



أدوار الوالدين لعائلة صحيّة

ملاحظة هامة: يمكن أن يشكّل حضور الآباء في هذا الدّرس قيمة إضافية، حيث أنّ معظم المعلومات المطروحة تهمّ كلّ من الأمّهات والآباء. لذلك إن كان ذلك متاحًا فمن بدعوة الآباء للاستماع والمشاركة في هذا الدّرس.

✂️ المواد المطلوبة:

- صور الدّرس التّوضيحية (A3)
- بطاقات "أنا، مش أنا"
- بطاقات السيناريوهات

🎯 أهداف الدّرس:

أن تعرف النساء:

- أهميّة دورهنّ لصحة عائلاتهنّ.
- أهميّة دور أزواجهنّ لصحة عائلاتهنّ.
- أهميّة إنشاء عائلة صحيّة.

📋 إرشادات عامّة:

- الجلوس بمكان مُريح، واسع وهادئ، وأن تكون المتكلّمة واقفة في مكان يستطيع الجميع أن يراها بوضوح.
- التّركيز على أهميّة مشاركة جميع النساء في الموضوع.
- لا بأس إن كنتِ لا تعرفين الإجابة عن بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها النساء، يمكنكِ البحث عن الموضوع ثمّ إجابتهنّ لاحقًا.
- هناك أسئلة يمكن أن تسألها النساء تحتاج إلى مشورة طبيّة، ففي هذه الحال يرجى توجيههنّ إلى مختصّ.

البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ ● **مقدمة** - لمحة عامّة - (٥ دقائق)
- ٢-١ ● **كسر الجليد** - دوري في عائلتي - (٨ دقائق)
- ٣-٢ ● **فكرة رويّة** - عائلة تسلك بالحقّ - (٧ دقائق)
- ٣ ● **"أنا، مش أنا" (١)** - دوري ودور زوجي في عائلتنا - (٤ دقائق)
- ٥-٤ ● **موضوع ومناقشة** - أدوار الوالدين لعائلة صحيّة - (١٣ دقيقة)
- ٧-٦ ● **لعبة** - أحذية معكوسة - (٧ دقائق)
- ٧ ● **"أنا، مش أنا" (٢)** - منظور جديد لدور الأمّ - (٣ دقائق)
- ٧ ● **خلاصة** - وداع ولقاء مقبل - (٣ دقائق)

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

كلّ ما هو مكتوب باللون الأزرق هو المحتوى الذي ستشاركه ميسّرة الدّرس مع النّساء عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

مقدّمة (٥ دقائق)

رحبّي بالنّساء، ثمّ ابدئي درس اليوم بهذه المقدّمة:

في هذه الأيّام وفي هذا الزّمان، يجد الأهل في الكثير من الأحيان أنفسهم يكافحون لتقديم الحياة التي يرغبون في توفيرها لأسرهم. فيواجهون صعوبات سواء بسبب ضيق الوقت، أو نقص الموارد، أو بسبب التّجارب السّابقة والعادات المتوارثة، يجدون أنفسهم مذنبين لعدم تحقيق الدّور الذين كانوا دائماً يتخيّلون أنفسهم فيه كأهل. اليوم، في موضوع مناقشتنا، سنتحدّث عن هذه الأدوار وكيف يمكننا دائماً دعم بعضنا البعض لنصل إلى النّسخة الأفضل من أنفسنا كأهل.

ذكري النّساء بالغايات الأساسيّة لهذا البرنامج، والتي هي:

- أن نستفيد من المعلومات الجديدة ومن خبرات وتجارب بعضنا البعض.
- أن يكون لدينا وقت راحة من الحياة اليوميّة المتعبة.
- أن نُعبّر عن أفكارنا وآرائنا بحريّة في مكان آمن جدّاً.
- أن نتسلّى ونتعرّف على نساء مثلنا بمرحلة الحياة التي نحن فيها.

كسر الجليد - دوري في عائلي (٨ دقائق)

اشرحي للأّمهات بأنّك ستلعبين لعبة معهنّ، حيث ستقومين باختبارهنّ حول الأدوار المختلفة في عائلتهنّ. ستكون هناك سلسلة من الأسئلة التي يجب عليهنّ الإجابة عليها بسرعة فائقة أمام النّساء الأخريات، وسنرى في النّهاية من تقوم بالأفضل. اختاري بشكلٍ عشوائي أوّل امرأة واسألها السّؤال الأوّل، ثمّ اختاري امرأة أخرى واسألها سؤال آخر وهكذا استمريّ حتّى انتهاء الأسئلة أو حتّى يمرّ الدّور على كلّ النّساء.

الأسئلة هي التّالية:

- إذا استيقظ طفلك في منتصف اللّيل، من الذي يستيقظ أوّلًا؟ أنتِ أو زوجك؟
- إذا لم ينام طفلك طوال اللّيل، ماذا تفعلين؟
- من ينظّف الفوضى إذا قام طفلك برمي طعامه على الأرض؟
- من يغيّر حفاضات طفلك الرّضيع؟

- إذا كنتِ تطهين، وقام طفلكِ بتلوّث نفسه بالبراز، من ينظّف الفوضى؟
 - إذا فرغت قارورة الغاز في المطبخ من الذي يقوم بتغييرها؟
 - إن كانت السّيارة بحاجة لتصلّيح، من الذي يهتمّ بالأمر؟
 - من الذي يهتمّ برمي النّفايات؟
 - إذا تصرّف ولدكِ بطريقةٍ سيّئة، من الذي يوبّخه ويعاقبه؟
 - إن كان طفلكِ مريض، من الذي يأخذه إلى الطّبيب؟
- إذا كان الأبّ حاضرًا، قومي بتغيير اللّعبة لتصبح بين الأمّ والأبّ، حيث ستقوم الأمّ بالإجابة على أسئلة حول زوجها لنرى مدى معرفتها به.

الأسئلة للأبّ هي:

- ما هي أكلته المفضّلة؟
- ما هو لونه المفضّل؟
- ما هي نمرة رجله؟
- ما هي أفضل هدية يمكن أن تهديه إياها؟
- ما هو مكان زوجك المفضّل الذي يحبّ أن تقضوا الوقت فيه سويًا؟
- ما هي هوايته؟ أو هواياته إن وُجد أكثر؟
- ما هي أفضل أكلة يعرف أن يطبخها؟
- ما هو أكثر أمر يساعدك به في المنزل؟

فكرة روحية - عائلة تسلك بالحق (٧ دقائق)

شاركي معهنّ هذه الآية من الكتاب المقدّس:

"لَيْسَ لِي فَرْخٌ أَعْظَمُ مِنْ هَذَا: أَنْ أَسْمَعَ عَنْ أَوْلَادِي أَنَّهُمْ يَسْلُكُونَ بِالْحَقِّ." (يوحنا الثالثة ١ : ٤)

ثمّ قولي لهنّ التّالي:

يرغب جميع الآباء والأمّهات في رؤية أطفالهم يسيرون في الإِتّجاه الصّحيح وعلى المسار الصّحيح. يرغبون في أن يكبر أطفالهم ليصبحوا أشخاصًا صالحين في مجتمعاتهم.

ويحصلون على تعليمٍ جيّد، ويصبحوا مسؤولين، ويتزوّجوا، ويبنوا عائلاتٍ صحيّة. ولكن ما هو الإِتّجاه الصّحيح؟ إنّ العالم في الوقت الحاليّ يسير في اتّجاه لا يوجد له هدف، ولا حدود، ولا قواعد، ولا صواب أو خطأ، ولا قيّم ولا ضوابط. ونحن نرى عواقب ذلك. لكن كلام الله واضح لنا، ويعلمنا كيف نربّي أطفالنا بشكلٍ صحيّ وجيّد. قد يكون العالم يدير ظهره لله، لكن علينا التّمسك بكلامه وما يعلمنا إياه لحماية عائلاتنا وأطفالنا من الحرّية المدقّرة. في الوقت نفسه، علينا أن نربّيهم بأقصى ما يمكن من المحبّة والعناية والاحترام.

أنا، مش أنا" - الجزء الأوّل (٤ دقائق)

فقرة "أنا، مش أنا" تساعد النّساء على الغوص في الموضوع وتحديد موقفهنّ منه. ابدئي بتوزيع بطاقات "أنا، مش أنا" على كلّ امرأة. اقرئي كلّ عبارة، ومن ثمّ على كلّ امرأة أن ترفع البطاقة لتجاوب إن كانت العبارة تنطبق عليها أم لا.

- أنا أربّي أولادي كما ربّيتني أمّي.
- أنا أواجه صعوبة في تربية أولادي.
- أنا أولادي يعدّبوني كثيرًا.
- أنا أرى أنّه يجب أن أعطي الحرّية الكاملة لأولادي ليفعلوا ما شاءوا وهم سيتعلّمون من تلقاء أنفسهم.

✓ أنا

✗ مش أنا

- أنا أتشارك مع زوجي في تربية الأولاد.
- أنا أهتمّ في أمور واحتياجات أولادي المدرسيّة.
- أنا زوجي يساعدني في تنظيف وترتيب المنزل.
- أنا زوجي يأخذ الأولاد عند الطّبيب إن مرضوا.
- أنا أذهب دائمًا إلى السّوبر ماركت واشتري لوازم المنزل.
- أنا أخذ قسطًا من الرّاحة عندما يلعب زوجي مع الأولاد.

موضوع ومناقشة - أدوار الوالدين لعائلة صحيّة (١٣ دقيقة)

شاركي مع النساء التالي: تختلف كل عائلة عن الأخرى، ولكل عائلة ظروفها المختلفة،

وتحتاج إلى التنظيم وإيجاد التوازن الذي يناسبها ويساعدها. بعض العائلات يعمل كلا الوالدين، والبعض الآخر يعمل الأب في الخارج والأم داخل المنزل أو العكس! بغض النظر عن ظروفهم، يمكن للوالدين أن يتمتعوا بالروتين المناسب ولكلٍ منهما دوره في خلق بيئة صحيّة وهادئة لأسرته.

شاركي معهنّ الصورة الأولى: دور الأم في عائلتها.

اسألينّ، ما الأمور التي يرونها عند النظر إلى هذه الصورة؟ ما هي الأمور التي يستوحونها؟ هذه هي بعض الإجابات المقترحة التي يمكنك مشاركتها معهنّ لمساعدتهنّ على معرفة الإجابات الصحيحة:

أن تحبّ محبة غير مشروطة.

أن تعتني بعائلتها جسدياً ونفسياً.

أن تؤدّب أطفالها وتربّيهم.

أن تبني عائلتها وتشجّعهم وتعلّمهم.

أن تتواصل مع أطفالها وتسعى لينمووا سليمين.

ثم شاركي معهنّ الصورة الثانية: دور الأب في عائلته.

اسألينّ، ما الأمور التي يرونها عند النظر إلى هذه الصورة؟ ما هي الأمور التي يستوحونها؟ هذه هي بعض الإجابات المقترحة التي يمكنك مشاركتها معهنّ لمساعدتهنّ على معرفة الإجابات الصحيحة:

• أن يتواصل عاطفياً مع عائلته.

• أن يشعرهم بالأمان.

• أن يقوّمهم ويكون سند لهم.

• أن يثق بهم ويكون محلّ ثقة لديهم.

• أن يضع المعايير والأسس للعلاقات.

ثم شاركي معهنّ الصورة الثالثة: كيف يمكن أن يكونوا ناجحين في أدوارهم. **اسألينّ،** ما الأمور التي يرونها عند النّظر إلى هذه الصّورة؟ ما هي الأمور التي يستوحونها؟ هذه هي بعض الإجابات المقترحة التي يمكنك مشاركتها معهنّ لمساعدتهنّ على معرفة الإجابات الصحيحة:

- التّواصل هو المفتاح الأساسي.
- الاعتذار عند الخطأ.
- احترام أدوار بعضهم البعض.
- الاشتراك في النّشاطات مع أولادهم.
- مساعدة بعضهم البعض إن كان أحد مُتعب أو بحاجة للمساعدة.
- معرفة أنّ كلّ واحد منهم دوره مختلف عن دور الآخر وهذا ما يبني العائلة.
- المرونة في التّصرف وفقًا للظّروف المحيطة بهم.
- أن يكونوا مثالًا يُحتذى بهم.
- أن يتعلّموا ويشاركوا في المؤتمرات والجلسات والدّورات التي تساعدكم على التّعرف على الجيل الجديد وفهمه لمعرفة كيف يجب أن يقوموا بتربية أولادهم والتّعامل معهم.

ثم شاركي معهنّ الصورة الرّابعة: مواصفات العائلة الصّحيّة.

اسألينّ، ما الأمور التي يرونها عند النّظر إلى هذه الصّورة؟ ما هي الأمور التي يستوحونها؟ هذه هي بعض الإجابات المقترحة التي يمكنك مشاركتها معهنّ لمساعدتهنّ على معرفة الإجابات الصحيحة:

- أن يكون لديهم تواصل دائم مع بعضهم البعض.
- أن يكون لديهم جوّ من الأمان والحماية.
- أن يكون لديهم حدود وقواعد واضحة.
- أن يكون جدولهم وأوقاتهم مننّمة (يحبّ الأولاد أن يكون لهم جدولهم الخاصّ).
- أن يقضوا وقتًا مُمتعًا ويشاركوا في الأنشطة معًا (تناول الغداء، والذهاب إلى التّزلج، وطهي شيء ما...)
- أن يهتمّوا لآراء كلّ فرد من أفراد الأسرة.
- أن يساعدوا بعضهم البعض في إيجاد طرق جديدة صحّيّة لتربية أطفالهم والابتعاد عن الطّرق القديمة الغير فعّالة.

لعبة - أحذية معكوسة (٧ دقائق)

اشرحي لهنّ عن هذه اللعبة: في العديد من الحالات، نشعر أنّنا لا نفهم شريك حياتنا، وأحياناً حتّى أطفالنا. يمكن أن يكون هذا بسبب مشاعرنا وعواطفنا، وكذلك من الممكن بسبب وجهات نظرنا المختلفة التي قد تدفعنا إلى التصرّف بشكلٍ مختلفٍ في نفس الحالات. ومع ذلك، علينا دائماً التّكيّف مع الأحداث. وهذا لا يعني أنّه في بعض الأحيان لا نتمنّى أن يستطيع الشخص الآخر أن يمشي في أحذيتنا لفترة لفهم ما نشعر به أو رؤية الأمور من منظورنا. اليوم، نخطّط لجعل هذا يتحقّق ونختبر قدرتكّن على التّكيّف من خلال لعبة "أحذية معكوسة".

التّعليمات: يوجد ثلاثة أكوام بطاقات:

السّيناريو: يوجد سيناريو معيّن على الفريق أن يمثّله.

الدّور: يسحب كلّ لاعب دور عليه تمثيله (أب، أم، الولد الصّغير، الابنة الوسطى...)

سمات الشّخصيّة: يسحب كلّ لاعب بطاقة لتحديد شخصيّة وسماته.

عند تحديد الأدوار والسّيناريو، تبدأ اللعبة. يجب على الفرق أن يمثّلوا السّيناريو باستخدام أدوارهم في العائلة وسمات شخصيّاتهم المعيّنة.

التّحدي هو أنّ كلّ سطر من الحوار المنطوق يجب أن يبدأ بالحرف التّالي في الأبجديّة. يبدأ الحوار بالحرف "أ"، ثمّ يجب أن تبدأ الجملة التّالية بالحرف "ب"، وهكذا...

يمر الحوار على جميع الشّخصيات بالدّور.

ينتهي السّيناريو عند انتهاء أحرف الأبجدية.

أمثلة سيناريو:

١- الابن الأصغر يرسب في المدرسة وتمّ استدعاء الأهل. بعد عودتهم إلى المنزل يجري هذا الحديث.

الشّخصيات: الأب، الأم، الابن الأصغر (يمكن إضافة شخصيّات أخرى كأحد الأولاد الآخرين أو الجدّة...)

٢- الابنة الكبرى تريد الزواج بشاب التقت به للتو.

الشّخصيات: الأب، الأم، الابنة الكبرى (يمكن إضافة شخصيّات أخرى كأحد الأولاد الآخرين، الشاب...)

٣- الزّوجة مريضة والزّوج يحاول المساعدة في أعمال المنزل وطهي الطّعام.

الشّخصيات: الأب، الأم، الأولاد (العدد الذي تريده)

٤- طرد الزوج من عمله وهو يخبر زوجته بحرص كيلا يعرف الأولاد.
الشخصيات: الأب، الأم، الأولاد (العدد الذي تريده)

أمثلة سمات الشخصية: الغاضب، المتأمل، المتفائل، الخجول، المتسلط، الطفولي، المفعم بالحيوية، المتسرّع، المتوتر...

”أنا، مش أنا“ - الجزء الثاني (٣ دقائق)

بعد مناقشة الموضوع، نمرّ مجدّدًا على فقرة ”أنا، مش أنا“ لنرى مدى استفادة النساء من الوقت الذين قضوه معًا.
ادعي النساء لاستخدام البطاقات التي قمت بتوزيعها في الجزء الأوّل من هذه الفقرة واطرئي العبارات التالية على مسامعهنّ:

أنا ✓
مش أنا ✗

- أنا قرّرت أن أدمج زوجي بدوره كأب.
- أنا قرّرت أن أقضي المزيد من الوقت مع أولادي.
- أنا قرّرت أن أبحث وأسأل عن أفضل الطرق الفعّالة لتربية أولادي.
- أنا قرّرت أن أتعاون مع زوجي لإنشاء عائلة صحيّة.
- أنا قرّرت أن أنمي التّواصل بيني وبين زوجي، وبين أولادي.
- أنا قرّرت أن أعمل على ذاتي لكي أكون أمّ أفضل.

خلاصة (٣ دقائق)

اشكريهنّ على مجيئهنّ ومشاركاتهنّ القيّمة التي قدّموها، وشجّعيهنّ على مشاركة ما تعلّموه مع أصدقائهنّ. واعلني عن موعد الجلسة الثانية.

ملاحظة: إن كان مؤمن، الآن هو وقت مناسب لدعوة النساء على القهوة والضيافة والشركة للتعرف عليهنّ أكثر.