



جمعية سيدات الطفلة الخيرية

مركز أمل للإرشاد الأسري

دليل التوعية بالصحة الجنسية والإنجابية
(SRH- R)

(المادة المعرفية + الأنشطة التدريبية)

2024



المقدمة

إن من واجب الأهل والمربين تقديم المعلومات الأساسية للأطفال والشباب حول كافة القضايا المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية وذلك لضمان الحصول على معلومة سليمة ومن مصدر موثوق، إذ تتعرض هذه الفئة لكثير من المعلومات المضللة وحين تتم الإجابة على أسئلتهم واستفساراتهم فانهم يسعون للحصول على الإجابات من أقرانهم أو مصادر غير علمية.

ويجب على الأهل أن يعرفوا أن الحديث حول قضايا الصحة الجنسية والإنجابية لا يخالف الشرع والعرف ولا يشجع على ممارسة الجنس غير الامن وغير مقبول دينيا واجتماعيا، بل العكس تماما فهذا يقلل من الفضول وممارسة عادات وسلوكيات خاطئة مثلا ان التنقيف حول مصادر المخدرات لا يعني تعريف الشباب والاطفال بها، لا بل يعني توعيتهم بعوامل الخطورة والية تجنبها من مصادر علمية موثوقة. وفيما يتعلق بالخدمات الخاصة بالصحة الجنسية والإنجابية يجدر الإشارة الى أن خدمات الصحة الجنسية والإنجابية هي حق من حقوق الانسان لجميع الناس بكافة مراحلهم العمرية وتشمل هذه الخدمات على الرعاية الوقائية والعلاجية والتأهيلية وتقوم هذه الخدمات على اشراك الافراد والمؤسسات والاسر في المجتمع المحلي (المدارس، القادة المجتمعيين، الوعاظ / ات، رجال الدين، منظمات مجتمع مدني، مسؤولي النوادي الشبابية الاجتماعية والرياضية الخ)

لذا جاء هذا الدليل في محاولة متواضعة للسير باتجاه رفع مستوى الوعي بقضايا الصحة الجنسية والإنجابية والعنف بكافة أشكاله لترابط هذه المعلومات مع بعضها البعض وانعكاسها على تكيف الافراد بشكل أمن ومرضي في اسرهم وضمن مجتمعهم.



فهرس محتويات الدليل

الصفحة

المحتوى

4

الجلسة الاولى (مفاهيم الصحة الجنسية والانجابية)

- ✓ مفاهيم حول الصحة الإيجابية والجنسية .
- ✓ اهمية الصحة الجنسية والإيجابية .
- ✓ العوامل المؤثرة بالصحة الجنسية والإيجابية .
- ✓ تصحيح المفاهيم المتعلقة بالصحة الجنسية والإيجابية

12

الجلسة الثانية: البلوغ

- ✓ تعريف البلوغ .
- ✓ علامات البلوغ لدى الذكر والانثى .
- ✓ مشكلات متعلقة بالبلوغ (تأخر البلوغ - البلوغ المبكر) .
- ✓ مشكلات خاصة بالصحة الجنسية والإيجابية لمرحلة البلوغ (الامراض المنقولة جنسيا ،
- ✓ نقص المناعة البشري والايبرز ، مرض الزهري ، السيلان) .

21

الجلسة الثالثة (العنف المرتبط بالصحة الجنسية والانجابية)

- ✓ مفاهيم العنف.
- ✓ انواع العنف.
- ✓ اسباب العنف وعوامله.
- ✓ العنف الجنسي (مفهومه، انواعه، العوامل المؤثرة على الصحة الجنسية والإيجابية).
- ✓ دراسات حالة.

29

الجلسة الرابعة (مكونات الصحة الجنسية والانجابية والاثار السلبية لغياب الخدمات حسب المراحل العمرية المختلفة)

- ✓ المراهقة
- ✓ مرحلة الزواج والحمل والانجاب . -
- ✓ مرحلة ما بعد الانجاب (سن الامل)
- ✓ الملاحق.
- ✓ أجندة الجلسات
- ✓ تقييم القبلي والبعدي.
- ✓ المراجع



الجلسة الاولى: مفاهيم الصحة الجنسية والانجابية

(محاو؁ر الجلسة)

- مفاهيم جنسية انجابية.
- اهمية الصحة الجنسية والانجابية.
- العوامل المؤثرة على الصحة الجنسية والانجابية.
- مفاهيم خاطئة متعلقة بالصحة الجنسية والانجابية.

(الاهداف التوعوية للجلسة):

- التعرف على المفاهيم المتعلقة بالصحة الجنسية والانجابية
- مناقشة بعض العوامل المؤثرة على الصحة الجنسية والانجابية.
- توضيح اهمية الصحة الجنسية والانجابية
- *تصحيح المفاهيم المتعلقة بالصحة الجنسية والانجابية.

(المواد اللازمة):

- لوح قلاب
- اقلام تخطيط
- بطاقات ملونة
- جهاز عرض
- اقلام واوراق بيضاء

(الفنيات التدريبية):

- العرض التقديمي.
- المناقشة والحوار.
- العصف الذهني.
- عمل مجموعات.
- تقديم التغذية الراجعة.



اولاً: المقدمة

- ابدأ الجلسة بالترحيب بالحضور ومن ثم التعارف بين المشاركين/ات.
- اطلب من كل المشاركين/ات تقديم أنفسهم بالطريقة التي يفضلونها.
- أخبر الجميع ان عليهم الانتباه والتركيز لأنك ستقوم بعمل مسابقة بينهم لاختبار قوة ذاكراتهم (فيما يخص تقديم المشاركين/ات).
- اكتب مع المشاركين/ات قواعد الجلسة وثبتها في مكان معين امام الجميع.

ثانياً: مفاهيم جنسية/ انجابية

- اكتب عنوان الجلسة على اللوح القلاب امام المشاركين/ات وأخبرهم بان الصحة الجنسية والإنجابية مرتبطتان أحدهما بالآخر وتشمل الذكور والاناث بكافة المراحل العمرية لذا لا بد من فهم ما يتعلق بهما من مصطلحات ومفاهيم لتكوين الصورة واضحة عنهما.
- قسم المشاركين / المشاركات الى ثلاث مجموعات ووزع عليهم بطاقات تحوي تعريفات المفاهيم المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية ومكتوبة على بطاقات ملونة.
- ناقش ما تم التوصل اليه حول المفاهيم الرئيسية.
- عزز المبادرات الايجابية للمجموعات.
- أعرض أهم المفاهيم المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية على شاشة العرض.



بطاقات مفاهيم الصحة الجنسية والانجابية

الصحة الانجابية: مجموعه من الخدمات والدعم المتعلقة

بالتخطيط للأسرة والحمل والولادة والامراض المنقولة جنسيا والعقم والاجهاض غير الامن وامراض الاجهزة التناسلية والصحة الجنسية حيث ان الوصول الى هذه الخدمات مهم للأفراد لاتخاذ القرارات المستنيرة بشأن صحتهم التناسلية الخاصة بهم .

الصحة: هي حالة من المعافاة الكاملة من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية في جميع الامور المتعلقة بالصحة وليست فقط السلامة او خلو الفرد من المرض او العجز.

الصحة الجنسية والانجابية: هي حالة من السلامة الجسدية والنفسية والاجتماعية الكاملة في جميع الامور المتعلقة بالجهاز التناسلي وعملياته ووظائفه وتشمل الذكور والاناث في كافة مراحلهم العمرية.

مفهوم تنظيم الاسرة: هو ممارسة الأزواج حقهم في الاختيار الحر المبني على المعلومة الصحيحة لعدد الابناء الذي يرغبون بانجابهم في الوقت المناسب لهم والملائم لوضعهم الصحي والاجتماعي والاقتصادي مع المبادأة بين الاحمال لمدة ثلاث سنوات على الاقل وهي المبادأة الصحية لضمان صحة الام والطفل عن طريق استخدام وسائل تنظيم الاسرة الحديثة.

الحياة الجنسية: هي سلوك الانسان الجنسي وتشمل النشاط الجنسي والهوية الجنسية والرضاء الجنسي.

الصحة الجنسية: حاله من المعافاة البدنية والانفعالية والنفسية والاجتماعية المتعلقة بالحياة الجنسية

الدافع الجنسي: حالة داخلية تستثير سلوك الفرد الجنسي وتعمل على استمراره وهو اقوى الدوافع الفسيولوجية الحاحا في طلب الاشباع خاصة مرحلة المراهقة والشباب

الجنس: يشير الى كل الافعال التي تثير الشخص جنسيا ومن اشكاله الجماع، والمداعبة، والاحتضان، والتقبيل.

الرضا الزوجي: اشباع الحاجات المتوقعة من الزواج بجميع مستوياتها الجنسية والاقتصادية والعاطفية والاجتماعية والنفسية.

الارضاء الجنسي: تكاملية الفعل الجنسي باعتباره فعلا يشارك به الزوجان.



ثالثا: اهمية الصحة الجنسية والانجابية

- وضح للمشاركين/ات ان المحور التالي سوف يتناول اهمية الصحة الجنسية والانجابية وفوائدهما التي تنعكس ايجابيا على جميع نواحي الحياة الاخرى
- اطرح على المشاركين/ات السؤال التالي:
- ما اهمية الصحة الجنسية والانجابية في حياتنا؟
- استمع لإجابات للمشاركات دونها على اللوح القلاب
- عزز التفاعل والمشاركة لدى المشاركين/ات
- اعرض النقاط الرئيسية حول اهمية الصحة الجنسية والانجابية

اهمية الصحة الجنسية والانجابية

✓ السيطرة على الحياة الشخصية وهذا مرتبط بالقرارات المتعلقة بالمشكلات الجنسية والانجابية

✓ تحسين الصحة النفسية ورفع مستوى الثبات النفسي والرضى من الجانب الجنسي

✓ تقليل مخاطر العنف وخاصة العنف الجنسي والصحي ، وذلك تبعا لزيادة الوعي .

✓ تحسين النوم وذلك من خلال افراز هرمون اندروفيين والاوكتوسين اللذان يساعدان على النوم

✓ الحفاظ على صحة وسلامة المهبل وتقوية الوقاية من الامراض وخاصة الامراض التناسلية والامراض منقولة جنسيا

✓ الرفاة الشخصي ويقصد به الرضا عن الحياة والسعادة بكافة مستوياتها وجميع جوانبها بما في ذلك الحياة الجنسية والانجابية

✓ رفع الوعي بأهمية وأثر برامج تنظيم الاسرة على الاسرة والمجتمع .

✓ تعميق المشاعر بين الزوجيين وذلك بسبب وجود الحياة الجنسية الصحية

✓ الوقاية من الامراض وخاصة الامراض التناسلية والامراض المنقولة جنسيا .

✓ الحمل والولادة والانجاب والأمومة الامنة والصحية .

✓ الشعور بالسعادة وذلك لان العلاقة الجنسية الصحية تساعد على افراز هرمون الدوبامين المسؤول عن الشعور بالسعادة والحب



رابعاً: العوامل المؤثرة بالصحة الجنسية والانجابية

- ✓ أخير المشاركين/ات بأنه سوف يتم الانتقال للحديث عن العوامل المؤثرة بالصحة الإنجابية والجنسية
- ✓ وضح للمشاركين/ات المقصود بالعوامل من حيث تأثيرها بالصحة الجنسية والإنجابية
- ✓ قسم المشاركين/ات الى ثلاث مجموعات واشرح على المجموعات السؤال التالي:
هل هنالك عوامل تؤثر على صحتنا الجنسية والإنجابية وما هي هذه العوامل؟
- ✓ استمع لإجابات المشاركين/ات في مجموعه
- ✓ عزز المشاركات والتفاعل الايجابي للمجموعات
- ✓ اعرض العوامل الرئيسية المؤثرة على الصحة الجنسية والإنجابية.

العوامل المؤثرة بالصحة الجنسية والانجابية

- 1 التعليم والوعي فيما يخص الصحة الجنسية والانجابية خاصة في المناطق التي ينتشر فيها الجهل والتفريق بين الجنسين واعتبار الموضوعات الجنسية خاصة الذكور فقط
2. الوضع الاقتصادي حيث يؤثر الفقر والبطالة على الحصول على خدمات الصحة الجنسية والانجابية وخاصة في البيئات الفقيرة والبعيدة عن الخدمات
3. القيم والمعتقدات والثقافة المجتمعية التي تعتبر الحديث عن القضايا الصحية الجنسية والانجابية شيء محظور ومنافي للأخلاق لا يجوز الحديث عنه او الخوض فيه
4. البيئة الاجتماعية المحيطة بالأفراد ذكورا وإناثا وقد تؤثر سلبا او إيجابا في التعامل مع كل له علاقة في الصحة والانجابية وخاصة في المجتمعات الضيقة والمحصورة
5. الوصول الى الخدمات يعتبر العامل الأبرز والمؤثر في الحصول على الخدمات الصحية الجنسية والانجابية حيث تتركز هذه الخدمات في الغالب في المدن الرئيسية وتنخفض في المدن النائية وعلى الاطراف
6. الوضع الصحي يؤثر الامراض الجنسية والتناسلية ومنها الامراض المنقولة الجنسية على الممارسة والقدرة الجنسية
7. الصحة النفسية وتعد احدى نتائج وانعكاسات الصحة الجنسية فمثلا الإصابة بالقلق والاكتئاب ينعكس سلبا على الممارسات الجنسية والانجابية والعكس صحيح



خامسا : تصحيح مفاهيم خاطئة حول الصحة الجنسية والانجابية

- ✓ ابدأ بالحديث عن اهمية تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة والخاصة بالصحة الجنسية والانجابية والتي تؤثر سلبا على الاعتقادات والسلوكيات المتعلقة بهما .
- ✓ اعرض بعض المعلومات حول الصحة الجنسية والانجابية و صنفها الى قسمين (خطا ، صح) .
- ✓ تحاور مع المشاركين/ات حول هذه المعلومات .
- ✓ اشكر الجميع على حسن المتابعة والمشاركة واعرض المفاهيم وتصحيحها على شاشة العرض .

تصحيح مفاهيم خاطئة حول الصحة الجنسية والانجابية

المعلومة الصحيحة

1. معرفة المعلومة الصحية المتعلقة بالصحة الجنسية والانجابية في عمر مبكر يحمي الشباب من التعرض لخطر الامراض .
2. الاشخاص ذوي الاعاقة لهم الحق في الحصول على المعلومات الصحيحة المتعلقة بالصحة الجنسية والانجابية
3. تنظيم الاسرة والمباعدة بين الاحمال له فوائد كثير اذ يموت سنويا ملايين الاطفال والامهات حول العالم نتيجة لعدم المباعدة بين الولادات .
4. لا تؤثر هذه الوسيلة على خصوبة المرأة او الرجل .
5. هناك علاقة بين قضايا الصحة الجنسية والانجابية والتغيرات المناخية مثل ارتفاع درجات الحرارة الذي يؤثر على خصوبة كل من المرأة والرجل
6. تتناول المواقع الالكترونية وشبكات التواصل الاجتماعية معلومات متعلقة بالصحة الجنسية والانجابية ولكنها ليست صحيحة بالضرورة .

المعلومة الخاطئة

1. خجل الشباب من المجتمع عند مراجعة اطباء الامراض التناسلية غير مرتبطة بزيادة الامراض .
2. ذوي الاعاقة ليس لديهم حياة جنسية انجابية
3. زيادة عدد الاحمال لا يؤثر على صحة الام .
4. حبوب ووسائل منع الحمل تؤدي الى العقم
5. لا تتأثر الصحة الجنسية والانجابية بالمناخ
6. كل المعلومات على المواقع الالكترونية صحيحة فيما يتعلق بالصحة الجنسية والانجابية .



تصحيح مفاهيم خاطئة حول الصحة الجنسية والانجابية

المعلومة الصحيحة

- 7- لبعض وسائل تنظيم الاسرة استخدامات اخرى مثل تنظيم الدورة الشهرية وعلاج عسر الطمث وبعض الاضطرابات الهرمونية وغيرها .
- 8- برامج التوعية المتعلقة بالصحة الجنسية والانجابية تستهدف الشباب ذكورا واناثا وليس الاناث فقط .
- 9- استخدام وسائل تنظيم الاسرة هي مسؤولية مشتركة تقع على عاتق الرجل والمرأة معا .
- 10 - الحقيقة ان الحبوب يمكن ان تفشل في منع الحمل حال نسيان تناولها في أحد الايام او في حال مخالفة التعليمات الخاصة به .
- 11- تحتاج الفتيات غير المتزوجات لزيارة الطبيب/ة في حال واجهتهن اضطرابات هرمونية او مشاكل في الجهاز التناسلي .

المعلومة الخاطئة

- 7- ليس لوسائل تنظيم الاسرة استخدامات اخرى غير تنظيم الاسرة .
- 8- برامج التوعية المتعلقة بالصحة الجنسية والانجابية تستهدف الاناث فقط.
- 9- استخدام وسائل تنظيم الاسرة هي مسؤولية تقع على عاتق المرأة فقط .
- 10- حبوب منع الحمل هي الاكثر امانا.
- 11- خدمات الطبيب/ة النسائية فقط للمتزوجات أو الحوامل .

اشكر الجميع على التفاعل وقم بإنهاء الجلسة .



الجلسة الثانية : البلوغ

محاوّر الجلسة

- ✓ مفاهيم ومصطلحات متعلقة بالبلوغ والمراهقة
- ✓ علامات البلوغ لدى الإناث والذكور
- ✓ مشكلات متعلقة بالبلوغ (البلوغ المبكر _ المتأخر)
- ✓ مشكلات خاصة بالصحة الجنسية والإنجابية لمرحلة البلوغ و المراهقة
- ✓ -الامراض المنقولة جنسيا ونقص المناعة البشري والايديز

الاهداف التدريبيّة:

- ✓ تعريف بالمفاهيم الخاصة بالبلوغ والمراهقة
- ✓ توضيح علامات البلوغ لدى الإناث والذكور
- ✓ مناقشة المشكلات المتعلقة بالبلوغ والمراهقة
- ✓ مناقشة المشكلات المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية لمرحلة البلوغ

المواد اللازمة:

- ✓ جهاز العرض
- ✓ بطاقات ملونة
- ✓ أقلام تخطيط
- ✓ أقلام واوراق بيضاء
- ✓ اللوح القلاب

الفنيات التدريبيّة :

- ✓ العرض التقديمي
- ✓ العصف الذهني
- ✓ عمل مجموعات
- ✓ دراسة حالة
- ✓ تقديم التغذية الراجعة



اولا : مقدمة الجلسة

- ✓ ابدأ الجلسة بشكر المشاركين /ات على الالتزام بالوقت واسمح لهم بالتعبير عن آرائهم في الجلسة الأولى الخاصة بمفاهيم الصحة الجنسية والإنجابية وأهميتها والعوامل المؤثرة بهما .

ثانيا : مفاهيم ومصطلحات متعلقة

- ✓ اكتب عنوان الجلسة على اللوح القلاب وأخبرهم بأنه سيتم تناول موضوع البلوغ وأبدأ بالتفريق بين البلوغ والمراهقة.
- ✓ اسأل المشاركين/ات عن فهمهم الشخصي لمفهوم البلوغ والمراهقة.
- ✓ امنح الجميع فرصة للمشاركة واستمع باهتمام لإجاباتهم .
- ✓ قدم تغذية راجعة تصحيحية ودون مختصر الاجابات على اللوح القلاب
- ✓ سجل على اللوح القلاب تعريفا لكل من المراهقة والبلوغ على النحو التالي :

المراهقة : فترة متواصلة من التغيرات الجسدية ، المعرفية ، السلوكية ، النفسية وتزايد مستويات الاستقلالية الفردية والاحساس بالهوية واحترام الذات والاستقلال التدريجي عن البالغين وهي فترة ما بين العاشرة والتاسعة عشر من العمر .

- ✓ اطلب من المشاركين/ات التحدث عن تجاربهم الشخصية حول البلوغ (من تجاربهم مع اولادهم) للوصول الى الحديث عن علامات البلوغ .
- ✓ أطر الاسئلة التالية عن علامات البلوغ عند الذكور والإناث .

ثالثا علامات البلوغ لدى الذكور والإناث

البلوغ : مرحلة من مراحل النمو والتطور الجسمي والنفسي وتحدث بداية المراهقة وهي المحور الأساسي لانتقال الفرد من مرحلة الطفولة الى مرحلة المراهقة وتشمل التغيرات الجسمية والجنسية .

- ✓ ما هي التغيرات التي تعرضت لها ؟
- ✓ هل تم تهيئتك مسبقا للمرور بهذه التغيرات من قبل الاهل او المدرسة ؟
- ✓ امنح الفرصة للجميع للمشاركة بتجاربهم
- ✓ عزز المشاركة والتفاعل مع الجميع.
- ✓ قسم المشاركين/ات الى مجموعتين واطلب منهم الاجابة على السؤالين الآتيين :
- المجموعة الأولى : ما هي علامات البلوغ عند الإناث ؟
- المجموعة الثانية ما هي علامات البلوغ عند الذكور ؟
- ✓ عزز مشاركات المجموعات ولخص العلامات الرئيسية على اللوح القلاب
- ✓ اعرض شريحتي (علامات البلوغ) على النحو التالي :



علامات البلوغ عند الاناث :

1. التغيرات في البنية الجسمية للفتاة، تظهر في بروز الثديين بالإضافة الى زيادة الطول في الاطراف ومنها زيادة الجذع وتحديث زيادة الوزن عند بعض الفتيات

2. تزداد حركة افراز هرمون الأستروجين فينتج عن ذلك ظهور ونمو الشعر في اماكن مختلفة من الجسم مع تراكم الدهون في بعض مناطق جسم

3. حدوث دورة الطمث او الحيض لأول مرة وتبدأ عادة بعد مرور سنتين من ظهور العلامات الجنسية ا لثانوية الخارجية (المظهر الخارجي -الصوت).

علامات البلوغ عند الذكور :

1- ظهور حب الشباب والبثور البيضاء والسوداء وذلك نتيجة افراز الهرمونات، وتغير واضح في رائحة العرق ، تنمو الحنجرة والحبال الصوتية بشكل كبير وينتج عنها ثخانة الصوت وخشونته .

2- ظهور الشعر في اماكن مختلفة من الجسم كالوجه واليدين والصدر وغيرها مع زيادة في الطول والوزن ونمو العضلات وتصبح العظام اكثر ثقلا وكثافة ويتحول شكل الطفل من طفل صغير الى جسم رجل بالغ .

3- زيادة نمو الاعضاء التناسلية وتضخمها، وخروج السائل المنوي من الذكر اثناء النوم او ما يسمى بعملية الاحتلام وهي ابرز العلامات التي تدل بشكل قطعي على وصول الفتى لمرحلة البلوغ .



رابعاً : مشكلات البلوغ

- ابدأ بالحديث عن بعض المشكلات المرتبطة بالبلوغ واهمها اسباب تأخر البلوغ .
- اعرض الشريحتين الاتيتين على المشاركين/ات وتجاوز معهم حولها .

اسباب تأخر البلوغ

- الوراثة وعادة لا يتطلب اي نوع من العلاج حيث تنمو الفتاة بنهاية المطاف بشكل طبيعي، حتى لو تأخرت عن معظم اقرانها

- مشاكل في التكوين الخلقي للجهاز التناسلي مثل انسداد مهبل، او انطماس كلي لغشاء البكارة

-المشاكل الطبية مثل اصابة بمرض السكري او امراض الكلى او مرض الربو

- مشاكل هرمونية : مثل اضطرابات في هرمون الغدة النخامية او الغدة الدرقية

- مشاكل مع كروموسومات تؤثر على عمليات النمو الطبيعي

- سوء التغذية : لأنه يؤثر على النمو ويؤخره

تعد العلامات التالية مؤشرات لطلب المشورة الطبية

- ✓ إذا بدأت الدورة الشهرية قبل عمر 8 سنوات
- ✓ إذا بلغت الفتاة 14 عاماً ولم تظهر عليها العلامات الجنسية الثانوية (المظهر – الصوت)
- ✓ إذا بلغت الفتاة سن 16 سنة ولم تبدأ الدورة الشهرية
- ✓ إذا لم تبدأ الدورة الشهرية خلال 3 سنوات من بروز الثديين

- اشكر المشاركين /ات على التفاعل والتجاوز مع مشكلات البلوغ .
- اكد على المشاركين/ات ضرورة التعامل مع اسباب المشكلات المتعلقة بالبلوغ وليس اثارها وضرورة مراجعة طبيب مختص للتعامل معها .



خامسا :مشكلات متعلقة بالصحة الجنسية والانجابية للبالغين

1. الامراض المنقولة جنسيا

- ✓ أخبر المشاركين /ات بأنه سوف يتم تناول اهم مشكلات المتعلقة بالصحة الجنسية والانجابية وهي الامراض المنقولة جنسيا .
- ✓ ابدأ بسؤال المشاركين/ات (هل تحدثتم مع ابنائكم وبناتكم حول الامراض المنقولة جنسيا ، وماذا تعرفون عن الامراض المنقولة جنسيا؟)
- ✓ استمع لآراء المشاركين/ات وعزز المبادرات الايجابية ودونها على اللوح القلاب .
- ✓ اعرض ملخصا حول مفهوم الامراض المنقولة جنسيا والمعلومات الصحيحة والخاطئة حولها .

الامراض المنقولة جنسيا : هي عبارة عن عدوى تنتقل من شخص لأخر من خلال الاتصال الجسدي الحميم بما فيه الممارسة الجنسية ويمكن ان تنتقل العدوى من شخص لأخر عن طريق الدم، او السائل المنوي ،او السوائل المهبلية او سوائل الجسم الاخرى ويمكن ان ينتقل بطريقه غير جنسية مثل الانتقال من الام للأطفال خلال فترة الولادة والرضاعة او نقل الدم او مشاركة الابرة .ومن الامثلة الزهري والسفلس والتهاب الكبد الوبائي .

- ✓ جهز مسبقا بطاقات ملونة تحتي على معلومات صحيحة وخاطئة عن الامراض المنقولة جنسيا .
- ✓ وزع البطاقات على الحائط المواجه للمشاركين/ات.
- ✓ وزع بطاقات لاصقة لونها اخضر واحمر على المشاركين/ات .
- ✓ اطلب من المشاركين/ات قراءة بطاقات المعلومات الملتصقة على الحائط والصاق بطاقة خضراء تحت البطاقة ذات المعلومات الصحيحة وبطاقة حمراء تحت البطاقة ذات المعلومات الخاطئة .
- ✓ ارصد اجابات المشاركين/ات وناقشها وصحح المعلومات على النحو التالي :



تصحيح معلومات متعلقة بالأمراض المنقولة جنسيا

تصيب الامراض المنقولة جنسيا الجهاز التناسلي فقط - خطأ

يعد الايدز من الامراض المنقولة جنسيا - صح

بعض الامراض المنقولة جنسيا يمكن علاجها تماما - صح

يمكن ان تنتقل الامراض المنقولة جنسيا عن طريق الدم - صح

للأمراض المنقولة جنسيا مضاعفات قد تؤدي الى الوفاة - صح

جميع الالتهابات التناسلية تنتقل عن طريق الجنس - خطأ

يمكن الوقاية من الامراض المنقولة جنسيا - صح

تظهر الاعراض على المصابين بالأمراض المنقولة جنسيا بوضوح - خطأ

التهاب الكبد الوبائي من الامراض المنقولة جنسيا - صح

الامراض المنقولة جنسيا معدية بنسبة 100% - خطأ



وجه الرسائل التالية فيما يخص الامراض المنقولة جنسيا :

- ليس كل الالتهابات التناسلية امراض منقولة جنسيا .
- تعد الممارسة الجنسية من اهم مصادر الاصابة بالامراض المنقولة جنسيا ويمكن ان تنتقل بوسائل اخرى مثل انتقالها من الام لطفلها او نقل الدم او استخدام الادوات الملوثة .
- اهم طريقة للوقاية هي تجنب الممارسة الجنسية غير الامنة ويقصد بها النشاط الجنسي دون اتخاذ الاحتياطات الجنسية الامنة اللازمة للحماية من الامراض المنقولة جنسيا مثل الايدز
- التهاب الكبد الوبائي B والجنس الشرجي والقموي وكل ممارسة غير امنة من ناحية الحمل
- يجب فهم العوامل الخطرة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا .

✓ اشكر المشاركين/ات على التفاعل وحسن المشاركة .



2- فيروس نقص المناعة البشري والايذز

- ✓ ابدأ بالحديث عن وباء فيروس نقص المناعة البشري الذي بدأ بالانتشار منذ ثلاثة عقود ، ويصاب كل من الرجال والنساء والشباب والكبار بهذا الفيروس ولكن النساء وخاصة الفتيات الصغيرات هن أكثر ضعفا اجتماعيا وبيولوجيا ، وعرضة لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري .
- ✓ قسم المشاركين/ات الى ثلاث مجموعات واشرح عليهم الاسئلة الثلاثة التالية :
- ✓ ما المقصود بفيروس نقص مناعة البشري والايذز ؟
- ✓ طرق انتقال الفيروس ؟
- ✓ طرق الوقاية من الفيروس ؟
- ✓ تحاور مع المجموعات حول المعلومات التي توصلوا اليها واكتب مشاركاتهم على اللوح القلاب .
- ✓ عزز المبادرات الايجابية للمشاركين/ات وما توصلت اليه المجموعات .
- ✓ اعرض النقاط الرئيسية الخاصة بالاسئلة الثلاثة على النحو التالي :

✓ يقصد بفيروس نقص المناعة البشري بانه فيروس يصيب خلايا الجهاز المناعي البشري ويدمر او يعطل وظيفتها ويؤدي الى تدهور تدريجي لمناعتها .

✓ أعراض الایذز:

تبدأ أعراض الایذز الأولية عند دخول الفيروس إلى الجسم أول مرة، إذ خلال شهرين تظهر على المصاب أعراضاً تشبه أعراض الإنفلونزا. وبعد عدة أشهر أو أكثر، فإن فيروس نقص المناعة البشرية يدخل في مرحلة الكمون السريري، التي تستمر عادةً عشر سنوات، وقد لا تظهر أي من أعراض وعلامات الایذز على بعض الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية، بينما قد تظهر بعض أعراض وعلامات الایذز على آخرين .

طرق انتقال الفيروس :

- الاتصال الجنسي غير المحمي (مهبل، شرجي) مع شخص مصاب .
- التشارك بأدوات حقن المخدرات .
- التشارك بأدوات حادة ملوثة .
- نقل دم ملوث .
- من الام المصابة بالفيروس الى الطفل اثناء الحمل او الولادة او الرضاعة الطبيعية .



طرق الوقاية من الإصابة بالفيروس :

- ✓ الامتناع عن ممارسة الجنس غير الامن .
- ✓ الاخلاص المتبادل في العلاقات الجنسية مع شريك غير مصاب .
- ✓ تجنب تبادل الابر والادوات الحادة الملوثة .
- ✓ تجنب تقاسم ادوات الثقب والحجامة
- ✓ التأكد من الدم المنقول او الاعضاء المزروعة بانها غير ملوثة بفيروس نقص المناعة البشري .
- ✓ إذا تعرض شخص للاغتصاب عليه/ها ان يتوجه خلال 72 ساعة الى الخدمات الصحية وطلب العلاج الوقائي لما بعد التعرض (اعطاء دواء مضاد للفيروس) .

- ✓ أكد على الحاجة لمكافحة فيروس نقص المناعة البشري لحماية الاشخاص والحفاظ على سلامتهم نفسيا ، وجسديا ، ومجتمعيا .
- ✓ أنتقل للحديث عن مرضي السيلان والزهري وتجاوز حولهما مع المشاركين /ات من حيث التعريف والاعراض .
- ✓ ثبت النقاط الرئيسية على اللوح القلاب وذلك وفقا لمل يلي :

3 - داء السيلان :

- ✓ يقصد بالداء السيلان هو احد الامراض المنقولة جنسيا والاكثر شيوعا ، والتي تحدث بسبب الإصابة بعدوى بكتيرية ويمكن أن تنتقل من شخص لآخر عبر جميع أنواع التواصل الجنسي والتعرض إلى السوائل الجنسية للشخص المصاب .

✓ الاعراض والعلامات :

- ✓ الم اثناء التبول واثناء الجماع
- ✓ احمرار وتورم فتحة مجرى البول
- ✓ افرازات (من القضيب تشبه الصديد وقد يكون لونها ابيض أو اخضر أو اصفر) .
- ✓ الم وتورم في الخصيتان .



4 - مرض الزهري :

وهو مرض تناسلي معدي تسببه جرثومة تدعى اللولبية الشاحبة مسبباً ظهور العديد من الاعراض بحسب اختلاف مرحلة الإصابة وبالتالي تتراوح الأعراض من تقرحات جلدية بسيطة أو أعراض أكثر خطورة تتسبب بمشاكل القلب والدماغ و غيرهما من الأعضاء .

✓ أعراض مرض الزهري

مرض الزهري له أربع مراحل:

المرحلة الاولى- يدعى الزهري الاولي

تقرحات تناسلية، واحدة او أكثر صلبة قاسية وغير مؤلمة لونها احمر. تظهر القرحات على الاعضاء التناسلية، وتشفى هذه القرحات في غضون 4-8 اسابيع دون ان تترك اي اثار، حتى لو لم تتم معالجتها.

المرحلة الثانية - وتسمى المرحلة الثانوية

1. طفح جلدي زهري اللون، على كفي اليدين وفي أخمص القدمين، عادة.
2. تآليل طرية في الاربية (الخدود الخارجي الذي يحدد اتصال الجزء السفلي من جدار البطن الامامي مع الفخذ).
3. بقع بيضاء داخل الفم.
4. انتفاخ الغدد اللمفاوية.
5. حمى.
6. نقصان الوزن
7. صلع في مناطق محددة.

المرحلة الثالثة - وتسمى المرحلة الثالثة

عندما لا تتم معالجة العدوى، فقد تتطور الى المرحلة التي تتميز بمشاكل جدية وخطيرة في القلب، الدماغ والاعصاب والتي يمكن ان تؤدي الى الشلل، العمى، الخرف (Dementia)، الصم، العجز الجنسي، بل حتى الى الموت.

✓ اشكر المشاركين/ات على التفاعل وحسن المشاركة . وقم بإنهاء الجلسة .



الجلسة الثالثة : العنف المرتبط بالصحة الجنسية والانجابية .

محاوّر الجلسة :

- ✓ مفاهيم العنف .
- ✓ انواع العنف .
- ✓ اسباب العنف وعوامله .
- ✓ اثار العنف .
- ✓ العنف الجنسي (مفهوم ، انواعه ، العوامل المؤثرة فيه) .
- ✓ دراسات حالة .

الاهداف التدريبية :

- ✓ مناقشة المفاهيم الخاصة بالعنف .
- ✓ توضيح انواع العنف .
- ✓ التفريق بين اسباب العنف وعوامله .
- ✓ التعرف على اثار العنف .
- ✓ التعرف على المفاهيم الرئيسية الخاصة بالعنف الجنسي ، وانواعه ، والعوامل المؤثرة فيه .
- ✓ عرض حالات دراسية .

المواد اللازمة :

- ✓ لوح قلاب .
- ✓ اقلام تخطيط .
- ✓ بطاقات ملونة .
- ✓ جهاز العرض .
- ✓ اقلام واوراق بيضاء .

الفنيات التدريبية :

- ✓ العرض التقديمي .
- ✓ المناقشة والحوار .
- ✓ عمل مجموعات .
- ✓ التغذية الراجعة .
- ✓ دراسة حالة .



أولا : مفاهيم العنف وانواعه :

- ✓ ابدأ بالحديث مع المشاركين /ات حول الموضوع الجديد وهو العنف وثبت العنوان على اللوح القلاب .
- ✓ قسم المشاركين /ات الى ثلاث مجموعات ووزع عليهم الحالة التالية :

وداد طالبة ماجستير في إحدى الجامعات، تتمتع بمهارات قيادية، اجتماعية، وهي تعمل في إحدى البنوك التجارية في مدينة أخرى غير التي تسكن بها، تعرفت على (سالم) وهو شاب يعمل محاسبا في نفس البنك، تقدم لخطبتها وبعد التشاور ومداولة الأمر بين أفراد العائلة، وافقت العائلة على الارتباط بين سالم وابنتهم ووداد .

طلب سالم من خطيبته ترك العمل والتفرغ لتحضيرات الزواج وبين انه لم يسمح لزوجته العمل مستقبلا لأنه يغار عليها ولا يؤمن اصلا بضرورة عمل المرأة، كما طلب منها الحد من علاقاتها مع صديقاتها والتوقف عن الخروج معهم .

اشترى لها هاتفا نقالا جديدا مزود برقم جديد غير الذي تستخدمه قبل الخطبة واجبرها ان تتوقف عن استخدام رقمها الجديد، وان تنشر الرقم الجديد على اضييق نطاقه

تشعر ووداد بالاستياء حيث لم تكن تتوقع ان تصدر عنه مثل هذه القرارات السريعة . ولمح لها ايضا بعدم حماسه لاستكمال دراستها لأنها ليست بحاجة لدرجات علمية بعد الزواج .

س1 : ما رأيكم بقصة ووداد ؟

س2 : ما اشكال العنف التي وردت في قصة ووداد ؟

س3 : ماذا تنصحون ووداد ان تفعل ؟

س4 : ما هي توقعاتكم حول اسباب هذه الممارسات الصادرة عن سالم ؟

✓ هل تستطيعون تعريف مفهوم العنف بعد استعراض قصة ووداد

✓ تحاور مع المشاركين/ات حول اجابات الاسئلة السابقة

✓ عزز المبادرات الايجابية المتعلقة بقصة ووداد والامور المترتبة عليها

✓ لخص مع المشاركين/ات التعريفات الخاصة بالعنف وانواعه واعرضها على شاشة العرض .



عرفت منظمة الصحة العالمية العنف :

بانه الاستعمال المعتمد للقوة المادية او القدرة، سواء بالتهديد او الاستعمال الفعلي ضد الذات او ضد شخص اخر او ضد مجموعة او مجتمع، حيث يؤدي اي حدوث او رجحان حدوث اصابة او موت او اصابة نفسية او سوء النماء او الحرمان .

هناك عدة انواع للعنف منها :

- **العنف الجسدي :** استخدام القوة الجسدية او التهديد مما قد ينتج عنه اصابة جسدية او اذى جسدي ومن امثله : الضرب، او الجرح، او اللكم، او العض او الحرق ويشمل ايضا اي افعال اخرى قد تلحق الازى المادي بالجسد .
- **العنف الجنسي :** العنف الناتج عن نشاط او سلوك جنسي بما فيه التحرشات والتعليقات الجنسية والاعواء الجنسي والاكراه عليه .
- **العنف النفسي :** هو العنف الذي ينتج عنه اضطراب في السلوك ويسبب الما نفسيا او عاطفيا مثل الإهانة والشتم والتحقير

ثانيا : اسباب العنف والعوامل المؤثرة فيه

-اطرح على المشاركين/ات الاسئلة التالية :

✓ لماذا يحدث العنف ؟

✓ ما هي الاسباب الحقيقية للعنف ؟

✓ ما العوامل الي تزيد حدوث العنف ؟

- لخص الاجابات وناقشها مع المشاركين /ات وذلك على النحو التالي :

اسباب العنف :

1. سوء استخدام السلطة والصورة النمطية للمرأة في المجتمع وملكية الرجل لها، السبب الحقيقي للعنف .
2. انعدام العدالة .
3. إنتفاء الايمان بحقوق الانسان .



عوامل العنف :

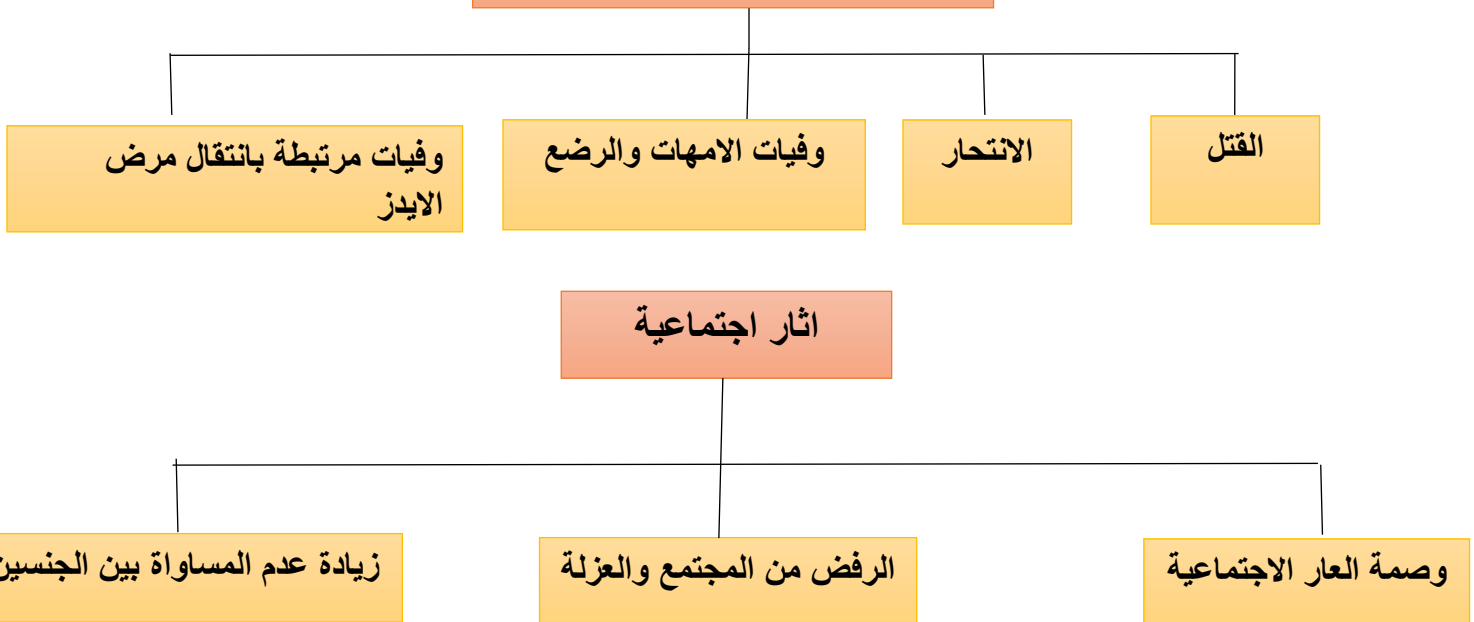
هناك عوامل مختلفة ترتبط بنوع العنف ومدى انتشاره بشكل مباشر، كخصائص الفرد او المجتمع مما يجعله أكثر خطرا من التعرض للعنف . فمثلا من الخصائص الفردية التي تعزز من فرص حدوث العنف : (الاعتمادية وعدم الاستقلالية) مثل : الطفل والمرأة والاعاقة البدنية والعقلية وتعطل وخلل الادوار داخل الاسرة والمجتمع بحالة التفكك الاسري، الجهل والبطالة .

ومجتمعيا قد ينتشر العنف نتيجة المعتقدات والممارسات الثقافية والتقليدية والتميز بين الجنسين وغياب الحماية القانونية لحقوق المرأة والطفل والفئات المهمشة، وانعدام الثقة بإنفاذ القانون ان وجد .

رابعا : اثار العنف

- ✓ أخبر المشاركين/ات بان للعنف اثار جسدية ، نفسية ، واجتماعية .
- ✓ جهز مسبقا على ورق القلاب كبير جدول اثار العنف .
- ✓ قم بتوزيع اوراق ملونة على المشاركين/ات واطلب منهم كتابة اثار العنف (جسدية نفسية، اجتماعية) والصقها تحت اثار العنف بحسب نوعه .
- ✓ اطلب من المشاركين/ات قراءة البطاقات الملونة وتعديلها بناء على التحوار مع المشاركين/ات .
- ✓ لخص اثار العنف التالية:

اثار صحية جسدية مهددة للحياة :





اثر صحية جسدية غير مهددة للحياة :

اثر انجابية :

- ✓ الحمل غير مرغوب فيه
- ✓ الاجهاض غير الامن
- ✓ الامراض المنقولة جنسيا
- ✓ اضطرابات الطمث
- ✓ مضاعفات الحمل
- ✓ الاضطرابات الجنسية

اثر جسدية مزمنة :

- ✓ الاعاقة
- ✓ الالتهابات المزمنة
- ✓ الالم المزمن
- ✓ مشكلات الجهاز الهضمي
- ✓ مشكلات الاكل والنوم
- ✓ الكحول وتعاط
- ✓ ي المخدرات

اثر جسدية حادة :

- ✓ اصابات جسدية وجروح
- ✓ التعرض للأمراض والعدوى

اثر نفسية :

المرض العقلي

الاكتئاب

انعدام الامن
وكراهية
ولوم الذات

الافكار
الانتحارية
والسلوك
الانتحاري

القلق والخوف

اجهاد ما
بعد

الغضب
والاحساس
بالعار

اشكر المشاركين/ات على حسن التفاعل والمشاركة.



خامسا : العنف الجنسي (مفهوم، انواعه، العوامل المؤثرة فيه)

- ✓ أخبر المشاركين/ات بأنه سيتم تناول اخطر انواع العنف وهو العنف الجنسي لانه يشمل نشاطات وسلوكيات جنسية لا يتم الافصاح عنها في اغلب الاحيان وترافقها الوصمة الاجتماعية .
- ✓ قسم المشاركين/ات الى ثلاث مجموعات واطلب من كل مجموعة الاجابة على سؤال من الاسئلة التالية :
- ما المقصود بالعنف الجنسي ؟
- ما هي اشكال العنف الجنسي ؟
- ما هي الاثار الناجمة عن العنف الجنسي ؟
- ✓ تحاور مع المشاركين/ات عن طريق مجموعات حول ما توصلوا اليه حول مفهوم العنف الجنسي واشكاله واثاره المختلفة .
- ✓ لخص النقاط الرئيسية التي توصلت اليها المجموعات على اللوح القلاب .
- ✓ اعرض على المشاركين/ات مفهوم العنف الجنسي واشكاله واثاره على النحو التالي :

العنف الجنسي :

وهو اي فعل او محاولة او تهديد يكون جنسيا في طبيعته وتنفذ دون موافقه الضحية اي انه يشمل السلوكيات والنشاطات الجنسية التي تنفذ بالإكراه .

اشكال العنف الجنسي :

- ✓ الاغتصاب : عملية جنسية كاملة تتم بالإكراه.
- ✓ التحرش الجنسي وتشمل النظرات والتعليقات الجنسية والملامسة غير مرغوب فيها .
- ✓ الاعتداءات الجنسية : ممارسة الجنس قهرا وتنفيذ بالقوة البدنية
- ✓ الاكراه على العلاقة الزوجية الجنسية او الحرمان من هذه العلاقة .
- ✓ الممارسات الجنسية غير المقبولة في العلاقة الجنسية الزوجية مثل (الأتيان من الخلف)
- ✓ اي نشاط جنسي مع طفل (اي شخص لم يكمل بعد 18 عاما من العمر .
- ✓ الإكراه على البغاء ويقصد بالبغاء استنجاز او تقديم خدمات جنسية بمقابل مادي .



اثر العنف الجنسي :

- ✓ **اجتماعية** : صعوبات التواصل مع الاصدقاء والمقربين والعجز والخوف من اقامة صداقات جديدة نتيجة الشعور الدفين بالدونية اضافة للعزلة الاجتماعية والافتقار للمهارات الاجتماعية والعدوان السلبي على النفس وعلى المحيطين .
- ✓ **نفسية** : الاحساس الدائم بالخوف والميل للكأبة والاحباط وتجنب الجنس (العلاقات الجنسية)، تدني مفهوم الذات واللوم الذاتي ، محاولات الانتحار والقلق العام والاكنتاب .
- ✓ **الجسدية** : وتشمل الالام المزمنة اضطرابات الجهاز الهضمي، الامراض الجنسية النسائية ، الصداع وخاصة الصداع النصفي ، الاصابة بالأمراض المنقولة جنسيا ، الاصابة بسرطانات الجهاز الانجابي وخاصة سرطان عنق الرحم والاصابات التناسلية المختلفة .

سادسا : حالات دراسية :

- ✓ اختتم موضوع العنف الجنسي بعرض حالات دراسية حوله .
- ✓ تحاور مع المشاركين/ات حول الحالات الدراسية بعد تقسيمهم الى اربع مجموعات ستتناول كل مجموعة حالة دراسية وتحاور حول الاسئلة المرافقة لها وذلك على النحو التالي :

حالة رقم (1)

فاطمة سيدة تبلغ من العمر 28 سنة متزوجة ولديها ثلاثة ابناء، تعاني فاطمة ومنذ بداية زواجها من سلوكيات الزوج الخاصة بالعلاقة الجنسية فهو يمارس الجنس معها من الخلف وتسبب لها بكثير من المضاعفات، ويهددها بالزواج من امرأة اخرى ان رفضت ذلك

س1- ما رأيك بقصة فاطمة ؟

س2- ما نوع العنف الذي تمثله حالة فاطمة ؟

س3- ماذا تنصحين فاطمة ان تفعل ؟



حالة رقم (2):

حسنا فتاة جميلة تركت المدرسة وتزوجت وهي بالصف التاسع اي بعمر 15 سنة ووجدت نفسها مع زوج يكبرها بعشرين سنة عانت حسنا ليلة عرسها من نرف والالام شديدة، كتمت الامر عن الجميع بما فيهم زوجها وامها، فقد تربت على عدم البوح بمثل هذه الامور . استمرت معاناة حسنا مع الحمل الاول الذي انتهى بحدوث اجهاض وسبب لها الآما كثيرة، بكت حسنا بصمت مثلما بكت أول مرة حدث لها الدورة الشهرية وفي يوم زفافها عندما اصابها النزيف تكرر حمل حسنا فأنجبت طفلتها (البنى) وكانت نحيفة وتعاني من مشكلات صحية ثم انجبت ابنها (خالد) بعد سنة وشهرين الذي عانى من صعوبة في التنفس ويرقان ومع الايام ازدادت حسنا ضعفا وهزالا، وباتت لا تقوى على خدمة الاسرة مما زاد في حزنها وقلقها . وبدا الزوج يهددها بالطلاق إذا لم تستمر في رعايته وخدمة الاسرة .

س1- ما رأيك بما حدث لحسنا ؟

س2- ما انواع العنف الذي تعرضت لها حسنا ؟

س3- ما العوامل المساعدة على العنف في حالة حسنا ؟

حالة رقم (3) :

هاله طالبة جامعية تستخدم المواصلات العامة للوصول الى جامعتها وفي يوم لن تنساه أبدا تعرضت لموقف محرج من شاب في الحافلة التي جلست بها فقد أحست بلامسة يد الشاب الذي كان يجلس خلفها لجسدها من الخلف، ارتعبت من الخوف وغيرت مكانها بسرعة ولم تستطع التفوه بأي كلمة لحين نزولها من الحافلة .

- ما الذي تعرضت له هالة ؟

- ما نوع العنف الذي يمثل حالة هالة؟

- ماذا تنصح هالة أن تفعل ؟

حالة رقم (4):

رحاب سيدة متزوجة منذ عشرة سنوات ولديها اربعة أبناء غير سعيدة في حياتها الزوجية رغم أن زوجها ثرى ويؤمن لها كافة متطلباتها لأنه يلجأ أثناء ممارسته للعلاقة الجنسية معها الى ضربها وربطها وبعد الانتهاء من العلاقة الجنسية يعتذر لها ويطلب منها أن تتحمله لأنه لا يتلذذ الا بتلك الطريقة .

رحاب حائرة في أمر زوجها ولم تعد قادرة على التحمل ولا تدري ماذا تفعل ؟

- ما رأيك بما يحدث لرحاب ؟

- ما شكل العنف الذي يقع على رحاب ؟

- كيف يمكنك مساعدة رحاب ؟

قدم الشكر مجددا للمشاركين والمشاركات وقم بإنهاء الجلسة بعد تلخيص النقاط الرئيسية في الجلسة .



الجلسة الرابعة : مكونات الصحة الجنسية والانجابية والاثار السلبية لغياب الخدمات حسب مراحل العمر المختلفة .

محاوّر الجلسة :

- مكونات الصحة الجنسية والانجابية والاثار السلبية لغياب الخدمات في المراحل العمرية التالية :
- الطفولة .
- المراهقة .
- مرحلة الزواج والحمل والانجاب .
- مرحلة ما بعد الانجاب (سن الامل) .

الاهداف التعريفية للجلسة :

- *التعريف بمكونات الصحة الجنسية والانجابية
- معرفة الاثار السلبية لغياب الخدمات في المراحل العمرية المختلفة .

المواد اللازمة:

- لوح قلاب
- اقلام تخطيط
- بطاقات ملونة
- جهاز عرض
- اقلام واوراق بيضاء

(الفنيات التدريبية) :

- العرض التقديمي
- المناقشة والحوار .
- العصف الذهني .
- عمل مجموعات .
- تقديم التغذية الراجعة



الجلسة الرابعة : مكونات الصحة الجنسية والانجابية -

✓ اكتب عنوان الجلسة الاخيرة على اللوح القلاب (مكونات الصحة الجنسية والانجابية والاثار السلبية لغياب الخدمات حسب المراحل العمرية المختلفة)

✓ أخبر المشاركين /ات بأنه سوف يتم تناول مكونات الصحة الجنسية والانجابية وأثر غياب الخدمات للمراحل التالية

أولا : مرحلة الطفولة

ثانيا : المراهقة

ثالثا : مرحلة الزواج والحمل والانجاب

رابعا : مرحلة ما بعد سن الانجاب (سن الامل)

✓ ثبت على اللوح القلاب المكونات الرئيسية للصحة الجنسية والانجابية لمرحلة الطفولة وذلك على النحو التالي :

مكونات الصحة الجنسية والانجابية لمرحلة الطفولة

الوعي بمرحلة الطفولة

التغذية الكافية والصحة الجيدة

رعاية الاطفال و المطاعيم

السلامة والحماية من الاساءة

التثقيف الجنسي



أولاً : الطفولة

✓ ابدأ بالحديث عن الطفولة من حيث الأهمية ومرحلة أساسية لبناء شخصية الطفل حيث أن هذه المرحلة التي تبدأ منذ الإخصاب إلى أن يبلغ سن السنتين وهي تلك الفترة من حياة الطفل التي يعتمد فيها الطفل على والديه اعتماد كلياً وأهم خصائصها أنه يبدأ بتواصله مع الأم والأب ويبدأ الاستجابة الاجتماعية للمحيطين حوله تعد مرحلة الطفولة من المراحل النمائية الهامة التي يمر بها الفرد في حياته وهي الأكثر فعالية ففيها يتم تشكيل الخصائص التي يتصف بها الإنسان مستقبلاً ويكتسب الكثير من المهارات الحياتية والاجتماعية.

وتقسم مرحلة الطفولة المبكرة إلى :

- ❖ مرحلة الطفولة المبكرة (من 3 إلى 5 سنوات)
- ❖ مرحلة الطفولة المتوسطة (من 6 إلى 9 سنوات)
- ❖ مرحلة الطفولة المتأخرة (من عمر 9 إلى 11 سنوات)

ثانياً : التغذية الكافية والصحة الجيدة

✓ أخبر المشاركين/ات بأن التغذية والصحة الجيدة تؤثر في

-:

نمو الطفل وتطوره وقد تظهر بعض علامات التأخر النمائي وتراجع الوظائف الجسدية والعقلية المختلفة في حالات سوء التغذية أو عدم كفايته ،



- ✓ تحاور مع المشاركين/ات حول أساسيات التغذية السليمة وأثرها على الصحة .
- ✓ أعرض النقاط الرئيسية المتعلقة بأساسيات التغذية السليمة .



- حصول الام الحامل على التغذية السليمة والمثالية التي تدعم التطور الجسدي والعقلي السليمين للجنين والتي تركز على المبادئ التالية: (الاكثار من الخضار والفواكه، تجنب اللحوم المصنعة، شرب الماء ، والتخفيف من استهلاك الملح والسكر)
- تقديم الرضاعة الطبيعية ان امكن من ثدي الام فقط لمدة لا تقل عن ستة اشهر كلما احتاج الرضيع خلال النهار او الليل وعدم استخدام الحليب الاصطناعي .
- توفير جو مريح وممتع كالتحدث مع الطفل والابتسام له والسماح له باكتشاف الطعام مستخدما يديه واطعام نفسه .
- الحصول ع خدمات صحية متخصصة للأطفال ذوي الوزن المنخفض او المصابين بسوء تغذية .
- اتباع نظام غذائي صحي في المنزل وتوفيره من خلال تناول مجموعه متنوعه من الاغذية تشمل الفواكه والخضروات والبقوليات ، التقليل من استهلاك الملح والسكر ، شرب كمية كافية من المياه وتجنب الاغذية الجاهزة .

ثالثا: رعاية الاطفال والمطاعم



- ✓ مهد لموضوع رعاية الاطفال بأنه:-
- مراقبة لحركات الطفل وأصواته وإيماءاته وحركاته اللفظية والاستجابة لها ويتضمن ما يلي
- حماية الأطفال من الإصابات والآثار السلبية للصددمات المختلفة.
- التعرف على الأمراض في السنوات الأولى ومؤشرات التأخر النمائي أو الإعاقات الجسدية والعقلية أو مشاكل التعلم في سن مبكرة، وإيجاد التدخل المبكر المناسب لها.
- التعلم الثري بمشاركة الطفل بالتجارب والمهام المختلفة والتحدث مع الطفل باستمرار والإجابة عن استفساراته.
- بناء الثقة والعلاقات الاجتماعية بالاستمتاع بقضاء الوقت مع الطفل والتواصل البصري واللعب مع الطفل واكد للمشاركين/ات أهمية الالتزام ببرنامج التطعيم الوطني للطفل منذ الولادة .



رابعاً: السلامة والحماية من الإساءة



✓ ابدأ بالحديث عن أهمية حماية من الإساءة بكافة أشكالها

حيث ان الطفل يتعرض للعديد من:-

المخاطر الجسدية والنفسية والتي غالباً لا يستطيع حماية نفسه منها أو لا يدرك خطورتها، وتأتي المخاطر من بيئة الطفل العامة مثل: المخاطر البيئية كتلوث الهواء وتغير المناخ، أو بيئة الطفل الخاصة مثل: نظافة المنزل أو الأغراض التي يمكنه لمسها أو ابتلاعها بمجرد أن يبدأ الحركة، أو السقوط والانزلاق أو الاختناق، أو غيرها.

أو أن يتعرض الطفل للإساءة داخل المنزل أيضاً، والذي يشمل أشكال الإساءة كافة مثل الإساءة الجنسية (التحرش) أو الإساءة الجسدية (مثل العقاب البدني أو النفسية والإهمال أو الاستغلال، بما ذلك الإساءة في الجنسية يوجد نتائج عدة للإساءة على الطفل، وقد تكون طويلة الأمد على المستوى الجسدي والعقلي والنفسي

• أطلب من المشاركين/ات تعريف المقصود بالإساءة للطفل

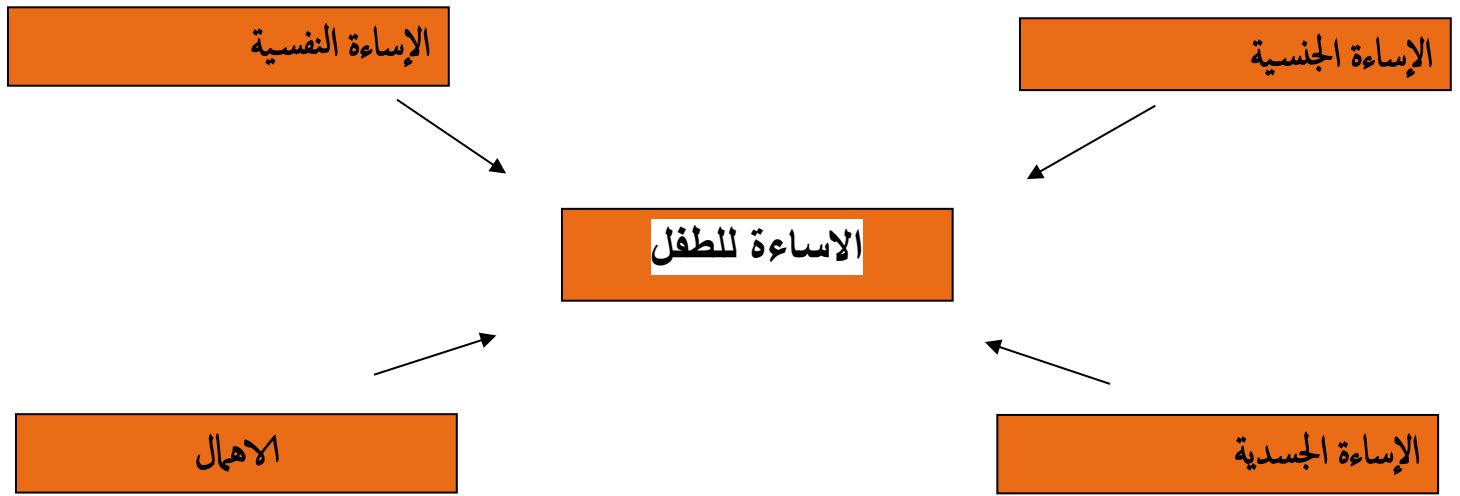
• أعرض مفهوم الإساءة للطفل وتجاوز حوله مع المشاركين/ات

مفهوم الإساءة للطفل :

سوء المعاملة المتعمد أو الإهمال الذي يضر بسلامة الطفل ورفاهه وكرامته ونمائه، أو ذلك الذي قد يتسبب بالإيذاء على الأرجح، وتشمل الإساءة جميع أشكال سوء المعاملة الجسدية أو الجنسية أو النفسية أو العاطفية التي تحدث الإيذاء، وقد يتحد الإيذاء أشكالاً عدة منها : الآثار المترتبة على نمو الأطفال الجسدي والعاطفي والسلوكي على صحتهم العامة وعلاقاتهم الأسرية الاجتماعية وتقديرهم للذات وتحصيلهم العلمي وتطلعاتهم المستقبلية.

✓ قسم المشاركين/ات الى اربع مجموعات وأطلب من كل مجموعه كتابة شكل من أشكال الإساءة وتوضيحه من حيث المقصود به وأمثلة عليه

✓ ثبت على اللوح القلاب المقصود بالأشكال المختلفة للإساءة والامثلة عليها .



أنواع الإساءة للطفل :

1. الإساءة الجسدية : استخدام القوة الجسدية أو التهديد باستخدامها، والذي قد تنتج عنه إصابة جسدية أو أذى جسدي (سواء أدى إلى إصابة أو كان من المحتمل أن يؤدي إلى إصابة). وقد تكون الإصابات مرئية المقدم الرعاية مثل احمرار حدّ الطفل، نتيجة الصفحة) أو غير مرئية (مثل إحداث مشاكل في الأعضاء الداخلية لجسم الطفل كالأمعاء والكلى، نتيجة الركل).
2. الإهمال عدم توفير أو تأمين الاحتياجات الجسدية أو النمائية أو النفسية الأساسية للطفل عن قصد أو بسبب اللامبالاة أو التقصير. ويدعي الإهمال أحياناً «الإساءة السلبية كونه يرتبط بعدم تلبية بعض جوانب الرعاية والحماية الرئيسية، مما يؤدي إلى الإضرار بصحة الطفل أو نموه، مثل عدم زيارة الطبيب في حال مرض الطفل، أو عدم متابعة الطفل في المدرسة).
3. الإساءة الجنسية : استغلال أو استخدام أو إقناع أو إغراء أو إكراه لأي طفل من شخص بالغ. أو من طفل آخر أكبر أو أقدر منه على المشاركة أو مساعدة أي شخص آخر على المشاركة في أي سلوك جنسي
4. الإساءة النفسية : تتضمن الإساءة النفسية تقييد حرية أو أي شكل من أشكال التعامل السيء الذي يقوم على الكره والرفض، والتوبيخ والسخرية، والتهديدات والترهيب، والتمييز، والنبذ وغير ذلك من الأشكال غير الجسدية للمعاملة العدائية.



- ✓ مهد للمشاركين /ات بأن الإساءة الجنسية للأطفال ينجم عنها سلوكيات جنسية تتطلب منا كوالدين ومقدمي رعاية الاستجابات الإيجابية اتجاهها
- ✓ قسم المشاركين /ات الى اربع مجموعات ووزع على كل مجموعة إحدى السلوكيات الجنسية وأطلب منهم التماور حولها والتوصل الى التصرف السليم تجاهها.

سلوكيات جنسية شائعة :

الموقف الأول:

تصرف الطفل: أحمد طفل يبلغ 1.5 سنة من العمر. خلع أحمد ملابسه استعداداً للحمام، وخرج راکضاً من الحمام، ويلمس أعضائه التناسلية أمام إخوته. تصرف مقدم الرعاية:

صرفت والدة أحمد انتباهه إلى أعضائه التناسلية، واستخدمت لعبة للفت انتباه أحمد، وطلبت من أحمد أن يأخذ اللعبة إلى الحمام، وتغسلها في الماء والصابون .

الموقف الثاني:

تصرف الطفل:

زينة وسوسن طفلتان في عمر 5 سنوات. دخلت أم زينة على الغرفة التي تتواجد فيها الفتاتان، ووجدتهما تلعبان لعبة "بيت بيوت"، وكانت زينة قد كشفت عن فستان سوسن وكانت الفتاتان تضحكان وتتحدثان مع بعضهما بعضاً بمرح.

تصرف مقدم الرعاية:

أمسكت والدة زينة الطفلة بعنف، وضربتها بشدة على مؤخرتها، وصرخت بها: "عيب، لن نقوم بخلع ملابس أحد. أنت بنت وقحة .





الموقف الثالث :

تصرف الطفل:

رأفت وهاشم طفلان في عمر 7 سنوات يسكنان في نفس الحي دخلت أم هاشم على الغرفة التي يتواجد فيها الطفلان ووجدتهما على الأرض، وكان رأفت يحاول خلع بنطال هاشم ليكشف عن أعضائه التناسلية ليلمسهم رأفت. وكان هاشم مفزوعا وغير قادر على التصرف. وطلبت أم هاشم من الطفلين التوقف عن التصرف بشكل هادئ وحازم، وطلبت من رأفت أن يتوجه إلى بيته. وتحدثت بعد ذلك أم هاشم معه عن الموقف، واتصلت بوالدة رأفت لتخبرها عن الموقف.

تصرف مقدم الرعاية :

طلبت أم هاشم من الطفلين التوقف عن التصرف بشكل هادئ وحازم وطلبت من رأفت أن يتوجه إلى بيته. وتحدثت بعد ذلك أم هاشم معه عن الموقف، واتصلت بوالدة رأفت لتخبرها عن الموقف

الموقف الرابع:

تصرف الطفل:

خالد طفل يبلغ 8 سنوات من العمر. ووجده والده في غرفته يفرك أعضائه التناسلية، ونبهته إلى الا يكرر التصرف، وخاصة أمام أي شخص وبعد مرور أسبوع شاهد والد خالد طفله خالد في الملعب يلعب مع أصدقائه، ولكن بين وقت وآخر يمسك أعضائه التناسلية أمام أقرانه.

تصرف مقدم الرعاية:

سأل والد خالد طفله عن أية تغيرات يلاحظها على أعضائه التناسلية أو عدم ارتياح فيها. وأخبره خالد بأنه يشعر "بدغدغة" عندما يلمس أعضائه التناسلية. ذكره والد خالد بأن جسمه ملكه هو، ولا يحق لأي شخص التعدي على جسده بكلمة أو نظرة أو لمسة، ومن المهم أن يحافظ خالد على هذه الخصوصية وأنه من غير المسموح أن يلمس خالد أعضائه الخاصة أمام الآخرين. وذكر والد خالد أن خالدًا يستطيع أن يحرك جسده من خلال اللعب أو ممارسة الرياضة بدلا من ملامسة أعضائه التناسلية



- ✓ تحاور مع المشاركين /ات عما توصلوا اليه من تصرفات
- ✓ أعرض التصرفات الايجابية حيال المواقف والسلوكيات
- ✓ في النهاية أعرض ملخص حول التصرفات الجنسية وأربطها بالمراحل العمرية للطفولة وكون السلوك طبيعي أو غير طبيعي

الموقف	اجابة تصرف الطفل	اجابة تصرف مقدم الرعاية
الاول	طبيعي للفئة العمرية	تصرف الام سليم صرفت انتباه الطفل عن أعضائه التناسلية عندما لاحظت أنه يلمسها واستخدمت لعبة للفت انتباه الطفل مع القيام بنشاط مع الطفل
الثاني	طبيعي للفئة العمرية لكن يجب وقفه	تصرف الأم غير سليم من المهم أن تتدخل الام بوضع حد واضح لأي لعبة جنسية مع استخدام ألفاظ حازمة مثلا: «لا يجوز أن تنظر للأعضاء الخاصة للآخرين، ولا يجوز أن نسمح للآخرين بالنظر لأعضائنا الخاصة مع الامتناع عن إيذاء الطفل جسديا وعاطفيا.
الثالث	غير طبيعي للفئة العمرية لانه سلوك عدائي	تصرف الأم سليم طلبت أم هاشم من الطفلين التوقف عن التصرف بشكل هادئ وحازم وطلبت من رأفت أن يتوجه الى بيته. قامت بعد ذلك أم هاشم بالتحدث معه عن الموقف واتصلت بوالدة رأفت لتخبرها عن الموقف.
الرابع	غير طبيعي للفئة العمرية لأن طفل في عمر 8 سنوات يكون على علم بالسلوكيات التي من غير المفروض أن يقوم بها أمام الآخرين	تصرف الأب سليم ذكر الطفل أن جسمه ملكه لا يحق لأي شخص التعدي على جسده بكلمة أو نظرة أو لمسة. وسأل مقدم الرعاية الطفل عن أية تغييرات يلاحظها على أعضائه التناسلية أو عدم ارتياح فيها. كما صرف انتباه الطفل عن امس أعضائه من خلال اقتراح ألعاب مسلية أخرى، خصوصا ذات النشاط الجسدي مثل الركض في الخارج أو القفز 5 مرات دون الإشارة إلى السلوك الذي يود التخلص منه.



خامسا : التثقيف الجنسي

✓ أعرض المقدمة التالية على المشاركين/ات وتجاوز معهم حولها

مقدمة :

للأهل دور هام جداً في توعية الطفل حول الجنس والعلاقات، ويأتي دور المدرسة فيما بعد متمماً الدور الأهل كما تعتبر التربية الجنسية هامة جداً لمساعدة الأطفال على فهم طبيعة الجسم البشري ومنحهم شعوراً إيجابياً حيال أنفسهم فمن المهم خلق تواصل جيد بين الأهل وأطفالهم في أعمار مبكرة، مع تواجد الصدق والصراحة والانفتاح في الحوار بين الطرفين، وخصوصاً عندما يبلغ الأولاد سن المراهقة، ففي هذه الحالة، سيشعر المراهقون براحة وقدرة أكبر على الإصرار لأهلهم بمشاكل المراهقة الأخرى كالاكتئاب، والعلاقات، وتعاطي المخدرات والكحول، فضلاً عن القضايا الجنسية

عندما يتحدث الآباء مع أبنائهم عن الجنس، يمكنهم التأكد من أن أطفالهم يحصلون على المعلومات الصحيحة، ومن الضروري أن يكون الآباء والأمهات مصدر المعلومات الأول بالنسبة لأطفالهم فيما يخص الجنس ليتمكنوا من حمايتهم من ارتكاب تصرفات خطيرة وسينة عندما يكبرون. إذا دعنا نجعل هذه العملية منهجية تماماً ونجب على تساؤلاتهم كلها

✓ وجه السؤال التالي للمشاركين/ات

✓ أرصد اجابات المشاركين /ات على اللوح القلاب وتجاوز حولها معهم

✓ أعرض وقت التعليم المناسب للأطفال حسب المراحل العمرية .

متى سأبدأ بتثقيف أبنائي؟؟ ماذا سأعلمهم؟؟ وكيف سأقوم بهذه المهمة الشاقة؟؟



المعلومات التي الجنسية التي يجب تقديمها	الفئة العمرية
لديهم دراية بأسماء وأعضاء الجسم المختلفة ومنها الاعضاء التناسلية للتمييز بين الذكور والاناث	عمر سنتين
الاجابة الصحيحة حول تساؤلاتهم حول عملية التكاثر وولادة الاطفال	سنتين الى خمس سنوات
- التركيز على خصوصية الجسد واللمس الامن -تهيئة الذكور والاناث لمرحلة البلوغ من حيث العلامات التوعوية حول الحماية من التحرش الجنسي والاعتداءات الجنسية	سنة الى عشر سنوات
- معرفة العلاقات الجنسية الامنة -التمييز ما بين الصواب والخطأ في العلاقات الجنسية -التوعية حول الحماية من الامراض المنقولة جنسيا	مرحلة المراهقة (عشر الى تسعة عشر سنة)

- اختتم الجلسة بالحديث حول نصائح عامة للتربية الجنسية للأطفال وذلك بعرض ما يلي



نصائح حول التربية الجنسية للأطفال

- ❖ بادر أنت لا تنتظر أن يبدأ طفلك بالحديث من تلقاء نفسه فالبدء في عملية التربية الجنسية مهمة الوالدين ولبدء الحديث بسلاسة اجعل البداية اعتيادية واختر وقتاً يشعر ابنك بالراحة
- ❖ حاول أن تعرف ما يعرفه طفلك اصلا عن الموضوع كان تساله من اين يأتي الأطفال . باعتقادك ؟" ثم صحح أي خطأ في معلوماته عن الثقافة الجنسية
- ❖ ليس غريباً أن نحس بالإحراج ومن المفيد أن تشارك هذا الشعور مع طفلك بإخباره مثلاً لست معتاداً على خوض هذا الحديث لأن جدتك لم تحدثني عنه لكنني أعتقد أنه حديث مهم وسوف يصبح أسهل مع الوقت"، هذا سيخفف أيضاً من خجل الطفل
- ❖ الحقائق ليست كل شيء إذ يحتاج الطفل إلى تلقي التعليم عن التكاثر والبلوغ بقدر ما يحتاج إلى التعرف على قيم التربية الجنسية في عائلته.
- ❖ من واجب الأم والأب على حد سواء أن يعلموا أطفالهم عن الجنس و الثقافة الجنسية، فالطفل بحاجة إلى معرفة آراء كلا الجنسين كما أنه يتعلم بهذه الطريقة أن المرأة والرجل يمكن أن يتحدثا إلى بعضهما عن الجنس وهي إحدى المهارات الهامة لمرحلة النضج
- ❖ لا تناقش فقط النتائج السلبية الممكنة لممارسة الجنس في الوقت غير المناسب أو بالطريقة الخاطئة، فمن حق المراهقين معرفة أن التعبير عن مشاعرهم الجنسية بطريقة مسؤولة ولانقة هو جزء جيد وممتع في أي علاقة حقيقية مستقبلاً
- ❖ أخبر أطفالك عن القيم الخاصة بالعائلة حول السلوك الجنسي الصحي والواعي .
- ❖ يجب أن يتسلح الأهل بمعرفة واسعة عن الموضوع فقد يسألون عن طيف واسع من الأمور . كالبلوغ والدورة الطمثية ومنع الحمل والحمل غير المرغوب به والإجهاض والميول الجنسية المختلفة، وكلما اتسعت ثقافة الأهل جرى الحديث بسلاسة أكبر أيضاً.
- ❖ لا تلجأ للكذب تجنباً للإجابة عن أسئلة لا تملك إجابات لها بل ابحث عن الإجابة وأخبر طفلك بها لاحقاً في الوقت المناسب .
- ❖ من الضروري عدم تجنب النظر في عيون طفلك أثناء الحديث حتى لا توحى له بأنه من المعيب .
- ❖ تجنب أن يتحوّل الحوار إلى نقاش حاد تتهم فيه أطفالك بخطأ أرائهم بل حاول أن تكون متفهماً والا تنتقدهم أو تبدي ذعرك من أرائهم المخالفة لأرائك أو توبخهم بعنف، بل وضح لهم برفق
- ❖ من الضروري أيضاً ألا تقاطعهم أو تتوقف عن الإصغاء إليهم كما لا يجب أن تفترض طلبهم لنصيحتك، وفي حال شعرت بحاجة إلى نصحهم فأخبرهم بالسبب أولاً ولا تكن عنيدا وقاسيا



- ❖ اجعل النقاش ذا اتجاهين ولا تجعله تلقينياً شبيهاً بمحاضرة أو توبيخ ولا تفترض أن أطفالك ناشطون جنسياً أو واقعون في مازق لمجرد أنهم سألوك عن الجنس، فردة الفعل العنيفة قد تخسرك التواصل مع طفلك إلى الأبد
- ❖ إذا لم تشعر بالارتياح لمناقشة تجاربك الجنسية والعاطفية الخاصة مع طفلك فأخبره ذلك . بصراحة وفسر ذلك بأن لهذه الأمور خصوصية مميزة
- ❖ في الحالات المستعصية يعاني بعض الأهل من إحراج شديد مما يجعل النقاش مستحيلاً خاصة . إذا بادر الطفل برفض النقاش وهنا عليك التحايل المساعدة ابنك في الحصول على المعلومة الصحيحة فابدأ بشراء الكتب المناسبة لعمره وضعها في غرفته، أو استعن بقريب موثوق . يستطيع التواصل مع ابنك بشكل أفضل من هذه الناحية، كما أن اطلاعك على منهج ابنك المدرسة سيساعدك على طرح مواضيع غير مشمولة في الكتب بما ي يخفف الضجر على ابنك
- ❖ تذكر أهمية أن يكون مستوى الحديث مناسباً لعمر الطفل .
- ❖ نهاية علينا أن نذكر أن الوظيفة الجنسية والتكاثر هي إحدى الاحتياجات الحيوية للإنسان ودونها لا يتمكن الجنس البشري من الاستمرار كما أن العلاقة الجنسية هي إحدى المتع التي تتحول الى كارثة عندما يغيب الوعي عنها .

✓ ناقش مع المشاركين الآثار السلبية لغياب الخدمات التالية في مرحلة الطفولة :

✓ الآثار السلبية لغياب الخدمات في مرحلة الطفولة

انتشار مشكلات الصحة الجنسية والانجابية المختلفة

ظهور سلوكيات جنسية غير مرغوبة

تفشي الامراض مثل فقر الدم وسوء التغذية

التعرض للإساءة بكافة أشكالها



ثانيا : مرحلة المراهقة :

✓ أكد على المشاركين/ات بان فترة المراهقة فترة حياتية متميزة بسماتها وخصائصها وانفعالاتها ومشاكلها ، وتعتبر هذه المرحلة من اهم المراحل النمائية في حياة الانسان، اذ يحدد فيها الطريق الذي يختاره الشباب فيما بعد ، وهي الفترة الأكثر استحوادا على اهتمام الناس في المجتمع وهي اكثر فترات الحياة تأثيرا في مجالات الحياة من الناحة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية ، كما انها فترة ارهاق وعسر بالنسبة للمراهق واسرته والمجتمع .

ويطلق مصطلح المراهقة في علم النفس على المرحلة الانتقالية التي يعيشها الانسان بين الطفولة والرشد وهي تمتد في العقد الثاني من حيالة الفرد من الثالث عشر الى التاسع عشر وقد تبدأ قبل ذلك بعامين او تنتهي بعد ذلك بعامين .

وتقسم هذه المرحلة الى :

- ❖ المراهقة المبكرة من عمر (12-14 سنة) وهي فترة التغيرات السريعة .
- ❖ المراهقة المتوسطة من عمر (15-18 سنة) وتكون التغيرات ذات العلاقة بالبلوغ قد اكتملت تقريبا .
- ❖ المراهقة المتأخرة من عمر (19-21 سنة) وتعتبر هذه المرحلة من اصعب المراحل التي يمر فيها الفرد في حياته حيث تشهد تغيرات كبيرة في مختلف جوانب نموه وتطوره ويصفها (ستانلي هول) بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تتخللها الازمات النفسية وتسودها القلق والضغوط الاجتماعية وصعوبات التوافق .



مكونات الصحة الجنسية والإنجابية في مرحلة المراهقة

- ✓ انتقل بالحديث مع المشاركين /ات حول مكونات الصحة الجنسية والإنجابية لمرحلة المراهقة
- ✓ تحاور مع المشاركين /ات حول هذه المكونات.
- ✓ أعرض المكونات الرئيسية المتعلقة بالصحة الجنسية .

الأمومة الامنة : متابعة الحمل والنفاس وتشجيع الرضاعة الطبيعية

الوقاية من الاجهاض والتعامل مع مضاعفات الاجهاض غير الامن

الوقاية وعلاج الامراض المنقولة جنسيا

برامج ووسائل تنظيم الاسرة

الوقاية والاستجابة للعنف المبني على اساس النوع الاجتماعي



✓ أعرض للمشاركين/ات الآثار السلبية لغياب والنتائج الخاصة بمرحلة المراهقة

الآثار السلبية لغياب الخدمات والنتائج

- 1- الزواج والحمل المبكر:
 - 2- الاجهاض غير الأمن :
 - 3- الإساءة الجنسية :
 - 4- الامراض المنقولة جنسيا
- قسم المشاركين /ات الى ثلاثة مجموعات وأطلب من كل مجموعة التناور حول أثر او أكثر من الآثار السلبية لغياب الخدمات وذلك على النحو التالي
 - المجموعة الاولى (الزواج المبكر والحمل المبكر)
 - المجموعة الثانية (الاجهاض غير الامن ، الإساءة الجنسية)
 - المجموعة الثالثة (الامراض المنقولة جنسيا)
 - تناور مع المجموعات عما تم التوصل اليه
 - أعرض على المشاركين/ات أبرز النقاط الرئيسية حول غياب الخدمات في هذه المرحلة وذلك على النحو التالي :-



أولاً: الزواج والحمل المبكر

✓ وزع على المشاركين/ات حالة سمر بعد التقسيم الى ثلاث مجموعات للتداول حولها واجابة الاسئلة الخاصة بها

تبلغ سمر السادسة عشر من عمرها ، حضرت الى المركز الصحي مع والدتها زوجها لطلب الخدمة الطبية من عيادة الأمومة والطفولة. سمر متزوجة من ستة اشهر وهي حامل في الشهر الثالث تشكو من نزول دم مهبلي متقطع والام في اسفل البطن وقيء، وضعف عام في الجسم

قامت الطبيبة بمعاينة سمر وتبين أن الجنين بحالة جيدة وتم تشخيص حالتها بالإجهاض المهدد وأعطيت العلاج اللازم قامت سمر بإجراء بعض الفحوصات المخبرية وتبين بإصابتها بفقر دم بسيط ، والتهاب في البول

أخبرت سمر الممرضة أن لديها بعض المشاكل مع اسرتها واسرة زوجها لرغبتها في متابعة دراستها مما يعرضها للتغيب من الأسرتين

س.1 ما المشاكل التي تواجهها سمر ؟

س.2 هل تقتصر على المشاكل الصحية ؟

س.3 هل كان سن سمر مناسب للزواج؟

✓ اوضح للمشاركين/ات بأن الزواج المبكر هو زواج الاطفال تحت سن 18 سنه وهو سن الزواج وفقا لقانون الاحوال الشخصية الاردني وهناك استثناءات محددة للقاضي الشرعي . وتصل نسبة الزواج المبكر في الاردن الى 13% للأردنيات ، 35% للسوريات

ثانيا : الاجهاض غير الامن

✓ انتقل مع المشاركين /ات للحديث عن مفهوم الاجهاض غير الامن وذلك بطرح السؤال الاتي:

- ماذا نعني بالاجهاض غير الامن

- سجل إجابات المشاركين/ات على اللوح القلاب وتداول معهم حولها

- توصل الى المفهوم السليم للاجهاض غير الامن وهو:-

عرفت منظمة الصحة العالمية بانها(انهاء الحمل اما على يد اشخاص يفتقرون الى المهارات اللازمه او في وسط لا يمثل للمعايير الطبية الدنيا او الاثنتين معا .



ثالثاً: الاساءة الجنسية

- ✓ ذكر المشاركين/ات بأنه تم تناول موضوع الاساءة بكافة اشكالها من خلال جلسات العنف .
- ✓ أخير بأنه سوف يتم تناول شكل من اشكال الاساءة الجنسية الذي يتعرض له المراهقين/ات وهو التحرش الجنسي
- ✓ اطرح السؤال التالي على المشاركين/ات
- ✓ ما المقصود بالتحرش الجنسي ؟ وما هو موقف أولياء الامور ومقدمي الخدمات في التعامل مع حالات التحرش
- ✓ سجل اجابات المشاركين /ات على اللوح القلاب وتجاوز معهم حولها
- ✓ أعرض مفهوم التحرش الجنسي وكيفية التعامل معهم وذلك كالآتي :-

رابعاً:

التحرش هو اي صيغة من الكلمات غير المرغوب بها و/او الافعال ذات الطابع الجنسي والتي تنتهك جسد او خصوصية او مشاعر شخص ما وتجعله يشعر بعدم الارتياح او التهديد او عدم الامان او الخوف او عدم الاحترام او الترويع او الاهانة او الاساءة او الترهيب او الانتهاك ويمكن ان يكون مواجهة او عن طريق الانترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

التعامل مع المراهق/ة في حال التعرض للتحرش الجنسي

- احرص على طمأنته بأنك تقف معه
- أفهمه/ها بان التحرش لا يعتبر غلطة الشخص المتحرش به او المعتدى عليه ابدأ بالتحرش بأحدهم هو اختيار يتخذه المتحرش بغض النظر عن ملابس المعتدى عليه او تصرفاته
- قدم المساعدة والدعم ،اخبارهم انه اذا قام شخص بالحاق اي ضرر بهم في اي وقت، يمكنهم دوماً التحدث اليك حول الموضوع
- اظهر لهم أنك دوماً مستعد تدعمهم .
- شجعه/ها على الإبلاغ عن المتحرش حماية لأقرانه او من يحب.
- شجعه/ها على طلب مساعدة متخصصة

الامراض المنقولة جنسيا

- ✓ ذكر المشاركين/ات بأنه تم تناول هذا الموضوع عند عرض الجلسة الخاصة بالبلوغ والمراهقة

اشكر الجميع على حسن المتابعة والمشاركة



ثالثاً : مرحلة الحمل والولادة والانجاب والأمومة الامنة والصحية .

انتقل مع المشاركين حول مكونات الصحة الجنسية والانجابية الخاصة بمرحلة الزواج والحمل والانجاب

✓ قسم المشاركين الى ثلاثة مجموعات واطرح عليهم الاسئلة التالية

- المقصود الحمل والانجاب والأمومة والأمنة
- تحاور مع المجموعات عما تم التوصل اليه
- إعرض المفاهيم السابقة على المشاركين

إعرض الآثار السلبية لغياب الخدمات في مرحلة المراهقة

الأمومة الآمنة

تعني ضمان حصول جميع النساء على الرعاية التي يحتاجها ليكنَ بأمان وصحة طوال فترة الحمل والولادة والنفاس ، إذ يجب أن تكون الأمومة وقتاً لفرح الأم ولعائلتها وللمجتمع كذلك. يركز مفهوم مشورة ما قبل الحمل على نظرية طبية تفترض ضرورة خضوع جميع النساء في سن الإنجاب لفحص طبي للوقوف على المخاطر الصحية اللاتي قد يتعرضن لها وذلك «قبل» الحمل . ويوصي الأطباء النساء بزيارة الطبيب عند رغبتهن في الحمل، ويفضل أن يكون ذلك قبل حدوث الحمل بحوالي 3-6 أشهر

الحمل

هو حالة المرأة منذ الإلقاح وحتى خروج محصول الحمل أو استخراجه، ويمتد الحمل الطبيعي (38 - 42 أسبوع) حيث تتضمن مدة الحمل الفترة الزمنية اعتباراً من اليوم الأول لآخر دورة طمثية وحتى بداية المخاض.

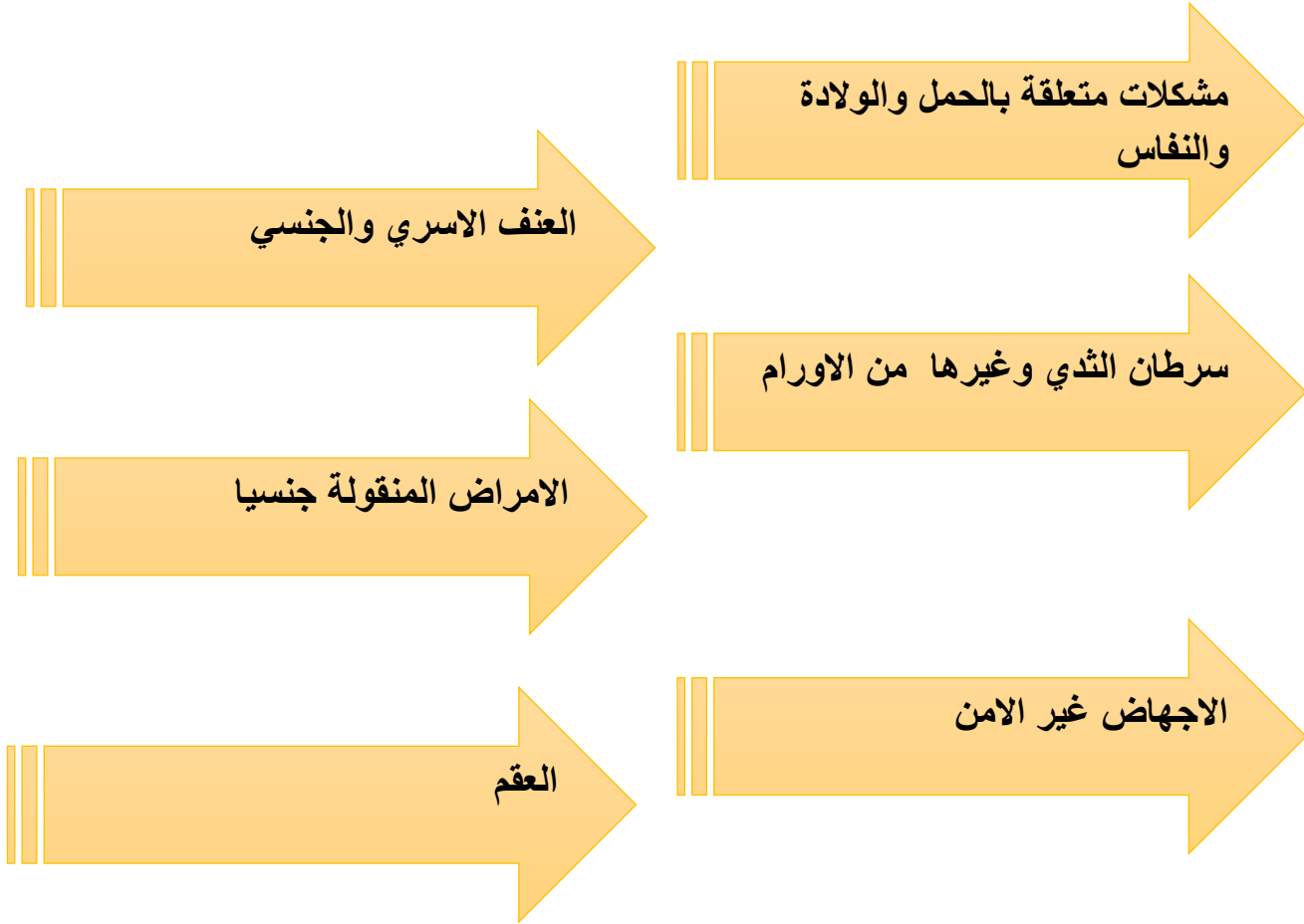
النفاس أو فترة ما بعد الولادة

هي الفترة التي تلي الولادة وتستعيد فيها أنظمة جسم الأنثى حالتها الأصلية قبل الحمل. تحتسب فترة النفاس بعد إكمال المرحلة الثالثة من الولادة (خروج المشيمة) ومدتها ستة أسابيع. وقد وصفت منظمة الصحة العالمية هذه المرحلة بأنها المرحلة الأهم والأكثر أهمية في حياة الأمهات والرضع، حيث أن معظم الوفيات تحدث خلال تلك الفترة.

وتشمل تلك الفترة عودة الرحم لحجمه ووظيفته قبل الحمل، وعودة كافة أنظمة الجسم إلى حالتها الفسيولوجية الأصلية قبل الحمل .



الآثار والنتائج السلبية لغياب الخدمات



اشكر الجميع على حسن المتابعة والمشاركة



رابعاً : ما بعد الانجاب (سن الامل)

أوضح للمشاركين والمشاركات بأن هذا المصطلح كان يستخدم في الأصل لوصف التغييرات التناسلية في إناث البشر، حيث تكون نهاية الخصوبة تقليدياً يدل عليها ذلك الانقطاع الدائم في الحيض، أو أعراض انقطاع الطمث وقد توسع معنى كلمة الإياس أكثر في الآونة الأخيرة

حيث تم التوصل الى أن هذه المرحلة هي عملية تدريجية تبدأ تغيرات مهمة في مستويات الهرمونات بالانخفاض تدريجياً وتمثل نقطة انقطاع الدورة الشهرية مدة 12 شهر على التوالي لدى المرأة . وهذا يعني ان معظم النساء يبدأن في المعاناة من أعراض انقطاع الطمث في فترة ما بين منتصف الأربعينات وأواخرها أم البعض فيمكن أن تبدأ الاعراض في منتصف الثلاثينيات

اعرض على المشاركين والمشاركات مكونات الصحة الجنسية والانجابية في هذا السن والنتائج السلبية لغياب الخدمات .

مكونات الصحة الجنسية والانجابية

2. الوقاية والاستجابة للعنف
المبني على اساس النوع

1. الكشف المبكر عن سرطان
الثدي والجهاز التناسلي

الاثار والنتائج السلبية لغياب الخدمات

العنف الاسري، الاساءة الجنسية

سرطان الثدي والرحم

أشر الى الأعراض والأمراض التالية المصاحبة لسن الأمل

عدم انتظام الدورة الشهرية، الهبات الساخنة، جفاف المهبل، القشعريرة، التعرق الليلي ، مشكلات النوم، تغيرات الحالة المزاجية، زيادة الوزن وبطء عملية الأيض

وظهور أمراض مثل هشاشة العظام، ارتخاء عضلات المهبل (التهبطة) التهاب المسالك البولية والتناسلية

✓ لخص مجريات الجلسة وقم بإنهائها

✓ اشكر الجميع على المشاركة والتفاعل طوال الجلسات السابقة



الملاحق

الاجندة التدريبية
التقييمات القبليّة والبعديّة
المراجع



مركز أمل للإرشاد الأسري

مركز أمل للإرشاد الأسري
برنامج التوعية بالصحة الجنسية والإنجابية
التقييم القبلي والبعدي



التاريخ:	اليوم:	المكان:
----------	--------	---------

أولاً : تقييم معرفي لمواضيع التدريب :
برنامج التوعية بالصحة الجنسية والإنجابية
نرجو تحديد مستوى معرفتك بالمواضيع التالية لتساعدنا في تقييم البرنامج التدريبي :

لا أعرف	لا	نعم	حدد المربعات التي تنطبق عليك :
1	2	3	

المحتوى التدريبي			
			1- الصحة الجنسية هي مجموعة الخدمات والدعم المتعلقة بالتخطيط للأسرة والحمل والولادة والأمراض المنقولة جنسيا وأمراض الاجهزة التناسلية
			2- إن النساء أكثر عرضة للعنف والتمييز ضدهن وفي كافة المجالات كونهن الحلقة الأضعف ضمن علاقات القوة
			3- تختلف مظاهر المراهقة والبلوغ من شخص لآخر وتختلف من ذكر لأنثى
			4- تعتبر الممارسة الجنسية غير الآمنة من العوامل الخطرة التي تسبب الاصابة بالأمراض المنقولة جنسيا
			5- كل الالتهابات التناسلية أمراض منقولة جنسيا
			6- العنف الجنسي هو نشاط أو سلوك جنسي يحدث دون موافقة من الضحية
			7- ينتشر العنف نتيجة المعتقدات والممارسات الثقافية والتقليدية
			8- لا تتأثر الصحة الجنسية والإنجابية بالمناخ
			9- برامج ووسائل تنظيم الاسر من مكونات الصحة الإنجابية والجنسية للأطفال
			10- يتواجد فيروس نقص المناعة البشري في سوائل الجسم لشخص قد اصيب بالعدوى(الدم – السائل المنوي – السوائل المهبلية للأنثى – حليب الثدي)

تقييم المدربة
1- أهداف الورشة كانت واضحة
2- مواد التدريب كانت مناسبة
3- توقيت ومدة الورشة كان مناسب
4- الورشة حققت توقعاتي

التسهيلات اللوجستية
1. كانت غرفة التدريب جيدة التهوية
2. الورشة بشكل عام
أي ملاحظات أو اقتراحات :



أجندة الجلسات

الجلسة الأولى + الجلسة الثانية

(مفاهيم الصحة الجنسية والإنجابية + مرحلة البلوغ)

اليوم الأول

المكان :

اليوم

التاريخ

التوقيت	المحتوى
9:00 – 9:15	التعريف بالمشاركين /ات/ التقييم القبلي
9:15 - 10:15	مفاهيم الصحة الجنسية والإنجابية / أهميتها
10:15 – 11:15	العوامل المؤثرة في الصحة الجنسية والإنجابية تصحيح مفاهيم خاطئة حول الصحة الجنسية والإنجابية
11:15 – 11:30	استراحة قصيرة
11:30 - 12:30	البلوغ (مفهوم ، علاماته)
12:30 – 1:30	المشكلات المتعلقة بالبلوغ (مشكلات خاصة بالبلوغ / مشكلات خاصة بالصحة الجنسية والإنجابية)
1:30 – 2:00	استراحة الغداء



أجندة الجلسات

الجلسة الثالثة + الجلسة الرابعة

(العنف المرتبط بالصحة الجنسية والإنجابية + مكونات الصحة الجنسية والإنجابية)

المكان

اليوم

التاريخ

المحتوى	التوقيت
مراجعة اليوم الأول + تمرين كسر جمود	9:00 - 9:15
العنف (مفهومه / أنواعه / أسبابه / أثاره)	9:15 - 10:15
العنف الجنسي (مفهومه / أنواعه)	10:15 - 11:15
استراحة قصيرة	11:15 - 11:30
العوامل المؤثرة بالعنف الجنسي	11:30 - 12:30
دراسات حالة حول العنف الجنسي + مكونات الصحة الجنسية والإنجابية + التقييم البعدي	12:30 - 1:30
استراحة الغداء	1:30 - 2:00



المراجع

- المجلس الوطني لشؤون الأسرة ،الدليل الأسترشادي لحماية الأسرة من العنف -2023 الطبعة الأولى- الفصل الثاني والثالث (الموقف من العنف ، العوامل المساعدة في أنتشار العنف)
- JCAP/USAID دليل المشورة للمقبلين على الزواج ، الجلسة الأولى (النوع الاجتماعي من منظور حقوق الأنسان)
- المجلس الوطني لشؤون الأسرة ، الأرشاد الأسري 2010 ، الوحدة الثانية عشر ، التعامل مع العنف الاسري .
- شبكة تثقيف الأقران (Y-PEER) - تثقيف الأقران UNFPA - عن الصحة الجنسية والإيجابية للشباب في الأوضاع الإنسانية – دليل تدريب المدربين 2011 – الأمراض المنقولة جنسيا، فيروس نقص المناعة البشري - الأيدز .
- UNFPA والجمعية الملكية للتوعية الصحية ، 2020 م /دليل مقدمي الرعاية الصحية لتثقيف الأهالي حول مواضيع الصحة الجنسية والإيجابية لليافعين واليافعات الجلسة الثالثة (البلوغ) الجلسة الثامنة (الأمراض المنقولة جنسيا) الجلسة التاسعة (العنف)
- Share – Net – منصة المعرفة للصحة الجنسية والإيجابية – الاردن – استراتيجية الاتصال لقضايا الصحة الجنسية والإيجابية / 2024-2022 م الفصل الأول (تعريفات)
- المجلس الأعلى للسكان (HPC) المعايير الوطنية لخدمات الصحة الجنسية والإيجابية الصديقة للشباب 2020/ م / الفصل الأول (الهدف من تطوير معايير وطنية لخدمات الصحة الجنسية والإيجابية للشباب .
- اللجنة الاغاثة الدولية(IRC) تنمية الطفولة المبكرة ، برنامج اهلا سمس ، جلسات الرعاية الوالدية 2021.
- SHARE-NET (منصة المعرفة للصحة الجنسية والانجاية ، دليل الوالدين في الصحة الجنسية والانجابية لأبنائهم اليافعين /ات ، 2023،

