

الصّداقات

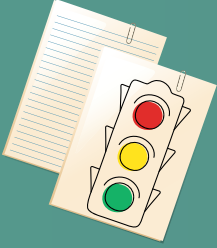
بين الصّحّيّة وغير الصّحّيّة

المواد المطلوبة:

← بطاقات السيناريوهات المختلفة للصدّاقة

← صورة إشارة المرور

← أوراق صغيرة



أهداف الدّرس

أن يتمكّن الشباب من :

← التّمييز بين الصّداقات الصّحّيّة وغير الصّحّيّة من خلال الانتباه للعلامات الإيجابية والسّلبية في الصّدّاقة.

← استكشاف طرق فعّالة للتّعامل مع الضّغط والمواقف الصّعبة في الصّدّاقات.

← تحديد الأشخاص الذين يمكنهم لعب دور المُرشّد في حياتهم.

إرشادات عامّة:

← أكّد للشّباب أنّ جميع ما يتمّ مشاركته خلال الجلسة سيبقى سرّيّاً تماماً ولن يُشارك مع أيّ طرف خارجي.

← وضح أنّ الجلسة هي مساحة آمنة للتّعبير، ولن يتمّ الحكم على أيّ شخص بناءً على آرائه أو مشاركاته.

← ذكّر الشّباب بأهمّيّة احترام خصوصيّة المشاركين، وعدم مناقشة تجارب الآخرين خارج الجلسة دون الحصول على إذنٍ مُسبق.

← ذكّرههم بأهمّيّة قبول واحترام آراء الآخرين، حتّى لو كانت مختلفة عن آرائهم.

← أوضح أهمّيّة عدم استخدام لغة سيّئة تجرح المشاعر، بالمقابل شجّع على استخدام لغة تواصل إيجابية مُشجّعة.

← إذا لم تكن تعرف الإجابة على أسئلتهم، من الجيّد البحث عنها لاحقاً أو توجيههم إلى مختصّ للحصول على الإجابة.

المقدّمة - لمحة عامة - (٣ دقائق) ١

لعبة كسر الجليد - صحيح أو غير صحيح؟ - (٨ دقائق) ١

نشاط إشارات المرور - تصنيف الصداقات - (٢٣ دقائق) ٣-١

فكرة رويّة - الصديق الحقيقي - (٤ دقائق) ٤

الدائرة الانعكاسيّة - مشاركة آراء - (٨ دقائق) ٤

الخلاصة - (دقيقتان) ٤

← كلّ ما هو مكتوب باللّون الأخضر هو المحتوى الذي سيشاركه ميسّر الدّرس مع الشباب عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

← كلّ ما هو مكتوب باللّون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسّر الدّرس، لمساعدته على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

المقدمة (٣ دقائق)

رحب بالشباب واسألهم عن أحوالهم وقل لهم أنّ درس اليوم سيكون ممتعًا للغاية، ثم ابدأ بالشرح: الصداقات جزء أساسي ومهم في حياتنا. منذ طفولتنا، مررنا أو ربّما صادفنا تجارب مختلفة في بناء الصداقات، سواء مع أبناء الجيران، أو أبناء الأقارب، أو زملاء المدرسة. لكن الصداقات ليست كلّها متشابهة؛ فالصداقة غير الصحيّة تُضعفنا، أما الصداقة الصحيّة فتبنيها. فهل تساءلنا يومًا: ما نوع الصداقة التي أعيشها؟ هل هي صحيّة أم غير صحيّة؟ وبالمقابل، هل أنا صديق جيّد للآخرين؟

وهل وجود صديق واحد يكفي لدعمنا في التّحديات التي نواجهها كشباب مراهقين؟ دعونا نناقش هذه الأسئلة بعمق خلال درسنا اليوم. لكنني بحاجة إلى مساعدتكم للإجابة عليها.

لعبة كسر الجليد (٨ دقائق)

هذه اللعبة مصمّمة لكسر الحواجز وإزالة الرسميّة بين المشاركين في بداية الدّرس. كما أنّها تُساعدك كمُيسر على بناء علاقة وديّة مع الشباب وتشجيعهم على التّفاعّل والتّواصل مع بعضهم البعض.

- ← اطلب من الشباب الجلوس بشكلٍ دائري.
- ← ابدأ أنت بتقديم ثلاثة تصريحات عن نفسك: تصريحان صحيّان وتصريح واحد غير صحيح.
- ← اطلب من المشاركين تخمين التصريح غير الصّحيح.
- ← بعد انتهاء التخمين، انتقل إلى أحد الشباب ليقوم بنفس الدور: تقديم ثلاثة تصريحات، اثنان صحيّان وواحد غير صحيح.
- ← استمر في اللعبة حتّى يشارك الجميع.
- ← لتبقى اللعبة مُمتعة، يمكنك تكرارها مع تغيير التصريحات في كلّ جولة.

نشاط إشارات المرور (٢٣ دقيقة)

اشرح لهم بأنّ هذه اللعبة تتمحور حول العلامات الجيّدة والعلامات غير الجيّدة في الصداقات، والقدرة على تمييزها. قسّم الشباب على مجموعات حسب عددهم (مثلاً إن كانوا ١٥ شاب قسّمهم إلى ثلاث مجموعات، أو إن كانوا عشر شباب قسّمهم إلى مجموعتين...). وزّع على الفرق بطاقات السيناريوهات المختلفة. على كلّ فريق أن يحدّد إن كان المكتوب على البطاقة هو دليل على صداقة جيّدة أو صداقة غير جيّدة أو هناك علامات تستدعي الحيطة والحذر من هذه الصداقة.

سيكون موجودًا على اللّوح ثلاث إشارات مرور (الأحمر، الأصفر والأخضر)، وعليهم أن يتشاوروا فيما بينهم ويصنفونهم وفقًا لذلك.

ثم يصعد شاب من المجموعة الأولى ليلزق الورقة على اللّوح كما اختارها فريقه، ثم يصعد شاب من الفريق الآخر ليلزق الورقة أيضًا وهكذا تستمرّ اللعبة حتّى يصعد جميع الشباب وتنتهي كلّ البطاقات.

الصّداقة غير الجيّدة: اللّون الأحمر

الصّداقة التي تستدعي الحيطة والحذر لما فيها من تحذيرات: اللّون الأصفر

الصّداقة الجيّدة والصّحيّة: اللّون الأخضر

ملاحظة مهمّة يجب أن تقولها: إنّ عبارة صديق غير جيّد لا يمكن ترادها على كلّ صديق لا يوافقنا الرأي أو يفعل أمرًا يزعجنا، بل يجب أن يكون هناك العديد من المواقف السّلبية والسّيّئة المتكرّرة مع هذا الصّديق لنقول بأنّها صداقة سيّئة أو غير جيّدة كما أنّه يجب أن نحيط علمًا الصّديق الذي نواجهه ونقول له الأمور التي تزعجنا، إن استمر بفعله يمكننا أن نبتعد عنه ونضع الحدود اللازمة وربما سيتوقّف عن التّصرّف بها لأنّه ببساطة لم يكن منتبه لها.

السيناريوهات المختلفة:

إشارات غير جيّدة - سلبية (ضوء أحمر):

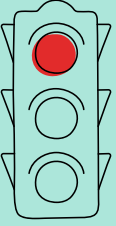
← تخاف دائمًا من تقلّبات مزاج صديقك.

← ينتقدك صديقك باستمرار وينتقد الأشخاص الذين تهتم بهم.

← يهدّدك صديقك بإيذائك إذا لم تفعل ما يريده.

← يتنمر صديقك عليك، ويسخر منك أو من زملائك في المدرسة.

← يضغط صديقك عليك للقيام بأمر لا ترغب في القيام بها.



إشارات تحذيريّة (ضوء أصفر):

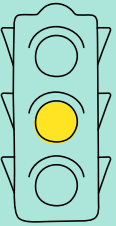
← تشعر بالقلق من صديقك إن أردت إخباره بشيء شخصي، لأنّه سوف يخبر الآخرين في المدرسة.

← يسخر منك صديقك في بعض الأحيان.

← نادرًا ما يمكنك التّخطيط لمشروع مع صديقك لأنّه دائمًا بعيد وغير متوفّر لك.

← يطلب صديقك منك عدم الخروج مع أشخاص آخرين لأجله.

← لا يسأل عنك إلا عندما يحتاج منك شيئًا.



إشارات صحيّة (ضوء أخضر):

← تشعر بالقوّة والتشجيع عندما تكون مع صديقك.

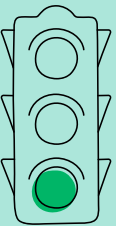
← يحترم صديقك حدودك وآراءك.

← يتحدّث صديقك عن مشاكله معك.

← أنت وصديقك تدعمان بعضكما البعض.

← تستمتع بالتّواجد مع صديقك، لكنك تستمتع أيضًا

← بقضاء الوقت مع الآخرين ولا تشعر بالذنب تجاه ذلك.



عند انتهاء هذه الفقرة، حاول أن تعيد بشكلٍ سريع جميع الأقوال التي تمّ طرحها لتذكير الشباب بالإشارات التي يجب أن ينتبهوا لها. ثمّ وزّع عليهم أوراق صغيرة واسألهم الأسئلة التالية واعطهم وقت للإجابة على كلّ سؤال على الورقة بشكلٍ شخصي دون الحاجة إلى مشاركة أجوبتهم مع الآخرين، ويمكنهم بعد الإنتهاء أن يحتفظوا بالورقة معهم.

- ← هل لديّ صديق جيّد ويعاملني بطريقة حسنة ولكنّي لا أعطيه اهتمامًا وقيمة؟
- ← هل أشجع وأدعم صديقي في وقت حاجته؟
- ← هل لديّ صديق غير جيّد؟
- ← هل أنا صديق غير جيّد؟

ما الذي علينا فعله الآن؟

شارك معهم النصائح التالية لمساعدتهم على التّعامل مع أصدقائهم بشكلٍ عمليّ. يمكن مشاركة آرائهم أو أيّ اختبار حصل معهم إن أرادوا ذلك.

صديقي غير جيّد، ماذا أفعل؟

ابدأ هذا القسم بطرح السؤال "ماذا يجب أن أفعل إذا كان لديّ صديق غير صحّي؟" افتح المجال أمام الشباب ليعبّروا عن آرائهم وأفكارهم، ثم قدّم لهم النصائح التالية:

- ← قم بتغيير الموضوع أو التحدّث بأشياء إيجابية إذا بدأ بالحديث عن أشخاص آخرين أو أشياء سلبية.
- ← واجه صديقك وأخبره بما تشعر به وما يجعلك تشعر بذلك، اذكر له أن أفعاله غير مقبولة بالنسبة لك.
- ← ضع حدود بينك وبينه، فحتى لو كنتم أصدقاء مقربين، إن كانت أفعاله وكلماته تؤذيكَ من المهم هنا وضع حدود وتأكّد من أنه يعرف حدوده.
- ← اتبع أخلاقك وقيمك وقل "لا" عند الضرورة.
- ← شارك معه هذا الدرس.
- ← ضع حدود لهذه الصّداقة أو أنهيها.

صديقي جيّد، ماذا أفعل؟

- ← قل له بأنّه صديق جيّد.
- ← اجعل التّعبير عن مشاعرك لصديقك المقرب عادةً طبيعيّة، وكن داعمًا له وطمئنّه عندما يشعر بالسوء.
- ← حاول أن تكون بجانبه، وحاول أن تدعمه وتسانده. لأنّنا كشباب، لا نسمع الكثير من الكلمات الإيجابية أو التّطمينات، ممّا يجعلنا في بعض الأحيان نفكّر بشكلٍ سلبي عن أنفسنا. لذلك، كن الشخص الذي يُشعره بالأمان والدعم.

فكرة الروحية (٤ دقائق)

هذه الفقرة هي فقرة اختيارية.

شارك معهم هذه الآية "الْمُكْثِرُ الْأَصْحَابِ يُخْرِبُ نَفْسَهُ، وَلَكِنْ يُوجَدُ مُحِبٌّ أَلْزَقَ مِنَ الْأَخِ." أمثال ١٨ : ٢٤
ثم قل لهم، من المهم أن نعلم بأن الصديق الحقيقي يتحدد بمدى وقوفه إلى جانبكم في الظروف الصعبة والأزمات، وكما يصفه الكتاب المقدس "محِبٌّ" و"أخ"، لذلك، ربما لديكم الكثير من الأصدقاء وربما لا، هذا ليس أمرًا أساسيًا، بل المهم هو نوعية الأصدقاء الموجودين في حياتكم، ربما لدى كل واحد منكم عشرة أصدقاء ولا يمكنكم الوثوق بأحد منهم ويمكن أن يكون لديكم صديق واحد فقط وتثقون به كثيرًا. هذا ما يجب التركيز عليه، نوعية الصديق الموجود في حياتكم، دعمه واهتمامه لكم، ووقوفه إلى جانبكم وتشجيعكم.

الدائرة الانعكاسية (٨ دقائق)

اشرح للشباب بأنه في هذه الفقرة سيكون لدينا الوقت للتأمل والحديث عن هذا الدرس. من أجل ذلك سوف تكتب الأسئلة التالية على اللوح، ويمكن لكل شاب الإجابة عن سؤال واحد وليس كل الأسئلة، كما يمكنهم الإجابة بالطريقة التي يريدونها، أيضًا، يمكنهم مشاركة اقتباس معين أو مشاركة تجربة شخصية، أو مشاركة جواب صغير وبسيط، فليس هناك جواب صحيح وآخر خاطئ، لذلك شجعهم على المشاركة دون خجل.

الأسئلة:

- ◀ ما هي أكثر فكرة ألهمتكم وأعجبتكم في هذا البرنامج؟
- ◀ كيف أثر هذا البرنامج على وجهة نظرك؟
- ◀ هل هناك فقرة أو نشاط محدّد لفت انتباهك؟
- ◀ هل تعلّمت شيئًا معيّنًا جعلك تغيّر معتقد خاطئ كان لديك؟

الخلاصة (دقيقتان)

اختم الدرس بهذه الفكرة، من المهم جدًا الانتباه إلى ما نقوله، حتّى عندما نمزح، تأكدوا من أننا لا نسيء إلى أصدقائنا في ألفاظنا ومعاملاتنا، وأخيرًا قل لهم: أنتم تستحقون أن تكونوا في صداقة صحيّة، تشعروا فيها بالدعم واللطف والقوّة.
اشكرهم من أجل حضورهم وشجّعهم على الحضور في المرّة المقبلة.
حاول أن تكون متوفّر للشباب بعد انتهاء الحصّة وقل لهم بأنك موجود إن أرادوا التكلّم ومشاركتك أمرًا ما، كما يمكنهم التكلّم مع بعضهم البعض حول صداقاتهم، طبعًا إن كان الوقت يسمح.