الدّرس الثامن
يمكنني أن أقول لا.

🎯 أهداف الدّرس:

أن تعرف الفتيات

- أهمّيّة وضع الحدود مع الآخرين.
- أنّ هناك حدود جسديّة وحدود عاطفيّة.
- أن تضع حدودها الخاصّة بصرف النظر عن رأي الآخرين بهذه الحدود.

🛠️ المواد المطلوبة:

- بطاقات السّيناريوهات المختلفة
- المواد اللازمة لصنع السّوار

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 سريّة تامّة.
- ذكّريهن بأهمية قبول واحترام آراء الآخرين، حتّى لو اختلفت عن آرائهنّ.
- أكّدي على ضرورة خلق بيئة صحّيّة تُسهّل التّواصل الفعّال بينكِ وبين الفتيات وبين بعضهنّ البعض.
- إن لم تعرفي الإجابة على أي من أسئلتهنّ، لا بأس بالبحث والردّ في وقت لاحق أو توجيههنّ إلى متخصّص عند الحاجة.

البرنامج

المحتوى	الصّفحة
المقدّمة - لمحة عامّة - (٣ دقائق)	١
كسر الجليد: حقيقتين وكذبة - (٦ دقائق)	١
نشاط تعليميّ ١: الحدس - (١٠ دقائق)	١
نشاط تعليميّ ٢ : أسئلة وأجوبة - (٨ دقائق)	٢
فكرة روحّيّة - قصّة يوسف - (٥ دقائق)	٣
الدّائرة الانعكاسيّة - (٩ دقائق)	٤
النّشاط الجماعي: سوار الصّداقة - (٦ دقائق)	٥
خلاصة - (٣ دقائق)	٥

كلّ ما هو مكتوب باللّون الأزرق الدّاكن هو تعليمات وإرشادات لميسّرة الدّرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

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

المقدّمة (٣ دقائق)

رحبّي بالفتيات واشكريهنّ على وجودهنّ! قولي لهنّ أنّ درس اليوم مهمّ جداً، قد لم تتكلّمنّ مع أحد أو تكلّم أحد معكن عن هذا الموضوع ولكن في كلّ العلاقات والصّداقات والرّوابط العائليّة نختبر هذا الموضوع. إنّ موضوعنا اليوم هو عن وضع الحدود والقدرة على أن نقول "لا" للأمور التي يفعلها أو يقولها الآخرين لنا والتي لا تناسبنا وتزعجنا. قد تكون بعض الأمور خاصّة، وربما لا تكون، ولكن في جميع الأحوال إرادتنا تحكم من حولنا بأن يحترموا حدودنا بغضّ النّظر عن آرائهم أو حدودهم.

كسر الجليد: حقيقتين وكذبة (٦ دقائق)

قولي: قبل البدءِ بالدّرس، سنلعب لعبة حماسيّة صغيرة، وهي أن تشارك كلّ واحدة منكنّ حقيقتين عنها وخرافة واحدة وعلى بقيّة الفتيات أن يخمّنوا ما هي الخرافة.

مثال على ذلك:

- أنا أحبّ القطط والكلاب(حقيقة)
- أنا أحب التّزلج(حقيقة)
- أنا أحبّ السوشي (كذبة)

يمكنهنّ قول أيّ شيء عنهنّ فلا يوجد قواعد معيّنة لأقوالهنّ.

يمكنكِ البدء بنفسكِ لكي تحمسينهنّ وتشجيعهنّ على المشاركة دون خجل.

نشاط تعليميّ١: الحدس (١٠ دقائق)

ابدئي هذه الفقرة بالتحدث عن ثلاث نقاط مهمة:

النقطة الأولى: تعريف الحدس.

قولي لهنّ: هناك أمر في داخلنا يُسمى الحدس، وهو فطري يُولد معنا. هذا الحدس يمنحنا الإحساس بالأمور التي تناسبنا أو تزعجنا، وهو بمثابة البوصلة الداخلية التي توجهنا في الحياة. بالإضافة إلى ذلك، نتعلم بعض المفاهيم والقيم من المجتمع المحيط بنا، بما في ذلك الأهل، الأقارب، والمعلمين في المدرسة. هؤلاء جميعًا يسهمون في تعليمنا كيفية قول "لا" عندما يتطلب الأمر ذلك.

على سبيل المثال، عندما كنتن صغيرات، كانت والدتكن تنبهكن بعدم أخذ أي شيء من أحد، مثل الحلوى والشوكولاتة، وهذا يُعدّ درسًا مهمًا في تعلّم كيفيّة حماية أنفسنا. ومنذ صغرنا، بدأ الأشخاص من حولنا بتعزيز هذا السّلوك، ممّا يساعدنا في بناء قدرة على اتخاذ القرارات الصّحيحة وفقًا لمبادئنا وقيمنا.

النقطة الثانية: الأمور التي تمنعنا من قول "لا".

اسألي الفتيات: ما هي الأمور التي تمنعنا من الرفض؟ استمعي جيدًا لأجوبتهنّ.
ثمّ قولي، هناك عدّة أسباب تجعلنا نخاف من قول "لا"، مثل الخجل، والخوف من أن يأخذ الآخر فكرة خاطئة عنا، والرغبة في إرضاء الآخرين.

على سبيل المثال، عندما يحاول شاب لمسكِ، قد تشعرين بالارتباك والخوف، ممّا يمنعكِ من قول "لا" خوفًا من أن تخسريه أو أن تفقدين اهتمامه. كما أن الأصدقاء قد يضغطون عليكِ للذّهاب في مشوار رغم انشغالكِ بالدّروس، فتوافقين خوفًا من أحكامهم واستهزائهم. وعندما نتحدّث عن الكحول والتّدخين، قد تشعرين بالضّغط لشرب الكحول في الحفلات أو تجربة التّدخين لتظهري بمظهر النضج أمام الأصدقاء الذين يشربون أو يدّخنون. لكن من المهم أن تعرفي أنّ هذين الخيارين يحملان مخاطر صحّيّة كبيرة. لذا، قول "لا" هو اختيار صحّي يعكس احترامكِ لنفسكِ. تذكروا، ليست كلّ العلاقات صداقة حقيقيّة. من المهمّ أن نضع حدودًا تحمي مشاعرنا وقراراتنا.

النقطة الثالثة: كيفيّة قول "لا".

أحيانًا نشعر بالخجل أو نخشَى إحراج الشّخص الآخر، لكن من المهم أن نقول "لا". اليوم، أريد أن أشجعكنّ على وضع حدود وإطار واضح لأنفسكنّ. إذا كان هناك شيء يتعارض مع مبادئكنّ، حتّى لو شعرتنّ أنكنّ ستزعجن الآخرين، يجب أن تكونوا صادقات مع أنفسكنّ.

كلمة "لا" ستحميكنّ وتجعلكنّ تحظين بالاحترام من الآخرين، لأنهم سيرون أنّ لديكنّ مبادئ. ليس من الضروري أن يكون لديكنّ أسباب لقول "لا"، ببساطة. إذا كان هناك شيء لا ترغبن في القيام به، فقط قلنّ: "أنا لا أريد".

نشاط تعليميّ ٢: أسئلة وأجوبة (٨ دقائق)

اطلبي من كل فتاة أن تصعد أمام الجميع وتسحب بطاقة من بطاقات السيناريو المختلفة.
اطلبي منها قراءة السيناريو ثم اسأليها: هل تعتقدين أن هناك تجاوزًا للحدود بشكل عام، وتجاوزًا لحدودك بشكل خاص؟ دعيها تجاوب.
اسألي الفتيات إن كان لديهنّ إجابات مختلفة عن إجابة زميلتهنّ، استمعي لآرائهنّ ثمّ أكملي النّشاط.
اشكري الفتاة التي صعدت أمام الجميع وشاركت، ثمّ اطلبي من فتاة أخرى أن تصعد وتختار سيناريو ثمّ تقرأه أمام الجميع وتشارك رأيها، وهكذا استمري مع كلّ الفتيات حتّى انتهاء السّيناريوهات أو حتّى يمرّ الدّور على كلّ الفتيات.

ملاحظة: شجعّي الفتيات على مشاركة رأيهنّ الصّريح حتّى لو اختلف رأيهنّ مع بعضهنّ البعض، لأنّ الحدود والمبادئ والمعايير تختلف من فتاة إلى فتاة وليس بالضرورة أن يكون لديهنّ الرأي نفسه.

- طلب منكِ المعلّم أن تجلسي معه بمفردك بعد المدرسة بعد انتهاء الدوام.
- سألكِ شخص غريب عن حساب الإنستغرام الخاصّ بكِ.
- طلب أحد الأصدقاء عبر الإنترنت صورًا خاصّة لكِ.
- يريدكِ صديقك أن تفعلي شيئًا لا تشعرين بالراحة تجاهه.
- يلمسكِ أحد أفراد عائلتكِ/أصدقائكِ بطريقة تجعلكِ غير مرتاحة.
- تُغيّر صديقتكِ ملابسها أمامكِ، وتتوقّع منكِ القيام بذلك أيضًا.
- تنزعج صديقتكِ عندما تسألكِ عن شيء شخصي، لكنكِ لا تشعرين بالرّاحة لمشاركته معها.
- التقط صديقكِ صورة أو فيديو لكِ ونشرها دون إذنكِ.
- يفرض عليكِ الشّاب الذي تواعدينه أمورًا لا ترغبين بالقيام بها.
- يُهدّدك صديقكِ بمواعدة فتاة أخرى إن لم تلبّي احتياجاته.
- يلومكِ صديقكِ على عدم قضاء كلّ وقتكِ معه ولا يحترم الوقت الذي تقضينه مع
- عائلتك/أصدقائك.
- يستمر أحدهم في لمس شعركِ دون أن تطلبي منه ذلك.
- يطلب صديقكِ أمرًا منكِ ولا ترغبين به، ويقول أنّ الجميع يفعل ذلك، وهذا أمر طبيعي.
- تأخذ صديقتكِ فستانًا لكِ وترتديه دون أن تسألكِ.
- صوّر أحدهم محادثة لكِ ونشرها على مجموعة الواتساب دون أن يسألكِ.
- يضغط عليكِ أصدقاؤكِ لشرب الكحول على الرّغم من أنكِ لا ترغبين في ذلك.

عند الانتهاء من مناقشة السّيناريوهات، قولي للفتيات إنّ ما تناولناه هو جزء بسيط جدًا من الواقع الحقيقي الذي يمكن أن تعيشونه وتختبرونه. إنّ الحياة مليئة بالأشخاص الذين يمكن أن يتجاوزوا حدودهم معكنّ، لذلك من المهم جدًا أن تعرفنّ كيف تضعن حدودكنّ الخاصّة التي تناسبكنّ.

فكرة روحّيّة: قصّة يوسف (٥ دقائق)

إنّ هذه الفقرة هي فقرة اختياريّة، فإن كنتِ بموقع يسمح لكِ مشاركتها قومي بذلك وإن لا فيمكنكِ تخطّيها. اشرحي للفتيات عن قصّة مهمّة من الكتاب المقدّس وتعلّمُنا الكثير وهي قصّة يوسف وزوجة فوتيفار، هي قصّة تبرز أهمّيّة وضع الحدود وأهمّيّة أن نرفض الأمور التي لا نريدها ولا نرغب بها. في هذه القصّة، تعرّض يوسف للتّحرش من زوجة فوتيفار التي أرادت أن تضعه في موقف صعب ومُحرج وعندما رفضها تمّ اتهامه بمحاولة اغتصابها، كان يمكن أن يكون من السّهل على يوسف أن ينجرف مع تلك الاتّهامات ويظلّ صامتًا وخاضعًا، لكنّه اختار الوقوف بثبات على براءته ورفض تلك الاتهامات الزّائفة. رفضه وتصدّيه لتلك الضّغوط هو مثال قوّي على وضع الحدود وعلى أهمّيّة قول "لا" عندما يكون ذلك ضروريًا.

بالرّغم من أنّ الرّفض قد يكون صعبًا، إلا أنّه يمثّل إشارة قويّة للآخرين بأنّ حقوقك تُحترم وأنّك لن تسمح بتجاوزها. وضع الحدود يعطي الشّخص القوّة والسّيطرة على حياته، ويساعده في الحفاظ على كرامته ونزاهته.

الدّائرة الانعكاسيّة (٩ دقائق)

قولي للفتيات بأنّه في هذه الفقرة سيكون هناك أسئلة عامّة متعلّقة بالدّرس، ستسأليهنّ إياها وليس هناك حاجة لكلّ الفتيات أن تجاوب على كلّ الأسئلة، يمكن لكلّ فتاة أن تُجيب على سؤال واحدة أو أكثر إن أرادت ذلك، ولكن شجيعهنّ على المشاركة. قولي لهنّ أيضًا بأنّه لا توجد إجابات صحيحة أو إجابات خاطئة. يمكنهنّ مشاركة رأيهنّ براحة لكلّ سؤال. هناك إجابة مقترحة لكلّ سؤال، يمكنكِ أن تستوحي منها وتشاركي الأفكار مع الفتيات إن شعرتِ بأنّه هناك اختلاف في الآراء أو هناك حاجة للتّفسير أكثر.

الأسئلة:

كيف كان شعوركنّ أثناء قول لا ورفض الأمور التي لا تريدونها؟

شعرنا بالقوّة والتّمكين عندما قلنا لا في بيئة داعمة. معرفة أنّ حدودنا قد تمّ احترامها وتقديرها جعل الأمر أسهل للتّعبير عن أنفسنا بثقة. شعرنا بالحريّة في تحقيق احتياجاتنا الخاصّة دون خوف من الحكم أو العواقب.

ما هي الطُرق التي استخدمتموها لرفض طلبات الآخرين باحترام؟

بدلاً من قول "أنتِ تجعليني غير مرتاحة"، نقول "أشعر بعدم الارتياح تجاه ذلك الطّلب". كما نقدّم بدائل أو تسويات لإظهار أنّنا لا نزال نقدّر العلاقة أو الوضع على الرّغم من رفضنا.

لماذا من المهمّ بالنسبة للفتيات أن يشعرن بالتّمكين لتحديد الحدود وقول لا؟

من الضّروري لنا أن نشعر بالتّمكين لتحديد الحدود وقول لا لأنّه يعلّمنا الاحترام الذّاتي والقيمة الذّاتية والاستقلال في حياتنا. من خلال تعلّم تحديد الحدود منذ الصّغر، نطوّر شعورًا قويًا بالثّقة في التّنقل في مختلف الوضعيّات، سواء كانت في العلاقات الشّخصيّة أو البيئات المهنيّة. يعزّز هذا التّمكين المرونة ويساعد في الحماية ضدّ التّلاعب والإكراه والاستغلال.

كيف يمكن أن يؤثر قول لا بشكل إيجابيّ على العلاقات والثّقة بالنّفس؟

يمكن أن يؤثّر قول لا بشكلٍ إيجابيّ على العلاقات من خلال تعزيز الصّدق والثّقة والاحترام المتبادل. عندما نعبّر عن حدودنا ونواصل توضيح احتياجاتنا بوضوح، نخلق علاقة صحّيّة متفهمّة. بالإضافة إلى ذلك، يعزّز قول لا صورة ذاتيّة إيجابيّة ويقوّي الثّقة بالنّفس. إنّه يؤكّد قدرتنا على الاحترام ويوثّق حقّنا

في تحديد أولويات رفاهيتنا. مع مرور الوقت، يعزّز التّمسك المستمر بحدودنا من خلال قول لا شعورًا بالثّقة بالنّفس والتّمكين في جميع جوانب الحياة."

النّشاط الجماعيّ: سوار الصّداقة (٦ دقائق)

الهدف من هذا النّشاط هو أن تصنع كلّ فتاة سوارًا خاصًا بها، تتقدّم في صناعته خطوة بخطوة مع كلّ درس، حتّى تكمله بنهاية البرنامج. الغاية من صنع السّوار هي تذكير الفتيات بالدّروس المستفادة؛ حيث ترمز كلّ حبّة ملوّنة (أو مجموعة حبّات بنفس اللّون) في السّوار إلى درس محدّد والأوقات التي قضيتموها معًا. هذا السّوار يعزّز الاتّحاد بينهنّ كمجموعة، ويقوّي الرّوابط الاجتماعيّة بينهنّ، ويذكرهنّ بانتمائهنّ إلى مجتمع أوسع من الفتيات المشاركات في هذا البرنامج، مسلّطًا الضوء على قوتهنّ وقدراتهنّ. وزّعي المواد اللازمة لصنع السّوار جماعيًا على الفتيات. في نهاية كلّ حصّة، اجمعي الأساور واحتفظي بها في ملف خاصّ لكلّ فتاة لضمان عدم ضياعها، وأعيديها إليهنّ في الحصّة التّالية. على الرّغم من إمكانية الفتيات الاحتفاظ بأساورهنّ بأنفسهنّ، إلا أنّه يُفضّل أن تحتفظي أنتِ بها لضمان سلامتها. كرّري هذه العمليّة في كلّ درس حتّى اكتمال صنع السّوار ويصبح ملكًا لهنّ.

خلاصة (٣ دقائق)

اشكري الفتيات على استماعهنّ ولكن بالأخصّ اشكريهنّ على مشاركتهنّ، ثمّ قولي بأنّ موضوع اليوم هو موضوع كبير ومهمّ جدًا ولا يتحدّد أو يتلخّص بعدّة جُمل أو درس معيّن بل هو تفاصيل حياة يوميّة واجتماعيات، لذلك كرّري لهنّ بأنّ الحدود الشّخصيّة هي من أهمّ الأمور التي يمتلكها أيّ إنسان ويجب المحافظة عليها بكلّ الطرق والوسائل. إنّ الأشخاص الذين لا يحترمون ولن يحترمون هذه الحدود بصرف النّظر عن ما إذا كانوا بقصدهم أو بغير قصدهم يجب أن توضحوا لهم عنها وتجبرون كلّ الناس من حولكن مهما كانوا على احترامها لأنكنّ بالطبع ستفعلون المثل.