

## العلاقات الصحية على الإنترنت

سيستكشف المشاركون الصفات التي تشكّل العلاقات الصحية والودية وكيف تلعب السلوكيات على الإنترنت دوراً في العلاقات الصحية وغير الصحية. كما سيدرس المشاركون الفرص والتحديات التي تحيط بأوجه التلاقى بين وسائل التواصل الاجتماعي والعلاقات داخل مجموعات الأقران والتعرف على كيفية الترويج لتعزيز مناصرة الحق بين أقرانهم.

# التعريف بمفردات العلاقات

## الجزء الأول

### تفاعل في الفصل

جمّع المشاركين في دائرة.

أخبر طلابك

أود اليوم التحدث حول كيفية تأثير ما نفعله على الإنترنت على صحة علاقاتنا. وتحدث أيضاً عما يمكنك فعله لتكون "مناصرًا للحق" للآخرين وتتعرف على الوقت المناسب الذي يحتاج أصدقاؤنا خلاله إلى مساعدة في بعض مشاكلهم في العلاقات.

اطرح أسئلة على طلابك

من سمع عن الكلمتين "المتفرج" أو "المناصر للحق"؟ ما الذي تعنيه الكلمتان بالنسبة لك؟

### تفاعل في الفصل

استمع إلى إجابتين أو ثلاث إجابات.

أخبر طلابك

مثلما اقترحت، المتفرج هو شخص يراقب تصرفاً معيناً يحدث. بالنسبة لتمرين اليوم، نتحدث حول التصرفات المتعلقة بالعلاقات غير الصحية/غير الودية. المناصر للحق هو شخص يقوم بتصرف إيجابي كاستجابة، ربما من خلال دعم الضحية أو المساعدة في إيقاف التصرف أو بطرق أخرى اعتماداً على الموقف.

## الجزء الثاني

أخبر طلابك

فلنتحدث الآن على العلاقات: أولاً، يجب أن ندرك أن "العلاقات" هو مصطلح واسع للغاية. وفيما يتعلق بموضوعنا، سنعرّف "العلاقة" لتعني أي اتصال بين الأقران. على سبيل المثال، قد تتصل بأقرانك كأصدقاء أو زملاء في الفصل أو أعضاء في نفس النشاط غير المدرسي (على سبيل مثال، نادي الأفلام). عندما نتحدث عن العلاقات الصحية، فإن هناك سؤالاً صعباً يتبادر إلى الأذهان دوماً: "ما المقصود بالتحديد بالعلاقة الصحية"؟ كل شخص لديه أفكار مختلفة حول هذا الموضوع، وهناك الكثير من الإجابات الجيدة.

للتأكد من أننا جميعاً متفقون على نفس الهدف، فلننظر بصوت عالٍ حول الكلمات التي يمكنها وصف العلاقات الصحية، الصداقات وزملاء الدراسة ومجموعة متنوعة من العلاقات! نعرف أن الأمور قد تسير بصورة خاطئة أحياناً في كل أنواع العلاقات، لذا فلنتحدث حول السلوكيات الصحية الفريدة للأنواع المتنوعة.

فلنلعب لعبة صغيرة. بينما ندور في دائرة، فليقل كل منا كلمة تصف العلاقات الصحية. وسأبدأ أنا. أعتقد

أن العلاقات يمكن أن تكون \_\_\_\_\_ (مناصرة للحق، تنطوي على الاهتمام، ودية، وغير ذلك الكثير).

### تفاعل في الفصل

دوّن ما يقوله المشاركون في اللوح الورقي الغلاب.

### أخبر طلابك

رائع! شكرًا على المساهمة! ودعونا نلقي نظرة على هذه الكلمات.

### اطرح أسئلة على طلابك

هل تتفق معها؟

هل لديك كلمات أخرى لإضافتها؟

وفقًا لهذه الكلمات، هل يمكن لأحد التوصل إلى تعريف مكوّن من جملة واحدة للعلاقة الصحية؟

قم بتوجيه المجموعة لوضع تعريف مشترك للعلاقة الصحية.

# مشاركة الأفكار بصورة تفاعلية

## الجزء الأول

### تفاعل في الفصل

تقسيم المشاركين إلى ثنائيات.

### أخبر طلابك

الآن وبعد أن توصلنا إلى قائمة جيدة جداً من الأشياء التي نفكر فيها عندما نتحدث حول "العلاقات الصحية"، فقد حان وقت تحويل تركيزنا قليلاً وإلقاء نظرة على تجاربنا الخاصة فيما يتعلق بالعلاقات على الإنترنت.

### تفاعل في الفصل

اكتب سؤالاً واحداً من القائمة الممكنة أدناه على ملصق وضع الملصقات في جميع أنحاء الغرفة.

الأسئلة التي يمكن طرحها على الملصقات:

1. من الذي تتفاعل معه من خلال التكنولوجيا؟
2. ما المنصات أو الخدمات أو مواقع الويب التي تستخدمها للتفاعل مع الأشخاص؟
3. كيف منحك الإنترنت وتقنيات الأجهزة المحمولة (مثل الأجهزة اللوحية والهواتف المحمولة) الفرص لتكوين علاقات صحية والحفاظ عليها؟
4. كيف يمكنك البقاء على اتصال مع الأشخاص بفضل الأجهزة المحمولة وأجهزة الكمبيوتر؟
5. ما التحديات التي فرضها الإنترنت وتقنيات الأجهزة المحمولة فيما يتعلق بتكوين العلاقات الصحية والحفاظ عليها؟
6. ما أنواع الأحداث الدرامية المتعلقة بالصدقة التي رأيتها أو عانيت منها بسبب الأشياء التي تم نشرها على الإنترنت؟

### أخبر طلابك

سأعطي كل زوج بعض أوراق الملاحظات الملصقة وقلم. توجد أسئلة مختلفة في الملصقات المثبتة في جميع أنحاء الغرفة. عندما أعطيك المواد الخاصة بك، يمكنك التنقل إلى الملصقات. دون إجاباتك على الملاحظات الملصقة وضعها على الملصقات. إذا كانت لديك أكثر من إجابة على سؤال، فدوّن كل إجابة على ملاحظة ملصقة منفصلة وضعها على الملصقات. سيكون أمامك 8 دقائق. استمتع!

### تفاعل في الفصل

اجمع الملصقات في نهاية النشاط وجمع المجموعة مرة أخرى.

اطرح أسئلة على طلابك

ما الإجابات الشائعة لكل من هذه الأسئلة؟

هل تعتقد أن هناك أشياء مفقودة؟

هل هناك اتجاهات تلاحظها؟

كيف غيرت التكنولوجيا علاقاتك مع أصدقائك؟

هل جعلت التكنولوجيا الأمر أسهل أم أصعب؟ ولماذا؟

## مناقشة السيناريو

### المناقشة

أخبر طلابك

الآن سنناقش سيناريو يتصل بالتكنولوجيا والعلاقات يُعرف باسم "إرسال رسائل نصية كثيرة".

هل يعرف أحد ما المقصود "بإرسال رسائل نصية كثيرة"؟

### تفاعل في الفصل

استمع إلى إجابتين أو ثلاث إجابات.

أخبر طلابك

يطلق مصطلح إرسال رسائل نصية كثيرة عندما يرسل شخص ما الكثير من الرسائل النصية إلى شخص آخر بحيث يتم إغراق الشخص الآخر بالرسائل.

### اطرح أسئلة على طلابك

هل سبق لأحد أن مر بتجربة إرسال رسائل نصية كثيرة؟

إذا كنت الشخص الذي يتلقى الرسائل النصية، فما الذي ستفعله؟ ولماذا؟

إذا اقترب منك أحد أصدقائك وقال أنه كان يواجه هذا الموقف، فما النصيحة التي ستقدمها له؟ هل ستخذ إجراء؟ ما أنواع الإجراءات المختلفة التي يمكنك اتخاذها؟

1. المتابعة: يُطلق أيضاً على اتخاذ هذه الإجراءات لمساعدة أصدقائك "مناصرة الحق".

### اطرح أسئلة على طلابك

ما الذي قد يمنع شخصاً من مناصرة صديقه في الحق؟

فلنتظاهر أن أحد أصدقائك طلب من صديقه التوقف عن إرسال رسائل نصية كثيرة له. ما الذي يحدث إذا بدأ صديقه في القدوم إلى منزله في كل الأوقات، والمطالبة برؤيته باستمرار؟ يبدو أن المشكلة تزداد سوءاً، وهو ما قد يُطلق عليه "التصعيد". ما النصيحة التي ستمنحها لصديقك في حالة تصعيد المشكلة؟

في حالة تصعيد المشكلة، هل يمكنك مواصلة الرد كمناصر للحق بنفس الطريقة التي كنت تتبعها من قبل؟ ما الإجراءات التي يمكنك اتخاذها الآن لكي تكون مناصراً للحق؟

أخبر طلابك

يعتبر "إرسال رسائل نصية كثيرة" مجرد مثال لحالة يمكن للتكنولوجيا خلالها أن تكون عائقاً لعلاقة صحية.

**اطرح أسئلة على طلابك**

ما الأمثلة الأخرى؟

ما بعض حلول هذه المشاكل؟

ما الذي أخبرتنا به مناقشتنا حتى الآن بخصوص دور التكنولوجيا في العلاقات؟

**تفاعل في الفصل**

قم بتوجيه مناقشة حول التأثيرات الإيجابية والسلبية للتكنولوجيا في العلاقات.

# Spectrum Activity

## الجزء الأول

### أخبر طلابك

فلنلق نظرة على سلوكيات محددة في العلاقات الصحية وغير الصحية وأين تقع ما بين النطاق الصحي وغير الصحي.

سأقوم بتسليم كل منكم ورقة ملاحظات لاصقة. على ورقة الملاحظة اللاصقة، تمت كتابة أحد الأنشطة التي تحدث في العلاقات مثل "إرسال رسائل نصية إلى شريكك على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع" أو "تبادل كلمات سر وسائل التواصل الاجتماعي". بمجرد أن أقدم لك ورقة الملاحظة اللاصقة، أود منك الوقوف والتحرك إلى مقدمة الغرفة. في أحد جوانب الغرفة هناك سلوك العلاقة الأكثر صحة وفي الجانب الآخر هناك سلوك العلاقة غير الصحية.

عندما تأتي، فكر في مدى صحة أو عدم صحة السلوك المدون على البطاقة، وقف في صف. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أن "إرسال رسائل نصية إلى شريكك على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع" هو سلوك أقل صحة من "تسجيل الإعجاب وإعادة مشاركة كل شيء ينشره أصدقاؤك"، فحينها وقف بالقرب من الجانب غير الصحي.

### تفاعل في الفصل

#### مواضيع البطاقة المقترحة:

1. إرسال رسائل نصية إلى شريكك على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع
2. تبادل كلمات سر وسائل التواصل الاجتماعي
3. قراءة الرسائل النصية الخاصة بصديقك دون إذن منه
4. التحدث إلى الغرباء/الأشخاص الذين لا تعرفهم جيداً على الإنترنت
5. نشر تعليقات وقحة على منشور شخص على وسائل التواصل الاجتماعي
6. إرسال "ليلة سعيدة" أو "صباح الخير" في رسالة نصية (ربما يومياً) إلى شخص تهتم به
7. التحدث حول جدال دار بينك وبين صديق علانية على منصة من منصات وسائل التواصل الاجتماعي
8. تسجيل الإعجاب وإعادة مشاركة كل شيء ينشره أصدقاؤك
9. نشر محتوى على وسائل تواصل اجتماعي باستخدام حساب صديقك (باسمه)
10. الإشارة إلى أصدقاؤك في صور من حفلة
11. نشر شائعة حول زميل دراسة على وسائل التواصل الاجتماعي

حينما يأتي المشاركون وينظّمون أنفسهم، اسألهم حول أسباب وقوفهم في مكانهم وشجّع المشاركين على التنقل إذا شعروا بحاجتهم لذلك.

بمجرد ترتيب المشاركين لأنفسهم في نطاق، اطلب منهم وضع الملاحظات الملصقة على الجدار في مقدمة الغرفة وخذ خطوة للخلف حتى يتمكّنوا من رؤية النطاق بأكمله.

## تفاعل في الفصل

إذا اختاروا فعل ذلك، فيمكن للمشاركين الإجابة على أول سؤالين أدناه من خلال مناقشة، مقابل تدوينهما على ملاحظات ملصقة ووضعهما على الجدار في مقدمة الغرفة.

## اطرح أسئلة على طلابك

هل هناك أي سلوكيات غير صحية أخرى تفكّر بشأنها؟

هل هناك أي سلوكيات صحية أخرى تفكّر بشأنها؟

هل هناك ترتيب صحيح واحد فقط لهذا النطاق؟ لماذا/لماذا لا؟ هل تتفقون جميعاً؟

## اطرح أسئلة على طلابك

نضع هذه السلوكيات المحددة في نطاق من الصحي إلى غير الصحي. ولكن، هل هناك حالات يمكن أن يتحول السلوك الصحي خلالها إلى غير صحي؟ أو العكس؟ متى قد يحدث ذلك؟

إذا كان X هو سلوك غير صحي [اختر سلوكاً محدداً قام المشاركون بتشبيته بالقرب من الجانب "غير الصحي" من النطاق]، فما الذي ستفعله لحل هذا السلوك؟

كيف يمكنك التحدث مع شخص إذا لم تكن متقبلاً لما كان يفعله؟

## المهمة

### الجزء الأول

أخبر طلابك

تحدثنا كثيراً اليوم حول التكنولوجيا والعلاقات. الآن وبعد أن جعلناك تفكر، كيف يمكنك مشاركة ما تعلمته مع الآخرين؟ ما نوع الأنشطة التي يمكنك ابتكارها لتشجيع أقرانك ليكونوا مناصرين للحق إذا شاهدوا أي نوع من السلوكيات غير الصحية في العلاقات؟

تكليف

قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات مكونة من 3 أو 4 أشخاص.

أخبر طلابك

لدينا اقتراحان الآن، ولكن إذا كانت لديك فكرة مختلفة، فانطلق ونفّذها! أمامك 30 دقيقة:

1. الاقتراح الأول: ضع مخططاً لحدث محتمل لأعضاء مدرستك أو مجتمعك حول دور التكنولوجيا في العلاقات. قد يكون هذا الحدث عبارة عن مناقشة/عرض فيلم وثائقي أو حملة إعلانية مثل "أسبوع نشر الحب" أو حتى عرض تقديمي! اذكر أمثلة حول الكيفية التي يمكنك من خلالها استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مثل فيسبوك أو Twitter، للإعلان عن الحدث. لا تتردد في ابتكار عناصر مرئية إلى جانب العناصر المتوفرة على الإنترنت (على سبيل المثال، الرسومات والشكل الإيمائي وما إلى ذلك).

2. الاقتراح الثاني: قم بتأليف قصة حول علاقة (على سبيل المثال، علاقة بين أشقاء أو بين أصدقاء في مدرسة) وكيف يمكنها التأثير بوسائل التواصل الاجتماعي. يمكنك أداء مسرحية قصيرة أو ابتكار عناصر مرئية (على سبيل المثال، القصص الفكاهية المصورة المسلسلة) أو تدوين آخر أخبار افتراضية على فيسبوك أو محادثة على Twitter . . . فلتمتع بالإبداع!

### الجزء الثاني

تكليف

بعد انتهاء الثلاثين دقيقة، اطلب من المجموعات مشاركة ما قاموا بابتكاره وأشركهم في أسئلة المناقشة الموضحة أدناه.

اطرح أسئلة على طلابك

ما الموضوع الذي تناوله؟ ما الذي تود أن يتعلمه الأشخاص من فكرتك؟

كيف ستعود هذه الفكرة بالنفع على مدرستك/مجتمعك/أصدقائك؟

من الجمهور المستهدف؟

كيف ستُعلن عن فكرتك إلى جمهورك المستهدف؟

كيف تعتقد أن جمهورك سيتفاعل مع الأمر؟

# التأمل الختامي

## التأمل

أخبر طلابك

نأمل أن تكونوا قد فكرتم جميعاً بشأن العلاقات الصحية بصورة أعمق قليلاً، وخاصة فيما يتعلق بكيفية تغيير التكنولوجيا للأشياء. أردنا منكم أيضاً التفكير في طرق لتشجيع أصدقائكم على "مناصرة الحق"، أو على مناصرة أنفسهم أو الآخرين عندما يرون شيئاً لا يشعرون بالارتياح بشأنه أو شيئاً يؤدي الآخرين.

اطرح أسئلة على طلابك

اذكر بعض الأشياء التي تعلمتها؟

ماذا كان نشاطك المفضل؟ ولماذا؟

ما النشاط الذي كان أقل تفضيلاً لديك؟ ولماذا؟

كيف يمكنك أخذ ما تعلمته أو عملت به، وتطبيقه على حياتك؟

كيف يمكنك وصف ما فعلته لأصدقائك؟

ما الشيء الذي كان جديداً أو مفاجئاً؟

هل لديك أي أسئلة أخرى حول العلاقات الصحية أو غير الصحية؟