

العلاقات الصحية

دليل الأنشطة للصفوف من 6 إلى 12



Know Your Neuro

أسئلة اختبار الفيديو

1. ما الذي قد يكون سبباً لانخفاض العنف في العلاقات العاطفية مع تقدم العمر؟ الإجابة: الفص الجبهي، حيث توجد التعاطف والتحكم في الاندفاعات لا تتطور هذه القدرات بشكل كامل حتى سن 25. لذلك، قد يتصرف الشباب بضعف في التعاطف والتحكم في الاندفاع في علاقاتهم.

2. ما هو التعارف؟ الجواب: ببساطة، هو التعرف على شخص ما والسماح له بالتعرف عليك لتحديد ما إذا كنت ترغب في قضاء المزيد من الوقت معه أم لا. التعارف ليس بحثاً عن شريك الحياة، أو علاقة عابرة، أو وسيلة لإثبات أي شيء لأي شخص آخر.

3. وفقاً للفيديو، ما هي نسبة الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و61 عامًا والذين يواعدون؟ الإجابة: حوالي 50%.

4. ماذا تقول الأبحاث عن الشباب الذين يبدأون المواعدة في سن مبكرة؟ الإجابة: الشباب الذين يبدأون المواعدة الفردية بين سن 10 و15 عامًا يعانون الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و31 عامًا من مشاكل أكاديمية وسلوكية أكثر من أقرانهم الذين ينتظرون حتى يكبروا قبل بدء المواعدة.

5. ما هي علامات استعداد شخص ما للمواعدة؟ الإجابة: أن يكون متاحاً، متقبلاً لذاته وللآخرين، يهتم بنفسه جيداً، غير أناني.

6. متسامح، قادر على رؤية وجهات نظر الآخرين أثناء النزاعات، على استعداد لأن يكون صادقاً، وفيما لنفسه، وعلى استعداد لأن يكون ضعيفاً وأن يشارك مشاعره.

7. ما هو الدوبامين والأوكسيتوسين؟ الإجابة: الدوبامين هو ناقل عصبي يُشير إلى وجود مشاعر إيجابية في بيئتنا. يرتفع وينخفض مستواه بسرعة في بداية أي علاقة جديدة. أما الأوكسيتوسين فهو مادة كيميائية عصبية تُشير إلى شعورنا بالأمان والراحة مع شخص ما. ويستغرق الأمر بعض الوقت لتكوين هذا الشعور.

قسم التفكير النقدي

مناقشة

• هل تواعد؟ ولماذا؟

• كيف ستقول "لا" إذا كنت

لم ترغب في الخروج مع شخص ما؟

• كيف يمكنك دعم عائلتك؟

هل يمكن للأصدقاء أن يقيموا علاقات صحية؟

• ما هو العمر الذي تعتقد أنه يجب أن تكون عليه قبل المواعدة،

والرومانسية، والالتزام؟

• ما هي معتقدات عائلتك ودينك بشأن المواعدة؟

هل توافق؟ ولماذا؟

• هل تعتقد أن المواد الإباحية وإرسال الصور

العارية يحوّل الناس إلى مجرد أشياء؟

• هل تعرف أي شخص كان ضحية للعنف في العلاقات العاطفية؟

كيف أثر ذلك عليه؟

• ما هي كلمة السر أو كلمة السر التي تستخدمها لحماية نفسك من

المواقف غير المرحة؟

مدونة قواعد السلوك في العلاقات العاطفية

كيف تعرفين متى تكونين مستعدة للمواعدة؟ متى ستشعرين بالراحة تجاه العلاقة الحميمة الرومانسية؟ كيف ستحافظين على سلامتك عند بدء المواعدة؟

أنشئ مدونة قواعد السلوك الخاصة بك للمواعدة أو استخدم هذه المدونة:

1. احصل على إذن من والديك

2. مقابلة والدي الشخص

3. كن صادقاً وتواصل

4. اطرح أسئلة للتعرف عليهم

5. شارك بعض المعلومات عن نفسك حتى يتمكنوا من التعرف عليك

6. كن مرعياً وفكر قبل أن تفعل

تصرف أو رد فعل

7. كن آمناً. لا تفعل أبداً أي شيء لا ترغب في فعله.

8. لا تستسلم أبداً لضغط الأقران.

9. ضع خطة بديلة وكلمة سرية للتواصل عندما تريد مغادرة موعد غرامي.

10. احترم الشخص الآخر واحترم نفسك.

سيناريوهات

1) إذا طلب منك شخص أكبر سناً من المدرسة الثانوية أو الجامعة الخروج في موعد غرامي، فماذا ستفعل؟ وماذا ستصح صديقاً لك إذا حدث له ذلك؟

2) إذا طلب منك صديق في المدرسة أن ترسل له صورة لك وأنت عاري الصدر أو عارٍ تماماً، فماذا ستقول؟ ماذا لو طلب منك ألا تضع وجهك في الصورة حتى لا يكشف أحد هويتك؟ ماذا ستقول؟

3) ماذا ستفعل إذا أرسل لك أحدهم صورة جنسية أو إباحية؟ هل ستخبر أحد والديك أو معلمك؟

لماذا أو لماذا لا؟

4) إذا بدأ شريكك في المواعدة بالتحكم بك وتقييد من يمكنك التحدث إليه ومن لا يمكنك التحدث إليه، فماذا ستفعل؟

5) كيف ستتعامل مع الأمر إذا قام شخص ما بحركة رومانسية جعلتك تشعر بعدم الارتياح؟