

الدّورة الشّهريّة والصّحة النفسيّة

المواد المطلوبة: ✂

- صور الدّرس التّوضيحيّة (A3)
- بطاقات "أنا، مش أنا"

أهداف الدّرس: 🎯

- أن تعرف النّساء:
- أهميّة التّعلّم عن الدّورة الشّهريّة.
- أهميّة الاعتناء بالجسد وبالنّفس في هذه الفترة.

إرشادات عامّة: 📋

- الجلوس في مكان مُريح، واسع وهادئ، وأن تكون المتكلّمة واقفة في مكان يستطيع الجميع أن يراها بوضوح.
- التّركيز على أهميّة مشاركة جميع النّساء في الموضوع.
- لا بأس إن كنتِ لا تعرفين الإجابة عن بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها النّساء، يمكنكِ البحث عن الموضوع ثم إجابتهنّ لاحقًا.

البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ ● مقدمة - لمحة عامة - (٤ دقائق)
- ٢-١ ● كسر الجليد - اختباري وتربيتي - (٧ دقائق)
- ٣-٢ ● فكرة روحية - قوة وسط الصعوبات - (٧ دقائق)
- ٤-٣ ● لعبة - حقائق وخرافات - (٨ دقائق)
- ٤ ● "أنا، مش أنا" - الجزء الأول - (٤ دقائق)
- ٦-٤ ● موضوع ومناقشة - التغيرات الجسدية خلال الحمل وبعده - (١٣ دقيقة)
- ٦ ● "أنا، مش أنا" - الجزء الثاني - (٤ دقائق)
- ٦ ● خلاصة - وداع ولقاء مُقبل - (٣ دقائق)

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

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

مقدّمة (٤ دقائق)

ابدئي بالترحيب بالنساء وبإعطاء لمحة عامّة عن البرنامج. ثمّ اسألي النساء ماذا يتذكّرن من اللقاء الماضي، واستمعي إلى أجوبتهنّ. ثمّ شاركي معهنّ المقدّمة التّالية: موضوعنا اليوم هو عن الحيض أو الدّورة الشّهريّة. من المؤكّد أنّ كلّ واحدة منكنّ تعرف عنه ولو بمعلومات بسيطة. هذا الأمر لا يدعو للخجل أبدًا بل هو جزء طبيعي من جسدنا وتكويننا البيولوجي، لذلك أشجّعكنّ اليوم على الانفتاح لهذا الموضوع لتتعمّق فيه سوياً وتعلّم أمور جديدة ونصح مفاهيم خاطئة.

ذكري النساء بالغايات الأساسيّة لهذا البرنامج، والتي هي:

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

كسر الجليد - اختباري وتربيتي (٧ دقائق)

هذه اللّعبة تشجّع النساء على المشاركة والتّعبير عن تجاربهنّ، اكتبي الأسئلة الثلاثة التّالية على أوراق متفرّقة، ويمكن كتابة كلّ سؤال أكثر من مرّة على حسب عدد النساء، مثلاً إن كانوا ٩ نساء، اكتبي لهنّ السؤال الأوّل ٣ مرات، والسؤال الثّاني ٣ مرات، والسؤال الثّالث ٣ مرات، ولتعبّر كلّ واحدة منهنّ عن رأيها وتجربتها الخاصّة، حسب السؤال الذي اختارته عشوائياً، شجعيهنّ على مشاركة آرائهنّ دون خوف أو خجل:

الأسئلة هي التّالية:

١- كيف علمتِ أو تعرفتِ على الدّورة الشّهريّة؟

أجوبة مقترحة: من خلال الأهل، الأقرباء، الأصدقاء، من خلال بحثك الخاصّ...

٢ - كيف أثرت معرفتك عن الدورة الشهرية بتجربتك لأول مرة؟ هل كانت تجربة سلبية أم إيجابية؟

٣ - هل تخططين لتعليم بناتك عن الدورة الشهرية؟ ماذا عن الصبيان؟

يمكن أن تجيب الأمهات: لا لزوم بأن نخبر أولادنا الصبيان عن الدورة الشهرية إذ هم لن يمرّوا بها.

يمكنك أن تردّي: من المهمّ نشر التوعية عن هذا الموضوع حتّى مع الصبيان لكي يعرفوا أكثر عما تمرّ به المرأة، إن كانت أمّ أو أخت أو صديقة أو زوجة في المستقبل لكي يتفهموها، ولا يجب أن تخجلي كأمّ من أن توضّحي هذه الأمور لهم، كما لا يجب على أولادك الصبيان السخرية أو التّمز أو الاستهزاء بهذا الموضوع لأنّه أمر طبيعي ومهمّ ويمسّ بجسد كلّ فتاة. (يمكنك أن تشاركي معهنّ هذه الفكرة حتّى وإن شاركن شيء مختلف، لأنّها نقطة من المهمّ التّكلّم عنها).

فكرة روحية - قوّة وسط الصّعوبات (٧ دقائق)

اقرئي هذه الآية من رومية ٥: ٣-٥

"وَلَيْسَ ذَلِكَ فَقْطَ، بَلْ نَفْتَخِرُ أَيضًا فِي الضِّيقَاتِ، عَالِمِينَ أَنَّ الضِّيقَ يُنْشِئُ صَبْرًا، وَالصَّبْرُ تَزْكِيَةً، وَالتَّزْكِيَةُ رَجَاءً، وَالرَّجَاءُ لَا يُخْزِي، لِأَنَّ مَحَبَّةَ اللَّهِ قَدْ اُنْسَكَبَتْ فِي قُلُوبِنَا بِالرُّوحِ الْقُدُسِ الْمُعْطَى لَنَا."

ثمّ شاركي معهنّ الفكرة التالية:

عندما ننظر إلى حياتنا كنساء، نجد أنّ هناك الكثير من الصّعوبات التي نواجهها يوميًا. من أهمّ هذه الصّعوبات هي الدورة الشهرية. الأمر ليس مجرد أسبوع نعاني فيه من الألم، بل هو دورة من التّغيّرات الهرمونيّة والجسديّة التي نمر بها. وهذه التّغيّرات تتركنا مع مشاعر متنوّعة أحيانًا لا نفهم أسبابها. ولكن هذه الآية من الكتاب المقدّس تذكّرنا بأن نجد القوّة والأمل من خلال هذه الصّعوبات، وأن ننظر إليها من منظور مختلف. فعلى سبيل المثال، حصولنا على الدورة الشهرية هو نعمة تتيح لنا

أن نصح حوامل، وبذلك نصح أمهات. لهذا السبب، عندما ننظر إلى الصعوبات من منظورٍ مختلف، يمكننا أن نحتضن النمو الذي تجلبه لنا، ونتعلّم ماذا يجب أن نفعل للتعامل معها وأن نكون واعيات بها.

لعبة حقائق وخرافات (٨ دقائق)

في هذه اللعبة، اطلي من جميع النساء أن يقفن وراء بعضهن البعض، بشكل خطٍ طويل، ثم قولي لهن بأنك سترددي مجموعة جُمَل على مسامعهنّ وعليهنّ أن يخترن إذا كانت الجملة حقيقة أم خرافة، من أجل ذلك على النساء اللواتي يخترن حقيقة يخطون خطوتين ويقفن على جهة اليمين وإن اخترن خرافة يقفن على جهة اليسار، وهكذا في كلّ عبارة ستنقسم النساء إلى خطين ويمكن أن يقفن على الخط نفسه إن كانت إجابتهن موحدة.

عند الإنتهاء من قول العبارة اطلي منهنّ أن يقفن من جديد وراء بعضهن البعض لترددي عليهن عبارة أخرى وهكذا تستمرّ اللعبة.

هذه هي العبارات:

- الإستحمام خلال الحيض أو الدورة الشهرية يؤثر سلبيًا على خصوبتك كإمرأة ويحبس الدّم داخل الجسم ليصل للدماغ. (خرافة)
- المياه الساخنة تزيد من النزيف والمياه الباردة تمنع الدّم من الخروج من الجسم. (خرافة)
- الجُماع أو العلاقة الجنسيّة خلال فترة الحيض أو الدورة الشهرية لا تسبّب الحمل. (خرافة) (يمكن أن تكون فترة الإباضة قريبة من موعد الدورة الشهرية وبذلك يكون هناك حمل).
- الأعراض والأوجاع و تقلبات المزاج التي تشعر بها المرأة ما قبل الحيض، منها الجسديّة والنفسية، هي أعراض حقيقية. (حقيقة)
- ملامسة الأكل خلال الدورة الشهرية يؤدي إلى تلوّثه. (خرافة)
- قد تتزامن فترة الحيض عند بعض النساء اللواتي يعشن معًا. (حقيقة)، (حتى الآن لا يوجد أي تفسير علمي لهذا الأمر، ولكنه يحصل).

- ممارسة التمارين الرياضية خلال الدورة الشهرية تسبب نزيف، أي غزارة بكمية الدم كما تطول مدة الدورة الشهرية. (خرافة)
- تناول الشوكولا يزيد من التقلصات والأوجاع. (خرافة)، (وفقًا للدراسات، تحفّز الشوكولا إفراز هرمون السيروتونين مما يزيد القدرة على تحمّل الألم فضلًا عن تحسين الحالة النفسية).
- المرور بفترات ضغط نفسي يؤثر على عدم انتظام الدورة الشهرية. (حقيقة)

“أنا، مش أنا” - الجزء الأول (٤ دقائق)

فقرة “أنا، مش أنا” تساعد النساء على الغوص في الموضوع وتحديد موقفهنّ منه. ابدئي بتوزيع بطاقات “أنا، مش أنا” على كلّ امرأة. فسّري أنّك ستقرأين كلّ عبارة، وبعد كلّ واحدة على المرأة أن ترفع البطاقة لتجاوب إن كانت العبارة تنطبق عليها أم لا.

- أنا أعرف موعد دورتي الشهرية.
- أنا نفسيّتي تتأثر بسبب التّغيّرات التي أمرّ بها في الدورة الشهرية.
- أنا أهتمّ بنظافة المناطق الحسّاسة في جسّمي.
- أنا أعراض الدورة الشهرية تكون شديدة عليّ.
- أنا لديّ كل المعلومات الكافية التي أحتاجها عن الدورة الشهرية.
- أنا أعرف ما هي فترة التبويض وموعدها في دورتي الشهرية.
- أنا منفتحة لكي أعلم أولادي الصّبيان والبنات عن الدورة الشهرية.

موضوع ومناقشة - الدورة الشهرية والنّظافة (١٣ دقائق)

استخدمي صور الدّرس التّوضيحية لتفسير أفكار الدّرس.

الصّورة الأولى: تعريف الدورة الشهرية أو الحيض.

دعيهنّ يشاركن آرائهنّ عن الصّورة، ثمّ اشرحي:

- الدورة الشهرية هي مجموعة من التّغيّرات الشهرية التي تحدث في جسم المرأة.
- هي مؤشّر لبلوغ الفتاة وقدرتها على الحمل.
- تحدث نتيجة إفراز الهرمونات الأنثوية.
- مدّتها تتراوح بين ٣ إلى ٧ أيّام.

- المدة المتوسطة بين بدء كل دورة شهرية هي ٢٨ يوم تقريباً.
- لمعرفة مدة دورتك الشهرية، عليك أن تبدأي العدّ من اليوم الذي بدأت فيه دورتك الشهرية حتى اليوم الذي تبدأ فيه دورتك الشهرية التالية. إذا كان كل شهر مختلفاً، فقد تكون دورتك الشهرية غير منتظمة ويجب عليك استشارة طبيبك.

الصورة الثانية: الهرمونات والمشاعر.

دعيهنّ يشاركن آرائهنّ عن الصورة، ثمّ اشرحي:

اشرحي لهنّ عن هرمون الاستروجين وكيف يتقلّب خلال الدورة وكيف يؤثر على الحالة المزاجية.

- في فترة الحيض تشعر المرأة بالإحباط والتعب والخمول وتقلّبات في المزاج.
- في فترة الاستعداد للإباضة تشعر المرأة بطاقة مرتفعة جداً وحالة مزاجية إيجابية.
- في فترة الخصوبة تشعر المرأة بطاقة أقل. (وهي الفترة التي تمتد من اليوم ٩ حتى اليوم ١٤ من الدورة الشهرية).
- في فترة الإستعداد للحيض، يكون هرمون الاستروجين في أدنى مستوياته.

الصورة الثالثة: النظافة

اشرحي لهنّ عن أهميّة الاعتناء بالنظافة الشخصية من خلال النصائح التالية:

- استخدام الغسول الخاصّ بالأعضاء التناسلية بشكلٍ معتدلٍ.
- تبديل الفوط الصحية باستمرار أثناء الحيض (٦ ساعات كحدّ أقصى).
- الابتعاد عن استخدام المناديل المعطرة الرطبة والصابون والكريمات المعطرة ومزيلات العرق بالقرب من المهبل.
- غسل منطقة المهبل بالماء الفاتر والتنشيف من الأمام إلى الخلف. (لتجنّب التقاط بكتيريا E-coli).
- إزالة الشعر الزائد في الجسم.
- غسل وتعقيم الملابس الداخلية بشكلٍ دائمٍ.

الصورة الرابعة: أعراض تلوث المهبل. دعيهن يشاركن آرائهن عن الصورة، ثم عددي الأعراض:

- تغيير في مقدار الإفرازات المهبلية أو لونها أو رائحتها.
- حكة أو حرقة حول المهبل.
- حرقة عند التبول.
- رغبة في التبول مرات عديدة في اليوم.
- وجود قرح بالقرب من الفتحة المهبلية.
- ألم أثناء العلاقة الزوجية.

“أنا، مش أنا” - الجزء الثاني (٤ دقائق)

بعد الموضوع، نمّر مرّة أخرى على فقرة “أنا، مش أنا” لنرى مدى استفادة النساء من الوقت الذي قضوه معًا. ادعي النساء لاستخدام البطاقات التي قمت بتوزيعها في الجزء الأول من هذه الفقرة واقرئي العبارات التالية على مسامعهن:

- أنا قرّرت أن أهتمّ بنفسي لكي أكون بصحة جسدية ونفسية جيّدة.
- أنا قرّرت أن أنتبه للمنطقة الحساسة وأعتني بنظافتها.
- أنا قرّرت أن أحسب الدورة الشهرية لأعرف المراحل التي أمرّ فيها.

خلاصة (٣ دقائق)

اشكري النساء على مجيئهن ومشاركاتهن القيّمة التي قدّموها، وشجّعيهن على مشاركة ما تعلّموه مع أصدقائهن. لا تنسي أن تعلني عن موعد الجلسة القادمة.

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