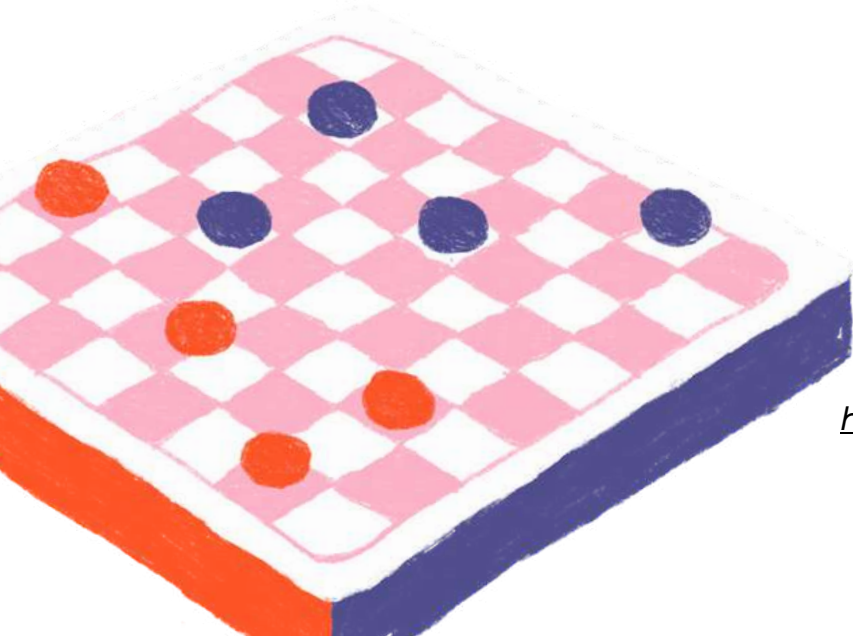


نشاط تمثيل الأدوار





تقدم لجنة الممارسين التي تعنى بتقاطع الصحة النفسية مع الصحة الجنسية والانجابية والحقوق الانجابية التابعة لشيرنت الاردن نشاط تمثيل الأدوار لفهم مبسط لتأثير صحتنا الانجابية والجنسية على صحتنا النفسية

تقاطع الصحة النفسية مع
الصحة الجنسية والإنجابية



تواصلوا معنا

(+962 6) 5560741 

<https://share-net-jordan.org.jo/> 

sharenet.jordan@hpc.org.jo 

قائمة المحتويات

منتج معرفي 2023 - لجان الممارسين

ماهو نشاط تمثيل الأدوار

1

بطاقة العقم

2

بطاقة الأمراض المنقولة جنسياً

3

بطاقة متلازمة تكيس المبايض (PCOS)

4

بطاقة اكتئاب ما بعد الولادة

5

بطاقة اضطراب الاكل

6

بطاقة القلق الاجتماعي في مرحلة البلوغ

7

كيف ننفذ النشاط؟

8

1

ما هو نشاط نمثل الأدوار

1

نشاط تمثيل الأدوار

نشاط تمثيل الأدوار هو أسلوب تعلم تفاعلي يشمل تجسيد الأفراد لشخصيات معينة أو مواقف في سياق معين. يُستخدم هذا الأسلوب في مجموعة متنوعة من المجالات، بما في ذلك التعليم والتدريب والعلاج والتطوير الشخصي.

يسهم هذا النشاط في توفير منصة تفاعلية لفهم عميق للتحديات والمعضلات التي تواجه الأفراد في مجالات الصحة الجنسية والحقوق الإنجابية.

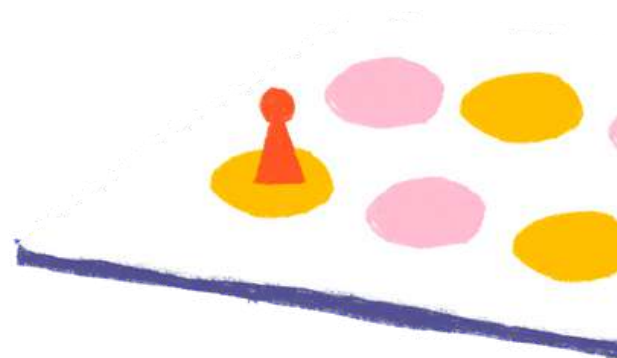
تحاكي فعاليات تمثيل الأدوار الوضعية والتحديات التي قد يواجهها الأفراد في مجتمعنا، مما يسمح للمشاركين بالانغماس في تجارب الآخرين. من خلال تقمص الشخصيات والمواقف، يمكن للأفراد تجربة الضغوط النفسية والعواقب الاجتماعية والعاطفية المرتبطة بمشكلات الصحة الجنسية والإنجابية.



هذا النشاط يمكن أن يساهم في:

1. تعزيز التفاهم الشامل: يساعد التمثيل على فهم أعمق للتحديات التي تواجهها الأفراد، مما يساهم في تكوين رؤى أكثر شمولاً حول مشكلات الصحة الجنسية.
2. تحفيز التفاعل العاطفي: يفتح التفاعل مع القضايا بطريقة شخصية الباب للتفاعل العاطفي، مما يساعد في نقل رسائل فعّالة وإلهام التغيير.
3. تعزيز التواصل: يشجع التمثيل على الحوار المفتوح والبناء، ويخلق منصة للتداول حول قضايا الصحة الجنسية وحقوق الإنجاب بطريقة مباشرة.
4. تحفيز التغيير: من خلال توجيه التركيز نحو الآثار النفسية، يمكن لهذا النشاط أن يلعب دوراً في تحفيز التفكير حول الحلول وتشجيع المشاركين على المساهمة في جهود تحسين الوضع.

يمكنك استخدام البطاقات التالية في نشاط تمثيل الأدوار حيث يعزز التفاعل ويساهم في تحقيق أهدافك في نشر الوعي حول قضايا الصحة الجنسية والإنجابية.

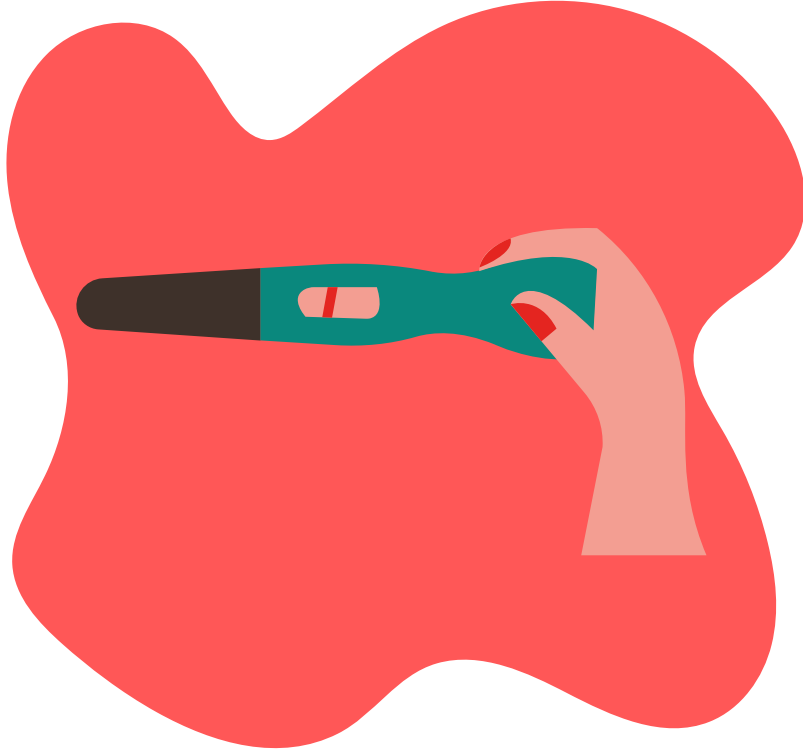


2

بطاقة المقم

2

بطاقة العقم



أسماء ومحمد، زوجان يعيشان تحدي العقم في رحلتها نحو تحقيق الأمومة والأبوة. بدأوا رحلتها بالتفاؤل والأمل في إنجاب طفل، ولكن مرور الوقت وعدم حدوث الحمل أثارا لديهما مشاعر الحزن والإحباط. أسماء ومحمد يخضعان لاختبارات وفحوصات طبية مكثفة لفهم سبب العقم. يعانيان من ضغوط نفسية وعاطفية خلال هذه الفترة، حيث يتساءلان عن مستقبلهما كأسرة ويجدان صعوبة في مواجهة توترات العلاقة.

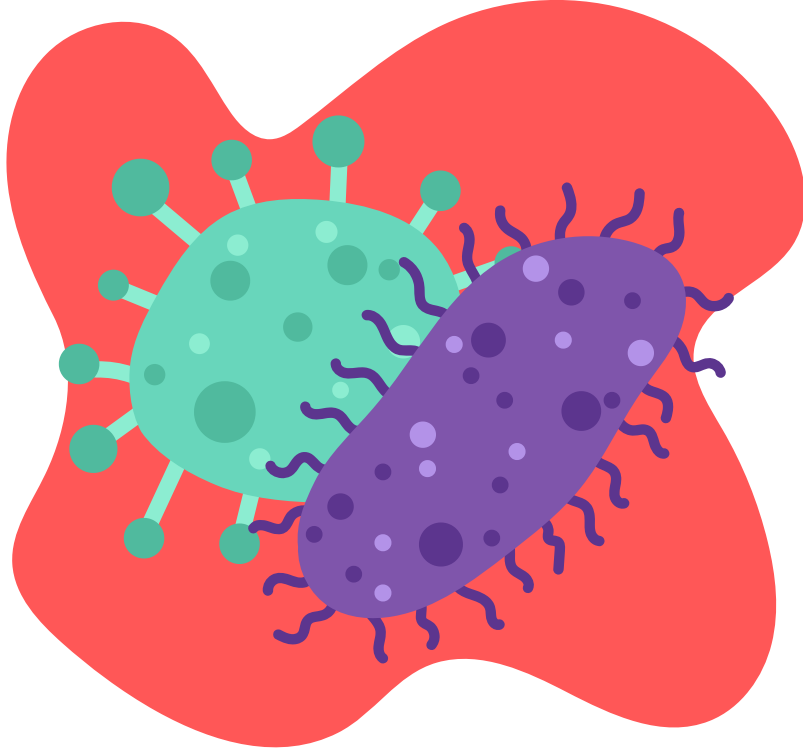
يقومان بالبحث عن الدعم النفسي والاستشارات العائلية لمساعدتهما في التعامل مع تأثيرات العقم على العلاقة الزوجية. يشاركان معاً في جلسات توجيه ودعم نفسي لفهم أفضل لمشاعرهما وتعزيز التواصل والتفاهم.

3

بطاقة الأمراض المنقولة جنسياً

3

بطاقة الأمراض المنقولة جنسياً



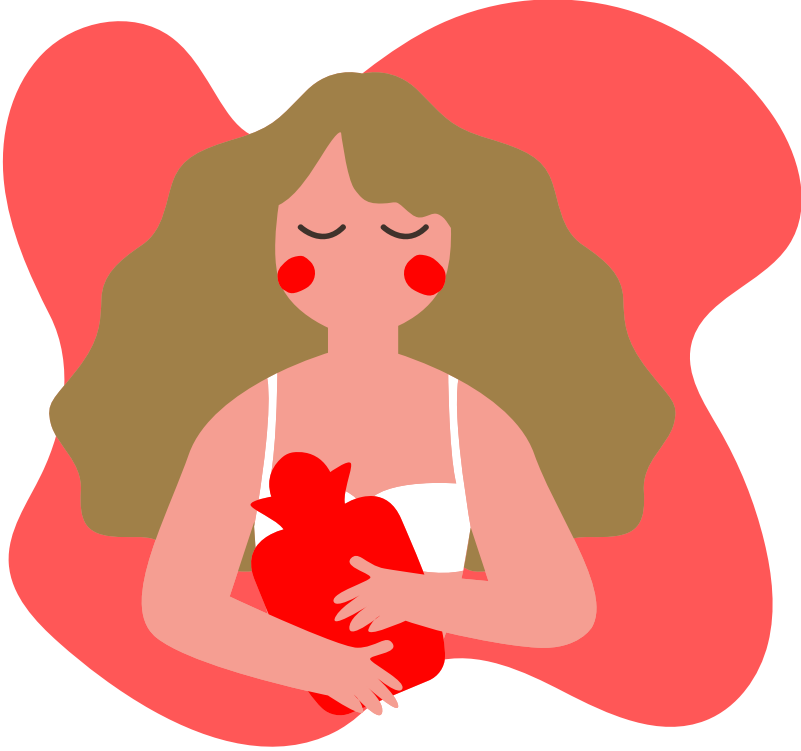
ريما هي امرأة شابة تحب الفن والتعبير عن نفسها من خلال الوشوم. لقد قررت مؤخرًا الحصول على وشم جديد يمثل شغفها بالفن. بعد بضعة أسابيع من الحصول على الوشم، تلاحظ أعراضًا غير عادية مثل حكة وألم في منطقة الوشم وتقرر معاناة الذهاب إلى طبيبها. تتبين لها أنها أصيبت بعدوى من أحد أدوات الوشم غير المعقمة. هذا الاكتشاف يضع ريما في حالة من الصدمة والقلق. بعد فترة من العلاج والتعافي، تبدأ ريما في الشعور بالعار والخجل بسبب العدوى. تشعر بأنها قد أخطأت بشدة وتخشى من تأثير هذا الوضع على علاقاتها الشخصية والاجتماعية. تبدأ في الانعزال وتعاني من مشاعر الاكتئاب والقلق بسبب العدوى التي لم تكن تتوقعها.

4

بطاقة منلازمة نكيس
المبايض (PCOS)

4

بطاقة متلازمة تكيس المبايض (PCOS)



سارة، شابة نشيطة في العشرينات، تعيش مع متلازمة تكيس المبايض. تجد سارة نفسها تواجه تحديات يومية مع الأعراض المرتبطة بالحالة. تعاني من تقلبات في الوزن وزيادة في نمو الشعر الجسدي، مما يؤثر على ثقتها بالنفس وتصورها الذاتي.

تشعر سارة أحياناً بالإرهاق والتوتر بسبب التأثير الذي تخلفه متلازمة تكيس المبايض على نمط حياتها. تواجه تحديات في إدارة الأعراض والتكيف مع الضغوط اليومية. تسعى سارة للتوازن بين أسلوب حياتها واحتياجات جسمها ونفسها. لمواجهة التحديات، تبحث سارة عن الدعم النفسي لتعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط وتعزيز الصحة النفسية. تشارك في جلسات معالجة نفسية تساعد على فهم أفضل لحالتها وكيفية التحكم في تأثيرها على حياتها اليومية.

5 بطاقة الكتاب ما بعد الولادة

5

بطاقة اكتئاب ما بعد الولادة



ليلى، شابة في الثلاثينات من عمرها، تواجه تحديات متعددة بعد الولادة وتعاني من اكتئاب ما بعد الولادة. بينما كانت تتوقع فترة مليئة بالفرح والحماس بعد وصول طفلها الجديد، وجدت نفسها تعيش في حالة من الحزن والضغط النفسي.

حيث تعاني من تقلبات المزاج والشعور بالنقص والاستنزاف الذي يأتي مع رعاية الرضيع. تجد صعوبة في التعامل مع مسؤوليات الأمومة الجديدة وتعاني من انخراط أقل في الأنشطة الاجتماعية التي كانت تستمتع بها سابقاً.

زوجها، محمد، يشعر بضيق الفهم للوضع ويقدم دعماً قوياً، لكن التحديات لا تزال ماثلة. يحتاج محمد إلى فهم عميق للتأثيرات النفسية لاكتئاب ما بعد الولادة على ليلى.

6 بطاقة اضطراب الاكل

6

بطاقة اضطراب الاكل



لينا، امرأة في الثلاثين من عمرها، تواجه تحديات كبيرة بسبب اضطراب الأكل الذي طال أمدها. بدأت لينا في تجنب تناول الوجبات وفقدان الشهية، وهو ما أثر تأثيراً كبيراً على حياتها اليومية. تشعر لينا بالضعف والإرهاق المستمر، مما يعكر على نشاطها اليومي والأداء في العمل.

تتسبب هذه العادات الغذائية الضارة في انخراط لينا في دائرة من الأفكار السلبية حول جسمها ونظرة الآخرين لها. تبدأ في الانعزال اجتماعياً والابتعاد عن الفعاليات الاجتماعية التي كانت تستمتع بها في السابق. تزداد مشاعر القلق والاكتئاب، مما يعقد أكثر فأكثر عملية الشفاء.

ومع مرور الوقت، يصبح وضع لينا أكثر تعقيداً، حيث تؤثر اضطرابات النظام الغذائي على صحتها العامة. يظهر انخراطها المستمر في سلوكيات غير صحية على وجهها، وتتطور مشاكل جسدية تتطلب تدخلاً طبياً.

7

بطاقة القلق الاجتماعي
في مرحلة البلوغ

7

بطاقة القلق الاجتماعي في مرحلة البلوغ

عمر، شاب في سن
المراهقة، يواجه تحديات
البلوغ التي تتسبب في
ظهور قلق اجتماعي. يعاني
عمر من الشعور بعدم الثقة
بنفسه والقلق حين التعامل
مع الآخرين.



يتجنب المشاركة في الفعاليات الاجتماعية والمحادثات الجماعية،
ويفضل الانعزال في بعض الأحيان. تأتي هذه التحديات مع تغيرات
جسدية وهرمونية في فترة البلوغ، مما يزيد من الضغوط النفسية التي
يواجهها عمر. يظهر القلق على وجهه وفي تصرفاته، ويعكس تأثيراً
سلبياً على علاقاته الاجتماعية وأدائه في المدرسة

8

كيف ننفذ النشاط؟

8

كيف ننفذ النشاط؟



• المشاركة

اجمع مجموعة من الأشخاص المهتمين بالموضوع والذين يرغبون في المشاركة في هذا النشاط. قد تشمل هذه المجموعة طلابًا، أعضاء فريق العمل، أو أي شخص مهتم بالموضوع.

• شرح النشاط

قدم شرحًا وافيًا عن فكرة النشاط وأهدافه. أوضح كيفية استخدام البطاقات وأهميتها في فهم تأثير القضايا الصحية الجنسية والإنجابية على الأفراد.

• توزيع البطاقات

قم بتوزيع البطاقات بشكل عشوائي على المشاركين دون أن يعرفوا المحتوى المكتوب على البطاقة.

• التحضير للتمثيل

اعطِ وقتًا للمشاركين لقراءة البطاقة وفهم الدور الذي سيمثلونه.

• تمثيل الأدوار

دع المشاركين يقومون بتمثيل الأدوار وتجسيد الشخصيات والتحديات الموجودة في البطاقات.

• مشاركة التجارب

بعد كل جولة من التمثيل، اطلب من المشاركين مشاركة تجاربهم والمشاعر التي عايشوها خلال التمثيل.

نشكر الطالبات المشاركين من لجنة ممارسين تقاطع
الصحة النفسية مع الصحة الجنسية والإنجابية لاعداد
هذا المنتج المعرفي:

- ذكرى خالد الخطيب
- لما حسين ابو عاقولة
- رهدف محمد ابو مياله

Share-Net

منصة المعرفة
للصحة الجنسية والانجابية - الأردن




<https://share-net-jordan.org.jo/>

 shareNetJordan

 sharenetjo

 share_net_jo/

 share-net-jordan-9703a41a1/



عمان - شارع المدينة المنورة


شارع فائق حدادين - مبني رقم 13

هاتف : 00962-6-5560748

فاكس: 00962-6-5519210


ص.ب 5118 عمان 11183 الأردن

www.hpc.org.jo

 www.hpc.org.jo

 hpcjo

 HPC_jordan

 hpcpromise

 hpcjo

 Hpcjo