

الدّرس السّابع

يمكنني أن أعرف عن الحمل.

المواد المطلوبة: ✂

- ✱ إشارة المرور
- ✱ أوراق الأسئلة
- ✱ المواد اللازمة لصنع السّوار

أهداف الدّرس: 🎯

- ✱ أن تعرف الفتيات
- ✱ الوقت المناسب للحمل.
- ✱ بعض الجوانب البيولوجية والعاطفية والعقلية والجسدية للحمل.
- ✱ بعض المسؤوليات المرتبطة بفترة الحمل وبعدها.
- ✱ مفهوم الحمل من المنظور العلمي.

إرشادات عامّة: 📌

- ✱ شجّعي الفتيات على المشاركة في الدّرس دون خجل أو إحراج.
- ✱ أوضحي لهنّ أنّ هذا المكان آمن للتعبير والمشاركة، وأنّ كلّ ما يُطرح سيظلّ ضمن سرية تامّة.
- ✱ ذكّريهن بأهمية 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 على أي من أسئلتهنّ، لا بأس بالبحث والردّ في وقت لاحق أو توجيههنّ إلى متخصص عند الحاجة.

البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ **مقدمة** - لمحة عامة - (٤ دقائق)
- ١ **لعبة كسر الجليد** - إشارة المرور - (٨ دقائق)
- ٢ **النشاط الرئيسي ١: أسئلة ومناقشة** - (١٢ دقيقة)
- ٣ **النشاط الرئيسي ٢: خرافة أم حقيقة** - (٨ دقائق)
- ٤ **فكرة روحية** - اثمروا واكثروا (٥ دقائق)
- ٥ **الدائرة الانعكاسية** - (٥ دقائق)
- ٥ **النشاط الجماعي** - سوار الصداقة - (٦ دقائق)
- ٥ **خلاصة** - (دقيقتين)

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

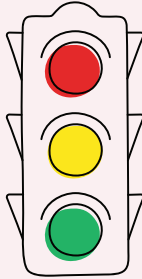
كل ما هو مكتوب باللون الزهري هو المحتوى الذي ستشاركه ميسرة الدرس مع الفتيات عبر أجزاء البرنامج المختلفة. ❀

مقدّمة (٤ دقائق)

رحبّي بالفتيات ثمّ اسألينّهنّ من منكنّ يمكنها أن تقول لي ماذا تتذكّر من الدّرس الماضي؟ من يمكنها أن تذكّرني بالأمر التي تكلمنا عنها؟ بعد أن يشاركن، ركزي على تذكيرهنّ بأنّ الحبّ هو احترام الجسد، والعلاقة الجنسيّة يجب أن تكون ضمن إطار الزّواج، خلال الوقت المناسب. ثمّ قولي لهنّ بأنّنا سنتحدّث اليوم عن موضوع مهمّ جدًّا وهو الحمل. قد لا يكون لديكنّ معلومات كافية عنه الآن وقد لا يكون الموضوع مهمًّا لبعضكنّ، لكن من المهمّ أن تعرفنّ ولو القليل عنه لتكونوا مستعدّات للمستقبل ولكي تمتلكن رؤية صحيّة وواضحة عنه. كما شرحنا في الدّرس السّابق، عن موضوع العلاقة الجنسيّة، اليوم سواصل الحديث عن هذا الموضوع لنسلّط الضّوء على الحمل من زاوية اجتماعيّة وعاطفيّة ونفسيّة. فلنتعلّم سوياً لنكون أكثر استعداداً وفهمًا وتحضيراً للمستقبل.

لعبة كسر الجليد: إشارة المرور (٨ دقائق)

سنبدأ درسنا اليوم بقياس مدى ارتياحنا للتكلّم بهذا الموضوع، سأعرض لكنّ إشارة المرور التي تحتوي على الألوان الثلّث (الأحمر، الأصفر، الأخضر) وسأطلب من كلّ فتاة أن تختار لون من إشارة المرور لتحديد مدى ارتياحها وتقبّلها لهذا الموضوع، إن اخترتن:



- اللّون الأحمر، فأنتنّ غير متقبّلات للموضوع وغير مرتاحات له.
- اللّون الأصفر، فأنتنّ غير مهتمّات كثيرًا للموضوع.
- اللّون الأخضر، فأنتنّ متحمّسات لمعرفة المزيد عن الموضوع.

ابدئي بالدّور بسؤال كلّ فتاة عن أيّ لون ستختار، إن إختارت اللّون الأحمر أيّ هي غير مرتاحة، اسألها لماذا هي كذلك؟ وما هي المشاعر التي شعرت بها بخصوص هذا الموضوع؟

إن إختارت اللّون الأصفر اسألها ما الذي يمكن أن يساعدها لكي تكون مرتاحة أكثر لهذا الموضوع؟

إن إختارت الأخضر اسألها ما السبب وراء ارتياحها لهذا الموضوع؟

بعد أن تجاوب جميع الفتيات اشكريهنّ على آرائهنّ مهما كانت، وقولي لهنّ أنّك تتمني أن يكونوا جميعهنّ متحمّسات لموضوع اليوم. ثمّ انتقلي إلى الفقرة التّالية.



النشاط الرئيسي ١ : أسئلة ومناقشة (١٢ دقيقة)

بدايةً، حاولي طرح الموضوع بطريقةٍ مُسليّةٍ لتشجيع الفتيات على المشاركة. قولي لهنّ، تكلمنا قليلاً عن العلاقة الجنسيّة في الدرس السّابق وكيف يجب أن تكون ضمن إطار الزّواج. والعلاقة الجنسيّة كما قلنا هي إدخال العضو الذّكري إلى الجهاز التّناسلي عند المرأة، ويحدث الحمل عندما تنتقل الحيوانات المنوية من الذّكر إلى جسم الأنثى، حيث تدخل الحيوانات المنوية إلى المهبل ثم تنتقل عبر الرحم إلى قناة فالوب. في قناة فالوب، يتم تخصيب البويضة بواسطة الحيوانات المنوية، مما يؤدي إلى حدوث الحمل.

ويمكن قد تساءلتنّ في يومٍ من الأيام إن كان يمكن أن يحدث حمل عند الأنثى بدون علاقة جنسيّة، فما رأيكنّ هل يمكن أن يحدث ذلك أم لا؟ استمعي لأجوبتهنّ ثمّ وضحّي لهنّ: عندما كنا صغيرات أحياناً كنّا نعتقد أننا إن قبلنا شاب أو احتضنا أحد يمكن أن نحمل، من اعتقد ذلك منكن؟ ثمّ وضحّي، الحمل لا يمكن أن يحدث إلا من خلال العلاقة الجنسيّة وبفترةٍ معيّنة فقط يحدث هذا الحمل، ثمّ اعرضي الصّورة من المواد المطلوبة واشرحي للفتيات أكثر عن أيّام الإباضة.

ثمّ قولي لهنّ هناك أمور ستحصل معنا أثناء فترة الحمل من تغيّرات وأمر يجب أن نتوقعها، ماذا ستكون برأيكنّ؟ استمعي لأجوبتهنّ ثمّ شاركي: سيكون هناك تغيّرات:

- بيولوجيّة: مثل خلل في الهرمونات، توقّف الدّورة الشّهريّة، تغيّر في الوزن وغيرها من الأمور.
- عاطفيّة وعقليّة: مثل الحاجة إلى الاهتمام، الحزن من أتفه الأسباب، التقلّبات المزاجيّة وغيرها.

ثمّ اسألينّ، ما هي برأيكنّ المسؤوليّات التي ستواجهونها خلال الحمل وبعده؟ استمعي لمشاركتهنّ ثمّ شاركي:

- من النّاحية الماديّة، الأم بحاجة لرعاية طبيّة وفحوصات طبيّة وأدوية وفيتامينات وعند الولادة سيكون الطّفل بحاجة لمستلزمات ومال ومصروف.
- من النّاحية الاجتماعيّة، سيُحرم الأهل في بعض الأحيان وخاصّةً في الفترة الأولى من الولادة من الحرمان من المشاركة في بعض الاجتماعيّات والالتزامات والمشاريع بسبب الالتزام مع الطّفل.
- من النّاحية الشّخصيّة، سيكون هناك قلّة في الاهتمام بالنّفس والاعتناء بالذّات في الفترة الأولى من الولادة بحيث يكون كلّ التّركيز على الطّفل المولود.

أنهي هذه الفقرة بالفكرة التّالية: إن موضوع الإنجاب هو أمر مهمّ جدّاً ويجب أن يكون الأهل أيّ الأم والأب مجهّزين أنفسهم جيّداً من كلّ النواحي حتّى يؤمّنوا أفضل معيشة للطّفل، ويجب أن يكونوا مستعدّين نفسياً للتّخلّي عن أمور والتّضحية بأمور، إن كان بوقتهم أو بعملهم أو بأهدافهم وغيرها، فمعرفة هذه الأمور من الآن تجعلنا نختر بعناية ومسؤولية أهمّ القرارات في حياتنا، ويكون ذلك لمصلحتنا ومصلحة أولادنا في المستقبل.



النشاط الرئيسي ٢ : خرافة أم حقيقة (٨ دقائق)

في هذا النشاط اطلبي من الفتيات أن يقفن بشكل صفّ وراء بعضهنّ البعض، ثمّ عليك أن ترددي عليهنّ عبارات عليهنّ أن يجاوبن عليها من خلال التّوجه إلى اليمين إن كانوا يؤمنون بأنّها حقيقة أو يتوجّهن إلى اليسار إن كانوا يؤمنوا بأنّها خرافة.

اسألينّ:

لا يمكن للمرأة الحمل في المرّة الأولى التي تمارس فيها الجنس.

انتظري أجوبتهنّ ثمّ قولي لهنّ بأنّها خرافة!

التّصحيح: من الممكن أن تحمل المرأة من المرّة الأولى التي تمارس فيها الجنس، إذا توافرت ظروف الحمل، مثل وجود بويضة ناضجة عند المرأة وحدث التّبويض، ووجود حيوانات منوية قادرة على التخصيب.

حبوب منع الحمل تعمل دائماً على منع الحمل.

انتظري أجوبتهنّ ثمّ قولي لهنّ بأنّها خرافة!

التّصحيح: هناك عدّة طرق وأساليب منها الواقي الذكري، اللولب.

لا يجب على المرأة ممارسة الرياضة أثناء الحمل.

انتظري أجوبتهنّ ثمّ قولي لهنّ بأنّها خرافة!

التّصحيح: إذا كانت المرأة معتادة على ممارسة الرياضة قبل الحمل، فيجب أن تكون قادرة على مواصلة روتينها دون بذل مجهودات كبيرة. لكن، إذا لم يكن جسمها معتاداً على ممارسة الرياضة، خاصّةً في الأشهر الثلاثة الأولى، فلا يجب عليها ممارسة الرياضة أو بذل الكثير من الجهد. ويجب التّحقّق من ذلك مع طبيبيها الخاصّ.

لا ينبغي على المرأة ممارسة الجنس أثناء الحمل.

انتظري أجوبتهنّ ثمّ قولي لهنّ بأنّها خرافة!

التّصحيح: طالما أنّ الطّبيب لا يوصي بأيّ قيود، فإنّه من الآمن ممارسة الجنس أثناء الحمل.

لا يمكن للمرأة أن تحمل إذا مارست الجنس أثناء الدّورة الشّهريّة.

انتظري أجوبتهنّ ثمّ قولي لهنّ بأنّها خرافة!

التّصحيح: إنّ الحيوان المنوي يمكنه البقاء على قيد الحياة لمدة تصل إلى أسبوع داخل الأنثى من أجل ذلك يمكنها الحمل أثناء الدّورة الشّهريّة إن أصبح هناك علاقة جنسيّة في هذه الفترة.



ستحدث للمرأة الحامل العديد من التغيرات في جسمها مثل زيادة الوزن، آلام في جسمها، غثيان، إجهاد وغيرهم.

إنها حقيقة!

التغذية مهمة جدًا، خاصة أثناء الحمل لأن الأم ستزوّد طفلها بالعناصر الغذائية من خلال تغذيتها.

إنها حقيقة!

الزيارات الطبيّة قبل الولادة ضروريّة لمراقبة صحّة كلّ من الأمّ والطفل طوال فترة الحمل.

إنها حقيقة!

يجب على المرأة أن تحمل مباشرة بعد الزواج وإلا لا يمكنها الإنجاب لاحقًا.

انتظري أجوبتهنّ ثمّ قولي لهنّ بأنّها خرافة!

التّصحيح: التّصحيح: إن كانت المرأة تسعى للإنجاب في سنوات الإنجاب الطبيعية فلا يوجد أي سبب علمي يمنع المرأة من الحمل لاحقًا، إن لم تكن مستعدّة للحمل مباشرةً بعد الزواج، يمكنها أن تأخذ وقتها وتجد الفترة المناسبة والظروف المناسبة من كلّ النواحي لكي تكون حامل، يجب أن تكون مستعدّة عاطفيًا وجسديًا ونفسيًا.

فكرة روحيّة: أثمروا واكثروا (هـ دقائق)

إنّ هذه الفقرة هي فقرة اختيارية، فإن كنتِ بموقع يسمح لكِ بمشاركتها فلا تتردّدي في ذلك. اسألي الفتيات، هل تشعرن بالثقل والمسؤوليّة عندما تفكرن في الحمل والولادة في المستقبل؟ دعوني أخبركن بسرّ مهمّ، إنّها بالحقيقة نعمة، نعمة عظيمة من الله! فهو منحنا كنساء هذه القدرة الرائعة على حمل الأطفال وإحضارهم إلى هذا العالم.

لكن، من المهمّ أن نتذكّر أيضًا أنّ الله لا ينظر إلى الأمومة على أنّها الطريقة الوحيدة لتحقيق الغنى الروحي والفرح. إذا لم تحبل المرأة أو تنجب لأسباب معيّنة، فهذا لا يعني أنّها بلا نعمة من الله. الله يبارك كلّ شخص بطرقٍ فريدة وخاصة تتناسب مع خطته الحكيمة لحياته.

تخيّلوا هذا الشّعور المدهش عندما تشعر المرأة بحركة صغيرة داخل بطنها، وهي تعلم أنّها تحمل في ذراعيها مستقبلًا مشرقًا، مستقبل إنسان جديد يحمل بداخله الأمل والحياة. هذا هو هدية الله لنا! شاركي معهم هذه الآية من الكتاب المقدّس:

**شاركي معهم هذه الآية من الكتاب المقدّس: "وَبَارَكْهُمْ اللهُ وَقَالَ لَهُمْ: «أَثْمِرُوا وَاكْثُرُوا
وَامْلَأُوا الْأَرْضَ...» تكوين ١ : ٢٨**

لا تعتبروا الحمل والولادة عبئًا، بل اعتبروها فرصة لخلق الحياة، ولتكونوا جزءًا من خطة الله العظيمة لملء الأرض بالمحبّة والرّحمة والجمال.



الدائرة الانعكاسية (٥ دقائق)

إنّ الهدف من هذه الفقرة هي التركيز على قدرة الفتيات على التفكير والتأمل بشأن حياتهنّ ومستقبلهنّ. قولي للفتيات: "الآن سأوزّع ورقًا على كلّ واحدة منكن، مكتوب عليها أربعة أسئلة، ستقومون بالتفكير فيها والإجابة عنها دون الحاجة لإرجاع الأوراق إليّ أو مناقشة أجوبتكُن الخاصّة، بل يمكن لكلّ فتاة أن تحتفظ بالأجوبة لنفسها، من أجل ذلك كونوا صريحات وواضحات في الأجوبة.

● في أيّ سنّ ترون أنفسكنّ جاهزات للزواج؟ ومتى ترون أنفسكنّ جاهزات للحمل؟

● ما الذي ترغبين في تحقيقه قبل الزواج والحمل؟

● ما هي المسؤوليّة في الأمومة التي تجدونها الأكثر تحديًا وصعوبةً؟

● ما هي الصّفات الثّلاث التي تجدونها أساسيّة لتكون في الأمّ؟

اسألني، إذا عدنا لإشارة المرور التي رأيناها بأول الدّرس وبعد ما تكلمنا في الموضوع هل هناك أحد منكن تغيّرت نظرتة عن الموضوع؟ أي تحوّل رأيها من الأحمر إلى الأخضر أو العكس؟

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، حتّى 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 الفتيات معًا. هذا السّوار يعزّز الاتحاد بينهنّ كمجموعة، ويقوّي الروابط الاجتماعيّة بينهنّ، ويذكرهنّ بانتمائهنّ إلى مجتمع أوسع من الفتيات المشاركات في هذا البرنامج، مسلّطًا الضوء على قوتهنّ وقدراتهنّ. وزّعي المواد اللازمة لصنع السّوار جماعيًا على الفتيات. في نهاية كلّ 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 لأنفسهنّ، 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 استماعهنّ وشدّدي على أهميّة هذه المواضيع في حياتهنّ، حتّى لو لم يقدرّونها الآن وحتّى إن لم تعنيهنّ الآن فهي مهمّة ويجب أن يأخذوا فكرة عنها ويتحضرّن لها من كلّ الجوانب. شجعيهنّ على مشاركة آرائهنّ وأسألتهنّ معك وكوني متوفّرة لهنّ بعد الحصّة إن سمح الوقت.

