليكم، تحدثوا مع شريككم عن إجاباتكم. تناوبوا على الإجابة على السؤال مع بعضكم البعض.
- اقرأ السؤال الأول من الصندوق أدناه. اطلب من اليافعين/ات /ات مناقشته مع شريكهم. (ملاحظة: اسمح لليافعين/ات بحوالي 5 دقائق للتحدث عن السؤال فيما بينهم.)

سؤال 1: عندما تتخرجوا من المدرسة، كيف ستدعم نفسك وعائلتك؟

سؤال 2: ما الذي تحتاجونه لكي تتمكنوا من دعم نفسك؟

سؤال 3: عندما تكبروا وتصبحون أكثر استقلالية، كيف تودون المساهمة في مجتمعنا؟

- اقرأ السؤال 2 من الصندوق أعلاه. اطلب من اليافعين/ات /ات مناقشته مع شريكهم. (ملاحظة: اسمح لليافعين/ات بحوالي 5 دقائق للتحدث عن السؤال.)
 - اقرأ السؤال 3 من الصندوق أعلاه. اطلب من اليافعين/ات /ات مناقشته مع شريكهم. (ملاحظة: اسمح لليافعين/ات بحوالي 5 دقائق للتحدث عن السؤال.)
5. عند الانتهاء من طرح الأسئلة، أشر إلى أنه في اجتماعات نادي اليافعين/ات كتبتم طموحاتكم وقمتم بتحديد أهدافكم.
6. اشرح أن العرض التقديمي اليوم قد يشجعكم على إعادة النظر في طموحاتكم وأهدافكم. بطبيعة الحال، طموحاتكم وأهدافكم ستتغير مع مرور السنوات. لكن، من المهم الاستمرار في التفكير في مستقبلكم من الآن.
7. اطلب من اليافعين/ات التفكير في الأسئلة التي يرغبوا في طرحها على المتحدث/ة لاحقاً.

B. نشاط: الوقت الإجمالي 70 - دقيقة

1. اشرح أننا سنستمع إلى رجل/امرأة يحتذى به/ا في مجتمعنا. كان/ت لديه/ا أهداف، وعمل/ت بجد، وحقق/ت نتائج ملموسة في حياته/ا.
2. ادع المتحدث/ة للوقوف أمام اليافعين/ات /ات.
3. رحب وقدم المتحدث/ة. قل: "المتحدث/ة اليوم سيحدثنا عن عمله/ا ورحلته/ا نحو تحقيق النجاح. بعد أن ينتهي من الحديث، سيكون هناك فرصة لطرح الأسئلة عليه/ا".

4. دع المتحدث/ة لتقديم عرضه/ا. (ملاحظة: قد لا ي/تكون المتحدث/ة مدرك/ة للوقت أثناء حديثه/ا. بعد حوالي 20 دقيقة، قف كما لو أنك على وشك أن تقول شيئاً. هذه عادةً طريقة مؤدبة وهادئة لتشجيع المتحدث/ة على إنهاء حديثه/ا.)

5. عندما ينتهي المتحدث/ة، دع اليافعين/ات لطرح أسئلتهم. تأكد من التطرق إلى النقاط التالية في حال لم يذكرها المتحدث/ة في عرضهم ولم يسأل اليافعين/ات عنها:

- ما الذي دفعك إلى الدخول في المهنة/الوظيفة التي تشغلها الآن؟
- هل كان لديك أي قدوة في حياتك؟
- ما هي بعض التحديات التي واجهتها؟ ماذا تعلمت منها؟
- هل دعمتك عائلتك أم كانوا قلقين بشأن زواجك أو استمرارك في العمل؟
- ما الذي جعلك ناجح/ة في مهنتك؟
- ما هي بعض الفروقات التي لاحظتها في طريقة معاملة الناس لك بعد أن أصبحت ناجح/ة؟ (هل كسبت المزيد من الاحترام، المزيد من الفرص، أدوار قيادية، إلخ.)
- ما هي بعض الدروس المهمة التي تعلمتها؟
- كيف أثر التعليم/التدريب على نجاحك أو دعمك في الحصول على وظيفتك والنجاح فيها؟
- هل سيكون الأمر مختلفاً إذا كنت قد حصلت على شهادات غلّيا؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف؟
- أي نصائح تود/ين تقديمها لنا فيما يتعلق بمستقبلنا؟

6. بعد حوالي 20 دقيقة، اسأل فيما إذا كان هناك أي سؤال أخير قبل إنهاء الجلسة.

7. اشكر المتحدث/ة الضيف/ة على مشاركته/ا قصته/ا ودروسها وحكمتها مع اليافعين/ات.

8. ناقش عرض المتحدث/ة بطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:

- هل كان هناك شيء قاله المتحدث/ة شجعك أو أعطاك بعض الأفكار لمتابعة فرصك الاقتصادية في المستقبل؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هو؟
- كيف يمكننا التحدث مع عائلتنا عن طموحاتنا المهنية التي قد لا يفهمونها؟ وكيف يمكننا طمأنتهم بأن الأوقات تتغير وأنه من المهم أن نكون نشيطين/ات اقتصادياً؟
- ما هي الأشياء التي يمكنك القيام بها لتكون/ي رجل أو امرأة يحتذى به/ا في مجتمعك؟

9. اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة.

10. اختتم النشاط بقول إنه في الجلسات القادمة ستتعلمون كيفية العمل معاً لتوفير المال، الاستثمار، وإنفاق أموالكم بحكمة من خلال برنامج يُدعى جمعيات الإدخار والقروض الدوارة.

إذا كان لدى اليافعين/ات العديد من الأسئلة خصص وقتاً إضافياً لطرحها

اشرح أنه في هذه الجلسة القادمة ستتعرفون على المزيد حول جمعيات الإدخار والإقراض وكيفية الانضمام إلى مجموعة.

الختام: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة

1. بعد حوالي 20 دقيقة، اسأل فيما إذا كان هناك أي سؤال أخير قبل إنهاء الجلسة.
2. اشكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
3. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
4. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .
5. ذكر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار دليل اليافعين/ات .
6. اختتم/ي الاجتماع.

(اسم المرشد)

مكان عقد الاجتماع: نادي اليافعين/ات في

التاريخ

الوقت

مدة الحديث: حضر/ي عرضاً تقديمياً مدته 20 دقيقة. بعد العرض، سيكون هناك حوالي 20 دقيقة للأسئلة والأجوبة – المجموع حوالي 40 دقيقة.

النقاط الرئيسية التي يجب التحدث عنها: احكي لليافعين/ات قصتك:

- ما هو مشروعك الصغير أو ما هي وظيفتك في المنظمة التي تعملين فيها؟
- كيف بدأت؟ هل ترددت يوماً لأن هذا العمل لم يكن "مناسباً" للمرأة؟
- من ألهمك للقيام بهذا العمل أو الانخراط في هذه المنظمة؟ هل كان لديك مرشدين/ات رجال أو نساء؟ رجال أو نساء داعمون في حياتك؟
- ما المهارات التي كنت بحاجة إلى تعلمها؟
- ما الموارد التي كنت بحاجة إليها للبدء؟ التعليم، التمويل، التدريب، المعدات، إلخ.
- إذا كان ينطبق عليك هذا السؤال، أخبرنا كيف يساعدك ابنك/ابنتك في المشروع/العمل؟ كيف يقومون بذلك بالإضافة مع واجباته/ها المدرسية؟
- ما المشاكل التي واجهتك عند بدء مشروعك أو عند البحث عن وظيفة؟ كيف تغلبت عليها؟
- ما الذي جعل مشروعك الصغير ناجحاً أو ما الذي جعلك ناجح/ة في منطمتك؟
- ما هي بعض الدروس الهامة التي تعلمتها؟ ما هي بعض الدروس التي تعلمتها وتتعلق بكونك امرأة/رجل؟
- هل هناك شيء تمنيت لو قمت به ولكن لم تقوم/ي به (مثل إنهاء الدراسة، الحصول على التدريب المناسب، طلب النصيحة من الآخرين، إلخ)؟
- هل لديك أي نصائح تود/ين تقديمها لليافعين/ات من أجل مستقبلهم؟
- نحن نشجع اليافعين/ات على البقاء في المدرسة لأطول فترة ممكنة – على الأقل لإكمال المرحلة الثانوية. ما هي نصائحك بشأن التعليم؟ أخبرهم لماذا من المهم البقاء في المدرسة لتحقيق النجاح في العمل/المهنة؟

الجلسة رقم 36: رحلة استكشاف ريادة الأعمال

أهداف الجلسة :

في نهاية هذه الجلسة سيتمكن اليافعين/ات من:

- فهم مفهوم ريادة الأعمال بطريقة مبسطة وعملية.
- تحديد مشكلات واقعية وتحويلها إلى فرص.
- صياغة فكرة مشروع باستخدام بطاقة مشروع مصغرة.
- تقديم عرض ترويجي قصير ومقنع وواثق

الوقت: ساعتين

المواد المطلوبة

- سبورة / فليب شارت
- بطاقات sticky notes
- أقلام ملونة
- بطاقات "فكرة مشروع" (مرفقة أدناه)
- نموذج "كانفاس المشروع المصغر"
- مؤقت لإضافة عنصر التحدي

الأنشطة

نشاط 1 : مقدمة تمهيدية – 5 دقائق

ابدئي بسؤال بسيط وسريع:

- "شو آخر مرة واجهتوا فيها مشكلة يومية؟ وكيف حاولتوا حلوها؟"

ثم عرّف في ريادة الأعمال بطريقة جذابة:

ريادة الأعمال هي إنك تشوف مشكلة... وتعمل إلها حل... والحل يتحول لفكرة... والفكرة تتحول لمشروع صغير يخدم الناس ويعمل دخل.

شرح مرّن للميسّر:

- الريادة = حل مشكلة بطريقة جديدة تقدم قيمة.
- الريادة ليست "فتح مشروع"، بل طريقة تفكير.
- الريادي = مكتشف، مجرّب، متعلّم مستمر.

اعرضي أمثلة من الأردن (مهمة لأنها تعطي مصداقية):

- تطبيق "كريم" بدأ بحل مشكلة المواصلات.
- "ArabiaWeather" بدأ بحل مشكلة قلّة المعلومات المناخية الدقيقة.
- شابات من الكرك أسسوا مشروع إعادة تدوير الورق لمشكلة النفايات.

نشاط 2 : مهارات وخصائص الريادي – 20 دقيقة

1- أسلوب مبتكر: "بطاقات الشخصية الريادية"

حضّر بطاقات (يمكن أكتبها لك جاهزة) تحتوي على صفات مثل:

- مجرّب كثير
- بحب أتعلّم
- ما بخاف من الفشل
- مرّن
- بسمع للناس
- بحب أحل مشاكل
- بقدر أشغل بفريق
- بخطط قبل ما أتحرّك

2- نشاط: فرز البطاقات

لكل مشارك يختار 3 صفات يعتقد أنها عنده و بطاقتين لازم يطوّرهم.

النشاط يبني الوعي الذاتي، أهم أساسات الريادة.

نشاط 2 : خريطة المشكلات – فرص ريادية حولك" - 40 دقيقة

3- استخراج المشكلات (10 دقائق)

اطلبي من كل مشارك يكتب مشكلتين من حياته اليومية على ورق لاصق، مثل:

- "المواصلات صعبة للوصول للمدرسة"
- "ما في مكان للدراسة بالهدوء"
- "تضيق أغراضنا بسهولة"
- "مياه الشرب مش دائماً متوفرة عندنا"
- "قلة الأنشطة للشباب بالحي"

ألصقي المشكلات على لوحة بعنوان "التحديات التي نعيشها"

4- تجميع المشكلات في مجموعات (5 دقائق)

اجمعيها حسب الموضوعات:

- نقل
- صحة
- تعليم
- نفايات
- تكنولوجيا
- بيئة
- خدمات يومية

5- العصف للحلول (15 دقيقة)

- قسمتهم لمجموعات.
- كل مجموعة تختار مشكلة واحدة وتولد حلولاً.
- شجعيهم على حلول غير تقليدية.

مثال: مشكلة "ننسى شرب الماء خلال اليوم"

المنتج المبتكر لحل المشكلة:
"قارورة ماء ذكية"

- تسجل كمية الماء التي شربها المستخدم.
- تعطي تنبيه ضوئي أو صوتي عند وقت الشرب.
- تُظهر مستوى الماء عبر مؤشر بسيط.
- تعمل بدون إنترنت أو تطبيق (مناسبة للطلاب).

6- تحويل الحل إلى مشروع (10 دقائق)

اطلبي من كل مجموعة اختيار أفضل حل وتحويله إلى فكرة مشروع باستخدام البطاقة التالية:



بطاقة المشروع المصغر

اسم الفكرة:
المشكلة:
الحل:
الفئة المستهدفة:
ليش فكرتي مميزة؟
خطوات البداية (3 خطوات فقط):
...
...
...

نشاط: "سوق الأفكار المفتوح" – 25 دقيقة

كيف يعمل؟

1. بعد اعداد كل مجموعة بطاقة المشروع المصغر .
2. نعمل "معرض أفكار" داخل القاعة.
3. اليافعين/ات يتجولون ويضعون لاصقات على الأفكار التي تعجبهم.
4. يتم اختيار أعلى فكرتين تصويتاً.

الهدف:

- تنمية مهارات عرض الفكرة
- تعلّم التواصل
- كشف مدى اهتمام الجمهور بالفكرة

تقييم الفكرة باستخدام نموذج الابتكار السريع

استخدمي هذا النموذج المبسط:

نموذج "3×3" لتقييم الفكرة

أ. القيمة – هل الفكرة...؟

- تحل مشكلة حقيقية
- تخدم فئة واضحة
- تقدّم شيء مختلف عن الموجود

ب. الموارد – هل أستطيع...؟

- البدء بإمكاناتي الحالية؟
- تنفيذ جزء صغير من الفكرة خلال شهر؟
- إيجاد شخص يساعدني فيها؟

ج. الاستدامة – هل...؟

- يمكن تطويرها مع الوقت؟
- لها مصدر دخل واضح؟
- الجهات مهتمة فيها؟





الختام: 5 دقائق

•الخلاصة والمناقشة:

شجّع اليافعين/ات على إجراء مناقشة موجزة حول التحديات التي واجهوها خلال الأنشطة، وأهمية صياغة عروض ترويجية واضحة ومقنعة لأفكار المشاريع.

•الخطوات التالية:

شجّع اليافعين/ات على مواصلة تحسين عروضهم، والنظر في الفرص المتاحة لتقديمها في مواقف واقعية؛ مثل:

- معارض المشاريع المدرسية
- مسابقات ريادة الأعمال المحلية
- الفعاليات المجتمعية التي تسمح لهم بعرض أفكارهم أمام جمهور حقيقي

الجلسة رقم 37+38: مستقبل أخضر، حياة أكثر إشراقاً

أهداف الجلسة :

بنهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان اليافعين /ات القيام بما يلي:

- فهم مفهوم التغير المناخي وأسبابه الرئيسية.
- تحليل تأثير التغير المناخي على حياتنا (المياه، الغذاء، الصحة، الزراعة...).
- استكشاف حلول قابلة للتطبيق محلياً للحد من آثاره.
- العمل ضمن مجموعات لإنتاج أفكار عملية (منتجات أو أنشطة أو حملات).

الوقت: 2 ساعتين

الأنشطة: افتتاحية

في البداية قل : التغير المناخي هو تحوّل طويل الأمد في حالة المناخ على كوكب الأرض، يشمل تغيرات في درجات الحرارة، أنماط المطر، سرعة الرياح، وغيرها من عناصر المناخ التي تستمر لعقود أو أكثر. هذا لا يعني تغير الطقس يوماً بيوم، بل يعني تغير الاتجاهات العامة للطقس عبر فترات زمنية طويلة..

السبب الرئيسي لهذا التغير في الوقت الحاضر هو الأنشطة البشرية، مثل حرق الوقود الأحفوري (الفحم، النفط، الغاز) في المصانع والسيارات، وإزالة الغابات، مما يزيد من كمية غازات الاحتباس الحراري في الغلاف الجوي، فتعمل مثل "بطانية" تحبس حرارة الشمس وترفع درجة حرارة الأرض.

هذه الزيادة في درجات الحرارة تؤدي إلى تغيّر أنماط الطقس عالمياً، مثل:

- موجات حر أكثر حدة
- تغيّر في كمية ومواعيد الأمطار
- ارتفاع مستوى سطح البحر نتيجة انصهار الجليد
- زيادة في الأحداث المناخية القاسية كالفيضانات والجفاف .

التغير المناخي ليس مشكلة بعيدة أو نظرية فقط، بل يؤثر بالفعل على حياة الناس والنباتات والحيوانات، وقد يزداد تأثيره إذا لم نتعلم كيف نتعامل معه ونخفف من مسبباته.

مناقشة التأثيرات:

- اطرحي أسئلة تفاعلية:
 - كيف يمكن أن يؤثر التغير المناخي على حياتنا اليومية؟
 - ماذا يحدث للحيوانات والنباتات؟
 - هل لاحظتم أي تغييرات في الطقس أو الطبيعة حولكم؟
- يمكن استخدام صور أو أمثلة محلية (مثل زيادة موجات الحر، الأمطار الغزيرة، الجفاف).

ثم ابدأ بالنشاط التالي :

1. أطفئي الأضواء وشغلي أصوات الطبيعة والعواصف.
2. قدمي السيناريو:

"أنتم فريق عالمي لإنقاذ كوكب الأرض. مهمتكم اليوم: حل مشاكل التغير المناخي وبناء مستقبل مستدام".
3. وزّعي بطاقات أدوار لكل مشارك:
 - حراس الماء (التركيز على الموارد المائية)
 - حراس الأرض (التركيز على الزراعة المستدامة)
 - حراس الهواء (التركيز على جودة الهواء والنفايات)
4. اطلبي منهم تسمية "كوكبهم" بطريقة خيالية، لتعزيز التفاعل والخيال.



هدف النشاط :إدخال عنصر اللعب والخيال منذ البداية.

نشاط 2: "الأرض تحت البطانية الزجاجية" - 15 دقيقة

يهدف هذا النشاط تحديدا الى :-

1. فهم ما هو الاحتباس الحراري وكيف يحدث.
2. معرفة ما هي غازات الدفيئة ومن أين تأتي.
3. ربط العلم بالحواس: الرؤية، اللمس.
4. تحفيز المشاركين على التفكير في حلول بسيطة لحماية كوكب الأرض.

- كوبين زجاجيين شفافين
- ماء بنفس الكمية لكل كوب
- مصباح قوي أو ضوء الشمس المباشر
- مقياس حرارة
- ورق لاصق لتسمية الكوبين:
 - "الأرض الطبيعية" (كوب مفتوح)
 - "الأرض المتأثرة بتزايد غازات الدفيئة في الغلاف الجوي" (كوب مغلق)
- ورقة سوداء صغيرة أو غطاء بلاستيك للكوب المغلق
- أوراق صغيرة وأقلام للرسم أو كتابة أفكار
- اختياري: شريط لاصق أو بلاستيك شفاف لتغطية الكوب المغلق

الخطوات

1- الشرح المسبق – 3 دقائق

- ابدئي بشرح بسيط:
 - الاحتباس الحراري: ارتفاع حرارة الأرض لأن الحرارة المحيطة بها لا تستطيع الخروج بسهولة، مثل بيت زجاجي كبير. "تخيّلوا الأرض مثل بيت زجاجي كبير. الشمس تدخل الحرارة من الخارج، لكن الحرارة لا تستطيع الخروج بسهولة... فالبيت يصبح حارًا. هذا ما يحدث لكوكب الأرض عندما تتجمع الغازات في الغلاف الجوي".
 - غازات الدفيئة: غازات موجودة في الغلاف الجوي تحبس الحرارة. ومن الأمثلة الشائعة: ثاني أكسيد الكربون (CO_2)، الميثان (CH_4) ويمكنك ان تخيّلوا الغازات الدفيئة مثل بطانية تحيط بالأرض، تحبس الحرارة وتجعل الأرض أدفأ".
 - مصادر غازات الدفيئة: النشاط البشري: سيارات، مصانع، مكبات نفايات، تربية المواشي. المصادر الطبيعية: البراكين، بعض النباتات والحيوانات.
- اربطي الشرح بالحياة اليومية: تراكم الغازات يؤدي إلى ارتفاع الحرارة، انصهار الجليد، قلة المياه، تأثير على المحاصيل والصحة.

2- إعداد التجربة – 2 دقيقة

1. ضعوا نفس كمية الماء في الكوبين.
2. الكوب المفتوح → يمثل الأرض الطبيعية.
3. الكوب المغلق → يمثل الأرض مع الغازات الدفيئة
4. ضع ورقة سوداء تحت الكوب المغلق لتمثيل امتصاص الحرارة، أو غطيه بالبلاستيك الشفاف.

إبداع إضافي:

- اسموا الكوبين بأسماء خيالية: "كوكب النسيم" و"كوكب النار".

3- التجربة الحسية - 5 دقائق

1. ضع المصباح فوق الكوبين أو اتركهم تحت الشمس المباشرة.
2. اتركهم 3-5 دقائق، ثم قس درجة الحرارة في كل كوب.
3. اطلب من المشاركين ملاحظة الفرق بالعين واليد:
 - لمس الكوب المغلق → يشعرون بالحرارة المحبوسة
 - لمس الكوب المفتوح → حرارة أخف، مثل الأرض الطبيعية

4- التفكير الإبداعي والحلول - 2-3 دقائق

1. وزع أوراق صغيرة وأقلام واطلب من المشاركين رسم رمز صغير أو كتابة فكرة لحماية الأرض:
 - شجرة تمتص ثاني أكسيد الكربون
 - أسطح مباني خضراء
 - إعادة التدوير، تقليل السيارات، استخدام الطاقة النظيفة
2. اعرض بعض الرموز أمام الجميع وناقشي كيف يمكن أن تساعد في تقليل الاحتباس الحراري.

المرحلة الرابعة: النشاط العملي - ثلاث محطات -40 دقيقة

المبدأ العام

- الهدف: تعلّم الزراعة المستدامة، إدارة النفايات، وحماية الهواء والماء بطريقة عملية.
- اليافعين/ات يتنقلون بين 3محطات رئيسية، كل محطة تحت مسؤولية الحراس المعنيين.
- لكل محطة بطاقة معرفية للميسر مع الخطوات والتدخلات الممكنة.

المحطة الأولى: مدينة بلا ماء - حراس الماء

سيناريو المشكلة

"مدينة تعاني من نقص المياه بسبب الجفاف المستمر وتغير المناخ. بعض المنازل لا تصلها المياه، المزارع تواجه مشاكل في ري المحاصيل، والصحة العامة بدأت تتأثر".

1. تصميم شبكة توزيع مياه مبتكرة للمنازل والمزارع والمدارس.
2. اقتراح حلول لإعادة استخدام المياه (خزانات مياه الأمطار، ترشيد استهلاك الماء، تدوير مياه الصرف).
3. ربط الحلول بتأثيرها على الصحة والغذاء: نقص الماء → نقص الغذاء → سوء تغذية → ضعف المناعة.

بطاقة معرفية للميسر - المحطة الأولى: مدينة بلا ماء

"تغير المناخ يؤدي إلى جفاف مستمر ونقص مياه الشرب والري في العديد من المناطق حول العالم. نقص المياه يؤثر مباشرة على صحة الإنسان والغذاء، ويزيد من خطر الأمراض المرتبطة بالماء وسوء التغذية. استخدام نظم توزيع مياه فعالة، إعادة استخدام المياه، وتخزين مياه الأمطار هي حلول عملية تساعد في توفير مياه كافية للمجتمعات وتحمي الصحة العامة".

الحلول المقترحة (يمكن للميسر إعطاؤها):

- خزانات مياه لتجميع مياه الأمطار.
- ترشيد استهلاك المياه.
- إعادة استخدام مياه غسل الخضروات والفواكة في الري النباتات.

أسئلة توجيهية:

- "ماذا يحدث إذا لم نتمكن من توفير مياه كافية؟"
- "كيف يؤثر نقص المياه على الغذاء والصحة؟"
- "هل يمكننا استخدام مصادر طبيعية لتوفير الماء؟"

المحطة الثانية: الغابة المحترقة وإدارة النفايات - حراس الأرض

سيناريو المشكلة

"الغابة الكبيرة في كوكبك بدأت تحترق بسبب الحرائق، والهواء ملوث. هناك كمية كبيرة من النفايات العضوية وغير العضوية منتشرة في المدينة والمزارع، مما يضر بالتربة والغذاء".

1. ابتكار حلول لحماية الغابة من الحرائق باستخدام مواد معاد تدويرها.
2. إدارة النفايات وتحويلها إلى سماد عضوي لتغذية التربة. مثل تحويل بقايا الطعام إلى سماد.
3. فرز النفايات حسب النوع (عضوي، بلاستيك، ورق، فلزي).
4. ابتكار استخدامات للنفايات غير العضوية (أدوات، ديكور، مشاريع صغيرة).
5. ربط النشاط بالزراعة المستدامة → غذاء صحي → صحة أفضل.

"بطاقة معرفية للميسر - المحطة الثانية"

الحرائق والغابات المحترقة أصبحت أكثر شيوعًا بسبب ارتفاع درجات الحرارة والجفاف الناتج عن التغير المناخي. تراكم النفايات العضوية وغير العضوية يؤدي إلى تلوث التربة ويقلل من جودة الغذاء. إدارة النفايات وتحويلها إلى سماد عضوي يدعم الزراعة المستدامة ويعزز الصحة من خلال إنتاج غذاء صحي ونظيف".

الحلول المقترحة (يمكن للميسر إعطاؤها):

- تحويل قشور الفواكه والخضار إلى سماد عضوي.
- استخدام مواد معاد تدويرها لإيقاف انتشار الحرائق.
- تشجيع الزراعة بين الأشجار لتقليل التلوث وتثبيت التربة.

أسئلة توجيهية:

- "كيف يمكن حماية الغابة من الحرائق؟"
- "ماذا نفعل بالنفايات العضوية؟"
- "كيف تؤثر التربة الملوثة على الغذاء وصحة الناس؟"

المحطة الثالثة: الهواء الملوث والزراعة المستدامة - حراس الهواء

سيناريو المشكلة

"مدينة تعاني من تلوث الهواء بسبب الانبعاثات والحرائق. النباتات لا تنمو بشكل جيد، وصحة السكان تتأثر بسبب الهواء الملوث".

1. ابتكار نموذج لتتقية الهواء (جدار أخضر، فلتر طبيعي، حديقة عمودية).
2. استخدام مصادر طاقة نظيفة تقلل الانبعاثات (الشمس والرياح).
3. ربط الهواء النظيف بزراعة صحية → غذاء صحي → صحة أفضل.
4. التفكير في سلوكيات يومية تقلل التلوث (تقليل السيارات، استخدام الطاقة النظيفة).

"" بطاقة معرفية للميسر – المحطة الثالثة

تلوث الهواء الناتج عن الانبعاثات الصناعية، حرائق الغابات، وحرق الوقود الأحفوري يضر بصحة الإنسان، خاصة الجهاز التنفسي، ويضعف المناعة. الهواء النظيف ضروري لنمو المحاصيل الزراعية الصحية، وبالتالي لضمان غذاء صحي وسليم. استخدام النباتات، الحدائق العمودية، والجدران الخضراء (وضح أنها توضيح أنها جدران تكسوها النباتات) يساهم في تتقية الهواء وتقليل التلوث.

الحلول المقترحة (يمكن للميسر إعطاؤها):

- زراعة الأشجار أو النباتات على الأسطح والأسوار.
- إنشاء حدائق عمودية أو مساحات خضراء صغيرة.
- تقليل استخدام السيارات أو الطاقة غير النظيفة.

أسئلة توجيهية:

- "كيف يمكن تحسين جودة الهواء؟"
- "كيف يؤثر الهواء الملوث على صحة الأطفال وكبار السن؟"
- "هل يمكن استخدام النباتات لحماية الهواء والزراعة؟"

بعد انتهاء المجموعات تقوم كل مجموعة بعرض النموذج الذي لديها وهكذا نكون كوكب المستقبل.

نشاط: تأثير التغير المناخي على الصحة – 10 دقائق

اشرح للمشاركين:

"الآن سنتحدث عن تأثير التغير المناخي على صحتنا. كل واحد فينا يتخيل كيف يمكن أن تؤثر الحرارة، الفيضانات، أو تلوث الهواء على صحة الناس وحياتهم اليومية، بما فيها صحة الأم والطفل والصحة الجنسية".

اسأل كل مجموعة أو كل مشارك:

- "كيف تعتقدون أن التغير المناخي يؤثر على صحة الناس؟"
- "هل يؤثر على الحمل أو صحة المرأة والطفل؟"
- "ماذا عن الصحة الجنسية والوقاية من الأمراض؟"
- اكتب كل الإجابات على فلتشارد أو سبورة كبيرة بدون تصحيح أو تقييم.

ثم قل ما يلي:

1- تأثير التغير المناخي على الصحة العامة

1. ارتفاع درجات الحرارة
 - يؤدي إلى ضربات شمس، إرهاق حراري، جفاف، مشاكل قلبية أو تنفسية.
 - يزيد من انتشار الأمراض المرتبطة بالحرارة مثل بعض الأمراض الجلدية.
2. تغير نمط الطقس والأمطار
 - فيضانات → مياه ملوثة → أمراض معوية مثل الإسهال والكويليرا.
 - جفاف → نقص المياه النظيفة → أمراض متعلقة بالمياه.
3. تلوث الهواء
 - ارتفاع درجات الحرارة + حرق الوقود → زيادة تلوث الهواء → أمراض تنفسية (ربو، التهاب رئوي).
4. تأثير على الغذاء والتغذية
 - تغير المناخ → انخفاض المحاصيل الزراعية → نقص في الغذاء → سوء التغذية → ضعف المناعة.

2- تأثير التغير المناخي على الصحة الإنجابية والجنسية

1. تأثير مباشر على النساء الحوامل
 - موجات الحرارة أو الكوارث الطبيعية → إجهاد جسدي ونفسي → زيادة خطر الولادة المبكرة أو انخفاض وزن الطفل عند الولادة.
 - نقص الغذاء بسبب تغير المناخ → ضعف التغذية أثناء الحمل → مشاكل صحية للأم والجنين.
2. الأمراض المنقولة
 - تغير المناخ → زيادة انتشار البعوض والحشرات الناقلة للأمراض → يمكن أن تؤثر على النساء الحوامل والرضع.
3. الوصول للخدمات الصحية
 - الكوارث الطبيعية مثل الفيضانات والعواصف → صعوبة الوصول إلى مراكز الرعاية الصحية → تأثير على الحمل والولادة.
4. الصحة الجنسية
 - النزاعات أو الأزمات الناتجة عن التغير المناخي → زيادة مخاطر العنف الجنسي، نقص خدمات الصحة الجنسية والإنجابية.
 - نقص المياه والغذاء → ضعف المناعة → زيادة الأمراض المنقولة جنسياً أو مشاكل صحية مرتبطة بالنظافة.

ختام: أبطال المناخ والخلاصة – 5 دقائق

الهدف:

- تلخيص كل الأفكار والتعلم بطريقة تفاعلية.
- تشجيع المشاركين على تبني سلوكيات صديقة للبيئة في حياتهم اليومية.

طريقة التنفيذ:

1. قدمي الخلاصة:

“تعتبر الزراعة المستدامة وإدارة النفايات عنصرين أساسيين في مكافحة تغير المناخ وبناء اقتصاد دائري”.

2. اسألي المشاركين:

“شو خطوة صغيرة ممكن كل واحد منا يعملها اليوم ليستمر في حماية كوكبنا؟”

3. وزعي ميداليات أو شارات رمزية لكل مجموعة:

- أفضل فكرة مبتكرة
- أفضل تصميم مستدام
- أفضل مساهمة جماعية

ملاحظة للميسر:

- شجعي كل مشاركة، حتى لو كانت بسيطة، لتشجيع التفكير المستدام.
- اربطي الخطوات الصغيرة التي اقترحوها بالحياة اليومية والمناخ والصحة.

الجلسة رقم 39 : التوفير والادخار

ملاحظة: تعتبر هذه الجلسة عبارة عن جلستين تدريبيتين لما تحتاجه هذه الجلسة من وقت في الاعداد والتنفيد

أهداف الجلسة :

في نهاية هذه الجلسة سيتمكن اليافعين/ات من:

- تعريف مفهوم مجموعات الادخار والقروض.
- وصف إيجابيات مجموعات الادخار والقروض.

الوقت: 3 ساعات

ملاحظة للميسر:

يرجى مراعاة أن الجهات المعنية بخدمات الادخار في الأردن تشمل صندوق توفير البريد والبنوك التقليدية، في حين أن مؤسسات التمويل الأصغر تُعنى بخدمات الإقراض للمشاريع الصغيرة والمتوسطة ومتناهية الصغر.

لإثراء الجلسة وتعزيز الجانب العملي، يُوصى بدعوة ضيف مختص من إحدى الجهات المعنية بالادخار، وضيف آخر من إحدى مؤسسات التمويل الأصغر، بحيث يخصص لكل منهما نحو ساعة لعرض طبيعة الخدمات المقدمة، وشروط الاستفادة منها، والإجابة عن أسئلة المشاركين. يسهم ذلك في توضيح الفروقات بين الادخار والإقراض، وربط المفاهيم النظرية بالتطبيق العملي.

الملاحظات التحضيرية:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات، بما في ذلك الملحق. كن على دراية تامة بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- اختر ضيفاً ناجحاً ذو خبرة من مجموعة الادخار والقروض أو منظمة مشابهة في منطقتك ليكون المتحدث في الجلسة.

- قم بعمل نسخة من إرشادات المتحدث (في نهاية خطة الجلسة). عبئ الجزء العلوي من الإرشادات (اسم الميسرة، موقع الاجتماع، التاريخ، الوقت).
- قبل أسبوع من اجتماع نادي اليافعين/ات، قم بدعوة ممثل مجموعة الادخار ومجموعة القروض (أو منظمة مشابهة) ليكون المتحدث الضيف. اشرح له/لها عن نادي اليافعين/ات وغرضه. بين للمتحدث أن الغرض من تقديمه لعرض سيستمر لمدة 20 دقيقة هو إظهار الفرص الاقتصادية في المجتمع وما يتطلبه الأمر من مهارات لتحقيق النجاح. أعط المتحدث الضيف/ة نسخة من إرشادات المتحدث.
- استعرض الأسئلة من ملف الأسئلة السرية واستعد للإجابة عليها في بداية الجلسة.

خطة الجلسة:

الترحيب^{xxxiii} الوقت الإجمالي - 30 دقيقة

1. رحب باليافعين/ات في نادي اليافعين/ات. اشكرهم على الحضور.
2. اسأل إذا كان لدى أي شخص سؤال من اجتماع نادي اليافعين/ات الأخير. اسحب الأسئلة من ملف الأسئلة السرية وخصص بعض الوقت للإجابة عليها.
3. قم بإجراء هذا التمرين أو تمرين آخر لتنشيط اليافعين/ات:
 - قف وابحث عن شريك للعمل معه.
 - قرر من سيكون المراقب الأول.
 - قل للمراقب: احفظ مظهر شريكك. ثم، استدر واغلق عينيك.
 - قل للشريك: قم بإجراء ثلاث تغييرات في مظهرك. على سبيل المثال، يمكنك: خلع الحذاء، خلع النظارات، رفع الأكمال، إلخ.
 - عندما يكون الشريكان جاهزين، قل: يمكن للمراقبين فتح أعينهم والاستدارة. حاول تحديد الأشياء الثلاثة التي تغيرت في شريكك.
 - اسأل: من كان قادراً على تحديد التغييرات الثلاثة؟
 - اجعل الشريك والمراقب يبدلان الأدوار ويقومون بنفس التمرين.
 - قل: يجب على المراقب أن يستدير ويغلق عينيه. ثم، سيقوم الشريك بتغيير ثلاث أشياء في مظهره.
 - عندما يكون الشريكان جاهزين، اطلب من المراقبين الاستدارة ومحاولة تحديد التغييرات الثلاثة في شركائهم.
4. عندما تنتهي، اسأل: من كان قادراً على ملاحظة الأشياء الثلاثة التي تغيرت في شريكهم؟
5. اسأل: ماذا تعلمتم من هذا التمرين؟
6. اشكر الجميع على مشاركتهم بحماس واهتمامهم بالتفاصيل. اطلب من الجميع الجلوس.

نشاط: الوقت الإجمالي - 70 دقيقة

1. اشرح أنه في اجتماع سابق لنادي اليافعين/ات، استضافنا رياضي/ة يحتذى به/ا بدأت مشروع/ها الخاص بمساعدة من مجموعة الادخار والإقراض أو منظمة مشابهة.
2. اذكر أنكم اليوم سوف تتعلمون المزيد عن مجموعة الادخار والإقراض في منطقتكم .
3. ادعُ المتحدث للوقوف أمام المشاركات.
4. رحب بالضيف وقدمه للمشاركين. قل: "اليوم سيخبرنا محدثنا عن مجموعة الادخار والإقراض (أو منظمة مشابهة) وكيفية عملها. بعد انتهاء حديثه، سيكون هناك فرصة لطرح الأسئلة".
5. ادعُ المتحدث للبدء بعرضه التقديمي. (ملاحظة: قد لا يلاحظ الضيف الوقت. بعد حوالي 20 دقيقة، قف كما لو كنت على وشك قول شيء. عادةً ما تكون هذه طريقة مهذبة وهادئة لتشجيع المتحدث على إنهاء حديثه.)
6. عندما ينتهي المتحدث، اسرح الأسئلة التالية إذا لم يذكرها في عرضه التقديمي:
 - أين يمكن للعائلات الحصول على المزيد من المعلومات عن مثل هذه الجمعية؟
 - ما الذي يجعل أعضاء مجموعة الادخار والإقراض ناجحين؟
 - ما هي بعض الدروس المهمة المستفادة من الانضمام لمجموعات الادخار والإقراض؟
 - هل لديك أي نصائح تقدمها لليافعين/ات فيما يتعلق بمستقبلهم؟
7. اسأل اليافعين/ات إذا كان لديهم أي أسئلة للمتحدث؟ (ملاحظة: شجع اليافعين/ات على طرح الأسئلة.)
8. بعد حوالي 20 دقيقة، اطلب سؤالاً أخيراً حتى تتمكن من إنهاء الجلسة. (ملاحظة: إذا كان هناك الكثير من الأسئلة، اسمح لليافعين/ات بالاستمرار قليلاً.)
9. اشكر المتحدث الضيف على مشاركة قصته ودروسه وحكمته مع اليافعين/ات.
10. ناقش العرض التقديمي بطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
 - هل كان هناك أي شيء قاله المتحدث شجعك أو أعطاك بعض الأفكار لفتح مشروع تكسبين منه المال في المستقبل؟ إذا كان الأمر كذلك، فما هو؟
 - ما هي الأشياء التي يمكنك القيام بها لتكون/ي رجل أو سيدة أعمال في مجتمعك؟

الختام: الوقت الإجمالي - 20 دقيقة

1. اشكر/ي الجميع على مشاركتهم واطلب/ي منهم مشاركة أي أسئلة لديهم. ذكّر/ي بأنه يمكن أيضاً تقديم الأسئلة بشكل سري الآن أو في أي وقت خلال الاجتماع وسيتم الإجابة عن هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.

- 
2. ابدأ/ي المناقشة حول جلسة اليوم، واسأل/ي اليافعين/ات عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
 3. قل: خذوا بضع دقائق لكتابة ما تعلمتموه في دليل اليافعين/ات .
 4. ذكّر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار دليل اليافعين/ات .
 5. اختتم/ي الاجتماع.

المحور السابع : التطوع والمبادرات المجتمعية



معا نصنع التغيير

الجلسة رقم 40: أنا متطوع... أنا مؤثر

أهداف الجلسة :

بنهاية هذه الجلسة سيتمكن اليافعون/ات من:

- توضيح مفهوم العمل التطوعي وأبعاده الإنسانية العالمية.
- تحديد فوائد التطوع على الفرد والمجتمع والبيئة.
- التعرف على قصص وتجارب واقعية لمتطوعين محليين وعالميين.
- ابتكار أفكار تطوعية قابلة للتطبيق في بيئتهم المحلية.
- التعبير عن هويتهم التطوعية كمؤثرين في مجتمعاتهم.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة

- لوح ورقي كبير (Flipchart)
- أوراق ملونة، أقلام ماركر
- شريط لاصق
- بطاقات أو صور لمبادرات تطوعية عالمية
- موسيقى تحفيزية (اختياري)
- هاتف أو جهاز عرض (لعرض فيديو قصير أو صور)

ملاحظات التحضير

- كن مفعماً بالحماس، لأن روح التطوع تُنقل بالحماس أكثر من الشرح.
- جهّز صوراً لمبادرات عالمية .

خطة الجلسة:

أ. الترحيب بالحضور: الوقت الإجمالي: 10 دقائق
رحب بالفاعلين/ات مرة أخرى في نادي الفاعلين/ات.
اسأل: هل لدى أي منهم أسئلة من الاجتماع السابق لنادي الفاعلين.
قم بإجراء النشاط التالي:
قل للفاعلين أن يصطفوا في طابور، على بعد مترين.
فكر في كلمة تصف بها ما تشعر به اليوم. يجب أن تبدأ الكلمة بنفس حرف اسمك.
أعط أمثلة:

- أنا شريف وأنا شاب.
- أنا مروة، وأشعر بمزاج جيد.
- أنا محمود وأنا مبتهج.
- اطلب من أحد المتطوعين أن يبدأ
- اطلب من الجميع أن يقولوا أسمائهم وكيف يشعرون اليوم.
- أشكر الجميع على مشاركتهم الإبداعية.
- اطلب من الجميع الجلوس.

النشاط: الوقت الإجمالي: 90 دقيقة

التطوع خلال فترة المراهقة (45 دقيقة)

- اشرح: العمل التطوعي هو رغبة الناس في العمل نيابة عن الآخرين دون توقع أجر أو مكاسب أخرى مادية. إنه عمل إنساني (محرك) والتزام بخدمة الأشخاص المعرضين للخطر والمحتاجين والمهمشين الذين يحتاجون إلى دعمنا من أي نوع. قد لا نحتاج إلى إنفاق الأموال لمساعدة الآخرين. يمكن أن تكون الخدمة والدعم على شكل وقت ومستلزمات ومعلومات ومهارات وقدرات... إلخ.
- اقرأ النقاط الواردة أدناه والتي تسلط الضوء على العناصر الأكثر شيوعًا لتعريفات العمل التطوعي المستخدمة عبر البلدان والمناطق.
- التطوع هو نشاط أو عمل. العمل التطوعي هو مساهمة عينية (أي الوقت أو المهارات أو الخدمات) ويجب تمييزها عن التبرعات بالسلع أو النقدية أو غيرها من الممتلكات القيمة.
- يؤدي الناس العمل التطوعي. قد يعمل المتطوعون بشكل فردي أو في مجموعات أو من خلال الجمعيات والمنظمات الرسمية الأخرى، لكن في جميع الأحوال "المتطوع" هو إنسان.
- يتم العمل التطوعي عن طيب خاطر. يجب أن يتخذ الأفراد خيارًا حرًا للتطوع. إذا تم إجبار الفرد أو إكراهه فإنه لا يعتبر بشكل عام متطوعًا.
- يتم العمل التطوعي بدون أجر. لا يُتوقع من المتطوعين تلقي أي نوع من التعويض المالي.
- يتم العمل التطوعي لتعزيز قضية أو مساعدة شخص ما خارج منزل المتطوع أو العائلة. عادة ما يتم القيام بالنشاط التطوعي لصالح المجتمع الأكبر أو منظمة تمثل مصالح المجتمع أو هيئة عامة أو للمنفعة العامة. بينما قد تستفيد أسرة أو عائلة المتطوع من العمل التطوعي، يجب أن يستفيد أيضًا شخص آخر من خارج الأسرة. وبالتالي فإن قضاء عدة ساعات في زراعة حديقة في منزل المتطوع لن يُعتبر عملاً تطوعيًا، على الرغم من أن نفس العمل الذي يتم القيام به في الحي قد يكون كذلك.
- اشرح أن التطوع هو عمل تطوعي يقوم به فرد أو مجموعة، يخصصون الوقت والعمل بمحض إرادتهم لخدمة المجتمع. يعمل العديد من المتطوعين حسب الحاجة. يتم تدريب الآخرين بشكل خاص في المجالات التي يعملون فيها، مثل الطب أو التعليم أو الإنقاذ في حالات الطوارئ.

النشاط : "التطوع حول العالم" – 30 دقيقة عرض قصير (Visual)

اعرض صورًا أو بطاقات لمبادرات عالمية ملهمة، مثل:

- **Team Trees** حملة زرع 20 مليون شجرة أطلقها شابان على يوتيوب.
- **Doctors Without Borders** أطباء يعملون في مناطق النزاع مجانًا.
- **Trash Tag Challenge** شباب ينظفون الأماكن العامة ويشاركون الصور.

Doctors Without Borders



منظمة طبية إنسانية عالمية تعمل في مناطق النزاع والكوارث لتقديم الرعاية الصحية مجانًا دون تمييز. تعتمد بشكل كبير على متطوعين وأطباء يكرسون وقتهم لإنقاذ الأرواح في أصعب الظروف.

Team Trees



أطلقها اليوتيوبران **MrBeast** و **Mark Rober** عام 2019 بهدف زرع 20 مليون شجرة حول العالم بالتعاون مع مؤسسة **Arbor Day Foundation**. جمعت الحملة أكثر من 23 مليون دولار ونجحت في نشر الوعي حول أهمية العمل الجماعي لحماية البيئة.

Translators Without Borders – مترجمون بلا حدود

منظمة تطوعية رقمية تتيح للمتطوعين ترجمة المحتوى التعليمي والإنساني من وإلى لغات مختلفة، لدعم وصول المعلومات الحيوية إلى المجتمعات المحتاجة حول العالم.

Trash Tag Challenge



مبادرة شبابية انطلقت عبر وسائل التواصل الاجتماعي لتشجيع الناس على تنظيف الأماكن العامة والتقاط صور "قبل وبعد". تحولت إلى حركة عالمية تُبرز أثر الأفراد في الحفاظ على البيئة والجمال العام.

Wikipedia ويكيبيديا

يمكنك التطوع بتحرير وتحديث المقالات العلمية والتاريخية باللغة العربية أو الإنجليزية، لدعم الوصول الحر للمعلومات حول العالم وتحسين المحتوى الرقمي للجميع.

Khan Academy Volunteers

توفر هذه المبادرة فرص التطوع لتقديم الدروس التعليمية عبر الإنترنت، ترجمة المحتوى التعليمي، أو دعم الطلاب في مناطق نائية، بهدف نشر التعليم الرقمي عالميًا.

نقاش مفتوح:

- شو أوجه الشبه بين تطوع الشباب في الأردن وهؤلاء؟
- برأيكم، شو اللي بيدفع الشباب حول العالم يتطوعوا؟
- كيف ممكن نكون جزء من هذا التغيير من موقعنا؟

الهدف: يربطوا بين قيمهم المحلية والعالمية – التطوع موضحة إنسانية مشتركة، مش فكرة محلية فقط.

النشاط: “قصص أردنية ملهمة” – 30 دقيقة

- اقرأ أو اعرض ملخصات قصيرة من القصص اللي كتبتوها (سندس، رجاء، حنان، ربي).
- قسم اليافعين/ات إلى مجموعات، واطلب من كل مجموعة تختار قصة واحدة وتقوم بـ:
- رسم خريطة أثر (من البداية حتى النجاح: التحدي → الفعل → الأثر).
 - أو تمثيل القصة بمشهد قصير من دقيقتين.

بعد العرض، اسألهم:

- شو المشترك بين كل القصص؟
- هل الأثر لازم يكون كبير عشان يكون مؤثر؟

اختتم بجملة:

“التطوع مش امتياز... هو قرار كل إنسان حر بيحب يغير.

قصص نجاح لمتطوعين في الأردن

- سندس الجراحه – الكرك -24 عام
- صاحبة مشروع Fabowax

تقول سندس منذ الصغر وأن اري نفسي فتاة قادرة على التأثير في المجتمع ذات بصمة واضحة وكنت احلم أن املك مشروعني الخاص وعند وصولي لمرحلة الثانوية العامة لم يحالفني الحظ، عندها شعرت بالإحباط الشديد، ولكن لم اجعل هذه الفترة تطول حيث قمت بالذهاب إلى مركز المشورة الاسرية في الكرك للقسم الشبابي والتحقّت بالأنشطة الشبابية ومنها أنشطة صناعة الصابون والشمع وخلال التدريب كنت في كامل تركيزي ادون الملاحظات واقوم بإعادة التجارب في المنزل حتى تمكنت من اتقان صنع الصابون والشمع بشكل ممتاز .وبدعم من والدي قمت بعمل مشروع Fabowax وهو مشروع يقوم بإنتاج الشمع والصابون بجميع الأشكال والألوان والروائح وقمت ببيع منتجاتي على مواقع التواصل الاجتماعي وبالإضافة الى المشاركة في البازارات الخيرية وغيرها من طرق التسويق، واصبح لدي دخلي الخاص، قد لا تتمكن الفتاة من متابعة دراستها لظروف مادية ولكن لا تجعل ذلك يقف في وجه ان تكون مستقلة وصاحبة قرار وتستطيع اتخاذ القرارات الصحيحة في الحياة.

رجاء ناجح محسن غراغير صاحبة شركة كادي للخدمات اللوجستية ديرعلا -23 عام

مرحباً إن كنتم تتساءلون من هي رجاء ، فأنا تلك كبيراً منذ نعومة أظفارها ، تربيت في بيئة قروية ويحكمها الكثير من العادات والتقاليد، لكن الطفلة المشاكسة التي في داخلي كانت تحب طموحها وتسعى لتحقيق أحلامها ، فقد كنت متمسكة بمشاركة الآخرين وأعبر عن الرأي الخاص بي دون أي تجريح أو التقليل من رأي الآخر ، طموحي كان نُصب عين الرغبة في التغيير وأنا أحمل فكراً مختلفاً عن أقراني ، رغم أن البيئة المجتمعية القروية في كثير من الأحيان تقيد بعض الطموحات لتصبح تقليدياً، أما عن دراستي فقط التحقت بجامعة البلقاء التطبيقية بعد تجاوزي الامتحانات الثانوية العامة بتخصص تخطيط وإدارة المشاريع وعلى الرغم أنه لم يكن هذا التخصص بالحلم المنشود بقوله تعالى (وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم) تخرجت عام 2020 بتقدير امتياز والفضل كله لله ، هذا بالإضافة كنت أوازن بين عملي ومشاركاتي النجاح دافعاً كبيراً ودراساتي الأكاديمية استغل أي فرصة للتدريب وتطوير ذاتي فعملت كمساعد لمدرّب وعضو الزمالة (في المعهد الديمقراطي الوطني البرلمان الشبابي - لجنة النزاهة والشفافية)، و عضو في فريق الإقليمي لمكافحة الفساد وتعزيز النزاهة في البلدان العربية التابع لبرنامج الأمم المتحدة الانمائي، وأنهيت مشاركتي في برنامج تعزيز قدرات الشباب ورفيقتي سندس إبراهيم أبو صالح لدينا شركتنا الخاصة " كادي للخدمات اللوجستية " تقديم خدمات لوجستية، هذه الشركة التي تم تمويلها من مؤسسة نهر الأردن، الأمر هذا لم يكن هيناً أبداً حتى أنه مر علينا أيام لم تغفو لنا عيناً ، وتم حصولنا على منحة و قمنا بشراء الآلات المادية ذات الكفاءة العالية ، و قمنا بترخيص المشروع ثم شرعنا بالعمل كل فتاة تستطيع القيام بشيء، آمني بحلمك ولا تري أنك اذا كنت في بيئة قروية تستسلمي، وتشبثي بطموحك ، الفرص موجودة لكن عليك البحث عنها واقتناصها.

حنان عبد اللطيف رسامه ومتطوعة محافظة مادبا -26 عام

جئت إلى الاردن برفقة عائلتي بسبب الحرب في سوريا، كانت البداية متعبة جداً تركت هنالك منزلي وذكريات وأصدقائي شعرت بالضيق ليس لحياتي أهداف. عندما وصلنا إلى الاردن شعرت وكأننا وصلنا إلى شاطئ النجاة بسبب المتاعب والصعاب التي رأيتها في الطريق ، أعتقد مهما وصفت ما استطعنا أنا وعائلتي وبمساعدة بعض من الاشخاص الاردن و السكن في محافظة مادبا ورغم الظروف الصعبة الا انني استطعت الحصول على منحة واكمال الدبلوم في كلية القدس عندها شعرت بوجدي مرة اخرى، كونت صديقات وذكريات خاصة جديدة وجميلة وكأنني ما فقدته في سوريا واستطعت التعويض عنه بشكل ما لو كان بسيط ومن ثم عند سماعي عن مؤسسة نور الحسين – معهد العناية بصحة الأسرة بتقديم خدمات شبابية تشمل جلسات في الصحة الانجابية والجنسية ومهارات الحياة وبالإضافة الى العنف المبني على النوع الاجتماعي توجهت الى هنالك وبالفعل استمعت بالجلسات ولقد كانت ذات أثر ومن هنا قامت مثقفة الشباب في العيادة بطرح فكرة رسم جداريه في محافظة مادبا وبالفعل قمت بتنفيذها وحصلت على مبلغ مالي شعرت بالفرح والسرور وخاصة أنني بحاجة إلى أي مبلغ مالي لمساعدة نفسي وأهلي، وأنا الان اقوم بالتطوع برسم جداريات للمدارس والمؤسسات، اتطلع لفتح مشروع خاص بالمتعلق بالرسم بإذن الله تعالى

• ناشطة في حقوق الشباب دير علا - 24 عام ربي احمد غراغير

تقول ربي مثل أي فتاة تنتظر نتيجة التوجيهي بكل شغف تريد سماع كلمة " ناجح " تنتظر ارتداء ملابس جديدة وصاحبة الصالون تنتظر تأكيد الحجز اصعق بخبر انني رسبت بمادتين، انهارت قواي رأيت ان العالم توقف لم يعد لي كفتاة أي مستقبل ،مرت الأيام الاولى بصعوبة بالغة كانت ثقيلة جدا، ولكن لم استسلم عملت واعدت تقديم المواد التي رسبت بها، ونجحت والتحقت بكلية المكتبات في جامعة البلقاء التطبيقية، وهنا جاء عوض و تقدمت للشامل ونلت الاولى على مستوى المملكة في تخصصي سنة 2018 ، واختصارا انا الان في الجامعة الاردنية مستوى بكالوريوس ومن أوائل التخصص .بعد ان انهيت الدبلوم والتحقت بالجامعة الاردنية، سمحت لي الفرصة بان اتطوع مع مشروع seed مشروع التنمية الاقتصادية والطاقة المستدامة في الأردن، تقدمت بتأجيل فصل جامعي لالتحاق بدبلوم تدريبي في تركيب وصيانة الانظمة الشمسية عن طريق المشروع، وبفضل هذا وبعد انتهاء التدريب تم توظيفنا بشركة لتركيب الخلايا الشمسية في البداية كان العمل جدا صعب فدراجات الحرارة جدا مرتفعة فقد كانت تصل الى 48 درجة، وكانت نظرة المجتمع تزيد من الوضع سوء، فكيف لنا كفتيات ان نعمل مع شباب وان نعمل في الخلايا الشمسية وجبله الاسمنت وتمديد المواسير والكهرباء وحفر ودق ،لن انسى نظرات الرجال لنا ونحن نعمل، والنساء ينادين علينا من اجل النزول والجلوس فهذا العمل للرجال .انا ارى طريقي بشكل واضح ارى النجاح، دائما اتخلى عن اي شيء يقف بطريقي او يحاول ان يسرق لحظة من سعادتي، بفضل الله انا الان مدربة شبابية مع مؤسسة نور الحسين نثقف ونوعي الفتيات بحقوقهن وان مستقبلك لا يبني على رجل، عقلك وشخصيتك وحضورك هما هويتك، الان انا ناشطة شبابية واجتماعية وبفضل الله انا الان قدوة لكثير من الاقران والشباب والشابات.

النشاط الثالث: “مشروع التطوعي الصغير” – 30 دقيقة

نشاط عالمي مستوحى من UN Youth Volunteering Toolkit

اطلب من كل مجموعة تفكر بفكرة مبادرة تطوعية صغيرة يمكن تنفيذها خلال أسبوع واحد فقط في بيئتهم (مدرسة، حي، أصدقاء)

الخطوات:

1. اختاروا اسماً للفكرة.
2. حدّدوا الهدف (ماذا نريد أن نغيّر؟).
3. من المستفيد؟
4. ما الموارد البسيطة المطلوبة؟
5. كيف نقيس الأثر؟

بعد 10 دقائق من العمل الجماعي، كل مجموعة تعرض فكرتها في دقيقة واحدة كأنها تعرضها في مؤتمر TEDx “شباب اختار الجمهور فكرة “الأثر الذهبي” ٧ — الأكثر واقعية وإبداعاً.

التأمل – 10 دقيقة

اجعلهم يجلسون بدائرة، شغل موسيقى هادئة، وابدأ تأملًا بسيطًا:

“تخلوا لو كل واحد منكم قرر يعمل عمل تطوعي واحد فقط هذا الأسبوع... كم حياة ممكن تتغير؟”

ثم:

- اسألهم: “ما الجملة اللي تلخص لكم معنى التطوع؟”
اطلب منهم لصقها على لوحة بعنوان:
“أنا مؤثر لأن...”

الملخص الختامي: الوقت الإجمالي: 10 دقائق

1. تقدم بالشكر للجميع على مشاركتهم. واسأل إذا كان لدى أي شخص سؤال؟
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، واسأل اليافعين عما تعلموه، وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
3. تحدث: لديكم دقيقتين لكتابة ما تعلمتم في دليل المشارك الخاص بكم.
4. اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليفاعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 41: المبادرات الشبابية

أهداف الجلسة :

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من معرفة ما يلي:
- فهم مفهوم المبادرة بطريقة حسية وتجريبية، مش تعريف تقليدي.
- التمييز بين الفكرة، المبادرة، والمشروع بطريقة تطبيقية.
- ابتكار مبادرة جماعية صغيرة قابلة للتنفيذ فوراً.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- لوح ورقي (ورق الصحف)
- شريط لاصق

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات. كن على دراية تامة بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك اثنين من المرشدين، قسّم الأنشطة التي ستقدمها.

خطة الجلسة:

النشاط الاول : التعريف المبتكر للمبادرة (20 دقيقة)

ابدأ بسؤال تفاعلي:

"شو آخر مرة حسيتوا بشي ناقص حوالكم أو مزعج؟"
خلي اليافعين/ات يشاركون أمثلة قصيرة مثل زحمة، قمامة، مشكلة بالصف، صديق محتاج مساعدة...

عرف المبادرة بشكل حي وممتع:"المبادرة هي فكرة + فعل + شجاعة:

- فكرة: تشوف شي يحتاج تغيير
- فعل: تعمل خطوة لتحويل الفكرة لشي حقيقي
- شجاعة: تبدأ حتى لو صغير، وتتحمل مسؤولية التغيير"
- استخدم الأمثلة اللي اليافعين/ات أعطوها لتوضيح الفكرة.

نشاط تفاعلي: وزع أوراق صغيرة وقل لكل مشارك: "اكتبوا على الورقة شي بسيط تحبوا تغييره اليوم في حياتكم، بالبيت، المدرسة أو الحي". اقرأ بعض الأوراق بصوت عالٍ واسأل: "شو أول خطوة صغيرة ممكن تعملوها لتحويل هالفكرة لمبادرة؟"

الخلاصة والتشجيع: المبادرة يعني أنك تشوف الفرصة وتتحرك، حتى لو خطوة صغيرة، لتغيير شيء للأفضل حولك. شجعهم: "كل فكرة صغيرة ممكن تكبر وتصبح مشروع أو مبادرة كبيرة... الخطوة الأولى دائماً تبدأ منك!"

النشاط الثاني : مدينة المبادرات – رحلة نحو التغيير الإيجابي (30 دقيقة)

مدينة المبادرات

الفكرة: نخلي اليافعين/ات يعيشوا تجربة ابتكار مبادرة من الصفر وكأنهم في لعبة واقعية.

الخطوات:

بداية الجلسة – كسر الجمود (5 دقائق)

- 1- اطلب من اليافعين/ات : "تخلوا أنكم أبطال في مدينة صغيرة، وكل شيء يحتاج لتحسين." وابدأ بمقدمة عن المدينة:

"في قلب عالم نابض بالأفكار والطموح، وُلدت "مدينة المبادرات" — "مدينة لا تشبه غيرها، تتكوّن من شوارع الإبداع، وساحات الحوار، وجسور التعاون. هي المكان الذي تتحوّل فيه الفكرة الصغيرة إلى أثر ملموس، ويجتمع فيها الشباب، الفتيات، والأبطال المجتمعون ليصنعوا فرقاً حقيقياً في مجتمعاتهم. تحيط بالمدينة تلالٌ من الأمل، وبحيراتٌ من الإلهام، وفي كل زاوية منها لوحة تعبّر عن قيم العطاء، والقيادة، والتغيير الإيجابي. هنا لا يعيش الناس فقط، بل يبادرون، يتعلّمون، ويلهمون الآخرين."

- 2- كل واحد يختار شخصية (من شخصيات المدينة والحي الذي يسكنه).

❖ حي الفكرة: (Idea District)

حيث يبدأ كل شيء. يجتمع فيه المبدعون والمفكرون لصياغة أفكارهم الأولى.

👤 سكان الحي: "المفكّرون" و"الحالمون".

❖ حي التخطيط: (Planning Square)

تُرسّم فيه خرائط الطريق، وتُحدّد الأهداف والموارد.

👤 سكان الحي: "المنظّمون" و"الاستراتيجيون".

❖ حي التنفيذ: (Action Avenue)

حيث تتحوّل الخطط إلى واقع، وتبدأ فرق العمل بالحركة.

👤 سكان الحي: "المنفّذون" و"القادة الشباب".

❖ حي الأثر: (Impact Valley)

هنا نُقاس نتائج المبادرة، ونُشارك قصص النجاح.

👤 **سكان الحي**: "الملهمون" و"الرواة".

❖ حي التطوير المستمر: (Growth Gardens)

منطقة مليئة بالأشجار الخضراء التي تمثل التعلم المستمر والتغذية الراجعة.

👤 **سكان الحي**: "المتعلمون" و"المرشدون".

- الهدف: يبدؤوا يفكروا بطريقة إبداعية ويستعدوا للعبة.

تحديد "مشكلة المدينة" (10 دقائق)

- قسم اليافعين/ات لمجموعات صغيرة.
- كل مجموعة تختار "مشكلة صغيرة" من المدينة الخيالية (مثل: الشوارع متسخة، المدرسة تحتاج حديقة، صديق محتاج مساعدة، إلخ).
- اطلب منهم رسم المشكلة بسرعة على ورقة أو لوح (حتى لو بسيط ورمزي).

ابتكار المبادرة (20 دقيقة)

- كل مجموعة تفكر بـ "مبادرة لحل المشكلة":
 - شنو الهدف؟
 - شو الخطوة الأولى؟
 - مين ممكن يساعدهم؟
- استخدموا أوراق ملونة، مقصوصات، أقلام، ملصقات... أي شي يخليهم يصنعوا نموذج صغير أو لوحة تمثل المبادرة.

"سوق المبادرات" (15 دقيقة)

- كل مجموعة تعرض مبادرتها في شكل عرض قصير ممتع (يمكن حتى تمثيلية بسيطة).
- باقي اليافعين/ات يعطوا "نجوم" أو "تصفيق" للأفكار الأكثر إبداعاً.

التحدي الشخصي – خطوة صغيرة (10 دقائق)

- اطلب من كل مشارك يكتب خطوة واحدة بسيطة ممكن يعملها في الواقع خلال أسبوع.
- اجعلها ممتعة: يمكن يكتبها على ورقة صغيرة ويحطها في "صندوق المبادرات".

الختام والملخص (5 دقائق)

- ذكّرهم: "كل فكرة صغيرة ممكن تكبر وتصبح مبادرة حقيقية."
- اطلب منهم مشاركة تجربتهم مع أحد الأصدقاء أو العائلة.

نموذج مبادرة مجتمعية مبسّط

اسم المبادرة:

.....

الجهة القائمة على المبادرة

.....

للجهات المساندة (تطوعية، حكومية، أو خاصة)

.....

الفريق القائم على المبادرة:

.....

تاريخ التنفيذ المقترح:

.....

المكان:

.....

🎯 فكرة المبادرة

وصف مختصر للفكرة:

.....
.....

🎯 الهدف العام

ما الذي تسعى المبادرة لتحقيقه؟

.....
.....

🎯 الأهداف الفرعية

-
-
-

👥 الفئة المستهدفة

مثلاً: الشباب، النساء، ذوو الإعاقة، طلاب المدارس، المجتمع المحلي

الأنشطة المقترحة

النشاط	الفترة الزمنية	الوصف المختصر	المسؤول

الموارد المطلوبة

(مالية / بشرية / لوجستية / مواد.....)

النتائج المتوقعة

-
-
-

وسائل التوثيق والمتابعة

(صور، تقارير، استبيانات، مقابلات، فيديو.....)

مؤشرات النجاح (KPIs)

مثل :

- عدد الشباب المشاركين في الورش
- نسبة الحضور المنتظم لكل جلسة
- عدد المواد التعليمية المنشورة والمتفاعل معها
- مستوى التحسن في المعرفة أو المهارات حسب استبيان قبل وبعد الورشة
- نسبة التفاعل (تعليقات، أسئلة، مشاركات) مع المحتوى

المحور الثامن

الزيارات الميدانية



الجلسة رقم 42: زيارة ميدانية الى وحدة الوقاية

من المواد المخدرة والجرائم الالكترونية

أهداف الجلسة :

- في نهاية هذه الجلسة سيتمكن اليافعين/ات من:
- معرفة أين يقع مركز الشرطة أو هيكل الشرطة المجتمعية في مجتمعهم
- فهم وقت وكيفية طلب المساعدة من الشرطة

الوقت: ساعتان

المواد اللازمة:

لا يوجد

ملاحظات الإعداد:

اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات. تعرّف على المحتوى وكيفية تقديمه، وقم بزيارة مركز الشرطة مسبقًا لإجراء الاستعدادات لإحضار المجموعة إلى هناك

خطة الجلسة:

الترحيب: إجمالي الوقت - 5 دقيقة

1. رحب باليافع/ة في نادي اليافعين/ات. اشكرهم على قدومهم
2. اسأل إذا كان لدى أي شخص سؤال من الاجتماع السابق لنادي اليافعين
3. وضح أننا سنقوم اليوم بزيارة مركز الشرطة
4. العصف الذهني - 15 دقيقة
5. اشرح أننا سنقوم اليوم بزيارة إلى مركز الشرطة
6. ادعُ اليافع/ة إلى التفكير في كيفية مساعدة الشرطة لليافع/ة عندما يحتاج إليها. أخبرهم أننا سنستكشف اليوم كيف يمكن للشرطة أن تساعدنا للوقاية من آفة المواد المخدرة والجرائم الالكترونية.
7. اسأل المجموعة عما يمكن أن تفعله الشرطة للمساعدة إذا كان شخص ما في مأزق؟
8. لخص الإجابات بقول إنه قد تكون هناك مواقف يحتاج فيها اليافعون/ات إلى مساعدة من الشرطة، وقد يكون من المفيد معرفة كيفية عمل مركز الشرطة
9. اشرح أن وجود مركز شرطة في المجتمع أمر جيد، ومعرفة كيفية عمله وما يفعله الأشخاص الذين يعملون هناك يمكن أن يكون مفيدًا
10. ادعُ اليافع لوضع أسئلة لزيارته لمخفر الشرطة وتدوينها في الكتيب الخاص به. بعد بضع دقائق، اطلب بعض الأمثلة

إذا لم تُطرح الأسئلة التالية، اقرأها على المراهق:

1. كيف أصل للشرطة في حالة الطوارئ؟
2. في أي ساعة يفتح مركز الشرطة؟
3. ما أنواع المواقف التي تحدث عنها اليافعون/ات مع الشرطة في الماضي؟
4. كيف يمكن لليافعين/ات الإبلاغ عن حوادث التحرش أو الخوف من الاختطاف و / أو المعرفة بالاعتصاب والإبلاغ عن حالات الإدمان وطلب المساعدة؟
5. هل توجد ضابطات شرطة إناث في المجتمع؟
6. كيف يصبح الفرد ضابط شرطة؟

الذهاب إلى مركز الشرطة – 90 دقيقة

1. قم بالسير إلى مركز الشرطة وتأكد من بقاء جميع اليافعين/ات معًا. يجب أن يكون الموقع قريبًا بدرجة كافية بحيث لا يستغرق المشي أكثر من 25 دقيقة
2. قم بالتعريف بعملية المقابلة لرجل الشرطة
3. اشكر رجل الشرطة على تخصيص وقت للتحدث مع المجموعة. فسر أن اليافعين/ات حريصون على طرح الأسئلة في مكان آمن حتى يتمكنوا من فهم أفضل لخدمات الشرطة المتاحة في المجتمع
4. امنح اليافعين/ات فرصة لرفع أيديهم واطلب من رجال الشرطة الاتصال بهم للإجابة على أسئلتهم. لا ينبغي أن يستمر هذا لأكثر من 45 دقيقة
5. عندما تتاح الفرصة لليافعين/ات لطرح أسئلتهم اشكر رجل الشرطة مرة أخرى على وقته
6. عد إلى مساحة الاجتماع مع اليافعين/ات وتأكد من بقاء جميع اليافعين/ات معًا

الختام: إجمالي الوقت – 10 دقيقة

1. اشكر الجميع على مشاركتهم
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة
3. ما هو هدفك من هذه الزيارة؟
4. ماذا تعلمت؟
5. اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
6. قل: خذ دقيقتين لكتابة ما تعلمته في الكتيب الخاص بك
7. اسأل: هل يوجد لدى أي منكم أي سؤال؟
8. ذكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، واطلب منهم إحضار الكتيب الخاص بهم
9. اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 43: زيارة ميدانية الى مراكز التدريب المهني وحماية الاسرة

أهداف الجلسة :

- في نهاية هذه الجلسة سيتمكن اليافعين/ات من:
- معرفة أين تقع مراكز التدريب المهني في منطقتهم
- التعرف على المناهج المقدمة والمعتمدة في مراكز التدريب المهني
- التعرف على الية التسجيل وشروط الانضمام لاحد البرامج

الوقت: ساعتان

المواد اللازمة:

لا يوجد

ملاحظات الإعداد:

اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات. تعرّف على المحتوى وكيفية تقديمه، وقم بزيارة مركز التدريب المهني مسبقاً لإجراء الاستعدادات لإحضار المجموعة إلى هناك

خطة الجلسة:

الترحيب: إجمالي الوقت - 5 دقيقة

1. رحب باليافع/ة في نادي اليافعين/ات. اشكرهم على قدومهم
2. اسأل إذا كان لدى أي شخص سؤال من الاجتماع السابق لنادي اليافعين
3. وضح أننا سنقوم اليوم بزيارة مركز التدريب المهني
4. العصف الذهني - 15 دقيقة
5. اشرح أننا سنقوم اليوم بزيارة إلى مركز التدريب المهني
6. ادعُ اليافع/ة إلى التفكير في كيفية الانضمام لمراكز التدريب المهني عندما نحتاج إلى ذلك.
7. أخبرهم أننا سنستكشف اليوم كيف يمكن لمراكز التدريب المهني ان توفر لنا فرصة لتعلم واتقان مهنة وتوفير فرص عمل في المستقبل.
8. اسأل المجموعة عما يمكن أن تفعله مراكز التدريب المهني للمساعدة في توفير فرصة عمل؟

9. لخص الإجابات بقول إنه قد تكون هناك مواقف يحتاج فيها اليافعون/ات إلى خدمات مراكز التدريب المهني وخاصة إذا كنا منسحبين من المدارس، وقد يكون من المفيد معرفة كيفية توفير فرص التدريب والعمل من خلال مراكز التدريب المهني
10. ادعُ اليافع لوضع أسئلة لزيارته لمراكز التدريب المهني وتدوينها في الكتيب الخاص به. بعد بضع دقائق، اطلب بعض الأمثلة
- إذا لم تُطرح الأسئلة التالية، اقرأها على اليافعين:

 1. كيف أصل لمراكز التدريب المهني في منطقتي؟
 2. ما هي ساعات عمل مراكز التدريب المهني وهل هناك برامج مسائية في حال كان اليافع/ة على مقاعد الدراسة أو ملتزم بعمل جزئي؟
 3. ما أنواع البرامج التي تقدمها مراكز التدريب المهني وما مدى حاجة السوق لها؟
 4. كيف يمكن لليافعين/ات التواصل مع مراكز التدريب المهني للتسجيل في برامجهم؟
 5. هل يوجد برمج مجانية يمكن التسجيل بها؟
 6. هل هناك برامج يمكن للاجنئين الاستفادة منها والحصول من خلالها على وظيفة
 7. ما هي رسوم الدراسة في مراكز التدريب المهني؟

الذهاب إلى مركز التدريب المهني – 90 دقيقة

1. قم بالسير إلى مركز التدريب المهني وتأكد من بقاء جميع اليافعين/ات معًا. يجب أن يكون الموقع قريبًا بدرجة كافية بحيث لا يستغرق المشي أكثر من 25 دقيقة
2. قم بالتعريف بعملية المقابلة لممثل مراكز التدريب المهني
3. اشكر ممثل مراكز التدريب المهني على تخصيص وقت للتحدث مع المجموعة. فسر أن اليافعين/ات حريصون على طرح الأسئلة في مكان آمن حتى يتمكنوا من فهم أفضل لخدمات المراكز المهنية المتاحة في المجتمع
4. امنح اليافعين/ات فرصة لرفع أيديهم واطلب من ممثل مراكز التدريب المهني الاتصال بهم للإجابة على أسئلتهم. لا ينبغي أن يستمر هذا لأكثر من 45 دقيقة
5. عندما تتاح الفرصة لليافعين/ات لطرح أسئلتهم اشكر ممثل مراكز التدريب المهني مرة أخرى على وقته
6. عد إلى مساحة الاجتماع مع اليافعين/ات وتأكد من بقاء جميع اليافعين/ات معًا

الختام: إجمالي الوقت – 10 دقيقة

1. اشكر الجميع على مشاركتهم
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة
3. ما هو هدفك من هذه الزيارة؟
4. ماذا تعلمت؟
5. اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
6. قل: خذ دقيقتين لكتابة ما تعلمته في الكتيب الخاص بك
7. اسأل: هل يوجد لدى أي منكم أي سؤال؟
8. ذكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، واطلب منهم إحضار الكتيب الخاص بهم
9. اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 44: زيارة ميدانية الى مؤسسات الادخار والتمويل

أهداف الجلسة :

- في نهاية هذه الجلسة سيتمكن اليافعين/ات من:
• معرفة مكان وجود مزود خدمة الادخار / الإقراض في مجتمعهم⁴⁸

الوقت: ساعتان

المواد اللازمة:

لا يوجد

ملاحظات الإعداد:

اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات. تعرف على المحتوى وكيفية تقديمه
قم بزيارة مزود خدمة ادخار / إقراض محلي قبل هذه الجلسة. اعرف ما إذا كان يمكنك العثور على
موظف يرغب في قضاء بعض الوقت في الإجابة على أسئلة اليافعين في وقت الجلسة التالية

خطة الجلسة:

الترحيب: إجمالي الوقت - 5 دقيقة

1. قم بالترحيب باليافعين في نادي اليافعين واشكرهم على قدومهم
2. اسأل عما إذا كان لدى أي شخص سؤال من الاجتماع السابق لنادي اليافعين
3. وضح أننا سنقوم اليوم بزيارة أحد مزودي خدمة الادخار
4. العصف الذهني - 15 دقيقة
5. فسر أننا سنقوم اليوم بزيارة أحد مزودي خدمة الادخار / الإقراض
6. ادعُ اليافعين للتفكير فيما يعرفونه عن مزودي خدمة الادخار / الإقراض في المجتمع
7. اسأل المجموعة عما يعرفونه عن كيفية عمل مزود خدمة الادخار، اكتب إجاباتهم في دفتر ملاحظات أو ورقة حتى تتمكن من تذكرها
8. لخص الإجابات بقول إن اليافع/ة قد يرغب في الذهاب إلى مزود خدمة ادخار / إقراض واستخدام خدماته، لذلك من الجيد أن تعرف كيف تسير هذه الأمور في حال كنت ترغب في توفير أموالك أو اقتراض المال هناك

9. اشرح أن وجود مزود خدمة ادخار / إقراض في المجتمع أمر جيد، ومعرفة كيفية عمله وما يفعله الأشخاص الذين يعملون هناك يمكن أن يكون مفيداً
10. ادعُ اليافعين إلى وضع أسئلة لزيارتهم لمزود خدمة الادخار / الإقراض، وتدوينها في الكتيب الخاص بهم. بعد بضع دقائق، اطلب بعض الأمثلة

إذا لم تُطرح الأسئلة التالية، اقرأها على اليافعين:

1. كيف أبدأ في الادخار / الإقراض معكم؟
2. كم يجب أن يكون عمري لكي أقوم بالادخار هنا؟
3. كيف أحصل على أموالى عندما أريدها؟
4. هل أحصل على أي فوائد من الاحتفاظ بأموالي مع هذا المزود؟
5. ما هي الساعة المتاحة لوضع الأموال وإخراجها؟
6. ما هو الحد الأدنى للمبلغ المودع؟
7. هل هناك أي رسوم على ادخار المال؟

الذهاب إلى مزود خدمة ادخار – 90 دقيقة

1. قم بالسير إلى مزود خدمة الادخار / الإقراض، وتأكد من بقاء اليافعين جميعاً معاً. يجب أن يكون قريباً بدرجة كافية بحيث لا يستغرق المشي أكثر من 25 دقيقة.
2. قم بالتعريف بعملية المقابلة إلى موظف مزود خدمة الادخار وأشر إلى أنك سوف تيسر طرح الأسئلة من قبل اليافعين
3. اشكر الموظف على تخصيص وقت للتحدث مع المجموعة. اشرح أن المراهق حريص على طرح الأسئلة حتى يتمكن من فهم الخدمات التي يقدمها مزود خدمة الادخار للمجتمع بشكل أفضل
4. امنح اليافعين فرصة لرفع أيديهم واطلب من الموظف الاتصال بهم للإجابة على أسئلتهم. لا ينبغي أن يستمر هذا لأكثر من 45 دقيقة
5. عندما تتاح الفرصة لليافعين لطرح أسئلتهم اشكر الموظف مرة أخرى على وقته
6. عد إلى مساحة الاجتماع مع المراهق، وتأكد من بقاء جميع اليافعين معاً

الختام: إجمالي الوقت – 10 دقيقة

1. أشكر الجميع على مشاركتهم
2. ابدأ بمناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
3. ما هو هدفك من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
4. ماذا تعلمت؟
5. اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
6. قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكم
7. اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
8. ذكّر اليافعين بموعد لقاء اليافعين التالي. اطلب منهم إحضار الكتيب الخاص بهم
9. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحه

الختام والخطوات المستقبلية

أهداف الجلسة :

في نهاية هذه الجلسة سيتمكن اليافعين/ات من:

- وصف التغيرات الجسدية والعاطفية والمعرفية والاجتماعية التي تحدث لليافعين.
- وصف خطوات الحفاظ على النظافة الشخصية خلال الحيض.
- وصف الفرق بين الأدوار الاجتماعية والعادات المجتمعية.
- وصف كيفية التغلب على العقبات التي تحول دون الذهاب إلى المدرسة والتعلم مدى الحياة.
- وصف المهارات الستة الحفاظ على السلامة الشخصية.
- وصف المهارات الأربع للتفاوض.
- وصف عنصرين أساسيين مهمين في ادخار المال.

الوقت: ساعتان

المواد المطلوبة:

شريط لاصق	حامل اللوح الورقي إن وجد وكان مناسباً لمكان الاجتماع
أقلام ملونة	اللوح الورقي القلب

الملاحظات التحضيرية:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات. كن ملماً بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- كن ملماً بإجابات الأسئلة التي تُطرح خلال هذه الجلسة. إذا لزم الأمر، راجع خطط الجلسات السابقة التي تغطي المواضيع المطروحة.
- إذا كان هناك مرشدان، قسّم الأنشطة بحيث يقوم كل مرشد بإدارة جزء منها.

- تتطلب هذه الجلسة استخدام اللوحات الورقية. ابحث عن موقع يحتوي على جدار أو مكان لوضع حامل اللوحات الورقية بحيث يمكنك الكتابة عليها وتثبيتها.
- اكتب على ست لوحات ورقية مختلفة المواضيع التالية: مهارات الحياة الأساسية، صحة اليافعين/ات، الصحة الإنجابية النوع الاجتماعي والعنف المبني على النوع الاجتماعي، التمكين الاقتصادي والسلامة والحماية، (ملحوظة: كل لوحة ورقية تحتوي على موضوع واحد)

خطة الجلسة:

الترحيب: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة

1. رحب باليافعين/ات في آخر اجتماع لنادي اليافعين/ات. اشكرهم على الحضور.
2. اسألهم إذا كان لديهم أي أسئلة من الاجتماع السابق لنادي اليافعين/ات المشترك.
3. اشكر اليافعين/ات على عملهم الجاد ومشاركتهم الفعالة خلال اجتماعات نادي اليافعات.
4. اذكر أنك لاحظت كيف تعلم اليافعين/ات ونمت قدراتهم ومعرفتهم.
5. أخبرهم أنك فخور بتقدمهم.
6. اطلب من متطوع/ة أن يبدأ التمرين التنشيطي.
7. قسّم اليافعين/ات إلى مجموعات مكونة من ست فتيان/ت وقم بتعيين المواضيع لهم.
8. أخبرهم أن كل مجموعة ستقدم عروضاً قصيرة حول المواضيع المعطاة.
9. قل: "دعونا نتحدث عما تعلمتموه خلال برنامج اعمل معهم."

النشاط: الوقت الإجمالي – 80 دقيقة

(ملحوظة: في هذه الجلسة، ستختبر معرفة اليافعين/ات في مجموعة متنوعة من المواضيع. اطرح أسئلة استقصائية للحصول على المعلومات التي يمتلكها اليافعين/ات. خذ وقتك في استقصاء المعلومات من اليافعين/ات. بعد أن تشارك جميعهم بالإجابة، صحح لهم معلوماتهم أو قم بإثرائها وسد الفجوات. ومع ذلك، حاول بأقصى ما تستطيع أن تشجع اليافعين/ات على تقديم المعلومات الصحيحة أولاً. قم فقط بتكميل/تصحيح ما لم يقله اليافعين/ات أو ما قالوه بشكل غير صحيح.)

صحة اليافعين (حوالي 20 دقيقة)

1. اذكر أنه خلال هذا العام الماضي، تحدثنا كثيراً عن صحة اليافعين/ات.
2. اطلب من المجموعة الأولى تقديم عرض قصير عما يتذكرونه عن صحة اليافعين/ات.
3. اطلب منهم تقديم العرض للمجموعة بأكملها.
4. اسأل: ما هي التغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية التي يمر بها اليافعين/ات خلال سن البلوغ والمراهقة؟ (ملاحظة: استمر في طرح الأسئلة حول التغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية التي تحدث للفتيان/ت خلال فترة المراهقة. خذ وقتك في مناقشة هذا الموضوع. اكتب الردود على لوحة ورقية)

5. إذا لزم الأمر، أكمل المعلومات التي يعرفها اليافعين/ات حول التغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية التي تحدث خلال فترة المراهقة.
6. اسأل عن النظافة والمنتجات الصحية خلال الحيض. (ملاحظة: اجمع معلومات اليافعين/ات حول المستلزمات [الملابس، الفوط القابلة لإعادة الاستخدام المصنوعة في المنزل] وأين/كيفية يمكنهن تغيير الفوط بأمان عند التواجد في المدرسة أو في المجتمع).
- كيف يمكن للفتيات التعامل مع دورتهن الشهرية؟
- ما هي الطرق التي تستخدمها الفتيات لتعامل مع دورتهن الشهرية هذه الأيام (للفتيات اللواتي يحضن بالفعل)؟ (ملاحظة: إذا كانت الفتيات لا تزالن غير ملمات بطرق التعامل مع الحيض، فتباحث بعض الحلول معهن).
7. اسأل اليافعين/ات كيف يحدث الحمل. (ملاحظة: اختبر معرفة اليافعين/ات فيما يتعلق الأعضاء التناسلية الأنثوية، الدورة الشهرية، الإباضة، وكيف يلتقي البويضة والحيوانات المنوية)
8. إذا لزم الأمر، أكمل معلومات اليافعين/ات حول كيفية حدوث الحمل.
9. اسأل كيف يمكن للفتيات/النساء تنظيم الأسرة. (ملاحظة: اختبر معرفة اليافعين/ات بثلاثة أنواع مختلفة على الأقل من وسائل تنظيم الأسرة.)
10. إذا لزم الأمر، أكمل معلومات اليافعين/ات حول وسائل تنظيم الأسرة بما في ذلك أين يمكنهن الحصول على هذه الوسائل.
11. اسأل عن ثلاث طرق يمكن من خلالها الإصابة بعدوى منقولة جنسياً. (ملاحظة: اختبر معرفتهم حول الأمراض المنقولة جنسياً، وذكر ثلاثة طرق رئيسية للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية: من خلال الجنس غير المحمي، نقل الدم، أثناء الولادة والرضاعة الطبيعية.)
12. إذا لزم الأمر، سد الثغرات المعرفية حول الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية، وطرق الوقاية منه. (ملاحظة: النقاط الرئيسية للوقاية يجب أن تشمل استخدام الواقي الذكري، وعدم مشاركة الأدوات الحادة)
13. اطلب من اليافعين/ات أن يشرحوا ما تتضمنه الوجبة الصحية. (ملاحظة: اسألهم حول الأطعمة التي تساعدنا على الحركة، تعزيز المناعة، النمو. وأن كل وجبة يجب أن تتضمن هذه الأطعمة الثلاثة.)
14. إذا لزم الأمر، قم بسد الثغرات المعرفية حول أطعمة الحركة والنمو وتعزيز المناعة وما يجب أن تتضمنه الوجبة الصحية.
15. اسألهم عن ثلاث طرق للوقاية من فقر الدم. (ملاحظة: اسألهم حول الأطعمة الغنية بالحديد - في الغالب الأطعمة التي تساعد في النمو، مكافحة الملاريا أو الديدان الشريطية - الخافطة، والوقاية من العدوى.)
16. إذا لزم الأمر، سد الثغرات المعرفية حول طرق الوقاية من فقر الدم للفتيات/النساء.

النوع الاجتماعي (حوالي 10 دقائق)

1. اطلب من المجموعة الثانية تقديم عرض قصير حول ما يتذكرونه عن النوع الاجتماعي.
 2. اطلب منهم تقديم العرض للمجموعة بأكملها.
 3. اسأل ما معنى الجنس البيولوجي. (ملاحظة: تحقق من اليافعين/ات يدركوا أن الجنس البيولوجي يشير إلى الاختلافات البيولوجية بين الذكور والإناث، مثل الأعضاء التناسلية والاختلافات الجينية. لا يمكن تغيير الجنس البيولوجي عادة دون جراحة.)
 4. اسأل ما معنى الأدوار الاجتماعية. (ملاحظة: تحقق من فهم اليافعين/ات أن الأدوار الاجتماعية هي الأمور التي تتوقع الثقافة والمجتمع من النساء والرجال أن يقوموا بها. العادات هي توقعات المجتمع لسلوكيات وتصرفات الرجال والنساء.)
 5. إذا لزم الأمر، ناقش بإيجاز الفرق بين الجنس البيولوجي، الأدوار الاجتماعية، والعادات الجندرية
 6. اسأل إذا كانت الأدوار والعادات يمكن أن تتغير مع مرور الوقت؟
 7. اطلب متطوع/ة للقيام بالتمارين التنشيطي.
- ** اطلب متطوع/ة للقيام بالتمارين التنشيطي ****

السلامة والحماية (حوالي 20 دقيقة)

1. اطلب من المجموعة الثالثة تقديم عرض قصير حول ما يتذكرونه عن الأمان.
2. اطلب منهم تقديم العرض للمجموعة بأكملها.
3. اسأل ما هي أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي. (ملاحظة: تحقق من إلمامهم لأنواع المختلفة من التحرش والعنف الذي يُمارس ضد اليافعين/ات)
4. إذا لزم الأمر، استعرض أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي، التحرش، والاعتداء الجنسي الذي يمكن أن يتعرض له اليافعين/ات.
5. اسأل ما هي الطرق للبقاء آمنين عندما يكون اليافعين/ات في مناطق خطرة في حيهم/قريتهم. (ملاحظة: تحقق من تذكرهم لخطة الأمان التي طوروها خلال اجتماعات نادي اليافعين/ات.)
6. اسأل ما هي مهارات السلامة الرئيسية. (ملاحظة: تحقق من إلمامهم بجميع مهارات السلامة الست.)
7. إذا لزم الأمر، اشرح بإيجاز أي مهارات أمان لم تُذكر.
8. اسأل من استخدم خطة الأمان و/أو مهارات الأمان خلال النصف العام الماضي. كيف ساعدتك في الموقف؟
9. اسأل ما هي الطرق الرئيسية للتدخل إذا واجهت أو شهدت تحرشاً و/أو اعتداءً جنسياً.

التعليم (حوالي 10 دقائق)

1. اطلب من المجموعة الرابعة تقديم عرض قصير حول ما يتذكرونه عن أهمية البقاء في المدرسة والتعلم المستمر خارجها.
2. اطلب منهم تقديم العرض للمجموعة بأكملها.
3. اسأل كيف يمكن أن يساعد التعليم اليافعين/ات في تحقيق أحلامهم وأهدافهم؟ كيف يمكن للفتيان/ت الاستمرار في التعلم حتى خارج المدرسة؟ (ملاحظة: شجع على مناقشة هذا الموضوع)
4. اسأل: منذ حضورك لاجتماعات نادي اليافعين/ات، ماذا فعلت لتجاوز أي عقبات شخصية تعترض إكمال المدرسة؟ ماذا فعلت لمواصلة التعلم إذا لم تكون/ي في المدرسة؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين/ات على مناقشة كيفية تجاوزهم للتحديات لإكمال الدراسة أو التفوق فيها.)
5. اسأل ما هي الأهداف للفتيان/ت للسنة القادمة؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين/ات على شرح هدفهم التعليمي للسنة الدراسية القادمة.)

مهارات الحياة الاساسية (حوالي 10 دقائق)

1. اطلب من المجموعة الخامسة تقديم عرض قصير حول ما يتذكرونه عن التواصل.
2. اطلب منهم تقديم العرض للمجموعة بأكملها.
3. اسأل ما هي مهارة التواصل الفعالة التي يمكن توظيفها عندما تكون عاطفياً خلال محادثة.
4. اسأل ما هي مهارات التواصل الفعالة عندما يكون الشخص الذي تتحدث معه عاطفياً و/أو مستاء؟ (ملاحظة: تحقق من ذكرهم لأهمية مهارات الاستماع.)
5. إذا لزم الأمر، استعرض بإيجاز مهارات الاستماع الفعال (الانتباه، استخدام لغة الجسد، والبقاء محايداً)
6. اسأل ما هي مهارات التفاوض الجيدة؟ (ملاحظة: تحقق من المام اليافعين/ات بمهارات التفاوض الأربعة التي نوقشت خلال اجتماعات نادي اليافعين/ات)
7. إذا لزم الأمر، استعرض بإيجاز أي من مهارات التفاوض الأربعة التي لم تُذكر.

التمكين الاقتصادي (حوالي 10 دقائق)

1. اطلب من المجموعة الأخيرة تقديم عرض قصير حول ما يتذكرونه عن التمكين الاقتصادي.
2. اطلب منهم تقديم العرض للمجموعة بأكملها.
3. اسأل ما هي فرص الأعمال المختلفة أو المهن التي يمكن أن يجدها اليافعين/ات عندما يكبروا. (ملاحظة: تحقق من ذكرهم الأشياء التي يمكن للفتيات القيام بها والتي تتجاوز الأدوار الاجتماعية المعتادة في الأسرة أو المجتمع الذي يعيشن فيه)
4. اسأل إذا كان اليافعين/ات قد فكروا في نوع المهنة أو العمل الذي يرغبون في القيام به عندما يكبروا. ما هي طموحاتهم؟
5. ما هما العنصران الرئيسيان اللازمان لتوفير المال؟ (ملاحظة: تحقق من معرفة أهمية هدف التوفير وخطة التوفير)
6. إذا لزم الأمر، اشرح أن العنصرين الرئيسيين لتوفير المال هما وضع هدف للتوفير وخطة للتوفير.

التطوع والمبادرات (حوالي 10-15 دقيقة)

1. اطلب من المجموعة السادسة تقديم عرض قصير حول ما يتذكرونه عن مفهوم التطوع والمبادرات.
2. اطلب منهم تقديم العرض للمجموعة بأكملها.
3. اسأل: ما الفرق بين التطوع والمبادرة؟ (ملاحظة: تحقق من فهمهم لأن التطوع هو تقديم وقت وجهد دون مقابل لخدمة الآخرين، بينما المبادرة هي فكرة أو مشروع يقوده اليافعون/ات لإحداث تغيير إيجابي).
4. اسأل: ما هي أهم القيم أو المهارات التي يكتسبها اليافعون/ات من التطوع والمبادرات؟
5. اسأل: هل شاركت في أي مبادرة أو عمل تطوعي منذ بداية العام؟ صف/ي تجربتك.
6. اسأل: ما الذي يجعل المبادرات أكثر تأثيرًا في المجتمع؟ (ملاحظة: شجّع النقاش حول أهمية التخطيط، التعاون، والعمل الجماعي).
7. إذا لزم الأمر، استعرض بإيجاز الخطوات الأساسية لتصميم مبادرة ناجحة (تحديد المشكلة، وضع الهدف، التخطيط، التنفيذ، التقييم).

الزيارات الميدانية (حوالي 10 دقائق)

1. اطلب من المجموعة السابعة تقديم عرض قصير حول الزيارة الميدانية التي قاموا بها، وما الذي تعلموه منها.
2. اسأل: ما الهدف من القيام بزيارات ميدانية خلال اجتماعات النادي؟
3. اسأل: كيف ساعدتكم الزيارة على ربط ما تعلمتموه في النادي بالواقع؟ (ملاحظة: تحقق من ذكرهم لأهمية التعلم بالملاحظة والتجربة).
4. اسأل: ما أكثر شيء أثر فيكم خلال الزيارة؟ ولماذا؟
5. اسأل: كيف يمكنكم مشاركة ما تعلمتموه من الزيارة مع الآخرين في المدرسة أو المجتمع؟
6. إذا لزم الأمر، لخص أهمية الزيارات الميدانية في تعزيز المهارات الحياتية، وتوسيع آفاق التفكير، وربط التعلم بالحياة الواقعية.

الختام: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة

1. اطلب من اليافعين/ات أن يفتحوا الصفحات الأولى في كُتَيْب اليافعين/ات حيث كتبوا طموحهم الأول وهدفين.
2. اسألهم عن رأيهم في ذلك الطموح.
3. هل سيفكرون في تغييره الآن؟
 - هل كان سقف طموحاتك عالياً أم منخفضاً؟
 - اسألهم عن رأيهم في الهدفين اللذين كتبوهما.
 - هل كانا قابلين للتحقيق؟
 - هل كانا هدفين صعبين المنال أم سهلي التحقيق؟
4. اسأل من منهم حقق واحدة أو اثنتين من أهدافها.
 - من منهم حقق أهدافهم مبكراً وكتب هدفين جديدين في اجتماعات نادي اليافعين/ات الأخرى؟
 - هل وصلت إلى الأهداف الأخيرة التي كتبتها؟
5. اطلب من اليافعين/ات أن يذهبوا إلى صفحة فارغة في كُتَيْب اليافعين/ات ويفعلوا ما يلي:
(ملاحظة: امنح حوالي 10 دقائق للفتيان/ت لإكمال الكتابة.)
 - مراجعة طموحهم واتخاذ قرار فيما يتعلق بالإبقاء عليه أو تعديله بناءً على ما تعلموه واختبروه على مدار العام الماضي.
 - كتابة هدفين جديدين لتحقيق طموحهم
6. عند الانتهاء، نفذ هذا النشاط النهائي.
 - قف، شكّل دائرة، وامسكوا الأيدي.
 - بالتناوب حول الدائرة، اطلب منهم وصف كيف تغيرت نتيجة حضور اجتماعات نادي اليافعين/ات على مدار العام الماضي.
7. اشكر الجميع على القيام بعمل رائع في التعلم وتطبيق ما تعلموه على مدار العام.
8. إذا كان هناك حفل ختامي، اشرح الموقع وتفاصيل الفعالية.

جهات وأرقام للتبليغ والدعم في الأردن

إدارة حماية الأسرة والأحداث/ مديرية الأمن العام

- خدمات لضحايا الاعتداءات الجنسية (خدمات الدعم النفسي والاجتماعي).
- خدمات ورعاية الأسر التي تعاني من العنف الأسري.
- الدعم الأسري من قبل المختصين.
- الدعم لذوي/ات الإعاقة وحمايتهم من الاعتداءات التي يتعرضون لها.
- خدمات خاصة بالطب الشرعي في سرية تامة.

رقم الهاتف	المدينة / المحافظة
026440423 , 0770991354	عجلون
027248043 , 0778418791	إربد
0778418785 , 0796879039	الزرقاء
053533682 , 0778418786	البلقاء
032050317 , 0790301463	العقبة
0778418787	مادبا
0778418788 , 032386083	الكرك
026350372	جرش
0770991273	الأزرق
064165626 , 0778418782	شرق عمان
026233857 , 0778418792	المفرق
053758052 , 0778418784	الرصيفة
0790312384 , 0778418783	شمال عمان
026520467 , 0778418791	غرب إربد
0770991271 , 032250341	الطفيلة
032130667 , 0770991270	معان
0770997598	الزعتري ³⁹

³⁹ https://www.women.jo/ar/contribute-to-help?utm_source

الجهة / المؤسسة	رقم الهاتف
جمعية معهد تضامن النساء الأردني	0798372953
معهد العناية بصحة الأسرة	0798812594
مؤسسة نهر الأردن (خدمات اجتماعية ونفسية لحماية الطفل)	110
المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة	065538610
مركز التوعية والإرشاد الأسري / جمعية ربات البيوت (الزرقاء)	053865144

استشارات ومساعدات قانونية مجانية

الجهة / المؤسسة	رقم الهاتف
جمعية معهد تضامن النساء الأردني	0798372953
جمعية حماية ضحايا العنف الأسري	0799969596
مركز التوعية والإرشاد الأسري / جمعية ربات البيوت (الزرقاء)	053865144
مركز العدل للمساعدة القانونية (الاستشارات والتمثيل القانوني)	0791311245

مرفق توضيحي: يمكن للأشخاص الإبلاغ عن أي حالات عنف أو إساءة، وتقديم شرح كامل عن تفاصيل الحالة من خلال الرابط الرسمي التابع لـ **اتحاد المرأة الأردنية**. يوفر الرابط وسيلة آمنة للتواصل مع الجهة المختصة لمتابعة الحالة وتقديم الدعم القانوني والنفسي اللازم.

الرابط <https://jwu.org.jo/ar/exposure-to-abuse-or-violence> : 

⁴⁰ https://www.women.jo/ar/contribute-to-help?utm_source

التعريفات والمفاهيم المعتمدة وطنياً في الأردن

➤ مفهوم الصحة الإنجابية⁴¹

الصحة الإنجابية هي حالة رفاه كاملة بدنية وعقلية واجتماعية في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته، وليست مجرد السلامة من المرض أو الإعاقة. (مؤتمر القاهرة للسكان والتنمية،

1994)

إن هذا التعريف قد وضع رؤية شمولية للفرد للتمتع بصحة نفسية واجتماعية وجسدية شاملة، متضمنا العناصر التالية :

- قدرة الأفراد على التمتع بحياة جنسية مرضية ومأمونة. حرية الأفراد في تقرير موعد الإنجاب وتواتره، ويشتمل هذا الشرط ضمنا، على حق الرجل والمرأة في معرفة واستخدام أساليب تنظيم الأسرة المأمونة والفعالة والميسورة والمقبولة من وجهة نظرهما وأساليب التنظيم التي يختارونها والتي لا تتعارض مع القانون.
- الحق في الحصول على خدمات الرعاية الصحية المناسبة التي تمكن الأسرة من أن تختار بأمان فترة الحمل والولادة، وتهيئ للزوجين أفضل الفرص لإنجاب وليد متمتع بالصحة.

➤ الأمراض المنقولة جنسياً⁴²

هي أمراض معدية تنتقل من شخص مصاب إلى شخص آخر سليم عن طريق العلاقات الجنسية غير المحمية بصورة رئيسية أو عن طريق سوائل الجسم، مثل الدم أو السائل المنوي أو الإفرازات المهبلية وإفرازات الجسم الأخرى. في بعض الأحيان، يُمكن أن تنتقل هذه العدوى بطريقة غير جنسية، مثل انتقالها من الأم إلى الجنين خلال فترة الحمل أو الولادة أو عن طريق نقل الدم أو مشاركة الإبر. لا تسبب العدوى المنقولة جنسياً أعراضاً دائماً وقد تنتقل العدوى المنقولة جنسياً من أشخاص يبدوون بصحة جيدة وقد لا يكونون على علم بإصابتهم بالعدوى.

➤ النشاط البدني وصحة الإنسان⁴³

يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة، ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل، أو الحديقة، أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي تروحي. يتضح إذن أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل، أو الترويح، أو العلاج، أو الوقاية، سواء كان عفويًا أو مخططاً له.

➤ مرحلة البلوغ⁴⁴

مرحلة البلوغ هي مرحلة من مراحل النمو والتطور الفيسيولوجي والنفسي، تحدث قبل المراهقة، وهي المحدد الأساسي لانتقال الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، فيصبح جسم الذكر والأنثى قادر على إتمام عملية التكاثر والتناسل، كما أنها المرحلة التي يكتسب فيها الطفل الخصائص الجنسية الثانوية الخارجية من العلامات الواضحة في المظهر الخارجي والصوت وغيرها، وعادة ما تستغرق فترة البلوغ، من أول ظهور لها من سنتين إلى خمس سنوات حتى تكتمل.

⁴¹ https://www.drhpy.org.jo/Reproductive%20Health%20Concept_ar

⁴² https://www.drhpy.org.jo/Sexually%20transmitted%20diseases_ar

⁴³ https://www.drhpy.org.jo/Physical%20activity_ar

⁴⁴ https://www.drhpy.org.jo/Puberty_ar

➤ سن البلوغ عند الإناث⁴⁵

من الممكن أن تبدأ علامات البلوغ الأولية بالظهور عند الفتيات ما بين تسع سنوات والعشر سنوات، وتبدأ فترة الحيض التي تعد العلامة الرئيسية للبلوغ لدى الإناث بعد سنتين فقط من ظهور الخصائص الجنسية الثانوية.

➤ سن البلوغ عند الذكور⁴⁶

تبدأ التغييرات بالأجهزة التناسلية بالظهور عند الذكر ما بين السن الثانية عشرة والرابعة عشرة، ويحدث خلالها ظهور وبروز العلامات والخصائص الجنسية الثانوية والأولية، الى ان تتم بعدها عملية القفزة في النمو الجسمي والتناسلي ما بين عمر الثالثة عشر والرابعة عشر، وتستمر عمليات النمو في البنية الجسمية عند الذكور حتى سن الثامنة عشر.

➤ الدورة الشهرية⁴⁷

الدورة الشهرية هي التغير الجسدي الأكثر أهمية لدى الإناث في مرحلة البلوغ. وهي عملية مرور الدم الشهري (الطمث) عبر فتحة عنق الرحم والمهبل إلى خارج الجسم ومدة هذه العملية تتراوح بين 2 أو 7 أيام لمعظم الإناث.

➤ تنظيم الأسرة⁴⁸

يشير تنظيم الأسرة إلى الاستخدام الطوعي لمختلف الوسائل التي تعنى بالتحكم في الخصوبة خلال سن الإنجاب لدى الأفراد من الرجال والنساء وذلك لمساعدة الأزواج على اتخاذ القرارات المتعلقة بالإنجاب من أجل ضمان رفاه الأطفال والآباء والأمهات. بالتالي فإن تنظيم الأسرة يتيح للزوجين التخطيط والتحكم بحجم الأسرة ومواعيد إنجاب الأطفال، وفترة المباشرة بينهم، بالإضافة لتجنب الاجهاض غير الآمن والحمل غير المرغوب فيه من خلال استخدام الوسائل الآمنة (سواء كانت تقليدية أو حديثة).

➤ الزواج⁴⁹

هو اقتران الرجل والمرأة بمراسيم شرعية واجتماعية لبناء عائلة، والزواج علاقة متعارف عليها ولها أسس قانونية، ومجتمعية، ودينية، وثقافية.

➤ العنف⁵⁰

كما عرف الإطار الوطني لحماية الأسرة الأردنية من العنف، العنف: أي اعتداء ضد الآخرين يتسبب أو قد يتسبب في إحداث إيذاء أو ألم جسدي أو نفسي؛ ويشمل أيضاً التهديد بالاعتداء أو الضغط أو الحرمان التعسفي للحريات وللحقوق.

⁴⁵ https://www.drhpy.org.jo/Puberty_ar

⁴⁶ https://www.drhpy.org.jo/Puberty_ar

⁴⁷ https://www.drhpy.org.jo/Puberty_ar

⁴⁸ <https://www.drhpy.org.jo/%D8%AA%D9%86%D8%B8%D9%8A%D9%85%20%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B3%D8%B1%D8%A9>

⁴⁹ <https://www.drhpy.org.jo/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B9%D8%AF%D8%A7%D8%AF%20%D9%84%D9%84%D8%B2%D9%88%D8%A7%D8%AC>

⁵⁰ <https://www.drhpy.org.jo/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%86%D9%81>

يعرف العقم بأنه عدم المقدرة على الحمل بعد مرور سنة الى سنتين على الأقل تتم خلالها بينهما معايشة كاملة بطريقة منتظمة. العقم يخص النساء والرجال على حد سواء

تعرف الصحة النفسية بأنها حالة من العافية يدرك الفرد من خلالها قدراته ويستطيع التكيف مع ضغوطات الحياة والعمل بشكل منتج ومثمر، مما يجعله قادراً من خلالها على المساهمة في مجتمعه.

تؤثر الصحة النفسية بشكل جذري على الصحة الجسدية، كما تؤثر الصحة الجسدية بدورها على الصحة النفسية. فلا يمكن الفصل بينهما. والأمراض النفسية تؤثر عادة في حوالي 10% من المجتمع في أي وقت، ولكن النسبة قد تزداد في حالات الحرب والكوارث.

هي عبارة عن المكونات الكيميائية للغذاء مثل الفيتامينات والمعادن والألياف والأحماض الدهنية والأحماض الأمينية.

هو الغذاء الذي يزود الجسم بجميع الاحتياجات الغذائية اليومية في مراحل العمر المختلفة.

هي الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم عن طريق تناول أغذية متنوعة وبكميات مناسبة من المجموعات الغذائية، ويتم ذلك عن طريق دمج مجموعة من الأطعمة مع بعضها البعض للحصول على وجبة متوازنة من الناحية الغذائية.

هو سلوك عدواني وشكل من أشكال العنف عند اليافعين (12-17 عام)، يتمثل في الإساءة اللفظية، أو العاطفية، أو الجسدية، أو النفسية، والتي يوجهها فرد أو مجموعة من الأفراد ضد فرد أو مجموعة أخرى، مثل الاستهزاء والسخرية أو التخويف وتهديد الطرف الآخر من خلال التقليل من شأن الآخرين.

⁵¹ https://www.drhpy.org.jo/Infertility_ar

⁵² https://www.moh.gov.jo/EBV4.0/Root_Storage/AR/fadi/%D9%85%D8%B7%D9%88%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9_-2025--2.pdf

⁵³ https://www.moh.gov.jo/EBV4.0/Root_Storage/AR/health_madia/%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%8A%D8%A7%D9%81%D8%B9%D9%8A%D9%860001.pdf

⁵⁴ https://www.moh.gov.jo/EBV4.0/Root_Storage/AR/health_madia/%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%8A%D8%A7%D9%81%D8%B9%D9%8A%D9%860001.pdf

⁵⁵ https://www.moh.gov.jo/EBV4.0/Root_Storage/AR/health_madia/%D8%AA%D8%BA%D8%B0%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%8A%D8%A7%D9%81%D8%B9%D9%8A%D9%860001.pdf

⁵⁶ https://www.moh.gov.jo/EBV4.0/Root_Storage/AR/health_madia/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%86%D9%85%D8%B10001.pdf

مرادفات المصطلحات التربوية والصحية والنفسية

المصطلحات النفسية

المصطلح	المرادف
الصحة النفسية	السلامة النفسية / العافية النفسية
المشاعر	الأحاسيس / الانفعالات
التوتر	الضغط النفسي / الإجهاد
القلق	الاضطراب / الخوف المستمر
الاكتئاب	الحزن الشديد / الكآبة
الدعم النفسي	المساندة النفسية / الإسناد النفسي
الثقة بالنفس	الاعتزاز بالذات / تقدير الذات
احترام الذات	تقدير الذات / الاعتزاز بالنفس
الرفاه النفسي	العافية النفسية / الصحة النفسية الإيجابية
التكيف	التأقلم / التلاؤم
الاضطرابات الانفعالية	الاختلالات العاطفية / المشكلات النفسية

المصطلحات الصحية

المصطلح	المرادف
الصحة الجسدية	الصحة البدنية / السلامة الجسمية
التغيرات الجسدية	التغيرات الجسمية / التطورات البدنية
النمو	التطور / الازدياد
التغذية السليمة	التغذية الصحية / التغذية المتوازنة
النشاط البدني	التمرين / الحركة البدنية
الوقاية	الحماية / التحصين
فقر الدم	الأنيميا / نقص الهيموغلوبين
الأمراض المنقولة جنسياً	الأمراض المعدية جنسياً / العدوى الجنسية
الفحص المبكر	الكشف المبكر / التشخيص المبكر
الصحة الإنجابية	الصحة التناسلية
الجهاز التناسلي	الجهاز الجنسي
المناعة	مقاومة الجسم / جهاز الدفاع
الإدمان	الاعتماد المرضي / التعود القهري
تعاطي المواد المخدرة	استخدام المخدره / إساءة استعمال المواد

المصطلح	المرادف
التيسير	التسهيل / الإرشاد
التعلم التفاعلي	التعلم التشاركي / التعلم النشط
الأنشطة التفاعلية	الأنشطة التشاركية / الأنشطة العملية
بناء القدرات	تنمية المهارات / تطوير الإمكانيات
التقييم القبلي والبعدي	القياس قبل وبعد / التقييم المسبق واللاحق
المشاركة	الانخراط / التفاعل
التمكين	التعزيز / الدعم
مهارات الحياة	المهارات الحياتية / المهارات الأساسية للحياة
التفكير النقدي	التفكير التحليلي / التفكير المنطقي
اتخاذ القرار	الحسم / الاختيار الواعي
حل المشكلات	معالجة المشكلات / إيجاد الحلول
التواصل الفعال	الاتصال الفعال / التواصل المؤثر
التعلم القائم على التجربة	التعلم التجريبي / التعلم بالممارسة
بيئة آمنة	بيئة داعمة / بيئة محمية
القواعد العامة	الضوابط / التعليمات
التوقعات	الآمال / الطموحات
المبادرات المجتمعية	الأنشطة المجتمعية / المشاريع المجتمعية
العمل التطوعي	التطوع / الخدمة المجتمعية
المواطنة الفاعلة	المواطنة الإيجابية / المشاركة المدنية

المختصرات

متلازمة نقص المناعة المكتسب	AIDS
الصحة الجنسية والإنجابية للمراهقين	ASRH
أقراص منع الحمل الطارئ	ECP
العنف المبني على النوع الاجتماعي	GBV
فيروس نقص المناعة البشري	HIV
اللجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات	IASC
النازحون داخليًا	IDPs
المنظمات غير الحكومية	NGOs
تثقيف الأقران	PE
الوقاية بعد التعرض لفيروس نقص المناعة البشري	PEP
الصحة الجنسية والإنجابية	SRH
الأمراض المنقولة جنسيًا	STIs
صندوق الأمم المتحدة للسكان	UNFPA
صندوق الأمم المتحدة للطفولة	UNICEF
منظمة الصحة العالمية	WHO
متقفو الأقران من الشباب	YPE

المراجع

المراجع العربية :

إتيكيت التواصل مع الأشخاص ذوي الإعاقة ، المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في الأردن
البرنامج الأردني لسرطان الثدي. الوقاية والكشف المبكر عن سرطان الثدي وسرطانات النساء. مؤسسة ومركز الحسين
للسرطان.

المراجع الانجليزية :

Adapted from: Girl's Safe Space Curriculum, Mentor's Manual: Girls 11-12 Years Old, Oromia Region

Based on Step By Step Guide for Teens of the National Institute for Drug Abuse,
<https://www.drugabuse.gov/publications/step-by-step-guides-to-finding-treatment-drug-use-disorders/if-you-have-problem-drugs-teens-young-adults/how-to-recognize-substance-use>

Adapted from the World Health Organization. Family Planning: A Global Handbook for Providers. Third Edition 2018

Adapted from Promundo's Program M Manual: <https://promundoglobal.org/wp-content/uploads/2014/12/Program-M-Working-With-Young-Women.pdf>

From: International AIDS Alliance. 100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings and the community

Adapted from: The Population Council, Inc., *It's All One Curriculum*. Volume 2: Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights. 2009

Girls Space Curriculum Mentor's Manual. Girls 11-12 Years Old Amhara Region.

Module 6 Gender Based Violence (Ethiopia)– source:
www.open.edu/openlearncreate/pluginfile.php/.../6_gender_based_violence.doc

Understanding Boundaries, A Lesson Plan from Rights, Respect, Responsibility: A K-12 Curriculum

Adapted from: The Population Council, Inc., *Health and Life Skills Curriculum*. 2013

Adapted from: The Population Council, Inc., *It's All One Curriculum*. Volume 2: Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights. 2009

Adapted from: The Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS). Youth4youth. A manual for empowering young people in preventing gender-based violence through peer education.

Adapted from Promundo's Journeys of Transformation: <https://promundoglobal.org/programs/journeys-of-transformation/>

Adapted from "Patriarchy and the Power Walk" by the Regional Learning Community. Manual: Transforming Communities Towards Gender Justice"

From: International AIDS Alliance. 100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings and the community

Girls Space Curriculum Mentor's Manual. Girls 11-12 Years Old Amhara Region.

Module 6 Gender Based Violence (Ethiopia)– source:
www.open.edu/openlearncreate/pluginfile.php/.../6_gender_based_violence.doc

Understanding Boundaries, A Lesson Plan from Rights, Respect, Responsibility: A K-12 Curriculum

Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs.

Go Students! [School-based Life Skills for Girls and Boys: A Teacher's Manual](#) Baltimore, Maryland. 2011.

Adapted from: The Population Council, Inc., *It's All One Curriculum*. Volume 2: Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights. 2009

Adapted from <https://www.girlsnotbrides.org/what-is-the-impact/>

Adapted from: The Population Council, Inc., *It's All One Curriculum*. Volume 2: Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights (Activity 10). 2009

Adapted from: FHI 360/Youthnet Program. Family Life Education- Teaching Youth About Reproductive Health and AIDS from a Christian Perspective. 2006

Adapted from: Girls Space Curriculum Mentor's Manual Girls 11-12 Years Old in Amhara Region

Adapted from: Girl's Safe Space Curriculum, Mentor's Manual: Girls 11-12 Years Old, Amhara Region

Adapted from: Girl's Safe Space Curriculum, Mentor's Manual: Girls 11-12 Years Old, Oromia Region

From: International HIV/AIDS Alliance. 100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings, and the community.

Adapted from: Population Council. *Dream Big! Kwacha for Our Future*

Adapted from: <http://www.leadershipgeeks.com/leadership-icebreakers-blow-wind-blow/>

From: International HIV/AIDS Alliance. 100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings, and the community.

Adapted from: Population Council. *Dream Big! Kwacha for Our Future*

Adapted from: <http://www.leadershipgeeks.com/leadership-icebreakers-blow-wind-blow/>

ii تم اعداد هذه المادة من قبل شركة GreenTech

ii تم اعداد هذه المادة من قبل شركة GreenTech

ii تم اعداد هذه المادة من قبل شركة GreenTech

