

الدّرس السّادس

يمكنني أن أعرف عن

أساسيّات العلاقة الجنسيّة

المواد المطلوبة: ✂️

- ✳️ بطاقات مكتوب عليها الأسئلة والأجوبة
- ✳️ المواد اللازمة لصنع السّوار

أهداف الدّرس: 🎯

- ✳️ أن تعرف الفتيات أن تعرف الفتيات مفهوم العلاقة الجنسيّة من منظور علمي واجتماعي.
- ✳️ إجراء محادثات صحيّة حول هذا الموضوع.
- ✳️ ما هي المصادر الصّحيحة عن هذا الموضوع وتصحيح المفاهيم الخاطئة.

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.
- ✳️ ذكّريهن بأهمية 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 أي 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: تقليد الحركة** - (٨ دقائق)
- ١ **درس تعليمي** - المفاهيم الصحيحة - (١٥ دقيقة)
- ٢ **فكرة روحيّة** - جسد واحد - (٥ دقائق)
- ٣ **الدائرة الانعكاسيّة** - سؤال وجواب - (١٠ دقائق)
- ٤ **النشاط الجماعي** - سوار الصداقة - (٦ دقائق)
- ٤ **خلاصة** - (٣ دقائق)

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)

رحبّي بالفتيات، وقولي لهنّ بأنّ موضوعنا اليوم شيق، سنتكلّم عن العلاقة الجنسيّة بين الرّجل والمرأة والتّأثير الذي تحدّثه على حياتنا. وسنكتشف معًا معلومات جديدة ونصحّ بعض الافتراضات الخاطئة التي يمكن قد بنيتها سابقًا. لذلك أشجّعنّ على طرح أيّ سؤال في أيّ وقت خلال الدّرس. تأكّدوا أنّ هذا المكان آمن للتحدّث والمناقشة حول هذه المواضيع.

كسر الجليد: تقليد الحركة (٨ دقائق)

اشرحي للفتيات بأنّك ستبدأين الدّرس في لعبة صغيرة، وهي أن تجسّدي لهنّ حركة معيّنة تفعليها، يمكن أن تكون أي شيء من اختيارك ولكن مهم أن تكون حركة طويلة نوعًا ما، مثلًا: قومي بوضع يديك على ركبتيك ثمّ أغمضي عين واحدة ثمّ حركي شعرك ثمّ دوري حول نفسك ثمّ ضعي يديك على ركبتيك (شيئًا كهذا)، ثمّ عند فعلك لهذه الحركة اطلبي من الفتيات أن يقفن بشكل خطّ طويل وراء بعضهنّ البعض ولكن وجهنّ معاكس لك ولكن الفتاة التي تقف أولًا أمامك دعيها ترى الحركة التي فعلتها، ثمّ تأكّدي من أنّها حفظتها جيّدًا، ثمّ اطلبي منها أن تطلب من الفتاة الواقفة وراءها أن تستدير لكي تجسّد لها الحركة أيضًا، وهكذا تستمرّ اللعبة حتّى تنتقل الحركة إلى آخر فتاة واقفة في الصّف. قولي للفتيات، إنّ الهدف من هذه اللعبة هو هدف ترفيهي ولكن المعنى وراءها سنكتشفه في الفقرة التالية.

درس تعليمي: المفاهيم الصحيحة (١٥ دقيقة)

ابدئي هذه الفقرة من خلال السؤال التّالي:

ما هو مفهوم العلاقة الجنسيّة بالنسبة لكنّ؟

اعطيهنّ دقيقة للمشاركة ثمّ أكملّي، العلاقة الجنسيّة هي علاقة تتمّ بين الرجل والمرأة، يتمّ فيها إدخال العضو الذكري إلى الجهاز التناسلي للأنثى. قولي لهنّ، هذا ببساطة تعريف العلاقة الجنسيّة من الناحية العلميّة. ثمّ أكملّي، أحيانًا كثيرة يخوّفنا المجتمع والنّاس من حولنا من العلاقة الجنسيّة على أنّها أمر ممنوع وخطأ و"عيب" أن نمارسه، ولكن العلاقة الجنسيّة بالحقيقة هي أمر طبيعي، وهي أمر جميل جدّا وليس فيها شيئًا يدعو إلى الخوف والخجل. وكما كلّ شيء في الحياة له وقته الخاصّ والصحيح، أيضًا العلاقة الجنسيّة لها وقتها الصحيح. لكن الخوف منها وفكرة أنّها أمر خطأ أن يحدث تجعلنا نخجل من أن نسأل أمور لا نعرفها عنها وبالتالي يتكوّن عندنا معلومات ومعتقدات خاطئة.



ثم اسألني السؤال التالي:

هل كل المصادر والمراجع التي تتكلم عن الجنس هي صحيحة؟

اعطيهم دقيقة للمشاركة ثم أكملني، ليس كل ما نراه أو نسمعه عن هذا الموضوع هو صحيح، مثلاً، إن الأفلام والمسلسلات التي نشاهدها على التلفاز والمواد الإباحية والمعلومات المنتشرة على الإنترنت من مصادر غير موثوقة هي معلومات خاطئة في غالب الأحيان، وتؤدي بنا أحياناً إلى تكوين معتقدات خاطئة عن الجنس، أمّا المعلومات التي نأخذها من مصادر موثوقة كالأطباء والممرضين والمواقع الطّبيّة على الإنترنت هي معلومات صحيحة وسليمة في غالب الأحيان. ويجب أن تعلمن أنّ كلّ أمر تراه العين يترسّخ بالرأس فكلّ ما نراه وهو غير صحيح سيترسّخ في ذهننا حتّى نصحّه بالمعلومة المناسبة.

والمصادر الخاطئة التي نلجأ إليها تفعل بنا كما اللّعبة في بداية درسنا، نرى كيف انتقلت الحركة من فتاة لفتاة بشكلٍ مختلفٍ وأحياناً بشكلٍ خاطئٍ عن الحركة الأساسية، هكذا تفعل بنا هذه المصادر الغير موثوقة تجعلنا نأخذ فكرة خطأ عن العلاقة الجنسيّة.

ثمّ شاركي، أحياناً كثيرة نلجأ إلى رفاقنا لنسألهم عن هذه الأمور، أو نلجأ إلى الإنترنت لأنّه لن يحكم علينا ولن يعاتبنا على أسئلتنا، لأننا نخجل أن نسأل أهلنا، ولكن من المهمّ التّوجه إلى الأهل أو أي شخص تثقن به ويفضل أن تكون أكبر منكن وأن تكون امرأة.

فكرة روحيّة - جسد واحد (ه دقائق)

هذه الفقرة هي فقرة اختيارية لذلك إن كنتِ بموقع يسمح لكِ بمشاركتها مع الفتيات فلا تتردّدي في فعل ذلك. ابدئي هذه الفقرة في قولك أنّ هناك عدّة آراء بين النّاس حول هذا الموضوع، هناك من يشجّع على العلاقة الجنسيّة قبل الزواج وهناك من لا يشجّع على ذلك ولكن في كلتا الحالتين هو أمر شخصي وخاصّ بكلّ إنسان. لكن إن أردنا التعمّق لمعرفة ماذا يقول الكتاب المقدّس عن هذا الموضوع، سنجد أنّ الكتاب واضح بأنّ العلاقة الجنسيّة هي أمر خاصّ وحميميّ فقط بين الرجل والمرأة ضمن إطار الزّواج وليس خارجه، وهذه آية من الكتاب المقدّس التي تتكلم عن هذا الموضوع:

”لِذَلِكَ يَتْرُكُ الرَّجُلُ أَبَاهُ وَأُمَّهُ وَيَلْتَصِقُ بِإِمْرَأَتِهِ، وَيَكُونَانِ جَسَدًا وَاحِدًا.“ (تكوين ٢ : ٢٤)

العلاقة الجنسيّة هي أمر مهمّ وليس عيب، إنها أمر جميل، ولا يجب الخجل به، لكن له وقته الخاصّ مع الشريك الصّحيح الذي تختارونه زوجاً وأباً لأطفالك.





الدائرة الانعكاسية: سؤال وجواب (١٠ دقائق)

اشرحي لهنّ عن أنّ هذه الفقرة ستكون عبارة عن لعبة يتحققنّ فيها من معلوماتهنّ عن هذا الدرس وعن الدروس السابقة وبعض المعلومات العامّة عن هذا الموضوع.

اشرحي لهنّ أنّك ستوزعين أسئلة وأجوبة بشكلٍ عشوائي على الجميع، وعليهنّ أن يتعاوننّ مع بعضهنّ البعض ليجدوا الجواب الصحيح لكلّ سؤال. (السؤال على ورقة والجواب على ورقة أخرى).

ملاحظة: الأسئلة ليست صعبة أو تحتاج إلى التحليل، لكن الهدف من هذه اللعبة هو تعزيز روح المشاركة بين الفتيات.

الأسئلة:

س: هل الحبّ هو عبارة عن علاقة جنسيّة؟

ج: الحبّ هو احترام أجساد بعضنا البعض، وأن يسعى الشخص على المحافظة على الشخص الآخر.

س: هل القُبلة على الفم خطأ؟

ج: أحيانا أصغر التّصرفات تؤدّي لأفعال أكبر، فالقُبلة يمكن أن تؤدّي لعلاقة جنسيّة.

س: متى أتأكّد أنّ الشاب يحبّني؟

ج: عندما يحبّني ويتقبّلني كما أنا، ويحترم جسدي ويحترم مبادئ ويقدّر الحدود التي أضعها للآخرين.

س: ما هي بعض المصادر الخاطئة للحصول على معلومات خاصّة بالجنس؟

ج: الأفلام، المسلسلات، المواد الإباحيّة.

س: ما هي بعض المصادر السليمة للحصول على معلومات خاصّة بالجنس؟

ج: الأطباء، المواقع الطّبيّة، الأهل، المعلمون، والمرشدون الاجتماعيون.

س: لماذا ننتظر حتّى الرّواج لكيّ نمارس الجنس؟

ج: لأنّ الله وضع الجنس بشكلٍ مقدّس ضمن إطار الزواج ليتمّ بين الرّجل وامرأته.

س: كيف أتعامل مع الصّغط الذي يفرضه عليّ المجتمع الذي يشجّع الجنس قبل الرّواج؟

ج: أرفض هذا الموضوع ولا أتأثر به لأنّه موضوع شخصيّ وأنا أقرّر عن نفسي.

ثمّ اسألي الفتيات في نهاية هذه الفقرة هذا السؤال: **ما هو رأيكن عن ممارسة العلاقة الجنسيّة**

بعمركن الآن؟ (هذا سؤال مفتوح للفتيات من أجل التّفكير به يمكن للفتيات أن يجابن عليه إن شعرن

بالارتياح في المشاركة ويمكن أن يفكرن به دون الحاجة للمشاركة إن شعرن بالإحراج).



النشاط الجماعي: سوار الصداقة (٦ دقائق)

الهدف من هذا النشاط هو أن تصنع كل فتاة سوارًا خاصًا بها، تتقدّم في صناعته خطوة بخطوة مع كل درس، حتّى تكمله بنهاية البرنامج. الغاية من السّوار هي تذكير الفتيات بالدّروس المستفادّة؛ حيث ترمز كل حبة ملوّنة (أو مجموعة حبّات بنفس اللّون) في السّوار إلى درس محدّد والأوقات التي قضوها الفتيات معًا. هذا السّوار يعزّز الاتحاد بينهنّ كمجموعة، ويقوّي الرّوابط الاجتماعيّة بينهنّ، ويذكرهنّ بانتمائهنّ إلى مجتمع أوسع من الفتيات المشاركات في هذا البرنامج، مسلّطًا الضّوء على قوتهنّ وقدراتهنّ. ورعي المواد اللازمة لصنع السّوار جماعياً على الفتيات. في نهاية كل حصّة، اجمعي الأساور واحتفظي بها في ملف خاص لكل فتاة لضمان عدم ضياعها، وأعيديها إليهنّ في الحصّة التّالية. على الرّغم من إمكانيّة الفتيات الاحتفاظ بأساورهنّ لأنفسهنّ، إلا أنّه يُفضّل أن تحتفظي أنتِ بها لضمان سلامتها. كرري هذه العمليّة في كل درس حتّى اكتمال صنع السّوار ويصبح ملكًا لهنّ.

خلاصة (٣ دقائق)

اشكري الفتيات على حسن اصغائهنّ ومشاركتهنّ في هذا الدّرس، شجعيهنّ على التّكلم والتّعبير بدون خجل أو إحراج، شجيعهنّ على اللّجوء إلى أشخاص يثقون بهم، وبأنّه يمكنهنّ البحث عن المزيد من المعلومات الخاصّة بدرس اليوم من المصادر الصّحيحة التي تكلمنا عنها، ولا يكتفين فقط بالمعلومات التي أخذوها، شجيعهنّ على أن يثقّفن أنفسهنّ دائماً ولا يقبلن أيّ معلومة من أيّ أحد بدون مصادر موثوقة.

قولي لهنّ أيضاً، من المهمّ أن تكون الفتاة في اكتفاء ذاتي وثقة تامّة بنفسها وأن لا تنصاع لكلام المجتمع والشّباب الذين يحاولون استغلالها باسم الحبّ.

ثمّ أنهي معهنّ، تذكرنّ أهمّيّة الوقت المناسب لممارسة العلاقة الجنسيّة مع الشّريك الصّحيح الذي سيقدركنّ ويحترمكنّ وهو الشّخص الذي ستكونون عائلة معه وتنجن أطفالاً.

كوني متوفّرة لهنّ بعد الحصّة إن كان هناك وقتاً واذكري لهنّ بأنك موجودة من أجلهنّ إن أردن مشاركتك بأمرٍ معيّن.

