

# برنامج نادي الفتيات

## تحت عنوان: "يمكنني وسأفعل"



### 🎯 ما الهدف من هذا البرنامج؟ ولماذا هو مخصص للفتيات؟

إنّ الهدف من هذا البرنامج هو تمكين الفتيات المراهقات وتقويتهنّ في مجتمعهنّ، من خلال تزويدهنّ بالمعلومات اللازمة الخاصة بصحتهنّ الجسديّة والنّفسيّة، وتوعيتهنّ على دورهنّ الحاليّ في المجتمع وتطلّعاتهنّ وخطّتهنّ للمستقبل في جوّ آمن وصحّيّ. وهو مخصّص للفتيات لأنّهنّ جزء لا يتجزأ من المجتمع ومن المهمّ أن يكون لهنّ مساحة خاصّة بهنّ ينتمين لها ويشعرن بها بالأمان.

### مقدّمة:

نحن متحمّسون جدًّا لمشاركتكم في هذا البرنامج القيم، إنّ هذا البرنامج مهمّ وضروري جدًّا ونحن بحاجة له في مجتمع كمجتمعنا، ستجدون أدناه كافّة المعلومات اللازمة التي تحتاجون إلى معرفتها.

### لمحة عامّة عن البرنامج:

- ✳ هو منهج واضح، بسيط وسهل الفهم، لا يشترط أن تكون من تقدّمه أخصائيّة في مجال معيّن ولكن يجب أن تكون امرأة.
- ✳ هو منهج يُقدّم من قبل معلّمة أو ميسّرة مألوفة ومعروفة للفتيات ومحبوبة منهنّ ولديها طريقة جميلة بالتعامل معهنّ.
- ✳ هو منهج توعية يتناول مواضيع اجتماعيّة وعلميّة، كما يشمل فقرات ونشاطات وألعابًا مختلفة.
- ✳ هو منهج مكتوب بخطواتٍ منتظمة يمكن أن تتبعها ميسّرة الدّرس، كما يتضمّن مختلف الموادّ الإضافيّة لمساعدتها في جعل الدّروس أكثر تشويقًا ومتعة. يمكنها أن تجد كلّ ما تحتاجه من الموادّ اللازمة مرفقة مع كلّ درس.
- ✳ هو منهج مخصّص للفتيات المراهقات الذين لديهنّ الكثير من الإمكانيّات ولكن قد لا يكونوا في المكان المناسب لاكتشافها.
- ✳ هو منهج مقسّم على 12 درسًا ومدة كلّ درس ٥٠ دقيقة.
- ✳ هو منهج يجب أن يُقدّم في صفّ مدرسة أو في الكنيسة ولكنّه يحتاج إلى فتيات ملتزمات بحضورهنّ.
- ✳ هو منهج يتضمّن فقرة اختيارية وهي فكرة رويّة مهمّة في معظم الدّروس، بالإضافة إلى مشاركة آية أو مقطع من الكتاب المقدّس يرتبط بفكرة الدّرس الرئيسيّة. فإذا كانت المرشدة في موقع يسمح لها بذلك، وتتمنّع بالقدرة على مشاركته مع الفتيات، فلا تتردّد في القيام بذلك.

# أهداف برنامج نادي الفتيات:

- تمكين الفتيات وبناء ثقتهنّ بذاتهنّ للحصول على منظور صحيح وصحيّ لأنفسهنّ.
- فسح المجال للتأمل والتفكير بالمواضيع المطروحة وانعكاسها على حياتهنّ الشخصية.
- تحفيز الفتيات وتشجيعهنّ على تكوين علاقات وصدقات في جوّ صحيّ وآمن.
- اكتساب الفتيات مهارات قيادية قيّمة، تُعدّهنّ للأدوار المستقبلية في الحياة المهنية والمجتمع.
- توعية الفتيات عن المفاهيم الخاطئة التي قد اكتسبوها من المجتمع والقدرة على تصحيحها.
- مساعدتهنّ على معرفة محيطهنّ واتخاذ القرارات الصحيحة فيما يتعلّق بالعلاقات الشخصية.

## عناوين الدّروس مع تعريف مبسّط عنها:

### 1- الدّرس الأوّل: يمكنني أن أكوّن صداقات صحيّة.

أهميّة تمكين الفتيات من فهم الصّداقات وتطوير مهارات التّعامل الصّحي مع الضّغوط وتحديد الأصدقاء المناسبين.

### 2- الدّرس الثّاني: يمكنني الإعتناء بنفسني خلال الدّورة الشّهريّة.

تعريف الفتيات بالدّورة الشّهريّة وتصحيح المفاهيم الخاطئة وتعزيز الاهتمام بالعناية الذاتيّة.

### 3- الدّرس الثّالث: يمكنني أن أكون مميّزة.

توعية الفتيات بأنّ المقارنة تسلب الفرح، وأنّ الثّقة بالنّفس مهمّة لاعتراهنّ بتميّزهنّ الشّخصيّ.

### 4- الدّرس الرّابع: يمكنني أن أعرف عن جسمني.

تمكين الفتيات من فهم أجسادهنّ والتّحدث بثقة حول هذه القضايا في بيئة مناسبة.

### 5- الدّرس الخامس: يمكنني أن أتواصل مع غيري وأعبّر عن ذاتي.

تعليم الفتيات التّعبير عن مشاعرهنّ بشكلٍ صحيّ والتّمييز بين طرق التّواصل البناء والمدمّر، وأهميّة الاستماع الجيّد والفعّال.

### 6- الدّرس السّادس: يمكنني أن أعرف عن أساسيّات العلاقة الجنسيّة.

تعريف الفتيات عن مفهوم العلاقة الجنسيّة وتعليمهنّ أن يُجرينَ محادثات صحيّة عنها.

### 7- الدّرس السّابع: يمكنني أن أعرف عن الحمل.

تعريف الفتيات بالجوانب المتعدّدة للحمل، بما في ذلك الوقت المناسب، والمسؤوليات المرتبطة بها.

### 8- الدّرس الثّامن: يمكنني أن أقول لا.

تعريف الفتيات عن أهميّة وضع الحدود مع الآخرين وأهميّة احترام الآخرين لهذه الحدود وعدم تجاوزها.

### 9- الدّرس الثّاسع: يمكنني أن أعرف عن أهميّة التّعليم.

تعريف الفتيات بأهميّة مواصلة تعليمهنّ وتشجيعهنّ على تحقيق أهدافهنّ وطموحاتهنّ.



## ١٠- الدرس العاشر: يمكنني أن أثبت قيمتي في المجتمع.

تمكين الفتيات للشعور بقيمتهن الذاتية والثقة بأنفسهن من خلال تسليط الضوء على أهميتهن دورهن في مجتمعهن.

## ١١- الدرس الحادي عشر: يمكنني أن أضع خطة.

تمكين الفتيات لفهم أهمية التنظيم ووضع خطط مُنسقة لوقتهن ودراستهن ومشاريعهن.

## ١٢- الدرس الثاني عشر: التخرج.

تذكير الفتيات بكل الدروس التي مرتّ معهنّ والاحتفال وتوزيع الشهادات.

## أفكار مهمة يجب دمجها في الدروس:

● **التمكين:** نحن نعمل مع الفتيات لمساعدتهنّ على تطوير موارد مستدامة يمكنهنّ الاستفادة منها لاتخاذ خيارات حياة أكثر استراتيجية واستقلالية.

● **الاستدامة في برامج التمكين:** تعني الاستدامة في برامج التمكين أنّ الفتاة قادرة على الوصول إلى أو استخدام الأصول التي لم تكن تمتلكها من قبل لاتخاذ خيارات بشأن الأشياء التي تهتمّ بها وفقاً لشروطها الخاصة. إنّها تنتقل من التبعية إلى قدرتها على أخذ قراراتها بنفسها.

● **الأصول الوقائية:** الأصول الوقائية هي المهارات والفرص التي تساعد الفتيات على الازدهار حتى مرحلة البلوغ. وتنقسم هذه الأصول إلى أربع فئات واسعة مترابطة: الأصول البشرية/الصحية، والأصول الاجتماعية، والأصول الاقتصادية، والأصول المعرفية. ونهدف من خلال هذا البرنامج إلى تزويد الشابات بهذه الأصول.

● **المساواة بين الجنسين:** تشير المساواة بين الجنسين إلى المساواة في الحقوق والمسؤوليات والفرص للنساء والرجال والفتيان. المساواة لا تعني أنّ النساء والرجال سيصبحون متساوين، ولكن حقوق النساء والرجال ومسؤولياتهم وفرصهم لن تعتمد على ما إذا كانوا ولدوا ذكراً أو أنثى.

## الإرشاد:

عندما تقدّمي هذا البرنامج، فأنت مُرشدة. يتمثل دورك في تقديم المحتوى الأساسي للبرنامج والعمل كنموذج يُحتذى به ومورد مجتمعي للفتيات. كمرشدة، سوف:

- تبني وتنمي وتحافظي على علاقة المسؤولية المتبادلة والمساءلة مع الفتيات.
- تتبادلي معهنّ المعرفة والمهارات والخبرة.
- تقدّمي التوجيه في تطوير الوعي الذاتي والمهارات.
- تخلقي فرصة للفتيات لطرح الأسئلة ومشاركة المخاوف.
- تجاوبي على الأسئلة، أو الوعد بالحصول على المعلومات للفتيات لاحقاً، وكذلك توضيح المفاهيم الخاطئة.
- مساعدتهنّ في التعلّم على أساس تجربة المشاركين.



# ما هي خصائص المُرشدة المثاليّة؟

- يجب أن تتوافق ملفّات المُرشدات مع الفتيات المُشاركات في البرنامج. وبعبارةٍ أخرى، يجب أن تكون المُرشدات شابّات بما يكفي ومتشابهات بما يكفي مع الفتيات اللّواتي يعملن معهنّ ليتمكّن من التّواصل، ولكن في الوقت نفسه كبيرات بما يكفي ليصبحن قدوة.
- يجب أن تكون المُرشدات من الأشخاص المشهود لهمّ في المجتمع كما يجب أن تشعر الفتيات أنّه يمكنهنّ التّعلّم منهنّ.
- يجب أن يكون لدى المُرشدات معرفة أساسيّة بالصّحة الجنسيّة والإنجابيّة. إذا لم يكن الأمر كذلك، فيجب أن يكون لديهنّ مصدر موثوق للرجوع إليه.
- يجب أن تكون المُرشدات مستعدّات ومُرنات في التّعامل مع مخاوف الفتيات خارج السّاعات الآمنة للجلسة.
- يجب أن تلتزم المُرشدات بتحسين وضع الفتيات في مجتمعهنّ.
- يجب أن تتحمّل المُرشدات مسؤوليّة تسهيل أنواع مختلفة من التّعلم. على سبيل المثال، ما هو الجنس؟

## تسهيل الدّرس:

سيكون التّيسير جزءًا كبيرًا من دورك نظرًا لأنّك تقودين الجلسات وسيكون هناك الكثير من المشاركات والمناقشات. يعدّ التّيسير وليس مجرد إلقاء المحاضرات، طريقة جديدة للتّفاعل بالنّسبة لمعظم الموجهين والمشاركين في البرنامج. تقدّم مجموعات النّصائح التّالية اقتراحات لإنشاء بيئة تعليميّة إيجابيّة، والتّعامل مع القضايا الحسّاسة، والتّحضير قبل الجلسة.

## خلق بيئة تعليميّة مناسبة:

تذكير أنّ المُرشدة ليس لديها كلّ الإجابات، تأتي الفتيات إلى جلسات التّعلّم وهنّ يحملن قدرًا كبيرًا من الخبرة ولديهنّ الكثير من الأشياء التي يمكنهنّ إضافتها. في الجلسة، من المهمّ أن تقوم المُرشدات والفتيات الموجهون بالتّدريس والتّعلّم.

- تقديم ملاحظات للفتيات والثناء على جهودهنّ.
- فكّري في طرق لجعل الموضوع مفيدًا لجميع الفتيات الحاضرات.
- دعي الفتيات تعرف بأنّك متعلّمة معهنّ، وكذلك قائدة لهنّ.
- قومي بتعزيز المحادثات والأسئلة التي تسمح للفتيات باستكشاف قيمهنّ وتوضيحها أثناء تطوير الشّعور بالذّات.
- تهيئة بيئة تعليميّة تقوم على المساواة والاحترام وحقوق الإنسان.
- خلق بيئة تعليميّة داعمة. يجب أن تشعر الفتيات بالمشاركة والاستماع والرّاحة والأمان من السّخرية، خاصّة عندما يشاركون أفكار جديدة.
- تشجيع المشاركة، وخاصّة بين أولئك الذين يشعرون بالوحدة أو الخوف.



- اطلبي من الفتيات احترام خصوصية الآخرين وتذكيرهنّ بعدم الكشف عن المعلومات للآخرين الذين يشعرون أنّه يجب الحفاظ على خصوصيتها.
- فكّري في كيفية قيام بعض الفتيات بتخويف الأخريات أو حتّى إساءة معاملتهنّ بعد مغادرة حصّة تمّت فيها مناقشة مواضيع حسّاسة. أكّدي لهنّ أنّك كمرشدة ستحافظي على سرية جميع المناقشات. وبهذه الطريقة، يمكن أن تكوني بمثابة قدوة لاحترام خصوصية الآخرين.
- تأكّدي من أنّهنّ يفهمون أنّ لديهنّ الحقّ في عدم المشاركة أو المشاركة إذا كان ذلك يجعلهنّ غير مرتاحات.
- شجّعي جميع الفتيات على مشاركة أفكارهنّ. ولا تحكّمي عليهنّ.
- اعتمدي على قدرة الفتيات على التّفكير النقدي بشأن حياتهنّ والعالم من حولهنّ وحلّ المشكلات.
- شجّعي المشاركات على الإبداع والمخاطرة في تفكيرهنّ وعدم الخوف من ارتكاب الأخطاء. كوني على استعداد لإظهار مثل هذا السلوك بنفسك.
- شجّعي وجهات النّظر المختلفة في تحليل المشكلات واقتراح الحلول الممكنة.

## التّحضير للجلسات:

- قبل كلّ جلسة، اقرّئي بعناية جميع ملاحظات وأنشطة الجلسة. فكّري في كيفية تنفيذ كلّ خطوة وما ستضيفه إلى كلّ جلسة.
- توقّعي الأسئلة التي قد يتمّ طرحها ومعرفة مكان البحث عن الإجابات في المواد المقدّمة. إذا طرحت الفتيات أسئلة لا يمكنك الإجابة عنها على الفور، فدوّنيها وابحثي عنها وجاوبي الفتيات في الجلسة المقبلة.
- قومي بتكييف الأنشطة والمناقشات الجماعية لجعلها أكثر ملاءمة لعمر الفتيات ومستوى تعليمهنّ.
- فكّري في أمثلة محلّية وطرق لجعل الأنشطة أكثر صلة بحياة الفتيات واهتماماتهنّ اليوميّة. قومي بإعداد المواد مسبقًا.

## نصائح تسهيل إضافية:

- خصّصي "ساحة انتظار" للمشكلات التي تنشأ أثناء الجلسة ولكنّها ليست ذات صلة بأهداف الجلسة. يمكنك العودة إليهم في وقت آخر أو ببساطة اشرحي في نهاية التّدريب أنّه كان مهمًا ولكنّه خارج موضوع التّدريب.
- سجّلي النّقاط المهمّة على ورق الرّسم البيانيّ أو اللّوح أثناء المناقشات لاستخدامها أثناء الأنشطة الموجزة. قد يكون من الصّعب جدًّا قيادة المناقشة وكتابة جميع النّقاط المهمّة، لذا فكّري في الاستعانة بشخصٍ يساعدك في كتابة النّقاط الرئيسيّة.



● اربطي المعلومات بما تمّ تعلّمه في الجلسات السابقة كلّما أمكن ذلك.

● تأكّدي من أنّك لا تتحدثين أكثر من الفتيات. إذا وجدتِ أنّك تقومين بمعظم الحديث، شجّعي الفتيات على الإجابة على أسئلة بعضهنّ البعض. على سبيل المثال، إذا طرح شخص ما سؤالاً، افتحي مناقشة للفتيات بالاستفسار: "هل لدى أيّ شخص إجابة على هذا السؤال؟"

● الطّريقة التي تحرّكي بها جسدك ستساعد في تسهيل المجموعة بشكلٍ فعّال. على سبيل المثال، النظر بانتباه و الإيماء بالرأس تجعل الفتيات يشعرن بأهميّة مساهمتهنّ. إنّ النظر بعيداً يمكن أن يخبر الشّخص بشكلٍ فعّال بعدم التّحدث أو المشاركة. واجهي دائماً الشّخص الذي تتحدثين إليه.

## التيسير النّاجح:

- كوني متحمّسة، ستكون الفتيات عاطفيات بقدرك مرّتين. إذا كنتِ متحمّسة، فستكون الفتيات متحمّسات مرّتين. إذا كنتِ ممّلة، فإنّ الفتيات سوف يشعرن بالملل مرّتين.
- كوني محايدة! لا تفرضي قيّمك على الفتيات. يسمح المنهج للفتيات بمشاركة قيمهنّ بحريّة دون التّأثير على قيم المرشدة.
- كوني مستعدّة! اجمعي المواد التي ستحتاجينها (كوني مبدعة إذا لم تكن لديك المواد)، واكتشفي إجابات الأسئلة التي لم تتمكّني من الإجابة عليها في الجلسة السابقة.
- كوني على اتّصال بالعين! التّواصل البصري من جميع الفتيات يعني أنّهنّ يستمعون.
- كوني صادقة! الإجابة على جميع الأسئلة بصدق. لا تشعري بالسّوء إذا كنتِ لا تعرفين الإجابة على السؤال. فقط قولي بأنّك لا تعرفين ولكنك ستفعلين كلّ ما هو ممكن لمعرفة ذلك.
- المناقشات الحسّاسة: إذا ضحكت الفتيات على كلمة معيّنة، دعيهنّ يضحكون عليها، إذا سمحتِ لهنّ بالضحك، فمن المرجّح أن يتحدّثوا عن ذلك.
- اللّغة: لا تستخدم كلمات كبيرة لن يعرفوها. ترجمي إذا لزم الأمر حتّى تفهم جميع المشاركات ما تتحدّثين عنه.
- كوني على دراية بمن هو جمهورك وضعي نفسك مكانهنّ.
- تأكّدي من حصولك على المشاركة من الجميع. اطرحي على الفتيات الهادئات اللواتي لا يشاركن أسئلة سهلة وبسيطة لإشراك الجميع.
- كوني حسّاسة! تعرّفي على كيفية التّعامل مع القضايا الحسّاسة، خاصّة أثناء المناقشات عندما تكون الفتيات منفتحات ويشاركن تجاربهنّ الشّخصيّة.
- كوني ايجابية! فالحفاظ على الإيجابية يحافظ على مستويات الطّاقة ويهيئ بيئة جيّدة للنقد البناء والتّعلّم. قومي بإعطاء انتقادات بناءة للفتيات.



● تأكدي أنّ صوتك مسموع من قبل جميع الفتيات.

● التزمي بالوقت المناسب! يخصّص المنهج وقتاً لكلّ نشاط، فإذا قمتِ بنشاط لمدة ساعتين وهو يجب أن يتمّ في ٢٠ دقيقة، ستشعر الفتيات بالملل وسوف تفوتك القيام بالأنشطة المهمّة الأخرى.

● كوني على الطّريق الصّحيح! لا تدعي التّعليقات والأسئلة الخارجة عن الموضوع من الفتيات تخرجك عن المسار الصّحيح.

● التّركيز على إيصال الرّسائل الرّئيسيّة للنّشاط.

## نصائح لإعلام الفتيات بأنّ المرشّحات يشعرون بالارتياح عند التّحدّث عن القضايا الحسّاسة:

● ليس عليك أن تعرفي كلّ شيء. كوني صادقة مع الفتيات عندما لا تكوني متأكّدة من كفيّة الإجابة على أسئلتهنّ. حوّلي السّؤال إلى مشروع استقصائي واطلبي من الفتيات مساعدتك في العثور على الإجابة. أخبريهنّ أنّك ستسألني أيضاً مقدّمة الرّعاية الصّحيّة أو خبيرة أخرى وتحاولين الحصول على إجابات لهنّ في الجلسة التّالية.

● لا ترفضني أو تنظري باستخفاف إلى ما تعرفه الفتيات. قد تعرّضن لمجموعة متنوعة من المعلومات والخبرات. تجاربهنّ لها قيمة ومهمّة.

● ضعي حدودك الخاصّة. ستكون الفتيات متحمّسات لأنّك مستعدة لمناقشة المواضيع التي تهمننّ. قليل من البالغين يرشدونهنّ أو يقدّمون لهنّ هذه المعرفة، لذلك قد يطرحون أسئلة تجعلك تشعرين بالحرج. كوني منفتحة وصادقة قدر الإمكان، ولكن أخبريهنّ عندما يكون ذلك كافياً أو عندما يكون سلوكهنّ غير محترم.

## التّعامل مع العاطفة:

● قد تصبح الفتيات عاطفيات أثناء اجتماعات المجموعة. يجب أن تتفاعلي بحساسيّة وفعاليّة عندما تنزعج إحدى الفتيات بشكلٍ واضح أثناء الجلسة. يجب أن تسعى جاهدة لضمان شعور الفتيات بالأمان وعدم الشعور بالحرج حتّى تتمكّن المجموعة من تجاوز أي إحراج أو إزعاج.

● ابعدي المناقشة عن موضوع مزعج، أو سرد حكاية، أو الانتقال إلى موضوع جديد، أو أخذ قسط من الرّاحة.

● إذا كانت إحدى الفتيات منزعجة من نشاط ما، فيجب عليك أن تتحدّثي معها على انفراد لمعرفة كيف ولماذا تشعر بعدم الارتياح. ويمكن أن تقترحي عليها الانسحاب من الجلسة وعدم إجبارها على شيء.

