

رزمة الحقوق الجنسيّة والإيجابيّة للأطفال واليافعين(ات)

## دليل تطبيق الأنشطة مع الأهل



رزمة الحقوق الجنسيّة والإيجابيّة للأطفال واليا فعي ن(ات)

## **دليل تطبيق الأنشطة مع الأهل**

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

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

#### المؤلفون:

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

#### المساهمون:

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

#### لبنان:

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

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

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

#### الأراضي الفلسطينية المحتلة:

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

#### اليمن:

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

#### مديرة المشروع:

دومينيك لويز سبارديلا

#### إدارة الإنتاج:

جيني شان وسيمين علم

#### تحرير:

دولي جعلوك، مستشارة مستقلة

#### تصميم ورسومات:

راسيل إسحق

#### الدعم المالي:

الاتحاد الأوروبي

#### الطبعة الأولى، ٢٠١٢

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

#### في لبنان:

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

#### في الأراضي الفلسطينية المحتلة:

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

#### في اليمن:

فج عطان – شارع بيروت – جوار المحكمة اإدارية الابتدائية، قلة رقم ٣ صندوق بريد: ١١٣٩١ صنعاء – الجمهورية اليمنية هاتف: ٤٢٧٧٤٤ /٥٥ :٠١ ٩٦٧+ فاكس: ٤٢٧٣٠٠ :٠١ ٩٦٧+ البريد الإلكتروني: [info.yemen@mena.savethechildren.se](mailto:info.yemen@mena.savethechildren.se) الموقع الإلكتروني: <http://mena.savethechildren.se/mena> يو تيوب: <http://www.youtube.com/user/SaveTheChildrenY> تويتر: <http://twitter.com/scsmena>

«تم إعداد هذا المنشور بمساعدة الاتحاد الأوروبي. إن محتويات هذا المنشور هي مسؤولية Save the Children، ولا يمكن بأي حال من الأحوال اتخاذها لتعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.»

<b>المحور الأول: مدخل الى الحقوق المرتبطة بالصحة الجنسية والإنجابية</b>	٢
التمرين الأول: ماذا تعني الصحة والعافية	٤
التمرين الثاني : الجنسانية على مراحل العمر	٦
مستند الميسرة (٥) رقم ١: كيف نتعامل مع التطور الجنسي لأطفالنا ومع مظاهر الجنسانية	٨
التمرين الثالث : كيف ننظر الى التربية الجنسية للأطفال واليا فعين (ات)	٩
ورقة العمل رقم ١: مواقف ومقولات شائعة حول التربية الجنسية للأطفال	١٠
مستند الميسرة (٥) رقم ٢: الحجج الداعمة للمواقف الإيجابية حول التربية الجنسية	١١
مستند الميسرة (٥) رقم ٣: نصائح للأهل	١٢
التمرين الرابع : ماذا كنت أعلم؟	١٤
التمرين الخامس : تعريف الصحة الجنسية والإنجابية	١٥
التمرين السادس : حقوق الأطفال	١٦
التمرين السابع: الصحة الجنسية والإنجابية وحقوق الأطفال	١٧
<b>المحور الثاني: مرحلة المراهقة – أجسادنا المتنامية</b>	١٨
التمرين الأول: عندما كنت يافعاً/يا فعة	٢٠
التمرين الثاني: فترة المراهقة	٢١
التمرين الثالث: التغييرات الجسدية	٢٢
التمرين الرابع: نتعرف إلى أجسامنا	٢٣
التمرين الخامس: تطور معرفتنا بالدورة الشهرية والحيض	٢٥
التمرين السادس: موعد الحيض المقبل	٢٦
التمرين السابع: لماذا الإنجاب؟ كيف يحدث الحمل؟	٢٧
مستند الميسرة (٥) رقم ٤: كيف يشرح الأهل العلاقة الجنسية للأطفال واليا فعين (ات)	٢٨
التمرين الثامن: الإحتلام والعادة السرية	٢٩
التمرين التاسع: مفهوم العذرية	٣١
التمرين العاشر: نشرح التطورات الجنسية لأبنائنا وبناتنا	٣٣
<b>المحور الثالث: النظافة الشخصية</b>	٣٤
التمرين الأول: طرق الإعتناء بالنظافة الشخصية	٣٦
التمرين الثاني: نساعد في نقل المعلومات عن النظافة الشخصية	٣٦
التمرين الثالث: نتحاور مع أبنائنا وبناتنا بشأن النظافة الشخصية	٣٧
<b>المحور الرابع: مرحلة المراهقة – التغييرات النفسية والإجتماعية ومهارات الحياة</b>	٣٨
التمرين الأول: ما الذي تغيّر أيضاً؟	٤٠
التمرين الثاني: اليافع واليا فعة: نقاط القوة ونقاط الضعف	٤٠
التمرين الثالث: بين الماضي والحاضر	٤١
التمرين الرابع: كيف نساعد وندعم أبناءنا وبناتنا	٤٢
التمرين الخامس: شبكة الموارد والمصادر	٤٣

# المحور الأول

مدخل إلى الحقوق المرتبطة  
بالصحة الجنسيّة والإيجابيّة

## أهداف المحور

- في نهاية الجلسات المتعلقة بهذا المحور، سوف يتمكّن مقدّمو الخدمات من:
  - تحديد معنى مفهومي الصحة الجنسيّة والإنجابيّة
  - وصف أهمية التربية الجنسيّة للأطفال والياّفين(ات)
  - وصف مبدأ الحقوق وتحديد الحقوق المتعلقة بالصحة الجنسيّة والإنجابيّة لليافعين(ات)
  - تحديد مسؤولياتهم تجاه الحقوق المرتبطة بالصحة الجنسيّة والإنجابيّة للأطفال والياّفين(ات)

## مقدّمة

يتناول هذا المحور مواضيع مرتبطة بالصحة والحقوق، فهو يُعتبر نقطة انطلاق أساسية للعمل على مواضيع الصحة الجنسيّة والإنجابيّة للأطفال والحقوق المرتبطة بها، وهو بمثابة قاعدة/ أساس للمقاربة الحقوقية للصحة الجنسيّة والإنجابيّة. ففي هذا المحور، سوف يتم العمل بدايةً مع المشاركين(ات) على تعريف الصحة بمفهومها الشمولي، وعلى إستكشاف العوامل المؤثّرة بالصحة. بعد ذلك، سوف يتم العمل على تذكّر حقوق الأطفال، واستنتاج الحقوق المتعلّقة بالصحة الجنسيّة والإنجابيّة بالإرتكاز الى حقوق الأطفال. فضلاً عن ذلك، يساعد المحور على زيادة فهم المشاركين(ات) من الأهل للعلاقة بين الحقوق والمسؤوليات، وسيدركون أنهم يشكّلون جزءاً أساسياً من المكلفين بالواجب كونهم مقدّمي الرعاية الأساسيين. بناءً على ذلك، سيقومون بتحديد واجباتهم ودورهم في المساهمة في إحقاق حقوق الأطفال والياّفين(ات) وفي تشجيعهم على ممارسة حقوقهم، كما يساعدهم على تقدير مسؤولياتهم ودورهم كأهل في توفير بيئة تحفظ حقوق الأطفال وتحميها. كذلك سيراجع الأهل معتقداتهم واتجاهاتهم بشأن التربية الجنسيّة وسيطّورون فهمهم للتطور الجنسي ولحاجات أبناءهم وبناتهم انطلاقاً من معاشهم، كما سيعزّزون فهمهم لحقّ الأطفال والياّفين(ات) بالحماية.

## الحقوق والواجبات

- نطلق في نهجنا من المبادئ الأربعة التي تشكّل ركيزة إتفاقيّة حقوق الطفل وتعكس روحيتها، وهي: المشاركة، مصلحة الطفل الفضلي، عدم التمييز، الحياة (البقاء) والنمو.
- من المهمّ ان نرسّخ هذه المبادئ في هذا المحور وأن نحرص على التذكير بها أثناء تطبيق الوحدات التالية. كذلك نركّز على مسؤوليات وواجبات الأهل في المساهمة في ترسيخ مبدأ الحقوق وفي العمل من أجل إحقاقها.

## التمرين الأول

## ماذا تعني الصحة والعافية؟

أن يتمكّن الأهل من فهم الصحة بمفهومها الشمولي ومن فهم العوامل المؤثرة بها  
٤٥ دقيقة  
نسختين مطابقتين من قصاصات ورقية كُتِبَ عليها عبارات عن الصحة – أوراق اللوح القلاب، أقلام  
مشاركات بين شخصين – أسئلة محفزة – عمل مجموعات – عرض – نقاش  
مُقدّمة إلى تطوّر مفهوم الصحة، و العوامل التي تتركز إليها الصحة (دليل المعلومات، ص ٦)

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

قراءات تحضيرية

## الخطوات

تمّ تصميم النشاط بشكليين: الخيار الأول يمكن إتباعه في حال كان كل أفراد المجموعات يجيدون القراءة، والخيار الثاني يُمكن إتباعه في حال كان بعض الأفراد يواجهون صعوبة في القراءة.

## الخيار الأول

١. كُتِبَ/نَحَضِرُ على قصاصات ورق نسختين من كل عبارة من «لائحة العبارات عن الصحة والعافية»، ونضعها في وعاء.
٢. نطلب من كل مشارك(ة) أن يسحب قصاصة، ونطلب من المشاركين(ات) الذين يملكون نفس العبارة أن يبحثوا عن بعضهم وأن يجلسوا سوياً وأن يتكلّموا ماذا تعني لهم هذه العبارة. (نعطي ١٠ دقائق لذلك)
٣. نطلب من المجموعة أن تجتمع في الدائرة، ونطلب من كل اثنين لديهما نفس العبارة أن يلخّصا لنا ما توصّلوا إليه في المحادثة، ونلخّص: «الصحة هي حالة من التوازن والرفاه الجسدي والنفسي والاجتماعي، وليست مجرد السلامة من المرض أو العجز».
٤. نوزّع المشاركين(ات) على ٣ مجموعات ونطلب من كل مجموعة أن تختار بين (١: الصحة الجسدية – ٢) الصحة النفسية والعاطفية – (٣) الصحة الإجتماعية. نطلب من المجموعات ان تفكّر في العوامل التي تعزّز الجانب الذي اختارته من الصحة.
٥. تعرض كل مجموعة عملها، ونحتّ باقي المجموعات على الإضافة، نناقش ونصوّب عند الضرورة ونلخّص أهميّة تكامل الجوانب المختلفة للصحة وأهميّة توافر العوامل المعزّزة للصحة.
٦. نسأل ماذا يعني حقّ الإنسان بالصحة وكيف ننظر الى هذا الحقّ انطلاقاً من المفهوم الشمولي للصحة؟ نستمع الى الإجابات ونختم بالتذكير بالرسائل الأساسية.

## لائحة العبارات عن الصحة والعافية (تُكتب نسختين من كل عبارة على قصاصات ورق):

- الصحة هي ليست مجرد الخلوّ من المرض
- الصحة لا تعني فقط الصحة الجسدية
- صحتي النفسية هي جزء من صحتي العامة وتؤثر على شعوري بالعافية
- صحتي الإجتماعية هي جزء من صحتي العامة وتؤثر على شعوري بالعافية
- التعبير عن المشاعر يؤثّر إيجاباً في الصحة النفسية
- العلاقات الإيجابية مع الناس والحوار مع أفراد العائلة هي أمور تؤثّر إيجاباً على صحتي الإجتماعية
- الشعور بالثقة بالنفس وتقدير الذات هو تعبير عن الصحة النفسية

## التمرين الأول

# ماذا تعني الصحة والعافية؟

أن يتمكّن الأهل من فهم الصحة بمفهومها الشمولي ومن فهم العوامل المؤثرة بها  
٤٥ دقيقة  
نسختين مطابقتين من قصاصات ورقية كُتِبَ عليها عبارات عن الصحة – أوراق اللوح القلاب، أقلام  
مشاركات بين شخصين – أسئلة محفزة – عمل مجموعات – عرض – نقاش  
مقدمة إلى تطوّر مفهوم الصحة، و العوامل التي تركز إليها الصحة (دليل المعلومات، ص ٦)



### الخيار الثاني:

١. نبدأ بسؤال: ماذا يعني ان نكون بحالة جيّدة وأن نشعر بالعافية؟
٢. نستمع الى إجابات المشاركين(ات) وننتبه إذا تمّ التركيز على جانب الصحة الجسديّة، فنحاول طرح الأسئلة المحفزة للإستناج: ماذا بشأن حالتنا النفسيّة؟ ماذا بشأن عافيتنا الاجتماعيّة؟ كيف نكون بحالة جيّدة من هذه النواحي؟
٣. نناقش الإجابات ونلخص مع المجموعة:  
**العافية أو أن نكون بحالة جيّدة، تعني أن نشعر بتوازن جسدي (سلامة ونشاط) ونفسي (رضى عن النفس) وإجماعي (علاقات جيّدة مع المحيط)، وأن نشعر بالرضى.**
٤. نسأل: ما هي العوامل التي تعزّز الجوانب المختلفة للصحة. نبدأ بالتحدّث عن العوامل التي تعزّز الجانب الجسدي للصحة، ثمّ ننقل للتحدّث عن العوامل التي تعزّز الجانبين النفسي والاجتماعي، ونستنتج ترابط تأثير العوامل المؤثرة في الجوانب الثلاث للصحة. نلخص أهميّة تكامل الجوانب المختلفة للصحة وأهميّة توافر العوامل المعزّزة للصحة.
٥. نسأل ماذا يعني حقّ الإنسان بالصحة وكيف ننظر إلى هذا الحقّ انطلاقاً من المفهوم الشمولي للصحة؟ نستمع إلى الإجابات ونختتم بالتذكير بالرسائل الأساسية.

## رسائل أساسية



- الصحة هي حالة العافية التامة المتكاملة جسدياً ونفسيّاً واجتماعياً، وليست مجرد غياب المرض أو العجز.
- يركز مفهوم الصحة الشموليّة على عوامل متنوّعة، ترتبط بالفرد وبمحيطه وبالبيئة التي يعيش فيها، وتدعم الصحة الجسديّة والعقليّة والنفسية والاجتماعية.
- عندما ننظر الى الحقّ بالصحة، من الضروري أن نفهم ذلك الحقّ إنطلاقاً من الفهم الشمولي للصحة أي كونها تتأثر بعوامل مختلفة على كافة الأصعدة.

## التمرين الثاني

## الجنسانية على مراحل العمر



أن يتمكّن الأهل من فهم الجنسانية ومن فهم مراحل التطور الجنسي للأطفال واليا فاعين(ات).  
٣٠ دقيقة  
نسخ من بطاقة تعريف الجنسانية – أوراق اللوح القلاب – أقلام حبر عريض  
عمل مجموعات – عرض – نقاش  
مستند الميسرة) رقم ١: كيف نتعامل مع التطور الجنسي لأطفالنا ومع مظاهر الجنسانية

## الخطوات

١. نوزّع المشاركون(ات) على مجموعات صغيرة. ونوزّع لكل مجموعة «بطاقة تعريف الجنسانية»، ونطلب ما يأتي:  
«انطلاقاً من تعريف الجنسانية، سوف تقومون ببحث الأفكار والمشاعر والسلوكيات المتعلقة بالجنسانية في المراحل العمرية المختلفة من الطفولة المبكرة حتى بلوغ سنّ الرشد. حاولوا أن تقسموا العمل حسب المراحل العمرية المختلفة، واستندوا الى تجاربكم كأهل مستخلصين مظاهر التعبير عن الجنسانية التي لاحظتموها خلال المراحل المختلفة من نموّ أبنائكم وبناتكم، والتي ما زلتم تلاحظونها».
٢. نعطي بعض الأمثلة البسيطة لتحفيز المشاركين(ات) (أنظر دليل المعلومات، فقرة: تطوّر الهوية الجنسية لدى الأطفال، ص١٤). نقول مثلاً: «تذكروا كيف يسأل الأطفال منذ الصغر أسئلة عن كونهم ذكورا وإناثا، ومن أين يأتي الأطفال؟ وكيف كانوا يكتشفون أعضائهم وهم صغار جداً، ولاحقاً ماذا يحصل في مرحلة البلوغ...؟».
٣. تعرض المجموعات نتيجة عملها، نيسّر النقاش، نصوّب، نقدّم المعطيات العلميّة عند الضرورة ونلخص.

## رسائل أساسية



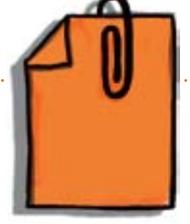
- إن التطوّر الجنسي وما يرافقه من مشاعر وسلوكيات هو أمر طبيعي ويمتد على كافة مراحل العمر.
- إن قدرتنا على فهم وتفهم الجوانب المختلفة للجنسانية في حياة أبنائنا وبناتنا تساعدنا على الإستجابة لحاجاتهم وأسئلتهم بطريقة ملائمة. لأن حاجاتهم لا تنبع فقط من رغبة في المعرفة عن الممارسات الجنسيّة، بل تتعدّها لتشمل حاجتهم لفهم كافة جوانب الجنسانية بما فيها هويّتهم كذكور وإناث، وحاجتهم لفهم الأفكار والمشاعر المرافقة لذلك.
- من الضروري أن نتبنّى كأهل مواقف وطرق إيجابية للتعامل مع أبنائنا وبناتنا أثناء رحلتهم في اكتشاف الجسد والمشاعر وفي التفكير بالعلاقات. يساعدنا ذلك أن ننمّي لديهم القيم والمسؤوليّة والقدرة على إتخاذ القرارات الواعية، بعيداً عن الخوف والجهل بشأن المواضيع الجنسيّة والإنجابيّة.

## للميسرة)

- إذا كان هناك صعوبات في القراءة والكتابة، نقرأ كلّ عبارة من بطاقة تعريف الجنسانية وناقشها مع المجموعة، ثمّ نقوم بخطوات التمرين على شكل مناقشة وحوار. يمكننا أن نقوم بذلك في كافة التمارين التي تتطلب قراءة أو كتابة. كما أن يكون هناك ميسرين/ ميسرتين أثناء جلسات العمل مع الأهل، وبذلك يمكننا أن نمزّ عليهم ونساعدهم أثناء عمل المجموعات الذي يتطلب بعض القراءة أو الكتابة.
- قد يسأل بعض المشاركون(ات) من الأهل عن كيفية الإجابة على أسئلة الأطفال وكيفية التعامل مع مظاهر الجنسانية؛ نكون جاهزين لذلك من خلال قراءتنا التحضيرية، ونتنبه لهدف التمرين والوقت المعطى له، فقد يتطلب ذلك أن نخصص جلسة إضافية أو تمرين إضافي لمناقشة هذه الأسئلة.

التمرين الثاني

## الجنسانية على مراحل العمر



### بطاقة تعريف الجنسانية:

- تُشكّل الجنسانية أحد جوانب الإنسانية الملازمة للإنسان مدى الحياة.
- هي تعبير عن هويتنا الإنسانيّة، ولها علاقة بفكرنا ومشاعرنا وجسدنا.
- تتضمّن كلّ المشاعر والأفكار والسلوكيات المتعلقة بكوننا ذكوراً أو إناثاً، وكوننا جُذابين ونشعر بالإنجذاب لآخرين ونشعر بالحب. الجنسانية لها علاقة أيضاً بالارتباط بعلاقات، من ضمنها العلاقة الحميمة والنشاط الجسدي الجنسي والمتعة، وهي أيضاً تتعلّق بقدرتنا على الإنجاب.
- تتشكّل الجنسانية كمحصّلة لقيمتنا ومعتقداتنا وسلوكياتنا، ومظهرنا الخارجي، وأحاسيسنا، وتتأثّر بتنشئتنا الاجتماعيّة. الطرق التي يعبر فيها الفرد عن جنسانيّته كهويّة، ذكراً أم أنثى، تتأثّر بالعوامل الثقافية والاجتماعية.
- الجماع هو فقط إحدى طرق التعبير عن الجنسانية، وهناك طرق عديدة أخرى يمكن من خلالها عيش الجنسانية والتعبير عنها دون ممارسة الجماع، منها عيش التخيلات، أو التعبير عن الأفكار و/أو المشاعر. (ترجمة منتدى الجنسانية، عن موقع منظمة الصحة العالمية - [www.jensaneya.org](http://www.jensaneya.org))

## الجنسانية على مراحل العمر



## مستند الميسرة رقم 1

## كيف نتعامل مع التطور الجنسي لأطفالنا ومع مظاهر الجنسانية \*

## في ما يأتي بعض الأفكار والمبادئ حول كيفية التعامل مع مظاهر الجنسانية لدى الأطفال:

- إن الجنسانية حاضرة في كل مراحل النمو الجسدي، النفسي، العاطفي والإدراكي.
- يعود سبب التردد لدى معظم المربين والأهل في تزويد الأطفال بالمعلومات الجنسية إلى المعتقد السائد القائل بأن التوعية "ستفتح العيون" وستشجع الأطفال على التجربة، معتمدين على فرضيتين، الأولى أن الأطفال لا يعرفون شيئاً عن الجنسانية، والثانية أن الأطفال سيقفون في حالة "لا وعي" في حال لم نتحاور معهم حول جنسائيتهم.
- إن الأهل عموماً يتفادون الحديث عن المواضيع التي تخرجهم والتي لا يشعرون بالراحة عند التطرق إليها. إن عدم الراحة أو الحرج هذا، كثيراً ما يكون نتاجاً للقيم التي تكوّنت خلال مراحل نموهم والنابضة من الخبرات التي مروا بها تحديداً مع أهلهم. نرى الطفل مثلاً يسأل "كيف جئت؟" والأهل ينتقون الجزء المريح لهم ويبدأون في الشرح عن البويضة والحيوان المنوي، أو يهربون إلى الإجابات العامة مثلاً: "طلعت من جسمي أو بطني"، وقد يتهربون من الإجابة بقولهم "لما تكبر بتفهم"، أو يردون بتوبيخ الطفل ولومه على انهماكه بهذه الأمور.
- إن الأطفال يملكون قدرات هائلة في قراءة ردات فعل أهلهم، وسيترجمون ردودهم في المثال السابق مثلاً إما باعتبار الأعضاء الجنسية من "المحظورات" وبالتالي لا حديث عنها وفي حالات متطرفة قد تؤدي إلى شعور بالقرع نحوها والحرج منها، أو قد يشعرون بالإهانة لاستخفاف أهلهم بأسئلتهم وعقولهم، أو سيبحثون عن الإجابات بطرقهم الخاصة وسيحصلون عليها، لكنها ستكون مجرد معلومة، تفتقر إلى السياق القيمي الملائم للأسرة وتخلو من الإرشاد حول الخصوصية والحدود.
- لا يوجد أسلوب "أمثل" للتعامل مع جنسانية الأطفال والإجابة عن أسئلتهم، فالقيم وأنماط التربية تختلف من أسرة إلى أخرى، والأهل هم أيضاً المبدعون في ابتكار الأساليب الأفضل للتعامل مع أطفالهم لأنهم الأقرب إليهم والأكثر معرفة بهم. ولكن، هناك بعض المبادئ والحقائق التي من المجدي أخذها بالاعتبار في تعاملنا مع أطفالنا ومنها:
- الإنسان «جنساني» من بداية تكوينه وحتى مماته، وبالتالي لا يمكن إنكار هذا الجانب من نموه وعلينا بذل جهود للتعلم أكثر عن جنسائيتنا حتى نفهم جنسانية أطفالنا ونعطيهم الشرعية في التعبير والحوار عنها.
- فهم السلوكيات الجنسية للأطفال في جميع المراحل، ومنحها الشرعية المطلوبة لكن مع وضع الحدود، مثلاً إن تعري الطفل أمام الغرباء يبدأ باللعب بأعضائه الجنسيّة بحضورهم، يمكن أن ننظر إليها كفرصة للتعامل مع الحدث بهدوء وفتح الحوار معه حول مبادئ الخصوصية لأجسادنا وأن هناك تصرفات محدّدة لا يمكن القيام بها أمام الآخرين. أما لو داعب الطفل أعضائه لوحده في البيت مثلاً فيمكن تجاهله ولو كان ذلك صعباً لبعض الأهالي، وخاصة يجب عدم التصرف بعنف أو بقمع، بل يمكن إثارة اهتمام الطفل بشيء آخر ليتوقف. ذات الشيء ينطبق على ممارسة الاستمتاع الذاتي.
- عندما يسأل الطفل فهذا يعني أنه جاهز لإستيعاب الجواب، لذلك فأى محاولة للتهرب أو «التحايل» أو التعنيف سيكون لها أثر سلبي على الطفل وعلى علاقته بنا.
- «لكل سؤال جواب»، هذا يضعنا كمربين وكأهل أمام التحدي في الإبداع لخلق إجابات عن أسئلة الأطفال، آخذين بالاعتبار عمرهم ومستوى فهمهم. أحياناً قد لا نملك المعلومات الكافية للإجابة وبالتالي من الممكن اعتبار إجابات مثل «لست متأكداً» أو «أعدك اني سأبحث وأعود إليك برد»، إجابات مقبولة لأنها تحترم عقل الطفل وتعطي شرعية لتساؤلاته. عندما يعد الأهل بالبحث عن المعلومة فهم يقدمون بذلك نموذجاً إيجابياً يحثّ على البحث عن المعلومة.
- من المهم أن نحترم عقل الطفل وأن نفسح الفرصة أمامه للتعبير عن مشاعره وقلقه وتساؤلاته.
- كلما بدأنا بالحوار الجنساني مبكراً كلما ضمتنا علاقة بناءة مبنية على الثقة والاحترام مع أطفالنا. في حال لم نقم بهذا التعامل الإيجابي مع جنسائيتهم خلال المراحل الأولى من تطور هويتهم الجنسية، فسيكون من الصعب فتح الأبواب للحوار معهم خلال المراهقة وما بعدها.
- من المهم تزويد الأطفال بالمصطلحات والتسميات الصحيحة للإشارة إلى أعضائهم الجنسية لأن اللغة ثقافة وثقافة الحوار هي الضمان للنماء الفكري والإنساني.
- إنّ التربية الجنسية لا تُكتسب من مصدر واحد. لكن جميع الأبحاث تشير إلى أن التربية الجنسية التي يقدمها الأهل في سنّ مبكر تحمل أثراً مباشراً وإيجابياً على سلوك الطفل في مراحل نموه اللاحقة.

## التمرين الثالث

# كيف ننظر الى التربية الجنسية للأطفال واليافعين(ات)

أن يستكشف الأهل آراءهم ومواقفهم تجاه التربية الجنسية للأطفال واليافعين(ات)  
 أن يطوّر الأهل مواقف إيجابية تجاه التربية الجنسية للأطفال واليافعين(ات)  
 ٤٥-٦ دقيقة  
 ورقة العمل رقم ١- أوراق - أقلام - لوح  
 عمل مجموعات ومشاركة (أو مناظرة) - نقاش  
 التربية الجنسية (دليل المعلومات، ص ١١)، مستند الميسر(ة) رقم ٢: الحجج الداعمة للمواقف الإيجابية حول  
 التربية الجنسية، مستند الميسر(ة) رقم ٣: نصائح للأهل

### هدف التمرين

### المدة

### الأدوات

### التقنيات

### قراءات تحضيرية

## الخطوات:

١. نوزّع المشاركين(ات) ضمن مجموعات عمل، ونوزّع عليهم ورقة العمل رقم ١ (مواقف ومقولات شائعة حول التربية الجنسية للأطفال).
٢. نطلب من كل مجموعة مناقشة الآراء المختلفة حول هذه المواقف والمقولات.
٣. تعرض كل مجموعة الآراء المختلفة، ونتيجة المناقشات التي توصلت إليها، ثم نقاش مع المجموعة الكبيرة.
٤. نفسح المجال لمناقشة جميع المخاوف، ونطمئن المشاركين(ات). نوضح الرسائل باستخدامنا للدلائل والدعائم التربوية والعلمية. نستند إلى مستند الميسر(ة) رقم ٢ أدناه: «الحجج الداعمة للمواقف الإيجابية حول التربية الجنسية».

## خيارات إضافية:

- بإمكاننا أن نوزّع المشاركين على ٦ مجموعات مؤلفة من شخصين أو ثلاث (إذا سمح عدد المشاركين بذلك)، ونعطي كل مجموعة مقولة واحدة من المقولات الستة.
- بإمكاننا أيضاً أن تضيف على هذه المقولات والمواقف حسب ما نراه مناسباً انطلاقاً من التحديات التي يواجهها موضوع التربية الجنسية على أرض الواقع، في الإطار الثقافي الخاص بالمجموعة.
- بإمكاننا أن نقوم بتوزيع المشاركين(ات) بشكل عشوائي على مجموعتين، مجموعة «موافقة» ومجموعة «غير موافقة»، وذلك قبل توزيع المقولات، أي أنه ليس بالضرورة أن تكون هذه هي المواقف الحقيقية للمشاركين(ات). ثم نقوم بمناظرة على طريقة لعب الأدوار، وتحاول كل مجموعة الدفاع عن فكرتها، وبذلك لا يصاب المشاركون(ات) بالحر، إذ أن ما يقولونه من حجج داعمة للمواقف ينتج عن «دور» يلعبوه كـ«موافق» أو «غير موافق». تساعد هذه المناقشة (المناظرة) على الإستماع للآراء المختلفة وتشكّل فرصة للفرد للتفكير واستكشاف مواقفه ومعتقداته الحقيقية.

## للميسر(ة)

- إنّ التغيير في الإتجاهات والمعتقدات أمر يتطلّب وقتاً كافياً ولا يحصل بضربة «عصا سحرية». قد يتطلّب ذلك أن يمرّ المشاركون(ات) بعدة تجارب من خلال التمارين الموجودة في كافة وحدات الدليل، وخاصة في التمرين التالي. لذلك من المهم أن نتحلّى بالصبر وأن نرافق المشاركين(ات) في هذا المسار، محترمين قدرات الأفراد في المجموعة والإيقاع الخاص للمجموعة ككل.
- قد يسأل بعض المشاركين(ات) من الأهل عن نصائح حول كيفية توفير التربية الجنسية لأبنائهم وبناتهم، نكون جاهزين لذلك من خلال قراءتنا التحضيرية (ورقة الميسر(ة) رقم ٣: نصائح للأهل)، وننتبه لهدف التمرين والوقت المعطى له، فقد يتطلّب ذلك أن نخصّ جلسة إضافية أو تمرين إضافي لمناقشة الإحتياجات المعرفية الإضافية للمشاركين(ات).

## كيف ننظر الى التربية الجنسية للأطفال واليافعين(ات)

### ورقة العمل رقم 1



### مواقف ومقولات مغلوبة شائعة حول التربية الجنسية للأطفال

في ما يلي لائحة ببعض المقولات المغلوبة الشائعة حول التربية الجنسية للأطفال واليافعين(ات). نفكر في آرائنا المختلفة ونشارك ضمن المجموعة. نضع لائحة بالأفكار التي ناقشناها على شكل رؤوس أقلام.

#### المقولات المغلوبة

- التربية الجنسية تؤدي إلى علاقات جنسية مبكرة
- التربية الجنسية تجرد الأطفال من «براءتهم»
- التربية الجنسية هي ضد ثقافتنا أو قيمنا الدينية
- إن تثقيف الأطفال واليافعين(ات) بشأن الجنسية هو دور الأهل والعائلة
- إن الأهل يعترضون على إدراج التربية الجنسية في المدارس
- التربية الجنسية قد تكون مفيدة لليافعين(ات) ولكن ليس للأطفال الأصغر سنًا

## كيف ننظر الى التربية الجنسية للأطفال واليا فعين(ات)

### مستند الميسر(ة) رقم ٢



### الحجج الداعمة للمواقف الإيجابية حول التربية الجنسية

١. **التربية الجنسية تؤدي الى علاقات جنسية مبكرة**  
تُظهر الدراسات حول العالم بأن التربية الجنسية لا تؤدي الى علاقات جنسية مبكرة، بل على العكس، فهي يمكن أن تساهم في الكثير من الحالات بتأجيل العلاقات الجنسية ورفع مستوى الوعي والمسؤولية في ما يتعلق بالسلوكيات الجنسية.
٢. **التربية الجنسية تجرد الأطفال واليا فعين من «براءتهم»**  
يجب على الأطفال واليا فعين أن يحصلوا على المعلومات الصحيحة والدقيقة علمياً، والملائمة لعمر الطفل والبعيدة عن الأحكام، حسب المراحل، إلى أن تكتمل وتتكامل معرفتهم تدريجياً. في غياب ذلك، سوف يتلقى الأطفال واليا فعون غالباً رسائل متناقضة أو أحياناً مسببة للأذى وخطرة، من الأقران أو وسائل الإعلام أو مصادر معلوماتية أخرى. إن التربية الجنسية الجيدة هي التي تحقق التوازن بين تأمين المعلومات الصحيحة والتشجيع على القيم والعلاقات الإيجابية.
٣. **التربية الجنسية هي ضد ثقافتنا أو قيمنا الدينية**  
من المهم أن تتم ملاءمة التربية الجنسية للثقافات المحلية من خلال اشراك ودعم مقدمي الرعاية في المجتمع المعني. إن صناع القرار والقادة الروحيين هم معنيين أيضاً في تطوير أشكال التربية الجنسية. لكن هناك أيضاً حاجة لتغيير بعض المعايير الإجتماعية والممارسات المسببة للأذى التي تتعارض مع حقوق الإنسان وتزيد احتمالات التعرض للمخاطر الصحية.
٤. **إن تثقيف الأطفال واليا فعين بشأن الجنسية هو دور الأهل والعائلة**  
تقر جميع الأطراف المعنية بصحة الأطفال واليا فعين بالدور الأساسي للأهل، كمصدر للمعلومات والدعم والرعاية، في تشكيل مقارنة صحية للجنسية والعلاقات لدى أبنائهم. يأتي دور المؤسسات غير الحكومية و دور الحكومات عبر وزاراتها المعنية (وزارة التربية، وزارة الشؤون الإجتماعية، وزارة الصحة) ليدعم ويكمل دور الأهل.
٥. **إن الأهل يعترضون على إدراج التربية الجنسية في المدارس**  
يلعب الأهل دوراً أساسياً في تشكيل المفهوم الأولي للهوية الجنسية لدى أبنائهم وفي تشكيل مفهومهم للعلاقات الإجتماعية. بالمقابل، يقضي الأطفال واليا فعون فترة طويلة من حياتهم في المؤسسات التربوية والمدارس، لذا، تُعتبر هذه المؤسسات بيئة ملائمة لكي يتعلم فيها أبنائهم عن مواضيع مرتبطة بالصحة الجنسية. عندما تكون هذه المؤسسات مؤهلة للقيام بذلك يستطيع الأطفال واليا فعون أن يطوروا قيمهم ومهاراتهم ومعارفهم من أجل القيام بخيارات مسؤولة في ما يتعلق بحياتهم الإجتماعية وصحتهم الجنسية. في الكثير من الحالات يكون الأهل من أشد الداعمين لبرامج التربية الجنسية ذات النوعية داخل المدارس.
٦. **التربية الجنسية قد تكون مفيدة لليافعين ولكن ليس للأطفال الأصغر سناً**  
إن اتباع مبدأ الرسائل والأهداف التعليمية الملائمة لكل فئة عمرية هو أمر مهم جداً، مع ضرورة المرونة وأخذ خصوصيات المجتمعات المحلية وأطرها الثقافية بالاعتبار. إن التربية الجنسية لا تتضمن فقط المعرفة حول العلاقات الجنسية، إنما تشمل العديد من المواضيع المهمة للطفل، منها مهارات التعرف على الجسد والمشاعر وفهمها، وكيفية العناية بجسده وحماية نفسه، وتطوير الثقة بالنفس. يحصل ذلك بالتدرج حسب المراحل العمرية وتطور نمو الطفل.

## كيف ننظر الى التربية الجنسية للأطفال واليا فعين(ات)

## مستند الميسر(ة) رقم ٣



## نصائح للأهل

## كيفية إدارة النقاش حول المسائل المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية مع أبنائهم وبناتهم:

- عندما يبدأ الأبناء والبنات بالسؤال حول موضوع جنسي، تُرجع السؤال إليهم بلطافة، ونحاول أن نستعلم عما يعرفونه أصلاً عن الموضوع، وما قد سمعوا عنه. بهذه الطريقة، يمكننا أن نصوّب أي معلومة مغلوبة من البداية. أيضاً يمكننا بذلك أن نهدّئ إيقاع المناقشة ونكسب وقتاً للتفكير بالإجابات الملائمة.
- يجب ألا نقلق إن كنا لا نعلم الجواب. نطلع الطفل أو اليافع(ة) بأن سؤاله جيّد وبأننا لا نملك الجواب بالكامل، وبأننا سوف نبحث سوياً عن الإجابة. يمكننا مثلاً أن نقرأ سوياً عن موضوع ما. أيضاً يمكننا بذلك أن نهدّئ إيقاع المناقشة.
- نقدّم الإجابات المناسبة لعمر الطفل أو اليافع(ة) ولحاجاته وقدرته على الاستيعاب. ليس من الضروري الإجابة على أسئلة لم يتمّ طرحها، فيجب عدم تحميل الطفل كمية كبيرة من المعلومات تفوق قدرته على استيعابها في آن واحد. نحاول ألا نتكلّم مطوّلاً، بل أن نشجّع التبادل فيما بيننا وبين الطفل عبر الحوار، وبذلك سوف نشعر من خلال تفاعله إذا كان قد اكتفى أو لديه أسئلة إضافية.
- نتذكّر كيف حصلنا على المعلومات عندما كنا في مثل سنّ الطفل أو اليافع(ة)، ونسأل أنفسنا إذا كنا نريد أن يمرّ أطفالنا بنفس التجربة أم أننا نريدهم أن يحضوا بتجربة مختلفة في الحصول على المعرفة الفضلى، وأن نشعر بأننا كأهل مصدر للدعم والراحة.
- بعض الأطفال يكونون خجولين بطبيعتهم، ولا يميلون الى طرح الكثير من الأسئلة بشأن العديد من الأمور. في هذه الحال لا ننتظرهم كي يقوموا بالمبادرة، ونحاول أن نبدأ بمحادثة بشأن المواضيع الجنسيّة. نسألهم مثلاً ماذا يعرفون وما قد تعلّموا في المدرسة عن الموضوع. يمكننا أن نبدأ باستعمال أمثلة من الطبيعة والحيوانات مع الأعمار الصغيرة.
- قد يفاجأنا الأطفال الصغار بالتوقيت والمكان الذي يطرحون فيه الأسئلة، من المهمّ ألا نشعر بالإحراج وبضرورة الإجابة في حينها. بإمكاننا أن نؤكّد للطفل بأن سؤاله جيّد ومهمّ وبأننا سنناقشه لاحقاً في المكان المناسب (المنزل مثلاً)، مثل هذا الوضع يعطينا الفرصة لشرح فكرة الخصوصية، أي بأنه من غير الملائم التحدّث عن مواضيع خاصّة أينما كان.
- من المهمّ البدء بتسمية أعضاء الجسد أمام الطفل حتّى قبل أن يصبح قادراً على الكلام. بإمكاننا الاستفادة من ذلك لجعلهم يعلمون لاحقاً بأن بعض أجزاء الجسد تُعتبر حميمة ولا يستطيع أيّ كان لمسها أو رؤيتها.
- من المهمّ أن نجيب بصدق. ذلك سيساعد على التأسيس للحوار الإيجابي ولثقة على المدى البعيد.
- نتذكّر أن التربية الجنسيّة هي مسار مستمرّ، لذلك قد نحتاج إلى تكرار بعض الرسائل والمعلومات حتى يكتسب الطفل المعلومة وتصبح جزءاً من معارفه وقناعاته.
- إذا سألنا الأطفال أسئلة شخصيّة نحاول الإجابة باختصار شديد. يمكننا ان نخبرهم بأننا نتفهّم حشريّتهم لكن هناك بعض الأمور التي تُعتبر جزءاً خاصاً من حياتنا الشخصية.
- فلنتذكّر دوماً بأن الأطفال ينمون ويتعلّمون بسرعة أكبر ممّا نتخيّلها نحن الأهل.

## مسؤولية الأهل ودورهم الوقائي:

- إن حجب المعلومات عن الأطفال واليا فعين يضعهم في دائرة الخطر، خاصة وأن مصادر المعلومات التي قد يلجأون إليها قد تكون غير موثوقة، مثل الأقران ووسائل الإعلام التي لا تخضع للرقابة كالإنترنت. عدم التكلّم مع الأبناء بشأن المواضيع الجنسيّة لا يعني أنهم بأمان، فقط عند التكلّم بشأن الموضوع والنقاش معهم سوف نكون قادرين على حمايتهم من الإساءة الجنسيّة ومن المخاطر المتعلقة بالصحة الجنسيّة.
- من الأفضل أن نبدأ باكراً بالتكلّم عن المسائل الجنسيّة.
- لدى الأطفال حشريّة طبيعيّة تدفعهم للتكلّم بالمواضيع الجنسيّة ولطرح الأسئلة المتعلقة بها؛ إنهم يسمعون عنها، يشاهدونها عبر وسائل الإعلام، أو يقرأونها في المجلات، أي بطريقة أو بأخرى سوف يتعرّفون إلى الجنس، وغالباً أكبر بكثير ممّا يتوقّعه الأهل.
- التربية الجنسيّة تساعد الأطفال على التعلّم إلى أجسادهم وعلى الشعور بالارتياح بشأن الجسد وعلى تطوير نظرة إيجابية عنه.
- التربية الجنسيّة تزوّد الأهل بفرصة ترسيخ القيم الخاصة بعائلتهم في أطفالهم.
- إنّ التأسيس لنمط تواصل إيجابي داخل الأسرة منذ الصغر يزيد من فرص لجوء الأطفال واليا فعين لأهلهم عندما يواجهون صعوبة أو يشعرون بالخطر.



### كيف نحضّر أبناءنا لنحميهم من الإساءة الجنسيّة:

- تجنّبوا إخافة الطفل بشأن الإساءة الجنسيّة. قد يصبح أبناؤكم شديدي الحذر بشأن جميع الناس، وقد يؤثّر ذلك على حيويّة الطفل وعفويّته. لكن من المهمّ أن نتذكّر بأنه من الأفضل دائماً أن يبقوا بأمان بدلاً من الندم لاحقاً. لذلك، من المهمّ تعريف الأبناء إلى القواعد الأساسيّة للحماية دون زرع الخوف في أنفسهم.
- علّموا أبناءكم وبناتكم أسماء الأعضاء المختلفة للجسم، ثمّ طوّروا هذه الخطوة لكي تحدّدوا الأعضاء الحميمة. وعلّموا أبناءكم بأن هذه الأعضاء الحميمة يجب ألاّ يلمسها أحدٌ حتّى أقرب الأصدقاء.
- تصرّفاتكم مع الزوج(ة) يمكن أن تكون نموذجاً لأبنائكم وبناتكم. لذلك لا تظهروا العاطفة للزوج(ة) بشكلٍ مفتوح أمام أبنائكم إلى حين أن يصبح الأبناء قادرين على فهم أهميّة العلاقات العاطفيّة الجنسيّة الصحيّة/السليمة. إن حاول الطفل لمس أجزاء حميمة من جسدكم، كونوا حازمين وأخبروهم ألاّ يكرّروا ذلك أبداً.
- أخبروا أبناءكم وبناتكم بأنّ عليهم إبلاغكم فوراً في حال حاول أحدهم لمسهم في مكان حميم أو غير مألوف، أو بطريقة غير اعتياديّة. حتّى ولو كان هذا الشخص من الأقرباء المقربين جدّاً إليهم، وخاصّة إذا طلب هذا الشخص من أبنائكم ألاّ يخبروا أهلهم.
- أخبروهم بمساوئ التكلّم الغرباء و/أو أخذ أي شيء منهم، وخاصّة المخاطر التي قد تنتج عن إعطاء أسماءهم أو عنوان منزلهم أو رقم الهاتف.
- اصغوا جيّداً لهم. يجب أن يتأكّد أبناؤكم وبناتكم بأنكم تصغون لهم بصبر وعناية وبأنكم لن تبدأوا بإعطاء الملاحظات والتعليقات المحرّجة أثناء حديثهم. احرصوا على أن يكون هناك علاقة مشاركة بينكم وبينهم يسودها جوّ من القرب والإنفتاح. حاولوا أن تخصّصوا بعض الوقت كل يوم من أجل لإصغاء إلى خبراتهم وتجاربهم في المدرسة أو في الفترات التي يقضونها خارج المنزل.
- شجّعوهم كي يدعوا أصدقاءهم إلى المنزل. راقبوهم من بعيد بشكلٍ يسمح لكم بالتعرّف إلى مجموعة الأقران، وإذا لاحظتم أي شيء غير صحّي/سليم تكلموا معهم عن ذلك لاحقاً.
- أخيراً وليس آخراً، كونوا يقظين أمام أي إشارة قد تدلّ على الإساءة الجنسيّة. إنّ التغيير المفاجئ في المزاج والسلوك، الإنسحاب، الكوابيس، التبول اللاإرادي، ظهور إفرازات أو إهتياج في الأعضاء التناسليّة، الخوف من بعض الأشخاص، فقدان الإهتمام بالنشاطات الأكاديمية والاجتماعيّة، هي كلّها مؤشرات قد تدلّ على وجود إساءة الجنسيّة.

## التمرين الرابع

## ماذا كنت أعلم؟

## هدف التمرين

أن يعزّز الأهل تقديرهم لأهمية التربية الجنسية للأطفال واليا فعيين(ات).  
أن يطور الأهل وعيهم لعلاقة التربية الجنسية بحقوق الأطفال، خاصّة بالحقّ بالمعرفة والتربية الجنسية والحقّ بالحماية.

٤٥-٦٠ دقيقة

أوراق - أقلام

تأمل فردي - تعبير إبداعي (كتابة أو رسم) - نقاش

المدة

الأدوات

التفنيات

## الخطوات:

١. قبل البدء بالتمرين، نشرح للمشاركين(ات) بأنهم سوف يقومون بتأمل فردي، ونطمئنهم مسبقاً بأنّه لن تتم مشاركة ذكريات المشاركين(ات) داخل المجموعة، وإنما سوف تتم المناقشة بشكل عام لإستخلاص العبر والدروس المستفادة.
٢. نطلب من المشاركين(ات) إغماض عينيهم والإسترخاء على مقاعدهم، وأن يتنقّسوا بشكل عميق وهادئ في الوقت عينه الى أن يشعروا بهدوء. (نعطي وقتاً ليهدأ الجميع ولا نستعجل).
٣. نطلب منهم ان يعودوا بالذاكرة الى الوراء، وأن يتذكّروا قدر المستطاع عندما كانوا صغاراً يشارفون على البلوغ. نقوم بمساعدتهم على التخيّل والتذكّر من خلال العبارات التالية:
  - أحاول أن أتذكّر ماذا كنت أعلم عن البلوغ؟
  - هل تمّ تحضيري كفاية للتغيرات التي سوف أواجهها؟
  - هل كنت أشعر بالراحة عند بدء هذه التغيرات؟
  - من أين كنت أحصل على المعلومات؟
  - هل كانت لدي معلومات مغلوطة عن المواضيع المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية؟ (الدورة الشهرية، الحمل، الإحتلام، العادة السرية، الإلتهابات المنقولة جنسياً...).
  - وهل بقيت بعض هذه المعلومات والمعتقدات الخاطئة ترافقني حتى سنّ الرشد؟
  - هل تعرّضت لمخاطر ونجيت منها بفعل الصدفة؟ (تحرّش جنسي، احتمالات انتقال عدوى، احتمالات حمل غير مخطّط له، خطر التزويج المبكر...)
  - هل شعرت بالقلق لعدم معرفتي ببعض الأمور؟
  - ما كانت عوامل الحماية المتوفرة حينها التي جعلتني أجتاز مرحلة البلوغ واليا فعة بأمان؟
٤. نطلب من المشاركين(ات) ان يفتحوا أعينهم بهدوء، وأن يكتبوا أو يرسموا أمامهم ما شاؤوا انطلاقاً مما تمّ التأمل به. (نعطي ١٠ دقائق لذلك).
٥. نيسر المشاركة والنقاش ضمن المجموعة حول الأسئلة الآتية:
  - كيف شعرتم أثناء التمرين؟
  - انطلاقاً من تجاربكم الشخصية، هل تعتقدون بأنه من المهمّ البدء بتثقيف الأطفال حول مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية باكراً؟ متى؟
  - هل تعتبرون بأن الحصول على المعلومات المناسبة والتثقيف المبكر هو من عوامل الحماية من المخاطر المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية؟
  - هل تعتبرون أن ذلك هو حقّ من حقوق الطفل؟
  - ما هي عوامل الحماية الأخرى برأيكم؟ وهل عوامل الحماية تلك تعتبر أيضاً ضمن حقوق الطفل؟
  - هل تشعرون بالراحة للتكلّم مع أبنائكم وبناتكم عن المواضيع المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية؟ ما هي المعارف والمهارات التي تحتاجون إليها لذلك؟

## رسائل أساسية



- التربية الجنسية توفر فرصة لتعزيز القيم لدى الأطفال واليا فعيين(ات)، وتشكّل لهم عامل حماية من المشاكل أو المخاطر التي قد يتعرّضون لها بسبب نقص المعرفة والمهارات، لذلك كلما بدأنا بالتربية الجنسية بعمر مبكر كلما كان ذلك أفضل.
- التربية الجنسية هي مسؤولية الأهل الأساسية. هناك مؤسسات ومراكز تستطيع تقديم الدعم للأهل كي يطوروا قدراتهم في توفير التربية الجنسية الملائمة لأبنائهم وبناتهم، ويمكن لهذه المراكز والمؤسسات أن تكمل دور الأهل التربوي.
- لجميع الأطفال الحق في الحصول على التربية الجنسية الملائمة بما فيها الحصول على المعلومات والإرشاد وتعلّم مهارات الحياة، من أجل أن يطوروا قدرتهم على حماية أنفسهم وقدرتهم على اتخاذ قرارات سليمة وعلى تحمّل مسؤوليتهم.

## للميسر(ة)

- نتنبه لكون هذا التمرين دقيق وحساس فمن المحتمل أن تتحرّك مشاعر قويّة وانفعالات لدى بعض المشاركين(ات) بسبب الذكريات. نحاول أن نحوي الوضع ونعطي الوقت الكافي للتعبير عن المشاعر حتى لو اضطررنا لتمديد الوقت.
- من المهمّ أن يكون لدينا معرفة متعمّقة بحقوق الطفل ومسؤوليات الأهل تجاهها لكي نكون مرتاحين خلال النقاش.
- بإمكاننا أن نحول بعض أسئلة النقاش الى عمل مجموعات.

## التمرين الخامس

# تعريف الصحة الجنسية والإنجابية

أن يتمكّن الأهل من فهم ما تعنيه الصحة الجنسية والإنجابية.  
٤٥ دقيقة  
أوراق - أقلام - أوراق اللوح القلاب - أقلام حبر عريض - لوح  
التقنيات: عصف ذهني - عمل مجموعات - عرض

هدف التمرين  
المدة  
الأدوات  
التقنيات

### الخطوات:

١. نكتب على اللوح تعريف الصحة: «الصحة هي حالة من التوازن والرفاه الجسدي والنفسي والاجتماعي، وليست مجرد السلامة من المرض أو العجز». نذكر مع المشاركين(ات) ما ناقشناه أثناء التمرين الأول - ماذا تعني الصحة والعافية - الذي تناول تعريف الصحة والعوامل المؤثرة فيها، ونسأل:  
والآن إذا أردنا أن نفكر بما تعنيه الصحة الجنسية والإنجابية، هل نفكر أيضاً بالجوانب المختلفة والمتكاملة (الجسدية والنفسية والاجتماعية) في ما يخص الجنس والإنجاب؟ ماذا يعني أن نتمتع بالصحة الجنسية والإنجابية؟
٢. نسجل الإجابات على اللوح القلاب، ونلخصها، ثم نعرض على اللوح تعريف الصحة الإنجابية وتعريف الصحة الجنسية (أنظروا دليل المعلومات - فقرة: مفاهيم أساسية حول الصحة الجنسية والإنجابية، ص١١).
٣. نوضح الفرق بين الصحة الإنجابية والصحة الجنسية، إذ ان الكثير من الناس يتمتعون بالصحة الجنسية بمعزل عن تجربة الإنجاب. كما نوضح الترابط في ما بين المفهومين، إذ ان الصحة الجنسية والصحة الإنجابية هما مفهومان متقاطعان ومتشابكان، لذلك قد انبثق عنهما مصطلح مشترك وهو «الصحة الجنسية والإنجابية».

### رسائل أساسية



الصحة الإنجابية هي حالة رفاه كامل جسدياً و نفسياً واجتماعياً في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته. الصحة الجنسية هي حالة من الرفاه الجسدي والعاطفي والفكري والاجتماعي بما يخص كافة جوانب الجنسانية. الصحة الجنسية والصحة الإنجابية هما مفهومان متقاطعان ومتشابكان، لذلك قد انبثق عنهما مصطلح مشترك وهو «الصحة الجنسية والإنجابية». هناك خدمات تلبي حاجات الناس المختلفة في هذا المجال، منها توفير الإرشاد والمعلومات التي تساعد على اتخاذ القرارات بشأن كل ما يتعلق بموضوع الجنس والإنجاب. للتمتع بالصحة الجنسية والإنجابية والحفاظ عليها، يجب احترام وحماية وتطبيق حقوق الإنسان الجنسية والإنجابية.

## التمرين السادس حقوق الأطفال

أنظروا دليل أنشطة مقدّمي الخدمات، المحور الأول، التمرين الثاني : حقوق الأطفال، صه



التمرين السابع

## الصحة الجنسية والإنجابية وحقوق الأطفال

أن يتمكّن الأهل من تحديد الحقوق المرتبطة بالصحة الجنسيّة والإنجابيّة للأطفال واليا فعيّن(ات).  
٤٥- ٦٠ دقيقة  
أوراق، أقلام، لوح قلاب، أقلام حبر عريضة  
عمل مجموعات - عرض - قراءة فردية - مشاركة ونقاش

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات



١. نكتب على اللوح الحقوق الآتية:
  - الحقّ في الرعاية الصحيّة
  - الحقّ في الوصول الى المعلومات
  - الحقّ في الحماية
  - الحقّ في عدم التمييز
  - الحقّ في المشاركة
  - الحقّ في التعلّم (والتربية)
  - الحقّ في الخصوصية
  - الحقّ في التعبير عن الرأي
  - الحقّ في الحياة والنمو إلى أقصى حدود
٢. نوزّع المشاركون(ات) ضمن مجموعات، ونطلب الإجابة على ما يأتي:
 

انطلاقاً من تعريف الجنسانيّة ومن فهمنا لمراحل التطور الجنسي للأطفال، وانطلاقاً من تعريف الصحة الجنسيّة والإنجابيّة ومن فهمنا لحقوق الأطفال، نحاول أن نستخلص الحقوق المتعلّقة بالصحة الجنسيّة والإنجابيّة للأطفال واليا فعيّن(ات). نفكّر في أمثلة مرتبطة بكلّ حقّ من الحقوق المذكورة على اللوح.
٣. تعرض المجموعات عملها، ونضيف المعلومات عند الضرورة (أنظروا دليل المعلومات فقرة - الحقوق الجنسيّة والإنجابيّة في ضوء إتفاقيّة حقوق الطفل - ص ١٢).
 

نركّز على الحق بعدم التمييز وعلى علاقته بالممارسات المبنية على أساس النوع الاجتماعي أي الممارسات التي تميّز اجتماعياً بين الفتى والفتاة على أساس ما يتوقّعه المجتمع من كليهما.
٤. نسأل عن واجباتهم ودورهم كأهل في المساهمة بإحفاق هذه الحقوق. نستمع الى الإجابات، ونلخّص الرسائل الأساسية.

### رسائل أساسية



إنّ التمتع بالصحة الجنسيّة والإنجابيّة ليس فقط حاجة للأطفال واليا فعيّن(ات)، بل هو أيضاً حقّ مكترس ضمن مفهوم الحقّ الشامل في التمتع بالحياة والصحة، والنمو الى أقصى درجات. من واجبنا كمقدمي خدمات أن نحترم هذا الحقّ وأن نعمل على أساسه.

## المحور الثاني

مرحلة المراهقة  
أجسادنا المتنامية

## أهداف المحور

- في نهاية الجلسات المتعلقة بهذا المحور، سوف يتمكن الأهل من:
- وصف التغييرات الجسدية التي تحصل في مرحلة البلوغ والمراهقة
- وصف الأعضاء التناسلية ووظائفها
- إظهار معرفة بالتطور الجنسي المرافق لمرحلة المراهقة
- تبني مقاربات إيجابية للتعامل مع التطور الجنسي في فترة المراهقة
- إظهار معرفة بالحقوق والواجبات المتعلقة بوصول الأطفال واليافعين(ات) الى المعلومات والتثقيف بشأن الأعضاء الجنسية ووظائفها وعملياتها
- إظهار مقدرة على نقل المعلومات بشأن التغييرات الجسدية في مرحلة المراهقة وبشأن العمليات الجنسية بطرق فعالة وملائمة

## مقدمة

في هذه المحور، سوف نقوم مع المشاركين(ات) من الأهل بتذكّر التغييرات الجسدية التي تبدأ في مرحلة البلوغ لدى الفتى والفتاة ووظائف الأعضاء التناسلية، وتطور العمليات الجنسية والإيجابية مثل الدورة الشهرية، الحمل، الإحتلام والعادة السرية. كما سيتمكن الأهل من مراجعة نظرتهم إلى مفهوم العذرية.

إضافة الى التعمق في المعرفة بشأن الجسد ووظائفه الجنسية، سوف نناقش أهمية النظرة الإيجابية إلى الجسد وأهمية تقدير وظائفه الإيجابية، مثل تقدير أهمية الدورة الشهرية والنظر الى الحمل من الناحية الإنسانية.

سيتمّ التركيز في هذا المحور على حقّ الأطفال واليافعين(ات) بالحصول على المعلومات والتربية الملائمة بشأن الجسد ووظائفه، والحقّ في طلبها، كما سيتمّ التركيز على واجبات الأهل في المساهمة بأن يتمتع أبناؤهم وبناتهم بهذا الحقّ.

أما على مستوى المهارات، فسوف يطوّر الأهل قدراتهم على الإجابة عن الأسئلة والإستجابة لحاجات أبناؤهم وبناتهم في ما يخصّ التغييرات الجسدية والنمو الجنسي في مرحلة المراهقة، بطريقة تحترم قدراتهم المتنامية.

## التمرين الأول

## عندما كنت يافعاً/يافعةً

أن يطور الأهل فهمهم لإحتياجات أبنائهم وبناتهم في سن المراهقة.

هدف التمرين

٢٠ دقيقة

كراس على عدد المشاركين(ات)

لعبة - نقاش

الأدوات

التقنيات

## الخطوات:

## الخيار الأول - لعبة ثم نقاش

١. نضع كراس على عدد المشاركين(ات) ناقص واحد، ونطلب منهم الجلوس في دائرة، فيبقى شخص واقفاً في الوسط بدون كرسي
٢. نشرح:
  - الشخص الذي ليس لديه كرسي ليجلس عليه يبقى في وسط الدائرة ويقول:
 

**«عندما كنت مراهقاً/مراهقة، كنت أحب أن ..، وكل من كان يحب أن يفعل ذلك مثلي فليبدل مكانه الآن»**

( مثلاً: كنت أحب أن أدخن أو أن أركب دراجة، أو أي شيء كان يميّز تفكيري وتصرفاتي في تلك المرحلة)
  - إذا كان ينطبق علينا ما سمعناه نبذل أماكننا، ويحاول الشخص الذي كان في وسط الدائرة أن يجد كرسيّاً فارغاً ليجلس عليه، هكذا يصبح هناك شخصاً آخر في وسط الدائرة بدون كرسيّ، فيتابع التمرين ويقول من جديد: «عندما كنت مراهقاً/مراهقة، كنت أحب أن ..، وكل من كان يحب أن يفعل ذلك مثلي فليبدل مكانه الآن».
  - ٣. يمكننا أن نبدأ بأنفسنا كميسرين لنطلق التمرين، ويستمرّ التمرين الى أن نشعر بأن المجموعة جاهزة للانتقال الى التمرين التالي.
  - ٤. نفسح المجال ونشجّع كافة أعضاء المجموعة لكي يتسنّى لكل مشارك/ة أن يتكلم مرّة على الأقل أو أكثر.
- بعد إنهاء اللعبة، نبشّر النقاش حول الأسئلة الآتية:
  - كيف شعرتم خلال التمرين؟
  - هل يذكركم ذلك بحاجات وتصرفات أبنائكم وبناتكم اليوم؟
  - ماذا يمكننا أن نتعلّم/نستنتج من هذا التمرين؟

## للميسر(ة)

- بإمكاننا إجراء التمرين نفسه لكن حول الأشياء التي لم يكن يحبّها المشاركون(ات) عندما كانوا يافعين(ات)
- يساعد هذا التمرين على أن يتفهّم المشاركون(ات) حاجات أبنائهم وبناتهم في سنّ المراهقة من خلال تذكّر أنفسهم عندما كانوا في مثل سنّهم. لذلك نقوم بلفت نظر المشاركين(ات) إلى ذلك بعد انتهاء التمرين.

## الخيار الثاني - نقاش

في بعض الحالات، نجد أن الأهل غير مستعدّين للمشاركة في نشاط حركي وعندها يمكننا البدء مباشرة بتشجيعهم على تذكّر فترة المراهقة والتفكير بأبرز الأمور التي كانوا يحبونها وتلك التي كانت تزعجهم. ننتقل بعد التأمل إلى النقاش وتناول الأسئلة المذكورة سابقاً.

## التمرين الثاني فترة المراهقة

أنظروا دليل أنشطة مقدّمي الخدمات، المحور الثاني، التمرين الأول، فترة المراهقة، ص ٢٤



## التمرين الثالث

## التغييرات الجسدية

## هدف التمرين

أن يطور الأهل معرفتهم بالتغييرات الجسدية في مرحلة المراهقة.  
أن يطور الأهل نظرة إيجابية تجاه جسد الطفل المتنامي.

٦ دقيقة

حبل غسيل- ملاقط - أوراق - أوراق اللوح القلاب - أقلام حبر عريض

لعبة - عمل مجموعات - لعب أدوار - نقاش

علامات البلوغ الجسدي (دليل المعلومات ص ٢٢)، صورة الجسد (دليل المعلومات ص ٤٥)

المدة

الأدوات

التقنيات

قراءات تحضيرية

## الخطوات:

١. نعلّق حبل غسيل في الغرفة، ونضع وعاء لملاقط الغسيل تحته (نحضّره قبل البدء بالجلسة). ونعلّق لوحين ورقيتين على الحائط أو على لوح، ونكتب عليها العناوين اللآتية: الأولى «التغييرات لدى الفتاة»، والثانية «التغييرات لدى الفتى».
٢. نطلب من كلّ مشارك(ة) أن يكتب على عدّة أوراق التغييرات الجسدية التي تبدأ في مرحلة البلوغ وتتطور طوال فترة المراهقة: أن يفكّر بالفتى والفتاة، وأن يضع كلّ تغيير على ورقة واحدة، دون تحديد إذا كان هذا التغيير يحصل للفتى أو للفتاة. نكتب ٦ تغييرات على الأقل.
٣. نطلب من المشاركين(ات) أن يعلّقوا أوراقهم على حبل الغسيل.
٤. نطلب من كلّ مشارك(ة) أن يختار ٣ أوراق غير تلك التي علّقها بنفسه، وأن يضعها في مكانها على اللوح المناسب. نطلب من مشارك(ة) آخر أن ينظر الى الأوراق الباقية على الحبل وأن يرى إن كان هناك من تغييرات لم تُذكر بعد على اللوح (إذ من المحتمل أن يكون هناك بعض التكرار). نطلب منه أن يضيفها في مكانها المناسب.
٥. نقرأ اللائحتين سوياً، ونسأل: هل هناك تغييرات قد غفلتم عنها؟ ثمّ نسأل: «ما هي التغييرات المشتركة لدى الفتى والفتاة».
٦. نوّز المشاركين(ات) على مجموعات، ونطلب من كلّ مجموعة أن ترتّب التغييرات لدى الفتى والتغييرات لدى الفتاة بالتسلسل من تلك التي تبدأ بالظهور أولاً الى تلك التي تكتمل أخراً.
٧. تعرض المجموعات عملها، ونصوّب عند الضرورة. ثمّ نسأل ما المسؤول عن هذه التغييرات، ونتكلّم عن دور الهرمونات في حدوث وتسارع هذه التغييرات (أنظروا دليل المعلومات، فقرة: الهرمونات، ص ٢٢)
٨. نسأل: «كيف ينظر الأطفال الى هذه التغييرات؟ هل ننظر الى أجسادهم المتنامية بطريقة إيجابية؟ كيف تؤثر تعليقاتنا على التغييرات على نظرة أبنائنا وبناتنا لأنفسهم وإن كنّا نطلقها من باب المزاح؟» نناقش ونلخّص الرسائل الأساسية.

## رسائل أساسية



من حقّ الطفل والياق(ة) أن يفهم التغييرات الجسدية التي تحصل له لكي يشعر بالراحة تجاه جسده وينظر إليه بشكل إيجابي.  
من واجبنا كأهل أن نعزّز نظرتة الإيجابية للجسد كي نساعد على قبول هذه التغييرات.

التمرين الرابع

## نتعرّف إلى أجسامنا

هدف التمرين

أن يطوّر الأهل معرفتهم بالأعضاء التناسليّة للذكر والأنثى.  
أن يطوّر الأهل تقديرهم لأهميّة الحقّ بالمعرفة بشأن الجسد.  
٤٥ دقيقة

المدة

الأدوات

لوحان - طيشور/ أقلام للكتابة على الألواح - وعائان - قصاصات ورق - ملصقات الجهاز التناسلي للذكر والأنثى

### الخطوات:

1. نُجهّز اللوحين ونضع كل منهما في زاوية من الغرفة، ونقسم كل لوح إلى قسمين (نرسم عمودين) ونكتب على العمود الأول كلمة ذكر وعلى العمود الثاني كلمة أنثى.
2. نضع في وعاءين نسختين مطابقتين من قصاصات ورق كُتِبَ عليها أسماء الأعضاء التناسليّة للذكر وللأنثى.
3. نوّزُ المشاركين(ات) على فريقين/ مجموعتين - المجموعة (أ) والمجموعة (ب).
4. سوف يقوم كل فريق، ضمن مدة ١٠ دقائق، بلصق قصاصات الورق على اللوح بعد تحديد إن كان اسم كل عضو مكتوب على قصاصة الورق يقع تحت الأعضاء التناسلية للذكر أم للأنثى.
5. بعد إنتهاء المدة، نطلب منهم التوقف ونقرأ سوياً لنحدّد أي من الفريقين هو الرابع.
6. نُصحّ ونشرح إذا كان هناك أخطاء، ونعلّق الملصقات على اللوح (ملصق الجهاز التناسلي للذكر، وملصقات الجهاز التناسلي للأنثى).
7. نعيد توزيع المجموعتين الى مجموعات أصغر، ونطلق مسابقة بين المجموعات حول وظائف هذه الأعضاء. نوضح للمجموعات بأنه عليهم أن يتشاوروا مع كافّة أعضاء المجموعة الواحدة قبل أن يطلبوا حقّ الإجابة.
8. نسّمّي كل عضو بدوره ونأخذ الإجابة من المجموعة الأسرع في طلب حقّ الإجابة (عبر إصدار صوت نتّفق عليه).
9. نُصحّ ونضيف المعلومات عند الضرورة. نجمع العلامات النهائية على اللوح ونعلن المجموعة الفائزة.
10. نسال: هل هناك من جديد قد تتعلّمه كل مشارك(ة) اليوم في هذا التمرين؟ ما هو؟ نستمع إلى الإجابات ونلخّص نقاط التعلّم الأساسيّة.
11. نسال: لماذا من المهمّ أن يتعرّف الأطفال واليافعون(ات) على الأعضاء التناسليّة لكلا الجنسين؟ نستمع إلى الإجابات ونلخّص فائدة الأطفال من المعرفة المتعلقة بالأعضاء التناسليّة ووظائفها، والحقوق المرتبطة بها.

## رسائل أساسية



- إنّ معرفة الطفل(ة) واليافع(ة) بجسده تزوّده بالثقة بالنفس وتُشعره بالراحة. من حقّ الطفل(ة) واليافع(ة) أن يتعرّف على جسده بما فيه الأعضاء الجنسيّة ليقدره ويتعامل معه باحترام ويحميه من المخاطر، ومن واجبنا أن نؤمن لأبنائنا وبناتنا هذه المعرفة، وأن نعزّز قدرتهم على التمتع بهذا الحقّ.
- من حقّ الطفل(ة) واليافع(ة) أن يعرف أكثر عن جسده وعن جسد الجنس الآخر لأن الغموض بشأنهما يولّد في خياله أفكاراً وصوراً قد تكون بعيدة عن الواقع وقد تخلق لديّه مخاوف أو أحكام غير مبرّرة تجاه جسده وتجاه جسد الآخر. من المهمّ أن ننقل رسالة إيجابيّة عن الفروقات الجنسيّة بين الذكر والأنثى، يختلف حجم وشكل الأعضاء التناسليّة لدى الذكر والأنثى، وهي تؤمّن القدرة على الإنجاب بفضل اختلافها وتكامل وظائفها.

## للميسر(ة)

إنّ مشاركة مقدّمي الخدمات في تذكّر المعلومات تجعلهم معنيّين أكثر بالعملية التعليميّة. نحاول أن نجعل من هذا التمرين فرصة للتعلّم وليس لتقييم معرفة المشاركين(ات)، ونعمل على تشجيعهم.

## التمرين الرابع نتعرّف إلى أجسامنا



لائحة بأسماء الأعضاء التناسلية (يُكتب إسم كل عضو على قصاصات ورق)

### أعضاء الأنثى الداخلية

- المبيضان
- قناتا فالوب
- الرحم
- عنق الرحم
- المهبل
- البويضة

### أعضاء الأنثى الخارجية

- الفرج
- العانة
- الشفران الكبيران
- الشفران الصغيران
- فتحة المهبل
- غشاء البكارة/غشاء المهبل
- غدتي بارثولين

### أعضاء الذكر (داخلية وخارجية)

- الخصيتان
- الصفن
- البربخ
- الوعاء الناقل
- الحويصلتان المنويتان
- غدة البروستات
- غدتا كوبر
- القضيب
- السائل المنوي والحيوان المنوي

## التمرين الخامس

# نطوّر معرفتنا بالدورة الشهرية والحيض

**هدف التمرين** أن يطور الأهل معرفتهم بمراحل الدورة الشهرية وبكيفية حدوث الحيض (العادة الشهرية). أن يتبنوا نظرة إيجابية تجاه الدورة الشهرية والحيض. أن يطوروا قدرتهم على تحضير بناتهم لاستقبال الحيض الأول، وقدرتهم على إرشادهن بشأن طرق الاعتناء بالصحة أثناء الحيض.

المدة: ٦٠ دقيقة  
الأدوات: لوح - أقلام حبر عريضة - ملصق مراحل الدورة الشهرية  
التقنيات: أسئلة محفزة - شرح ونقاش

المدة  
الأدوات  
التقنيات



### الخطوات:

١. نشرح: «سوف نتشارك معلوماتنا عن الدورة الشهرية والحيض كي نعمّق معرفتنا بها ونستطيع الإجابة بشكل أفضل على حاجات وأسئلة أبنائنا وبناتنا بشأن الموضوع».
٢. نعلّق ملصق «الدورة الشهرية»، ونسأل المشاركين(ات): «ما الذي نعرفه عن مراحل الدورة الشهرية؟ ما علاقة الدورة الشهرية بحدوث الحمل؟ ما هي الخصوبة، وما هو الحيض (العادة الشهرية)؟» نستمع الى الإجابات، نشجّع على النقاش ونصوّب عند الحاجة.
٣. نشرح مراحل الدورة الشهرية وكيفية حدوث الحيض. نساعد المشاركين(ات) على الإستنتاج في كل مرحلة من الشرح، ونشجّعهم على طرح الأسئلة الإضافية.
٤. نسأل: «ما هي أهمية الدورة الشهرية في حياة الفتاة؟ وكيف يجب أن ينظر لها الفتيان؟» نستمع الى الإجابات، ونوضح بأن المعرفة بشأن الدورة الشهرية ستساعد الفتى والفتاة على تحديد فترة الخصوبة وتنظيم مواعيد الإنجاب في المستقبل أو تجنّب الحمل غير المرغوب به.
٥. نسأل: «هل يظهر الحيض الأول لدى جميع الفتيات في السنّ عينه؟» نستمع الى الإجابات، ونؤكّد أن موعد ظهور الحيض الأول يختلف من فتاة لأخرى، وبأنه لا يجب القلق إذا لم يظهر الحيض قبل سنّ ١٦ سنة. بعد سنّ ١٦ سنة إذا لم يظهر الحيض الأول، نستشير طبيباً(ة) إختصاصياً(ة).
٦. ثمّ نضيف: «هل تكون الدورة منتظمة في مرحلة البلوغ؟ (أي تأتي دائماً كل شهر وفي الموعد المحدّد)؟» نستمع الى الإجابات، نؤكّد أن انقطاع الدورة الشهرية أو عدم انتظامها، وبالتالي انقطاع الحيض أو عدم انتظامه، هو أمر طبيعي بعد ظهور أول حيض في مرحلة البلوغ، وبأن الدورة الشهرية تنتظم مع الوقت ويصبح موعد الحيض ثابتاً تقريباً.
٧. نسأل عن الأعراض الجسدية والنفسية المصاحبة للحيض، وعن طرق العناية بالصحة والنظافة الشخصية أثناء الحيض. نصوّب طرق العناية المرتبطة بمعلومات خاطئة في حال برزت. (أنظروا دليل المعلومات، فقرة: الأعراض المصاحبة للحيض، ص٢٩، وفقرة: العناية بالجسم أثناء الحيض، ص٢٩). يمكننا كذلك أن نقوم بهذه الخطوة ضمن عمل مجموعات.
٧. نسأل عن الجديد الذي تعلّمه كل مشارك(ة)، ونلخّص معهم نقاط التعلّم والرسائل الأساسية.

## رسائل أساسية



- الحيض هو حدث طبيعي ومهمّ في حياة كل فتاة. هو علامة تدلّ على نضجها الجنسي، وهذا يعني أنها ستكون قادرة على إنجاب الأطفال في المستقبل عندما تكبر وتعلّم أموراً جديدة وعندما تصبح قادرة على اتخاذ قرارات وتحمل مسؤوليتها مع الشخص المناسب.
- إن العادة الشهرية هي عملية جسدية طبيعية لا تمنع الأنثى في أي شكل من الأشكال من متابعة روتينها اليومي. لذلك على الأمهات أن يتركن انطباعاً لدى بناتهن بأن العادة الشهرية هي جزء من النمو والنضج وأن تشجّع الفتيات على التطلّع إليه.
- يختلف توقيت أول حيض، فيظهر بين سنّ ٩ و١٦ سنة، حسب طبيعة الجسم المختلفة من فتاة لأخرى.
- من حقّ أبنائنا وبناتنا أن يفهموا الدورة الشهرية ويعرفوا كيفية حدوث الحيض، لكي تشعر الفتيات بالثقة والراحة بشأن أجسادهنّ، ولكي يفهم الفتيان ما يحصل مع الفتيات، وحتى يفهموا معاً متى تكون فترة الخصوبة لدى المرأة عندما يرغب إثنان بقرّران سوياً أن يكونا والدين في المستقبل.
- من الضروري أن نسمّي الأشياء بأسمائها لكي يطور اليافعون(ات) احترامهم وتقديرهم لكافة أعضاء أجسامهم ووظائفها، وكي لا يشعروا بالمفاجأة أو الخجل أو الذنب عند السماع بأسمائها الحقيقية خارج المنزل.

## التمرين السادس موعد الحيض المقبل

أنظروا دليل أنشطة اليافعين(ات)، المحور الثاني، التمرين الخامس: موعد الحيض المقبل، ص ٢٩



## التمرين السابع

# لماذا الإنجاب؟ كيف يحدث الحمل؟

أن يعزّز الأهل قدرتهم على الإجابة عن أسئلة بناتهم وأبنائهم بشأن الحمل والإنجاب.  
٩٠ دقيقة  
ملصق «كيفية حدوث الحمل» - أوراق - أقلام - أقلام تلوين  
أسئلة ونقاش - مشاركات من قرين الى قرين - شرح - تعبير فردي بالكتابة أو الرسم



### الخطوات:

١. نبدأ بطرح مجموعة أسئلة مُطلقة للتمرين:
  - لماذا ننجب الأطفال؟ وهل من الضروري أن يكونوا ثمرة حبّ؟
  - هل نستطيع تقرير وتنظيم إنجاب الأطفال أم يحدث ذلك بالصدفة؟
٢. نستمع الى المشاركات المختلفة، ثم نلخص الرسائل الأساسية حول الجانب الإنساني للحمل والإنجاب (علاقة حب - قرار مشترك - نضج ومسؤولية).
٣. نعلّق ملصق «كيفية حدوث الحمل»، ونسأل: «انطلاقاً من معرفتنا وتجاربنا، لننتشارك ونلخص كيف يحدث الحمل؟!» نستمع الى الإجابات، ونقدّم الشرح عند الضرورة (أنظروا دليل المعلومات، فقرة: حدوث الحمل، ص٢٩). ثمّ نسأل: «كيف يمكننا أن نشرح موضوع الحمل والإنجاب للأطفال والياfecين(ات)؟» نستمع الى الإجابات (نستعين بمسند الميسر(ة) رقم ٤: كيف يشرح الأهل العلاقة الجنسية للأطفال والياfecين(ات)). ونلخص الرسائل الأساسية.
٤. نسأل المشاركون (ات) عن الجديد الذي تعلّموه بعد المشاركة والشرح. نلخص معهم نقاط التعلّم الأساسية وندوّنها على اللوح.

## رسائل أساسية



- يُنجب الناس الأطفال عادةً لتستمرّ الحياة ولأنهم يرغبون في إنجاب الأطفال وبناء عائلة. وعند إتخاذ القرار المهم جداً بشأن هذه الخطوة، يكون الزوجين في حالة حبّ وانجذاب. عادةً يتمّ اتخاذ قرار مشترك بين الرجل والمرأة من أجل إنجاب الأطفال، ويتحمّلان مسؤوليتهمما ويعتنيان بهم ويحبّانهم، ويؤمنان لهم كل الحاجات الماديّة كي يتمتّعوا بالحياة وينموا ويتطوّروا، ويحرصان على أن يتمتّع أطفالهم بجميع حقوقهم.
- يمكن للحمل أن يحدث في اي وقت بدءً من سنّ البلوغ إذا تمّ التقاء بويضة وحيوان منوي في منتصف الدورة الشهرية، لكن لا يقوم شخصان بالإجتماع من أجل إنجاب الأطفال حتى لو كانا متحابين إلا عندما يكبران ويصبحان ناضجين كفاية لتحمل مسؤولية الإنجاب.

## لماذا الإنجاب؟ كيف يحدث الحمل؟

## مستند الميسرة رقم ٤



## كيف يشرح الأهل العلاقة الجنسية للأطفال واليافعين(ات)

- إن الأهل الذين يتكلمون بشكل صريح وطبيعي عن الأمور الجنسيّة، هم ببساطة يحضّرون أبناءهم ويزوّدونهم بالمعرفة الضروريّة كي يقوموا في المستقبل باتخاذ القرارات عن وعي وكيفية يفهموا عواقبها. في ما يأتي بعض الطرق البسيطة لشرح العلاقة الجنسيّة:
- عندما تُلقِي نظرة على رسوم الأعضاء الجنسيّة لدى الرجل والمرأة، نلاحظ أنهما يكملان بعضهما البعض. وهذا يتيح الفرصة أمام الرجل والمرأة لممارسة الجنس. حين تنشأ علاقة حب ناضجة بين الرجل والمرأة، ينجذب كل منهما إلى الآخر، مما يجعلهما يريدان التقرب أكثر جسدياً. ويشعران بالتالي بأحاسيس جميلة، لذلك تتغيّر حالة أعضائهم الجنسيّة، وهذا يزيد من رغبتهم في الاقتراب أكثر بعضهما من بعض.
  - إذا قرّرا ممارسة الجنس، يجعلان جسديهما ملتصقين بحيث ينزلق قضيب الرجل إلى داخل مهبل المرأة. هذه العملية تمنحهما شعوراً جميلاً بحيث يبلغ أحدهما أو كل منهما شعوراً قوياً يسمّى النشوة. عندها يقذف الرجل، ويدخل السائل المنوي مهبل المرأة ويتوجه إلى قناتي فالوب. إذا حصل أن كانت هناك بويضة، تتحد مع واحد من الحيوانات المنويّة، ويتم تخصيبها مما قد يؤدي إلى الحمل.
  - الجنس ليس عبارة عن النشاط الجسدي وحسب؛ إن للجنس جانب عاطفي، وعندما تكبرون وتتزوجون يجب ألا تمارسوا الجنس أو أي اتصال جسدي تحت الضغط أو نزولاً عند رغبة الآخر فقط من أجل إرضائه.
  - يمكن التعبير عن الحب للشخص الآخر بطرق عدة تختلف عن ممارسة الجنس. يمكن الإهتمام بالآخر من خلال الوقوف إلى جانبه عندما يواجه المشاكل أو الإمساك بيده، أو تقديم الزهور والإستماع إليه، وغيرها من الأمور.
  - قد تؤدي ممارسة الجنس إلى الحمل، حتى خلال سن البلوغ وحتى إذا كانت المرة الأولى التي يمارس فيها الأشخاص الجنس.

## التمرين الثامن

# الإحتلام والعادة السريّة

### هدف التمرين

أن يطور الأهل فهمهم للإحتلام كعملية طبيعية نتيجة للنمو الجنسي. أن يطور الأهل معرفتهم وقدرتهم على التعامل بإيجابية مع موضوع العادة السريّة لدى أبنائهم وبناتهم. ٤٥ دقيقة

ورقة كتب عليها صح (✓) - ورقة كتب عليها خطأ (X) - لائحة العبارات أسئلة محفزة للنقاش - نقاش

المدة

الأدوات

التقنيات

### الخطوات:

١. نعلّق في القاعة بطاقتين في اتجاهين متعاكسين: واحدة كتب عليها «صح ✓»، والثانية «خطأ X»، ونطلب من المشاركين(ات) الوقوف في الوسط.
٢. نقرأ عبارة من «لائحة العبارات بشأن العادة السريّة» (أنظروا نهاية التمرين)، ونطلب من المشاركين(ات) اختيار مواقعهم حسبما إذا كانوا يعتقدون بأن العبارة أو المعلومة صحيحة أم خاطئة.
٣. نعلن الإجابة الصحيحة مباشرة بعد أن يحدّد المشاركون(ات) مواقعهم.
٤. نقوم بتكرار نفس العملية مع العبارات الأخرى. يمكن القيام بالتمرين عينه على شكل مسابقة بين المجموعات.
٥. بعد الإنتهاء، نعود الى الحلقة، ونيسّر النقاش حول الأسئلة الآتية:
  - هل ما زالت لدينا مخاوف بشأن الإحتلام أو العادة السريّة؟
  - كيف يمكن أن نجيب عن أسئلة أبنائنا وبناتنا بشأن الإحتلام وبشأن العادة السريّة؟ ما هي الرسائل الأساسية التي يجب أن ننقلها لهم كي يكونوا نظرة سليمة تجاه الموضوع وكي لا يشعروا بالإحراج أو الذنب؟
  - كيف يمكن لليافعيين(ات) أن يصرفوا طاقتهم الجنسيّة بطرق مختلفة غير ممارسة العادة السريّة؟

## رسائل أساسية



- الإحتلام هو أمر طبيعي جدّاً ويحدث نتيجة للنمو الجنسي في فترة البلوغ. من المهمّ أن نحرص على أن يكون أبنائنا وبناتنا نظرة سليمة حول الموضوع.
- العادة السريّة هي ممارسة طبيعيّة في فترة المراهقة لدى الفتى والفتاة، وقد تكون طريقة من طرق التعبير الجنسي لدى الراشدين أيضاً.
- من حقّ الطفل واليافع(ة) أن يكتشف جسده، ومن واجباته أن يحترمه وأن يحميه.
- من واجباتنا أن نطمئن أبنائنا وبناتنا بشأن العادة السريّة وألا نشعرهم بالذنب.
- إذا كان اليافع(ة) يمارس العادة السريّة بكثافة، نتذكّر أن الضغط الجنسي هو طاقة يمكن تصريفها بسبل بناءة ومبتكرة. نشجّعهم على الاستفادة من ممارسة نشاطات أخرى لتصرف الطاقة واكتساب نتائج صحية مفيدة لسعادتهم.

## التمرين الثامن

## الإحتلام والعادة السريّة



## لائحة العبارات بشأن العادة السريّة

- العادة السريّة هي ممارسة الجنس الذاتية للوصول الى النشوة الجنسيّة عن طريق مداعبة الأعضاء الجنسيّة باليد (صحّ)
- ممارسة العادة السريّة بكثرة تؤخّر النمو الجسدي للبايعين(ات) (خطأ)
- العادة السريّة تزيد من حبّ الشباب (خطأ)
- ممارسة العادة السريّة هو أمر منافٍ للأخلاق (خطأ)
- العادة السريّة هي ممارسة طبيعيّة خاصّة في فترة المراهقة (صحّ)
- يشعر الفتيان بالحاجة لممارسة العادة السريّة بينما لا تشعر الفتيات بذلك (خطأ)
- العادة السريّة تساعد اليافاعين(ات) على التعرّف إلى أجسادهم (صحّ)
- العادة السريّة ممكن أن تسبّب العقم (خطأ)
- القيام بالنشاطات الرياضيّة قد يخفّف من تواتر العادة السريّة (صحّ)
- قد تزداد وتيرة ممارسة العادة السريّة إذا استمرّ تعرّض اليافاع(ة) للأحاديث والمشاهدات المغربيّة (صحّ)
- العلاقات الاجتماعيّة تساهم في انتقال التركيز من اللذة الذاتية الى الإهتمام بالعلاقة مع الآخر (صحّ)
- الإحتلام هو وصول لا إرادي الى النشوة الجنسيّة أثناء النوم، ويترافق في أغلب الأحيان مع الأحلام الجنسيّة (صحّ)
- تعود أسباب الإحتلام الى التغيير في نسبة الكوليستيرول في الجسم في مرحلة المراهقة. (خطأ) [نسبة الهرمونات]
- الإحتلام يحدث فقط للذكور (خطأ) [هو ظاهرة موجودة أيضاً لدى الإناث، ويؤدّي الى حدوث ترطيب في منطقة المهبل]

## التمرين التاسع

# مفهوم العذريّة

### هدف التمرين

أن يطور الأهل معرفتهم بمفهوم العذريّة.  
أن يعي الأهل ضرورة فصل موضوع العذريّة عن فضّ غشاء البكارة/غشاء المهبل.

المدة: ٤٥ دقيقة

الأدوات: لا شيء

التقنيات: أسئلة مطلقة للعمل - عمل مجموعات - عرض - نقاش - مسابقة

المدة

الأدوات

التقنيات

### الخطوات:

١. نبدأ بسؤال: «ماذا نعني بالعذريّة؟» نستمع الى الإجابات، ومنتظر حتى انتهاء الإجابات قبل أن نبدأ بتصويب الأفكار الخاطئة. نلفت النظر الى ما يأتي:  
«إن العذريّة هي مفهوم واسع لا يقتصر على وجود غشاء البكارة/غشاء المهبل لدى الفتيات، وأن العذريّة هي حالة ما قبل القيام بأية علاقة أكانت عاطفيّة أم جنسيّة، وهي تنطبق على الفتى والفتاة. يجب على الإنسان ان يكون مستعدّاً للإنتقال من العذريّة الى مرحلة إقامة العلاقات. هناك الكثير من الممارسات الجنسيّة التي لا تطال غشاء البكارة/غشاء المهبل، وهذا يعني أن الفتاة لم تعد في حالة من العذريّة رغم المحافظة على غشاء البكارة/غشاء المهبل.»
٢. نوزّع المشاركين(ات) على مجموعات ونطلب من كلّ مجموعة أن تفكّر في العوامل الثقافيّة التي تعزّز ربط موضوع العذريّة بغشاء البكارة/غشاء المهبل لدى الفتاة، وكذلك ما هي الآثار المترتبة على الصّحة النفسيّة والإجتماعيّة للفتاة بسبب هذا العامل الضاغط.
٣. تعرض المجموعات عملها، وناقش الفروقات الجندريّة بين الفتى والفتاة بما يخصّ موضوع العذريّة بالتحديد، ونربطها بالحقّ بعدم التمييز.
٤. نطلق مسابقة بين المجموعات. على المجموعات أن تفكّر بكلّ مقولة من «لائحة المقولات حول غشاء البكارة/ غشاء المهبل» (انظروا نهاية التمرين)، وأن تحدّد إذا كانت هذه المقولة صحيحة أم خاطئة. المجموعة التي تسبق في إعطاء الإجابة الصحيحة تحصل على علامة.
٥. ناقش كلّ فكرة مباشرة بعد الحصول على الإجابات. (انظروا دليل المعلومات، فقرة: مفهوم العذريّة وغشاء البكارة/غشاء المهبل، ص٣١)
٦. بعد الإنتهاء، نسأل المشاركين(ات) عن كيفيّة الإجابة عن أسئلة الأبناء والبنات بشأن غشاء البكارة/غشاء المهبل. نستمع الى الإجابات وكذلك نستوعب المخاوف ونشجّع الأهل، ونلخّص الرسائل الأساسيّة.

## رسائل أساسية



- من المهمّ أن نفصل موضوع العذريّة عن فضّ غشاء البكارة/غشاء المهبل، ومن المهمّ أن نرتي أبناءنا وبناتنا على ذلك الفصل، وأن نتذكّر الحقّ بعدم التمييز بين الفتى والفتاة بالنسبة للعذريّة.
- البقاء في حالة من العذريّة أو تجاوزها يجب أن يكون خياراً واعياً ومسؤولاً.

التمرين التاسع

## مفهوم العذريّة



### لائحة المقولات حول غشاء البكارة/غشاء المهبل

- إذا لم تنزف الفتاة عند أول علاقة جنسيّة هذا يعني أنها لم تكن عذراء (خطأ)
- هناك أشكال وأنواع مختلفة لغشاء البكارة/غشاء المهبل (صح)
- إذا ركبت الفتاة الدراجة أو مارست رياضة بدنيّة واسعة الحركة، فإنها ستفقد غشاء البكارة/غشاء المهبل (خطأ)
- بعض أنواع غشاء البكارة/غشاء المهبل لا تتمرّق كلياً من الممارسة الجنسيّة الأولى (صح)
- -يمرّ دم الحيض عبر غشاء البكارة/غشاء المهبل وهذا يعني أنه ليس مغلقاً تماماً (صح)
- في بعض الأحيان تولد الفتاة وغشاؤها مسدود تماماً مما يمنع نزول دم الحيض (صح)

## التمرين العاشر

## نشرح التطورات الجنسيّة لأبنائنا وبناتنا

أن يطورّ الأهل قدرتهم على شرح التطورات الجنسيّة لأبنائهم وبناتهم.  
٦. دقيقة  
لا شيء  
لعب أدوار - تقييم ونقاش



## الخطوات:

١. نوّز المشاركين(ات) على ٣ مجموعات، ونطلب من كلّ مجموعة ان تختار موضوعاً من المواضيع الثلاثة الآتية لتقوم بتحضير سيناريو حوله: الإحتلام - الدورة الشهرية والحيض - الحمل والإنجاب.
٢. يلعب متطوعان من كلّ مجموعة الأدوار التالية: دور الطفل(ة) أو اليافع(ة)، ودور أحد الوالدين. على الذي يلعب دور "أحد الوالدين" أن يشرح لليافع(ة) أو الطفل(ة) عن الموضوع الذي اختارته المجموعة، ويجب عن أسئلته.
٣. بعد إنهاء لعب الأدوار الخاص بكلّ موضوع، نسأل الذين شاركوا بلعب الأدوار عن مشاعرهم أثناء التمرين، ثمّ نقيّم مع المجموعة طريقة المشارك(ة) الذي يلعب دور "أحد الوالدين"، ومدى ملاءمتها لقدرات الطفل أو اليافع المتنامية. نشجّع على البدء بتقييم النقاط الإيجابية ثمّ ننتقل الى الثغرات الواجب تحسينها.

## المحور الثالث النظافة الشخصية

## أهداف المحور

- في نهاية الجلسات المتعلقة بهذا المحور، سوف يتمكن الأهل من:
- وصف أهمية الإعتناء بالنظافة الشخصية
- تحديد الطرق المناسبة للإعتناء بالنظافة الشخصية
- إظهار مقدرة على إيصال الرسائل بشأن أهمية النظافة الشخصية وطرقها

### مقدمة:

في هذا المحور، سوف ننعش ذاكرتنا بما يخص طرق العناية بالنظافة الشخصية، وسوف نفكر مع المشاركين(ات) من الأهل بالعوامل التي قد تعيق الأطفال واليافعين(ات) عن الإعتناء الجيد بنظافتهم الشخصية، وبالحلول المناسبة لخفض هذه العوامل. كما سنناقش أهمية تشجيع الأبناء والبنات على الإهتمام بالنظافة الشخصية التي تشكّل عامل حماية ووقاية لصحتهم بما فيها صحة أعضائهم التناسلية. أما على صعيد المهارات، فسوف يطور الأهل قدراتهم في إيصال الرسائل بشأن النظافة الشخصية لأبنائهم وبناتهم.

التمرين الأول

## طرق الإعتناء بالنظافة الشخصية

أنظروا دليل أنشطة مقدّمي الخدمات، المحور الثالث، التمرين الأول: طرق الإعتناء بالنظافة الشخصية، ص ٣٨

التمرين الثاني

## نساعد في نقل المعلومات عن النظافة الشخصية

أنظروا دليل أنشطة مقدّمي الخدمات، المحور الثالث، التمرين الثاني: نساعد في نقل المعلومات عن النظافة الشخصية، ص ٤٠

التمرين الثالث

## نتحاور مع أبنائنا وبناتنا بشأن النظافة الشخصية

أن يطور الأهل قدرتهم على إرشاد أبنائهم وبناتهم بشأن النظافة الشخصية.

هدف التمرين

٤٥ دقيقة

لا شيء

لعاب أدوار - تقييم ونقاش

المدة

الأدوات

التقنيات



## الخطوات:

١. نوزع المشاركين (ات) على مجموعات، ونطلب من كل مجموعة ان تحضر سيناريو لعاب أدوار حول نظافة الأعضاء التناسلية و/أو العناية بالجسم اثناء الحيض (للفتيات).
٢. يلعب متطوعان من كل مجموعة الأدوار التالية: دور الطفل(ة) أو اليافع(ة)، ودور أحد الوالدين. على الذي يلعب دور "أحد الوالدين" أن يشرح لليافع(ة) أو الطفل(ة) طرق العناية بنظافة الأعضاء التناسلية، وأن يجيب عن أسئلته(ها)، وكذلك بالنسبة لطرق العناية بالجسم أثناء الحيض.
٣. بعد إنهاء لعاب الأدوار الخاص بكل مجموعة، نسأل الذين شاركوا بلعب الأدوار عن مشاعرهم أثناء التمرين، ثم نقيم مع المجموعة طريقة المشارك(ة) الذي يلعب دور "أحد الوالدين"، ومدى ملاءمتها لقدرات الطفل المتنامية. نشجع على البدء بتقييم النقاط الإيجابية ثم ننتقل الى الثغرات الواجب تحسينها.

# المحور الرابع

## مرحلة المراهقة

### التغييرات النفسية والاجتماعية ومهارات الحياة

## أهداف المحور

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

- تحديد أبرز التغييرات النفسية والاجتماعية التي تحدث في مرحلة المراهقة
- تحديد أبرز عوامل الدعم والحماية التي تساهم في تحسين الرفاه النفسي-الاجتماعي لدى اليافعين(ات)
- إظهار معرفة بالحقوق والواجبات المتعلقة بالحماية والنمو
- تبني مقاربات إيجابية للتعامل مع أبنائهم وبناتهم
- تحديد صفات الشخص الداعم ومواصفات المراكز/الخدمات الصديقة للأطفال والشباب
- تحديد الموارد القادرة على تقديم المساعدة والخدمات بشأن الصحة الجنسية والإنجابية للأطفال واليافعين(ات)
- تأكيد حق أبنائهم وبناتهم في طلب المساعدة والحصول على الخدمات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية
- إظهار مقدرة على التواصل الفعال مع أبنائهم وتقديم الدعم والمساعدة الملائمين بشأن مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية

### مقدمة:

في هذه المحور، سوف نقوم بدايةً مع المشاركين(ات) من الأهل بتذكّر وفهم التغييرات الفكرية والنفسية والاجتماعية المصاحبة لمرحلة المراهقة لدى الفتى والفتاة، وفهم دور التنشئة الاجتماعية في زيادة بعض الفروقات الجندرية التي قد تشكل ضغطاً في هذه المرحلة، كما سيتمّ التفكير بطرق تساعد على الحدّ من التمييز بينهما انطلاقاً من الحقّ بعدم التمييز. ثمّ سننتقل الى التفكير بالعوامل الحامية والداعمة من أجل تحسين حياة اليافعين(ات)، وسنتذكّر معاً الحقوق والواجبات المتعلقة بحمايتهم من المشكلات والمخاطر. إضافة الى ذلك سوف يتأمّل الأهل بحاجات اليافعين(ات) وقدراتهم، من أجل فهم العوامل التي تؤثر في تقدير الذات لديهم، وسوف يعزّز الأهل وعيهم لأهمية أن يتعلّم أبنائهم وبناتهم مهارات الحياة التي تعزّز ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم على إدارة حياتهم وحماية أنفسهم. أما على مستوى المهارات، فسوف يطور الأهل قدراتهم على تفهم ودعم أبنائهم وبناتهم وتقديم الإرشاد لهم بشأن المسائل النفسية والاجتماعية في مرحلة المراهقة.

التمرين الأول

## ما الذي تغيّر أيضاً؟

أنظروا دليل أنشطة مقدّمي الخدمات المحور الرابع، التمرين الأول: ما الذي تغيّر أيضاً؟، ص ٤٤

التمرين الثاني

## اليافع واليافعة: نقاط الضعف ونقاط القوة والمخاوف والآمال

أنظروا دليل أنشطة مقدّمي الخدمات المحور الرابع، التمرين الثالث: اليافع واليافعة: نقاط الضعف ونقاط القوة والمخاوف والآمال، ص ٤٦

## التمرين الثالث

# بين الماضي والحاضر

### هدف التمرين

أن يعزّز الأهل قدرتهم على تفهم أبنائهم وبناتهم.  
أن يستذكر الأهل صفات الشخص الداعم للأطفال واليا فعيين(ات).

المدة: ٤٥-٦٠ دقيقة

اوراق - أقلام

إسترخاء وتأمل فردي - تعبير كتابي - مشاركة ونقاش

المدة

الأدوات

التقنيات

## الخطوات

١. نطلب من المشاركين(ات) إغماض عينيهم والإسترخاء على مقاعدهم، وأن يتنفسوا بشكل عميق وهادئ في الوقت عينه الى أن يشعروا بهدوء.
٢. نطلب منهم ان يعودوا بالذاكرة الى الورا، ويتذكروا عندما كانوا يافعين(ات). نساعدهم على التخيل والتذكر من خلال العبارات التالية:
  - كيف كان شكلي ومظهري الخارجي؟ (شعري، طولي، ملابسي المفضلة...)
  - ما كانت اهتماماتي؟ (الأماكن التي كنت أفضلها، الكتب التي كنت أقرأها، الأفلام التي كنت أشاهدها، النشاطات، الهوايات...)
  - ما كانت أبرز همومي وصعوباتي في تلك المرحلة؟ ما التغيير الأساسي الذي حصل في طريقة تفكيري؟ في نظرتي للمستقبل؟
  - كيف كانت أول مرة شعرت فيها بمشاعر الحب أو الإعجاب؟ (هل تسارعت دقات قلبي، هل شعرت بالتوتر...)
  - من كان الأشخاص الراشدين الأقرب إليّ، الذين كنت اتق بهم وأستشيرهم أو أطلعهم على بعض الأسرار أو الهموم؟ (أهل، أقارب، معلّمين، جيران، إخوة/أخوات أكبر سنًا...)
  - ما كانت صفات هؤلاء الأشخاص التي جعلتني أرتاح للتحدّث إليهم وأستشيرهم؟
٣. نطلب من المشاركين أن يفتحو عينيهم ثم يكتبوا على ورقة الصفات التي كانت تميّز الأشخاص الذي كانوا يتكلمون معهم عن أمورهم الخاصّة.
٤. نيسر النقاش والمشاركة حول الأسئلة الآتية:
  - كيف شعرتكم خلال التمرين؟
  - هل ما زلتكم تحافظون على بعض الإهتمامات التي كانت لديكم؟
  - هل تجدون بعض التشابه بين اهتماماتكم السابقة واهتمامات أبنائكم وبناتكم الحاليّة؟
  - هل تجدون بعض التشابه بين الهموم والصعوبات التي يواجهها أو يختبرها أبنائكم وبناتكم وبين تلك التي كنتم تختبرونها أثناء فترة المراهقة؟
  - هل بإمكانكم مشاركتنا ببعض الصفات التي كان يتحلّى بها الشخص أو الأشخاص الذين كنتم تثقون بهم وتستشيرونهم؟
  - والآن، هل تشعرون بأن لديكم بعض هذه الصفات التي قد تشجّع أبناءكم وبناتكم على التواصل معكم بشأن أسئلتهم وهمومهم؟
  - ما هي الحواجز التي ما زالت قائمة؟ وكيف بإمكاننا التعامل معها والتغلّب عليها؟

## للميسر(ة)

- نفسح المجال لمشاركة الجميع بشكل متساوي قدر المستطاع، ونشجّعهم على التعبير عن مشاعرهم.
- قد يتذكر المشاركون(ات) بعض المواقف والمشاعر المؤلمة أو المزعجة رغم أن التمرين يبحث عن الأمور الإيجابية (مثلاً، قد يكون الشخص الذي كان يثق به المشارك قد توفى في وقت ليس ببعيد). نكون جاهزين(ات) لإحتواء المشاعر والتعاطف مع المشاركين(ات).
- بإمكاننا أن نحول السؤال الأخير من أسئلة النقاش الى عمل مجموعات، فما يشجّع المشاركين(ات) على البحث عن الأفكار سوّيّة والإستفادة من تجارب بعضهم البعض.
- نذكر ببعض النصائح عند الحاجة: (أنظروا مستند الميسر(ة) رقم ٣: نصائح للأهل، ص ١٢)

## التمرين الرابع

## كيف نساعد وندعم أبناءنا وبناتنا

أن يطوّر الأهل مهاراتهم في التواصل مع أبنائهم وبناتهم بشأن الصحة الجنسيّة والإيجابيّة.

٣-٤٥ دقيقة

لا شيء

عمل مجموعات - لعب أدوار - نقاش

هدف التمرين

المدة

الأدوات

التقنيات

## الخطوات

١. نوّز المشاركين(ات) ضمن مجموعات صغيرة، ونطلب من كلّ مجموعة أن تختار موقفاً من المواقف التي قد تواجههم مع أبنائهم او بناتهم، والمتعلّقة بطلب المعرفة أو المساعدة بشأن مواضيع مرتبطة بالصحة الجنسيّة والإيجابيّة.
٢. نطلب منهم أن يختاروا المواقف التي لا زال لديهم صعوبة في التعامل معها، كي يكون التمرين فرصة لتطوير القدرات والتعلّم. نطلب منهم أن يقوموا بتحضير سيناريو بشكل عريض، وتفاصيل بسيطة متعلّقة بالشخصيات (مثل عمر الإبن أو الإبنة...) تساعد على لعب الأدوار حول الموقف الذي اختاروه. ونشرح بأن التنفيذ يكون مرتجلاً، لتمكين الذين يلعبون دور «أحد الوالدين» من أن يتجاوبوا بعفويّة مع الموقف ويختبروا مهاراتهم بدلاً من التحضير المسبق والجاهز للإجابات.
٣. تعرض كلّ مجموعة لعب نشاط الأدوار الخاص بها بالتتالي، ونطلب من باقي المشاركين(ات) تقييم دور «الوالدين» بعد عرض كلّ مجموعة، وندير النقاش ونلخّص مع المشاركين(ات) نقاط التعلّم الأساسيّة، مع التصويب عند الضرورة.

## للميسّرة

يمكن إعادة لعب السيناريو عينه أكثر من مرّة لتجربة اقتراحات وطرق مختلفة للتعامل مع الموقف عينه، مما يعزّز فرصة المشاركين(ات) بالإستفادة من تجارب بعضهم البعض في التعامل مع الموقف عينه بدلاً من الإكتفاء بطريقة واحدة.

## التمرين الخامس

# شبكة الموارد والمصادر

هدف التمرين: أن يطور الأهل معرفتهم بالموارد ومصادر المعلومات والخدمات المتوفرة بشأن الصحة الجنسية والإنجابية، ومعرفتهم بكيفية الاستفادة منها.  
٣-٤٥ دقيقة  
موارد عن خدمات الصحة الجنسية والإنجابية محلياً، كتب تثقيفية حول المواضيع المرتبطة بالصحة الجنسية والإنجابية للأطفال.

هدف التمرين

المدة

الأدوات

## الخطوات

١. قوم بتيسير حلقة حوار حول الموارد والمصادر المتوفرة في المجتمع المحلي التي تساعد الأهل على الحصول على المزيد من المعلومات والتثقيف والمهارات التي تمكنهم من الإستجابة للإحتياجات الخاصة بأبنائهم وبناتهم والمتعلقة بصحتهم الجنسية والإنجابية.
٢. نبحث مع المشاركين(ات) بأهمّ التحديات التي يمكن أن تعيق الوصول الى تلك الموارد.
٣. نسأل عن أبرز الصفات التي تمكن مراكز تقديم الخدمات من ان تكون مراكز صديقة للأطفال واليافعين(ات) أي جاهزة لتلبية احتياجاتهم بطريقة تحترم حقوقهم وخصوصياتهم النمائية. نستمع الى الإجابات ونضيف عند الضرورة. (أنظروا دليل المعلومات، فقرة: المراكز الصديقة للأطفال واليافعين(ات)، ص١٦)

## رسائل أساسية



المراكز الصديقة للأطفال هي المراكز التي تحترم حقوق الأطفال وقدراتهم المتنامية وتعمل على أساسها، وهي التي تشجّع الأطفال على ممارسة حقوقهم والتمتع بها.

## للميسرة

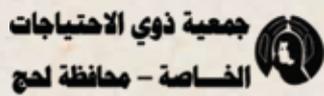
- بإمكاننا القيام بهذا التمرين على طريقة عمل مجموعات.
- من المهم أن نحضّر بعض الموارد (بروشورات عن مراكز - لائحة بالمراكز - كتب يمكنهم مطالعتها للمزيد من المعلومات) ونضعها على طاولة في غرفة تنفيذ الأنشطة، وبذلك يمكننا أن نزود الأهل بالمعلومات الإضافية عند انتهاء الجلسة



This project is funded by  
the European Union



**Save the Children**  
Sweden



بذور للإنماء الصحي والاجتماعي  
Juzoor for Health & Social Development

