



ملخص برنامج نادي الفتيات: "يمكنني وسأفعل"

أهداف البرنامج:

- * تمكين الفتيات لبناء الثقة بالنفس وفهم ذواتهنّ.
- * توفير بيئة آمنة للتأمل ومشاركة الأفكار.
- * تشجيع الصداقات والعلاقات الصحيّة.
- * تعليم المهارات القياديّة اللازمة للأدوار المستقبلية.
- * توعية الفتيات بالمفاهيم الخاطئة وتصحيحها.
- * دعم اتخاذ القرارات الصحيحة في العلاقات الشخصية.

مقدّمة:

برنامج لتمكين الفتيات المراهقات في المجتمع، حيث يتم تزويدهنّ بالمعلومات اللازمة حول الصّحة النفسيّة والجسديّة، وتعزيز أدوارهنّ في المجتمع بشكلٍ آمن.

ملامح البرنامج:

- * منهج سهل وبسيط من ١٢ درسًا (٥٠ دقيقة لكلّ درس).
- * يُناقش مواضيع اجتماعيّة وعلميّة من خلال أنشطة وألعاب.
- * يُقدّم من مُيسّرة محبوبة وموثوقة لدى الفتيات.
- * يتطلب التزامًا من المشاركات وحضورًا منتظمًا.

فقرة اختياريّة: فكرة رويّة من الكتاب المقدّس

هذا المنهج يتضمّن فكرة رويّة مهمّة في معظم الدّروس، بالإضافة إلى مشاركة آية أو مقطع من الكتاب المقدّس يرتبط بفكرة الدّرس الرئيسيّة. فإذا كانت المُرشدة في موقع يسمح لها بذلك، وتتمتّع بالقدرة على مشاركته مع الفتيات، فلا تتردّد في القيام بذلك.



عناوين الدّروس:

١- الدّرس الأوّل: يمكنني أن أكوّن صداقات صحّيّة.

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

٢- الدّرس الثّاني: يمكنني الإعتناء بنفسني خلال الدّورة الشّهريّة.

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

٣- الدّرس الثّالث: يمكنني أن أكون مميّزة.

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

٤- الدّرس الرّابع: يمكنني أن أعرف عن جسمي.

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

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

تعليم الفتيات التّعبير عن مشاعرهنّ بشكلٍ صحّيّ والتّمييز بين طرق التّواصل البناء والمدقّر، وأهمّيّة الاستماع الجيّد والفعّال.

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

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

٧- الدّرس السّابع: يمكنني أن أعرف عن الحمل.

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

٨- الدّرس الثّامن: يمكنني أن أقول لا.

تعريف الفتيات عن أهمّيّة وضع الحدود مع الآخرين وأهمّيّة احترام الآخرين لهذه الحدود وعدم تجاوزها.

٩- الدّرس الثّاسع: يمكنني أن أعرف عن أهمّيّة التّعليم.

تعريف الفتيات بأهمّيّة مواصلة تعليمهنّ وتشجيعهنّ على تحقيق أهدافهنّ وطموحاتهنّ.

١٠- الدّرس العاشر: يمكنني أن أثبت قيمتي في المجتمع.

تمكين الفتيات للشّعور بقيمتهنّ الذاتيّة والثّقة بأنفسهنّ من خلال تسليط الضّوء على أهمّيّة دورهنّ في مجتمعهنّ.

١١- الدّرس الحادي عشر: يمكنني أن أضع خطة.

تمكين الفتيات لفهم أهمّيّة التّنظيم ووضع خطط مُنسّقة لوقتهنّ ودراستهنّ ومشاريعهنّ.

١٢- الدّرس الثّاني عشر: التّخرج.

التّخرج



دور المُرشدة:

- بناء علاقات مسؤولة مع الفتيات.
- مشاركة المعرفة والمهارات.
- توجيه النقاشات وخلق بيئة تعليمية آمنة.
- احترام الخصوصية والإجابة عن الأسئلة بصراحة.

تسهيل الجلسات:

١- خلق بيئة تعليمية مشجّعة:

- احترام الآراء المختلفة.
- تعزيز مشاركة الجميع دون خوف أو تردد.

٢- التحضير المسبق:

- قراءة الأنشطة مسبقاً.
- الاستعداد للإجابة عن الأسئلة.

٣- التفاعل الإيجابي:

- تشجيع التفكير النقدي والمشاركة الفعّالة.
- تسجيل النقاط الرئيسية خلال المناقشات.

صفات المُرشدة المثالية:

- أن تكون قدوة للفتيات وموثوقة في المجتمع.
- أن يكون لديها معرفة أساسية بالصحة الجنسية والنفسية.
- أن تكون مرنة ومستعدة للتعامل مع مخاوف الفتيات.
- أن تلتزم بتطوير مهارات المشاركات وتحفيزهنّ على الإبداع.

رسالة البرنامج:

“يمكنني وسأفعل” ليس مجرد تعليم، بل هو مساحة آمنة تمكّن الفتيات من اكتشاف إمكانياتهن، تحقيق أحلامهن، وبناء مجتمع صحيّ قائم على الاحترام والتقدير.

