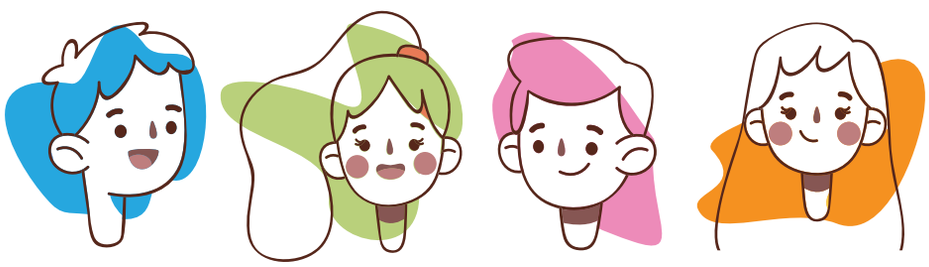
משרד החינוך

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר השירות הפסיכולוגי ייעוצי
אגף תוכניות סיוע ומניעה

היחידה למיניות ולמניעת פגיעה בילדים ובבני נוער

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל לנמו ונכבר



מיניות והתפתחות במסע לגיל ההתבגרות

الجنسانيّة، التطوّر والنموّ في مرحلة الانتقال لجيل المراهقة

שיעורי כישורי חיים לתלמידי כיתות ו (ממלכתי)
برنامج مهارات حياتيّة لتلاميذ المدارس الابتدائيّة

ערכת הדרכה ליועצות ולמחנכות
كرّاسة إرشاد للمستشارات والمربيات

لننمو ونكبر

كتابة:

ايريس (ماندا) بن يعقوب ، أوريت بيرج ، سريدة منصور أسعد، مزنة حليحل

فريق التفكير والتطوير:

عينات لوك ، ايريس (ماندا) بن يعقوب ، اوريت بيرج ، سريدة منصور أسعد، مزنة حليحل

تدقيق لغوي:

دكتور لبنى حديد

د. لبنى حديد

الفهرست

كلمة المديرة ---------- صفحة 4
مقدّمة ---------- صفحة 5
الأسئلة التي يمكن أن تخطر على بالنا كرجال تربية تجاه البرنامج ---------- صفحة 7
وصيات قبل البرنامج ---------- صفحة 10
مبادئ العمل في دروس المهارات الحياتيّة في موضوع الجنسانيّة ---------- صفحة 11

فحوى اللقاءات

1. **افتتاحيّة وملاءمة توقّعات:** هل يجب أن نتعلّم معًا في الصفّ عن موضوع الجنسانيّة والمراهقة؟ لماذا؟ ---------- صفحة 15
2. **الصراحة والحماية في الحوار الصفّيّ:** حوار بموضوع المشاركة والتوجّه للمساعدة وبناء دستور لإدارة حوار صفّيّ محمي ---------- صفحة 18
3. مصادر معلومات موثوق بها ومصادر غير موثوق بها: تزويد التلاميذ بالأدوات اللازمة لفحص المعلومات ومدى مصداقيّتها ---------- صفحة 23
4. سعدت بلقائك أنا! التدرّب على التعرف إلى الذات، التعرّف إلى القوى الموجودة وتعزيز التعارف داخل الصفّ ---------- صفحة 26
5. وتيرة شخصيّة ---------- صفحة 29
6. الأولاد والبنات ---------- صفحة 31
7. لكلّ جواب يوجد سؤال ---------- صفحة 35
8. لنكبر مع كلّ القلب - التغيّرات = الشعوريّة والاجتماعيّة ---------- صفحة 38
9. هكذا وليس آخر الأفكار النمطيّة الجنسيّة ---------- صفحة 40
10. صدّق أو لا تصدّق التأثيرات الخارجيّة على التصوّر الذاتيّ: عن الإعجاب والتفكير الناقد ---------- صفحة 43
11. **أصدقائي وأنا:** على الفرديّة والتوافق في مجموعة الأقران ---------- صفحة 46
12. الضغط الجماعيّ في أوضاع حياتيّة مختلفة: تطوير مهارات الحزم والحصانة للتعامل مع الأوضاع الضاغطة وتأثيرها ---------- صفحة 50

مرفقات ---------- صفحة 53
ملحقات "لننمو ونكبر" ---------- صفحة 55
ملحقات "من اجلك" ---------- صفحة 73

דבר מנהלת שפ"י

אנשי חינוך יקרים ונשות חינוך יקרות,

הבחירה לשוחח עם התלמידים אודות גיל ההתבגרות, היא החלטה חשובה ולא פשוטה. אני מברכת אתכם על בחירתכם ומחזקת אתכם בעשייתכם החשובה. החוברת 'לְצָמֵחַ וְלִגְדֹּל' מבקשת לסייע לכם בתכנון השיחות, בהבניית השיעורים, בביסוס תשתית ידע בנושא ובהעמקת תחושת המסוגלות שלכם ללמד שיעורים אלו.

כולנו מתלבטים בשאלה - כיצד נכון לשוחח עם תלמידים שגדלים בעידן של מידע אינסופי, גלוי וזמין אודות נושאים כה פרטיים כגון מיניות, התפתחות והתבגרות? פרקי החוברת מדגישים שהאתגר המרכזי בשיח החינוכי אינו עצם הקניית הידע, אלא דווקא תיווכו לתלמידים באופן רגיש ותואם גיל.

התוכנית "לְצָמֵחַ וְלִגְדֹּל" מניחה כי באמצעות שיח ישיר ופתוח אודות גדילה, צמיחה והתפתחות, התלמידים יקבלו כלים להתבונן במבט מודע על המתרחש, לזהות בגופם ובנפשם ניצני צמיחה והתפתחות, לחלוק את רגשותיהם ואת מחשבותיהם ולשתף בשאלות שעולות אצלם. בנוסף התוכנית מציעה כלים לבחירה מותאמת ומדויקת של תכנים, מידע ומסרים אשר מתאימים לשלהי גיל החביון. המידע כולל ידע מדעי והמטרה היא להעמיק את המוד־עות של התלמידים , מבלי ליצור אצלם הצפה רגשית.

במסגרת התוכנית, אשר נלמדת בשיעורי 'כישורי חיים', התלמידים יעסקו בהתפתחות הגופנית, המינית והרגשית ובחיבור של אלו למצבי חיים שגרתיים ומורכבים, למשימות הגיל, למהלכי החיברות וליומיום הלימודי. במהלך השיעורים נסייע לתלמידים לערוך סדר בהצפה, למיין את המידע הקיים ברשותם ולהבחין בין מידע שתואם לגילם לבין מידע שאינו תואם גיל מבחינתם. נעניק לתלמידים כלים להפוך ל"צרכנים ביקורתיים" של מידע בכל הנוגע לפורנוגרפיה, לפרסומות ולפורומים שאינם מהימנים. כמו כן, נלמד אותם להבחין בין פרטי לבין ציבורי, בעיקר לאור הימצאותם ברשתות החברתיות. המהלך כולו ילווה בהבניה מקצועית של מרחב שיח מוגן.

זכרו כי בכוחכם לעצב את תפיסתם של הילדים, ולסייע להם לפתח כישורי חיים התפתחותיים תואמי גיל.

אני מודה למדריכות "היחידה למיניות ולמניעת פגיעה בילדים ובני נוער בשפ"י" ולאיריס מנדה בן יעקב, מנהלת היחידה, על פועלן המקצועי לקידום החינוך למיניות בריאה ומיטיבה.

בהערכה ובברכת הצלחה,

עינב לוק
מנהלת אגף בכיר
שירות פסיכולוגי ייעוצי

פתח דבר

אנשי ונשות חינוך יקרים,

מאז ומעולם "מיניות" היא נושא רגיש לשיחה, יהיה מי שיאמר אפילו "טאבו". בכל תקופה ובכל חברה יצקו דגשים, משמעויות והסברים לעולם המושגים מתחום המיניות ואכן, הרצון לחנך את תלמידינו למיניות בריאה ומיטיבה פוגש גם אותנו, אנשי החינוך, כשאנו מושפעים מעולם העמדות, התפיסות והערכים שעליהם התחנכנו ושמתוכם התפתחנו.

רבים מכם, הקוראים הקדמה זו, ודאי זוכרים את אותן שנים שבהן כדי להשיג מידע בנושא מיניות היינו צריכים להתאמץ. לעיתים אף נאלצנו להתנהל בהיחבא ולהסתיר את הספר, את החוברת או את התמונה שמצאנו. תלמידי־נו, לעומת זאת, גדלים בעידן הפוסט מודרני, שבו תהליך הגלובליזציה מפגיש אותם עם מידע זמין מכל העולם. היום המידע מגיע אליהם באוטוסטרדה של מידע מהיר ונגיש והוא כולל תרבויות שונות ובעלי עניין שונים ומשו־נים. לעומת הטיפות הקטנות שבני דורנו נאלצו ללקט, תלמידינו מתמודדים עם שטפון מידע אשר יכולתם להכילו או לשלוט בו כמעט ואינה אפשרית.

הכפר הגלובלי שבו אנו חיים הפך את המיניות למוחצנת ולנגישה לעיניי כל. כזו שאינה עושה הבחנה בין מגזרים ובין גילים, עד כדי כך שלעיתים היא מונגשת באופן אקראי ופתאומי היישר לפתחו של הילד המתבגר גם בלי שהתכוון לכך. חשיפה מוקדמת זו, גוררת אחריה תחושות ומחשבות על מיניות. בתוך שדה מוצף זה, בהיעדר תיווך של מבוגר העושה סדר, המאתגר בחשיבה ביקורתית והמכוון, המתבגר עשוי למצוא עצמו מבנה סכמות ורעיונות משלו על המיניות המונגשת לו. תבניות חשיבה אלו עשויות לבוא לידי ביטוי בהתנהגות מינית שאינה מותאמת למתבגר ואשר יכולה לפגוע בו או בסביבתו.

על השאלה, אם צריך לדבר עם תלמידים על מיניות, תשובתנו היא, בהחלט כן. תלמידינו עוסקים במיניות, חושבים עליה ומפתחים מודעות ועמדות כלפי אספקטים שונים שלה, בין אם המבוגרים שוחחו עימם על הנושא ובין אם הנושא מושתק. הילדים המתמודדים עם החוויה הפיזיולוגית של ראשית ההתבגרות זקוקים למבוגר משמעותי שיסייע בידיהם להבין טוב יותר ולקבל את שמתרחש בגופם ובנפשם. הכוונה היא למבוגר שאליו הם יכולים לפנות כדי לארגן את המידע שאליו הם נחשפים וכמובן גם לשם קבלת עזרה והגנה. המבוגר הראשון והכתובת הטובה מכולם היא כמובן ההורה של הילד. יחד עם זאת, באמצעות שיח חינוכי בנושא מיניות בכיתה גם אנחנו, המורים, מעניקים לילד (ולעיתים אף להוריו) דוגמה לשיח מוגן ותואם גיל. שיח זה מאפשר לילד לבטא שאלות ותחושות, וממקם עבורו את "משימת ההתבגרות" כמשהו שאפשר לדבר עליו ושיש עם מי לדבר אודותיו.

אם כן, כיצד מדברים עם ילדים על מיניות בגיל כה צעיר, כשסימני ההתבגרות רק הנצו וכשרבים מהם עדיין מצויים בשלב החביון? בגילים הרכים (של ראשית בית הספר היסודי) השיח המתבקש הוא שיח רך, ילדי והוא מכוון בעיקר לשאלות פשוטות או טבעיות הקשורות לסביבתו הטבעית של הילד. לעומת זאת, בטרום גיל ההתבגרות (גיל 11 ואילך), כשהשפעת קבוצת השווים הולכת ומתחזקת והמידע המיני מציף את המתבגר הצעיר מכל עבר, השיח בנושא מיניות פוגש אותו במקום שבו הוא מחפש תשובה. מורה שמנהלת את השיעורים באופן הדרגתי, מותאם גיל, ממתן חרדות ומבוסס קשר אישי, מאפשרת לתלמידים להתבונן על עצמם ועל משימות הגיל שלהם במבט "מנרמל" ("זה טבעי, זה קורה לכולם"), בתחושת מוגנות ("מותר לחשוב, לשאול, להרגיש") ובדרך של קבלה עצמית ("אני בסדר גמור - אני פשוט מתבגר"). לימים, שיעורים אלו יהיו תשתית לשיח אודות מיניות שננהל עם התלמידים המתבגרים בגיל התיכון, בשלהי ההתפתחות והצמיחה.

התוכנית "לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל" היא תוכנית התפתחותית לחינוך מיני, העוסקת בהיבטים פיזיולוגיים, נפשיים וחברתיים בחיי ילדים ומתבגרים. מטרתה, בראש ובראשונה, לאפשר שיח על נושאים מורכבים, מביכים אך הכרחיים לתיווך עבור הילדים. בשיעורים מוזמנים התלמידים להכיר טוב יותר את עצמם ואת חבריהם, באמצעות שיח המבוסס על התייחסות אמפתית ועל כבוד הדדי.

ידוע כי שיח כיתתי אודות נושאים מורכבים מחזק את הקשר 'מורה-תלמיד' ומסייע לתלמידים לראות במורה דמות משמעותית ורלוונטית שאליה הם יכולים לפנות לעזרה במקרה של התלבטות או פגיעה. לפיכך, מומלץ שאת הנושא תלמד דמות שהיא משמעותית עבור התלמידים.

בין מערכי התוכנית שזורים פעילויות, שיחות ושיעורים, אשר לימדתי במשך שנים ארוכות את תלמידיי בשיעורי כישורי חיים. כמו כן שזורים בה מערכים ותיקים שנמסרו מפה לאוזן ונולדו מעשייה ברוכה של יועצות, מדריכות ומפקחות חלוצות בתחום. אלה הניחו את היסודות לניהול שיח בטוח ומיטיב עם תלמידים אודות מיניות.

וכעת אנשי חינוך יקרים, גם אתם יוצאים לדרך כמצמיחים, כמגדלים וכאנשי חינוך שמאמינים בכישורי חיים, בחינוך למיניות בריאה ובהעצמת חוסנם של תלמידינו. תנו לשיח המיטיב להדהד בליבכם, היו קשובים לעצמכם ולתלמידיכם ואני בטוחה שתראו ברכה בעמלכם.

שלכם בברכת הצלחה ובהערכה,

איריס (מנדה) בן יעקב

מנהלת היחידה למיניות ומניעת פגיעה בילדים ובני נוער

الأسئلة التي يمكن أن تخطر على بالنا كنساء ورجال تربية تجاه البرنامج

يحرجني الحديث عن الموضوع أمام التلاميذ، ماذا يمكن أن أفعل؟

الشعور بعدم الراحة هو أمر طبيعيّ ومن المهمّ الاعتراف به. من المهمّ التأكيد أنّ الحوار مع تلاميذ المدارس الابتدائيّة نادرًا ما يتعامل مع القضايا التي تتعلّق بالجنس، وذلك بسبب جيلهم الصغير. الحوار يتطرّق إلى أجسامهم، وعواطفهم وأفكارهم في ما يتعلّق بالنموّ والتطوّر، مع الأسئلة والتجارب التي يواجهونها أثناء النموّ.

يمنحك البرنامج فرصة لإجراء محادثة ليّنة مع الأطفال الصغار حول مواضيع ليّنة. عندما ندير هذه المحادثة، نحصل على فرصة لمنح الطفل أو الطفلة القدرة على التواصل مع أنفسهم وأجسادهم، التعمّق في رفع الوعي وتقديم المعلومات حول عمليّة النموّ.

من أجلك ومن أجل تلاميذك، نوصيك بمشاركة إحساسك بالحرج الطبيعيّ مع مستشارة المدرسة أو مع صديقك المقرّب وذلك من أجل تليين ومعالجة مشاعرك قبل الدروس وبعدها، وفكّر في ما تحتاجه من أجل التغلّب عليه أو قبوله.

أليس الحديث عن الموضوع ما زال مبكرًا جدًّا؟

مراحل التطوّر والنموّ سوف تحصل سواء تحدّثنا عنها ام لم نتحدّث. نقطة انطلاقة هذا البرنامج هي الاعتراف بالسيرورة الطبيعيّة لهذه المراحل. اختيار العمل على موضوع التطوّر والنموّ خلال مراحل التطوّر المختلفة يبثّ رسالة أنّ الموضوع طبيعيّ وسهل وفيه بعض السرّيّة والإخفاء.

كون جسم الأولاد ينمو ويكبر فهذا أمر طبيعيّ وصحّيّ. الاعتراف في النموّ والكبر، القدرة على التحدّث عن هذه الأمور قبل ظهور التغيّرات الجسمانيّة توفّر الفرصة لتهيئة الأولاد لهذه التغيّرات والتطوّرات المتوقّعة.

هل من وظيفتنا كمدرّسين التحدّث مع الأولاد عن النموّ، التطوّر والجنسانيّة؟

تعريف علاقة "المعلّم والتلميذ" تتغيّر من إنسان لإنسان، والكثير من المعلّمين يفحصون أنفسهم بالنسبة لهذا السؤال في الوقت الذي يتساءلون أيضًا: ما هي وظيفتي كمعلّم؟ ما هو مكاني في عالم التلاميذ الشعوريّ؟ ما هو دوري في المهامّ الأخرى في حياتهم والتي لا تتعلّق بالتعليم- المهامّ الاجتماعيّة، التطوّرية والنموّ؟

الإجابة التي يقدّمها المعلّم لنفسه من الممكن أن تتغيّر من سنة لأخرى، ولكن في الأساس هنالك حقيقة واحدة هي أنّه بالإضافة إلى الجانب التعليميّ فإنّ للمعلّم دورًا تربويًّا وجدانيًّا في حياة تلاميذه.

يوصى بأن يكرّس كلّ معلّم وقتًا للنظر والتفكير، وأن يبحث بداخله عن جميع الجوانب التي يشعر أنّه من حقّه، وربّما من واجبه التطرّق إليها في حياة التلاميذ، الاهتمام بهم وإثراء عالمهم في ما يتعلّق بهذه الجوانب. مواضيع من مجال المهارات الحياتيّة، عالم القيم، الخبرة وعالم المشاعر. كلّ معلّم بطريقه، يجد الجرعة الصحيحة والطريقة الصحيحة للتحدّث مع تلاميذه عن النموّ، التطوّر والجنسانيّة. ليس من السهل دائمًا العثور على طريقة مميّزة للتحدّث عن هذه المواضيع مع التلاميذ، ولكن من المهمّ عدم التخلّي عن المحادثات معهم- المحادثات حقّ وواجب.

هل العمل على هذه المواضيع يبثّ رسائل تحوي شرعنة سابقة للأوان؟

يهدف البرنامج إلى إعطاء التلاميذ شرعيّة للتعرّف إلى أجسادهم، لأن يكونوا مرتبطين بجسمهم ومصغين له، وأن لا يفقدوا الحدس من الطفولة بسبب عدم التعبير أو الخوف. المحادثات مع التلاميذ لا تعطيهم الشرعيّة للتعامل مع قضايا الكبار مثل الجنس والعلاقات الجنسيّة. بل على العكس من ذلك، سيتلقّى التلاميذ الذين يثيرون هذه المواضيع استجابة وتعاملًا محترمًا، ويكون مرافق بتوجيه واضح جدًا يحمل رسائل من النوع "المناسب أو غير المناسب" بالنسبة لعمرك.

إنّ طرح المواضيع، فحصها وإغلاقها في مجال الإجابات الملائمة للجيل، تشكّل عنصرًا مهدئًا، حيث يخلق نظامًا وبيئة معتدلة التي تبعد التخيّلات غير الملائمة مثل " لقد وصلنا للجيل.." ويترك لتلاميذ الابتدائيّة مجالًا تطوّريًّا طفوليًّا، بريئًا وواعيًا لحدود الحماية.

ماذا سيحدث إذا سألوني أسئلة شخصيّة؟

نعم... هذا يحصل... من الممكن أن يسال التلاميذ أسئلة محرجة، وأحيانًا أسئلة صعبة ومستفزّة التي من الممكن أن تبثّ شعورًا بالتدخّل بالخصوصيّات. الأسئلة المحرجة مصدرها الإحراج الذي يشعر به التلميذ، وهي تعبّر عن رغبة لإثارة الضحك والتحريض أو الرغبة الصادقة للفهم والتواصل مع الموضوع.

في كلتا الحالتين، يجب أن تكون إجابتك عن هذه الأسئلة نابعة من مشاعرك الصادقة والحقيقية- إذا شعرت أنّ السؤال يحوي قصدًا للتعدي على الحدود أو محاولة الاعتداء، اوقفي السائل، وانقلي له رسالة مفادها أنّك تحترمين اهتمامه وفضوله ولكن وضّحي له بأنّ عليه احترام خصوصيّتك، تمامًا كما تمّ الاتّفاق عليه مع الصفّ باحترام خصوصيّة الجميع.

إذا شعرتِ بنوع من الاستفزاز، أوقفي موجّه السؤال، ردّي عليه بابتسامة ولكن وجهي له رسالة واضحة بعدم تخطّي الحدود الخصوصيّة. ردّك سوف يعلّمه درسًا باحترام الآخرين.

إذا لاحظت في السؤال الفضول والرغبة في المعرفة، فبإمكانك الإجابة ولكن بدرجة صحيحة وبالتزام واضح للمحافظة على خصوصيّتك وحشمتك. مع كلّ الاحترام للرابط التربويّ، يجب علينا احترام حدود هذا الرابط من أجل حماية أنفسنا وحماية التلاميذ.

ماذا يحدث إذا سألوني أسئلة صعبة ولا أستطيع الإجابة عنها؟

بالضبط كما يحدث في درس الحساب، أو العلوم أو الرياضة، عندما تسأل ولا توجد لديك إجابه عن السؤال. هل تضحك/ين؟ هل تتهرّب/ين؟ هل تعدهم/يهم بالفحص والبحث عن الإجابة والعودة إليهم؟ كلّ ردّ فعل هو منطقيّ والدرس الذي يسمّى "هنالك شيء لا أعرفه" أحيانًا هو الدرس الأكثر أهمّيّة الذي يمكن أن تعلّمه/ يه لتلاميذك.

يبدو لي بأنّ هذه المهمّة من اختصاص "مهنيين"، لماذا أنا؟

لماذا أنت؟ دعونا نرى، لأنك أعظم خبيرة تجلس في الصفّ. لأنّهم يثقون بك بشكل كبير، لأنّك تستثمرين فيهم من طاقتك وكلّ ما هو خير وجيّد كلّ يوم وكلّ ساعة. لأنّهم يحبّونك ولأنّهم يعرفون كم تحبّينهم. لأنّك تعرفين كيف يتعلّمون وما الذي يساعدهم على الفهم. لأنّك مربّيتهم، ولأن ّالناس والخبراء الغرباء هم غرباء أكثر من كونهم خبراء. الأهمّ من ذلك كلّه، لأنّك الشخص المهنيّ الأكثر تقديرًا بنظرهم والأكثر استحقاقًا والأفضل في أعيننا نحن أيضًا، ونتمنّى أن تري أنت ذلك أيضًا.

ماذا يمكن أن نفعل مع الأهل المعترضين؟

غالبًا ما نسمع في صوت الأهل المعترضين علامات تعجّب. ولكن عمليًا يتخفّى وراء هذا التعجّب علامة سؤال كبيرة جدًّا. غالبًا ما تكون معارضة الأهل بمثابة دعوة للتفكير في العلاقة مع الأولاد، التفكير في موضوعات مثل الانفتاح والحوار والتواضع والمجاملة والقيم والحدود. صوت الوالدين مهمّ للغاية ومن المهمّ عقد ورشة مع الأهل حول هذا الموضوع. ورشة مع أولياء الأمور حيث يمكنهم التمعّن في مواقفهم بالنسبة للموضوع وفحصها. يوصى بمشاركة الأهل في البرنامج من البداية، وتزويدهم معلومات حول محتويات البرنامج ورسائله، ودعوتهم للتحدّث مع أطفالهم حول ما يتمّ تدريسه في الصفّ والعودة إليك عند الضرورة للتفكير أو طرح أسئلة أو استشارة.

من تجربتنا، عندما يخبر الأولاد الأهل بما يتعلّمونه في الصفّ، هذا يتيح الفرصة لفتح حوار بين الأهل والولد حول النموّ والتطوّر والنضج. يتدرّب الوالدان والطفل معًا على محادثة فيها إصغاء واهتمام بالموضوع. الحوار الذي يبثّ رسالة للطفل بأنّ هنالك شخصًا في البيت يمكنه التحدّث معه حول قضايا حسّاسة أو محرجة.

ماذا يمكن أن نفعل مع مدير يعترض على البرنامج؟

يتطلّب من مدير المدرسة التعرّف إلى برنامج "المهارات الحياتيّة" (التصوّر الفكريّ، المحتوى، المنهاج، الأدوات). من الأجدر لمستشارة المدرسة أن تتّخذ المدير شريكًا أساسيًّا في برنامج المهارات الحياتيّة منذ البداية. الإلمام بالبرنامج التطوّريّ هو أساس للمناقشة حول أهمّيّة العمل على تطوير المهارات الحياتيّة والذكاء العاطفيّ والحصانة. تعرّف المدير إلى برنامج المهارات بهذا الشكل سيساعده في الحصول على الصورة التطوّريّة الواسعة لمفهوم المهارات الحياتيّة. بالإضافة إلى اطّلاع المدير على برنامج المهارات الحياتيّة، من المهمّ أن تقوم المستشارة بإجراء محادثة معه حول برنامج الجنسانيّة ومحتوياته. محادثة مهمّة التي بها يتمّ وضع علامات سؤال حول تفاصيل البرنامج من أجل فحص ملاءمته للمدرسة، للتلاميذ وللطاقم. هذه الملاءمات مهمّة وتضمن درجة من الاستقلاليّة والصدق في تعليمها في الصفّ.

ماذا نفعل مع التلميذ الذي يشارك المجموعة بمضامين شخصيّة؟

مضامين البرنامج تدعو التلاميذ إلى التمعّن بأجسامهم وعلى أنفسهم وتجعلهم يفكّرون في التغيّرات التطوّريّة التي تواجههم. من المهمّ أن ننتبه إلى الحالات التي يقوم بها الأولاد بالحديث عن أشياء خصوصيّة والكشف عن معلومات قد تسبّب لهم الاذى. عندما ندرك أنّ التلميذ يشارك بمعلومات حسّاسة وخاصّة نقوم بإيقافه بلطف، نقول له إنّ ما يريد قوله مهمّ جدًّا، لذلك من المفضّل أن نحدّد لقاءً خاصًّا ونصغى إليه على انفراد. بالطبع، يجب تحديد الوقت والمكان لإجراء محادثة مع التلميذ وتقديم الدعم اللازم له بأسرع وقت.

ماذا سيحدث إذا كان الحديث الحميميّ يمسّ بصلاحيتي كمعلّمة/ كمستشارة؟

التقرّب من التلاميذ ورعايتهم لهما تأثير إيجابيّ على المناخ الصفّيّ وسلطة المعلّم. الاهتمام بالتلاميذ، التعرّف إليهم بعمق ومناقشة الموضوعات القريبة من قلوبهم لها تأثير إيجابيّ على علاقتنا كمعلّمين مع التلاميذ وبالطبع في ما يتعلّق باحترامهم لنا. المحادثة الشخصيّة التي تتميّز بالاهتمام تخلق الاحترام والحميميّة وتزيد لدى التلميذ الالتزام واحترام المعلّمين. بالطبع، كلّ هذا شرط أن يقوم المعلّمون بالتشديد على موضوع حدود العلاقة، ويحافظوا على خصوصيّتهم وخصوصيّة التلاميذ وعدم المشاركة بمضامين شخصيّة غير ملائمة.

خلفيّة نظريّة يوصى بها-

1. يُنصح باعلام أولياء الأمور فيما يتعلق بالبرنامج حتى يتمكنوا من الاهتمام ومرافقة أبنائهم في التعلم. لمساعدتكم، اقتراح مكتوب للأهل **(الملحق 10)**

   مرفق رابط لفيلم المخصص للاهل - الاهل والمراهقين- مرشد قصير

2. من المهم جدًا إعطاء الفريق تجربة التواصل مع البرنامج وأهدافه. التواصل مهم لتسخير تعليم البرنامج ولإنشاء لغة مهنية مشتركة. مقترح ورشة عمل لأعضاء هيئة التدريس **(الملحق 12,11)**

3. يمكن تعيين مهنيين إضافيين ودمجهم في دروس البرنامج ، مثل مدرس العلوم أو طبيب الأطفال.

4. نوصي بدمج محتويات فريدة بالدروس ، مثل " بما يخصّك " (راجع الصفحة ...) وفيديو "ما يحدث لي" والمزيد.

5. يمكن وضع محتويات البرنامج في الصفوف لتكون مرئيّة للطلاب (لوحات، جدران ، إلخ).

مبادئ العمل في دروس التربية للجنسانيّة السليمة

1. كيف يمكن بناء اللقاءات ؟

1. **برنامج تدريجيّ:** يثير الحوار بموضوع جيل المراهقة مجموعة من المشاعر مثل الارتباك، الذعر، الخوف، الفضول، الإثارة وغيرها من المشاعر. لذلك يوصى بتقديم الموضوع بشكل تدريجيّ، من أجل بناء الشعور بالحماية الشخصيّة والصفّيّة. هنالك أهمّيّة كبيرة للتدرّج بالمواضيع إذ يتمّ البدء بالعمل على المواضيع السهلة ثمّ ننتقل بشكل تدريجيّ إلى المواضيع الحسّاسة التي تسبّب الإحراج. من المهمّ التشديد على المراحل التالية:
   - ★ تجنيد التلاميذ وزيادة دافعيّتهم للتعامل مع الموضوع.
   - ★ تحضير التلاميذ للبرنامج.
   - ★ خلق جوّ آمن- بناء اتّفاقيّة
   - ★ العمل على الموضوعات الموصى بها وفقًا للتسلسل المرفق.

2. **مبنى اللقاء:** من المهمّ بناء برنامج تسلسليّ مع مبنى لقاءات ثابت. حيث يتطلّب الأمر ساعة ثابتة في البرنامج (درس المهارات الحياتيّة)، مكان ثابت للقاء فيه يتمّ المحافظة على الحدود الخارجيّة (على سبيل المثال، قاعة رياضيّة غير مناسبة للقاء من هذا النوع)، ومشاركين ثابتين (مرشد ثابت لمرافقة جميع اللقاءات). عند الاستعانة بمرشد خارجيّ من المهمّ التواجد مع التلاميذ والمرشد الضيف.

3. **الحماية الفعليّة والحماية كرسالة:** يقوم المعلّم مع التلاميذ ببناء قواعد لإدارة حوار صفّيّ حول مواضيع حسّاسة. تشكّل هذه القواعد أساسًا لحوار آمن وتساعد في تقليص الاعتداءات الجنسيّة الممكنة. عمليًّا إدارة حوار واضح ومفصّل عن السلوك اللائق والسلوك غير اللائق، وعلى أهمّيّة المحافظة على الحيّز الشخصيّ من جميع الجوانب- كلاميًّا وجسديًّا. سنقوم بإعطاء أمثلة حول كيفيّة الحفاظ على الحدود بكلّ ما يتعلّق بموضوع الجنسانيّة.

4. **المساعدة بتنظيم المعلومات وإيصالها بالشكل السليم:** يتعرّض الأولاد والمراهقين اليوم إلى كمٍّ هائل من المعلومات حيث تؤدّي إلى انكشاف مبكِر للأولاد الصغار لموضوع الجنسانيّة أو ما يسمّى (الجنسانيّة المبكِرة). في الماضي كان على الأولاد القيام ببحث عن مصادر يستقون منها المعلومات في موضوع الجنسانيّة (هذه المصادر كانت تتبع لعالم البالغين)، أصبحت هذه المعلومات المتعلّقة بالجنسانيّة في متناول يد الأولاد حيث تصلهم من مصادر عديدة بشكل مباشر وغير مباشر. لذلك وفي الواقع الحالي، هنالك أهمّيّة كبيرة لمساعدة الأولاد الذين ينكشفون على هذا الكمّ من المعلومات، من أجل تنظيمها وكيفيّة التعامل معها. على سبيل المثال: عبارة مثل "هذا ليس عمرك" هي عبارة مشروعة وهامّة، وتحتوي على نوع من التهدئة.

5. **الملاءمة:** على المعلّم أن يأتي إلى اللقاء مع تخطيط ملائم للوقت ولجيل وحياة التلاميذ. من المهمّ الاستماع إلى المضامين التي يطرحها التلاميذ وملاءمة تخطيط اللقاء إلى احتياجات التلاميذ، على سبيل المثال: الصفّ الذي نرى فيه أنّ التلاميذ يتعرّضون لمضامين جنسيّة غير ملائمة مثل الإباحيّة أو علاقات غير ملائمة للجيل أو يشاهدون برامج تلفزيونيّة غير ملائمة وغيرها. يجب أن نطمح للاستماع إلى المضامين التي يأتي بها التلميذ إلى اللقاء ومنحها مكانًا في الدرس لكي يصبح الدرس ملائمًا وذا معنى للتلاميذ. ومع ذلك، يوصى بالعمل مع المواد التي يطرحها التلاميذ في الصفّ، من تجاربهم والواقع الذي يتعرّضون له والذي يحضرونه إلى الصفّ. حتّى إذا لم يتلاءم هذا الفحوى مع مخطّط الدرس الذي تمّ تجهيزه، من المهمّ التطرّق للمواضيع التي يطرحها التلاميذ بالصفّ وبناء البرنامج وفقًا لطرح التلاميذ في الصفّ. يمكنكم دائمًا التوجّه إلى مستشار/ة المدرسة للتشاور أو الاستعانة بمرشدين بمختصّين من وحدة الجنسانيّة ومنع الاعتداءات. يوصى بالتطرّق إلى المواقف والمعلومات التي تطرح في الصفّ إلى جانب نقل المعلومات والرسائل من قبل المعلّم.

6. **أوضاع حياتيّة:** من المهمّ الانتباه: كيف تتطابق محتويات اللقاءات مع مهامّ الحياة الأخرى لدى الأولاد؟ يوصى بتزويد الأطفال بالأدوات اللازمة لتجنيد الوعي الشخصيّ الذي يشحذونه، وكذلك الأفكار التي يكتسبونها عن أنفسهم، لصالح مواقف الحياة المعقّدة التي قد يواجهونها مثل: ضغط الأقران، والتنمّر، الإغواء، أحداث الشبكة، التعلّم، اتّخاذ القرارات وغير ذلك.

7. **بثّ رسائل:** من المهمّ جدًّا أن نعبّر عن رأينا كبالغين، حتّى لو كان رأيًا محافظًا، وذلك كي يكون لدى المراهق مخطّط يمكن أن "يجادل" به لاحقًا عندما يواجه معضلات أو أحداثًا ذات طابع جنسيّ.

8. **تجنيد شركاء:** من المهمّ عدم العمل على البرنامج بشكل فرديّ بل يجب تجنيد شركاء مختلفين، والتطرّق إلى الشراكة في جوانب عديدة من حياة التلميذ: الأهل، المربّية، معلّم العلوم، معلّم الرياضة وغيرهم من الشركاء.

9. **التمييز بين الجنسين:** هنالك أهمّيّة كبيرة لإجراء حوار مشترك جندريًّا في الصفوف المختلطة، وذلك من أجل إعطاء مثال للتسامح، إعطاء شرعيّة للفضول الصحّيّ ولتقليص الفجوة بين الأفكار الجندريّة المسبقة. نحن نهدف إلى توسيع المفاهيم للقوالب الجندريّة بشكل يعتمد على حوار صحّيّ ومفتوح بين الجنسين. الاستماع إلى المواقف المختلفة والتعرّض للتنوّع الصفّيّ، باستثناء مواضيع محدّدة التي ينبغي فيها فصل الفتيان عن الفتيات، إن أمكن، مثل موضوع الدورة الشهريّة . بالإضافة إلى ذلك، من المفضّل تخصيص درس أو درسين على الأقل للحوار في موضوع الجندريّة، مرّة واحدة مع الأولاد ومرّة واحدة مع الفتيات، والسماح للتلاميذ في هذا الدرس بطرح أسئلة ومواضيع ومفاهيم تهمّهم.

10. يوصى بتمرير البرنامج بالكامل لمدة عامين كاملين ، ولكن في نفس الوقت إذا كان عليك فقط اختيار بعض المحتوى في سنة معينه ، فالفئات التي تم تعريفها على أنها إلزامية هي دروس:

- ★ درس رقم 1 (افتتاحية - ملائمة توقعات)
- ★ درس رقم 2 (التزام صفي)
- ★ درس رقم 3 (مصادر المعلومات)
- ★ درس رقم 4 (من الرائع ان نلتقي، انا)
- ★ درس رقم 6 (الاولاد والبنات)
- ★ درس رقم 8 (تغييرات عاطفية واجتماعية)
- ★ درس رقم 9 (الصور النمطية الجنسية)
- ★ درس رقم 12 (ضغط اجتماعي)

2. توصيات لإدارة حوار صفّيّ بمواضيع المراهقة والنموّ للصفوف الخامسة والسادسة

★ من المهمّ أن يتم تمرير هذه اللقاءات بشكل إيجابيّ وليس بأسلوب تحذيريّ من موضوع الجنسانيّة.

★ يجب الأخذ بعين الاعتبار أنّه في الكثير من الأحيان من الممكن أن يشعر التلميذ تجاه نفس الموضوع بمشاعر متناقضة، مثلا: الإثارة والاشمئزاز والفضول والإحراج. من خلال العمل مع التلاميذ سوف نفسح المجال أمام التلميذ ليكون قادرًا على احتواء هذه المشاعر المختلطة في وقت واحد.

★ من المهمّ أن يكون الحوار مفتوحًا، لكن في الوقت نفسه، يجب الاهتمام بإنهاء اللقاء عن طريق بثّ رسائل تربويّة أو مقولات من المهمّ نقلها للتلاميذ.

★ الحوار حول موضوع الجنسانيّة يثير المشاعر، الذكريات ويؤدّي أحيانًا إلى فيضان وتهيّج، يجب الانتباه إلى العلامات السلوكيّة أو لردود الفعل غير العادية مثل الذعر، الخوف، المبالغة وغيرها. في مثل هذه الحالات، من المهمّ أن تُجري مع التلميذ محادثة فرديّة وأن تقول له ما تراه من حيث السلوك: "لقد لاحظت اليوم في اللقاء أنّ الموضوع الذي نتحدّث عنه جعلك غير مرتاح، هل تريد أن تخبرني أو تشاركني؟".

★ في اللقاءات التي تتناول مواضيع حسّاسة وتهمّ التلاميذ قد تؤدّي إلى تعزيز العلاقة بين المعلّم والتلاميذ. لذلك من المهمّ إفساح المجال أمام التلاميذ للمشاركة، الإصغاء لهم وإعطائهم الوقت لكي يسألوا. من المهمّ السماح للتلاميذ بالمشاركة داخل المجموعة بمجالات أخرى من الحياة ومواقف حياتيّة معقّدة، التي يرون بأنّها ذات صلة بالموضوع المطروح (الضغوط والإغراءات والمعضلات والتوقّعات والاعتداءات ...).

★ من المهمّ توفير المجال والمساحة التي تمكن التلميذ من التحدّث والمشاركة. وأن نحترم التلاميذ الذين اختاروا عدم المشاركة والسماح بذلك. يجب الامتناع عن تسريع أو حثّهم على الكلام والمشاركة. بالنسبة لهؤلاء التلاميذ، من المفيد أيضًا خلق فرص للمحادثة في أزواج أو في مجموعات أصغر وأكثر حميميّة.

★ من المفضّل عرض مواضيع وأمثلة ذات صلة بحياة التلاميذ. في حالة عرض التلاميذ أمثلة من عالم البالغين، من المستحسن التركيز على المواضيع والمحتويات التي تخصّ عالمهم مع الاهتمام ببثّ رسائل الاحترام والاهتمام مع التركيز في الوقت نفسه على رسالة حدود العمر.

★ يجب تشجيع التلاميذ على التعبير عن آرائهم والاستماع إليهم. بعد ذلك، يجب تحفيزهم من خلال طرح الأسئلة للتوسّع، ومن ثمّ القيام بتمرير رسائل تعليميّة. على سبيل المثال، عندما يقول التلميذ: "النموّ هو أمر ممتع"، سنحاول شرح مصطلح المتعة من خلال طرح السؤال "ماذا تقصد؟" ونساعده في توضيح ما قصده لنفسه وللصفّ.

★ من المهمّ عدم استخدام مقولات تحمل طابع إصدار الأحكام والتي تلغي كيان الشخص بسبب اختياره السلوكيّ. عندما يعبّر التلميذ عن رأي متطرّف وغير متسامح، أو حتّى مخطئ، من المستحسن عدم تصحيحه، وبالتأكيد عدم الغضب عليه، بل يجب أن نعيد الموقف الذي عرضه للصفّ ونسأل: "هل هناك من يفكّر بطريقة أخرى؟".

★ من المهمّ أن نتذكّر أنّه من السهل على التلاميذ أن يتحدّثوا عن سلوكيّات من أن يشاركوا باعتداءات قد تعرّضوا لها. لذلك يجب الإصغاء بشكل حسّاس للوصف الذي يعرضه التلميذ، وأن نحاول أن نكون حسّاسين أكثر للأمور التي لم تذكر، الأمور الكامنة بين السطور.

★ يوصى بالمحافظة على افتتاحيّة ثابتة للقاءات التي يقوم فيها المعلّم بصياغة جملة تهدف إلى تذكير التلاميذ بقواعد الحوار المحمي.

★ يجب الامتناع عن العمل بمواضيع لا تلائم الجيل. إذا حدث وتمّ فتح مواضيع كهذه يجب إعطاؤهم حيّزًا وشرحًا موجزًا، مع التأكيد أنّ هذه المواضيع مهمّة ولكن سيتمّ التطرّق إليها في جيل متقدّم، وهكذا نبثّ للتلاميذ رسائل تنظيم، احترام الحدود والهدوء الداخليّ.

★ من المهمّ أن نكون يقظين للحالات التي يقوم بها التلاميذ بالحديث عن مواضيع تكشف أمورًا شخصيّة وحميميّة التي من الممكن أن تتسبّب أن يتعرّضوا لضرر ما. عندما يقوم التلميذ بالكشف عن مواضيع كهذه علينا إيقافه بلطف وأن نخبره أنّ ما يقوله مهمّ، لذلك سنستمع إليه على انفراد. بالطبع وفي أسرع وقت، يجب إيجاد المكان والزمان للاستماع للتلميذ وتقديم الدعم الذي يحتاجه.

★ في مواضيع معيّنة مثل التطوّر الجنسيّ، الذي يحتوي على شرح موسّع وحسّاس، من الممكن أن يتسبّب بإحراج التلاميذ في حالة كانت المجموعة مختلطة أولاد وبنات. لذلك، من المفضّل أن نقوم بالفصل بين الأولاد والبنات وذلك لإفساح المجال أمام كلّ مجموعة جندريّة للحديث بشكل صريح ومريح عن الموضوع.

ملاحظة هامة

من المهم التمعن جيدا بالفحوى المقترح وفحص مدى ملاءمته لمجموعة الهدف. بالإمكان إعادة صياغة الجملة او اقتراح جمل أخرى بحيث تحافظ على الأهداف والرسائل التي تصبو اليها الفعالية. من الأفضل استشارة المرشدة المختصة في هذا المجال التي تعمل في منطقة الارشاد.

اللقاء الأوّل- (درس الزامي)

افتتاحيّة- ملاءمة توقّعات

الأهداف

- ★ أن يفحص التلاميذ مواقفهم بالنسبة لمواضيع المراهقة والجنسانيّة.
- ★ أن يتعرّف التلاميذ إلى عالم المضامين التي يمتلكونها ويعبّرون عنها.
- ★ أن يتمرّس التلاميذ بتجربة التعلّم بما يخصّ "ذاتيّ بمراحل التغيير المختلفة"

مقدّمة

من المؤكّد أن يسأل تلاميذ الصفوف الخامسة والسادسة أنفسهم: لماذا هم بحاجة للحديث عن المراهقة والنموّ؟ مواقف التلاميذ في الصفّ تتفاوت بين المعارضين لفكرة الحوار بالموضوع وبين المؤيّدين الّذين يبدون اهتمامًا وحبّ استطلاع وإلى أصوات التلاميذ الذين يجيبون المعلّمة بابتسامة قائلين: "نحن نعرف كلّ شيء حول هذا الموضوع، لقد قرأنا وشاهدنا وسمعنا عنه".

كلّ هذه الأصوات تمثّل الأصوات الداخليّة للتخبّطات التي يعيشها الأولاد، ولكن ليس هم فقط في هذا الموقف. قبل أن نبدأ بتطبيق دروس البرنامج مع التلاميذ، من المهمّ أن نقف للحظة ونفحص ذاتنا، كرجال ونساء تربية، ما هي أهمّيّة البرامج في نظرنا، ولماذا من المهمّ الحديث عن مثل هذه المواضيع مع التلاميذ حسب رأينا؟

بالمقابل وفي اللقاء الأوّل سنفسح المجال أمام الأصوات المختلفة وأسئلة التلاميذ التي تفحص: "لماذا من المهمّ الحديث عن مواضيع تتعلّق بعالم التطوّر والنموّ، المراهقة والجنسانيّة؟".

كما ذكر، نحن نسعى لإدارة لقاءات بالشكل الذي يسمح التعبير، ولكن لا يؤدّي إلى فيض مشاعر لا يتلاءم مع الجيل التي من الممكن أن تتسبّب ذهولًا أو شعورًا داخليًّا بالبلبلة في موضوع الحدود. لذلك هدف الدرس الأوّل بناء اتفاقيّة عمل توضّح أهداف المحادثات وحدودها.

سنحاول من خلال اللقاءات الحديث مع التلاميذ عن الجانب الذي يسبّب الإحراج. مشاعر الإحراج والحساسيّة تواجهنا في أماكن مختلفة. والمعلّمة أيضًا تشعر بالإحراج... نشرح هذه الأمور للتلاميذ من أجل أن يكونوا مستعدّين لاحتواء هذا الإحراج، التغلّب عليه وإدارة حوار محمي داخل الصفّ. نبني معًا قواعدً الحوا ر المحمي.

في سياق الدروس، سوف نسعى جاهدين لتوسيع الحوار والربط بين مضامين المراهقة المختلفة. سنشجّع التلاميذ على ربط الوعي الذاتيّ الموجود في طوّر التطوّر وبين الحصانة والمهارات الحياتيّة المطلوبة منهم في المواقف الحياتيّة الصعبة، مثل: الأوضاع الضاغطة، الإغواء، الاعتداءات، اتخاذ القرارات، التحدّي وغير ذلك.

سير اللقاء-

محادثة مفتوحة

تسأل المعلّمة التلاميذ: مَن يتذكّر اللحظة التي فهم فيها شيئًا جديدًا عن نفسه، سواء كولد صغير أو بجيل أكبر نسبيًّا؟

- ★ ما هو الشيء الذي فهمته أو اكتشفته عن أنفسكم؟
- ★ كيف فهمت ذلك؟ ماذا أو من كشف لك ذلك؟
- ★ كيف شعرت عندما اكتشفت ذلك؟
- ★ كيف تشعر عندما تتعلّم أشياء جديدة في الحساب، العربي أو العلوم؟
- ★ ما هي العلاقة بين النموّ والتطوّر وبين فهم أشياء جديدة عن أنفسنا؟
- ★ ما هو موقفك تجاه النموّ والتطوّر والتعرّف إلى نفسي من جوانب عديدة؟
- ★ كيف يمكن أن يساعدنا فهمنا لأنفسنا في التغلّب على التوتّر أو الصعوبة؟

اللقاء الأوّل- (درس الزامي)

تشرح المعلّمة للتلاميذ انّه في دروس المهارات الحياتيّة القادمة سنتعلّم معًا عن جيل المراهقة والتطوّر الجنسانيّ، وتسأل:

- من سمع بمصطلح "جيل المراهقة"؟
- ماذا تعرفون عنه؟
- حسب رأيكم، هل يجب أو لا يجب تعلّم دروس في موضوع جيل المراهقة، النموّ والجنسانيّة في المدرسة؟ لماذا؟

تقوم المعلّمة بجمع إجابات التلاميذ وتعرض مجموعة الإجابات التي طرحت في الصفّ، ثمّ تقول: لقد اخترنا التعلّم عن جيل المراهقة من أجل توفير الفرصة للتلاميذ للتفكير معًا حول المرحلة التي سيمرّون بها. لكي يستطيعوا فهم ماذا يحدث في جسمهم وماذا يحصل لهم من الناحية الشعوريّة والاجتماعيّة، ومن أجل أن يتعلّموا كيف يتعرّفون إلى حقوقهم. تشرح المعلّمة للتلاميذ بأن كونهم اليوم بالغين أكثر هنالك مواضيع التي يمكنهم فهمها أكثر في هذا الجيل نسبيًّا لجيل الطفولة. كذلك تشرح المعلّمة للتلاميذ بأنّ هذه الدروس سوف تساعدهم على الاختيار السليم في المستقبل. وأن يكونوا مصغين لأنفسهم وللآخرين وأن يمتنعوا عن السلوكيّات التي من شأنها أن تمسّ بهم أو بالآخرين. توضّح المعلّمة أن البرنامج ملائم لجيلهم وفي حالة عرض مضامين غير ملائمة للجيل سيتمّ التطرّق إليها بشكل مختصر، نوضّح لماذا هي غير ملائمة للجيل ولكن لن نتعلّم عنها بعمق.

فعاليات

فعالية – "من هنا إلى هناك "

ستقوم المعلمة برسم خط طويل على االلوح (إذا كانت المجموعة تجلس في دائرة ، فيمكنك رسمها على الأرض). في نهاية السطر ، ستكتب كلمة تمثل موقفًا تجاه الدروس المستفادة حول النضج والتنمية. سيتم دعوة الطلاب لتقديم اقتراحات لكلمات بالتسلسل ، حتى الجانب المقابل. على سبيل المثال:

- الإحراج (العار ، يجعلني أحمق ، خاص ، غريب ، لقد كبرنا ، مثل كل الدروس)
- فضولي
- غضب
- ملل
- متعه
- خوف
- قلة الفهم

(الملحق 1)

على اللوح نحصل على الكثير من الاراء (يجب إنشاء حوالي ثلاثة سلاسل). سيدعو المعلم الطلاب إلى الاستجابة وفي نهاية الخطاب يمكن توجيه رسالة تتضمن الرؤى التالية:

- من الطبيعي أن يثير هذا الموضوع مشاعر مختلطه
- فهم تغيير المواقف (نحو موضوع أو برنامج معين)
- فهم أن هذه قضايا شخصية وخاصة

اللقاء الأوّل- (درس الزامي)

عـرض البرنامج من قبل المعلّمة

يمكن الاستعانة بمواد مساعدة, مرفق رابط لفيلم افتتاحية لدروس بموضوع الجنسانية- التربية للجنسانية- برنامج لمهارات حياتية

في هذا البرنامج سنتداول الكثير من المواضيع، مثلا:

- سنتعرّف إلى مصادر معلومات موثوقة وأخرى غير موثوقة في مجال المراهقة والتطوّر الجنسانيّ،
- سنتعرّف بعمق إلى زملائنا في الصفّ ونتدرّب على التعريف عن نفسي،
- نتعلّم معًا عن التغيّرات الجسمانيّة التي تحدث في جيل المراهقة،
- نميّز بين التطوّرات التي تحدث عند الأولاد وبين التطوّرات التي تحدث عند البنات.
- نتعلّم عن الجسم وعن الجهاز التناسليّ.

سنتحدّث ونتشارك في مواضيع لها علاقة بمشاعرنا في جيل المراهقة.

نتحدّث عن مواضيع اجتماعيّة وعن الضغوطات المختلفة التي قد تواجهنا في جيل المراهقة.

عـن أوضـاع حياتيّـة معقّـدة لهـا علاقـة مـع الضغـط الجماعـيّ، التعليـم، الاختيـار، الاعتـداءات في الشـبكة وبشـكل عـام، الإغـراءات وغيرهـا مـن المواضيع.

يمكن عرض الصورة التالية وإدارة نقاش حولها وحول المقولة المكتوبة داخلها:

- ماذا يمكن أن نفهم من هذه الصورة؟ ماذا تهدف الكلمات المكتوبة؟

تلخيص

تسأل المرشدة التلاميذ:

- كيف شعرتم اليوم في اللقاء؟
- بماذا فكرتم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي اكتشفتموها عن أنفسكم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي تعلّمتموها اليوم من اللقاء؟

للتطبيق

تطلـب المعلّمـة مـن التلاميـذ تقديم المنشـور المرافق للبرنامج إلى الأهل وتشـجعهم على الحديث مع الأهل، الأخـوة الكبار، الجدّ أو الجدّة حول ما تعلّمـوه في هـذا اللقاء وعن التجربة التي مرّوا بها من وجهة نظرهم.

اللقاء الثاني- (درس الزامي)

دوائر التقرّب والمشاركة

من أشارك؟ بماذا أشارك؟

أنا أشارك_____ ب _____

الأهداف

- ★ أن يتعلّم التلاميذ التمييز بين المواضيع الخاصّة والمواضيع التي يمكن ويجب تقاسمها في دوائر أوسع.
- ★ أن يعي التلاميذ أهمّيّة المشاركة وفتح باب الحوار داخل الصفّ.
- ★ أن يدرك التلاميذ احتياجاتهم التلاميذ في المرحلة التي يتواجدون فيها.

سير الدرس

افتتاحيّة:

دوائر الخصوصيّة، لمن أحكي ومن أشارك؟

في حياتنا اليوميّة نواجه أوضاعًا ضاغطة ومواقف خطرة. نتلقى أخبارًا سارّة وأخرى مقلقة، تحدث معنا مواقف جيّدة وإيجابيّة وأخرى غير سارّة. غالبًا ما نتساءل من هم الأشخاص الذين يمكننا مشاركتهم تجاربنا، أخبارنا، صعوباتنا، قلقنا... اليوم سنفكر معا بهذه التساؤلات

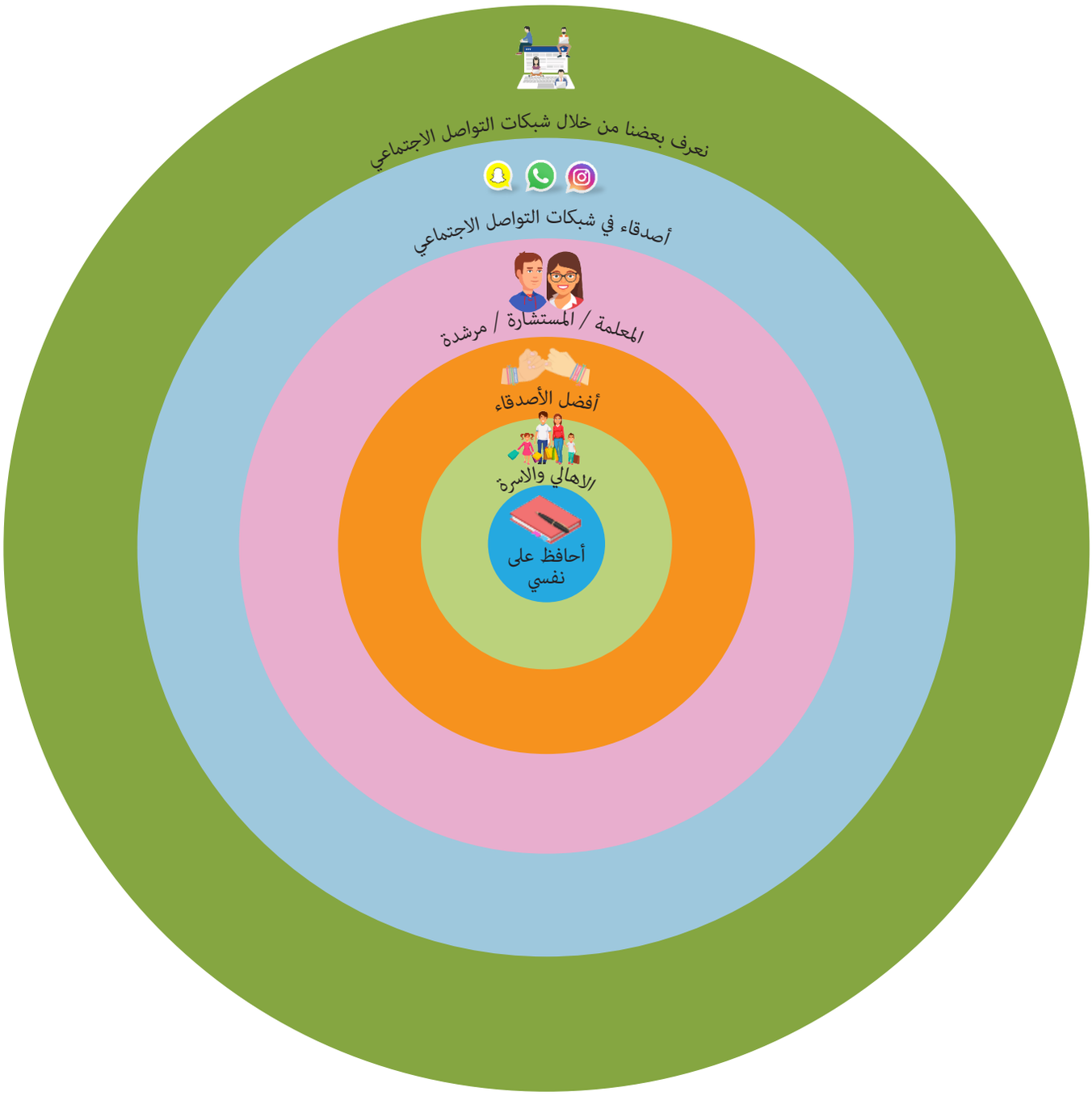
لننظر إلى الدوائر التي أمامنا، هذه الدوائر تحتوي على عناوين يمكنني التوجّه إليها ومشاركتها بأشياء تخصّني، من بين هذه العناوين:

احتفظ بالموضوع لنفسي، أشارك الأهل، أشارك المعلّم، صديق صديقي، صديق على مواقع التواصل الاجتماعيّ، أشارك المستشارة...

كلّ تلميذ يحصل على مجسم دوائر المشاركة أو يرسمها بنفسه داخل الدفتر.

اللقاء الثاني- (درس الزامي)

طباعة دائرة العلاقة الحميمية- (الملحق 2)



اللقاء الثاني- (درس الزامي)

تقوم المرشدة بطرح مواضيع مختلفة على التلاميذ وعلى التلميذ تحديد دائرة المشاركة التي يراها ملائمة وذلك بوضع علامة X أو رقم الجملة (ملحق رقم 1) في الدائرة الملائمة.

أمثلة لأحداث ومواضيع:-

1. اشتريت ملابس جديدة،
2. سوف ننتقل إلى بيت جديد،
3. تعرّضت لعنف من قبل أحد الزملاء في المدرسة،
4. أحد الأصدقاء أفشى سرّي
5. رسبت في امتحان،
6. اشتريت حذاء جديدًا،
7. حدث خلاف بين أمّي وأبي،
8. أحد التلاميذ يضايقني في طريق العودة من المدرسة،
9. أختي ستتزوّج،
10. بدأ ينمو شعر تحت الإبطين،
11. أنا مريض بالرشح،
12. اخوتي تخاصموا بينهم،
13. ازداد طولي ب 10 سم،
14. تلقّيت صورة غير لائقة في الواتس أب،
15. أمّي حامل،
16. أحد الاقارب توفّي،
17. نجحت بامتحان،
18. لا أشعر بالراحة داخل صفّي،
19. شاهدت أخي يسرق نقود من الدُّرج في البيت....

بعد الانتهاء من تحديد دوائر المشاركة الملائمة لكلّ حدث يقوم كلّ تلميذ بفحص أي دوائر المشاركة يحبّذها بشكل خاصّ؟ لمن يفضّل التوجّه والمشاركة؟

اللقاء الثاني- (درس الزامي)

نقاش

محادثة

- كيف شعرتم خلال الفعّاليّة؟
- ماذا فكرتم بالنسبة للاختيارات المختلفة والمتعدّدة؟
- ماذا اكتشفتم عن أنفسكم؟
- ماذا اكتشفتم عن الآخرين في المجموعة؟
- ما هو مصدر الاختلاف بين أعضاء المجموعة حسب رأيكم؟
- لماذا من المهمّ لكم مشاركة الآخرين بأفكاركم، شعوركم، مخاوفكم، الأشياء التي تفرحكم؟
- في أيّ الأوضاع اخترت مشاركة الأقارب، وفي أيّ الأوضاع اخترت مشاركة أشخاص ليسوا من الأقارب؟
- حسب أيّ معايير اخترت دائرة المشاركة؟
- هل هنالك أوجه شبه بين الأوضاع التي نحتفظ فيها لأنفسنا؟ نشارك بها عائلتنا؟ نشارك بها الجمهور الواسع؟
- ماذا يحدث عندما نمتنع عن المشاركة؟
- ماذا يحدث عندما نشارك أمرًا شخصيًّا في مكان عامّ أو أمام جمهور؟
- ماذا يمكن أن نستنتج من اختلاف/ تشابه الإجابات؟

تلخيص المرشدة

دوائر المشاركة تساعدنا على تحديد الفرق بين الخاصّ والعامّ، تساعدنا على خلق نظام وإبراز الفروق بين الأسئلة، من نشارك؟ بماذا نشارك في الصفّ؟ بماذا نشارك المستشارة؟

من خلال الفعّاليّة تعلّمنا أن باستطاعتنا الامتناع عن مشاركة غير ملائمة، ولدينا القوّة للحفاظ على أنفسنا ومنع تعرّضنا للإساءة من خلال مشاركتنا الآخرين بأشياء شخصيّة يجب عدم معرفتها.

من المهمّ أن ننتبه أنّ المواضيع الحسّاسة والتي تتميّز بالخجل، الحسّاسية، العيب، نشارك فيها الأشخاص القريبين منّا أو الأشخاص الذين نثق بهم وتهمهمّ مصلحتنا.

من المهمّ ألّا نمتنع عن مشاركة الآخرين بأمور تقلقنا ولكن علينا اختيار الشخص الصحيح الذين نريد مشاركته.

فعالية : "قواعد الخطاب المحمي"

لقد توصلنا إلى إدراك أن مشاركة العواطف والأفكار والاهتمامات أو الأسئلة أمر مهم. هنا أيضًا ، معًا في الفصل الدراسي ، نود أن نشعر بالراحة عند مشاركة بعضنا البعض في الموضوعات التي نختار إحضارها. على سبيل المثال ، نود أن نعالج أسئلة مثل كيفية إنشاء خطاب محمي حول موضوع حساس لتجنب موقف يمكنك فيه حماية

نفسك والآخرين؟ ما الذي يجب أن يكون في الفصل حتى نتمكن من طرح موضوع محرج أو شخصي في بعض

الأحيان؟

على افتراض أنه في بداية العام تم إجراء نشاط فيما يتعلق بقواعد "الخطاب المحمي" ، فإن المعلم سوف يذكّر الطلاب بالقواعد ، ومعرفة ما إذا كانوا سيضيفون أي شيء إلى القواعد في مثل هذا الخطاب الحساس. إذا لم يتم إجراء أي نشاط من هذا القبيل ، فسوف يدعو المعلم الطلاب لمحاولة إعداد قواعد الخطاب المحمية وقواعد المشاركة في الفصل. سيُطلب من الطلاب اقتراح قواعد وسيضيف المعلم أيضًا إذا لزم الأمر. معا سوف يضعون قائمة القواعد.

(قواعد الخطاب المحمي- للطباعة- الملحق 3)

اللقاء الثاني- (درس الزامي)

مثال على الموضوعات المهمة التي يجب تضمينها في قائمة "الخطاب الحساس"

- ★ فيما يتعلق بالقضايا الشخصية والحميمة للغاية ، يجب عليك التحدث على انفراد مع المستشار أو المعلم.
- ★ سوف نحترم مساحتنا الشخصية ومساحة الآخرين.
- ★ نحترم رأي الآخر: لن نسخر، ولن نحكم على الأصدقاء أو نسيئ إليهم.
- ★ نتحدث عن أنفسنا ، ولن نكشف اولاد اخرين ، ولن نتحدث عن الآخرين ، ولن نعطي مثالاً على الآخرين ، ولن نتحدث عن أي شخص آخر.
- ★ نحن نهتم ونستمع ونظهر التعاطف والحساسية تجاه بعضنا البعض.
- ★ ما قيل في الفصل ، بقي في الفصل - لا يستخدم لاحقا
- ★ يمكنك أن تسأل ما تريد ، ولكن المعلمة سوف تختار ما يجب أن تجيب عليه على نطاق واسع وما لا ، بما يناسب الفئة العمرية.
- ★ يجب أن تكون مجموعة الكلمات التي نستخدمها مريحة للتعبير ، ولكن أيضًا للمستمع.
- ★ لن نثير موضوعًا محرجًا يتعلق بشخص آخر دون إذنه ، ولن نلمس أي شخص آخر دون موافقته.
- ★ سنكون حساسين للإحراج الذي سيكون حول الدروس ، ونتصرف وفقًا لذلك.
- ★ يجب ان نكون حساسين لحدود الآخر. تذكر أن كل شخص له حدوده الخاصة. للتواصل مع بعضنا البعض دون ضرر بالامكان الاستفسار ما إذا كان التواصل بيننا (الكلمات ، التقارب ، السياق) مناسبًا له.

تلخيص المرشدة

في دروس المهارات الحياتية في الأسابيع القادمة ، سنتحدث عن النمو،النضوج، والنشاط الجنسي. من هذا الدرس فصاعدًا ، سوف نتبع قواعد إجراء خطاب محمي. لن نشعر بالحرج ، ولن نستخدم كلمات غير لائقة .

للتطبيق

يوصى بتكوين "صيغة الفصل" التي من شأنها تذكير الطلاب بأهمية الخطاب الآمن والمحمي في الفصل. القصد "بالصيغة" التي يمكن للمعلم أو الطلاب تذكرها في بداية كل درس.

في حالة انتهاك أحد القواعد أثناء الدروس ، لا يمكن تجاهل الامر ومتابعة الدرس من المهم معالجة ذلك مباشرة. يجب اعطاء ملاحظة على السلوك الذي يتجاوز قواعد الفصل الدراسي.

من المستحسن تعليق القواعد في الفصل.

وللنهاية

- ★ تسأل المرشدة: كيف شعرتم اليوم باللقاء؟ يتمّ إفساح المجال للتلاميذ بالإجابة والتعبير عن المشاعر من خلال التجربة.
- ★ تدعو المرشدة التلاميذ لمشاركة زملائهم بشيء جديد تعلّموه اليوم من الدرس أو بشيء جديد اكتشفوه عن أنفسهم.

اللقاء رقم -3 (درس الزامي)

مصادر معلومات موثوق بها/ غير موثوق بها

مقدّمة:

يظهر الأولاد فضولًا صحّيًا بالنسبة لحياتهم الجنسيّة وحياة الآخرين الجنسيّة. في واقعنا الحاليّ، تتوفّر الكثير من المعلومات حول الحياة الجنسانيّة ولكن في معظم الحالات تكون هذه المعلومات مضلّلة، غير دقيقة وغير ملائمة لجيل الأولاد. في هذا اللقاء نشجّع التلاميذ على السؤال، الاهتمام والتعلّم عن الموضوع. بالإضافة لذلك، نساعد التلاميذ على التمييز بين مصادر المعلومات الموثوق بها ومصادر المعلومات غير الموثوق بها، وتطوير مهارة الاختيار الصحيح لمصادر المعلومات في الانترنت، وسائل الإعلام، الأصدقاء وكلّ مصدر معلومات آخر.

عصر العولمة والحداثة يضع أمامنا تحدّيات عديدة، وفي مركزها الكمّ الهائل من المعلومات الموجودة في متناول يد الجميع. بالإضافة إلى ذلك، الارتباك الطبيعيّ الذي من شأنه أن يمنع الشباب من التوجّه لطلب المساعدة أو التوجّه لبالغ مهمّ لاستشارته بمواضيع معقّدة أو شخصيّة. البحث عن المعلومات أو تلقّي معلومات من مصادر خارجيّة أصبحت متوفّرة بشكل مطلق سواء كان للأفضل أو للأسوأ.

في غياب حوار منظّم في موضوع الجنسانيّة، يكتسب الأولاد معلوماتهم في هذا المجال من مصادر مختلفة. في غياب وساطة مناسبة، قد تكون المعلومات التي يتلقّاها التلميذ بموضوع الجنسانيّة خاطئة، مغلوطة أو غير دقيقة.

هذا اللقاء يوفّر الفرصة أيضًا للحديث عن المضامين الإباحيّة التي يتعرّض لها قسم من التلاميذ عبر وسائل الإعلام والانترنت

الأهداف

- ★ أن نُجري تشخيصًا صفّيًا لفحص مصادر المعلومات التي يعتمد عليها تلاميذ الصفّ. (هل سمعوا عن المواقع الإباحيّة؟ تلاميذ يشاهدون مواقع إباحيّة! يبحرون في مواقع معلومات غير ملائمة!)
- ★ أن نعطي التلاميذ الشرعيّة للفضول، للبحث، للرغبة في معرفة، لمحاولة الوصول إلى المعرفة بشكل شخصيّ.
- ★ أن نزوّد التلاميذ بمصادر معلومات يمكن الاعتماد عليها وموثوق بها.
- ★ أن نزوّد التلاميذ بآليّات تمكّنهم من تقييم موثوقيّة مصادر المعلومات.

سير اللقاء

الفعّاليّة الأولى، مصادر معلومات موثوق بها ومصادر معلومات غير موثوق بها (20 دقيقة)

في اللقاء الأوّل توصلنا إلى النتيجة التي تؤكّد على أهمّيّة الحديث عن جيل المراهقة وعن الجنسانيّة. عندما نبدأ بالتعلّم عن هذه المواضيع نجد أنّ هنالك العديد من مصادر المعلومات التي يمكن أن تزوّدنا بالمعلومات، قسم من هذه المصادر هي مصادر موثوق بها والقسم الآخر هي مصادر غير موثوق بها، ولا يمكن الاعتماد على المعلومات التي تطرحها. لنحاول معًا تصنيف مصادر المعلومات التي تعرفونها.

توجّه المرشدة السؤال التالي للتلاميذ:

ما هي مصادر المعلومات التي تعرفونها والتي تتطرّق إلى جيل المراهقة والجنسانيّة؟

يقوم التلاميذ بوصف مصادر المعلومات التي يعتمدون عليها في الحصول على معلومات حول جيل المراهقة، تقوم المرشدة بكتابة هذه المصادر على اللوح وتقسيمها مع التلاميذ إلى مجموعتين على النحو التالي:

معلومات موثوق بها	معلومات غير موثوق بها
_____ _____ _____	_____ _____ _____

اللقاء رقم -3 (درس الزامي)

توزيع المصادر إلى المجموعات يكون بسؤال يوجّه للتلاميذ بعد كلّ إجابة: لأيّ نوع مصادر يصنّف هذا المصدر حسب رأيك؟

مصادر المعلومات التي يطرحها التلاميذ عادة في تمرين من هذا النوع هي: الأهل، الأخ الكبير، الأصدقاء، الكتب (يجب أن نسأل أي نوع كتب يستعمل التلاميذ)، الإنترنت (يجب أن نسأل أيّ المواقع يقصدون؟)، الأفلام (يجب أن نسأل أيّ الأفلام يقصدون؟)، أبناء العمّ/ الخال، الإصغاء لمحادثات البالغين، المدرسة، وسائل الإعلام وغيرها).

مهم

من المهمّ التأكيد على أنّه إذا تمّ طرح موضوع الأفلام أو الإنترنت، من المحتمل أن يقوم بعض التلاميذ بعرض مضامين غير ملائمة لجيل التلاميذ في بعض الصفوف وأحيانًا تشير هذه المضامين إلى ضوء أحمر بالنسبة لتعرّض هؤلاء التلاميذ لمضامين غير ملائمة وحتّى خطرة. من المهمّ عدم بثّ ردود فعل تثير الذعر أو التلفّظ بردود تمنع التلاميذ من المشاركة، وذلك من أجل فهم سبب تعرّض التلاميذ لمثل هذه المضامين ومن ثمّ تقييم كيفيّة استمرار العمل مع التلاميذ في اللقاءات القادمة.

أسئلة للنقاش

- ماذا تعلّمنا من تقسيم مصادر المعلومات في حسب القائمة؟
- هل فاجأك شيء ممّا كتب على اللوح؟
- هل اكتشفت أشياء جديدة حول مصادر المعلومات؟
- هل كان من السهل عليك تقسيم مصادر المعلومات إلى مجموعتين؟

تلخّص المرشدة هذا القسم على النحو التالي

على ما يبدو فإنّكم تستقون معلومتكم حول جيل المراهقة من مصادر مختلفة. هذه المصادر يمكن أن تكون موثوقة، وأحيانًا يمكن أن تكون مغلوطة وتحتوي معلومات غير صحيحة. من الواجب علينا أن نكون حذرين في انتقاء مصادر معلوماتنا وأن نسأل دائمًا هل هذه المصادر موثوق بها أم لا؟ بالإضافة لذلك علينا أن نقارن هذه المعلومات مع مصادر أخرى.

بالنسبة لكلّ مصدر معلومات على المرشدة أن تضيف:

- أهمّيّة التوجه إلى الأهل او لبالغ مهمّ.
- من المهمّ أن نصغي للأصدقاء ولكن يجب أن نتذكّر أنّه من المهمّ أن نفحص هذه المعلومات مرّة أخرى، وأن نقرأ عن الموضوع في الكتب والمواقع الموثوقة.

هذا اللقاء يمنح المعلّمة تشخيصًا لمصادر المعلومات التي تشكّل مرجعًا لتلاميذ صفّها وتوضّح لها النقاط التي يجب أن تتطرّق إليها. مثلا عندما يصرّح تلميذ أنّه يشاهد أفلامًا إباحيّة من أجل التعلّم عن جيل المراهقة، على المعلّمة أن تعطي شرعيّة لحبّ الاستطلاع والرغبة في التعلّم عن جيل المراهقة، ولكن يجب أن توضّح أنّ الأفلام الإباحيّة هي أفلام غير ملائمة لجيلهم وغير مفضّل مشاهدة هذه الأفلام، وهي تعتبر مصدرًا غير موثوق فيه للصغار والكبار معًا. من المهمّ بثّ رسالة واضحة للتلاميذ بالنسبة للضرر الكامن بمشاهدة الأفلام الإباحيّة من الناحية الشعوريّة والجنسيّة، وكيف تقوم هذه الأفلام بتصوير العلاقة بين الطرفين كعلاقة مبنية على الاستغلال، التملّك، عدم المساواة، التهديد والإكراه. من المهمّ توضيح الهدف الكامن من وراء صناعة الأفلام الإباحيّة والذي يعتبر هدفًا ماديًّا بحتًا. هذه الأفلام لا تمت للواقع بصلة، هي ترسم صورة مزيّفة عن العلاقات بين الجنسين. هي تشوّه العلاقات بين الجنسين وتوفّر

اللقاء رقم -3 (درس الزامي)

معلومات خاطئة عن العلاقة بين الجنسين عن أعضاء الإنسان. سوف نتعلّم عن ذلك في وقت لاحق.

للتطبيق

تقوم المرشدة بتشجيع التلاميذ على الحديث مع الأهل، الأخوة الكبار، الجدّ أو الجدّة حول ما تعلّموه في هذا اللقاء وعن التجربة التي مرّوا بها من وجهة نظرهم.

تلخيص

تسأل المرشدة التلاميذ:

- كيف شعرتم اليوم في اللقاء؟
- بماذا فكرتم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي اكتشفتموها عن أنفسكم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي تعلّمتموها اليوم من اللقاء؟

اللقاء الرابع- (درس الزامي)

سعدت بلقائك، أنا!

مقدّمة:

وفقا لمبدأ التدرّج عند الحوار بموضوع الجنسانيّة، يجب تخصيص بعض اللقاءات في بداية البرنامج لإفساح المجال أمام التلاميذ ليتعرّفوا جيدا إلى أنفسهم وإلى زملائهم قبل البدء في العمل على المواضيع التي قد تسبّب الإحراج.

إنّ تعميق الوعي والتعرّف إلى الذات هو أمر ضروريّ في مرحلة المراهقة وبشكل عامّ. من المهمّ العمل مع المراهقين على التصوّر الذاتيّ وعوامل الحصانة، وذلك من أجل تعزيز مصادر القوّة لدى المراهق وتهيئته لمواجهة الأوضاع الضاغطة والأزمات التي يمكن أن يتعرّض لها في موضوع الجنسانيّة. لقد وجدت الأبحاث أن تقييم ذاتي عالٍ يشكّل عامل حصانة في مواجهة سلوكيّات خطرة وسلوكيّات مضرّة مرتبطة بالجنسانيّة، مثل اتّباع نظام غذائيّ متطرّف، ممارسة الرياضة القهريّة، علاقات جنسيّة بدون رقابة وغيرها.

الأهداف

- ★ أن يتدرّب التلاميذ على التعريف عن الذات (صفات ومميّزات)
- ★ أن يشارك التلاميذ أصدقائهم ومعلّمتهم بالشكل الذي يرون به أنفسهم.
- ★ أن يتعلّم التلاميذ التعرّف إلى القوى الإيجابيّة المتأصلة فيهم
- ★ أن يمارس التلاميذ تجربة الشعور بأن الجميع يراني ويعرفني.
- ★ أن يمارس التلاميذ تجربة الشعور بأنّهم يرون أصدقاءهم ويعرفونهم.
- ★ أن يتعلّم التلاميذ التعرّف إلى بعض بشكل أفضل.
- ★ أن يطوّر التلاميذ في الصفّ حوارًا مشتركًا، ممتعًا ومزيلًا للحواجز.

سير الدرس

الفعّاليّة الأولى

تقوم المعلّمة بتذكير التلاميذ بما تعلّموه في اللقاء الأخير وتضيف بأنّ لقاء اليوم سوف يتيح الفرصة لكلّ تلميذ في الصفّ أن يتعرّف جيّدًا إلى نفسه وإلى أصدقائه أيضًا.

ما هي علاقة هذا الموضوع بجيل المراهقة؟

التطوّر والجنسانيّة هي أن أتعرّف إلى نفسي، أن أفهم من أنا، وكيف أشعر مع ذاتيّ... خلال التطوّر الذي نمرّ به وبشكل عام أيضًا، نصبوا إلى التعرف إلى ذاتنا وتقبّلها من أجل أن نتعايش جيّدًا معها وأن نحافظ على صحّتنا الجسمانيّة والنفسيّة.

تدعو المعلّمة التلاميذ للكتابة عن أنفسهم ووصف أنفسهم، ما يشبه "الملفّ الشخصيّ". تطلب المعلّمة من التلاميذ اقتراح أفكار للملفّ الشخصيّ:

- ★ ماذا يجب أن يحتوي الملفّ الشخصيّ؟
- ★ كيف تعرّفون أنفسكم؟ وماذا يميّزكم؟ مثلا الاسم، اللون، العينين، الطول، الجنس، الهوايات، الصفات، لون الشعر، الرقم في العائلة.

تلخّص المعلّمة وتشرح أنّه في لحظة الانتهاء من الكتابة سوف تقوم بجمع الاوراق وتقوم بإعداد أحجية صفّيّة حيث يقوم التلاميذ بواسطتها بالتعرّف إلى الشخصيّة من الصفّ من خلال السؤال: من الكاتب؟ **(ملحق 4)**.

اللقاء الرابع- (درس الزامي)

قوانين الأحجية:

- تمنع الإجابة بشكل عشوائيّ الإجابة فقط عند إعطاء الإذن بالحديث
- يسمح بالبدء في التخمين فقط بعد أن تعرض المعلّمة ثلاث معلومات من المعلومات التي تعرضها المعلّمة.
- بعد كلّ تخمين، لا تؤكّد المعلّمة أو تنكر ولكن تستمرّ في قراءة المعلومة التالية.
- فقط بعد الكشف عن ما لا يقلّ عن ستّة بنود من المعلومات حول ذلك التلميذ، تؤكّد المعلّمة إذا كانت الإجابة صحيحة. إذا كان التخمين خاطئًا تستمرّ المعلّمة بالقراءة.
- تخمين صحيح - الطفل الذي كشف الشخصيّة أوّلًا يقوم ويصافح صاحب الورقة.

هذه الأحجية تفسح المجال أمام المعلّم للحديث عن كلّ تلميذ في الصفّ بشكل محترم، ممتع وداعم. من المهمّ أن تقوم المعلّمة بقراءة معلومات فريدة وإيجابيّة. يوصى بقراءة المعطيات بطريقة مسرحيّة يتوفّر فيها عنصر التوتّر، التشويق، الفضول الاكتشاف والإعجاب.
ملاحظة- في بعض الأحيان نحتاج لوقت مضاعف، لذلك من المهمّ الأخذ بعين الاعتبار الاستعداد لدرس مزدوج، وعدم التنازل عن أي تلميذ وإعطاء الفرصة لقراءة جميع الأوراق.

محادثة

تسال المعلّمة التلاميذ:

- كيف شعرتم اليوم في اللقاء؟ تقوم المعلّمة بتشجيع التلاميذ على التعبير.
- ما هي الأشياء الجديدة التي اكتشفتموها عن أنفسكم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي تعلّمتموها عن تلاميذ الصفّ؟
- هل ساعدتكم الفعّاليّة بالتعرف إلى تلاميذ الصفّ؟ كيف؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي تعلّمتموها اليوم من اللقاء؟
- تقوم المعلّمة بتوسيع الخيال إلى شبكة التواصل الاجتماعيّ وتسأل: حسب رأيك هل هنالك إمكانية للتعبير عن الصفات والخصائص التي ذكرتموها في ملفّكم الشخصيّ من خلال مواقع التواصل الاجتماعيّ؟
- ما هي الصورة التي بنيت حول شخصيّتكم في مواقع التواصل الاجتماعيّ التي تتفاعلون فيها مثل الواتس أب، الانستغرام وغيرها؟
- ما هي الإيجابيّات والسلبيّات الكامنة في الملفّ الشخصيّ الخاصّ بكم عبر التطبيقات المختلفة مثل الانستغرام، الفيسبوك؟
- ما هو رأيك في صورتك الرقميّة (الديجيتالية)؟ ماذا يمكنك أن تفعل من أجل اختيار صورة رقميّة ترتاح لها؟

تلخيص

تسال المعلّمة التلاميذ:

- كيف شعرتم اليوم في اللقاء؟
- بماذا فكرتم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي اكتشفتموها عن أنفسكم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي تعلّمتموها اليوم من اللقاء؟

اللقاء الرابع- (درس الزامي)

للتطبيق

تقـوم المعلّمـة بتشـجيع التلاميـذ عـلى الحديـث مـع الأهـل، الأخـوة الكبـار، الجـدّ أو الجـدّة حـول مـا تعلّمـوه في هـذا اللقـاء وأن يقومـوا باطلاعهم على الورقة التي كتبوها.

ملاحظة

تحضـيرًا للقـاء القـادم، تطلـب المعلّمـة مـن التلاميـذ إحضـار صـور خاصّـة لهـم مـن فـترة الطفولـة المبكِـرة قـدر الإمـكان. يجـب إحضـار الصـور في مغلـف مقفـل وعـدم عـرض الصـور عـلى التلاميـذ في الصـفّ. بالإضافـة إلى ذلـك تطلـب المعلّمـة مـن التلاميـذ أن يسـتفسروا مـن الأهـل في أي جيل خطوا الخطوات الأولى.

اللقاء رقم -5

وتيرة شخصيّة

مقدّمة:

الوتيرة الشخصيّة هي من المقاييس الهامّة في التربية الجنسيّة، المراهقة والحياة بشكل عامّ. وتعني إدراك الواقع الذي ينصّ على أنّ لكلّ شخص وتيرة نموّ وتطوّر شخصيّة تختلف عن الآخر وهي من الأمور التي يجب توضيحها والتشديد عليها، خاصّة في جيل المراهقة، حيث تلعب فيه مجموعة الأقران دورًا مهمًّا في تطوّر الهويّة الذاتيّة. تعتبر المقارنات التي يجريها الأولاد في مجموعة الأقران أمرًا حتميًّا لا يمكن إلغاؤه وأحيانًا تشكّل هذه المقارنات مصدر ضغط للتلاميذ الذين لم ينضجوا بنفس الوتيرة او للتلاميذ الّذين يتواجدون في مراحل مختلفة من الناحية الجسديّة، الاجتماعيّة او التعليميّة.

إدراك وجود وتأثير الوتيرة الشخصيّة في مراحل التطوّر، يمنح التلاميذ الصبر وتقبّل الذات. فهم التلاميذ لحقيقة أنّ الجميع سيمرّ بمراحل التطوّر ولكن كلّ واحد بوتيرته، يمنح التلاميذ أملًا بالنموّ ويبعد عنه المخاوف التي تتعلّق بالموضوع.

الأهداف

- ★ أن يكتسب التلاميذ معلومات حول جيل المراهقة.
- ★ أن يربط التلاميذ بين عمليّات النموّ والتطوّر المختلفة التي يمرّ بها الإنسان خلال حياته.
- ★ أن يدرك التلاميذ أنّ للتطوّر وتيرة خاصّة وأنّ كلّ تلميذ ينمو ويتطوّر في وتيرته الخاصّة وفي أوقات مختلفة.
- ★ أن ينفعل التلاميذ من مراحل تطوّرهم على مدى السنين.

سير الدرس

افتتاحيّة

حسب رأيكم، متى يبدأ وينتهي جيل المراهقة؟-

يتراوح نطاق الإجابات عادة بين 9 و25 عامًا. تقوم المعلّمة بكتابة هذه الإجابات في عمودين (بداية جيل المراهقة ونهاية جيل المراهقة). نلاحظ أنّ جيل 10 سنوات إلى جيل 18 سنة هو الجيل المتوسّط الذي يمثّل بداية ونهاية جيل المراهقة. توضّح المعلّمة بأنّ هنالك من يبدأ سنّ البلوغ والتطوّر في سنّ 19 سنة، والبعض يبدأ في سنّ 12 و 13 وحتى في سنّ 16 سنة أحيانًا. هنالك أشخاص ينهون جيل المراهقة في سنّ 16 سنة والبعض الآخر ينهونه فقط في سنّ ال 20 سنة. يحدث التطوّر والبلوغ بوتيرة مختلفة عند الجميع... لنتمعّن في الموضوع معًا:

فعّاليّة رقم 1

تقوم المعلّمة بجمع الصورة التي أحضرها التلاميذ معهم دون لفت نظر التلاميذ لهذه الصور كي لا يتعرّف التلاميذ في هذه المرحلة إلى الصور وأصحابها قبل عرضها على اللوح. تقوم المعلّمة باختيار 10 صور بشكل عشوائيّ وتعرضها على اللوح. تطلب المعلّمة من التلاميذ أن يحاولوا التعرّف إلى أصحاب الصور، صاحب الصورة يقوم ويقف أمام صورته وذلك بعد أن يكتب فوق الصورة التاريخ الذي خطا فيه خطوته الأولى. يقوم التلاميذ بفحص التاريخ الذي كتبه كلّ شخص حيث يلاحظ أنّ الخطوة الأولى تحدث عادة في جيل ما بين 18-10 شهرًا.

تتوجّه المعلّمة إلى التلاميذ المتواجدين بجانب اللوح وتقول: سوف أطلب منكم الآن القيام بعمليّة بسيطة ولكن تتطلّب تركيزًا، كلّ واحد منكم يتقدم خطوة واحدة إلى الأمام. بعد أن يتقدم التلاميذ تتوجّه المعلّمة إلى تلاميذ الصفّ وتسألهم:

اللقاء رقم -5

هل هنالك فرق بين نوعيّة الخطوات التي خطاها؟ لا
هل هنالك فرق بين من خطا الخطوة الأولى بجيل صغير وبين من خطاها بجيل أكبر؟ لا

هكذا هو الأمر بالنسبة للتطوّر ولجيل المراهقة. تعلّمنا حتّى الآن، جميع الأشخاص يخطون نفس الخطوات ولكن بوتيرة مختلفة من إنسان لآخر.
تشكر المعلّمة التلاميذ الذين شاركوا على اللوح، تطلب منهم أخذ صورهم والعودة إلى مقاعدهم.
تكرّر المعلّمة نفس الفعّاليّة مع مجموعة تلاميذ أخرى.

ملاحظة مهمّة: إذا كان في الصفّ تلميذ مع إعاقة معيّنة مفضّل عدم تنفيذ هذه الفعّاليّة

بعد الانتهاء من الفعّاليّة تؤكّد المعلّمة على أهمّيّة الأخذ بعين الاعتبار الوتيرة الخاصّة لكلّ شخص في التطوّر ومن ثمّ تنتقل إلى الحديث عن معنى كلمة مراهقة باستعمال كلمات تختلف عن الكلمات "طفولة"، "بلوغ"، ولفت الانتباه إلى أنّ المراهقة تصف مرحلة تغيّرات التي تنقل الطفل إلى مرحلة البلوغ.
البحث عن أغنية ملائمة

تلخيص

تسأل المعلّمة التلاميذ:

- كيف شعرتم اليوم في اللقاء؟
- بماذا فكرتم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي اكتشفتموها عن أنفسكم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي تعلّمتموها اليوم من اللقاء؟

للتطبيق

تقوم المعلّمة بتشجيع التلاميذ على الحديث مع الأهل، الأخوة الكبار، الجدّ أو الجدّة حول ما تعلّموه في هذا اللقاء وعن التجربة التي مرّوا بها خلال اللقاء.

اللقاء -6 (درس الزامي)

الأولاد والبنات

مقدّمة :

المعلومات حول التطوّر الجسديّ مهمّة جدا في جيل المراهقة وبشكل عامّ. هذه المعلومات تساعد التلاميذ على الإدراك بأنّ التغيّرات الجسديّة تحدث لدى البنات والأولاد معًا. يتعلّم التلاميذ من خلال هذا المعلومات عن الجوانب المشتركة والمختلفة في التطوّر لدى الأولاد والبنات، وأن يتعاملوا بشكل طبيعيّ مع هذه التغيّرات والأهمّ من ذلك أن يطوّروا جاهزيّة للتغيّرات المستقبليّة.

يجب أن نتذكّر أنّ بداية جيل المراهقة تثير مشاعر مختلفة وأحيانًا متناقضة مثل: فرح، حبّ استطلاع، يقظة إلى جانب ذلك مشاعر مثل الخوف، الاشمئزاز والذهول. من المهمّ إعطاء شرعيّة لكلّ هذه المشاعر.

إلى جانب التغيّرات الجسديّة من المهمّ مساعدة التلاميذ على التمييز بين التغيّرات الخاصّة في التطوّر الجسديّ والجنس البيولوجيّ وبين الفهم والمشاعر الجندريّة التي لا تتعلّق بالضرورة بالجنس البيولوجيّ. وبعبارة أخرى حقيقة كون الفتاة أنثى يجب ألّا يقيّدها للتصرّف بصورة نمطيّة في الخيارات المتاحة أمامها. كذلك الأمر بالنسبة للأولاد.

ومن المهمّ إيصال رسالة متسامحة، مفتوحة ومحترمة بموضوع الجنسانيّة والهويّة الجندريّة.

أهداف اللقاء

- ★ أن يعالج التلاميذ تجربة المراهقة والتطوّر.
- ★ أن يخوض التلاميذ تجربة المحادثة في موضوع المراهقة والتطوّر.
- ★ أن يتعلّم التلاميذ عن التغيّرات الجسمانيّة التي تحدث في جيل المراهقة.
- ★ أن يتعلّم التلميذ أنّ التطوّرات الجسمانيّة هي عمليّة فسيولوجيّة وأحيانًا هنالك تفاوت بيت التطوّر الفسيولوجيّ وبين الهويّة الجندريّة للمراهق أو المراهقة.

سير اللقاء

فعالية 1

تدعو المعلّمة التلاميذ إلى تذكّر ما تعلّموه في اللقاء السابق ثمّ توزّع على التلاميذ " قصّة وسام". **(ملحق 5)**

" قصّة وسام"

مرحبا، اسمي وسام وأنا هنا لأحدّثكم عمّا يحدث لي. أحيانًا أتخيّل أنّ كلّ يوم يحدث لي تغيير معيّن وكأنّه ينمو لي جسم جديد. يقولون لي إنّي بدأت بجيل المراهقة!

أحد التغييرات التي تحدث لي هو نموّ الشعر في أماكن لم يكن فيها أيّ شعرة في السابق، مثل تحت الإبط. يقولون إنّ هذا أمر طبيعيّ ويجب التعوّد عليه. لا يهمّني أنّ بعض الأشياء الجديدة تحدث لي، بالأحرى قسم من هذه التغييرات لا تقلقني. حتّى أنّ قسمًا منها يعجبني مثل: الطول حيث أصبحت أطول من السنة الماضية، وأنا اليوم تقريبًا طول والدي. أظنّ أيضًا أنّ عقلي قد تطوّر لأنّ بإمكاني التفكير والتحدّث عمّا يحدث لي بشكل علنيّ.

على الرغم من ذلك، هنالك بعض التغييرات غير مريحة، مثل: رائحة العرق التي تزعجني والتي ظننت في المرّة الأولى التي لاحظتها بأنّ هذا مرض قد أصابني، ولكن لاحظت أنّه بعد الاستحمام واستعمال العطور تزول هذه الرائحة.

اللقاء -6 (درس الزامي)

حبّ الشباب هي المشكلة الأكثر تعقيدًا. استيقظت يومًا ونظرت في المرآة لأجد حبّ الشباب في وجهي، فعالجته بمنشفة دافئة ولكن لم يختفِ نهائيًا. ذهبت إلى الاحتفال مع الأصدقاء ولاحظت أنّ لجميعهم نفس المشكلة، حتّى إنّي لاحظت بأنّ بعض الأصدقاء وضعهم أصعب من وضعي بالنسبة لحبّ الشباب.

هناك موضوع آخر يقلقني وأخجل من التحدّث فيه: عندما أتواجد في مكان يجتمع فيه البنات والأولاد معًا اشعر بانجذاب وأشعر برغبة في التحدّث إلى الجنس الآخر وعندما استوضحت الأمر قالوا لي إنّ هذا أمر طبيعيّ... هل هذا صحيح؟

باختصار يقولون لي إنّي بدأت جيل المراهقة وإنّ عليّ الذهاب إلى المدرسة حتّى لو كان على وجهي حبّ الشباب، حتّى لو نما لديّ الشعر في أماكن مختلفة وحتّى لو كانت هنالك روائح العرق... ولكن مع جسم طويل وعقل متفتح أتمنّى أنّ أجتاز هذه المرحلة بسلام.

مع خالص احترامي،

وسام

مصدر غير معروف

تركز المعلّمة إجابات التلاميذ على اللوح وفق القائمة التالية

ولد لأنّ...	بنت لأنّ...
_____ _____ _____	_____ _____ _____

من المهمّ أن تقوم المعلّمة بإثارة التساؤلات والشكوك حول إجابات التلاميذ لإثراء النقاش، مثلًا: هل فقط البنت تهتمّ بمظهرها الخارجيّ أم الولد أيضًا؟

يجب إفساح المجال أمام التلاميذ لردود الفعل والتعبير بشكل حرّ، وبالمقابل تكتب الأقوال التي تتطرّق إلى موضوع الأفكار النمطيّة للقاء المخصّص بالموضوع.

محادثة

- ماذا نستنتج من القائمة؟ هل ممكن أن تكون القصّة ملائمة للبنات والأولاد؟ كيف؟
- ما هو المشترك بين البنات والأولاد حسب رأيك؟ وما المختلف بكلّ ما يتعلّق بجيل المراهقة.

اللقاء -6 (درس الزامي)

تلخّص المعلّمة

لقد رأينا أنّ شخصيّة وسام من الممكن أن تكون ولدًا وممكن أن تكون بنتًا. الأولاد والبنات يتطوّرون جسديًّا، قسم من هذه التطوّرات متشابهة وقسم منها مختلف. لنحاول معًا أن نرى ما هي التغيّرات المتشابهة للأولاد والبنات وما هي التغيّرات المختلفة؟ توضّح المعلّمة هذه التغيّرات على اللوح بالشكل التالي:

تغيّرات جسمانية خاصّة بالأولاد فقط	تغيّرات جسمانية خاصّة بالبنات فقط	تغيّرات جسمانية تحدث عند الجنسين
★ تغيّرات في الصوت، خشونة الصوت	★ نموّ الثديين	★ نموّ الشعر: شعر العانة، تحت الإبط،
★ اللحية والشوارب	★ استدارة الحوض	★ زيادة الطول
★ الاكتاف تعرض	★ استدارة الجسم	★ ظهور حبّ الشباب
★ تكبر العضلات وتصبح أقوى	★ تزدار طبقات الدهون	★ التطوّر العقليّ
★ تكبر الأعضاء التناسليّة، القضيب والخصيتين	★ ظهور الدورة الحيض	★ الشعور بالإثارة الجنسيّة
★ تكوّن الحيوانات المنويّة		★ تقلّبات في المزاج
★ الاحتلام الليليّ		★ الانجذاب إلى الطرف الآخر

كيف تشعرون الآن بعد أن قرأنا القصّة ونظّمنا القائمة؟

(يمكنك السماح بإجراء مناقشة أوليّة حول الموضوع في أزواج أو ثلاثيّة) تقوم المعلّمة بتلخيص مشاعر التلاميذ مع إعطاء الشرعيّة لهذه المشاعر. تشرح المعلّمة للتلاميذ بأنها ستتطرّق إلى جميع المواضيع التي تمّ مناقشتها والمصطلحات المختلفة في اللقاءات القادمة.
تعكس المعلّمة للتلاميذ شدّة التجربة التي مرّوا بها في هذا اللقاء وتقول: "أفترض أنّ بعضكم يخرج اليوم من اللقاء مع تساؤلات مختلفة وأعدكم بأنّنا سنستمرّ في مناقشة المواضيع بشكل أعمق في اللقاءات القادمة، سواء كمجموعة كاملة أو في مجموعات منفصلة: الأولاد كمجموعة والبنات في مجموعة أخرى.

تلخيص

تسال المعلّمة التلاميذ:

★ كيف شعرتم اليوم في اللقاء؟
★ بماذا فكرتم؟
★ ما هي الأشياء الجديدة التي اكتشفتموها عن أنفسكم؟
★ ما هي الأشياء الجديدة التي تعلّمتموها اليوم من اللقاء؟

اللقاء -6 (درس الزامي)

للتطبيق

تقوم المعلّمة بتشجيع التلاميذ على الحديث مع الأهل، الأخوة الكبار، الجدّ أو الجدّة حول ما تعلّموه في هذا اللقاء وعن التجربة التي مرّوا بها خلال اللقاء

للقاء القادم

★ تقوم المعلّمة بتوزيع بطاقات أسئلة (مرفق نموذج للبطاقة) على التلاميذ وتدعوهم لكتابة أسئلة تشغلهم في موضوع المراهقة والتطوّر والجنسانيّة وهم بحاجة لإجابات عنها. يمكن أن يقدّم التلميذ هذه الأسئلة إلى المعلّمة بشكل شخصيّ خلال أيّام الأسبوع، يمكن أن يكتب التلميذ اسمه على ورقة الأسئلة أو كتابة السؤال بدون اسم.

★ بالإضافة إلى ذلك يطلب من التلاميذ أن يحضروا إلى الصفّ كتبًا أو مجلّات أو كرّاسات (في حالة توفّر هذه المصادر في البيت)، والتي لها علاقة بموضوع التطوّر والجنسانيّة

★ من المهمّ أن نذكّر التلاميذ خلال الأسبوع بأهمّيّة إحضار مصادر المعلومات

ملاحق بما يخصّك

ملحق 1: ملحق برنامج ورشة " بما يخصّك"

ملحق 2: ملحق لقاء قبل ورشة " بما يخصّك "

ملحق 3: ملحق لقاء بعد ورشة " بما يخصّك "

اللقاء السابع

لكلّ جواب يوجد سؤال.

مقدّمة:

في هـذا اللقـاء يصبـح التلاميـذ شركاء في اكتسـاب المعلومـات وبنائهـا. اللقـاء مـع مصـادر المعلومـات وتحويـل التلاميـذ إلى باحثـين فعّالـين عـن المعلومـات، يسـاعدهم في التعمّـق في الأسـئلة التـي تثـير اهتمامهـم أو الأسـئلة التـي لم يكـن بالإمـكان الإجابـة عنهـا في إطـار المجموعـة الكاملـة في الصفّ.

هـذا اللقـاء سيفسـح المجـال لتعلّـم مواضيـع ملائمـة لمرحلـة التطـوّر المتواجـد بهـا التلميـذ مـع التطـرّق إلى الاختلافـات بـين التلاميـذ. التلميـذ الـذي يبـدي رغبـة في الحصـول عـلى المزيـد مـن المعلومـات يمكنـه التعمّـق أكـثر، التلاميـذ الذيـن يفضّلـون إدارة حـوار، يمكنهـم النقـاش، التلاميـذ الذيـن يجذبهـم التعلّـم مـن خـلال النظـر، يمكنهـم الاسـتمتاع بمشـاهدة أفـلام، صـور ورسـومات غنيّـة بالمعلومـات، بمـا في ذلـك مسرحيّـات، عـرض شرائـح، مسـابقات وغيرهـا. كذلـك مـن المهـمّ إثـارة موضـوع الشـعور بالإحـراج مـرّة أخـرى وأن نضيـف أنّـه عـلى الرغـم مـن الإحـراج، سـوف يتمّ تعلّم هذه المواضيع المهمّة.

الأهداف

- ★ أن يخـوض التلاميـذ تجربة القدرة على طرح أسـئلة متعلّقة بجيل المراهقة والاهتـمام بمضامين تتعلّق بالموضوع.
- ★ أن يتـدرّب التلاميـذ على كيفيّة جمع المعلومات وبناء المعرفـة بمواضيع تثير اهتمامهم.
- ★ أن يحـدّد التلاميـذ كيفيّة جمـع المعلومات من مصادر موثوق بها.
- ★ أن يوسّـع التلاميذ معرفتهـم الحاليّة بموضوع جيل المراهقة.

تعليمات مهمّة

تقوم المعلّمة بقراءة الأسـئلة التي كتبها التلاميذ قبل اللقاء، ثمّ تقوم بتصنيف الأسـئلة حسـب المجموعات التالية:

1. مواضيع ملائمة للعمل عليها في الصفّ كمجموعة كاملة. مثلا: كيف يأتي الأولاد إلى العالم؟ ما سبب ظهور حبّ الشباب؟ ما هي الدورة الشهريّة؟ ما هو الاستمناء؟ ما هو الاحتلام الليليّ؟ وغيرها

2. أسئلة غير ملائمة لصفوف الخامس والسادس. مثلا: العلاقات الجنسيّة. الأمراض الجنسيّة وغيرها

3. مواضيع التي تتطلّب تطرّق فوريّ- مواضيع تشير إلى ضائقة، في هذه الحالات على المعلّم أن يتصرّف بأسرع وقت وتكريس الاهتمام اللازم للموضوع، مثلًا: عندما يسأل تلميذ هل يمكن أن يتحدّث مع المعلّمة عن صديقه الذي يعاني من مشاكل في الأكل، طالبة تظهر مشكلة شعوريّة/عاطفيّة، طالبة تعبّر عن مقولة تتعلّق بالانتحار، تلميذ يشارك بموضوع اعتداء وغيرها. في هذه الحالات يتمّ التطرّق إلى الأشخاص بشكل فرديّ، يجب إشراك المستشارة والعامل النفسيّ في المدرسة.

تقوم المعلّمة بكتابة المواضيع التي سيتمّ تناولها في الصفّ على بطاقات العمل **(ملحق 6)**

اللقاء السابع

بالإضافة إلى ذلك

- من المهمّ أن يتمّ تقديم الدرس للتلاميذ بعد عقد لقاء مع الأهل.
- من الممكن تقديم هذا اللقاء بمجموعة الصفّ الكاملة أو بمجموعتين منفردتين حيث يتمّ تقسيم الصفّ إلى قسمين: بنات وأولاد بناءً على قرار المعلّمة ووفقًا لمعرفتها لتلاميذ الصفّ.
- من الممكن، بل من المفضّل، أن ندعو إلى مجموعتي الأولاد والبنات في الصفّ، مدرس العلوم أو ممرضة أو طبيبًا يمكنه التحدّث مع التلاميذ لإثرائهم بالمعلومات حول علامات البلوغ الأوّليّة والثانويّة، النظافة الشخصيّة وأهمّيّة الرعاية الذاتيّة في هذا الجيل من أجل تطوّر سليم.
- في المحادثة مع الفتيات، يجب التركيز على موضوع الدورة الشهريّة.

سير الدرس

افتتاحيّة

تشكر المعلّمة التلاميذ على الأسئلة التي كتبوها وتخبرهم أنّها قرأت كلّ الأسئلة وهي ترى بأنّ جميع الأسئلة التي تم كتابتها هي أسئلة مهمّة ومثيرة للاهتمام، ثمّ تضيف أنّها قامت باختيار مجموعة من الأسئلة التي ترى أنّها ملائمة لجيلهم كي يتمّ تداولها داخل الصفّ.

يتمّ تقسيم التلاميذ إلى مجموعات بحث، تحصل كلّ مجموعة على سؤال معيّن للبحث فيه (السؤال من الأسئلة التي طرحها التلاميذ). تقوم المجموعة ببحث السؤال من خلال الكتب التي جلبوها إلى اللقاء، ومن الإنترنت. تتمّ الإجابة عن السؤال واختيار طريقة إبداعيّة لعرض الإجابة والمعلومات التي حصلوا عليها أمام الصفّ، مثلًا: عرض شرائح، مسرحيّة، بوستر، مسابقة، لعبة، قصيدة، أغنية، ملصق وغيرها.

تقوم كلّ مجموعة بعرض المعلومات التي تمّ جمعها أمام المجموعة الكاملة ثمّ يُدار نقاش حول الموضوع، وتقوم المعلّمة بإكمال المعلومات المهمّة الناقصة حول السؤال. من المواضيع المهمّ طرحها على التلاميذ للبحث وتقديم المعلومات حولها:

- ما هي النظافة الشخصيّة ولماذا يجب الحفاظ عليها؟
- ما هي الدورة الشهريّة؟
- ما هو الاحتلام؟
- كيف يأتي الأولاد إلى العالم؟
- ما هو الاستمناء؟
- لماذا ينمو الجسم ويكبر؟ ما هي وظيفة أعضاء الجسم التي تنمو في جيل المراهقة؟
- لماذا يظهر حبّ الشباب؟
- أسئلة أخرى.....

(مرفق ملحق بالإجابات عن هذه الأسئلة)

اللقاء السابع

فعاليات

الـذي اخترتمـوه مـن خـلال اسـتعمال الكتـب، الإنترنـت والمعلومـات التـي بحوزتكـم. كـما يمكنكـم التوجّـه بـأدب للاستفسـار عـن أي سـؤال لـكلّ شـخص موجود في الصفّ.
عليكـم عـرض المعلومـات التـي تجمعونهـا أمـام الجميـع، بشـكل إبداعـيّ ومثـير للاهتـمام- عـرض شرائـح، مسرحيـة، بوسـتر، مسابقة، أغنية وغيرها
أتمنّى لكم عملًا موفّقًا وبحثًا ممتعًا...

تلخيص

تسأل المعلّمة التلاميذ:

- كيف شعرتم اليوم في اللقاء؟
- بماذا فكرتم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي اكتشفتموها عن أنفسكم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي تعلّمتموها اليوم من اللقاء؟

للتطبيق

تقوم المعلّمة بتشجيع التلاميذ على الحديث مع الأهل، الأخوة الكبار، الجدّ أو الجدّة حول ما تعلّموه في هذا اللقاء وعن التجربة التي مرّوا بها خلال اللقاء
تقوم المعلّمة بتقييم عمل التلاميذ في المجموعات الصغيرة أمام الصفّ

اللقاء الثامن- (درس الزامي)

لنكبر مع كلّ القلب- التغيّرات الشعوريّة والاجتماعيّة

مقدّمة:

قد تكون التغيرات الجسديّة خلال فترة المراهقة بمثابة تجربة مؤلمة لبعض الأولاد والبنات، خاصّة إذا كانت التغيرات تحدث في جيل مبكِر. هذه التغيرات تجعل المراهقين يشعرون بالتناقض تجاه المراهقة، والمواقف المختلفة التي تتناقض في بعض الأحيان مع بعضها البعض. الخوف والسرور، الإعجاب والاشمئزاز، الكبرياء والعار، الفضول والاشمئزاز، الترقّب واللامبالاة والمزيد. الحوار المتعلّق بالجانب العاطفيّ للنموّ الجسديّ، له أهمّيّة قصوى حيث أنّ التغيّرات الجسديّة التي تحدث لهم ولأصدقائهم يمكن رؤيتها بينما التغيّرات الشعوريّة والنفسية لديهم ولدى أصدقائهم يمكن تخيّلها فقط. في هذا الدرس، سنحاول إعطاء الشرعيّة والمكانة للنوعين من التطوّر في جيل المراهقة، الجسديّ والعاطفيّ، مع بعض وبجانب بعض. سنساعد التلاميذ على قبول المشاعر المختلفة والمتناقضة، وبمعالجتها، وخاصّة أن يفهموا أنّهم ليسوا وحدهم في رحلة النموّ هذه.

الأهداف

- ★ أن يتعرّف التلاميذ إلى التعقيدات الموجودة داخلهم بأعقاب التغيّرات الجسديّة التى تحصل في جيل المراهقة.
- ★ أن يتقبّل التلاميذ الفجوة الموجودة بين التغيّرات الجسمانيّة والنموّ والتغيّرات الشعوريّة.
- ★ أن يتعلّم التلاميذ التمييز بين السلوكيّات الملائمة للجيل والسلوكيّات غير الملائمة.
- ★ أن يخوض التلاميذ تجربة التمعّن في جسمهم.

سير اللقاء

افتتاحيّة – محادثة

★ ماذا يعني النموّ بالنسبة لي؟ من المتوقّع أن يطرح التلاميذ موضوع الخوف من النموّ، التعقيدات الموجودة في النموّ، تساؤلات، سعادة، إثارة، خجل. من المهمّ إعطاء شرعيّة لعاصفة المشاعر الموجودة، للخجل، لتأثير الهورمونات على المشاعر. أن نساعد التلاميذ على فهم وتقبّل المفارقة في المشاعر التي ترافق التعقيدات الموجودة في النموّ. مثلا النموّ ممتع وغير ممتع، مخيف وأيضًا مثير. من المواضيع الأخرى التي من الممكن أن يتمّ ذكرها: سريع الغضب، عدم الصبر، الإحساس بأنّ لا أحد يفهمنا، انتقادات من الأهل، الرغبة في الاستقلاليّة، البلبلة، الرغبة في تقليد سلوكيّات الكبار، "الأوجاع التي ترافق النموّ".

★ ماذا تفضّلون: أن تكبروا أم أن تبقوا صغارًا؟

★ ما هي الأشياء التي ستشتاقون إليها عندما تكبرون؟

★ ما هي الأشياء التي تبهركم في جيل المراهقة؟

★ ما هي الأشياء التي يمكنكم القيام بها كبالغين ولا يمكنكم القيام بها كصغار/ أولاد؟ وضع طلاء للأظافر؟ وضع المكياج؟ إدارة حساب في البنك؟ فتح حساب في مواقع التواصل الاجتماعيّ (الفيس بوك، الانستغرام، تيك توك أو كلّ موقع آخر)؟ تعلّم السياقة؟ التصويت للانتخابات؟ العمل؟ السياقة؟ حقّ الاختيار في الذهاب إلى المدرسة أو عدم الذهاب؟ تناول المشروبات الكحوليّة؟ من المهمّ إفساح المجال أمام محادثة بدون تقييد. محادثة وتوضيح. من المهمّ عدم الوعظ و/أو إسكات الأصوات التي تصدر عن التلاميذ، ولكن يجب بثّ رسائل واضحة عن المسؤوليّة، القانون والرأي الشخصيّ.

اللقاء الثامن- (درس الزامي)

★ من بين قائمة الأشياء التي اقترحتموها، حسب رأيكم، ما هي الأشياء التي تلائم جيلكم وما هي الأشياء التي لا تلائم جيلكم؟ تضيف المعلّمة أنّه في بعض الأحيان وبدافع الفضول الطبيعيّ، هنالك بعض الأولاد الذين يرغبون بتجربة سلوكيّات لا تتناسب مع أعمارهم، وقد يتسبّب ذلك في ضرر في الوقت الحاضر وفي بعض الأحيان في المستقبل. من المستحسن الانتظار بصبر وعدم استباق الأمور.

★ كيف يشعر الأولاد في مرحلة التطوّر الجسديّ؟ التوتّر، الكبرياء، الإحراج، الخجل، البهجة، الخوف، الارتباك ... من المهمّ إعطاء الشرعيّة لمجموعة المشاعر، وأن نشرح مرّة أخرى عن علامات الجنس والجندريّة المرئيّة وغير المرئيّة، وعن الاختلاف في وتيرة النموّ من شخص لآخر. بالإضافة لذلك. يجب التحدّث عن خصوصيّة التجربة كونها شخصيّة للغاية) إلى جانب طابعها العالميّ (الجميع يمرّ بها عاجلًا أم آجلًا).

★ ما هي التغييرات الاجتماعيّة التي تحدث في جيل المراهقة؟ كجزء من التطوّر الاجتماعيّ، يبدو أنّ المجتمع يصبح أكثر أهمّيّة بالنسبة للمراهق. يميل التلاميذ أكثر إلى الأصدقاء، كمرحلة تطوّريّة. من المهمّ تشجيع التلاميذ على بناء روابط وتعزيز العلاقات الجيّدة. أن يكونوا على دراية لتأثير المجتمع سواءً بشكل إيجابيّ أو سلبيّ، يجب تشجيعهم على أن يكونوا حسّاسين وجيّدين مع بعضهم البعض، وأن يساعدوا بعضهم البعض على النموّ، وأن يكتسبوا تجارب طفولة جيّدة. وأن نذكّرهم بأنّ لديهم مسؤوليّة متبادلة.

التغييرات والنموّ - اقتراحات لأنشطة وتجارب، لاختيار المعلّم

الاقتراح الأوّل: عبّروا بواسطة الألوان والرسم ما هي المشاعر التي ترافقني بالنموّ؟

الاقتراح الثاني: الاستماع إلى أغنية تعبّر عن النموّ في فترة المراهقة.

الاقتراح الثالث: العمل في أزواج أو ثلاثيّات لتحضير قائمة تحتوي على نصائح واقتراحات للمراهقين الموجودين في مرحلة الانتقال من الطفولة والبلوغ.

الاقتراح الرابع: تنقسم المجموعة إلى مجموعات صغيرة تحوي ستّة أشخاص. تحصل كلّ مجموعة على بطاقة تصف وضعًا معيّنًا- ماذا يلائم جيلكم وماذا يعتبر طفوليًّا أو مبكرًا جدًا؟

بالغ يتأرجح على أرجوحة، طفل يدخّن سيجارة، طفل ينتعل حذاء عاليًا، طفل أمام الحاسوب، طفل يرتدي زيًّا عسكريًّا، طفل يبحر في الإنترنت، طفل مع هاتف خلويّ، طفل يقود سيّارة، طفل يركب درّاجة هوائية، فتاة تركب الأمواج في البحر، طفل يغوص، أطفال يمسكون أيدي بعض، فتاة تلعب بالدمى، أطفال في ملعب عامّ، طفل يبني ليغو، صبي يطير طائرة هليكوبتر، فتاة طبيبة، أب يحمل مراهق بين يديه، والد يطعم صبيّة. طفلة تضع مكياجًا (أو فتاة)، صبيّ يحلق ذقنه، صبيّ يحاول تدخين سيجارة، صبيّة تسحب أموالًا من الصرّاف الآليّ، طفل يعمل في مطعم بيتزا، صبية ترعى طفلًا.

تلخيص

تسال المعلّمة التلاميذ:

★ كيف شعرتم اليوم في اللقاء؟

★ بماذا فكرتم؟

★ ما هي الأشياء الجديدة التي اكتشفتموها عن أنفسكم؟

★ ما هي الأشياء الجديدة التي تعلّمتموها اليوم من اللقاء؟

للتطبيق

تقوم المعلّمة بتشجيع التلاميذ على الحديث مع الأهل، الأخوة الكبار، الجدّ أو الجدّة حول ما تعلّموه في هذا اللقاء وعن التجربة التي مرّوا بها خلال اللقاء.

اللقاء التاسع- (درس الزامي)

الافكار النمطية الجنسيّة

مقدّمة:

في اللقاءات السابقة تعلّم التلاميذ عن التغيّرات الجسديّة التي يمرّون بها أو التي سيمرّون بها في المستقبل. على الرغم من أنّهم تعلّموا عن أوجه التشابه والاختلاف، إلا أنّ تفكير المراهقين في هذا الجيل يرتكز على نمط تفكير ثنائيّ التفرّع ونموذجيّ لدى التلاميذ في هذا العصر وقد يؤدّي إلى تنميط جنسانيّ. كما نعلم، قد يدفع كلا الجنسين ثمنًا للتفكير النمطيّ الجامد.

"الأفكار النمطيّة" هي قوالب تفكير تساعدنا

الوقت الملائم للبدء في الدروس التي تهدف لرفع الوعي بموضوع الجندر هو الدرس الذي يلي التغيّرات الفسيولوجية. المصطلحات التي من المهمّ مناقشتها وعلى الأولاد معرفتها بشكل عميق:

- ★ الجندر
- ★ وظائف الجندر
- ★ الأفكار النمطيّة
- ★ الأفكار النمطيّة الجنسيّة
- ★ النسويّة

الأهداف

- ★ أن يعي التلاميذ الأفكار النمطيّة الجنسيّة
- ★ أن يدرك التلاميذ نتائج الأفكار النمطية الجنسيّة على المستوى الشخصيّ والاجتماعيّ
- ★ أن يحدّد التلاميذ مجموعة الوظائف الجندريّة

سير الدرس

أحجية: أكمل الكلمة الناقصة

أزرق للولد

زهريّ ل_____

افتتاحيّة –

تقوم المعلّمة بتخطيط قائمة على اللوح للمقارنة بين الأولاد والبنات. ثمّ تطلب من التلاميذ اقتراحات لمميّزات تخصّ البنات وأخرى تخصّ الأولاد– بالإضافة إلى الاختلافات الجسديّة، ما هي الاختلافات الموجودة بين البنات والأولاد؟

مميّزات خاصّة بالبنات	مميّزات خاصّة بالأولاد

اللقاء التاسع- (درس الزامي)

محادثة

عند الانتهاء من الكتابة في القائمة تفحص المعلّمة مع التلاميذ كلّ المميّزات التي تمّ طرحها من خلال السؤال: هل الادّعاء صحيح للجميع؟ أولاد وبنات؟

تشرح المعلّمة كيف يتمّ تجذير الأفكار النمطيّة في المجتمع. يتمّ مناقشة الثمن الذي يدفعه الأولاد والبنات نتيجة الأفكار النمطيّة التي تسود المحيط الذي يعيشونه فيه.

الهدف من هذا النشاط هو تليين القوالب وأنماط التفكير بكلّ ما يتعلّق بالأدوار الجندريّة:

- ما رأيك في الفرق بين الأولاد والبنات؟
- ما هي الرسالة التي تبثّ في منزلك عن الفرق بين الأولاد والبنات؟
- من يودّ أن يخبرنا عن حالة شعر فيها بعدم الارتياح لأنّه تمّ تقييد سلوكه بسبب كونه "ولد فقط" أو بسبب كونها "بنت فقط" لا يمكنك عمل ذلك لأنّك ولد أو لأنّك بنت.
- ما رأيك في تقييد سلوك معيّن بسبب النوع الاجتماعيّ؟
- رأينا من خلال الجدول أنّه لا توجد فروق حقيقيّة سلوكيّة أو فروق في الصفات بين الأولاد والبنات، فلماذا تميل البيئة إلى ربط الألوان أو السلوكيّات بالنوع الاجتماعيّ- الجندر؟

ما هي الافكار النمطيّة؟

"التعميم أو الأفكار المسبقة على شخص أو مجموعة وفقًا لخصائص شخصيّة أو النوع الاجتماعيّ، تحمل هذه الصور طابعًا شموليًا كاذبًا ومبالغًا فيه" (حسب ويكيبيديا). كما رأينا هنا، عندما طلب منّا إعطاء صفات ومميّزات للبنات والأولاد بدأنا مباشرة بإعطاء إجابات دون أن نلاحظ، صفات، سلوكيّات، هوايات تتكيّف مع الفتيات أو الأولاد. عندما تفحّصنا القائمة، رأينا أنّه لا توجد أي صفة أو ميزة أو سلوك أو هواية تعتبر حصريّة للفتيان أو الفتيات.

حسب رأيك: لماذا تتواجد الأفكار النمطيّة؟

ما الذي سيساعدك على الخروج من التفكير النمطيّ؟

في أي المجالات تفضّل بقاء التمييز على أساس النوع الاجتماعيّ؟

حسب رأيك، ماذا يمكننا أن نعمل كصفّ أو كمجتمع للحدّ من الصور النمطيّة الجنسيّة؟

رابط لفيلم بموضوع الافكار النمطية الجنسية

تلخيص

تسأل المعلّمة التلاميذ:

- كيف شعرتم اليوم في اللقاء؟
- بماذا فكرتم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي اكتشفتموها عن أنفسكم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي تعلّمتموها اليوم من اللقاء؟

للتطبيق

تقوم المعلّمة بتشجيع التلاميذ على الحديث مع الأهل، الأخوة الكبار، الجدّ أو الجدّة حول ما تعلّموه في هذا اللقاء وأن يتوجّهوا لهم بسؤال:

أيّ القرارات التي اتّخذوها بحياتهم تأثّرت بالنوع الاجتماعيّ الخاصّ بهم؟ (كونه رجلًا أو كونها امراة)

اللقاء التاسع- (درس الزامي)

بالإضافة إلى ذلك ينصح ب

1. إحضار قصص من أدب الأطفال التي تتضمّن رسائل بموضوع الجندريّة أو الأدب النسويّ وقراءته في الصفّ. كذلك المواقع الإلكترونية حافلة بالموادّ والقصص التي تفي بالغرض

2. من المفضّل مشاهدة فيلم يحوي رسائل جندريّة مثل: ---- وفي نهاية الفيلم يجب إجراء نقاش هادف مع التلاميذ حول الأسئلة التالية:

- بماذا شعرتم عند مشاهدة الفيلم؟
- كيف ترتبط الأشياء بما تعلّمناه عن الأفكار النمطيّة؟
- ما هي القيود التي تمّ ملاحظتها في الفيلم؟ ما رأيكم بهذه القيود؟

اللقاء العاشر

صدق أو لا تصدق - التأثيرات الخارجيّة على التصوّر الذاتيّ

مقدّمة:

يتطوّر التقييم الذاتيّ والتصوّر الذاتيّ للشخص خلال سنوات عمره وخاصّة في جيل المراهقة. من بين العوامل التي تساعد على تطوير التصوّر الذاتيّ هي مجموعة الأقران بالإضافة إلى الشخصيّات التي تثير الإعجاب والتقدير. من بين الشخصيّات التي قد يعجب بها المراهقون وتساعدهم على تطوير التصوّر الذاتيّ: ممثّل/ـة، مطرب/ـة، شخصيّة رياضيّة... التقدير لهذه الشخصيّة يرتكز على جانب واحد تملكه هذه الشخصيّة المثيرة للإعجاب، بغض النظر عن السياق ودون النظر إليها بعيون ناقدة. في هذا الدرس، سنتطرّق إلى ظاهرة الإعجاب بالشخصيّات المثيرة، وقبول هذه الظاهرة ولكن في نفس الوقت سنساعد التلاميذ على تطوير النظرة النقديّة لهذه الشخصيّات المعبّرة، ومساعدتهم على فهم كيف يمكن أن يؤثّر ذلك على تصوّرهم وتقديرهم لأنفسهم.

الأهداف

- ★ أن يفحص التلاميذ مشاعرهم ومواقفهم تجاه موضوع الإعجاب.
- ★ أن يتعرّف التلاميذ إلى التأثيرات الخارجيّة التي تؤثّر على كيفيّة إدراكهم لأنفسهم
- ★ أن يكتسب التلاميذ أدوات تساعدهم على التمييز الواعي بين الصورة والواقع
- ★ أن يتدرّب التلاميذ على الثقة بالنفس والقبول الشخصيّ.

سير الدرس

افتتاحيّة - من هي الشخصيّة التي تحبّ أن تكون مشابهًا لها ولماذا؟-

في المجموعة الكاملة - محادثة بأزواج

تطلب المعلّمة من التلاميذ أن يشتركوا بالأمور التي ذكرت في المحادثة بأزواج، وتكتب على اللوح الشخصيّات التي اختارها الأولاد مع ذكر سبب الاختيار لهذه الشخصيّة.

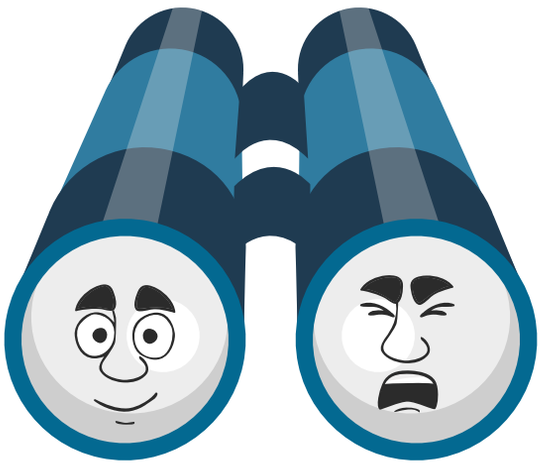
نقاش

- ★ ما هي الأمور التي نتعلّمها من القائمة؟
- ★ لماذا يصبو الأولاد أن يتشبّهوا بشخص معيّن؟
- ★ لماذا يطمح الأولاد لأن يكونوا مشابهين لشخص مشهور؟
- ★ كيف تؤثّر الرغبة بأن يكون الشخص مشابهًا للمشاهير على الأولاد؟ أعط أمثلة عن نفسك.
- ★ ماذا تسمّى الظاهرة التي تصف رغبة الشخص بأن يكون مشابهًا لشخص ما يحبّه ويقدّره؟ (إعجاب)
- ★ ما هو "الإعجاب"؟
- ★ كيف يمكن أن يؤثّر الإعجاب على الشخص المعجب بشكل إيجابيّ؟
- ★ كيف يمكن أن يؤثّر الإعجاب على الشخص المعجب بشكل سلبيّ؟
- ★ كيف يمكن أن يؤثّر الإعجاب على سلوك الأولاد؟ على لباسهم وتعليمهم؟
- ★ كيف يمكن أن يؤثّر الإعجاب على الطريقة التي ينظر بها الأولاد أو البنات إلى أنفسهم/نّ؟
- ★ ماذا نعني بتقييم الذات؟
- ★ ماذا يمكن أن نفعل كي نسمح لأنفسنا بالإعجاب بشخص معيّن دون المسّ بتقييمنا الذاتيّ؟ (مطربات، فنّانون، لاعبو كرة قدم، علماء، مخترعون، ضبّاط...)

اللقاء العاشر

الفعّاليّة الثانية- منظار النظرات

تعرض المعلّمة على التلاميذ رسمة المنظار(ملحق 7)



نظرة ناقدة **نظرة اعجاب**

منظار "النظرات" يفسح المجال أمامنا لنمعن النظرة بنوعين من النظرات في آنٍ واحد:

1. النظرة الأولى هي نظرة اعجاب – هي النظرة التي تستطيع تمييز القوى، الموهبة، السحر، والقدرات الموجودة لدى أشخاص أعجب أنا بهم (مطربات، فنّانون، لاعبو كرة قدم، علماء، مخترعون، ضبّاط...) أو أن أميّز قدرات موجودة عندي أنا.
2. النظرة الثانية هي النظرة الناقدة- هي النظرة التي تستطيع تمييز الإنسانية، الصعوبات، التعقيدات الموجودة بالشخص الذي أعجب به (مطربات، فنّانون، لاعبو كرة قدم، علماء، مخترعون، ضبّاط...) أو أن أميّز قدرات موجودة عندي أنا.

المنظار يساعدنا على تمييز أدقّ التفاصيل حتّى الصغيرة منها، أن ننتبه إلى الأمور وأن نكون دقيقين. فهو يظهر لنا الواقع بشكل أوضح وأحيانًا بشكل مبالغ فيه، أحيانًا يبرز الأمور ويمكّننا من التمعّن والبحث عن الأشياء التي لا نراها.

النظرة الأولى هي الطريقة التي أنظر بها إلى أشخاص آخرين أنا معجب بهم. من خلالها، أسعى للحصول على معلومات موثوقة وآمنة حول موضوع الإعجاب أوعن نفسي: تغنّي بشكل حلو، يستطيع إحراز أهداف عديدة، اختراع اختراعات جديدة، يرقص بشكل رائع، يركض سريعًا.

النظرة الثانية هي النظرة التي ننظر بها إلى الآخر أو إلى نفسي وأميّز من خلالها الصعوبات، عدم النجاح، النقص، مميّزات صغيرة وإنسانية للإنسان لكونه إنسانًا من لحم ودم.

بكلتا النظرتين نتعلّم التمييز بين الحقيقة والمبالغة، بين الصورة والواقع، ونتعلّم كيف نقدّر الخير ونحترم المعقّد وغير السهل. أن نقبل أنفسنا كشخص كامل، وأن نقبل الآخر، كإنسان مع مواهب وصعوبات موجودة، مع هالة اللمعان والسطوع والهالة اليوميّة مثل أيّ شخص آخر.

تمرين

تجلب المعلّمة إلى الصفّ، مجلّات للشبيبة (أو تطلب منهم أن يجلبوا معهم مجلّات وجرائد من البيت). يعمل الأولاد بأزواج حيث يختار كلّ زوج إعلانًا أو مقالة من الموادّ المعروضة، ثمّ يقوم التلاميذ بالتمعّن في الشخصيّات المعروضة بواسطة منظار "النظرات".

اللقاء العاشر

نقاش

- ما هو الاختلاف بين النظرتين؟
- ما هي وظيفة وأهمّيّة كلّ واحدة منها؟
- أين ومتى أستطيع استعمال هذا المنظار؟

تلخيص

تسأل المعلّمة التلاميذ:

- كيف شعرتم اليوم في اللقاء؟
- بماذا فكرتم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي اكتشفتموها عن أنفسكم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي تعلّمتموها اليوم من اللقاء؟

اللقاء الحادي عشر

أنا وأصدقائي

مقدّمة:

مجموعة الأقران هي المكان الآمن والمفضّل لدى المراهقين. ومع ذلك، فإنّ الانتماء إلى مجموعة الأقران يتطلّب منهم في بعض الأحيان اتّخاذ خيارات صعبة تتعلّق بتواجدهم بالنسبة للقيم، لأنماط السلوك، وللقرارات المتعلّقة بقضايا مختلفة. يتعلّم المراهقون التحرّك على المحور ما بين التسوية والتوافق من جهة، والوقوف على مبادئهم حتّى لو كان ذلك على حساب الاختلاف عن الآخرين من جهة أخرى.

مهمّة تحديد الموقع الاجتماعيّ ليست بسيطة. في هذا اللقاء، نفسح المجال أمام التلاميذ لفحص وضعي الحياة- التطابق والفرديّة. سوف نمنحهم أدوات للتحرّك على التسلسل بين الحالتين وتطوير آليّة داخليّة تسمح بالمرونة والتكيّف دون التنازل عن القيم والحقائق الشخصيّة.

الأهداف

- ★ أن يتعلّم التلاميذ قيمة الصداقة.
- ★ أن يعي التلاميذ تأثير مجموعة الأقران في جيل المراهقة.
- ★ أن يعي التلاميذ تأثير مجموعة الأقران على اختياراتهم.
- ★ أن يتمرّن التلاميذ على اتّخاذ قرارات تتعلّق بأوضاع حياتيّة مميّزة لجيل المراهقة.

سير اللقاء

افتتاحيّة (20 دقيقة بالاستناد على فعّاليّات من مجمع المهارات الحياتيّة)

انظروا حولكم وابحثوا عن:

1. أشياء متشابهة بينكم وبين الآخرين من أبناء صفكم.
2. أشياء تميّزكم عن الآخرين.

شاركوا النتائج التي حصلتم عليها مع زميلكم الذي يجلس بجواركم، أو بالمجموعة الكاملة. إذا كانت جلسة التلاميذ بشكل دائريّ، تطرّقوا إلى المشاعر التي أثارتها النتائج التي حصلتم عليها.

في الحياة الاجتماعيّة عندما ينتمي الشخص إلى مجموعة اجتماعيّة مثل: العائلة، الصفّ، الحيّ، حركة الشباب، أو أيّ نشاط اجتماعيّ، يطمح الشخص أحيانًا لأن يكون مشابهًا لأعضاء المجموعة الآخرين، وأحيانًا يفضّل أن يكون مختلفًا وفريدًا عن غيره من الأعضاء.

يمكن أن نسمّي ذلك أيضًا بـ:

- ★ ملتزم- الشخص الذي يختار أن يتصرّف مثل أيّ شخص آخر ويعتمد أسلوب السلوك العامّ.
- ★ المنفرد - الشخص الذي يتصرّف فقط حسب اختياره ولا يتغيّر بسبب أسلوب السلوك العامّ.

لقد قمنا بدعوة طبيبين متميّزين اليوم لتقديم الموقفين (الملتزم والمنفرد)

اللقاء الحادي عشر

تدعو المعلّمة طالبين للمشاركة في نقاش تلفزيونيّ، حيث يمثلان الطرفين في نزاع وتدعو طالبًا آخر ليقدّم البرنامج:
الطبيب "مثلي" - يعتقد أنه يجب أن تكون دائمًا مميّزا، "أن نسبح ضدّ التيّار"، لا تستمع للآخرين بل فكّر دائمًا بمفردك وبشكل مستقلّ.
الطبيب "مثلنا" - يؤمن بالاندماج في المجتمع، "أن تكون مثل أيّ شخص آخر"، الاتّفاق مع الأغلبيّة، وعدم التمييز أو التعبير عن صوت مختلف.

المشارك الثالث- مقدّم برنامج التلفزيون الذي يدير المواجهة بين الطرفين- يسأل المشاركين أسئلة. يحاول المشاركان الإقناع لماذا يجب التصرّف وفق طريقتهما الخاصّة والاستماع إليهما... يلجأ المشاركون إلى الجمهور ويحاولون إقناعهم باتّباع طريقهم.

محادثة

النشاط الافتتاحي: محادثة

- كيف كان شعورك في هذه المواجهة؟
- بماذا فكرتم؟
- من هو الطبيب الذي استطاع أن يقنعكم؟
- هل هناك شخص في المجموعة يستطيع أن يتخلّى عن أحد الأطبّاء تمامًا؟
- متى نحتاج إلى طبيب "مثلنا"؟
- متى نحتاج إلى طبيب "مثلي"؟
- في أيّ سنّ نتساعد بالطبيب "مثلي" وفي أي سنّ نتساعد بالطبيب "مثلنا"؟
- في أيّ المواقف ينبغي للمرء أن يستمع أكثر إلى أحد الأطبّاء؟
- اعطوا أمثلة من الحياة اليوميّة كان فيها الطبيب "مثلي" أكثر صوابًا والحالات التي كان فيها الطبيب "مثلنا" أكثر صوابًا. ماذا كان الثمن؟ ماذا كانت النتائج؟ من المستحسن أيضًا التفكير في حالات الإغواء، الضغط أو المخاطرة.

تلخّص المعلّمة وتؤكّد على حرّيّة الاختيار التي يتمتّع بها كلّ شخص. وأنّ هذه الحرّيّة تتحرّك على محور تسلسل ووفقه يختار الإنسان أن يكون مثل الجميع، يتصرّف بطريقة مماثلة ويقبل القوانين والقواعد والمعايير كجزء من النظام الاجتماعيّ. وأحيانًا يكون المرء مطالبًا بالتمسّك برأيه، والإصرار على التصرّف بطريقته الخاصّة وعدم التخلّي عن قيمه أو آرائه.

الطبيب "مثلي" والطبيب "مثلنا" يسحباننا في كلا الاتّجاهين، تعالوا لنجرّب عدّة حالات:

الحدث رقم 1:

قرّر تلاميذ الصفّ تنظيم احتفال في الحديقة الموجودة في طرف البلدة البعيدة نسبيًّا عن الحيّ. كما قرّروا إشعال موقدة من النار والبقاء بقربها لساعات متأخّرة من الليل. اعترض والدا سمير على الفكرة. حزن سمير من قرار والديه وأخبر أصدقاءه بجواب الوالدين. قرّر الأصدقاء القدوم لبيت سمير لمحاولة إقناع الأهل للسماح لسمير بالمشاركة والبقاء مع الأصدقاء.
أسئلة للنقاش في المجموعة:

- لماذا لم يسمح الوالدان لسمير بالبقاء بالقرب من النار طوال الليل؟
- ما هي الحجج التي يمكن أن تستعملوها لإقناع الأهل؟

أعدّوا لعبة تمثيل الأدوار لعرضها على المجموعة الكاملة، التي تجسّد الحوار بين والدي سمير، سمير وأصدقائه. حاولوا إدخال حلول تقترحونها إلى المحادثة.

اللقاء الحادي عشر

الحدث رقم 2:

في أحد أيّام الجمعة، تجمّع عدد كبير من التلاميذ في منزل خالد لأمسية اجتماعيّة. بعد أن غادر والدا خالد المنزل، قام قسم من التلاميذ بعرض فيلم إباحيّ. كان الجميع صامتين من الإحراج. محمود الذي لم ترق له فكرة عرض الفيلم الإباحيّ ولم يوافق عليها، تردّد وتساءل عمّا إذا كان يستطيع أن يعبّر عن مخاوفه واعتراضه، لأنّه لم يكن متأكّدًا إذا كان شخص آخر في الغرفة يشعر بنفس المشاعر أم لا.

فجأة لاحظ محمود أنّ هادي، يبدى أيضًا علامات الإحراج ... تمكّن خالد واثنان من أصدقائه من إقناع الجميع بالاستمرار بمشاهدة الفيلم، وجلست المجموعة تشاهد الفيلم ...

أسئلة للنقاش في المجموعة:

- ما هو رأيك بهذا الحدث؟
- لماذا لم يجرؤ الأولاد على معارضة خالد وأصدقائه؟ ما هو رأيك بمحمود وهادي؟
- لو كنت في موقف مماثل لمحمود وهادي، ماذا ستفعل؟
- حسب رأيك، هل هنالك خطورة في أحداث من هذا النوع؟

أعدّوا لعبة تمثيل الأدوار لعرضها على المجموعة الكاملة، وتشمل المواقف والحلول الممكنة.

الحدث رقم 3:

في أحد الأيّام، تقرّر تنظيم أمسية صفّيّة يشاهد فيها التلاميذ فيلمًا في سينما. بعد أن تمّ الحصول على موافقة الأهل، إلتقى التلاميذ في المركز التجاريّ بالقرب من منزلهم، ولكن قبل شراء التذاكر للفيلم، عرض قسم من التلاميذ السفر إلى الشاطئ بدلًا من مشاهدة الفيلم. قسم قليل من التلاميذ تحمّس للفكرة ووافق على الاقتراح، والبعض الآخر عارض بشدّة، والبعض الآخر لم يحسم أمره.

أسئلة للنقاش في المجموعة:

- ما هو رأيك في هذا الحدث؟
- هل حصل معك حدث مشابه؟
- هل يوافق والداك أم يعارضان على مثل هذا التغيير؟ اشرح.
- لو كنت أحد أفراد هذه المجموعة كيف ستتصرّف؟ ما الذي يمكن أن يؤثّر على قرارك؟
- إلى أي حدّ تشعر بأنّ لديك القوّة على الإصرار على موقفك إذا لم توافق على اقتراح من هذا النوع، حتّى لو قبله الآخرون؟

أعدّوا لعبة تمثيل الأدوار لعرضها على المجموعة الكاملة، وتشمل المواقف والحلول الممكنة.

الحدث رقم 4:

تشعر إيناس، التلميذة من الصفّ السادس، أنّ كلّ ما كانت تتمنى أن يحدث اجتماعيًّا حدث فعلًا في النهاية: إنّها تنتمي الآن إلى مجموعة التلاميذ المقبولين في الصفّ، وهم يتعاملون معها في الاستراحات، يدعونها إلى الفعّاليّات المشتركة التي تقام بعد الظهر وفي نهاية الأسبوع للأنشطة المشتركة، ويطلبون رأيها في مواضيع مختلفة. لكن في إحدى الأمسيات حدث شيء هدّد كلّ هذا. بقيت المجموعة بأكملها في منزل سهى عندما جاءت الفكرة فجأة للعب لعبة: "حقيقة أم واجب". شعرت إيناس أنّ اللعبة أثارت اهتمامها (لأنّها لم تلعبها مطلقًا)، لكنّها كانت تخشى أيضًا ما قد يتبعها. بدأت المجموعة في اللعب، عندما اختار أحمد فجأة "الواجب" وطلب منها أن ترقص أمام الجميع. تقلّصت إيناس في مكانها ولم تعرف ماذا تفعل. لم تكن تريد أن ترقص، لكنّها أيضًا لا تريد أن تبدو وكأنّها مختلفة وغير ملائمة للمجموعة.

أسئلة للنقاش في المجموعة:

- ما هو رأيك في هذا الحدث؟ هل حصل معك حدث مشابه؟ ماذا فعلت؟

اللقاء الحادي عشر

- ماذا سيحدث إذا قامت ايناس بالتعبير عن مشاعرها؟ هل سيكون ذلك خطرًا على انتمائها إلى المجموعة؟
- ماذا تقترح على إيناس أن تفعل في هذا الوضع؟

أعدّوا لعبة تمثيل الأدوار لعرضها على المجموعة الكاملة، وتشمل المواقف والحلول الممكنة.

محادثة في المجموعة الكاملة

- الأحداث مختلفة عن بعض، ولكن تحتوي على معضلات مماثلة. ما هي هذه المعضلات؟
- إلى أي مدى يمكن لأقرانك التعبير عن إرادتهم، حتّى لو كانت هذه الآراء لا تتطابق مع آراء بقيّة المجموعة؟ ما الذي يؤثّر على اختياركم للتعبير عن آرائكم أو السكوت؟
- حسب رأيك، إلى أي مدى من المفضّل أن يقوم الفرد بالتكيّف مع آراء ورغبات المجموعة بأكملها؟
- هل هناك اختلافات بين الفتيات والفتيان في ما يتعلّق بدرجة حرّيّة التعبير عن الذات النفس ومعارضة المجموعة؟ إذا كان الأمر كذلك، فما هو سبب هذا الاختلاف أو مصدره؟

تلخيص

تسأل المعلّمة التلاميذ:

- كيف شعرتم اليوم في اللقاء؟
- بماذا فكرتم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي اكتشفتموها عن أنفسكم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي تعلّمتموها اليوم من اللقاء؟

تطبيق

خلال الأسبوع المقبل، حاول تحديد اللحظات التي اخترت فيها أن تكون ملتزمًا ومتوافقًا مع آراء الآخرين، واللحظات الفرديّة التي اخترت الإصرار على آرائك، حتّى لو عارضها الآخرون.

اللقاء الثاني عشر- (درس الزامي)

التأثير الاجتماعيّ بأوضاع حياتيّة مختلفة

مقدّمة :

مجموعة الأقران هي المكان الآمن والمفضّل لدى المراهقين. ومع ذلك، فإنّ الانتماء إلى مجموعة الأقران يتطلّب منهم في بعض الأحيان اتّخاذ خيارات صعبة تتعلّق بتواجدهم بالنسبة للقيم، لأنماط السلوك، وللقرارات المتعلّقة بقضايا مختلفة. يتعلّم المراهقون التحرّك على المحور ما بين التسوية والتوافق من جهة، والوقوف على مبادئهم حتّى لو كان ذلك على حساب الاختلاف عن الآخرين من جهة أخرى.
مهمّة تحديد الموقع الاجتماعيّ ليست بسيطة. في هذا اللقاء، نفسح المجال أمام التلاميذ لفحص وضعي الحياة - التطابق والفرديّة. سوف نمنحهم أدوات للتحرّك على التسلسل بين الحالتين وتطوير آليّة داخلية تسمح بالمرونة والتكيّف دون التنازل عن القيم والحقائق الشخصيّة.

الأهداف

- ★ أن يتعلّم التلاميذ قيمة الصداقة.
- ★ أن يعي التلاميذ تأثير مجموعة الأقران في جيل المراهقة.
- ★ أن يدرك التلاميذ تأثير مجموعة الأقران على اختياراتهم.
- ★ أن يتدرّب التلاميذ على اتّخاذ قرارات تتعلّق بأوضاع حياتيّة مميّزة لجيل المراهقة.

سير اللقاء

افتتاحيّة

تطلب المعلّمة من التلاميذ أن يسترجعوا اللقاء الأخير الذي تعلّموه وأن يتذكّروا الشخصيّتين: الطبيب "مثلي" والطبيب "مثلنا":

- ★ من يريد أن يشاركنا بأفكار أو مشاعر راودته بعد هذا اللقاء؟
- ★ من يريد أن يشاركنا بحدث معيّن اختار أن يتصرّف به وفقًا للدكتور "مثلي" أو وفقًا للدكتور "مثلنا"؟ ماذا كان في هذا الحدث؟ ما الذي أثّر على الاختيار؟ ماذا كانت نتائج هذا الاختيار؟

اليوم سوف نستمرّ في التفكير في مواقف حياتيّة مختلفة التي تتطلّب منّا اتّخاذ اختيار في كيفيّة التصرّف. المواقف التي نتردّد فيها بين الصواب والخطأ، بين المسموح والممنوع، بين الأمن والخطر، بين "مثلي" و"مثلنا"، بين العمل والامتناع وبين الحديث والصمت.

يتمّ تقسيم المجموعة إلى أزواج، كلّ زوج يحصل على قائمة جمل تصف أوضاعًا حياتيّة مختلفة. قائمة "kenvelo". من خلال العمل بأزواج، كلّ مرّة يتمّ التدرّب على حدث معيّن، حيث يقوم التلميذ الأوّل بوصف الاقتراح، ويحاول أن يقنع التلميذ الثاني، ثمّ التلميذ الثاني يتدرّب على كيفيّة مواجهة الضغوطات والمحافظة على نفسه.

اللقاء الثاني عشر- (درس الزامي)

قائمة "kenvelo": (طباعة بطاقات kenvelo بملحق 8)

- تدخين سيجارة مع صديقي، في منزل والديه، عندما لا يكونان في المنزل.
- تناول البيرة في الحيّ مع الأخوة وأبناء العمّ الكبار بعد الظهر.
- الذهاب إلى الشاطئ مع صديقاتي ومع الأولاد من الصفّ التاسع.
- الذهاب إلى الشاطئ مع أصدقائي وفتيات من الصفّ التاسع.
- أن أذهب مع صديقتي إلى حفلة في بلدة أخرى دون أن أخبر الأهل.
- نشر صورتي المضحكة على مواقع التواصل الاجتماعيّ.
- نشر صورة محرجة على مواقع التواصل الاجتماعيّ.
- نشر مقطع فيديو محرج للفتاة من الصفّ، على مواقع التواصل الاجتماعيّ.
- اكتب تعليقًا داعمًا لطفل تمكّن من التغلّب على مرض معيّن.
- اكتب تعليقًا داعمًا لطفل يشكو من مدرّبته ويتّهمها بأنّها غير مهنيّة.
- اكتب تعليقًا داعمًا لولد يصف بشكل مخجل ولدًا آخر أهانه.
- أن أنقل فيديو وصلني من مجموعة معيّنة إلى مجموعة الواتس أب.
- شراء أحذية عصريّة باهظة الثمن
- أن أتدخّل عندما يلقّبون صديقي ب "هومو".
- أخبر طفلًا في صفّيّ أنّني أحبّه
- أن أقابل فتاة عرفتها في حركة الشباب وتتعلّم في مدرسة أخرى.
- تنظيم حفل عيد ميلاد في مكان فريد من نوعه في الطبيعة، على عكس أي شخص آخر
- أن أحمي فتاة ضعيفة التي تتعرّض للتحرّش من قبل تلاميذ مقبولين للغاية في الصفّ.
- أن أضع لنفسي حدودًا للوقت الذي أقضية أمام الشاشات.
- أن أضع إعجابًا لصورة محرجة لصديقي.
- أن أرتدي ثيابًا لا أحبّها فقط لأنّ الجميع يلبسون مثل هذه الثياب.
- فتاة تعرض عليّ الصداقة وأنا لست معنيًّا بذلك، وكلّ تلاميذ الصفّ يضغطون عليّ لأوافق
- تقبيل شخص ما في لعبة لأنّ ذلك هو المطلوب وأنا ضدّ هذا السلوك
- أن ألتقي مع أبناء صفّيّ للتسلية على الرغم من أنّ هنالك اختبارًا ومن المهمّ بالنسبة لي النجاح فيه.

نقاش

- ما هي المشاعر التي أثارتها بك هذه الفعّاليّة؟
- ما هي المشاعر التي تراودك عندما تكون في مأزق؟
- ما هي الفائدة من النظر إلى الأمور بطريقة "مع أو ضدّ" عندما نكون في حالات التردّد؟
- ما هو دور القواعد والقوانين في حالات الصراع؟

اللقاء الثاني عشر- (درس الزامي)

- ما هو دور القيم؟ (د. مثلنا)
- ما هو دور ميول القلب؟ (د. مثلي)
- ما هو دور القيم الشخصيّة؟ (د. مثلي)
- ما هي الأسئلة التي يمكن أن نطرحها على أنفسنا قبل أن نختار كيفيّة التصرّف في المواقف المعقّدة؟
  - ما هو القانون؟
  - ما هو الحلّ الصحيح؟
  - ما هو الحلّ الأسهل؟
  - من الذي يمكنني أن أتشاور معه؟
  - كيف سيؤثّر قراري في المستقبل؟
  - كيف سيؤثّر قراري على الأشخاص الآخرين أو على بيئتي؟
  - هل دائمًا القرار الصحيح هو القرار الأسهل؟ من يمكنه إعطاء مثال على اختياره للحلّ الصحيح والأصعب؟
- ما هي التعبيرات التي يمكّننا استخدامها للتعامل مع الضغوط والمواقف المعقّدة؟ سيقوم الأولاد بطرح أوضاع مختلفة، ثمّ ندعوهم لتحويل هذه الأوضاع إلى صور تحوي كتابات يصمّمونها بأنفسهم، ويستطيعون الاحتفاظ بها والنظر إليها عند الحاجة أو إرسالها إلى أصدقائهم.

أمثلة لتعابير- (طباعة أمثلة للتعامل مع الضغوطات)- **الملحق 9.**

- لست ملزمًا.
- انا اخترت عدم القيام بذلك.
- أنا لا أريد.
- غير مناسب لي.
- أنا لن أشارك.
- سأستخدم عجلة الإنقاذ.
- يكفي.
- لا
- سأتوجّه لطلب المساعدة.

تشدّد المعلّمة على موضوع التوجّه لطلب المساعدة من شخص بالغ، المشاركة والحوار. يمكن الاستعانة بكرّاسة التوجّه لطلب المساعدة من شيفي.

تقوم المعلّمة بعرض صور ومقولات من موقع "أولاد في خطر

وتدعو التلاميذ لإبداء آرائهم بالنسبة للموادّ المعروضة، وبالنسبة للموضوع بشكل عامّ.

تلخيص

تسال المعلّمة التلاميذ:-

- كيف شعرتم اليوم في اللقاء؟
- بماذا فكرتم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي اكتشفتموها عن أنفسكم؟
- ما هي الأشياء الجديدة التي تعلّمتموها اليوم من اللقاء؟

لننمو ونكبر

ملاحق

لننمو ونكبر

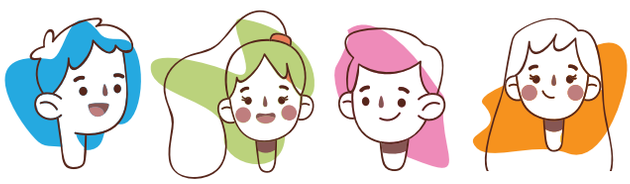
1. ملحق بطاقات المشاعر---------- صفحة 55
2. دائرة العلاقة الحميمة ---------- صفحة 56
3. ملحق قواعد لخطاب المحمي ---------- صفحة 57
4. ملحق من أنا ---------- صفحة 58
5. ملحق (قصة وسام) ---------- صفحة 59
6. ملحق "السؤال الذي أردت طرحه" ---------- صفحة 60
7. ملحق منظار "النظرات" ---------- صفحة 61
8. ملحق KENVELO---------- صفحة 62
9. ملحق بطاقات للتعامل مع الضغوطات---------- صفحة 63
10. ملحق اقتراح مكتوب للأهل ---------- صفحة 64
11. ورشة للطاقم التربوي 1 ---------- صفحة 66
12. ورشة للطاقم التربوي 2 ---------- صفحة 70

بما يخصّك

ملحق 1: ملحق برنامج ورشة " بما يخصّك" ---------- صفحة 73
ملحق 2: ملحق لقاء قبل ورشة " بما يخصّك " ---------- صفحة 74
ملحق 3: ملحق لقاء بعد ورشة " بما يخصّك " ---------- صفحة 82

היחידה למיניות
ולמניעת פגיעה בילדים ובני נוער

משרד החינוך



لننمو ونكبر

ملاحق

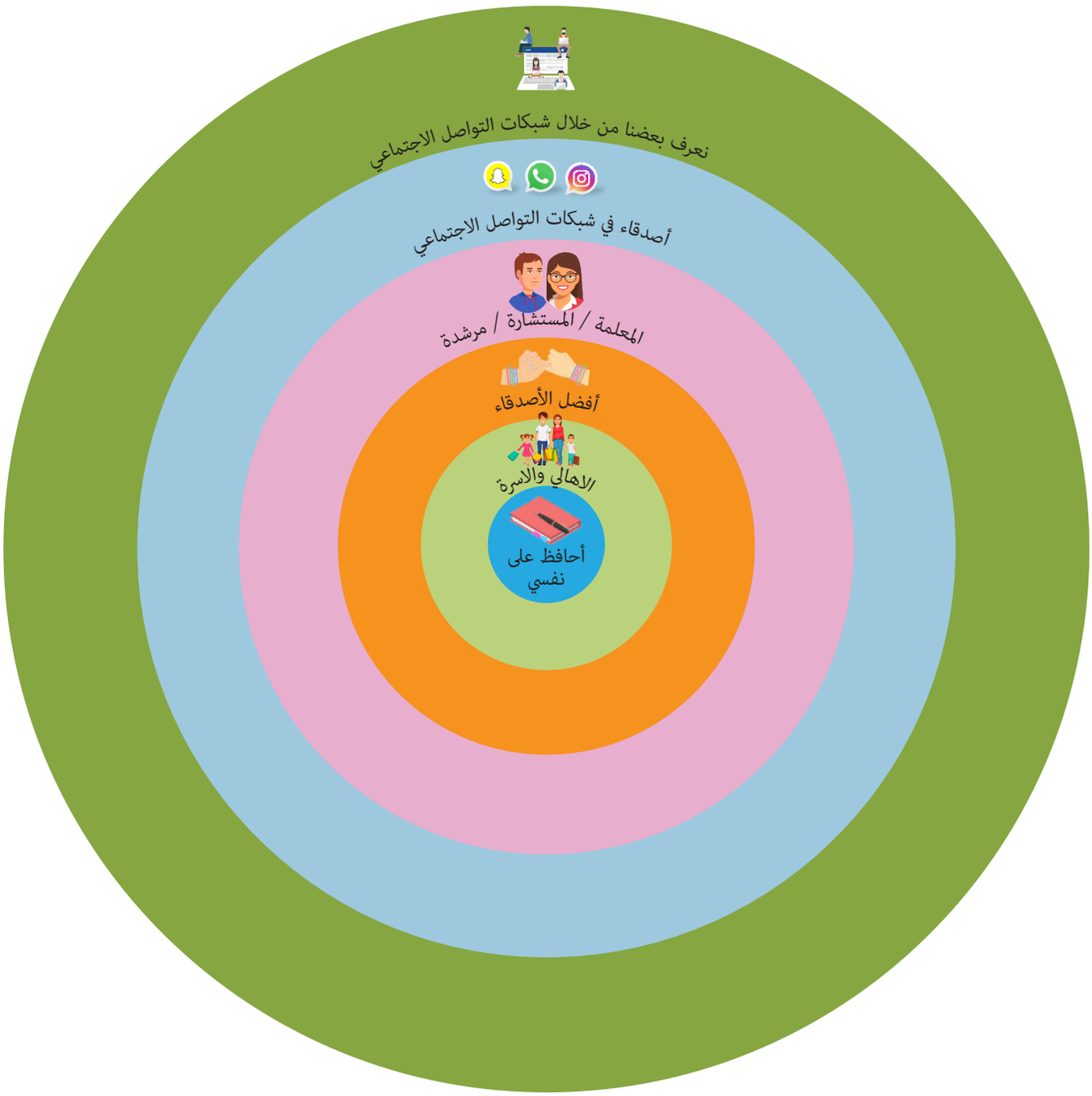
לננמו ונכבר - ملحق 1

بطاقات المشاعر

فضولي	ملل	غاضب	خائف
متردد	سعيد	محبط	مشوش
مكتفي	مذعور	عصبي	فرح
متحمس	مسلي	راضي	مصدوم

לננמו ונכבר - ملحق 2

دائرة الحميمية



- أحافظ على نفسي
- الاهالي والاسرة
- أفضل الأصدقاء
- المعلمة / المستشارة / مرشدة
- أصدقاء في شبكات التواصل الاجتماعي
- نعرف بعضنا من خلال شبكات التواصل الاجتماعي

لننمو ونكبر - ملحق 3

قواعد الخطاب المحمي

قواعد الخطاب المحمي

★ فيما يتعلق بالقضايا الشخصية والحميمة للغاية ، يجب عليك التحدث على انفراد مع المستشار أو المعلم.

★ سوف نحترم مساحتنا الشخصية ومساحة الآخرين.

★ نحترم رأي الآخر: لن نسخر، ولن نحكم على الأصدقاء أو نسيئ إليهم.

★ نتحدث عن أنفسنا ، ولن نكشف اولاد اخرين ، ولن نتحدث عن الآخرين ، ولن نعطي مثالاً على الآخرين ، ولن نتحدث عن أي شخص آخر.

★ نحن نهتم ونستمع ونظهر التعاطف والحساسية تجاه بعضنا البعض.

★ ما قيل في الفصل ، بقي في الفصل - لا يستخدم لاحقا

★ يمكنك أن تسأل ما تريد ، ولكن المعلمة سوف تختار ما يجب أن تجيب عليه على نطاق واسع وما لا ، بما يناسب الفئة العمرية.

★ يجب أن تكون مجموعة الكلمات التي نستخدمها مريحة للتعبير ، ولكن أيضًا للمستمع.

★ لن نثير موضوعًا محرجًا يتعلق بشخص آخر دون إذنه ، ولن نلمس أي شخص آخر دون موافقته.

★ سنكون حساسين للإحراج الذي سيكون حول الدروس ، ونتصرف وفقًا لذلك.

★ يجب ان نكون حساسين لحدود الآخر. تذكر أن كل شخص له حدوده الخاصة. للتواصل مع بعضنا البعض دون ضرر بالامكان الاستفسار ما إذا كان التواصل بيننا (الكلمات ، التقارب ، السياق) مناسبًا له.

לננמו ונכבר - ملحق 4

انا؟ME

اسمي _____ اسم الدلع- _____	الاشياء التي أحبّها بشكل خاصّ	الصفات التي تميّزني	علامتي المميّزة
حلمي	نجاح حققّته	مجال أنا جيّد به	أخاف من...
خوف تغلبّت عليه	التسلية المحبّبة إليّ في	مجال أسعى للنجاح فيه	وظيفتي بالبيت
ماذا أريد أن أصبح عندما أكبر	أكثر موضوع تعليميّ اهتمّ به	الدورات التي أشترك بها	ماذا يميّزني في الوتس اب؟
هواياتي	ماذا يميّزني في العاب الشبكة	لون عيوني	شيء أريد تغييره في العالم
أشياء تضحكني	إنسان أقدّره	اختراع أتمنى أن أخترعه	شيء مهمّ آخر اريد ان أحكيه عن نفسي...

לננמו ונכבר - ملحق 5

مصدر غير معروف

" قصّة وسام"

" قصّة وسام"

مرحبا، اسمي وسام وأنا هنا لأحدّثكم عمّا يحدث لي. أحيانًا أتخيّل أنّ كلّ يوم يحدث لي تغيير معيّن وكأنّه ينمو لي جسم جديد. يقولون لي إنّي بدأت بجيل المراهقة!

أحد التغييرات التي تحدث لي هو نموّ الشعر في أماكن لم يكن فيها أيّ شعرة في السابق، مثل تحت الإبط. يقولون إنّ هذا أمر طبيعيّ ويجب التعوّد عليه. لا يهمّني أنّ بعض الأشياء الجديدة تحدث لي، بالأحرى قسم من هذه التغييرات لا تقلقني. حتّى أنّ قسمًا منها يعجبني مثل: الطول حيث أصبحت أطول من السنة الماضية، وأنا اليوم تقريبًا طول والدي. أظنّ أيضًا أنّ عقلي قد تطوّر لأنّ بإمكاني التفكير والتحدّث عمّا يحدث لي بشكل علنيّ.

على الرغم من ذلك، هنالك بعض التغييرات غير مريحة، مثل: رائحة العرق التي تزعجني والتي ظننت في المرّة الأولى التي لاحظتها بأنّ هذا مرض قد أصابني، ولكن لاحظت أنّه بعد الاستحمام واستعمال العطور تزول هذه الرائحة.

حبّ الشباب هي المشكلة الأكثر تعقيدًا. استيقظت يومًا ونظرت في المرآة لأجد حبّ الشباب في وجهي، فعالجته بمنشفة دافئة ولكن لم يختفِ نهائيًّا. ذهبت إلى الاحتفال مع الأصدقاء ولاحظت أنّ لجميعهم نفس المشكلة، حتّى إنّي لاحظت بأنّ بعض الأصدقاء وضعهم أصعب من وضعي بالنسبة لحبّ الشباب.

هناك موضوع آخر يقلقني وأخجل من التحدّث فيه: عندما أتواجد في مكان يجتمع فيه البنات والأولاد معًا اشعر بانجذاب وأشعر برغبة في التحدّث إلى الجنس الآخر وعندما استوضحت الأمر قالوا لي إنّ هذا أمر طبيعيّ... هل هذا صحيح؟

باختصار يقولون لي إنّي بدأت جيل المراهقة وإنّ عليّ الذهاب إلى المدرسة حتّى لو كان على وجهي حبّ الشباب، حتّى لو نما لديّ الشعر في أماكن مختلفة وحتّى لو كانت هنالك روائح العرق... ولكن مع جسم طويل وعقل متفتح أتمنّى أنّ أجتاز هذه المرحلة بسلام.

مع خالص احترامي،

وسام

سؤال

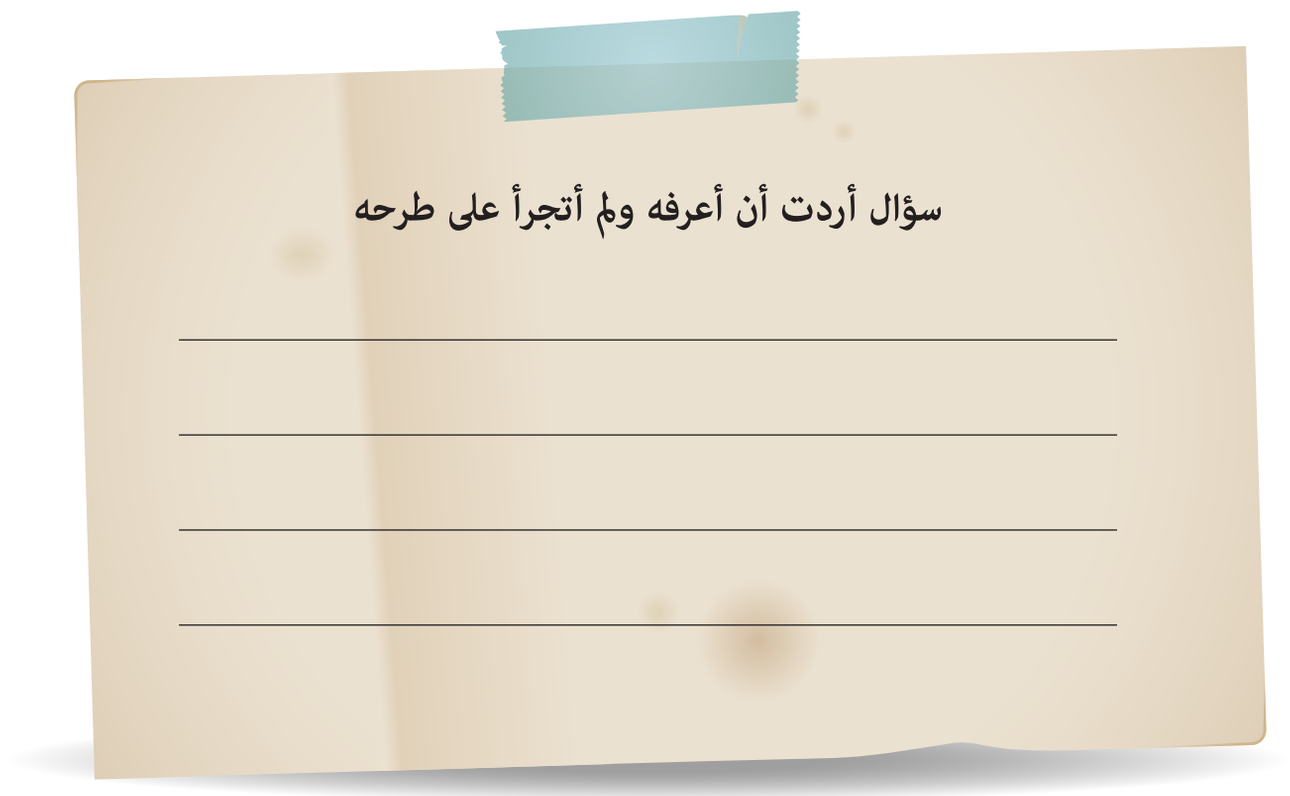
من المتحدّث حسب رأيكم؟ بنت؟ ولد؟ لماذا؟

شرح :

_____

_____

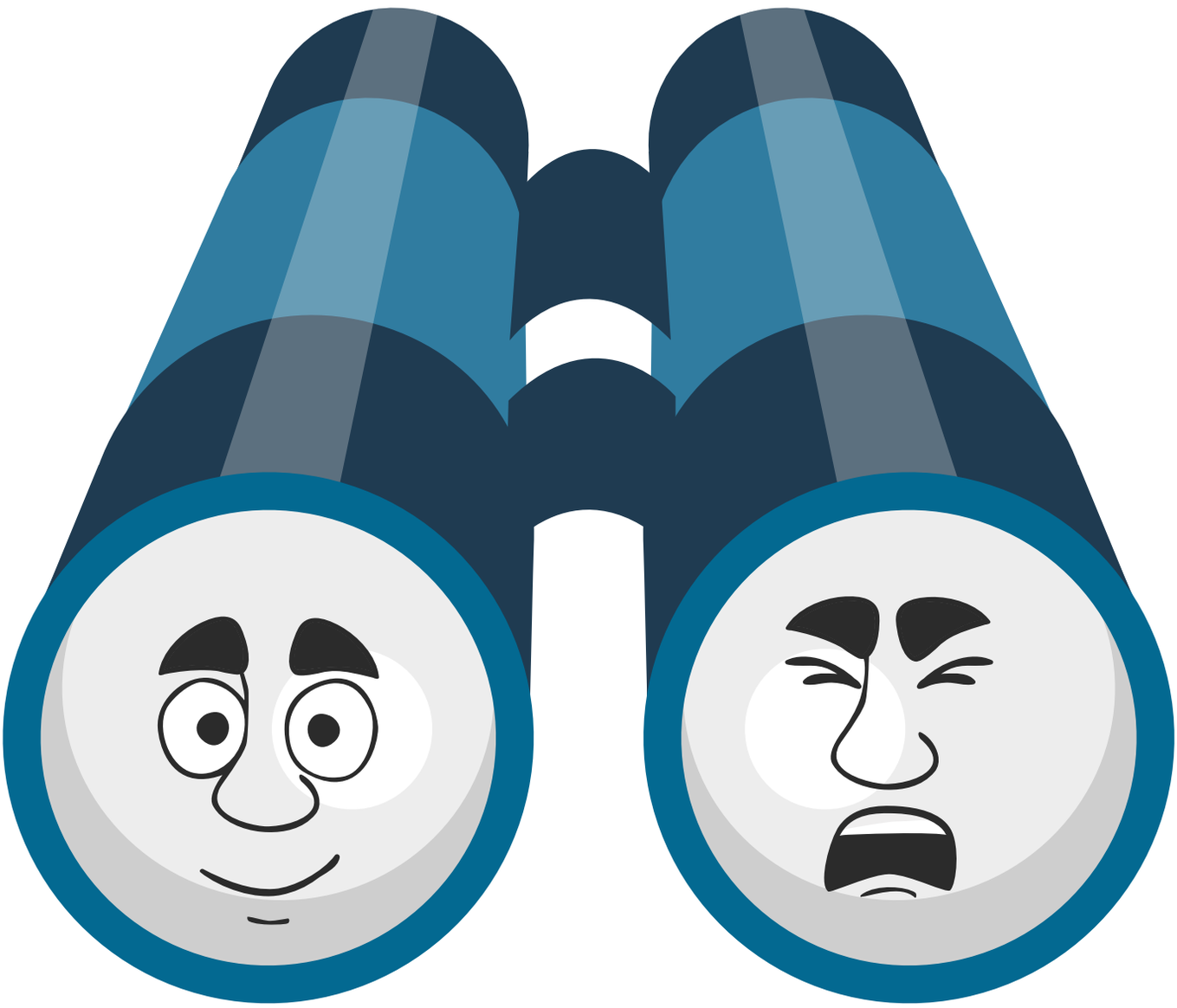
سؤال أردت أن أطرحه



سؤال أردت أن أعرفه ولم أتجرأ على طرحه

لننمو ونكبر - ملحق 7

منظار النظرات



نظرة ناقدة

نظرة اعجاب

לנמו ונכבר - ملحق 8

بطاقات KENVELO

أمثلة للتعامل مع الضغوطات

سأستخدم عجلة الإنقاذ	لست ملزمًا	انا اخترت عدم القيام بذلك
أنا لا أريد	غير مناسب لي	أنا لن أشارك
لا	يكفي	سأتوجّه لطلب المساعدة

לננמו ונכבר - ملحق 10

اقتراح مكتوب للأهل

الأهل الكرام،

دروس التربية للجنسانيّة والجندر في جيل المراهقة كجزء من برنامج "المهارت الحياتيّة"

جيل المراهقة هو فترة تطوّريّة تتميّز بتغيّرات عديدة: جسمانيّة، نفسيّة واجتماعيّة. من أجل مساعدة أبنائنا المراهقين وبناتنا المراهقات لتخطّي هذه الفترة بشكل طبيعيّ مع التحدّيات المختلفة التي تتعلّق بهذا الجيل. سوف يتمّ العمل معهم ضمن برنامج "المهارات الحياتيّة"، على مواضيع متعدّدة: نعرض التغيّرات الجسديّة التي يمرّون بها ونفسح المجال أمامهم لطرح الأسئلة التي تشغلهم في هذا المجال مع التأكيد على الفروقات التطوّريّة الموجودة بينهم بهدف تطوير تصوّر ذاتيّ إيجابيّ. كذلك نتطرق للأفكار المسبقة في موضوع الجنسانيّة وتأثيرها على توقّعاتهم من أنفسهم، اختياراتهم وسلوكهم. نفحص بشكل ناقد مصادر المعلومات التي يستندون إليها من أجل استقصاء المعلومات في موضوع الجنسانيّة، ونتطرق إلى المصادر الموثوق بها وغير الموثوق بها. نتدرّب على المهارات اللازمة للتعامل مع الضغط الجماعيّ، وفي النهاية نتطرّق إلى موضوع الصداقة والحبّ بشكل يتلاءم مع جيل المشتركين.

من المهمّ التوضيح أنّه في خلال هذه الدروس سوف نقوم بدمج ورشة تحت عنوان "من أجلك"- ورشة للقاء واحد بموضوع التطوّرات الجسديّة والشعوريّة في جيل المراهقة، مع تسليط الضوء على ورشة الدورة الشهريّة التي سيتمّ تمريرها إلى مجموعة البنات فقط. خلال الورشة سيتمّ توزيع مجموعة من منتجات النظافة الشخصيّة (لا تحمل علامة تجاريّة).

هدف البرنامج

الهدف من البرنامج هو تزويد التلاميذ بالمعلومات، التقليل من المخاوف والمعالجة العاطفيّة والتطرّق بشكل إيجابيّ إلى الدورة الشهريّة والتغيّرات الجسديّة، كجزء من بناء صورة إيجابيّة للجسم.

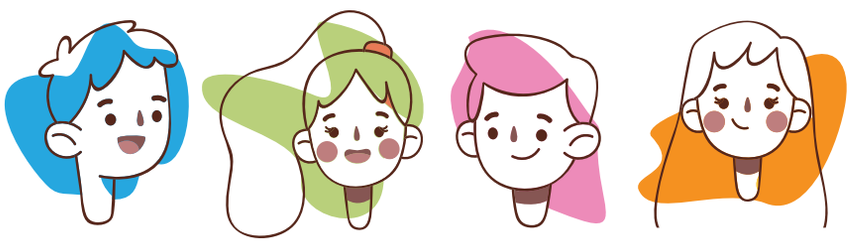
بالمقابل سيتمّ تمرير لقاء خاصّ للأولاد من قِبَل مستشارة المدرسة، حيث يخصّص للمسائل الخاصّة بهم (تغيّرات جسديّة في جيل المراهقة مع التشديد على الجانب الشعوريّ).

الأهل الاعزاء، نحن نراكم شركاء كاملين في العمليّة التربويّة، وندعوك للتحدّث مع أولادكم حول الدروس التي سيتمّ تمريرها في هذا البرنامج، كما ندعوكم لإثارة القضايا التي تعتقدون أنّها مهمّة في هذا السياق. ليس لدينا أدنى شكّ في أنّ الحوار المفتوح والمحميّ حول المراهقة سيسمح للأولاد بالتعامل بشكل أفضل مع تحدّيات جيل المراهقة، والتوجّه لطلب مساعدتنا عند الضرورة.

مع فائق الاحترام

היחידה למיניות
ולמניעת פגיעה בילדים ובני נוער

משרד החינוך



لننمو ونكبر

ملحق 11

ورشة عمل لطاقم المعلّمين- اقتراح رقم 1

ورشة عمل لطاقم المعلّمين- اقتراح رقم 1

مقدّمة :

العمل مع أعضاء هيئة التدريس مهمّ لتوضيح المواقف حول قضيّة غير سهلة متمثّلة في "تعليم دروس المهارات الحياتيّة في موضوع الجنسانيّة والمراهقة".

إدراك مفهوم دور المعلّمين في ما يتعلّق ببناء حوار معقّد وحسّاس في إطار الصفّ، ليس موحّدًا.

هذه الورشة تعيد المعلّمين إلى الحديث عن أوّل تثقيف جنسيّ تعرّضوا له، توضّح الإدراك أنّه كوننا مخلوقات جنسيّة، التثقيف الجنسيّ يتمّ سواء تحدّثنا عنه أم لم نتحدّث. لذلك، من الأفضل أن يتمّ التثقيف الجنسيّ ذلك في إطار تعليميّ، داعم وموجّه. في هذا اللقاء، سنسعى إلى تعزيز تصوّر المعلّمين لأنفسهم كشخص مناسب لإجراء حوار تربويّ، عاطفيّ، وتطوّريّ مع التلاميذ.

الأهداف

- ★ أن يزيد المعلّمون وعيهم في مجال التربية الجنسيّة الصحّيّة والآمنة في الصفّ السادس.
- ★ أن يعمل المعلّمون على المشاعر والمواقف المرافقة خلال تدريسهم لموضوع "الجنسانيّة السليمة والآمنة".
- ★ أن يكتسب المعلّمون المعرفة والأدوات المتعلّقة بتدريس الموضوع.

فعّاليّة رقم 1 الافتتاحيّة

جولتان

1. أكمل الجملة، "التحدّث مع التلاميذ حول موضوع الجنسانيّة بالنسبة لي هو ..."، يقوم المرشد بجمع الكلمات التي يتمّ التعبير عنها- مهمّة، معقّدة، سهلة، صعبة، ضروريّة، محرجة، مهمّة.
2. أكملوا الجملة التالية: "أنا أتحدّث هنا، في غرفة المعلّمين، عن حياتي الجنسيّة بالنسبة لي هي ..."، يقوم المرشد بجمع الكلمات التي يتمّ التعبير عنها- محرجة، مهمّة، غريبة، غير ضروريّة، غير أساسيّة، بسيطة، غير لائقة، ممتعة ...

مناقشة

- ★ ما ذا يمكن أن نفهم من الكلمات التي ذكرت هنا؟
- ★ ما هو الشعور الذي يراودك عند دعوتك للحديث عن القضايا الحميميّة؟
- ★ ما هو موقفك تجاه الحوار والمشاركة بقضايا شخصيّة غير حميميّة؟ (ميول القلب، المخاوف، الأحلام ...)
- ★ ماذا يحدث لك في حوار خاصّ أو حوار يتعلّق بموضوع الحميميّة؟ كيف ترد؟ كيف تتصرّف؟ ولماذا؟
- ★ ما المطلوب هنا بيننا حتّى نتمكّن من التحدّث عن القضايا الشخصيّة والمشاركة والتفاعل؟
- ★ ماذا تحتاج منّي كمرشد؟
- ★ ماذا تحتاج من المشاركين الآخرين؟
- ★ ماذا تحتاج من نفسك؟

في هذا اللقاء سوف نتطرّق إلى كيفيّة تعليم موضوع "الجنسانيّة السليمة والآمنة" (الذي سمّي في السابق بالتربية الجنسيّة).

★ مـن منكـم تعلّـم كتلميـذ موضوع "التربية الجنسـيّة" في صغره؟ ماذا تتذكّرون من تلك الدروس؟ أيّ نوع مـن التجارب كانت هذه التجربة؟

★ مـن منكـم علّـم موضوع "التربية الجنسـيّة" كمربٍ؟ ماذا تتذكّرون من تلك الدروس؟ أيّ نوع مـن التجارب كانت هذه التجربة؟

الآن نفحص ماذا نحتاج لكي نكون قادرين على تعليم هذا الموضوع وماذا يحتاج تلاميذنا منّا؟

فعّاليّة رقم 2

أنتم مدعوّون لتذكّر تجربة من السابق، في جيل صغير، تعاملتم فيها مع موضوع الجنسانيّة، فهمتم شيئًا ما عن الجنسانيّة أو تعلّمتم شيئًا يتعلّق بالجنسانيّة. قوموا بمشاركة شريككم.

★ مـا الذكـرى التي تذكّرتها وفي أيّ عمر كانت؟

★ هـل كان هنالـك شـخص بالغ في البيئة المحيطة؟ من هـو/ هي وكيف أثّر/ ت على تجربتك؟

★ كيف شعرت؟

★ بالنظـر إلى الـوراء، هـل كانت المعلومات التي تلقّيتها دقيقة؟ هل سـاعدتك هـذه المعلومات لاحقًا في حياتك؟

★ ما هي المشـاعر التي أثارتها بك هذه الذكرى؟

★ مـاذا يعنـي لك التحدّث عن ذلك الآن معي؟ لماذا؟

★ كيـف تؤثّر عليـك الطريقة التي يدار بها الحوار بيننا الآن؟

العمل بالمجموعة الكاملة

★ شـاركوا بكلمة أو جملـة مهمّة من المحادثة جرت بأزواج.

★ هـل كان من الصعـب الحديث عن ذلك؟ ما هي الصعوبة؟

★ لمـاذا يجب الحديث مع أولادنا وتلاميذنا عن الجنسـانيّة؟

★ ماذا يسـاعدكم على الحديـث عن الموضوع من خلال تجاربكم؟

★ ما هو التبصّر الذي توضّح لك الذي يسـاعدك في العمل مع التلاميذ في موضوع الجنسـانيّة السـليمة والآمنة؟

★ مـا هـي الأدوات المتاحة لكم؟ (التعـرّف إلى التلاميذ والصفّ، معرفة علميّة، معرفة نفسـيّة ومعرفة تعليميّة،

فعّاليّة رقم 3: كيف يمكن أن تفعل ذلك؟

تقـوم المرشـدة بوضع بطاقات عـلى الأرض، هذه البطاقات تحتوي كلمات لها علاقة بالجنسـانيّة، الزوجيّة والمراهقة.

كلّ مشـترك يختار مصطلحًا أو موضوعًا يسـتطيع الحديث عنه بسـهولة مع التلاميذ ومصطلحًا أو موضوعًا من الصعب عليه الحديث عنه.

يتـمّ تصنيف البطاقات إلى ثلاثة أعمدة:

★ مـن جهـة اليمـين نضع البطاقات التي تحوي مواضيع ومصطلحات من السـهل الحديث عنها.

★ مـن جهـة الشـمال نضع البطاقات التي تحوي مواضيع ومصطلحات مـن الصعب الحديث عنها.

★ في الوسـط نضـع البطاقـات التي تحـوي مواضيع ومصطلحات التي تعتبر للبعض صعبة وللبعض الآخر سـهلة

أمثلة لمواضيع

التواصل، العلاقة الحميمة، الجنس، الاعتداء الجنسيّ، الوقوع في الحبّ، القبلة الأولى، التصوّر الجسديّ، الثديّان، الدورة، الخطوبة، الصداقة، التقارب، الغيرة، الانجذاب، المضايقة الجنسيّة، الهزاز، التوجّه الجنسيّ، الهويّة الجنسيّة، الجنس، الاستغلال الجنسيّ للأطفال، منع الحمل، هزّة الجماع، حبّ الشباب، الحبّ، الجنس، الحياة الليليّة، الانتصاب، الاستمناء، الهرمونات، الرفض، القرارات، الأمومة والعمل/ الأبوّة والعمل، الانفصال، سفاح القربى، المراهقة، البكارة، الزواج، الأبوة والأمومة...

محادثة

- ما هي المواضيع الصعبة المطروحة؟ حاولوا التخمين لماذا تعتبر صعبة؟
- هل يمكن التنازل عنها؟
- كيف يمكن تليين هذه المواضيع لتصبح سهلة التقديم للتلاميذ؟
- ماذا يمكن أن نفعل إذا تمّ طرح موضوع معقّد وصعب في الصفّ؟
- ماذا يمكن أن نفعل إذا تمّ طرح موضوع محرج في الصفّ؟
- كيف نتعامل مع مخاوفنا وقلقنا؟

للمرشد

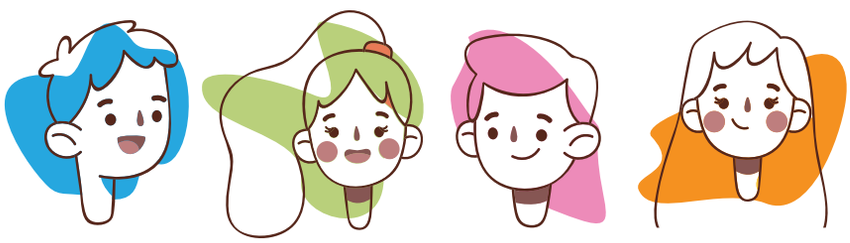
من المفضّل قراءة الصفحات الأولى من الكرّاسة حيث تجد هنالك إجابات لجميع الأسئلة والمعضلات التي قد تصدر عن المعلّمين. في هذه المقدّمة يتمّ تقديم مبادئ الحوار حول الجنسانيّة، وإرشادات حول كيفيّة الحفاظ على حوار مناسب للعمر، محترم، وغير مؤذٍ. يمكنك أيضًا إعطاءهم نسخة من الصفحات من 8 إلى 10 في هذه الكرّاسة: "أسئلة نموذجيّة قد تنشأ لدى المعلّمين، مقابل البرنامج". وبالطبع التشجيع على طرح أسئلة وتقديم ردود

في النهاية يمكن الاستماع إلى أغنية ملائمة

بالنجاح

היחידה למיניות
ולמניעת פגיעה בילדים ובני נוער

משרד החינוך



لننمو ونكبر

ملحق 12

ورشة عمل لطاقم المعلّمين – اقتراح رقم 2–

ورشة عمل لطاقم المعلّمين – اقتراح رقم 2-

مقدّمة :

العمل مع أعضاء هيئة التدريس مهمّ لتوضيح المواقف حول قضيّة غير سهلة متمثّلة في "تعليم دروس المهارات الحياتيّة في موضوع الجنسانيّة والمراهقة".

إدراك مفهوم دور المعلّمين في ما يتعلّق ببناء حوار معقّد وحسّاس في إطار الصفّ، ليس موحّدًا.

هذه الورشة تعيد المعلّمين إلى الحديث عن أوّل تثقيف جنسيّ تعرّضوا له، توضّح الإدراك أنّه كوننا مخلوقات جنسيّة، التثقيف الجنسيّ يتمّ سواء تحدّثنا عنه أم لم نتحدّث. لذلك، من الأفضل أن يتمّ التثقيف الجنسيّ ذلك في إطار تعليميّ، داعم وموجّه. في هذا اللقاء، سنسعى إلى تعزيز تصوّر المعلّمين لأنفسهم كشخص مناسب لإجراء حوار تربويّ، عاطفيّ، وتطوّريّ مع التلاميذ.

الأهداف

- ★ أن يعي التلاميذ المخاوف التي قد تنشأ نتيجة إثارة مواضيع محرجة أو صعبة، حسّاسة أو شخصيّة.
- ★ أن يكتسب التلاميذ أدوات لإدارة محادثات حقيقيّة وذات مغزى.

سير اللقاء

1. تضع المرشدة على الأرض بطاقات تتضمّن مواضيع مختلفة من الممكن أن تطرح في محادثات عن موضوع الجنسانيّة كَـ:
العلاقات الجنسيّة، الاستمناء، الميول الجنسيّة: المثليّين، المثليّات، الحمل والولادة والإجهاض، الصداقة، الحبّ
وسائل منع الحمل، الأفكار النمطيّة الجنسيّة، الدعارة، الاعتداءات الجنسيّة، التنكيل الجنسيّ، التصوّر الجسديّ، الإفراط بالأكل، الحمية المفرطة، الأمراض الجنسيّة، التواصل بين الأزواج، الدورة الشهريّة، الاحتلام.

2. يُطلب من المشاركين التجوّل بين البطاقات والوقوف بجوار الموضوع الذي لا يرغبون حقًّا في إجراء محادثة عنه داخل الصفّ.

3. كلّ مجموعة مشاركين وقفت بجانب بطاقة معيّنة تصبح هذه المجموعة مجموعة عمل (من المفضّل أن تتكوّن ثلاث مجموعات أو أكثر بحيث تحتوي كلّ مجموعة على ثلاثة أشخاص على الأقلّ، يمكن دمج مجموعات معًا).

4. النقاش في المجموعات يتركّز حول المواضيع التالية:
   - ★ لماذا توقّفت عن هذا الموضوع بالذات؟
   - ★ هل تردّدت بالاختيار بين موضوعين؟
   - ★ ما هو الشعور القويّ الذي يثيره فيك هذا الموضوع؟

5. في المجموعات الصغيرة:
   - ★ يقوم كلّ مشترك بكتابة مقولة أو سؤال الأكثر إحراجًا أو صعوبة يمكن أن يوجّه له كمعلّم من قبل التلاميذ في الصفّ. ويوقّع اسمه ويضع البطاقة بشكل مقلوب في وسط المجموعة الصغيرة.
   - ★ يقوم كلّ مشترك باختيار سؤال بشكل عشوائيّ ويوجّهها إلى الشخص الذي كتب السؤال.
   - ★ يقوم الشخص الذي كتب السؤال بالإجابة عن السؤال بطريقته. يمكن الاستمرار بتوجيه عدّة أسئلة

6. في نهاية النقاش تجري جولة في المجموعة الصغيرة والتي يتطرّق من خلالها كلّ زوج (السائل والمجيب) إلى النقاط التالية:

- كيف يشعر الشخص الذي تمّ توجيه السؤال إليه؟
- كيف يشعر الشخص الذي يسأل؟
- هل الشخص الذي تمّ توجيه السؤال إليه أجاب إجابة تسمح بإدارة حوار أم إجابة مانعة، ما الذي سمح/ منع الاستمرار في الحوار؟
- ما الذي مكّن المجيب من توفير إجابة تسمح بإدارة الحوار؟

7. تقرّر المجموعة الصغيرة ما ستعرض أمام المجموعة الكاملة

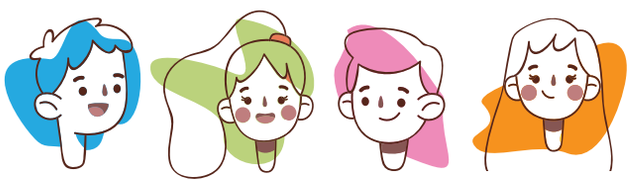
- جمل عن السيرورة التي جرت في المجموعة.
- الأسئلة والمقولات الصعبة والمحرجة.
- التواصل الذي يعزّز استمرار الحوار- ماذا يمكن أن يساعد في تعزيز الحوار؟

8. استنادًا إلى المناقشات التي أجريت في المجموعات الصغيرة، والموادّ التي يتمّ عرضها أمام المجموعة الكاملة، نقوم ببناء 10 مبادئ للتعامل مع الصعوبة أو الإحراج بطريقة تسهّل الحوار، وتمكّن من إدارته.

بالنجاح

היחידה למיניות
ולמניעת פגיעה בילדים ובני נוער

משרד החינוך



بما يخصّك

ملاحق

משרד החינוך

إلى حضرة

ولياء الإمور الإعزاء

حصص التربية للجنسانية ولجيل المراهقة كجزء من برنامج "المهارات الحياتية"

جيل المراهقة هو مرحلة تطورية تتميز بتغييرات عديدة: جسدية (فيزيولوجية)، نفسية (سيكولوجية)، واجتماعية.

بغية مساعدة المراهق والمراهقة التعامل بشكل أمثل مع التحديات التي يستدعيها هذا الجيل، سنعمل معهم في إطار حصص "المهارات الحياتية" على مجمل المواضيع: سنعرض التغييرات الجسديّة التي يمرون بها ونسمح لهم بطرح الأسئلة التي يواجهونها في هذا السياق مع التشديد على الاختلاف التطوري بين الإجناس وفيما بينها، وأيضًا على بناء تصور إيجابي للجسد. سنناقش الافكار المسبقة الجندرية وتأثيرها على توقعاتهم من أنفسهم وخياراتهم وتصرفاتهم. سنفحص بشكل ناقد مصادر المعلومات المتوفرة أمامهم ونميّز أي منها ذا مصداقية وتلك التي تفتقد للمصداقية، سنختبر مهارات للتعامل مع الضغط الاجتماعي وفي النهاية سنتناول شؤون مرتبطة بالصداقة والحب بما يتناسب وجيل المشاركين.

من المهم أن نذكر أنه خلال هذه الحصص التربوية، سندمج أيضًا ورشة "بما يخُصّك" - ورشة لمرة واحدة بموضوع النمو الجسدي والعاطفي في سن المراهقة، مع التشديد على الحيض (العادة الشهرية) التي ستمرر للفتيات في الصف فقط. خلال الورشة ستُوزع رزمة أدوات للوقاية الصحيّة (بدون علامات تجارية) .

هدف البرنامج هو التثقيف والتوعية، تبديد المخاوف، معالجة العواطف والنظرة الايجابية للعادة الشهرية والتغييرات الجسدية كجزء من تأسيس تصور ايجابي للجسد. في المقابل، ستُمرر حصة معدّة للفتيان من قبل المستشارة المدرسية، والتي ستُخصص لمواضيع مميزة للفتيان.

نعتبركم أيها الاهالي شركاء كاملين في هذه العملية وندعوكم للتحاور مع أولادكم حول الحصص التربوية وطرح المواضيع التي تعتبرونها ذات أهمية مميزة في هذا السياق أمامنا. لا شك لدينا أن الحوار المفتوح والامن حول جيل المراهقة سيتيح لأولادنا أن يتعاملوا بشكل أفضل مع التغييرات وأن يستعينوا بنا عند الحاجة.

بكامل الودّ والاحترام،

درس تحضيري

لبرنامج" بما يخصك" لصفوف السادس وبموضوع العادة الشهرية والتغييرات الفزيولوجية بجيل المراهقة

مدخل

التربية للجنسانية من خلال دروس " مهارات حياتية" هو امر ضروري للحوار من الجيل المبكر بشكل عام وفي جيل المراهقة بشكل خاص.

كما نعرف , في هذا الجيل تطرأ تغييرات كثيرة بحياة الفتيات والمراهقات وبضمن هذه التغييرات – الفزيولوجيه , الاجتماعية والنفسية ايضا.

الحوار في صف مختلط هو مهم جدا , ومع هذا هناك امور معينة , من المفضل فيها فصل البنين عن البنات , وذلك لتوفير الشعور بالراحة والامان لدى كل فرد , خاصة عندما نتحدث في بعض المواضيع التي من الممكن ان تكون محرجة للبعض من الطلاب.

بالرغم من الانكشاف الكبير اليوم , وايضا المعلومات المتوفرة لدى الفتيات , علينا توفير هذه المعلومات بشكل علمي , ومعلومات صحيحة ودقيقة , وتوفير مصادر معلومات صحيحة وتبديلها بتلك المغلوطة منها , استعمال المصطلحات العلمية كما يجب , ترتيب المعلومات وتصنيفها بحيث تتلاءم مع جيل المراهقة .هذا الاسلوب من الحوار يشرعن التغييرات الحاصلة بجيل المراهقة , ويساعد في بناء هوية جندرية معززة.

الاهداف

- رفع الوعي لدى الفتيات بما يخص التغييرات الفزيولوجية الحاصلة في اجسادهن في جيل المراهقة.
- ان تتعلم الفتيات ان وتيرة التطور والبلوغ تختلف من فتاة لاخرى.
- ان تدركن الفتيات ان سيرورة جيل المراهقة هي سيرورة شمولية , ويحصل التطور ايضا في المجالين النفسي والاجتماعي ايضا.
- ان تشعرن الفتيات ان لديهن عناوين في الاطار التربوي (المدرسة) يمكنهن التوجه له , من المعلمات , المربيات والمستشارات.

סיירורة اللقاء الاول (كجزء من التحضير لورشة العمل "بما يخصك")

المربية \ المستشارة تفتتح:

ايها الفتيات العزيزات . ضمن دروس جيل المراهقة , من الممكن ان تتطور لديكن الكثير من المشاعر , الفضول , واسئلة كثيرة حول المستقبل . هذه التساؤلات والمشاعر طبيعية جدا ., (وايضا لدي كانت هذه التساؤلات والمشاعر عندما كنت في جيلكن) . في هذه اللقاءات الثلاث المقبلة , تستطعن التحدث معنا بشكل مفتوح , تستطعن التساؤل , البحث وطرح الاسئلة وكل ما يدور بداخلكن.

والان نسأل: ماذا تعرفن عن جيل المراهقة؟

توزع المربية \ المستشارة ورقة مع رسمة فتاة وغيمه فوق راسها . (موجودة بالملحق).

تجمع المستشارة كل المعلومات التي قالتها الفتيات على اللوح . من المهم ان نشجع الفتيات ونشجعهن على المشاركة , حتى لو كان هناك بعض الحرج , من المهم الحديث عن هذا الحرج واعطائه شرعية , من الممكن القول : ارى ان هذا الحوار من الممكن احراج البعض منكن ولكنني ارى ان بهذه اللقاءات هناك فرصة كبيرة للتعلم والتحدث عن امور من الممكن ان تحرجنا.

القسم الثاني

تتوجه المربية \ المستشارة للفتيات وتجمع منهن المعلومات وتنتقل للمرحلة الثانية , وتسأل , بعد ان شاركت كل منكن بما تعرف عن جيل المراهقة , اود ان اسألكن ماذا تشعرن اتجاه هذه المعلومات ؟

توزع المربية\ المستشارة بطاقات من المشاعر المختلفة على الأرض مثل-غيرة, خوف, ضغط, حب, أنفعال, وحدة, فضول, قرف, انجذاب, شغف. (بطاقات المشاعر مرفقة بالملحق)

تطلب المربية \ المستشارة من الفتيات اختيار بطاقة شعور (من الممكن اكثر من بطاقة) والمشاركة باختيارها.

ملاحظة: من المهم اعطاء الشرعية لكل انواع المشاعر من افتيات ومساعدتهن بأسئلة موجهة مثل -

- لماذا تشعرين هكذا؟
- منذ متى تشعرين هكذا؟

تلخيص

تلخص الموجهة كل المضامين التي نتجت في هذا الدرس. وتعطي الشرعية لوجود تفاوت بين الفتيات بمستوى المشاعر ومستوى المعلومات. وتعطي الشرعية انه في كثير من الاحيان من الممكن للتوجه والمشاعر اتجاه موضوع ما من الممكن ان تتغير بعد الحصول على معلومات جديدة, او اتجاه معلومات خاطئة او اتجاه مواقف معينه نؤمن بها او نتلقاها من المحيط حولنا.

امل ان هذه اللقاءات القادمة ستساهم وتساعد لمن منكن حملت المشاعر الأيجابية اتجاه جيل المراهقة وايضا للواتي حملن مشاعر الخوف او الرهبة, وتغيرهن حتى لو قليلا.

وهذا امر طبيعي ان نشعر مشاعر متناقضة ونحملها في ان واحد, مثل – القرف و الفضول, الحب والرفض.

في اللقاء القادم ستحضر موجهة , والتي ستتحدث اليكن عن التغييرات الفيزيولوجية في جيل المراهقة , وايضا ستعطيكن معلومات ذات معنى وذات اهمية .

لهذا اطلب من كل منكن , ان تكتب على بطاقة فارغة , وبشكل سري وفردي , الاسئلة التي تود كل منكن الحصول على اجابات عليها ولم تتجرأ طرحها بعد.

تجمع المربية\ المستشارة بطاقات الاسئلة وتستعمل هذه البطاقات بنهاية اللقاء الثاني.

وهكذا , وبعد ان سمعت الجو العام بالصف تستطيع ان تهيىءبشكل جيد الموجهة التي ستحضر لتقديم ورشة العمل . مثلا – في صف تكررت فيه المخاوف , عينا الاهتمام بالبدء بافتتاحية اطول فيها مشاعر من التعاطف اكثر اتجاه الفتيات . في صف نعرف ان الفتيات مكشوفات لكم هائل من المعلومات غير ملائمه للجيل , او غير ملائمة للمعتقدات , او انها معلومات خاطئة , يجب ان نرتب هذه المعلومات ونصنفها بالسياق الصحيح . في صفوف التي تسودها مشاعر الحرج بين الفتيات و يجب ان نتحدث عن هذا الحرج , وان نتعامل مع هذه المشاعر وان نعطيها شرعية .

تلخص الموجهة

"ان نتحدث عن انفسنا , وعن المراهقة , عن جسدنا والتغييرات التي تحدث له , تثير بنا الكثير من المشاعر . هذا من الممكن ان يثير الحرج , الفضول , عدم الراحة , الفرح , الخوف , او الشعور بالراحة والامان - مشاعر مختلفة ومتناقضة. في هذا اللقاء وفي اللقاءين القادمين سنتحدث عن التغييرات التي تحدث في جسد كل فتاة اثناء جيل المراهقة . وذلك لتحضيركن لاستقبال هذه التغييرات, تفهمها , تقبلها والتعامل معها . تستطعن التوجه الي او للمستشارة , (وايضا اضافة شخصيات مثل : الام او الاخت الكبرى) خلال اللقاءات او بعد هذه اللقاءات , لطرح اي سؤال تريدين في هذا الموضوع , يسعدني المساعدة , والتوجيه والمرافقة في هذا المسار الرائع فيه تنتقلن من كونكن فتيات صغيرات لمراهقات ومن ثم لبالغات . في اللقاء القادم ستحضر الينا موجهة ضيفة. ستتحدث اليكن عن التغييرات الجسدية والنفسية المتوقعة في جيل المراهقة وعن العادة الشهرية . اثناء اللقاء ستمرر لكن ورشة عمل ويتخللها مشاهدة فيلم قصير وعارضة عن الموضوع.

نلفت انتباه الموجهة

- من المهم ان نفهم ان هناك البعض من الفتيات اللواتي انكشفن للموضوع عن طريق الاهل او بالبيت , من خلال محادثات مع الصديقات او اخرين وبالمقابل هناك فتيات لم ينكشفن لأية معلومة بعد . يجب نتعامل مع مشاعر الاحراج . وان ننتبه للغة والمضمون السائدين بالصف . وعلينا تطوير الجوار بالموضوع بحس مرهف واعطاء الشرعية للمشاعر عامة والحرج خاصة.
- لاجل التخفيف من الشعور بعدم الارتياح والحرج ,بعد مشاهدة الفيلم والعارضة , علينا تحضير الفتيات لوجود بعض الصور في الفيلم او بالعارضة التي من الممكن تسبيب الشعور بالحرج.
- قبل البدء بالموضوع من المفضل ارسال رسالة للأهل , فيها شرح عن البرنامج , الشرح عن اهداف البرنامج والفائدة المرجوة منه , وأهمية الحوار مع الفتيات حول التغييرات الفيزيولوجية المتوقعة بجيل المراهقة , بالبيت والمدرسة .

هذه الرسالة من الممكن ان تكون افتتاحية رائعة للبرنامج وتمهيد لفتح قنوات التواصل بين الفتيات والامهات حول الموضوع.

ملحق

الحرج	خوف
الفرح	فضول
القرف	شغف

ارتياب	احباط
توقع	تأمل
توتر	اشمئزاز

ضغط	كراهية
حب	الشعور بالوحدة
تيقظ	خجل

ماذا اعرف عن جيل المراهقة ؟

ماذا اعرف عن جيل المراهقة ؟

كل ما اردت ان اعرفه ولم اتجرأ بالسؤال

كل ما اردت ان اعرفه ولم اتجرأ بالسؤال

كل ما اردت ان اعرفه ولم اتجرأ بالسؤال

كل ما اردت ان اعرفه ولم اتجرأ بالسؤال

اللقاء الثالث

ورشة عمل بعد "بما يخصك"

خلفية

اليوم سنجري اللقاء الثالث في سلسلة لقاءات والتي تطرق في تغييرات جيل المراهقة عند الفتيات . حتى الان كان هناك لقاءين واللذان تطرقا للتغييرات الفيزيولوجية والعاطفية والتي تحدث لكل فتاة بجيل المراهقة.

باللقاء الاول , فحصنا المعلومات الاولية والتي نعرفها عن جيل المراهقة , وايضا ما هي مشاعرنا اتجاه هذه المعلومات . في اللقاء الثاني, ومن خلال لقاء مع موجهة من خارج المدرسة, تعلمنا عن التغييرات الجسدية التي تطرأ على جسد المراهقة . العادة الشهرة , وماذا يعني ان تكوني شابة , صبية , امرأة.

المربية\ المستشارة تفحص مع بنات الصف السادس ما هي المعلومات التي تحددت او أضيفت في اللقاءين السابقين؟ ماذا تجدد من معلومات ؟ نسالهن: هل تحدثن في الموضوع مع امهاتهن او مع اخواتهن الكبار؟ واية تساؤلات او اسئلة ما زالت تراودهن.

الاهداف

- تذويت السيرورة واعطاء الشرعية لمجمل المشاعر والافكار وردود الفعل.
- تحديد "العناوين " والشخصيات الاساسية والتي من الممكن ان تعتبر مصدر معلومات صادق وامين بالنسبة للفتيات .
- صياغة اهداف شخصية على المدى القريب والبعيد فيما يتعلق في الحاضر والمستقبل.
- تأمين حضور دور المربية والمستشارة كشخصيات لمشاركتهن والتشاور معهن فيما يخص الفتيات.

רשאל

- כל فتاة تمر بتغييرات في جيل المراهقة في مجالات عدة – هذا مسار عادي , طبيعي , وصحي.
- كل فرد يبلغ ويتطور في وتيرته الشخصية , الذاتية.
- كل فرد خاص ومميز.
- يجب تقبل واحترام الاخر حتى لو كان مختلفا.
- البنين والبنات متساوين ولكنهم مختلفين.
- للبنين والبنات فرص متساوية.
- في كل جيل هناك تساؤلات وحاجات مختلفة , وهذا طبيعي , وشرعي , وبحسب المرحلة التطورية الخاصة للفرد .
- هناك من نستطيع التحدث معه- يجب ان نجد شخص بالغ (على الاقل واحد) من الممكن ان نتوجه اليه وان نتحدث معه.
- انت غالية وقيمتك عالية ! تستحقين التعامل باحترام . لا يحق لأي احد المس بك , بجسدك , او بمشاعرك.
- اذا شعرتن بضيق شاركوا احدهم . اياكم ان تبقوا بالضيق وحدكم.
- اهلك , معلمتك , مستشارتك سيفرحون للأجابة على تساؤلاتك.

مجرى الفعالية

المرحلة الاولى

المهمة: تسال المربية او المستشارة كيف كان اللقاء السابق. تجمع افكار ومشاعر.

تسأل: اي معلومات اكتسبن من اللقاء الاخير. هل تفاجأن من اية معلومة . هل اكتشفن معلومة جديدة او عرفن شيئا عن انفسهن؟ هل تحدثن مع اهاليهن عن اللقاءات؟ , او مع الاصدقاء ؟ هل تقترحن على صديقاتهن مرور مثل هذه الورشات؟ لماذا نعم؟ لماذا لا؟

المرحلة الثانية

المربية \ المستشارة تذكر الفتيات انهن شاركن بمشاعرهن حول جيل المراهقة . والان: تسال المستشارة هل تغيرت هذه المشاعر بعد الورشة باللقاء الثاني؟

على الموجهة ان تأخذ بعين الأعتبار انه من الممكن ان تغير الفتيات توجهاتهن للايجاب او للسلب , وعليها ان تكون حساسة لكلا التوجهين , وان تتعاطف مع هذه المشاعر وان تحاول ن تحتويها وتتفهم مصدرها.

في حالة نتجت مشاعر سلبية بشكل خاص , من المفضل ان تتشاور المستشارة مع مرشدة الجنسانية , وان تستمر بالعمل مع الفتيات , وذلك لتحليل مشاعرهن والصعوبة التي واجهتهن ومصدرها واستيعابها.

المرحلة الثالثة

تقول المربية \ المستشارة للفتيات ,في نهاية اللقاء الثاني شاهدنا معا فيلم Run like a girl. فيلم الذي يجسد الفرق بين (الولد والبنت) , من خلال التوجه الاجتماعي , وليست فروقات فردية , اي ان التوجه الاجتماعي يخلقها . وهذا ليس بالضرورة التصور الذاتي الذي نبنيه نحن كفتيات لأنفسنا. رأينا ان المعيقات تنبع من مفاهيم مكتسبة موجودة في افكارنا, ولا تتعلق بقدراتنا الحقيقية , ما نستطيع ان نحقق.

المهمة: الان ,فكرن انه ليست لديكن اية معيقات وليس هناك اي صوت خارجي الذي يؤثر عليكن سلبيا ويؤثر على قدرتكن على تحقيق الامور. تخيلي نفسك بعد 20 سنه كيف تتخيلين نفسك واين تريدين ان تكوني؟

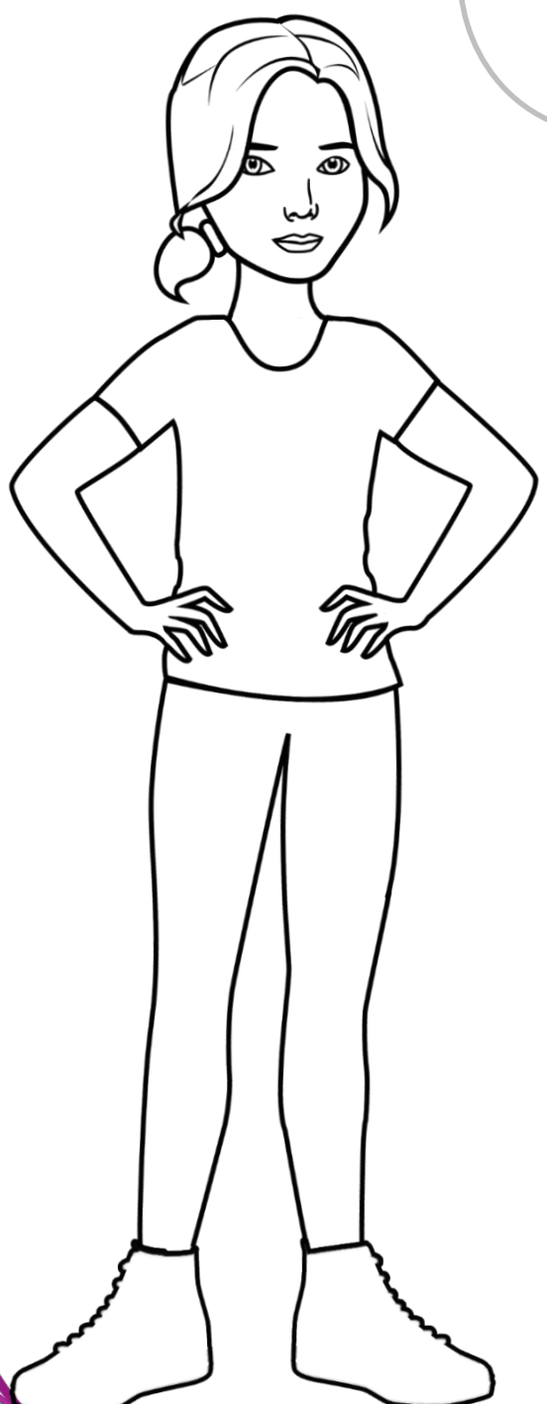
- وزعوا للفتيات اوراق مع شخصية الفتاة والغيمة (مرفق بالملحق).

تلخيص

ان نجمع ونلخص مع الفتيات المسار الذي مروا به في هذه الورشة, وبشكل عام. من الممكن استخدام هذه المقولات.

ملحق

أنا بعد 20 سنة



مقولات - اكملي الجملة:

اشعر بنهاية البرنامج ب _____

امر جديد تعلمته من خلال هذه اللقاءات _____

عرفت ان _____ ولكن لم اكن اعرف عن _____

احببت كثيرا _____

ساعدني ان افهم ان _____

بعد ان حصلت على المعلومات اخاف من _____

افرحني ان _____

بعد هذه الدروس افكر ب _____

بعد هذه الدروس احببت ان اشارك وتوجهت ل _____

عندما حدثت امي عن البرنامج قالت لي _____

تحدثت مع _____ عن اللقاءات.

الان انا اتوقع ان _____

كنت افضل ان اسمع اكثر عن _____

اردت ان اقول _____

اود ان اعرف اكثر عن

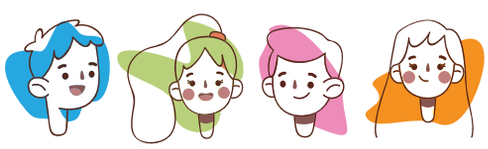
_____

لم افهم تماما ما قيل عن _____

كان صعبا بالنسبة لي _____

هدأت عندما _____

لم اشعر بالارتياح عندما _____



بالنجاح