

التربية الأسرية
من منظور مسيحي

التواصل مع الشباب

التربية الأسرية
من منظور مسيحي

التواصل مع الشباب

تم ترجمة وإعداد هذا الدليل بتمويل من هيئة فورد في إطار التعاون الكامل مع الهيئة الدولية لصحة الأسرة، ولا يعتبر هذا الدليل انعكاساً لرؤية هيئة فورد، وقد تم إصداره بتصريف عن النسخة الإنجليزية الكامل بين الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية والهيئة الدولية لصحة الأسرة، مشروع يوثلنت (YouthNet Project).



© ٢٠١٢ جميع حقوق الطبع والنسخ محفوظة للهيئة الدولية لصحة الأسرة، ويُسمح بحرية مراجعة هذا الدليل والاقتباس منه ونسخه أو ترجمته جزئياً أو كلياً بشرط ذكر المصدر، ولا يصح بيعه أو استخدامه في الأغراض التجارية.

فريق العمل

ترجمة

د/ عبد السلام الشربيني - مستشار الهيئة الدولية لصحة الأسرة

إعداد

د/ شريف سليمان - الهيئة الدولية لصحة الأسرة

أ/ شريف القمحاوي - الهيئة الدولية لصحة الأسرة

أ/ أمينة أباطة - الهيئة الدولية لصحة الأسرة

المراجعة الفنية

الأب/ بولس سرور - الكنيسة القبطية الأرثوذكسية

التصميم والطباعة

شركة يات للتواصل



المحتويات

٨	مقدمة
١٠	منهج عرض الدليل
١٢	التحضير لورش العمل
١٦	المتابعة والدعم للمتدربين
١٩	ورشة العمل الأولى: التواصل مع الشباب
٢٣	جلسة أ: مقدمة لورش العمل
٢٣	جلسة ب: الشباب
٢٨	جلسة ج: التربية الأسرية
٥٠	جلسة د: مفاهيم خاطئة وحقائق
٥٦	جلسة هـ: مهارات التواصل في التربية الأسرية
٦٤	الختام اليومي
٦٥	النماذج
٦٥	صور من البطاقات المزدوجة
٦٦	اختبار ما قبل التربية الأسرية
٦٧	قائمة استبيان نقاط القوة والضعف
٦٩	ورشة العمل الثانية: التطور والنمو
٧٣	جلسة أ: هل نستطيع الحديث عن الصحة الإنجابية
٧٧	جلسة ب: التطور البيولوجي
٨٩	جلسة ج: الإعداد للإنجاب
٩٤	جلسة د: مفاهيم خاطئة وحقائق
٩٩	جلسة هـ: لعب الأدوار
١٠٥	الختام اليومي
١٠٧	النماذج
١٠٧	دليل لعب الأدوار
١٠٩	ورشة العمل الثالثة: الوقاية من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً
١١٣	جلسة أ: الأمراض المنقولة جنسياً
١٢٣	جلسة ب: طرق الإصابة بفيروس الإيدز والوقاية منه
١٣٦	جلسة ج: مفاهيم خاطئة وحقائق

١٤١	جلسة د: لعب الأدوار
١٤٦	الختام اليومي
١٤٨	النماذج
١٤٨	بطاقات طرق انتقال فيروس الإيدز
١٥٠	مجموعة عمل أ، ب، ج

ورشة العمل الرابعة : الأمن والمستقبل ١٥١

١٥٤	جلسة أ: الأدوار النوعية
١٦٢	جلسة ب: النظرة إلى المستقبل
١٦٨	جلسة ج: البقاء آمناً بعيداً عن الجنس غير المرغوب والمخدرات والكحوليات
١٧٨	جلسة د: مفاهيم خاطئة وحقائق
١٨٢	جلسة هـ: لعب الأدوار
١٨٧	الختام اليومي

ورشة العمل الخامسة : الحياة الأسرية ١٨٩

١٩٢	جلسة أ: علاقات وزواج
٢٠٤	جلسة ب: التخطيط لبناء أسرة
٢١٥	جلسة ج: مفاهيم خاطئة وحقائق
٢٢٠	جلسة د: لعب الأدوار
٢٢٥	الختام اليومي

ورشة العمل السادسة : المصادر، المسؤوليات، التخرج والخطوات التالية ٢٢٧

٢٣١	جلسة أ: مصادر المجتمع
٢٣٩	جلسة ب: المتدربون في التربية الأسرية
٢٤٨	جلسة ج: التخرج والخطوات التالية
٢٥٧	النماذج
٢٥٨	خطة العمل الفردية
٢٥٩	عينة من نموذج المتابعة
٢٦٠	اختبار ما بعد التربية الأسرية
٢٦١	قائمة استبيان نقاط القوة والضعف
٢٦٣	شهادة التخرج

المواد الإضافية ٢٦٤

٢٦٤	تقييم المتدربين للدليل
٢٦٦	قائمة المصطلحات





مقدمة مقدمة

ويهدف هذا الدليل إلى أمرين اثنين:

١- تثقيف المتدربين في مجال الصحة الإنجابية وما يتعلق بفيروس الإيدز.

٢- مساعدة المتدربين على تعلم كيفية التواصل مع الشباب حول هذه القضايا ضمن سياق الإطار الإيماني.

كما يساعد هذا الدليل على تشجيع الحوارات المفتوحة حول الصحة الإنجابية وفيروس الإيدز في إطار الحياة الدينية المسيحية، حيث يعطي مفهوما واضحا للقيم المسيحية فيما يتعلق بهذين الموضوعين.

غالبا ما تكون الموضوعات المتعلقة بالصحة الإنجابية مغلفة بالصمت في العديد من المجتمعات بما في ذلك المجتمعات الدينية، ويولى المسيحيون اهتماما كبيرا بحماية الإحساس بالكرامة، ومع ذلك فنظرا للصعوبات العديدة التي يواجهها شباب اليوم فإن هذه الموضوعات يجب مناقشتها بصراحة.

إن هذا الدليل يشتمل على نصوص من الكتاب المقدس كطريقة لجعل النقاش في إطار مألوف للمسيحيين، وللمساعدة المتدربين على التطرق للموضوعات ذات الحساسية المتعلقة بالصحة الإنجابية، وإن الآيات الواردة في هذا الدليل

تدرك الكنيسة في كافة أنحاء العالم على نحو متزايد أهمية توفير مناخ آمن للشباب، ويمكن توفير هذا المناخ من خلال الكنائس حيث يتم بث القيم الأخلاقية المسيحية وتقويتها وحيث يمكن أن نتعلم دروسا في الحياة عن طريق الاسترشاد بدروس ومواعظ من الكتاب المقدس.

في مجال الصحة العامة، توصلت أحدث الدراسات إلى أن التمسك بالدين يعدّ عاملا وقائيا هامًا للشباب فيما يتعلق بالسلوك الصحي في المستقبل، إذ غالبا ما يرتاد الشباب الكنائس من أجل أن يسمعو المزيد عن الحياة الروحية ورأي الدين في القضايا الاجتماعية، لذلك فالعديد من المتدربين يحتاجون المزيد من المعلومات الصحيحة حتى يشعروا باستعدادهم لتوجيه النصح والإرشاد للشباب فيما يتعلق بالأمر الصحي، وإن بعض القضايا الحرجة التي تواجه البشر عامة تتعلق بالصحة الإنجابية والوقاية من فيروس الإيدز على وجه الخصوص.

لقد قامت الهيئة الدولية لصحة الأسرة بوضع دليل تدريبي بعنوان "التربية الأسرية من منظور مسيحي - التواصل مع الشباب" وذلك لتلبية احتياجات المتدربين الذين يرغبون في تقديم معلومات دقيقة للشباب عن الصحة العامة.

لا تقدم وجهة نظر معينة أو معلومات عن الصحة العامة، إذ ربما تحمل معانٍ مختلفة لدى قراء مختلفين، لذلك يجب اعتبارها مجرد وسيلة لإلقاء الضوء على المادة المقدمة في هذا الكتاب.

من الممكن استخدام هذا الدليل لبناء الثقة واكتساب المهارات بالنسبة للمتدربين على التواصل مع الشباب، وبالتالي يصبح هؤلاء

مرجعاً للشباب يعينهم على اتخاذ القرارات فيما يتعلق بالصحة الإنجابية والوقاية من فيروس الإيدز، لذلك فالمتدربون في ورش العمل من الأفضل أن يكونوا من أولئك الذين يتفاعلون مع الشباب بصفة منتظمة كأولياء الأمور والقيادات الشبابية والمعلمين والخدام والخدمات بالكنايس.





منهج عرض الدليل

ينقسم الدليل إلى قسمين رئيسيين:

- ١- ورش عمل لمدة ستة أيام، مكتوبة للقائمين عليها.
- ٢- دليل المدرب، ويسترشد به في الحديث مع الشباب عن الصحة الإنجابية وعن الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز.

أهداف ورش العمل

- تعلم وممارسة خطوات التربية الأسرية والمهارات المتصلة بها لاكتساب القدرة على مناقشة موضوعات الحياة الأسرية المختلفة مع الشباب.
- اكتساب المعلومات الأساسية عن الصحة الإنجابية التي تهتم الشباب بما في ذلك التطورات البيولوجية والأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس وفيروس الإيدز ومرض الإيدز والحمل وتنظيم الأسرة.
- اكتساب مهارات التواصل مع الشباب لمساعدتهم على اتخاذ القرارات الواعية عند اللجوء للخدمات الطبية إذا اقتضت الحالة وعند اختيار الزوج وللبعد عن تعاطي المخدرات والكحوليات.
- الاسترشاد بالكتاب المقدس في مناقشة القيم حول الصحة الإنجابية والوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً مع الشباب.
- تحديد المصادر المحلية المتاحة من الخدمات الدينية والطبية.
- تطوير خطة عمل للتواصل مع الشباب بعد استكمال ورش العمل.

ملاحظة

يستخدم هذا الدليل مصطلحات: كالشباب والفتية وكلها ترمز إلى أعمار تتراوح ما بين ١٤ إلى ٢٤ عاماً ما لم يتم تحديد الفئة العمرية، فتعريف الشباب يتعلق بالسياق والثقافة وأهداف البرامج وعوامل أخرى.



ورش العمل

كل ورشة من ورش العمل الست تركز على موضوع من الموضوعات من أجل زيادة المعرفة، وذلك باستخدام عدة أنماط مشتركة كالمقارنة بين المفاهيم الخاطئة والحقائق حول كل موضوع مثلاً، أو عن طريق تمثيل الأدوار، إجمالاً فإن ورش العمل الست تغطي الموضوعات الرئيسية للتربية الأسرية السليمة.

• **ورشة العمل الأولى:** التواصل مع الشباب – وهي بمثابة مقدمة لورش العمل المختلفة، وتقدم أفكاراً حول العمل مع الشباب والخطوات الخاصة بالتواصل في التربية الأسرية.

• **ورشة العمل الثانية:** النمو والتغيرات – وهي تلخص التطورات البيولوجية الأساسية والمتعلقة بالإنجاب، كما تبدأ بتمثيل الأدوار وبتطبيق خطوات التواصل في التربية الأسرية.

• **ورشة العمل الثالثة:** الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً ومن فيروس الإيدز – وهي تغطي المعلومات الأساسية عن الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس بما في ذلك مرض الإيدز.

• **ورشة العمل الرابعة:** الأمن والمستقبل – وهي تتناول الأدوار المرتبطة بالصحة الإنجابية وقضايا الحياة المختلفة وكذلك القضايا الحساسة المرتبطة بتعاطي المخدرات والكحوليات.

• **ورشة العمل الخامسة:** الحياة الأسرية – وتناقش إقامة العلاقات والزواج وتنظيم الأسرة ووسائل منع الحمل.

• **ورشة العمل السادسة:** المصادر في المجتمع والمسئوليات والتخرج والخطوات القادمة وهي تؤكد على الخطوات التالية للمتدربين وتتضمن كيفية توجيه الشباب إلى المصادر المختلفة.



دليل المتدرب

ينقسم إلى عدة فصول مجمعة حسب الموضوعات وتتبع نفس ترتيب موضوعات ورش العمل الست، ومعظم هذه الفصول تحتوي على أسئلة وإجابات مثالية مع الاستشهاد بنصوص من الكتاب المقدس يمكن استخدامها لتيسير الحوار بين المتدربين والشباب، ولضمان نشر المفاهيم الموثقة والصحيحة، ويتكون دليل المتدرب من:

مقدمة

- فصل ١ : مهارات التواصل مع الشباب
- فصل ٢ : خطوات التواصل في التربية الأسرية
- فصل ٣ : التطور البيولوجي للذكور
- فصل ٤ : التطور البيولوجي للإناث
- فصل ٥ : الدورة الشهرية
- فصل ٦ : الإعداد للإنجاب
- فصل ٧ : الأمراض المنقولة جنسيا
- فصل ٨ : الإيدز
- فصل ٩ : الوقاية من الإيدز
- فصل ١٠ : المشورة والفحص الاختياري
- فصل ١١ : طرق تقادي الجنس غير المرغوب
- فصل ١٢ : المخدرات والكحوليات
- فصل ١٣ : العلاقات السوية
- فصل ١٤ : الاستعداد لاستقبال مولود جديد
- فصل ١٥ : تخصيب البويضات
- فصل ١٦ : الحمل
- فصل ١٧ : تنظيم الأسرة

التحضير لورش العمل

إن ورش العمل الست مرتبة بحيث تستغرق كل ورشة يوماً واحداً، مما يتيح للمتدربين فرصة التركيز على الموضوعات التي سيتم مناقشتها وكيفية تطبيقها وممارستها، وكذلك دراسة دليل المتدرب فيما بين الجلسات.

كل ورشة من ورش العمل تحتاج إلى غرفة :

- تتسع لـ ٢٠ إلى ٣٠ متدرباً.
 - بها كرسي لكل متدرب ومنضدة تمكنه من الكتابة عليها.
 - بها مساحة تسمح للمتدربين بالتحرك بسهولة.
 - لها حوائط يمكن استخدامها في تعليق بعض وسائل الإيضاح.
- ومن الأفضل أن يتخلل ورش العمل هذه وجبات خفيفة أو راحة قصيرة لتقديم الشاي والطعام للمتدربين.

اختيار المتدربين

إن ورش العمل تكون مثمرة عندما لا يتعدى عدد المتدربين فيها من ٢٠ إلى ٣٠ متدرباً لأن هذا العدد يمكن أن يسمح لكل متدرب أن يساهم مساهمة كاملة.

معايير اختيار المتدربين :

- التوازن بين الذكور والإناث حتى يتسنى لكل فرصة الحوار مع الآخر، في العديد من الحالات نجد أن الذكور والإناث من الشباب ربما يفضلون الحديث إلى موجهين من نفس جنسهم بسبب الحرج من حساسية موضوع بعينه، وفي الغالب أيضاً نجد أن تمثيل الإناث المتدربات أقل من الذكور رغم أن وجودهن في المجموعات ضروري لنجاحها.
- القدرة والالتزام بحضور ورش العمل الست.
- الاهتمام بالعمل مع الشباب.
- القدرة على القراءة والكتابة بالمستوى المطلوب لورش العمل.
- الرغبة في استكمال توقعات ما بعد ورش العمل للقيام بمهامهم في التربية الأسرية.



- الرغبة الحقيقية في العمل التطوعي لدعم الشباب في المجتمع.
 - تقديم مثال محترم يحتذى داخل المجتمع.
 - التحدث بانفتاح ويسر عن الموضوعات ذات الحساسية المتعلقة بالصحة الإنجابية ومرض الإيدز.
- قد يكون من الصعب العثور على أناس يلبون كل هذه المطالب، لكن اختيار أشخاص بهذه المعايير يساعد في نجاح البرنامج.

إعداد المواد

يجب على القائمين على ورش العمل تحضير المواد الخاصة بها كصحف الحائط والصور الضوئية للنماذج الخاصة بكل ورشة عمل قبل بدايتها.

في بداية الجلسة الأولى يجب أن يقوم المتدربون بتسجيل أنفسهم وبياناتهم، كما يجب أن يوقعوا في بداية كل ورشة عمل لاحقة، وذلك لمتابعة الحضور والانتظام حتى يمكن إصدار شهادات التخرج.

كل متدرب يجب أن يتسلم حافظة تحتوي على الآتي:

- دليل المتدرب.
- دفتر ملاحظات.
- قلم جاف أو رصاص.
- بطاقة باسمه.

جدول الأعمال اليومي

كل ورشة عمل تستمر حوالي ست ساعات وتكون مجزأة على جلسات تدوم كل جلسة لمدة ساعتين تتخللها فترات للراحة والغداء، ويكون الجدول مكتوباً على ورق الحائط المعد لذلك، ومن المفيد توحيد الجدول لورش العمل المختلفة لتيسير على المتدربين متابعة الأنشطة المختلفة، ونقترح أن يكون الجدول كالتالي:

الجلسات الصباحية	١٢٠ دقيقة
استراحة	١٥ دقيقة
جلسات منتصف النهار	١٢٠ دقيقة
غداء	٦٠ دقيقة
جلسات ما بعد الظهر	١٢٠ دقيقة

تقديم ورش العمل

وضع هذا الدليل ليساعد المدرب في تقديم ورش العمل، وهناك أمور يجب مراعاتها قبل وخلال تقديم ورش العمل هذه:

أمور يجب مراعاتها قبل البدء في تقديم ورش العمل

- قراءة الدليل كاملاً قبل التخطيط لورش العمل وقبل القيام بتقديمها.
- ترتيب القاعة قبل بداية كل ورشة عمل حتى لا يتم إهدار الوقت في تعليق اللوحات أو تحريك الكراسي، ويجب تفادي وضع الكراسي على نمط الفصول الدراسية قدر الإمكان، وإذا كانت القاعة ضيقة ضع الكراسي في وضع دائري.
- جهّز كل المواد اللازمة لورشة العمل قبل بدء الورشة كصحف الحائط والمخطوطات وخلافه.
- راجع التعليمات الخاصة بكل جلسة وبكافة الأنشطة المتعلقة بها حتى تستوعب كافة الخطوات.
- تدرب قبل تقديم ورش العمل.
- راجع كافة الأنشطة التي يمكن أن تلبى احتياجات المجتمع وسياقه الثقافي.
- تواصل مع منظمي ورش العمل لمزيد من الفهم للخطط المتعلقة بالتربية الأسرية.



أمور يجب مراعاتها خلال تقديم ورش العمل

- تأكد من خلال كافة الجلسات مدى استيعاب المتدربين للمادة المقدمة.
- اتبع الإجراءات المذكورة في ورشة العمل الأولى لضمان المشاركة الممتازة.
- اطلب من المتدربين المساهمة بخبراتهم ومشاهداتهم قدر الإمكان.
- الأسئلة التي توجه بعد استيفاء أهداف ورشة العمل يجب وضعها على صحيفة حائط مخصصة تحت عنوان "موضوعات للمناقشة".
- يجب ألا تتردد في وضع الأسئلة التي تحتاج إجابتها إلى كثير من الوقت أو قد تخرج بالمناقشة عن لب الموضوع تحت نفس العنوان.
- التزم بالجدول الزمني لكن بإمكانك تعديله وفقاً للحاجة.
- يمكنك إدراج المناقشات القيمة بالجدول حتى وإن لم تكن مدرجة مسبقاً وقد يتطلب الأمر اختصار زمن بعض الأنشطة الأخرى.

تقنيات التقديم

يوفر هذا الدليل أنشطة تفاعلية وليس مجرد محاضرات، وذلك لمساعدة المتدربين في الحصول على المعلومات الصحيحة ودراسة المواقف واكتساب المهارات، وهي تقنية "التعليم من خلال الممارسة" والتي يقوم مقدمو الورش فيها بمهمة التوجيه الصحيح.

المتابعة والدعم للمتدربين

إن تحمل مسؤولية إعداد كوادرن من الشباب ليست بالأمر اليسير رغم أن العائد منها غالباً ما يكون كبيراً، وعادة ما يركز المقدمون لورش العمل على الأنشطة المختلفة في الشهور القليلة الأولى التي تتلو ورش العمل، لكنهم سرعان ما يفقدون حماسهم أو يواجهون صعوبات، ويجب أن ندرك أن توفير الدعم بعد التخرج يمكن أن يساعد المتدربين على أن يقوموا بدورهم في توجيه مزيد من الشباب، لذلك يجب على القائمين على رعاية ورش العمل تقديم التالي:

- المتابعة المنتظمة لتعزيز المعرفة والمهارات، والتي تسمح لمقدمي ورش العمل بدعم وتحفيز بعضهم البعض وحل المشكلات وإيجاد إجابات للأسئلة المتعلقة بالعمل.
- زيارات دورية للإشراف والمراقبة.

تدخل مقدمي الدعم والمجتمع

يجب على مقدمي الدعم والمجتمع كليهما أن يفهموا جيداً أهداف ورش العمل من البداية إلى النهاية، فمقدمو الدعم يمكن أن يكونوا أي فئة بإمكانها التأثير على نجاح الأنشطة، كالحكومة أو رجال الدين أو الأطباء أو المؤثرين من رجال المجتمع أو من الشباب، وأهم ما في الأمر هو مساندةهم لنشاطك داخل المجتمع مما يجعل عمل المتدربين في ورش العمل بعد ذلك أكثر يسراً وسهولة.

إن مقدمي الدعم والمجتمع قد يكونون متشوقين لمعرفة الكثير عن المعلومات التي ستقدم من خلال ورش العمل والرسائل التي سيستقبلها الشباب، وعليك أن تزودهم بكافة التفاصيل وربما ببعض النسخ من " دليل المتدرب "، وأن تطمئنهم أنك ستقوم بتزويد الشباب بمعلومات تتناسب مع أعمارهم وفي إطار ديني، وبما يتلاءم مع قيم المجتمع مما يساعد على بناء علاقات صحية وأسرية أقوى في المستقبل.



ورشة العمل الأولى





التواصل مع الشباب

جدول أعمال الورشة

٩٠ ق	جلسة ١: مقدمة لورش العمل
٣٠ ق	جلسة ٢: الشباب استراحة
١٢٠ ق	جلسة ٣: التربية الأسرية الغداء
٣٠ ق	جلسة ٤: أكاذيب وحقائق
٧٥ ق	جلسة ٥: مهارات التواصل في التربية الأسرية
١٥ ق	الختام اليومي

الرسائل الرئيسية:

- ليس كل الشباب متشابهين أو يحتاجون إلى نفس المعلومات، فاختلف السن والجنس والخبرة وخصائص أخرى تؤثر في طريقة التواصل مع الشباب.
- الكتاب المقدس يوجه المتدربين ويحثهم على التواصل مع الشباب.
- تشير الأبحاث إلى أن الحديث عن الصحة الإنجابية لا يزيد من النشاط الجنسي لدى الشباب، بل ربما يساعده على اتخاذ قرارات واختيارات أكثر صحة ومسؤولية.
- عندما يتحدث المتدربون عن الصحة الإنجابية فإن ذلك يشجع الشباب على طلب المزيد من المعلومات منهم حتى يتمكنوا من القيام باختيارات أكثر أماناً وصحة.

ملاحظة

قبل بداية العمل بالورش، استعلم من المنظمة الراعية عن قائمة الحضور والانتظام وأي متطلبات أخرى تتعلق بالتخرج، ويجب أن يدرك المتدربون جيدا هذه المتطلبات وأن يكونوا على وعي كامل بها.

المواد اللازمة لورشة العمل الأولى

- ١- صحيفة حائط مطوية.
- ٢- أقلام ملونة.
- ٣- شريط لاصق.
- ٤- أوراق ملونة.
- ٥- مقص.

قبل أن تبدأ

جهز صحيفة حائط مطوية لكل من الموضوعات التالية :

- جدول أعمال ورشة العمل الأولى (متضمنا توقيت البداية والختام).
- أهداف الجلسات من ١ إلى ٥ (كل في صفحة منفصلة).
- أسئلة عن الشباب ص ٣٥.
- مفاهيم خاطئة وحقائق (أعط عنوان على جانب الصفحة ب "مفاهيم خاطئة" وآخر ب "حقائق").
- خطوات التواصل في التربية الأسرية ص ٥٩.



اكتب العناوين التالية على صحيفة حائط مطوية (كل عنوان في صفحة) :

- التوقعات.
- القواعد المنظمة لورش العمل.
- موضوعات للمناقشة.
- مهارات التواصل الإيجابية.
- مهارات التواصل السلبية.

انسخ صوراً ضوئية للنماذج التالية الموجودة في نهاية ورشة العمل الأولى :

- اختبار ما قبل التربية الأسرية (نسخة لكل متدرب).
- قائمة استبيان نقاط القوة والضعف (نسخة لكل متدرب).
- جهّز البطاقات المزدوجة مستخدماً أجزاء صغيرة من الورق الملون، قصّ منها على هيئة أشكال وصور ثنائية (كالتى تجدها في نهاية ورشة العمل الأولى)، جهّز أعداداً كافية حتى يحصل كل متدرب على واحدة منها.

جلسة أ: مقدمة لورش العمل

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:

مقدمة ١٥ ق

خطوة ٢:

المهارات الشخصية ٣٥ ق

خطوة ٣:

توقعات وأهداف ورشة العمل ٢٥ ق

خطوة ٤:

القواعد المنظمة لورش العمل ١٠ ق

خطوة ٥:

الخلاصة ٥ ق

٩٠ ق

المجموع

الأهداف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

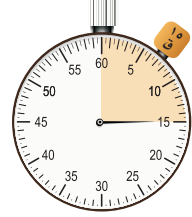
- وصف توقعاتهم عن سلسلة ورش العمل.
- تحديد نقاط القوة وشرح كيفية استخدامها خلال سلسلة ورش العمل.
- معرفة أهداف التربية الأسرية والموضوعات التي سيتم تغطيتها من خلال سلسلة ورش العمل.



خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "جدول أعمال ورشة العمل الأولى".
- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة أ".



رحب بالمتدربين في ورشة العمل الأولى من ورش العمل الست، ثم قم بتقديم نفسك والحديث عن خبراتك كمدرّب ومقدم للتربية الأسرية.

تعليمات:

اقرأ الآية التالية بصوت مسموع:

"وَأَنْتُمْ أَيُّهَا الْآبَاءُ، لَا تُغَيِّظُوا أَوْلَادَكُمْ، بَلْ رَبُّوهُمْ بِتَأْدِيبِ الرَّبِّ وَإِنْذَارِهِ." (أفسس ٦: ٤)

- وضح للمتدربين أن ورش العمل تهدف إلى مساعدتهم في:
 - تثقيف الشباب فيما يتعلق بقضايا الصحة الإنجابية والوقاية من فيروس الإيدز.
 - خلق مناخ إيجابي يساعد الشباب على طرح الأسئلة وتلقي معلومات تستند إلى القيم المسيحية العامّة.

ملاحظة

كل ورش العمل يمكن أن تبدأ وتختتم بتدبر أو بنشيد، ونحن نسوق خلال ورش العمل المختلفة نصوصاً من الكتاب المقدس لربط المعلومات بالمنظور المسيحي للتربية الأسرية، ومقدمو ورش العمل مدعوون للاستشهاد بها دائماً سواء من خلال انعكاساتهم الشخصية أو اقتراحات المتدربين.

• توجيه الشباب لمساعدتهم على اتخاذ القرارات الإيجابية والسليمة فيما يتعلق بالصحة الإنجابية. أخبر المتدربين بأن الهدف من وراء ورش العمل هذه هو مساعدتهم كذلك على تنمية المهارات اللازمة للحوار مع الشباب حول الصحة الإنجابية والإيدز، وسيتعلم المتدربون من خلال ورش العمل معلومات تقنية، وسيمارسون مهارات الحوار التي تساعدهم في توجيه الشباب لاتخاذ القرارات الصحية وعلى التغيير الإيجابي لسلوكهم في المستقبل.

راجع جدول أعمال ورشة العمل وأهداف "جلسة أ" مستعينا بصحيفة الحائط المعدة مسبقا، واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.

أخبر المتدربين عن الأمور التالية :

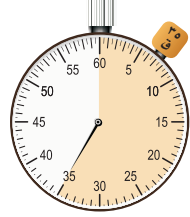
- صحيفة الانتظام اليومي.
- مكان دورات المياه.
- وسيلة الانتقال إذا كان هناك حاجة إليها.
- الشخص المسئول عن تنظيم الورشة.



خطوة ٢ : المهارات الشخصية

المواد اللازمة :

- البطاقات المزدوجة.



اطلب من كل متدرب أن يذكر عدد السنوات التي عمل فيها مع الشباب أو كان فيها والداً لواحد من الشباب، قم بتسجيل الإجابات على صحيفة الحائط ثم احسب مجموع السنوات كلها، وأخبر المجموعة أنه يوجد بالقاعة عدد كبير من سنوات الخبرة، وأن كل واحد من المتدربين لديه الكثير الذي يمكن أن يساهم به من خلال معرفته وخبرته في العمل مع الشباب.

أخبر المتدربين أن الله قد خلق كل إنسان ومنحه من العطايا والهدايا الخاصة والفريدة ما يتميز به عن غيره، وفي هذا التمرين سوف يتعرف المتدربون بعضهم على بعض وكذلك على الخصائص والمهارات الفريدة التي سيساهمون بها في ورشة العمل.

أعط كل متدرب بطاقة من البطاقات المزدوجة المعدة مسبقاً وبين لهم أن على كل واحد أن يجد المتدرب الذي معه البطاقة المماثلة في الشكل أو التي بها نفس العلامة.

تعليمات:

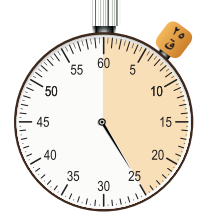
كل ثنائي لديه ١٠ دقائق ليقوم بالتالي :

- تقديم نفسيهما.
- ذكر مهارة من المهارات الشخصية.
- بيان كيف يمكن استخدام هذه المهارة خلال ورشة العمل.
- بعد ١٠ دقائق اطلب من المتدربين تقديم شريكهم إلى المجموعة.
- قدّم الشكر للمتدربين على المساهمة بمهاراتهم وأخبرهم أنه ربما يتم دعوتهم في أوقات مختلفة خلال ورشة العمل للمساهمة بهذه المهارات.

خطوة ٣ : توقعات وأهداف ورش العمل

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "توقعات وأهداف ورش العمل".
- دليل المدرب.



ملاحظة

كن مبتكراً في الاستفادة من مهارات المدربين الشخصية، فإذا كان أحد المدربين مثلاً يتمتع بصوت حسن فبإمكانك أن تطلب منه أن يقود المجموعة في نشيد ديني، وإذا كان شخص يُحسن الخطابة فتستطيع أن تطلب منه أن يفتح أو يختتم بحكمة أو بتدبر أو بقول مأثور.

أخبر المدربين بأن هذه هي ورشة العمل الأولى التي يسهمون فيها.
اطرح على المدربين الأسئلة التالية، دون إجابتهم على صحيفة الحائط.

تعليمات:

- ماهي توقعاتكم من ورشة العمل هذه؟
- ماذا تظن أن تتعلم فيها؟
- ماذا تنوي عمله بعد انتهاء ورش العمل؟
- اطلب من المدربين فتح "دليل المدرب" ص ٧ وقرأ عليهم – وهم يتابعون معك – الأهداف العامة لورش العمل، حدد من توقعاتهم ما يتماشى مع أهداف ورش العمل، وإذا كان ثمة توقعات لا تتفق وهذه الأهداف فقم بتوضيح الأسباب.



بانتهاء ورش العمل الست:

- يتعلم المتدربون ويمارسون خطوات التواصل في التربية الأسرية والمهارات اللازمة لمناقشة موضوعات الحياة الأسرية مع الشباب.
- يحصل المتدربون على المعلومات الأساسية عن الصحة الإنجابية بما في ذلك التطورات البيولوجية والأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس الإيدز والحمل وتنظيم الأسرة.
- يتم تنمية مهارات المتدربين في التواصل مع الشباب لتوجيههم ومساعدتهم على اتخاذ القرارات الواعية حول الصحة الإنجابية وعند اللجوء للخدمات الطبية وحول اختيار الزوج وعن المخدرات والكحوليات.
- يراجع المتدربون آراءهم الشخصية ويعتمدون على الكتاب المقدس لمناقشة القيم المتعلقة بالصحة الإنجابية والوقاية من فيروس الإيدز مع الشباب.
- يتعرف المتدربون على المصادر المحلية المتاحة لتقديم الخدمات الدينية والطبية.
- يقوم المتدربون بوضع خطة عمل للوصول إلى الشباب بعد إتمام ورش العمل.

أخبر المتدربين بأن كل ورشة عمل لها موضوعاتها الخاصة التي تنمي معرفتهم ومهاراتهم، راجع مع المتدربين مرة أخرى قائمة الموضوعات التي تغطيها كل ورشة عمل.

ورشة العمل الأولى: التواصل مع الشباب – وهي بمثابة مقدمة لورش العمل المختلفة، وتقدم أفكاراً حول العمل مع الشباب والخطوات الخاصة بالتواصل في التربية الأسرية.

ورشة العمل الثانية: التطور والنمو – وهي تلخص التطورات البيولوجية الأساسية والمتعلقة بالإنجاب، كما تبدأ بتمثيل الأدوار وتطبيق خطوات التواصل في التربية الأسرية.

ورشة العمل الثالثة: الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً ومن فيروس الإيدز – وهي تغطي المعلومات الأساسية عن الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس بما في ذلك فيروس وممرض الإيدز.

ورشة العمل الرابعة: الأمن والمستقبل – وهي تتناول الأدوار المرتبطة بالصحة الإنجابية وقضايا الحياة المختلفة وكذلك القضايا الحساسة المرتبطة بتعاطي المخدرات والكحوليات.

ورشة العمل الخامسة: الحياة الأسرية – وتناقش إقامة العلاقات والزواج وتنظيم الأسرة ووسائل منع الحمل.

ورشة العمل السادسة: المصادر في المجتمع والمسئوليات والتخرج والخطوات القادمة وهي تؤكد على الخطوات التالية للمتدربين وتتضمن كيفية توجيه الشباب إلى المصادر المختلفة.

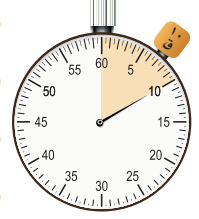
أخبر المتدربين أنهم قبل أن يبدأوا يجب الاتفاق على نسبة الحضور اللازمة لتخرجهم، وأخبرهم كذلك أنهم سينتقلون الآن لمناقشة القواعد المنظمة لورش العمل.



خطوة ٤ : القواعد المنظمة لورش العمل

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "القواعد المنظمة لورش العمل".
- صحيفة الحائط بعنوان "موضوعات للمناقشة".
- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



اسأل المتدربين

- ماذا تتوقع من سلوكيات مقدمي ورش العمل ومن المتدربين فيها؟
ما هي القواعد المنظمة لورش العمل والتي تساعد المجموعة على هذه السلوكيات؟
سجل الإجابات على صحيفة الحائط.

تعليمات:

وهذه بعض نماذج الإجابات:

- احترام المواعيد.
- التحلي بروح المساندة والاحترام المتبادل.
- المشاركة الكاملة.
- الإنصات المتبادل.
- طرح الأسئلة.
- احترام السرية.
- التحدث بوضوح وبصوت مسموع للجميع.
- إغلاق الهواتف المحمولة والأجهزة الإلكترونية الأخرى.

ملاحظة

هذه القواعد المنظمة لورش العمل يجب أن تشمل كل ورش العمل على مدى الأيام الستة، وإذا لم يلتزم المتدربون بها فيجب الرجوع إلى القائمة مرة أخرى واستخدامها كلائحة لإدارة ورش العمل.

بعد الانتهاء من وضع القائمة، اقرأ كل بند فيها بصوت مسموع للمجموعة واسأل المتدربين عن رأيهم فيه، وضع علامة (صح) في حال الموافقة أو (خطأ) إذا كان ثمة اعتراض عليه.

شجع المتدربين على طرح الأسئلة، لكن إذا تبين أن بعض هذه الأسئلة من الأفضل طرحها لاحقاً فوضح للمتدربين أن مثل هذه الأسئلة سيتم وضعها في صحيفة الحائط بعنوان "موضوعات للمناقشة" وأنه سيتم مناقشتها في نهاية اليوم، كذلك اطلب من المتدربين عدم التردد في طرح أسئلتهم في أي وقت.

ملاحظة

تأكد من كون صحيفة "موضوعات للمناقشة" متاحة طوال ورش العمل الستة واستخدامها كأداة لإدارة الجلسات وأجب عن الأسئلة بصورة يومية.



خطوة ٥: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة أ".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا ما كان قد تم تغطية كل أهدافها.

أخبر المتدربين أنهم سوف يتحدثون عن الشباب في مجتمعاتهم في الجلسة التالية.

تعليمات:
تعليمات:

جلسة ب: الشباب

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:

٢٥ ق الشباب في مجتمعاتهم

خطوة ٢:

٥ ق الخلاصة

٣٠ ق

المجموع

الأهداف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

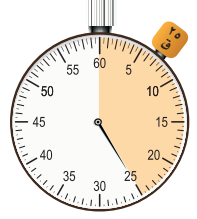
- وصف خصائص الشباب في مجتمعاتهم.
- تحديد كيف يمكن لهذه الخصائص المختلفة أن تؤثر على طريقة التواصل مع الشباب.



خطوة ١ : الشباب في مجتمعاتهم

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ب".
- صحيفة الحائط بعنوان "أسئلة عن الشباب".
- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع "أهداف جلسة ب" مستخدماً صحيفة الحائط المطوية،
المتدربين إذا كان لديهم استفسارات.

تعليمات:

أخبر المتدربين أن الغرض من ورش العمل هو إعدادهم للعمل مع الشباب داخل مجتمعاتهم،
اشرح لهم أنهم سيعملون خلال التمرين التالي في مجموعات صغيرة تمثل فئات الشباب
في مجتمعاتهم.

- قم بتقسيم المتدربين إلى مجموعات صغيرة من ٤ إلى ٥ أعضاء.
- أعط كل مجموعة ورقة من صحيفة الحائط وقلماً ملوناً.
- أخبر المجموعات أنك ستطرح عليهم ستة أسئلة عن الشباب في مجتمعاتهم.
- ضع صحيفة الحائط بعنوان "أسئلة عن الشباب" في مقدمة القاعة وساعد المتدربين في التفكير
في الإجابة عن هذه الأسئلة وذلك بقراءتها بصوت مسموع.

هناك طرق عدة لتقسيم المجموعات، يمكن تقسيمهم بالأرقام أو حسب يوم أو شهر أو تاريخ الميلاد أو الطول
أو بإعطائهم بطاقات بأسماء فواكه أو حيوانات.

أسئلة عن الشباب

- ١- ما هي أعمار الشباب في مجتمعكم المسيحي (ما هو تعريف الشباب في المجتمع).
- ٢- كم نسبة الذكور بينهم؟ (وكم نسبة الإناث؟).
- ٣- أين يعيشون؟ (كم يبعدون عن الكنيسة؟ في المدن؟ في الريف؟).
- ٤- كم نسبة المتزوجين فيهم؟ (كم نسبة غير المتزوجين؟).

٥- ما هي الأنشطة المرتبطة بالكنيسة أو بالمجتمع المسيحي والتي يزاولونها؟

• أعط المجموعات ١٠ دقائق لمناقشة الأسئلة ودوّن إجاباتهم في صحيفة الحائط.

• أخبر المجموعات أنه سيتم مناقشة كيف أن إجاباتهم تؤثر على المعلومات التي يقدمونها للشباب.

• اطلب من المجموعات المساهمة بإجاباتهم على السؤال الأول:

أخبر المتدربين أن من المهم الاعتراف بأن الشباب لهم احتياجاتهم من المعلومات التي تختلف في مستواها وتفصيلاتها باختلاف أعمارهم.

• اطلب من المجموعات المساهمة بإجاباتهم على السؤال الثاني:

أخبر المتدربين أن الشباب من الذكور والإناث ربما يحتاجون إلى معلومات ومهارات مختلفة باختلاف نموهم وتطورهم.

• اطلب من المجموعات المساهمة بإجاباتهم على السؤال الثالث:

أخبر المتدربين أن معرفة أين يعيش الشباب يساعد في تقييم الإطار الثقافي والطبيعي بحيث يمكن تزويدهم بالمعلومات المناسبة.

• اطلب من المجموعات المساهمة بإجاباتهم على السؤال الرابع:

عندما نتحدث إلى زوجين من الشباب فإننا نقدم رسائل عن السلوكيات الجنسية الصحية التي تختلف اختلافاً كبيراً عن تلك التي نقدمها للشباب الأعزب.

• اطلب من المجموعات المساهمة بإجاباتهم على السؤال الخامس:

قد يُجمع المتدربين على أن الشباب ربما يقومون على خدمة الكنيسة وحضور الدروس الدينية أو أنشطة أخرى، وبمعرفة الأنشطة التي تجتذب الشباب فذلك يساعدك على الوصول إليهم وأن تتوفر لهم عند الحاجة.



• اطلب من المجموعات المساهمة بإجاباتهم على السؤال السادس:

ذكر المتدربين أيضا أن فهم طباع الشباب يمكن أن يساعد في توجيههم إلى الطريق المستقيم، وأخبرهم أنه من خلال ورشة العمل الثانية سوف يتعلمون الكثير عن التغيرات العاطفية والجسمانية للشباب.

ملاحظة

قد لا يعرف المتدربون العديد من الأنشطة التي يشارك فيها الشباب، لذلك فالسؤال الخامس يتيح للمتدربين فرصة التعرف على كثير من هذه الأنشطة والتي يمكن أن تضاف إلى الأنشطة المذكورة لسهولة الوصول إلى المجموعات الشبابية.

خطوة ٢ : الخلاصة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ب".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان قد تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:

عزز هذه الرسالة الرئيسية :

- ليس كل الشباب متشابهين أو يحتاجون إلى نفس المعلومات، فاختلف السن والجنس والخبرة وخصائص أخرى تؤثر في طريقة التواصل مع الشباب.
- أخبر المتدربين بأنه سيتم مناقشة معنى التربية الأسرية ودورهم كمحاورين ومؤثرين في الشباب من خلال الجلسة القادمة.



جلسة ج: التربية الأسرية

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:

١٥ ق مقدمة

خطوة ٢:

٤٠ ق اختبار ما قبل التربية الأسرية

خطوة ٣:

٣٠ ق فهم نقاط القوة والضعف لديك

خطوة ٤:

٣٠ ق السفر عبر الزمن إلى الوراء

خطوة ٥:

٥ ق الخلاصة

١٢٠ ق

المجموع

الأهداف

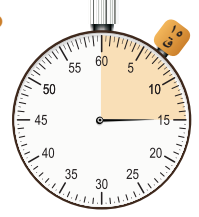
بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- اجتياز اختبار ما قبل التربية الأسرية.
- تعريف التربية الأسرية.
- التعرف على نقاط قوتهم ونقاط الضعف لديهم ودورهم كمتدربين.
- تحديد الدور الذي يمكن أن تقوم به الكنائس في مساندة ومساعدة الشباب.

خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ج".



تعليمات : ادع أحد المتدربين لقراءة النص التالي :

(مزامير ٢٢: ٨)

"أَعْلَمَكَ وَأَرْشَدَكَ الطَّرِيقَ الَّتِي تَسْلُكُهَا. أَنْصَحُكَ. عَيَّنِي عَلَيْكَ."

- اسأل المتدربين: ماذا يعني لكم هذا النص؟

• وضح للمتدربين أنه بينما يجعل التلفزيون والراديو الناس أكثر وعياً بقضايا الأسرة، إلا أن الكنيسة تظل دائماً أفضل مكان للتربية وذلك يعني أن أولياء الأمور المدربين بحاجة إلى أن يكونوا على استعداد للحوار المفتوح مع شباب المجتمع عن هذه القضايا.

• إن على رجال الدين أن يلعبوا دوراً في تعليم الصحة الإنجابية والتطورات البيولوجية للشباب، وإن الكتاب المقدس يقدم التوجيهات اللازمة في القضايا التي تمس الشباب اليوم كالعلاقات والجنس والزواج والمخدرات والكحوليات والأمن الشخصي وخلافه.

• عندما يصبح المتدربون قادرين على خلق هذه العلاقة من الأمان والثقة مع الشباب فإن هؤلاء يستطيعون طرح الأسئلة ومبادلة المعلومات الشخصية واتخاذ القرارات المسؤولة دون ضغوط أو الشعور بأنهم متهمون.

• ليكن معلوماً للمتدربين أنهم بحضورهم ورش العمل، فإنهم يستثمرون في صحة ومعنويات وأمن الشباب في مجتمعاتهم.

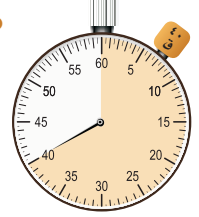
- راجع "أهداف جلسة ج" في صحيفة الحائط، واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.



خطوة ٢ : اختبار ما قبل التربية الأسرية

المواد اللازمة :

- عدة نسخ من نموذج اختبار ما قبل التربية الأسرية.



اشرح للمتدربين بأنه سيطلب منهم استيفاء نموذج للتقييم حول ما يعرفون عن التربية الأسرية، وأخبرهم أن هذا الاستفتاء سيستخدم من قبل مقدم ورش العمل ومنهم فقط دون غيرهم، وأنه لن يستغرق كثيراً من الوقت، وبين لهم أنه لن يتم تقييمهم وفق نتائجهم وأنهم سيتعلمون أكثر من خلال ورش العمل القادمة.

أعط كل متدرب نسخة من اختبار ما قبل التربية الأسرية وأخبرهم أن لديهم ٢٠ دقيقة لإكمال الإجابات، وعند الانتهاء من الإجابة عليهم أن يقلبوا الورقة على الوجه الآخر. راجع الإجابات مع المتدربين.

تعليمات:

إجابات اختبار ما قبل التربية الأسرية

صواب أم خطأ:

١- الحمل لا يمثل خطورة طبية على الفتيات تحت سن السادسة عشرة من العمر.

خطأ: فالبنيات دون السادسة عشرة من العمر يتعرضن لمضاعفات أكثر ويحتجن إلى رعاية طبية أكثر من النساء الأكبر سناً أثناء الولادة.

٢- الحديث عن الصحة الإنجابية مع الشباب يشجعهم على ممارسة الجنس مبكراً.

خطأ: لأن الأبحاث تشير إلى أن الحديث عن الصحة الإنجابية مع الشباب لا يروج للجنس المبكر لكنه في الواقع يساعدهم على اتخاذ قرارات أفضل حول كيفية وقاية أنفسهم، وعن أنسب الأوقات لممارسة الجنس.



٢- تنظيم الأسرة خطأ في المسيحية.

خطأ: رغم أن بعض الكنائس قد لا تؤيد بعض وسائل تنظيم الأسرة إلا أن العديد منها عامة تدعو الأسر إلى التخطيط لعدد الأبناء والمباعدة بين الولادات.

أكمل ما يأتي:

٤- هناك طريقتان يمكن للشباب من خلالهما تفادي الحمل غير المرغوب والأمراض المنقولة جنسياً (بما في ذلك فيروس الإيدز) وهما:

الامتناع عن الاتصال الجنسي والاستخدام الصحيح والدائم للواقيات الذكرية عند ممارسة الجنس.

٥- عند الحديث عن أ.ب.ج في الوقاية من فيروس الإيدز.

فإن "أ" تعني: الامتناع

و "ب" تعني: البقاء وفياتاً

و "ج" تعني: جودة استخدام الواقي الذكري

٦- في الكتاب المقدس، يعتبر القديس بولس الرسول أن الجنس هدية من الله وأفضل ما يكون عندما يمارسه شخصان متزوجان.

٧- عندما يلجأ الشباب إلى تعاطي المخدرات والكحوليات فإن قراراتهم عن الصحة الإنجابية تكون على الأرجح خاطئة.

أجب عن السؤال التالي:

٨- ماذا تعني التربية الأسرية؟

التربية الأسرية توفر للشباب المعلومات والمهارات الشاملة في إطار عقيدتهم لمساعدتهم على اتخاذ القرارات الصحية والمسؤولة، فهي تعلمهم كيف يتخذون القرارات الواعية التي تتفق مع تعاليم المسيحية، والتربية الأسرية تتضمن الموضوعات التالية: التطورات البيولوجية، الزواج، التواصل، الصحة الإنجابية، الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز.



أكد على أنه من خلال ورش العمل كافة فإن المتدربين سيعرفون عن هذه الموضوعات المرتبطة بالحياة الأسرية في إطار من القيم المسيحية.

في الختام اجمع نماذج استطلاع الرأي وأخبر المتدربين أنك ستحتفظ بها في مكان آمن حتى ورشة العمل السادسة ليعرف كل متدرب مدى تحسن معرفته نتيجة لورش العمل المقررة.

أخبر المتدربين كذلك أنهم سيكتشفون المهارات التي يتطلبها المتدرب لتوجيه الشباب حول قضايا حياة الأسرة المسيحية وذلك من خلال النشاط القادم.

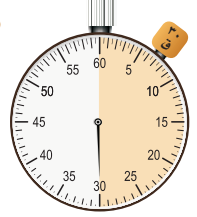
ملاحظة

اختبارات ما قبل وما بعد ورش العمل يتم تعديلها وفق ثوابت المجتمع، بعض التدريبات قد تشمل موضوعات حياتية أخرى، لكننا هنا سوف نركز على الموضوعات التي ترتبط بالصحة الإنجابية والوقاية من الإصابة بفيروس الإيدز، يمكنك إضافة أو تعديل بعض الأسئلة لتعكس بعض القضايا الأخرى ذات الصلة.

خطوة ٣: التعرف على نقاط القوة ونقاط الضعف

المواد اللازمة:

- صور ضوئية لنموذج "قائمة استبيان نقاط القوة والضعف".
- لورشة العمل الأولى.



أخبر المتدربين بأنهم سينظرون إلي نقاط القوة لديهم ونقاط الضعف وشرح لهم أن وضعهم كمتدربين يتطلب منهم أن يكونوا بمثابة مرجعيات وأصدقاء وحلفاء للشباب، وأنهم سيدعمون الشباب من خلال الإجابة على تساؤلاتهم وتوجيههم لاتخاذ القرارات الصائبة التي تركز على القيم والعقيدة الصحيحة.

وقبل بداية النشاط اسأل المتدربين عن معنى القيم؟

إذا لم يكن المتدربون واثقين من الإجابة، وضح لهم أن القيم تساعد في التعرف على كيانك وعلى سلوكياتك وذلك من خلال إضفاء قيمة لمفاهيمك ومبادئك وأفكارك، فعندما تحدد أهمية شيء ما لديك فإن ذلك ينعكس بالطبع على أفعالك، وإليك بعض أمثلة للقيم كالأمانة والتكافل والعمل الشاق والاحترام والعصامية والمسئولية.

سلم كل متدرب صورة ضوئية من نموذج "قائمة استبيان نقاط القوة والضعف" وقرأ التعليمات بصوت مسموع وأخبرهم أن لديهم ١٠ دقائق لاستكمالها، عندما يفرغ المتدربون اطلب منهم أن يكونوا مجموعات صغيرة من ٤ إلي ٥ متدربين وشجعهم على الحديث عن مدى تأثير المبادئ في الكتاب المقدس على النصائح والتوجيهات التي يقدمونها للآخرين.

أعط المتدربين ١٥ دقيقة لمناقشة إجاباتهم في مجموعاتهم.

تعليمات:



• اجمع المجموعات كلها واطرح على المتدربين هذين السؤالين:

١- ماذا تعلمت عن نفسك أثناء أداء هذا التدريب؟

٢- كيف تؤثر التربية الأسرية على القيم المسيحية؟

- ذكر المتدربين بأنهم سوف يناقشون كافة الموضوعات المذكورة في قائمة استطلاع الرأي خلال ورش العمل وأنهم سيطورون مهاراتهم ومعلوماتهم وعليهم أن يدركوا كيف أن القيم الشخصية تؤثر على المعلومات التي يقدمونها للشباب.
- أطلعهم على أنهم سيعاودون أداء هذا النشاط مرة أخرى خلال ورشة العمل السادسة للوقوف على مدى التغيير، ثم قم بجمع نماذج قائمة استطلاع الرأي وأخبرهم بأنك ستحتفظ بها في مكان آمن.

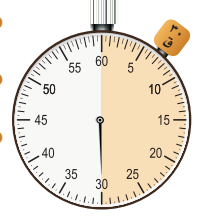
ملاحظة

هذا النشاط سيتيح لك مراقبة مستوى الثقة التي يشعر بها المتدربون في بداية هذه السلسلة ومرة أخرى في نهايتها.

خطوة ٤ : السفر عبر الزمن إلى الوراء

المواد اللازمة :

- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



وضح للمتدربين أنهم سيرجعون بذاكرتهم قليلاً إلى الوراء، لذلك فعليك توجيههم باستخدام التقنية البصرية. اطلب من المتدربين الاسترخاء في مجالسهم وإغماض أعينهم والتنفس بانتظام وبهدوء ثم قم بتوجيههم باستخدام التالي :

تعليمات:

تخيل أنك سافرت عبر الزمن وأن عمرك الآن ١٤ عاماً مرة أخرى، اليوم الثلاثاء الساعة السادسة صباحاً وأنت تستقبل يوماً جديداً وكل ما حولك مألوف بالنسبة لك. أنت تستيقظ ببطء، تفرك عينيك، تجلس على حافة سريرك تدير ناظريك في غرفتك، كيف تبدو؟ ماذا ترى على الجدران؟ كم هو مريح سريرك؟ هل يشترك معك فيه أخ أو أخت؟ هل أنت وحدك؟ أنت تنهض ببطء وتذهب إلى الحمام وعندما تعود إلى غرفتك تنظر إلى المرأة، ماذا ترى؟ كيف يبدو وجهك؟ ماذا عن شعرك؟ عن التغييرات في جسمك؟ ماهو شعورك وأنت تنظر إلى نفسك؟ هل أنت مطمئن لما يطرأ عليك من تطور؟ هل أنت قلق بشأن ما إذا كنت تنمو أسرع أو أبطأ من أصدقائك؟



ملاحظة

قد يشعر المدربون أحياناً أن هناك فجوة بينهم وبين الشباب تمثل جيلاً كاملاً، وهذه التقنية البصرية تهدف إلى إبراز نفس المشاعر التي راودتهم عندما كانوا في سن الشباب. استخدم سيناريوهات وأسئلة شائعة في مجتمعك. يجب عليك كمدرّب أن تستخدم التقنية البصرية بصوت واضح وهادئ وبطيء مما يساعد المتدربين على ممارسة هذا التدريب في يسر وسهولة.

- هل هناك شخص ما بدأ ينظر إليك بطريقة مختلفة أو أن شخصاً ما من أصدقائك بدأ في استثارتك وإغاظتك؟
- ما هي اهتماماتك اليوم؟ ماذا عليك أدائه؟ هل ستذهب إلى المدرسة؟ هل لديك أعمال في المنزل؟ ماهي هذه الأعمال؟ هل هي نفس الأعمال التي يقوم بها أخوك أو أختك؟
- من هم أصدقاؤك؟ ولماذا وقع اختيارك عليهم؟ أم أنهم هم الذين اختاروك؟ ماذا يصنعون في هذه اللحظة؟ وهل هو نفس الشيء الذي تصنعه؟
- ماذا تصنع أسرتك في هذه اللحظة؟ ربما تكون جائعاً الآن؟ ربما لازلت تشعر بالنعاس؟
- أنت تستلقي ثانية على فراشك، تتنفس في هدوء وبطء.
- عد ثانية إلى الحاضر، افتح عينيك، انظر حولك في هذه القاعة، لقد عدت هنا مرة أخرى.
- ضع صحيفة الحائط المطوية في مقدمة القاعة واطلب من المتدربين القيام وتسجيل مشاعرهم الفورية عن كونهم في الرابعة عشرة من العمر وذلك كتابة على صحيفة الحائط ثم اقرأ هذه المشاعر بصوت مسموع على المجموعة.
- اسأل المتدربين: هل تظنون أن الشباب يشعرون ببعض هذه المشاعر اليوم؟ هل هي مشاعر مختلفة أم مماثلة؟
- عقب الإجابة اطلب من المتدربين العودة إلى الجلوس وإغلاق أعينهم ثم الاسترخاء ثانية، ولسوف تصحبهم مرة أخرى في رحلة إلى الورا عبر الزمن وقم بتوجيههم كالتالي:
- تخيل أنك قد سافرت مرة أخرى إلى الورا عبر الزمن وأنت تبلغ من العمر ١٨ عاماً، اليوم يوم الأحد والساعة تشير إلى الثامنة صباحاً، أنت تفتح عينيك ببطء لاستقبال يوم جديد وتسمع أصواتاً مألوفة لك، ما هي؟ تشم روائح مألوفة - ماذا يُطهى؟

- تخيل أنك تنهض ببطء، تفتح عينيك وذراعيك، تهذب شعرك، تجلس على حافة سريرك وتنظر في الغرفة حولك، هل هي نفس الغرفة؟ كيف تبدو؟ إلى أي درجة يبدو سريرك مريحاً الآن؟ هل يشاركك فيه أحد؟ من هو؟
- أنت تذهب إلى الحمام، تنظر في المرآة، ماذا ترى؟ كيف يبدو وجهك؟ ماذا عن شعرك وعن التغييرات في جسمك؟ هل تنمو؟ هل لديك صديق أو صديقة أو أي شخص آخر تحاول أن تتعرف عليه أكثر؟ هل أنت متزوج؟ هل تريد الزواج؟ هل لك أطفال؟ إذا كان الأمر كذلك كم عددهم؟
- أنت تترك المرآة وأفكارك للاستحمام ثم ترتدي ملابسك، ماذا ستلبس اليوم؟
- ماذا تنوي عمله اليوم؟ هل أنت ذاهب إلى الكنيسة؟ إذا كانت الإجابة بـ "نعم" فلماذا؟ وإذا كانت بـ "لا" فلماذا؟ من تراه هناك تريد لقاءه؟ من هو الكاهن؟ هل هو خفيف الظل أم جاد؟ هل تستطيع الحديث معه؟ مع من تستطيع التفاوض؟ لماذا؟ ماذا يجعل ذلك الشخص ذا خصوصية؟
- هل تنوي القيام بأي عمل بعد القداس؟ كيف صلّتك بالكنيسة في منطقتك؟ هل تحضر المواعظ أم أنك لست على صلة بها مطلقاً؟ ولماذا؟
- أنت تنظر إلى الساعة، هي الآن التاسعة صباحاً، تحتاج الآن إلى أن تكون جاهزاً لمغادرة المنزل، ولدى فتحك الباب تتنفس بعمق، وعندما تنظر إلى مدخل باب المنزل تفتح عينيك لترى قاعة ورشة العمل، عد ثانية إلى الحاضر، افتح عينيك، أنت هنا.

ابدأ المناقشة بسؤال المتدربين:

- ما هو شعورك الآن؟
- هل هو مختلف عن عمر ١٤ عاماً؟
- هل كنت تذهب إلى الكنيسة في هذه السن أم لم تكن تذهب؟
- هل يتعلل الشباب بنفس الأسباب للذهاب أو عدم الذهاب إلى الكنيسة في هذه الأيام؟
- هل الذكور والإناث في طور النمو يختلفون اختلافاً بائناً؟ كيف ولماذا؟
- أكد على أنه سهل الوصول إلى الشباب المرتبط بالكنيسة أو الجماعات الدينية أكثر من غيرهم، واطلب بعض المتطوعين ليقصوا ذكرياتهم عندما كانوا مراهقين وتواصل معهم أحد رعاة الكنيسة أو خدام الكنيسة وأن يصفوا مدى الفائدة التي حصلوا عليها، سجل هذه التعليقات على صحيفة الحائط.



- اقرأ القائمة بصوت مسموع واسألهم إذا كانت هذه القائمة مختلفة عن الأنشطة المتاحة للشباب اليوم، إذا كان ثمة اختلاف فأضف الأنشطة الأخرى المتاحة للشباب في مجتمعاتهم.
- حاول أن تكتشف مدى صلة المدربين بهذه الأنشطة وذلك بأن تطلب منهم رفع الأيدي إذا كانوا مرتبطين بأي منها.
- اطلب من أحد المدربين قراءة النص التالي:

"وَأَنْتُمْ أَيُّهَا الْآبَاءُ، لَا تُغَيِّظُوا أَوْلَادَكُمْ، بَلْ رَبُّوهُمْ بِتَأْدِيبِ الرَّبِّ وَإِنْذَارِهِ."
(أفسس ٦: ٤)

"أَيُّهَا الْآبَاءُ، لَا تُغَيِّظُوا أَوْلَادَكُمْ لِئَلَّا يَفْشَلُوا."
(كولوسي ٢: ٢)

- اسأل المدربين ماذا يعني هذا النص في سياق التربية الأسرية للشباب؟

ملاحظة

يمكن للشهادات الشخصية أن تكون طريقة تساعد المدربين على أن يتعرف بعضهم على بعض بصورة أفضل، لكنهم قد يشعرون بالخجل أحياناً خاصة في اليوم الأول، ومن ثمّ فإذا كانت هذه الشهادات الشخصية لا تجعلهم يتحدثون فبإمكانك أن تختار إحدى الطرق المذكورة في صحيفة الحائط والتي يرتبط من خلالها الشباب بالكنيسة أو بالمعاهد الدينية ثم تطلب من المدربين أن يتطوع أحدهم ليصف كيف يمكن لهذه المؤسسات أن تصل إلى الشباب عن طريق هذا النشاط.

وضّح للمدربين أن هذا النص يدلُّ على أن العمل الصالح الذي تقوم به اليوم لمساعدة الشباب سوف لن يذهب سدىً.

خطوة ٥ : الخلاصة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ج".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان قد تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:
تعليمات:

عزز هذه الرسالة الرئيسية :

- الكتاب المقدس يوجه المتدربين ويحثهم على التواصل مع الشباب.
- أخبر المتدربين أنهم في كل ورشة عمل سوف يعرفون المزيد عن الصحة الإنجابية كما ورد في الكتاب المقدس، وسوف يتدربون على استخدام هذه المعلومات أثناء حوارهم مع الشباب والذي يدور حول الصحة الإنجابية وحول الوقاية من فيروس الإيدز.



جلسة د: مفاهيم خاطئة وحقائق

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:

٢٥ ق

مفاهيم خاطئة وحقائق

خطوة ٢:

٥ ق

الخلاصة

٣٠ ق

المجموع

الهدف

بنهاية الجلسة يكون المتدربون قادرين على:

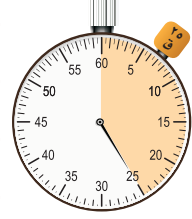
- تحديد ومناقشة المفاهيم الخاطئة والحقائق المتعلقة بالموضوعات ذات الصلة بالتربية الأسرية في الحوار مع الشباب.



خطوة ١: مفاهيم خاطئة وحقائق

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة د".
- صحيفة الحائط بعنوان "مفاهيم خاطئة وحقائق".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



اقرأ على المتدربين النص التالي من الكتاب المقدس:

تعليمات:

(تسالونيكي الأولى ٥:٢١)

"امْتَحِنُوا كُلَّ شَيْءٍ تَمَسُّوهُ بِالْحُسْنِ".

- اسأل المتدربين ماذا يعني لكم هذا النص من الكتاب المقدس؟
- وضح للمتدربين أن الكتاب المقدس يذكرنا أن الطريق إلى الله مبني على الحقيقة والفهم وليس على الخرافات والإشاعات.
- راجع أهداف الجلسة مستخدماً صحيفة الحائط المعدة لذلك، ووضح للمتدربين أن كل ورشة عمل سوف تشمل على جلسة مخصصة للحقائق والمفاهيم الخاطئة المرتبطة بموضوعات ورشة العمل ثم اسألهم إذا كانت لديهم أي أسئلة.
- اشرح للمتدربين أن هذه الجلسات تعتبر فرصة.
 - لاستكشاف المعايير المحلية والثقافية.
 - لبيان مدى صحة معلومات لسنا متأكدين من صحتها لكن البعض يزعم أنها صحيحة.
 - لاكتشاف الحقيقة.



اسأل المتدربين :

- ماهو تعريف المفاهيم الخاطئة؟
- ماهو تعريف الحقائق؟

اطرح الأمور التالية إذا لم تكن ذكرت من قبل :

- **المفاهيم الخاطئة** هي آراء ومعتقدات وقصص يُظن أنها حقيقة.
- **الحقائق** هي وقائع أو أحداث وقعت بالفعل تم إثباتها أو من الممكن رؤيتها بطريقة حسية.
- اطلب من المتدربين تدوين أحدهم هذه المفاهيم الخاطئة التي سمعوها عن التواصل وعن الصحة الإنجابية من غيرهم أو من بعض الشباب، ولا بد أن تكون هذه في صورة جملة خبرية وليست استفهاماً، اجمع ردودهم واكتب بعضها على صحيفة الحائط المعدة لذلك واترك جانب الحقائق فارغاً ليتم مناقشتها مع المجموعة أولاً.

ملاحظة

قد يرغب المتدربون في تدوين كل شيء سمعوه عن أي موضوع حول الحياة الأسرية وذلك أمر طبيعي، فإذا كانت بعض هذه المفاهيم الخاطئة لا تتعلق بموضوع ورشة العمل هذه فأخبرهم أنك سوف تحتفظ بها لورشة العمل المناسبة.

كذلك عليك أن تقرر مسبقاً كيف ستعالج المتشككين من المتدربين في الحقائق المقدمة خلال هذا النشاط، ربما ترى أنه من الضروري دعوة أحد الأطباء أو ممرضة أو عامل في المجال الصحي للمساعدة.

وإليك بعض الأمثلة من المفاهيم الخاطئة والحقائق المذكورة في الجدول التالي:

مفاهيم خاطئة	حقائق
الحديث عن الصحة الإنجابية مع الشباب يشجعهم على ممارسة الجنس.	الحديث عن الصحة الإنجابية مع الشباب لا يشجعهم على ممارسة الجنس، تشير الأبحاث إلى أن الشباب عندما يحصلون على معلومات وافية عن الجنس من خلال التربية الأسرية على سبيل المثال، فإنهم يصبحون أقل استعداداً لممارسة الجنس من أولئك الذين يحصلون على معلومات محدودة.
مفاهيم خاطئة	حقائق
يمكن للأولاد الذكور الحديث عن الصحة الإنجابية ولا يجوز ذلك للبنات.	قد يحتاج كل من الذكور والإناث معرفة المزيد عن الصحة الإنجابية، توصلت الأبحاث إلى أنه من الطبيعي والعادي أن يتطلع الشباب لمعرفة المزيد عن الصحة الإنجابية ولا يجب أن يتخوف المتدربون من الحديث فيه مع الصغار من الذكور والإناث، فعندما يصبح بمقدور الشباب الحصول على معلومات أكثر عن الصحة الإنجابية فإنهم يتمكنون من اتخاذ قرارات أكثر صحة وأماناً قبل الزواج.

• ناقش المفاهيم الخاطئة المختلفة، وضح الحقائق وقم بالإجابة على أي تساؤلات قد تكون لدى المتدربين.

اختتم النشاط بتوجيه الأسئلة التالية للمتدربين:

- ماهي أخطار هذه الخرافات والمفاهيم الخاطئة؟
- ماهي مصادر هذه المفاهيم الخاطئة؟ أي هذه المفاهيم الخاطئة مصدرها المجتمع؟ وأيها مصدرها الراديو أو التلفزيون؟ أيها قديم؟ وأيها أكثر حداثة؟
- ماذا يمكنك فعله لإيصال الحقائق عن هذه الموضوعات إلى الشباب في مجتمعاتكم؟
- ذكر المتدربين بأن هذه المفاهيم الخاطئة أو سوء الفهم أمر طبيعي، وضح لهم أنه من المتوقع ألا يعرفوا الحقائق حول موضوع معين، لكن المسؤولية تقع عليهم للوصول إلى الإجابات الصحيحة وذلك بسؤال المهنيين وأهل الخبرة في المجتمع، فإذا استطاع المتدربون الحصول على المعلومات الصحيحة فإن بإمكانهم إيصالها إلى الشباب بدقة تساعد على الشعور بالأمن وبالثقة بالنفس.



ملاحظة

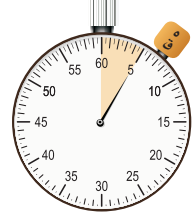
استخدم الفقرة التالية لتعكس بمثال محدد كيف يمكن للمفاهيم الخاطئة أن تُقبل على كونها حقائق.

قد تصبح بعض الأفكار شائعة جداً لدرجة أن الجميع يصدقها حتى ولو كانت خاطئة في الواقع، بعض المفاهيم الخاطئة تعتبر غير ضارة كفكرة أن الشمس ترتفع وتنخفض بينما الواقع هو أن الأرض هي التي تدور في محورها، ولكن بعضها الآخر قد يسبب أضراراً بالغة ربما تؤدي للوفاة كما في حالة فيروس ومرض الإيدز، لذلك تقع علينا مسؤولية كبيرة في تحري الحقيقة.

خطوة ٢ : الخلاصة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة د".



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان قد تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:

عزز هذه الرسالة الرئيسية :

- تشير الأبحاث إلى أن الحديث عن الصحة الإيجابية لا يزيد من النشاط الجنسي لدى الشباب، بل ربما يساعده على اتخاذ قرارات واختيارات أكثر صحّة وبمسئولية.
- أخبر المتدربين أنهم سوف يتعلمون خطوات الحوار مع الشباب في مجتمعاتهم وذلك من خلال الجلسة التالية.





جلسة ه: مهارات التواصل في التربية الأسرية

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:

١٠ ق المقدمة والهاتف

خطوة ٢:

٦٠ ق خطوات التواصل في التربية الأسرية

خطوة ٣:

٥ ق الخلاصة

٧٥ ق

المجموع

الأهداف

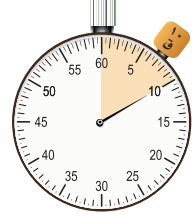
بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون أن:

- يحددوا مهارات التواصل الإيجابية منها والسلبية.
- يعددوا خطوات التواصل في التربية الأسرية.

خطوة ١ : المقدمة والهاتف

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ه".



راجع أهداف الجلسة مستخدماً صحيفة الحائط المعدة مسبقاً
ثم اسأل إذا كان هناك أي أسئلة.
أخبر المتدربين أنهم بصدد القيام بنشاط تحت اسم "الهاتف".

تعليمات:

- اطلب من المتدربين الوقوف في صف واحد حسب أطوالهم الأقصر فالأطول وأخبرهم أنهم سيكونون اليوم هاتفا بشريا، اشرح لهم أنك ستقوم بهمس رسالة ما في أذن المتدرب الأول في الصف وكل واحد سيقوم بترديد الرسالة للمتدرب الذي يليه في نفس الصف وأخبرهم أنه بإمكانهم سماع وترديد الرسالة مرة واحدة فقط، التكرار غير مسموح به.
- اهمس المثل التالي في أذن المتدرب الأول:

(أمثال ٢٢: ٦)

"رَبُّ الْوَلَدِ فِي طَرِيقِهِ فَمَتَى شَاخَ أَيْضاً لَا يَحِيدُ عَنْهُ."

ملاحظة

إذا كان هذا النص محفوظاً وشائعاً، اختر نصاً آخر ذا صلة مثل:

(أمثال ١٨: ١٣)

"مَنْ يُجِيبُ عَنْ أَمْرٍ قَبْلَ أَنْ يَسْمَعَهُ فَلَهُ حِمَاقَةٌ وَعَارٌ."

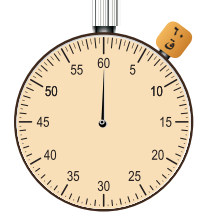


- بعد أن يتلقى آخر متدرب في الصف الرسالة، اطلب منه أو منها ترديد ما سمعه.
- اسأل المتدربين ماذا كانت التحديات في هذا النشاط؟
- أخبر المتدربين أن التواصل من الممكن أن يكون أمرا صعبا وأن سوء الفهم يحدث في أغلب الأحيان، فمن الممكن أن يتلقى أحد الشباب رسالة صحيحة بداية لكن هذه الرسالة نفسها قد تتحور أو تصبح خاطئة أثناء تداولها من شخص لآخر، فالناس قد تثق في مصدر المعلومة لكنها تتصرف استناداً إلى معلومة مغلوبة.
- أخبر المتدربين كذلك أن أهم مكونات التواصل الرئيسية هي الاستماع الجيد والمناقشة.

خطوة ٢ : خطوات التواصل في التربية الأسرية

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "مهارات التواصل الإيجابية".
- صحيفة الحائط بعنوان "مهارات التواصل السلبية".
- صحيفة الحائط بعنوان "خطوات التواصل في التربية الأسرية".
- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



قدّم خطوات التواصل في التربية الأسرية كما وردت بصحيفة الحائط واقرأها للمجموعة بصوت مسموع.

خطوات التواصل في التربية الأسرية

١- افهم السؤال المطروح.

٢- أعط إجابة واضحة ومبسطة.

٣- أشركهم في قيمك ومفاهيمك الإيمانية.

٤- تأكد من فهم الإجابة.

٥- اعمل على بناء الثقة والأمان.

ملاحظة

في بعض المواقف يكون الصبية أكثر شعورا بالراحة في الحديث إلى الرجال حول الموضوعات ذات الحساسية تماما كما في حالة الفتيات اللاتي يشعرن بالراحة في الحديث إلى النساء، وهذه حقيقة خاصة عند مناقشة تغيرات بدنية أو بيولوجية، قم بإثارة هذه النقطة مع المتدربين واسأل عن آرائهم أثناء ممارستهم لخطوات التواصل خلال ورش العمل.



خطوات التواصل في التربية الأسرية

١- افهم السؤال المطروح

- تأكد من فهمك لما يطرحه الشاب أو الفتاة من أسئلة، وما يحتاجونه من معلومات.
- فكر في سبب طرح السؤال بدون أن تسأل علنا لماذا، فقد يصبح الشاب في موقف دفاعي أو قد يتوقف تماما عن الكلام.
- اطرح أسئلة تساعدك على فهم ماذا يريد السائل أن يعرف على وجه الدقة.
- أنصت بتمعن (حاول قراءة) استجابة وتفاعل الشاب أو الفتاة لإجاباتك.
- لا تستهزئ من أي سؤال مطروح ولا تحكم على سائله، وساعد في إعطاء المزيد من المعلومات.

٢- أعط إجابة واضحة وسهلة

- أعط إجابات مناسبة لعمر وحاجة الشباب.
- استخدم مفردات يمكن للشباب أن يفهمها.
- احرص على أن تكون إجابتك قصيرة وبسيطة، سامحا ومشجعا للشباب أن يطرح المزيد من الأسئلة.
- إذا لم تكن تعرف الإجابة فلا تخجل من أن تصرح بهذا، وأخبر السائل أنك ستبحث عن الإجابة وتخبره، وقل مثلا «هذا سؤال جيد، وأنا لست متأكدا من إجابته، لكن ربما يستطيع الطبيب مساعدتنا في هذا الصدد»، وتأكد من المتابعة في أقرب فرصة أو اذهب معا للبحث عن الإجابة إذا كان ذلك ممكنا.

٣- أشركهم في قيمك ومعتقداتك الإيمانية

- اجعل الشاب يفهم ما تعتقده أو تشعر به حول الموضوع.
- استخدم معتقداتك المسيحية وشرح قيمك ومبادئك.
- تجنب أسلوب إلقاء المحاضرات، ولا تتوقع أن يوافقك كل الشباب على قيمك ومبادئك.
- أنصت إلى ما يريد الشاب أن يعبر عنه، ولا تحكم عليه، بل قم بإرشاده مستخدما آيات الكتاب المقدس.

٤- تأكد من فهم الإجابة

- اسأل الشاب إذا كان قد فهم الإجابة واطلب منه إعادتها.
- استمع إلى رده.
- صحح أي سوء في الفهم.

٥- اعمل على بناء الأمان والثقة

- اشكر الشاب على قدومه إليك بسؤاله.
- أعط الشاب انتباهك الكامل وامنحه الوقت الكافي في بيئة مريحة.
- أعلم الشاب أنه من الطبيعي أن تكون لديه أسئلة.
- طمئن الشاب أنك لن تخبر أحدا بما يُسِرُّه إليك (إلا إذا كان ذلك سيعرضه للخطر أو إذا سمح لك هو بذلك).

أخبر الشاب أنه فريد ومميز وأن الله يحبه، واصل على بناء ثقة الشاب بنفسه واحترامه لذاته في كل فرصة.

أخبر المتدربين أن خطوات التواصل ستصبح أكثر سهولة بالنسبة لهم كلما مارسوها وأنهم سيتدربون عليها خلال ورش العمل الأربع التالية، وذكرهم أن هذه الخطوات هي أداة يمكن استخدامها في أي محادثة أو حوار سواء أكان ذلك مع الشباب أو مع متدربين آخرين.

اطلب من المتدربين أن يرجعوا إلى «دليل المتدرب» (فصل ١: مهارات التواصل مع الشباب ص ٩) و(فصل ٢: خطوات التواصل في التربية الأسرية ص ١٣)، وأخبرهم أنهم سيستخدمون هذا الدليل أثناء تأدية الأدوار لتعزيز مهارات التواصل لديهم.



خطوة ٣: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ه".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان قد تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:

عزز هذه الرسالة الرئيسية:

- عندما يتحدث المتدربون عن الصحة الإنجابية فإن ذلك يشجع الشباب على طلب المزيد من المعلومات منهم حتى يتمكنوا من القيام باختيارات أكثر أماناً وصحة.

من المآثورات

أنت لا تسمع لي عندما ...

- لا تكثر بي.
- عندما تقول أنك فهمت قبل أن تعرفني معرفة كافية.
- أو عندما يكون عندك حل لمشكلتي قبل أنتهي من عرضها عليك.
- عندما تقاطعني قبل أن أنهي حديثي.
- أو عندما تكمل لي جملتي.

أنت لا تسمع لي عندما...

- تنتقد مفرداتي أو قواعد اللغة في حديثي أو لكتني.
- عندما تبدو مستميتا لتخبرني بشيء.
- عندما تخبرني عن تجربتك فتبدو تجربتي كأنها غير هامة.
- عندما تتحدث مع شخص آخر في الغرفة.
- عندما ترفض شكري لك قائلاً إنك في الحقيقة لم تصنع شيئاً.

أنت تسمعني عندما...

- تدخل بهدوء إلى عالمي الخاص وتجعلني أن أكون أنا.
- عندما تحاول حقاً أن تفهمني، حتى وإن كنت لا أجد الحديث.
- عندما تدرك وجهة نظري، حتى وإن كانت تخالف مفاهيمك الخاصة والشخصية.
- عندما تدرك أن الساعة التي أخذتها من وقتك أتعبتك قليلاً أو أنهكتك.

أنت تسمعني عندما...

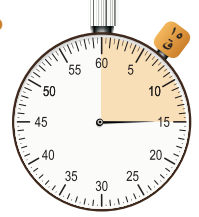
- تسمح لي بكرامة أن أتخذ قراراتي الشخصية، حتى وإن كنت تظن أنها قد تكون خاطئة.
- عندما لا تتناول مشكلتي بعيداً عني، لكنك تسمح لي بالتعامل معها بطريقتي الخاصة.
- عندما تمنع رغبتك في إعطائي نصيحة جيدة، إذا ما رأيت أنني لست مستعداً لذلك.
- عندما تعطيني مساحة كافية لأكتشف بنفسى ما يحدث لي.
- عندما تقبل هديتي وامتناني بإخباري كم جعلتك تشعر أنك قدّمت لي العون والمساعدة.



الختام اليومي

المواد اللازمة :

- دليل المدرب.



اسأل المتدربين

ماذا استفدتم اليوم؟

انتهاز الفرصة لمراجعة الرسائل الرئيسية وقم بتقييم ما تعلموا.
ليس كل الشباب متشابهين أو يحتاجون إلى نفس المعلومات،
فاختلاف السن والجنس والخبرة وخصائص أخرى تؤثر
في طريقة التواصل مع الشباب.

تعليمات:

- الكتاب المقدس يوجه المتدربين ويحثهم على التواصل مع الشباب.
- تشير الأبحاث إلى أن الحديث عن الصحة الإنجابية لا يزيد من النشاط الجنسي لدى الشباب، بل ربما يساعده على اتخاذ قرارات واختيارات أكثر صحةً ومسئولية.
- عندما يتحدث المتدربون عن الصحة الإنجابية فإن ذلك يشجع الشباب على طلب المزيد من المعلومات منهم حتى يتمكنوا من القيام باختيارات أكثر أماناً وصحة.
- أخبر المتدربين بموعد ومكان انعقاد ورشة العمل التالية.

ملاحظة

يمكن أن تبدأ أو تختتم كل يوم بنشيد ديني أو بحكمة مأثورة.

حاول أن تستفيد من مهارات المتدربين في هذا الصدد.

حث المتدربين على مراجعة الأقسام المتعلقة بورشة العمل الأولى من "دليل المتدرب" (مقدمة ص ٦، فصل ١: مهارات التواصل مع الشباب ص ٩، فصل ٢: خطوات التواصل في التربية الأسرية ص ١٣) وذلك في الفترات ما بين ورش العمل، وأخبرهم أن معظم الفصول في الدليل تحتوي على مثال لحوار مع الشباب يتعلق بموضوع الفصل.

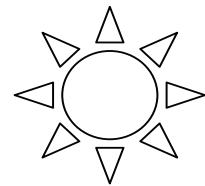
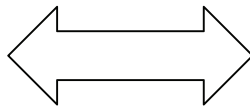
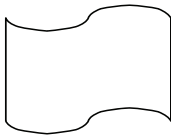
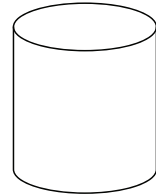
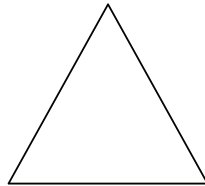
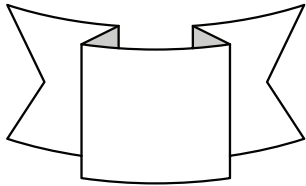
- ارجع إلى صحيفة الحائط بعنوان "موضوعات للمناقشة" إذا دعت الحاجة وأجب على أية أسئلة قد تطرح.

- اشكر المتدربين على العمل الشاق الذي قاموا به واختم بأن تطلب من أحد المتدربين أن يختم ورشة العمل بنشيد ديني.

نماذج ورشة العمل الأولى

صور للبطاقات المزدوجة

يمكن استخدام هذه الأشكال أو أشكال مشابهة لعمل البطاقات المزدوجة مستخدماً أوراقاً ملونة.





اختبار ما قبل التربية الأسرية

الاسم:..... التاريخ:.....

ضع علامة صح أو علامة خطأ أمام الجمل الآتية :

- ١- الحمل لا يمثل خطورة طبية على الفتيات تحت سن السادسة عشرة من العمر. ()
- ٢- الحديث عن الصحة الإنجابية مع الشباب يشجعهم على ممارسة الجنس مبكراً. ()
- ٣- تنظيم الأسرة خطأ في المسيحية. ()

أكمل الجمل الآتية :

- ٤- هناك طريقتان يمكن للشباب من خلالهما تفادي الحمل غير المرغوب والأمراض المنقولة جنسياً (بما في ذلك فيروس الإيدز) وهما و
- ٥- عند الحديث عن "أ" و "ب" و "ج" في الوقاية من الإصابة بفيروس الإيدز فإن:
"أ" تعني و "ب" تعني و "ج" تعني
- ٦- في الكتاب المقدس، بولس الرسول يعتبر الجنس هدية من الله وأفضل ما يكون عندما
- ٧- عندما يلجأ الشباب إلى فإن قراراتهم عن الصحة الإنجابية تكون على الأرجح خاطئة.

أجب عن السؤال التالي :

- ٨- ماذا تعني التربية الأسرية؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

قائمة استبيان نقاط القوة والضعف

الاسم:..... التاريخ:.....

ضع علامة أمام أفضل جملة تصف مشاعرك

العقيدة

- أنا أفهم جيدا العقيدة المسيحية وتعاليمها.
- أنا أفهم جيدا العقيدة المسيحية وتعاليمها لكني ربما لا أستطيع تعلم المزيد.
- لا أفهم جيدا العقيدة المسيحية وتعاليمها وأريد أن أعرف المزيد.

التواصل مع الشباب

- أشعر بالثقة والراحة في حوار مع الشباب.
- أحيانا أشعر بالثقة وأحيانا أخرى بصعوبة أثناء حوار مع الشباب.
- أشعر أنني لا أفهم الشباب وغالبا ما أجاهد نفسي في حوار معهم.

القيم الشخصية

- أنا أفهم جيدا قيم الشخصية.
- أنا أفهم جيدا قيم الشخصية لكني ربما أستطيع أن أعرف عنها المزيد.
- أنا لست واثقا من فهمي لقيم الشخصية وأريد أن أعرف عنها المزيد.

المعلومات عن الصحة الإنجابية وفيروس الإيدز

- أنا أعرف الكثير عن الصحة الإنجابية وعن فيروس الإيدز كالتطورات والبيولوجية وعن كيفية انتقال الأمراض المنقولة جنسياً.
- أشعر أنني أعرف بعض المعلومات عن الصحة الإنجابية وعن فيروس الإيدز، لكن تبقى عندي أيضا بعض الأسئلة وأريد أن أعرف المزيد.
- لدي العديد من الأسئلة عن الصحة الإنجابية وعن فيروس الإيدز وأحتاج إلى المزيد من المعرفة قبل الدخول في نقاش مع الشباب.



التواصل حول التعاليم المسيحية

- أنا أفهم التعاليم المسيحية المتعلقة بالقرارات الحياتية وأستطيع مناقشتها بسهولة مع الشباب.
- أعتقد أنني أفهم التعاليم المسيحية المتعلقة بالقرارات الحياتية إلا أن لدي بعض الأسئلة حولها.
- أنا لا أشعر أن لدي فهما كافيا للتعاليم المسيحية المتعلقة بالقرارات الحياتية حتى أستطيع مناقشتها مع الشباب.



ورشة العمل الثانية





التطور والنمو

جدول أعمال الورشة

٦٠ ق	جلسة أ: الحديث عن الصحة الإنجابية
٦٥ ق	جلسة ب: التطور البيولوجي (بداية)
	استراحة
٢٥ ق	جلسة ب: التطور البيولوجي (ختام)
٩٠ ق	جلسة ج: الإعداد للإنجاب
	الغداء
٤٥ ق	جلسة د: مفاهيم خاطئة وحقائق
٦٠ ق	جلسة هـ: لعب الأدوار
١٥ ق	الختام اليومي

الرسائل الرئيسية:

- استخدام اللغة المناسبة للحديث عن الصحة الإنجابية براحة وحرية يساعد المتدربين على بناء الثقة والصدق أثناء الحوار مع الشباب.
- يتعرض الفتية والفتيات من سن ١٤ إلى ٢٤ عاماً إلى تغيّرات جسمانية وعاطفية خلال مراحل نموّهم، وهذه التغيرات تعتبر أمراً طبيعياً.
- الحديث المبسط والدقيق إلى الشباب خلال مراحل نموّهم وأثناء هذه التغيرات يساعدهم على فهم هذه التطورات بصورة أفضل وعلى بناء ثقتهم بأنفسهم.

المواد اللازمة لورشة العمل

- ١- صحيفة حائط مطوية.
- ٢- أقلام ملونة.
- ٣- شريط لاصق.
- ٤- جائزة صغيرة لمجموعة من ٣ إلى ٤ أشخاص.
- ٥- أوراق بيضاء (ورقة لكل متدرب).
- ٦- صندوق فارغ.

قبل أن تبدأ

قم بإعداد صحيفة حائط مطوية لكل من الآتي:

- جدول أعمال ورشة العمل الثانية (مع ذكر أوقات البداية والختام).
- أهداف الجلسات من ١ إلى هـ (كل على ورقة منفصلة).
- مفاهيم خاطئة وحقائق (عنون جانباً بـ " مفاهيم خاطئة " والجانب الآخر بـ " حقائق ").
- سيناريوهات لعب الأدوار.
- أسئلة وتعليقات.
- خطوات التواصل في التربية الأسرية (من ورشة العمل الأولى).



اكتب العناوين التالية على صحيفة حائط مطوية (عنواناً لكل ورقة).

- أطفال ذكور من ١٠ إلى ١٤.

- أطفال إناث من ١٠ إلى ١٤.

- فتية من ١٥ إلى ١٩.

- فتيات من ١٥ إلى ١٩.

- شباب من ٢٠ إلى ٢٤.

- شابات من ٢٠ إلى ٢٤.

جهز صندوقاً فارغاً للتعليقات (صندوقاً فارغاً والصق عليه بطاقة مكتوب عليها "صندوق التعليقات").

جلسة أ: الحديث عن الصحة الإيجابية

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:	١٠ ق
مقدمة	
خطوة ٢:	٢٠ ق
الحديث عن الصحة الإيجابية	
خطوة ٣:	١٠ ق
الخلاصة	

٤٠ ق

المجموع

الهدف

بنهاية الجلسة يستطيع المدربون أن:

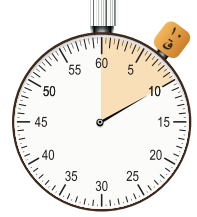
- يحددوا ويستخدموا المفردات المناسبة والملائمة أثناء مناقشة موضوعات الصحة الإيجابية.



خطوة ١ : المقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "جدول أعمال ورشة العمل الثانية".
- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة أ".



رحب بالمتدربين في ورشة العمل الثانية، ثم اطلب من أحدهم التطوع لافتتاح ورشة العمل بقراءة نص من الإنجيل أو بحكمة مأثورة.

تعليمات:

- اسأل المتدربين إذا كانت سنحت لهم الفرصة لمراجعة الفصول الخاصة بورشة العمل الأولى في "دليل المتدرب" مثل (فصل ١: مهارات التواصل مع الشباب ص ٩، وفصل ٢: خطوات التواصل في التربية الأسرية ص ١٣).

اقرأ على المتدربين الآية التالية :

"يَا ابْنِي اصْغِ إِلَى كَلَامِي. أَمَلْ أُذُنَكَ إِلَى أَقْوَالِي. لَا تَبْرَحْ عَنْ عَيْنَيْكَ. احْفَظْهَا فِي وَسْطِ قَلْبِكَ. لِأَنَّهَا هِيَ حَيَاةٌ لِلَّذِينَ يَجِدُونَهَا وَدَوَاءٌ لِكُلِّ جَسَدٍ." (أمثال ٤: ٢٠-٢٢)

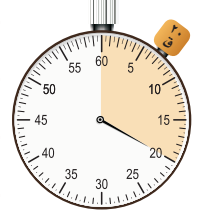
اسأل المتدربين عن فهمهم الخاص لهذه الآية :

- أخبر المتدربين أن الكلمات التي يستخدمونها في الحديث مع الشباب عن موضوعات الحياة الأسرية يمكن أن يكون لها تأثيرات إيجابية أو سلبية، من أجل ذلك يجب عليهم اختيار كلماتهم بعناية وحسن الإنصات لما يقوله الشباب.
- راجع "جدول أعمال ورشة العمل" و"أهداف جلسة أ" مستخدماً صحف الحائط المعدة مسبقاً واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.

خطوة ٢ : هل نستطيع الحديث عن الصحة الإيجابية

المواد اللازمة :

- أوراق بيضاء (تكفي لكل متدرب).
- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



ذكر المتدربين بأن واحداً من أهم العوائق في سبيل تعليم الشباب الصحة الإيجابية هو ترددهم في الحديث عنها.
اسأل المتدربين: ما هي بعض الأسباب التي تجعل المتدربين يحجمون عن الحديث عن الصحة الإيجابية؟

تعليمات:

اذكر الأسباب التالية إن لم يذكرها المتدربون:

المتدربون قلقون ويظنون أن:

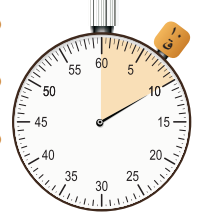
- هم أنفسهم لا يعرفون المعلومات بشكل جيد.
- أطفالهم أو غيرهم من الشباب سوف يعرفون المزيد من المعلومات لاحقاً.
- الحديث عن الصحة الإيجابية غير ملائم ويعتبر من المحرمات ثقافياً.
- الشباب لن يستمع إليهم.
- الحديث مع الشباب عن الصحة الإيجابية سوف يشجعهم على ممارسة الجنس.



خطوة ٣: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة أ".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان قد تم تغطيتها بالكامل.

تعليمات:

عزز هذه الرسالة الرئيسية:

- استخدام اللغة المناسبة للحديث عن الصحة الإيجابية براحة وحرية يساعد المتدربين على بناء الثقة والصدق أثناء الحوار مع الشباب.
- أخبر المتدربين أنهم سوف يتحدثون عن التغيرات البيولوجية التي تطرأ على الأطفال أثناء نموهم وذلك خلال الجلسة القادمة.

جلسة ب: التطور البيولوجي

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:	٥ ق
مقدمة	
خطوة ٢:	٣٠ ق
التطور البيولوجي في الذكور	
خطوة ٣:	٣٠ ق
التطور البيولوجي في للإناث	
خطوة ٤:	٢٠ ق
برنامج حوارى عن البلوغ	
خطوة ٥:	٥ ق
الخلاصة	

٩٠ ق

المجموع

الهدف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- وصف مراحل التطور البيولوجي المختلفة في الأولاد الذكور وعند الفتيات.





خطوة ١ : المقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ب".



تعليمات :

ادع المتدربين للتفكير معك.

"لِكُلِّ شَيْءٍ زَمَانٌ وَلِكُلِّ أَمْرٍ تَحْتَ السَّمَاوَاتِ وَقْتٌُّ. لِلوَلَادَةِ وَقْتٌُّ وَلِلْمَوْتِ وَقْتٌُّ. لِلغُرْسِ وَقْتٌُّ وَلِقَلْعِ المَغْرُوسِ وَقْتٌُّ. لِلقَتْلِ وَقْتٌُّ وَلِلشِّفَاءِ وَقْتٌُّ. لِلهَدْمِ وَقْتٌُّ وَلِلبِنَاءِ وَقْتٌُّ. لِلبُكَاءِ وَقْتٌُّ وَلِلضَّحْكِ وَقْتٌُّ. لِلنُّوحِ وَقْتٌُّ وَلِلرَّقْصِ وَقْتٌُّ. لِلتَّفْرِيقِ الحِجَارَةِ وَقْتٌُّ وَلِلجَمْعِ الحِجَارَةِ وَقْتٌُّ. لِلمَعَانِقَةِ وَقْتٌُّ وَلِلانْفِصَالِ عَنِ المَعَانِقَةِ وَقْتٌُّ. لِلكَسْبِ وَقْتٌُّ وَلِلخَسَارَةِ وَقْتٌُّ. لِلصِّيَانَةِ وَقْتٌُّ وَلِلطَّرْحِ وَقْتٌُّ. لِلتَّمْرِيقِ وَقْتٌُّ وَلِلتَّخْيِيطِ وَقْتٌُّ. لِلسُّكُوتِ وَقْتٌُّ وَلِلتَّكْلُمِ وَقْتٌُّ. لِلحُبِّ وَقْتٌُّ وَلِلبَغْضَةِ وَقْتٌُّ. لِلحَرْبِ وَقْتٌُّ وَلِلصُّلْحِ وَقْتٌُّ."

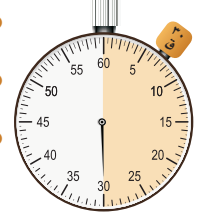
(جامعة ٢: ٨-١)

- اسأل المتدربين، ماذا تعني لكم هذه الآية؟
- الفت نظر المتدربين إلى أن الله تعالى يوجهنا إلى أهمية التغيير في حياتنا وأن لكل وقت وحدث هدف ومغزى، أخبر المتدربين أن فترة المراهقة هي فترة تشويش بالنسبة للمراهقين كافة، وأن على الآباء والمتدربين التعامل مع الشباب بنفس المحبة والطيبة والصبر التي يعلمنا الله إياها ويعاملنا بها.
- راجع أهداف الجلسة مستخدماً صحيفة الحائط المعدة مسبقاً واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.

خطوة ٢ : التطور البيولوجي للذكور

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط "الأطفال الذكور من ١٠ - ١٤".
- صحيفة الحائط "الفتية من ١٥ - ١٩".
- صحيفة الحائط "الشباب من ٢٠ - ٢٤".



وضح للمتدربين أنهم سوف يتناولون في الفصل القادم التطورات البيولوجية للذكور من سن ١٠ إلى ٢٤ عاماً، وكذلك التغيرات العاطفية.

تعليمات:

- ضع الصحف المطوية الثلاثة في أرجاء القاعة وأعط المتدربين عشر دقائق لكتابة ما يستطيعون كتابته من التغيرات النفسية والبيولوجية التي يظنون أنها تطرأ على كل فئة عمرية.
- اشكر المتدربين على مساهماتهم وقرأ من صحيفة الحائط التغيرات التي تطرأ على الذكور من سن ١٠ إلى ١٤ عاماً ثم اطلب من المتدربين فتح "دليل المتدرب" (فصل ٣: التطور البيولوجي للذكور ص ١٥) وراجع النقاط المذكورة.

ملاحظة

قد يكون هناك بعض الاختلاف بين قائمة التغيرات التي تطرأ على الذكور والفتيات في الخطوتين ٢ و ٣ وهذا أمر متوقع.



التغيرات البيولوجية للأطفال الذكور من سن ١٠ إلى ١٤ عاماً

- يزداد الجسد نمواً.
- تكبر العضلات.
- يتضخم الصوت.
- يظهر حب الشباب.
- تتضح الحيوانات المنوية ويبدأ الاحتلام.

التغيرات العاطفية للأطفال الذكور من سن ١٠ إلى ١٤ عاماً

- يتم صياغة القيم والمعتقدات بشكل مبدئي عن طريق الأسرة.
 - يعاني من مزاج متأرجح وتسيطر عواطفه على تصرفاته.
 - يرتبك بسبب التغيرات البيولوجية والعاطفية.
 - يبدأ لديه تمييز الأحاسيس الجنسية والفضول تجاهها.
 - يبحث عن القبول من النظراء من خلال المنافسات والإنجازات.
- اقرأ التغيرات التي تطرأ على الفتية من سن ١٥ إلى ١٩ عاماً من صحيفة الحائط واطلب من المتدربين فتح "دليل المتدرب" (فصل ٣: التطور البيولوجي للذكور ص ١٥) وراجع النقاط المذكورة.

التغيرات البيولوجية للفتية من سن ١٥ إلى ١٩ عاماً

- يستمر النمو الجسدي.
- يزداد حجم الأعضاء التناسلية.
- ينبت الشعر في اللحية والشارب والعانة وتحت الإبطن وفي الصدر.

التغيرات العاطفية للفتية من سن ١٥ إلى ١٩ عاماً

- يتحدى القواعد ويختبر الحدود.
 - تساهم المشاعر في توجيه سلوكه لكن لا تتحكم فيه، إذ يمكن للفتى عند ذلك العمر تحليل التدايعات المحتملة للسلوك.
 - يقارن نموه بقرنائه ويهتم بمظهره.
 - يزداد اهتمامه بالجنس بشكل عام ويعي خصوصيته الجنسية.
 - يؤثر نظراؤه على تصرفاته المجتمعية كالطريقة التي يقضي بها أوقات فراغه، وعلى مظهره وربما على تعاطيه المواد المخدرة وعلى تشكيل معالم سلوكياته الجنسية الأولى.
- اقرأ من صحيفة الحائط التغيرات التي تطرأ على الشباب من سن ٢٠ إلى ٢٤ عاماً ثم اطلب من المتدربين فتح " دليل المتدرب " (فصل ٣: التطور البيولوجي للذكور ص ١٥) وراجع النقاط المذكورة.

التغيرات البيولوجية للشباب من سن ٢٠ إلى ٢٤ عاماً

- يكتمل النمو.

التغيرات العاطفية للشباب من سن ٢٠ إلى ٢٤ عاماً

- يبني علاقات أكثر جدية، إذ قد يرتبط أو يتزوج.
- يعي ويستوعب تدايعات السلوك.
- يقاوم المجتمع في العادات والتقاليد وفي الأدوار والسلوكيات.
- يتمكن من اتخاذ قراراته الخاصة، ويقل تأثير قرنائه عليه.
- يتكيف مع المتطلبات المتضاربة للمدرسة والأسرة والزوجة والمجتمع والحياة والنفس.



اسأل المتدربين

- هل كل شاب في كل فئة عمرية يمر بكل التغيرات المدرجة في القوائم؟
- لماذا من الضروري تقسيم الشباب إلى مجموعات من فئات عمرية مختلفة؟

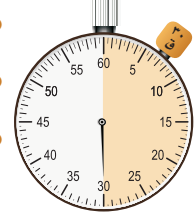
احرص على التأكيد على الآتي:

- أنه قد تمت مناقشة التغيرات الشائعة لهذه الفئات العمرية وتختلف سرعة بعض التغيرات البيولوجية والعاطفية من شاب لآخر فالبعض ينمو أسرع من الآخر، وذلك أمر طبيعي ولا يجب أن يكون مصدراً للقلق.
- يتم تقسيم الشباب إلى فئات عمرية لأننا نفهم أن التغيرات الجسمانية والعاطفية المختلفة تحدث في أوقات مختلفة، ومهمتنا كمربين هي مساعدة الشباب على فهم ما هو طبيعي عن مراحل نموهم وعلى دعمهم عاطفياً.
- فيما يلي نظرة على التطورات لدى الإناث.

خطوة ٣: التطور البيولوجي للإناث

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط "الأطفال الإناث من ١٠ إلى ١٤ عاماً".
- صحيفة الحائط "الفتيات من ١٥ إلى ١٩ عاماً".
- صحيفة الحائط "الشابات من ٢٠ إلى ٢٤ عاماً".



وضح للمتدربين أنهم سوف يتناولون في الفصل القادم التطورات البيولوجية للإناث من سن ١٠ إلى ٢٤ عاماً، وكذلك التغيرات النفسية والعاطفية.

ضع الصحف المطوية الثلاثة في أرجاء القاعة وأعط المتدربين عشر دقائق لكتابة ما يستطيعون كتابته من التغيرات النفسية والبيولوجية التي يظنون أنها تطرأ على كل فئة عمرية.

تعليمات:

- اشكر المتدربين على مساهماتهم واقراء من صحيفة الحائط التغيرات التي تطرأ على الأطفال الإناث من سن ١٠ إلى ١٤ عاماً ثم اطلب منهم فتح " دليل المتدرب " على (فصل ٤: التطور البيولوجي للإناث ص ١٧) وراجع النقاط المذكورة.

التغيرات البيولوجية للأطفال الإناث من سن ١٠ إلى ١٤ عاماً

- يزداد الجسم طولاً و عرضاً (غالبا قبل الذكور).
- تبدأ زيادة في حجم الثديين.
- يزداد عرض الحوض.
- يظهر حب الشباب.



- ينمو شعر العانة وتحت الإبطن.
- تنضج المبايض وتبدأ الدورة الشهرية ويصبح هناك إمكانية لحدوث الحمل.

التغيرات العاطفية للأطفال الإناث من سن ١٠ إلى ١٤ عاماً

- يتم صياغة قيمها وقناعاتها بشكل مبدئي عن طريق الأسرة.
 - تعاني من مزاج متأرجح وتسيطر عواطفها على تصرفاتها.
 - ترتبك بسبب التغيرات البيولوجية والعاطفية، وتشغل بمظهرها الجسدي.
 - يربط احترامها لذاتها برأي الآخرين.
 - تبحث عن القبول من النظيرات من خلال تعزيز علاقاتها بهن.
- اقرأ من صحيفة الحائط التغيرات التي تطرأ على الفتيات من سن ١٥ إلى ١٩ عاماً ثم اطلب من المتدربين فتح " دليل المدرب " على (فصل ٤: التطور البيولوجي للإناث ص...) وراجع النقاط المذكورة.

التغيرات البيولوجية للفتيات من سن ١٥ إلى ١٩ عاماً

- يستمر النمو الجسدي.
- يستمر زيادة حجم الثديين واتساع الحوض.

التغيرات العاطفية للفتيات من سن ١٥ إلى ١٩ عاماً

- تقارن نموها بنظيراتها، ويكون لهن تأثير على تكوينها لصورتها الذاتية.
- ربما تتحدى القواعد وتختبر الحدود السائدة في مجتمعهما، وترغب في الحصول على سيطرة أكبر على حياتها.
- يزداد اهتمامها بالجنس وإدراكها لخصوصيتها الجنسية.
- ترغب في أن تكون محبوبة مما قد يؤثر على قراراتها في العلاقات الجنسية.

• تؤثر نظيراتها على تصرفاتها المجتمعية كالطريقة التي تقضي بها أوقات فراغها، وعلى مظهرها، وربما على تعاطيها المواد المخدرة وعلى تشكيل معالم سلوكياتها الجنسية الأولى.

اقرأ من صحيفة الحائط التغييرات التي تطرأ على الشبابات من سن ٢٠ إلى ٢٤ عاماً ثم اطلب من المتدربين فتح " دليل المتدرب " على (فصل ٤: التطور البيولوجي للإناث ص...) وراجع النقاط المذكورة.

التغييرات البيولوجية للشابات من سن ٢٠ إلى ٢٤ عاماً

• يكتمل النمو.

التغييرات العاطفية للشابات من سن ٢٠ إلى ٢٤ عاماً

- تبني علاقات أكثر استقراراً وقد تتزوج.
- تستوعب عواقب مختلف أنواع السلوك وتستعد عاطفياً للأمومة.
- تصبح رؤيتها لشخصيتها أوضح فيما يخص علاقاتها بالآخرين بما في ذلك الزوج.
- تتكيف مع متطلبات الدراسة والأسرة والزوج والمجتمع والحياة والنفس.
- تصبح أكثر قدرة على الإدراك وطلب المساعدة عند الحاجة.

اسأل المتدربين

- هل كل فتاة في كل فئة عمرية تمر بكل التغييرات المدرجة في القوائم؟
- لماذا من الضروري تقسيم الفتيات إلى مجموعات من فئات عمرية مختلفة؟

احرص على التأكيد على الآتي:

- أنه قد تمت مناقشة التغييرات الشائعة لهذه الفئات العمرية وتختلف سرعة بعض التغييرات الجسدية والعاطفية من فتاة لأخرى فالبعض تنمو أسرع من الأخرى، وذلك أمر طبيعي ولا يجب أن يكون مصدراً للقلق.



- يتم تقسيم الفتيات إلى فئات عمرية لأننا نفهم أن التغيرات الجسمانية والعاطفية المختلفة تحدث في أوقات مختلفة، ومهمتنا كمربين هي مساعدة الفتيات على فهم ما هو طبيعي عن مراحل نموهن وعلى دعمهن عاطفياً.

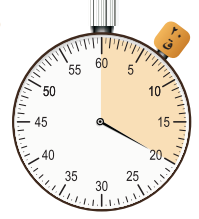
اشكر المتدربين على مساهماتهم وذكركم بالتالي:

- أنهم ليسوا بحاجة إلى أن يكونوا خبراء في التطورات البيولوجية، فهناك الأطباء والممرضون ومحترفون آخرون متوفرون.
- كل شاب أو فتاة ينمو بسرعه الخاصة.
- من المهم للغاية الإنصات إلى الشباب ومساعدتهم على فهم التغيرات وتوفير الدعم العاطفي لهم.

خطوة ٤ : برنامج حوارى عن النمو

المواد اللازمة :

- صور ضوئية من " دليل لعب الأدوار " (نماذج ورشة العمل الثانية).



اطلب من المتدربين تكوين مجموعتين، وخصص لكل مجموعة فئة عمرية من ١٤ إلى ١٩ ومن ٢٠ إلى ٢٤ عاما، وسوف يتبنى المتدربون نظرة الشباب في هذا النشاط وعليهم الاستعداد لبرنامج حوارى، أعط كل مجموعة نسخة من دليل لعب الأدوار وخمس عشرة دقيقة لإعداد إجابات عن الأسئلة مستعينين بـ " دليل المدرب " وعلى كل مجموعة أن تختار واحدا منها فقط للقيام بدور الشاب الذي سيتم إجراء الحوار معه.

تعليمات: تعليمات:

- يقوم شخص آخر من المجموعة بدور المحاور.
- قم بإجراء مقابلتين.

بعد الانتهاء من البرامج الحوارية اسأل المتدربين :

- ماذا تعلمتم من هذا النشاط؟
- هل كان صعبا؟ سهلا؟ لماذا؟



خطوة ٥: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ب".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة، واسأل المتدربين إذا كان قد تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:

عزها تين الرسالتين الرئيسيتين:

- يتعرض الفتية والفتيات من سن ١٠ إلى ٢٤ عاماً إلى تغيّرات بيولوجية وعاطفية خلال مراحل نموّهم، وهذه التغيرات تعتبر أمراً طبيعياً.
- الحديث المبسط والدقيق إلى الشباب خلال مراحل نموّهم وأثناء هذه التغيرات يساعدهم على فهم هذه التطورات بصورة أفضل وعلى بناء ثقتهم بأنفسهم.

جلسة ج: الإعداد للإنجاب

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:

مقدمة ٥ ق

خطوة ٢:

التفسيرات الواضحة والبسيطة ٢٠ ق

خطوة ٣:

الخلاصة ٥ ق

٣٠ ق

المجموع

الأهداف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- شرح الدورة الشهرية والاتصال الجنسي.
- استخدام معلومات واضحة وبسيطة لشرح وظائف الجسم وكيف يستعد لمرحلة الإنجاب.



خطوة ١ : المقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ج".



اطلب من أحد المتدربين تلاوة الفقرات التالية من الكتاب المقدس :

تعليمات :

- "فَخَلَقَ اللهُ الْإِنْسَانَ عَلَى صُورَتِهِ. عَلَى صُورَةِ اللهِ خَلَقَهُ. ذَكَرًا وَأُنْثَى خَلَقَهُمْ." (تكوين ١: ٢٧)
- "وَرَأَى اللهُ كُلَّ مَا عَمِلَهُ فَأَظَاهَرَ أَنَّهُ رَجَاءٌ. وَكَانَ مَسَاءً وَكَانَ صَبَاحٌ يَوْمًا سَادِسًا." (تكوين ١: ٣١)
- "وَقَالَ الرَّبُّ الْإِلَهُ: لَيْسَ جَيِّدًا أَنْ يَكُونَ آدَمُ وَحْدَهُ فَاصْنَعْ لَهُ مُعِينًا نَظِيرَهُ." (تكوين ٢: ١٨)
- "لِذَلِكَ يَتْرُكُ الرَّجُلُ أَبَاهُ وَأُمَّهُ وَيَلْتَصِقُ بِأَمْرَاتِهِ وَيَكُونانِ جَسَدًا وَاحِدًا. وَكَانَا كِلَاهُمَا عُرْيَانَيْنِ آدَمَ وَأَمْرَاتِهِ وَهُمَا لَا يَخْجَلَانِ." (تكوين ٢: ٢٤-٢٥)

- اسأل المتدربين: ماذا تعني هذه الآيات بالنسبة لكم؟

اطرح النقاط التالية :

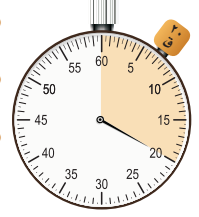
- حسب الكتاب المقدس فإن جنسنا هو من خلق الله وهو في ذات الوقت هدية وأمانة منه سبحانه وتعالى.
- عند مناقشة الصحة الإنجابية مع الشباب يجب على المتدربين التأكيد على أن كل واحد منا له قيمة كبيرة، ذلك لأننا خلقنا على صورة الله ومثاله، كل منا في صورة فريدة وجميلة.
- راجع أهداف الجلسة مستخدما صحيفة الحائط المعدة مسبقا واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.



خطوة ٢ : التفسيرات الواضحة والبسيطة

المواد اللازمة :

- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



أخبر المتدربين أنهم خلال النشاط الأخير تلقوا معلومات واضحة ومحددة عن وظائف الجسم خلال استعداده للإنجاب، أخبرهم كذلك أنهم خلال ورشة العمل الخامسة سوف يعرفون أكثر عن الخصوبة والحمل وتنظيم الأسرة.

تعليمات :

- خلال هذا النشاط سيتعرف المتدربون على كيفية تعلم الشباب ووقوفهم على المعلومات التقليدية عن الجسم ووظائفه الإنجابية.

اسأل المتدربين بعضاً من الأسئلة التالية :

- ماهي القصص التي حُكيت لكأو سمعتها عن كيفية حدوث الحمل؟
- كيف يحصل النساء على معلومات عن الدورة الشهرية؟
- كيف يحصل الرجال على معلومات عن الانتصاب؟
- أي هذه المعلومات واقعية وأيها خاطئ؟
- كيف تؤثر هذه المعلومات على نظرتك عن الجنس خلال مراحل نموك؟
- لماذا يلجأ بعض الناس إلى استخدام الروايات والأساطير لمناقشة التطورات البيولوجية والوظائف الإنجابية؟



• ماهي مخاطر استخدام الروايات في تزويد الشباب بالمعلومات عن الصحة الإنجابية؟

وضح للمتدربين أن وظائف الجسم المتعلقة بالجنس معقدة لكنهم في حاجة إلى المعلومات الواقعية والبسيطة عند الحديث عنها مع الشباب.

اطلب من ثلاثة متدربين محاولة شرح وظائف الجسم التالية وهي الدورة الشهرية والاتصال الجنسي مستخدمين لغة سهلة وواضحة ومبسطة وفي جمل معدودة.

اشكر المتدربين على مساهمتهم واجعلهم يعرفون أنك تقدر سعة صدورهم وأنه يمكنك أن ترى الثقة في أساليب حديثهم عند تناول الموضوعات ذات الحساسية.

خطوة ٣: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ج".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان قد تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:
تعليمات:

عزز هذه الرسالة الرئيسية:

- الحديث المبسط والدقيق إلى الشباب خلال مراحل نموهم وأثناء هذه التغيرات يساعدهم على فهم هذه التطورات بصورة أفضل وعلى بناء ثقتهم بأنفسهم.
- أخبر المتدربين أنهم خلال الجلسة القادمة سوف يلقون نظرة على المفاهيم خاطئة والحقائق المتعلقة بالتطورات البيولوجية.



جلسة د: مفاهيم خاطئة وحقائق

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:	٥ ق
مقدمة	
خطوة ٢:	٣٥ ق
مفاهيم خاطئة وحقائق	
خطوة ٣:	٥ ق
الخلاصة	

٤٥ ق

المجموع

الهدف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- تحديد ومناقشة المفاهيم الخاطئة والحقائق حول التطورات البيولوجية.

خطوة ١ : المقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة د".



تعليمات : اقرأ على المتدربين هذا النص من الكتاب المقدس :

"اقْتَنِ الْحِكْمَةَ. اقْتَنِ الْفَهْمَ. لَا تَتَسَّ وَلَا تُعْرِضْ عَنْ كَلِمَاتِ فَمِي. ٦ لَا تَتْرُكْهَا فَتَحْفَظَكَ. أَحْبِبْهَا فَتَصُونَكَ."
(أمثال ٤: ٥-٦)

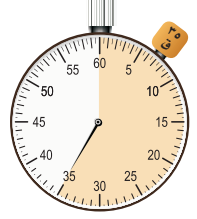
- اسأل المتدربين ماذا تعني لكم هذه الآية ضمن سياق فهم الشباب وحمائتهم.
- وضح للمتدربين أن الكتاب المقدس يذكرنا أن الحقيقة والفهم الصائب يساعدان في حماية الشباب.
- راجع أهداف الجلسة مستخدماً صحيفة الحائط المعدة لذلك واسأل المتدربين إذا كان هناك أي أسئلة.



خطوة ٢ : مفاهيم خاطئة وحقائق

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "مفاهيم خاطئة وحقائق".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.
- أوراق بيضاء (ورقة لكل متدرب).
- أقلام.



ذكر المتدربين بتعريف كلمتي مفاهيم خاطئة وحقائق.

المفاهيم الخاطئة هي آراء ومعتقدات وقصص يُظن أنها حقيقة.

الحقائق هي وقائع أو أحداث وقعت بالفعل تم إثباتها أو من الممكن رؤيتها بطريقة حسية.

تعليمات:

- أخبر المتدربين أنه من المهم للغاية تبديد أي مفاهيم خاطئة قد تكون لدى صغار الشباب وتزويدهم بالحقائق المتعلقة بالصحة الإنجابية.
- اطلب من المتدربين تدوين مفاهيم خاطئة سمعوها عن التطورات البيولوجية وذلك على ورقة بيضاء وأكد على أن يصوغوها في جملة خبرية وليس في صورة استفهام، اجمع الإجابات ثم قم بكتابة بعض هذه المفاهيم الخاطئة على صحيفة الحائط.

ملاحظة

لا تنس كتابة مفاهيم خاطئة ربما ذكرت من قبل وتعلق بموضوع ورشة العمل هذه.

وإليكم بعض الأمثلة من المفاهيم الخاطئة والحقائق المذكورة في الجدول التالي:

مفاهيم خاطئة	حقائق
هناك علاقة بين حجم العضو الذكري وقدرة الرجل على الإنجاب.	ليس هناك علاقة بين حجم العضو الذكري والقدرة على الإنجاب.
يتساءل الشباب عن الصحة الإنجابية لأنهم يخطئون لإقامة علاقات جنسية.	ليس كل الشباب الذين يسألون عن الصحة الإنجابية يخطئون لإقامة علاقات جنسية على الفور فالبعض عنده مجرد فضول، وفي الغالب سيمارسون الجنس عندما يرتبطون بزواج.
لا يمكن أن تحمل الفتاة في أول اتصال جنسي لها.	يمكن للفتاة أن تحمل في أول ممارسة جنسية لها حتى وإن لم تدرك أول حيض لها، فالدورة الشهرية هي أول إشارة مرئية للبلوغ، لكن قبل الدورة الشهرية تنضج بويضة ويمكنها أن تتحد مع حيوان منوي.

ناقش المفاهيم الخاطئة المختلفة ووضح الحقائق وأجب عن أي تساؤلات لدى المتدربين.

اختتم النشاط بسؤال المتدربين:

- لماذا تمثل المفاهيم الخاطئة عن التطورات البيولوجية خطراً؟
- ماهي مصادر هذه المفاهيم الخاطئة؟ أي منها مصدرها المجتمع؟
- ماذا بإمكانك لإيصال الحقائق عن هذه الموضوعات إلي الشباب في المجتمع؟



خطوة ٣: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة د".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة ثم اسأل المتدربين إذا كان تمت تغطية كل أهدافها.

اسأل المتدربين: ماذا تعلمتم خلال الجلسة يمكنكم الرجوع به إلى المنزل؟

أخبر المتدربين أنهم خلال الجلسة القادمة سيلجأون إلى لعب الأدوار لصقل مهاراتهم في مناقشة موضوعات الصحة الإنجابية مع الشباب.

تعليمات:
تعليمات:

جلسة هـ: لعب الأدوار

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:	٥ ق
مقدمة	
خطوة ٢:	٢٠ ق
لعب الأدوار	
خطوة ٣:	٥ ق
الخلاصة	

٣٠ ق

المجموع

الأهداف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- استخدام معلومات واضحة ومبسطة لإيصالها إلى الشباب.
- التحدث بثقة وارتياح مع الشباب في قضايا الصحة الإنجابية مسترشدين بخطوات التواصل في التربية الأسرية.
- استخدام مهارات التواصل الإيجابية لدى الحديث مع الشباب لمساعدتهم على بناء الثقة بالنفس واحترام الذات.



خطوة ١ : المقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة هـ".



اطلب من أحد المتدربين قراءة النص التالي :

تعليمات :

"لَا تَدِينُوا لِكَيِّ لَا تَدَانُوا ٢ لِأَنَّكُمْ بِالذَّيُونَةِ الَّتِي بِهَا تَدِينُونَ تُدَانُونَ وَبِالْكَيْلِ الَّذِي بِهِ تَكِيلُونَ يُكَالُ لَكُمْ." (متى ٧ : ١-٢)

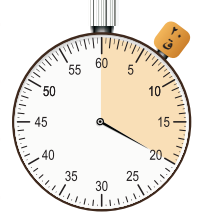
- اسأل المتدربين: هل يرتبط هذا النص بعلاقتك مع الشباب؟
- كرر للمتدربين أن دورهم الرئيسي هو تربية ودعم الشباب.
- راجع أهداف الجلسة مستخدماً صحيفة الحائط المعدة مسبقاً، واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.



خطوة ٢ : لعب الأدوار

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان (خطوات التواصل في التربية الأسرية).
- صحيفة الحائط بعنوان (سيناريوهات لعب الأدوار).
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



اعرض صحيفة الحائط بعنوان (خطوات التواصل في التربية الأسرية) وراجع هذه الخطوات مع المتدربين ووضح لهم أنهم سيستخدمونها خلال التمرين القادم.

قسّم المتدربين إلى مجموعات كل منها من ثلاثة أعضاء وأخبرهم أنهم سيقومون بلعب الأدوار من خلال هذه المجموعات.

تعليمات:

- أخبر المتدربين أنهم أثناء لعب الأدوار سوف يستعينون بمعلومات من الجلسات الأخرى حتى يكونوا أكثر ارتياحا في الحديث عن التطورات البيولوجية وفي إظهار قيمهم.
- وضح أن لعب الأدوار سيقوم به اثنان من كل مجموعة والثالث يكون مراقبا، أخبر المتدربين أن دور المراقب هو التعليق على سير الحوار وماهي جوانبه الإيجابية وكيف يمكن تحسينه.

أخبر المتدربين أنه

- يمكن تأدية الأدوار بأي ترتيب.
- يجب على كل المتدربين تبادل الأدوار بحيث يلعب كل متدرب في المجموعات مرة دور شخص بالغ ومرة كشاب وأخرى كمراقب.



- يجب على المتدربين أن يتخيلوا ردود الفعل التي يمكن أن تكون لدى الشباب على أرض الواقع.
- على المتدربين الاستعانة بـ " دليل المدرب " وما يتضمنه من معلومات حسب الحاجة.
- بعد كل دور يجب على المتدربين أن يعلق كل منهم على أداء الآخر وما إذا كانت خطوات التواصل في التربية الأسرية قد تم تطبيقها بشكل صحيح.
- يجب على المتدربين أن يكونوا مستعدين لتأدية أي دور من الأدوار أمام المجموعة الأكبر.

ملاحظة

تأدية الأدوار تساعد على ممارسة مهارات التواصل باستخدام معلومات من الجلسات المختلفة، يجب أن تدور السيناريوهات حول قضايا تهتم الشباب في المجتمع وأن يتم ملاءمتها ما أمكن مع الثقافة المحلية.

اعرض صحيفة الحائط بعنوان سنياريوهات لعب الأدوار وأعط المتدربين فترة ١٥ دقيقة لممارسة لعب الأدوار.

سيناريوهات لعب الأدوار

- شاب عمره ١٧ عاماً يخبر والده أنه يحب فتاة في مدرسته حباً شديداً وأنها تحدثا في أمر الزواج ويريد أن يعرف إذا كان ما فعله صحيحاً.

بعد أن تفرغ كل مجموعة من أداء دورها اطلب من باقي المتدربين التعليق على:

- ماذا تم على ما يرام؟

- ماذا يمكن تحسينه؟

- هل اتبع المتدربون خطوات التواصل للتربية الأسرية؟

إذا سمح الوقت اطلب من المتدربين الرد على التساؤلات التالية :

- ماذا كان شعورك أثناء تأدية الدور؟
- ماهي الأسئلة التي تبادرت إلي ذهنك أثناء التمرين؟
- ماهي المصطلحات الدينية التي استخدمتها؟
- ماذا بإمكانك فعله لتكون أكثر استعداداً عن الحديث مع الشباب عن التغيرات التي تطرأ عليهم؟
- هل تعتقد أن الشباب سيرحب بنصيحتك التي تقدمها له أم سيرفضها؟





خطوة ٣: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ه".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان قد تم تغطيتها بالكامل.

تعليمات:

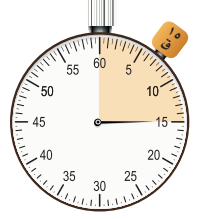
اسأل المتدربين

- ماذا تعلمتم خلال لعب الأدوار يمكنكم العودة به إلى المنزل؟
- أخبر المتدربين أنهم سيقومون بأداء أدوار أكثر خلال ورش العمل التالية حتى يتم إتاحة فرص أكبر لممارسة هذه المهارات.
- اشكر المتدربين على كل ما قاموا به من عمل شاق.

الختام اليومي

المواد اللازمة :

- دليل المتدرب.
- صحيفة الحائط بعنوان "أسئلة وتعليقات".
- أوراق بيضاء (بعدد المتدربين ورقة لكل متدرب).
- صندوق التعليقات.



اسأل المتدربين

ماذا تعلمتم اليوم؟

انتهاز هذه الفرصة لمراجعة الرسائل الرئيسية وقيّم مدى استفادتهم.

تعليمات:

عزز هذه الرسائل الرئيسية :

- استخدام اللغة المناسبة للحديث عن الصحة الإنجابية براحة وحرية يساعد المتدربين على بناء الثقة والصدق أثناء الحوار مع الشباب.
- يتعرض الفتية والفتيات من سن ١٤ إلى ٢٤ عاماً إلى تغيّرات جسمانية وعاطفية خلال مراحل نموّهم، وهذه التغيرات تعتبر أمراً طبيعياً.
- الحديث المبسط والدقيق إلى الشباب خلال مراحل نموّهم وأثناء هذه التغيرات يساعدهم على فهم هذه التطورات بصورة أفضل وعلى بناء ثقتهم بأنفسهم.
- أخبر المتدربين بمكان وموعد ورشة العمل التالية.
- شجع المتدربين على مراجعة الأقسام المتعلقة بموضوعات ورشة العمل الثانية من "دليل المتدرب" (فصل ٣: التطور البيولوجي للذكور ص ١٥ وفصل ٤: التطور البيولوجي للإناث ص ١٧ وفصل ٥: الدورة الشهرية ص ١٩ وفصل ٦: الإعداد للإنجاب ص ٢١) وذلك في الفترة بين الورشتين.



- بيّن لهم أنه بإمكانهم مواصلة دراساتهم مستعينين بالكتاب المقدس.
- إذا تطلب الأمر راجع صحيفة الحائط "موضوعات للمناقشة" وأجب عن أي تساؤلات.
- أخبر المتدربين أنك تريد أن تختتم باستقبال تعليقاتهم عن اليوم واطلب منهم الإجابة عن الأسئلة بصحيفة الحائط بعنوان "أسئلة وتعليقات" وذلك على ورقة بيضاء ثم وُضِع الورقة في صندوق التعليقات عند المغادرة.
- اشكر المتدربين ثم اختتم بنشيد ديني أو بنص من الكتاب المقدس.

أسئلة وتعليقات

- اذكر اسم شيئين تعلمتهما اليوم.
- ماذا أعجبك في أنشطة اليوم؟
- ماذا كان بالإمكان أدائه بشكل أفضل اليوم؟

نماذج ورشة العمل الثانية

دليل البرنامج الحواري

مرحباً بكم في برنامجنا الحواري،

اليوم لدينا ثلاثة ضيوف سوف يشاركوننا بعض المعلومات الهامة للغاية عن النمو.

نحن الكبار، غالباً ما ننظر إلى الشباب في مجتمعاتنا على أنهم غامضون ولا نعرف تماماً كيف يفكرون ولا كيف سيتصرفون.

لقد شرفنا بضيوفنا الثلاثة الذين يرغبون في الحديث معنا عن التغيرات التي يتعرضون لها وكيف نستطيع نحن الكبار أن نتحاور معهم بصورة أفضل:

أولاً، أود أن أبدأ ب.....

١- من فضلكم أرجو أن نخبرنا بسنك - كم عمرك الآن؟

٢- ما هي بعض مخاوفك أو تساؤلاتك في هذه المرحلة من العمر؟

٣- ماهي النصيحة التي توجهها للأباء أو الكبار عن كيفية معاملتك وعن أفضل طريقة للحوار معك؟

٤- هل هناك شيء آخر تريد أن تشرك الحضور فيه؟

شكراً جزيلاً ل..... ، فلنصفق له جميعاً.

ثانياً، أود أن أقدم لكم.....



ورشة العمل الثالثة





الوقاية من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز

جدول أعمال الورشة

٦٥ ق	جلسة أ: الأمراض المنقولة جنسياً
٤٠ ق	جلسة ب: فيروس الإيدز، طرق الانتقال والوقاية (بداية)
	استراحة
١١٠ ق	جلسة ب: فيروس الإيدز، طرق الانتقال والوقاية (ختام)
٦٠ ق	جلسة ج: مفاهيم خاطئة وحقائق
	الغداء
٧٥ ق	جلسة د: لعب الأدوار
١٥ ق	الختام اليومي

الرسائل الرئيسية:

- الشباب الذين تظهر عليهم أعراض أحد الأمراض المنقولة جنسياً أو مارسوا الجنس بدون واقٍ ذكري فكانوا عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً عليهم زيارة إحدى العيادات المتخصصة لإجراء الفحوصات اللازمة وتلقى العلاج.
- الأمراض المنقولة جنسياً تجعل الشباب أكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس الإيدز ولضعف الخصوبة أو العقم.
- ينتقل فيروس الإيدز عن طريق الدم والسائل المنوي والسوائل المهبلية والرضاعة الطبيعية.

يمكن الوقاية من الإصابة بفيروس الإيدز من خلال الجنس عن طريق:

- الامتناع عن ممارسة الجنس.
- البقاء وفاقاً لشريك جنسي غير مصاب بالفيروس.
- جودة استخدام الواقي الذكري بصورة دائمة وبشكل صحيح.

المواد اللازمة لورشة العمل

- ١- صحيفة حائط مطوية.
- ٢- أقلام ملونة.
- ٣- شريط لاصق أو طباشير.
- ٤- أوراق بيضاء (بواقع أربع ورقات لكل متدرب وست بطاقات).
- ٥- عدد ٣ واقيات ذكرية.
- ٦- صندوق التعليقات (من ورشة العمل الثانية).

قبل أن تبدأ

أعد صحيفة حائط مطوية لكل من الموضوعات التالية:

- جدول أعمال ورشة العمل الثالثة (أدرج مواعيد البدء والختام).
- أهداف الجلسات من إلى د (كل على صفحة منفصلة).
- أسئلة " اختبار الأمراض المنقولة جنسياً" ص ١١٧.
- أعراض وإشارات الأمراض المنقولة جنسياً ص ١١٨.
- مفاهيم خاطئة وحقائق (ضع عنوان " مفاهيم خاطئة" في جانب و" حقائق" في الجانب الآخر).
- سيناريوهات لعب الأدوار ص ١٤٣.
- خطوات التواصل في التربية الأسرية (من ورشة العمل الأولى).
- أسئلة وتعليقات (من ورشة العمل الثانية).



اكتب العنوانين التاليين على صحيفة حائط مطوية (كلأ في صفحة منفصلة)

- يمكن أن ينتقل فيروس الإيدز عن طريق
- لا يمكن أن ينتقل فيروس الإيدز عن طريق
- قم بإعداد صور ضوئية للنماذج الموجودة في نهاية ورشة العمل الثالثة.
- بطاقات " طرق انتقال فيروس الإيدز " (واحدة لكل متدرب).
- مجموعة عمل أ . ب . ج (نسخ كافية لكل مجموعة).
- أعدّ " بطاقات التقييم " (سؤال في كل بطاقة، مكتوب بخط كبير يسمح بقراءتها عند إصاقها على الأرض، ص ٢٦١).

جلسة أ: الأمراض المنقولة جنسياً

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:

مقدمة ٥ ق

خطوة ٢:

اختبار الأمراض المنقولة جنسياً ٤٥ ق

خطوة ٣:

الخلاصة ١٥ ق

٦٥ ق

المجموع

الأهداف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- تمييز أعراض وإشارات الأمراض المنقولة جنسياً.
- وصف طرق الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً.
- توضيح مدى تأثير الأمراض المنقولة جنسياً.



خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "جدول أعمال ورشة العمل الثالثة".
- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف الجلسة أ".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



رحب بالمتدربين في ورشة العمل الثالثة واطلب من أحدهما لتطوع
لافتتاح الجلسة بنشيد ديني أو بحكمة ماثورة.

تعليمات:

- أسأل المتدربين إذا كانت سنحت لهم الفرصة لمراجعة الفصول المتعلقة بموضوعات ورشة العمل الثانية من "دليل المتدرب" (فصل ٣: التطور البيولوجي للذكور ص ١٥ وفصل ٤: التطور البيولوجي للإناث ص ١٧ وفصل ٥: الدورة الشهرية ص ١٩ وفصل ٦: الإعداد للإنجاب ص ٢١).
- راجع جدول أعمال ورشة العمل وأهداف الجلسة مستخدما صحيفتي الحائط المعدتين مسبقا واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.

"أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي فِيكُمْ الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللَّهِ وَأَنْتُمْ لَسْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ؟ لِأَنَّكُمْ قَدْ اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنِ. فَمَجِّدُوا اللَّهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمْ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ."

(كورنثوس الأولى ٦: ١٩-٢٠)

"الستم تعلمون ان اجسادكم هي اعضاء المسيح افاخذ اعضاء المسيح واجعلها اعضاء زانية
حاشا."

(كورنثوس الأولى ٦: ١٥)

اسأل المتدربين

• ماذا يعني هذا الحديث بالنسبة لك؟

• كيف تربط هذا الحديث بالمرض الذي يمكن أن يصيب شخصا مارس الجنس؟

ذكر المتدربين بأن الحديث يحثنا على أن نعيش حياة كلها قيم وأن نشكر ما أنعم الله به علينا، وذلك من خلال أشياء كثيرة منها احترام أجسامنا التي هي أمانة منه سبحانه عن طريق حمايتها من الأمراض المنقولة جنسياً ومن فيروس الإيدز.

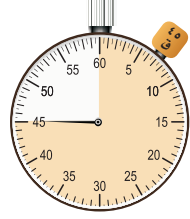




خطوة ٢ : اختبار الأمراض المنقولة جنسياً

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط "أسئلة اختبار الأمراض المنقولة جنسياً".
- أوراق بيضاء "ورقة لكل متدرب".



اسأل المتدربين

- إذا كانوا يعرفون معنى "الأمراض المنقولة جنسياً".
- وضح للمتدربين كيف تنتقل هذه الأمراض.
- الأمراض المنقولة جنسياً تنتقل عن طريق أي نوع من أنواع الاتصال الجنسي.

تعليمات:

- اطلب من المجموعة ذكر بعضا من هذه الأمراض المنقولة جنسياً.
- أعط لكل متدرب ورقة بيضاء واطلب منهم الترقيم رأسيا من ١ إلى ٦ وأخبرهم أنهم سيجرون اختبارا قصيرا عن الأمراض المنقولة جنسياً، ووضح لهم أنه لن يتم تقييمهم بناء على هذا الاختبار.

ملاحظة

يجب ملاءمة أسئلة اختبار الأمراض المنقولة جنسياً وجعل المعلومات مرتبطة بالمنطقة أو البلد.

اقرأ الأسئلة الستة التالية من صحيفة الحائط المعدة مسبقا، وبعد كل سؤال أعط المتدربين الوقت لتدوين إجاباتهم.

أسئلة اختبار الأمراض المنقولة جنسياً:

- ١- صواب أم خطأ: الأمراض المنقولة جنسياً لا تمثل مشكلة للشباب في بلدان الشرق الأوسط وشمال أفريقيا؟
- ٢- صواب أم خطأ: الأمراض المنقولة جنسياً يمكن أن تؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة خاصة في حالة عدم علاجها؟
- ٣- صواب أم خطأ: من السهل على الشباب معرفة إصابتهم بأمراض منقولة جنسياً لأنهم سيشعرون بأعراض غير مريحة؟
- ٤- صواب أم خطأ: الإصابة بأمراض منقولة جنسياً يجعل المرء أكثر عرضة للإصابة بفيروس الإيدز؟
- ٥- ماهي أفضل الطرق للشباب للوقاية من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً؟
- ٦- ماذا يجب على الشباب فعله إذا ظنوا أنهم مصابون بمرض منقول جنسياً؟

مُرَّ على كل سؤال واطلب من المتطوعين الاشتراك بإجاباتهم واستعن بالمعلومات التالية لتوضيح الإجابات الصحيحة.

- ١- صواب أم خطأ: الأمراض المنقولة جنسياً لا تمثل مشكلة للشباب في بلدان الشرق الأوسط وشمال أفريقيا؟
خطأ، فالأمراض المنقولة جنسياً تمثل مشكلة صحية خطيرة بالنسبة للشباب في بلدان الشرق الأوسط وشمال أفريقيا وذلك من واقع الدراسات الحديثة والبيانات الواردة من تلك البلدان.
- ٢- صواب أم خطأ: الأمراض المنقولة جنسياً يمكن أن تؤدي إلى أمراض صحية خطيرة خاصة في حالة عدم علاجها؟
صواب، فالعديد من الأمراض المنقولة جنسياً إذا لم يتم علاجها يمكن أن تؤدي إلى مشكلات خطيرة على الصحة الإنجابية في الرجال والنساء، فالسيلان والكلاميديا مثلاً قد يؤديان إلى العقم في الرجال وانعدام الخصوبة لدى النساء (انعدام القابلية لإنجاب أطفال) ومن ناحية أخرى فمرض الزهري وفيروس الإيدز قد يؤديان إلى الوفاة.
- ٣- صواب أم خطأ: من السهل على الشباب معرفة إصابتهم بأمراض منقولة جنسياً لأنهم سيشعرون بأعراض غير مريحة؟
خطأ، فبعض الأمراض المنقولة جنسياً فقط هي التي تظهر أعراضاً وغالباً ما لا يكون هناك أي أعراض أو قد يستغرق الأمر أعواماً قبل ظهورها.



- وضع للمتدربين أنه ليس من الضروري معرفة أسماء كل الأمراض المنقولة جنسياً لكن عليهم أن يألّفوا الأعراض والإشارات العامة حتى يمكنهم الرد على المخاوف التي تعترى الشباب وتوجيههم إلى أماكن تلقي الخدمات.
- راجع مع المتدربين صحيفة الحائط بعنوان "أعراض وإشارات الأمراض المنقولة جنسياً".

أعراض الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً

عند الذكور:

- إفرازات تناسلية.
- آلام في الخصية.

عند الإناث:

- إفرازات مهبلية.
- آلام عند ممارسة الجماع.
- آلام أسفل البطن.
- نزيف مهبلي غير طبيعي وغير منتظم.

عند الذكور أو الإناث:

- آلام عند التبول.
- قرح أو تقيحات في المناطق التناسلية.
- حكة (هرش) أو طفح جلدي أو زوائد جلدية في المناطق التناسلية.

قبل الانتقال إلى السؤال التالي ذكر المتدربين ثانية أن الشباب قد لا يظهرون أي أعراض رغم إصابتهم بأحد الأمراض المنقولة جنسياً.

٤- **صواب أم خطأ:** الإصابة بأمراض منقولة جنسياً يجعل المرء أكثر عرضة للإصابة بفيروس الإيدز؟

صواب، أخبر المتدربين أن الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً يجعل المرء أكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس الإيدز.

- إذا كان شخص مصاباً بأحد الأمراض المنقولة جنسياً فذلك يعني أنه مارس الجنس "غير الآمن" مع شريك آخر ربما تكون له علاقات جنسية أخرى متعددة "وغير محمية" مع شركاء آخرين وهذه إحدى الطرق الرئيسية للإصابة بفيروس الإيدز.
- بعض الأمراض المنقولة جنسياً تسبب تقرحات حول الأعضاء التناسلية أو الفم أو بالمنطقة الشرجية وهذه التقرحات المفتوحة تمثل مدخلا سهلا لفيروس الإيدز إلى الجسم.

٥- ماهي أفضل الطرق للشباب للوقاية من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً؟

أفضل الطرق لوقاية الشباب من الأمراض المنقولة جنسياً هي عدم اللجوء إلى ممارسة الجنس في هذه المرحلة من حياتهم، أمّا أولئك الذين يختارون ممارسة الجنس فأفضل وسيلة للوقاية هي استخدام الواقيات الذكرية ذات النوعية الجيدة بانتظام وبطريقة صحيحة.

٦- ماذا يجب على الشباب إذا ظنوا أنهم مصابون بمرض منقول جنسياً؟

إذا شك الشباب في إصابتهم بأحد الأمراض المنقولة جنسياً فعليهم التوجه إلى عيادة طبية أو مراجعة الطبيب، فالعديد من الأمراض المنقولة جنسياً سببها بكتيريا (كالكلاميديا والشانكرويد والزهري والسيلان) أو طفيليات (كالترايكومونيازييس والقملالعياني والجرب) ويمكن علاجها دون أضرار إذا تم العلاج سريعاً وبشكل صحيح، لكن بعض هذه الأمراض سببها فيروسات (كالتهاب الكبد ب والبايلوما البشري والحلا) وهذه لا يمكن علاجها ولكن يمكن السيطرة عليها.

- اسأل المتدربين كيف كانت إجاباتهم في اختبار الأمراض المنقولة جنسياً.
- ذكر المتدربين بأن إسداء النصح للشباب حول الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً ربما يمثل صعوبة، ومع ذلك يجب أن يكونوا مستعدين لتوعية الشباب حول خطورة مضاعفات هذه الأمراض وتوجيههم إلى إجراء الفحوصات اللازمة وإلى تلقي العلاج على أيدي متخصصين.
- راجع مع المتدربين التعاليم الواضحة للكتاب المقدس عن كيفية تصرف كل من الرجال والنساء (الأعزب منهم والمتزوج)، فالشباب يجب أن يمتنعوا كلية عن ممارسة الجنس قبل الزواج، فإذا ما تزوجوا فعليهم أن يكونوا أوفياء لأزواجهم، وإذا كان هناك خوف من انتقال بعض الأمراض المنقولة جنسياً فعليهم استخدام الواقيات الذكرية لتقليل خطر الإصابة بأحد هذه الأمراض، ويجب التأكيد على ضرورة استخدام هذه الواقيات الذكرية بانتظام وبشكل صحيح.



"لأن هذه هي إرادة الله قداستكم ان تمتعوا عن الزنى. ان يعرف كل واحد منكم ان يقتني اناءه بقداسة وكرامة."
(تسالونيكي الاولى ٤: ٣-٤)

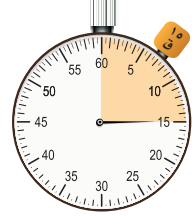
ملاحظة

أكد على أن دور المدرب هو تعليم وتوجيه الشباب لطلب الرعاية الطبية من متخصصين عند تعرضهم للخطر أو عندما تظهر عليهم بعض أعراض الأمراض المنقولة جنسياً أو فيروس الإيدز، وذلك إما من خلال المستشفيات أو العيادات المتخصصة أو مراكز المشورة والفحص الاختياري.

خطوة ٣: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة أ".



اسأل المتدربين

ماذا يجب عليك فعله إذا أخبرك شاب أنه ربما أصيب بأحد الأمراض المنقولة جنسياً؟

تعليمات:

- هل تحتاج إلى معرفة ما إذا كان هذا الشاب قد مارس الجنس بدون واقٍ ذكري أم أنك تزوده فقط بالمعلومات لمساعدته على اتخاذ القرارات السليمة؟
- أين يمكنك توجيه الشباب لإجراء فحوصات عن الأمراض المنقولة جنسياً أو للعلاج في المجتمع الذي تعيش فيه؟
- ذكّر المتدربين أنهم عندما يتحدثون إلى الشباب عن الأمراض المنقولة جنسياً، فهم لا يحتاجون بالضرورة إلى معرفة معلومات شخصية عن طبيعة علاقاتهم، ومع ذلك يجب عليهم أن يعلموا الشباب:
 - أن ممارسة أي نوع من أنواع الاتصال الجنسي بغير وقاية يمكن أن يعرضهم لخطر الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً.
 - أن الأمراض المنقولة جنسياً غالباً ما لا يكون لها أعراض أو تستغرق وقتاً طويلاً حتى تظهر تلك الأعراض.
 - أنه إذا كان شاب يعاني من أعراض مرض منقول جنسياً فيجب عليك تحويله إلى مركز صحي أو مستشفى أو عيادة متخصصة لتلقي العلاج.
 - أن مقدمي الخدمات الطبية المدربين بإمكانهم تحديد ما إذا كان الشباب مصاباً بأحد الأمراض المنقولة جنسياً وتزويده بالعلاج والنصيحة.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان تم تغطية كل أهدافها.

راجع هاتين الرسالتين الرئيسيتين:

١- الشباب الذين تظهر عليهم أعراض أحد الأمراض المنقولة جنسياً أو مارسوا الجنس بدون واقٍ ذكري فكانوا عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً عليهم زيارة إحدى العيادات المتخصصة لإجراء الفحوصات اللازمة وتلقي العلاج.

٢- الأمراض المنقولة جنسياً تجعل الشباب أكثر عرضاً لحظر الإصابة بفيروس الإيدز ولضعف الخصوبة أو العقم.

أخبر المتدربين أنه ستكون لديهم فرصة لمعرفة المزيد عن طرق الإصابة بفيروس الإيدز والوقاية منه وذلك خلال الجلسة التالية.

جلسة ب: فيروس الإيدز طرق الانتقال والوقاية

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:	مقدمة	١٠ ق
خطوة ٢:	طرق انتقال فيروس الإيدز	٤٥ ق
خطوة ٣:	أ ب ج الوقاية	٤٥ ق
خطوة ٤:	استكشاف القيم	٤٥ ق
خطوة ٥:	الخلاصة	٥ ق

١٥٠ ق

المجموع

الأهداف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

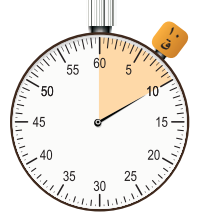
- معرفة طرق انتقال وعدم انتقال فيروس الإيدز.
- استخدام أ . ب . ج لمناقشة الوقاية من الإصابة بفيروس الإيدز مع الشباب في المجتمع.
- تحديد القيم الشخصية المتعلقة باستخدام الواقي الذكري.



خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ب".



راجع أهداف الجلسة مستعيناً بصحيفة الحائط المعدة مسبقاً
واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.

اطلب من المتدربين مساعدتك في تعريف فيروس الإيدز
(أو فيروس نقص المناعة البشري) والإيدز (أو متلازمة نقص
المناعة المكتسبة).

تعليمات:

- فيروس : نوع من الجراثيم.
 - نقص المناعة : يتسبب في ضعف الجهاز المناعي.
 - البشري : يوجد فقط في البشر.
 - متلازمة : مجموعة الأعراض والإشارات لمرض ما.
 - نقص : ضعف.
 - المناعة : نظام دفاع الجسم الذي يحمي من المرض.
 - المكتسبة : طارئة على الجسم وليس مولوداً بها.
- تأكد من توضيح الفارق للمتدربين بين فيروس الإيدز ومرض الإيدز لأن كثيراً من الناس يميلون إلى الخلط بين الاثنين، ففيروس الإيدز ومرض الإيدز ليسا سواء، ففيروس الإيدز هو فيروس، ووجوده بالجسم يعني إصابة الشخص به، أما مرض الإيدز فيكون نتيجة للإصابة بهذا الفيروس وهو عبارة عن متلازمة من الأعراض والأمراض المختلفة التي تنتج عن ضعف في جهاز المناعة، وعليه فإن شخصاً يمكن أن يصاب بفيروس الإيدز لفترة طويلة قبل أن تتحول إصابته إلى مرض الإيدز.

ملاحظة

أكد على أن فيروس الإيدز ومرض الإيدز ليسا سواء، ساعد المتدربين في فهم هذا الاختلاف بتوخي الاستخدام الصحيح للمصطلح عند تقديم الجلسات.

- اقرأ على المتدربين النص التالي من الإنجيل:

"أَصْحُوا وَأَسْهَرُوا لِأَنَّ إِبْلِيسَ خَصَمَكُمْ كَأَسَدٍ زَائِرٍ، يَجُولُ مُلْتَمِساً مَنْ يَبْتَلِعُهُ هُوَ." (بطرس ٥: ٨)

- اسأل المتدربين عن مدى ارتباط ما سبق بقضية فيروس الإيدز وذكرهم أن الله تعالى قد منح الإنسان القدرة على التغلب على الشهوات، وأن جهاد النفس في سبيل هذه الغاية هو جهاد مقدس.

اسأل المتدربين إذا كان هناك علاج للإيدز، وإذا لم يكن قد ذكر من قبل فأخبرهم بالتالي:

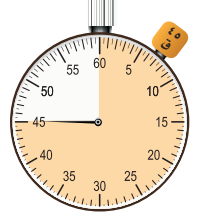
- ليس هناك علاج للإيدز.
- هناك علاجات يمكنها مساعدة المصابين بفيروس الإيدز على العيش لفترة أطول، ومع ذلك هذه العلاجات التي يطلق عليها مضادات الفيروسات القهقرية قد لا تكون متوفرة لقلة الموارد أو لمشكلات طبية أو عوامل أخرى.
- اعرض الإحصائيات المحلية حول الإصابة بفيروس الإيدز.
- ذكّر المتدربين أنهم كبالغين مؤثرين عليهم أن يكونوا قادرين على فهم الاختيارات الصعبة التي تواجه الشباب في اتخاذ قراراتهم حول العلاقات الجنسية، ويستطيع المتدربون من خلال النشاط التالي فهم طرق انتقال فيروس الإيدز والسلوكيات التي تعرض الأشخاص لخطر الإصابة بالفيروس.



خطوة ٢ : طرق انتقال فيروس الإيدز

المواد اللازمة :

- بطاقات " طرق انتقال فيروس الإيدز " (نماذج ورشة العمل الثالثة).
- صحيفة الحائط بعنوان " يمكن أن ينتقل فيروس الإيدز عن طريق " .
- صحيفة الحائط بعنوان " لا يمكن أن ينتقل فيروس الإيدز عن طريق " .
- شريط لاصق.



أخبر المتدربين أنهم سوف يتعرفون في التمرين التالي على كيفية انتقال فيروس الإيدز، أعط كل متدرب " بطاقة طرق انتقال فيروس الإيدز " واطلب منهم لصق بطاقتهم على صحيفة الحائط المناسبة " يمكن أن ينتقل فيروس الإيدز عن طريق " أو " لا يمكن أن ينتقل فيروس الإيدز عن طريق " .

تعليمات:

- اطلب من المتدربين تفسير إجاباتهم وضح أي مفاهيم خاطئة إذا تطلب الأمر واسمح بوقت للإجابة عن أي تساؤلات أو مخاوف.

ذكر المتدربين أن فيروس الإيدز ينتقل عن طريق السوائل الاتية :

- الدم.
- السائل المنوي.
- السوائل المهبلية.
- لبن الأم.

ويمكن للفيروس الدخول إلى المصاب بالطرق التالية :

- الاتصال الجنسي مع شخص مصاب وذلك عن طريق السوائل الجنسية (السائل المنوي والإفرازات المهبلية).

• نقل الدم الملوث بالفيروس.

• استخدام الإبر والسررنجات الملوثة بالفيروس.

• من الأم المصابة بالفيروس إلى الطفل أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة الطبيعية.

أكد على أنه في كل الحالات، من الضروري أن يدخل المرء في اتصال مباشر مع السائل الملوث، وذلك يعني أن فيروس الإيدز لا بد وأن ينتقل عبر وسط معروف كالدّم والمني والسوائل المهبلية ولبن الأم.

أخبر المتدربين أن الاتصال الجنسي هو أكثر الطرق التي ينتقل بها فيروس الإيدز إلى الشباب وأن الجلسة القادمة عن الوقاية ستركز على الاتصال الجنسي.

ملاحظة

رغم أن الاتصال الجنسي هو أكثر طرق نقل الإصابة بفيروس الإيدز على مستوى العالم، فإننا في بعض الأماكن نجد أن طرقاً أخرى كتناول العقاقير عن طريق الحقن قد يساهم في نقل العدوى بشكل ملحوظ، فإذا كان الأمر كذلك فتأكد من توفير المعلومات الإضافية المتعلقة بانتشار الإصابة بهذا الفيروس.

قم بتوفير معلومات إضافية عن انتقال الفيروس من الأم المصابة للطفل أثناء الحمل أو الولادة أو من خلال الرضاعة الطبيعية وفي غياب أي تدخل فإن ما يقدر بـ ١٥ إلى ٣٠٪ من الأمهات المصابات بفيروس الإيدز ينقلن الإصابة إلى أطفالهن أثناء الحمل أو الولادة، وإن ١٠ إلى ٢٠٪ ينقلنها أثناء الرضاعة الطبيعية، وهناك العديد من العلاجات المختلفة التي يمكن تناولها أثناء فترة الحمل لتقليل خطر انتقال الفيروس إلى الطفل، اطلب النصيحة من مستشفى محلي عن كيف وأين يمكن للحامل المصابة أن تحصل على العلاج.

راجع مع المتدربين الطرق التي لا يمكن أن ينتقل من خلالها فيروس الإيدز وهي:

• المعاشة اليومية مع مريض الإيدز أو المصاب بالفيروس (كمصافحته أو معانقته أو تقبيله أو الأكل معه في نفس الإناء أو الشرب من نفس الكوب أو الجلوس بجواره أو استخدام نفس المرحاض الذي يستخدمه).

• الدموع واللعب والعرق.

• لسع الحشرات والناموس.



اسأل المتدربين إذا كانوا قد سمعوا عن طرق أخرى لانتقال الفيروس، واختم بأن تخبرهم بأنهم قد تعلموا الآن طرق انتقال فيروس الإيدز وأنهم في الجلسة التالية سوف يتعرفون على كيفية الوقاية من الإصابة بالفيروس.

ملاحظات عن انتقال فيروس الإيدز

عندما تظهر آراء مختلفة عن كيفية انتقال فيروس الإيدز فإنه يمكن تقديم رمز الـ "ك ك ط" إلى المتدربين فالفيروس يجب أن يكون بـ **كمية** كافية والمراد بالـ **كيفية** أي يجب أن تكون نوعيته قوية ويتبع **طريقاً** معروفاً للانتقال.

الكمية : هناك مزاعم تتردد بأن فيروس الإيدز يمكن أن ينتقل عن طريق اللعاب، ورغم أن فيروس الإيدز موجود باللعاب بكميات ضئيلة للغاية، فليس هناك أي حالة موثقة على الإطلاق تفيد أن الفيروس انتقل بهذه الطريقة وتفيد الأبحاث بأن كميته في اللعاب صغيرة جداً، كما أن طبيعة اللعاب تحدُّ من انتقاله.

الكيفية : بعض المتدربين يعتقدون أن بإمكان البعوض نقل الفيروس بما أنه يمتص كمية من دم شخص ما لينقله إلى شخص آخر، ومع ذلك فإن البعوض عندما يمتص كمية من الدم فإنه يقوم بهضمها داخلياً مما يؤدي إلى وفاة الفيروس وتغير طبيعته، ومن ثمَّ لا يكون فعّالاً ولا يستطيع التسبب في المرض.

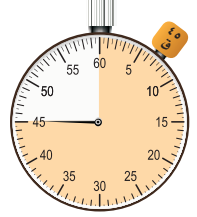
الطريقة : في الأماكن التي لم تصلها المفاهيم الصحيحة عن كيفية انتقال فيروس الإيدز، وهناك تكون المفاهيم المحلية سائدة فالبعض يظن أن الشخص أصيب نتيجة السحر أو الشعوذة لكن ببساطة فالفيروس يمكن أن ينتقل عن طريق الدم أو السائل المنوي أو المهبلي أو لبن الأم، ولا يمكن أن ينتقل عن طريق العرق أو الدموع أو البول أو البراز.

إذا تم التطرق إلى وسيلة انتقال أخرى لم تُذكر فيما سبق فعليك انتهاز الفرصة لتوجيه المتدربين إلى كيفية التعامل مع أسئلة تحتاج مزيداً من البحث، أخبرهم أنك ستبحث ذلك الأمر لتعود إليهم بالإجابة في ورشة العمل القادمة، كن صادقاً في وعودك واجعلهم يقفون على ما توصلت إليه من نتائج.

خطوة ٣: أ.ب.ج الوقاية

المواد اللازمة:

- مجموعة العمل أ.ب.ج (نموذج ورشة العمل الثالثة).
- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.



وضح للمتدربين أن بعض الدول قد حققت نجاحاً ملموساً في تقليل أعداد الإصابات الجديدة بفيروس الإيدز، وذلك يعني أن بإمكاننا الاستفادة من تجربتهم وتكرارها حتى نستطيع نحن أيضاً خفض نسبة الأعداد الجديدة من الإصابات بهذا الفيروس.

تعليمات:

- لقد دلت الأبحاث مراراً على أن الشباب يحتاج إلى رسائل واضحة وبسيطة لمنع انتقال فيروس الإيدز، ففي أوغندا وماليزيا وإندونيسيا يعتمدون على فكرة "أ.ب.ج الوقاية".
- أسأل المتدربين إذا كان أحدهم يعرف ماذا يعني كل حرف من هذه الحروف، وضح لهم أن أ.ب.ج الوقاية هي رسالة قصيرة للشباب للحد من خطر انتقال فيروس الإيدز أو الأمراض المنقولة جنسياً.

أ = امتناع: يجب أن يتمتع الشباب غير المتزوج عن ممارسة الجنس.

"لأن هذه هي إرادة الله: قَدَّاسَتُكُمْ. أَنْ تَمْتَنِعُوا عَنِ الزَّنا، أَنْ يَعْرِفَ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْكُمْ أَنْ يَقْتَنِي إِنَاءَهُ بِقَدَّاسَةٍ وَكَرَامَةٍ، لَا فِي هَوَى شَهْوَةٍ كَالْأَمَمِ الَّذِينَ لَا يَعْرِفُونَ اللَّهَ." (تسالونيكي ٤: ٣-٥)

فالزواج في المسيحية هو سر مقدس له عمقه الروحي.

"هَذَا السِّرُّ عَظِيمٌ، وَلَكِنِّي أَنَا أَقُولُ مِنْ نَحْوِ الْمَسِيحِ وَالْكَنِيسَةِ." (أفسس ٥: ٣٢)

وقرار الزواج ليس بالقرار الهين، فمثل هذا القرار يجب أن يتخذ بنضح واضح لأن الزواج ليس مجرد علاقة جنسية ولكنه ارتباط يتميز بالمحبة والمودة والتفاهم، ومن لم يكن مستعداً لمثل هذا الالتزام فعليه ألا يقدم عليه، وفي المقابل عليه التحلي بالصبر وضبط النفس.



ب = البقاء وفيا : المتزوجون من الشباب يجب عليهم ممارسة الجنس فقط مع أزواجهم.

"لِيَكُنِ الزَّوْجُ مُكْرَمًا عِنْدَ كُلِّ وَاحِدٍ، وَالْمَضْجَعُ غَيْرَ نَجِسٍ. وَأَمَّا الْعَاهِرُونَ وَالزُّنَاةُ فَسَيَدِينَهُمُ اللَّهُ."

(عبرانيين ١٣: ٤)

ج = جودة استخدام الوقي الذكري : وكما سنبين في الجلسة التالية هناك خلاف في وجهات النظر حول ما إذا كان من المناسب مناقشة استخدام الواقيات الذكرية مع الشباب، فإذا كان الامتناع عن ممارسة الجنس وكذلك البقاء ملتزماً بشريك واحد غير مصاب غير ممكن، فيجب عند ذلك استخدام الواقي الذكري في كل مرة.

• وضع للمتدربين أن الكتاب المقدس رغم أنه كتب منذ آلاف السنين إلا أنه يوجه الشباب إلى حياة الطهارة والعفة وإلي تقدير عطية الله في وزن الجسد والحفاظ عليه من كافة الأمراض وخاصة فيما يتعلق بسلوكيات خاطئة، وعلينا أن نفهم تعاليم الكتاب المقدس جيداً وأن نلتزم دائماً بها.

"لأنه إن عشتم حسب الجسد فستموتون، ولكن إن كنتم بالروح تميّتون أعمال الجسد فستحيون."

(رومية ٨: ١٣)

• كون ثلاث مجموعات من المتدربين ووزع عليهم نموذج "مجموعة العمل أ. ب. ج"، واترك لهم عشرين دقيقة للإجابة عن الأسئلة.

بعد عشرين دقيقة اطلب من كل مجموعة عرض إجاباتهم واختم النشاط بطرح هذه الأسئلة :

- ماذا كان الأسهل في المناقشة "أ" أم "ب" أم "ج"؟ ولماذا؟

- ماذا كان الأصعب في المناقشة؟ ولماذا؟

- ما هو تأثير العلماء والأئمة فيما تقول؟

• ذكّر المتدربين بأن فيروس الإيدز يجب تناوله كأحد الأمراض المنقولة جنسياً.

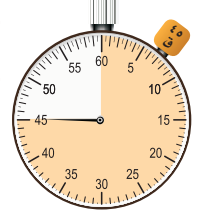
• اسأل المتدربين: هل اختبار الكشف عن فيروس الإيدز متاح في مجتمعكم؟ أين؟

• أكد على أن المتدربين كمربين عليهم تحويل الشباب إلى مراكز الخدمات كـ "مركز المشورة والفحص الاختياري" في حالة رغب الشباب في معرفة موقفهم من الإصابة أو ظنوا أنهم تعرضوا لهذا الخطر.

خطوة ٤ : استكشاف القيم

المواد اللازمة :

- بطاقات القيم.
- شريط لاصق أو طباشير.



ملاحظة

قبل بداية النشاط استخدم الشريط اللاصق أو الطباشير لرسم دائرة على الأرض ثم قسّم الدائرة إلى أربعة أقسام وضع بطاقة من بطاقات القيم في كل قسم من الدائرة وقريبا من مركزها.

اقرأ على المتدربين الآية التالية من الإنجيل.

تعليمات:

(كورنثوس الأولى ١٣ : ٤)

" المحبة تتأني وترفق. "

- اسأل المتدربين ماذا تعني لكم هذه الآية في سياق الحديث عن ممارسة الشباب للجنس خارج إطار الزواج؟
- اطلب من المتدربين توجيه الشباب الأعزب للامتناع عن ممارسة الجنس آخذين في الاعتبار أن بعضهم سوف يمتنع والآخر لن يفعل.
- استعن بالإحصائيات المحلية عن معدل الحمل المبكر والأمراض المنقولة جنسياً والإيدز لدعم الفكرة.



- وضع للمتدربين أن لديهم الآن عشرين دقيقة لمناقشة القيم حول استخدام الواقيات الذكرية من قبل الشباب المصرّ على سلوكياته الخاطئة.
- أسأل المتدربين: ما هو الفرق بين القيمة والحقيقة؟

وضح الفرق:

القيم هي تلك المفاهيم التي لها أهمية ومعنى ووزن في حياتك، وبصورة تجريدية؛ غالباً ما تشير إلى مجموعة المبادئ والمعايير والمفاهيم التي تتعلق بأمر في غاية الأهمية.

الحقائق هي الأمور التي حدثت بالفعل، فهي واقع مؤكد لا يقبل النقاش لأن هناك أدلة لإثباتها.

وعلى سبيل المثال في حالة الواقيات الذكرية:

فالقائمة: هي الاعتقاد أو وجهة النظر في أن الواقيات الذكرية لا يجب أن تستخدم خارج إطار الزواج.

والحقيقة: هي أن الواقيات الذكرية فعّالة في منع انتقال الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز والحمل غير المرغوب إذا استخدمت باستمرار وبشكل صحيح.

ادع المتدربين للالتفاف حول الدائرة المقسّمة على الأرضية وقرأ القيم الأربعة عن الواقيات الذكرية بصوت مسموع.

بطاقات القيم – الواقيات الذكرية

- ١- ديني لا يسمح باستخدام الواقي الذكري.
 - ٢- لأي شخص الحق في اختيار استعمال الواقي الذكري.
 - ٣- التوعية الخاصة بالواقيات الذكرية هي تروج للخيانة وبمثابة موافقة عليها.
 - ٤- التوعية الخاصة بالواقيات الذكرية هي اعتراف بشرعية الممارسة الجنسية قبل الزواج وبأننا يمكن أن نقلل الأذى دون تغيير في السلوك.
- اطلب من المتدربين التجول حول الدائرة، اختر قيمة يوافقون عليها ثم قف في هذا القسم من الدائرة واطلب منهم أن يوضحوا (باختصار) سبب اختيارهم هذا.

اسمح بوقت للمناقشة واسأل المجموعة :

- هل تظنون أن الشباب في مجتمعنا يمارسون الجنس؟ وإذا كانوا كذلك فما هو رد فعل المجتمع؟
 - هل استخدام الواقيات الذكرية مقبول في المسيحية؟ متى؟ ولم لا؟
 - هل وجود الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز يؤثر على قرار مناقشة الواقيات الذكرية مع الشباب داخل المجتمع؟
 - هل يعرف الشباب الاستخدام الصحيح للواقيات الذكرية؟ وهل يجب عليهم؟
 - هل الواقيات الذكرية فعالة؟
 - هل هي متوفرة في مجتمعك؟ هل هي رخيصة الثمن أم توزع مجاناً؟
 - هل يسهل الحصول عليها؟
- تأكد من تصحيح أي مفاهيم أو معلومات خاطئة خلال المناقشة.

حقائق عن الواقيات الذكرية

من المعروف على نطاق واسع أن الامتناع عن ممارسة الجنس خارج إطار الزواج هو أحد الطرق الأساسية للوقاية من الإصابة بفيروس الإيدز ومن الأمراض المنقولة جنسياً. هناك بعض الظروف قد تحتم استخدام الواقيات الذكرية؛ كأن يصاب أحد الزوجين مثلاً بفيروس الإيدز، وليكن من خلال نقل الدم، ففي هذه الحالة تحتم عليه المسؤولية أن يمتنع كلية عن ممارسة الجنس، فإن لم يستطع فعله أن يستخدم الواقي الذكري. توفير الواقيات الذكرية قد يعني الفرق بين الحياة والموت.

فيما يلي حقائق عن الواقيات الذكرية وأفكار لمناقشتها:

عند اختبارها في المعامل تبين أن الواقيات الذكرية المصنوعة من المطاط أو من مادة "بولي يوريثان" توفر مانعاً قوياً ضد الاختراق من فيروس الإيدز أو الأمراض المنقولة جنسياً أو الحيوانات المنوية، وعلى الرغم من كونها متناهية في الصغر فإن البكتيريا والفيروسات والحيوانات المنوية لا تستطيع اختراق هذه الواقيات، وتستطيع إثبات ذلك ببساطة للمتدربين عن طريق ملء أحد هذه الواقيات بالماء وتركه لفترة من الوقت، تأكد من أن الواقي ليس منتهي الصلاحية واربطه جيداً من القمة وجففه تماماً من الخارج، في نهاية اليوم سوف يتأكدون أن شيئاً لم يتسرب من الواقي.



كما هو الحال مع الأشكال الأخرى من طرق منع الحمل، فالوقايات الذكرية خاضعة هي الأخرى للخطأ البشري، إذ من الممكن أن تتمزق أو تنزلق، ويتطلب الأمر من المستخدم أن يكون على دراية بالاستخدام الصحيح لها، والشباب خاصة هم أكثر عرضة لهذه الأخطاء لعدم درايتهم بالكيفية الصحيحة للاستخدام أو لعدم توفره معهم بشكل دائم، أو لتسرعهم في استخدامه.

في مراجعة شاملة لبعض الدراسات لتقييم استخدام الوقايات الذكرية، أفادت دراسات متعددة منها إلى أن هذه الوقايات فعّالة لأكثر من ٩٠٪ في منع الحمل إذا استخدمت بصورة دائمة وصحيحة، كذلك فهي تساعد بشكل ملحوظ على الحد من انتقال الأمراض المنقولة جنسياً كالسيلان، لكنها أقل فاعلية في الحد من الأمراض المنقولة جنسياً التي تنتقل بملامسة الجلد للجلد في المنطقة التناسلية التي لا يغطيها الواقي الذكرى.

اطلب من كل متدرب التحرك لقسمين إلى اليسار في الدائرة ومراجعة وجهة النظر الجديدة أو القيمة.

اسأل المتدربين:

- ما هو شعورك تجاه هذه القيمة الجديدة؟

- هل هي صعبة؟ سهلة؟

اشكر المتدربين على مساهمتهم بوجهات نظر جديدة أثناء الجلسة.

خطوة ٥: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ب".



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:
تعليمات:

عزها تين الرسائل تين الرئيسيتين:

- ينتقل فيروس الإيدز عن طريق الدم والسائل المنوي والسوائل المهبلية والرضاعة الطبيعية.

يمكن الوقاية من الإصابة بفيروس الإيدز من خلال الجنس عن طريق:

- الامتناع عن ممارسة الجنس قبل أو خارج إطار الزواج.
- البقاء مخلصاً لشريك جنسي غير مصاب بالفيروس.
- جودة استخدام الواقي الذكري بصورة دائمة وبشكل صحيح.

أخبر المتدربين أنهم سوف يناقشون المفاهيم الخاطئة حول الصحة الإنجابية والأمراض المنقولة جنسياً بما فيها فيروس الإيدز وذلك خلال الجلسة التالية.



جلسة ج: مفاهيم خاطئة وحقائق

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:	مقدمة	٥ ق
خطوة ٢:	مفاهيم خاطئة وحقائق	٥٠ ق
خطوة ٣:	الخلاصة	٥ ق

٦٠ ق

المجموع

الهدف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- تمييز ومناقشة المفاهيم الخاطئة والحقائق حول الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز والإيدز والصحة الإنجابية.

خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ج".



تعليمات : اقرأ على المتدربين النص التالي من الكتاب المقدس.

"وَأَمَّا الْخُرَافَاتُ الدَّنِسَةُ الْعَجَائِزِيَّةُ فَارْفُضْهَا، وَرَوِّضْ نَفْسَكَ لِلتَّقْوَى." (تيموثاوس ٤: ٧)

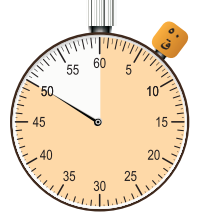
- وضع للمتدربين أن الكتاب المقدس يذكرنا أن الطريق إلى الله مبني على الحقائق وليس على المفاهيم خاطئة.
- راجع أهداف الجلسة مستخدماً الصحيفة المعدة لذلك واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.



خطوة ٢ : مفاهيم خاطئة وحقائق

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "مفاهيم خاطئة وحقائق".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.
- عدد ١ واقي ذكري.



ملاحظة

نظراً لكثرة المفاهيم الخاطئة عن الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز والإيدز فقد روعي توفير مزيد من الوقت لمناقشة المعلومات الخاطئة. يمكنك كذلك استضافة طبيب أو ممرضة أو مقدم مشورة في مراكز المشورة والفحص الاختياري للتأكد من أنه تمت الإجابة بالكامل على أسئلة المتدربين.

ذكر المتدربين بتعريف كلمتي مفاهيم خاطئة وحقائق.

المفاهيم الخاطئة هي آراء ومفاهيم وقصص يُظن أنها حقيقة.

الحقائق هي وقائع أو أحداث وقعت بالفعل تم إثباتها أو من الممكن رؤيتها بطريقة حسية.

تعليمات:

- اطلب من المتدربين كتابة أحد المفاهيم الخاطئة التي سمعوها عن الأمراض المنقولة جنسياً أو عن فيروس الإيدز أو عن شيء سمعوا عنه وليسوا متأكدين منه.
- اجمع مشاركاتهم ودون بعض هذه المفاهيم الخاطئة في صحيفة الحائط المخصصة لذلك.

وإيكم بعض الأمثلة من المفاهيم الخاطئة والحقائق المذكورة في الجدول التالي:

مفاهيم خاطئة	حقائق
فيروس الإيدز والأمراض المنقولة جنسياً تصيب ساكني المدن أكثر مما تصيب ساكني القرى.	فيروس الإيدز والأمراض المنقولة جنسياً تصيب الناس في كل مكان، فإذا مارس زوجان الجنس بدون وقاية فهما يعرضان نفسيهما للخطر.
ممارسة الجنس مع عذراء يمكن أن يعالج الإيدز.	ممارسة الجنس مع عذراء لا يمكن أن يعالج الإيدز، فحتى هذه اللحظة لا يوجد علاج للإيدز، هناك بعض العلاجات لإطالة فترة حياة المصابين بالفيروس، لكن أولئك الذين يتناولون هذه العلاجات يمكن لهم نقل الإصابة.
الواقيات الذكرية تتمزق بسهولة وبها بعض الثقوب.	الواقيات الذكرية لا تتمزق بسهولة ومعظمها مصنوع من مواد رقيقة مطاطية ومتينة، فإذا كانت من مصدر موثوق وغير منتهية الصلاحية فهي لا تتمزق بسهولة وليس بها ثقوب.
إذا بدأت في ممارسة الجنس فأنت لا تستطيع التوقف.	أي شخص يمكنه التوقف عن ممارسة الجنس في أى وقت يشاء، هذا يحتاج فقط إلى ضبط النفس، بعض الشباب يقرر التوقف عن ممارسة الجنس (امتناع ثانوي).
إذا مكثت أعزب لفترة طويلة فستصبحين مريضة.	أن تظل أعزب فذلك لا يؤثر على صحتك فالأعزب ببساطة لا يمارس الجنس وهو في النهاية يكون في مأمن من التوتر النفسى والجسدي المتعلق بالحمل غير المرغوب ومن الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز، والأعزب من الفتية والفتيات يعيش في الحقيقة حياة صحية حتى يكون جاهزاً للزواج ولبناء أسرة.

ناقش المفاهيم الخاطئة المختلفة، اشرح الحقائق وأجب عن الأسئلة لدى المدربين.

اختم النشاط بطرح الأسئلة التالية:

- لماذا تمثل المفاهيم الخاطئة عن التطورات البيولوجية خطراً على الشباب؟
- ماهي مصادر هذه المفاهيم الخاطئة؟ أي منها مصدرها المجتمع؟ وأيها مصدرها الراديو أو التلفزيون؟ أيها قديم؟ وأيها أكثر حداثة؟
- ماذا بإمكانك لإيصال الحقائق عن هذه الموضوعات إلي الشباب في المجتمع؟



خطوة ٣: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ج".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:

- أخبر المتدربين بأنهم في الجلسة التالية سوف يقومون بأداء الأدوار للارتقاء بمهاراتهم في مناقشة كيفية مكافحة الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز بين الشباب.

جلسة د: لعب الأدوار

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:

٧٠ ق

لعب الأدوار

خطوة ٢:

٥ ق

الخلاصة

٧٥ ق

المجموع

الأهداف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

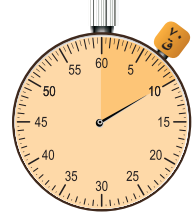
- استخدام معلومات واضحة وبسيطة للتواصل مع الشباب.
- إظهار سلاسة وثقة بالنفس في مناقشة قضايا الصحة الإنجابية مع الشباب باستخدام خطوات التواصل في التربية الأسرية.
- استخدام مهارات التواصل الإيجابية في الحوار مع الشباب لمساعدتهم على احترام الذات والثقة بالنفس.



خطوة ١ : لعب الأدوار

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة د".
- صحيفة الحائط بعنوان "خطوات التواصل في التربية الأسرية".
- صحيفة الحائط بعنوان "سيناريوهات لعب الأدوار".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



تعليمات:

اتل على المتدربين الآية التالية من الكتاب المقدس:

"اسْتَهْرُوا وَصَلُّوا لئَلَّا تَدْخُلُوا فِي تَجْرِبَةٍ. أَمَّا الرُّوحُ فَنَشِيطٌ وَأَمَّا الْجَسَدُ فَضَعِيفٌ." (متى ٢٦: ٤١)

- اسأل المتدربين ماذا تعني لكم هذه الآية في سياق انحراف بعض الشباب وممارستهم للجنس خارج إطار الزوجية، وماذا تعني فيما يتعلق بالصلة بيننا وبين الله عز وجل؟
- ذكر المتدربين بأنهم كلما أمكن، عليهم حث الشباب غير المتزوج على عدم ممارسة الجنس، لكن وضح لهم أن بعض الشباب قد يستمر في ممارساته الخاطئة وأنه لا يمكننا إغفال مخاطر سلوكهم ولا معاقبتهم بعدم توجيههم إلى سبل تقليل تلك المخاطر.
- اعرض صحيفة الحائط بعنوان "خطوات التواصل في التربية الأسرية"، راجع هذه الخطوات مع المتدربين وأخبرهم أنهم سيستخدمونها في التمرين التالي.
- قسّم المتدربين إلى مجموعات كل منها من ثلاثة أشخاص وأخبرهم أنهم سوف يستخدمون بعض المعلومات من الجلسات الأخرى حتى يكونوا أكثر ارتياحاً في الحديث عن الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز والإيدز، وكذلك في عرض قيمهم.

- وضع لهم أن لعب الأدوار سيقوم به اثنان من كل مجموعة وأن الثالث سيكون بمثابة مراقب للتعليق على مسار الحوار بالسلب أو بالإيجاب.

يجب على المتدربين اتباع نفس التعليمات المذكورة في ورشة العمل الثانية والتي تشمل:

- يمكن تأدية الأدوار بأي ترتيب.
- يجب على كل المتدربين تبادل الأدوار بحيث يلعب كل متدرب في المجموعات مرة دور شخص بالغ ومرة كشاب وأخرى كمراقب.
- يجب على المتدربين أن يتخيلوا ردود الفعل التي يمكن أن تكون لدى الشباب على أرض الواقع.
- على المتدربين الاستعانة بـ "دليل المتدرب" وما يتضمنه من معلومات حسب الحاجة.
- بعد كل دور يجب على المتدربين أن يعلق كل منهم على أداء الآخر، وما إذا كانت خطوات التواصل في التريية الأسرية قد تم تطبيقها بشكل صحيح.
- يجب على المتدربين أن يكونوا مستعدين لتأدية أي دور من الأدوار أمام المجموعة الأكبر.

أعط المتدربين فترة ٣٠ دقيقة لممارسة الأدوار الثلاثة.

سيناريوهات لعب الأدوار

- فتاة في السادسة عشر من العمر تخبرك بأنها تعاني من إفرازات تنزل من المهبل ذات رائحة مع حكة شديدة بالمهبل؟
- فتى في الرابعة عشرة من العمر سمع من الإذاعة عن الإيدز وجاء يسألك ماهو الإيدز؟ ولماذا يتحدث الناس عنه كثيرا؟
- شاب في الثامنة عشرة من العمر أتاك يصارحك أنه يمارس الجنس بدون واقٍ ذكري وأنه يريد الاستمرار في ذلك.



- بعد ٣٠ دقيقة اطلب من المجموعات تمثيل أحد الأدوار، وبعد أن تفرغ كل مجموعة من أداء دورها اطلب من باقي المتدربين التعليق على:
 - ماذا تم على ما يرام؟
 - ماذا يمكن تحسينه؟
 - هل اتبع المتدربون خطوات التواصل للتربية الأسرية؟

إذا سمح الوقت اطلب من المتدربين الرد على التساؤلات التالية :

- ماذا كان شعورك أثناء تأدية الدور؟
- ماهي الأسئلة التي تبادرت إلي ذهنك أثناء التمرين؟
- ماهي المصطلحات الدينية التي استخدمتها؟
- ماذا بإمكانك فعله لتكون أكثر استعداداً للحديث مع الشباب عن التغيرات التي تطرأ عليهم؟
- هل تعتقد أن الشباب سيرحب بنصيحتك التي تقدمها له أم سيرفضها؟

ملاحظة

استمر في تذكير المتدربين بأن دورهم ليس معرفة كل المعلومات عن الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز والإيدز ولكن مساعدة الشباب وتوجيههم لتلقي الخدمات المناسبة وفي اتخاذ القرارات الصحية.

خطوة ٢ : الخلاصة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة د".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان قد تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات: تعليمات:

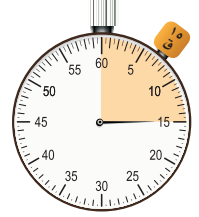
- أخبر المتدربين أنهم سيقومون بأداء أدوار أكثر خلال ورشة العمل التالية حتى يتم إتاحة فرص أكبر لممارسة هذه المهارات، اشكر المتدربين على كل ما قاموا به من عمل شاق.



الختام اليومي

المواد اللازمة :

- دليل المتدرب.
- أوراق بيضاء (واحدة لكل متدرب).
- صندوق التعليقات (من ورشة العمل الثانية).



اسأل المتدربين

ماذا تعلمتم اليوم؟

تعليمات:

انتزهذه الفرصة لمراجعة الرسائل الرئيسية وقيّم مدى استفادتهم.

عزز هذه الرسائل الرئيسية :

- الشباب الذين تظهر عليهم أعراض أحد الأمراض المنقولة جنسياً أو مارسوا الجنس بدون واقٍ ذكري فكانوا عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً عليهم زيارة إحدى العيادات المتخصصة لإجراء الفحوصات اللازمة وتلقى العلاج.
 - الأمراض المنقولة جنسياً تجعل الشباب أكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس الإيدز ولضعف الخصوية أو العقم.
 - ينتقل فيروس الإيدز عن طريق الدم والسائل المنوي والسوائل المهبلية والرضاعة الطبيعية.
 - يمكن الوقاية من الإصابة بفيروس الإيدز من خلال الجنس عن طريق:
 - الامتناع عن ممارسة الجنس.
 - البقاء وفاقاً لشريك جنسي غير مصاب بالفيروس.
 - جودة استخدام الواقي الذكري بصورة دائمة وبشكل صحيح.
- أخبر المتدربين بمكان وموعد ورشة العمل التالية.

- شجع المتدربين على مراجعة الفصول المتعلقة بموضوعات ورشة العمل الثالثة من "دليل المتدرب" كالأُمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز والإيدز و"أ.ب.ج" الوقاية من فيروس الإيدز والمشورة والفحص الاختياري، وذلك في الفترة بين الورشتين.
- بيّن لهم أنه بإمكانهم مواصلة دراساتهم مستعينين بالكتاب المقدس.
- إذا تطلب الأمر راجع صحيفة الحائط "موضوعات للمناقشة" وأجب عن أي تساؤلات.
- أخبر المتدربين أنك تريد أن تختتم باستقبال تعليقاتهم عن اليوم واطلب منهم الإجابة عن الأسئلة بصحيفة الحائط بعنوان "أسئلة وتعليقات" وذلك على ورقة بيضاء ثم وُضِعَ الورقة في صندوق التعليقات عند المغادرة.

ملاحظة

إذا وجدت ذلك مناسباً، ادع المتدربين إلى إجراء فحص فيروس الإيدز في أحد مراكز المشورة والفحص الاختياري، مما يساعدهم أثناء تحويلهم الشباب إلى مثل هذا المركز ومعرفتهم بالإجراءات.

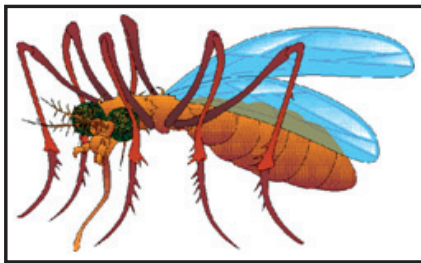
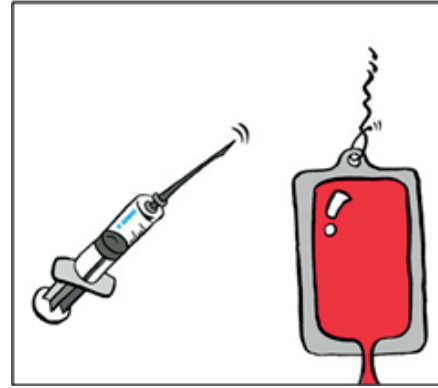
اشكر المتدربين واختم بنشيد ديني أو بحكمة من أحد المتدربين.

أسئلة وتعليقات

- اذكر اسم شيئين تعلمتهما اليوم.
- ماذا أعجبك في أنشطة اليوم؟
- ماذا كان بالإمكان أدائه بشكل أفضل اليوم؟



نماذج ورشة العمل الثالثة "بطاقات طرق انتقال فيروس الإيدز"







مجموعة عمل أ. ب. ج

أ = امتناع

- ماهي بعض الأسباب التي تدعو شاباً للامتناع؟
- ماهي فوائد الامتناع؟
- ما هي صعوبات الامتناع؟
- كيف توجه شاباً لاختيار الامتناع؟
- ما هي الاستراتيجيات التي تستخدمها لمساعدة شخصاً على الامتناع؟

ب = البقاء وفياً

- ما هي بعض الأسباب التي تدعو زوجين إلى البقاء مخلصين لبعضهما البعض؟
- ما هي بعض الأسباب التي تجعل بعض الناس غير مخلصين لبعضهم؟
- ما هي فوائد الإخلاص؟
- ما هي صعوبات الإخلاص؟
- كيف توجه زوجين للبقاء مخلصين لبعضهما البعض؟

ج = جودة استخدام الواقي الذكري

- ما هي بعض الأسباب التي تدعو شاباً لاستخدام الواقي الذكري؟
- ما هي فوائد استخدام الواقي الذكري؟
- ما هي صعوبات استخدام الواقي الذكري؟
- لماذا لا يثق البعض في الواقي الذكري؟
- كيف يمكن أن توجه شاباً (أو فتاة) معرضاً لخطر انتقال عدوى أو لحمل غير مقصود لاستخدام الواقي الذكري؟



ورشة العمل الرابعة





الأمن والمستقبل

جدول أعمال الورشة

٧٥ ق	جلسة أ: الأدوار النوعية
٤٥ ق	جلسة ب: النظرة إلى المستقبل
	استراحة
	جلسة ج: الحياة الآمنة بعيداً عن الجنس
١٢٠ ق	غير المرغوب والمخدرات والكحوليات
	الغداء
٤٥ ق	جلسة د: مفاهيم خاطئة وحقائق
٦٠ ق	جلسة هـ: لعب الأدوار
١٥ ق	الختام اليومي

الرسائل الرئيسية:

- تنعكس أدوار كل نوع على تصرفات الشباب خلال مراحل نموهم خاصة على قراراتهم حول الصحة الإيجابية.
- على الكبار دعم النمو التربوي للشباب لمساعدتهم على كسب الثقة بالنفس والارتقاء إلى مستقبل صحي وإيجابي.
- عندما يكون القرار أكثر تعقيداً من مجرد "مارس أو لا تمارس الجنس" فإن الشباب يحتاج إلى الدعم والحوار والنصيحة من أهل الثقة من الكبار.
- على الشباب أن يدرك أن علاقة وطيدة تركز على الحب لا يكون الجنس فيها إجبارياً أو متاجراً فيه أو يمارس تحت ضغوط.

المواد اللازمة لورشة العمل الرابعة

- ١- صحيفة حائط مطوية.
- ٢- أقلام ملونة.
- ٣- شريط لاصق.
- ٤- أوراق بيضاء (ورقة لكل متدرب).
- ٥- صندوق التعليقات (من ورشة العمل الثانية).

قبل أن تبدأ

جهز صحيفة حائط مطوية لكل من الموضوعات التالية :

- جدول أعمال ورشة العمل الرابعة (متضمنا توقيت البداية والختام).
- أهداف الجلسات من أ إلى هـ (كل في صفحة منفصلة).
- "أسئلة مناقشة النوع" ص ١٥٨.
- "أسئلة مناقشة نقاط التحول" ص ١٧٠.
- "أسئلة عن الكحوليات والمخدرات" ص ١٧٤.
- مفاهيم خاطئة وحقائق (عنون جانبا من الصفحة ب "مفاهيم خاطئة" والآخر ب "حقائق").
- "سيناريوهات لعب الأدوار".
- خطوات التواصل في التربية الأسرية (من ورشة العمل الأولى).
- أسئلة وتعليقات (من ورشة العمل الثانية).

أعدّ إشارتين: واحدة مكتوب عليها "امرأة" والأخرى "رجل".



جلسة أ: الأدوار النوعية

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:	مقدمة
١٠ ق	
خطوة ٢:	الأدوار النوعية
٦٠ ق	
خطوة ٣:	الخلاصة
٥ ق	

٧٥ ق

المجموع

الأهداف

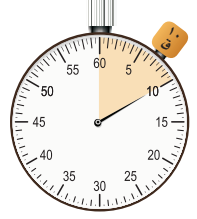
بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- تمييز ماذا يعني أن أكون رجلاً أو امرأة في المجتمع.
- توضيح تأثير الجنس على تطور الشباب في المجتمع.

خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف ورشة العمل الرابعة".
- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة أ".



رحب بالمتدربين في ورشة العمل الرابعة واطلب من أحد المتطوعين
افتتاح ورشة العمل بنشيد ديني أو حكمة مأثورة.

تعليمات:

- اسأل المتدربين إذا كانت سنحت لهم الفرصة لمراجعة الفصول المتعلقة بموضوعات ورشة العمل الثالثة من "دليل المتدرب" (فصل ٧: الأمراض المنقولة جنسياً ص ٢٥ وفصل ٨: الإيدز ص ٢٧ وفصل ٩: الوقاية من الإيدز ص ٢٩ وفصل ١٠: المشورة والفحص الاختياري ص ٣٥).
- وضح للمتدربين بأننا مطالبون بأن يجب بعضنا الآخر بغض النظر عن المال والجنس والصحة... إلخ، وأننا لا يجب أن نحكم على الآخرين، بل بالأحرى يجب أن نحيا طبقاً لتعاليم الكتاب المقدس.
- راجع جدول أعمال ورشة العمل وأهداف الجلسة مستعينا بصحيفة الحائط المعدة مسبقاً واسأل إذا كانت هناك أي أسئلة.



خطوة ٢ : الأدوار النوعية

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أسئلة مناقشة الجنس".
- إشارة "امرأة" و "رجل".



تعليمات : | بداية اسأل المتدربين إذا كانوا يعرفون الفرق بين الجنس والنوع؟

وضح أن :

- **الجنس** : يصف الجسد من المنظور البيولوجي أو الطبيعي.
- **النوع** : يصف الفرضيات والتوقعات من الجنس سواء كان ذكراً أم أنثى وتختلف معايير النوع من مجتمع لآخر كما أنه يعرّف أدوارنا ومسئولياتنا في مراحل نمونا، ويتفاوت النوع باختلاف الثقافات وباختلاف الأزمان.
- أخبر المتدربين بأننا في هذا النشاط سوف نستكشف أدوار كل نوع بالنظر إلى كيفية تأثيرها على حياتنا وعلى الصحة الإيجابية.
- وضح أن المراهقة هي الفترة التي يتم فيها تبني القيم وتشكيل السلوك وهي فترة التدريب على العلاقات كالبالغين ووضع الأمثلة النموذجية من قبل الرجال والنساء.

ملاحظة

إن تناول موضوع الشباب والنوع هو في غاية الأهمية وذلك لأسباب مختلفة فالكبار عادة عندهم إحساس بأنفسهم؛ من هم؟ ما هي قيمتهم، ماذا يحتاجون؟ ما هي أفضل السبل للحصول عليه خير مما يفعل المراهقون، من ناحية أخرى فالشباب في أغلب الأحيان لديهم على الأرجح طرق جديدة للنظر إلى القوة والعلاقة وقضايا المساواة النوعية وهم أكثر انفتاحاً لمراجعة ومناقشة تجاربهم واختيار البدائل، بطريقة أو بأخرى قد يكون الشباب أكثر جاهزية من الكبار لتعلم وممارسة السلوكيات التي تعزز المساواة النوعية بين الجنسين.

بينما ينتقل الشباب إلى سن الرشد يمكنهم مناقشة القضايا والمسائل النوعية التي تتعلق بالصحة الإنجابية، في هذه الأثناء يتطور إدراكهم خاصة الأخلاقي، ويفهم كل نوع دوره في الصحة الإنجابية وفي القضايا التي تتعلق بفيروس الإيدز ومرض الإيدز، ويمكن للكبار مساعدة الفتيات والفتيات على تحسين النتائج الصحية، وهذا الدعم من الكبار يمكن أن يساهم في:

- خفض الحالات المرضية والوفيات في الأمهات المصاحبة للحمل المبكر.
- خفض العدوى بالأمراض المنقولة جنسياً وبفيروس الإيدز.
- تحسين التواصل بين الزوجين والاحترام بين الأجناس.
- خفض العنف تجاه النساء والفتيات.
- تقليل الممارسات الثقافية الضارة.

اطلب من المتدربين الوقوف وأخبرهم أنهم سوف يقومون الآن بتحديد الأدوار المختلفة للنساء والرجال في المجتمع، بين لهم أين وُضعت الإشارتان "امرأة" و "رجل"، ووضح أنك سوف تقرأ خمس جمل، كل منها تصف فعلاً أو خاصية، وبعد كل جملة سوف يقرر المتدربون ما إذا كان هذا عموماً دور الرجل أو المرأة في المجتمع، ثم يقفون بجوار الإشارة المناسبة.

أثناء التحضير اختر خمسة أمثلة من القائمة التالية لإظهار الأدوار النوعية:

- قوي جسدياً.
- طموح.
- يعتني بالمال.
- يتخذ قرارات سياسية تخص المجتمع.
- يقود سيارة.
- لطيف وعطوف.
- يبدأ النشاط والاتصال الجنسي.
- يبدأ التأريخ والعلاقات.
- يعتني بنظافة البيت أو المنزل.
- يعمل في الحقول.



- يقوم على تربية الحيوانات.
- عاطفي للغاية.
- يعتني بالأطفال.
- يتسوق للمنزل.

اقرأ كلاً من الجمل المختارة، وبعد أن يختار المتدربون إما "امرأة" أو "رجل"

اطرح الأسئلة التالية :

- لماذا اخترتم هذا الجانب؟
- هل هذا الدور لا يمكن أن يؤديه إلا الرجل فقط أو المرأة؟
- لماذا هو دور الرجل أو دور المرأة في مجتمعك؟
- بعد ذلك اطلب من المتدربين تقسيم أنفسهم إلى مجموعات صغيرة كل منها من أربعة إلى خمسة متدربين، وأخبرهم أن لديهم عشرين دقيقة لمناقشة الأدوار النوعية وذلك بالإجابة على "أسئلة مناقشة النوع" المطروحة على صحيفة الحائط.

أسئلة مناقشة النوع

- 1- كيف يؤثر كونك رجلاً أو امرأة على تعليمك؟ دخلك؟ العمل الذي تقوم به؟ قدرتك على الاختيار؟
 - 2- هل تشعر بأنك مقيد لكونك رجلاً أو امرأة؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف؟ أم هل تشعر بأنك مستفيد لكونك رجلاً أو امرأة؟ وإذا كان الأمر كذلك، كيف؟
 - 3- كيف يؤثر النوع على استعداد الفتية والفتيات للحمل أو للإصابة بفيروس الإيدز؟
 - 4- ما هي المبادرات التثقيفية التي تحدث في مجتمعك للفتية والفتيات؟
 - 5- كيف تؤثر الأدوار النوعية على الوصول للخدمات الصحية للفتية والفتيات؟
- اطلب أن يقوم متطوع من كل مجموعة لعرض أهم النقاط التي نوقشت في المجموعات الصغيرة وقم بتوضيح أي عوامل إضافية (إن لم يتم ذكرها) تجعل الفتيات أو الأولاد من الذكور عرضة للإصابة بفيروس الإيدز وذلك من القائمة التالية:

الفتيات والشابات

- بيولوجيا هن أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً وبفيروس الإيدز.
- حصولهن على تقنيات الوقاية محدود مثل كيفية استخدام الواقيات الذكرية أو الأنثوية.
- أكثر عرضة للمرض والوفاة كنتيجة للحمل المبكر.
- يقعن تحت ضغط إثبات أنهن غير عقيمات.
- أكثر عرضة للعنف والإجبار والاستغلال الجنسي.
- فرصتهن في التعليم الأولي أقل من الذكور.
- في أغلب الأحيان يكنّ غير قادرات على مناقشة استخدام الواقيات عملياً.

الفتية والشباب

- هم عرضة لضغط النظراء والضغط الاجتماعي ليكونوا نشطين جنسياً.
- يميلون إلى الاعتقاد بأن الحمل (أو حتى وجود أمراض منقولة جنسياً) دليل على الذكورة.
- ينشأون على السيطرة والقهر والذي يمكن أن يؤدي إلى العنف والإجبار.
- لا يشعرون بالراحة في استخدام خدمات الصحة الإنجابية .
- يميلون إلى تقادي المسؤوليات "مثل عبء الرعاية".

بنهاية النشاط ناقش الأسئلة التالية مع المتدربين:

- ما هو وجه الاختلاف بين طريقة نشأة الشباب اليوم والطريقة التي نشأت بها عندما كنت صغيراً؟
- كيف تؤثر المعايير النوعية على قدرات الشباب؟
- كيف تؤثر الأدوار النوعية على تعرض الفتيات للضغوط أو الاستغلال الجنسي؟
- كيف يمكنك في عملك كموجه الترويج للمساواة النوعية؟

حذر بأن المربين قد يعززون معايير النوع السلبية بشكل غير مقصود، فعلى سبيل المثال قد يفترضون أن الفتاة عندما تحمل أو تتزوج فستترك المدرسة، الأمر الذي يرقى إلى فكرة أن الفتيات لسن بحاجة إلى التعليم كحاجة الذكور له.



من ناحية أخرى فمن الممكن أن يساعد المربون في تقديم معايير أكثر عدلاً كأن يُذكروا شاباً مثلاً بأن النشاط الجنسي له عواقب قد تذهب أبعد من الأمراض المنقولة جنسياً كالحمل على سبيل المثال، وبذلك يساعد المربون على تنمية الشعور بالمسئولية لدى الشباب الذي يسلك سلوكيات خاطئة.

أكد على أن المتدربين يمكنهم التأثير على الشباب من الرجال والنساء وأن يدعموا المساواة بين النوعين كما يمكنهم مساعدة الشباب من الرجال والنساء على التمتع بحقوق الإنسان بصورة متساوية خاصة عندما يؤدي ذلك إلى حياة أكثر صحة.

اشكر المتدربين على مساهماتهم.

خطوة ٣: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة أ".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:

عزز هذه الرسالة الرئيسية:

- تنعكس أدوار كل نوع على تصرفات الشباب خلال مراحل نموهم خاصة على قراراتهم حول الصحة الإنجابية جنسية.
- أخبر المتدربين أنهم في الجلسة التالية سوف يستخدمون بعض المعلومات عن النوع في مناقشة كيفية مساعدة أولياء الأمور والكبار للشباب على اتخاذ القرارات المتعلقة بمستقبلهم.



جلسة ب: النظرة إلى المستقبل

جدول أعمال الجلسة

٥ ق	خطوة ١ : مقدمة
٣٥ ق	خطوة ٢ : النظرة إلى المستقبل
٥ ق	خطوة ٣ : الخلاصة

٤٥ ق

المجموع

الهدف

بنهاية الجلسة يستطيع المدربون:

- وصف طرق لمساعدة الشباب على اتخاذ القرارات حول استكمال تعليمهم والبحث عن العمل وبناء مستقبلهم.

خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ب".



أخبر المتدربين أن الشباب في حاجة إلى الخدمة والنصيحة
الجيدة حتى يتحولوا إلى أناس صالحين وشرفاء يشاركون
في مجتمعاتهم بصورة إيجابية.

تعليمات:

اقرأ على المتدربين الآية التالية :

"وَقَالَ هَذَا الْمَثَلُ: «كَانَتْ لَوَاحِدٍ شَجْرَةٌ تَيْنَ مَغْرُوسَةٍ فِي كَرْمِهِ فَاتَى يَطْلُبُ فِيهَا ثَمْرًا وَلَمْ يَجِدْ. ٧ فَقَالَ
لِلْكَرَامِ: هُوَذَا ثَلَاثُ سِنِينَ أَتَى أَطْلُبُ ثَمْرًا فِي هَذِهِ التَّيْنَةِ وَلَمْ أَجِدْ. اقْطَعُهَا. لِمَاذَا تُبْطِلُ الْأَرْضَ أَيْضًا؟"

(لوقا ١٣: ٦-٧)

اسأل المتدربين :

ماذا تعني لكم هذه الآيات؟

كيف ترتبط هذه الآية بالقرارات عن المستقبل؟

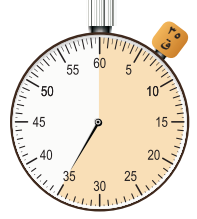
- أخبر المتدربين بأن كسب الرزق والحصول على وظيفة أمر هام لكل شخص، والكبار بحاجة إلى أن يعملوا لتلبية احتياجاتهم الخاصة بالإضافة إلى من يعولون بمنطلق من المسؤولية والأمانة.
- راجع أهداف الجلسة مستعينا بالصحيفة المعدة مسبقا واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.



خطوة ٢ : النظرة إلى المستقبل

المواد اللازمة :

- صور من الحياة (نماذج ورشة العمل الرابعة) .
- صحيفة حائط مطوية .
- أقلام ملونة .
- شريط لاصق .



أخبر المتدربين أنهم في النشاط التالي سوف ينظرون إلى الشباب كيف يصل إلى أهدافه في الحياة ويتخذ قرارات لمستقبله بالإضافة إلى أهمية ذلك في صحتهم الإنجابية .

تعليمات :

- أخبر المتدربين أن هناك صلات قوية بين ما يتخذه الشباب من قرارات وهم يخططون للمستقبل - استمرارية التعليم، إيجاد فرصة عمل أو العثور على وظيفة - وصحتهم الإنجابية، وقبل أن يكون الشباب جاهزا للعمل، فانشغاله الدائم ونشاطه المستمر تعد عوامل وقاية مهمة وتؤدي إلى احترام الذات .
- الاقتصاد يمكن أن يلعب دورا كبيرا في زيادة تعرض الشباب للحمل والأمراض المنقولة جنسياً بما فيها فيروس الإيدز .

ومع ذلك فالتعليم والدخل الثابت والمهنة أو الوظيفة تجعل:

- الفتيات والفتية أقل عرضة للضغوط والإكراه في ممارسات جنسية قبل الأوان .
- الفتيات أقل عرضة للحمل المبكر .
- الفتيات والفتية أقل ميلا لاتخاذ شركاء جنسيين متعددين أو لتجارة الجنس مقابل المال أو الهدايا .
- الفتيات والفتية يشعرون بالثقة بالنفس واحترام الذات .
- الفتيات والفتية يخططون لمستقبلهم بما في ذلك الحياة الأسرية .
- اطلب من المتدربين تكوين خمس مجموعات صغيرة، وأعط كل مجموعة قطعة من صحيفة الحائط وصورة من الحياة سواء من نماذج ورشة العمل أو أخرى تعكس علاقة أكبر بالمجتمع، أعط كل مجموعة صورة مختلفة .

ملاحظة

إذا كانت هذه الصور لا تناسب أنواع الوظائف أو تجارب الشباب في المجتمع، قم بسحب صور أخرى إضافية جديدة.

تتضمن الصور

- شاباً عاطلاً عن العمل.
- خياطاً شاباً بارعاً.
- فتاة شابة تعمل في مكتب.
- شاباً يقوم بتربية دواجن وماعز.
- فتاة شابة تتسلم مالاً من رجل كبير.
- طالباً جامعياً يدرس مهنة.

ملاحظة

يوفر هذا الفصل فرصة لبدء مناقشة تأثير الدخل والوظيفة على القرارات التي يتخذها الشباب، فالفتيات قد يشعرن بضغط لممارسة الجنس مقابل المال وذلك لعدم توفر الوظيفة، وقد يشعر الشباب العاطل بالنقص فيلجأون للمخدرات أو الكحوليات لإخفاء مشاعرهم، أخبر المتدربين أنه ستتاح لهم فرصة أكبر لمناقشة هذه الأفكار في الجلسة القادمة المسماة "الحياة الآمنة".

اطلب من كل مجموعة تقسيم الجزء الخاص بها من صحيفة الحائط إلى ستة مربعات (وذلك بطيهاً مناصفة وبعد ذلك إلى ثلاثة) ثم الصق الصورة من الحياة في المربع الأخير.

اطلب من المجموعات رسم خمس صور لبيان كيف وصل الشاب إلى هكذا نتيجة، يجب أن تشير هذه الصور إلى الذين يتفاعلون مع الشاب أو الفتاة، وإلى عملية اتخاذ القرار وإلى أي حدث ذي صلة يؤدي بالشاب إلى الصورة النهائية.

بعد ١٥ دقيقة ادع المجموعات للمساهمة بقصصهم.



اسأل كل مجموعة بعضاً من الأسئلة التالية :

- من لعب دوراً في النتيجة النهائية؟ كيف؟
- هل كان لهم تأثير سلبياً إيجابياً؟
- ماذا كان دور احترام الذات؟ الدخل؟
- كيف لعبت المعايير النوعية دوراً في القصة؟
- هل لتضايي الصحة الإنجابية كفيروس الإيدز والإيدز تأثير في القصة؟

اطلب من المتدربين ذكر قائمة الأشياء التي يمكن أن يحدثوا بها الشباب عن اختيار طريق تربوي أو تدريب أو شغل أو وظيفة أو سبيل لكسب العيش.

إذا لم تذكر يمكن إضافة

- الاهتمام الشخصي، المحببات والمكروهات.
- القوى الشخصية.
- المهارات.
- الحافز.
- فرص التعلم والتدريب.
- لخص النشاط بالقول بأن دعم الشباب للاستمرار في الدراسة واتخاذ القرارات الجيدة حول إيجاد فرصة العمل يمكن أن يحميهم من النتائج السلبية للصحة الإنجابية كالحمل المبكر أو الإصابة بفيروس الإيدز.

خطوة ٣: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ب".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:

عزز هذه الرسالة الرئيسية:

- على الكبار دعم النمو التربوي للشباب لمساعدتهم على كسب الثقة بالانفس والارتقاء إلى مستقبل صحي وإيجابي.
- أخبر المتدربين أنهم في الجلسة التالية سوف تكون عندهم الفرصة لمعرفة كيف يمكنهم العمل على مساعدة الشباب على أن يحيا حياة آمنة حتى يحققوا أهدافهم ويؤسسوا مستقبلا ناجحا.



جلسة ج: الحياة الآمنة بعيداً عن الجنس غير المرغوب والمخدرات والكحوليات

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:	مقدمة
٥ ق	
خطوة ٢:	نقاط التحول
٤٥ ق	
خطوة ٣:	المخدرات والكحوليات
٤٠ ق	
خطوة ٤:	الخلاصة
٥ ق	

٩٥ ق

المجموع

الأهداف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- تمييز ما يحدث قبل ممارسة الجنس غير المرغوب.
- وصف تأثير المخدرات والكحوليات على الشباب.
- توفير الطرق العملية للشباب من أجل حياة آمنة.

خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ج".



اقرأ على المتدربين النص التالي من الكتاب المقدس واسألهم ماذا يعني هذا النص بالنسبة لهم؟

تعليمات:

"لِإِنْقَاذِكَ مِنْ طَرِيقِ الشَّرِّيرِ وَمَنْ الْإِنْسَانَ الْمُتَكَلِّمِ بِالْكَاذِبِ. التَّارِكِينَ سُبُلَ الْإِسْتِقَامَةِ لِلسُّلُوكِ فِي مَسَالِكِ الظُّلْمَةِ. الْفَرِحِينَ بِفَعْلِ السُّوءِ الْمُبْتَهِّجِينَ بِالْكَاذِبِ الشَّرِّ. الَّذِينَ طَرَفُهُمْ مَعُوجَةٌ وَهُمْ مَلْتَوُونَ فِي سُبُلِهِمْ." (أمثال ١٢: ١٥-١٥)

"طوبى للرجل الذي لم يسلك في مشورة الأشرار وفي طريق الخطاة لم يقف وفي مجلس المستهزئين لم يجلس. لكن في ناموس الرب مسرته وفي ناموسه يلهج نهاراً وليلاً." (مزمور ١: ١-٢)

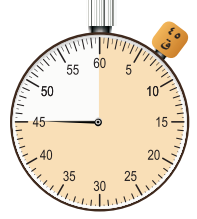
- أخبر المتدربين أنهم سوف يناقشون في هذه الجلسة الأمن الشخصي والحماية من الإكراه الجنسي أو الضغوط التي تؤدي إلى تناول المخدرات والكحوليات، وسوف يتعرفون على طرق الحصول على المعلومات وعلى كيفية توجيه الشباب لاتخاذ القرارات والخيارات الصحيّة.
- راجع أهداف الجلسة مستعيناً بصحيفة الحائط المعدة مسبقاً، واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.



خطوة ٢ : نقاط التحول

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أسئلة مناقشة نقاط التحول".
- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



أخبر المتدربين أنهم في التمرين التالي سوف يتعرفون على نقاط التحول التي يمكن لشباب أن يحدد بها عن المضيّ قدماً في طريق غير مرغوبة وعن الإكراه والضغط لممارسة الجنس.

تعليمات:

ملاحظة

هناك العديد من الكلمات لوصف أنواع من اللقاءات الجنسية كالجنس "بالإكراه" و"تحت الضغوط" وكل له معنى مختلف حسب الحالة، لكنها تتشابه في كونها يمكن أن تقع لأي فتى أو فتاة، شاب أو امرأة، متزوج أو أعزب.

- بالإكراه يعني أن شخصاً قد تم إجباره عاطفياً أو جسدياً على ممارسة الجنس.

- تحت ضغط يفترض أن الشخص تعرض لإلحاح شديد من الطرف الآخر لممارسة الجنس.

- اسمح للمتدربين بمناقشة الوضع في مجتمعاتهم.
- بعد ١٥ دقيقة من المناقشة ادع المجموعات الصغيرة إلى المشاركة بقصصهم مع كل المتدربين واجعلهم يناقشون المنعطفات التي كان بإمكان الشباب أن يسلكوها لطريق أكثر أمناً.
- تدبر مع المتدربين قائمة العوامل التي تعرض الشباب لمخاطر الجنس بالإكراه أو تحت ضغوط.

أضف التالي إذا لم يتم ذكره:

- النشأة في أسرة تتجنب الحديث عن الصحة الإنجابية.
- تواصل غير جيد مع الشريك.
- ضغط من النظير.
- شعور بالنقص وعدم احترام الذات.
- المخدرات والكحوليات.
- الفقر.
- احتياجات أخرى مادية.
- الخلوة.
- قضايا النوع (مثل: عدم تكافؤ القوة، أو التوقع بأن الذكور يكونون أكثر عدوانية بينما البنات سلبيات).
- اختلاف السن.
- مستوى التعليم المنخفض وقلة المعلومات والمهارات لفهم أن بإمكانهم أن يقولوا "لا".

٤

ملاحظة

عند مناقشة أين يمكن للشباب أن يحصلوا على المساعدة، اطلب من المتدربين اكتشاف ما هو مقبول في مجتمعاتهم، فعلى سبيل المثال؛ الفتاة المغتصبة هل تستطيع التوجه إلى أقسام الشرطة؟ وهل هناك نظام في المجتمع يعاقب الجاني؟ وإذا كانت في حالة نفسية سيئة، هل تستطيع التحدث إلى أخصائي اجتماعي أو إلى مدرس أو إلى كاهن في الكنيسة أو إلى أحد أولياء أمرها؟

ناقش المصطلحات التالية الخطيرة والتي تحتوي على العنف:

- **الاغتصاب:** هو عمل عنيف يقوم به رجل أو امرأة بإجبار آخر جسدياً على ممارسة الجنس ضد إرادة ذلك الشخص.



• **الاستغلال الجنسي للأطفال:** عندما يُعتدى على طفل جنسياً من قِبَل شخص أكبر منه سناً، ويكون عادةً شخصاً بالغاً وله تأثير أو وزن في حياة الطفل الذي في الغالب ما يتم إكراهه وتهديده (زنا المحارم هو علاقة جنسية بين أقرباء يحرم الزواج منهم مثل الزواج بين أب وابنته أو أخ مع أخته، أو عم مع ابنة أخيه).

• **العنف المنزلي:** هو استخدام التهديد الجسدي والعاطفي والجنسي أو العنف المادي ضد أحد أفراد العائلة مما يؤدي إلى الخوف والمعاناة العاطفية والجسدية.

أكد على المتدربين أن الموضوعات التي تم مناقشتها بالجلسة غالباً ما تكون معقدة للغاية وسريّة، فعندما يقصد الشاب شخصاً بالغاً في قضية تتعلق بالأمن الشخصي فذلك يعني أنه يثق به ويطلب مساعدته أو مساعدتها، وهؤلاء الكبار المؤثرون والمتدربون يجب أن يكونوا مستعدين للاستماع إلى الشباب لا أن يحاكموهم أو يُفَسِّحوا أسرارهم، الأمر الذي قد يؤذّهم إلى حدّ كبير.

اسأل المتدربين: هل هناك بعض الظروف التي تجعل من الضروري الإفصاح عن بعض المعلومات التي تتعلق بالأمن الشخصي لأحد الشباب.

تأكد من تضمين التالي:

- إذا كان هناك خطر من استغلال أكثر.
- إذا كان هناك ضرورة من طلب الرعاية أو المشورة من طبيب أو متخصص.
- أينما يوجد مجال للدعم والمساندة.

أكد للمتدربين أن دورهم كمؤثرين وذوي ثقة هو:

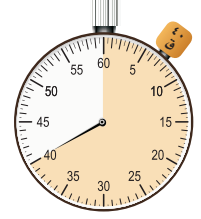
- مساعدة الشباب على فهم أنهم ليسوا مخطئين وعليهم ألا يلوموا أنفسهم إذا وقعوا ضحايا لجنس بالإكراه أو تحت ضغوط.
- مساعدة الشباب على إيجاد الدعم لدى المتخصصين.
- منع تكرار ما حدث.

اشكر المتدربين على المساهمة بقصصهم وأخبرهم أن وَعَيْهم بالمخاطر التي تحدق بالشباب يساعدهم على فهمهم بصورة أفضل وعلى تقديم الدعم المناسب لهم، وفي الجلسة التالية سوف يتعرفون على كيفية تعرض الشباب للخطر وللجنس غير الآمن وللقرارات الخاطئة نتيجة لتعاطي المخدرات والكحوليات.

خطوة ٣ : المخدرات والكحوليات

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أسئلة عن المخدرات والكحوليات".
- دليل المدرب.
- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



تعليمات : اقرأ على المتدربين النص التالي من الكتاب المقدس :

٤

"الْخَمْرُ مُسْتَهْزِئَةٌ. الْمُسْكِرُ عَجَاجٌ وَمَنْ يَتَرَنِّحُ بِهِمَا فَلَيْسَ بِحَكِيمٍ." (أمثال ٢٠: ١)

- اسأل المتدربين ماذا يعني هذا النص بالنسبة لهم وما علاقته بإدمان المخدرات والكحوليات، وأخبرهم أن الكتاب المقدس يرشدنا إلى أن الكحوليات والمسكرات الأخرى يمكن أن تؤثر على حياتنا بصورة سلبية وتؤدي بنا إلى اتخاذ قرارات سيئة، وأخبرهم كذلك أنهم سوف يتعرفون من خلال هذه الجلسة على مدى انتشار تعاطي المخدرات والكحوليات في مجتمعاتهم.
- اطلب من المجموعة تحديد الأنواع المختلفة من المسكرات والمخدرات في المجتمع.
- دوّن الإجابات على صحيفة الحائط ثم اشكر المتدربين وأخبرهم أنهم سوف يعودون إلى هذه القائمة لاحقاً.
- اكتب الأسئلة الأربعة التالية، كلاً في أعلى ورقة من ورقات صحيفة الحائط بحيث يستطيع المتدربون كتابة إجاباتهم.



أسئلة عن الكحوليات والمخدرات

١- لماذا يلجأ بعض الشباب إلى تناول الكحوليات والمخدرات؟

الإجابات قد تتضمن:

- ضغوط من النظراء، للتوافق معهم.
- ليشعر أنه بالغ.
- للشعور بالارتياح ولتفادي المشاكل الحقيقية.
- بسبب الشعور بالضجر والوحدة والغضب.
- على سبيل التجربة.
- لأنه لا يعرف سبيلاً آخر للتعامل مع المواقف الاجتماعية أو الإجهاد.
- لأن الأهالي يتعاطونها والشباب يريد تقليدهم.

٢- كيف تؤثر المخدرات والكحوليات على اتخاذ القرارات؟

الإجابات قد تتضمن:

- تُضعف اتخاذ القرار.
- تجعل اتخاذ القرار صعباً.

٣- كيف تؤثر المخدرات والكحوليات على السلوك الجنسي؟

الإجابات قد تتضمن:

- يمكن أن تجعل الأشخاص يمارسون الجنس بحرية أكثر.
- يمكن أن تجعل الأشخاص يمارسون الجنس بدون وقاية.
- يمكن أن تجعل الأشخاص يستخدمون العنف مع آخرين لممارسة الجنس معهم.

٤- لماذا يجب على الشباب تجنب استخدام المخدرات؟

الإجابات قد تتضمن:

- لأنها غير قانونية.
- لأنها ضارة جداً بالصحة.

- لأنها تسبب الإدمان في الغالب.
- لأنها تجعل الشباب يتصرف بأسلوب لا يليق به عندما يكون منتبهاً.
- لأن المسيحية ترفض استعمال كل ما هو مُسَكَّر.

بعد الانتهاء، ناقش الإجابات في المجموعة ثم اسأل المتدربين :

هل يوافق كل شخص على هذه الإجابات؟

هل هذه الأسباب مختلفة بالنسبة للبالغين؟

- اشكر المتدربين على إجاباتهم وأخبرهم أنهم سيمضون ما تبقى من الجلسة لاستكشاف المزيد من المعلومات عن المخدرات.
- قسّم المتدربين إلى أربع مجموعات صغيرة وأعط كل مجموعة موضوعاً للمناقشة: الكحوليات، التبغ، المنشطات، الماريجوانا.
- أخبر المتدربين أن لديهم عشر دقائق للإعداد لأداء دور قصير، ويجب أن يستعينوا بـ "دليل المتدرب" (فصل ١٢: المخدرات والكحوليات ص ٣٩) لمعرفة المزيد عن هذه الموضوعات، في هذه الأدوار يجب أن يشاروا إلى الطرق التي يمكن بها للمتدربين توجيه الشباب للإقلاع عن استخدام الكحوليات والمخدرات أو الاستمرار في تجنبها.

ملاحظة

معظم الإجابات في الغالب تقع تحت واحد من هذه الأصناف: الكحوليات - التبغ - البانجو (الماريجوانا) والمنشطات، تأكد من إضافة أي صنف آخر تبعاً لما هو شائع ومستخدم في المجتمع وإذا أمكن حاول توفير أي معلومات ذات صلة لمساعدة المتدربين في إكمال التمرين.

- اطلب من كل مجموعة أداء أدوارهم أمام كل المتدربين وأخبرهم أن بإمكانهم معرفة المزيد بالرجوع إلى "دليل المتدرب" (فصل ١٢: المخدرات والكحوليات ص ٣٩) واختتم بتلخيص الطرق التالية التي يمكن للبالغين استخدامها لتقديم المشورة للشباب كي لا يلجأوا إلى تعاطي مثل هذه الكحوليات والمخدرات:

- ارفض، قل "لا".

- اذهب بعيداً.



- تجنب المجلس.
 - أهمل العرض.
 - صادق أناسا لا يشربون الكحوليات أو يتعاطون المخدرات.
 - اشترك في أنشطة خالية من الكحوليات والمخدرات كالرياضة.
 - ابحث عن مثل أعلى.
 - إذا بدأت في الإدمان، اطلب مساعدة المهنيين والمتخصصين.
- أخبر المتدربين أنهم سوف يستمرون خلال النشاط القادم في مزاولة المهارات لاقتراح السلوك البديل الذي سيساعد الشباب على البقاء أمنًا.

ملاحظة

إذا كان إدمان المخدرات والكحوليات يمثل تحديا في مجتمعك فإمكانك أن تطلب من أحد المتدربين أن يصف تجربة شخصية، فربما قد يساعد ذلك صديقا (أو الشخص نفسه) على مواجهة القضية، أو قد يدعم ذلك شخصا في فترة النقاهة، أحيانا ما يرى الناس إدمان المخدرات والكحوليات قضية اجتماعية أكثر منها مسألة شخصية يجب مواجهتها.

خطوة ٤ : الخلاصة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ج".



قبل المراجعة أخبر المتدربين أنهم تحدثوا بالتفصيل عن البقاء آمناً وأنهم سيقضون وقتاً أطول خلال ورشة العمل القادمة للتركيز على استراتيجيات تساعد في حماية الصحة الإنجابية للشباب، أخبرهم كذلك أن هناك بدائل أخرى للشباب كالرياضة ونوادي ما بعد المدرسة والمسارح والمجموعات الدراسية المسيحية وأمور أخرى ترفيهية.

راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:

عزها تين الرسالتين الرئيسيتين:

- عندما يكون القرار أكثر تعقيداً من مجرد "مارس أو لا تمارس الجنس" فإن الشباب يحتاج إلى الدعم والحوار والنصيحة من أهل الثقة من المتدربين.
- على الشباب أن يدرك أن علاقة وطيدة تركز على الحب لا يكون الجنس فيها إجبارياً أو متاجراً فيه أو يمارس تحت ضغوط.



جلسة د: مفاهيم خاطئة وحقائق

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:

٤٠ ق

مفاهيم خاطئة وحقائق

خطوة ٢:

٥ ق

الخلاصة

٤٥ ق

المجموع

الهدف

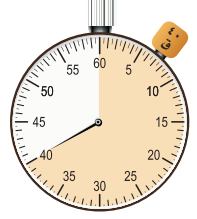
بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- تحديد ومناقشة المفاهيم الخاطئة والحقائق المتعلقة بالأدوار النوعية والإعالة والإدمان والكحوليات والمخدرات.

خطوة ١ : مفاهيم خاطئة وحقائق

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة د".
- صحيفة الحائط بعنوان "مفاهيم خاطئة وحقائق".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة مستعينا بصحيفة الحائط المعدة مسبقاً،
واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.

اطلب من أحد المتدربين أن يذكر المجموعة بتعريف المفاهيم
الخاطئة والحقائق وإذا لم تذكر وضع لهم التالي:

تعليمات:

- المفاهيم الخاطئة هي آراء ومفاهيم وقصص يُظن أنها حقيقة.
- الحقائق هي وقائع أو أحداث وقعت بالفعل تم إثباتها أو من الممكن رؤيتها بطريقة حسية.
- اطلب من المتدربين كتابة أحد المفاهيم الخاطئة التي سمعوها عن الأدوار النوعية أو الإعالة أو الإدمان أو الكحوليات والمخدرات، ويجب أن تكون في صيغة جملة خبرية وليس في صورة استفهام، اجمع إجاباتهم واكتب بعضها على الصحيفة المعدة مسبقاً، وإليكم بعض أمثلة من المفاهيم الخاطئة والحقائق متضمنة في هذا الجدول:

حقائق	مفاهيم خاطئة
هذه أكذوبة، فالماريجوانا تجعل أداء الجسم بطيئاً، ومع أن الشباب قد يشعرون أنهم أكثر إنتاجاً لكن الحقيقة هي عكس ذلك تماماً.	تعاطي البانجو (الماريجوانا) يجعل أداءك أفضل.
الفقر قد يحدد الخيارات أمام الشباب لكنه لا يمنعهم إطلاقاً من فرصة الحصول على مهنة مرضية، ومعرفة تطلعاتهم الحقيقية في الحياة تجعلهم يشعرون بالسعادة في عملهم.	الفقر يمنع الشباب من الحصول على وظيفة مُرضية.



مفاهيم خاطئة	حقائق
الكحوليات ليست ضارة، وإلا لما تناولها كثير من البالغين.	الكحوليات ضارة جداً، فتحت تأثيرها لا يمكن للشباب أو البالغين اتخاذ القرارات الواضحة، وربما شعروا بإحساس زائف بالثقة بالنفس، فالكحوليات تجعل التفكير بطيئاً مما قد يؤثر على الدراسة والعمل ويؤدي إلى أمراض على المدى الطويل.
التعليم العالي أكثر أهمية للذكور من الإناث.	أهمية التعليم للذكور والإناث متساوية، بيد أن التقاليد المرتبطة بالنوع قد تولي أهمية أكبر لتعليم الصبيان، لكن تعليم الفتيات له نفس أهمية تعليم الصبيان.

- ناقش المفاهيم الخاطئة المختلفة وشرح الحقائق وأجب عن أي أسئلة قد تكون لدى المتدربين.

اختتم النشاط بطرح الأسئلة التالية على المتدربين:

- لماذا تمثل المفاهيم والمعلومات الخاطئة عن الكحوليات والمخدرات خطراً؟
- ماهي مصادر هذه المفاهيم الخاطئة؟ أي منها مصدرها المجتمع؟ وأيها مصدرها الراديو أو التلفزيون؟ أيها قديم؟ وأيها أكثر حداثة؟
- ماذا بإمكانك لإيصال الحقائق عن هذه الموضوعات إلي الشباب في المجتمع؟

خطوة ٢ : الخلاصة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة د".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:

- أخبر المتدربين أنهم في الجلسة التالية سوف يقومون بتنمية مهاراتهم في مناقشة الصحة الإيجابية مع الشباب وذلك من خلال أداء الأدوار المسرحية.



جلسة ه: لعب الأدوار

جدول أعمال الجلسة

٥ ق	خطوة ١ : مقدمة
٥٠ ق	خطوة ٢ : لعب الأدوار
٥ ق	خطوة ٣ : الخلاصة

٦٠ ق

المجموع

الأهداف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- استخدام معلومات واضحة ومبسطة لإيصالها إلى الشباب.
- التحدث بثقة وارتياح مع الشباب في قضايا الصحة الإنجابية مسترشدين بخطوات التواصل في التربية الأسرية.
- استخدام مهارات التواصل الإيجابية لدى الحديث مع الشباب لمساعدتهم على بناء الثقة بالنفس واحترام الذات.

خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ه".



اقرأ على المتدربين الآية التالية من الكتاب المقدس :

تعليمات :

"لَا تَخْرُجْ كَلِمَةً رَدِيَّةً مِنْ أَفْوَاهِكُمْ، بَلْ كُلُّ مَا كَانَ صَالِحاً لِلْبَنِيَانِ، حَسَبَ الْحَاجَةِ، كَيْ يُعْطِيَ نِعْمَةً
لِلسَّامِعِينَ." (أفسس ٤: ٢٩)

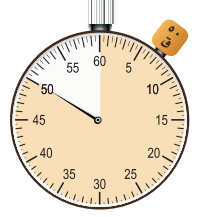
- اسأل المتدربين ماذا تعنى هذه الآية بالنسبة لكم، وأخبرهم أن الكلمات التي يستخدمونها في مناقشة الصحة الإنجابية مع الشباب تؤثر فيهم بطرق مختلفة، لذلك يجب أن تساعد هذه الكلمات الشباب على بناء ثقتهم بأنفسهم لاتخاذ القرارات السليمة والمسئولة وتجنب المواقف الخطرة، وعلى المتدربين محاولة بناء احترام الشباب لذاته وحثه على تحقيق أحلامه والإسهام في مستقبل ناجح.
- راجع أهداف الجلسة مستعيناً بالصحيفة المعدة مسبقاً، واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.



خطوة ٢ : لعب الأدوار

المواد اللازمة :

- صحيفة حائط بعنوان "خطوات التواصل في التربية الأسرية".
- صحيفة حائط بعنوان "سيناريوهات لعب الأدوار".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



اعرض صحيفة الحائط بعنوان "خطوات التواصل في التربية الأسرية"، راجع هذه الخطوات مع المتدربين وأخبرهم أنهم سيستخدمونها في التمرين التالي.

تعليمات:

- قسّم المتدربين إلى مجموعات كل منها من ثلاثة أشخاص وأخبرهم أنهم سوف يستخدمون بعض المعلومات من الجلسات الأخرى حتى يكونوا أكثر ارتياحاً في الحديث عن الأدوار النوعية والإعالة والأمن الشخصي والمخدرات والكحوليات.
- وضح لهم أن لعب الأدوار سيقوم به اثنان من كل مجموعة وأن الثالث سيكون بمثابة مراقب للتعليق على مسار الحوار بالسلب أو بالإيجاب.
- اعرض على المتدربين سيناريوهات لعب الأدوار الموجودة على صحيفة الحائط المعدة مسبقاً، واطرك للمتدربين ٣٠ دقيقة لأداء هذه الأدوار.

سيناريوهات لعب الأدوار

- فتى في الرابعة عشرة من عمره يساوره القلق بشأن عدم معرفته لما سوف يحدث له بعد انتهاء المراحل المدرسية، هو يعرف أن والده يريد أن يعمل في مزرعة العائلة، لكنه ليس واثقاً من أن تلك هي رغبته.
- شاب في الثامنة عشرة من العمر يتساءل لماذا ينهى الكبار الشباب عن التدخين بينما هم أنفسهم يدخنون.

يجب على المتدربين اتباع نفس التعليمات المذكورة في ورش العمل السابقة والتي تشمل:

- يمكن تأدية الأدوار بأى ترتيب.
- يجب على كل المتدربين تبادل الأدوار بحيث يلعب كل متدرب في المجموعات مرة دور شخص بالغ ومرة كشاب وأخرى كمراقب.
- يجب على المتدربين أن يتخيلوا ردود الفعل التي يمكن أن تكون لدى الشباب على أرض الواقع.
- على المتدربين الاستعانة بـ "دليل المتدرب" وما يتضمنه من معلومات حسب الحاجة.
- بعد كل دور يجب على المتدربين أن يعلق كل منهم على أداء الآخر وما إذا كانت خطوات التواصل في التربية الأسرية قد تم تطبيقها بشكل صحيح.
- يجب على المتدربين أن يكونوا مستعدين لتأدية أي دور من الأدوار أمام المجموعة الأكبر.

أعط المتدربين فترة ٣٠ دقيقة لممارسة الأدوار.

- بعد ٣٠ دقيقة اطلب من المجموعات تمثيل أحد الأدوار، وبعد أن تفرغ كل مجموعة من أداء دورها اطلب من باقى المتدربين التعليق على:

- ماذا تم على ما يرام؟

- ماذا يمكن تحسينه؟

- هل اتبع المتدربون خطوات التواصل للتربية الأسرية؟

إذا سمح الوقت اطلب من المتدربين الرد على التساؤلات التالية:

- ماذا كان شعورك أثناء تأدية الدور؟
- ماهي الأسئلة التي تبادرت إلي ذهنك أثناء التمرين؟
- ماهي المصطلحات الدينية التي استخدمتها؟
- ماذا بإمكانك فعله لتكون أكثر استعداداً عن الحديث مع الشباب عن التغيرات التي تطرأ عليهم؟
- هل تعتقد أن الشباب سيرحب بنصيحتك التي تقدمها له أم سيرفضها؟



خطوة ٣: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ه".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان تم تغطية كل أهدافها.

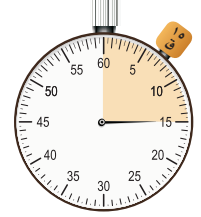
تعليمات:

- أخبر المتدربين أنهم سوف يؤدون أدواراً أخرى في ورشة العمل القادمة وأن هناك فرصاً أكبر لمزاولة هذه المهارات.
- اشكر المتدربين على مجهودهم الشاق.

الختام اليومي

المواد اللازمة :

- دليل المدرب.
- أوراق بيضاء (ورقة لكل متدرب).
- صندوق التعليقات.



اسأل المتدربين

ماذا استفادوا خلال يومهم هذا، انتهاز الفرصة لمراجعة الرسائل الرئيسية وقيّم ما تعلموا.

تعليمات:

عزز هذه الرسائل الرئيسية :

- تنعكس أدوار كل نوع على تصرفات الشباب خلال مراحل نموهم خاصة على قراراتهم حول الصحة الإنجابية.
- على الكبار دعم النمو التربوي للشباب لمساعدتهم على كسب الثقة بالنفس والارتقاء إلى مستقبل صحي وإيجابي.
- عندما يكون القرار أكثر تعقيداً من مجرد "مارس أو لا تمارس الجنس" فإن الشباب يحتاج إلى الدعم والحوار والنصيحة من أهل الثقة من الكبار.
- على الشباب أن يدرك أن علاقة وطيدة تركز على الحب لا يكون الجنس فيها إجبارياً أو متاجراً فيه أو يمارس تحت ضغوط.
- أخبر المتدربين عن موعد ومكان ورشة العمل التالية.
- شجع المتدربين على مراجعة الفصول المتعلقة بورشة العمل الرابعة في "دليل المدرب" (فصل ١١: طرق تقادي الجنس غير المرغوب ص ٢٧، وفصل ١٢: المخدرات والكحوليات ص ٣٩)، أخبرهم أن بإمكانهم اختيار مواصلة دراساتهم مستعنيين على ذلك بالكتاب المقدس.



- إذا دعت الحاجة، قم بزيارة "موضوعات للمناقشة" وأجب عن أي أسئلة.
- أخبر المتدربين أنك تريد أن تختتم بتلقي تعليقاتهم عن اليوم، اطلب منهم الإجابة عن "أسئلة وتعليقات" على ورقة بيضاء، وبعد الانتهاء يمكنهم وضع إجاباتهم في "صندوق التعليقات" عند المغادرة.

أسئلة وتعليقات

- ١- اذكر اسم شيئين تعلمتهما اليوم؟
- ٢- ماذا أعجبك في أنشطة اليوم؟
- ٣- ماذا كان بالإمكان عمله بصورة أفضل؟

اشكر المتدربين مرة أخرى واختم بنشيد ديني أو بحكمة مأثورة.

ورشة العمل الخامسة





الحياة الأسرية

جدول أعمال ورشة العمل

١٢٠ ق	جلسة أ: العلاقات والزواج استراحة
١٢٠ ق	جلسة ب: تنظيم الأسرة الغداء
٤٥ ق	جلسة ج: مفاهيم خاطئة وحقائق
٦٠ ق	جلسة د: لعب الأدوار
١٥ ق	الختام اليومي

الرسائل الرئيسية:

- العلاقات الإنسانية معقدة، لكن من الممكن أن تكون صحية وناجحة بالتفاهم والتوجيه السليم.
- بالنسبة للشباب هناك فوائد جسدية وروحية للزواج القائم على الالتزام.
- الزواج هو العلاقة التي من خلالها نخطط لتنظيم الأسرة، والوسائل الفعّالة والمؤثرة والمتوفرة لمنع الحمل للزوجين الشابين تشمل حبوب منع الحمل وحقن الهرمون والواقيات الذكرية واللولب.

المواد اللازمة لورشة العمل الخامسة

- ١- صحيفة حائط مطوية.
- ٢- أقلام ملونة.
- ٣- شريط لاصق.

٤- أوراق بيضاء (ورقة لكل متدرب).

٥- صندوق التعليقات (من ورشة العمل الثانية).

قبل أن تبدأ

جهز صحيفة حائط مطوية لكل من الموضوعات التالية :

- جدول أعمال ورشة العمل الخامسة (متضمنا توقيت البداية والختام).
- أهداف الجلسات من ١ إلى ٤ (كل في صفحة منفصلة).
- "أسئلة الأنشطة المتبادلة" ص ١٩٥.
- "الحب هو ..."، "الهيام هو ... " ص ١٩٧.
- "أسئلة عن العلاقات" ص ١٩٨.
- "أسئلة عن الامتناع" ص ١٩٩ (سؤال في كل ورقة من أوراق الصحيفة المطوية).
- "تقويم الدورة الشهرية" ص ٢٠٧.
- مفاهيم خاطئة وحقائق (عنون جانبا من الصفحة بـ "مفاهيم خاطئة" والآخر بـ "حقائق")
- "سيناريوهات لعب الأدوار".
- خطوات التواصل في التربية الأسرية (من ورشة العمل الأولى).
- أسئلة وتعليقات (من ورشة العمل الثانية).

رتب الدعوة لضيف من عيادة محلية للحديث، وعليه أن يحضر معه بعض عينات من وسائل تنظيم الأسرة لعرضها على المتدربين.



جلسة أ: العلاقات والزواج

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:	مقدمة
١٠ ق	
خطوة ٢:	العلاقات السوية
٣٠ ق	
خطوة ٣:	الحب مقابل الهيام
٤٠ ق	
خطوة ٤:	من الغزل إلى الزواج
٤٠ ق	
خطوة ٥:	الخلاصة
٥ ق	

١٢٥ ق

المجموع

الأهداف

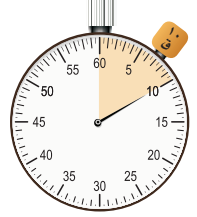
بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- وصف خصائص العلاقات السوية.
- تحديد الفوائد الجسدية والعاطفية والروحية للامتناع.
- تحديد خصائص علاقة حب.
- توضيح خطوات الزواج في المجتمع.
- تعريف مكونات الزواج الناجح.

خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "جدول أعمال ورشة العمل الخامسة".
- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة أ".



رَحِّبْ بالمتدربين في ورشة العمل الخامسة واطلب متطوعاً ليفتح ورشة العمل بنشيد ديني.

اسأل المتدربين إذا كانت سنحت لهم الفرصة لمراجعة الفصول الخاصة بورشة العمل الرابعة من "دليل المتدرب" (فصل ١١ : طرق تفادي الجنس غير المرغوب ص ٣٧، وفصل ١٢ : المخدرات والكحوليات ص ٣٩).

تعليمات:

- راجع جدول أعمال ورشة العمل وأهداف الجلسة مستعينا بصحيفتي الحائط المعدتان مسبقاً، واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.

اقرأ على المتدربين النص التالي :

(أمثال ٢٢: ٦)

"رَبُّ الْوَلَدِ فِي طَرِيقِهِ فَمَتَى شَاخَ أَيَّضاً لَا يَجِيدُ عَنْهُ."

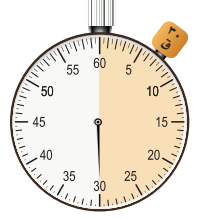
- اسأل المتدربين ما صلة هذا النص بالعلاقات؟
- أخبر المتدربين أن الكتاب المقدس يحث المتدربين على تربية الأولاد على الطريق المستقيم منذ الصغر، وعلى الآباء مسؤولية إعالة أبنائهم وتعليمهم في ذات الوقت، ومن خلال الدروس التي نلقنها للأطفال والمثل الذي نوفره لهم مبكراً في بداية حياتهم نستطيع التأثير على سلوكياتهم ومواقفهم عن العلاقات في كافة مراحل الحياة.



خطوة ٢ : العلاقات السوية

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أسئلة الأنشطة المتبادلة".
- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



أخبر المتدربين أنهم في النشاط التالي سوف يتعرفون على خصائص العلاقات السوية.

للشباب والشابات، وأخبرهم أن العلاقة السوية عموماً هي التي تجلب السعادة للزوجين، ومع أن الزوجين في النهاية هما اللذان يحددان حدود علاقتهما الخاصة إلا أن هناك مكونات عامة للعلاقات الصحية، اسأل المجموعة إذا كان بإمكانهم ذكر بعضها.

تعليمات:

إذا لم تذكر، ضمن التالي :

- الوقت: العلاقات السوية التي تهدف إلى زواج تبدأ في الغالب كصداقة وتتطور مع الوقت.
- الاحترام المتبادل: يقيم كل شخص الطرف الآخر بصدق، ويحترم ذاته كما يحترم احتياجات ورغبات الطرف الآخر.
- الثقة والأمانة: هناك ثقة في صدق وإخلاص كل طرف في العلاقة.
- الدعم: كل طرف يرافق الآخر ويقف إلى جواره في السراء والضراء.
- الإنصاف: يعمل كل طرف على المساواة في الأخذ والعطاء داخل العلاقة.
- الشخصية المستقلة: يحتفظ كل طرف بشخصيته المستقلة وبإحساسه بذاته، ففي العلاقات السوية هناك توافق، لكن لا يجب أن يخسر طرف نفسه في العلاقة.

- **الحوار:** يجب أن يكون الأزواج قادرين على إجراء الحوار المفتوح والحديث بأمانة حول مشاعرهم وأفكارهم.

• أخبر المتدربين أن هذه القائمة موجودة بـ "دليل المدرب" (فصل ١٣: العلاقات السوية ص ٤٥)، ويمكنهم استخدام هذه القائمة عند الحديث مع الشباب الذين يرغبون في إقامة علاقة أو يريدون تقييم علاقة قائمة.

• أخبرهم كذلك أنهم سوف يعملون الآن في مجموعات صغيرة للوقوف على كيفية توفير بيئة مناخ مساند لعلاقة سوية بين زوجين.

• اطلب من المتدربين تقسيم أنفسهم إلى أربع مجموعات للإجابة عن الأسئلة التالية على صحيفة الحائط المطوية، واترك لهم عشر دقائق لمناقشة هذه الأسئلة.

• اطلب من كل مجموعة المساهمة بإجاباتهم.

اسأل المتدربين:

- ما هو دور المجتمع المسيحي في وضع دليل للعلاقات بين الشباب؟
- ما هي الفرص المتاحة في المجتمع ليتسنى لفتاة وشاب أن يمضوا أوقاتاً معاً ليتعرف كل منهما على الآخر؟

أسئلة الأنشطة المتبادلة:

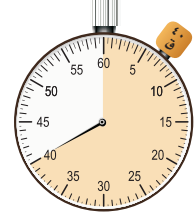
- ١- كيف يجب للعلاقات بين الشباب أن تتطور في المجتمع؟
 - ٢- ما هو نوع الأنشطة التي يمكن للشباب والفتاة أن يقوموا بها معاً ويشتركا فيها؟
 - ٣- ما الذي يدعم ذلك في تعاليم الدين؟
- اشكر المتدربين على أفكارهم وأخبرهم أنهم في النشاط التالي سوف يعرفون المزيد عن مشاعرهم حول العلاقات وكيفية توجيه الشباب ودعوتهم إلى الامتناع قبل الزواج.



خطوة ٣: الحب مقابل الهيام

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "الحب هو / الهيام هو".
- صحيفة حائط بعنوان "أسئلة عن العلاقات".
- صحيفة حائط بعنوان "أسئلة عن الامتناع".



اقرأ على المتدربين النص التالي من الكتاب المقدس:

تعليمات:

"الْحَبَّةُ تَتَأَنَّى وَتَرْفُقُ. الْمَحَبَّةُ لَا تَحْسُدُ. الْمَحَبَّةُ لَا تَتَفَاخَرُ وَلَا تَتَنَفِّخُ ٥ وَلَا تُقْبِحُ وَلَا تَطْلُبُ مَا لِنَفْسِهَا وَلَا تَحْتَدُّ وَلَا تَطْنُ السُّوَأَ ٦ وَلَا تَفْرَحُ بِالْإِثْمِ بَلْ تَفْرَحُ بِالْحَقِّ ٧ وَتَحْتَمِلُ كُلَّ شَيْءٍ وَتُصَدِّقُ كُلَّ شَيْءٍ وَتَرْجُو كُلَّ شَيْءٍ وَتَصْبِرُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ."

(كورنثوس ١٣: ٤-٧)

اسأل المتدربين:

- ماذا يعني هذا النص بالنسبة لكم؟
- ماذا قال بولس للكورنثوس عن الحب؟
- أخبر المتدربين أننا سنستكشف بعمق أكثر الحب مقارنة بالهيام حتى نستطيع مساعدة الشباب في التعرف على العلاقات غير السوية ومقارنتها.
- وضع للمتدربين أن الهيام هو ميل تجاه طرف آخر لكنه في أغلب الأحيان قصير الأجل، بينما الحب هو عاطفة قوية لها العديد من الخصائص.
- اعرض صحيفة الحائط (المبينة لاحقاً) لتقوم المجموعة بإكمالها، اقرأ قائمة "الحب هو ...". ثم اطلب من المتدربين إكمال الجانب الآخر: "الهيام هو ..."، واكتب الإجابات على صحيفة الحائط.

- استخدم الصحيفة الأخرى (في الصفحة المقابلة) لمساعدة المجموعة عند الضرورة.

الهيام هو	الجب هو
السرعة والبحث عن لحظات من القبول والمودة.	الصبر
	الطيبة
	العدل
	القبول
	العطاء
	الصدق
	الاستمرارية والدوام

الهيام هو	الجب هو
السرعة والبحث عن لحظات من القبول والمودة.	الصبر
موجع، يمكن أن يدمر احترام الذات.	الطيبة
أناني، يركز على مصلحة شخص واحد.	العدل
مطالب، يمكن أن يحاول تغيير شخصية الآخر.	القبول
غيور، يمكن أن يُجد من علاقات أو صداقات أخرى.	العطاء
مخادع، يمكن أن يخفي الحقيقة.	الصدق
قصير الأمد، يستند بشدة على المشاعر الفورية .	الاستمرارية والدوام

- اشكر المتدربين على مساهماتهم واجعلهم يدركون أنه يمكنهم مساعدة الشباب ليميزوا الهيام والسلوكيات غير الصحية في العلاقات.

- أخبرهم بأنه سيكون لديهم الآن وقت كمجموعات صغيرة لمناقشة الإجابات الصعبة عن الحب والعلاقات، اعرض صحيفة الحائط بعنوان "أسئلة عن العلاقات" واطلب منهم أن يتصوروا الإجابات كما لو كانت موجهة إلى أبنائهم بصفة شخصية أو إلى شباب المجتمع.



اطلب منهم أن يمضوا ١٥ دقيقة لمناقشة إجاباتهم على هذه الأسئلة :

أسئلة عن العلاقات :

- ١- كيف تعرف أنك قد وقعت في الحب؟
- ٢- ما هي الأساليب المقبولة من الشباب لإبداء مشاعرهم لمن يحبونه؟
- ٣- ما هو الوقت المناسب لممارسة الجنس؟
- ٤- هل يجب أن يمارس الشباب الجنس مع من يخططون للزواج منه؟
- ٥- ما هي النتائج التي يتعرض لها الشباب بممارسة الجنس بدون وقاية وبممارسة الجنس قبل الزواج؟

بعد ١٥ دقيقة اسأل المتدربين :

- ماذا ناقشتم في مجموعتكم؟
- ماذا تعلمتم في هذا النشاط يمكن أن يساعدكم في توجيه الشباب؟

ملاحظة

إذا سمح الوقت، قد يرغب المتدربون في الحديث عن بعض تجاربهم عن الهيام وهذه المشاعر شائعة جداً بين الشباب، لذلك فتسليط الضوء عليها مع التوجيه السليم من خلال المعلومات الصحيحة يعتبر هاماً جداً.

- ذكر المتدربين بأن الشباب إذا كان عنده وعي بالعلاقات السوية فباستطاعته مقاومة الهيام واتخاذ القرار الواعي عند اختيار شريكه للزواج.
- وضح للمتدربين أن بإمكانهم مساعدة الشباب على فهم كل فوائد الامتناع قبل الزواج وشرح لهم أنهم سوف يعرضون الأسباب الكثيرة التي تدعو الشباب إلى ضرورة هذا الامتناع قبل الزواج.
- جميع الأديان تدعو إلى عدم ممارسة الجنس خارج إطار العلاقة الزوجية.
- استعرض "أسئلة الامتناع" الثلاثة الموجودة على صحيفة الحائط، اقرأ كلا منها بصوت مسموع وادع المتدربين لكتابة إجاباتهم على صحيفة الحائط.

أسئلة الامتناع

- ١- ما هي الأسباب الجسدية للامتناع؟
- ٢- ما هي الأسباب العاطفية للامتناع؟
- ٣- ما هي الأسباب الروحية للامتناع؟

أضف المعلومات التالية إذا لم تذكر:

الأسباب الجسدية للامتناع

- يوفر الحماية التامة للشباب من الحمل بدون أي أعراض جانبية.
- يوفر الحماية التامة للشباب من الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس الإيدز.

الأسباب العاطفية للامتناع

- يدل على نضوج الشاب وأنه يستطيع مقاومة ضغوط النظراء والمجتمع.
- يجعل الشاب لا يشعر بالأسف أو الذنب أو الخجل.
- ينمي علاقات صداقة ومحبة أعمق.
- يجعل الشاب يركز في أهدافه الشخصية وعلاقاته.

الأسباب الروحية للامتناع

- يجعل الشاب يحترم هبة الله في الجنس داخل إطار الزواج.
- يجعل الشاب يحترم جسده ويشرفه.
- يجعل الشاب ينمو في حياته الروحية.

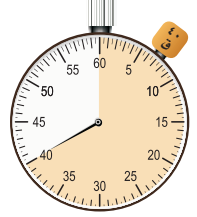
اشكر المتدربين وأخبرهم أن باستطاعتهم الاستعانة بهذه الأسباب عند الحديث مع الشباب لتوجيههم لاختيار الامتناع، وإمكانهم الاطلاع على هذه القائمة في " دليل المتدرب " (فصل ٩: الوقاية من الإيدز ص ٢٩)، وأخبرهم أنهم سوف يتحدثون عن العلاقات والزواج بتفصيل أكثر.



خطوة ٤ : من الغزل إلى الزواج

المواد اللازمة :

- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



أخبر المتدربين أن لديهم عشر دقائق في مجموعات صغيرة لتصوير قصة عن واحدة من مراحل الغزل والزواج.

تعليمات:

- اطلب من المتدربين تكوين ثلاث مجموعات وأعط كل مجموعة قطعة من أوراق صحيفة الحائط، وعليهم تقسيم الورقة إلى أربعة مربعات كبيرة؛ واحد لكل صورة يرسمونها لتروي قصة. ويمكنهم استخدام تجاربهم في حياتهم الشخصية أو حياة أصدقائهم أو أفراد أسرهم أو قصة من الخيال وعليهم في أثناء تحضير هذه القصة الإجابة عن الأسئلة المخصصة لكل مجموعة.

والمجموعات الثلاث هي :

المجموعة الأولى : العثور على الشريك المناسب، سوف تروي قصة تؤدي إلى الزواج – يمكن أيضاً تسميتها بالغزل، وآخر صورة هي لزوجين في يوم العرس.

المجموعة الثانية : متزوج للتو، سوف تروي قصة ما يحدث مباشرة بعد الزواج، والصورة الأولى هي لزوجين في شهر العسل.

المجموعة الثالثة : متزوج مدى الحياة، سوف تروي قصة ما يحدث على طول فترة الزواج، والصورة الأولى هي لزوجين مرتبطين منذ خمس سنوات.

- بعد عشر دقائق ادع كل مجموعة لتعرض قصتها.

بعرض القصص ستتعرف المجموعة على معلومات كثيرة عن تعقيدات العلاقات، استخدم أمثلة لإبراز السمات المختلفة للعلاقات مثل:

- **تقديم المثل:** فالشباب يتأثر بالعلاقات من حوله، ويمكن للمتدربين أن يقدموا المثل للعلاقات الصحية مثل التواصل والوفاء والاحترام المتبادل والدعم والثقة.
- **التمسك بالمبادئ:** سواء كان الشخص مغازلا أو متزوجا فإن مكونات العلاقات السوية تظل كما هي، فالزوجان في حاجة إلى الاحترام المتبادل والتواصل الصريح وأن يدعم أحدهما الآخر وأن يشعر بالثقة والأمانة والإنصاف وأن يحتفظ بشخصيته وهويته.
- **العمل معا:** العلاقات السوية تتطلب الالتزام وأن يهب كل طرف نفسه للآخر، وسيتعرض كل زوج دائما للاختبار، والزوجان يكرسان حياتهما للعمل معا لجعل علاقتهما ناجحة.
- **التغيير مع الوقت:** فالعلاقات ليست على وتيرة واحدة، فتجارب الحياة تؤثر فيها سواء على المستوى الفردي أو كأزواج، والأزواج الذين يستغرقون بعض الوقت لإعادة تقييم علاقتهم وحاجاتهم الفردية يكونون أكثر استعدادا لدعم بعضهم بعضا مع مرور الوقت.

- اشكر المتدربين على مساهماتهم بالقصص وأخبرهم أن الشباب يحتاج إلى معرفة ما يحدث قبل وأثناء الزواج حتى يمكنهم اتخاذ القرارات الصحية، وضح للمتدربين أنهم سيمضون ما تبقى من الوقت في هذه الجلسة للتركيز على معاني الإخلاص في الحياة الزوجية.

اسأل المتدربين: ماذا يعني الإخلاص؟

إذا لم يتم ذكره، أضف التالي:

- الولاء الكامل للزوجة أو للزوج.
- الاكتفاء بزوجة واحدة ومقاومة الإغراء.
- احترام وعود الزواج.



اسأل المتدربين: ماهي فوائد الإخلاص في العلاقات الزوجية؟

إذا لم يتم ذكره، أضف التالي:

- يخلق راحة البال والثقة في العلاقة.
- يعطي التزاماً أقوى وحباً أعمق.
- يحافظ على عطاء الله في الجنس عن طريق سر الزيجة.
- يوفر الأمن في معرفة أنه ليس هناك خطر من العدوى (بعد إجراء الفحوصات الخاصة بالأمراض المنقولة جنسياً وبفيروس الإيدز).

"ولكن لسبب الزنى ليكن لكل واحد امراته و ليكن لكل واحدة رجلها. ليوف الرجل المرأة حقها الواجب وكذلك المرأة ايضاً الرجل." (كورنثوس الأولى ٧: ٢-٣)

أخبر المتدربين أن معلومات أكثر عن الإخلاص موجودة في "دليل المتدرب" (قسم ١٣: العلاقات السوية ص ٤٥)، وعليهم استخدامها لمساعدة الزوجين على فهم فوائده العاطفية والجسدية في الحياة الزوجية.

خطوة ٥: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة أ".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:

عزها تين الرسالتين الرئيسيتين:

- العلاقات الإنسانية معقدة، لكن من الممكن أن تكون صحية وناجحة بالتفاهم والتوجيه السليم.
- بالنسبة للشباب هناك فوائد جسدية وروحية للزواج القائم على الالتزام.

اختم بهذا التدبير:

- إن الله خلق العلاقة الوثيقة لتكون شيئاً جميلاً، ومن الواجب علينا أن نتبع تعاليم الخالق ليبارك لنا في هذه العطيّة.
- إن الله أخبرنا أن الزواج هو سر مقدس بين رجل وامرأة وبين الخالق، وهذا السر يفرض التزاماً من الرجل والمرأة وهو التزام مبارك لأن الله حاضر فيه.
- مثل كل وصايا الله تعالى، يعتبر سر الزيجة حماية لنا وليس للتضييق علينا، فممارسة الجنس خارج العلاقات الزوجية يفسد العلاقات بين الأشخاص، فالثقة هي القضية الكبرى، فإذا كان الاثنان لا يستطيعان الصبر على الجنس حتى إتمام سر الزيجة فكيف يثق الواحد منهما في وفاء الآخر بعد ذلك؟ ولأن الله قد بين لنا تعاليمه فإن مخالفة هذه التعاليم تفسد أيضاً علاقتنا مع الله.



جلسة ب: تنظيم الأسرة

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:	مقدمة	٥ ق
خطوة ٢:	فهم الخصوبة	٢٥ ق
خطوة ٣:	الحمل	١٥ ق
خطوة ٤:	طرق تنظيم الأسرة	٤٥ ق
خطوة ٥:	أوافق / لا أوافق	٢٥ ق
خطوة ٦:	الخلاصة	٥ ق

١٢٠ ق

المجموع

الأهداف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- تحديد وقت الخصوبة لدى الرجال والنساء.
- تعديد إشارات الحمل.
- معرفة الوسائل المختلفة لتنظيم الأسرة.
- توضيح القيم حول تنظيم الأسرة.

خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ب".



تعليمات : تعليمات :

اقرأ على المتدربين النص التالي :

"كَذَلِكَ يُحِبُّ عَلَى الرِّجَالِ أَنْ يُحِبُّوا نِسَاءَهُمْ كَأَجْسَادِهِمْ. مَنْ يُحِبُّ امْرَأَتَهُ يُحِبُّ نَفْسَهُ. فَإِنَّهُ لَمْ يَبْغِضْ أَحَدٌ جَسَدَهُ قَطُّ بَلْ يَقُوتهُ وَيُرِيبهُ، كَمَا الرَّبُّ أَيْضاً لِلْكَنِيسَةِ. لِأَنَّنا أَعْضَاءُ جَسْمِهِ، مِنْ لَحْمِهِ وَمِنْ عِظَامِهِ. مِنْ أَجْلِ هَذَا يَتْرِكُ الرَّجُلُ أَبَاهُ وَأُمَّهُ وَيَلْتَصِقُ بِامْرَأَتِهِ، وَيَكُونُ الاِثْنَانِ جَسَداً وَاحِداً." (أفسس ٥: ٢٨-٣١)

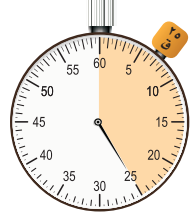
- اسأل المتدربين: ماذا يعني هذا النص بالنسبة لكم؟
- أخبرهم أن الكتاب المقدس يشير إلى أن الله تعالى لا يريد للخلق فقط أن يمارسوا الجنس ولكن يريد من الرجل والمرأة أن يلتقيا معا لتكوين أسرة تقوم على أساس من الاحترام والمحبة والرحمة.
- راجع أهداف الجلسة مستعيناً بصحيفة الحائط المعدة مسبقاً، واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.



خطوة ٢ : فهم الخصوبة

المواد اللازمة :

- دليل المدرب.
- صحيفة الحائط بعنوان "تقويم الدورة الشهرية".



ذكر المتدربين بأنهم قد تعلموا في ورشة العمل الثانية أن الدورة الشهرية للفتاة هي أول إشارة مرئية على استعدادها لأن تصبح حاملاً وتنجب أطفالاً، وذكرهم كذلك أن الدورة الشهرية للمرأة تتراوح ما بين ٢١ إلى ٣١ يوماً، وأن الشائع هو ٢٨ يوماً لكنها تختلف اختلافاً كبيراً في الفتيات الصغيرات.

تعليمات:

- كرر للمتدربين أن المرأة عندما تأتيها الدورة فإن الدم يخرج من جسمها وكذلك بعض الأنسجة الغنية بالغذاء وبويضة غير مخصبة.
- في هذه الجلسة سوف نستعرض التخصيب، وضح للمتدربين أن كلمة "خصوبة" تستخدم للدلالة على القدرة على إنجاب الأطفال.

وضح للمتدربين متى تكون فترة الخصوبة في الرجل والمرأة :

- المرأة تكون في فترة الخصوبة عندما تكون لديها القدرة على أن تصبح حاملاً، وذلك يحدث في أيام معينة من كل دورة حيضية وتبدأ منذ أول دورة وتنتهي بسن اليأس.
- الرجل قد يكون في فترة خصوبة طوال حياته منذ أول قذف له وبإمكانه أن يصبح أباً لطفل ما دام يستطيع أن يقذف بالحيوان المنوي.

قم بوصف ما يحدث قبل الحمل

- ١- مصدر الإمداد بالبويضات موجود بالمبايض.

- ٢- تحرّر بويضة كل شهر، عادة بعد ١٤ يوما من بداية النزيف بالدورة الشهرية (التبويض).
- ٣- البويضة تسلك طريقها داخل "قناة فالوب".
- ٤- يمكن للبويضة أن تخصب في فترة من ١٢ إلى ٢٤ ساعة بعد التبويض.
- ٥- بعد الاتصال الجنسي، يمكن للحيوان المنوي أن يسلك طريقه إلى قناة فالوب ليلتقي بالبويضة (التخصيب).
- ٦- تتعلق البويضة المخصبة بجدار الرحم المبطن بنسيج غني بالغذاء.
- ٧- البويضة المخصبة هي أولى خطوات الحمل.

- أكد على أنه على الرغم من أن البويضة تعيش فقط لمدة من ١٢ إلى ٢٤ ساعة، فإن المرأة قد تصبح حاملا إذا مارست الجنس بدون واقٍ ذكري في الأيام التي تسبق التبويض، ذلك لأن الحيوان المنوي بإمكانه أن يظل حيا داخل الرحم لمدة خمسة أيام، والفتيات الصغيرات اللاتي يمكن أن تكون الدورة الشهرية عندهن غير منتظمة قد يجدن صعوبة في حساب هذه الفترة التي تُسمى بـ "الشباكية".
- استخدم هذا التقويم لبيان الدورة الشهرية المنتظمة والمثالية [الأرقام المظللة تمثل أيام خروج الدم (الدورة الشهرية)].

تقويم الدورة الشهرية

٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
التبويض	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨
٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢

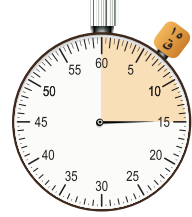
- أسأل المتدربين، لماذا تمارس بعض الفتيات الشابات الجنس بدون واقٍ ذكري ومع ذلك لا يقع الحمل؟
- انته بالإشارة إلى أنه يحسن دائما تشجيع الفتيات الشابات على متابعة تقويم الدورة الشهرية الخاصة بهنّ، وحال الزواج يجب إطلاع أزواجهنّ على مسار هذه الدورات، مما سوف يساعدهن على فهم أجسادهن بصورة أفضل ومعرفة متى يكنّ معرضات للحمل، لكن تأكد أنت كموجه من أنهن لا يتحولن إلى معلمات يُدرّسن لأزواجهن فترات الخصوبة، بل على الأزواج أن يطلبوا المعرفة من تلقاء أنفسهم لدى مقدمي المشورة في مراكز تنظيم الأسرة ومن الممرضات والأطباء.



خطوة ٣: الحمل

المواد اللازمة:

- دليل المتدرب.



وضح للمتدربين أنهم سوف يستكشفون اتخاذ القرارات حول الحمل في الزواج ويتعرفون على إشارات الحمل، وأخبرهم أن فترة الحمل يمكن أن تكون فترة بهجة وسعادة غامرة.

اسأل المتدربين: فيم يفكر الزوجان قبل اتخاذ القرار بالإنجاب؟

تعليمات:

إذا لم يتم ذكره أضف التالي:

- هل نحن مستعدان نفسياً لاستقبال مولود جديد؟
- هل نحن مستعدان مادياً؟
- هل نحن راغبان في التضحية بأهدافنا المستقبلية في سبيل العناية بالمولود الجديد؟
- هل لدينا الوقت الكافي كي نصبح آباءً صالحين؟
- هل أثق في شريكي كي يكون والداً صالحاً؟
- هل سنحصل على دعم العائلة للاهتمام بهذا المولود الجديد؟
- اشكر المتدربين وأخبرهم أن بإمكانهم الرجوع إلى قائمة مشابهة من الأسئلة في "دليل المتدرب" (فصل ١٤: الاستعداد لاستقبال مولود جديد ص ٤٧).
- عندما يصبح الزوجان مستعدين لاستقبال مولود جديد فإنهما يحتاجان لمعرفة الإشارات التي تدل على أن المرأة أصبحت حاملاً.

- أخبر المتدربين أن الإشارة الأكثر شيوعاً للحمل هي غياب دورة شهرية، إلا أن هذه الإشارة أحياناً ما تكون مضلّة لأن الشابات الصغيرات غالباً ما تكون الدورة الشهرية عندهن غير منتظمة، لذلك فالقدرة على تمييز إشارات أخرى يكون على قدر بالغ من الأهمية.

الإشارات الأخرى تشمل:

- ألم بالثديين.
 - شعور بالغثيان.
 - شعور بالإعياء.
 - الحاجة إلى التبول المتكرر.
- ذكّر المتدربين أن دورهم هو تحويل الشباب إلى الخدمات الطبية المهنية، فإذا كانت فتاة قد مارست الجنس بدون وقاية وتعتقد أنها ربما تكون حاملاً فعليها زيارة مقدم خدمة طبية مثل طبيب أو ممرضة، والذي يمكنه تحديد ما إذا كانت بالفعل حاملاً ومن ثم يوجهها إلى أفضل السبل للعناية بنفسها والاستعداد لاستقبال المولود الجديد.

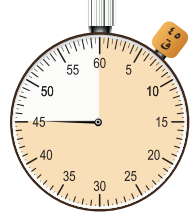




خطوة ٤ : طرق تنظيم الأسرة

المواد اللازمة :

- ضيف متحدث من عيادة صحية محلية.
- وسائل تنظيم الأسرة.



ملاحظة

عند دعوة أحد الضيوف للحديث، حاول أن تخصص بعض الوقت تشرح له مقدا أهداف الجلسة والأسئلة المتوقعة وكيف أن هذا الضيف يمثل مرجعا للمجموعة، فربما كان الضيف مفيدا كذلك في الجلسة القادمة " جلسة ج: مفاهيم خاطئة وحقائق".

أخبر المتدربين أنهم في النشاط التالي سوف يتعرفون على الطرق التي يستطيع الزوجان من خلالها تنظيم الأسرة.

تعليمات:

- كما تمت الإشارة من قبل فقد يكون عدُ الأيام في الدورة الشهرية وفهم فترات الخصوبة صعبا، لذلك فإن طرق تنظيم الأسرة الطبيعية كالطريقة التقويمية تعتمد على تتبع فترة الخصوبة هذه.
- يمكن للزوجين المرتبطين أو المتزوجين أن يخططا أو يباعدا بين الحمل والآخر باستخدام الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة وهناك العديد منها وكلها تعتبر آمنة للشباب، ومع ذلك فبعضها أكثر ملاءمة من الآخر، وينبغي أن تكون:
 - ١- سهلة الاستعمال.
 - ٢- فعالة.
 - ٣- مؤقتة (في حال قررت المرأة أن تصبح حاملا في وقت لاحق).

وسائل تنظيم الأسرة الأكثر ملاءمة للشباب تشمل:

- الواقي الذكري والأنثوي.
- حبوب منع الحمل.
- الحقن الهرمونية.
- اللولب.

- وضح للمتدربين أن الزوجين الشباب إذا ما اختارا وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة غير الواقي الذكري فإن عليهما استشارة مقدم خدمة طبية (ممرضة أو طبيب) لتوجيههما نحو القرار الأمثل وليشرح لهما الآثار الجانبية والجرعة المطلوبة.
- ذكر المتدربين بأنهم سيجدون معلومات أكثر عن وسائل تنظيم الأسرة في " دليل المتدرب" (فصل ١٧: تنظيم الأسرة ص ٥٢).
- أخبر المتدربين أنك قدمت الدعوة لأحد المتحدثين من عيادة محلية ليقوم بتزويدهم بمعلومات أكثر عن وسائل تنظيم الأسرة للشباب.

ادع المتحدث لكي:

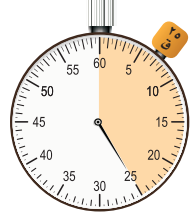
- يقدم وسائل منع الحمل المختلفة المتوفرة بالعيادات.
- يعرض عينات من هذه الوسائل للمتدربين ليروها ويلمسوها بأيديهم.
- يشرح باختصار كيفية عملها.
- يشرح ما يحدث عندما يحضر زوجان من أجل تنظيم الأسرة والمعلومات التي يحصلان عليها وتكلفة الزيارة والوسائل المستخدمة ونوع المشورة والخدمات المقدمة.
- بعد أن يفرغ الضيف من الحديث، ادع المتدربين لطرح الأسئلة واختم النشاط بتقديم الشكر للضيف واسأله إذا كان بإمكانه أن يكون مرجعا للمتدربين مستقبلا.



خطوة ٥: أوافق / لا أوافق

المواد اللازمة:

- عبارات أوافق/لا أوافق (يتم تصويرها أو كتابتها على أوراق منفصلة).



أخبر المتدربين أنه من خلال النشاط القادم سوف يستكشفون بعض القيم والمشاعر عن تنظيم الأسرة واطلب منهم تكوين مجموعات صغيرة من أربعة إلى خمسة أشخاص.

تعليمات:

- أعط كل مجموعة نسختين من عبارات "أوافق/ لا أوافق" واترك للمتدربين ١٥ دقيقة لمناقشة هذه العبارات وتقدير مشاعرهم نحوها، ويجب إتاحة الفرصة لكل عضو من المجموعة ذكر موقفه منها سواء بالموافقة أو بالرفض، ثم بعد ذلك تقوم المجموعة بمناقشة رأيها ومشاعرها تجاه كل من العبارتين.

عبارات أوافق / لا أوافق

- ١- تنظيم الأسرة يجعل المتزوجة غير مخصصة لزوجها.
- ٢- على أولياء الأمور تشجيع الأولاد النشطين جنسياً على استخدام وسائل تنظيم الأسرة.
- ٣- عدم استخدام وسائل منع الحمل هو جزء من عقيدتي الإيمانية.
- ٤- النساء يجب أن يكن مسؤولات عن تنظيم الأسرة.
- ٥- ليس هناك داع كي أسمح لابني باستخدام أي من وسائل تنظيم الأسرة قبل الزواج ما دام ممارسة الجنس قبل الزواج غير مسموح بها.
- ٦- لا يجب أن يتحدث عن تنظيم الأسرة إلا المتزوجون.

- ٧- لا يوجد عذر للحمل غير المرغوب طالما أن وسائل تنظيم الأسرة الفعالة موجودة.
- ٨- وسائل تنظيم الأسرة متاحة للشباب بمنتهى اليسر والسهولة .
- ٩- كل النشطين جنسياً بصرف النظر عن عمرهم يجب أن يستخدموا وسائل تنظيم الأسرة إلى أن يكونوا مستعدين لإنجاب الأطفال.
- بعد ١٥ دقيقة اطلب من المجموعات الصغيرة تسليط الضوء على بعض ما ناقشوه مع المجموعة الأكبر.

اسأل المتدربين :

- هل غيرت المناقشة موقف شخص من المجموعة؟
- هل لأعضاء المجموعة وجهات نظر متعارضة؟ وإذا كان ذلك .. كيف أثر هذا على المناقشة؟
- هل كان باستطاعة أعضاء المجموعة احترام آراء بعضهم البعض؟





خطوة ٦ : الخلاصة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ب".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات : تعليمات :

عزز هذه الرسالة الرئيسية :

الزواج هو العلاقة التي من خلالها نخطط لتنظيم الأسرة، والوسائل الفعّالة والمؤثرة والمتوفرة لمنع الحمل للزوجين الشباب تشمل حبوب منع الحمل وحقن الهرمون والواقيات الذكرية واللولب.

جلسة ج: مفاهيم خاطئة وحقائق

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:	مقدمة	٥ ق
خطوة ٢:	مفاهيم خاطئة وحقائق	٣٥ ق
خطوة ٣:	الخلاصة	٥ ق

٤٥ ق

المجموع

الهدف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- تحديد ومناقشة المفاهيم الخاطئة والحقائق المتعلقة بالعلاقات والزواج والحمل وتنظيم الأسرة.



خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ج".



اقرأ على المتدربين النص التالي :

تعليمات :

(أمثال ٧:٤)

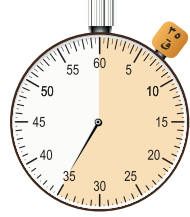
"الْحِكْمَةُ هِيَ الرَّأْسُ فَاقْتَنِي الْحِكْمَةَ وَبِكُلِّ مَقْتَنَاكَ اقْتَنِي الْفَهْمَ."

- أخبر المتدربين أن الكتاب المقدس يطلب منا البحث عن الحقائق رغم أن ذلك ليس دائما بالأمر اليسير.
- راجع أهداف الجلسة مستعينا بصحيفة الحائط المعدة مسبقا، واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.

خطوة ٢ : مفاهيم خاطئة وحقائق

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان " مفاهيم خاطئة وحقائق " .
- أقلام ملونة .
- شريط لاصق .



إذا كان ذلك ضرورياً ذكّر المتدربين بتعريف كل من المفاهيم الخاطئة والحقائق :

تعليمات :
تعليمات :

المفاهيم الخاطئة هي آراء ومفاهيم وقصص يُظن أنها حقيقة .

الحقائق هي وقائع أو أحداث وقعت بالفعل تم إثباتها أو من الممكن رؤيتها بطريقة حسية .

• اطلب من المتدربين كتابة أحد هذه المفاهيم الخاطئة التي سمعوها عن التأريخ أو الزواج أو الحمل أو تنظيم الأسرة على أن تكون في صيغة جملة خبرية وليس في صورة استفهام، اجمع إجاباتهم واكتب بعضها على الصحيفة المعدة مسبقاً .

• وإليكم بعض أمثلة من المفاهيم الخاطئة والحقائق مدرجة في هذا الجدول :

حقائق	مفاهيم خاطئة
التبول بعد ممارسة الجنس لا يمنع الحمل لأن البول يغادر الجسم من فتحة أخرى غير المهبل، كما أن الاستحمام كذلك لا يمنع الحمل، فالحيوانات المنوية دقيقة للغاية وتمر عبر المهبل ولا يمكن للماء والصابون أن يطردها بعيداً .	إذا تبولت الفتاة بعد ممارسة الجنس بدون استعمال الواقي فمن غير الممكن أن تصبح حاملاً .
التغير في انتظام الدورة الشهرية للمرأة يحدث بسبب تغيرات هرمونية والتي قد تكون نتيجة لولادة أو ضعف تغذية أو حمل أو توترات، لكنه لا يعني أن المرأة ليست مخلصه .	التغير في انتظام الدورة الشهرية للمرأة دليل على عدم إخلاصها .



مفاهيم خاطئة	حقائق
إذا كانت المرأة تحمل وافي ذكري فذلك يعني أنها تمارس الجنس كثيراً.	إذا كانت المرأة تحمل وافي ذكري فذلك يعني أنها جاهزة لحماية نفسها عندما تقرر ممارسة الجنس.
استخدام الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة يؤدي لعدم الخصوبة.	وسائل تنظيم الأسرة الحديثة (باستثناء التعقيم) لا يسبب عدم الخصوبة لكنها تمنع المرأة مؤقتاً من أن تصبح حاملاً، وتسمح لها بالمباعدة بين الولادات، فآثارها ليست دائمة.

- ناقش المفاهيم الخاطئة المختلفة وشرح الحقائق وأجب عن أي أسئلة قد تكون لدى المتدربين.

اختتم النشاط بطرح الأسئلة التالية على المتدربين:

- لماذا تمثل المفاهيم والمعلومات الخاطئة عن التطورات البيولوجية خطراً؟
- ماهي مصادر هذه المفاهيم الخاطئة؟ أي منها مصدرها المجتمع؟ وأيها مصدرها الراديو أو التلفزيون؟ أيها قديم؟ وأيها أكثر حداثة؟
- ماذا بإمكانك لإيصال الحقائق عن هذه الموضوعات إلى الشباب في المجتمع؟

خطوة ٣: الخلاصة

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ج".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:
تعليمات:

- أخبر المتدربين أنهم في الجلسة التالية سوف يقومون بأداء الأدوار لصقل مهاراتهم في مناقشة الصحة الإيجابية مع الشباب.



جلسة د: لعب الأدوار

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:	لعب الأدوار
٥٥ ق	
خطوة ٢:	الخلاصة
٥ ق	

٦٠ ق

المجموع

الأهداف

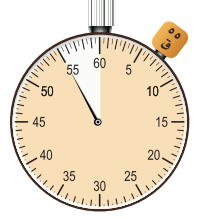
بنهاية الجلسة يستطيع المدربون:

- استخدام معلومات واضحة ومبسطة لإيصالها إلى الشباب.
- التحدث بثقة وارتياح مع الشباب في قضايا الصحة الإنجابية مسترشدين بخطوات التواصل في التربية الأسرية.
- استخدام مهارات التواصل الإيجابية لدى الحديث مع الشباب لمساعدتهم على بناء الثقة بالنفس واحترام الذات.

خطوة ١ : لعب الأدوار

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة د".
- صحيفة الحائط بعنوان "سيناريوهات لعب الأدوار".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة مستعينا بصحيفة الحائط المعدة مسبقاً،
واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.

أخبر المتدربين بأن هذه هي المرة الأخيرة التي يمارسون فيها
أداء الأدوار، وأنهم بعد ورشة العمل القادمة سيكونون مستعدين
للخروج والحديث إلى الشباب.

تعليمات:

- اعرض صحيفة الحائط بعنوان "خطوات التواصل في التربية الأسرية"، راجع هذه الخطوات مع المتدربين وأخبرهم أنهم سيستخدمونها في التمرين التالي.
- قسّم المتدربين إلى مجموعات كل منها مكون من ثلاثة أعضاء ويستحسن أن يكونوا لم يشاركوا في هذا النشاط من قبل.
- أخبر المتدربين أنهم سوف يستخدمون بعض المعلومات التي حصلوها من الجلسات السابقة حتى يصبحوا أكثر ارتياحاً في الحديث عن العلاقات والامتناع والزواج وتنظيم الأسرة والقيم الشخصية.
- وضح لهم أن لعب الأدوار سيقوم به اثنان من كل مجموعة وأن الثالث سيكون بمثابة مراقب للتعليق على مسار الحوار بالسلب أو بالإيجاب.
- اعرض سيناريوهات لعب الأدوار في صحيفة الحائط المعدة مسبقاً.



سيناريوهات لعب الأدوار:

- فتاة في العشرين من عمرها تخبرك أن خطيبها يضغط عليها لممارسة الجنس قبل الزواج، لقد ارتبطا وقررا الزواج بعد ستة أشهر وهي ليست متأكدة من أنها تريد ممارسة الجنس حتى هذه اللحظة.
- امرأة قلقة فزوجها يريد أطفالا أكثر ولكنها لا ترغب في ذلك وتريد استخدام وسائل منع الحمل وتطلب النصيحة بوسيلة تستطيع أن تستخدمها سرا.

أعط المتدربين فترة ٣٠ دقيقة لممارسة الأدوار الثلاثة وأخبرهم أنه يجب عليهم اتباع نفس التعليمات المذكورة في ورش العمل السابقة والتي تشمل:

- يمكن تأدية الأدوار بأي ترتيب.
- يجب على كل المتدربين تبادل الأدوار بحيث يلعب كل متدرب في المجموعات مرة دور شخص بالغ ومرة كشاب وأخرى كمراقب.
- يجب على المتدربين أن يتخللوا ردود الفعل التي يمكن أن تكون لدى الشباب على أرض الواقع.
- على المتدربين الاستعانة بـ "دليل المتدرب" وما يتضمنه من معلومات حسب الحاجة.
- بعد كل دور يجب على المتدربين أن يعلق كل منهم على أداء الآخر وما إذا كانت خطوات التواصل في التربية الأسرية قد تم تطبيقها بشكل صحيح.
- يجب على المتدربين أن يكونوا مستعدين لتأدية أي دور من الأدوار أمام المجموعة الأكبر.

بعد ٣٠ دقيقة اطلب من المجموعات تمثيل أحد الأدوار، وبعد أن تفرغ كل مجموعة من أداء دورها اطلب من باقي المتدربين التعليق على:

- ماذا تم على ما يرام؟
- ماذا يمكن تحسينه؟
- هل اتبع المتدربون خطوات التواصل للتربية الأسرية؟

إذا سمح الوقت اطلب من المتدربين الرد على التساؤلات التالية :

- ماذا كان شعورك أثناء تأدية الدور؟
- ماهي الأسئلة التي تبادرت إلي ذهنك أثناء التمرين؟
- ماهي المصطلحات الدينية التي استخدمتها؟
- ماذا بإمكانك فعله لتكون أكثر استعداداً للحديث مع الشباب عن التغيرات التي تطرأ عليهم؟
- هل تعتقد أن الشباب سيرحب بنصيحتك التي تقدمها له أم سيرفضها؟





خطوة ٢ : الخلاصة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة د".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



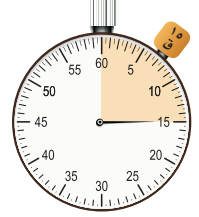
راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان تم تغطية كل أهدافها.
اشكر المتدربين على مجهودهم الشاق.

تعليمات:
تعليمات:

الختام اليومي

المواد اللازمة :

- دليل المدرب.
- أوراق بيضاء (ورقة لكل متدرب).
- صندوق التعليقات.



اسأل المتدربين ماذا استفادوا خلال يومهم هذا، اغتتم الفرصة لمراجعة الرسائل الرئيسية وقيّم ما تعلموا.

تعليمات:

عزز الرسائل الرئيسية لورشة العمل هذه:

- العلاقات الإنسانية معقدة، لكن من الممكن أن تكون صحية وناجحة بالتفاهم والتوجيه السليم.
- بالنسبة للشباب هناك فوائد جسدية وروحية للزواج القائم على الالتزام.
- الزواج هو العلاقة التي من خلالها نخطط لتنظيم الأسرة، والوسائل الفعّالة والمؤثرة والمتوفرة لمنع الحمل للزوجين الشابين تشمل حبوب منع الحمل وحقن الهرمون والواقيات الذكرية واللولب.
- أخبر المتدربين عن موعد ومكان انعقاد ورشة العمل التالية.
- شجع المتدربين على مراجعة الفصول المتعلقة بموضوعات ورشة العمل الخامسة من "دليل المدرب" مثل (فصل ١٢: العلاقات السوية ص ٤٥، وفصل ١٤: الاستعداد لاستقبال مولود جديد ص ٤٧، وفصل ١٥: تخصيب البويضات ص ٤٩، وفصل ١٦: الحمل ص ٥١، وفصل ١٧: تنظيم الأسرة ص ٥٣)، أخبرهم أن بإمكانهم اختيار مواصلة دراساتهم مستعينين على ذلك بالكتاب المقدس.
- إذا دعت الحاجة، قم بزيارة "موضوعات للمناقشة" وأجب عن أي أسئلة.
- أخبر المتدربين أنك تريد أن تختتم بتلقي تعليقاتهم عن اليوم، اطلب منهم الإجابة عن "أسئلة وتعليقات" على ورقة بيضاء، وبعد الانتهاء يمكنهم وضع إجاباتهم في "صندوق التعليقات" عند المغادرة.



أسئلة وتعليقات

- ١- اذكر اسم شيئين تعلمتهما اليوم.
- ٢- ماذا أعجبك في أنشطة اليوم.
- ٣- ماذا كان بالإمكان عمله بصورة أفضل.

اشكر المتدربين مرة أخرى ثم اختتم بنشيد ديني أو بحكمة مأثورة.

ورشة العمل السادسة





المصادر، المسئوليات، التخرج والخطوات التالية

جدول أعمال ورشة العمل

١٢٠ ق	جلسة أ: المصادر في المجتمع استراحة
١٢٠ ق	جلسة ب: المتدربون في التربية الأسرية الغداء
١٢٠ ق	جلسة ج: التخرج والخطوات التالية

الرسائل الرئيسية :

- المصادر المحلية والمتخصصون متواجدون في المجتمع ويمكن الاستعانة بهم في تلبية الاحتياجات الخاصة بالشباب وللإجابة على تساؤلاتهم.
- الوصول إلى الشباب يجب أن يُستهدفَ ويُخطَّطَ له كلما أمكن.

المواد اللازمة لورشة العمل السادسة

- ١- صحيفة حائط مطوية.
- ٢- أقلام ملونة.
- ٣- شريط لاصق.
- ٤- أوراق بيضاء (صفحتان لكل متدرب).
- ٥- صندوق التعليقات (من ورشة العمل الثانية).

قبل أن تبدأ

جهز صحيفة حائط مطوية لكل من الموضوعات التالية :

- جدول أعمال ورشة العمل السادسة (متضمنا توقيت البداية والختام).
- أهداف الجلسات من أ إلى ج (كل في صفحة منفصلة).
- قائمة الهيئات " (قائمة بأسماء الهيئات التي تقدم خدماتها للشباب في مجال الصحة الإنجابية وفيروس الإيدز والإيدز).
- "التوصيف الوظيفي" (ص ٢٤١).
- "مجموعة المبادئ الأخلاقية" (ص ٢٤٢).
- "مثال لخطة عمل" (ص ٢٤٦).
- أسئلة وتعليقات (من ورشة العمل الثانية).
- أسئلة الخطوات التالية.

انسخ صورا ضوئية من النماذج التالية والموجودة في آخر ورشة العمل السادسة (نسخة لكل متدرب) :

- خطة العمل الفردية.

- اختبار ما بعد التربية الأسرية.

- قائمة استبيان نقاط القوة والضعف.

• ادع لجنة من أربعة إلى خمسة متخصصين للحديث عن موضوعات التربية الأسرية من المنظور الطبي والروحي والاجتماعي والشبابي، ويجب أن تشمل اللجنة على الأقل واحدا من الشباب كرائد شبابي على سبيل المثال، ويمكن أن تضم مجموعة من العاملين بعيادة طبية أو مستشفى أو قادة روحيين أو أناسا يتعاملون مع صحة الشباب في المجتمع، وعند دعوة المتخصصين حاول أن تجد فيهم من يرغب في أن يكون مرجعا للمتدربين بعد انتهاء ورش العمل.

• جهّز اختبار ما قبل التربية الأسرية المكتمل من ورشة العمل الأولى.

• جهّز قائمة استبيان نقاط القوة والضعف من ورشة العمل الأولى.

• استعدّ لمناقشة أسئلة الخطوات التالية الموجودة في صحيفة الحائط.



- جُهّز نموذج المتابعة.
- جُهّز شهادات التخرج بأسماء كل المتدربين (ص ٢٦٣).
- جُهّز أي أغراض أخرى لازمة توزع على المتدربين عند التخرج كحَقائب مميزة أو قبعات أوتى شيرتات.

جلسة أ: المصادر في المجتمع

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:

مقدمة ٥ ق

خطوة ٢:

لجنة المتخصصين ٧٠ ق

خطوة ٣:

خريطة المصادر في المجتمع ٤٠ ق

خطوة ٤:

الخلاصة ٥ ق

١٢٠ ق

المجموع

الهدف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- تحديد المصادر في المجتمع بما في ذلك الأفراد والخدمات التي يمكن أن تدعمهم بعد إكمالهم ورش العمل وتخرجهم.



خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "جدول أعمال ورشة العمل السادسة".
- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة أ".



رَحَّبَ بالمتدربين في آخر ورشة عمل، ورشة العمل السادسة
واطلب متطوعاً ليفتح ورشة العمل بحكمة أو بنشيد ديني.

تعليمات:

- اسأل المتدربين إذا كانت سنحت لهم الفرصة لمراجعة الفصول الخاصة بورشة العمل الرابعة من "دليل المدرب" مثل (فصل ١٣: العلاقات السوية ص ٤٥، وفصل ١٤: الاستعداد لاستقبال مولود جديد ص ٤٧، وفصل ١٥: تخصيب البويضة ص ٤٩، وفصل ١٦: الحمل ص ٥١، وفصل ١٧: تنظيم الأسرة ص ٥٣).

اقرأ على المتدربين النص التالي:

"وَمَا سَمِعْتَهُ مِنِّي بِشُهُودٍ كَثِيرِينَ، أَوَدِعَهُ أَنَسَاءُ أَمْنَاءَ، يَكُونُونَ أَكْفَاءَ أَنْ يَعْلَمُوا آخِرِينَ أَيَّضًا."

(تيموتاوس ٢: ٢)

- اسأل المتدربين: ماذا يعني هذا النص بالنسبة لكم؟
- يدرك المتدربون أنهم باقترابهم من نهاية سلسلة ورش العمل فإن عليهم الاستعداد للخروج وتوجيه الشباب، أخبرهم أنه من المهم لهم توفير المعلومات الصحيحة، وعليهم أن يدركوا أنه ليس مطلوباً منهم معرفة كل الإجابات، غير أن العناصر الجيدة منهم تعرف كيف تحدد المصادر التي لديها الإجابة.
- راجع جدول أعمال ورشة العمل وأهداف الجلسة مستعيناً بصحيفة الحائط المعدة مسبقاً، واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.
- وضح للمتدربين أنهم من خلال النشاط التالي سوف يبدأون في استكشاف المصادر في مجتمعاتهم.

خطوة ٢ : لجنة المتخصصين

المواد اللازمة :

- أوراق بيضاء (صفحتان لكل متدرب).



قدم لجنة المتخصصين إلى المتدربين ووضح لهم أنه قد وُجِّهت الدعوة لهذه اللجنة من أجل أن:

- تردُّ على استفساراتهم حول الصحة الإنجابية للشباب وفيروس الإيدز والإيدز.
- عرض وجهات نظرهم وآرائهم كأخصائيين.

تعليمات:

- قدم الأخصائيين واحدا واحدا واطلب منهم أن يحدثوا المتدربين عن أنفسهم وعن عملهم مع الشباب.
- اطلب من المتدربين كتابة أي أسئلة قد تكون لديهم للمتخصصين على ورقة بيضاء وطمئنهم أن أسئلتهم ستظل في سرية.
- اجمع الأسئلة، واقرأ كل واحد منها بصوت مسموع واطلب من الأخصائي المناسب الإجابة عنها.
- استمر في إدارة النقاش، وحث المتدربين على متابعة طرح الأسئلة والأفكار الإضافية.

ملاحظة

إذا كانت هناك أسئلة تتعلق بقضايا تخصُّ البالغين أكثر من المراهقين فاحتفظ بها حتى نهاية الجلسة، فمن الطبيعي أن تكون للمتدربين أسئلة تخصُّهم أنفسهم، لكن الجلسة يجب أن تركز بداية على احتياجات الشباب.

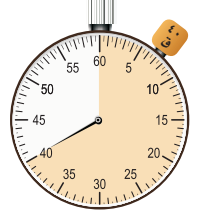


- في الختام وجّه الشكر للمتخصصين على حضورهم واسألهم إن كان لديهم استعداد ليكونوا بمثابة مصادر للمتدربين في المستقبل، ثم أخبر المتدربين أن بإمكانهم الاتصال بهذه المصادر وغيرها عند الحاجة، وأن الشباب ستكون لديهم الكثير من الأسئلة كالتالي قاموا بطرحها في الجلسة وأن الإجابة ليست دائما بسيطة أو سهلة، لذلك فمن الخير طلب المساعدة الإضافية من مصادر خارجية.

خطوة ٣: خريطة المصادر في المجتمع

المواد اللازمة:

- صحيفة الحائط بعنوان "قائمة الهيئات".
- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



وضح للمتدربين أنه في النشاط السابق قد تم التركيز على مَنْ مِنْ الممكن أن يكون بمثابة مصدر للمعلومات لهم داخل المجتمع، وأنه في النشاط التالي سيقومون بتحديد أين يمكن للشباب أن يحصل على خدمات إضافية داخل المجتمع.

تعليمات:

هذه هي الأماكن التي يمكن للمتدربين:

- تحويل الشباب إليها مباشرة.
- الحصول على معلومات إضافية لأنفسهم وللشباب عن الصحة الإنجابية ومسألة الوقاية من فيروس الإيدز.
- اعرض صحيفة الحائط بعنوان "قائمة الهيئات".
- أخبر المتدربين أنهم في هذا النشاط سوف يشتغلون في مجموعات من خمسة إلى ستة أشخاص لرسم خريطة للمصادر في المجتمع.
- أعط كل مجموعة ورقة من صحيفة الحائط وأقلام ملونة واطلب منهم رسم خريطة لمجتمعهم مع تعليم الأماكن التي تقدم إحدى الخدمات المتصلة بالصحة الإنجابية وفيروس الإيدز والإيدز أو خدمات المشورة للشباب مثل:
 - العيادات والمستشفيات المتخصصة في فحص الأمراض المنقولة جنسياً ومراكز المشورة والفحص الاختياري ورعاية الطفولة والأمومة وتنظيم الأسرة، إلخ ...
 - الكنائس.



- الصيدليات.
- المعالجين الشعبيين.
- المدارس.
- المنظمات التي تعمل من أجل ومع الشباب - المنظمات غير الحكومية والمجموعات الشبابية، إلخ ...
- مراكز المشورة للمخدرات والكحوليات.
- الجمعيات التي تتعامل مع الاغتصاب أو الاعتداء الجنسي.
- التدريب المهني والمؤسسات التربوية.
- أخرى.

ملاحظة

إذا كنت تقوم بتدريب مشاركين من أكثر من منطقة فقم بتقسيمهم تبعاً لقربهم أو لموقعهم الجغرافي.

بعد ٢٠ دقيقة، اطلب من المتدربين عرض خرائطهم، وناقش الأسئلة التالية مع المجموعة:

- ١- أي هذه الخدمات مخصصة للشباب؟
- ٢- أي هذه الخدمات مخصصة للفتيات؟
- ٣- أي هذه الخدمات مناسبة للشباب؟
- ٤- أي هذه الخدمات لا تُدين تصرفات الشباب؟
- ٥- أي أنواع هذه الخدمات مؤتمنة لتقديم العناية الفائقة؟
- ٦- أي هذه الخدمات في متناول الشباب فيما يتعلق بالموقع والكلفة والوقت؟

- أكد على أن هذه الأماكن مخصصة للشباب أو ربما مناسبة له، وشجع الكبار على زيارة هذه الأماكن للوقوف على المعلومات الرئيسية وما يحدث أثناء تقديم هذه الخدمات، وأخبر المتدربين أن الفهم المسبق لما يتم تقديمه للشباب يساعدهم في الشعور بالارتياح عند التوجه لتلقي الخدمات.

أمثلة من الأشياء الواجب توضيحها:

- الوقت الذي تستغرقه الخدمة.
 - التكلفة.
 - الخدمات المتاحة.
 - الشخص الذي يمكن الاتصال به.
 - وصف الإجراءات التي تتم أثناء تقديم الخدمات.
- اشكر المتدربين على خريطة المصادر وعلى مساهماتهم.





خطوة ٤ : الخلاصة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة أ".
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان تم تغطية كل أهدافها.

أخبر المتدربين أنهم سوف يواجهون مواقف لا يعرفون فيها الإجابة على بعض أسئلة الشباب، وذلك متوقع وسوف يكسبون احترام الشباب عندما يعترفون بهذا ويعملون على الوصول إلى الإجابات من مصادر موثوقة في المجتمع.

تعليمات:

عزز هذه الرسالة الرئيسية :

- المصادر المحلية والمتخصصون متواجدون في المجتمع ويمكن الاستعانة بهم في تلبية الاحتياجات الخاصة بالشباب وللإجابة على تساؤلاتهم.
- مرة أخرى أكد على حاجة المتدربين في التربية الأسرية إلى تحويل الشباب إلى مراكز الخدمات عند الحاجة.
- أخبر المتدربين أنهم في الجلسة التالية سوف يحددون المسؤوليات الخاصة بهم ودورهم في التربية الأسرية.

جلسة ب: المتدربون في التربية الأسرية

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:

مقدمة ٥ ق

خطوة ٢:

مسئوليات المتدرب في التربية الأسرية ٦٠ ق

خطوة ٣:

خطة العمل الفردية ٤٥ ق

خطوة ٤:

الخلاصة ١٠ ق

١٢٠ ق

المجموع

الأهداف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- كتابة توصيف لعمل المتدربين في التربية الأسرية يتضمن مسئولياتهم تجاه الشباب وتجاه أنفسهم وتجاه المجتمع.
- كتابة مجموعة المبادئ الأخلاقية التي تتعلق بالسرية والسلوكيات المناسبة عند مناقشة قضايا الصحة الإنجابية والوقاية من فيروس الإيدز مع الشباب.
- وضع خطة عمل فردية للوصول إلى الشباب بعد تخرجهم من التدريب.



خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ب".



اقرأ على المتدربين الآية التالية :

تعليمات :

(أمثال ٢٣: ١٢)

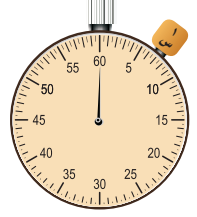
"وَجِّهْ قَلْبَكَ إِلَى الْأَدَبِ وَأُذُنَيْكَ إِلَى كَلِمَاتِ الْمَعْرِفَةِ."

- اسأل المتدربين ماذا يعني لكم هذا النص؟
- أخبر المتدربين أن دور تربية وتعليم الشباب هو دور نبيل، لكنه يحتوي على الكثير من المسئوليات، وذكر المتدربين أن عليهم التمسك بمستوى عالٍ في عملهم في التربية الأسرية.
- راجع أهداف الجلسة مستعيناً بصحيفة الحائط المعدة مسبقاً، واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.

خطوة ٢ : مسؤوليات المتدرب في التربية الأسرية

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "مهمة التوصيف الوظيفي".
- صحيفة الحائط بعنوان "مجموعة المبادئ الأخلاقية".
- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



اطلب من المتدربين تقسيم أنفسهم إلى مجموعتين للقيام بمهمتين مختلفتين سوف تساعدهم بعد تخرجهم، ذكر المتدربين أن هذه الورش إنما هي جزء من هدف أكبر للوقاية من الإصابة بفيروس الإيدز وتحسين الصحة الإنجابية للشباب في المجتمع.

تعليمات:

- كل مجموعة سيكون لديها ٣٠ دقيقة لأداء المهمة المنوطة بها وعرضها على المجموعة الأكبر.
- المجموعة الأولى** عليها توصيف مهمة المتدرب في التربية الأسرية، والهدف هو الوصول إلى توصيف أساسي لهذه المهمة يمكن لكل المتدربين أن يلتزموا به بعد التخرج.

أعط هذه المجموعة صحيفة الحائط المعدة والتي تشمل هذه المهمات:

مهمة المتدربين في التربية الأسرية

- تصف كيف يمكن للمتدربين في التربية الأسرية تحسين الصحة الإنجابية للشباب في المجتمع.
- تعريف المسؤوليات المحددة بعد التخرج (أسبوعية، شهرية، ... إلخ).

المجموعة الثانية عليها كتابة "مجموعة المبادئ الأخلاقية" للعمل كمتدربين في التربية الأسرية، والهدف هو تلخيص هذه المبادئ عن طريق مناقشة الأسئلة التالية الواردة في الصحيفة المعدة مسبقا.



أسئلة مجموعة المبادئ الأخلاقية

- ١- ماهي السلوكيات المقبولة للموجهين في التربية الأسرية؟
- ٢- ماهو الدليل الإرشادي للحفاظ على السرية؟
- ٣- ماهي السلوكيات غير المقبولة للموجهين في التربية الأسرية؟
- ٤- هل هناك أي نتائج للسلوكيات غير المقبولة؟

ملاحظة

عند كتابة المبادئ الأخلاقية بين المتدربين فإنك تخلق إحساساً بالمسئولية تجاه المجتمع، فنحن لا نريد أبداً أن يستغل المتدربون ثقة الشباب فيهم ليغلبوا مصلحتهم الشخصية على مصلحة الشباب.

ساعد المجموعة الثانية بأن تطلب منهم التفكير في الأسئلة التالية :

- هل يمكن للمتدرب أن يدعو شاباً لمنزله منفردين؟
- إذا علم متدرب بمسألة خطيرة قد تعرض شاباً للخطر، هل يجب عليك حينذاك الكتمان؟
- إذا سرت شائعة بأن أحد المتدربين يستغل نفوذه أو يستفيد بشكل ما من أحد الشباب، ماذا يجب عليك أن تفعله؟

قد يقر بعض المتدربين في التربية الأسرية بعض المبادئ الأخلاقية التالية لإدراجها في مبادئهم.

السرية المضمونة.	على المتدربين في التربية الأسرية كتمان أي معلومات تخص الشباب أو مخاوفهم، فالسرية مضمونة إلا في حالة ما إذا كان الشاب معرضاً للخطر أو منخرطاً في نشاط غير شرعي.
احترام القيم.	على المتدربين في التربية الأسرية احترام كل قيم الشباب بصرف النظر عن كونها تخالف قيمهم الشخصية.

على المتدربين في التربية الأسرية احترام الاختلاف في الشباب بصرف النظر عن الجنس والعرق والثقافة.	احترام الاختلاف.
على المتدربين في التربية الأسرية تقديم المعلومات الصحيحة والحقيقية للشباب.	تقديم المعلومات الصحيحة والحقيقية.
على المتدربين في التربية الأسرية المساواة في النوع أثناء عملهم مع الشباب من خلال تقديم نفس المعلومات بنفس الأسلوب للشباب والشابات.	المساواة في النوع.
على المتدربين في التربية الأسرية انتهاج نظرة شاملة للصحة وتقديم المعلومات الشاملة والخيارات لاتخاذ القرار والاعتراف بأن الشباب واقع تحت العديد من المؤثرات.	انتهاج النظرة الشاملة للصحة.
على المتدربين في التربية الأسرية الاعتراف بحدود قدراتهم الفردية فهم باستطاعتهم - لكن ليس دائما - تزويد الشباب بالمعلومات والتأثير على مواقفهم وتغيير سلوكهم، يجب التحويل إلى المتخصصين عند الحاجة.	الوعي محدود بالقدرات الفردية ودور التحويل.
على المتدربين في التربية الأسرية الالتزام باستخدام مهاراتهم ومعرفتهم لتحسين صحة الشباب والامتناع عن استخدام موقعهم على حساب الآخرين.	لا استغلال للموقع.

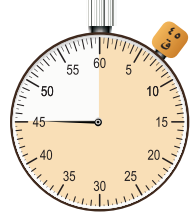
- ادع ممثلا عن المجموعة الأولى لتقديم عملها، وقم بإدارة الحوار بالسماح بالأسئلة والإجابات حتى تصل المجموعة كلها إلى اتفاق عام على التوصيف الوظيفي.
- ثم ادع المجموعة الثانية لتقديم عملها عن مجموعة المبادئ الأخلاقية وقم بإدارة الحوار مرة أخرى بالسماح بالأسئلة والإجابات حتى تصل المجموعة كلها إلى اتفاق عام على مجموعة المبادئ الأخلاقية.
- اختتم الجلسة بأن توضح للمتدربين أنهم سوف يواجهون أحيانا بعض الصعوبات ولكنهم سوف يجنون ثمار عملهم، وأن توصيف مهامهم ومجموعة المبادئ الأخلاقية تهدف إلى إرشادهم في عملهم وتعميق فهمهم لدورهم ومسئولياتهم عقب تخرجهم، وعلى الكبار ألا يفيدوا أبدا من دورهم مع الشباب، وعليهم كمتدربين في التربية الأسرية مسؤولية حماية واحترام حقوق الشباب.
- وضح للمتدربين أنهم في الجلسة التالية سوف يقومون بوضع خطط عمل فردية تعتمد على توصيف المهام الذي وضع للتو.



خطوة ٣: خطة العمل الفردية

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "عينة من خطة العمل".
- نسخ ضوئية من "خطة العمل الفردية" (نماذج ورشة العمل السادسة).
- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



قبل الشروع في وضع خطط عمل فردية، ذكّر المتدربين بجلسة ورشة العمل الأولى عندما قاموا بوصف أطياف الشباب في مجتمعهم.

اطلب من المتدربين وصف هؤلاء الشباب سريعاً مرة أخرى ودون إجاباتهم على صحيفة الحائط واسأل المتدربين:

- ماهي أعمار هؤلاء الشباب؟

- هل الأكثرية من الذكور أم من الإناث؟

- هل العديد منهم متزوج؟

والآن اطلب من المتدربين تصور طرق يستطيعون من خلالها الوصول إلى الشباب في مجتمعاتهم وأن يفكروا في هذه الطرق في إطار دورهم الجديد في التربية الأسرية ومزودين بمعلومات ومهارات جديدة.

تعليمات:

إذا لم تذكر، أضف النقاط التالية :

- من خلال حوارات فردية، إذا كان يتم ذلك من قبل شباب الكنيسة أو المعاهد الدينية.
- من خلال حوارات فردية، كأن يكونوا يستمعون إلى الراديو أو يشاهدون التلفزيون حيث يقدم إعلان عن الواقيات الذكرية، انتهز هذه الفرصة للحديث إلى أحد الشباب يجلس بينهم، هل سمعت من قبل عن الواقيات الذكرية؟ وهل تعرف لماذا يُستخدم؟
- بتقديم أنفسهم كمصادر يمكن الرجوع إليها وذلك خلال نشاط كنسي للشباب كمعسكرات الشباب أو مجموعات مناقشة أو دروس دينية، فعلى سبيل المثال يمكنهم التقدم إلى الكاهن في الكنيسة كموجهين في التربية الأسرية وعرض تلقي أسئلة من الشباب أو إلقاء كلمة قصيرة عن قضايا الصحة الإنجابية وعرض تقديم خدماتهم كمصادر للشباب عند الحاجة.
- اشكر المتدربين على القائمة وذكرهم بأنهم عند مزاولة أنشطتهم يجب أن يكونوا على وعي بمستمعيهم، فالشباب مختلفون عنهم ويريدون معلومات ومهارات مختلفة.

ومن المهم للمتدربين :

- ١- أن يعرفوا مستمعيهم واحتياجاتهم.
 - ٢- تقديم معلومات مركزة وقليلة في المرة الواحدة لتفادي الالتباس.
 - ٣- التأكد من الفهم الصحيح من قبل مستمعيهم.
- الآن أخبر المتدربين أن لديهم ٢٠ دقيقة لوضع خطة لما سيقومون خلال الأشهر القليلة القادمة في دورهم الجديد في التربية الأسرية، قم بتوزيع نسخ من "خطة العمل الفردية".
 - اشرح كل فقرة من النموذج للمتدربين.
 - **وصف كيفية الوصول إلى الشباب** - يمكن للمتدربين استخدام القائمة المذكورة سابقا وإضافة أفكار جديدة لما سوف يقومون به للوصول إلى الشباب.
 - **من** - على المتدربين ذكر أنواع الشباب الذين يزمعون الوصول إليهم داخل المجتمع.
 - **متى** - على المتدربين تحديد متى سيقومون بالاتصال بهؤلاء الشباب، يمكن أن يتم ذلك بدون تخطيط، لكن من الأفضل التخطيط له (أسبوعيا، شهريا، ... إلخ).
 - **أين** - على المتدربين تحديد أين سيتم لقاءهم بالشباب، لاحظ أن السفر أحيانا يكون ضرورياً.



- **المعلومات والرسائل الرئيسية** - على المتدربين توضيح ماهي المعلومات والرسائل الرئيسية التي يحتاجها مستمعوهم.
- **اعرض صحيفة الحائط المعدة مسبقاً.**

عينة من خطة العمل

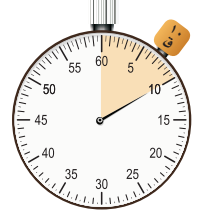
المعلومات والرسائل الرئيسية	أين	متى	من	وصف كيفية الوصول إلى الشباب
سأكون مستعداً قدر الإمكان.	أينما وجدوا.	عند الحاجة.	العمر من ١٤-٢٤، ذكور وإناث، متزوجون وعزب.	حوارات فردية.
الامتناع، التطور البيولوجي.	المعاهد الدينية.	أسبوعياً.	العمر من ١٤-١٧، ذكور وإناث، غير متزوجين.	أثناء الدروس الدينية.

بعد ٢٠ دقيقة اطلب من المتدربين عرض بعض خططهم على المجموعة الأكبر.

خطوة ٤ : الخلاصة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ب".
- أوراق بيضاء (ورقة لكل متدرب).
- صندوق التعليقات.



راجع أهداف الجلسة واسأل المتدربين إذا كان تم تغطية كل أهدافها.

تعليمات:

عزز هذه الرسالة الرئيسية :

- الوصول إلى الشباب يجب أن يُستهدفَ ويُخطَّطَ له كلما أمكن.

إذا دعت الحاجة، قم بزيارة "موضوعات للمناقشة" وأجب عن أي أسئلة.

أخبر المتدربين أنك تريد أن تختتم بتلقي تعليقاتهم عن اليوم، اطلب منهم الإجابة عن "أسئلة وتعليقات" على ورقة بيضاء، وبعد الانتهاء يمكنهم وضع إجاباتهم في "صندوق التعليقات" عند المغادرة.

أسئلة وتعليقات

- ١- اذكر اسم شيئين تعلمتهما اليوم؟
- ٢- ماذا أعجبك في أنشطة اليوم؟
- ٣- ماذا كان بالإمكان عمله بصورة أفضل؟



جلسة ج: التخرج والخطوات التالية

جدول أعمال الجلسة

خطوة ١:	مقدمة	٥ ق
خطوة ٢:	اختبار ما بعد التربية الأسرية	٢٥ ق
خطوة ٣:	إعادة تقييم نقاط ضعفك وقوتك	٣٠ ق
خطوة ٤:	حفل التخرج	٢٥ ق
خطوة ٥:	الخطوات التالية	٢٥ ق
خطوة ٦:	ختام ورش العمل	١٠ ق

١٢٠ ق

المجموع

الأهداف

بنهاية الجلسة يستطيع المتدربون:

- تقييم ما تعلموه من ورش العمل مستخدمين اختبار ما بعد التربية الأسرية وقائمة استبيان نقاط القوة والضعف.
- استلام شهادته إتمام ورش العمل الخاصة بالتربية الأسرية بحضورهم ورش العمل الست وإكمال كل التدريبات المتعلقة بالأهداف بنجاح.
- تحديد ما سيحدث بعد التخرج، أي الخطوات التالية.

خطوة ١ : مقدمة

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أهداف جلسة ج".



افتتح بالآيات التالية :

تعليمات :

(مزامير ١٣٩: ٢٣)

"أَحْبَبْرَنِي يَا اللَّهُ وَأَعْرِفْ قَلْبِي. اَمْتَحِنِّي وَأَعْرِفْ أَفْكَارِي."

(مزمور ٥٧: ٧)

"ثَابِتْ قَلْبِي يَا اللَّهُ، ثَابِتْ قَلْبِي. أَغْنِي وَأُرْنِم."

• ماذا يعني هذا الدعاء بالنسبة لك؟

• هل يعني بالنسبة لك الآن أكثر مما كان يعنيه من قبل وأنت قد وصلت الآن إلى ختام ورش العمل؟

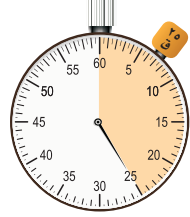
• راجع أهداف الجلسة مستعينا بالصحيفة المعدة مسبقا واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.



خطوة ٢ : اختبار ما بعد التربية الأسرية

المواد اللازمة :

- نسخ ضوئية من اختبار ما بعد التربية الأسرية.
- النسخ التي تم جمعها من قبل من اختبار ما قبل التربية الأسرية.



وضح للمتدربين أنهم سوف يستكملون الإجابة على نفس الأسئلة التي أجابوا عنها في بداية سلسلة ورش العمل. أعط كل متدرب نسخة من اختبار ما بعد التربية الأسرية وأخبرهم أن لديهم ١٥ دقيقة للرد على الأسئلة.

تعليمات:

- بعد انتهاء كل متدرب قم بتوزيع اختبار ما قبل التربية الأسرية وأخبرهم أنهم سوف يراجعون الآن إجاباتهم ويقارنونها بالإجابات السابقة.

إجابات اختبار ما بعد التربية الأسرية

صواب أم خطأ :

١- الحمل لا يمثل خطورة طبية على الفتيات تحت سن السادسة عشرة من العمر.
خطأ: فالبنات دون السادسة عشرة من العمر يتعرضن لمضاعفات أكثر ويحتجن إلى رعاية طبية أكثر من النساء الأكبر سناً أثناء الولادة.

٢- الحديث عن الصحة الإنجابية مع الشباب يشجعهم على ممارسة الجنس مبكراً.
خطأ: لأن الأبحاث تشير إلى أن الحديث عن الصحة الإنجابية مع الشباب لا يروج للجنس المبكر لكنه في الواقع يساعدهم على اتخاذ قرارات أفضل حول كيفية وقاية أنفسهم، وعن أنسب الأوقات لممارسة الجنس.

٣- تنظيم الأسرة خطأ في المسيحية.

خطأ: رغم أن بعض الكنائس قد لا تؤيد بعض وسائل تنظيم الأسرة إلا أن العديد منها عامة تدعو الأسر إلى التخطيط لعدد الأبناء والمباعدة بين الولادات.

أكمل ما يأتي:

٤- هناك طريقتان يمكن للشباب من خلالهما تقادي الحمل غير المرغوب والأمراض المنقولة جنسياً (بما في ذلك فيروس الإيدز) وهما:

الامتناع عن الاتصال الجنسي والاستخدام الصحيح والدائم للواقيات الذكرية عند ممارسة الجنس.

٥- عند الحديث عن أ.ب.ج في الوقاية من الإصابة بفيروس الإيدز.

فإن "أ" تعني: الامتناع.

و "ب" تعني: البقاء وفياتاً.

و "ج" تعني: جودة استخدام الواقي الذكري.

٦- في الكتاب المقدس، يعتبر القديس بولس الرسول أن الجنس هدية من الله وأفضل ما يكون عندما يمارسه شخصان متزوجان.

٧- عندما يلجأ الشباب إلى تعاطي المخدرات والكحوليات فإن قراراتهم عن الصحة الإيجابية تكون على الأرجح خاطئة.

أجب عن السؤال التالي:

٨- ماذا تعني التربية الأسرية؟

التربية الأسرية توفر للشباب المعلومات والمهارات الشاملة في إطار عقيدتهم لمساعدتهم على اتخاذ القرارات الصحية والمسئولة، فهي تعلمهم كيف يتخذون القرارات الواعية التي تتفق مع تعاليم المسيحية، والتربية الأسرية تتضمن الموضوعات التالية:

• التطورات البيولوجية، الزواج، التواصل، الصحة الإيجابية، الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز.

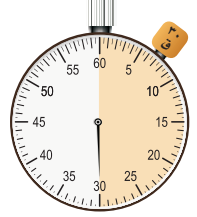
اطلب من المتدربين مقارنة إجاباتهم الحالية بالإجابات السابقة وهنئهم على ما استفادوه.



خطوة ٣: إعادة تقييم نقاط ضعفك وقوتك

المواد اللازمة:

- نسخ ضوئية من قائمة استبيان نقاط القوة والضعف (نماذج ورشة العمل السادسة).
- النسخ التي تم جمعها من قبل من قائمة استبيان نقاط القوة والضعف.



أخبر المتدربين أنهم الآن في ختام سلسلة ورش العمل، وهم في هذا النشاط سوف يتعرفون على أي تغيير قد طرأ على نظرهم لأنفسهم كمتدربين في التريبة الأسرية وكذلك كمصادر دعم ومساندة وتوعية للشباب، ومرة أخرى سوف يقومون بتحديد نقاط قوتهم وضعفهم.

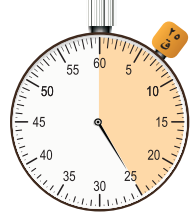
تعليمات:

- سلم كل متدرب صورة ضوئية من نموذج "قائمة استبيان نقاط القوة والضعف" وقرأ التعليمات بصوت مسموع وأخبرهم أن لديهم ١٠ دقائق لاستكمالها.
- بعد استكمالها قم بتوزيع النسخ من القوائم التي تم جمعها من قبل خلال ورشة العمل الأولى واطرك لهم بضع دقائق لمقارنة إجاباتهم السابقة بالحالية.
- عندما يفرغ المتدربون اطلب منهم أن يكونوا مجموعات صغيرة من ٤ إلى ٥ متدربين، واطرك لهم ١٠ دقائق أخرى لمناقشة إجاباتهم وإجابات الآخرين في مجموعاتهم مع المجموعة الأكبر، اطلب من المتدربين المساهمة بالطرق المختلفة التي استطاعوا من خلالها تعزيز نقاط قوتهم والتغلب على نقاط الضعف خلال ورش العمل المختلفة.
- هنئهم على التقدم الذي أحرزوه وأخبرهم أنهم جاهزون الآن للتخرج.

خطوة ٤: حفل التخرج

المواد اللازمة:

- شهادات التخرج (المعدة مسبقاً).



اطلب من المتدربين الرجوع إلى "دليل المدرب" (مقدمة ص ٦) لمراجعة أهداف ورش العمل مرة أخرى، اقرأ هذه الأهداف واسأل المتدربين إذا كان قد تم تغطيتها بالكامل.

تعليمات:

ملاحظة

ربما تتساءل: ماذا لو لم يستكمل بعض المتدربين كل ورش العمل الست؟ هذا سؤال جيد ويمكن حله بالتشاور مع المدرب قبل أن تبدأ في ورشة العمل السادسة، ويتوقف ذلك على الحالة؛ فربما تقرر المضي في تخريج المتدرب كما يمكن أن تقرر أن بعض المتدربين غير جاهز للتخرج، وبعد هذه الورشة راجع الأهداف والتوقعات المنتظرة من ورش العمل كافة حتى تستطيع اتخاذ القرار المناسب.

- أخبر المتدربين أنهم من هذه اللحظة سوف يقومون بأداء دور هام في تربية وتعليم الشباب.
- أخبر المتدربين أنهم بمشاركتهم في ورش العمل الست كلها وبتحصيل أهدافها كلها قد استحقوا الآن تسلّم "شهادات التخرج".
- قم بالنداء على كل متدرب وقدم له أو قدم لها شهادة التخرج.
- بعد انتهاء توزيع الشهادات، قدم التهنئة إلى المجموعة على مجهودهم وأخبرهم أنهم سوف يمضون بعض الوقت لمناقشة الخطوات التالية الآن وقد تخرجوا وأصبح لديهم خطط للوصول إلى الشباب في مجتمعاتهم.



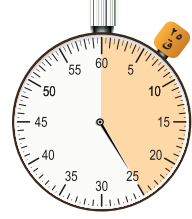
ملاحظة

كن مبدعا، واجعل اللحظات فريدة واسمح للمتدربين الآخرين بالتصفيق بعد النداء على كل اسم، قف في وسط دائرة أرتب للحفل خارج القاعة.

خطوة ٥ : الخطوات التالية

المواد اللازمة :

- صحيفة الحائط بعنوان "أسئلة الخطوات التالية".
- صحيفة حائط مطوية.
- أقلام ملونة.
- شريط لاصق.



أخبر المتدربين أنهم أما وقد تخرجوا الآن فيمكنهم أن يبدأوا في أن يكونوا مرجعا للشباب في مجتمعاتهم.
اقرأ على المتدربين وناقش معهم "أسئلة الخطوات التالية" الموجودة بصحيفة الحائط.

تعليمات:

أسئلة الخطوات التالية

١- من هو الشخص الذي يمكن الاتصال به لدوام التواصل أو للرد على الاستفسارات؟

- قدم هذا الشخص.

- اذكر اسمه، وظيفته، رقم هاتفه، عنوان مكتبه وأي معلومات أخرى تيسر الاتصال به.

٢- كيف سيتم تقديم المتدربين في التربية الأسرية إلى المجتمع والكنيسة بعد التخرج؟ ومتى ذلك؟

- ساهم بخطط لتقديمهم إلى المجتمع.

- اعرف التاريخ على وجه التحديد - إذا أمكن - أو أخبرهم متى سيتم الاتصال بهم.

٣- كيف سيتم دعم المتدربين في التربية الأسرية مستقبلاً؟

- وضع لهم متى سيتم عقد اجتماعات للمتدربين في التربية الأسرية ليستفيد بعضهم من خبرات الآخرين.



- وضع لهم أن أفراد المجتمع سيكونون على اطلاع منتظم بما يحرزه المدربون من تقدم.

٤- ماذا يتوقع من المدربين في التربية الأسرية في الأشهر المقبلة؟

- أكد على أن ورش العمل كانت تهدف إلى تزويد المدربين بمعلومات ومهارات جديدة للتواصل والحوار مع الشباب.
- ذكرهم بأن خطط العمل التي وضعوها عليهم تنفيذها.
- اذكر اسم الشخص في المنظمة الراعية الذي سيقوم بمراجعة خطط عمل الموجهين والتعقيب عليها.

٥- كيف سيتم متابعة من يصل إليهم المدربون (مستهدف المدربين)؟

- اشرح الإجراءات والمؤشرات الرئيسية.
- قم بتوزيع نماذج المتابعة.
- اشرح كيفية استخدام هذه الأدوات عن طريق مثال.

ملاحظة

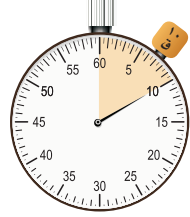
عند التحضير لهذه الجلسة، راجع مقدمة هذا الدليل ص ٧ وذكر المدربين أن المتابعة والمواصلة أمر هام جداً، وهناك نموذج للمتابعة في مؤخره ورشة العمل السادسة، وتوجد به مؤشرات رئيسية يجب جمعها بانتظام، وسيتم توزيع نسخ من هذه النماذج على المدربين ثم يتم جمعها.

- تأكد من الفهم واسأل إذا كان هناك أي أسئلة.
- اشكر المدربين على مجهودهم ومشاركتهم عبر ورش العمل واجعلهم يدركون مدى تقديرهم لرغبتهم في مساعدة الشباب وأخبرهم أنهم الآن بصدد ختام ورش العمل هذه.

خطوة ٦ : ختام ورش العمل

المواد اللازمة :

- لا شيء.



اطلب من المتدربين الوقوف في دائرة.

أخبر المتدربين أنهم سيختمون ورش العمل بهذه الطريقة، كل واحد منهم سيأخذ دوره ليذكر ما تعلمه أو أنجزه، ابدأ بأول متدرب عن يمينك وأعط كل متدرب الفرصة في الحديث واحداً تلو الآخر وأخبرهم أن بإمكانهم عدم الحديث إن لم يرغبوا ذلك.

تعليمات:

- بعد أن يفرغ الكل من الحديث قم بذكر انطباعاتك حول إنجازات المجموعة واشكر المتدربين مرة أخرى على مجهودهم الشاق والتزامهم.
- اطلب من واحد من المتدربين أن يختم بنشيد ديني أو بحكمة مأثورة.

نماذج ورشة العمل السادسة

خطة العمل الفردية

الاسم التاريخ: من إلى

وصف كيفية الوصول إلى الشباب	من	متى	أين	المعلومات والرسائل الرئيسية
حوارات فردية.	العمر من ١٤-٢٤، ذكور وإناث، متزوجون وعزب.	عند الحاجة.	أينما وجدوا.	سأكون مستعداً قدر الإمكان.



عينة من نموذج المتابعة

لا يجب جمع أي بيانات شخصية إطلاقاً من الشباب كالأسماء على سبيل المثال.

مستهدف فردي

- العمر أو الفئة العمرية (١٤-١٩ ، ٢٠-٢٤).
- الجنس: ذكر أم أنثى؟
- الحالة الاجتماعية: أعزب أو متزوج؟
- هل هذه هي أول زيارة أم زيارة متكررة؟
- ما هي الأسئلة التي طرحت؟ ما هي الموضوعات التي نوقشت؟
- ما هي النصائح التي وُجِّهَتْ؟ هل تمَّ التحويل لتلقي خدمات؟
- هل هناك حاجة للمتابعة؟ هل استطعت الإجابة على كل الأسئلة أم هل تحتاج الرجوع إلى مصادر أخرى ثم العودة إلى الشاب؟

التاريخ	العمر	الجنس	الحالة الاجتماعية	أول زيارة أم متكررة	الموضوعات	النصيحة	المتابعة

عينة من نموذج المتابعة

مستهدف جماعي

- المكان حيث تم اللقاء بالمجموعة.
- عدد المتدربين فيها.
- الأعمار أو الفئات العمرية.
- نسبة الإناث في المجموعة.

التاريخ	المكان	عدد المتدربين	الأعمار	نسبة الإناث	أول زيارة أم متكررة	الموضوعات	الأسئلة المطروحة	المتابعة





اختبار ما بعد التربية الأسرية

الاسم: التاريخ:

ضع علامة صح أو علامة خطأ أمام الجمل الآتية :

- ١- الحمل لا يمثل خطورة طبية على الفتيات تحت سن السادسة عشرة من العمر. ()
- ٢- الحديث عن الصحة الإنجابية مع الشباب يشجعهم على ممارسة الجنس مبكراً. ()
- ٣- تنظيم الأسرة خطأ في المسيحية. ()

أكمل الجمل الآتية :

- ٤- هناك طريقتان يمكن للشباب من خلالهما تفادي الحمل غير المرغوب والأمراض المنقولة جنسياً (بما في ذلك فيروس الإيدز) وهما و
- ٥- عند الحديث عن أوب وج في الوقاية من الإصابة بفيروس الإيدز فإن:
"أ" تعني و "ب" تعني و "ج" تعني
- ٦- في الكتاب المقدس، بولس الرسول يعتبر الجنس هدية من الله وأفضل ما يكون عندما
- ٧- عندما يلجأ الشباب إلى فإن قراراتهم عن الصحة الإنجابية تكون على الأرجح خاطئة.

أجب عن السؤال التالي :

٨- ماذا تعني التربية الأسرية؟

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

قائمة استبيان نقاط القوة والضعف

الاسم: التاريخ:

ضع علامة أمام أفضل جملة تصف مشاعرك

* العقيدة

- أفهم جيدا العقيدة المسيحية وتعاليمها.
- أنا أفهم جيدا العقيدة المسيحية وتعاليمها لكني ربما لا أستطيع تعلم المزيد.
- أفهم جيدا العقيدة المسيحية وتعاليمها وأريد أن أعرف المزيد.

* التواصل مع الشباب

- أشعر بالثقة والراحة في حوار مع الشباب.
- أحيانا أشعر بالثقة وأحيانا أخرى بصعوبة أثناء حوار مع الشباب.
- أشعر أنني لا أفهم الشباب وغالبا ما أجاهد نفسي في حوار معهم.

* القيم الشخصية

- أنا أفهم جيدا قيمي الشخصية.
- أنا أفهم جيدا قيمي الشخصية لكني ربما أستطيع أن أعرف عنها المزيد.
- أنا لست واثقا من فهمي لقيمي الشخصية وأريد أن أعرف عنها المزيد.

* المعلومات عن الصحة الإنجابية وفيروس الإيدز

- أنا أعرف الكثير عن الصحة الإنجابية وعن فيروس الإيدز كالتطورات والبيولوجية وعن كيفية انتقال الأمراض المنقولة جنسياً.
- أشعر أنني أعرف بعض المعلومات عن الصحة الإنجابية وعن فيروس الإيدز، لكن تبقى عندي أيضا بعض الأسئلة وأريد أن أعرف المزيد.
- لدى العديد من الأسئلة عن الصحة الإنجابية وعن فيروس الإيدز وأحتاج إلى المزيد من المعرفة قبل الدخول في نقاش مع الشباب.



* التواصل حول التعاليم المسيحية

- أنا أفهم التعاليم المسيحية المتعلقة بالقرارات الحياتية وأستطيع مناقشتها بسهولة مع الشباب.
- أعتقد أنني أفهم التعاليم المسيحية المتعلقة بالقرارات الحياتية إلا أن لدي بعض الأسئلة حولها.
- أنا لا أشعر أن لدي فهماً كافياً للتعاليم المسيحية المتعلقة بالقرارات الحياتية حتى أستطيع مناقشتها مع الشباب.

نموذج لشهادة التخرج

التربية الأسرية من منظور مسيحي

التواصل مع الشباب

حامل هذه الشهادة شارك في ورش العمل الست لمدة ستة أيام عن التربية الأسرية حول موضوعات التواصل مع الشباب، والتطورات البيولوجية، والعلاقات، والأمراض المنقولة جنسياً، والوقاية من فيروس الإيدز، والمخدرات والكحوليات، وسبل الإعالة، والأمان، وتنظيم الأسرة.

مقدمة إلى:

التاريخ:

المكان:





تقييم المتدربين للدليل

١- كيف استخدمت هذا الدليل؟

- أدت ورش العمل.
- منظمنا أسست لورش العمل.
- استخدمت الدليل كمصدر.
- استخدمت الدليل المصاحب كمصدر.
- أخرى.

إذا ذكرت أخرى نرجو التوضيح:

.....

.....

٢- كيف تقيم الدليل عموماً؟

- ممتاز.
- جيد جداً.
- جيد.
- ضعيف.

٣- ما مدى أهمية الموضوعات في هذا الدليل؟

- هامة للغاية.
- هامة إلى حد ما.
- هامة.
- غير هامة.

٤- أي الموضوعات كانت الأكثر فائدة؟ ولماذا؟

.....
.....

٥- هل كنت تود تغطية موضوعات أخرى ليست بالدليل؟ رجاء اذكر هذه الموضوعات.

.....
.....
.....

٦- كم كان الدليل مفيدا بالنسبة لك؟

مفيد للغاية.

مفيد إلى حد ما.

مفيد.

غير مفيد.

٧- صف كيف يمكن تحسين "دليل المتدرب"؟

.....
.....
.....

٨- رجاء ذكر أي مقترحات أو تعليقات أخرى.

.....
.....
.....

شكرا لك



قائمة المصطلحات

الامتناع: هو كبح الرغبة في ممارسة الجنس، فالأفراد أو الأزواج الذين يقررون عدم ممارسة الجنس يطبقون ما يسمّى بالامتناع، وهذه هي الطيق الوحيدة لكي يكون الفرد آمناً بنسبة مائة بالمائة من حدوث حمل أو من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بما فيها فيروس الإيدز.

الإدمان: هو استخدام المواد التي تسبب اعتياداً على تناولها كالكحوليات والكوكايين والهيروين والسجائر بطريقة خارجة عن سيطرة الشخص وإرادته.

الإيدز: هو الحروف الأولى للكلمات الإنجليزية التي تعني "متلازمة نقص المناعة المكتسبة"، وهو ما يحدث نتيجة الإصابة بفيروس الإيدز حيث يتدهور الجهاز المناعي للجسم فيصبح غير قادر على مقاومة العدوى أو أي مرض ينتهز فرصة ضعف الجهاز المناعي، وقد يستغرق الأمر عدة سنوات قبل أن تتطور الإصابة في شخص بفيروس الإيدز إلى مرض الإيدز.

الكحوليات: هو مكون رئيسي في الخمر والنبيد والبيرة والمشروبات الروحية الأخرى، ويمكن أن ينتج عن تناوله شعور بالسكن والراحة أو يحدث منه تسمم، وتعتبر الكحوليات مثبطاً لأنه يتسبب في بقاء النشاط الدماغي.

البكتيريا: هي كائنات حية صغيرة يمكنها التسبب في الأمراض، وهي السبب في الإصابة ببعض الأمراض المنقولة جنسياً كالزهري والسيلان، وعادة ما يمكن علاج هذه الأمراض بالأدوية.

وسائل منع الحمل: هي طرق يمكن استخدامها لمنع الحمل كالواقيات الذكرية والحجابات الحاجزة والتي تمنع الحيوان المنوي من الوصول إلى البويضة.

عنق الرحم: هو الجزء السفلي من الرحم والذي يبرز في المهبل، والذي من خلاله يخرج دم الدورة الشهرية من الرحم إلى المهبل.

الختان: هو الإجراء الجراحي الذي يتم بواسطته إزالة الجلد الأمامي الذي يغطي رأس القضيب في الرجل، أما في المرأة فيقصد به الإزالة الجزئية من الأعضاء التناسلية الخارجية.

الكوكايين: هو مخدر غير مشروع يتم استخلاصه من أوراق شجر الكوكا، واستخدامه يجعل الشخص يشعر بالابتهاج، كما أنه يسبب الإدمان بدرجة كبيرة.

المجتمع: هو مجموعة الأشخاص ذوي الاهتمامات المشتركة، أو المشتركين في القرب جغرافياً.

الواقى الذكري: عبارة عن غمد مطاطي رقيق يتم إدخال القضيب فيه عند الاتصال الجنسي، واستعماله بالشكل الصحيح يمكن أن يمنع الحمل ويقي من الأمراض المنقولة جنسياً بما فيها فيروس الإيدز.

الغزل: هو عملية اختيار الطرف الآخر في الزواج.

النتزه: هو الخروج مع شخص آخر خروجاً رومانسياً في الغالب، وهو طريقة يستخدمها الشباب عادة لاكتساب مهارات اجتماعية واستكشاف العلاقات واختيار شريك الحياة.

المثبطات: هي مواد يُؤدّي استخدامها إلى بطء في عمل أجهزة الجسم المختلفة خاصة الجهاز العصبي المركزي (المخ) كالكحوليات على سبيل المثال.

التربية الأسرية: هي المعلومات الشاملة عن القضايا الصحية التي تؤثر على الشباب خلال مراحل نموهم وحتى البلوغ، وهي تشمل موضوعات كالصحة الإنجابية والتطورات البيولوجية واتخاذ القرارات والعلاقات والزواج وتنظيم الأسرة والأمراض المنقولة جنسياً وغيرها.

الإخلاص (جنسياً): هو الالتزام بشريك جنسي واحد.

التخصيب: هو اتحاد الحيوان المنوي بالبويضة.

الجنين: هو الوليد داخل الرحم.

النوع: هي الفرضيات والتوقعات حول جنس ما، ذكر أم أنثى.

فيروس الإيدز: هو فيروس يعمل على تدمير جهاز المناعة الذي يصد عن الجسم الأمراض والعدوى.

الهرمونات: هي مواد كيميائية يفرزها الجسم تقوم بالتحكم في أنشطة بعض الخلايا أو الأعضاء والسيطرة عليها، وعلى سبيل المثال فهي تتحكم في الوقت الذي يقوم فيه الجسم بإنتاج البويضة أو الحيوان المنوي، وغير ذلك كثير.

زنا المحارم: هو ممارسة الجنس مع أقارب يحرم الزواج منهم قانوناً وشرعاً.

التهيام: هي مشاعر انجذاب قوية تجاه شخص آخر، وتحدث غالباً في بداية العلاقات مع شخص ما.

الحب: هو مودة عميقة والتزام، وهناك أنواع عديدة من الحب، فهناك حب الله عز وجل وحب الأهل وحب الأصدقاء وحب المجتمع والحب الرومانسي لشريك ما، والحب يبني على الثقة والعطاء والتواصل، والحب الرومانسي لشريك يستغرق وقتاً ويتطلب ولاءً كي يستمر ويدوم.

المادة الممزقة: هي عبارة عن سائل أو مادة يتم وضعها بين سطحين متحركين لتقليل الاحتكاك بينهما، بعض هذه المواد غير زيتية كالذي يستخدم غالباً في الواقيات الذكرية، إذ إن المواد الزيتية والبتروولية تؤدي إلى تمزق الواقي فيجب تفادي استخدامها.

الماريجوانا: هو مخدر يتم في العادة تدخينه، وهو يعطي شعوراً بالسعادة والاسترخاء والنعاس، ويعرف كذلك بالبانجو، وهو يحد من القدرة على اتخاذ القرارات ويتسبب في مشاعر من الرعب والخوف.



الدورة الشهرية : هو خروج الدم مع بعض الأنسجة من الرحم كل شهر، وتبدأ الدورة الشهرية عند البلوغ وتنتهي ما بين سن ٤٥ إلى ٥٥.

أحادية الزواج : هو الالتزام العاطفي والجنسي بزوجة واحدة.

التربية الأسرية : هي المهارات والمعلومات الشاملة للشباب كي تساعدهم على اتخاذ القرارات الصحية والمسئولة في إطار من العقيدة خلال مراحل نموهم، وهي تعلمهم كيف يتخذون قراراتهم الواعية التي تتفق والعقيدة المسيحية، وتتضمن التربية الأسرية موضوعات كالتطورات البيولوجية والعلاقات والزواج والتواصل والصحة الإنجابية والأدوار النوعية والكحوليات والمخدرات والإعالة وتنظيم الأسرة والأمراض المنقولة جنسياً وفيروس الإيدز والإيدز.

الطرق الطبيعية : ويقصد بها الطرق الطبيعية لتنظيم الأسرة وتتمثل في قصر ممارسة الجنس على الأيام التي لا يُتوقع أن تصير المرأة فيها حاملاً.

النيكوتين : هو مادة سامة تؤدي إلى الإدمان وتوجد في التبغ والسجائر، وعلى المدى القصير يمكن أن تجعل الشخص يشعر بالنشاط غير أنها تفقده الشهية، أما على المدى البعيد فإنها تتسبب في الإصابة بالسرطان وتضر بالقلب والأوعية الدموية.

المبيض : هو عضو جنسي في المرأة يقوم بإنتاج البويضات والهرمونات الأنثوية، والمرأة لديها عادة مبيضان موجودان بالحوض، على كل جانب من الرحم يوجد مبيض بجوار قناة فالوب.

التبويض : هو انفصال البويضة عن المبيض.

الحمل : هي الفترة التي تحمل فيها المرأة جنيناً في رحمها، وهذه الفترة تمتد قرابة تسعة أشهر.

الجنس بالإكراه : عندما يستخدم الذكر أو الأنثى القوة البدنية أو الضغوط النفسية على الطرف الآخر لممارسة الجنس معه بينما هو لا يرغب في ذلك، ويشعر بعض الشباب أن عليهم أن يثبتوا حبهم للآخر، أو رد مقابل مال أو هدايا تلقوها من الطرف الآخر وذلك بممارسة الجنس معه، وعادة ما يفقد هؤلاء الشباب الشجاعة والمهارة للرفض أو الاعتذار.

البلوغ : هي الفترة التي يتحول فيها الطفل إلى إنسان بالغ، معظم الفتيات والفتيان يصلون إلى سن البلوغ بين العاشرة والسادسة عشرة.

الاغتصاب : هو عمل من أعمال العنف عندما يرغم رجل أو امرأة شخصاً آخر على ممارسة الجنس ضد رغبته وذلك باستخدام القوة البدنية، كل من الرجل والمرأة يمكن أن يقع ضحية الاغتصاب لكن أكثر ضحايا الاغتصاب من النساء.

احترام الذات : هو الشعور بالارتياح والثقة بالنفس.

السائل المنوي: هو السائل الذي يحمل الحيوان المنوي ويتم قذفه من خلال القضيب أثناء العملية الجنسية أو الاستمناء.

الاستغلال الجنسي: هو أي نوع من الممارسة أو الملامسة الجنسية غير المرغوبة.

الأمراض المنقولة جنسيا: هي الأمراض التي تنتقل عن طريق ممارسة الجنس.

الحيوان المنوي: هي الخلايا الذكرية التي يمكن أن تتحد مع البويضة لتخصيبها فينتج الحمل.

المنشطات: هي العقاقير التي تؤدي إلى زيادة في معدل نبضات القلب والتنفس والنشاط المخي، وتجعل مستخدمها يشعر بالقوة والحماسة، وقد تتسبب أيضا في فقدان الشهية والتشنجات والهلوسة.

الرحم: هو عضو جنسي عضلي على شكل الكمثرى في الجهاز التناسلي للمرأة، وفيه يتطور الجنين قبل ولادته.

الجنس غير الآمن: هو الاتصال الجنسي الذي يحدث بدون استخدام أي وسيلة من وسائل الوقاية من الحمل أو من الأمراض المنقولة جنسيا.

المهبل: هو الممر الذي يصل عنق الرحم بخارج جسم المرأة.



