

الدّرس العاشر

يمكنني أن أثبت قيمتي في المجتمع

المواد المطلوبة: ✂

* ورقة العمل

* المواد اللازمة لصنع السّوار

أهداف الدرس: 🎯

أن تتمكن الفتيات من:

* تعزيز شعورهنّ بقيمتهنّ الذاتية والثقة بأنفسهنّ من خلال تسليط الضوء على أهميّة دورهنّ في مجتمعهنّ.

* لعب دورًا فعّالًا في مجتمعهنّ من خلال استخدام مهاراتهنّ والتّعبير عن آرائهنّ للتأثير على من حولهنّ.

* تمكين أنفسهنّ لتشكيل مستقبلهنّ، وتحقيق إمكانياتهنّ ومواهبهنّ وقدراتهنّ في الحياة.

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 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 - (٣ دقائق)
- ١ كسر الجليد - لعبة من هي؟ - (٩ دقائق)
- ٢ نشاط تعليمي - اكتشاف المواهب - (١٧ دقيقة)
- ٣ فكرة روحية - قصة أستير - (٩ دقائق)
- ٣ الدائرة الانعكاسية - (٦ دقائق)
- ٤ النشاط الجماعي - سوار الصداقة - (٦ دقائق)
- ٤ خلاصة - (دقيقة)

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

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

مقدمة (٣ دقائق)

ابدئي درس اليوم بهذه المقدمة التمهيدية، قولي للفتيات: أحياناً نشعر بأننا غير قادرات على تحقيق تأثير في مجتمعنا، أو بأننا لا نُقدّر حقاً قيمة مهاراتنا ونستخف بها. في الكثير من الأحيان، قد نشعر بأننا لا نمتلك المهارات أو القدرات أو المواهب الكافية لخلق مستقبل رائع ومُلهم في مجتمعاتنا. أحياناً، قد نشعر بالإحباط لأننا نعتقد أنّ الآخرين من حولنا أفضل وأكثر مهارة منّا. ومع ذلك، في هذا الدرس، سننظر إلى هذا الموضوع من منظورٍ مختلفٍ. سنرى قيمتنا الحقيقية، ونكتشف قدراتنا ومواهبنا، ونؤمن بأننا يمكننا وسننفع، وسيكون لنا دور فعّال ومستقبل مُهمّ.

لعبة كسر الجليد: من هي؟ (٩ دقائق)

في هذه الفقرة من الدرس، سوف تطرحي أسئلة عامة عن بعض الفتيات والنساء الذين تركن أثراً بالغاً في مجتمعهنّ وذاع صيتهنّ في العالم، وأثرن في مجالات متعدّدة، هذه الفقرة هي عبارة عن أسئلة، كلّ سؤال معه إجابتين، سوف تطرحي السؤال عليهنّ مع قول الإجابتين، إجابة منهنّ صحيحة والإجابة الأخرى خاطئة، وعلى الفتيات أن يعرفن الجواب الصحيح. كلّ ما عليك فعله هو طرح السؤال، انتظري قليلاً لتري إن كانت هناك إجابات محتملة من قبل الفتيات أو ربّما يعرفن الإجابة، ثم إن لم يعرفن الإجابة قولي لهنّ الاحتمالين الإثنيين ليخترن الجواب الصحيح، اعطيهنّ ثوانٍ ليفكرن ثم قولي لهنّ الإجابة الصحيحة.

● من هي الفتاة التي اشتهرت بنضالها من أجل حق التعليم للفتيات؟

"ملالا يوسفزاي" أو "غريتا ثونبورغ"
الجواب الصحيح هو ملالا يوسفزاي.

● من هي الحائزة على جائزة نوبل للسلام لدفاعها عن حقوق الإنسان؟

"الأم تيريزيا" أو "ليزلي غور"
الجواب الصحيح هو "الأم تيريزيا".

● من هي الفتاة التي ناضلت من أجل قيادة المرأة في السعودية؟

"سلمى الشّهاب" أو "لجين الهذلول"
الجواب الصحيح هو "لجين الهذلول".

● من هي المرأة التي اشتهرت بنضالها ضدّ الفصل العنصري، أشهر إسهام لها كانت

رفضها الشّهير للجلوس في المقعد الخلفي للحافلة والمطالبة بحقوق المسافرين السود؟

"روزا باركس" أو "فانغار ماتاي"
الجواب الصحيح هو "روزا باركس".



● من هي المخرجة والممثلة اللبنانية التي تناولت قضايا اجتماعية حساسة في أعمالها وترشحت لجائزة الأوسكار كأول امرأة عربية؟

"ديالا كرم" أو "نادين لبكي"

الجواب الصحيح هو "نادين لبكي".

● من هي المغنية اللبنانية المشهورة عالمياً التي لديها حوالي ١٥٠٠ أغنية؟

"نوال الزغبى" أو "فيروز"

الجواب الصحيح هو "فيروز".

قولي لهنّ بأنّ هدف هذه الفقرة هي تسليط الضوء على بعض النساء والفتيات الذين أثّرن بشكلٍ بالغٍ في المجتمع ووضعن بصمتهنّ فيه. قولي لهنّ: ما الذي يمنعنك اليوم من صنع التغيير ووضع بصمتك في المجتمع؟ اليوم أنتنّ الجيل الذي نتكلّ عليه ونطمح ونفتخر به، لذلك رغم الظروف الصّعبة والمعاناة وقلة الثقة بالنفس والشّعور بعدم الأهميّة والفشل، وقلة التشجيع وكثرة الكلام السّلبى من حولك، هذه الأمور لا تحدّد فعلاً قدراتك ولا يجب أن تمنعنك من البحث عن ذاتك، اليوم أنتنّ قويات وقادرات!

نشاط تعليمي: اكتشاف المواهب (١٧ دقائق)

اطلبي من الفتيات في هذا النشاط أن يقلن لك مواهب ومهارات متعدّدة يفكرن بها، ثم أنت بدورك ستكتبينها على اللّوح، وعندما تكتبي حوالي ١٠ مواهب توقفي واسألين من منكن ترى موهبتها مكتوبة على اللّوح؟ (انتظري ردّ الفتيات). بعد ذلك، قومي بكتابة المزيد من المواهب (اكتبي أموراً لم يتكلمن عنها) وهذه هي بعض الأمثلة: الرّسم، الكتابة، الرّكض، السّباحة، النجارة، الخياطة، الطّبخ، تصميم الديكور الداخلي، صناعة الحلويات، نحت الطين، العزف على البيانو، الكمان، الغيتار، العود، الناي، والإيقاع، التّمثيل، الرّقص، والتّمثيل الاستعراضى، التزلج على الجليد، ركوب الأمواج، والتزلج على الثلج، تعلّم لغات، الخياطة، التطريز، الحياكة، صنع الحلي والاكسسوارات، والديكورات المنزليّة والمزيد منها...

ثم أعيدي السؤال: من ترى موهبتها مكتوبة على اللّوح الآن؟ (من المتوقع أن ترد المزيد من الفتيات). ثم شاركي معهنّ: إنّ الثّقافة المحيطة بنا قد أبرزت قدرات ومواهب ومهارات معيّنة وتجاهلت قدرات ومواهب أخرى، مثلاً ينظرن إلى موهبة التّمثيل بقدر أعلى من موهبة الطهي أو التطريز، مما يجعلنا نعتقد أنّها غير مهمة. ولكن الحقيقة هي أنّ لدى كلّ واحدة منا موهبة قد أعطها إياها الله ولديها شغف وحبّ تجاهها وترغب في تطويرها، وقد تكون مختلفة جداً عن المواهب الأخرى ولكنها لا تزال فريدة ومميّزة ولها تأثير وقيمة في مجتمعاتنا. ويمكن أن تكوني اليوم غير مكتشفة لهواياتك



بعد ولكن لديك كل الوقت لتكتشفيها وتنميها. علينا أن ندرك ذلك، وأن نتعرّف أكثر على أنفسنا، وأن نعترف ونكتشف مواهبنا، وأن نتمكّن من العمل على مهارتنا، وأن نستخدمها لخلق مستقبل ناجح ومؤثر. بعد مناقشة هذه النقاط مع الفتيات، وزعي عليهنّ ورقة العمل واعطيهنّ الوقت لملء المعلومات والتّفكير بأنفسهنّ والتأمّل في قدراتهنّ.

فكرة روحية: قصة أستير (٩ دقائق)

هذه الفقرة هي فقرة اختيارية، لذلك إن كنتِ بموقع يسمح لكِ بمشاركتها مع الفتيات فلا تتردّي في فعل ذلك. قولي لهنّ: قصة أستير هي واحدة من القصص الملهمة الموجودة في العهد القديم من الكتاب المقدّس، وهي تحدث في كتاب "أستير". تروي القصة قصة فتاة تُدعى أستير، التي تزوجها الملك الفارسي أحشويروش بعد أن فازت بإعجابه بجمالها وعفتها. في القصة، تكتشف أستير وعمّها مردخاي مؤامرة لقتل جميع الشعب في مملكة أحشويروش، وذلك بفعل هامان، رئيس الوزراء الملكي. يُعرف أ مردخاي هو الذي كان قد أحبط مؤامرة لاغتيال الملك، ولكنّه لم يتلقّ الاعتراف والتقدير المناسبين. بالنظر إلى هذه المؤامرة، يقنع مردخاي أستير بأن تتحدّث أمام الملك وتكشف له عن الخطر الذي يواجهه شعبها. وهنا تظهر شجاعة أستير وتأقّلها في الله، حيث تخاطر بحياتها من أجل إنقاذ شعبها. تُنظّم أستير ليالي صوم وصلاة لتحضير نفسها للمواجهة مع الملك، وبعد ذلك تدخل إلى الملك دون استدعاء، مما كان يعرّضها للموت، وتقدّم طلباً للملك بدعوته إلى وليمة. في هذه الولاية، تكشف أستير عن هويّتها وتكشف عن مؤامرة هامان. يصدر الملك أحشويروش أمراً بإعدام هامان، ويمنح أستير ومردخاي السلطة للدّفاع عن أنفسهم ضد أعدائهم. وبفضل شجاعة أستير وإيمانها بالله، تُنقذ شعبها وتحصل على الحماية والسّلام في مملكة أحشويروش.

شاركي معهنّ العبرة من هذه القصة: بالإضافة إلى إنقاذ شعبها، فإنّ قصة أستير تعلّمنا دروساً قيّمة عن الشّجاعة، والإيمان، والعمل الجماعيّ، والتّضحية من أجل الخير العام.

الدائرة الانعكاسية (٦ دقائق)

اسألي الفتيات الأسئلة التّالية، ثم اعطيهنّ وقتاً ليفكرن في الإجابة لكلّ سؤال، واطلبي منهنّ مشاركة آرائهنّ بدون خجل أمام الجميع. لا حاجة لمشاركة جميع الفتيات في الأجوبة لضيق الوقت ولكن يمكن لكلّ فتاة أو فتاتين أن يجبن عن سؤال، حسب رؤيتك لتوقّر الوقت.



هذه هي الأسئلة:

- هل ترون تمييز في المعاملة من قِبَل المجتمع للصبيان أكثر من البنات؟ إذا كان جوابك بنعم إذًا ما هي أشكال هذا التمييز؟ وكيف يميّز ويفرّق المجتمع بينك وبين الصبيان؟
- إذا كنت قادرًا على تغيير هذه المعاملات والتفرقة وهذا التمييز ما الذي ستفعلونه؟ وما هي الحلول التي تقترحونها؟
- كيف تتعاملن وتتصرّفن مع الأمور التي تزعجنن والتي لا يمكنن تغييرها من حولكن في المجتمع؟

قولي لهنّ، نحن نعلم أنّ مجتمعنا قد يكون غير عادل لنا ولحقوقنا، ولكن هذا لا يؤثر على قيمتنا أو يغيّر منها. ونأمل، في المستقبل، أن نتمكّن من أن نصبح التغيير في مجتمعاتنا. ثمّ ورّعي عليهنّ ورقة العمل، واطلبي منهنّ تعبئتها في الحصّة إن كان هناك وقت كافٍ أو تعبئتها في المنزل إن لم يتوفّر الوقت. وقولي لهنّ أن تبقى معهنّ ويتذكرونها للمستقبل.

النشاط الجماعي: سوار الصداقة (٦ دقائق)

- الهدف من هذا النشاط هو أن تصنع كلّ فتاة سوارًا خاصًا بها، تتقدم في صناعته خطوة بخطوة مع كلّ درس، حتى تكمله بنهاية البرنامج.
- الغاية من السّوار هي تذكير الفتيات بالدّروس المستفادة؛ حيث ترمز كلّ حبة ملوّنة (أو مجموعة حبات بنفس اللون) في السّوار إلى درس محدّد وتذكرهنّ بالأوقات التي قضوها معًا. هذا السّوار يعزّز الاتّحاد بينهنّ كمجموعة، ويقوّي الرّوابط الاجتماعية بينهنّ، ويذكرهنّ بانتمائهنّ إلى مجتمع أوسع من الفتيات المشاركات في هذا البرنامج، مسلّطًا الضوء 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 (دقيقة)

اشكري الفتيات على حسن اصغائهنّ ومشاركاتهنّ في كلّ الفقرات، ذكريهنّ مرّة أخرى بأهمّيتهنّ في المجتمع، وقيمتهنّ الفريدة وشجعيهنّ على اكتشاف مواهبهنّ وامكانيتهنّ وأن لا يستخفنّ في أنفسهنّ بل يثقن دائمًا بقدراتهنّ، كوني متوفّرة لهنّ بعد الحصّة إن سمح الوقت في حال كان عند الفتيات أي أمر يرغبن في مشاركتهنّ إياه أو سؤالك عن أي موضوع.

