

الدّرس الخامس

يمكنني أن أتواصل مع غيري وأعبّر عن ذاتي

المواد المطلوبة: ✂

- * بطاقات السيناريوهات المختلفة للصداقة
- * تليق للزق البطاقات
- * المواد اللازمة لصنع السّوار

أهداف الدّرس: 🎯

- أن تتعلّم الفتيات: أن التعبير عن مشاعرهنّ بطريقةٍ صحيّة وسليمة.
- التمييز بين طرق التّواصل البناءة والمدمّرة للتعبير عن الذات.
- أهميّة الاستماع الجيّد من خلال ممارسة الاستماع الفعّال.

إرشادات عامّة: 📋

- * شجّعي الفتيات على المشاركة في الدّرس دون خجل أو إحراج.
- * أوضحي لهنّ أنّ هذا المكان آمن للتعبير والمشاركة، وأن كلّ ما يُطرح سيظلّ ضمن سرّيّة تامّة.
- * ذكّريهنّ بأهميّة قبول واحترام آراء الآخرين، حتّى لو اختلفت عن آرائهنّ.
- * أكّدي على ضرورة خلق بيئة صحيّة تُسهّل 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 **لعبة كسر الجليد** - تمثيل السيناريوهات - (٨ دقائق)
- ٢ **نشاط تعليمي** - جيد أم سيئ؟ - (١٨ دقيقة)
- ٣ **فكرة روحية** - التواصل الصحي - (٨ دقائق)
- ٤ **الدائرة الانعكاسية** - (٤ دقائق)
- ٤ **النشاط الجماعي** - سوار الصداقة - (٦ دقائق)
- ٤ **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.

مقدّمة (٤ دقائق)

ابدئي الدّرس بهذه المقدّمة، وقولي لهنّ، كلنا وقعنا مرّة واحدة في إحدى هاتين الحالتين. إما أنّنا قمنا بالاحتفاظ بمشاعرنا وآلامنا وامورنا التي أردنا مشاركتها أو يجب أن نشاركها، خوفاً من الرّفص أو الحكم أو ردات الفعل السيئة، أو أنّنا فعلنا أمور أخرى، حيث قلنا أشياء دون التّفكير في العواقب أو تأثير هذه الأشياء على الشخص الآخر، فيمكن لكلماتنا أن تكسر أو تهدم الشخص الذي يسمعها. ففي الحالتين هناك أمر سيء يحصل وهناك سوء تواصل. لكن اليوم، سنرى ماذا يعني التّواصل الجيّد. لذلك أريد منكنّ أن تفكرنّ في هذه الأسئلة في بداية درسنا:

- ما الذي سيحدث إن طبّقت التّواصل الجيّد في حياتي؟
- لماذا أحتاج إلى أن أكون متواصلاً جيّداً؟
- ما هي التّحدّيات التي قد أواجهها أثناء محاولتي لأكون متواصلاً جيّداً؟
- لا داعي لإجابتهنّ، فقط اطرحي عليهنّ هذه الأسئلة ليفكرن بها بين أنفسهنّ ويأخذوا فكرة عامّة عن الدّرس.

لعبة كسر الجليد: تمثيل السيناريوهات (٨ دقائق)

كميسّرة للدرس، من المهم أن تتعرفي جيّداً على كيفية تطبيق هذه اللعبة قبل أن تبدئي بها مع الفتيات، لأنها تعتمد بشكل أساسي على تمثيلك وحركاتك، بالإضافة إلى صياغة سيناريوهات مختلفة لإيصال الفكرة المطلوبة.

في هذه اللعبة، ستقومين بتمثيل مشاهد وأدوار معينة (سنقدم لك أمثلة عنها لاحقاً)، ويجب ألا تدرك الفتيات أنّك تقومين بالتمثيل، بل يُفضل أن يكتشفن ذلك لاحقاً عند الإفصاح لهن.

ابدئي بطرح سؤال عشوائي على الفتيات، مثل: "ما هو أكثر شيء أعجبك وأحببتّه حتى الآن في دروسنا؟ وما هو الأمر الذي لم تحببته؟" بعد ذلك، اطلبي منهنّ الإجابة. اختاري فتاة بشكل عشوائي لتجيبك، ودعيها تتحدث. أثناء حديثها (وهنا يأتي دور التمثيل)، تجاهليها من خلال فتح هاتفك وعدم إبداء اهتمامك.

- كرّري هذه التصرفات بعدة طرق متنوعة، مثل:

اطرحي السؤال نفسه مجدداً، ثم اختاري فتاة أخرى لتجيب، وبعد أن تبدأ بالكلام قاطعيها وابدئي بالكلام بدلاً منها.

- أو أظهري السخرية من حديثها بتعابير وجهك أو بتعليقات غير مشجعة.



يمكنك أيضًا:

- استخدام لغة جسد سلبية، مثل عدم النظر إلى الفتاة المتحدثة أو إدارة ظهرك لها.
- الانشغال بشيء آخر أثناء حديثها، كإجراء مكالمة هاتفية بصوت مرتفع، متحدثًا بنبرة سلبية مع الطرف الآخر، مثل: "أنت لا تفهم، دائمًا تكرر هذه التصرفات"، مع إبراز لغة جسد توجي بالتوتر والانزعاج.

استمري في هذه التمثيليات مع عدة فتيات، مستخدمة أساليب مختلفة حتى يشعرن بعدم الراحة ويدركن أن هناك شيئًا غير طبيعي.

عند هذه النقطة، أعليهن لهن أنك كنتِ تمثليين، وأنكِ لعبتِ دور الشخص الذي لا يصغي للآخرين ولا يهتم بحديثهنّ. ثم وجهي إليهن الأسئلة التالية:

- ما هي التصرفات التي لاحظتها وكانت خاطئة؟
 - كيف شعرتن عندما قمت بتلك التصرفات؟
 - هل شعرتن بالغضب أو النقص عندما تجاهلتكن؟
- أعطيهنّ بعض الوقت للتعبير عن آرائهن ومشاعرهن حول هذه التجربة.

نشاط تعليمي: جيد أم سيئ؟ (١٨ دقيقة)

اطلبي من الفتيات أن يجلسن اثنتين اثنتين، ثم أعطيهنّ موقفًا وطريقة تواصل ليمثلوها. تقوم بقية الفتيات بمراقبتهن والتفاعل عندما يخرن السلوك الظاهر:

- إذا كان السلوك إيجابيًا، يصفقن.
- إذا كان السلوك سلبيًا، يخبطن أرجلهن بالأرض.

ثم خذي البطاقة واشرحيها، ثم علقها على الحائط تحت قسم الجيد أو السيئ. تأكدي من قلب البطاقات بين الأجزاء الجيدة والسيئة.

السيناريوهات:

- ١) ترغبين في إعادة قطعة ملابس إلى المتجر، لكنك لا تمتلكين إيصالًا.
- ٢) تُتهمين بشيء لم تفعليه.
- ٣) سمعتِ بأن صديقتكِ تتحدّث عنكِ خلف ظهرك.
- ٤) صديقتكِ تسخر منك أمام الآخرين وتؤذي مشاعرك.
- ٥) صديقتكِ تتحدّث إلى الشاب الذي تشعرين بمشاعر تجاهه.



بطاقات التّواصل الجيّد:

- ١) حافظي على التّواصل البصري أثناء الحديث.
- ٢) استخدمي نبرة صوت واضحة وجيدة.
- ٣) استخدمي الصمت لفتح المجال لمزيد من التأمّلات والمحادثات.
- ٤) اطّلي توضيحًا من الأخرى إذا لم تكوني متأكّدة من فهمك لهن.
- ٥) اجلسي بشكل مستقيم وأظهري أنك تستمعين من خلال الإيماء برأسك، الابتسام، أو استخدام تصرفات أخرى.

بطاقات التّواصل السيئ:

- ١) استخدمي نبرة تُعبّر عن الغضب أو السخرية.
 - ٢) قاطعي من تتحدث دون انتظار دورك.
 - ٣) تجنبي النظر في عيني المتحدث أو قومي بالدوران بعينيك.
 - ٤) لا تظهري أي اهتمام لما تقوله المتحدث.
 - ٥) تظنين أنك تفهمين ما تعنيه دون الاستماع الجيد.
- تُظهر هذه الفعالية أمثلة على سلوكيات التّواصل الجيد والسيئ. بمجرد أن نتعلم هذه الأشياء، سنتمكن من تدريب أنفسنا على اكتساب والتصرف بمثل هذه السلوكيات للحصول على علاقات أفضل.

فكرة رويّة: التّواصل الصّحي (٨ دقائق)

هذا القسم اختياري. في حال قررت عدم ذكر الآية الكتابيّة، يمكنك استخدام الأسئلة الثلاث كنشاط للدائرة الانعكاسيّة لإعادة تلخيص النّقاط الرئيسيّة للدّرس.

يقول يعقوب ١ : ١٩ ، "إِذَا يَا إِخْوَتِي الْأَجَبَاءَ، لِيَكُنْ كُلُّ إِنْسَانٍ مُسْرِعًا فِي الْاسْتِمَاعِ، مُبْطِئًا فِي التَّكَلُّمِ، مُبْطِئًا فِي الْغَضَبِ،"

اسألينّ: ما هي النّقاط الرئيسيّة الثلاث التي تتكلّم عنها الآية؟ اعطيهنّ الوقت للإجابة.
النّقاط الثلاث هي:

- مُسرّعًا في الاستماع.
- مُبْطِئًا في الكلام.
- مُبْطِئًا في الغضب.

اسألينّ:

- كيف يمكنني أن أكون سريعة في الاستماع؟
- افتحي قلبك للآخرين وامنحهم اهتمامك الكامل دون مقاطعة.





● **كيف يمكنني أن أكون بطيئة في الكلام؟**

خذي وقتك قبل أن تتكلمي، وفكري في تأثير كلماتك على الآخرين.

● **كيف يمكنني أن أكون بطيئة في الغضب؟**

اجعلي قلبك مملوءًا بالرحمة، وامنحي نفسك وقتًا لتجدي السلام قبل أن تردّي.

اعطيهم وقتًا ليجيبوا ويشاركوا آرائهم، ثم قومي بنشاط لمساعدة الفتيات على حفظ الآية. اكتبيها على اللوح، ثم اقرئيها بصوت عالٍ للفتيات ومع الفتيات، ثم امحي بعض الكلمات منها ليقولوا لك ما هي الكلمات الناقصة، ليحفظوها بشكلٍ كامل.

الدائرة الإنعكاسية (٤ دقائق)

قولي لهنّ بأنّ هناك تصرفات خاطئة ومزعجة نفعناها أحيانًا ونحن لا نقصدها ولا نقصد الأذية لكنّها تدمر الآخر وتحزنه وتحبطه وأحيانًا كثيرة يتم التّعامل معنا بهذه الطريقة. اسألينهم، هل ستنتبهنّ لتصرفاتكنّ في المرة المقبلة التي تتكلّمن فيها مع أي أحد؟ اعطيهم بعض الوقت ليجبن على هذه الأسئلة.

النشاط الجماعي: سوار الصداقة (٦ دقائق)

الهدف من هذا النشاط هو لكل فتاة أن تصنع سوارًا خاصًا بها، نتقدم في صناعته خطوة بخطوة مع كل درس، حتى نكملة بنهاية البرنامج. الغاية من السوار هي تذكير الفتيات بالدروس المستفادة؛ حيث ترمز كل حبة ملونة (أو مجموعة حبات بنفس اللون) في السوار إلى درس محدد والأوقات التي قضيناها معًا. هذا السوار يعزز الاتحاد بينهن كمجموعة، يقوي الروابط الاجتماعية بينهن، ويذكرهن بانتمائهن إلى مجتمع أوسع من الفتيات المشاركات في هذا البرنامج، مسلّطًا الضوء على قوتهن وقدراتهن. وزي المواد اللازمة لصنع السوار جماعيًا على الفتيات. في نهاية كل حصّة، اجمعي الأساور واحتفظي بها في ملف خاص لكل فتاة لضمان عدم ضياعها، وأعيديها إليهن في الحصّة التالية. على الرغم من إمكانية الفتيات الاحتفاظ بأساورهن بأنفسهن، إلا أنّه يُفضّل أن تحتفظي أنتِ بها لضمان سلامتها. كرري هذه العملية في كل درس حتى اكتمال صنع السوار ويصبح ملكًا لهن.

خلاصة (دقيقتين)

اشكري الفتيات على حسن اصغائهنّ ومشاركتهنّ في هذا الدرس، شجعيهنّ على التّكلم والتّعبير عن أنفسهنّ والتّركيز على التّواصل الجيّد وأكّدي لهنّ بأنّ هذا النوع من التّواصل سيسهل حياتهنّ وحياة من حولهن وسيكونوا قادرات على بناء علاقات صحيّة وسليمة، ذكريهنّ بأنهنّ قادرات و متمكّنات. كوني متوقّرة لهن بعد الحصّة إن كان هناك وقتًا واذكري لهنّ بأنك موجودة من أجلهنّ إن أردن مشاركتك بأمرٍ معيّن.

