

الانشطة الترفيهية

ماهي الانشطة الترفيهية الاجتماعية والنفسية التابعة لتدخلات العنف القائم على النوع الاجتماعي؟ ولماذا هي مهمة؟ كيف تساعد هذه الأنشطة على تواصل الفتيات والنساء لمعرفة سلامتهن (سواء كان ذلك العمل على مشكلة محددة ومتفق عليها من قبل المجتمع، او القيام بصداقات للمساعدة في التغلب على الاوقات الصعبة، او توفير دعم في حال حدوث حالات عنف الشريك الحميم)؟

يقصد بالنشاط الترفيهي، أي الوقت المنقضى في نشاط يحب الفرد المشاركة فيه، حيث تكون بمثابة استراحة للابتعاد عن ملل الروتين اليومي، ومصدر يجلب الفرحة ويوفر الاسترخاء الجسدي والذهني. في مجالنا للمساعدات الانسانية تقوم النشاطات الترفيهية النفسية والاجتماعية بتعزيز قوة الفرد وصحته و التقليل من الاجهاد النفسي من خلال الانشطة المساندة للتواصل والتفاعل الاجتماعي. وهذا يعني ان الانشطة الترفيهية النفسية الاجتماعية للنساء والفتيات هي:

- النشاطات التي تشارك النساء والفتيات فيها تطوعاً
- النشاطات التي تسهل سبل الحياة أي بمعنى اخر، نشاطات النساء والفتيات الاعتيادية ضمن مجتمعهم؛ و يعتبر ذلك شيء مهم لطبيعة عملنا الهادف الى تغيير العادات الاجتماعية، حيث تقوم النشاطات الترفيهية بتسهيل سبل الحياة اليومية و تمنح الاسترخاء. نرغب بالتأكد من توفيرنا لنشاطات اعتدن النساء والفتيات القيام بها (كالخياطة و الطبخ و صالونات التجميل...الخ) رغم كوننا مدركين ان هذه النشاطات تعزز من النمطية الاجتماعية ولكن لهذا الغرض هي مقبولة.
- النشاطات المعززة للتواصل والتفاعل الاجتماعي بين النساء والفتيات.
- النشاطات التي تمنح حساً بالكفاءة واستعادة السيطرة على الذات.
- النشاطات الهادفة لتشجيع تنمية غرائز النساء والفتيات لمقاومة الازمات.
- النشاطات التي تؤدي الى الافصاح والاحالة لدعم ذا مستوى اعلى.

تتمتع النساء والفتيات اللواتي يشاركن في النشاطات الترفيهية المنظمة وفق الاوضاع الانسانية بصحة جيدة و اكثر يقظة و اقل عزلة و اكثر مقاومة للضغط النفسي المتكون اثر الازاحة واثار العنف.

توفر المشاركة بهذه النشاطات الترفيهية فرصاً لتطوير القدرات والموارد التي بإمكانها مساعدتهم في التغلب على المشاكل العاطفية والاجتماعية والعملية التي قد يواجهونها في حياتهم. توفر هذه النشاطات فرصاً مساندة وامنة للنساء والفتيات للتعلم و التعامل مع تجاربهن من خلال حثهن على تطوير مهارات وموارد معينة.

في مجال تنظيم حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، تقوم النشاطات الترفيهية بدور فعال كنقطة بداية رئيسية لإفصاح الناجية عن حوادث العنف القائم على النوع الاجتماعي واحالتها لرعاية ذات مستوى عالي و كطريقة لتفاعل وتأقلم الناجيات مع مجتمعهن من خلال المشاركة في النشاطات الترفيهية مع نساء وفتيات أخريات من المجتمع.

ماهي الامثلة على النشاطات الترفيهية الاجتماعية النفسية في تداخلات العنف القائم على النوع الاجتماعي؟

هنالك كم واسع من انواع النشاطات الملبية لاحتياجات واهتمامات النساء والفتيات، ويجي ان يكونن على دراية بكل انواع النشاطات و مناسبة لعمرهن، تكون النشاطات مصنفة كالتالي:

- **الحرف والفنون المرئية** تستخدم هذه النشاطات عدة مواد معدة للنساء والفتيات لصنع عمل فني معبر لذات الفرد او لذات المجموعة، كالخياطة ونسج السلال و الفنون المرئية والرسم والتلوين.
- **الانشطة المسرحية** تخلق مساحة لتعبير فيها النساء والفتيات عن ذاتهن بأخذ ادوار تمثيلية معبرة.
- **نشاطات الالعاب** تهدف هذه النشاطات الى صنع تحديات وممارسات رياضية للنساء والفتيات وتكون عادة هذه النشاطات ضمن فرق او مجاميع.
- **الانشطة الموسيقية** التي تدعم التعبير عن العواطف من خلال كتابة الموسيقى والاغاني من قبل النساء والفتيات باستعمالهن لأصواتهن والتي عادة لا تتطلب معدات موسيقية اضافية.
- **انشطة الاسترخاء** المعدة لتهدئة النساء والفتيات عن طريق التنفس و التمارين الجسدية والتأمل في المساحات الامنة.
- **النشاطات الرياضية** التي تهدف لتنشيط النساء والفتيات من الناحية الجسدية وتتضمن الرياضات الجماعية ككرة القدم وكرة اليد او تمارين جسدية.
- **النشاطات التجميلية** التي تسمح للنساء والفتيات بتدليل انفسهن والشعور بالجمال من خلال وضع الحنة وجلسات العناية بالشعر.
- **نشاطات محو الامية وتعلم اللغات** التي تدعم النساء والفتيات للحصول على مهارات القراءة او التحدث بغير لغة مرتبطة بالمكان الذي تمت ازاحتهم اليه لكي يكونوا قادرين على التنقل والوصول بشكل اسهل للخدمات.
- **الانشطة التقنية** التي تساعد النساء والفتيات على التعلم في مجال الحاسوب.
- **انشطة الطبخ** التي تدعو لتجمع النساء والفتيات لتبادل وصفات الطعام وطهوه.

كيفية اختيار تنفيذ أي من الانشطة ومتى؟

بالإمكان ان يكون كل نشاط ترفيهي ممتعاً ومنشطاً ومفيداً اذا تم تنفيذه بشكل مفرد كنشاط مستقل والهدف من ذلك تحسين هذه النشاطات واستعمالها وفق سياقات مناسبة كجزء من اجراء اوسع او سلسلة من نشاطات تداخلات العنف القائم على النوع الاجتماعي. يجب الاطلاع على الآتي لأخذ القرار المناسب:

- يجب ان يكون قرارك دائماً في اختيار الانشطة محدداً فيما يصب بمصلحة النساء والفتيات المشاركات نسبة الى صحتهم الاجتماعية والنفسية.

- يجب مطابقة فكرة النشاط مع موضوع متداول في الجلسات الاجتماعية او جلسات الدعم النفسي الاجتماعي للتعافي التي ستحسن من اهمية ومعنى وتأثير الفكرة على النساء والفتيات المشاركات.
- قد يكون من المنطقي تسهيل العديد من الانشطة المرتبطة بالموضوع في تسلسل متصل حيث يعزز كل منها ويوسع ويبنى على الانشطة الاخرى التي سبقت مما يزيد من تأثيرها على النساء والفتيات المشاركات.

- يجب الاخذ بنظر الاعتبار دائماً فيما اذا كان هنالك نتائج سلبية من تنفيذ الانشطة الترفيهية ومن المهم توقع أي طرق مستخدمة قد تؤدي لتجارب او نتائج ضارة للنساء والفتيات المشاركات.

- على سبيل المثال، يجب معرفة اذ كان هنالك نشاط قد يؤدي الى استرجاع ذكريات غير سارة بصورة غير مباشرة، او نشاط اجتماعي تقوم به بعض النساء والفتيات كمجموعة للتتمر ومضايقة النساء والفتيات الأخريات.

- في حالات كهذه، اي اذا كان هنالك احتمال كبير لحصول نتائج سلبية من تنفيذ النشاط او لم تكن واثق من كون مهارتك كافية لتقليل المخاطر الناتجة من هذا النشاط فلا يجب عليك اختياره

بإمكان الاسئلة التالية المساعدة في ارشادك لاختيار النشاط المناسب:

- هل يدعم النشاط تعبير النساء والفتيات عن عواطفهن؟ وما هي الطرق التي تؤدي لهذه النتائج؟
- هل يساعد النشاط على تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية لدى النساء والفتيات وتقوية الدعم الاجتماعي؟ وما هي الطرق المؤدية لذلك؟
- هل يساعد النشاط على بناء القدرة لفهم والتعامل مع المشاكل في مجتمع النساء والفتيات؟ وما هي الطرق المؤدية لذلك؟

ما هي الخطط النافعة والضارة (ما يجب فعله وما لا يجب فعله)؟

1. لا تسبب بأذى. يقع على عاتق مسؤوليتك كميسرة ان تتأكد من عدم تعرض النساء والفتيات لأي نتائج سلبية من المشاركة في النشاط، وهذا يشمل:

- يجب على النساء والفتيات ان يقررن ويحددن الانشطة التي يتم تقديمها.
- القيام بممارسة حكمك كميسرة/ة عند اختيار وتصميم النشاطات بناء على ردود افعال النساء والفتيات المقيمة للمخاطر قبل اختيار الانشطة الترفيهية، والاحتياط لتجنب الاخطار المتوقعة و نبهاً ومستعداً للاستجابة لأي مشكلة غير متوقعة.
- من واجبك كميسرة/ة يجب ان لا تضع النساء والفتيات في موقف حيث يجب عليهن المشاركة في نشاط قد يسبب لهن ضغط نفسي او صعوبات اجتماعية.
- اضافة لذلك، للتأكد من كون هذه النشاطات غير مضرّة؛ يجب التأكد من كون النساء والفتيات قمن باختيار هذه النشاطات بشكل تطوعي.
- يجب اعلام النساء والفتيات مقدماً حول اجراء وهدف النشاط، و ينبغي توفير قدر كافٍ من المرونة للأفراد اللواتي لا يشعرون بالارتياح لكي يكونوا قادرين على المشاركة بطريقة تجعلهن يشعرن بالأمان او ان يتم اعطاءهن طريقة للعدول عن نشاط معين دون مضايقتهن.

2. **مراعاة التيسير.** ان سلوكك كميسر له تأثير مباشر على نجاح الانشطة الترفيهية التي تم تنفيذها.

- من المثالي دعم المقاومة والصحة النفسية والاجتماعية بشكل كامل للنساء والفتيات للقيام بنشاطات ترفيهية تقودها تيسير من النساء والفتيات و ان تكون عملية التيسير متناوبة بشكل مستمر، من خلال جعل النساء والفتيات يقم بقيادة افراد اخريات لكي تزداد قيمتهن الشخصية والاعتراف بقدرتهن على القيادة والتعليم ومساندة اجهن الاخرى.
- ستكون كيفية استجابة النساء والفتيات للنشاطات متأثرة بشكل كبير بوضوح وحماس للميسرة/ة الذي سيقدم كل جانب من جوانب النشاط، وان لم يكن قادراً على اعطاء التعليمات بطريقة سهلة الفهم والاتباع؛ عندها ستكون النساء والفتيات مرتبكات ولن يشاركن في النشاط. اذا لم يبدو على الميسرة/ة مهتماً ومتحمساً للنشاط؛ فمن غير المرجح ان يكونن هن كذلك.

3. **اعطاء مثال للعادات التي تريد من المشاركات اتباعها في تفاعلاتهن الجماعية.** يجب تذكر ان المشتركات سيتبعن

في الغالب سلوك الميسرة/ة في النشاطات والجلسات.

- من المهم ان يوضح سلوكك كميسرة/ة الاحترام والتحمل والعدل والعطف والاهتمام والتركيز والانفتاح وغيرها من الصفات التي نأمل ان تظهرها النساء والفتيات بطريقة تفاعلهن الواحدة مع الاخرى.
- من المهم ايضاً كميسرة/ة محاولة التركيز والتعرف على الافعال الايجابية، و كونك صادق ودقيق حول سبب اطرائك عليهن سيساعدهن على ادراك اهتمامك بهن شخصياً و ذلك سيساعد على تعزيز وبناء قوتهن.
- يجب الاهتمام بجميع المشاركات و توضيح ذلك واحترامك لهن من خلال دعوتهن للتحدث والاصغاء جيداً لهن و الرد بصورة مراعية لجميع افكارهن، ومن المفيد اشراك النساء والفتيات في تأسيس ومناقشة العادات الجماعية حول كيفية تعامل الواحدة مع الاخرى.

4. **التصرف بالنيابة عن النساء والفتيات عند الخطر.** حين تكون هذه النشاطات هي جزء من تداخل واسع للعنف القائم على النوع الاجتماعي، يجب عليك التصرف لحماية النساء والفتيات اذا علمتِ اثناء عملك انهن يعانين من مشاكل نفسية واجتماعية خطيرة او معرضات للأذى.

- مثال: يجب عليك اتخاذ الاجراء المناسب لإيقاف حوادث التنمر او سوء معاملة النساء والفتيات داخل المجموعة او مساعدة النساء والفتيات اللواتي يعانين من مشاكل نفسية واجتماعية او أي نقاط ضعف اخرى، هذا قد يتطلب الحصول على مساعدة ممتدة من الباحثات الاجتماعيات للعنف القائم على النوع الاجتماعي ومشرفيهن.
- اذا لم تكن مؤهل او مدرب للتعامل مع المشاكل الفردية او الاجتماعية الخطيرة التي تواجه النساء والفتيات؛ فلا يجب عليك ان تحاولي حلها بنفسك. كونك ميسرة/ة موثوقة يجب تحمل مسؤولية توفير الدعم العام للنساء والفتيات وضمان احوالهن الى شخص قادر على تقديم المساعدة بشكل افضل.

لعبة تفاعلية

قم بمطابقة تعريف النشاط الترفيهي النفسي الاجتماعي مع الوصف المناسب:

- **الحرف والفنون المرئية** تستخدم هذه النشاطات عدة مواد معدة للنساء والفتيات لصنع عمل فني معبر لذات الفرد او لذات المجموعة، كالخياطة ونسج السلال و الفنون المرئية والرسم والتلوين.
- **الانشطة المسرحية** تخلق مساحة لتعبير فيها النساء والفتيات عن ذاتهن بأخذ ادوار تمثيلية معبرة.
- **نشاطات الالعاب** تهدف هذه النشاطات الى صنع تحديات وممارسات رياضية للنساء والفتيات وتكون عادة هذه النشاطات ضمن فرق او مجاميع.
- **الانشطة الموسيقية** التي تدعم التعبير عن العواطف من خلال كتابة الموسيقى والاعاني من قبل النساء والفتيات باستمعالهن لأصواتهن والتي عادة لا تتطلب معدات موسيقية اضافية.
- **انشطة الاسترخاء** المعدة لتهدئة النساء والفتيات عن طريق التنفس و التمارين الجسدية والتأمل في المساحات الامنة.
- **النشاطات الرياضية** التي تهدف لتنشيط النساء والفتيات من الناحية الجسدية وتتضمن الرياضات الجماعية ككرة القدم وكرة اليد او تمارين جسدية.
- **النشاطات التجميلية** التي تسمح للنساء والفتيات بتدليل انفسهن والشعور بالجمال من خلال وضع الحنة وجلسات العناية بالشعر.
- **نشاطات محو الامية وتعلم اللغات** التي تدعم النساء والفتيات للحصول على مهارات القراءة او التحدث بغير لغة مرتبطة بالمكان الذي تمت ازاحتهم اليه لكي يكونوا قادرين على التنقل والوصول بشكل اسهل للخدمات.
- **الانشطة التقنية** التي تساعد النساء والفتيات على التعلم في مجال الحاسوب.
- **انشطة الطبخ** التي تدعو لتجمع النساء والفتيات لتبادل وصفات الطعام وطهوه.

