

برنامج " اعمل معهم "

دليل البرنامج التدريبي مقدم للميسرين والمرشدين
لمجموعات اليافعين والياфعات ممن تتراوح أعمارهم
بين 10 و 14 عاماً

النسخة المعدلة للمملكة الأردنية الهاشمية

أبريل 2026

تمهيد وشكر وتقدير

في عام 2017، قدّمت مؤسسة بيل ومليندا غيتس منحة إلى منظمة باثفايندر الدولية بهدف تقديم برنامج Act With Her "" في إثيوبيا. إذ يتبنى هذا المشروع منهجاً شاملاً يستهدف التعاون مع الفتيات اليافعات في إرساء الأسس والمهارات الحياتية التي يحتجن إلى العمل عليها وتنميتها خلال فترة الانتقال إلى مرحلة البلوغ. وتعزيزاً لهذا النهج الأصيل، بادرت مؤسسة إلسا آند بيتر سوديربرغ الخيرية (EPSCF) في عام 2021 بتقديم منحة مماثلة إلى منظمة باثفايندر الدولية تستهدف تكييف نموذج برنامج " Act With Her "" لمواكبة الاحتياجات الخاصة باليافعين الأردنيين واللاجئين الذين يعيشون في الأردن. وسيُنفذ المشروع الذي يستمر لمدة عامين من خلال شراكة وثيقة مع معهد العناية بصحة الأسرة (IFH) التابع لمؤسسة الملك حسين (KHF) .

كُيّفت النسخة العالمية من دليل برنامج "اعمل معهم" Act With Her "" بما يلائم استخدامها في الأردن. وستُستخدم في تنفيذ برنامج "اعمل معهم" Act With Her "" في كلّ من عمان ومأدبا والكرك وإربد والزرقاء والبلقاء في الأردن ، والتي تمت عبر عدد من المراحل تضمنت اصدار نسختين :-

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 .

ونود أيضاً أن نعرب عن تقديرنا الخاص لجميع المستشارين والزملاء العاملين ضمن برنامج "اعمل معهم" " Act With Her " بنسختيه العالمية والإثيوبية الذين طوروا هذه المواد في البداية، ولدعمهم فريق المشروع طوال عملية التكيف.

لجنة خبراء مراجعة الدليل

تمت مراجعة هذا الدليل علميًا ووطنياً من قبل لجنة خبراء تم تشكيلها بقيادة المجلس الأعلى للسكان ومنظمة باثفيندر 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 والسياس المحلي. أسهمت اللجنة من خلال خبراتها المتنوعة في تقديم ملاحظات وتوصيات ببناء ساعدت في تطوير الدليل وتحسين بنيته ومضامينه، بما يضمن تقديم محتوى مهني يستند إلى أفضل الممارسات والمعايير المعتمدة.



المملكة الأردنية الهاشمية
وزارة التربية والتعليم



أعضاء لجنة الخبراء:

□ منظمة باثفيندر الدولية

د. وجدان ابو الليل

د. روان القطيفان

هدى حجاج

□ وزارة التربية والتعليم

د. روناها الكري

□ وزارة الصحة

د. هديل السايح

□ المجلس الأعلى للسكان

د. سوسن الدعجة

جوانا سماوي

بديعة قبيلات

فيحاء عواد

عيد مناصير

□ الجمعية الملكية للتوعية الصحية

يزن وردات

□ هيئة شباب كلنا الأردن

زمن خزايلة

□ خبيرة

تهاني الشحروري

□ جمعية اتحاد المرأة الأردنية

د. أمل مبروك

□ معهد العناية بصحة الأسرة

د. سارة العيطان

□ صندوق التنمية والتشغيل

د. غادة الفايز

فهرس المحتويات

2	تمهيد وشكر وتقدير
3	لجنة خبراء مراجعة الدليل
4	فهرس المحتويات
9	مقدمة
17	وصف المحاور الرئيسة لبرنامج "اعمل معهم"
24	ممارسات تطبيقية وأساليب واستراتيجيات تدريب تفاعلية
27	الاساليب التدريبية النشطة والتفاعلية
28	نموذج بطاقة مراقبة وتقييم اداء الميسر/ة
29	إتيكيت التعامل مع الأشخاص ذوي الإعاقة
35	المحور الأول : مهارات الحياة الأساسية
المرحلة الأولى: بناء الأمان والهوية الذاتية	
36	الجلسة رقم 1: الترحيب والمقدمات
47	جلسة خاصة - فاقد السند القانوني (الاجتماعي): هويتي أنا ... ومكاني في هذا العالم
54	الجلسة رقم 2: أهدافي وتطلعاتي
59	الجلسة رقم 3: احترام الذات والقيادة
64	الجلسة 4: أنا أحب القراءة

المرحلة الثانية: مهارات التواصل والتفاعل	
70	الجلسة رقم 5 : قلها جيدًا – التواصل اللفظي
78	الجلسة رقم 6: ما لا تقوله – التواصل غير اللفظي
المرحلة الثالثة : إدارة الانفعالات واتخاذ القرار	
86	الجلسة 7: إدارة الخلاف بشكل إيجابي
92	الجلسة 8 : إدارة التوتر والغضب
98	الجلسة 9: اتخاذ القرار الجيد
المرحلة الرابعة : تطبيق المهارات على دوائر العلاقات القريبة	
105	الجلسة رقم 10 : مهارات التفاوض لليافعين واليافعات (جلسة مشتركة)
111	الجلسة رقم 11: التفاوض مع أفراد الأسرة
117	الجلسة 12: أصدقاء جيدين، أصدقاء سيئين
المرحلة الخامسة : مواجهة الفقد	
122	الجلسة 13 : رحلتي مع الفقد والتشافي
129	المحور الثاني : الصحة
130	الجلسة 14: الحركة والنمو تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم – تغذية اليافعين/ات
137	الجلسة 15: ما هي كمية الطعام التي يجب أن أتناولها



147	الجلسة 16: أنا أحب التمرين!
152	الجلسة 17 : الوقاية من فقر الدم
157	الجلسة رقم 18: تعاطي المواد المخدرة
163	المحور الثالث : الصحة الإنجابية والجنسية
164	الجلسة رقم 19: رحلتي في التغيرات الجسدية والنمائية – الجزء الاول (اليافعات)
171	الجلسة رقم 20: رحلتي في التغيرات الجسدية والنمائية – الجزء الاول (اليافعين)
178	الجلسة رقم 21 : رحلتي في التغيرات الجسدية والنمائية – الجزء الثاني (جلسة لليافعين /ات)
185	الجلسة رقم 22 :دورة حياة الإنسان؟
192	الجلسة رقم 23 : التوعية بالفحص المبكر لسرطان الثدي
205	الجلسة رقم 24: الأمراض المنقولة جنسيا
210	المحور الرابع : الجندر/ النوع الاجتماعي والعنف المبني على النوع الاجتماعي
211	الجلسة رقم 25: الجندر / النوع الاجتماعي والتوقعات الاجتماعية
219	الجلسة رقم 26 :دور من هذا؟ الجزء الأول (جلسة مشتركة)
226	الجلسة رقم 27 : أدوار النوع الاجتماعي (الجزء الثاني جلسة مشتركة)
234	الجلسة رقم 28 : فهم علاقات القوة والعنف



239	الجلسة رقم 29: العنف والممارسات التقليدية الضارة
246	الجلسة رقم 30 : العنف واستراتيجيات معالجته (الجزء الأول من جلسة الفتيات)
251	الجلسة رقم 31: البقاء في مأمن من اللمسات غير المرغوب فيها (جلسة الفتيات-الجزء الثاني)
258	الجلسة رقم 32: التحدث علانية ضد العنف (جلسة الفتيان -الجزء الأول)
264	الجلسة رقم 33: التحدث علانية ضد العنف (جلسة الفتيان -الجزء الثاني)
268	الجلسة رقم 34 : التحرش الالكتروني
273	الجلسة رقم 35 : التتمر
277	المحور الخامس : السلامة والحماية
278	الجلسة رقم 36: التخطيط المجتمعي والسلامة (جلسة مشتركة)
283	الجلسة رقم 37: تخطيط خدمات الدعم في مجتمعنا
286	المحور السادس : التمكين الاقتصادي والتغير المناخي
287	الجلسة رقم 38: أموال، خطتي
298	الجلسة رقم 39: الادخار ومؤسسات التمويل الأصغر
301	الجلسة رقم 40: النساء النمودجيات في المجتمع (مخصص لبرامج الفتيات)
305	الجلسة رقم 41: نموذج الرجل في المجتمع (مخصص لبرامج الفتيان)
308	الجلسة رقم 42: مستقبل أخضر، حياة أكثر إشراقاً

317	المحور السابع : التعليم والمستقبل
318	الجلسة رقم 43: اكمال التعليم/ العودة إلى المدرسة
327	الجلسة رقم 44: التغلب على معوقات التعليم
334	الجلسة رقم 45 : الغناء والرقص في المدرسة
338	المحور الثامن : التطوع والمبادرات المجتمعية
339	الجلسة رقم 46: أنا متطوع... أنا مؤثر
346	الجلسة رقم 47: المبادرات الشبابية
351	المحور التاسع : الزيارات الميدانية
352	الجلسة رقم 48: زيارة ميدانية للمركز الصحي
355	الجلسة رقم 49: زيارة إلى مركز الشرطة
357	الجلسة رقم 50: زيارة الموقع إلى مؤسسة ادخار
359	الجلسة رقم 51: زيارة إلى السوق
361	الجلسة رقم 52 : الختام
367	جهات وأرقام للتبليغ والدعم في الأردن
369	التعريفات والمفاهيم المعتمدة وطنياً في الأردن
372	مرادفات المصطلحات التربوية والصحية والنفسية
374	المختصرات

مقدمة

مرحبًا بكم في المنهاج التدريبي لمجموعات اليافعين ممن تتراوح أعمارهم بين 10 و 14 عامًا. بوصفك مرشدًا ومدرّبًا لاجتماعات نادي اليافعين، فإنك ستعمل على أكساب اليافعين/ات الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و 14 عامًا على مهارات قيمة، تساعدكم على تطوير قدراتهم وتحسين جودة حياتهم. من خلال هذا التدريب، سيكتسب اليافعون مهارات عملية ومعرفية تمكنهم من التعامل مع تحديات الحياة اليومية بثقة ومسؤولية.

تُعد اجتماعات نادي اليافعين جزءًا من مشروع برنامج "اعمل معهم (Act With Her)"، حيث سيعقد النادي 19 اجتماعًا على مدار 3 إلى 6 أشهر. وخلال كل اجتماع، سيتم استخدام واحدة اثنتين من خطط الجلسات البالغ عددها نحو 47 جلسة تدريبية، بالإضافة إلى 4 زيارات ميدانية دأمة، وجلسة ختامية متضمنة في هذا المنهاج التدريبي، بحيث تتراوح خطط الجلسات بين جلسة واحدة إلى جلستين لكل اجتماع.

من هم اليافعين الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و 14 عامًا؟¹

يبدأ اليافعين من سن 10 إلى 14 عامًا في الشعور بتغييرات جسدية وعاطفية واجتماعية، وبالطبع ستؤثر التغييرات العاطفية والاجتماعية في التعلم. وبسبب هذه التغييرات، جاء تصميم المنهاج التدريبي لليافعين ليكون تشاركيًا للغاية. وبصفتك موجهًا ومدرّبًا في نادي اليافعين، من المهم أن تكون على دراية بهذه التغييرات قبل إدارة اجتماعات نادي اليافعين.

النوع الاجتماعي	التغييرات الاجتماعية والعاطفية	الآثار المترتبة
جميع اليافعين/ات	يكونون أكثر تحفّرًا وحماسًا بالتعزيز الإيجابي والدعم المعنوي، ويكون أقل دافعية بالتهديدات والعقوبات	التعزيز الإيجابي والدعم المعنوي له التأثير الأكبر
جميع اليافعين/ات	يكونون أكثر استعدادًا للتهور والتسرع، والبحث عن الجديد والمبتكر	أفضل وسيلة للتعلم هي باستخدام المكافآت الإضافية وعوامل التشجيع الإيجابية.
جميع اليافعين/ات	يشعرون بالملل بسرعة وقد يفقد التركيز أو الشغف	تقديم المكافآت وعوامل التشجيع يجعل التعلم أكثر تحفّرًا، والتعلم الاستكشافي أكثر فعالية.
جميع اليافعين/ات	يمتلكون مهارات اتصال حياتية فعالة ويزداد اهتمامهم بالتفاصيل وإنجاز أكثر من مهمة بشكل أسرع (قدرات عقلية فعالة)	يمتلكون مهارات تنظيمية أفضل
جميع اليافعين/ات	يصبح الأقران أكثر أهمية، ويصبح تأثير الأقران أقوى	يعتمدون على أقرانهم لتلبية احتياجاتهم الاجتماعية الإيجابية: مثال: إذا شعر يافع/ة بالحزن، يلجأ لصديق للحديث أو اللعب. يصبح أقرانهم قدوة حسنة لهم: مثال: إذا رأى صديق يحل خلافه بهدوء، يحاول هو أيضًا. التقدير من الأقران له تأثير أكبر من مدح المعلم فقط
اليافعات فقط	أكثر عرضة للاضطرابات الانفعالية (قلق، اكتئاب). التعبير عن مشاعرهن وطلب الدعم الاجتماعي.	يحتاج المدرب لتوفير دعم عاطفي إضافي، الاستماع النشط، وتشجيع التعبير عن المشاعر
اليافعين فقط	يميلون إلى السلوكيات الظاهرية (فرط الحركة، العدوانية، المخاطرة) يتعرضون لضغوط لإظهار القوة وعدم إظهار الضعف	يفضل استخدام أنشطة تفاعلية وحركية لتوجيه الطاقة بطريقة إيجابية، وممارسة التعلم النشط الجماعي

¹ المرجع: بلام، روبرت دابليو إم، إم دي، إم بي إتش، بي إتش دي. اليافع/ة: العمر والمرحلة. كلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة.

اجتماعات نادي اليافعين

سيدعم برنامج " اعمل معهم " Act With Her "" ما يقارب 47 جلسة تدريبية، و4 زيارات ميدانية داعمة، وجلسة ختامية لنادي اليافعين على مدار 3-6 أشهر. وسوف تعمل اجتماعات نادي اليافعين على تعليم الاطفال و الشباب اليافعين كيفية التمتع بحياة إيجابية وبناءة، وذلك اثناء فترة نموهم وصولاً لمرحلة البلوغ. وستغطي اجتماعات نادي اليافعين تسعة محاور رئيسية:

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

أدوار ومسؤوليات الميسر

بصفتك الميسر الموجه، فإنك ستعمل على تنظيم وتيسير اجتماعات نادي اليافعين. وسيكون هذا المنهاج التدريبي هو الدليل الذي ستستخدمه لتيسير هذه الاجتماعات.

كيف يُنظَّم المنهاج التدريبي وخطط الجلسات؟

المنهاج التدريبي لليافعين من 10 إلى 14 سنة يحتوي المنهاج على ما يقارب 47 جلسة تدريبية، و4 زيارات ميدانية داعمة، وجلسة ختامية بواقع جلسة الى جلستين لكل اجتماع من اجتماعات نادي اليافعين تُنظَّم خطط الجلسات حسب المجالات المذكورة سابقا .

خطط الجلسة

صُممت خطط الجلسات بحيث تحقق انسجامًا وترابطًا قويًا بين الأقران، وستُستخدم مجموعة متنوعة من التمارين التشاركية لإبقاء اليافعين متفاعلين مع عملية التعلم. وتحتوي كل خطة جلسة على العناصر التالية:

- **صفحة (صفحات) التخطيط:** يتضمن هذا القسم أهداف خطة الجلسة، والوقت الإجمالي (غالبًا ساعتان)، والمواد المطلوبة، وملاحظات الإعداد.
- **الترحيب:** تبدأ كل محاضرة بالترحيب باليافعين، وتتضمن بعض خطط الجلسات أيضًا عاملًا تحفيزيًا ضمن هذا القسم، وتتعلق غالبية الأنشطة التحفيزية بالموضوع الرئيس لخطة الجلسة والنشاط الرئيسي ويمكنك تغيير واختيار الأنشطة التحفيزية بكل حرية.
- **وقت القصة:** ستبدأ بعض الجلسات بقصة، يجب أن تقرأ هذه القصة لليافعين أو يقوم احد اليافعين /ات بقراءة القصة لزيادة المشاركة والانسجام في الجلسة .
- **النشاط:** هذا هو محور خطة الجلسة، بالنظر إلى أن اليافعين في هذا العمر يشعرون بالملل بسهولة، تتضمن خطة الجلسة تمارين تفاعلية. صُممت هذه التمارين بهدف:

- (1) زيادة الوعي حول الموضوع محور النقاش
- (2) يتيح النشاط للمدرب معرفة ما يمتلكه اليافعون من معلومات ومهارات، ويساعده على تحديد ما ينقصهم منها والعمل على تعزيزه أثناء الجلسة. كما يشجّع النشاط مشاركة اليافعين بشكل فعال، ويُقيهم متفاعلين دون شعور بالملل. وبشكل عام، يتعلم اليافعون بشكل أفضل عندما يكون التعلم قائمًا على أنشطة مبتكرة، تفاعلية، ممتعة، وتشاركية..

الخاتمة: هذا القسم مخصص للختام والمراجعة، وخلالها يتم الاتفاق مع الياfecين على تنفيذ نشاط منزلي قبل اجتماع نادي الياfecين القادم.

الجلسات المشتركة: يتم التخطيط لتنفيذ جلسات تجمع الفتيان والفتيات الياfecين 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.

موقع نادي الياfecين/ت

عند التحضير لجلسة نادي الياfecين، يفضل مراعاة ما يلي:

1. **الأمان:** اختر مكاناً آمناً لجميع الياfecين /ت ، 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 للياfecين/ت.
- القدرة على الإجابة عن الأسئلة بطريقة دقيقة وموضوعية.

2. المعايير الحياتية والسلوكية:

- احترام الياfecين /ت والتعامل معهم بطريقة حساسة ولائقة.
- وعي بحاجات الياfecين/الياfecات النفسية والاجتماعية.
- القدرة على التواصل بوضوح ومرونة مع جميع الياfecين /ت .

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 جيداً لتكون مستعداً لتيسيرها وتنفيذها.	
اجمع جميع المواد اللازمة لتنفيذ خطة الجلسة.	
حضّر المواد وأوراق اللوح الورقي والألعاب والقصص وغيرها، وفقاً لخطة الجلسة (ملاحظة: راجع قسم ملاحظات الإعداد في كل خطة جلسة).	
إذا تضمنت الخطة نشاط استضافة متحدثاً خارجياً أو ميسراً مشاركاً، فنسق مع مشرفك لتحديد الشخص المناسب.	
إذا كانت الجلسة تتضمن رحلة ميدانية، يجب عليك زيارة الموقع مسبقاً لإجراء الاستعدادات اللازمة، وتحديد موعد إحصار المجموعة، والتأكد من الشخص الذي ستتواصل معه.	
تأكد من أن المتحدث/ة 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 ومزودة بجميع المستلزمات المطلوبة.	
تواصل مع المتحدث المشارك إذا كانت الجلسة تستدعي ذلك للتأكد من جاهزيته، ومعرفته 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.

إذا ما بدا أن اليافع يشعر بـ:	حينها قم بـ:
الملل	- 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.
التشتت	- اطلب الى يافع آخر في المجموعة الإجابة عن السؤال أو شرح الموضوع. - اطرح أسئلة لاستيضاح مدى فهم اليافع للموضوع. - أعط أمثلة. - برهن بالأدلة. - اسمح لليافع/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.
النعاس	- 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
عدم الانتباه (يتحدث إلى من يجاوره، يكتب، ينظر إلى ساعته، أو يتلاعب بالأوراق)	- 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.

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، أجل 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 سابقاً في المنزل أو المدرسة.

2. التعامل مع اليافعين /ات المنزعجين:

- إذا لاحظت أن أحد اليافعين/اليافعات منزعجاً، 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 مستعداً لتزويد اليافع/ة بمعلومات الاتصال لجهات الدعم المختصة في حال تعرض لسوء المعاملة أو صعوبة نفسية.
- تأكد من أن هذه المعلومات متاحة لديك دائماً 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 إزعاجاً جماعياً أو صراع بين اليافعين /ات .

وصف المحاور الرئيسة لبرنامج "اعمل معهم"

يهدف برنامج "اعمل معهم" إلى دعم اليافعين واليافعات في الفئة العمرية (10-14 سنة) وتمكينهم من اكتساب المعارف والمهارات والقيم التي تساعد 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 اليافعين/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 لليافعين، 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 اليافعين/ات دون تمييز، وحماية حقوقهم.

- **الهدف 8: العمل اللائق والنمو الاقتصادي**

المحاور المرتبطة: محور التمكين الاقتصادي والتغيير المناخي

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

- **الهدف 13: العمل المناخي**

المحاور المرتبطة: محور التمكين الاقتصادي والتغيير المناخي

الهدف: تنمية وعي اليافعين/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 تمكّن 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 / و 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، والتحلّي 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 عالمياً.

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 تُمكّنه من الرفاه الشامل، الجسدية والعقلي والاجتماعي والنفسي .

محور الصحة الإنجابية والجنسية

يُعنى محور الصحة الإنجابية والجنسية بتزويد اليافعين /ات بالمعرفة والوعي اللازمين لفهم خصائص النماء ، 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 اليافع /ة، 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 تمكّن 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، ويسهم 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 للتعافي 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 وتنفيذ المبادرات، والعمل 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 لمطوّعين 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 للفاعلين/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 الفاعلين/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 الفاعلون 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 يمكّن 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، ويشجّع على تطوير مهارات التواصل، التعاون، وحل المشكلات.

على المستوى العالمي، يُعرف التيسير التفاعلي بأنه عملية تصميم وتنفيذ جلسات تعليمية أو اجتماعية بطريقة تشجّع 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 يُشجّع 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 مختصّين (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 اليافين /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 نموّهم 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

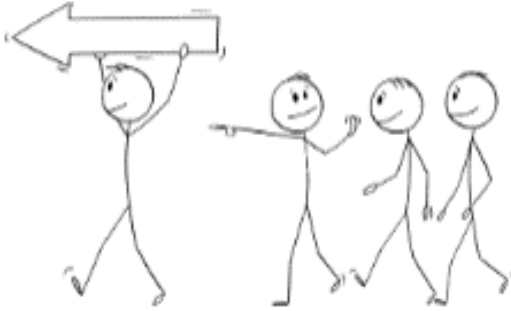
في ختام كل جلسة، يُخصّص وقت قصير (دقيقة أو دقيقتين) تحت عنوان "دقيقة الامتنان"، يُطلب فيه من اليافعين/ات التفكير في أمر واحد يشعرون بالامتنان نحوه، سواء كان تجربة إيجابية تعرضوا لها خلال الجلسة، شخصاً دعمهم، أو شيئاً بسيطاً حدث في يومهم وجعلهم يشعرون بالسعادة أو الراحة. يمكن للميسر أن يتيح المجال لليافع/ة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

يتيح 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، التفاوض، والرفض الإيجابي.	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 اليافعين /ات إلى مجموعات لمناقشة أسباب التمييز الجندري / 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 اليافعين /ات.	لعبة "سلم وصحة" حول العادات الصحية أو نشاط حركي قصير.
النقاش الموجه (Guided Discussion)	حوار منظم يديره الميسر باستخدام أسئلة محددة لتوجيه اليافعين /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 المشاركين.	بناء أجواء إيجابية.	تمرين "كرة الأسماء" أو "الأسئلة السريعة" في بداية الجلسة.
تمارين التنسيب	رفع مستوى الطاقة والتركيز والحماس أثناء الجلسة، خصوصاً إذا شعر المشاركون 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 اليافعين /ات/ات².

أداء المدرب/ة	ملاحظات حول الأداء
سلوك وتواصل المدرب/ة خلال الجلسة التدريبية	
1. أرحب بالمشاركين/ات وأحاول نطق أسمائهم بشكل صحيح.	
2. أحترم 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. أعتد وضعية ووقوف جيدة خلال إدارة الجلسة.	
6. أستخدم التواصل البصري مع معظم المشاركين/ات.	
7. أتكلّم بصوت واضح وعالي بما يكفي ليكون مفهومًا من قبل الجميع.	
8. أوظف استراتيجيات واساليب تدريب نشطة	
9. أبقى النقاش مركّزًا على أهداف الجلسة الأساسية لتجنب الخروج عن الموضوع.	
10. أستخدم أسلوب طرح الأسئلة وإعادة الصياغة للتأكد من فهم المشاركين/ات للموضوعات المطروحة.	
11. أعتد 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 ومرتبّة.	
19. لدي إطلاع 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	

² 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 التقبّل والمساواة وتهئية بيئة شاملة خالية من الحواجز، سواء كانت مادية أو سلوكية.

وانطلاقاً من مبدأ حقوق الإنسان، يهدف هذا الجزء إلى تزويد الميسّرين 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 المجال.

مبادئ عامة في التواصل الفعّال مع الأشخاص ذوي الإعاقة

3

ينبغي مراعاة الأمور التالية عند التواصل مع الشخص ذي الإعاقة:



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 صافحه باليد اليسرى، وإن لم يستطع مصافحتك باليد، إمس كتفه أو ذراعه لترحب به.



02

عند التحدث مع شخص يستخدم كرسي متحرك؛ إما أن تحضر كرسي وتجلس عليه وتحدث 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.



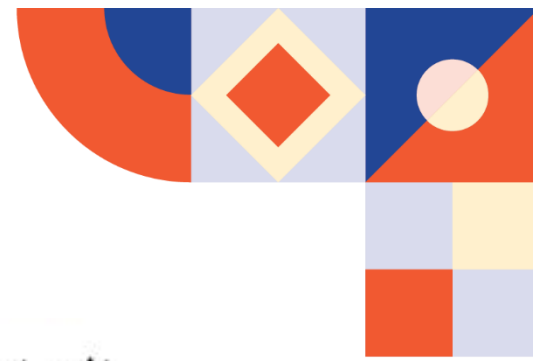
في حال مساعدته في التنقل، اتبع الإرشادات التالية:

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 مُرافقه حتى لو كان مُترجم 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.

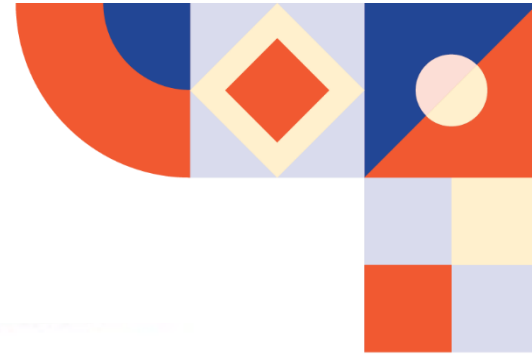
5. توجيه الحديث للشخص ذو الإعاقة الذهنية، وليس لمراقبه.

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 لرايه وعدم مقاطعته.





مبادئ عامة في اتيكيت التواصل مع الأشخاص ذوي الإعاقة النفسية

2. الاستماع باهتمام وعدم إظهار
التعاطف القريب للشفقة

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

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

3 تجنب الدخول في جدل أو
بنقاشات حادة

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

5. عدم الحديث بصورة سلطوية
وتجنب إصدار الأوامر



جلسات الدليل

المحور الأول: مهارات الحياة الأساسية

LIFE SKILLS



الجلسة رقم 1: الترحيب والمقدمات

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:
- تعزيز التعارف وبناء العلاقات الإيجابية: يشارك اليافعون/ات في أنشطة تفاعلية تساعد على التعرف على بعضهم البعض وبناء علاقات إيجابية.
- إنشاء بيئة آمنة ومحترمة: يطبق اليافعون/ات قواعد الاحترام والاستماع المتبادل لضمان شعور الجميع بالأمان والمشاركة.
- تحديد التوقعات وفهم تأثير العلاقات: يحدد اليافعون/ات توقعاتهم من البرنامج ويصفون كيف تؤثر العلاقات المحيطة بهم على مشاعرهم وسلوكهم.
- تعزيز الحماية الشخصية والتنقل الآمن: يخطط اليافعون/ات لمسار آمن للوصول إلى مكان الجلسة ويطبقون ممارسات أساسية للحماية الشخصية.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- من 10 إلى 15 ورقة من أوراق اللوح القلاب .
- أقلام تحديد بألوان مختلفة (الأسود والأزرق والأحمر هي الأفضل).
- كتيب وقلم لكل يافع/ة .
- شريط لاصق.
- كرة لينة.

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، تدرب جيدًا على المحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك ميسران ، قسّما الأنشطة التي ستقومان بتيسيرها.
- في حال عدم توفر كرة لينة، اصنع كرة من ورق ملفوف في جورب.
- اقرأ قصة هذه الجلسة، كن مستعدًا لمناقشتها.
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام أوراق اللوح الورقي ، ابحث عن موقع به جدران أو مكان لوضع أوراق اللوح القلاب بحيث يمكنك الكتابة عليه وتعليقها. سيحتاج اليافعين أيضًا إلى سطح مستو للقيام بتمارينهم.

خطة الجلسة:

بداية البرنامج: الوقت الإجمالي – 60 دقيقة

أ- الترحيب (5 دقائق)

1. رَحَّب بجميع الياfeين /ات ، واشكرهم على قدومهم.
2. قل:
"أهلاً وسهلاً بكم جميعاً، يسعدنا كثيراً حضوركم اليوم ويافع/ة تكم في هذا النادي. إن رؤيتكم مجتمعين هنا يمنحنا طاقة إيجابية وحافزاً كبيراً للانطلاق معاً في هذه الرحلة.
أنا اسمي ... وزميلي/زميلتي ...، وسنكون معكم في الأسابيع القادمة لنرافقكم في سلسلة من اللقاءات والأنشطة التي ستساعدنا جميعاً على التعلّم واكتساب مهارات جديدة. نحن متحمسون للعمل معكم، والاستماع إلى آرائكم، وتعرّف على خبراتكم وتجاربكم.
نودّ أن نعرّفكم أيضاً بالمكان الذي نستضيفكم فيه اليوم: هذا المكان اسمه ...، يقع في منطقة ...، وبالتحديد في شارع سنمضي فيه وقتاً ممتعاً معاً، ومن المهم أن تعرفوا أن هذا المكان يحتوي على قاعتين/ثلاث قاعات (يُذكر العدد حسب الواقع)، وكذلك هناك مرافق (الحمامات) يمكنكم استخدامها عند الحاجة. وإذا لم أكن أو زميلي موجودين، ستجدون أشخاصاً من إدارة المركز/الجمعية يمكنكم اللجوء إليهم للمساعدة."
3. يجب أن يعرّف الميسر الياfeين /ات باسم المكان، اسم المنطقة، واسم الشارع الذي يُعقد فيه اللقاء (لترسيخ شعور الأمان والانتماء). يذكر أسماء الأشخاص المتواجدين من إدارة المركز أو الجمعية، ويؤكد لليافعين/ات أن بإمكانهم اللجوء إليهم عند الحاجة. كما يُفضّل أن يتواجد أحد ممثلي الإدارة في بداية الجلسة ليتعرّف الياfeين /ت عليه شخصياً، وتحديد طريقة الإبلاغ عن الشكوى أو الاقتراحات بطريقة سرية.

ب- لعبة التعارف (10 دقائق)

- 1- وضّح أنك تود من الياfeين /ات أن يعرفوا بأنفسهم للمجموعة، اطلب الى الياfeين /ات الوقوف ووضح لهم انهم سيلعبون لعبة الاسماء.
- 2- في الجولة الاولى، يذكر كل يافع/ة اسمه قبل رمي الكرة إلى يافع/ة آخر، وهكذا واحداً تلو الآخر، قد يبدأ الميسر برمي الكرة من أجل توضيح اللعبة، تنتهي هذه الجولة عندما تتاح الفرصة للجميع بالتعريف بأسمائهم، ويتميرر الكرة مرة أخرى إلى الميسر، كرر اللعبة لجولة ثانية، ولكن هذه المرة بعد أن يذكر الياfeين /ة اسمه وهوايته (مثال: "أنا سلمى وبحب الرسم")، استمر في الجولة الثانية حتى يذكر الجميع اسماءهم والهواية المفضلة

ت- اتفاقية المجموعة / العقد القلبي (15 دقيقة)

اشرح لليافع/ة ين أننا خلال الجلسات سنتحدث معاً عن موضوعات قريبة من حياتنا، مثل العائلة، والأصدقاء، وكيفية التعامل مع الآخرين، وأحياناً عن مواقف صعبة مثل الغضب أو العنف.

ولكي نتمكن من التحدث والمشاركة براحة وأمان، علينا أن نضع معاً "قواعد للحديث" تساعدنا على الشعور بالاحترام والأمان داخل المجموعة سنطلق عليه اسم العقد القلبي، قم برسم قلب بحجم كبير على ورقة اللوح القلاب واجعله فارغاً للكتابة بداخله.

- 1 ثم اطرح الأسئلة التالية: (ملاحظة: اكتب الإجابات داخل القلب على اللوحة الورقية).
 - ما الأمور التي تُعينكم على العمل معاً بفاعلية/ ما العوامل التي تحتاجون إليها للعمل معاً بفاعلية؟
 - ما الذي تحتاجون إليه للعمل معاً بأمان وعلى نحو متكامل؟
- 2 إذا لم يُذكر اليافعون كيف يريدون التعامل يمكن التذكير على ما يلي:
 - السرية فيما يتعلق بما يقوله اليافعون الآخرون (وليس بشأن المعلومات التي جرى تعلمها) (ملاحظة: أيا كان الأمر، تأكد من إجماع المجموعة على الالتزام بسرية معلومات الأشخاص الآخرين).
 - احترام آراء الآخرين.
 - السماح للآخرين بالتحدث (دون مقاطعة).
 - احترام اختلافات وجهات النظر.
 - عدم إصدار الأحكام.
 - احترام الوقت -وبخاصة وقت بدء الاجتماعات ووقت انتهائها.
 - الالتزام بحضور اجتماعات نادي اليافعين.
- 3 أضف أي تعليقات أخرى حول طرق بناء وحدة المجموعة وسلامتها.
- 4 اشرح أن حلقة الدعم (المجموعة) تهدف إلى تذكير اليافعين بأنهم جزء من مجموعة داعمة، وأن قوة كل فرد تتبع من احترامه ودعمه للآخرين داخل الحلقة.
- 5 التأكيد: أي شيء شخصي يُناقش في المجموعة يجب أن يبقى ضمن المجموعة.
- 6 اشرح: بصفتي مرشداً لنادي اليافعين، لن أناقش أبداً ما ذكر في المجموعة، ودوري الوحيد هو تيسير التعلم والمرح. والتأكد من توفير مساحة آمنة والمحافظة على السرية.

ث- مشاركة التوقعات (25 دقيقة)

1. ابدأ مع اليافعين بمقدمة قصيرة تقول فيها:
"رحلتنا في هذا البرنامج تشبه قطاراً أو سفينة تسير في محطات متعددة، ونحن نريد أن نجهّزها بتوقعاتنا وأحلامنا".
2. ارسـم على اللوح القلاب شكل طريق أو سكة حديد أو بحر، ووضّح لهم أنه يمكن اختيار أحد هذه الأشكال لتمثيل رحلة البرنامج:
 - إذا اختاروا البحر، ارسـم سفينة واكتب عليها اسم البرنامج.
 - إذا اختاروا سكة الحديد، ارسـم قطاراً ودوّن عليه اسم البرنامج.ويمكنك أيضاً طباعة الشكل مسبقاً واستخدامه في حال تعذر الرسم المباشر.



3. ورّع على اليافعين أوراقًا تحتوي على أشكال سفن أو قطارات أو خطوات، واطلب الى كل يافع اختيار الشكل الذي يفضلّه.
4. اطلب الى اليافعين أن يكتبوا أو يرسموا توقعاتهم وأحلامهم على الورقة، وشجّعهم بطرح أسئلة مثل:
 - "ما الذي تودّ أن تتعلّمه معنا؟"
 - "هل ترغب في أن تتضمنّ الجلسات ألعابًا أو مسابقات؟"
 - "هل تودّ التعرّف على أصدقاء جدد؟"
5. قدّم لليافعين أقلام تلوين وملصقات، واطلب الى هم تزيين أوراقهم لجعل النشاط ممتعًا ويمنحهم شعورًا بالراحة والانتماء.
6. بعد ذلك، اطلب الى كل يافع أن يلصق ورقته على الطريق أو السكة أو البحر المرسوم على خريطة التوقعات والأحلام. ، وأن يشارك المجموعة بتوقعه أو حلمه.
7. بعد انتهاء الجميع، اسأل اليافعين:

"ما أكثر توقع / حلم أعجبكم من توقعات/ احلام زملائكم؟"

ثم وضح لهم أنّه في نهاية البرنامج ستُعاد زيارة هذه الخريطة لتأمّل معًا مدى تحقق هذه التوقعات والاحلام .

ج- مواضيع البرنامج (5 دقائق)

قل لليافعين:

"أصدقائي، خلال هذا البرنامج سنستكشف معًا الكثير عن أنفسنا وحياتنا. سنتعلّم، ونلعب، ونحدث مع بعضنا البعض. قد لا نتمكن من التطرّق إلى جميع المواضيع التي تتوقعونها، ولكننا سنركّز على أمور مهمة، منها:

- كيف نكون أقوياء وشجعان في حياتنا اليومية :سنتعرّف إلى طرق مواجهة الصعوبات، واستخدام مهارتنا وقدراتنا لحلّ المشكلات بثقة.
- خصائصنا النمائية وتطورها وتشمل التغيرات في اجسادنا وعقولنا ومشاعرنا وعلاقتنا : سنفهم التغيرات التي تطرأ على أجسامنا وأفكارنا ومشاعرنا مع مرور الوقت، وكيف نتعامل مع هذه التغيرات بطريقة صحيحة وصحية.
- كيفية فهم المشاعر والتعبير عنها بشكل صحيح وكيفية ادارة الغضب والانفعالات وكيفية تقبل الاختلاف وحل الخلافات او الخلافات :سنتعلّم كيف نعبر عن مشاعرنا بطرق آمنة ومحترمة، وكيف نحلّ الخلافات بهدوء، ونفهم لماذا يُعدّ العنف أمرًا مؤذيًا وغير مفيد.
- المهارات الاجتماعية للتعامل مع الآخرين :مثل مهارة التواصل الفعّال، وحلّ المشكلات، وفهم الذات والآخرين، لبناء علاقات إيجابية مع أصدقائنا وعائلتنا.
- التفكير في المستقبل بطريقة ممتعة :سنتحدّث عن أحلامنا وطموحاتنا، وما نحتاج إليه لتحقيقها، وكيف يمكننا تجاوز التحديات بثقة وإصرار".

في ما يأتي بعض النقاط المتعلقة بجلسات التدريب التي ستوضح لليافعين/ات:

- سيجتمع نادي اليافعين مرة واحدة او أكثر من مرة في الأسبوع لمدة ستة أشهر.
- قد يختلف موقع عقد الاجتماعات حسب نوع الجلسة التي سيناقشونها.

- في بعض الأحيان، سينضم إليكم يافعين/ت من نادي يافعين/ت ، لذلك يُرجى الترحيب بهم والمشاركة معهم باحترام وتعاون، مع مراعاة الثقافة المجتمعية السائدة في المنطقة عند تنفيذ الأنشطة.

نشاط انتقالي: "وصل النقاط" (3 دقائق)

الهدف:

ربط التعارف/اتفاقية المجموعة ببدء موضوع البرنامج بطريقة ممتعة وسهلة، وإعداد المشاركين للتركيز على محتوى الجلسة.

الخطوات:

1. بعد الانتهاء من اتفاقية المجموعة، اطلب من المشاركين/ات أن يقفوا في دائرة صغيرة.
2. اطلب من كل يافع/ة أن يقول كلمة واحدة تصف شعوره الآن بعد التعارف (مثل: سعيد، متحمس، فضولي...).
3. أثناء كل كلمة، مرر كرة صغيرة أو أي رمز خفيف من شخص لآخر في الدائرة.
4. بعد أن يشارك الجميع، قل: "الآن بعد أن عرفنا بعضنا، وشاركنا شعورنا، دعونا ننتقل معاً إلى أول خطوة مهمة في البرنامج: خريطة السلامة".

الفكرة: النشاط قصير، ممتع، ويعمل جسر طبيعي بين التعارف ومحتوى البرنامج بدون إحساس بالانتقال المفاجئ.

خريطة السلامة: الوقت الإجمالي -25 دقيقة

عزيزي/تي الميسر/ة:

هذا النشاط يهدف إلى جعل اليافعين/ات يفكرون في الأماكن الآمنة وغير الآمنة بطريقة آمنة ومريحة. قد يشعر بعض اليافعين/ات ببعض التوتر، لذلك يُرجى:

- تشجيع اليافعين/ات على التخيل والمرح أثناء النشاط.
- استخدام لغة بسيطة وتشجيعية، مع التأكيد على أن المشاركة طوعية.
- ملاحظة الأماكن غير الآمنة دون الدخول في تفاصيل عن العنف.
- إدخال تمرين تنفسي أو نشاط حركي خفيف لتخفيف التوتر عند الحاجة.
- التركيز على تعزيز مهارات السلامة الشخصية والدعم المتبادل، مثل قول "لا"، الابتعاد عن المخاطر، البقاء مع المجموعة، وطلب المساعدة عند الحاجة.

القسم الأول من النشاط:

مهد للنشاط عن طريق الفقرة بالقول : تخيلوا أنكم استيقظتم هذا الصباح وفرحتم لأنكم ستشاركون في نشاط ممتع مع أصدقائكم. ارتديتم ملابسكم، وأخذتم أغراضكم، وخرجتم من المنزل. في البداية، كان الطريق مريحاً: الشارع مضاء، هناك جيران وأشخاص تعرفونهم، وتسيرون مع إخوانكم أو أصدقائكم... عندها تشعرون أن الطريق آمن.

لكن أحياناً، قد تواجهون مواقف في الطريق تُشعركم بعدم الأمان ، واسمع مشاركة اليافعين/ات .

ومن ثم قم بذكر بعض الامثلة للتوضيح ، مثل: أن يكون الشارع خاليًا، أو تمر سيارات بسرعة، أو تتجمع مجموعات من الأشخاص سواء كانوا معروفين لكم أو غرباء، أو وجود أشخاص في أماكن عامة (مثل المتاجر، المخازن، أو مكاتب الخدمات) بطريقة تشعركم بعدم الراحة. في هذه اللحظة، قد يخفق قلبكم بسرعة وتفكرون: "ربما هذا الطريق أو المكان غير آمن."

1- افتح النقاش بأسئلة تفاعلية:

برأيكم... شو يعني آمن؟ وشو يعني غير آمن؟
هل ممكن نفس المكان يكون مرات آمن ومرات لا؟

2- وضّح لليافع/ة:

أ- تعريف المكان الآمن وغير الآمن لليافع/ة

المكان الآمن: المكان الآمن هو المكان الذي يشعر فيه الشخص بالأمان جسديًا ونفسيًا، ويتيح له الحركة بحرية دون تهديد أو خوف، مع مراعاة عدة عناصر:

- معرفة الأشخاص الموجودين أو وجود أشخاص موثوقين أو إشراف من الكبار.
- إمكانية الوصول إلى الدعم إذا لزم الأمر.
- وضوح الحدود الشخصية والقدرة على حماية الجسد من أي لمس أو تواصل غير مرغوب فيه.
- القدرة على التعبير عن النفس دون تهديد أو إيحاءات مسيئة.

ملاحظة مهمة: المعرفة بالأشخاص أو المكان وحدها لا تكفي دائمًا لضمان الأمان، إذ قد تشكل الثقة أحيانًا مصدر خطر إذا تم استغلالها بشكل غير مناسب.

المكان غير الآمن:

هو المكان الذي يشعر فيه الشخص بالخوف، التوتر، أو بعدم الراحة، حيث قد يكون هناك تهديد جسدي أو نفسي، أو وجود أشخاص أو ظروف غير موثوقة.

ب- قد يشمل ذلك التعرض للمضايقات الجسدية أو اللفظية، اللمسات أو الإيحاءات غير المرغوبة، أو عدم وجود أشخاص موثوقين أو دعم عند الحاجة.

ت- الملاحظة المهمة: حتى الأماكن أو الأشخاص المعروفين قد تصبح غير آمنة إذا تم استغلال الثقة أو الحدود الشخصية بطريقة خاطئة.

ث- استخدام المشاعر كدليل للأمان

- علم اليافعين/ات أن مشاعرهم دليل قوي على الأمان أو الخطر.
- مثال توضيحي:

- شعور بالراحة → غالبًا المكان آمن.
- شعور بالخوف أو القلق → انتبهوا واطلبوا المساعدة.

ج- تحديد أشكال الخطر

- وضّح للميسر أن المخاطر ليست دائمًا واضحة، وتشمل:
 - اللمسات غير المناسبة أو تجاوز حدود الجسد.
 - العبارات أو الإيحاءات التي تسبب إحراجًا، خوفًا، أو شعورًا بعدم الراحة.

- السلوكيات أو المواقف التي تهدد السلامة الجسدية أو النفسية للشخص.
- التأكيد على أن المعرفة وحدها لا تكفي للأمان، فالثقة بالأشخاص المحيطين قد تُشكل خطرًا إذا لم يراعوا حدود الجسد أو السلوكيات الآمنة.

ح- توضيح حدود الجسد لليافع/ة ين

- اشرح لهم أن لكل شخص الحق في تحديد مساحته الجسدية وحدوده.
- يمكن توضيح أمثلة:
 - لا يسمح لأحد بلمس جسدك دون إذنك.
 - يمكنك رفض أي لمسة أو اقتراب غير مريح.
 - الكلمات والإيحاءات يمكن أن تكون ضارة مثل اللمسات، ويجب الانتباه لها.

خ- التصرف العملي للميسر عند ملاحظة خطر

- إذا لاحظ الميسر أي سلوك يهدد سلامة أي يافع/ة ، يجب التدخل بطريقة هادئة ومحترمة.
- يمكن إرشاد اليافع/ة لطلب المساعدة أو اللجوء إلى مشرف/جهة دعم.
- تشجيع اليافع/ة على التعبير عن شعوره بالخطر أو عدم الراحة دون خوف.

توصيات إضافية للميسر

- ذكر اليافعين/ات بأن الأمان نسبي ويعتمد على الموقف، الأشخاص، وسلوكهم.
- شجعهم على الاستماع لمشاعرهم والاعتماد عليها كدليل أساسي للأمان.
- استخدم لغة بسيطة، أمثلة عملية، وتمارين قصيرة لتوضيح حدود الجسد والمخاطر.

3- اختتم النقاش:

- "رح نتعلم سوا كيف نميّز بين الأماكن والمواقف، ونحكي عن الطرق اللي بتخلينا نكون مطمئنين وأكثر أمان.

القسم الثاني من النشاط

الآن ننتقل إلى القسم الثاني من النشاط، وهو ممتع وتفاعلي أكثر. في هذا الجزء، سنضيف شخصية تمثل زميلي الجديد (يمكنك طباعة شخصية (ولد – بنت حسب جنس المستفيدين) كل يافع/ة أو مجموعة سيحصل على زميل جديد، والهدف هو مساعدته للوصول بأمان من بيته إلى المركز أو الجمعية. بالإضافة إلى ذلك، سنقدم لكل مجموعة نجمة المساعدة. هذه النجمة تمثل الدعم الذي يمكن استخدامه عند مواجهة أي موقف قد يكون غير آمن، مثل:

- اصطحاب شخص بالغ موثوق
- اختيار طريق آمن
- البقاء مع مجموعة من الأصدقاء.

1- وزّع الشخصيات على المجموعات:

- قل لليافعين/ت: "كل مجموعة ستحصل على زميل جديد، وهو الشخص الذي سنساعده للوصول بأمان إلى المركز".

2- قَدِّم النجوم:

- وضح لليافعين/ت: "هذه النجمة هي نجمة المساعدة، يمكنكم استخدامها لتخطي أي خطر أو موقف غير آمن".
- مثال: إذا وصل الزميل إلى مكان مظلم أو شارع مزدحم، يمكنهم استخدام النجمة لتحديد الطريق الآمن أو اصطحاب شخص بالغ. الجدول التالي مثال على نموذج نجمة المساعدة

مكان/حالة خطر	نجمة المساعدة
شارع ضيق (دخلة) يتواجد بها اشخاص غير مريحين	حاول إيجاد شارع آخر أوسع، أو اصطحاب شخص بالغ، أو الذهاب كمجموعة من اليافعين /ت القريبين.
دكان/سوبر ماركت غير آمن	تجنب الذهاب وحدك واختر سوبر ماركت آخر، الذهاب مع شخص بالغ، أو الدخول كمجموعة أطفال.
أشخاص غرباء يتصرفون بطريقة مشبوهة (نظرات غير مريحة – الاقتراب منك –او مصطلحات غير مناسبة)	إبلاغ الميسر-أو شخص بالغ موثوق، أو اختيار طريق آخر، وعدم المشي وحدك، المشي مع شخص بالغ أو مجموعة أصدقاء.
منطقة مظلمة أو مهجورة	الذهاب مع شخص بالغ، أو اختيار طريق آمن مضاء وبه أشخاص موثوق بهم.
حيوانات غير مألوفة أو حيوانات ضالة	ابلق شخص بالغ موثوق عن وجودها وغير طريقك
أماكن المرور المزدحم مثل المواقف أو الأسواق	اختيار وقت أقل ازدحامًا، الذهاب مع شخص بالغ، أو تكوين مجموعة أطفال معًا.
مقدم الرعاية أو احد أحد الأقارب (لمس غير مناسب، كلمات أو إهزاءات مزعجة، أو ضغط نفسي أو إجبار على فعل شيء يزعج اليافع/ة، أو إهمال الاحتياجات الأساسية)	-أبلغ الميسر أو شخص بالغ موثوق فورًا.

3- حرك الشكل الذي يمثل الزميل الجديد على الخريطة:

- قل: "الآن كل مجموعة ستتخيل أن الزميل يمشي من البيت إلى المركز.
- عند الوصول إلى مكان غير آمن، توقفوا و حدّدوا هذا المكان على الخريطة وناقشوا: كيف يمكننا مساعدة الزميل باستخدام النجمة أو أفكاركم الخاصة؟"

- ## 4- شجّع مشاركة الأفكار: قل: "يمكن لكل مجموعة اقتراح طرق مبتكرة لجعل الطريق آمن، مثلاً: السير مع الأصدقاء كمجموعة ، اختيار طريق مضاء، أو طلب مساعدة شخص بالغ". ركّز على أن يشارك اليافعين /ت أفكارهم بحرية

5- مهارات السلامة الشخصية:

- "ذكر اليافعين /ات بالمهارات الأساسية: قل لا بوضوح، اجهر بصوتك عند الحاجة، الابتعاد عن الخطر، البقاء مع المجموعة، وطلب الدعم عند الحاجة".

6- تعهد الدعم المتبادل:

- بعد انتهاء الجولة، اجمع اليافعين /ات في دائرة، اطلب الى هم مسك أيدي بعضهم، وقل معهم:
 - "سندعم بعضنا البعض".
 - "إذا حدث أي موقف خطر، سنخبر شخص بالغ موثوق".
 - "الميسر موجود لمساعدتنا دائماً".
- يمكن لليافع/ة ين وضع ملصق نجمة على خريطةهم لتأكيد الدعم.

ملاحظة للميسر:

- بعد الانتهاء من النشاط، لاحظ أن بعض اليافعين /ات قد يشعرون ببعض التوتر أو القلق نتيجة التفكير في أماكن آمنة وغير آمنة. لذلك، يُنصح بعد النشاط بـ:
 1. **تمرين تنفس قصير:** خذوا نفساً عميقاً، احبسها ثانيتين، ثم ازفروا ببطء. كرروا مرتين لتخفيف التوتر.
 2. **نشاط حركي خفيف:** تمدد، رفع اليدين، أو تحريك الجسم قليلاً لتجديد الطاقة والاسترخاء.
- هذا يساعد اليافعين /ات على الاسترخاء، تجديد التركيز، والشعور بالأمان بعد النشاط".
- وفي حال عدم تجاوز اليافع/ة التوتر أو القلق، يجب التحويل الفوري للاخصائي النفسي .

وقت القصص: الوقت الإجمالي – 15 دقيقة

ملاحظة للميسر:

- يمكن تغيير أسماء الشخصيات حسب الجنس:
 - إذا كانت المجموعة فتيات: سلمى ورغد
 - إذا كانت المجموعة فتيان: عمر وزيد

قصة للنشاط

الراوي: اليوم سنلتقي بشخصيتين يافعتين من بلدة صغيرة. كلاهما يبلغ حوالي 14 عاماً ويبدأ كل منهما في ملاحظة التغيرات التي تحدث في جسدهما وعقلهما وعلاقاتهما بالآخرين. دعونا نستمع إلى حديثهما:

- الشخصية 1:** مرحباً! لاحظت أنك تبدو متحمساً اليوم، ماذا فعلت في المدرسة؟
- الشخصية 2:** مرحباً! نعم، كان يوماً مختلفاً، شاركت في نشاط رياضي جديد، حاولت تحدي نفسي في الجري.
- الشخصية 1:** رائع! هل كان صعباً؟
- الشخصية 2:** نوعاً ما، لم أكن الأسرع، لكن شعرت بفخر أنني حاولت. أحياناً أشعر أن الجميع يقارننا، وهذا يضغط عليّ قليلاً.



الشخصية 1: أفهمك، أحياناً أشعر بنفس الشيء في الأنشطة الأكاديمية، خاصة عندما نحصل على تقييمات أو مشاريع جماعية.

الشخصية 2: صحيح، يبدو أن لكل منا نقاط قوة مختلفة، أحياناً ما أجيده أنت لا تجيده، والعكس صحيح.
الشخصية 1: بالضبط، وهذا طبيعي. المهم أن نتعلم من بعضنا البعض وندعم بعضنا، لا أن نقارن أنفسنا فقط.

الشخصية 2: أحياناً أشعر بالحرج إذا فشلت أو لم أكن الأفضل، لكن الدعم منك يجعلني أستم.

الشخصية 1: وأنا كذلك، وجود شخص يفهمك ويشجعك يفرق كثيراً.

الشخصية 2: هل تعتقد أن شعورنا بالغيرة أو القلق طبيعي؟
الشخصية 1: نعم، شعورنا بهذه الأمور جزء من النمو. المهم أن نعرف كيف نتعامل معه، لا أن ندع الخوف أو الغيرة يسيطر علينا.

الشخصية 2: وأحياناً أشعر بالضغط لأكون مثاليًا في كل شيء...
الشخصية 1: لا أحد مثالي، وكل واحد منا يتعلم ويكتشف نفسه شيئاً فشيئاً. المهم أن نحاول أن نصبح أفضل نسخة من أنفسنا، لا أفضل نسخة من الآخرين.

الشخصية 2: هذا منطقي... أحياناً أشعر أن التعامل مع الآخرين صعب، خاصة مع الأصدقاء أو في المدرسة.
الشخصية 1: نعم، لكن المحاولة لفهم مشاعر الآخرين واحترام اختلافاتهم تجعل العلاقات أسهل وأكثر متعة.

الراوي: التقينا اليوم بهاتين الشخصيتين، وقد رأينا كيف يتعامل كل منهما مع التغيرات في الحياة اليومية، وكيف يدعمان بعضهما البعض رغم الاختلافات. لاحظوا كيف يعبران عن مشاعرهما، يحترمان الاختلافات، ويتعلمان من التجربة.

نقاش تفاعلي بعد القصة:

1. ماذا تعلمت من تصرفات الشخصيات؟
2. كيف يمكن أن نواجه شعور الغيرة أو القلق في حياتنا اليومية؟
3. كيف يمكن دعم صديق يواجه صعوبة في شيء ما؟
4. هل لاحظت اختلافات في المهارات أو الاهتمامات؟ كيف يمكن التعامل معها بطريقة إيجابية؟
5. كيف يمكن أن نستفيد من التجربة التي مر بها الشخصيات في حياتنا المدرسية أو المنزلية؟

د. الخلاصة: الوقت الإجمالي -15 دقيقة

1. أشكر 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 الى 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 الى اليافعين أن يفكروا في تطلعاتهم لمستقبلهم خلال الأسبوع القادم.
9. دَكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، اطلب الى هم إحضار الكتيبات الخاصة بهم.
10. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

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

الفئة المستهدفة:

اليافعون واليافعات من عمر 10 إلى 14 سنة فاقدى السند القانوني (الاجتماعي).

مقدمة للميسر/ة

هذه الجلسة مساحة إنسانية آمنة لليافعين/ات 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.
- نُصغي أكثر مما نتكلم، ونُشجّع دون تقييم أو مقارنة

نصائح للميسر/ة:

- حافظ/ي على نبرة صوت هادئة وداعمة.
- راقب/ي لغة الجسد والانفعالات العاطفية لدى اليافعين /ات .
- احترم/ي الصمت، ولا تُجبر/ي أي يافع/ة على التحدث.
- ذكّر/يهم بأن التعبير عن المشاعر ليس ضعفاً بل خطوة نحو التعافي.
- في حال ظهرت انفعالات قوية (بكاء، انسحاب، صمت طويل)، تعامل/ي معها بلطف، وامنح/ي وقتاً للراحة أو استراحة قصيرة.
- بعد الجلسة، يمكن التحدث بشكل فردي مع من بدا عليه التأثير الشديد، أو إحالته للدعم النفسي المختص عند الحاجة.
- تأكد/ي من وجود صندوق كشكول (الأسئلة المجهولة) طوال الجلسة، ليتمكن اليافع/ة 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:

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

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 الاستثارة** :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 الاجمالي - 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"، "سما"، "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 كلُّ منكم اسمًا مختلفًا، ومعنى مختلفًا؟ هذا لأن لكلِّ منا حكاية وذاتًا لا تشبه أحدًا. اليوم سنتحدث عن تلك الحكاية، عن (أنا)... التي تُبنى بالحبِّ، بالخبرة، وبالاختيار، لا فقط بما كُتِب في الورق”.

6. تهيئة المشاعر

أطلب/ي من اليافعين /ات أن يأخذوا نفسًا عميقًا، “خذوا نفسًا، وتذكروا أن هذه المساحة آمنة. لا أحد مضطر أن يقول ما لا يريد، ولا أحد هنا ليحكم عليه. نحن هنا لتعرّف على أنفسنا، ونمنحها قليلًا من الراحة”.

النشاط 1: أنا شو بحب في نفسي؟” (20 دقيقة)

خطوات النشاط:

1. التمهيد

قل لليافعين/ت:

“اليوم رح نكتشف مع بعض الأشياء الجميلة اللي فينا. كل واحد فينا عنده صفات ومواهب وأحلام تميّزه عن غيره. ما في شيء صح أو خطأ، كل شيء رح نكتبه أو نرسمه بطريقة حرة”.

- ركّز على لغة مريحة وبسيطة.
- طمئنهم بأنّه ليس مطلوبًا منهم التحدّث عن أي أمور تتعلّق بالعائلة أو بالأصل.
- الأفضل التنويه إلى أن المطلوب هو الأفكار والصفات الإيجابية التي لدى الناس عنهم، لانه من الممكن أن تكون هناك صفات مؤذية وكلام جارح من قبل الآخرين

2. التعبير على الورق

وزّع على كل يافع/ة :

- ورقة بيضاء
- أقلام أو ألوان

اطلب منهم:

(أ) ارسموا دائرة كبيرة تمثل “أنا”

(ب) داخل الدائرة، اكتبوا أو ارسموا 3 أشياء تحبونها في أنفسكم أو صفاتكم الإيجابية.

- أمثلة: “بحب أرسم”، “أنا طيب”، “بحب أتعلم”، “أنا صبور”، “بحب أساعد أصحابي”.

(ج) خارج الدائرة: عبّروا كتابةً أو رسماً عن الكيفية التي يراكم بها الآخرون، وما الانطباعات أو الصفات الايجابية التي ينسبونها 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.”

3. المشاركة الاختيارية والنقاش الموجّه (5-7 دقائق)

- ضع أوراق اليافعين /ت على الحائط أو وسط الدائرة بدون أسماء.
- اختر 2-3 أطفال إذا أحبوا مشاركة جزء مما كتبوا داخل الدائرة.
- أسئلة توجيهية بسيطة:

“شو الشيء اللي بتحب الناس يشوفوه فيك أولاً؟”
“في شيء جديد اكتشفته عن نفسك من الرسم أو الكتابة؟”

4. الميسر يلخص:

- 5. “كل واحد فينا عنده أشياء جواته تخليه مميز وفريد. ما في شيء يحدد هويتك غير انت وما تحسّه جواك.”

4. التأكيد على الرسالة الجوهرية

- قل لليافعين/ت:

“اليوم اكتشفنا إننا نقدر نعرف نفسنا ونحبها بغض النظر عن أي نسب أو أوراق. كل واحد فينا عنده مكان مهم في هذا العالم لأنه هو شخص فريد بقيمه ومواهبه وأحلامه.”

- يمكن لليافعين/ت كتابة كلمة واحدة تعبر عن شعورهم بعد النشاط مثل: “قوي”، “مميز”، “سعيد”، “فخور”، ووضعها على الورقة أو الحائط.

5. ❗ ملاحظة للميسر:

- ركّز على اللغة الإيجابية والتشجيع:

“رائع”، “جميل ما كتبت/رسمت”، “أنا معجب بالطريقة اللي عبّرت فيها عن نفسك”.

- لا تسأل عن أي تفاصيل عن الورقة أو العائلة.
- راقب تعابير اليافعين /ت، وخفّف الوقت أو امنح استراحة قصيرة لأي طفل متوتر.
- الهدف الأساسي: تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالتميز الذاتي بطريقة ممتعة وآمنة.

النشاط 2: صندوق الامل (20 دقيقة)

خطوات النشاط:

1. اعرض/ي صندوقًا صغيرًا وقل/ي:
“هنا بدنا نفكر بشيء بسيط حابين نزرعه بنفسنا للمستقبل — عادة، مهارة، أو حلم صغير”.
 2. وزع/ي بطاقات صغيرة وأقلام.
 3. كل يافع/ة يكتب جملته الخاصة، مثل:
 - “أنا بدي أتعلم”...
 - “بدي أجرب”...
 - “بدي أكون”...
 4. اطلب/ي من كل واحد طي البطاقة ووضعها في الصندوق.
 5. إذا أحبوا، يمكن قراءة بعض الجمل بصوت عالي بدون ذكر أسماء اليافعين /ات .
- تلخيص الميسر: “هالورق رح نحتفظ فيه بمكان آمن. بعد فترة بنرجع نقرأه، ونشوف كيف كبر الأمل جواتنا”.

النشاط 3: إيدي بإيدك: بناء شبكة دعم

الخطوات:

1. نشاط بسيط متدرج:
 - اجعل/ي المجموعة تقف في دائرة. كل شخص يذكر عبارة دعم قصيرة (مثل: “أنا معك” أو “أنت مهم”) ثم يمرر/بث الميسر كرة صوف/خيطة (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.
 2. خاتمة النشاط:
 - الميسر يذكر: “إيد وحدة ممكن ما تشيل، لكن شبكة إرادة واحدة بتقدر ندعم”.
- ملاحظة: إذا الجو عاطفي جداً، اختصر/ي هذا النشاط أو استخدم/ي نسخته الكتابية (كتابة رسالة دعم سريعة ووضعها في الصندوق).

1. جولة شكر ودروس مستفادة:
 - اطلب/ي من كل يافع/ة أن يقول كلمة واحدة عن شعوره و أبرز ما استفاده من الجلسة (اختياري).
2. ملاحظات الميسر الختامية :

"شكرًا لأنكم جئتم وبقيتموا صادقين. اليوم ما حلينا كل الأسئلة ولا بنقدر نغير الماضي، بس زرعنا خطوات. إذا حاب/ة تحكي بشكل فردي بعد الجلسة، أنا موجود/ة. وإذا حسيت/ي إن الموضوع أكبر من هالخطوات، في عنا/عندنا جهات دعم جاهزة نساعدك توصلها".

3. تعليمات المتابعة:
 - قدم/ي قائمة مختصرة مع من يمكنهم التواصل معه (مرشدة/ة داخل المؤسسة، رقم هاتف خط مساعدة محلي، موعد لقاء فردي). بدي اضيف اخر الدليل .

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. 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. ذكّر/ي اليافعين/ات بموعد الاجتماع القادم للنادي. وذكروهم بإحضار دليل 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، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:

- صياغة طموح شخصي: صياغة طموح شخصي واحد على الأقل بوضوح.
- تمييز سمات الهدف الجيد: تحديد وشرح سمة أو سمتين للهدف أو الطموح .
- كتابة هدف بعيد المدى: وضع هدف طويل الأجل يتماشى مع طموحاتهم الشخصية.
- تحديد أهداف قصيرة المدى: كتابة هدفين قصيري المدى يدعمان الوصول إلى الهدف الطويل الأجل.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تحديد بألوان مختلفة.
- قلم لكل يافع/ة .
- شريط لاصق.

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات. تدرب جيدًا على المحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قسّما الأنشطة التي سَنُيسّرانها.
- اقرأ قصة هذه الجلسة، وكن مستعدًا لمناقشتها.
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام اوراق اللوح القلاب ، لذا يفضل إيجاد مكان يحتوي على جدران مناسبة لتعليق اوراق اللوح القلاب عند الكتابة عليها .

خطة الجلسة:

- الترحيب ووقت القصة: الوقت الإجمالي – 30 دقيقة
- رحّب باليافعين /ات في نادي اليافعين، اشكرهم على قدومهم.
- اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة من الاجتماع السابق لنادي اليافعين، أجب عن الأسئلة قبل البدء في النشاط.
- اشرح أنهم سيتعلمون كيف يخططون لمستقبلهم

اقرأ القصة التالية:

قصة الفتيات

- الراوي: سلمى ورغد تبلمان من العمر 11 و12 عامًا، كلتاهما في الصف السادس وتقضيان معظم وقتيهما معًا. تتحدثان حول المدرسة، واصدقائهم، والأعمال المنزلية، وأحلامهم المستقبلية. سنستمع إليهما اليوم وهما تناقشان ماذا تريدان أن تكونا في المستقبل.
- سلمى: ماذا تريدان أن تكوني عندما تنتهي دراستك المدرسية والجامعية ؟
- رغد: أريد أن أصبح طبيبة.
- سلمى: حسناً ... هذه مهنة رائعة. أستطيع أن أتخيل كل الأشخاص التي ستساعدتهم
- رغد: (تضحك) هههههه. أعرف. أريد بشكل خاص العمل مع النساء في منطقتنا.
- سلمى: نعم ... أنا متأكدة من أنك ستكونين طبيبة رائعة.
- رغد: هل يمكنك تخيل الدعم الذي يمكن أن نحصل عليه لأمهاتنا وأخواتنا والنساء بشكل عام في مجتمعنا؟ لقد قلت من قبل أنك تريدين أن تصبحي أخصائية اجتماعية، وأنا طبيبة...
- سلمى: نعم، هذا هو الحلم ... لكن ... نحتاج إلى العمل الجاد إذا أردنا أن نصبح ما نطمح إليه.
- رغد: هذا صحيح.
- سلمى: نحتاج إلى تحديد بعض الخطوات للوصول للهدف
- رغد: أهداف؟ ما الهدف؟ ألا يمكنني أن أصبح طبيبة فقط عندما أنهى دراستي الجامعية؟
- سلمى: هههه، الأهداف هو الغاية التي نريد تحقيقها، أما الخطة فهي خطوات، موارد، ... اللازمة لتحقيق الهدف، مثل انتهاء المرحلة الدراسية الأساسية، ثم الحصول على نتيجة متميزة في نهاية المرحلة الثانوية حتى تتمكني من الالتحاق بكلية الطب أو باي كلية أخرى في الجامعة .
- رغد: آها....
- سلمى: وأنت بحاجة إلى تحديد جدول زمني لأهدافك وانت تكون قابلة للقياس والتحقق.
- رغد: جدول زمني؟
- سلمى: نعم، مثل ... تحديد ما تريدين تحقيقه في نهاية هذا العام الدراسي أو في الصفوف القادمة، ومن ثم المضي خطوة خطوة نحو أهدافك المستقبلية
- رغد: ألا أستطيع أن أفعلها فقط؟
- سلمى: انظري...حين تضعين جدولاً زمنياً محدداً لأهدافك، فإن هذا يمنحك القدرة على القياس عندما تبتعدين عن المسار الصحيح، ومن ثم تعملين على العودة إلى المسار الصحيح لتحقيق أهدافك.
- رغد: حسناً.
- سلمى: وأنت بحاجة إلى خطة قصيرة الأجل. مثل، اجتياز الصف السادس بنتيجة جيدة. تحقيق درجات تتخطى 90 في امتحان الثانوية العامة.
- رغد: ماذا علينا أن نفعل لتحقيق ذلك؟
- سلمى: تعلمين يا رغد، إن ما تفعلينه كل يوم سيساعدك على تحقيق أهدافك قصيرة الأجل.
- رغد: وأعتقد أن النجاح في تحقيق الخطة قصيرة الأجل يساعدنا على تحقيق الخطة طويلة الأجل، أليس كذلك؟
- سلمى: [محاولة إغاضتها] لقد أصبحت ذكية للغاية، أليس كذلك؟
- رغد: لا تنسي أنني ابنة العم والصديقة المفضلة للفتاة الأذكى.
- سلمى: إذن، هذا هو تأثيري.

- رغد: نعم! لكنني جادة في سؤالي. ماذا يجب أن نفعل بالضبط الآن؟
- سلمى: في الوقت الحالي، يجب أن نبدأ من الأمور التي تنتظرنا.
- رغد: مثل ماذا؟
- سلمى: مثل تحديد الأمور التي بحاجة إلى التحسين والتطوير، وتحقيق نتائج أفضل في امتحانات نهاية الفصل الدراسي الأول، أنت تعلمين أنها تقترب جدًا، أليس كذلك؟
- رغد: يا إلهي! أنا أشعر بالذعر بالفعل، هناك الكثير لدراسته ولا أعرف كيف يمكنني تغطية كل ذلك.
- سلمى: لا داعي للقلق، سأساعدك في التخطيط، أولاً سنحدد الأهداف، ثم نعمل وفقاً للخطة لتحقيق أهدافنا.
- رغد: شكرًا سلمى، أنت الأفضل!
- الراوي: هناك أشياء كثيرة نود تحقيقها في حياتنا، وبخاصة عندما نكون صغارًا. قد تبدو بعض الأشياء بعيدة المنال، بل وحتى مستحيلة. لكن هناك أشياء صغيرة يمكننا القيام بها كل يوم، وكل أسبوع، لمساعدتنا على تحقيق أحلامنا وتطلعاتنا. هل يمكنك التفكير في بعض الأشياء التي تود القيام بها هذا الأسبوع؟ أو في الأشهر القليلة القادمة؟
- 1- قل: لنتحدث عما حدث في القصة.
- 2- اطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
 - ما الذي يحدث في القصة؟
 - ماذا تقدم نصيحة للأصدقاء الذين في نفس هذا الموقف؟
 - 3- اشكر الجميع على مشاركتهم

ب. النشاط: الوقت الإجمالي – 70 دقيقة

طموحاتي (حوالي 20 دقيقة)

- اشرح أن أحلامنا في المستقبل هي طموحات، والطموح هو شيء كبير تريده للمستقبل، أعط أمثلة:
 - أن يحلم اليافع/ة بأن يصبح طبيبًا، أو مهندسًا، أو قائدًا مجتمعيًا، أو رائد أعمال، أو فنانًا، أو معلمًا، أو ناشطًا اجتماعيًا، أو يعمل في مجالات التكنولوجيا، الإعلام، أو أي مجال ينسجم مع قدراته واهتماماته وقيمه.
 - السفر إلى مدينة أو بلد جديد.
 - امتلاك منزل لطيف وعائلة.
- اشرح أن لدينا جميعًا تطلعات للمستقبل.
- اطلب إلى اليافعين إغلاق أعينهم، وتخيل ما يريدون أن يكون عليه مستقبلهم.
 - أين تعيش؟
 - ماذا تفعل؟ هل تعمل شيئًا لكسب المال؟
 - ما أكثر شيء تفتخر به؟
- بعد حوالي 5 دقائق، اطلب إلى اليافعين أن يفتحوا أعينهم، وأن يكتبوا طموحًا واحدًا على الأقل في كتيبهم.
- وضح أن الطموح يجب أن يكون ما تريد، وليس ما يريده الآخرون أو يتوقعون منك أن تفعله.
- اطلب إلى العديد من اليافعين مشاركة تطلعاتهم

- هنئ الجميع على اتخاذ الخطوة الأولى لتحقيق تطلعاتهم -وهي تدوينها.

الأهداف طويلة الأجل (حوالي 30 دقيقة)

- اشرح أنه من أجل الوصول إلى تطلعاتك، فإنه من المفيد تحديد الأهداف.
- اشرح أن الأهداف هي:
 - شيء ما يريد المرء تحقيقه أو إنجازه في مدة زمنية محددة، إنها أحلام صغيرة ذات موعد نهائي.
 - قابلة للقياس، أن تعرف على وجه اليقين إن كنت قد حققتها أم لا.
- اطلب إلى العديد من اليافعين وصف سمتين من سمات الهدف. استمر في السؤال حتى يقول أحدهم: إن الأهداف محددة بزمان وقابلة للقياس.
- قدّم بعض الأمثلة على الأهداف، مثل:
 - سأكون الأول في صفي بحلول نهاية العام.
 - سألتحق بالمدرسة الثانوية أو الجامعة.
 - سأحصل على جائزة لكوني الأفضل في الرياضيات.
 - سأدخر المال للالتحاق بالمدرسة الثانوية أو الجامعة.
- اشرح أنه نظرًا لأن الطموحات هي رغبات مستقبلية، فيمكن أن تكون كبيرة وتستغرق سنوات عديدة لتحقيقها. أنت بحاجة إلى أهداف تساعدك على تحقيق تطلعاتك المستقبلية.
- اشرح هذا أو مثالًا آخر من الطموحات والأهداف:
 - طموحك هو أن تصبح مهندسًا أو طبيبًا.
 - الهدف طويل الأجل هو إنهاء المرحلة الثانوية والحصول على معدل مناسب للالتحاق بكلية الطب / الهندسة أو أي كلية ترغب بها في الجامعة .
- اسأل ما إذا كان لدى أي شخص أسئلة.
- اشرح المهمة: اكتب هدفًا طويل الأجل للوصول إلى الطموح الذي كتبته في الكتيب الخاص بك.
- تجول بين اليافعين وساعد من يواجهون صعوبة في كتابة هدف بعيد الأجل. (ملاحظة: أُنح لليافعين من 5 إلى 7 دقائق لكتابة هدفهم).
- عند الانتهاء، اطلب إلى العديد من اليافعين مشاركة تطلعاتهم وهدفهم طويل الأجل.
- استمع بعناية. إذا استمر بعضهم في الخلط بين الطموح والهدف طويل الأجل، اشرح الفرق مرة أخرى وساعدهم على ضبط طموحاتهم و/ أو أهدافهم.
- اشكر اليافعين على المشاركة .

الأهداف قصيرة الأجل (حوالي 30 دقيقة)

- اشرح أننا نحتاج كثيرًا إلى أهداف قصيرة الأجل لإنجاز هدفنا طويل الأجل.
- اشرح ما يلي:
 - 1- الأهداف قصيرة الأجل هي أيضا قابلة للقياس.
 - 2- لديها أيضا إطار زمني، ولكن إطار زمني أقصر بكثير.
 - 3- الإطار الزمني للأهداف قصيرة الأجل أقل من عام.
- أعط بعض الأمثلة على الأهداف قصيرة الأجل، مثل:
 - 1- سأدرس ساعة واحدة في اليوم لكي أكون الأفضل في صفي.
 - 2- سأدخر 50 قرشًا يوميًا لمساعدة عائلتي في دفع ثمن الزي المدرسي.



- 3- سأغسل يدي يومياً على الفور قبل تناول الطعام للبقاء بصحة جيدة.
- اشرح الفرق بين الأهداف الطويلة الأجل وقصيرة الأجل:
 - الأهداف طويلة الأجل تسهم في الوصول إلى طموحاتك.
 - الأهداف قصيرة الأجل تسهم في الوصول إلى هدفك طويل الأجل.
- أعط هذا أو مثالا آخر على مدى المساهمة بأهداف قصيرة الأجل في الطموحات
 - طموحك هو أن تصبح مهندساً أو طبيباً.
 - هدف طويل الأجل سيكون إنهاء المرحلة الثانوية و الالتحاق بالجامعة.
 - هدف قصير الأجل هو أن تجتهد في المدرسة هذا العام، وتحصل على نتيجة متميزة، وتنتقل إلى الصف التالي.
 - هدف آخر قصير الأجل هو توفير المال لشراء جهاز لوجي .
- اطلب الى اليافعين شرح اثنتين من سمات الهدف. استمر في السؤال حتى يعطي شخص ما الإجابة الصحيحة: الأهداف لها موعد نهائي وقابلة للقياس.
- اطلب الى اليافعين كتابة هدفين قصيري الأجل على الأقل للوصول إلى هدفهم طويل الأجل. يجب أن يكون لديهم:
 - هدف تعليمي واحد يسهم في تحقيق هدفهم طويل الأجل.
 - هدف شخصي واحد يسهم في تحقيق هدفهم طويل الأجل.
- تجول بين اليافعين لمساعدة من يواجه صعوبة. (ملاحظة: أمنحهم حوالي 5 إلى 8 دقائق لإكمال المهمة)
- اطلب الى العديد من اليافعين مشاركة هدفهم طويل الأجل وهدفين قصيري الأجل لتحقيق الهدف طويل الأجل.
- استمع بعناية، إذا كان بعضهم لا يزال يخلط بين الهدف طويل الأجل والأهداف قصيرة الأجل، فاشرح الفرق مرة أخرى. وساعدهم على ضبط أهدافهم قصيرة الأجل.
- اشكر اليافعين على المشاركة .
- أجب عن أي أسئلة قبل الانتقال إلى الخلاصة.

الخلاصة: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة

1. اشكر الجميع على مشاركتهم .
2. ابدأ المناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
3. ما الدروس المستفادة من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
4. ما الذي ستفعلونه بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
5. اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
6. قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكم.
7. يُطلب من اليافعين /ات كتابة هدف طويل الأجل يعبر عن طموحاتهم الشخصية، ثم تعليقه في مكان يختارونه مثل غرفتهم أو خزانته، ليكون بمثابة تذكير إيجابي لهم.
8. كما يُطلب منهم تحديد مجموعة من الأهداف قصيرة الأجل التي تساعد على الاقتراب من هذا الهدف، ضمن إطار زمني واضح، على أن يتم تشجيعهم على مراجعة هذه الأهداف ومتابعة التقدم المحرز فيها خلال الجلسات اللاحقة.
9. ذكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، اطلب الى هم إحضار الكتيب الخاص بهم.
10. اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 3: احترام الذات والقيادة

أهداف التعلم 4:

- 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:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تحديد كافية ليحصل كل يافع/ة على واحد.
- شريط لاصق.

ملاحظات التحضير:

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

خطة الجلسة:

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.



- أجز النشاط المحفز التالي⁵:
- 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 الى 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 الى هم الاحتفاظ بقطع الورق الخاصة بهم. ادعوهم 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 الذات⁶ (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؟

المرحلة 3: أمثلة حياتية

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

⁵ 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

⁶ دليل مهارات الحياة في فيلق السلام.

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 الخاص⁷ (30 دقيقة)

- اشكر اليافعين على تبادلهم عبارات لطيفة وإيجابية مع بعضهم في أثناء النشاط المُحفّز، 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 الي هم أن ينظروا إلى الدائرة الأكبر حول الدائرة الأولى. في تلك الدائرة، يجب أن يكتبوا الأشياء التي يقومون بها بشكل جيد، مثل الغناء، الطبخ، القراءة، ترتيب الملابس، ترتيب السرير، تنظيف الغرفة، تنظيم أدوات الدراسة، والاهتمام بالنظافة الشخصية وما إلى ذلك.
- اشرح أن هناك العديد من المواهب والمهارات والمميزات التي يمتلكها كل واحد منكم بالفعل. إن معرفة أنك قادر، وأن لديك شيئاً تُسهم 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 الي هم أن يغلقوا أعينهم

⁷ دليل معسكرات شباب فيلق السلام: التوهج ومعسكرات القيادة الأخرى.



- ويفكرون 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 تعطيهم 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 الجيدون⁸ (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 وكرر 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.

⁸ موقع My Own Space التابع لشبكة اليافع /ة ين في هايكي 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 4: أنا أحب القراءة

أهداف الجلسة:

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

- توضيح أهمية القراءة الجيدة
- وصف طريقتين لتحسين مهارات القراءة
- اقتراح طرائق عملية لإيجاد وقت إضافي لممارسة القراءة.

إجمالي الوقت: 2 ساعة

المواد اللازمة:

من 15 إلى 20 نسخة من كتاب طفل تم شراؤه أو استعارته من المدرسة (ملاحظة، سيعتمد هذا على موارد المشروع)	ورق لوح قلاب
أقلام تلوين	أقلام تلوين
الملحق: الأطر الزمنية (في نهاية خطة الجلسة هذه)	شريط لاصق
أقلام حبر - عددها مناسب لعدد المشاركين	كتاب بسيط وممتع لليافعين/ت من سن 5 إلى 7 سنوات

ملاحظات الإعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه، بما في ذلك الملحق، عدة مرات. كن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه
- إذا كان هناك ميسران ، قسّم الأنشطة التي ستيسرها
- قم بإعداد الأطر الزمنية على اللوح القلاب – انظر الملحق: الأطر الزمنية في نهاية خطة الجلسة هذه. اترك مسافة كافية بين كل إطار زمني لكتابة إجابات اليافعين

خطة الجلسة:

الترحيب ووقت القصة: إجمالي الوقت 30 دقيقة

- قم بالترحيب بعودة اليافعين إلى نادي اليافعين. اشكرهم على حضورهم الاجتماع
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين؟

⁹ من: <http://pyeglobal.org/2013/04/16/facilitation-ideas-count-to-ten/>

- اقرأ القصة التالية:
- الراوي: إنها ظهيرة يوم سبت مشمس. سلمى تجلس تحت شجرة كبيرة خلف منزلهم وتقرأ كتابًا ممتعًا. أثناء عودتها من البقالة، رأت رغد سلمى جالسة تقرأ تحت الشجرة.
- رغد: مرحبًا سلمى! ماذا تفعلين؟
- سلمى: تنبسم) اقرأ قصة جميلة. هل تريدين رؤيتها؟
- رغد: أراها، لكن لماذا تجلسين هنا للقراءة؟ ألا يكفي ما نقرأه في المدرسة؟
- سلمى: القراءة لا تكفي أبدًا. أستمتع بها كثيرًا وأستغل أي فرصة لأقرأ.
- رغد: كنت قادمة لأدعوك لنشاهد الألغاز على الهاتف ونحاول حلها معًا.
- سلمى: تبدو فكرة لطيفة، لكنني أفضل أن أنهي هذه القصة أولًا. إنها مثيرة جدًا.
- رغد: بصراحة أشعر بالملل عندما أقرأ، أستطيع القراءة صفحة أو صفحتين ثم أتوقف.
- سلمى: هذا طبيعي في البداية. كلما قرأت أكثر أصبح الأمر أسهل. عندما تكون القصة ممتعة أشعر وكأنني أعيش مع الشخصيات داخلها.
- رغد: ربما معك حق... لكن لا أزال أفضل الألعاب أو مشاهدة الفيديوهات.
- (يُسمع صوت أم سلمى تناديهما)
- الأم: سلمى! أين أنت؟ تعالي تساعدني في إعداد العشاء لوالدك.
- سلمى: حاضر يا أمي! سأأتي الآن.
- رغد: (تضحك) يبدو أنك ستتركين كتابك الآن.
- سلمى: المساعدة في البيت مهمة أيضًا. بعد أن أساعد أمي يمكنني أن أعود للقراءة، وربما نحل الألغاز معًا بعد ذلك. المهم أن نوزع وقتنا بين كل شيء.
- رغد: صحيح... اللعب، والقراءة، ومساعدة الأهل، والدراسة... كلها مهمة.
- سلمى: نعم، ويومًا ما سأصبح شخصًا مهمًا بفضل القراءة والعمل والاجتهاد في كل جانب من جوانب حياتي.
- الأم: سلمى! هيا يا ابنتي.
- سلمى: قادمة يا أمي. هيا رغد، لنكمل الحديث بعد العشاء.
- الراوي: كثير من اليافعين يشعرون أن القراءة صعبة أو مملة في البداية. لكنها تصبح أسهل مع التدريب، وهي تساعدنا على التعلم والحلم والتفكير. وفي نفس الوقت، اللعب، الرياضة، والراحة، ومساعدة الأسرة كلها أمور مهمة. التوازن هو السر.
- قل: لنناقش ما حدث في القصة.
- ا طرح الأسئلة التالية:

- ماذا حدث في القصة؟
- ما مدى شيوع هذه المواقف بين اليافعين في مجتمعنا؟
- ما النصيحة التي تقدمها لليافعين في هذه الحالة؟
- كيف يمكن لليافعين في مجتمعك تحقيق توازن بين القراءة، اللعب، الدراسة، ومساعدة الأسرة؟

النشاط: إجمالي الوقت - 60 دقيقة

أنا أحب القراءة¹⁰ (حوالي 20 دقيقة)

اطلب الى اليافعين التفكير في امرأة / رجل ناجح من المدينة

- اسأل ما هي بعض المهارات التي جعلته ناجحًا؟
- اسأل عما إذا كنت تعتقد أنه من المهم أن يعرف كيف يقرأ؟ لماذا؟
- اسأل لماذا من المهم أن تقرأ؟ (ملاحظة: اكتب إجابات اليافعين على لوح قلاب.)
- إذا لم يتم ذكر أهمية القراءة فقم بمناقشتها:
- يمكنك قراءة التعليمات وخاصة للأدوية
- يمكنك تعلم كيفية القيام بمهارات حياتية جديدة ومختلفة
- تكون لديك فرص عمل أفضل
- يمكنك أداء عملك بشكل أفضل، بغض النظر عن الوظيفة
- قل أن القراءة هي واحدة من أهم المهارات التي يمكن أن تحصل عليها. لا يعرف الجميع كيف يقرأ جيدًا. لكن يمكنك دائمًا التعلم
- اشرح أنك ستقرأ قصة. (ملاحظة: اختر كتابًا ممتعًا لليافعين/ت الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 8 سنوات، وهو شيء يمكن لمعظم اليافعين قراءته - انظر ملاحظات الإعداد.)
- بعد القراءة لمدة دقيقة:
- أعط الكتاب لأحد اليافعين واطلب إلى ه قراءة الصفحة التالية
- عند الانتهاء، اطلب إلى الشخص الذي يقرأ أن يمرر الكتاب إلى الشخص التالي ليقرأ الصفحة
- استمر في تمرير الكتاب إلى الشخص التالي حتى تتم قراءة الكتاب بالكامل
- طمئن أي شخص لا يقرأ جيدًا؛ أخبرهم أنهم أذكىء مهما حدث. القراءة مهارة مثل أي شيء آخر، ويمكن تعلم المهارات
- اشرح أنه يمكن لأي شخص تعلم القراءة بشكل أفضل. أفضل طريقة لتعلم القراءة بشكل أفضل هي القراءة للآخرين وتحديد عدد صفحات قليل للقراءة يوميًا في البداية وزيادتها مع الوقت
- اسأل عما إذا كان يتعين على أي شخص رعاية شقيق أصغر أو أفراد الأسرة الأصغر سنًا؟
- إذا كان الأمر كذلك، اسألهم عما إذا كانوا على استعداد للقراءة لهم مرتين في الأسبوع إذا كانت الكتب متوفرة؟
- اشرح أنه يمكنك الترفيه عن إخوتك وأخواتك بقراءة شيء لهم، وفي نفس الوقت سوف تتعلم القراءة بشكل أفضل. وسيتعلم الطفل أن يحب القراءة أيضًا
- قم بالتأكيد على أن أفضل طريقة لتحسين قراءتك هي القراءة للآخرين. الكل يتعلم!!

إيجاد الوقت للقراءة والدراسة¹¹ (حوالي 30 دقيقة)

- اذكر أنه على مدار دورة نادي اليافعين، تحدثنا عن وجود المزيد من الأشياء التي يجب على اليافعين القيام بها في المنزل
- قم بالإشارة إلى أنه حتى عندما نكون منشغلين للغاية، فيمكن لمعظمنا إدارة وقتنا بشكل أفضل قليلًا
- اشرح: إذا كان بإمكانك العثور على ساعة إضافية للقراءة للآخرين أو للقيام بالواجب المدرسي، فإن ذلك سيحدث فرقًا كبيرًا في تعليمك
- ألصق اللوح القلاب بإطارات زمنية على حائط أو شجرة واطرح الأثر الزمنية الخمسة
- قسم اليافعين إلى مجموعات صغيرة من 5 أشخاص في كل مجموعة

¹¹ تم الاقتباس من: <https://www.scholastic.com/teachers/lesson-plans/teaching-content/everyday-study-skills/>



- اشرح المهمة:
- انظر إلى الأطر الزمنية على اللوح القلاب
- في مجموعتك الصغيرة، ضع قائمة بكل ما فعلته بالأمس تحت كل إطار زمني على اللوح القلاب. (ملاحظة: أشر إلى اللوحة الخاصة بالإطار الزمني.)
- فكر في كل ما فعلته في كل إطار زمني. إذا لعبت في وقت كان يجب أن تدرس فيه، فلا بأس بذلك. فقط اكتب كل شيء
- من المهم حقًا أن نكون صادقين جدًا مع أنفسنا. التمرين من أجلك
- أعط حوالي 10 دقائق لليافعين لإنهاء المهمة. تجول وأجب عن الأسئلة إن وجدت
- عند الانتهاء، اطلب إلى مجموعة واحدة الإبلاغ عما فعلوه في كل إطار زمني. (ملاحظة: اكتب ما يقوله اليافعون لكل إطار زمني على اللوح القلاب للإطار الزمني الملصق على الحائط.)
- قم بدعوة المجموعة التالية للإبلاغ عما فعلوه في كل إطار زمني. (ملاحظة: أضف إلى الإجابات تحت كل إطار زمني على اللوح القلاب للإطار الزمني.)
- استمر حتى تقوم كل المجموعات بإدراج كل ما فعلوه تحت كل إطار زمني
- راجع الأنشطة الموجودة تحت كل إطار زمني على اللوح القلاب. اسأل عما إذا كان لدى اليافعين أي شيء آخر يضيفونه
- اطرح هذه الأسئلة حول ما هو موجود على اللوح القلاب للإطار الزمني:
- كم من الوقت تم قضاءه في القيام بالأعمال المنزلية؟
- كم من الوقت تم قضاءه في اللعب؟
- ما هو الوقت الذي أمضيته في أداء الواجب المنزلي؟
- مقدار الوقت المنقضي في الأشياء الشخصية مثل السير إلى المدرسة وتناول الطعام والاستحمام وما إلى ذلك
- ما هي الأنشطة التي تقضي معظم الوقت فيها؟
- هل كان هناك وقت إضافي؟ متى؟

ناقش التمرين:

- ما الذي فاجأك بهذا التمرين؟
- ما الذي تعلمته عن الطريقة التي تقضي بها الوقت؟
- هل وجدت أين يمكن أن يكون لديك وقت إضافي؟
- هل يرى أي شخص فرصًا لتحسين كيفية قضاء وقته ضمن أطر زمنية معينة؟ (ملاحظة: شجع أكبر عدد ممكن من اليافعين على الإجابة. اكتب الإجابات على لوح قلاب جديد.)
- هل يرى أي شخص فرصًا لإيجاد وقت إضافي أو ساعة إضافية للقراءة للآخرين أو للدراسة؟ إذا كان الأمر كذلك، في أي إطار زمني؟
- قل: ارجعوا إلى مجموعتكم. بناءً على هذا التمرين، ناقشوا كيف ستغيرون الطريقة التي تقضون بها وقتكم. (ملاحظة: اسمح لليافعين بحوالي 5 دقائق للمناقشة.)
- عند الانتهاء، اسأل المجموعات:
- كيف يمكنك تغيير الطريقة التي تقضي بها وقتك لإتاحة المزيد من الوقت للدراسة والقراءة؟
- في أي إطار زمني؟ (ملاحظة: أضف ردودًا إلى اللوح القلاب.)
- هل هذه الحلول المقترحة قابلة للتنفيذ؟

- اسأل اليافعين عما يمكن أن يفعلوه الآن ليصبحوا قراء أفضل. (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على الإجابة.)

اسأل: من ستقرأ له كتابًا هذا الأسبوع؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على الإجابة. إذا واجهوا صعوبة في الحصول على إجابة، اطلب إلى اليافعين الآخرين مساعدتهم.)
اشكر اليافعين على المشاركة الإبداعية والإجابات

الختام: إجمالي الوقت 20 – دقيقة

- اشكر الجميع على مشاركتهم
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هو هدفك من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اسأل: ما هو الشيء الوحيد الذي سوف تغيره هذا الأسبوع لإيجاد المزيد من الوقت للقراءة أو القراءة للآخرين أو للقيام بالواجب المدرسي؟
- اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة جدولكم الشخصي الجديد في كتيبكم
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- قم بتذكير اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم واطلب إلى هم إحضار الكتيب الخاص بهم
- اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.



الملحق: الإطارات الزمنية

أدرج كل ما فعتله بين كل واحدة من الفترات الزمنية التالية:

- منذ الاستيقاظ ولغاية الوصول إلى المدرسة:
- أثناء التواجد في المدرسة:
- منذ مغادرة المدرسة ولغاية الوصول إلى المنزل:
- منذ الوصول إلى المنزل ولغاية تناول طعام العشاء مع الأسرة:
- منذ تناول طعام العشاء مع الأسرة ولغاية النوم:

الجلسة رقم 5: قلها جيداً – التواصل اللفظي

أهداف الجلسة:

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

- تنمية مهارات التواصل اللفظي: استخدام مهارات التواصل اللفظي أثناء النقاشات والأنشطة التفاعلية.
- توظيف التواصل بفاعلية: تطبيق مهارات الاتصال اللفظي بطرق مناسبة للتعبير عن الأفكار والمشاعر.
- التعبير بثقة ووضوح: التعبير شفهيًا عن آرائهم وأفكارهم بوضوح وثقة أمام المجموعة.

إجمالي الوقت: 2 ساعة

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تلوين
- عبوة ماء بلاستيكية فارغة أو أي نوع آخر من العبوات (حجم اللتر هو الأفضل)
- 10 أشرطة لتغطية العينين - يمكن أن تكون عبارة عن عصابات للعينين أو أوشحة مطوية أو قطع قماش داكنة

ملاحظات الإعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، وتعرف على المحتوى وكيفية تقديمه
- إذا كان هناك ميسران ، فقسّم الأنشطة التي ستيسرها
- إذا لم يكن لديك عصابة عينيّين، فقم بعمل أوشحة أو قطعة قماش كعصابات للعينين. تأكد من عدم تمكن أي شخص من الرؤية من خلالها وهو معصوب العينين
- اجعل أوراق اللوح القلاب وأقلام التلوين متوفرة في حالة رغبتك في كتابة أشياء على الورق

خطة الجلسة:

الترحيب¹²: إجمالي الوقت - 10 دقيقة

- قم بالترحيب باليافعين في نادي اليافعين واشكرهم على قدومهم
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين
- قم بإجراء تمرين تنشيطي:
- قل: اجلسوا في دائرة ورجليكم مفرودتين
- ضع زجاجة ماء فارغة بحجم لتر (أو أي نوع آخر من الزجاجات) على إحدى قدمي اليافعين
- قل: مرر الزجاجة إلى الشخص التالي باستخدام قدميك فقط
- وضح لليافعين/ات أن مهمتهم هي تمرير العبوة بين جميع الأفراد الذين يشكّلون الدائرة لتصل إلى آخر فرد فيها من دون استخدام الأيدي
- إذا سقطت الزجاجة، تُعاد المحاولة من البداية. (ملاحظة: إذا سقطت الزجاجة من أقدام اليافعين، فابدأ من البداية مرة أخرى.)
- عند الانتهاء، اسأل اليافعين عما فعلوه لمساعدة بعضهم على تمرير العبوة بين جميع الأفراد في الدائرة دون أن تسقط؟
- ناقش الأسئلة التالية أو الأسئلة المشابهة:
- ماذا تعلمت من خلال مشاهدة الآخرين وهم يمررون بالزجاجة؟
- هل أعطى أحدهم تعليمات. إذا كان الأمر كذلك، هل ساعدت؟
- ما نوع التعليمات التي أعطيتها؟ ما مدى فعاليتها؟
- اشكر اليافعين/ات على مشاركتهم النشطة

وقت القصة: إجمالي الوقت 20 - دقيقة

اقرأ القصة التالية:

الراوي: سلمى ورغد و جار لهما اسمه جاد يعملون معًا على مشروع جماعي يرتبط بوحدة الهندسة في حصة الرياضيات، وعليهم الاتفاق على توزيع المهام لعرض تقديمي في اليوم التالي. رغد: انتبهوا، يجب أن نفهم التعليمات جيدًا، والتي تنصّ على أنه يجب أن يكتب أحدنا النقاط الرئيسة على السبورة، وأن يرسم آخر صورة لتوضيحها، وأن يتحدث الثالث أمام الصف لشرح ما هو مكتوب على السبورة.

سلمى: حسنًا، فلنقسّم الأدوار ونستعد.

رغد: لا، فليختر كلٌ منا ما يحب القيام به. أنا سأكتب النقاط الرئيسة... ماذا عنكما؟

سلمى: أظن أنني أستطيع التحدث أمام الصف... إذا كنتم موافقين. (متريدة)

جاد: لا، أنتِ سترسمين، وأنا سأحدث.

رغد: حسنًا أيها الفريق، نلتقي غدًا قبل بدء الحصة. إلى اللقاء!

الراوي: في اليوم التالي، وبعد العرض، بدت سلمى منزعة. فلنكتشف السبب.

¹² من: www.kidsplayandcreate.com/how-to-get-kids-to-work-together-games-for-kids



رغد: مرحبًا سلمى، لقد كان العرض رائعًا، أليس كذلك؟

سلمى: سنحصل على نتيجة جيدة، على الأغلب.

رغد: لكنك لا تبدين سعيدة.

سلمى: صحيح... لست سعيدة.

رغد: لماذا أنتِ منزعة؟ لقد سارت الأمور كما خططنا لها، ورسوماتك كانت جيدة أيضًا.

سلمى: لكنني لم أرغب في الرسم... كنت أريد حقًا أن أتحدث أمام الصف.

رغد: لكنك وافقتِ حين كنا نوزّع الأدوار.

سلمى: لا، لم أوافق!

رغد: لم تقولي شيئًا عندما قال زميلنا: "أنتِ سترسمين وأنا سأحدث"، ثم إنك ماهرة جدًا في الرسم.

سلمى: هذا ما أقصده: الرسم سهل بالنسبة لي، لكن هذه المهمة كانت فرصة لأتتمرّن على التحدث أمام الصف.

رغد: لكنك بدوت مترددة.

سلمى: التحدث أمام الصف يُشكّل تحديًا لي، لذلك أريد أن أعمل عليه وأحسن مهارات العرض لدي. (بحزم)

رغد: إذن أردتِ أن تتحدّي نفسك؟

سلمى: نعم... لكنكم لم تمنحوني الفرصة.

رغد: كيف سنفهم ذلك إذا لم تقولي شيئًا؟

سلمى: لم أكن متأكدة إن كان من حقي أن أطلب ما أريده...

قل: لنتحدث عما حدث في القصة

- اطرح الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ماذا يحدث في القصة
- ما مدى شيوع هذا بين اليافعين/ت في مجتمعنا؟
- ما هي النصيحة التي تعطيتها للفتاة/الفتي في هذه الحالة؟
- ما الذي يسهل على اليافعين في مجتمعك مواجهة هذا النوع من المواقف؟
- أشكر الجميع على مشاركتهم

النشاط: إجمالي الوقت 70 - دقيقة

تمرين تعصيب العينين (حوالي 20 دقيقة)

- وجه اليافعين للوقوف والبحث عن شريك. أخبرهم أن أحد الشريكين سيكون مُوجَّهًا والآخر مشاركًا تُغطَّى عيناه. زوّد كلَّ زوجٍ بعصابةٍ للعين أو وشاحًا لاستخدامه.
- اطلب إلى المُوجَّهين تغطية عيون شركائهم، مع التأكد من أن غطاء العين محكم بما يكفي لمنع الرؤية.
- سيأخذ الموجهون شريكهم معصوب العينين في نزهة حول المنطقة (خارج المبنى أو داخله). مع الالتزام بعدم الابتعاد كثيرًا عن قاعة التدريب (مركز اليافعين).
- وضّح للمشاركين أن عليهم تبادل الأدوار بمجرد سماعك تقول "توقفوا".
- سوف يقوم الموجهون الجدد بالتجول مع شركائهم معصوبي العينين. يمكنهم استكشاف أماكن جديدة ولكن ليس بعيدًا جدًا عن منطقة الاجتماع
- وضّح للمشاركين أن عليهم إيقاف التمرين عند سماعك تقول "توقفوا".
- اسمح للمجموعة الأولى من الموجهين بالتنظيم ووضع العصابة على أعين شركائهم، ثم قل "ابدؤوا"
- بعد 5 دقائق، قل "توقفوا وتبادلوا الأدوار"
- بعد 5 دقائق أخرى قل "توقفوا وعودوا إلى مكان الاجتماع". (ملاحظة: اسمح بأخذ استراحة قصيرة قبل بدء المناقشة..)
- ناقش التمرين: بعض الأسئلة المفيدة التي يجب طرحها على الأشخاص المعصوبي الأعين هي:
(ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على مشاركة تجاربهم.):
- ما هو شعورك عندما تتجول وأنت مغضض العينين؟
- هل استمتعت بهذه التجربة؟ لمّ و لمّ لا؟
- هل كان مخيفاً؟
- إذا كان الأمر كذلك لماذا؟
- هل تثق في الشخص الذي يقودك؟ لمّ؟ لمّ لا؟
- ما الذي فعله الموجه لجعلك أكثر راحة وثقة؟
- ما الذي فعله الموجه لجعلك غير متأكد أو غير مرتاح؟
- واصل المناقشة مع الموجهين. في ما يأتي بعض الأسئلة المفيدة لطرحها على الموجهين :
- كيف كان شعور قيادة شخص معصوب العينين حول المكان؟
- هل أعطيت أي تعليمات؟ لمّ و لمّ لا؟
- ما نوع التعليمات التي أعطيتها؟
- هل التعليمات فعالة؟ إذا لم يكن كذلك، فلماذا؟
- ماذا فعلت / قلت لجعل الشخص المعصوب العينين أكثر راحة؟
- اسأل اليافعين عما تعلموه من هذا التمرين ومن تمرين عبوة الماء الفارغة؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على مناقشة ما تعلموه.)

عند الانتهاء، لخص الغرض من التمرينين موضحاً أنهما يُبرزان أهمية يظهران أهمية:

- استخدام لغة مفهومة
- عبارات قصيرة واضحة ومحددة
- التأكد من الصياغة والتغذية الراجعة لتشكيل صور متشابهة
- ذكر التفاصيل للمساعدة في إيصال الرسالة بشكل واضح
- مهارات التواصل اللفظي الجيدة - إعطاء التعليمات للناس. طرح أسئلة جيدة
- إظهار التعاطف تجاه شخص آخر، خاصةً إذا كان لا يعرف ماذا يفعل أو كان خائفاً
- شرح المعلومات والخطوات لمساعدة شخص ما على حل المشكلات .
- بناء الثقة من خلال التواصل الجيد

اسأل: ما نوع مهارات الاتصال التي تم استخدامها في أثناء التمرينين

- إن لم يتم ذكر ما يلي فقل: تحدثت وأعطيت التعليمات. نسمي هذا التواصل اللفظي:
- و هو التحدث شفهيًا أو استخدام الكلمات أو الأصوات لإيصال رسالتك إلى الشخص الذي تتحدث إليه
- يُسهّم التواصل اللفظي في توفير المعلومات واستخراجها من الآخرين عن طريق الأسئلة. إضافة إلى أنه يعبر عن فهم مشاعر الآخرين (كالخوف أو التردد).

الأسئلة المفتوحة (حوالي 15 دقيقة)

- اشرح أن طرح الأسئلة هو مفتاح التواصل الجيد مع شخص ما
- قم بالإشارة إلى أن الأسئلة المفتوحة هي الأفضل للاستخدام. إذ تُتيح للناس عند الإجابة عنها شرح أفكارهم والتعبير عن مشاعرهم تجاه المواقف وتوضيح فهمهم للموضوع
- اذكر أن الأسئلة المفتوحة تبدأ عادةً بـ:
- لماذا؟ ماذا؟ متى؟ كيف؟
- اطلب الى اليافعين إعطاء أمثلة على الأسئلة المفتوحة. (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على تقديم أمثلة.)
- حسب الحاجة، راجع الأمثلة الأخرى للأسئلة المفتوحة:
- ما رأيك في ذلك؟ لماذا فعلت ذلك؟ كيف تخطط لتحقيق ذلك؟ برأيك ماذا سيحدث الآن؟ كيف تغير الأشياء؟ ماذا تريد أن يحدث؟ ما سبب المشكلة؟ أخبرني المزيد
- اسأل كيف يمكنك تغيير هذه الأسئلة المغلقة إلى أسئلة مفتوحة؟ (ملاحظة: شجع أكبر عدد ممكن من اليافعين على الإجابة.):
- هل أحببت المدرسة اليوم؟
- هل يعجبك نادي اليافعين؟
- هل أديت واجبك المدرسي؟
- هل قمت بالأعمال المنزلية؟
- هل أنت غاضب مني؟
- فكر في شيء جعلك أنت (كموجه) سعيداً جداً مؤخراً
- قل: إنني أفكر في شيء جعلني سعيداً جداً. تناوبوا على طرح أسئلة مفتوحة حول ما جعلني سعيداً. (ملاحظة: عندما يطرح اليافع أسئلة، اكشف قصتك تدريجياً)
- اسأل اليافع عن مدى صعوبة معرفة ما الذي جعلني سعيداً؟

- اسأل لماذا نتحدث عن أنواع مختلفة من الأسئلة. (ملاحظة: شجع على مناقشة هذا الأمر وما إذا كان اليافع يرى ذلك كفرصة لبناء العلاقات أو تحسينها)
- قم بالإشارة إلى أن التفاعلات مع الأصدقاء وزملاء الدراسة وأفراد الأسرة يمكن أن تكون صعبة في هذه السن؛ وهذا لأن مشاعرك متذبذبة – ذكريات، حزين، سعيد، غاضب؟
- ناقش مزايا مهارات الاتصال اللفظي الجيدة والأسئلة المفتوحة:
- إن معرفة التواصل اللفظي الجيد يمكن أن يساعدك على الفهم والإدراك بشكل أفضل
- إذا لم تفهم ما يقوله الآخرون أو لماذا، فقد تغضب أو تنزعج أو تتخذ قرارات خاطئة
- معرفة كيفية التواصل يساعد على تحسين الاتصال والعلاقات
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أسئلة

أسئلة استقصائية (حوالي 10 دقائق)

- اشرح أنه في بعض الأحيان تحتاج إلى الحصول على مزيد من المعلومات أو المزيد من التفاصيل حول شيء أكثر مما يخبرك به الشخص. أو قد تحتاج إلى معرفة سبب قولهم أو فعلهم لشيء ما
- اسأل كيف يحاول اليافع الحصول على معلومات أكثر من المعتاد من شخص ما. (ملاحظة: شجع المناقشة حول كيفية الحصول على مزيد من المعلومات من شخص ما.)
- اشرح أن هناك أنواعاً معينة من الأسئلة أو الأساليب التي تساعدك في الحصول على مزيد من المعلومات من شخص ما، وهذا يسمى الاستقصاء.
- اشرح أن إحدى طرائق الاستقصاء هي طرح أسئلة استقصائية مفتوحة. من المفيد استخدام كلمات مثل: "بالضبط"، "لماذا"، أو "كيف" للحصول على استجابة أكثر اكتمالاً:
- ماذا حدث بالضبط؟ (باستخدام كلمة "بالضبط")
- كيف تعرف أنه فعل ذلك؟
- لماذا فعلت ذلك؟
- قم بالإشارة إلى أنه يمكنك أيضاً أن تطلب من شخص ما أن يعطيك مثلاً عما يتحدث عنه:
- هل يمكن أن تعطيني مثلاً على ما قاله؟
- هل يمكن أن تعطيني مثلاً على ما فعله؟
- اطلب إلى اليافعين التفكير في محادثة أجروها مؤخراً مع شخص ما وقدم بعض الأمثلة على الأسئلة الاستقصائية التي كان من الممكن أن يطرحوها. (ملاحظة: شجع اليافعين على إعطاء أمثلة على الأسئلة الاستقصائية التي قد يطرحونها.)
- قم بالإشارة إلى أن هناك طريقة أخرى للاستقصاء وهي أن يتوقف الشخص عن الكلام وأن يدع الشخص المقابل يتكلم.
- اشرح أن معظم الناس لا يحبون الصمت في المحادثة وسيبدؤون في الحديث لملء الصمت
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أسئلة

الممارسة العملية¹³ (حوالي 25 دقيقة)

- اذكر أنهم سوف يمارسون مهارات التواصل اللفظي الجيدة
- وزّع المشاركين في مجموعات صغيرة تتألف كل منها من 3 أفراد.
- اشرح الجزء الأول من التمرين: ستختار كل مجموعة أحد أفرادها ليلعب دور " صديق المدرسة".
- قل لمن يلعبون دور صديق المدرسة: فكروا في قضية أو مشكلة جعلتكم تغضبون (يجب أن يكون الأمر عامًا يمكن مشاركته لا أن يكون كاشفًا لموضوع شخصي حساس).
- وضّح لكل مجموعة أن على فرديها الآخرين توجيه أسئلة عامة واستقصائية لصديق المدرسة؛ لمعرفة ما الذي أثار غضبه. اتح للمجموعات 5 دقائق لهذا الإجراء، ثم اطلب إليهم تبادل الأدوار وذلك بأن يصبح فردًا آخر هو صديق المدرسة والذي عليه التفكير في شيء جعله حزينًا (يجب أن يكون الأمر عامًا يمكن مشاركته لا أن يكون كاشفًا لموضوع شخصي حساس)، وعلى الفردين الآخرين توجيه الأسئلة الاستقصائية المفتوحة لمعرفة ما الذي جعله حزينًا.
- بعد مرور 5 دقائق اطلب إلى المجموعات تكرار الإجراء ذاته، ولكن بيقصّ الفرد الثالث دور صديق المدرسة والذي عليه التفكير في حدث جعله سعيدًا.
- عند الانتهاء، ناقش التمرين. ا طرح الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة: (ملاحظة: شجع على مناقشة أنشطة حول التمرين.):
- ما الأسئلة التي استخدمتها؟
- ما مدى فائدة كل نوع من الأسئلة؟
- ما هي الأسئلة التي عملت بشكل أفضل؟ متى و لماذا؟
- ما هي الأسئلة التي لم تكن مفيدة؟ متى و لماذا؟
- هل تمكنت من استخدام الأسئلة الاستقصائية؟ ماذا سألت بالضبط؟
- كيف ساعدتك الأسئلة الاستقصائية في معرفة سبب غضب صديقك وحزنه وسعادته؟
- ذكّر اليافعين أنه بسبب الحالة المزاجية المتغيرة (حزين، سعيد، غاضب)، يعاني اليافعون أحيانًا من صراعات مع أسرهم وأصدقائهم. عندما تحدث الخلافات ، يعاني اليافعون من كيفية التعبير عن أنفسهم بطريقة مفيدة
- اسأل كيف يمكن لليافعين تطبيق ما تعلموه اليوم للتواصل بشكل أفضل مع أصدقائهم وأفراد أسرهم؟
- لخص النقاط الرئيسية المذكورة واشكر اليافعين على مشاركتهم الأنشطة
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أسئلة .

الختام: إجمالي الوقت 15 – دقيقة

- اشكر الجميع على مشاركتهم
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هو هدفك من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع عائلتك وأصدقائك؟

¹³ <https://www.trainingcoursematerial.com/free-games-activities/communication-skills-activities/guess-the-emotion>

- اشرح واجباتهم المدرسية للأسبوع:
- تدرب على طرح أسئلة مفتوحة فقط لمدة ساعة واحدة في اليوم
- لاحظ كيف يتواصل الناس في مدرستك وعائلتك:
- ما نوع الأسئلة التي يستخدمونها؟
- كيف يجيب الناس على الأسئلة؟
- كيف تجيب على الأسئلة؟
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكم
- ادعهم لمراجعة الأهداف التي ذكروها سابقًا وكتابة أهداف جديدة إذا كانوا قد حققوا بالفعل أهدافهم السابقة
- ذكر اليافعين بوقت اجتماع نادي اليافعين القادم. اطلب الى هم إحضار الكتيب الخاص بهم
- اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 6: ما لا تقوله – التواصل غير اللفظي

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:
- تعزيز مهارات التواصل غير اللفظي: استخدام إشارات التواصل غير اللفظي مثل تعابير الوجه، لغة الجسد، ونبرة الصوت بشكل مناسب أثناء التفاعل مع الآخرين.
- توظيف الاستماع النشط بفاعلية: إظهار مهارات الاستماع النشط من خلال الإنصات، التواصل البصري، وتقديم ردود فعل مناسبة أثناء الحوار.

إجمالي الوقت: 2 ساعة

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تلوين

ملاحظات الإعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات وتعرف على المحتوى وكيفية تقديمه
- إذا كان هناك مُيسِّران، فوزَّعا مهام تيسير الأنشطة بينكما.
- احرص على توافر أوراق اللوح القلَّاب وأقلام التلوين في حال رغبت في تدوين ملاحظات المشاركين في أثناء النشاط.
- اكتب على خمس أنصاف من ورق A4 المشاعر الخمسة الآتية، بحيث تُكتب واحدة منها على كل نصف ورقة:
 1. غاضب
 2. حزين
 3. سعيد/فرح
 4. خائف
 5. خائب الامل
- قم بطي الأوراق التي عليها عاطفة من النصف حتى لا يتمكن اليافع/ة من رؤية ما هو موجود على الورق. ضع الأوراق المطوية في وعاء أو سلة صغيرة

خطة الجلسة:

الترحيب¹⁴: إجمالي الوقت – 10 دقيقة

- قم بالترحيب باليافعين في نادي اليافعين واشكرهم لقدمهم
- اسأل اليافعين عما إذا كان لديهم أي أسئلة من الاجتماع السابق لنادي اليافعين
- قم بإجراء التمرين التنشيطي التالي:
- اطلب إلى اليافعين أن يقفوا ويصطفوا 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 الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة أثناء معالجة التمرين:
- كيف رتبتم أنفسكم بهذا الترتيب؟
- كيف تواصلتم؟
- ما المهارات التي استخدمتها والتي عملت بشكل أفضل؟
- ما هي بعض تحديات التواصل بدون كلام؟
- ما مدى سهولة أو صعوبة التمرين؟
- اشكر اليافعين على مشاركتهم الفعالة

النشاط^{15 16 17 18}: إجمالي الوقت 105 – دقيقة

خمن العاطفة¹⁹ (حوالي 15 دقيقة)

- أمسك الوعاء أو السلة التي تحتوي على قصاصات الورق المطوية والمكتوب عليها أسماء المشاعر، وضعها أمامك. ملاحظة: تُجهّز هذه القصاصات مسبقاً (انظر ملاحظات الإعداد).
- اطلب خمسة متطوعين. أعط كل متطوع رقماً: 1 و 2 و 3 و 4 و 5
- قل للمتطوع رقم 1: اختر إحدى الأوراق المطوية في الوعاء / السلة التي أحملها، ثم مثّل لتعبّر عما كُتب عليها. لا يُسمح لك باستخدام أي كلمات في أثناء التمثيل.
- اطلب إلى اليافعين / ات تخمين المشاعر التي يشعر بها المتطوع رقم 1؟
- هنئ الشخص (الأشخاص) الذي يخمن المشاعر بشكل صحيح

¹⁴ من: www.kidsplayandcreate.com/how-to-get-kids-to-work-together-games-for-kids

¹⁵ من: مؤسسة مجلس السكان: إنه منهج واحد. المجلد 2: الأنشطة من أجل نهج موحد للجنس والنوع الاجتماعي وفيرس نقص المناعة البشرية وحقوق الإنسان (النشاط 10) 2009

¹⁶ دليل العمل من أجل الحياة / استراتيجيات الأبوة والأمومة الإيجابية لسنوات اليافع / ة

¹⁷ منظمة إنقاذ الطفل. دليل القادة الأقران لليافع / ين لتنمية المهارات الحياتية

¹⁸ الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر المركز المرجعي للدعم النفسي والاجتماعي. مهارات الحياة - مهارات من أجل الحياة: كتيب

¹⁹ تم الاقتباس من: <https://www.trainingcoursematerial.com/free-games-activities/communication-skills-activities/guess-the-emotion>

- قل للمتطوع رقم 2: اختر إحدى الأوراق المطوية في الوعاء / السلة التي أحملها. ومن ثم أظهر المشاعر المكتوبة على الورق - بدون كلمات
- اطلب الى اليافعين /ات تخمين المشاعر التي يشعر بها المتطوع رقم 2؟
- هنئ الشخص الذي يخمن المشاعر بشكل صحيح
- استمر في هذا التمرين مع المتطوعين رقم 3 و 4 و 5 حتى يتم إظهار كل المشاعر
- اسأل اليافعين كيف عرفوا ما يشعر به المتطوعون؟ ما هي الإشارات اللفظية التي استخدموها؟
- اشرح أن المتطوعين كانوا يستخدمون تواصلًا غير لفظي. قاذك هذا إلى ملاحظة واستشعار ما كانوا يشعرون به

مهارات التواصل غير اللفظي (حوالي 15 دقيقة)

- اشرح أن التواصل غير اللفظي هو التواصل بدون كلمات، بل عادةً باستخدام حركات اليد البسيطة و / أو لغة الجسد
- اشرح أنه خلال تمارين الاصطفاف بحسب تاريخ الميلاد كنت تستخدم التواصل غير اللفظي للتواصل

ناقش أنواع التواصل غير اللفظي:

- تعابير الوجه - هذا شكل شائع من أشكال الاتصال غير اللفظي؛ ويشمل الابتسام والعبوس وتكوين الوجوه والنظر إلى الأرض وما إلى ذلك
- لغة الجسد - يوضح جسدك ما إذا كنت مهتمًا بما يقوله الشخص أم لا. هذا يشمل:
- كيف تجلس أو تقف. هل أنت مستقيم أم منحني؟
- كيف تواجه شخص ما. هل تقف أو تجلس وجهًا لوجه مع شخص ما؟
- إيماءات. هل تومئ برأسك للإشارة إلى الموافقة أم تهز رأسك للإشارة إلى الرفض؟
- الذراعين. هل ذراعيك مفتوحتان ومرتاحتان تدلان على الاهتمام، أم أنهما متقاطعتان تدلان على عدم الاهتمام أو عدم الاتفاق؟
- الانتباه - وهذا يشمل إما الاستماع باهتمام. إذا كنت تشعر بالملل أو بأنك غير مهتم، فيمكنك تشتيت انتباهك باللعب بالأشياء من حولك أو التملل أو النظر إلى ساعتك أو كتابك أو بؤكز شخص ما بجوارك، وما إلى ذلك
- اسأل: بدون التحدث، كيف يمكنك أن تبين لي أنك مهتم بما أقوله؟
- إذا لم يتم إثبات ذلك، فراجع بعض الإشارات غير اللفظية التي تشير إلى الاهتمام:
- وجهًا لوجه - انظر إليّ وجسدك يتجه نحوي؛ مرتخي الذراعين ومفتوحتين (وضعية الجسم)
- الابتسام والإيماء بإيجابية والنظر إلي (تعابير الوجه)
- الانتباه وعدم الحركة أو تحريك الأشياء (الانتباه)
- الميل إلى الأمام - يشير إلى أنك مهتم
- اسأل: بدون الحديث كيف يمكنك أن تبين لي أنك غير مهتم بما أقوله؟
- إذا لم يتم إثبات ذلك، فراجع بعض الإشارات غير اللفظية التي تظهر عدم الاهتمام:
- لا تنظر إليّ؛ يبتعد الجسد عني والذراعين متقاطعتين (وضع الجسم)
- تعابير الوجه التي تعبر عن عدم الاهتمام مثل الوجه الطويل، والعينان تنظران إلى الأسفل أو بعيدًا والعبوس (تعابير الوجه)



- تشتت الانتباه؛ مثل التملل واللعب بأشياء على الأرض واللعب بشعرك ووشاحك وأظفرك ووكز صديقك وعدم الانتباه. (غير منته)
- قم بالإشارة إلى أن الاتصال غير اللفظي غالبًا ما يقول أكثر من الاتصال اللفظي
- اسأل عما إذا كان اليافع قد رأى من قبل شخصًا يقول شيئًا ما لكن جسده قال شيئًا مختلفًا؟ إذا كان الأمر كذلك، فاشرح الموقف
- ناقش كيف تساعدك مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي على أن تفهم ويتم فهمك
- اسأل كيف يمكن أن يؤدي استخدام مهارات الاتصال الجيدة إلى تحسين التواصل

تمرين التواصل²⁰ (حوالي 15 دقيقة)

- اطلب إلى اليافعين/ات أن يجدوا شريكًا
- اشرح التمرين:
- اطلب إلى الجميع الوقوف
- فكر في شيء فعلته بالأمس وستحدث عنه
- عندما أقول "ابدؤوا" ستبدؤون في التحدث مع بعضكم البعض
- بعد حوالي دقيقة أو دقيقتين سأقول "تغيير" وأخبركم بطريقة مختلفة للتحدث مع بعضكم البعض
- إذا قلت "تغيير"، عليكم تبديل أساليب الاتصال
- إذا قلت "تغيير الأدوار"، عليكم تبديل الأدوار. على سبيل المثال، إذا كان الشخص "أ" يتحدث والشخص "ب" لا يستمع، فعليكم تبديل الأدوار بحيث يتحدث الشخص "ب" والشخص "أ" لا يستمع
- سأخبركم متى تتوقفوا
- امنح كل شخص خمس دقائق لإيجاد شريك والتفكير فيما سيتحدثون عنه. ثم قل "ابدؤوا"
- بعد حوالي دقيقتين، قل: "غيروا وابتعدوا عن بعضكم البعض، لكن استمروا في الحديث ورواية قصصكم"
- بعد دقيقة، قل: "غيروا وقفوا قريبًا جدًا من بعضكم، وجهًا لوجه، بحيث تكادوا أن تلمسوا بعض واستمروا في التحدث ورواية قصصكم"
- بعد دقيقة، قل: "غيروا، كلاكما يتحدث أثناء الجلوس"
- بعد دقيقتين، قل: "غيروا، شخص يقف والآخر جالس، لكن كلاكما يستمر في الحديث"
- بعد دقيقة، قل: "بدلوا الأدوار، يجلس الشخص الواقف ويقف الشخص الجالس لكن كلاهما يستمر في الحديث ورواية قصصكم"
- بعد دقيقتين، قل: "غيروا، اجلسوا واستمروا في التحدث مع بعضكم البعض"
- بعد حوالي دقيقة، قل: "غيروا، فالشخص الذي جلس للتو يوضح أنه لا يستمع إلى الشخص الآخر، بل يستمر في الحديث"
- بعد دقيقة، قل: "غيروا الأدوار، الشخص الآخر الآن يُظهر أنه لا يستمع وأنه مشتت، لكنه يواصل الحديث"
- بعد حوالي دقيقة، قل: "غيروا، المتحدث والمستمع في مزاج سيئ، لكن المتحدث يواصل التحدث"
- بعد دقيقة، قل: "غيروا، كلاهما في حالة مزاجية جيدة ويتحدثان ومنتهان"
- بعد حوالي دقيقتين قل توقفوا!

المناقشة (حوالي 15 دقيقة)

ناقش التمرين. اطرح الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:

- ما هو موقف الاتصال الذي شعرت بالراحة عند التحدث فيه؟ ناقش السبب
- ما هو موقف الاتصال الذي شعرت بعدم الارتياح عند التحدث فيه؟ ناقش السبب
- ما هو شعورك حيال كون المتحدث بعيداً عنك؟ ثم قريب جداً منك؟
- كيف شعرت عندما كنت جالساً وتحدث مع شريكك الذي كان واقفاً؟
- كيف شعرت عندما كنتما أنت وزميلك (شريكك) واقفين أو جالسين؟
- كيف شعرت عندما كان الشخص الآخر مشتتاً ولا ينتبه لك؟
- كيف شعرت عندما كان الشخص الآخر منتبهاً وفي مزاج جيد؟
- اسأل ما الذي قد يشعر به الآخرون خلال أساليب الاتصال المختلفة هذه. هل سيشعرون كما فعلت؟ لم ولم لا؟
- اسأل: عندما حاولت إيصال أنك لا تستمع لشريكك:
- ما هي الإشارات غير اللفظية التي استخدمتها؟
- هل أبلغت بشكل فعال عدم اهتمامك؟ كيف؟
- ما الذي فعله المتحدث والذي جعلك تعتقد أن اتصالك غير اللفظي بعدم الاهتمام كان فعالاً (أو غير فعال)؟
- اسأل: عندما أخبرت أنك مشتت ماذا فعلت؟
- ما هي الإشارات غير اللفظية التي استخدمتها؟
- هل تعتقد أنها غيرت حالتك المزاجية بشكل فعال؟
- ما الذي فعله شريكك وجعلك تعتقد أن اتصالك غير اللفظي بأنك في مزاج سيئ كان فعالاً (أو غير فعال)؟
- اسأل: عندما حاولت إيصال أنك كنت تستمع بنشاط إلى شريكك:
- ما هي الإشارات غير اللفظية التي استخدمتها؟
- هل غيرت اهتمامك الحقيقي؟ كيف؟
- ما الذي فعله شريكك وجعلك تعتقد أن اتصالك غير اللفظي لمصالحك كان فعالاً (أو غير فعال)؟
- اسأل اليافعين عما تعلموه من هذا التمرين؟ (ملاحظة: شجع على مناقشة ما تعلموه.)
- اشرح أن التفاعلات مع الأصدقاء وزملاء الدراسة وأفراد الأسرة يمكن أن تكون صعبة، خاصة خلال فترة البلوغ عندما تكون مشاعرك متذبذبة
- اذكر أن معرفة كيفية قراءة لغة جسد الآخرين بالإضافة إلى تعديل مهارات الاتصال الخاصة بك سيساعدك على أن تتواصل بشكل أفضل وأن تحافظ على العلاقات وبنائها
- اسأل كيف سيؤثر هذا التمرين على كيفية تواصلهم في المستقبل
- اسأل: هل لدى أي شخص أسئلة؟

الاستماع النشط (حوالي 10 دقيقة)

- اذكر أننا في كثير من الأحيان لا نستمع إلى ما يقوله الآخرون
- اشرح أن التواصل الجيد هو إعطاء المعلومات وتلقي المعلومات - الاستماع !! التواصل الجيد والصحيح هو عملية ذات اتجاهين
- ناقش النقاط الرئيسية حول الاستماع النشط:
- هذا يعني أنك تستمع حقاً إلى ما يقوله الشخص الآخر
- أنه ينطوي على مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي الجيدة
- له تأثير كبير على اتصالاتك ونوعية العلاقات مع الآخرين
- اسأل لماذا نحتاج إلى الاستماع بنشاط. (ملاحظة: شجع على مناقشة نشطة حول سبب حاجتنا إلى الاستماع وماذا يحدث إذا لم نفعل ذلك)
- إذا لم يتم ذكر النقاط التالية وغيرها فاذكرها:
- نحن نستمع للحصول على معلومات
- نحن نستمع لفهم
- نحن نستمع للمتعة (ضحك، موسيقى)
- نحن نستمع لتعلم (في المدرسة، في المنزل)
- الاستماع يجعل الشخص الآخر يشعر بأنه "مسموع"
- اسأل كيف تعرف ما إذا كان هناك من يستمع إليك؟ هل يمكنك إعطاء أمثلة؟ (ملاحظة: شجع على إجراء مناقشة حول الوقت الذي تعرف فيه أن شخصاً ما كان يستمع إليك والأوقات التي لم يتم الاستماع إليها.)
- اسأل: كيف تشعر عندما لا يستمع إليك الناس؟ إذا لزم الأمر، اسأل الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- فكر في الوقت الذي لم يستمع إليك شخص ما، كيف كان شعورك؟
- كيف شعرت عندما كان شخص ما يستمع إليك جيداً؟
- ناقش عواقب عدم الاستماع في المدرسة، في المنزل، مع أصدقائك
- لخص النتائج التالية أو غيرها من عواقب عدم الاستماع:
- عدم أداء واجبك أو الاختبارات بشكل جيد
- عدم تعلم المعلومات في المدرسة والأداء الضعيف في الاختبارات
- وضع افتراضات خاطئة
- سوء الفهم الذي يمكن أن يؤدي إلى الخلافات أو قطع العلاقات
- قرارات غير صحيحة
- جرح مشاعر أصدقائك أو عائلتك.
- عدم الثقة وضعف التواصل
- اسأل ما إذا كان لدى أي شخص أسئلة

مهارات الاستماع النشط (حوالي 15 دقيقة)

- اسأل كيف تعرف أن شخصًا ما يستمع إليك بنشاط. (ملاحظة: شجع على مناقشة هذا الأمر.)
- لخص ثلاث تقنيات استماع رئيسية يمكنك استخدامها لتكون مستمعًا فعالاً:
- انتبه
- أظهر أنك تستمع (إشارات غير لفظية)
- كن محايدًا
- اسأل كيف تعرف أن شخصًا ما ينتبه لك عندما تتحدث. (ملاحظة: شجع اليافعين على مناقشة الوقت الذي شعروا فيه بالاستماع، وكيف عرفوا أن الشخص كان يستمع إليهم.)
- لخص الطرق التي تعرف من خلالها أن شخصًا ما ينتبه:
- ينظرون إليك مباشرة أثناء حديثك
- يعطونك اهتمامهم الكامل
- لا يقاطعونك
- لا يشتت انتباههم بالأشياء والوقت والأصوات وما إلى ذلك
- اسأل كيف تعرف أن شخصًا ما يستمع إليك - كيف تبدو لغة جسده؟ اطلب إلى اليافعين إظهار كيف يبدو الاستماع النشط
- لخص الإشارات الرئيسية غير اللفظية التي تُظهر بوضوح أنك تستمع:
- النظر مباشرة إلى الشخص
- الانحناء إلى الأمام
- الإيماء للدلالة على الفهم
- الابتسام واستخدام تعابير الوجه الإيجابية الأخرى
- التأكد من أن وضعية الوقوف منفتحة وتظهر الاهتمام. (الجلوس أو الوقوف أمام الشخص مباشرة، الانحناء للأمام للإشارة إلى الاهتمام، إلخ.)
- استخدام إشارات لفظية صغيرة لتشجيع المتحدث على مواصلة الحديث، مثل "نعم"، "آه"، "أنا أفهم"، "استمر"، إلخ
- اسأل ما هي الطريقة الأخرى لتظهر للشخص أنك تستمع بنشاط
- قل لليافع أن يظل محايدًا عند الاستماع. اشرح أن الكثير من الناس يفكرون في إجابة بينما لا يزال الشخص الآخر يتحدث، كما يبدوون أيضًا في الحكم على ما يقال لهم
- اذكر أنه من السهل القفز إلى الاستنتاجات والحكم عندما يتحدث شخص ما. حاول أن تظل محايدًا. فيما يلي بعض الطرق لإظهار الحيادية:
- لا تقاطع المتحدث
- اسمح للمتحدث بالانتهاء قبل طرح الأسئلة
- اصمت قليلاً ثم تكلم.

التمرين العملي (حوالي 10 دقائق)

- قسّم اليافعين /ات إلى مجموعات صغيرة من ثلاثة يافعين في كل مجموعة
- قل: في كل مجموعة صغيرة:
- شخص ما سيتحدث لمدة دقيقتين عن شيء يثير قلقه. على أن يتجنب أي معلومات خاصة أو تفاصيل شخصية حساسة.
- شكّل مجموعات من ثلاثة أفراد. في كل جولة ستكون الأدوار كالاتي:
- شخص يتحدث، وشخص مستمع، وشخص مراقب
- الجولة الأولى (دقيقتان): قل: «ابدؤوا».
- بعد نحو دقيقتين قل: «توقّفوا عن الحديث». ثم يقدّم المراقب ملاحظاته للمستمع.
- الجولة الثانية (دقيقتان): يتبادل أفراد المجموعة الأدوار بحيث يصبح المستمع متحدثًا، ويصبح المراقب مستمعًا، ويصبح المتحدث مراقبًا.
- قل: «ابدؤوا». ثم بعد دقيقتين: «توقّفوا»، ويقدم المراقب ملاحظاته للمستمع.
- الجولة الثالثة (دقيقتان): يتبادل أفراد المجموعة الأدوار مرة أخرى بالطريقة نفسها حتى يجرب كل شخص دورًا مختلفًا.
- قل: «ابدؤوا». ثم بعد دقيقتين: «توقّفوا»، ويقدم المراقب ملاحظاته للمستمع.

الختام: إجمالي الوقت 10 – دقيقة

- اشكر الجميع على مشاركتهم
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هو هدفك من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكم
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- ذكّر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم واطلب اليهم إحضار الكتيب الخاص بهم
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 7: إدارة الخلاف بشكل إيجابي

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:
- تحديد أساليب إدارة الخلاف: وصف ثلاث إلى أربع أساليب مختلفة لإدارة الخلاف بطريقة إيجابية وبناءة.
- تطبيق إدارة الخلاف بدون عنف: شرح طريقتين على الأقل لإدارة الخلاف دون استخدام العنف، مع توضيح كيفية استخدامها في مواقف حياتية واقعية.

الوقت الإجمالي: ساعتين

المواد اللازمة:

- لوح ورقي (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 للحصول على النصيحة المناسبة.

خطة الجلسة:

- التجمع: الوقت الإجمالي: 20 دقيقة
- الترحيب باليافعين وشكرهم على الحضور.
- اسأل: هل لدى أي منهم أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين.
- قم بإجراء النشاط التالي:
- اطلب إلى متطوعة تمثيل المشاعر التي قد تشعر بها أثناء الجدل؟
- اسأل من يمكنه تخمين ما تشعر به؟

- بعد أن يخمن شخص ما المشاعر الصحيحة، اطلب إلى مشارك آخر أن يمثل شعورًا مختلفًا يشعر به في أثناء جدال.
- اسأل من يمكنه تخمين ما تشعر به؟
- عندما يخمن شخص ما المشاعر الصحيحة، اطلب إلى مشارك آخر أن يمثل شعورًا مختلفًا يشعر به في أثناء جدال.
- استمر حتى يقوم خمسة يافع/ة ين 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 حساس عاطفياً 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
- ان يكون الايماء 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 إلى 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 تخلجه 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 طرقًا 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 وتواصل جيدة.
- اشرح أن هناك مهارة واحدة لم نناقشها. وهي كيف تُظهر تفهمًا واحترامًا لوجهة نظر الشخص الآخر.
- ناقش أهمية إظهار التفاهم والتعاطف والتواصل أثناء المحادثات الصعبة:
- أحيانًا لا يعرف الشخص الذي نتحدث إليه كيف يعبر عن نفسه جيدًا. وإذا غلبته (العاطفة) / مشاعر قوية فقد يفقد هدوءه أو ينفعل بشدة.
- 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 الآخرون أنك تصغي إليهم، فإن ذلك يخفف من انفعالهم ويحسن التواصل معهم.
- 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 إلى 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 الثانية: الاعتراف بمشاعر أو أحاسيس الشخص الآخر.
- الخطوة 3: التعبير عن تفهم وجهه نظر الشخص الآخر.
- ناقش بعض الأمثلة:



- أفهم أنك مستاء مني لأنني لم أقم بأعمالي المنزلية.
- أرى أنك غاضب لأنني فشلت في مادة الرياضيات.
- أعلم أنك محبط لأنني لم أطهو العشاء.
- أرى أنك كنت قلقاً لأنني عدت إلى المنزل متأخراً.
- 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 اللغة 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 العبارات اللفظية ولغة الجسد الإيجابية التي يمكن أن تستخدمها ألاء أثناء المحادثة مع والدتها؟
- أي اقتراحات للتحسين؟
- اصل 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.
- كرر 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 نزع فتيل 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 استفادتكم من اجتماع نادي اليافعين اليوم؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اطلب إلى اليافعين ممارسة هذه المهارات مع الأصدقاء أولاً حتى يشعروا بالراحة مع هذا الأسلوب.
- تحدث: لديكم دقيقتين لكتابة ما تعلمتم في دليل اليافع/ة الخاص بكم.
- ادعهم لمراجعة الأهداف التي أدرجوها في الجلسة الخاصة بالأهداف والطموحات، وكتابة أهداف جديدة إذا كانوا قد حققوا بالفعل أهدافهم السابقة.
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- ذكر اليافعين بموعد نادي اليافعين القادم. اطلب إلى هم إحضار دليل اليافعين /ات الخاص بهم.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الملحق: قصص الاتصال الإيجابية

القصة رقم 1: عادت والددة مريم إلى المنزل وقد أحضرت فستاناً جديداً لمريم. تبدأ أختها الصغرى، التي تصغرها بسنة واحدة، في الإحساس بالغيرة، وتبدأ في الجدل مع مريم. كيف خففت مريم من حدة الموقف؟

القصة رقم 2: تعود والددة ألاء إلى المنزل وتبدأ بالصراخ في وجهها لأنها لم تنته من تنظيف المنزل. لكن ألاء لديها امتحان في اليوم التالي. هدفها هو النجاح والترفيه إلى الصف 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 أوراق اللوح الورقي. قم بإعداد أربعة ألواح من الورق القلاب. ضع عنواناً 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 الأخير 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 المشاركون 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 الى 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
مزاجية	أفكار متكررة	آلام الظهر أو الرقبة
مشاكل مالية	الخوف من الفشل	او اضطرابات في النوم
		آلام في المعدة
		الشعور بالتعب الشديد
		سرعة التنفس
		تسارع ضربات القلب
		رعشة في اليدين
		جفاف في الفم
		اضطرابات في الشهية

السلوكيات:
تلعثم أو صعوبة في الكلام
بكاء
التصرف باندفاع
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



- التناوب 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 غاضباً، 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 مهماً بعد عشر سنوات من الآن؟ من المحتمل أن ترى الأشياء من منظور أكثر هدوءاً.
- 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. ذكر 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 مكاناً يمنحك الراحة والاسترخاء. أغمض عينيك وسافر بعقلك إلى هناك. اجعل منه مكاناً 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 جسدياً عن المواقف التي تجعلك غاضباً.
- 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 حازماً لا يعني أن تكون انتهازيًا أو لحوحاً، لكن يعني أن تكون محترماً 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 دائماً 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 سلبًا على علاقاتهم مع الآخرين.

• يمكنك أن تهدأ من الداخل. لا يعني ذلك فقط التحكم في سلوكك، ولكن أيضًا التحكم في ردود أفعالك الداخلية، والحركة نحو خفض معدل ضربات قلبك وتهدة 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، وغالبًا 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 الى 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: اتخاذ القرار الجيد

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:
- تحديد خطوات تساعد على اتخاذ قرارات أفضل .
- تمييز بين أساليب اتخاذ القرار غير الفعالة والأساليب الأكثر فاعلية.
- تطبيق استراتيجيات بسيطة لاتخاذ قرارات أفضل في مواقف حياتية يومية.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- لوح ورقي قلاب
- علامات ملونة.
- شريط.
- مقص.

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، وكن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هنالك مرشدان، قسم الأنشطة التي سينسقونها.
- اكتب هذه الأسئلة الأربعة على لوح ورقي قلاب:
- هل سبق لك أن أجريت محادثة ندمت عليها، أو كانت لها نتيجة سلبية ومشاعر قوية ، مثل غضب شخص ما منك؟
- لماذا كنت تفكر خلال المحادثة؟
- كيف كان قرارك؟
- ما الشيء الذي كان يمكنك القيام به بشكل مختلف -بشكل أكثر إيجابية؟
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام الألواح الورقية القلابة، ابحث عن موقع به جدران بحيث يمكنك تعليق أوراق اللوح الورقي التي كُتِبَ عليها.

خطة الجلسة:

أ. الترحيب 9: الوقت الإجمالي -15 دقيقة

1. رَحِّبْ باليافعين/اليافعات مرة أخرى في نادي اليافعين/اليافعات، واشكرهم لقومهم.
 2. اسأل إذا كان لدى أي شخص أي سؤال من الاجتماع السابق لنادي اليافعين/اليافعات.
 3. اطلب الى الجميع الوقوف وتشكيل دائرة.
 4. اشرح النشاط:
- فكّر في كلمة واحدة تصف شعورك اليوم، على أن تبدأ الكلمة بالحرف نفسه الذي يبدأ به اسمك. (يمكن للمشاركين الذين تبدأ أسمائهم بحرف الألف استخدام كلمات بالهمزة أو المد، أعط أمثلة:
- أنا أنس وأنا ايجابي .
 - أنا راكان وأنا رائع.
 - أنا حمزة وأنا حزين.
1. اطلب الى المتطوعين أن يبدأوا.
 2. اطلب الى كل شخص في الدائرة أن يقول اسمه، وكيف يشعر اليوم.
 3. اشكر الجميع على مشاركتهم الإبداعية.

ب. وقت القصة: الوقت الإجمالي -20 دقيقة

1. اقرأ القصة التالية.

قصة الفتيات

- الراوي: سلمى ورغد في المدرسة اليوم، سلمى سعيدة للغاية بقلمها الجديد الجميل الذي حصلت عليه هديةً.
 - سلمى: انظروا إلى قلّمي الجديد الجميل! [بفخر] حصلتُ عليه من قريبتني بوصفه هدية، أليس رائعاً؟!
 - زملاء آخرين: بلى، رائع! هذا فريد من نوعه، إنها محظوظة جداً.
 - رغد: سلمى، حان دورك، تفقدي دفتر ملاحظاتك.
 - سلمى: لا أجد قلّمي الجديد، هل رأى أحد قلّمي الرصاص الجديد؟ لقد تركته على مكتبي عندما ذهبت إلى مكتب المعلم، وعندما عُدت لم أجده.
 - زملاء آخرون: هل رأيتموه؟ يجب أن يكون في حقيبتها.
 - رغد: [تركض وتلهث] تمهلي يا سلمى، انتظريني.
 - سلمى: لقد تأخرت على لقاء نادي اليافعين/اليافعات، يجب أن أذهب.
- رغد: انتظري [وهي تصيح]، انظري.
- سلمى: يا إلهي! قلّمي الجميل، لقد وجدته.
 - رغد: أنا أسفة جداً يا صديقتي.
 - سلمى: لماذا تتأسفين؟! أنا سعيدة لأنك وجدت قلّمي الجديد الجميل.
 - رغد: لم يضع ولكن أنا أخذته، لأنني أحببته كثيراً، وشعرتُ بالغيرة والغضب لأنني لم أحصل على هدية من أحد، فتصرفتُ دون تفكير. ثم عندما كان لدي القليل من الوقت للتفكير في الأمر، أدركتُ أنه ليس من الجيد القيام بهذا.
 - سلمى: حسناً، الاعتذار شيء جيد!

- الراوي: رغد تصرفت بناء على انفعالاتها عندما أخذت قلم الرصاص، ولكن فيما بعد عندما فكرت في الأمر أدركت أنه ليس بالشيء الصحيح أن تفعل ذلك. لحسن الحظ، رغد وسلمى صديقتان مقربتان، وربما تسامح سلمى رغد. هل سبق لك أن فعلت شيئاً عندما شعرت بالغضب أو الحسد أو الحزن تسبب لك في مشاكل لاحقة؟

قصة الأولاد

- الراوي: دعونا نزور صديقينا راكان وبلال اللذين في أعماركم نفسها، وهما اليوم يدرسان معاً.
- بلال: لا، لقد فهمت الأمر بشكل خاطئ، لا يمكنك حساب الأرقام العشرية بهذه الطريقة.
- راكان: هل تقول إنك أذكى مني؟
- بلال: لا لا، أنا فقط أحاول مساعدتك في حل هذه الحسابات.
- راكان: انظر؟! أنت تفعل ذلك مرة أخرى، وتعتقد أنك أذكى من أي شخص لمجرد أنه يمكنك إجراء الحسابات. [قالها وهو غاضب]
- بلال: لماذا تتصرف هكذا؟ نحن فقط نساعد بعضنا، لقد كنت تساعدني في الجغرافيا، ما الخطأ في مساعدتي لك في الرياضيات؟
- راكان: أكره الرياضيات. وأكرهك! أنا ذاهب إلى المنزل. [قالها غاضباً ثم خرج]
- العم: مرحباً راكان، إلى أين أنت ذاهب؟ ولماذا تبدو غاضباً جداً؟
- راكان: مرحباً عمي.
- العم: لم تجبني عن السؤال، لماذا تبدو غاضباً جداً؟!
- راكان: دخلت في خلاف مع بلال، يعتقد أنه أفضل مني فقط لأنه يستطيع حل مسائل الرياضيات، وأنا أكره الرياضيات.
- العم: ماذا قال بالضبط؟ هل قال إنه أفضل منك؟
- راكان: لا، لكنه يحاول دائماً مساعدتي في الرياضيات حتى وهو يعلم أنني أكرهها، أليست هذه طريقته لإظهار أنه أفضل مني في شيء ما؟
- العم: انظر يا راكان، هذا لا يعني بالضرورة أن هذه طريقته في إظهار أنه أفضل في الرياضيات، ألم تساعدني في الجغرافيا آخر مرة؟
- راكان: نعم، فعلت.
- العم: هل ساعدته لتظهر له أنك أفضل منه حينها؟
- راكان: لا، لم أرغب في رؤيته يخطئ.
- العم: هذا بالضبط ما كان يفعله عندما كان يساعدك في الرياضيات. راكان، إذا كان لديك صديق جيد يمكنه مساعدتك، فليس من المنطقي أن تختلفا معه لمجرد أنك محبط بسبب الرياضيات. أليس كذلك؟
- راكان: بلى، أنت على حق، شكراً لك، سأعود وأعتذر له.
- العم: فتى جيد.
- راكان: أتمنى لك يوماً سعيداً يا عمي.
- العم: لك أيضاً راكان، من فضلك قل مرحباً لبلال.
- بلال: [متحمس لرؤية راكان] لقد عدت.



- راكان: أجل، أنا آسف بلال. لقد تصرف كطفل، لقد كنتُ محبطاً من الرياضيات. ما كان يجب عليّ أن أتخلى عنك أبداً.
- بلال: لا بأس، نحن أصدقاء، أتفهم ذلك.
- راكان: هل ستساعدني في حل مسألة الرياضيات مرة أخرى؟
- بلال: طبعاً...

الراوي: في هذه السن، ستشعرون بالفرح والحماس والحزن بسهولة. سيؤثر هذا في قراراتكم وعلاقاتكم ومحادثاتكم مع الأصدقاء والعائلة. إذا كانت قراراتكم ومحادثاتكم عاطفية للغاية، فقد تفعلون أو تقولون شيئاً تندمون عليه أو تفقدون أصدقاءكم بسبب ذلك. تصرّف راكان بناءً على مشاعره عندما قال أشياء مؤذية لصديقه بلال. لكن لاحقاً، فكر في الأمر وأدرك أنه ليس بالأمر الجيد القيام بذلك. لحسن الحظ، فإن بلال وراكان صديقان مقربان، وربما يسمح بلال راكان. هل سبق لك أن فعلت شيئاً عندما شعرت بالغضب أو الإحباط أو الحزن تسبب لك في مشاكل لاحقة؟

2. قل: دعونا نتحدث عما حدث في القصة.
3. ا طرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
ماذا حدث في القصة؟
ما مدى شيوع هذا بين اليافعين/ اليافعات في مجتمعنا؟
ما النصيحة التي تعطيها لليافع/ة في هذه الحالة؟
4. أشكر الجميع على مشاركتهم.

ج. النشاط 10: الوقت الإجمالي - 60 دقيقة

أنت والعقل (حوالي 20 دقيقة)

1. اسأل: ما أنواع القرارات التي اتخذتموها بالأمس - منذ الاستيقاظ في الصباح وحتى النوم في الليلة الماضية؟ (ملاحظة: شجّع اليافعين/ اليافعات على مناقشة جميع القرارات التي اتخذوها بالأمس).
2. إذا واجهوا صعوبة، اسأل عن هذه القرارات:
ما الذي أريد أن أكله؟
كيف أصل إلى المدرسة في الوقت المحدد؟
هل عليّ الاستماع إلى المعلم أو التحدث إلى أصدقائك؟
ما الوقت الذي أدرس فيه؟
ما الأعمال التي يجب القيام بها؟
هل أتجادل مع والدي أم لا؟
هل أغضب من إخوتي أم لا؟
3. اسألهم هل كانوا متحكمين في هذه القرارات؟
4. اشرح لهم أن عواطفهم تتحكم في العديد من هذه القرارات، وتتحكم العواطف أيضاً في نوع القرارات التي يتخذونها - وذلك هو الفرق بين العاطفية والمنطقية.
5. ذكّر اليافعين/ اليافعات بأن أجسامهم تنمو وتتغير من سنهم الآن وحتى بلوغهم منتصف أو أواخر العشرينات .
6. أشر إلى أن دماغك ينمو ويتغير أيضاً.
7. ذكّر اليافعين/ اليافعات أنه خلال مرحلة البلوغ واليافع/ة، يعاني اليافعين واليافعات من تقلبات مزاجية، مع الكثير من المشاعر:

- السعادة.
- الحزن.
- الغضب.
- الخوف / القلق.
- الحب.

8. اشرح أن الدماغ يتكون من عدة أجزاء تتضج بعضها أسرع من غيرها.
9. ضع يدك على قمة رأسك. (ملاحظة: اشرح ذلك وأنت تتحدث).
10. قل إن هذا الجزء من الدماغ هو المركز العاطفي، وأنه يبدأ في التضج أولاً.
11. اذكر أن هذا هو أحد الأسباب التي تجعلك عاطفياً للغاية في مثل عمرك، وتستند العديد من قراراتك إلى المشاعر أو العواطف.
12. المس جبهتك بيدك. (ملاحظة: اشرح ذلك وأنت تتحدث).
13. اشرح أن هذا الجزء من الدماغ يتخذ القرارات بناءً على المنطق والنتائج، وتستمر في التضج أثناء المراهقة وحتى بداية / منتصف العشرينات.
14. اذكر أنه نظراً لأن الجزء العاطفي من الدماغ ينضج أولاً، فإن قرارات اليافعين/ اليافعات تعتمد غالباً على المشاعر وليس على المنطق.
15. أشر إلى أن ذلك لا يعني أن عقولهم لا تعمل، وأن ذلك عملية طبيعية خلال مرحلة نمو الدماغ ونضجه، تماماً مثل الجسم.
16. اسأل لماذا من المهم معرفة هذا؟ (ملاحظة: شجّع العديد من اليافعين/ اليافعات على التوضيح).
17. ناقش هذه النقاط حول دماغ اليافع / اليافعة:
- خلال مرحلة البلوغ، ستصبح سعيداً أو غاضباً أو حزيناً بسهولة، وسيؤثر هذا في قراراتك ومحادثاتك مع الأصدقاء والعائلة.
- إذا كانت قراراتك ومحادثاتك عاطفية للغاية، فقد تفعل أو تقول شيئاً تندم عليه أو تفقد صداقة أحدهم.
18. اشرح أنه من المهم معرفة ذلك إذا كنت تريد أن تكون أفضل في التواصل.

اتخاذ القرار الجيد (حوالي 10 دقائق)

- ذكّر الجميع أنه في هذا الوقت من حياتك، الأصدقاء مهمون جداً لك.
- اسأل: إذا كنت تتفاعل عاطفياً مع شيء ما، فهل سيتفاعل أصدقاؤك معه عاطفياً أيضاً؟ (ملاحظة: شجّع على مناقشة هذا الموضوع، واسأل عن أمثلة يكون فيها الأصدقاء عاطفيين).
- نظراً لأنك أنت وأقرانك أكثر عاطفية بسبب مراحل تطور ونضج الدماغ، ناقش ما يمكنك فعله إذا كنت عاطفياً/ة خلال المحادثة؟
- إذا لم يُذكر، اشرح هذه النصائح:
- توقف، فكّر، ثم تكلم.
- اعلم أنك عاطفي (إنه عقلك!!!).
- ابتعد لتفكر في الموقف، إذا لزم الأمر.
- اسأل لماذا قد يساعد هذا؟ (ملاحظة: تحدّ اليافعين للتفكير في هذا وهم يجيبون).
- إذا لم يذكروا شيئاً، ناقش هذه النقاط:
- يمنحك الانتظار للحظة وقتاً للتفكير، واتخاذ القرار، ثم الرد.
- هذا يساعد على تقليل العاطفة في محادثتك.
- قد يساعدك هذا على الحد من الخلافات مع الأخوة أو الأصدقاء أو أحد أفراد الأسرة.

- اشرح أن جميع اليافعين والأولاد في هذا العمر عاطفيون، وأن ذلك أمر طبيعي، وأنه ليس هناك خطأ في ذلك. ولكن على الرغم من أنه أمر طبيعي، عليك أن تتعلم كيفية التحكم في مشاعرك.
- ذكّر اليافعين أن يتذكروا ذلك عندما يغضبون أو يغضب أصدقائهم أو عائلته منهم.
- اشرح أنه عندما تكون عاطفيًا، تذكر أن تدير محادثتك بالتوقف والتفكير ثم التحدث.

تمرين (حوالي 30 دقيقة)

- الصق اللوح الورقي القلب الذي يحتوي على الأسئلة الثلاثة على الحائط أو حامل اللوح القلب.
- (ملاحظة: قم بتحضير ذلك مسبقًا -انظر ملاحظات الاستعداد).
- اطلب الى اليافعين أن يجدوا شريكًا ويكونا فريقًا معًا.
- اشرح التمرين: سيتحدث كل شخص مع شريكه حول الأسئلة الأربعة الموجودة على اللوح الورقي القلب:
- هل سبق لك أن أجريتَ محادثة ندمتَ عليها، أو كانت لها نتيجة سلبية ومشاعر قوية، مثل غضب أحدهم منك؟
- ما رأيك خلال المحادثة؟
- كيف كان قرارك؟
- ما الشيء الذي كان يمكنك القيام به بشكل مختلف -بشكل أكثر إيجابية؟
- بعد حوالي 5 إلى 7 دقائق، قل: بدلوا الأدوار، ودع الشخص الآخر يجيب عن الأسئلة الأربعة الموجودة على اللوح القلب، وما الذي كان بإمكانه فعله بشكل مختلف.
- عند الانتهاء، اطلب الى العديد من اليافعين مشاركة قصتهم/ تجربتهم وما الذي كان بإمكانهم فعله بشكل مختلف؟ سنتعلم جميعًا مما تشاركونه معنا. (ملاحظة: شجّع العديد من اليافعين/ اليافعات على مشاركة قصتهم).
- بعد أن تبادل العديد من اليافعين قصتهم، لخص ما يلي:
- ينمو الدماغ ويتغير الآن تمامًا مثل الجسم.
- هذا هو الوقت المناسب لك ولأقرانك لتكونوا عاطفيين، هذا طبيعي.
- أنت عاطفي لأن الجزء العاطفي من الدماغ هو الذي يتطور أولاً.
- عندما تتخذ قرارات أو تجري محادثة، تذكر أن عقلك يؤثر في رد فعلك.
- إذا لاحظت أنك عاطفي للغاية، فتوقف، وفكر، ثم تحدث.
- أشر إلى أنه عندما تكون عاطفيًا، يمكنك أيضًا كتابة مشاعرك في دفتر الملاحظات الخاص بك، سيساعدك هذا على التعامل مع هذا الشعور، مما يقلل من تأثيره فيك.
- اسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة.

د-الخلاصة: الوقت الإجمالي: -20 دقيقة

1. اشكر الجميع مشاركتهم
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة: ما هدفكم من اجتماع نادي اليافعين/ اليافعات هذا؟ ماذا تعلمتم؟
3. ما الذي ستفعلونه بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
3. اسأل: كيف ستشاركون ما تعلمتموه مع العائلة والأصدقاء؟
4. قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكم.
5. اشرح وأجب هذا الأسبوع:



اكتب مشاعرك في دفترك الخاص.

انتبه لمشاعرك أثناء المحادثات.

إذا كان بإمكانك، توقّف، فكّر، ثم تحدّث.

6. اسأل: هل لدى أي شخص أي سؤال؟

7. ذكّر اليافعين/ اليافعات بموعد اجتماع نادي اليافعين/ اليافعات القادم، وأخبرهم أن عليهم إحضار الكتيب الخاص بهم.

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

الجلسة رقم 10: مهارات التفاوض لليافعين

واليافاعات (جلسة مشتركة)

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:
- تحديد مهارات التفاوض الأساسية: وصف أربع مهارات تفاوض رئيسية يمكن استخدامها في المواقف اليومية (مثل: الإصغاء، طرح الأسئلة، تقديم البدائل، الوصول إلى حل وسط).
- تطبيق خطوات التفاوض على اتفاق: شرح خطوات التفاوض على اتفاقية بسيطة، مع توضيح كيفية الوصول إلى حل يرضي جميع الأطراف.

إجمالي الوقت: 2 ساعة

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أفلام تلوين (4 على الأقل)
- شريط لاصق

الملحق: سيناريوهات لعب دور التفاوض

ملاحظات الإعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات بما في ذلك الملحق وتعرف على المحتوى وكيفية تقديمه
- قم بإعداد لوح قلاب توضيحي يحتوي على خطوات التفاوض الأربع التالية:
 - 1- الخطوة 1: ضع قواعد أساسية لنفسك
 - 2- الخطوة 2: اذكر بوضوح ما تريده ولماذا
 - 3- الخطوة 3: قم بعصف ذهني للحلول واتفق على حل واحد
 - 4- الخطوة 4: توصلوا إلى اتفاق

خطة الجلسة:

الترحيب²¹: إجمالي الوقت – 20 دقيقة

قم بالترحيب بالجميع في الجلسة المشتركة لنادي اليافعين واليافاعات واشكر الجميع على قدومهم قدم الميسرين
اطلب الى اليافعين واليافاعات أن يقدموا أنفسهم وأن يقولوا شيئاً واحداً عن أنفسهم (ملاحظة: اترك حوالي 15 دقيقة للجميع للتعريف عن أنفسهم)
قل: هذا مكان آمن حيث يشارك اليافعون واليافاعات القصص ويتعلمون مهارات جديدة ويلعبون الألعاب ويتشاركون التعلم
اشرح أنك ستوضح اليوم طرقاً للتواصل بشكل فعال في أوقات الخلاف

النشاط²² 23: إجمالي الوقت – 80 دقيقة

مهارات التفاوض (حوالي 30 دقيقة)

في البداية وضح الفرق بين

- **الصديق / الصديقة**: شخص تعرفه جيداً وتشعر معه بالثقة، الدعم، والمحبة، وتشارك معه في الاهتمامات والمشاعر.
- **الزميل / الزميلة**: شخص تتعامل معه غالباً في المدرسة أو نشاط معين، التفاعل يكون رسمياً أو محدوداً بالمهمة المشتركة، وليس بالضرورة أن يكون علاقة عاطفية أو صداقة.
- **القرين / القرينة (Peer)**: أي شخص في نفس الفئة العمرية، سواء تعرفه جيداً أو لا، يمكن أن يكون زميلاً أو صديقاً، لكن التركيز هنا على أنهم بنفس المرحلة العمرية ويؤثرون على بعضهم اجتماعياً وسلوكياً.

ومن ثم:

- اسأل عن طرق التفاعل مع الآخرين التي يجريها اليافعين واليافاعات في سنهم على أساس يومي؟ (ملاحظة: شجع المناقشة بين اليافعين واليافاعات.)
- ناقش ما إذا كانت الخلافات تنشأ بين الأصدقاء والأقران – اليافعين واليافاعات. إذا كان الأمر كذلك، على ماذا؟
- اسأل ماذا يحدث عندما تكون هناك صراعات بين الأصدقاء والأقران؟
- قم بالإشارة إلى أنه خلال فترة البلوغ يكون اليافعين واليافاعات عاطفيين للغاية، وهذا لأن الجزء العاطفي من دماغهم ينضج مبكراً - قبل الجزء المنطقي من الدماغ
- اشرح أن العواطف يمكن أن تسهم في كثير من الأحيان في الصراعات، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى ضعف التواصل وتفكك الصداقات وخلق توتر في الأسرة
- اذكر أن هناك طرقاً للتعامل مع النزاع بطريقة إيجابية، وهذه الطرق لا تضر العلاقات فهي تساعد كلا الشخصين في الحصول على ما يريدونه أو على الأقل التفاوض على حل وسط
- قم بمراجعة الورق وناقش خطوات التفاوض الأربع (ملاحظة: قم بإعداد اللوح القلاب مسبقاً - انظر ملاحظات الإعداد.):

²¹ التحالف الدولي لفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز. 100 طريقة لمجموعات الطاقات

²² تم الاقتباس من: دليل منهج فضاء اليافع / ات اللاني تتراوح أعمارهن بين 11 و 12 عاماً في منطقة أمهرة

²³ مقتبس من: الوحدة 2: إدارة الصراع. لعبة التفاوض <http://www.aces.edu/teens/pdf/mod2.pdf>



الخطوة 1: ضع القواعد الأساسية لنفسك
الخطوة 2: اذكر بوضوح ما تريده ولماذا. يحتاج كلا الشخصين إلى ذكر ما يريدانه ولماذا
الخطوة 3: قم بعصف ذهني للحلول واتفق على حل واحد. سيفكر كلا الشخصين بالحلول ويتفقان على حل
الخطوة 4: توصل إلى اتفاق

ألصق الورق بخطوات التفاوض الأربع على الحائط .
وذكر في البداية ان مهارات التفاوض هي القدرة على التحدث والتفاعل مع الآخرين بطريقة تساعدك على الوصول إلى اتفاق أو حل يرضي جميع الأطراف. بمعنى آخر، هي مهارات تساعدك على التفاهم، إقناع الآخرين، وحل الخلافات بطريقة عادلة ومثمرة.

- اسأل ما هي الخطوة الأولى في التفاوض؟ (الخطوة 1: وضع القواعد الأساسية.)
- قم بالإشارة إلى أن القواعد الأساسية تدور عادة حول كيفية التصرف في حالة وجود تعارض. قد تكون القواعد الأساسية الجيدة: لا صراخ، لا مناداة بالاسم، لا نظر حول المكان الاستماع دون مقاطعة، إلخ. قواعدك الأساسية هي شيء ستحمله معك دائماً
- اسأل ما هي بعض القواعد الأساسية التي ترغب في وضعها عند التفاوض مع أي أصدقاء أو زملاء؟ (ملاحظة: شجع المجموعة على الخروج بقواعد أساسية واكتبها على ورق فارغ.)
- إذا لم يتم ذكر القواعد الأساسية التالية فاسأل عنها: (ملاحظة: أضفها إلى الورق إذا وافقت المجموعة.)
- لا يجب النظر حول المكان أو المناداة بالأسماء أو استخدام لغة أخرى غير لفظية تظهر الانزعاج
- يمنع الصراخ أو الذهاب بعيداً إلى غرفة أخرى
- استخدم صوتاً هادئاً مهما حدث
- استمع إلى وجهة نظر الشخص الآخر
- لا تقاطع (تذكر الاستماع النشط!!!)
- اشرح أن المهارة الثانية هي أن تحدد بوضوح ما تريده من المفاوضات ولماذا. (الخطوة 2: حدد بوضوح ما تريد.) على سبيل المثال:
- أريد المساعدة في تنظيف المنزل حتى يكون لدي ساعة إضافية للدراسة في المدرسة
- أريد المساعدة في الأعمال الروتينية حتى يتسنى لي الحصول على ساعة واحدة للعب مع أصدقائي
- قم بالإشارة إلى أنه عندما تكون واضحاً فيما تريد ستصبح أكثر قدرة على طلب ذلك وستقل احتمالية أن تصبح عاطفياً
- اشرح أن الشخص الذي تتفاوض معه يريد شيئاً أيضاً. لذلك، يحتاج كلاكما إلى وصف ما يريده والتوصل إلى حلول لتحقيقه أو حل وسط متفق عليه
- اشرح أن مناقشة ما تريد والاستماع إلى ما يريده الآخرون هو جزء من الخطوة 3 وهي حلول العصف الذهني. (الخطوة 3: حلول العصف الذهني)
- اذكر أنك بحاجة إلى تسوية اتفاق. عندما تفعل ذلك، يجب أن تكون قادراً على توضيح ماهية الاتفاقية. (الخطوة 4: التوصل إلى اتفاق)
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أسئلة

لعب أدوار التفاوض (حوالي 50 دقيقة)

- قل: والآن بعد أن تعرفتم على مهارات التفاوض الأربع دعونا نتدرب. سيتدرب الجميع على العمل على هذه المهارات
- ذكّر اليافعين بالقواعد الأساسية التي وضعوها للتو
- اسأل ما إذا كان أي شخص يريد إضافة أي شيء آخر إلى القواعد الأساسية. (ملاحظة: يحتاج الجميع إلى الاتفاق على جميع القواعد الأساسية)
- اطلب الى فتاة متطوعة وفتى متطوع القيام بالدور
- افصل بين المتطوعين حتى لا يسمع كل منهما دور الآخر
- بالنسبة للمتطوعة، اشرح الدور الذي ستلعبه:
- أخبر أو اقرأ لعب الأدوار رقم 1: دور الفتاة المتطوعة (انظر الملحق في نهاية خطة الجلسة هذه). لا تدع الفتى المتطوع الآخر يسمعك
- ذكّرهما بمهارات التفاوض الأربعة
- أخبرهما أن تتأكد من تمثيل المشكلة ووصف ما تريده ولماذا أثناء عملية التفاوض
- بالنسبة للمتطوع، اشرح الدور الذي سيلعبه:
- أخبر أو اقرأ لعب الأدوار رقم 1: دور الفتى المتطوع (انظر الملحق). لا تدع الفتاة الأخرى المتطوعة تسمعك
- ذكّره بمهارات التفاوض الأربعة
- أخبره أن يتأكد من حل المشكلة ووصف ما يريده ولماذا أثناء عملية التفاوض
- امنح المتطوعة والمتطوع دقيقتين للتفكير في أدوارهما والاستعداد لها.
- اطلب إليهما الوقوف امام المجموعة لتمثيل المشهد الأول.
- عند الانتهاء، اطلب إليهما أن يتصافحا، ثم يعبرا عن موافقتهم بإحدى الطريقتين؛ إما كتابة الموافقة على الورق القلاب، أو إعلانها شفهيًا، على أن تقوم أنت بتدوينها على الورق القلاب.
- ثم اسأل بقية المشاركين الأسئلة الآتية أو أسئلة مشابهة:
- هل التزم المتطوعة والمتطوع بالأدوار الأساسية؟
- أخذ المتطوعان النقاش على محمل الجد؟
- هل ذكر كل منهما ما يريد ولماذا؟
- هل استمع "الفتى" و "الفتاة" إلى آراء بعضهما البعض؟ إذا لم يكن كذلك، فماذا فعلوا؟
- هل حاولوا تقديم تنازلات؟ كيف؟
- هل حققوا هدف المفاوضات؟ إذا لم يكن كذلك، فلماذا؟
- كيف يمكن تحسين عملية التفاوض؟
- اسأل ما إذا كان لدى أي شخص أي تعليقات أو ملاحظات أخرى
- حيي واشكر المتطوعين على العمل الرائع. أخبرهم أنه من الصعب أن يكونوا أول من يقوم بتمثيل الأدوار
- قم بأداء الأدوار الأربعة المتبقية واحدًا تلو الآخر:
- اختر فتى وفتاة متطوعين لكل مشهد تمثيلي.
- اشرح الأدوار لكل متطوع مع التأكد من أن المتطوع الآخر لا يسمع
- بعد كل لعب دور، تأكد من طرح الأسئلة أعلاه (الجملة رقم 11) للجميع



- تأكد من أن المتطوعين يتصافحون ويكتبون موافقتهم بعد كل لعب دور
- حيي واشكر المتطوعين بعد كل لعب دور
- عند الانتهاء، حيي واشكر الجميع على لعب الأدوار والمداخلات الإبداعية
- اسأل: ما هي المواقف الأخرى التي تحدث بين اليافعين واليافعات
- اسأل: كيف يمكن حلها؟
- اسأل كيف يمكن تطبيق عملية التفاوض هذه في الحياة الواقعية - خارج نوادي اليافعين واليافعات؟ (ملاحظة: شجع على إجراء مناقشة حول هذا الموضوع واكتب الردود على اللوح القلاب.)
- اشرح أنك لن تكون قادرًا على التفاوض بشأن كل شيء بشكل مثالي على الفور. لكنك تتعلم كيفية القيام بذلك حتى تتحسن على مر السنين

الختام: إجمالي الوقت – 20 دقيقة

- اشكر الجميع على مشاركتهم
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هو هدفك من هذا الاجتماع المشترك لنادي اليافعين واليافعات؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- اسألهم كيف يحبون عقد اجتماع مشترك بين اليافعين واليافعات معًا. ما الذي أعجبهم أكثر؟
- وضح أنه سيكون هناك المزيد من الاجتماعات المشتركة هذا العام
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بك
- ذكّر اليافعين واليافعات بمواعيد اجتماعات نادي اليافعين واليافعات القادمة
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الملحق: سيناريوهات لعب دور التفاوض

السيناريو 1:

الفتاة: أنت تريدين أخيك ليمشي معك إلى منزل أحد الأصدقاء. إنه بعيد ولا تشعرين بالأمان الفتى : أنت لا تريد أن تسير أختك إلى منزل صديقتها. لديك أشياء أخرى لتفعلها، وتعتقد أن أصدقاءك سيسخرون منك. أنت تعلم أن السير ليس آمنًا جدًا

السيناريو 2:

الفتاة: أخوك يريدك أن تساعدته في واجباته المدرسية. لقد كنتِ تقومين بالأعمال المنزلية طوال فترة بعد الظهر. عليك أن تقومي بأداء واجباتك المدرسية الفتى: أنت تريد أن تساعدك أختك في أداء واجبك المدرسي. إنها جيدة في الرياضيات وأنت لست كذلك. هناك اختبار رياضيات لديك غدًا

السيناريو 3:

الفتاة: أنت تريدين الذهاب إلى السوق. تطلبين من أخيك مساعدتك في بعض الأعمال المنزلية الصبي: أنت لا تشعر برغبة في مساعدة أختك في الأعمال المنزلية. أنت تريد اللعب

السيناريو 4:

الفتاة: لا تريدين مساعدة أخيك في رعاية الماعز. لم يساعدك أبدًا في أي من الأعمال المنزلية الخاصة بك الصبي: تريد أختك أن تعتني بالماعز اليوم. أنت تريد أن تلعب كرة القدم مع أصدقائك

السيناريو 5:

الفتاة: تودين أن يراقب أخوك الأشقاء الصغار لمدة ساعة حتى تتمكني من الدراسة الصبي: لديك العديد من الأعمال المنزلية ولا تريد مراقبة أشقائك الصغار. ومع ذلك، فأنت تعلم أن أختك جيدة في المدرسة، وقد ساعدتك في أداء واجباتك المدرسية في الماضي

الجلسة رقم 11: التفاوض مع أفراد الأسرة

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:
- تحديد مهارات التفاوض الأساسية: تسمية ووصف أربع مهارات في التفاوض يمكن استخدامها في مواقف الحياة اليومية.
- تطبيق مهارات التفاوض عملياً: إظهار مهارات التفاوض من خلال نشاط تمثيل أدوار أو موقف عملي يتم فيه الوصول إلى اتفاق مع الطرف الآخر.

إجمالي الوقت: 2 ساعة

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تلوين
- كرتين طريتين أو جورب وورقة لعملهما

الملحق: سيناريوهات لعب الأدوار (انظر نهاية خطة الجلسة هذه)

- قم بإعداد لوح توضيحي يحتوي على مهارات التفاوض تلك:
- الخطوة 1: ضع قواعد أساسية لنفسك
 - الخطوة 2: اذكر بوضوح ما تريده ولماذا
 - الخطوة 3: قم بعصف ذهني للحلول واتفقوا على حل واحد
 - الخطوة 4: توصل إلى اتفاق

ملاحظات الإعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه بما في ذلك الملحق عدة مرات. تعرف على المحتوى وكيفية تقديمه
- إذا كان هناك ميسران ، فقسّم الأنشطة التي ستيسرها
- في حالة عدم توفر الكرات اللينة، اصنعها عن طريق حشو الورق في جوربين نظيفين. يجب أن تكون الكرة كبيرة بما يكفي لتثبيتها تحت الذقن

- إذا كنت تقوم بإجراء هذه الجلسة في الخارج فابحث عن مكان لتلصق فيه مهارات التفاوض الأربعة على اللوح القلاب بحيث يمكن لليافع الرجوع إليها أثناء قيامهم بلعب الأدوار
- ألصق اللوح القلاب الذي يحتوي على مهارات التفاوض الأربعة على الحائط أو حامل اللوح القلاب

خطة الجلسة:

الترحيب: إجمالي الوقت - 20 دقيقة

- قم بالترحيب باليافعين في نادي اليافعين واشكرهم لقُدومهم
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين؟
- قم بإجراء تمرين تنشيطي:
- اطلب الى اليافعين /ات الوقوف في دائرة أو صفوف مع ترك مسافة مناسبة بينهم.
- الميسر يقول أو يشير لحركة معينة، مثل: رفع اليد اليمنى -رفع اليد اليسرى -التصفيق مرتين -لمس الركبة
- على اليافعين /ات تنفيذ الحركة بسرعة وبشكل صحيح.
- يمكن زيادة التحدي بإعطاء تسلسل حركات متتابعة: مثلاً "رفع اليد اليمنى – التصفيق – لمس الكتف."
- من يقوم بالحركة بشكل خاطئ يبقى في مكانه بينما يكمل الآخرون، ويمكن تكرار الجولة مرة أخرى.
- بمجرد انتهاء اليافعين /ات من لعبتهم، اطلب الى هم الجلوس

النشاط 24 25 - إجمالي الوقت - 80 دقيقة

المراجعة (حوالي 10 دقائق)

- اشرح أنك تدرّبت على كيفية التواصل بشكل أفضل مع الأصدقاء. سنتعلم اليوم كيفية التفاوض مع أفراد العائلة في المنزل
- ذكر الجميع أنه خلال فترة البلوغ واليافع /ة يتطور الجزء العاطفي من الدماغ؛ لذا فأنت أكثر عاطفية الآن
- اسأل ما هي الأشياء الثلاثة التي يجب أن تفعلها إذا كنت تشعر بالعاطفة في محادثة
- إذا لم يتم ذكر ما يلي، ذكر اليافع/ة بما يلي:
- قف
- فكر
- ثم تكلم
- اشرح أن هناك طرقًا أخرى للتواصل بطرق مفيدة. هذا ينطوي على مهارات التفاوض
- اسأل من يمكنه تذكر مهارات التفاوض الأربع التي تعلمتها في اجتماع سابق لنادي اليافعين؟ (ملاحظة: شجع اليافع على تخمين ما هي المهارات)
- ارجع إلى اللوح القلاب وناقش مهارات التفاوض الأربعة. (ملاحظة: يجب تحضير اللوح القلاب مسبقًا - انظر ملاحظات الإعداد.)
- الخطوة 1: ضع القواعد الأساسية لنفسك
- الخطوة 2: اذكر بوضوح ما تريده ولماذا
- الخطوة 3: قم بعصف ذهني للحلول واتفق على حل واحد

²⁴ مقتبس من: الوحدة 2: إدارة الصراع. لعبة التفاوض <http://www.aces.edu/teens/pdf/mod2.pdf>

²⁵ تم الاقتباس من: دليل منهج فضاء اليافع /ات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 11 و 12 عامًا في منطقة أمهرة



- الخطوة 4: توصل إلى اتفاق
- اسأل: ما هي بعض القواعد الأساسية عند التفاوض مع أي فرد من أفراد الأسرة؟ (الخطوة 1: وضع القواعد الأساسية) (ملاحظة: اكتب الإجابات على اللوح القلاب.)
- إذا لم يتم ذكر ما يلي، اسأل عن القواعد الأساسية التالية:
- يمنع الصراخ أو الذهاب بعيداً إلى غرفة أخرى أثناء النقاش
- لا يجب المناداة بالاسم
- لا يجب النظر بالعينين حول المكان
- استخدم صوتاً هادئاً إلى أقصى حد ممكن
- استمع إلى وجهة نظر الشخص الآخر
- لا تقاطع (تذكر الاستماع النشط !!!)
- التوصل إلى اتفاق بشأن القواعد الأساسية
- اشرح أن المهارة الثانية هي أن تقول بوضوح ما تريده من التفاوض ولماذا. على سبيل المثال، أريد ساعة إضافية للدراسة في المدرسة. أرغب في الحصول على ساعة واحدة للعب مع أصدقائي. (الخطوة 2: حدد بوضوح ما تريد)
- أشر إلى أنه عندما تكون واضحاً فيما تريد ستصبح أكثر قدرة على طلب ذلك وستقل احتمالية أن تصبح عاطفياً
- اشرح أن الشخص الذي تتفاوض معه يريد شيئاً أيضاً. لذلك، يحتاج كلاكما إلى وصف ما تريده والتوصل إلى أفكار مختلفة لتحقيقه. (الخطوة 3: حلول العصف الذهني)
- اذكر أنك سوف تتوصل أخيراً إلى اتفاق. ثم تحدد بوضوح ما هو هذا الاتفاق. (الخطوة 4: التوصل إلى اتفاق)
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أسئلة
- قل: الآن أنتم تعرفون مهارات التفاوض، فلنتدرب عليها

لعب الأدوار (حوالي 70 دقيقة)

- اطلب الى متطوعين اثنين القيام بدور
- افصل بين المتطوعين حتى لا يسمع كل منهما دور الآخر
- أخبر المتطوع الأول أنه سيكون يافع/ة
- اشرح الدور الذي سيلعبه والتحدي الذي سيواجهه. (ملاحظة: يمكنك القراءة من الملحق: سيناريوهات لعب الأدوار إذا أردت. لا تدع المتطوع الآخر يسمعك.)
- ذكّرهم بمهارات التفاوض الأربعة
- ذكّرهم أن يبدأ لعب الأدوار من خلال وصف ما تريده ولماذا
- أخبر المتطوعة أنها ستكون زوجة الأب. اشرح لها أنها ستلعب دور زوجة الأب. (ملاحظة: يمكنك القراءة من الملحق: سيناريوهات لعب الأدوار إذا أردت. لا تدع المتطوع الآخر يسمعك.)
- اطلب الى المتطوعين الوقوف أمام المجموعة لأداء المشهد التمثيلي الأول. ذكّرهم بالقواعد الأساسية للتفاوض مع أفراد الأسرة
- عند الانتهاء من لعب الأدوار اطلب الى اليافع أن يكتب موافقته على ورق اللوح القلاب. (ملاحظة: يمكن للمتطوعين أيضاً أن يقولوا موافقتهم لفظياً، ويمكنك كتابتها على ورق اللوح القلاب.)
- اسأل بقية اليافعين الأسئلة التالية:

- هل أخذ المتطوعون النقاش على محمل الجد؟
- هل ذكر كل شخص ما يريد ولماذا؟
- هل استمع "اليافع/ة" و"أحد أفراد الأسرة" إلى آراء بعضهما البعض؟
- هل حاولوا تقديم تنازلات؟ كيف؟
- هل حققوا هدف المفاوضات؟ إذا لم يكن كذلك، فلماذا؟
- كيف يمكن تحسين عملية التفاوض؟
- اسأل عما إذا كان لدى اليافعين أي تعليقات أخرى
- قم بأداء الأدوار الثلاثة المتبقية:
- اختر 6 متطوعين آخرين (ثلاثة منهم يلعبون دور اليافع وثلاثة يلعبون دور أحد أفراد الأسرة)
- اشرح الأدوار لكل متطوع
- بعد كل لعب دور ا طرح الأسئلة الواردة في الجملتين # 7 و # 8
- أشكر الجميع على مناقشاتهم ومدخلاتهم الرائعة
- اسأل كيف يمكن تطبيق عملية التفاوض هذه في الحياة الواقعية - خارج نادي اليافعين؟
- (ملاحظة: شجع على مناقشة هذا الأمر واطلب أمثلة.)
- اشرح أنك قد لا تكون قادرًا على التفاوض بشأن كل شيء في الوقت الحالي. لكنك تتعلم كيفية القيام بذلك حتى تتحسن على مر السنين
- اذكر أنه يمكنهم البدء في التفاوض في الأشياء الصغيرة لممارسة مهاراتهم
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أسئلة

الختام: إجمالي الوقت 20 - دقيقة

- اشكر الجميع على مشاركتهم
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هو هدفك من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكم
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- ذكّر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم واطلب اليهم إحضار الكتيب الخاص بهم
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الملحق: سيناريوهات لعب الأدوار لجلسات اليافعات

لعب الأدوار # 1:

الفتاة: عمرك 12 سنة وبدأت في الحيض. في الأيام التي تحيضين فيها، تخبرك امك بعدم الذهاب إلى المدرسة. أنت تحبين المدرسة وتحصلين على درجات جيدة. تريدين أن تذهبي إلى الصف التالي العام المقبل. لا يمكنك أن تبلي بلاءً حسنًا في المدرسة إذا فانتك الدروس والاختبارات. استخدمتي مهارة التفاوض للتحدث مع عائلتك

الأم: ابنتي تبلغ من العمر 12 عامًا وبدأت في الحيض. لا تشعرين أن اليافعات يجب أن يذهبن إلى المدرسة أثناء الحيض. كنت دائمًا تبقيين في المنزل خلال هذا الوقت من الشهر. إذا بقيت الابنة في المنزل ولم تذهب إلى المدرسة فيمكنها مساعدتك في الأعمال المنزلية

لعب الأدوار # 2:

الفتاة: عمرك 11 سنة. لديك اختبار غدًا في المدرسة. ولكن لديك العديد من الأعمال المنزلية للقيام بها في المنزل. هناك القليل من الوقت للدراسة. لقد عاد أخوك إلى المنزل مبكرًا من واجباته وخرج للعب. تريدين أن يساعدك أخوك في الأعمال المنزلية حتى تتمكني من الدراسة للاختبار. استخدمتي مهارات التفاوض للتحدث مع أخيك

الأخ: أنت لست مهتمًا جدًا بالمدرسة. عادة ما تقوم برعاية الماعز بعد المدرسة. عندما تنتهي، أنت تحب اللعب مع أصدقائك. أنت معجب بأختك الكبرى لأنها ذكية، وهي تساعدك أحيانًا في أداء واجبك الدراسي

لعب الأدوار # 3:

الفتاة: عمرك 12 سنة وتذهبين إلى نادي اليافعات. أحد أهدافك هو الانتقال إلى الصف التالي في المدرسة الابتدائية. أمنيته السرية هي التخرج من المدرسة الأساسية حتى تتمكني من الذهاب إلى الثانوية والحصول على المزيد من الفرص. تكلفك والدتك بالكثير من الأعمال المنزلية. ليس لديك الكثير من الوقت للدراسة. أنت لا تريدين أن تتزوجي إلا بعد أن تكبري. استخدمتي مهارات التفاوض للتحدث مع والدتك

الأم: ابنتك عمرها 12 سنة. تشعرين أنه من الأهمية بمكان أن تعرف مسؤولياتها المنزلية مثل واجباتها المدرسية. تريدين أن تكون ابنتك "قابلة للزواج" وامتلاك مهارات منزلية جيدة يجعلها أكثر قابلية للزواج من معرفة القراءة والكتابة. أنت تحبين ابنتك. لقد بدأت ترى أن الأشياء في المجتمع تتغير وإذا أصبحت الابنة متعلمة للغاية، فقد تجد صعوبة في العثور على زوج

لعب الأدوار # 4:

الفتاة: أنت فتاة تبلغ من العمر 11 عامًا. أنت تعيشين مع عمك وأختك الكبرى. أختك الكبرى لا تستطيع القراءة وتحاولين تعليمها عندما تستطيعين. عمك تعمل في السوق لبيع المنتجات الزراعية. أنت تحبين المدرسة وتريدين أن تذهبي إلى الصف التالي العام المقبل. أنت أيضًا تريدين إنهاء المرحلة الدراسية الأساسية. تحتاج عمك إلى أن تعمل معها في السوق لأنك تجيدين الرياضيات. ليس لديك الكثير من الوقت للعمل في المنزل. تريدين مساعدة عمك ولكنك تحتاجين إلى وقت للدراسة أيضًا. استخدمتي مهارات التفاوض للتحدث مع عمك

العمة: أنت تعتنين بأطفال أختك. الفتاة الصغيرة تذهب إلى المدرسة وهي جيدة في المدرسة. تجاوزت الفتاة الأكبر سنًا الصف الرابع في المدرسة. أنت تمتلكين كشكًا صغيرًا في السوق وتحتاجين إلى الفتاة الصغيرة لمساعدتك. إنها جيدة جدًا في الرياضيات وأنت لست كذلك. أنت تحبين كلتا الفتاتين ولكنك تحتاجين إلى العمل لدفع ثمن الطعام والرسوم المدرسية

الملحق: سيناريوهات لعب الأدوار لجلسة اليافعين لعب الأدوار #1 :

الصبي: صديقك في المدرسة مريض ولم يستطع الحضور لليومين الماضيين. الآن يريد العودة للمدرسة، لكنه متخلف عن بعض الدروس المهمة والواجبات. أنت تعلم أن صديقك يحرص على النجاح ويحصل على درجات جيدة، وأن غيابه عن الدروس سيؤثر على مستواه الدراسي العام المقبل. أنت تعلم أيضًا أنه يمكن مساعدته على متابعة ما فاتته دون أن يضطر لتأجيل أي واجبات هامة. استخدم مهارة التفاوض للتحدث مع صديقك وعائلتك لإيجاد حل مناسب.

الوالد أو الشخص المسؤول: صديقك مريض ولم يحضر المدرسة لعدة أيام. لا تعتقد أن عليه اللحاق بكل الدروس فورًا. يمكنه البقاء في المنزل قليلًا لتقوية صحته أو مساعدتك في الأعمال المنزلية، ومن ثم العودة تدريجيًا للمدرسة.

لعب الأدوار #2:

الفتاة: عمرك 11 سنة. لديك اختبار غدًا في المدرسة. ولكن لديك العديد من الأعمال المنزلية للقيام بها في المنزل. هناك القليل من الوقت للدراسة. لقد عاد أخوك إلى المنزل مبكرًا من واجباته وخرج للعب. تريد أن يساعدك أخوك في الأعمال المنزلية حتى تتمكني من الدراسة للاختبار. استخدم مهارة التفاوض للتحدث مع أخيك.

الأخ: أنت لست مهتمًا جدًا بالمدرسة. عادة ما تقوم برعاية الماعز بعد المدرسة. عندما تنتهي، أنت تحب اللعب مع أصدقائك. أنت معجب بأختك الكبرى لأنها ذكية، وهي تساعدك أحيانًا في أداء واجبك الدراسي.

لعب الأدوار #3:

الصبي: عمرك 12 سنة وتذهب إلى نادي اليافعين. أحد أهدافك هو النجاح وترفعيك إلى الصف التالي في المدرسة الأساسية. أمنيتك السرية هي التخرج من المدرسة الأساسية لكي تتمكن من الذهاب إلى الثانوية والحصول على المزيد من الفرص. يعطيك والدك الكثير من الأعمال المنزلية وليس لديك الكثير من الوقت للدراسة. استخدم مهارات التفاوض للتحدث مع والدك.

الأب: ابنك عمره 12 سنة. تشعر أنه من الأهمية بمكان أن يساعدك في رعاية الحيوانات بدلاً من التركيز على الواجبات المدرسية. أنت تريد أن يتولى ابنك مزرعتك عندما يكبر حيث أن امتلاك خبرة في رعاية الحيوانات سيساعده على المدى الطويل أكثر من العمل المدرسي. أنت تحب ابنك وتريد أن يعيش حياة كريمة.

الجلسة رقم 12: أصدقاء جدد، أصدقاء سيئين

أهداف الجلسة:

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

- تحديد صفات الصديق الإيجابية: ذكر خمس صفات إيجابية للصديق الجيد.
- شرح أهمية الصديق المناسب: وصف سببين أو ثلاثة تبيّن أهمية اختيار صديق مناسب مؤثر إيجابيًا.
- تعريف ضغط الأقران: توضيح الفرق بين ضغط الأقران الإيجابي والسلبي مع أمثلة بسيطة.
- اختيار أساليب مواجهة ضغط الأقران: ذكر ثلاث أساليب شائعة لمواجهة ضغط الأقران السلبي في المواقف اليومية.

الوقت الإجمالي: 90 دقيقة

المواد اللازمة:

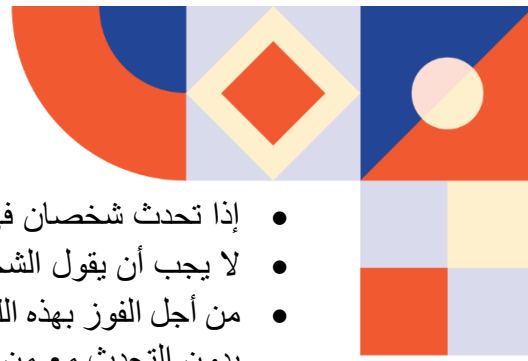
لا يوجد

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
- الترحيب بحضور اليافعين في نادي اليافعين. وشكرهم على الحضور.
- اسأل: هل لدى أي منهم أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين.
- قم بإجراء النشاط التالي:
- ادعُ اليافعين للوقوف في دائرة.
- اشرح أن الهدف من اللعبة هو القيام بعدّ اليافعين الموجودين في النادي. على سبيل المثال، إذا كان هناك 25 يافعًا، فالهدف هو العد إلى 25.
- يبدأ شخص واحد في كل مرة بدون ترتيب مخطط في العد، ويمكن لكل شخص أن يقول رقمًا واحدًا فقط.



- إذا تحدث شخصان في نفس الوقت، فابدأ العد من جديد بداية من الرقم 1.
- لا يجب أن يقول الشخص أي شيء غير الرقم.
- من أجل الفوز بهذه اللعبة سيحتاج اليافعين إلى مشاهدة وجوه بعضهم البعض ولغة الجسد للتواصل بدون التحدث مع من يجب أن يتحدث بعد ذلك.
- استمر في العد حتى تصل إلى عدد اليافعين في النادي، أو حتى مرور 10 دقائق.
- 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 جداً 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: حسناً، هل سبق لك أن سقت سيارة من قبل؟
- بلال: لا
- هاني: إذن فأنت لست بالغاً
- بلال: كيف ذلك؟ أن تسوق السيارة قبل حصولك على الرخصة. إنه ليس دليلاً 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 شيئاً 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 صبياً. سنصل إلى هذه المرحلة في وقتها.
- داود: لكننا راشدون. وسيخبرون الجميع أننا مجرد جنباء، وستضحك الفتيات علينا في المدرسة.
- بلال: لا أعتقد أن هذه فكرة جيدة
- داود: إذا ما هو رأيك؟
- بلال: أريد الرحيل. لكن أريد أيضاً أن أدمكم، لا أعرف ماذا أفعل



- داود: حسنًا، لدينا خيار. أن نقوم بالتدخين مرة واحدة فقط ونجعلهم يصدقوننا بأننا كبارنا 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)

اسئلة مناقشة /:

ما نوع الضغط الذي تعرّض له داود وبلال في القصة؟
من برأيكم كان يمارس الضغط؟ وكيف حاول أشرف وهاني جعلهما يشعرا بأنهما أقل أو غير ناضجين؟

1. لو كنت مكان داود أو بلال، ماذا كنت ستفعل؟ ولماذا؟
ما الخيارات المتاحة أمامهما؟ وما العواقب المحتملة لكل خيار (الإيجابية والسلبية)؟
2. كيف يمكن أن نرفض ضغط الأقران بطريقة تحمي أنفسنا وتحافظ على كرامتنا؟
هل يمكن أن نقول “لا” دون خوف من السخرية؟ شاركوا عبارات أو تصرفات تساعد على ذلك.

النشاط: الوقت الإجمالي: 65 دقيقة

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 الى 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 الى كل يافع مشاركة إعلانهم مع مجموعته.
- بعد مشاركة كل اليافعين اطلب الى هم العودة معًا لمناقشة الأسئلة التالية
- هل يبحث كل فرد في مجموعتك عن نفس الصفات؟
- هل تعتقد أن اليافعين والأولاد يريدون نفس الصفات في الصديق؟ لما ولما لا؟
- ما هي الصفات التي تقترحها في الصديق أو الصداقة؟

الضغط من قبل الأقران (45 دقيقة)

- 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 تفيدنا. وهذا ما يسمى بضغط الأقران. يمكن لأي شخص أن يعطي مثالًا لضغط الأقران؟
- اطلب الى اليافعين أن يطرحوا أمثلة. ثم اشرح أننا سنعمل على كيفية مقاومة ضغط الأقران من خلال البحث في بعض مواقف ضغط الأقران الشائعة.
- قسم اليافعين إلى خمس مجموعات واعط كل مجموعة مثالًا من القائمة أدناه. أخبرهم أن لديهم 10 دقائق للتفكير في قصة فكاهية توضح المشكلة والحل. ثم سيقدمون قصة فكاهية على المجموعة بأكملها.



- # 1: مجموعة من اليافاعات يجلسون معًا يتحدثون عن آخر صيحات الموضة. بدأوا في السخرية من يافعة لم تتمكن من شراء أي ملابس جديدة مؤخرًا. تشعر يافعة أخرى بالسوء تجاه الفتاة التي يسخرون منها لكنها غير متأكدة مما إذا كان ينبغي عليها التحدث. قم بعمل قصة فكاهية 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 الدخان من حقيبته. يبدأ في التدخين ويحاول إقناع الآخرين أيضًا. ويحاول الضغط على أصدقائه لينضموا إليه في التدخين. يتفق معه بعض أصدقائه. قم بعمل قصة فكاهية توضح كيف يمكن للأصدقاء الذين لا يوافقون التعامل مع هذا الموقف.
- # 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 فكاهية توضح كيف تستخدم اليافاعات مهارات الإقناع والحزم للتأثير على أصدقائهن بشكل إيجابي.
- # 4: مجموعة من الأصدقاء يتجولون في السوق ويتحدثون عن مدى مللهم. إنهم يطمنون حقًا أن يكون لديهم شيء ليفعلوه. يقترح أحدهم الذهاب إلى أحد المتاجر بالسوق وتخريب بعض المحلات بدون أن ينتبه صاحب المحل. 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 التخريب، شرحت لهم مخاطر التخريب. 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 تتورط 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.
- أشكر كل اليافاعين على يافع/ة تهم. ابدأ مناقشة لمراجعة النقاط الرئيسية التالية. اطرح عليهم الأسئلة التالية وامنحهم الوقت للرد. إذا فاتهم أي من الأفكار الرئيسية فتأكد من قراءتها على المجموعة.
- 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.
- ما أنواع ضغط الأقران الذي تواجهه؟ الجواب: الضغط لارتداء ملابس معينة والإعجاب بأشياء معينة وممارسة أنشطة معينة وتجربة شرب الكحول وما إلى ذلك.
- من أين يأتي ضغط الأقران؟ الإجابة: يمكن أن يوجد ذلك في المدرسة أو المنزل أو في المجتمع المحلي.
- كيف يمكن للمرء تجنب ضغط الأقران؟ الإجابة: اقض 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.
- أين يمكن لشخص أن يطلب المساعدة إذا واجه الكثير من ضغط الأقران؟ الإجابة: الأصدقاء الأكبر سنًا والأقران المقربون والآباء والمعلمون وقادة المجتمع المحلي، وأفراد من نادينا... إلخ.

- لإنهاء الجلسة تجول بين اليافعين واطلب الى 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 استفادتك من اجتماع نادي اليافعين اليوم؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اطلب الى 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 الى هم إحضار الكتيب الخاص بهم.
- اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليفاعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الجلسة رقم 13: رحلتي مع الفقد والتشافي

أهداف التعلم

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

1. التعبير عن مشاعرهم بطريقة آمنة ومبسطة.
2. فهم أن الحزن شعور طبيعي عند فقد شخص أو شيء عزيز.
3. التعرف على طرق بسيطة للتعامل مع الحزن والدعم الذاتي.
4. معرفة أنه من الطبيعي طلب المساعدة من الآخرين عند الحاجة.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

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

ملاحظات التحضير

- اقرأ خطة الجلسة بتمعن لتكون على دراية بمحتواها وتسلسلها.
- تأكد من توفير جو هادئ وآمن لليافع/ة ؛ قد تنثير الجلسة مشاعر حساسة.
- ذكّر نفسك بأن دورك هو التيسير والدعم وليس العلاج أو التقييم.
- احرص على احترام خصوصية اليافعين /ات وعدم الضغط على أحد للمشاركة إن لم يرغب.
-

- الفقد شعور إنساني طبيعي، ويمرّ به كل شخص بطريقة مختلفة. عندما يفقد الطفل أو اليافع شخصًا يحبه، قد يشعر بالحزن بطريقة قوية أحيانًا، لأن هذه الفترة العمرية يكتشف فيها نفسه ويحاول فهم العالم من حوله. لذلك، تأثير الفقد قد يكون كبيرًا حتى لو لم يبدو واضحًا للآخرين.
- في عمر 10-14 سنة، تكون المشاعر قوية أحيانًا، وقد لا يعرف الطفل كيف ينظم أحاسيسه أو يتعامل مع الألم لفترة طويلة. قد يشعر أنه يجب أن "يكبت مشاعره" أمام الآخرين، أو يخاف أن يظهر ضعفه. أحيانًا 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 كثيرًا.

⚠تنبيهات قبل البدء (هام جدًا 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 مجددًا.
2. ذكّرهم بأن نادي اليافعين هو مساحة آمنة للتعبير والمشاركة .
3. اشرح أن موضوع اليوم حساس ومهم، وهو عن التعامل مع فقدان شخص عزيز. قلّ لهم: "كلّنا مررنا أو قد نمّر بتجربة فقد شخص نحبه. في هذه الجلسة سنتحدث معًا عن مشاعرنا وكيف يمكننا التعامل معها بطريقة تساعدنا على التقدّم خطوة بخطوة".
4. أكّد أن المشاركة اختيارية وأن ما يُقال في الجلسة يبقى سرّيًا داخل المجموعة.

نشاط تمهيدي (لطف وكسر الجليد – 10 دقائق):

- وزّع أوراقًا صغيرة واطلب إلى كل يافع/ة أن يكتب عليها كلمة تعبّر عن "الحزن" أو "الفقد" أو "الاشتياق" دون ذكر الأسماء.
- اجمع الأوراق واقرأ 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 أضيف: "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".
- وزّع على كل يافع/ة ورقتين أو ثلاث أوراق صغيرة أو لاصقة.
- اطلب إلى هم كتابة المشاعر التي شعروا بها عندما فقدوا شخصًا عزيزًا، أو يتخيلون أنهم قد يشعرون بها في حالة الفقد.

نص ميسّر 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 إلى هم بعد الانتهاء لصق الأوراق على الشجرة.
- يمكن تشغيل موسيقى هادئة جدًا لإضفاء جوٍّ 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 نحبه".

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 تبتك"، "اصبر"، "كل شيء له سبب" لأنها قد تُغلق مساحة التعبير.
- استخدم بدلًا منها:

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

- بعد الجلسة، دوّن ملاحظاتك حول الجو العام وردود الفعل، لتطوير الجلسات القادمة.

نشاط 2 : جزيرة التعافي الإبداعية (25 دقيقة)

الخطوات:

1. التمهيد – رحلة إلى جزيرتي الخاصة:

- اشرح لليافعين/ت:

“تخيلوا أن كل واحد منكم يعيش على جزيرته الخاصة. هذه الجزيرة تمثل حياتكم بعد فقد شخص أو شيء عزيز. على هذه الجزيرة هناك أماكن تساعدكم على الشعور بالراحة والأمان”.

- شجعهم على تخيل الجزيرة بجمالها وتفصيلها: البحر، الجبال، الغابة... أي شيء يخطر على بالهم.

2. رسم الجزيرة ومناطق التعافي:

- اجعل دائرة كبيرة في منتصف الورقة تمثل الجزيرة (أنا).
- اطلب الى هم رسم أماكن مختلفة على الجزيرة تمثل طرق التعافي:
 - الغابة أو الحديقة :النشاطات التي يفعلونها بأنفسهم (رياضة، رسم، كتابة، موسيقى...)
 - المنارة أو بيت الصديق :الدعم من الآخرين (أصدقاء، عائلة، ميسر)
 - البحيرة أو نبع الهدوء :ما يريحهم من الداخل (ذكريات جميلة، دعاء، تفكير إيجابي...)

3. إضافة عناصر ملموسة:

- ورّع بطاقات صغيرة وألوان وأشياء يمكن لصقها على الخريطة لإضافة رموزهم الخاصة.

- شجعهم على ابتكار رموز فريدة: نجوم للأمل، قلوب للحب والدعم، أزهار للراحة...
- يمكن لليافعين/ت تزيين الجزيرة بخيوط أو ملصقات لخلق إحساس بالعمق والخيال.

4. مشاركة القصة الشخصية للجزيرة:

- امنح اليافعين/ت فرصة لشرح جزء من جزيرتهم للمجموعة إذا أحبوا، بدون إجبار.
- اسألهم أسئلة محفزة:

- أي منطقة في جزيرتك تشعر فيها بالأمان أكثر؟
- أي أداة أو نشاط تستخدمه عندما تشعر بالحزن؟
- هل يمكن أن تضيف شيئاً جديداً لمساعدتك على الشعور بالراحة؟

5. التأمل والختام:

- أشر إلى أن كل جزيرة مختلفة، وكل الطرق التي وضعوها تساعدهم على التعافي خطوة بخطوة.

- أكد:

“كل شيء رسمتموه أو اخترعتموه هنا هو جزء من قوتكم الداخلية. يمكنكم العودة إليه دائماً عندما تشعرون بالحزن أو الاشتياق”.

- شجع الابتكار والإبداع: لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.
- ركّز على الأمان والخيال أكثر من التفاصيل الفنية.
- استعمل الموسيقى أو أصوات الطبيعة لتعزيز الجو الهادئ والتأمل.
- لاحظ اليافعين/ت الذين يظهرون تأثراً شديداً وامنحهم وقتاً للتعبير أو الصمت.
- لا بد من أن تشير إلى أن التعبير العنيف عن "الحزن والفقد" غير صحي وقد يكون مؤذياً للشخص نفسه.

نشاط 3 :- شبكة الدعم المضينة (10-15 دقيقة)

الخطوات:

4. التمهيد:

- اجعل اليافعين/ت يقفون في دائرة.
- اشرح:
- "سنصنع معاً شبكة دعم، لنظهر أن كل واحد منا له أشخاص يدعموه، ويمكنه دعم الآخرين أيضاً. كل عقدة في هذه الشبكة تمثل شخصاً يقدم الدعم".

5. بناء الشبكة:

- ابدأ أنت كميسر وامسك الكرة أو الخيط، قل جملة دعم قصيرة: مثل "أنا معك"، أو "أنت لست وحدك".
- مرر الكرة إلى طفل آخر في الدائرة، وهو بدوره يقول جملة دعم ويشد الخيط قليلاً ليصبح جزءاً من الشبكة.
- استمر حتى تتشكل شبكة كاملة بين اليافعين/ت.

6. إضافة عنصر إبداعي:

- يمكن لكل طفل عند استلام الخيط أن:
- يكتب أو يرسم كلمة أو رمز صغير على بطاقة، ثم يعلقها على الخيط.
- أو يختار لوناً من الخيط يرمز لما يشعر به (حب، أمل، طمأنينة).
- هذا يحوّل الشبكة إلى شبكة ملونة ومعبرة عن الدعم الجماعي والمشاعر الإيجابية.

7. تأمل ومراجعة:

- اطلب الى اليافعين/ت الجلوس قليلاً والنظر إلى الشبكة:
- اسأل: "ماذا تشعرون أنتم الآن عندما ترون هذه الشبكة؟"
- "هل شعرت أن هناك من يدعمك؟ وهل يمكن أن تكون أنت أيضاً داعماً للآخرين؟"
- أگد على: "كل خيط، كل عقدة، وكل كلمة دعم تمثل أنكم لستم وحدكم، وأن قوتنا تكمن عندما نتكاتف معاً".

8. الختام:

- يمكن لليافعين/ت أخذ جزء صغير من الخيط معهم كتذكّار، أو ترك الشبكة معلقة في الصف/المكان كتذكير بأن الدعم موجود دائماً.
- اشكرهم على المشاركة وشجّعهم على استخدام أفكار الدعم هذه في حياتهم اليومية.

نصائح للميسر:

- لا تجبر أي طفل على الكلام أو لمس الخيط؛ يمكن الاكتفاء بالتأمل أو الملاحظة.
- ركّز على الأمان، التفاعل، والمرح، لا على الكمال الفني.
- استخدم الموسيقى أو أصوات الطبيعة لتعزيز الجو الهادئ والداعم.
- لاحظ اليافعين /ت الذين يظهرون انطوائية أو مشاعر قوية وامنحهم مساحة فردية إذا احتاجوا.

خامسا : الختام (10 دقائق)

- 1- اشكر اليافعين /ات على شجاعتهم و مشاركتهم 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- شجّعهم على مشاركة ما تعلّموه مع أصدقائهم أو أفراد عائلتهم.
- 5- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

المحور الثاني: الصحة



الجلسة رقم 14: الحركة والنمو تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم – تغذية اليافعين/ات

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:
- يفهم أهمية تناول الطعام الصحي ويذكر سببين على الأقل لفوائده على الجسم.
- يصف الأطعمة التي تدعم الحركة والنمو ويذكر ثلاثة أمثلة على الأقل.
- يصف وجبة صحية تتضمن مكونات من البروتين، الكربوهيدرات، والخضروات/الفواكه.

إجمالي الوقت: 2 ساعة

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- ورق لوح قلاب إضافي لاستخدامه أثناء التمرين
- أقلام تلوين
- شريط لاصق
- أقلام تلوين (أو أقلام رصاص إن وجدت) ليستخدمها اليافعون في الرسم
- لوح قلاب يحتوي على رسوم توضيحية لأطعمة تدعم النمو

ملاحظات الإعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات وتعرف على المحتوى وكيفية تقديمه
- إذا كان هناك ميسران فقسّم الأنشطة التي ستيسرها
- ارسم على اللوح القلاب الفارغ خطأً في المنتصف. في الجزء العلوي من العمود الأيسر اكتب "تحرك"، وفي الجزء العلوي من العمود الأيمن اكتب "انمو"
- خذ ورقاً فارغاً آخر وأدره حسب الطول. ارسم ثلاثة أعمدة متساوية الحجم مع ترك مساحة صغيرة أعلى كل عمود. بدءاً من العمود الأيسر، قم بتسمية العمود الأول "الحركة" والعمود الأوسط "النمو" والعمود الأيمن "تعزيز المناعة". (انظر المثال أدناه)

الحركة	النمو	تعزيز المناعة

- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام ورق اللوح القلاب. ابحث عن موقع به جدران بحيث يمكنك الكتابة على أوراق اللوح القلاب وإصاقها
- قبل بدء نادي اليافعين مباشرة، ألصق ورق اللوح القلاب المكون من ثلاثة أعمدة على الحائط في مقدمة الغرفة

خطة الجلسة:

الترحيب: إجمالي الوقت - 10 دقيقة

- قم بالترحيب باليافعين في نادي اليافعين واشكرهم لقدمهم
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أسئلة حول الاجتماع الأخير لنادي اليافعين
- اسأل الجميع ممن يرغب المشاركة ما تناولوه على الإفطار هذا الصباح أو العشاء الليلة الماضية (ملاحظة: اكتب الإجابات على لوح ورقي فارغ)
- اسأل ما هي بعض الأسباب التي تجعلنا نأكل الطعام إلى جانب الشعور بالجوع؟ (ملاحظة: أضف الإجابات إلى اللوح القلاب)

النشاط²⁶: إجمالي الوقت 90 - دقيقة

لماذا نتناول الطعام - للحركة والقيام بالأنشطة البدنية - النمو لبناء الخلايا والعضلات - تقوية المناعة وتحسين وظائف الجسم (حوالي 10 دقائق)

- ابدأ بمناقشة حول أنواع الأنشطة التي يقوم بها اليافعون كل يوم. ابدأ بالسؤال عما فعله اليافعون بالأمس. (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على الاستجابة):
- هل ذهبت إلى المدرسة سيراً على الأقدام؟ هل قمت بالأعمال المنزلية؟
- هل عملت في الحديقة؟
- هل اعتنيت بإخوتك؟
- هل لعبت؟
- ذكر اليافعين بما تناولوه هذا الصباح (أو الليلة الماضية). اشرح لهم أن أجسامهم تستخدم هذا الطعام لامداد أجسادهم بالطاقة . بدون طعام لن تكون لدينا الطاقة للتحرك. تمامًا مثل السيارات والدراجات النارية، نحن نحتاج إلى الوقود لتحريك أنفسنا
- اطلب الى الجميع الوقوف وترتيب أنفسهم من الأقصر إلى الأطول. (ملاحظة: اسمح بحوالي 5 دقائق ليتم ترتيب كل فرد).
- اسأل: هل تعتقد أنك ستكون أطول بحلول العام المقبل؟ لماذا؟
- اطلب الى الجميع الجلوس
- ذكر اليافعين بمدى نمو أجسادهم وتغيرها كل يوم خلال فترة البلوغ واليافع /ة
- اسأل عن أجزاء الجسم التي ستتغير خلال العام المقبلين. (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على مناقشة كيف سيتغيرون خلال السنوات القادمة).
- إذا لم يتم ذكر ما يلي؛ ذكر ذكر اليافعات أنه سيحدث نمو للثديين والعضلات والحوض ، وبعض اليافعين سيلحقون بأطول اصدقائهم في الطول

²⁶ تم الاقتباس من: سبرينغ 2016. التغذية والنظافة للأيام والأطفال المهمشين في نيجيريا: دليل تدريب للمنظمات المجتمعية. الوحدة 3: أنشطة للأطفال 6-11 سنة. أربلنغتون، فيرجينيا: مشروع تعزيز الشراكات والنتائج والابتكارات في التغذية على الصعيد العالمي (سبرينغ)



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 .

- اشرح أن سن البلوغ هو فترة نمو سريع جسديًا وعقليًا. لهذا السبب سيحتاج اليافعون إلى طعام خاص لينمو طولهم ويطوروا أجسامهم. بدون طعام كافٍ لن ينمو الجسم بنفس القوة والطول
- اسأل ما إذا كان أي شخص قد مرض أو أصيب بنزلة برد في العام أو العامين الماضيين؟ (ملحوظة: شجع اليافع على الحديث عن وقت مرضه)
- اشرح أنه عندما نمرض يفرز الجسم مواد في الجسم تشفينا. تساعد المواد أيضًا في منعنا من الإصابة بالمرض
- اذكر أن هناك أطعمة خاصة تساعد الجسم على الشفاء وكذلك البقاء بصحة جيدة. هناك أيضًا أطعمة خاصة تجعل شعرك وأظافر أصابعك وأسنانك تنمو وتكون قوية وصحية
- أخيرًا اسأل كيف يشعر اليافع عندما يكون جائعًا؟ (ملاحظة: دقق في هذه الكلمات: متعب، لا يستطيع التفكير جيدًا، نعسان.)
- اذكر أن الدماغ يحتاج إلى الغذاء لينمو ويتعلم. تساعدك بعض الأطعمة على الانتباه والتعلم جيدًا - في المدرسة وخارجها. يوفر الوقود للدماغ لينمو ويتعلم ويتألق
- اسأل: هل يمكنك التفكير في أسباب أخرى تجعلك بحاجة لتناول الطعام. شجع اليافعين على إعطاء أفكار إضافية

تحرك وانمو وأطعمة تعزيز المناعة (حوالي 10 دقائق)

- أطعمة اسأل اليافعين عن سبب أهمية تناول أطعمة مختلفة كل يوم. (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على الإجابة.)
- إذا لم يتم ذكر ما يلي، فاشرح أن الأطعمة المختلفة تساعد الجسم على الحركة والنمو وتعزيز المناعة . سنتحدث اليوم عن الطرق التي تلبي بها الأطعمة المختلفة جميع احتياجات جسمك

قم بمناقشة أطعمة الحركة:

- أطعمة الحركة تمنح الطاقة للقيام بالأنشطة البدنية مثل الجري للجري والقفز واللعب والعمل. إنها تغذي الجسم بالنمو والدماغ للتعلم والتركيز
- إذا لم نأكل ما يكفي من أطعمة الحركة فسوف نشعر بالتعب. لن يكون لدينا ما يكفي من الطاقة لقضاء اليوم
- اسأل ما هي أنواع الأطعمة التي قد تساعد جسمك على الحركة؟ شجع على مناقشة ما هي الأطعمة التي تساعد على الحركة. (ملاحظة: اكتب الردود تحت عمود الحركة في اللوح القلاب ذو الأعمدة الثلاثة. لا بأس إذا كانت الإجابات غير صحيحة في هذه اللحظة. أنت تقوم فقط بجمع معلومات اليافعين.)

قم بمناقشة أطعمة النمو:

- تساعد أطعمة تساعد الجسم على بناء الخلايا ونمو العضلات .
- إذا كنت لا تأكل ما يكفي من أطعمة النمو لن يكون الجسم قويا أو طويل القامة
- اسأل عن نوع الأطعمة التي قد تساعد جسمك على النمو؟
- شجع على مناقشة ما هي الأطعمة التي تساعد على النمو.

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

- (ملاحظة: اكتب الردود ضمن عمود "النمو" في اللوح القلاب ذي الثلاثة أعمدة.)
- قم بمناقشة أطعمة تعزيز المناعة :
- أطعمة تعزيز المناعة تساعد على حماية الجسم من الأمراض
- كما أنها تساعد أسنانك وشعرك وأظفرك وبشرتك على أن تكون صحية
- اسأل عن أنواع الأطعمة التي قد تساعد جسمك على تعزيز المناعة . شجع على مناقشة ما هي أطعمة تعزيز المناعة .
- (ملاحظة: اكتب الإجابات تحت عمود تألق.)
- راجع الأعمدة الثلاثة واسأل ما إذا كان أي شخص يرغب في إضافة أي شيء إلى قائمة الأطعمة في كل عمود

الهرم الغذائي :-

هو انواع الغذاء المختلفة التي يجب ان يتناولها الانسان وتحقق التوازن الغذائي وهي :-

- **الكربوهيدرات :** هي المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم، توجد في الخبز والأرز والمعكرونة والبطاطا.
- **الدهون والزيوت :** تزود الجسم بالطاقة وتساعد على امتصاص بعض الفيتامينات، لكن يجب تناولها بكميات معتدلة.
- **الماء :** أساسي للحياة، يساعد في الهضم، نقل المواد الغذائية، وتنظيم حرارة الجسم. يحتاج الإنسان لشرب الماء يومياً.
- **البروتينات :** مهمة لبناء العضلات ونمو الجسم وإصلاح الخلايا، توجد في اللحوم، البيض، الحليب، البقوليات.
- **الخضروات :** تزود الجسم بالفيتامينات والألياف والمعادن، وتساعد على تقوية المناعة وتحسين الهضم، ويُنصح بتناولها يومياً بكميات جيدة.
- **الماء :** يساعد في هضم الطعام ونقل المواد الغذائية داخل الجسم، وينظم درجة حرارة الجسم، ويُعد أساسياً للحياة. يُنصح بشرب الماء يومياً بكمية كافية للحفاظ على الصحة والنشاط.

أطعمة الحركة (حوالي 10 دقائق)

- اشرح أن الأطعمة النشوية تمد الجسم بالطاقة والوقود للتحرك
- اسأل ما هي بعض الأطعمة النشوية التي من شأنها أن تمنح الجسم الطاقة؟
- إن لم يتم ذكر ما يلي؛ فاشرح أن أطعمة الحركة تشمل الحبوب (الذرة والشعير والقمح والذرة الرفيعة والأرز) والخبز والكينوا والعدس والبطاطس. (ملاحظة: اعرض الرسوم التوضيحية لهذه الأطعمة في الدفتر القلاب)
- اشرح أن الزيت والزبدة والأفوكادو والأطعمة الدهنية الأخرى تمنحك أيضاً الطاقة والوقود للتحرك والنمو. (ملاحظة: اعرض الرسوم التوضيحية لهذه الأطعمة في الدفتر القلاب)
- اذهب إلى العمود "حركة" على اللوح القلاب واسأل: ما هي الأطعمة الموجودة في القائمة والتي هي بالفعل أطعمة "حركة"؟ (ملاحظة: ضع دائرة حول جميع الإجابات الصحيحة - جميع الأطعمة النشوية والدهنية والزيوت / الزبدة)

- اسأل: هل هناك أي أطعمة حركة تحت أعمدة النمو وتعزيز المناعة ؟ إذا كان الأمر كذلك، أيها؟ (ملاحظة: أضفها إلى عمود "الحركة" على اللوح القلاب)
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال حول أطعمة الحركة؟

أطعمة النمو (حوالي 10 دقائق)

- ذكّر اليافعين بمدى نموهم خلال فترة البلوغ واليافع /ة. هذا النمو يحتاج إلى أغذية نمو صحيحة
- قل: إن أفضل الأطعمة للنمو وبناء العضلات والعظام هي المنتجات الحيوانية والبقوليات، مثل الفول والعدس والحمص والمكسرات. (ملاحظة: اعرض الرسوم التوضيحية لهذه الأطعمة في الدفتر القلاب.)
- اسأل اليافعين عن بعض المنتجات الحيوانية التي يمكن أن تكون أغذية النمو
- ناقش أيًا من هذه الأطعمة غير المذكورة: حليب، جبن، لبن، بيض، دجاج، لحم، سمك
- اشرح أن المنتجات الحيوانية والبقوليات تحتوي على بروتين يحتاجه الجسم للنمو والبناء
- اذهب إلى عمود "النمو" على اللوح القلاب واسأل: ما هي الأطعمة الموجودة هنا والتي تعتبر في الواقع أغذية نمو؟ (ملاحظة: ضع دائرة حول كل إجابة صحيحة - جميع المنتجات الحيوانية مثل الأسماك والدجاج والماعز ولحم البقر والحليب والجبن والبيض والمكسرات والفاصوليا والمكسرات.)
- اسأل: هل هناك أي أغذية نمو تحت أعمدة الحركة أو تعزيز المناعة ؟ إذا كان الأمر كذلك، أيها. (ملاحظة: أضف أيًا من هذه العناصر إلى عمود "النمو" على اللوح القلاب.)
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أي سؤال؟

أطعمة تعزيز المناعة (حوالي 10 دقائق)

- اشرح أنه من أجل البقاء بصحة جيدة والشفاء من المرض ولتكون لديك عظام قوية وبشرة جيدة وشعر صحي، عليك تناول أطعمة تعزيز المناعة . أطعمة تعزيز المناعة مليئة بالفيتامينات لتحافظ على إشراقك، كما أنها تحافظ على نظام المناعة لدينا قويًا حتى لا تمرض بسهولة
- اشرح أن أفضل أطعمة تعزيز المناعة هي تلك ذات الألوان وهي الفواكه والخضروات
- اسأل عن بعض أطعمة تعزيز المناعة التي تعرفها
- ناقش أي أطعمة لم يتم ذكرها: التفاح والبرتقال والخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة (السبانخ واللفت والملفوف وما إلى ذلك) والجزر والخضروات الأخرى. (ملاحظة: اعرض الرسوم التوضيحية لهذه الأطعمة في الدفتر القلاب.)
- اذهب إلى عمود تعزيز المناعة في اللوح القلاب واسأل: ما هي الأطعمة الموجودة في القائمة التي تعتبر بالفعل أطعمة شهية؟ (ملحوظة: ضع دائرة حول كل إجابة صحيحة - كل الفواكه والخضروات، خاصة الملونة جدًا منها.)
- اسأل: هل هناك أي أطعمة تألق تحت أعمدة النمو أو الحركة ؟ (ملاحظة: إذا كانت الإجابة بنعم قم بإضافتها إلى عمود "تألق" على اللوح القلاب.)
- ذكر اليافعين أن الفواكه والخضروات الملونة هي أفضل أطعمة تعزيز المناعة . نحتاج إلى تناول أنواع مختلفة كل يوم عندما يكون ذلك ممكنًا
- لخص ما تمت مناقشته حول أطعمة الحركة والنمو وتعزيز المناعة :
- الأطعمة النشوية مفيدة للطاقة للتحرك واللعب والعمل والدراسة



- تساعدك المنتجات الحيوانية والبقوليات (الفاصوليا والعدس) على النمو لتكون طويل القامة وقويًا وصحيًا
- الفواكه والخضروات الملونة تساعدك على البقاء بصحة جيدة ولديك عيون وأظافر قوية ولامعة وبشرة جيدة
- اطلب الى اليافعين أن يجدوا شريكًا و اشرح لهم أطعمة الحركة والنمو وتعزيز المناعة .
- (ملاحظة: اسمح بحوالي 5 دقائق لهذا التمرين.)
- ذكّر اليافعين: يحتاج اليافعين الذين يكبرون إلى مجموعة متنوعة من الأطعمة المختلفة من أجل الحركة والنمو وتعزيز المناعة
- اسأل: هل لديكم أي أسئلة؟

خيارات الأطعمة غير الصحية (حوالي 10 دقائق)

- اشرح أننا كنا نتحدث عن الأطعمة الصحية
- اسأل ما هي أنواع الطعام التي قد لا تكون صحية بالنسبة لكم؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على الإجابة)
- إذا لم يتم ذكر ما يلي، اسأل عن البسكويت والحلويات والحلوى والكعك والمشروبات الغازية.
- (ملاحظة: تحقق مما يفكر فيه اليافعون بشأن الأطعمة السكرية)
- اسأل لماذا قد لا تكون هذه الأطعمة صحية
- وضح أن السكر يضر بالصحة ويدمر الأسنان
- قم بالإشارة إلى أنه لا بأس من تناول هذه الأطعمة بكميات قليلة جدًا، لكن من الأفضل اتخاذ خيارات صحية
- اسأل ما هي الأشياء الأفضل لتناولها أو شربها غير الحلوى والبسكويت والمشروبات الغازية؟
- ناقش أيًا مما لم يذكر: الماء، الحليب و / أو عصائر الفاكهة أفضل من المشروبات الغازية، كما أن تناول الفاكهة هو خيار أفضل من الحلوى والبسكويت
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أسئلة

الوجبة الصحية²⁷ (حوالي 30 دقيقة)

- اشرح أننا تحدثنا عن أنواع الطعام التي يحتاجها الجسم للحركة والنمو وتعزيز المناعة . من المهم أن يحصل الجسم على كل هذه الأطعمة في يوم واحد
- اسأل اليافعين كيف يمكن أن تبدو الوجبة الصحية مع جميع أنواع الطعام الثلاثة. شجع على مناقشة ماهية الوجبة الجيدة
- إذا لم يتم ذكر ما يلي، فسر أو قم بالتأكيد على أنه بالنسبة للغداء والعشاء؛ يجب على اليافعين أن يحاولوا أن يأكلوا طعام حركة واحد على الأقل، وطعام نمو وطعام تألق
- اسأل اليافعين كيف تبدو الوجبة الصحية
- قسم اليافعين إلى مجموعات صغيرة من خمسة أشخاص في كل مجموعة. امنح كل مجموعة صغيرة بعض أقلام التلوين (أو أقلام التحديد) وورقة لوح قلاب لاستخدامها في الرسم

²⁷ تم الاقتباس من: منهج فضاء اليافع /ة ات، دليل الموجه: اليافع /ة ات بسن 11-12 سنة. منطقة أوروبا، صفحة 44

- قل: من فضلك ارسـم وجبة صحية تحتوي على طعام حركة وطعام نمو وطعام تألق. اختر الأطعمة التي تتناولها عادة في الأسرة أو القرية أو في منطقتك . (ملاحظة: أعط اليافعين حوالي 10 دقائق حتى ينتهون.)
- عند الانتهاء، اطلب الى كل مجموعة عرض وشرح رسوماتهم التوضيحية للجميع وشرح سبب اختيارهم الأطعمة لوجبتهم
- بعد كل عرض اشكر المقدم. ومن ثم اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أي تعليقات أو شيء يضيفه؟ (ملاحظة: حسب الحاجة، صحح أي معلومات خاطئة.)
- بعد إتمام جميع العروض، اسأل: هل يوجد لدى أي شخص أسئلة؟
- قل: يمكنكم إخبار أمهاتكم بما تعلمتموه اليوم. يمكنها التفكير في إضافة أطعمة الحركة والنمو وتعزيز المناعة إلى وجبات العائلة
- استعمل مثال النبتة أو الزهرة وحاجتها لعوامل مختلفة للنمو والحياة مثل الماء الهواء الرطوبة والضوء

الختام: إجمالي الوقت 20 – دقيقة

- اشكر الجميع على مشاركتهم
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هو هدفك من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خذ دقيقتين لكتابة ما تعلمته في الكتيب الخاص بك
- اسأل: هل يوجد 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 15: ما هي كمية الطعام التي يجب أن أتناولها

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:
- يشرح سبب الحاجة إلى تناول وجبات الطعام في أوقات مختلفة خلال اليوم ويذكر مثالاً واحداً على الأقل لتأثير ذلك على الطاقة أو النمو.
- يتمكن من التحدث مع أمهاتهم أو أفراد الأسرة الآخرين حول الطعام الصحي ويذكر اثنين على الأقل من الأطعمة التي تساعد على الحركة، النمو، تقوية المناعة، أو تحسين وظائف الجسم.

الوقت الإجمالي: ساعتين

المواد اللازمة:

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

الملحق: سيناريوهات لعب الأدوار - في نهاية الخطة لهذه الجلسة

ملاحظات الاستعداد:

- اقرأ/ي خطة الجلسة والملحق عدة مرات. كونوا على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك اثنين/ اثنتين من المرشدين/ات، قسموا الأنشطة التي ستقومون بتقديمها.
- اقرأ/ي موضوع هذه الجلسة. كون مستعدة لمناقشتها.
- يتطلب هذا النوع من اجتماعات نادي اليافعين/ات استخدام اوراق اللوح الورقي .
- أعد/ي أربعة ألواح من الورق القلاب. قم بوضع عنوانا في مقدمة كل لوح منهم، أحدهم "الإفطار" والثاني "الوجبات الخفيفة" والثالث "وجبة الغداء" والأخيرة "وجبة العشاء".
- جهز/ي لوحًا ورقيًا مكتوبًا عليه الأسئلة الأربعة التالية. اترك/ي مساحة كافية تحت كل سؤال لكتابة إجابات الحضور من اليافعين/ات:
- كم عدد الوجبات الرئيسية التي تعتقد/ي أن الفتى/الفتاة في عمرك يجب تناولها؟
- كم عدد الوجبات الرئيسية التي تتناولها كل يوم؟

- متى تأكل/ين تلك الوجبات الرئيسية؟
- كم عدد الوجبات الخفيفة التي تتناولها خلال اليوم؟ (مثل الفاكهة بعد المدرسة)

خطة الجلسة:

الترحيب بالحضور: الوقت الإجمالي: 15 دقيقة

- رحب/ي باليافعين/ات مرة أخرى في نادي اليافعين/ت. وأشكرهم على حضورهم.
- اسأل/ي: هل لدى أي منهم أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين/ت.
- اطلب/ي من اليافعين/ات أن يصطفوا على شكل دائرة.
- اطلب/ي من واحد/ة ممن في الدائرة التطوع لبدء النشاط.
- اشرح/ي النشاط:
- ستقول المتطوعة "أنا ذاهبة إلى السوق لشراء السمك".
- ستكرر الفتاة التي تقف بجوار المتطوعة ما قالتها، ثم تضيف شيئاً إلى قائمة التسوق. على سبيل المثال "أنا ذاهبة إلى السوق لشراء السمك والبطاطا".
- تضيف الفتاة التالية شيئاً ما إلى قائمة التسوق، على سبيل المثال "أنا ذاهبة إلى السوق لشراء السمك والبطاطا والبيض".
- يجب أن تتذكر كل فتاة القائمة السابقة للمكونات وأن تضيف المكون الخاص بها إلى القائمة.
- ابدئي اللعبة مع المتطوعة. استمري حتى تضيف كل الفتيات مكوناً ما إلى قائمة التسوق.
- عند الانتهاء قدمي التحية إلى جميع الفتيات لكونهن مبدعات للغاية.

وقت القصص: الوقت الإجمالي: 20 دقيقة

اقرأ قصة التالية:

- الرواي/ة: مثل معظم الفتيات في مثل سنك تحب سلمى ورغد الأكل. اليوم نجدهما تساعدان في المطبخ.
- أم سلمى: [نداء] سلمى! رغد! أيتها الفتيات! تعالوا إلى هنا وتوقفا عن كل ما تفعلانه. حان وقت العشاء، فلنقدمه معاً.
- سلمى: هل هو وقت العشاء بالفعل يا أمي؟ [بتهافت] رغد تعالي هنا انتهى الأمر.
- رغد: أنا هنا! [متفاجئة] ماذا تريدين منا أن نفعل يا عمتي؟
- سلمى: لنُعد العشاء. ألسنتِ جائعة؟ أنا جائعة جداً.
- رغد: تعرفين كم أحب الطعام. ماذا يوجد للعشاء؟
- سلمى: تقصدين إذا كان طعاماً صحياً يساعد على الحركة والنمو وال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم؟
- رغد: مثل ما فعلناه في نادي اليافعين؟ [ضحك]
- سلمى: أجل! أخبرتنا مرشدة النادي - الأنسة/ أمل أن نحدد طعامنا كواحد من هذه الخيارات الثلاثة، هل تتذكرين؟
- رغد: نعم. لكنني أحب المجردة الطازجة مع الزبادي.
- سلمى: المجردة هي الأكلة المفضلة لدي أيضاً ولكنني أفضل الأصناف الباردة. المفضل لدي هو السبانخ مع اللحم.
- أم سلمى: لدي ميزانية محدودة اليوم للفتيات. لن نقوم بإعداد اللحوم.
- سلمى: إذن إنها مجردة باللبن.

• رغد: نعم! [بحماس]

• سلمى: على الرغم من أن الزبادي هو الأقل تفضيلاً لدي، إلا أنه من الجيد أن يكون هناك مجردة وحليب ولبن لكلينا.

• رغد: كيف ذلك؟

• سلمى: أنتِ عداءه وأنا أدرس بجدية أكثر منك. المجردة غذاء يساعدنا على الحركة والعمل والدراسة، ويساعدنا اللبن على النمو بقوة!

• أم سلمى: مرري لي لوح التقطيع يا رغد! ماذا تقولين عن الطعام؟ هل تعلمت ذلك في المدرسة؟ رغد: لقد كان نشاطاً نقوم به في نادي اليافعين يا عمتي.

• أم سلمى: يجب أن تتعلمن أيتها الفتيات كيف تطبخن جيداً، وعندما تكبرن عليكما أن تصنعا طعاماً لأنفسكم، ولن أطبخ لكما إلى الأبد. لذا من الأفضل أن تبدئا التعلم من الآن.

• سلمى: لا يتعلق الأمر بالطبخ فقط يا أمي. للأطعمة التي نأكلها تأثيرات مختلفة على أجسامنا، ومن الجيد أن نتناول كل الأنواع.

• رغد: المجردة غذاء يساعدنا على الحركة

• أم سلمى: سمعتك من قبل، وماذا غير ذلك؟

• سلمى: الزبادي الذي صنعناه يساعدنا على النمو بقوة. هذا هو السبب في أنها من بين أطعمة النمو.

• رغد: والسبانخ التي نحضرها هي طعام يساعد على تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم. إنها تحافظ على الصحة.

• أم سلمى: سأطعمك اللبن دائماً حتى تتمكني من النمو. أنتِ تقولين إنه يساعدك على النمو، أليس كذلك؟

• سلمى: لا يا أمي، أجسامنا تحتاج الثلاثة أنواع بشكل متناسب. إن تناول نوع واحد فقط كما نفعل عادة ليس مفيداً. ويقال إنه من الجيد أن نتناول نسب صغيرة من كل نوع في اليوم.

• أم سلمى: أنا سعيدة للغاية لأنكما فتيات تعرفن الكثير عن كيفية تناول الطعام الصحي والمفيد. في بعض الأحيان قد يكون من الصعب تناول الطعام الصحي لأننا لا نملك المال الكافي لتوفير كل شيء. ويصعب الحصول على جميع أنواع الأطعمة الثلاثة، لكنني أفهم أن الكميات الصغيرة جداً من هذه الأطعمة أفضل من لا شيء. أحبك.

• سلمى: أحبك أيضاً يا أمي. [تضحك] أليست المجردة جاهزة الآن؟

• أم سلمى: تقصدين الطعام الذي يساعد على الحركة.

• [كلهم يضحكون]

• الرواية: تعلمت سلمى ورغد ووالدتها أن الأكل الصحي مهم جداً للحركة والنمو وال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم. ما هي بعض الطرق الجيدة في مجتمعك المحلي التي يمكن أن يأكل على أساسها اليافعون؟ ما هي بعض الأطعمة (البروتينات) وأطعمة تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم (الخضروات/ الفواكه) التي يمكنك الحصول عليها بسهولة؟

• اذكرني: لتحدث عما حدث في القصة.

• اطرحي هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:

• ما الذي يدور في القصة؟

• ما مدى انتشار هذا بين اليافعين في مجتمعنا؟

• ما هي النصيحة التي تعطيها لليافعين في هذه الحالة؟

- ما الذي يسهل على اليافعين في مجتمعك مواجهة مثل هذا النوع من المواقف؟
- تقديم الشكر للجميع على مشاركتهم

قل لليافعين / ات ما يلي

التوازن الغذائي: تناول مجموعة متنوعة من الاطعمة 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

النشاط: الوقت الإجمالي: 80 دقيقة

ماذا تأكل؟ تمرين (حوالي 20 دقيقة)

- اسأل الفتيات عما إذا كان يشعرن بعض الأحيان بالجوع بشكل أكثر هذه الأيام.
- اشرح أن الفتيات في مثل سنك بحاجة إلى نفس القدر من الطعام مثل الفتيان في نفس العمر وإلى قدر أكبر من الطعام من البالغين.
- اطلب من الفتيات الانقسام إلى مجموعات صغيرة مكونة من أربع إلى خمس يافعات لكل مجموعة. أخبري الفتيات أنهن قد يمكنهن استخدام إحدى الصفحات الفارغة في الجزء الخلفي من كتيباتهن لتدوين الملاحظات.
- اقرأي الأسئلة الأربعة على اللوح الورقي (المعدة مسبقاً - راجعي ملاحظات الاستعداد)
- كم عدد الوجبات الرئيسية التي تعتقدين أن الفتاة في عمرك يجب أن تتناولها؟
- كم عدد الوجبات الرئيسية التي تتناولينها كل يوم؟
- متى تأكلين تلك الوجبات الرئيسية؟
- كم عدد الوجبات الخفيفة التي تتناولينها خلال اليوم؟ (مثل الفاكهة بعد المدرسة)
- اشرح التمرين: (ملاحظة: اترك حوالي 10 دقائق للتمرين).



- أجب عن الأسئلة الأربعة المكتوبة على اللوح القلاب ضمن مجموعتك الصغيرة.
- دون الملاحظات واستعدي لعرض إجاباتك على المجموعة.
- عندما تكون جاهز اطلب الى كل مجموعة تقديم إجاباتهم على الأسئلة الأربعة. (ملاحظة: اكتب إجاباتهم على اللوح الورقي مع الأسئلة الأربعة، لا تكتب إجابات مكررة).
- اشكر الجميع على عروضهم التقديمية، ولخص جميع إجابات المجموعات على كل سؤال من الأسئلة الأربعة.
- ذكرى اليافعين/ات أنه خلال فترة البلوغ واليافع/ة، تتغير أجسامهم وتنمو وتنضج كثيرًا. يحتاج هذا النمو إلى مزيد من الطعام ووجبات أكثر تواترًا خلال اليوم.
- اشرح أن لكل فتى/فتاة طبيعة مختلفة. بشكل عام يجب على اليافع/ة في عمرك تناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين خفيفتين على الأقل يوميًا، إذا كان ذلك ممكنًا/ متاحًا.
- اسأل اليافع/ة ما هي الوجبة الصحية؟ استمر في السؤال حتى يشرح العديد من الفتيان/ات أن الوجبة الصحية تتضمن أطعمة الحركة والنمو وال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم .

الإفطار والوجبة الصباحية الخفيفة (حوالي 15 دقيقة)

- تسأل الكثير من اليافعات عما يأكلونه عادة على الإفطار في الصباح؟ (ملاحظة: اكتبى الإجابات على اللوح الورقي المُعد مسبقًا بعنوان "الإفطار").
- اسأل ما هي أهمية تناول الإفطار في الصباح؟ (ملاحظة: شجعي المزيد من اليافعات على الإجابة).
- ناقشي النقاط التالية:
- الوجبة الأولى في اليوم مهمة للغاية. تمنحك الطاقة لاجتياز فترة الصباح وعدم الشعور بالتعب.
- كما أن الإفطار يغذي عقلك مما يجعلك أكثر قدرة على التركيز والتعلم بشكل أفضل.
- وبشكل مثالي يجب أن تحتوي وجبة الإفطار على صنف واحد على الأقل من أطعمة الحركة والنمو.
- ارجعي إلى الإجابات على اللوح القلاب بعنوان "الإفطار". اطرحي أسئلة:
- ما رأيك في أصناف طعام الإفطار في هذه القائمة؟
- هل يمكنك تناول المزيد من أطعمة النمو و/ أو الحركة؟ (ملاحظة: من الممكن أن تكون الفتيات قد جاءت من منازل تعاني من انعدام الأمن الغذائي. عليك توخي الحذر من ذلك عندما تسألين عن وجباتهن).
- قومي بعملية عصف ذهني عن طرق بسيطة يمكن لليافعات الحصول من خلالها على أصناف محلية وبأسعار معقولة من أطعمة الحركة والنمو لوجبة الإفطار. أشركي كل اليافعات في المناقشة. (ملاحظة: أضيفي ذلك إلى اللوح القلاب الخاص بالإفطار، إذا لم يكن موجودا بالفعل).
- اسأل ما إذا كانت أي فتاة تشعر بالجوع قبل الغداء. إذا كان الأمر كذلك، فماذا تأكل؟ (ملاحظة: اكتبى الإجابات على اللوح القلاب بعنوان "وجبات خفيفة").
- إذا كانت هناك من تتناول وجبة خفيفة، فهنئيهن على تناول وجبة خفيفة قبل الغداء.
- اذكرى أن اليافعات في سنهن نشيطات للغاية وينمون كثيرًا. هذا هو السبب في أهمية تناول وجبة خفيفة صغيرة بين وجبة الإفطار والغداء، إذا أمكن ذلك.
- تبادلوا الأفكار حول الأطعمة البسيطة التي يمكن تناولها كوجبة خفيفة. أشركي الكثير من اليافعات في المناقشة. (ملاحظة: اكتبى الإجابات على اللوح الورقي بعنوان "وجبات خفيفة").

- نوهي إلى أن الوجبات الخفيفة الجيدة تشمل أطعمة الحركة والنمو و/ أو تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم . راجعي الأنواع المختلفة من الوجبات الخفيفة، مع إبراز الأطعمة التي لم تذكرها اليافعات. (ملاحظة: أضيفي ذلك إلى اللوح القلاب بعنوان "وجبات خفيفة"، إذا لم يكن موجودا بالفعل).
- (اللين)
- المكسرات المطحونة
- الفاكهة مثل التفاح والفراولة والبرتقال والبطيخ والموز
- ذرة محمصة وذرة مسلوقة
- (قمح - حمص - فاصوليا)
- البطاطا
- تبادل الأفكار حول الطرق التي يمكن لليافعات من خلالها تناول وجبة خفيفة قبل تناول وجبة ما بعد وقت الظهيرة. (ملاحظة: أضيفي هذه الأطعمة إلى قائمة الأطعمة على اللوح القلاب بعنوان "الوجبات الخفيفة". ضعي في الاعتبار وضعهم الاقتصادي. حاولي العثور على أطعمة محلية بسيطة وبأسعار معقولة ومتاحة).

ملحوظة: إذا كانت اليافعات ينتمين إلى منازل فقيرة، فساعدني على تبادل الأفكار حول أطعمة خفيفة بسيطة وبأسعار معقولة. على سبيل المثال، قد تكون الفاكهة من الأشجار أو المكسرات من الخيارات التي يمكن أن تتحملها اليافعات وعائلاتهن.

ذكرني اليافعات بأن الحلوى والبسكويت والمشروبات الغازية هي أطعمة لا تحتوي على عناصر غذائية. ولا تمنحك الطاقة لفترة طويلة. كما أنها ليست صحية للجسم. من الأفضل تناول الفاكهة وشرب الحليب أو الماء.

الغداء ووجبة خفيفة في فترة بعد الظهر (حوالي 10 دقائق)

- أسألي اليافعات عما يتناولنه عادة في وجبة الغداء؟ (ملاحظة: اكتبي الإجابات على اللوح القلاب بعنوان "الغداء").
- بعد مراجعة إجابات اليافعات، أسألي: الآن بعد أن عرفت ما هي أطعمة الحركة والنمو والتعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم ، ما رأيكن في وجبة الغداء التي تتناولونها؟ (ملاحظة: أشركي أكبر عدد ممكن من اليافعات في هذه المناقشة).
- ناقشي أهمية وجبة الغداء:
- بحلول فترة ما بعد الظهر ستكون وجبة الإفطار والوجبات الخفيفة قد استهلكت في الحركة والنمو والتعلم.
- تمدك وجبة الغداء بالطاقة اللازمة مرة أخرى للتعلم واللعب و/ أو القيام بالأعمال المنزلية في فترة ما بعد الظهر.
- يجب أن تحتوي وجبة الغداء على أطعمة الحركة والنمو والتعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم . أنت بحاجة إلى هذه الأطعمة للتحرك والنمو وتعزيز المناعة والتعلم.
- تبادل الأفكار معهن حول طرق بسيطة يمكن لليافعات من خلالها إضافة أطعمة الحركة والنمو والتعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم ، المتاحة محليًا لوجبة الغداء. (ملاحظة: أضيفي ذلك

إلى اللوح القلاب بعنوان "وجبة الغداء". من الممكن أن تكون اليافعات قد جاءت من منازل تعاني من انعدام الأمن الغذائي. ضعي ذلك في الاعتبار).

ملحوظة: إذا كانت اليافعات ينتمين إلى منازل فقيرة، فساعدني على تبادل الأفكار حول أطعمة خفيفة بسيطة وبأسعار معقولة. على سبيل المثال، قد تكون المكسرات المطحونة والبيض وأي خضروات غير مكلفة أو البرتقال من الخيارات التي يمكن أن تتحملها عائلاتهن.

- اسألي: هل تأكلين أي شيء بين وجبة الغداء ووجبة العشاء؟ إذا كان الأمر كذلك، ماذا تأكلين؟ (ملاحظة: ضعي دائرة حول الأطعمة التي يتم تناولها ضمن اللوح القلاب "الوجبات الخفيفة". أضيفي أي صنف من الطعام غير موجود في القائمة).
- اشرحي أن اليافعات في سنهن نشيطات للغاية وينمون. هذا هو السبب في أهمية تناول وجبة خفيفة قبل العشاء، إذا أمكن ذلك.
- استعرضي اللوح القلاب السابق "الوجبات الخفيفة" وذكّري اليافعات بالوجبات الخفيفة الجيدة للحركة والنمو و/أو تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم. قومي بعمل ملخص للوجبات الخفيفة الجيدة التي تتكون من أطعمة الحركة والنمو و/أو تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم.
- تبادلتي الأفكار حول الطرق التي يمكن أن تحصل بها اليافعات على أطعمة للحركة والنمو و/أو تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم متاحة محليًا تصلح كوجبة خفيفة قبل وجبة العشاء. (ملاحظة: ضعي في الاعتبار وضعهم الغذائي. حاولي العثور على أطعمة محلية بسيطة وبأسعار معقولة ومتاحة للعائلات).
- ذكرتي اليافعات بأن الحلوى والبسكويت والمشروبات الغازية ليست من الوجبات الخفيفة الجيدة. اشرحي لهن أن هذه الأطعمة لا تحتوي على عناصر غذائية. لا تمنحك الطاقة لفترة طويلة كما أنها ليست صحية للجسم.

وجبة العشاء (حوالي 10 دقائق)

- ابدئي مناقشة حول ما تأكله اليافعة عادة في وجبة العشاء؟ (ملاحظة: اكتبي الإجابات على اللوح القلاب بعنوان "وجبة العشاء").
- ناقشي النقاط التالية:
- بحلول المساء ستكونين قد قمتي بأعمال كثيرة.
- سوف تحتاجين إلى تناول وجبة جيدة في المساء حتى يتمكن الجسم من النمو والتعافي أثناء النوم.
- من المهم أن تحتوي وجبة العشاء أيضًا على أطعمة للحركة والنمو و/أو تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم.
- راجعي الإجابات على اللوح القلاب بعنوان "وجبة العشاء".
- تبادلتي الأفكار حول تحسين وجبات العشاء. هل هناك أي صنف آخر يمكنك إضافته؟ (ملاحظة: أضيفي أي إجابات على اللوح القلاب بعنوان "وجبة العشاء". عليك مراعاة حقيقة أن بعض اليافعات قد يأتون من منازل تعاني من انعدام الأمن الغذائي).

- ملحوظة: إذا كانت اليافاعات ينتمين إلى منازل فقيرة، فساعدي على تبادل الأفكار حول أطعمة بسيطة وبأسعار معقولة. على سبيل المثال، قد تكون المكسرات المطحونة والبيض وأي خضروات غير مُكلفة أو البرتقال من الخيارات التي يمكن أن تتحملها عائلاتهن.

- اسأل عما إذا كان هناك أي صعوبات في أن تتناول وجبات الإفطار والغداء والعشاء والوجبات الخفيفة التي تمت مناقشتها.
- إذا كان الأمر كذلك تبادلي الأفكار حول الحلول مع اليافاعات حول كيفية التغلب على هذه الصعوبات.
- تقدمي بالشكر لليافاعات على مساهمتهم.
- اسألي ما إذا كان لدى أي منهن أسئلة حول اتباع نظام غذائي جيد لليافاعات في مرحلة النمو.

التحدث إلى الوالدين أو مقدمي الرعاية (حوالي 25 دقيقة)

- قسّمي اليافاعات إلى خمس مجموعات صغيرة.
- تحدثي أو أعطي كل مجموعة صغيرة منهم أحد السيناريوهات الخمسة - سيناريو مختلف لكل مجموعة. (ملاحظة: راجعي الملحق: سيناريوهات لعب الأدوار في نهاية الخطة لهذه الجلسة)
- اطلبي من المجموعات مناقشة كيف سيتحدثن مع والديهن حول الموقف الذي تعرضن له. (ملاحظة: امنحي اليافاعات حوالي خمس إلى ست دقائق للمناقشة).
- عندما تكوني جاهزة قومي بدعوة إحدى المجموعات الصغيرة لوصف السيناريو الخاص بهم وما يمكنهم فعله في الموقف. (ملاحظة: اكتبِي الردود على لوح ورقي جديد).
- عند الانتهاء قدمي الشكر للمجموعة الأولى على عملهم الجيد.
- اسألي: ماذا ستفعل البقية؟ تلخيص الحلول الرئيسية التي تمت مناقشتها. (ملاحظة: أضيفي الإجابات إلى اللوح القلاب).
- اطلبي من مجموعة صغيرة أخرى وصف السيناريو الخاص بهم وما الذي يمكنهم فعله في هذا الموقف.
- اسألي: ماذا ستفعل البقية في هذه الحالة؟
- لخصي أي حلول جديدة تمت مناقشتها والتي تختلف عن المجموعة الأولى. (ملاحظة: أضيفي الإجابات إلى اللوح القلاب).
- تابعي الأمر بالنسبة للمجموعات الصغيرة/ السيناريوهات الثلاثة التالية:
- اطلبي منهن تقديم السيناريو الخاص بهن.
- اطلبي من بقية المجموعة إضافة أي شيء.
- لخصي أي حلول جديدة تمت مناقشتها. (ملاحظة: أضيفي الحلول إلى اللوح القلاب).
- بعد مراجعة اللوح القلاب لخصي كيف يمكن لليافاعات التحدث مع والديهن حول أطعمة الحركة والنمو و/ أو تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم ، والوجبات الصحية حتى تنمو اليافاعات والأخوة والأخوات أقوىاء وبصحة جيدة.

الملخص الختامي: الوقت الإجمالي: 20 دقيقة

- تقدمي بالشكر للجميع على مشاركتهم
- ابدئي مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هي استفادتكم من اجتماع نادي الفتيات اليوم؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعلينه بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- أسألي: كيف ستشاركين ما تعلمتيه مع العائلة والأصدقاء؟
- تحدثي: لديكن دقيقتين لكتابة ما تعلمتم في الكتيب الخاص بكن.
- أسألي: هل لدى أي منكن سؤال؟
- ذكر/ي اليافعات بموعد اجتماع نادي اليافعات القادم. أطلبي منهن إحضار الكتيب الخاص بهن.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الملحق: سيناريوهات لعب الأدوار

- لعب الأدوار # 1: لا يعرف شيئاً عن النظام الغذائي. تقوم والدتك بإعداد وجبات الطعام التقليدية لأن هذا ما تعلمته. إنها لا تعرف شيئاً عن أطعمة الحركة والنمو و/ أو ال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم أو سبب أهميتها.
- لعب الأدوار # 2: المال غير كاف. عندما تخبرين والدتك عن أطعمة " الحركة والنمو وال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم "، تقول إنه لا يوجد ما يكفي من المال لشراء كل هذه الأطعمة وخاصة أطعمة ال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم .
- لعب الأدوار # 3: امتلاء المعدة كافي. بعد أن تحدثت مع والديك عن أطعمة الحركة والنمو و/ أو ال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم ، يقولون إن امتلاء المعدة يكفي.
- لعب الأدوار رقم 4: الفتيات هن آخر من يأكل. والدتك تفعل ما تعلمته دائماً. تقول إن الفتيات يجب أن يأكلن بعد أخيهن وأبيهم. يوافق والدك ذلك الرأي.
- لعب الأدوار # 5: عدم فهم أطعمة ال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم تحتوي الوجبات التي تقدمها عائلتك دائماً على مجردة وبعض أطعمة النمو. غالباً ما تغيب أطعمة ال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم . كيف تتحدثين مع والديك حول أهمية تواجد أطعمة الحركة والنمو وال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم في وجبة طعام؟

الجلسة رقم 16: أنا أحب التمرين!

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:
- شرح دور النشاط البدني في الصحة والرفاهية العامة وذكر اثنين على الأقل من فوائده على الجسم أو المشاعر أو العلاقات مع الآخرين.

إجمالي الوقت: 2 ساعة

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تلوين
- كرة قدم أو معدات رياضية للعب في الخارج إذا سمح الوقت بذلك

ملاحظات الإعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات وتعرف على المحتوى وكيفية تقديمه
- إذا كان هناك ميسران ، قسّم الأنشطة التي ستيسرها
- اقرأ قصة هذه الجلسة وكن مستعداً لمناقشتها

خطة الجلسة:

الترحيب²⁸: إجمالي الوقت - 20 دقيقة

- قم بالترحيب بالعودة إلى نادي اليافعين واشكر الجميع على قدومهم
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص سؤال من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين؟
- قم بإجراء تمرين تنشيطي
- قسّم اليافعين إلى مجموعات صغيرة من 5 إلى 6 أشخاص في كل مجموعة
- اجعل كل مجموعة تقف في دائرة

²⁸ من: التحالف الدولي لفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز. 100 طريقة لمجموعات الطاقات: ألعاب لاستخدامها في ورش العمل والاجتماعات والمجتمع

- اطلب الى اليافع أن يمد يده عبر الدائرة ويمسك بيدي شخصين مختلفين يقفان على الجانب الآخر
- قل لليافع ألا يمسك بيد الشخص الذي بجانبه
- بمجرد أن يمسك الجميع أيديهم ستتشكل لديك الآن عقدة بشرية
- لا تتركوا أيدي بعضكم البعض
- مهمتكم هي فك العقدة دون التخلي عن أيدي بعضكم البعض
- خذوا وقتكم وتأكدوا من أن لا أحد يلوي ذراعه بطريقة تؤلمه
- بمجرد أن تنتهي المجموعات من فك عقدها البشرية، اسأل: كيف بدى التمرين؟

وقت القصة: إجمالي الوقت – 20 دقيقة

اقرأ القصة التالية:

- الراوي: سلمى ورغد نشيطات جدًا. تعمل بنات العم في الخارج بجد طوال اليوم في الأعمال المنزلية. لكنهن أيضًا يجدن وقتًا للعب
- سلمى: لقد انتهينا تقريبًا من تنظيف المجمع الآن. ماذا سنفعل بعد ذلك؟
- رغد: يجب أن نلعب
- سلمى: نعم، لنلعب حتى تعود ماما. [بحماس]
- رغد: هذا جارنا، لا بد أنه سيخرج للعب
- سلمى: (تنادي) مرحبًا، إلى أين أنت ذاهب؟
- الجار الصبي: أنا ذاهب إلى الملعب. لم؟ ماذا تفعلن يا بنات؟
- رغد: نحن ننتهي من الأعمال المنزلية المعتادة. هل ستلعب؟
- الجار الصبي: نعم! لدينا مباراة كرة قدم مع اليافعين /ت من أعلى التل. يجب علينا التغلب عليهم هذه المرة
- رغد: [ممازحة] يجب أن تأخذني للعب أيضًا
- الجار الصبي: ماذا؟! فتاة تلعب كرة القدم؟! كرة القدم ليست للفتيات! إنه شيء يخص الفتيان. [يلوذ بالفرار]
- سلمى: هذا ليس صحيحًا! آخر مرة سمعت فيها عن فريق الفتيات المسمى "المنتخب الوطني"
- رغد: هناك فريق وطني للفتيات؟ يجب أن يكون هذا كذب
- سلمى: كلا، هذا صحيح، لقد سمعته في الراديو
- رغد: هذا يبدو ممتعًا! لكن في الوقت الحالي نحن شخصان فقط، لذلك ... دعينا نلعب ألعابًا أخرى
- سلمى: مثل الغميضة
- رغد: لا أعرف. أنا فقط أريد أن ألعب. ستعود والدتك إلى المنزل قريبًا وقد تمنعنا من اللعب. دعينا نستغل وقت فراغنا. ما الضرر في ذلك؟ لقد قمنا بواجبنا بالفعل.
- سلمى: أجل، ماذا عن الغميضة إذن؟
- رغد: كلا ليست هذه اللعبة! هيا نركض. من الذي سوف يلمس تلك الشجرة أولاً؟
- سلمى: هذا ليس عدلاً، حتى أنك تغلبت على بعض الفتية في صفنا. أنت دومًا تفوزين. أفضل الرقص مثل آخر مرة
- رغد: تعالي! إنها مجرد لعبة للمتعة وليست منافسة. 1، 2، 3 انطلق [تهرب ضاحكة]

- الراوي: هناك طرق عديدة للحصول على عضلة قوية وممارسة الرياضة. مثل معظم الفتيات تقوم سلمى ورغد بعمل مهم لأسرهما، كما أنهنّ يحببن الرقص والجري واللعب. كيف تبقى الفتيات في مجتمعك نشيطات؟
- قل: لنتحدث عما حدث في القصة
- اطرح الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ماذا يحدث في القصة؟
- ما مدى شيوع هذا بالنسبة للليافعات في مجتمعنا؟
- اشكر الجميع على مشاركتهم

النشاط 29: إجمالي الوقت - 50 دقيقة

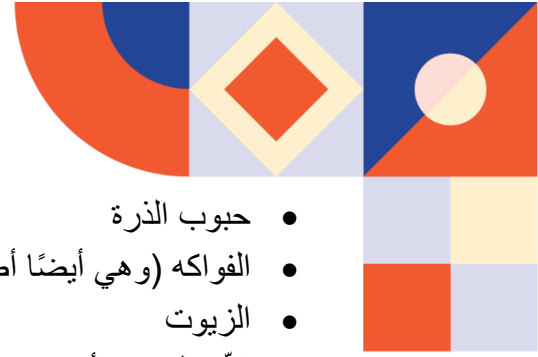
النشاط البدني (حوالي 25 دقيقة)

- اشرح أن الليافعين في سنهم نشيطون بدنيًا طوال الوقت - حتى دون التفكير في ذلك
- قم بإشراك الليافعين في مناقشة حول الأشياء المادية التي يفعلونها في المدرسة. اطرح الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة لبدء المناقشة:
- اسأل عن أنواع الألعاب التي يلعبونها في المدرسة وأثناء الاستراحة وبعد المدرسة
- اسأل عما إذا كانوا يمارسون أي رياضة في المدرسة أو بعد المدرسة
- هنئ الليافعين على نشاطهم الشديد
- اسأل الليافعين عما إذا كانوا نشيطين بدنيًا في المنزل. إذا كان الأمر كذلك، فكيف ذلك؟ ما هي الأنشطة البدنية التي يقومون بها؟
- استمع إلى ما يخبرك به الليافعون، ثم اسأل عن أي من الأنشطة التالية التي لم يذكرها الليافعون. كم شخصاً منكم يقوم بهذه الأنشطة؟
- الجري في الخارج
- القفز
- الرقص
- رعاية الماعز والأغنام
- تنظيف المنزل
- الذهاب إلى السوق
- رعاية الأشقاء الصغار
- لعب الغميضة
- تربية قطيع حيوانات
- اشرح أن كل هذه الحركة والنشاط البدني يقوي جسمك
- اسأل عن متطوع. (ملاحظة: ستحتاج إلى بعض المساحة بالخارج للعب للقيام بهذا التمرين.)
- عندما يكون المتطوع جاهزًا، اشرح التعليمات الخاصة بلعبة المطاردة:
- عندما أقول "انطلق" سيبدأ المتطوع في مطاردتك جميعاً
- يجب أن تحاول ألا يلمسك المتطوع
- إذا لمس المتطوع شخصاً ما فسيقول "ضع علامة، أنت هو"
- الشخص الذي تم وضع علامة عليه يصبح المطارد

- يجب على المطارد الركض ووضع علامة على شخص آخر في المجموعة
- قل "انطلق" واطلب الى المتطوع مطاردة اليافاعين
- حفز اليافاعين على الجري وتجنب الوقوع! (ملاحظة: أوقف اللعبة بعد حوالي 5 إلى 10 دقائق)
- عند الانتهاء اطلب الى اليافاعين الجلوس في دائرة

المناقشة (حوالي 25 دقيقة)

- قل: لقد كان من الممتع مشاهدة مدى سرعة جري المطاردين والمتحركين
- ناقش اللعبة واسأل الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- كيف شعرت أن تكون المطارد؟
- ما هو شعورك عند مطاردتك؟
- من الذي تم القبض عليه؟ من الذي لم يتم القبض عليه؟
- اسأل من استمتع بلعب اللعبة؟ إذا كان الأمر كذلك، لماذا؟
- واصل المناقشة بطرح الأسئلة التالية:
- ما الذي استمتعت به في اللعبة؟
- عندما كنت تجري، كيف شعرت؟
- كيف يمكنك التأكد من اللعب مثل هذا كل يوم؟
- اشرح أن اليافاع/ة في عمرك يحتاج إلى قدر كبير من التمارين البدنية حتى يتمتع بصحة جيدة ويشعر بالراحة
- اسأل لماذا يعتبر من المهم ممارسة الرياضة والاستمتاع؟
- استمع إلى ما يخبرك به اليافاعون. أضف أيًا مما يلي إذا لم يتم ذكره:
- اليافاعين الذين في سنكم تنمو لديهم عضلات أقوى. تحتاج هذه العضلات إلى تمرين لتنمو (وكذلك أطعمة النمو)
- يحتاج اليافاعون في سنك إلى الاستمتاع، حيث يساعد هذا في قلب المزاج
- يجلب المرح الدم إلى الدماغ ويساعدك على التعلم
- ممارسة الرياضة البدنية والمرح يساعدان أيضًا في الحفاظ على صحتك
- قل: يبدو بعض اليافاعين منكم متعبًا قليلاً من اللعبة. لماذا قد تكونوا متعبين؟
- استمع لما يقوله اليافاعون. إذا لم يتم ذكر ما يلي، اشرح أن الجسم يحتاج إلى الطاقة والغذاء لينشط ويتحرك
- اسأل عن نوع الطعام الذي يحتاجه الجسم ليكون نشيطاً؟ (ملاحظة: استمر في السؤال حتى يقول أحدهم أطعمة الحركة.)
- اسأل عن بعض الأطعمة التي يمكنهم تناولها لتحافظ على نشاطهم وصحتهم. (ملحوظة: استمر في السؤال حتى يقول اليافاعون أن الأطعمة النشوية مثل الحبوب والمجدرة والأرز وما إلى ذلك هي أطعمة حركة جيدة)
- لخص ما يلي: الأطعمة الجيدة التي يجب أن يأكلها اليافاعون هي:
- الحبوب
- الخبز



- حبوب الذرة
- الفواكه (وهي أيضاً أطعمة تالقة)
- الزيوت
- ذكر اليافعين أنه عندما يتحركون وينشطون فإنهم يقومون بتمرين عضلاتهم
- اسأل ما هي بعض الأطعمة لبناء العضلات؟ (ملاحظة: استمر في السؤال حتى يقول اليافعون أن المنتجات الحيوانية و / أو البقوليات تعتبر أطعمة جيدة للنمو.)
- لخص ما يلي: الأطعمة الجيدة التي يجب أن يأكلها اليافعون هي:
- الكبد والدجاج ولحم الماعز واللحم البقري والبيض
- الحليب والجبن
- العدس والفاول
- اسأل اليافعين عما إذا كان لديهم أي أسئلة

الختام: إجمالي الوقت – 20 دقيقة

- اشكر الجميع على مشاركتهم
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هو هدفك من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اسأل عن الطرق التي يمكن لليافعين فيها أن يلعب ويمارس الرياضة كل يوم؟ (ملاحظة: شجع على مناقشة هذا الأمر من قبل العديد من اليافعين.)
- اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمته في الكتيب الخاص بك
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- ذكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم واطلب إلى هم إحضار الكتيب الخاص بهم
- اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الجلسة رقم 17: الوقاية من فقر الدم

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:
- تعريف ما هو فقر الدم ولماذا يمكن أن يصاب به اليافعين ويكثر عند اليافعات.
- وصف الأطعمة الغنية بالحديد.
- وصف ثلاث طرق للوقاية من فقر الدم.

الوقت الإجمالي: ساعتين

المواد اللازمة:

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

ملاحظات الاستعداد:

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

خطة الجلسة:

الترحيب بالحاضرين: الوقت الإجمالي: 20 دقيقة

- الترحيب باليافعين مرة أخرى في نادي اليافعين. واشكرهم على الحضور.
- اسأل: هل لدى أي منهم أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين.
- اطلب إلى اليافعين أن يصطفوا على شكل دائرة.
- اطلب إلى أحدهم في الدائرة التطوع لبدء النشاط.
- اطلب إلى أحد المتطوعين أن يقول:
- اسمه/ اسمها.
- نوع طعام يبدأ بالحرف الأول من اسمه.
- ما هي مجموعة الطعام التي ينتمي إليها العنصر الغذائي – حركة أم نمو أم تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم؟

- بمجرد أن يذكر المتطوع اسمه وصنف من الطعام أسأله عما إذا كان قد وضع الطعام في مجموعة الطعام الصحيحة.
- إذا لم يكن كذلك شجع المتطوع على تخمين مجموعة الطعام مرة أخرى. يجب أن تستمر حتى تصف المجموعة الغذائية الصحيحة.
- كرر التمرين حتى يذكر كل يافع في الاجتماع اسمه، ونوع الطعام الذي يبدأ بالحرف الأول من اسمه/ اسمها، والمجموعة الغذائية الصحيحة التي ينتمي إليها الطعام.
- اسأل اليافعين /ات عما تعلموه من اللعبة.

النشاط: الوقت الإجمالي: 60 دقيقة الحديد وفقر الدم (حوالي 20 دقيقة)

- اشرح أننا سنتحدث اليوم عن مرض يمكن أن تصاب به اليافعات والنساء.
- اذكر أن هناك عنصرًا في الطعام الذي نتناوله يسمى الحديد. يساعدنا الحديد على النمو بقوة وأن نتمتع بصحة جيدة.
- ناقش أهمية عنصر الحديد:
- يساعد الحديد في نقل الأكسجين الذي نتنفسه إلى جميع أجزاء الجسم.
- يحتاج الجسم إلى الأكسجين ليعمل ويفكر ويهضم الطعام الذي نتناوله، والأهم من ذلك حتى نتحرك.
- عند عدم توفر ما يكفي من الحديد ما يكفي من الحديد لحمل الأكسجين فإننا نشعر بالغيثان والتعب.
- ناقش التالي:
- ينمو اليافعون بسرعة كبيرة. إنهم ينمون عضلات أكبر وعظامًا أطول وينضجون بسرعة. يحتاج الجسم إلى المزيد من الطعام والعناصر الغذائية لينمو بسرعة كبيرة.
- في كثير من الأحيان لا يتم تناول ما يكفي من الأطعمة الغنية بالحديد خلال هذه المرحلة من النمو. يمكن أن يسبب ذلك نقص الحديد.
- كما تفقد الفتيات الدم مرة في الشهر خلال فترة الحيض. عندما يفقدن الدم، يمكن أن يفقدوا أيضًا الحديد الموجود في الدم.
- اشرح لليافعات اللاتي ينمون بسرعة ويفقدن الدم بسبب الحيض، ولا يأكلن ما يكفي من الأطعمة الغنية بالحديد، أنه يمكن أن يصبن بحالة تسمى فقر الدم الناجم عن نقص الحديد.
- ابدأ مناقشة حول فقر الدم. تتضمن بعض الأسئلة المفيدة؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على التحدث عما يعرفونه.)
- ماذا تعرف عن فقر الدم؟
- ماذا سمعت عن فقر الدم؟
- هل سبق لك أن عرفت شخصًا مصابًا بفقر الدم؟ إذا كان الأمر كذلك، فماذا حدث له.
- كيف تعرف أنها مصابة بفقر الدم؟
- راجع النقاط الرئيسية حول فقر الدم:
- يحدث فقر الدم عادة بسبب نقص الحديد في الدم. يحتاج دمك إلى الحديد لامتصاص الأكسجين الذي تتنفسه.
- هناك أسباب عديدة لفقر الدم، ولكن السبب الرئيسي هو عدم وجود ما يكفي من الحديد في الدم بسبب النظام الغذائي القاصر. وهذا ما يسمى بفقر الدم الناجم عن نقص الحديد.



- يمكن الوقاية من فقر الدم إذا كنت تأكل الكثير من أطعمة النمو وال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم الغنية بالحديد.
- اسأل: ماذا يحدث عندما تكون مصابًا بفقر الدم؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على الإجابة، خاصة أولئك الذين يعرفون شخصًا مصابًا بفقر الدم).
- ناقش الأعراض الرئيسية لفقر الدم:
- الشعور بالتعب والاعياء
- ضيق في التنفس
- وجه شاحب، راحة اليد شاحبة
- تسارع دقات القلب
- الصداع
- وضح أن الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بفقر الدم هي إجراء اختبار في المركز الصحي. يمكن أن يكون الاختبار بسيطًا مثل وخز الإصبع لمعرفة ما إذا كنت مصابًا بفقر الدم.
- اسأل عما إذا كان هناك أي أسئلة حول فقر الدم الناجم عن نقص الحديد.

أطعمة تعزز المناعة الغنية بالحديد (حوالي 10 دقائق)

- اشرح أن الناس يحصلون على الحديد من الطعام الذي يأكلونه. يجيد الجسم عملية تخزين الحديد في الدم، لكن لا يزال يتعين علينا تجديد الحديد كل يوم.
- اسأل عن المجموعات الغذائية التي تحتوي على الحديد؟ (ملاحظة: شجع الكثير من اليافعين على الإجابة).
- إذا لم يتم التطرق لذلك فعليك شرح أن الحديد موجود غالبًا في العديد من أطعمة النمو. تحتوي بعض أطعمة الحركة وال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم أيضًا على بعض الحديد.
- اسأل أي أطعمة نمو تحتوي على قدر أكبر من الحديد؟ (ملاحظة: شجع اليافعين على الإجابة).
- ناقش هذه النقاط الرئيسية حول أطعمة النمو الغنية بالحديد:
- تحتوي المنتجات الحيوانية مثل لحم البقر والكبد والدجاج والماعرز والأسماك والبيض على نسبة عالية من الحديد.
- حتى إذا كنت تأكل القليل من هذه المنتجات الحيوانية، فستحصل على أفضل مصدر للحديد.
- وغيرها من أطعمة النمو التي تحتوي على الحديد هي العدس والفاصوليا. لكن هذه الأطعمة لا تحتوي على الكثير من الحديد مثل الأطعمة الحيوانية.
- لا يعد الحليب مصدرًا جيدًا للحديد.
- اسأل عن أطعمة ال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم التي تحتوي على أكبر قدر من الحديد؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على الإجابة).
- لخص هذه النقاط الرئيسية حول أطعمة ال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم الغنية بالحديد:
- تعد الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة، مثل السبانخ واللفت مصادر جيدة للحديد.
- الحمضيات تحتوي على فيتامين ج يساعد على امتصاص الحديد.
- على الرغم من أن الفواكه، وخاصة الحمضيات، لا تحتوي على الحديد إلا أنها تحتوي على فيتامين يضاعف امتصاص الحديد إذا كنت تأكل الفاكهة مع الوجبات.
- لا تزال أطعمة النمو هي أفضل مصدر للحديد في النظام الغذائي.
- اسأل عن الأطعمة التي تحتوي على الحديد؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على الإجابة).

- إذا لم يتم ذكر ذلك، اشرح أن معظم أطعمة الحركة لا تحتوي على الكثير من الحديد. إن تناول المجردة المصنوع من العدس طريقة ممتازة للحصول على الحديد.
- ذكر اليافعين أنه حتى لو كان العدس والفول والأطعمة ذات الأوراق الخضراء الداكنة لا تحتوي على الكثير من الحديد، إذا تناولت الفاكهة، وخاصة الحمضيات مع الوجبات فسوف تضاعف كمية الحديد التي تمتصها من الطعام.
- اسأل ما إذا كان لدى أي شخص أسئلة حول الأطعمة التي تحتوي على الحديد.

أسباب أخرى تسبب فقر الدم (حوالي 10 دقائق)

- اشرحي أن نقص الحديد في النظام الغذائي هو السبب الرئيسي لفقر الدم. لكن هناك أسباب أخرى لفقر الدم نجدها في الأردن.
- اسألي ما هي الأسباب الأخرى لفقر الدم التي سمعت عنها؟ (ملاحظة: شجع على مناقشة الأسباب الأخرى المحتملة لفقر الدم).
- إذا لم تتطرق اليافعات لذلك، اشرحي أنه بالنسبة لليافعات والنساء يمكن أن يكون أحد أسباب فقر الدم هو الحيض، وخاصة الحيض الغزير.
- اذكرى أنه عندما تحيض الفتيات والنساء يفقدن الدم. يحتوي الدم على الحديد. لهذا السبب تحتاج الفتيات اليافعات والنساء إلى اتباع نظام غذائي صحي جيد مع الكثير من أطعمة النمو.
- اشرحي إلى أن غزارة الحيض تؤدي إلى فقر الدم. على كل حال لا تعاني معظم الفتيات اليافعات من غزارة الحيض.
- اسألي عن الأمراض التي قد تسبب فقر الدم. (ملاحظة: شجعي الكثير من اليافعات على الإجابة، إذا تمكنوا من ذلك).
- اذكرى أنه يمكن أن تسبب العدوى أيضاً فقر الدم. من يمكنها إخبارنا بنوع العدوى التي تسبب فقر الدم؟
- إذا لم يتم ذكر ذلك، ناقشي أنواع العدوى الرئيسية التي تساهم في فقر الدم:
- يمكن للعدوى المعوية التي تسبب الإسهال أن تؤدي إلى فقر الدم. الإسهال يمنع امتصاص الحديد من الطعام.
- الالتهابات المعوية التي تسببها الطفيليات، مثل الديدان، تقلل من قدرة الأمعاء على امتصاص الحديد. هذه الالتهابات الطفيلية تسبب فقر الدم.
- اسألي إذا كان لدى أي منهن أسئلة.

الوقاية من فقر الدم غير المرتبط بالنظام الغذائي (حوالي 30 دقيقة)

- اشرح أن الأمراض المعدية يمكن أن تسبب فقر الدم، لكن يمكن الوقاية منها.
- اسأل اليافعين عما يعرفونه عن الأمراض المعدية وكيفية الوقاية منها. ماذا سمعوا عن ذلك؟
- اسأل عن طرق تجنب الإصابة بالالتهابات المعوية. ماذا تعرف وماذا سمعت عن كيفية الوقاية من الالتهابات المعوية؟
- وإن لم يذكر ذلك فقل: إن غسل اليدين بالماء والصابون أفضل طريقة لتجنب الإصابة بالالتهابات المعوية.
- اسأل ما هي الأوقات الثلاثة الرئيسية لغسل يديك دائماً؟ ابدأ مناقشة حول الأوقات الرئيسية الثلاثة لغسل اليدين.
- إذا لم يتم ذكر ذلك، ناقش الأوقات الرئيسية الثلاث التي يجب أن يغسل فيها اليافعون أيديهم دائماً:



- الطهي
- قبل تحضير الطعام أو الطهي. يضمن ذلك عدم تلوث طعامك قبل تناوله.
- تناول الطعام
- قبل تناول وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة مباشرة. توجد جراثيم على يديك. يمكن أن تنتقل الجراثيم إلى الطعام، ثم إلى فمك، ثم إلى الأمعاء.
- قبل إطعام طفل صغير مباشرة حتى لا تنتقل الجراثيم إلى طعام الطفل.
- استخدام المراحيض
- بعد استخدام المراحيض أو أخذ قسط من الراحة. ربما تكون قد تلوثت يديك بالفضلات أو لمست شيئاً به فضلات. تحتوي الفضلات على جراثيم ضارة تسبب الطفيليات والالتهابات المعوية.
- بعد مساعدة طفل صغير على التنظيف بعد قضاء حاجته. قد يكون يترك ذلك آثار بول أو براز على يديك. يحتوي البراز والبول على جراثيم ضارة.
- ناقشي طرقاً أخرى لتجنب الإصابة بالالتهابات المعوية التي تسببها الطفيليات؟
- ارتدي دائماً أحذية أو صندلاً عندما تكون بالخارج.
- اغلي أو عالج مياه الشرب واطرئها مغطاة. استخدمني أواني نظيفة للحصول على الماء النظيف.
- اغسلي يديك مباشرة قبل تناول الطعام.
- اشرحي أنه يجب على اليافعات ممارسة النظافة الجيدة وتناول وجبات صحية. بهذه الطريقة سوف يكبرون بصحة جيدة وقوة ويتفادون الإصابة بفقر الدم حالياً وعندما يكبرن.
- وضحى أنه أثناء فترة الحيض عادة ما يكون الحيض خفيفاً ومن غير المحتمل أن يسبب فقر الدم، إلا إذا كان النزيف غزيراً جداً. إذا حدث هذا فمن الضروري الذهاب إلى العيادة الصحية على الفور.
- ذكرى الجميع أن اتباع نظام غذائي منخفض الحديد لا يزال هو السبب الرئيسي لفقر الدم. لذا عليك تناول الكثير من أطعمة النمو وال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم .
- أكدي أنه من المهم أيضاً حماية نفسك من العدوى لمنع الإصابة بفقر الدم.
- اسألي إذا كان لدى أي منهن أسئلة؟

الملخص الختامي - الوقت الإجمالي: 20 دقيقة

- تقدمي بالشكر للجميع على مشاركتهم
- ابدئي مناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هي استفادتكم من اجتماع أولياء الأمور اليوم؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعلينه بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اسألي: كيف ستشاركون ما تعلمتته مع العائلة والأصدقاء؟
- تحدثي إليهن: خلال دقيقتين يمكنكن كتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكن.
- اسألي: هل لدى أي منكن سؤال؟
- ذكرى اليافعات بموعد الاجتماع القادم لنادي اليافعات. أطلبي منهن إحضار الكتيب الخاص بهن.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الجلسة رقم 18: تعاطي المواد المخدرة

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:
- شرح كيف يؤثر تعاطي المواد المخدرة على السلوكيات
- وصف عواقب تعاطي المواد المخدرة
- وصف الأفكار الخاطئة والحقائق حول تعاطي المواد المخدرة
- تطوير المهارات لرفض ضغط الأقران واتخاذ القرارات المتعلقة بتعاطي المواد المخدرة
- تعلم مهارة جديدة للتحكم في الضغط النفسي

الوقت الإجمالي: ساعتين

المواد اللازمة:

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

ملاحظات الاستعداد:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات، بما في ذلك الملحق. كن على دراية تامة بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام الألواح الورقية. ابحث عن موقع به لوضع لوح الورق بحيث يمكنك الكتابة عليه ونشر ألواح الورق.
- قم بتسمية لوح ورقي بـ "أسباب استخدام الأشخاص للمواد المخدرة والكحول"
- قم بتسمية لوح ورقي بـ "مواجهة تعاطي المواد المخدرة من قبل أحد الأصدقاء".

خطة الجلسة:

- التجمع: الوقت الإجمالي: 20 دقيقة
- الترحيب باليافعين مرة أخرى في نادي اليافعين. وشكرهم على الحضور.

- أسأل: هل لدى أي منهم أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين.
- قسم اليافعين إلى ثلاث فرق. يجب على كل فريق أن يجد ثلاثة أشياء مشتركة مثل الموسم المفضل في العام والملابس التي يرتدونها والطعام المفضل وما إلى ذلك. ذكرهم بالوقوف على مسافة مترين فيما بينهم.
- سيقوم لاعب واحد بتقديم الفريق ومشاركة الأشياء الثلاثة المشتركة بينهم.
- يمكنك إضفاء لمسة على اللعبة عن طريق مطالبة اليافع الذي يلقي بالمقدمة أن يستخدم صوت مثل مضيف البرامج الحوارية.

النشاط: الوقت الإجمالي: 80 دقيقة

تقييم مخاطر تعاطي المواد المخدرة والكحول (حوالي 30 دقيقة)

- في البداية شرح تعريف الإدمان: رغبة قهرية لاستخدام مواد (مواد مخدرة، كحول، أدوية) أو ممارسة سلوكيات معينة مثل: الإنترنت، ألعاب، التدخين، رغم علمهم بالعواقب 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: مخدرة، 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 احتمالا لطلب الرعاية الصحية الخاصة بهم.
- لكن الزمن يتغير وهناك ضغوط أكثر من أي وقت مضى على الفتيات والنساء للشرب والتدخين وتعاطي المواد المخدرة . في الواقع تقوم الشركات أحياناً بالإعلان عن النساء وكأنهن يستخدمن هذه المواد، فهن أكثر تطوراً وتمكناً! هل رأيت أي إعلانات مثل هذه؟
- لنفترض أن المواد المخدرة والكحول مواد كيميائية. عندما يضع شخص ما هذه المواد الكيميائية في أجسامهم، إما عن طريق التدخين أو الحقن أو الاستنشاق أو الشرب أو تناولها، فإنها تتدفق داخل نظام الاتصال في الدماغ.
- الكحول الذي لا يتم قبوله في الغالبية العظمى من الأماكن، هو أيضاً دواء مهم يجب إدراكه. كما أنه يتسبب في مشاعر الفرح والسرور، على الأقل في البداية. حيث يتم قمع الكبت وأجزاء الدماغ التي تقلق بشأن الضغط النفسي وعدم الراحة. بعد نقطة معينة تتغير الأشياء ويصبح الناس متعبين وكثيرو الجدل ويصيبهم الحزن والبكاء وما إلى ذلك. ويعتمد ذلك على مقدار ما يشربون من الكحول، في اليوم التالي لا يمكنك المشي أو التحدث أو تذكر الأشياء أيضاً. هذه كلها علامات على أن الكحول سام!
- لنفترض أنه على الرغم من أن الأدوية الموصوفة غير قانونية إلا أنه إذا لم يتم وصفها لك فمن غير القانوني تناولها. إنها فئة هامة أخرى من المواد المخدرة التي تسبب الأذى للشباب.
- أخبرهم أن هذا يتعلق كثيراً بالعلوم. ولكن ما هي بعض الأسباب التي تعرفها عن تعاطي الأشخاص للمواد المخدرة والكحول؟
- اكتب الأسباب التي يتوصل إليها اليافعون على اللوح الورقي. إذا لم تتم تغطية هذه الأسباب فتأكد من تضمينها:



- استغلال الشركات لشراء السجائر والكحول
- الرد على المشاعر غير المريحة
- تناول الأقران والوالدين لهذه المواد
- ارتباط تعاطي المواد المخدرة والكحول بالنضوج أو كطقوس العبور من المرحلة
- آلية للتكيف خلال فترات ضغوط المجتمع أو الأسرة (مثلما حدث أثناء وباء كورونا-19)
- عندما يحتاج الشخص إلى المواد المخدرة فقط ليشعر بأنه طبيعي فهذا تأثير يُعرف باسم التبعية.
- اسأل ما هي الأمثلة على الآثار الضارة التي قد يتعرض لها شخص ما نتيجة تعاطي المواد المخدرة أو الكحول؟ (ملاحظة: شجع على مناقشة كيفية الضغط على اليافعين، أو مطالبتهم بفعل أشياء لا يريدون القيام بها، أو تعرضهم للجرائم التي تنتج عن حقيقة أن العديد من المواد المخدرة غير قانونية، قد يتأثرون بفعل أشياء ليست جيدة بالنسبة لهم وقد يخضعون لتأثير الآخرين أو قد ينفقون الكثير من المال الذي لا يمتلكونه).
- اكتب هذه الآثار الضارة على اللوح الورقي.
- لخص أنواع الضرر مع إبراز ما لم يذكره اليافعون من قبل. الأهم من ذلك هو أن كل الأشياء التي نأملها ونخطط لها في حياتنا يمكن أن تتأثر بتعاطي هذه المواد واستخدامها بشكل سيء.
- لنفترض في المرة الأولى التي يتعاطى فيها الشخص المواد المخدرة ، عادة ما يكون خيارًا يتم تشجيعه غالبًا من قبل أقرانه، أو من خلال ارتباط هذه الأدوية بكونها "رائعة" وشائعة وما إلى ذلك.
- ما هي بعض الأساليب التي قد يقاوم بها الشخص ضغط الأقران؟ اسأل اليافعين عن أفكارهم وكتبها على اللوح الورقي. تأكد من تضمين هذه الأفكار:
- انظر في عيني الشخص وقل "لا" بصوت مهذب ولكن واضح وحازم.
- اقترح شيئًا آخر للقيام به.
- ابتعد عن الموقف.
- ابحث عن شيء آخر لتقوم به مع الأصدقاء الآخرين.
- تجنب الأقران الذين تعرف انهم يستخدمون أو يبيعون المواد المخدرة ، إذا كنت تعتقد أنه سيكون من الصعب عليك مقاومتها.
- تعاطي المواد المخدرة يكلف الكثير، ويمكن أن يدفعنا للقيام بأشياء لا تعكس دائمًا القرار الصحيح، ويمكن أن تضر بصحتنا. هذا صحيح حتى عندما يستهلك شخص ما بشكل معتدل ويكون قادرًا على الاستمرار في نسقه الطبيعي.
- يمكن أن يؤدي تعاطي المواد المخدرة المتكرر إلى تغيير الدماغ، مما يدفع الشخص إلى البحث عن المواد المخدرة وتعاطيها مرارًا وتكرارًا على الرغم من الآثار السلبية مثل السرقة أو فقدان الأصدقاء أو المشكلات العائلية أو المشكلات الجسدية أو العقلية الأخرى الناتجة عن تعاطي المواد المخدرة . هذا هو الإدمان.
- يمكن أن يجعل تعاطي المواد المخدرة أيضًا من الصعب على شخص ما التركيز على التعامل مع الضغوط المهمة وإيجاد حلول للتحديات في حياتهم (على سبيل المثال إدارة الاضطرابات الناجمة عن كوفيد-19)

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

- تحدث: أنه من الأفضل تجنب تعاطي المواد المخدرة أو الكحول. هل يمكنك التفكير في أي أمثلة على الاستخدام المسؤول للمواد المخدرة بين البالغين في مجتمعك؟ ما الذي يجعل هذا الاستخدام يبدو "مسؤولاً" في رأيك؟
- اسأل: ما هي العلامات التي يظهرها الأشخاص عند استخدامهم أو تعاطيهم للمواد المخدرة أو الكحول؟ شجع المناقشة على أساس تجارب اليافعين.
- تحدث: أن الإدمان يمكن أن يحدث في أي عمر، لكنه يبدأ عادة عندما يكون الشخص صغيراً. إذا استمر الشخص في تعاطي المواد المخدرة على الرغم من العواقب الوخيمة فقد يصبح مدمناً. من المهم بالنسبة لهم التحدث إلى شخص بالغ موثوق به أو أخصائي طبي حول هذا الموضوع - قد تكون صحتهم ومستقبلهم على المحك.
- هل أخبرك الأصدقاء أو العائلة أنك تتصرف بشكل مختلف دون سبب واضح - مثل التصرف بغرابة أو التعب أو الاكتئاب بشكل متكرر أو العدائية؟ يجب أن تستمع وتساءل نفسك ما إذا كانوا على حق - وأن تكون صادقاً مع نفسك. قد تكون هذه التغييرات علامة على أنك تنمادي في مشكلة متعلقة بالمواد المخدرة. يتجاهل الآباء أحياناً مثل هذه العلامات معتقدين أنها جزء طبيعي من سنوات اليافع /ة.
- أنت فقط تعرف على وجه اليقين ما إذا كنت تواجه مشكلة بسبب استخدامك للمواد المخدرة. فيما يلي بعض العلامات الأخرى:
- قضاء الوقت مع أصدقاء مختلفين
- عدم الاهتمام بمظهرك
- الحصول على درجات أسوأ في المدرسة
- الغياب عن الفصول الدراسية أو التغيب عن المدرسة أو العمل
- فقدان الاهتمام بأنشطتك المفضلة
- الوقوع في مشاكل في المدرسة أو العمل أو مع القانون
- عادات مختلفة في الأكل أو النوم
- وجود المزيد من المشاكل مع أفراد الأسرة والأصدقاء
- تحدث بأن الإدمان لا يقتصر على نوع خاص من الأشخاص. يمكن أن يحدث ذلك لأي شخص.

التصدي لتعاطي أحد الأصدقاء للمواد المخدرة (حوالي 30 دقيقة)

- تحدث: سنتحدث الآن عن كيفية التصدي لتعاطي شخص ما للمواد المخدرة .
- اسأل: ماذا ستفعل إذا اكتشفت أن صديقاً جيداً يتعاطى المواد المخدرة ؟ شجع على المناقشة.
- باستخدام اللوح الورقي الذي كتبت عليه سابقاً عنوان "التصدي لتعاطي أحد الأصدقاء للمواد المخدرة"، اكتب الأفكار التي يشاركها اليافعون.
- اسأل عما إذا كانت هناك أي موارد صحية محلية يمكن أن يلجأ إليها اليافعون.
- قل إن شيئاً آخر قد يفعلونه هو تشجيع صديقهم على التحدث إلى شخص بالغ موثوق به. هل يتخيلوا أن والديهم أشخاص يمكن مناقشة هذا معهم؟
- تحدث: إذا كان صديقك يتعاطى المواد المخدرة فقد تضطر إلى الابتعاد عن هذه الصداقة لفترة من الوقت. من المهم حماية صحتك العقلية وألا تضع نفسك في مواقف يتم فيها تعاطي المواد المخدرة والتعرض للسجن أو المسائلة القانونية لان التعاطي مخالف للقانون.

- اسأل اليافعين عما إذا كان هناك قادة مجتمع يمكنهم التحدث إليهم والذين قد يكونون قادرين على التأثير على وجود أشخاص يبيعون المواد المخدرة أو الكحول في المجتمع.
- بعد انتهاء المناقشة وتبادل اليافعون أفكارهم حول كيفية التصدي لتعاطي أحد الأصدقاء للمواد المخدرة أو الكحول، ذكرهم أننا نعلم أنه قد يحدث هذا لأي شخص، بما في ذلك أنفسنا. فكر بهدوء مع نفسك كيف سيكون رد فعلك إذا أدركت بنفسك أن لديك مشكلة مع تعاطي المواد المخدرة . هل يمكنك استخدام بعض الأفكار التي تشاركناها هنا؟
- اشكر اليافعين على أفكارهم وأخبرهم أن الوقت قد حان لإنهاء الجلسة.

المكان الآمن بداخلنا (15 دقيقة)

- تحدث: تعلمنا في جلساتنا السابقة طرقًا لتهئية أنفسنا عن طريق التنفس وتعلمنا كيفية "تغيير الانتباه" عندما نتعب من الشعور بالغضب أو الحزن أو الخوف. تساعدنا هذه الاستراتيجيات على معالجة التوتر. إذا شعرنا بالأمان والهدوء داخل أجسادنا، فسوف يساعدنا ذلك على تجنب تعاطي المواد المخدرة .
- تحدث: اليوم سنتعلم استراتيجية أخرى: فهم أن هناك "مكانًا آمنًا" يمكننا دائمًا الذهاب إليه بداخلنا. مكان يمكننا أن نجد فيه السلام والراحة مهما كانت الحياة صعبة.
- تحدث: من فضلكم اجلسوا في وضع مريح، وأغلقوا عينيكم إذا كنتم ترغبون في ذلك. سأقرأ لكم قصة قصيرة.
- بصوت ناعم وبطيء، اقرأ:
- أغلق عينيك.
- خذ ثلاثة أنفاس عميقة وبطيئة.
- اشعر بالاسترخاء.
- فكر الآن في مكان آمن، مكان حقيقي يمكنك الذهاب إليه.
- قد يكون في الداخل أو الخارج.
- إذا كنت لا تستطيع التفكير في مكان آمن حقيقي، فتخيل مكانًا.
- هذا هو المكان الذي تشعر فيه بالراحة والاسترخاء.
- أنت الآن تقف في هذا المكان الآمن.
- شم رائحة الهواء. ماذا تشم؟ قد تكون روائح العشب أو الطهي من المطبخ أو أي شيء آخر.
- تحسس الأرض أو الأرضية تحت قدميك.
- استمع إلى الأصوات - الأشجار أو الطيور أو أي أصوات أو أصوات المرور أو أصوات أخرى.
- تذوق الهواء - هناك طعم جيد في فمك.
- أبق عينيك مغمضتين إذا كنت ترغب في ذلك.
- انظر في عقلك من حولك في هذا المكان الآمن والهادئ.
- انظر أمامك.
- انظر إلى كل جانب.
- ماذا ترى؟ استمتع في عقلك بهذا المكان.
- اشعر بمدى هدوء هذا المكان.
- لاحظ أي مشاعر في جسدك - هل تشعر بالراحة؟
- إذا كان لديك ألم أو توتر في أي جزء من جسمك فركز على هذا الجزء للحظة وأنت تأخذ أنفاسًا عميقة.

- تشعر بالراحة أكثر فأكثر مع كل نفس.
- هذا هو مكانك الآمن.
- يمكنك الذهاب إلى هناك في أي وقت تريده فقط عن طريق إغلاق عينيك وأخذ ثلاثة أنفاس عميقة.
- اشعر بالاسترخاء أكثر فأكثر مع كل نفس.
- كم أنت مرتاح ومدى رضاك وهدوءك. استمتع بذلك.
- (انتظر دقيقة واحدة، للسماح للجميع بالاستمتاع مع أنفسهم).
- تحدث: حان الوقت الآن للعودة إلى هذه الغرفة. ساعد إلى ثلاثة ثم تفتحوا أعينكم. (واحد) - أنت تشعر بالطاقة في جسدك. (اثنان) - ستعود إلى هذا المكان الآمن وقتما تشاء. (ثلاث) - افتح عينيك واشعر باليقظة والانتباه والانتعاش.
- ناقش: ما هو شعورك عندما يكون لديك مكان آمن ومريح داخل نفسك؟ (نصيحة: لا تطلب من اليافعين / ت الكشف عن مكانهم الآمن، فهذا مكان خاص).

الملخص الختامي: الوقت الإجمالي: 20 دقيقة

- تقدم بالشكر للجميع على مشاركتهم ، وأسأل إذا كان لدى أي منهم أي سؤال. ذكرهم أنه يمكنهم أيضًا إرسال أسئلة مجهولة الهوية، الآن أو في أي وقت أثناء الاجتماع. وسيتم الرد على هذه الأسئلة في الجلسة القادمة.
- اشرح أننا اليوم سنتيح طرح أسئلة بدون ذكر معلومات الشخص. هذه فرصة لطرح سؤال قد تشعر بالحرج أو الخجل من طرحه أمام المجموعة. إذا لم يكن لديك سؤال سري، يمكنك كتابة الجزء المفضل لديك من الجلسة أو حتى رسم صورة صغيرة. يجب على الجميع تقديم سؤال في مجلد الأسئلة مجهولة الهوية، ولا ينبغي لأي شخص كتابة اسمه على ورق السؤال.
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم واسأل اليافعين عما تعلموه. وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء؟
- تحدث: لديكم دقيقتين لكتابة ما تعلمتم في دليل اليافع/ة الخاص بكم. ويجب أن يشمل:
- أفكار للمساعدة في الحفاظ على صحة أصدقائنا
- أفكار للحفاظ على صحتي سليمة
- أثناء قيامهم بالكتابة في دليل اليافع/ة الخاص بهم، قم بمراجعة الأسئلة المجهولة المقدمة. أجب على أي أسئلة تلقيتها.
- ذكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم. اطلب إلى هم إحضار دليل اليافعين / ات الخاص بهم.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

المحور الثالث: الصحة الانجابية والجنسية



الجلسة رقم 19: رحلتي في التغيرات الجسدية والنمائية – الجزء الاول (اليافعات)

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعات من تحقيق ما يلي:
- تحديد فترة البلوغ وشرح معناها بأمثلة واضحة.
- التعرف على التغيرات الجسدية التي تحدث خلال فترة البلوغ، وذكر ثلاث أمثلة على الأقل لهذه التغيرات.
- التعرف على التغيرات العاطفية والنفسية والاجتماعية خلال البلوغ، ووصف موقف أو شعور واحد على الأقل يعكس كل نوع من هذه التغيرات.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تحديد بألوان متنوعة.
- ما يكفي من أقلام رصاص وأقلام التلوين لتستخدمها الفتيات.
- حوالي 15 ورقة منفصلة من أوراق الألواح الورقية الورقي (ورق الصحف).
- دفتر الرسوم المتحركة.

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات. تدرب جيدًا على المحتوى وكيفية تيسيره
- إذا كان هناك مرشدان، قسم الأنشطة التي ستيسرانها.
- اقرأ القصة الخاصة بهذه الجلسة. وكن مستعدًا لمناقشتها.
- يتطلب اجتماع نادي الفتيات استخدام أوراق اللوح الورقي ، لذا ابحث عن موقع به جدران بحيث يمكنك الكتابة عليها وتعليق أوراق اللوح الورقي.

خطة الجلسة:

أ. الترحيب ووقت القصة: الوقت الإجمالي -30 دقيقة

1. أهلاً بكم من جديد في نادي الفتيات. شكرًا لقدومكم.
2. أسأل إذا كانت الفتيات لديهن أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي الفتيات.

3. اقرأ القصة التالية:

- الراوي: في أثناء قيام سلمى ورغد بغسل ثيابهن كجزء من مساعدتهن في الأعمال المنزلية، تلاحظ كلتاها التغيرات الجسدية التي يمران بها.
- رغد: يا إلهي، أنا أتعرق وهذا "البطانية" يصعب غسلها.
 - سلمى: لماذا عليك أن ترتدي تلك السترة الكبيرة خلال النهار؟ إن هذا طبيعي فالشمس مشرقة ونحن نغسل الملابس فماذا تتوقعين؟
 - رغد: أنت محقة، من الأفضل أن أخلعه !!! أوووف!!!
 - سلمى: (لاهثة) ما هذا؟
 - رغد: ماذا تقصدين؟
 - سلمى: [تحاول إغاضتها] بدأ إبط ذراعك يبدو كأنه إبط رجل بالغ.
 - رغد: لا تضحكي من فضلك. إنها ليست شيئاً خاصاً فقط بالرجال الكبار. النساء أيضاً لديهن شعر تحت أذرعهن.
 - سلمى: إنه أمر مضحك. إنني لا أرى سوى الرجال ذوي الشعر تحت الذراعين والصدر. فكما تعلمين الرجال يخلعون ملابسهم في كل مكان. أتساءل عما إذا كانت النساء لديهن الشيء نفسه. هل لديك شعر حول صدرك أيضاً؟
 - رغد: من الأفضل أن ننهي غسل هذه الملابس قبل أن تعود والدتك إلى المنزل. [تغسل]
 - سلمى: يا إلهي! صدرك ينمو أعني أن ثدييك يكبران. قريباً، سوف تتشكلان مثل أثداء النساء الحقيقية.
 - رغد: في بعض الأحيان لا أحبهما لأنهما يجلبان الكثير من الانتباه.
 - سلمى: وماذا في ذلك، من يهتم، دعي الأولاد يتعاملون مع ذلك. أنا متأكدة أن الفتيات يحدقن بك لأنهن يشعرن بالغيرة. أتمنى أن ينمو صدري مثلك تماماً. أتساءل متى يتغير كل شيء وأبدأ في أن أصبح فتاة بالغة مثلك تماماً.
 - رغد: (بلهجة صارمة) أنت لم تفهمي يا سلمى! ليس من السهل التعامل مع كل هذه التغيرات. أتمنى أن أتحدث عنها مع أمي وأبي بحرية، انظري إلى وجهي، فقد كان دوماً صافياً ونظيفاً مثل وجهك، إن كل ما كان يجعلني أضحك في السابق يجعلني الآن غاضبة وفي بعض الأحيان لا أعرف حتى لماذا أو من أي شيء أنا غاضبة، أنا فقط غاضبة!
 - سلمى: [ضاحكة] مثل آخر مرة عندما كنت توبخيني بدون سبب؟
 - رغد: ليس لدي أدنى فكرة عما كانت تدور حوله كل تلك اللحظات. إنني لم أكن أنا، كل ما كان يجعلني أبتسم يمكن أن يكون شيئاً يجعلني أشعر بالجنون.
 - سلمى: لكن هل تتذكرين عندما كنا صغاراً؟
 - رغد: بالطبع أتذكر.
 - سلمى: كنا دائماً نضحك حتى تؤلمنا بطننا.
 - رغد: ما زلت أضحك كلما كان هناك شيء أضحك عليه.
 - سلمى: أعتقد أن مشاعرنا تتغير أيضاً، ليس فقط أجسادنا.



- رغد: لكن هذا ليس جيدًا. لم أكن أريد أن أكون سيئة مع الآخرين.
- سلمى: يجب أن نتحدث مع الأنسة أمل حول هذا الموضوع.
- رغد: هل تعتقدين أنها فكرة جيدة؟
- سلمى: نعم، ستخبرنا ما إذا كان الأمر يتعلق بالنمو أم لا.
- رغد: إنها تعتقد أنها ذكية للغاية وستحاول إقناعنا بكل ما تريد منا أن نصدق.
- سلمى: هل تريدين معرفة التغييرات التي تحدث أم ماذا؟
- رغد: بالطبع أريد.
- سلمى: إذن توقفي عن هذه الأحكام ودعينا نتحدث إلى الأنسة أمل. [بغضب] لا بد أن هذا السلوك نفسه هو جزء من التغييرات التي تمرين بها.
- رغد: حسناً سنذهب. لماذا تصرخين في وجهي؟ أعتقد أنك تتصرفين مثلي أيضاً.
- سلمى: لقد فهمتني. ربما يحدث هذا لي أيضاً.
- (كلاهما تضحكان)
- الراوي: صديقتانا رغد وسلمى تلاحظان تغيرات تمثل جزءاً طبيعياً من النمو تحدث بين سن 9 إلى 16 عاماً، إذ تبدأ أجساد الفتيات والفتيان في التغيير. رغد بدأت تلاحظ بالفعل تغيرات في جسدها وعواطفها، في حين أن سلمى لا ترى مثل هذه التغييرات حتى الآن، رغم أنهما في العمر نفسه تقريباً. هذه التغييرات ناتجة عن "الهرمونات" وهي مواد كيميائية تطلقها أجسامنا وتؤثر في النمو. تسمى هذه التغييرات البلوغ، وتحدث في أوقات مختلفة لكل شخص وتسمى هذه الفترة من العمر فترة اليافع /ة. إنه الوقت الذي يتحول فيه الشباب سواء فتاة أو فتى إلى اليافع /ة ين ثم إلى مرحلة الأنوثة أو الرجولة. هل لاحظت تغييرات في نفسك؟ هل لاحظت تغييرات في أصدقائك أو أشقائك الأكبر سناً؟
- 4. قل: لنتحدث عما حدث في القصة.
- طرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
- ماذا يحدث في القصة؟
- ما مدى شيوع هذا لدى الفتيات في مجتمعنا؟
- ما النصيحة التي تعطيها للفتاة في هذه الحالة؟
- ما الذي يسهل على الفتيات في مجتمعك مواجهة هذا النوع من المواقف؟
- أشكر الجميع على مشاركتهم .

ب. النشاط³⁰: الوقت الإجمالي - 80 دقيقة المراهقة والبلوغ (حوالي 15 دقيقة)

- اكتب كلمة "المراهقة" على لوح ورقي.
- اسأل الفتيات عما إذا كانوا قد سمعوا عن المراهقة. إذا كان الأمر كذلك، فماذا سمعوا؟
- ناقش المراهقة : بين سن 10 إلى 19 سنة، تدخل الفتيات مرحلة في الحياة تسمى المراهقة .
- إنه الوقت الذي يمر فيه كلٌّ من الفتيات والفتيان بالعديد من التغييرات الجسدية والعاطفية، هذا جزء طبيعي وعادي من النمو.
- إنه وقت في الحياة يؤهلنا لنصبح بالغين.
- اكتب كلمة "البلوغ" على ورق اللوح الورقي.
- اسأل عما تعرفه الفتيات عن سن البلوغ.

³⁰ مقتبس من: بطاقات نشاط كبيرة لليافعين الصغار جداً (10-14 عاماً)

- اشرح سن البلوغ حسب الحاجة:
- خلال فترة المراهقة نمر بمرحلة تسمى البلوغ. يحدث هذا بين سن 9 إلى 16 عامًا عندما تتسبب الهرمونات في تغيير الجسم.
- "الهرمونات" هي مواد كيميائية في الجسم تؤثر في النمو.
- خلال فترة البلوغ، تصل الفتيات والفتيان إلى مرحلة النضج، ويصبحون قادرين على التكاثر (إنجاب). هذا هو الوقت الذي يبدأ فيه الجسم في التغيير من الطفولة إلى المراهقة.
- اسأل الفتيات عن نوع التغيرات الجسدية التي تحدث لأجساد الفتيات والفتيان خلال مرحلة البلوغ، اجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات.
- ناقش التغيرات الجسدية التي تحدث خلال فترة البلوغ:
- إنه الوقت الذي يتغير فيه جسم الشاب، ويصبح قادرًا جسديًا على التكاثر.
- يبدأ نمو الثديين عند الفتيات وإفراز البويضات داخل أجسادهن.
- ينمو قضيب الصبي وتبدأ الخصيتان في إنتاج الحيوانات المنوية.
- هذه التغيرات هي التي تمكننا من إنجاب وتكوين عائلة ذات يوم.
- يبدأ البلوغ عادة بين سن 9 و16 سنة.
- تبدأ الفتيات في البلوغ قبل الفتيان بحوالي عامين.
- البلوغ ليس عملية تستغرق شهرًا، إنما يستغرق استكمال التغيرات عدة سنوات.
- وضح أنه حتى لو كان جسم الفتاة لديه القدرة على الإنجاب خلال مرحلة البلوغ، فهذا لا يعني أن الفتيات على استعداد للزواج أو الإنجاب.
- ناقش ما يحدث للعواطف خلال مرحلة البلوغ:
- يبدأ المخ في النضج تمامًا مثل الجسم، وينضج الجزء العاطفي من الدماغ أولاً، هذا هو السبب في أنك تصبح أكثر عاطفية في هذا الوقت.
- ترتبط هذه التغيرات العاطفية في الغالب بالسعادة أو الحزن أو الغضب، غالبًا ما يكون لديك تقلبات مزاجية سريعة، لحظة واحدة تشعر فيها بالسعادة وفي اللحظة التالية تغضب.

ذكر الفتيات أن مرحلة البلوغ:

- هو وقت ممتع ومخيف، قد يبدو الأمر غريبًا في البداية، ويمكن أن يجعلك أيضًا تشعر بالخجل.
- لا يعني ذلك أنك أصبحت بالغة بعد، ولا يعني ذلك أنك مستعدة للزواج والإنجاب.

جسدي المتغير^{31 32} (حوالي 40 دقيقة)

قسّم الفتيات إلى مجموعات صغيرة من أربعة إلى خمسة أفراد في كل مجموعة. أعط كل مجموعة ورقتين منفصلتين من ورق اللوح الورقي.

اشرح التمرين: (ملاحظة: اسمح بحوالي 10 دقائق لترسم كل فتاة الشكل التوضيحي).

- على إحدى أوراق اللوح الورقي، ارسم مخططًا لجسد الفتاة.
- على مخطط الجسم، ارسم صورًا أو رموزًا لإظهار المكان في جسمك الذي بدأت فيه التغيرات الجسدية.

³¹ التوعية بالحياة الأسرية: توعية الشباب حول الصحة الإنجابية وفيرموس نقص المناعة البشرية / الإيدز من منظور مسيحي بواسطة Family Health International

(FHI) / YouthNet.

³² بلوم ، روبرت وم. اليافع / ة: العمر والمرحلة. قسم السكان والأسرة والصحة الإنجابية. كلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة

- حول محيط الجسم، اكتب التغيرات العاطفية التي تمر بها -تلك التي تختلف عما كنت عليه عندما كنت أصغر سنًا.
- تجول حول المجموعات، تحقق لمعرفة ما إذا كانوا بحاجة إلى المساعدة أو لديهم أسئلة.
- عند الانتهاء، اطلب الى كل مجموعة شرح الرسم للمجموعات الأخرى، ثم اطلب الى هم مناقشة التغيرات الجسدية والعاطفية التي رسموها أو كتبوها.
- بمجرد انتهاء جميع المجموعات من المناقشة، لخص التغيرات الجسدية التالية التي تحدث للفتيات في أثناء سن البلوغ. باستخدام دفتر الصور المتحركة، ميّز التغيرات التي لم تذكرها الفتيات بالفعل.
- يزددن طولًا.
- قد تظهر رائحة للجسم.
- يبدأ الثدي في النمو والظهور بشكل أكبر.
- تصبح الأرداف أعرض.
- يبدأ الحيض.
- ينمو الشعر على الساقين وتحت الذراعين وحول الأعضاء التناسلية.
- زيادة الجوع والشهية.
- تصبح البشرة دهنية، وتظهر البثور و / أو حب الشباب.
- اشرح أنه تمامًا مثل الجسم، يبدأ الدماغ أيضًا بالنضوج، إذ ينضج الجزء العاطفي من الدماغ أولاً. هذا هو السبب في أنك تصبح أكثر عاطفية في هذا الوقت.
- ناقش التغيرات العاطفية التي ذكرتها الفتيات من خلال الرسوم التوضيحية الموجودة في كتيب الرسوم المتحركة.
- سلط الضوء على ما ذكرته الفتيات بالفعل، وناقش التغيرات العاطفية التي تحدث خلال مرحلة البلوغ واليا فاع /ة، وتشمل النقاط الرئيسة ما يلي:
- يتأثر السلوك بشكل كبير بالمشاعر.
- ترتبط هذه التغيرات العاطفية في الغالب بكونك سعيدًا أو حزينًا أو تشعر بالغضب.
- السعادة -شعور رائع بأنك جيد.
- الحزن - شعور بالحزن أو السوء تجاه النفس.
- الغضب - شعور بالحنق والاستياء من الأشياء التي لم تكن تغضب منها عندما كنت أصغر سنًا.
- يكون لديك تقلبات مزاجية سريعة، تشعر في لحظة بالسعادة وفي اللحظة التالية تشعر بالغضب.
- تشعرين باستقلالية أكثر.
- تبدئين في الشعور بمشاعر رومانسية.
- تشعرين أنك أكثر حساسية.
- تشعرين أنك أكثر استقلالية
- تميلين للمخاطرة أكثر.
- اسأل الفتيات عما إذا ما كان لديهن أي أسئلة.
- اذكر أنه بالإضافة إلى التغيرات الجسدية والعاطفية، هناك تغيرات اجتماعية تحدث أيضًا خلال مرحلة البلوغ واليا فاع /ة:
- تريدين أن يحبك أصدقاؤك أكثر فأكثر.
- لا تريدين أن تكوني مختلفة أو غريبة.
- تريدين قضاء وقت أقل مع عائلتك وأكثر مع زملائك وأصدقائك.
- تكونين أكثر انتباهًا لمظهرك الجسدي.



- تكوينين أكثر اهتمامًا لما يعتقدونه الناس عنك.
- تبدئين في السعي للحصول على القبول من خلال تعزيز العلاقات.
- اسأل عما إذا كانت الفتيات قد لاحظن اختلافات في كيفية تغير أجساد الفتيات الأخريات مقارنة بأنفسهن.
- ابدأ مناقشة حول كيفية تطور الفتيات:
- جسد كل فتاة قد يختلف عن الأخرى، سوف تتطورين بشكل مختلف عن صديقاتك وإخواتك، هذا طبيعي وعادي جدًا.
- كل شخص ينمو ويتطور بشكل مختلف وبمعدلات مختلفة.
- أشر إلى أن شكل الجسم وطوله يحددهما عوامل الوراثة من والديك أو أجدادك. ويتأثر طول الجسم أيضًا بما تأكله.
- ذكر الفتيات أن مرحلة البلوغ هي:
- وقت ممتع ومخيف، قد يبدو الأمر غريبًا في البداية، ويمكن أن يجعلك أيضًا تشعرين بالخجل.
- لا يعني ذلك أنك أصبحت بالغة بعد، ولا يعني ذلك أنك مستعدة للزواج.
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة.

جسده المتغير (حوالي 15 دقيقة)

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

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 .

- استمر في إبقاء الفتيات في المجموعات الصغيرة نفسها .
- اشرح أنه خلال مرحلة البلوغ، تبدأ أجساد الأولاد في التغير في مثل عمرك أو بعد ذلك أيضًا.
- اشرح التمرين:
- ارسم مخططًا لجسم الصبي على الورقة الثانية من اللوح الورقي.
- ارسم صورًا أو رموزًا لإظهار كيف يتغير جسم الصبي جسديًا.
- عند الانتهاء، اطلب الى كل مجموعة شرح رسوماتهم لباقي المجموعات. (ملاحظة: توقع أن تضحك الفتيات)
- لخص التغيرات الجسدية التي تحدث للفتيان خلال مرحلة البلوغ:
- ينمو الشعر على الذراعين والساقين والوجه وحول الأعضاء التناسلية.
- تظهر رائحة للجسم.
- ينمو أطول ويبدأ في تكوين العضلات.
- يصبح منكباه عريضين.
- يزداد الشعور بالجوع والشهية.
- تصبح البشرة الدهنية، وتظهر البثور و / أو حب الشباب.
- يصبح الصوت أعمق.
- يزداد حجم الخصيتين.
- ينمو القضيب في الحجم والطول.
- اشرح أنه مثلما تبدأ الفتيات في إنتاج البويضات في المبايض، يبدأ الأولاد في إنتاج الحيوانات المنوية في الخصيتين.

- أشر إلى أن الأولاد لديهم أيضًا تغيرات عاطفية واجتماعية مماثلة للفتيات مع هذه الاستثناءات:
- تحدث التغييرات بعد عام أو عامين من حدوثها مع الفتيات.
- يُمنح الأولاد أحيانًا مزيدًا من الحرية ومسؤوليات أقل، في حين يُتوقع أحيانًا من الفتيات البقاء في المنزل لمدة أطول.
- يبدأ الأولاد في أن يكونوا أكثر قدرة على المنافسة مع الأصدقاء وفي المنزل.
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة.

الدعم خلال مرحلة البلوغ (حوالي 10 دقائق)

- اشرح أنه خلال مرحلة البلوغ والمراهقة ، من الطبيعي الاعتماد على أصدقائك للحصول على المعلومات، ففي هذا العمر تشعر أنك أقرب إلى أصدقائك، وغالبًا ما تعتمد عليهم للحصول على المعلومات.
- أشر إلى أنه يمكن التحدث مع بعض البالغين الموثوقين خلال مرحلة التغيير هذه، إذ سيكون لديهم المزيد من المعلومات والخبرة الحياتية أكثر من أقرانك.
- ابدأ المناقشة حول أي من البالغين يمكن للفتيات أن تلجأن إليهن للحصول على معلومات حول أجسادهن، والمعلومات الخاصة بالثقافة الجنسية ، وما إلى ذلك؟
- بعد المناقشة، لخص قائمة البالغين المحتملين الموثوق بهم:
- الأم.
- العمّة أو الجدة.
- الأخت الكبرى / ابنة العم / الصديقة.
- ممرضة في عيادة صحية، إذا شعرت بالراحة.
- معلمة.
- المؤسسات أو الجماعات الدينية.
- اشرح أن الغرض من نادي الفتيات هو التعلم مع أقرانهم. إنه مكان آمن للتعلم، وبخاصة إذا لم يشعروا بالراحة في التحدث إلى كبار السن.

ج. الخلاصة: الوقت الإجمالي -20 دقيقة

- أشكر الجميع على مشاركتهم .
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما الدروس المستفادة من هذا الاجتماع لنادي الفتيات؟
- ماذا تعلمتن؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- كيف ستشاركين ما تعلمته مع عائلتك وأصدقائك؟
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكن.
- اسأل، هل لدى أي منكن أي أسئلة؟
- ذكّر الفتيات بمواعيد اجتماعات نادي الفتيات القادمة.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الجلسة رقم 20 : رحلتي في التغيرات الجسدية والنمائية – الجزء الاول (اليافعين)

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعين من تحقيق ما يلي:
- يصف مرحلة البلوغ ويذكر خاصية أو حدث واحد على الأقل يميز هذه المرحلة.
- يشرح التغيرات الجسدية والعاطفية والنفسية والاجتماعية التي تحدث أثناء البلوغ ويذكر مثالاً واحداً على الأقل لكل نوع من هذه التغيرات

الوقت الإجمالي: ساعتان و20 دقيقة
المواد اللازمة :

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تحديد بألوان متنوعة.
- حوالي 15 ورقة منفصلة من أوراق الألواح الورقية الورقي (ورق الصحف).
- ما يكفي من أقلام الرصاص، وأقلام التلوين ليستخدامها الفتيان.

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، تدرب جيداً على المحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قسّم الأنشطة التي ستيسرانها.
- يتطلب اجتماع نادي الفتيان استخدام أوراق اللوح الورقي ، لذا ابحث عن موقع به جدران بحيث يمكنك الكتابة عليها وتعليق أوراق اللوح الورقي.

خطة الجلسة:

أ. الترحيب: الوقت الإجمالي -20 دقيقة

1. أهلاً بكم من جديد في نادي الفتيان، شكرًا لقُدومكم.
2. اسأل إذا كان لديهم أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي الفتيان
3. اشرح العامل المحفز:

- اطلب الى الأولاد الوقوف والانقسام إلى أزواج.
 - اطلب الى الأزواج أن يقرروا من سيكون المراقب الأول.
 - اطلب الى المراقب أن يحفظ مظهر شريكه، وامنحهم حوالي دقيقة واحدة للقيام بذلك.
 - اطلب الى المراقب أن يستدير ويغلق عينيه.
 - اطلب الى الشريك إجراء ثلاثة تغييرات على مظهره، على سبيل المثال يمكنه:
 - وضع حذائه في القدم الخاطئة.
 - نزع نظارته.
 - يشمر عن أكمامه.
 - شجّع الفتيان على الإبداع.
 - قل للمراقب أن يستدير ويفتح عينيه، ويحاول تحديد الأشياء الثلاثة التي غيرها شريكه.
 - عند الانتهاء، اسأل من كان قادرًا على ملاحظة التغييرات الثلاثة على شريكه.
 - قل: غيِّروا الأدوار (يصبح الشريك مراقبًا)، وقم بالتمارين نفسه مع المراقب الجديد.
 - بعد حوالي 5 دقائق، اسأل من كان قادرًا على ملاحظة الأشياء الثلاثة التي تغيرت على شريكه.
4. ناقش ما تعلمه الفتيان من هذا التمرين.
5. اطلب الى الجميع الجلوس.

ب. النشاط 33:34 : الوقت الإجمالي - 80 دقيقة

المراهقة والبلوغ (حوالي 20 دقيقة)

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

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 .

- اكتب كلمة "المراهقة" على لوح ورقي .
- اسأل الفتيان عما إذا كانوا قد سمعوا عن المراهقة . إذا كان الأمر كذلك، فماذا سمعوا؟
- استمع إلى ما يقوله الفتيان، ولخص هذه النقاط الأساسية حول المراهقة:
- بين سن 10 إلى 19 سنة، يدخل الفتيان مرحلة في الحياة تسمى المراهقة.
- إنه الوقت الذي يمر فيه كلٌّ من الفتيان والفتيات بالعديد من التغيرات الجسدية والعاطفية. هذا جزء طبيعي وعادي من النمو.
- إنه وقت في الحياة يؤهلنا لنصبح بالغين.
- اكتب كلمة "البلوغ" على ورق اللوح الورقي.
- اسأل عما تعرفه الفتيات عن سن البلوغ.
- اشرح سن البلوغ حسب الحاجة:
- خلال مرحلة المراهقة يحدث البلوغ، يحدث هذا بين سن 9 إلى 16 عامًا عندما تنتسب الهرمونات في تغير الجسم.

³³ مقتبس من: بطاقات نشاط كبيرة لليافعين الصغار جدًا (10-14 عامًا)

³⁴ التوعية بالحياة الأسرية: تثقيف الشباب حول الصحة الإنجابية وفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز من منظور مسيحي بواسطة Family Health International



- "الهرمونات" هي مواد كيميائية في الجسم تؤثر في النمو.
- خلال مرحلة البلوغ، يصل الفتيان والفتيات إلى مرحلة النضج، وتصبح الفتيات قادرات على التكاثر (إنجاب). هذا هو الوقت الذي يبدأ فيه الجسم في التغيير من الطفولة الى المراهقة .
- البلوغ ليس عملية تستغرق شهرًا، بل يستغرق استكمال التغييرات عدة سنوات.
- يبدأ الأولاد في سن البلوغ وهم في مرحلة عمرية أكبر من التي تبدأ فيها الفتيات بحوالي عامين.
- أشر إلى أنه خلال مرحلة البلوغ يمر كل من الفتيات والفتيان بالعديد من التغييرات الجسدية والعاطفية، وهذا جزء طبيعي وعادي من النمو يمر به الجميع.
- اشرح أن هذه التغييرات الجسدية تمكننا من إنجاب وتكوين أسرة ذات يوم.

جسدي المتغير³⁵ 36 (حوالي 30 دقيقة)

- قسّم الفتيان إلى مجموعات صغيرة من أربعة إلى خمسة أفراد في كل مجموعة.
- أعط كل مجموعة ورقتين منفصلتين من ورق اللوح الورقي.
- اشرح التمرين: (ملاحظة: اسمح بحوالي 10 دقائق لرسم الشكل التوضيحي).
- على إحدى أوراق اللوح الورقي، ارسم مخططاً لجسد فتى.
- على مخطط الجسم، ارسم صورًا أو رموزًا لإظهار المكان في جسمك الذي بدأت فيه التغييرات الجسدية.
- حول محيط الجسم، اكتب التغييرات العاطفية التي تمر بها -تلك التي تختلف عما كنت عليه عندما كنت أصغر سنً.
- تجول حول المجموعات. تحقق لمعرفة ما إذا كانوا بحاجة إلى المساعدة أو لديهم أسئلة.
- عند الانتهاء، اطلب الى كل مجموعة شرح الرسم للمجموعات الأخرى، اطلب الى هم مناقشة التغييرات الجسدية والعاطفية التي رسموها أو كتبوها.
- بمجرد انتهاء جميع المجموعات من المناقشة، لخص التغييرات الجسدية التالية التي تحدث أثناء سن البلوغ. سلط الضوء على التغييرات التي لم يذكرها الفتيان.
- زيادة حجم الخصيتان (الكريات).
- ينمو القضيب في الحجم والطول.
- يزداد شعر الذراعين والساقين والوجه وحول الأعضاء التناسلية.
- تظهر رائحة للجسم.
- يزداد طول القامة وتنمو العضلات بشكل أكبر وأقوى.
- يزداد عرض المنكبين.
- تصبح البشرة الدهنية، تظهر البثور و/ أو حب الشباب.
- يزداد الشعور بالجوع والشهية.
- يصبح الصوت أعمق.
- يحدث الانتصاب (القضيب الصلب) في أوقات غير متوقعة.
- تشعر بالاحتلام، وهي خروج السائل من القضيب خلال النوم.

³⁵ التوعية بالحياة الأسرية: تثقيف الشباب حول الصحة الإنجابية وفيرس نقص المناعة البشرية / الإيدز من منظور مسيحي بواسطة Family Health International

(FHI) / YouthNet.

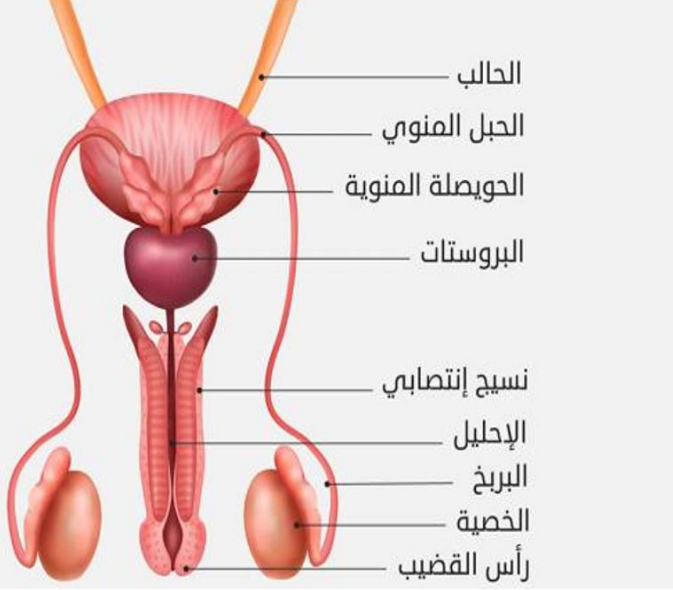
³⁶ بلوم ، روبرت وم. اليافع / ة: العمر والمرحلة. قسم السكان والأسرة والصحة الإنجابية. كلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة



- اشرح أن بعض التغيرات الجسدية في جسمك ستكون مرئية، على سبيل المثال ستتمو أطول، وتكتسب شعر الوجه، وينمو قضيبك.
- اذكر أن بعض التغيرات الجسدية يصعب رؤيتها أو تكون خاصة.
- قد يصبح قضيب الصبي صلبًا وهذا ما يسمى بالانتصاب، ولا يتحكم الأولاد في وقت حدوث الانتصاب. من الشائع جدًا أن يستيقظ الأولاد مع الانتصاب في الصباح، هذا طبيعي وعادي.
- عندما ينتصب قضيب الفتى يمكنه أن يقذف، عندما يحدث هذا يكون هناك شعور ممتع، ويأتي السائل من القضيب الصلب.
- لا يحتاج الصبي إلى القذف في كل مرة ينتصب فيها، إذا انتظر فسينخفض الانتصاب من تلقاء نفسه.
- غالبًا ما يقذف الفتيان والرجال خلال نومهم، هذا أمر شائع وطبيعي لا يمكنهم السيطرة عليه.
- أشر إلى أنه على الرغم من أن جسم الصبي لديه القدرة على إنتاج الحيوانات المنوية والقذف، إلا أن هذا لا يعني أنه بالغ حتى الآن. لا يعني أيضًا أنه مستعد لكثير من الأشياء التي يقوم بها الكبار - وهذا يشمل الزواج.
- اشرح أنه تمامًا مثل الجسم، يبدأ الدماغ أيضًا بالنضوج، ينضج الجزء العاطفي من الدماغ أولاً، هذا هو السبب في أنك تصبح أكثر عاطفية في هذا الوقت.
- ناقش التغيرات العاطفية التي ذكرها الفتيان من خلال الرسوم التوضيحية.
- سلط الضوء على ما ذكره الفتيان بالفعل، وناقش التغيرات العاطفية التي تحدث خلال مرحلة البلوغ والياقة /ة، تشمل النقاط الرئيسة ما يلي:
- يتأثر السلوك بشكل كبير بالمشاعر.
- ترتبط هذه التغيرات العاطفية في الغالب بكونك سعيدًا أو حزينًا أو تشعر بالغضب.
- السعادة -شعور رائع بأنك جيد.
- الحزن - شعور بالحزن أو السوء تجاه النفس.
- الغضب -شعور بالاستياء من الأشياء التي لم تكن تغضب منها عندما كنت أصغر سنًا.
- يكون لديك تقلبات مزاجية سريعة، تشعر في لحظة بالسعادة وفي اللحظة التالية تشعر بالغضب.
- تشعر باستقلالية أكثر.
- تبدأ في الشعور بمشاعر رومانسية.
- تشعر أنك أكثر حساسية.
- اسأل الفتيان عما إذا ما كان لديهم أي أسئلة.
- اذكر أنه بالإضافة إلى التغيرات الجسدية والعاطفية، هناك تغيرات اجتماعية تحدث أيضًا خلال مرحلة البلوغ والياقة /ة:
- تريد أن يحبك أصدقاؤك أكثر فأكثر.
- لا تريد أن تكون مختلفًا أو غريبًا.
- تريد قضاء وقت أقل مع عائلتك وأكثر مع زملائك وأصدقائك.
- تكون أكثر انتباهًا لمظهرك الجسدي.
- تكون أكثر اهتمامًا بما يعتقد الناس عنك.
- تبدأ في السعي للحصول على القبول من خلال تعزيز العلاقات.
- اسأل عما إذا كان الفتيان قد لاحظوا اختلافات في كيفية تغير أجساد الفتيان الآخرين مقارنة بأنفسهم .
- اشرح أن جسد كل فتى قد يختلف عن جسد الفتى الآخر، قد تتطور بشكل مختلف عن أصدقائك أو إخوتك، فكل شخص ينمو وينضج بمعدل مختلف، وهذا طبيعي جدًا.

- أشر إلى أن شكل الجسم وطوله يحددهما عوامل الوراثة من والدك أو أجدادك، ويتأثر طول الجسم أيضاً بما تأكله.
- ذكر الفتيان أن سن البلوغ هو:
- وقت ممتع ومخيف، قد يبدو الأمر غريباً في البداية، ويمكن أن يجعلك أيضاً تشعر بالخجل.
- لا يعني ذلك أنك قد أصبحت بالغاً بعد، ولا يعني ذلك أنك مستعد للجنس (الزواج).
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة.

الأعضاء التناسلية الذكورية (حوالي 20 دقيقة)



- 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 سائل 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

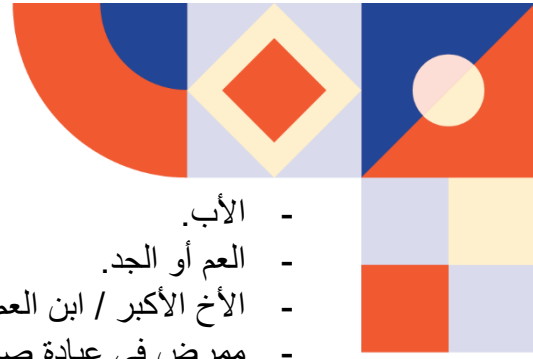
هو عضو خارجي يمر عبره الإحليل، وله دور في التبول وفي العملية التناسلية مستقبلاً عند البلوغ.

جسدها المتغير (حوالي 20 دقيقة)

1. استمر في إبقاء الفتيان في المجموعات الصغيرة نفسها.
2. اشرح أنه خلال مرحلة البلوغ، تبدأ أجساد الفتيات في التغير في مثل عمر ك أيضاً.
3. اشرح التمرين:
ارسم مخططاً لجسم الفتاة على القطعة الثانية من اللوح الورقي.
ارسم صوراً أو رموزاً لإظهار الأماكن في جسم الفتاة التي يحدث فيها تغيرات. (ملاحظة: اترك حوالي 5 إلى 10 دقائق لإنهاء الرسم).
4. عند الانتهاء، اطلب إلى كل مجموعة شرح رسوماتهم لباقي المجموعات ووصف التغيرات الجسدية التي رسموها.
5. مجرد انتهاء جميع المجموعات من الشرح، ناقش التغيرات الجسدية التي تحدث للفتيات في أثناء سن البلوغ. وضّح التغيرات الجسدية التي تتعرض لها الفتيات خلال مرحلة البلوغ.
 - يزداد طولهن.
 - قد تظهر رائحة للجسم.
 - يبدأ الثدي في النمو والوضوح بشكل أكبر.
 - يبدأ الحيض.
 - ينمو الشعر على الساقين وتحت الذراعين وحول المهبل.
 - زيادة الشعور الجوع والشهية.
 - تكون البشرة الدهنية، وتظهر البثور و / أو حب الشباب.
 - وضّح أنه حتى لو كان جسم الفتاة لديه القدرة على إنجاب اليافعين / ت خلال مرحلة البلوغ، فإن هذا لا يعني أن الفتاة مستعدة للزواج وإنجاب اليافعين / ت.
 - اشرح أن الفتيات لديهن تغيرات عاطفية واجتماعية مماثلة للفتيان، ولكن مع هذه الاختلافات:
 - تحدث تغيرات الفتيات قبل الفتيان بعام أو عامين.
 - يُتوقع أحياناً من الفتيات القيام بمزيد من الأعمال المنزلية في إطار المنزل، في حين يُمنح الفتيان أحياناً مزيداً من الحرية ومسؤوليات أقل.
 - قد تحصل الفتيات أيضاً على قدر أقل من الحرية من قبل أسرهن خارج المنزل.
 - يبدأ الفتيان في أن يكونوا أكثر قدرة على المنافسة مع الأصدقاء وفي المنزل.
 - تبدأ الفتيات في السعي للحصول على القبول من خلال تعزيز العلاقات.
 - اشرح أنه على الرغم من التغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية والعواطف خلال مرحلة البلوغ، فإن المراهقة هي وقت مثير في الحياة، يصبح الفتيان والفتيات أكثر اهتماماً بالأشياء الجديدة، ويطورون أصدقاء حميمين، ويتجاوزون اهتمامات طفولتهم.

الدعم خلال مرحلة البلوغ (حوالي 10 دقائق)

- اشرح أنه خلال مرحلة البلوغ واليافع /ة، من الطبيعي الاعتماد على أصدقائك للحصول على المعلومات. في هذا العمر تشعر أنك أقرب إلى أصدقائك، وغالباً ما تعتمد عليهم للحصول على المعلومات.
- أشر إلى إمكانية التحدث مع بعض البالغين الموثوقين خلال مرحلة التغيير هذه، إذ سيكون لديهم المزيد من المعلومات والخبرة الحياتية أكثر من أقرانك.
- ابدأ المناقشة حول أي من البالغين يمكن للفتيات أن يلجأن إليهن للحصول على معلومات حول أجسادهن، وحياتهن الجنسية، وما إلى ذلك؟
- بعد المناقشة، لخص قائمة البالغين المحتملين الموثوق بهم:



- الأب.
- العم أو الجد.
- الأخ الأكبر / ابن العم / الصديق.
- ممرض في عيادة صحية، إذا شعرت بالراحة.
- معلم.
- المؤسسات أو الجماعات الدينية.
- غير ذلك (ممن ذكرهم اليافع/ة).
- اشرح أن الغرض من نادي الفتيان هو التعلم مع أقرانهم، إنه مكان آمن للتعلم، وبخاصة إذا لم يشعروا بالراحة في التحدث إلى كبار السن.

ج. الخلاصة: الوقت الإجمالي -20 دقيقة

- أشكر الجميع على مشاركتهم .
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما الدروس المستفادة من هذا الاجتماع لنادي الفتيان؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- كيف ستشارك ما تعلمته مع عائلتك وأصدقائك؟
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكم.
- ذكّر الفتيان بمواعيد اجتماعات نادي الفتيان القادم.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الجلسة رقم 21: رحلتي في التغيرات الجسدية والنمائية – الجزء الثاني (جلسة لليافعين /ات)

الأهداف التعليمية:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من تحقيق ما يلي:
- يحدد ما هو الحيض ويصف كيف يحدث بعباراته الخاصة.
- يشرح كيفية التعامل مع الدورة الشهرية ويذكر خطوتين أو أكثر لإدارة الدورة بطريقة صحية.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تحديد ملونة.
- المواد المحلية التي تستخدم في أثناء الحيض، مثل الفوط الصحية والملابس وما إلى ذلك.
- الملحق أ: الأسئلة المتعلقة بالحيض – يوجد في نهاية خطة الجلسة هذه (خاص بجلسات الفتيات فقط).

ملاحظات الاستعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، بما في ذلك الملحق أ. كن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هنالك مرشدان، قسّم الأنشطة التي سينسقونها.
- اقرأ قصة هذه الجلسة، وكن مستعدًا لمناقشتها.

خطة الجلسة:

أ. الترحيب ووقت القصة: الوقت الإجمالي -30 دقيقة

- رَحِّب مرة أخرى بالجميع في نادي اليافعين/ اليافعات. اشكر اليافعين/ اليافعات على الحضور.
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أسئلة تتعلق بالاجتماع الأخير لنادي اليافعين/ اليافعات؟
- ذكّر اليافعين/ اليافعات أنه خلال مرحلة البلوغ، يبدأ الحيض عند الفتيات.
- وضّح أنك ستشرح المزيد عن الحيض اليوم.

اقرأ القصة التالية:

- الراوي: مثل الكثير من اليافعين، لاحظت كل من سلمى ورغد حدوث تغيرات في أجسادهن. وأحد هذه التغيرات المهمة للغاية التي تمر بها الفتيات اليافعات هي الحيض. دعونا نستمع إلى حديث الفتاتين اليافع /ة تين في المدرسة.
- سلمى: مرحباً رغد، كيف حالك؟
- رغد: أنا في حالة جيدة يا سلمى، كيف حالك أنت.
- سلمى: الحمد لله أنا بخير. ماذا حدث؟ لم أنت مستعجلة؟
- رغد: لدي شيء أقوله لك!
- سلمى: لديك دائماً ما تخبريني به. هيا أخبريني.
- رغد: ليس هنا، إنه سر. دعينا نخرج من المدرسة وسأخبرك وحدك.
- سلمى: ما الأمر إذن؟!
- رغد: الأمر حول سبب تغيبي عن المدرسة.
- سلمى: نحن الآن في الخارج وحدنا، هيا أخبريني.
- رغد: حاضر ... في ذلك اليوم، رأيت بعض الدماء تخرج من أعضائي التناسلية. لقد خفت، لم أكن أعرف ماذا أفعل.
- سلمى: هل كان ذلك مؤلماً؟ هل هو مخيف؟ ألا يجب أن تبقي في المنزل ولا تذهبي إلى المدرسة؟
- رغد: في البداية شعرت بالخوف عندما رأيت الدماء على ملابسني، ولم أرغب في القدوم إلى المدرسة لأنني كنت أخشى أن يراها الناس. وقالت أُمي أنه من الأفضل لي البقاء في المنزل وعدم الذهاب إلى المدرسة.
- سلمى: [ببأس] لكنك لم تخبريني، هل كان ذلك مؤلماً؟
- رغد: أخبرتني أختي أنه قد يكون الأمر مؤلماً بعض الشيء عند بعض الفتيات لكنه لم يكن كذلك لدي. بالمناسبة قالت لي أشياء كثيرة مهمة. قالت إنه من الأفضل عدم التغيب عن المدرسة، وعلمتني كيفية استخدام الفوط الصحية لامتناس الدم وعدد مرات تغييرها. وقالت إنه من المتوقع حدوث الحيض كل شهر.
- سلمى: كل شهر؟!
- رغد: نعم، قالت أختي إن المرة الأولى لها فقط هي التي كانت مخيفة، وقالت إن الحيض يعني أن جسم الفتاة اليافع /ة أصبح لديه القدرة على إنجاب اليافعين /ت.
- سلمى: إذن، هل أنت مستعدة لإنجاب اليافعين /ت؟
- رغد: لا! هذا لا يعني أن اليافعات مستعدات لإنجاب اليافعين /ت لمجرد بدء الحيض.
- سلمى: أنا سعيدة جداً لأنك تعرفين كل هذه الأشياء. سوف تكونين قادرة على مساعدتي عندما يحين دوري.
- رغد: لا تقلقي، أنا هنا من أجلك.
- سلمى: لكن لا يزال لدي أسئلة حول الحيض.
- رغد: دعينا نذهب إلى منزلنا، يتعين أن تكون أختي في المنزل، سوف تخبرك بكل شيء.
- الراوي: قد تكون بداية الحيض محيرة أو حتى مخيفة إذا كنت لا تعرفين ما يحدث خلالها أو كيفية التعامل معها. ولحسن الحظ تمكنت سلمى من التحدث مع أختها الكبرى. ما الأسئلة التي تدور في ذهنك عن الحيض؟

6. قل: دعونا نتحدث عما حدث في القصة.

7. اطرّح هذه الأسئلة:

ما الذي حدث في القصة؟

ما مدى شيوع هذا لدى الفتيات اليافعات في مجتمعنا؟

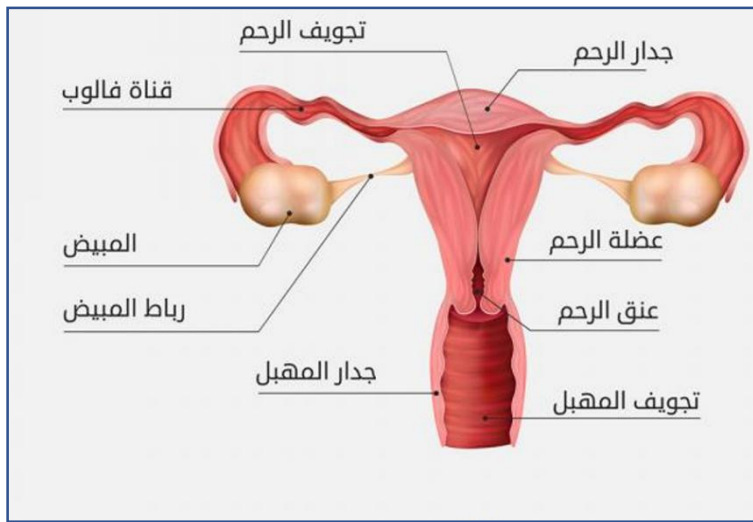
ما النصيحة التي تعطيها للفتاة اليافعة /ة في هذه الحالة؟

ما الذي يسهل على الفتيات في مجتمعنا مواجهة هذا النوع من المواقف؟

8. أشكر الجميع على مشاركتهم.

ب. النشاط 1: الوقت الإجمالي -70 دقيقة

الأعضاء التناسلية الأنثوية (حوالي 20 دقيقة)



- باستخدام كتاب رسومات به رسومات توضيحية للأعضاء التناسلية الأنثوية أو مجسم للرحم وقناتي فالوب والمبيضان، اشرح الأعضاء التناسلية الأنثوية.
- المبيضان - المبيضان عبارة عن عضوين بيضاوي الشكل يقعان على الجانب العلوي الأيمن والعلوي الأيسر للرحم. وينتجان ويخزانان ويحرران البويضات في قناة فالوب من خلال عملية تسمى الإباضة. وتحدث الإباضة مرة واحدة في الشهر تقريباً، ولكن تختلف أوقاتها من فتاة لأخرى.

- قناتا فالوب – لدى الفتاة قناتا فالوب، تتصل كل منهما بجانب من جوانب الرحم، وعندما تخرج البويضة من المبيض، فإنها تدخل قناة فالوب، وبمجرد دخول البويضة في قناة فالوب، تنتقل إلى الرحم.
- الرحم – يأخذ الرحم شكل الكمثرى المقلوبة، وهو مبطن من الداخل ببطانة سميكة وذو جدران عضلية. وكل شهر تتكوّن بطانة جديدة تمتلئ بالدم استعداداً لاستقبال الجنين.
- باستخدام كتاب الرسومات، ناقش الحيض، وتأكد من تغطية هذه النقاط الرئيسية:
 - خلال دورة الحيض تتكون بطانة داخل الرحم وتمتلئ بالدم.
 - إذا لم تُخصّب البويضة الناتجة عن عملية الإباضة بالحيوانات المنوية بسبب عدم حدوث جماع، يتخلص الرحم من البطانة والدم.
 - هذه العملية تسمى الحيض الذي يحدث مرة واحدة في الشهر تقريباً، ولكن يختلف وقته من فتاة إلى أخرى.
- تنظم الهرمونات دورة الحيض، وهي مواد كيميائية ينتجها الجسم للتحكم في العديد من وظائف الجسم.
- اطلب إلى بعض اليافعين/ اليافعات شرح دورة الحيض للتأكد من فهمهم للمفاهيم الأساسية.
- استمع إلى ما يقوله اليافعين/ اليافعات، وصحّح أي معلومات خاطئة برفق.

الحيض (حوالي 20 دقيقة)

- ناقش الحيض، مع تغطية النقاط الرئيسية التالية:
- يحدث الحيض لأول مرة لدى معظم الفتيات اليافعات بين سن 10 إلى 14 سنة.
- يمكن أن يبدأ الحيض في وقت مبكر عند عمر 9 سنوات، وقد يتأخر حتى سن 16 إلى 17 سنة.
- الحيض ليس شيئاً مخيفاً، فهو عملية طبيعية وصحية، ومن الطبيعي أن يحدث للفتيات اليافعات والنساء.
- يستمر الحيض عادة من +5 - 2 أيام (ولكن يمكن أن يستمر لمدة أطول). وعادة ما يحدث الحيض مرة واحدة في الشهر. و الدورة الشهرية هي دورة الحيض من اليوم الاول لليوم الاول من الدورة القادمة +28 - 7 ايام .
- اليوم الأول من الحيض -اليوم الذي يبدأ فيه النزيف -هو اليوم الأول من دورة الحيض. وتتراوح دورة الحيض عادة ما بين 21 إلى 35 يوماً، وتبلغ في المتوسط 28 يوماً.
- راجع النقاط الرئيسية الأخرى المتعلقة بدورة الحيض:
- في بعض الأحيان لا تحيض الفتيات اليافعات كل شهر، وهذا أمر طبيعي.
- خلال مرحلة اليافع /ة، قد تكون دورة الحيض غير منتظمة، وعندما تكبر الفتاة، عادة ما تصبح الدورة أكثر انتظاماً.
- عندما تحيضين لأول مرة، قد يبدو الأمر مخيفاً لك، أخبري أختك الكبرى أو والدتك أو عمك المقربة أو المعلمة، وسيساعدنك.
- 3. وضح أنه بمجرد أن تحيض الفتاة اليافعة، فإنها تصبح قادرة على الحمل، لكن هذا لا يعني أنها مستعدة للزواج أو تكوين أسرة.
- 4. التأكيد على أن الحمل في وقت مبكر من الحياة ليس صحيحاً للفتاة اليافعة أو المولود.
- 5. اسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة.

متلازمة ما قبل الحيض (حوالي 10 دقائق)

1. اسأل ما إذا كان أي شخص قد سمع عن متلازمة ما قبل الحيض. وماذا سمعوا؟
2. استمع إلى ما يقوله اليافعين/ اليافعات.
3. لخص النقاط الرئيسية حول متلازمة ما قبل الحيض، وسلط الضوء على النقاط التي لم يذكرها اليافعين/ اليافعات.
- تحدث قبل يوم أو يومين من اليوم الأول للحيض.
- تحدث بسبب الهرمونات.
- تشعر بعض اليافعات بالحزن و/ أو الانفعال و/ أو الغضب بدون سبب.
- في بعض الأحيان يكون هنالك ألم في الثدي.
4. اسأل عما إذا كان اليافعين/ اليافعات يعرفون أي أعراض لمتلازمة ما قبل الحيض. إذا كان الأمر كذلك، فماذا سمعوا؟
5. استمع إلى ما يقوله اليافعين/ اليافعات.
6. لخص هذه النقاط، إذا لم يذكرها اليافعين/ اليافعات:
- الصداع.
- الغثيان.
- الإجهاد (التعب).
- الانفعال.
- تقلصات البطن.
- الانتفاخ.

- زيادة الوزن الطفيفة أو الإحساس بزيادة الوزن

7. ناقش التقلصات التي تحدث في أثناء الحيض.

- في بعض الأحيان تصاب الفتيات بتقلصات في أثناء الحيض.
 - تحدث هذه التقلصات نتيجة انقباض الرحم للتخلص من بطانة الحيض والدم.
 - وهي تسبب آلام أسفل الظهر أو آلام بالبطن في بداية الحيض.
 - إذا كانت الفتيات يعانين من تقلصات في الأيام الأولى من الحيض، فيمكنهن:
 - تناول مسكن للآلام.
 - وضع زجاجة من الماء الدافئ أو قطعة قماش دافئة (قربة ماء) على أسفل البطن.
8. اشرح أن الإصابة بمتلازمة ما قبل الحيض هو أمر طبيعي، ولا شيء يدعو للقلق، لكن بعض الفتيات يمكن أن يعانين من أعراض شديدة. وإذا حدث هذا فعليهن:
- تُخَفِّف الملح والمواد المالحة
 - تناول مسكن الألم باستشارة طبية
 - حرارة دافئة للبطن (القربة)
 - تناول أعشاب دافئة
 - إذا كانت الحالة شديدة، فعليهن الذهاب إلى العيادة الصحية/ المستشفى على الفور.
9. اسأل عما إذا كان هناك أي أسئلة.

الرعاية أثناء فترة الحيض (حوالي 20 دقيقة) (هذا القسم خاص بجلسة الفتيات فقط)

1. ناقش النقاط الرئيسة حول فترة الحيض الأولى للفتاة:

- قد يكون من المخيف رؤية الدم على الملابس الداخلية للفتاة لأول مرة.
- أخبري والدتك أو شقيقاتك الأكبر سنًا أو عمك/ خالتك المقربة أو جدتك أو صديقتك الأكبر سنًا.
- إذا كنت في المدرسة، أخبري معلمتك أو زميلتك ممن يمكنهن مساعدتك.
- اشعري بالفخر، فهذه علامة على أنك تكبرين، لقد أصبحت امرأة شابة.

2. اسأل الفتيات عما يمكن أن يفعله في أثناء فترة الحيض، واجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات من الفتيات، مثل:

- أين يمكن أن تجدي المواد التي تستخدمونها أثناء الحيض؟
- من أين يتم شراء الفوط الصحية وكيف يمكنك صنعها في حال عدم توفرها وتضطرين لصناعة الفوط من القماش؟
- كم مرة يجب تغيير القماش أو الفوط الصحية؟
- كيف يجب التخلص من القماش أو الفوط الصحية؟

3. استمع لما تقوله الفتيات، ولخص طرق التعامل مع الحيض إذا لم يذكرن ذلك:

- يمكنك استخدام الملابس النظيفة التي لديك في المنزل.
- يمكن أيضًا صنع الفوط من مواد منزلية.
- ضعي قطعة قماش أو فوطة على ملابسك الداخلية لتمتص الدم.
- غيري القماش / الفوط الصحية كل ساعتين إلى ثلاثة أو بمعدل أكثر من ذلك إذا كان النزيف غزيرًا.
- عندما تكونين في المدرسة، اصطحبي معك فوطة إضافية في كيس بلاستيكي للتخلص من الملابس والفوط المتسخة.

4. اعرض على الفتيات المواد التي يمكنهن استخدامها خلال فترة الحيض:

- ملابس نظيفة.
- فوط صحية منزلية قابلة لإعادة الاستخدام.

7. ناقش كيف يمكنك التخلص من هذه الأدوات المتعلقة بالحيض؟

- إذا كنت تستخدمين فوط ، قومي بلف الفوط المتسخة في كيس وألقيها في صندوق القمامة..

8. اسأل عما سمعته عن طرق النظافة الصحيحة في أثناء الحيض، اجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات من الفتيات.

9. ناقش هذه النقاط الرئيسية حول طرق النظافة الصحيحة خلال الحيض.

- في كل مرة تغيرن فيها قطعة القماش أو الفوط، اغسلن فرجكن بالماء.
- لا داعي لتنظيف الجزء الداخلي من المهبل، فهو ينظف نفسه.
- جففن المنطقة بلطف.
- حافظن على نظافة الأقمشة أو الفوط التي لم تستخدم بعد.

10. اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة.

المراجعة (حوالي 20 دقيقة)

1. قل، الآن سأختبر معلوماتكن عن الحيض.

2. ا طرح السؤال الأول من قائمة الأسئلة المذكورة في الملحق أ: أسئلة الحيض. (ملاحظة: انظر الملحق أ في نهاية خطة الجلسة هذه).

3. إذا أجابت إحداهن إجابة خاطئة، استمر في سؤال الفتيات حتى تصل إحداهن إلى الإجابة الصحيحة.

4. ا طرح جميع الأسئلة، وصحّح أي معلومات خاطئة.

5. اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة.

ج- الختام: الوقت الإجمالي -10 دقائق.

1. اشكر الجميع على مشاركتهم

2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:

- ما أهدافكم من اجتماع نادي اليافعين/ اليافعات هذا؟
- ماذا تعلمتم؟
- ما الذي ستفعلونه بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟

3. اسأل: كيف ستشاركون ما تعلمتم مع العائلة والأصدقاء؟

4. قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتم في الكتيب الخاص بكم.

5. اسأل: هل لدى أي شخص أي سؤال؟

6. ذكّر اليافعين/ اليافعات بموعد اجتماع نادي اليافعين/ اليافعات القادم. ستكون الجلسة التالية عبارة عن زيارة للمركز الصحي، لذا ذكّر اليافعين/ اليافعات بأن يكونوا مستعدين للسير إلى المركز الصحي خلال الجلسة التالية ودعوة أمهاتهم أو أولياء الأمور الآخرين من السيدات مثل العمة أو الجدة لحضور الجلسة. ذكّر اليافعين/ اليافعات بالالتقاء في مكان الاجتماع المعتاد مع أمهاتهم أو أولياء أمورهم، واطلب اليهم إحضار الكتيب الخاص بهم.

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

ملحق أ: الأسئلة المتعلقة بالحيض لجلسات الفتيات فقط

1. من الطبيعي أن يستمر الحيض ليومين فقط؟
الإجابة: يختلف الحيض من فتاة لأخرى، ويمكن أن يستمر لمدة تتراوح بين 4 و7 أيام، وأحياناً أطول أو أقصر قليلاً.
2. هل من الطبيعي ألا يأتيني الحيض كل شهر؟
الإجابة: نعم، خلال نمو أجساد الفتيات من الشائع أن يكون الحيض غير منتظم في البداية.
3. ما الذي يسبب الحيض؟
الإجابة: عندما لا تُخصَّب البويضة بالحيوانات المنوية، تتسبب الهرمونات في تساقط بطانة الرحم مع الدم كل شهر.
4. في المرة الأولى التي يأتيني فيها الحيض، ماذا عليّ أن أفعل؟
الإجابة: أخبري امرأة أكبر سناً تثقين بها، مثل والدتك، عمك، أختك، معلمتك، أو صديقتك المقربة.
5. ما الطرق الشائعة لامتناس دم الحيض؟
الإجابة: استخدام الفوط الصحية.
6. آخر يوم من أيام الحيض هو بداية دورة الحيض الشهرية؟
الإجابة: اليوم الأول من الحيض هو اليوم الأول من دورة الحيض الشهرية، وليس اليوم الأخير.
7. أبلغ من العمر 11 عاماً وبدأت أحيض للتو، هل يمكنني الحمل؟
الإجابة: بمجرد أن يبدأ الحيض، يبدأ الجسم بإنتاج البويضات، وبالتالي يمكن الحمل عند الزواج، رغم صغر السن جسدياً.
8. أبلغ من العمر 15 عاماً ولم يبدأ الحيض بعد، هل هذا طبيعي؟
الإجابة: نعم، يبدأ الحيض في سن مختلفة لكل فتاة، عادةً بين 10 و14 عاماً، وقد يحدث قبل أو بعد هذا النطاق.
9. الدورة الشهرية تستمر 28 يوماً بالضبط؟
الإجابة: مدة الدورة الشهرية تختلف من فتاة لأخرى، وتتراوح عادةً بين 21 و35 يوماً.
10. كم مرة تغتسل الفتاة أثناء الحيض؟
الإجابة: يُنصح بالاعتسال في كل مرة تُغيّر فيها الفوطة.
11. ما أعراض متلازمة ما قبل الحيض؟
الإجابة: تشمل الانفعالية، التهيج، ألم الثديين، الشعور بالغضب أو الحزن دون سبب، التقلصات، الغثيان، الانتفاخ، والصداع.
12. هل شرب المشروبات الدافئة يساعد على تقليل تقلصات الحيض؟
الإجابة: نعم، شرب المشروبات الدافئة يمكن أن يخفف من حدة التقلصات.
13. بمجرد أن تحيض الفتاة، هل تكون مستعدة لإنجاب الأطفال؟
الإجابة: قد تكون الفتاة جسدياً قادرة على الحمل، لكنها ليست مستعدة عاطفياً أو اجتماعياً لإنجاب الأطفال.
14. كيف يجب التخلص من الفوط الصحية أو الفوط المنزلية القديمة؟
الإجابة: تُوضع في القمامة بعد الاستخدام، ولا يتم التخلص منها في المراض.
15. هل يمكن الذهاب إلى المدرسة أو ممارسة الرياضة أثناء الحيض؟
الإجابة: نعم، يمكن الذهاب إلى المدرسة والمشاركة في أي نشاط رياضي أثناء الحيض.
16. هل تُنتج بويضات المرأة في الرحم؟
الإجابة: لا، بويضات المرأة تُنتج في المبايض.
17. أين تُنتج بويضات المرأة؟
الإجابة: تُنتج البويضات في المبايض.

الجلسة رقم 22: دورة حياة الانسان؟

الأهداف التعليمية:

- وفي نهاية هذه الجلسة، سيقوم اليافعين بما يلي:
- توضيح ما يعرفونه عن البلوغ والطمث وذكر مثال واحد على الأقل لكل منهما.
- شرح كيفية حدوث الحمل بطريقة صحيحة وذكر الخطوات

الوقت الإجمالي: ساعتين

المواد والأدوات المطلوبة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تحديد ملونة.
- أقلام تلوين أو أقلام تحديد يستخدمها اليافعين للكتابة على الألواح الورقية القلابة.
- شريط.

ملاحظات الاستعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، وتعرف إلى المحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، فقسّم الأنشطة التي ستيسرها.
- اعمل مع مشرفك للتعرف إلى مستشار صحي مناسب للشباب وممرضة وشخص آخر ليكون مصدرًا خلال لقاء نادي اليافعين هذا. تأكد من أن هذا الشخص مختص وحساس للغاية ومحترم لليافعين الصغار واحتياجاتهم الخاصة. إذا لم يكن هذا الشخص متاحًا، فأدر الجلسة بنفسك.
- اسرد قصة هذه الجلسة، وكُنّ مستعدًا لمناقشتها.
- حضّر ثلاثة ألواح ورقية قلابة: على اللوحة الورقية القلابة رقم 1 اكتب: "ما البلوغ/الطمث؟" اكتب على اللوحة الورقية القلابة رقم 2 "كيف تُنجب الاطفال؟" على اللوحة الورقية القلابة رقم 3، اكتب: "كيف يمكن للنساء المتزوجات أن تحمل؟".

خطة الجلسة:

وقت الترحيب وإسراء القصة: الوقت الإجمالي – 30 دقيقة.

- رحب باليافعين في المجموعة مرة أخرى. اشكرهم لحضورهم.
- اسأل ما إذا كان هناك أي سؤال من آخر لقاء لنادي اليافعين؟
- اسرد القصة:
- الراوي: تجلس رغد وسلمى في موقعهم المفضل، تحت فرع الشجرة الذي تدعين أنها الشجرة الخاصة بهم. وكلما أرادوا دراسة أو مشاركة الأحاديث والقصص معًا، يأتون إلى هنا ولا يسمحون لأي شخص بأن يكون معهم ما لم يكن فتيات أكبر منهم سنًا. دعونا نسمع، عن ماذا يتجاذبون أطراف الحديث والقليل والقل.
- رغد: إنه يوم لطيف. لا أحد حول شجرتنا.
- سلمى: أتمنى أن تكون خالية دائمًا مثل اليوم.
- رغد: يا! [متحمسة لتجاذب أطراف الحديث] هل عرفت ماذا حدث لريم؟
- سلمى: [متحمسة لتجاذب أطراف الحديث] ريم، زميلتنا؟ ماذا حدث لها؟
- رغد: لا تكوني حمقاء! أنا أتحدث عن ابنة عمتنا ريم التي تزوجت الفترة الأخيرة.
- سلمى: ها! ريم! سمعت ماما تتحدث عنها، أعتقد أنها على وشك أن يكون لديها طفل أو شيء من هذا القبيل. أنا سعيدة جدًا من أجلها.
- رغد: نعم هي حامل! قريبًا سيكون لديها طفلها الخاص وتصير أمًا.
- سلمى: لكن كيف فعلت ذلك؟
- رغد: ماذا فعلت؟ انها اصبحت حامل؟ انظري إلى أمك أنجبتك صحيح، وأنت عندما تكبرين تتجبين وهكذا....
- سلمى: [مقاطعة] كيف يُمكن للمرأة أن تصبح حاملاً؟ هذا لغز أفكر فيه دائمًا.
- رغد: أعتقد في البداية أن المرأة تأكل الكثير من الطعام منذ يوم زفافها، ثم تصبح بطنها أكبر حجمًا من الكرة الكبيرة أو قد تكون أكبر، ثم يتحول الطعام إلى طفل، عندما يصبح جاهزًا للبقاء بمجرد أن يخرج من متسع من أسفل البطن...
- سلمى: [مقاطعة بالضحكات] أنت سخيفة [كلتاها يضحكان لمدة طويلة] ولكن أتحدث بجدية هل تعرفين صحيح؟
- رغد: كانوا يخدعوننا عندما كنّا صغاراً. [يضحكون]
- سلمى: [حاولي أن تكوني جادة] رجاء أخبريني إذا كنت تعرفين.
- رغد: أنت تعرفين عمتي ممرضة تعمل بالمركز الصحي؟ التي تُعالج النساء الحوامل وتعتني باليافعين/ت حديثي الولادة.
- سلمى: سألتها، أليس كذلك؟
- رغد: هذا ما خبرتني به: أولاً، توجد بويضة صغيرة داخل رحم المرأة تُخصَّب من البذرة التي تأتي من الأب، ثم يبدأ الطفل في النمو داخل المرأة، وعندما ينمو الطفل، يخرج من الرحم ليولد.
- سلمى: لكنني لا زلت لم أفهمها بشكل جيد. هذا أمر مُحير.
- رغد: ماذا؟ اعتقدت أن الخدعة القديمة التي اعتادوا على إخبارنا بها أنها كانت التفسير الصحيح، أنت حمقاء؟ [فخورة بمعرفتها الأفضل]
- سلمى: لا! الآن أدركت أن هذه ليست الحقيقة، لكن ... إن الأمهات والآباء ينامون معًا دائمًا.
- رغد: ولو؟ لقد أخبرتك أن هذه هي الطريقة التي تُنجب بها النساء.



- سلمى: انتظري، دعيني أبين لكي ما فهمت، أنت قلت إن البذرة الخاصة بالرجال تدخل إلى داخل المرأة. كيف يحدث ذلك؟
- رغد: عندما قلت ينامون معاً، أنا كنت خجولة من قول إنهم يمارسون العلاقة الجنسية (الزوجية). فالعضو الجنسي لدى الأب يدخل إلى الأمهات، وهذه هي الكيفية التي تدخل بها البذور، ويستغرق نمو الطفل داخل الأم تسعة أشهر، تسعة أشهر! هل من الصواب أن يمر وقت طويل؟
- سلمى: نعم، هناك اثنا عشر شهراً في السنة، لذا فهو أقل من عام بثلاثة شهور فقط.
- رغد: هل نحن الآن في درس الرياضيات الآن؟ [بغضب]
- سلمى: لهذا السبب نتعلم نحن الرياضيات، ويُساعدنا ذلك على حل المشاكل، ولكن المشكلة الحقيقية الآن هي كيف تُنجب الأمهات والآباء اليافعين /ت الرضع.
- رغد: [رفعت صوتها] لقد أخبرتك كيف يحدث ذلك بالفعل! إنهم. يمارسون العلاقة الجنسية (الزوجية) (الجنس) من الأفضل أن تذهبي وتسألي عمتي، الممرضة. لا أدري لماذا تُحب طرح مثل هذه الأسئلة الكثيرة بالطريقة نفسها التي تطرح بها الأسئلة في الصف.
- سلمى: أشعر بالفضول، ما الجنس؟
- كانت رغد: كما أخبرتني عمتي، فإن العملية تتلخص في إدخال الأعضاء الجنسية لكل منهم.
- سلمى: أها فهمت! هكذا تدخل بذور الرجال إلى المرأة. [مدهشة]
- رغد: لقد أهدرنا الوقت في الكلام، الأفضل أن نذهب، سمعت الجرس لقد حان الوقت للصف.
- الراوي: على الرغم من أنك قد تشعر بالخجل أو عدم الارتياح لطرح الأسئلة أو التحدث عن الأجساد والحمل، إلا أنه ليس مخزياً. ومن المهم لنا أن نعرف كيف تعمل اجسادنا حتى نتمكن من اتخاذ قرارات جيدة. ما القصص التي سمعتها عن كيفية إنجاب النساء؟ ما الأسئلة التي لديك حول ذلك؟
- وضح ان ما هي عملية الاخصاب
- قل: دعونا نتحدث عما سردنا في القصة.
- اطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
- ماذا يحدث في القصة؟
- هل المعلومات التي ذكرت في القصة قد سمعتها من قبل ؟
- ما المعلومات التي سمعتها من المجتمع عن كيفية حدوث الحمل
- اشكر الجميع لمشاركتهم .

عملية الإخصاب: التقاء الحيوان المنوي بالبويضة.

فتصبح بويضة مخصبة تتطور فيما بعد لتصبح جنين

بعد انغراسها في الرحم

ب - النشاط: الوقت الإجمالي – 70 دقيقة ماذا الذي تعرفونه؟ التمرين (حوالي 30 دقائق)

- قسّم اليافعين إلى ثلاث مجموعات صغيرة.
- ورّع الألواح الورقية القلابة الثلاثة التي حُضرت مسبقاً وأقلام التحديد:
- أعطِ اللوحة الورقية القلابة المعنونة بـ "ما البلوغ/الطمث؟" إلى مجموعة واحدة.
- أعطِ اللوحة الورقية القلابة المعنونة بـ "كيف تُنجب الاطفال " لمجموعة أخرى.
- أعطِ اللوحة الورقية القلابة المعنونة بـ "كيف يحدث الحمل؟" للمجموعة الأخيرة.
- اشرح التمرين: (ملاحظة: خصص 10 دقائق تقريباً للتمرين).
- ناقش كل ما تعرفه وسمعت عنه حول موضوعك.



- اكتب ما تعرفه وسمعه على اللوحة الورقية الخاصة بك.
- عند الانتهاء، اشكر الجميع على عملهم، واطلب الى كل مجموعة لصق اللوحة الورقية القلابية على الجدار (الجدران).
- راجع وناقش، "ما البلوغ/الطمث؟" اللوحة الورقية القلابية لعرض عملهم. (ملاحظة: إذا قُدمت أي معلومات غير صحيحة، فلا تقل أي شيء في هذه اللحظة).
- بعد أن يطرح العرض التقديمي السؤال التالي: هل لدى أي شخص معلومات إضافية لإضافتها أو تصحيحها؟ (ملاحظة: اكتب أي إجابات إضافية على اللوحة الورقية القلابية، "ما البلوغ/الطمث؟").
- اسأل عن مكان تتعلمون فيه هذه المعلومات؟
- اشكر اليافعين على عملهم، ألصق اللوحة الورقية القلابية الخاص بهم على الجدار في مقدمة الغرفة، إن أمكن.
- اسأل المجموعة "كيف تُنجب الاطفال؟" لوح ورقي قلاب لعرض عملهم. (ملاحظة: إذا قُدمت أي معلومات غير صحيحة، فلا تقل أي شيء في هذه اللحظة).
- بعد العرض التقديمي اطرح السؤال التالي: هل لدى أي شخص معلومات إضافية لإضافتها أو تصحيحها؟ (ملاحظة: اكتب أي إجابات إضافية على "كيف تُنجب الاطفال؟ اللوحة الورقية).
- اسأل من اين تعلموا هذه المعلومات؟ ما القصص التي سمعتها؟
- اشكر اليافعين على عملهم، ألصق اللوحة الورقية القلابية الخاص بهم على الجدار في مقدمة الغرفة، إن أمكن.

إجراء مناقشة (حوالي 40 دقائق)

البلوغ

- لخص هذه النقاط الأساسية حول البلوغ:
- فالبلوغ هو عندما تبلغ الفتيات والفتيان، ويصبحون قادرين جسدياً على الإنجاب (إنجاب أطفال).
- هذا وقت الجسم يبدأ أن يتغير من طفولة إلى اليافع /ة.
- في أثناء البلوغ -بين سن تسع سنوات إلى السادسة عشرة -ينتج الجسم هرمونات تتسبب في نضج الجسم والعقل.
- للفتيات تغيرات جسدية كثيرة في أجسامهن، بما في ذلك نمو الثديين والطمث.
- تنضج مبايض الفتاة، وتُخرج البويضات مرة كل شهر تقريباً، وهي تمتاز بالخصوبة في ذلك الوقت.
- وجسم الفتى يتغير أيضاً، وينمو عضوه الذكري وكيس الخصيتين يزداد حجمه، هو يستطيع أن ينتج الحيوانات المنوية.
- عند الانتهاء، أشر إلى اللوحة الورقية "ما البلوغ؟" ومراجعة ما كتب. تحقق مما إذا كانت هناك أي معلومات غير صحيحة على اللوحة الورقية. إذا كان الأمر كذلك، فناقش المعلومات الصحيحة. (ملاحظة: إذا كان هناك خبير صحي مناسب للشباب يسأعدك، يُمكنه تقديم المعلومات الصحيحة أيضاً).
- اسأل ما إذا كانت هناك أي أسئلة.
- الطمث



- اشرح لهم أننا تحدثنا خلال لقاء نادي الفتيان السابق عن التغيرات التي طرأت على أجساد الفتيان والفتيات أثناء مرحلة البلوغ واليافع /ة.
- اسأل ما التغيرات التي تطرأ على جسم الفتاة؟
- وإذا لم تذكر ذلك، فراجع التغيرات التي تطرأ على أجساد الفتيات أثناء البلوغ.
- تمامًا مثل الفتيان، تبدأ الفتيات في زيادة طولهم، ويكون لهم رائحة للجسم، وظهور الشعر على الجسم.
- تمامًا مثل الفتيان، تحصل الفتيات على الجلد الزيتي، البثور، حب الشباب.
- تمامًا مثل الفتيان، تصبح الفتيات أكثر تشوشًا وانفتاح الشهية.
- على عكس الفتيان، يبدأ ثدي الفتيات في النمو.
- على عكس الفتيان، تبدأ الفتيات في الطمث. (ملاحظة: ذكر الطمث يكون في النهاية).
- اشرح أن لدى الفتيات أجزاء مختلفة من الجسم عن الأجزاء التي لدى الفتيان. ويرجع هذا إلى أن الطفل يحتاج إلى النمو والنضج داخل جسم المرأة قبل أن يولد.
- اشرح أن لدى الفتيات بعض أجزاء الجسم التي لا يُمكنك رؤيتها:
- المبيض – هذا هو المكان الذي تصنع فيه البويضة.
- قناتي فالوب – هو أنبوب يربط المبيض بالرحم.
- رحم – هذا هو المكان الذي ينمو فيه الطفل وينضج قبل الولادة.
- المهبل – حيث الطريق الذي يخرج الطفل من الرحم أثناء الولادة.
- اشرح أنه أثناء مرحلة البلوغ وبعدها:
- فالفتيان/الرجال ينتجون الحيوانات المنوية، التي تتكون في خصيتيه طوال الوقت.
- تقريبًا مرة شهريًا تُنتج الفتاة البويضة، التي تُصنع في واحد من المبايض.
- شرح الطمث:
- ينتج المبيض بويضة واحدة في الشهر تقريبًا. هذا وتسمى عملية الإباضة.
- في الوقت نفسه، يستعد الرحم لنمو جنين في حالة تم إخصاب البويضة بالحيوان المنوي. ويملأ بالأنسجة والدم.
- عندما لا يتم تخصيب البويضة، لم يُعد الرحم بحاجة إلى الاستعداد للجنين. هو يتخلص من الأنسجة والدم من خلال المهبل. إنه ينظف نفسه.
- يخرج الطمث عندما يتخلص الرحم من الدم والأنسجة.
- تبدأ هذه العملية مرة كل شهر تقريبًا من جديد، ما لم تصبح المرأة حاملًا.
- اشرح أن الدورة الشهرية (الطمث) للفتيات هي بمثابة استعداد أجسادهم لإنجاب أطفال. وهذه عملية طبيعية وعادية للغاية.
- أشر إلى اللوحة الورقية "ما المقصود بالطمث" وراجع ما تمت كتابته. إذا كانت هناك أي معلومات خاطئة، فقم بتقديم المعلومات الصحيحة. (ملاحظة: قد يتسبب هذا الموضوع بعدم ارتياح الفتيان. إذا كان هناك خبير صحي مناسب للشباب يُساعدك، فهذا هو الوقت الذي يُمكنه فيه تقديم المعلومات الصحيحة).
- اسأل ما إذا كان لدى أي شخص أسئلة. خصص وقتًا للإجابة عن الأسئلة وتوضيح المعلومات حسب الحاجة.
- وضح أنه على الرغم من أن الطمث طبيعي وعادي، إلا أنه قد يُشكل تحديًا للفتيات.
- ناقش التحديات التي تواجهها الفتيات أثناء الطمث:

- يمكن أن تعاني الفتيات من التقلصات والألم أثناء الطمث.
- يتعين على الفتيات أن يعثرن على الفوط الصحية، وأن تغيرها كل ساعتين،
- تشعر الفتيات بالإحراج عند وصول الدم إلى ملابسهن. ثم يعرف الجميع أنهم ينزفن. بالإضافة إلى ذلك، عليهم غسل ملابسهم لاحقًا.
- غالبًا ما يقوم الفتيان بإزعاج الفتيات عندما ينزفن أو يذهبن إلى دورات المياه لتغيير ملابسهم. برأيك، كيف يجعلهن هذا الأمر يشعرن؟
- ربما يجبرن الفتيات على البقاء بالمنزل عندما يطمثن. وتبقى وحيدة عندما تطمث. وهم غير قادرين على المواظبة على العمل المدرسي.
- اسأل لماذا تتعرض الفتيات إلى السخرية بسبب شيء طبيعي يحدث لهن؟
- اسأل كيف سيشعر الفتيان إذا ما أزعجهم الناس ببساطة بسبب عملية طبيعية لا يمكنهم عمل شيء حيالها،
- ناقش السبل التي يمكن للفتيان مساعدة الفتيات بها إذا لاحظوا أن الفتاة قد طُمثت. (ملاحظة: شجع على إجراء مناقشة نشطة حول هذا الموضوع).
- أشر إلى أن أحد الأشياء التي يمكنك القيام بها وهي غير مزعجة للفتاة، خاصة عند:
 - تسرب الدم على ملابسها
 - عدم توفر فوط صحية أو مكان لتغيير الفوط

كيف تُنجب النساء

- اسأل عن القصص التي سمعتها عن كيفية إنجاب النساء . أين سمعوا القصص؟
- اشرح كيفية ولادة النساء، مع تغطية هذه النقاط الأساسية على الأقل:
- بويضة ومنى سيلتقون عندما رجل وامرأة يمارسون العلاقة الجنسية (الزوجية)
- وعندما تلتقي البويضة والمنى داخل جسم المرأة، ويلتقوا سوياً ويصبحوا مضغة وهذا ما يسمى حملاً. يحدث ذلك عادة في قناة فالوب.
- بعد يومين، ينتقل الجنين إلى أسفل قناة فالوب ويثبت بالرحم.
- تنمو المضغة وتصبح جنين في الرحم.
- بعد تسعة أشهر يولد الطفل.
- أشر إلى اللوحة الورقية، "كيف يُنجب اليافعون /ت؟" ومراجعة ما كتب. تحقق مما إذا كانت هناك أي معلومات غير صحيحة على اللوحة الورقية. إذا كان الأمر كذلك، فناقش المعلومات الصحيحة.
- اسأل ما إذا كانت هناك أي أسئلة.

كيف تصبح المرأة المتزوجة حاملاً

- اسأل عن القصص التي سمعتها عن كيفية حمل النساء . أين سمعوا القصص؟
- تسليط الضوء على هذه النقاط الأساسية حول كيفية حمل النساء .
- تتراوح مدة دورة الطمث لدى الفتاة بين 21 إلى 35 يومًا تقريبًا، بعضها أقصر وبعضها أطول.
- تحدث للفتاة/المرأة عملية الإباضة وتنتج بويضة في الفترة بين اثني عشر يوما الى ستة عشر يوما بعد اخر يوم دورة شهرية (يمكن حساب الأيام منذ اول يوم من بدء الدورة الشهرية الحالية لحساب فترة الاباضة بحيث انها تكون بين 12 – 16 يوم منذ اليوم الأول)
- يحدث الحمل إذا تمت ممارسة العلاقة الجنسية (الزوجية) في فترة الاباضة.

- يحدث الحمل عندما تلتقي بويضة التقاء الحيوان المنوي بالبويضة. فتصبح بويضة مخصبة تتطور فيما بعد لتصبح جنين بعد انغراسها في الرحم
- يمكن أن يعيش الحيوان المنوي لمدة خمسة أيام داخل رحم الفتاة/المرأة.
- عند الانتهاء، أشر إلى اللوحة الورقية القلابة "كيف يُمكنك الحمل؟" ومراجعة ما كتب. تحقق مما إذا كانت هناك أي معلومات غير صحيحة على اللوحة الورقية. إذا كان الأمر كذلك، فناقش المعلومات الصحيحة.
- اسأل: هل لديك أسئلة؟ (ملاحظة: خصص وقتاً للفتيات لطرح أكبر عدد ممكن من الأسئلة).
- ذكّر الفتيات أنه خلال سن البلوغ يمكنهم الحمل بيولوجيًا، ولكنهم ليسوا على استعداد عاطفيًا وجسديًا واجتماعيًا لإنجاب اليافعين /ت بعد.
- وضح أن أفضل طريقة لتجنب الحمل هي الامتناع عن ممارسة الجنس خارج إطار الزواج، وبخاصة في عمركِ.
- اذكّر أنه عندما تكون مستعدًا لممارسة الجنس، توجد طرق لمنع الحمل، يمكن أن تناقشها الفتاة مع أخصائية صحية أو الزوج أو شخص بالغ موثوق به.
- اسأل: هل لدى أي شخص أسئلة؟

ت - اختتام النشاط: الوقت الإجمالي - 20 دقيقة

- اشكر الجميع على مشاركتهم
- اسأل عن المكان الذي تحصل منه الفتيات عادةً على معلومات عن أجسادهن، والبلوغ، والفتيان، وما إلى ذلك ملاحظة: استمع بعناية إلى ما تقوله الفتيات دون حكم).
- اشرح أنه غالبًا ما يكون التحدث مع أقرانهم وأصدقائهم عن جسديك وجنسك أسهل وأكثر طبيعية. ولكن في بعض الأحيان قد لا تحصل على معلومات صحيحة.
- اسأل ما إذا كانوا على علم بشخص بالغ موثوق به أو أصدقاء أكبر يُمكنهم التحدث معهم حول هذه الموضوعات. إذا كانت الإجابة نعم، فمن؟
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
- ما الذي استفادته من لقاء نادي اليافعين هذا؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم استنادًا إلى هذا اللقاء؟
- اسأل: كيف يُمكنك مشاركة ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الجلسة 23 : التوعية بالفحص المبكر لسرطان الثدي

الفئة المستهدفة: اليافعون/ات من عمر 14-13 سنة

الأهداف التعليمية:

- 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

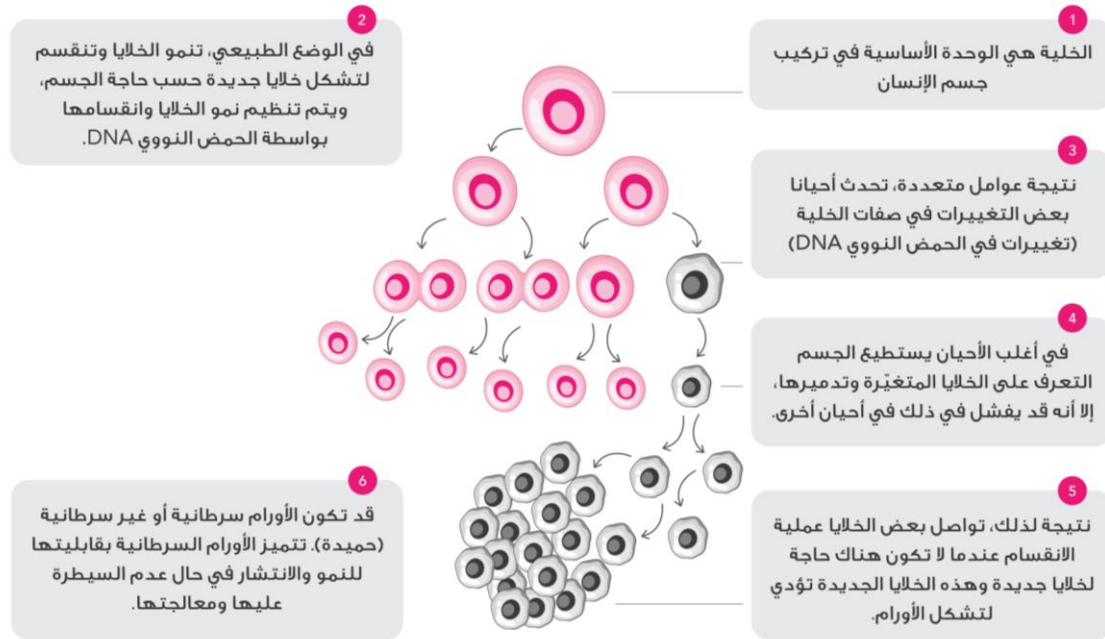
1. رحب بالجميع مرة أخرى في نادي اليافعين/ات. اشكر اليافعين/ات على قدومهم..
2. اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة من اجتماع النادي السابق. أجب على الأسئلة من مجلد الأسئلة السرية، إن وجدت.
3. قل: "شو أول شي بيخطر ببالكم لما تسمعو كلمة سرطان؟" (دوّن بعض الإجابات على اللوح).
4. اشرح أن جلسة اليوم هدفها فهم سرطان 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”، “تتجاهل الإشارات”، “تنتشر بدون توقف”.
4. اطلب إلى 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 نسبه الانتشار بالنسبة لأنواع السرطانات والنساء : يمكن الاستعانة بالصورة التوضيحية في الأسفل

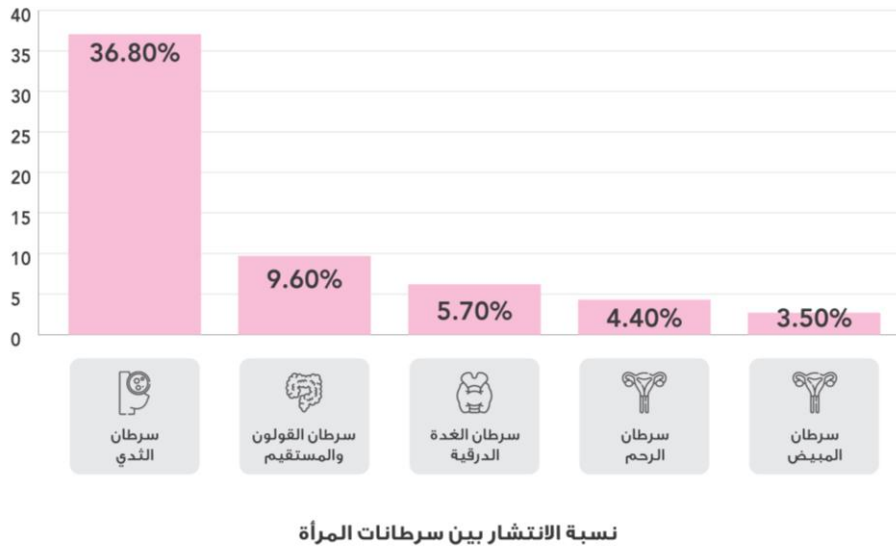
ما هو السرطان؟



37

أكثر السرطانات انتشاراً

أكثر السرطانات انتشاراً لدى النساء في الأردن - حسب السجل الأردني للسرطان لعام ٢٠٢٢



37 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”

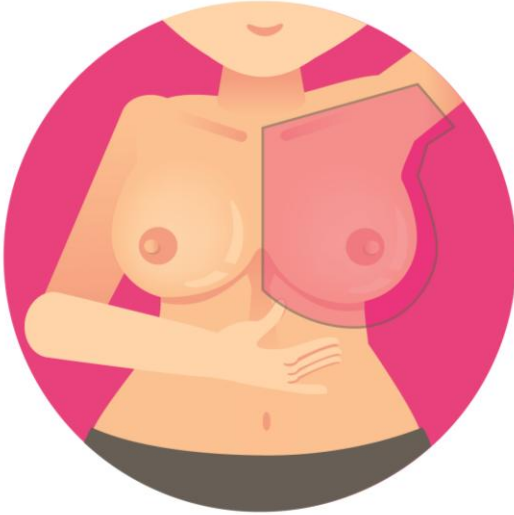
1. على ورقة كبيرة، اكتب في المنتصف “سرطان الثدي”، واطلب الى كل مجموعة كتابة ما تعرفه عنه في فروع مختلفة: من يصيب؟ ما أسبابه أو عوامله؟ كيف يُكتشف؟
2. ناقش الإجابات، ثم أضف/ي التوضيح العلمي ووضح ما هي حدود الثدي³⁸

ما هو سرطان الثدي؟

سرطان الثدي هو مرض تنمو فيه خلايا الثدي غير الطبيعية بشكل خارج عن السيطرة وتشكل أوراقاً. 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.

^{38 38} البرنامج الأردني لسرطان الثدي. الوقاية والكشف المبكر عن سرطان الثدي وسرطانات النساء. مؤسسة ومركز الحسين للسرطان.

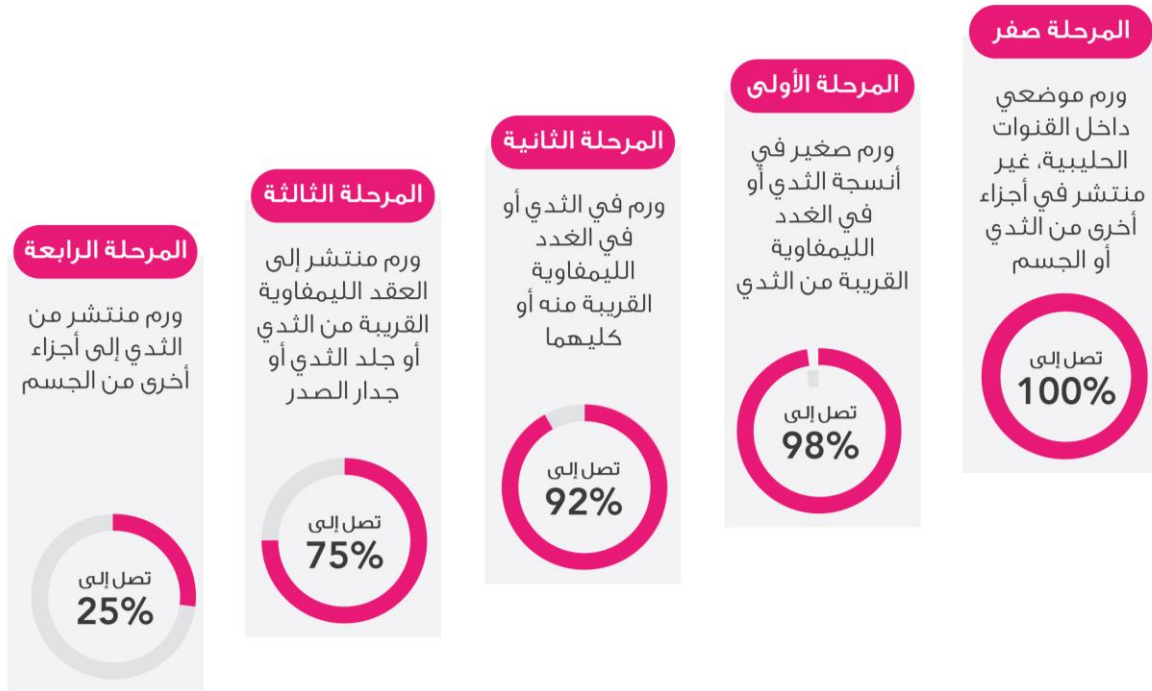
النشاط الثالث: مراحل المرض وعلامات الخطورة (30 دقيقة)

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



39

2. على ظهر كل بطاقة، اكتب وصف المرحلة أو نسبة الشفاء، بدون ذكر اسمها.
3. حضّر أرضية الجلوس أو الجدار وكأنها "طريق رحلة" مرسوم بالورق أو الشريط اللاصق من نقطة البداية إلى النهاية.

³⁹البرنامج 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 الى هم 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 الميسر/ة في البداية قم :

1. بتحضير بطاقات (أو أوراق صغيرة) مكتوب عليها كل عامل من عوامل الخطورة من الشرائح (الموجودة نهاية النشاط⁴⁰).
2. ورتان كبيرتان أو لوحتان مكتوب عليهما:

- “عوامل يمكن التحكم بها”
- “عوامل لا يمكن التحكم بها”

3. شريط لاصق أو سلة.

⁴⁰البرنامج 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 إلى هم 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 بـ13 نوع من أنواع السرطان. حافظي على وزن صحي لتقليل خطورة إصابتك بالعديد من الأمراض.



عدم الرضاعة الطبيعية : إضافة لفوائد الرضاعة الطبيعية للطفل، فإنها تساهم أيضا 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 بـ6 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 لخطة الإنجابية، خذي بعين الاعتبار أن الحمل بشكل عام، وإنجاب الطفل الأول قبل سن الـ30 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 يافع/ات.
- 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 تشرحيه:
- 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.
- تنصح 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

40 سنة فما فوق	39-25 سنة	الفحص / الفئة العمرية
سنوياً	سنوياً	الفحص السريري
مرة كل سنة إلى سنتين	---	فحص الأشعة الماموجرام

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.
- تنصح 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.

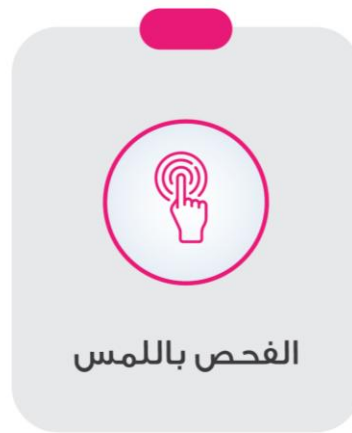
كيف نواجه سرطان الثدي ثانياً: إجراء الفحص الذاتي الشهري لرصد وجود أي أعراض

اختيار موعد الفحص الذاتي

- يتم إجراء هذا الفحص عند الإنتهاء من الدورة الشهرية، وتحديداً ما بين اليوم 7-10 من بداية الدورة الشهرية.
- إذا كنتِ مرضعة فعليك إجراء الفحص بعد التأكد من إفراغ ثدييك 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.
- تذكرني فحص منطقة تحت الإبط.



نهاية الجلسة – ختام مؤثر ومُلهم:

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

الجلسة رقم 24 : الأمراض المنقولة جنسيا

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعين من القيام ما يلي:
- فهم أساسيات كيفية الوقاية من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي، وأين تتوجه للعلاج.
- وصف المعرفة الصحيحة حول فيروس نقص المناعة البشرية.

الوقت الإجمالي: ساعتين

المواد اللازمة:

- مفتاح أو صخرة أو موزة (أو أي شيء صغير آخر)
- شريط لاصق

الملحق: مسابقة فيروس نقص المناعة البشرية (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. حدد جسمًا صغيرًا بحجم اليد - مثل صخرة.

خطة الجلسة:

التجمع: الوقت الإجمالي: 20 دقيقة

- الترحيب بحضور اليافعين في نادي اليافعين. وشكرهم على الحضور.
- قم بإجراء النشاط التالي:
- اطلب الى الجميع الوقوف معًا في دائرة ووضع أيديهم معًا خلف ظهورهم واتجاههم لداخل الدائرة.
- اطلب الى أحد المتطوعين الوقوف في منتصف الدائرة؟ يجب ألا يروا ما يفعله المتطوع.

- قل: سأضع شيئاً في يد شخص ما. عندما يحصل هذا الشخص على الشيء، يجب عليه أن يمرره إلى أي شخص بجانبه.
- تجول خلف اليافعين /ات في الدائرة. ضع شيئاً صغيراً بشكل سري بين يدي شخص ما. (ملاحظة: يجب ألا يرى المتطوع الموجود في المنتصف ما تفعله أو من لديه الشيء).
- تحدث لليافع: عندما تحصل على الشيء، مرره حول الدائرة حتى أقول توقف.
- بعد دقيقة اطلب الى ه "التوقف".
- قل للمتطوع في منتصف الدائرة: "خمن من لديه الشيء".
- بمجرد أن يخمن بشكل صحيح، أخبره/أخبرها بأن ينضم إلى الدائرة.
- اطلب الى متطوع آخر أن يكون في منتصف الدائرة. كرر هذه اللعبة مرة أخرى.
- بعد تخمين المتطوع الثاني عن من لديه الشيء، قم بإنهاء اللعبة.
- اشرح أنه في أغلب الأحوال لا يمكننا رؤية ما يحدث مع الآخرين. من المهم أن نتذكر هذا عندما نتحدث عن موضوع اليوم.
- اطلب الى الجميع الجلوس.

النشاط: الوقت الإجمالي: 80 دقيقة

الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (حوالي 15 دقيقة)

- اسأل عما يمكن أن يحدث عندما تحدث العلاقة بين الزوجين. (ملاحظة: توقع من اليافعين /ات أن يقولوا إن المرأة يمكن أن تحمل).
- اشرح أنه بالإضافة إلى احتمال حدوث حمل، يمكن أن يصاب الرجل أو المرأة أيضاً بالأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية، إذا كان شريكته/ شريكها مصاباً بعدوى منقولة عن طريق الاتصال الجنسي/ فيروس نقص المناعة البشرية.
- اشرح أن بعض الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي يمكن أن تنتقل أيضاً من خلال الولادة ومشاركة المواد الحادة وعمليات نقل الدم.
- ابدأ مناقشة حول الأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي. اسأل العديد من اليافعين عما سمعوه عن الأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي؟
- ناقش النقاط الرئيسية حول الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي:
- بعض الأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي هي عدوى بكتيرية. يمكن علاجها بالمضادات الحيوية.
- بعض الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي تسببها الفيروسات. هذه لا يمكن علاجها.
- اسأل العديد من اليافعين عما يعرفونه عن فيروس نقص المناعة البشرية. (ملاحظة: ابدأ مناقشة حول فيروس نقص المناعة البشرية لمعرفة ما يعرفه اليافعون وما لا يعرفونه).
- عند الانتهاء لخص هذه النقاط الرئيسية حول فيروس نقص المناعة البشرية:
- فيروس نقص المناعة هو فيروس يعيش في سوائل الجسم
- يعيش فيروس نقص المناعة البشرية في الدم في كل من النساء والرجال.
- عند الرجال، يعيش فيروس نقص المناعة البشرية في السائل المنوي، وهذا هو السبب في أن العلاقة بين الأزواج هو الشكل الأكثر شيوعاً لانتقال العدوى.



- بالنسبة للنساء، يمكن أيضاً العثور على فيروس نقص المناعة البشرية في لبن الأم. ينقل هذا فيروس نقص المناعة البشرية إلى الرضيع الجديد.
- ناقش الطرق التي يمكن أن يصاب بها شخص ما بفيروس نقص المناعة البشرية.
- من خلال ممارسة العلاقة الزوجية بدون وقاية مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية.
- من عمليات نقل الدم مع الدم الملوّث، أو مشاركة الحقن والإبر وشفرات 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.
- أكد أن فيروس نقص المناعة البشرية يمكن التعايش معه من خلال العلاج والمتابعة والوقاية للمحيطين والسيطرة عليه . لكن هناك أدوية فعالة لفيروس نقص المناعة. يمكن للأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية أن يعيشوا حياة طويلة وطبيعية إذا أخذوا الأدوية كل يوم.
- اشرح أن المرأة الحامل المصابة بفيروس نقص المناعة البشرية يتم معالجتها حسب بروتوكولات وزارة الصحة ويتوفر العلاج للمصاب والمخالطين مجاناً
- الوقاية من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية لا تنتقل من خلال الاتصال العرضي، مثل المصافحة والعناق والشرب من نفس الإناء والجلوس على نفس مقعد المراحيض ومشاركة فرشاة الأسنان وما إلى ذلك.
- اسأل العديد من اليافعين: "كيف يمكنك معرفة ما إذا كان الشخص مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية؟".
- إذا لم يذكر ذلك، اشرح:
- لا يمكنك معرفة ما إذا كان الشخص مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية من خلال مظهره.
- يمكنك فقط معرفة ما إذا كان الشخص مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية من خلال فحص الدم.
- اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة.

مسابقة فيروس نقص المناعة البشرية: (حوالي 20 دقيقة)

- اطرح السؤال الأول في مسابقة فيروس نقل المناعة البشرية. (ملاحظة: انظر الملحق: مسابقة فيروس نقص المناعة البشرية في نهاية خطة هذه الجلسة).
- اسأل العديد من اليافعين عما إذا كانت الإجابة صحيحة أم خطأ ولماذا. (ملاحظة: إذا كانت إجابة شخص خطأ، اسأل يافعا آخر. استمر في السؤال حتى يصل شخص ما إلى الإجابة الصحيحة).
- راجع الإجابة الصحيحة، ثم انتقل إلى السؤال التالي.
- اطلب الى العديد من اليافعين الإجابة على السؤال الثاني. استمر في السؤال حتى يحصل شخص ما على الإجابة الصحيحة.
- راجع الإجابة الصحيحة وانتقل إلى السؤال التالي.
- استمر في طرح كل الأسئلة في مسابقة فيروس نقل المناعة البشرية. لكل سؤال استفسر عما تعرفه المجموعة أم لا.
- بعد أن يجيب عدة يافعين، أعرض الإجابة الصحيحة.

- عند الانتهاء من مسابقة فيروس نقص المناعة البشرية، اسأل: ما هو الفرق بين فيروس نقص المناعة البشرية ومتلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز)؟
- إذا لم يذكر ذلك، اشرح:
- فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس يعيش في دم الشخص وسوائل الجسم بمجرد إصابته بالعدوى. يمكن لأي شخص أن يعيش سنوات عديدة دون أن يشعر أو تتسبب بالمرض.
- عندما تبدأ أعراض فيروس نقص المناعة البشرية على الشخص - عادة بعد سنوات عديدة - ينتقل الشخص من كونه مصابًا بفيروس نقص المناعة البشرية إلى ومتلازمة نقص المناعة المكتسب (الإيدز).
- الإيدز هو مرحلة متقدمة من المرض.
- اسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة؟

الوقاية من الأمراض التي تنتقل عن طريق العلاقات الزوجية (حوالي 5 دقائق)

اطلب الى الجميع الجلوس.

- أسأل اليافعين كيف يمكن للأشخاص تجنب الإصابة بالعدوى التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي. اسأل أين سمعوا تلك المعلومات.
- إذا لم يتم ذكر ذلك، اشرح أن هناك بعض الطرق للوقاية من العدوى:
- عدم مشاركة الآلات الحادة
- توجد طرق لمنع الإصابة بالعدوى التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي و/ أو تجنب الحمل، والتي يمكن لفتاة أو فتى مناقشتها مع مرشد صحي أو أحد الوالدين أو شخص بالغ موثوق به.
- اذكر أن العاملين في مجال الرعاية الصحية مدربون ولديهم معرفة جيدة بالوقاية من الحمل والأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.
- اشرح لهم أنهم إذا كانوا يعرفون شخصاً قد يكون مصاباً بعدوى منقولة عن طريق الاتصال الجنسي، فيجب أن يذهب هذا الشخص إلى المركز الصحي على الفور.

مهارات الرفض (حوالي 20 دقيقة)

- اشرح أن اليافع قد يتعرض للضغط من قبل شخص ما لممارسة العلاقة الجنسية. لكن هناك طرقاً لحماية نفسك ومواجهة الأفعال الجنسية غير المرغوب فيها.
- أعرض مهارات الرفض هذه أثناء شرحها.

كن واضحا بشأن ما <u>لين</u> تقبله.	كن واضحاً
عبارة بسيطة "لا": "لا، شكرًا" أو "لا" التأكيد على "لا": "لا!" التكرار "لا": "لا، لا، لا، لا!!!"	قل ما تريد بوضوح
تحدث بصوت عالٍ. إذا لزم الأمر، أصرخ طلبًا للمساعدة إذا كنت بمفردك وتشعر أنك في خطر.	تحدث بصوتًا قويًا
ابتعد عن الشخص أو المكان. اترك المكان واذهب إلى مكان آمن.	أخلق المسافة
إذا كنت تشك في أنك ستعرض للضغط، فلا تذهب مع الشخص.	ابتعد.
احتفظ بالأصدقاء الموثوق بهم بالقرب منك.	زيادة العدد توفر الأمان.
التهديد بإخبار شخص ما لديه سلطة أو نفوذ (الوالدين - المرشدين - الأقارب - الشرطة).	اتصل بالدعم.



- ناقش واحدًا تلو الآخر كل سيناريو أدناه واسأل اليافعين عن كيفية التعامل مع الموقف. اطلب الى هم ممارسة مهارات الرفض التي يقترحونها.
- يقدم لك المعلم درجة أعلى مقابل خدمة جنسية.
- يعرض عليك رجل كبير السن في المجتمع أن يشتري لك شيئًا ما. لكن يمكنك أن تقول إنه يريد شيئًا في المقابل.
- تتعرض لضغط جنسي غير مرغوب فيه من أحد أفراد الأسرة.
- يلمسك صبي أكبر منك سنًا في المدرسة بطريقة تجعلك تشعر بعدم الارتياح.
- يدلي شخص ما بتعليقات غير لائقة ومسيسة عنك أو عن أحد أصدقائك اليافعين.
- يعرض لك شخص ما مقطع فيديو إباحي على هاتفه.
- يتم الضغط على اليافع لممارسة الجنس من قبل صديقها / صديقتها.
- اذكر أنه إذا قام شخص ما بالتحرش بك جنسيًا، فتحدث مع شخص ما عن ذلك. قد يبدو الأمر صعبًا في البداية، لكنه مهم لسلامتك.
- اسأل اليافعين عن الشخص الذي يمكنه التحدث معه بشأن تعرضه للتحرش الجنسي.
- شدد على أنه يجب على اليافع التحدث إلى شخص بالغ موثوق به أو مع والديهم أو أفراد أسرته أو معلم أو صديق مقرب أو مرشد. ابحث عن شخص يستمع إليك ويدعمك.
- اطلب الى اليافعين أن يكونوا ثنائيات ليخبر كل منهما الآخر شخص أو شخصين في حياتهم يمكنه التحدث إليه عن مثل هذه الأشياء. (ملاحظة: اسمح لليافعين بحوالي 5 دقائق للمناقشة).
- اذكر أن نادي اليافعين هو أيضًا مكان آمن للسؤال عن أي شيء. إذا كنت لا أعرف الإجابة، سأحاول إيجاد الجواب لك.

الملخص الختامي: الوقت الإجمالي: 20 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؟
- اسأل: كيف ستشاركون ما تعلمتموه مع العائلة والأصدقاء؟
- تحدث: لديكم دقيقتين لكتابة ما تعلمتم في الكتيب الخاص بكم.
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- ذكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم. اطلب الى هم إحضار الكتيب الخاص بهم.
- اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

المحور الرابع: الجندر /النوع الاجتماعي والعنف المبني على النوع الاجتماعي



الجلسة رقم 25: الجندر /النوع الاجتماعي والتوقعات الاجتماعية

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان اليافعين /ات القيام بما يلي:
- يصف التغييرات الاجتماعية التي قد يمر بها اليافعون/ات خلال فترة المراهقة، ويذكر مثالين على الأقل (مثل تغيير العلاقات مع الأسرة أو الأصدقاء).
- يوضح التوقعات المجتمعية وأدوار اليافعين الصغار ويذكر مثالاً واحداً على الأقل من واقعهم اليومي.
- يبدأ في التمييز بين مفهومي الجنس والجندر/النوع الاجتماعي من خلال ذكر فرق واحد على الأقل بينهما.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تحديد ملونة.
- شريط لاصق.
- الملحق: سيناريوهات المضايقات -انظر نهاية خطة الجلسة هذه.

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات. تدرب جيداً على المحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قسّما الأنشطة التي ستُيسرُانها.
- اقرأ قصة هذه الجلسة، وكنّ مستعداً لمناقشتها.
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام أوراق اللوح الورقي . ابحث عن موقع به جدران بحيث يمكنك الكتابة عليه وتعليق أوراق اللوح الورقية.

اكتب التعريفات التالية على لوحة ورقية:

- الجنس: الاختلافات بين اجساد الرجال والنساء، وهي اختلافات بين الذكر والأنثى تشريحية ، وهي قابلة بالتغيير . ويمكن القول الفروق بين أجساد الرجال والنساء. يحتوي جسم الأنثى فقط على الأعضاء والهرمونات التي تمكن المرأة من الحيض والحمل والولادة والرضاعة الطبيعية. أما الجسم الذكري فهو الذي يمتلك أعضاء وهرمونات تنتج الحيوانات المنوية القادرة على جعل المرأة تحمل. هذه الاختلافات هي خصائص جسدية نولد بها ولا يمكن تغييرها
- الجندر /النوع الاجتماعي : هو العلاقات والأدوار والسلوك التي يحددها المجتمع لكل من الرجل والمرأة، على أساس الموروث الاجتماعي و الثقافي و هو قابل للتغيير، كما هي الطريقة التي يتوقع المجتمع ان يتصرفوا بها (السلوكيات المتوقعة، والمقبولة والمرفوضة).. تنشأ هذه الاختلافات عن طريق ثقافتنا، مما يعني انها تتغير وأنه يمكننا تغييرها!
- أعدّ لوحة ورقية أخرى واقسمها بخط في المنتصف، وفي أعلى العمود الأيسر اكتب الفتيات، وفي أعلى العمود الأيمن اكتب الأولاد.
- اصنع لوحة جديدة بعنوان التغييرات الاجتماعية. اكتب العبارات التالية عليها:
- فرص جديدة للقيادة.
- طقوس بلوغ سن الرشد.
- تغييرات في المسؤوليات.
- قواعد جديدة حول كيفية ارتداء الملابس.
- قواعد جديدة حول الاختلاط الاجتماعي بين الأولاد والفتيات.
- التغير في مقدار الحرية المسموح بها.
- ضغوط جديدة تتعلق بالمظهر.
- ضغوط جديدة متعلقة بالزواج.
- عند وصولك إلى موقع اجتماع نادي اليافعين، ضع اللوحة الورقية المكونة من عمودين للفتيات / الفتيان على حامل اللوح الورقي، وألصق لوحة التغييرات الاجتماعية على الحائط بحيث يمكنك الكتابة عليه لاحقاً.

خطة الجلسة:

أ. الترحيب: الوقت الإجمالي -15 دقيقة

- رَجِّب بالجميع مرة أخرى في نادي اليافعين، واشكر اليافعين على حضورهم.
- اطرح سؤالاً: هل لدى أي شخص أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين؟
- إجراء النشاط المحفز: اطلب الى اليافعين:
- الرجاء الوقوف.
- حركوا أجسادكم وحركوا ذراعيكم. (ملاحظة: بعد دقيقة قل توقف!)
- التفتوا إلى يمينكم الآن.
- فليدلك كل منكم أكتاف اليافع الواقف أمامه. (ملاحظة: بعد حوالي دقيقة قل توقف!)
- استدر ودلك أكتاف الشخص الواقف أمامك -الشخص الذي كان يُدلك كتفك. (ملاحظة: بعد حوالي دقيقتين قل توقف!)
- اطلب الى الجميع الجلوس.

مدة القصة: الوقت الإجمالي -15 دقيقة قصة الفتيات

1. اقرأ القصة التالية:

- الراوي: إن لب هي بلدة صغيرة حيث تعيش سلمى ورغد. في المدن الصغيرة التي تشبهها، يوجد عدد محدود من الأماكن للذهاب إليها والجميع يعرف بعضه. في الآونة الأخيرة، وأينما تذهب ابنتا العم، بدأ الناس في المدينة يعاملونهما بشكل مختلف عما كان عليه الأمر عندما كانتا طفلتين صغيرتين. كلتا هما تلاحظان هذه التغييرات. هما اليوم خارجتان للسوق. دعونا نستمع إلى ما تواجهاه.
- سلمى: لماذا ينظر إليك هذا الرجل بهذه الطريقة؟
- رغد: ربما هو صديق لعائلتنا.
- سلمى: كما تلاحظين، يعاملنا الجميع بشكل مختلف الآن لأننا نكبر.
- رغد: بعض الناس يتحدثون إلينا بوصفنا بالغين. مثل عمي الذي يخبرني عن الأشياء التي عادة ما يقولها للكبار.
- سلمى: أليس من الرائع أن يحترمنا الكبار؟
- رغد: هذا شعور جيد! [مع الأسف] لكني لا أحب الطريقة التي ينظر بها البالغون إلينا أحياناً.
- سلمى: أتقصدين عندما يمعنون النظر بنا، قولي الحمد لله! لقد كبرت!
- رغد: مهلاً! [مقاطعة] أنا أتحدث عن النظرة في أعينهم. في بعض الأحيان ينظرون إلينا وكأنهم يعتقدون أننا دائماً ما نفعل شيئاً خاطئاً، كما لو كانوا على وشك توبيخنا. ثم ينظر إلينا بعض الرجال كما لو أنهم يتخيلون باننا نساء ناضجات يجعلني هذا أشعر بعدم الراحة.
- سلمى: نعم، لكني أحب عندما تريد مني أمي القيام ببعض الأشياء بشكل مستقل، فهي الآن تثق بي أكثر من ذي قبل. لكني أعرف ما تعنيه: ينظر إليك بعض الغرباء وكأنهم ربما يريدون شيئاً منك. حسناً ... هذا كله بسبب التغييرات في أجسادنا، كما تقول أمي. تصبح أمي الآن قلقة للغاية عندما نلعب مع الأولاد. قال والداي: "لا تقضي الوقت مع الأولاد". [تُفقد والديها]
- رغد: لكن بمجرد ملاحظة هذه التغييرات، فإن أمي تتحدث بالفعل عنمكنني الزواج به من القرية.
- سلمى: [تشهق] لمجرد أننا نكبر، لا يعني أننا مستعدون للزواج. ينص القانون على أن الفتاة يجب أن تبلغ من العمر 18 عاماً أو أكثر حتى تتزوج.
- الراوي: تلاحظ كل من سلمى ورغد أنهما تُعاملان بشكل مختلف الآن من قبل الأشخاص المحيطين بهما مقارنة بما كان عليه الأمر عندما كانا أصغر سناً. هل لاحظتم اختلافات كهذه؟

قل: لنتحدث عما حدث في القصة.

اطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:

ما الذي يحدث في القصة؟

ما مدى شيوع هذا لدى الفتيات في مجتمعنا؟

ما النصيحة التي تعطيها للفتاة في هذه الحالة؟

ما الذي يسهل على الفتيات في مجتمعك مواجهة هذا النوع من المواقف؟

قصة الأولاد

1. اقرأ القصة التالية:

- الراوي: يعيش عمر وخالد في بلدة صغيرة تسمى لبّ تقع على بعد كيلومترين من مدينة مادبا. تجمع عائلتهما جيرة منذ زمن بعيد نشأ خلاله الأولاد معًا. كلاهما في الثانية عشرة من العمر وهما في الصف الخامس. يذهب كلاهما إلى مدرسة قريبة تسمى مدرسة لب الابتدائية.
- في الآونة الأخيرة، لاحظ الأولاد التغييرات التي يمرون بها هم وأقرانهم، سواء الأولاد أم البنات في محيطهم.
- عمر: أليس من الجيد أن يثق عمي بي لإيصال هذه الرسالة إلى صديقه؟ لم يثق بأخي الأصغر قط.
- خالد: ربما لأنه يعلم أنك مجرد طفل ولن تهرب.
- عمر: لا، بل أعتقد أن هذا بسبب أنني قد كبرت الآن. من المؤكد أنه قد رأى أنني كبرت، وأنني قادر على تحمل المسؤولية والقيام بأشياء أخرى غير اللعب.
- خالد: ربما، لكن مع ذلك، من الجيد أن تحظى بالثقة.
- عمر: نعم، هذا لأننا نكبر، انظر إلى عضلات ذراعي النامية (يظهر ذراعه) أترى؟
- خالد: مهلك، إنها ليست كبيرة لهذه الدرجة!
- عمر: وحتى صوتنا يتغير ... هل لاحظت ذلك؟
- خالد: أجل. بالإضافة إلى ذلك، لا أعتقد أننا وحدنا من يتغير. هل رأيت هبة؟ أصبحت ملامح جسدها انثوية أكثر أو تشبه النساء الكبيرات
- عمر: أوه نعم، لقد لاحظت ذلك. ها هي ذي، إنها قادمة في اتجاهنا، لا تنتظر إليها!
- خالد: لاحظت كيف أن بعض الأولاد أكبر سنًا حتى إن بعض المعلمين يراقبونهم، هل ترى كيف ينظر إليها الرجال؟ ثم قال لها الرجل شيئًا، لا أعتقد أنها تحب هذا الاهتمام، تبدو غير سعيدة.
- عمر: لا أعتقد أنها تحب ذلك بالفعل، فهي تبدو غير مرتاحة لأن الناس ينظرون إليها بهذه الطريقة.
- خالد: وكان والداها في منزلنا أول أمس، وسمعتهم يتحدثون عن إيجاد خاطب ملائم لها. هل تصدق أنها قد تتزوج في هذا العمر؟
- عمر: هكذا يسير الأمر في مجتمعنا، على ما أعتقد تتزوج الفتيات في عصرنا أبكر منا نحن الأولاد. نحن أيضًا لا نحصل على مستوى الحرية نفسه، مثل جارتنا نيفين، لا يريد والداها لها أن تقضي الكثير من الوقت مع الأصدقاء من الأولاد بعد الآن.
- خالد: يمنحنا الآباء تصريحًا بفعل أي شيء بقولهم "حسنًا، هذا لأنه ولد". لكن ألسنا جميعًا أطفالًا؟ ألا يجب أن نعامل جميعنا بالطريقة نفسها؟ الأولاد أو البنات؟
- عمر: نعم، حتى في عائلتنا، يطلب والداي دائمًا من أختي أن تعود إلى المنزل مبكرًا، القيام بالغسيل، أن تتصرف وتتحدث وتمشي بطريقة معينة، لا أعتقد أنهم على حق.
- خالد: إنهم لا يسمحون لهم حتى بالبقاء بعد المدرسة قليلًا، يجب أن يذهبوا إلى المنزل مباشرة، لا يمكنهم اللعب مع أصدقائهم أو زيارتهم.
- عمر: نعم، هل تعتقد أن هذا الوضع سيتغير؟
- الراوي: عمر وخالد يلاحظان أنهما يُعاملان بشكل مختلف الآن من قبل الناس من حولهم مقارنة بالوقت الذي كانوا فيه أصغر سنًا. كما لاحظوا أن الفتيات في سنهن يعاملن بشكل مختلف، هل لاحظت اختلافات كهذه؟ كيف تختلف هذه التغييرات لدى الفتيان والفتيات؟
- 2- قل: لنتحدث عما حدث في القصة.

- 3- اطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
- ما الذي يحدث في القصة؟
- ما مدى شيوع هذا لدى الفتيان في مجتمعنا؟
- ما النصيحة التي توجهها للفتى في هذه الحالة؟
- ما الذي يسهل على الأولاد في مجتمعك مواجهة هذا النوع من المواقف؟

النشاط 41- معنى ان تكون ذكر أو أنثى - 75 دقيقة

النشاط 42: أن تكون فتى، أن تكونى فتاة - 15 دقيقة

- قل: اليوم، سننظر في معنى أن تكون ذكر أو أنثى، وأي جوانب يمكن أن تتغير لكونك ذكر أو أنثى بمرور الوقت. أولاً، يرجى إخراج دفاتر الملاحظات الخاصة بكم. يرجى إكمال الجملتين التاليتين في دفتر ملاحظاتك. الجملة الأولى هي "أنا سعيد/ سعيدة لأنني ذكر/ أنثى، لأن _____". الجملة الثانية هي "أتمنى لو كنت ذكر / أنثى، لأن _____". الرجاء الإجابة عن هذه الأسئلة في دفتر ملاحظاتك باستخدام الكلمات أو الرسومات.
- بمجرد الانتهاء، قل: سنعمل الآن معاً لتقرير ما إذا كان ما كتبوه يتعلق بالجنس أو النوع. سنراجع التعريفات قليلاً.
- اقرأ بصوت عالٍ تعريفات الجنس والنوع الاجتماعي من بداية هذا الفصل، واعرض تلك التعريفات على السبورة أو على الحائط. أجب عن أي أسئلة قد تكون لدى اليافع/ة حول هذين التعريفين المهمين.
- بمجرد أن تصبح الأمور واضحة لدى اليافعين بشأن التعاريف، ادعُ يافعاً لمشاركة إجاباته على الجملتين.
- اسأل: هل هذه السمة أو السمة التي تحبها في كونك أنثى / ذكر أو سبب رغبتك في أن تكون أنثى / ذكر مرتبطة بالجنس أو بالنوع؟ تذكر أن النوع شيء يمكن أن يتغير، والجنس سمة بيولوجية لا يمكن تغييرها. السمة تكون سمة جنسية إذا كان الجنس الآخر غير قادر جسدياً على القيام بشيء معين لا يمكن تحقيقه إلا من خلال امتلاك هذه السمة. على سبيل المثال، قدرة المرأة على الحمل والولادة هي سمة جنسية، ولا يمكن للرجل القيام بذلك أبداً. السمة تكون سمة نوعية إذا كان كل من الأولاد والبنات قادرين جسدياً على القيام بهذه السمة أو امتلاكها، لكنهم مقيدون بما هو مقبول ثقافياً أو اجتماعياً للفتى / الرجل أو الفتاة / المرأة.
- إليك مثالين للفتيات:
 - "كنت أتمنى لو كنت ذكر حتى أتمكن من ممارسة الرياضة". كل من الأولاد والبنات القادرين جسدياً قادرون جسدياً على ممارسة الرياضة، لذا فإن فكرة أن الأولاد فقط هم الذين يمكنهم ممارسة الرياضة مرتبطة بالنوع.
 - "أنا سعيدة لأنني أنثى، لأن النساء يمكن أن ينجبن". الأولاد والرجال غير قادرين جسدياً على إنجاب اليافعين/ت، لذا فإن ولادة اليافعين/ت هي سمة تتعلق بجنس الإنسان.

⁴¹ مقتبس من The Population Council, Inc., It's All One Curriculum. المجلد 2: أنشطة من أجل نهج موحد للجنس، والجنس، وفيروس نقص المناعة البشرية.

وحقوق الإنسان. 2009.

⁴² مقتبس من فان وجوليا وسوزان م. بلوستين. اليافع/ة ات القويات يصنعن نساء قويات: دليل عملي لإنشاء وقيادة نادي اليافع/ة ين.

ويمين استرونج الدولية، 2018.

"كنت أتمنى لو كنت أنثى، حتى أتمكن من صنع المجردة". كل من الأولاد والبنات القادرين جسدياً قادرون جسدياً على الطهي والخبز، لذا فإن فكرة أن الفتيات فقط يمكنهن الطهي مرتبطة بالنوع. "أنا سعيد لأنني ذكر، لأنني لن أضطر إلى الولادة". الأولاد والرجال غير قادرين جسدياً على إنجاب اليافعين/ت، لذا فإن ولادة اليافعين/ت هي سمة تتعلق بجنس الإنسان.

تمرين المراقبة (حوالي 40 دقيقة)

1. في الجلسات المستقبلية، سنتعلم المزيد عن التغييرات التي تحدث في أجسام اليافعين مع تقدمهم في العمر. ربما تكون قد لاحظت بالفعل بعض هذه التغييرات في جسمك أو بين أصدقائك، مثل نمو الثدي لدى الفتيات مع تقدمهم في العمر.
 2. اسأل اليافعين عما إذا كانوا قد لاحظوا تفاعل الناس معهم بشكل مختلف الآن بعد أن بدأت أجسادهم في التغير.
 3. إذا كان الأمر كذلك، فاسألهم عما يلاحظونه. (ملاحظة: شجّع على مناقشة هذا الأمر)
 4. إذا لم تُذكر، ناقش كيف يتفاعل الأشخاص التالية أسماؤهم مع اليافعين: (ملاحظة: ضع قائمة بالردود تحت عمود الفتيات / الفتيان على اللوح الورقي -معدة مسبقاً)
- الآباء / الخالات أو العمات / الجدات.
الأولاد والبنات في سنهم والأولاد والبنات الأكبر سنًا.
الفتيات/ الأولاد.
النساء.
الرجال.
أفراد الأسرة.
المعلمون.
موظفو المحل / المتجر.
سائقو سيارات الأجرة وعمال النقل العام.
رجال الدين.
أعضاء المجتمع.
- اسأل عما يولده هذا الاهتمام لديهم من شعور؟ (ملاحظة: خذ وقتك في الاستماع إلى ما يقوله اليافعين)
 - هل تشعر بضغط جديد بشأن مظهرك؟
 - هل تغيرت قواعد الملابس الآن؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف تغيرت؟
 - اسأل مجموعة الفتيات: ماذا بشأن الأولاد في عمرك؟ هل يُعاملون بشكل مختلف الآن؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف؟ (ملاحظة: اترح أسئلة استقصائية لبدء مناقشة حول هذا الموضوع. أضف إجابات في العمود الخاص بالفتيان على اللوحة الورقية) كيف تشعرن حيال الطريقة المختلفة التي يعامل بها اليافعين والأولاد مع تغير أجسادهم؟
 - اسأل مجموعة الأولاد: ماذا بشأن الفتيات في عمرك؟ تتغير أجسادهم الآن أيضاً. هل يعاملهم الناس بشكل مختلف؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف ذلك؟ (ملاحظة: عند الحاجة، اترح أسئلة استقصائية لتشجيع المناقشة. أضف الإجابات في العمود الخاص بالفتيات على اللوح الورقي).
 - راجع الردود في عمود الفتيات والأولاد، وناقش كيف يمكن معاملة الفتيات والفتيان في سنهم بشكل مختلف من قبل أشخاص آخرين في الأسرة أو المجتمع.

- ابدأ مناقشة حول التغييرات الاجتماعية التي تحدث في مرحلة البلوغ / اليافع /ة عن طريق طرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة: (ملاحظة: خذ وقتاً لمناقشة كل سؤال. لخص الردود على اللوح الورقي للتغييرات الاجتماعية).
- ما الفرص الجديدة للقيادة الموجودة في المدرسة الآن؟ في المجتمع؟
- ما طقوس بلوغ سن الرشد في عائلتك؟ في مجتمعك؟
- ما المسؤوليات التي تغيرت في المنزل؟
- هل تواجه اهتماماً غير مرغوب فيه؟ إذا كان الأمر كذلك، ما الذي تعاني منه؟ من يضغط عليك؟
- هل لاحظت أي تلميحات عن الزواج؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي؟
- هل لاحظت قواعد جديدة حول الاختلاط الاجتماعي بين الأولاد والفتيات؟ بواسطة من؟
- هل تغير مقدار الحرية التي كنت تتمتع بها عندما كنت طفلاً؟ بأي شكل؟ هل الأمر مختلف لديك عن الأولاد؟ لماذا؟
- اسأل عما إذا كان الأولاد لديهم التغييرات الاجتماعية نفسها في هذا العمر؟ إذا كان الأمر كذلك، ما هي؟ (ملاحظة: شجع على مناقشة ما هو متوقع من الأولاد في سنهم).

مناقشة (حوالي 20 دقيقة)

- اسأل: هل لاحظت اختلافات بين كيفية معاملة الأولاد وكيفية معاملة الفتيات خلال فترة البلوغ؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف ذلك؟ (ملاحظة: شجع على مناقشة هذا الأمر).
- اسأل كيف تشعر حيال الاختلافات بين كيفية معاملة الفتيات والأولاد؟
- اشرح أن المجتمع والثقافة غالباً ما يتطلبان أشياء مختلفة من الفتيات والأولاد، بناءً على سنهم وجنسهم
- اشرح أن بعض هذه الأدوار طبيعية. على سبيل المثال، يمكن للنساء فقط الإنجاب والرضاعة الطبيعية.
- أشير إلى أن الرجل والمرأة قادران على غسل الصحون والتعلم وكسب المال وتربية الأبناء. لذلك، يمكن للأولاد القيام بالأعمال المنزلية أيضاً.
- ناقش الفرق بين الأدوار البيولوجية والأدوار الثقافية / المجتمعية.
- بعض الأدوار المتوقعة بيولوجية -يمكن للمرأة فقط الولادة.
- بعض الأدوار، مثل طبخ المرأة وتنظيفها للمنزل، هي ثقافية / مجتمعية. ومع ذلك، يمكن لأي شخص القيام بهذه الأنشطة بغض النظر عما إذا كان رجلاً أو امرأة. هذا التقسيم في المسؤوليات غالباً ما يضر بالفتيات لأنهن يفقدن المزايا التي يتمتع بها الأولاد.
- في الواقع، كل من الأولاد والفتيات قادرون جسدياً على الطهي والتنظيف.
- اشرح أن الأدوار التي يمنحها المجتمع للفتيات أو الأولاد بسبب جنسهم، مثل تنظيف الفتيات للمنزل والأولاد الذين يساعدون آباءهم في المزرعة، تسمى أدوار الجنسين أو الأدوار الجندرية/ النوع الاجتماعي .
- اشرح أن أدوار الجنسين تختلف عن الأدوار البيولوجية، إذ تعتمد الأدوار البيولوجية على جسم الشخص مثل المرأة التي تلد، أما أدوار الجنسين هي تلك التي يعطيها المجتمع للرجال والنساء.



- اسأل الفتيات ما التوقعات الثقافية / المجتمعية للفتيات في سنهم وما فوق؟ (ملاحظة: اكتب الردود على اللوح الورقي الجديد).
- اسأل الأولاد ما التوقعات الثقافية / المجتمعية للأولاد في سنهم والأكثر سنًا. (ملاحظة: راجع الردود على اللوحة الورقية "التغييرات الاجتماعية" للحصول على أفكار).
- اشرح أنه في الوقت الحالي، من الجيد معرفة أن المجتمع يبدأ في توقع أشياء مختلفة من الفتيات والأولاد عندما ينضجون ويكبرون في السن.
- أشر إلى أن العديد من الأدوار الجديدة غالبًا ما يفرضها المجتمع والثقافة وليست دائمة، مثل الأدوار البيولوجية التي يحددها علم الأحياء الخاص بك.
- اذكر أن التوقعات الثقافية تتغير بمرور الوقت، سنناقش هذا الأمر في اجتماع لاحق لنادي الفتيات / الفتيان.
- اسأل عن المكان الذي يمكن للفتيات أن يتوجهن إليه للحصول على إرشادات إذا شعرن بعدم الارتياح تجاه نظرة الفتى أو الرجل إليهن، أو الأدوار الجديدة التي تفرضها أسرتهن بسبب عمرهن.
- اسأل عن المكان الذي يمكن أن يتوجه إليه الأولاد للحصول على التوجيه إذا كانوا يشعرون بعدم الارتياح تجاه نظرة الناس إليهم، أو حول الأدوار الجديدة التي تفرضها عائلاتهم بسبب سنهم.
- إذا لم يُذكر الأمر، فاقترح على بعض الأشخاص الذين يمكن للفتيات / الفتيان التحدث إليهم:

- الأخت الكبرى / الأخ الأكبر.
- المعلم الذي تثق به.
- الأم أو الخالة / الأب أو العم.
- قادة المجتمع.
- المرشدة/ المدرسي
- نادي الفتيات / نادي الفتيان.

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 الفتيات / الفتيان؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خذ دقيقتين لكتابة ما تعلمته في الكتيب الخاص بك.
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.
-

الجلسة رقم 26: دور من هذا؟ الجزء الأول (جلسة مشتركة)

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان الياfecين /ات القيام بما يلي:
- يوضح الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي ويذكر مثالاً واحداً على الأقل لكل منهما.
- يصف طرق مشاركة الفتian والفتيات في الأعمال والمسؤوليات المنزلية ويذكر مثالين على الأقل لمهام يمكن تقاسمها داخل الأسرة.

الوقت الإجمالي: ساعتان و30 دقيقة

المواد اللازمة :

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تحديد بألوان متنوعة (4 على الأقل).
- شريط لاصق.
- ماء.
- عدد 2 قطعة قماش.
- 20 طبقاً كبيراً / صواني طعام (أو 4 أطباق، 4 سلطانيات، 4 أكواب، 4 ملاعق وشوك).
- 2 أحواض غسيل (أو أحواض بلاستيكية يمكنها الاحتفاظ بالمياه).
- صابون -أي نوع متوفر محلياً لغسل الأطباق.
- مكتبان أو طاولتان صغيرتان لوضع حوض الغسيل عليهما.

ملاحظات التحضير:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، تدرب جيداً على المحتوى وكيفية تقديمه
- خطط لهذه الجلسة قبل أسبوع من موعدها، إذ إن هناك العديد من الخدمات اللوجستية التي يجب تحضيرها من أجل تمرين غسل الأطباق.
- ادعُ الميسر الخاص بنادي الفتian لتيسير هذه الجلسة معك، وحدد التمارين التي سيعمل على تيسيرها كل منكما.
- اجمع الأطباق في القائمة، واطلب الى مشرفك المساعدة في تحديد هذه العناصر، بدلاً من 20 طبقاً يمكن أن تشتمل العناصر على 4 أطباق و4 سلطانيات و4 أكواب و4 شوك وملاعق، ستحتاج إلى اثنين على الأقل من كل عنصر.



- يتطلب هذا الاجتماع المشترك لنادي الفتيات والفتيان استخدام ألواح ورقية متتالية الصفحات، ابحث عن موقع اجتماعات به جدران بحيث يمكنك الكتابة عليه وتعليق اللوح الورقي.
- أعد اثنين من الألواح الورقية، واكتب على اللوح الأول "النساء"، واكتب على اللوح الورقي الآخر "الرجال".
- الصق اللوح الورقي الخاص بـ"النساء" على جانب واحد من موقع الاجتماع أو على شجرة إذا كان الاجتماع بالخارج.
- الصق اللوح الورقي الخاص بـ"الرجال" على الطرف المقابل من موقع الاجتماع (ملاحظة: يجب أن يكون هناك حوالي 10 أمتار للأولاد والبنات للجري ذهابًا وإيابًا كلا اللوحين الورقيين. إذا لم تكن هناك مساحة كافية في موقع الاجتماع، يمكنك القيام بذلك التمرين بالخارج. في هذه الحالة ألصق اللوحين الورقيين "النساء" و"الرجال" على جدارين يفصل بينهما حوالي 10 أمتار).
- لطّخ 20 طبقًا (أو أداة من أدوات تناول الطعام) بقليل من الطعام أو الأوساخ.
- أعد حوضين منفصلين، وأملاهما بالماء، واحرص على ترك مساحة بجوار كل حوض إذ يمكن وضع الأطباق المغسولة حتى تجف.
- ضع كل حوض على طاولة منفصلة بمسافة تتراوح بين متر إلى مترين، ضع 10 أطباق متسخة وصابون وقطعة قماش بجانب كل حوض.

خطة الجلسة:

الترحيب: الوقت الإجمالي -30 دقيقة

- الترحيب بالفتيان والفتيات في الجلسة المشتركة الأولى، شكرًا لقدمكم.
- قدّم نفسك والميسرين الآخرين.
- اشرح أن الجميع سيمارسون أشياء جديدة اليوم بالإضافة إلى استخدام ما تعلموه خلال الشهرين الماضيين.
- قل: قفوا وشكلوا دائرة.
- اشرح مقدمة اللعبة:
- سأقف الكرة لشخص ما، ويجب على الشخص الذي يلتقط الكرة أن يقول اسمه، وأن يقول أيضًا شيئًا واحدًا يصفه على أن يكون هذا الشيء يبدأ بالحرف الأول من اسمه. أمثلة: أنا رنا رائعة، أنا رامي رياضي...إلخ.
- بعد أن يقدم الشخص الأول نفسه، سيقذف الكرة إلى شخص آخر في الدائرة.
- سيقول الشخص التالي الذي يلتقط الكرة اسمه وشيئًا واحدًا يصفه، ويبدأ بالحرف الأول من اسمه.
- استمر باللعبة حتى يتعرف الجميع إلى بعضهم.
- ارم الكرة إلى شخص ما في المجموعة وقل "انطلق".
- استمر باللعبة حتى يتعرف الجميع إلى بعضهم.

ب. الأنشطة: الوقت الإجمالي -90 دقيقة من الفتاة / من الفتى؟⁴³ (حوالي 40 دقيقة) اطلب إلى الجميع البقاء واقفين.

⁴³ مقتبس من: بطاقات نشاط كبيرة للفاعلين الصغار جدًا (من 10 إلى 14 عامًا).



- اطلب الى فتى متطوع وفتاة متطوعة الكتابة على اللوحين الورقيين في أثناء التمرين. (ملاحظة: تأكد من لصق اللوح الورقي الخاص بـ"النساء" واللوح الورقي الخاص بـ"الرجال" على الحائط بمسافة 10 أمتار بينهما - انظر ملاحظات الإعداد).
- اشرح أنك ستقرأ كلمة بصوت عالٍ، إذا كنت تعتقد أن الكلمة تصف امرأة، فقف بجانب اللوحة الورقية الخاصة بـ "النساء". وإذا كنت تعتقد أن الكلمة تصف رجلاً، فقف بجانب اللوح الورقي الخاص بـ "الرجال".
- إذا كنت تعتقد أن الكلمة تصف كلا من الرجال والنساء، فقف في المسافة بين اللوحين الورقيين. أعط أمثلة:
- إذا قلت "أم" فقف بجانب اللوح الورقي الخاص بـ"النساء" لأن الفتيات / النساء فقط يمكنهن أن يصبحن أمهات.
- إذا قلت "طويل" وتعتقد أن الرجال فقط هم من يمكنهم أن يكونوا طوال القامة فقف بجانب اللوح الورقي الخاص بـ "النساء".
- إذا قلت "ذكي" وكنت تعتقد أن كل من الرجال والنساء يمكن أن يكونوا أذكاء، فقف في المنتصف بين اللوحين الورقيين.
- قل للمتطوعين بالكتابة على اللوح الورقي: اكتب الكلمة على اللوح الورقي إذ يقف معظم الفتيات والفتيان وعدد الأشخاص الذين يقفون بجانب اللوح الورقي. على سبيل المثال:
- فيما يتعلق بكلمة "أم" إذا كان معظم الفتيات والفتيان يقفون بجانب اللوح الورقي الخاص بـ"النساء"، اكتب "أم" على اللوح الورقي الخاص بـ"النساء" وعدد الأشخاص الواقفين هناك.
- فيما يتعلق بكلمة "طويل" إذا كان العديد من الأشخاص يقفون بجوار اللوح الورقي الخاص بـ "الرجال"، فاكتب "طويل" على اللوح الورقي الخاص بـ "الرجال" وعدد الأشخاص الواقفين هناك.
- إذا كان هناك بعض الأشخاص يقفون في المنتصف، فاكتب كلمة "طويل" على كلٍّ من اللوح الورقي الخاص بـ"النساء" واللوح الورقي الخاص بـ "الرجال" واكتب عدد الأشخاص.

اقرأ الكلمة الأولى (انظر إلى القائمة التالية المكونة من 10 جمل).

- بمجرد أن يركض الجميع إلى أيٍّ من اللوحين الورقيين (أو بينهما)، اسأل: لماذا اخترت الوقوف بجانب هذا اللوح الورقي -أو في المنتصف؟
- اقرأ الكلمة التالية من القائمة التالية.
- كرر الخطوات من رقم 7 إلى رقم 9 على جميع الكلمات الموجودة في القائمة التالية.

قوي	ماهر	يطهو
ذكي	غني	خريج مدرسة
مدرس	متواصل جيد	محب
متخذ قرار	يقدم الرعاية	أم
طبيب	أب	محترم
التنظيف	الزراعة	الشرطة
بائع بالسوق		

- عندما تنتهي اللعبة، اطلب الى الجميع الجلوس.
- اطلب الى كلا المتطوعين قراءة ما كتبوه على اللوح الورقي:

- اللوح الورقي الخاص بـ"النساء" وعدد الأشخاص لكل كلمة.
- اللوح الورقي الخاص بـ"الرجال" وعدد الأشخاص لكل كلمة.

اسأل اليافعين /ات :

- أي من هذه الكلمات كان من الصعب تحديد ما إذا كانت تصف النساء أم الرجال؟
- انظر إلى الكلمات التي يصعب تحديدها على اللوح الورقي الخاص بـ "النساء"، واسأل عما إذا كان الرجل يفعل أيًا من هذه الأشياء؟
- انظر إلى الكلمات التي يصعب تحديدها على اللوح الورقي الخاص بـ "الرجال"، واسأل عما إذا كان بإمكان المرأة فعل أي شيء من هذه الأشياء؟
- إذا أخبرتك أختك الصغرى أنها تريد أن تصبح ضابطة شرطة، فماذا ستقول لها؟
- إذا أخبرك أخوك الأصغر أنه يريد أن يصبح طاهيًا، فماذا ستقول له؟
- ما الأشياء التي لا يتوقع من الرجال القيام بها؟ لماذا؟
- ما الأشياء التي لا يتوقع من النساء القيام بها؟ لماذا؟
- اذكر أن الكثير من الناس يعتقدون أن الرجال فقط هم من يستطيعون أن يكونوا أقوياء وشجعانًا وناجحين ماليًا وأن يتخذوا القرارات لصالح الأسرة. كما أنهم يعتقدون أن النساء فقط هن من يمكنهن القيام بالطهي والعناية بأفراد الأسرة.
- اسأل اليافعين /ات عن شعورهم تجاه هذه المعتقدات؟

ما هو النوع الاجتماعي 44 ؟ (حوالي 10 دقائق)

- في جلسة سابقة تحدثنا عن الفرق بين الجنس والنوع، اسأل عما إذا كان هناك أي شخص يتذكر الفرق بين الكلمتين.
- ناقش ما تعنيه كلمة "الجنس": وهي تشير إلى الفروق البيولوجية بين الذكور والإناث، مثلًا المرأة يكون لديها ثدي وقادرة على الإنجاب، والرجل يكون لديه قضيب وهو من ينتج الحيوانات المنوية، وهذه أمور ليست قابلة للتغيير.
- ناقش معنى "النوع"، مع إبراز هذه النقاط:
- النوع يصف الاختلافات في الطرق التي ينظر بها المجتمع إلى الرجال والفتيان والنساء والفتيات، ويتوقع أن يختاروا على أساسها لباسهم، والعمل الذي يقومون به، والطريقة التي يتحدثون بها، ووضعهم الاجتماعي. تُكوّن هذه الاختلافات من خلال ثقافتنا، مما يعني أنها أمور يمكننا تغييرها!
- النوع يمكن أن يختلف من مكان إلى آخر، حتى داخل الدولة الواحدة. على سبيل المثال، منذ سنوات عديدة، لم تكن المرأة موضع ترحيب للمشاركة في الحكومة. الآن تغير ذلك وهناك العديد من النساء يشاركن في الوظائف الحكومية.

- تسمى التوقعات بما يجب على الرجال والنساء القيام به، أدوار النوع الاجتماعي.

⁴⁴ ICRW ، 2011. دليل تدريب حركة المساواة بين الجنسين في مدارس (GEMS) للميسرين. نيودلهي. ICRW :



- اشرح أن تمرين "من الرجل ومن المرأة؟" الذي لعبته للتو يُظهر الاختلافات فيما يتعلق بهذه الأمور.
- راجع المصطلحات التي ضُمّنت في التمرين السابق -أيًا منها لا يمكن تغييره، ومن ثم فهو مرتبط بالجنس؟ وأيًا منها يمكن تغييره، ومن ثم فهو مرتبط بالنوع؟
- النوع: في حين أن بعض الصفات أو الوظائف غالبًا ما تكون مرتبطة أكثر بالفتيان أو الفتيات، يمكن للفتيان والفتيات أن يكونوا أقوياء وأذكىاء ومهرة وأثرياء ومحبيين ومحترمين. أيضًا كلاهما يمكن أن يكون متواصلًا جيدًا، أو صانع قرار، أو شخصًا يقوم بأعمال التنظيف، أو تقديم الرعاية. فيما يتعلق بالوظائف، يمكن للفتيان والفتيات أن يكونوا طهاة أو خريجي مدارس أو مدرسين أو أطباء أو مزارعين أو ضباط شرطة.
- الجنس: يمكن للنساء فقط أن ينجبن ويصبحن أمهات، في حين أن الرجال فقط هم من يمكنهم أن يصبحوا آباء من الناحية البيولوجية، لذلك ترتبط هذه المصطلحات بالجنس البيولوجي.
- اشرح: على الرغم من أن الفتاة أنثى من الناحية البيولوجية، إلا أن هناك أدوارًا وتوقعاتٍ أعطاهما لها المجتمع لا علاقة لها بجنسها البيولوجي.
- جسديًا، يمكن للإناث فقط أن يلدن أطفالًا.
- لكن كل من الإناث والذكور قادرون على أن يكونوا قادة أقوياء، وكلاهما قادر على القيام بأعمال تنظيف المنزل، أو رعاية الماشية، أو امتلاك الأرض.
- أذكر أن الأمر هو نفسه لدى الفتيان.
- جسديًا، يمتلك الذكور فقط أعضاء تناسلية ذكورية مختلفة عن الأعضاء الأنثوية.
- كما أنهم قادرون أيضًا على تقديم الرعاية بشكل جيد، وكذلك القيام بأعمال غسل الأطباق وإطعام اليافعين /ت. إذ إن جنسهم البيولوجي لا يمنعهم من فعل هذه الأشياء.
- أشر إلى أن الأدوار القائمة على أساس النوع الاجتماعي قابلة للتغيير، غالبًا ما يغيّر المجتمع توقعاته لما يفعله الرجال والنساء أو ما يطمحون إليه.

غسل الأطباق⁴⁵ (حوالي 30 دقيقة)

- اطلب خمس فتيات متطوعات، واطلب إلى هن الوقوف وتشكيل فريق، وهذا هو الفريق رقم 1.
- اطلب إلى خمس فتيات وخمسة فتيان الوقوف وتشكيل الفريق رقم 2.
- قل: فيما يتعلق بالفريق رقم 1، كل فتاة تمثل شخصًا واحدًا بمفردها.
- قل: فيما يتعلق بالفريق رقم 2، يجب أن يقترن الأولاد البنات بحيث يكون هناك خمسة أزواج من الفتيان والفتيات. امنح هذا الفريق دقيقة للاقتتران.
- اطلب إلى بقية اليافعين /ات الوقوف على الجانب لمشاهدة فريقهم وتشجيعه.
- أخبر الفريق رقم 1 (البنات فقط) بالوقوف في خط مستقيم خلف أحد أحواض غسيل المياه. (ملاحظة: أظهر لهم مكان حوض الغسيل).

⁴⁵ اختيارات منهج لليافعين الصغار جدًا في منطقة أوروبا في إثيوبيا، أنقذوا الأطفال صفحة 11-9

- خبر الفريق رقم 2 (أزواج من الفتيات والفتيان) بالوقوف في خط مستقيم خلف حوض الغسيل الآخر من الماء.
- اشرح التمرين:
- سيكون هذا سباقاً، الهدف هو معرفة الفريق الذي يمكنه غسل جميع أطباقه أولاً.
- عندما أقول "انطلق" تقوم فتاة وزوج فتى/ فتاة من كل فريق بغسل طبق أو طبقين (اعتماداً على عددهم) ووضعهم حتى يجفوا.
- بمجرد أن تنتهي الفتاة أو الزوج فتى/ فتاة من إعداد طبقين، يجب أن يتنحوا جانباً. يجب على الفتاة التالية أو الزوج فتى/ فتاة التالي أن يصعدوا بسرعة ويغسلوا أطباقهم.
- يسمح لفتاة واحدة فقط بغسل أطباقها في المرة الواحدة، الشيء نفسه ينطبق على زوج الفتاة / الفتى.
- قل "انطلق!". (ملاحظة: دع اللعبة تستمر حتى يغسل كل عضو من الفريقين أطباقه، ويفوز أول فريق ينهي اللعبة!)
- بمجرد أن تنتهي اللعبة ويهدأ الضحك، ناقش التمرين بطرح الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- إذا فاز الفريق المكون من زوج فتى وفتاة بالسباق، اسألهم لماذا كانوا أسرع من فريق الفتيات فقط؟
- إذا فاز فريق الفتيات قط، اسأل عن السبب.
- الفتيان، ما شعورك عندما تساعد فريقك على الفوز (أو الخسارة) بالسباق؟
- هل كان سباقاً عادلاً؟ لماذا نعم ولماذا لا؟ ما الذي يجعله عادلاً؟
- كيف يكون هذا السباق مشابهاً أو مختلفاً عن طريقة أداء الأعمال اليومية في منزلك؟
- هل يسمح للفتيان في منزلك بمساعدة الفتيات في غسل الأطباق وغيرها من الأعمال المنزلية؟ إذا لم يكن كذلك، فلماذا؟
- ناقش الأدوار القائمة على أساس الجنس والأدوار القائمة على أساس النوع الاجتماعي من حيث صلتها بالأعمال المنزلية:
- هل غسل الأطباق مرتبط بجنسك أم بدورك القائم على أساس نوعك الاجتماعي؟
- من الذي جعل غسل الأطباق دوراً اجتماعياً لدى الفتيات؟
- هل يستطيع الأولاد غسل الأطباق والقيام بالأعمال المنزلية؟
- اشرح أن الناس في المجتمع يتوقعون منا أحياناً القيام بأشياء أو أن نتصرف بطريقة معينة لأننا ذكور أو إناث.
- اسأل: ما نفس الأشياء التي يمكن أن يفعلها كل من الرجال والنساء؟
- اشرح أن الرجال والنساء يمكنهم فعل الكثير من الأشياء نفسها. لكن، قد لا يفعلون هذه الأشياء لأن أسرهم أو مجتمعهم يعتقد أنه لا ينبغي لهم ذلك لأنهم رجل أو امرأة.
- أشر إلى ما يلي:
- يمكن للرجال المساعدة في غسل الأطباق والعناية بالياfecين /ت.
- يمكن للمرأة أن تساعد في تربية الأغنام والأبقار أو قيادة السيارة.
- يمكن للفتيات والفتيان أن يساعدوا بعضهم في أداء الواجبات المنزلية والأعمال المنزلية.
- اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة.

القيام بالأعمال المنزلية معًا (حوالي 10 دقائق)

1. ناقش فكرة قيام الأولاد بمساعدة الفتيات في الأعمال المنزلية: هل يستطيع الأولاد مساعدة الفتيات في الأعمال المنزلية؟ لماذا قد يكون من المفيد للفتيان والفتيات مشاركة الأعمال المنزلية؟ ما بعض الأعمال التي قد يساعد فيها الأولاد الفتيات / الأمهات على القيام بها؟
2. اسأل الفتيات: إذا كان لديك ساعة إضافية في اليوم، كيف ستستخدم هذا الوقت؟
3. اسأل الفتيات: إذا كان أخوك يساعدك في الأعمال المنزلية، فماذا يمكنك أن تساعدني أخاك؟
4. اسأل الأولاد: ما نوع المساعدة التي تفضلها من أخواتك؟ لماذا؟
5. اسأل الجميع: كيف يمكنكم العمل معًا لمساعدة بعضكم؟ (ملاحظة: اكتب الردود على اللوح الورقي).
6. اسأل الأولاد ماذا يمكن أن يقولوا للكبار في منزلهم للسماح لهم بمساعدة بعضهم في الأعمال المنزلية -الأعمال التي لا تقوم بها عادة؟
7. ناقش كيف سيكون شعورك إذا كنتم تعملان معًا بحيث يكون لدى كل منكما المزيد من الوقت للذهاب إلى المدرسة أو الدراسة أو تعلم مهارة جديدة؟

ج. الخلاصة: الوقت الإجمالي -30 دقيقة

- أشكر الجميع على مشاركتهم
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما الدروس المستفادة من هذا الاجتماع المشترك لنادي الفتيات والفتيان؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- كيف ستشارك ما تعلمته مع عائلتك وأصدقائك؟
- اسأل: كيف أحببتكم عقد اجتماع مشترك بين نادي الفتيات والفتيان. وما أكثر ما أعجبكم في ذلك؟
- اشرح أنه سيكون هناك المزيد من الاجتماعات المشتركة هذا العام.
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بك.
- ذكّر الفتيات والفتيان بمواعيد اجتماعات نادي الفتيات والفتيان القادمة.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الجلسة رقم 27: أدوار النوع الاجتماعي

(الجزء الثاني جلسة مشتركة)

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان اليافعين /ات القيام بما يلي:
- وضع الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي ويذكر مثالاً واحداً على الأقل لكل منهما.
- يذكر ثلاث طرق على الأقل تغيرت فيها الأدوار القائمة على أساس النوع الاجتماعي بمرور الوقت.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تحديد ملونة.
- شريط لاصق.

ملاحظات التحضير:

اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات. تدرب جيداً على المحتوى وكيفية تقديمه
أعدّ لوحين ورقيين: اكتب على أحدهما، "نساء" وعلى الآخر، "رجال". في اللوح الورقي الخاص بـ
"النساء"، ارسم خطاً في المنتصف لعمل عمودين. في أعلى العمود الأيسر، اكتب "بيولوجي". في أعلى
العمود الأيمن، اكتب اجتماعي.

رجال	
بيولوجي (جنس)	اجتماعي (نوع)

نساء	
بيولوجي (جنس)	اجتماعي (نوع)

أعدّ لوحة ورقية للفتيات / النساء من ثلاثة أعمدة، مقسمة على النحو التالي:

بنات/نساء		
الموضوع	زمن الجدة (الماضي)	انت الآن (الحاضر أو المستقبل)
الملابس		
الالتحاق بالمدارس (مستوى الصف الذي حُقِّق)		
الواجبات المنزلية		
الأصدقاء		
الوظائف/العمل		
الأمومة		
التكنولوجيا (كهرباء، هواتف نقالة)		
الزواج		

أعدّ لوحًا ورقياً آخر للفتيان / الرجال بالأعمدة الثلاثة نفسها مثل اللوح الورقي الخاص بالفتيات / النساء المتقدم ذكره. أطلق عليها اسم "الفتيان / الرجال".

فتيان/رجال		
الموضوع	زمن الجد (الماضي)	أنت الآن (الحاضر أو المستقبل)
الملابس		
الالتحاق بالمدارس (مستوى الصف الذي حُقِّق)		
الواجبات المنزلية		
الأصدقاء		
الوظائف/العمل		
الأبوة		
التكنولوجيا (كهرباء، هواتف نقالة)		
الزواج		

- ادع الميسر الخاص بنادي الفتيان لتيسير هذه الجلسة معك. قسّم التمارين التي سيعمل على تيسيرها كلٌّ منكم.
- يتطلب هذا الاجتماع المشترك لنادي الفتيات والفتيان استخدام ألواح ورقية متتالية الصفحات.



خطة الجلسة: الترحيب⁴⁶: الوقت الإجمالي – 15 دقيقة

- رَجِّب بالفتيان والفتيات في هذه الجلسة المشتركة. شكرًا لقدمهم.
- قَدِّم نفسك والميسرين الآخرين.
- قل: واحدًا تلو الآخر، قل اسمك واذكر شيئًا واحدًا تعلمته نتيجة حضور نادي الفتيات و/ أو الفتيان. (ملاحظة: اسمح لجميع اليافعين /ات بتقديم أنفسهم، ولكن سرِّع وتيرة المحادثة إذا تحدث بعض اليافعين /ات كثيرًا).
- اسأل اليافعين /ات عما إذا كانت لديهم أي أسئلة من الجلسة المشتركة الأخيرة لنادي الفتيان والفتيات.

الأنشطة⁴⁷: الوقت الإجمالي - 90 دقيقة

المعايير القائمة على أساس النوع (حوالي 20 دقيقة)

- ابدأ مناقشة فعّالة حول هذه الأسئلة:
- كيف يفترض بالفتاة المثالية أن تنظر وتتصرف؟
- كيف يفترض بالفتى المثالي أن ينظر ويتصرف؟
- ناقش ما الفرق بين الطريقة التي يفترض أن تتصرف بها الفتيات ويتصرف بها الفتيان؟
- اسأل لماذا تختلف هذه التوقعات لسلوكيات الأولاد والبنات؟
- اسأل ما الفرق بين الأدوار البيولوجية والأدوار القائمة على أساس النوع؟ (ملاحظة: اطلب إلى العديد من اليافعين معرفة ما إذا كان أي شخص يتذكر ذلك).
- حسب الحاجة، لخص ما يلي: (ملاحظة: اكتبها على لوح ورقي).
- يشير جنس الشخص إلى خصائصه البيولوجية، فالمرأة لها ثديان ويمكنها أن تلد، والرجل لديه قضيب وخصيتان وينتج الحيوانات المنوية (استعمل اللغة المناسبة حسب أعمار اليافعين /اليفاعات في مجموعتك).
- دور المرأة البيولوجي هو إنجاب اليافعين /ت والرضاعة الطبيعية.
- دور الرجل البيولوجي هو التلقيح
- الأدوار القائمة على أساس النوع تشير إلى الأدوار الاجتماعية والثقافية والأنشطة المتوقعة من الرجال والنساء من قبل المجتمع.

⁴⁶ مقتبس من: International AIDS Alliance. 100 Ways to Energise Groups.

⁴⁷ مقتبس من: The Population Council, Inc., *It's All One Curriculum*. Volume 2: Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights. 2009

⁴⁸ The Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS). Youth4youth. A manual for empowering young people in preventing gender-based violence through peer education.



- الأدوار القائمة على أساس النوع للمرأة هي تنظيف المنزل، ورعاية الأشقاء الصغار، والطبخ، وما إلى ذلك.
- فيما يتعلق بالرجال، قد تشمل الأدوار القائمة على أساس النوع /الجنسين/ رعاية المزرعة أو الماعز.
- اشرح أن هناك أيضًا توقعات أو معايير غير معلن عنها حول الطريقة التي ينبغي أن يتصرف بها الرجال والنساء في المجتمع. تسمى هذه التوقعات الاجتماعية لسلوك المرأة والرجل معايير النوع الاجتماعي.
- ناقش أمثلة على الأدوار القائمة على أساس النوع ومعايير النوع الاجتماعي:
 - تنظيف المنزل وغسل الملابس وتحضير الطعام من الأدوار التي أعطاها المجتمع للمرأة.
 - الصمت والخجل والتجاهل هي سلوكيات (معايير) غالبًا ما يتوقعها المجتمع / الثقافة من المرأة.
 - كسب المال، والزراعة، وكونك رجل شرطة، وكونك قويًا، وصانع القرار هي الأدوار التي أعطاها المجتمع للرجال.
 - الحزم، والعوانية (في بعض الأحيان)، وعدم إظهار المشاعر هي سلوكيات (معايير) يتوقعها المجتمع / الثقافة من الرجال.
- إجراء مناقشة حول المعايير القائمة على أساس النوع الاجتماعي:
 - أين نتعلم كيف يجب أن يتصرف الرجال والنساء؟
 - متى نبدأ في تعلم هذه السلوكيات والأعراف؟
 - من يعلمنا هذه الأدوار والأعراف؟
 - من لديه قوة أكبر أو مركز أقوى في مجتمعنا الرجال أم النساء؟ ولماذا تعتقد ذلك؟
 - لخص ما يلي بشأن المعايير القائمة على أساس النوع الاجتماعي، مع إبراز ما لم يذكره اليافعين:
- المعايير القائمة على أساس النوع الاجتماعي هي أفكار المجتمع حول الكيفية التي يجب أن يتصرف بها الرجال والنساء.
- نتعلم هذه الأدوار من أفراد الأسرة والمدارس والمنظمات الدينية والمؤسسات الاجتماعية في مجتمعنا.
- نتعلم هذه "المعايير" في وقت مبكر من الحياة.
- تحدد هذه "المعايير" دورة حياة التنشئة الاجتماعية والتنميط بين الجنسين.
- معايير النوع الاجتماعي هي "قواعد" يتبناها مجتمع معين و / أو ثقافة و / أو مجتمع معين في وقت معين.
- يمكن لمعايير النوع الاجتماعي أن تتغير بمرور الوقت، وقد تتغير بالفعل. في كثير من الحالات يجب أن تتغير، لتكون أكثر إنصافًا مع الجميع.
- ذكّر اليافعين أنه بسبب المعايير القائمة على أساس النوع الاجتماعي، يتوقع المجتمع من الرجال والنساء أن ينظروا ويتصرفوا بطرق معينة. غالبًا ما يُنظر إلى الرجال على أنهم أقوى والنساء أضعف.
- اشرح أن التوقعات بشأن الكيفية التي يفترض أن يتصرف بها الرجال والنساء يمكن أن تفرق بين النساء والرجال. هذا يمكن أن يخلق شعورًا بعدم المساواة بين الرجل والمرأة، وكذلك شعورًا بالفوقية من الرجال على النساء وما قد ينتج عنها من ممارسات اضطهاد وسيطرة أو عنف.

- قل: قد تؤدي هذه اللامساواة في بعض الأحيان إلى التعنيف. وهذا ما يسمى "العنف القائم على أساس النوع الاجتماعي".

الأدوار القائمة على أساس النوع الاجتماعي (حوالي 30 دقيقة)

1. اسأل: ما بعض سمات أو صفات المرأة؟
2. بعد كل سمة تُذكر، اسأل عما إذا كانت السمة / الصفة بيولوجية أم اجتماعية. (ملاحظة: توصل إلى توافق بشأن الفئة التي تندرج تحتها السمة أو الصفة. اكتب السمة / الصفة تحت العمود الصحيح باتباع الإرشادات التالية:

 - إذا اتفق اليافع/ة على أن السمة / الصفة بيولوجية، فاكتبها تحت العمود البيولوجي (الجنس).
 - إذا اتفق اليافع/ة على أن السمة / الصفة اجتماعية، فاكتبها تحت العمود الاجتماعي (النوع).
 - إذا قال اليافع/ة أن السمة / الصفة "اجتماعية" تنتمي إلى العمود "البيولوجي"، اسأل: "إذا لم تكن لدى الفتاة أو المرأة هذه الخاصية، فهل لا تزال أنتى من الناحية البيولوجية؟" سيساعد هذا في تحديد ما إذا كان ذلك بيولوجيًا أم اجتماعيًا).

3. في حال عدم ذكرها، اسأل عن الأمثلة الشائعة التالية لما يربطه الناس "بكونك امرأة". (ملاحظة: تأكد من إضافة هذه الأمثلة إلى العمود "البيولوجي" أو "الاجتماعي" على الرسم البياني "النساء"):

أم	حساسة عاطفيًا	عملية
زوجة	بائعة في السوق	غير عنيفة
متفهمة	ضعيفة	محتشمة
هادئة	منظمة/ تستطيع القيام بمهام	رشيقة
مطبعة	متعددة	أضعف جسديًا من الرجل
مراعية	متواصل جيد	

- اسأل عما إذا كان هناك أي شيء آخر يرغبون في إضافته. إذا كان الأمر كذلك، فاكتب الردود في أحد العمودين.

الرجال

1. اسأل ما سمات أو صفات الرجل.
2. بعد كل سمة تُذكر، اسأل عما إذا كانت السمة / الصفة بيولوجية أم اجتماعية. (ملاحظة: توصل إلى توافق بشأن الفئة التي تندرج تحتها السمة أو الصفة. اكتب السمة / الصفة تحت العمود الصحيح باتباع الإرشادات التالية:

 - إذا اتفق اليافع/ة على أن السمة / الصفة بيولوجية، فاكتبها تحت العمود البيولوجي (الجنس).
 - إذا اتفق اليافع/ة على أن السمة / الصفة اجتماعية، فاكتبها تحت العمود الاجتماعي (النوع).
 - إذا قال اليافع/ة إن السمة / الصفة "اجتماعية" تنتمي إلى العمود "البيولوجي"، اسأل: "إذا لم يكن لدى الفتى أو الرجل هذه الخاصية، فهل لا يزال ذكرًا من الناحية البيولوجية؟" سيساعد هذا في تحديد ما إذا كان ذلك بيولوجيًا أم اجتماعيًا).



3. اسأل اليافعين /ات عن أكبر عدد ممكن من سمات / صفات الرجل التي يمكنهم التفكير فيها.
4. في حال عدم ذكرها، اسأل عن الأمثلة الشائعة التالية لما يربطه الناس "بكونك رجلاً". (ملاحظة: تأكد من إضافة هذه الأمثلة إلى العمود "البيولوجي" أو "الاجتماعي" على الرسم البياني "الرجال").

قوي جسدياً	أب	لا يخاف من التعنيف أو
لا يعبر عن عواطفه	مسيطر	من استخدام التعنيف
غني	فخور	مزارع
مسؤول عن الأسرة	قوي	يمارس الرياضة
	جدير بالثقة	يشرب الكحول

اسأل: هل ترغب في إضافة أي شيء آخر إلى أي من قوائم اوراق اللوح الورقي ؟ إذا كان الأمر كذلك، فاكتب الردود في أحد الأعمدة.

مناقشة

- راجع ولخص الردود على اللوح الورقي الخاص بـ "النساء" والخاص بـ "الرجال".
- اذكر أن السمات البيولوجية لدى الرجل والمرأة كانت قليلة. على سبيل المثال، يمكن أن تكون سمة الأب للذكور فقط، ويمكن للإناث فقط الولادة أو الرضاعة الطبيعية.
- اشرح أنه كما ناقشنا سابقاً، تُحدّد معظم السمات المرتبطة بكونك امرأة أو رجلاً اجتماعياً - وليس استناداً إلى علم الأحياء على الإطلاق.
- اشرح أن توقعات المجتمع للأدوار القائمة على أساس النوع بالنسبة لكلٍ من الفتيان / الرجال والفتيات / النساء يمكن أن تحد بشكل غير عادل من الخيارات التي يتخذها الرجال والنساء في حياتهم.
- اطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
- ما شعورك حيال الأدوار والمعايير القائمة على أساس النوع في مجتمعك؟
- هل توافق على الكيفية التي يفترض أن تتصرف بها الإناث وتعيشها؟
- ما رأيك في الطريقة التي يفترض أن يتصرف بها الذكور؟
- هل هذه الأدوار دائمة؟ هل هم عادلون؟ لما نعم ولم لا؟
- اشرح أن المجتمع يتغير بمرور الوقت أو من منطقة إلى أخرى، وكذلك المواقف القائمة على أساس النوع.
- قل: دعنا نرى ما إذا كان هذا صحيحاً في مجتمعك.

تغيير الأدوار القائمة على أساس النوع (حوالي 40 دقيقة)

- اشرح أننا سنستكشف كيف تغيرت الأدوار والمعايير القائمة على أساس النوع بمرور الوقت في مجتمعك / منطقتك.
- اطرح الأسئلة التالية على اليافعين (ملاحظة: اكتب الردود على الأسئلة على اللوح الورقي المكون من ثلاثة أعمدة مسبقاً سواء الخاص بـ الفتيات/ النساء أو الفتيان / الرجال - ضع الإجابات المتعلقة بالجدّة في عمود "الجدّة" و "الجد" والردود المتعلقة بالفتيات والفتيان (أنت الآن) في عمود "لك الآن").
- كيف كانت طريقة لبس جدتك / جدك؟ وكيف هي طريقة لبسك الآن؟
- هل ذهبت جدتك / جدك إلى المدرسة؟ إذا كان الأمر كذلك، وصلوا إلى أي صف دراسي؟
- هل أنت تذهب إلى المدرسة؟ إلى أي مستوى دراسي ترغب في الاستمرار في الدراسة؟

- ما نوع الأعمال التي قامت بها جدتك / جدك؟
- ما نوع الأعمال المنزلية التي تقوم بها الفتيات / الفتيان الآن؟
- هل كانت جدتك / أمك أو جدك / أبوك يستمتعون بأوقاتهم مع أصدقائهم؟ هل تستمتع أنت بوقتك مع أصدقائك؟
- ما نوع العمل أو الوظيفة التي عملت بها جدتك / جدك؟
- ما نوع العمل أو الوظيفة التي ترغب في الحصول عليها؟
- من كان يعتني باليافعين / ت الصغار في عهد جدتك؟
- من الذي يعتني باليافعين / ت في منزلك الآن؟
- هل جدتك / جدك كان لديها كهرباء في المنزل؟ هل لديك كهرباء في منزلك؟
- هل جدتك / أمك / جدك / والدك لديها هاتف نقال؟ هل لديك هاتف نقال؟
- في أي سن تزوجت جدتك / جدك؟ متى تريد الزواج؟
- أسئلة أخرى؟
- عند الانتهاء من السؤال عن الفتيات / النساء والفتيان / الرجال، راجع أوراق اللوح الورقي والردود. ابدأ المناقشة بطرح الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- في أي من مجالات الحياة تغيرت الأدوار القائمة على أساس النوع أكثر من غيرها منذ زمن جدك؟
- من الذين تغيرت معظم أدوارهم منذ زمن جدتهم أو جدهم، الفتيات أم الفتيان؟
- ما التغييرات التي تعتقد تغيرات نحو الأفضل لدى النساء؟ ولدى الرجل؟ ولماذا؟
- ما التغييرات التي تعتقد تغيرات نحو الأسوأ لدى النساء؟ ولدى الرجال؟ ولماذا؟
- ما العوامل التي قد تكون أدت إلى هذه التغييرات؟
- ما تأثير هذه التغييرات على كل من المرأة والرجل والعلاقات بينهما داخل الأسرة (علاقات القوة، إعادة توزيع الأدوار، العنف، الاستقلال الاقتصادي، الاستفادة من فرص التعليم والتطوير الذاتي الخ)؟
- كيف أثر الراديو والتلفزيون والإنترنت في الأدوار القائمة على أساس النوع؟
- كيف أسهمت التكنولوجيا (الكهرباء، والمصابيح الشمسية، وما إلى ذلك) في تغيير حياتك وتغيير الأدوار المحتملة القائمة على أساس النوع؟
- أشر إلى أن المجتمع قد تغير بمرور الوقت، ومن ثم تغيرت معه الأدوار القائمة على أساس النوع، أليس كذلك؟
- تابع المناقشة بطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
- هل ستستمر الأدوار القائمة على أساس النوع في التغيير في زمن أطفالك. إذا كان الأمر كذلك، ففي أي مجال سيكون التغيير؟
- كيف يمكن أن يؤثر تغيير الأدوار القائمة على أساس النوع في نوع العمل / الوظيفة التي ستمتع بها المرأة؟ وماذا عن نوع العمل / الوظائف لدى الرجال؟
- أشر إلى أن الأدوار القائمة على أساس النوع ليست دائمة، بل تُشكّل من قبل المجتمع بمرور الوقت. إذ تؤدي التقاليد والثقافة الشعبية ووسائل الإعلام والأقران والأسرة والمجتمع -بما في ذلك المدارس- دورًا في تشكيل وتعزيز هذه الأدوار.

- اشرح أن الشباب هم عادةً من يُسهمون في إحداث تغييرات في الأدوار القائمة على أساس النوع بمرور الوقت.
- أشر إلى أن الفتيات سيفعلن أشياء مختلفة عما تفعله أمهاتهن، وأن الفتيان سيفعلون أشياء مختلفة عما يفعله آبائهم.
- اشرح أنه لا بأس من القيام بالأشياء بشكل مختلف عن أجدادك أو والديك، لقد حدث هذا في كل جيل.
- اختتم المناقشة حول الأدوار القائمة على أساس النوع بهذه النقاط من خلال توضيح أن هذه الأدوار يجب أن تتغير بطريقة توفر فرصًا متكافئة للفتيان والفتيات، من حيث التعليم وفرص العمل وإمكانات الكسب.

ج. الخلاصة: الوقت الإجمالي -15 دقيقة

- أشكر الجميع على مشاركتهم.
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما الدروس المستفادة من هذا الاجتماع المشترك لنادي الفتيات والفتيان؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- كيف ستشارك ما تعلمته مع عائلتك وأصدقائك؟
- اسأل: هل أحببتكم عقد اجتماع مشترك بين نادي الفتيات والفتيان. وما أكثر ما أعجبكم في ذلك؟
- اشرح أنه سيكون هناك المزيد من الاجتماعات المشتركة هذا العام.
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بك.
- ذكّر الفتيات والفتيان بمواعيد اجتماعات نادي الفتيات والفتيان القادمة.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الجلسة رقم 28: فهم علاقات القوة والعنف

أهداف الجلسة:

- في نهاية هذه الجلسة، سيكون اليافعين/ اليافعات قادرين على:
- يوضح وجود مفهوم علاقات القوة ويذكر مثالاً واحداً على الأقل على كيفية ظهورها.
- يصف تأثير القوة غير المتكافئة في أنواع مختلفة من العلاقات، ويذكر مثالاً واحداً على الأقل لكل نوع.
- يعرف العنف ويحدّد نوعين على الأقل من أنواعه التي قد تحدث في العلاقات أو داخل الأسرة أو في المجتمع.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تحديد ملونة.
- الشريط.

ملاحظات الاستعداد:

ملاحظة: تغطي الجلسة القضايا الحساسة التي قد تحتاج إلى تدخلات أكثر احترافية مما يمكن أن يقدمه المرشد/ المتطوع.

- ادع إدارة حماية الأسرة "منظمة خبيرة في التعامل مع العنف القائم على النوع الاجتماعي" للمشاركة في تنظيم هذه الجلسة. اطلب الى مشرفك المساعدة في تحديد الشخص المناسب للمساعدة في اجتماع نادي اليافعين/ اليافعات هذا. لا تنسق هذه الجلسة بمفردك.
- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، كن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مشرفان، قسم الأنشطة التي سينسقونها.
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام اوراق اللوح الورقي القابلة.

خطة الجلسة:

- أ. الترحيب: الوقت الإجمالي -20 دقيقة
1. رحّب بالجميع مرة أخرى في نادي اليافعين/ اليافعات، واشكرهم لقُدومهم.
2. اسأل إذا كان لدى أي شخص أي سؤال من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين.
3. قل إنكم ستمارسون اليوم نشاطاً ممتعاً حول القوة.
4. اطلب الى الجميع أن يغلّقوا أعينهم وأن يأخذوا نفساً عميقاً، ما الذي يتبادر إلى الذهن عندما يفكرون في كلمة "قوة"؟ ما الصور التي يرونها؟ امنحهم دقيقة واحدة ليفكروا.
5. اطلب الى اليافعين /ات أن يفتحوا أعينهم، واطلب الى بعض المتطوعين مشاركة أفكارهم.
6. قسّم اليافعين /ات إلى مجموعتين، واجعل كل مجموعة تقف صفّاً، يجب أن يكون بكل صف نفس عدد اليافعين /ات بحيث يكون لكل شخص شريك.
7. اختر مجموعة لتكون "الأشخاص" ومجموعة واحدة لتكون "الأشياء".
8. اقرأ التعليمات التالية على المجموعة:
- الأشياء: لا يمكنك التفكير أو الشعور أو اتخاذ القرارات، يمكنك فقط الحركة عندما يخبرك الشخص. إذا كنت ترغب في الانتقال فعليك أن تطلب الإذن من الشخص.
- الأشخاص: يمكنك التفكير والشعور واتخاذ القرارات، ويمكنك إخبار الشيء كيف ومتى يتحرّك بإشارات اليد أو الكلمات، وليس هنالك تلامس جسدي.
9. قل، على سبيل المثال: إذا كنت الشخص، فقد أخبر الشيء بأن يضغط على أنفه بإصبعه.
10. هام: اطلب الى اثنين من اليافعين /ات أن يوضحوا كيف يمكن للشخص أن يتعامل مع الشيء قبل البدء في لعب الأدوار. راقب هذا النشاط للتأكد من أن الأشخاص لا يطلبون من الأشياء القيام بأي شيء خطير أو غير مناسب.
11. امنح اليافعين /ات حوالي خمس دقائق لأداء الأدوار.
12. اطلب الى اليافعين /ات تبديل الأدوار، واسمح لهم بأداء الأدوار لمدة خمس دقائق أخرى.
13. اطلب الى اليافعين /ات الجلوس في دائرة، والبدء بإجراء مناقشة المجموعة.

ب. النشاط: الوقت الإجمالي -80 دقيقة

مناقشة القوة (50 دقيقة)

1. قل: سنتحدث عن بعض المواضيع الهامة اليوم، مثل القوة والعنف. ليست هناك حاجة لمشاركة تجاربكم الشخصية مع هذه القضايا إلا إذا كنتم ترغبون في ذلك، وإذا شارك شخص ما شيئاً اليوم، فلننذكر الحفاظ على خصوصيته وسريته داخل المجموعة -لا تخبر الآخرين عنه. أخيراً، إذا كنت تريد مشاركة تجربة شخص آخر مع هذه القضايا، فيرجى قول: "شخص ما أعرفه" بدلاً من "ابن عمي" أو "أختي" لحماية خصوصيته.
2. اطرح الأسئلة التالية:
- أ. عندما كنت في مجموعة الأشياء، كيف عاملك قرينك من مجموعة الأشخاص؟ كيف شعرت؟ هل تود أن تعامل بشكل مختلف؟
- ب. عندما كنت في مجموعة الأشخاص، كيف عاملك قرينك من مجموعة الأشياء؟ كيف شعرت عندما تعاملت معهم ككائنات؟
3. قسّم اليافعين /ات إلى مجموعات صغيرة بحيث تتكون كل مجموعة من ثلاثة إلى أربعة أشخاص، واكتب الأسئلة التالية على اللوح الورقي القلاب، واطلب الى هم مناقشتها مع مجموعاتهم الصغيرة.
- في حياتك اليومية، هل يعاملك أي شخص كأنك شيء؟ من هذا؟
- في حياتك اليومية، هل تعامل أي شخص مثل شيء؟ من هذا؟

- لماذا يعامل الناس بعضهم بهذه الطريقة؟
- 4. اطلب الى المجموعة اختيار شخص واحد سيقدم ملخصًا للمناقشة إلى المجموعة الأكبر.
- 5. بعد 10 إلى 15 دقيقة، اطلب الى المجموعات مشاركة ملخص مناقشاتهم.
- 6. اطرح هذه الأسئلة على كل فرد في المجموعة:
- ما الأشياء السيئة التي يمكن أن تحدث عندما نعامل الآخرين مثل الأشياء؟ (تشمل الأمثلة الغضب والإحباط والتعنيف والاكتهاب والمرض).
- هل يمكن أن يساعدك هذا النشاط في إجراء تغييرات في كيفية تعاملك مع الآخرين؟ كيف؟ ما الذي يمكنك فعله للتعامل مع الآخرين بشكل أفضل؟
- 7. قل، لقد تمت معاملتنا جميعًا مثل الأشياء في أحد الأوقات، عندما يعامل شخص آخر على أنه شيء، فهناك تأثيرات سلبية.
- 8. ثم وضح مفهوم علاقات القوة هي الطريقة التي تُوزَّع بها القدرة على اتخاذ القرار، والتأثير، والسيطرة بين الأشخاص داخل العلاقة الواحدة، سواء كانت علاقة أسرية، أو مدرسية، أو بين الأصدقاء، أو في المجتمع. قد تكون علاقات القوة متوازنة عندما يكون الاحترام متبادلًا، وقد تكون غير متكافئة عندما يمتلك طرف قوة أكبر ويستخدمها للتحكم أو الإيذاء
- 9. علاقات القوة تعني:
 - مين بقرر؟
 - مين بحكي وبنسمع له؟
 - ومين مجبور يسكت؟
 - وبعدها اسأل: هل هذا الشيء عادل؟ لماذا؟
- 10. وضح تكون علاقات القوة متوازنة عندما يشعر الجميع بالاحترام ويستطيعون التعبير عن رأيهم. وتكون غير متوازنة عندما يفرض شخص رأيه على الآخرين أو يجعلهم يخافون أو يسكتون.
- 11. يتمتع البالغون بسلطة أكبر من الشباب، وكما تحدثنا في جلسات أخرى، فإن أدوار النوع الاجتماعي تعني أن الأولاد والرجال غالبًا ما يتمتعون بسلطة أكبر من الفتيات والنساء. يستفيد بعض الأشخاص ذوي القوة من هذا لإجبار الأشخاص الأقل قوة على المشاركة، أو التزام الصمت فيما يتعلق بالأنشطة غير الملائمة مثل الإساءة الجسدية أو الجنسية أو العاطفية، وهذا ليس صحيحًا.
- 12.. لدينا جميعًا القدرة على استخدام قوتنا من أجل الخير، وإجراء تغييرات إيجابية في علاقاتنا مع العائلة والأصدقاء.

ما هو العنف؟ (30 دقيقة)

1. اشرح أن إحدى الطرق التي يتعامل بها "الناس" مع بعضهم أو يتحكمون ببعضهم كأنهم "أشياء" هي استخدام العنف.
2. (سؤال البنات) اسأل اليافع/ات ما الذي يتبادر إلى أذهانهم عندما يفكرون في كلمة "عنف"؟ عند قول "عنف جسدي" أو "عنف عاطفي"، اطلب الى هم إعطاءك مثالاً.
3. (سؤال الأولاد) اسأل اليافعين /ات ما الذي يتبادر إلى أذهانهم عندما يفكرون في كلمة "عنف"؟ عند قول "عنف جسدي" أو "عنف عاطفي"، واطلب الى هم إعطاءك مثالاً.
4. اجمع قائمة طويلة من الأفكار، واكتبها على اللوح الورقي القلاب.
5. اذكر التعريف الأساسي للعنف: "العنف في أبسط مستوياته هو وسيلة لفرض السيطرة أو القوة على شخص أو مجموعة أخرى". عندما يفكر الناس في التعنيف، فإنهم غالبًا ما يفكرون في التعنيف الجسدي، لكن هناك العديد من أشكال التعنيف.



6. اشرح أنواع العنف الأربعة بأسلوبك الخاص:

- **العنف الجسدي:** استخدام القوة الجسدية مثل الضرب، أو الصفع أو الركل أو الحرق أو الدفع.
- **العنف العاطفي أو النفسي:** غالبًا ما يكون أكثر أشكال العنف صعوبة في التعرف عليه، وقد يشمل ذلك الإذلال والتهديد والإهانة والضغط والغيرة المرضية أو التملك (مثل التحكم في القرارات والأنشطة). يمكن أن يشمل أيضًا التحكم في حركات الشخص وقد تكون بالامتناع عن فعل ومنها التجاهل والاهمال ، ويمكن أن يكون هذا النوع من العنف لفظيًّا أو غير لفظي.
- **العنف الجنسي:** الضغط على شخص ما أو إجباره للقيام بأفعال جنسية (من التقبيل إلى ممارسة الجنس) ضد إرادته أو التلطف بتعليقات جنسية تجعل الشخص يشعر بالإهانة أو عدم الراحة.
- **ملاحظة:** عندما يفكر الناس في العنف الجنسي، فإنهم غالبًا ما يفكرون في الاغتصاب، لذلك وضّح أن العنف الجنسي يمكن أن يكون أيضًا تقبيلًا، عناقًا أو لمسًا غير مرغوب فيه أو النظرات والكلمات ذات الإيحاءات الجنسية وقد تكون بامتناع الزوج عن المعاشرة الجنسية والاهمال.
- **العنف الاقتصادي:** عندما يتحكم شخص ما في أموال الشخص والموارد الاقتصادية الأخرى، هذا النوع من العنف هو وسيلة لممارسة القوة ويمكن استخدامه للتحكم في تحركات شخص ما، على سبيل المثال المنع من العمل والاجبار على التنازل عن الاموال والممتلكات وعدم الانفاق ، الحرمان من الميراث ، وما إلى ذلك. مثال: وداد متزوجة من خليل منذ ثلاث سنوات، وهي تعتني بأسرتها وطفلها إلى جانب عملها بأجر في محل ثياب . بدأ خليل يغضب من وداد عندما طلبت منه نفودًا لشراء طعام ووبخها على كثرة إنفاقها، وهو يقول إنه لن يتركها تذهب وتلتقي بأصدقائها حتى تتعلم كيفية الاكتفاء بالقليل.
- **نفترض أن كلاً من الفتيان والفتيات يمكن أن يتعرضوا لكل أنواع العنف، فيمكنهم أيضًا أن يقوموا به تجاه الآخرين.**
- **اختر نوعًا واحدًا من أشكال العنف من اللوح الورقي القلاب، واسأل المجموعة إلى أي نوع من أنواع العنف ينتمي، واستمر في الاختيار من القائمة حتى يكون لديك مثال واحد على الأقل لجميع أشكال العنف الأربعة.**
- **قلّ شكرًا ليافع/ة تكم! هناك العديد من العواقب السلبية التي تحدث للفتيان والفتيات والعائلات والمجتمعات عندما يتعرضون للعنف. ومع ذلك، هناك العديد من الطرق لحماية أنفسنا من العنف مثل قول "لا" حتى لو كنت تعرف الشخص، أو الهروب من الموقف العنيف، أو إخبار شخص بالغ تثق به، أو الصراخ بصوت عالٍ طلبًا للمساعدة، أو إبلاغ أحد أفراد المجتمع، مثل العاملين في مجال الرعاية الصحية أو إدارة حماية الأسرة أو غيرهم من البالغين الموثوق بهم في حال تعرضنا للعنف.**

د-الخلاصة: الوقت الإجمالي: -20 دقيقة

- أشكر الجميع على مشاركتهم.
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هدفكم من اجتماع نادي اليافاعين/ اليافاعات هذا؟
- ماذا تعلمتم؟
- ما الذي ستفعلونه بشكل مختلف بناءً على هذا الاجتماع؟
- اسأل: كيف ستشاركون ما تعلمتموه مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكم.
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أي سؤال.
- ذكّر اليافاعين/ اليافاعات بموعد اجتماع نادي اليافاعين/ اليافاعات القادم، أخبرهم أن عليهم إحضار الكتيب الخاص بهم.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافاعين/اليافاعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الجلسة رقم 29: العنف والممارسات التقليدية الضارة

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيقوم اليافعين بما يلي:
 - وصف الممارسات التقليدية الضارة الشائعة ضد اليافعين والنساء، وأين يمكن الحصول على الدعم؟
 - وصف العنف القائم على النوع الاجتماعي، وأين تطلب الدعم؟

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- علامات تحديد ملونة.
- شريط لاصق.

ملاحظات التحضير:

ملاحظة: تغطي هذه الجلسة عددًا من القضايا الحساسة التي قد تحتاج إلى تدخلات أكثر احترافية مما يمكن أن يقدمه المرشد/ المتطوع.

- ادعُ عضوًا من فريق عمل إدارة حماية الأسرة أو خبيرًا في العنف القائم على النوع الاجتماعي لتيسير هذه الجلسة معك. اطلب إلى مشرفك المساعدة في تحديد الشخص المناسب للمساعدة في اجتماع نادي اليافعين هذا. لا تيسر هذه الجلسة بمفردك.
- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، كن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قسّما الأنشطة التي ستيسرها.
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام أوراق اللوح الورقي، ابحث عن موقع به جدران بحيث يمكنك الكتابة عليه وتعليق أوراق اللوح الورقية.

- خطّط للمرشدين اليافعين /ات وأي خبير دُعيّ للبقاء لمدة 30 دقيقة في نهاية هذه الجلسة، فالموضوعات التي تُناقش حساسة، وقد يعاني بعض اليافعين من بعض هذه المشكلات في المنزل. اعرف أين يمكن لليافعين الحصول على دعم إضافي لليافعين الذين يحتاجون إلى المساعدة.
- خطة الجلسة:

الترحيب 49: الوقت الإجمالي -15 دقيقة

- رَحِّبْ باليافعين مرة أخرى في نادي اليافعين.
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال حول الاجتماع الأخير لنادي اليافعين؟
- إجراء النشاط المحفز.
- قفّ وبحث عن شريك.
- سيكون أحدكم "المرأة"، يجب على الشخص الذي يمثل المرأة أن ينسخ أفعال شريكه.
- يجب على الشخص الذي لا يمثل المرأة تمثيل أشياء مضحكة حتى يقلدها "المرأة".
- بعد مرور بعض الوقت، قل: بدّلوا الأدوار بحيث يكون الشخص الآخر هو المرأة.
- اشرح أننا غالبًا ما نعكس الأشخاص في بيئتنا، إذ نتعلم أدوارنا ومعاييرنا الثقافية.
- قل: شكرا اليافعين على مشاركتهم الحماسية، ويمكنكم العودة إلى مقاعدكم الآن.

النشاط 5325150، الوقت الإجمالي-90 دقيقة البلوغ -توقعات اجتماعية جديدة (حوالي 10 دقائق)

- اسأل ما بعض ممارسات بلوغ سن الرشد التي تحدث لليافعين في عمرك وكبار السن؟
- قل: سنناقش اليوم بعض ممارسات بلوغ سن الرشد التي قد تكون موجودة في مجتمعك. سنتحدث عن بعض المواضيع الحساسة مثل الإناث والزواج المبكر أو القسري. ليست هناك حاجة لمشاركة تجاربك الشخصية مع هذه القضايا إلا إذا كنت ترغب في ذلك. إذا شارك شخص ما شيئًا معنا اليوم، فلننذكر الحفاظ على خصوصيته وسريته داخل المجموعة -لا تخبر الآخرين عنه. أخيرًا، إذا كنت تريد مشاركة تجربة شخص آخر بشأن هذه المشكلات، يرجى قول "شخص ما أعرفه" بدلًا من "ابنة عمي" أو "أختي" لحماية خصوصيتها.

الزواج المبكر (حوالي 30 دقيقة)

- اشرح أنه في بعض المجتمعات، تتزوج الفتيات قبل أن يبلغن 18 عامًا، في حين تبلغ 18 عامًا فهذا يعني أنك تعد شخصًا بالغًا. قبل سن 18 يعد الزواج "زواجًا مبكرًا"، وفي كثير من الأحيان تُجبر الفتيات على الزواج لأسباب مختلفة (وعود عائلية، ضغط تقليدي).
- اكتشف ما يعرفه اليافعين عن الزواج المبكر، واطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة: (ملاحظة: شجّع على مناقشة ما يعرفونه وسمعوا عنه).
- ماذا تعرف عن الزواج المبكر؟
- ما أفكارك حول الزواج المبكر؟

⁴⁹ From: International AIDS Alliance. 100 ways to energie groups: Games to use in workshops, meetings and the community

⁵⁰ 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

⁵¹ Girls Space Curriculum Mentor's Manual. Girls 11-12 Years Old Amhara Region.

⁵² Module 6 Gender Based Violence (Ethiopia)— source: www.open.edu/openlearncreate/pluginfile.php/.../6_gender_based_violence.doc

⁵³ Understanding Boundaries, A Lesson Plan from Rights, Respect, Responsibility: A K-12 Curriculum

هل الزواج المبكر أمر شائع في مجتمعك؟
التأكيد على أنه في الأردن يمنع زواج الفتيان والفتيات قبل سن الثامنة عشرة.
ناقش مخاطر الزواج المبكر:

- بمجرد أن تتزوج الفتاة، يكون من المتوقع أن تحمل على الفور.
- إن الحمل وإنجاب اليافعين/ت في هذه السن المبكرة يشكل خطورة على كلٍّ من الأم اليافع/ة والطفل.
- يمكن أن تتعرض الأمهات اليافعات وأطفالهن حديثو الولادة لمضاعفات تهدد حياتهم. إن الزواج المبكر يجعل تحقيق تطلعاتهن وأحلامهن أكثر صعوبة، مثل مواصلة الدراسة أو ادخار المال أو بدء عمل تجاري.
- اسأل، ما الذي يمكن أن تفعله الفتيات في مجتمعك إذا قيل لها إنها ستتزوج، ولكنها لا تريد أن تفعل؟
- اشرح أنه إذا كانت الفتيات على دراية بأنهن سيتزوجن مبكرًا (قبل السن القانونية) ولا يرغبن في الزواج، فعليهن طلب المساعدة من شخص موثوق مثل إحدى القائدات، أو مرشدة نادي اليافعين أو أحد أفراد العائلة الداعمين.
- اسأل، ما الذي يحدث في مجتمعك عندما يُدبر زواج فتاة؟
- التأكيد على أن الفتيات يجب ألا يشعرن بالوحدة خلال هذا الوضع، فليس عليهن أن يعلن شيئاً بسبب لهن ضرراً وغير قانوني.
- اذكر أن هناك المزيد والمزيد من أعضاء المجتمع الذين أصبحوا على دراية بالضرر الذي تتعرض له الفتيات نتيجة للزواج المبكر، يمكن لهؤلاء أن يكونوا داعمين لمنع الزواج المبكر.
- اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة؟

العنف القائم على النوع الاجتماعي (حوالي 45 دقيقة)

- (يجب على المتطوع شرح كل نوع بالتفصيل للحرص على توعية اليافعين حول كافة اشكال العنف)
- قل: تعلمنا في السابق عن معايير النوع الاجتماعي، والأفكار حول كيفية تصرف الرجال والنساء. لقد تعلمنا أيضًا عن العنف، وأن هناك أربعة أنواع للعنف (الجنسي والعاطفي والاقتصادي والجسدي).
- مراجعة تعريفات العنف التي جرى تناولها في جلسة سابقة:
- العنف الجسدي: استخدام القوة الجسدية مثل الضرب، أو الصفع أو الركل أو الحرق أو الدفع.
- العنف العاطفي أو النفسي: غالبًا ما يكون أكثر أشكال العنف صعوبة في التعرف عليه، وقد يشمل ذلك الإذلال والتهديد والإهانة والضغط والغيرة المرضية أو التملك (مثل التحكم في القرارات والأنشطة). يمكن أن يشمل أيضًا التحكم في حركات الشخص وقد تكون بالامتناع عن فعل ومنها التجاهل والاهمال، ويمكن أن يكون هذا النوع من العنف لفظيًّا أو غير لفظي.
- العنف الجنسي: الضغط على شخص ما أو إجباره للقيام بأفعال جنسية (من التقبيل إلى ممارسة الجنس) ضد إرادته أو التلطف بتعليقات جنسية تجعل الشخص يشعر بالإهانة أو عدم الراحة.
- ملاحظة: عندما يفكر الناس في العنف الجنسي، فإنهم غالبًا ما يفكرون في الاغتصاب، لذلك وضّح أن العنف الجنسي يمكن أن يكون أيضًا تقبيلًا، عناقًا أو لمسًا غير مرغوب فيه أو النظرات والكلمات ذات الإيحاءات الجنسية وقد تكون بامتناع الزوج عن المعاشرة الجنسية والاهمال.
- قل: يمكن أن تؤدي المعايير المرتبطة بالنوع الاجتماعي إلى عدم المساواة التي يمكن أن تؤدي إلى العنف القائم على النوع الاجتماعي. والمقصود به أي عنف يحدث بسبب جنس الشخص أو نوعه أو لأنه لا يتبع معايير النوع الاجتماعي في المجتمع. يعد الإناث والزواج المبكر مثالين

على العنف القائم على النوع الاجتماعي، لأنهما عادة ما يحدثان للفتيات فقط، وغالبًا ما يعتمدان على أفكار حول كيفية تصرف الفتيات. غالبًا ما يمارس الرجال والأولاد العنف القائم على النوع الاجتماعي ضد الفتيات والنساء، ولكنه يحدث أيضًا للأولاد والرجال. على سبيل المثال، تعد الفتاة التي تنمر على الصبي لأنه يتصرف كثيرًا "مثل الفتاة" أو لإظهار عواطفه مثالًا على العنف القائم على النوع الاجتماعي.

• اسأل: هل يمكن لأي شخص ذكر أي شكل آخر من أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي؟ (ملاحظة: فيما يتعلق ببعض اليافعين قد يكون هناك عنف في المنزل، لذا شجعهم على المناقشة، لكن لا تجبرهم على ذلك وفي حال وجود حالات يرجى تبليغ مسؤولك المباشر لاتباع الاجراء المناسب).

• ناقش الأنواع المختلفة من العنف القائم على أساس النوع الاجتماعي:
• تمامًا مثل أي نوع من أنواع لعنف، يمكن أن يكون العنف القائم على النوع الاجتماعي عاطفيًا، أو جسديًا، أو اقتصاديًا، أو جنسيًا

• إذا حدث هذا العنف بسبب جنس الشخص، أو نوعه، أو سلوكه المرتبط بالجنس، أو النوع الاجتماعي، فإنه يُعد عنفًا قائمًا على أساس النوع الاجتماعي.

• بعض الأنواع الشائعة من العنف القائم على النوع الاجتماعي هي:

1. الزواج المبكر.

2. الإساءة الجسدية أو الجنسية أو العاطفية.

3. التنمر.

4. التحرش الجنسي -التعليقات الجنسية غير المرحب بها وغير اللائقة.

• هل العنف القائم على النوع شائع في مجتمعك؟ ملاحظة: لا يحتاج اليافعين إلى منح تفاصيل أو سرد قصص عن العنف، إنك تريد منهم فقط أن يشرحوا إذا ما كانوا واعيين حول هذا النوع من العنف وقادرين على تمييزه.

• قل: إن العنف الجنسي هو شكل من أشكال العنف القائم على أساس النوع الاجتماعي، ويصعب التحدث عنه بشكل خاص.

• العنف الجنسي هو أي فعل جنسي يُرتكب ضد إرادة الشخص، بغض النظر عن يرتكب هذا الفعل، ويمكن أن يشمل الأفعال التالية:

• اللمس الجنسي: يشمل اللمس بطريقة جنسية دون إذن مثل المداعبة، أو القرص، أو الإمساك، أو اللمس في أو حول أجزاء الجسم الجنسية⁵⁴.

• . الاغتصاب (أو محاولة الاغتصاب): الجنس غير المرغوب فيه من أي نوع، أو إدخال شيء في المهبل أو الشرج من قبل شخص آخر⁵⁵.

• الجنس تحت الضغط: الضغط على شخص ما لممارسة أي شكل من أشكال الجنس من خلال المضايقة أو التهديد أو الحيل⁵⁶.

• التحرش الجنسي: الاتصال الجسدي غير المرغوب فيه، مثل الإمساك، أو القرص، أو الصفع، أو الاحتكاك بشخص آخر بطريقة جنسية. ويتضمن أيضًا الأشكال غير الجسدية، مثل التعليقات

⁵⁴ Together for Girls. VIOLENCE AGAINST CHILDREN SURVEY – COLOMBIA Females Age 13-24 Years

⁵⁵ ibid

⁵⁶ ibid



- الجنسية حول جسم الشخص، أو مظهره، أو التحديق بطريقة جنسية، أو المطاردة، أو كشف الأعضاء الجنسية، أو تعريض شخص ما لصور أو مقاطع فيديو جنسية غير لائقة.⁵⁷
- التأكيد على أن الاغتصاب والتحرش الجنسي غير قانونيين في الأردن.
- أشّر إلى أن الاغتصاب والتحرش الجنسي على قدر كبير من الخطورة، فيمكن أن تؤذي شخصاً ما جسدياً وعاطفياً واجتماعياً، فهي ليست أفعال خاطئة فحسب، بل هي جرائم!
- أشّر إلى أنه بينما يحدث العنف الجنسي في أغلب الأحيان للفتيات والنساء، فإنه يمكن أن يحدث أيضاً للأولاد والرجال، إنه ليس خطأ الضحية أبداً. بغض النظر عما كانوا يرتدون ومن كان الجاني، أو إذا كانوا قد ذهبوا إلى مكان غير آمن، تقع على عاتق الأفراد مسؤولية تجنب إيذاء الآخرين.-ناقش الطرق التي يؤثر بها العنف الجنسي في حياة الضحايا:
- يمكن أن يتعرض الشخص للأذى الجسدي، أو تصبح الفتاة حاملاً، أو يعاني الشخص من مشاكل صحية أخرى، أو يصاب بالأمراض المنقولة جنسياً مثل فيروس نقص المناعة البشرية.
- يمكن أن يصاب الشخص بالقلق، أو الاكتئاب، أو اليأس، أو الانسحاب، أو الخوف، أو انعدام الثقة.
- يمكن أن يشعر الشخص بالخجل أو الذنب، على الرغم من أن الاعتداء الجنسي لم يكن خطأه.
- يمكن أن يواجه الشخص عواقب اجتماعية من أفراد الأسرة أو المجتمع الذين قد يلومون الضحية على العنف الذي وقع عليهم.
- اسأل ما إذا كان لدى أي شخص أسئلة. (ملاحظة: حاول أن يكون لديك عضو موثوق به من إدارة حماية الأسرة أو خبير صحة انجابية متاح للمساعدة في الإجابة عن الأسئلة).
- اشرح أنه في اجتماعات نادي اليافعين السابقة جرى التحدث عن بعض مهارات الرفض للتعامل مع التحرش الجنسي والعنف. يمكن استخدام هذه المهارات نفسها لضبط وتجنب العنف الجنسي.

الحصول على الدعم (حوالي 20 دقيقة)

- قل: حتى لو كان الاغتصاب أو الاعتداء الجنسي مخالفاً للقانون، فإن العديد من الضحايا يترددون في إبلاغ أسرهم أو الشرطة بذلك.
- اسأل: لماذا قد لا يرغب الناس في الإبلاغ عن اعتداء جنسي؟ (ملاحظة: شجّع المناقشة حول هذا الموضوع)
- ناقش أسباب عدم قيام بعض الأشخاص بالإبلاغ عن التحرش الجنسي و / أو الاغتصاب:
- الخوف من وصمة العار والتمييز، فقد يوصم الضحية بالعار بسبب ما حدث له أو لها وتعرض للتمييز.
- اللوم، يتوقع المجتمع أن تكون الفتيات والنساء قادرات على تجنب التحرش والعنف، بما في ذلك العنف الجنسي. إذا حدث أي شكل من أشكال العنف الجنسي، فغالباً ما يلوم المجتمع المرأة على طريقة تصرفها وشكل ملابسها.
- الخوف من التكذيب، يعتقد كثير من الأشخاص أن لا أحد سيصدقهم، وبخاصة إذا تعرضوا للإيذاء من قبل شخص يعرفونه، أو إذا كان من تعرض للعنف الجنسي أحد الأولاد أو الرجال.
- الخوف من الانتقام، يتعرض العديد من الأشخاص الذين يتعرضون للاعتداء الجنسي للترهيب من قبل مهاجمهم، ويهددهم بأنه وعائلته وأصدقائه سيتسببون في مزيد من الأذى لها إذا قُدم بلاغ للشرطة.

⁵⁷ UNWomen: Frequently asked questions: Types of violence against women and girls

- موقف العاملين الصحيين أو ضباط الشرطة، قد لا يكون هؤلاء الأفراد متفهمين جدًا أو داعمين بشكل كبير، وقد يصدرن أحكامًا ضد الضحية.
- لا يجوز مقاضاة الجناة أو معاقبتهم. (شعور أو اعتقاد لدى بعض الضحايا بأن الجاني لن يُحاسب قانونيًا حتى لو تم الإبلاغ عنه، إما بسبب ضعف تطبيق القوانين، أو النفوذ الاجتماعي، أو طول وتعقيد الإجراءات القانونية، أو لأن الجاني شخصية ذات سلطة أو قريبة من الضحية).
- أكد على ما يلي:
- إن أهم شيء يجب أن تعرفه هو أن هناك أماكن يمكنك الذهاب إليها وأشخاصًا للتحدث معهم إذا تعرضت أنت أو شخص تعرفه للعنف الجنسي.
- يكون كل شخص على دراية بوضعه الخاص بشكل أفضل وله الحق في تقرير ما إذا كان يرغب في إخبار أي شخص عن العنف أو طلب المساعدة من العاملين في مجال الرعاية الصحية أو الشرطة.
- (يجب أن يكون المتطوع قادر على تقديم معلومات وتفاصيل الخدمات التي يحتاجها اليافعين اذا كانوا هموا احد معارفهم تعرضوا او يتعرضون للعنف بايشكل من اشكاله).
- ليس الاعتداء الجنسي والاغتصاب خطأ الضحية، العار يقع على عاتق المهاجم وليس الشخص الذي هوجم.
- ناقش إلى أين يمكن الذهاب للحصول على الدعم إذا تعرضوا هم أو أصدقاؤهم لأي شكل من أشكال العنف: (ملاحظة: اكتب هذا على اللوحة الورقية).
- عضو في ادارة حماية الاسرة
- شخص بالغ وداعم تثق به، مثل الوالد أو العمّة أو الجدة أو المعلم.
- مرشدة/ المدرسة موثوق وصديق للشباب.
- المسؤولين المحليون، في أي مؤسسة تختص بصحة وشؤون المرأة.
- الشرطة.
- أشر إلى أن الزمن يتغير! توجد قوانين ضدالعنف القائم على النوع الاجتماعي، ويجب تنفيذ هذه القوانين.
- اشرح أن هذا الاجتماع تناول بعض الموضوعات الصعبة، وأنت تريد منهم فقط أن يكونوا على دراية بهذه القضايا وأن يسعوا دائمًا للحصول على الدعم في حال تعرضوا هم أو اي شخص من محيطهم دون احداث ضرر لأنفسهم.
- أشر إلى أنه في الجلسات القادمة، سنتحدث أكثر عن كيفية حماية نفسك والحفاظ على سلامتك.
- اسأل إذا كان لدى أي شخص أسئلة.

ج-الخلاصة: الوقت الإجمالي -15 دقيقة

- أشكر الجميع على مشاركتهم.
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هدفك من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اسأل كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء.
- قل: خذ دقيقتين لكتابة ما تعلمته في الكتيب الخاص بك.

- في الكتيب الخاص بك، اكتب قائمة بالأشخاص الذين يمكنك التحدث معهم إذا رأيت أو تعرضت للعنف القائم على أساس النوع.
- 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.

ملاحظة: ابقَ لمدة 30 دقيقة بعد نهاية الجلسة لتكون متاحًا إذا اختار أي من اليافعين التحدث إليك واحرص على اتباع الاجراء الصحيح.

الجلسة رقم 30 : العنف واستراتيجيات

معالجته (الجزء الأول من جلسة الفتيات)

الأهداف التعليمية:

في نهاية هذه الجلسة ستكون الفتيات قادرات على:

- فهم أشكال العنف الشائعة.
- إظهار 5 مهارات رفض على الأقل تستخدم في المواقف غير الآمنة.

الوقت الإجمالي: ساعتين، و10 دقائق

المواد اللازمة:

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

الملحق: سيناريوهات للتعنيف-انظر نهاية خطة الجلسة هذه

ملاحظات الاستعداد:

ملاحظة: تغطي هذه الجلسة قضايا حساسة قد تستلزم تقديم المعلومات (إسهامات) بطريقة أكثر احترافية مما يمكن أن يقوم على تقديمها المرشد/ المتطوع.

- قم بدعوة أحد أعضاء إدارة حماية الأسرة، أو خبير في العنف المبني على النوع الاجتماعي لمعاونتك في تيسير هذه الجلسة. اطلب الى مشرفك المساعدة في تحديد الشخص المناسب لمعاونتك في اجتماع نادي الفتيات هذا. لا تقدم على تيسير هذه الجلسة وحدك.
- اقرأ خطة الجلسة هذه، بما في ذلك الملحق، عدة مرات. ادرس المحتوى وطريقة تقديمه.
- في حال قيام اثنين من المدربين بتقديم هذه الجلسة، قسم الأنشطة التي ستقومون على تيسيرها.
- يتطلب اجتماع نادي الفتيات هذا، استخدام اللوح الورقي القلاب. ابحث عن مكان له على الحائط أو مكان لتعلقه عليه.
- على إحدى صفحات اللوح الورقي، دون العنوان "أسئلة نشاط التأمل (التفكير)" ثم اكتب على هذه الاسئلة.

- بم تشعر الفتاة برأيك؟
- هل يحدث ذلك في مجتمعك؟
- ما الذي بوسع الفتاة فعله عند تعرضها لهذا الموقف؟
- اكتب على إحدى صفحات اللوح الورقي مهارات الرفض التالية:
- حددي بوضوح الأمور التي لن تقبلها.
- عبري بوضوح ما ترغبين به.
- انشئي مسافة بينك وبين الشخص.
- احضري صديق أو قريب معك، إن أمكن.
- استخدمني نغمة صوت قوية. وإذا اقتضى الأمر، اصرخي طلبًا للمساعدة إذا كنتي وحيدة وشعرتي أنك عرضة للخطر أو تواجهين خطرًا.

خطة الجلسة:

الترحيب والتعارف: الوقت الإجمالي-10 دقائق

- رحب بعودة الفتيات مجددًا إلى النادي. اشكرهن على الحضور.
- اطرح هذا السؤال: هل لدى أي منكن سؤالاً من آخر اجتماع لنادي الفتيات؟
- قل: سنتحدث اليوم عن بعض الموضوعات الهامة. سنتعلم كيفية حماية أنفسكن في المواقف المختلفة. سنتحدث عن العنف، وهو أمر يمكن قد يكون صعب مناقشته. لا داعي لمشاركة تجاربكِ الشخصية في هذه المسائل إلا إذا كنتي ترغبين في ذلك. إذا شاركت أحد الفتيات شيئًا اليوم، لنراعي الحفاظ على الخصوصية والسرية داخل المجموعة-لا تخبرن الآخرين عنه. وفي النهاية، إذا رغبت في مشاركة تجارب شخص آخر في هذه المشكلة، يُرجي القول "شخص أعرفه"، بدلاً من التصريح بصلة قرابته سواءً "كانت إحدى قريباتك" أو "أختك" لحماية خصوصيتهن.

نشاط 58: الوقت الإجمالي-90 دقيقة

نشاط تفكير (مدته حوالي 30 دقيقة)

- قل، تعلمنا في الجلسة السابقة أنواع العنف. واليوم سنتحدث عن الأمور التي يمكنك القيام به إذا تعرضت للعنف.
- اكتب سؤال تفكير على الجدار. (ملاحظة: يتعين إعداد ورق الحائط قبل الجلسة-انظر ملاحظات الإعداد).
- قسم الفتيات إلى خمس مجموعات صغيرة.
- اشرح النشاط:
- سأعطي لكل مجموعة صغيرة واحد من خمس سيناريوهات عنف.
- اقرأن السيناريو وأجبين على أسئلة نشاط التفكير الثلاثة المدونة على اللوح الورقي في مجموعتكن.
- تأهبن لمشاركة نتائج مناقشتكن مع المجموعة.
- اعط (أخبر) لكل مجموعة صغيرة سيناريو عنف واحد من سيناريوهات العنف الخمس.
- (ملاحظة: انظر الملحق: سيناريوهات العنف في نهاية خطة الجلسة هذه.)

- بعد حوالي 10 دقائق، اطلب الى إحدى الفتيات مشاركة السيناريو الخاص بمجموعتها وما نوقش في المجموعة.
- اشكر الفتاة على العرض التي قدمته الفتاة عن مجموعتها.
- واحدة تلو الأخرى، اطلب الى كل مجموعة من المجموعات الأربع المتبقية أن تحدد فتاة لتعرض السيناريو الخاص بها وما جرت مناقشته في مجموعتها.
- اطرح السؤال: كيف يمكن أن يكون الموقف مختلفًا إذا حدث هذا الأمر لفتى أو شاب؟
- اطرح السؤال: تذكر أننا تعلمنا في الجلسة السابقة عن القوة. كيف يؤثر امتلاكك للقوة في هذه المواقف؟ على سبيل المثال، إذا كان الفتى في السيناريو رجل راشد أو معلم، كيف سيكون الموقف مختلفًا؟
- اشكر الفتيات على ما قدموه من أفكار وعلى تحدثهن بشجاعة عن هذه المواقف.

- **وضح أنه عندما تبدأ الفتيات في النضوج، قد يكون ذلك بداية مواجهتهن للمضايقات من الفتيان والرجل أو قد يتطور إلى تحرشات جنسية غير مرغوبة. وهذه السلوكيات ليست نتيجة لخطأ من جانب الفتاة أو المرأة. يتعين على الرجال والفتيان ألا يتعرضوا للفتيات أو النساء بالمضايقات أو الأذى، ولكن مع الأسف أحياناً يحدث ذلك. سنتحدث عن بعض طرق رد الفعل إذا حدثت هذه الأشياء لك.**
- **اذكر أنه إذا واجهت الفتيات أي من هذه الموافق، فمن المهم أن تعرف مهارات الرفض كي تسلم من الأذى.**
- **اشرح للفتيات أن بوسعهن أيضاً استخدام مهارات الرفض مع الفتيان الذين يحاولون إيذاء مشاعرهن أو التمر عليهن.**
- **أشر إلى أن مهارات الرفض تعتمد على كونهن حازمات وجعل رسالتهن واضحة، تماماً مثل مهارات التفاوض.**
- **ناقش ووضح مهارات الرفض:**

- اشرح أنه إذا تعرض إليك شخص بالتحرش أو حاول أن يعتدي عليك جنسياً استخدم مهارات الرفض وابتعدي. ثم، ابلي أحد الراشدين الذين تثقين بهم مثل الوالدين، أو المدرسين، أو المعلمين، أو الشرطة، أو الأخصائية الصحية، أو المسؤولين المجتمعيين.

- ركز على أنه إذا أخبرك أحد الأصدقاء بتعرضه إلى العنف، يمكنك تشجيعه أو تشجيعها أن تطلب المساعدة من راشد موثوق أو المسؤول ذي السلطة أو جهة رسمية مختصة.
- اطلب الى سبع فتيات أن توضح كل منهن إحدى مهارات الرفض.
- اسأل عما إذا كان لدى إحدى الفتيات أسئلة.

التدرب على مهارات الرفض (حوالي 50 دقيقة)

- قل: الآن، سنتدرب على مهارات الرفض هذه في مجموعتك الصغيرة. عندما تحدث إليك أشياء مخيفة، من الطبيعي أن تتجمدي وتجدين صعوبة في الرد. ولهذا السبب، من المهم جدا التدرب على مهارات الرفض. ولكن تذكرن، حتى إذا كنتم غير قادرات على الرفض أو الرد، ليس العنف خطأك على الإطلاق.
- اطلب الى المجموعات العودة إلى مجموعاتهم الصغيرة التي كانت عليها من قبل.
- اشرح النشاط: (ملاحظة: امنح الفتيات 10 دقائق لهذا التمرين.)
- بناءً على سيناريو العنف الذي حصلن عليه في بداية الجلسة، حددن أدوار بشأن كيفية التعامل معه باستخدام مهارات الرفض.
- تخير فتاة أو فتاتان من كل مجموعة لتمثيل الدور لبقية المجموعة.
- عند الاستعداد، اطلب الى فتاة واحدة من كل مجموعة أن توضح دورها الذي تمثله.
- بعد تمثيل الأدوار، اسأل بقية الفتيات
- أي مهارات الرفض استخدمت؟
- هل كانت مناسبة للموقف؟ إذا لم تكن كذلك، لماذا؟
- هل لديكن أي اقتراحات للمجموعة التي نفذت تمثيل الدور؟
- هنئ الأولى على الدور الذي لعبته. ثم اطلب الى المجموعات الصغيرة المتبقية أن تقمن بتمثيل أدوارهن واحدة تلو الأخرى. بعد تمثيل كل دور، اطرح الأسئلة المحددة في البند رقم 5 إلى باقي المجموعة.
- عند الانتهاء، اسأل كيف يمكن للفتيان في مجتمعك، مثل الإخوة أو الأصدقاء المقربين، أن يكونوا داعمين لك؟ (ملاحظة: اكتب الردود على صفحة فارغة من صفحات اللوح الورقي.)

الختام: الوقت الإجمالي-20 دقيقة

- اشكر الجميع على المشاركة .
- ابدأ النقاش عن جلسة اليوم، باستخدام هذه الاسئلة أو اسئلة مشابهة:
- ماذا استفدت من اجتماع نادي الفتيات هذا؟
- ماذا تعلمتي؟
- اسأل أين يمكن للفتيات الذهاب للحصول على الدعم إذا تعرضن للعنف.
- اطرح السؤال: كيف ستشاركن ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خذن دقيقتين لتدوين ما تعلمتموه في دفتر.
- ذكر الفتيات بأن في الاسبوع المقبل سنذهب في زيارة إلى مركز الشرطة. وأن عليهن الاستعداد لهذه الجولة القصيرة. سنتقابل في الوقت والمكان المناسب، ثم سنتحرك سوياً. أخبرهن بإحضار دفترهن. اغلق الاجتماع. (قم بتوزيع بطاقة الشكاوى الخاصة بالمعهد والتي تحتوي رقم الخط الساخن في حال التعرض للعنف أو التبليغ عن حالة عنف)
- اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الملحق: سيناريوهات العنف

- السيناريو 1: فتى في نفس عمر ك ينعتك بأسماء بذيئة
- السيناريو 2: فتى في الرابعة عشر من عمره لمسك بطريقة جعلتك تشعرين بعدم الارتياح.
- السيناريو 3: فتى في نفس عمر ك ينتمرك عليك ويتوعدك بالإيذاء في اليوم التالي.
- السيناريو 4: فتى في نفس عمر ك يتعرض لك بالأذى أو الضرب.
- السيناريو 5: رجل ذو نفوذ في المجتمع لمس صدرك.

الجلسة رقم 31: البقاء في مأمن من اللمسات

غير المرغوب فيها (جلسة الفتيات-الجزء الثاني)

الأهداف التعليمية:

- في نهاية هذه الجلسة ستكون الفتيات قادرات على:
 - تصف الأنواع المختلفة من اللمسات (المريحة وغير المريحة) وتعبر عن شعور واحد على الأقل قد ينتج عن كل نوع.
 - تحدد طرق البقاء بمأمن من اللمسات غير المريحة وتذكر خطوتين على الأقل يمكن اتباعهما لطلب المساعدة أو حماية النفس

الوقت الإجمالي: ساعتين

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام ملونة
- شريط لاصق
- مقص
- ورق أبيض-30 إلى 40 صفحة (ضعف عدد الياfecين /ات تقريباً)

الملحق: سيناريوهات اللمسات غير المرغوب فيها (في نهاية خطة الجلسة هذه)

ملاحظات الاستعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه، بما في ذلك الملحق، عدة مرات. ادرس المحتوى وطريقة تقديمه.
- في حال قيام اثنين من المدربين بتقديم هذه الجلسة، قسم الأنشطة التي ستقومون على تيسيرها.
- ارسم مربع أسود على الجانب الخلفي لعدد 20-25 صفحة (أو عدد الأوراق الكافي لليافعات

الترحيب وسرد القصة⁵⁹: الوقت الإجمالي-30 دقيقة

- رحب بعودة الفتيات مجدداً إلى النادي. اشكرهن على الحضور.
- اطرح هذه السؤال: هل لدى أي منكن سؤالاً من آخر اجتماع لنادي الفتيات؟

⁵⁹ مقتبسة من: بطاقات نشاط (GREAT) لليافعين الصغار

- قل: سنتحدث عن بعض الموضوعات الحساسة. لا داعي لمشاركة تجاربك الشخصية في هذه المسائل إلا إذا كنتي ترغبين في ذلك. إذا شاركت أحد الفتيات شيئاً اليوم، لنراعي الحفاظ على الخصوصية والسرية داخل المجموعة-لا تخبرن الآخرين عنه. وفي النهاية، إذا رغبت في مشاركة تجارب شخص آخر في هذه المسألة، يُرجي القول "شخص أعرفه"، بدلاً من التصريح بصلة قرابته أو اسمها سواءً "كانت إحدى قريباتك" أو "اختك" لحماية خصوصيتهن.

اقرأ القصة التالية:

- الراوي: يؤسفني أن أخبركم أيها اصدقاء بأن سلمى لديها تجربة سيئة. لنستمع إليها وهي تشرح إلى رغد ما حدث.
- رغد: [بحماس] مرحباً بابنة عمي! لقد أنهيت لتوي فروضي المنزلية بنفسي، هل تريدان اللعب بالخارج؟
- سلمى: [بصوت حزين] مرحباً
- رغد: ماذا حدث يا سلمى لا تبدين بخير. هل أنت مريضة؟
- سلمى: يساورني شعور سيئ! [بحزن عميق] أفضل المرض عما أنا فيه؟
- رغد: [بغضب وتطلع إلى المعرفة] ما هذا؟ هل تورطتي في شجار؟ مع من؟ هل هو صبي؟
- سلمى: أنا مستاءة وخائفة، اشعر بقلّة الحيلة.....
- رغد: رجاءً أخبريني؛ أنتِ تصعبين الأمر عليّ! ماذا حدث يا سلمى؟
- سلمى: إنه فتى في الصف الثامن
- رغد: من؟ وماذا فعل بك؟
- سلمى: كنت عائدة من المكتبة؛ كانت الأروقة خالية من المارة وباغتني هذا الولد الكبير واعترض طريقي. [نفس عميق]
- رغد: ألم يكن بوسعك تجاهله والمشي بعيداً؟!
- سلمى: لقد حاولت لكنه أمسكني وتعالّت ضحكاته الساخرة عليّ ونعتني بألفاظ غير مهذبة لا يمكنني إخبارك بها، أنا حتى لا اتذكر بعضها. حاولت أن ابعد يده الثقيلتان عن كتفي، ولكن ذلك لم يفلح وفي المقابل، ضغط على صدري وبعدها هربت بعيداً، ولم أنظر خلفي. [على وشك البكاء]
- رغد: كلا! لا تدرفين الدمع بسبب الفتیان السيئين عديمي الفائدة. لقد رأيت هذا الفتى يتنمر على زميلتنا في أحد الأيام.
- سلمى: كيف يمكننا منع ذلك؟ علينا أن نفعل شيئاً.
- رغد: نعم، علينا أن نخبر أحد يمكنه إيقاف الفتیان أمثال هذا الفتى وتصحيح سلوكهم.
- سلمى: هل ينبغي علينا أن نذكر ذلك خلال الاجتماع في نادي الفتيات؟
- رغد: بماذا سيفيد ذلك؟ هل ترغبين في أن يعرف الجميع عن هذا الموقف؟
- سلمى: بالطبع، لا أرب في ذلك، لكن يجب على الفريق أن يفعل شيئاً حيال هذه المضايقات.
- رغد: علينا أولاً أن نخبر مشرفة النادي؟
- سلمى: هذا أفضل. شكرًا لك يا رغد، أشعر بتحسّن الآن!
- الراوي: أحياناً يحاول الفتیان أو الرجال لمس الفتيات أو النساء رغماً عنهن، أو حتى يجبروهن على ممارسة العلاقة الجنسية (الزوجية). وإذا حدث ذلك، فهذا ليس خطأوك. إذا تعرضت إلى لمس غير مرغوب أو اعتداء جنسي أو لفظي، أخبري أحد الأشخاص الذين تثقين بهم. يحظر القانون على الفتیان أو الرجال لمس الفتيات أو النساء بهذه الطريقة. بينما ينبغي على الفتیان والرجال عدم لمس الأشخاص رغماً عنهم، يمكننا أيضاً أن نحاول تجنب هذه المواقف.

- قل: لنتحدث عما حدث في هذه القصة.
- أطرح هذه الاسئلة أو اسئلة مشابهة:
- ما الأحداث التي تدور حولها القصة؟
- إلى أي مدى ينتشر حدوث ذلك للفتيات في مجتمعنا؟
- ما النصيحة التي توجهها للفتاة التي تتعرض لهذا الموقف؟
- ما الذي يسهل على الفتيات في مجتمعك مواجهة هذه النوعية من المواقف؟
- أشكر الجميع على مشاركتهم

نشاط: الوقت الإجمالي-70 دقيقة كيف أشعر حيال ذلك؟⁶⁰ (حوالي 20 دقيقة)

- ذكر الجميع بأن الناس قد يعاملون الفتيات بأسلوب مختلف عندما يصلن إلى سن البلوغ أو يتجاوزونه. تحدثنا في هذا الصدد في اجتماع نادي الفتيات السابق.
- وضح أن الأصدقاء والأقارب غالبًا ما يعبرون عن الود والرعاية باللمس. ولكن إذا شعرتي بعدم الارتياح أو السوء عند اللمس، من المهم أن تعلمي ما يتعين عليك فعله وكيف تحافظين على نفسك آمنة.
- اعط كل فتاة ورقة أحد وجهيها فارغ والوجه الآخر عليه مربع أسود (ملاحظة: يتم إعدادها قبل الجلسة-انظر ملاحظات الإعداد)
- اشرح التمرين:
- سأقرأ إحدى الجمل.
- إذا اعتقدت أنها لمسة جيدة، ارفعي الورقة بحيث تظهر وجهها الفارغ (الابيض).
- إذا اعتقدت أنها لمسة (غير مريحة)، ارفعي الورقة بحيث تظهر وجهها ذي المربع الأسود
- إذا لم تكوني متأكدة، لا ترفعي الورقة
- اقرأ العبارات التالية واحدة تلو الأخرى. بعد كل عبارة قل: ارفع أحد جانبي الورقة الذي يعبر عن كيفية شعورك حيال اللمسة.
- عناق من الأم
- عناق من معلم ذكر
- عناق من زميل في الصف ذكر
- معلم يربت على ظهرك لقيامك بعمل جيد
- عناق من الوالد
- معلم يلمسك من المؤخرة.
- صديق يمشي معك إلى المدرسة ممسكًا بيدك.
- عناق من العم/ الخال
- شخص ما يلمس صدرك
- صبي يمشي معك إلى المدرسة ويحاول أن يلمسك من مناطق حساسة.
- صبي يجعلك تلمسين مناطقه الحساسة
- صديقتك تمسك بيدك أثناء العودة من المدرسة إلى المنزل.

⁶⁰ موقع YouthNet 360. FHI. التثقيف بشأن الحياة الأسرية: تثقيف الشباب بشأن الصحة الإنجابية وفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز من المنظور الديني.

- أحد الأقرباء أو أفراد الأسرة يلمس صدرك أو مناطق حساسة في جسمك
- عمّتك تودعك بعناق.
- أحدهم يلمسك بطريقك تجعلك تشعرين بعدم الارتياح
- إذا أمسكت الفتيات ببطاقات مختلفة أسأل عن سبب اختيار كل منهن لإجابته.
- اشرح لهن أن اللمس أنواع مختلفة؛ منها الجيد، والسيء، أو المربك (لا يرتقي إلى الجيد ولا يتدنّى إلى السيء).
- حدد أنه بإمكانك تحديد نوع اللمسة من خلال الطريقة التي تشعرين بها. ثقي بمشاعرك!
- قل: تذكرن، أجسادكن ملكٌ لكن. أنتن من تقررن من يلمسكن ومتى يفعل ذلك. يغض النظر عن الشخص، لديكن الحق في تأمين أنفسكن من اللمسات غير المرغوبة.
- ركز على أنه في حال تعرضت لللمس من أي شخص بطريقة تُشعرك بالارتباك أو عدم الارتياح أو السوء، أخبري أحد الراشدين الداعمين الذين تثقين بهم أو شخص تشعرين بالأمان معه.
- ذكر الفتيات: إذا لمسك أي شخص بطريقة تجعلك تشعرين بعدم الارتياح، فليس هذا خطأك على الإطلاق.

مهارات الرفض (حوالي 10 دقائق)

- اطلب الى الفتيات شرح مهارات الرفض التي تعلمنها ومارسناها في اجتماعات نادي الفتيات السابقة. (ملاحظة: شجع الفتيات على أن يقلن ما يذكرن قدر الإمكان. اكتب ما يقلنه على إحدى صفحات اللوح الورقي.)
- اشرح أنه ينبغي استخدام مهارات الرفض عندما تشعرين بخطر التحرش، أو التنمر، أو الاعتداء الجنسي وكجزء من خطة تأمينك عندما تمشين في أماكن خطيرة، عليك أن تعرفي مسبقًا ما يتعين عليك فعله عند التعرض للمواقف غير المريحة.
- ذكر الفتيات أنه عند تعرضهن لأمر مخيف، من الطبيعي أن تتجمدي وتجددين صعوبة في الرد. ولهذا السبب، من امن المهم جدا التدرب على مهارات الرفض. ولكن تذكرن، حتى إذا كنتن غير قادرات على الرفض أو الرد، ليس العنف خطأك على الإطلاق وهو فعل مخالف للقانون يحاسب فاعله.
- ناقش ووضح مهارات الرفض:

ثقي بحدسك!	إذا شعرت بعدم الارتياح، ابقى بعيدة.
كوني واضحة	حددي بوضوح الأمور التي لن تقبلها
عبري بوضوح ما ترغبين به.	التعبير عن "الرفض" ببساطة "لا، شكرًا، أو "لا" تأكيد "الرفض": "لا!" "لا تفعل ذلك!" "ابتعد عني" تكرار "الرفض": "لا، لا، لا، لا!!!"
استخدمي صوت قوي	تحدثي بصوت مرتفع عند الاقتضاء، اصرخي طلبًا للمساعدة إذا كنتي وحيدة وتشعرين بأنك في خطر.
انشئي مسافة بينك وبين الشخص.	ابتعدي عن الشخص أو المكان. اتركي المشهد واذهبي إلى مكان آخر آمن.
ابقي بعيدة	إذا شعرتي بأنك ستعرضين للضغط، لا تذهبي مع الشخص.
الأمان في الرفقة	حافظي على البقاء بالقرب من الأصدقاء الموثوقين
اطلبي المساعدة	هددي بأنك ستخبرين شخص ممن لديهم السلطة أو الصلاحية (الوالدين، اخوتك أو المستشارين أو الأقارب أو الشرطة)

- راجع اللوح الورقي واضف ي مهارات رفض لم تذكرها الفتيات في بداية التمرين.
- اطلب الى الفتيات عرض كافة مهارات الرفض
- ركز على أن الأمر الأهم هو أن بإمكانهم التخطيط لهذه المواقف. والتعرف على ما سيفعلونه إذا لمسهن شخص ما بطريقة تجعلهن يشعرن بعدم الارتياح.

تمرين اللمسات غير المرغوب فيها⁶¹ (حوالي 40 دقيقة)

- ركز على أنه لا بأس أن نقول "لا" لأي شيء يجعلنا نشعر بعدم الارتياح أو السوء أو الارتباك.
- لستي مضطرة للقيام بأي شيء ضد رغبتك.
- قسم الفتيات إلى 5 مجموعات صغيرة.
- اشرح التمرين:
- سأقوم بإعطاء كل مجموعة سيناريو مختلف.
- في مجموعتك، ناقشي ما ستفعلينه في الموقف التي ستأخذينه.
- أخبر كل مجموعة بالسيناريو الخاص بهم، واطلب الى هم مناقشة طريقة التعامل مع الموقف.
- (ملاحظة: انظر الملحق: سيناريوهات اللمسات غير المرغوب فيها في نهاية خطة الجلسة هذه)
- بعد 6 أو 7 دقائق، ادع إحدى المجموعات الصغيرة لوصف السيناريو الخاص بها وما يمكنهم فعله في الموقف.
- عند الانتهاء، اشكر المجموعة الأولى على ما قدموه من عمل جيد.
- اسأل ماذا ستفعل البقية إذا حدث لهن هذا الموقف؟ لخص الحلول الرئيسية التي نوقشت.
- (ملاحظة: إن أمكن، اكتب الردود على اللوح الورقي)
- اطلب الى مجموعة أخرى أن تصف السيناريو الخاص بهم وما يمكنهم فعله في هذا الموقف.
- اسأل ماذا ستفعل البقية إذا حدث لهن هذا الموقف؟ لخص الحلول الرئيسية التي نوقشت.
- (ملاحظة: إن أمكن، اكتب الردود على اللوح الورقي)
- استمر في هذه العملية للمجموعات الثلاثة التالية:
- اطلب الى هم تقديم السيناريو الخاص بهم وما يمكنهم فعله في هذا الموقف.
- اطلب الى باقي المجموعة إضافة أي شيء.
- لخص أي حلول جديدة تتم مناقشتها.
- ناقش من هو الشخص الراشد الداعم والموثوق الذي يمكنك الحديث معه عن السلامة.
- ناقش الأماكن التي يمكن للفتيات أن تذهب إليها حال شعورهن بعدم الارتياح.
- إذا لم يتم ذكرها، اسأل عن هذه الأماكن الأمنة المحتملة:
- أي مكان عام حيث يتواجد الناس؛ مثل السوق.
- منزل أحد الأقرباء أو أفراد العائلة الموثوقين بالجوار.
- دور العبادة.
- المدرسة
- اسأل عما إذا كان لدى إحدى الفتيات اسئلة.
- الختام: الوقت الإجمالي-20 دقيقة
- اشكر الجميع على المشاركة .

⁶¹ أنقذوا الأطفال. التثقيف الجنسي المقدم من (GREAT+) لليافعين الصغار خار المدرسة. في إطار برنامج اجعل الأمور واضحة، أوغندا 2014

- ابدأ النقاش عن جلسة اليوم، باستخدام هذه الاسئلة أو اسئلة مشابهة:
- ماذا استفدت من اجتماع نادي الفتيات هذا؟
- ماذا تعلمتي؟
- ماذا ستفعلينه بشكل مختلف في الاسبوع القادم في ضوء ما تعلمتيه في هذا الاجتماع؟
- اطرح السؤال: كيف ستشاركين ما تعلمتيه مع العائلة والاصدقاء؟
- قل: خذني دقيقتين لتدوين ما تعلمتموه في دفتر.
- اطرح السؤال: هل لدى إحدائكم سؤال؟
- ذكر الفتيات بموعد انعقاد الاجتماع التالي لنادي الفتيات. أخبرهن بإحضار دفترهن.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الملحق: سيناريوهات اللمسات غير المرغوب فيها

- السيناريو 1: بينما أنت عائدة إلى المنزل مع بعض الفتيات. استدار أحدهم ولمس مناطق حساسة من جسدك. وأنت ترفضين ذلك. ماذا ستفعلين.
- السيناريو 2: بينما تتحدثين إلى معلم ذكر، مد يده ولمس صدرك. وهذا جعلت تشعرين بعدم الارتياح. ماذا ستفعلين؟
- السيناريو 3: أحد الأقارب طلب منك الجلوس في حجره. ثم بدأ في التحديق في صدرك ومناطق حساسة من جسدك. وهذا الأمر جعلك تشعرين بعدم ارتياح شديد. ماذا ستفعلين؟
- السيناريو 4: رجل يرقبك بينما أنت تمشين إلى المدرسة أو السوق. وفي أحد الأيام عرض عليك أن يعطيك هاتف مقابل إسداء "معروف" له. ماذا ستقولين وتفعلين؟
- السيناريو 5: بينما أنت عائدة إلى المنزل من المدرسة، أتى أحد الفتيان نحوك ومشى بجوارك ثم لمسك من المؤخرة.

الجلسة رقم 32: التحدث علانية ضد العنف (جلسة الفتيان - الجزء الأول⁶²)

الأهداف التعليمية:

- وفي نهاية هذه الجلسة، سيقوم الفتيان بما يلي:
- فهم تأثيرات العنف على الفتيان والفتيات.
- القدرة على تسمية خمسة سبل للاعتراض عندما يواجهون العنف في مجتمعهم.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد والأدوات المطلوبة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تحديد ملونة.
- شريط.

ملاحظات الاستعداد:

ملاحظة: نتناول الجلسة الأمور الحساسة التي قد تحتاج إلى مدخلات مهنية أكثر مما يمكن أن يقدمه المرشد/المتطوع.

- دعوة عضو من إدارة حماية الأسرة أو خبير في العنف المبني على النوع الاجتماعي إلى الاشتراك في تيسير تنظيم هذه الجلسة معك. اطلب إلى المشرف المساعدة في تحديد الشخص المناسب للمساعدة في لقاء نادي الفتيان هذا، لا تيسر هذه الجلسة وحدك.
- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، تعرف إلى المحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، فقسّم الأنشطة التي ستيسرها.
- اقرأ قصة هذه الجلسة، وكُنّ مستعدًا لمناقشته.
- يتطلب لقاء نادي الفتيان هذا استخدام الألواح الورقية القابلة، ابحث عن موقع به جدران أو شجرة بحيث يمكنك الكتابة على الألواح الورقية القابلة وعرضها.

⁶² منهج تدريب المتفرجين النشط - إرشاد إرفين ستاوب وكوالين، الصادر في 2007، http://people.umass.edu/estaub/TAB_curriculum.pdf



خطة الجلسة:

وقت الترحيب وإسراء القصة: الوقت الإجمالي – 10 دقيقة.

- مرحبًا بكم جميعًا مرة أخرى في نادي الفتیان، اشكرهم للحضور.
- اسأل ما إذا كان هناك أي شخص لديه سؤال من لقاء نادي الفتیان الأخير.
- قل: سنتحدث عن بعض الموضوعات الحساسة اليوم مثل العنف، ولا حاجة لمشاركة تجاربك الشخصية مع هذه المشاكل ما لم ترغب في ذلك. إذا شارك شخص ما شيئًا ما اليوم، فدعونا نتذكر الحفاظ على خصوصيته وسرية الأمر داخل المجموعة - فلا تخبر الآخرين بذلك. وأخيرًا، إذا كنت راغبًا في المشاركة في تجربة شخص آخر مع هذه الأمور، يرجى قول "شخص أعرفه" بدلا من "ابن عمي" أو "أختي" لحماية خصوصيته.
- قل إننا اليوم سوف نستمع إلى قصة عن صديقاتنا سوزان وشهد، واقرأ القصة التالية:
- الراوي: يؤسفني أن أخبركم يا أيها الأصدقاء بأن سوزان كانت لديها تجربة سيئة، دعونا نستمع كما هي شرحت لشهد ما حدث.
- شهد: [بشكل ملفت] مرحبًا ابنة العم! لقد انتهيت للتو من واجبي المنزلي بنفسي، هل تريد اللعب في الخارج؟
- سوزان: [بصوت حزين] أهلاً بك!
- شهد: ماذا حدث سوزان لا يبدو أنك بخير، هل أنت مريضة؟
- سوزان: أشعر بالرعب! [أسف عميق] أن أكون مريضة أفضل مما حدث؟
- شهد: [غاضب ويأبى أن يعرف] ما هو؟ هل تعاركت مع أحد؟ من هو؟ هل هو فتى؟
- سوزان: أنا منزعة وخائفة، أشعر باليأس...
- شهد: من فضلك أخبريني، أنت تجعلين الأمر صعبًا للغاية لدي! ماذا حدث سوزان؟
- سوزان: إنه ولد من الصف الثامن. . .
- شهد: من؟ ماذا فعل لك؟
- سوزان: كنت عائدة من المكتبة والأروقة خالية، وكان هذا الصبي الكبير يخرج من العدم واعترض طريقي. [نفس عميق]
- شهد: ألم تستطعي تجاهله والسير بعيدًا؟!
- سوزان: حاولت لكنه حاصرني، وبدأ يضحك عليّ قائلاً كلمات وقحة لا أستطيع أن أقولها لك، بعضها، لا أتذكرها حتى. حاولت أن أنزع يديه الثقيلة عن كتفي، لكن الأمر لم يُجدِ نفعًا، وبدلاً من ذلك أمسك بصدري، فهربت ولم أحاول النظر إلى الوراء. [على وشك البكاء]
- شهد: لا تفعل! لا تبكي ولا تذرفي دموعاً من أجل صبية سيئين عديمي الفائدة، رأيت ذلك الصبي يتنمر على زميلنا في الصف في الأيام السابقة.
- سوزان: كيف يُمكننا التصدي لذلك؟ يجب أن نفعل شيئاً.
- شهد: نعم، يجب أن نخبر شخصاً يُمكنه إيقاف هؤلاء الفتیان وتعديل سلوكهم.
- سوزان: هل سنذكر ذلك خلال لقائنا في نادي الفتیات؟
- شهد: ماذا سيفعل ذلك؟ هل تريد أن يعرف الجميع عن هذا؟
- سوزان: بالطبع، لا أريد أن يحدث هذا، ولكن يتعين على الفريق أن يفعل شيئاً بشأن مثل هذه النوع من التحرش.



- شهد: يجب أن نخبر مستشارنا في النادي أولاً.
- سوزان: هذا سيكون أفضل، شكرًا شهد، أشعر الآن بتحسن!
- الراوي: أحيانًا يحاول الفتيان أو الرجال لمس الفتيات أو النساء ضد رغبتهم أو حتى إجبارهن على ممارسة العلاقة الجنسية (الزوجية)، وإذا حدث ذلك، فلن يكون هذا الخطأ هو خطأهم. إذا واجهت لمسات غير مرغوب فيها أو تحرشات جنسية، فأخبر شخصًا تثق به، وفي حين لا ينبغي للأشخاص أن يلمسوا أشخاصًا آخرين عندما يقولون لا، يمكننا أيضًا التفكير في طرق لمحاولة التحدث علانية عندما نرى هذه الأنواع من المواقف.
- قل: دعونا نتحدث عما حدث في القصة.
- اطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
- كيف كان العنف الذي عانت منه سوزان؟
- ما مدى انتشار حدوث هذا الأمر لدى الفتيات في مجتمعنا؟
- ما النصيحة التي تقدمها لفتاة في مثل هذا الموقف؟
- ما الذي يسهل على الفتيات في مجتمعهن مواجهة هذا النوع من المواقف؟
- ماذا ستفعل إذا رأيت فتى يُنادي سوزان بأسماء بذئية أو يحاول لمسها ضد إرادتها (إذا لم يكن الفتيان على علم بذلك، فهذا أمر طيب، سنناقش هذا اليوم).
- أشكر الجميع على مشاركتهم.

النشاط: الوقت الإجمالي -80 دقيقة نشاط دفتر اليومية (10 دقائق)

- تحدث عن: سنقوم بنشاط قصير في دفتر اليومية -خصّص بعض الوقت للتفكير مرة أخرى في الوقت الذي أذاك فيه أحد الأشخاص. في دفتر عملك، ارسم صورة توضح كيف كان ذلك يجعلك تشعر. هل شعرت بالحزن؟ هل أنت عاجز؟ هل أنت خائف؟ (لا يحتاج الفتيان إلى المشاركة، فما عليهم إلا أن يكتبوا ذلك فقط في دفاتر أعمالهم).

وقف العنف (70 دقيقة)

- في جلسة سابقة، تعلمنا عن الأنواع المختلفة من العنف -هل يتذكر أي شخص بعض أنواع العنف؟
- على لوح ورقي، يُمكنك تدوين أنواع العنف ومشاركة التعريفات شفهيًا على النحو التالي:
- العنف الجسدي: استخدام القوة الجسدية مثل الضرب، أو الصفع أو الركل أو الحرق أو الدفع.
- العنف العاطفي أو النفسي: غالبًا ما يكون أكثر أشكال العنف صعوبة في التعرف عليه، وقد يشمل ذلك الإذلال والتهديد والإهانة والضغط والغيرة المرضية أو التملك (مثل التحكم في القرارات والأنشطة). يمكن أن يشمل أيضًا التحكم في حركات الشخص وقد تكون بالامتناع عن فعل ومنها التجاهل والاهمال، ويمكن أن يكون هذا النوع من العنف لفظي أو غير لفظي.
- العنف الجنسي: الضغط على شخص ما أو إجباره للقيام بأفعال جنسية (من التقبيل إلى ممارسة الجنس) ضد إرادته أو التلطف بتعليقات جنسية تجعل الشخص يشعر بالإهانة أو عدم الراحة.
- ملاحظة: عندما يفكر الناس في العنف الجنسي، فإنهم غالبًا ما يفكرون في الاغتصاب، لذلك وضّح أن العنف الجنسي يمكن أن يكون أيضًا تقبيل، عناق أو لمسًا غير مرغوب فيه أو النظرات والكلمات ذات الإيحاءات الجنسية وقد تكون بامتناع الزوج عن المعاشرة الجنسية والاهمال.

- ملاحظة: عندما يفكر الناس في العنف الجنسي، فإنهم كثيرًا ما يفكرون في الاغتصاب. وضّح أن العنف الجنسي يمكن أن يكون أيضًا تقبيلًا أو لمسًا غير مرغوب فيه.

اللمسات غير المريحة والحق في الأمان (15 دقيقة)

الهدف:

- توعية الفتيان بأن اللمسات غير المرغوب فيها يمكن أن تحدث لهم أيضًا.
- تعزيز فكرة أن الحدود الجسدية حق شخصي.
- ربط النشاط بجلسة التحدث علنًا ضد العنف.

الخطوات:

1. بعد النقاش حول أنواع العنف (الجسدي، النفسي، الجنسي) وأساليب التحدث ضد العنف، قل للفتيان:
“العنف واللمسات غير المريحة يمكن أن تحدث للفتيات والفتيان على حد سواء. سنتحدث الآن عن كيفية الشعور بالأمان وكيفية التصرف إذا حدث هذا.”
2. نشاط “رفع البطاقة” (مستوحى من نشاط الفتيات):
 - وزّع ورقة على كل فتى بحيث يكون أحد وجهيها فارغًا والوجه الآخر عليه مربع أسود.
 - اقرأ جمل قصيرة (مثال: “صديق يلمسك بطريقة مزعجة”، “أحد الأقارب يلمس جسدك بطريقة لا تحبها”، “زميل في المدرسة يضغط على كتفك بقوة”)
 - إذا اعتقد الفتى أن الموقف غير مريح، يرفع الورقة للوجه الأسود، وإذا مريح، الوجه الأبيض، وإذا غير متأكد، لا يرفع الورقة.
3. بعد كل عبارة، ناقش سريعًا مع المجموعة:
 - ما شعورك حيال هذه اللمسة؟
 - ماذا يمكن أن تفعل للحفاظ على نفسك آمنًا؟
 - من هو الشخص الذي يمكن أن تطلب منه المساعدة؟
4. تأكيد قواعد الأمان:
 - الحق في حماية جسدك ملكك أنت وحدك.
 - من الطبيعي أن تشعر بالارتباك أو الخجل، لكن ليس خطأك أبدًا إذا لمست بطريقة مزعجة.
 - يمكن طلب المساعدة من صديق موثوق، ولي الأمر، المعلم أو مستشار المدرسة.
5. خاتمة النشاط:
 - اربط النشاط بجلسة التحدث علنًا ضد العنف:

“الآن، عندما نرى أو نواجه أي نوع من العنف أو اللمسات غير المريحة، يمكننا التحدث علنًا أو البحث عن شخص موثوق للمساعدة، كما تعلمنا اليوم.”

- تحدث عن: إمكانية وقوع العنف للفتيان والفتيات، فقد يتسبب هذا في الضغط، والتعاسة، والاكتئاب، والأمور النفسية السلبية. وقد يكون من الصعب أن نثق في أشخاص آخرين، إذ قد

- يرون أنهم في خطر. فعندما يكون الناس عنيفين ولا أحد يساعد أو يقول أي شيء، فإن هذا من شأنه أن يجعل الناس يشعرون بالسوء.
- اسأل – ما الذي يمكننا فعله إذا كان شخص ما عنيفًا تجاهنا أو يتنمر بنا؟
- اكتب أفكار الفتيان على اللوح الورقي.
- قل: عندما يكون شخص ما عنيفًا تجاهنا، يمكننا استخدام السبل التالية لردعه (أضف أي شيء إلى اللوح الورقي القلاب لم يُذكر مسبقًا).

ثق في حدسك!	إذا شعرت بعدم الارتياح، فابتعد عن ذلك.
كُن واضحًا	كُن واضحًا بشأن ما <u>لن</u> تقبله.
قل ما تريده بوضوح	الرفض البسيط: "لا، شكرًا" أو "لا". مؤكد: "لا" "لا!" "لا تفعل ذلك!" مُتكرر: "لا" "لا" "لا، لا، لا تفعل!!!".
استخدم صوتًا قويًا مسموعًا	تحدث بصوت عالٍ. وإذا لزم الأمر، فالصراخ طلبًا للمساعدة إذا كنت وحدك وتشعر بأنك في خطر.
ابتعد "أخلق مسافة"	ابتعد عن الشخص أو المكان. غادر المكان وانتقل إلى مكان آمن.
خذ اتجاهًا واضحًا	إذا كنت تشك في أنه سيجري الضغط عليك، فلا تذهب مع الشخص.
الأمان وسط الأصدقاء.	احتفظ بالأصدقاء الموثوق بهم بالقرب منك.
طلب الدعم	التهديد بإخبار شخص يتمتع بالسلطة أو القوة (الآباء، والمستشارون، والأقارب، والشرطة).

- اسأل: ماذا يمكننا أن نفعل إذا ما شاهدنا شخصًا ما عنيفًا تجاه شخص آخر؟ وهذا قد يعني أنهم يتحدثون بأشياء وضيعة وبذيئة، سواء ضربها أم إيذاؤها، أو لمسها على نحو لا يعجبهم.
- اكتب أفكار الفتيان على لوح قلاب.
- اسأل: ما الأسباب التي قد تجعل الفتى لا يتحدث إذا رأى حادثة عنف تحدث؟
- اكتب أفكار الفتيان على لوح قلاب.
- اشرح، هناك أسباب كثيرة قد لا يرغب الفتيان في التحدث علانيةً عندما يرون العنف. وفيما يلي بعض منها:
- الخطر – إنهم قلقون من تعرضهم للضرر أيضًا.
- الارتباك -فهم ليسوا على يقين ما إذا كان ما يرونه عنيفًا.
- الخوف – إنهم قلقون من أن يحكم عليهم من قبل الأصدقاء؟
- من، أنا؟ – يعتقدون أن شخصًا آخر يُمكنه التصدي للعنف.
- اسأل: ما بعض السبل التي يمكن من خلالها للفتيان التغلب على مخاوفهم من التحدث علانيةً ضد العنف؟ إذا لم تذكر، فشارك ما يلي:
- إشراك صديق – إذا تحدث اثنان منكم علانيةً، تكمن القوة في الكثرة.
- اسأل – إذا لم تكن متأكدًا مما يجري، فاسأل الشخص الذي يتعرض للأذى إذا كان على ما يرام.
- فكر -هل أريد أن يساعد شخص ما إذا كان هذا يحدث لي أو لأحد أصدقائي؟

- قل، هناك العديد من السبل للتحدث ضد العنف -تذكر هذه النقاط الـ 4⁶³ (اكتب هذه النقاط على السبورة البيضاء)
- صرف الانتباه! - حاول أن تُصرف عقولهم عما يجري -على سبيل المثال، أن تسأل، ماذا يفعلون بعد المدرسة أو تسقط شيئاً ما لجذب انتباههم.
- تفوض! - اطلب الى شخص آخر المشاركة - أي البحث عن معلم أو بالغ وإخباره بما يجري.
- التعطيل! - إذا كنت لا تشعر بالأمان، فيمكنك أن تسأل الشخص ما إذا كان على ما يرام بمجرد انتهاء العنف. يُمكنك التحدث معهم وسؤال كيف يُمكنك المساعدة.
- التوجيه! - اطلب الى الشخص التوقف عن العنف - أي أن يقول "اتركها وحدها وابتعد!".
- قل: أنت قادر! لديك القدرة على مساعدة الآخرين في مجتمعك. إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كنت ستتدخل في موقف ما، تخيل كيف ستشعر إذا كان يحدث لك ذلك. هل تريد أن يُساعد شخص ما؟

اختتام النشاط: الوقت الإجمالي -20 دقيقة

- أشكر الجميع على مشاركتهم.
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
- ما استفادته من لقاء نادي الفتیان هذا؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم استنادًا إلى هذا اللقاء؟
- اسأل: كيف يُمكنك مشاركة ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خصص بضع دقائق لكتابة ما تعلمته في الكتيب.
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- ذكّر الفتیان بأننا سنزور في الأسبوع القادم موقع قسم شرطة، ويجب أن يكونوا على استعداد للقيام بنزهة قصيرة. سنلتقي في الوقت والمكان العاديين، ثم نمشي معًا، اطلب الى هم إحضار كتيبهم.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

⁶³ [إيهوليك] 5 [دس] تدريب المتفرجون: <https://www.ihollaback.org/bystander-resources>

الجلسة رقم 33: التحدث علانيةً ضد العنف

(جلسة الفتیان -الجزء الثاني⁶⁴)

الأهداف التعليمية:

- وفي نهاية هذه الجلسة، سيقوم الفتیان بما يلي:
- راجع كيفية التدخل عندما يرون العنف.
- ممارسة التحدث عندما يرون شيئاً عنيفاً.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد والأدوات المطلوبة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تحديد ملونة.
- شريط.

ملاحظات الاستعداد:

ملاحظة: تتناول الجلسة الأمور الحساسة التي قد تحتاج إلى مدخلات مهنية أكثر مما يمكن أن يقدمه المرشد/المتطوع.

- دعوة عضو من إدارة حماية الأسرة، أو خبير في العنف المبني على النوع الاجتماعي إلى الاشتراك في تيسير تنظيم هذه الجلسة معك. اطلب الى المشرف المساعدة في تحديد الشخص المناسب للمساعدة في لقاء نادي الفتیان هذا. لا تيسر هذه الجلسة وحدك.
- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، وتعرف إلى المحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، فقسّم الأنشطة التي ستيسرها.
- يتطلب لقاء نادي الفتیان هذا استخدام الألواح الورقية القابلة، ثم ابحث عن موقع به جدران أو شجرة بحيث يمكنك الكتابة على الألواح الورقية القابلة وعرضها.

⁶⁴ منهج تدريب المتفرجين النشط – إرشاد إرفين ستاوب وكوالين، الصادر في 2007، http://people.umass.edu/estaub/TAB_curriculum.pdf

خطة الجلسة:

- وقت الترحيب: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة.
- مرحبًا بكم جميعًا مرة أخرى في نادي الفتيان. اشكرهم لحضورهم.
- اسأل ما إذا كان هناك أي شخص لديه سؤال من لقاء نادي الفتيان الأخير.
- قل، سنتحدث عن بعض الموضوعات الحساسة اليوم مثل العنف. لا حاجة لمشاركة تجاربك الشخصية مع هذه المشاكل ما لم ترغب في ذلك. إذا شارك شخص ما شيئًا ما اليوم، فدعونا نتذكر الحفاظ على خصوصيته وسرية الأمر داخل المجموعة - فلا نخبر الآخرين بذلك. وأخيرًا، إذا كنت راغبًا في المشاركة في تجربة شخص آخر مع هذه الأمور، يرجى قول "شخص أعرفه"، بدلا من "ابن عمي" أو "أختي" لحماية خصوصيته.
- في الأسبوع الماضي، تحدثنا عن بعض أنواع العنف المختلفة التي يُمارسها الشباب، منذ فترة تعلمنا ما يمكننا القيام به عندما نرى العنف يحدث حولنا، واليوم سنتدرب على بعض هذه المهارات.

النشاط: الوقت الإجمالي - 80 دقيقة نشاط دفتر اليومية (15 دقيقة)

- قل: سنقوم بنشاط قصير في دفتر اليومية -خصص بعض الوقت للتفكير في شعورك إذا ساعدت شخصًا ما كان يعاني من العنف أو تمنع شخصًا ما من ممارسة العنف على شخص آخر. ارسم صورة في دفتر العمل حول ما ستشعر به.
- اسأل: هل يرغب أي شخص في مشاركة شعوره إذا كان قادرًا على مساعدة صديق أو فرد من العائلة كان يعاني من العنف؟ ماذا لو تمكنوا من إقناع المتنمر بالتوقف عن العنف؟
- قل: اليوم سنتحدث أكثر عما يجب عمله إذا ما رأيت شيئًا عنيفًا.

مراجعة - وقف العنف (20 دقيقة)

- قل: يمكن أن يحدث العنف للفتيان والفتيات. فقد يتسبب هذا في الضغط، والتعاسة، والاكتئاب، والأمور النفسية السلبية. وقد يكون من الصعب أن نثق في أشخاص آخرين، إذ قد يرون أنهم في خطر. فعندما يكون الناس عنيفين ولا أحد يساعد أو يقول أي شيء، فإن هذا من شأنه أن يجعل الناس يشعرون بالسوء.
- اسأل: ماذا يمكننا أن نفعل إذا ما شاهدنا شخصًا ما عنيفًا تجاه شخص آخر؟ وهذا قد يعني أنهم يتحدثون بأشياء وضيعة وبذيئة، سواء ضربها أو إيذاؤها، أو لمسها على نحو لا يعجبها وضد ارادتها.
- اكتب أفكار الفتيان على لوح قلاب.
- قل، تحدثنا في الجلسة الأخيرة عن السبل التي يمكن للفتيان من خلالها التدخل عند رؤية العنف⁶⁵ (اكتب هذه الطرق على اللوح الورقي القلاب)
- صرف الانتباه! – حاول أن تُصرف عقولهم عما يجري – على سبيل المثال، أن تسأل، ماذا يفعلون بعد المدرسة أو تسقط شيئًا ما لجذب انتباههم.
- تفويض! – اطلب الى شخص آخر المشاركة – أي البحث عن معلم أو بالغ وإخباره بما يجري.

⁶⁵ [إيهوليك] 5 [دس] تدريب المتفرجون: <https://www.ihollaback.org/bystander-resources>

- التعطيل! – إذا كنت لا تشعر بالأمان، فيمكنك أن تسأل الشخص ما إذا كان على ما يرام بمجرد انتهاء أعمال العنف. يُمكنك التحدث معهم وسؤال كيف يُمكنك المساعدة.
- التوجيه! – اطلب الى الشخص التوقف عن العنف – أي أن يقول "اتركها وحدها وابتعد!".
- قل: أنت قادر! لديك القدرة على مساعدة الآخرين في مجتمعك. إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كنت ستتدخل في موقف ما، تخيل كيف ستشعر إذا كان يحدث ذلك لك. هل تريد أن يُساعد شخص ما؟

ماذا كنت ستفعل (كيف تتصرف)؟ (50 دقيقة)

- قل: الآن سنتدرب على مهارتنا.
- نطّم الفتيان في 5 مجموعات، وعيّن لكل مجموعة أحد السيناريوهات الـ 5 المدرجة في الملحق.
- اطلب الى كل مجموعة المناقشة فيما بينها، والإجابة عن الأسئلة التالية حول السيناريو (موقف المشكلة) الخاص بها:
- برأيك، كيف يشعر الشخص الذي يُعاني من العنف؟
- ما الأسباب التي تجعل شخصًا ما يرى هذا الأمر لا يمكن التحدث عنه؟
- ماذا ستفعل إذا رأيت هذا يحدث؟ هل ستستخدم أحد الطرق الـ 4 التي تحدثنا عنها؟ (صرف الانتباه والتفويض والتعطيل والتوجيه).
- اطلب الى كل مجموعة إعداد موجز لكيفية تفاعلها.
- اطلب الى كل مجموعة أن توضح كيفية تفاعلها في كل سيناريو.
- المناقشة: اطلب الى كل مجموعة مشاركة السيناريو الخاص بها وكيفية تفاعلها.
- ما الذي أثر في كيفية تفاعلك مع كل سيناريو؟
- هل ستتصرف بشكل مختلف إذا كنت تعرف الأشخاص؟ إذا كانوا أكبر منك؟ أصغر منك؟
- أي من الـ 4 طرق التي تحدثنا عنها؟ (صرف الانتباه والتفويض والتعطيل والتوجيه) هل تعتقد أنك ستشعر براحة أكبر عند استخدامه؟
- قل: شكرًا جزيلاً لمشاركتكم اليوم. قد يكون من الصعب أن نتحدث علانيةً حين نرى العنف، ولكن بالممارسة من الممكن أن تجعل الأمر أكثر سهولة. في الأسبوع القادم، تحقق مما إذا كانت لديك أي فرص للتحدث علانيةً عندما ترى مشهدًا عنيفًا.

اختتام النشاط: الوقت الإجمالي -20 دقيقة

- أشكر الجميع على مشاركتهم.
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
- ما استفادته من لقاء نادي الفتيان هذا؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم استنادًا إلى هذا اللقاء؟
- اسأل: كيف يُمكنك مشاركة ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خصص بضع دقائق لكتابة ما تعلمته في الكتيب.
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- ذكر الفتيان عند عقد لقاء نادي الفتيان التالي. اطلب الى هم إحضار كتيبهم.
- اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

ملحق: سيناريوهات التعنيف

السيناريو الأول: أنت تسير في طريقك إلى المنزل مع بعض الفتيان والفتيات، ويتناوب أحد الفتيان على الالتفاف حول الفتيات، ويلمس الأجزاء الخاصة لأجسام الفتيات. فهي لا تستطيع التعبير عن أي شيء، ولكن يمكنك أن تقول إنها منزعة. كيف يمكن أن تتصرف؟

السيناريو الثاني: أنت في المدرسة، وتسير في الخارج، وتشاهد صبيًا يضرب صبيًا آخر في صفك، كيف يمكن أن تتصرف؟

السيناريو الثالث: أنت في الصف، ورأيت أحد المعلمين الذكور مد يديه، ولمس صدر أخت صديقتك الفضلى، إنها تبدو غير مرتاحة للغاية. كيف يمكن أن تتصرف؟

السيناريو الرابع: عندما تكون في طريقك إلى المنزل، ترى مجموعة من أصدقائك يختبئون خلف شجرة، وهم يستعدون لرمي الحجارة على بعض الفتيات اللاتي سيمرن. كيف يمكن أن تتصرف؟

السيناريو الخامس: كل يوم، أحد الفتيان في صفك الدراسي يتنمر على الفتى الأصغر في الصف، ويصفه بألفاظ بذيئة وضيعة ويخبره بأنه غبي، ويشعر هذا الفتى بالحزن الشديد. كيف يمكن أن تتصرف؟

الجلسة رقم 34: التحرش الإلكتروني

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان اليافعين /ات القيام بما يلي:
- 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: ساعتين

المواد اللازمة:

- من 10 إلى 15 ورقة من اوراق الملاحظات
- أقلام تحديد بألوان مختلفة (الأسود والأزرق والأحمر هي الأفضل).
- كتيب وقلم لكل يافع/ة .
- شريط لاصق.
- ألوان
- ورق حجم كبير

ملاحظات الاستعداد:

- 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 اوراق اللوح الورقي ، ابحث عن موقع به جدران أو مكان لوضع حامل لوح ورقي بحيث يمكنك الكتابة عليه وتعليق اللوحات. سيحتاج اليافعين أيضًا إلى سطح مستو للقيام بتمارينهم.

خطة الجلسة:

- أ. الترحيب/ المقدمة: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة
4. رَحَّب بالجميع في المجموعة، اشكرهم على قدومهم.
5. قل: إن اسمي هو (اسمك)، سأقود نادي اليافعين على مدى ثلاثة أشهر، أطلع إلى العمل معكم وأنتم تتعلمون أشياء جديدة.
6. اطلب الى اليافعين أن يقفوا ويشكلوا دائرة.
7. اشرح لعبة المقدمة
8. تقسيم اليافعين الى 3 مجموعات وطلب منهم رسم رسمة واحدة من كل مجموعته
9. وكل شخص بالمجموعة يجب ان يشارك
10. وتوزيع خيارات لكل مجموعته " بيت، قوس قزح، اشجار "
11. يتم الانتباه الى اي مدى التعاون
12. ثم عرض الرسومات ويتم طرح اسئلة عن شعورهم

ب. شكر الجميع بعد اللعبة

ت. مناقشة اجتماعات نادي اليافعين:

- سيجتمع نادي اليافعين مرة واحدة او أكثر من مرة في الأسبوع لمدة ستة أشهر.
- قد يختلف موقع عقد الاجتماعات حسب نوع الجلسة التي سيناقشونها.
- في بعض الأحيان سينضم إليك الفتیان والفتيات من نادي الفتیان والفتيات.

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 وبعد 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 الاخرين 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 و كانت تبعث له صورها وتعطيه 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: لنتحدث عما حدث في القصة

2. اطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:

- ماذا يسمى سلوك الشاب؟
- ما هي سلبيات وايجابيات 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؟

أشكر 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 اليافعين /ت 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 أحيانا بالكسل الخمول ويؤثر على صحة نظرهم ويؤثر على علاقاتهم الاجتماعية حيث تقل ويفضل البقاء على الانترنت وعدم الاختلاط ومن الممكن الملل من العلاقات اجتماعية وعدم اكتمالها
- حيث تبدأ بمشاركة الاحاديث والصور الجنسية مع الاطفال ومن ثم الطلب منهم بارسال صور لهم او لبعض من اجزاء جسدكم وهم عراة ومن ثم تبدأ عملية التهديد والتحرش للاجبار على القيام بعمل جنسي او ارسال النقود مه التهديد بارسال الصور والمحادثات للاهل او نشرها على وسائل التواصل الاجتماعي

نشاط"2" مفهوم التحرش الالكتروني

توضيح المفهوم حيث يشمل

- افعال وسلوكيات تتضمن تلقي مكالمات هاتفية مكررة وغير مرغوبة
- استلام رسائل غير لائقة او صور جنسية
- استغلال صور شخصية والتهديد بها
- القيام بأفعال غير لائقة وايحاءات 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 باليافعين /ت، فكلما زادت الرقابة من الاهل كلما قلت حالات التحرش وقل تعرض اليافعين /ت 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 ايضاً من اسباب التحرش الإلكتروني.
- وقد يكون اختلاف الانواق والسلوك، او ما يمكننا تسميته، بالشذوذ الجنسي، فنجد هناك عدد كبير من الكبار الشاذين جنسياً، حيث بعضهم يفضل التحرش باليافعين /ت 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 جهل ودون دراية لعواقبها.

وسائل التحرش الإلكتروني باليافعين

يقوم المتحرش باستخدام العديد من وسائل التحرش الإلكتروني، لكي يتحرش باليافعين /ت، ويستميلهم اليه بسهولة، ومن هذه الوسائل:

- يقول المتحرش باستمالة اليافعين /ت جنسياً من أجل جذبهم اليه، 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 اعلى.



- 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

- أشكر الجميع على مشاركتهم.
- 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؟
- اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- أعط كل شخص كتيباً، اطلب الى كل منهم كتابة أسمائهم على الكتيبات الخاص بهم.
- قل: هذا إن الكتيب مخصص لكم لكتابة تطلعاتكم وأهدافكم الجديد الذي تتعلمونه.
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيبات الخاصة بكم.
- اسأل إذا كان لدى أي شخص سؤال.
- التكليف: اطلب الى اليافعين أن يفكروا في أخطار الانترنت وكيف يحموا أنفسهم خلال الأسبوع القادم.
- ذكّر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، اطلب الى هم إحضار الكتيبات الخاصة بهم.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الجلسة رقم 35: التتمر

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان اليافعين /ات القيام بما يلي:
- توضيح مفهوم التتمر وصفات المتتمر
- توضيح مفهوم التواصل اللفظي وغير اللفظي لليافعين مع الاهالي
- مساعدة اليافعين/ات في التعامل عند التعرض للتتمر
- مساعدة اليافعين/ات في حماية أنفسهم من التتمر

الوقت الإجمالي: ساعتين

المواد اللازمة:

- من 10 إلى 15 ورقة من اوراق الملاحظات
- أقلام تحديد بألوان مختلفة (الأسود والأزرق والأحمر هي الأفضل).
- كتيب وقلم لكل يافع/ة .
- شريط لاصق.
- موسيقى

ملاحظات الاستعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، تدرب جيدًا على المحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك مرشدان، قسّم الأنشطة التي ستقومون بتيسيرها.
- توفير موسيقى هادئة
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام اوراق اللوح الورقي ، ابحث عن موقع به جدران أو مكان لوضع حامل لوح ورقي بحيث يمكنك الكتابة عليه وتعليق اللوحات.
- سيحتاج اليافعين أيضًا إلى سطح مستو للقيام بتمارينهم.

خطة الجلسة:

B الترحيب/ المقدمة: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة

1. رَحَّب 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 إلى اليافعين أن يقفوا ويشكلوا دائرة.
4. اشرح لعبة المقدمة:
 - سأضع موسيقى ونستمع بها
 - الجلوس على الأرض جميعاً
 - يتم الوقوف تدريجياً 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 الايدي الى ان يتم لمس الايدي الاخرى " تخيل ان الاشجار تلامس بعضها " والحركة بالأيادي ببطيء مع اغماض العين
 - اشكر الجميع بعد اللعبة، واطلب الى هم الجلوس.
5. اشرح أنه خلال نادي اليافعين سيتعلمون كل شيء عن أنفسهم، سيتعلمون أيضًا العديد من الأشياء الجديدة التي يمكنهم يافع/ة تها مع أصدقائهم وعائلاتهم.
6. مناقشة اجتماعات نادي اليافعين:
 - سيجتمع نادي اليافعين مرة واحدة او 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

ث. وقت القصص: الوقت الإجمالي – 20 دقيقة

الراوي: وسام عمره 12 سنة يعيش مع اسرة فيها مشاكل وعدم الهدوء ويشعر دائماً خائف و لا يستطيع ابدا ان يتحدث عن ما 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: لنتحدث عما حدث في القصة.

4. اطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:

- ما الذي يحدث في القصة؟
- هل يحدث هذا في عائلتنا؟
- ما النصيحة التي تعطيها لوسام؟
- ما رأيكم بتصرف الام والاب؟
- اطلب الى اليافعين التخيل إذا تم الحديث مع وسام بطريقة جيدة وفهم ما به..

يتم رسم لليافعين ميزان أحد الكفة نكتب " تواصل لفظي " والآخرى " تواصل غير لفظي " وتوضيح: التواصل اللفظي "الاتصال الذي يتم عبر الكلمات والألفاظ " التواصل غير اللفظي "الاتصال 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 تعطيههم فرصة: واجه المتنمر بثقة إن كنت تقابله يومياً سواء كان شخص أو مجموعة عليك أن تتصرف بهدوء وعدم خوف وقلق وتنظر بأعينهم بثقة.
- دافع عن نفسك: لو تعرض أحدهم لك بالضرب عليك أن تدافع عن نفسك وإيقافه وإن لم تستطع فعليك بالابتعاد عنه فوراً.
- لا تهتم.. ابتعد عنهم واطرحهم: لو حاول شخص أو مجموعة السخرية منك أو من شكلك أو جسمك لا تهتم وابتعد عنهم وكأنهم هواء.

- لا تكن بمفردك: لا تميل للجلوس وحيداً حتى لا تكون فريسة سهلة للشخص المتنمّر ولو حاول أحد إيدائك حاول التحدث بصوت عالٍ لجذب انتباه المحيطين لو مدرسي المدرسة أو أشخاص أكبر.
- لا تسمح لهم باستفزازك: مهما حاول الشخص المتنمّر 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. أشكر 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 كتيباً، اطلب الى 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 الى اليافعين أن يفكروا في مميزاتهم كأشخاص ومواجهة مخاوفهم خلال الأسبوع القادم.
9. دَكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، اطلب الى هم إحضار الكتيبات الخاصة بهم.
10. اختتم الاجتماع، ودَّكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

المحور الخامس: السلامة والحماية

SAFETY AND PROTECTION A RIGHTS-BASED APPROACH



الجلسة رقم 36: التخطيط المجتمعي والسلامة (جلسة مشتركة)

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان اليافعين /ات القيام بما يلي:
- وصف كيفية تأثير النوع الاجتماعي في حرية التنقل والسلامة وإمكانية الوصول إلى الأماكن العامة.
- تحديد المناطق التي قد تُشكّل خطورة على اليافعين واليافعات في القرية/المدينة.
- اقتراح طرائق عملية لتجنّب المناطق الخطرة والتنقل بأمان في القرية/المدينة.

إجمالي الوقت: 2.5 ساعة
المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تلوين للميسرين
- ما لا يقل عن 16 ورقة فردية من أوراق اللوح القلاب
- أقلام تلوين لحوالي 8 مجموعات من اليافعين /ات ، إذا كانت متوفرة
- شريط لاصق

ملاحظات الإعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات وكن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه .
- قم بدعوة ميسر نادي اليافعين لتيسير هذه الجلسة معك. قسّم التمارين التي سيبسرها كل منكم
- يتطلب هذا الاجتماع استخدام اللوح القلاب. ابحث عن موقع به جدران بحيث يمكنك الكتابة عليه ونشر أوراق اللوح القلاب عليه
- سيحتاج اليافع/ون أيضًا إلى مساحة مسطحة لرسم خرائطهم. من الأفضل عقد الاجتماع حيث يوجد نوع من الأرضية المسطحة
- قم بإعداد لوح ورقي بعنوان "مواقع المدن المشتركة" وأضف قائمة المواقع: (ملاحظة: قد تحتاج إلى عمل لوحين قلابين للحصول على جميع هذه المواقع ومعرفة مواقعها بالتفصيل).
- أسواق المواد الغذائية
- كنيسة / مسجد
- المدارس
- مكتب بريد

- عيادة صحية
- شوارع القرية/ المدينة
- مقاهي
- المراعي
- منتزهات
- طرق / ممرات
- المكتبة
- الآبار
- الأشجار الكبيرة
- دورات المياه العامة/ المرافق الصحية العامة
- مركز طريق رئيسي

خطة الجلسة:

الترحيب: إجمالي الوقت 20 – دقيقة

- رحب بعودة الياfecين والياfecات إلى لقاء نادي الياfecين/ات المشترك
- اشكر الجميع على حضورهم الجلسة
- عرّف عن نفسك وبأي ميسرين يافع/ة ين
- اطلب الى الياfecين والياfecات أن يقدموا أنفسهم وأن يقولوا شيئاً واحداً تعلموه منذ آخر اجتماع مشترك لنادي الياfecين والياfecات
- اسأل ما إذا كان لدى أي شخص أسئلة من اجتماعهم الأخير

النشاط: إجمالي الوقت 1 – ساعة و 40 دقيقة

المساحة المراعية للفروقات بين الجنسين⁶⁶ (حوالي 60 دقيقة)

- اشرح أننا سنقوم بدراسة قرينتك/ مدينتك اليوم
- ألصق أوراق اللوح القلاب لمواقع القرية/ المدينة المشتركة على الحائط (ملاحظة: قم بإعداد اللوح القلاب مسبقاً - انظر ملاحظات الإعداد)
- ارجع إلى اللوح القلاب وراجع قائمة الأماكن عليه
- اسأل عما إذا كان الياfec/ة ون يرغبون في إضافة أو حذف مواقع بناءً على المناقشة. (ملاحظة: أضف أي منشآت أو متاجر وأنهار ومباني مجتمعية جديدة وما إلى ذلك إلى قائمة مواقع القرى/ المدن المشتركة على اللوح القلاب.)
- اطلب الى الياfecين /ات التنظيم ضمن مجموعات صغيرة بحيث يكون أولئك الذين يعيشون في نفس الحي معاً. يجب أن يكون هناك يافعين وياfecات في كل مجموعة. (ملاحظة: إذا كان أكثر من 8 أشخاص يعيشون في نفس الحي، قسّمهم إلى مجموعات أصغر.)
- أعط كل مجموعة صغيرة ورقة من أوراق اللوح القلاب وأقلام تعليم ملونة مختلفة

⁶⁶ من: مؤسسة مجلس السكان: إنه منهج واحد. المجلد 2: الأنشطة من أجل نهج موحد للجنس والنوع الاجتماعي وفيرس نقص المناعة البشرية وحقوق الإنسان (النشاط 10) 2009

اشرح: على ورق اللوح القلاب، ارسـم خريطة للحي الذي تعيش فيه. أضف المواقع المدرجة في اللوح القلاب لمواقع القرى المشتركة إلى خريطتك، بما في ذلك الطرق والمسارات. (ملاحظة: اسمح بمدة حوالي 15 إلى 20 دقيقة حتى تنتهي المجموعات من رسم خرائطهم).

عندما ينتهي اليافع/ة ون، اطلب الى هم إلقاء نظرة على خريطتهم وإضافة ما يلي:

للمواقع التي:	قم بما يلي:
عادة ما يذهب الرجال والفتيان للقاء أو اللعب أو المشاركة في أنشطة أخرى	ضع دائرة حول المكان أو اكتب "بنين" على اسم المكان
تذهب الفتيات للقاء أو اللعب أو القيام بالأعمال المنزلية	ضع دائرة حول المكان بقلم تلوين مختلف أو اكتب "بنات" في المكان (الأماكن).
يذهب كل من الفتيات/ النساء والفتيات/ الرجال للالتقاء أو المكان أو الانخراط في أنشطة أخرى	ضع دائرة حول المكان بعلامة ألوان مختلفة أو اكتب "كلاهما" في المكان (الأماكن).

- تجول بين المجموعات بينما يكملون خرائطهم. قم بتيسير المناقشات والإجابة على الأسئلة حسب الحاجة. (ملاحظة: امنح حوالي 10 دقائق لإكمال رسم الخرائط)
- عندما ينتهي اليافع/ة ون اطلب الى كل مجموعة صغيرة أن تقدم خريطتها
- لخص النتائج من جميع الخرائط
- الأماكن التي يميل الرجال إلى الذهاب إليها و / أو التجمع فيها
- المواقع التي تميل النساء إلى الذهاب إليها و / أو التجمع فيها
- المواقع التي يميل الرجال والنساء إلى الذهاب إليها و / أو التجمع فيها
- ناقش ما يلي حول ما تعرضه الخرائط:
- ما مدى الحرية التي يُسمح للفتيان/ الرجال فيها بالانتقال من موقع إلى آخر دون التعرض لخطر التنمر أو المضايقة؟
- ما مدى حرية انتقال الفتيات / النساء من مكان إلى آخر (أو في مناطق معينة) دون التعرض لخطر التحرش أو الأذى؟
- كيف يبدو الوصول إلى الأماكن العامة بالنسبة للفتيان/ الرجال؟ للفتيات/ النساء؟
- تابع المناقشة بطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
- هل الفتيات لديهن نفس القدر من الحرية للتنقل مثل الفتيان؟
- كيف تقارن الفتيان والفتيات من حيث قدرتهم على استخدام الأماكن العامة؟
- هل مستوى الخطر في الأماكن العامة هو نفسه للفتيان والفتيات؟ لماذا؟ لم لا؟ ملاحظة يجب أن يعرف الفتيان أنهم في هذا الوقت معرضون لمستوى خطر يضاهي مستوى الخطر الذي تتعرض له الفتيات.
- هل تتغير هذه الظروف عندما يكبر اليافعين؟ عندما تكبر اليافعات؟
- ما هو شعورك حيال طبيعتك الفسيولوجية (الجنسية) واستخدام الأماكن العامة على سبيل المثال هل تتوفر الحمامات العامة المخصصة للإناث كما هي مخصصة للذكور وهل تتوفر العاب تتوافق مع طبيعة الإناث كما تتوفر للذكور وغيرها؟

تخطيط الأماكن الخطرة^{67 68} (حوالي 40 دقيقة)

- اطلب الى اليافعين /ات العودة إلى مجموعتهم وتحديد أربعة أشياء على خريطةك:
- الأماكن والمسارات وطرق المشي حيث يكون من الخطورة على الفتيات الذهاب بأمان
- الأماكن التي يعتبر فيها من الخطر انتقال اليافعين بأمان
- هل هناك مسارات من مكان إلى آخر محفوفة بالمخاطر؟ (على سبيل المثال، قد يُعدّ السير إلى المنزل ليلاً في شارع غير مضاء وغير مزدحم مساراً خطراً، أو العودة من المدرسة سيراً على الأقدام عبر طريق مزدحم بالسيارات مع عدم توفر معابر آمنة للمشاة. وقد يواجه بعض اليافعين/ات خطراً عند عبور مناطق مهجورة أو مناطق قيد الإنشاء لا يوجد فيها أشخاص كثرة، كما قد يكون انتظار المواصلات في محطة بعيدة أو منعزلة في ساعات المساء من المواقف التي تحمل مستوى أعلى من الخطورة. إلى ذلك)
- أوقات اليوم التي تكون فيها هذه الأماكن خطرة على الفتيات
- أوقات اليوم التي تكون فيها هذه الأماكن خطرة على اليافعين
- اشرح كيفية تحديد المواقع الخطرة / غير الآمنة بالطريقة التالية:
- بالنسبة للفتيات أو النساء، ضع علامة X على المكان
- بالنسبة للفتيان أو الرجال، ضع مربعاً حول المكان
- أعط المجموعات حوالي 10 دقائق لوضع علامات على خرائطهم
- عند الانتهاء، اطلب الى كل مجموعة تقديم نتائج تمرينهم
- بعد تقديم جميع العروض، اسأل:
- أين المناطق الأكثر خطورة بالنسبة للفتيات؟
- لماذا تعتبر الفتيات معرضات للخطر في هذه المواقع؟
- كيف يؤثر ذلك على حريتهن في الحركة؟
- لخص الأماكن الخطرة حيث لا تشعر الفتيات بالأمان أو بأنه مرحب بهنّ
- تابع المناقشة ولكن حول مخاطر الفتيان:
- اسأل: أين تقع أكثر المناطق خطورة بالنسبة للفتيان؟
- لماذا يعتبر الفتيان عرضة للخطر في هذه المواقع؟
- كيف يؤثر ذلك على حريتهم في الحركة؟

ناقش الأسئلة التالية:

- كيف يؤثر وصول الفتيات المحدود إلى الأماكن الآمنة عليهن؟
- هل يتأثر اليافعين بنفس الطريقة؟ لم و لم لا؟
- ما الذي يجب تغييره لكي تكون الأماكن العامة آمنة لليافعين و/أو اليافعات لاستخدامها؟
- ناقش الطرق التي تجعل الفتيات آمناً أثناء السير من أو إلى أو عبر الأماكن أو المسارات الخطرة. (ملاحظة: اكتب الإجابات على اللوح القلاب الجديد.)

إذا لم يتم ذكرها، ناقش بعض نصائح الأمان التالية:

⁶⁷ FHI 360/Youthnet Program. تعليم الحياة الأسرية - تعليم الشباب حول الصحة الإنجابية والإيدز من منظور مسيحي 2006 .

⁶⁸ دليل منهج فضاء اليافع /ة ات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 11 و 12 عاماً في منطقة أمهرة

السير ضمن مجموعات

- لا بد من تجنب الأماكن الخطرة من قبل الجنسين
- تجنب الأماكن الخطرة في الليل
- الطلب من الوالدين أو أفراد الأسرة مرافقتك من وإلى الأماكن الخطرة
- اسأل كيف يمكن للفتيان أن يدعموا الفتيات عندما يضطرون للسير أو المرور عبر الأماكن الخطرة
- اسأل عن طرق يمكن اليافعين من خلالها أن يكونوا آمنين أثناء السير من وإلى وعبر الأماكن الخطرة. (ملاحظة: اكتب الإجابات على اللوح القلاب)
- اسأل كيف يمكن للأصدقاء وأفراد الأسرة مساعدة الفتيان والفتيات ليكونوا بأمان. من هم الأشخاص الموثوق بهم الذين يمكنك أن تطلب منهم السير معك في المناطق عالية الخطورة؟
- اسأل: إذا حدث أمر سيء فمن الذي يمكنك التحدث إليه ليساعدك و / أو يدعمك؟ (ملاحظة: اكتب الإجابات على اللوح القلاب)
- أشكر الجميع على مشاركتهم
- اسأل ما إذا كان لدى أي شخص أسئلة

الختام: إجمالي الوقت 30 – دقيقة

- أشكر الجميع على مشاركتهم
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هو هدفك من هذا الاجتماع المشترك لنادي اليافعين واليافعات؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- وضح أن هذا هو آخر اجتماع مشترك بين نادي اليافعين واليافعات
- اسأل كيف يحبون عقد اجتماع مشترك بين اليافعين واليافعات معًا. ما الذي أعجبهم أكثر؟
- قل: خذ دقيقتين لكتابة ما تعلمته في الكتيب الخاص بك
- ذكّر اليافعات بأن الأسبوع المقبل سيقمن بزيارة ميدانية للسوق، وعليهن إحضار فرد بالغ من العائلة معهن إذا استطعن ذلك. سنلتقي في نفس المكان والوقت كما هو الحال دائمًا ونذهب معًا إلى السوق. إذا لم يتمكن أحد أفراد الأسرة من الانضمام، فيمكنهن أن يأتين بمفردهن
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

الجلسة رقم 37: تخطيط خدمات الدعم في مجتمعنا

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان اليافعين /ات القيام بما يلي:
- تحديد الخدمات المتاحة لهم محلياً
- إنشاء خريطة لفهم مكان وجود الخدمات بصرياً في موقعها مقارنة ببعضها البعض

إجمالي الوقت: 90 دقيقة

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تلوين للميسرين
- شريط لاصق

ملاحظات الإعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات وكن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه
- يتطلب هذا الاجتماع استخدام الألواح القابلة. ابحث عن موقع به جدران بحيث يمكنك الكتابة ونشر أوراق اللوح القلاب
- سيحتاج اليافع/ة أيضاً إلى مساحة مسطحة لرسم خرائطهم. من الأفضل عقد الاجتماع حيث يوجد نوع من الأرضية المسطحة
- قبل الاجتماع، يجب أن تقوم أنت وموجهك بالتجول في المجتمع وتحديد الخدمات (مثل المؤسسة الدينية والبنك والمدرسة والمركز الصحي والسوق ومركز الشرطة وما إلى ذلك) ومعرفة موقعهم

خطة الجلسة:

الترحيب: إجمالي الوقت 15 - دقيقة

- رحب بعودة اليافع /ة إلى اجتماع نادي اليافعين
- قم بإجراء النشاط التالي. اشرح أن هذه اللعبة تدور حول كونها فريدة وتتعلق بالتعرف على بعضكم البعض بشكل أفضل
- يقف الجميع في دائرة

- يجب على كل اليافع /ة أن يقول شيئاً فريداً عن نفسه. على سبيل المثال: "لدي أربعة أشقاء". إذا كان لاليافع /ة آخر أربعة أشقاء فإن اليافع /ة الذي يشارك الحقيقة "غير الفريدة" يجب أن يجلس
- الهدف هو الوقوف لأطول فترة ممكنة وبالتالي مشاركة أشياء خاصة جداً عنك لا يستطيع أحد أن يقولها عن نفسه
- افعل هذا النشاط حتى يجلس الجميع أو توقف بعد مرور 10 دقائق
- اشكر اليافعين على المشاركة

النشاط: إجمالي الوقت - 1 ساعة

العصف الذهني بشأن الخدمات المتاحة⁶⁹ (حوالي 20 دقيقة)

- فسر أنه خلال الأسبوعين المقبلين سنتحدث عن مجتمعنا ونستكشفه
- من المهم فهم الخدمات المتاحة للاليافع /ة بين وكيفية استخدامها ومتى يتم استخدامها
- اطلب الى اليافعين التفكير في مجتمعهم وأنواع الخدمات المتاحة، وذكرهم بالأماكن التي قمنا بزيارتها بالفعل وشجعهم على التفكير في الآخرين. إذا لم يذكروا ما يلي، فذكرهم بها:
- المركز الصحي
- مركز الأمن
- البنك
- السوق
- مؤسسة دينية
- المدرسة
- اكتب ما يقولونه على اللوح القلاب
- ذكّر اليافعين بالخرائط التي رسموها الأسبوع الماضي في الجلسة المشتركة مع اليافعين. أخبرهم اليوم أننا سنقوم بعمل خريطة أخرى توضح ما إذا كانت الخدمات موجودة في مجتمعهم.

تخطيط الخدمات المجتمعية (حوالي 40 دقيقة)

- قسم اليافعين إلى مجموعات من 4 أفراد
- يجب عليهم ضمن مجموعاتهم إنشاء خريطة لمجتمعهم للإشارة إلى مكان وجود الخدمات
- امنح اليافع ما بين 15-25 دقيقة لعمل خرائطهم
- ادعُ اليافعين لمشاركة خرائطهم مع المجموعات الأخرى مع ملاحظة ما إذا كانت أي من المجموعات تفتقد إلى أي خدمات مهمة
- أخبر اليافعين أنه يجب عليهم مشاركة ما فعلوه اليوم مع أسرهم عند عودتهم إلى المنزل. وبهذه الطريقة يمكنهم طلب معلومات حول ما إذا تم تفويت أي خدمات مهمة أخرى
- أشكر الجميع على مشاركتهم
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص أسئلة
-

⁶⁹ دليل موجّهات منهاج الفضاء للاليافع /ة ات اللائي تتراوح أعمارهن بين 11 و 12 عامًا في منطقة أمهرة

الختام: إجمالي الوقت 15 – دقيقة

- أشكر الجميع على مشاركتهم
- اطلب الى اليافعين أن يفكروا فيما تعلموه اليوم وذكّرهم بأننا كنا نستكشف مجتمعنا وكيف يمكننا إنشاء خرائط لمساعدتنا على تصور أماكن تواجد الأشياء
- كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكم
- ذكر اليافعين أنه في الأسبوع المقبل سيقومون بزيارة السوق المحلية مع آبائهم. إذا لم يتمكن آباؤهم من الانضمام فيمكنهم إحضار أمهاتهم أو مجرد القدوم بمفردهم. قد يرغبون في إحضار الماء معهم للمشى
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها.

المحور السادس: التمكين الاقتصادي والتغير المناخي



الجلسة رقم 38: أموال، خطتي

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان اليافعين /ات القيام بما يلي:
- وصف كيفية توفير المال
- شرح كيفية عمل خطة ادخار
- وصف كيفية التعامل مع النكسات أثناء الادخار

إجمالي الوقت: 2 ساعة

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تلوين
- أقلام حبر لليافع /ة ين
- شريط لاصق
- مقص
- اثنتين من العملات المعدنية

ملحق: تحديات الادخار لكل من سلمى / خليل

- بطاقات صغيرة أو قطع من الورق لليافعين للكتابة عليها - أربع بطاقات (أو قطع من الورق) لكل يافع/ة. على سبيل المثال، إذا كان لديك 20 اليافع /ة يحضرون الجلسة، فستحتاج إلى 80 بطاقة أو قطعة من الورق

ملاحظات الإعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات بما في ذلك الملحق. كن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه
- إذا كان هناك ميسران فقسّم الأنشطة التي ستيسرها
- إذا لم تكن هناك بطاقات فقم بتقطيع قطع صغيرة من الورق لليافعين للكتابة عليها وشريط لاصق على لوح قلاب - حوالي 4 أوراق لكل يافع/ة

- قم بإعداد لوح قلاب توضيحي مع الخطوات الخمس التالية للادخار:
- 1. اختر هدف الادخار
- 2. ضع خطة ادخار
- 3. اضبط الإنفاق (اعرف الفرق بين الرغبات والحاجات)
- 4. وفر بانتظام
- 5. تعامل مع النكسات في الادخار

يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام اللوح القلاب. خطة الجلسة: الترحيب⁷⁰: إجمالي الوقت – 15 دقيقة

- رحب باليافعين في نادي اليافعين واشكرهم على حضورهم الاجتماع
- اسأل اليافعين عما إذا كانت لديهم أي أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين
- قم بالتمرين التنشيطي التالي:
- قسّم اليافعين إلى صفتين متساويتين في الطول (ملاحظة: إذا كان أحد الفريقين لديه شخص إضافي فاطلب إلى هذا الشخص أن يخرج من الصف وينضم إليك)
- أعط قطعة نقدية لأول شخص في كل فريق
- عندما أقول "انطلق"، أسقط العملة المعدنية على الأرض. يجب على الشخص التالي في الطابور أن يلتقطها ويقف بشكل مستقيم ومن ثم يقوم بإسقاط العملة المعدنية. يجب على الشخص التالي أن يلتقطها ويقف بشكل مستقيم ومن ثم يسقط العملة
- يستمر السباق حتى تصل العملة إلى نهاية أحد الصفوف
- الفريق الذي يرسل العملة إلى آخر شخص في الصف أولاً هو الفائز
- قل: "انطلق"
- عند الانتهاء، صفّق عندما يفوز أحد الفريقين.

وقت القصة: إجمالي الوقت – 15 دقيقة

- اقرأ القصة التالية:
- الراوي: والدتي سلمى لديها مشروع دواجن بدأتها بالمدخرات التي جمعتها بمساعدة جمعية المدخرات والقروض المحلية في الكرك. نظرًا لأنها تعمل بجد، فهي تبلي حسنًا في عملها.
- واليوم تساعدها ابنتها سلمى في عرض الدجاج في السوق.
- سلمى: أمي أين أضع هذه الدجاجات؟
- الأم: مع السابقات، فالدجاج أيضاً بحاجة إلى أن يكون مع أقرانه
- سلمى: [تتحدث إلى الدجاج] هيا أيها الدجاج، حظاً سعيداً مع منزلك القادم
- الأم: أنت تعلمين أنه سيتم ذبحها لتناول وجبة أليس كذلك؟
- سلمى: أعرف، لكنهم ما زالوا بحاجة إلى التعاطف
- أمي: آه منكم أنتم اليافعين /ت. عودي الآن إلى المنزل وادرسى. لا أريدك أن تبقى معي هنا طوال اليوم
- سلمى: حسناً.... لكن
- الأم: إليك بعض المال [تعطيها بعض المال] استمتع بتناول الموز وأنت في طريقك إلى المنزل

⁷⁰ من: التحالف الدولي لفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز. 100 طريقة لمجموعات الطاقات: ألعاب لاستخدامها في ورش العمل والاجتماعات والمجتمع



- سلمى: شكرًا لك أمي! سوف أتصل برغد وسنذهب سوياً
- الأم: جيد. اعتن بنفسك
- سلمى: سأفعل. حظاً سعيداً في السوق
- سلمى: مرحباً رغد، هل أنت مستعدة للعودة إلى المنزل؟
- رغد: نعم كنت في انتظارك
- سلمى: رائع. سلام عمتي؟
- والدة رغد: سلمى كيف حالك؟ أيها البنات اذهبن إلى المنزل الآن لتدرسن
- سلمى: حسناً
- العمّة: يوم سعيد
- رغد: إلى اللقاء أمي!
- سلمى: أترين تلك الأحذية؟ أليست جميلة؟
- رغد: أوه! إنها جميلة
- سلمى: أود أن أحصل على واحد منها يوماً ما
- رغد: انظري إلى تلك الحقيبة
- سلمى: أيها؟
- رغد: الزرقاء مع أربطة سوداء. لطالما أردت الحصول عليها
- سلمى: نعم .. إنها جميلة جداً
- رغد: حسناً ... والآن دعينا نكافئ أنفسنا بشراء مصاصة حلوى
- سلمى: ألم نأكل واحدة من قبل؟
- رغد: وماذا في ذلك؟ إنها حلوى ... يمكنك تناولها مراراً وتكراراً
- سلمى: أعرف، لكنني أرغب في توفير نقودي
- رغد: من أجل ماذا؟
- سلمى: أرغب في شراء هذا الحذاء الجميل الذي أريتك إياه عندما أوفر ما يكفي من المال
- رغد: ألا يمكنك أن تطلبي من والدتك أو والدك شراؤه لك؟
- سلمى: أستطيع، ولكنني أرغب في شرائه بأموالي الخاصة. كما أن ليس لديهم ما يكفي من المال للإنفاق
- رغد: حسناً، هذا اختيارك. سأذهب وأشتري بعضاً من أجلي فقط
- سلمى: البعض؟ هل ستفقيين جميع الأموال التي بحوزتك؟
- رغد: (ضاحكة) لم لا؟ أنا أحب الحلوى
- الراوي: مرحباً! من المهم اتخاذ قرارات جيدة بشأن المال، هذا أمر مهم، للجميع. إن القرارات المتعلقة بالمال ليست فقط للأباء والأزواج بل هي أيضاً للفتيات والنساء. يسمح لنا هذا بشراء الأشياء الأساسية والادخار للأشياء التي نرغب في امتلاكها في المستقبل. ما رأيك في خطة ادخار سلمى؟ هل رغد تنفق مالها على ما تحتاجه أم ما تريده؟ كيف ستدخر رغد المال لشراء حقيبة الظهر التي تحبها؟
- قل: لنتحدث عما حدث في القصة
- اطرح الأسئلة التالية:
- ما الذي يحدث في القصة؟
- ما مدى شيوع هذا بالنسبة للفتيات في مجتمعنا؟

- ما هي النصيحة التي تعطيها للفتاة في هذه الحالة؟
- ما الذي يسهل على اليافاعات في مجتمعك مواجهة هذا النوع من المواقف؟
- أشكر الجميع على مشاركتهم
- قل: لنتحدث عما حدث في القصة
- اطرح الأسئلة التالية:
- ما الذي يحدث في القصة؟
- ما مدى شيوع هذا بالنسبة لليافعين في مجتمعنا؟
- ما هي النصيحة التي تعطيها لليافاع /ة ين في هذه الحالة؟
- ما الذي يسهل على اليافاعين في مجتمعك مواجهة هذا النوع من المواقف؟
- أشكر الجميع على مشاركتهم

النشاط⁷¹: إجمالي الوقت – 60 دقيقة

المال والاحتياجات الأساسية (حوالي 20 دقيقة)

- اذكر أننا سنتحدث في الأسابيع القادمة عن أنواع العمل المختلفة التي يمكن للنساء / الرجال القيام بها لكسب المال
- فسر أنه عندما تكسب الأسرة المال فإنه يذهب عادة لدفع المصاريف الأساسية
- على اللوح القلاب الفارغ اكتب كلمة "الأسرة" في الأعلى. ثم وزع 1 إلى 2 من البطاقات الفارغة الصغيرة أو قطعة من الورق والأقلام على كل يافع
- قل: على كل بطاقة (أو قطعة من الورق) اكتبوا شيئاً أو شيئين تنفق الأسرة المال عليهما. (ملاحظة: أعطهم حوالي 5 دقائق للقيام بذلك.)
- عند الانتهاء، اطلب الى اليافاعين أن يصعدوا ويلصقوا بطاقتهم على الجانب الأيسر من اللوح القلاب المسمى "العائلة". (ملاحظة: ادغ اليافاعين إلى التجمع حول اللوح القلاب وتسجيل بطاقتهم.)
- ساعد اليافاعين على تنظيم البطاقات في مجموعات من المصاريف المشتركة (مثل الملابس والطعام والنظافة (الصابون، فرشاة الأسنان) والمدرسة (الرسوم، الزي المدرسي) والمصاريف الطبية (الرسوم، الأدوية)، إلخ)
- راجع ترتيب البطاقات على اللوح القلاب. إذا لم تكن هناك بطاقات على أي من العناصر أدناه، اسأل اليافاعين عما إذا كان ينبغي إضافتهم أم لا
- الغذاء
- الملابس
- الصابون
- مستلزمات الزراعة (سماد، بذور، مبيدات)
- المواصلات
- الكاز
- الدواء
- اللوازم المدرسية
- حالات الطوارئ (تكاليف غير متوقعة)

71 تم الاقتباس من: مجلس السكان. اطمح للكثير! كواشا من أجل مستقبلنا



- تأمين متطلبات الزراعة وتربية الحيوانات .
- اسأل: هل هناك أية نفقات أساسية أخرى تتحملها الأسرة وليست مدرجة في هذه القائمة؟ (ملاحظة: إذا كانت الإجابة بنعم، اطلب الى اليافع (اليافعين) إضافتها إلى اللوح القلاب. لا تضيف أي عناصر مكررة.)
- اطلب الى اليافعين تحديد أولويات هذه النفقات. ضع المصاريف (اليومية) الأكثر شيوعاً في المقدمة، متبوعة بالنفقات الأقل شيوعاً (الشهرية / السنوية). (ملاحظة: ساعد اليافعين حسب الحاجة)
- قل: دعونا نتفق على ترتيب المصروفات من الأكثر تكراراً (يوميًا) إلى الأقل تكراراً (شهريًا)، ومن ثم سنويًا
- اشرح أن النفقات اليومية هي أهم الاحتياجات الأساسية التي تحتاجها كل أسرة للعيش والبقاء

المال والرغبات (حوالي 10 دقائق)

- اشرح أنه عندما نكسب المال فإننا ننفقه على أشياء كثيرة. بعض الأشياء ضرورية لبقائنا، وهذه الأشياء تسمى الاحتياجات الأساسية
- اذكر أننا في بعض الأحيان نشترى الأشياء التي نريدها لكننا لا نحتاجها، وعندما نشترىها نشعر بالسعادة، ونسمي هذه الأشياء بالرغبات
- بعد كل كلمة أقرأها، أخبرني إذا كنت تعتقد أنها حاجة أم رغبة، ولماذا؟ (ملاحظة: لا تتردد في إضافة المزيد من العناصر إلى القائمة. الكلمات المكتوبة بخط مائل مخصصة للميسر فقط، لا تقرأها لليافع/ة ين.)
- الماء (حاجة)
- زوج آخر من الأحذية (رغبة)
- أجرة الحافلة (عادة ما تكون حاجة)
- الغذاء (حاجة)
- الحلوى والصودا (رغبة)
- زيت الشعر (يمكن أن يكون حاجة أو رغبة - حسب الشخص)
- مدخرات لمساعدتك في حالات الطوارئ (حاجة)
- بذور لموسم الزراعة القادم (حاجة)
- الحيوانات الداجنة (الثور، البقر، الماعز، الجمل) (حاجة)
- ذكّر اليافعين أن الرغبة هي شيء من الجيد امتلاكه لكنه ليس ضروريًا للبقاء على قيد الحياة
- أعط اليافعين بطاقة أو اثنتين إضافيتين (أو قطعة من الورق) للكتابة عليها
- قل: فكر في بعض الاحتياجات التي ترغب الأسرة في الحصول عليها. اكتب عنصرًا واحدًا "مطلوب" لكل بطاقة (أو قطعة من الورق). (ملاحظة: أعطهم 5 دقائق للقيام بذلك.)
- عند الانتهاء، اطلب الى اليافعين أن يصعدوا ويلصقوا بطاقتهم على الجانب الأيمن من اللوح القلاب "العائلة". (ملاحظة: ادعُ اليافعين إلى التجمع حول اللوح القلاب وتسجيل بطاقتهم.)
- عند الانتهاء، اسأل: اليافعين أن يشرحوا الرغبات على اللوح القلاب
- اسأل عما إذا كانت الاحتياجات والرغبات هي نفسها للجميع؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين/ات على الإجابة.)
- اشرح أن الاحتياجات والرغبات تختلف باختلاف الأشخاص / العائلات

- اذكر أن بعض العائلات ترغب في شراء أشياء جديدة للمنزل، بينما قد ترغب أسر أخرى في الاستثمار في تعليم أطفالها
- اشكر اليافعين .

نشاط تمهيدى: ما هي الميزانية؟ وكيف نعدّها؟ (15 دقيقة)

تعريف الميزانية (للميسر):

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 – للعباء 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 (حوالى 10 دقائق)

- قم بالإشارة إلى أن معظم الأشخاص / العائلات ليس لديهم ما يكفي من المال لشراء كل ما يحتاجونه ويريدونه. إنهم بحاجة إلى اتخاذ قرارات بشأن ما يشتريه أو لا يشتريه
- اسأل: إذا كان لديك القليل من المال الإضافي: (ملاحظة: شجع على مناقشة هذه النقطة).
- ماذا ستشتري به؟
- هل أنت على استعداد لتوفير المال لشراء هذا العنصر؟ لماذا؟ لماذا لا؟
- اسأل عن سبب أهمية توفير المال؟
- ناقش أسباب ادخار المال ولماذا ستدخر العائلات أموالها؟ (ملاحظة: شجع على مناقشة المدخرات، لماذا يدخر المرء ولأجل ماذا؟)

- لخص الأسباب التي تدفع العائلات إلى توفير المال. (ملاحظة: اربط أيًا مما يلي بالبطاقات الموجودة على اللوح القلاب للعائلة.)
- للاستخدام الشخصي أو العائلي، والذي يمكن أن يشمل الطعام أو الملابس أو النفقات الطبية أو النقل
- لحالات الطوارئ - الأحداث غير المتوقعة التي نحتاج إلى التعامل معها على الفور؛ مثل الرسوم الطبية واستبدال المعدات وسوء الحصاد واستبدال الحيوانات وما إلى ذلك
- للفرص المستقبلية، مثل أهداف البعض منكم للمستقبل أو دفع الرسوم المدرسية أو بناء أو شراء منزل أكبر أو بدء مشروع تجاري أو شراء المزيد من الحيوانات أو حفلات الزفاف، إلخ
- ذكّر اليافعين بالقصة. والدّة سلمى تعطيها القليل من المال لشراء الحلوى. لكن سلمى ترى زوجًا من الأحذية تود الادخار من أجله
- اذكر أننا سنظهر كيف يمكن لسلمى التوفير من أجل الحذاء الجميل الذي "تريده". وضح أن الحذاء ليس حاجة، ولكنه مثال بسيط لهذا التمرين
- أشر إلى اللوح القلاب الذي يحتوي على خمس خطوات للحفاظ ملصقة على الحائط (معدة مسبقًا - انظر ملاحظات الإعداد)
- ناقش الخطوات الخمس للحفاظ:
- اختر هدف الادخار
- ضع خطة ادخار
- تحكم في الإنفاق (اعرف الفرق بين الرغبات والاحتياجات)
- ادخر بانتظام
- تعامل مع النكسات في الادخار

حذاء سلمى / خليل (حوالي 30 دقيقة)

هدف ادخار سلمى / خليل

- وضح أن هدف سلمى / خليل هو شراء زوج من الأحذية الجديدة
- اسأل: هل سلمى / خليل لديهم هدف ادخار حتى الآن؟ (ملاحظة: شجع المناقشة بين اليافعين)
- وضح أن هدف سلمى / خليل هو شراء زوج جديد من الأحذية، لكن ليس لديه هدف ادخار
- اسأل ما هو هدف ادخار سلمى / خليل؟
- اشرح: لكي تحصل سلمى / خليل على هدف ادخاري، يجب أن يعرفوا كم يكلف الحذاء. تكلفة الحذاء هو هدف الادخار
- لنفترض أن سعر الحذاء 5 دنانير ؛ فهذا هو هدف ادخار سلمى / خليل

خطة ادخار سلمى / خليل

- اسأل ما هي الخطوة التالية التي يجب أن تقوم بها سلمى / خليل؟
- إذا لم يتم الذكر، اشرح أن سلمى / خليل بحاجة إلى خطة ادخار
- ناقش خطة ادخار سلمى / خليل:
- تحتاج سلمى / خليل إلى معرفة مقدار المال الذي يمكنهم توفيره في الأسبوع. لنفترض أنها تستطيع توفير 50 قرش في الأسبوع
- إذا كان بإمكانهم ادخار 50 قرش في الأسبوع، فكم عدد الأسابيع التي سيستغرقها امتلاك ما يكفي من المال لشراء الحذاء؟

- استمر في السؤال حتى يقول أحد اليافعين/ات 10 اسابيع .
- والآن سلمى / خليل لديهم هدف الادخار وخطة التوفير

تحديات ادخارات سلمى / خليل

- قسم اليافعين/ات إلى خمس مجموعات صغيرة
- أخبر كل مجموعة بأحد تحديات الادخار التي تواجهها سلمى / خليل (ملاحظة: انظر الملحق: تحديات ادخار سلمى / خليل في نهاية خطة الجلسة هذه).
- اطلب الى المجموعات مناقشة تحديات المدخرات والتوصل إلى حل. (ملاحظة: امنحهم 7 إلى 10 دقائق للتوصل إلى حل)

عندما تكون جاهزاً، قم بدعوة إحدى المجموعات لشرح تحديات المدخرات وحلها

- اسأل الجميع عن رأيهم. (ملاحظة: اكتب الإجابات على لوح ورقي فارغ.):
- هل هناك شيء آخر يمكن أن تفعله سلمى / خليل؟
- هل ينفق أمواله على هدف أم رغبة؟

ادعُ المجموعة الثانية لشرح تحدي المدخرات وحله

- عند الانتهاء، اسأل: ما رأي الجميع في الحل؟ هل هناك شيء آخر يمكن أن تفعله سلمى / خليل؟ (ملاحظة: أضف الردود على اللوح القلاب).

ادعُ المجموعة الثالثة لشرح السيناريو والحل

- عند الانتهاء، اسأل: ماذا يعتقد الجميع؟
- هل والدة سلمى / خليل تقترض المال لحاجة أو رغبة؟
- ما الذي يمكن أن تفعله سلمى / خليل أيضاً لبدء الادخار لهدفهما؟

ادعُ المجموعة الرابعة لشرح السيناريو والحل

- عند الانتهاء، اسأل: ماذا يعتقد الآخرون؟
- هل تحتاج أخت سلمى / خليل إلى اقتراض المال لحاجة أو رغبة؟
- هل سألتها سلمى / خليل حتى؟
- أشر إلى أنه في العادة إذا قمت بإقراض المال فمن غير المحتمل أن تسترده. يمكنك استشارة عائلتك أولاً قبل إقراض المال
- ادعُ المجموعة الخامسة لشرح تحدي الادخار وحله
- عند الانتهاء، اسأل: ماذا يعتقد الجميع؟

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 وتعلم كيفية إدارة الموارد المالية بشكل مسؤول.
- قدّم أمثلة عملية على أماكن آمنة لحفظ المال:
- الحصالة التقليدية: وهي وسيلة بسيطة وآمنة للأطفال لتعلم الادخار التدريجي.

- **حفظ المال مع شخص موثوق**، مثل أحد الوالدين أو ولي الأمر، بحيث يكون الإشراف متاحًا ويعلم اليافع/ة قيمة الالتزام بالخطوة.
- **فتح حساب توفير** لدى صندوق توفير البريد أو أحد البنوك، برفقة ولي الأمر، 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 **بخطوة 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 بخطوة الادخار؟"
- "ماذا ستفعل إذا واجهتك رغبة قوية في شراء شيء قبل تحقيق هدف الادخار؟"

المناقشة

- اشرح أن كل شخص يعاني من انتكاسات عندما يبدأ في الادخار. في بعض الأحيان تحدث أشياء لا تسمح لنا بتوفير المال - مثل نفقات غير متوقعة أو فقدان الدخل .
- نذكر انه السماح للأخطاء الصغيرة وتجنب الاحباط والانتكاسات هي فرصة للتعلم والتطور
- اسأل ما الذي يمكن أن يفعله المرء إذا واجه تحديات أو انتكاسات؟ (ملاحظة: شجع اليافعين على مناقشة هذا الأمر.)
- لخص طرق التغلب على النكسة، بما في ذلك الاقتراحات التي يقدمها اليافع/ة:
- عد إلى خطة التوفير الخاصة بك في أقرب وقت ممكن
- قرر توفير المزيد من المال في الأسبوع
- خطط لشراء العنصر في وقت متأخر عما كنت تتوقعه
- قم بالتأكيد على أن الهدف من الادخار هو أن تكون ملتزمًا قدر الإمكان. حتى مع الانتكاسات، استعد للادخار مرة أخرى عندما يكون ذلك ممكنًا
- أشر إلى أننا كنا نناقش أحذية سلمى / خليل والتي هي في الواقع رغبة وليست حاجة، لكنها كانت مثالاً بسيطاً على كيفية الادخار
- اشرح أن الأشخاص عادةً ما يدخرون للاحتياجات، مثل الطبابة أو الزي المدرسي أو الكتب أو الأهداف، مثل الذهاب إلى الجامعة أو شراء معدات لمشروع جديد
- ابدأ مناقشة حول كيف يمكن أن يساعد هدف وخطة الادخار لليافعين على الادخار من أجل هدف طويل الأجل؟ (ملاحظة: شجع اليافعين على مناقشة الموضوع)
- اسأل اليافعين عن الهدف الذي يريدون توفير المال من أجله؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على المشاركة)
- اشرح أنه من الممكن تعلم الادخار. ابدأ بشيء صغير جدًا، حتى لو كان مطلوبًا، مثل قلم أو كتاب أو ربطة شعر جديدة أو صندل جديد، وما إلى ذلك. هذه ممارسة جيدة للأشياء الأكبر حجمًا



- الختام: إجمالي الوقت – 20 دقيقة
- أشكر الجميع على مشاركتهم
- ابدأ مناقشة حول درس اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هو هدفك من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
- ماذا تعلمت؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خذ دقيقتين لكتابة ما تعلمته في الكتيب الخاص بك
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- قم بتذكير اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، واطلب إلى هم إحضار الكتيب الخاص بهم. ذكّرهم بأننا سنقوم بزيارة أحد مقدمي المدخرات وقد يرغبون في إحضار بعض الماء والاستعداد للمشي لمسافة قصيرة
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الملحق: تحديات ادخارات سلمى / خليل

المشهد 1:

سلمى / خليل يواجهان صعوبة في توفير 50 قرش في الأسبوع . عندما يكونون في السوق يشترون الحلوى والبسكويت. ما النصيحة التي يمكن أن تعطيهما لهما؟

المشهد 2:

سلمى / خليل يرغبون بشراء حذاء عاجلاً. كيف يمكنهما فعل ذلك؟

المشهد 3:

شقيق خليل مريض، ووالدة خليل بحاجة لبعض المال لبعض الأدوية غير المتوقعة. كيف يمكن لخليل أن يدخر لحذائه؟

المشهد 4:

شقيق خليل الأكبر يطلب اقتراض بعض ماله. ماذا يفعل خليل؟

المشهد 5:

كانت سلمى تدخر نقودها تحت فراشها. تكتشف ذات يوم أنها مفقودة. ما نصيحتك لسلمى؟

الجلسة رقم 39: الادخار ومؤسسات التمويل الأصغر

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان اليافعين /ات القيام بما يلي:
- وصف ما هي مؤسسات التمويل الأصغر والادخار
- وصف فوائد الادخار ومؤسسات التمويل الأصغر

إجمالي الوقت: حوالي 2 ساعة

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تلوين
- الملحق: توجيهات المتحدث

ملاحظة للميسر:

تركّز هذه الجلسة بشكل أساسي على مفهوم الادخار وأهميته، وعلى المؤسسات التي تتيح فتح حسابات توفير مثل البنوك وصندوق توفير البريد. أما الإشارة إلى مؤسسات التمويل الأصغر فهي لغرض التوعية العامة فقط حول مصادر التمويل المستقبلية للأسر، وليست للتطبيق العملي أو الاستهداف المباشر للفئة العمرية المشاركة، حيث إن هذه المؤسسات تستهدف فئات عمرية أكبر وتقتصر خدماتها على الإقراض.

ملاحظات الإعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات بما في ذلك الملحق. كن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه
- قم بتحديد ممثل متمرّس وناجح من مؤسسة ادخار / تمويل أصغر أو منظمة مماثلة في المنطقة التي يأتي منها اليافع/ة ليكون ضيفاً متحدثاً
- قم بعمل نسخة من توجيهات المتحدث (في نهاية خطة الجلسة هذه). أكمل الجزء العلوي من التوجيهات (اسم الموجه، مكان الاجتماع، التاريخ، الوقت)
- قبل أسبوع واحد من اجتماع نادي اليافعين/ات، قم بدعوة ممثل مؤسسة ادخار / تمويل أصغر (أو منظمة مماثلة) ليكون المتحدث الضيف. أبلغ المتحدث عن اليافع/ة/اليافع/ة وغايته. اشرح للمتحدث أن الغرض من عرضه التقديمي الذي يستغرق 20 دقيقة هو إظهار الفرص الاقتصادية للنساء / الرجال في المجتمع وما يتطلبه الأمر للوصول إلى هناك. أعط المتحدث الضيف نسخة من توجيهات المتحدث

خطة الجلسة:

الترحيب⁷²: إجمالي الوقت – 20 دقيقة

- رحب باليافعين/ات في نادي اليافعين/ات. واشكرهم لقدمهم
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص سؤال من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين
- قم بإجراء التمرين التنشيطي التالي:
- يرجى الوقوف والانقسام إلى أزواج
- قم بتحديد من سيكون المراقب الأول
- المراقب: احفظ مظهر شريكك، ثم استدر وأغلق عينيك. (ملاحظة: امنحهم حوالي دقيقة واحدة للقيام بذلك.)
- الشريك: قم بإجراء ثلاثة تغييرات على مظهرك. على سبيل المثال، يمكنك:
- وضع ساعتك في يد مختلفة
- نزع نظارتك
- التشمير عن سواعدكم
- شجع اليافعين على الإبداع. (ملاحظة: امنحهم دقيقتين تقريباً للقيام بذلك)
- المراقبون: اجعلهم يفتحوا أعينهم ويستديروا. حاول اكتشاف الأشياء الثلاثة التي غيرها شريكك
- اسأل: من الذي كان قادراً على ملاحظة الأشياء الثلاثة التي تغيرت؟
- تغيير الأدوار. والآن سيغير الشريك والمراقب الأدوار ويقومان بنفس التمرين
- المراقب الجديد: احفظ كيف يبدو شريكك. ثم استدر وأغلق عينيك
- الشريك الجديد: غير ثلاثة أشياء في مظهرك. (ملاحظة: امنحهم دقيقتين تقريباً للقيام بذلك)
- المراقبون: افتح عينيك واستدر. حاول اكتشاف التغييرات الثلاثة في شركائهم
- اسأل: من الذي كان قادراً على ملاحظة الأشياء الثلاثة التي تغيرت في شريكهم؟
- اسأل: ماذا تعلمت من هذا التمرين؟
- اطلب الى الجميع الجلوس

النشاط: إجمالي الوقت – 60 دقيقة

- اشرح أنك تعلمت في اجتماع سابق لنادي اليافعين من النساء / الرجال النموذجيين الذين بدأوا أعمالهم التجارية بمساعدة من مؤسسة الادخار والتمويل الأصغر أو منظمة مماثلة
- اذكر أنك ستتعلم اليوم المزيد حول مؤسسات الادخار والتمويل الأصغر في منطقتك
- قم بالترحيب بالضيف المتحدث. ادعُها / ها للوقوف أمام اليافعين /ات
- قدم المتحدث. قل: سيتحدث المتحدث معك اليوم عن مؤسسات الادخار والتمويل الأصغر (أو مؤسسة مماثلة) وكيف تعمل. بعد أن يتكلم، ستكون هناك فرصة لطرح الأسئلة
- ادعُ المتحدث للوقوف أمام الجميع وتقديم عرضه. (ملاحظة: ليس كل المتحدثين مدركين للوقت. بعد حوالي 20 دقيقة قف كما لو كنت على وشك أن تقول شيئاً. هذه عادةً طريقة مهذبة وهادئة لتشجيع المتحدث على اختتام حديثه)
- إذا لم يذكر المتحدث، ا طرح الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- أين يمكن لأسرهم معرفة المزيد حول الانضمام إلى مثل هذه المؤسسة؟
- ما الذي يجعل أعضاء مؤسسات الادخار / التمويل الأصغر ناجحين؟

⁷² تم الاقتباس من: <http://www.leadershipgeeks.com/leadership-icebreakers-blow-wind-blow/>



- ما هي بعض الدروس المهمة المستفادة من تنفيذ مؤسسات الادخار / التمويل الأصغر؟
- أي كلمات نصيحة تعطيها لليافع من أجل مستقبله؟
- اسأل عما إذا كان لدى اليافع أي أسئلة للمتحدث؟ (ملاحظة: قم بتحفيز اليافعين لطرح الأسئلة)
- بعد حوالي 20 دقيقة، اطلب طرح سؤال أخير حتى تتمكن من اختتام الجلسة. (ملاحظة: إذا كانت هناك الكثير من الأسئلة، اسمح لليافع/ة بين بالمتابعة لفترة أطول قليلاً)
- قم بشكر المتحدث الضيف ليافع/ة ته قصته ودروسه وحكمته مع اليافعين
- ناقش العرض التقديمي بطرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
- هل كان هناك أي شيء قاله المتحدث الضيف وشجعك أو أعطاك بعض الأفكار لكسب المال في المستقبل. إذا كان الأمر كذلك ما هي تلك الأمور؟
- ما هي الأمور التي يمكنك القيام بها لتكون رجلاً / امرأة نموذجيين في مجتمعكم؟

الختام: إجمالي الوقت – 20 دقيقة

أشكر الجميع على مشاركتهم

- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هو هدفك من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
- ماذا تعلمت؟
- هل كان هناك أي شيء قاله المتحدث الضيف وشجعك أو أعطاك بعض الأفكار لكسب المال في المستقبل. إذا كان الأمر كذلك ما هي تلك الأمور؟
- ما الذي ستفعله بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكم
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- ذكّر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، واطلب 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 40: النساء النموذجيات في

المجتمع (مخصص لبرامج الفتيات)

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان اليافعين /ات القيام بما يلي:
- وصف فرصة اقتصادية للنساء في قريتهن/ مجتمعهن
- وصف الإجراءات اللازمة للحصول على مشروع صغير ناجح

الوقت الإجمالي: ساعتين

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام التحديد الملونة
- ملحق: إرشادات المتحدثة انظر بنهاية خطة هذه الجلسة

ملاحظات الاستعداد:

- أقرأي خطة الجلسة عدة مرات، بما في ذلك الملحق. كوني على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- حددي إحدى السيدات التي لديها مشروع صغير وناجح في القرية/ المجتمع المحلي. يمكن أن يكون ذلك المشروع تربية وبيع الحيوانات الصغيرة (الدواجن والماعز)، وزراعة الحدائق المنزلية وإعداد الخبز وتربية النحل و/ أو امتلاك متجر أو دكان، مثل دكان توابل. لا يشترط أن تكون هذه المرأة ثرية، لكن يجب أن تكون ناجحة في عملها.
- عليك عمل نسخة من إرشادات المتحدثة (في نهاية خطة هذه الجلسة). أكملّي الجزء العلوي من الإرشادات (اسم المرشدة - مكان الاجتماع - التاريخ - الوقت).
- قبل أسبوع واحد من موعد اجتماع نادي الفتيات، عليك دعوة إحدى السيدات لتكون الضيفة المتحدثة. إبلاغ المتحدثة عن نادي الفتيات والغرض منه. اشرحي للمتحدثة أن الغرض من عرضها، الذي تبلغ مدته 20 دقيقة، هو عرض الفرص الاقتصادية المتاحة للمرأة في المجتمع المحلي، وما يتطلبه الأمر لتحقيق ذلك. اعطي المتحدثة ملحق "إرشادات المتحدثة". (ملاحظة: تساعد بعض الفتيات اليافعات الأمهات في أعمالهن. عليك محاولة دعوة أم تعمل مع ابنتها، إن أمكن).

خطة الجلسة:

الترحيب بالحاضرين: الوقت الإجمالي: 30 دقيقة

- الترحيب باليافاعات مرة أخرى في نادي اليافعات. وشكرهن على الحضور.
- أسألي: هل لدى أي منهن أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعات.
- اشرحي أنه سيتم التحدث عن طرق يمكننا من خلالها تحسين حياتنا.
- اطلبي من الفتيات العثور على شريكة من الفتيات، والتوزيع في ثنائيات.
- عليكِ شرح التمرين:
- سأقرأ ثلاثة أسئلة بصوت عالٍ.
- بعد كل سؤال تحدثي مع شريكك عن إجابتك. تناوبين في الإجابة على السؤال مع بعضكن البعض.
- اقرأوا السؤال 1 من المربع أدناه. (ملاحظة: أمني الفتيات مهلة - حوالي 5 دقائق للتحدث عن السؤال المطروح).

السؤال الأول: عندما تكبرين، كيف ستعولين نفسك وعائلتك؟
السؤال الثاني: ماذا عليك أن تفعلي حتى تتمكن من إعالة نفسك؟
السؤال الثالث: عندما تكبرين، كيف ترغبين في المساهمة في مجتمعنا المحلي؟

- اقرأوا السؤالين الآخرين واحدًا تلو الآخر. اطلب الى الفتيات مناقشتهم في فريق ثنائي.
- عند الانتهاء، اشرحي أنه خلال اجتماعات نادي الفتيات تمكنت من تحديد تطلعاتك وتنقيح هدفك طويل المدى وهدفين قصيري المدى.
- اشرحي أن الحديث اليوم قد يشجعك على إعادة النظر في طموحك وهدفك المستقبلي على المدى الطويل.
- تحدثي: بطبيعة الحال ستتغير تطلعاتك وأهدافك على مر السنين. لكن من المهم أن تستمري في التفكير في مستقبلك الآن.

النشاط: الوقت الإجمالي - 60 دقيقة

- اشرحي أننا سنستمع لحديث امرأة نموذجية في مجتمعنا المحلي. كانت لديها أهداف وعملت بجد وحققت أشياء كثيرة في حياتها.
- الترحيب بالضييفة المتحدثّة. ادعها للوقوف أمام اليافع/ات.
- عرفي بالمتحدثة. تحدثي: ستتحدث إليكم متحدثة اليوم عن أعمالها والرحلة التي استغرقتها للوصول إلى ما حققته. بعد أن تتحدث الضيفة ستكون هناك فرصة لطرح الأسئلة.
- ادع المتحدثّة لتقديم عرضها. (ملاحظة: لا يدرك كل المتحدثين الوقت. بعد حوالي 20 دقيقة، قفي كما لو كنت على وشك أن تقولي شيئًا. هذه عادة طريقة مهذبة وهادئة لتشجيع المتحدثّة على إنهاء حديثها).
- إذا لم تذكر المتحدثّة ذلك فاسألي:
- ما الذي دفعك لبدء عملك؟
- هل لديك أي نماذج يحتذى بها في المجتمع؟
- ما هي بعض المشاكل التي واجهتها؟ ما الذي تعلمتيه منها؟
- ما هو السبب وراء نجاحك؟



- ما هي بعض الدروس الهامة المستفادة؟
- ما الذي تعلمتيه للوصول إلى طريق النجاح؟
- كيف أثر التعليم على نجاحك أو دعمك في عملك؟
- هل سيكون الأمر مختلفًا إذا كنت قد أكملت تعليمك؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف؟
- هل هناك من نصيحة تودين تقديمها للفتيات من أجل مستقبلهن؟
- اسألي إذا كان لدى الفتيات أي أسئلة للمتحدثة؟ (ملاحظة: قومي بتحفيز الفتيات لطرح الأسئلة).
- بعد حوالي 20 دقيقة اسألي إذا كان هناك سؤال أخير حتى تتمكني من إنهاء الجلسة. (ملاحظة: إذا كان هناك الكثير من الأسئلة اسمحي للفتيات بالمتابعة لفترة أطول قليلاً).
- تقديم التحية والشكر للضييفة المتحدثة لمشاركة قصتها والدروس التي تعلمتها وحكمتها مع الفتيات.
- ناقشي العرض التقديمي بطرح الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- هل شجعك أي شيء مما قالته الضيفة المتحدثة، أو منحك بعض الأفكار لكسب المال في المستقبل. إذا كان الأمر كذلك، ما هو هذا الشيء؟
- ما هي الأمور التي يمكنك القيام بها لتكوني امرأة نموذجية في مجتمعك المحلي؟

الملخص الختامي: الوقت الإجمالي: 20 دقيقة

- تقدمي بالشكر للجميع على مشاركتهم.
- ابدئي مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هي استفادتك من اجتماع نادي الفتيات اليوم؟
- ماذا تعلمت؟
- ما هي الأفكار الجديدة التي اكتسبتها حول مجال الأعمال والتعليم؟
- ما الذي ستفعلينه بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
- اسألي: كيف ستشاركين ما تعلمتيه مع العائلة والأصدقاء؟
- تحدثي: لديكن دقيقتين لكتابة ما تعلمتم في الكتيب الخاص بكن.
- ادغ الفتيات لمراجعة أهدافهن ومعرفة ما إذا كن يرغبن في وضع أهداف جديدة بعد الاستماع من المرأة النموذجية.
- اسألي: هل لدى أي منكن سؤال؟
- ذكري الفتيات أننا في الأسبوع المقبل سنقوم بزيارة موقع إحدى مؤسسات الادخار. سنلتقي في نفس الوقت والمكان كالمعتاد، وسنذهب جميعًا إلى مؤسسة الادخار معًا. أطلبي منهن إحضار الكتيب الخاص بهن.
- اختتم الاجتماع، وذكري اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

ملحق: إرشادات المتحدثة

مسؤول الاتصال (اسم المرشدة)

مكان الاجتماع: نادي الفتيات في

التاريخ:

الوقت:

الوقت المحدد للحديث: قومي بإعداد عرض تقديمي مدته 20 دقيقة. بعد العرض التقديمي سيكون هناك حوالي 20 دقيقة للأسئلة والأجوبة - إجمالاً حوالي 40 دقيقة.

نقاط الحديث الرئيسية - تحدثي عن قصتك:

ما هو مشروعك الصغير؟

كيف بدأت؟

من ألهمك للقيام بهذا المشروع؟

ما هي المهارات التي كنتي بحاجة لتعلمها؟

ما هي الموارد التي كنتي بحاجة إليها لبداية المشروع؟ التعليم - التمويل - التدريب - المعدات ... إلخ.

إذا كان ذلك مناسباً، كيف تساعدك ابنتك/ ابنك؟ كيف تتمكن من عمل هذا مع واجبتها المدرسية؟

ما هي المشاكل التي واجهتها عند بدء مشروعك؟ كيف تغلبت عليها؟

ما الذي جعل مشروعك الصغير ناجحاً؟

ما هي بعض الدروس الهامة المستفادة؟

هل هناك أي من الأمور التي تمنيت أن تقومين بها، لكنك لم تفعلها (مثل استكمال التعليم المدرسي أو

الحصول على تدريب مناسب أو طلب المشورة من الآخرين وما إلى ذلك).

هل هناك من نصيحة تودين تقديمها للفتيات من أجل مستقبلهن؟

نحن نشجع الفتيات على البقاء في المدرسة - على الأقل لإكمال المرحلة الابتدائية. ما هي نصيحتك

بخصوص التعليم؟ ما مدى أهمية البقاء في المدرسة من أجل تحقيق النجاح في العمل؟

الجلسة رقم 41: نموذج الرجل في المجتمع (مخصص لبرامج الفتيان)

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان اليافعين /ات القيام بما يلي:
- وصف فرصة اقتصادية للرجال في قريتهم/ مجتمعهم
- وصف الإجراءات اللازمة للحصول على مشروع صغير ناجح

الوقت الإجمالي: ساعتين

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام التحديد الملونة
- ملحق: إرشادات المتحدث انظر بنهاية خطة هذه الجلسة

ملاحظات الاستعداد:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات، بما في ذلك الملحق. كن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- حدد رجالاً ناجحاً في المجتمع ولم يتبع طريقاً نمطياً نحو النجاح. يمكنه (1) العمل في مهنة تقوم بها النساء في كثير من الأحيان، أو (2) توظيف النساء للعمل معه، أو (3) أن يكون معروفاً بيافع/ته القوية في رعاية أسرته سواء كان يشارك في الأعمال المنزلية أو يقضي الوقت في رعاية أطفاله أو يهتم بوالديه المسنين. يمكن أن يكون مدرساً أو ممرضاً أو وظيفة أخرى في مجال الرعاية الصحية، أو مقدم رعاية أطفال، أو مندوب مبيعات أو صاحب متجر أو طباًحاً أو خياطاً، وما إلى ذلك. يجب أن يكون الرجل راضياً بحياته.
- عليك عمل نسخة من إرشادات المتحدث (في نهاية خطة هذه الجلسة). أكمل الجزء العلوي من الإرشادات (اسم المرشد - مكان الاجتماع - التاريخ - الوقت).
- قبل أسبوع واحد من موعد اجتماع نادي اليافعين، عليك دعوة أحد الرجال ليكون الضيف المتحدث. إبلاغ المتحدث عن نادي اليافعين والغرض منه. اشرح للمتحدث أن الغرض من عرضه، الذي تبلغ مدته 20 دقيقة، لتوضيح مجموعة الفرص والخيارات الحياتية للشباب في المجتمع المحلي، وكيف يمكن دمجها مع جوانب أخرى من الحياة، وما يجب عمله لتحقيق ذلك. أعطي المتحدث ملحق "إرشادات المتحدث".



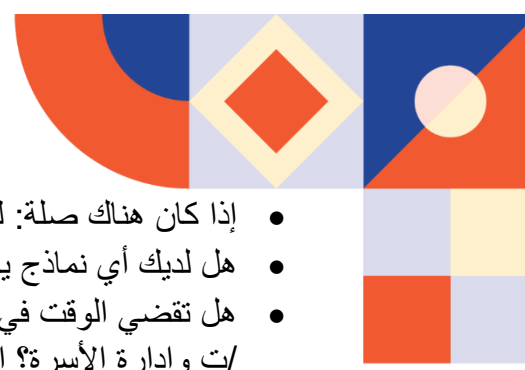
- خطة الجلسة:
- الترحيب بالحاضرين: الوقت الإجمالي: 30 دقيقة
- الترحيب بحضور اليافعين مرة أخرى في نادي اليافعين. وشكرهم على الحضور.
- اسأل: هل لدى أي منهم أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين.
- اشرح أنه سيتم التحدث عن طرق يمكننا من خلالها تحسين حياتنا.
- قم بإجراء هذا التمرين:
- اطلب الى اليافعين العثور على شريك وملازمته.
- بعد كل سؤال أطرحه، تحدث مع شريكك عن إجابتك. تناوبوا في الإجابة على السؤال مع بعضكم البعض.
- اقرأوا السؤال 1 من المربع أدناه. (ملاحظة: أمني الفتيات مهلة حوالي 5 دقائق للتحدث عن السؤال المطروح).

السؤال الأول: أي نوع من الرجال تريد أن تكون عندما تكبر؟ السؤال الثاني: ما نوع العلاقة التي تريدها مع أفراد عائلتك؟ السؤال الثالث: عندما تكبر، كيف تحب أن تكون مساهمتك في مجتمعنا المحلي؟

- اقرأ السؤال 2 من المربع أعلاه. اطلب الى اليافعين مناقشة الأمر مع شريكهم. (ملاحظة: أمني اليافعين حوالي 5 دقائق للتحدث عن السؤال).
- اقرأ السؤال 3 من المربع أعلاه. اطلب الى اليافعين مناقشة الأمر مع شريكهم. (ملاحظة: أمني اليافعين حوالي 5 دقائق للتحدث عن السؤال).
- عند الانتهاء من المناقشة، أشر إلى أنه خلال اجتماع الأول لنادي اليافعين كتبتم جميعاً أحد طموحاتكم وهدفين للوصول إليهم.
- اشرح أن جلسة اليوم قد تشجعك على إعادة النظر في طموحك وهدفك المستقبلي على المدى الطويل. وأنه بطبيعة الحال ستتغير تطلعاتك وأهدافك على مر السنين. لكن من المهم أن تستمر في التفكير في مستقبلك الآن.

النشاط: الوقت الإجمالي - 60 دقيقة

- اشرح أننا سنستمع لحديث رجل نموذجي في مجتمعنا المحلي. كانت لديه أهداف وعمل بجد ووضع رفاهية عائلته في الاعتبار وحقق الكثير من الأمور في حياته.
- قم بدعوة المتحدث للوقوف أمام اليافعين / ات .
- رحب بالمتحدث وعرفه للحضور: "سيتحدث المتحدث اليوم إليكم عن علاقته بعائلته ومجتمعه المحلي، وعمله والرحلة التي استغرقها للوصول إلى الأسلوب الذي يعيش به اليوم. بعد أن يتحدث الضيف ستكون هناك فرصة لطرح الأسئلة".
- ادع المتحدث لتقديم عرضه. (ملاحظة: لا يدرك كل المتحدثين الوقت. بعد حوالي 20 دقيقة، قف كما لو كنت على وشك أن تقول شيئاً. هذه عادة طريقة مهذبة وهادئة لتشجيع المتحدث على إنهاء حديثه).
- عندما ينتهي المتحدث اطلب الى اليافعين طرح أي أسئلة في أذهانهم. ألق النظر على الأسئلة التالية، إذا لم يذكرها المتحدث خلال عرضه:
- ما الذي دفعك لتكون مثل هذا الرجل الذي أنت عليه اليوم؟
- ما هو سبب اختيارك لهذا لمسار المهني؟



- إذا كان هناك صلة: لماذا اخترت توظيف النساء للعمل لديك؟
- هل لديك أي نماذج يحتذى بها؟
- هل تقضي الوقت في المنزل مع عائلتك؟ هل تساهم في بعض الأعمال اللازمة لتربية اليافعين /ت وإدارة الأسرة؟ إذا كان الأمر كذلك، ما الذي تقوم به؟
- ما هي بعض المشاكل التي واجهتها؟ ما الذي تعلمته منها؟
- هل كان هناك أي تحفظ على اختيارك المهنية من قبل عائلتك أو مجتمعك المحلي؟
- ما هي بعض الدروس المهمة التي تعلمتها على مدار طريق النجاح؟
- ما هي أساليب التعليم/ التدريب التي ساهمت في نجاحك أو دعمك في دخول مهنتك والنجاح فيها؟
- هل هناك من نصيحة تود تقديمها للفتيان من أجل مستقبلهم؟
- اسأل إذا كان لدى اليافعين أي أسئلة للمتحدث؟ (ملاحظة: قم بتحفيز اليافعين لطرح الأسئلة).
- بعد حوالي 20 دقيقة اسأل عن سؤال أخير حتى تتمكن من إنهاء الجلسة. (ملاحظة: إذا كان هناك الكثير من الأسئلة فاسمح لليافعين بطرح الأسئلة حتى موعد انتهاء الجلسة).
- تقديم الشكر للمتحدث ليافع/ة ته قصته والدروس التي تعلمها وحكمته مع اليافعين.
- ناقش العرض التقديمي بطرح الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- هل شجعتك أي شيء مما قاله الضيف المتحدث، أو منحك بعض الأفكار لكسب المال في المستقبل. إذا كان الأمر كذلك، ما هو هذا الشيء؟
- ما الذي يجعل منه رجلاً نموذجياً.
- ما هي الأمور التي يمكنك القيام بها لتكون رجلاً نموذجياً في مجتمعك المحلي؟

الملخص الختامي: الوقت الإجمالي: 20 دقيقة

- تقدم بالشكر للجميع على مشاركتهم، وأسأل إذا كان لدى أي منهم أي سؤال.
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، سؤال اليافعين عما تعلموه وما الذي سيفعلونه بشكل مختلف الآن، وكيف سيشاركون هذه المعلومات مع العائلة والأصدقاء.
- تحدث: لديكم دقيقتين لكتابة ما تعلمتم في دليل اليافع/ة الخاص بكم.
- ذكر اليافعين بهدفهم الذي تحدثوا عنه في الجلسة الأولى وما الذي سيفعلونه لتحقيق هدفهم.
- اطلب الى عدد قليل من اليافعين استكمال حديثهم عن تحقيق هدفهم، خاصة إذا شعر أي منهم بالإلهام مما سمعوه من الرجل النموذجي.
- ذكر اليافعين بموعد نادي اليافعين القادم. اطلب الى هم إحضار دليل اليافعين /ات الخاص بهم.
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 42: مستقبل أخضر، حياة أكثر إشراقاً . الفئة المستهدفة: اليافعون/ات من عمر 14-13 سنة

1 الأهداف التعليمية

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.

- 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.
- المشاركون يتنقلون بين 3 محطات رئيسية، كل محطة تحت مسؤولية الحراس المعيّنين.
- 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 كوكبكم 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 شيوعاً 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 وتنشيط 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، فلتير 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".

- "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 والكوليرا.
 - 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.

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.

المحور السابع : التعليم والمستقبل



الجلسة رقم 43: اكمال التعليم/ العودة إلى المدرسة

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان اليافعين /ات القيام بما يلي:
- وصف تحديات البقاء في المدرسة.
- ذكر مزايا البقاء في المدرسة.
- وصف طرق البقاء في المدرسة أو العودة إليها.

الوقت الإجمالي: 2 ساعة

المواد المطلوبة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تحديد ملونة.
- شريط.

ملحق: سيناريوهات أداء الأدوار حول البقاء في المدرسة (في نهاية خطة الجلسة هذه).

ملاحظات الاستعداد:

اقرأ خطة الجلسة هذه، بما في ذلك الملحق، عدة مرات، وكوني على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه. إذا كان هنالك مرشدان، قسّمي الأنشطة التي سيُنسّقونها. اقرأ قصة هذه الجلسة، وكوني مستعدة لمناقشتها. يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام أوراق اللوح الورقي القابلة.

خطة الجلسة:

أ. الترحيب³: الوقت الإجمالي - 20 دقيقة

1. رحبي باليافعات مرة أخرى في نادي اليافعات، واشكريهن على قدومهن.
2. اسألي عما إذا كان لدى أي شخص أي سؤال حول الاجتماع الأخير لنادي اليافعات؟
3. تنفيذ النشاط:
 - اكتب اسمك في الهواء بيدك اليمنى.
 - اكتب اسمك في الهواء بيدك اليسرى.
 - الآن اكتب اسمك في الهواء بكلتا يديك.

4. ما المهمة الأكثر صعوبة؟

5. اشرح أنه في بعض الأحيان يكون القيام بأشياء جديدة أمرًا صعبًا، لكن مع الممارسة يصبح من السهل القيام بها وتصبح مألوفة.

6. قل: إن نادي اليافعات هنا لمساعدتك على تعلم أشياء جديدة وتسهيل القيام بها.

ب. وقت القصة: الوقت الإجمالي -20 دقيقة

1. اقرأ القصة التالية:

قصة الفتيات

- الراوي: القرية التي ولدت وتعيش فيها سلمى، لب هي قرية ريفية صغيرة تأسست على جانب الطريق الرئيس، على بعد 15 كيلومتر من مدينة مادبا. ويتعين على جميع الطلبة الذين هم في مدرسة سلمى وحدها عبور بعض التلال للذهاب إلى المدرسة والعودة إلى المنزل. لقد رأت سلمى للتو زينة في طريق عودتها إلى المنزل من المدرسة.
- سلمى: مرحبًا زينة كيف حالك؟
- زينة: أنا بخير سلمى كيف حالك؟
- سلمى: أنا بخير، لم أرك في المدرسة منذ مدة طويلة، هل أنت بخير؟
- زينة: أجل، أنا بخير.
- سلمى: ظننت أنك مريضة أو شيئًا من هذا القبيل.
- زينة: لا، أنا بخير.
- سلمى: إذن لماذا لم تذهبي إلى المدرسة منذ مدة طويلة؟
- زينة: لا أعتقد أنني أستطيع أن أكمل تعليمي، هناك الكثير لأفعله في المنزل، وليس لدي وقت فراغ للذهاب إلى المدرسة.
- سلمى: زينة، يجب أن تكون المدرسة من أولوياتك، فهي ليست شيئًا تفعلينه في أوقات فراغك.
- زينة: ليس هذا فقط، فقد جاءني الحيض للمرة الأولى هذا الأسبوع، وكنت أشعر بالخجل الشديد من المجيء.
- سلمى: الحيض أمر طبيعي، لا يجب أن تخجلي منه، وهو يحدث لنا جميعًا.
- زينة: أجل .. أعرف، لكن هناك شيء آخر حدث، هناك بعض الأولاد في المدرسة يضايقونني بسبب نمو الفخذين والثديين.
- سلمى: لماذا لم تبلغ المعلمة
- زينة: كنت أخشى أن يتنمروا علي أكثر، لذلك قررت للتو أنه سيكون من الأفضل أن أعمل مع والدتي في السوق.
- سلمى: لكنك تحتاجين إلى مهارات مثل الرياضيات لإدارة مشروع تجاري، ويمكنك أن تتعلمي هذه المهارات في المدرسة فقط.
- زينة: زوجي سيعلمني. [قالت مبتسمة]
- سلمى: زوجك؟ هل وجدت عائلتك لك عريسًا؟
- زينة: ليس بعد، لكني أريد أن أتزوج، وأنجب أطفالًا فأنا أحب اليافعين /ت.
- سلمى: هل تريد حقًا أن تفعل ذلك في القريب العاجل وليس لاحقًا؟ أتعلمين؟ تنص القوانين على أن الفتاة يجب أن تبلغ 18 عامًا قبل أن تتمكن من الزواج، والهدف من ذلك هو التأكد من ألا تتحمل اليافع /ة مسؤولية كبيرة قبل أن تأخذ الوقت الكافي اللازم للدراسة والنمو.
- زينة: أجل، لكن هذا ما أريده، أن يكون لي زوج وأبناء.

- سلمى: حسناً. ولكن، إذا كنتِ تريدين أن تجعلي عملي يتطور حتى بعد الزواج، فأنا متأكدة من أنكِ ستحتاجين إلى بعض التعليم.
- زينة: هل تعتقدين أنه سيكون من السيئ أن تكوني غير متعلمة؟
- سلمى: من المعلوم أن التعليم سيتيح لك المزيد من فرص العمل والأفكار التجارية والعديد من الطرق لدعم أطفالك.
- الراوي: يمكن تأجيل بعض الأهداف، لكن يمكن أن يساعدك البقاء في المدرسة في أن تصبحي ما تريدين، يبدو أن زينة قد خططت لحياتها في وقت سابق، ولكن بعد أن سمعت ما قالته سلمى، يبدو أنها أمام قرار صعب. لو كانت صديقتك ماذا ستقولين لها؟

قصة الأولاد

- الراوي: القويسمة هي منطقة صغيرة تقع في شرق عمان، يجب على راكان وبلال السير لمسافة 4 كيلومترات تقريباً، وعليهم صعود بعض الهضاب الصغيرة ونزول بعض الوديان للوصول إلى مدرستهما والعودة. يلتقي راكان مع صديقه الآخر عساف الذي لم يره في المدرسة طوال الأسبوع خلال عودته إلى المنزل.
- راكان: مرحباً عساف، لم أرك في المدرسة طوال الأسبوع؟ هل كل شيء على ما يرام؟
- عساف: نعم، كل شيء على ما يرام.
- راكان: هل مرضت أو شيء من هذا القبيل؟ لأنك قد فاتك الكثير خلال هذا الأسبوع.
- عساف: لا، أنا بخير.
- راكان: هل هناك شيء يزعجك؟ هل نريد أن نتحدث عن ذلك؟
- عساف: فقط، لست متأكداً مما إذا كنت أرغب في الاستمرار في الذهاب إلى المدرسة أم لا.
- راكان: لماذا؟ ماذا حدث؟
- عساف: لا أرى أهمية لذهابي إلى المدرسة.
- راكان: ماذا تقصد؟
- عساف: لا أستطيع أن أفهم لماذا يجب أن أذهب إلى المدرسة لأعمل في دكان والدي، لا يوجد رعي بشرق عمان.
- راكان: هل هذا ما تريده أم لأنك مجبر أن تكون راعياً؟
- عساف: هذا ما أريده، أحب الرعي، وأنا جيد في ذلك، والدي يزرع الحبوب لبيعها في السوق، وأعتقد أنه سيكون من الأفضل العمل معه طوال الوقت بدلاً من الذهاب إلى المدرسة وإنفاق الأموال على المستلزمات المدرسية.
- راكان: نعم، أعرف أن والدك هو الأفضل في المدينة فيما يفعله، أفهم.
- عساف: نعم، بالإضافة إلى أنني أريد الزواج وإنجاب اليافعين/ت ومواصلة العمل في مزرعة الأسرة وتجارة الأغنام.
- راكان: إذا كان هذا ما تريده حقاً، فهذا مفهوم، ولكن حتى إذا كنت ترغب في بدء مشروع خاص بالأغنام، فهناك بعض المهارات التي يمكنك تعلمها من المدرسة وستفيدك في العمل، مثل الرياضيات فهي ضرورية جداً.
- عساف: أعرف، لكنني أشعر أنني أستطيع تعلم هذه الأشياء من خلال التجربة، لا أريد أن أضيع وقتي وأموالي في شيء لست متحمساً له، بالإضافة إلى ذلك، فإن علاماتي ليست جيدة.



- راكان: فهمت. لكن أعتقد أنه يجب عليك البقاء في المدرسة لمدة أطول قليلاً، ويمكن لبلال مساعدتك في دراسة الرياضيات، ويمكنني مساعدتك في مواد أخرى. أنا متأكد من أنك ستحتاج إلى هذه المهارات في عملك.
- عساف: أجل، أنا حزين جداً على قراري، وأخشى أن أكون قد اتخذت قراراً سريعاً للغاية، وأن أخفق في النهاية في عملي، لكن ... في الوقت نفسه أشعر أن البقاء في المدرسة ليس صواباً.
- راكان: على الأقل أنهى العام وبعد ذلك قرّر.
- الراوي: عساف أمام قرار صعب، فهو مشتت بين الاستمرار في الذهاب إلى المدرسة أو تركها حتى يتمكن من بدء مشروع خاص بالأغنام مع والده، لو كان عساف صديقك ماذا ستخبره؟

2. قل: دعونا نتحدث عما حدث في القصة.

3. اشرح هذه الأسئلة:

ماذا حدث في القصة؟

ما مدى شيوع هذا لدى اليافعين/ اليافعات في مجتمعنا؟

ما النصيحة التي تعطيها في هذه الحالة؟

ما الذي يُسهل على اليافع/ة / اليافع/ة في مجتمعك مواجهة هذا النوع من المواقف؟

4. أشكر الجميع على مشاركتهم.

ج. النشاط4: الوقت الإجمالي -60 دقيقة

أهمية التعليم (حوالي 10 دقائق)

1. ناقش كيف يمكن أن يؤثر بقاء اليافع/ة في المدرسة على مستقبله/ها؟ (ملاحظة: شجعهم على إجراء مناقشة نشطة حول هذا الأمر).
2. اسأل ما فوائد إكمال المدرسة؟ (ملاحظة: اكتب الردود على اللوح الورقي للقلب).
3. إذا لم يُذكر شيء، ناقش هذه الفوائد أو الفوائد الأخرى التي تعود على اليافع/ة من الاستمرار في المدرسة:

- يمكن أن تساعد المدرسة اليافعين/ اليافعات على تحقيق أهدافهم على المدى البعيد.
- يمكن أن تساعد المدرسة اليافعين/ اليافعات على تحقيق تطلعاتهم وأحلامهم.
- سيكون لدى اليافعين/ اليافعات المزيد من المعرفة والمهارة لبدء و/ أو إدارة عمل تجاري أو الحصول على وظيفة.
- يمكن أن تكون هناك فرص عمل أفضل وقدرة على كسب قدر أكبر من المال.
- سيكون اليافعين/ اليافعات أكثر قدرة على استثمار أموالهم في أنفسهم وأسرهم.
- يمكن أن يصبح اليافعين/ اليافعات قدوة لأطفالهم.

4. أقر لهم بأن اليافعين/ اليافعات يواجهون العديد من التحديات للبقاء في المدرسة، وغالبًا ما تكون هذه التحديات بسيطة مقارنة برغبتهم في الذهاب إلى المدرسة أو قدراتهم في المدرسة.

5. اسأل ما تحديات البقاء في المدرسة؟ (ملاحظة: شجّعهم على إجراء مناقشة حول هذا الموضوع، واكتب الإجابات على اللوح الورقي للقلب).

6. إذا لم يُذكر ذلك، اسأل عما إذا كان أي من هذه التحديات موجودًا في منطقتك:

الحيض -قلة مستلزمات الحيض والحمامات الخاصة في المدارس مما يؤدي إلى بقاء الحائض في المنزل. (سيجري مشاركة هذه النقطة مع الفتيات فقط).

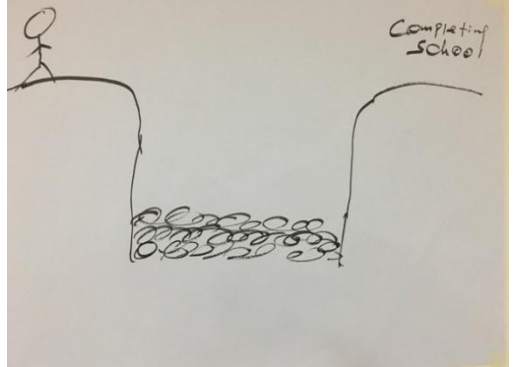
الأعمال المنزلية -مع تقدم اليافع/ة في السن، يُكلفون بالمزيد من الأعمال المنزلية، هذا لا يتيح لهم الوقت للذهاب إلى المدرسة أو الدراسة.

بُعد المسافة إلى المدرسة.

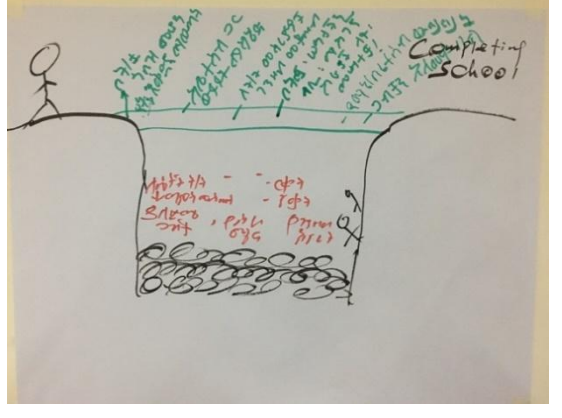
- من غير الأمن السير ذهابًا وإيابًا إلى المدرسة، التتمر أو التعنيف في المدرسة أو في الطريق من وإلى المدرسة.
- زواج اليافعين /ت المبكر (قبل سن 18). (سيجري مشاركة هذه النقطة مع الفتيان والفتيات)
- توقع المجتمع أن اليافع /ة لا يحتاج إلى التعليم.

8. أكد أنه إذا ترك أحدهم المدرسة فليس هناك ما يخجل منه، ففي بعض الأحيان يضطرون إلى تركها بسبب أشياء خارجة عن إرادتهم.
9. قل: دعونا نتحدث عن طرق التغلب على المعوقات التي تحول دون الذهاب إلى المدرسة أو إكمالها، ويمكن لليافعين/ اليافعات القيام بها الآن.

تحديات / حلول للبقاء في المدرسة (حوالي 15 دقيقة)
1. ارسم المخطط التوضيحي التالي على لوح ورقي فارغ:

<u>التعليمات:</u> ارسم حفرة فيها ماء أو صخور. على أحد جانبي الحفرة ارسم صورة ليافع/ة (يمكن أن يكون ذلك شكل تعبيرى). على الجانب الآخر من الحفرة اكتب، "إكمال المدرسة".	
--	---

2. اشرح أن هنالك العديد من التحديات والعقبات التي تحول بين العديد من اليافعين/ اليافعات وإكمال المدرسة. يمثل الحفرة أو المجرى المائي جميع التحديات / العقبات التي يواجهها اليافعين/ اليافعات في طريقهم لإكمال المدرسة.
3. ناقش تحديات/ عقبات البقاء في المدرسة وطرق التغلب عليها، واتبع التعليمات التالية. (ملاحظة: شجّع اليافعين/ اليافعات على مناقشة سبل البقاء في المدرسة، واكتب الردود على اللوح الورقي القلاب كما هو موضح في الرسم التوضيحي التالي).

<u>التعليمات:</u> اسأل ما التحديات التي تقف عائقًا أمام إكمال المدرسة (اكتب الإجابات داخل الحفرة - انظر الرسم التوضيحي). ارسم جسرًا فوق الحفرة/ المجرى المائي. اسأل ما الطرق التي يمكن أن نتغلب بها على العقبات التي تحول بيننا وبين البقاء في المدرسة؟ (اكتب الإجابات فوق الجسر - انظر الرسم التوضيحي).	
---	--

4. راجع الحلول المذكورة مع اليافعين/ اليافعات، واسأل عما إذا كانوا يرغبون في إضافة أي حلول أخرى. (ملاحظة: تذكر هذه التحديات والحلول لاستخدامها في أداء الأدوار، واحتفظ بهذا اللوح الورقي القلاب لاجتماعات نادي اليافعين/ اليافعات الأخرى التي تدور حول التعليم).

5. اسأل مَنْ مِنَ المجتمع يمكنه مساعدتك في التعامل مع التحديات / العقبات التي تحول دون الذهاب إلى المدرسة؟
6. إذا لم يُذكر شيء، ناقش الأفكار التالية وأضفها إلى اللوح الورقي القالب المستخدم فيما تقدّم: تحدث إلى شخص بالغ موثوق به لدعم قرارك بالبقاء في المدرسة. أخبر عائلتك أن المهارات التي يكتسبها اليافع /ة في المدرسة ستساعد الأسرة بأكملها. اشرح للعائلة كيف يمكن أن يجمع اليافعين/ اليافعت بين القيام بالأعمال المنزلية في المنزل والذهاب إلى المدرسة.
7. اشكر اليافعين/ اليافعت على الأفكار العظيمة.

أداء الأدوار (حوالي 25 دقيقة)

1. اطلب اثنين من المتطوعين للقيام بتمثيل الأدوار.
2. اقرأ / أخبر كل شخص بالدور الذي سيمثله في أداء الأدوار، وساعد الشخص الذي يؤدي دور "الصديق" في اختيار إحدى العقبات التي تحول دون الذهاب إلى المدرسة ونوقشت في تدريب تحديات / حلول البقاء في المدرسة - تلك التي بها حفرة / مجرى مائي وجسر. (ملاحظة: استخدم أداء الأدوار رقم 1 في الملحق أ للاليافع /ة ات والملحق ب لليافعين: أداء أدوار البقاء في المدرسة في نهاية خطة الجلسة هذه، وامنح المتطوعين بضع دقائق لتحضير أدوارهم).
3. اطلب إلى المتطوعين بدء أداء الأدوار.
4. بعد أداء الأدوار، اطرح الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة: ما سبب عدم ذهاب زينة / عادل إلى المدرسة؟ ماذا فعل كل من رانيا / خليل لتشجيع زينة / عادل؟ هل هذا شيء يستطيع زينة / عادل تنفيذه؟ ما النصيحة الإضافية التي تقدمها لزينة / عادل لمساعدتهما على مواصلة تعليمهما هناك؟
5. عند الانتهاء، اطلب متطوعين آخرين.
6. اقرأ / أخبر كل شخص بالدور الذي سيؤدي في أداء الأدوار رقم 2. ساعد الشخص الذي يؤدي دور "الصديق" في اختيار إحدى العقبات التي تحول دون الذهاب إلى المدرسة ونوقشت في تدريب تحديات / حلول البقاء في المدرسة - تلك التي بها حفرة / مجرى مائي وجسر. (ملاحظة: استخدم أداء الأدوار رقم 1 في الملحق أ للاليافع /ة ات والملحق ب لليافعين: أداء أدوار البقاء في المدرسة في نهاية خطة الجلسة هذه، وامنح المتطوعين بضع دقائق لتحضير أدوارهم).
7. بعد أداء الأدوار، اطرح الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة: ما سبب عدم ذهاب الصديق إلى المدرسة؟ ماذا فعل اليافع /ة لتشجيع صديقه/ صديقتها؟ هل هذا شيء يمكن للصديق تنفيذه؟ ما النصيحة الإضافية التي ستعطيها للصديق لمساعدته على مواصلة تعليمه / تعليمها؟
8. استكمل أداء الأدوار المتبقي (أداء الأدوار رقم 3 ورقم 4 في الملحق أ للاليافع /ة ات والملحق ب لليافعين: أداء أدوار البقاء في المدرسة). تأكد من مساعدة الشخص الذي يؤدي دور "الصديق" في اختيار إحدى العقبات التي تحول دون الذهاب إلى المدرسة ونوقشت في تدريب تحديات / حلول البقاء في المدرسة - تلك التي بها حفرة / مجرى مائي وجسر. بعد كل أداء دور، اطرح الأسئلة المتقدم ذكرها.
9. اشكر اليافعين/ اليافعت على إبداعهم في أداء الأدوار.

الأهداف والتعليم (حوالي 10 دقائق)

1. اشرح أنك تعمل على طموحاتك وأهدافك منذ بداية نادي اليافعين/ اليافعات.
2. ذكّر اليافعين/ اليافعات بأنهم وضعوا هدفًا طويل المدى واثنين قصيري المدى لتحقيق طموحهم، وكان أحد أهدافهم قصيرة المدى هو التعليم.
3. اسأل كيف يمكنهم تحقيق الهدف التعليمي قصير المدى؟ أجر مناقشة واقعية حول التحديات التي يواجهونها، وكيف يمكنهم الوصول إلى هدفهم التعليمي. (ملاحظة: سجّل الردود في لوح ورقي قلاب جديد).
4. اسأل: كيف يمكنكم جميعًا في نادي اليافعين/ اليافعات مساعدة بعضكم لتحقيق أهدافكم التعليمية. (ملاحظة: سجّل الردود في لوح ورقي قلاب).
5. راجع ما هو مكتوب في اللوح الورقي القلاب، اسأل عما إذا كان يمكن لليافعين/ اليافعات الامتثال لهذه الأفكار.
6. اطلب إلى كل اليافع/ة أن يجد شريكًا في المجموعة، وأن يتحدثا مع بعضهما عن الأشخاص الموجودين في حياتهما والذين يمكنهم دعمهما لتحقيق أهدافهما ومساعدتهما في التغلب على العقبات التي تحول دون تحقيق أهدافهما التعليمية.
7. اطلب إلى العديد من اليافعين/ اليافعات مشاركة من يمكنه دعمهم في حياتهم للبقاء في المدرسة وإتمامها. (ملاحظة: شجّع أكبر عدد ممكن من اليافعين على المشاركة).

د-الخلاصة: الوقت الإجمالي -20 دقيقة

1. أشكر الجميع على مشاركتهم.
2. ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة: ما مدى استفادتك من اجتماع نادي اليافعين/ اليافعات هذا؟ ماذا تعلمتم؟
- ما الذي ستفعلونه بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
3. اسأل: كيف ستشاركون ما تعلمتموه مع العائلة والأصدقاء؟
4. قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكم.
5. اسأل: هل لدى أي شخص أي سؤال؟
6. ذكّر اليافعين/ اليافعات بموعد اجتماع نادي اليافعين/ اليافعات القادم، واطلب إلى هم أن يحضروا الكتيب الخاص بهم.
7. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

ملحوظة: حافظ على اللوح الورقي القلاب الذي رُسم فيه الحفرة / المجرى المائي الذي به تحديات التعليم وجسر الحلول التي ذُكرت لمواجهة التحديات. سوف تحتاج إلى هذا اللوح في اجتماع نادي اليافعين/ اليافعات الخاص بالأغاني والرقص في المدرسة.

ملحق أ: سيناريوهات أداء الأدوار حول البقاء في المدرسة لجلسة الفتيات

سيناريو أداء الأدوار رقم 1

رانيا (طالبة في المدرسة): بينما أنتِ عائدة إلى المنزل تقابلين صديقتك زينة، وتقولين أنكِ لم تريها في المدرسة مؤخراً. وتقولين إنكِ تفتقدينها، وتسألينها لماذا لا تذهب إلى المدرسة، وعندما تشرح لك صديقتك السبب، تخبرينها بالطرق التي يمكنها من خلالها التغلب على التحديات والعودة إلى المدرسة. زينة (صديقة): أنتِ صديقة رانيا وقد اشتقتِ لرؤيتها في المدرسة، وفي أثناء محادثتك مع رانيا شرحتِ سبب عدم وجودكِ في المدرسة الآن. وسبب عدم وجودكِ في المدرسة هو (اختر أحد التحديات التي كتبت على اللوح الورقي القلاب خلال مناقشة تحديات / حلول البقاء في المدرسة).

سيناريو أداء الأدوار رقم 2

مها (فتاة في المدرسة): بينما أنتِ عائدة إلى المنزل تقابلين صديقتك سلمى، وتقولين أنكِ لم تريها في المدرسة مؤخراً. وتقولين إنكِ تفتقدينها، وتسألينها لماذا لا تذهب إلى المدرسة. وعندما تشرح لك صديقتك السبب، تخبرينها بالطرق التي يمكنها من خلالها التغلب على التحديات والعودة إلى المدرسة. سلمى (صديقة): أنتِ صديقة مها وقد اشتقتِ لرؤيتها في المدرسة، وخلال محادثتك مع مها شرحتِ سبب عدم وجودكِ في المدرسة الآن. وسبب عدم وجودكِ في المدرسة هو (اختر أحد التحديات التي كتبت على اللوح الورقي القلاب في أثناء مناقشة تحديات / حلول البقاء في المدرسة).

سيناريو أداء الأدوار رقم 3

إسراء (فتاة في المدرسة): بينما أنتِ عائدة إلى المنزل تقابلين صديقتك زينة، وتقولين أنكِ لم تريها في المدرسة مؤخراً. وتقولين إنكِ تفتقدينها، وتسألينها لماذا لا تذهب إلى المدرسة. وعندما تشرح لك صديقتك السبب، تخبرينها بالطرق التي يمكنها من خلالها التغلب على التحديات والعودة إلى المدرسة. زينة (صديقة): أنتِ صديقة إسراء وقد اشتقتِ لرؤيتها في المدرسة، وفي أثناء محادثتك مع إسراء شرحتِ سبب عدم وجودكِ في المدرسة الآن. وسبب عدم وجودكِ في المدرسة هو (اختر أحد التحديات التي كتبت على اللوح الورقي القلاب في أثناء مناقشة تحديات / حلول البقاء في المدرسة).

سيناريو أداء الأدوار رقم 4

ديما (فتاة في المدرسة): بينما أنتِ عائدة إلى المنزل تقابلين صديقتك نادية، وتقولين إنكِ لم تريها في المدرسة مؤخراً. وتقولين إنكِ تفتقدينها، وتسألينها لماذا لا تذهب إلى المدرسة. وعندما تشرح لك صديقتك السبب، تخبرينها بالطرق التي يمكنها من خلالها التغلب على التحديات والعودة إلى المدرسة. نادية (صديقة): أنتِ صديقة ديما وقد اشتقتِ لرؤيتها في المدرسة. أثناء محادثتك مع ديما شرحتِ سبب عدم وجودكِ في المدرسة الآن. وسبب عدم وجودكِ في المدرسة هو (اختر أحد التحديات التي كتبت على اللوح الورقي القلاب في أثناء مناقشة تحديات / حلول البقاء في المدرسة).

ملحق ب: سيناريوهات أداء الأدوار حول البقاء في المدرسة لجلسة الفتيان

سيناريو أداء الأدوار رقم 1



خليل (طالب في المدرسة): بينما أنت عائد إلى المنزل تقابل صديقك عادل، وتقول له إنك لم تره في المدرسة مؤخرًا، وتقول إنك تفتقده، وتسأله لماذا لا يذهب إلى المدرسة. وعندما يشرح لك صديقك السبب، تخبره بالطرق التي يمكنه من خلالها التغلب على التحديات والعودة إلى المدرسة. عادل: أنت صديق خليل وقد اشتقت لرؤيته في المدرسة ولعب كرة القدم معه، وفي أثناء محادثتك مع خليل شرحت له أن سبب عدم وجودك في المدرسة الآن هو (اختر أحد التحديات التي كتبت على اللوح الورقي القلاب في أثناء مناقشة التحديات).

سيناريو أداء الأدوار رقم 2

محمد (طالب في المدرسة): بينما أنت عائد إلى المنزل تقابل صديقك حكيم، وتقول له إنك لم تره في المدرسة مؤخرًا، وتقول إنك تفتقده، وتسأله لماذا لا يذهب إلى المدرسة. وعندما يشرح لك صديقك السبب، تخبره بالطرق التي يمكنه من خلالها التغلب على التحديات والعودة إلى المدرسة. حكيم: أنت صديق محمد، وقد اشتقت لرؤيته في المدرسة، وفي أثناء محادثتك مع محمد شرحت له أن سبب عدم وجودك في المدرسة الآن هو (اختر أحد التحديات التي كتبت على اللوح الورقي القلاب في أثناء مناقشة التحديات).

سيناريو أداء الأدوار رقم 3

نايف (طالب في المدرسة): بينما أنت عائد إلى المنزل تقابل صديقك أحمد، وتقول له إنك لم تره في المدرسة مؤخرًا، وتقول إنك تفتقده، وتسأله لماذا لا يذهب إلى المدرسة. وعندما يشرح لك صديقك السبب، تخبره بالطرق التي يمكنه من خلالها التغلب على التحديات والعودة إلى المدرسة. أحمد: أنت صديق نايف، وقد اشتقت لرؤيته في المدرسة والعودة من المدرسة معًا، وفي أثناء محادثتك مع نايف شرحت له أن سبب عدم وجودك في المدرسة الآن هو (اختر أحد التحديات التي كتبت على اللوح الورقي القلاب في أثناء مناقشة التحديات).

سيناريو أداء الأدوار رقم 4

يونس (طالب في المدرسة): بينما أنت عائد إلى المنزل تقابل صديقك أوس، وتقول له إنك لم تره في المدرسة مؤخرًا، وتقول إنك تفتقده، وتسأله لماذا لا يذهب إلى المدرسة. وعندما يشرح لك صديقك السبب، تخبره بالطرق التي يمكنه من خلالها التغلب على التحديات والعودة إلى المدرسة. أوس: أنت صديق يونس وقد اشتقت لرؤيته في المدرسة، وفي أثناء محادثتك مع يونس شرحت له أن سبب عدم وجودك في المدرسة الآن هو (اختر أحد التحديات التي كتبت على اللوح الورقي القلاب في أثناء مناقشة التحديات).

الجلسة رقم 44: التغلب على معوقات التعليم

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان اليافعين /ات القيام بما يلي:
- فهم كيف تؤثر أدوار النوع الاجتماعي في تعليم اليافعين/ اليافعات.
- وصف طرق التعامل مع الدورة الشهرية في أثناء الحضور بالمدرسة.
- وصف طرق التفاوض على الوقت من أجل الدراسة.
- وصف العنف القائم على أساس النوع الاجتماعي وطرق التعامل معه في المدرسة.
- وصف طرق البقاء آمناً خلال المشي من وإلى المدرسة.

الوقت الإجمالي: ساعتان

المواد المطلوبة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام تحديد ملونة.
- شريط.
- مقص.

ملاحظات الاستعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، وكن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هنالك مرشدان، قسّم الأنشطة التي سينسقونها.
- أعدّ لوحاً ورقياً قلاباً مكتوباً به مهارات التفاوض الأربعة.
- الخطوة 1: ضع قواعد أساسية لنفسك.
- الخطوة 2: اذكر بوضوح ما تريده ولماذا.
- الخطوة 3: استخدم العصف الذهني لإيجاد الحلول والاتفاق على حل منها.
- الخطوة 4: التوصل إلى اتفاق.
- يتطلب اجتماع نادي اليافعين هذا استخدام الألواح الورقية القلابية، لذا ابحث عن موقع به جدران بحيث يمكنك تعليق أوراق اللوح الورقي التي كُتبت عليها.

خطة الجلسة: أ. الترحيب:6 الوقت الإجمالي -10 دقائق

- رَجَب بعودة اليافعين/ اليافعات إلى نادي اليافعين/ اليافعات، واشكر الجميع على قدومهم/ قدومهن.
- اسأل إذا كان لدى أي شخص أي سؤال حول الاجتماع الأخير لنادي اليافعين/ اليافعات؟
- قل لكل اليافع /ة أن يقطع صفحة فارغة من ظهر الكتيب الخاص به.
- اشرح النشاط:
- أمسكوا جميعاً بالورقة التي أعطيتكم إياها، وأغمضوا أعينكم، أبقوا أعينكم مغمضة.
- أغلقوا أعينكم، اطووا الورقة من المنتصف وأعينكم مغلقة.
- اقطعوا الزاوية العلوية اليسرى.
- اطووا الورقة من المنتصف مرة أخرى.
- اقطعوا الزاوية العلوية اليمنى للورقة.
- اطووا الورقة من المنتصف مرة أخرى.
- اقطعوا الزاوية السفلية اليسرى من الورقة.
- افتحوا أعينكم، وافتحوا ورقتكم، انظروا إلى ما فعلتموه.
- أظهروا ورقتكم للجميع.
- اطلب الى الجميع أن ينظروا إلى مدى اختلاف الأشكال، على الرغم من أن كل شخص حصل على التعليمات نفسها.
- أشكر الجميع على مشاركتهم.

ب. النشاط: الوقت الإجمالي -75 دقيقة

النوع الاجتماعي والتعليم (حوالي 10 دقائق)

1. اسأل من هو أذكى، الفتيان أم الفتيات؟ (ملاحظة: شجّع اليافعين على الدخول في مناقشة حيّة حول هذا الموضوع).
2. قل إن الفتيان والفتيات أذكاء بالدرجة نفسها، لا يوجد سبب بيولوجي يجعل الفتى أكثر ذكاءً من الفتاة، أو أن تكون الفتاة أكثر ذكاءً من الفتى، فأدعهم تعمل بالطريقة نفسها.
3. أشر إلى أن جنس الشخص لا يحدد مدى ذكائه، ومن ثم لا يوجد سبب بيولوجي يدعو الأولاد للذهاب إلى المدرسة والفتيات لا بحجة أن الأولاد أكثر ذكاءً.
4. اسأل ماذا يعني النوع الاجتماعي؟ (ملاحظة: نوقش هذا في جلسات نادي اليافعين/ اليافعات السابقة، لذا شجّع اليافعين على تعريف النوع الاجتماعي).
5. إذا لم يُذكر، اشرح أن النوع الاجتماعي يشير إلى الأدوار والسلوكيات والأنشطة التي يعطيها المجتمع والثقافة للنساء والرجال.
6. اشرح أن النوع الاجتماعي يمكن أن يؤدي دوراً في تعليم اليافعين، ففي العديد من المجتمعات، وفقاً للمجتمع ي إن الأولاد يذهبون إلى المدرسة ويعملون، وأن الفتيات يتزوجن وينجبن أطفالاً.
7. اسأل ما فوائد التعليم لليافعين/ اليافعات؟
8. إذا لم يُذكر، ناقش إحدى مزايا التعليم هذه لدى الرجال / النساء:



- يساعد أسرته على اتخاذ قرارات صائبة.
- يمكن أن يحصل الرجل/ المرأة على المزيد من فرص العمل.
- يمكن للرجل / المرأة كسب المال لمساعدة نفسه وأسرته.
- يكون الرجل/ المرأة أكثر قدرة على الاعتناء باحتياجات أسرته / أسرتها.
9. اشرح أننا سنتحدث عن العوائق التي تحول دون تعليم اليافعين، وتستند إلى معايير النوع الاجتماعي التي لا علاقة لها بالقدرة أو الذكاء.
10. اسأل عن بعض الأسباب التي تجعل اليافعين/ اليافعات يتركون المدرسة أو لا يكملون دراستهم. (ملاحظة: شجّع على مناقشة سبب ترك اليافعين/ اليافعات للمدرسة).
11. لخص العقبات الرئيسية التي تعترض تعليم اليافعين/ اليافعات، مضيفاً الأشياء التي ذكرها اليافعين/ اليافعات أيضاً:

- توقعات المجتمع بأن اليافعين/ اليافعات لا يحتاجون إلى التعليم.
 - الحيض -نقص المستلزمات والأماكن المخصصة للتغيير في المدارس يمكن أن يُبقي الحائض في المنزل.
 - الأعمال المنزلية -مع تقدم اليافعين/ اليافعات في السن، غالباً ما يكلفون بمزيد من الأعمال المنزلية، وهذا لا يتيح لهم الوقت للدراسة.
 - العنف القائم على النوع الاجتماعي في المدرسة.
 - انعدام الأمان عند المشي ذهاباً وإياباً إلى المدرسة.
 - المسافة من وإلى المدرسة.
12. طمئن اليافعين/ اليافعات إلى أنه لا يوجد ما يخلطون منه إذا تركوا المدرسة، ففي بعض الأحيان يُضطر اليافعين/ اليافعات إلى الانقطاع عن الدراسة بسبب أشياء خارجة عن إرادتهم.

الحيض (10 دقائق تقريباً) هذا القسم خاص بالفتيات فقط

1. اذكر أن بعضكن سيبدأن في الحيض، إذا لم تكوني قد بدأت في الحيض الآن، فسيحدث ذلك في المستقبل القريب.
2. قل إن الحيض هو أمر طبيعي، وليس سبباً للتغيب عن المدرسة.
3. اسأل عن الطرق التي يمكن للفتاة من خلالها الذهاب إلى المدرسة عندما تكون في فترة الحيض. (ملاحظة: شجعي العديد من الفتيات على المشاركة في المناقشة، واكتبي ردودهن على لوح ورقي قلاب فارغ).
4. ناقشي ما يلي، مع إبراز ما لم تذكره الفتيات:
خلال فترة الحيض، اصطحبي معك هذه الأدوات إلى المدرسة:
فوط تجارية.
كيس بلاستيكي (لوضع قطعة القماش / الفوطة المتسخة).
إذا كانت هذه المواد الخاصة بالحيض غير متوفرة أو يصعب العثور عليها، فاطلبي من والدتك أو عمك أو مدرسة موثوق بها أن يحضروها لك عندما تكونين في فترة الحيض.
ابحثي عن مكان خاص يمكنك التغيير فيه، إذا لم تعثري على مكان، فاطلبي من معلمتك المساعدة، أو اطلبي من صديقتك أن تذهب معك إلى مكان بحيث يمكنك التغيير بأمان دون أن يقاطعك أحد.
5. اسأل عما إذا كان هناك أشياء أخرى يمكنك القيام بها للتعامل مع الحيض في أثناء وجودك بالمدرسة. (ملاحظة: أضيفي هذه إلى اللوح القلاب).
6. ذكرتي اليافعة/ ات أن الحيض لا ينبغي أن يكون سبباً للتغيب عن الصف أو ترك المدرسة.
7. اسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة أو تعليقات؟

المهام المنزلية (15 دقيقة)

1. اشرح أن أحد أدوار النوع الاجتماعي الشائعة هو قيام اليافعين/ اليافعات بالمهام المنزلية. في بعض الأحيان، عندما يكبر اليافعين/ اليافعات، يُكلفون بمزيد من الأعمال المنزلية.
2. أشر إلى أنه إذا كان لدى اليافعين/ اليافعات الكثير من الأعمال المنزلية، فلن يكون لديهم الوقت للدراسة أو القيام بعمل جيد في المدرسة.
3. اسأل ما طرق إدارة الأعمال المنزلية العديدة التي تقوم بها في المنزل؟ (ملاحظة: شجّع اليافعين/ اليافعات على المشاركة في المناقشة. اكتب الردود على لوح ورقي قلاب جديد).
4. ذكّر اليافعين بتمرين تحديات / حلول البقاء في المدرسة الذي أُجري في اجتماع نادي اليافعين/ اليافعات السابق.
5. ناقش الطرق التي يمكن لليافعين/ اليافعات من خلالها إدارة وقتهم بحيث يكون لديهم الوقت للقيام بالأعمال المنزلية وللدراسة. (ملاحظة: خذ وقتاً لمناقشة هذا، وساعد اليافعين/ اليافعات على إيجاد طرق لإتاحة مزيد من الوقت للدراسة أو الذهاب إلى المدرسة، وكتب الحلول والاقتراحات على اللوح الورقي القلاب).
6. اشرح أن اليافعين/ اليافعات يمكنهم أيضاً تعلم كيفية التفاوض للحصول على المساعدة للقيام بالأعمال المنزلية و/ أو تخصيص الوقت لأداء واجباتهم المدرسية.
7. ارجع إلى اللوح الورقي وشرح مهارات التفاوض الأربعة: (ملاحظة: يجب تجهيز اللوح القلاب في وقت مبكر - انظر ملاحظات الاستعداد).
- الخطوة 1: ضع قواعد أساسية لنفسك.
- الخطوة 2: اذكر بوضوح ما تريده ولماذا.
- الخطوة 3: أجر عصفاً ذهنياً للوصول إلى الحلول واختر حلاً واحداً.
- الخطوة 4: توصل إلى اتفاق.
8. اسأل: ما القواعد الأساسية التي تريدون وضعها عند التفاوض مع أي شخص؟ (ملاحظة: اكتب الردود على اللوح الورقي القلاب).
9. إذا لم يذكروا، اسأل عن القواعد الأساسية التالية:
ممنوع الصراخ أو المشي بعيداً إلى غرفة أخرى.
عدم التنازب بالألقاب أو النظر باحتقار.
تحدّث بصوت هادئ بقدر الإمكان.
استمع إلى وجهة نظر الشخص الآخر.
لا تقاطع. (تذكر الاستماع النشط!)
10. اشرح أن المهارة الثانية هي أن تحدد بوضوح ما تريده من التفاوض ولماذا. على سبيل المثال، أريد ساعة إضافية للدراسة في المدرسة، وأرغب في الحصول على ساعة واحدة للعب مع أصدقائي. (الخطوة 2: حدّد بوضوح ما تريد)
11. أشر إلى أنه عندما تكون واضحاً فيما تريد، ستصبح أكثر قدرة على طلبه، وستصبح أقل احتمالية لأن تصبح عاطفياً.
12. اشرح أن الشخص الذي تتفاوض معه يريد شيئاً أيضاً، لذلك يحتاج كلاكما إلى وصف ما يريده، والتوصل إلى أفكار مختلفة لتحقيقه. (الخطوة 3: حلول العصف الذهني)
13. اذكر أنك توصلت أخيراً إلى اتفاق، وبعد ذلك، حدّد بوضوح ما هذا الاتفاق. (الخطوة 4: التوصل إلى اتفاق)
14. اسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة.

العنف القائم على النوع الاجتماعي⁸⁷ (حوالي 20 دقيقة)

1. ذكر الفتيات أنه عندما يبدأ جسمك في التغير، قد يبدأ الأولاد و/ أو الرجال في التعامل معك بشكل مختلف، سوف يضايقونك أحياناً أو يتنمرن عليك، وبخاصة إذا كنت في فترة الحيض.
2. ذكر اليافعين/ اليافعات أنه بسبب أدوار النوع الاجتماعي، يتوقع المجتمع من الرجال والنساء أن ينظروا ويتصرفوا بطرق معينة، وغالباً ما يُنظر إلى الرجال على أنهم أقوى والنساء أضعف.
3. اشرح أن التوقعات حول الكيفية التي يفترض أن يتصرف بها الرجال والنساء يمكن أن تفرق بين النساء والرجال. ويمكن أن يخلق هذا إحساساً بعدم المساواة بين الرجل والمرأة قد يؤدي أحياناً إلى العنف، وذكر اليافعين/ اليافعات أن هذا يسمى "العنف القائم على النوع الاجتماعي".
4. تحدثنا عن هذا النوع من العنف من قبل -وقد يظهر بإحدى الطرق التالية:
العنف- عندما يؤذي شخص ما شخصاً آخر أو يسيء إليه مراراً وتكراراً، قد يقوم بعض المتنمرين بإيقاع أو ضرب أو دفع شخص ما بشكل متكرر، في حين أن المتنمرين الآخرين قد يتركون الشخص بالخارج أو لا يدعونه للانضمام إلى الألعاب أو الأنشطة الجماعية.
التخويف -تخويف أو إرهاب شخص ما عن عمد للقيام (أو عدم القيام) بشيء ما.
العزلة -عزل شخص ما عن الناس أو المناسبات، حجب المعلومات للسيطرة على الشخص.
مناداة شخص ما بأسماء بذيئة وقول تعليقات مهينة، مثل مناداة الشخص بأنه غبي، أو أخرس، أو سمين، أو ما إلى ذلك لجعله يشعر بأنه سيئ.
نشر الشائعات – التحدث بأشياء سلبية عن شخص ما.
التعنيف الجسدي، مثل الدفع، واللكم، والصفع، وشد الشعر، والقرص، والضرب، وما إلى ذلك.
5. اشرح أن العنف القائم على النوع الاجتماعي في المدارس أو حولها يمكن أن يمارسه الفتيان والفتيات والرجال والنساء والمدرسون والطلاب وزملاء الدراسة وأفراد المجتمع.
6. اشرح أن العنف الجنسي هو نوع آخر من العنف القائم على النوع الاجتماعي، ويتضمن التحرش الجنسي أي نوع من الأفعال الجنسية غير المرغوبة، مثل:
لمس الأجزاء الجنسية من جسم اليافعات/ السيدات، مثل الثديين أو الأرداف أو الفرج.
لمس الفتاة/ المرأة بطريقة جنسية ضد إرادتها، على سبيل المثال: التقبيل، الإمساك، المداعبة، إجبار الفتيات على لمس (العضو الذكري).
عرض مقاطع فيديو جنسية.
7. التأكيد على أنه لا ينبغي التسامح مع أي شكل من أشكال العنف من أي شخص.
8. اسأل لماذا قد يتصرف الجناة والمتنمرين بهذه الطريقة؟
9. إذا لم يُذكر شيء، اشرح أن الناس يمارسون العنف في كثير من الأحيان للأسباب التالية:
يبحثون عن الاهتمام.
الإحساس بعدم الأمان.
لقد كانوا هم أنفسهم ضحايا التنمر والتعنيف.
يعرف بعض المتنمرين أنهم يؤذون الناس في حين لا يدرك آخرون تأثير سلوكهم في غيرهم.
9. ذكر اليافعين/ اليافعات بأنهم تعلموا كيفية التعامل مع العنف القائم على النوع الاجتماعي في اجتماع سابق لنادي اليافعين/ اليافعات. ومع ذلك، سيتعلمون ذلك ويمارسونه مرة أخرى حتى يظلوا آمنين في المدرسة.

الحماية من التعنيف (حوالي 20 دقيقة)

1. اسأل ما الطرق التي يمكنكم من خلالها حماية أنفسكم من المتنمرين؟ (ملاحظة: دُون قائمة الردود على اللوح الورقي القلاب).
2. إذا لم يُذكر شيء، ناقش بعض الأمور التالية: (ملاحظة: أضفها إلى اللوح الورقي القلاب).
اشعر بالرضا عن نفسك، تذكر أن المتنمر هو الذي يشعر بعدم الأمان.
اعرف المناطق / المواقع التي يحدث فيها التنمر والاعتداء الجنسي.
تجنب التعرض للعنف عن طريق اتباع خطة الأمان الخاصة بك للمناطق الخطرة.
3. اسأل من يمكنه تذكر خطوات تقييم المخاطر؟ (ملاحظة: استفسر من اليافعين/ اليافعات، وشجّعهم على شرح خطوات تقييم المخاطر، وكن مستعدًا لأنهم قد لا يتذكرونها جميعًا).
4. إذا لم يُذكر شيء، راجع خطوات تقييم المخاطر:
تعرف إلى المناطق التي يحتمل أن تكون خطرة في المجمع أو الحي أو المجتمع.
ضع خطة للبقاء آمنًا.
امش بثقة.
شاهد وراقب ما يدور حولك في جميع الأوقات.

خطة العمل (حوالي 20 دقيقة)

1. اشرح أننا كنا نتحدث عن تقييم المناطق الخطرة في المدارس وما حولها، وطرق تجنبها، وخطة الأمان الخاصة بك التي يجب أن تتضمنها.
2. اذكر أنك ستصادف حتمًا تنمرًا أو تحرشًا جنسيًا، ما خطة العمل الخاصة بك في حالة حدوث ذلك؟ (ملاحظة: دُون قائمة الردود على اللوح الورقي القلاب).
3. تذكير اليافعين/ اليافعات بمهارات الرفض (الاعتراض) التي تعلموها وتدريبوا عليها في اجتماعات نادي اليافعين واليافعات السابقة. اسأل ما مهارات الرفض؟ (ملاحظة: شجّع أكبر عدد ممكن من اليافعين واليافعات على وصف مهارات الرفض).
4. أشر إلى أن مهارات الرفض تعتمد على مدى حزمك وتوضيح رسالتك.
5. استعراض وتوضيح مهارات الرفض:

كن واضحًا	كن واضحًا بشأن الأفعال التي لن تقبلها
قل ما تريد بوضوح	قل ببساطة: "لا"، "لا"، "شكرًا" أو "لا أريد". أكد على ذلك بقول: "لا" "لا" "لا تفعل ذلك!". كرر: "لا"، "لا"، "لا، لا، لا، لا، لا، لا".
قل ذلك بصوت واضح	تحدث بصوت عالٍ. إذا لزم الأمر، اصرخ لطلب المساعدة إذا كنت بمفردك وتشعر أنك في خطر.
اترك مسافة	ابتعد عن الشخص أو المكان. اترك مكان الحدث وانتقل إلى مكان آمن.
التجنب	إذا كنت تشك في أنك ستعرض للضغط، فلا تذهب مع الشخص.
الأمان من خلال البقاء في مجموعة	أبقِ الأصدقاء الموثوق بهم بالقرب منك.
اطلب الدعم	التهديد بإخبار شخص ما لديه سلطة أو سلطة (الوالدين، المستشارين، الأقارب، الشرطة).



- اسأل عما إذا كانوا قد استخدموا أيًا من مهارات الرفض منذ أن تعلموها، إذا كان ذلك قد حدث. كيف تعاملوا؟
ما نصيحتهم للآخرين؟
7. الممارسة: اطلب الى اليافعين/ اليافعات أن يكونوا مجموعات مكونة من شخصين، ويستخدموا كل مهارات الرفض مع بعضهم، ويجب على كل شخص استخدام كل مهارة من مهارات الرفض مع الشخص الآخر.
8. اسأل إذا كان لدى أي شخص أي أسئلة بعد ممارسة مهارات الرفض. (ملاحظة: خصص وقتًا للإجابة عن أي أسئلة قبل المتابعة).
9. اسأل إلى أين يمكن أن يذهب اليافعين/ اليافعات إذا حدثت لهم أشياء خطيرة.
10. ذكّر اليافعين/ اليافعات أنه إذا حدث لهم أي شيء خطر، فعليهم مناقشته مع شخص يثقون به، مثل: الأخ الأكبر، والوالدين، والشرطة، وأفراد المجتمع الموثوق بهم، و / أو البالغين الموثوق بهم.
11. اسأل ما خطوات العمل الأخرى التي يمكنهم اتخاذها في حالة تعرضهم للتنمر أو الاعتداء.
- 12 - لخص ما يلي، بما في ذلك الخطوات التي ذكرها اليافعين/ اليافعات:
ابتعد عن أي موقف لا تشعر فيه بالأمان، حتى إذا كان ذلك مع شخص تعرفه.
ابحث عن مكان آمن أو مجموعة من الأشخاص الأمنين.
اجعل لديك دائما وسيلة آمنة للعودة إلى المنزل.
إذا كنت تعتقد أنك تُطارَد، فانتقل إلى أقرب منشأة عامة مثل: متجر، أو مطعم، أو مركز شرطة.
13. اسأل إذا كان هنالك أي أسئلة.

ج. الخلاصة: الوقت الإجمالي -10 دقائق

1. اشكر الجميع على مشاركتهم.
2. ابدأ مناقشة حول درس اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
ما هدفكم من اجتماع نادي اليافعين/ اليافعات هذا؟
ماذا تعلمتم؟
ما الذي ستفعلونه بشكل مختلف في الأسبوع القادم بناءً على هذا الاجتماع؟
3. اسأل: كيف ستشاركون ما تعلمتموه مع العائلة والأصدقاء؟
4. قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكم.
5. ادغ اليافعين/ اليافعات لمراجعة الأهداف التي ذكروها سابقًا. إذا كانوا قد حققوا بالفعل، شجّع اليافعين على كتابة جديدة.
6. اسأل: هل لدى أي شخص أي سؤال؟
7. ذكّر اليافعين/ اليافعات بموعد اجتماع نادي اليافعين/ اليافعات القادم.
8. اطلب الى هم أن يحضروا الكتيب الخاص بهم.
9. اختتم الاجتماع، وذكّر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 45: الغناء والرقص في المدرسة

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون من معرفة ما يلي:
- شرح أساليب البقاء في المدرسة من خلال أعمال مسرحية و/ أو أغاني و/ أو الرقص.

الوقت الإجمالي: ساعتين

المواد اللازمة:

- لوح ورقي متتالي الصفحات (flip chart).
- أقلام التحديد الملونة
- شريط لاصق
- موسيقى (إن أمكن ذلك)
- لوح ورقي قلاب يوضح نموذج الخندق/ التيار (التحديات) والجسر (الحلول) الخاصة بالبقاء/ الرجوع إلى التعليم من اجتماع نادي اليافعين.

ملاحظات الاستعداد:

- اقرأ خطة الجلسة والملحق عدة مرات. كن على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- إذا كان هناك اثنين من المرشدين، قسّم الأنشطة التي ستقدمها.
- اقرأ موضوع هذه الجلسة. كن مستعداً لمناقشتها.
- اجعل ألواح الورق وأقلام التحديد متوفرة في حالة رغبتك في تسجيل التعليقات على الورق.
- ألصق الورق القلاب الخاص باجتماع البقاء في المدرسة/ العودة إلى المدرسة على الحائط.
- خطة الجلسة:
- الترحيب بالحضور ووقت القصص: الوقت الإجمالي: 25 دقيقة
- رحب باليافعين مرة أخرى في نادي اليافعين. وأشكرهم على حضورهم.
- اسأل: هل لدى أي منهم أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين.
- اقرأ عليهم القصة التالية:
- الرواية: في طريق عودتهما إلى المنزل من المدرسة، تتساءل سلمى ورغد عن سبب تغيب صديقتهم جليلة من فصلهما الكثير من الدروس هذه الأيام.



- دعونا نستمع إلى ما يناقشونه.
- سلمى: هل لاحظت أن جلييلة فاتتها الكثير من الدروس هذه الأيام؟
- رغد: أعلم صحيح؟ ما هو السبب في رأيك؟
- سلمى: لست متأكدة.
- رغد: هل تعتقد أنها مريضة أو شيء من هذا القبيل؟
- سلمى: لا أعتقد ذلك. لأنني رأيتها مع والدتها في ذلك اليوم في السوق.
- رغد: حسناً. ربما بدأت الحيض وهي تخجل من المجيء؟
- سلمى: ولماذا تكون؟
- رغد: لا أعرف. ربما ليس لديها من تتحدث معه حول هذه الأشياء.
- سلمى: أو لأن عائلتها لا تستطيع تحمل تكاليف إرسالها إلى المدرسة بعد الآن.
- رغد: لكنني اعتقدت أن عائلتها من أغنى العائلات في بلدتنا.
- سلمى: إذا ماذا سيكون الأمر؟
- رغد: أو وجد أهلها شخصاً يتقدم للزواج منها.
- سلمى: هذا محزن. لن تكون قادرة على مواصلة تعليمها إذا تزوجت.
- رغد: نعم، هي في نفس عمرنا.
- سلمى: تبلغ من العمر 13 عامًا، أليس كذلك؟
- رغد: أجل.
- سلمى: إذا أرادوا تزويجها فسوف تنجب قريباً وستكون أمًا. وأنت تعرفين كيف لا تستطيع أمهاتنا فعل أي شيء سوى رعاية أطفالهن ومنازلهن. ليس من المعقول حتى أن تتزوج المرأة قبل أن تبلغ 18 عامًا، لن يكون جسدها جاهزاً، وهذا هو الوقت الخاص بالدراسة وتطوير الذكاء. حسبما كانت مناقشتنا في نادي اليافعات، يجب أن تبلغ المرأة 18 عامًا على الأقل لتتزوج وإلا فهذا مخالف للقانون.
- رغد: أنني أفقدها.
- سلمى: وأنا أيضاً.
- رغد: ربما يجب أن نذهب لزيارتها.. ونشجعها على العودة إلى المدرسة؟
- سلمى: هذه فكرة جيدة. لكن والدها رجل جاد للغاية.
- رغد: أجل. هل تودين الزواج إذا وجد لك عمك شخصاً يتقدم للزواج منك؟
- سلمى: لا !!!!
- رغد: حتى لو كان رجل ثري جداً ووسيم؟
- سلمى: لا. أريد أن أكمل تعليمي وأن أصل لمستوى أفضل في مادة الرياضيات حتى أصبح ما أريد أن أكون. أو ساعد أمي في تنمية أعمالها من خلال الاهتمام بشؤونها المالية.
- رغد: فتاة طيبة. فهل نذهب لزيارتها؟
- سلمى: نعم، لم لا. حتى لو فاتتها دروس، يجب أن نخبرها أنه لا يوجد شيء يجب أن تخجل منه للعودة.
- رغد: صحيح. بالتأكيد يجب أن نذهب ونساعدوها. أنا أشتاق إليها حقاً.
- الرواية: مرحباً يا أصدقاء! ما رأيك في هذه الحالة؟ هل تعتقد أن سلمى ورغد سيشجعان جلييلة على العودة إلى المدرسة؟ هل تتوقف الفتيات في مجتمعك أحياناً عن الذهاب إلى المدرسة على الرغم من رغبتهم في الاستمرار؟ كيف نشجعهم على العودة إلى تعليمهم؟

- أذكر: لتحدث عما حدث في القصة.
- ا طرح هذه الأسئلة أو أسئلة مشابهة:
- ما الذي يحدث في القصة؟
- ما مدى شيوع هذا بالنسبة للفتيات في مجتمعنا؟
- ما هي النصيحة التي توجهها للفتاة في هذه الحالة؟
- ما الأمر الذي قد يسهل على الفتيات في مجتمعك مواجهة هذا النوع من المواقف؟
- توجه بالشكر للجميع على يافع/ة تهم.

النشاط: الوقت الإجمالي: 75 دقيقة

مقدمة (حوالي 15 دقيقة)

- قل: تفضلوا بالوقوف على شكل دائرة.
- اطلب الى اليافعين التفكير في أقرانهم (اليافعين والأولاد) في القرية.
- اسأل ما هي بعض الأسباب وراء عدم تمكنهم من الذهاب إلى المدرسة بانتظام؟ شجع اليافعين على مشاركة أفكارهم. (ملاحظة: اكتب إجاباتهم على لوح الورق).
- إذا لم يذكر ذلك، اسأل:
- هل تعوقهم الأعمال المنزلية عن إكمال واجباتهم المدرسية أو الذهاب إلى المدرسة؟
- هل يتعين عليهم رعاية الأشقاء أو اليافعين /ت الصغار في المنزل؟
- هل يجب عليهم الذهاب للعمل مع أحد الوالدين؟
- هل يبقون في المنزل؟
- هل يتعرضون للتنمر؟
- هل يعيشون بعيداً عن المدرسة؟
- أشر إلى اللوح القلاب الخاص باجتماع نادي اليافعين حول "البقاء في المدرسة" الملصق على الحائط وراجع التحديات/ العوائق والحلول التي تواجه العودة إلى المدرسة.
- اسأل عما إذا كانت هناك حلول أخرى للتحديات المذكورة على اللوح القلاب يمكننا إضافتها؟ (ملاحظة: شجع على إجراء مناقشة تفاعلية حول الحلول التي تمت مناقشتها في اجتماعات نادي اليافعين).
- اشرح أننا سنفكر في طرق لمساعدة أصدقائك على البقاء في المدرسة.

المسرحيات المدرسية وتدريب الغناء (حوالي 60 دقيقة)

- تحدث: ستعملون ضمن فريقين لعمل هذا التمرين.
- قسّم اليافعين إلى فريقين: فريق (أ) وفريق (ب).
- تحدث: مهمة الفريق (أ) هي تأليف أغنية و/ أو الرقص حول سبب أهمية بقاء اليافعين والأولاد في المدرسة.
- تحدث: يمكن أن تكون الأغنية بأي شكل، ولكن يجب أن تتضمن شيئاً عن:
- لماذا يجب البقاء في المدرسة
- كيف نبقي في المدرسة
- تحدث: مهمة الفريق (ب) هي تأليف مسرحية عن يافع يواجه تحدياً للذهاب إلى المدرسة لسبب ما. يجب أن تشمل المسرحية:

- التحديات التي يواجهها اليافع في الذهاب إلى المدرسة
- بعض الحلول للتحدي (التحديات) التي يمكن لليافعين تنفيذها.
- الطرق التي يمكن لأصدقاء وأقران وعائلة اليافع/ اليافعة مساعدته/ مساعدتها على البقاء في المدرسة أو العودة إليها.
- امنح الفرق 20 دقيقة لتأليف المسرحية والأغنية والرقصة.
- عند الانتهاء اطلب الى فريق (أ) أن يأتي إلى المقدمة ويؤدوا أغنيتهم و/ أو رقصتهم.
- تقديم التحية للفريق (أ): تقديم الشكر على الأغنية و/ أو الرقص الرائع.
- اطلب الى فريق (ب) أن يأتي إلى المقدمة ويؤدون مسرحيتهم.
- تقديم التحية للفريق (ب): تقديم الشكر لهم على مسرحيتهم الرائعة.
- اسأل: كيف تعتقدون أن أغنيتهم و/ أو رقصتهم قد تساعد اليافعين الآخرين على البقاء في المدرسة؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على المشاركة بالراي).
- اسأل: هل ترغب في أداء الدراما والأغنية والرقص في المجتمع؟ إذا كان الأمر كذلك حيث؟
- اسأل: هل لدى أي شخص أسئلة؟

الخلاصة: الوقت الإجمالي - 20 دقيقة

- أشكر الجميع على مشاركتهم الإبداعية اليوم.
- 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؟
- اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- تحدث: لديكم دقيقتين لكتابة ما تعلمتم في دليل اليافع/ة الخاص بكم.
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- ذكر اليافعين بموعد نادي اليافعين القادم. اطلب الى هم إحضار دليل اليافعين /ات الخاص بهم.
- ذكرهم بأنهم سيقومون برحلة قصيرة لزيارة مركز الشرطة المحلي. قد يرغبون في إحضار الماء وعليهم ارتداء ملابس مريحة. تبعاً للمدة التي يستغرقها المشي، قد تستغرق جلسة الأسبوع المقبل وقتاً أطول قليلاً من الجلسات العادية. لا يزال يتعين عليهم إحضار دليل اليافعين /ات معهم.

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

ملاحظة: تحدث إلى مشرفك بعد اجتماع نادي اليافعين واسأل عما إذا كان من الممكن لليافع أداء المسرحية و/ أو الغناء والرقص في الأماكن العامة. وإذا كانت الإجابة بنعم، فكيف؟ ربما يمكنهم القيام بذلك أثناء المدرسة أو خلال مهرجان محلي و/ أو أثناء الحفل الختامي لبرنامج نادي اليافعين والفتيان.

المحور الثامن : التطوع والمبادرات المجتمعية



معا نصنع التغيير

الجلسة رقم 46: أنا متطوع... أنا مؤثر

أهداف التعلم

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)
- وسائل التواصل الاجتماعي " كأداة لنشر قصص النجاح.

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 باليافعين/ات مرة أخرى في نادي اليافعين/ات.
- اسأل: هل لدى أي منهم أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين.
- قم بإجراء النشاط التالي:
- قل لليافعين 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.
- أقرأ 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 عملًا 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.

مترجمون بلا حدود – Translators Without Borders

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 موضة إنسانية مشتركة، مش فكرة محلية فقط.

النشاط: “قصص أردنية مُلهمة” – 30 دقيقة

اقرأ أو اعرض ملخصات قصيرة من القصص اللي كتبتها (سندس، رجاء، حنان، ربي). قسّم المشاركين 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 الجراجره – 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 مشروع 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 والتحقت 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 أنّ 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 ومشاركتي 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)، وعضو في فريق الإقليمي لمكافحة الفساد وتعزيز النزاهة في البلدان العربية التابع لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي، 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 مرّ علينا أيام لم تغفولنا عينا ، وتم حصولنا على منحة وقمنا بشراء الآلات المادية ذات الكفاءة العالية ، وقمنا بترخيص المشروع ثم شرعنا بالعمل كل فتاة تستطيع القيام بشيء، آمني بحلمك ولا تري انك اذا كنت في بيئة قروية تستسلمي، وتشبثي بطموحك ، الفرص موجودة لكن عليك البحث عنها واقتناصها.

حنان عبد اللطيف رسامه ومتطوعة • محافظة مادبا -26 عام

جنّت 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 بوجودي 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 في القريب بإذن الله تعالى

• ربي احمد غراغير ناشطة في حقوق الشباب دير علا - 24 عام

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 كفئة 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 وجبلت 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 " لا — الأكثر واقعية وإبداعاً.

التأمل – 10 دقيقة

اجعلهم يجلسون بدائرة، شغل موسيقى هادئة، وابدأ تأملًا بسيطًا:

“تخيلوا 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 اليافاعين 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 اليافاعين/اليافاعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 47 : 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 توصيله.
- 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 المشاركون يشاركوا أمثلة قصيرة مثل زحمة، قمامة، مشكلة بالصف، صديق محتاج مساعدة...

عرف المبادرة بشكل حي وممتع:"المبادرة هي فكرة + فعل + شجاعة+ الاستدامة :

- فكرة: تشوف شي يحتاج تغيير
- فعل: تعمل خطوة لتحويل الفكرة لشئ حقيقي
- شجاعة: تبدأ حتى لو صغير، وتتحمل مسؤولية التغيير"
- الاستدامة: تخلّي اللي عملته يستمر، ويتكرر، ويكبر، ويأثر على غيرك مع الوقت.
- استخدم الأمثلة اللي المشاركين 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)



الفكرة: نخلي المشاركين يعيشوا تجربة ابتكار مبادرة من الصفر وكأنهم في لعبة واقعية.

الخطوات:

بداية الجلسة – كسر الجمود (5 دقائق)

1- اطلب من المشاركين: "تخليلوا 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 تعبر عن قيم العطاء، والقيادة، والتغيير الإيجابي. هنا لا يعيش الناس فقط، بل يبادرون، يتعلّمون، ويُلهمون 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:** "المفكرون" 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 تُقاس نتائج المبادرة، وتُشارك 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 المشاركون 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).
- نسأل "كيف يشعر الشخص الذي لديه هذه المشكلة؟".

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 المشاركون 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 والمخلص (5 دقائق)

- ذكّرهم: "كل فكرة صغيرة ممكن تكبر وتصبح مبادرة حقيقية".
- اختتم الاجتماع، وذكّر اليافاعين/اليافاعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

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؟

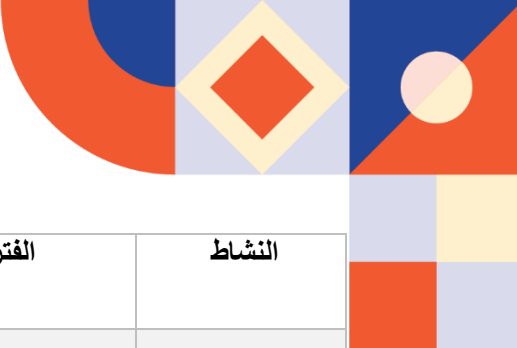
.....
.....

🎯 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 التاسع

الزيارات الميدانية



الجلسة رقم 48: زيارة ميدانية للمركز الصحي²

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من معرفة ما يلي:
- معرفة موقع المركز الصحي في مجتمعهم.
- فهم الخدمات المقدمة في المركز الصحي وكيفية الوصول إليها.

الوقت الإجمالي: 2 ساعة

المواد المطلوبة:

لا شيء.

ملاحظات الاستعداد:

اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات، وكوني على دراية بالمحتوى وكيفية تقديمه. تأكدي من قيامكِ بترتيب الزيارة مع منسق المحافظة وموظفي المركز الصحي (عيادات معهد العناية بصحة الأسرة ومركز الصحة العامة) في المنطقة.

خطة الجلسة:

أ. الترحيب: الوقت الإجمالي -5 دقائق

1. رحبي باليافعات مرة أخرى في نادي اليافعات، اشكريهن لقدومهن، واشكري الأمهات أو مقدمات الرعاية على حضور جلسة اليوم في حالة حضور أي منهن.
2. اسألي عما إذا كان لدى أي شخص أي سؤال حول الاجتماع الأخير لنادي اليافعات.
3. وضحني أننا سنزور اليوم المركز الصحي.

ب-العصف الذهني -15 دقيقة

1. وضحني أننا سنزور اليوم المركز الصحي.
2. ادعي اليافعات للتفكير فيما يحدث لهن ولأفراد أسرهن عندما يمرضن. ماذا ستفعلن؟
3. اطلبي من العديد من اليافعات المشاركة.

4. لخصّي الردود بالقول إنه قد يكون هناك أشخاص نتوجه إليهم عندما نمرض مثل أفراد العائلة والأصدقاء الآخرين، ومع ذلك، من الجيد أيضاً أن نعلم كيفية عمل المركز الصحي في المجتمع.
5. قلّي: إن وجود مركز صحي في المجتمع يمكن أن يكون مفيداً للغاية، ومن الجيد أن نعلم كيف يعمل وماذا يفعل الأشخاص الذين يعملون هناك.
6. ادعي اليافعات لوضع أسئلة حول زيارتهن للمركز الصحي وتدوينها في كتيبهن، بعد بضع دقائق، اسألّي عن بعض الأمثلة.
7. إذا لم تُطرح الأسئلة التالية، اقريهها على اليافعات.
 - أ. ما ساعات عمل المركز الصحي؟
 - ب. ماذا يمكن لليافع /ة ات أو أفراد أسرهن أن يفعلوا إذا كانت لديهن حالة طوارئ والمركز الصحي مغلقاً؟
 - ج. ما أنواع الإصابات أو الأمراض التي يمكن للمركز الصحي المساعدة فيها؟
 - د. ما المعلومات التي يوفرها المركز الصحي لليافع /ة ات للحفاظ على صحتهم والوقاية من الأمراض؟
 - هـ. ما الخدمات الخاصة باليافعات والنساء التي يقدمها المركز الصحي؟
 - و. ما المعلومات التي يقدمها المركز الصحي لليافع /ة ات اللاتي قد يشعرن بالتعب طوال الوقت؟
 - ز. ما المعلومات التي يقدمها المركز الصحي لليافع /ة ات في فترة الحيض أو اللاتي يعانين من عدم انتظام الحيض؟
 - ح. ماذا يقدم المركز الصحي لليافع /ة ات اللاتي يعانين من آلام خلال فترة الحيض؟
 - ن. هل تستطيع اليافعات الذهاب إلى المركز الصحي بأنفسهن؟
 - ي. ما المستشفيات العامة والخاصة الموجودة في محافظتهن؟

ج-التوجه إلى المركز الصحي

1. اذهبي مع اليافعات وأمهاتهن إلى المركز الصحي مع التأكد من بقاء المجموعة معاً، كما يجب أن يكون المركز قريباً بدرجة كافية بحيث لا يستغرق المشي أكثر من 25 دقيقة، وإذا لم يكن هناك مركز صحي قريب، فاصطحبيهن إلى نقطة صحية.
2. عرفي الكادر الصحي بهدف الزيارة ، ووضحي بإمكانية طرح الاسئلة لكل من اليافعين /اليافعات والامهات؟.
3. تأكدي من أن المقابلة لن تستغرق أكثر من 40 دقيقة.
4. قلّي: شكرًا جزيلاً لك على تخصيص الوقت للتحدث معنا، أرادت اليافعات قضاء بعض الوقت معك لطرح بعض الأسئلة حول الخدمات الصحية المتوفرة في مجتمعنا. ترغب اليافعات في الاعتناء بأنفسهن بشكل أفضل ويريدن أن يكن قادرات على طرح بعض الأسئلة.
5. قلّي: أينها اليافعات، عندما تكن مستعدات، يمكنكن رفع أيديكن لطرح سؤال.
6. اطلب الى الكادر الصحي أنه عند طرح الأسئلة عليه اختيار اليافع /ة ممن رفعن أيديهن.
7. عندما تطرح اليافعات الأسئلة التي خططن لها، اشكر الكادر الصحي على وقت الإجابة.
8. قلّي: شكرًا جزيلاً لك على وقتك مرة أخرى، أعتقد أننا تعلمنا الكثير من الزيارة اليوم. لنصفق جميعاً، ونشكر الكادر الصحي الذي ساعدنا بكل المعلومات الصحية!
9. العودة إلى مكان اللقاء برفقة اليافعات وأمهاتهن، وتأكدي من بقاء الجميع معاً.



د. الخلاصة: الوقت الإجمالي -15 دقيقة

1. اشكري الجميع على يافع/ة تهم.
 2. ادعي اليافعات وأمهاتهن لمشاركة شيء تعلموه من زيارة المركز الصحي، وامنحي 5-6 اليافع/ات وأمهاتهن الفرصة للمشاركة .
 3. اطلبي من اليافعات ابتكار رمز أو رسم مع أمهاتهن لتمثيل هذه الزيارة وما تعلموه خلالها.
 4. قللي: قد ترغبن جميعًا في تذكر شيء مهم لديكن من الأشياء التي حدثت خلال زيارة اليوم. فكن في رموز أو كلمات تمثل هذه الزيارة بصحبة والداتكن، وارسمن الرمز أو اكتبين بعض الكلمات الرئيسة في الكتيب الخاص بكن.
 5. اسأللي: هل لدى أي شخص أي سؤال؟
 6. ذكري اليافعات بموعد اجتماع نادي اليافعات القادم، وقولي لهن إن عليهن إحضار الكتيب الخاص بهن.
- اختتم الاجتماع، وذكر اليافعين/اليافعات بوجود صندوق الأسئلة في حال كانت لديهم أسئلة لم يتمكنوا من طرحها

الجلسة رقم 49: زيارة إلى مركز الشرطة

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من معرفة ما يلي:
- معرفة أين يقع مركز الشرطة أو هيكل الشرطة المجتمعية في مجتمعهم
- فهم وقت وكيفية طلب المساعدة من الشرطة

إجمالي الوقت: 2 ساعة

المواد اللازمة:

لا يوجد

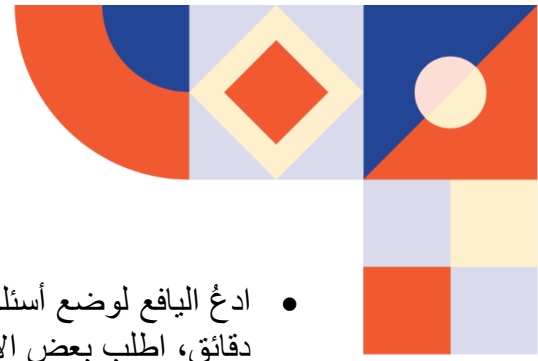
ملاحظات الإعداد:

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

- رحب باليافع/ة في نادي اليافعين/ات. اشكرهم على قدومهم
- اسأل إذا كان لدى أي شخص سؤال من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين
- وضح أننا سنقوم اليوم بزيارة مركز الشرطة
- العصف الذهني - 15 دقيقة
- اشرح أننا سنقوم اليوم بزيارة إلى مركز الشرطة
- ادعُ اليافع/ة إلى التفكير في كيفية مساعدة الشرطة للاليافع/ة عندما يحتاج إليها. أخبرهم أننا سنستكشف اليوم كيف يمكن للشرطة أن تساعد فتاة أو فتى
- اسأل المجموعة عما يمكن أن تفعله الشرطة للمساعدة إذا كان شخص ما في مأزق؟
- 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
- اشرح أن وجود مركز شرطة في المجتمع أمر جيد، ومعرفة كيفية عمله وما يفعله الأشخاص الذين يعملون هناك يمكن أن يكون مفيدًا



- 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 اليافع /ة :
- كيف أصل للشرطة في حالة الطوارئ؟
- في أي ساعة يفتح مركز الشرطة؟
- ما أنواع المواقف التي تحدث عنها اليافعون/ات مع الشرطة في الماضي؟
- كيف يمكن للليافع /ة ين واليافع /ة ات الإبلاغ عن حوادث التحرش أو الخوف من الاختطاف و / أو المعرفة بالاعتصاب؟
- هل توجد ضابطات شرطة إناث في المجتمع؟
- كيف يصبح الفرد ضابط شرطة؟

الذهاب إلى مركز الشرطة – 90 دقيقة

- 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
- قم بالتعريف بعملية المقابلة لرجل الشرطة
- 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
- امنح اليافعين/ات فرصة لرفع أيديهم واطلب الى رجال الشرطة الاتصال بهم للإجابة على أسئلتهم. لا ينبغي أن يستمر هذا لأكثر من 45 دقيقة
- عندما تتاح الفرصة لليافعين/ات لطرح أسئلتهم اشكر رجل الشرطة مرة أخرى على وقته
- عد إلى مساحة الاجتماع مع اليافعين /ات وتأكد من بقاء جميع اليافعين/ات معًا

الختام: إجمالي الوقت 10 – دقيقة

- أشكر الجميع على مشاركتهم
- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة
- ما هو هدفك من هذه الزيارة؟
- ماذا تعلمت؟
- اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خذ دقيقتين لكتابة ما تعلمته في الكتيب الخاص بك
- اسأل: هل يوجد لدى أي منكم أي سؤال؟
- ذكر اليافعين بموعد اجتماع نادي اليافعين القادم، واطلب الى هم إحضار الكتيب الخاص بهم

الجلسة رقم 50: زيارة الموقع إلى مؤسسة ادخار

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من معرفة ما يلي:
- معرفة مكان وجود مزود خدمة الادخار في مجتمعهم⁷³
- إجمالي الوقت: 2 ساعة

المواد اللازمة:

لا يوجد

ملاحظات الإعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات. تعرف على المحتوى وكيفية تقديمه
- قم بزيارة مزود خدمة ادخار 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

- قم بالترحيب باليافعين في نادي اليافعين واشكرهم على قدومهم
- اسأل عما إذا كان لدى أي شخص سؤال من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين
- وضح أننا سنقوم اليوم بزيارة أحد مزودي خدمة الادخار
- العصف الذهني - 15 دقيقة
- فسر أننا سنقوم اليوم بزيارة أحد مزودي خدمة الادخار
- ادعُ اليافعين للتفكير فيما يعرفونه عن مزودي خدمة الادخار في المجتمع
- اسأل المجموعة عما يعرفونه عن كيفية عمل مزود خدمة الادخار، اكتب إجاباتهم في دفتر ملاحظات أو ورقة حتى تتمكن من تذكرها
- لخص الإجابات بقول إن اليافع /ة قد يرغب في الذهاب إلى مزود خدمة ادخار واستخدام خدماته، لذلك من الجيد أن تعرف كيف تسير هذه الأمور في حال كنت ترغب في توفير أموالك

⁷³ دليل مساحاتها: كَتَيْب اليافع /ة ات أمهرة باللغة الانجليزية 11 إلى 12



- اشرح أن وجود مزود خدمة ادخار في المجتمع أمر جيد، ومعرفة كيفية عمله وما يفعله الأشخاص الذين يعملون هناك يمكن أن يكون مفيداً
- ادعُ اليافعين إلى وضع أسئلة لزيارتهم لمزود خدمة الادخار ، وتدوينها في الكتيب الخاص بهم. بعد بضع دقائق، اطلب بعض الأمثلة
- إذا لم تُطرح الأسئلة التالية، اقرأها على اليافعين:
- كيف أبدأ في الادخار معكم؟
- كم يجب أن يكون عمري لكي أقوم بالادخار هنا؟
- كيف أحصل على أموالني عندما أريدها؟
- ما هي الساعة المتاحة لوضع الأموال وإخراجها؟
- ما هو الحد الأدنى للمبلغ المودع؟
- هل هناك أي رسوم على ادخار المال؟
- الذهاب إلى مزود خدمة ادخار – 90 دقيقة
- قم بالسير إلى مزود خدمة الادخار ، وتأكد من بقاء اليافعين جميعاً معاً. يجب أن يكون قريباً بدرجة كافية بحيث لا يستغرق المشي أكثر من 25 دقيقة.
- قم بالتعريف بعملية المقابلة إلى موظف مزود خدمة الادخار وأشر إلى أنك سوف تيسر طرح الأسئلة من قبل اليافعين
- اشكر الموظف على تخصيص وقت للتحدث مع المجموعة. اشرح أن اليافع /ة حريص على طرح الأسئلة حتى يتمكن من فهم الخدمات التي يقدمها مزود خدمة الادخار للمجتمع بشكل أفضل
- امنح اليافعين فرصة لرفع أيديهم واطلب الى الموظف الاتصال بهم للإجابة على أسئلتهم. لا ينبغي أن يستمر هذا لأكثر من 45 دقيقة
- عندما تتاح الفرصة لليافع /ة ين لطرح أسئلتهم اشكر الموظف مرة أخرى على وقته
- عد إلى مساحة الاجتماع مع اليافع /ة ، وتأكد من بقاء جميع اليافعين معاً

الختام: إجمالي الوقت – 10 دقيقة

- أشكر الجميع على مشاركتهم
- ابدأ بمناقشة حول جلسة اليوم باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هو هدفك من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
- ماذا تعلمت؟
- اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خذوا دقيقتين لكتابة ما تعلمتموه في الكتيب الخاص بكم
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال؟
- ذكّر اليافعين بموعد لقاء اليافعين التالي. 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 51: زيارة إلى السوق

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من معرفة ما يلي:
 - سيحدد اليافع /ة وأحد أفراد العائلة (إن وجد) أنواعًا مختلفة من خيارات الكسب للاليافع /ة ين في السوق
 - سيراقب اليافع /ة وأحد أفراد العائلة (إن وجد) شكل هذا النوع من العمل، ويفهمون الإيجابيات والسلبيات

إجمالي الوقت: 2 ساعة.

المواد اللازمة:

لا يوجد

ملاحظات الإعداد:

- اقرأ خطة الجلسة هذه عدة مرات. تعرف على المحتوى وكيفية تقديمه. كن على دراية بأن بعض اليافعين قد فقدوا آباءهم، أو قد لا يتمكن آباؤهم من حضور هذه الجلسة، وفي هذه الحالة، قد يختارون إحضار مقدم رعاية آخر، وهذا جيد تمامًا
- قم بعمل تجهيزات في السوق لكي تعرف من ستصطحب المجموعة للتحدث معه

خطة الجلسة:

الترحيب: إجمالي الوقت - 5 دقيقة

- قم بالترحيب باليافعين والقائمين على رعايتهم في نادي اليافعين، واشطّرهم على قدومهم
- اسأل ما إذا كان لدى أي شخص سؤال من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين
- وضح أننا سنقوم اليوم بزيارة السوق
- العصف الذهني - 15 دقيقة
- ادعُ اليافعين ومقدمي الرعاية للتفكير في أنشطة كسب الدخل التي رأوا أن اليافعين يمارسونها في المتاجر والأسواق. اسأل المجموعة عنهم وشجعهم على المناقشة
- اشرح أنه عند ذهابهم إلى السوق، ستتاح الفرصة لكل من اليافعين ومقدمي الرعاية لمراقبة النساء أثناء عملهن وطرح الأسئلة

- ادعُ اليافعين ومقدمي الرعاية إلى الخروج بقائمة من 4 إلى 5 أشياء سيبحثون عنها في زيارتهم وقائمة بالأسئلة التي يمكنهم طرحها على اليافعين الذين يعملون
- ادعُ المجموعة بأكملها لمشاركة الأسئلة التي طرحوها. إذا لم يتم ذكر ما يلي، تأكد من ذكر ما يلي:
- بالنسبة للملاحظات، تأكد من ملاحظة مكان عمل الفتاة / المرأة وما إذا كانت تبدو آمنة:
- كيف يتعامل الأشخاص المحيطون بالفتاة / المرأة معهن؟
- هل تبدو الفتاة / المرأة مهتمة بما تفعله؟
- بالنسبة للأسئلة، ضع في اعتبارك طرح ما يلي:
- منذ متى وأنت تقوم بهذا العمل؟
- ما هي أنواع المهارات اللازمة للقيام بهذا العمل؟
- ما هي المدة التي تستغرقها عند المجيء إلى هنا؟
- ما الذي يعجبك في هذا العمل؟
- ما الذي لا تحبه في هذا العمل؟
- الذهاب إلى السوق – 90 دقيقة
- قم بالسير إلى السوق، يجب أن يكون قريباً بدرجة كافية بحيث لا يستغرق المشي أكثر من 25 دقيقة
- ادعُ اليافعين والقائمين على رعايتهم لإبداء الملاحظات أولاً في السوق واطلب إلى هم العودة إلى المجموعة في غضون 15 دقيقة
- ذكّرهم بما تعلموه عن أطعمة "تحرك وانمو وتألق". اطلب إلى هم محاولة العثور على أمثلة لنوع واحد على الأقل من كل طعام يتم بيعه في السوق
- قم بزيارة بعض الرجال / النساء العاملين في السوق واسألهم عما إذا كانوا منفتحين على إجراء مقابلات معهم لفترة وجيزة. اشكرهم على تخصيص الوقت للتحدث معك وشرح أن هناك اليافع /ة أود أن يطرح عليهم بعض الأسئلة حول عملهم
- قم بتمضية حوالي 35 دقيقة في دعوة اليافعين لطرح الأسئلة. قد ترغب في اصطاف عدد قليل من النساء المختلفات مع أنواع مختلفة من المتاجر للاليافع /ة ين ومقدمي الرعاية للتحدث معهم. عندما تنتهي من طرح الأسئلة، تأكد من شكر النساء على وقتهم
- عد إلى مكان الاجتماع مع اليافعين ومقدمي الرعاية

الختام: إجمالي الوقت 10 – دقيقة

أشكر الجميع على مشاركتهم

- ابدأ مناقشة حول جلسة اليوم، باستخدام الأسئلة التالية أو أسئلة مشابهة:
- ما هو هدفك من اجتماع نادي اليافعين هذا؟
- ماذا تعلمت؟
- اسأل: كيف ستشارك ما تعلمته مع العائلة والأصدقاء؟
- قل: خذ دقيقتين لكتابة ما تعلمته في الكتيب الخاص بك
- اسأل: هل لدى أي شخص سؤال ما؟
- ذكّر 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 52: الختام

أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة، سيتمكن اليافعون/ات من معرفة ما يلي:
- وصف التغيرات الجسدية والعاطفية والمعرفية والاجتماعية التي تحدث لليافعين.
- وصف النظافة الصحية الجيدة خلال فترة الحيض.
- وصف الفرق بين أدوار الجنسين ومعايير النوع الاجتماعي.
- وصف كيفية التغلب على التحديات التي تحول دون الذهاب إلى المدرسة والانخراط في التعلم مدى الحياة.
- وصف ست مهارات للسلامة.
- وصف أربع مهارات في التفاوض.
- وصف عنصرين أساسيين مطلوبين لتوفير المال.

الوقت الإجمالي: ساعتين

المواد اللازمة:

- حامل لوح ورقي، إذا كان متاحًا وعمليًا لموقع الاجتماع
- شريط لاصق
- لوح ورقي (ورق الصحف)
- أقلام التحديد الملونة

ملاحظات الاستعداد:

- اقرأ خطة الجلسة عدة مرات. كن على دراية تامة بالمحتوى وكيفية تقديمه.
- تعرف على إجابات الأسئلة المطروحة خلال هذه الجلسة. إذا لزم الأمر، عد إلى الوراء وراجع خطط الجلسات التي تغطي الموضوعات التي تمت مناقشتها.
- إذا كان هناك اثنين من المرشدين، قسّم الأنشطة التي ستقدمها.
- يتطلب هذا الاجتماع استخدام أوراق اللوح الورقي. ابحث عن موقع به جدار/ أداة تثبيت و/ أو مكان لوضع حامل لوح الورق القلاب بحيث يمكنك الكتابة عليه ونشره.

- اكتب على خمس لوحات ورقية مختلفة الموضوعات التالية: صحة اليافعين والجنس والحماية والتعليم والمهارات الشخصية. (ملاحظة: يحتوي كل لوح ورقي على موضوع واحد).
- خطة الجلسة:

الترحيب بالحضور: الوقت الإجمالي: 20 دقيقة

- رحب باليافعين في نادي اليافعين. وأشكرهم على حضورهم.
- اسأل: هل لدى أي منهم أسئلة من الاجتماع الأخير لنادي اليافعين واليافعات.
- اشكر اليافعين على عملهم الجاد ويافع/ة تهم خلال اجتماعات نادي اليافعين.
- اذكر أنك لاحظت أن اليافعين يتعلموا وينموا كثيرًا.
- اذكر أنك فخور بتقدمهم.
- اطلب متطوعًا لقيادة النشاط.
- قسّم اليافعين إلى مجموعات من ستة أشخاص وخصص لهم المواضيع.
- أخبرهم أن كل مجموعة ستقدم عروضًا تقديمية قصيرة حول الموضوعات المعروضة.
- تحدث: فلنتحدث عما تعلمتموه خلال العام الماضي.

النشاط: الوقت الإجمالي: 80 دقيقة

- (ملاحظة: في هذه الجلسة سوف تسأل عن معرفة اليافعين من خلال موضوعات متنوعة. ا طرح أسئلة استقصائية للوصول إلى ما يعرفه اليافعون. خذ وقتك للتحقق من المعلومات من اليافعين. بعد أن يجيب الجميع سد الفراغات في المعرفة/ المعلومات. بكل الأحوال حاول بذل قصارى جهدك في أن يقدم اليافعين المعلومات الصحيحة أولاً. فقط قم باستكمال ما لا يقوله اليافعون أو تصحيح ما يقوله بشكل غير صحيح.)

صحة اليافعين (20 دقيقة)

- اذكر أنه خلال العام الماضي تحدثنا كثيرًا عن صحة اليافعين.
- اطلب الى المجموعة الأولى تقديم عرض تقديمي قصير حول ما يتذكرونه عن صحة اليافعين، واطلب الى هم تقديمه إلى المجموعة.
- اسأل: ما هي الطرق الجسدية والعاطفية والاجتماعية التي يتغير بها اليافع خلال فترة البلوغ واليافع/ة؟ (ملاحظة: استطلع المعلومات حول التغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية التي تحدث لليافع خلال فترة اليافع/ة. خذ الوقت الكافي في مناقشة ذلك. اكتب الإجابات على لوح ورقي).
- إذا لزم الأمر، قم سد الفراغات الرئيسية في المعرفة حول التغيرات الجسدية والعاطفية والاجتماعية التي تحدث خلال فترة اليافع/ة.
- اسأل عن التعامل مع النظافة الشخصية أثناء فترة الحيض. (ملاحظة: تحقق من المعرفة حول المستلزمات (الملابس والقوط)، وأين/ كيف يمكنك التغيير بأمان عندما تكون في المدرسة أو في مكان عام).
- كيف يمكن التعامل مع الحيض؟
- ما هي الطرق التي تتعامل بها اليافعات مع حيضهن هذه الأيام (اليافعات التي تحيض)؟ (ملاحظة: إذا كانت اليافعة لا تزال تعاني في التعامل مع النظافة الشخصية أثناء فترة الحيض، فابحثي عن حلول لها).

- أسألُ اليافعات كيف يحدث الحمل. (ملاحظة: استقصاء المعرفة حول الأعضاء التناسلية الأنثوية والحيض والإباضة، وكيف تلتقي البويضة والحيوانات المنوية – ممارسة الجنس).
- إذا لزم الأمر، سدي الفجوات المعرفية حول كيفية حدوث الحمل.
- أسألُ ما هي الطرق الثلاث التي يمكن أن يصاب بها شخص ما بعدوى تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي. (ملاحظة: استقصاء المعرفة حول الأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي، وثلاثة طرق رئيسية للعدوى بفيروس نقص المناعة البشرية: من خلال الاتصال الجنسي غير المحمي ونقل الدم وأثناء الولادة والرضاعة الطبيعية).
- إذا لزم الأمر، قم بسد الفجوات المعرفية حول الأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية وطرق الوقاية منها. (ملاحظة: يجب أن تتضمن النقاط الرئيسية الامتناع عن ممارسة الجنس وعدم مشاركة الأدوات الحادة).
- اطلب الى اليافعين شرح مكونات الوجبة الصحية. (ملاحظة: استطلع المعرفة حول أطعمة الحركة والنمو وال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم ، وأن كل وجبة يجب أن تتضمن هذه الأطعمة الثلاثة).
- إذا لزم الأمر، قم بسد الفجوات المعرفية حول أطعمة الحركة والنمو وال تعزيز المناعة وتحسين وظائف الجسم وما يجب أن تتضمنه الوجبة الصحية.
- اسأل ما هي الطرق الثلاث للوقاية من فقر الدم. (ملاحظة: استطلع المعرفة الخاصة بالأطعمة الغنية بالحديد - معظمها أطعمة النمو، والوقاية من العدوى).
- إذا لزم الأمر، قم بسد الفجوات المعرفية حول الطرق التي يمكن لليافعات/ النساء من خلالها تجنب فقر الدم.

النوع الاجتماعي (حوالي 10 دقائق)

- اطلب الى المجموعة الثانية تقديم عرض تقديمي قصير حول ما يتذكرونه عن النوع الاجتماعي، واطلب الى هم تقديمه إلى المجموعة بأكملها.
- اسأل ماذا يعني الجنس البيولوجي. (ملاحظة: دقق في فهم أن الجنس البيولوجي يشير إلى الاختلافات البيولوجية بين الذكور والإناث، مثل الأعضاء التناسلية والاختلافات الجينية. لا يمكن تغيير الجنس البيولوجي عادة بدون جراحة).
- اسأل عما تعنيه قواعد أو معايير الجنسين. (ملاحظة: تحقق من فهم أن أدوار الجنسين هي الأشياء التي تتوقع الثقافة والمجتمع من النساء والرجال القيام بها. معايير النوع الاجتماعي هي الطريقة التي تتوقعها الثقافة والمجتمع في تصرفات وأفعال النساء والرجال).
- إذا لزم الأمر، ناقش باختصار الاختلاف بين الجنس البيولوجي وأدوار الجنسين والأدوار الجنسانية/ الجندرية/ النوع الاجتماعي (. .)
- اسأل عما إذا كانت أدوار الجنسين ومعاييرهم يمكن أن تتغير بمرور الوقت؟ (نعم)

**** اطلب متطوعًا لقيادة النشاط ****

الحماية (حوالي 20 دقيقة)

- اطلب الى المجموعة الثالثة تقديم عرض تقديمي قصير حول ما يتذكرونه عن السلامة، واطلب الى هم تقديمه إلى المجموعة بأكملها.
- اسأل ما هي أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي. (ملاحظة: استقصاء المعرفة حول الأنواع المختلفة من المضايقات والعنف التي تمارس ضد اليافعات والنساء).
- راجع أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي والتحرش والاعتداء الجنسي الذي يمكن أن يتعرض له اليافعون والأولاد، إذا لزم الأمر.
- اسأل عن طرق الحفاظ على سلامتك عندما تكون اليافعة في مناطق خطرة أو تتجول في منطقتهم/قريتهم. (ملاحظة: استطلع المعرفة المتعلقة بخطة السلامة التي طوروها خلال اجتماعات نادي اليافعات المختلفة).
- اسأل ما هي مهارات السلامة الأساسية. (ملاحظة: دقق في المعرفة حول مهارات السلامة الست).
- صف بإيجاز أي مهارات للسلامة غير مذكورة، إذا لزم الأمر.
- اسأل من قام بتطبيق خطة السلامة و/ أو مهارات السلامة خلال نصف العام الماضي. كيف ساعدتك في الموقف الذي تعرضت له؟
- اسأل عن الطرق الرئيسية للتدخل إذا واجهوا أو شهدوا تحرشاً و/ أو اعتداءً جنسياً.

التعليم (حوالي 10 دقائق)

- اطلب الى المجموعة الرابعة تقديم عرض تقديمي قصير حول ما يتذكرونه حول أهمية البقاء في المدرسة ومواصلة التعلم خارجها، اطلب الى هم تقديمه إلى المجموعة بأكملها.
- اسأل كيف يمكن للتعليم أن يساعد اليافعين على تحقيق أحلامهم وأهدافهم؟ كيف يمكن لليافع الاستمرار في التعلم حتى خارج المدرسة؟ (ملاحظة: شجع على مناقشة تفاعلية حول هذا الأمر).
- اسأل: ما الذي فعلته للتغلب على أي عقبات شخصية أمام إكمال المدرسة منذ حضور اجتماعات نادي اليافعين؟ ماذا فعلت لمواصلة التعلم إذا لم تكن في المدرسة؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على مناقشة كيف تغلبوا على التحديات التي تواجههم في إكمال المدرسة أو تحقيق أداء جيد في المدرسة).
- اسأل ما هي الأهداف التعليمية لليافع للعام القادم؟ (ملاحظة: شجع العديد من اليافعين على شرح هدفهم التعليمي للعام الدراسي القادم).

المهارات الشخصية (حوالي 10 دقائق)

مهارات التواصل

- اطلب الى المجموعة الخامسة تقديم عرض تقديمي قصير حول ما يتذكرونه عن التواصل، واطلب الى هم تقديمه إلى المجموعة بأكملها.
- اسأل عن مهارة الاتصال الجيدة التي يجب استخدامها عندما تكون عاطفياً أثناء المحادثة.
- اسأل ما هي مهارات الاتصال الجيدة عندما يكون الشخص الذي تتحدث معه عاطفياً و/ أو منزعجاً؟ (ملاحظة: استطلع مهارات الاستماع التفاعلي الجيدة).
- إذا لزم الأمر، راجع بإيجاز مهارات الاستماع التفاعلي الجيدة (انتبه واستخدم لغة جسد مسالمة وكن محايداً).
- اسأل ما هي مهارات التفاوض الجيدة؟ (ملاحظة: استطلع المعرفة حول مهارات التفاوض الأربعة التي تمت مناقشتها خلال اجتماعات نادي اليافعين).

- إذا لزم الأمر، راجع بإيجاز أي من مهارات التفاوض الأربع التي لم يتم التطرق لها.

التمكين الاقتصادي (حوالي 10 دقائق)

1. اطلب الى المجموعة الأخيرة تقديم عرض قصير حول ما يتذكرونه عن التمكين الاقتصادي.
 2. اطلب الى هم 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 وخطّة التوفير)
- إذا لزم الأمر، اشرح أن العنصرين الرئيسيين لتوفير المال هما وضع هدف للتوفير وخطّة للتوفير

التطوع والمبادرات (حوالي 10-15 دقيقة)

1. اطلب الى المجموعة السادسة تقديم عرض قصير حول ما يتذكرونه عن مفهوم التطوع والمبادرات.
2. اطلب الى هم 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 تأثيراً 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 الى 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.

الملخص الختامي: الوقت الإجمالي: 20 دقيقة

- اطلب الى اليافعين الانتقال إلى الصفحات الأولى في دليل اليافع/ة الخاص بهم حيث كتب كل منهم طموحه الأول وهدفين.
- اسألهم عن رأيهم في طموحاتهم.
- هل يغيرونها الآن؟
- هل كانت كبيرة جدًا أم صغيرة جدًا؟
- اسألهم عن رأيهم في الهدفين اللذين كتبوهما.
- هل كانت قابلة للتحقيق؟
- هل كانت كبيرة جدًا أم صغيرة جدًا؟
- اسأل من حقق هدفًا أو هدفين.
- من حقق أهدافه مبكرًا، وكتب هدفًا أو هدفين جديدين في اجتماعات نادي اليافعين الأخرى؟
- هل حققت أحدث الأهداف التي كتبتها؟
- اطلب الى اليافعين الانتقال إلى صفحة فارغة في دليل اليافعين /ات الخاص بهم للقيام بالتالي: (ملاحظة: اترك حوالي 10 دقائق لليافعين لإنهاء ما يكتبون).
- مراجعة طموحاتهم والتقارير ما إذا كان عليهم الاحتفاظ بها أو مراجعتها بناءً على ما تعلموه ومروا به خلال العام الماضي.
- تسجيل هدفين جديدين للوصول إلى طموحاتهم.
- عند الانتهاء قم بإجراء هذا النشاط النهائي.
- اصطفوا واقفين على شكل دائرة وامسكوا أيدي بعضهم.
- تجول في الدائرة وتحدث كيف تغيرت نتيجة حضور اجتماعات نادي اليافعين في العام الماضي.
- أشكر الجميع على القيام بمثل هذا العمل الرائع في التعلم وتطبيق ما تعلموه على مدار العام.
- أخبر اليافعين أنه سيكون هناك حفل تخرج في مجتمعهم المحلي للاحتفال بكل ما حققوه، جنبًا إلى جنب مع الأولاد في نادي الأولاد. أخبر اليافعين أين ومتى سيكون حفل التخرج.

جهات وأرقام للتبليغ والدعم في الأردن

إدارة حماية الأسرة والأحداث/ مديرية الأمن العام

- خدمات لضحايا الاعتداءات الجنسيّة (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 سرّيّة 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 ⁷⁴

⁷⁴ https://www.women.jo/ar/contribute-to-help?utm_source

الاستشارات والخدمات النفسية الاجتماعية⁷⁵

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 ربّات 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 ربّات 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/ar/exposure-to-abuse-or-violence> : 

⁷⁵ https://www.women.jo/ar/contribute-to-help?utm_source

التعريفات والمفاهيم المعتمدة وطنياً في الأردن

➤ مفهوم الصحة الإنجابية⁷⁶

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 جنسياً⁷⁷

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 الإنسان⁷⁸

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 البلوغ⁷⁹

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.

⁷⁶ https://www.drhpy.org.jo/Reproductive%20Health%20Concept_ar

⁷⁷ https://www.drhpy.org.jo/Sexually%20transmitted%20diseases_ar

⁷⁸ https://www.drhpy.org.jo/Physical%20activity_ar

⁷⁹ https://www.drhpy.org.jo/Puberty_ar

➤ سن البلوغ عند الإناث⁸⁰

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 الذكور⁸¹

تبدأ التغييرات بالأجهزة التناسلية بالظهور عند الذكر ما بين السن الثانية عشرة والرابعة عشرة، ويحدث خلالها ظهور وبروز العلامات والخصائص الجنسية الثانوية والأولية، إلى أن تتم بعدها عملية القفزة في النمو الجسدي والتناسلي ما بين عمر الثالثة عشر والرابعة عشر، وتستمر عمليات النمو في البنية الجسمية عند الذكور حتى سن الثامنة عشر.

➤ الدورة الشهرية⁸²

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 الأسرة⁸³

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).

➤ الزواج⁸⁴

هو اقتران الرجل والمرأة بمراسيم شرعية واجتماعية لبناء عائلة، والزواج علاقة متعارف عليها ولها أسس قانونية، ومجتمعية، ودينية، وثقافية.

➤ العنف⁸⁵

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.

⁸⁰ https://www.drhpy.org.jo/Puberty_ar

⁸¹ https://www.drhpy.org.jo/Puberty_ar

⁸² https://www.drhpy.org.jo/Puberty_ar

⁸³ <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>

⁸⁴ <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>

⁸⁵ <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

➤ الصحة النفسية 87

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.

➤ العناصر الغذائية 88:

هي عبارة عن المكونات الكيميائية للغذاء مثل الفيتامينات والمعادن والألياف والأحماض الدهنية والأحماض الأمينية.

➤ الغذاء الصحي 89:

هو الغذاء الذي يزود الجسم بجميع الاحتياجات الغذائية اليومية في مراحل العمر المختلفة.

➤ التغذية المتوازنة 90:

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.

➤ التنمر 91

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.

⁸⁶ https://www.drhpy.org.jo/Infertility_ar

⁸⁷ 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

⁸⁸ 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

⁸⁹ 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

⁹⁰ 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

⁹¹ 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	التلاوم / التأقلم
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 المخدرة / 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
تنقيف 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
متفقو الأقران من الشباب	YPE

GreenTech شركة قبل من المادة هذه اعداد تم¹