

رزمة الحقوق الجنسيّة والإيجابيّة للأطفال واليافعين(ات)  
دليل تطبيق الأنشطة مع اليافعين(ات)

من عمر ١٤-١٧ سنة



رزمة الحقوق الجنسيّة والإيجابيّة للأطفال واليا فعي ن(ات)  
**دليل تطبيق الأنشطة مع اليا فعي ن(ات)**  
**من عمر ١٤-١٧ سنة**

**رؤية Save the Children:** عالم يحصل فيه كل طفل على الحق بالحياة، والحماية والنمو والمشاركة.

مهمة منظمة إنقاذ الطفل: إحداث تغيير جذري في كيفية معاملة العالم للطفل وتحقيق تحسين فوري ودائم في حياة الأطفال. © منظمة إنقاذ الأطفال السويدية، ٢٠١٢. كافة الحقوق محفوظة.

#### المؤلفون:

علا عطايا وسولين دكاش، مستشارتان مستقلتان، بدعم من منظمة كفي (في لبنان)، مؤسسة جذور (في الأراضي الفلسطينية المحتلة)، اتحاد النساء (في اليمن)، جمعية التأهيل المجتمعي لذوي الإحتياجات الخاصة (في اليمن) Save the Children.

#### المساهمون:

تقدم Save the Children بالشكر من كل فريق العمل والشركاء المذكورين أدناه على دعمهم في مراجعة الرزمة والقيام بالتجارب الميدانية لها: دومينيك لويز سبارديلا، مستشارة برنامج حماية الطفل الإقليمية، مكتب Save the Children، في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا جيني شان، منسقة المشروع الإقليمية، مكتب Save the Children، في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا رندلي برّو، منسقة مشروع برنامج حماية الطفل، مكتب Save the Children، في لبنان دانا عيساوي، مسؤولة التقييم والمتابعة، مكتب Save the Children، في الأراضي الفلسطينية المحتلة عيشة سعيد، أخصائية الحماية، مكتب Save the Children، في اليمن أروى الشيباني، مسؤولة مشروع الصحة الإنجابية والتربية الجنسية، مكتب Save the Children، في اليمن

#### لبنان:

ماريا سمعان، مساعدة إجتماعية علاجية ومنسقة المشروع، منظمة كفي. ميرا فضول، مساعدة إجتماعية علاجية ومساعدة منسقة المشروع، منظمة كفي.

أمل فرحات، مديرة تنفيذية، AFEL جومانة القاضي جردى، مديرة برنامج الصحة الإنجابية التابع لوزارة الشؤون الإجتماعية

ريتا كرم، مديرة مرصد الطفولة في مجلس الأعلى للطفولة نديا بدران، أخصائية في المشورة التربوية الإجتماعية و منسقة برامج في جمعية العناية الصحية

#### الأراضي الفلسطينية المحتلة:

رحاب صندوق، مديرة وحدة التنمية المجتمعية، مؤسسة جذور شادي زعترة، منسق شبائبي، مؤسسة جذور خضرة ذويب، عاملة صحة المجتمع ومنسقة ميدانية، مؤسسة جذور رباب أبو سليم، أخصائية إجتماعية، مؤسسة جذور/ عيادات أريحا- الأنروا أمل غانم، مديرة برنامج حماية العائلة والطفل/ الضفة الغربية، الأنروا نداء شكارنه، أخصائية إجتماعية/ عيادة العروب، الأنروا آلاء قطافطة، أخصائية إجتماعية/ عيادة دورا، الأنروا

#### اليمن:

فاطمة سعيد الحاج، رئيسة اتحاد نساء اليمن/ لحج شبل ناصر محمد/ رئيس جمعية التأهيل المجتمعي لذوي الإحتياجات الخاصة إنتصار كرد، ضابطة برامج، اتحاد نساء اليمن مريم صالح الفقيه، مساعدة المشروع، اتحاد نساء اليمن نور عيد روس محمد زين، ضابطة برامج جمعية التأهيل المجتمعي لذوي الإحتياجات الخاصة حكيم أحمد أحمد، مساعد المشروع، جمعية التأهيل المجتمعي لذوي الإحتياجات الخاصة

#### مديرة المشروع:

دومينيك لويز سبارديلا

#### إدارة الإنتاج:

جيني شان وسيمين علم

#### تحرير:

دولي جعلوك، مستشارة مستقلة

#### تصميم ورسومات:

راسيل إسحق

#### الدعم المالي:

الاتحاد الأوروبي

#### الطبعة الأولى، ٢٠١٢

Save the Children، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط وشمال إفريقيا صندوق بريد: ٧١٦٧-١١٣ بيروت، لبنان هاتف: ٧٣٨٦٥٤/٥ (٠) ٩٦١+ فاكس: ٧٣٩٠٢٣ (٠) ٩٦١+ الموقع الإلكتروني: <http://mena.savethechildren.se>

#### في لبنان:

Save the Children – مكتب لبنان بيروت، شارع الحمرا الرئيسي سنتر برودواي – مقابل مفهى الكوستا الطابق السادي صندوق بريد: ٧١٦٧-١١٣ بيروت، لبنان هاتف: ٧٣٨٦٥٤/٥ (٠) ٩٦١+ فاكس: ٧٣٩٠٢٣ (٠) ٩٦١+ الموقع الإلكتروني: <http://mena.savethechildren.se>

#### في الأراضي الفلسطينية المحتلة:

مؤسسة إنقاذ الطفل السويدية الأراضي الفلسطينية المحتلة، بيت حنينا صندوق بريد: ٢٥٤٢ شحفاط: ٩٧٣٠٠ - القدس هاتف: ٥٨٣٦٣٠٢ (٠) ٩٧٢+ فاكس: ٥٨٣٥٧٧١ (٠) ٩٧٢+ البريد الإلكتروني: [info.wbg@mena.savethechildren.se](mailto:info.wbg@mena.savethechildren.se) غزة الرمال، دوار الميناء شارع الرشيد مقر السفارة النرويجية سابقاً صندوق بريد: ١٩٩ هاتف: ٢٨١١٧١ ٨ ٩٧٢+ البريد الإلكتروني: [infogaza@savechildren.org](mailto:infogaza@savechildren.org)

#### في اليمن:

فج عطان – شارع بيروت – جوار المحكمة اإدارية الابتدائية، قلة رقم ٣ صندوق بريد: ١١٣٩١ صنعاء – الجمهورية اليمنية هاتف: ٤٢٧٧٤٤ /٥٥ :١ ٩٦٧+ فاكس: ٤٢٧٣٠٠ :١ ٩٦٧+ البريد الإلكتروني: [info.yemen@mena.savethechildren.se](mailto:info.yemen@mena.savethechildren.se) الموقع الإلكتروني: <http://mena.savethechildren.se/mena> يو تيوب: <http://www.youtube.com/user/SavethechildrenY> تويتر: <http://twitter.com/scsmena>

«تم إعداد هذا المنشور بمساعدة الاتحاد الأوروبي. إن محتويات هذا المنشور هي مسؤولية Save the Children، ولا يمكن بأي حال من الأحوال اتخاذها لتعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.»

## لائحة المحتويات

<b>المحور الأول: مدخل الى الحقوق المرتبطة بالصحة الجنسية والإنجابية</b>	٢
التمرين الأول: تعريف الصحة	٤
التمرين الثاني: صحتنا والعوامل المؤثرة	٥
التمرين الثالث: لنتصور حقوقنا على الجزيرة	٦
مستند موزع رقم ١ (الإعلان العالمي لحقوق الإنسان)	٧
التمرين الرابع: تعريف الصحة الجنسية والإنجابية	١٠
التمرين الخامس: علاقة الصحة الجنسية والإنجابية بالحقوق	١٢
التمرين السادس: مناظرة حول التربية الجنسية	١٣
التمرين السابع: مختلفين ونحترم الاختلاف والتنوع	١٤
<b>المحور الثاني: مرحلة المراهقة – أجسادنا المتنامية</b>	١٦
التمرين الأول: أجسادنا المتنامية	١٨
ورقة العمل رقم ١: التغييرات الجسدية في فترة البلوغ	١٩
التمرين الثاني: نتعرف أكثر إلى الأعضاء التناسلية للذكر	٢٠
ورقة العمل رقم ٢: أسماء ووظائف الأعضاء التناسلية للذكر	٢١
ورقة العمل رقم ٣: نسمي الأعضاء التناسلية للذكر	٢١
التمرين الثالث: نتعرف أكثر إلى الأعضاء التناسلية للإناث	٢٣
ورقة العمل رقم ٤: أسماء ووظائف الأعضاء التناسلية الخارجية للإناث	٢٤
ورقة العمل رقم ٥: نسمي الأعضاء التناسلية الخارجية للإناث	٢٥
ورقة العمل رقم ٦: أسماء ووظائف الأعضاء التناسلية الداخلية للإناث	٢٦
ورقة العمل رقم ٧: نسمي الأعضاء التناسلية الداخلية للإناث	٢٧
التمرين الرابع: نطور معرفتنا بالدورة الشهرية والحيض	٢٨
التمرين الخامس: موعد الحيض المقبل	٢٩
ورقة العمل رقم ٨: تحديد موعد الحيض المقبل	٣٠
التمرين السادس: كيف نساعد سلمى: قصة سلمى (١)	٣٢
التمرين السابع: النمو الجنسي والإحتلام	٣٤
التمرين الثامن: لماذا الإنجاب؟ كيف يحدث الحمل؟	٣٥
التمرين التاسع: كيف نساعد مازن: قصة مازن	٣٦
التمرين العاشر: كيف نساعد سلمى من جديد: قصة سلمى (٢)	٣٨
التمرين الحادي عشر: كلمات متقاطعة – الوظائف الجنسية والإنجابية	٤٠
ورقة العمل رقم ٩: كلمات متقاطعة – الوظائف الجنسية والإنجابية	٤١
التمرين الثاني عشر: معلومات وحقائق مهمة عن أجسادنا	٤٢
ورقة العمل رقم ١٠: معلومات وحقائق مهمة عن أجسادنا	٤٣
<b>المحور الثالث: النظافة الشخصية</b>	٤٤
التمرين الأول: طرق الإعتناء بالنظافة الشخصية	٤٦
التمرين الثاني: لنخبر عن النظافة الشخصية!	٤٦
<b>المحور الرابع: مرحلة المراهقة – التغييرات النفسية والاجتماعية ومهارات الحياة</b>	٤٨
التمرين الأول: ما الذي تغيّر أيضاً؟	٥٠
التمرين الثاني: أثر التغييرات علينا	٥١
التمرين الثالث: نفكر بالفروقات بين الفتى والفتاة ونتذكر الحق بعدم التمييز!	٥٢
التمرين الرابع: ما يشغل بالنا قبل والآن وفي المستقبل	٥٣
التمرين الخامس: نتعرف إلى المشاعر	٥٥
التمرين السادس: نتعرف إلى شخص مميز وأشعر بالثقة!	٥٧
التمرين السابع: أنا أستطيع ...	٥٨
التمرين الثامن: صورة الجسد والتعبير عن الذات	٥٩
التمرين التاسع: توكيد الذات	٦٠
ورقة العمل رقم ١١: مقياس توكيد الذات	٦١
ورقة العمل رقم ١٢: توكيد الذات والحقوق	٦٢
التمرين العاشر: طرق مختلفة للتعبير – إعادة صياغة من أجل توكيد الذات	٦٣
التمرين الحادي عشر: شبكة العلاقات الداعمة	٦٥
التمرين الثاني عشر: المراكز والخدمات الصديقة لليافعين(ات)	٦٦
التمرين الثالث عشر: ما أريد تغييره!	٦٧
ورقة العمل رقم ١٣: أقوال حول العدالة والحركة الإجتماعية	٦٨
التمرين الرابع عشر: ورشة إبداعية!	٦٩

# المحور الأول

مدخل إلى الحقوق المرتبطة  
بالصحة الجنسيّة والإيجابيّة

## أهداف المحور

- في نهاية الجلسات المتعلقة بهذا المحور، سوف يتمكن الأطفال من:
- في نهاية الجلسات المتعلقة بهذا المحور، سوف يتمكن اليافعون(ات) من:
- تحديد معنى مفهومَي الصحة الجنسية والصحة الإنجابية
- وصف أهمية التربية الجنسية
- وصف مبدأ الحقوق وتحديد الحقوق والمسؤوليات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية لليافعين واليافعات
- 

## مقدمة

في هذا المحور، سوف نعمل بدايةً مع اليافعين(ات) على تعريف الصحة بمفهومها الشمولي، وعلى إستكشاف العوامل المؤثرة بالصحة. بعد ذلك، سيطور اليافعون(ات) معرفتهم بشأن حقوق الإنسان وحقوق الطفل، وسيتمكنون من فهم علاقة الحقوق بالمسؤوليات، ومن فهم دورهم بالمساهمة في إحقاق حقوقهم. كما سيفهمون مسؤوليات ودور الأهل والآخرين (مقدمي الرعاية والمكلفين بالواجب) في توفير المتطلبات والبيئة المناسبة لتطبيق الحقوق، وتشجيع اليافعين(ات) على ممارستها. كما سيتمكن اليافعون(ات) من تعريف الصحة الجنسية والإنجابية ومن استنتاج الحقوق المرتبطة بها، وسيدركون أهمية التربية الجنسية وفوائدها.

سوف يتم التركيز أيضاً على أن يطور اليافعون(ات) فهمهم للحق بالتنوع والإختلاف وعدم التمييز انطلاقاً من مُعاشهم، إذ يشكل إحترام التنوع والإختلاف وتقديره إحدى القواعد الأساسية للعمل مع الأطفال واليافعين(ات) إنطلاقاً من المقاربة الحقوقية.

## الحقوق والواجبات

- نطلق في نهجنا من المبادئ الأربعة التي تشكل ركيزة إتفاقيّة حقوق الطفل وتعكس روحيتها، وهي: المشاركة، مصلحة الطفل الفضلى، عدم التمييز، الحياة (البقاء) والنمو.
- من المهم أن نطبّق هذه المبادئ مع اليافعين(ات) بدءً بهذا المحور كي ينسحب ذلك على كلّ المحاور التالية. كذلك نركّز على دور اليافعين(ات) في المساهمة والعمل من أجل إحقاق حقوقهم وترجمتها إلى واقع والتمتع بها.

## التمرين الأول

# تعريف الصحة

أن يتمكن اليافعون(ات) من تعريف الصحة وفهم أبرز مكوناتها.  
٣. دقيقة  
أوراق اللوح القلاب، أقلام  
عصف ذهني - مشاركة كتابية  
مقدمة إلى تطور مفهوم الصحة، والعوامل التي تركز إليها الصحة (دليل المعلومات، ص ٦)



## الخطوات

١. نبدأ بالسؤال الآتي كَمُطلق للعمل: ما هي الصحة؟ وكيف نكون بصحة جيدة؟  
نستمع الى الإجابات، ونُدونها على اللوح، ونشرح بأننا سوف نطور معرفتنا بمفهوم الصحة خلال الخطوات اللاحقة.
٢. نكتب على اللوح تعريف الصحة ونسأل: ماذا تعني لكم هذه العبارة، وكيف تفسرونها؟  
” الصحة هي حالة من العافية المتكاملة جسدياً، ونفسياً واجتماعياً، وليست مجرد الخلو من المرض“.  
نشرح: لكي نتمكن من الإجابة بشكل أفضل عن هذا السؤال، سوف تجولون في الغرفة حيث علقت على الحائط ٣ أوراق كبيرة كتب عليها عبارات مختلفة: الصحة الجسدية - الصحة النفسية والعاطفية - الصحة الإجتماعية. سوف يكتب كل واحد وواحدة منكم عبارة أو كلمة ضمن كل خانة ترتبط بمفهومه لكل من العبارات المختلفة.
٣. بعد إنهاء الكتابة، نطلب من متطوع أو متطوعة قراءة الإجابات ضمن كل خانة، وانطلاقاً من الإجابات نستنتج معاً مكونات الصحة وبعض العوامل المؤثرة فيها.
٤. نلخص بالتركيز على أهمية النظرة الشمولية للصحة، وعلى أهمية التكامل بين الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية للصحة لكي يشعر الإنسان بالصحة والعافية.

## رسائل أساسية



- أن نكون بحالة جيدة وأن نتمتع بالصحة يعني أن نكون نشيطين ونشعر أننا مرتاحون وأن علاقتنا جيدة مع الناس الذين يهتموننا (العائلة والمعلمين(ات) والرفاق) وأن نشعر بالرضى تجاه أنفسنا.
- هناك أمور كثيرة تعطينا شعوراً جيداً، وتجعل صحتنا أفضل، منها: أن نتغذى جيداً ونعتني بنظافتنا ونحافظ على أجسادنا ونحميها من الضرر، وأن نقوم بأنشطة تسلينا وتجعلنا نتعلم أشياء جديدة، وأن يكون لدينا رفاق نحبهم ويحبوننا، وأن نتبادل مشاعر الاحترام والثقة والمحبة تجاه أشخاص يهتموننا.

التمرين الثاني

## صحتنا والعوامل المؤثرة

أن يتأمل اليافعون(ات) بعوامل الحماية وعوامل الخطر التي تؤثر على صحتهم.  
٣، دقيقة  
أوراق - أقلام حبر أزرق وأحمر  
تمرين تأمل فردي كتابي - مشاركة ونقاش

هدف التمرين

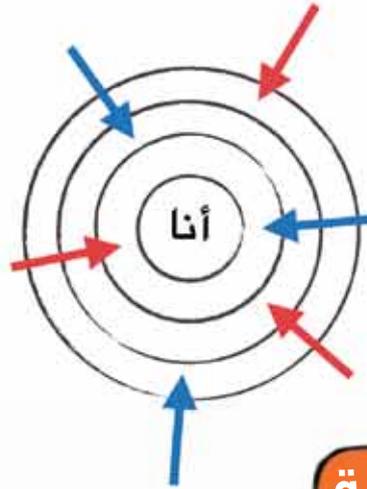
المدة

الأدوات

التقنيات

### الخطوات

1. نطلب من المشاركين(ات) أن يتأملوا بشكل فردي بالعوامل التي تؤثر على صحتهم في هذه المرحلة من حياتهم. نشرح:
  - ارسموا دائرة في وسط الورقة واكتبوا فيها كلمة "أنا"، ثم أضيفوا دوائر أرى حولها قدر ما تشاءون.
  - فكروا وتأملوا ما هي أكثر الأمور التي تؤثر سلباً بكافة جوانب صحتكم (عوامل الخطر)، واكتبوها على الدوائر باللون الأزرق، من الأكثر تأثيراً في الدوائر القريبة الى الوسط، حتى الأقل تأثيراً في الدائرة الأبعد.
  - تذكروا الجوانب المختلفة للصحة التي تكلمنا عنها في التمرين السابق.
2. نقوم بإضافة الخطوة الآتية:
  - والآن فكروا وتأملوا ماهي أكثر الأمور التي تؤثر إيجاباً في صحتكم (عوامل الحماية) والتي تعتبرونها عوامل تحميكم وتدعمكم ، واكتبوها على الدوائر باللون الأحمر، من الأكثر تأثيراً في الدوائر القريبة الى الوسط، حتى الأقل تأثيراً في الدائرة الأبعد.
3. بعد الإنتهاء، نطلب من كل مشارك(ة) ذكر بعض عوامل الضغط/الخطر أو عوامل الحماية بالنسبة لصحته، ونشجع على النقاش.
4. نركز على أهمية عوامل الحماية، ونشرح أنه كلما توفرت هذه العوامل، كلما شعر الفرد بالراحة والصحة.



### رسائل أساسية

إن فهمنا للعوامل التي تؤثر حالياً في صحتنا يجعلنا نعي الجوانب التي يمكننا اهتمام بها أكثر والجوانب التي يجب أن نحافظ عليها كي نشعر بشكل جيد.

## التمرين الثالث

لنتصور حقوقنا على الجزيرة<sup>2</sup>

## هدف التمرين

أن يعرِّز اليافعون(ات) فهمهم لحقوق الإنسان وحقوق الطفل.  
أن يحدِّدوا بعض حقوق الإنسان وحقوق الطفل الأساسية.  
٩٠ دقيقة

## المدة

## الأدوات

## التقنيات

## قراءات تحضيرية

لوح - أقلام حبر عريضة - مستند موَّع رقم ١ (وثيقة الإعلان العالمي لحقوق الإنسان)  
عمل مجموعات وعرض - قراءات وتأمل - نقاش  
الصيغة المبسطة لإتفاقية حقوق الطفل (دليل أنشطة مقدّمي الخدمات، ص ٦)، المبادئ الأربعة العامة لإتفاقية الأمم المتحدة الخاصة بحقوق الطفل (دليل المعلومات، ص ٨)

## الخطوات

١. نوِّع اليافعين(ات) في مجموعات صغيرة، ونطلب منهم ما يأتي: تخيلوا أنكم على جزيرة نائية وخالية من السكان، ولديكم على الجزيرة كل ما قد تحتاجونه لتبقوا على قيد الحياة (طعام، ملابس، شراب...). لا توجد على هذه الجزيرة قوانين إذ لم يسكن أحد قبلكم عليها... حاولوا ضمن مجموعتكم كتابة لائحة بالحقوق الأساسية التي تنطبق على جميع سكان الجزيرة. ما هي الأمور التي من الواجب أن تكون موجودة لكي تعيشوا براحة؟
٢. بعد أن تنهي المجموعات عملها، نطلب من كل مجموعة أن تُقدِّم وتعرض عملها أمام المجموعة الكبيرة.
٣. نعطي كل مجموعة نسخة من المستند الموزَّع رقم ١، ونقرأ معاً أبرز محاور ميثاق إتفاقية حقوق الإنسان ونشرح عند الضرورة.
٤. نطلب من كل مجموعة أن تعمل من جديد على مقارنة ما كتبته من حقوق بتلك التي تشملها إتفاقية حقوق الإنسان. ثم ندير النقاش حول الأسئلة:
  - هل وجدتم أمورا مختلفة وإضافية؟ هل تريدون أن تضيفوا أي شيء إلى لائحكم؟
  - لماذا هذه الإتفاقية مهمة؟ لماذا من المهم أن يكون هناك إتفاقية أي حقوق مُتفق عليها عالمياً؟
  - من هم المسؤولون عن الحفاظ على تطبيق وممارسة الحقوق؟

## رسائل أساسية

- الحق هو ما يتمتع به الإنسان لأنه إنسان. حقوق الإنسان تولد معه، وتعني أنه يستحق أن يعيش بكرامة ويتمتع بالحياة.
- هناك مسؤوليات وواجبات يجب أن يشارك بها الجميع لضمان التمتع بحقوقنا كأطفال وياافعين(ات).
- نحن مسؤولون عن المطالبة بحقوقنا وعن السعي لممارستها، ومن مسؤولية وواجبات الآخرين (أهلنا ومجتمعنا ودولتنا) أن يوفِّروا لنا ما يلزم كي نتمتع بحقوقنا.
- من واجبنا أن نحترم حقوق الآخرين كما نطلب من الآخرين أن يحترموا حقوقنا.

التمرين الثالث

## لنتصور حقوقنا على الجزيرة مستند للتوزيع رقم ١



### الإعلان العالمي لحقوق الإنسان

المادة ١.

يولد جميع الناس أحراراً متساوين في الكرامة والحقوق، وقد وهبوا عقلاً وضميراً وعليهم أن يعامل بعضهم بعضاً بروح الإخاء.

المادة ٢.

لكل إنسان حق التمتع بكافة الحقوق والحريات الواردة في هذا الإعلان، دون أي تمييز، كالتمييز بسبب العنصر أو اللون أو الجنس أو اللغة أو الدين أو الرأي السياسي أو أي رأي آخر، أو الأصل الوطني أو الاجتماعي أو الثروة أو الميلاد أو أي وضع آخر، دون أية تفرقة بين الرجال والنساء. فضلاً عما تقدم فلن يكون هناك أي تمييز أساسه الوضع السياسي أو القانوني أو الدولي لبلد أو البقعة التي ينتمي إليها الفرد سواء كان هذا البلد أو تلك البقعة مستقلاً أو تحت الوصاية أو غير متمتع بالحكم الذاتي أو كانت سيادته خاضعة لأي قيد من القيود.

المادة ٣.

لكل فرد الحق في الحياة والحرية وسلامة شخصه.

المادة ٤.

لا يجوز إسترقاق أو إستعباد أي شخص، ويحظر الإسترقاق وتجارة الرقيق بكافة أوضاعهما.

المادة ٥.

لا يعرض أي إنسان للتعذيب ولا للعقوبات أو المعاملات القاسية أو الوحشية أو الحاطة بالكرامة.

المادة ٦.

لكل إنسان أينما وجد الحق في أن يُعترف بشخصيته القانونية.

المادة ٧.

كل الناس سواسية أمام القانون ولهم الحق في التمتع بحماية متكافئة عنه دون أية تفرقة، كما أن لهم جميعاً الحق في حماية متساوية ضد أي تمييز يخل بهذا الإعلان وضد أي تحريض على تمييز كهذا.

المادة ٨.

لكل شخص الحق في أن يلجأ إلى المحاكم الوطنية لإنصافه عن أعمال فيها اعتداء على الحقوق الأساسية التي يمنحها له القانون.

المادة ٩.

لا يجوز القبض على أي إنسان أو حجزه أو نفيه تعسفاً.

المادة ١٠.

لكل إنسان الحق، على قدم المساواة التامة مع الآخرين، في أن تنظر قضيته أمام محكمة مستقلة نزيهة نظراً عادلاً علنياً للفصل في حقوقه والتزاماته وأية تهمة جنائية تُوجه إليه.

المادة ١١.

(١) كل شخص متهم بجريمة يعتبر بريئاً إلى أن تثبت إدانته قانوناً بمحاكمة علنية تؤمن له فيها الضمانات الضرورية للدفاع عنه.  
(٢) لا يدين أي شخص من جراء أداة عمل أو الامتناع عن أداة عمل إلا إذا كان ذلك يعتبر جرمًا وفقاً للقانون الوطني أو الدولي وقت ارتكابه، كذلك لا توقع عليه عقوبة أشد من تلك التي كان يجوز توقعها وقت ارتكابه الجريمة.

**المادة ١٢.**

لا يعرض أحد لتدخل تعسفي في حياته الخاصة أو أسرته أو مسكنه أو مراسلاته أو حملات على شرفه وسمعته، ولكل شخص الحق في حماية القانون من مثل هذا التدخل أو تلك الحملات.

**المادة ١٣.**

(١) لكل فرد حرية التنقل واختيار محل إقامته داخل حدود كل دولة.  
(٢) يحق لكل فرد أن يغادر أية بلاد بما في ذلك بلده كما يحق له العودة إليه.

**المادة ١٤.**

(١) لكل فرد الحق في أن يلجأ إلى بلاد أخرى أو يحاول اللجوء إليها هرباً من الاضطهاد.  
(٢) لا ينتفع بهذا الحق من قدم للمحاكمة في جرائم غير سياسية أو لأعمال تناقض أغراض الأمم المتحدة ومبادئها.

**المادة ١٥.**

(١) لكل فرد حق التمتع بجنسيته ما.  
(٢) لا يجوز حرمان شخص من جنسيته تعسفاً أو إنكار حقه في تغييرها.

**المادة ١٦.**

(١) للرجل والمرأة متى بلغا سن الزواج حق التزوج وتأسيس أسرة دون أي قيد بسبب الجنس أو الدين، ولهما حقوق متساوية عند الزواج وأثناء قيامه وعند انحلاله.  
(٢) لا يبرم عقد الزواج إلا برضى الطرفين الراغبين في الزواج رضى كاملاً لا إكراه فيه.  
(٣) الأسرة هي الوحدة الطبيعية الأساسية للمجتمع ولها حق التمتع بحماية المجتمع والدولة.

**المادة ١٧.**

(١) لكل شخص حق التملك بمفرده أو بالاشتراك مع غيره.  
(٢) لا يجوز تجريد أحد من ملكه تعسفاً.

**المادة ١٨.**

لكل شخص الحق في حرية التفكير والضمير والدين، ويشمل هذا الحق حرية تغيير ديانته أو عقيدته، وحرية الإعراب عنهما بالتعليم والممارسة وإقامة الشعائر ومراعاتها سواء أكان ذلك سراً أم مع الجماعة.

**المادة ١٩.**

لكل شخص الحق في حرية الرأي والتعبير، ويشمل هذا الحق حرية اعتناق الآراء دون أي تدخل، واستقاء الأنباء والأفكار وتلقيها وإذاعتها بأية وسيلة كانت دون تقيد بالحدود الجغرافية.

**المادة ٢٠.**

(١) لكل شخص الحق في حرية الاشتراك في الجمعيات والجماعات السلمية.  
(٢) لا يجوز إرغام أحد على الانضمام إلى جمعية ما.

**المادة ٢١.**

(١) لكل فرد الحق في الاشتراك في إدارة الشؤون العامة لبلاده إما مباشرة وإما بواسطة ممثلين يختارون اختياراً حراً.  
(٢) لكل شخص نفس الحق الذي لغيره في تقلد الوظائف العامة في البلاد.  
(٣) إن إرادة الشعب هي مصدر سلطة الحكومة، ويعبر عن هذه الإرادة بانتخابات نزيهة دورية تجري على أساس الاقتراع السري وعلى قدم المساواة بين الجميع أو حسب أي إجراء مماثل يضمن حرية التصويت.

**المادة ٢٢.**

لكل شخص بصفته عضواً في المجتمع الحق في الضمانة الاجتماعية وفي أن تحقق بوساطة المجهود القومي والتعاون الدولي وبما يتفق ونظم كل دولة ومواردها الحقوق الاقتصادية والاجتماعية والتربوية التي لا غنى عنها لكرامته ولتنمو الحر لشخصيته.

### المادة ٢٣.

- (١) لكل شخص الحق في العمل، وله حرية اختياره بشروط عادلة مرضية كما أن له حق الحماية من البطالة.
- (٢) لكل فرد دون أي تمييز الحق في أجر متساو للعمل.
- (٣) لكل فرد يقوم بعمل الحق في أجر عادل مرض يكفل له ولأسرته عيشة لائقة بكرامة الإنسان تضاف إليه، عند اللزوم، وسائل أخرى للحماية الاجتماعية.
- (٤) لكل شخص الحق في أن ينشئ وينضم إلى نقابات حماية لمصلحته.

### المادة ٢٤.

لكل شخص الحق في الراحة، وفي أوقات الفراغ، ولاسيما في تحديد معقول لساعات العمل وفي عطلات دورية بأجر.

### المادة ٢٥.

- (١) لكل شخص الحق في مستوى من المعيشة كاف للمحافظة على الصحة والرفاهية له ولأسرته، ويتضمن ذلك التغذية والملبس والسكن والعناية الطبية وكذلك الخدمات الاجتماعية اللازمة، وله الحق في تأمين معيشته في حالات البطالة والمرض والعجز والترمل والشيخوخة وغير ذلك من فقدان وسائل العيش نتيجة لظروف خارجة عن إرادته.
- (٢) للأمومة والطفولة الحق في مساعدة ورعاية خاصتين، وينعم كل الأطفال بنفس الحماية الاجتماعية سواء أكانت ولادتهم ناتجة عن رباط شرعي أو بطريقة غير شرعية.

### المادة ٢٦.

- (١) لكل شخص الحق في التعلّم، ويجب أن يكون التعليم في مراحله الأولى والأساسية على الأقل بالمجان، وأن يكون التعليم الأولي إلزامياً وينبغي أن يعمم التعليم الفني والمهني، وأن ييسر القبول للتعليم العالي على قدم المساواة التامة للجميع وعلى أساس الكفاءة.
- (٢) يجب أن تهدف التربية إلى إنماء شخصية الإنسان إنماء كاملاً، وإلى تعزيز احترام الإنسان والحريات الأساسية وتنمية التفاهم والتسامح والصداقة بين جميع الشعوب والجماعات العنصرية أو الدينية، وإلى زيادة مجهود الأمم المتحدة لحفظ السلام.
- (٣) للأهل الحق الأول في اختيار نوع تربية أولادهم.

### المادة ٢٧.

- (١) لكل فرد الحق في أن يشترك اشتراكاً حراً في حياة المجتمع الثقافي وفي الاستمتاع بالفنون والمساهمة في التقدم العلمي والاستفادة من نتائجه.
- (٢) لكل فرد الحق في حماية المصالح الأدبية والمادية المترتبة على إنتاجه العلمي أو الأدبي أو الفني.

### المادة ٢٨.

لكل فرد الحق في التمتع بنظام اجتماعي دولي تتحقق بمقتضاه الحقوق والحريات المنصوص عليها في هذا الإعلان تحقّقاً تاماً.

### المادة ٢٩.

- (١) على كل فرد واجبات نحو المجتمع الذي يتاح فيه وحده لشخصيته أن تنمو نمواً حراً كاملاً.
- (٢) يخضع الفرد في ممارسة حقوقه وحرياته لتلك القيود التي يقرها القانون فقط، لضمان الاعتراف بحقوق الغير وحرياته واحترامها ولتحقيق المقتضيات العادلة للنظام العام والمصلحة العامة والأخلاق في مجتمع ديمقراطي.
- (٣) لا يصح بحال من الأحوال أن تمارس هذه الحقوق ممارسة تتناقض مع أغراض الأمم المتحدة ومبادئها.

### المادة ٣٠.

ليس في هذا الإعلان نص يجوز تأويله على أنه يخول لدولة أو جماعة أو فرد أي حق في القيام بنشاط أو تأدية عمل يهدف إلى هدم الحقوق والحريات الواردة فيه.

## تعريف الصحة الجنسية والإنجابية

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

قراءات تحضيرية

أن يتمكن اليافعون(ات) من تعريف الصحة الجنسية والإنجابية  
٣٠ دقيقة

أوراق اللوح القلاب، أقلام

أسئلة محفزة - شرح - عمل مجموعات وعرض

مصطلحات ومفاهيم أساسية حول الصحة الجنسية والإنجابية: الصحة الإنجابية، الصحة الجنسية  
(دليل المعلومات ص ١٠)

## الخطوات

١. تذكّر مع المشاركين(ات) تعريف الصحة بمفهومها الشمولي، ثمّ نسأل: هل تعتقدون بأن هناك أيضاً جانب من الصحة يتعلّق بالنواحي الجنسية والإنجابية؟ نستمع الى الإجابات ونلخصها ثمّ نعلم المشاركين(ات) بأننا سوف نتعرّف أكثر إلى الصحة الجنسية والإنجابية من خلال عمل المجموعات الذي سيقومون به.
٢. نشرح: لكي نتمكّن من فهم الصحة الجنسية والصحة الإنجابية، من المهمّ أن نفهم ماذا تعني الجنسانية (sexuality). الجنسانية ليست ممارسة الجنس بل هي جانب من حياتنا تعبّر عنه بالمشاعر والأفكار وأيضاً الممارسات. نعرض مفهوم الجنسانية بطريقة مبسّطة (أنظروا نهاية التمرين).
٣. نوّزّع المشاركين(ات) ضمن مجموعات صغيرة ونطلب منهم الإجابة عن ما يأتي:
  - ما هو الإنجاب؟ كيف يمكن أن نعرّف الصحة الإنجابية؟ ما هي العوامل التي تجعلنا نتمتّع بالصحة الإنجابية؟
  - ما هو الجنس؟ ماذا نعني بالصحة الجنسية، وما هي علاقتها بالصحة الإنجابية؟
٤. أثناء العمل نشجّع المجموعات على تذكّر النواحي الجسدية والنفسية والاجتماعية للصحة كي نربطها بالصحة الجنسية والصحة الإنجابية. نقدّم أمثلة عن الصحة الجنسية والإنجابية مع ربطها بواقع اليافعين(ات) وخصائص المرحلة العمرية واحتياجاتها، ونشجّعهم على إعطاء الأمثلة من حياتهم. (مثلاً إحساسنا بالأنوثة أو الذكورة (الهوية الجنسية)، الإهتمام والإنجاب لأشخاص آخرين، الرضى عن المظهر الخارجي وقبول التغييرات الجسميّة لسنّ المراهقة، كل هذه الأمثلة لها علاقة بالصحة الجنسية، وهي جوانب إمّا نفسية وإما اجتماعية ...).
٥. تعرض المجموعات نتائج عملها ونقوم بتلخيص الإجابات وربطها. نختم بعرض تعريف الصحة الجنسية وتعريف الصحة الإنجابية ونلخص الرسائل الأساسية.

## رسائل أساسية



- الصحة الإنجابية هي حالة رفاه كامل جسدياً ونفسياً واجتماعياً في جميع الامور المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته.
- الصحة الجنسية هي حالة من الرفاه الجسدي والعاطفي (المتشاعر والنظرة الى الذات والجسد) والفكري والاجتماعي (العلاقات مع الآخرين) بما يخص كافة جوانب الجنسانية.
- الصحة الجنسية والصحة الإنجابية هما مفهومان متقاطعان ومتشابكان، لذلك قد انبثق عنهما مصطلح مشترك وهو «الصحة الجنسية والإنجابية»، ليشمل جوانب الجنسانية كافة بما فيها الإنجاب.
- الصحة الجنسية والإنجابية تتطلب نظرة إيجابية ومحترمة للجنسانية.
- للتمتع بالصحة الجنسية والإنجابية السليمة والحفاظ عليها، يجب احترام وحماية وتطبيق حقوق الإنسان الجنسية والإنجابية.

## للميسرة

من المهمّ تبسيط المفاهيم باستعمال لغة مفهومة وغير معقّدة، والمرادفات المناسبة للخصوصيّة الثقافيّة لكلّ مجموعة، دون الإبتعاد عن الحقائق العلميّة.

### الجنسانية:

هي جانب أساسي من حياة الإنسان. هي ما يفكر به الناس أو يشعرون به أو يمارسونه كونهم ذكور أم إناث (أي لديهم جنس، والجنسانية مشتقة من كلمة جنس). تحدّد البيولوجيا الجنس، لكن الناس يتعلّمون أشياء كثيرة ويحصلون على تربية مختلفة، ويمتّون بتجارب مختلفة تولّد لديهم أفكار (قيم ومعتقدات) ومشاعر ودوافع ليست بالضرورة تشبه كلّ الذين هم من نفس جنسهم. لذلك يختلف التعبير عن الجنسية من شخص لآخر وهذا طبيعي جدّاً. مثال على المشاعر المرتبطة بالجنسانية: إحساسنا بالأنوثة أو الذكورة (الهويّة الجنسيّة)، الإهتمام والإنجذاب لأشخاص آخرين، إلخ.. يعني أن العلاقة الجسديّة بين شخصين هو فقط إحدى مظاهر التعبير عن الجنسية.

## التمرين الخامس

## علاقة الصحة الجنسية والإنجابية بالحقوق

أن يطوّر اليافعون(ات) قدرتهم على ربط الحقوق بالصحة الجنسية والإنجابية.  
٣٠ دقيقة

أوراق اللوح القلاب - لوح - أقلام حبر عريض  
عمل مجموعات - عرض - نقاش

مصطلحات ومفاهيم أساسية حول الصحة الجنسية والإنجابية: الحقوق الإنجابية، الحقوق الجنسية (دليل المعلومات ص ١٠)، الحقوق الجنسية والإنجابية في ضوء إتفاقية حقوق الطفل (دليل المعلومات، ص ١٢)



## الخطوات

١. نكتب الحقوق الآتية على اللوح، ونوزّع المشاركون(ات) على مجموعات صغيرة. نطلب من كل مجموعة أن تأخذ حقاً أو أكثر (حسب عدد المجموعات)، وأن تشرح كيف يرتبط هذا الحق بالصحة الجنسية والإنجابية انطلاقاً من تعريف الصحة الجنسية والإنجابية الذي وصلت إليه المجموعة في التمرين السابق.

- الحق في الرعاية الصحية
- الحق في المشاركة
- الحق في الحماية
- الحق في عدم التمييز
- الحق في التعبير عن الرأي
- الحق في التعلم (والتربية)
- الحق في الخصوصية
- الحق في الوصول الى المعلومات
- الحق في الحياة والنمو الى أقصى حدود

٢. نمز على المجموعات ونساعدنا على إيجاد أحد الروابط بين الحق والصحة الجنسية والإنجابية، ثم نتركها تكمل عملها. بعد انتهاء العمل، تقوم كل مجموعة بعرض ما توصلت إليه، ونشجع باقي المجموعات على اقتراح الإضافات على نتائج عمل كل مجموعة.

٣. نسأل عن أمثلة حول إنتهاكات لهذه الحقوق، وعلى من تقع المسؤولية. نناقش بشكل عام ونتذكّر أنه يمكننا مناقشة هذه النقطة والتوسع بها في كافة محاور الدليل.

## رسائل أساسية



- التمتع بالصحة الجنسية والإنجابية هو جزء أساسي من الحق في التمتع بالحياة والصحة، والنمو الى أقصى درجات.
- لنا الحق بالحماية من: الإساءة الجنسية، الإلتهابات المنقولة جنسياً، التزويج المبكر، الإجهاض غير الآمن، الحمل غير المرغوب به...
- لنا الحق في التعبير عن الرأي والمشاعر بما يخص الجنسية، ولنا الحق بالمشاركة بالقرارات التي تعيننا.
- لنا الحق بالمعرفة والتربية الجنسية والحق بالوصول الى خدمات الصحة الجنسية والإنجابية (فحوصات، إرشادات...).
- لنا الحق في الخصوصية وفي عدم التمييز بسبب انتمائنا الجنسي (ذكر/أنثى) أو بسبب طريقة تعبيرنا عن ذاتنا وأسلوب حياتنا.

## للميسرة

من المفترض بالمشاركين(ات) في هذه الفئة العمرية أن يكونوا قد مرّوا بتجارب إضافية مقارنة مع المشاركين(ات) في الفئة العمرية الأصغر، وفقاً لمراحل النمو الطبيعية. سيكون معظم المشاركين(ات) في الغالب قد وصلوا إلى البلوغ، وهذا سيسمح لنا بتوسيع الأفكار من جهة، ونطاق المفردات التي يمكن ان نستعملها مع هذه الفئة من جهة أخرى.

## التمرين السادس

# مناظرة حول التربية الجنسية

أن يعزّز اليافعون(ات) تقديرهم لأهميّة التربية الجنسيّة.  
أن يطوّر اليافعون(ات) مهاراتهم في التفكير النقدي والنقاش والإقناع.  
٤٥ دقيقة  
أوراق وأقلام  
مناظرة (مع/ضد) بين فريقين - نقاش  
التربية الجنسيّة (دليل المعلومات، ص ١١)

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

قراءات تحضيرية

## الخطوات

١. نقسم المجموعة الى فريقين ونشرح بأنهم سيقومون بمناظرة حول موضوع التربية الجنسيّة للأطفال واليافعين(ات).
٢. نعلم الفريقين من هو الفريق المؤيّد ومن هو الفريق الرافض ونشرح:
  - المجموعة الأولى تلعب دور المؤيّد للتربية الجنسيّة، والمجموعة الثانية تلعب دور الرافضة. سوف توقومون بالتحضير الجدي (خلال ١٥ دقيقة) للحجج والمعلومات التي يمكن أن تقنع الفريق الآخر وتغيّر وجهة نظره.
  - قد ننتمي الى مجموعة لا تعبّر عن وجهة نظرنا الشخصية، يمكننا أن نتخيّل أننا مكان شخص نعرفه ويفكر بهذه الطريقة كي نقوم بالتمرين.
  - سوف يختار كل فريق متحدّث أساسي ليقدم ملخصاً عن آراء المجموعة خلال ٣ دقائق. بعد ذلك يفتح باب النقاش والأسئلة بين المجموعتين، ويطلب الأشخاص حقّ الكلام من المتحدث باسم الفريق.
٣. نعلن بدء المناظرة ونعلمهم أن لديهم ١٥ دقيقة لذلك. يجلس الفريقين بشكل متقابل. نبدأ مع المتحدث باسم الفريق الأول ثمّ مع المتحدث باسم الفريق الثاني وتركهم يديرون النقاش. نذكّر بقواعد التمرين عند الحاجة كي نضبط مسار التمرين.
٤. نهي المناظرة ونجتمع في دائرة ونناقش ما يلي:
  - كيف شعرتم خلال التمرين؟
  - هل النظرة لموضوع الجنس والتربية الجنسيّة هي عينها في كلّ البلدان والمجتمعات؟ هل تختلف هذه النظرة في المجتمع عينه من جيل الى جيل؟ ما الفرق بين جيل أهلكم وجيلكم؟

## رسائل أساسية



- تتغيّر النظرة الى التربية الجنسيّة من مجتمع الى آخر ومن جيل الى جيل، لكنّ التربية الجنسيّة هي حاجة وحقّ أساسي في حياة الناس.
- لنا الحق في الحصول على التربية الجنسيّة الملائمة بما فيها الحصول على المعلومات والإرشاد وتعلّم مهارات الحياة، من أجل أن نطور قدراتنا على اتخاذ قرارات سليمة وعلى تحمّل مسؤوليّتها.

## التمرين السابع

## مختلفون ونحترم الاختلاف والتنوع

أن يطوّر اليافعون(ات) فهمهم للاختلاف والتنوع كأمر طبيعي، وتقديرهم للحقّ بعدم التمييز.

٣-٥ دقائق

لوحة ورقية - أقلام حبر عريضة وملونة  
لعبة ونقاش

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

## الخطوات

١. نطلب من المشاركون(ات) الوقوف في خطّ أفقي مستقيم. نرسم خطاً فاصلاً بوضع شريط لاصق أو أية إشارة تحدّد الخط الفاصل.
٢. نطلب من المشاركون(ات) أن يستمعوا الى ما سنقوله من عبارات بالتتالي (أنظروا لائحة العبارات في نهاية التمرين)، وأن يتقدّم ويجتاز الخطّ من تطبيق عليه العبارة . (إذا كانت المجموعة صعبة، يمكن أن نضيف المشي في حافة أرجاء المساحة بين العبارة والعبارة قبل العودة الى الخط).
٣. نطلب من الجميع عدم التعليق، وأن يحافظوا على الصمت طوال مدة التمرين لأننا سنتكلّم عنه لاحقاً.
٤. نبدأ بالتتالي بالعبارات.
٥. نيسّر النقاش حول الأسئلة الآتية:
  - هل كلّ الناس الذين هم من العمر عينه أو من الجنس عينه يتشاركون الصفات والهوايات عينها وطريقة الحياة عينها؟
  - لماذا يكون الناس مختلفين عن بعضهم البعض؟
  - هل نستطيع تغيير بعض الأشياء التي تشكّل اختلافاً بيننا؟
  - هل هناك داعٍ لتغيير أي شيء إذا كان هذا الشيء لا يزعجنا ولا يشكّل أذى أو ازعاج للآخرين؟ (كلّ شخص له الحق في أن يكون مختلفاً وله الحقّ بعدم التمييز بسبب أي اختلاف عن الآخرين. وواجب كلّ شخص أن يحترم الآخرين المختلفين عنه، ما دام هذا الاختلاف لا يسبّب الجرح والأذى الى أي شخص).
٦. نتابع ونضيف:
  - الاختلاف والتنوع هما أمران لهما علاقة بمجالات عديدة في حياة الإنسان مثل الإيمان والدين وطرق الصلاة، طريقة اللبس، طريقة الإحتفال بالأعياد، الفنون الشعبية... هل يمكنكم أن تعطوا بعض الأمثلة على ذلك؟
  - نستمع الى الإجابات.
٧. نطلب من اليافعين(ات) أن يكتبوا، كلّ واحد بدوره، على لوحة ورقية كبيرة (معلّقة على الحائط او اللوح) كلمة أو عبارة من وحي ما تعلّموه من هذا التمرين، يمكن أن يعتبروا أيضاً بالرموز والرسوم. نعلّق اللوحة على الحائط، ونقرأها سوياً.
٨. نسال: هل ترغبون بعد هذا التمرين بأن تغيّروا شيئاً في نظرتكم وتعاطيكم مع ما يحيط بكم من إختلاف وتنوع؟ كيف؟ ماذا يحبّ كلّ واحد منكم أن يفعل؟ نستمع الى المشاركة الشخصية لكلّ شخص بدوره. نثني على أهميّة القرارات التي اتخذها اليافعون(ات) بشأن العمل على قبول الاختلاف واحترام التنوع، ونختم بالرسائل الأساسية.

## رسائل أساسية



- كلّ شخص له الحق في أن يكون مختلفاً وله الحقّ بعدم التمييز بسبب أي اختلاف عن الآخرين.
- إن الاختلاف والتنوع في حياة الناس هو أمر طبيعي وهو أمر جميل تماماً مثل تنوع ألوان قوس القزح. تخيلوا أن كلّ شيء في الدنيا لونه واحداً كم سيكون ذلك مضجراً.



## لائحة العبارات:

### يجتاز الخط كلّ

- من لديه/لديها عينان غامفتي اللون
- البنات
- من يحبّ الرياضيات
- من لديه/لديها عينان فاتحتي اللون
- الصبيان
- من يحبّ كرة القدم
- من يحبّ السباحة
- من لديه/لديها بشرة فاتحة
- من يحبّ الرسم
- من لديه/لديها بشرة داكنة
- من لديه/لديها شعر طويل
- من يحبّ الغناء
- من يعيش مع والديه (الأم والأب)
- من يعيش مع أحد الوالدين (الأم او الأب)
- من هو/هي وحيد(ة) لدى أهله
- من لديه/لديها صديق حميم أو صديقة حميمة
- من لديه/لديها سرّ خاص به
- من يرى بأن الحبّ شيء جميل
- من يشعر بأنه مختلف عن الآخرين بشيء ما

## المحور الثاني

مرحلة المراهقة  
أجسادنا المتنامية

## أهداف المحور

- في نهاية الجلسات المتعلقة بهذا المحور، سوف يتمكن اليافعون(ات) من:
- وصف التغيرات الجسدية التي تحصل في مرحلة البلوغ والمراهقة
- وصف الأعضاء التناسلية ووظائفها
- - إظهار معرفة بالتطور الجنسي المرافق لمرحلة المراهقة
- إظهار معرفة بالحقوق والواجبات المتعلقة بوصول الأطفال واليافعين(ات) إلى المعلومات والثقيف بشأن الأعضاء الجنسية ووظائفها وعملياتها
- تبني مقاربات إيجابية تجاه مسائل التطور الجنسي في فترة المراهقة
- إظهار مقدرة على نقل المعلومات الملائمة للأقران بشأن الصحة الجنسية والإنجابية بطرق مناسبة

## مقدمة

في هذا المحور، سوف يطوّر اليافعون(ات) معرفتهم بالتغيرات الجسدية التي تبدأ في مرحلة البلوغ لدى الفتى والفتاة، ووظائف الأعضاء التناسلية، وتطور العمليات الجنسية و/أو الإيجابية للإنجابية مثل الدورة الشهرية، الإحتلام، القدرة على تحقيق الحمل، والعادة السرية. إضافة الى التعمّق في المعرفة بشأن التطور الجنسي والوظائف الجنسية والإنجابية، سوف تساهم مشاركة اليافعين(ات) الفعّالة في التمارين بتعزيز نظرتهم الإيجابية تجاه الجسد، وتقديرهم لوظائفه الإيجابية، مثل تقدير أهميّة الدورة الشهرية والنظر الى الحمل من الناحية الإنسانية. سيتمّ التركيز في هذا المحور على حقّ اليافعين(ات) بالحصول على المعلومات والتربية الملائمة بشأن الجسد ووظائفه، والحقّ في طلبها، كما سيتمّ التركيز على مسؤوليات اليافعين(ات) وواجبات الأهل والمجتمع في المساهمة بأن يتمتّع اليافعون(ات) بهذا الحقّ. أمّا على صعيد المهارات، فسوف يطوّر اليافعون(ات) قدرتهم على نقل المعلومات للأقران بشأن بعض العمليات الجنسية والإنجابية كالدورة الشهرية وكيفية حدوث الحمل.

## التمرين الأول

## أجسادنا المتنامية

أن يتمكّن اليافعون(ات) من فهم التغييرات الجسدية التي تحدث في فترة المراهقة. ٣٠ دقيقة

لوح - نسخ من ورقة العمل رقم ١ - أقلام - أقلام تلوين  
تمرين فردي كتابي (أو عبر الرسم) - أسئلة محفزة للتعلّم - مشاركات  
قراءات تحضيرية: علامات البلوغ الجسدي (دليل المعلومات، ص ٢٢)

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

قراءات تحضيرية

## الخطوات:

١. نبدأ التمرين بإعلام المشاركين(ات) بأن هدف التمرين هو التعرف على التغييرات الجسدية التي تحدث أثناء المراهقة. نسأل: «ماذا تعرفون عن التغييرات الجسدية أثناء مرحلة البلوغ؟ تذكروا تلك التي حدثت معكم وتلك التي لاحظتموها لدى الجنس الآخر» نستمع الى الإجابات بشكل عام، ونوضح بأننا سنقوم بتفصيل المعلومات أثناء عمل المجموعات.
٢. نوزع المشاركين(ات) ضمن مجموعات، ونوزع على المجموعات ورقة العمل رقم ١، ونطلب تحديد أي من التغييرات المذكورة في الورقة تحدث للذكر وأيها تحدث للأنثى، وأيها تحدث للإثنان معاً، من خلال كتابة كل تغيير مكان حدوثه على الصورتين اللتين تمثلان جسم الذكر وجسم الأنثى أثناء البلوغ.
٣. تعرض كل مجموعة نتائج عملها، ثم نصحّح الإجابات مع الجميع على اللوح.
٤. نسأل ما الذي يسبب هذه التغييرات؟ (الإجابة: الهرمونات، وهي مواد تفرزها أعضاء مختلفة في الجسم منها الخصيتين لدى الذكور والمبيضين لدى الإناث، ولهذه الهرمونات وظائف هامة جداً، منها النمو الجسدي والجنسي، وسوف نفهم دورها أكثر في التمارين اللاحقة). نشجّع المشاركين والمشاركات على البحث عن معلومات إضافية حول الهرمونات الأنثوية والهرمونات الذكرية خارج الجلسة وعرضها في الجلسة اللاحقة.
٥. نشرح بأن بعض هذه المظاهر تتأخّر في الظهور أكثر من غيرها عند البعض، فنحن مختلفين في طريقة او سرعة نموّنا، وهذا طبيعي جداً.
٦. نسأل: «هل قام أحدٌ بازعاجكم نتيجة التغييرات التي حصلت وتحصل معكم؟ هل يتكلّم الناس من حولكم عن ذلك؟ كيف تشعرون عند سماع هذه التعليقات والأحاديث؟» نستمع الى الإجابات ونظهر الإحترام لتجربة كل فرد، ثم نختم بالرسائل الأساسية.

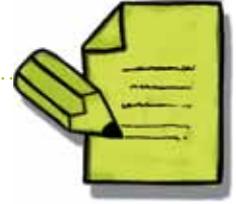
## رسائل أساسية



- بما أننا نكبر وننمو، هناك تغييرات جسدية طبيعية تحصل في فترة البلوغ أي بين سن ١٠ و١٤ سنة تقريباً. هذه التغييرات تحصل بفعل الهرمونات التي تنشط أثناء هذه المرحلة من العمر.
- لا يحقّ لأحد أن يزعجنا بالتكلّم عن التغييرات التي تحصل في شكلنا وجسدنا. نتذكّر دائماً ونذكّر هؤلاء الأشخاص بأنهم إمّا قد مرّوا بنفس هذه التغييرات قبلاً، وإمّا أنهم سيمرّون بها بعدنا (حسب عمرهم).
- التغييرات الجسدية تحصل في كلّ الأعمار لكننا نلاحظها بشكل أكبر في فترة البلوغ لأنها تكون أسرع وتظهر بشكل أوضح.
- هذه التغييرات هي أمر جيّد في حياتنا لأنها تدلّ على أننا نكبر، وكلّما كبرنا كلّما أصبحنا قادرين على تعلّم أشياء جديدة ومفيدة والقيام بالمزيد من الأمور.

التمرين الأول

## أجسادنا المتنامية

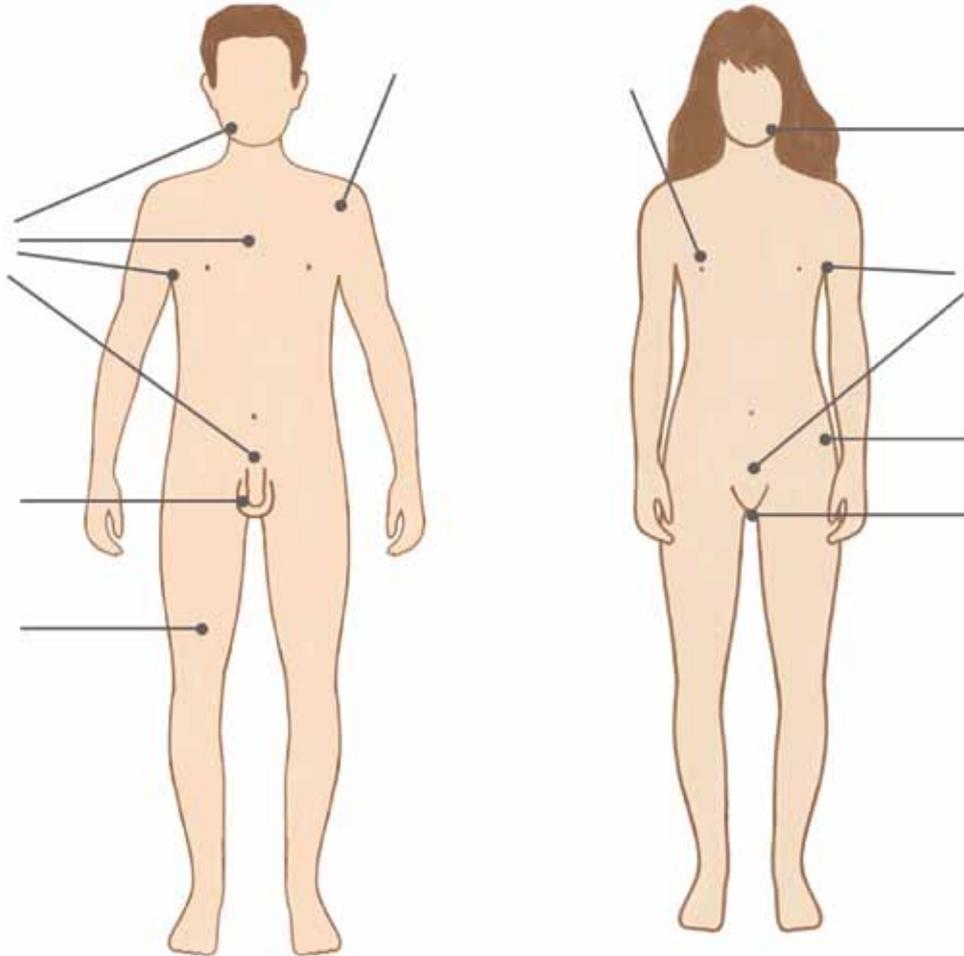


### ورقة العمل رقم 1

في ما يلي لائحة بالتغيرات الجسدية التي تحصل في مرحلة البلوغ إما لدى الذكر وإما لدى الأنثى وإما لدى الإثنيين معاً. نكتب التغيير المناسب في المكان المناسب على الرسم. يمكننا أن نرسم هذا التغيير أيضاً في مكان حدوثه.

#### التغيرات

- تنمو عظام الحوض، فينحرف الخصر ويزداد حجم الوركين بشكل دائري
- ينمو الثديان
- يظهر الشعر في منطقة العانة تحت البطن وتحت الإبطين
- تبدأ الدورة الشهرية
- تتغير نبرة الصوت وتصبح أعمق وأخشى
- يزداد الطول والوزن
- يبدأ القذف المنوي، يعني خروج سائل مائل إلى اللون الأبيض الشفاف
- يتسع الكتفان
- يبرز الوبر ثم الشعر في منطقة الوجه
- يزداد حجم الخصيتين
- يزداد إفراز العرق، وتصبح البشرة دهنية
- يزداد نمو العضلات وتصبح أقوى



## التمرين الثاني

## نتعرّف أكثر إلى الأعضاء التناسليّة للذكر

أن يطوّر اليافعون(ات) معرفتهم بالأعضاء التناسليّة للذكر ووظائفها.  
٤٥ دقيقة  
ملصق "الجهاز التناسلي للذكر" - ورقة العمل رقم ٢ - ورقة العمل رقم ٣ - أقلام  
من الأوراق الموزّعة ١، و٢، و٣، أوراق، أقلام تلوين  
مسابقات محفزة للتعلّم بين المجموعات: ربط الجمل - استنتاج التسميات المناسبة  
في المكان المناسب على الرسم

## هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

## الخطوات:

١. نوّز المشاركين (ات) إلى مجموعات صغيرة، ونعطي كلّ مجموعة ورقة العمل رقم ٢، ونشرح: " سنتعرّف أكثر إلى الأعضاء التناسليّة للذكر. نكمل الجمل من خلال وصل الجزء الأول من كلّ جملة بالجزء الثاني الذي يكملها في اللائحة المقابلة".
٢. بعد إن تنهي المجموعات الخطوة الأولى، نقوم بتصحيح الجمل مع المجموعة الكبيرة. نبدأ بالجملة الأولى، ونستمع إلى إجابة كلّ مجموعة. نعطي علامة للمجموعة التي أصابت الإجابة، ونحدّث باختصار عن وظيفة كلّ عضو بعد تصحيح كلّ جملة. عند انتهاء تصحيح كلّ الجمل، نعلن المجموعة الفائزة.
٣. نوّز ورقة العمل رقم ٣ على المجموعات، ونشرح: " نرجع للجمل التي أكملناها في ورقة العمل رقم ٢، ونكتب إسم كلّ عضو من الأعضاء التناسلية للذكر في المكان المناسب على الرسم".
٤. نعرض ملصق الجهاز التناسلي للذكر، ونصحّح مع المجموعة الكبيرة أسماء الأعضاء التناسليّة للذكر. نفتح باب الأسئلة والنقاش.

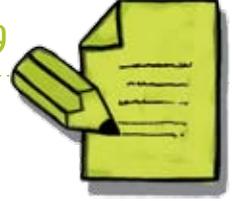
## للميسر(ة)

إنّ مشاركة المراهق(ة) في استكشاف المعلومات تجعله معنيّاً أكثر في العمليّة التعليميّة. قد يقوم المشاركون بالكثير من الأخطاء في هذا التمرين، وهذا حسن، لأنه لا بدّ أن يتعلّموا من التجربة والخطأ. نحاول أن نجعل من هذا التمرين فرصة للتعلّم وليس لتقييم معرفة المشاركين(ات) وقدرتهم على ربط المعلومات، بل نساهم في تعزيز هذه المهارة لديهم من خلال تشجيعهم.

التمرين الثاني

## نتعرّف أكثر إلى الأعضاء التناسليّة للذكر

## ورقة العمل رقم ٢



أسماء ووظائف الأعضاء التناسلية للذكر  
نربط كل جملة في الجزء الأول بالجملة التي تكملها في الجزء الثاني بواسطة سهم (!) لتتعرّف أكثر إلى الأعضاء التناسليّة للذكر.

## الجزء الثاني

- ليشكّل معها "الإحليل". وظيفة الوعاء الناقل هي نقل الحيوانات المنويّة من البربخ إلى الإحليل.
- مع البويضة (الخلية الأنثويّة) ليكونا الجنين.
- غدة تناسليّة بيضاويّة الشكل، تنتج السائل المنوي.
- المنويّة الناضجة، وينقلها من الخصية إلى الوعاء الناقل.
- وهي أقلّ من حرارة الجسم بـ ٣ إلى ٤ درجات.
- وفي العادة تتمّ إزالتها بعملية الطهور.
- وتساعد كذلك في عملية القذف
- يخرج البول أيضاً من القضيب

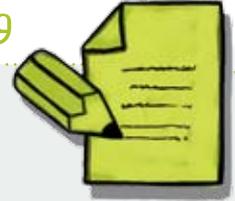
## الجزء الأول

- الخصيتان تقعان في أسفل البطن بين الفخذين. والخصية هي ...
- الصفن هو كيس جلدي مرن يغلف الخصيتان. يساعد على تهيئة الحرارة المناسبة لإنتاج الحيوانات المنويّة
- القضيب هو العضو الذكري. يقذف السائل المنوي إلى خارج الجسم أو إلى داخل مهبل الأنثى
- توجد على رأس القضيب قطعة جلد مزدوج قد تؤدي إلى الإلتهابات إذا لم يتمّ تنظيفها باستمرار.
- البربخ هو أنبوب طويل رفيع، تخزّن فيه الحيوانات...
- الوعاء الناقل هو أنبوب يمتدّ حول المثانة ويتّحد مع القناة البوليّة
- الحيوان المنويّ هو الخلية التناسليّة الذكريّة. لا يرى إلا تحت المجهر. إنّ حيواناً منوياً واحداً فقط يتّحد
- غدة البروستات تحيط بالمثانة ووظيفتها إفراز جزء من السائل المنوي.

التمرين الثاني

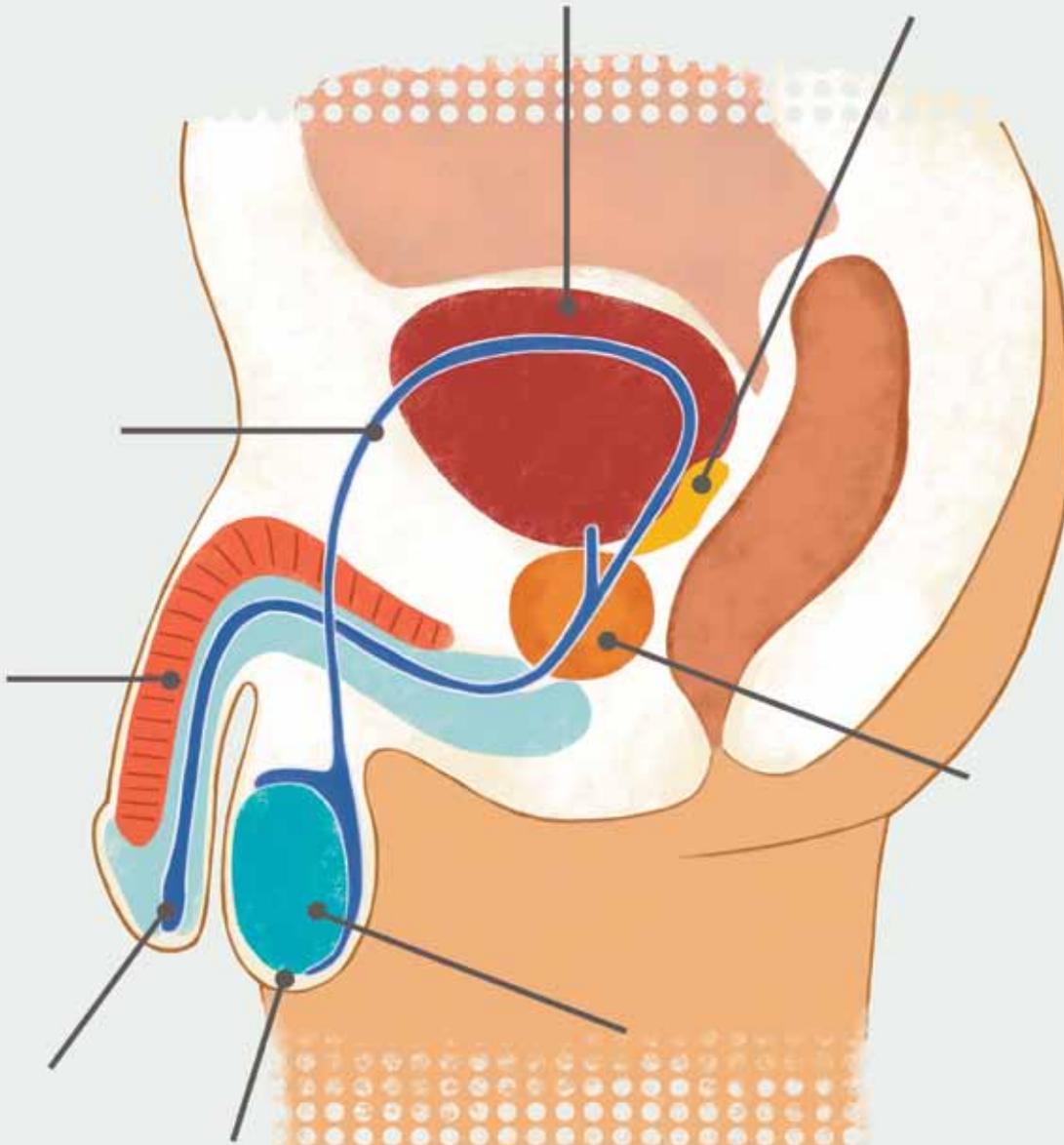
## نتعرّف إلى الأعضاء التناسلية

ورقة العمل رقم ٣



### نسَمّي الأعضاء التناسلية للذكر

إنطلاقاً مما تعلّمناه في التمرين السابق عن أسماء الأعضاء التناسلية للذكر ووظائفها، نستنتج أماكن أسماء هذه الأعضاء، ونكتبها في مكانها على السهم المقابل لكل عضو.



### الجهاز التناسلي للذكر

## التمرين الثالث

# نتعرّف إلى الأعضاء التناسلية للأنثى

### هدف التمرين

- أن يطورّ اليافعون(ات) معرفتهم بالأعضاء التناسليّة للأنثى ووظائفها.  
 أن يطورّ اليافعون(ات) تقديرهم للحقّ بالمعرفة بشأن الجسد والأعضاء التناسليّة.  
 ٦ دقيقة  
 ملصقا "الجهاز التناسلي للأنثى" (الأعضاء الخارجيّة والأعضاء الداخليّة)، أوراق العمل رقم  
 ٤، ٥، ٦، ٧، أقلام  
 مسابقات محفزة للتعلّم بين المجموعات: ربط الجمل - إستنتاج التسميات المناسبة  
 في المكان المناسب على الرسم- نقاش

### المدة الأدوات

### التقنيات

## الخطوات:

1. نوّز المشاركين(ات) على مجموعات صغيرة، ونعطي كلّ مجموعة ورقة العمل رقم ٤، ونشرح: "سنعرّف أكثر إلى الأعضاء التناسليّة الخارجيّة للأنثى. نكمل الجمل من خلال وصل الجزء الأول من كلّ جملة بالجزء الثاني الذي يكملها في اللائحة المقابلة".
2. بعد أن تنهي المجموعات الخطوة الأولى، نقوم بتصحيح الجمل مع المجموعة الكبيرة. نبدأ بالجملة الأولى، ونستمع إلى إجابة كلّ مجموعة. نعطي علامة للمجموعة التي أصابت الإجابة، ونحدّث باختصار عن وظيفة كلّ عضو بعد تصحيح كلّ جملة. عند إنهاء تصحيح كلّ الجمل، نعلن المجموعة الفائزة.
3. نوّز ورقة العمل رقم ٥ على المجموعات، ونشرح: "ترجع للجمل التي أكمّلناها في ورقة العمل رقم ٣، ونكتب إسم كلّ عضو من الأعضاء التناسلية الخارجيّة للأنثى في المكان المناسب على الرسم".
4. نعرض ملصق الجهاز التناسلي للأنثى- الأعضاء الخارجيّة، ونصحّ مع المجموعة الكبيرة أسماء الأعضاء التناسليّة الخارجيّة للأنثى. نفتح باب الأسئلة والنقاش.
5. نكرر الخطوات عينها بالنسبة للأعضاء التناسليّة الداخليّة، ونستعين بورقة العمل رقم ٦، وورقة العمل رقم ٧، وملصق الجهاز التناسلي للأنثى- الأعضاء الداخليّة.
6. نناقش الأسئلة الآتية ونختم بالرسائل الأساسيّة:
  - هل تعتقدون بأنه كان من المفيد التعرّف إلى الجهاز التناسلي للأنثى وللذكور؟ بماذا سوف يفيدنا ذلك؟
  - هل حاولتم استكشاف هذه المعلومات من قبل؟ كيف أو أين وجدتم هذه المعلومات؟

## رسائل أساسية



- من حقّي أن أتعرف على جسمي وجسم الآخر بما في ذلك أعضاءنا الجنسيّة كي أقدّره وأتعامل معه باحترام وأحميه وأحافظ على سلامته.
- إن معرفتي بجسمي تزوّدي بالثقة بالنفس وتُشعرني بالراحة.
- إن الفروقات الجنسيّة بين الذكر والأنثى تتكامل، وليس هناك من أعضاء ناقصة (لدى الفتاة)، بل هي فقط أعضاء مختلفة، وهي بفضل اختلافها وتكامل ووظائفها مع وظائف الجنس الآخر تؤمّن القدرة على الإنجاب.

## للميسر(ة)

إذا كان عمر أعضاء المجموعة أقرب إلى فئة الأطفال (١٠-١٣ سنة)، نقوم بتطبيق تمرين "تعرّف إلى الأعضاء التناسليّة" في دليل أنشطة الأطفال. هذا التمرين قد يناسب أكثر اليافعين(ات) من عمر ١٦ إلى ١٧ سنة. من الضروري جدّاً مراعاة قدرات الأطفال واليافعين(ات) المتنامية.

التمرين الثالث

## نتعرّف أكثر إلى الأعضاء التناسليّة للأنثى

### ورقة العمل رقم ٤



### أسماء ووظائف الأعضاء التناسليّة الخارجيّة للأنثى

نربط كل جملة في الجزء الأول بالجملة التي تكملها في الجزء الثاني بواسطة سهم (!) لتتعرّف أكثر إلى الأعضاء التناسليّة الخارجيّة للأنثى.

#### الجزء الثاني

- تقعان تحت الشفران الكبيران، مهمّتهما الأساسيّة هي تغطية وحماية فتحتي مجرى البول والمهبل
- بالشعر ويمتدّ فوق عظم العانة.
- عند الجماع، ويخرج منها الجنين عند الولادة.
- حماية الأعضاء التناسليّة الخارجيّة.
- مادّة مخاطيّة تساعد أثناء الجماع.
- أمام الشفران الكبيران، ومهمّته إيصال الأنثى إلى الإشباع الجنسيّ
- ويمكن أن يتمزّق أثناء الجماع الأول، ولكن تبقى منه بقايا بعد عدّة مرّات من الجماع.

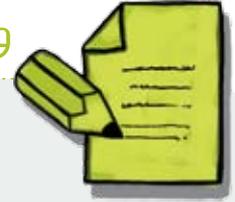
#### الجزء الأول

- العانة هي نسيج دهنيّ ليّن مغطّى...
- الشفران الكبيران هما ثنايا جلديّة سميكّة مهمّتهما الأساسيّة...
- الشفران الصغيران هما ثنايا جلديّة أصغر.
- فتحة المهبل يخرج منها دم الحيض، وتستقبل قضيب الرّجل...
- غشاء البكارة / غشاء المهبل هو قطعة رقيقة من الجلد، يغطّي فتحة المهبل، يمرّ منه دم الحيض الشهريّ،
- الوعاء الناقل هو أنبوب يمتدّ حول المثانة ويتّحدّ مع القناة البوليّة
- اغدّتي بارثولين تقعان على جانبي المهبل باتجاه الخلف، وتفترزان ...

التمرين الثالث

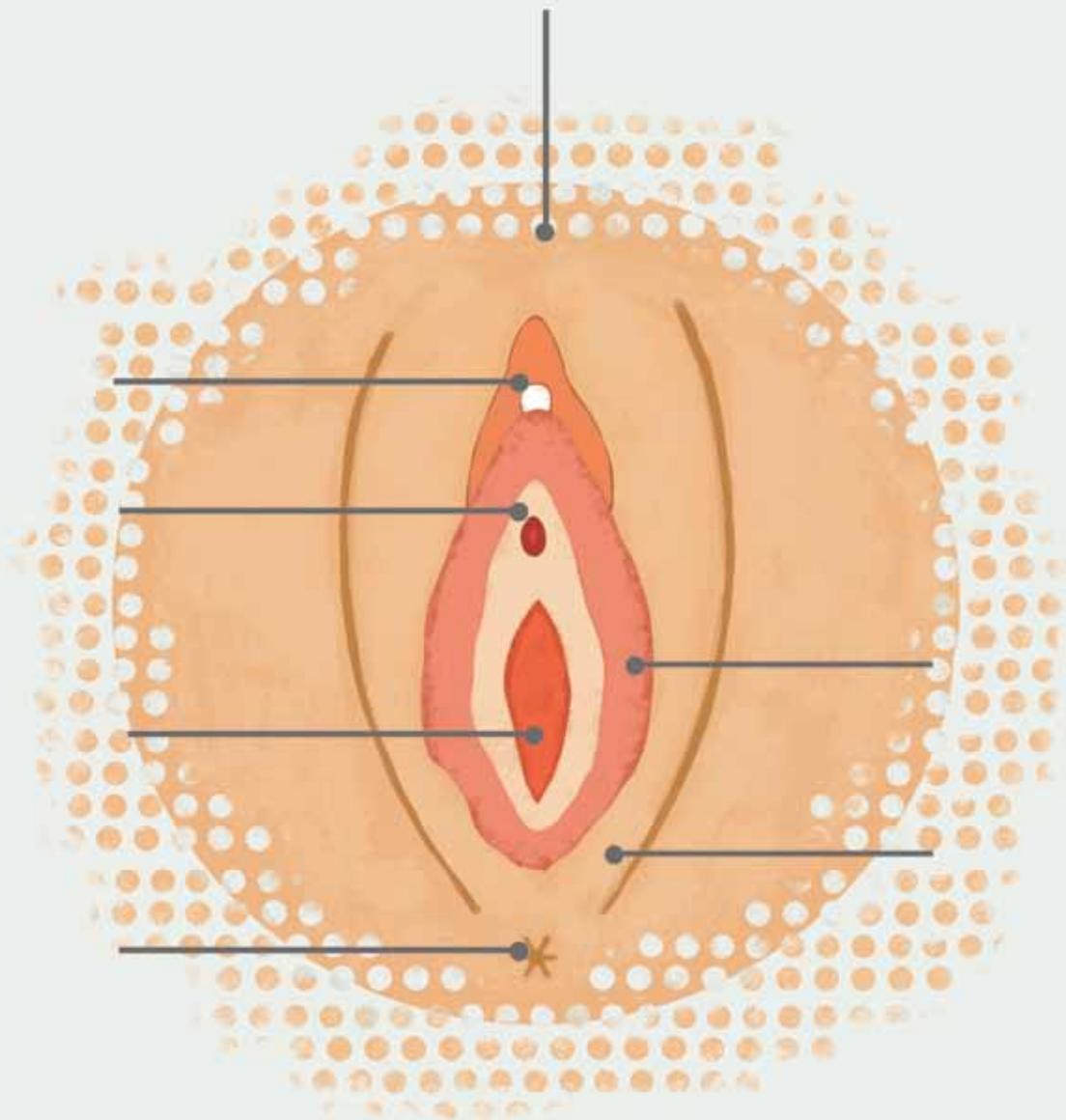
## نتعرّف أكثر إلى الأعضاء التناسليّة للأنثى

ورقة العمل رقم ٥



### نسمّي الأعضاء التناسلية الخارجيّة للأنثى

إنطلاقاً مما تعلّمناه في التمرين السابق عن أسماء الأعضاء التناسليّة الخارجيّة للأنثى ووظائفها، نستنتج أماكن أسماء هذه الأعضاء، ونكتبها في مكانها على السهم المقابل لكلّ عضو.



### الأعضاء التناسلية الخارجيّة للأنثى

التمرين الثالث

## نتعرّف أكثر إلى الأعضاء التناسليّة للأنثى

### ورقة العمل رقم ٦



### أسماء ووظائف الأعضاء التناسلية الداخلية للأنثى

نربط كل جملة في الجزء الأول بالجملة التي تكملها في الجزء الثاني بواسطة سهم (!) لتتعرّف أكثر إلى الأعضاء التناسليّة الداخلية للأنثى.

#### الجزء الثاني

#### الجزء الأول

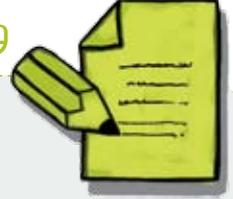
- السائل المنويّ الى الرحم، ومنه يخرج دم الحيض ليصل الى المهبل.
- الممرّ الذي تسلكه البويضة الناضجة من المبيض لتصل إلى الرّحم، فيها تلتقي البويضة بالحيوان المنويّ.
- مثلاً، يتمدّد المهبل عند الولادة ليسمح بمرور الجنين، يسلكه الدم خلال الحيض ليصل إلى خارج الجسم.
- وللمبيض وظيفتان وهما إفراز بويضة ناضجة شهرياً، وإفراز الهرمونات الأنثويّة.
- بالحيوان المنويّ تبدأ بتكوين الجنين.
- مما يسمح بحمل الجنين مدّة ٩ أشهر، بعد الولادة يعود الرحم إلى حجمه الطبيعي.

- المهبل هو مجرى عضليّ، يصل بين فتحة المهبل الخارجيّة والرحم، وهو مبطن بجدار سميك قادر على التمدّد عند الضرورة.
- عنق الرّحم هو الجزء السفليّ من الرّحم المتّصل بالمهبل، منه يدخل ...
- الرحم هو عضو مجوّف، هرميّ الشكل، حجمه يقارب قبضة اليد، قابل للتمدّد والتوسّع.
- قنوات فالوب هما قناتان، تقع كلّ واحدة منهما على إحدى جوانب الرحم، القناة هي ...
- المبيضان هما غدّتان على شكل اللوزة، تقع كل منهما على أحد جانبي الرحم أسفل قنوات فالوب.
- البويضة هي الخليّة التناسليّة الأنثويّة، إذا اتحدت البويضة

التمرين الثالث

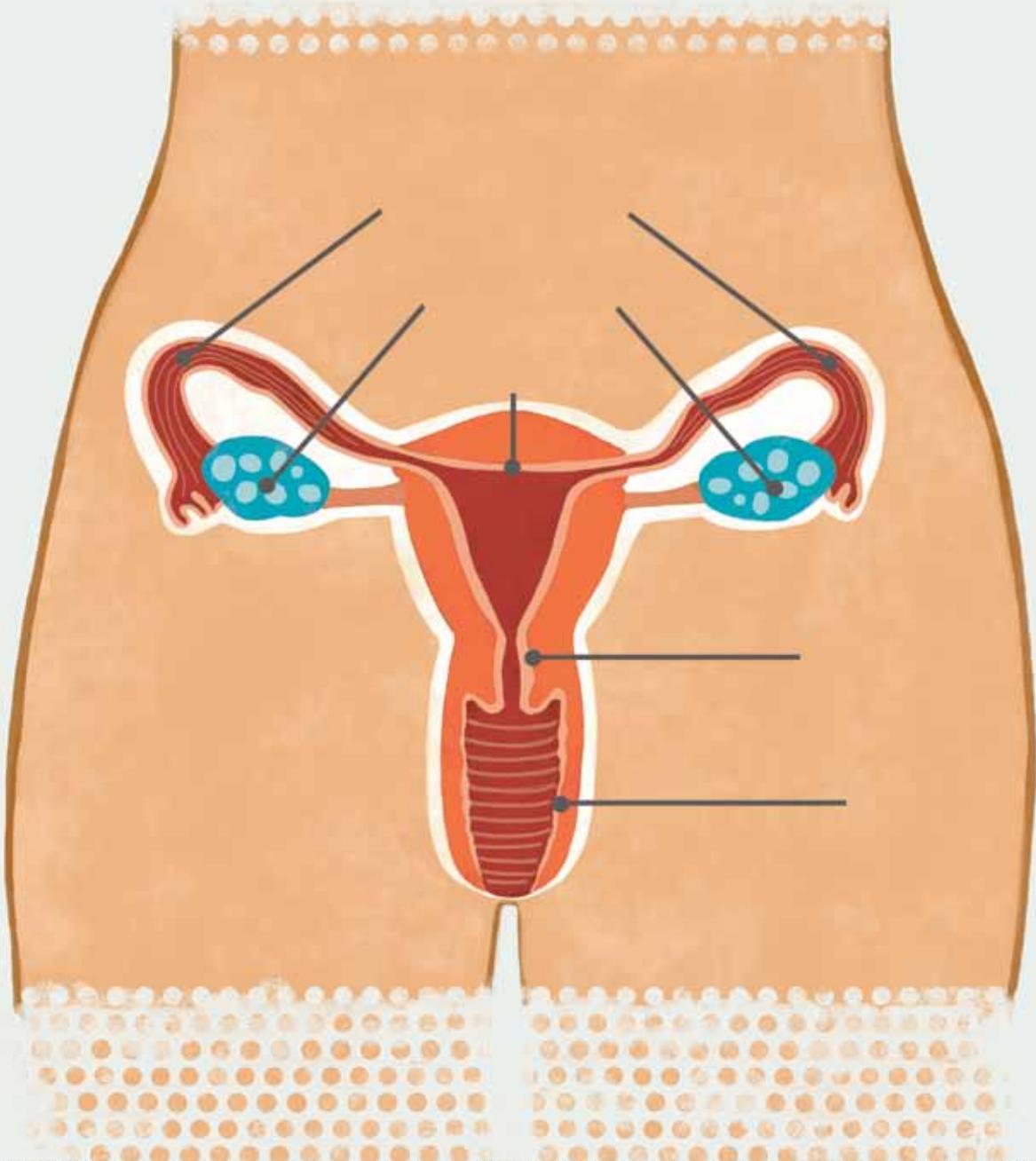
## نتعرّف أكثر إلى الأعضاء التناسليّة للأنثى

ورقة العمل رقم ٧



### نسمّي الأعضاء التناسلية الداخليّة للأنثى

إنطلاقاً مما تعلّمناه في التمرين السابق عن أسماء الأعضاء التناسليّة الداخليّة للأنثى ووظائفها، نستنتج أماكن أسماء هذه الأعضاء، ونكتبها في مكانها على السهم المقابل لكل عضو.



### الأعضاء التناسلية الخارجيّة للأنثى

## التمرين الرابع

## نطوّر معرفتنا بالدورة الشهرية والحيض

## هدف التمرين

أن يطور اليافعون(ات) معرفتهم بمراحل الدورة الشهرية وكيفية حدوث الحيض (العادة الشهرية).  
أن يطور اليافعون(ات) معرفتهم بالأعراض الملازمة للحيض وبطرق الإعتناء بالصحة والنظافة الشخصية أثناء الحيض.  
أن يتبنوا نظرة إيجابية تجاه الدورة الشهرية والحيض.  
٦٠ دقيقة  
لوح - أقلام حبر عريضة - ملصق "الدورة الشهرية"  
أسئلة محفزة - شرح ونقاش  
الدورة الشهرية (دليل المعلومات، ص ٢٨)

## المدة

## الأدوات

## التقنيات

## قراءات تحضيرية

## الخطوات:

١. نسأل المشاركين(ات): ماذا تعرفون عن الدورة الشهرية؟ وما هو الحيض (العادة الشهرية)؟ ما علاقة الدورة الشهرية بحدوث الحمل؟ نستمع الى الإجابات ونشجّع النقاش ونصوّب عند الحاجة
٢. نعلّق ملصق « الدورة الشهرية » ونشرح مراحل الدورة الشهرية وكيفية حدوث الحيض، مساعدين المشاركين(ات) على الإستنتاج في كل مرحلة من الشرح.
٣. نشجّع على طرح الأسئلة الإضافية، ونتأكد من أن الجميع قد فهم الفرق بين الدورة الشهرية والعادة الشهرية (الحيض).
٤. نسأل: ما هي أهمية الدورة الشهرية في حياة الفتاة؟ وكيف يجب أن ينظر لها الفتيان؟ نستمع الى الإجابات، ونؤكّد أن الحيض هو علامة للبلوغ الجنسي الذي يؤهل الفتاة أن تنجب الأطفال وتصبح أمّاً في المستقبل، وبأن المعرفة بشأن الدورة الشهرية ستساعد الفتى والفتاة على تحديد فترة الخصوبة وتنظيم مواعيد الإنجاب في المستقبل أو تجنّب الحمل غير المرغوب به. ثمّ نعلم اليافعين(ات) بأننا سنتوسّع أكثر بكيفية حدوث الحمل في تمرين لاحق.
٥. نسأل:
  - هل يظهر الحيض الأول لدى جميع الفتيات في السنّ عينه؟ نستمع الى الإجابات، ونؤكّد أن موعد ظهور الحيض الأول يختلف من فتاة لأخرى، وبأنه لا يجب القلق إذا لم يظهر الحيض قبل سنّ ١٦ سنة. بعد سنّ ١٦ سنة إذا لم يظهر الحيض الأول، نستشير طبيبياً/طبيبة إختصاصياً/إختصاصية ليساعدنا.
  - وهل تكون الدورة منتظمة في مرحلة البلوغ؟ (أي تأتي دائماً كلّ شهر وفي الموعد المحدّد)؟ نستمع الى الإجابات، نؤكّد أن انقطاع الدورة الشهرية أو عدم انتظامها، وبالتالي انقطاع الحيض أو عدم انتظامه هو أمر طبيعي بعد ظهور أول حيض في مرحلة البلوغ، وبأن الدورة الشهرية تنتظم مع الوقت ويصبح موعد الحيض ثابتاً تقريباً.
٦. نسأل عن الأعراض الجسدية والنفسية المصاحبة للحيض، وعن طرق العناية بالصحة والنظافة الشخصية أثناء الحيض. نصوّب طرق العناية المرتبطة بمعلومات خاطئة في حال برزت، (أنظروا دليل المعلومات، فقرة: الأعراض المصاحبة للحيض، ص ٢٩، وفقرة: العناية بالجسم أثناء الحيض، ص ٢٩). يمكننا ان نقوم بهذه الخطوة ضمن عمل مجموعات.
٧. نسأل عن الجديد الذي تعلّمه كلّ مشارك(ة)، ونلخّص معهم نقاط التعلّم والرسائل الأساسية.

## رسائل أساسية



- الحيض هو حدث طبيعي ومهمّ في حياة كلّ فتاة. هو علامة تدلّ على نضجها الجنسي، وهذا يعني أنها ستكون قادرة على إنجاب الأطفال في المستقبل عندما تكبر وتعلّم أموراً جديدة وعندما تصبح قادرة على اتخاذ قرارات وتحمل مسؤوليتها مع الشخص المناسب.
- يختلف توقيت أول حيض، فيظهر بين سنّ ٩ و١٦ سنة، حسب طبيعة الجسم المختلفة من فتاة لأخرى.
- من حقنا أن نفهم الدورة الشهرية ونعرف كيفية حدوث الحيض لكي نشعر بالثقة والراحة بشأن أجسادنا في حال كنّا فتيات، ولكي نفهم ما يحصل مع الجنس الآخر في حال كنّا فتيان، ولكي نفهم معاً متى تكون فترة الخصوبة لدى المرأة عندما نرغب ونقرّر سوياً بأن نكون والدين في المستقبل.

## التمرين الخامس

## موعد الحيض المقبل

أن يتمكّن اليافعون(ات) من تحديد فترة الخصوبة وموعد الحيض (العادة الشهرية).  
 ٢٠ دقيقة  
 لوح - أقلام حبر عريضة - نسخ من ورقة العمل رقم ٨ - أقلام  
 تمرين حساب فردي - نقاش

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات



## الخطوات:

1. نوّز ورقة العمل رقم ٨ على كلّ مشارك(ة). نرسم جدول موعد الحيض على اللوح ونشرح:
  - في ما يلي مثال على حسابات الدورة الشهرية المنتظمة ( ٢٨ يوم). إذا افترضنا أن موعد الحيض السابق كان في يوم ٣ آب، فإن منتصف الدورة الذي يظهر فترة الخصوبة والقدرة على حدوث الحمل سيكون بعد مرور ١٤ يوماً. نحسب بدءاً من ٣ آب فيكون اليوم الرابع عشر هو ١٦ آب. نضيف ١٤ يوماً، فنحصل على موعد الحيض المقبل في ٣٠ آب، أي بعد مرور ٢٨ يوماً على بداية الحيض السابق.
  - الآن بدورنا سوف نحدّد موعد الحيض المقبل وفترة الخصوبة. للفتيات: نتذكّر موعد آخر حيض لنا، ونقوم بملء الجدول الخاص بنا. للفتيان: نضع تاريخاً افتراضياً لموعد الحيض السابق لشخص افتراضي، ونحسب على أساسه.
2. نمزّ على المشاركين(ات) ونساعد عند الضرورة. هذا التمرين هو تمرين شخصي، لذلك لا يتمّ عرض أي شيء.
3. نسأل المجموعة عن وسائل أو علامات أخرى تدلّ على أن الفتاة في فترة الخصوبة. نقدّم المعلومات إذا دعت الحاجة (زيادة الإفرازات المهبلية - زيادة حرارة الجسد - إحساس بألم خفيف موضعي في المبيض عند البعض).

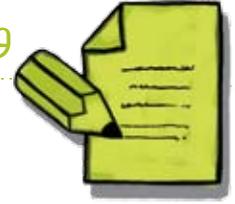
## للميسرة

إذا كان هناك مشاركون(ات) غير قادرين على الكتابة لسبب أو لآخر، نشجّعهم على القيام بعملية حساب ذهني أو عدّ على الأصابع.

التمرين الخامس

## تحديد موعد الحيض المقبل

### ورقة العمل رقم ٨



في ما يلي مثال على حسابات الدورة الشهرية المنتظمة ( ٢٨ يوم). نستعين به لتحديد موعد الحيض المقبل وفترة الخصوبة في الجدول الذي يليه.

للفتيات: نتذكر موعد آخر حيض لنا ونقوم بملئ الجدول الخاص بنا.  
للفتيان: نضع تاريخاً افتراضياً لموعد الحيض السابق لشخص افتراضي، ونسحب على أساسه..

### جدول موعد الحيض (مثال)

(\*) فترة الخصوبة

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	شهر أب ٢٠١١
٧	٦	٥	٤	٣ اليوم الأول للحيض	٢	١	
١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	
٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦ يوم الطلاق البويضة	١٥	
٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢	
				٣١	٣٠ اليوم الأول للحيض المقبل	٢٩	

### جدولي الخاص (أو جدول افتراضي)

الأحد	السبت	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	شهر ... سنة ...

## التمرين السادس

# كيف نساعد سلمى: قصة سلمى (أ)

أهداف التمرين  
أن يعزّز اليافعون(ات) تقديرهم لأهميّة الحق في الحصول على المعلومات من مصادر موثوقة.  
أن يطوّر اليافعون(ات) قدرتهم على نقل المعلومات إلى الأقران بشأن الدورة الشهرية  
والحيض ودعمهم.  
٤٥ دقيقة

المدة  
الأدوات  
التقنيات  
ملصق "قصة سلمى (أ)"  
قصة ونقاش - لعب أدوار (من قرين الى قرين)

## الخطوات:

١. نقرأ قصة سلمى (أ)، مستعينين بالملصق الذي يُظهر قصة سلمى (أ).
٢. نناقش الاسئلة الآتية:  
• ما الذي حصل مع سلمى برأيكم؟ ولماذا خافت؟  
• هل تعرفون أحداً قد مرّ بتجربة مشابهة؟  
• كيف كان يمكن تجنّب ردّة الفعل تلك؟ ما الذي كانت تحتاجه سلمى؟  
• هل يمكنكم أن تستنتجوا بعض الحقوق التي من المفترض أن تتمتع بها سلمى كي تكون بأفضل حال في مثل هذا الموقف؟
٣. نطلب من متطوّعين/متطوّعتين أن يقوموا بلعب أدوار حول قصة سلمى (أ):  
الدور الأول: سلمى - الدور الثاني: شخص تستشير سلمى ليشرح لها ما يحصل معها.  
نطلب من المشارك(ة) الذي يلعب الدور الثاني أن يحدّد هويّة الشخص الذي سيساعد سلمى قبل البدء بلعب الأدوار (أختها/أخوها الأكبر سنّاً - قريبة - صديقة - جارة - أمّها - جدّها...).
٤. بعد إنهاء لعب الأدوار، نسأل المشاركين(ات) في لعب الأدوار عن مشاعرهم، ونسأل المجموعة عن طريقة تقديم المعلومات ودقّتها.
٥. نسأل: "هل تشعرون بعد هذا التمرين بأنكم قادرين على المساهمة في نقل المعلومات وتقديم الدعم للأطفال واليافعين(ات) الأصغر سنّاً حول الدورة الشهرية؟". نستمع الى الإجابات، ونختتم بتلخيص الرسائل الأساسية مع المشاركين(ات).

## رسائل أساسية



- من حقنا أن نفهم الأمور المتعلّقة بجسمنا وصحتنا كي نكون قادرين على الإهتمام بأنفسنا
- من حقنا أن نفهم بعض الأمور قبل حدوثها كي نتحصّر لها ونشعر بالراحة والثقة
- من حقنا أن نحصل على المعلومات والتربية الجنسيّة والدعم المعنوي
- من مسؤوليتنا أن نطلب المساعدة وأن نلجأ لأشخاص نثق بهم قادرين على دعمنا وعلى توفير المعلومات الملائمة.
- باستطاعتنا مساعدة الأقران إذا كنّا أكيدين من أننا نعرف تماماً المعلومات الملائمة، أو نساعدهم على طلب المساعدة والبحث عن المعلومات لدى أشخاص ومصادر موثوقة

## للميسر(ة)

- نشجّع اليافعين(ات) على التعبير عن تجاربهم الشخصية أثناء النقاش، لكن لا نجبر أحداً على ذلك، ونؤكّد على السرية والخصوصيّة وعلى احترام تجارب ومشاعر كل مشارك(ة).
- نشجّع اليافعين(ات) أثناء لعب الأدوار ونحفّزهم.

## قصة سلمى (١):



سلمى فتاةٌ وحيدة (ليس لديها أخوات) في الحادية عشر من عمرها تعيش مع أهلها في قرية صغيرة. استفاقت سلمى ذات صباح ودخلت الحمام ، لكنّها هذه المرّة لم تخرج منه كالعادة، بل خرجت خائفة وهي ترتجف وتجهش بالبكاء. لقد شاهدت سلمى بقعاً من الدّم على سروالها الداخلي، واعتقدت أن مكروهاً ما قد أصابها. ركضت سلمى مسرعةً لتستنجد بوالدها وأخبرتها بما حصل لها، فصاحت والدتها "مبروك"، ثمّ ضمّتها وقبّلتها، فلم تفهم سلمى شيئاً!



## التمرين السابع النمو الجنسي والإحتلام

أنظروا دليل أنشطة الأطفال، المحور الثاني، التمرين الخامس: النمو الجنسي والإحتلام، ص ٢٢



## التمرين الثامن

## لماذا الإنجاب؟ كيف يحدث الحمل؟

## هدف التمرين

أن يتبنّى اليافعون(ات) نظرة إيجابية تجاه موضوع الحمل والإنجاب وأن يقدّروا أهميّة القرار في ذلك. أن يطوّر اليافعون(ات) معرفتهم بكيفية حدوث الحمل. أن يعزّز اليافعون(ات) معرفتهم بأبرز علامات الحمل وأبرز وسائل منع الحمل. ٩٠ دقيقة

ملصق "كيفية حدوث الحمل" - أوراق - أقلام - أقلام تلوين  
أسئلة وناقش - مشاركات من قرين الى قرين - شرح - تعبير فردي بالكتابة أو الرسم

## المدة

## الأدوات

## التقنيات

## الخطوات:

١. نبدأ بطرح مجموعة أسئلة مُطلقة للتمرين:
  - لماذا يجب الناس الأطفال؟ وهل من الضروري أن يكونوا يحتون بعضهم إذا ارادوا ان ينجبوا الأطفال؟
  - هل يستطيعون تقرير إنجاب الأطفال أم يحدث ذلك بالصدفة؟
  - هل يتطلّب إنجاب الأطفال مسؤوليات محدّدة؟ مثل ماذا؟
٢. نستمع الى المشاركات المختلفة، ونصوّب المعلومات والأفكار المغلوطة، ثمّ نلخّص الرسائل الأساسية حول الجانب الإنساني للحمل والإنجاب (علاقة حب - قرار مشترك - نضج ومسؤولية).
٣. نوزّع المشاركين(ات) على مجموعات صغيرة ( مشاركين أو ثلاثة كأقصى حدّ)، ونطلب منهم أن يتشاركوا المعلومات التي يملكونها عن كيفية حدوث الحمل. نضيف: "حاولوا أن تتذكّروا أيضاً ما تكلمنا عنه سابقاً في تمرين الدورة الشهرية عن البويضة التي تنتظر أن تلتقي بالحيوان المنوي ..."
٤. نطلب من المجموعات أن يشرحوا لنا كيفية حدوث الحمل فقط إذا رغبوا بذلك، ثمّ نشرح كيفية حدوث الحمل مستعينين بملصق "كيف يحدث الحمل". (أنظروا دليل المعلومات، فقرة: حدوث الحمل، ص ٢٩، ودليل أنشطة الأطفال، مستند الميسرة) رقم ٣: شرح مبسّط لكيفية حدوث الحمل، ص ٢٤)
٥. نناقش الأسئلة الآتية:
  - ما هي أبرز علامات الحمل؟
  - ما هي الوسائل التي تعرفونها والتي يمكن أن يستخدمها الناس لتنظيم الإنجاب وتجنّب الحمل غير المخطّط له؟
  - كيف يمكن للناس أن يعرفوا أكثر عن وسائل تنظيم الإنجاب ومنع الحمل كي يتخذوا القرار المناسب بشأن استخدامها؟
  - نضيف معلومات عن وسائل منع الحمل عند الضرورة، حسب جهوزية المجموعة، وحسب الإطار الثقافي. نشجّع على طرح الأسئلة الإضافية وناقش. (أنظروا رزمة المسائل المتعلقة بالصحة والحقوق الجنسية والإنجابية للأطفال واليافعين(ات)، دليل المعلومات، فقرة: طرق منع الحمل)
٦. نسأل المشاركين(ات) عن الجديد الذي تعلّموه بعد المشاركة والشرح. نلخّص معهم نقاط التعلّم الأساسية وندوّنها على اللوح.
٧. نوزّع أوراقاً وأقلاماً، وأقلام تلوين ونطلب من اليافعين(ات) أن يكتبوا ما يشعرون به، أو يقوموا برسم حرّ من وحي الموضوع (إذا كان هناك متسع من الوقت لذلك)، ونعلمهم بأن هذه الخطوة هي عمل فردي شخصي للتأمّل والتعبير، وبأنّه لن تتمّ مشاركته مع أي أحد.

## رسائل أساسية



- ينجب الناس الأطفال عادةً لتستمرّ الحياة، ويكونون في حالة حبّ وانجذاب. عادةً يتمّ اتخاذ قرار مشترك بين الرجل والمرأة من أجل إنجاب الأطفال، ويتحمّلون مسؤوليتهم ويعتنون بهم ويحبّونهم، ويؤمنون لهم كلّ الحاجات المادية كي يتمتّعوا بالحياة وينموا ويتطوّروا، ويحرصون على أن يتمتّع أطفالهم بجميع حقوقهم.
- يمكن للحمل أن يحدث في أي وقت بدءاً من سنّ البلوغ إذا تمّ التقاء بويضة وحيوان منوي في منتصف الدورة الشهرية، لكن لا يقوم شخصين بالاجتماع من أجل إنجاب الأطفال حتى لو كانا متحابين إلا عندما يكبران ويصبحان ناضجين كفاية لتحمل مسؤولية الإنجاب.
- من أبرز علامات الحمل: انقطاع الحيض وتوقّف الدورة الشهرية، ألم في الثديين وكبر في حجمهما، غثيان وأحياناً تقيؤ، حاجة للتبول أكثر من العادة. وقد تظهر أيضاً إحدى هذه العوارض في حالات صحية أخرى، لذلك من الضروري أن تستشير المرأة طبيبها لكي تتأكّد من ذلك.
- هناك وسائل مختلفة لتنظيم عملية الإنجاب ومنع الحمل غير المخطّط له. يمكن للناس أن يختاروا الوسيلة التي تناسبهم ويمكنهم استشارة المختصين كي يعرفوا أكثر عن طريقة استخدامها وعن مدى فعاليتها وعن سلبياتها وإيجابياتها.

## التمرين التاسع

# كيف نساعد مازن: قصة مازن

أن يتمكن اليافعون(ات) من تقدير أهميّة الحق في الحصول علي المعلومات من مصادر موثوقة. أن يطوّر اليافعون(ات) قدرتهم على نقل المعلومات للأقران بشأن كيفية حدوث الحمل. ٤٥ دقيقة ملصق "قصة مازن" قصة ونقاش - لعب أدوار (من قرين الى قرين)

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

## الخطوات:

١. نقرأ قصة مازن، مستعينين بالملصق الذي يُظهر قصة مازن.
٢. نناقش الاسئلة الآتية:
  - هل تظنون أن مازن كان على صواب باختياره لمصادر معلوماته؟ لماذا؟
  - من رأيكم هم الأشخاص المسؤولين عن مساعدة مازن في التمتع بحقه بالمعرفة والتربية المتعلقة بموضوع الصحة الجنسية والإنجابية؟
  - لو كنتم مكان مازن، من كان بإمكانكم أن تستشيروا؟ ولماذا؟
  - والآن بعد أن تعرّفتم بشكلٍ دقيقٍ على المعلومات في التمارين السابقة، ماذا تقولون لمازن إذا أردتم أن تشرحوا له كيفية حدوث الحمل؟
٣. نطلب من متطوعين/متطوعتين أن يقوموا بلعب أدوار حول قصة مازن:
  - الدور الأول: مازن - الدور الثاني: شخص يستشير مازن ويكون موضع ثقة ومعرفة ليجيب عن سؤاله.
  - نطلب من المشارك(ة) الذي يلعب الدور الثاني أن يحدّد هويّة الشخص الذي سيساعد مازن قبل البدء بلعب الأدوار (أخوه الأكبر سنّاً - قريب - صديق - جار - أبوه - جدّه - عامل(ة) اجتماعي(ة) - منسّط(ة) - مدرّس(ة)، الخ).
٤. بعد إنهاء لعب الأدوار، نسأل المشاركين(ات) في لعب الأدوار عن مشاعرهم، ونسأل المجموعة عن طريقة تقديم المعلومات ودقّتها.
٥. نسأل: "هل تشعرون بعد هذا التمرين بأنكم قادرون على المساهمة في نقل المعلومات للأطفال واليافعين(ات) الأصغر سنّاً حول كيفية حدوث الحمل؟". نستمع الى الإجابات، ونختتم بتلخيص الرسائل الأساسية مع المشاركين(ات).

## رسائل أساسية



- من حقنا أن نحصل على المعلومات وعلى التربية الجنسية من أشخاص نثق بهم ومن مصادر موثوقة
- من مسؤوليتنا أن نطلب المساعدة وأن نلجأ إلى أشخاص نثق بهم قادرين على الإجابة على أسئلتنا بشأن مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية بشكلٍ ملائم.
- باستطاعتنا مساعدة الأقران إذا كنّا أكيدين من أننا نعرف تماماً المعلومات الملائمة، أو نساعدهم على طلب المساعدة والبحث عن المعلومات لدى أشخاص يثقون بهم

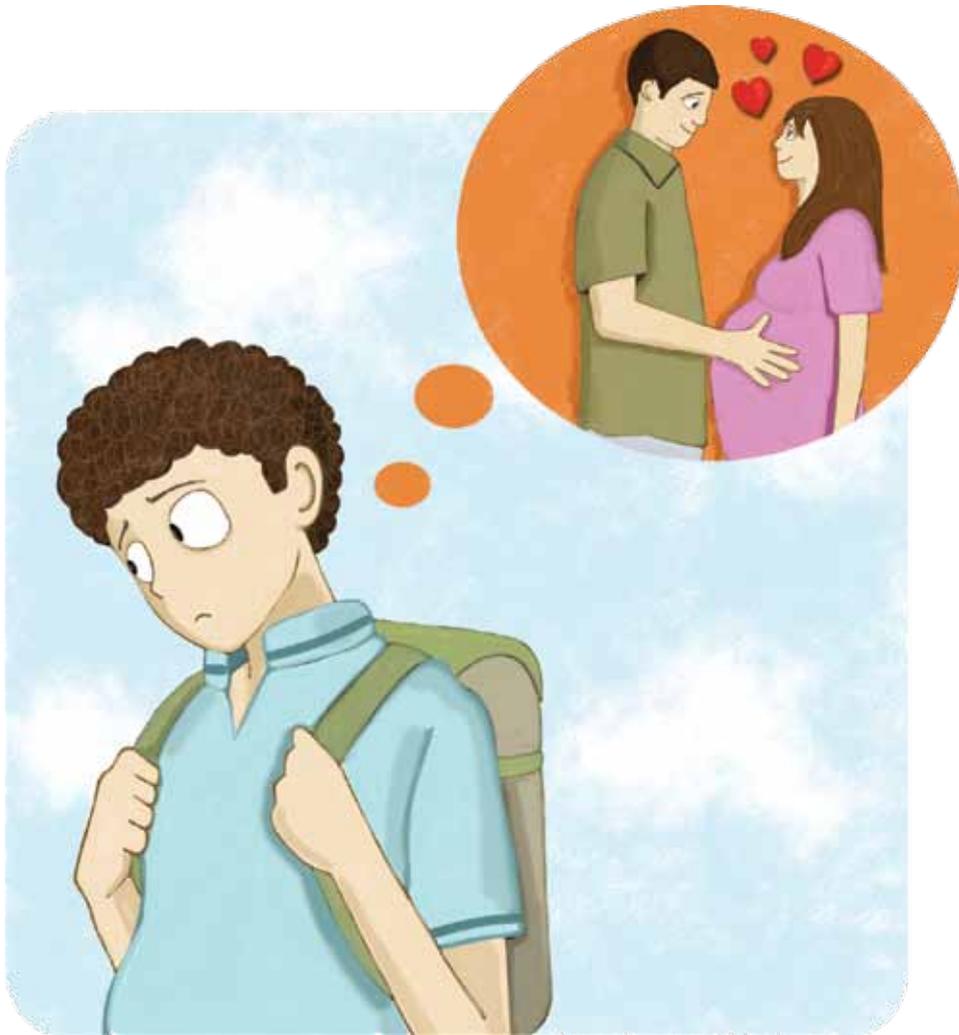
## للميسر(ة)

نشجّع اليافعين(ات) أثناء لعب الأدوار ونحفّزهم.

## قصة مازن:



كان مازن في الثانية عشر من عمره، وكان يريد أن يفهم كمثّل رفاقة الذين في سنّه كيف يحدث الحمل، وكيف ينجبون الأطفال. لم يكن لدى مازن فكرة واضحة فسأل رفيقه عمر عن ذلك، لكنّه لم يستطع أن يفهم منه شيء لأن عمر بدوره كان لا يملك معلومات كافية. قرّر مازن أن يبحث بنفسه عن المعلومات على شبكة الإنترنت....



## التمرين العاشر

# كيف نساعد سلمى من جديد: قصة سلمى (٢)

أن يتمكن اليافعون(ات) من تقدير أهميّة الحق في الحصول على المعلومات من مصادر موثوقة. أن يطوّر اليافعون(ات) قدرتهم على نقل المعلومات للأقران بشأن كيفية حدوث الحمل. ٤٥ دقيقة  
ملصق "قصة سلمى (٢)"  
قصة ونقاش - لعب أدوار (من قرين الى قرين) (تمرين مماثل للتمرين السابق يحقّق الأهداف عينها)

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

## الخطوات:

١. نقرأ قصة سلمى (٢)، مستعينين بالملصق الذي يُظهر قصة سلمى (٢).
٢. نناقش الاسئلة الآتية:
  - ما هي الآثار النفسية التي نتجت عن عدم معرفة سلمى بالمعلومات الصحيحة؟
  - ما الذي كان يجب أن تعرفه سلمى كي لا تتأثر بإجابة زميلتها؟
  - برأيكم من هو المسؤول عن مساعدة سلمى على التمتع بحقها في الحصول على المعلومات الصحيحة؟
  - هل سمعتم عن قصص شبيهة بتلك القصة؟ ما هي؟
٣. نطلب من متطوعين/متطوعتين أن يقوموا بلعب أدوار حول قصة سلمى (٢):  
الدور الأول: سلمى - الدور الثاني: شخص تستشير سلمى ليشرح لها ما يحصل معها.  
نطلب من المشارك(ة) الذي يلعب الدور الثاني أن يحدّد هوية الشخص الذي سيساعد سلمى قبل البدء بلعب الأدوار (أختها/أخوها الأكبر سنّاً - قريبة - صديقة - جارة - أمها - جدّها، عامل(ة) اجتماعي(ة) - مدرّس(ة) - منشط(ة)، إلخ).
٤. بعد إنهاء لعب الأدوار، نسأل المشاركين(ات) في لعب الأدوار عن مشاعرهم، ونسأل المجموعة عن طريقة تقديم المعلومات ودقّتها.
٥. نسأل: "هل تشعرون بعد هذا التمرين بأنكم قادرين على المساهمة في نقل المعلومات للأطفال واليافعين(ات) الأصغر سنّاً حول كيفية حدوث الحمل؟". نستمع الى الإجابات، ونختم بتلخيص الرسائل الأساسية مع المشاركين(ات).

## رسائل أساسية



- من حقنا أن نحصل على المعلومات وعلى التربية الجنسية من أشخاص نثق بهم ومن مصادر موثوقة
- من مسؤوليتنا أن نطلب المساعدة وأن نلجأ إلى أشخاص نثق بهم قادرين على الإجابة عن أسئلتنا بشأن مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية بشكل ملائم.
- باستطاعتنا مساعدة الأقران إذا كنّا أكيدين من أننا نعرف تماماً المعلومات الملائمة، أو نساعدهم على طلب المساعدة والبحث عن المعلومات لدى أشخاص يثقون بهم.

## للميسر(ة)

- يمكن للمشاركين(ات) أن يعبروا عن تجارب شخصيّة أثناء النقاش، لذلك نؤكّد على السرية والخصوصيّة وعلى احترام تجارب ومشاعر كل مشارك(ة).
- نشجّع اليافعين(ات) أثناء لعب الأدوار ونحفّزهم.

## قصة سلمى (٢):



بعدما ظهر الحيض الأوّل لدى سلمى، فهمت سلمى بطريقة ما أن ما حصل لها يسمّى بـ"العادة الشهرية" وأنه أمرٌ سوف يتكرّر معها من الآن فصاعداً مرّة كلّ شهر. إلاّ أن ذلك لم يحصل في الشهر الذي تلى، ولا حتى في الأشهر الأربعة التي تلتها. شعرت سلمى بشيءٍ من الارتباك والحيرة، وانتابها حشريّة طبيعيّة لمعرفة ما يجري. سألت إحدى زميلاتهما في المدرسة فاجابتهما: "لا بدّ أنك حامل، إذ تنقطع الدورة الشهرية لدى الحامل لمُدّة ٩ شهور".

صُعقت سلمى وشعرت بأن حرارتها ارتفعت ولم تعد تفهم ما الذي يدور في داخلها من انفعالات ومشاعر. هي لا تعرف شيئاً عن الأمر، ولا تدري كيف يتمّ الحمل، لكنّها رغم ذلك صدّقت زميلتها وراحت تبحث عن سبب جعلها تحمل، واستنتجت بأنها ربما حملت لأنها شاهدت تبادل القبّل على شاشة التلفاز. في تلك الليلة لم تنم سلمى من القلق والتفكير والشعور بالذنب.



التمرين الحادي عشر

## كلمات متقاطعة - الوظائف الجنسية والإنجابية

أن يثبت اليافعون(ات) معرفتهم بالوظائف الجنسية والإنجابية.  
٣. دقيقة

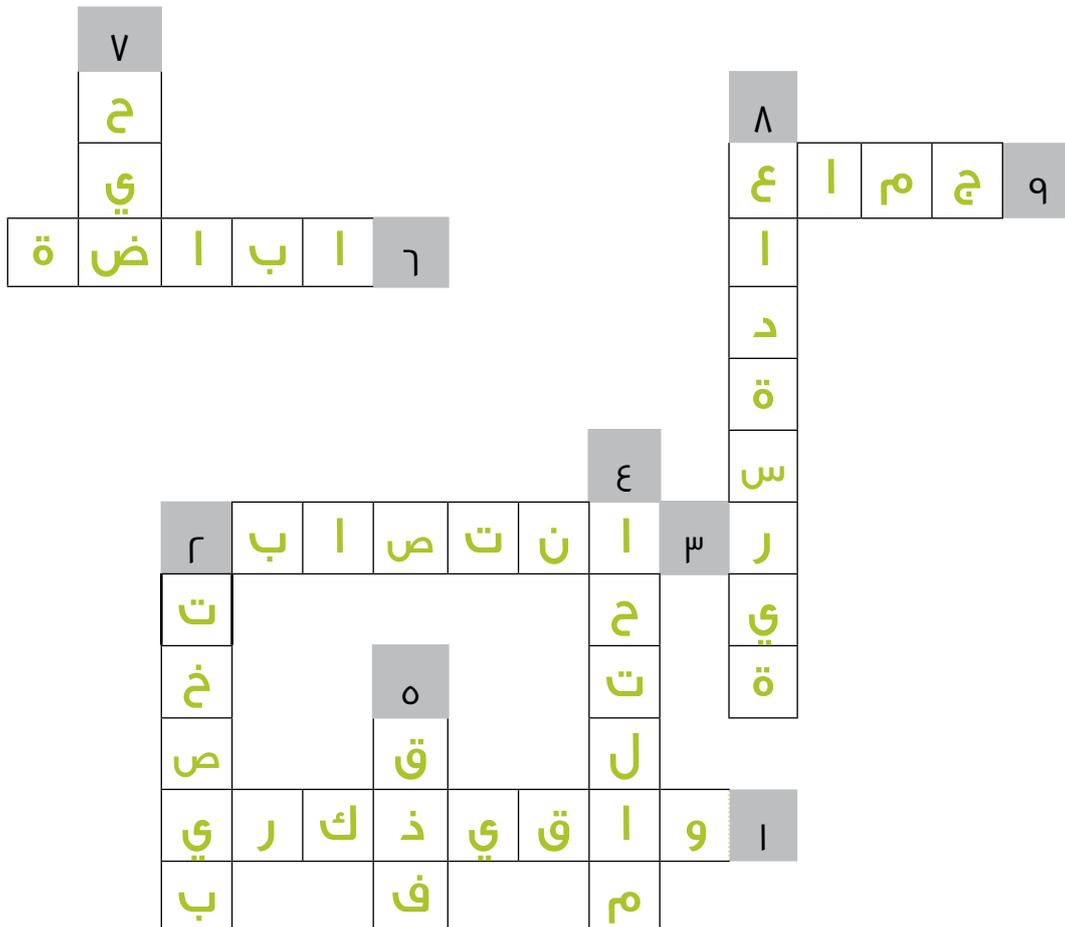
نسخ من ورقة العمل رقم ٩ - أقلام  
مسابقة كلمات متقاطعة بين المجموعات



### الخطوات:

١. نوزع المشاركين(ات) في مجموعات صغيرة، ونوزع ورقة العمل رقم ٩ ونشرح للمشاركين(ات) بأنهم سوف يتنافسون كمجموعات ليتذكروا ما يعرفونه عن الوظائف الجنسية والإنجابية.  
عندما تجدون الكلمة المناسبة تضعونها في مكانها في الجدول.
٢. نجمع المجموعات لتقديم نتائج العمل:
  - نسال: "ما كانت الكلمة؟". نستمع الى كل مجموعة بدورها. نضع علامة للمجموعة التي أعطت إجابة صحيحة.
  - نعيد الكرة مع الكلمات الثمانية المتبقية.
  - نجمع العلامات لكل مجموعة على اللوح ونعلن المجموعة الفائزة.

جدول الكلمات المتقاطعة (الحل):



التمرين الحادي عشر

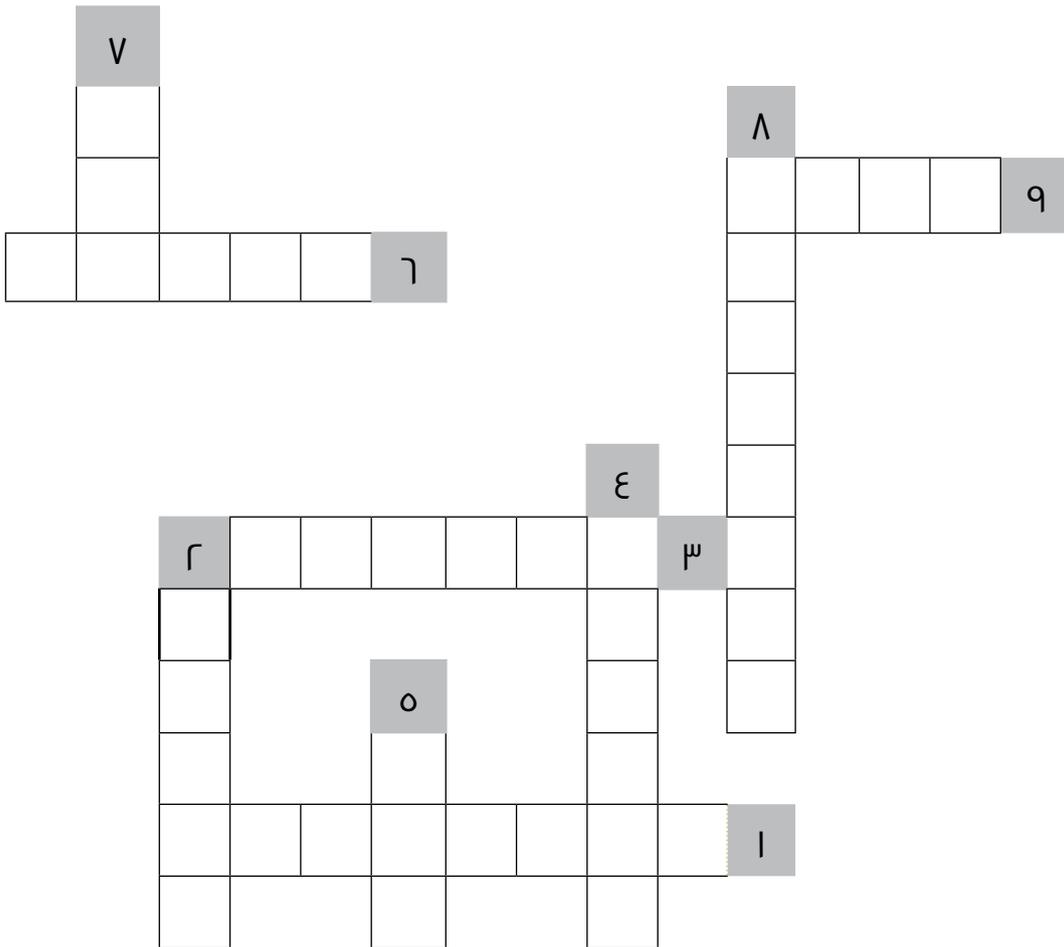
## كلمات متقاطعة - الوظائف الجنسية والإنجابية

ورقة العمل رقم ٩



### كلمات متقاطعة - الوظائف الجنسية والإنجابية

نجد الكلمة المناسبة ونضعها في مكانها في الجدول



#### الكلمات:

١. ما يستخدمه الذكر ليحبس فيه السائل المنوي عند خروجه (كلمتان)
٢. اتحاد بويضة بحيوان منوي
٣. عندما يصبح القضيب صلباً
٤. تسرب السائل المنوي أثناء النوم
٥. خروج السائل المنوي من القضيب
٦. خروج بويضة ناضجة من المبيض
٧. خروج دم من المهبل مرّة كل شهر
٨. مداعبة الشخص لأعضائه الجنسية (كلمتان)
٩. دخول العضو الذكري الى المهبل (أو الشرج)

التمرين الثاني عشر

## معلومات وحقائق مهمّة عن أجسادنا

هدف التمرين أن يطور اليافعون(ات) معرفتهم بالجسم وبعض خصائصه البيولوجيّة، ويعزّزوا تقديرهم لفوائد هذه المعرفة. أن يطور اليافعون(ات) معرفتهم بالعادة السريّة. ٣٠ دقيقة

نسخ من ورقة العمل رقم ١٠ - أقلام  
تمرين تأمل فردي - مشاركة ونقاش

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

### الخطوات:

١. نوزّع لكلّ مشارك(ة) ورقة العمل رقم ١٠ «معلومات وحقائق مهمّة عن أجسادنا»، و نشرح ما يأتي:  
نقرأ العبارات ونضع دائرة حول المعلومة التي نظنّ بأنه من المهمّ جدّاً أن نعرفها.
٢. بعد إنهاء العمل الفردي، يتمّ مشاركة العبارة وسبب إختيارها مع المجموعة. نناقش ضمن المجموعة ما هي المعلومات التي وجدناها مهمّة وبماذا تفيدنا معرفتها.
٣. نناقش المعلومات التي لم يختارها أحد، الواحدة تلو الأخرى، ونسأل: هل هذه المعلومات مهمّة أيضاً؟ بماذا تفيدنا معرفتها؟

### رسائل أساسية

- وظائف الجسد وخصائصه البيولوجيّة عديدة ومختلفة، وهي تساهم جميعها في أن يعمل جسدنا بتوازن. معرفتنا بشأن الخصائص البيولوجيّة تساهم في شعورنا بالثقة، وكذلك في تبنّينا لطريق سليمة للعناية بصحة أجسادنا.
- العادة السريّة هي ممارسة طبيعيّة في فترة المراهقة لدى الفتى والفتاة.
- من حقّ الطفل والمراهق(ة) أن يكتشف جسده، ومن واجباته أن يحترمه وأن يحميه.
- يمكن الاستفادة من ممارسة النشاطات لتصريف الطاقة الجنسيّة وتحقيق نتائج صحيّة مفيدة لسعادتنا.

### للميسّرة(ة)

هذا التمرين يحقق عدّة أهداف، منها أن يعرف اليافعون(ات) بأن العادة السريّة هي أمر طبيعي، لذلك نكون جاهزين لمناقشة هذا الموضوع مستفيدين من الخطوة رقم ٣ (أنظروا دليل المعلومات، فقرة: العادة السريّة، ص ٣٠)

## التمرين الثاني عشر

# معلومات وحقائق مهمّة عن أجسادنا

## ورقة العمل رقم ١٠



### معلومات وحقائق مهمّة عن أجسادنا

- في ما يلي معلومات وحقائق مهمّة عن أجسادنا. أضع دائرة حول المعلومة أو المعلومات التي لفتت نظري والتي أظنّ انه من المهمّ معرفتها. افكّر بماذا قد تكون مفيدة.
- الكثير من النساء يلحظن أن لديهنّ اهتمام أكبر بالجنس في فترة الخصوبة أي في منتصف الدورة الشهرية
- عدم القدرة على إنجاب الأطفال قد يكون ناتجاً عن صحّة المرأة أو صحّة الرجل
- عادةً يحتوي السائل المنوي عند القذف على حوالي ١٠ مليون حيوان منوي
- ينتج جسم الإنسان حوالي ليتر واحد من اللّعباب كلّ ٢٤ ساعة
- جسم الإنسان مكوّن من الماء بنسبة أكثر من ٥٠%
- لا علاقة لشكل بطن المرأة أثناء الحمل بجنس الجنين
- معظم الفتيان يختبرون الإحتلام (تسرّب السائل المنوي أثناء النوم) خلال مرحلة البلوغ وهو أمر طبيعي جدّاً
- جنس المولود يحدّده الحيوان المنوي (الوالد) وليس البويضة (الوالدة)
- كلّ الأطفال يكتشفون جسدهم عن طريق اللمس منذ الصغر، ومعظم اليافعين(ات) يتابعون هذا الإكتشاف بلامسة أعضائهم التناسلية، وهذا طبيعي لأنه يساعد على التعرّف أكثر إلى أجسادهم وإلى الأحاسيس التي تنتج عنها.
- يسمّى اكتشاف الجسد عبر ملامسة الأعضاء التناسلية بالعادة السرية وهو أمر تمرّ به الفتيات كما يمرّ به الفتيان
- ممارسة النشاطات الرياضية والهوايات يساعد على صرف الطاقة الجنسيّة



## المحور الثالث النظافة الشخصية

## أهداف المحور

- في نهاية الجلسات المتعلقة بهذا المحور، سوف يتمكن اليافعون(ات) من:
- وصف أهمية الإعتناء بالنظافة الشخصية
  - تحديد الطرق المناسبة للإعتناء بالنظافة الشخصية

### مقدمة:

في هذا المحور، سوف يطوّر اليافعون(ات) معرفتهم بطرق العناية بالنظافة الشخصية، وبالنتائج التي قد تنتج عن إهمال النظافة، وسوف يقدرّون أهمية الإعتناء الجيد بنظافتهم الشخصية التي تشكّل عامل حماية ووقاية لصحتهم بما فيها صحّة أعضائهم التناسلية.

التمرين الأول

## طرق الإعتناء بالنظافة الشخصية

أنظروا دليل أنشطة الأطفال، المحور الثالث، التمرين الأول: طرق الإعتناء بالنظافة الشخصية، ص ٣٠

التمرين الثاني

## لنُخبر عن النظافة الشخصية!

أنظروا دليل أنشطة الأطفال، المحور الثالث، التمرين الثاني: لنُخبر عن النظافة الشخصية، ص ٣٠





# المحور الرابع

## مرحلة المراهقة

### التغييرات النفسية والإجتماعية ومهارات الحياة

## أهداف المحور

في نهاية الجلسات المتعلقة بهذا المحور، سوف يتمكن اليافعون(ات) من:

- تحديد أبرز التغييرات النفسية والاجتماعية التي تحدث في مرحلة المراهقة
- إظهار معرفة بالحقوق والواجبات المتعلقة بالحماية والنمو
- تحديد مواصفات الشخص الداعم ومواصفات المراكز الصديقة للأطفال
- تبني مقاربات إيجابية للتعامل مع التغييرات النفسية والاجتماعية أثناء المراهقة
- إظهار قدرة على ممارسة بعض مهارات الحياة
- إظهار قدرة على نقل المعلومات وتنفيذ أنشطة مع الأقران بشأن مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية

### مقدمة:

في هذه المحور، سوف يطوّر اليافعون(ات) فهمهم للتغييرات الفكرية والنفسية والاجتماعية في مرحلة المراهقة لدى الفتى والفتاة. كما سيطوّن معرفتهم بأثر عملية التنشئة الاجتماعية والدور الذي تلعبه التنشئة الاجتماعية في زيادة بعض الفروقات بينهما والتي قد تشكل ضغطاً إضافياً على اليافعين(ات)، فضلاً عن ذلك، سيفكّرون بطرق تساعد على تعزيز الحقّ بعدم التمييز بين الفتيان والفتيات. سيتذكّر اليافعون واليافعات الحقوق والمسؤوليات المتعلقة بالنمو والتعبير عن الذات من جهة، والحقوق والمسؤوليات المتعلقة بالحماية والوصول الى الخدمات من جهة أخرى. كما سيحدّدون الأشخاص الداعمين لهم وسيحدّدون مواصفات المراكز الصديقة للأطفال واليافعين(ات) كي يتشجّعوا على طلب المساعدة من مصادر موثوقة. أما على صعيد المهارات، فسوف يتأمّل اليافعون(ات) بصفاتهم وقدراتهم من أجل تعزيز ثقتهم بأنفسهم، كما سيطوّن اليافعون(ات) نظرتهم الإيجابية لصورة الجسد، ويطوّنوا قدرتهم على فهم المشاعر والتعبير عن الذات. وكذلك سنبحث معهم مهارات توكيد الذات والرفض من اجل أن يشعروا بالرضى مع الحفاظ على العلاقات الإيجابية مع الآخرين، ومن أجل أن يعزّزوا قدرتهم على حماية أنفسهم.

## التمرين الأول

## ما الذي تغيّر أيضاً؟

أن يتأمل اليافعون(ات) بالتغيرات النفسية والاجتماعية التي ترافق فترة المراهقة.

٣-٤٥ دقيقة

أقلام - أوراق

إسترخاء وتأمل - تعبير كتابي شخصي - نقاش

التغيرات النفسية والعاطفية والاجتماعية المصاحبة للبلوغ الجسدي (دليل المعلومات، ص ٤٢)



## الخطوات

١. نطلب من كل مشارك(ة) أن يجلس بهدوء مع نفسه ويبدأ بالتنفس بشكل عميق، ثم يغمض عينيه ويفكر ويتأمل بما سنقوله. نتكلم بصوت هادئ، ونعطي كل فكرة الوقت الكافي عند إشارة (...):
  - ماذا يحصل عندما نبلغ سن المراهقة؟ ... جسدنا وشكلنا يتغيران... أفكارنا تتغير... هواياتنا تتغير... رفاقنا يتغيرون... ما الذي يتغير في حياتنا أيضاً...؟
  - هل يعاملنا الناس بشكل مختلف...؟ هل تتغير نظرتهم إلينا...؟ نحاول أن نستعرض وجوه الناس الذين نلتقيهم كل يوم: أهلنا، معلمينا، إخوتنا، جيراننا، أقاربنا، أشخاص آخرون تهتمنا بنظرتهم ورأيهم... نتذكر وجوههم... نظراتهم... وكلماتهم... ترى ما الذي تغيّر؟
٢. نطلب من كل مشارك(ة) أن يفتح عينيه، ويكتب بشكل نقاط أو رؤوس أقلام ما هي التغيرات التي حصلت وتحصل في حياته(ها) كمراهق(ة)، من الناحية الاجتماعية (تغيرات في العلاقات - اتخاذ القرارات - نظرة الآخرين - المسؤوليات، الخ) ومن الناحية النفسية (تغيرات لها علاقة بمشاعرنا تجاه الآخرين وتجاه أنفسنا - نظرتنا لجسدنا - نظرتنا للآخرين، الخ). نعلمهم بأن هذه الخطوة من التمرين هي تأمل شخصي ولن تتم مشاركة التفاصيل مع المجموعة، وإنما سيتم النقاش بشكل عام.
  ٣. نبسّر النقاش حول الأسئلة الآتية:
    - كيف تتغير معاملة الأهل؟ الإخوة أو الأخوات؟ المدرسين والمدربات؟ الجنس الآخر؟
    - ماذا يتوقع منا الأهل؟
    - ماذا يتوقع منا الأصدقاء؟
    - هل يصبح هناك حاجة أكبر لإتخاذ بعض القرارات؟ لماذا؟
    - هل يصبح لدينا مسؤوليات إضافية؟
    - هل هناك أشياء كنا نحبها ولم نعد نحبها؟ هل هناك أشياء جديدة تهتمنا وأشخاص جدد يهتموننا؟
    - هل تغيّرت هواياتنا ونشاطاتنا؟ طريقة لبسنا؟ وخرجنا؟

## التمرين الثاني

# أثر التغييرات علينا

**هدف التمرين** أن يحدّد اليافعون(ات) عوامل الحماية ومهارات الحياة التي تساهم في التعامل بشكل إيجابي مع التغييرات.

أن يعبّر اليافعون(ات) عن ذواتهم.

٣. دقيقة

أوراق اللوح القلاب - أقلام حبر عريض - أوراق - تلوين مائي  
عمل مجموعات وعرض - نقاش - تعبير فني شخصي

المدة

الأدوات

التقنيات

## الخطوات

١. نوّع المشاركين(ات) على مجموعات، ونسأل: ما هي المشاعر التي نمّرّ بها بسبب التغييرات التي تحصل في فترة المراهقة والتي ناقشناها في التمرين السابق؟ كيف تتأثر نظرتنا تجاه أنفسنا؟ نطلب من المشاركين(ات) في كل مجموعة ان يفكروا بتأثير هذه التغييرات على حياتهم، وان يضعوا لائحة بالآثار الإيجابية ولائحة بالآثار السلبية.
٢. تعرض المجموعات عملها وناقش مع المجموعة الكبيرة عوامل الدعم والحماية: ما الذي يدعمنا ويساعدنا لكي نتعامل مع الآثار السلبية؟ ما هي المهارات المطلوبة كي نستطيع التعامل مع هذه التغييرات؟
٣. نستخلص مع المشاركين(ات) بعض مهارات الحياة الأساسية (حلّ النزاعات - إتخاذ القرارات - الرفض وتوكيد الذات - التعبير عن المشاعر - التعامل مع مشاعر الغضب - التكيف مع الضغط النفسي).
٤. نطلب من المشاركين(ات) أن يقوموا برسم فردي من وحي الموضوع، باستخدام الألوان المائية والتعبير الحرّ.

## رسائل أساسية



(للتمرين الأول والتمرين الثاني)

- هناك تغييرات كثيرة تحصل في حياتنا ومعظمها إيجابي لأننا نكبر وننمو فتزيد قدراتنا على التفكير والتحليل، ويزيد طموحنا ونفكر بالمستقبل، كما تزيد قدرتنا على القيام بنشاطات وممارسة الهوايات، ويصبح لدينا القدرة على المشاركة بشكل أكبر في الكثير من الأمور.
- إنّ التغيير الذي نمّرّ به قد يشكّل ضغطاً أحياناً بسبب نظرة بعض الناس لهذا التغيير، مع ذلك، نحن نستطيع أن نجتاز الضغط إذا تذكّرنا أن هناك أشياء نستطيع أن نقوم بها لنساعد أنفسنا وإذا تذكّرنا ان لدينا صفات جميلة وإذا طلبنا مساعدة الأشخاص الذين نثق بهم.
- تتغيّر المشاعر أيضاً كلما كبرنا، ويصبح لدينا انجذاب أكثر لبعض الأشخاص ونشعر بالإعجاب، وهذا شعور طبيعي يمرّ به كل الناس. من حقنا أن نشعر بما نشعر به، وان يكون لنا خصوصية.

## التمرين الثالث

## نفكر بالفروقات بين الفتى والفتاة ونتذكر الحق بعدم التمييز!

أن يطوّر اليافعون(ات) فهمهم للفروقات الجندريّة وقدرتهم على التفكير بطرق للحدّ من التمييز.  
٦٠ دقيقة  
أوراق اللوح القلاب – أقلام حبر عريضة  
عمل مجموعات وعرض – نقاش

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

## الخطوات

١. نوّز المشاركين(ات) على مجموعات صغيرة، ونطلب من المشاركين(ات) في المجموعات أن يتذكّروا ما تمّ التأمل به بشكلٍ فردي، وما تمّت مناقشته في التمرين السابق، وأن يضعوا لائحة بما يتغيّر في حياة الفتاة ولائحة لما يتغيّر في حياة الفتى.
٢. تعرض المجموعات عملها. نناقش النقاط المشتركة لدى الفتى والفتاة كما نناقش الفروقات بينهما ونسأل ما سبب هذا الفرق، ونوضح أهميّة التنشئة الاجتماعيّة وأثرها على أدوارنا كفتيات وفتيان وعلى نظرتنا للأخر وتوقّعاتنا منه.
٣. نطلب من المجموعات التفكير في طرق للحدّ من التمييز بين الفتى والفتاة في الأمور التي يرون أنها ليست عادلة، وأن يضعوا لائحة بها.
٤. تعرض المجموعات عملها، ونلخّص الرسائل الأساسيّة.

## رسائل أساسية



أحياناً يقوم الناس بالتمييز بين الصبيان والبنات بما هو مسموح وممنوع. نحن نعرف بأن لنا الحقّ بعدم التمييز لأيّ سبب كان، وإذا أردنا أن نحدث تغييراً في ذلك، علينا أن نكون صبورين وندافع دائماً عن هذا الحقّ ونعمل لأجل إحقاقه بمساعدة الأشخاص الكبار الذين يؤمنون بهذا الحقّ.

## التمرين الرابع

# ما يشغل بالنا قبل والآن وفي المستقبل

أن يتأمل اليافعون(ات) في المشكلات وكيفية تأثيرها في صحتهم النفسية.  
أن يعزز اليافعون(ات) قدرتهم على التفكير في كيفية التعامل مع المشكلات.  
٦٠ دقيقة  
أوراق - أقلام  
تأمل فردي - نقاش - عمل مجموعات - لعب أدوار

### هدف التمرين

### المدة

### الأدوات

### التقنيات

## الخطوات

1. نوضح من البداية أنّ التمرين هو تمرين فردي، فلن تتم مشاركة المعلومات مع الآخرين، بل سيتمّ النقاش لاحقاً بشكل عام. ثمّ نطلب من كل مشارك ومشاركة أن يكتبوا المواقف والأمر التي شغلت بالهم خلال الأسبوعين الأخيرين أو الأسابيع الثلاثة الأخيرة: «فكّروا بالمواقف المختلفة التي عشتوها خلال الأسبوعين الأخيرين أو الأسابيع الثلاثة الأخيرة وفي الأمور التي كانت تشغل بالكم، ودوّنوها باختصار على شكل رؤوس أقلام. قد تختلف طبيعة المواقف والإنشغالات (كيف ننظر لذاتنا أو لقدراتنا، تغييرات في المشاعر، إنزعاج من شيء ما، توتر في علاقتنا مع العائلة أو المدرسة أو الرفاق، موقف مزعج يتطلّب أن نأخذ قراراً بشأنه...)».
2. بعد إنهاء الخطوة 1، نطلب منهم أن يتذكّروا أنفسهم كيف كانوا قبل سنة من الآن، وأن يسألوا أنفسهم بعض الأسئلة عن السنة الماضية، والمواقف التي كانوا يواجهونها، والأمور التي كانت تشغل بالهم، وأن يتذكّروا كم كانت مهمّة في حينها، ثمّ أن يدوّنوها على شكل رؤوس أقلام:
  - «والآن ارجعوا بالذاكرة العام الفائت، وتذكّروا أنفسكم.
  - ما كانت أهمّ المواقف التي اختبرتموها آنذاك، وما كانت الأمور التي كانت تشغل بالكم؟
  - ماذا تتذكرون منها؟
  - على أي درجة من الأهمية تبدو لكم اليوم؟»
3. نطلب من المشاركين(ات) ان يفكّروا في السنة المقبلة وفي المواقف والأمور التي من المحتمل أن يواجهونها، وكذلك في الإنجازات التي قد يكونوا حققوها، ثمّ أن يدوّنوها على شكل رؤوس أقلام:
  - «والآن تخيلوا أنفسكم بعد سنة من الآن.
  - ماذا تكونون قد أنجزتم؟
  - كيف يمكن أن تكون حياتكم؟
  - ما هو نوع المواقف والأمور التي قد تختبرونها في تلك المرحلة من حياتكم؟»
4. نستخدم هذه الخطوات الثلاث كنقطة انطلاق للمناقشة حول المشكلات والمواقف الصعبة والأمور التي تشغل بال اليافعين(ات): ما هو المهم منها، وما هو أقل أهمية، وأي منها قد يؤثر في الصحة النفسية:
  - برأيكم ما هي الأمور المهمة وما هي الأمور الأقل أهمية؟ تتشارك بأمثلة مما تأملنا به في التمرين الفردي لكن بشكل عام دون أن نخبر تفاصيل حياتنا الخاصّة.
  - أي موقف من المواقف الحالية التي تشغل بالكم سوف تتذكرونها بعد سنة؟
  - ما هو تأثير هذه الأمور والمواقف على صحتنا النفسية (مشاعرنا ونظرتنا تجاه أنفسنا...) وما هو تأثيرها على حياتنا الاجتماعيّة (العلاقات مع الرفاق والأهل - النشاطات التي نمارسها عادة...)?
  - ما هي مهارات الحياة الأساسيّة التي يمكن أن تساعدنا على حلّ المشكلات؟ أي ما هي الأمور المختلفة التي يمكن ان نطورها أو نتعلّمها ونطبّقها ونمارسها كي نحلّ مشكلاتنا وكي نتعامل مع المواقف الصعبة ونخفّف من أثرها على حياتنا؟
5. نوزّع المشاركين(ات) على مجموعات، ونطلب من المشاركين(ات) في كلّ مجموعة أن يختاروا مشكلة أو موقفاً صعباً يهتمهم ويواجه اليافعين واليافعات عادة، وأن يحضّروا لعب أدوار لعرض الموقف.

٦. تعرض كل مجموعة مشهدها، ويقوم المشاركون والمشاركات في المجموعات الباقية بالتدخل، أي يطلب احدهم إعادة لعب المشهد من جديد، ويلعب دور الشخص الذي لديه مشكلة أو الذي يواجه موقفاً صعباً، لكي يحاول طريقة جديدة في حل الموقف. (على طريقة مسرح المنتدى - من تقنيات مسرح المقموعين لأغوستو بوال).
٧. نسأل المشاركين(ات) الذين يشاهدون المشهد ويتفاعلون معه عن طريق التدخل لحله: هل تشعرين بأن الحل المقترح منطقي؟ هل يمكنه ان يوصلنا الى نتيجة؟ نستمع الى الإجابات، نناقش ونلخص نقاط التعلم الأساسية ومهارات الحياة التي تم استخدامها.

## رسائل أساسية



- يمر كل شخص وفي كل مرحلة من حياته بمواقف وظروف مختلفة، وأحياناً تكون المواقف صعبة وتشكل ضغطاً. تختلف طريقة تأثرنا بهذه المواقف الضاغطة ونظرتنا لها. هناك دائماً طرق مختلفة للعمل على فهم المشكلات وحلها والتعامل مع المواقف الصعبة. من المهم أن نفهم مشاعرنا عند الظروف الصعبة وأن نعمل على حلها أو نطلب المساعدة على حلها.
- هناك مهارات مختلفة يمكن ان نتعلمها أو نطورها، وهي تساعدنا على مواجهة الصعوبات وتخطيها، منها مهارات التواصل بشكل فعال، ومهارات حل المشكلات والتعامل مع الضغوطات، ومهارات اتخاذ القرارات ومهارة الحزم وتوكيد الذات.

## للميسرة

- من المهم ألا يعلم المشاركون(ات) ما تنطوي عليه خطوات التمرين كلها منذ البداية. نتدرج بتقديم الخطوات لكي نسمح للمشاركين والمشاركات بأن يختبروا المسار تدريجياً.
- من المهم التأكيد على كون المشكلات مهمة طالما أنها تسبب ازعاجاً لصاحبها. نتجنب الإشارة الى مشكلة ما باعتبارها غير مهمة ان كانت تشكل معاناة بالنسبة لصاحبها.

## التمرين الخامس أتعرّف إلى المشاعر

أن يعزز اليافعون(ات) قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم.  
أن يعزز اليافعون(ات) قدرتهم على فهم المشاعر والتعاطف مع الآخرين.  
٣. دقيقة  
قصائد ورق كتب عليها مشاعر مختلفة - وعاء  
تعبير درامي

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

### الخطوات

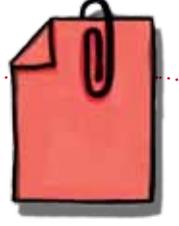
١. نشرح للمشاركين والمشاركات بأنه سوف يقوم كل واحد بدوره بسحب ورقة من الوعاء كتب عليها شعور معيّن، وبأنه سوف يقوم بتجسيد الشعور بدون كلام لكي يستنتج المشاركون(ات) ما هو هذا الشعور.
٢. نطلب منهم ألا يستعجلوا في تسمية الشعور، فالهدف ليس الربح بل تعزيز قدرتنا على التعبير عن مشاعرنا وقدرتنا على فهم مشاعر الآخرين.
٣. نوضّح بأنه من المهمّ ألا نصطنع الشعور بالحركات الخارجيّة، بل أن نبحث في داخلنا كيف يمكن أن يكون هذا الشعور فعلاً، وتلقائياً وبشكل طبيعي سيظهر ذلك الشعور على تعابير وجهنا، ويدفعنا لأخذ وضعية جسديّة أو حركة مناسبة.
٤. نشجّع جميع المشاركين والمشاركات للقيام بالتمرين، ولكن لا نرغم أحداً. يمكن تكرار الشعور عينه أكثر من مرة.
٥. بعد إنهاء التمرين، نسأل: كيف تشعرون الآن؟ هل كان من الصعب التعبير عن بعض المشاعر؟ كيف تطوّر قدرتنا على التعبير عن المشاعر؟ بماذا يساعدنا التعبير عن المشاعر؟ نستمتع الى الإجابات ونلخص نقاط التعلّم الأساسيّة.

### خيارات إضافية:

يمكن أن نقوم بالتمرين بشكل جماعي. نطلب من المشاركين(ات) أن يمشوا في أرجاء الغرفة ويستمعوا الى المشاعر التي سنقولها تباعاً. كلّمنا ذكرنا شعوراً معيّنًا، على كلّ المشاركين(ات) أن يجسّدوا الشعور وهم يمشون. نطلب العودة الى المشية الطبيعيّة والشعور العادي بعد التعبير عن كلّ شعور، ونعطي بعض الوقت قبل الانتقال الى شعور جديد. ذلك يتطلب تحضير جوّ من التركيز والجدية، وأن يلزم المشاركون الهدوء والصمت خلال التمرين. نساعدهم على ذلك من خلال الإرشادات المتكرّرة.

## رسائل أساسية

- تختلف قدرتنا على التعبير من وقت الى آخر ومع شخصٍ وآخر. يمكننا أن تطوّر قدرتنا على التعبير عن مشاعرنا.
- التعبير عن المشاعر يشعّرنا بالراحة ويجعل الآخرين يفهمونا ويتعاطفون معنا.
- من حقنا أن نعبر عن مشاعرنا وليس فقط عن رأينا.
- يمكننا أن نستمتع الى مشاعرنا ونفهمها لكي نستطيع التعامل معها أو التعبير عنها للآخرين.



## لائحة بالمشاعر المحتملة

- |             |              |
|-------------|--------------|
| • ذنب       | • خوف        |
| • فخر       | • ذعر        |
| • لا مبالاة | • حبّ        |
| • ندم       | • فرح        |
| • قلق       | • تفاؤل      |
| • توتر      | • كره        |
| • انزعاج    | • غضب        |
| • حنين      | • قرف        |
| • رغبة      | • ذلّ        |
| • غيرة      | • حزن        |
| • حسد       | • احباط      |
| • عزلة      | • ضجر        |
| • غيرة      | • خجل (حياء) |

ملاحظة: هناك بعض المشاعر التي قد تبدو متشابهة في المعنى، لكن هناك فرق في درجة الشعور مثلاً بين الخوف والذعر (الذعر هو درجة أقوى من الخوف). لذلك من المهم مساعدة المشاركين(ات) أثناء التمرين على اكتشاف التدرج والتمييز بين المشاعر المتقاربة.

التمرين السادس

## أتعرّف إلى شخص مميّز وأشعر بالثقة!

أنظروا دليل أنشطة الأطفال، المحور الرابع، التمرين الثاني: أتعرّف الى شخص مميّز  
وأشعر بالثقة!، ص ٣٨



## التمرين السابع أنا أستطيع ...

أن يطوّر اليافعون(ات) قدرتهم على التعبير عن ثقتهم بأنفسهم من خلال التأمل بنقاط القوة لديهم وتقديرها.  
أن يطوّر اليافعون(ات) قدرتهم على إدراك نقاط الضعف ورغبتهم في تطوير مهاراتهم.  
٣-٤٥ دقيقة  
كرة  
لعبة - مشاركات



### الخطوات

١. نطلب من المشاركين(ات) الوقوف في دائرة ونرمي الكرة الى أحدهم فيبدأ بالقول: "أنا فلان/فلانة، وأنا أستطيع أن ..."، ثم يرمي المشارك(ة) الكرة التي يمسك بها الى مشارك(ة) آخر(ى)، وهكذا دواليك الى أن يشارك الجميع عدّة مرّات.
٢. نعيد الكرة باستخدام عبارة جديدة: "أنا فلان/ فلانة، وأنا أجد صعوبة في ..."
٣. نعيد الكرة باستخدام عبارة جديدة: "أنا فلان/ فلانة، وأنا أريد أن اطوّر قدرتي على ..."
٤. ٤- بعد الإنتهاء، نعود للجلوس، ونقوم بإفساح المجال للتعبير عن المشاعر التي رافقت تنفيذ التمرين من خلال الأسئلة الآتية:
  - ما كان شعوركم خلال التمرين؟ وما هو شعوركم الآن؟
  - هل تتذكرون دائماً هذه الأمور الإيجابية التي تتمتعون بها؟
  - ما هي الأشياء التي تجعلنا نشعر بثقة بالنفس عادة؟
  - ما هي أهمية أن نعي النقاط التي نجد فيها صعوبة والنقاط التي نريد ان نطوّرها؟

### رسائل أساسية



- من المهمّ أن نتذكّر مهارتنا والأمور التي نستطيع فعلها، وأن نحافظ عليها ونطوّرها ونمارسها
- من المهمّ أن ندرك نقاط الضعف لدينا كي نعمل على تحسينها
- من حقنا أن نمو ونتعلّم أشياء جديدة ونتطوّر الى أقصى حدود. من حقنا أن نمارس نشاطات وان نعبر عن ذاتنا

### للميسر(ة)

- بإمكاننا البدء بأنفسنا كميسرين، وبذلك نقدّم مثلاً على التمرين ونشجّع المشاركين(ات) على المضي بالتمرين.
- من المفترض أن يُظهر هذا التمرين بعض القدرات والمواهب لدى المشاركين(ات) ممّا يشعّرههم بالثقة بالنفس، لذلك من المهمّ أن نقوم بتشجيعهم على تذكّر أشياء مميّزة لديهم.

## التمرين الثامن

# صورة الجسد والتعبير عن الذات

### هدف التمرين

أن يعبر اليافعون(ات) عن ذواتهم وأن يطوِّروا نظرتهم الإيجابية لصورة الجسد

٩٠ دقيقة

### المدة

الأدوات

### التقنيات

قراءات تحضيرية

لغافة ورق (roll paper) فيها من الأمتار ما يكفي لرسم أجسام كل المشاركين(ات) - مواد الرسم والتلوين المائي - مواد الكولاج (مجلات - اوراق كريب ملوَّنة - كرتون ملوَّون - قماش...) - شريط لاصق ورقي - غراء - مقصّات - مواد مختلفة للتزيين (براق - خرز - شرائط ملوَّنة...) - تعبیر حركي - تعبیر فنيّ: رسم وكولاج - مشاركات صورة الجسد (دليل المعلومات، ص ٤٥)، العوامل المؤثرة على صورة الجسد وتقدير الذات لدى الأطفال (دليل المعلومات، ص ٤٥)

## الخطوات

١. نطلب من كلّ مشاركين/مشاركتين أن يقفا سوياً، ونعطي كلّ مشارك(ة) قطعة من لغافة الورق تساوي حجمه تقريباً. ونطلب أن يختار كلّ مشارك(ة) لون القلم الذي يحبّ أن يرسم نفسه به.
٢. نطلب من واحد أن يستلقي على الأرض على قطعة الورق خاصّته، ونطلب من زميله/زميلته أن يساعده ويقوم برسم حدود جسمه على الورقة باللون الذي اختاره. ثمّ نقلب الأدوار، فالذي كان يساعد في الرسم يستلقي الآن على ورقته، والذي كان مستلقياً ينهض ويساعد زميله/زميلته برسم حدود جسمه باللون الذي اختاره.
٣. بعد أن ينتهي كلّ اثنين من مساعدة بعضهما، يأخذ كلّ واحد رسم جسمه ويكتب اسمه عليه ويعلّقه على الحائط.
٤. نطلب من كلّ مشارك(ة) أن يأخذ اللون الذي يريده، والمواد التي يريدها، ويبدأ بصنع الشعر، وتفاصيل الوجه، واللباس وتزيين رسمه كما يشاء، على طريقة التلوين أو الكولاج أو المزج بين الطريقتين. نشدّد على حرية التعبير والإختيار، وعلى احترام الاختيارات المختلفة.
٥. بعد الإنتهاء من هذه الخطوة، نطلب منهم إضافة ما يشاؤون من تفاصيل مثل الأكسسوارات (حقيبة يد، كرة قدم، كتاب...) أو رسم خلفيّة (منظر طبيعي، تعبيرات مجرّدة...) و أن يكتبوا كلمات تعبّر عن هوياتهم ومواهبهم وأشخاص يحبّونهم إذا أرادوا ذلك.
٦. نجلس في دائرة، ونسأل جميع المشاركين(ات) كلّ واحد بدوره:
  - كيف تشعرون الآن؟
  - وماذا تحبّون في رسمكم؟ بماذا يشبهكم هذا الرسم؟
  - ما الذي أعجبكم في ما رسمه الآخرون عن أنفسهم؟
٧. نختم بتلخيص الرسائل الأساسية.

## رسائل أساسية

- نعبر بطرق مختلفة عن أنفسنا، ويسمى ذلك التعبير عن هويتنا. هويّة كلّ إنسان تشمل كلّ ما يكونه من أفكار(قيم، معتقدات) ومشاعر، والأمور التي يقوم بها والأمور التي يفضّلها، وشكله وجنسه، وطريقة نظرته إلى شكله وقدراته. كذلك ما ينتمي إليه الفرد مثل الانتماء الى مجموعة معيّنة، ثقافة معيّنة... وتشمل أيضاً ما نقوم به من أدوار في الحياة، وما نمارسه من مهنة أو نشاطات.
- صورتنا عن جسدنا هي جزء من صورتنا عن ذاتنا، وهي تعبّر عن جزء من هويتنا.
- من المهمّ أن نتذكّر دائماً أن هناك أمور كثيرة تجعلنا فريدين، منها شكلنا. ومن المهمّ أن نقدر كلّ الأمور الإيجابية بحياتنا من قدرات وفرص وأشخاص داعمين وأن نحافظ عليها ونطوّرها.

## التمرين التاسع

# توكيد الذات

أن يطور اليافعون(ات) وعيهم لأهميّة وفائدة مهارة توكيد الذات.  
٤٥ - ٦٠ دقيقة  
نسخ من ورقة العمل رقم ١١ - نسخ من ورقة العمل رقم ١٢ - أقلام  
إختبار(تقييم) ذاتي - عمل مجموعات - تأمل ومشاركة جماعيّة

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

### الخطوات

١. نختار طريقة من الطريقتين:  
  - الطريقة الأولى: نوّزُ ورقة العمل رقم ١١ على المشاركين(ات) (مقياس توكيد الذات<sup>١</sup>)، ونطلب من كلّ مشارك(ة) أن يملأ ورقته بشكل فردي، ويتأمل ويقيم قدرته على توكيد الذات.
  - الطريقة الثانية: نقرأ وناقش الأسئلة الموجودة ضمن المقياس مع المجموعة الكبيرة (حسب حجم المجموعة).
  - نعلمهم أنه ليست هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، فالمهمّ هو أن يفكر المشاركون(ات) بالمواقف التي قد تواجههم والتي تتطلب أن يعبروا بصراحة عن أفكارهم ومشاعرهم وخياراتهم، دون أن يجرحوا الآخرين ودون أن يشعروا بالذنب.
٢. نوّزُ المشاركون(ات) ضمن مجموعات صغيرة ونوزّع عليهم ورقة العمل رقم ١٢ (الحقوق المرتبطة بتوكيد الذات). نطلب من كلّ مجموعة أن تفكر في أمثلة عن هذه الحقوق وان تشاركها ضمن المجموعة.
٣. بعد إنهاء تنفيذ الخطوات ١ و ٢، نسأل المشاركون(ات) عما تعلّموه من هذا التمرين، ونشجّعهم على مناقشة المواقف التي قد يرغبون بالتحدث عنها. نوّكّد على أهميّة احترام تجارب غيرهم من المشاركين(ات) إذ أنه من المحتمل أن تتم مناقشة تجارب محرّجة في حال رغب أحد المشاركون(ات) بذلك.

### رسائل أساسية



من حقنا أن نعبر عن آرائنا ومشاعرنا بطريقة ترضينا ولا تؤذي الآخرين، ومن واجبنا أن نحترم حق الآخرين في التعبير عن آرائهم ومشاعرهم.

### للميسرة

في حال القيام بالتمرين بشكل فردي، كلما كان مجموع إجابات المشارك(ة) متديناً، كلما كانت لديه قدرة أفضل على توكيد الذات. وعلى الرغم من ذلك، فإن هذ المقياس هو أداة فقط، والهدف من التمرين ليس تقييم مهارة توكيد الذات لدى كلّ مشارك(ة) بل هو بحث عن مدى قدرتهم على التعبير عن أنفسهم وآرائهم، ورفض السلوكيات التي تسيء إليهم، فضلاً عن رفض ومواجهة الضغط السلبي للأقران (negative peer pressure). نذكر: ليست هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة.

1. From the book *The Assertive Option: Your Rights and Responsibilities* (pp. 80-81) by P. Jakubowski and A.J. Lange, 1978, Champaign, IL: Research Press.

التمرين التاسع

توكيد الذات



ورقة العمل رقم ١١

مقياس توكيد الذات

أملأ المقياس وأضع إشارة x تحت الإجابة التي تنطبق عليّ.

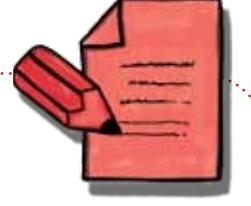
الجملة	كل الوقت	معظم الوقت	أحياناً	أبدأ
هل تواجه أصدقاءك وتخبرهم عندما تكون منزعجاً منهم؟				
عندما يطلب منك شخص تحبه أن تفعل شيئاً لا تحبه ولا تجده ملائماً، هل تعتذر عن القيام بذلك؟				
عندما يمدحك أحد، هل تعرف ماذا تقول؟				
هل تخبر أهلك أو أحد الكبار عندما تكون منزعجاً مما يحدث في حياتك؟				
هل تتكلم وتعبّر عن أفكارك وتطرح أسئلة عن الأمور التي لا تعرفها؟				
هل يمكنك تجنّب أن يدفعك أصدقاؤك إلى فعل أمور لا تجدها جيدة؟				
هل تعترف بإفتراف الأخطاء؟				
هل تعتذر عندما تفعل شيئاً سيئاً؟				
هل تطلب خدمة من صديق(ة)؟				
عندما لا تريد إعاره شيء لصديق(ة)، هل يمكنك الرفض؟				
إن كان أصدقاؤك يقولون شيئاً لا تتفق معهم عليه، هل تقول أنك لا توافق؟				
إن رأيت أحداً يسيء إلى شخص أصغر منه سناً، هل تحاول المساعدة؟				
هل تشعر بالثقة في التعبير عما تفكر به؟				
عندما لا تكون واثقاً بشأن أمر ما، هل تحاول السؤال عنه؟				
هل تستطيع أن تطلب النصيحة من رفيقك (رفيقتك)؟				

المجموع: .....

أضع علامة لكل سؤال حسب ما يلي: كل الوقت = ١، معظم الوقت = ٢، أحياناً = ٣، أبدأ = ٤. أجمع العلامات وأكتب المجموع. كلما كان المجموع بين ٣٠ و١٥ كلما كانت لدي قدرة جيّدة على توكيد الذات، وكلّما زاد المجموع عن ذلك فهذا يعني أنه من المهم أن أطوّر قدرتي على توكيد الذات لكي أشعر بالرضى.

التمرين التاسع

## توكيد الذات



### ورقة العمل رقم ١٢

#### توكيد الذات والحقوق

نفكر بأمثلة لها علاقة بكل حق من هذه الحقوق انطلاقاً من حياتنا وتجاربنا ونشاركها مع المجموعة

#### الحقوق المرتبطة بتوكيد الذات:

- من حقّي أن أتصرف بطريقة تعزز من إحترامي لنفسي وكرامتي، طالما أنني لا أسيء الى حقوق الآخرين بتصرفاتي
- من حقّي أن أعامل بإحترام
- من حقّي أن أقول "لا" دون الشعور بالذنب
- من حقّي أن أشعر وأن أعبر عن مشاعري
- من حقّي أن آخذ الوقت الضروري لكي أهدأ وأفكر قبل اتخاذ أي قرار
- من حقّي أن أعبر رأيي
- من حقّي أن أسأل عما أريد
- من حقّي أن أفعل أقل مما أفعله عادةً إن كنت مرهقاً
- من حقّي أن أطلب المعلومات
- من حقّي أن أفترف أخطاء عن غير قصد
- من حقّي أن أشعر بشكل جيد تجاه نفسي

## التمرين العاشر

# طرق مختلفة للتعبير - إعادة صياغة من أجل توكيد الذات

**هدف التمرين** أن يعزّز اليافعون(ات) قدرتهم على التمييز بين أنماط التواصل المختلفة. أن يعزّز اليافعون(ات) قدرتهم على صياغة الإجابات من أجل توكيد الذات بشكل عام، والتعامل مع الضغط السلبي للأقران والتنمير بشكل خاص.

٤٥-٦٠ دقيقة

لوح

سؤال (محفّز) مطلق للعمل - مسابقة - لعب أدوار

المدة

الأدوات

التقنيات

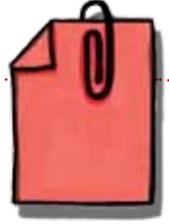
## الخطوات

١. نبدأ بسؤال للمجموعة: « ما الذي يمنعنا من أن نقول رأينا أو نعبر عن مشاعرنا بصراحة؟ ما هي مخاوفنا؟»
٢. نكتب الإجابات على اللوح ونعلم المشاركين بأن هناك طرقاً مختلفة للتعبير عما نريد أن نقوله وصياغته دون أن نخرج الآخر أو نجرحه ودون ان نشعر نحن بالحرَج أو بالذنب.
٣. نوزّع المشاركين(ات) على مجموعات صغيرة، ونكتب ثلاث عبارات على اللوح: المهاجمة - الخنوع وانسحاب/ التنازل - توكيد الذات/ الحزم.
٤. نشرح للمجموعات بأننا سوف نعرض عليهم عدّة مواقف قد يمرّ بها اليافعون(ات) في مثل سنّهم (أنظروا لائحة المواقف)، وبأنهم سوف يحدّدون إذا كانت طريقة التواصل أو التصرف في هذا الموقف تظهر المهاجمة أو الخنوع وانسحاب/ التنازل أو توكيد الذات/ الحزم. تتنافس المجموعات للإجابة بأسرع ما يمكن. عند تحديد الجواب تضرب المجموعة على الطاولة لتأخذ حقّ الإجابة. إذا كانت الإجابة صحيحة تحصل المجموعة على علامة، إذا كانت الإجابة خاطئة نسأل مجموعة أخرى عند سماع أية إجابة نسأل لماذا تمّ اختيار تلك الإجابة لتتأكد من فهم الموقف، ونصوّب عند الضرورة.
٥. نجمع العلامات لكلّ مجموعة ونعلن المجموعة الفائزة.
٦. نطلب من كلّ مجموعة أن تختار موقفًا صغيرًا يواجهه اليافعون(ات) عادةً، وأن تصيغ الجواب على الموقف عينه بثلاث طرق مختلفة (مهاجمة - خنوع وانسحاب/ تنازل - توكيد الذات/ حزم). تقدّم المجموعة الموقف عينه ٣ مرات على طريقة لعب الأدوار. نعطي لكلّ مجموعة ١٠ دقائق للتحضير و٥ دقائق للعرض.
٧. تعرض كلّ مجموعة عملها وناقش مع المجموعات الباقية طريقة صياغة العبارات في حالة توكيد الذات/ الحزم، ونقيّم إذا كانت مناسبة.
٨. بعد انتهاء المجموعات لعروضها، نناقش مسألتني الضغط السلبي للأقران والتنمير انطلاقاً مما تقدّم، ونسأل المشاركين(ات) عن اقتراحات إضافية للتعامل مع هاتين المسألتين؟ ندوّن اقتراحات المشاركين(ات) على اللوح وناقش فعاليتها، ثمّ نختم بسؤال: ما الجديد الذي تعلّمه كل منكم اليوم؟ نستمع الى الإجابات ونختم بتلخيص الرسائل الأساسية.

## رسائل أساسية



- ليس من الضروري أن نشبه رفاقنا في كلّ شيء، وأن نتصرّف مثلهم ونقلّدهم كي نكون محبوبين أو كي نحافظ على صداقتهم. هناك طرق تجعلنا نحافظ على الأصدقاء دون أن نتأثر بكلّ شيء يفعلونه، ومنها التعبير عن الرأي والمشاعر بحزم وباحترام.
- إنّ مضايقة الآخرين بسبب اختلاف طريقة حياتهم أو اختلاف رأيهم أو لأي سبب كان، يعني أننا لا نحترمهم ونميّزهم عنّا، وذلك قد يؤدي إلى الأذى أو توليد المشاعر السلبية لديهم. من المهمّ أن نضع أنفسنا مكان الآخرين ونسأل أنفسنا «كيف يشعرون؟»، لأن ذلك يساعدنا على فهمهم واحترام مشاعرهم وطريقة حياتهم.
- كلّ شخص لديه اهتمامات وقدرات مختلفة وهذا ما يجعل منه شخصاً فريداً، لذلك من المهمّ أن نتذكّر دائماً أن لجميع الناس الحقّ بعدم التمييز، وأنه من واجبنا احترام حقوق الآخرين، كما يحترمون هم حقوقنا.



### لائحة المواقف (خطوة ٤)

١. طارق ينزعج من سحر لأنها كانت ترافقه الى عيد ميلاد صديقهم، وتحدّثت مع شاب آخر أثناء الحلفة. طارق يقول لسحر: لقد رأيتك تكلمينه. كيف تجرؤين؟ (هجوم)
  ٢. شادي يطلب من حنان أن ترافقه في نزهة وهي لا ترغب بذلك. حنان تجيب: حسناً (خنوع وانسحاب/تنازل)
  ٣. منال متضايقه من صديقتها مهى لأنها سخرت من طريقة لبسها أمام صديقة أخرى. منال تقول: مهى، أنا منزعجة لأنك كنت تسخرين مني (توكيد للذات/حزم)
  ٤. كريم متضايق من صديقه سعيد لأنه قال له بأنه معقّد ويدرس كثيراً. كريم يقول: أنت اجذب! سوف أنشر أخباراً عنك أينما كان! (هجوم)
  ٥. هادي يقول لزميله في المدرسة أحمد: لماذا لا تحبّ مشاهدة قرة القدم كما يفعل الجميع؟ ما هي مشكلتك؟، احمد يجيب: كلّ شخص يختلف عن الآخر أنا أحب القراءة والموسيقى (توكيد للذات/حزم)
  ٦. شخصان يريدان ممارسة الجنس، لكن ليس معهم وافي، احدهما يقول: أنا أريد أن نمارس الجنس لكن فقط إذا استعملنا وافي. أنا أعلم من أين نحضره. (توكيد للذات/حزم)
  ٧. جهاد يعرض على صديقه سامر أن يجرب التدخين معه، سامر لا يريد، لكنّه يقبل كي لا يقال عنه جبان! (خنوع وانسحاب/تنازل)
  ٨. رامي وخلييل يشعران بالإعجاب تجاه الفتاة عينها. هدّد رامي خلييل بأنه سيلقنه درساً إذا رآه يتكلّم معها. توقّف خلييل عن التكلّم مع الفتاة خوفاً من تهديدات رامي (خنوع وانسحاب/تنازل)
- ملاحظة هامة: يمكن حذف او إضافة مواقف مختلفة حسب الإطار الثقافي وحسب المجموعة عينها (قدراتها - تجاربها - معارفها)

التمرين الحادي عشر:

## شبكة العلاقات الداعمة

**هدف التمرين** أن يتمكّن اليافعون(ات) من التأمل بشبكة علاقاتهم. أن يحدّد اليافعون(ات) الأشخاص الذين يستطيعون تقديم المساعدة لهم، وتحديد صفاتهم التي تجعلهم أشخاصاً داعمين

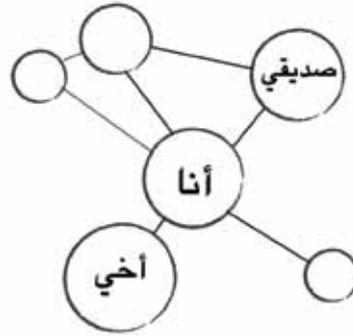
**المدة** ٣٠ دقيقة

**الأدوات** اوراق - اقلام - اقلام تلوين

**التقنيات** تأمل فردي كتابي - مشاركة ونقاش

### الخطوات

١. نطلب من كلّ مشارك ومشاركة ان يرسموا شبكة العلاقات الخاصّة بهم.
٢. نشرح: أرسّم نفسي في الوسط وأرسم دوائر مختلفة حولي. دوائر صغيرة ودوائر اكبر. دوائر قريبة ودوائر أبعد. نكتب أسماء الأشخاص في الدوائر. يمثّل حجم ومسافة كلّ دائرة درجة قرب الشخص منّي ودرجة تأثيره أو أهميته في حياتي. أضع أسهمًا لأربط بين الأشخاص القريبين منّي وبين أشخاص آخرين من شبكة علاقتي الخاصّة لأوضح علاقتهم ببعضهم البعض. يمكننا أن نستخدم ألواننا المفضّلة لنكتب أسماء الأشخاص المفضّلين (نقدّم مثلاً على اللوح).



٣. نطلب من المشاركين أن يكتبوا صفات هؤلاء الأشخاص التي تشجّعهم على أن يثقوا بهم وأن يتكلّموا معهم عن الأمور التي تخصّهم (مشاعرهم، أسئلتهم، همومهم ومشاكلهم) وأن يطلبوا النصح منهم.
٤. بعد الإنتهاء من التأمل والتعبير الفردي، نجلس مع المجموعة وندير النقاش حول الأسئلة الآتية:
  - ما هي أهمّ الصفات التي تشجّعنا على طلب المساعدة من الآخرين؟
  - ما الذي نتوقّعه منهم؟
  - هل تستطيعون أن تطرحوا على هؤلاء الأشخاص أسئلة عن الأمور الجنسيّة وعن مواضيع تكلمنا عنها في لقاءات سابقة؟
  - هل تتحلّون انتم ببعض هذه الصفات؟ هل تشعرون أنكم قادرون على تقديم الدعم للآخرين (الأطفال واليافعين(ات))؟
٥. نلخص الأفكار الأساسية ونكتبها على اللوح.

### رسائل أساسية

- هناك أشخاص قريبين منا يمكننا أن نثق بهم وهم يستطيعون مساعدتنا. من حقنا أن نطلب المساعدة من هؤلاء الأشخاص كلّما شعرنا بالحاجة لذلك.
- من المهمّ أن نحافظ على علاقة جيّدة مع الأشخاص الذين يمكنهم ان يدعمونا وان نعزّز الحوار بيننا.
- يمكننا أن نطوّر فينا صفات شبيهة بالصفات التي نجدها عند الأشخاص الداعمين، فنكون بدورنا داعمين للآخرين.

## التمرين الثاني عشر

## المراكز والخدمات الصديقة لليافعين(ات)

## هدف التمرين

أن يتمكن اليافعون(ات) من تحديد مواصفات المراكز وخصائص الخدمات الصديقة لليافعين(ات).  
أن يؤكد اليافعون(ات) حقهم بطلب المساعدة والحصول على الخدمات وأن يتشجعوا على طلب الخدمات والبحث عن المعلومات لدى مصادر موثوقة.

## المدة

٤٥ - ٩٠ دقيقة (حسب طريقة تنفيذ الخطوة ٥)

## الأدوات

لوح - أوراق اللوح القلاب - أقلام حبر عريضة - (حسب طريقة تنفيذ الخطوة ٥: كرتون ملون - غراء - مواد تلوين - مقصات - كرتون صلب - شفرات القص (نساعدهم على استخدامها كي لا يجرحوا أنفسهم))

## التقنيات

عمل مجموعات وعرض - (تعبير فني) - نقاش

## قراءات تحضيرية

الخدمات الصديقة للأطفال واليافعين(ات) (دليل المعلومات، ص ١٦)

## الخطوات

١. نوزع المشاركين(ات) ضمن مجموعات صغيرة، ونطلب منهم أن يأخذوا وقتهم للتفكير بما هي المراكز والمصادر المحتملة التي يمكنهم أن يقصدونها عندما يحتاجون إلى المساعدة بشأن كافة جوانب صحتهم الجنسية والإنجابية (الجسدية والنفسية والاجتماعية).
٢. نذكرهم بكافة المواضيع التي تم تناولها خلال الجلسات السابقة بشأن الصحة الجنسية والإنجابية لكي يتمكنوا من التفكير بأوسع دائرة ممكنة من مصادر الخدمات (المعلومات - التثقيف - الإرشاد - تعلم مهارات جديدة - رعاية طبية وفحوصات).
٣. نطلب منهم كتابة لائحة بأسماء هذه المصادر والموارد، وأن يكتبوا أمام كل واحد من هذه المصادر والموارد التي تشجعهم لكي يلجأوا إلى ذلك المصدر/المورد، ثم أن يضعوا في خانة مقابلة ما هي المعوقات/العقبات التي تمنعهم من أن يقصدوا ذلك المصدر/المورد.
٤. تعرض المجموعات عملها، نناقش ونقوم بتلخيص النتائج الأساسية.
٥. نطلب من المجموعات أن يضعوا لائحة بمواصفات المراكز الصديقة لليافعين واليافاعات ولائحة أخرى بخصائص الخدمات الصديقة لليافعين(ات). يمكن أن يقوموا بتلك الخطوة على شكل رسم أو مخطط أو على شكل مجسم.
- كيف تتخيلون المركز؟ طريقة الاستقبال؟ التجهيزات؟ شكل الغرف والديكور؟
- كيف تتخيلون الخدمات؟ طريقة الأشخاص الذين يقدمونها، معاملتهم، طريقة إجابتهم عن الأسئلة؟
٦. تعرض المجموعات عملها.
٧. نسال: لماذا برأيكم للأطفال الحق في طلب المساعدة والحصول على الخدمات الصديقة (تثقيف، معلومات، فحوصات، إرشاد ونصائح - تعلم مهارات جديدة وتطوير المهارات) في ما يخص صحتهم بما فيها الصحة الجنسية والإنجابية؟ نناقش ونؤكد على الرسائل الأساسية.

**خيارات إضافية:** يمكن القيام بزيارة ميدانية مع اليافعين(ات) إلى أحد مراكز تقديم الخدمات الصديقة للأطفال واليافعين(ات) وذلك لتعريفهم إلى المركز وخدماته وإلى الموارد البشرية المتوفرة. يتطلب ذلك تحضيراً مسبقاً وتنسيقاً مع المركز ومع أهل الأطفال.

## رسائل أساسية



- المراكز الصديقة لليافعين(ات) هي المراكز التي تحترم حقوقهم وتساعدهم على التمتع بهذه الحقوق من خلال نوعية وجودة الخدمات التي تقدمها لهم وطريقة تقديمها.
- لليافعين(ات) الحق في الحياة (البقاء) والنمو إلى أقصى حدود. للأطفال الحق في الحماية من كل ما يهدد صحتهم وحياتهم وسعادتهم.
- لليافعين واليافاعات الحق في طلب المساعدة والحصول على الخدمات التي تتعلق بصحتهم بما في ذلك صحتهم الجنسية والإنجابية.

## للميسرة

- يمكننا أيضاً أن نحول التمرين إلى تمرين فردي حيث نطلب من كل مشارك(ة) التفكير بحياته وبيته ومحيطه ومدرسته، ورسم خارطة أو رسمة تحدد الأماكن والأشخاص حيث يمكنه الحصول على الخدمة/المعلومة.
- من المهم أن يتم استثمار نتائج عمل المجموعات لهذا التمرين. بإمكاننا أن نقوم بنقل خلاصة هذه النتائج إلى الأهل ومقدمي الخدمات أثناء جلسات العمل معهم حول موضوع تقديم المساعدة. سوف يستفيدون من ملاحظات الأطفال لكي يقيموا أداءهم ويطوروا مهاراتهم للإستجابة لحاجات الأطفال والإلتزام بمساعدتهم على التمتع بحقوقهم في الحصول على التربية والخدمات بشأن الصحة الجنسية والإنجابية

## التمرين الثالث عشر: ما أريد تغييره!

**هدف التمرين** أن يطوّر اليافعون(ات) الدافعية والثقة لديهم من أجل إحداث تغيير في حياتهم (مواقفهم وسلوكياتهم).

المدة ٣٠ - ٤٥ دقيقة

الأدوات نسخ من ورقة العمل رقم ١٣ - أقلام - لوح قلاب - أقلام حبر عريضة

التقنيات تأمل فردي كتابي - مشاركة - نقاش

### الخطوات

١. نوزّع على المشاركين(ات) ورقة العمل رقم ١٣ (أقوال حول العدالة والحركة الإجتماعية) ونطلب منهم ان يقرأوا أقوال بعض الناس الذين احدثوا تغييراً إيجابياً في حياتهم وحياة من حولهم، وأن يختار كل واحد وواحدة منهم إحدى المقولات التي تلهمهم وتعني لهم شيئاً ما.
٢. نطلب من كل مشارك ومشاركة أن يفكروا بالأسئلة الآتية ويكتبوها على شكل رؤوس أقلام:
  - ماذا يقصد الكاتب أو الكاتبة بهذا القول؟
  - ماذا يعني هذا القول لي شخصياً؟ بماذا يدكرني؟ ما علاقته بحياتي؟ لماذا اخترته؟
  - كيف يمكن ان أطبق هذا القول في حياتي؟ أعطي أمثلة!
٣. نعطي وقتاً كافياً للتأمل والتفكير، ثم نطلب من المشاركين(ات) أن يتشاركوا في المجموعة الأفكار التي قد يرغبون بمشاركتها، وأن يحتفظوا بالتفاصيل التي يرغبون بالإحتفاظ بها لأنفسهم.
٤. نقاش:
  - هل يستطيع اليافعون واليافعات أن يحدثوا تغييراً في قضايا تهتمهم؟
  - هل تعلمون أن إتفاقية حقوق الطفل كرست حق الأطفال واليافعين(ات) بالتجمّع وإنشاء الجمعيات (المجموعات)؟
  - إذا تذكّرنا المواضيع التي بحثناها خلال كل الجلسات الفائتة، ما هي القضية التي يفكر كل واحد منكم أن يغيّر فيها أو يعمل لأجلها ولو حتى بخطوات بسيطة لها علاقة بسلوكياته الشخصية؟
٥. نساعد المشاركين(ات) على تذكّر المواضيع وكتبتها على اللوح. نعطي وقتاً للتفكير. ثم نطلب من كل شخص أن يضع دائرة حول الموضوع الذي يهتم به. نشجّع على التفكير بالموقف أو السلوك الذي يريد كل شخص أن يتبنّاه بشأن الموضوع الذي أظهر به اهتماماً.

### لائحة بالمواضيع:

- التمييز الإجتماعي بين الفتيات والفتيان في فترة المراهقة
- الإساءة الجنسيّة تجاه الأطفال واليافعين(ات)
- الحقّ في التربية الجنسانية
- حقوق الأطفال واليافعين(ات) المتعلّقة بالصحة الجنسيّة والإيجابية
- مهارات الحياة لدى اليافعين واليافعات

التمرين الثالث عشر

ما أريد تغييره!



## ورقة العمل رقم ١٣

### أقوال حول العدالة والحركة الإجتماعية<sup>2</sup>

في هذا الجدول أقوال لبعض الناس الذين احدثوا تغييراً إيجابياً في حياتهم وحياة من حولهم.

أ- أقرأ وأختار واحدة من المقولات التي تلهمني وتعني لي شيئاً ما.

- كن التغيير الذي تريد أن تراه في العالم - غاندي
- كان مصدر وحي للمقاومة المدنية اللاعنافية التي أوصلت الهند الى الإستقلال عن بريطانيا، كما كان مصدر وحي للعديد من الحركات المطالبة بحقوق الشعوب والحرية في مناطق مختلفة من العالم.
- إذا وقف أحدهم على حياء في نزاع بين القوي والضعيف هذا يعني الوقوف الى جانب القوي وليس على حياء - باولو فرييري
- مرتي برازيلي مهم ورائد في الممارسات التربوية التي ترفع الوعي النقدي للأشخاص الفقراء.
- الحرية ليست شيئاً يمنحه شعب لآخر كهبة (تقدمة). يطالبون بها كونها حقهم ولا أحد ينتزعه منهم - كواميه نكروما مؤسس وأول رئيس لجمهورية غانا المستقلة.
- المسؤولية لا تقع فقط على قادة الدول أو على الذين أوكلت لهم مهام محددة او انتخبوا لأجل ذلك. تقع المسؤولية على كل واحد منا كفرد - الدالاي لاما الرابع عشر
- القائد الروحي لبوذي التيب وناشط من أجل استقلالية التيب
- لا تشكوا بأن مجموعة صغيرة من المواطنين المفكرين والملتزمين يمكن أن تغير العالم - مارغاريت ميد باحثه في علم الإنسان الثقافي (cultural anthropologist)
- العالم هو مكان خطير، ليس بسبب الذين هم سيئون، بل بسبب الذين يتفردون ولا يفعلون أي شيء - أينشتين
- منظر في الفيزياء حائز على جائزة نوبل، مشهور بفضل نظرية النسبية. كان ناشطاً أيضاً ضد التجارب النووية والتعصب العرقي
- الظلم في أي مكان هو تهديد للعدالة في كل مكان. كل ما يؤثر في أحد بشكل مباشر، يؤثر في الكل بشكل غير مباشر - مارتين لوتر كينغ
- أشهر قائد لحركة الحقوق المدنية في أميركا، روج ل اللاعنف، كان ناشطاً من أجل معاملة جميع الأعراق بالمساواة، وأصغر شخص حصل على جائزة نوبل للسلام.
- إنها الأمور الصغيرة التي يفعلها المواطنون، هذا ما يحدث الفرق. الأمر الصغير الخاص بي هو زراعة الأشجار - ونغاري ماتاي
- ناشطة كينية في حقل البيئة والسياسة والنوع الاجتماعي. أسست Green Belt Movement وحازت على جائزة نوبل للسلام سنة ٢٠٠٤ (أول امرأة إفريقية) وقد أصبحت عضواً في البرلمان الكيني. توفيت عام ٢٠١١.

ب- أفكر بالأسئلة الآتية وأكتب الإجابات على شكل رؤوس أقلام:

- ماذا يقصد الكاتب أو الكاتبة بهذا القول؟
- ماذا يعني هذا القول لي شخصياً؟ بماذا يذكرني؟ ما علاقته بحياتي؟ لماذا اخترته؟
- كيف يمكن ان أطبق هذا القول في حياتي؟ أعطي أمثلة!

## التمرين الرابع عشر

# ورشة إبداعية!

### هدف التمرين



أن يطور اليافعون(ات) قدرتهم على نقل المعلومات بشأن مواضيع الصحة الحنسية والإنجابية.  
 أن يطور اليافعون(ات) مهاراتهم في التعبير الإبداعي.  
 أن يعزز اليافعون(ات) مشاركتهم الفعالة في المجتمع .  
 غير محدد (يمكن أن يقسم الي لقائين)كل الأدوات التي تحتاجها التقنيات المعروضة في  
 التمرين (يمكن أن تحضر المجموعات لائحة مسبقة بالأدوات التي تحتاجها كي تشارك باحزارها)  
 تعبير إبداعي حسب التقنية التي تختارها كل مجموعة  
 دعوة مسبقة لمجموعة من الأهل أو الأقران

### المدة

### الأدوات

### التقنيات

### التحضير



## الخطوات

1. نضع لائحة بالمواضيع على اللوح، ويمكن للمشاركين(ات) أن تقترحوا مواضيعاً إضافية تعينهم:
  - التغييرات الجسدية والنفسية والاجتماعية في فترة المراهقة
  - النظافة الشخصية
  - رسائل موجهة من الأبناء والبنات الى الأهل (يحدد موضوع الرسالة مع اليافعين(ات)، مثلاً: الحقوق - التربية الجنسية - فهم اليافع(ة) وقدراته(ها)...) .
  - غير ذلك.....
2. ونطلب من المشاركين(ات) ان يتوزعوا حسب المواضيع التي تهتمهم اي أن يختار كل مشارك(ة) مجموعته حسب الأشخاص الذين يرغبون في العمل على الموضوع عينه.
3. نشرح :
  - على كل مجموعة أن تختار طريقة من الطرق المقترحة لكي توجه الرسائل الأساسية حول الموضوع التي اختارته للأطفال أو اليافعين(ات)، أو للأهل أو أصحاب القرار.
  - الطريقة يجب أن تحدم هدفنا لذلك من المهم اختيار الطريقة الملائمة للموضوع وللرسائل المرتبطة به.
  - من المهم أن تذكروا الحقوق المرتبطة بالرسائل الصحية التي توجهونها.
4. نكتب الطرق المقترحة على اللوح، ويمكن للمشاركين(ات) أن يقترحوا طرقاً إضافية يستطيعون التعبير من خلالها:
  - تصميم ملصق أو بروشور
  - تأليف أغنية
  - تأليف مشهد دمي العرائس (يمكن صناعة دمي بطرق بسيطة جداً لا تتطلب مواداً مكلفة ولا تتطلب وقتاً للتحضير)
  - تأليف مشهد تمثيلي
  - تأليف قصة ورسوم حولها
  - تصوير فيلم قصير بتقنيات بسيطة
  - كتابة مقال لمجلة صحية
  - تصوير فيلم رسوم متحركة مصنوعة من المعجون بتقنيات تصوير بسيطة
  - رسم جدارية على الحائط (في مكان يساعد على توصيل الرسائل للأقران)
  - غير ذلك (حسب قدرات المشاركين(ات)).
5. تعرض المجموعات عملها، ويمكن أن يتم العرض بحضور مجموعة من الأقران أو الأهل.

## للميسرة

- من الممكن أن يتوسع هذا النشاط ليصبح لاحقاً أداة للمناصرة.

### أمثلة عن أنشطة مفيدة:

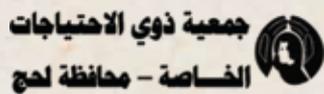
بإمكانكم اقتراح ورشة عمل مسرحية ينتج عنها عمل يقدم من خلاله الأطفال واليافعون(ات) رسائل متعلقة بالصحة والحقوق تستهدف الأقران أو أهلهم أو المجتمع المحلي. كما يمكن تنفيذ جداريات في مساحات تكون صديقة للأطفال واليافعين(ات)، أو تنظيم معرض للوحات الأطفال واليافعين(ات)، أو إنتاج قرص مدمج CD لأغنيات الأطفال واليافعين(ات) أو إنتاج قصصهم.



This project is funded by  
the European Union



**Save the Children**  
Sweden



بذور للإنماء الصحي والاجتماعي  
Juzoor for Health & Social Development

