

الدّرس الأوّل

يمكنني أن أكوّن صداقات صحّية



المواد المطلوبة: ✂

- * بطاقات المفاهيم الخاطئة والمفاهيم الصحّية للصّداقة
- * صورة إشارة المرور
- * المواد اللازمة لصنع السّوار
- * كرة

أهداف الدّرس: 🎯

- أن تتمكّن الفتيات من:
 - * التّمييز بين الصّداقات الصّحيّة وغير الصّحيّة من خلال الانتباه للعلامات الإيجابيّة والسّلبيّة في الصّداقة.
 - * استكشاف طرق فعّالة للتّعامل مع الضّغط والمواقف الصّعبة في الصّداقات.
 - * تحديد الأصدقاء الذين يجب إبقائهم في حياتهنّ والأصدقاء الذين يجب إبعادهم عنهنّ ووضع حدود بينهم.

إرشادات عامّة: 📋

- * شجّعي الفتيات على المشاركة في الدّرس دون خجل أو إحراج.
- * أوضحي لهنّ أنّ هذا المكان آمن للتّعبير والمشاركة، وأنّ كلّ ما يُطرح سيظلّ ضمن سرّيّة تامّة.
- * ذكّريهنّ بأهمّيّة قبول واحترام آراء الآخرين، حتّى لو اختلفت عن آرائهنّ.
- * أكّدي على ضرورة خلق بيئة صحّية تُبسّط التّواصل الفعّال بينك وبين الفتيات وبين بعضهنّ البعض.
- * إن لم تعرفي الإجابة على أيّ من أسئلتهنّ، لا بأس بالبحث والرّد في وقت لاحق أو توجيههنّ إلى متخصص عند الحاجة.



البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ **مقدمة** - لمحة عامة - (٤ دقائق)
- ١ **كسر الجليد** - لعبة رمي الكرة - (٧ دقائق)
- ٢ **نشاط تعليمي** - لعبة تصنيف الصداقات - (٢٠ دقيقة)
- ٤ **فكرة روحية** - أهميّة الصديق الحقيقي - (٤ دقائق)
- ٤ **الدائرة الانعكاسية** - (٦ دقائق)
- ٥ **النشاط الجماعي** - سوار الصداقة - (٦ دقائق)
- ٥ **خلاصة** - (دقيقتين)

كلّ ما هو مكتوب باللون الأزرق هو تعليمات وإرشادات لميسرة الدّرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

كلّ ما هو مكتوب باللون الزهري هو المحتوى الذي ستشاركه ميسرة الدّرس مع الفتيات عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

مقدمة (٤ دقائق)

رحبى بالفتيات واشكريهنّ على وجودهنّ في هذا البرنامج المخصّص لتمكين الفتيات، ثم ابدئي بالشرح:

إنّ هذا البرنامج يتضمّن عدّة دروس وكلّ درس يتناول موضوع محدّد، هدفه تقوية الفتيات في مجتمعهنّ ومعرفة قيمتهنّ ودورهنّ وفعاليّتهنّ، لذلك سنرى بعضنا البعض بشكلٍ متكرّرٍ ونغوص في العديد من المواضيع ونتعرّف على أنفسنا كفتيات للوصول إلى إمكانيّاتنا الكاملة، لذلك أشجّعكنّ على المشاركة والتّعبير عن آرائكنّ لتتعلمنّ من بعضنا البعض. ومن المهمّ أنّ تعلمن بأنّ هذا مكان آمن وخاصّ للمشاركة والتّعبير عن الآراء بحريّة.

كسر الجليد: لعبة رمي الكرة (٧ دقائق)

هذه اللّعبة تحتاج إلى طاقة عالية، لذلك اطلبي من الفتيات أن يجلسن بشكلٍ دائريّ أو يمكنهنّ الوقوف إن شعرتِ بأنّهنّ غير متحمّسات. سوف تبدأ اللّعبة بالجولة الأولى والتي هي أن تقومي بالتّعرّف على الفتيات في حال كنتِ لا تعرفينهنّ من قبل، وللتّعرّف عليهنّ إرمي الكرة أوّلًا لإحدى الفتيات لتقول اسمها، ثمّ تعطيها فتاة أخرى لتقول اسمها أيضًا وهكذا تستمرّ الجولة حتّى تقول كلّ الفتيات أسمائهنّ، أمّا إن كنتِ تعرفينهنّ من قبل فلا داعي لهذه الجولة يمكنكِ تخطيها. الجولة الثّانية من هذه اللّعبة تتمحور حول اختياركِ لفتاة من المجموعة بشكلٍ عشوائيّ، ثمّ ترمي لها الكرة، ثمّ على الفتاة أن تعطي الكرة لأيّ فتاة موجودة ضمن الدائرة ولكن بشرط أن تقول لها شيئًا جميلًا ومشجّعًا يخصّها وهكذا تستمرّ اللّعبة، تنتقل الكرة من فتاة إلى أخرى مع التّركيز على قول الصّفات الجميلة في الأخريات.

يمكنكِ أن تشاركي معهنّ بعض الأمثلة على الكلمات المشجّعة:

- أنتِ جميلة.
- أنتِ مخلصّة.
- أنتِ ذكيّة.
- أنتِ مستمعة جيّدة.
- أنتِ داعمة لي.
- أنتِ لطيفة.
- أنتِ مرحة.



نشاط تعليمي: لعبة تصنيف الصداقات (٢٠ دقيقة)

ابدئي بالشرح للفتيات:

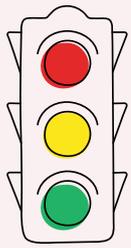
الصداقات أمر أساسي ومهم في حياتنا، فمنذ صغرنا عرفنا هذا النوع من العلاقات، أولاد الجيران، أولاد الأقارب، أصدقاء المدرسة... ولكن الصداقات ليست كلها متشابهة، فالصداقة السامة تكسرننا، والصداقة الصحية تبيننا، فهل سألنا يوماً ما أنفسنا ما هو نوع الصداقة التي أنا فيها؟ هل هي صحية أم سامة؟ وبالمقابل هل نحن صديقات جيّادات للآخرين؟ وهل هناك أصدقاء موجودين في حياتنا يستطيعون أن يدعمونا؟ من خلال اللعبة التي سنلعبها الآن، سنفهم أكثر.

إنّ هدف هذه اللعبة هو شرح الدرس بطريقة مبسطة للفتيات وتشجيعهنّ على المشاركة والاندماج والتحليل والتفكير:

- اشري للفتيات أنّ اللعبة تركّز على تحديد العلامات الجيدة والسيئة في الصداقات وقدرتهنّ على التمييز بينهما.
- قسّمي الفتيات إلى مجموعات بناءً على العدد المتوقّر (مثلاً، ١٥ فتاة إلى ثلاث مجموعات، أو ١٠ فتيات إلى مجموعتين).

- وزّعي البطاقات الملحقة بالدرس التي تحتوي على سيناريوهات مختلفة للصداقة على المجموعات بشكل عشوائي، وعلى كلّ مجموعة تحديد ما إذا كان السيناريو يشير إلى صداقة جيّدة، صداقة سيئة، أو يحمل علامات تستدعي الحذر.

- خذي بعين الاعتبار ضيق الوقت، يمكنكِ تقليل عدد السيناريوهات المستخدمة في النشاط، مع



- الحرص على أن يكون التوزيع متساوياً بين البطاقات الحمراء والصفراء والخضراء.
- اعرضي صورة إشارة المرور على اللوح واشري للفتيات أنّ اللون الأحمر يرمز إلى الصداقة السيئة والسامة، اللون الأصفر يدلّ على الصداقة التي تحتاج إلى حيلة وحذر بسبب وجود تحذيرات معيّنة، واللون الأخضر يمثّل الصداقة الجيدة والصحيّة.

- اعطي الفتيات وقتاً للتفكير واطلبي منهنّ أن يتشاورنّ فيما بينهنّ ليقسّموا السيناريوهات بحسب ألوان إشارة المرور.

- اطلبي من فتاة من أيّ مجموعة أن تقوم بلصق الورقة على اللوح بناءً على تصنيف إشارة المرور الذي اختاره فريقها. بعد ذلك، تقوم فتاة من الفريق الآخر بلصق ورقتها، وتستمرّ اللعبة بهذه الطريقة حتّى تشارك جميع الفتيات ويتمّ لصق كلّ البطاقات. شجّعي الفتيات على الحوار والنقاش، وتقبّل الآراء المختلفة.



ملاحظات مهمّة:

● أوضحي أنّ وصف صديقة بأنّها "سيئة" أو "سامة" لا يجب أن يُستخدم لكلّ اختلاف في الرأي أو تصرف يزعجنا. يجب أن تكون هناك سلسلة من المواقف السلبية والمتكررة قبل تحديد الصداقة على أنّها سامة.

● شجّعي الفتيات على التّواصل مع الصّديقة حول الأمور التي تزعجهنّ. إذا استمرّت الصّديقة في سلوكها على الرّغم من المناقشة، يمكن حينها التّفكير في وضع حدود أو الابتعاد لحماية النّفس، مع الأخذ بعين الاعتبار أنّ بعض السلوكيات قد تنبع من عدم الوعي بتأثيرها.

وهذه هي السيناريوهات المختلفة مع تصنيفها:

إشارات سلبية (ضوء أحمر):

- تخافين دائماً من مزاج صديقتك.
- تنتقدك صديقتك دائماً وتنتقد الأشخاص الذين تهتمّين بهم.
- تهدّد صديقتك إيذاءك إن لم تفعلي ما تريد.
- تتنمر صديقتك عليك وتسخر منك أو من زملاء آخرين في المدرسة.
- تضغط صديقتك عليك للقيام بأمر لا ترغبين بالقيام بها.

إشارات تحذيريّة (ضوء أصفر):

- تشعرين بالتوتر من صديقتك إن أردت إخبارها بشيء شخصي، لأنّها قد تخبر الآخرين في المدرسة.
- تسخر منك صديقتك في بعض الأحيان.
- نادراً ما يمكنك التّخطيط لمشروع مع صديقتك لأنّها دائماً بعيدة وغير متوقّرة لك.
- تطلب صديقتك منك عدم الخروج مع أشخاص آخرين.
- تخافين من ردّة فعل صديقتك لذلك تتفقين معها حتّى عندما لا توافقينها الرأي.

إشارات صحّيّة (ضوء أخضر):

- تشعرين بالسعادة عندما تكونين مع صديقتك.
- تحترم صديقتك مشاعرك وآراءك.
- تتحدّث صديقتك عن مشاعرها معك.
- تفرح صديقتك عندما يحدث معك أمور جميلة.
- تستمتعين بالتّواجد مع صديقتك، لكنّك تستمتعين أيضاً بقضاء الوقت مع الآخرين ولا تشعرين بالذنب تجاه ذلك.





عند الانتهاء من تصنيف السيناريوهات، اسألِي الفتيات:

- ما الذي يجب أن تفعلوه إن كان لديكنَّ صديق سيئ؟
 - هل ستستخدمون الحوار لتحسين علاقتكما؟
 - هل ستبقون على علاقتكنَّ بهذا الصديق عادية أم تضعون الحدود اللازمة، وتحافظنَّ فقط على الصداقات الصحيَّة في حياتكنَّ؟
- يمكنهنَّ مشاركة آرائهنَّ أو أيَّ اختبار حصل معهنَّ إن أردنَّ ذلك.

فكرة روحية: أهميَّة الصديق الحقيقي (٤ دقائق)

إن كنتِ بموقع يسمح لك مشاركة هذه الفقرة، افعلي ذلك، وإن كنتِ لا تستطيعين، فيمكنكِ تخطيها. شاركي هذه الآية من الكتاب المقدس، ثم شاركي التفسير:

”الْمُكْتَزُّ الْأَصْحَابِ يُخْرِبُ نَفْسَهُ، وَلَكِنْ يُوجَدُ مُحِبُّ الْأَخِ.“ (أمثال ١٨ : ٢٤)

من المهم أن نعلم بأنَّ الصديق الحقيقي يتحدَّد بمدى وقوفه إلى جانبك في الظروف الصعبة والأزمات، وكما يصفه الكتاب المقدس ”محبّ“ و”أخ“، لذلك، ربّما لديكنَّ الكثير من الأصدقاء وربّما لا، هذا ليس أمرًا أساسيًا، بل المهم هو نوعيَّة الأصدقاء الموجودين في حياتكنَّ. ربّما لدى كلِّ واحدة منكن عشرة أصدقاء ولا يمكنكنَّ الوثوق بأحدٍ منهم ويمكن أن يكون لديكنَّ صديقة واحدة فقط وتثقن بها كثيرًا. هذا ما يجب التّركيز عليه، نوعيَّة الصديق الموجود في حياتكنَّ، دعمه ومحبّته لكنّ، ووقوفه إلى جانبك وتشجيعك. كما يمكننا أن نصلي ونسأل الله أن يضع في حياتنا الأشخاص الجيِّدون الذين يريدونهم بالقرب منّا.

الدائرة الانعكاسية (٦ دقائق)

هذه الفقرة توفر فرصة للفتيات للتأمّل والتّفكير في كلِّ ما تم تعلّمه خلال الدّرس. اشرحي للفتيات أنّكِ سوف تخصصين وقتًا للتأمّل، ثم شاركي معهنَّ أسئلة التأمّل وأعطيهنَّ وقتًا للتّفكير فيها، مع التّأكيد على أنّه لا داعي لمشاركة الإجابات علنًا إلا إذا رغبن في ذلك. شجّعي الفتيات على المشاركة دون خجل، سواء بمشاركة اقتباسات، تجارب شخصيَّة، أو إجابات بسيطة. أكّدي أنّ كلَّ مشاركة مهمّة وقيّمة ولا يوجد جواب صحيح أو خاطئ. كذلك، أوضحي للفتيات أنّه يمكنهنَّ التحدّث معك على انفراد إذا فضّلن ذلك لأيّ استفسارات أو لمشاركتكِ أفكار معيَّة.



الأسئلة:

- هل لديّ صديق سامّ؟
- هل أنا صديق سامّ؟
- هل لديّ صديق جيّد ويعاملني بطريقةٍ حسنة ولكنّي لا أعطيه اهتمامًا وقيمة؟
- كيف يمكنني أن أكون صديقة أفضل؟

النشاط الجماعي: سوار الصداقة (٦ دقائق)

- الهدف من هذا النشاط هو أن تصنع كلّ فتاة سوارًا خاصًا بها، تتقدّم في صناعته خطوة بخطوة مع كلّ درس، حتّى تكمله بنهاية البرنامج.
- الغاية من السّوار هي تذكير الفتيات بالدّروس المستفادة؛ حيث ترمز كلّ حبة ملوّنة (أو مجموعة حبات بنفس اللون) في السّوار إلى درسٍ محدّد وتذكرهنّ بالأوقات التي قضوها معًا. هذا السّوار يعزّز الاتّحاد بينهنّ كمجموعة، ويقوّي الرّوابط الاجتماعيّة بينهنّ، ويذكرهنّ بانتمائهنّ إلى مجتمعٍ أوسع من الفتيات المشاركات في هذا البرنامج، مسلّطًا الضّوء على قوتهنّ وقدراتهنّ.
- ورّعي المواد اللازمة لصنع السّوار على الفتيات. في نهاية كلّ حصّة، اجمعي الأساور واحتفظي بهنّ في ملفّ خاصّ لكلّ فتاة لضمان عدم ضياعها، وأعيديها إليهنّ في الحصّة التّالية. يمكن للفتيات الاحتفاظ بأساورهنّ بأنفسهنّ، إلا أنّه يُفضّل أن تحتفظي أنتِ بها لضمان سلامتها وعدم ضياعها. كرّري هذه العمليّة في كلّ درس حتّى اكتمال صنع السّوار ليصبح ملكًا لهنّ.

خلاصة (دقيقتين)

أنهي بهذه الفكرة:

الأصدقاء مهمون جدًا وأساسيون في حياتنا، لذلك من المهمّ جدًا أن نختار بعناية أصدقائنا، ونعمل دائمًا على أن يكون محيطنا من الأصدقاء جيّد، صحيّ وآمن، كما بدورنا يجب أن ننتبه إلى أن نكون أصدقاء جيّدين ومحلّ ثقة وأمان للآخرين.

اشكري الفتيات على انتباههنّ ومشاركتهنّ. كوني متاحة لهنّ بعد الدّرس إن أردن مناقشتك أمرًا ما، وأخبريهنّ أنّك موجودة لدعمهنّ ومساعدتهنّ.

