

برنامج "نادي الشباب"

تحت عنوان: "حدد طريقك"

مقدمة:

نحن متحمسون جدًا لمشاركتكم في هذا البرنامج القيم، إنَّ هذا البرنامج مهمٌّ وضروري جدًا ونحن بحاجة له في مجتمعٍ كمجتمعنا. نادي الشباب ليس مجرد سلسلة دروس، بل هو مساحة آمنة ومنظمة لاكتشاف الذات، وبناء الرجولة الصحيّة، ومواجهة التحديات اليومية بطريقة ناضجة وإيجابية.

ما الهدف من هذا البرنامج؟ ولماذا هو مخصّص للشباب؟

إنَّ الهدف من هذا البرنامج هو تمكين الشباب المراهقين وتقويتهم في مجتمعهم من خلال تزويدهم بالمعلومات اللازمة الخاصة بصحتهم الجسدية والنفسية، وتوعيتهم على دورهم الحالي في المجتمع وتطلعاتهم وخططهم للمستقبل في جوٍّ صحيٍّ ومشجّع. وهو مخصّص للشباب لأنهم جزء لا يتجزأ من المجتمع ومهم أن يكون لهم مساحة خاصة بهم ينتمون لها تسمح لهم بالنمو.

لمحة عامة عن البرنامج:

هو منهج واضح وسهل الفهم، لا يشترط أن تكون من تقدّمه أخصائيٍّ في مجالٍ معيّن. هو منهج يُقدّم من قبل معلّم أو ميسّر مألوف بين الشباب ومحبوب منهم ولديه طريقة سلسلة بالتعامل معهم. هو منهج توعية ويتناول مواضيع اجتماعيّة ونفسية، وعلميّة، كما يشمل فقرات ونشاطات وألعابًا مختلفة. هو منهج مكتوب بخطواتٍ منتظمة يمكن أن يتبعها ميسّر الدّرس، كما يتضمّن صورًا توضيحيّة لمساعدته في جعل الدّروس أكثر تشويقًا ومتعة. هو منهج مخصّص للشباب المراهقين الذين لديهم الكثير من الإمكانيات ولكن يحتاجون إلى إرشاد على طريق الصحيح. هو منهج مقسّم على ١٢ درسًا ومدة كلّ درس حصّة مدرسيّة واحدة لكلّ لقاء

أهداف برنامج "حدد طريقك":

بناء مجموعة متماسكة من الشباب يشجّع فيها الأعضاء بعضهم البعض على النمو والتغيير. إكساب الفتيان مهارات قيادية وأساليب تفكير ناقد وواع. تصحيح المفاهيم الخاطئة عن الرجولة والهوية والمجتمع. تمكين الشباب من مهارات حياتية لا تحظى بالاهتمام الكافي في التعليم التقليدي. تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم دون خجل. تمكين الشباب ربط مواضيع الدروس بحياتهم ومعرفة الطرق للتطبيق. اكتساب الشباب مهارات قيادية قيّمة، تُعدّهن للأدوار المستقبلية في الحياة المهنية والمجتمع. تعليم الأولاد تأثيرهم على المجتمع، وكيف يجب أن يتحمّلوا مسؤولية أفعالهم

الدرس الأول: وجهة النظر

فهم وجهات النظر وتقدير التنوع في الآراء والخبرات.

الدرس الثاني: التفكير الإيجابي والتفكير السلبي

التمييز بين أنماط التفكير واكتساب أدوات لبناء عقلية إيجابية متزنة.

الدرس الثالث: الصّداقات - بين الصّحيّة وغير الصّحيّة

معرفة العلامات التي تُميّز صديقًا يدعمك عن آخر يُضعفك.

الدرس الرابع: الضغط الفردي

فهم تأثير ضغط الأقران وكيفية اتخاذ قرارات مستقلة.

الدرس الخامس: العمل الجماعي

اختبار قيمة التعاون وتقدير الفريق لبناء علاقات ناجحة.

الدرس السادس: فهم جسدي في مرحلة البلوغ

تثقيف الشباب حول التغيرات الطبيعية في أجسامهم خلال البلوغ وتقبلها.

الدرس السابع: نمط حياة صحيّ

أهمية التغذية، الرياضة، والعادات اليومية في بناء جسد سليم ونفس مرتاحة.

الدرس الثامن: فهم مشاعرك

إزالة وصمة العيب عن التعبير العاطفي، وبناء رجولة ناضجة وواعية.

الدرس التاسع: التحرّر من الإدمان

التعرّف على أنواعه، أسبابه، وتأثيراته وكيفية مواجهته بإيمان وواقعية.

الدرس العاشر: أكتشف نفسك وحدّد هدفك

من أكون؟ ومن يحدّد قيمتي؟ كسر المعتقدات السلبية وبناء هوية ثابتة.

الدرس الحادي عشر: ابنِ مستقبلك

التخطيط للمستقبل بناءً على فهم اهتماماتك ومهاراتك، واستخدام أهداف ذكية (SMART Goals)

الدرس الثاني عشر: التخرج

احتفال جماعي مع مراجعة المسار وتوزيع شهادات المشاركة، وخطاب تحفيزي لبداية مرحلة جديدة

قيم تربوية مدمجة في البرنامج

دور المرشد

- ← **التمكين الذاتي:** نعزز قدرة الشباب على اتخاذ قرارات مستقلة من خلال بناء مهارات شخصية ومجتمعية.
- ← **الرجولة المسؤولة:** نعيد تعريف الرجولة بعيداً عن التسلّط أو الضعف، ونقرّبها من صورة رجل المسيح: قويّ، حنون، نزيه، وقائد.
- ← **الاستدامة الشخصية:** يتعلّم المشاركون كيف ينقلون التغيير إلى حياتهم اليومية بتكرار العادات الصحيّة والصحيحة.
- ← **المساواة والاحترام:** يتدرّب الشباب على احترام الآخرين بغضّ النظر عن الخلفيات، وعلى بناء بيئة فيها إنصاف وعدالة.

المرشد ليس "معلّمًا" بل مرافقًا ونموذجًا يُحتذى به. يتوقّع منه أن:

- ← يُنصت، يُشجّع، ويقدم التوجيه دون إصدار أحكام.
- ← يخلق بيئة آمنة للتعبير والمشاركة.
- ← يستعد لكلّ جلسة بتفحص الدرس والأدوات المطلوبة.
- ← يشجّع النقاش والأسئلة المفتوحة، مع احترام خصوصية كلّ مشارك.
- ← شاب راشد قريب من الفتيان بالعمر والتجربة، دون أن يفقد موقعه كقدوة.
- ← ملئم بأساسيات الصحة النفسية والجسدية.
- ← مؤمن بقيمة هذا الجيل، وراغب فعلاً في خدمته.
- ← يثق نفسه باستمرار، ويتقبّل التعليقات البناءة.

تسهيل الدرس

تُعَدُّ مهارة التيسير جزءًا أساسيًا من نجاح هذا البرنامج. فالشباب لا يحتاجون إلى محاضرٍ يخبرهم بما يجب أن يفكروا فيه، بل إلى قائد يخلق مساحة حوارية آمنة تساعد على التفكير، التعبير، والاكتشاف.

خلق بيئة تعليمية آمنة ومحفزة

- ← تذكر دائمًا أنك لست الشخص الوحيد الذي لديه معرفة. يأتي الشباب وهم يحملون تجارب، مشاعر، وأفكار يمكنهم مشاركتها.
- ← عبّر عن امتنانك لمشاركاتهم، وشجّعهم على التفاعل دون الخوف من الحكم أو السخرية.
- ← أكد منذ البداية على أهمية احترام الآراء المختلفة، وعدم مشاركة ما يُقال في الجلسة خارجها دون إذن.
- ← شجّع الشباب الخجولين على المشاركة بأسئلة بسيطة، وامدح أي محاولة للمساهمة.
- ← احرص على أن يشعر كل شاب أن رأيه مهم، حتى إن اختلف.
- ← كن واضحًا في وضع الحدود، وكن قدوة في استخدام لغة محترمة ومشجعة.
- ← لا تسمح بأن يهيمن طالب واحد على الحوار، بل وزّع الحديث بتوازن.
- ← كن حاضرًا بجسدك: تواصل بصري، استمع حقيقي، وإيماءات تشجيعية تساعد كثيرًا.
- ← ذكرهم دائمًا أن مشاركتهم طوعية، ويمكنهم الامتناع عن الإجابة أو الانسحاب المؤقت إذا شعروا بعدم الراحة.

التحضير المسبق للجلسة

- ← اقرأ كلّ درس بالكامل قبل تقديمه، واستوعب منطق تسلسل الخطوات والنشاطات.
- ← فكّر في الطرائق التي يمكنك من خلالها ربط محتوى الدرس بواقع الشباب.
- ← عدّل اللغة أو الأمثلة لتناسب الفئة العمرية والخلفية الثقافية للمجموعة.
- ← جهّز كلّ المواد المطلوبة مسبقًا، وتأكد من أن كل شاب لديه ما يحتاجه.
- ← توقع الأسئلة أو التحديات، وحضر ردودًا مرنة – ولا بأس إن لم تكن تعرف الجواب، المهم أن تعد بالبحث والعودة إليهم.

نصائح إضافية للتيسير

- ← إذا طُرحت أسئلة أو مواضيع لا تتعلق بالدرس، خصّص مكانًا لتدوينها حتى لا ننسى، ويمكنك الرجوع إليها لاحقًا أو مناقشتها خارج وقت الجلسة.
- ← دوّن النقاط والأفكار المهمة التي يشارك بها الشباب على اللوح أو ورق الرسم البياني. هذا لا يساعدك فقط في تلخيص الأنشطة لاحقًا، بل يمنح الشباب أيضًا شعورًا بأن أفكارهم مهمّة ومقدّرة.
- ← اربط المعلومات بما تمّ تعلّمه في الجلسات السابقة كلّما أمكن ذلك.
- ← تأكد من أنك لا تتحدث أكثر من الشباب. إذا وجدت أنك تقوم بمعظم الحديث، شجّع الشباب على الإجابة على أسئلة بعضهم البعض. على سبيل المثال، إذا طرح أحدهم سؤالًا، افتح نقاشًا بينهم بالسؤال: 'هل لدى أحدكم إجابة على هذا السؤال؟'
- ← الطريقة التي تتحرّك بها ستساعد في تسهيل المجموعة بشكلٍ فعّال. على سبيل المثال، النظر بانتباه والإيماء بالرأس يجعل الشباب يشعرون بأهمية مساهماتهم. أمّا النظر بعيدًا، فقد يرسل إشارة بعدم الرغبة في الاستماع أو المشاركة. احرص دائمًا على مواجهة الشخص الذي تتحدث إليه.

في الجلسات الحساسة

- ← قد تضحك المجموعة عند ذكر كلمات مثل "الجنس" أو "الهرمونات" أو "الإدمان". هذا طبيعي، بل دع الضحك يمر ثم تابع الحديث بثقة.
- ← لا تستخدم مصطلحات معقدة. ترجم ما يلزم بلغة مألوفة ومباشرة.
- ← تذكر أنّ البعض قد يشارك تجارب شخصية. استمع جيدًا، واحترم خصوصيتهم.
- ← إن كان أحدهم منزعجًا أو عاطفيًا، لا تتركه في حالة الإحراج. غير النشاط، أو اسأله على انفراد إذا كان بحاجة إلى دعم.
- ← أكّد على أن الجلسة مكان آمن. لا إدانة، لا سخرية، ولا نشر لما يُقال خارجها.