**الوحدة السادسة**

**العلاقات الصحيّة، الموافقة، الزواج، الوالديّة.**

**الجلسة الأولى**

**العلاقات  
العلاقات الصحيّة، العلاقات غير الصحيّة، التواصل الفعّال، أخذ الموافقة..**

أهداف الجلسة:

1. التحدث عن العلاقات الصحيّة والعلاقات غير الصحيّة.
2. الحصول على فكرة حول التواصل الفعّال وأهميّته في بناء علاقات صحيّة.
3. أخذ الموافقة المسبقة عن الأفعال التي نمارسها مع شركائنا بغض النّظر عن شكل العلاقة.

النشاط المدة

1 المقدمة 5 دقائق

2 لعب أدوار 15 دقائق

3 عمل ضمن المجموعات 50 دقيقة

المواد المطلوبة:

* أوراق Flipchart.
* أقلام للكتابة على اللوح.

4 تعريف التواصل، العلاقات الصحية والحدود 30 دقيقة

6 التقييم والختام 15 دقائق

المدة الإجماليّة 115 دقيقة

النشاط 1: المقدمة

التعليمات:

* رحّب بالطلّاب المشاركين واشكرهم على تلبية الدعوة وحضورهم الجلسة اليوم.
* اطلب من الطلّاب تذكيرك بطريقة عشوائيّة بالمعلومات التي تمّت مناقشتها خلال الجلسة السابقة، في هذا النشاط يحق لكل طالب أن يقوم بطرح كلمة أو معلومة تمّت مناقشتها سابقًا.
* أعرض للطلّاب أهداف الجلسة اليوم واسألهم إذا ماكان لديهم ايّ فكرة عن الموضوع.

النشاط 2: لعب أدوار

أهداف النشاط:

* تنشيط المجموعة.
* عرض للمواهب المتنوعة ضمن المجموعة.
* المساعدة على الشرح وإيصال المعلومات من خلال التمثيل.

المواد المطلوبة:

* لا شيئ.

التعليمات:

* اطلب من المشاركين 6 متطوعين.
* أخبر المشاركين أنكم ستقومون بلعب الأدوار، كل 2 سيعملان معًا على لعب دور معيّن.
* اطلب من كل مشتركين أن يحادثوك قليلًا خارج الجلسة.
* قم بإخبار المتطوعين عن الشخصيّات، العلاقة فيما بينهم، والدور الذي سيلعبونه[[1]](#footnote-1).
* أعطِ المشتركين 5 دقائق للتحضير.
* يمكن تغيير الشخصيات من ذكر لأنثى بحسب المتطوعين المتاحين.
* يدخل المشتركين ويقومان بعرض دورهم دون تعليقات من الآخرين.
* ينتهي المشتركين من العرض، ليدخل مشتركان آخران ليعرضوا دورهم دون التعليق على الأدوار.
* شجّع الطلاب للتركيز على محتوى الدور لا على القدرات التمثيليّة للمتطوّعين.
* على الميسّر أن يشجع المشاركين على المشاركة ويحفزهم على الأداء.
* تنتهي الأدوار الثلاثة لننتقل على الفور للنشاط التالي دون مناقشة لما شاهدناه.

النشاط 3: عمل ضمن المجموعات

أهداف النشاط:

* مؤشرات العلاقات الصحيّة والغير صحيّة.
* التواصل الفعّال وحلّ المشكلات في العلاقات.
* الحدود والموافقة.

المواد المطلوبة:

* أوراق Flipchart.
* أقلام مائية للكتابة.

التعليمات:

* قم بتوزيع أرقام من 1 إلى 3 على المشتركين باستثناء المتطوعين ال 6 الذين شاركوا في لعب الأدوار.
* أخبر المشاركين أنهم سينضمون بحسب أرقامهم للمتطوعين بحسب أدوارهم، رقم 1 مع المتطوعين اللذين قاما بلعب الدور الأول، رقم 2 مع المتطوعين اللذين قاما بلعب الدور الثاني، وكذلك رقم 3 مع المتطوعين اللذين قاما بلعب الدور الثالث.
* الآن، سيعمل الفريق الأول على وضع مخطط أو جدول لوصف سمات العلاقة الصحيّة والعلاقة الغير صحيّة.
* الفريق الثاني سيقوم بوضع خريطة توضح الحدود الشخصيّة لهم وما هي أهميتها.
* أما الفريق الثالث، سيعملون على كتابة المشاكل المشتركة التي لاحظوها في أغلب العلاقات الثنائيّة في محيطهم، وسيعملون معًا أيضًا على وضع خطط بناءة لحل هذه المشاكل.
* يأخذ المشاركين 10 – 15 دقيقة في التمرين.
* خلال هذا الوقت، أخبر المتطوعين أن كل ثنائي سيعاودان أداء أدوارهم لكن هذه المرة سيقومان بتغيير مسار الأدوار، على سبيل المثال، في حال كانت العلاقة صحيّة ستبصبح غير صحيّة، في حال كان هناك تفهم وحدود واحترام في الدور سيقومان بالعكس.. إلخ.
* أعطِ المشتركين 5 دقائق للتحضير.
* شجّع الطلاب للتركيز على محتوى الدور لا على القدرات التمثيليّة للمتطوّعين.
* يدخل المشتركين ويقومان بعرض دورهم دون تعليقات من الآخرين.
* في هذه المرة سنتوقف عند كل عرض ونطرح الأسئلة التالية على المتطوعين:

1. كيف شعرتم في أول أداء؟
2. كيف تشعران الآن؟
3. أي أداء كان الأسهل لكم؟

* ننتقل للعرض التالي ثم نطرح الأسئلة نفسها على المتطوعين، إلخ.
* بعد الانتهاء من العروض، نسأل الحضور الأسئلة التالية:

1. ماهي السمات الصحية والغير صحية التي لاحظتموها خلال هذا الأداء.
2. لماذا تعتبر الموافقة مهمة لجميع أنواع العلاقات؟
3. كيف نتواصل مع شركائنا بفعاليّة ووضح حول حدودنا؟
4. برأيكم ما هي معوقات التواصل في العلاقات؟
5. كيف يمكننا تطبيق حل النزاعات أو المشاكل في حياتنا الوميّة؟

* ننتهي من الأسئلة ثم تعرض المجموعات عملها للمجموعات الأخرى ويمكن للأفراد من غير مجموعات المشاركة في حال كان لديهم ما يضيفونه على المضمون.
* على الميسّر أن يشجع المشاركين على المشاركة ويحفزهم على الأداء والمشاركة.

**العلاقات الصّحيّة**

* العلاقات الصحيّة تتّسم بالاحترام وتعني وجود تواصل وإصغاء واحترام لوجهات النظر المختلفة بيننا وبين شركائنا، بصرف النظر عن نوع العلاقة: عائليّة، صداقة، يوميّة، عاطفيّة...
* تتضمّن العلاقات الصحيّة أيضًا الثقة كعامل أساسيّ، ففي العلاقات الصحيّة، نحن وشركائنا لسنا بحاجة إلى إثبات أننا محلّ ثقة لبعضنا البعض.
* العلاقات الصحيّة قائمة على الوضوح والصّراحة، لكن بالطبع يمكننا أن نبقي بعضًا من الأمور خاصّة بنا وحدنا، كما وفي الحديث عن العلاقات الصحيّة لا يمكن تجاهل العدالة وأهميّة المشاركة في اتّخاذ القرارات المرتبطة بشكل ونوع العلاقة.
* وفي النهاية، تنبع العلاقات بشكل عام من حاجتنا كبشر لقضاء الوقت والاستمتاع به مع الآخرين، لذا لا بدّ لنا من أن نكون مستمتعين مع الأفراد الذين نقيم علاقاتنا معهم، ولا بدّ من معرفة أنه من الطبيعي الشعور أحيانًا في الرغبة بقضاء وقت مستقل بعيدًا عن أيّ أحد.

**مؤشّرات العلاقات غير الصّحيّة**

* عدم التّواصل عند ظهور المشاكل ممّا يودّي لتفاقمها.
* عدم احترام مشاعر، حدود، خصوصيّة، أفكار، آراء، ومساحة الآخر الآمنة.
* قلّة أو انعدام الثّقة بين الطرفين.
* عدم الوضوح والصّراحة، والكذب، والتّلاعب والتّحكّم بالطرف الآخر.
* الإساءات الجسديّة والعاطفيّة سواء أكانت من كلمة أو سلوك.
* لوم الآخر على أفعاله طوال الوقت واستصغار مشاعره وردود فعله تّجاه الأفعال الصّادرة من الطرف الآخر.
* عزل الطرف الآخر والتّحكّم به وبسلوكيّاته وأفعاله وأقواله...إلخ

**أهمية التواصل وأساسياته**

**لماذا يعد التواصل مع الشريك أمرًا ضروريًا؟ وما المواضيع التي يجب مناقشتها؟**

التواصل مع الشريك أمر أساسي لأنه يساعد في فهم التفضيلات والرغبات الشخصية لكل طرف، مثل:

* الوضعيات الجنسية المفضلة.
* نوع العلاقة الجنسية (كاملة أو جزئية).
* الصفات الجسدية المرغوبة.
* الرؤية العامة للعلاقة.
* معايير النظافة الشخصية في العلاقة.

كما أن التواصل الواضح يساهم في خلق بيئة آمنة ومساحة مشتركة بين الطرفين، مما يسهل الحديث عن:

* ما هو مقبول وغير مقبول أثناء العلاقة.
* حدود كل طرف وكيفية احترامها.

ويلعب التواصل دورًا هامًا في مناقشة وسائل الحماية من العدوى، سواء كانت التهابات منقولة جنسيًا أو غير جنسيًا، كما يساعد في تنظيم الأسرة.

**كيف يمكننا التواصل والتفاوض مع الشريك؟**

التواصل مع الشريك يجب أن يكون مباشرًا وصريحًا، دون خجل أو تردد. فمن المهم التعبير بوضوح عن المشاعر والتوقعات لضمان علاقة صحية قائمة على التفاهم والاحترام المتبادل.

**كيفيّة وضع حدود في العلاقات**

* ابدأ بشرح مدى تقديرك للعلاقة وماذا تتوقّع منهم.
* قم بتوصيل حدودك ببساطة ووضوح.
* عبّر عن احتياجاتك ورغباتك وحدودك.
* لا تعتذر أو تختلق الأعذار.
* كن حازمًا، ولكن أيضًا لطيفًا.
* ذكّر الآخر أنك تهتم به.
* التحدّث بشكل مباشر عن التفضيلات الخاصّة بكل طرف.
* أخذ **الموافقة المسبقة** بشكل مباشر وواضح، والتحدّث عنها عدّة مرّات.
* العلم بأنّه لكلّ شخص الحق في اختيار ماذا يريد ومن هو الشّريك المناسب له.
* معرفة أنّه ما يمكن أن يكون مقبولًا ومستحبًّا لي، قد لا يكون مقبولًا و مستحبًّا للطرف الآخر.

النشاط 5: التقييم والختام

أهداف النشاط:

* التأكد من فهم الأهداف من قبل المشاركين.
* معرفة إذا ما حظيت الجلسة بإعجاب الطلّاب المشاركين.
* معرفة إذا ما كان هناك أمور يجب تفاديها أو تعديلها لتتلائم مع توقّعات الطلّاب المشاركين.

المواد المطلوبة:

* لا شيئ

التعليمات:

* أخبر الطلاب أنك ستشاركهم بعض الجمل التي يجب عليهم تحديد ما إذا كانت صحيحة أم خاطئة، مع تحديد ما إذا كانت هذه الجمل ناتجة عن صور ومعايير نمطية أو أدوار إجتماعيّة.
* بعد الانتهاء، أطلب من الطلّاب إخبارك بالأمور التي أعجبتهم في الجلسة، وإذا ما كان هناك أي معلومة جديدة حصلوا عليها خلال الجلسة.
* أطلب من الطلّاب إخبارك بالأمور التي لم تعجبهم في الجلسة، والتي يريدون أو يرغبون في تعديلها للحصص القادمة.
* أشكر الطلّاب على مشاركتهم وحفّزهم على المشاركة وأخبرهم أنّ الهدف من مشاركتهم هذه هو تقييم وتعديل الجلسات وليست تقييم الطلّاب أنفسهم.
* اختتم الجلسة وودّع الطلّاب المشاركين، اشكرهم على مشاركتهم وأخبرهم أنّكم ستلتقون للمرة الأخيرة لتتناقشوا في حصة تعليميّة أخرى فيها العديد من المعلومات القيّمة والأنشطة الأخرى الممتعة.

**10 أسئلة صح أم خطأ:**

1. الرجال لا تفكر سوى بالجنس. خطأ (معايير نمطيّة)
2. النساء تغوي الرجال ثم تقول "لا". خطأ (معايير نمطيّة)
3. الرجال ليس لديهم مشاعر. خطأ (معايير نمطيّة)
4. النساء رومنسيّين أكثر من الرجال. خطأ (معايير نمطيّة وأدوار إجتماعية)
5. من غير الطبيعي في المراهقة، أن يكون لديك حبيب/ حبيبة. خطأ (معايير نمطيّة وأدوار إجتماعية)
6. على الرجل أخذ الخطوة الأولى في العلاقة. (معايير نمطيّة وأدوار إجتماعية)
7. الوقوع في الحب والمواعدة يعني إنهاء الصداقات والعلاقات الاجتماعية. خطأ (معايير نمطيّة وأدوار إجتماعية)
8. في الحب، كل شيئ مقبول. خطأ (معايير نمطيّة وأدوار إجتماعية)
9. الصداقة بين الرجل والمرأة حقيقية. صح
10. الرجال يخونون لأنهم يحتاجون لذلك. خطأ (معايير نمطيّة وأدوار إجتماعية)

**السيناريوهات:**

تهدف هذه التمثيليات إلى مساعدة المراهقين على فهم الفرق بين العلاقات الصحية وغير الصحية، وكيفية التواصل بفعالية، وأهمية الموافقة والحدود الشخصية.

**المشهد الأول: علاقة صحية (التواصل الفعّال)**

**الشخصيات:**

سارة (16 عامًا) – طالبة في الثانوية وصديقة داعمة.

أحمد (17 عامًا) – صديقها، يمر بيوم صعب.

**المشهد:**سارة: أحمد، ألاحظ أنك هادئ اليوم. هل كل شيء بخير؟  
أحمد: لا أعرف... أشعر بالتوتر بسبب الامتحانات، وأعتقد أنني سأفشل.  
سارة: أفهم ذلك، الضغط الدراسي صعب، لكن أنا هنا لدعمك. هل تريد أن نتحدث عن طريقة للمذاكرة معًا؟  
أحمد: شكرًا، هذا سيساعدني كثيرًا. أنا أقدّر أنك تستمعين لي.

سارة: أريدك أن تعلم أنني دائمًا سأكون إلى جانبك للاستماع اليك.

**المشهد الثاني: علاقة غير صحية (التحكم والضغط العاطفي)**

**الشخصيات:**

ليلى (15 عامًا) – فتاة تخرج مع أصدقائها.

كريم (16 عامًا) – صديقها، يشعر بالغيرة.

**المشهد:**

كريم : لماذا لم تخبريني أنك ستخرجين مع صديقاتك؟ يجب أن تعرفي أنني لا أحب ذلك!  
ليلى: لكن كريم، هن صديقاتي منذ الطفولة، ونحن فقط نذهب لتناول الغداء.  
كريم: لا يهم، إذا كنت تحبيني، ستبقين معي فقط!

ليلى: لكنني أكون سعيدة عند تواجدي معهم.

كريم: عليكِ الاختيار إما صداقتي أو صداقتهم.

**المشهد الثالث: الموافقة (Consent) في العلاقة**

**الشخصيات:**

ريم (16 عامًا) – تشعر بعدم الارتياح تجاه موقف معين.

عمر (17 عامًا) – يحترم حدودها.

**المشهد:** عمر: هل تحبين أن أمسك بيدك؟  
ريم: في الحقيقة، لا أشعر بالراحة مع ذلك الآن.  
عمر: لا مشكلة، أنا أحترم ذلك تمامًا.

ريم: أعتذر اذا كنت قد أزعجتك.

عمر: أبدًا، ولا داعي للاعتذار فأنا أتفهم تمامًا حدودك الشخصيّة ولذلك قمت بسؤالك أولًا.

1. توجد نسخة من الأدوار في نهاية الجلسة [↑](#footnote-ref-1)