

رزمة الحقوق الجنسيّة والإيجابيّة للأطفال واليا فعي ن(ات)

دليل تطبيق الأنشطة مع

الأطفال من عمر ١٠-١٣ سنة



رزمة الحقوق الجنسيّة والإيجابيّة للأطفال واليا فعي ن(ات)

دليل تطبيق الأنشطة مع

الأطفال من عمر ١-١٣ سنة

رؤية Save the Children: عالم يحصل فيه كل طفل على الحق بالحياة، والحماية والنمو والمشاركة.

مهمة منظمة إنقاذ الطفل: إحداث تغيير جذري في كيفية معاملة العالم للطفل وتحقيق تحسين فوري ودائم في حياة الأطفال. © منظمة إنقاذ الأطفال السويدية، ٢٠١٢. كافة الحقوق محفوظة.

المؤلفون:

علا عطايا وسولين دكاش، مستشارتان مستقلتان، بدعم من منظمة كفي (في لبنان)، مؤسسة جذور (في الأراضي الفلسطينية المحتلة)، إتحاد النساء (في اليمن)، جمعية التأهيل المجتمعي لذوي الإحتياجات الخاصة (في اليمن) Save the Children.

المساهمون:

تقدم Save the Children بالشكر من كل فريق العمل والشركاء المذكورين أدناه على دعمهم في مراجعة الرزمة والقيام بالتجارب الميدانية لها: دومينيك لويز سبارديلا، مستشارة برنامج حماية الطفل الإقليمية، مكتب Save the Children، في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا جيني شان، منسقة المشروع الإقليمية، مكتب Save the Children، في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا رندلي برّو، منسقة مشروع برنامج حماية الطفل، مكتب Save the Children، في لبنان دانا عيساوي، مسؤولة التقييم والمتابعة، مكتب Save the Children، في الأراضي الفلسطينية المحتلة عيشة سعيد، أخصائية الحماية، مكتب Save the Children، في اليمن أروي الشيباني، مسؤولة مشروع الصحة الإنجابية والتربية الجنسية، مكتب Save the Children، في اليمن

لبنان:

ماريا سمعان، مساعدة إجتماعية علاجية ومنسقة المشروع، منظمة كفي. ميرا فضول، مساعدة إجتماعية علاجية ومساعدة منسقة المشروع، منظمة كفي.

أمل فرحات، مديرة تنفيذية، AFEL جومانة القاضي جردى، مديرة برنامج الصحة الإنجابية التابع لوزارة الشؤون الإجتماعية

ريتا كرم، مديرة مرصد الطفولة في مجلس الأعلى للطفولة نديا بدران، أخصائية في المشورة التربوية الإجتماعية و منسقة برامج في جمعية العناية الصحية

الأراضي الفلسطينية المحتلة:

رحاب صندوق، مديرة وحدة التنمية المجتمعية، مؤسسة جذور شادي زعترة، منسق شبائبي، مؤسسة جذور خضرة ذويب، عاملة صحة المجتمع ومنسقة ميدانية، مؤسسة جذور رباب أبو سليم، أخصائية إجتماعية، مؤسسة جذور/ عيادات أريحا- الأنروا أمل غانم، مديرة برنامج حماية العائلة والطفل/ الضفة الغربية، الأنروا نداء شكارنه، أخصائية إجتماعية/ عيادة العروب، الأنروا آلاء قطافطة، أخصائية إجتماعية/ عيادة دورا، الأنروا

اليمن:

فاطمة سعيد الحاج، رئيسة اتحاد نساء اليمن/ لحج شبل ناصر محمد/ رئيس جمعية التأهيل المجتمعي لذوي الإحتياجات الخاصة إنتصار كرد، ضابطة برامج، إتحاد نساء اليمن مريم صالح الفقيه، مساعدة المشروع، إتحاد نساء اليمن نور عيد روس محمد زين، ضابطة برامج جمعية التأهيل المجتمعي لذوي الإحتياجات الخاصة حكيم أحمد أحمد، مساعد المشروع، جمعية التأهيل المجتمعي لذوي الإحتياجات الخاصة

مديرة المشروع:

دومينيك لويز سبارديلا

إدارة الإنتاج:

جيني شان وسيمين علم

تحرير:

دولي جعلوك، مستشارة مستقلة

تصميم ورسومات:

راسيل إسحق

الدعم المالي:

الإتحاد الأوروبي

الطبعة الأولى، ٢٠١٢

Save the Children، المكتب الإقليمي للشرق الأوسط وشمال إفريقيا صندوق بريد: ٧١٦٧-١١٣ بيروت، لبنان هاتف: ٧٣٨٦٥٤/٥ (٠) ٩٦١+ فاكس: ٧٣٩٠٢٣ (٠) ٩٦١+ الموقع الإلكتروني: <http://mena.savethechildren.se>

في لبنان:

Save the Children – مكتب لبنان بيروت، شارع الحمرا الرئيسي سنتر برودواي – مقابل مفهى الكوستا الطابق السادي صندوق بريد: ٧١٦٧-١١٣ بيروت، لبنان هاتف: ٧٣٨٦٥٤/٥ (٠) ٩٦١+ فاكس: ٧٣٩٠٢٣ (٠) ٩٦١+ الموقع الإلكتروني: <http://mena.savethechildren.se>

في الأراضي الفلسطينية المحتلة:

مؤسسة إنقاذ الطفل السويدية الأراضي الفلسطينية المحتلة، بيت حنينا صندوق بريد: ٢٥٤٢ شحفاط: ٩٧٣٠٠ - القدس هاتف: ٥٨٣٦٣٠٢ (٠) ٩٧٢+ فاكس: ٥٨٣٥٧٧١ (٠) ٩٧٢+ البريد الإلكتروني: info.wbg@mena.savethechildren.se غزة الرمال، دوار الميناء شارع الرشيد مقر السفارة النرويجية سابقاً صندوق بريد: ١٩٩ هاتف: ٢٨١١٧١ ٨ ٩٧٢+ البريد الإلكتروني: infogaza@savechildren.org

في اليمن:

فج عطان – شارع بيروت – جوار المحكمة اإدارية الابتدائية، قلة رقم ٣ صندوق بريد: ١١٣٩١ صنعاء – الجمهورية اليمنية هاتف: ٤٢٧٧٤٤ /٥٥ :١ ٩٦٧+ فاكس: ٤٢٧٣٠٠ :١ ٩٦٧+ البريد الإلكتروني: info.yemen@mena.savethechildren.se الموقع الإلكتروني: <http://mena.savethechildren.se/mena> يو تيوب: <http://www.youtube.com/user/SavethechildrenY> تويتر: <http://twitter.com/scsmena>

«تمّ إعداد هذا المنشور بمساعدة الإتحاد الأوروبي. إنّ محتويات هذا المنشور هي مسؤولية Save the Children، ولا يمكن بأي حال من الأحوال اتّخاذها لتعكس وجهات نظر الإتحاد الأوروبي.»

لائحة المحتويات

المحور الأول: مدخل الى الحقوق المرتبطة بالصحة الجنسية والإنجابية	٢
التمرين الأول: عندما نكون بصحة جيّدة	٤
التمرين الثاني : حقوق الأطفال: رسوم وقصص	٥
التمرين الثالث : شجرة الحقوق والواجبات	٧
التمرين الرابع : مختلفين ونحترم الاختلاف والتنوع	٨
التمرين الخامس : أتعرّف أكثر إلى جسمي	٩
ورقة العمل رقم ١: أحمّل الجمل وأعتبر عن رأيي	١١
المحور الثاني: مرحلة المراهقة – أجسادنا المتنامية	١٢
التمرين الأول: أجسادنا المتنامية	١٤
ورقة العمل رقم ٢: التغييرات الجسدية في فترة البلوغ	١٥
التمرين الثاني: نتعرّف إلى الأعضاء التناسلية	١٦
مستند الميسر(٥) رقم ١: شرح مبسّط لوظائف الأعضاء التناسلية	١٦
مستند للتوزيع رقم ١: الجهاز التناسلي للذكر	١٧
مستند للتوزيع رقم ٢: الجهاز التناسلي للأنثى- الأعضاء الخارجية	١٨
مستند للتوزيع رقم ٣: الجهاز التناسلي للأنثى- الأعضاء الداخلية	١٩
التمرين الثالث: نتعرّف إلى الدورة الشهرية والحيض	٢٠
مستند الميسر(٥) رقم ٢: شرح مبسّط للدورة الشهرية والحيض	٢٠
التمرين الرابع: قصّة سلمى (١)	٢١
التمرين الخامس: النمو الجنسي والإحتلام	٢٢
التمرين السادس: لماذا الإنجاب؟ كيف يحدث الحمل؟	٢٣
مستند الميسر(٥) رقم ٣: شرح مبسّط لكيفية حدوث الحمل	٢٤
التمرين السابع: قصّة مازن	٢٥
التمرين الثامن: قصّة سلمى (٢)	٢٦
المحور الثالث: النظافة الشخصية	٢٨
التمرين الأول: طرق الإعتناء بالنظافة الشخصية	٣٠
التمرين الثاني: لنُخبر عن النظافة الشخصية!	٣٢
المحور الرابع: مرحلة المراهقة – التغييرات النفسية والاجتماعية ومهارات الحياة	٣٤
التمرين الأول: ما الذي تغيّر أيضاً؟	٣٦
التمرين الثاني: أتعرّف إلى شخص مميّز وأشعر بالثقة!	٣٨
التمرين الثالث: أنا أستطيع ...	٣٩
التمرين الرابع: صورة الجسد	٤٠
التمرين الخامس: كيف نتعامل مع المضايقات بين الأقران؟	٤١
التمرين السادس: توكيد الذات	٤٣
التمرين السابع: نميّر بين أنواع الملامسات	٤٥
التمرين الثامن: الشخص الداعم لي	٤٦
التمرين التاسع: المراكز الصديقة للأطفال	٤٧

المحور الأول

مدخل إلى الحقوق المرتبطة
بالصحة الجنسيّة والإنجابيّة

أهداف المحور

في نهاية الجلسات المتعلقة بهذا المحور، سوف يتمكن الأطفال من:

- تحديد معنى مفهوم الصحة
- وصف أهمية التربية الجنسية
- وصف مبادئ الحقوق وتحديد حقوق الأطفال ومسؤولياتهم

مقدمة

في هذا المحور، سوف نعمل مع الأطفال على تعريف الصحة بمفهومها الشمولي، وعلى مراجعة حقوق الأطفال. وسيتمكن الأطفال من فهم علاقة الحقوق بالمسؤوليات، وفهم دورهم كأطفال في المساهمة في إحقاق هذه الحقوق. كما سيفهمون مسؤولياتهم من ناحية، ودور أهلهم والآخرين (مقدمي الرعاية والمكلفين بالواجب) في توفير المتطلبات والبيئة المناسبة لتطبيق الحقوق وتشجيعهم على ممارسة كافة حقوقهم من ناحية أخرى. إضافة إلى تطوير معرفتهم بالحقوق المتعلقة بصحة الأطفال الجنسية والإنجابية بالإرتكاز إلى حقوق الأطفال. سوف يتم التركيز أيضاً على تطوير فهم الأطفال للحق بالتنوع والإختلاف وعدم التمييز وذلك انطلاقاً من حياتهم، إذ يشكل إحترام التنوع والإختلاف وتقديرهما إحدى القواعد الأساسية للعمل مع الأطفال انطلاقاً من المقاربة الحقوقية.

الحقوق والواجبات

- نطلق في نهجنا من المبادئ الأربعة التي تشكل ركيزة إتفاقية حقوق الطفل وتعكس روحيتها، وهي: المشاركة، مصلحة الطفل الفضلى، عدم التمييز، الحياة (البقاء) والنمو
- من المهم أن نطبق هذه المبادئ مع الأطفال بدءاً بهذا المحور كي ينسحب ذلك على كلّ الوحدات التالية. كذلك نركز على دور الأطفال في المساهمة والعمل من أجل إحقاق حقوقهم والتمتع بها.

التمرين الأول

عندما نكون بصحة جيدة

أن يطور الأطفال معرفتهم بمعنى الصحة بمفهومها الشمولي
٢٠ دقيقة

كرسي - لوح قلاب - أقلام حبر عريضة
أسئلة محفزة - لعبة

مقدمة إلى تطور مفهوم الصحة، و العوامل التي تركز إليها الصحة (دليل المعلومات، ص ٦)

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

قراءات تحضيرية

الخطوات

١. نبدأ بسؤال مُطلق للتمرين: «عندما يسألنا الناس كيف الحال؟، نجيب عادةً: بخير. ماذا يعني أن نكون بخير؟». نستمع إلى الإجابات، ونضيف: «لنر ماذا أيضاً من خلال هذه اللعبة»
٢. نضع كرسيّاً في وسط الغرفة، ونطلب من المجموعة التوزع في كافة مساحة الغرفة والمشي في كافة الإتجاهات بسرعة متوسطة والتركيز أثناء المشي والتفكير بأمثلة إضافية عن متى وكيف نكون بخير ونشعر بحالة جيّدة.
٣. نشرح: على كلّ مشارك(ة)، عندما تخطر بباله أية فكرة جديدة، أن يذهب ويقف على الكرسيّ في الوسط ويقول ماذا يعني له أن يكون بخير، كالتالي: « **نكون بخير عندما** ... ». عندما يقف أي مشارك(ة) على الكرسي في الوسط، على المجموعة أن تتوقف عن المشي وتستمع إلى ما يقوله. وعلى كلّ الموافقين على قوله أن يقتربوا منه ويقفوا بجانب الكرسيّ، ويبقى غير الموافقين في أماكنهم. ثمّ ينزل المشاركون(ة) عن الكرسيّ وتعاود المجموعة المشي من جديد، إلى أن يذهب مشترك آخر ليقف على الكرسيّ ويعبر عن «فكرته».
٤. بعد انتهاء المشاركين(ات) من إضافة أي فكرة جديدة، نُنهي التمرين ونقوم بتلخيص كلّ الأفكار، ونعرض عليهم مفهوم الصحة بطريقة مبسطة يفهمها الجميع، مستعينين بأمثلة من التي وردت على لسان المشاركين(ات) خلال التمرين.

رسائل أساسية



- أن نكون بحالة جيّدة وأن نتمتع بالصحة يعني أن نكون نشيطين ونشعر اننا مرتاحين وأن علاقتنا جيّدة مع الناس الذين يهتموننا (العائلة والمعلمين(ات) والرفاق) وأن نشعر بالرضى تجاه أنفسنا.
- هناك أمور كثيرة تعطينا شعوراً جيّداً، وتجعل صحتنا أفضل، منها أن نتغذى جيداً ونعتني بنظافتنا ونحافظ على أجسادنا ونحميها من الضرر، وأن نقوم بأنشطة تسلينا وتجعلنا نتعلم أشياء جديدة، وأن يكون لدينا رفاق نحبهم ويحبوننا، وأن نتبادل مشاعر الاحترام والثقة والمحبة مع أشخاص يهتموننا.

للميسر(ة)

- بإمكان كلّ طفل(ة) أن يشارك أكثر من مرّة وقدر ما يشاء، لكن من المهمّ أن نُشجّع الجميع على المشاركة دون أن نفرضها.
- نتذكّر أننا ما زلنا في المحور الأول وأن بعض المشاركين(ات) يحتاجون إلى وقت كي يشعروا بالثقة للمشاركة والتعبير، رغم أننا نكون نفدنا سابقاً جلسات التعارف وبناء الثقة داخل المجموعة.
- بإمكاننا أن نشارك(ي) في بداية التمرين ونقوم(ي) بالمبادرة الأولى إذا لزم ذلك، على أن ننسحب(ي) تدريجياً لكي يتسنى لنا التركيز على أفكار الأطفال من جهة، والتعرف على طبيعة المجموعة وطريقة تفاعل الأفراد من جهة أخرى، ممّا يساعدنا على التخطيط وإدارة جلساتنا بما يتلاءم مع خصوصية المجموعة والأطفال كأفراد لتحقيق الأهداف المرجوة.

التمرين الثاني

حقوق الأطفال: رسوم وقصص

- أن يطوّر الأطفال معرفتهم بمفهوم الحقّ وبحقوق الأطفال
٤٥-٦٠ دقيقة
- لوح - أقلام - رسوم معبّرة عن حقوق الأطفال (من المجلّات او من مطبوعات خاصة بحقوق الأطفال)
- قصاصات ورق كتبت عليها الحقوق
عصف ذهني - عمل ثنائي - تأليف قصّة - مشاركات (من طفل إلى طفل)
الصيغة المبسّطة لإتفاقية حقوق الطفل (دليل أنشطة مقدّمي الخدمات، ص ٦)، المبادئ الأربعة
العامة لاتفاقية الأمم المتحدة الخاصة بحقوق الطفل (دليل المعلومات، ص ٨)



الخطوات

١. نقوم بتمرين عصف ذهني مع المجموعة حول السؤال الآتي:
ماذا تعني لكم كلمة «حقّ» ؟
بعد الإنتهاء من العصف الذهني، نلخص أفكار الأطفال ونتأكد ان جميعهم قد فهموا مفهوم «الحق».
 ٢. نوزّع الأطفال على مجموعتين. نوزّع لكلّ طفل(ة) في المجموعة الأولى رسم يبيّن إحدى حقوق الأطفال، ونوزّع لكلّ طفل(ة) في المجموعة الثانية قصاصة ورق كتب عليها إحدى الحقوق المبيّنة في الصور التي وزّعناها على المجموعة الأولى.
 ٣. نطلب من كلّ طفل لديه رسم أن يبحث عن الطفل الذي يحمل العبارة التي تعبّر عن رسمته، وهكذا يشكّل كلّ طفلين ثنائيّاً. نطلب منهما أن يتحدّثا عن الصورة: «ماذا هناك في الصورة؟ وماذا يعني هذا الحقّ أيضاً، غير ما نراه في الصورة؟ أي ما هي الأمثلة الأخرى التي تفسّر هذا الحقّ؟ ما الذي أعجب كلّ واحدٍ منكما في هذه الصورة؟»
 ٤. نطلب من الطفلين أن يؤلّفا قصّة صغيرة عن الصورة التي بين يديهم.
 ٥. يعرض كلّ ثنائي الرسم الذي بين يديه وهو يروي قصّته التي ألّفها، ثمّ يسأل باقي المشاركين(ات) أن يستنتجوا الحقّ الذي يتكلّم عنه رسمه وقصّته.
- نختم بالقول أن حقوق الأطفال وحقوق الإنسان متنوّعة كما لاحظنا خلال التمرين، وهي مهمّة جداً لسعادة الإنسان، ونضيف أننا سنفكر أكثر في الحقوق في تمرين لاحق، كما سنفكر في ما يمكن أن نفعله كي نتمتّع بهذه الحقوق.

العبارات المكتوبة على قصاصات الورق

- الحقّ في الرعاية الصحيّة
- الحقّ في عدم التمييز
- الحقّ في الخصويّة
- الحقّ في الوصول إلى المعلومات
- الحقّ في المشاركة
- الحقّ في التعبير عن الرأي
- الحقّ في الحماية
- الحقّ في التعلّم (والتربية)
- الحقّ في الحياة والنمو إلى أقصى حدود

خيارات إضافية:

يمكن إجراء التمرين نفسه لكن مع المجموعة كاملة، وهكذا نضع الصور أو الرسوم على طاولة في وسط الغرفة، ونقرأ نحن عبارة عن إحدى الحقوق، ونسأل كل الأطفال أن يجدوا الصورة التي تدل على هذا الحق بين مجموعة الرسوم أو الصور.

كما يمكن أن نقوم به على شكل مسابقة بين مجموعتين، نعطي كل مجموعة نسخ مطابقة من الرسوم، ونقرأ نحن عبارة عن إحدى الحقوق للأطفال في المجموعتين، والمجموعة التي تجد الرسم المطابق قبل الأخرى تحصل على علامة. ثم نناقش بعد كل عبارة ماذا يعني هذا الحق بالنسبة للأطفال ونطلب أن يعطوا أمثلة إضافية.

رسائل أساسية



الحق هو ما يتمتع به الإنسان لأنه إنسان. حقوق الإنسان تعني أنه يستحق أن يعيش بكرامة ويتمتع بالحياة. نحن كأطفال لدينا حقوق تولد معنا، وللأهل والحكومات مسؤولية في تحقيق حقوق الأطفال. أن نكون أصحاب حقوق يعني أيضاً أنه علينا أن نحترم حقوق الآخرين، وأن علينا دائماً أن نسعى لممارسة حقوقنا.

للميسرة

- قد نحتاج إلى تقديم بعض الأمثلة البسيطة لمساعدة الأطفال على فهم معنى العبارة المكتوبة من أجل إيجاد صاحب الرسم المناسب للحق المذكور في العبارة. (مثلاً، الحق في الخصوصية كأن يكون لديكم أغراضكم الخاصة وكأن تتكلم مع صديقك دون أن يسترق أحدهم السمع....). من الأفضل أن نكتب العبارات باللغة الأنسب للأطفال مثلاً قد نختار أن نكتبها بالعامية: «من حق الطفل أن يكون عندو إشيا خاصة وما حدا يشوفها أو يعرف عنا إلا إذا هو يدي، وإذا كانت هيدي الإشيا ما بتضرو»
- نشجع كل ثنائي وثنائي على المشاركات. نتذكر أن النشاط ليس لتقييم أداءهم في تأليف القصص، وإنما هو أداة لتحقيق هدف التمرين بأكبر قدر ممكن من المشاركة والتعبير.
- بقدر ما تكون المجموعة متجانسة من حيث نواح عدة خاصة من حيث العمر، بقدر ما يمكننا أن نتوسع في الحوارات والتعليقات. مثلاً، ما يدركه الأطفال في سن ١٠ سنوات بموضوع الحقوق مختلف عما يدركه الأطفال في سن ١٣ سنة. من المهم أيضاً الإنتباه للفروقات الفردية حتى بين المشاركين الذين هم في السن عينها.
- نتذكر أنه لا يزال لدينا متسع من الوقت للعمل على ربط الحقوق بالصحة الجنسية والإنجابية في الوحدات المقبلة

التمرين الثالث

شجرة الحقوق والواجبات

أن يتمكّن الأطفال من تحديد حقوقهم وواجباتهم
٩٠ دقيقة

كرتون ملون - أقلام تلوين - أغصان - إناء زراعة (يُحضّر مسبقاً او يُطلب من الاطفال احضار المواد معهم)، شرائط ملوّنة- لاصق- مقصّات.

عمل مجموعات - تعبير فني - نقاش

هدف التمرين
المدة
الأدوات
التقنيات

الخطوات

١. نوّز الأطفال على مجموعات صغيرة، ونطلب من كل مجموعة أن تختار نوع شجر، وتزرع غصناً لتصنع شجرة الحقوق الخاصّة بها (مثلاً برتقال، تفاح ... الخ)، يرسم الأطفال شكل ثمرة الشجرة التي اختاروها على كرتون ملوّن ويقومون بقصّها.
٢. بعد تشكيل الثمار، نطلب من الأطفال في كلّ مجموعة أن يفكّروا بالحقوق التي يجب أن يتمتعوا بها ليعيشوا حياة كريمة، ثمّ يكتبونها ويضعونها على الشجرة، وتزيّن كلّ مجموعة شجرتها كما تراه مناسباً.
٣. نقرأ الحقوق التي وضعتها كلّ مجموعة. ثمّ ننقل لإطلاق فكرة الواجبات؛ نقول للأطفال: «لا يكفي أن نتمنّى الحصول على هذه الحقوق كي نتمتّع بها، بل هناك بعض الحقوق التي يجب أن نمارسها، مثلاً التعبير عن الرأي، وهناك حقوق يجب أن نحافظ عليها، وهناك حقوق يجب أن نطالب بها، كذلك علينا أن نحترم حقوق الآخرين. ما هي إذاً واجباتنا ومسؤولياتنا تجاه حقوقنا وحقوق الآخرين؟»
٤. نطلب من المجموعات التفكير بالواجبات والمسؤوليات التي يمكنهم القيام بها، ثمّ أن يرسموا أوراق الشجرة ويكتبوا على كلّ ورقة احدى المسؤوليات الخاصّة بالأطفال.
٥. بعد انتهاء المجموعات تعرض كل مجموعة ما أنجزته، وناقش الحقوق والواجبات والمسؤوليات.
٦. نسأل إذا كان الأطفال يتمتّعون بحقوقهم في مجتمعنا، ونسأل لماذا؟ ثمّ نسأل من يمكنه مساعدة الأطفال للتمتّع بحقوقهم؟ نستمع إلى الإجابات ونلخّص الرسائل الأساسية.

رسائل أساسية



- هناك مسؤوليات وواجبات يجب أن يشارك الجميع بالقيام بها لضمان التمتع بحقوقنا كأطفال.
- نحن كأطفال يمكننا أن نكون مسؤولين عن المطالبة بحقوقنا وأن نسعى لممارستها، كما من مسؤولية وواجبات الآخرين (أهلنا ومجتمعنا ودولتنا) أن يوفّروا لنا ما يلزم كي نتمتّع بحقوقنا.
- من واجباتنا أن نحترم حقوق الآخرين كما نطلب من الآخرين أن يحترموا حقوقنا.

مختلفين ونحترم الاختلاف والتنوع

أن يتمكن الأطفال من فهم كون الاختلاف والتنوع أمر طبيعي وفهم الحق في عدم التمييز
٣-٤٥ دقيقة
لوحة ورقية - أقلام حبر عريضة وملونة
لعبة ونقاش

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

الخطوات

١. نطلب من المشاركين(ات) الوقوف في خط أفقي مستقيم.
نرسم خطاً فاصلاً بوضع شريط لاصق أو أي إشارة تحدّد الخط الفاصل.
 ٢. نطلب من المشاركين(ات) أن يستمعوا إلى ما سنقوله من عبارات بالتتالي، وأن يتقدّم وبيجاز الخط من تنطبق عليه العبارة . (إذا كانت المجموعة صعبة، يمكن أن نضيف المشي في كافة أرجاء المساحة بين العبارة والعبارة قبل العودة إلى الخط).
 ٣. نطلب من الجميع عدم التعليق على أي أحد وعلى أي شيء وان يحافظوا على الصمت طوال مدة التمرين لأننا سننكّم عنه لاحقاً.
 ٤. نبدأ بالتتالي بالعبارات الآتية:
- يجتاز الخط كل:**

 - من لديه/لديها عينان غامقتي اللون
 - البنات
 - من يحبّ الرياضيات
 - من لديه/لديها عينان فاتحتي اللون
 - الصبيان
 - من يحبّ كرة القدم
 - من يحبّ السباحة
 - من لديه/لديها بشرة فاتحة
 - من يحبّ الرسم
 - من لديه/لديها بشرة داكنة
 - من لديه/لديها شعر طويل
 - من يحبّ الغناء
 - من هو/هي طفل(ة) وحيد(ة) لدى أهله
٥. نيسّر النقاش حول الأسئلة الآتية:
 - هل كلّ الناس الذين هم من العمر عينه أو من الجنس عينه يتشاركون الصفات والهوايات وطريقة الحياة عينها؟
 - لماذا يكون الناس مختلفين عن بعضهم البعض؟
(لأن هذا طبيعي)
 - هل نستطيع تغيير بعض الأشياء التي تشكّل اختلافاً بيننا؟
(بعضها لا نستطيع تغييره، إمّا لأنه لا يتغيّر مثل لون العيون، وإمّا لأنه يناسب الشخص ويجعله مرتاحاً وسعيداً مثل لعب كرة القدم او الرسم).
 - هل هناك داع لتغيير أي شيء إذا كان هذا الشيء لا يزعجنا ولا يشكّل أذى أو ازعاج للآخرين؟ (كلّ شخص له الحق في أن يكون مختلفاً وله الحق بعدم التمييز بسبب أي اختلاف عن الآخرين. وواجب كلّ الشخص أن يحترم الآخرين المختلفين عنه، ما دام هذا الاختلاف لا يسبّب الجرح والأذى إلى أي شخص.)
 ٦. نتابع ونضيف:
 - الإختلاف والتنوع لهما علاقة بمجالات عديدة في حياة الإنسان مثل الإيمان والدين وطرق الصلاة، طريقة اللبس، طريقة الإحتفال بالأعياد، الفنون الشعبية...هل يمكنكم أن تعطوا بعض الأمثلة على ذلك؟ نستمتع إلى الإجابات.
 ٧. نطلب من كلّ الأطفال أن يكتب كلّ واحد بدوره على لوحة ورقية كبيرة (معلّقة على الحائط او اللوح) كلمة او عبارة من وحي ما تعلموه من هذا التمرين. يمكنهم ان يعثروا أيضاً عن طريق الرموز والرسوم. نعلّق اللوحة على الحائط، نقرأ سوياً.
 ٨. نسأل الأطفال: هل ترغبون بعد هذا التمرين بان تغيّروا معاملتكم لأحد الأشخاص المختلفين عنكم؟ كيف؟ ماذا يحبّ كلّ واحد منكم أن يفعل؟ نستمتع إلى المشاركة الشخصية لكل طفل بدوره. نثني على أهميّة القرارات التي اتخذها الأطفال بشأن قبول الإختلاف، ونختتم بالرسائل الأساسية.

رسائل أساسية



- كلّ شخص له الحق في أن يكون مختلفاً وله الحق بعدم التمييز بسبب أي اختلاف عن الآخرين.
- إن الإختلاف والتنوع في حياة الناس هو أمر طبيعي وهو أمر جميل تماماً مثل تنوع ألوان قوس الفرح. تخيلوا أن كلّ شيء في الدنيا لونه واحد! كم سيكون ذلك مضجراً.

التمرين الخامس

أتعرّف أكثر إلى جسمي



أن يتعرّف الأطفال أكثر على جسدهم
أن يقدر الأطفال أهمية المعرفة بشأن الجسد ويفهموا علاقتها
٩٠ دقيقة

لغافة ورق (paper roll) فيها من الأمتار ما يكفي لرسم أجسام كل الأطفال - شريط لاصق
ورقي - أقلام حبر عريضة ملوّنة - مقصّات - أقلام - ورقة العمل رقم ١ - معجون لاصق
رسم - محادثة محفّزة للتعلّم - تعبير فرديّ كتابيّ
الحقوق الجنسيّة والإنجابيّة في ضوء إتفاقيّة حقوق الطفل (دليل المعلومات، ص ١٢)

الخطوات:

١. نطلب من كلّ طفلين أن يقفا سوياً، ونعطي كلّ طفل قطعة من لغافة الورق تساوي حجمه تقريباً. ونطلب أن يختار كلّ طفل لون القلم الذي يحبّ أن يرسم نفسه به.
٢. نطلب من واحد منهما أن يستلقي على الأرض على قطعة الورق خاصّته، ونطلب من زميله أن يساعده ويقوم برسم حدود جسمه على الورقة باللون الذي اختاره. ثمّ نقلب الأدوار، فالذي كان يساعد في الرسم يستلقي الآن على ورقته، والذي كان مستلقياً ينهض ويساعد زميله برسم حدود جسمه باللون الذي اختاره.
٣. بعد أن ينتهي كلّ اثنين من مساعدة بعضهما، يأخذ كلّ واحدٍ رسم جسمه ويكتب اسمه عليه ويعلّقه على الحائط.
٤. نطلب من كلّ طفل أن يأخذ الألوان التي يريدها، ونطلب منهم أن يرسموا الشعر، وتفاصيل الوجه.
٥. نسأل الأطفال أين تقع الرئتان، ونطلب منهم أن يضعوا أيديهم حول صدورهم وأن يأخذوا نفساً عميقاً، ليحدّدوا كيفيّة عمل الرئتين، وبعدها نسأل أين يقع القلب، ونطلب منهم أن يضعوا أيديهم على قلوبهم ويحاولوا أن يتحسّسوا دقّاته. ثمّ نسأل أين تقع المعدة، ونطلب أن يضعوا أيديهم على معدّتهم وأن يركّزوا على ما يشعرون به أو يسمعون. ونسأل أين تقع الكلى ونساعدهم على اكتشاف مكانها على جسدهم.
٦. نسأل ما هي الأعضاء المختلفة التي لا نراها والتي لم نذكرها بعد. نستمع إلى الإجابات، ثمّ نسأل أين يكون الدم موجوداً، وأين تكون العظام، وأين تكون العظام، ونساعدهم على اكتشاف ذلك من خلال لمس جسدهم وتحسّس العظام في الأماكن المختلفة.
٧. نسأل : هناك أيضاً أعضاء مهمّة جدّاً في جسدنا ولم نذكرها بعد. هل يستطيع أحد تذكّرها؟ نستمع إلى الإجابات، وإذا لم يتمّ ذكر الأعضاء الجنسيّة بأي شكلٍ من الأشكال، نضيف: **من الجيد انكم تذكّرتم كل هذه الأعضاء، يبقى هنالك أعضاء لديها وظائف مختلفة ومهمّة جدّاً. البعض منها يساهم في خروج السوائل من الجسم وكذلك في عمليّة إنجاب الأطفال، ولكن لديها وظائف أخرى أيضاً. هل عرفتموها؟... إنها تسمّى بالأعضاء الجنسيّة لدى الفتى والفتاة. وسوف نتعرّف أكثر على أهميّتها في جلسات مقبلة.**
٨. نوزّع ورقة العمل رقم ١، ونطلب من الأطفال إن يكملوا الجمل بشكل فرديّ بدءاً بالجملة الأولى. ثمّ نطلب منهم أن يقصّوها ويعلّقوها على اللوح، دون ذكر الأسماء. نوّكد على أنه ليس هناك من إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، وإنما هذا التمرين هو تمرين شخصي، وكلّ فرد له الحقّ في الإجابة كما يشاء.

٩. تُقرأ الإجابات المختلفة على الجملة الأولى، ونوضح الحقوق المرتبطة بهذه الجملة إنطلاقاً مما تعلّمه الأطفال عن الحقوق في تمارين سابقة وما توصلوا إليه من استنتاجات. ثمّ ننتقل إلى الجملة التالية، وهكذا إلى أن تنتهي كل الجملة.
١٠. نعلم الأطفال بأننا سنحتفظ بالرسوم التي بدأوا بها عن جسمهم، لأننا سنكمل العمل بها في جلسات لاحقة.

رسائل أساسية



- هناك أجزاء من جسدنا تسمى الأعضاء الجنسيّة (وفقاً لجنسين ذكر وأنثى) وتسمى أيضاً بالأعضاء التناسليّة، ووظيفتها الأساسيّة هي الإنجاب أي تحقيق الحمل (الذكر والأنثى) والولادة (الأنثى). تطلق أيضاً تسمية «الجنس» على النشاطات الجسديّة التي يمارسها شخصان سوياً بشكل حميم ليعبّروا عن المشاعر أو لينجبوا الأطفال.
- هناك جانب من صحتنا يسمى بالصحة الجنسيّة، والصحة الجنسيّة لا تعني فقط سلامة أعضائنا الجنسيّة من المرض، بل تعني أيضاً أمور كثيرة سوف نتعرّف عليها سوياً خلال لقاءاتنا المقبلة.
- من حقّ الأطفال أن يعرفوا أكثر عن جسمهم وصحتهم لكي يتعلّموا كيف يحمون أنفسهم وكيف يتمتّعون بالصحة، ولكي يشعروا بشكل جيّد تجاه جسدهم.

للميسرة

- إذا كان هناك وجود لأطفال غير قادرين على القراءة والكتابة لسبب أو لآخر، يمكن القيام بالخطوة ٨ على شكل الآتي: يجلس الأطفال بشكل حلقة ونطلب من كل طفل أو طفلة بدوره أن يكمل الجملة الأولى شفهيّاً، وهكذا حتى آخر طفل أو طفلة في الحلقة. ثمّ نعيد الكرة مع الجمل الباقية بالتتالي.
- من الضروري أن يكون الأطفال قد طبّقوا التمرين الثاني: «حقوق الأطفال: رسوم وقصص» قبل تطبيق هذا التمرين كي يكونوا قادرين على إكمال الجمل في الخطوة رقم ٨، بما يتناسب مع فهمهم للحقوق.

التمرين الخامس أتعرّف أكثر إلى جسمي



ورقة العمل رقم ٢

أكمل كلّ جملة من الجمل الآتية، ثمّ أقصّها وأعلّقها على اللوح دون أن أذكر إسمي:



من المهمّ أن أتعرّف على أعضاء الجسم ووظائفه لأن



من المهمّ أن أعرف أكثر عن الجنس والإنجاب لأن



من حقّي أن أحمي جسمي من

_____ و _____ و _____



عندما يكون لديّ أسئلة بشأن الحياة أو عندما تواجهني مشكلة أطلب المساعدة من



من المهمّ أن أعبر عن رأيي و أن أشارك في القرارات التي تعنيني لأن

المحور الثاني

مرحلة المراهقة
أجسادنا المتنامية

أهداف المحور

- في نهاية الجلسات المتعلقة بهذا المحور، سوف يتمكن الأطفال من:
- وصف التغيرات الجسدية التي تحصل في مرحلة البلوغ والمراهقة
- وصف الأعضاء التناسلية ووظائفها
- إظهار معرفة بالتطور الجنسي المرافق لمرحلة المراهقة
- تبني مقاربات إيجابية تجاه مسائل التطور الجنسي في فترة المراهقة
- إظهار معرفة بالحقوق والواجبات المتعلقة بوصول الأطفال واليافعين(ات) إلى المعلومات والتثقيف بشأن الأعضاء الجنسية ووظائفها وعملياتها

مقدمة

في هذه المحور، سوف يتعرّف الأطفال على التغيرات الجسدية التي تبدأ في مرحلة البلوغ لدى الفتى والفتاة وعلى وظائف الأعضاء التناسلية، وتطور العمليات الجنسية والإنجابية مثل الدورة الشهرية، الإحتلام، والقدرة على تحقيق الحمل. إضافة إلى التعمّق في المعرفة بشأن الجسد ووظائفه الجنسية، سوف تساهم مشاركة الأطفال الفعّالة بالتمارين في تعزيز نظرتهم الإيجابية تجاه الجسد، وفي تقديرهم لوظائفه الإنجابية، مثل تقدير أهميّة الدورة الشهرية والنظر إلى الحمل من الناحية الإنسانية. سيتمّ التركيز في هذا المحور على حقّ الأطفال في الحصول على المعلومات والتربية الملائمة بشأن الجسد ووظائفه، والحقّ في طلبها، كما سيتمّ التركيز على مسؤوليات الأطفال وواجبات الأهل والمجتمع في المساهمة بأن يتمتع الأطفال بهذا الحقّ.

التمرين الأول

أجسادنا المتنامية

أن يتعرّف الأطفال على التغييرات الجسدية التي تحدث في فترة المراهقة
٣. دقيقة

لوح - نسخ من ورقة العمل رقم ٢ - أقلام - أقلام تلوين
تمرين فردي كتابي (أو عبر الرسم) - أسئلة محفزة للتعلّم - مشاركات
علامات البلوغ الجسدي (دليل المعلومات، ص ٢٢)

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

قراءات تحضيرية

الخطوات:

هل يزعجكم أحد بنظرته إلى جسديكم؟ نستمتع إلى الإجابات ونطمئن الأطفال بأنهم جميعهم سوف يمرّون بذلك لكن ليس بالضرورة في الوقت عينه فنحن مختلفون أيضاً في طريقة أو سرعة نموّنا وهذا طبيعي جداً.
٦. نختم ونلخّص الرسائل الأساسية.

التغييرات

- ينمو الثديان (فتاة)
- تتغيّر نبرة الصوت وتصبح أعمق وأخشن (فتى)
- يبرز الوبر ثمّ الشعر في منطقة الوجه (فتى)
- تنموّ عظام الحوض، فينحف الخصر ويزداد حجم الوركين بشكل دائري (فتاة)
- تبدأ الدورة الشهرية (فتاة)
- يزداد نموّ العضلات وتصبح أقوى (فتى)
- يزداد حجم الخصيتين (فتى)
- يزداد إفراز العرق، وتصبح البشرة دهنية (الإثنان معاً)
- يظهر الشعر في منطقة العانة تحت البطن، وتحت الإبطين (الإثنان معاً)
- يتّسع الكتفان (الفتى)
- يبدأ القذف المنوي، يعني خروج سائل مائل إلى اللون الأبيض الشفاف (الفتى)
- يزداد الطول والوزن (الإثنان معاً)

١. نبدأ التمرين بإعلام الأطفال أن هدف التمرين هو التعرف على التغييرات الجسدية التي تحدث أثناء المراهقة أي التغييرات التي قد بدأ جزء منها بالظهور لديهم وجزء سيبدأ بالظهور قريباً جداً. نسال: ماذا الذي تغيّر ويتغيّر في شكلنا وأجسادنا منذ فترة قريبة؟ لماذا؟ (لأننا نكبر وننمو وهذا طبيعي)
٢. بعد ذلك، نوزّع على الأطفال ورقة العمل رقم ٢ (أجسادنا المتنامية)، ونطلب منهم تحديد أيّ من التغييرات المذكورة في الورقة تحدث للذكر وأيها تحدث للأنثى، وأيها تحدث للإثنان معاً، من خلال كتابة و/أو رسم كل تغيير في مكان حدوثه على الصورتين التين تمثّلان جسم الذكر وجسم الأنثى أثناء البلوغ.
٣. نصحّ الإجابات مع الجميع على اللوح.
٤. نسال ما الذي يسبّب هذه التغييرات؟ (الإجابة: الهرمونات، وهي مواد تفرزها أعضاء مختلفة في الجسم منها الخصيتين لدى الذكور والمبيضين لدى الإناث. ولهذه الهرمونات وظائف هامة جداً، منها النمو الجسدي والجنسي، وسوف نفهم دورها لاحقاً في التمارين اللاحقة).
٥. نسال: من منكم قد بدأت تظهر لديه بعض هذه التغييرات؟ (نكتفي برفع الأيدي أو بالإجابة «نعم» أم «لا»، دون أن نبحث ما هي هذه التغييرات كي لا نشعرهم بالحرج) كيف تشعرون حيال ذلك؟ هل يزعجكم ذلك؟ هل أنتم راضون؟

رسائل أساسية



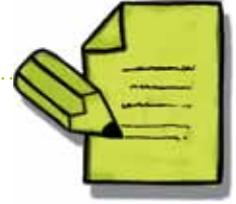
- بما أننا نكبر وننمو، هناك تغييرات جسدية طبيعية تحصل في فترة البلوغ أي بين سن ١٠ و١٤ سنة تقريباً. هذه التغييرات تحصل بفعل الهرمونات التي تنشط أثناء هذه المرحلة من العمر.
- لا يحقّ لأحد أن يزعجنا بالتكلّم عن التغييرات التي تحصل في شكلنا وجسدنا. نذكّر دائماً ونذكّر هؤلاء الأشخاص بأنهم إمّا قد مرّوا بنفس هذه التغييرات قبلنا، وإمّا أنهم سيمرّون بها بعدنا (حسب عمرهم).
- التغييرات الجسدية تحصل في كلّ الأعمار لكننا نلاحظها بشكل أكبر في فترة البلوغ لأنها تكون أسرع وتظهر بشكل أوضح.
- هذه التغييرات هي أمر جيّد في حياتنا لأنها تدلّ على أننا نكبر، وكلّما كبرنا كلّما أصبحنا قادرين على تعلّم أشياء جديدة ومفيدة والقيام بالمزيد من الأمور.

للميسر(ة)

- نوضّح للأطفال بأنه «لا بأس»، إذا اخطأنا في إجاباتنا حول بعض التغييرات، فنحن هنا كي نكتشف ونتعلّم معاً.
- يمكننا أن نقسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة ونشجّع المنافسة الإيجابية. في نهاية التمرين، نحصي الإجابات الصحيحة وبالتالي نشجّع الفريقين على التركيز والعمل الجماعي.
- ننبه عند طرح الأسئلة في الخطوة رقم ٥، ونقدّر درجة استعداد الأطفال للإجابة عن الأسئلة، وقدرتنا على احتواء انفعالاتهم وتطمينهم.

التمرين الأول

أجسادنا المتنامية

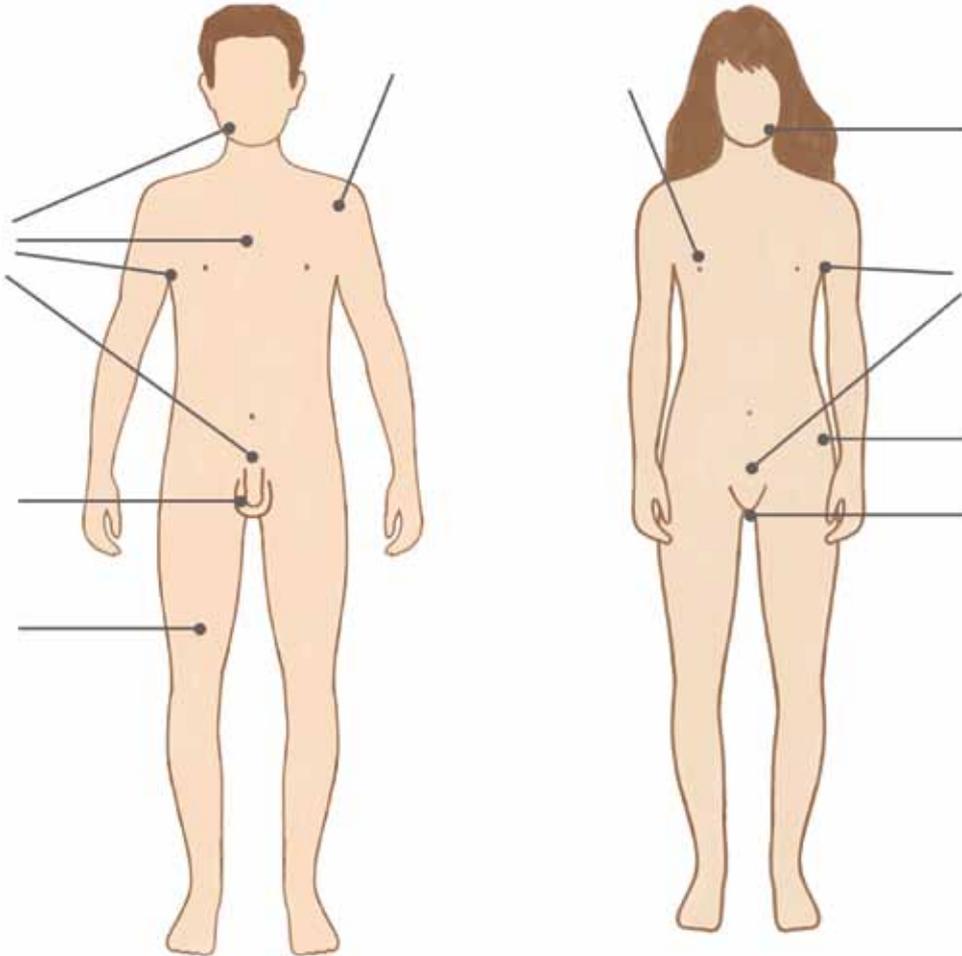


ورقة العمل رقم ٢

في ما يلي لائحة بالتغيرات الجسدية التي تحصل في مرحلة البلوغ إما لدى الذكر وإما لدى الأنثى وإما لدى الإثنيين معاً. نكتب التغيير المناسب في المكان المناسب على الرسم. يمكننا أن نرسم هذا التغيير أيضاً في مكان حدوثة.

التغيرات

- تنمو عظام الحوض، فينحرف الخصر ويزداد حجم الوركين بشكل دائري
- ينمو الثديان
- يظهر الشعر في منطقة العانة تحت البطن وتحت الإبطين
- تبدأ الدورة الشهرية
- تتغير نبرة الصوت وتصبح أعمق وأخشى
- يزداد الطول والوزن
- يبدأ القذف المنوي، يعني خروج سائل مائل إلى اللون الأبيض الشفاف
- يتسع الكتفان
- يبرز الوبر ثم الشعر في منطقة الوجه
- يزداد حجم الخصيتين
- يزداد إفراز العرق، وتصبح البشرة دهنية
- يزداد نمو العضلات وتصبح أقوى



التمرين الثاني

نتعرّف إلى الأعضاء التناسلية

أن يطور الأطفال معرفتهم بالأعضاء التناسلية لكلا الجنسين
٦ دقيقة

الملصقات رقم ١، ٢ و ٣، بطاقات بأسماء الأعضاء التناسلية - شريط لاصق ورقي - نسخ
من الأوراق الموزعة ١، ٢ و ٣، أوراق، أقلام تلوين
تعلم واكتشاف عن طريق الأدوات المساعدة - شرح ومحادثة محفزة للتعلم

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

الخطوات:

١. تعرض الملصقات رقم ١، ٢ و ٣، التي تُظهر الجهاز التناسلي للذكر والجهاز التناسلي للأنثى (الأعضاء الخارجية والأعضاء الداخلية).
٢. يسحب الأطفال بطاقة أو أكثر (حسب عدد الأطفال) من مجموعة بطاقات كتب على كل واحدة أحد أسماء الأعضاء التناسلية الآتية:
الخصية - الإحليل - القضيب - البروستات - الوعاء الناقل - المثانة العانة - الشرج - الشفران الكبيران - الشفران الصغيران - فتحة المهبل وغشاء المهبل - فتحة البول - البظر - قنوات فالوب - المبيضان - الرحم - المهبل
٣. نطلب من كل طفل أن يعلّق البطاقة في المكان الذي يعتقده مناسباً على إحدى الملصقات.
٤. نعدّ البطاقات التي وضعت في موضعها الصحيح وندلّم عليها، ثمّ نعلمهم بأنهم سوف يصحّحون البطاقات الأخرى بأنفسهم.
٥. نوّز على الأطفال الأوراق الموزعة رقم ١، ٢ و ٣، ونطلب منهم أن يقرأوها جيّداً، ثمّ أن يذهب كل واحد بدوره وينقل إحدى البطاقات من موقعها الخاطئ إلى موقعها الصحيح.
٥. نعيد قراءة أسماء الأعضاء المختلفة مع المجموعة، ونسأل المشاركين عما يعرفوه حول وظائف هذه الأعضاء، ثمّ نشرح عن وظائفها بشكل مبسّط مستعينين بالمقطع أدناه.
٦. عند إنهاء الشرح، نسأل الأطفال: «ما أهميّة ما تعلّمتموه في هذا التمرين، وبماذا قد يفيدكم؟» نستمع إلى إجابات كل الأطفال، نلخص، ونؤكّد على حقّ الأطفال في المعرفة والتربية الجنسية.

شرح الوظائف بشكل مبسّط:

- تنتج الخصيتان الكثير من الحيوانات المنويّة (خلايا صغيرة جدّاً لا يمكن رؤيتها إلاّ عبر المجهر) بدءاً من سنّ البلوغ، وتنتج غدّة البروستات السائل المنوي. تتحرّك الحيوانات المنويّة داخل السائل المنوي. للحيوان المنوي وظيفة مهمّة وهي الإتحاد مع البويضة داخل رحم الأنثى لتكوين الجنين. أما الوعاء الناقل فهو ينقل الحيوانات المنوية إلى الإحليل. يخرج من الإحليل إلى القضيب إمّا البول و إمّا السائل المنوي.
- في بداية مرحلة البلوغ يبدأ الشّعور في النمو على الأعضاء التناسلية الخارجيّة، فيحيط بها لدى الفتى ويغطّيها لدى الفتاة.
- الأعضاء التناسلية الخارجيّة لدى الفتاة تضمّ الشفرين الكبيرين والشفرين الصغيرين (ثنايا جلدية تحمي) والبظر (جسم صغير وصلب) وفتحة المهبل (مخرج دم الحيض والجنين عند الولادة، ومدخل السائل المنوي والحيوانات المنوية). و الأعضاء التناسلية الخارجيّة لدى الفتاة تسمّى أيضاً الفرج.
- فتحة مجرى البول هي مخرج البول إلى خارج الجسم وهي منفصلة كليّاً عن فتحة المهبل لدى الفتاة أما لدى الفتى فهي الفتحة نفسها التي يخرج منها السائل المنوي.
- الأعضاء التناسلية الداخليّة لدى الفتاة تضمّ المبيضان (يفرز أحد المبيضان بويضة واحدة كلّ شهر بدءاً من سنّ البلوغ)، وقناتا فالوب (ممرّ تسلكه البويضة الناضجة من المبيض لتصل إلى الرحم)، والرحم (عضو مجوّف، يتمدّد ليحمل الجنين طوال فترة الحمل)، والمهبل (مجرى يصل الرحم بفتحة المهبل ويتمدّد عند الولادة)
- للبويضة وظيفة هي الإتحاد مع الحيوان المنوي لتكوين الجنين داخل رحم الأنثى. إذا لم تلتقِ البويضة بالحيوان المنوي تنزل إلى خارج الجسم مع دم العادة الشهرية.

رسائل أساسية

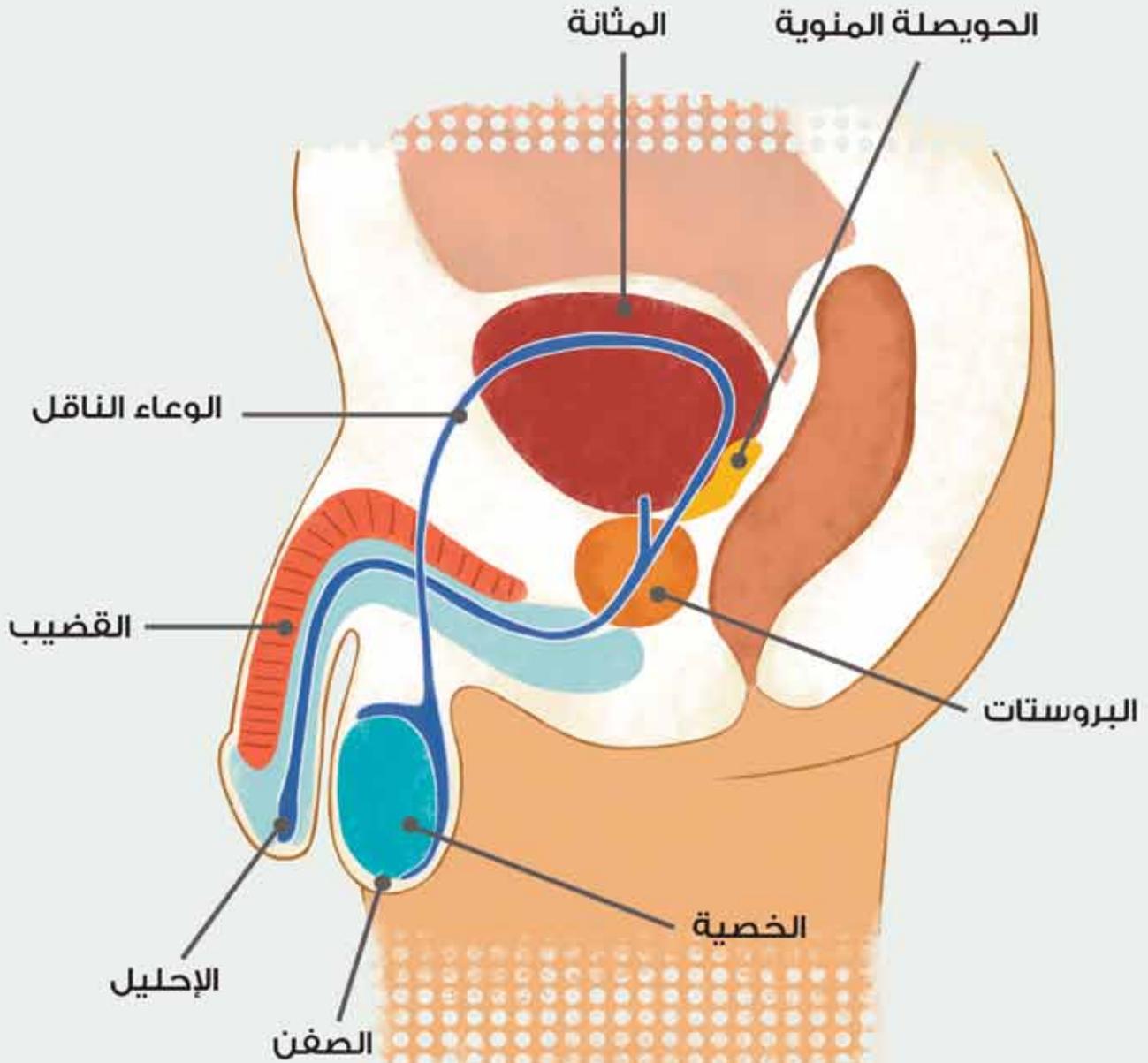


- من حقّي أن أتعرف على جسمي كي أقدره وأتعامل معه باحترام وأحميه وأحافظ على سلامته.
- من حقّي أن أعرف عن جسم الذكر وعن جسم الأنثى بما في ذلك الأعضاء التناسلية.
- إنّ معرفتي بجسمي تزوّدني بالثقة بالنفس وتُشعرني بالراحة.
- يختلف حجم وشكل الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى، وهي تؤمّن القدرة على الإنجاب بفضل اختلافها وتكامل وظائفها، أي أن هذا الاختلاف هو أمر جيّد!

التمرين الثاني

نتعرّف إلى الأعضاء التناسلية

مستند للتوزيع رقم ١

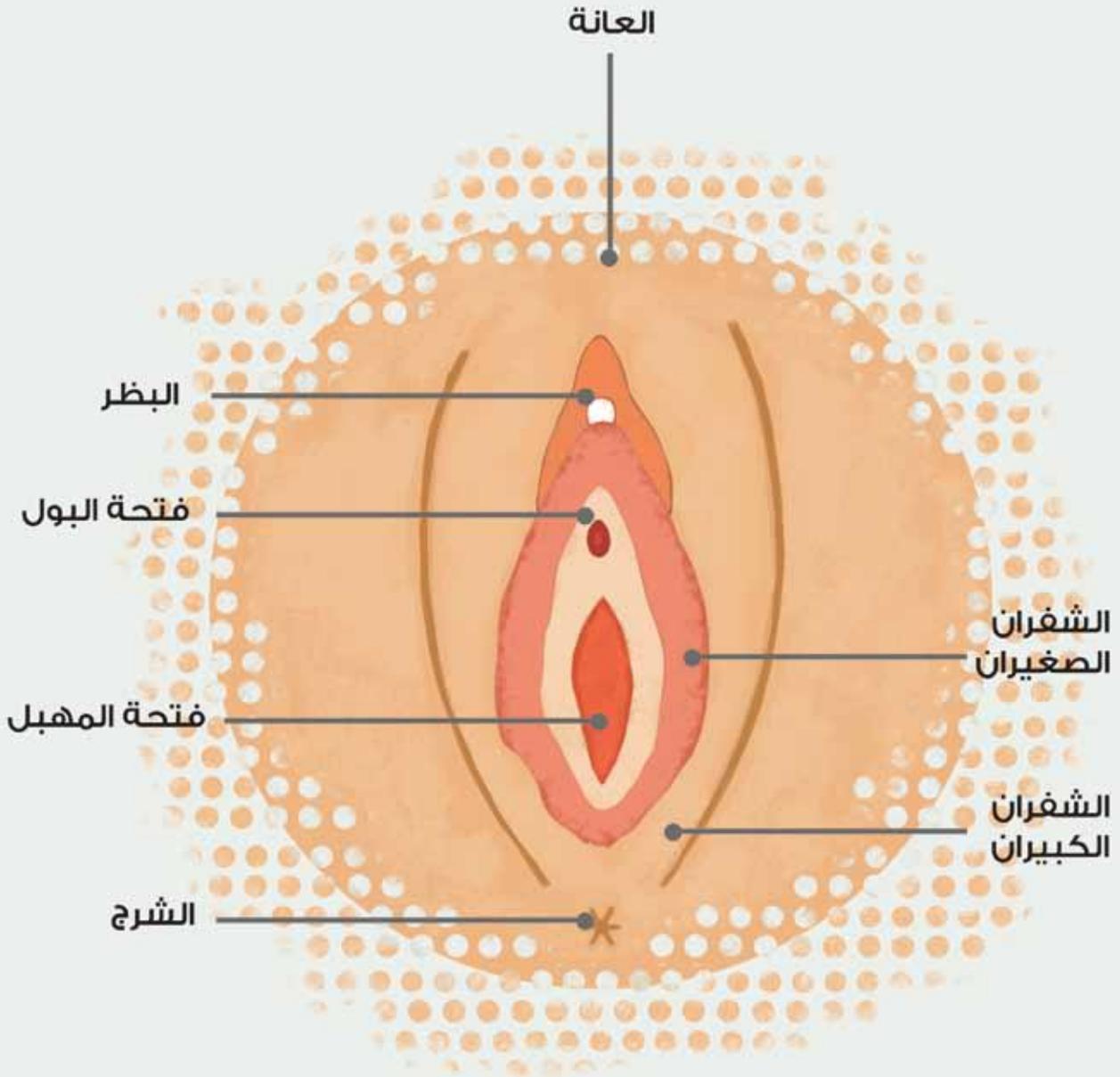


الجهاز التناسلي للذكر

التمرين الثاني

نتعرّف إلى الأعضاء التناسلية

مستند للتوزيع رقم ٢

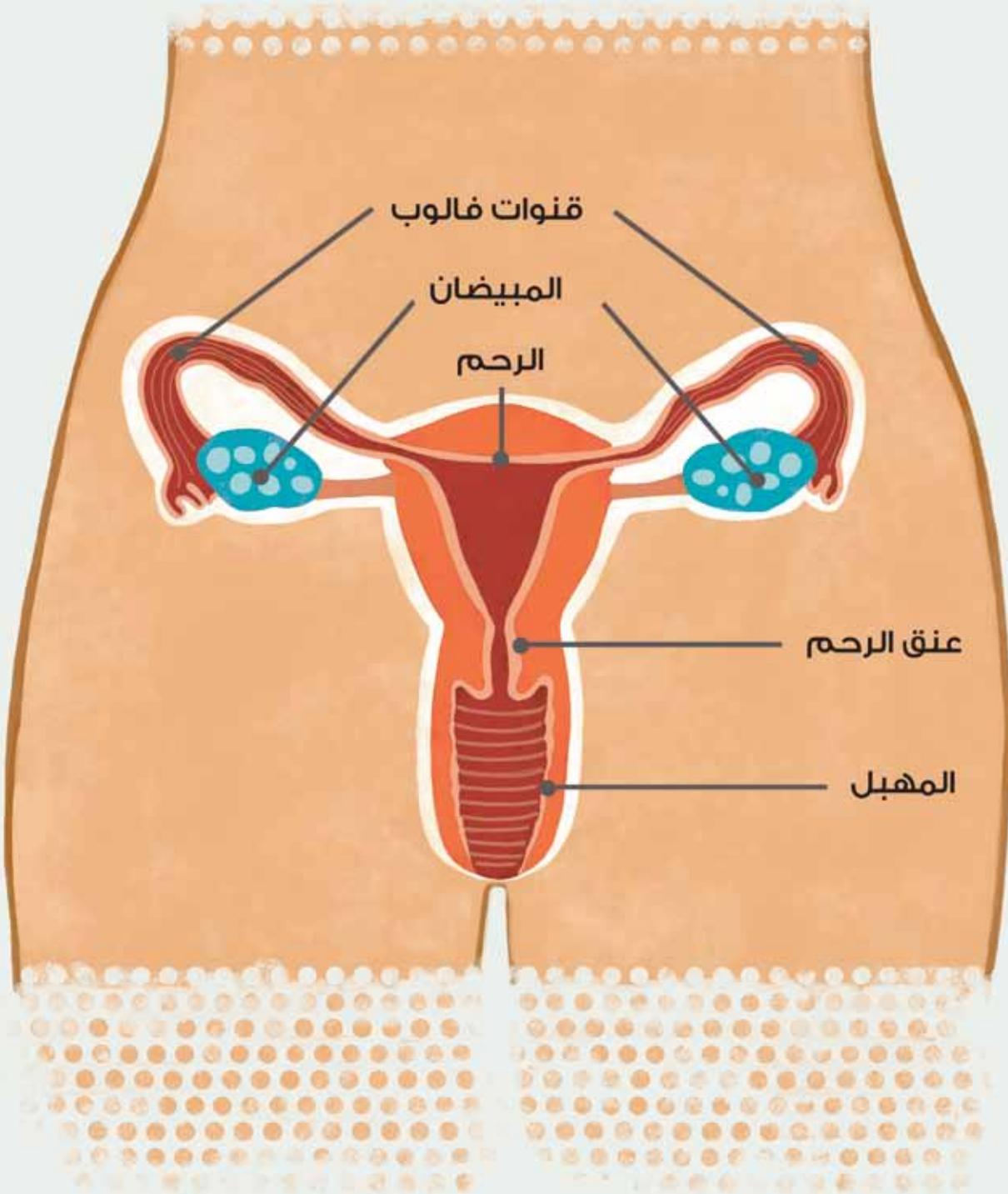


الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى

التمرين الثاني

نتعرّف إلى الأعضاء التناسلية

مستند للتوزيع رقم ٣



الأعضاء التناسلية الداخلية للأنثى

التمرين الثالث

نتعرّف إلى الدورة الشهرية والحيض

أن يفهم الأطفال مراحل الدورة الشهرية وكيفية حدوث العادة الشهرية (الحيض) أن يتبنوا نظرة إيجابية تجاه الدورة الشهرية والحيض
٤٥ - ٦٠ دقيقة
ملصق رقم ٣: مراحل الدورة الشهرية
أسئلة محفزة - مشاركات من طفل إلى طفل - شرح ونقاش

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

الخطوات:

١. نبدأ بسؤال: «هل سمعتم قبلاً بالعادة الشهرية؟ ماذا تعرفون عن ذلك؟»
نستمع إلى الإجابات ولا نقوم بالتعليق عليها، بل نطمئن المشاركين(ات) بأننا سوف نتعرّف أكثر على العادة الشهرية ونصحّ معلوماتنا أو نؤكّدها ونطوّرها خلال التمرين.
٢. نوزّع المشاركين(ات) على مجموعات صغيرة (مشاركين أو ثلاثة كأقصى حدّ)، ونطلب منهم أن يتشاركوا المعلومات التي يملكونها عن العادة الشهرية. نعلمهم بأنه لن يتم مشاركة ما تحدّثوا عنه مع المجموعة الكبيرة.
٣. بعد ذلك، نشرح مراحل الدورة الشهرية والحيض، مستعينين بملصق رقم ٣ الذي يظهر بالرسم مراحل الدورة الشهرية.
٤. نشجّع المشاركين(ات) على طرح الأسئلة، ونتأكّد من أن جميعهم قد فهموا الفرق بين الدورة الشهرية والعادة الشهرية (الحيض).
٥. نؤكّد على أن الحيض هو علامة للبلوغ الجنسي الذي يؤهّل الفتاة بأن تنجب الأطفال وتصبح أمّاً في المستقبل، وبأن الفتاة يجب ان تنظر إلى موضوع الحيض بطريقة إيجابية وكذلك الفتى.
٦. نفهّم بأن انقطاع الدورة الشهرية أو عدم انتظامها، وبالتالي انقطاع الحيض أو عدم انتظامه هو أمر طبيعي بعد ظهور أول حيض في مرحلة البلوغ، وبأن الدورة الشهرية تنتظم مع الوقت ويصبح موعد الحيض ثابتاً تقريباً.
نطمئن المشاركات أن موعد ظهور الحيض الأول يختلف من فتاة لأخرى، وبأنه لا يجب القلق إذا لم يظهر الحيض قبل سنّ ١٦ سنة. بعد سنّ ١٦ سنة إذا لم يظهر الحيض الأول، نستشير طبيب(ة) إختصاصي(ة) ليساعدنا.
٧. نعلم الأطفال بأننا سنشرح كيفية حدوث الحمل في تمرين لاحق، ونسألهم ما هو الجديد الذي تعلّموه بعد المشاركة والشرح. نلخص معهم نقاط التعلّم الأساسية وندوّنها على اللوح.

شرح مبسط للدورة الشهرية والحيض:

- الدورة الشهرية هي عدد الأيام من اليوم الأول من الحيض حتّى اليوم الأوّل من الحيض التالي. طولها عادة ٢٨ يوماً، لكنّها تختلف من فتاة إلى أخرى، فقد تتراوح مدّتها بين ٢٢ و٣٥ يوماً.
- تنطلق البويضة من المبيض إلى قناة فالوب، عادةً في اليوم الرابع عشر من الدورة الشهرية، أي في منتصفها تقريباً، لتصل بعدها إلى الرحم. تنتظر البويضة عدّة أيام لتلتقي بالحيوان المنوي ويتمّ الحمل، وإذا لم تلتقيه، تنزل مع الدم الذي كان سيغذي الجنين عن طريق فتحة المهبل.
- نزول البويضة مع الدم والسوائل إلى خارج الجسم يحدث مرّة كلّ شهر ويسمّى الحيض أو العادة الشهرية ويستمرّ عادةً من ٣ إلى ٧ أيام.

رسائل أساسية



- الحيض هو حدث طبيعي ومهمّ في حياة كلّ فتاة، هو علامة تدلّ على نضجها الجنسي، وهذا يعني أنها ستكون قادرة على إنجاب الأطفال في المستقبل عندما تكبر وتعلّم أمور جديدة وعندما تصبح قادرة على اتخاذ قرارات وتحمل مسؤوليتها مع الشخص المناسب.
- يختلف توقيت أول حيض، فيظهر بين سنّ ٩ و١٦ سنة، حسب طبيعة الجسم المختلفة من فتاة لأخرى.

التمرين الرابع

قصة سلمى (أ)

أن يطوّر الأطفال معرفتهم عن الحيض
أن يتمكن الأطفال من فهم أهميّة الحق في الحصول على المعلومات من مصادر موثوقة

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

٤٥ دقيقة
ملصق رقم (أ-٤): قصة سلمى
قصة ونقاش

الخطوات:

١. نقرأ قصة سلمى (أ)، مستعينين بالملصق رقم (أ-٤) الذي يُظهر قصة سلمى (أ).

القصة:

سلمى فتاةٌ وحيدةٌ (ليس لديها أخوات) في الحادية عشر من عمرها تعيش مع أهلها في قرية صغيرة. استفاقت سلمى ذات صباح ودخلت الحمام كعادتها في كل صباح، لكنّها هذه المرّة لم تخرج منه كالعادة، بل خرجت خائفة وهي ترتجف وتجهش بالبكاء. لقد شاهدت سلمى بقعاً من الدّم على سروالها الداخلي، واعتقدت أن مكروهاً ما قد أصابها. ركضت سلمى مسرعةً لتستنجد بوالدتها وأخبرتها بما حصل لها، فصاحت والدتها «مبروك»، ثمّ ضمّتها وقبّلتها، فلم تفهم سلمى شيئاً!



٢. نناقش الاسئلة الآتية، ثمّ نختم بالتذكير بالرسائل الأساسية:

ما الذي حصل مع سلمى برأيكم؟ ولماذا خافت؟

هل تعرفون أحداً قد مرّ بتجربة مشابهة؟

كيف كان يمكن تجنّب ردّة الفعل تلك؟ ما الذي كانت تحتاجه سلمى؟

هل يمكنكم أن تستنتجوا بعض الحقوق التي من المفترض أن تتمتع بها سلمى كي تكون بأفضل حال في مثل هذا الموقف؟

رسائل أساسية



- من حقنا أن نفهم الأمور المتعلقة بجسمنا وصحتنا كي نكون قادرين على الإهتمام بأنفسنا
- من حقنا أن نفهم بعض الأمور قبل حدوثها كي نتحصّر لها ونشعر بالراحة والثقة
- من حقنا أن نحصل على المعلومات والتربية الجنسيّة والدعم المعنوي
- من مسؤوليتنا أن نطلب المساعدة وأن نلجأ لأشخاص نثق بهم وقادرين على دعمنا وعلى توفير المعلومات الملائمة.

للميسّرة

نشجّع الأطفال على التعبير عن تجاربهم الشخصيّة، لكن لا نجبر أحداً على ذلك، ونشجّعهم كذلك على تذكّر الحقوق.

التمرين الخامس

النمو الجنسي والإحتلام

أن يفهم الأطفال الإحتلام كظاهرة طبيعية نتيجة النضج الجنسي
٣. دقيقة
لا شيء
محادثة

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

الخطوات:

مقدمة: لقد تعرّفنا على الدورة الشهرية والحيض (العادة الشهرية) في تمرين سابق، وفهمنا أن ذلك أمر طبيعي نتيجة للنمو والنضج الجنسي. وكما تظهر العادة الشهرية لدى الفتاة، كذلك تظهر لدى الفتى القدرة على إنزال السائل المنوي. سوف نتعرّف في هذا التمرين على موضوع جديد له علاقة بالنمو الجنسي في مرحلة البلوغ.

١. نبدأ بمحادثة من أجل التحفيز على التعلّم ونمرّر خلالها الشرح:

الآن سوف نتكلّم قليلاً عن فترة النوم والأحلام:

- من منكم يتذكّر في الصباح احلامه؟ (كلّ الناس يحلمون لكن لا يتذكّرون ذلك دائماً، ويظنّون انهم لا يحلمون).
- هل تكون الأحلام عادةً جميلة أم مزعجة؟ (الأحلام تكون أحياناً جميلة وتمنحنا شعوراً جيّداً وفي بعض الأحيان تكون مزعجة، مثلاً إذا كان لدينا امتحان وكنا نشعر بالقلق قد نحلم شيئاً مزعجاً).
- يزداد اهتمامنا بالتغيرات الجسدية في فترة البلوغ، ويزداد عمل الهرمونات بشكل سريع، وقد نحلم بأشياء لها علاقة بالجنس، وهذا طبيعي. هل تعلمون ماذا نسمّي هذه الأحلام؟ (الأحلام المبلّلة، وتدعى أيضاً الإحتلام) أتعرفون لماذا نسمّيها كذلك؟ (لأن السائل المنوي قد ينزل من قضيب الفتى دون أن يشعر وهو نائم، ويبلّل ثيابه قليلاً، وكذلك الفتاة تحلم، مما يؤدي إلى حدوث ترطيب في منطقة المهبل دون أن تشعر أو تتذكّر).
- تقريباً كلّ الناس الذين هم أكبر منكم سنّاً قد مرّوا بذلك وهم في مرحلة البلوغ. والآن بعد أن عرفتم بأن هذا الأمر يحصل، وهو طبيعي جدّاً لأن الهرمونات تنشط ونحن ننضج، كيف تشعرون؟

٢. نستمع إلى مشاعر جميع الأطفال ونحاول تفهّمها واحتواءها، ونشجّعهم على طرح الأسئلة الإضافية إذا لاحظنا علامات استفهام على وجوههم.

٣. نهي التمرين بتنشيط حركي أو تنشيط طقوسي ضمن الحلقة، إذ يساعد ذلك على التنفيس واحتواء المشاعر. (أنظروا دليل المعلومات، الملحقات، تمارين الإحماء: الإعصار، ص ٥٤، أو تمارين الختام: رسمٌ يعبر عن مشاعري الآن! ص ٥٥)

للميسرة

- من الضروري أن نشعر بالثقة والراحة ونحن نتكلّم عن الإحتلام، لكي نُشعر الأطفال بذلك ونحتوي انزعاجهم أو خجلهم.
- يمكننا أن نختار تمرين تنشيطي أو تمرين طقوسي ختامي غير التمارين المقترحة في الخطوة رقم ٣، وذلك بالإستعانة بلائحة التمارين في الملحقات أو بتمارين أخرى نعرفها انطلاقاً من خبرتنا وتجاربنا السابقة في مع الأطفال وانطلاقاً من الخصائص الثقافية للمجموعة. نتذكّر بأنه من مسؤوليتنا تقدير حاجات وخصوصيات المجموعة التي نعمل معها واختيار التمارين الإضافية المناسبة على أساس ذلك.

التمرين السادس

لماذا الإنجاب؟ كيف يحدث الحمل؟

أن يطوّر الأطفال معرفتهم بكيفية حدوث الحمل
أن يتبنّى الأطفال نظرة إيجابية تجاه موضوع الحمل والإنجاب وأن يقدّروا أهميّة القرار في ذلك
٦٠ دقيقة
ملصق رقم ٥: كيف يحدث الحمل - أوراق - أقلام تلوين
أسئلة ونقاش - مشاركات من طفل إلى طفل - شرح - تعبير بالرسم

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

الخطوات:

١. نبدأ بطرح مجموعة أسئلة مُطلقة للتمرين:
 - لماذا ينجب الناس الأطفال؟ وهل من الضروري أن يكونوا يحبّون بعضهم إذا ارادوا أن ينجبوا الأطفال؟
 - هل يستطيعون تقرير إنجاب الأطفال أم يحدث ذلك بالصدفة؟
 - هل يتطلّب إنجاب الأطفال مسؤوليات محدّدة؟ مثل ماذا؟
٢. نستمع إلى المشاركات المختلفة، ونصوّب المعلومات والأفكار المغلوطة، ثمّ نلخّص الرسائل الأساسية حول الجانب الإنساني للحمل والإنجاب (علاقة حب - قرار مشترك - نضج ومسؤوليّة)
٣. نسال: «كيف يتمّ الحمل برأيكم؟». نستمع إلى بعض الإجابات ولا نعلّق عليها، بل نطمئن المشاركين(ات) بأننا سوف نتعرّف أكثر على كيفية حدوث الحمل ونصّح معلوماتنا أو نُؤكّدها ونطوّرها خلال التمرين.
٤. نوزع المشاركين(ات) على مجموعات صغيرة (مشاركين أو ثلاثة كأقصى حدّ)، ونطلب منهم أن يتشاركوا المعلومات التي يملكونها عن كيفية حدوث الحمل. نعلمهم بأنه لن يتمّ مشاركة ما تحدّثوا عنه مع المجموعة الكبيرة. نضيف: «حاولوا أن تتذكّروا أيضاً ما تكلمنا عنه سابقاً في تمرين الدورة الشهرية عن البويضة التي تنتظر أن تلتقي بالحيوان المنوي ...»
٥. بعد ذلك، نشرح كيفية حدوث الحمل، مستعينين بملصق رقم ٥ الذي يظهر بالرسم كيفية حدوث الحمل، وبدليل المعلومات، فقرة «كيف يحدث الحمل»، ص
٦. نسال المشاركين(ات) ما هو الجديد الذي تعلّموه بعد المشاركة والشرح. نلخّص معهم نقاط التعلّم الأساسية وندوّنّها على اللوح.
٧. نوزع أوراق وأقلام تلوين ونطلب من الأطفال أن يقوموا برسم حرّ من وحي الموضوع.
٨. نختم بسؤال: «كيف تشعرون الآن؟» نفسح المجال لكلّ طفل بأن يعبّر عن مشاعره بعد التمرين.

شرح مبسط لكيفية حدوث الحمل:

- عندما يصل الفتى إلى مرحلة البلوغ، تنتج خصيتيه الحيوانات المنوية باستمرار وبأعداد كبيرة، بينما ينتج المبيض لدى الفتاة بويضة واحدة كل شهر.
- تستقر البويضة في الرحم وتنتظر أن يأتيها أحد الحيوانات المنوية. يرسل قضيب الذكر الحيوانات المنوية مع السائل المنوي إلى رحم الأنثى من خلال فتحة المهبل.
- تتنافس الحيوانات المنوية لتصل إلى البويضة، وحيوان منوي واحد فقط (الأقوى والأسرع) يصل إلى البويضة ويتحد معها ليشكل الجنين. تلك هي اللحظة الأولى للحمل. يستمر الحمل تسعة أشهر، وتتوقف خلاله الدورة الشهرية ثم تعود بعد الولادة.
- يخرج الطفل من رحم أمه عبر فتحة المهبل التي تتوسع أثناء الولادة لكي تسمح للطفل بالخروج، ثم تعود إلى حجمها الطبيعي بعد الولادة.
- الحيوان المنوي هو الذي يحدد جنس المولود (ذكر أم أنثى).
- كم هو جميل جسم الإنسان كل عضو فيه لديه وظائف خاصة به تميزه!

رسائل أساسية

- ينجب الناس الأطفال عادةً لتستمر الحياة، ويكونون في حالة حبّ وانجذاب. عادةً يتم اتخاذ قرار مشترك بين الرجل والمرأة من أجل إنجاب الأطفال؛ يتحملون مسؤولية الأطفال ويعتنون بهم ويحبونهم، ويؤمنون لهم كل الحاجات المادية كي يتمكنوا بالحياة وينمو ويتطوروا، ويحرصون على أن يتمتع أطفالهم بجميع حقوقهم.
- يمكن للحمل أن يحدث في أي وقت بدءاً من سنّ البلوغ إذا تمّ التقاء بويضة وحيوان منوي في منتصف الدورة الشهرية. لكن لا يجتمع شخصان من أجل إنجاب الأطفال حتى لو كانا متحابين إلا عندما يكبران ويصبحان ناضجين بما يكفي لتحمل مسؤولية الإنجاب.

للميسرة (ة)

من الضروري العمل مع الأهل وتوحيد الرسائل العلمية التي تُنقل للأطفال. فالكثير من الأهل يزودون الأطفال بمعلومات غير دقيقة وخيالية أحياناً لدى الإجابة عن أسئلتهم حول الحمل. من الضروري أن نستخدم اللغة الواضحة والبسيطة أثناء الشرح العلمي، وأن نركز أيضاً على موضوع الحمل والإنجاب كقيمة ذات أبعاد إنسانية عاطفية واجتماعية.

التمرين السابع

قصة مازن

هدف التمرين

أن يثبت الأطفال معرفتهم بكيفية حدوث الحمل
أن يثبت الأطفال معرفتهم بالحق في الحصول على المعلومات وطلبها من المصادر الموثوقة
المدة: ٣٠ دقيقة
ملصق رقم ٦: قصة مازن
قصة ونقاش

المدة

الأدوات

التقنيات

الخطوات:

١. نقرأ قصة مازن، مستعينين بالملصق رقم ٦ الذي يظهر قصة مازن.

القصة:

كان مازن في الثانية عشر من عمره، وكان يريد أن يفهم كمثل رفاقة الذين في سنه كيف يحدث الحمل، وكيف ينجبون الأطفال. لم يكن لدى مازن فكرة واضحة فسأل رفيقه عمر عن ذلك، لكنه لم يستطع أن يفهم شيء منه لأن عمر بدوره كان لا يملك معلومات كافية. قرّر مازن أن يبحث بنفسه عن المعلومات على شبكة الإنترنت....



٢. نناقش الاسئلة الآتية، ثم نختم بالرسائل الأساسية:

- هل تظنون أن مازن كان على صواب باختياره لمصادر معلوماته؟ لماذا؟
- من برأيكم هم الأشخاص المسؤولون عن مساعدة مازن في التمتع بحقه بالمعرفة والتربية المتعلقة بموضوع الصحة الجنسية والإنجابية؟
- لو كنتم مكان مازن، من كان بإمكانكم أن تستشيروا؟ ولماذا؟
- والآن بعد أن تعرّفتم بشكلٍ دقيق على المعلومات في التمارين السابقة، ماذا تقولون لمازن إذا أردتم أن تشرحوا له كيفية حدوث الحمل؟

رسائل أساسية



- لي الحق في الحصول على المعلومات والتربية بشأن المواضيع الجنسية والإنجابية من مصادر موثوقة.
- لدي مسؤولية طلب المعلومات والبحث عنها لدى أشخاص أعرفهم وأثق بهم.

للميسر(ة)

- نصوّب النقاش ونؤكّد المعلومات العلميّة عند الضرورة، ونثمن الإجابات الملائمة.
- نؤكّد على الحق في الحصول على المعلومات والتربية بشأن المواضيع الجنسية والإنجابية من مصادر موثوقة، وعلى مسؤولية طلب المعلومات من أشخاص موضع معرفة وثقة

التمرين الثامن

قصة سلمى (٢)

هدف التمرين



أن يثبت الأطفال معرفتهم بكيفية حدوث الحمل
أن يثبت الأطفال معرفتهم بالحق في الحصول على المعلومات وطلبها من المصادر الموثوقة
٣-٤٥ دقيقة
ملصق رقم ٤-ب): قصة سلمى (٢)
قصة ونقاش (تمرين إضافي، مماثل للتمرين السابق وينقل الرسائل عينها ويحقق الأهداف عينها)

المدة



الأدوات



التقنيات



١. نقرأ قصة سلمى (٢)، مستعينين بالملصق رقم ٤-ب) الذي يُظهر قصة سلمى (٢).

القصة:

فهمت سلمى بطريقة ما أن ما حصل لها يسمى بـ«العادة الشهرية» وأنه أمرٌ سوف يتكرر معها من الآن فصاعداً مرة كل شهر. إلا أن ذلك لم يحصل في الشهر الذي تلى، ولا حتى في الأشهر الأربعة التي تلتها. شعرت سلمى بشيء من الارتباك والحيرة، وانتابتها حشوية طبيعية لمعرفة ما يجري. سألت إحدى زميلاتهما في المدرسة فأجابتها: «لا بد أنك حامل، إذ تنقطع الدورة الشهرية لدى الحامل لمدة ٩ شهور». صُغقت سلمى وشعرت بأن حرارتها ارتفعت ولم تعد تفهم ما الذي يدور في داخلها من انفعالات ومشاعر. هي لا تعرف شيئاً عن الأمر، ولا تدري كيف يتم الحمل، لكنها رغم ذلك صدقت زميلتها وراحت تبحث عن سبب جعلها تحمل، واستنتجت بأنها ربما حملت لأنها شاهدت تبادل القبل على شاشة التلفاز. في تلك الليلة لم تنم سلمى من القلق والتفكير والشعور بالذنب.



٢. ناقش الاسئلة الآتية، ثم نختم بالرسائل الأساسية:

- ما الذي كان يجب أن تعرفه سلمى كي لا تتأثر بإجابة زميلتها؟
- برأيكم من هو المسؤول عن مساعدة سلمى على التمتع بحقها في الحصول على المعلومات الصحيحة؟
- هل سمعتم عن قصص شبيهة بتلك القصة؟ ما هي؟
- إذا كنتم مكان زميلة سلمى كيف تفسرون لسلمى انقطاع الدورة الشهرية؟



المحور الثالث النظافة الشخصية

أهداف المحور

- في نهاية الجلسات المتعلقة بهذا المحور، سوف يتمكن الأهل من:
- وصف أهمية الإعتناء بالنظافة الشخصية
 - تحديد الطرق المناسبة للإعتناء بالنظافة الشخصية

مقدمة:

في هذا المحور، سوف يطوّر الأطفال معرفتهم بطرق العناية بالنظافة الشخصية، وبالنتائج التي قد تنتج عن إهمال النظافة، وسوف يقدرّون أهمية الإعتناء الجيّد بنظافتهم الشخصية التي تشكّل عامل حماية ووقاية لصحتهم بما فيها صحّة أعضائهم التناسليّة.

التمرين الأول

طرق الإعتناء بالنظافة الشخصية

أن يطوّر الأطفال معرفتهم بالطرق السليمة للعناية بالنظافة الشخصية
٤٥ دقيقة
لوح قلاب، أقلام حبر عريضة، قصاصات ورق أو أوراق لاصقة كُتِبَ عليها تعابير عن النظافة.
لعبة صحّ/خطأ- نقاش

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

الخطوات:

١. نقسم اللوح إلى قسمين ونرسم على القسم الأول علامة صح ✓ وعلى القسم الثاني علامة خطأ X.
٢. نطلب من الأطفال، كلّ بدوره، إختيار قصاصة ورق والتفكير إن كان ما كُتِبَ عليها هو صح أم خطأ. ثم نطلب منهم لصقها تحت أحد القسمين على اللوح. (يمكننا الإستعاضة عن ذلك بقراءة ما كُتِبَ على الورقة وتشجيع الأطفال على تحديد إن كانت الجملة صحيحة أم خاطئة).
٣. نقرأ قصاصات الورق على اللوح، ونصحّ أمكان الإجابات الخاطئة ونشرح لماذا، ونعطي معلومات إضافية.
٤. نسأل: "لماذا من المهم الإعتناء بالنظافة؟ ماذا يحدث إن لم نفعل ذلك؟" نناقش المشكلات التي قد تنتج عن إهمال النظافة، ونلخص الرسائل الأساسية.

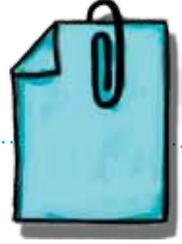
رسائل أساسية



- ينجب الناس الأطفال عادةً لتستمرّ الحياة، ويكونون في حالة حبّ وانجذاب. عادةً يتمّ اتخاذ قرار مشترك بين الرجل والمرأة من أجل إنجاب الأطفال؛ يتحمّلون مسؤولية الأطفال ويعتنون بهم ويحبّونهم، ويؤمنون لهم كل الحاجات الماديّة كي يتمتّعوا بالحياة وينموا ويتطوّروا، ويحرصون على أن يتمتّع أطفالهم بجميع حقوقهم.
- يمكن للحمل أن يحدث في اي وقت بدءً من سنّ البلوغ إذا تمّ التقاء بويضة وحيوان منوي في منتصف الدورة الشهرية، لكن لا يجتمع شخصان من أجل إنجاب الأطفال حتى لو كانا متحابّين إلا عندما يكبران ويصبحان ناضجين بما يكفي لتحمل مسؤولية الإنجاب.

التمرين الأول

طرق الإعتناء بالنظافة الشخصية



العبارات

١. استخدام غسول الفم هو أفضل من تنظيف الأسنان بالفرشاة (خطأ)
٢. ينبغي تنظيف/غسل الجسم بكامله على الأقل مرة في اليوم (صح)
٣. ينبغي شرب القليل من الماء كل يوم (خطأ)
٤. إن مزيل الرائحة **Deodorant** يمنع الناس من التعرّق (خطأ)
٥. من الأفضل إرتداء الملابس الداخلية القطنية (صح)
٦. من الأفضل تغيير الملابس الداخلية وغسلها جيداً بالماء والصابون مرّة كل يومين أو ثلاثة (خطأ)
٧. يكفي الإستحمام عندما نشعر أننا متسخين (خطأ)
٨. البقاء نظيفين يساعدنا على أن نتمتع بصحة جيدة (صح)
٩. للعناية بالوجه والتعامل مع حب الشباب، يجب غسل الوجه مرتين يومياً بالماء الدافئ والصابون الذي يحتوي على زيوت طبيعية (صح)
١٠. غسل اليدين بالماء والصابون يحمي من انتقال الجراثيم من اليدين إلى الجسم. (صح)
١١. ليس من الضروري استخدام الليفة خلال الاستحمام (خطأ)
١٢. من المهم تغيير الفوط الصحية أثناء الدورة الشهرية كل ٥ ساعات (خطأ)
١٣. الاستحمام أثناء الحيض (العادة الشهرية) صحي و ينشط الدورة الدموية (صح)
١٤. من الضروري تنشيف منطقة الاعضاء التناسلية بشكل جيّد للوقاية من الفطريات (صح)
١٥. للحفاظ على النظافة وتجنّب الإلتهابات، يتمّ تنظيف الفرج من الخلف إلى الأمام. (الفرج = الأعضاء التناسلية الخارجيّة للفتاة) (خطأ)
١٦. ليس من الضروري الإغتسال بعد الإحتلام (خطأ)
١٧. من الأفضل أن يكون الصابون الذي نخسل به الأعضاء التناسلية مصنوعاً من مواد طبيعيّة أو خالياً من الملوّات والعطور للوقاية من الحساسية (صح)
١٨. من المفيد القيام بالتمارين الرياضيّة أثناء الحيض لتخفيف التشنّج والألم (صح)

التمرين الثاني

لنخبر عن النظافة الشخصية!

أن يطور الأطفال قدرتهم على التعبير ونقل الرسائل
أن يطور الأطفال معرفتهم بطرق الإعتناء بالنظافة الشخصية
٦٠ دقيقة
أوراق - أقلام - تلوين - تلوين مائي - مقصات - كرتون وأوراق ملونة - لاصق
عمل جماعي - تعبير فني - نقاش

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

الخطوات:

١. نوزع الأطفال على مجموعات ونطلب من كل مجموعة أن تختار أحد المواضيع الآتية:
نظافة الشعر - نظافة الجسم - نظافة القدمين - نظافة البشرة - نظافة الأعضاء الجنسية - نظافة الأسنان.
٢. نطلب من الأطفال أن يتحدثوا ضمن كل مجموعة عن الممارسات السليمة للمحافظة على النظافة ضمن الموضوع الذي اختارته المجموعة.
٣. نطلب منهم أن يختاروا طريقة لعرض عملهم. (شعر- أغنية - رسم ملصق - مشهد مسرحي ...)
٤. تعرض المجموعات عملها، نصوب ونعرض ما لم يشملها الأطفال في عرضهم (أنظروا دليل المعلومات، فقرة "أهمية الإعتناء بالنظافة الشخصية"، ص)





المحور الرابع

مرحلة المراهقة

التغييرات النفسية والاجتماعية ومهارات الحياة

أهداف المحور

في نهاية الجلسات المتعلقة بهذا المحور، سوف يتمكن الأطفال من:

- تحديد أبرز التغييرات النفسية والاجتماعية التي تحدث في مرحلة المراهقة
- إظهار معرفة بالحقوق والواجبات المتعلقة بالحماية والنمو
- تحديد مواصفات الشخص الداعم ومواصفات المراكز الصديقة للأطفال
- تبني مقاربات إيجابية للتعامل مع التغييرات النفسية والاجتماعية أثناء المراهقة
- إظهار قدرة على ممارسة بعض مهارات الحياة

مقدمة:

في هذه المحور، سوف يطوّر الأطفال فهمهم للتغييرات الفكرية والنفسية والاجتماعية في مرحلة المراهقة لدى الفتى والفتاة، وفهمهم لدور التنشئة الاجتماعية في زيادة بعض الفروقات بينهما والتي قد تشكّل ضغطاً إضافياً على الأطفال في هذه المرحلة من عمرهم. كما سيفكّرون بطرق تساعد على تعزيز الحقّ بعدم التمييز بين الفتيان والفتيات.

إضافة إلى ذلك، سيتذكّرون الحقوق والمسؤوليات المتعلقة بالنمو والتعبير عن الذات من جهة، والحقوق والمسؤوليات المتعلقة بالحماية والوصول إلى الخدمات من جهة أخرى. كما سيحدّدون الأشخاص الداعمين لهم وسيحدّدون مواصفات المراكز الصديقة للأطفال والباحثين(ات) كي يتشجّعوا على طلب المساعدة من مصادر موثوقة.

أما على صعيد المهارات، فسوف يتأقّل الأطفال بصفاتهم وقدراتهم من أجل تعزيز ثقتهم بانفسهم، كما سيطوّر الأطفال نظرهم الإيجابية لصورة الجسد، ويطوّروا قدرتهم على التعبير، وكذلك سنبحث معهم مهارات توكيد الذات والرفض من اجل أن يشعروا بالرضى مع الحفاظ على العلاقات الإيجابية مع الآخرين، ومن أجل أن يعزّزوا قدرتهم على حماية أنفسهم.

التمرين الأول

ما الذي تغيّر أيضاً؟

أن يفهم الأطفال التغييرات النفسية والاجتماعية الحاصلة بفعل نموهم
أن يتذكروا الحق بعدم التمييز بين الصبيان والبنات
٤٥-٣٠ دقيقة
لا شيء
تعبير ذاتي عبر المشاركات - نقاش
التعبيرات النفسية والعاطفية والاجتماعية المصاحبة للبلوغ الحسدي (دليل
المعلومات، ص ٤٢)

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

قراءات تحضيرية

الخطوات

١. اجلس في دائرة وتعلم الأطفال بأن الأدوار سوف تتألى عليهم في الدائرة. نبدأ بأنفسنا بالجملة الأولى، ونقول: «عندما كنت صغيراً، كنت أحب أن ألعب في تركيب puzzle (مثلاً) أما الآن فأنا أحب أن ألعب بالكلمات المتقاطعة (مثلاً)». ثم نطلب من المشارك الذي على يميننا أن يقوم بالأمر نفسه فيقول: «عندما كنت صغيراً، كنت أحب أن ألعب في كذا أما الآن فأنا أحب أن ألعب بكذا». وهكذا حتى نهاية الحلقة. ثم نعيد الكرة مع الجمل الباقية.

- عندما كنت أصغر كنت أحب أن ألعب..... أما الآن فأنا أحبّ
- عندما كنت أصغر كنت أنزعج من أما الآن فأكثر ما يزعجني هو.....
- عندما كنت أصغر كان رفاقي..... أما الآن
- عندما كنت أصغر كنت أخاف من اما الآن فما يخيفني هو
- أغضب كثيراً عندما.....
- عندما أغضب أقوم ب.....
- الشخص الذي أخبره أسراري هو
- الشخص الذي أثق به ويساعدني عندما يكون هناك مشكلة هو.....
- المكان المفضّل الذي أحب أن أذهب إليه هو.....
- عندما أكبر أكثر أريد ان أصبح

٢. نيسّر النقاش حول الأسئلة الآتية:
- إضافة إلى الأشياء التي تتغير في جسدنا، ما الذي يتغير أيضاً في حياتنا؟
 - هل يبقى أصدقاؤنا دائماً هم أنفسهم أم يصبح لدينا أصدقاء إضافيين؟
 - هل تتغير نشاطاتنا وهواياتنا وطريقة تفضيلنا للوقت؟
 - هل تتغير علاقتنا مع أهلنا؟ هل يطلبون منا أشياء إضافية؟
 - هل يصبح لدينا مسؤوليات أكثر؟ مثل ماذا؟
 - هل نصبح قادرين على أمور لم نكن نستطيع فعلها سابقاً؟ مثل ماذا؟
 - هل هناك أمور لم نعد نستطيع أن نفعلها لأننا كبرنا أكثر؟ مثل ماذا؟
 - هل هناك مشاعر وأحاسيس نشعر بها، ولم نكن نشعر بها بهذه القوة من قبل؟ ما هي؟
 - هل هناك فرق بين كيف يعامل الناس الصبيان والبنات في هذا العمر؟ كيف؟ ولماذا؟
 - هل يؤثر التمييز بينهم في بعض الأمور على تمتعهم بحقوقهم؟ ماذا يمكننا أن نفعل؟

نستمع إلى إجابات الأطفال ونحفّذهم، ثم نلخص الرسائل الأساسية

رسائل أساسية



- هناك تغييرات كثيرة تحصل في حياتنا ومعظمها إيجابي لأننا نكبر ونمو فتزيد قدراتنا على التفكير والتحليل، ويزيد طموحنا ونفكر بالمستقبل، كما تزيد قدرتنا على القيام بنشاطات وممارسة الهوايات، ونصبح قادرين على المشاركة بشكل أكبر في الكثير من الأمور.
- إن التغيير الذي نمّر به قد يشكّل ضغطاً أحياناً بسبب نظرة بعض الناس لهذا التغيير، مع ذلك، نتمكن من أن نجتاز الضغط إذا تذكّرنا أن هناك أشياء نستطيع أن نقوم بها لنساعد أنفسنا وإذا تذكّرنا أن لدينا صفات جميلة وإذا طلبنا مساعدة الأشخاص الذين نثق بهم.
- تتغير المشاعر أيضاً كلما كبرنا، ويصبح لدينا انجذاب أكثر لبعض الأشخاص ونشعر بالإعجاب بهم، وهذا شعور طبيعي يمرّ به كلّ الناس. من حقنا أن نشعر بما نشعر به، وإن يكون لنا خصوصية.
- أحياناً يقوم الناس بالتمييز بين الصبيان والبنات بما هو مسموح وممنوع. نحن كأطفال نعرف بأن لنا الحقّ بعدم التمييز لأيّ سبب كان، وإذا أردنا أن نحدث تغييراً في ذلك، علينا أن نكون صبورين وندافع دائماً عن هذا الحقّ ونعمل لأجل إحقاقه بمساعدة الأشخاص الكبار الذين يؤمنون بهذا الحقّ.

التمرين الثاني

أتعرّف إلى شخص مميّز وأشعر بالثقة!

أن يطور الأطفال ثقتهم بأنفسهم ٣-٤٥ دقيقة
٦٠ دقيقة
مرآة وقطعة قماش - أوراق - أقلام - أدوات الرسم والتلوين
تأمل فردي - تعبير كتابي أو عبر الرسم - مشاركات - نقاش

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

الخطوات

١. نخبر الأطفال بأنهم سوف يتعرّفون إلى شخص مميّز، وتابع:
لديّ صورة عن هذا الشخص يمكنهم رؤيتها لتتعرفوا إليه. وهو شخص ممكن أن يكون محبوباً ومميّزاً رغم أن لديه بعض نقاط الاختلاف عن الآخرين، وقد يكون هذا الاختلاف إيجابياً وعلينا أن نقرّوا ذلك. على كل مشارك(ة) أن يحاول الاهتمام بهذا الشخص جيداً. من الضروري التكتّم وعدم الإفصاح عن هويّة صاحب الصورة وعدم الإدلاء بأية معلومة للآخرين خلال وقت التمرين.
٢. ندعو الأطفال واحداً تلو الآخر كي يأتي إلينا. نحمل مرآة مغطاة بقطعة من القماش ونخبئها عن باقي المجموعة. يعدنا المشارك(ة) بعدم البوح بهوية صاحب الصورة. وذلك قبل أن نرفع قطعة القماش ويرى نفسه في المرآة. وهكذا يأتي الأطفال جميعاً بالتتالي لرؤية «الصورة».
٣. بعد ان يمرّ جميع الأطفال بهذه التجربة، نسأل: «من هو الشخص المميّز؟» (أنا) «ماذا نتعلّم من ذلك؟». نستمع إلى إجابات الأطفال ونختم بالرسالة الأساسية.
٤. نطلب من الأطفال أن يقوموا بشكلٍ فرديّ بكتابة ٣ صفات يحبونها في شخصيتهم، و٣ صفات يحبها الآخرون فيهم. ننتظر إلى أن ينتهي الجميع من ذلك.
٥. ثم نطلب منهم أن يكتبوا ٣ أشياء يحبونها في شكلهم ومظهرهم الخارجيّ، و٣ أشياء يحبها الآخرون في شكلهم. بإمكاننا أيضاً أن نطلب من المشاركين(ات) ان يرسموا هذه الأشياء ويلوّنوها، مما يتيح فرصة للتعبير الإبداعي عن الذات.
٦. نقوم بتشجيع الجميع على المشاركة في عرض صفاتهم أمام المجموعة.
٧. ثم ندير النقاش حول الأسئلة التالية:
• هل كان من الصعب إيجاد ٣ صفات نحبهها في شخصيتنا و٣ أشياء نحبهها في شكلنا/ مظهرنا الخارجي؟
• هل كان من الصعب إيجاد ٣ صفات يحبها الآخرون في شخصيتنا و٣ أشياء يحبونها في شكلنا؟
• بماذا نشعر ونحن نفكر بصفاتنا الإيجابية؟

رسائل أساسية



- كل إنسان هو شخص فريد ومميّز، وهذا أمر جميل!
- من المهم أن نتذكّر صفاتنا الإيجابية وأن نحافظ عليها ونطوّرها
- من الجيد أن نقبل المديح من الآخرين، وأن نحافظ على تواضعنا
- عندما ينتقدنا بعض الناس ويسبّبون لنا الجرح، نتذكّر دائماً الأمور الجميلة التي نحبهها في أنفسنا والتي يحبها الآخرون فينا

التمرين الثالث أنا أستطيع...

أن يطور الأطفال قدرتهم على التعبير عن ثقتهم بأنفسهم من خلال التأمل بنقاط القوة لديهم وتقديرها
٣-٤٥ دقيقة
كرة
لعبة - مشاركات

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

الخطوات

١. نطلب من الأطفال الوقوف في دائرة ونرمي الكرة إلى أحدهم فيبدأ بالقول: «أنا فلان/فلانة، وأنا أستطيع أن...»، ثم يرمي المشارك(ة) الكرة التي يمسك بها إلى مشارك(ة) آخر(ى)، وهكذا دواليك إلى أن يشارك الجميع عدّة مرّات.
٢. بعد الإنتهاء، نعود للجلوس، ونقوم بإفساح المجال للتعبير عن المشاعر التي رافقت تنفيذ التمرين من خلال الأسئلة الآتية:
 - ما كان شعوركم خلال التمرين؟ وما هو شعورك الآن؟
 - هل تتذكرون دائماً هذه الأمور الإيجابية التي تتمتعون بها؟
 - ما هي الأشياء التي تجعلنا نشعر بثقة بالنفس عادة؟

رسائل أساسية

- من المهم أن نتذكّر مهارتنا والأمور التي نستطيع فعلها، وأن نحافظ عليها ونطورها ونمارسها
- من حقنا أن نمو ونتعلّم أشياء جديدة ونتطور إلى أقصى حدود. من حقنا أن نمارس نشاطات وأن نعبر عن ذاتنا

للميسرة

- بإمكاننا البدء بأنفسنا كميسرين، وبذلك نقدّم مثلاً عن التمرين ونشجّع المشاركين(ات) على المضي بالتمرين
- من المفترض أن يظهر هذا التمرين بعض القدرات والمواهب لدى المشاركين(ات) ممّا يشعّرههم بالثقة بالنفس، لذلك من المهم أن نقوم بتشجيعهم على تذكّر أشياء مميّزة لديهم

التمرين الرابع

صورة الجسد

هدف التمرين

أن يطوّر الأطفال وعيهم لأجسادهم ولقدراتها الحركية
أن يعبر الأطفال عن ذواتهم وان يطوّروا نظرهم الإيجابية لصورة الجسد
٩٠ دقيقة

المدة

الأدوات

: رسومات الأطفال لأجسامهم المنقّذة في التمرين الخامس من المحور الأول «أتعرف أكثر إلى
جسمي» - مواد الرسم والتلوين - مواد الكولاج (مجلات - اوراق كريب ملوّنة - كرتون ملوّن -
قماش...) - شريط لاصق ورقي - غراء - مقصّات - مواد مختلفة للتزيين (بُرّاق - خرز -
شرائط ملوّنة...)

التقنيات

قراءات تحضيرية

تعبير حركي - تعبیر فنّي: رسم وكولاج - مشاركات
صورة الجسد (دليل المعلومات، ص ٤٥)، العوامل المؤثرة على صورة الجسد وتقدير الذات لدى
الأطفال (دليل المعلومات، ص ٤٥)

الخطوات

١. نحضر رسومات الأطفال لأجسامهم التي نعدّها في التمرين الخامس من المحور الأول «أتعرف أكثر إلى جسمي»، ونطلب منهم ان يستعيد كل رسمه ويعلقه على الحائط.
٢. نقف في وسط الغرفة، ونطلب من الأطفال البدء بالمشي في كافّة ارجاء المساحة بجميع الإتجاهات، وأن يملأوا الفراغ بأجسادهم، وأن يركّز كل على نفسه ويلزم الهدوء والصمت ويصغي جيّداً لما سنقوله:
تنفّسوا جيّداً وأرخوا أيديكم، وحاولوا أن تحرّكوها وتكتشفوا كلّ الإحتمالات والحركات الواسعة التي يمكن أن تقوموا بها بيديكم، وتمتّعوا بذلك... تتحرّك أيدينا بفضل المفاصل، وهناك مفاصل مختلفة في كلّ أجزاء جسمنا تجعل حركتنا واسعة وسهلة ومتنوّعة... والآن سوف نكتشف قدرات جسدنا المتعلقة بحركة الأرجل ومفاصلها. حاولوا أن تنوّعوا في المشي وفي حجم الخطوات، ثمّ توقّفوا وحركوا الرجل إلى الوراء أو وسّعوا المسافة بين الرجلين قدر المستطاع... حاولوا أن تفتحوا أيديكم وأرجلكم حتى أقصى حدود... هذا جيّد! رأيتم كم هو قادرّ جسدنا على التوسّع؟ وهو قادرّ على أكثر من ذلك أيضاً!... والآن لنحرّك المفاصل الأخرى كالعنق والورك وفقرات الامود الفقري... ننحني إلى الأمام وإلى الوراء وإلى جنبنا... هذا جميل! والآن نعود إلى مشيتنا العاديّة، نمشي قليلاً، ثمّ نتوقّف.
٣. نطلب من الأطفال أن يعود كلّ واحدٍ إلى رسمه، ويبدأ بتزيينه كما يشاء. يختار المواد من أجل إلباسه على طريقة التلوين أو الكولاج، أو المزج بين الطريقتين. نشدّد على حرّيّة التعبير والإختيار، وعلى احترام الإختيارات المختلفة.
٤. بعد الإنتهاء من هذه الخطوة، نطلب منهم إضافة ما يشاؤون من تفاصيل مثل رسم أكسسوارات (حقيبة يد، كرة قدم، كتاب...) أو رسم خلفيّة (منظر طبيعي، تعبيرات مجرّدة...) و أن يكتبوا كلمات تعبّر عن هواياتهم ومواهبهم وأشخاص يحبّونهم إذا أرادوا ذلك.
٥. نجلس في دائرة، ونسأل جميع الأطفال كلّ واحدٍ بدوره:
 - كيف تشعرون الآن؟
 - وماذا تحبّون في رسمكم؟ بماذا يشبهكم هذا الرسم؟
 - ما الذي أعجبكم في ما رسمه الآخرون عن أنفسهم؟

التمرين الخامس

كيف نتعامل مع المضايقات بين الأقران؟

أن يطور الأطفال قدرتهم في التعامل مع مسالة التنمير
أن يطور الأطفال قدرتهم على التعاطف ومساعدة الأقران
٦٠ دقيقة
لا شيء
دراسة حالات (قصص) ونقاش

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

الخطوات

١. نقرأ للأطفال سيناريو رقم ١، ثم نيسر النقاش حول الأسئلة الآتية:
 - كيف تشعرون بعد سماع هذه القصة؟
 - ما هو الأمر الذي يزعج صاحب(ة) القصة؟
 - لماذا يقوم باقي الأشخاص بمضايقته/مضايقتها؟
 - هل يحق لهم القيام بذلك؟ لماذا؟
 - كيف يمكن أن نساعد صاحب(ة) القصة؟
 - هل تعرفون قصصاً شبيهة؟ هل يزعجكم أحد بسبب اختلافكم عنه او بسبب اختلاف خياراتكم؟
 - ماذا يمكننا أن نفعل إذا تعرّضنا لمضايقاتٍ شبيهة؟
٢. نكرّر نفس العملية مع سيناريو رقم ٢، ثم نختم بسؤال: «ما الذي تعلّمه كل واحد وواحدة منكم من هذا التمرين؟» نستمع إلى الإجابات ونلخص الرسائل الأساسية.

سيناريو ١:

إسمي حسام، وعمري ١٢ سنة. أنا أحب المدرسة كثيراً، وحصص المفضلة هي الفنون واللغة الإنكليزية. لكنّ الجميع يسخرون منّي ويقولون أنني «بنت» لأنني لا أحب العلوم والرياضيات مثل باقي الفتيان في صفّي. أنا لا أحب اللعب مع الفتيان لأنهم غالباً ما يتعاركون ويتخيلون انهم في ساحة معركة. عندما يحاول الآخرون العراك معي، أخبرهم أنني لا أحب العراك، فيقومون بنعتي بأسماء مثل «مخنث» و«جبان». أنا أجلس لوحدي وأبكي عندما يقوم الفتيان بمضايقتي.

سيناريو ٢:

إسمي أحلام وعمري ١٣ سنة. أنا أضع نظارات، ولديّ بعض البثور في وجهي. أمي تقول أنّ هذه البثور ستزول عندما أكبر، وأنه يمكنني إجراء عملية لعيونني وخلق النظارات عندما أكبر إذا أردت. في البداية كان كلام والدتي يريحني، لكن بدأت أنزعج عندما لاحظت أيضاً أنّ زميلاتي في المدرسة أصبحن أطول منّي، وبدأن ينظرن إليّ وكأنني مختلفة جداً عنهم. مؤخراً أنا أمضي فترة الإستراحة في المدرسة (الفرصة) لوحدي. أنا أجد ركوب الدراجة والسباحة لكنني لا أستطيع أن أفعل ذلك في فصل الشتاء، وبدأت أشعر بالوحدة والحاجة إلى أصدقاء يتحدثون معي. وأكثر ما يزعجني هو أنّ الفتيان في حيننا يضحكون ويهزأون كلما مررت بجانبهم، فصرت أتجنّب المرور في الطريق المعتاد وأحاول الإختباء.

رسائل أساسية



- نتذكر أنه لدينا الحق بأن نكون مختلفين وأن يحترمنا الآخرون وأن يعاملوننا بمساواة
- ننتبه لعدم تمييز الآخرين بسبب اختلافاتهم عنّا، ونحترم طريقة حياتهم ونسعى لفهمهم
- يمكننا أن نساعد رفاقنا وزملائنا والأطفال الذين في مثل سننا أو أصغر منّا سنّاً عندما يتعرّضون للمضايقات، مثلاً نستمع إليهم أو نشجّعهم على التكلّم مع أحد يثقون به، ونذكرهم بصفاتهم الإيجابية وبقدراتهم (ما يستطيعون فعله)، ونشاركهم بما نعرفه عن أن الاختلاف والتنوع هو أمر طبيعي وبأن كل شخص هو فريد حتى لو كان يشبه الآخرين في أمور كثيرة!
- من حقنا أن ننمو ونتعلّم أشياء جديدة ونتطوّر إلى أقصى حدود. من حقنا أن نمارس نشاطات وأن نعبر عن ذاتنا

للميسرة

- بإمكاننا اختيار إجراء هذا التمرين مباشرة بعد التمرين الأول في هذا المحور «ما الذي تغيّر أيضاً؟»، مع العلم بأن التدرّج الحالي المقترح يمكّن الأطفال من الاستفادة مما توصلوا إليه في التمارين الخمسة السابقة كي يقترحوا المبادرات والطرق المحتملة للتعامل مع مسألة التنمير، وكي يشعروا بالثقة في حال كان هناك بينهم أطفال يتعرّضون لتجارب شبيهة لتلك المطروحة في السيناريوهات.
- نذكر الأطفال بالحق في عدم التمييز وباحترام التنوع والاختلاف وتقديره، خاصّة أننا نكون قد مهّدنا للموضوع في المحور الأول التمرين الرابع، «مختلفين ونحترم الاختلاف والتنوع».

التمرين السادس توكيد الذات

أن يطوّر الأطفال وعيهم لأهميّة وفائدة مهارة توكيد الذات
٦٠ دقيقة
ثلاثة أشكال من البطاقات (☺ - ☹ - ☹) على عدد الأطفال المشاركين
لعبة - دراسة حالات - مشاركات

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

الخطوات

١. نطلب من الأطفال الوقوف في حلقة، ونطلب منهم أن يديروا وجوههم إلى خارج الحلقة. نوّز لكل طفل ٣ بطاقات وعلى كل بطاقة يوجد أحد الرموز التالية: ☺ - ☹ - ☹، ونشرح الخيارات المطابقة لهذه الرموز: أكثر الأوقات - أحياناً - نادراً.
٢. نقرأ الأسئلة الخاصّة بتقييم مستوى توكيد الذات الواحدة تلو الأخرى. ونطلب من كل طفل أن يحضّر البطاقة التي تناسب إجابته على السؤال، ومن ثمّ نطلب من الأطفال الإستدارة إلى داخل الحلقة واطهار البطاقات الملائمة لإجاباتهم. (يمكننا أيضاً أن ننفذ هذه الخطوة ونحن جالسين في الدائرة على الأرض وتكون وجوهنا بالإتجاه الطبيعي إلى وسط الدائرة، ونستعمل البطاقات على طريقة لعب الورق (الشدة)؛ نمسك البطاقات الثلاث على شكل مروحة ونختار الرمز المناسب للإجابة على كل سؤال ونرميها أرضاً، ثمّ نستعيد البطاقة لنستعملها من جديد).
٣. نشرح بأنه ليس هناك إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، ونشجّع الأطفال على الإجابة بصراحة، فالمهم هو أن يفكروا بالمواقف المماثلة التي قد تواجههم والتي تتطلّب أن يعتبروا بصراحة عن أفكارهم ومشاعرهم وخياراتهم.

مقياس توكيد الذات:

الخيارات: أكثر الأوقات = ☺ أحياناً = ☹ نادراً = ☹

الأسئلة:

- هل تواجه أصدقاءك وتخبرهم عندما تكون منزجاً منهم؟
- عندما يطلب منك شخص تحبه أن تفعل شيئاً لا تحبه ولا تجده ملائماً، هل تعتذر عن القيام بذلك؟
- عندما يمدحك أحد، هل تعرف ماذا تقول؟
- هل تخبر أهلك أو أحد الكبار عندما تكون منزجاً مما يحدث في حياتك؟
- هل تتكلم وتعبّر عن أفكارك وتطرح أسئلة عن الأمور التي لا تعرفها؟
- هل يمكنك تجبّ أن يدفحك أصدقاؤك إلى فعل أمور لا تجدها جيدة؟
- هل تعترف بإقتراف الأخطاء؟
- هل تعتذر عندما تفعل شيئاً سيئاً؟
- هل تطلب خدمة من صديق(ة)؟
- عندما لا تريد إعارة شيء لصديق(ة)، هل يمكنك الرفض؟
- إن كان أصدقاؤك يقولون شيئاً لا تتفق معهم عليه، هل تقول أنك لا توافق؟
- إن رأيت أحد يسيئ إلى شخص أصغر منه سناً، هل تحاول المساعدة؟
- هل تشعر بالثقة في التعبير عما تفكر به؟
- عندما لا تكون واثقاً بشأن أمر ما، هل تحاول السؤال حوله؟
- هل تستطيع أن تطلب النصيحة من رفيقك (رفيقتك)؟

1. From the book 'The Assertive Option: Your Rights and Responsibilities' (pp. 80-81) by P. Jakubowski and A.J. Lange, 1978, Champaign, IL: Research Press.

٤. بعد الإنتهاء، نعود للجلوس، ونسأل الأطفال:
هل سنخسر أصدقاءنا إذا كان رأينا أو خيارنا مختلفاً عنهم؟ كيف نعبر عن رأينا دون أن نشعر بالحرص ودون أن نُؤذي الآخرين؟
٥. نستمع إلى الإجابات، ثم نقرأ للاطفال المواقف الآتية، ونطلب منهم أن يحاولوا الإجابة عنها:

- سامي أعار صديقه قصة وقد مضى على ذلك ٦ أشهر. تذكر سامي أن قصته ما زلت لدى صديقه، فقّرر أن يطلبها منه، لكنّه كان قلقاً بعض الشيء لأنه ظنّ بأنّ رفيقه سيغضب منه وسيظنّ بأنه يتهمه بأنه قد استولى على الكتاب. ماذا يمكن لسامي أن يقول لصديقه كي يستعيد كتابه دون أن يشعر بالحرص؟
- منال تساعد أمها في عمل المنزل كل يوم بعد دراستها لأن أمها مريضة. اليوم منال لا تستطيع مساعدة أمها لأنها تريد أن تدرس فعداً لديها امتحان. تطلب منها والدتها أن تغسل الأطباق وتنشر الغسيل. ماذا يمكن لمنال أن تجيب؟
- طارق لا يحب أن يلعب كرة القدم، لكنّه يذهب دائماً للعب مع رفاقه لأنه يشعر بالحرص ويخاف أن يبتعدوا عنه إذا رفض الإنضمام إليهم. الأسبوع المقبل لديهم مباراة، وطارق لا يرغب بالمشاركة. بدأ يفكر أن يرفض المشاركة لكنّه متردد. ماذا يمكنه ان يفعل؟

٦. نوزع الأطفال على مجموعات صغيرة، ونطلب منهم أن يفكروا بمواقف مماثلة (ممكّن أن تكون من تجاربهم الشخصية)، وأن يخبروها لباقي المجموعة. نفكر سوياً بكل موقف ونفكر بطرق توكيد الذات الملائمة له. نوكد على أهمية إحترام التجارب إذ أنه من المحتمل أن تتم مناقشة تجارب محرّجة في حال رغب أحد الأطفال بذلك.
٧. نسال عما تعلّمه الأطفال من هذا التمرين.

رسائل أساسية



من حقنا أن نعبر عن آرائنا ومشاعرنا بطريقة ترضينا ولا تؤذي الآخرين، ومن واجبنا أن نحترم حق الآخرين في التعبير عن آرائهم ومشاعرهم.

التمرين السابع

تمييز بين أنواع الملامسات

أن يتمكن الأطفال من تحديد مشاعرهم والتمييز بين الأنواع المختلفة من الملامسات
أن يفكر الأطفال بطرق للحماية من الملامسات غير السليمة
أن يطور الأطفال وعيهم للحق في الحماية ورفض الأمور التي تسيء إليهم
٣٠ دقيقة
لا شيء
عمل مجموعات - مشاركات ونقاش

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

الخطوات

١. نقدم شرح مبسط وموجز عن الأنواع المختلفة للملامسات التي يمكن أن نتعرض لها، مع التأكيد على أن هناك ثلاث أنواع منها:

- **اللمسة المريحة:** هي اللمسة التي نشعرنا بالأمان والسلامة والحب، ولا يمكن أن تجعلنا نشعر بعدم الراحة.
- **اللمسة غير المريحة:** وهي التي تحدث عندما يلمسنا أحد فنشعر بعدم الراحة، ونتمنى عندها أن يتوقف هذا الشخص عن ملامستنا.
- **اللمسة غير المحددة:** عندما نشعر بالانزعاج والتشويش ولا نعلم إن كانت ملامسة مريحة أو غير مريحة. ففي البداية قد تجعلنا هذه الملامسة نشعر بالراحة والسعادة، ولكن بعد قليل يبدأ الشعور بعدم الراحة. قد تكون اللمسة غير المحددة عندما نشعر بالحب تجاه الشخص الذي يلامسنا، ولكننا لا نشعر بالراحة من الملامسة نفسها.

٢. نوزع المشاركين (ات) ضمن مجموعات صغيرة، ونطلب من المجموعات أن تفكر في أمثلة عن مواقف يختبرها الأطفال أو اليافعون في مثل سنهم في حياتهم اليومية في المنزل، مع الأصدقاء، في الشارع، في المدرسة... ويعطون أمثلة مما قد يختبرونه من لمسات مريحة - لمسات غير مريحة - لمسات غير محددة.
٣. تعرض المجموعات عملها.
٤. نسأل الأطفال عما يمكنهم فعله إذا تعرضوا لملامسات غير مريحة أو ملامسة غير محددة؟ نناقش طرق الرفض متذكّرين التمرين السابق عن توكيد الذات، ونلخص الرسائل الأساسية.

رسائل أساسية



- من حقنا التمتع الدائم بالراحة والإحساس بالأمان وعدم التعرض لملامسات ومواقف غير مريحة في علاقاتنا مع الآخرين
- من حقنا أن نرفض الملامسات غير المريحة وأن نعبر عن انزعاجنا بصراحة دون أن نشعر بالقلق تجاه ما سيظنه الشخص الذي يلمسنا أو يرغب بأن يلمسنا
- من حقنا طلب المساعدة والحماية من الأشخاص الأكبر سنًا الذين نثق بهم إذا تعرضنا لأي نوع من أنواع الإساءة وخاصة الإساءة الجنسية أو التي تدل على معنى جنسي

للميسرة

- من المهم جداً أن يتمكن المشاركون (ات) من التعرف على الفرق بين الأنواع الثلاث من الملامسات، وذلك بواسطة إكتساب المعرفة والتدريب على الثقة بأحاسيسهم والإصغاء لمشاعرهم الداخلية.
- من المهم أن نشجع الأطفال على استنتاج طرق الحماية الذاتية مثل الرفض، وإخبار شخص نثق به.

التمرين الثامن

الشخص الداعم لي

أن يتمكن الأطفال من تحديد الأشخاص الذين يستطيعون
٣٠ دقيقة
أدوات الرسم والتلوين - أوراق - أقلام
تأمل وتعبير فردي كتابي وعبر الرسم - مشاركات ونقاش

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

الخطوات

١. نطلب من المشاركين(ات) أن يرسموا الأشخاص الذين يثقون بهم ويعتبرونهم قريبين منهم، وأن يكتبوا حول رسم كل شخص صفات هؤلاء الأشخاص التي تشجعهم على ان يثقوا بهم وأن يتكلموا معهم عن الأمور التي تخصهم (مشاعرهم، أسئلتهم، همومهم ومشاكلهم) وأن يطلبوا نصائحهم.
٢. بعد الإنتهاء من تنفيذ العمل بشكل فردي، نجلس مع المجموعة وندير النقاش حول الأسئلة الآتية:
 - ما هي أهم الصفات التي تشجعنا على طلب المساعدة من الآخرين؟
 - ما الذي نريده منهم؟
 - هل تشعرون بأنكم تستطيعون أن تسألوا هؤلاء الأشخاص أسئلة عن جسدكم وصحته (أسئلة عن الجنس)؟
٣. نلخص الأفكار الأساسية ونؤكّد على الرسائل.

رسائل أساسية



هناك أشخاص قريبين منّا يمكننا أن نثق بهم وهم يستطيعون مساعدتنا. من حقنا أن نطلب المساعدة من هؤلاء الأشخاص كلما شعرنا بالحاجة لذلك.

التمرين التاسع

المراكز الصديقة للأطفال

هدف التمرين

أن يحدّد الأطفال مواصفات المراكز الصديقة للأطفال
أن يطورّ الأطفال قدرتهم على طلب المعلومات والبحث عنها لدى مصادر موثوقة
أن يطورّ الأطفال وعيهم لطلب المساعدة والحصول على الخدمات المختلفة
٤٥ دقيقة

المدة

الأدوات

التقنيات

قراءات تحضيرية

علب كرتون - كرتون ملوّق - مقصّات - أوراق ملوّنة - أدوات الرسم والتلوين - أدوات التزيين المختلفة - شريط لاصق ورقي - غراء
عمل مجموعات - تعبير فني - عروض ومشاركات - نقاش
الخدمات الصديقة للأطفال واليا فعين (ات) (دليل المعلومات، ص ١٦)

الخطوات

1. نوزّع الأطفال ضمن مجموعات صغيرة، ونطلب منهم أن يأخذوا وقتهم للتفكير بما هي المراكز/الأماكن المحتملة التي يمكنهم أن يقصدها عندما يحتاجون إلى المساعدة بشأن كافّة جوانب صحتهم الجسدية والإنجابية (الجسدية والنفسية والاجتماعية)، ونذكرهم بكافّة المواضيع التي تمّ تناولها خلال الجلسات السابقة بشأن الصحة الجنسية والإنجابية لكي يتمكّنوا من التفكير في أوسع دائرة ممكنة من مصادر الخدمات (المعلومات - التثقيف - الإرشاد - الرعاية الطبية).
2. نطلب من المجموعات كتابة لائحة بأسماء هذه الأماكن، وعرضها.
3. نيسّر النقاش داخل المجموعة الكبيرة حول الأسئلة الآتية:
 - كيف تتخيّلون شكل المراكز الصديقة للأطفال (المراكز التي يثق بها الأطفال ويشعرون أن العاملين فيها قريبين منهم ويفهموهم وهم قادرين على مساعدتهم)؟ التجهيزات والأغراض الموجودة؟ شكل الغرف والديكور؟
 - هل هناك مكان آمن للتحدّث عن أمورنا الخاصة على انفراد مع العامل(ة) الذي نقصده دون أن نسمعنا أو يزعجنا أحد؟
 - كيف تتخيّلون طريقة الإستقبال؟ شكل الأشخاص الذين يمكن أن يساعدوننا وطريقة معاملتهم، وطريقة إجابتهم على أسئلتنا؟
 - ما هي الخدمات التي ترغبون بالحصول عليها؟ أي بماذا تريدون أن يساعدكم المركز؟
 - هل ترغبون أن يكون هناك قوانين وقواعد خاصّة بالمركز وتشاركون أنتم بوضعها؟ ما هي؟
4. ثمّ نطلب من الأطفال العودة إلى مجموعاتهم، ونطلب من كلّ مجموعة أن ترسم مركزاً صديقاً للأطفال، والأشخاص الذين يعملون فيه. يمكن ان يقوموا بتلك الخطوة على شكل مجسم.
5. تعرض المجموعات لوحاتها أو مجسماتها، ونسأل الأطفال عن المواصفات التي شملوها في عملهم الفني ونناقشها.
6. نسأل: «لماذا برأيكم للأطفال الحق في طلب المساعدة والحصول على الخدمات الصديقة (تثقيف، معلومات، فحوصات، إرشاد ونصائح) في ما يخصّ صحتهم بما فيها الصحة الجنسية والإنجابية؟ هل هناك علاقة بين الحق في طلب المساعدة والحصول عليها بالحق في الحماية؟ كيف؟»
نستمع إلى إجابات الأطفال، نناقش ونؤكّد على الرسائل الأساسية.

للميسرة

- يمكننا أيضاً أن نحوّل التمرين إلى تمرين فردي حيث نطلب من كل طفل التفكير بحياته وبيته وجيرته ومدرسته، ورسم خارطة أو رسمة تحدد الأماكن والأشخاص حيث يمكنه الحصول على الخدمة/المعلومة.
- من المهم أن يتم استثمار نتائج عمل المجموعات في هذا التمرين. بإمكاننا أن نقوم بنقل خلاصة هذه النتائج إلى الأهل ومقدمي الخدمات أثناء جلسات العمل معهم حول موضوع تقديم المساعدة. سوف يستفيدون من ملاحظات الأطفال لكي يقيموا أداءهم ويطوّروا مهاراتهم للإستجابة لحاجات الأطفال والإلتزام بمساعدتهم على التمتع بحقوقهم في الحصول على التربية والخدمات بشأن الصحة الجنسيّة والإنجابيّة.

إقتراح إضافي:

يمكن القيام بزيارة ميدانيّة مع الأطفال إلى أحد مراكز تقديم الخدمات الصديقة للأطفال واليافاعين/ات لتعريفهم على المركز وخدماته وعلى الموارد البشريّة المتوفرة. يتطلب ذلك تحضيراً مسبقاً وتنسيقاً مع المركز ومع أهل الأطفال.

رسائل أساسية



- المراكز الصديقة للأطفال هي المراكز التي تحترم حقوق الأطفال وتساعد الأطفال على تحقيقها من خلال ما تقدّمه لهم.
- للأطفال الحق في الحياة والنمو إلى أقصى حدود. للأطفال الحق في الحماية من كل ما يهدّد صحتهم وحياتهم وسعادتهم.
- للأطفال الحق في طلب المساعدة والحصول على الخدمات التي تتعلّق بصحتهم بما في ذلك صحتهم الجنسيّة والإنجابيّة.

من حقّ الأطفال واليافاعين(ات) أن يحصلوا على الخدمات النوعيّة في ما يخصّ صحتهم الجنسيّة والإنجابيّة. تساعد هذه الخدمات الأطفال واليافاعين(ات) في:

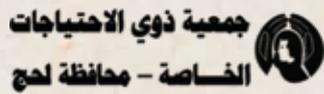
- حماية صحتهم وتعزيزها
- تفهّم احتياجاتهم
- تعلّم كيفية تحمّل مسؤولياتهم الخاصة بصحتهم الإنجابيّة والجنسيّة
- الوقاية من الحمل المبكر وغير المخطّط له
- الوقاية من المشاكل الصحيّة الخطيرة والوفيات السابقة لأوانها نتيجة مضاعفات الحمل أو الإجهاض غير الآمن
- تجنّب الإصابة بالإلتهابات المنقولة جنسياً
- التمكن من اتخاذ قرارات مبنية على المعرفة في ما يتعلّق بالصحة الإنجابيّة
- تعزيز مهاراتهم الحياتيّة المتعلّقة بقضايا الصحة الإنجابيّة والجنسيّة مثل كيفية التعامل مع العادات الخطرة والسلوكيات المضرة بالصحة (كيف نرفض ونقول لا) والتفاوض وكيفية اتخاذ القرارات وتوكيد الذات
- ضمان مستقبل صحيّ آمن



This project is funded by
the European Union



Save the Children
Sweden



جمعية ذوي الاحتياجات
الخاصة - محافظة لهج

مركز للإنتاج الصحي والاجتماعي
Juzoor for Health & Social Development

