

الدّرس الثالث

يمكنني أن أكون مميّزة



المواد المطلوبة: ✂

- * صورة الحيوانات
- * صور الفتيات المتنوّعة
- * مرآة
- * طلاء ملوّن
- * صحن
- * المواد اللازمة لصنع السّوار

أهداف الدّرس: 🎯

- أن تعرف الفتيات:
- * أن مقارنة أنفسهنّ مع غيرهنّ هو أمر مؤذي، كما أنّ المقارنة تسلب الفرح والتّمتع بما تمتلكه كلّ واحدة.
- * أنّ كلّ واحدة لديها رحلة مختلفة وخاصّة بها تميّز بها عن غيرها.
- * أن تتعلّم الفتيات أهميّة الثّقة بأنفسهنّ والنّظر إلى ما يميّزهنّ ويجعلهنّ فريدات.

إرشادات عامّة: 📌

- * شجّعي الفتيات على المشاركة في الدّرس دون خجل أو إحراج.
- * أوضحي لهنّ أنّ هذا المكان آمن للتّعبير والمشاركة، وأنّ كلّ ما يُطرح سيظل ضمن سرّيّة تامّة.
- * ذكّريهن بأهميّة قبول واحترام آراء الآخرين، حتّى لو اختلفت عن آرائهنّ.
- * أكّدي على ضرورة خلق بيئة صحيّة تُسهّل التّواصل الفعّال بينك وبين الفتيات وبين بعضهنّ البعض.
- * إن لم تعرفي الإجابة لأي من أسئلتهنّ، لا بأس بالبحث والرّد في وقتٍ لاحق أو توجيههنّ إلى متخصص عند الحاجة.



مقدمة (٤ دقائق)

رحبى بالفتيات واشكريهن على وجودهنّ الثمين، ثم اشرحي لهنّ موضوع اليوم ألا وهو قيمتنا وتميّرنا في وسط عالم يدفعنا للمقارنة والتشبه الدائم مع غيرنا، ثم اسألين: هل شعرتنّ يومًا بعدم القيمة أو بعدم الأهميّة؟ أو بأنّ الأخريات دائماً أجمل وأبرع منكُن؟ اعطيهنّ وقتًا للتعبير ثم أكملين لهنّ: من الأشياء التي نشعر بها أحيانًا هي الإحساس بأننا لسنا مميّزات ولسنا كافيات أو لسنا جميلات أو أننا بلا قيمة... غالبًا ما تأتي هذه المشاعر من خلال ضغط المجتمع علينا لنشعر بهذا الشكل. ولكن يجب علينا أن نعرف بأننا مشاعر طبيعيّة ويفكر بها الجميع، لكن الأهم هو أن نفهم هذه المشاعر ونعرف طريقة التعامل معها.

كسر الجليد: صورة الحيوانات (١٠ دقائق)



اعرضي على الفتيات صورة الحيوانات، ثم اسألين: ماذا تفهمن منها؟ اعطيهنّ وقتًا ليشاركوا بعض الأجوبة واسمعي لأرائهنّ، ثم قولي لهنّ الاقتباس التالي: "الجميع عبقرّي، ولكن إذا قيّمت السمكة بقدرتها على تسلّق الشجرة، فستعيش حياتها كلّها معتقدة أنّها غبيّة." اسألين هل فهمتنّ هذا القول؟ ثم اشرحي أكثر بمثال من واقع حياتهنّ واسألين من يحبّ الرياضيات؟ ومن منكُن بارعة بها؟ هل برأيكُن من هي بارعة بها هي فقط من تكون ذكيّة؟ هل الرياضيات هي المعيار الوحيد للذكاء؟ ألا يمكن أن تكون واحدة جيّدة في الرياضيات والأخرى في العلوم والأخرى في اللغات والأخرى في الرسم والأخرى في الموسيقى أو الرياضة أو أشغال يدويّة أو أيّ أمر آخر؟

اكملين لهنّ الشرح:

كلّ واحدة منا مختلفة عن الأخرى ومميّزة بطريقتها الخاصّة، فمن غير الممكن أن تكونوا جميعكُن جيّدات وموهوبات في كلّ شيء، ولكن كلّ واحدة منكُن جيّدة في أشياء محدّدة تميّز بها، إن كُنّا جميعنا متشابهين، ونقوم جميعنا بنفس العمل، ونعمل جميعًا في نفس المجال، وندرس جميعنا نفس التخصّص، ونظهر جميعنا بنفس الشكل، فما الذي سيجعلنا مختلفات ومميّزات؟ وكم سيكون متنوّع مجتمعنا؟ في الكثير من الأحيان يحدّد المجتمع معيارًا واحدًا فقط للنجاح ويوهمنا بأننا فاشلات إن لم نرض توقعات المجتمع التي فرضها علينا ولكن في الحقيقة هذا أمر خاطئ، فالمجتمع بحاجة لمواهب وقدرات ومميّزات وإبداعات الجميع بدون استثناء ليغدو مجتمع متنوّع ومتكامل.





نشاط اليد (٧ دقائق)

- اطلبي من الفتيات أن يرفعن أيديهنّ إلى فوق وكأنهنّ يرفعنّ أصابعهنّ العشرة.
- اطرحي عليهنّ الأسئلة التالية. في كل مرّة تكون إجابتهنّ بـ "نعم" ينزلنّ إصبعًا واحدًا، وإذا كانت الإجابة "لا"، لا يفعلنّ شيئًا.

- هل قارنتِ يومًا نفسكِ مع الفتيات التي تشاهديهنّ على مواقع التواصل الاجتماعي؟ (تيكتوك، انستاغرام...)
- هل تمنّيتِ يومًا بأن يكون شكلكِ مختلفًا؟
- هل شعرتِ يومًا بالغيرة من ملابس رفيقتكِ وأغراضها؟
- هل تمنّيتِ بأن تكوني أضعف أو أنحف ممّا أنتِ عليه؟
- هل تمنّيتِ بأن يكون لديكِ مواهب وقدرات معيّنة كقريبتكِ أو رفيقتكِ؟
- هل شعرتِ بأنّ رفيقتكِ محبوبّة ولديها شعبية في المدرسة أكثر منكِ؟
- هل قارنتِ يومًا حفلة عيد ميلادكِ مع حفلة عيد ميلاد صديقتكِ وشعرتِ بأنّ حفلتها أفضل؟
- هل قارنتِ يومًا جمالكِ وجسمكِ بالأخريات وشعرتِ بأنكِ غير جميلة؟
- هل تمنّيتِ بأن تكوني أطول أو أقصر؟
- هل شعرتِ بأنكِ لن تكوني جميلة مهما فعلتِ؟
- هل قارنِ أهلكِ بينكِ وبين قريبتكِ بأنّها دائمًا أفضل منكِ؟
- هل شعرتِ بأنكِ أقل شأنًا من غيركِ في المناسبات التي تذهبنّ إليها؟

● يمكن أن تكون الفتيات قد أنزلنّ كل أصابعهنّ، أو لا. لكن في كلتا الحالتين، يجب التوضيح لهنّ بأنّ هذه المشاعر طبيعيّة ومن الطبيعي أن نفكر بها. ولكن من المهم أن نعرفها ونفهمها ونُدرك بأنّها قد تؤثر سلبيًا علينا إن لم نضع لها حدود. فالمقارنة الدائمة مع الأخريات ورؤية أنفسنا دائمًا بشكل سلبيّ هو أمر سيئ ويؤذينا ويؤذي قلوبنا.

● فسّري للفتيات كيف أنّ هذه المشاعر التي تشكّنا بقيمتنا وتميّزنا تدفعنا للإنغلاق، مثل اليد التي بدأت في أوّل النشاط مفتوحة والآن أصبحت مغلقة.



نشاط تعليمي: لعبة تصنيف الصور (١٠ دقائق)

قدّمي للفتيات صورًا مختلفة لفتيات من دول مختلفة، شقراوات، سمراوات، طويلات، قصيرات، نحيفات، سمينات، بنقاط على الوجه وبدون...، ثم اسألين عن كل صورة:

● ماذا تعتقدون عن هذه الفتاة؟

● ما رأيكن عن هذه الفتاة الأخرى؟

● من هي الجميلة بينهنّ؟

● ومن هي غير جميلة بنظركنّ؟

اسمحي لهنّ بالمشاركة، ستجدين أن آراءهنّ ليست متماثلة. من الممكن لكلّ فتاة أن يكون لها تفضيل معيّن. اسألين، كم مرّة قمنا بمقارنة أنفسنا من خلال الصور والفيديوهات التي نراها على وسائل التواصل الاجتماعي؟ كم مرّة حاولنا أن نكون مثل الأخريات؟ أن نلبس مثلهنّ، أن نتصرّف مثلهنّ، أن نضع المكياج مثلهنّ؟ أكملين لهنّ، وسائل التواصل الاجتماعي ليست حقيقية، في الكثير من الأحيان نقارن شكلنا الحقيقي الطبيعيّ بصور مزيفة لا تمتّ للواقع بصلة؟ فهل تعتقدون بأنّه أمر عادل؟ دعيهنّ يشاركن آرائهنّ، ثم قولي لهنّ بأننا سنقوم بنشاط صغير:

ضعي مرآة بجانبك بدون أن تراها الفتيات ثم قولي لهنّ بأنّ كل واحدة الآن ستصعد لتنظر إلى أجمل فتاة في العالم. قولي لهنّ بأن لا يشعرنّ بالغيرة ولا يجب أن يخبرنّ بعضهن البعض. عندما تأتي كل فتاة لترى من هي "أجمل فتاة"، سترى نفسها، والهدف هو أن تشاهد كل فتاة نفسها في المرآة كأنها هي أجمل فتاة في العالم، وهذه هي الحقيقة التي يجب أن تثق بها، بالرغم من كل الاختلافات والنقص التي تراه كل فتاة في نفسها، بالرغم من نظرتها إلى نفسها وكلام محيطها ونظرتهم السلبية السيئة، تبقى كل واحدة منهنّ مميزة وفريدة ومحبوبة كما هي.

ثم قولي، الجمال لا يجب أن يكون متماثلًا ومتشابهًا للجميع، إنّ كل فتاة جميلة بطريقتها الفريدة ولا ينبغي عليك مقارنة أنفسكنّ بالأخريات من حولكنّ أو محاولة التشبّه بأحد ترونه على مواقع التواصل الاجتماعي، لأنكنّ مميّزات وفريدات، أنتنّ لستنّ نسخة عن أحد، وكلّ ما لا يعجبكنّ في أنفسكنّ هو ما يجعلكنّ مميّزات ويعطيكنّ هويتهنّ الخاصّة.

فكرة روحية: أنا مميزة (٥ دقائق)

شاركي مع الفتيات الآية التالية:

"أَحْمَدُكَ مِنْ أَجْلِ أَتِي قَدِ افْتَرْتُ عَجَبًا. عَجِيبَةٌ هِيَ أَعْمَالُكَ، وَنَفْسِي تَعْرِفُ ذَلِكَ يَقِينًا."

(مزمو ١٣٩ : ١٤)

ثم قولي لهنّ بأنهنّ مميّزات في نظر الله و أنّه تمّ خلق كلّ واحدة منهنّ بطريقة فريدة لا تشبه غيرها بشيء، داخليًا وخارجيًا، لذلك يجب أن يكونوا واثقين من أنفسهنّ وقدراتهنّ وقوتهنّ المعطاة لهنّ، وأن يعشن حياتهنّ بدون مقارنة وبدون منافسة لأنّ طريق كلّ واحدة مختلفة وخطة الله لكلّ واحدة منهنّ هي خطة مختلفة.



الدائرة الانعكاسية: البصمة (٦ دقائق)



- في هذا النشاط ضعي طلاء ملوّن في صحن مسطح.
- ثم اطلبي من كل فتاة أن تضع إصبع الإبهام في الطلاء.
- بعد ذلك اطلبي منها أن تبصم بإصبعها على ورقة خاصة بها.

بعد الانتهاء، شاركي معهنّ بأن هذا النشاط البسيط هو دليل على تميّز بصمة كل واحدة منكنّ عن غيرها. فإن دققتنّ النظر في البصمات ستجدنّ بأنها مختلفة. وهذا الاختلاف والتمييز ينطبق على كل نواحي حياتكنّ، فافتخرنّ بتمييزكنّ الفريد.

النشاط الجماعي: سوار الصداقة (٦ دقائق)

- الهدف من هذا النشاط هو أن تصنع كلّ فتاة سوارًا خاصًا بها، تتقدّم في صناعته خطوة بخطوة مع كلّ درس، حتى تكمله بنهاية البرنامج.

● الغاية من السّوار هي تذكير الفتيات بالدّروس المستفادة؛ حيث ترمز كلّ حبة ملوّنة (أو مجموعة حبات بنفس اللون) في السّوار إلى درس محدّد والأوقات التي قضوها معًا. هذا السّوار يعزّز الاتحاد بينهنّ كمجموعة، ويقوّي الرّوابط الاجتماعية بينهنّ، ويذكرهنّ بانتمائهنّ إلى مجتمع أوسع من الفتيات المشاركات في هذا البرنامج، مسلّطًا الضوء على قوتهنّ وقدراتهنّ.

● وزيّعي المواد اللازمة لصنع السّوار على الفتيات. في نهاية كل حصّة، اجمعي الأساور واحتفظي بها في ملف خاصّ لكلّ فتاة لضمان عدم ضياعها، وأعيديها إليهنّ في الحصّة التّالية. على الرّغم من إمكانيّة الفتيات الاحتفاظ بأساورهنّ بأنفسهنّ، إلا أنّه يُفضّل أن تحتفظي أنتِ بها لضمان سلامتها. كرّري هذه العمليّة في كلّ درس حتّى اكتمال صنع السّوار ويصبح ملكًا لهنّ.

خلاصة (دقيقتين)

اشكري الفتيات على حسن اصغائهنّ ومشاركتهنّ في هذا الدّرس، شجعيهنّ على التكلّم والتّعبير عن أنفسهنّ إن شعرنّ واحتجنّ إلى ذلك باللجوء إلى أشخاص يثقنّ بهم، ذكريهنّ بأنهنّ قادرات ومتمكّنات. كوني متوفرة لهنّ بعد الحصّة إن كان هناك وقتًا واذكري لهنّ بأنك موجودة من أجلهنّ إن أردنّ مشاركتكِ بأمرٍ معيّن.



البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ مقدمة - لمحة عامة - (٤ دقائق)
- ١ كسر الجليد - صورة الحيوانات - (١٠ دقائق)
- ٢ نشاط اليد - (٧ دقائق)
- ٣ نشاط تعليمي - لعبة تصنيف الصور - (١٠ دقائق)
- ٣ فكرة روحية - أنا مميزة - (٥ دقائق)
- ٤ الدائرة الانعكاسية - البصمة - (٦ دقائق)
- ٤ النشاط الجماعي - سوار الصداقة - (٦ دقائق)
- ٤ خلاصة - (دقيقتين)

كلّ ما هو مكتوب باللون الأزرق هو تعليمات وإرشادات لميسرة الدرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

كلّ ما هو مكتوب باللون الزهري هو المحتوى الذي ستشاركه ميسرة الدرس مع النساء عبر أجزاء البرنامج المختلفة.