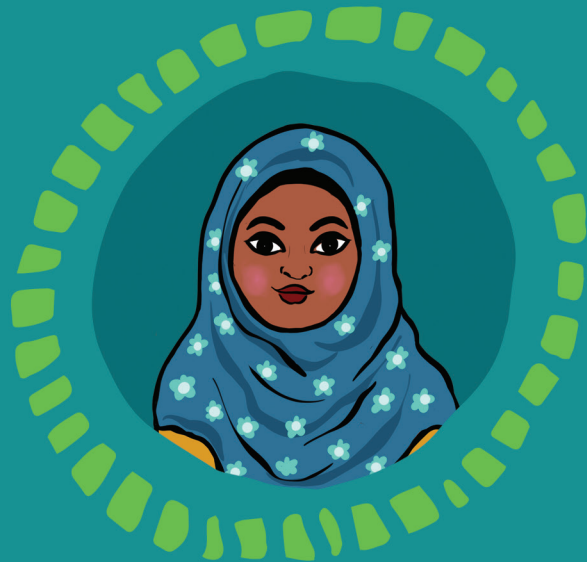
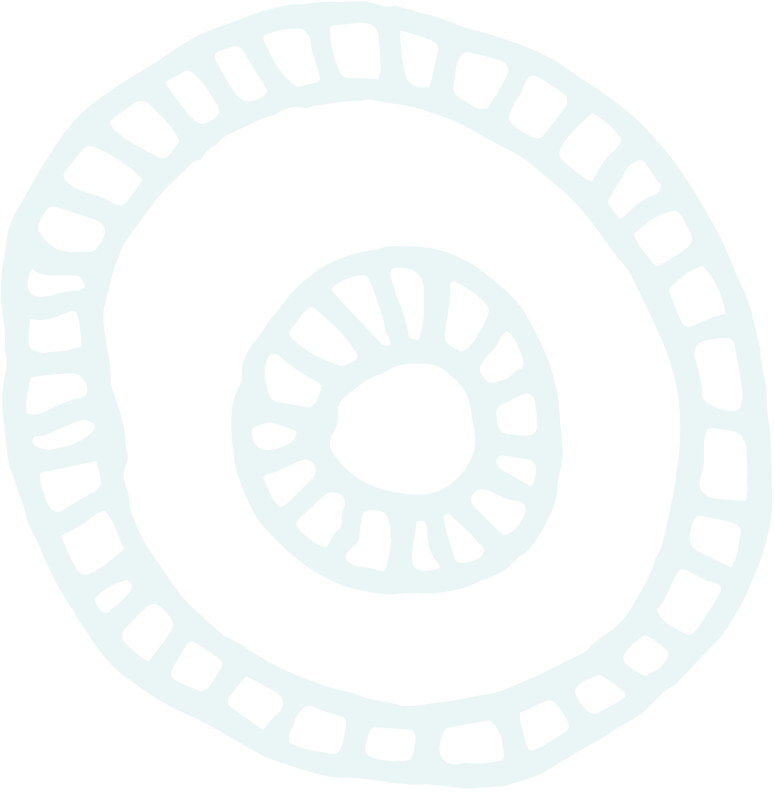


منهاج فتيات الشمس و مهارات الحياة



التمويل من قبل حكومة الولايات المتحدة



شكر وتقدير

تم دعم حزمة الموارد هذه من قبل مؤسسة NoVo، ومكتب السكان واللاجئين والهجرة في الولايات المتحدة PRM.

تم اقتباس بعض محتويات الجلسات الدراسية من المناهج الدراسية الداخلية والخارجية، منها:

سلامتي، عافيتي، لجنة الإنقاذ الدولية- لبنان
الشفاء الآمن ومساحات التعلم، لجنة الإنقاذ الدولية
أخويات النجاح، لجنة الإنقاذ الدولية
رؤية لا ضحية، ميرديث هتشيسون

برنامج تمكين المراهقات، مجلس السكان
مجموعة أدوات المراهقات، اليونيسف / صندوق الأمم المتحدة للسكان - العراق
مجموعة المراهقين للتعبير والابتكار، اليونيسيف
خلق الفرص من خلال التوجيه، مشاركة الوالدين والمساحات الآمنة، لجنة الإنقاذ الدولية
- جمهورية الكونغو الديمقراطية، إثيوبيا، باكستان
تمكين الفتيات، لجنة الإنقاذ الدولية – إثيوبيا وليبيريا
مهارات الحياة من خلال المسرح، لجنة الإنقاذ الدولية- لبنان
منستروبيديا، موسوعة الحيض

مقدمة

يتضمن الجزء الثاني من المنهاج ستة مجالات موضوعية أساسية تغطي المعرفة والمهارات والأصول اللازمة لتقليل المخاطر وزيادة السلامة للفتيات:

- الثقة - تساعد هذه الوحدة على إرساء الأساس للمجموعة كي تتمكن من الانتقال إلى مجالات أكثر صعوبة، مع معالجة بعض القضايا العاجلة المتعلقة بالسلامة.
- المهارات الاجتماعية والعاطفية - توفر هذه الوحدة الأساس لبناء الإحساس الإيجابي للفتيات بالذات وقدرتهن على التفاعل بنجاح مع بعضهن البعض ومجتمعاتهن.
- الصحة والنظافة - تتيح هذه الوحدة للفتيات فرصة تعلم المعلومات الهامة المتعلقة بأجسادهن، خلال فترة تمر بها تغييرات كبيرة. يمكنهن استكشاف القضايا المتعلقة بالنظافة، البلوغ، والصحة الجنسية في مكان آمن، حيث يتم تزويدهن بمعلومات دقيقة.
- السلامة - تركز هذه الوحدة على المفاهيم والمهارات التي تحتاجها الفتيات للوقاية من العنف المبني على النوع الاجتماعي والتخفيف من حدته والاستجابة له.
- التضامن - تساعد هذه الوحدة الفتيات على البدء في التحضير لنهاية دورة البرنامج، وتعزيز شبكات الدعم الخاصة بهن حتى يستمررن بتطوير المهارات التي تلقينها وشبكة دعمهن بمجرد انتهاء منهاج مهارات الحياة.
- الرؤية - تم تصميم هذه الوحدة لتعزيز المهارات الاجتماعية والعاطفية المتعلقة بالمتابعة، وكذلك لخلق الأمل ودعم الفتيات في التخطيط للموسم مستقبلهن.

في كل وحدة يوجد جلسات متعددة تغطي المفاهيم والمهارات في كل موضوع. تم عنونة الجلسات ببطاقات ملونة عليها رموز وتتضمن تعريفات رئيسية، أسئلة ونقاط للنقاش للمرشدة/الميسرة وأنشطة ومنهجيات متعددة. تم تصميم شكل المحتويات لتكون مرنة وتسمح بتعديلها لتناسب مع السياق الخاص والوقت المتاح ومرحلة حالة الطوارئ والأهم من ذلك هو مدخلات وطلبات الفتيات أنفسهن.

فتيات الشمس هو نموذج برنامج وحرمة موارد تسعى إلى دعم وحماية وتمكين الفتيات المراهقات في الأوضاع الإنسانية. تم تصميم فتيات الشمس للمساعدة والمساهمة في تحسين الوقاية والاستجابة للعنف ضد المراهقات في الأوضاع الإنسانية من خلال تزويدهن بالمهارات والمعرفة لتحديد أنواع العنف المبني على النوع الاجتماعي، والسعي للحصول على خدمات الدعم في حالة تعرضهن له.

يتم تقديم حرمة موارد فتيات الشمس في أربعة أجزاء:

- الجزء الأول - يقدم عرضاً تفصيلياً لكيفية تصميم برامج فعالة للفتيات المراهقات في مجموعة مختلفة من الأوضاع الإنسانية.
- الجزء الثاني - هو منهاج مهارات الحياة للعمل مع الفتيات المراهقات التي تركز على ستة مواضيع أساسية.
- الجزء الثاني أ- منهاج الزواج المبكر للفتيات المراهقات: هو منهاج يتألف من محتوى لـ 16 جلسة للفتيات المتزوجات مسبقاً (المطلقات، الأرمال أو الأمهات الشابات) ومحتوى منفصل للفتيات المعرضات لخطر الزواج.
- الجزء الثالث - هو منهاج يمكن استخدامه عند العمل مع مقدمات ومقدمي الرعاية للفتيات المراهقات وأصحاب المصلحة الرئيسيين في المجتمع.
- الجزء الثالث أ- منهاج الزواج المبكر لمقدمي الرعاية: هو منهاج يتألف من محتوى لـ 16 جلسة لمقدمي الرعاية من الإناث والذكور للفتيات المتزوجات مسبقاً (المطلقات، الأرمال أو الأمهات الشابات) ومحتوى منفصل لمقدمي الرعاية من الإناث والذكور للفتيات المعرضات لخطر الزواج المبكر.
- الجزء الرابع - هو مورد تدريب على منهاج مهارات الحياة للفتيات (الجزء الثاني) الذي يمكن استخدامه مع المرشحات والميسرات للمساعدة في تعزيز قدرة العاملات بشكل مباشر مع الفتيات. هناك وحدات إضافية مدرجة لمقدمي الخدمات اللواتي يعملن مع الفتيات المراهقات.

يجب أن يكون المحتوى والمنهجيات:

- تتم إدراته من قبل الفتيات أنفسهن.
- يعكس السياق والحقائق اليومية.
- يساهم في بناء المعرفة والأصول لهن.
- يسمح بالتعلم وممارسة المهارات الأساسية.
- يساهم في تغيير التفكير الفردي والجماعي، المعتقدات، المواقف والسلوكيات.
- والأهم من ذلك، تمكينهن للمستقبل.

المبادئ الأساسية لفتيات الشمس



1. النهج المرتكز على الفتيات: يخلق هذا بيئة داعمة يمكن فيها للفتيات تشكيل تصميم و تنفيذ برنامج فتيات الشمس من خلال التعبير عن احتياجاتهن واهتماماتهن وتحديد كيف يمكن للعاملات دعمهن.
2. السلامة: سلامة و أمان الفتيات هي في صميم برنامج فتيات الشمس
3. الاحترام: يجب أن يتم توجيه فتيات الشمس باحترام خيارات الفتيات ورغباتهن وحقوقهن. يتمثل دور المرشحات والميسرات في توجيه الفتيات من خلال برنامج فتيات الشمس، وليس إخبارهن بما يجب عليهن فعله.
4. عدم التمييز: ينبغي معاملة جميع الفتيات معاملة منصفة وبلطف بغض النظر عن عمرهن أو إعاقتهن أو هويتهن الجندرية أو دينهن أو جنسيتهن أو عرقهن أو ميولهن الجنسية أو أي خاصية أخرى.
5. النهج القائم على الحقوق: يسعى النهج القائم على الحقوق إلى تحليل ومعالجة الأسباب الجذرية للتمييز وعدم المساواة لضمان تمتع كل فرد بالحق في العيش بحرية وكرامة، في مأمن من العنف والاستغلال وسوء المعاملة، وفقاً لمبادئ قانون حقوق الإنسان.

مكونات برنامج فتيات الشمس

مساحة فتيات الشمس الآمنة:

توجد المساحة الآمنة لفتيات الشمس ضمن المساحة الآمنة للنساء و الفتيات و يسمح أن تكون الفتيات قدرات على الحصول على وقت داخل تلك المساحة دون حضور النساء. تسمح هذا لهن بالوصول بشكل مستمر للبرنامج مقدمةً لهن بيئة موثوقة، حيث يمكن لهن التعبير عن أنفسهن. يجب أن تكون هذه المساحات سهلة الوصول و توفر نقطة دخول آمنة للخدمات، حيث لن تواجه الفتيات وصمة العار لكونهن ناجيات من العنف.

أيضاً توفر نقاط التجمع الآمن فرصة للفتيات للانخراط مع بعضهن البعض، تبادل المعلومات وتعزيز شبكات الدعم. بهذه الطريقة، بإمكان المساحات الآمنة ان تشكل وسيلة أساسية لبناء الأصول الاجتماعية للفتيات. في المساحة الآمنة، ستكون هناك فتيات مراهقات مختلفات ذوات احتياجات متنوعة، والتي يجب استيعابها.

فتيات الشمس ومجموعات مهارات الحياة:

تشكل مجموعات الفتيات المراهقات لفتيات الشمس قلب البرنامج. حيث تشارك الفتيات في مجموعة من الجلسات التعلم التي تم تصميمها حسب احتياجاتهن (الفئة العمرية، الخبرة والوضع). و يمكن أن تكون منفصلة بناء على عوامل متنوعة إذا اختارت الفتيات ذلك. يجب أن تكون جلسات التعلم سهلة الوصول (باستخدام مجموعة من طرق التواصل) و تساعد عللاستفادة من الأسس الموجودة التي تمتلكها الفتيات، وتجهزن بالمهارات الأساسية ليقين أنفسهن من العنف المبني على النوع الاجتماعي والتخفيف من حدته والاستجابة له.

من خلال هذه المجموعات ستطور الفتيات وتعزز مهاراتهم الأساسية التي تركز على التفاوض وصنع القرار، و أيضاً إدراك حقوقهن و الوصول إلى المعلومات الأساسية حول الصحة الجنسية والإنجابية للمراهقات. إضافةً لذلك، توفر المجموعات فرصة للفتيات للتعبير عما يهمن، واستكشاف نقاط القوة والفرص، وتطوير مهاراتهم القيادية.

المرشدات والميسرات في برنامج فتيات الشمس:

يشجع برنامج فتيات الشمس على تعيين المراهقات الأكبر سناً أو الشابات من المجتمع المحلي كميسرات لمجموعات فتيات الشمس. تعمل المرشدات الشابات على توسيع شبكة الأمان للفتيات المراهقات في مجتمعاتهن المحلية والسماح بالاستدامة والتضامن المستمرين. يمكن للفتيات المراهقات الأكبر أن يصبحن أنفسهن مرشدات بعد إكمال الجلسات و إظهار المواقف المطلوبة للإرشاد. ويتم

الإشراف على المرشدات الشابات من قبل فريق البرنامج التقني. إذا لم يتم إيجاد شابات مؤهلات للانضمام للفريق، يمكن للموظفات، بما في ذلك من المنظمات الشريكة، أن يقمن بدور المرشدات. والهدف من ذلك هو إنشاء علاقة بين فناة و "شخصية آمنة" تستطيع توجيهها والمساهمة في سلامتها وسلامتها ضمن سياق معين

مقدمات ومقدمي الرعاية وبرنامج فتيات الشمس:

يجب إشراك مقدمات ومقدمي الرعاية في برنامج فتيات الشمس عندما يكون ذلك ممكناً وآمناً. كحد أدنى، يجب إبلاغهم/ن والحصول على موافقتهم/ن لإشراك الفتيات المراهقات. وحيثما أمكن، يوصى بقوة بإشراكهم/ن في منهاج موازٍ بينما تشارك الفتيات في منهاج مهارات الحياة. سيساعد هذا على ضمان عدم تعريض الفتيات لخطر أكبر بسبب مشاركتهن في البرنامج، وإنه سيتم دعم وتعزيز مهارتهن ومعارفهن الجديدة ضمن بيئتهن المنزلية.

فتيات الشمس وتوعية المجتمع:

يعتبر دعم المجتمع للبرنامج أمراً ضرورياً لضمان أمان الفتيات المشاركات. يجب تشجيع الموظفين/ات على إنشاء لجان توجيهية تشمل أصحاب المصلحة المحليين (يشمل ذلك المنظمات التي تمثل الفتيات المختلفات) وقادة الرئيسيين المجتمع للمساعدة في التوظيف للبرنامج، اختيار وحماية المساحة الآمنة، والمساعدة في تغيير الأعراف الاجتماعية. بالإضافة إلى ذلك، يجب ربط برنامج فتيات الشمس بمقدمي الخدمات الصحية والنفسية الاجتماعية من أجل الحالات المطلوبة.



- تركز استراتيجية التوعية على تحديد الحلفاء لدعم التنفيذ المستمر لفتيات الشمس وكذلك النهج لضمان الوصول إلى الفتيات المختلفات.

وعلى الرغم من أنها غير محددة كمكون أساسي في الوحدة، فمن الضروري أن تحصل المراهقات على خدمة إدارة حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي في حالة مشاركتهن في منهاج مهارات الحياة. ويفضل أن يتم ذلك من خلال نفس المنظمة التي تنفذ الجلسات و أن تكون موجودة في نفس المساحة التي تشارك فيها الفتيات في المنهاج . إذا لم يكن ذلك ممكناً، فيجب مسبقاً القيام بإنشاء روابط إحالة قوية وجعلها تعمل بطريقة صديقة للمراهقات.



مجالات المواضيع الرئيسية لبرنامج فتيات الشمس

الثقة

المهارات الاجتماعية والعاطفية

الصحة والنظافة

السلامة

التضامن

الرؤية

الوحدات الرئيسية وجلسات فتيات الشمس

• خريطة سلامتي • خدمات الدعم الخاصة بنا • ما الذي يجعلني فتاة؟ • ما هي السلطة؟	• مقدمة لبرنامج فتيات الشمس • مساحتنا الآمنة • التواصل بدون كلام • الأشخاص الذين أثق بهم	الثقة
• صنع القرار	• مهارات الإصغاء • الصداقات • التعبير عن المشاعر • إدارة الأوقات العصيبة • إيصال خياراتنا • حل الخلافات • العلاقات العائلية • اكتساب الثقة	المهارات الاجتماعية والعاطفية
• اتخاذ القرار فيما يتعلق بالجنس (موضوع حساس) • العلاقة الحميمة (موضوع حساس)	• دورتنا الشهرية (المراهقات الأصغر سناً) • دورتنا الشهرية (المراهقات الأكبر سناً) • الصحة الجنسية (موضوع حساس) • منع الحمل (موضوع حساس) • استخدام الواقي الذكري (موضوع حساس) • حقوقنا • البقاء بصحة جيدة • أنا أتغير (المراهقات الأصغر سناً) • أجسادنا (المراهقات الأصغر سناً) • أجسادنا (المراهقات الأكبر سناً)	الصحة والنظافة
• تشويه الأعضاء التناسلية للإناث/ختان الإناث (مجموعات محددة) • البقاء آمنة عبر الإنترنت (مجموعات محددة) • خريطة سلامتي (مكررة في وحدة الثقة)	• على من يقع اللوم؟ • كيف يمكن للفتيات مواجهة العنف؟ • وضع الحدود • الزواج المبكر (مجموعات محددة) • اللمسة المريحة واللمسة الغير مريحة (الفتيات المراهقات الأصغر سناً) • العلاقات الصحية • عندما تتعرض الفتيات للأذى	السلامة
• الميسرات الشابات • مشاركة التضامن	• قوة القربان الإيجابية • احتضان تنوعنا • إنشاء حركة من الفتيات • كلنا قدوة	التضامن
• تجربتي مع برنامج فتيات الشمس	• رحلة حياتي • تحضير لقاءنا المجتمعي الخاص بفتيات الشمس • لقاءنا المجتمعي الخاص بفتيات الشمس • أهدافي في الحياة • لم الادخار؟ • رغباتي وحاجاتي • اتخاذ قرارات الإنفاق	الرؤية



كيفية استخدام مخططات الجلسة

يتم تصميم وتسجيل خطط الجلسة بشكل مستمر لإرشاد المرشدة / الميسرة من خلال محتوى كل جلسة. يتم توضيح مكونات كل جلسة أدناه.

صندوق العنوان: السطر العلوي هو عنوان الجلسة والخلاصة هي منطقة الموضوع الأساسية.

صندوق موجز الجلسة: يوفر صندوق الموجز لقطة للمرشدة / الميسرة عما سيتم تغطيته والمطلوب لكل جلسة بما في ذلك

- أهداف الجلسة - لكل من الفتيات والمرشدات/ الميسرات
- المهارات - ما هي المهارات التي يتم تقديمها و/ أو ممارستها خلال الجلسة
- مستقاة من - ما هي الجلسات أو المعرفة أو المهارات التي ينبغي القيام بها قبل تنفيذ محتوى الجلسة الحالية
- المواد - ما هي المواد أو النشرات أو المساعدات الإضافية اللازمة للجلسة

خريطة الطريق سداسية النقاط: يجب على المرشدة/ الميسرة دائماً تنظيم الجلسة حسب خريطة الطريق التالية:

1. الترحيب والمراجعة
2. دائرة القصة
3. هيا نستكشف
4. الأنشطة
5. التحقق
6. النقل

اقتراحات العمر: سيتم إدراج اقتراحات للفئة العمرية للأنشطة حسب الحاجة.

الأنشطة الاختيارية: تتضمن بعض الجلسات أنشطة وأساليب إضافية / اختيارية لتقديم المحتوى.

موارد الدورة الإضافية: سيتم توفير معلومات إضافية أو حقائق أو خلفية في بداية كل وحدة أو في نهاية خطة الجلسة، حسب الحاجة. وبشكل أساسي في الجلسات المتعلقة بالبلوغ، والصحة الإنجابية، والمجالات الأخرى التي قد تحتاج فيها المرشدة/ الميسرة إلى معلومات إضافية لوصف مفاهيم ومهارات جديدة.

خارطة الطريق سداسية النقاط للجلسة

(ساعة ونصف)

تم تصميم كل جلسة بشكل خارطة طريق مكونة من ست نقاط لإبقاء المرشدة/ الميسرة على المسار الصحيح للجلسة المقدرة بـ 1.5 ساعة، ولمساعدتها في تسليم المحتوى بطريقة متناسقة ونسج جميع الجلسات معاً في برنامج متماسك.

عندما يتم تدريب المرشدة/ الميسرة على كيفية تيسير جلسات مهارات الحياة، ينبغي قضاء وقت كبير في مناقشة الأساس المنطقي لخريطة الطريق المكونة من ست نقاط، والسبب في أهمية كل نقطة. يجب أن يسمح الوقت للمرشدة/ الميسرة بممارسة هذا النموذج من التيسير. قد يختلف الوقت الفعلي اللازم لكل جلسة اعتماداً على عمر الفتيات والمعرفة السابق بالمفاهيم، والوتيرة التي تستطيع المجموعة التحرك بها. خريطة الطريق هي كما يلي:

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

يرسي افتتاح كل جلسة التناسق والسلامة للفتيات كل أسبوع. قد تقرر كل مجموعة بدء جلساتها بأغنية أو قصيدة أو بعض الطقوس الأخرى التي تشير إلى بداية الجلسة. لتشجيع الفتيات على تصميم الافتتاحية الخاصة بها، تم تضمين نشاط في جلسة "مقدمة لفتيات الشمس" لهذا الغرض. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأسئلة الواردة في قسم "الترحيب والمراجعة" هي للوصل بين الفتيات وماتعلمنه في الجلسة السابقة، ومعرفة كيف مارسن أو استخدمن مهارتهن الجديدة في المنزل وفي المجتمع.

2. دائرة القصة (5 دقائق)

بعد "الترحيب والمراجعة"، تبدأ كل جلسة بقصة فتاة تدعى سارة. يمكن صياغة القصة بحسب الموقع والثقافة والإعداد المناسب. تهدف القصة إلى تقديم محتوى الدورة بطريقة سهلة وآمنة، وتزويد الفتيات بطريقة أقل شخصية للنظر في الموضوع أو المهارات الجديدة التي سيتم تقديمها في تلك الجلسة.

3. هيا نستكشف (10 دقائق)

يجب أن يكون الجزء "هيا نستكشف" أو "قسم التعليم" في كل جلسة أقصر. إنه يعطي وقتاً كافياً للمرشدة/ الميسرة لتقديم المفاهيم الأساسية أو الأفكار بطريقة مختصرة ومختصرة.

4. الأنشطة (35 - 45 دقيقة)

الأنشطة هي قلب كل جلسة. حيث سيسنح الوقت للفتيات لاستكشاف مفاهيم وأفكار جديدة، وممارسة مهارات جديدة بنشاط. تمثل الأنشطة المدرجة في كل جلسة الأنشطة الأسهل

أو الأساسية التي تعزز المفاهيم والمهارات، مع السماح للفتيات بالمتعة والتفاعل مع بعضهن البعض. هناك أيضاً أنشطة اختيارية تم إدراجها للسماح للمرشدة/ الميسرة بالتعمق في مواضيع محددة إذا كان الوقت متاحاً، أو إذا كانت المجموعة بحاجة لمعلومات أكثر تفصيلاً. يمكن للمرشدات/ الميسرات أيضاً اختيار أنشطة غير مدرجة قد تكون مناسبة أكثر من الناحية الثقافية، طالما إنها تدعم الهدف العام للجلسة.

5. التحقق (10 - 15 دقيقة)

يوفر قسم "التحقق" فرصة للمرشدة/ الميسرة للتحقق من كيفية فهم الفتيات لمحتوى مناهج مهارات الحياة وتوضيح أي أسئلة متبقية أو مفاهيم خاطئة. يجب أن يكون هذا القسم مساحةً مفتوحة للفتيات لمناقشة المواضيع الرئيسية التي تنشأ من محتوى الجلسة. ويمكن للمرشدات/ الميسرات استخدامه كطريقة لملاحظة كيف تتعلم البنات وما هو الاهتمام الإضافي الذي قد تحتاجه بعض المواضيع.

6. التوصيات (5 دقائق)

يشجع قسم "النقل" الفتيات على مشاركة أو ممارسة معرفة أو مهارة جديدة في المنزل أو في المجتمع إذا كانت ذلك آمناً. يجب على المرشدات/ الميسرات دعوة الفتيات لمشاركة خبراتهن أثناء المراجعة في الجلسة القادمة.

مواد فتيات الشمس



يمكن تنفيذ تطبيق فتيات الشمس في بيئات ذات موارد مختلفة، من تلك المتوفرة بالفعل بالمواد التعليمية (الأقلام والورق والمقصات وما إلى ذلك) لتلك التي تقتصر على ما يمكن العثور عليه في البيئة المحيطة (الصخور والعصي والأوراق ، إلخ).

يجب على الفرق القطرية أن تفكر في تنظيم مواد الدعم قبل بدء البرنامج. ضع في اعتبارك ما هو الأنسب لنطاق العمر المستهدف والقيم الثقافية. يجب أن تتضمن جميع الجلسات علامات، وملاحظات ما بعد ذلك، وورقة المخطط البياني إن أمكن. ارجع إلى **الملحق أ 25** في الجزء 1 في صفحة 192 وقائمة المواد المستخدمة في فتيات الشمس أدناه:

صندوق الفن: المواد اللازمة العامة للأنشطة الفنية، والرسم الحر، والتعبير العفوي غير المنظم.

- أقلام، أقلام رصاص، أقلام تخطيط وأقلام تلوين، ألوان
- أوراق (لفافة كبيرة وأوراق أصغر، بيضاء وملونة)
- الصمغ والشريط اللاصق
- المقص، مسطرة، الخ
- المجلات المناسبة ثقافياً للملصقات

صندوق الألعاب: الألعاب المناسبة ثقافياً للتفاعل غير المنظم بين فتيات المجموعة والمرشدات/الميسرات، بما في ذلك المعدات الرياضية وألعاب الطاولة والبطاقات وغير ذلك. يمكن استخدامها في جميع الجلسات.

صندوق الطبيعة: المواد المتواجدة في الطبيعة، قد يتمنض ذلك العصي والأحجار والزهور، الخ، لاستخدامها عندما تكون المواد غير متوفرة.

ملفات فتيات الشمس: تتضمن ملفاً وحافطة و/ أو مكاناً آمناً حيث يمكن للفتيات الاحتفاظ بالفن والكتابات إذا لم يشعرن بالارتياح لأخذها معهن إلى المنزل.

مواد أخرى: كوني مبدعة! أحضري أي من المواد المتوفرة أو التي تهتم الفتيات والتي ستكون مفيدة في الجلسات، بما في ذلك الآلات الموسيقية البسيطة، مستلزمات الحرف اليدوية، كاميرات بسيطة، إلخ.

حقيبة الدراما: الأزياء والاكسسوارات لاستخدامها في لعب الأدوار والأنشطة الموجهة نحو الدراما.

- ملابس مناسبة لثقافة المجتمع
- لوحات جاهزة تمثل أماكن مختلفة في المجتمع (على سبيل المثال، السوق، المدرسة، مساحة فتيات الشمس الآمنة)
- اكسسوارات كرتونية للعب الأدوار
- شخصيات أو أشكال كرتونية تمثل العائلات والمجتمعات، والمركبات، والأدوات المنزلية

مواصفات جلسة التعلم

تأتي كل جلسة تعلم مصحوبة بتعليمات تفصيلية (تنطبق هذه الميزات أيضاً على مناهج عائلة فتيات الشمس).

يتم سرد التعليمات بالترتيب الذي ينبغي تنفيذها فيه.

يرجى محاولة اتباع التعليمات كما هو موضح. إذا كنت تفضل ذلك، يمكنك استخدام الكلمات الخاصة بك لشرح كل نقطة، بدلاً من القراءة مباشرة من الدليل. يحدد الدليل بشكل واضح الأقسام التي يجب أن تقول فيها أشياء للفتيات، حيث توجد أسئلة مفتوحة تناقشها الفتيات، وأين ستطرح أسئلة.



قولي: هذا ما يجب أن تقوله الميسرة بصوت عالٍ إلى الفتيات. عادةً، تقدم الميسرة موضوعاً جديداً أو فكرة أو تقديم معلومات أو مشاركة تجربتها الخاصة. يمكنك دائماً مشاركة خبراتك مع الفتيات لمساعدتهن على فهم المواضيع بشكل أفضل. سيساعد هذا على توفير المعلومات اللازمة للفتيات لتعزيز فهمهن لمحتوى الجلسة.

اشرحي: هذه هي المعلومات التفصيلية التي من المتوقع أن توفرها الميسرة للفتيات. وهذا يعتمد على تعليمات "قولي" لتقديم أمثلة ومعلومات مستفيضة للتأكد من أن الرسالة والمعلومات واضحة ومفهومة بالنسبة للفتيات.

اسألي: هذه أسئلة توجيهية، حيث تطلب الميسرات من الفتيات مساعدتهن في التفكير في موضوع الجلسة. بعد طرح السؤال، عليك دائماً إتاحة الوقت أمام الفتيات للإجابة. في بعض الأحيان، يتم توجيه الأسئلة فقط لجعل الفتيات يفكرن ويتحدثن عن تجاربهن الخاصة أو كيف يشعرن. تم وضع الأسئلة لتحديد ما تعرفه الفتيات بالفعل حول موضوع أو قضية محددة. ليس من الضروري أن يتم طرح كافة الأسئلة، مثلاً إن كنتِ لاهلكين الوقت الكافي.

قومي بـ: هذه هي الأنشطة التي ستقودها الميسرة مع الفتيات. اتبعي التعليمات، لأنها ستبقيك منظمة. قد تتضمن الأنشطة جعل الفتيات ينهضن ويتحركن، أو يرسمن صورة، أو يمثلن، أو يعملن ضمن مجموعة صغيرة. استمتعي بهذه الأنشطة!

ملاحظة: يقدم هذا الدليل التوجيه إلى المرشدة / الميسرة بشأن نشاط معين أو عن معالجة التحديات / القضايا المشتركة التي قد تواجهها في النشاط.



الفتيات كداعيات للتغيير



ت

خلال حالة الطوارئ، يكون لدى المنظمات فرصة فريدة لإشراك الفتيات في جهود الاستجابة لها ووضع الفتيات في المجتمع كعوامل للتغيير. يمكن دمج العديد من الأنشطة في جميع أنحاء "فتيات الشمس ومهارات الحياة" في جهود القطاع الأخرى، بما في ذلك:

- أنشطة التوعية حول مواضيع الصحة والنظافة: يمكن للفتيات رفع مستوى الوعي في مجتمعهن (خاصة مع أقرانهن) حول المعلومات الصحية والنظافة الأساسية التي يمكن أن تفيد الفتيات المراهقات والمواضيع التي يشعرن بالراحة والتشارك الآمن.
- زيادة الوعي حول مخاوف سلامة المجموعة: في حال وافقت الفتيات على ذلك، بالإمكان مشاركة قضايا السلامة التي أثرتنا خلال أنشطة رسم خرائط السلامة مع إدارة المخيم ولجان التنسيق والعمل معهم على اتخاذ إجراءات بشأنها. يجب التعامل مع مخاوف السلامة المتعلقة بمخاطر السلامة الفردية أو معتدين محددين من خلال إدارة الحالة وليس من خلال النهج المبين هنا.

هذا رمز عامل التغيير الذي يشير إلى الفرص لأخذ عمل الفتيات أو أنشطتهن للمجتمع من خلال برامج أخرى أو من خلال وحدة الرؤية في نهاية البرنامج. في حالة استخدام الأنشطة لإتاحة الفرصة للفتيات لكي يكون داعيات للتغيير، من المهم أخذ الاعتبارات التالية بعين الاعتبار:

- السلامة: هل من الآمن بالنسبة للفتيات المشاركة في هذه الأنشطة خارج مجموعات فتيات الشمس وفي المجتمع؟ يجب إجراء تقييم للمخاطر لضمان سلامة الفتيات.
- موافقة مقدمات ومقدمي الرعاية: هل يدعم مقدمات ومقدمي الرعاية مشاركة الفتيات في هذه الأنشطة خارج مجموعات فتيات الشمس؟ ينبغي إشراك مقدمات ومقدمي الرعاية في المناقشات المتعلقة بهذه الأنشطة، وينبغي أن يدعموا الفتيات للمشاركة في هذا الأمر. يجب معالجة أي مخاوف أو تحفظات قبل أن يتم تنفيذ الأنشطة خارج مجموعة.
- قبول الفتيات: يجب أن تكون الفتيات على استعداد للمشاركة في هذه الأنشطة ويجب أن تقمن بقيادة إنشاء أي أنشطة. إذا لم تكن الفتيات تشعر بالارتياح في الماضي قدماً في هذه الأنشطة، فلا يجب إجبارهن على القيام بذلك. يمكنهم التفكير في طرق بديلة لمعالجة هذه القضايا.

المواضيع الحساسة

هذا هو رمز المواضيع الحساسة. ويشير لكافة الجلسات التي تعتبر حساسة في المنهاج.

!

تعتبر بعض المواضيع حساسة أو من المحظور الحديث عنها، إما مع الفتيات أو النساء أو المجتمع الأوسع. ومع ذلك، فإن هذه المواضيع نفسها مهمة للغاية وقد تتضمن معلومات لإنقاذ حياة المراهقات. قد لا تكون المرشدات/ الميسرات مرتاحات لتقديم هذه المعلومات للفتيات، خاصة إذا كانت الفتيات غير متزوجات. وقد تشعر الفتيات أنفسهن بعدم الارتياح لتلقي المعلومات. علاوةً على ذلك، قد يكون مقدمات ومقدمي الرعاية والمجتمع الأوسع معارضين لهذه المعلومات. عند تنفيذ هذه الجلسات، من المهم أن تتذكري أن هذه المعلومات حساسة ولكن معرفتها ضرورية للفتيات، لذا من المهم محاولة العثور على طريقة لإعطاء هذه المعلومات للفتيات بأفضل شكل ممكن، عندما يكون ذلك مناسباً. يجب على المرشدات/ الميسرات النظر في الأسئلة التالية:

السلامة

- هل يمكننا القيام بهذا ضمن إطار مجموعة، أم أنه يجب تقديمه ضمن جلسات فردية؟
- هل ينبغي أن تقوم المرشدة/الميسرة بتغطية هذا الموضوع الحساس، أو من الأفضل إحالة الفتيات اللواتي يطلبن معلومات عن هذه المواضيع لإحدى أخصائيات الحالة؟

الراحة

- هل تم بناء الثقة مع الفتيات قبل تنفيذ الجلسة الحساسة؟
- هل قامت المرشدة / الميسرة بإعداد الجلسة الحساسة وهل هن على دراية تامة بالمعلومات التي يحتجن إليها لتقديمها؟
- هل فكرن مسبقاً في كيفية ردهن على الأسئلة الحساسة؟
- هل قمن بطلب المساعدة من إحدى المشرفات لدعمهن في الجلسة؟

الملاءمة

- هل تأكدت المرشدات/ الميسرات من أن محتوى الجلسة مناسب للمجموعة التي يعملن معها؟
- هل تم إجراء تعديلات على السياق؟

أنشطة المراقبة



يوجد بعض الأنشطة في منهاج مهارات الحياة التي يمكن استخدامها لمراقبة التقدم والمعرفة والمهارات. وهذا الرمز يوضح الأنشطة التي يمكن استخدامها لهذا الغرض. إذا كانت هناك رغبة في قياس التغيير، فيمكن القيام بهذه الأنشطة أكثر من مرة أثناء المنهاج لتتبع التقدم مع مرور الوقت. فيما يلي أمثلة للأنشطة التي يمكن استخدامها لجمع البيانات:

- من أنا: يمكن أن يساعد في تقييم التغيير في التواصل الاجتماعي والشعور بقيمة الذات.

الأقسام	الثقة	الرؤية
الجلسات	مقدمة لبرنامج "فتيات الشمس"	خبرتي مع برنامج "فتيات الشمس"
النشاط	من أنا	

العملية:

- أعطي للفتيات نشرة "من أنا" من منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة (قسم الثقة: جلسة مقدمة لبرنامج "فتيات الشمس") وأشرحي لهن بأن عليهن إكمال الخطوات الثلاثة كما هو موضح في الجلسة.
- عندما تنتهي الفتيات، اطلب من الفتيات أن يضعن شخصياتهن على الحائط ومشاركة معلومة واحدة مع المجموعة.
- يجب على المرشدين/الميسرات مقارنة هذه الشخصيات بتلك التي قامت برسمها الفتيات في بداية المنهاج لتقييم أي تغيرات في مهارات وشبكة الفتيات الاجتماعية. قومي بملء الجدول أدناه لتحديدي إن كانت هذه الشخصية هي الأولى أم الأخيرة والتي تم رسمها من قبل الفتاة (يمكن لك أيضاً أن تقرري تنفيذ النشاط في منتصف المنهاج).
- يمكن للمرشدين/الميسرات أن يقررن بأخذ صور أيضاً للشخصيات بغرض توثيقها (تحديثي إلى مشرفتك حول خيارات تخزين المعلومات).

- في حال حضور مرشدتين/ميسرتين، يمكن لإحدهن متابعة الفتيات للاستيضاح عن الصور، بينما تقوم الثانية بتنفيذ النشاط.
- كيف تستعملين المعلومات: قارني الصور التي تم صنعها في بداية المنهاج (خلال قسم الثقة) بالصور التي تم صنعها في النهاية (خلال قسم الرؤية) لتقييم التغير في الشبكات الاجتماعية. يمكن لهذه المعلومات تغذية التقارير التي تظهر إن كانت شبكات دعم الفتيات وإحساسهن بالذات قد ارتفعت من بداية البرنامج.

يمكن للميسرات ملء الجدول التوضيحي أدناه:

اسم الفتاة / الرمز	الرقم #	تعبير الوجه / الإحساس	عدد الأشخاص الذين تثق بهم (و إن أمكن، يرجى ذكر من هم)	عدد الأشياء التي تجيدها (وإن أمكن، يرجى ذكر من هم)
مثال: الفتاة "س"	2	سعيدة	3 (الأم، صديقة، قريبة)	2 (الاستماع للآخرين، إخبار النكات)
1				
2				
3				
4				
5				
6				

7				
8				
9				
10				

- المسح والتخطيط الآمن: لتقييم ما إذا كانت المخاطر على الفتيات قد تغيرت.

الأقسام	الثقة	السلامة
الجلسات	الأشخاص الذين أثق بهم/ن	الأشخاص الذين أثق بهم/ن
النشاط	التخطيط للسلامة	

العملية:

- دعي الفتيات ينهين العمل على خرائط السلامة ضمن مجموعات، باتباع التعليمات في الجلسة.
- عند الانتهاء من الخرائط، سجلي النقاط الرئيسية في الجدول أدناه.
- خذي صوراً للخرائط أيضاً، وتأكدي أنها ستسجل وتحفظ في مكان آمن (تحديثي إلى مشرفتك).
- يمكن تنفيذ هذا النشاط أكثر من مرة، فهو موجود في بداية المنهاج ونهايته، ولكن يمكن أيضاً استخدامه إن تم تحديد خطر عام أو جماعي ورغب بمساعدة الفتيات على تطوير خرائط السلامة الخاصة بهن.
- كيفية استخدام هذه المعلومات: يمكن لهذا النشاط أن يستخدم لجمع معلومات عن الأماكن الآمنة وغير الآمنة. يمكن أن يستخدم خلال تنفيذ البرنامج لرفع الوعي أو في محاولة (وضمان) أن تصبح هذه الأماكن آمنة، عن طريق العمل مع السلطات المحلية. في جلسة الإشراف التالية، تأكدي من جلب الخرائط والخطة لمناقشتها مع المشرفة، خاصة إن كان هناك أية مشاكل بحاجة للمتابعة أو التصرف.

- بخصوص مكون خريطة السلامة، ستقوم المرشدة/الميسرة بملاء أداة الخريطة مع المجموعة ككل، مع الأخذ بعين الاعتبار الأخطار الرئيسية التي تم تحديدها في الخريطة (يجب المتابعة بشكل فردي في حال تم تحديد أخطار شخصية).
- يمكن تصوير أداة التخطيط هذه أو تحويلها إلى الجدول أدناه.

النشاط	الخريطة #	الأماكن المعلمة بإشارة × حمراء (غير آمنة)	الأماكن المعلمة بإشارة O خضراء (آمنة)	أماكن آمنة/غير آمنة وأوقات مختلفة (متى/لماذا؟)
1	مثال: الخريطة "س"	المتجر، الأجمة/غابة، الطريق إلى السوق	المدرسة، المركز الاجتماعي، السوق	المدرسة غير آمنة في الليل لأنه يوجد أناس يشربون في مكان قريب
	الخريطة 1			
	الخريطة 2			
	الخريطة 3			
	الخريطة 4			

يمكن للميسرات ملء الجدول التوضيحي أدناه:

نشاط #	خريطة #	من/ما هو الخطر؟ (أماكن/شخص)	متى؟ (التوقيت)	أين؟ (المكان الذي يتواجد فيه الخطر)	من هم الأشخاص/ ما هي الأماكن التي قد تقدم الدعم للفتيات؟	نقاط التصرف/ كيف يمكن للأشخاص المذكورين تقديم الدعم؟	المتابعة/ما هي الأشياء التي يجب متابعتها للتأكد من أن الفتيات يشعرن بالأمان؟
1	1	اللصوص	5-7 صباحاً	السوق	الباعة في أكشاك السوق الشرطة الشخص الموثوق	رفع وعي الباعة من الخطر، قومي بزيارة السوق في نفس الوقت، أخبري الشرطة ليكون عندهم علم ولينظموا دوريات اطلبي من شخص موثوق مرافقتك في حال حصول شيء	على المنظمة أن تلفت نظر الشرطة إلى المشكلة، وأن تقدم الدعم للفتيات للتفكير بطرق لرفع الوعي الباعة يجب المتابعة مع الفتيات للتحقق ما إذا كن قد قمن بتحديد الأشخاص الموثوقين/ات لمرافقتهن
		1					
		2					
		3					



بناء بيئة آمنة وداعمة للفتيات



- تم تصميم فتيات الشمس ليتم تنفيذه في سياقات تتوفر فيها خدمات الاستجابة للعنف المبني على النوع الاجتماعي (GBV). من الضروري أن نتأكد من أن الفتيات على دراية بالخدمات المتاحة أثناء حضورهن جلسات فتيات الشمس. من الضروري قدر الإمكان الربط بين الفتيات وأخصائيات الحالة في منهاج مهارات الحياة (على سبيل المثال ، دعوة أخصائية الحالة إلى جلسات يتم فيها تنفيذ أنشطة السلامة). سيساعد هذا الفتيات على التعرف على خدمات الاستجابة المناسبة.
- من الضروري خلق بيئة آمنة وداعمة للفتيات. احترامهن وإظهار أن آرائهن مهمة. ستشعر الفتيات بأمان أكبر عندما يتم تقديرهن. ابذلي جهداً واعياً لتذكر أسماء كل الفتيات، وراقبي كيف تتفاعل كل منهن مع المجموعة، وتواصلي مع كل منهن بطريقة ما في كل جلسة. هذه هي الطريقة التي تتعلم بها الفتيات أو تعيد تعلم ما هي السلامة والاحترام والرعاية التي تبدو عليهن، خاصة عندما يعشن في حالات العنف والفوضى.
- يحتاج كل فريق قطري إلى تحديد مقدار الرعاية والقدرات وإدارة الحالات التي يمكن أن تقدمها منظماتهم بالتحديد. في حين أن بناء الثقة مع الفتيات في البرنامج أمر بالغ الأهمية، يجب أن تكون الفرق قادرة على وضع توقعات مناسبة لما يمكن أن تقوم به، يجب التأكد من وجود مساءلة عن جميع الوعود التي تتم داخل المجموعة وخارجها.
- عندما لا تكون خدمات الاستجابة للعنف المبني على النوع الاجتماعي متوفرة ويسهل الوصول إليها من قبل الفتيات المشاركات في فتيات الشمس، يجب على الفرق القطرية إعادة تقييم قرارها بتطبيق هذا البرنامج مع الفتيات، حيث تم تصميمه ليتم تنفيذه في المواقع التي توجد فيها بالفعل خدمات استجابة من العنف المبني على النوع الاجتماعي.

السرية واتفاقية المجموعة

إرساء الحفاظ على السرية في المجموعة هو أمر ضروري جداً. فيما يلي نموذج لسيناريو يمكن تعديله لشرح آلية السرية للفتيات. سيساعد هذا أيضاً على تقليل إفشاء المجموعة لحوادث العنف المبني على النوع الاجتماعي



سيناريو مقترح

قولي: قبل أن نبدأ، يجب أن نضع بعض اتفاقيات المجموعة التي ستساعدنا على أن نتأكد جميعاً من أن هذا المكان آمن لنا وبإمكاننا التعبير عن آرائنا وأفكارنا بحرية.

اسألي: ما هي بعض الأشياء التي نرغب في الاتفاق عليها للتأكد من أن هذه المساحة آمنة لنا، حيث يمكننا أن نشعر بالراحة؟ "اكتبي أفكارهن".

قولي: بعض المواضيع التي نناقشها قد تكون حساسة إلى حد كبير وقد تكون بعض الفتيات لديهن تجارب شخصية يرغبن بمشاركتها. إذا كانت أي منكن ترغب في التحدث إلي بشكل فردي للحديث عن أي مشاكل أو أمور تواجهها في حياتك، أنا موجودة هنا للاستماع إليك.

نظراً لأن بعض المواضيع قد تكون حساسة، تذكري دائماً أنه من المهم عدم مناقشة التجارب الشخصية التي تشاركها الفتيات في هذه المساحة الآمنة خارج هذه المجموعة. لأنه لا يمكن معرفة مالذي يمكن أن يحدث إذا تمت مشاركة تلك المعلومات.

معتقدات ومواقف مرشدة وميسرة فتيات الشمس

تم تصميم منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة ليلبي المعايير الاجتماعية والجندرية/المتعلقة بالنوع الاجتماعي. لذلك من المهم للمرشدين/الميسرات أن يكن على علم بمواقفهم ومعتقداتهم الخاصة وأيضاً مواقف ومعتقدات الفتيات. خلال الأنشطة، قد تقدم الفتيات المراهقات إجابات عن الأسئلة تعزز الصور النمطية التقليدية للجنسين، وبالتالي من المهم أن تكون المرشدين/الميسرات على دراية بهذه الأمور وأن يواصلن التحقيق حتى تفكر الفتيات في الأماكن التي قد تأتي منها ردودهن.

من المهم أن نتذكر إنه لا يوجد خطأ في تقدير الفتيات لخصائصهن الجسدية، أو الاستمتاع بالأعمال المنزلية التقليدية، أو الرغبة في الزواج وإنجاب الأطفال، ولكن من الضروري أيضاً ألا يتم تعزيز هذه الأفكار، والأهم من ذلك، أن تعلم الفتيات أنه يمكن التفكير خارج مربع الجندر/النوع الاجتماعي.

أمثلة على الصور النمطية الجندرية التي قد تثار والردود المقترحة

- في الأنشطة التي تُطرح فيها أسئلة على الفتيات حول الأمور التي يتقنها، قد تتضمن إجابتهن وصف الأعمال الروتينية التي يتم تخصيصها تقليدياً للفتيات (على سبيل المثال، الطهي والتنظيف ورعاية الأشقاء). من المهم أن نسأل الفتيات لماذا يعتقدن أنهن جيدات في هذه المهام (من المحتمل أنهن أتقنن هذه الأعمال لأنهن اعتدن القيام بها). اشرحي للفتيات أنه على الرغم من أن اقتراحاتهن جيدة، يجب أن يفكرن في أمور أخرى يستطعن القيام بها بشكل جيد حتى إن كانت لا تعتبر دور "الفتاة". أعطيهن بعض الأمثلة إذا وجدن الأمر صعباً، مثل أن تكون الفتاة صديقة جيدة، إجادة الألعاب، كونها الفتاة جيدة في المواد الدراسية في المدرسة، سريعة في تعلم أشياء جديدة، إلخ.
- في الأنشطة التي يتم فيها توجيه أسئلة إلى الفتيات حول ما الذي يعجبهن بأنفسهن، أو بالفتيات الأخريات في مجموعتهن، قد تتضمن إجابتهن وصف الموصفات الجسدية (على سبيل المثال، الشعر الجميل، والملابس، والابتسامة، وما إلى ذلك). اشرحي للفتيات أن اقتراحاتهن جيدة جداً، ولكن بالنسبة لكل اقتراح يقدمه يتعلق بالموصفات الجسدية، يجب أن يذكرن شيئاً لا يرتبط بالمظهر الخارجي. اشرحي للفتيات أن المجتمع يركز بشكل تقليدي على مظهر الفتاة الخارجي والطريقة التي تقدم نفسها. أيضاً اشرحي لهن أنهن يتمتعن بالموهبة والذكاء وقادرات على القيام بأشياء كثيرة، وعندما نفكر فيما نحبه بشأن أنفسنا أو فتيات أخريات، يجب أن نفكر في كل الأمور التي تجعلنا مميزات. اشرحي لهن أنهن أكثر من مجرد مظهرهن الخارجي.
- في الأنشطة التي يتم طرح أسئلة على الفتيات عما يودن فعله عندما يكبرن، وما هو مهم بالنسبة لهن، وما هي أهدافهن أو تطلعاتهن، قد تأتي الإجابات تعزز أدوارهن التقليدية (على سبيل المثال، الرغبة في العثور على زوج يهتم بها، إنجاب أطفال قبل أن تصبح كبيرة في العمر، وما إلى ذلك). من المهم أن نوضح للفتيات أنه بالتأكيد يمكن اعتبار الرغبة في الزواج وإنجاب الأطفال اعتبارها هدفاً أو طموحاً، لكن من المهم أيضاً أن يفكرن فيما إذا كن مهتمات بالأهداف والطموحات الأخرى بالإضافة إلى الأهداف التي ذكرنها. اشرحي للفتيات أن المجتمع يطلب منهن في بعض الأحيان أن يتطلعن إلى أن يصبحن أمهات أو زوجات، وأنه في حين تستطيع الفتيات القيام بذلك، فإنهن أيضاً قادرات على تحقيق أشياء أخرى إذا أردن ذلك. يمكن لهن أن يخترن أن يصبحن أمهات، وزوجات، وأن يحققن أشياء أخرى أيضاً. لا يعني أن تكون الفتاة أمّاً أو زوجة إنها لا تستطيع القيام بأشياء أخرى أيضاً. هناك العديد من الأمهات أو الزوجات ناجحات في مجالات أخرى من حياتهن، (على سبيل المثال، لديهن مهن، يملكن هوايات يقمن بها، يقمن بتقديم شيء لمجتمعهم، مثال أعلى وقدوة لغيرهن، يساعدن الآخرين، إلخ). من الضروري تشجيع الفتيات على التفكير في أمور أخرى لا تقتصر فقط على تربية الأطفال أو الزواج والتي قد يرغبن في تحقيقها أو القيام بها، احرصى جيداً على عدم إحباط الفتيات اللواتي يعبرن عن رغبتهن في أن يصبحن أمهات فقط.

- في الأنشطة التي تسلط الضوء على العنف ضد الفتيات، قد يكون رد الفتيات هو إلقاء اللوم على الفتاة، قائلات إن الفتيات اللواتي يتصرفن بطريقة معينة يستحقن العقاب أو الضرب. مثلاً، قد يقلن إنه من المقبول أن يعاقب الزوج زوجته. في هذه المواقف، من المهم أن نوضح للفتيات إن العنف الذي تتعرض له أي فتاة ليست خطأها على الإطلاق. في كثير من الأحيان، يلوم الناس الفتيات على العنف الذي يحدث لهن، ويتم ذلك للسيطرة على سلوكهن بدلاً من التركيز على أولئك الذين يمارسون العنف ضد الفتيات. يجب أن يتحكم الأشخاص الذين يمارسون العنف ضد الفتيات بسلوكهم، حيث توجد طرق أخرى للتعبير عن النفس دون اللجوء إلى العنف. في حال حصول خلاف بين زوجين، فيمكنهما مناقشة وإيجاد حل معاً. يجب معاملة الفتيات والنساء على قدم المساواة مع الفتيان والرجال. وفي حالة المساواة، ليست هناك حاجة إلى "معاينة" شخص ما أو ممارسة العنف ضده/ضدها.
- في الأنشطة التي يتم فيها تقديم معلومات عن الصحة الجنسية والإنجابية، قد تعبر بعض الفتيات عن أنه من غير المناسب أن تحصلن على هذه المعلومات (على سبيل المثال، إذا لم يكن متزوجات). من المهم توضيح أن من حق كل فتاة الحصول على هذه المعلومات، إما لمساعدتها الآن أو في المستقبل. يتم منع الكثير من الفتيات من تلقي هذه المعلومات، وهذا يمكن أن يعرض حياتهن للخطر ومنعهن من اتخاذ القرارات المتعلقة بأجسادهن.



نصائح لمرشدة وميسرة فتيات الشمس

فيما يلي بعض النصائح لاستخدامها عند تيسير جلسات فتيات الشمس

- تذكري أن دورك كمرشدة/ ميسرة هو إرشاد الفتيات في حياتهن كفتيات وقدرتهن على تمكين أنفسهن وتغيير حياتهن الخاصة.
- اصنعي بيئةً تشاركيةً، اخلقي جوّاً مريحاً من خلال ترتيب الجلوس في دائرة بحيث يمكن للمشاركات رؤية بعضهم البعض.
- استمتعن! يجب أن تكون الجلسات مشوقة للفتيات ومن الضروري أن يستمتعن بها. مرة أخرى، لاتخشى الحصول على المتعة أثناء الجلسات.
- راقبي وتعرفي على العلامات التحذيرية للفتيات اللواتي قد يتعرضن لخطر العنف (مثلاً، تتصرف بشكل مختلف عن شخصيتها، منعزلة، حزينة بشكل واضح، تظهر عليها علامات التعرض للأذى الجسدي أو الإهمال، ظهور علامات الحمل، إلخ) وإذا لزم الأمر ، قومي بإحالتها إلى خدمات داعمة.
- اتبعي إجراءات الإحالة والإبلاغ المتفق عليها إذا كانت الفتيات في خطر أو تحتاج إلى دعم.
- تأكدي من الحفاظ على سرية الفتيات (راجع الجزء 1 لمزيد من الإرشادات).

- استعدي مسبقاً. الجلسات سهلة التيسير، لكن بعضها يحتاج إلى تخطيط. تأكدي من قراءة كل جلسة ومعرفتها، وإعداد المواد اللازمة قبل بضعة أيام.
- تأكدي من الحضور مع اللوازم والمواد المخصصة لكل جلسة.
- تنتمي المجموعة للفتيات. كل فتاة قائدة وعضوة. يجب عليك كمرشدة/ ميسرة تذكير الفتيات بذلك بشكل مستمر! رحبي بكافة الفتيات بدون استثناء وبالتساوي.
- تأكدي من أن المساحة آمنة ومخصصة فقط للفتيات أثناء الجلسات. يجب عدم السماح بوجود الفتيات الأخريات اللواتي لا يشاركن في البرنامج أو الفتيان أو الراشدين في المساحة الآمنة أثناء وقت المجموعة. فكري في خيارات الرعاية للأطفال الذين قد تجلبهم الفتيات معهن، سواء من الأخوة أو من أطفالهن.
- أشركي الفتيات في مناقشة كل جلسة. لا تستخدم أساليب التدريس مع الفتيات. يختلف برنامج فتيات الشمس عن المدرسة، ويهدف إلى تمكين الفتيات من اتخاذ قرارات حول نموهن وتطورهن.
- شجعي جميع الفتيات، بما في ذلك الفتيات المتحدثات أو اللواتي يفضلن الصمت، للمشاركة في الجلسات على قدم المساواة.
- لا تجبري الفتيات على التحدث أو المشاركة إذا لم يرغبن في ذلك. "ادعيهن" دائماً، ولا "تطالبين" أبداً ولا تضعيهن تحت الضوء.
- قدري السياق والتحديات التي تجلبها الفتيات إلى المجموعة.
- دائماً صدقي الفتاة إذا قامت بالتبليغ عن أي إساءة تتعرض لها من أي نوع. اتبعي إجراءات الفريق لإيصال الفتاة بخطة أمان فورية ودعم مناسب.

تيسير المواضيع الحساسة

يتضمن منهاج مهارات الحياة العديد من الجلسات الحساسة، خاصةً في وحدات الثقة، الصحة والنظافة والسلامة. لذلك، من المهم أن تكون المرشدة/ الميسرات جاهزات للتعامل مع بعض القضايا التي قد تنشأ.

في بداية كل مكون للمنهاج، يوجد نصائح المرشدة / الميسرة المتعلقة بهذا المكون بالتحديد. وفيما يلي بعض النصائح والاقتراحات العامة المرتبطة تحديداً باللغة المستخدمة في جميع مراحل منهاج مهارات الحياة.

نصيحة للميسرة	عرض الأسباب	لا تقولي	قولي
لاتطرحي أسئلة مباشرة عن مواضيع حساسة على الفتيات؟	قد يضع هذا الفتيات تحت الضغط، وقد لا يرغبن في مشاركة تجاربهن الشخصية بسبب الخوف من الحكم من فتيات أخريات في المجموعة.	”ماذا تريدن انت؟“ ”ماذا ستفعلن؟“	”ما الذي ترغب به الفتيات مثلكن؟“ ”مالذي تريده الفتيات مثلكن؟“
أعطي أمثلة عندما تحاولين شرح أفكار مختلفة، استخدميني سيناريو محدد، لعب أدوار أو قومي بإعادة صياغة الجملة	سوف تساعد الأمثلة الملموسة الفتيات على فهم النقطة التي يتم اتخاذها، لا سيما إذا كان يمكن ربطها من خلال التجربة والتعرض لهذه الأفكار.	”ما هي الأهداف التي ترغبين بتحقيقها في المستقبل؟“	”هالة عمرها 14 عاماً، تأمل عندما تبلغ من العمر 21 عاماً أن تكون قد أتمت دراستها وأن تكون لديها وظيفة كمعلمة. للوصول إلى هذه النقطة، عليها أن تدرس بجد في المدرسة“ هدف هالة أن تصبح معلمة.
أبقي لغتك واضحة وبسيطة	على الرغم من قدرة الفتيات على استيعاب المفاهيم الجديدة، إلا أنهن قد يشعرن بالخوف من اللغة التقنية. يجب شرح الأفكار بطريقة يسهل الوصول إليها.	”إدارة الحالة هي خدمة تقدم للنساء والفتيات اللواتي يتعرضن للعنف المبني على النوع الاجتماعي“	”أحياناً قد تحدث بعض الأمور الغير مريحة للنساء والفتيات. يوجد موظفة مختصة متواجدة لتحدثن إليها إذا حدث ذلك“.
اشرحي إنه لا يوجد إجابة خاطئة أو إجابة صحيحة	من المهم التأكد من أن الفتيات يشعرن أنه قادر على التعبير عن نفسه دون خوف من الحكم..	إذا اقترحت الفتيات الممارسات السلبية، لا تقولي: ”هذا خطأ“ أو ”ما قلته سيئاً“.	إذا اقترحت الفتيات ممارسات سلبية، قولي: ” فلنفكر سوياً في إيجابيات وسلبيات هذا الاقتراح“.

استراتيجيات تنمية ومشاركة المراهقات

عند التعامل مع الفتيات المراهقات، يجب أن تكون المعلومات المقدمة لهن ذات معنى وأن تكون ذات صلة بتجاربهن. المعنى والعاطفة هما عنصران حاسمان يجذبان انتباه الدماغ ويساعد على التعلم. يقوم الدماغ بروابط أقوى من خلال التجارب الملموسة. وبدون خبرات ملموسة، يكون للتعليم الرمزي والمجرد معنى قليل أو لا معنى له. نظراً لأن عمليات التفكير المجرد لا تكون متطورة بشكل جيد حتى المراهقة المتأخرة (حوالي 18 عاماً) ، فإن أساليب التفاعل الأكثر فعالية تشمل الأساليب التي تخلق تجارب ملموسة. على الرغم من أن هذا ينطبق بشكل واسع على كل من المراهقات الأصغر والأكبر سناً، قد تجد الفرق القطرية أن هناك حاجة في منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة لإدراج المزيد من الأنشطة التي تقدم تجارب ملموسة للفتيات الأصغر سناً.

إضافة المشاعر

اعتبارات رئيسية

- لم يطور الدماغ الشاب للمراهقة القدرة الكاملة على التفكير عالي المستوى. عادة ما يحدث تفكيرهن عن طريق الوصول إلى جزء الذاكرة العاطفي من الدماغ.
- يمكن أن تعمل المشاعر أيضاً ضد التعلم. لا يحدث أي تعلم إذا شعرت المراهقة بالتهديد. على سبيل المثال، إذا طُلب من المراهقة للإجابة على سؤال أو طلب منهن القراءة بصوت عالٍ، فقد تشعر بأنها في وضع خطر ومن ثم قد تواجه صعوبة في التعلم.

نصائح / تقنيات

- رواية القصص تيسر التواصل العاطفي. وعادة ما تؤدي ذلك إلى زيادة اهتمام المراهقات بالموضوع. يجب أن تكون القصص مناسبة للسياق والفئة العمرية.
- التوقف للحظات بعد طرح السؤال سيعطي المراهقات الوقت لمعالجة المعلومات والتواصل معها.
- العمل ضمن ثنائيات أو مجموعات يشجع النقاش بين المراهقات ويساعدهن على الشعور بالراحة في الاستجابة والإبلاغ في المجموعة الأوسع. وقد تكون ردودهن أكثر ثراءً نتيجة لذلك.
- وجود بيئة آمنة مع اتفاقيات للمجموعة تسمح للمراهقات بالمشاركة بنشاط دون خوف من الحكم سيشجع المشاركة والتعلم.

التدريب / الإعادة

اعتبارات رئيسية

- يجب التحقق من فهم الفتيات للمعلومات بشكل متكرر لضمان متابعتن التعلم.
- يمكن أن يسهل التدريب والتمرين التعلم على المدى الطويل.

نصائح / تقنيات

- لعب الأدوار، يسمح للمراهقات بتطبيق المعلومات التي تعلمنها. موفراً فرصة لممارسة المهارات والتقنيات في بيئة آمنة.
- رواية القصص، تسمح للمراهقات بصياغة ما تعلمنه بكلماتهن الخاصة وتوفر لهن الفرصة لتطبيق المعلومات على سيناريوهات ومواقف مختلفة، مما يسمح بحدوث المزيد من التفكير المجرد.
- الأسئلة التوضيحية، تساعد الميسرة على التحقق من أن المعلومات التي تشاركها مع المراهقات واضحة بالنسبة لهن. يمكن تحقيق ذلك ذلك ببساطة من خلال سؤال المجموعة عن الأسئلة التي لديهن، الطلب منهن العمل ضمن مجموعات للإجابة على سؤال محدد متعلق بالمعلومات التي تمت مشاركتها معهن، أو عن طريق تقديم ألعاب تساعد المرشدة/ الميسرة على قياس مستوى الإدراك في مجموعة.

التعلم المرتب

نقاط رئيسية

- يستقبل الناس المزيد من المعلومات بصرياً أكثر من أي طريقة أخرى.
- يمتلك الناس قدرة هائلة على تخزين الصور في الذاكرة طويلة المدى.

نصائح / تقنيات

- استخدام الصور والرسوم المتحركة عندما يكون ذلك ممكناً. تفيد هذه الطريقة بشكل خاص عند شرح المواضيع والمعلومات الصعبة (على سبيل المثال، قسم الصحة الجنسية والإنجابية).
- مقاطع الفيديو طريقة رائعة وجذابة لتقديم المعلومات. يمكن استخدامها كنقطة دخول لشرح المعلومات الحساسة، مع ترك الموضوع ليتم بحثه بمزيد من التفصيل.
- تمارين التخيل يمكن أن تساعد المراهقات على ربط المعلومات على المستوى الشخصي. وهذا يمنحهن مساحة لتصور ما تعنيه المعلومات لهن.
- لعب الأدوار يسمح للمراهقات بتصور المعلومات من خلال التمثيل.

مخطط بنية الجلسة



تدل هذه الأيقونة على إن الجلسات تناسب المراهقات الأصغر عمراً



تدل هذه الأيقونة على إن الجلسات تناسب المراهقات الأكبر عمراً



تدل هذه الأيقونة على إن الجلسات تناسب المراهقات من كافة الفئات العمرية

العمر	مخطط الجلسة
14-10 سنة	• يجب ألا يزيد الجدول الزمني للجلسة عن ساعة واحدة (أو ساعة و30 دقيقة مع فترات الاستراحة). • احرص على تخصيص الكثير من الوقت للألعاب والفواصل لضمان أن الفتيات لا يشعرن بالإرهاق أو الملل. • يجب تقديم المعلومات من خلال الألعاب والأنشطة التفاعلية. • لا تحاولي تغطية الكثير من الأنشطة أو الموضوعات خلال جلسة واحدة. • يجب أن تكون خطة الجلسة قصيرة متضمنة الوقت المخصص للإجابة على الأسئلة وتوضيح التعليمات والممارسة المتكررة للمهارات الجديدة. • قدمي تلخيصاً في نهاية الجلسة لمعرفة ما إذا كانت النقاط الرئيسية قد تم فهمها وتذكرها. • المراهقات الأصغر سناً أكثر تركيزاً على النتائج الفورية. ينبغي تعديل الأنشطة من التي تركز على التخطيط على المدى الطويل إلى التركيز على الأهداف المباشرة. • المراهقات الأصغر سناً هن أقل تحفيزاً بالعقاب وأكثر عرضة للاستجابة للمكافأة والتعرف على القرينات. قومي بتضمين الدافع الإيجابي في الجلسات لتشجيع مشاركة الفتيات.
19-15 سنة	• يمكن أن يزيد الجدول الزمني للجلسة من ساعة و30 دقيقة إلى ساعتين مع إدراج فواصل. يمكن أن تكون فترات الراحة أقصر وأقل تكراراً من جلسات المجموعة الأصغر عمراً. • يمكن إدراج أنشطة أكثر تعقيداً. • هناك حاجة إلى وقت أقل حتى يتم فهم المفاهيم والمهارات • من الضروري أن تنضج مهارات التعلم ، ولكن أيضاً يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار للفتيات اللواتي تعطل دراستهن. • يمكن أن تشمل الأنشطة الكتابة التأملية أو دفتر اليوميات أو كراسة الفن الشخصية ، اعتماداً على مستوى معرفة الفتيات للقراءة والكتابة ومستوى اهتمامهن. • تتمتع الفتيات الأكبر سناً بقدرة واهتمام متزايدة للانخراط في الأنشطة القائمة على المناقشة. • يمكن تعديل وتخصيص خيارات المنهجيات حسب مواهب وطلبات الفتيات. • قد تكون الفتيات في هذه المرحلة أكثر تأثراً من فكرة أن يبدن سخيفات أو أن يقمن بتصرفات تجعلهن محط الأنظار. • يجب إدراج الألعاب والأنشطة المقترحة من قبل الفتيات. • قومي بتقديم تلخيص في نهاية كل جلسة لفهم أهم النقاط التي التقطتها الفتيات من تلك الجلسة.

المشاركة الإيجابية

فيما يلي توصيات لإشراك الفتيات في فتيات الشمس وتطوير العناصر الأساسية للثقة والأمان قبل وأثناء وبعد جلسات المنهاج.

قبل	أثناء	بعد	
• اخلقي مساحة تشعر فيها الفتيات بالراحة والأمان للتعبير عن أنفسهن.	• كوني على دراية ومعرفة بالتغيرات في السلوك التي يتم إثارتها بواسطة محتويات ما في الجلسات وقومي بمتابعة الفتيات.	• خصصي الوقت بعد الجلسة لتكوني متواجدة في حال احتاجت الفتيات لمناقشة قضايا السلامة.	السلامة
• تأكدي من امتلاكك المهارات والتقنيات اللازمة للتعامل مع التدخل الأساسي في الأزمات، والمعرفة بعمليات الاستجابة والإحالة المتعلقة بالقضايا العقلية والنفسية التي قد تواجهها الفتيات.	• لا تجري الفتيات على المشاركة أو تولي الأدوار التي لا يرتحن لها. • اسمحي للفتيات أن يقررن كيف يرغبن في المشاركة واجعليهن يقمن بذلك حسب سرعتهم الخاصة. • اعتمدي أساليب انضباط إيجابية (على سبيل المثال، تقديم إرشادات ثابتة متناسقة، شرح سبب سلوك معين غير صحيح ووصف السلوك المطلوب، والرجوع إلى اتفاقيات المجموعة، وتحديد العواقب مقدماً)	• تحقق بانتظام مع المشرفة وأبلغها إذا كان هناك عدم راحة في التعامل مع أي قضايا تنشأ مع الفتيات في المجموعات. • ضعي في اعتبارك أن فتيات الشمس ومهارات الحياة قد لا يكون البرنامج المناسب لجميع الفتيات. قومي بإحالة الفتيات إلى خدمات أخرى إذا لزم الأمر	التعامل مع الفتيات اللواتي يعانين من مشاكل الصحة النفسية/ العقلية
• تأكدي من الحصول على الفهم الجيد والمعلومات اللازمة للمراحل التنموية. • احصلي على المهارات والتقنيات اللازمة لتشجيع الفتيات على المشاركة والإبداع	• قومي بتعديل الأنشطة لتلبية احتياجات الفتيات. على سبيل المثال، أدرجي المزيد من الألعاب للفتيات الصغيرات، أو استخدمي المزيد من القصص لتوضيح مفاهيم معينة. • خصصي مساحة للعمل الجماعي والمناقشات للفتيات الأكبر سناً. • أعطي الفتيات الخجولات المسؤولة داخل المجموعة بحيث يشعرن بأنهن جزء من المجموعة بالتدريج.	• قيمى ما الذي يعمل بشكل جيد، وأين توجد التحديات وأبلغى المشرفة. • قومي بتكييف المقاربات والتقنيات للجلسات المستقبلية، وثقي هذا وشاركه مع المشرفة للتأكد من أن التغييرات يتم الاهتمام بها في دورات البرامج اللاحقة.	المراحل التنموية والقدرة على المشاركة
• أشركي الفتيات في تحديد الجلسات التي يرغبن في إدراجها في منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة.	• ابني آليات لجمع ردود الفعل أثناء الجلسات. • اخلقي مساحة آمنة حيث تشعر الفتيات بالارتياح لتقديم ملاحظاتهم دون خوف. • إذا ابتعدت المحادثة عن الموضوع، فامنحي الفتيات المساحة لمناقشة القضايا التي نشأت. قد تكون هذه نقاط يجب معالجتها ولا يتم تغطيتها في محتوى منهاج مهارات الحياة. • الهدف من الجلسات هو السماح للفتيات بالتعبير عن أنفسهن ومناقشة الأشياء التي تهمهن. اعطيهن المساحة للقيام بذلك.	• اسألي الفتيات إن كن يرغبن بالتطوع وتقديم تعليقات حول تجربتهن إلى الموظفين اللواتي سيخططن الدورات المستقبلية من برنامج فتيات الشمس • شجعي الفتيات على اقتراح أنشطة جديدة، وتحديد التحديات التي يواجهنها، وإبراز المخاوف المتعلقة بالسلامة.	امنحي الفتيات الفرصة للتعبير عن آرائهن.

معالجة الأعراف الاجتماعية والجندرية التقليدية

لقد تم تصميم منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة لمواجهة الأعراف الاجتماعية والجندرية. لذلك، من المهم أن تكون المرشحات/الميسرات على علم بمواقفهن ومعتقداتهن الشخصية، وأيضاً مواقف ومعتقدات الفتيات.

خلال الأنشطة، قد تقدم الفتيات المراهقات إجابات على الأسئلة التي تعزز الصور النمطية التقليدية للجنسين، وبالتالي من المهم أن تكون المرشحات/الميسرات على دراية بذلك وأن يدققن أكثر حتى تفكر الفتيات في الأماكن التي قد تأتي منها ردودهن.

من الضروري أن نتذكر إنه لا يوجد خطأ في تقدير الفتيات لخصائصهن الجسدية، أو الاستمتاع بأعمال الروتينية التقليدية المرتبطة مع الدور الاجتماعي المتوقع منهن، أو رغبتهم في الزواج وإنجاب الأطفال، ولكن يجب ألا يتم تعزيز هذه الأفكار، والأهم من ذلك، أن تعرف الفتيات إنه يمكنهن التفكير خارج مربع الجندر/النوع الاجتماعي. من الضروري أيضاً أن تضمن الفرق القطرية أن يكون التعامل مع هذه المواقف والمعتقدات عنصراً أساسياً في التدريب المقدم إلى المرشحات/الميسرات في منهاج مهارات الحياة.

أمثلة على القوالب النمطية المتعلقة بالجندر/النوع الاجتماعي التي قد تنشأ والردود المقترحة:

- في الأنشطة التي يتم فيها توجيه أسئلة إلى الفتيات حول ما يعجبهن بأنفسهن، أو ما يعجبهن بشأن الفتيات الأخريات في مجموعتهن، قد يستجبن من خلال وصف السمات الجسدية (على سبيل المثال، الشعر الجميل، والملابس، والابتسامة، وما إلى ذلك). أخري للفتيات أن اقتراحاتهن جيدة جداً، ولكن مقابل كل نقطة يذكرنها تتعلق بالصفات الجسدية، يجب أن يذكرن شيئاً لا يرتبط بالمظهر الخارجي. اشرحي للفتيات أن المجتمع يركز بشكل تقليدي على مظهر الفتاة الخارجي والطريقة التي تقدم نفسها. أيضاً اشرحي لهن إنهن يتمتعن بالموهبة والذكاء وقادرات على القيام بأشياء كثيرة، وعندما نفكر فيما نحب بشأن أنفسنا أو فتيات أخريات، يجب أن نفكر في كل الأمور التي تجعلنا مميزات. اشرحي للفتيات إنهن أكثر من مجرد مظهرهن الخارجي.
- في الأنشطة التي تُطرح فيها أسئلة على الفتيات حول ما يجدنه، قد يستجبن من خلال وصف الأعمال الروتينية التي يتم تخصيصها تقليدياً للفتيات (على سبيل المثال، الطهي والتنظيف ورعاية الأشقاء والشقيقات). من المهم أن نسأل الفتيات لماذا يعتقدن أنهن ماهرات في هذه المهام (من المحتمل أن يكون ذلك لهن لأنهن اعتدن القيام بها). اشرحي للفتيات أنه على الرغم من أن اقتراحاتهن جيدة، يجب أن يفكرن في أمور أخرى تستطعن القيام بها بشكل جيد حتى إن كانت لا تعتبر من أدوار "الفتاة". أعطيهن بعض الأمثلة إذا وجدن الأمر صعباً، مثل أن تكون الفتاة صديقة جيدة، تجيد الألعاب، كونها متفوقة في المدرسة، سريعة في تعلم أشياء جديدة، إلخ.
- في الأنشطة التي يتم طرح أسئلة على الفتيات عما يودن فعله عندما يكبرن، وما هو مهم بالنسبة لهن، وما هي أهدافهن أو تطلعاتهن، قد يقدمن إجابات تعزز أدوارهن التقليدية (على سبيل المثال، الرغبة في العثور على زوج يهتم بها، إنجاب أطفال قبل أن تصبح كبيرة في العمر، وما إلى ذلك). من المهم أن نوضح للفتيات أنه بالتأكيد يمكن اعتبار الرغبة في الزواج وإنجاب الأطفال اعتبارها هدفاً أو طموحاً، لكن من المهم أيضاً أن يفكرن فيما إذا كن مهتمات بالأهداف والطموحات الأخرى بالإضافة إلى الأهداف التي ذكرنها. اشرحي للفتيات إن المجتمع يطلب من الفتيات في بعض الأحيان أن يتطلعن إلى أن يصبحن أمهات أو زوجات، وإنه في حين تستطيع الفتيات القيام بذلك، فإنهن أيضاً قادرات على تحقيق أشياء أخرى إذا أردن ذلك. يمكن لهن أن يخترن أن يصبحن أمهات، وزوجات، وأن يحققن أشياء أخرى أيضاً. أن تكون الفتاة أماً أو زوجة لا يعني أنها لا تستطيع القيام بأشياء أخرى أيضاً. هناك العديد من النساء الأمهات أو الزوجات الناجحات في مجالات أخرى من حياتهن، (على سبيل المثال، لديهن مهنة، يملكن هوايات يقمن بها، يقمن بتقديم شيء لمجتمعهن، يصحن قدوة لغيرهن، يساعدن الآخرين، إلخ). من الضروري تشجيع الفتيات على التفكير في أمور أخرى لا تقتصر فقط على تربية الأطفال أو الزواج والتي قد يرغبن في تحقيقها أو القيام بها، مع الحرص على عدم إحباط الفتيات اللواتي يعبرن عن رغبتهم في أن يصبحن أمهات فقط.

- في الأنشطة التي تسلط الضوء على العنف ضد الفتيات، قد يكون رد الفتيات هو إلقاء اللوم على الفتاة، قائلات إن الفتيات اللواتي يتصرفن بطريقة معينة يستحقن العقاب أو الضرب. مثلاً، قد يقلن إنه من المقبول أن يعاقب الزوج زوجته، في هذه المواقف، من المهم أن نوضح للفتيات أنه عندما تتعرض فتاة للعنف، فهذا ليس خطأها أبداً. في كثير من الأحيان، يلوم الناس الفتيات على العنف الذي يتعرضن له، ويتم ذلك للسيطرة على سلوكهن بدلاً من التركيز على من يمارسون العنف ضد الفتيات. يجب أن يتحكم الذين يمارسون العنف ضد الفتيات في سلوكهم، حيث توجد طرق أخرى للتعبير عن نفسك دون اللجوء إلى العنف. في حال حصول خلاف بين زوجين، فيمكنهما المناقشة وإيجاد حل معاً. يجب معاملة الفتيات والنساء على قدم المساواة مع الفتيان والرجال. وفي حالة المساواة، ليست هناك حاجة إلى "معاينة" شخص ما أو ممارسة العنف ضده/ضدها.
- في الأنشطة التي يتم فيها تقديم معلومات عن الصحة الجنسية والإنجابية، قد تعبر بعض الفتيات عن أنه من غير المناسب أن تحصلن على هذه المعلومات (على سبيل المثال، إذا لم يكنن متزوجات). من المهم توضيح أن من حق كل فتاة الحصول على هذه المعلومات، إما لمساعدتها الآن أو في المستقبل. يتم منع الكثير من الفتيات من تلقي هذه المعلومات، وهذا يمكن أن يعرض حياتهن للخطر ومنعهن من اتخاذ القرارات المتعلقة بأجسادهن.

إدارة الأزمات أثناء الجلسات

قد تحدث بعض الحالات أثناء الجلسات ذات الطبيعة الحساسة. يجب التعامل مع هذه الأمور بحذر، ويجب على المرشدين/ الميسرات أن يضمن عدم تسببهن في مزيد من الأذى للفتيات عندما تنشأ هذه الحالات. قد تواجه المرشدين/ الميسرات بعض الفتيات اللواتي يفصحن عن آليات تأقلم مؤذية (على سبيل المثال، سلوك الإيذاء الذاتي وإساءة استخدام المخدرات والأفكار الانتحارية)، قد يرفضن المعلومات بسبب طبيعتها الحساسة (خاصة أثناء جلسات الصحة الجنسية والإنجابية)، أو يفصحن عن تجاربهن الشخصية مع العنف المبني على النوع الاجتماعي. يجب أن تكون المرشدين/ الميسرات مستعدين للتعامل مع هذه الحالات عند حدوثها.

النقاط الرئيسية التي يجب مراعاتها خلال كل جلسة:

- تأكدي من تعيين اتفاقيات المجموعة من بداية جلسات مهارات الحياة، واطلبي من الفتيات أن يذكرن أنفسهن بها في بداية كل جلسة.
- كوني متيقظة لعدم ارتياح الفتيات وعالجه.
- تجنب أسلوب إلقاء المحاضرة أو الوعظ.
- شاركي معلومات دقيقة.
- لا تقدمي آراء شخصية.

إذا نشأت حالة يلزم إدارتها أثناء الجلسة:

- من الضروري معالجة القضايا عند ظهورها وعدم تجاهلها (حتى إذا كان الموضوع صعباً).
- لا تخبري أي فتاة بأنها "مخطئة". لا يوجد إجابات صحيحة أو خاطئة. بدلاً من ذلك، اسألي الفتيات عن ميزات أو مخاطر الاقتراح أو القضية التي يشاركنها.
- تحدثي إلى المجموعة حول أهمية الخصوصية.
- إذا كانت الفتاة تعاني من الحزن والألم، يرجى الرجوع إلى الإرشادات المتعلقة بالتعامل مع أزمة فورية في الصفحة "111" الفصل "7" من الجزء "1" من فتيات الشمس.

بعد الجلسة:

- تابعي مع الفتيات (إما كمجموعة أو بشكل فردي، يعتمد ذلك على القضية) للتحقق من أنهن يشعرن بالراحة ولمعرفة ما إذا كان هناك أي إجراءات يتعين اتخاذها.
- اطلبي الدعم من إحدى المشرفات إذا كانت هناك حاجة للمساعدة في الرد على مشكلات معينة.

جلسات الصحة والنظافة

قبل الجلسة:

- الثقة: بناء الثقة قبل هذه الجلسات أمر بالغ الأهمية.
- التخطيط للمستقبل: ما الذي تريد تحقيقه خلال الجلسة؟ هل تملك المرشدة/ الميسرة الثقة والقدرة لتقديم معلومات هذه الجلسة
- رسم الحدود: قد تشعرين بالحرج في الإجابة على الأسئلة التي تطرحها الفتيات. كوني صادقة وأخبريهن ما إذا كنت غير قادرة على الإجابة عن أسئلتهن، ولكن تأكدي من الإجابة على هذه الأسئلة، حتى لو توجب عليك الاستعانة بإحدى الموظفات أو أخصائية الحالة للإجابة عليها.
- الحصول على النصيحة: تحدثي إلى إحدى المشرفات للحصول على نصائح حول كيفية التعامل مع المواضيع الحساسة. اطلبي المساعدة عند الحاجة. عندما تطلبين النصيحة، تذكري أن تحترمي خصوصية الفتيات ولا تشاركي معلومات عنهن مع الآخرين.
- اللغة: فكري في كيفية شرح المصطلحات الحساسة للفتيات، مثل الجنس، والمهبل، والحمل.

خلال الجلسة:

- كوني مستعدة للتعامل مع الخجل.
- ذكري الفتيات من اتفاقيات المجموعة والسرية.
- قبل إعطاء المعلومات، قومي أولاً بتقييم ما تعرفه الفتيات (قد يكون بإمكانهن شرحه بطريقة تفهمها الفتيات الأخريات بشكل أفضل).
- قدمي للفتيات معلومات دقيقة وواقعية.
- أسألي الفتيات في كل مرحلة إذا كن راضيات عن الاستمرار في الموضوع التالي، ولا تستمري دون موافقتهن.
- إذا لم تعرفي الجواب عن سؤال ما، كوني صريحة وحاولي العثور على إجابة للجلسة التالية.
- لا تدفعي الفتيات للإجابة على الأسئلة التي لا تروق لهن.
- لا تطرحي أسئلة مباشرة على الفتيات تتعلق بتجاربهن الشخصية. إذا قمن بمشاركة تجاربهن الشخصية، فاشكرين على المشاركة.

في نهاية الجلسة:

- أسألي الفتيات إذا كان هناك أي شيء غير واضح.
- امنحينهن الفرصة لتقديم التعليقات والاقتراحات بطريقة سرية (على سبيل المثال، اطلبي منهن كتابة ملاحظتهن بشكل مجهول إذا لم يكن مرتاحات للتعبير عن بعض المشاكل بشكل علني).
- ذكرينهن بالسرية واتفاقية المجموعة.



ملاحظة: من المهم أن تتأكد الفرق القطرية

من أن المرشدات/ الميسرات يشعرون بالراحة في التعبير عن أي مخاوف لديهن. إذا لم يكن مرتاحات لتقديم معلومات حول مواضيع معينة بسبب معتقداتهن الشخصية، وقيمن، وما إلى ذلك، يجب أن يشعرن بالراحة في التعبير عن هذه التحفظات.

من الضروري أن تكون المعلومات المقدمة للفتيات واقعية وليست متحيزة وتعطى بطريقة حساسة وخالية من الحكم.

إذا لم يكن بإمكان المرشدة/ الميسرة القيام بذلك، يجب أن تكون الفرق القطرية على دراية وأن تفكر في خيارات أخرى (على سبيل المثال، الاستعانة بموظفة رعاية صحية محترفة، أو ميسرة مساعدة ذات خبرة في تقديم هذا النوع من المعلومات، وما إلى ذلك) لهذه الجلسات بالتحديد.

جلسات السلامة

خلال جلسات السلامة، راقبي التالي:

- الفتيات اللواتي يتصرفن بشكل مختلف عن شخصياتهن
- الفتيات المنعزلات
- الفتيات اللواتي يسعين للفت الانتباه لأنفسهن
- الفتيات اللواتي يذكرن شيئاً يتعلق بالمشاكل التي يواجهنها
- الفتيات على وشك الزواج أو المتزوجات حديثاً
- محتوى النشاط يتسبب بتغيير في السلوك

نصائح لجلسات السلامة:

- فكري في كيفية شرح وتعريف المصطلحات الحساسة، مثل الاغتصاب والاستغلال والمضايقات.
- قيمى الجلسة أثناء تقديمها. إذا لم تكن الفتيات يشعرن بالراحة، لا تدفعيهن للإجابة على أسئلة محددة، ولكن حاولي العودة إلى هذه الأسئلة في وقت لاحق، أو اطرحي الأسئلة بطريقة مختلفة. حاولي أن تكوني على دراية بأي قضايا سلامة موجودة مسبقاً في مجتمع الفتيات.
- اطلبي من أخصائية الحالة تقديم بعض جلسات السلامة أو بعضها إن أمكن.

التعامل مع حالات الإفصاح المتعلقة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي ضمن المجموعة:

- قد يحدث أن تفصح فتاة عن تجربة شخصية مع العنف المبني على النوع الاجتماعي خلال الجلسة. ينبغي تزويد المرشدات/ الميسرات بالمهارات اللازمة للاستجابة بالشكل المناسب.
- إن المرشدات / الميسرات لسن أخصائيات الحالة، وبالتالي لا ينبغي أن يتعاملن مع حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي.
- يتمثل دور المرشدات/الميسرات في التأكد من أنه بعد الإفصاح، يتم التعامل مع الوضع بطريقة لا تسبب المزيد من الأذى أو الوصمة للفتاة التي تكشف.

على المرشدات/ الميسرات القيام بما يلي:

- اشكري الفتاة على المشاركة (استخدم عبارات شافية إذا كانت مناسبة، على سبيل المثال، "أنا مسرورة لأنك أخبرتي"، "أنت شجاعة جداً لمشاركة هذا"، "هذا ليس خطأك".
- ذكري المشاركات بأن هذه مساحة آمنة.
- قومي بتغيير الموضوع من معين إلى عام. على سبيل المثال، إذا قالت فتاة إنها تتعرض للضرب من قبل أمها، قولي "قد تواجه بعض الفتيات العنف في المنزل".
- تابعي "إذا كانت الفتيات يعانين من مشكلة مماثلة، فيمكنهن التحدث إلى أخصائية الحالة، ويمكن لأي فتاة الاتصال بي بعد الجلسة للحصول على مزيد من المعلومات".
- لا تتجاهلي ما تقوله الفتاة أو تعيري المحادثة فجأة. تابعي مع الفتاة في نهاية الجلسة بشكل فردي.

بعد الجلسة:

- قومي بتخصيص الوقت في نهاية كل جلسة للسماح للفتيات بالتعامل معك بشكل فردي.
- كوني متواجدة وجاهزة للمناقشة (وأظهري اهتمامك من خلال لغة الجسد وتعبيرات الوجه).
- كوني مستعدة مسبقاً للتعامل مع أي مشكلات قد تنشأ.
- لا تطلبي من الفتاة تكرار الإفصاح مرة أخرى.
- اشرحي لها أن هناك أخصائية متواجدة للتحدث معها.
- إذا وافقت الفتاة، قومي بتيسير عملية الإحالة من خلال تقديمها إلى أخصائية الحالة.

التعامل مع أزمة عاجلة



تكون هناك أوقات لا يمكن فيها إدارة الموقف داخل المجموعة. قد تحتاج المرشدات/ الميسرات إلى الرد على الفور على الموقف الذي ينشأ.

قد يشمل هذا:

- إذا كانت إحدى الفتيات تشعر بحزن وألم شديدين
- إذا أفصحت فتاة عن شيء يجب متابعته على الفور
- إذا كان هناك حادث مخل بتوازن للمجموعة

في هذه الحالات، يجب على المرشدات/ الميسرات:

- رشحي فتاة أو فتاتين ضمن المجموعة لقيادة نشاط أو لعبة أثناء تعاملك مع الوضع في الخارج.
- إذا كنت لوحدة، فعليك أن تحاولي تحديد إحدى الموظفات للتدخل والعمل مع المجموعة حتى يتم حل الموقف.
- إذا كنت مع شريكة لك في تسيير الجلسة، فيمكن لإحداكن البقاء مع المجموعة بينما تتعامل الأخرى مع الموقف.
- عند العودة إلى المجموعة، تحقق مع الفتيات لمعرفة ما إذا كن مرتاحات وعمّا إذا كانت لديهن أي أسئلة حول الحادث.
- قدمي ملخص مع المشرفة وحددي ما الذي يجب متابعته.

دور المرشدة/الميسرة ليس هو نفسه دور أخصائية حالة العنف المبني على النوع الاجتماعي

لا تستطيع المرشدة/الميسرة	تستطيع المرشدة/الميسرة
أن تكون مساعدة لموظفي/ات الفريق	تيسير منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة والاهتمام بمواضيع محددة مع الفتيات بناء على المواضيع التي تهتم الفريق والفتيات.
تنفيذ مهام موظفة أخرى بدلاً عنها	ربط الفتيات بأخصائيات الحالة من خلال تقديمهن إلى الأخصائيات وتعريفهن عليهن، والمساعدة في بناء الثقة بين الفتاة وأخصائية الحالة.
تقديم خدمات إدارة الحالة: يجب ألا تتعامل المرشدة/ الميسرة مع حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي، ولكن يمكنها إجراء الإحالات إلى أخصائيات الحالة إذا طلبت الفتاة ذلك.	إحالة الفتيات إلى أخصائية الحالة إذا أفصحن عن تعرضهن إلى عن العنف المبني على النوع الاجتماعي وترغب أن تتم إحالتهن
التوسط مع مقدمات ومقدمي الرعاية الذكور حول القضايا المتعلقة بإفصاح الفتيات عن العنف المبني على النوع الاجتماعي.	تزويد الفتيات بالمعلومات
مشاركة المعلومات حول الإفصاح مع أي شخص، ما لم تطلب الفتاة منها القيام بذلك (على سبيل المثال، خلال الإحالة إلى أخصائية الحالة).	أن تكون قدوة للفتيات، وتدعمهن من خلال آلية ثابتة ومنظمة
	لفت انتباه الموظفين/الموظفات إلى قضايا السلامة المشتركة والمخاوف التي تثيرها الفتيات أثناء الجلسات.

قائمة الألعاب ونشاطات كسر الجليد في فتيات الشمس

يقترح فتيات الشمس استخدام الألعاب ونشاطات كسر الجليد، وغيرها من الأنشطة طوال مناهج مهارات الحياة. يمكن للألعاب المدرجة أدناه المساعدة في ممارسة المهارات وتطبيق المفاهيم، بالإضافة إلى إعادة تنظيم الأمور، جعل الفتيات يركزن، وزيادة السلامة والراحة، ودعم الفتيات من خلال الاستمتاع. فيما يلي بعض الأمثلة التي يمكن للمرشدين / الميسرات القيام بها في وقت المجموعة بالشكل المناسب. ويمكن أيضاً تكييف هذه الأنشطة لمقدمي الرعاية لعرض لشرح ما تقوم به الفتيات في مجموعتهن.

لعبة الاسم: تقف الفتيات ضمن دائرة. تقول الفتاة الأولى اسمها وتقوم بحركة أو رمز لتمثيل نفسها. تكرر الفتاة التالية اسم ورمز الفتاة التي سبقتها، ثم يقول اسمها وتضيف حركة أو رمز خاص بها. تكرر الفتاة الثالثة اسم ورمز الفتاتين اللواتي قبلها وتعرف عن نفسها وعن رمزا. كرري ذلك حتى تقوم جميع الفتيات ضمن الدائرة بذلك. هذه اللعبة تدعم الفتيات في التعرف على بعضهن البعض وتتعرفن على أسماء الجميع.

الموجة: تشكل الفتيات خطاً مستقيماً بالوقوف خلف بعضهن البعض. تبدأ الأولى بعمل حركة بذراعيها. وتكرر باقي الفتيات في الصف نفس الحركة واحدة وراء الأخرى مباشرة لصنع الموجة. راقبي مدى السرعة التي يمكن أن يصلن إليها، للفتاة الأولى تغيير الحركة ومط الموجة.

الجلوس الجماعي في الحضان: تقف المجموعة في دائرة، كتفاً إلى كتف. تلتفت جميع الفتيات إلى اليمين وتضع كل منهن يديها على كتفي الفتاة التي تقف أمامها. ستحتاج المجموعة إلى العمل معاً للتواصل. لدى العد 1-2-3، على كل فتاة الجلوس على ركبتني/ حضان الفتاة التي ورائها. إذا تم ذلك بسرعة كبيرة، فسوف تسقط عضوات المجموعة على الأرض. لدى تنفيذ ذلك قد تجرب المجموعة أن تسير ضمن هذه الوضعية. هذا نشاط ديناميكي، وسيجعل المجموعة تشعر بإحساس كبير بالإنجاز عند إكماله بنجاح!

العقدة البشرية: تقف الفتيات كتفاً إلى كتف في دائرة، وتضع كل منهن يديها في مركز الدائرة. عندما تقول القائدة ”هيا“ تمسك كل فتاة يدي فتات أخريات مع الحرص على عدم إمساك كلتا يدي نفس الفتاة أو ألا تقوم فتاة بإمساك يدي الفتيات اللواتي يقفن بجانبها، وعندما تصبح جميع الفتيات متواصلات يصبح الهدف هو فك العقدة، دون فك القبضة، إلا في حالة الدوران حول النفس المسموح به، طالما أن يدي الفتاتين تبقيان متلامستين.

الهاتف: تقف جميع الفتيات في خط مستقيم. تقوم الفتاة الموجودة في المقدمة بهمس شيء في أذن الفتاة التالية، وهكذا دواليك، حتى تسمع آخر فتاة الهمس من الفتاة التي قبلها وبعد ذلك، تقول أما المجموعة بأكملها الجمعة التي وصلتها ويتم التحقق مما إذا كانت هي نفس الجملة التي بدأتها الفتاة الأولى، في أغلب الأحيان، هي ليست كذلك!

مهرجان الفواكه: اطلبي من الفتيات تشكيل مجموعات وفقاً لثمارهن المفضلة، أو قسّميهن إلى مجموعات واطلبي من كل مجموعة الاتفاق على نوع من الفاكهة. اطلبي من كل مجموعة فاكهة العثور على أغنية صغيرة جداً (كلمتين أو ثلاث كلمات، وأصوات وتأثيرات صوتية) والرقص (أي نمط من الحركة الإيقاعية) لمجموعتهن. كوني بمثابة ”المايسترو“ واطلبي من كل مجموعة بدورها لتقديم أدائها. ثم ابدئي بمزج المجموعات معاً، على سبيل المثال مانغا وموز، عندها يجب على المجموعات التي تناديهن أن تؤدي معاً.

من وقت لآخر، نادي بصوت عالي ”كرنفال الفاكهة“ وبنبغي على جميع مجموعات الفاكهة أن تؤدي معاً. حاولي واستكشفي الترتيبات الغريبة والاختلافات. كوني مبدعة!

لعبة الحيوان: وزعي قسائم من الورق لكل فتاة في المجموعة. على كل قسيمة مكتوب اسم حيوان (ثلاث إلى أربع حيوانات مختلفة كأقصى حد، حسب حجم المجموعة). عدي من 1 إلى 3، وعندما تصلين للرقم 3، على كل فتاة أن تقوم بتقليد صوت الحيوان المكتوب اسمه على الورقة التي تحملها، وعلى الفتيات أن تجدن الفتيات الأخريات اللواتي تحمل أوراقهن نفس اسم الحيوان أن يجتمعن في مجموعة واحدة، المجموعة الأولى التي تجد بعضها البعض، تفوز.

تسليم تقول: تطلب المرشدة/ الميسرة من الفتيات الوقوف في دائرة والاستماع بعناية إلى التعليمات. عندما تقول المرشدة/ الميسرة على سبيل المثال: ”تقول تسليم اجلسي، أو وضعي يديك على خصرك“ وما إلى ذلك، على الفتيات أن يفعلن ما تقول تسليم. ولكن إذا قالت المرشدة/ الميسرة: ”ضعي يديك على خصرك“، لا يجب على الفتيات فعل ذلك لأن تسليم لم تقل ذلك! إذا تحركت فتاة في وقت لم تقل فيه المرشدة/ الميسرة ”تسليم يقول“، فستخرج. تستمر اللعبة حتى تفوز فتاة واحدة.

مثلي كيف تشعرين اليوم: اطلبي من الفتيات أن يقفن في دائرة. كل فتاة ستأخذ دورها لتمثل كيف تشعر اليوم. على سبيل المثال، إذا كن يشعرن بالتعب، يمكنهم القيام بالتأؤب. إذا كن متحمسات، يمكنهن القفز. إذا كن سعيدات، يمكنهن الضحك. القاعدة الوحيدة هي أنهن لا يستطعن استخدام الكلمات ليقفن كيف يشعرن. يمكن للمرشدة / الميسرة البدء أولاً حتى تتمكن الفتيات من رؤية كيفية عمل اللعبة.

فلقول وفلافل: قسمي الفتيات إلى مجموعتين واطلبي منهن الوقوف في صفين يواجهان بعضهما البعض. سمي المجموعة الأولى اسم ”فلقول“ والمجموعة الثانية ”فلافل“. أخبري الفتيات قصة تستخدم كلمتي فلقول. ينبغي على المجموعة الأولى أن تحني رأسها في كل مرة تقولين فيها ”فلقول“، وينبغي على المجموعة الثانية أن تحني رأسها في كل مرة تقولين فيها ”فلافل“. فكري في قصة، مستخدمة كلمتي فلقول وفلافل بأكبر عدد ممكن من المرات، ليس من الضروري أن يكون للقصة معنى! حاولي أن تخلط الفتيات أثناء قول القصة (قولي فلقول وفلافل بسرعة كبيرة، وكرري ذلك عدة مرات)، سيجعل هذا اللعبة مسلية أكثر. ابدئي بالقول ... ”لقد تناولت فلقول لتناول طعام الغداء، ولكن ليس الفلافل ...“ وتابعي

✳ **ملاحظة:** إذا كنتِ ستلعين هذه اللعبة بلغة محلية، حاولي استخدام كلمتين تبدآن بالحرف نفسه، لتشويش الفتيات.

تبدل الملابس: اطلبي من الفتيات المشاركات الوقوف في دائرة. اطلبي من إحدى الفتيات التطوع للوقوف في وسط الدائرة. ستقول الفتاة التي تقف في الوسط لوناً أو قطعة ملابس أو اكسسوار. على سبيل المثال، ”إذا كنتِ ترتدين الأزرق“ أو ”إذا كنتِ ترتدين تنورة“. على الفتيات اللواتي يطابقن هذا الوصف بسرعة تبديل الأماكن مع فتاة أخرى تتطابق مع هذا الوصف. يجب على الفتاة الموجودة في المنتصف أيضاً أن تحاول العثور على مكان بحيث أن تبقى فتاة أخرى في المنتصف. ستعيد هذه الفتاة نفس الشيء مثلاً قد تقول، ”إذا كنتِ ترتدين حلقاً في أذنك“ أو ”إذا كنتِ ترتدين اللون الأخضر“.

تبادل الوجوه: اطلبي من الفتيات أن يقفن في دائرة. ستبدأ فتاة واحدة. ستصنع هذه الفتاة الأولى وجهاً أو حركة للفتاة التي تقف على يمينها. وستقوم جارتها بتقليد نفس الوجه/الحركة لها. وتلتفت إلى الفتاة على يمينها وتقوم بحركة/تعبير وجه مختلف، تقوم الفتاة الثالثة بتكرار نفس الوجه/الحركة للفتاة الثانية ثم تلتفت إلى جارتها على يمينها وتقوم بحركة/تعبير وجه مختلف، تستمر اللعبة حتى يتسنى لكل الفتيات بالمشاركة في اللعبة.

✳ **ملاحظة:** يمكن القيام بذلك مرتين أو أكثر، حتى تتحسن البنات في اللعبة.

من هي القائدة: اطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة. اشرحي أنه سيطلب من إحدى الفتيات التطوع لمغادرة الغرفة، ثم سيستم اختيار فتاة واحدة في الغرفة كقائدة. يجب على القائدة القيام بسلسلة من الإجراءات، مثل التصفيق، النقر بالأقدام، والرقص، وما إلى ذلك، وستقوم كامل المجموعة بتقليد هذه الحركة. عندما تعود المتطوعة إلى الغرفة، ستقف في منتصف الدائرة وتحاول أن تحزر من تقود الحركات. على الفتيات في المجموعة أن يحاولن ألا ينظرن إلى القائدة، مما يجعل من الصعب على الفتاة أن تحزر من هي. يجب على القائدة تغيير الحركات بشكل مستمر دون أن يتم التعرف عليها، عندما تعرف المتطوعة من هي القائدة تنضم إلى الدائرة ويمكن لفتاة جديدة التطوع لمغادرة الغرفة. وبمجرد أن تغادر، يمكن اختيار فتاة جديدة كقائدة.

أحضري لي الخبز: اطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة. تبدأ إحدى الفتيات بالقول إلى جارتها على يمينها: ”هل لديك خبز؟“ تجيبها الفتاة التي تقف جنبها: ”ماذا قلت؟“ فتجيبها الفتاة: ”أحضري لي خبزاً“. تلتفت الفتاة الثانية إلى الفتاة التي على يمينها وتبدأ الحوار معها من جديد. ستقوم الفتيات بذلك ضمن الدائرة، وتستطعن قول الجمل بطرق مختلفة، بصوت عال، همساً، صراخ، صوت منخفض، بأي طريقة يفضلنها لجعل اللعبة مسلية.

الثقة



الهدف

فهم مفاهيم السلامة والأمان، كيفية التخطيط للسلامة، وإنشاء روابط للرعاية والدعم.

مهارات الثقة

- الثقة
- إدراك السلامة
- خلق الخيارات آمنة
- الثقة
- المشاركة
- التواصل
- العمل بروح الفريق
- التعبير
- صنع القرار

مفاهيم الثقة

- بناء الثقة بالمجموعة
- تعريف السلامة والمرشدة / الميسرة
- سلوكيات الأشخاص الآمنين والأشخاص غير الآمنين
- رسم خريطة المخاطر

جلسات الثقة

- مقدمة لفتيات الشمس
- مساحتنا الآمنة
- التواصل بدون كلام
- أنا أثق
- خريطة سلامتي
- خدمات الدعم الخاصة بنا
- ما الذي يجعلني فتاة؟
- ما هي السلطة

نصائح لجلسات الثقة

إن إنشاء مساحة آمنة للفتيات هو نتيجة أساسية لبرنامج فتيات الشمس، ستحضر الفتيات المجموعة باستمرار عندما يشهرن بالأمان من الناحية الجسدية، ويمكنهن الوثوق ببعضهن البعض وبالمرشدة/ الميسرة، وتلقين اللطف والاهتمام، والترحيب بدون التعرض لأي حكم. تم تصميم جلسات الثقة لتقديم الدعم لكل فتاة بحيث يكون لديها مساحة آمنة للانتقال إليها وشبكة أمان في جميع أنحاء البرنامج. كما تتيح جلسات الثقة للمرشدات/ الميسرات اكتساب فهم حول ماذا تعني الثقة والسلامة لكل فتاة والمخاطر التي يواجهنها في المنزل وفي المجتمع.

- إذا لزم الأمر، قومي ببناء نشاطات إضافية لبناء الثقة قبل التعامل مع موضوع السلامة، لضمان شعور الفتيات بالراحة.
- انتبهي إلى كيفية تأثير المحادثات عن السلامة على الفتيات أو تسببها بردود فعل معينة.
- لاحظي ما إذا كانت أي مشاركة تتصرف بشكل عدائي ضمن المجموعة. يجب التعامل مع السلوكيات التخريبية ولكن بدون عقاب. غالباً ما تتصرف المراهقات بشكل عدائي أو حذر عندما تشعرن بعدم الأمان.
- انتبهي للفتيات الخجولات أو الأكثر تحفظاً. تواصل معهن حتى يشعرن أنهن يملكن صوتاً مسموعاً حتى في مجموعة قد تكون الأخريات فيها أكثر انفتاحاً يمكن أن تشعر البيئة الصاخبة الفتيات الصامتات بعدم الأمان، والعكس صحيح.
- استخدم مخطط الجلسة باستمرار حتى تتمكن الفتيات من الحصول على بعض الحس بالتحكم والقدرة على التنبؤ في حياتهن.
- إذا كانت الفتيات لا تشعرن بالراحة، قومي بإدراج الأنشطة المتعلقة بالسلامة في وقت لاحق عندما تشعر الفتيات بارتياح أكبر معك كمرشدة/ ميسرة وأيضاً مع بعضهن البعض.
- يمكنك القيام بأنشطة السلامة هذه في أوقات أخرى خلال منهاج مهارات الحياة لتقييم أي تغييرات في الخبرات حول السلامة.
- قومي بقياس "درجة حرارة" المجموعة بانتظام. استخدم الأرقام أو الصور/ رموز الوجه، لتستطيع الفتيات الإشارة إلى مدى شعورهن بالارتياح للمجيء، والتواجد في المجموعة، وتطبيق ما تعلمنه في المجموعة في المنزل وفي المجتمع. في المرة الأولى، قد تجيب الفتيات عما يعتقدن أنك كمرشدة / ميسرة ترغبين في سماعه، ولكن إذا تم إجراء هذا النشاط بشكل منتظم، فسوف يشعرن بالراحة أكثر ويشاركن مشاعرهن بصدق.
- كوني "الشخصية الآمنة" أو نقطة التواصل لفتاة إذا لم يكن لديها أي شخص متواجدة/ ك "شخصية آمنة". قد لا تعرف العديد من الفتيات أي شخص في المكان أو لا يشعرن بالأمان مع أفراد الأسرة المباشرين أو لا يثقن بهم. يجب توضيح هذه الخيارات كلما كانت هناك جلسة تتعلق بالسلامة والتخطيط.

أهداف الجلسة:

- تتعرف الفتيات على البرنامج ويقررن الانضمام إلى المجموعة.
- المرشدات/ الميسرات: اشرح البرنامج، عزّ في دور "المرشدة"، وسجلي ملاحظات عن شخصيات الفتيات/ المجموعة، وشجعي الفتيات بحماس على المشاركة المستمرة في البرنامج.

المهارات: المشاركة، العمل الجماعي، التواصل

المواد: صندوق الفن، نشرة الخدمات (اطلبي من إحدى الموظفات تقديم ذلك مسبقاً. إذا لم تكن مناسبة للفتيات المراهقات، يمكنك شرح ذلك بالتفصيل للفتيات أثناء النشاط الموضح أدناه)، "نشرة من أنا"، دليل أدوات المراقبة والتقييم المتكاملة لنشاط "من أنا"

الترحيب والمراجعة

تقديم البرنامج والمرشدات والفتيات، مشاركة وجبة خفيفة ومشروب لفتح الجلسة.
نظراً لأن هذه هي الجلسة الأولى، تابعي لعبة "لعبة الاسم" التي تساعد في كسر الجليد لمساعدة الفتيات على معرفة أسماء بعضهن البعض.

دائرة الحكاية
سارة

2

أود أن أعرفكن على سارة. هي فتاة في عمركن. انتقلت مؤخراً من منزلها إلى موقع جديد.
وهنا، سمعت أن هناك مجموعة من الفتيات يلتقين كل أسبوع للتحدث وتعلم أشياء جديدة. ترغب سارة بالانضمام إلى المجموعة، ولكنها تريد في البداية معرفة المزيد عن المجموعة وما كانت تفعله.

ما نوع المواضيع التي يمكن أن نتحدث عنها هذه المجموعة عندما تجتمع؟
ماذا رأيكن بفكرة مجموعة مشابهة لتلك الموجودة في قصة سارة؟

هيا نسكتشف ما هو برنامج فتيات الشمس

اشرحني: اليوم هو اليوم الأول من مجموعة فتيات الشمس، هذا مكان آمن وفي نفس الوقت ممتع حيث يمكننا تعلم مهارات ومعلومات جديدة وتكوين صداقات جديدة.

اسألني: ما هو فتيات الشمس؟

اشرحني: فتيات الشمس هي مجموعة مخصصة للفتيات فقط حيث يمكننا التعرف على السلامة والحديث عن آمالنا وأحلامنا والمتعة معاً. سنلتقي في (أضيئي جدول اجتماعات المجموعة). اسمها فتيات الشمس لأننا نعرف إن الفتيات تتألقن كالشمس، هنا سوف نتعلم الأشياء التي سوف تجعلكن أكثر إشراقاً!

اسألني: من هي المرشدة/ الميسرة؟

اشرحني: المرشدة/ الميسرة هي الشخصية التي ستستمع إليكن، تقدم إليكن المعلومات، ويمكنها إرشادكن عندما تحتجن للدعم. وسأكون أنا المرشدة/الميسرة خلال فتيات الشمس، وبصفتي مرشدة/ ميسرة، أتعهد بأن أكون لطيفة معكن، وأن أشجعكن، وأن أساعدكن في الحفاظ على سلامتك، ووصلكن بالدعم الآخر الذي قد تحتاجه.

اسألني: ما هي بعض الأشياء التي يجب أن تتعلمها كل فتاة عن عالمنا وعن أنفسنا؟ قومي بتضمين الموضوعات التي تم اختيارها للبرنامج.

- صفي كل موضوع وألصقي علامة عن كل من المواضيع على الجدار. استخدمي الرموز المحلية أو التي سيتم فهمها بسهولة إذا لزم الأمر.
- أجيبني عن أي أسئلة قد تكون هناك حول كل موضوع.

- اسألني الفتيات عما إذا كانت هناك أي مواضيع إضافية يرغبن بتغطيتها خلال فتيات الشمس

ملاحظة: من المهم أن تواظبي على سؤال الفتيات بشكل مستمر وطوال فترة فتيات الشمس إن كان هناك مواضيع إضافية يرغبن بها، حيث قد لا يشعرن بالارتياح لمناقشة هذا الأمر خلال الجلسة الأولى.

اسألني: يحتاج الجميع إلى المساعدة في وقت ما في حياتهم. هل تعرفن إلى أين تذهبن إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة في الأمور المتعلقة بصحتكن أو سلامتكن؟

- قومي بتوزيع نشرة خدمات السلامة على الفتيات.
- استخدمني إصداراً يحتوي على رموز بدلاً من الكلمات إذا كان ذلك ملائماً أكثر.
- اعرضي على المجموعة خريطة للمنطقة، حيث توجد المجموعة حالياً، ومكان توفر الخدمات.
- أخبري المجموعة أنه يمكنهن القدوم إليكم مباشرة للحصول على مساعدة في الوصول إلى ما يحتجن إليه.

ملاحظة: تأكدي ما إذا كان لدى الفتيات أية أسئلة، وأن توقيت الجلسات وتواترها مناسبين لهن.



النشاط 1 من أنا

الخطوة 1: أنا

- يجب على الفتيات كتابة أسمائهن أو اختيار رمز ورسمه فوق الرقم الموجود في نشرة "من أنا" (سيستخدمن هذا الاسم/ الرمز في نهاية البرنامج، لذا يجب عليهن تذكره).
- باستخدام الأقلام الملونة، يمكن للفتيات رسم شخصية تمثلهن.
- يمكنهن رسم تعابير الوجه لإظهار مشاعرهن. يمكنهن استخدام ألوانهن المفضلة لملابسهن.

الخطوة 2: الناس الذين أثق بهم

- حول هذا الرقم، سترسم الفتيات الأشخاص الذين يمكنهن الوثوق بهم - أقرب صديقاتهن وعائلاتهن، وما إلى ذلك. إذا استطعن الكتابة، يمكنهن كتابة من هم هؤلاء الناس. إذا لم يكن كذلك، يمكنهن فقط رسمهم.
- قولي:** كل واحدة منا لديها أشخاص وأشياء يمكن أن تساعدنا. دعونا نضع هؤلاء الناس حول رسمنا. يمكن أن يكونوا أقرب الصديقات و/ أو العائلة.

الخطوة 3: ما يمكنني القيام به

- قولي:** ارسمي أو اكتبی الأشياء التي تجيدينها - مهاراتك ومواهبك وصفاتك.
- قولي:** يمكن أن تكون هذه أشياء تفخرين بها أو أشياء أخبرك الناس أنك تقومين بها بشكل جيد.
- قولي:** يمكن أن يكون ذلك مرتبطاً أيضاً بالطريقة التي تعاملين بها مع الآخرين.
- قومي بـ:** اطلبي من الفتيات مشاركة جزء واحد مما كتبه أو رسمته مع المجموعة، وضعي رسوماتهن على الحائط.
- ملاحظة:** ينبغي على المرشحات/ الميسرات جمع الرسوم بحيث يمكن مقارنتها بالرسوم في نهاية منهاج مهارات الحياة لتقييم أي تغيير في الشبكات والمهارات الاجتماعية للفتيات.

النشاط 2

اتفاقيات المجموعة



○ ستقوم الفتيات الآن بإنشاء اتفاقيات جماعية تدوم لبقية الدورات. اتفاقيات المجموعة هي "مبادئ توجيهية" ستنشئها الفتيات. الهدف من هذا هو خلق شعور بالسلامة والاحترام.

✓ **قومي بـ:** الطلب من الفتيات التفكير في بعض الاتفاقيات الجماعية. فيما يلي قائمة بالأمثلة التي قد ترغبين في اقتراحها للمجموعة:

- استمتعي وكوني مبدعة.
- لا يوجد أبداً سؤال خاطئ أو سخي.
- احتفظي بالنقاشات التي تحدث ضمن الجلسات للمجموعة ولا ينبغي لأحد مشاركة هذه النقاشات مع أشخاص من خارج المجموعة.
- احترمي زميلاتك واستمتعي لهن جيداً.

✳ **ملاحظة:** إذا أرادت الفتيات التحدث عن تجارب شخصية متعلقة بالسلامة، فيمكنهن القيام بذلك على انفراد مع المرشدة / الميسرة خارج الجلسة في مكان خاص.

✓ **قومي بـ:** كتابة الاتفاقية على ورق المخطط البياني بطريقة ممتعة ومبتكرة. ضعي الاتفاقية في الغرفة في مكان تراها فيه الفتيات خلال فتيات الشمس.

اختاري نشاطاً آخرًا لكسر الجليد بين الفتيات.

النشاط 3

طقوس افتتاح واختتام الجلسة



✓ **قومي بـ:** دعوة الفتيات إلى التفكير في طريقة لافتتاح وإنهاء جلسات فتيات الشمس، قد تكون أغنية أو رقصة أو قصيدة أو أي طقوس أخرى يرغبون في القيام بها.

○ اعلمي مع الفتيات للتوصل إلى اتفاق حسب اختيارهن.

❓ **أسألي:** من تود العودة إلى فتيات الشمس؟

❓ **أسألي:** ما هي بعض الحواجز التي قد تمنعكن من الحضور، وكيف يمكننا دعمكن حتى تتمكنن من الحضور؟

✳ **ملاحظة:** قد تكون بعض الحواجز حساسة، إذا قامت فتاة بذكر إحدى هذه الحواجز، عليك أن تتحدثي معها في نهاية الجلسة.

✓ **قومي بـ:** تهنئة الفتيات على العمل الجماعي الرائع.

5

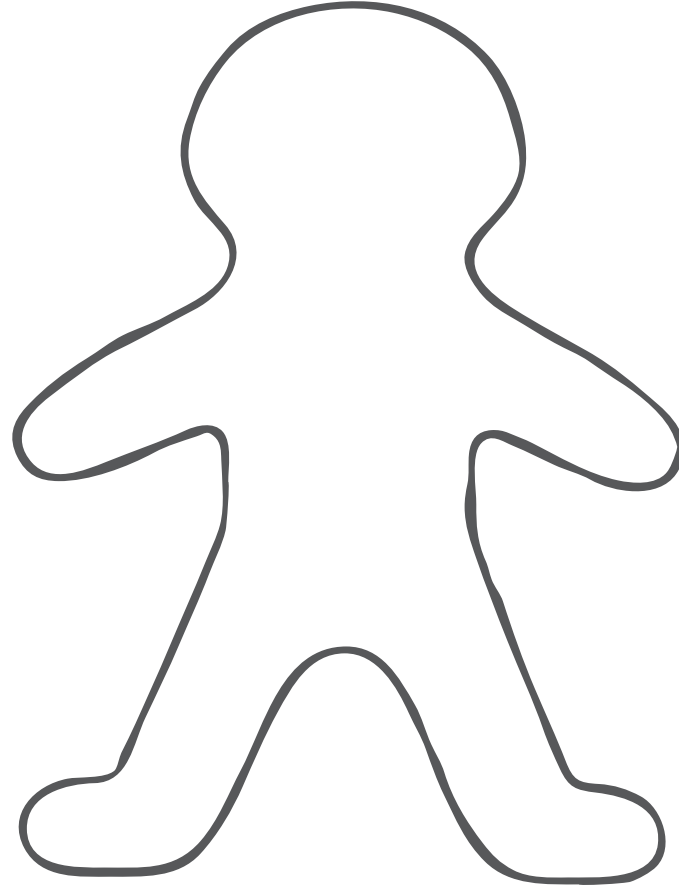
التحقق

سمي ثلاث أشياء نستطيع أن نتعلمها في مجموعتنا لفتيات الشمس

6

التوصيات

شكرا على حضوركن اليوم، يسعدني جداً أن تكن جزءاً من فتيات الشمس. قبل أن نتقابل مرة أخرى، فكرن في أي أسئلة أخرى قد تكون لديكن حول البرنامج ، أو ماذا سنفعل، أو ما الذي تردن القيام به. ندعوكن لمشاركة أفكاركن معنا في الجلسة القادمة.



ث

الثقة بمساحتنا الآمنة

أهداف الجلسة:

- تحدث الفتيات حول ما يعنيه وجود مساحة آمنة لهن، وبناء مزيد من الثقة في المجموعة، وتخصيص مساحة مجموعتهن لفتيات الشمس.
- تدرك المرشدات/ الميسرات كيفية تنظر الفتيات للمساحة الآمنة الآمن وتتعرف على الفتيات أكثر.

المهارات: السلامة، الوعي الذاتي، العمل الجماعي، التعبير، العصف الذهني

مستقى من: مقدمة إلى فتيات الشمس

المواد: صندوق الفن، دليل أدوات المراقبة والتقييم المتكاملة لنشاط "أنا، أملك، أستطيع"،

(موجود في أدوات المراقبة والتقييم- القسم الأول من فتيات الشمس) ملاحظات ملونة لاصقة.

3 هيا نستكشف ما هو الفضاء الآمن؟

أسألي: كيف يمكننا أن نجعل مساحتنا مكاناً تشعر فيه الفتيات بالأمان والراحة؟

أشرحي: للفتيات أننا وضعنا بالفعل اتفاقية المجموعة للمساعدة في خلق مساحة آمنة.

أسألي: الفتيات إذا كان هناك اقتراحات أخرى.

أشرحي: هناك أشياء مختلفة يمكن أن تساعد في جعل هذه المساحة آمنة.

○ السلامة الجسدية لأجسامنا ومساحة المجموعة

○ السلامة العاطفية لأفكارنا ومشاعرنا (الشعور بالأمان العاطفي يعني

أنني أستطيع أن أقول ما أريده وأريده دون خوف من الأحكام أو

الإزعاج، إما هنا أو خارج المجموعة).

○ السلامة الإبداعية لخيالنا وأفكارنا

أسألي: هل هناك أنواع أخرى من السلامة ذات أهمية بالنسبة لك؟

الترحيب والمراجعة

ما الذي تحدثنا عنه الأسبوع الماضي؟ هل استخدمتن أي شيء مما تعلمتن عنه هنا في المنزل؟

2 دائرة الحكاية سارة

قررت سارة في النهاية الانضمام إلى المجموعة بمجرد أن تعرف أكثر حول النشاطات. كانت لا تزال خجولة بعض الشيء ومازالت تتعود على المجموعة وتتعرف على الفتيات. لم تكن الوحيدة! كانت المجموعة جديدة جداً، وحتى الفتيات الأخريات لا يزلن يتعرفن على بعضهن البعض.

ما الذي يمكن أن يجعل الفتيات يشعرون براحة أكبر كمجموعة وآمن في المساحة حيث يلتقن؟



النشاط 1 أنا، أملك، أستطيع

اشرحني: من خلال هذا النشاط سنعرف ما الذي نجيده بشكل جيد وما الذي يمكننا القيام به.

- أعطِ الفتيات بعض الملاحظات والأقلام.
- ارسمي دائرة كبيرة على قطعة من ورقة الرسم البياني.
- اكتبني "أنا" ... داخل الدائرة.

قولي: كل منا تستطيع إنهاء هذه الجملة بعدة طرق. ما هي بعض الطرق لإنهاء هذه الجملة؟

- اطلبي من الفتيات أن تتطوعن للإجابة.
- اكتبني "أملك" ... إلى يسار أو يمين الدائرة.

قولي: لدى كل منا أشخاص وأشياء من شأنها أن تساعدنا، لقد كتبت هذا بجانب الدائرة لأن هذا هو ما لدينا الآن. ما هي بعض الطرق لإنهاء هذه الجملة؟

- اطلبي من الفتيات أن تتطوعن للإجابة.
- اكتبني "أستطيع" ... فوق الدائرة.

قولي: كل منا تملك أشياء يمكننا القيام بها، ليس فقط في المستقبل، ولكن في الوقت الحالي. لقد كتبت هذا في الأعلى لأن هذا ما يمكننا القيام به، ونسميه آمالنا وقدراتنا. ما هي بعض الطرق لإنهاء هذه الجملة؟

قولي: الآن حاولن أن تفكرن في ثلاثة أشياء حول من أنتن وما لديكن وما الذي يمكنكن القيام به. عندما تكن مستعدات، ارسمن / واكتبن أفكاركن على أوراق الملاحظات اللاصقة بعد ذلك، ثم نأتي والتقطها على ورقة الرسم البياني.

- امنحي الفتيات ما لا يقل عن 15 دقيقة (أو الوقت الذي يحتجن إليه) للعمل على رسوماتهن على أوراق الملاحظات اللاصقة.
- بعد أن تكمل الفتيات رسوماتهن / جملهن، اطلبي منهن لصقها على ورقة الرسم البياني، ثم اطلبي من الفتيات الالتفاف حول ما كتبه / رسمه الجميع.

اشرحني: توضح هذه الرسومات / الجمل نقاط قوتكن. عندما ننظر إلى كل رسم / جملة، نرى نقاط القوة لكل فتاة في مجموعتنا. عندما ننظر إليها معاً، نرى نقاط القوة في مجموعتنا بأكملها.

لقد ساعدنا هذا النشاط على خلق مساحة آمنة لأفكارنا وإبداعنا!

4

النشاط 2 إضفاء الطابع الشخصي على مساحتنا الآمنة



اشرح: نحن هنا سوياً ن أجل التوصل إلى اسم للمجموعة.

○ تحقق من كيفية رغبة الفتيات في تخصيص المساحة الآمنة لتكون ملائمة لهن.

○ إذا كانت المساحة مخصصة للفتيات بشكل دائم:

اطلبي: من الفتيات استخدام المواد الفنية المختلفة لتزيين جدار واحد.

○ في حال استخدام المساحة من قبل مجموعات أخرى:

اطلبي: من الفتيات أن يستخدمن المواد الفنية لصنع لافتة باسم مجموعة الفتيات، ثم اطلبي منهن إضافة لمسة شخصية إلى اللافتة.

- يجب أن تكون اللافتة ملونة وكبيرة بما يكفي ليراها الجميع. سيتم وضع الشعار في بداية كل جلسة جماعية.
- ذكري الفتيات بأنه مرحب بالجميع للمشاركة صنع اللافتة التي تعكس التزامنا بصنع مساحة آمنة.
- يمكن لكل فتاة أن تضع اسمها أو رمزاً لها أو ترسم نفسها. يجب أن يكون شيئاً مخصصاً لها.

5

التحقق

ما هي الأشياء التي يمكن أن تخلق مساحة آمنة تحدثنا عنها اليوم؟ ما هو الأهم بالنسبة لك؟

6

التوصيات

تحدثن هذا الأسبوع، إن أمكن، مع عائلاتكن أو صديقاتكن عن المساحات الآمنة. يمكنكن التفكير في طرق لجعل الأماكن الأخرى التي تذهبن إليها أكثر أماناً للجميع. إذا كنتن ترغبن بذلك، يمكنكن مشاركة ما توصلتن إليه في جلستنا التالية.



نشاط اختياري

خلق الأمل: كيف تبدو المساحة الآمنة

المواد: صندوق الفن، جرائد ومجلات

أسألي: الفتيات أن يتخيلن إذا كان بإمكانهن إنشاء أي مساحة آمنة، كيف ستبدو.



أسألي: الفتيات أن يرسمن أو يكتبن عن هذا الفضاء بأي طريقة يريدون - كصورة أو قصيدة أو قصة. يمكن أن يكون هنا أو في مكان آخر أو في الوطن.



- ادعيهن للعمل ضمن ثنائيات إن رغبن ذلك.
- اطلبي من كل فتاة أن تشاركها مع فتاة أخرى أو المجموعة حسب المناسب.
- اعرضي على الفتيات إبقاء لوحاتهن في المساحة الآمنة أو السماح لهن بأخذها إلى المنزل.
- قد ترغب الفتيات الأكبر سناً أو اللواتي لديهن مهارات كتابية في الاحتفاظ بلوحاتهن في كراساتهن.

ملاحظة: يمكن أن يكون نشاط "الصور" مهدئاً للفتيات اللواتي يعشن في مساحات غير آمنة أو فوضوية للغاية، مثلاً الشارع في المناطق الحضرية.



غالباً ما يكون التفكير في تفاصيل وضعهن المعيشي الحالي أمراً صعباً ويؤدي لنتائج عكسية، ولكن وجود صورة قوية لما يبدو عليه شكل المساحة الآمنة يمكن أن يساعد في الشعور بالهدوء في أوقات الشدة، والمساعدة في تنظيم المشاعر الغامرة، وخلق الأمل في المستقبل.

ث

الثقة التواصل بدون كلمات

أهداف الجلسة:

- تبني الفتيات الثقة فيما بينهن.
- الفتيات يشعرن براحة أكبر مع المرشدة/ الميسرة وإحادهن الأخرى.

المهارات: الإبداع، التواصل، بناء الثقة
مستقى من: مقدمة إلى فتيات الشمس
المواد: صندوق الفن

الترحيب والمراجعة

سمي شيئاً/مهارة الذي تعلمناه في الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتن هذه المعلومات/ المهارات الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية سارة

كانت سارة تقابل العديد من الأشخاص الجدد في المكان الذي كانت تعيش فيه. كانوا جميعاً مختلفين، بعضهم مرحب للغاية، البعض الآخر كانوا خجولين، بعضهم كانوا سعداء، والبعض الآخر بدا غاضباً. لم تلاحظ سارة هذه الأشياء بسبب ما قاله لها هؤلاء الناس، كان الكثير منها بسبب تصرفاتهم. أرادت سارة استكشاف هذه الفكرة أكثر!

هيا نستكشف التحدث بدون كلمات

اسأل: هل يمكننا التحدث مع بعضنا البعض دون استخدام الكلمات؟ كيف لنا أن نفعل ذلك؟ (على سبيل المثال، الابتسام، الضحك، التلويح، التصفيق بالأيدي، الكتابة، الغناء، إلخ).

اشرح: الكثير من تواصلنا مع بعض (كيف نتحدث مع بعضنا البعض)، ونحن نفعل دون استخدام الكلمات، وهذا يمكن أن يعبر عن العديد من المشاعر والعواطف المختلفة.

اسأل: كيف يمكن لفهم الطرق التي نتحدث بها مع بعضنا البعض أن تؤثر على علاقاتنا مع الناس؟

قولي: عندما تفهم الطرق المختلفة التي نتحدث بها مع بعضنا البعض، ستتمكن من معرفة متى يشعر شخص ما بالحزن أو السعادة. سنكون قادرين على معرفة متى هو الوقت المناسب لمقاربتها لشيء ما أو وقت الانتظار.

النشاط 1

صف صامت



- تقوم الفتيات بالوقوف ضمن صف حسب الطول من أقصر إلى أطول فتاة.
- ستقمن بتشكيل هذا الصف بدون استخدام الكلمات. يمكنهن استخدام طرق أخرى للتواصل، مثل التواصل بالنظر، حركات اليد، إلخ.



اشرح: سوف تشكلن صفًا في خط مستقيم حسب الطول، من أقصر فتاة إلى أطول فتاة.

- من اللحظة التي أقول فيها "ابدأ"، يمكنكن البدء في العمل معاً لترتيب أنفسكن. ومع ذلك، لا يمكن لكن التحدث - يجب أن تكون الغرفة صامتة.

بعد تشكيل الخط:



اسأل: هل كان من الصعب القيام بذلك دون الحديث؟ ماذا تعلمتن من هذا النشاط؟

النشاط 2

بيت، شجرة، شمس



قومي بـ: تقسيم الفتيات إلى ثنائيات وأعطي كل ثنائي قلم وورق المخطط البياني. ✓



اشرح: يجب أن تجلس كل واحدة منكن في مواجهة الأخرى، مع قلم واحد، عندما أقول "ابدأ"، يجب على كل ثنائي أن يحملن القلم سوياً ثم يرسمن المنزل والشجرة والشمس. لا يجوز لكن التحدث أثناء النشاط.



قومي بـ: الطلب منهن عرض لوحاتهن على المجموعة، بعد أن ينتهين من الرسم.



اسأل: هل وجدتن هذا النشاط صعباً أم سهلاً؟ كيف تمكنتن من القيام بذلك دون التحدث؟

النشاط 3 ما هو مزاجي؟



✓ **قومي بـ:** الطلب من الفتيات الوقوف ضمن دائرة.

☞ **قولي:** سنقوم بنشاط صغير، سأذكر عدة مشاعر مختلفة بصوت عالي، وعليكن إن تحاولن إظهار هذه المشاعر، ولكن دون أن تتكلمن.

- سعيدة
- نعسانة
- غاضبة
- فرحة
- مندهشة

؟ **اسألي:** هل كان من السهل رؤية المشاعر المختلفة التي عبرت عنها المجموعة فقط من خلال النظر إلى تعابير الوجه والجسم؟

؟ **اسألي:** لماذا من المهم فهم ما يشعر به الناس؟

... **اشرحي:** العمل الجماعي، سواء في هذا النشاط أو في حياتنا اليومية، ينطوي على التواصل دون كلمات.

- ننسى أحياناً قوة هذا النوع من التواصل، لكن من خلال هذا النشاط، كنتن قادرات على رؤية أهمية ذلك. سيساعدكن فهم الطريقة التي يتواصل بها الأشخاص بدون كلمات في فهم الوقت المناسب للتواصل مع الأشخاص حول أشياء معينة. على سبيل المثال، إذا كنت ترغبين في طلب شيء من والديك، ولكنك ترين إنهما مشتتين، فقد تختارين وقتاً مختلفاً لطرحها.

التحقق

كيف لنا أن نعرف ما الذي يفكر أو يشعر به شخص ما دون ان يقول لنا ذلك؟

التوصيات

هذا الأسبوع، جرب أن تراقبن تصرفات الأشخاص وانظرن إن كنتن تستطعن معرفة مشاعرهم/ن بدون أن يقولوا/ن لكن ذلك، نستطيع ان نتشارك ملاحظاتنا في الجلسة القادمة

ث

الثقة

الأشخاص الذين أثق بهم/ن

أهداف الجلسة:

- تحدد الفتيات شخصاً آمناً يمكنهن اللجوء إليه/ا عندما يحتجن إلى الدعم أو المساعدة.
- تسجل المرشدات/الميسرات إلى الشخص الآمن لكل فتاة، وتعرض أن تكون الشخصية الآمنة لهن إذا لم يكن هناك أي شخصية متوافرة للقيام بهذا الدور.

المهارات: صنع القرار، العلاقات، بناء الثقة

مستقى من: مقدمة إلى فتيات الشمس، مساحتنا الآمنة

المواد: صندوق الفن، الرسم البياني لزهرة الثقة، (يجب على المرشدات/الميسرات ملء نموذج "الرسم البياني لزهرة الثقة"، إرشادات الأدوات المتكاملة للمراقبة والتقييم لنشاط زهرة الثقة، في قسم أدوات المراقبة والتقييم، فتيات الشمس، القسم 1

هيا نستكشف

ماذا يعني الشخص الموثوق؟

3

أسأل: قل: شخص موثوق به هو شخص تذهب إليه عندما تحتاج إلى دعم أو نصيحة أو تحتاج إلى مناقشة شيء يزعجك.

الشخص الموثوق:

- يهتم/تهتم بسلامتك وسعادتك
- يقدم/تقدم المساعدة إذا استطاعوا ذلك، أو يساعدك/تساعدك في الحصول على المساعدة عند الطلب
- يمنحك/تمنحك الوقت للتحدث معك عند الحاجة
- لا يضر/بك جسدياً أو عاطفياً
- يحافظ/تحافظ على سرية أفكارك عندما تطلبين منه/منها ذلك

قولي: قد لا يكون لدى بعض الفتيات شخص ما في حياتهم يستطيع/تستطيع القيام بكل الأشياء التي وصفناها. قد لا تزال بعض الفتيات بحاجة لبعض الوقت لتقرر من يمكن أن يكون هذا الشخص. لا بأس بذلك، سنفكر فيمن سيكون هذا/هذه الشخصية أو ما نريد أن يكون عليه.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية سارة

2

بدأت سارة بالتعود على بيئتها الجديدة. كانت تعرف الفتيات في المجموعة وبعض الناس في المجتمع حيث كانت تعيش الآن. لكن كان هناك شيء واحد لم تكن سارة متأكدة منه. أرادت سارة التحدث إلى شخص ما حول الأشياء التي كانت تضيقها، ولكنها لم تكن متأكدة من الذي يمكنها الوثوق بها. كيف يمكن لسارة أن تعرف من تستطيع الوثوق؟

النشاط 1

ماهي صفات الشخص الذي أثق به/بها؟



○ ذكري الفتيات بالنشاط في الجلسة الأولى، حيث قمن برسم الأشخاص الذين/اللواتي يثقن بهم/بهن.

اشرح: يجب أن تقوم كل واحدة منكم برسم صورة لما يبدو/تبدو عليه الشخصية التي تثقن بها.

- إذا لم تستطعن التفكير في شخص ما على وجه التحديد، ففكرن في مواصفات وخصائص الشخص الذي/التي قد تثقن به/بها.
- يمكنكم رسم أنفسكن وشخصك الموثوق/الموثوقة (أو المثالي/المثالية) معاً، أو فقط رسمن شخص موثوق به/بها (أو مثالي/مثالية).

قومي: بدعوة الفتيات لمشاركة رسوماتهن مع المجموعة، مع شرح صفات ومميزات هذه الشخصية.

قومي: بتقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة، واعطيهم ورق الرسم البياني وبعض الأقلام الملونة وأقلام التخطيط.



اسأل: ما هي الأشياء (الصفات) التي تعتقد أنها مهمة في شخص موثوق به؟ يمكنهن كتابة هذه أو إظهارها من خلال الصور.

- عند الانتهاء من الرسم، يمكنهن تقديم رسوماتهن إلى المجموعة الأكبر.
- اختاري النقاط الرئيسية التي حددتها المجموعات واكتبها على ورق المخطط. بمجرد انتهاء جميع الفتيات من التقديم، أعيدي قراءة النقاط المتشابهة التي ذكرنها.

ملاحظة: قد يكون من الصعب على بعض الفتيات تخيل شخص موثوق به. إذا كان ذلك مناسباً، فاقترحي أن تكوني هذا الشخص الموثوق ريثما تتمكن من تحديد شخص في حياتها من خارج المجموعة.

النشاط 2

مسير الثقة



قولي: سنلعب لعبة مبنية على الثقة، وعلى الفتاة التي تغلق عينيها أن تثق في الفتاة التي ستكون دليلها لتأخذها من أحد جانبي الغرفة إلى الآخر (يجب أن يكون هناك نقطة بداية ونهاية).

- تتطوع فتاة واحدة لتكون الدليل، وتتطوع أخرى لتغلق عينيها وتعبر الغرفة مع إرشادات الدليل.
- بقية الفتيات ستكن بمثابة العقبات.
- تقف كل من الفتاة مغمضة العينين والمرشدة في طريقي الغرفة. وستحاول الدليل توجيه الفتاة المعصوبة العينين من جانب الغرفة إلى الجانب الآخر (لفظياً).
- نفذي النشاط مرتين إلى ثلاث مرات مع مختلف الفتيات المتطوعات.
- وعندما تنتهي الفتيات:

اسأل: (الفتاة معصوب العينين) كيف شعرت عندما وثقت بشخص ما لإرشادك عبر الغرفة؟

اسأل: (إلى الدليل) ما هو شعورك حيال كونك مسؤولة عن الفتاة لتمر عبر الغرفة من جانب إلى آخر؟

اسأل: ماذا تعلمتن عن الثقة من هذه اللعبة؟

اشرح: يعتبر العثور على شخص موثوق أمراً هاماً جداً لنا جميعاً، خاصة في بيئة جديدة. إذا لم يكن لدى الفتيات شخص موثوق به في حياتهن بالفعل، فهن الآن على الأقل يدركن نوع الشخص الذي يبحث عنه والصفات التي يردن أن يمتلكها هذا الشخص.

النشاط 3

زهرة الثقة



اشرحني: إذا كانت إحداكن مهتمة بالعمل أكثر على زهرة الثقة الخاصة بها، أو إذا ترغب في مناقشة شيء ما يزعجها، فهناك أخصائيات حالة متواجدات هنا، وهن مؤهلات ومدربات على دعم الفتيات بهذه القضايا، ويحافظن على سرية المعلومات. يمكنني تزويدكن بمزيد من المعلومات بعد الجلسة.

في حالة تنفيذ منهاج "فتيات الشمس ومقدمات ومقدمي الرعاية

أسألي: هل قمتِ بإضافة مقدمات ومقدمي الرعاية لك في زهرة الثقة؟

إذا كانت الإجابة بنعم، هل ترغبين في أن يكون مقدمات ومقدمي الرعاية لك جزءاً من منهاج فتيات الشمس ومقدمات ومقدمي الرعاية؟

اشرحني: ستكون هذه فرصة لشخص ما للتحدث مع مقدمات ومقدمي الرعاية حول قضايا مماثلة تناقشها الفتيات. ولكن سيتم ذلك من قبل شخص آخر ليس المرشدة/الميسرة لمجموعة فتيات الشمس، ولن يتم مشاركة أي معلومات معهم إلا إذا قمتن بطلب ذلك.

إذا لم تشمل بعض الفتيات مقدمات ومقدمي الرعاية في زهرة الثقة، أسأليهن عما إذا كان لديهن أي شخص آخر في حياتهن قد يرغبن في إضافته/إضافتها، على سبيل المثال، عمّة، أخت أكبر سناً، إلخ.

قومي بـ: منح كل فتاة نسخة فارغة من "الرسم البياني لزهرة الثقة" واعرضي لهن مثلاً على نموذج تم ملؤه.

اشرحني: الآن نعرف مواصفات الشخص الموثوق، سنفكر في أشخاص نثق بهم/بهن، بما في ذلك الأشخاص الذين ناقشناهم/هن بالفعل. سنفكر أيضاً في الأماكن التي نثق بها، مثل المركز المجتمع أو المركز الصحي.

- يمكنكن "الرسم البياني لزهرة الثقة" مساحة لإضافة العديد من الأشخاص والأماكن التي تثقن بها للذهاب إليها إذا كنتن بحاجة إلى بعض النصائح أو الدعم (على سبيل المثال، مركز مجتمعي).
- الدوائر الخارجية هي "كيف؟" أو "ماذا" يمكن للشخص أو مكان الخدمة تقديم الدعم لك. قد نثق في أشخاص مختلفين لأشياء مختلفة. فعلى سبيل المثال، قد تأمنين إحدى أعز صديقاتك بسر شخصي، لكنك لا تثقين بها لوصف الأدوية لك إن كنتِ مريضة، لأنّهت ليست طبيبة أو أخصائية في المجال الصحي.

- إذا شعرتِ بأن الفتيات يجدن صعوبة في فهم الفكرة، أعطِ أمثلة عن حالات بحاجة للمساعدة "قال أحدهم شيئاً جعلني أشعر بالسوء، لدي ألم شديد في معدتي، أنا بحاجة إلى معلومات حول شيء ما"، إلخ.
- أعطِ أمثلة لأشخاص أو خدمات محتملة يمكن أن تساعد في كل حالة - "أمي، المساحة الآمنة، مرشدتي، معلمتي، الطبيبة"، إلخ.

اشرحني: زهرة الثقة هذه هي ملك لك. يمكنك الاحتفاظ بها في المنزل أو الاحتفاظ بها هنا في المساحة الآمنة.

5

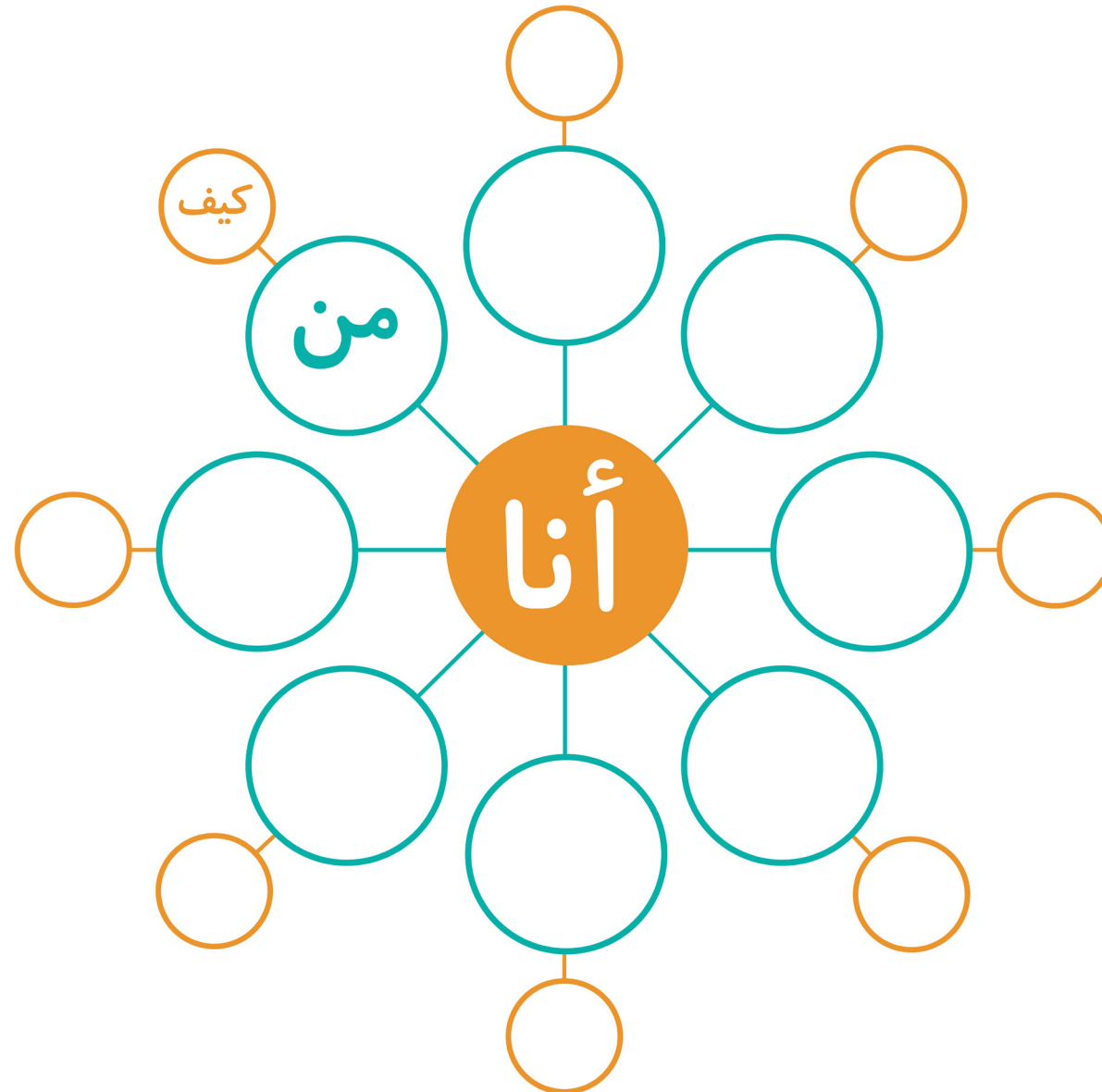
التحقق

كيف تعرفين من هو/هي الشخصية الموثوقة؟

6

التوصيات

في هذا الأسبوع، فكري في أشخاص في حياتك تثقين بهم/بهن. وحتى نلتقي في المرة القادمة فكري في ما إذا كان هناك أي شخص آخر ترغبين في إضافته/إضافتها إلى زهرة الثقة الخاص بك. سنناقش أفكارنا حول هذا في الجلسة القادمة.



ث

الثقة خريطة سلامتي

أهداف الجلسة:

- تدرك الفتيات المخاطر في مجتمعهن.
- تلاحظ المرشدات/ الميسرات كيف تفهم كل فتاة مجتمعهن والمخاطر التي تواجهها.

المهارات: التخطيط، اتخاذ القرار، العمل الجماعي، إدراك السلامة

مستقى من: مقدمة إلى فتيات الشمس، مساحتنا الآمنة

المواد: صندوق الفن، ما لا يقل عن 5 أقلام ملونة مختلفة، إرشادات وأدوات المراقبة والتقييم المتكاملة الخاصة بنشاط تخطيط السلامة، (يجب أن تملأ المرشدة/ الميسرة مثلاً على "أداة تخطيط السلامة").

3 هيا نستكشف خرائط السلامة

قولي: أحد الأشياء التي تعتقد سارة أنها يمكن أن تساعد صديقتها هو رسم خريطة.

على هذه الخريطة، اقترحت سارة أن تساعد صديقتها في معرفة الأماكن الآمنة وغير الآمنة.

اسألي:

- كيف يمكن للخريطة أن تكون مفيدة لصديقة سارة؟ (ستساعدنا على معرفة المنطقة بسرعة وتصبح أكثر دراية بالأماكن التي يمكن الذهاب إليها وأينها يجب تجنبها).
- ما نوع الأشياء التي يجب أن تساعد سارة صديقتها على وضعها على الخريطة للتأكد من بقائها آمنة؟ (الأماكن التي قد تمر بها من وإلى منزلها للوصول إلى مجموعة الفتيات والأماكن الأخرى التي قد تزورها بانتظام وجميع الأماكن التي تعرف أنها غير آمنة)..

1 الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

2 دائرة الحكاية سارة

أصبحت لسارة صديقة من المجموعة، انتقلت إلى هذا المجتمع منذ مؤخراً. لم تكن الفتاة الجديدة متأكدة من محيطها ولم تعرف المناطق الآمنة والمناطق الغير آمنة. تريد سارة مساعدة صديقتها الجديدة على فهم بيئتها بشكل أكبر. كيف يمكن لسارة مساعدة صديقتها في معرفة الأماكن الآمنة والأماكن الغير آمنة في المجتمع؟

النشاط 1

خريطة المخاطر



قولي: تواجه العديد من الفتيات صعوبة في المواقف التي يمكن أن تؤثر على سلامتهن. واليوم، سنفكر في الطرق التي يمكن للفتيات أن يساعدنهن لحماية أنفسهن بشكل أفضل.

قومي بـ: تقسيم الفتيات إلى مجموعات بناءً على مدى قربهن من بعضهن البعض. ضعي خمسة إلى ست فتيات كحد أقصى في كل مجموعة حتى يتمكن من الوصول إلى الخريطة بسهولة.

قولي: تخيلي أنك على رأس تلة كبيرة، وانظري إلى المجتمع الذي تعيشين فيه من الأعلى. أين الأماكن التي تزورينها والطرق التي تمشين عليها؟

تابعي مع الفتيات خلال الخطوات

قومي بـ: التأكد من أن جميع الفتيات وضعن منازلهن على الخريطة أولاً، عندما يقمن بذلك، دعيهن يفكرن بكافة الأماكن التي يذهبن إليها بعد مغادرتهن بيوتهن، واطلبي منهن

وضع كل هذه الأماكن على الخريطة. وأخيراً اطلبي منهن وضع علامة على جميع الأماكن التي يرونها على طول الطريق أثناء انتقالهم من المنزل إلى أماكن أخرى.

ملاحظة: فكرة وضع منزلهن على الخريطة كنقطة انطلاق هي الاعتراف أيضاً بأن الفتيات يواجهن أيضاً العنف في المنزل، وليس فقط في الخارج.

○ بمجرد أن تنتهي الفتيات من الرسم:

اسألي: أين المناطق في المجتمع حيث قد لا تشعر الفتيات بالأمان؟

• اطلبي منهن وضع علامة X على تلك الأماكن.

اسألي: هل هناك أوقات معينة خلال اليوم قد يكون فيها المكان آمناً أو غير آمن؟

• ميزي المناطق بلون مختلف لليل والنهار.

قومي بـ: الطلب من الفتيات-مجرد أن ينتهين- أن يضعن الأماكن التي يشعرن فيها بالأمان بلون مختلف وتمييزها بدائرة.

قومي بـ: الطلب من الفتيات-مجرد أن ينتهين- أن يعدن إلى المجموعة الأوسع واطلبي منهن عرض خرائطهن.

اسألي: ما الذي يجعل الأماكن التي أحطتها بدائرة آمنة للفتيات؟ ما الذي يجعل الأماكن التي وضعتن عليها علامة X غير آمنة للفتيات؟ إذا كانت الفتاة في مجتمعك تواجه مخاوف أو

مخاطر ، فماذا تفعل؟ لماذا بعض الأماكن آمنة أو غير آمنة في أوقات مختلفة؟

النشاط 2

خطة السلامة



قولي: فلنتخيل أن صديقة سارة انتقلت إلى مجتمعك حيث يتعين عليها اتخاذ نفس الطرق والانتقال إلى الأماكن نفسها التي ذكرتها في خرائطك.

أسألي:

- ما الذي يجعل صديقة سارة تشعر بالراحة والأمان عند المشي والتجول في المجتمع والشوارع والطرق والأماكن وما إلى ذلك؟
- كيف يمكن للأشخاص المحيطون/المحيطات بصديقة سارة من جعلها تشعر بالأمان؟

قومي: بكتابة إجابات الفتيات على اللوح الورقي.

قولي: من المهم أن يشعر الجميع بالسلامة والطمأنينة. لذلك، سنحاول في الخطوة التالية وضع خطة أمان تساعد الفتيات في المجتمع على الشعور بالأمان والراحة.

قولي: فلنحاول سوياً تطوير خطة أمان لصديقة سارة أو أي فتاة من المنطقة لمساعدتها على الشعور بالأمان والأمان.

اشرح: "أداة تخطيط السلامة" للفتيات واعلمي معهن عن كتب لوضع خطة سلامة للحالات الأكثر خطورة التي قد تواجهها الفتيات.

قومي: بمشاركة النموذج "أداة تخطيط السلامة" الذي سبق وتم ملؤه من قبل المرشدة/ الميسرة.

ملاحظة: من الضروري التأكد من أن الحلول المقترحة من قبل الفتيات واقعية وممكن أن تعملن عليها. على سبيل المثال، إذا لم يكن لديهن هواتف خلية، فاعلمي بأن الاتصال بالشرطة قد لا يكون قابلاً للتطبيق.

بعد الانتهاء من أداة خطة السلامة:

قولي: الأشخاص الذين قمتن بذكرهم/هن/هم ما يكون الشبكة الاجتماعية لصديقة سارة أو أي فتاة أخرى. قد يكون هؤلاء الأشخاص صديقات وأصدقاء شخصين أو قرينات حيث تجتمع الفتيات للقيام بأنشطة سوياً. يمكن أن يكون الدعم وجود شخص من شأنه أن يستمع بعناية دون إلقاء الحكم أو اللوم.

- يمكن أيضاً أن تتكون الشبكة الاجتماعية من الأماكن التي يمكن للفتيات أن يشعرن فيها بالراحة، مثل المساحة الآمنة، وحيث يتواجد الأشخاص الجديرون بالثقة، مثل أخصائيات الحالة.

• تستطيع الفتيات أيضاً اقتراح بعض الإجراءات، مثل إعلام إدارة المخيم أو قائد المجتمع الذي يمكنهم اتخاذ الإجراءات بما يتعلق بمسألة السلامة.

أسألي: إلى جانب خطة الأمان التي طورناها، هل هناك أي شيء آخر يمكننا إضافته لمساعدة الفتيات على الشعور بالأمان ومساعدتهن على حماية أنفسهن؟

النشاط 2

خريطة السلامة (تتمة)



اسأل: بالنظر إلى بعض الأماكن والأوضاع الخطرة التي تحدثنا عنها، هل تبدو هذه الخطة واقعية؟

• إذا لم تكن الخطة واقعية، اسأل عن طريقة تغييرها حتى تصبح أكثر واقعية.

اشرح:

• خطة السلامة هذه هي واحدة من الوسائل التي يمكن أن تكون مفيدة.

• كل منا لديها طريقته الخاصة في الحفاظ على سلامتها الخاصة، وهذه الخطة هنا لدعم أو إضافة إلى مقاييس السلامة الموجودة لدى كل شخص.

• من المهم أن تعرف أنه حتى لو كانت الفتاة معرضة لخطر أو ضرر، فهذا لا يعني أنه هذا كان خطئها. الشخص الذي يسبب الأذى للفتاة لديه خيار للقيام بذلك أم لا.

ملاحظة:

• إذا كانت الفتيات قد حددن قضايا السلامة العامة، اسألين عما إذا كن يمانعن أن يتم مشاركة هذه القضايا مع إدارة أو لجان المخيم حتى يمكن اتخاذ الإجراءات اللازمة.

• إذا تم تحديد قضايا حساسة حول أفراد معينين، قومي بإحالتها إلى مشرفتك.

• امنحي الفتيات معلومات التواصل للمساحة / المركز الآمن.

• اشرحي "إدارة الحالة" للفتيات إذا رغبن في مناقشة قضايا السلامة الفردية.

التحقق

سمي ثلاثة أماكن في المجتمع تعتبر الأكثر خطورة على الفتيات. سمي نقطة واحدة في خطة سلامتك لتحديد هذه المخاطر

التوصيات

فكري في أماكن أخرى لإضافتها لخريطة المخاطر وخطة السلامة الخاصة بك منكن. شاركي الاثنتين مع شخص آمن، أو شخص تثقين به. أضيفي إلى الخريطة أو الخطة حسب الحاجة. سنشارك أفكارنا وخبراتنا في الجلسة القادمة.

مصدر

جدول خطة السلامة

للمتابعة/ ما هي الأشياء التي يجب متابعتها للتأكد من أن الفتيات يشعرن بالأمان؟	نقاط العمل/كيف يمكن للأشخاص المذكورين تقديم الدعم؟	من هم الأشخاص/ماهي الأماكن التي قد تقدم الدعم للفتيات؟	أين؟ (إن كان قابل للتطبيق)	متى؟ (الوقت)	من أو ما هو الخطر (أماكن/أشخاص)

أفكار لرسم خريطة المخاطر

- يمكن رسم الخرائط على قطعة واحدة كبيرة من الورق أو على عدة قطع أصغر.
- يمكن صنع الخرائط باستخدام الحجارة أو العصي أو الأوراق أو غيرها من العناصر المتوافرة في البيئة. يمكن رسم مسارات أو طرق في التراب باستخدام عصا.
- يمكن للمجموعة استخدام خريطة مرسومة مسبقاً للمنطقة أو رسم خريطة خاصة بها.



ث

الثقة

خدمات الدعم الخاصة بنا

أهداف الجلسة:

- ▶ يتم إطلاع الفتيات على الخدمات الصحية والنفسية الاجتماعية وممارسيها.
- ▶ تقوم المرشحات/ الميسرات بتسهيل الاتصالات بين الفتيات ومقدمي الخدمات.

المهارات: معرفة الخدمات، اتخاذ القرار، بناء الثقة

مستقى من: مقدمة إلى فتيات الشمس

المواد: صندوق الفن، خيوط، إرشادات وأدوات المراقبة والتقييم المتكاملة الخاصة لـ "خريطة شبكتنا"



ملاحظة: إذا كان ذلك ممكناً، ينبغي أن تحضر مقدمات الخدمات هذه الجلسة، أيضاً يجب إحضار خريطة لمكان تواجد خدماتهن ونشرات للفتيات (إن توفرت). إذا لم تكن مقدمات الخدمات متواجداً، فيجب تعديل النشاط وفقاً لذلك (انظري الاقتراح في النشاط 1).

هيا نستكشف خريطة السلامة

3

قولي: هناك خدمات متاحة للمساعدة في الحفاظ على سلامتنا وصحتنا. تشمل الخدمات المحلية ما يلي:

- الخدمات الصحية- الأطباء/الطبيبات، الممرضون/الممرضات أن يساعدوا عندما تكونين مريضة أو مصابة في حادث أو بسبب شخص آخر.
- خدمات الدعم - هي المستشارات وأخصائيات الحالة الذين يمكنهن المساعدة في حال الشعور بالحزن والغضب والحيرة. ويمكنهن المساعدة أيضاً إذا كان هناك شخص ما يؤدي فتاة أو يجعلها تشعر بعدم الارتياح.

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتن هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية سارة

2

استيقظت سارة في صباح أحد الأيام وشعرت بالمرض. بطنها تؤلمها، ولترغب بتناول الإفطار، حرارتها مرتفعة وتتعرق كثيراً، شعرت أنها بحاجة إلى مساعدة. إلى أين يمكن أن تذهب سارة للحصول على المساعدة بخصوص الأعراض التي تعاني منها؟



النشاط 1 هل أستطيع مساعدتك؟



✓ قومي بـ:

- دعوة ما لا يقل عن ثلاث من مقدمات الخدمات الصحية والنفسية الاجتماعية للحضور إلى الجلسة.
- جعلهن يحضرن معهن جلب المواد والمعدات التي يستخدمنها في وظائفهن، بالإضافة إلى خريطة توضح موقع خدماتهن.
- تشجيع الفتيات على طرح الأسئلة على مقدمات الخدمات حول ما يفعلنه وكيف يمكنهن مساعدة الفتيات في سنهن في العثور على المساعدة.
- تقسيم المجموعات إلى ثلاث مجموعات صغيرة من ثلاثة إلى خمسة وتعيين مزود خدمة لكل واحد.
- وضع رسومات أو أوصاف لأنواع المشاكل التي تواجهها الفتيات عندما يحتجن إلى البحث عن مساعدة على الحائط. بعض الأمثلة: عندما تشعر الفتاة بالمرض، أو عندما تكون الفتاة تعاني من العنف من شخص تعرفه أو شخص غريب.
- دعوة الفتيات لاختيار مشكلة واحدة ولعب الأدوار مع مزود الخدمة، وتحديد كيفية طلب المساعدة.
- دعوة مزودة الخدمة للعب دور يوضح كيف يمكنها المساعدة.

✳ **ملاحظة:** في حال عدم تواجد مقدمات الخدمات. ارسمي لوحات لمقدمات الخدمات وقومي بنشاط جماعي كبير تشرحين فيه الخدمات للفتيات. يمكنك لعب دور مزود الخدمة لجعله النشاط ممتع وأكثر تفاعلية وممتعة للفتيات.



النشاط 2 أين أذهب؟



✓ قومي بـ: نشر صورة لأنواع مختلفة من مقدمي ومقدمات المساعدة أو الخدمات. تتضمن:

- طبيب/طبيبة
- مستشار/مستشارة
- شرطة
- معلم/معلمة
- مزودي ومزودات الخدمات الآخرين في البيئة الحالية

✓ قومي بـ: وضع مواصفات أو رسومات للحالات التي يحتاج فيها الشخص إلى المساعدة، مثل:

- ألم في المعدة
- أخ يؤذي أخوته
- شخص ما تعرض لسرقة هاتفه من منزله
- سيدة/فتاة ما لديها مشاكل مع (زوجها / صديقها / حبيبها / فرد من العائلة) ولا تشعر بالرضا عن نفسها
- فتاة تتعرض للعنف من شخص تعرفه أو حتى شخص غريب

✓ قومي بـ: دعوة الفتيات لربط كل موقف مع مقدمي الخدمة المناسبين

✓ قومي بـ: وزعي قائمة الخدمات إلى الفتيات في النهاية واشرحي كل منها.

✳ **ملاحظة:** قد لا يكون جميع مقدمي الخدمات المدرجين في القائمة جديرين بالثقة أو آمنين في كل سياق. تأكدي من موافقة مشرفتك على مقدمي الخدمات المدرجين وإطلاع مقدمي الخدمة قبل التمرين على النهج الذي نستخدمه مع الفتيات المراهقات.



النشاط 2

خريطة شبكتنا



قومي بـ:



- إعطاء الفتيات ملاحظات وأقلام تخطيط / أقلام ملونة.
- ارسمي شكل فتاة على ورقة الرسم البياني.

قولي: هذه الفتاة تمثلنا جميعاً في هذه الغرفة وفي مجتمعنا. هيا نفكر سوياً في الأماكن المحيطة بها حيث يمكنها الذهاب إلى الأنشطة والخدمات.



قومي بـ: تقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة.



اسألي: ما الذي نتمتع به في مجتمعنا والذي يمكن للفتيات الوصول إليه؟ هل هناك مكان يمكن للفتيات الذهاب إليه للحصول على معلومات حول الأشياء التي يرغبن أن يتعلمنها، ولكن لم يتم تضمينها في هذه الجلسات؟ ماذا إذا كانت الفتاة تواجه مشكلة، لا تشعر بالراحة أو تعاني من العنف؟



قومي بـ: الطلب من الفتيات تحضير ملاحظة لاصقة لكل مكان يمكن أن تذهب إليه الفتاة. يمكنهن كتابة اسم المكان (على سبيل المثال ، مساحة آمنة للأطفال أو مساحة آمنة للشباب) أو يمكنهن رسمها.



قومي بـ: الطلب منهن أن يلصقن الملاحظات حول الفتاة. إذا كانت الخدمة قريبة من الفتاة، فيمكنهن لصقها فوق الرسم مباشرةً. إذا كانت الخدمة بعيدة، فيمكن وضعها على حافة الورقة.



اسألي: هل سمعتن جميعكن بهذه الخدمات؟



- هل نعرف متى يمكننا الذهاب إلى هذه الخدمات؟ (على سبيل المثال، ما هو اليوم / الساعة). هل نعرف كيفية التسجيل للأنشطة؟ هل نعرف كيف نتصل بمقدمي الخدمات؟

قومي بـ: إعطاء الفتيات نشرة الخدمات. املائي التفاصيل الناقصة للفتيات بناءً على معلومات الإحالة التي لديك، وأخبريهن عن أي خدمة أخرى لم يذكرنها.



النشاط 3 شبكة القوة



قومي بـ: ✓

• إخبار الفتيات أن يجدن مساحة في الغرفة يشعرن فيها بالراحة (وقوفاً أو جلوساً).

• منح إحدى الفتيات كرة من الخيوط



اشرحني: ستحتفظ الفتاة بالخيط وتمرر الكرة إلى فتاة أخرى، وعندما تمرر الكرة، ستخبر الفتاة بميزة/ صفة تعجبها فيها، أو تود أن تتعلمها منها.



ملاحظة: إذا ركزت الفتيات على الصفات المتعلقة بالمظهر الخارجي، فاجعليهن يقمن بجولة ثانية واطرحي أنه ينبغي عليهن الآن ذكر أشياء لا تتعلق بمظهر الفتيات.

• إذا شعرت الفتيات بالارتباك، يمكن للمرشدة/ الميسرة البدء والتوضيح، على سبيل المثال، "أحب إنك دائماً مبتسمة وسعيدة" أو "يعجبني إنك تسألين الكثير من الأسئلة" ..إلخ.

• يجب على الفتيات مواصلة هذا حتى تتواصل جميع الفتيات من خلال الخيط.



اشرحني: هذه الشبكة التي أنشأتموها هي شبكة قوتكن. هي تمثل الميزات العظيمة التي تملكنها والدعم الذي يمكن أن تقدمنه لبعضكم البعض بمجرد انتهاء هذه الجلسة.

التحقق

ما المكان الذي يمكنك الذهاب إليه إذا كنت مريضة وأين تذهبين عندما تحتاجين

للتحدث مع شخص ما عن شيء يزعجك؟

التوصيات

شاركي قائمة الخدمة الخاصة بك مع شخص آمن أو فرد من أفراد العائلة. اسألهم/ن عما يعرفونه عن هذه الخدمات. سندعوك لمشاركة خبرتك الأسبوع القادم ضمن المجموعة.

الثقة ما الذي يجعلك فتاة؟

أهداف الجلسة:

- تدرك الفتيات الفرق بين الجندر/النوع الاجتماعي والجنس.
- تلاحظ المرشدات/الميسرات نظرة الفتيات لأنفسهن كفتيات ومفهومهن عن الجندر

المهارات: الشعور بالذات، التواصل الحازم، التضامن

مستقى من: مساحتنا الآمنة، أجسامنا

المواد: صندوق الفن، دليل أدوات المراقبة والتقييم المتكامل لـ "الفتيان والفتيات، وقوف، جلوس" موجود في الصفحة 211 من القسم الأول.

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل.

دائرة الحكاية سارة

2

صديقة سارة تخبرها لغز. استغرق الأمر سارة وصديقاتها وقتاً طويلاً للعثور على الإجابة الصحيحة. دعونا نرى ما إذا كان يمكننا تخمين الإجابة! تعرض أب وابنه لحادث سيارة. توفي الأب وتم نقل الابن إلى المستشفى لإجراء عملية جراحية. قبل أن يبدأ الجراح عملية جراحية، ينظر الجراح إلى الفتى: "لا يمكنني إجراء عملية جراحية على هذا الصبي، إنه ابني!"

كيف يكون هذا ممكناً؟

الجراح هي والدة الصبي.

هل من الشائع العثور على طبيبات في مجتمعك؟ كيف يمكن أن تكون سارة أكثر مستعدة أكثر لحديث الطمث؟

هيا نستكشف الجنس مقابل الجندر

اشرح: هناك بعض الاختلافات بين الفتيات والفتيان. ترتبط الأمور التي يستطيع فقط الذكور أو الإناث بالقيام بها بـ "جنسهم". أما الأمور التي يمكن أن يقوم بها كلاهما، ولكن ربما يفعلها واحد فقط، تتعلق بالنوع الاجتماعي "الجندر".

يقوم المجتمع بتحديد الأمور التي لا يمكن للفتيات القيام بها أو الفتيان القيام بها بسبب نوعهم الاجتماعي، وهي تختلف هذه الأدوار من مجتمع لآخر وتتغير مع مرور الزمن.

يشير مصطلح "الجنس" إلى الجسم الفيزيائي والاختلافات البيولوجية بين الإناث والذكور.

كل واحدة منا هي أنثى لأننا ولدنا بأعضاء ووظائف في جسم الإناث - لدينا ثديين، ومهبل، ورحم، ويحدث الطمث لنا، إلخ. الذكور هم ذكور بيولوجياً بسبب أجزاء ووظائف الجسم المحددة من الذكور - لديهم قضيب، القذف، الحيوانات المنوية، إلخ.

يشير مصطلح "الجندر / النوع الاجتماعي" إلى توقعات الأسرة أو المجتمع أو المجتمع من الفتيان والفتيات. هذه التوقعات في معظم الوقت لا علاقة لها بأن يكون لديك جسم أنثى أو جسم ذكر. بل تشير إلى الحالة الاجتماعية والفرص والقيود التي تواجهها الفتيات / النساء والفتيان / الرجال، وكذلك بعض الأنشطة التي يفترض أن يقوم بها كل من الفتيات / النساء والفتيان / الرجال داخل المجتمع.

النشاط 1 الفرق بين الجنس والجندر



ملاحظة: ارسمي القصة باستخدام الرموز على لوح الرسم بياني خلال روايتك لها.

تحديد السياق

قولي: أريد أن أحكي لكن قصة عن ماري وباسم.

• ماري متزوجة من باسم وهي حامل.

اسألي: هل يستطيع باسم أيضاً الحمل؟ لما لا؟

(لأنه ليس لديه الأعضاء التي تحمل طفلاً في بطنه).

قولي: لدى باسم وماريا ولد صغير يبلغ من العمر عاماً واحداً. ماري تعطي ابنها الحليب من ثديها بعض أيام.

اسألي: هل يستطيع باسم أيضاً إعطاء ابنهما حليباً من صدره؟ لما لا؟

(لأن باسم لا يملك أجزاء الجسم اللازمة لإنتاج الحليب).

قولي: باسم يذهب إلى العمل كل يوم ويعود إلى المنزل في الساعة 7 مساءً.

اسألي: هل يستطيع ماري أيضاً الذهاب إلى العمل؟

(اسألي لماذا نعم أو لماذا لا).

قولي: ماري تذهب إلى العمل، يومين في الأسبوع. عندما تذهب إلى العمل، يعتني أحد ما من أفراد أسرتها بالطفل.

اسألي: هل الفرد من الأسرة ذكر أم أنثى؟

(يمكن لذكر أو أنثى من العائلة الاعتناء بالطفل).

قولي: ماري تطبخ العشاء للعائلة، الوجبة المفضلة لديهم هي الأرز والخضروات.

النشاط 1 (تتمة) الفرق بين الجنس والجندر



... اشرحني:

الرجال	النساء	كلاهما
• يملكون أعضاء تناسلية تتضمن القضيب والخصيتين	• إرضاع الأطفال، الحمل، الدورة الشهرية، الأعضاء التناسلية تتضمن المهبل والمبيضين	• الطبخ، التنظيف • الذهاب إلى العمل • العناية بالأطفال • الحصول على التعليم • ركوب الدراجة

أسألي: هل يستطيع باسم الطهي أيضاً؟

(أسألي لماذا نعم، أو لماذا لا؟)

قولي: باسم يطبخ، خاصة في الأيام التي تذهب فيها ماريا إلى العمل. باسم يعد العشاء لأن ماريا تطبخ العشاء في الأيام الأخرى.

قولي: مع وجود طفل صغير في المنزل ومع وجود والدين يعملان، يتم نسيان الأعمال المنزلية أحياناً. في عطلة نهاية الأسبوع، تحب ماريا التأكد من إنجاز هذه الأعمال.

أسألي: من يمكنه القيام الأعمال المنزلية؟

(أسألي لماذا ماريا، أو لماذا باسم، أو لماذا كليهما؟)

قولي: ماريا وباسم انقسموا الأعمال المنزلية بينهما. بهذه الطريقة، يستغرق وقتاً أقل للقيام به.

أسألي: هل لاحظت أن هناك بعض الأمور التي لم تتمكن ماريا من فعلها ولم وبعض الأمور التي لم يتمكن باسم من ذلك، وكانت هناك أمور أخرى كان بإمكانهما القيام بها؟ ماذا كانت هذه الأشياء؟

اشرحني: إن الأمور التي يمكن أن يقوم بها الذكور فقط أو الإناث فقط تتعلق بجنسهم، ولكن الأشياء التي يمكنهم القيام بها مرتبطة بنوعهم الاجتماعي. يقول المجتمع والمجتمع غالباً ما يمكن للمرأة فعله وما الذي يمكن أن يفعله الرجل بسبب جنسه. وهذه يمكن أن تتغير مع مرور الوقت.

فمثلاً:

يمكن للرجال طهي وجبات الطعام وتنظيف المنزل. يمكنهم أيضاً رعاية الأطفال وتربية الأطفال.

في بعض المجتمعات، تقوم النساء ببناء المنازل، بينما في المجتمعات الأخرى يُنظر إلى ذلك على أنه وظيفة للرجال. هذه الأدوار ليست بسبب الاختلافات البيولوجية، بل هي بسبب الاختلافات التي أنشأها وفرضها المجتمع.

بعض النقاط التي يجب مراعاتها:

- القوالب النمطية الجندرية يمكن أن تكون مؤذية. إنها تسلبنا سلطتنا وتفرض القرارات التي قد لا نريدها.
- يمكن أن تعاني الفتيات أكثر من غيرهن من القوالب النمطية الجندرية، حيث نرى في كثير من الأحيان أن الأولاد مسموح لهم بالقيام بأشياء لا تحبها الفتيات، مثل الذهاب إلى المدرسة.
- كل فتاة فريدة من نوعها. لديها مواهبها واهتماماتها الفردية بناءً على من هي وما هي شغوف بها.
- ما هي أمثلة الأنواع الأخرى من الصور النمطية؟

في فتيات الشمس، ندعوكن للتحدث حول ما ترغبن أن تفعلنه أنتن كأفراد، وما تردنه، وما رأيكن، بناءً على هوياتكن، وليس هوياتكن كفتيات.

ملاحظة: راقبي كيف تستجيب المجموعة لمناقشة الصور النمطية. ستذكر الفتيات غالباً المنظور السائد للنوع الاجتماعي والاختيار إلى المجموعة. لا تعيري الفتيات أبداً، بل شجعيهن للنظر في القوالب النمطية الجندرية وكيف يمكن أن تؤثر عليها عند انتقالهن إلى مرحلة البلوغ، أيضاً خذي بعين الاعتبار القوالب النمطية الأخرى التي قد توجد في سياق معين، بما في ذلك العرق، والعمر، والحالة الاجتماعية، إلخ.

○ اطلبي من الفتيات أن ينتشرن في أرجاء الغرفة ويخترن مساحة خاصة بهن.

اشرحي: إنك ستذكرين اسم وقت من اليوم، ويجب على الجميع تمثيل ما الذي يفعلنه عادة في ذلك الوقت. (يجب أن تتأكدي من توضيح ما إذا كان خلال الأسبوع أو عطلة نهاية أسبوع). اذكرني للفتيات أوقات مختلفة من اليوم من الصباح حتى الليل. في النهاية، اطلبي من الفتيات أن يذكرن ما الذي قضين معظم يومهن في فعله. هل لاحظن أنهن كن يفعلن نفس الشيء؟ أو أشياء مختلفة؟

○ اشرحي بعد ذلك للفتيات أنك ستقومين بنفس النشاط، لكن هذه المرة تريدين منهن أن يمثلن ما سيفعلنه إذا كن فتياً. أعيدي التمرين مرة أخرى. بعد ذلك، أسأليهن ما هي الاختلافات الرئيسية بين نهار الفتى ونهارهن؟ لماذا يعتقدن أن هناك اختلافات؟

قولي: غالباً ما يتم إخبار الفتيات والفتيان بأن عليهم القيام بأشياء معينة بسبب "جنسهم". على سبيل المثال، قد تقول عائلتنا وأصدقائنا وقادة المجتمع "الأولاد يحبون الرياضة" و"الفتيات يحبن القراءة". وتسمى هذه "الصور النمطية الجندرية". تفترض الصور النمطية إن الصبي أو الفتاة يرغبان في القيام بشيء ما أو يجب أن يقوموا بدور ما بسبب هويتهم الجندرية، مثل الفتيات والنساء اللواتي يقمن بتأدية الأعمال المنزلية أو الأولاد والرجال الذين يعملون لكسب المال للعائلة.

على الرغم من الصور النمطية، يمكن للفتيات والفتيان أن يحبوا قراءة الكتب وممارسة الرياضة، ويتبع ذلك لمواهبهم/ن أو أذواقهم/ن الفردية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للرجال رعاية الأطفال ويمكن للمرأة كسب المال للعائلة.



النشاط 3 الفتيات والفتيان- وقوف جلوس



اشرحي: قفي عندما تعتقدين أن الجملة صحيحة. اجلسي إذا كنت تعتقد أنها غير صحيحة.

- يجب على النساء القيام بالطهي والتنظيف.
- الفتيات فقط يجدن القراءة.
- الأولاد أكثر ذكاء من الفتيات في المدرسة.
- يجب على الفتيات ارتداء الألوان الزاهية (الأحمر والوردي والأصفر).
- عندما يمرض أحد أفراد عائلتي، يجب على أمي أو أنا الاعتناء بهم.
- يجب أن يساعد الأولاد في غسل الصحون والملابس في المنزل.
- يجب أن تكون الفتيات هادئات وجماليات.
- الرياضة فقط للفتيان.
- الدمى للفتيات فقط.
- من المقبول فقط للفتيان أن يكونوا صاخبين وعدوانيين.
- يجب على الفتيات ارتداء التنانير والفساتين فقط.

ملاحظة: قومي بدعوة الفتيات لإعطاء بعض تعليقات حول خياراتهن في النشاط. أرشدينهن إلى كيفية مواجهة بعضهن البعض بلطف إذا كان هناك خلاف. كرري التأكيد على أن المجموعة مكان آمن لمناقشة أي اختلافات قد تكون بيننا وبين أولياء أمورنا والقائمين/ات على رعايتنا بشأن الأشياء التي يُطلب منا القيام بها بسبب كوننا فتيات.

قومي: بالطلب من الفتيات أن يكررن ممارسة النشاط مرة أخرى، لكن هذه المرة يمكنهن الوقوف عندما يسمعن عبارات يعتقدن إن المجتمع يعتقد أنها صحيحة.

اطلبي من الفتيات التفكير في بعض الصور النمطية التي لدى الناس في المجتمع حول الفتيات. ماذا سيقنن لهؤلاء الناس وما الأمثلة التي سيستخدمنها لمحاولة تغيير رأيهم؟ (على سبيل المثال، الفتيات ذكيات في المدرسة مثل الأولاد في. وأفضل طالبة في صفنا هي فتاة).

○ اطلبي من الفتيات السير في الغرفة وملء المساحات الفارغة في الغرفة.

قولي: أثناء المشي في الغرفة، فكرن بشكل فردي ببعض الطرق التي يصف الناس فيها الفتيات. على سبيل المثال، كيف تعتقدن أن الناس في مجتمعكن سينهون هذه الجملة: "الفتيات... .."، يمكنكن نطق إجاباتكن بصوت عالٍ إذا أردتن.

ملاحظة: أكدي على أن هذه ليست الطريقة التي قد ينهين الجملة بأنفسهن، ولكن هذه كيف قد ينهي الآخرون الجملة في نظرهن. هذه هي بعض الأمثلة يمكن أن تقدميها الفتيات: "ضعيفة"، "حساسة"، "عاطفية"، إلخ.

قولي: الآن، فكرن في الطريقة التي يمكن بها للأشخاص في المجتمع إنهاء هذه الجملة: "لا يمكن للفتيات... .." أيضاً يمكنكن نطق إجاباتكن بصوت عالٍ إذا أردتن.

ملاحظة: هذه بعض الأمثلة التي يمكن للفتيات تقديمها: "لا يمكنك العمل"، "لا يمكنك الذهاب إلى المدرسة"، "لا يمكنك الخروج من المنزل"، "لا يمكنك رفع ذلك"، إلخ. ...

○ أخبري الفتيات أن تأخذ كل منهن قطعتين من الورق. على الورقة الأولى، اطلبي منهم كتابة إجاباتهن، أو الردود التي سمعنها على التعليق الأول - "الفتيات.. ..". في الورقة الثانية، ينبغي أن يكتبوا إجاباتهن، أو الإجابات التي سمعن الأخريات يقلنها عن التعليق الثاني "لا يمكن للفتيات... .."، يمكنهن كتابة الكلمات والجمل، أو إذا كن يفضلن، يمكنهن رسم الصور المتعلقة بإجاباتهن.

أسألي: هل ما كتبناه في أوراقنا يتعلق بالجنس أو الجندر؟ (جندر)

قولي: الآن، دعونا نضع أوراقنا أمامنا جميعاً. ماذا تردن أن تفعل مع هذه الأوراق؟

ملاحظة: شجعي الفتيات على القيام بشيء ممتع بالأوراق، مثل تمزيقها، أو صنع كرات منها ورميها، أو القفز فوقها.

أسألي: كيف تعتقدن أن الأشياء المكتوبة على الأوراق يمكن أن تؤثر على مشاعر الفتيات وحياتهن وخططهن المستقبلية؟ كيف تشعرن حيال ما فعلتن مع الأوراق؟

قولي: أحياناً يفرض المجتمع الكثير من القيود على الفتيات. هذه القيود هي نتيجة لكيفية نظر المجتمع للفتيات (الأدوار الجندرية). ومع ذلك، فإن الفتيات قويات، الفتيات ذكيات وهن أيضاً شجاعات.



4 النشاط 5 أنا فتاة، وأستطيع

○ اطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة.

قولي: سنقوم بإلقاء الكرة لبعضنا البعض ونقول "أنا فتاة رائعة وأستطيع ...". ستنهي كل واحدة منكن الجملة بالطريقة التي تريدها لإظهار أن الفتيات يتمتعن بالقدرة مثل الفتيان ويمكنهن فعل أشياء كثيرة.

5 التحقق

كيف تستطيع الفتيات تحدي الصور النمطية الجندرية؟

6 التوصيات

خلال الأسبوع المقبل، أريد من كل منكن ان تفكر بشيء واحد تحب أن تفعله، لكن قيل لها إنه لا يمكنها ذلك لأنك فتاة. فكري في الأسباب التي تجعلكن تستطعن القيام بذلك وما الذي ستقلنه لشخص ما لإقناعه/ا. فلنناقش أفكارنا الجلسة القادمة.

الثقة ماهي السلطة؟

أهداف الجلسة:

- في نهاية الجلسة، ستتمكن الفتيات من:
- البدء أو الاستمرار بتقييم أنفسهنّ وقريناتهنّ ، لا سيما تقييم الفتيات المختلفات.
- الاستمرار ببناء الصداقات
- الحصول على مساحة يمكنهنّ الالتقاء فيها بفتيات أخريات
- فهم الأنواع الأربعة للسلطة : السلطة على القيام بأمرٍ ما، التسلّط، السلطة التي تتم مشاركتها، السلطة التي تملكها بداخلنا.

المواد:

- ☐ المورد 2.1: بطاقات الشخصيات
- ☐ حلويات أو بسكويت
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام ملونة
- ☐ شريط لاصق ملون أو طباشور

الترحيب والمراجعة:

قومي ب:

- الترحيب بالفتيات مجدداً في الجلسة
- إذا كانت هناك أي فتيات متغيبات عن درس الأسبوع الماضي، اطلبي من الفتيات اللواتي كنّ حاضرات إعطاء الفتيات اللواتي كنّ متغيبات نظرة عامة على ما تمت مناقشته في غيابهن.

اسألني: هل لديكنّ أي أسئلة أو توضيحات منذ المرة الأخيرة التي تقابلنا فيها؟

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات \ المطلقات
تلقي سارة بفتاة اسمها تسنيم في المساحة الآمنة. تصبحان صديقات مقربات وكلما تكونان في المساحة الآمنة، تضيان الوقت سوياً. تلجأ سارة لتسليم عندما تحتاج إلى أي مساعدة أو نصيحة بشأن أمر مهم.	تلقي سارة بامرأة اسمها تسنيم في المساحة الآمنة. تصبحان صديقات مقربات، وتتشاركان القصص حول أطفالهما وأحلامهما المستقبلية. كلما واجهت سارة مشكلة، تعلم أنه بإمكانها الاعتماد على تسليم لتلقي نصيحة جيدة.
في أحد الأيام، سألت سارة تسنيم إذا كانت تريد أن تذهب معها إلى السوق. تسليم - التي هي تنتقل على كرسي متحرك، أرادت الذهاب مع سارة ولكن قالت لها إنَّ التنقل بالكرسي المتحرك في السوق صعب. اقترحت تسليم مكاناً آخرًا لتذهب إليه، حيث الطريق أسهل ويمكنها التنقل بسهولة في الكرسي المتحرك. لم تفكر سارة يوماً في أنَّ بعض الأماكن قد يكون من الصعب الوصول إليها إذا كنت على كرسي متحرك أو إذا كانت لديك إعاقة، ولكن منذ محادثتها مع تسليم، أصبحت مدركةً للأمر أكثر.	

هيا نستكشف

قولي: اليوم سنتحدث عن السلطة والاحترام. اطلبي من الفتيات أن يغلقن عيونهن لبضع لحظات. سأطلب منكن أن تتخيلن بعض الأشياء في أذهانكن.

بمجرد أن تغلق عيونهن جميعاً،

قولي:

- الآن في عقولكن، حاولن أن تتخيلن “السلطة” (توقفي قليلاً)
- كيف تبدو لكن السلطة؟ (توقفي قليلاً)
- ما هي الصور التي تتبادر إلى أذهانكن؟ (توقفي قليلاً)
- الآن، من فضلكن افتحن عيونكن.

أسألي: “ما الذي تخيلتنه؟ ما هي الصور التي رأيتها؟” (شجعي الفتيات على وصف أو حتى تمثيل الصور التي رأيتها عن السلطة على سبيل المثال، قبضة يد، نقود، رجل بسيارة، ضابط شرطة، طبيب، رئيس، إلخ).

ملاحظة: (في هذه المرحلة، قد لا يكون مفهوم السلطة واضحاً جداً للفتيات، فلا بأس بذلك - ليست هناك حاجة لتصحيحها. سوف يصبح المفهوم أكثر وضوحاً مع تقدم الأنشطة) بعد أن وصفت أو مثلت عدة فتيات صور السلطة لديهن،

اشرحي:

- السلطة هي القدرة على الوصول والتحكم في صنع القرار والموارد. إنها القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على إيصال فكرة أو التأثير على الناس.
- ما هي السلطة التي كانت تملكها سارة في قصة سارة وتسليم؟ (لدى سارة سلطة التنقل بحرية، ما يعني أنها ليست بحاجة إلى التفكير فيما إذا كان المكان الذي تزوره فيه أدرج، أو ما إذا كانت الطرقات ضيقة أو فيها مطبات).
- ما هي السلطة التي كانت تملكها تسليم؟ (لدى تسليم كرسي متحرك يمنحها سلطة التنقل في بعض الأماكن، كما لديها معلومات حول الأماكن المناسبة لذوي/ذوات الاحتياجات الخاصة، على سبيل المثال، أرضية منحدرية بدل الأدرج).

هيا نستكشف (تتمة)

- في المجتمع، قد تؤدي تجارب الناس إلى الوصول إلى وضع تكون فيه السلطة غير متكافئة، ما يعني أن بعض المجموعات لديها سلطة أكبر، في حين أن المجموعات الأخرى لديها سلطة أقل.
 - نستحق جميعنا أن يتم التعامل معنا باحترام وبمساواة بغض النظر عن كوننا أغنياء أم فقراء، لدينا إعاقة أم لا، إن كنا لاجئين أو مواطنين في هذا البلد، أو إن كنا نساءً أو رجالاً.
 - يستحق كل شخص أن يتم التعامل معه/ها باحترام وكرامة، وأن كل شخص يستحق الحصول على الحد الأدنى من الحماية والحقوق. تُدعى هذه الحقوق "حقوق الإنسان". تشير إلى كيف نتعامل مع بعضنا البعض كأفراد وكأعضاء من مجتمع ما، فقط لكوننا كائنات بشرية. بغض النظر عن المجموعة التي تنتمي أو لا تنتمي إليها، يجب أن نتلقى جميعنا الحقوق نفسها. من بين الحقوق هو أنه عندما يلد أطفالنا، يكونون أحراراً، ويجب التعامل مع كل واحد منهم بالطريقة نفسها (بالتساوي).
- ✳ **ملاحظة:** من المهم التوقف هنا لتفقد ما إذا كانت الفتيات قد فهمن المعلومات التي تمت مشاركتها. يمكنك تقديم بعض التوضيحات في هذه المرحلة، لكن المفهوم سيصبح أكثر وضوحاً بعد الأنشطة.

تعريف السلطة

السلطة هي القدرة على التأثير والسيطرة على سبيل المثال. السيطرة على صنع القرار والموارد.

أنواع السلطة

السلطة على هي المعتقد والطاقة والأفعال التي يستخدمها الأفراد والجماعات لإحداث تغيير إيجابي.

السلطة المشتركة هي القوة التي نشعر بها عندما يجتمع شخصان أو أكثر للقيام بشيء لا يمكنهم/ن القيام به بمفردهم/ن، لذلك تكون عندما نستخدم سلطتنا بالتعاون مع الآخرين.

السلطة الداخلية هي القوة التي تمتلكها داخلنا، حتى لو لم ندركها في بعض الأحيان. كل إنسان/ة لديه/ها هذه القوة، إنها في النهاية قوة الثقة بالنفس واحترام الذات. النزعة للتسلط وتعني السلطة التي يستخدمها شخص أو مجموعة للتحكم في شخص أو مجموعة أخرى. قد يأتي هذا التحكم من عنف مباشر أو غير مباشر، ومن معتقدات وممارسات المجتمع التي تضع الرجال في مرتبة أعلى من النساء.

العنف المبني على النوع الاجتماعي ويدور حول إساءة استخدام السلطة.

مقتبس من SASA مجموعة النشاط [/https://gbvresponders.org/prevention/sasa](https://gbvresponders.org/prevention/sasa)

4 النشاط ا: التنقل بين السلطات

قومي ب: ✓

- نقل المجموعة إلى مكان تكون فيه مساحة كبيرة، حيث يمكنهم الوقوف في الصف في أرجاء الغرفة أو المساحة، اجعلهم يقفون في صف واحد بجانب بعضهم البعض. من الناحية الثانية، ضعي شريطاً لاصقاً أو ارسمي خطاً بالطبشور لتحديد مكان خط النهاية.
- اعطي كل مشاركة بطاقة تحمل شخصية ما (المورد 1.2). إذا لم يكن قادرات على القراءة، اشرحي ما هو مكتوب على بطاقة الشخصية.
- إذا أمكن، اطلبي من المشاركات وضع بطاقة الشخصية في مكان يمكن للأخريات رؤيتها.



قولي: سنلعب لعبة ستسلط الضوء على كيف أن بعض الأشخاص لديهم سلطة في المجتمع بناءً على هويتهم. سأقرأ عليكم مجموعة من العبارات. في حال كانت هذه العبارة صحيحة بالنسبة للشخصية الواردة على بطاقتك، يجب أن تتقدم خطوة إلى الأمام. في حال لم تكن العبارة صحيحة، ابقين مكانك. إذا لم تكن متأكداً، اسألي المجموعة عن رأيها.



قومي ب: بتشجيع المجموعة على تحدي الأخريات باحترام في حال اعتقدن أن شخصاً ما لم يتقدم إلى الأمام عندما كان يجب عليه القيام بذلك (أو العكس بالعكس). سيساعد ذلك الجميع على الحصول على فهم أفضل لتجارب الناس ذوي الهويات المختلفة. على سبيل المثال، إذا لم يتقدم شخص لديه بطاقة "طبيب راشد ذكر" عندما تتم قراءة العبارة "يمكنني أن أقرر من أتزوج ومتى أتزوج"، يمكن لشخص في المجموعة سؤاله لماذا لم يتقدم إلى الأمام وأن يشرح لماذا كان عليه القيام بذلك.

العبارات:

1. يمكنني التعبير عن احتياجاتي وعمّا أريده لعائلتي وأصدقائي
2. يمكنني التنقل في المخيم/المستوطنة/المجتمع بسهولة
3. لا أخاف على سلامتي إذا تنقلت في الظلام
4. لا أخاف بشكل عام من التعرض للتحرش الجنسي
5. لا يقدم الناس تعليقات غير مرغوب بها حول مظهري
6. الأشخاص الأقوياء في المجتمع ينتمون إلى النوع الاجتماعي نفسه الذي أنتمي إليه (امرأة أو رجل)

ملاحظة: * إذا كانت المشاركات غير قادرات على التنقل بحرية، كَيْفِي النشاط ليتمكن الجميع من المشاركة. يمكنك أن تطلبي من المشاركات الجلوس وأن تعطينهم كيساً/ صندوقاً صغيراً ليضعن الحمى فيها. كلما كانت العبارة مطابقة لشخصياتهن، يجب أن ترفعن أيديهن ويجب أن تتوجهن إليهن وأن تضعي حمى في كيسهن. عندما ينتهي النشاط، يمكنهن إفراغ محتوى كيسهن الصندوق لنرى مدى قوتهن.

4 النشاط ا: (تنمة) التنقل بين السلطات

7. يمكنني أن أقرر من أتزوج ومتى أتزوج
8. يمكنني أن أحدد متى سأنجب الأطفال وعدد الأطفال الذين سأنجبهم
9. يمكنني أن أمضي الوقت مع أصدقائي كلما أريد

عندما تنتهي المشاركات ويصبحن في مواقعهن النهائية، قومي بإجراء النقاش.

أسألي:

- من يقف في الأمام؟ من يقف في الخلف؟
- لماذا شعرتن عند التقدم إلى الأمام؟
- لماذا شعرتن عند البقاء في الخلف؟
- ما هي الاختلافات التي لاحظتتها بين النساء والرجال؟
- ماذا عن الاختلافات بين الشخصيات بناءً على السن، القدرة، التعليم، إلخ؟

اشرحني: يُظهر لنا هذا التمرين أنَّ بعض المجموعات لديها سلطة غير متكافئة مقارنةً بالمجموعات الأخرى (ذكرى المشاركات بتعريف السلطة² في حال نسين). على سبيل المثال، لدى الرجال سلطة أكثر من النساء بشكل عام. يمكنك ملاحظة هذا الأمر أيضاً عندما تكن نساء أو فتيات، قد تكون لديك سلطة أكثر من النساء أو الفتيات الأخريات اللواتي ينتمين إلى مجموعات مختلفة. ولكن مثلما ذكرنا من قبل، تنص حقوقنا الإنسانية على أننا نولد أحرار ويجب أن يتم التعامل معنا بالطريقة نفسها (بشكل متساوي). عندما يتم التعامل معنا بشكل غير متساوي، لدينا الحق بضمان حقوقنا الإنسانية ويجب أن ندعم أيضاً الفتيات والنساء الأخريات في الوصول إلى حقوقهن، ما يعني أنه يجب علينا التعامل مع الآخرين بشكل متساوي.

2 السلطة هي القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على إيصال فكرة أو التأثير على الناس و القدرة على الوصول و التحكم بالمال والتعليم والمواد والحقوق القانونية وشبكات الدعم والمعلومات والمساحات وما إلى ذلك

4 النشاط 2: سلطة الفتيات

قومي:



- بالطلب من الفتيات تكوين دائرة.
- وزّعي حلوى أو بسكويت لكل فتاة واطلبي منهن الاحتفاظ بها للنشاط الذي سيقمن به، وشرحي أننا سنلعب لعبة عن السلطة.
- اطلبي من الفتيات تذكر تعريف السلطة من النشاط الأخير.

قولي:



تحدثنا عما هي السلطة، وذكرت أيضاً أنه هناك أنواع مختلفة من السلطة. سنتعرف الآن على الأنواع الأربعة المختلفة للسلطة.

1. السلطة الداخلية:



قولي: لدى كل واحدةٍ منكنّ حلوى / بسكويت في يدها - ما رد فعلكنّ إزاء الحصول على حلوى / بسكويت بيدكنّ - هل أنتنّ سعيدات، متحمسات، عاديّات، إلخ؟ هل بإمكانكنّ تغيير ردة فعلكنّ إزاء هذه الحلوى/البسكويت؟ على سبيل المثال، إذا كنتنّ سعيدات ومبتسمات من قبل، هل بإمكانكنّ التصرف بطريقةٍ تظهر أنكنّ غير مهتمات بالحلوى / البسكويت؟ اطلبي منهنّ إظهار ذلك.

اشرحي:



هذا مثال على السلطة الداخلية. السلطة الداخلية هي السلطة التي تنشأ من داخل أنفسنا. لدينا جميعاً بعض السلطة داخلنا، بغض النظر عما إذا كنا فتيات أو فتيان أو أغنياء أو فقراء. قد لا نتعرف عليها دائماً أو ربما لا تتاح لنا الفرصة لممارستها، لكننا جميعاً نمتلكها. على سبيل المثال، اختيار المشاعر وردود الأفعال، واختيار ما تفكرن فيه وتشعرن به، ومهاراتكن وثقتكن بأنفسكن، وكيف تقدرن أنفسكن. في قصة سارة وتسليم، ربما واجهت تسليم العديد من الصعوبات بسبب إعاقته لكنها لا تزال امرأة قوية وقادرة. هل يمكنكن التفكير في أمثلة أخرى عن السلطة الداخلية؟

2. السلطة على:



قولي: يمكنكن أن تقررن ما إذا كنتن تردن تناول الحلوى/البسكويت أم لا. لكن إذا أكلتهن الآن، فإنكن لن تصلن إلى الجولة التالية من اللعبة، وربما في الجولة التالية، ستحصلن على المزيد من الحلوى/البسكويت! اطلبي من الفتيات أن يقررن ما إذا كن سيأكلن الحلوى/البسكويت أم لا. بالنسبة للفتيات اللواتي لن يأكلن الحلوى/البسكويت، أعطيهن حلوى/بسكويت إضافية (لا تعطي أي حلوى/بسكويت للفتيات اللواتي أكلن حلوياتهن).

4 النشاط 2: (تنمية) سلطة الفتيات

اشرحني: هذه هي سلطتك على. "السلطة على" هي قدرتك على التصرف، حتى لو كانت محدودة. يمكن أن تكون بتحديد وقت النوم، وماذا ترتدين، وما إذا كنت ستأكلن الشوكولاتة أم لا، وكيفية التعامل مع الآخرين/الأخريات. في حالة سارة، قد تستخدم سارة "سلطتها" للتحدث إلى الأصدقاء/الصديقات حول بعض العوائق التي تواجهها الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة. هل يمكنك التفكير في أمثلة أخرى عن السلطة على؟

3. النزعة للتسلط:

قولي: بالنسبة للفتيات اللواتي لديهنّ قطعتيّن من الحلوى/البسكويت، يمكنكنّ تقرير ما إذا كنتنّ تردن مشاركة قطعة بسكويت/ حلوى مع فتاة ليست لديها أي قطعة أو ما إذا كنتن تردن الاحتفاظ بها لأنفسكن. (إذا احتفظت كافة الفتيات بقطع الحلوى/البسكويت، يمكنك أن تطلبي من الفتيات اختيار ما إذا كنّ يردن مشاركة قطعة حلوى/بسكويت مع فتاة أم لا).

اشرحني: هذه هي نزعتك للتسلط. "النزعة التسلطية" هي القدرة على التحكم في الآخرين/الأخريات، أو فرض وجهات النظر، أو الاحتياجات، أو الرغبات عليهم/ن أو على موقف ما، مثل تقرير ما إذا كنتن تردن مشاركة الحلوى/البسكويت أم لا. عادةً، يتم استخدام النزعة للتسلط بطريقة سلبية، على سبيل المثال عندما يستخدم فرد أو مجموعة أكثر قوة السلطة لممارسة العنف تجاه فرد أو مجموعة أخرى. هل يمكنك التفكير في أمثلة أخرى عن "النزعة للتسلط"؟

4. السلطة المشتركة:

قومي: باختيار فتاة واحدة تمثّل شخصاً يملك سلطة واعطيها مجموعة من البسكويت/الحلوى. (استخدمي قطع البسكويت/الحلوى المتبقية لهذا الأمر). ستعمل بقية المجموعة معاً كمجموعة واحدة لإقناع هذه الفتاة على مشاركة البسكويت/الحلوى معهن. اطلبي منهنّ أخذ بعض الوقت للتفكير في كيف سيقنعنها، ماذا سيقفن؟

اشرحني: هذه سلطتك المشتركة. "السلطة المشتركة" تعني السلطة التي يتم اختبارها عندما يجتمع شخصان أو أكثر معاً للقيام بأمر ما لا يمكنهم القيام به بمفردهم؛ يشمل ذلك توحيد قوانا مع الأفراد، بالإضافة إلى المجموعات للاستجابة إلى أمر غير عادل. في هذه الحالة، نجتمع سوياً للمطالبة بمشاركة البسكويت/الحلوى. وحتى وإن لم نتلق ما طالبنا به في الوقت المناسب، قد يكون الاجتماع سوياً لاستخدام قوانا أكثر فعالية من محاولة القيام بذلك بمفردنا. في قصة سارة وتسليم، يمكنهن استخدام "سلطتهن المشتركة" لتحدي الصور النمطية حول الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة في المساحة الآمنة للنساء والفتيات. هل بإمكانك التفكير في أمثلة أخرى عن السلطة المشتركة؟

4 النشاط 2: (تتمة) سلطة الفتيات

الرسائل الأساسية

قولي: إن معرفة أنواع السلطة المختلفة سيساعدنا على فهم من يمسك بزمام السلطة من حولنا، وأيضاً سيساعدنا على معرفة كيف يمكن أن يتم دعمنا من خلال "السلطة التي يملكها بداخلنا" و "السلطة على" و "السلطة التي تتم مشاركتها". على مر الوقت، سنستخدم هذا الأمر لفهم كيف يمكننا التأثير إيجابياً وبشكل آمن على الأشخاص من حولنا المسؤولين/ات على اتخاذ القرارات. سنستخدم أيضاً السلطة التي يملكها للتعامل مع نظرائنا/نظيراتنا بعدالة وكرامة بغض النظر عن الاختلافات بيننا.

5 التحقق:

أسألي الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).
ذكري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنتك متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

6 التوصيات:

قولي: فكري في طريقة واحدة يمكننا استخدام سلطتنا من خلالها للتأكد من أن الفتيات، بغض النظر عن اختلافاتنا، يشعرن بالسلامة وبالتقدير في هذه المساحة؟ يمكنكن مشاركة أفكاركن معنا الأسبوع المقبل .

المهارات الاجتماعية والعاطفية

م

الهدف:

بناء المهارات الاجتماعية والعاطفية الأساسية التي تسهم في التمكين والحماية والرفاهية.

المهارات الاجتماعية والعاطفية

- بناء الذكاء: تركيز الانتباه وتذكر التعليمات والمفاهيم وإدارة الدوافع
- القواعد العاطفية: فهم مشاعر المرء، إدارة المشاعر بطريقة إيجابية
- المهارات الاجتماعية الإيجابية: فهم مشاعر الآخرين وسلوكهم، وبناء التفاعلات الاجتماعية الإيجابية، والحد من الصراع
- حل النزاعات: معالجة المشاكل والصراعات بطريقة إيجابية
- المثابرة: تحديد الأهداف، التعامل مع التحديات

الكفاءات المتعلقة بالمهارات الاجتماعية والعاطفية

- تطوير الذكاء
- القواعد العاطفية
- المهارات الاجتماعية الإيجابية
- حل الخلافات
- المثابرة

جلسات المهارات الاجتماعية والعاطفية

- مهارات الإصغاء
- الصداقات
- التعبير عن العواطف
- إدارة الأوقات العصيبة
- إيصال خياراتنا
- حل الخلافات
- العلاقات الأسرية
- بناء الثقة بالنفس
- اتخاذ القرار

نصائح

للمهارات الاجتماعية والعاطفية

تُوفّر المهارات الاجتماعية والعاطفية الأساس لتمكين الفتيات المراهقات، تُساعد على تعزيز المشاركة الناجحة في جميع جوانب فتيات الشمس ومهارات الحياة، وكذلك في البرامج الإنسانية الأخرى، بما في ذلك التعليم وسبل العيش للشبان والشابات.

عند إدارة جلسة المهارات الاجتماعية والعاطفية، تذكري أن:

- يجب التكيف مع المهارات الاجتماعية والعاطفية حسب الحاجة لكل سياق. على الموظفين تحديد الأساليب الاجتماعية والعاطفية التي تُمكن الفتيات من العمل بأمان والحد من المخاطر. لا تفرضي المحتوى الذي قد يكون على خلاف مباشر مع المعايير الاجتماعية القياسية. على سبيل المثال، لا تطلبي من الفتيات أن يكن مباشرات أو حازمات في سياق يتوقع فيه أن يكون الناس متحفظين في أسلوب التواصل. ومع ذلك، نحن بحاجة أيضاً إلى تحدي تلك المعايير التي قد تعكس ديناميات جنديرية غير منصفة وتعرض الفتيات لخطر أكبر. ارجعي إلى الجزء الأول للحصول على مزيد من الإرشادات حول التكيف مع المعايير الثقافية التي تسيء إلى الفتيات والتحدي بها بأمان.
- طوري مهارات ومفاهيم المهارات الاجتماعية والعاطفية في تفاعلاتك اليومية مع الفتيات. على سبيل المثال، استخدمى الإصغاء الفعّال من خلال النية حتى تتمكن الفتيات من رؤية ما يتم تعلمه في موضع التنفيذ.
- امنحي الفتيات فرصة للتعبير عن انفعالاتهن بصراحة وبدون حكم. في حالات الأزمات، غالباً ما لا يعالج الشباب والشابات عواطفهم/هن أو يعترفوا/ن بها، أو يخبرهم الكبار بما يفترض أن يشعروا/هن به. قد يكون هذا هو المكان الوحيد الذي يمكنهم/هن فيه الشعور بالأمان للتعبير عن أنفسهم/هن.
- التشجيع على ممارسة المهارات الاجتماعية والعاطفية خلال الوقت غير الرسمي وبناء العلاقات.
- راقبي استخدام الفتيات لمهاراتهن، وتوفير التعزيز الإيجابي.
- كرري جلسات المهارات الاجتماعية والعاطفية محددة حسب الحاجة في جميع أنحاء البرنامج. على سبيل المثال، قد تحتاجين بعض المجموعات إلى وقت إضافي مع الاتصال أو حل النزاعات لمساعدة المجموعة في أداء وظيفتها بشكل جيد.
- تذكري أن التجارب الصعبة والشدائد تؤثر في كثير من الأحيان على قدرات التعلم. العديد من الفتيات اللواتي تعرضن للعنف أو الشدائد قد يتراجعن في سلوكهن وقدراتهن على القيام بأشياء ونشاطات كن يقمن بها. إذا كان هذا هو الحال، أعطيهن فرصة لمتابعة ما فاتهن، والتدرب، حتى لو كان يبدو أن الأنشطة ليست أساسية جداً للفتيات في سنهن.
- راقبي الأنماط الاجتماعية والعاطفية الفردية لكل فتاة واحترمي تفضيلاتهن الفردية وطرق التفاعل.
- استخدمى مجموعة واسعة من الألعاب والأنشطة لتعزيز التعلم الاجتماعي والعاطفي. لا تستخدمى فقط الأمثلة المتوفرة في الجلسات.
- امزجي محتوى المهارات الاجتماعية والعاطفية أو عودي إلى بعض محتوياته عند تقديم جلسات مكثفة أكثر وأكثر إثارة للانتباه، مثل جلسات السلامة.
- كوني صبورة. بعد بناء الثقة، ستشعر الفتيات براحة أكبر وتمكن من توسيع قدراتهن لاستيعاب مهارات التعلم والمهارات الجديدة.

المهارات العاطفية والاجتماعية

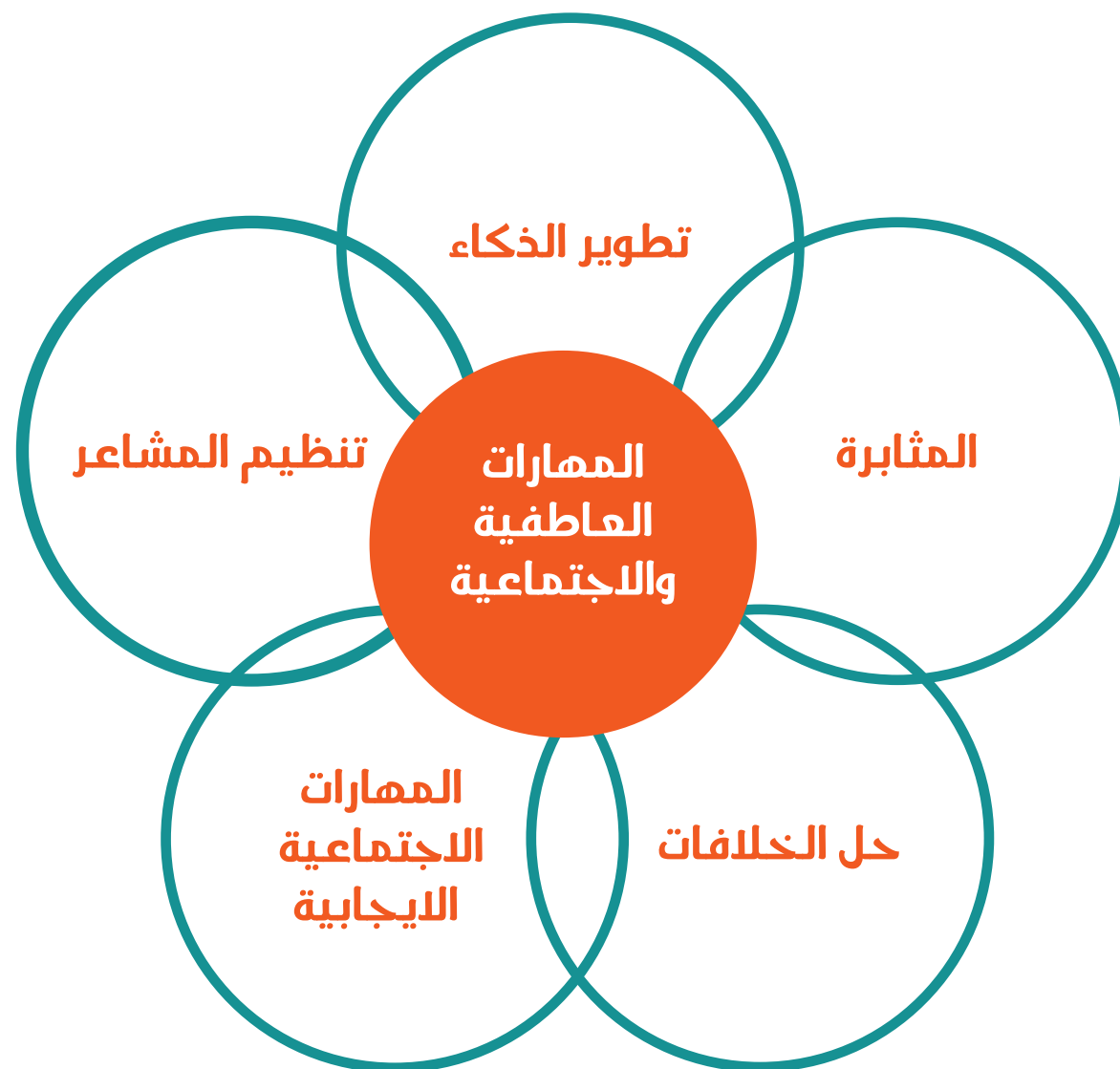
فهم عجلة المهارات العاطفية والاجتماعية

توفر المهارات الاجتماعية والعاطفية للفتيات بعض الأدوات اللازمة ليكن بحالة جيدة وينجحن، وهذه المهارات ضرورية لجميع الذين من يواجه/تواجه الشدائد الشديدة، بما في ذلك الفقر والنزوح والعنف. يمكن أن تؤثر الأوقات العصيبة على رفاه الفتيات وتطورهن، لا سيما خلال المرحلة الحرجة من المراهقة. لقد تبين أن تعلم المهارات العاطفية والاجتماعية يخفف من آثار المحنة، من خلال تزويد الشبان والشابات بالأدوات اللازمة للتركيز، وفهم استجاباتهم/ن العاطفية، والتفاعل مع الآخرين، والتعامل مع الضغوط والتحديات. بالإضافة إلى ذلك، ستمكّن هذه المهارات الفتيات من التنقل بشكل أفضل وتحديّ ديناميكيات السلطة والقضايا المرتبطة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي. كما ثبت أنها تعمل على تحسين القدرة على التعلم.

المكون	التعريف	مثال على المهارات
تطوير الذكاء	المهارات المعرفية التأسيسية. العمليات الذهنية التي تمكن الناس من التخطيط وتركيز الانتباه وتذكر التعليمات والتوفيق بين المهام المتعددة بنجاح. يحتاج الدماغ إلى هذه المهارة لتصفية الانحرافات، وتحديد أولويات المهام، وتحديد الأهداف وتحقيقها، والتحكم في الدوافع.	مهارات الاستماع، والقدرة على تركيز الانتباه واتباع التوجيهات، وتنظيم الخطوات والمعلومات بطريقة منطقية، واستخدام ذاكرتنا العاملة.
القواعد العاطفية	فهم وإدارة المشاعر والسلوكيات بطريقة إيجابية.	تحديد المشاعر، والتنبؤ بالمشاعر، وممارسة استراتيجيات إدارة العاطفة، مثل التنفس من البطن والعد.
المهارات الاجتماعية الإيجابية	فهم مشاعر الآخرين وسلوكياتهم والاستجابة بطريقة تشجع التفاعل الاجتماعي الإيجابي وتقلل من الصراعات والقضايا.	الاعتراف وقبول مشاعر الآخرين، وتطوير التعاطف، فهم ديناميات المجموعة.
حل الخلافات	مجموعة المهارات المستخدمة للتنبؤ بالصراعات قبل ظهورها ومواجهة مشكلة بطريقة إيجابية بطريقة تقلل من التأثير السلبي على الأشخاص المعنيين، مما يؤدي إلى نتيجة إيجابية.	تحديد المشاكل، وتوليد الحلول للصراعات، وتنفيذ استراتيجيات حل النزاعات.
المثابرة	الاستمرار في الدفع والعمل نحو تحقيق شيء بالرغم من التحديات.	تطبيق مهارات صنع القرار، وتطوير سلوك تحديد الأهداف، وتطوير هوية ذاتية إيجابية.

المهارات الاجتماعية والعاطفية

عجلة المهارات





المهارات الاجتماعية والعاطفية مهارات التواصل

أهداف الجلسة:

- الفتيات يناقشن ويمارسن مهارات التواصل بين الأشخاص.
- تراقب المرشدات/ الميسرات قدرات المجموعة على التواصل بين الأفراد ويحددن المكان المطلوب للممارسة.

المهارات: التركيز، الاستماع، المشاركة، العمل الجماعي، التخطيط
مستقى من: المساحات الآمنة
المواد: حقيبة المسرح، قائمة نصائح الاستماع

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/ مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/
المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية

سارة

جاءت صديقة سارة في أحد الأيام إليها وأخبرتها عن مشكلة كانت تواجهها. كانت سارة تحاول الاستماع إلى صديقتها لكنها كانت متعبة جداً، كانت تستمع لنصف الحديث فقط. انزعجت صديقة سارة وأخبرتها أنها مستاءة لأنها لم تكن تستمع إليها.

ما هي بعض الأشياء التي كان يمكن لسارة فعلها لمساعدتها في التركيز والاستماع بشكل أكثر نجاحاً؟

هيا نستكشف

مهارات الاستماع

قولي: نستمع بآذاننا، أجسادنا وعقولنا.

اسألي: كيف يساعدان الاستماع في حياتنا؟

اشرحي: الاستماع مهارة مهمة جداً تساعدنا على التعلم وتكوين الصداقات أيضاً. هذا يعني أنه يمكننا أيضاً أن نكون مفيدات لأصدقائنا وصديقاتنا الحاليين ونسمع كل ما يجري. الاستماع يساعدنا على تطوير آمالنا وأحلامنا. كما أنه يساعدنا على البقاء في أمان.

اسألي: ما الذي يجعل الاستماع صعباً؟ (فكرن ما الذي جعل من الصعب على سارة ان تستمع لصديقتها؟)

اشرحي: في كثير من الأحيان، عندما نشعر بالضغط أو الإرهاق أو التعب أو وجود مشاعر قوية حول شيء ما (حتى إذا كنا متحمسات للغاية)، قد يكون من الصعب الاستماع والتواصل.



النشاط 1

تقول سارة



- اشرحني:** سوف تساعدنا هذه اللعبة في التركيز على مهمة ما. خذ نفس، انتبهن، وكن مستعدات للتحرك.
- قومي بدعوة الفتيات للوقوف في خط مستقيم يواجه المرشدة/ الميسرة التي سيطلق عليها باسم "سارة".
 - اشرحني أن "سارة" ستطلب من الجميع القيام بحركة، مثل الوقوف على قدم واحدة، التصفيق أو القفز إلى الأعلى والأسفل.
 - كل فتاة ستقوم بالحركة المطلوبة عندما تقول قائدة اللعبة "سارة تقول". إذا لما تقل جملة "تقول سارة" ابقين في مكانكن.
 - إذا قامت احدى الفتيات بالحركة المطلوبة دون ان تقول زعيمة اللعبة "سارة تقول" يتم تبادل الأماكن مع سارة الحالية التي ستضم إلى المجموعة للعب
 - كرري النشاط ذلك حتى تتاح لكل فتاة فرصة أن تكون الزعيمة.
 - اشكري وشجعي الفتيات القادرات على الاستمرار باللعب لفترة أطول.

اسألني: ما الذي جعل من الصعب الحفاظ على التركيز خلال هذه اللعبة؟ ما هي النصائح التي سهّلت الأمر؟

الوضع ضمن السياق!

ملاحظة: استبدلي اسم "سارة" باسم فتاة محلي إذا كان الاسم غريباً، أو دعي الفتيات يستعملهن أسماءهن. يمكن تكرار هذه اللعبة، في جلسات أخرى إذا كانت الفتيات يعانين في المحافظة على التركيز.



النشاط 2

الهاتف/التلفون



- اشرحني:** سوف تساعدنا هذه اللعبة على ممارسة مهارات التركيز والسمع.
- ادعي الفتيات للوقوف في خط مستقيم.
 - اختاري فتاة واحدة لتقوم بـ "المكالمة الهاتفية" الأولى، وفتاة واحدة لتكون الأخيرة.
 - اهمسي جملة لأول فتاة. اطلبي منها أن تهمس ما سمعته منك للفتاة التالية، وهكذا دواليك حتى تصل الرسالة إلى الفتاة الأخيرة.
 - اطلبي من الفتاة الأخيرة مشاركة ما سمعت مع المجموعة.
 - هل كان ماقالته هو نفسه الذي قالته الفتاة الأولى؟
 - هل كان مختلفاً، كيف ولماذا؟
 - ادعي فتيات أخريات ليكن أول أو آخر فتاة في المكالمات.

اسألني: ما الذي جعل الاستماع في هذا النشاط صعباً؟ ما هي بعض النصائح التي يمكننا استخدامها للاستماع بشكل أفضل عندما يخبرنا أصدقاؤنا بشيء مهم؟

- اقرأ نصائح الاستماع الناجح.

اشرحني: توضح هذه اللعبة مدى أهمية الاستماع وكيف لا تكون الأمور التي نقول أو نعتقد أننا نسمعها دائماً صحيحة.

النشاط 3

الاستماع الفعال



قولي: فلننظر إلى الطريقة التي نستخدم بها أجسادنا لإظهار الآخرين الذين نستمع إليهم.



اسألي: كيف يمكننا أن نظهر لأحدهم أننا نستمع إلى ما يقولونه؟



○ اطلبي من فتاتين أن تتطوعا للقدوم إلى مقدمة المجموعة، ستحكي إحداهما قصة بينما تتصرف الأخرى وكأنها لا تسمع.

اسألي: ما هي ملاحظاتكن حول لغة الجسد للفتاة التي لم تكن تسمع؟ (لغة الجسد المغلقة)



○ الآن، اطلبي من المتطوعتين تكرار السيناريو، لكن هذه المرة الفتاة التي تسمع ستظهر إنها مستمعة جيدة.

اسألي: ماهي ملاحظاتكن حول لغة الجسد للفتاة التي كانت تسمع؟ (لغة الجسد المفتوحة)



○ قسّمي الفتيات الآن إلى مجموعات صغيرة، واطلبي منهن التفكير وإنشاء مشهد باستخدام أجسادهن. الأولى هو مشهد تمثل فيه الفتيات لغة الجسد مفتوحة،

والآخر هو مشهد تمثل فيه الفتيات لغة الجسد المغلقة.

○ عندما ينتهين، ستعرض كل مجموعة عملها على قريناتهن

○ أمثلة على لغة الجسد المفتوحة والمغلقة:

مفتوح:

الابتسام

التواصل البصري

الإيماء بالرأس

وضعية الجسم

وقوف الأشخاص أو جلوسهم بقرب بعضهم البعض

مغلق:

لا يوجد تواصل بصري

عدم إظهار مشاعر تأثر

إدارة الجسد بالاتجاه المعاكس للمتحدث

إدارة العينين

وقوف الأشخاص أو جلوسهم بجانب بعضهم البعض

اسألي: كيف يمكن أن تساعدك هذه المعلومات في اتصالاتك مع قريناتك؟ (يمكن أن تساعدك على بناء صداقات قوية. ويمكن أيضاً أن تساعدك ان تعرفي متى



يستمع إليك شخص ما).

ملاحظة: ارجعي إلى مورد نصائح الاستماع الناجح.





- قولي:** يمكن أن تساعدنا معرفتنا لمهارات الاستماع النشطة في معرفة الوقت المناسب للتحدث مع الآخرين/الأخريات، أو عندما يكونون مشغولين/ات أو مشتتين/ات.
- قسمي الفتيات إلى أربع مجموعات وأعطي كل مجموعة أحد من السيناريوهات أدناه. يجب عليهن تمثيل المشهد وتحديد ما إذا كانت الفتاة في السيناريو ستتحدث إلى الشخص الآخر أو تنتظر حتى يكون الوقت أفضل.
 - دعي المجموعات تعرض سيناريوها وتشرح السبب في اختيار التحدث أو عدم التحدث مع الشخص الآخر في السيناريو.

تحديد السياق

- تريد دانا أن تطلب من والدها الإذن للذهاب إلى منزل صديقها في عطلة نهاية الأسبوع، لكن والدها بدا متضيقاً. هل الآن أفضل وقت لدانا أن تسأل؟ (لا ربما في وقت لاحق)
- عايدة تريد أن تطلب من أختها المساعدة في أعمالها. عندما تقترب من أختها، تبدو أختها سعيدة وتبتسم. هل الوقت مناسب الآن لكي تسأل عايدة؟ (نعم فعلاً)
- تريد فرح أن تقترب بعض المال من والدتها لشراء القرطاسية. عندما تقترب من أمها، يمكنها أن ترى أمها مشغولة بعمل شيء آخر ولا تستمع إليها. هل الوقت مناسب لفرح أن تسأل؟ (لا ربما في وقت لاحق)
- تريد جينا أن تطلب من عمته أن تأخذها إلى السوق لأنها تريد شراء شيء ما. عندما تذهب جينا إلى مكان عمته، فإن عمته مبتسمة للغاية وتقول لها إنها سعيدة جداً برؤيتها. هل الوقت ملائم لان تطلب جينا من عمته الذهاب معها؟ (نعم)
- بتول تبقى في المنزل لرعاية أشقائها الصغار، لكنها تريد التحدث إلى والدها حول دورة تدريبية تريد أن تشارك فيها. إنه وقت بعد العشاء وهم جميعاً يتكلمون معاً ويستريحون. هل الوقت ملائم لبتول لأن تسأل؟ (نعم بالتأكيد)
- وجد والد سهى شخصاً ما لتزوجها، لكنها لا تريد الزواج. هي تريد أن تتحدث مع والدتها لإقناعها بتغيير رأيها، لكن والدتها في عجلة من أمرها لأنها متأخرة عن شيء مهم. (لا! ربما في وقت لاحق)

اسألي: بالنسبة لتلك السيناريوهات التي اعتقدنا أنها ليست فكرة جيدة أن تسأل، ماذا يمكننا أن نفعل؟

اشرحي: في بعض الأحيان قد يصرف الناس أشياء أخرى: يمكننا أحياناً معرفة ذلك من لغة الجسد. يمكننا دائماً أن نحاول أن نسأل مرة أخرى في وقت لاحق، أو نسأل هذا الشخص إذا كان الوقت مناسباً لهم للحديث.

قد يساعدنا ذلك في تحقيق المزيد من النجاح في طلبنا. قد تكون هناك أوقات يكون فيها التحدث مع شخص ما أمراً مستعجلاً، وليس لدينا وقت للانتظار حتى تبدو سعيدة. ما هي المواقف التي يمكن أن تكون؟ كيف يمكننا الاقتراب منها؟

5

التحقق

كيف يمكن لمهاراتنا في الاستماع والتركيز أن تساعدنا في الحفاظ على سلامتك في مجتمعاتنا؟ في المنزل؟ هنا في المجموعة؟

6

التوصيات

مارسي بعض مهارات الاستماع التي مارسناها اليوم مع شخص ما وأخبرينا في الجلسة التالية عن تجربتك..

مصدر

نصائح الاستماع الناجح

1. كوني مستمعة فعالة. اندمجي في قصة الشخص أو الدرس من خلال الإيماء برأسك وإظهار أنك تفهمين.
2. اجلسي مواجه المتحدث/ة وحافظي على التواصل البصري، إذا كان مناسباً ثقافياً.
3. كوني يقظة ومنتبهة ولكن استرخي.
4. ابقِي منفتحة على ما يقوله الشخص الآخر.
5. استمعي إلى الكلمات وحاولي تصور ما يقوله الشخص.
6. اسمحي للشخص بالتحدث دون مقاطعة.
7. انتظري حتى يتوقف/تتوقف المتحدث/ة قبل طرح الأسئلة.
8. حاولي أن تشعري بما يشعر/تشعر به الشخص الذي يتحدث/التي تتحدث.
9. قدمي تعليقاتك إذا كان ذلك مناسباً.

المهارات الاجتماعية والعاطفية الصدقات

أهداف الجلسة:

- تتناقش الفتيات وتمارسن مهارات اجتماعية إيجابية.
- تلاحظ المرشدة / الميسرة قدرات المهارات الاجتماعية الإيجابية للمجموعة وتحدد النقاط التي تحتاج للممارسة والتدريب أكثر.

المهارات: التواصل، بناء الثقة، المهارات الاجتماعية ومهارات حل النزاعات
مستقى من: الأشخاص الذين أثق بهم
المواد: صندوق، قائمة نصائح الاستماع

هيا نستكشف الصدقات

3

أسألي: كيف تعرفين من يمكنك الوثوق به/بها؟ (ارجع إلى المعلومات في جلسة "الأشخاص الذين أثق بهم")

أسألي: ما الذي يمكنك فعله إذا قام/ت صديق/ة بعمل يزعجك؟

اشرحي: في بعض الأحيان يمكن أن يكون لدينا مشاكل مع صديقاتنا. وقد تضر صديقاتنا بمشاعرنا ولدينا جميعاً طرق مختلفة للتعامل مع هذا الأمر. يمكن أن يكون من الصعب جداً مشاركة مشاعرنا المجروحة بطريقة جيدة، ولكن من الأفضل إيصال ما يزعجنا. يمكن أن يجعلنا نشعر بتحسن إذا فعلنا ذلك بطريقة جيدة. يجب أن نفكر أيضاً في كيفية جعل صديقاتنا يشعرون. كسر ثقتهن قد أن يدمر هذه الصداقة.

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية سارة

2

لسارة لديها صديقة جديدة اسمها صفية. في أحد الأيام اختلفتا. وعلمت سارة أن صفية أخبرت الفتيات الأخريات في مجموعتهن بأحد أسرارها. كانت سارة تأمن صفية على أسرارها، وأزعجها للغاية إن صفية خانت هذه الثقة وأخبرت الأخريات. وهي الآن قلقة من أن الناس سوف سيتبادلون الإشاعات ويؤلفون الأكاذيب عنها، وقد يصل هذا إلى أسرتها. كيف تعتقدين إن هذا جعل سارة تشعر؟



النشاط 1

صديقاتي



نشاط وقوف، جلوس

○ اطلبي من الفتيات الوقوف إذا كن موافقات، أو الجلوس إن لم يكن موافقات على العبارات حول مواصفات الصديقة. مثلاً: "أنا صديقة جيدة، أنا أهتم بصديقاتي، أنا أساعد صديقاتي، أنا لطيفة مع صديقاتي. أنا أحترم صديقاتي، أنا أستمع لصديقاتي". ادعي الفتيات للوقوف في خط مستقيم يواجه المرشدة التي سنطلق عليها اسم "سارة".

قولي: الآن بعد أن فكرنا في نوعية الصديقة التي نكونها للأخريات، أريد منكن أن تتناقشن في ثنائيات (لبضع دقائق) الأشياء التي تحبينها في صديقاتك. اطلبي من بعض الفتيات التطوع بإجاباتهن.

ملاحظة: من المهم أن تركز الفتيات على السمات، على سبيل المثال، الصديقات الشجاعات، العطوفات، والقويات، اللواتي يهتمن بنا، وما إلى ذلك، وليس أشياء مثل "ترندي ملابس جميلة" أو "ماهرة في تعديل الشعر"، وما إلى ذلك.

○ أعطي كل فتاة قطعة من الورق وبعض الأقلام الملونة.

قولي: أريدك أن تفكري في أقرب صديقة لك. ما هي الأشياء التي تعجبك في هذه الصديقة؟ أريدك أن ترسمي صورة لنفسك مع تلك الصديقة. فكري في كيفية تعاملك مع هذه الصديقة وفكري في الوقت الذي تقضيانه.

ملاحظة: قد تقول بعض الفتيات أنهن ليس لديهن أي صديقات، أو قد يفكرن في صديقة في موطنهن أو في مكان بعيد. من المهم طمأنتهن وجعلهم يشعرون أن هذه بيئة داعمة. يمكنك أن تطلبي منهن التركيز على ما سيكون عليه صديقتهن "المثالية". تحققني معهن في نهاية الجلسة لمعرفة ما إذا كن يشعرن بالرضا.

○ بمجرد الانتهاء، قومي بدعوة الفتيات للتطوع لتبادل الرسومات والأفكار مع المجموعة.



النشاط 1

صديقاتي



قولي: دعونا نفكر في الأشياء (المميزات) التي تعتقدن بأنه من الضروري تواجدها في الصديقة.

- امنحينهن الفرصة لتقديم بعض الإجابات بشكل طوعي.

ملاحظة: من المهم أن تركز الفتيات على المواصفات، على سبيل المثال، الصديقات الشجاعات، العطوفات، القويات، اللواتي يهتمن بنا، وما إلى ذلك، وليس صفات مثل "ارتداء ملابس جميلة" أو "ماهرة في صنع ضفائر الشعر"، وما إلى ذلك.

- قسمي الفتيات إلى مجموعات من أربعة. أعطي كل مجموعة ورقة بالتخطيط وبعض الأقلام الملونة وأقلام التخطيط.
- اطلبي منهم كتابة أو رسم الصور لإظهار الصفات التي يبحثن عنها في صديقة. عندما ينتهين من الرسم أو الكتابة، اطلبي منهم المشاركة مع المجموعة.
- اختاري النقاط الرئيسية التي حددتها المجموعات واكتبها على اللوح الورقي، عندما تنتهي جميع الفتيات من التقديم، قومي بقراءة الإجابات المشتركة / المتشابهة عبر المجموعات المختلفة.

قولي:

- هل تعتقدن أن لديك صديقات مثل هذه؟
- هل تعتقدن أنك صديقة مثل هذه لفتاة أخرى؟

ملاحظة: قد تقول بعض الفتيات أنهن ليس لديهن أي صديقات، أو قد يفكرن في صديقة في موطنهن أو في مكان بعيد. من المهم طمأنتهن وجعلهن يشعرن إن هذه بيئة داعمة. يمكنك أن تطلبي منهن التركيز على ما سيكون عليه صديقتهم "المثالية". تحقق معهن في نهاية الجلسة لمعرفة ما إذا كن يشعرن بالرضا.

○ اطلبي من الفتيات أن يذكرنك بقصة سارة وصفية.

اسألني: ?

• هل رأيت أحداً موقفاً مشابهاً يحدث بين صديقتين؟ ما الذي حدث في تلك الحالة؟ هل تعرفين أي طرق جيدة للتعامل مع هذه المواقف؟

*** ملاحظة:** إذا كانت الفتيات تقترح تصرفات ضارة، على سبيل المثال، استخدام الضرب، أو الصراخ على صديقتها، أو التوقف عن التحدث إليها، وما إلى ذلك، فمن المهم معالجة ذلك. لا تخبري الفتاة أنها مخطئة، ولكن اسألي الفتاة (والمجموعة) ما هي بعض مخاطر أن يكون بعض المخاطر مع تلك التصرفات. اشرحي للفتيات أن هناك طرقاً أخرى للتعامل مع الموقف بشكل جيد، ويجب ألا نرد بطريقة عنيفة أو عدوانية.

= قولي: هناك ثلاث خطوات بسيطة يمكننا اتخاذها لمساعدتنا على التعبير عن مشاعرنا بشكل جيد لأصدقائنا وعائلتنا.

قم بتدوين الخطوات التالية بالخط العريض على لوح ورقي:

1. استخدم الجملة التي تظهر شعورك أو ما تفكر به، بدلاً من استخدام الجملة التي تلقي باللوم على الشخص الآخر. تدور هذه الجملة حول تجربتنا ومشاعرنا الخاصة، وتسمى: "عبارات أنا". وهذا يعني أنك قد تقولين، "أشعر بالحزن لأنك أخبرت شخصاً ما بسري"، بدلاً من قول "أنت صديقة سيئة لأنك أفشيت سري".
2. تأكد من التحدث ببطء وهادئ حتى تتمكن صديقتك من فهم ما تقولينه.
3. كوني ودودة.

"عبارات أنا" وقوف، جلوس:

- اطلبي من الفتيات الوقوف أو الجلوس إذا اعتقدن أن الجملة التالية هي "عبارات أنا" أو لا. هذا مهم لمساعدتهن على فهم مفهوم "عبارات أنا" والجملة التي تعبر عن المشاعر الشخصية.
- على سبيل المثال: "أنا مستاءة لأن..."، "لقد كنت لئيمة حقاً عندما قلت..."، "أنت شخص سيئ جداً..."، "أشعر بإزعاج شديد عندما..."، "أريدك أن تعرفي أن مشاعري تأذت بسبب..."، "لقد كنت مخطئة عندما قلت..." وما إلى ذلك.

○ قومي بتقسيم الفتيات إلى ثنائيات واطلبي منهن أن يتناوبن على التظاهر بأنهن سارة في هذه الحالة. على سارة أن تشرح لصديقة سبب استيائها، وذلك باستخدام الخطوات التي تمت مناقشتها. دوري حول الثنائيات للمتابعة والاستماع إلى ما يقلن. تأكدي من أنهم يستخدمون "عبارات أنا"، وتقديم الدعم لهن عند الحاجة.



النشاط 2 (تتمة)

التحدث مع صديقاتي

4

• بعد بضع دقائق من التدريب، اطلبي من بعض الشائيات التطوع لمشاركة حوارهن مع المجموعة الأوسع.

أسألي: لماذا كان من المهم بالنسبة لسارة أن تخبر صديقة كيف تشعر بدلاً من إخبارها بالخطأ الذي قامت به؟ (سيساعدهن ذلك على حل النزاع بطريقة أكثر إيجابية وإيجابية).

• هل تعتقدين أنه يمكنك استخدام هذه النصائح في حياتك اليومية؟ مع من تستطيعين استخدامها؟ (يمكن استخدامهن مع الصديقات والعائلة ومع أشخاص تشعر بالأمان والراحة أثناء ممارسة هذه الخطوات).

التحقق

5

أعطي أمثلة عن "عبارات أنا"

التوصيات

6

حتى يحين وقت جلستنا القادمة، إذا كانت لديك الفرصة، مارسي النصائح التي ناقشناها، إما مع صديقة أو شقيق/شقيقة أو أحد أفراد العائلة. يمكننا مناقشة تجاربنا في الجلسة القادمة.



المهارات الاجتماعية و العاطفية التعبير عن المشاعر

أهداف الجلسة:

- الفتيات يفهمن كيفية تحديد العواطف القوية والتعبير عنها وإدارتها.
- تبدأ المرشدات/الميسرات في فهم وإدراك حياة الفتيات العاطفية.

المهارات: تأسيس السلامة، إدارة المشاعر، الثقة

مستوى من: مساحتنا الآمنة، الأشخاص الذين أثق بهم/ن

المواد: صندوق الفن، نسخة كبيرة من قائمة مقياس المشاعر، قائمة لغة الجسد، ملصقات

2 دائرة الحكاية سارة

لاحظت سارة أنها أحياناً تشعر بالعديد من المشاعر المختلفة. لاحظت عائلتها ذلك أيضاً. كانت في لحظات تشعر بسعادة غامرة وأشياء صغيرة قد تجعلها غاضبة أو متضايقة.

أحياناً يخبرها والداها إنه ليس من المقبول لها أن تتصرف بطريقة غاضبة وتظهر الانزعاج. لكن سارة لم تكن تعرف كيف تتعامل مع هذا، لأن المشاعر لاتزال موجودة!

ما هي أنواع المشاعر / العواطف المختلفة التي يملكها الناس؟

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة تعلمناها في الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتم هذه المعلومات / المهارات الجديدة في المنزل؟

هيا نستكشف ما هي المشاعر؟

قولي: سنتحدث اليوم نتحدث عن المشاعر. المشاعر هي الأشياء التي نحس بها - أو "أحاسيسنا". هل يمكن لأي منكن أن تخبرنا ما هي أنواع المشاعر المختلفة؟

ملاحظة: إذا كانت الفتيات يجدن صعوبة في إيجاد الإجابة، أسألين عن شعورهن إذا قام أحد ما بطهي طعامهن المفضل أو إذا أخذ أحد ما طعامهن المفضل.

قولي: أن تكوني سعيدة، حزينة، خائفة متفاجئة، غاضبة، فخورة كل هذه أمثلة عن الأشياء التي نشعر بها.

- تخبرنا العواطف أيضاً عندما يكون هناك خطأ ما، أو إذا كنا سعداء، أو عندما لا نثق في شخص ما.
- معرفة مشاعرك والاستماع لها مهم جداً! في بعض الأحيان، يتوقع منا نحن كفتيات أن نتحكم في عواطفنا. هذا يمكن أن يكون مضرًا لنا. ينبغي تشجيعنا على التعبير عن مشاعرنا بطريقة صحية لنا ولمن حولنا.

أسألي:

- كيف يؤثر أن نكون حزينات على مشاعرنا وكيف يبدو علينا؟ (على سبيل المثال، الدموع، الشفاه المرتجفة، وتقطيب الحاجبين).
- كيف يؤثر أن نكون سعيدات على مشاعرنا وكيف يبدو علينا؟ (على سبيل المثال، الابتسامة، الأذرع المفتوحة والوقوف بانتصاب).
- اعرضي للفتيات الرسم البياني للعواطف ولغة الجسد لمزيد من الأمثلة.



النشاط 1

فهم الأحاسيس الغير مريحة



اشرح: في بعض الأحيان نشعر بالحزن أو الغضب أو الخوف (أو مشاعر أخرى غير مريحة) بسبب شيء يحدث. على سبيل المثال، إذا تشاجرت الفتاة مع شقيقتها فيمكن تشعـر بالغضب أو الانزعاج. من المهم أن نتعلم كيفية التعبير عن هذه المشاعر غير المريحة.

○ قسمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة، أعطي كل مجموعة سيناريو يمكن أن يتصرفن فيه (أو يرسمن إذا كن يفضلن الرسم). اطلبي منهن التفكير كيف كانت الفتاة في السيناريو تشعـر

تحديد السياق

- تحب أنا المدرسة وهي طالبة متفوقة في صفها. في أحد الأيام عندما عادت من المدرسة، كان والداها ينتظران للتحدث إليها. أخبرها أنها يجب أن تتوقف عن الذهاب إلى المدرسة ومساعدتهم في الاهتمام بالمنزل ورعاية أشقائها. شعرت أنا بالغضب الشديد!
- كانت كارلا تقضي وقتها مع صديقاتها. كن يضحكن ويمزحن. أخذت إحدى صديقات كارلا كأس العصير الخاص بها وشربته دون أن تسألها. كانت كارلا مزعوجة ومتضايقـة لأن صديقتها لم تسألها موافقتها!
- عندما كانت بسمـة تمشي عائدةً إلى البيت من مجموعة الفتيات التي تشارك فيها، شاهدت كلباً! بسمـة تخاف جداً من الكلاب وكان الكلب يزمجر في وجهها. جعلها ذلك تشعـر بالخوف والقلق الشديدين.
- ألى مستاءة حقاً. لم يتم اختيارها أثناء تشكيل فريق كرة القدم. لقد أرادت حقاً اللعب ضمن الفريق، وجميع صديقاتها يلعبن.

اشرح: قد نلاحظ تغيرات في أجسادنا عندما نكون غاضبات أو حزينات أو نشعر بمشاعر أخرى غير مريحة. على سبيل المثال، قد تبدأ قلوبنا في الخفقان بشكل أسرع، قد تصبح وجوهنا دافئة، قد تتشنج عضلاتنا، وقد نشعـر بالضعف. من المهم أن نعرف أن هذه المشاعر طبيعية وصحية تماماً، عندما لا نعبر عنها بشكل صحيح، يمكن أن تؤدي إلى مشاكل.

- أسأل:** هل كان طبيعياً أن تشعـر كـلـمن تلك الفتيات بالطريقة التي شعرت بها؟ (نعم)
- أسأل:** هل يجب أن يعبرن عن مشاعرهن؟ (نعم، إذا فعلت بطريقة صحية لا تضر بهن أو غيرهن).
- أسأل:** ما هي بعض الأشياء التي يفعلها الأشخاص للتعبير عن مشاعر غير مريحة بطريقة ضارة؟
- إيذاء شخص ما، التصرف بشكل لئيم مع الآخرين، وتجاهل الناس، وإيذاء النفس، وعدم التعبير عن المشاعر.
- أسأل:** لماذا يعتبر عدم التعبير عن المشاعر مضرًا بنا؟ ماذا يمكن أن يحدث للفتيات اللواتي لا يعبرن عن أنفسهن؟

اشرح: عندما لا تعبر الفتيات عن أنفسهن، يمكن أن يشعـرن أحياناً بالقلق أو التوتر أو الحزن. قد يبدأن أيضاً في التعبير عن مشاعرهن بطرق مختلفة، مثل الشعور بقلـة الثقة، على سبيل المثال. قد تبكي الفتيات دون أي سبب أو تضحك أثناء المحادثات الصعبة. وعدم التعبير عن المشاعر لا يجعل الشعور يختفي

اشرح: في بعض الأحيان قد يكون من الصعب علينا فهم عواطفنا أثناء حدوثها. فلنفكر سوياً في طريقة لجعل عواطفنا أسهل للفهم!

○ ضعي نسخة كبيرة من مقياس حرارة المشاعر على الحائط أو مكان يمكن للجميع رؤيته.

اشرح: العواطف مثل الطقس. عندما نكون غاضبات، ترتفع حرارتنا (أشيري لقمة مقياس الحرارة). عندما نكون سعيدات ومسترخيات، فإننا نهدي (أشيري إلى أسفل ميزان الحرارة).

○ وزعي نقاط ملونة مختلفة على كل فتاة.

○ ادعيهن لقراءة العبارة التي معهن ووضع الملصق على مقياس الحرارة في المكان الذي يعبر بشكل أفضل عما قد يشعرن به.

○ أضيفي جمل يمكن أن تثير مشاعر إيجابية أو سلبية تعكس الواقع اليومي للفتيات.

تحديد السياق

• تعرضت للصفع من قبل شقيقك أو شقيقتك.

• طلب منك شخص من شبكة الدعم الخاصة بك (زهرة الثقة) قضاء بعض الوقت معك.

• يوجد شخص غريب يجعلك تشعرين بعدم الارتياح.

• قمت بعمل جيد جداً في مهمة!

• أنت تريدين الذهاب إلى مجموعة الفتيات، لكن عائلتك لا تسمح لك بذلك.

• تناولت للتو وجبتك المفضلة!

• شخص ما مزق ثوبك المفضل لديك.

○ بعد أن تضع الفتيات الملصقات على مقياس حرارة المشاعر لكل عبارة، اطلبي منهن مشاركة أفكارهن. أثنى على الفتيات لعملهن الجيد.

ملاحظة: يمكن أن يشكل هذا النشاط تحدياً للفتيات. أضيفي بيانات إيجابية مختلفة للتنويع. تحقق مع الفتيات في النهاية إذا كنت بحاجة إلى ذلك.

النشاط 2 التعبير عن مشاعرنا



اشرح: عندما يكون الناس غاضبين أو حزين جداً، أو تتملكهم مشاعر قوية، يمكن أن يشعروا بالإرهاق لدرجة أنه يصعب اتخاذ القرارات. أحياناً نقول شيئاً لئيماً لشخص نحبه، أو قد نصبح هادئات جداً.

وبما أننا نعرف أنه من المقبول أن نكون غاضبات وأن يكون لدينا أحاسيس ومشاعر قوية، ويمكن أن يكون من المؤذي ألا نعبر عنها بشكل صحيح، فإن هناك أشياء يمكننا القيام بها ليصبح تعاملنا مع هذه المشاعر أسهل.

أسأل: ما هي بعض الأشياء التي يمكننا القيام بها للتعامل مع المشاعر القوية؟

اطلبي من الفتيات النقاش ضمن ثنائيات. أضيفي هذه الاقتراحات إذا كنت تريد البدء

- أعد حتى الرقم 10.
- أخرج من المناقشة أو الحديث لأهدأ ثم أعود إليها لاحقاً.
- أغني أو استمع لأغنية أحبها لمساعدتي على الاسترخاء.
- أشارك مشاعري مع شخص ما.
- أقوم بصياغة مشاعري في كلمات.

قولي: إذا كنت غاضبة (أو منزعجة) من شخص ما، يمكنك أيضاً محاولة التعبير عن نفسك باستخدام "تصريحي أنا" أو الخطوات من جلسات "الصداقات". لا يقتصر استخدام هذه الأليات مع صديقاتك، يمكنك استخدامها مع العديد من الأشخاص، بما في ذلك أفراد العائلة.

النشاط 3 تمرين التنفس للاسترخاء



اطلبي من الفتيات أن يقفن في دائرة. أخبريهن أنك ستقومين ببعض تمارين التنفس والاسترخاء. هذا شيء يمكنهم ممارسته عندما يشعرون بالغضب أو الانزعاج.

ملاحظة: يجب القيام بنشاط التنفس ببطء.

قولي: فلنستريح الآن، أولاً، دعي جسمك يسترخي قليلاً. مدي ذراعيك عالياً فوق رأسك، ومدي جسمك للأعلى أيضاً. الآن دع ذراعيك تسترخيان. ضعهم على جانبيك، بشكل رخو.

- قومي بنفس الشيء مرة أخرى، لكن هذه المرة، هذي نفساً عميقاً وأنت تمدين ذراعيك وجسدك للأعلى..... والآن أطلقني زفيراً وأنت تسترخين وتعيدين ذراعيك على جانبيك.
- شهيق عميق آخر، مدي ذراعيك للأعلى، زفير واسترخي. قفي الآن، دعي ذراعيك تسترخيان على جانبيك. حافظي على التنفس بعمق وببطء.

كرري ما ورد أعلاه مرتين.

قولي: تخيلي أن هناك شمعة أمامك. يمكنك وضع إصبعك أمام فمك والتظاهر بأنه شمعة. عندما تتنفسين، اخرجي الهواء من فمك ببطء شديد. اشعري بالهواء على إصبعك. تخيلي أنك تنفخين ما يكفي لجعل لهب الشمعة يومض أكثر، لكن ليس بما يكفي لإطفائها. سوف تحتاج إلى النفخ بهدوء شديد

4 النشاط 3 (تتمة) تمرين التنفس للاسترخاء



قولي:

- عندما تأخذين الشهيق، تخيلي لهب الشمعة يومض ويميل نحوك.
- ولدى الزفير يتوهج اللهب ويبتعد.
- تخيلي لهب الشمعة مع كل نفس تأخذه

كرري التمرين أيضاً مرتين.

5 التحقق

سمي ثلاثة مشاعر. وعددي ثلاث طرق لإدارة شعور قوي مثل الحزن؟

6 التوصيات

لاحظن ما هي الأحاسيس والمشاعر القوية التي قد تواجهن خارج المجموعة هذا الأسبوع.
تدربن على استخدام مهاراتكن لإدارة هذه المشاعر.
كيف جرى الأمر؟ سوف ندعوكن لمشاركة ما حدث عندما نجتمع في الجلسة التالية

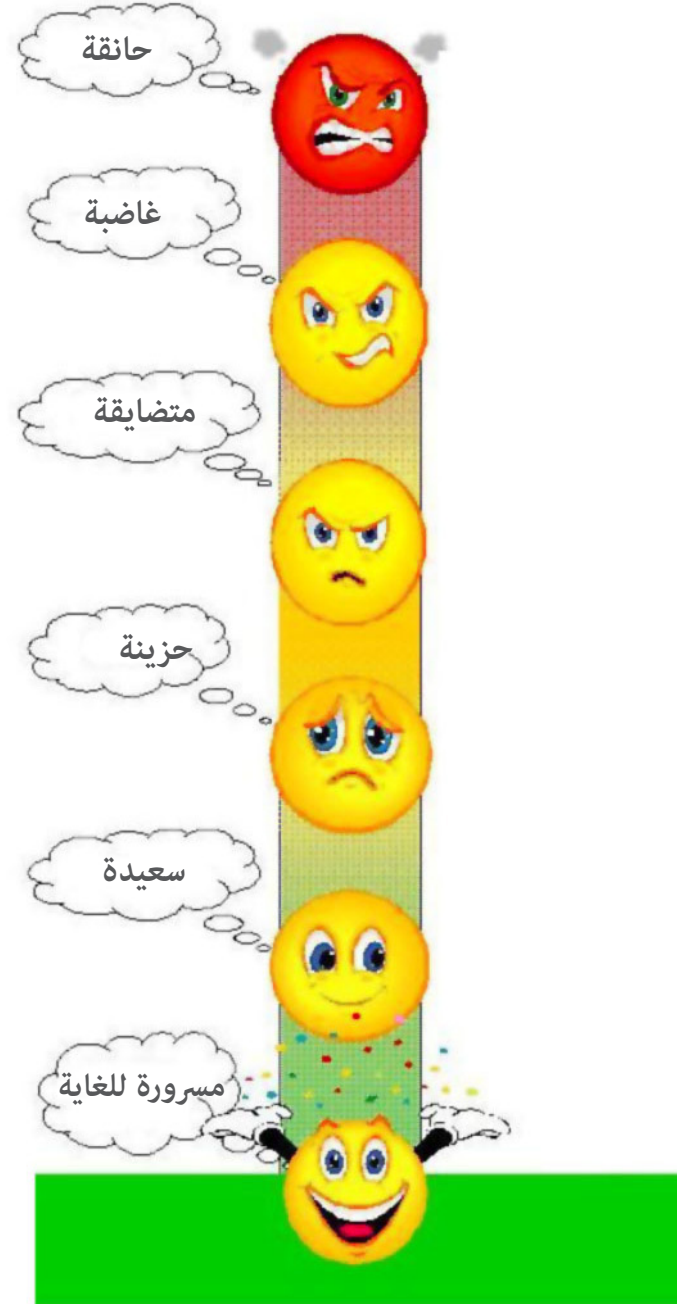
مصدر

المشاعر ولغة الجسد

- بالإضافة إلى مقياس شدة المشاعر، يمكن أن يساعد مخطط المشاعر الفتيات على تحديد مشاعرهن الخاصة بشكل أفضل.
- تلعب الأعراف الثقافية دوراً كبيراً في كيفية التعبير عن مشاعر معينة أو الاعتراف بها.
- قد تعمل قائمة الوجوه على في بعض السياقات، ولكن ليس كلها.
- استخدمني
- كنقطة بداية، ولكن استبدلي الوجوه بالتعبيرات الأكثر ملاءمة لسياقك.
- اختبري قائمتك أثناء التقييم الأولي لترى كيف كان صداها لدى الفتيات وما إذا كان تمثل كيف يرون كل شعور.
- استخدمني هذا المخطط عند مساعدة الفتيات الأصغر سناً لتحديد ما يشعرن به.
- غالباً ما يكون الوصول إلى الصور أسهل من الوصول إلى الكلمات.

الشعور	تعبير الوجه	لغة الجسد
سعيد/سعيدة		
متفاجئ/متفاجئة		
حزين/حزينة		
خائف/خائفة		
غاضب/غاضبة		
فخور/فخورة		

مصدر مقياس حرارة المشاعر



المهارات الاجتماعية و العاطفية معالجة الأوقات العصيبة



أهداف الجلسة:

- تفهم الفتيات ما هو الإجهاد ويتعلمن تقنيات لمواجهته.
- تراقب المرشدات/ الميسرات الطريقة التي تتعامل بها الفتيات مع الإجهاد ويحصلن على نظرة على آليات التكيف التي يستخدمنها

المهارات: إدارة المشاعر والإجهاد

مستقى من: مساحتنا الآمنة، شخصيتي الآمنة، والتعبير عن المشاعر
المواد: صندوق الفن، ملصقات، قائمة نصائح إدارة التوتر

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/ مهارة تعلمناها في الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومات/ المهارات الجديدة في المنزل؟

دائرة الحكاية سارة

2

واجهت سارة الكثير من الضغوط في الآونة الأخيرة. منذ أن انتقلت إلى هذا المكان الجديد، بدأت بالذهاب لمدرسة جديدة، وتعرفت على مجموعة جديدة من الفتيات، وهي تعمل على تكوين صداقات جديدة، وعليها أيضاً المساهمة في المهام المنزلية لمساعدة الأسرة. سارة تحب المدرسة، ولكن عليها أن تدرس كل ما فاتتها أثناء تنقلها مع عائلتها. هذا الضغط من المدرسة والمنزل يجعل سارة تشعر بالقلق، وفي بعض الأحيان تصاب بالصداع أو تشعر أن أكتافها ثقيلة.

ما الذي تعانيه سارة؟

3

هيا نستكشف إدارة الأوقات العصيبة

اشرح: ما تعانيه سارة هو ما يسمى الإجهاد أو التوتر.

اسأل:

- هل سمعت إحداكن بهذه الكلمة من قبل؟
- برأيكن، ما الذي يحدث لشخص ما عندما يكون مجهداً؟

اشرح: عندما نشعر بالتوتر، يمكن أن نشعر بالتوتر أو الضغط، عادة

بسبب التحديات التي نواجهها. وعندما في الحالات التي نشعر فيها بالإجهاد، نتصرف أجسادنا أحياناً بطريقة تختلف عن سلوكها الطبيعي. قد يشعر الناس، أو يفكرون، أو يتصرفون بشكل مختلف عن الطريقة التي يقومون بها عادة.

- ليس التوتر سيئاً دائماً، في بعض الأحيان، يمكن أن يساعدنا الضغط الذي نشعر به على العمل بجد أو تحفيزنا أو الحفاظ على سلامتنا.
- على سبيل المثال، إذا ظهر أسد، فسوف نشعر بالتوتر وسنتصرف! أو إذا كان لدينا موعد نهائي لإنهاء مشروع مجموعة، فقد نشعر بالتوتر وسنعمل بشكل أسرع لإكماله. لكن هذا النوع من التوتر يستمر لفترة قصيرة فقط.
- التوتر الذي يستمر لفترة طويلة أو يخلق الكثير من المشاعر القوية في شخص ما، هو نوع التوتر الذي نرغب في تعلم إدارته.

4

النشاط 1 أعراض التوتر



- قسّمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة واطلبي منهن رسم سارة على ورق المخطط، مع إلقاء الضوء على جميع الأماكن على جسدها حيث قد تشعر بالتعب أو الثقل بسبب التوتر الذي تواجهه (بالإضافة إلى الصداع والكتفين الثقيل الذي سبق أن أصيب به سارة بالفعل) المذكورة.
- اطلبي منهن تقديم عملهن إلى المجموعة الأوسع عند الانتهاء.
- عند الانتهاء، اطرحي الأسئلة التالية:

اسأل:

- كيف تتصرف سارة أو تفكر أو تشعر عندما تتعرض للضغط أو الإجهاد؟
- لماذا من المهم أن تعرف سارة علامات التوتر؟ (لأنه إذا تمكنت من رؤيتها، يمكنها معالجتها ذلك بشكل أفضل).

ملاحظة: راجعي قائمة معالجة علامات التوتر لتقديم بعض الاقتراحات

النشاط 2 التعامل مع التوتر



○ اطلبي من الفتيات العودة إلى مجموعاتهم.

قولي: ما هي بعض الأشياء التي يمكن أن ننصح سارة بها للمساعدة في التعامل مع بعض التوتر الذي تواجهه؟ هل هناك أي نصائح يمكن أن نعطيها سارة لمساعدتها على الشعور بالتحسن أو لمساعدتها على إدارة التوتر؟

○ عند الانتهاء، اطلبي منهن مشاركة فكرة واحدة من كل مجموعة.

أسألي: هل كانت هناك بعض النصائح التي تم اقتراحها والتي يمكن أن تكون ضارة لسارة؟ إذا كانت الإجابة نعم، فكيف يمكننا استبدالها باقتراحات أقل ضرراً؟

قولي: هناك العديد من الطرق المختلفة للتعامل مع التوتر، ويحتاج الجميع إلى إيجاد طرق تناسبهم بشكل أفضل.

○ مري على قائمة نصائح التعامل مع التوتر واطلبي منهن تقييم كل نصيحة عن طريق الهاتف بصوت عالٍ للنصيحة التي أحببتها وبصوت غير مرتفع عن تلك التي لا تعجبهم.

ملاحظة: اشرحي للفتيات أنه إذا كان هناك شيء يسبب لهن التوتر، يمكنهن أيضاً التحدث إلى شخص موثوق به أو أخصائية الحالة للحصول على المزيد من الدعم.

النشاط 3 التدليك الذاتي



اطلبي: من الفتيات أن يقفن في دائرة، وأخبريهن أنك ستقومين بتوجيههن ليقمن بالتدليك الذاتي. بينما توجهيهن، مثلي الحركة على نفسك.

قولي:

1. ابدأي بالنقر بأصابعك مثل قطرات المطر على رأسك من الأمام إلى الخلف، ثم قومي بذلك على وجهك.
2. دلكي وجهك براحة يديك.
3. أمسكي أنفك وهزيه للأعلى وللأسفل أثناء التنفس من أنفك.
4. أمسكي أذنك بين أصبعين وحركيهما للأعلى وللأسفل، ثم جريهما.
5. افتحي ذراعك اليمنى، وخذي شهيقاً عميقاً، لدى الزفير، أحضري قبضتك اليمنى واضربي بها على صدرك الأيسر وأصدري صوت "تتتتتتتت"، ثم كرري، لكن هذه المرة افتحي / مدي ذراعك أكثر، ثم اضربي بقوة على صدرك وأصدري صوتاً أعلى. كرري مرة ثالثة، وقومي بكل خطوة بقوة أكبر. افعلي الشيء نفسه مع قبضتك اليسرى والجانب الأيمن من صدرك.
6. قومي بتدليك صدرك وبطنك بيدك.
7. اثني ظهرك للأمام وربتي على أسفل ظهرك وفي منتصفه بظاهر يدك.
8. ربتي على ساقك اليسرى بكلتا يديك، من الأعلى إلى الأسفل، حتى تصلي إلى قدمك. تفعل الشيء نفسه مع الساق اليمنى.
9. قفي بشكل مستقيمي وهزي جسمك كله، وأخرجي أي صوت تريدين.

○ ضع لوحيتين: واحدة تقول "التوتر الجيد" وأخرى تقول "التوتر السيء".

- قولي:** سأقرأ سيناريو وأريدكن أن تذهبن وتقفن تحت الإشارة التي تعتقدن أن هذا النوع من التوتر ينتمي إليها.
- تشعر بشرى بالتوتر لأن لديها مهلة أخيرة لتقديم فروضها المنزلية، لكنها هذا يجعلها أكثر فاعلية في وضع اللمسات الأخيرة! (توتر جيد - قصير الأجل وجعلها منتجة)
 - تعاني فرح من صدام سيء للغاية لأنها تكذب وتعاني في عملها الجديد. (توتر سيء - طويل الأجل وله تأثيرات جسدية).
 - تشعر لارا بالتعب الشديد والإرهاق بسبب المشاكل التي تحدث في المنزل. (توتر سيء، طويل الأجل وله تأثيرات جسدية).
 - تمشي ماريا إلى البيت والظلام يحل. إنها تشعر بتوتر شديد، لذا بدأت بالمشي بسرعة أكثر. (توتر جيد - قصير الأجل وجعلها تعمل).
 - تقوم بها بتنظيم حفل لأختها الصغيرة وتشعر بالقلق لأنها يجب أن تتأكد من أن كل شيء في مكانه في الوقت المناسب (توتر جيد، قصير المدى وجعلها منتجة).

عند الانتهاء:

أسألي: لماذا تعتقدن أنه من المهم معرفة الفرق بين التوتر الجيد والتوتر السيء؟

ملاحظة: أحد أنواع التوتر لا تحتاج إلى إدارتها، فهو في الواقع يساعدك في تحقيق أهدافك، أو يساعد في الحفاظ على سلامتك. ومع ذلك، يجب معالجة النوع الآخر من التوتر، لذلك من المهم أن تكن على دراية به والتعامل معه. إذا كانت فتاة ما تشعر بالإرهاق أو لديها بعض الآثار الجانبية الجسدية، فهذا هو نوع التوتر الذي يحتاج إلى معالجة.



النشاط 5 وردتي



اطلبي: من الفتيات أن يقفن في دائرة واطلبي من كل منهن قول ما هي "وردتها" في هذه الفترة.

اشرحي: لكل فتاة وردتها، الشيء الجيد الذي يحدث لها في هذه اللحظة من حياتها. يمكن أن يكون شيئاً قامت به وجعلها تشعر بالفخر، أو أنها تشعر بالامتنان، أو شيء يجعلها سعيدة. إذا لم تستطع فتاة التفكير في أي شيء، فيمكن للمرشدة/ الميسرة مساعدتها عن طريق إخبارها بمدى ذكائها أو مدى أهميتها للمجموعة.

اسألني: كيف يمكن أن يساعدنا تذكر الأشياء الجيدة في حياتنا عند التعامل مع الأوقات العصيبة؟

التوصيات



قبل الأسبوع القادم، جربي تقنية واحدة ناقشناها اليوم عندما تشعرين بالإجهاد أو التوتر أو القلق. يمكننا مشاركة خبراتنا في الجلسة القادمة.

التحقق



سمي ثلاثة أساليب يمكننا استخدامها لإدارة مشاعر التوتر.

نشاط اختياري خذي "دقيقة" استراحة

ادعي الفتيات إلى أخذ قطعة من الورق وشيئاً ما لرسم عليهن.

قولي: أحد النصائح التي ناقشناها لإدارة التوتر هو أخذ استراحة قصيرة. لقد قلنا إنه بإمكاننا أن نغمض أعيننا ونتخيل مكاناً نشعر فيه بالراحة والاسترخاء. يمكن أن يكون مكاناً حقيقياً أو مكاناً خيالياً. لرسم هذا المكان!

- قومي بدعوة الفتيات لرسم صورة شيء يجلب لهن السلام ويجعلهن يشعرن بالاسترخاء. قد يكون شيئاً ما اعتدن فعله في الماضي، وهو المكان الذي يرغبن في زيارته، أو رؤية لأنفسهن في المستقبل - أي شيء يجعلهن بيتسمن.
- اطلبي من الفتيات أن يستخدمن أكبر قدر ممكن من التفاصيل والألوان التي يحبونها، بما في ذلك الأشخاص الذين يرغبن برؤيتهم والطعام الذي يريدن تناوله والأشياء التي يرغبن في القيام بها. يمكن للفتيات رسم أي شيء من اختيارهن.
- يمكنك أن تطلبي من الفتيات مشاركة الرسومات مع المجموعة إذا شعرن بالراحة.
- قومي بدعوة الفتيات للحفاظ على هذا الرسم واستخدامه كشيء للنظر في عندما يشعرن بالتوتر والإرهاق.

نموذج لأحد الرسوم

ملاحظة: قد يبدو هذا التمرين سهلاً، لكن الفن والتصوير يمكن أن يكونا أدوات قوية للتعامل مع التوتر في أوقات الإجهاد الشديد والأزمات.

عند القيام بهذا التمرين، تأكدي من أن الفتيات يشعرن بالأمان والراحة. أعطيهن الكثير من الوقت للقيام بهذا التمرين، وعودي إليه كلما اقتضت الحاجة في الجلسات المستقبلية.



مصدر

ورقة نصائح التعامل مع التوتر

أعراض التوتر

- صعوبة في التركيز
- مشاكل مالية
- النسيان
- صعوبة اتخاذ القرارات
- البكاء
- صعوبة في الكلام
- الصراخ على الأصدقاء / الأسرة
- الخوف
- المزاج المتقلب
- جفاف الفم
- تسارع التنفس
- خفقان القلب
- ألم في الصدر
- برودة أو تعرق اليدين
- تشنج العضلات
- آلام في المعدة

تقنيات التعامل مع التوتر

- خذي نفساً عميقاً. من شأن التوتر أن يجعلنا نتنفس بشكل سطحي، وهذا يمكن أن يسبب المزيد من التوتر! حاولي أخذ دقيقة للتنفس ببطء وعمق.
- فلنأخذ جميعاً بعض الأنفاس العميقة الآن لنرى كيف نشعر بعدها! تذكرن النشاط من جلسة التعبير عن العواطف!
- تحدثي عن ذلك: يمكن أن يؤدي الشعور بالمشاعر إلى زيادة التوتر. يمكن أن تساعدك مشاركة مشاعرك مع شخص تثق فيه على رؤية مشكلتك بطريقة جديدة.
- خذي "دقيقة" استراحة. خذني لحظة لإغلاق أعينك ولتخيل كل منكن مكاناً تشعر فيه بالراحة والاسترخاء. لاحظن جميع تفاصيل الأماكن التي اخترتموها، بما في ذلك الأصوات الرقيقة والرائحة. دعونا نفعل ذلك الآن! أغلقن أعينكن وتخيلن الأماكن التي تحبونها وتجعلكن سعيدات!
- النشاط الحركي: تخلصن من الضغط من خلال التمارين أو النشاطات البدنية. يمكن أن يكون هذا أي شيء من لعب لعبة مع الصديقات للقيام ببعض الرياضات البدنية العادية التي تحبين القيام بها. لنجرب الآن! لنقفز لأعلى ولأسفل ونتخلص من بعض الضغط!
- الضحك: من المهم أن نكون قادرين على الضحك. تبادلن النكات والقصص المضحكة مع صديقاتكن. الضحك جيد لكن! لنجرب ذلك الآن! بعد أن عد إلى ثلاثة، دعونا جميعاً نضحك!
- ابحثن عن الأشياء الجيدة من حولكن. من السهل رؤية الأشياء السيئة فقط عندما تكن مجهدات. لذا حاولن أن تفكرن في الأشياء الممتعة من حولكن أو الأشخاص الذين يجعلونكن سعيدات. لنجرب ذلك الآن! انظرن في أرجاء الغرفة - هل هناك أي شيء أو أي شخص في هذه الغرفة يجعلكن سعيدات؟ دعونا نقدر ذلك لثانية واحدة.



المهارات الاجتماعية و العاطفية إيصال خياراتنا

أهداف الجلسة:

- ▶ يتم تمكين الفتيات ليصبحن قادرات على إيصال خياراتهن.
- ▶ تقوم المرشدات/ الميسرات بمراقبة وتقدير أساليب التواصل الفردية لكل فتاة.

المهارات: قول لا، التواصل الحازم

مستقى من: التواصل بدون كلام، مهارات الاستماع، الصداقات

المواد: حقيبة المسرح، أوراق لوح ورقي، أقلام تخطيط

دائرة الحكاية سارة 2

أرادت سارة حضور دروس في القراءة والكتابة في المخيم الذي تعيش فيه. لكنها تعلم إن والدها قد يكون لديه بعض المخاوف لأن كل هذا جديد عليه، ولم يكن راغباً أن تذهب إلى مكان غير آمن. هي بحاجة للتواصل مع والدها حول أهمية هذه الدروس وكيف ستكون مفيدة لها.

كيف يمكن لسارة أن توصل هذه الفكرة إلى والدها؟

الترحيب والمراجعة

سمي شيئاً/مهارة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومات/
المهارات الجديدة في المنزل؟

اشرح: يعتبر التواصل عنصراً مهماً في صنع الأصدقاء والصديقات والحفاظ عليهم/ن. فهو يساعدنا في الحياة اليومية ويمكن استخدامه في العمل والمدرسة، ضمن العائلة، ومع الآخرين. سنراجع ثلاثة أمهات اتصال ممكنة:

1. **التواصل السلبي:** عندما لا نستطيع قول ما نريده أو نحتاجه بشكل مباشر. على سبيل المثال، قد لا يقول الأشخاص السلبيون ما يفكرون به، ولا يجرون اتصالاً بصرياً ويتحدثون بهدوء. وقد يتفقون مع الآخرين فقط لتجنب المواجهة.
2. **التواصل العدواني:** عندما يمكننا قول ما نريده أو نحتاجه، ولكن نفعله بطريقة عالية أو متطلبة. على سبيل المثال، قد نقاطع الآخرين، أو نستعمل لغة جسد مغلقة، أو نجعل الآخرين يشعرون بالخوف، أو نقول أشياء مؤذية.
3. **التواصل الحازم:** عندما نقول ما نريد ونحتاجه بطريقة مباشرة ولكن محترمة. على سبيل المثال، نستخدم لغة الجسد مفتوحة ومسترخية، نتواصل بصرياً، ونستخدم نغمة صوت ثابتة ولكن ودية، نحترم الآخرين ونحترم أنفسنا أيضاً.

نستخدم كلنا طرقاً مختلفة للتواصل مع المواقف المختلفة. في كثير من الحالات، يعتبر التواصل الحازم هو الخيار الأفضل. فهو يسمح لك بتوضيح ما تحتاجه، وإنشاء الحدود، وتوضيح ما تشعر به بطريقة محترمة.



النشاط 1 الرد على "لا"



○ اطلبي من الفتيات الوقوف في صفين، في مواجهة بعضهما البعض، وسوف يتم ربط كل فتاة مع الفتاة التي تقف مواجهها في الصف الآخر. إحدى المجموعات ستكون "خط الطلب"، وستكون المجموعة الأخرى "خط لا".

قولي: إلى "خط الطلب": أنتِ سارة. تخيلي شريكك في "خط لا" هي والد سارة. سوف تسألين والدكِ إذا كنتِ تستطيعين الانضمام إلى الدورة.
○ إذا كانت الفتيات بحاجة إلى مزيد من التوجيه، يمكنكِ أن تشرحي لهن أنه بإمكانهن قول أشياء مثل "من فضلك، هل يمكنكِ الانضمام إلى الدورة؟"، أو "من المهم حقاً بالنسبة لي"، أو "أود حقاً أن أذهب إلى هذه الدورة، ستكون مفيدة جداً بالنسبة لي".

قولي: إلى "خط لا": أنتن "خط لا" وعليكن أن ترفضن طلب سارة.
○ اطلبي من أحد الثنائيات ممارسة هذا مرة واحدة لكي ترى الأخريات ماذا عليهن أن يفعلن، ثم اطلبي من جميع الفتيات أن يتدربن.
○ بعد أن يتدربن، أخبري "خط الطلب" أنه عندما يقول والد سارة لا، يجب عليهم أن يسألوا سؤال "ماذا؟"، "كيف؟" أو "لماذا؟"، مما سيجعل شريكتهن تشرح أسبابها.
○ إذا وجدتني إن الفتيات بحاجة إلى مزيد من الإرشادات، فيمكنك أن تقولي على سبيل المثال: "ما الذي قد يقنعك بالسماح لي بحضور الدورة؟" أو "كيف يمكننا الوصول لحل وسط؟" أو "لماذا لا تعتقد أنه من الجيد أن أحضر؟"
○ تقوم الفتيات في "خط الطلب" بطرح السؤال من جديد مع المعلومات الجديدة التي أخذنها من "خط لا"، وهنا تستطيع الفتيات في "خط لا" أن تقرر أن يقبلن طلب الفتاة في "خط الطلب".
○ على كل ثنائي أن تتدربن على هذا، ومن ثم سيتم تبديل الأدوار بمجرد أن تنتهي كل الفتيات من التدريب.
○ اطلبي من بعض المتطوعات مشاركة ممارستهن مع المجموعة لمعرفة ما إذا كان التواصل الذي يستخدمه حازماً أم لا.
○ اطلبي من الفتيات من "خط لا" أن يشرحن لماذا استمرين في قول "لا"، أو لم غيرن رأيهن وقلن "نعم".

قولي: من المهم أن نقول ما نريده بوضوح. على سبيل المثال، يمكن لسارة أن تقول لوالدها أن هذا الأمر مهم بالنسبة لها، وأنها سوف تتأكد من أنها تذهب مع مجموعة وأن هذه الدورة ستفيدنا في المستقبل، وما إلى ذلك. إذا قالت سارة لوالدها أنها تريد أن تذهب حقاً وأنه من الظلم أنه لن يسمح لها بذلك فقد يكون والدها أقل احتمالاً للاستماع إلى طلبها.

أسألي: ماذا تعلمنا من هذا النشاط؟

اشرحي: يساعدنا هذا النشاط على ألا نخاف عندما يقول أحدهم "لا"، ويعلمنا كيف نكون حازمات من خلال طرح أسئلة تجريبية وإعادة ذكر ما طلبناه. في كثير من الأحيان، يكون من الصعب أن تكوني حازمة عندما تواجهين تحدياً أو تحتاجين إلى طلب شيء. يمكن أن يساعدنا هذا النشاط على الشعور براحة أكبر عند التعامل مع هذا الموقف.

النشاط 2

قول "لا"



○ اطلبي من الفتيات بأن يقفن في دائرة.

قولي: بعد أن أعد إلى ثلاثة، سنقول "لا" بصوت عالٍ قدر الإمكان.

○ عندما تنتهي الفتيات، اطلبي من كل منهن أن تصيح "لا" على حدة. يمكنهن استخدام نغمات مختلفة، الارتفاع الصوت الذي يرغبن، إلخ.

أسألي:

• كيف شعرتن عندما صرخت كلمة "لا"؟

• متى تكون فكرة الصراخ بـ "لا" فكرة جيدة، متى تكون فكرة الصراخ بـ "لا" فكرة سيئة؟

اشرحي: إذا شعرنا بالتهديد من قبل شخص ما، فينبغي علينا الصراخ "لا"! لكن يمكن أن يتسبب صراخ "لا" لوالدينا المزيد من المتاعب لنا، لذا نحتاج إلى التفكير في كيفية استخدام مصطلح "لا".

أسألي: كيف يمكننا استخدام "لا" دون الصراخ؟

• أبلغني خيارك بشكل واضح عن طريق قول "لا"

• قولي "لا شكراً"، في بعض الأحيان يكون الأمر بهذه السهولة.

• كرري قرارك إذا لزم الأمر.

• كوني حازمة في موقفك واستمري في تكرار ردك، "لا شكراً".

• أعطي سبباً لذلك. حاولي أن تقول، "لا، شكراً، يجب أن أستيقتظ باكراً غداً" على سبيل المثال.

○ اطلبي من الفتيات ممارسة هذا العمل ضمن ثنائيات ثم اطلبي من بعض الفتيات مشاركة ممارساتهن مع المجموعة الكاملة.

ملاحظة: يعتبر قول "لا" مهارة مهمة. تحتاج الفتيات إلى التدريب على توصيل احتياجاتهن ورغباتهن، بالإضافة إلى الحفاظ على الحدود التي يمكن أن تزيد من سلامتهن في المنزل وفي المجتمع. بالنسبة للنساء والفتيات، يمكن أن يكون قول "لا" صعباً، لا سيما في الثقافات التي لا تقبل أن تعترض الفتيات. إذا كان هذا هو الحال، يمكن للفتيات التفكير في طرق أكثر قبولاً لتحديد خيارهن في النشاط التالي.



النشاط 3 قول "لا"



تمرين:

- اشرح:** في بعض الأحيان لا نستطيع أن نقول ببساطة "لا"، لأن هذا قد يؤدي بنا إلى مشاكل أو يسبب المزيد من المشاكل. لذا فلنفكر سوياً كيف نستطيع أن نقول "لا" في السيناريوهات التالية. (قد يتضمن ذلك شرحاً لماذا نقول "لا"). تذكر، نستطيع استخدام الخطوات التي ناقشناها في النشاط الأخير لإيصال رسالتنا (إيصال الخيار، كرري نفسك، اذكر السبب).
- قسمي الفتيات في ثنائيات. اقرأي السيناريوهات. بعد كل قراءة، امنحيهن وقتاً للتدرب على أجوبتهن. اطلبي من بعض الفتيات مشاركة ردودهن مع المجموعة. الآن اقرأي السيناريو التالي. امنحيهن الوقت ليتدربن، واطلبي منهن مشاركة إجابتهن مع المجموعة، وهكذا.

تحديد السياق اقرأي السيناريوهات التالية:

- تريد صديقتك استعارة بعض المال منك، لكنك لا ترغبين في إعطائه لها لأنها لا تعيد لك النقود أبداً.
- والدك يريد منك تنظيف الفوضى في المطبخ، ولكنك تريدين إنهاء واجبك المنزلي بدلاً من ذلك.
- صديقة لك تريد منك أن تكذبي على والديها حول المكان الذي ستذهب إليه.
- تحاول مجموعة من الأولاد أخذ الوجبات الخفيفة التي اشتريتها لك ولصديقاتك.
- شخص غريب يطلق بعض التعليقات وأنت تسيرين في الشارع، ويطلب منك التوقف للتحدث معه.

اسأل: هل تعتقدن إن ردودنا يمكن أن تسبب لنا ضرراً أكثر أو قد تساعدنا في هذه المواقف؟

ملاحظة: أرشدي الفتيات أثناء النقاش لاستخدام طرق مختلفة للقول "لا". شجعيهن على التفكير أيهما أفضل، أن يقلن "لا" أو أن يتجنبن المواجهة كخيار أفضل لضمان سلامتهن. على سبيل المثال، إذا كان شخص ما غاضباً ويبدو عدوانياً، فقد يكون التراجع هو الخيار الأفضل. إذا حاول شخص ما إيذاء شخص ما جسدياً، فمن الأفضل أن تكون عدائية لتنبيه الآخرين إلى الموقف.

اجعليهن يفكرن أيضاً متى يكون قول "لا" مناسباً ومتى لا يكون كذلك. على سبيل المثال: هل يمكن أن يسبب قول "لا" لأحد الوالدين ضرراً أكبر؟

اشرح: في بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي مجرد قول "لا" إلى وقوع المشاكل، خاصة مع والدينا الذين قد يظنون أن هذا يدل على قلة الاحترام. دعونا نفكر في كيف يمكننا أن نقول "لا" في المواقف المختلفة (قد يتضمن هذا أيضاً تفسيراً لسبب قولك "لا") ، وذلك باستخدام النصائح والتقنيات التي تعلمناها في النشاط الأخير (التواصل ، تكرار نفسك ، توضيح السبب) .

○ قسّم الفتيات إلى مجموعات صغيرة واعط كل مجموعة سيناريو:

تحديد السياق

- تضايقتك أختك بينما تحاولين أداء واجبك المدرسي، قلت لها أن تتوقف عن إزعاجك، لكنها لا تصغي، ثم تبدأ بضربك.
- تريد صديقتك منك ألا تذهبي إلى المدرسة وتذهبي معها إلى السوق لأنها تعتقد أن المدرسة مملة. أنت لا تريدين الذهاب معها وتفضلين البقاء في المدرسة. لكنها لحوحة جداً.
- تريد والدتك منك أن تذهبي إلى بيت الجارة لاستعارة الخبز، لكنك لا تريد أن تذهبي لوحدة.
- طلب منك والدك تذهبي لجلب الماء، لكن الظلام يحل وأنت لا تريدين الذهاب.

اسألي: هل تعتقدن إن ردودنا يمكن أن تسبب لنا ضرراً أكثر أو قد تساعدنا في هذه المواقف؟

ملاحظة: أرشدي الفتيات أثناء النقاش لاستخدام طرق مختلفة للقول "لا". شجعيهن على التفكير أيهما أفضل، أن يقلن "لا" أو أن يتجنبن المواجهة كخيار أفضل لضمان سلامتهن. على سبيل المثال، إذا كان شخص ما غاضباً ويبدو عدوانياً، فقد يكون التراجع هو الخيار الأفضل. إذا حاول شخص ما إيذاء شخص ما جسدياً، فمن الأفضل أن تكون عدائية لتنبية الآخرين إلى الموقف.

اجعليهن يفكرن أيضاً متى يكون قول "لا" مناسباً ومتى لا يكون كذلك. على سبيل المثال: هل يمكن أن يسبب قول "لا" لأحد والدينا ضرراً أكبر؟

5

التحقق

عددي مراحل قول "لا" بشكل فعال.

6

التوصيات

حتى الجلسة التالية، اسألن شخصاً موثقاً إذا كنتِ تستطيعين التدريب على قول "لا" معه/معها، وذلك باستخدام الخطوات التي تعلمناها. أنتن مدعوات لمشاركة تجاربكن في جلستنا القادمة.

صف الموافقة والرفض

التعليمات

اطلبي من الفتيات الوقوف في صفين، يواجه كل صف الآخر، وكل فتاة تكون ثنائياً مع الفتاة التي تقف في الصف المقابل. ستكون إحدى المجموعات صف الطلب/السؤال وستكون المجموعة الأخرى صف الرفض/لا

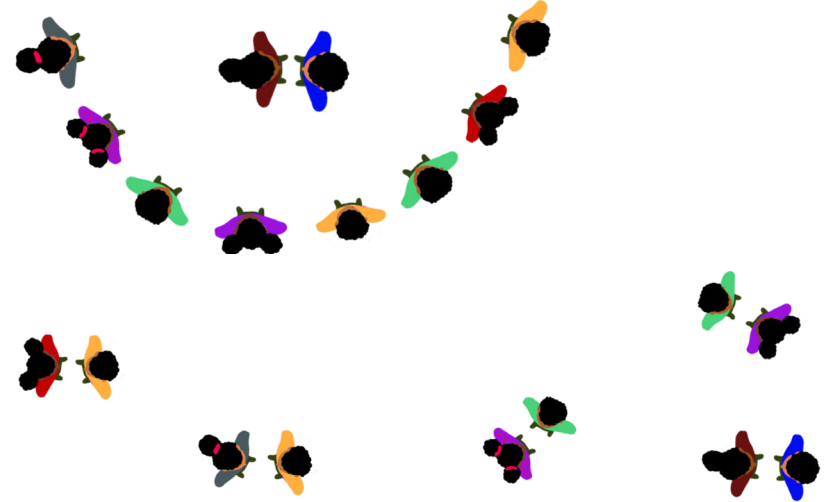


قولن لـ "صف الطلب/السؤال": أنت سارة / ريم، تخيلي أن شريكك في "صف الرفض/لا" هي الشخص الذي سيقول لك لا. سوف تطبلين من صانع/ة القرار إن كان بإمكانك الانضمام إلى الكلية للتدريب / الدورة

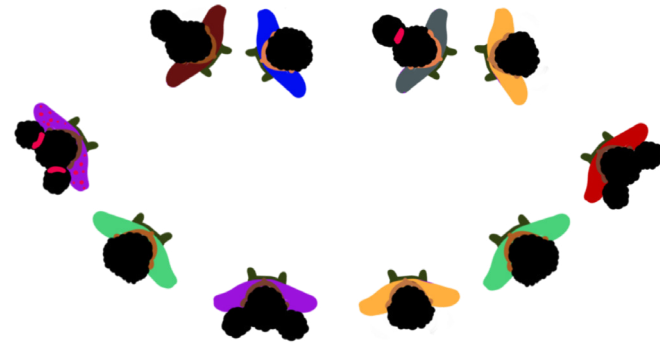


قولن لـ: صف الرفض/لا: أنتن "صف الرفض/لا" ووظيفتك أن تقولن لا لطلب سارة / ريم

اطلبي من ثنائى واحد تأدية الدور مرة واحدة أمام الجميع ليروا كيف يجب أن تسير الأمور. ثم اطلبي من جميع الفتيات تأدية التمرين ضمن ثنائيات -لا تختجن إلى المشاركة مع المجموعة



سيطرح "صف الطلب/السؤال" سؤاله مرة أخرى بالمعلومات الجديدة الواردة من "صف الرفض/لا". يمكن للشريكة الموجودة في "صف الرفض/لا" أن تقرر بعد ذلك ما إذا كانت ستقبل طلب شريكها في "صف الطلب/السؤال"



اطلبي من اثنتين من الثنائيات مشاركة تدريبهن أمام المجموعة لمعرفة ما إذا كان التواصل الذي يستخدمه حازماً أم لا

ماذا؟ كيف؟ لماذا؟



بعد أن يتدربن مرة واحدة، أخبري "صف الطلب/السؤال" أنه عندما يقول الشخص المقابل لهم لا، يجب عليهن طرح سؤال "ماذا؟" أو "كيف؟" أو "لماذا؟"، مما سيجعل الشريكة تشرح أسبابها



إذا احتاجت الفتيات إلى مزيد من التوجيه، فيمكنك أن تقولن على سبيل المثال "ما الذي سيفعلك لتسمحي لي بالذهاب؟" أو "كيف يمكننا الاتفاق على هذا؟" أو لماذا لا تعتقدين أنها فكرة جيدة أن أحضر التدريب؟

المهارات الاجتماعية و العاطفية حل النزاعات/الخلافات



أهداف الجلسة:

- تتعلم الفتيات الخطوات الأساسية لحل الخلافات.
- تراقب المرشدات/ الميسرات الطريقة التي تتعامل بها الفتيات مع الخلافات.

المهارات: حل الخلافات، العمل الجماعي، إدارة المشاعر

مستوى من: مساحتنا الآمنة، الأشخاص الذين أثق بهم، الصداقات، إيصال خياراتنا

المواد: حقيبة المسرح، صندوق الفن، ملصق "توقفي، فكري، نفذي"

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة تعلمناها في الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومات / المهارات الجديدة في المنزل؟

دائرة الحكاية

سارة

2

أصبحت سارة ومريم صديقتان حميمتان. كانتا تحبان الأطعمة نفسها، والموسيقى نفسها، وكان لديهما حس كبير بالفكاهة والمرح. في أحد الأيام، سألت مريم سارة عن رأيها بخصوص صديقتيها التي تركت المدرسة للزواج في عمر 14 عاماً. تعتقد سارة أن صديقتيها اتخذت قراراً سيئاً ستندم عليه قريباً. بينما تعتقد مريم أن صديقتيها اتخذت قراراً جيداً وإنها ستفعل الشيء نفسه. لم تتفق سارة ومريم. كانت سارة قلقة من أن هذا الاختلاف قد يؤثر على صداقتيها. هل تعتقدن أن سارة ومريم يمكنهما حل هذا الخلاف؟

هيا نستكشف حل الخلافات

اشرح: الاختلاف هو موقف لا تملك فيه أنت وشخص آخر نفس الفكرة، النظرة أو الرأي حول شيء ما. على سبيل المثال، قد تعجب صديقتك بنوع من الموسيقى، بينما يعجبك نوع آخر. أو قد يعتقد مقدمي الرعاية لك إنه يجب أن تتصرفي بطريقة معينة، لكنك لا تريدين ذلك. في بعض الأحيان يمكن أن يتحول الاختلاف إلى جدال إذا أصبحت الأمور عاطفية إلى حد كبير، أو عندما يؤذي الناس مشاعر بعضهم البعض ويتنازعون.

اسأل: هل يمكن لأي منكم ان تشارك معنا مثلاً عما هو الاختلاف بين شخصين؟

اسأل: هل يمكن لأي منكم أن تشارك معنا مثلاً لما يمكن أن يكون عليه الجدل بين شخصين؟

اشرح: في بعض الأحيان، يمكن أن يتحول الخلاف إلى شجار إذا كان الناس لا يتحدثون عنه مع بعضهم البعض بصدق. وفي بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي الشجار إلى إنهاء الصداقات إذا لم يعمل الأصدقاء معاً لإيجاد حل.

اسأل: ما هو شعورك بوجود خلاف مع شخص ما؟ (قد يشعر بعض الناس بالحزن والضيق والغضب، ولكن قد لا يتأثر بعض الأشخاص أيضاً). لا يجب أن نتفق دائماً مع أشخاص آخرين، ولذلك لا يكون لدينا في بعض الأحيان مشاعر قوية حيال ذلك).

اشرح: كل منا تواجه بعض الخلافات في وقت ما، بعض الخلافات يتم حلها وقد يتحول البعض الآخر إلى شجار قد يتم حله أو لا. يمكننا أن نتعلم تسوية الخلاف والشجار قدر الإمكان والعيش بشكل إيجابي مع الاختلافات التي لا يمكننا حلها. بعض الجدالات الصعبة هي تلك بين الناس الذين لديهم وجهات نظر ومصالح مختلفة. نستطيع أن نتعلم ونشعر بالقوة من خلال النظر في كيفية حلنا للخلافات في حياتنا من قبل. ويمكننا استخدام نفس الطرق مرة أخرى للخلافات والشجارات الأخرى. يمكننا أيضاً تخيل طرق جديدة لحل الخلافات ووضعها موضع التنفيذ. يمكننا فهمها بشكل أفضل من خلال النظر في سبب حدوثها.



النشاط 1 توقفي، فكري، تصرفي



- اعرضي ملصق "توقفي، فكري، تصرفي" وشرحي حركات كل خطوة.
- لـ "توقفي"، ضعي يدك أمامك مع راحة يدك باتجاه الخارج مثلما تقولين لأحدهم أن يقف. لـ "فكري"، ضعي إصبعك على جبينك كأنك تفكرين. ولـ "تصرفي"، امشي في مكانك وكأنك تتصرفين بخصوص موضوع ما.
- ❓ **اسألي:** لم من الضروري أن تتوقف أولاً عندما نتعامل مع شجار أو خلاف؟ (هذا يمنحنا الوقت للهدوء والتوقف قبل أن نستجيب).
- ❓ **اسألي:** لماذا من المهم التفكير؟ (التفكير يمنحنا الوقت لفهم ماهية المشكلة والتفكير في الحلول).
- ❓ **اسألي:** لماذا من المهم التصرف؟ فقط بعد أن نكون قد توقفنا وفكرنا في الوضع أولاً؟ (لأننا نستطيع التعامل مع الموقف بشكل أفضل عندما نأخذ بعض الوقت للهدوء والتفكير في الحل الأفضل، بدلاً من مجرد الرد قبل أي شيء).
- ☑ **قولي:** فلنفكر سوياً في "توقف". سنقوم بنشاط حيث ستتعلمن أن توقفن أنفسكن.
- اجعلي الفتيات يقفن ويبدأن الغناء / الرقص. عندما تقولين "قفي"، يجب أن تتوقف المجموعة، وتأخذ نفساً عميقاً وتستعد "للتفكير".
- بالنسبة للجولة الثانية، اطلبي من الفتيات الرقص أو الغناء حتى تصبح الغرفة صاحبة للغاية. ثم اجعليهن يتوقفن ويأخذن نفساً عميقاً.
- ☞ **اشرحي:** بما أن طاقتكن ومشاعركن تزداد استجابة للنقاش والخلاف، فيمكنكن استخدام التنفس العميق كإستراتيجية "للقوف"، قبل "التفكير" و"التصرف".

قولي: الآن فلننتقل إلى "فكري" دعوني أخبركن قصة:

الفتيات الأكبر سناً:

"تختلف شقيقتان بشأن من ستذهب لجمع الحطب/ إحضار الماء/ شراء الخبز." ما الذي يمكنهن فعله لمواجهة هذا الموقف؟ تتضمن الأمثلة التالية بدائل عن الشجار:

- تتفقن على عدم الاتفاق - لا أحد يذهب.
- حل وسط - كلتاها ستذهب.
- الاتفاق - ستذهب إحداها.
- مساعدة البالغين - اسألن مقدمة أو مقدم الرعاية عما يجب فعله.
- عقد صفقة - واحدة تذهب اليوم، والأخرى تذهب في المرة القادمة

الفتيات الأصغر سناً:

"تلعب فتاتان معاً، لكن كل منهن تريد أن تلعب لعبة مختلفة. ما الذي يمكنهن فعله لمواجهة هذا الموقف؟ تتضمن الأمثلة التالية بدائل عن الشجار:

- تتفقن على عدم الاتفاق - كل فتاة تلعب لوحدها
- حل وسط - العبن لعبة واحدة لمدة نصف الوقت، والباقي من الوقت للعبة الثانية.
- الاتفاق - لعب واحدة من الألعاب.
- مساعدة البالغين - اسألن مقدمة أو مقدم الرعاية عما يجب فعله.
- عقد صفقة - العبن لعبة واحدة اليوم واللعبة الأخرى غداً

○ اطلبي من الفتيات اختيار أحد البدائل ورسم صورة رسم كاريكاتوري يمثل الموقف الذي سيستخدمن فيه هذه البديل.

○ بعد أن تنتهي الفتيات من الرسم، اطلبي منهن العثور على فتاة اختارت تقنية بديلة مختلفة وشاركي صورتها.

قولي: ماذا تعلمنا من خلال هذا النشاط؟ هل شعرتن إن بعض البدائل كانت أفضل من غيرها؟

اشرحي: اعتماداً على الموقف، يمكن لبعض البدائل أن تعمل بشكل أفضل من غيرها. لذلك من الضروري أن تتوقفي وتتيحي الوقت لنفسك لكي تفكري في هذه البدائل قبل أن تتصرفي.



النشاط 2

حل الخلافات والشجارات



- قسّمِي الفتيات لمجموعات صغيرة، وأعطي كل مجموعة نصاً (فيما يلي بعض الأمثلة). على الفتيات أن يؤلّفن لعبة أدوار للنص باستخدام "توقفي، فكري، تصرّفي" عندما ينتهين، بإمكانهن تمثيل ما قمن بتأليفه.

تحديد السياق

- تشاجرت ساندرا وشقيقها تشاجرا حول دور من في أخذ شقيقتهم الصغيرة إلى المدرسة.
- تجادلت فاتنة وصديقتها حول من ستدفع ثمن الوجبة الخفيفة اليوم. كل منهما مقتنعة إنها من دفعت آخر مرة.
- تجادلت سلمى مع والدتها حول السماح لها بقضاء بعض الوقت مع صديقاتها بعد الظهر.

- بعد كل لعب أدوار:

اسألي: هل يوجد أي بدائل كان من الممكن أن يتم استخدامها؟

اشرحي: من المهم جداً أن نتذكر، متى نتوقف.

- خذي نفساً عميقاً وخذي وقتك. عندما نخرط في نقاش حاد، ننسى غالباً أن نتنفس أو نكتم انفسنا. يزيد هذا من توترنا ويمنعنا من التحدث للشخص الآخر بشكل صحيح

فكري:

- فكري في المشكلة.
- فكري في الحلول / البدائل.

تصرّفي:

أقري بأن الشخص الآخر مستاءة.

- قلّي ما لذي تشعرين به حيال الخلاف مستخدمة "عبارات، أنا".
- اتفقي على التوصل إلى نوع من الحل معاً.
- قدمي الحلول المقترحة لبعضكن البعض
- بعد المناقشة، تحدّثي مع عن اختيار حل يعجبكما أنتما/ن الاثنين/اثنتين.
- إذا لما تتفقي مع الشخص الآخر/الأخرى، ابحّثي عن مرشدتك أو شخصك الآمن أو شخص بالغ آخر لمساعدتك في إيجاد حل

النشاط 2

حل الخلافات والنقاشات



- اطلبي من الفتيات التفكير ضمن ثنائيات في أنواع الخلافات أو الحجج التي تواجه الفتيات في سنهن. اطلبي منهم مشاركة أفكارهن مع المجموعة.
- سجلي ملاحظة من أربعة إلى خمسة سيناريوهات على الأقل، ثم قسّمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة، مع تخصيص كل مجموعة واحدة من السيناريوهات التي تم تقديمها.
- يجب على الفتيات تطوير لعب الأدوار للسيناريو، باستخدام طريقة "توقفي، فكري وتصرفي" بمجرد الانتهاء، يمكنهن أداء أدوارهم في المجموعة.
- بعد كل لعب الأدوار، اسألي المجموعة العامة إذا كن يعتقدن أن هناك أي بدائل أخرى يمكن استخدامها أيضاً.

اشرحي: قد يكون حل الخلافات والحجج أمراً صعباً خاصةً إذا كانت تتعلق بمشاكل تهمك. دعونا نتذكر استخدام خطوات توقفي، فكري وتصرفي لمساعدتنا في التعامل مع هذه المواقف.

توقفي:

- خذي نفساً وخذ وقتك. عندما نشارك في جدال ساخن، ننسى كثيراً أن نتنفس أو نحس أنفاسنا. هذا يزيد من توترنا ويزيد من صعوبة التحدث مع الشخص الآخر بنجاح.

فكري:

- فكر في المشكلة.
- فكر في الحلول / البدائل.

تصرفي:

- أقرري بأن الشخص الآخر مستاء.
- قولي ما تشعرين به حيال النزاع باستخدام "عبارات، أنا".
- وافقي على التوصل إلى نوع من الحل معاً.
- قدمي أنتِ والطرف الآخر الحلول المقترحة لبعض.
- بعد المناقشة، تحدثن عن اختيار الحل الذي يرضيكما.
- إذا كنت لا توافقين، ابحتي عن مرشدتك أو الشخصية التي تثقين بها أو شخص بالغ آخر لمساعدتك في إيجاد حل.

5 التحقق

ماهي المراحل الثلاثة للتعامل مع الخلاف

6 التوصيات

قبل الأسبوع القادم، فلنجرّب التدريب على "توقفي، فكري، تصرفي" إن كانت الفرصة متاحة، نستطيع مشاركة خبراتنا في الجلسة القادمة

مصدر

ملصق ”توقفي، فكري، تصرفي“



المهارات الاجتماعية و العاطفية العلاقات العائلية



أهداف الجلسة:

- ▶ تتعلم الفتيات كيفية التواصل بشكل فعال مع مقدمة أو مقدم الرعاية لها والراشدين/الراشدات الآخرين<
 - ▶ تقدم المرشدات/ الميسرات الدعم للفتيات لتطوير مهاراتهن في التفاوض والتسوية تقمن بتحديد المهارات التي تحتاج لمزيد من التدريب.
- المهارات:** التواصل، حل النزاعات، مهارات تنظيم المشاعر<
- مستقى من:** الأشخاص الذين أثق بهم، الصداقات، إيصال مشاعرنا<
- المواد:** صندوق الفن، حقيبة المسرح<

الترحيب والمراجعة

ما الشيء الذي تعلمناه في الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومات / المهارات الجديدة في المنزل؟

دائرة الحكاية سارة

2

تشاجرت سارة مع والدتها، كانت تريد الذهاب إلى مجموعة الفتيات، لكن والدتها قالت لها إن عليها البقاء في المنزل ومساعدتها في الأعمال المنزلية. كانت سارة مستاءة جداً من والدتها وصرخت عليها مما زاد من غضب والدتها. قالت لها والدتها إنها لن تسمح لها بالذهاب إلى المجموعة مرة أخرى.

كيف تعتقدين إنه كان على سارة التعامل مع هذا الموقف؟

3

هيا نكتشف العلاقات العائلية

اشرحني: عندما تبدأ الفتيات بالنضوج، تمررن خلال العديد من التغيرات، وهذا قد يؤثر على علاقتهم مع آباءهن وأمهاتهن. هناك خطوات محددة يمكنك اتخاذها لتحسين التواصل مع عائلتك، خاصة عندما تواجهين تحدياً ما.

اشرحني: اكتب العبارات التالية التي بالخط العريض:

- كوني مستعدة: اعرفي ماذا تطلبين وفكري في نتائج طلبك.
- اختاري الوقت المناسب: عندما يكون الوضع هادئاً في المنزل، تفقدي لغة جسد والديك/مقدمة ومقدم الرعاية لمعرفة ما إذا كانوا جاهزين للحديث.
- كوني هادئة: اطرحي موضوعك بهدوء مع تقديم حقائق.
- استمعي لما سيقول والديك/مقدمة ومقدم الرعاية: ضعي وجهة نظرهم في عين الاعتبار، وإنه من الممكن أن يكونوا على حق.
- استخدم "عبارات، أنا": التي تعلمناها في جلسة الصداقات

4

النشاط 1 مهارات التفاوض والتسوية

1

قولي: سنتدرب الآن على بعض المهارات التي من شأنها تحسين التواصل مع أفراد الأسرة، خاصة عندما تواجه الفتيات تحدياً أو مشكلة معينة.

اسألي: عندما أقول "كوني مستعدة" ماذا تعتقدن إنني أعني بذلك؟ (اطلبي من بعض الفتيات أن يتطوعن للإجابة).

اشرحني: يمكن أن يشمل الاستعداد على التفكير بالأسئلة التالية: ماهي النتيجة التي ترغبين بها؟ ما هي النتيجة التي يرغبها الشخص الآخر؟ ما هي التنازلات التي أنتِ على استعداد لتقديمها (على سبيل المثال، ما الذي هي الأشياء التي أنتِ على استعداد للتخلي عنها/عدم القيام بها). هل يوجد أي بدائل إذا كان الحل الوسط غير ممكن؟ (هل هناك أي حلول أخرى يمكنك التفكير بها). ماذا سيحدث إذا حصلتِ أو لم تحصلي على ما طلبته؟

قولي: لنأخذ قصة سارة ووالدتها. عندما قالت والدة سارة إنها لن تسمح لها بالذهاب إلى مجموعة الفتيات، كيف كان بإمكان سارة أن تكون مستعدة بدلاً من الصراخ على والدتها؟

الخطوة 1: قسّمي الفتيات إلى مجموعتين أو ثلاث مجموعات وامنحيهن الوقت لمناقشة الأسئلة والتفكير فيها وكيف كان بإمكان سارة تحضير ما أرادت أن تقوله لأمها. اطلبي منهن مشاركة بعض أفكارهن مع المجموعة.

اسألي: الآن بعد أن أصبحت سارة مستعدة، كيف تعرف إن الوقت مناسب لمناقشة الأمر مع والدتها؟

النشاط 1 (تنمة) مهارات التفاوض والتسوية



من المهم التحدث بهدوء، دون صراخ. من المهم التعبير عما تريدين حتى يفهم الشخص الآخر ما تطلبينه. يمكن أن يشمل ذلك أن تستخدمى جملاً مثل "أود حقاً X"، "هذا شيء مهم بالنسبة لي" أو "أود دعمك فيما يتعلق بـ X".
الخطوة 3: ضمن مجموعاتكن، قمن بالبناء على لوجتكن (المشهد المثالي). الآن ستقمن بلعب دور حول كيف يمكن أن تتحدث سارة بهدوء مع والدتها. اطلبي من الفتيات تقديم أدوارهن إلى المجموعة.

اسألي: قامت سارة الآن بطرح النقاط التي تود التحدث فيها لوالدتها، لكن والدتها لا تزال غير موافقة. ماذا يجب أن تفعل سارة الآن؟

اشرحي: في القصة الأولى، انزعجت سارة وصرخت على والدتها. لكن من المهم الاستماع وطرح الأسئلة. عندما قالت والدتها "لا"، بإمكان سارة مثلاً أن تفعل المزيد لفهم سبب ذلك. يمكنها أن تسأل والدتها: "هل كل شيء على ما يرام؟ هل يمكنني أن أفعل شيئاً للمساعدة؟" أو "أفهم ما تقولينه، ولكن هل تعتقدين أنه يمكننا إيجاد طريقة أخرى لحل ذلك؟" أو "هل هناك طريقة ترضينا جميعاً". ربما تدرك سارة أن والدتها بحاجة إليها للبقاء في المنزل لأنها تحتاج إلى القيام بعمل ما، وربما يتفقن على أن سارة يمكنها أن تذهب في المرة القادمة، أو ربما ستقوم سارة بأداء ما طلبته والدتها منها عندما تعود. المهم هو التواصل بهدوء حتى تتمكني من فهم ما يحدث ولماذا تماماً.

الخطوة 4: ضمن ثنائيات، تدربن على أن تكن سارة وأمها. والدة سارة مقاومة ولا تريد أن تدعها تذهب إلى المجموعة. تدربن على ما ستكون عليه المحادثة بين سارة وأمها.

اطلبي من بضعة ثنائيات مشاركة ما تدربن عليه مع المجموعة.

اشرحي: عند التفكير في اختيار الوقت المناسب، فإن بعض الأسئلة التي قد تطرحينها على نفسك هي:

كيف هو الوضع في المنزل/المكان الذي ستبدئين فيه الحوار؟ هل مقدمة/مقدم الرعاية هادئة/ومرتاحة، هل هو/هي مشغول/ة بشيء ما، أو يتحدث/تتحدث إلى شخص آخر؟ كيف هي لغة جسدها/ها؟ (فكري مرة أخرى في جلسة لغة الجسد المفتوحة والمغلقة). هل يبدو/تبدو سعيداً/ة، غاضباً/ة، وما إلى ذلك؟ قد تجدين أنه من المفيد أن تطرحي سؤال: "لدي شيء أريد أن أتحدث عنه، هل أنت الآن وقت مناسب؟" أو "هل لديك بضعة دقائق للتحدث عن شيء معي؟"

الخطوة 2: في نفس المجموعات، اطلبي من الفتيات القيام "لوحة" صور المشهد المثالي الذي يجب أن تتم فيه المحادثة. اطلبي منهن إظهار تفاصيل حول ما يحدث في المنزل وكيف تشعر والدة سارة. أضيفي "لوحة" أخرى توضح نوع الموقف الذي يجب ألا تحدث فيه المحادثة. يمكنهن عرض هذه اللوحات إلى المجموعة، مع توضيح سبب كون اللوحة مثالية أو لا.

اسألي: قامت سارة الآن سارة بتحضير النقاط التي ترغب أن تتحدث عنها، قيمت وضع المنزل، وقررت أنه الوقت المناسب للتحدث. كيف يمكنها الآن التأكد من أنها تطرح نقاطها بوضوح وبهدوء؟ ما هي بعض الأشياء التي يمكن أن تقولها؟

اشرحي: لقد ناقشنا من قبل مدى أهمية التأكد من أن الآباء والأمهات/مقدمات ومقدمي الرعاية مرتاحين/ات ومستعدون/ات للحديث، ولكن من الضروري أيضاً أن تتحقق الفتاة من مشاعرها أيضاً. هل هي مستعدة لإجراء المحادثة؟ هل تشعر بالهدوء أم بالضيق؟ إذا لم تكن تشعر بالهدوء، فربما لا يكون هذا هو الوقت المناسب.



النشاط 2 ماهبي المشاكل



قولي: مواجهة مشاكل جديدة وصعبة قد يؤدي لحصول خلافات بين أفراد الأسرة. لذلك سوف نقوم بقضاء بعض الوقت لمناقشة ذلك أكثر

- قومي بتقسيم الفتيات ضمن مجموعات صغيرة واطلبي منهن أن يفكرن بالأسئلة التالية (بإمكانهن كتابة إجاباتهن على قطعة من اللوح الورقي)

أسألي:

- ماهي المشاكل التي تواجهها الفتيات مع آبائهن وأمهاتهن/مقدمات ومقدمي الرعاية؟
- هل تعتقدن إن هناك مشاكل يواجهها الآباء والأمهات/مقدمات ومقدمي الرعاية مع بناتهن؟
- هل يواجه الأخوة والأقارب الذكورة نفس المشاكل مع آبائهم وأمهاتهم/مقدمات ومقدمي الرعاية لهم؟
- دعي الفتيات يقدمن إجاباتهن للمجموعة الكبيرة واكتبي الأفكار الرئيسية التي قدمتها المجموعة

قولي: أحياناً، قد لا يكون الخلاف بين الفتيات والآباء والأمهات/مقدمات ومقدمي الرعاية هو خطأهن. العيش في تلك الظروف من شأنه أن يضع الوالدين تحت ضغط وتوتر كبير وقد يقضون وقتاً طويلاً في التعامل مع هذه الأشياء. تواجه الفتيات في بعض الأحيان تحديات مختلفة مع والديهن مقارنة بالفتيان. قد يكون هذا الأمر محبطاً، ولكن فلنفكر فيما يمكننا القيام به للتعامل مع هذا الموقف.

أسألي: ما هي أهم الرسائل التي نريد أن يعرفها آبائنا وأمهاتنا/مقدمات ومقدمو الرعاية عن مشاعرنا؟

- إذا وافقت الفتيات، يمكن استخدام هذه الرسائل في منهاج فتيات الشمس ومقدمي الرعاية، دون تحديد الفتيات بشكل شخصي.



النشاط 3 كيفية التعامل مع الخلاف



قولي: الآن بعد أن تدريبنا على قصة سارة، فلنرى المشكلات الأخرى التي قد تواجهها الفتيات وكيف بإمكاننا معالجتها.

أسألي: ما هي بعض الطرق التي تستخدمها الفتيات للتحدث آبائهن وأمهاتهن/مقدمات ومقدمي الرعاية؟ عندما يكون لديهن مشكلة أو خلاف؟ (اطلبي من بعض الفتيات أن يتطوعن للإجابة.)

- قسمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة وأعطي نصاً لكل مجموعة (فيما يلي بعض الأمثلة). يجب أن يؤلفن لعبة أدوار تسلط الضوء على جميع الخطوات التي يجب اتخاذها للتواصل مع آبائهن وأمهاتهن/مقدمات ومقدمي الرعاية حول القضية التي تم إثارتها. عند الانتهاء، يمكنهن تقديم هذا إلى المجموعة.

السيناريو 1: تعيش لورا مع عماتها التي لا تسمح لها بالذهاب إلى المدرسة. تقول عماتها إنها لا تستطيع تحمل كلفة إرسالها للمدرسة، وهي بحاجة إليها للبقاء في المنزل بينما تذهب إلى العمل. لورا تريد العودة إلى المدرسة. كيف يمكنها إيصال رغبتها إلى خالتها؟ (تفاوض حول طريقة للسماح لورا بالدراسة ودعم عماتها).

السيناريو 2: تقوم براءة بجميع الأعمال المنزلية، وليس لديها وقت لأداء واجباتها المدرسية. إخوتها لا يساعدون على الإطلاق في المنزل. لقد كان هذا يزعجها كثيراً. ترغب أن يقوم إخوتها مشاركتها الأعمال المنزلية. كيف تنقل هذا لعائلتها؟ (وضحي الفوائد. إذا ساعد الجميع، يفوز الجميع، بدلاً من أن يخسر شخص واحد).



النشاط 3 (تتمة) كيفية التعامل مع الخلاف



السيناريو 3: حصلت ليال على فرصة للمشاركة في تدريب على تصليح السيارات. كانت متحمسة جداً لأنها تحب أن تصبح ميكانيكية. لكنها تعلم إن والدها سيعارض، يعتقد والدها إنها لا يجب أن تتعلم مهنة كهذه. على العكس هو يظن إنه من الأفضل أن تبقى في المنزل، (اشرحي فرص العمل الممكنة وكيف يفيد ذلك الجميع).

*** ملاحظة:** في هذه السيناريوهات قد تعود الفتيات إلى الأعراف الجندرية التقليدية. من المهم التأكيد على أن الفتيات يمكن أن يصبحن ميكانيكيات وليس هناك أي أسباب لعدم قيام الفتيان بالمساعدة في الأعمال المنزلية.

= قولي: يمكن أن يساعد استخدام مهارات التواصل الجيد الفتيات في التحدث مع الكبار حتى يتمكنوا من فهم رأيهن بشكل أفضل. يمكن أن يؤدي هذا في بعض الأحيان إلى نتائج ترضي الفتاة والكبار، ولكن في بعض الأحيان لا يحدث ذلك.

? أسألي: إذا لم تعمل مهارات التواصل هذه مع والدي ليال، فما هي الخيارات الأخرى المتاحة لديها؟

= قولي: يمكن للفتيات التحدث مع شخص ما في المساحة الآمنة للتزود بمزيد من المعلومات. من المهم أن تتذكرن أن تكون هادئة وتحدثين باحترام مع أولياء الأمور. قد يخلق هذا في بعض الأحيان بيئة يكون فيها أولياء الأمور أكثر استعداداً للاستماع.



النشاط 3 كيفية التعامل مع الخلاف



= قولي: الآن وبعد أن ألقينا نظرة على قصة سارة، فنلقي نظرة على بعض السيناريوهات المختلفة.

? أسألي:

- كيف تتواصل الفتيات في عمرك عادة مع آباءهن وأمهاتهن/ مقدمات ومقدمي الرعاية لهن؟
- هل تتغير طرق تواصل الفتيات آباءهن وأمهاتهن/ مقدمات ومقدمي الرعاية لهن؟ (هل هي مختلفة الآن بالمقارنة مع عندما كن أصغر سناً؟).

- أعطي لكل مجموعة سيناريو واحد واطلبي منهن تأليف لعبة أدوار استناداً إلى السيناريو الخاص بهن. (إذا كانت الفتيات لا تستطعن القراءة، انتقلي إلى كل مجموعة واقراي لهن السيناريو الخاص بهن).
- بعد لعب الأدوار، اطرحي على المجموعة بعض الأسئلة أدناه:

? أسألي:

- ما الذي يمكن عمله لحل هذا الوضع؟
- ماذا يمكن أن تفعل الفتاة لمساعدة الكبار على فهمها؟
- ما الذي يمكن أن تفعله الفتاة والكبار لفهم بعضهما البعض بشكل أفضل؟
- اطلبي من الفتيات التدريب على مهارات التواصل في كل سيناريو.



النشاط 3 (تتمة) كيفية التعامل مع الخلاف



تحديد السياق

السيناريو 1: زواج الأطفال - تبلغ رانيا من العمر 14 عاماً. لقد تركت المدرسة العام الماضي ويريدها والداها الآن أن يزوجها. لا تريد رانيا أن تتزوج الآن، تريد الانتظار حتى تكبر. وتريد حضور دورة كومبيوتر. كيف بإمكان رانيا مناقشة هذا الأمر مع والديها؟ (يمكن أن تتضمن الإجابات المحتملة ما يلي: يمكنها أن تشرح أهدافها المستقبلية، تحاول التفاوض لتأجيل الزواج حتى تكون جاهزة، وشرح أنه الزواج المبكر من الممكن أن يكون ضاراً بصحتها).

السيناريو 2: المدرسة - تبلغ ياسمين من العمر 12 عاماً وكانت تذهب إلى المدرسة حيث كانت تعيش من قبل. لكن منذ انتقالها، لم يسمح لها والداها بالذهاب إلى المدرسة لأن المدرسة مختلطة. هما أيضاً قلقان على سلامتها في الطريق من وإلى المدرسة. ترغب ياسمين بمتابعة دراستها. كيف يمكن لها مناقشة هذا مع والديها؟ (الإجابات المحتملة تتضمن: أن تسأل والديها عن الظروف التي قد يوافقون فيها على ذهاب ياسمين للمدرسة، أن توضح لهما أنها مسؤولة وتريد الدراسة حتى تتمكن من الحصول على فرص أفضل في المستقبل، وأنها ستذهب إلى المدرسة برفقة صديقاتها، وستضع خطة سلامة لمساعدتها في مواجهة المخاطر التي قد تتعرض لها).

السيناريو 3: العزلة - تبلغ سناء من العمر 11 عاماً وليس لديها العديد من الصديقات. هي ترغب في تكوين صداقات جديدة وحضور مجموعة الفتيات، لكن والديها لم يسمحا لها بذلك، لأنهما يعتقدان أن المجموعة طفولية للغاية وأنها ينبغي أن تقضي وقتها في القيام بأمر أكثر أهمية. تتمنى سناء أن يكون لديها المزيد من وقت الفراغ للذهاب إلى المجموعة. ماذا يمكن أن تفعل في هذه الحالة؟

(الإجابات المحتملة تشمل: تطلب سناء من والدتها زيارة مجموعة الفتيات للحصول على مزيد من المعلومات، تشرح فوائد المجموعة وما ستكتسبه/ تتعلمه، وشرح سبب أهميته لها).

قولي: لقد تعلمنا ومارسنا مهارات التواصل التي يمكن أن تستخدمها الفتيات مع والديهن.

من المهم تعلم أساليب التواصل الجيدة التي يمكن للفتيات محاولة استخدامها مع والديهن والآخرين الذين يتخذون القرارات نيابة عنهن.

أسأل: أحياناً، في بعض القضايا الخطيرة للغاية، مثل تلك التي ناقشناها في السيناريو الأول والثاني، قد تجد الفتيات أن الآباء والأمهات ليسا على استعداد للتفاوض. في هذه الحالات ما الذي يمكن أن تفعله الفتاة ومن الذي يمكنها اللجوء إليه للحصول على المشورة؟

ملاحظة: تأكدي من ذكر المساحة الآمنة. أعطيهن معلومات عن خدمات إدارة الحالة المتاحة، وأعطيهن منشور يتضمن هذه المعلومات.

إذا لم تكن المنظمة التي تنفذ برنامج فتيات الشمس لا تقدم خدمات العنف المبني على النوع الاجتماعي، اشرحي لهن أنه لا يزال بإمكانهن التواصل مع الموظفات في المركز، واللواتي يمكنهن إحالتهم إلى المنظمة التي تقدم الخدمات اللازمة

أتيح بعض الوقت في نهاية الجلسة لمعرفة ما إذا كانت الفتيات يشعرن بخير، وكوني متواجدة بعد الجلسة للإجابة على الأسئلة.

5 التحقق

ماهي الخطوات التي يمكننا القيام بها للتواصل مع أفراد عائلتنا عند حدوث خلاف.

6 التوصيات

حتى يحين موعد الجلسة القادمة، وإن كانت الفرصة متاحة، مارسن النصائح التي ناقشناها مع أفراد عائلتكن. بإمكاننا مناقشة خبراتنا في الجلسة القادمة.

المهارات الاجتماعية والعاطفية

ثقي بنفسك

أهداف الجلسة:

- تحدد الفتيات ما لذي يحببهن في أنفسهن عن طريق ممارسة "الثقة وتقدير الذات".
- تلاحظ المرشدات/ الميسرات تصورات الفتيات عن أنفسهن وكيف من الممكن أن يؤثر ذلك على رفاههن.

المهارات: الثقة.

مستقى من: مساحتنا الآمنة، التعبير عن المشاعر، إدارة الأوقات الصعبة.

المواد: صندوق الفن، حقيبة المسرح، محارم ورقية (أو أحجار، أوراق نباتات..الخ)، صندوق الطبيعة، صورة لإبريق أو خزان ماء.

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة تعلمناها في الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتم هذه المعلومات/ المهارات الجديدة في المنزل؟

2 دائرة الحكاية سارة

كان اليوم صعباً على سارة، كانت تدرس بجد لامتحان ولكنها لم تؤده بالشكل الذي كانت تتمناه. شعرت بالحزن عندما استلمت النتائج ولم تكن راضية عن نفسها. عندما عادت إلى المنزل، أراد شقيقها اللعب، لكنها شعرت بانها لا تستحق أن تلعب وبدلاً عن ذلك بقيت صامتة وهادئة لبقية اليوم، تقول لنفسها إنها عديمة الجدوى.

لم تعتقدن إن سارة تصرف بهذه الطريقة؟

3 هيا نستكشف لنحب أنفسنا!

- اشرح:** من خلال العمل على تطوير أنفسنا إلى الأشخاص الذي نرغب في أن نصبح في المستقبل، قد يكون من المفيد لنا أن نفهم ما نشعر به حيال أنفسنا. هذه الجلسة هي خطوة أولى في فهم مشاعرنا تجاه أنفسنا.
- تقدير الذات والثقة يعني أننا نتعامل مع أنفسنا بحب وعطف واحترام.
 - وهذا يعني أننا نشعر بالرضا عن أنفسنا.
 - هذا يعني أننا نشعر بالفخر لما يمكننا القيام به.
 - هذا يعني أننا نؤمن بأنفسنا، حتى عندما لا ننجح في البداية.
 - وهذا يعني أننا نرى صفاتنا الجيدة الخاصة، مثل أن نكون لطيفات أو مؤهلات.
 - وهذا يعني أننا نقبل أنفسنا حتى عندما نخطئ.

اسأل: بناءً على استجابة سارة، هل تعتقدن أنها كانت تشعر بالثقة اليوم؟

اشرح: لم تكن سارة تؤمن بنفسها اليوم، فهي لم تتعامل مع نفسها بحب وعطف. ولمجرد أن سارة لم تنجح في اختبار واحد لا يعني أنها عديمة الفائدة.

4 النشاط 1 كل الأسباب وراء كونني رائعة



- اطلبي من المجموعة أن تجلس في دائرة وتمسك لفة المحارم الورقية.
- أخبري الفتيات أنك ستمرين اللفة حول الدائرة وبإمكانهن نزع العدد الذي يرغبن به من الأوراق.
- إذا لم يكن لديك محارم ورقية، يمكنك استخدام قطع صغيرة من الورق، أو الحجارة أو أوراق النباتات، إلخ.
- بعد أن تنتهي الدورة، أخبريهن أنه مقابل كل ورقة أخذوها، عليهن إخبار المجموعة بشيء إيجابي عن أنفسهن.
- على سبيل المثال، إذا أخذت فتاة خمس أوراق، فعليها قول خمسة أشياء إيجابية عن نفسها ("أنا ذكية". "أنا ماهرة في لعب كرة القدم").

ملاحظة: إذا لم تستطع الفتيات التفكير في صفات ما، شجعيهن عن طريق إخبارهن أسباب كونهن رائعات. مثلاً، أخبريهن بأنهم ذكيات ومميزات، وملتزمات بالجلسات ونشيطات ولطيفات مع الأخريات ولديهن العديد من الأفكار الجيدة، إلخ.

النشاط 2 من أين تأتي الثقة؟



○ قسمي الفتيات إلى مجموعتين. ستفكر إحدى المجموعات في فتاة واثقة (تشعر بالراحة والسعادة مع نفسها)، وستفكر المجموعة الأخرى في فتاة غير واثقة. اطلبي منهن رسم صور لما يعتقدون أنه شكل هؤلاء الفتيات.

قولي: أريدكن أن ترسمن الفتاتين. كيف يبدن، لماذا يتصرفن بشكل مختلف، لم تبدو هذه الفتاة واثقة وليس الفتاة الأخرى؟ بعد ذلك، سوف نشارك رسوماتنا مع المجموعة.

اسألي: ما هي النقط المتشابهة بين هاتين الفتاتين وماهي النقط المختلفة؟

اشرحي: إن الثقة بالنفس لا تتعلق بمدى جمال الناس. بل تأتي من داخلك، الجمال لا يمنحك الثقة، ولكن الثقة تجعلك جميلة. سواءً كانت الفتاة تشعر بالثقة أم لا، من الممكن التغيير من يوم لآخر بسبب أشياء كثيرة، ومن الممكن كسب الثقة بمرور الوقت.

اسألي:

- كيف يمكن للفتيات الحصول على مزيد من الثقة بأنفسهن إذا كانت منخفضة؟ (يمكن أن تأتي الثقة من السعادة، أو القيام بشيء لطيف لنفسك أو لشخص آخر، أو أن تبلي بلاءً حسنًا في المدرسة أو في مهمة ما، أو قضاء وقت للقيام بشئ تحبينه، إلخ)
- كيف يمكن لكن أن تدعمن بعضكن البعض كمجموعة لبناء ثقة بعضكن البعض؟ (كن لطيفات مع بعضكن البعض، أخبرن بعضكن أشياء تقدرنها في بعض، وكن صديقات جيدات، إلخ).

○ قومي بتوزيع صور إبريق ماء على الفتيات، أو اطلبي من الفتيات رسم إبريق على ورقة فارغة. وضعي إبريق ماء حقيقي في منتصف مساحة بين، قولي لهن إنه إبريق مجموعة فتيات الشمس.

اشرحي: لكل منكن إبريق ماء أمامها وهذا يمثل قلبك. نملاً كل إبريق بالماء لتمثيل ثقتنا بأنفسنا التي تكبر. يمثل الماء الكلمات التي نسمعها من أنفسنا ومن الآخرين الذين يعترفون بمواهبنا وسماتنا ومواقفنا الإيجابية التي تساعدنا في منحنا الثقة.

- قسّمي الفتيات إلى ثنائيات.
- اطلبي منهن تبادل كلمات التقدير والاعتراف بالمواهب والصفات الإيجابية مع بعضهن البعض.
- يمكن للفتيات رسم خط (وتلوينه) لإظهار مدى امتلاء إبريق الماء، بناءً على شعورهن بعد التقدير الذي تلقوه.
- بدلي الثنائيات مرتين إلى ثلاث مرات حتى تتمكن الفتيات من الحصول على التقدير من الفتيات الأخريات في المجموعة. يمكنهن الاستمرار في إضافة الماء إلى أباريقهن.
- قومي بدعوة بعض الفتيات لمشاركة خبراتهن وكيف يشعرن بعد القيام بالنشاط.
- اطلبي من الفتيات وضع رسوماتهن في إبريق الماء الجماعي، والذي سيتم الاحتفاظ به في المساحة الآمنة.

اشرحي: كمجموعة، سندعم بعضنا البعض ونواصل وضع الماء في أباريقنا. في أي وقت خلال وقتنا معاً، يمكننا الاستمرار في ملء أباريق بعضنا البعض. عندما تملأ إحدى رفيقاتك إبريقك، أضيفي قطعة من الورق إلى إبريق ماء فتيات الشمس، ولنرى لأي درجة بإمكاننا ملؤه!

ملاحظة: قد تجد بعض الفتيات صعوبة في إيجاد كلمات التقدير لبعضهن البعض. تأكدي من التجول في جميع أنحاء الغرفة للتأكد، وتقديم كلمات التقدير للفتيات حتى يتمكن من ملء أباريقهن.

مصدر

نمذج إبريق الماء



النشاط 4 لعب أدوار "نصائح الثقة"

قولي: دعونا نعود إلى قصة سارة. نحن نعلم بأنها لم تكن تشعر بالرضا عن نفسها. ما هي النصائح التي يمكن أن نقدمها لها حتى تدرك أنها فتاة شابة مذهلة؟

ملاحظة: الفكرة من هذا النشاط هي ليست في أن تقوم الفتيات بتقديم المديح لسارة، ولكن أن ينصحنها بشأن ما يمكنها القيام به لتعزيز ثقتها الداخلية.

○ قسمي الفتيات إلى مجموعتين أو ثلاث مجموعات، وامنحينهن بعض الوقت لتأليف لعب الأدوار حيث يقدمن النصيحة لسارة حول كيفية عملها على ثقتها. عندما تنتهي الفتيات من العمل اطلبي منهن تمثيل أدوارهن للمجموعة.

قولي: نصائحكن كانت رائعة! لدي المزيد من الأشياء التي أريد مشاركتها معكن:

سيطري على الناقد الداخلي الخاص بك

من الجيد للبدء بتعزيز ثقتك هو تعلم كيفية التعامل مع صوت الناقد الداخلي واستبداله. لدينا جميعاً ناقد داخلي، ويمكن أن يساعدنا على إنجاز الأمور. هناك بعض طرق لتقليل هذا الصوت الناقد واستبداله بأفكار أكثر فائدة. يمكنك تغيير الطريقة التي ترين بها نفسك. إحدى الطرق للقيام بذلك هي ببساطة أن تقولي "توقفي" كلما سمعتي النقد. يمكنك القيام بذلك عن طريق اختيار كلمة للتوقف أو جملة وكلما قال الناقد شيئاً - في عقلك - اصرخي: "توقف!" ثم أعيدي تركيز أفكارك على شيء أكثر إيجابية.

خذ استراحة لتقدير الذات لمدة دقيقتين

هذه عادة بسيطة وممتعة. إذا كنتِ تقضين دقيقتين فقط كل يوم لمدة شهر، فقد يحدث ذلك فرقاً كبيراً. خذي نفساً عميقاً وابطئي واسألي نفسك هذا السؤال: ما هي الأشياء الثلاثة التي يمكنني تقديرها في نفسي؟

ليس من الضروري أن تكون هذه الأشياء كبيرة. ربما قضيتِ بضع دقائق تستمعين لشخص احتاج لذلك، أو أنك كنتِ عطوفة ولطيفة في العديد من المواقف. لا تؤدي هذه الاستراحات القصيرة إلى بناء احترام الذات على المدى الطويل فحسب، بل يمكنها أيضاً تغيير المزاج السلبي وإعادة ملئك بالكثير من الطاقة الإيجابية.

قومي بفعل الصواب

عندما تقومين بالشيء الذي تعتقدين في أعماقك إنه الشيء الصحيح الذي يجب عليك فعله، فأنتِ تزيدين وتعزيزين من تقديركِ لذاتكِ. قد يكون الأمر صغيراً، مثل الفهم بدلاً من الحكم في الموقف. أو ربما تكوني لطيفة مع أخيك أو أختكِ. ليس من السهل دائماً القيام به، أو حتى معرفة ما هو الشيء الصحيح. لكن التركيز عليه والقيام بأفضل ما يمكن، يحدث فرقاً كبيراً في النتائج التي تحصلين عليها وكيف تفكرين في نفسك.



النشاط 4 (تتمة) لعب أدوار "نصائح الثقة"

4

كوني أفضل صديقة لنفسك
بدلاً من لوم ذاتك، اسألي نفسك: كيف ستدعمني صديقتي/ عائلتي ويساعدوني في هذا الموقف؟ ثم افعلي الأشياء وتحدثي إلى نفسك كما هو أو هي.

اسألي: ما رأيكن في جميع النصائح التي ناقشناها؟



قولي: عندما أنظر حول الغرفة، أرى غرفة مليئة بالفتيات اللطيفات والذكيات للغاية والعطوفات. لقد قمتن جميعاً بدعم بعضكن وتطورتن خلال الوقت الذي قضيناه معاً. أستطيع أن أرى أنكن قد نميتن بثقة، وسوف تستمر في النمو. معرفة الأشياء التي تحبونها عن أنفسكن والأشياء التي ترغبن في تحسينها، يمكن أن تساعد في بناء ثقتكن بنفسكن.



التوصيات

6

حتى الجلسات القادمة، تدريبي على نصيحة (أو أكثر) من النقاش ناقشناها سوياً،
وسنتشارك خبراتنا في الجلسة القادمة.

التحقق

5

سمي شيئاً تستطيع الفتيات القيام به لزيادة ثقتهن بأنفسهن.



المهارات الاجتماعية والعاطفية اتخاذ القرار

أهداف الجلسة:

- تفهم الفتيات كيف تتخذن القرارات الصحيحة وكيف يستطعن التأثير على القرارات التي لا يمكن السيطرة عليها
- تلاحظ المرشدات/ الميسرات مهارات الفتيات في النقاش واتخاذ القرار.

المهارات: اتخاذ القرار، التواصل، التفاوض

مستقى من: الناس الذين نثق بهم، مهارات الاستماع، الصداقات، إيصال خياراتنا، العلاقات العائلية.

المواد: صندوق الفن، الرسم البياني لصنع القرار

الترحيب والمراجعة

سمي شيئاً/مهارة تعلمناها في الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومات/
المهارات الجديدة في المنزل؟

دائرة الحكاية سارة

لسارة أخت في الـ 15 من عمرها، تركت المدرسة عندما كانوا في مسقط رأسهم ولم ترغب في العودة إلى المدرسة عندما وصلت إلى المخيم.
يعتقد والدا سارة أن أختها يجب أن تتزوج، لأنها برأيهم لا تفعل شيئاً مفيداً. لا ترغب سارة أن تتزوج شقيقتها ولا تريد أن تكون بدونها في المخيم. أختها مرتبكة بشأن ما يجب عليها فعله.

كيف يمكن لشقيقة سارة أن تقرر ما هو أفضل شيء تفعله؟

هيا نستكشف اتخاذ القرار

قولي:



- على الفتيات اتخاذ العديد من القرارات كل يوم. في بعض الأحيان تعرف الفتيات ما عليهن أن يقمن به على الفور. ولكن عند مواجهة قرارات أو مواقف صعبة، فقد يكون من الصعب تحديد ما يجب فعله. أحب أن أفكر في جميع خياراتي أولاً قبل أن أتصرف، في كثير من الأحيان أطلب من شخص آخر النصيحة. على الرغم من أن الأمر يستغرق وقتاً أطول قليلاً، إلا أنني أشعر بثقة أكبر في أنني اتخذ قراراً ذكياً بدلاً من اتخاذ القرار الخاطئ.
- في بعض الأحيان، قد لا تتحكم الفتيات في القرارات المتخذة بخصوصهن. وبالنسبة للعديد من الأشياء المهمة في حياة الفتيات، قد يتخذ الوالدان والإخوة وأفراد الأسرة الآخرون القرارات عنهن.

قومي بـ: الطلب من الفتيات الوقوف في دائرة. واطرحي السؤال المذكور لاحقاً وارمي كرة لإحدى الفتيات كي تجيب، قومي بذلك حتى تتمكن جميع الفتيات من الإجابة.



أسألي: ما هي بعض القرارات التي يجب على الفتيات اتخاذها كل يوم؟ (على سبيل المثال، ما هي الملابس التي يجب ارتداؤها، وما إذا كنت تريد الذهاب إلى الأنشطة، وما هي الأطعمة التي يجب تناولها).



عندما تنتهي الفتيات، افعلي الشيء نفسه بالسؤال التالي: ما هي بعض القرارات التي قد يتخذها الآباء أو الأشخاص الذين يتخذون القرار أو الإخوة أو الأخوات الأكبر سناً عن الفتيات؟

بمجرد الانتهاء، أسألي الفتيات:

- كيف يمكن للأشخاص الذين يتخذون القرارات بشأن الفتيات أن يجعلوا الفتيات يشعرون، خاصة عندما لا توافق الفتيات على هذه القرارات؟
- ماذا يمكن أن تفعل الفتيات في هذه الحالات؟

قولي: على الرغم من أن الفتيات قد لا ينجحن دائماً، إلا أنه يمكنهن التحدث مع والديهن/ أسرتهن حول بعض القرارات التي يتم اتخاذها بالنيابة عنهن.





النشاط 1 المخطط البياني لصنع القرار



قومي بـ



- عرض مخطط الرسم البياني لصنع القرار.
- استخدام مثال أخت سارة لتوضيح الرسم البياني لصنع القرار للفتيات. إذا لم تكن الفتيات قادرات على القراءة، فسري كل خطوة لهن بالتفصيل من خلال الصور.
- تذكير الفتيات الأنشطة المتعلقة بـ "عبارات، أنا"، ولغة الجسد المفتوحة والمغلقة، والتواصل عن طريق (قول "لا") التي قد تكون مفيدة لهذا النشاط.
- بمجرد الانتهاء، قسّمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة واطلبي من كل مجموعة اتخاذ قرار بشأن السيناريو. (يمكنهن اختيار المزيد من الأمثلة من قسم هيا نستشكف).
- يجب عليهن استخدام الرسم البياني لصنع القرار لإرشادهن. بمجرد أن ينتهين، اطلبي منهن تقديم سيناريو وردهن إلى المجموعة.

اسألني:



- ما الذي يجعل بعض هذه القرارات صعبة؟
- ماذا يمكن أن نفعل إذا كان صناع القرار لدينا غير مستعدين للتفاوض معنا؟

ملاحظة:



تأكدي من تذكيرهن بأنه بإمكانهن التحدث مع أخصائية الحالة. إذا لم يكن على علم بالفكرة أو لسن على دراية بها، فأطلعيهن على دور أخصائية الحالة.



النشاط 1 الرسم البياني لصنع القرار



قومي:



- عرض مخطط الرسم البياني لصنع القرار.
- استخدام مثال أخت سارة لتوضيح الرسم البياني لصنع القرار للفتيات.
- استخدام هذا المثال لشرح للفتيات كيفية استخدام الرسم البياني لصنع القرار. إذا لم تكن الفتيات قادرات على القراءة، فسري كل خطوة لهن بالتفصيل من خلال الصور.
- جعل الفتيات يتذكرن الأنشطة المتعلقة بـ "عبارات، أنا"، ولغة الجسد المفتوحة والمغلقة، والتواصل عن طريق (قول "لا") التي قد تكون مفيدة لهذا النشاط.
- بمجرد الانتهاء، قسّمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة واطلبي من كل مجموعة اتخاذ قرار بشأن السيناريو. على الفتيات أن يستخدمن الرسم البياني لصنع القرار للتدريب على كيفية الرد في السيناريو الذي قمتي بإعطائه لهن.

تحديد السياق

- يريد والد سالي أن يزوجها، لكنها لا تريد ذلك.
- ترغب مي في الذهاب إلى المدرسة، لكن والدها قال إن الطريق ليس آمناً، لذا لا يمكنها الذهاب.
- تريد جوانا ممارسة الرياضة، لكن شقيقها لم يسمح لها بذلك.

ملاحظة: يجب على الفتيات استخدام الرسم البياني لصنع القرار لإرشادهن. بمجرد أن ينتهين، اطلبي منهن تقديم السيناريو الخاص بهن مع ردودهن أمام المجموعة.



اسألني:



- هل وجدتن هذا النشاط سهلاً أم صعباً؟
- ماذا يمكن أن نفعل إذا كان صناع القرار لدينا غير مستعدين للتفاوض معنا؟

ملاحظة: تأكدي من تذكيرهن بأنه بإمكانهن التحدث مع أخصائية الحالة.



- اقرأي السيناريوهات التالية للفتيات واطلبي منهن التفكير فيما ينبغي أن تقرره الفتاة في القصة.
- اطلبي من الفتيات شرح كيف توصلن إلى هذا القرار.

تحديد السياق

- يجب أن تقرر رشا ما إذا كانت ستنتهي أعمالها أو تلعب مع صديقاتها - ماذا يجب أن تختار؟
- يجب أن تقرر رينا ما إذا كانت ستبقى متأخرة للاستماع إلى برنامجها الإذاعي المفضل، أو الذهاب للنوم والاستمتاع بالمدرسة / العمل وما إلى ذلك، فماذا تختار؟
- يجب أن تقرر ناتالي ما إذا كانت تريد الذهاب إلى مركز المجتمع أو النوم لفترة أطول - فماذا تختار؟
- بالنسبة للقرارات التي لدينا سيطرة عليها، يجب أن نفكر في بعض الطرق الذكية لاتخاذها.

اسألني: هل يمكنك التفكير في أي أفكار حول كيفية اتخاذ قرار ذكي؟

اشرحني: نحن جميعاً نتخذ قرارات، وأحياناً تكون هذه هي القرارات الصحيحة بالنسبة لنا، أو أحياناً يمكن أن نخطئ. على الرغم من عدم وجود طريقة لمعرفة ما إذا كنا نتخذ القرار الصواب أو الخطأ دائماً، يمكننا على الأقل التفكير في كيفية اتخاذ قرارات ذكية.

قولي: هناك ثلاث خطوات بسيطة لاتخاذ قرار ذكي. هي:

- تقليص خياراتي.
- التفكير في "الإيجابيات والسلبيات".
- طلب المشورة من الآخرين.

○ اكتبني هذه الخطوات على الرسم البياني.

اشرحني: بالنسبة للفتيات أن كلمة "الإيجابيات" تعني الأشياء الجيدة و"السلبيات" تعني أشياء سيئة. يمكنك شرح الخطوة 2 بالقول: "تخيلي ما الذي قد يحدث إذا قمت باتخاذ كل قرار. ما الأشياء السيئة التي ستحدث؟ ما الأشياء الجيدة التي ستحدث؟"

5

التحقق

ماهي الخطوات التي يمكننا القيام بها للتواصل مع أفراد عائلاتنا عند الخلاف

6

التوصيات

حتى يحين موعد الجلسة القادمة، وإن كانت الفرصة متاحة، تدربن على النصائح التي ناقشناها مع أفراد عائلتكن. بإمكاننا مناقشة خبراتنا في الجلسة القادمة

المخطط البياني لاتخاذ القرار



هل متخذي القرار بشأننا مستعدون/ات للحديث؟
(فكري في لغة الجسد)



لا

1. انتظري الوقت المناسب لتناقشي الموضوع
2. فكري بشخص آخر بإمكانك اللجوء إليه



لا

- فكري بخيارات/وجهات نظر جديدة
- متى هو الوقت المناسب؟
- هل يوجد شخص آخر بإمكانك اللجوء إليه لطلب النصيحة؟
- هل يوجد شخص يستطيع التفاوض مع والديك نيابة عنك؟



نعم

كيف يمكنك أن تبدئي الحديث؟
هل قمتي بإعداد ما ستقولينه؟



نعم

نعم!

الصحة والنظافة

ص

الهدف

زيادة قدرة الفتيات على معرفة أجسادهن، والبقاء بصحة جيدة، والابتعاد بنجاح عن الخرافات والمعلومات الخاطئة.

مهارات الصحة والنظافة

- الممارسة الصحية
- معرفة الجسد
- العمل الجماعي
- التخطيط
- الإبداع
- السلامة

مفاهيم الصحة والنظافة

- النظافة (الشخصية والبيئية)
- الطمث
- سن البلوغ
- الصحة الجنسية
- الأمراض المنقولة عن طريق الجنس

جلسات الصحة والنظافة

- حقوقنا
- البقاء بصحة جيدة
- أنا أتغير (المراهقات الأصغر سناً)
- أجسادنا (المراهقات الأصغر سناً)
- أجسادنا (المراهقات الأكبر سناً)
- دورتنا الشهرية (المراهقات الأصغر سناً)
- دورتنا الشهرية (المراهقات الأكبر سناً)
- الصحة الجنسية (موضوع حساس)
- منع الحمل (موضوع حساس)
- استخدام الواقي الذكري (موضوع حساس)
- اتخاذ القرار فيما يتعلق بالجنس (موضوع حساس)
- العلاقة الحميمة (موضوع حساس)

نصائح

بخصوص جلسات الصحة والنظافة

تم تصميم محتوى الصحة والنظافة لتمكين الفتيات من البقاء في صحة جيدة مع تعلم كيفية عمل أجسامهن. عندما تعرف الفتيات أجسامهن، ويعرفن عن سن البلوغ، والحقائق الأساسية المتعلقة بالصحة الإنجابية والتكاثر الجنسي، ستتمتعن بحماية أفضل من المفاهيم الخاطئة والخرافات التي قد تسمعها من الصديقات والمجتمع والأشخاص الذين يرغبون في إلحاق الأذى بهن. قد اعتبار محتوى جلسات الصحة والنظافة مثيراً للجدل في بعض الثقافات والأوساط، حيث إنه يمكن الفتيات من معرفة صحتهم الجنسية ورفاههن. وقد يتعلمن مفاهيم لم يتم الحديث عنها حتى بين أفراد الأسرة المقربين أو القائمين على رعايتهن في المنزل. للقيام بذلك بشكل جيد وآمن، يجب على المرشحات/ الميسرات أن يهتمن كثيراً بالمحتوى الذي تم اختياره وكيفية تقديمه.

- تقبلي كونك غير مرتاحة! قد يكون الكثير من هذه المعلومات جديداً على المرشحات/ الميسرات، وبالتالي قد يكون من الصعب التحدث عنه في البداية. اقضي وقتاً إضافياً في قراءة المواد والمفاهيم غير المألوفة أو الأكثر تعقيداً. استخدم دائماً المصطلحات الصحيحة لأجزاء الجسم ووظائفه، وكوني واضحة حول كيفية عمل الجهاز التناسلي للذكور والإناث، كوني أيضاً صريحة بشأن تأثير مخاطر الصحة الإنجابية. كلما زاد ارتياحك للمحتوى، ستشعرين براحة أكبر وبأمان أكبر بين الفتيات ومقدمي ومقدمات الرعاية.
- استخدمني حديث الجسم الإيجابي. الآن هي الفرصة لوضع نموذج صورة إيجابية ذاتية للفتيات. تأكد من وضع الطمث ضمن إطار إيجابي، وأبرز أن عامل رئيسي في الحفاظ على صحة الفتيات. لاتنسي ذكر التجارب التي تعتبر خارج إطار القاعدة، مثل أن الطمث قد يبدأ لدى الفتيات في أعمار مختلفة، وكيف قد تستمر لفترة أطول بالنسبة للبعض أكثر من غيرها، أو أن بعض الفتيات قد لا تحيض على الإطلاق.
- حدي المجالات في المحتوى التي إذا تم تقديمها بطريقة معينة أو تم تقديمها بشكل كامل، قد تعرض الفتيات أو البرنامج لخطر أكبر في المجتمع. رغم أنه من الضروري الحفاظ على تكامل البرنامج لتحقيق كامل أهدافه، من الضروري أن يحدد كل فريق المحتوى الذي يمكن تسليمه بأمان في كل سياق. راجعي الجزء 1، الفصل 6 للحصول على إرشادات حول اختيار المحتوى لسياقات مختلفة.
- ادعي أخصائيات من فريق الصحة من منظمتك أو المجتمع الأوسع لتقديم موضوعات الصحة والنظافة. تأكدي من أن المتحدثات التي تم اختيارهن يستخدمن معلومات دقيقة ويتمشين مع فلسفة وأسلوب فتيات الشمس.
- انتبهي جيداً للمفاهيم الخاطئة التي تشاركها الفتيات المشاركات في البرنامج، وتأكدي من معالجة تلك المفاهيم الخاطئة وتوضيحها.
- انتبهي إلى كيف تؤثر المحادثة حول الصحة والنظافة على الفتيات أو تثير ردود فعل معينة. لاحظي إذا كانت أي مشاركة تتصرف بشكل صعب ضمن المجموعة. يجب أن يتم معالجة السلوكيات التخريبية ولكن بدون استخدام أسلوب العقاب. غالباً ما يتصرف المراهقون/ات بغرابة أو يبقون/ين حذرين/ات عندما يشعرون بعدم الأمان أو عندما يثير موضوع معين شيء شخصي لهم/ن.
- خذي "درجة حرارة السلامة" للمجموعة إذا لزم الأمر. استخدمني الأرقام أو صور/ رموز الوجوه مع الفتيات للإشارة إلى مدى شعورهن بالأمان عند الذهاب إلى المجموعة، والتحدث عن مواضيع محددة للصحة والسلامة، وتطبيق ما تعلمنه في المنزل أو في المجتمع.
- ذكري الفتيات بأن السرية جزء من اتفاق المجموعة، وأن أي شيء يشاركه في المجموعة سيبقى في مجموعة.
- استخدمني انشطة كسر الجليد حسب الحاجة لتحضير الفتيات للمواضيع وزيادة معرفتهن، ألفتهن وراحتهن مع بعضهن البعض.

نصائح

بخصوص جلسات الصحة والنظافة

فيما يلي بعض النصائح لمساعدة المرشدات والميسرات على الاستعداد للمشاكل الحساسة التي قد تنشأ أثناء جلسات الصحة والنظافة

قبل الجلسة	أثناء الجلسة	بعد الجلسة
- الثقة: بناء الثقة قبل هذه الجلسات أمر بالغ الأهمية. - التخطيط للمستقبل: ماذا تريد تحقيقه خلال الجلسة؟ هل أنت واثق من المعلومات التي تقدمها؟ - اعرفي حدودك: قد تشعرين بالحرج للإجابة على بعض الأسئلة التي تطرحها الفتيات. كوني صريحة وأخبريهن إذا كنت غير قادرة على الإجابة على أسئلتهم. - احصلي على المشورة: تحدثي إلى زميلاتك أو المشرفة للحصول على نصائح حول كيفية معالجة هذه المواضيع. اطلبي مساعدتهن إذا كنت بحاجة إلى ذلك. تذكري عند التماس المشورة، تذكر احترام خصوصية الفتيات وامتنعي عن مشاركة معلومات عنهن مع الأخريات. - اللغة: فكري في كيفية شرح المصطلحات الحساسة للفتيات، مثل الجنس والحمل.	- كوني مستعدة للتعامل مع الخجل. - ذكرّي الفتيات بالقواعد الأساسية والسرية. - حددي ما يعرفه أولاً، قبل تزويدهن بالمعلومات (قد يكون مقدورهن شرح ذلك بطريقة تفهمها فتيات أخريات بشكل أفضل. - زودي الفتيات بمعلومات دقيقة وواقعية. - اسألين في كل مرحلة عما إذا كن راضيات بالمتابعة إلى الموضوع التالي. احصلي على موافقتهن قبل أن تكلمي. - إذا كنت لا تعرفين الإجابة، كوني صريحة. حاولي العثور على الجواب للجلسة القادمة. - لا تجبري الفتيات للإجابة على الأسئلة التي لا يرغبن بالإجابة عليها. - لا تطرحي على الفتيات أسئلة مباشرة تتعلق بتجاربهن الشخصية. - اشكري الفتيات إذا قمن بمشاركة تجاربهن الشخصية.	- اسألّي الفتيات إذا كان هناك أي نقطة لا تزال غير واضحة. - امنحيهن الفرصة لكتابة تعليقاتهن/ آرائهن/ اقتراحاتهن بطريقة سرية (على سبيل المثال، وزعي عليهن أوراقاً يمكن أن يكتبن عليها ويعطوي إياها إن كنّ غير مرتاحات لمشاركة مألديهن بشكل شفهي في بعض المسائل). - ذكرين بالسرية.

إذا كنت لا تشعرين بالراحة عند تقديم معلومات حول هذه المواضيع بسبب معتقداتك الشخصية وقيمك وما إلى ذلك، فالرجاء التحدث إلى مشرفتك. من الضروري أن تكون المعلومات المقدمة للفتيات معلومات واقعية وليست منحاورة وتعطى بطريقة حساسة وخالية من الأحكام.

التحدث عن الصحة الإنجابية والجنسية في الثقافات المحافظة

في العديد من الثقافات، التعلم والتحدث عن أجسامنا والجنس والصحة الإنجابية غير موجود، خاصة في مجموعة من الفتيات المراهقات. يجب على الفرق النظر بعناية في الجلسات والمحتوى المطلوب تضمينه، مع السعي للحفاظ على الرسائل الأساسية والمعلومات التي ستحتاج الفتيات إلى حمايتها. فيما يلي بعض الأمور التي يجب أن نضعها في اعتبارنا:

- تؤمن فتيات الشمس بشدة أن الفتيات بحاجة إلى معرفة أجسادهن وصحتهن الإنجابية ليكن محميات بشكل أفضل وأقل عرضة للتضليل والتلاعب.
- أثناء مرحلة التقييم، حددي كيفية عرض مواضيع الصحة الإنجابية في سياق معين وماهي الطرق أكثر أماناً لتقديم هذه المعلومات. تحقق من كل الاحتمالات قبل الانتهاء من تصميم البرنامج. لا تقومي بتقديم أي جلسة إذا كان من الممكن أن يعرض محتواها سلامة الفتيات في المجموعة للخطر.
- تأكدي من بدء العمل مع المجتمع وأفراد الأسرة الرئيسيين قبل بدء منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة، خاصة جلسات الصحة والنظافة. حددي موعداً لجلسة مخصصة للحديث عن الصحة الجنسية والإنجابية مع مقدمي ومقدمات الرعاية قبل أن تتعلم الفتيات هذه المواضيع في مجموعات مهارات الحياة. يجب على مقدمي ومقدمات الرعاية المشاركة في النقاش حول أهمية هذا المحتوى لسلامة الفتيات ورفاههن، والاستماع إلى مخاوفهن ومعالجتها حسب الحاجة. (لمزيد من التوجيه يرجى الرجوع إلى الفصل 4 والملحق أ 14 في الجزء 1).
- إذا لم يكن للفتيات مقدمات أو مقدمي رعاية، فحاولي معرفة المزيد عن الفتاة، خلفيتها، الحراس في حياتها ووضع سلامتها قبل الانخراط في مواضيع قد تكون حساسة من الناحية الثقافية.
- ومع ذلك، كوني صريحة مع الفتيات عندما يطرحن أسئلة أو يحتجن إلى معلومات حول احتياجات الصحة الإنجابية، بما في ذلك الحمل أو تحديد النسل أو القضايا المتعلقة بالاستغلال. حافظي على السرية التامة مع أي فتاة تتواصل معك ودايماً ضعي سلامتها وعافيتها أولاً.
- وكما هو الحال دائماً، إذا أبلغت أي فتاة عن اعتداء جنسي، صديقها وصليلها بالخدمات والدعم الذي تحتاجه.

مصدر

مصادر لجلسات وحدة الصحة والنظافة

يجب أن يساعد المصدر التالي في تزويد المرشحات والميسرات بمزيد من المعلومات التفصيلية المتعلقة بالموضوعات التي تناولها هذه الوحدة. أيضاً سيساعدن في الإجابة على الأسئلة التي قد تطرحها الفتيات. يمكن للمرشحات/ الميسرات الرجوع إلى هذه المعلومات إذا كان هناك أي شيء غير واضح. هناك أيضاً معلومات مدرجة هنا قد تثيرها الفتيات ولكن لا يتم تناولها مباشرة في مادة الجلسة.

أجزاء جسم الأنثى

- تسمى الأعضاء التناسلية الأنثوية بالفرج. يشمل الفرج طيتي الجلد التين تسميان الشفرين والبظر. يحتوي الأعضاء التناسلية الخارجية أو الشفرين على مجموعتين من الطيات الدائرية من الجلد تسمى الشفاه الخارجية والداخلية. يغطي الشفرين فتحة المهبل ويحميها. بالقرب من الجزء العلوي من الشفاه، داخل الطيات، هناك جسم أسطواني صغير يسمى البظر. يتكون البظر من نفس نوع الأنسجة مثل طرف القضيب وهو حساس للغاية. ليس لدى البظر وظيفة أخرى سوى مساعدة المرأة على المتعة الجنسية.
- مجرى البول هو أنبوب قصير يحمل البول من المثانة إلى الخارج من الجسم. إن فتحة مجرى البول صغيرة للغاية، ويمكن أن يكون من الصعب العثور عليها عن طريق اللمس أو البصر. ويقع فوق فتحة المهبل مباشرة.
- المهبل هو حيث يضع الرجل قضيبه أثناء الجماع. أيضاً، يخرج دم الطمث والأطفال من المهبل. المهبل هو عضلة مرنة بشكل كبير والتي يمكن أن تمتد بما يكفي للسماح للطفل بالمرور.
- تولد كل أنثى مع الآلاف من البويضات في مبيضها. البويضة صغيرة جداً ولا يمكن رؤيتها بالعين المجردة. بمجرد وصول الفتاة إلى سن البلوغ، تنضج البويضة صغيرة في أحد مبيضيها ثم تنتقل إلى أسفل قناة فالوب في طريقها إلى الرحم. تسمى هذه العملية الإباضة. جسم الفتاة يعد الرحم للطفل من خلال صنع بطانة ناعمة، مثل الوسادة. إذا كانت الفتاة قد مارست الجنس، فإن البويضة تقابل الحيوانات المنوية للذكور في قناة فالوب (تسمى الإخصاب). ثم تنتقل البويضة المخصبة إلى الرحم حيث تنمو إلى طفل. إذا لم يتم تخصيب البويضة، فإن الطفل لا ينمو ولا يحتاج الرحم إلى البطانة السمكية التي صنعها لحماية البويضة. فيقوم الرحم بالتخلص من البطانة مع بعض الدم وسوائل الجسم والبويضة الغير خصبة. كل هذا يتدفق عبر عنق الرحم ثم يخرج من المهبل. يسمى هذا التدفق من الدم "الدورة" أو الطمث. عادة ما يخرج الدم والنسيج من الجسم ببطء من مدة ثلاثة إلى سبعة أيام.

غشاء البكارة

- يرتبط غشاء البكارة تاريخياً بعذرية المرأة. ويعتقد الناس على نطاق واسع، إن غشاء البكارة يحجب الفتحة المهبلية ويجب أن يظل سليماً ما دامت المرأة لا تمارس أي علاقة جنسية. هذا ليس صحيح. قد يتمدد غشاء البكارة أو تمزيقه لأسباب أخرى لا علاقة لها بالعلاقة الجنسية. حتى عندما يتمدد غشاء البكارة أو تمزيقه أثناء الجماع، فإنه ليس مضموناً أن ينزف، أحد الأسباب إن ن الأنسجة لا تحتوي على العديد من خلايا الدم.
- غشاء البكارة هو قطعة رقيقة جداً من الأنسجة الشبيهة بالجلد والتي تغطي جزئياً فتح المهبل.
- يختلف غشاء البكارة في الحجم والشكل من امرأة إلى امرأة. غشاء البكارة عادة لا يغطي كامل فتحة المهبل، لأنه يجب أن يكون هناك بعض الطريق لمغادرة الحيض، أو فترة، لمغادرة الجسم.
- في بعض الأحيان عندما تبدأ الفتاة دورتها الشهرية، قد تشعر بالقلق من أن الدم الذي يخرج من جسمها له علاقة بغشاء البكارة. الأمرين غير مرتبطين ببعض ولا يجب أن تقلق.

مصدر

الدورة الشهرية

- قد يكون مفاجئاً للبعض، لكن الدورة "شهرية" للمرأة أو الفتاة لا تحدث بالضرورة مرة كل شهر. يبلغ متوسط وقت الدورة لمعظم الفتيات والنساء 28 يوماً، ولكن قد تستمر الدورة وبشكل طبيعي من 21 إلى 35 يوماً. في أي دورة، يكون "اليوم الأول" هو اليوم الأول من هذه الفترة، أو يبدأ نزيف اليوم الأول.
- إذا كانت دورة الفتاة قصيرة، فمن المتوقع أن تحدث دروتها أكثر من مرة في الشهر. بالمقابل، إذا استمرت دورة الفتاة لفترة أطول، فستحدث الدورة مرات أقل في السنة.
- معظم الفتيات يحظين بالطمث لأول مرة بين عمر 11 و13 عاماً، رغم أنه يمكن أنها قد تحدث في أي مكان من سن 8 إلى 16 عاماً. عموماً، تحدث الدورة حوالي 480 مرة للمرأة (وأقل إذا مرت بفترات حمل) طوال فترة المراهقة وسن الرشد حتى تصل إلى سن انقطاع الطمث (غالباً حوالي سن 51)، وعندها تتوقف الدورة الشهرية.

عند التعلم عن الدورة الشهرية، من المفيد معرفة الأجزاء التي تشكل الأعضاء التناسلية للإناث

يتضمن الجهاز التناسلي للأنثى:

- المبيضان: هذا هو المكان الذي يتم فيه تخزين البيض (البويضات) وإطلاقها.
- البويضة البشرية صغيرة (120 ميكرون أو ميكرومتر). تقريباً عرض الشعر البشري.
- الرحم: حيث تنمو البويضة المخصبة ويتطور الحمل.
- قناتي فالوب: هما أنبوان رقيقان يربطان المبيضين بالرحم.
- كل شهر، يكرر الجهاز التناسلي للأنثى نمطاً منتظماً من الأحداث التي تتحكم فيها الهرمونات. الهرمونات هي المواد التي ينتجها الجسم والتي تتحكم في وظائف الجسم. مع اقتراب الفتيات من سن البلوغ، يبدأ جزء من الدماغ يطلق عليه اسم الغدة النخامية في إطلاق المزيد والمزيد من بعض الهرمونات المحددة.
- هذه الهرمونات تحفز المبايض لإنتاج هرمون الاستروجين وجزء آخر من الجسم لإنتاج هرمونات أخرى تسمى الأندروجينات. تسبب هذه الهرمونات العديد من التغيرات الجسدية التي تحدث أثناء فترة البلوغ وفوق مراحل الدورة الشهرية

مصدر

الإباضة

ما قبل الطمث (وتسمى الطور الأصفر)

بعد الإباضة، تحفز الهرمونات الجسم على مواصلة تطوير بطانة الرحم، استعداداً للبويضة المخصبة. خلال هذه المرحلة، إذا أصبحت الفتاة / المرأة حاملاً، تنتقل البويضة إلى الرحم ثم تلتصق بالبطانة. إذا لم يكن هناك حمل، يتم التخلص من بطانة الرحم من خلال فتحة المهبل.

الطمث

تترك بطانة الرحم الجسم عبر المهبل كسائل محمر يحتوي على دم - حوالي ربع كوب من الدم عادة (على الرغم من أنه قد يبدو أكثر من ذلك بكثير). هذه هي الدورة وتسمى أيضاً الحيض، وتستمر ما بين ثلاثة إلى سبعة أيام. أول يوم من النزيف هو اليوم الأول من طمث الفتاة / المرأة.

قبل الإباضة (وتسمى مرحلة إفراز البويضات)

كل من النساء والفتيات تملك مبيضين يحتويان على آلاف البويضات. خلال هذه المرحلة، تحفز الهرمونات تطور البويضة. في الوقت نفسه، تبدأ الطبقة اللينة (وتسمى بطانة الرحم) للرحم (المكان الذي يمكن أن ينمو فيه الطفل) بالثخانة.

الإباضة

يحدث هذا عندما يتم إطلاق البويضة الناضجة (أحياناً اثنتين) من المبيض. بعد إطلاق البويضة، تنتقل عبر قناة فالوب إلى البطانة السميكة. إذا قام المنى الذكر بتخصيب البويضة، فإن الطفل ينمو. يحدث الإباضة عادة قبل حوالي 10 إلى 16 يوماً من الدورة التالية.

مصدر

الأسئلة المتكررة

ما هو انقطاع الطمث؟

انقطاع الطمث هو عندما ينتهي الطمث عند الأنثى. عندما يحدث هذا، لا تعود الإناث قادرة على الحمل. يحدث انقطاع الطمث عادة بعد سن 45. لكن انقطاع الطمث يمكن أن يحدث في وقت مبكر من سن 35 بالنسبة لبعض الإناث، أو في وقت متأخر كما في الخمسينات بالنسبة للآخرات.

ما هي البويضة؟

تُصنع البويضة في جسم المرأة. البويضة صغيرة جداً بحيث لا يمكنك رؤيتها. هي أحد المكونات الرئيسية لتكوين طفل.

أين يتم إنتاج البويضة الأنثى؟

يتم إنتاج البويضة في المبايض.

كيف تعرف الفتاة متى ستبدأ الدورة الشهرية بالحدوث؟

يبدأ الطمث لدى معظم الفتيات بين سن 9 و16. أفضل طريقة لمعرفة التوقيت هي البحث عن علامات. يعتبر شعر الإبط والإفرازات / السوائل البيضاء من المهبل علامات على أن هذه المرحلة ستبدأ قريباً.

ماذا لو لم يبدأ الطمث؟

ستبدأ الدورة عاجلاً أم آجلاً. ومع ذلك، إذا بلغت الفتاة سن 16 ولم تحظى بدورتها الأولى بعد، ينبغي عليها زيارة أحد مقدمي الرعاية الصحية.

هل يمكن للفتاة أن تحمل خلال الطمث؟

نعم. على الرغم من أنه ليس شائعاً، إلا أنه من الممكن أن تحدث الإباضة خلال الطمث؟

هل الطمث مؤلم؟

بعض الفتيات يعانين من التشنج في بطونهن قبل أو أثناء الدورة الشهرية. لا يمثل هذا الألم عادةً مشكلة خطيرة ويمكن علاجه بواسطة مسكن للألم أو ممارسة الرياضة أو حمام ساخن أو وضع كيس ماء ساخن على البطن. في بعض الأحيان يمكن أن يوفر تدليك البطن الراحة أيضاً. قد تعاني الفتاة أيضاً من آلام الظهر والصداع والغثيان والقيء والإمساك. يستمر الألم عادة يومين أو ثلاثة أيام فقط في بداية الفترة.

هل يمكن للفتاة الاستحمام عندما تكون لديها فترة؟

يمكن للفتاة الاستحمام خلال الطمث. لا يوجد دليل طبي يشير إلى أن الاستحمام خلال دورتك الشهرية سوف يسبب العقم أو يؤثر على الدورة الشهرية بأي شكل من الأشكال.

مصدر

التلقيح

أثناء الجماع، يُطلق قضيب الرجل السائل المنوي في مهبل المرأة. تنتقل خلايا الحيوانات المنوية في السائل المنوي من القضيب إلى أعلى المهبل. وتدخل الرحم عبر عنق الرحم وتكمل إلى أنابيب البيض. إذا اجتمعت خلية منوية مع خلية بويضة هناك، يمكن أن يحدث الإخصاب. يحدث الإخصاب عندما تلتقي البويضة بخلية منوية وتتحدان معاً.

تنقسم البويضة المخصبة لتشكيل كرة من الخلايا تسمى المضغة. ترتبط المضغة ببطانة الرحم وتبدأ بالتطور لتصبح جنيناً وأخيراً طفلاً رضيع.

تطور الجنين

- الحماية
- الأوكسجين
- المواد الغذائية (الغذاء والماء)
- إزالة المخلفات

يعتمد الجنين على أمه أثناء نموه. هذه بعض الأشياء التي يحتاجها:

يحمي الجنين الرحم والسائل الأمينوسي، وهو سائل موجود في كيس يدعى السلى.

المشيمة مسؤولة عن توفير الأكسجين والمواد الغذائية، وإزالة المخلفات. تنمو المشيمة داخل جدار الرحم وتنضم إلى الجنين بواسطة الحبل السري. لا يختلط دم الأم مع دم الجنين، لكن المشيمة تسمح للمواد بالمرور بين وحتي الدم، مثل:

- الأكسجين والمواد الغذائية، التي تنتشر عبر المشيمة من الأم إلى مواد
- مخلفات الجنين، مثل ثاني أكسيد الكربون، والتي تنتقل عبر المشيمة من الجنين إلى الأم.

الولادة

بعد تسعة أشهر، يصبح الطفل مستعداً للولادة.

يسترخي عنق الرحم وتتقلص العضلات في جدار الرحم، مما يدفع الطفل خارج جسم الأم.

مصدر

العدوى المنقولة عن طريق الجنس (STI)

لم الفتيات أكثر عرضة للخطر؟

النساء أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي من الرجال لعدة أسباب. الاختلافات في تركيب جسم الأنثى تجعل اكتشاف الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أكثر صعوبة عند النساء. وعواقب العدوى المنقولة جنسياً أكثر خطورة على النساء مقارنة بالرجال. خطر انتقال العدوى أكبر من رجل إلى امرأة. كثير من النساء لا يملكن إلا القليل من القوة لحماية أنفسهن في المواقف الجنسية. بالإضافة إلى ذلك، نظراً لأن السوائل الجنسية لدى الرجل تبقى داخل جسم المرأة بعد ممارسة الجنس، فمن المرجح أن تصاب بالعدوى. الفتيات الأصغر سناً أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس لأنهن أكثر عرضة للإصابة تمزقات وجروح في المهبل أثناء ممارسة الجنس.

علامات وأعراض العدوى المنقولة عن طريق الجنس

يمكن لمعظم الرجال معرفة متى يصابون بالعدوى المنقولة عن طريق الجنس لأنه عادة ما تكون هناك علامات واضحة. ومع ذلك، غالباً ما تصاب النساء بهذه جنسياً دون معرفة ذلك، لأنه غالباً ما لا توجد علامات على إصابتهن بالمرض. في بعض الأحيان، يمكن لمقدمي/ات الرعاية الصحية ذوي/ات الخبرة والمدرسين/ات فقط العثور على علامات الإصابة بالعدوى المنقولة عن طريق الجنس لدى المرأة. هذا صحيح بشكل خاص خلال فترة الحمل، عندما يتم الخلط بين العديد من أعراض هذه العدوى بسبب الآثار الجانبية للحمل. في بعض الأحيان يكون من الضروري فحص عينات من دم المرأة أو إفرازاتها المهبلية لمعرفة ما إذا كانت مصابة، وأي نوع من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس لديها. لهذا السبب، من المهم التعرف على علامات الإصابة بالعدوى المنقولة عن طريق الجنس وزيارة الطبيب/ة في أسرع وقت ممكن في حالة ملاحظة علامات الإصابة أو وجود سبب للاعتقاد بأن التعرض للعدوى قد حدث.

الوقاية من العدوى المنقولة بالاتصال الجنسي

الطريقة الوحيدة الفعالة تماماً لمنع الإصابة بالعدوى المنقولة عن طريق الجنس هي الامتناع عن ممارسة الجنس عن طريق الفم والشرج والمهبل. يمكن أن يؤدي ملامسة سوائل جسم شخص آخر إلى الإصابة بالعدوى. بالنسبة للأشخاص الذين قرروا/ن ممارسة الجنس، يمكن للواقيات الذكرية أن توفر الحماية ضد العديد من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وليس جميعها. للحد الأدنى من الحماية، يمكن للشركاء الجنسيين فحص الأعضاء التناسلية، وغسل أعضائهم/ن التناسلية بعد الجماع، وتجنب ممارسة الجنس مع شركاء متعددين، والتحدث مع بعضهم البعض عن عاداتهم/م الجنسية وصحتهم/ن. يمكن أن يلعب الرجال دوراً مهماً بشكل خاص في منع الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس من خلال الحفاظ على علاقة أحادية الزواج أو استخدام الواقي الذكري لحماية شريكهم وأنفسهم. يعد الحفاظ على علاقة ملتزمة متبادلة - بمعنى أنه لا أحد يمارس الجنس مع أي شخص آخر - هي طريقة لمنع الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس التي تتطلب التزام الشريكين. يمكن للرجال إظهار الاحترام لصحة شريكاتهم من خلال حصر علاقاتهم الجنسية على شريكة واحدة.

مصدر

الأمراض البكتيرية المنقولة عن طريق الجنس (STI)

الأعراض	كيفية الانتقال	الاسم
- معظم الفتيات / النساء المصابات لا يظهرن أي أعراض. - تواجه بعض النساء الألم أثناء التبول، والإفرازات المهبلية (أبيض حليبي أو أصفر / أخضر).	ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي مع القضيب أو المهبل أو الفم أو فتحة الشرج للشخص المصاب. لا يجب أن يحدث القذف حتى ينتقل السيلان. ويمكن أيضاً أن ينتشر من الأم إلى الطفل أثناء الولادة.	مرض السيلان
- في بعض الأحيان لا توجد أعراض. - إفرازات مهبلية - حرقاة أثناء التبول - قد تعاني النساء من ألم في أسفل البطن وألم أثناء الجماع ونزيف غير منتظم بين الدورات الشهرية.	ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي مع القضيب أو المهبل أو الفم أو فتحة الشرج من قبل شريك مصاب. لا يجب أن يحدث القذف حتى تنتقل الكلاميديا أو تكتسب. ويمكن أيضاً أن تنتقل من الأم المصابة إلى طفلها أثناء الولادة المهبلية.	الكلاميديا
- ألم خفيف أو متوسط في أسفل البطن. - عدم انتظام الدورة - إفرازات مهبلية غير طبيعية - الغثيان و/ أو القيء - حمى وقشعريرة	يحدث التهاب الحوض عندما تنتقل البكتيريا لأعلى من مهبل أو عنق رحم المرأة إلى الأعضاء التناسلية. يمكن للكثير من الكائنات الحية المختلفة أن تسبب التهاب الحوض، ولكن ترتبط العديد من الحالات بالسيلان والكلاميديا. النساء النشطات جنسياً في سنوات إنجابهن أكثر عرضة للخطر، ومن المرجح أن تصاب النساء دون سن 25 عاماً بمرض التهاب الحوض أكثر من النساء الأكبر من 25 سنة. وذلك لأن عنق الرحم من المراهقات والشابات لم ينضج بالكامل، مما يزيد من تعرضهن للعدوى المنقولة عن طريق الجنس المرتبطة بالتهاب الحوض.	مرض التهاب الحوض (PID)

مصدر

العدوى البكتيرية المنقولة عن طريق الجنس (تتمة)

الاسم	كيفية الانتقال	الأعراض
الزهري/السفليس	ينتقل مرض الزهري من شخص لآخر عن طريق الاتصال المباشر مع قروح الزهري. تحدث القروح بشكل رئيسي على الأعضاء التناسلية الخارجية. يمكن أن تحدث القروح أيضاً على الشفاه وفي الفم.	يتطور المرض على ثلاث مراحل: • المرحلة 1: واحد أو أكثر من القروح البنية المحمرة (تسمى القنوات) على الأعضاء التناسلية أو بالقرب منها. • المرحلة 2: طفح جلدي يتطور في أي مكان على الجسم. ظهور أعراض شبيهة بالانفلونزا مثل الحمى الخفيفة والتعب والتهاب الحلق. • المرحلة 3: تشمل أعراض المرحلة المتأخرة، تلف الدماغ ومرض عقلي، العمى وأمراض القلب والموت.
التهاب المهبل	تم إدراج التهاب المهبل في هذا القسم عن الأمراض المنقولة عن طريق الجنس لأن العدوى يمكن أن تبدأ غالباً بعد الاتصال الجنسي مع شخص آخر. هناك أيضاً طرق غير جنسية للإصابة بهذه العدوى (مثل استخدام الواقي الأنثوي أو الحمل أو انقطاع الطمث أو تناول المضادات الحيوية).	يمكن أن تشمل أعراض التهاب المهبل الحكة أو الحرق أو الألم أو اكتشاف الدم، أو قد يحدث تغيير في الإفرازات. قد يكون المفرزات أكثر كثافة من المعتاد، أو أن رائحتها غير عادية، أو لون مختلف (أصفر أو بني أو رمادي) أو ذات كثافة وممتلئة.

مصدر

العدوى الفيروسية المنقولة عن طريق الجنس

الاسم	كيفية الانتقال	الأعراض
الهربس التناسلي	يمكنك الإصابة بالهربس التناسلي عن طريق ممارسة الجنس المهبلي أو الشرجي أو الفموي مع شخص مصاب بالمرض. يمكنك تلقي الهربس من شريك الجنس ليس لديه قروح واضحة أو قد لا يعرف أنه مصاب. من الممكن أيضاً الحصول على الهربس التناسلي إذا مارست الجنس عن طريق الفم من شريك جنسي مصاب بالهربس الفموي. لن تصابي بالهربس من مقاعد المراحيض أو الفراش أو حمامات السباحة أو لمس الأشياء من حولك مثل الملاعق وغيرها أو الصابون أو المناشف. أو من مقدم عناية صحية.	• يصاب بعض الناس ببثور مؤلمة على الأعضاء التناسلية أو الفم. • وتشمل الأعراض الأخرى الصداع والحمى وآلام العضلات وقشعريرة.
فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)	ينتقل فيروس الورم الحليمي البشري من خلال الاتصال الجلدي الطويل. يمكن الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري عن طريق ممارسة الجنس المهبلي أو الشرجي أو الفموي مع شخص مصاب بالفيروس. الشكل الأكثر شيوعاً لانتقال الفيروس هو أثناء ممارسة الجنس المهبلي أو الشرج. فيروس الورم الحليمي البشري شائع جداً لدرجة أن جميع الرجال والنساء يصابون به في مرحلة ما من حياتهم. يمكن أن ينتقل فيروس الورم الحليمي البشري حتى إذا لم يكن لدى الشخص المصاب أي علامات أو أعراض. قد تظهر الأعراض بعد سنوات من الإصابة، مما يجعل من الصعب معرفة متى أصبت بالعدوى.	• البثور على الاعضاء التناسلية ، لينة ومن لون الجلد عادةً. يمكن أن تكون مسطحة أو منتفخة قليلاً. • تظهر البثور بشكل متفرق أو في مجموعات. عادةً ما تكون غير مؤلمة، ولكنها قد تسبب الحكّة أو الألم أو النزيف. • يمكن أن تظهر على الفرج أو المهبل أو فتحة الشرج أو عنق الرحم أو القضيب أو كيس الصفن. • تظهر بعد شهر إلى ثمانية أشهر من الإصابة.

مصدر

فيروس نقص المناعة البشري/ متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

- فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس ينتقل عن طريق العلاقة الجنسية ويمكن أن يتطور إلى الإيدز. يمكن أن ينتشر عندما يختلط دم الشخص المصاب بدم شخص آخر.
- إذا كان لديك جرح أو جرح مفتوح وكان الشخص الآخر مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية، فقد تكون عرضة لخطر الإصابة بالفيروس.
- إذا كان شخص يستخدم الواقي الذكري، يمكن أن يكونوا في خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية
- بعض النساء الحوامل يمكن أن ينقلن المرض لطفلهن بعد لأنهن يقدمن المواد الغذائية للطفل من خلال الجسم.
- في بعض الأحيان يمكن للمرأة المصابة بفيروس نقص المناعة البشرية نقل الفيروس إلى طفلها من خلال الرضاعة الطبيعية.
- يختلف فيروس نقص المناعة البشرية عن الأمراض الأخرى مثل البرد أو الملاريا أو التيفوئيد لأنه لا ينتقل عبر الهواء.
- لا يمكننا الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية بالجلوس في نفس الغرفة التي يجلس فيها شخص مصاب أو عن طريق اللمس والعناق.
- لا يمكننا الإصابة به عن طريق تقبيل شخص آخر.
- لا يمكننا الإصابة به من سعال أو عطاس الشخص المصاب، أو من خلال الشرب من نفس الكوب.

أسأل: هل أخبرك أي شخص آخر بشيء مختلف عن فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز وكيف يمكن أن تصابي به؟

هناك أربع طرق لتجنب الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز:

- تأجيل ممارسة الجنس.
- علاقة حصرية تم اختبار كلا الشريكين للتأكد من خلوهما من الفيروس، وملتزمان بالإخلاص المتبادل.
- استخدام الواقي الذكري.
- عدم مشاركة أبدأ الإبر أو غيرها من المعدات الطبية التي يمكن أن تحمل الدم، مثل شفرات الحلاقة، مع الآخرين.

*** ملاحظة:** يمكن أن يكون موضوع فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز حساساً لبعض الفتيات اللواتي لديهن مصاب من أفراد عائلتهن أو أحد أصدقاءهن أو من الأشخاص الذين يعرفونهن. إضافة إلى وجود العديد من المفاهيم الخاطئة حول الفيروس في العديد من المجتمعات، قد تتعرض الفتيات للتمييز إذا كان فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز قد أثر على أسرهن. طمئني المجموعة إن فتيات الشمس هي مساحة آمنة وكل ما يتم مناقشته ضمن الجلسات هو سري. اقضي وقتاً إضافياً في توضيح المفاهيم الخاطئة ومراجعة المواد أكثر من مرة إذا لزم الأمر.

مصدر

منع الحمل

ما هي وسائل منع الحمل؟

تستخدم وسائل منع الحمل لإعاقة الحمل. إذا كانت المرأة تمارس الجنس، فإنها تواجه دائماً خطر الحمل. يمكن استخدام وسائل منع الحمل لتقليل احتمالية إصابة المرأة بالحمل. ومع ذلك، فإن الطريقة الوحيدة الفعالة للحمل بنسبة 100% هي عدم ممارسة الجنس. وهذا ما يسمى الامتناع عن ممارسة الجنس.

ما هو الواقي الذكري/الكوندوم؟

الواقي الذكري هو وسيلة منع الحمل الوحيدة التي تمنع الحمل والأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي. الواقي الذكري عبارة عن قطعة رقيقة من المطاط، وهو نوع من المطاط يلبس على القضيب. يستخدم الواقي الذكري بشكل شائع أكثر من الواقي الأنثوي. الواقي الأنثوي هو غمد مع حلقة مرنة على الطرفين. إحدى الطرفين مغلق يتم ادخاله في المهبل. الطرف الآخر مفتوح والحلقة تبقى خارج فتحة المهبل.

كيف يعمل الواقي الذكري/الكوندوم؟

تعمل الواقيات الذكرية عن طريق منع السائل المنوي (السائل الذي يحتوي على الحيوانات المنوية) من دخول المهبل. يوضع الواقي الذكري على قضيب الرجل عندما يصبح منتصباً، قبل أي اتصال جنسي. يتم مده على طول القضيب، مع الإمساك بطرف الواقي الذكري لترك بعض المساحة في النهاية. هذا يخلق مساحة للمني ويصبح من غير المرجح أن يتمزق الواقي الذكري. بعد أن يقذف الرجل، يجب أن يمسك الواقي الذكري في قاعدة القضيب وهو ينسحب من المهبل. يجب أن يفعل هذا بينما القضيب ما زال منتصباً لمنع الواقي الذكري من الانزلاق. إذا حدث هذا، فإن الحيوانات المنوية يمكن أن تدخل المهبل ويمكن أن تصبح الأنثى حامل.

الواقي الذكري - افعلي ولا تفعلي

- استخدم الواقي الذكري في كل مرة تمارسين فيها الجنس.
- استخدم الواقيات المائية أو مزلاقات السيليكون.
- لا تستخدم الواقي الذكري أكثر من مرة.
- لا تستخدم اثنين من الواقي الذكري في نفس الوقت. الاحتكاك بين الواقيين الذكريين يمكن أن يتسبب بتمزقهما.
- تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية.
- لا تستخدم المزلقات الزيتية (مثل الفازلين أو زيت الأطفال). يمكن أن تتسبب بتمزق الواقي الذكري.
- لا تستخدم الواقي الذكري إذا كانت غلافه ممزقاً.

مصدر

منع الحمل (تنمة)

ما هي وسائل منع الحمل الأخرى؟

- وسائل منع الحمل الأخرى تشمل حبوب منع الحمل، الحقن، وزرع اللولب.
- حبوب منع الحمل هي حبوب تأخذها النساء يومياً لتجنب الحمل. على سبيل المثال، Microlut و Microgynon هي علامات تجارية لحبوب منع الحمل.
- يمكن للمرأة أيضاً الذهاب إلى الطبيب للحصول على حقنة مرة واحدة كل بضعة أشهر لمنع الحمل. تسمى العلامة التجارية الشائعة Depo-Provera أو "Depot".
- خيار آخر هو زرع صغير أو جسم صغير يتم إدخاله تحت جلد المرأة مما يمنع الحمل. أحد الأسماء لها هو Jadelle.
- اللولب هو جهاز صغير على شكل حرف T يتم إدخاله في رحم المرأة لمنع الحمل. يجب إدخاله وإزالته بواسطة طبيب/ة. وحسب نوع اللولب، يمكن تركه داخل الرحم بين 5 إلى 10 سنوات.

كيفية اختيار الشكل الصحيح لمنع الحمل

مع كل هذه الخيارات، يجب على المرأة أولاً زيارة الطبيب لمعرفة الخيار الأفضل بالنسبة لها. ليست كل هذه الخيارات متاحة بسهولة. يعد الواقي الذكري أحد أكثر وسائل منع الحمل المتوفرة على نطاق واسع، ولهذا السبب يركز عليه عادة.

مصدر

منع الحمل (تنمة)

❖ **ملاحظة:** من الضروري قبل إعطاء الجلسة، التحقق من الخيارات المتواجدة والمتاحة لدى الفتيات، ووفقاً لذلك قومي بتقديم وشرح المعلومات لهن.

الطريقة	نسبة النجاح	طريقة الاستخدام	الإيجابيات	السلبيات
الزراعة	>99%	يقوم مقدم/ة الرعاية الصحية بوضع الزرع تحت جلد الذراع العلوي للمرأة	- يمنع الحمل حتى ثلاث سنوات. - خاصة وسرية.	قد يسبب نزول بقع دم.
اللولب الهرموني	99%	يضع مقدم/ة الرعاية الصحية اللولب في الرحم.	- يمنع الحمل لمدة تصل إلى ثلاث إلى سبع سنوات (حسب اللولب). - قد يحسن تشنجات الطمث والنزيف. - خاص وسري.	قد يسبب نزول بقع دم.
اللولب النحاسي	99%	يضع مقدم/ة الرعاية الصحية اللولب في الرحم.	- يمنع الحمل حتى 12 سنة. - يمكن أن تستخدم وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ. - خاص وسري.	قد يسبب المزيد من التشنجات والطمث الثقيل.
الواقعي الذكري	98-82%	استخدمي واقٍ ذكري جديد في كل مرة تمارسين فيها الجنس.	- يحمي من فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض الأخرى المنقولة عن طريق الجنس. - يمكن استخدامه مع طرق أخرى للحماية من فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة عن طريق الجنس.	- قد يسبب نزول بقع دم. - يمكن أن يتمزق أو ينزلق

مصدر

منع الحمل (تتمة)

الطريقة	نسبة النجاح	طريقة الاستخدام	الإيجابيات	السلبيات
الحاجز المهبلي/غشاء منع الحمل	94-88%	استخدمي الواقي المهبلي في كل مرة تمارسين فيها الجنس. يجب أن يتم استخدامها مع مبيد النطاف	يمكن إعادة استخدامها لعدة سنوات.	قد يكون هناك خطر عدوى المثانة.
الواقي الأنثوي	95-79%	استخدمي واقي جديد في كل مرة تمارسين فيها الجنس.	- يحمي من فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى. - يمكن استخدامها مع طرق أخرى للحماية من فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة عن طريقة الجنس.	قد ينزلق من مكانه أثناء ممارسة الجنس.
الحقن	90-94%	الحصول على حقنة كل ثلاثة أشهر.	خاصة وسرية.	- قد تسبب نزول بقع وزيادة الوزن. - قد يسبب تأخير في الحمل بعد توقف الحقن.
الحلقة المهبلية	90-91%	وضع حلقة صغيرة في المهبل. تغيير الحلقة كل 3 أشهر.	- مقاس واحد يناسب الجميع. - يمكن أن تجعل الدورة أكثر انتظاماً وأقل إيلاماً. - خاصة وسرية.	قد تسبب نزول بقع دم في أول شهر إلى شهرين

مصدر

منع الحمل (تتمة)

الطريقة	نسبة النجاح	طريقة الاستخدام	الإيجابيات	السلبيات
اللصاقات	99-91%	يجب أن تضعي رقعة جديدة على جلدك مرة كل أسبوع لمدة ثلاثة أسابيع. لا تضعي اللصاقة في الأسبوع 4	• يمكن أن تجعل الدورة أكثر انتظاماً وأقل إيلاماً.	• يمكن أن تهيج الجلد تحت اللصاقة. • قد تسبب نزول بقع دم في أول شهر إلى شهرين.
الحبوب	99-91%	تناولي حبة واحدة كل يوم.	• يمكن أن تجعل الدورة أكثر انتظاماً وأقل إيلاماً.	• قد تسبب نزول بقع دم في أول شهر إلى شهرين.

مصدر

إزالة الشعر

- قد تسأل عن إزالة الشعر. يجب عليك إبلاغ الفتيات أن هناك العديد من طرق إزالة الشعر. وتشمل بعض الشمع والحلاقة والخيوط، كريم إزالة الشعر، إلخ. بعض هذه الأساليب تشمل المواد الكيميائية، وأن البعض يتعرض لتتهيج الجلد من إزالة الشعر.
- إذا رغبت الفتيات في إزالة الشعر، فيجب عليهن التحدث إلى والدتهن أو إلى شخص موثوق آخر (عمة أو أخت أو ابن عم أو غيرهن) قد يتمكن من تزويدهن بمزيد من المعلومات.

تكيس المبايض

قد تشعر بعض الفتيات بالقلق بشأن تكيس المبايض. إذا نشأت هذه المناقشة، يمكن للمرشدات/ الميسرات تزويدهن بالمعلومات التالية: متلازمة المبيض المتعدد الكيسات (متلازمة تكيس المبايض) هي اختلال في الهرمونات يمكن أن تسبب عدم انتظام الدورة الشهرية، ونمو الشعر غير المرغوب فيه، وظهور حب الشباب. ويمكن أن يحدث للفتيات خلال فترة المراهقة.

تتضمن بعض علامات متلازمة تكيس المبايض الأكثر شيوعاً ما يلي:

- عدم انتظام الطمث، قد يحدث مرة كل بضعة أشهر، أو لا يحدث على الإطلاق، أو يحدث في فترات متقاربة جداً.
- شعر إضافي على الوجه أو أجزاء أخرى من الجسم.
- حب الشباب
- زيادة الوزن و/ أو فقدان الوزن
- بقع من الجلد الداكن على الجزء الخلفي من الرقبة وغيرها من المناطق

هل يعني متلازمة تكيس المبايض وجود خراجات على المبايض لدي؟

مصطلح "تكيس المبايض" يعني أن هناك الكثير من الخراجات الصغيرة أو التواءات داخل المبايض. بعض الشابات المصابات بمتلازمة تكيس المبايض لديهن هذه الخراجات، والبعض الآخر فقط لديهن عدد قليل. حتى لو كان لديك الكثير منها، فهي ليست ضارة ولا تحتاج إلى إزالتها.

لماذا يظهر حب الشباب و/ أو الشعر الإضافي على جسمي؟

يمكن أن يظهر حب الشباب والشعر الزائد على الوجه والجسم إذا كان الجسم ينتج الكثير من هرمون التستوستيرون. جميع النساء يصنعن هرمون تستوستيرون، مع تكيس المبايض، يصنع المبيضان هرموناً أكثر قليلاً مما يفترض. يمكن أن تكون خلايا الجلد وبصيلات الشعر حساسة للغاية للزيادات الصغيرة لهرمون التستوستيرون الموجود لدى الشابات المصابات بمتلازمة تكيس المبايض.

مصدر

تكيس المبايض (تتمة)

لماذا لدي بقع من الجلد الداكن؟

لدى العديد من الفتيات المصابات بتكيس المبايض مستويات أعلى من الأنسولين في دمهن. قد تسبب مستويات الأنسولين المرتفعة أحياناً بقعاً من الجلد الغامق على الجزء الخلفي من الرقبة وتحت الذراعين وفي منطقة الفخذ (داخل الفخذين العلويين).

ما الذي يمكنني فعله حيال إصابتي بمتلازمة تكيس المبايض؟

يتضمن العلاج الأكثر أهمية لمتلازمة تكيس المبايض نمط حياة صحي يشمل الأكل الصحي وممارسة الرياضة اليومية. هناك أيضاً أدوية ممتازة للمساعدة في إدارة الدورة غير المنتظمة ونمو الشعر وحب الشباب. يجب على الفتيات المعنيات التحدث إلى الطبيب/ة للحصول على مزيد من النصائح.

ماذا لو كان لدي مخاوف بشأن وجود متلازمة تكيس المبايض؟

إذا تم إخبار الفتيات بأن لديهن متلازمة تكيس المبايض، فقد يشعرن بالإحباط أو الحزن. قد يشعرن أيضاً بالارتياح لأن هناك أخيراً سبباً وعلاجاً للمشاكل التي يواجهنها، خاصةً إذا كان لديهن صعوبة في الحفاظ على وزن طبيعي أو لديهن شعر زائد في الجسم أو حب الشباب أو دورة شهرية غير منتظمة. قد يكون من الصعب إجراء تشخيص بدون علاج سهل. ومع ذلك، من المهم أن تعرف الفتيات المصابات بمتلازمة تكيس المبايض أنهن لسن وحدهن. من المهم جداً التحدث إلى الطبيب/ة الذي/التي يمكنه/ا تقديم المزيد من المعلومات. من المهم جداً أيضاً الحفاظ على موقف إيجابي وتبني نمط حياة صحي حتى عندما يبدو إن النتائج تستغرق وقتاً طويلاً.



الصحة والنظافة حقوقنا

أهداف الجلسة:

- تدرك الفتيات وتفهم الحقوق التي تحميهن.
- تراقب المرشدات/الميسرات مستوى معرفة الفتيات لحقوقهن.

المهارات: المعرفة، السلامة، العمل الجماعي.

مستقى من: مقدمة إلى فتيات الشمس، مساحتنا الآمنة، الأشخاص الذين أثق بهم.

المواد: صندوق الفن، حقيبة المسرح، أداة مراقبة فرص جمع البيانات **الملحق ب** من الفصل 1.

هيا نستكشف حقوقنا

3

○ ماذا نعني بـ "حقوقنا" أو "حقوق الإنسان"؟

اشرح: "الحقوق" هي أمور يجب أن تكون لدى كل طفل أو يمكنه القيام بها. يملك الفتيان والفتيات نفس الحقوق.

هذه الحقوق مدرجة في اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل. وقد وافقت كل البلدان تقريباً عليها.

جميع الحقوق مرتبطة ببعضها البعض، وكلها متساوية في الأهمية. مع تقدمك بالعمر، تتحملين مسؤولية أكبر عن اتخاذ الخيارات واستخدام حقوقك.

اسأل: لماذا من المهم معرفة الحقوق التي لديك؟

اشرح: إذا كنا لا نعرف ماهية حقوقنا، فنحن أقل قدرة على الاستفادة منها. إذا عرفنا حقوقنا، فقد نتمكن من الوصول إليها.

اسأل: تملك سارة وزميلاتها الحق في الحصول على هذه المعلومات. كيف يمكنهن الرد على المعلمة؟

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/

المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية سارة

2

سارة في صف البيولوجيا/علم الأحياء. يتحدثون اليوم عن أجزاء الجسم الأنثوية التي لها علاقة بإنجاب الأطفال. تسأل إحدى الفتيات في الفصل "ماذا عن أجزاء الجسم الذكري؟" تبدأ الفتيات في الضحك. تتساءل سارة، "كيف تصبح النساء حوامل؟" ويضحك الجميع مرة أخرى. تتضايق المعلمة حقاً وتصرخ على الفتيات وتقول لهن "هذا ليس من شأنكن".

ماذا حدث في هذه القصة؟ هل تعتقدن أنه ينبغي السماح لسارة وزميلاتها (لديهن الحق بالحصول على هذه المعلومات)؟

النشاط 1

سيناريو الحقوق



○ أخبري الفتيات أنكن سوف تقرعن قصة سوياً وسوف تتناقشن حولها بشكل جماعي.

تحديد السياق

○ تبلغ منى من العمر 16 عاماً. في أحد الأيام، وصلت إلى المنزل من السوق لتخبرها والدتها أنها وجدت زوجاً لها. تقول والدتها إنها ستتزوج الأسبوع المقبل. أخبرت منى والدها إنها لا تريد الزواج، وإنها مازالت صغيرة جداً. لكن والدها رفض ووقال إنه لا يوجد خيار لديها وإنها ستتزوج.

اسألي:



- ماذا حدث في هذه القصة؟
- هل تعتقدن إن منى يجب أن تتزوج إن لم تكن مستعدة ولا ترغب لذلك؟ (يجب أن تتزوج منى عندما تبلغ من العمر ما يكفي وتشعر بأنها مستعدة للتعامل مع المسؤوليات التي ينطوي عليها الزواج).

○ مر ثلاث أشهر على زواج منى. في أحد الأيام كانت منى جالسة مع زوجها وحمايتها. بدأت حمايتها في سؤالها عن سبب عدم حملها حتى الآن. وألقت اللوم على منى قائلةً لها إنه لابد إنه يوجد مشكلة معها. نظرت منى مصدومة إلى زوجها، لكنه لم يقل شيئاً. غادرت حمايتها الغرفة بعد أن نظرت إلى ابنها قائلةً "تأكد من أنها ستحمل في وقت قريب." قال لها زوجها ويقول "ربما يجب أن نحاول إنجاب طفل." ردت منى قائلةً: "لكن أنت بدون عمل وأنا مازلت صغيرة جداً". فرد زوجها إنه لا يريد أن يواجه أي مشكلة مع والدته، لذا ربما ينبغي أن ينجبا طفلاً على أي حال.

اسألي:



- ماذا حدث في هذه القصة؟
- هل تعتقدن أن منى وزوجها يجب أن ينجبا طفلاً إذا لم يكونا مستعدين بعد؟ (ما زالت منى صغيرة وجسمها غير مكتمل النمو لإنجاب الأطفال بأمان).
- كيف شعرت منى حول ما حدث؟



النشاط 1 سيناريو الحقوق



○ أخبري الفتيات أنكن سوف تقرعن قصة سوياً وسوف تتناقشن حولها بشكل جماعي.

تحديد السياق

○ تبلغ منى من العمر 12 عاماً. عادت في أحد الأيام إلى المنزل من المدرسة، كالعادة غيرت ملابسها المدرسية لتذهب لمقابلة صديقاتها لممارسة الرياضة. لقد مارسن الرياضة دائماً بعد المدرسة. بينما كانت تغادر المنزل، أوقفتها والدتها وقالت لها إنها لا تستطيع الذهاب! وإنه ليس مسموحاً لها بالذهاب بعد الآن. قالت والدتها إنها أصبحت كبيرة على ممارسة الرياضة وإن على الفتيات في عمرها البقاء في المنزل، وليس ممارسة الرياضة. استاءت منى جداً. ولم تستطيع أن تفهم لم لا تستطيع ممارسة الرياضة. شقيقها الأكبر يلعب دائماً كرة القدم، فلم يختلف الأمر بالنسبة لها؟

اسألي:



- ماذا حدث في هذه القصة؟
- هل تعتقدن إن منى تملك الحق في ممارسة الرياضة ويجب أن يُسمح لها بذلك إذا أرادت ذلك؟ (يجب السماح لمنى بممارسة الرياضة)

○ مر شهران على توقف منى عن لعب الرياضة. تشعر بالحزن، فكافة صديقاتها الأخريات يلعبن. أما هي، فتبقى هي في المنزل للقيام بالأعمال المنزلية، بينما يُسمح لأشقائها باللعب. كانت منى تحلم بأن تكون لاعبة كرة قدم رائعة، لكنها الآن فقدت الأمل. لم تعد ترى صديقاتها بعد الآن. كانت ممارسة الرياضة وسيلة ممتعة بالنسبة لها للتواصل مع الفتيات الأخريات في عمرها. الآن تقضي وقتها في المنزل. مرهقة من الأعمال المنزلية التي تجعلها وهي غير قادرة على التركيز في المدرسة بعد الآن.

اسألي:



- ماذا حدث في هذه القصة؟
- مالذي جرى لمنى عندما توقفت عن ممارسة الرياضة؟
- كيف تشعر منى حول ما حدث؟

النشاط 2

ماهي حقوقنا؟



- قسّمي المشاركات إلى مجموعات صغيرة واطلبي منهن التفكير في الحقوق الأخرى التي تتمتع بها الفتيات.
- عند الانتهاء، اطلبي منهن تقديمها إلى المجموعة.
- ضعي قائمة الأمور التي لم يذكرنها.

قولي: بعض الحقوق التي تتمتع بها الفتيات هي:

- على جميع الراشدين/الراشدات القيام بما هو أفضل للفتيات. عندما يتخذ الكبار القرارات، يجب عليهم/ن التفكير في كيفية تأثير قراراتهم/ن على الفتيات.
- تتحمل الأسر مسؤولية مساعدة الفتيات في تعلم ممارسة حقوقهن وضمان حماية حقوقهن.
- تملك الفتيات الحق في إبداء آرائهن وعلى الراشدين/ات للاستماع وأخذ الأمر بجدية.
- تملك الفتيات الحق في اختيار أصدقائهن/صديقاتهن والانضمام إلى مجموعات من الصديقات أو إعدادها، طالما أنها لا تضر بالآخرين/الأخريات.
- تملك الفتيات الحق في الحماية من التعرض للعنف وسوء المعاملة، جسدياً أو عقلياً.
- تملك الفتيات الحق في حماية ومساعدة خاصتين إذا كن لاجئات (إذا أجبرن على ترك منزلهن والعيش في بلد آخر)، وكذلك جميع الحقوق الأخرى التي لدينا وسوف نتحدث عنها.
- تملك الفتيات الحق في الغذاء والملبس ومكان آمن للعيش وتلبية احتياجاتهن الأساسية. لا ينبغي منع الفتيات من القيام بالعديد من الأشياء التي يمكن للأطفال القيام بها.
- تملك الفتيات الحق في الحصول على تعليم جيد. ينبغي تشجيع الفتيات على الذهاب إلى المدرسة إلى أعلى مستوى ممكن.
- تملك الفتيات الحق في اللعب والراحة.
- لا يُسمح لأحد بمعاينة الفتيات بطريقة قاسية أو ضارة.
- تملك الفتيات الحق في التحرر من الاعتداء الجنسي. (لا يُسمح لأحد باختطاف الفتيات أو بيعهن).
- تملك الفتيات الحق في الحماية من أي نوع من الاستغلال (يتم الاستفادة منه).
- تملك الفتيات الحق في المساعدة إذا تعرضن للإيذاء أو الإهمال أو المعاملة السيئة.

تحديد السياق

- **قولي:** هناك العديد من الحقوق الأخرى التي لديكن، وإذا كنتم ترغبن الحصول على المزيد من المعلومات، فيمكنكن طرحها. من المهم أن تعرفن أن للفتيات والفتيان نفس الحقوق وأن القانون مسؤول عن حماية هذه الحقوق.

- اشرحي أي قوانين محلية لحماية الفتيات.



النشاط 2 (تتمة) ماهي حقوقنا؟

4

اشرح: ما الذي يمكننا فعله للتأكد من احترام هذه الحقوق؟



- يجب أن أحترم الآخرين/الأخريات في المجتمع.
- يجب أن أحترم أفكار الآخرين/الأخريات حتى لو كانت مختلفة عن أفكاري.
- يجب أن أحترم خصوصية الآخرين/الأخريات.
- يجب أن أعطني بجسدي حتى أكون في صحة جيدة.
- يجب أن أعامل الآخرين/الأخريات على قدم المساواة.
- يجب أن أرحب بالأشخاص الذين/اللواتي ينتمون إلى ثقافة أو خلفية مختلفة.
- لا ينبغي أن أكون عنيفة أو أن أتسبب في أذى للآخرين/الأخريات.
- يجب أن أعطني بممتلكاتي.
- يجب أن أحترم القواعد والقوانين.

أسأل: إذا لم يتم احترام حقوقنا، فماذا يمكننا أن نفعل؟ (تأكد من تذكيرهن التحدث إلى أخصائية حالة / اجتماعية أو شخص بالغ موثوق به).



التحقق

5

سمي ثلاث حقوق تملكها الفتيات.

التوصيات

6

حتى يحين موعد الجلسة القادمة، تحدثن مع عائلاتكن أو معلماتكن عن حقوق الفتيات، أسألوهن عن آراءهم/هن عن هذه الحقوق. فلنناقش خبراتنا في الجلسة القادمة

الصحة والنظافة البقاء بصحة جيدة

أهداف الجلسة:

- تقلص الفتيات من خطر الأمراض المعدية في المجموعة والمنزل.
- تراقب المرشدات/الميسرات مستوى معرفة الفتيات عن أساسيات النظافة، ويؤسسن ممارسات للحفاظ على صحة جيدة في المجموعة.

المهارات: ممارسات النظافة، السلامة الإبداعية، العمل الجماعي.

مستقى من: مقدمة إلى فتيات الشمس، مساحتنا الآمنة.

المواد: زيارة من طبيبة، أو ممرضة، صندوق الفن، نشرات الصحة والنظافة.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتم هذه المعلومة/
المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية سارة

لاحظت سارة أن الكثير من الناس من حولها كانوا يمرضون. أفراد من عائلتها/
مجموعتها يشكون من ارتفاع درجة حرارة الجسم أو صداع أو آلام في المعدة أو
بالتعب الشديد.
كما لاحظت أنه في بعض الأحيان لا توجد مياه كافية لغسل يديها أو ملابسها.
وكان على الناس الانتظار في طوابير طويلة للاستحمام. تساءلت عما إذا كان هذا
مرتبطاً بموضوع المرض.
لماذا تعتقدن أن الناس كانوا يصابون بالمرض؟

هيا نستكشف

الصحة الشخصية و البيئية

قولي: اليوم سنتعرف على النظافة الشخصية والبيئية. يحتاج البشر للعيش
في بيئة نظيفة وآمنة ليكونوا أصحاء.

- النظافة هي ممارسة إبقاء أنفسنا وبيئتنا المحيطة نظيفة، خاصة
لمنع الأمراض أو انتشار الأمراض.
- النظافة الشخصية هي ممارسة للحفاظ على نظافة أجسامنا وصحتها
(من الداخل والخارج) وكذلك ملابسنا وشعرنا ونغماتنا الشخصية
التي نستخدمها للاستمالة.
- النظافة البيئية هي ممارسة توفير المياه النظيفة، والتخلص من
النفايات، والحفاظ على المناطق التي نعيش فيها نظيفة وآمنة.

اشرحي: قد تكون المحافظة على الصحة صعبة في بعض الأحيان، خاصةً
عندما نسافر أو نبقي في مكان ليس بيتنا الدائم.
اليوم، دعونا نفكر في طرق للحفاظ على صحة أنفسنا هنا في المجموعة،
وربما يمكننا استخدام بعض هذه الأفكار في المنزل.

قولي: في الأوقات الصعبة، ننسى أحياناً الاهتمام بأنفسنا لأننا مشغولون بالتفكير في أشياء أخرى. نحن بحاجة إلى التفكير في رعاية أجسامنا وكذلك مشاعرنا.

اسألي: لم من المهم أن تعتني الفتيات بأنفسهن حتى في الأوقات الصعبة وغير المريحة؟

قولي: من المهم أن نحاول مواصلة رعاية أنفسنا، حتى نتمكن من البقاء بصحة جيدة وقوية خلال هذا الوقت.

- قسمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة. اطلبي منهن أن يرسمن فتاة في بيئة جديدة. ما هي الأمور المهمة لهذه الفتاة للقيام بالبقاء بصحة جيدة وقوية؟
- بمجرد انتهائهن من الرسم، اطلبي منهن تقديم أفكارهن إلى المجموعة الأوسع.

أضيفي المعلومات التالية للفتيات إذا نسين ذكر هذه النقاط:

- من المهم أن تغسلي يديك بالماء والصابون كلما استطعت ذلك، سوف يساعد هذا على حمايتك من الجراثيم.
- عند الإمكان، من المهم الاستحمام والحفاظ على نظافة الجسم.
- لا تستخدم صابون المعطر أو منتجات التنظيف المنزلية للمناطق الخاصة. استخدم صابون زيت الزيتون إذا استطعت.
- بعد استخدام المرحاض، قومي بتنظيف الأعضاء التناسلية من الأمام إلى الخلف حتى لا تنتشر الجراثيم. عند الطمث، استخدم المناديل الصحية، أو استخدم مناديل نظيفة أو قطعة قماش نظيفة.
- كوني مستعدة - لا تنتظر وقت الطمث لتحضري هذه الأشياء. حاولي أن تكوني جاهزة مسبقاً عندما يحين الوقت. يمكنك العثور على المناديل الصحية في الصيدلية أو السوبر ماركت أو يمكنك طلبها في المساحة الآمنة.
- عند التخلص من المناديل الصحية، لا تضعها في المرحاض. بدلاً من ذلك، قومي بلفها بكيس بلاستيكي أو ورقي ووضعيها في سلة القمامة حيث تتم إزالتها مع بقية القمامة.
- حاولي الحصول على الراحة عندما تستطيعين. النوم والاسترخاء كلما كان ذلك ممكناً وذلك للسماح لجسمك للتعافي.
- إذا كنت لا تشعرين بالرضا، فتحدثي إلى من تثقين بها. يمكن أن يساعدك الحديث مع الناس أحياناً على الشعور بالتحسن.
- فكري في الأشياء التي تجعلك سعيدة.
- قومي ببعض التمارين الخفيفة، من شأن ممارسة الرياضة جعل الناس يشعرون بتحسّن في بعض الأحيان.
- تنفسي بعمق، سيساعدك هذا على الاسترخاء.

قولي: إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات، فتحدثي إلى شخصية تثقين بها، مثل والدتك أو أختك الكبرى أو خالتك أو الموظفات في المساحة الآمنة.



ت

النشاط 2

ملصقات النظافة لغسل اليدين



اشرح: يساعدنا غسل اليدين بشكل جيد في الحفاظ على النظافة الشخصية ويحافظ على من حولنا في صحة جيدة أيضاً.

- غسل اليدين يقلل من الأمراض والأعراض، مثل الإسهال والجرب والتيفوئيد، إلخ.
- استخدم الصابون دائماً، أو في حالة عدم توفر الصابون، استخدم ما هو متاح، مثلاً الرماد (اذكري الطريقة المناسبة محلياً) والماء.
- قد يبدو هذا شيئاً بسيطاً، ولكن غالباً ما نسرع أو ننسى أن نغسل أيدينا تماماً، ومن ثم يمكن أن ينتشر المرض ويجعلك أنت وجميع من حولك مريضين.

اسأل: هل يمكننا الالتزام كمجموعة بغسل أيدينا قبل وبعد كل اجتماع؟

- بيئي كيفية فرك اليدين سوياً أربع مرات على الأقل، وتجفيف اليدين بمنشفة نظيفة أو هز اليدين لتجفيفهما.
- أضيفي غسل اليدين بشكل منتظم إلى اتفاقية سلامة المجموعة. يجب توفير الماء والصابون في المساحة الآمنة لتنفيذ هذا الالتزام والتأكد من أن المجموعة لا تزيد من خطر الإصابة بالأمراض والممرض.
- ادعي المجموعة لتصميم لوحة / ملصق للنظافة للمساحة الآمنة أو لاستخدامه في المجتمع. يمكنك استخدام معلومات حول غسل اليدين كأفكار.

اسأل: متى يجب أن أغسل يدي؟

- إن غسل الأيدي قبل وأثناء وبعد تناول الطعام أو تحضير الطعام أو إطعام الآخرين سوف يقلل من خطر التقاط أو انتشار البكتيريا التي تسبب التسمم الغذائي.
- بعد استخدام المراض أو تنظيف مؤخرة الطفل.
- قبل وبعد تحضير لحوم الدواجن، البيض النيء، اللحوم والمأكولات البحرية.
- بعد تغيير الفوط الصحية.
- قبل وبعد تقديم رعاية لشخص مريض.
- قبل وبعد علاج الجرح، سواء كان جرحك الخاص أو جرح لشخص آخر.



ت

النشاط 3 نشر الممارسات الصحية الجيدة



- اطلبي من الفتيات التفكير في المواقف التي قد يحتاج فيها الأشخاص في المجتمع إلى المساعدة بعد اتباع ممارسات النظافة الشخصية الجيدة.
- قسمي الفتيات إلى مجموعات من اثنين إلى أربعة.
- خصصي سيناريو لكل مجموعة. اطلبي من الفتيات تأليف لعب الأدوار حيث يتم استخدام ممارسة النظافة الصحيحة. دعيهن يقمن باختيار الشخصيات وتفاصيل مجرى القصة. امنحيهن 15 دقيقة لإعداد قصصهن. ادعيهن لاستخدام المواد الموجودة في حقيبة الدراما.

تحديد السياق

- تعتني فتاة صغيرة بشقيقها الرضيع، وتنسى دائماً غسل يديها بعد أن تغير له.
- يقوم شقيق فتاة بالتبول دائماً في الأماكن العامة بالقرب من المكان الذي تعيش فيه الأسرة وتناول الطعام.
- لقد أصيب العديد من جيرانيك بمرض شديد، ترغب العائلة في التأكد من بقائها في صحة جيدة، لذلك توصلت إلى وضع "خطة النظافة".
- أو اختاري أو ابتكري سيناريوهات إضافية استناداً إلى مواقف يومية تواجهها أو لاحظتها الفتيات في فئتهن العمرية.
- ادعي كل مجموعة لعرض قصتها لبقية المجموعة.
- ادعي الفتيات إلى سؤال بعضهن البعض: ماذا فعلت الشخصيات في القصة لنشر الممارسة الصحية الجيدة؟ ماذا فعلوا بشكل جيد؟ ماذا الشئ الذي يمكن أن يفعلوا بشكل مختلف؟

- ✳ **ملاحظة:** اسمحي لهن أن يكنّ مبتكرات كما يردن، لكن تأكدي من الحفاظ على هدف النشاط. سجلي ملاحظات ووضحي ما إذا كانت الشخصيات الموجودة في المشهد لا تتبع الممارسة الصحية الجيدة، على سبيل المثال نسيان غسل اليدين، واستخدام الممارسات القائمة على المفاهيم الخاطئة حول أسباب المرض، إلخ.
- ارجعي إلى النشرات الواردة في هذا القسم إذا كانت الفتيات بحاجة إلى مزيد من المعلومات.



ت

نشاط اختياري

نشرة الصرف الصحي و سلامة المياه

اسألني: من أين تحصلن على الماء؟ هل تعرفن ما إذا كانت المياه التي تشربنها نظيفة؟ كيف نلوث المياه؟ أين ومتى يمكننا تلوث المياه؟

تحديد السياق

ملاحظة: قومي بتحديث هذا المحتوى لإدراج معلومات عن مصادر المياه المتوفرة محلياً وخيارات التنقية. فكري في عرض تقديمي لتقنيات التنقية، أو ادعي موظفين/ات من مشاريع المياه والصرف الصحي والنظافة العامة لتقديم عرض والعمل كحلقة وصل بين الفتيات وأسرهن والمياه النظيفة. سيؤدي إنشاء هذا الرابط في فتيات الشمس أيضاً إلى زيادة الدافع لدى مقدمات ومقدمي الرعاية للسماح لبناتهم/ن بحضور البرنامج.

اشرحي: إن الماء الذي نراه ويمكن الوصول إليه ليس نظيفاً دائماً وصالحاً للشرب فوراً. غالباً ما تعيش الحشرات الصغيرة جداً التي تسمى الكائنات الحية في الماء ويمكن أن تسبب لنا المرض إذا شربناها.

من السهل جداً أن تصبح المياه النظيفة ملوثة وغير صالحة للشرب. يمكننا تلوث المياه عند مصدر المياه، على سبيل المثال الصنبور أو النهر أو البركة أو البحيرة. يمكننا تلوث المياه أثناء التجميع والنقل باستخدام حاويات مفتوحة، أو الشرب مباشرة من عبوة مخصصة لمجموعة. نحن نلوث المياه التي نعيش فيها إذا استخدمنا دلواً متسخاً أو تركنا عبوة الماء مفتوحة أو بدون غطاء. يمكن للحيوانات مثل الكلاب والقطط والأبقار والدجاج أن تلوث المياه إذا كانت تشرب من نفس الحاوية مثل الناس أو تترك مخلفاتها في مكان قريب.

اسألني: كيف نعرف ما إذا كان مصدر الماء مثل الحنفية أو النهر أو البركة أو البركة نظيفاً وآمناً للشرب منه أم لا؟

اشرحي: للتأكد إن المياه التي نستخدمها نظيفة بأكبر قدر ممكن، يجب أن نقوم الخطوات التالية:

- إذا كنت بحاجة لإحضار الماء من مصدر ما إلى منزلك، فتأكدي من غسل يديكِ أولاً، وجمع المياه في أوعية نظيفة مغلقة، ثم قومي بنقل الماء إلى المنزل بعناية حتى لا تدخل إليه أي حشرات أو أشياء أخرى.
- تأكدي من مواصلة التعامل مع المياه بشكل صحيح في المنزل.
- استخدمي أكواب نظيفة لتقديم الماء. واغسليها عند الانتهاء.
- استخدمي طرق التنقية المتوفرة للتأكد من نظافة المياه، مثل الغلي والترشيح.

5

التحقق

سمي ثلاث طرق للعناية بأجسامنا .

6

التوصيات

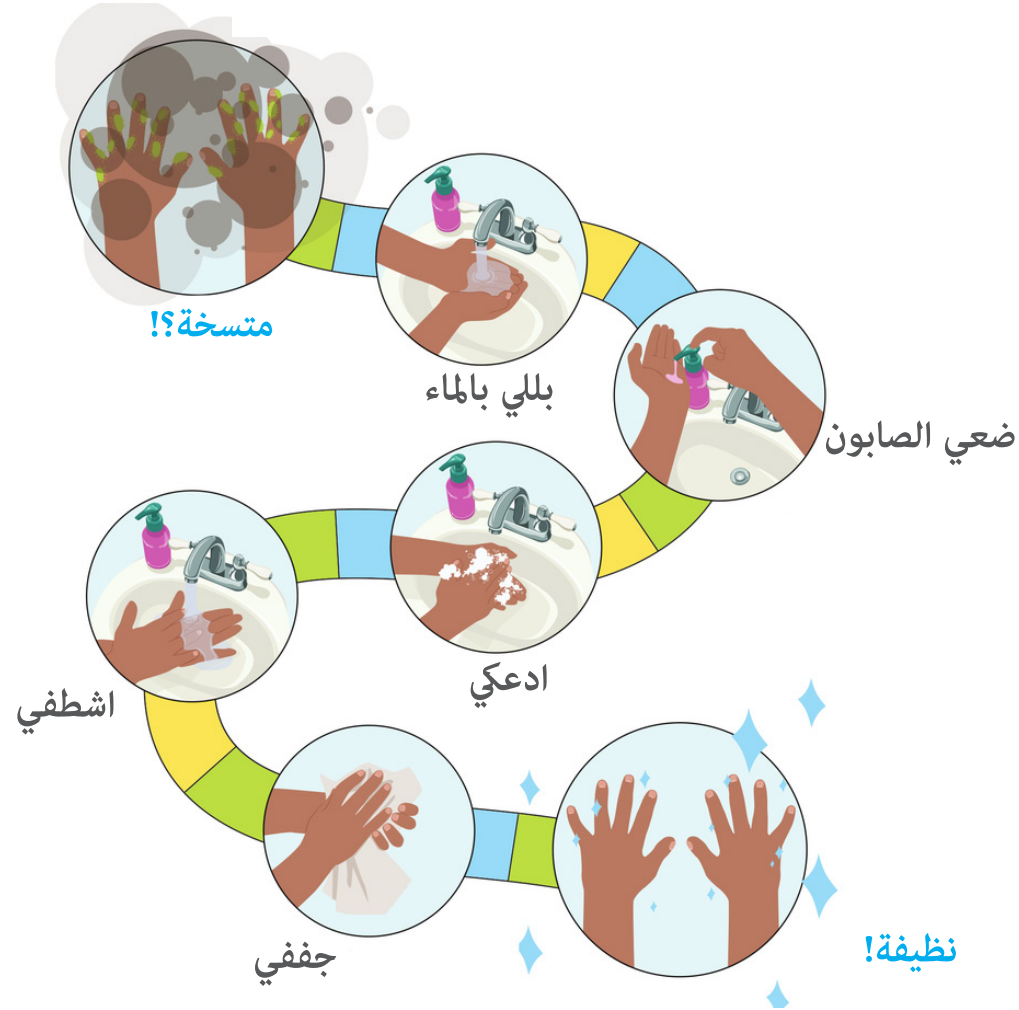
قبل أن يحين موعد الجلسة القادمة، تحدثن مع عائلاتكن أو الآخرين عن غسل اليدين. اسألوا إن كانوا/كن يعرفون كم هو مهم وضروي. وإن كان لديهم/ن مقترحات لزيادة الممارسات الصحية في منزلكن. أتن مدعوات لمشاركة خبراتكن في الأسبوع المقبل.

مصدر

حقائق عن غسل اليدين

- الصرف الصحي والنظافة الصحية هما أمران مهمان للغاية للصحة.
- أمراض الإسهال من الأمراض الشائعة ويمكن الوقاية منها إلى حد كبير.
- الأطفال معرضون بشكل خاص للإصابة بالإسهال وغيره من الأمراض المرتبطة بتلوث المياه والصرف الصحي وقلة النظافة الصحية.
- يعد التشقيف الصحي السليم خطوة هامة في الحد من الأمراض والموت بسبب مرض الإسهال.
- تم ربط العديد من حالات الإسهال الحاد أو الطفيليات المعوية في الطفولة المبكرة بتأخر في النمو.
- غسل اليدين بشكل صحيح قبل الوجبات وبعد الذهاب إلى المرحاض يمكن أن يقلل التعرض للجراثيم.
- يمكن أن يقلل غسل اليدين من فرص المرض والالتهابات المزمنة - مما يؤدي إلى تغذية أفضل والمزيد من الطاقة للنمو والتطور، وتحسين الأداء في المدرسة.

اغسلي يديك





نشرة مسار المرض

مسار المرض

في حالة عدم وجود عدد كافٍ من المراحيض، وأنظمة المياه النظيفة، وممارسات غسل اليدين، وممارسات النظافة الصحية وقت الطمث، فإن مسببات الأمراض تؤثر على البشر بعواقب وخيمة، وقد تتضمن هذه العواقب الموت.



أهداف الجلسة:

- تفهم الفتيات البلوغ وتشعرن بالارتياح تجاه التغيرات التي تحدث خلاله.
- تسجل المرشدات/الميسرات المفاهيم الخاطئة أو المخاوف المتعلقة بالبلوغ ضمن المجموعة.

المهارات: ممارسات النظافة، معرفة الجسد، العمل الجماعي.
مستقى من: مساحتنا الآمنة، الشخص الآمن، حقوقنا.
المواد: صندوق الفن، ملصق "أنا أتغير"، لصاقات ملونة.

3 هيا نستكشف أنا أتغير

اشرحني:

- اليوم سنتحدث عن التغيرات التي نشهدها في أجسامنا مع تقدمنا في العمر. يتضمن هذا كلا التغيرات التي نراها والتي نشعر بها. نحن نعلم أننا قد نشعر بالخجل عندما يتعلق الأمر بالتحدث عن هذه التغيرات، ولكن من الضروري أن نتحدث عنها، لأنها جزء طبيعي وخاص بالنمو وهو ليس شيئاً نخجل منه.
- أعلم أنني لاحظت الكثير من التغيرات في جسدي عندما كنت في عمر سارة. زفي جميع أنحاء العالم، تمر الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 9 و16 عاماً ببعض التغيرات في أجسامهن وأيضاً في طريقة تفكيرهن. عندما تمر الفتيات بهذه التغيرات نطلق عليها البلوغ. إنهن الآن يتغيرن من فتاة صغيرة إلى فتاة بالغة.
- هذا لا يعني أن الفتيات راشدات حتى الآن. قد يستغرق الوقت اللازم لتطور الفتيات عاطفياً وجسدياً تماماً أكثر من 18 عاماً. حتى لو بدت الفتيات أكبر سناً أو كنساء في الخارج، فلا يزال هناك الكثير من التغيرات غير المرئية، بما في ذلك التغيرات في المخ.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/
المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

2 دائرة الحكاية سارة

أصبحت سارة تبلغ من العمر 11 عاماً، وقد شعرت مؤخراً بأنها مختلفة. لاحظت أن جسدها يبدو مختلفاً. سارة لا تعرف إلى من يمكنها التحدث عما يجري لها، ولا تعرف ما إذا كان هذا أمراً طبيعياً أو إذا كانت هناك فتيات أخريات يتعرضن لذلك في سنّها.

برأيكن ما الذي يحدث لسارة؟

النشاط 1 أنا أتغير



اشرحني: خلال الجلسات القليلة المقبلة، سنساعد سارة على فهم التغييرات التي تواجهها. المهمة الأولى التي ترغب سارة أن نساعد بها هي معرفة التغييرات التي تمر بها الفتاة. سيساعدها ذلك على معرفة ما إذا كانت التغييرات التي تشعر بها هي نفسها بالنسبة لجميع الفتيات.

- قسّمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة.
- اطلبي منهن رسم صورة لفتاة من الرأس إلى أخمص القدمين وإبراز التغييرات الجسدية التي تمر بها الفتاة خلال فترة البلوغ.
- اطلبي منهن أيضاً التفكير في التغييرات التي تشعر بها الفتيات ولكن لا يمكن رؤيتها (التغيير في الاهتمامات، والمزاج، وما إلى ذلك). هذه تغييرات عاطفية.
- اطلبي منهن تقديم رسوماتهن إلى المجموعة.
- وزعي ملصقات على الفتيات وصفقي لكل مجموعة ليعرفن مدى نجاحهن!

اشرحني: خلال فترة البلوغ، يطلق جسمك مواد تدعى "الهرمونات" (الرُّسل الكيميائية)، والتي تجعل جسمك ينمو من جسم فتاة إلى جسم امرأة. سوف تؤثر الهرمونات على ما يلي:

جسدية

- حجم الثديين للفتيات وقد يزداد وزن الفتيات.
- قد يكون الثدي مؤلماً أثناء نموه. يمكن أن يكون الألم خفيفاً أو حاداً أو حارقاً. ويختلف هذا من فتاة لأخرى، هذا الأمر طبيعي ولا داعي للقلق بشأنه.
- ستلاحظ الفتيات أنهن يتعرقن أكثر وأن جلدهن يصبح دهنيّاً أكثر.
- تنمو عظام الحوض والوركين.
- ينمو شعر العانة والإبط.
- تختبر الفتيات بعض الإفرازات من المهبل شفافة أو بيضاء أو بيضاء مائلة للصفرة. هذا أمر طبيعي ويساعد في الحفاظ على صحة المهبل.

عاطفية

- قد تواجه الفتيات مشاعر مختلفة. قد تتضايق بسهولة، أو تشعر بالغضب أو الحزن أو المزاج. وقد تتغير اهتمامتهن. (قد يعجبهن هوايات لم تعجبهن من قبل).
- قد ترغب الفتيات في قضاء المزيد من الوقت مع الصديقات ووقت أقل مع العائلة. ولكن هذا لا يعني أن الفتيات لا يحببن أسرهن - ولكن يعني أنهم يرغبن أن يكنّ مع صديقاتهن أكثر من السابق.
- تقلق الفتيات بشأن أجسامهن ومظهرهن. (على سبيل المثال، قد لا تكون الفتيات راضيات عن شكل شعرهن، أو كيف يرتدين ملابسهن).



النشاط 1 (تتمة) أنا أتغير

4

عاطفية

- قد تشعر الفتيات بالضغط من قبل الصديقات للتصرف بطريقة معينة. (على سبيل المثال، قد يطلب الأصدقاء من فتاة أن تفعل شيئاً لا تريد أن تفعله، لكنها قد لا تعرف كيف تقول لا لأنهن صديقاتها).

اشرح:



- كل هذه التغيرات الجسدية والعاطفية طبيعية.
- الجميع ينمو بوتيرة مختلفة، تنمو بعض الفتيات بوقت مبكر والبعض في وقت لاحق.
- من المهم عدم إزعاج اللواتي قد ينمون في وقت مبكر أو وقت متأخر.
- غالباً ما تشعر الشابات بعدم الارتياح أو الخجل بسبب التغيرات في أجسامهن.
- في بعض الأحيان قد تكون هذه التغيرات جديدة ومثيرة للاهتمام، ولكن في بعض الأحيان قد تكون صعبة.
- في بعض الأحيان يمكن لمعرفة الفتيات اللواتي يعانين من نفس الأمور أن يساعد.
- اسألي: مع من يمكن أن تتحدث الفتيات إذا كانت لديهن أسئلة حول هذا الموضوع؟ (شخصية يثقن بها أو إحدى فريق المساحة الآمنة).



ملاحظة: قومي بتخصيص الوقت في نهاية النشاط للتحدث مع الفتيات بشكل فردي إذا كانت لديهن أسئلة. أعطيهن أقلاماً وأوراقاً إذا كن يرغبن في كتابة أسئلتهن بشكل مجهول يمكنك الإجابة عنها في الجلسة التالية.



التحقق

5

سمي ثلاث تغييرات تطرأ على الفتاة أثناء البلوغ.

التوصيات

6

قبل أن يحين موعد الجلسة القادمة، فكرن بالأسئلة التي لديكن عن البلوغ، وإن كنتم تشعرن بالراحة، يمكنكن طرح هذه الأسئلة في الجلسة القادمة، أو بإمكانكن التحدث إلي بشكل شخصي.



أهداف الجلسة:

- تفهم الفتيات أعضاء الجسم الداخلية وارتباطها بالدورة الشهرية.
- تسجل المرشدات/الميسرات المفاهيم الخاطئة أو المخاوف المتعلقة بأعضاء الجسم والدورة الشهرية.

المهارات: معرفة الجسم، العمل الجماعي.

مستقى من: مساحتنا الآمنة، شخصي الآمن، حقوقنا.

المواد: ملصقات أعضاء الجسم الداخلية والخارجية، ملصق دورة الإباضة.

هيا نستكشف أعضاء جسمنا

3

أشرحي:



ما اختبرته سارة يسمى "الدورة الشهرية".

الآن وقد حظيت سارة بالدورة الشهرية/الطمث، فهذا يعني أن جسدها قادر على الحمل، علينا أن نفهم الفترات، ونحتاج أولاً إلى فهم طريقة تكوين الأطفال.

هذا مهم لأن الصحة الإنجابية هي الصحة. ويجب أن نتأكد من أننا نهتم بجميع أجزاء صحتنا، بما في ذلك الصحة البدنية، والصحة العاطفية، والصحة الإنجابية. لهذا، نحن بحاجة إلى فهم أعضائنا التناسلية.

- تتكون "الأجزاء الخاصة" من الأعضاء التناسلية.
- كل من الإناث والذكور لديه أعضاء تناسلية.
- أحد الأعضاء الأنثوية هو المهبل.
- هناك أعضاء تناسلية لا نراها أبداً لأنها داخل أجسامنا.
- قد تبدو هذه الرسومات مضحكة، لكن جميع الفتيات لديهن هذه الأعضاء، ومن المهم للغاية بالنسبة لنا أن نتعرف عليها، وكيفية حمايتها، وكيف نحافظ عليها بصحة جيدة.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/
المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية سارة

2

في أحد الأيام عادت سارة إلى المنزل من المدرسة، لاحظت وجود بعض بقع الدم على ملابسها الداخلية. كانت قلقة للغاية وفكرت أنها قد جرحت نفسها لكنها لم تشعر بأي ألم. لقد غيرت ملابسها الداخلية واستمرت في قضاء يومها، لكن في نهاية اليوم كان الدم لا يزال موجوداً! لذلك قررت إخبار والدتها لأنها ظنت أنها مريضة وتحتاج إلى زيارة الطبيب. عندما أخبرتها، أوضحت والدتها أن هذا أمر طبيعي وهذا يعني أن سارة تكبر. وأوضحت أن هذا يحدث لجميع الفتيات عندما يبلغن سن معين وأن هذا لا يدعو للقلق.

ما الذي اختبرته سارة؟ ماذا نسمي هذا؟

النشاط 1

أعضاؤنا



- كل من هذه المبايض تحتوي على الكثير من خلايا البويضات الصغيرة.
- المهبل هو المكان الذي يخرج منه دم الطمث والرضع. هذا هو أيضا جزء من الجهاز التناسلي الذي يجتمع الجهاز التناسلي الذكري.

اسألني: هل تعرف سارة سبب أهمية خلايا البويضة هذه؟

- هذه هي الخلايا التي يمكن أن تصبح أطفال.
- تماماً مثل خلايا البويضات الصغيرة في جسم الفتاة، فإن الفتيان لديهم خلايا منوية صغيرة في أجسامهم.
- عندما تقابل خلية بويضة خلية منوية، تتجمع الخلايا وتنمو في النهاية لتصبح طفلاً داخل الرحم.
- وتسمى الخلية مجتمعة الجنين.
- وذلك عندما نقول أن المرأة حامل.

اسألني: إذا أصبح جسم سارة قادراً على الحمل، فهل هذا يعني أنها مستعدة لإنجاب أطفال؟

قولي: على الرغم من أن الفتيات اللواتي يبدأن الدورة الشهرية قد يكن قادرات على الحمل، فإن هذا لا يعني أنهن على استعداد للإنجاب. المبايض التي تطلق البويضات يمكن أن تجعل الفتيات قادرات على الحمل، لكن جسد الفتاة صغير للغاية وغير مستعد للولادة بعد. من الأفضل أن تبدأ الفتيات في التفكير في هذا الأمر بعد بلوغهن سن العشرين. قبل ذلك قد يكون الحمل خطراً على الفتيات لأن أجسادهن لم تكتمل بعد. لكن يجب أن تكون الفتيات سعيدات عند بدء حدوث الطمث/الدورة الشهرية. إنها علامة جيدة على أن أجسامهن تنمو بشكل صحيح وصحي.

الأعضاء الخارجية:

- اعرضي رسم للأعضاء الخارجية للإناث واطرحي:
 - الأعضاء الأنثوية التي لا تكون مخفية داخل الجسم هي الأعضاء الخارجية. وتشمل هذه طيات جلد تسمى الأشفار، والبظر والإحليل والمهبل.
- الأجهزة الخارجية للإناث موضحة أدناه:
 - تحتوي الأشفار على مجموعتين من الجلد تسمى الشفاه الخارجية والداخلية. تغطي الأشفار وتحمي فتحة المهبل.
 - بالقرب من الجزء العلوي من الشفاه، داخل الطيات، هناك جزء صغير على شكل أنبوب يسمى البظر. البظر عضو حساس للغاية. هذا الجزء من العضو مغطى بغطاء يحمي البظر.
 - مجرى البول عبارة عن أنبوب قصير يحمل البول من المثانة إلى الخارج من الجسم. إن فتحة مجرى البول صغيرة للغاية، ويمكن أن يكون من الصعب العثور عليها عن طريق اللمس أو البصر. إنه فوق فتحة المهبل مباشرة.
 - كل جهاز تناسلي يبدو من الخارج مختلفاً، فهو يأتي بأشكال وأحجام مختلفة وحتى ألوان مختلفة. هذا أمر طبيعي. إذا كنتِ تعانين من أي إزعاج، فعليك أن تخبري من تثقين بها وتذهبي لزيارة طبيب/طبيبة، لكن لا داعي للقلق بشأنه إن لم يبدو تماماً مثل المخططات.

الأعضاء الداخلية:

- اعرضي على الفتيات الموارد على الأعضاء الداخلية وتحدث إليهن من خلال النقاط.
 - الرحم في الجزء السفلي من البطن. إلى جانب الرحم، هناك أعضاء أخرى تساعد في إنجاب طفل.
 - هناك أيضاً غدة صغيرة على شكل لوزة تسمى المبيض. يوجد في جسدنا مبيضان، واحد على كل جانب من جوانب الرحم.

النشاط 2

دورتنا الشهرية



- قد لا يكون الدم الخارج أحمر ساطع دائماً. يمكن أن يبدأ أولاً باللون الأحمر ولكن يتحول إلى اللون البني في نهاية الطمث.
- تحدث هذه العملية كاملة تقريباً مرة واحدة في الشهر وتسمى الدورة الشهرية. الطمث ليست سوى جزءاً صغيراً من الدورة، الجزء الذي نراه.
- لا يستمر حدوث الطمث خلال حياتك كلها. يتوقف في مكان ما بين منتصف الأربعينيات وأوائل الخمسينيات.

أسألي: لماذا تعتقدن أنه من الضروري لنا أن نحصل على معلومات حول الفترات والصحة الإنجابية؟

قولي: إذا كانت لديكن أي أسئلة، فيمكنهن التواصل معي نهاية الجلسة أو كتابة أسئلتكن في ورقة، سأجمعها وأجيب عليها في الجلسة التالية.

قولي: الآن بعد أن فهمنا طريقة تكوين الأطفال، فري كيف يرتبط ذلك بالدورة الشهرية.

○ اعرضي مصدر الدورة الشهرية على الفتيات.

قولي: لنجلس جميعاً في دائرة وننظر إلى الصور التي تشرح الدورة الشهرية.

- عندما نصل إلى سن البلوغ، تتسبب هرموناتنا في إطلاق أحد المبيضين لخلايا البويضات. وهذا ما يسمى الإباضة.
- تجد خلية البويضة المنبعتة طريقها إلى الرحم من خلال هذا العضو الذي يشبه الأنبوب. ويسمى أنبوب فالوب.
- يجب أن يكون الرحم مستعداً في حالة تلقيه لجنين.
- لذلك يبدأ الرحم في بناء بطانة جديدة من الأنسجة الرخوة المليئة بالدم والعناصر الغذائية من الداخل.
- إذا حدث تلقيح للبويضة أثناء طريقها للرحم عن طريق اتحادها مع حيوان منوي، فإنها تشكل جنيناً هناك حاجة إلى هذا البطانة لتوفير الطعام للجنين أثناء نموه ليصبح طفلاً في الرحم.
- ولكن في معظم الوقت لا تلتقي خلية البويضة بخلايا منوية. وهذا يعني أنه لن يكون هناك أي طفل ينمو في الرحم.
- وهذا يعني أن طبقة الأنسجة الرخوة والدم ليست ضرورية بعد الآن في الرحم. فيتم التخلص منها، ويتدفق خليط الدم والأنسجة مع البويضة، خارج الرحم ويخرج عبر المهبل.
- يسمى الدم الخارج من المهبل الطمث/الدورة الشهرية.

5

التحقق

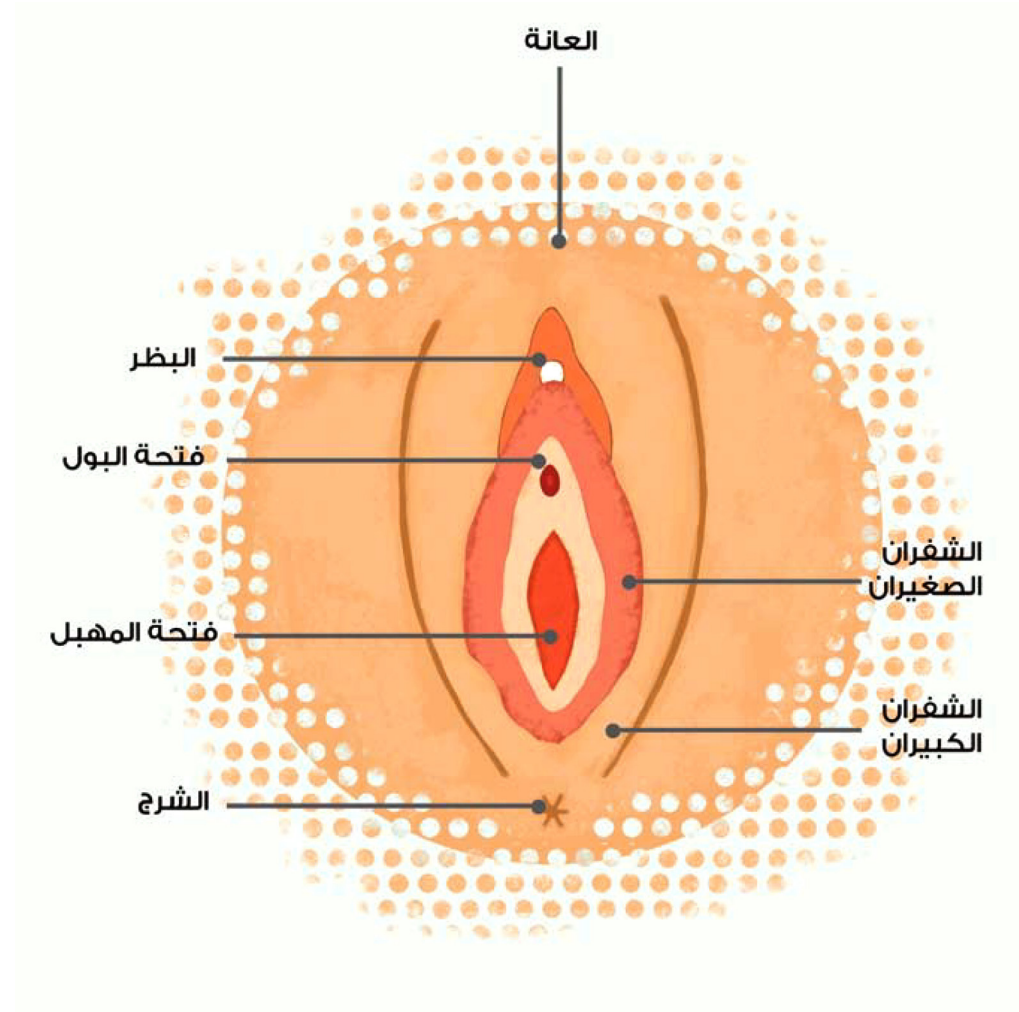
سمي عضواً داخلياً وعضواً خارجياً.

6

التوصيات

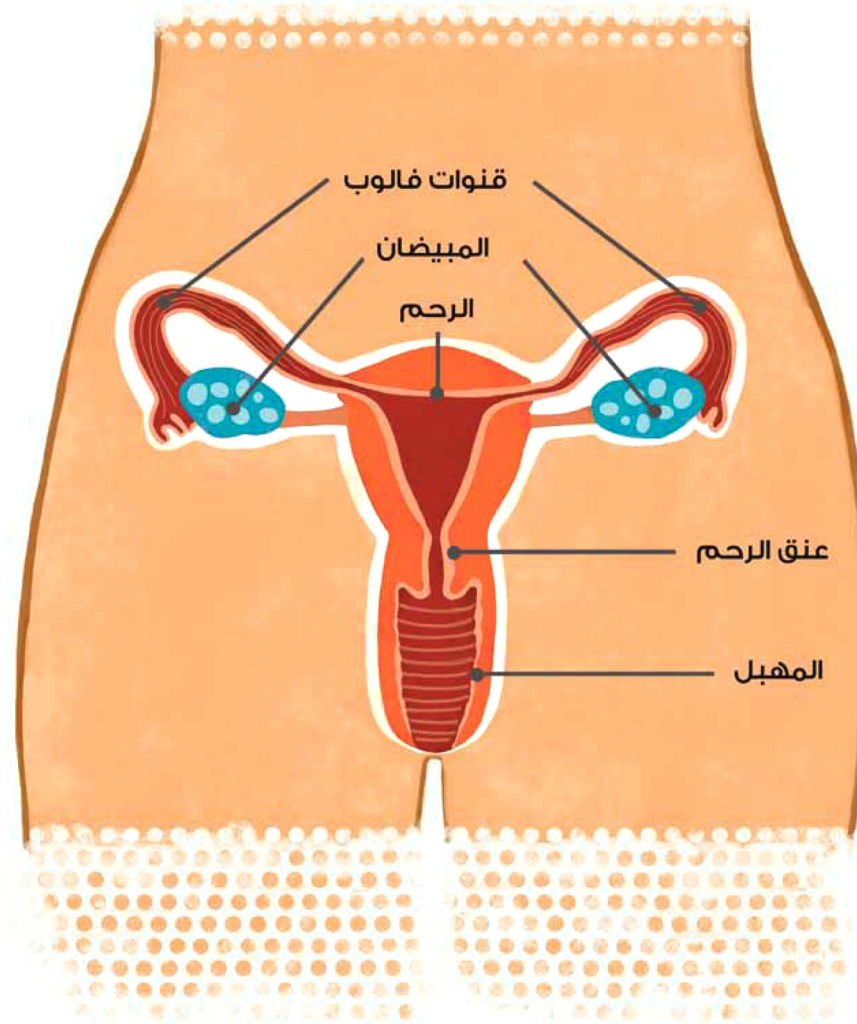
قبل أن يحين موعد الجلسة القادمة، فكرن بالأسئلة التي لديكن عن البلوغ، وإن كنتن تشعرن بالراحة، يمكنكن طرح هذه الأسئلة في الجلسة القادمة، أو بإمكانكن التحدث إلي بشكل شخصي.

ملصق "الأعضاء التناسلية الخارجية لدى الإناث"



مصدر

الأعضاء التناسلية الداخلية لدى الإناث

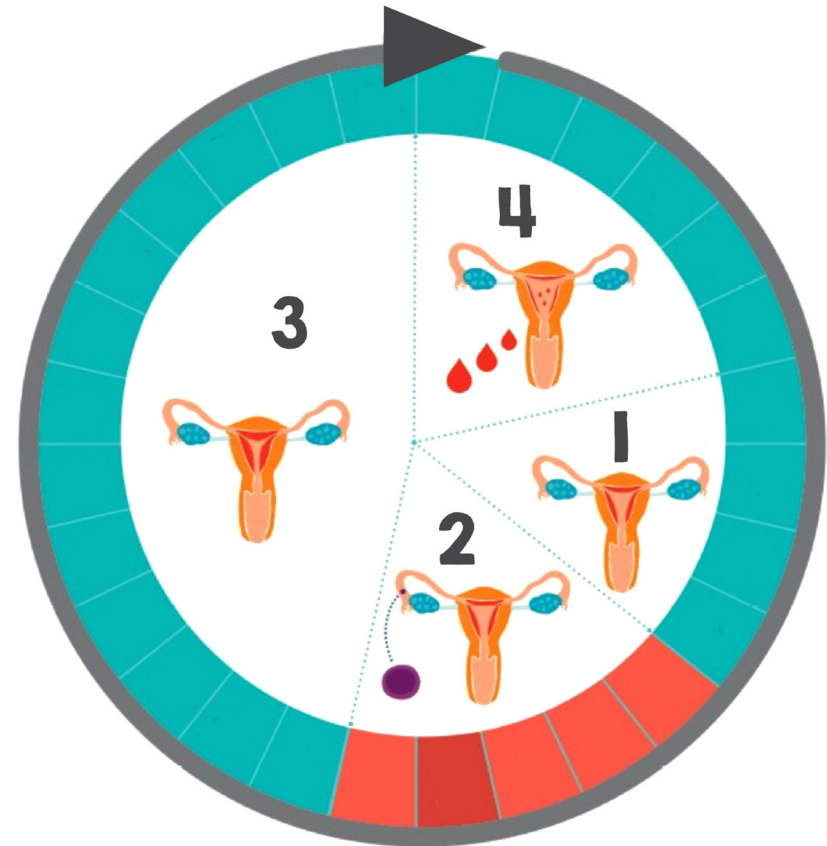


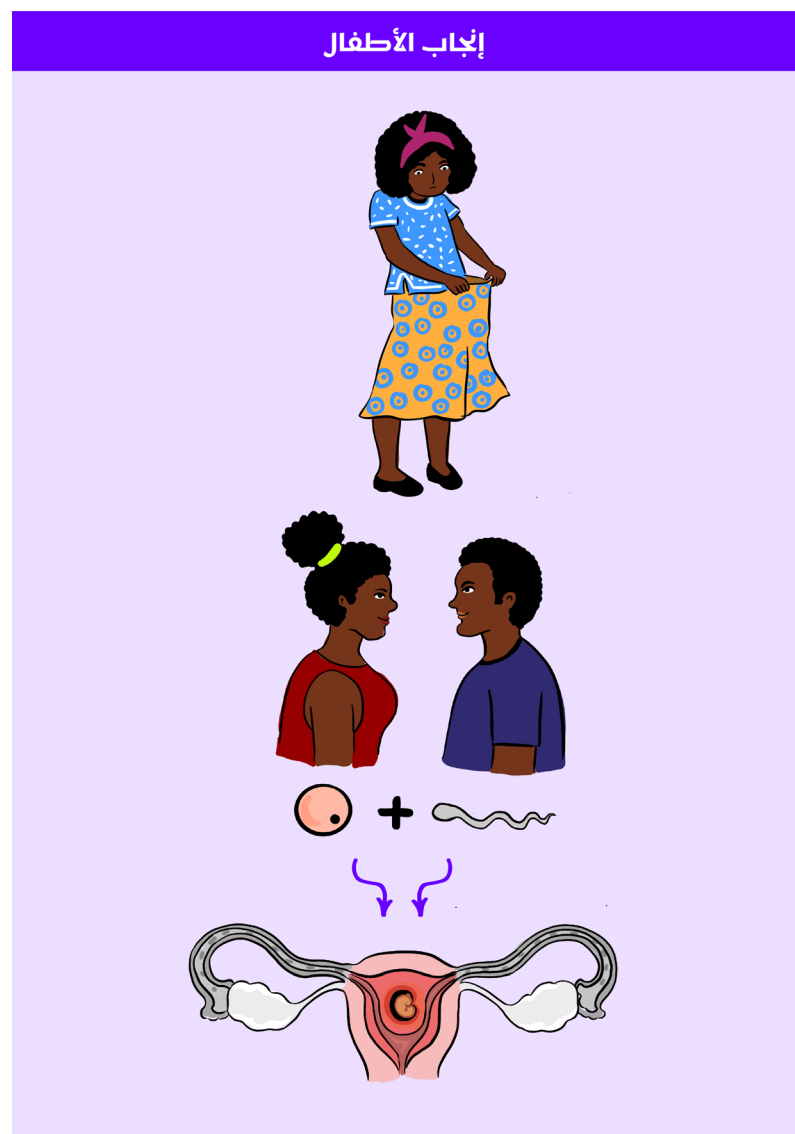
“منظمة إنقاذ الطفل- رزمة الحقوق الجنسية والإنجابية للأطفال واليافعين”

<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/toolkit-children-and-adolescents-sexual-and-reproductive-health-rights-activities-guide-3>

مصدر دورة الإباضة

1. يرتبط الرحم بالمبيض عن طريق قناة فالوب. عادة، تنضج بويضة واحدة في كل دورة.
2. بمجرد أن تنضج البويضة، يتم إطلاقها من المبيض وتمر عبر قناة فالوب. عندما تمر البويضة عبر الأنبوب، تزداد سماكة بطانة الرحم.
3. إذا تم تخصيب البويضة، فإن بطانة الرحم هذه توفر مأوى للطفل الذي سينمو.
4. إذا لم يحدث هناك إخصاب، يلقي الجسم بطانة الرحم على شكل دم. يعد هذا النزيف المنتظم جزءاً من المسيرة الطبيعية للنساء والفتيات.







الصحة والنظافة أجسامنا

ص

أهداف الجلسة:

- تفهم الفتيات أعضاء الجسم الداخلية وارتباطها بالدورة الشهرية
- تسجل المرشدات/الميسرات المفاهيم الخاطئة أو المخاوف المتعلقة بأعضاء الجسم والدورة الشهرية

المهارات: معرفة الجسم، العمل الجماعي

مستقى من: مساحتنا الآمنة، شخصي الآمن، حقوقنا

المواد: نشرة التغييرات في سن البلوغ، ملصقات أجزاء الجسم الإنجابية الداخلية والخارجية، نشرة الأعضاء الذكورية (بناءً على موافقة)

هيا نستكشف التغيرات التي نراها و نشعر بها

3

اشرح:

- المراهقة هي سن ما بين 10 و19 عاماً. وهي الفترة في الحياة التي ينتقل فيها الجميع من الطفولة إلى البلوغ. هذا لا يعني أن الفتيات راشدات، يمكن أن يستغرقه نمو الفتيات عاطفياً وجسدياً بشكل كامل فترة طويلة. حتى إذا اعتقدت الفتيات أنهن من الخارج يشبهن النساء والفتيات الأكبر سناً اللواتي يعرفنهن، لا تزال هناك العديد من التغييرات التي لا يشاهدنها، بما في ذلك التغييرات في الدماغ.
- تسمى التغييرات التي تمر بها الفتيات والفتيان "البلوغ". اليوم سنتعرف على التغييرات التي تمر بها الفتيات (والفتيان، إذا كنتين ترغبين أن تعرفين عن ذلك) خلال فترة المراهقة - التغييرات التي سنتحدث عنها تشمل تلك التي يمكن أن نراها وأيضاً تلك التي نشعر بها.
- ربما تكون العديد منكن قد اخترن بالفعل بعض التغييرات، لذلك سيكون لديكن بالفعل الكثير من المعلومات للنشاط التالي.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/
المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية سارة

2

هل تذكرن الجلسة عن حقوقنا، سمعنا عن سارة وصديقاتها يطرحن أسئلة كثيرة عن أجسادهن ولم تجب المعلمة عن هذه الأسئلة.
تحدثت سارة وزميلاتها إلى معلمتهن وأوضحن لها إنه من حقهن الحصول على هذه المعلومات.
وافقت المعلمة وأعطتهن معلومات حول البلوغ وأجزاء الجسم!

ما برأيكن يحدث لسارة؟

النشاط 1

التغيرات التي نراها ونشعر بها

- قسمي الفتيات إلى مجموعتين. أعطي كل مجموعة ورقة الرسم البياني وأقلام تخطيط ملونة.
- ستركز المجموعة "أ" على التغيرات الجسدية للفتيات (التغيرات التي نراها) وستركز المجموعة "ب" على التغيرات العاطفية (التغيرات التي نشعر بها).
- اطلبي من الفتيات في المجموعة "أ" رسم فتاة وعلى الرسم عليهن تحديد التغيرات الجسدية التي تمر بها الفتيات.
- بالنسبة للمجموعة "ب"، اطلبي من الفتيات رسم صور لوصف التغيرات العاطفية.
- بعد 10 دقائق، اطلبي من فتاتين من كل مجموعة مشاركة رسوماتهن وأفكارهن. اسألي إن كان لدى الفتيات من المجموعات الأخرى أي تغييرات لإضافتها إلى القائمة.
- أشيري إلى أي تغييرات أخرى لم يتم ذكرها. ساعدي الفتيات على فهم الفرق بين التغيرات الجسدية والعاطفية.

التغيرات الجسدية خلال فترة المراهقة

التغيرات الجسدية في الفتيات

- اتساع الوركين
- نمو الثديين
- الإباضة والحيض
- ازدياد في الحجم
- زيادة الوزن
- ظهور شعر العانة والإبط
- نمو الأعضاء التناسلية
- حدوث إفرازات مهبلية
- ظهور حب الشباب

التغيرات العاطفية

- البدء بالإعجاب بشخص ما
- التغيرات في المزاج
- سهولة الشعور بالحرج
- الشعور بالقرب للصديقات أكثر من العائلة
- الشعور بالخجل
- أكثر قدرة على حل المشاكل
- التمرد ضد الوالدين، الرغبة بالاستقلال
- القلق بشأن كونها "طبيعية"
- التجارب

اشرح: ينمو حجم الثديين وقد يزيد وزن الفتيات. ستلاحظ الفتيات أنهن يتعرقن أكثر ويصبح جلدهن دهنيًا، وسوف تنمو عظام الحوض والوركين، وينمو شعر العانة والإبط. ستختبر الفتيات بعض الإفرازات المهبلية شفافة أو بيضاء أو بيضاء مائلة إلى الصفار. هذا طبيعي ويساعد في الحفاظ على صحة المهبل.



النشاط 1 (تتمة) التغيرات التي نراها ونشعر بها



اشرح: في كثير من الأحيان يمكن لهذه التغيرات الجسدية والعاطفية أن تغير الطريقة التي تفكر وتشعر بها المراهقات. يمكن أن تكون متعلقة بـ:

- الصراع مع إحساسك بهويتك (من أنا؟).
- مشاعر مختلفة (مثل تقلب المزاج أو الغضب أو الاكتئاب).
- الرغبة في أن الحصول على استقلالية أكبر.
- تجريب أشياء جديدة وتحمل بعض المخاطر.
- القلق حول جسمك ومظهرك.
- الشعور بالفضول حول الحب.
- الضغط من الصديقات للتصرف بطريقة معينة.

كل هذه التغيرات الجسدية والعاطفية طبيعية. الجميع يتطور بسرعة مختلفة، بعضنا تتغير في وقت مبكر أكثر من الأخريات والبعض في وقت متأخر. تشعر الشابات في بعض الأحيان بعدم الارتياح أو الخجل بسبب التغيرات في أجسامهن. ولكن من المهم بالنسبة لهن أن يعرفن أن هذه التغيرات طبيعية تماماً وأنها شيء إيجابي لأنها تعني أن الفتيات ينمون ليصبحن بالغات صحيحات.

معلومات اختيارية: الثدي وسرطان الثدي

اشرح: قد تشعر بعض الفتيات بالقلق من سرطان الثدي. من النادر جداً إصابة الفتيات في سنهن بسرطان الثدي. هذا عادة ما يحدث في وقت لاحق، ورغم أنه قد يكون هناك بعض الاستثناءات، فإن هذا الأمر غير شائع.

- من الطبيعي أن نشعر بعدم الراحة في الثدي والألم بعض الأحيان.
- يمكن أن يكون ألم الثدي شيئاً من ألم خفيف إلى إحساس حاد وحارق.
- بالنسبة لبعض الناس، يتأثر ألم الثدي بتغيير مستويات الهرمونات: الألم في أسوأ حالاته قبل حدوث الطمث، ويتناقص مرة أخرى بعده.
- بالنسبة للبعض الآخر، يمكن أن يحدث الألم في أي وقت، لا يدعو هذا للقلق. قد يكون من الطبيعي الشعور بوجود الكتل أثناء نمو الثديين وعادة ما تزول من تلقاء نفسها.
- ومع ذلك، إذا شعرت الفتيات بأن الكتل تسبب لهن عدم الراحة أو يكبرن، فيمكنهن زيارة الطبيب/الطبيبة.

قولي: لكي نفهم الدورة الشهرية، نحتاج أولاً إلى فهم كيفية تكوين الأطفال.

من الضروري الحصول على هذه المعلومات، لأنه بمجرد أن تبدأ الفتاة دورتها الشهرية، فهذا يعني أن جسمها قادر على الحمل. من المهم أن نتذكر أيضاً أن الصحة الإنجابية هي الصحة.

ويجب أن نتأكد من أننا نهتم بجميع أجزاء صحتنا، بما في ذلك الصحة البدنية، والصحة العاطفية، والصحة الإنجابية. لهذا، نحن بحاجة إلى فهم أعضائنا التناسلية.

- "الأجزاء الخاصة" هي نظامنا التناسلي، ويتألف من أعضائنا التناسلية.
- كل من الإناث والذكور لديها أجهزة تناسلية.
- أحد الأعضاء التناسلية الأنثوية التي قد سمعنا عنها هي المهبل، وأحد الأعضاء التناسلية الذكورية التي سمعنا عنها هي القضيب.
- ولكن هناك أيضاً أجهزة تناسلية لا نراها أبداً لأنها داخل أجسامنا.
- قد تبدو لكن هذه الرسوم مضحكة، لكن جميع الفتيات لديهن هذه الأعضاء. وهذا أمر طبيعي جداً ومن الضروري أن نتعرف عليها وكيفية حمايتها والحفاظ على صحتها.

ملاحظة: اعرضي مصدر الأعضاء الخارجية للإناث (والذكور، فقط إذا طلبت المجموعة بأكملها ذلك وكان من الآمن القيام بذلك).

- إذا كان هناك بعض الفتيات غير المرتاحات لتلقي المعلومات حول الأعضاء الذكورية، لا تجبريهن على تلقي هذه المعلومات).
- يمكن للفتيات التحدث إلى شخص ما بشكل فردي إذا كن يرغبن بالحصول على المزيد من المعلومات.

قولي: الأعضاء الأنثوية التي لا تكون مخفية داخل الجسم هي الأعضاء الخارجية. وتشمل هذه طيات الجلد تسمى الشفرين والبظر والإحليل وفتحة المهبل.

- تحتوي الشفرين على مجموعتين من الجلد تسمى الشفاه الخارجية والداخلية التي تغطي الشفرين وتحمي فتحة المهبل.
- بالقرب من الجزء العلوي من الشفاه، داخل الطيات، هناك جزء صغير على شكل أنبوب يسمى البظر. البظر هو عضو حساس للغاية، وهو الجزء الذي يسعد المرأة عندما تكون في علاقة حميمة مع شريكها.
- هذا الجزء من العضو مغطى بغطاء يحمي البظر، لأنه حساس للغاية.
- مجرى البول هو عبارة عن أنبوب قصير يحمل البول من المثانة إلى الخارج من الجسم.
- إن فتحة مجرى البول صغيرة للغاية، ويمكن أن يكون من الصعب العثور عليها عن طريق اللمس أو البصر. وتقع فوق فتحة المهبل مباشرة.
- تسمح فتحة المهبل بدم الطمث والاطفال بالخروج من أجسامنا.

الأعضاء الخارجية كلها تبدو مختلفة. العديد من الأشكال والأحجام المختلفة، وحتى الألوان. هذا الأمر طبيعي. إذا كنتِ تعانين من أي إزعاج، فعليك طلب المشورة من الطبيب/الطبيبة، ولكن لا داعي للقلق لأن جسمك ليس تماماً مثل المخططات.

النشاط 2 (تتمة)

الأعضاء التناسلية

تعديل بحسب السياق! (اختياري)

قولي:

تشمل الأعضاء التناسلية الداخلية لدى الذكور:

- الخصيتين: يوجد خصيتين اثنتين، وهما تنتجان الحيوانات المنوية.
- القضيب: يتكون القضيب من جزأين، الجزء الرئيسي جذع القضيب ورأسه. يسمح القضيب للحيوانات المنوية والبول بالخروج من الجسم عبر فتحة صغيرة في الحافة. هذا هو جزء العضو التناسلي الذكري الذي يلتقي العضو التناسلي الأنثوي - المهبل.
- قناة الحيوانات المنوية والغدد: تمر الحيوانات المنوية عبر قنوات الحيوانات المنوية وتخلط مع السوائل التي تنتجها الغدد. ويسمى خليط الحيوانات المنوية والسوائل بالسائل المنوي.
- مجرى البول: أنبوب يحمل السائل المنوي والبول خارج القضيب.

تشمل الأعضاء التناسلية الداخلية لدى الإناث:

○ اعرضي مصدر الأعضاء الداخلية التناسلية على الفتيات وتحديثي إليهن من خلال النقاط.

قولي:

- الرحم في الجزء السفلي من البطن، إلى جانب الرحم، هناك أعضاء أخرى تشارك في إنجاب الطفل.
- هناك أيضاً غدة صغيرة لوزية الشكل تسمى المبيض. يوجد في جسد كل منا مبيضان، واحد على كل جانب من جوانب الرحم.
- كل من هذه المبايض تحتوي على الكثير من خلايا البويضات الصغيرة. هل تعرفن لم هذه الخلايا مهمة جداً؟ هي الخلايا التي يمكن أن تصبح أطفالاً. تماماً مثل خلايا البويضات الصغيرة في جسم الفتاة، فإن الفتيان لديهم خلايا منوية صغيرة في أجسامهم.
- عندما تقابل خلية بيضة خلية منوية، تتجمع الخلايا ثم تنمو في النهاية لتصبح طفلاً داخل الرحم. وتسمى الخلية مجتمعة الجنين. وهنا عندما نقول أن المرأة حامل.
- يمكن أن يتمدد المهبل بما يكفي للسماح للطفل بالمرور. إنه قناة تربط الرحم بخارج الجسم. هذا هو أيضاً الجزء من الجهاز التناسلي الذي يلتقي مع الجهاز التناسلي الذكري.

اسألي: لم من المهم الحصول على معلومات حول الصحة الإنجابية؟

✱ **ملاحظة:** قومي بتخصيص الوقت في نهاية النشاط للحدث إلى الفتيات بشكل فردي إذا كانت لديهن أسئلة. أعطيهن أقلاماً وأوراقاً إن كنَّ يرغبن بكتابة أسئلتهن دون الإفصاح عن أسمائهن.

5

التحقق

سمي عضوين داخليين وعضوين خارجيين.

6

التوصيات

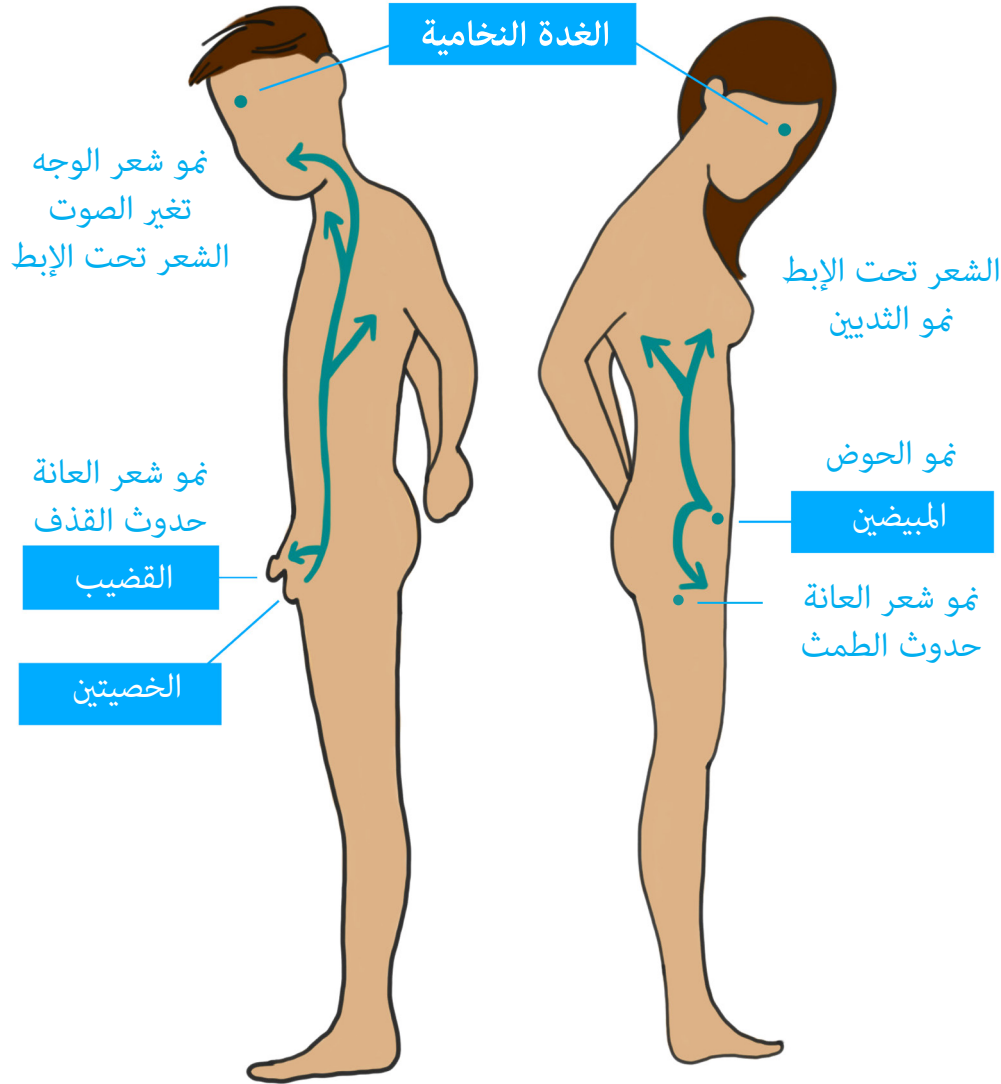
قبل أن يحين موعد الجلسة القادمة، فكرن بالأسئلة التي لديكن عن البلوغ، وإن كنتم تشعرون بالراحة، يمكنكم طرح هذه الأسئلة في الجلسة القادمة، أو بإمكانكم التحدث إلي بشكل شخصي.

نشرة تغيرات البلوغ

أساسيات سن البلوغ

- تبدأ الهرمونات من مكان داخل رؤوسنا، عميقاً في أدمغتنا، في منطقة تسمى الغدة النخامية.
- الاستروجين والبروجستيرون والتستوستيرون هي الهرمونات الثلاث الأكثر شيوعاً التي تُحدث تغيرات في البلوغ لدى الفتيان والفتيات.
- يختبر الفتيان والفتيات البلوغ، لكن التغيرات التي يرون ويشعرون بها مختلفة.
- الفتيات - نمو شعر الإبطن، الثدي والوركين، نمو شعر العانة، حدوث الطمث.
- الفتيان - نمو شعر الوجه، تغيير الصوت، نمو شعر الإبطن وشعر العانة، القذف (المزيد عن ذلك لاحقاً).
- عندما يبدأ الفتيان والفتيات في اختبار سن البلوغ، يزداد خطر حمل الفتاة أكثر.
- من الأمثل للفتيات (والفتيان أيضاً) أن يتموا فترة البلوغ بالكامل والنمو البدني والعاطفي في المراهقة قبل أن يصبحوا أمهات (وأباء). أي حمل قبل ذلك يمكن أن يكون خطيراً على سلامة الفتاة التي تلد والطفل.
- يختلف طول مراحل البلوغ الجسدية والعاطفية لدى كل فتاة عن الأخرى، ولكن يمكن أن يبدأ بين 9 أعوام و18 عاماً.

✱ **ملاحظة:** قد يكون من الأنسب مشاركة شخصية الفتاة فقط، وهذا يتوقف على الاستعداد وسلامة السياق الثقافي. ومع ذلك، يجب ذكر الفتيان، كشركاء في مرحلة البلوغ، حتى يمكن ذكر دورهم الفيزيائي خلال المناقشات المتعلقة بالإنجاب.



نشرة تغيرات البلوغ

الخصيتين

الخصيتان (مفردها الخصية) محتواة في كيس من الجلد يسمى كيس الصفن. لهما وظيفتين:

- إنتاج ملايين خلايا الجنسية الذكرية تسمى الحيوانات المنوية.
- صنع الهرمونات الذكرية، والتي تؤثر على الطريقة التي يتطور بها جسم الرجل.

القناة الدافقة والفدد

تمر الحيوانات المنوية عبر القنوات الدافقة، ويتمزج مع السوائل التي تنتجها الغدد. تزود السوائل خلايا الحيوانات المنوية بالعناصر المغذية. ويسمى خليط الحيوانات المنوية والسوائل بالسائل المنوي.

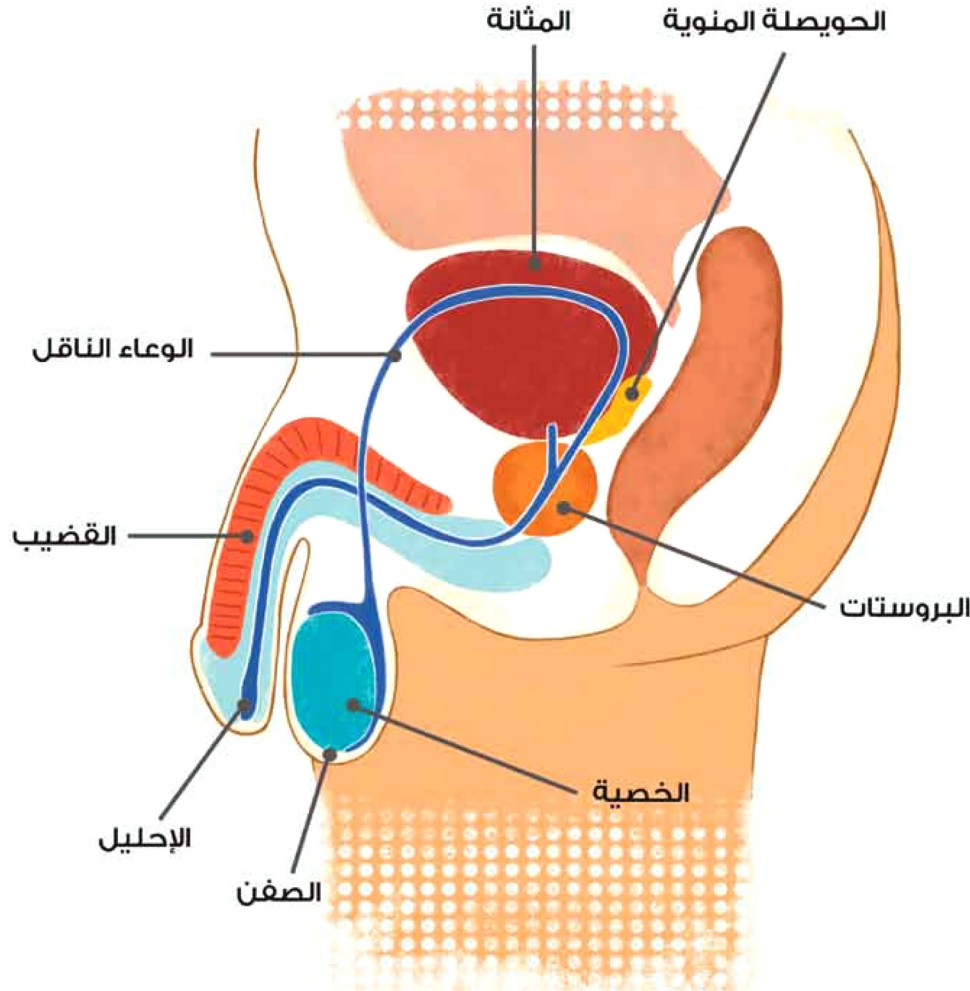
الإحليل

مجرى البول هو الأنبوب الموجود داخل القضيب والذي يمكنه حمله البول أو السائل المنوي. حلقة من العضلات تتأكد من عدم وجود فرصة لاختلاط البول والمنوي.

القضيب

للقضيب وظيفتان:

- تحرير البول من جسم الرجل.
- تحرير السائل المنوي إلى مهبل المرأة أثناء الجماع.





الصحة والنظافة دورتنا الشهرية

ص

أهداف الجلسة:

- تفهم الفتيات الدورة الشهرية وتقوم كل منهن بتجهيز خطة دورتها الشهرية.
- تلاحظ المرشدات/الميسرات مدى راحة الفتيات ومعرفتهن في موضوع الدورة الشهرية، وتقدم لهن الدعم الفردي والإرشاد لدى الحاجة.

المهارات: الممارسات الصحية أثناء الطمث، معرفة الجسم، التخطيط.

مستوى من: مساحتنا الآمنة، أنا أتعبر، أجسامنا .

المواد: صندوق الفن، نشرة تقويم الدورة الشهرية، لوحات مع حرفي "أ" و"ب"، نموذج خطة الدورة الشهرية (اختياري)، حقائب الكرامة (اختيارية)، فوط صحية لغرض العرض (اختياري).

هيا نستكشف الدورة الشهرية

3

قولي: والآن وقد أصبحنا نمتلك المعلومات عن الدورة الشهرية لدى الفتيات، هيا نتعلم كم مرة ستحدث لنا.

اسألي: كم مرة برأيكن يحدث الطمث للفتيات؟

قولي: في البداية، قد يكون الطمث غير منتظماً عندما يحدث الطمث للفتاة، وفيما بعد سينتظم ليصبح مرة في كل شهر تقريباً، وذلك حسب طول الدورة الشهرية للفتاة.

- إذا كانت دورة الفتاة الشهرية قصيرة، ستحدث دورتها الشهرية بشكل أسرع والعكس صحيح، إذا كانت الدورة الشهرية طويلة ستحدث الدورة الشهرية بشكل متباعد أكثر.
- نستطيع حساب طول الدورة الشهرية بعد الأيام منذ أول يوم في حدوث الطمث حتى اليوم الذي يسبق الطمث الذي يليه.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتن هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية سارة

2

بدأ الطمث بالحدوث لسارة منذ بضع أشهر، بعد المرة الأولى لم يحدث الطمث مرة أخرى لفترة طويلة، ولكن فيما بعد بدأ بالحدوث بشكل أكثر انتظاماً. لكنها ماتزال غير متأكدة متى سيحدث، ويحدث أحياناً عندما تكون غير مستعدة وهي في المدرسة أو تلعب مع صديقاتها.

كيف تستطيع سارة معرفة متى سيحدث الطمث؟



النشاط 1

كيف أحسب دورتي الشهرية



قولي: فلنساعد سارة والفتيات الأخريات في حساب دورتهن حتى يكن مستعدات عندما تأتي الدورة.

○ اعرضي على الفتيات ملصق الدورة الشهرية. وإذا لم تتمكن الفتيات من القراءة اشرحي لهن.

قولي: على سبيل المثال، إذا بدأ الطمث لدى في 10 كانون الثاني (يناير) وبدأ الطمث الذي يليه التالية في 7 شباط (فبراير) ، فسيتم حساب طول الدورة الشهرية من 10 كانون الثاني (يناير) إلى 6 شباط (فبراير) ، أي 28 يوماً هذا يعني إن طول دورتها هو 28 يوماً تقريباً.

- يمكن أن تكون دورة بعض الفتيات قصيرة وتصل إلى 21 يوم تقريباً، بينما قد تصل دورة بعض الفتيات إلى 35 يوماً بالنسبة للبعض الآخر. وهذا أمر طبيعي.
- لكن إذا توقف الطمث عن الحدوث فجأة لأكثر من 90 يوماً بعد أن كانت الدورة منتظمة، فقد يكون ذلك بسبب بعض مشاكل الجسم ومن الضروري زيارة الطبيب/الطبيبة.

لنتدرب!

- قسّمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة وأخبريهن أنك ستقرأين بعض الأمثلة. يجب على الفريق الذي يجد الجواب أولاً أن يقول بصوت عالٍ - ربحنا! إذا لم تستطع الفتيات القراءة والكتابة، قومي بتنفيذ النشاط بشكل جماعي.
- حدث الطمث لدى سوزان في 26 آذار (مارس) وكان آخر طمث لها في 4 آذار (مارس) . كم هي مدة دورتها؟ (21 يوماً).
- بدأت طمث روشن في 30 سبتمبر (أيلول) وبدأت الطمث التالي في 1 تشرين الثاني (نوفمبر). كم هي مدة دورتها؟ (31 يوم).
- بدأت دورة نورا في 12 تموز (يوليو) وكانت آخر دورة لها في 16 حزيران (يونيو). (26 يوماً).



النشاط 2

العناية بالصحة أثناء الطمث



قولي: تعد النظافة الشخصية مهمة للغاية، وبمجرد أن تبدأ الفتاة الدورة الشهرية، تصبح أكثر أهمية.

- عندما يحدث الطمث، قد تشعر الفتاة بالبلل في ملابسها الداخلية بسبب خروج الدم من المهبل.
- يكون تدفق الدم عادةً أثقل في اليوم الأول ويصبح أقل حتى يتوقف.
- تحتاج سارة لمساعدتك مرة أخرى! هيا نساعدتها في الإجابة على الأسئلة التالية حتى تتمكن من التأكد من بقائها في صحة جيدة خلال فترة الطمث.

- اقسّمي الغرفة لقسمين "أ" و"ب". أخبري الفتيات إنك ستقرأين عدداً من العبارات، ويمكنهن الذهاب والوقوف بجانب "أ" أو "ب"، حسب رأيهن أو اعتقادهن ماهي الإجابة الصحيحة (الإجابة الصحيحة بالخط المائل).
- بعد كل إجابة، اعرضي للفتيات البطاقة التي تتوافق مع السؤال وقومي بتوضيح التفاصيل.

اشرحي: الدورات الشهرية هي جزء صحي وطبيعي من النمو ويجب ألا نخجل من ذلك. إنها جزء طبيعي من حياتنا.

النشاط 2 (تتمة)

العناية بالصحة أثناء الحيض

التوضيح	الخيار "ب"	الخيار "أ"
عندما يأتي وقت الدورة، عليك أن:		
على الفتيات وضع قطع قماشية أو قطنية نظيفة في ملابسهن الداخلية لالتقاط الدم والوقاية من العدوى. لا ينبغي لهن إدخال هذه المواد داخل المهبل. حافظي على نظافة الأقمشة والفوط غير المستخدمة (ملفوفة بمنديل أو كيس من البلاستيك) حتى تكون جاهزة للاستخدام.	استخدام فوط صحية نظيفة، قطنية أو مصنوعة من القماش	استخدام قماش مستعمل، أو إعادة استعمال القطع القماشية
لا ينبغي أن تنتظر الفتيات حتى يشعرن بالانسداد حتى يقررن الاستحمام. من المهم أن تستحمي مرة واحدة يومياً أو قدر المستطاع للحفاظ على نظافتك وصحتك.	الاستحمام مرة أسبوعياً	الاستحمام كل يوم (أو بقدر ما تستطيعين).
من الضروري تغيير الملابس الداخلية كلما كان ذلك ممكناً، الحالة المثالية هي كل يوم.	تغيير الملابس الداخلية كل يوم (أو كلما كان ذلك ضرورياً)	تغيير الملابس الداخلية مرة واحدة في الأسبوع.
يجب ألا تنتظر الفتيات حتى تمتلئ الفوط النسائية (القماشية أو القطنية) بالدم لتغييرها، يجب التغيير قدر المستطاع.	تغير الفوط النسائية كل سبع ساعات	تغير الفوط النسائية كل ساعتين إلى ثلاث ساعات.
عند تغيير الفوط، يجب على الفتيات لفها بشكل جيد وضعها في سلة القمامة. لا ينبغي للفتيات رميها في المراض، لأنه يمكن أن تسده.	رمي الفوط المستخدمة في سلة القمامة	رمي الفوط المستخدمة في المراض.
الدورة هي جزء طبيعي من كونك فتاة أو امرأة، ولا يجب اعتبار الفتيات قذرات أو متسخات أثناء الدورة الشهرية، يجب العناية بنظافة أجسامنا وصحتها أثناء الدورة الشهرية أو أيضاً في الأوقات الأخرى.	لا يعني حدوث الدورة الشهرية أبداً إن الفتاة متسخة أو قذرة	الفتيات أثناء الدورة متسخات

النشاط 3 إدارة الطمث



قولي: الآن بعد أن أصبح لدينا كل هذه المعلومات المفيدة حول الدورة الشهرية، لا يزال هناك شيء واحد نحتاج إلى معرفته: كيفية التعامل مع بعض الأشياء التي نشعر بها عند حدوث الطمث، الطمث هو جزء طبيعي من حياة الفتاة والمرأة. في بعض الأحيان يمكن أن يسبب لنا عدم الراحة ولكن هناك أشياء يمكننا القيام بها للتعامل مع ذلك.

اسألي: هل لديكن بعض الأفكار؟

قولي: من الطبيعي أن تشعر الفتيات بألم في بطنهن خلال هذه الفترة. يأتي هذا الألم لأن الرحم يتقلص ويضغط لإخراج سائل الطمث.

- أيضاً يمكن أن تشعرين بالثقل في البطن وقد تشعرين بألم في الثدي، ومن الشائع أن يحدث صداع، أو تعب، أو تقلب في المزاج.

لذا يجب عليك أن:

- تكوني مستعدة ومتابعة للوقت المتوقع لحصول الدورة الشهرية - وهذا سيساعد على الاستعداد بشكل أفضل ويساعد على منع حدوث تسرب في الملابس الداخلية.
- يمكن للفتيات تناول المسكنات في أكثر الأيام إيلاًماً، لكن يجب أن الحصول دائماً على إذن من أحد الوالدين أو مقدمي الرعاية أولاً ثم الحصول على نصيحة من الطبيب/ة أو الصيدلاني/ة.
- المشي السريع لمسافة طويلة، أو القيام بتمارين مسلية أخرى، قد يساعد على تخفيف الألم.
- يمكن وضع زجاجة دافئة أو وسادة ساخنة على البطن، وهذا يمكن أن يساعد أيضاً في تخفيف الألم.
- النوم الجيد خلال الليل مفيد، حيث قد تجد الفتيات أنفسهن أكثر تعباً من المعتاد.
- عدم رش مزيلات العرق أو العطور على الأعضاء التناسلية، لأن هذا سوف يسبب تهيج والطفح الجلدي.
- إذا كان عمر الفتاة أكثر من 16 عاماً ولم تحدث بعد دورتها الأولى، فيجب عليها مراجعة الطبيب/ة للتحقق من عدم وجود مشاكل.

اسألي: إذا كانت سارة أو أي فتاة تمر بأمور مماثلة تحتاج إلى مزيد من المعلومات أو المشورة بشأن الطمث والنظافة، من أين يمكنها الحصول على هذه المعلومات؟

قولي: إذا كان لديكن أي أسئلة أخرى حول هذا الموضوع، يمكنكن التحدث إلى إحدى الموظفات في المساحة الآمنة أو مع طبيبة أو إحدى الراشديات اللواتي تثقن بهن.

5

التحقق

سمي ثلاث طرق بإمكان الفتيات الحفاظ عن طريقها على نظافتهن الصحية خلال الدورة الشهرية.

6

التوصيات

ناقشي الدورة الشهرية مع من تثقين بها، وكيف بإمكانها أن تقدم لك الدعم خلال ذلك الوقت، أسألها عم تفعل لتشعر بالراحة أثناء دورتها الشهرية، ستشارك خبراتنا في الجلسة القادمة.



الشهر:						السنة:
الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت



الصحة والنظافة دورتنا الشهرية



أهداف الجلسة:

- تفهم الفتيات الدورة الشهرية وتقوم كل منهن بكتابة خطة دورتها الشهرية
- تلاحظ المرشدات/الميسرات مدى راحة الفتيات واعتيادهن على موضوع الدورة الشهرية، وتقدمن الدعم الفردي والإرشاد حين الحاجة.

المهارات: مهارات العناية بالنظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، معرفة أجسامنا، التخطيط
مستقى من: مساحتنا الآمنة، أنا أصبح امرأة.
المواد: صندوق الفن، مصدر دورة الإباضة الشهرية، نشرة التقويم الخاص بالدورة الشهرية، ملصق إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، نشرة لخطة الدورة الشهرية، حقيبة الكرامة لكل فتاة (اختياري)، فوط صحية لغرض العرض (اختياري).

هيا نستكشف دورتنا الشهرية

3

اشرحني:

خلال جلستنا الأخيرة ناقشنا العديد من الأشياء المهمة المتعلقة بالصحة الإيجابية. اليوم سنواصل هذه الجلسة، وأريد أن أذكرن بأن الصحة الإيجابية هي الصحة. ومن المهم أن نتعلم عن صحتنا، وكيف نحمي أنفسنا.

ويشمل ذلك صحتنا الجسدية والعاطفية والإيجابية.

• ماذا نعرف عن الدورة الشهرية؟ ما هي ولم تحدث؟

ملاحظة: يوجد أنشطة اختيارية في نهاية الجلسة. قومي بإدراجها حسب الحاجة.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/
المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية سارة

2

بدأت دورة سارة الشهرية منذ فترة، لكنها ما تزال لاتعرف كيفية حساب متى ستأتي دورتها! أحياناً يحدث الطمث عندما لا تكون مستعدة، وهي في السوق أو أثناء زيارتها لإحدى صديقاتها.

كيف يمكن أن تكون سارة أكثر استعداداً لحدوث الطمث؟

قولي: فلنجلس جميعاً في دائرة وننظر إلى الصور التي تشرح الدورة الشهرية.

- عندما نصل إلى سن البلوغ، تتسبب هرموناتنا في إطلاق أحد المبيضين لخلايا البويضات. وهذا ما يسمى الإباضة.
- تجد خلية البويضة المنبعثة طريقها إلى الرحم من خلال هذا العضو الذي يشبه الأنبوب. ويسمى أنبوب فالوب.
- يجب أن يكون الرحم مستعداً في حالة تلقيه لجنين.
- لذلك يبدأ الرحم في بناء بطانة جديدة من الأنسجة الرخوة المليئة بالدم والعناصر الغذائية من الداخل.
- إذا حدث تلقيح للبويضة أثناء طريقها للرحم عن طريق اتحادها مع حيوان منوي، فإنها تشكل جنيناً هناك حاجة إلى هذا البطانة لتوفير الطعام للجنين أثناء نموه ليصبح طفلاً في الرحم.
- ولكن في معظم الوقت لا تلتقي خلية البويضة بخلايا منوية. وهذا يعني أنه لن يكون هناك أي طفل ينمو في الرحم.
- وهذا يعني أن طبقة الأنسجة الرخوة والدم ليست ضرورية بعد الآن في الرحم. فيتم التخلص منها، ويتدفق خليط الدم والأنسجة مع البويضة، خارج الرحم ويخرج عبر المهبل.
- يسمى الدم الخارج من المهبل الطمث/الدورة الشهرية.
- قد لا يكون الدم الخارج أحمر ساطع دائماً. يمكن أن يبدأ أولاً باللون الأحمر ولكن يتحول إلى اللون البني في نهاية الطمث.
- تحدث هذه العملية كاملاً تقريباً مرة واحدة في الشهر وتسمى الدورة الشهرية. الطمث ليست سوى جزءاً صغيراً من الدورة، الجزء الذي نراه.
- لا يستمر حدوث الطمث خلال حياتك كلها. يتوقف في مكان ما بين منتصف الأربعينيات وأوائل الخمسينيات.

اسألي: إذن بعد أن تبدأ الدورة الشهرية بالحدوث للفتاة ويكون جسمها قادراً على الحمل، هل هذا يعني أنها مستعدة لإنجاب أطفال؟

قولي: على الرغم من أن الفتيات اللواتي تبدأ دورتهن الشهرية بالحدوث قد يكن قادرات على الحمل، فإن هذا لا يعني أنهن جاهزات للحمل بعد. على الرغم من أن المبايض التي تطلق البويضات يمكن أن تجعل الفتيات قادرات على الحمل، لكن جسد الفتاة مازال صغيراً وغير مستعداً للولادة بعد. من الأفضل أن تبدأ الفتيات في التفكير في هذا الأمر بعد بلوغهن سن العشرين. وحتى ذلك الحين، لا يكون جسم الفتاة قد نَمى بشكل كامل وقد يكون من الخطير عليها أن تصبح حاملاً. لكن يجب أن تكون الفتيات سعيدات لأن دورتهن الشهرية بدأت بالحدوث، وهي علامة جيدة على أن أجسامهن تنمو بشكل صحيح وصحي.

قولي: الآن بعد أن حصلنا على معلومات عن الدورة الشهرية، فلنتعرف دعونا نتعرف على توقيت وحساب حدوثها.

أسألي: حسب معلوماتكن ماهي المدة بين حدوث الدورات الشهرية؟

قولي: في البداية، قد يكون الطمث غير منتظماً عندما يحدث الطمث للفتاة، وفيما بعد سينتظم ليصبح مرة في كل شهر تقريباً.

- إذا كانت دورة الفتاة الشهرية قصيرة، ستحدث دورتها الشهرية بشكل أسرع والعكس صحيح، إذا كانت الدورة الشهرية طويلة ستحدث الدورة الشهرية بشكل متباعد أكثر
- نستطيع حساب طول الدورة الشهرية بعد الأيام منذ أول يوم في حدوث الطمث حتى اليوم الذي يسبق الطمث الذي يليه.
- اعرضي على الفتيات نشرة التقويم الخاص بالدورة الشهرية
- على سبيل المثال، إذا بدأ الطمث لدى في 10 كانون الثاني (يناير) وبدأ الطمث الذي يليه التالية في 7 شباط (فبراير)، فسيتم حساب طول الدورة الشهرية من 10 كانون الثاني (يناير) إلى 6 شباط (فبراير)، أي 28 يوماً هذا يعني إن طول دورتها هو 28 يوماً تقريباً.
- يمكن أن تكون دورة بعض الفتيات قصيرة وتصل إلى 21 يوم تقريباً، بينما قد تصل دورة بعض الفتيات إلى 35 يوماً بالنسبة للبعض الآخر. وهذا أمر طبيعي.
- لكن إذا توقف الطمث عن الحدوث فجأة لأكثر من 90 يوماً بعد أن كانت الدورة منتظمة، فقد يكون ذلك بسبب بعض مشاكل الجسم ومن الضروري زيارة الطبيب/الطبيبة.

لنتدرب!

- قسّمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة وأخبريهن أنك ستقرأين بعض الأمثلة.
- يجب على الفريق الذي يجد الجواب أولاً أن يقول بصوت عالٍ - ربّحنا! إذا لم تستطع الفتيات القراءة والكتابة، قومي بتنفيذ النشاط بشكل جماعي.
- حدث الطمث لدى سوزان في 26 آذار (مارس) وكان آخر طمث لها في 4 آذار (مارس). كم هي مدة دورتها؟ (21 يوماً).
- بدأت طمث روشن في 30 سبتمبر (أيلول) وبدأت الطمث التالي في 1 تشرين الثاني (نوفمبر). كم هي مدة دورتها؟ (31 يوم).
- بدأت دورة نورا في 12 تموز (يوليو) وكانت آخر دورة لها في 16 حزيران (يونيو). (26 يوماً).

اشرحي: الدورة الشهرية هي جزء صحي وطبيعي من النمو ويجب ألا نخجل من ذلك. إنها جزء طبيعي من حياتنا.



النشاط 3 العناية بالصحة أثناء الطمث



قولي: تعد النظافة الشخصية مهمة للغاية، ومجرد أن تبدأ الفتاة الدورة الشهرية ، تصبح أكثر أهمية.

- عندما يحدث الطمث، قد تشعر الفتاة بالبلل في ملابسها الداخلية بسبب خروج الدم من المهبل.
- يكون تدفق الدم عادةً أثقل في اليوم الأول ويصبح أقل حتى يتوقف.
- تحتاج سارة لمساعدتك مرة أخرى! هيا نساعدك في الإجابة على الأسئلة التالية حتى تتمكن من التأكد من بقائها في صحة جيدة خلال الدورة الشهرية.
- قسمي الغرفة لقسمين "أ" و "ب". أخبري الفتيات إنك ستقرأين عدداً من العبارات، ويمكنهن الذهاب والوقوف بجانب "أ" أو "ب"، اعتماداً على رأيهن أو اعتقادهن ماهي الإجابة الصحيحة. (الإجابات الصحيحة بالخط المائل).
- بعد كل إجابة، اعرضي للفتيات البطاقة التي تتوافق مع السؤال وقومي بتوضيح التفاصيل.

ملاحظة: بعد إكمال الأسئلة، قم بعمل عرض توضيحي لإدارة النظافة الشهرية (التفاصيل في نهاية الجلسة)

النشاط 3 (تتمة)

العناية بالصحة أثناء الطمث

التوضيح	الخيار "ب"	الخيار "أ"
عندما يأتي وقت الدورة، عليك أن:		
يجب على الفتيات وضع قطع قماشية أو قطينة نظيفة في ملابسهن الداخلية لالتقاط الدم وتجنب العدوى. لا ينبغي لهن إدخال هذه المواد داخل المهبل. حافظي على نظافة الأقمشة والفوط غير المستخدمة (ملفوفة بمنديل أو كيس من البلاستيك) حتى تكون جاهزة للاستخدام.	استخدام فوط صحية نظيفة، قطنية أو مصنوعة من القماش	استخدام قماش مستعمل، أو إعادة استعمال القطع القماشية
لا ينبغي أن تنتظر الفتيات حتى يشعرن بالانسداد حتى يقررن الاستحمام. من المهم أن تستحم مرة واحدة يومياً أو قدر المستطاع للحفاظ على نظافتك وصحتك	الاستحمام مرة أسبوعياً	الاستحمام كل يوم (أو بقدر ما تستطيعين).
من الضروري تغيير الملابس الداخلية كلما كان ذلك ممكناً، بشكل مثالي كل يوم	تغيير الملابس الداخلية كل يوم (أو كلما كان ذلك ضرورياً)	تغيير الملابس الداخلية مرة واحدة في الأسبوع.
يجب ألا تنتظر الفتيات حتى تمتلئ الفوط النسائية (القماشية أو القطنية) بالدم لتغييرها، يجب التغيير قدر المستطاع.	تغير الفوط النسائية كل سبع ساعات	تغيير الفوط النسائية كل ساعتين إلى ثلاث ساعات.
عند تغيير الفوط، يجب على الفتيات لفها بشكل جيد وضعها في سلة القمامة. لا ينبغي للفتيات رميها في المرحاض، لأنه يمكن أن تسده.	رمي الفوط المستخدمة في سلة القمامة	رمي الفوط المستخدمة في المرحاض.
الدورة هي جزء طبيعي من كونك فتاة أو امرأة، ولا يجب اعتبار الفتيات قذرات أو متسخات أثناء الدورة الشهرية، لكن يجب العناية بنظافة أجسامنا وصحتها أثناء الدورة الشهرية أو أيضاً في الأوقات الأخرى.	لا يعني حدوث الدورة الشهرية أبداً إن الفتاة متسخة أو قذرة	الفتيات أثناء الدورة متسخات

نشاط اختياري عدوى الخميرة المهبلية



○ مع نمو الفتيات وتطورهن، قد يتعرضن لما يسمى "عدوى الخميرة". يحدث هذا عادة في المناطق الرطبة المظلمة من الجسم. لا شيء يدعو للقلق ويمكن أن يحدث لأي فتاة.

بعض الأعراض التي قد تواجهها الفتيات هي:

- حكة وتهيج
- ألم
- احمرار وتورم
- ألم أثناء التبول

لتجنب الإصابة بعدوى الخميرة، يمكن للفتيات القيام ببعض الأمور التالية:

- يجب علينا تنظيف الأعضاء التناسلية من الأمام إلى الخلف من أجل الحفاظ عليها نظيفة وتجنب نقل البكتيريا من فتحة الشرج إلى المهبل.
- لا تستخدم المنتجات المعطرة في منطقة الأعضاء التناسلية.
- استخدم الماء والصابون الطبيعي (مثل صابون زيت الزيتون). لا تستخدم منتجات التنظيف المنزلية.
- ارتدي ملابس داخلية غير ضيقة للغاية ومصنوعة من القطن، إن أمكن.
- بعد الاستحمام، تأكدي من أن المنطقة جافة بتجفيفها جيداً بمنشفة.

النشاط 4 إدارة الطمث



قولي: الآن بعد أن أصبح لدينا كل هذه المعلومات المفيدة حول الدورة الشهرية، لا يزال هناك شيء واحد نحتاج إلى معرفته: كيفية التعامل مع بعض الأمور التي نشعر بها أثناء الطمث.

قولي: الطمث طبيعي جداً وجزء طبيعي من حياة الفتاة والمرأة. في بعض الأحيان يمكن أن يسبب لنا عدم الراحة ولكن هناك أشياء يمكننا القيام بها لمحاولة التعامل مع ذلك.

اسألي: هل لديكن بعض الأفكار؟

○ اعرضي عليهن نشرة إدارة النظافة الصحية أثناء الحيض

قولي: من الطبيعي أن تشعر الفتيات بألم في بطنهن خلال فترات. يحدث هذا الألم لأن الرحم يتقلص ويضغط لإخراج سوائل الطمث. أيضاً يمكن أن نشعر بالثقل في البطن وقد نشعر بألم في الثدي، ومن الشائع أن يكون لديك صداع، أو تعب، أو مزاج متقلب.

قولي: لذا...

- يجب ان تكون الفتاة مستعدة ومتابعة للوقت المتوقع لحصول الدورة الشهرية - وهذا سيساعد على الاستعداد بشكل أفضل ويساعد على منع التسرب في الملابس الداخلية.
- يمكن للفتيات تناول المسكنات في أكثر الأيام إيلاًماً، لكن يجب أن الحصول دائماً على إذن من أحد الوالدين أو مقدمي الرعاية أولاً ثم الحصول على نصيحة من الطبيب/ة أو الصيدلاني/ة.
- المشي السريع لمسافة طويلة أو القيام بتمارين تستمتع بهن، قد يساعد على تخفيف الألم.

4

النشاط 4 (تتمة) إدارة الطمث



- يمكن استخدام زجاجة دافئة أو وسادة ساخنة على البطن، وهذا يمكن أن يساعد أيضاً في تخفيف الألم.
- النوم الجيد خلال الليل مفيد، حيث قد تجد الفتاة نفسها مرهقة أكثر من المعتاد.
- عدم رش مزيلات العرق أو العطور على الأعضاء التناسلية، لأن هذا سوف يسبب تهيج والطفح الجلدي.
- إذا كان عمر الفتاة أكثر من 16 عاماً ولم يحدث طمثها الأول بعد، فيجب عليها مراجعة الطبيب/ة للتحقق من عدم وجود مشاكل.

اسألني: إذا كانت فتاة ما تهر بأمر مماثلة وتحتاج إلى مزيد من المعلومات أو المشورة بشأن الطمث والنظافة، أين يمكنها الحصول عليها؟

قولي: إذا كان لديك أي أسئلة أخرى حول هذا الموضوع، يمكنكِ التحدث إلى إحدى أعضاء فريق المساحة الآمنة أو مع طبيبة أو مع إحدى الراشديات اللواتي تثقين بهن.

5

التحقق

سمي ثلاث طرق بإمكان الفتيات الحفاظ عن طريقها على نظافتهن الصحية خلال الدورة الشهرية.

6

التوصيات

نناقشي الدورة الشهرية مع من تثقين بها، وكيف بإمكانها أن تقدم لك الدعم خلال ذلك الوقت، اسألها عم تفعل لتشعر بالراحة أثناء دورتها الشهرية، سنتشارك خبراتنا في الجلسة القادمة، سنتشارك خبراتنا ففي الجلسة القادمة.



العناية بالصحة أثناء الطمث



نشاط اختياري العناية بالصحة أثناء الطمث (عرض)

من الصعب تأمين مستلزمات النظافة الصحية خلال فترة الطمث خاصةً في ظروف الطوارئ، وفي كثير من الأحيان لا تكون متوفرة بسهولة أو تنفذ بسرعة. لأغراض هذه الجلسة، ينبغي أن تقوم الموظفات والمرشدات بتحديد الأساليب الأكثر مناسبة والمتاحة. وإن كان ذلك ممكناً قوموا بتأمين مخزون متاح للفتيات لاستخدامه، سيوفر الاحتفاظ بمخزون من مستلزمات العناية بالصحة أثناء الطمث في المساحة الآمنة حافزاً آخرًا للفتيات لحضور المجموعة. بعض النقاط الأخرى التي يجب مراعاتها لهذه الجلسة:

1. عند مناقشة الأساليب المختلفة للعناية بالنظافة والصحة أثناء الطمث، احصلي على عينة من كل طريقة متوفرة أثناء تسييرك للجلسة.
2. استخدمي الأسماء الصحيحة، الرسمية وغير الرسمية للإشارة إلى كل طريقة.
3. اشرحي كيف تعمل كل طريقة، على سبيل المثال، عن طريق وضع سائل على فوطة صحية لإظهار كيف إنها تمتص الدم.
4. قومي بتمرير العينة في جميع أنحاء الغرفة للفتيات لطرح الأسئلة ويصبحن أكثر راحة في استخدامها.
5. إن كانت الصور قوية. ابحثي عن صور أو أدوات تدريب مناسبة للثقافة المحلية من قطاعات البرامج الأخرى، أو ابحثي عن فنان/ة محلي/ة لرسم عينة إذا كان الشيء الحقيقي غير متوفر. الصور أدناه هي أمثلة.
6. شاركي تجربتك الخاصة بالطمث مع الفتيات، وشرحي لهن كيف تمكنت من إدارة دورتك الشهرية. ماذا فعلت؟ ماذا لم تفعل؟

نشاط اختياري العناية بالنظافة والصحة أثناء الطمث (عرض)



نشاط اختياري مخطط الدورة الشهرية

سوف يساعد مخطط الدورة الشهرية الفتيات على الاستعداد للتعامل مع الطمث بنجاح. يمكن للمرشدات/ الميسرات تقديم التوجيه بشأن ما يجب إدراجه، ولكن يجب أن يسمحن للفتيات بوضع خططهن الخاصة عن طريق الكتابة أو الرسم أو مجرد التحدث مع بعضهن البعض. في الجلسات المقبلة، تحقق مع كل فتاة لمعرفة كيفية عمل الخطة التي وضعتها وما إذا كانت تحتاج إلى أي مساعدة أو تحديثات أخرى. قد تكون الفتيات مترددات في المشاركة في التمرين إذا تم تقديمه مبكراً في البرنامج.

واصلي إعادة النظر في النشاط وتوفير فرص إضافية للمناقشة بطريقة خالية من الضغط.

أسئلة يجب الإجابة عليها قبل وضع الخطة:

- ما هي أفضل طريقة لتتبع الأيام التي يحدث فيها الطمث لدي والأيام بينهما؟
- ما هي الأنشطة التي أرغب في الاستمرار بالقيام بها أثناء فترة الطمث؟
- ما الذي يجب علي فعله للتأكد من أنه لا يزال بإمكانني القيام بهذه الأنشطة؟
- من الذي يمكنني التحدث إليها للحصول على المساعدة والدعم إذا لزم الأمر؟
- ما نوع المستلزمات التي أحتاجها لإدارة شؤون الطمث بنجاح؟
- أين يمكنني الحصول على هذه المستلزمات؟
- إذا شعرت بأي ألم أو إزعاج، فما الذي يمكنني فعله للتخفيف من ذلك؟
- هل هناك أي شيء آخر يحتاج إلى جعل خطتي ناجحة؟

يمكن أن يتضمن مسار الدورة الأفكار التالية:

- ارسمي أو وزعي تقوياً شهرياً يمثل مرور الوقت بشكل مناسب للثقافة المحلية، سواء كان أفقياً أو دائرياً.
- استخدم الأبحار أو الأشياء الأخرى الموجودة في البيئة. ادعي الفتيات إلى العثور على 30 حجراً أو غيرها واستخدامها لتعقب الأيام في دورتها عن طريق نقل الأبحار من كومة إلى أخرى أو وضعهم في كوب أو علبة.
- ضعي العلامات الأساسية على الحائط أو قطعة من الورق تدل على كل يوم يمر في دورتك.

ملاحظة: تأكدي من تذكير المجموعة بأن كل فتاة لديها خطة مختلفة، بما في ذلك عدد الأيام، ما الذي تخطط له، وكذلك اختيار خطتها للعناية بصحتها أثناء الطمث. ادعمي كل فتاة لتشعر إن خيارها طبيعي وخاص بها، ولا تشجعيهن على مقارنة بعضهن ببعض أو أن يحكمن على خطط الأخريات .

مخطط دورتي الشهرية

الحل	الحاجات
	كيف سأتبع مسار دوري الشهرية؟
	إلى ما احتاج لمتابعة القيام بالأنشطة التي أرغب الاستمرار بالقيام بها:
	المواد التي سأحتاجها لامتناس التدفق:
	طرق لتخفيض الألم والشعور بعد الراحة:
	من أين سأحصل على المواد اللازمة؟
	على من أستطيع الاعتماد للحصول على الدعم؟
نقاط أخرى	
	عدد أيام الطمث:
	عدد الأيام بين الطمث والآخر:



الصحة والنظافة الصحة الجنسية



✳ **ملاحظة:** يمكن استخدام هذا المحتوى بغض النظر إن الفتيات نشيطات جنسياً أو لا، مع ذلك يجب مراعاة الثقافة المحلية والسياسات لتقييم ما إذا كان من الممكن تقديم هذه الجلسات بدون خطر أي آثار أو نتائج سلبية.

أهداف الجلسة:

▶ تتعلم الفتيات حقائق عن الصحة الجنسية.

▶ تسجل المرشدات/الميسرات المعلومات الخاطئة التي تملكها الفتيات عن الإنجاب والحمل وتتواصلن مع الفتيات اللواتي قد يحتجن الدعم أو الإرشاد.

المهارات: الألفة مع الجسد، المشاركة، المخاطرة بالنفس.

مستوى من: مساحتنا الآمنة، الأشخاص الذين أثق بهم، أجسامنا، دورتنا الشهرية

المواد: دليل أدوات المراقبة والتقييم المتكامل عن "وقوف، جلوس-خرفات عن الصحة الإنجابية" الصفحة 205.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتن هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل .

دائرة الحكاية سارة

2

كانت سارة متحمسة للغاية، خالتها/شخصيتها الموثوقة أخبرتها إنها حامل، زوج خالتها كان سعيداً جداً وكان الاثنان يعملان بجد قبل قدوم المولود الجديد. تملك سارة بعض المعلومات عن الأطفال، تعرف بعض الشيء عن أعضاء الجسم التي لها علاقة بالإنجاب، لكنها لا تعرف كيف يحدث ذلك. لم تكن تريد إزعاج خالتها بهذه الأسئلة، لكن من تستطيع أن تسأل؟

إن قامت سارة بطرح السؤال عليك، ماذا ستقنن؟

قولي:

قولي:

- كما ناقشنا من قبل، يحدث الحمل عندما تلتقي بويضة من امرأة، ونطفة من رجل معاً داخل جسم المرأة.
- يتم ذلك عندما يضع الرجل عضوه التناسلي، ويدعى القضيب، في مهبل المرأة. وهذا ما يسمى "الجنس".
- الجنس هو تجربة يتقاسمها شخصان يهتمان بشدة ببعضهما البعض، مثل الزوجة والزوج.



ملاحظة: يمكن مشاركة هذه المفاهيم مع الفتيات حسب الفئة العمرية وحسب ما تربيته مناسباً وآمناً للسياق الثقافي. قد تتضمن المعلومات الأخرى التي يجب إضافتها للفتيات الأكبر سناً ما يلي:

- عندما يكون قضيب الرجل في مهبل المرأة، فإنه "يقذف"، وهو إطلاق سائل أبيض يسمى السائل المنوي. يحتوي السائل المنوي على ملايين من الكائنات الدقيقة تسمى "الحيوانات المنوية". تسبح الحيوانات المنوية في عنق الرحم، وإذا كانت البويضة قريبة، فسيختبئ فيها وتبدأ عملية تكوين طفل. قومي بمشاركة صور الحيوانات المنوية والبويضة إذا كان ذلك مناسباً.



ملاحظة: لاحظي ردود فعل الفتيات على المعلومات التي تمت مشاركتها. ربما تكون بعض الفتيات قد اخترن ممارسة الجنس في سن مبكرة، ويقمن بربط تجربتهن بالمفهوم والمناقشة. خففي من سرعة الجلسة إذا لزم الأمر واستمعي إلى ما تقولهن الفتيات، راقبي ردات فعلهن.

- لا ينبغي لأحد أن يجبر شخصاً آخر على ممارسة الجنس. الجنس هو فعل حُب يوافق عليه ويستمتع به شخصان بالغان. سنتحدث لاحقاً عما يعنيه إذا قام شخص ما بإجبار أحد على ممارسة الجنس، وكيفية العثور على الدعم إذا حدث ذلك.
- في جلسة سن البلوغ لدينا، علمنا أن الفتاة يمكن أن تصبح حاملاً بمجرد أن تبدأ دورتها الشهرية. لهذا السبب، من المهم معرفة كيفية تجنب الحمل حتى السن المناسب والوقت المناسب.

• هناك طرق مختلفة لتجنب الحمل. سوف نركز على طريقتين.

1. **عدم ممارسة الجنس:** هذه هي الطريقة الوحيدة 100 % لعدم الحمل. من المهم أن ينتظر الشبان والشابات ممارسة الجنس إلى أن يكبروا، وإذا فعلوا ذلك فعليهم معرفة كيفية تجنب الحمل حتى الوقت المناسب والأفضل للطفل والآباء على حد سواء. إنها مسؤولية كبيرة.
2. **الممارسات الجنسية الصحية والأمنة:** تستخدم وسائل تحديد النسل للتدخل في اجتماع الحيوانات المنوية والبويضة نتيجة ممارسة الجنس. هناك العديد من الأشكال المختلفة لتحديد النسل/ وسائل منع الحمل. مثل الواقي الذكري. يشبه الواقي الذكري البالون المطاطي (استخدمي مقارنة مناسبة للثقافة المحلية). يضع الرجل الواقي الذكري على قضيبه، قبل وضع قضيبه في مهبل المرأة. هذا يمنع القذف الذي يحتوي على الحيوانات المنوية من دخول المرأة وتلقيح البويضة. أيضاً هناك العديد من أنواع وسائل منع الحمل الأخرى التي يمكن للفتيات الوصول إليها. يجب على الفتيات مناقشة الخيارات المختلفة المتاحة لهن مع أخصائية الرعاية الصحية.

هيا نستكشف (تتمة) الصحة الجنسية

*** ملاحظة:** مرة أخرى، لاحظي كيف تتفاعل المجموعة مع المعلومات التي تقدمينها. خذي وقتك في تقديم المفاهيم والقيام بهذه الجلسة على مدى اجتماعين للمجموعة إذا لزم الأمر. بالإضافة إلى ذلك، قد يتم بالفعل الضغط على الفتيات لممارسة الجنس لأنهن متزوجات أو يعشن في منزل تتعرض فيه للإساءة الجنسية. ارجعي إلى الجزء الأول للحصول على مزيد من المعلومات حول تقديم هذه المفاهيم الأساسية دون التسبب بزيادة الخجل أو التوتر أو الصدمة.

النشاط 1 وقوف، جلوس (عن الخرافات المتعلقة بالإنجاب)



○ ادعي الفتيات للدخول في دائرة أو الوقوف في مجموعة. اطلبي منهن "الوقوف" عندما يسمعن عبارة صحيحة و"الجلوس" عندما يسمعن عبارة خاطئة.



اشرحي: قفي أو جلسي بناءً على معلوماتك بشأن صحة العبارات التالية:

- لا يمكن للفتاة أن تصبح حاملاً أثناء الطمث.
 - لا يمكن للفتاة أن تصبح حاملاً منذ أول مرة تمارس فيها الجنس.
 - لا ينبغي أبداً أن تمارس الفتاة الجنس إذا كانت لا تريد ذلك.
 - الطريقة الوحيدة المؤكدة لعدم الحمل هي عدم ممارسة الجنس.
 - الجنس هو عندما يُقبَّل شخصان بعضهما.
 - لا يمكن حدوث الحمل لدى استخدام الواقي الذكري.
 - يمكنني التحدث إلى شخص آمن أو مرشدة لي إذا كان لدي أي أسئلة حول الجنس أو إذا كان هناك شخص ما قد جعلني أشعر بعدم الأمان أو عدم الراحة.
- بإمكانك إضافة أي خرافات أو معتقدات خاطئة محلية أخرى إلى هذه القائمة.



*** ملاحظة:** اسمحى للمجموعة بالرد على العبارات بناءً على ما يعتقدن. سجّلي ملاحظاتك عن العبارات الغير صحيحة أو مبنية على خرافات التي تقف الفتيات لدى سماعها لاعتقادهن إنها صحيحة. اطلبي من المجموعة أن يطرحن على بعضهن الأسئلة عن سبب اعتقاد بعض الفتيات بصحة عبارة ما أو خطئها. أعطيهن الفرصة لإجراء مناقشة تفاعلية ومواجهة بعضهن البعض في حوار محترم. في النهاية، قومي بتوضيح أي لبس أو تضليل متبقي حتى تتركي المجموعة مع الحقائق.

النشاط 2

العدوى المنقولة عن طريق الجنس – الأشياء التي يمكنك رؤيتها والإحساس بها

أسألي: هل تعرفن ما قد تكون هذه؟ (الزهري، الهربس، السيلان، الكلاميديا، التهاب الكبد B، التهاب الكبد الوبائي، فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز).



○ سوف نتحدث عن الأمراض التي تنتقل من شخص لآخر. من المهم الحصول على هذه المعلومات لأنها يمكن أن يكون لها تأثير على صحة الشخص.

أسألي: هل سمعتن عن أي إصابات تنتقل من شخص لآخر؟



أسألي: هل تعرفن كيف تنتقل العدوى من شخص لآخر؟



أشرحي: بعض الأشياء التي يمكنك ”التقاطها“:



- نزلات البرد: ينتشر فيروس البرد في الهواء من خلال شخص مريض يعطس أو يسعل أو ينفخ بالقرب منك.
- التسمم الغذائي: أن يحضر أحدا ما طعامك دون تنظيف يديه هو أحد الطرق التي يمكنك بها التسمم الغذائي.
- الحصبة / جدري الماء: يمكن الإصابة بها عن طريق لمس بثور شخص ما. كما يمكن أن تنتشر عن طريق الهواء من خلال شخص مريض يعطس أو يسعل أو ينفخ أنفه بالقرب منك.
- البثور: يمكن الإصابة بها عن طريق الاتصال بشخص مصاب بثور، مثل المصافحة أو استخدام نفس الملابس / المناشف على مدى فترة طويلة من الوقت لشخص مصاب بالتآليل.

قولي: هذه هي الأشياء (الفيروسات / العدوى) التي يمكن للأشخاص التقاطها بشكل عام، ولكن هناك بعض الأشياء المتعلقة بـ ”التواصل الحميم“ ويمكن نقلها من شخص لآخر خلال هذه التفاعلات أو من خلال الاتصال بدماء شخص ما.



الأشياء التي يمكننا رؤيتها والإحساس بها

نرى	نحس بـ
التهاب في القضيب، المهبل، أو فتحة المهبل.	حكة في شعر العانة أو المهبل.
القيح ينزل من القضيب، أو احمرار نهاية القضيب؟	ألم حارق عند التبول، والشعور بالرغبة للتبول بشكل متكرر.
إفرازات كثيفة ذات رائحة على ملابس الفتاة الداخلية.	ألم في البطن وارتفاع درجة الحرارة.
نمو صغير يشبه القرنبيط على الأعضاء التناسلية أو بالقرب منها.	ألم أثناء ممارسة الجنس.
رؤية حشرات بنية تتحرك وبيض أبيض الصغير على شعر العانة.	

النشاط 2 (تتمة)

الأمراض المنقولة عن طريق الجنس – الأشياء التي يمكنك رؤيتها والإحساس بها

اسألني؟

- متى يجب الذهاب إلى منشأة صحية لعلاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس؟ [بمجرد أن التفكير في احتمال الإصابة بمرض منتقل عن طريق الجنس، إذا أخبرهم أحدهم شريكته أنه مصاب بعدوى منقولة عن طريق الجنس، أو اشتبهت في أن شريكها مصاب (يمكن التفكير في الأعراض التي ناقشناها)].
- أين يمكن الذهاب يذهب في حال الشك بحدوث عدوى انتقلت عن طريق الجنس؟ (جهزي مسبقاً معلومات عن الخدمات القريبة).

...

اشرحني: في حال الشك بالإصابة بعدوى منتقلة عن طريق الجنس، فيجب الذهاب أولاً الذهاب إلى أي مركز صحي أو مستشفى لتلقي العلاج. لا تستطيع أي منا علاج نفسها في المنزل. من المهم أيضاً تناول جميع الأدوية التي يقدمها مقدم/ة الرعاية الصحية.

في حال الحصول على العلاج، من الضروري تشجيع الشريك للحصول على العلاج أيضاً لضمان عدم الإصابة مرة أخرى. للحصول على مزيد من المعلومات يمكنك التحدث إلى شخص ما في المساحة الآمنة.

اسألني؟

اسألني: ماذا يحدث عندما لا يتم علاج الأمراض المنقولة عن طريق الجنس؟ (الإجهاض أثناء الحمل، العقم، انتقال العدوى إلى الطفل أثناء الحمل).

قولي: كما ذكرت من قبل، في بعض الأحيان قد لا يرى أي شخص مصاب أو لا يشعر بأي شيء مختلف. لكن في بعض الأحيان هناك تغييرات.

اسألني؟

اسألني: ما هي بعض الأشياء التي يمكن أن نراها الشخص أو نشعر بها والتي تنبهنا لزيارة الطبيب/ة؟

اسألني؟

اسألني: كيف يمكن لشخص ما تقليل خطر نقل هذه العدوى إلى شخص آخر؟

- العلاج هو الوقاية! إذا كنت قد مارست الجنس دون وقاية، فقمي باختبار واحصلي على علاج في أسرع وقت ممكن. العلاج في الوقت المناسب يساعد على منع المضاعفات الصحية ويقلل انتقال العدوى للآخرين.
- إذا كان ذلك متاحاً، احمي نفسك من فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) والتهاب الكبد الوبائي (Hep B) عن طريق اللقاح في أقرب عيادة صحية.
- الامتناع عن ممارسة الجنس أو استخدام الواقي الذكري أثناء التفاعلات الحميمة. (وضحي أن الواقي الذكري لا يحمي من جميع الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، لكنه الطريقة الأكثر فاعلية بعد الامتناع عن ممارسة الجنس).
- لا تتشاركي إبر ثقب الإذن مع غيرك.
- تأكدي عندما تحصلين على أي نوع من الحقن أن الإبرة جديدة ونظيفة.
- لا تتشاركي شفرات الحلاقة مع أشخاص آخرين.
- عندما يتعلق الأمر بالدماء، لا تلمسي الدم مباشرة بل ضعي قفازات أو بلاستيكية لتنظيفها أو التعامل مع الجرح.

النشاط 3

فيروس نقص المناعة البشري/ متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

اسألني: هل سمعتن عن شيء يسمى فيروس نقص المناعة البشرية؟ ماذا تعرفن عنه؟

اشرحني: إن فيروس نقص المناعة البشرية HIV، هو فيروس موجود في البشر يجعل الجهاز المناعي (طريقة جسمنا للحفاظ على صحتنا وقوتنا) لا يعمل بشكل صحيح. مع تلف الجهاز المناعي، يصبح الجسم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية. يصبح الشخص أضعف ويصاب في النهاية بالإيدز. ولكن إذا تم اكتشاف فيروس نقص المناعة البشرية في الوقت المناسب، فهناك علاج متاح يمكن أن يجعله أكثر قابلية للإدارة لشخص يعيش حياة سعيدة وصحية. لكن هذا العلاج مكلف للغاية وغير متاح بسهولة في بعض الأماكن. هذا هو السبب في أنه من المهم الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية واختباره في أقرب وقت ممكن إذا كان شخص ما يشتبه في أنه مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية.

اسألني: هل تعرفن ما هو الإيدز؟ ماذا سمعتن عنه؟

اشرحني: ينتقل الإيدز من شخص لآخر. ولا يتطور فقط من تلقاء نفسه. يتم انتقاله عن طريق ملامسة دم الشخص المصاب أو السوائل الجنسية أو حليب الأم. الإيدز هو حالة يتم فيها تدمير الجهاز المناعي للجسم بسبب فيروس نقص المناعة البشرية. لا يوجد علاج للإيدز، وهذا هو السبب في أنه من الضروري أن يقوم أي شخص بالاختبار مبكراً إذا اشتبه في شيء ما، وبهذه الطريقة يمكن السيطرة على فيروس نقص المناعة البشرية قبل أن يتحول إلى مرض الإيدز.

- وزعي على الفتيات بعض الأوراق، واطلبي منهن يرسمن علامة ✓ على جانب و✗ على الجانب الآخر. اشرحني أنك سوف تقرأ عدداً من العبارات وهن سيرفعن إشارة ✓ إذا اعتقدن إن العبارة صحيحة و✗ إذا اعتقدن أنها خاطئة.

صح	يمكن لأي شخص أن يصاب على فيروس نقص المناعة البشرية من خلال التفاعلات الحميمة.
خطأ	يمكن لأي شخص أن يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية إذا تشارك نفس الكأس أو المنشفة مع شخص مصاب
صح	يمكن لأي شخص أن يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية من خلال مشاركة إبرة مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية (مثل إبرة ثقب الأذن).
خطأ	يمكن أن يصاب الشخص بفيروس نقص المناعة البشرية إذا كان في نفس الغرفة مثل الشخص المصاب.
صح	يمكن لأي شخص أن يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية إذا كان يشارك محقنة مع شخص مصاب (مثل إبرة من حقنة).
خطأ	يمكن أن يصاب الشخص بفيروس نقص المناعة البشرية إذا احتضن الشخص المصاب.
خطأ	يمكن أن يصاب الشخص بفيروس نقص المناعة البشرية إذا صافح شخص مصاب.
صح	الأم يمكن أن تنقل طفلها فيروس نقص المناعة البشرية خلال الولادة إذا كانت مصابة.
صح	يمكن أن يصاب الشخص بفيروس نقص المناعة البشرية إذا استخدم نفس السكين أو ماكينة الحلاقة كشخص مصاب.
خطأ	يمكن لأي شخص أن يصاب بفيروس نقص المناعة البشرية عن طريق لمس شخص مصاب.
صح	يمكن للأم المصابة نقل فيروس نقص المناعة البشرية إلى طفلها من خلال الرضاعة الطبيعية.

النشاط 3 (تتمة)

فيروس نقص المناعة البشري/ متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

بعد الانتهاء:

اشرح: يختلف فيروس نقص المناعة البشرية عن الأمراض الأخرى لأنه لا يمكن انتقاله بأن تكوني في غرفة واحدة مع شخص مصاب أو أن تعانقيه أو تلمسيه (ليس مثل الثآليل).

لا يمكننا التقاط العدوى به من شخص مصاب يسعل أو يعطس علينا أو بالشرب من كوب الشخص (ليس مثل نزلات البرد).

لكن يمكن للفتاة محاولة منع العدوى من خلال عدم وجود علاقة جنسية. إذا كانت لديها علاقة حميمة، فمن الأفضل استخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس للبقاء بأمان. ولكن عند الزواج، قد يقرر الرجال والنساء عدم استخدام الواقي الذكري، فقد يختارون استخدام طرق أخرى أو ربما يحاولون إنجاب طفل. في هذه الحالة، من الأفضل رؤية الطبيب والفحص لمعرفة ما إذا كان لديهم الفيروس قبل بدء العلاقة.

إذا اعتقدت الفتاة أنها تعرضت مؤخراً لفيروس نقص المناعة البشرية أثناء ممارسة الجنس أو من خلال تبادل الإبر، فعليها التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية على الفور عن الدواء الذي يمكن أن يساعدها في منع الإصابة. يكون أكثر فعالية عند تناوله خلال 72 ساعة من التعرض.

النشاط 4

المفرزات المهبلية

قولي: لقد ناقشنا العديد من الأشياء حول الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس. يجب أن نناقش أيضاً الإفرازات المهبلية، لأنه على الرغم من أنه من الطبيعي جداً أن يكون هناك إفرازات مهبلية وليس لها علاقة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس ديد، فقد تكون بعض الأنواع علامة على وجود عدوى عامة ومن المهم معرفة أنواعها.

قولي: ستختبر جميع الفتيات بعض الإفرازات من المهبل واضحة أو بيضاء أو بيضاء اللون. هذا طبيعي ويساعد على منع ومكافحة الالتهابات في المهبل. الإفرازات المهبلية الطبيعية هي وظيفة جسدية صحية، إنها طريقة جسمك لتنظيف المهبل وحمايته. من الطبيعي أن يزداد الإفراز مع التمرين والإباضة والضغط العاطفي وأشياء أخرى.

بيضاء:

هناك القليل من الإفرازات البيضاء، خاصة في بداية أو نهاية الطمث، أمر طبيعي. ومع ذلك، إذا كان الإفراز حكة أيضاً وله تناسق أو مظهر كثيف يشبه الجبن، فمن المهم زيارة الطبيب/ة.

شفافة ومائية:

الإفرازات الشفافة والمائية طبيعية ويمكن أن تحدث في أي وقت من الشهر. قد تكون كثيفة بشكل خاص بعد ممارسة الرياضة.

شفافة مخاطية/مخاطية:

عندما يكون المفرزات شفافة ومخاطية وليست مائية، فهذا يشير إلى إن الفتاة في مرحلة الإباضة. هذا هو النوع من المفرزات طبيعي.

بنية أو دموية:

عادة ما يكون الإفراز البني أو الدموي طبيعياً، خاصةً أثناء الدورة الشهرية أو بعدها مباشرة. قد تبدو المفرزات في نهاية الطمث بنية اللون بدلاً من أن تكون حمراء. وقد تعاني الفتيات والنساء أيضاً من قدر ضئيل من الإفرازات الدموية في الفترات بين حدوث طمثين، وهو ما يسمى التبقيع/النزف المهبل.

صفراء أو خضراء:

إن الإفرازات الصفراء أو الخضراء، خاصة عندما تكون كثيفة أو مصحوبة برائحة سيئة ليست صحية. قد تكون هذه علامة على عدوى والتهاب ويجب فحصها من قبل الطبيب/ة.

4

النشاط 4 (تتمة) المفرزات المهبلية

❓ **أسألي:** ماذا يجب أن تفعل الفتاة إذا لاحظت إفرازات غير طبيعية؟

⌋ **قولي:** تذكرن، الصحة الجنسية هي الصحة! وللتأكد من صحتنا وحمايتنا، يجب أن نعتني بجميع أجزاء صحتنا، بما في ذلك صحتنا الجسدية وصحتنا العاطفية وصحتنا الجنسية والإنجابية.

⌋ **قولي:** إذا كانت لديكن أي منكن أسئلة متعلقة بهذه الجلسة، فيمكنكن المجيء لرؤيتي في نهاية الجلسة أو في أي وقت. إذا كنتن تفضلن، بإمكانكن التحدث إلى من تثقون بها أو زيارة طبيب/ة.

5

التحقق

ما هي العدوى المنقولة عن طريق الجنس؟ سمي نوعين من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس. أين يمكن أن تذهب الفتاة إذا ظهرت عليها أعراض؟

6

التوصيات

حتى الأسبوع المقبل، فكرن في أي أسئلة إضافية قد تكون لديكن حول الأمراض المنقولة عن طريق الجنس. تحدثن مع من تثقون بها لمعرفة ما إذا كن قد سمعن عن الأمراض المنقولة عن طريق الجنس المختلفة وكيف يمكن للنساء والفتيات دعم بعضهن البعض ليكونن أصحاء وبأمان. أنتن مدعوات لمشاركة تجاربكن مع المجموعة الأسبوع المقبل.

نشاط اختياري

مفاهيم خاطئة وخرافات عن فيروس نقص المناعة البشرية/ متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

- الصقي علامتين على جانبي الغرفة "المساحة الآمنة" - واحدة تمثل عن إبهام يشير للأعلى، والأخرى تمثل إبهام يشير للأسفل ، بإمكانك اختيار أي رمز معبر أو مناسب الثقافة المحلية، أو بإمكانك أن تكتبي ببساطة بـ "نعم" أو "لا". واطلبي من الفتيات الوقوف في منتصف الغرفة.

اشرحي:

- سأقرأ بعض العبارات حول فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز.
- بعد كل عبارة، اذهبي باتجاه الحائط مع إشارة الإبهام الذي يشير للأعلى إذا كانت العبارة صحيحة، اذهبي باتجاه الحائط مع إشارة الإبهام الذي يشير للأسفل إذا كانت خاطئة.
- لا بأس إذا كنتِ لا تعرفين الإجابة. ابقِي في الوسط إذا لم تكوني متأكدة. تدور هذه اللعبة حول التعلم والحصول على المعلومات الصحيحة.

اقرأي جملة واحد في كل مرة:

- فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز مرض يضعف الجسم ويسبب المرض مع مرور الوقت ويسبب الوفاة في النهاية. [صحيحة]
 - كل شخص يموت بسبب الإيدز، لذلك من الأفضل عدم معرفة ما إذا كنت تعاني من ذلك. [خاطئة]
 - هناك بعض الأدوية التي يمكن أن تساعد في إدارة مرض الإيدز ومساعدة الناس على العيش لفترة أطول. [صحيحة]
 - الإيدز هو مرض يصيب الأشخاص السيئين فقط، مثل النساء اللواتي لديهن شركاء جنسيين كثيرين أو يبيعن أجسادهم لممارسة الجنس. [خاطئة]
 - النساء والفتيات أكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية من الرجال والفتيان. [صحيحة]
 - استطاع المعالجون التقليديون في المجتمع علاج أشخاص مصابين بالإيدز وتخلصوا من هذا المرض الفتاك. [خاطئة]
 - يمكنك معرفة ما إذا كان شخص ما مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية من خلال النظر إليه. [خاطئة]
 - يمكن أن ينتشر فيروس نقص المناعة البشرية أثناء ممارسة الجنس. [صحيحة]
 - ينتشر فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق مشاركة الأطباق والكؤوس مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية. [خاطئة]
 - يمكنك منع فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق استخدام الواقي الذكري. [صحيحة]
- شجعي الفتيات على طرح بعض الأسئلة على بعضهن البعض حول سبب اختيارهن لإجابة معينة. قومي بتسيير حوار محترم ووجهي الفتيات لاتوصل إلى نتيجة متبادلة إذا كان هناك خلاف. في النهاية ، قومي دائماً بتوضيح أي مفاهيم خاطئة باقية مع الحقائق.

❖ **ملاحظة:** لاحظي ما إذا كانت أي من الفتيات يتم متأثرة بالنشاط. تأكدي من ضمان السرية وتوفير التعزيز الإيجابي للمشاركة. تابعي مع الفتيات بشكل فردي حسب الحاجة.



الصحة والنظافة وسائل منع الحمل



✳ **ملاحظة:** يجب استخدام هذه الجلسة مع جميع الفتيات عندما يكون ذلك مناسباً. الفتيات الأصغر سناً الغير المتزوجات هن الأكثر عرضة للحمل غير المقصود. ومع ذلك، ينبغي النظر في السياق لتقييم ما إذا كان تنفيذ هذه الجلسة يمكن أن يزيد من احتمال حدوث آثار سلبية .

✳ **ملاحظة:** إذا كانت المرشدات مرتاحات لدرجة كافية وبناءً على طلب الفتيات، فيمكنهن تقديم معلومات أكثر تفصيلاً عن وسائل منع الحمل المختلفة الموجودة في قسم الموارد في الصفحة 143.

أهداف الجلسة:

المهارات: مهارات اتخاذ القرار، المعرفة الأساسية عن وسائل منع الحمل
مستقى من: مساحتنا الآمنة، خدمات السلامة الخاصة بنا، أجسامنا
المواد: صندوق الفن، حقيبة المسرح، مذكرة إحالة للخدمات الصحية

▶ تتعلم الفتيات عن وسائل منع الحمل وعن مفهوم إنجاب الأطفال على فترات متباعدة
▶ تبني المرشدات/الميسرات ثقة أكبر مع الفتيات بخصوص حياتهن الجنسية وصحتهن الإنجابية

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتم هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل

دائرة الحكاية سارة

2

لدى خالة سارة الحامل لديها 4 أطفال مسبقاً، واخبرت سارة إنها عندما تنجب طفلها الخامس سوف تتناول شيئاً ما للتوقف عن إنجاب الأطفال في المستقبل، لأنها تعتقد إن 5 أطفال هو عدد كافي.

ماذا تستطيع خالة سارة أن تفعل للتوقف عن إنجاب الأطفال في المستقبل؟

هيا نستكشف منع الحمل

قولي: في بعض الأحيان ، حتى عندما يكون الناس متزوجين، قد يكونون غير مستعدين لإنجاب أطفال بعد.

- يمكن أن يكون إنجاب طفل تجربة حياة رائعة ورائعة، إلا أنه قد يكون ضاراً لكل من الفتاة والطفل إذا كانت الأم دون سن 19 عاماً. وذلك لأن جسم الفتاة غير متطور تماماً لتكون قادرة على إنجاب طفل، وقد يؤدي إلى مضاعفات أثناء الحمل أو الولادة.
- الأسباب الأخرى التي قد تدفع بعض الفتيات للانتظار قبل إنجاب الأطفال هي لأنهن قد يرغبن في إنهاء دراستهم، أو عدم إدراكهن الكامل لكيفية رعاية الطفل، أو ربما يكون لدى الأسرة بالفعل العديد من الأطفال ولا يرغبون بإنجاب المزيد لأن تربية الأطفال مكلفة.
- كل شخص لديه الحق في اختيار عدد الأطفال الذين سيكونون لديهم/هن، ومتى ينجبون/ينجن، وطريقة منع الحمل التي يرغبون/يرغبن استخدامها.
- الامتناع عن ممارسة الجنس هو أفضل وسيلة لمنع الحمل غير المرغوب فيه. لكن العديد من الأشخاص في علاقات الحب يمارسون العلاقات الحميمة ولا يريدون الحمل. بالنسبة لهم/ن هناك طرق أخرى لمنع الحمل.
- في بعض الأحيان قد تقرر النساء استخدام بعض وسائل تنظيم الأسرة لأسباب أخرى، على سبيل المثال لتنظيم الدورة الشهرية. حتى لو لم تكن في علاقة حميمة.

ملاحظة: كوني على إطلاع بتفاصيل وسائل منع الحمل الموجودة في المصادر المقدمة، في حال كانت لدى الفتيات أسئلة خاصة بوسائل منع الحمل التي ناقشتها في الصفحة 143.

النشاط 1 تنظيم الأسرة

- قولي:** سرى سويلاً بعض السيناريوهات، ونرى ما إذا كنا نعتقد أنه ينبغي على الزوجين استخدام أساليب تنظيم الأسرة أم لا.
- قسمي الفتيات إلى مجموعات وأعطي كل مجموعة سيناريو. اطلبي منهن مناقشة السيناريو والإجابة على هذين السؤالين:
 - هل يجب على الزوجين المذكورين في السيناريو الإنجاب؟
 - متى هو الوقت المناسب لهم لإنجاب أطفال؟

تحديد السياق

السيناريو 1: آلان وراما في علاقة منذ شهرين. عمر راما 17 عاماً وآلان 27 عاماً. يرغب آلان أن ينجبا الأطفال. هل يجب أن يكون لديهم أطفال أو عليهم أن يستخدموا طرق الوقاية؟ (إذا حملت فتاة في سن 17، فقد يكون ذلك خطيراً على الأم والطفل، حيث أن جسد الأم غير متطور تماماً).

السيناريو 2: سام وكندة متزوجان منذ سبع سنوات ولديهما 4 أطفال. فقد سام وظيفته مؤخراً وهو غير قادر على تأمين دخل للعائلة. هل يجب عليهما استخدام وسائل الوقاية لمنع الحمل؟ (إذا حملت كندة الآن، فسيؤدي ذلك إلى الكثير من الضغط على الأسرة، وستجد صعوبة في إعالة طفل آخر مع القليل من الدخل).

السيناريو 3: يعيش فرح وأمير في منزل صغير به الكثير من الناس. يتطلعان إلى الانتقال إلى مكان ما للعيش مع عدد أقل من الأشخاص حتى يتمكنوا من إنشاء أسرة، لكنهما لا يعرفان متى سيحدث ذلك. (إذا حملت فرح الآن ، فقد يتسبب ذلك في زيادة الضغط والتوتر بسبب الوضع المعيشي).

النشاط 1 (تتمة) تنظيم الأسرة



السيناريو 4: خليل (27) وميرا (15) متزوجان منذ ستة أشهر. ميرا لا تزال في المدرسة وتتابع تعليمها. وليس لديهما أي أطفال بعد، ولكنهما يخططان لتكوين أسرة في المستقبل. (ينبغي أن تكمل ميرا تعليمها بقدر استطاعتها والانتظار حتى يتطور جسدها بالكامل قبل الحمل).

اسألني؟

- ما هي في رأيك بعض العوائق التي قد يواجهها أي شخص عند محاولة تنظيم الأسرة؟
- إذا كانت فتاة متزوجة ترغب في الحصول على خدمات تنظيم الأسرة، فأين يمكن أن تذهب للحصول على مزيد من المعلومات؟ (المساحة آمنة، عيادة صحية)

النشاط 2 منع الحمل



اسألني؟ هل سمعتن بأي من وسائل منع الحمل؟ ماذا سمعتن عنها؟

قولي: يمكن للفتاة التي تنوي ممارسة الجنس ولكنها لا تريد الحمل استخدام وسائل منع الحمل. أي وسيلة لمنع الحمل هي أكثر فعالية من عدم استخدام وسيلة، وأكثر أماناً من الحمل والولادة.

- يمكن تقديم المزيد من المعلومات حول هذا في المركز. إذا كنت تعرفين فتاة تحتاج إلى هذا النوع من المعلومات، فاطلبي منها التحدث إلى إحدى الموظفات في المساحة الآمنة.

ملاحظة: اجعلي التفسير تفاعلياً قدر الإمكان عن طريق سؤال الفتيات ما يعرفنه بالفعل، وشجعيهن على طرح الأسئلة.

قولي: =

- يتم استخدام معظم وسائل منع الحمل من قبل النساء والفتيات، يوجد عدد قليل من الأساليب التي يستطيع الرجال استخدامها.
- هناك العديد من الطرق للاختيار من بينها، وجميع الطرق آمنة وفعالة للمراهقات.
- يتيح استخدام وسائل منع الحمل للعديد من الأشخاص الاستمتاع بعلاقاتهم/ن الحميمة دون الحاجة إلى القلق بشأن الحمل غير المرغوب فيه. تسمح الواقيات الذكرية والأنثوية للناس بالاستمتاع بالجنس دون أن يقلقوا بشأن الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.
- لا توجد وسيلة مثالية لمنع الحمل، ولكل طريقة خصائصها الخاصة. بعض الأساليب تختلف في فعاليتها في منع الحمل. بعض الطرق لها آثار جانبية، ويحتاج البعض الآخر إلى زيارة عيادة طبية.

النشاط 2 (تتمة) منع الحمل



- هناك طرق سرية (مثل الحقن أو اللولب) التي يمكن استخدامها دون لفت الانتباه وستتطلب زيارات أقل للمرفق الصحي.
- فقط الواقيات الذكرية والأنثوية توفر الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشرية. لمزيد من الحماية، يستخدم العديد من الأزواج الواقي الذكري "الكوندوم" بالإضافة إلى وسيلة منع حمل أخرى.
- تحاول النساء/ الفتيات في كثير من الأحيان أساليب مختلفة لمعرفة الطريقة الأفضل بالنسبة لهن. يمكن لمقدمي/ات الرعاية الصحية تقديم المزيد من المعلومات حول الفوائد والعيوب والفعالية والآثار الجانبية لطرق مختلفة.

زودي الفتيات بمعلومات حول الخدمات الصحية الحالية التي يمكنهن الوصول إليها لمعرفة المزيد عن وسائل منع الحمل.

النشاط 3 علامات الحمل



أسألي: كيف يمكن للفتاة معرفة ما إذا كانت حامل؟

قولي: إحدى علامات الحمل المبكرة الرئيسية هي غياب الطمث/ يتماشى هذا عادة مع بعض الأعراض التالية:

- الغثيان مع أو بدون القيء
- زيادة التبول
- الإرهاق والتعب
- النفور من الطعام أو الرغبة الشديدة في تناول الطعام
- طراوة الثدي وتضخمه

أسألي: ماذا يمكن أن تفعل الفتاة إذا اعتقدت أنها حامل؟

قولي: يمكنها أن تخبر شخصية تثق بها، أو تتحدث إلى موظفة في المساحة الآمنة، أو تتحدث إلى أخصائية الحالة أو أخصائية صحة. سيكن قادرات على تزويدها بالعديد من الخيارات وإجراء أي إحالات ضرورية.

أسألي: لماذا من المهم الحصول على هذه المعلومات؟

قولي: تذكرن جيداً، الصحة الجنسية هي الصحة ومن المهم عدم تجاهلها.

5

التحقق

عددي طريقتين لتجنب الحمل.

6

التوصيات

حتى يحين موعد الجلسة القادمة، تواصل مع الشخصية التي تثقين بها، وتحديثي معها عم تعلمته اليوم. إن كنتِ تشعرين بالراحة. اسأليها إن كان بإمكانك التواصل معها إن كان لديك أي سؤال عن التغييرات في جسمك أو عن الجنس، خاصة إذا كان هناك أحد ما يضغط عليك لممارسة الجنس أو يشعرُ بعدم الراحة؟ .
ودائماً تذكري بإمكانك التواصل مع المرشدة للحصول على الدعم والمعلومات. سنتشارك خبراتنا في الجلسة القادمة.



الصحة والنظافة استخدام الواقي الذكري/الكوندوم



*** ملاحظة:** يجب استخدام هذه الجلسة مع جميع الفتيات عندما يكون ذلك مناسباً. الفتيات الأصغر سناً الغير المتزوجات هن الأكثر عرضة للحمل غير المقصود. ومع ذلك، ينبغي النظر في السياق لتقييم ما إذا كان تنفيذ هذه الجلسة يمكن أن يزيد من احتمال حدوث آثار سلبية .

أهداف الجلسة:

المهارات: التفكير النقدي، معرفة الواقي الذكري.
مستقى من: مساحتنا الآمنة، خدمات السلامة الخاصة بي، أجسامنا.
المواد: صندوق الفن، واقي ذكري لغرض العرض.

تتعلم الفتيات كيفية وصف العقبات التي تحول دون استخدام الواقي الذكري وكيف يمكن معالجتها، ويتعلمن الاستخدام الصحيح للواقي الذكري.

*مجلس السكان: دليل واحد متكامل، ومنظمة مدافعين عن الشباب، منهاج الحقوق، الاحترام، المسؤولية والتربية الجنسية
<http://www.popcouncil.org/research/its-all-one-curriculum-guidelines-and-activities-for-a-unified-approach-to->

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل

دائرة الحكاية سارة

2

زارت سارة المركز الصحي مع خالتها، بينما كانت هناك، قامت الأخصائية بإعطاء خالتها بعض الواقيات الذكرية. لم تر سارة واقياً ذكرياً من قبل وتشعر بالفضول لمعرفة كيفية استخدامه.

ماذا نعرف عن الواقي الذكري؟

(أنه يحمي من الأمراض المتنقلة عن طريق الجنس فيروس نقص المناعة البشرية، والحمل غير المرغوب فيه، ويستخدم من قبل الذكور)

النشاط 1

سيناريو استخدام الواقي الذكري/الكوندوم

اشرح: للفتيات أنك سوف تقرأين بعض السيناريوهات عن أزواج لم يستخدموا الواقي الذكري بشكل صحيح. على الفتيات التفكير فيما يمكن أن يساعد الشخص أو الزوجين في كل قصة.

○ ضعي الأرقام من 1 لـ 3 على الجدران. وشرحي أنه يوجد لكل قصة ثلاثة حلول ممكنة. ويجب أن يقفن بجانب الرقم الذي يعتقدن أنه الحل الصحيح للسيناريو.

اشرح:

- الحل 1 = معلومات حول الاستخدام الصحيح للواقي الذكري.
- الحل 2 = مساواة أكبر وقوة مشتركة بين الفتاة والفتى.
- الحل 3 = فكرة أكثر واقعية عن خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية / الحمل.

○ اقرأي القصص التالية واطلبي من الفتيات الوقوف بجانب الحل الذي يشعرن أنه الحل الصحيح. بمجرد أن يقفن جميعاً بجانب الحل، أبلغيهن بالحل الصحيح.

القصة أ: مارس الشاب والفتاة الجنس باستخدام الواقي الذكري. بعد أن قذف الرجل، استلقى لمدة خمس دقائق. أصبح قضيبه مسترخياً وأصغر حجماً، وعندما تحرك قليلاً، شعر بالصدمة لأنه أدرك إن قليلاً من السائل المنوي يقطر من الواقي الذكري عند فتحة المهبل الأنثوي. (الحل 1)

هيا نستكشف استخدام الواقي الذكري/الكوندوم

اسأل:

- ما هو الواقي الذكري؟
(الواقيات الذكرية عبارة عن أكياس صغيرة ورقيقة مصنوعة من المطاط تغطي القضيب أثناء ممارسة الجنس وتجمع السائل المنوي. فالواقيات الذكرية تمنع الحيوانات المنوية من الوصول إلى المهبل، لذلك لا يمكن للحيوانات المنوية أن تلتقي بالبويضة وتسبب الحمل).

- من يستطيع استخدام الواقي الذكري؟ هل يوجد وافي ذكري للنساء، أم للرجال فقط؟
(هناك أيضاً وافي للإناث. قدمي معلومات أساسية عن هذه الوسيلة).

- لم من الضروري أن نعرف عن الواقي الذكري؟
(كل يوم، يموت الناس بسبب الإيدز أو بسبب مضاعفات الاجهاض غير الآمن، فهذه هي الوفيات التي كان من الممكن الوقاية منها إذا كان الشخص قد استخدم الواقي الذكري. فالواقيات الذكرية توفر الحماية من الحمل وفيروس نقص المناعة البشرية وغيره من الإصابات).

- إذا كان الناس يعرفون الواقي الذكري، فهل هذا يعني أنهم سوف يستخدمونها؟

(ليس دائماً، قد لا يعرفون كيفية استخدامها بشكل صحيح، ولا يعرفون من أين يحصلون عليها، ولا يفهمون تماماً خطر الحمل أو الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، فقد لا تشعر الفتيات بالراحة أن يطلبن من شريكهن استخدام الواقي الذكري بسبب عدم تكافؤ القوى بين الفتاة والفتى).

النشاط 1 (تتمة) سيناريو استخدام الواقي الذكري/الكوندوم

القصة ب: يقرر الشخصان ممارسة الجنس. يسأل الشاب عما إذا كان ينبغي عليهم استخدام الحماية، لكن الفتاة تقول انتهت من الطمث للتو، لذا من المستحيل ان تحمل (الحل 3)

القصة ج: تمارس فتاة في الـ 17 من عمرها الجنس مع رجل يبلغ من العمر 25 عاماً، يقدم لها الهدايا وفي بعض الأحيان يعطيها أموالاً لمساعدتها في تغطية مصاريفها. يستخدم الواقي الذكري في بعض الأحيان، لكن هذه المرة ليس لديه وافي ذكري. تعتقد الفتاة أنه يجب عليهم الانتظار وممارسة الجنس في وقت آخر، لكنه وعدها إن كل شيء سيكون على ما يرام بدون وافي ذكري. لقد أعطاهما بعض المال هذا الأسبوع، لذا تشعر أنها لا تستطيع الرفض. يمارسان الجنس بدون وافي ذكري. (الحل 2)

القصة د: يقرر شاب وفتاة ممارسة الجنس. يناقشان استخدام الواقي الذكري للحماية من فيروس نقص المناعة البشري، لكنهما يتفقان على أنهما سيعلمان إذا كانا مرضى. يرضيان قداماً ويمارسان الجنس دون استخدام الواقي الذكري. (الحل 3)

أسألي:

- من المسؤول عن استخدام الواقي الذكري؟ (كلا الشخصين الذين يمارسان الجنس).
- لم قد تحتاج الفتيات أو النساء للوصول إلى الواقي الأنثوي؟ (للحصول على الحماية بأنفسهن إذا كان شركاؤهن لن يستخدموا الواقي الذكري).
- كيف يمكن للأفراد ضمان استعدادهم لاستخدام الواقي الذكري عندما يحتاجون إليها؟ (الاقتراحات فيما يلي).

قولي: أحد أسباب عدم استخدام الناس للواقي الذكري هو أنهم لا يعرفون كيفية استخدام الواقي الذكري. لذلك سوف نتعلم الآن الطريقة الصحيحة لاستخدامه الواقي الذكري.

- أن تكوني كبيرة بما يكفي لتعلم كيفية استخدام الواقي الذكري لا يعني أنك على استعداد لممارسة الجنس، ولكن من الأفضل معرفة كيفية استخدامه قبل أن تحتاجي إليه، وليس بعد ممارسة الجنس، عندما يفوت الأوان.
- عند استخدام الواقي الذكري، يمكنك اتخاذ بعض الخطوات في وقت مبكر، أي قبل أن تكوني في موقف حميم.
- هناك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها عندما تكونين في موقف حميم، مباشرة قبل ممارسة الجنس.
- يجب أن تعرفي ماذا تفعلين فيما يتعلق باستخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس، ويجب أن تعرفي ما يجب القيام به مع الواقي الذكري بعد استخدامه.
- سنناقش هذا أكثر في النشاط التالي.

النشاط 2

استخدام الواقي الذكري/الكوندوم: الاستعداد

- قسمي المشاركات إلى مجموعات صغيرة. اشرحي أنك سوف تقرئين بعض العناوين. لكل عنوان، عليهن أن يفكرن في الخطوات التي يجب اتخاذها لاستخدام الواقي الذكري بشكل صحيح.
- اطلبي من الفتيات التفكير في الخطوات التي يجب اتخاذها في وقت مبكر عندما يتعلق الأمر باستخدام الواقي الذكري بشكل صحيح. امنحيهن بضع دقائق للمناقشة ثم اطلبي منهن مشاركة إجاباتهن مع المجموعة الأوسع. قومي بتوضيح أي شيء قد فاتهم. ثم انتقلي إلى المرحلة التالية.
- اطلبي من الفتيات التفكير في الخطوات التي يجب اتخاذها قبل ممارسة الجنس مباشرة عندما يتعلق الأمر باستخدام الواقي الذكري بشكل صحيح. امنحيهن بضع دقائق للمناقشة ثم اطلبي منهن مشاركة إجاباتهن مع المجموعة الأوسع.
- اطلبي من الفتيات التفكير في الخطوات التي يجب اتخاذها أثناء ممارسة الجنس عندما يتعلق الأمر باستخدام الواقي الذكري بشكل صحيح امنحيهن بضع دقائق للمناقشة ثم اطلبي منهن مشاركة إجاباتهن مع المجموعة الأوسع.
- اطلبي من الفتيات التفكير في الخطوات التي يجب اتخاذها فور ممارسة الجنس عندما يتعلق الأمر باستخدام الواقي الذكري بشكل صحيح. امنحيهن بضع دقائق للمناقشة ثم اطلبي منهن مشاركة إجاباتهن مع المجموعة الأوسع.
- تأكدي لدى كل مرحلة من توضيح أي نقطة قد فاتت الفتيات قبل الانتقال للمرحلة التالية.

قبل ممارسة الجنس بوقت كافي:

- ناقشي الجنس الآمن مع شريك حياتك.
- اشترى الواقي الذكري (والمواد الملزقة إذا رغبتما في ذلك) أو ابحثا عن عيادة أو مركز اجتماعي آخر تمنح هذه المواد مجاناً.
- حافظي على الواقي الذكري في مكان بارد وجاف (وليس في المحفظة).
- تحققّي من تاريخ انتهاء الواقي الذكري وتأكدي من أن صلاحيته لم تنتهي بعد.

قبل الجنس مباشرة:

- البدء بالمداعبة. المداعبة قد تساعد على تليين المهبل. تتضمن المداعبة التقبيل واللمس والمعانقة والأفعال العاطفية والجسدية الأخرى التي تجعل الناس يريدون ممارسة الجنس.
- افتحي الواقي الذكري برفق واحرص على عدم تمزيقه (لا تستخدمني أسنانك!).
- عندما يكون القضيب منتصباً (قاسياً) ، اضغطي على طرف الواقي الذكري وضعي الواقي الذكري على رأس القضيب.
- أمسكي طرف الواقي الذكري وقومي بفرده حتى تتم تغطية القضيب بالكامل.

4

النشاط 2 (تتمة) استخدام الواقي الذكري/الكوندوم - كوني جاهزة

✳ **ملاحظة:** اغتنمي هذه الفرصة للقيام لعرض الواقي الذكري.

- إذا كان المهبل لا يزال جافاً، انخرطاً في مزيد من المداعبة، أو بللي خارج الواقي الذكري باللعاب. لا تستخدم أبداً المنتجات التي تعتمد على الزيت، على سبيل المثال الفازلين، لأنه يمكن أن يتسبب في إضعاف الواقي الذكري وتمزقه.

أثناء ممارسة الجنس:

- إذا تمزق الواقي الذكري، يجب على الذكر سحب قضيبه من المهبل على الفور.

مباشرة بعد ممارسة الجنس:

- بعد القذف، وبينما لا يزال القضيب منتصباً، يجب على الذكر سحب قضيبه برفق من المهبل مع إمساك الطرف المفتوح للواقي الذكري عند قاعدة القضيب.
- انزع الواقي الذكري بعناية دون أن ينسكب شيء من السائل المنوي عن طريق تثبيت حافة الواقي الذكري.
- قومي بربط الواقي الذكري أو لفه في ورق الحمام والتخلص منه بشكل صحيح.

5

التحقق

عددي سبين يبينان ضرورة استخدام الواقي الذكري/الكوندوم.

6

التوصيات

حتى الأسبوع المقبل، فكرن بالأسئلة الإضافية التي يمكن أن تخطر بالبال عن الواقي الذكري/الكوندوم، يمكن أن نناقشها في الجلسة القادمة سوياً، أو يمكن أن تناقشها بشكل فردي معي أو مع الشخصية التي تثقون بها.

الصحة والنظافة

اتخاذ القرار بخصوص الجنس



ملاحظة: يجب استخدام هذه الجلسة مع جميع الفتيات عندما يكون ذلك مناسباً. الفتيات الأصغر سناً الغير المتزوجات هن الأكثر عرضة للحمل غير المقصود. ومع ذلك، ينبغي النظر في السياق لتقييم ما إذا كان تنفيذ هذه الجلسة يمكن أن يزيد من احتمال حدوث آثار سلبية

أهداف الجلسة:

- تفكر الفتيات بشكل نقدي حول اتخاذ القرارات الخاصة بهن وبنفسهن فيما يتعلق بالجنس.
- تبنى المرشدات/الميسرات المزيد من الثقة مع الفتيات حول صحتهم الجنسية والإنجابية
- المهارات:** التفكير النقدي، معرفة الواقي الذكري
- مستقى من:** مساحتنا الآمنة، خدمات السلامة الخاصة بي، أجسامنا.
- المواد:** صندوق الفن، حقيبة المسرح، لوحات مكتوب عليها أوافق/لا أوافق.

”مقتبس من مجلس السكان: دليل واحد متكامل، ومنظمة مدافعين عن الشباب، منهاج الحقوق، الاحترام، المسؤولية والتربية الجنسية“

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل.

دائرة الحكاية

سارة

2

في أحد الأيام جاءت أنا صديقة سارة لتطلب نصيحتها، هي على علاقة بأحد الفتيان الذي يعجبها كثيراً، وتفكر إن كان الوقت مناسباً لممارسة الجنس معه أم لا. هو يرغب بذلك كثيراً ويلح عليها بالطلب. ترغب أنا بذلك أيضاً ولكنها ليس واثقة إن كانت ترغب بذلك فعلياً أو إن ذلك يحدث بسبب الضغط الذي يمارسه عليها. تشعر إنه قرار صعب جداً وترغب بالحصول على نصيحة سارة.

ماذا يجب أن تكون نصيحة سارة لصديقتها؟

هيا نستكشف أسباب لممارسة أو عدم ممارسة الجنس

أسألي: ?

- هل عانت أي منكن لاتخاذ قرار صعب حقاً؟
- هل اتخذت أي منكن قراراً صعباً للغاية، وحتى بعد أن اتخذت ذلك القرار، لم تكن متأكدة بنسبة 100% من القرار الصحيح؟
- هل يمكن لأي منكن أن تتذكر خطوات اتخاذ القرار الذي؟ (اذكري خياراتك، فكري في إيجابيات وسلبيات كل خيار، اطلي من الآخرين النصيحة).

○ ضعي علامة "أوافق" على أحد الجدران وعلامة "لا أوافق" على الجدار المقابل.

اشرحي: يمكن أن يكون اتخاذ القرارات أمراً صعباً، وقد يكون اتخاذ القرارات المتعلقة بالجنس أكثر صعوبة نظراً لأن لكل فرد قيم ومعتقدات مختلفة حول هذا الموضوع. هذا ما سنتحدث عنه اليوم.

- تؤثر العديد من الظروف والمشاعر المختلفة على قرارات الناس بشأن ممارسة الجنس. في بعض الأحيان يمكن أن يكون لدى الناس مشاعر مختلطة.
- لاستكشاف هذا الموضوع، سوف أقرأ بعض العبارات. بعد أن أقرأ كل عبارة، إن كنت موافقة، قفي جانب عبارة "أوافق". إذا كنت لا توافقين، فانتقلي إلى الجانب الذي يقول "لا أوافق". حتى إن كانت وجهة نظرك تتأرجح في مكان ما بين الجانبين اختاري إحدى الجهتين.

○ إقرأي العبارات. بعد كل عبارة، امنحي الفتيات بعض وقت للانتقال إلى "جانبهن" الذي اخترته. اسمحي بتعليقين من كل جانب. ثم انتقلي إلى العبارة التالية، حتى لو لم تنتهي المحادثة.

النشاط 1 أسباب لممارسة أو عدم ممارسة الجنس

العبارات:

- إذا كانت الفتاة تحب صديقها، فعلينا إظهار ذلك من خلال ممارسة الجنس معه.
- لا بأس أن تقبل فتاة ما المال لممارسة الجنس، إذا كانت تحتاج إلى المال.
- إذا كانت الفتاة متزوجة، فلا يمكنها أن ترفض ممارسة الجنس مع زوجها.
- إن الضغط على فتاة ما لممارسة الجنس ضد إرادتها، حتى لو لم تكن هناك قوة جسدية، هو نفسه مثل الاغتصاب.
- الكثير من الفتيات يمارسن الجنس لأنهن يشعرن بأنهن ملزمات بذلك.
- الكثير من الشابات لا يرغبن ممارسة الجنس، ليس بسبب الإيدز أو الحمل أو لأن ما يقوله لهن الكبار. إنهن فقط لا يرغبن بذلك.
- الكثير من الناس الذين يقررون ممارسة الجنس يندمون لاحقاً.
- كثير من الناس الذين يقررون عدم ممارسة الجنس يندمون لاحقاً.
- قبل ممارسة الجنس، نتحدث معظم المراهقات جيداً مع الشريك حول ما إذا كانوا يشعرون بالراحة ويرغبن ممارسة الجنس، وكذلك حول كيفية الحماية من العدوى والحمل.

النشاط 1 (تتمة) أسباب لممارسة أو عدم ممارسة الجنس

اسألني؟

- لماذا من المهم أن يفكر الشبان/الشابات بوضوح في أسباب اختيارهم/ن ممارسة الجنس أو لا؟
(شعور بالراحة والأمان والطوعية والسرور، فضلاً عن حماية الصحة)
- لدى الشبان/الشابات العديد من الأسباب المختلفة التي تجعلهم/ن يختارون/يختزن ممارسة الجنس أو عدم ممارسته. ما أنواع سوء الفهم أو المشكلات التي يمكن أن تنجم عن هذه الاختلافات في الأسباب؟

○ في بعض الأحيان، لا يدرك الناس جميع دوافعهم/ن ومشاعرهم/ن، أو لا يحللون ظروفهم/ن. ما هي بعض الطرق التي يمكننا من خلالها أن نكون أكثر وعياً بما يجري، وكيف نشعر، وما نريد وما لا نريد؟ [دققي على: كتابة اليوميات، والتحدث إلى شخص موثوق به، والتفكير بصدق.]

قولي: من المهم أن تتذكر أن الفتاة إن بإمكانها أن تقول لا لممارسة الجنس وقتما تشاء. حتى لو بدأت في المداعبة أو ممارسة الجنس ثم غيرت رأيها، فمن حقها أن تتوقف. الفتيات في العلاقات وحتى الزواج لديهن الحق في قول لا للجنس. لا ينبغي لأحد أن يجعل الفتاة تمارس الجنس ضد إرادتها.

قولي: فلنفكر في بعض الأسئلة التي تحتاج الفتيات إلى التفكير فيها عند تقرير ممارسة الجنس من عدمه.

- قسّمي الفتيات إلى ثنائيات، واطلبي منهن التفكير في قصة أنا صديقة سارة (كرريها لتذكيرهن). اطلبي منهن التفكير في الأسئلة التي يجب أن تسألها أنا قبل أن تقرر ما إذا كان يجب أن تمارس الجنس أم لا.
إذا لاحظتي إن الفتيات يعانين لإيجاد إجابة، يمكنك إعطاء مثال الأمثلة من التالية:

- بمجرد انتهاء الفتيات من المناقشة (5 دقائق)، اطلبي منهن مشاركة أفكارهن مع المجموعة.
- أضيفي أي شيء فاتهن من الأسفل.
- فيما يلي بعض الأسئلة التي يجب أن تتمكن صديقة سارة من الإجابة عليها قبل اتخاذ قرار بممارسة الجنس:

اسألني؟

- كيف تشعر حيال الجنس؟ متى تعتقد أنه الوقت المناسب لها لممارسة الجنس؟
- هل هناك أي فرصة بأن الشخص الآخر يقوم بالضغط عليها أو استغلالها؟
- كيف تتوقع أن يكون الجنس؟ ماذا لو كانت سيئاً ولم تستمتع به؟ كيف ستشعر؟
- كيف سيكون شعورها إذا علم الآخرون بعلاقتها الجنسية، خاصة أولئك المقربين منها؟
- هل تثق بشريكها تماماً؟
- هل تشعر بالراحة مع شريكها؟
- ما هي الضغوط الإضافية التي قد تشعر بها بمجرد ممارسة الجنس؟
- كيف ستشعر إذا انفصلت عن شريكها؟
- ماذا ستفعل لمنع الأمراض المنقولة عن طريق الجنس؟
- ماذا ستفعل إذا أصيبت بأحد الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس؟
- ماذا ستفعل لمنع الحمل؟
- ماذا تفعل إذا حملت نتيجة ممارسة الجنس؟
- كيف ستشعر الفتاة وشريكها إذا حملت؟



النشاط 1 (تتمة) أسباب لممارسة أو عدم ممارسة الجنس

اسألني: ?

- ما هي الأسئلة التي تعتقدن إنها الأكثر أهمية بالنسبة لآنا للتحدث عنها مع شريكها؟ أيهما أقلها أهمية؟
- ما هي الأسئلة التي فاجأتكن؟
- هل هناك أي أسئلة تعتقدن أنها ناقصة؟

قولي: =

إذا لم تستطع آنا الإجابة على كل هذه الأسئلة بثقة، فعليها أن تسأل نفسها عما إذا كانت مستعدة لممارسة الجنس بعد. هي الوحيدة التي يمكنها اتخاذ هذا القرار، لذلك من المهم أن تتخذ قراراً ذكياً.



النشاط 2 سيناريو اتخاذ القرار

اسألني: ? ما الذي يمكن أن يجعل التحدث عن الجنس صعباً في بعض الأحيان؟ بعض الاستجابات المحتملة قد تشمل:

- إنه موضوع محرج.
- لا ترغب الفتاة أن تزجج الشخص الآخر من خلال الحديث عن أي مشاكل.
- قد تشعر بالتوتر إذا أثارت موضوعاً من شأنه أن يدفع شريكها للانفصال عنها.

قولي: = رغم أن هذه كلها بالتأكيد أسباب تجعل الأشخاص غالباً غير قادرين/ات على التواصل في علاقة، من المهم أن تشعر بالراحة لمناقشة هذه الأشياء مع شريك حياتك.

قولي: = سنبحث في بعض السيناريوهات التي قد تنشأ بين الزوجين عند الحديث عن الجنس. سنحاول مساعدة الفتيات في السيناريوهات على التفكير في طرق حازمة لمعالجة القضايا التي تنشأ.

قولي: = فلننظر إلى مثال على التواصل الحازم. أن نكون حازمات هو عندما نقول ما نريد أو نعني دون أن نؤذي الشخص الآخر.

- إذا كان "أ" يعبر عن إعجابه بـ "ب"، لكن "ب" غير مهتمة، فهناك العديد من الطرق التي يمكن أن تستجيب بها "ب".
- إذا استجابت "ب" بطريقة سلبية، فكيف سيكون شكل هذه الاستجابة؟ ربما ستقول نعم، حتى لو لم تكن ترغب في ذلك.
- إذا قامت "ب" بالرد بطريقة قاسية، فكيف سيكون هذا الرد؟ ربما ستقول "مستحيل!" أو تكون فظة.

النشاط 2 (تتمة) سيناريو اتخاذ القرار

• إذا ردت بطريقة حازمة، كيف سيكون شكل هذا الرد؟ ربما قد تقول إنها غير مهتمة، وإنها تحب "أ" كصديق، ولا شيء أكثر من ذلك.

قولي: لذلك دعونا نقرأ السيناريوهات التالية وفي ثنائيات نفكر في كيفية الرد بطريقة حازمة.

○ امنحي الفتيات بضع دقائق للمناقشة ضمن ثنائيات بعد قراءة كل سيناريو، ثم اطلبي من ثنائيتين أو ثلاثة ان يشاركن إجابتهن.

قولي: في كل هذه السيناريوهات، الشخص "أ" يريد شيئاً من الشخص "ب"، لكن الشخص "ب" لا تريد نفس الشيء.

السيناريو 1: "أنا أعرف إننا اتفقنا إننا سننتظر، ولكن الجميع من حولنا يمارسون الجنس بالفعل، لذا سيكون أمراً عادياً أن نفعل، أليس كذلك؟"

السيناريو 2: "إنها أول مرة فمارس فيها الجنس، لا نحتاج إلى استخدام الواقي الذكري أو تحديد النسل."

السيناريو 3: "إذا لم تكوني على استعداد لممارسة الجنس معي، سأذهب إلى العثور على فتاة أخرى ترغب بذلك."

السيناريو 4: "لا أريد استخدام الواقي الذكري عندما فمارس الجنس. أشعر كما لو إنك تقولين إنني قذر أو شيء ما!"

الرسائل الرئيسية:

- أن تكوني في علاقة لا يعني أنه عليك أن تتخلي عن هويتك واحتياجاتك الخاصة. للفتيات المتزوجات أيضاً الحق في قول لا لممارسة الجنس مع أزواجهن.
- في العلاقة الصحية، يجب أن يكون كلا الشخصين قادرين على التعبير عن نفسه بشكل علني، وأن يستمعا احتياجات الشخص الآخر وتقديرها وقبولها.
- من الضروري الالتزام بما تؤمنين به والقرارات التي تتخذينها، حتى لو كانت مختلفة عما يقوله الأشخاص من حولك.
- لا ينبغي لأحد أن يفعل أي فعل جنسي في علاقة لا يشعرون بأنها 100 % على استعداد للقيام بها. يمكن للفتيات تغيير رأيهن في أي وقت، قبل وحتى أثناء ممارسة الجنس.

5

التحقق

اذكرن سؤالين يجب ان تفكر على الفتيات التفكير بها قبل اتخاذ قرار ممارسة الجنس.

6

التوصيات

فكرن في السيناريوهات الشائعة التي قد تحدث فيما يتعلق باتخاذ القرارات حول الجنس. دعونا نناقشها سوياً في الجلسة القادمة ونفكر في ردود الفعل على هذه الحالات.

✳ **ملاحظة:** يجب إعطاء هذه الجلسة مع جميع الفتيات عندما يكون ذلك مناسباً. الفتيات الأصغر سناً الغير المتزوجات هن الأكثر عرضة للحمل غير المقصود. ومع ذلك، ينبغي النظر في السياق لتقييم ما إذا كان تنفيذ هذه الجلسة يمكن أن يزيد من احتمال حدوث آثار سلبية.

أهداف الجلسة:

- تتعلم الفتيات عن العلاقة الحميمة والتجارب الجنسية الإيجابية
- تبني المرشدات/الميسرات المزيد من الثقة مع الفتيات حول صحتهم الجنسية والإنجابية.

المهارات: معرفة أجسامنا، العمل الجماعي

مستقى من: مساحتنا الآمنة، أجسامنا، خدمات السلامة الخاصة بي

المواد: صندوق الفن، بطاقات "صح/خطأ"

3 هيا نستكشف ديناميات العلاقة الحميمة

اشرحي: خلال الجلسات، تعلمنا كيف يحدث الحمل، ونعرف الآن ماهو الجنس أو عندما يكون الناس "حميمين". هل ترغبين في معرفة سبب حدوث الاتصال الجنسي؟ إذا كان الأمر كذلك، لماذا تعتقد أن هذا يحدث؟

قولي: الجنس فعل عادي وطبيعي يختبره الرجال والنساء عندما يكونون جاهزين. هو ليس شيء نخجل منه. ومع ذلك، فهو فعل خاص وحميم يتطلب موافقة كلا من الشخصين المشاركين. وهذا ينطبق على الجميع، حتى الأزواج. في أي وقت قبل ممارسة الجنس وأثناءه، إذا لم تكن الفتاة مرتاحة، فيحق لها عدم الاستمرار في ممارسة الجنس. يجب قبول رأيها/ طلبها.

✳ **ملاحظة:** إذا لم يكن مفهوم الموافقة واضحاً بالنسبة للفتيات، فاشرحي ماهية الموافقة المستنيرة (المطلعة). الموافقة المستنيرة هي عندما تكونين ناضجة بدرجة كافية لتقرري بنفسك منح الإذن بحدوث شيء ما أو توافقي على القيام بشيء ما بعد معرفة العواقب وجميع المعلومات المهمة التي تساعدك لاتخاذ قرار صحيح.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتن هذه المعلومة/
المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

2 دائرة الحكاية سارة

في إحدى المرات، سمعت سارة خالتها تتحدث عن شيء خاص مع صديقاتها. سألتها سارة ما كان ذلك، قالت لها خالتها إن هذه المحادثة غير مناسبة للفتيات الصغيرات. وإنه في أحد الأيام عندما تكبر سوف تفهم. لم تسأل سارة خالتها أي سؤال آخر، شعرت إن المحادثة خاصة وشخصية جداً بالنسبة لخالتها.

باعتمادك، ما هو الموضوع الذي كانت خالة سارة تتحدث عنه، ولا تستطيع مشاركته مع سارة؟

النشاط 1

لماذا يمارس الناس الجنس؟

لماذا تعتقدن إن الناس يمارسون الجنس؟

- امنحي الفتيات أوراق ملاحظات وأقلاماً، واطلبي منهن أن يكتبن أو يرسمن إجابتهن على ورقة الملاحظة بدون ذكر أسمائهن وان يضعنها في القبة. إذا كانت الفتيات لا يعرفن الإجابة أو لا يرغبن بالإجابة، فيمكنهن ترك الورقة فارغة أو كتابة "لا أعرف".
- اقرأي الإجابات التي حصلتي عليها من القبة.

قولي: يمكن للناس ممارسة الجنس لأسباب مختلفة. الأسباب الرئيسية هي:

- التكاثر: الكثير من الناس يمارسون الجنس لينجبوا أطفالاً ويتمكنوا من تكوين أسرة. إذا كان هذا هو الحال، فمن المهم جداً أن تكون المرأة والرجل على استعداد لمسؤولية إنجاب طفل وأن تكون المرأة مستعدة جسدياً وعاطفياً لمرحلة الحمل.
- الرغبة الجنسية والرضا: لدى الذكور والإناث رغبات جنسية، وهذا أمر طبيعي للغاية. يبدأ الناس في الشعور بهذه الرغبة الجنسية أو الحاجة بعد البلوغ، وهم يريدون اهتماماً باستكشاف أجسادهم. هذا طبيعي جداً وصحي. ليس في كل مرة يظهر فيها رجل أو امرأة رغبة جنسية يعني أنه يجب عليها ممارسة الجنس (ذكريهن بجلسة العلاقات الصحية وجلسة اتخاذ القرار إذا لزم الأمر). يحتاج الجنس إلى موافقة كلا الطرفين المشاركين في الفعل الجنسي.

ملاحظة: فيما يلي جدول يحتوي على بعض علامات الإثارة الرئيسية لدى الرجال والنساء، فضلاً عن هزات الجماع. من المهم إعلام الفتيات أنه ليس في كل مرة يتم فيها إثارة شريكهن جنسياً، يجب عليهم التصرف بناءً عليه. يمكن للناس السيطرة على رغباتهم الجنسية

علامات الإثارة الجنسية		رعشة الجماع	
الذكور	الإناث	الذكور	الإناث
• انتصاب القضيب.	• البلل - يصبح المهبل مليئاً بالسوائل • البظر يصلب قليلاً ويصبح أكثر حساسية. • قد تتصلب الحلمات.	• نشوة البظر تحدث عن طريق التحفيز (ممارسة بعض الضغط والحركة) على البظر - اعرضي ملصق صورة البظر مرة أخرى). • النشوة المهبليّة.	• انطلاق السائل المنوي من القضيب المنتصب. • ارتخاء القضيب.

النشاط 2

اختبار عن العلاقة الجنسية الحميمة

- قسّمي الفتيات إلى مجموعتين واطلبي من كل مجموعة اختيار اسم لنفسها.
 - اقرأ لكل عبارة واطلبي من كل مجموعة أن تحمل بطاقة مكتوب عليها إما صحيح أو خاطئ (استخدمي بطاقات ملونة إذا لم تكن الفتيات تعرفن القراءة).
 - عندما تجاوب الفتيات إجابات خاطئة، قومي بتوضيح كل نقطة.
 - بحصل كل فريق على نقطة مقابلة كل إجابة صحيحة.
 - الفريق الفائز هو الفريق الذي لديه العدد الأكبر من النقاط.
 - بمجرد الانتهاء من ذلك، أعيدي المرور على الجمل الصحيحة مع الفتيات، وقومي بتوضيح أيها صحيح وأيها خاطئ.
- (الإجابات: 1، 2، 6، 8، 9، 10 خاطئة).

خطأ	صحيح	
		1 في كل مرة تمارس فيها امرأة الجنس، فإنها ستحمل.
		2 يحتاج الرجال إلى الجنس أكثر من النساء.
		3 الجنس جزء صحي من علاقة متوازنة.
		4 من الطبيعي تماماً ممارسة الجنس، حتى إذا كان شخص ما لا يحاول إنجاب طفل.
		5 يتحمل كل من الرجل والمرأة مسؤولية ممارسة الجنس الآمن.
		6 يسمح للزوج/ الشريك الجنسي بممارسة الجنس مع زوجته/ شريكه في أي وقت يريد.
		7 يسمح للمرأة أن تقول لا لممارسة الجنس في أي وقت تريد.
		8 النساء اللواتي يستمتعن بالجنس لسن جيدات أو محترمت.
		9 دور المرأة هو إرضاء زوجها/ شريكها الجنسي أثناء ممارسة الجنس.
		10 إذا قالت امرأة إنها تريد ممارسة الجنس ثم غيرت رأيها أثناء المداعبة، فلا يمكنها أن ترفض.

أسأل: هل يوجد لديكن أي أسئلة؟

قولي: تذكرن جيداً، يجب أن يكون الجنس تجربة إيجابية وممتعة. عندما تكون الفتاة جاهزة لممارسة الجنس، هي تملك الحق بالاستمتاع به ومن حقها أيضاً أن تقول لا، حتى إن كانت متزوجة.

5

التحقق

اذكرن سببين لممارسة الناس الجنس.

6

التوصيات

حتى الجلسة القادمة، فكرن بأشياء أخرى شائعة في مجتمعكن عن الجنس والعلاقة الحميمية سمعتن بها. نستطيع نقاش إن كانت حقيقة أو خرافة في الجلسة القادمة.

السلامة

لس

الهدف

زيادة وعي الفتيات عن العنف المبني على النوع الاجتماعي. كيف يؤثر على حياة الفتيات، وكيف يمكن للفتيات، العائلات والمجتمعات العمل سوياً لإيقافه.

مهارات الحفاظ على السلامة

- الشعور بالذات
- العمل الجماعي
- التضامن
- رسم الحدود والحفاظ عليها
- التواصل الحازم
- قول "لا"
- المثابرة

مفاهيم السلامة

- الجندر والجنس
- العنف
- الإساءة - الجسدية، العاطفية، الجنسية
- الاستغلال
- الحدود
- الزواج
- الممارسات التقليدية الضارة
- تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية

جلسات السلامة

- اللمسة المريحة واللمسة غير المريحة (المراهقات الأصغر سناً)
- العلاقات الصحية (المراهقات الأكبر سناً)
- عندما تتعرض الفتيات للأذى
- على من يقع اللوم؟
- كيف يمكن للفتيات مواجهة العنف
- رسم الحدود
- الزواج المبكر (مجموعات محددة)
- تشويه الأعضاء الجنسية للإناث
- خريطة سلامتي (يجب أن تعاد الجلسة مرة أخرى خلال هذه الوحدة)

نصائح

لجلسات السلامة

تركز جلسات السلامة على المفاهيم والمهارات التي تحتاجها الفتيات لبناء الوعي حول العنف المبني على النوع الاجتماعي. تلعب الفتيات دوراً في زيادة سلامتهن، لكنهن غير مسؤولات وحدهن عن ذلك، ولا يتحملن المسؤولية إذا تعرضن للعنف. فقط المعتدين يتحملون مسؤولية العنف المبني على النوع الاجتماعي، بلعب الآباء والأمهات ومقدمات ومقدمي الرعاية، والمجتمع الدور الأكبر في ضمان سلامة الفتيات.

بعض النقاط التي يجب مراعاتها في جلسات السلامة:

- تحققي من ثقة الفتيات في بعضهن البعض وفي المرشدات/الميسرات قبل تقديم أي من جلسات السلامة. خذي درجة حرارة أمان المجموعة بانتظام، باستخدام الأنشطة من وحدة الثقة إذا لزم الأمر. عززي سرية المجموعة من خلال الرجوع إلى اتفاقية المجموعة بشكل متكرر وفي بداية كل جلسة.
- قدري حقيقة الفتيات والعالم الذي تعيشن فيه. لا تحكمي على فتاة أو تجعلها تشعر بالخجل والخزي إذا كانت معتقداتها تعكس المنظور الجندي السائد لثقافة معينة. الهدف من التدريبات ومراجعة المعرفة هو الشروع في تحولات في الرسائل الموجودة والتكيف الذي قد تتلقاه الفتيات حول الجنس.
- فكري في أفضل طريقة لإيصال المحتوى إلى المجموعات التي تختلط فيها خلفيات الفتيات وخبرتهن. على سبيل المثال، قد تشمل مجموعتك فتيات متزوجات وفتيات غير متزوجات، وفتيات اللواتي خضعن لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية والفتيات اللواتي لم يتعرضن بذلك، إلخ. ركز على بناء التضامن ضمن المجموعة والحفاظ على السرية دعم لحقائق بعضها البعض. لا تطلب أبداً من الفتيات مشاركة حالة زواجهن أو ما إذا كنَّ قد تعرضن لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية. اسمحي للفتيات أن يقررن المعلومات عنهن التي يرغبن بمشاركتها ومتى أردن ذلك. وفي حال شاركن، أكدي التزام المجموعة بالسرية والأمان.
- شجعي الفتيات على قول "لا" لتفادي حالات العنف وسوء المعاملة، ولكن فقط عندما لا يعرضهن ذلك لأذى أكبر. حددي أي جزء من المحتوى والمهارات المقدمة يمكن أن يؤثر على سلامة الفتيات، مع إشراك مقدمات/مقدمي الرعاية والمجتمع بشكل تدريجي.
- من الضروري مراعاة السلامة، مع ذلك ينبغي على المرشدات / الميسرات الحفاظ على الرسائل الوقائية الرئيسية لبرنامج فتيات الشمس إن أمكن ذلك. تم تصميم فتيات الشمس لمواجهة المعتقدات الموجودة حول الفتيات وتغيير المعايير الاجتماعية والتفكير. يوجد المزيد من الإرشادات في الجزء الأول حول تقنيات بدء هذه التغييرات بنجاح بطريقة آمنة ومتعمدة.
- حددي توقعات واقعية للمرشدات/الميسرات اللواتي يقمن بتنفيذ هذه الموضوعات. تم تصميم جلسات السلامة لتتناول مجموعة واسعة من المخاطر على الفتيات في الظروف الإنسانية. في حين أن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية والزواج المبكر هما من أكثر المخاطر شيوعاً على الفتيات المراهقات اللواتي يعشن في ظروف الصراع، فمن الواضح أن هذه المشكلات كبيرة للغاية بحيث لا يمكن معالجتها بالكامل في جلستين.
- ومع ذلك، فإن فتيات الشمس هو فرصة لفتح النقاش مع الفتيات ومقدمي الرعاية والمجتمعات المحلية حول الضرر الناجم عن ممارسات معينة واقتراح بدائل أكثر أماناً. يرجى الرجوع إلى فصل الممارسات التقليدية الضارة في الصفحة 113 في الجزء 1 للحصول على إرشادات حول طرق أخرى للعمل مع المجتمعات للحد من هذه الممارسات.
- أقرري بأن مناقشة الزواج المبكر وتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية ستكون صعبة للغاية. يتعين على المرشدات/الميسرات إقامة توازن بين مناقشة المخاطر بطريقة واضحة، مع عدم الخجل أو الإيحاء بأن الفتيات يتحملن المسؤولية الوحيدة عن مشاركتهن في أي ممارسات تقليدية ضارة.

نصائح

لجلسات السلامة (تتمة)

علامات على أن الفتاة ربما تعرضت للعنف المبني على النوع الاجتماعي أو عنف من نوع آخر

- تتصرف بشكل مختلف عن طبيعتها.
- انعزالية
- تحاول لفت الانتباه إلى نفسها.
- تذكر شيئاً متعلقاً بالمشكلات التي تواجهها.
- على وشك أن تتزوج أو متزوجة مؤخراً.
- محتوى النشاط يؤدي إلى تغيير في سلوكها.

نصائح لجلسات السلامة:

- فكري في كيفية شرح وتعريف المصطلحات الحساسة، مثل الاغتصاب والاستغلال والتحرش.
- قيمى الجلسة أثناء تقديمها. وإذا وجدتِ إن الفتيات لا تشعرن بالراحة، فلا تدفعيهن للإجابة على أسئلة محددة. حاولي العودة إليها لاحقاً، أو قومي بطرح السؤال بطريقة مختلفة.
- حاولي أن تكوني على دراية بأي مشكلات متعلقة بالسلامة موجودة مسبقاً في المجتمع.
- اطلبي من أخصائية/اجتماعية أو اخصائية حالة أن تشارك في بعض الجلسات أو كلها إن أمكن

التعامل مع حالات الإفصاح المتعلقة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي

- اشكري الفتاة على المشاركة، طمئنيها وتأكدي من أنها تعرف أنه ليس خطأها.
- أخبري الفتاة بخيار الوصول إلى إدارة الحالة، وشرحيه بطريقة يمكن للفتيات فهمها.
- وضحى السرية ودور أخصائية الحالة.
- كوني متواجدة للإجابة على الأسئلة المتعلقة بالخدمات.
- لا تناقشي تفاصيل افصاح الفتاة
- لا تجبري الفتيات على الوصول إلى الخدمات إذا لم يرغبن في ذلك.
- بدلاً من ذلك، قدمي للفتيات كل الخيارات المتاحة، وشرحي إيجابيات وسلبيات الوصول إلى خدمة معينة أو عدم الوصول إليها.
- اسألي الفتاة التي أفصحت عما إذا كانت تحتاج إلى الدعم للوصول إلى أخصائية الحالة. هل تحتاج إلى تعريف؟، أو هل تريدك أن تحضري معها الاجتماع الأول؟

نصائح

لجلسات السلامة (تتمة)

بعد الجلسة

- قومي بتخصيص الوقت في نهاية الجلسة للسماح للفتيات بالتواصل معك بشكل فردي.
- كوني متواجدة (وهذا يشمل استخدام لغة الجسد المفتوح وتعبيرات الوجه).
- كوني مستعدة مسبقاً للتعامل مع أي مشكلات قد تنشأ.
- لا تطليبي من الفتاة أن تخبركِ بما حدث مرة أخرى.
- اشرحي أن هناك أخصائية متواجدة في حال رغبت بالتحدث معه.
- حددي مقدماً كيف ستقومين بالإحالة، وتأكدي من أن الفتاة تشعر بالراحة عند تسليم قضيتها إلى منظمة مختلفة.



س

السلامة اللمسة المريحة واللمسة غير المريحة

أهداف الجلسة:

- تفهم الفتيات الفرق بين اللمسة المريحة واللمسة غير المريحة، والأسرار الحميدة والأسرار الخبيثة.
- تقوم المرشدات/الميسرات بتقييم كيفية فهم الفتيات لأنواع مختلفة من اللمسات والأسرار، ويبحثن عن علامات تدل على أن الفتيات قد تعرضن لتجارب سلبية تتعلق بهذا

المهارات: رسم الحدود والحفاظ عليها، المشاركة

مستقى من: مساحتنا الآمنة، الأشخاص الذين نثق بهم، أجسامنا، ما الذي يجعلني فتاة؟

المواد: صندوق الفن، أقمشة، شريط لاصق.

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل.

دائرة الحكاية

سارة

2

اليوم سنتحدث عن شيء حساس للغاية واجهته سارة. في أحد الأيام أرسلتها والدتها إلى منزل الجيران لاستعارة بعض السكر، لكن الجارة لم تكن هناك، بدلاً من ذلك كان هناك شخص لا تعرفه. أخبر هذا الرجل سارة أنه سوف يعطيها بعض السكر ودعاها للانتظار. الطريقة التي نظر بها الرجل إلى سارة جعلتها تشعر بعدم الارتياح. بدأ الاقتراب منها وحاول أن يربت على ظهرها.

لا تعرف سارة ما إذا كان ما حدث طبيعياً وما الذي يمكنها فعله.

هل كانت تجربة سارة غير عادية؟

هيا نستكشف

اللمسة المريحة واللمسة الغير مريحة

اشرح: سنساعد سارة اليوم على معرفة ما إذا كان ما فعله الرجل هو لمسة أو مظهر مريحين أو لمسة أو مظهر غير مريحين. هل لديك أي أسئلة قبل أن نبدأ؟

اشرح: هناك أنواع مختلفة من اللمسات - بعضها مريح، والبعض الآخر غير مريح، وبعضها يمكن أن يكون مربكاً أو غير مرغوب فيه. قد تكون بعض هذه اللمسات لمسات مريحة أو لمسات غير مريحة، اعتماداً على سبب اللمس وكيف تشعر الفتاة.

اللمسة مريحة تجعل الشخص يشعر بالأمان والسعادة. ويمكن أن تجعل اللمسة المريحة أو اللمسة المربكة الشخص يشعر بالأمان أو بالحزن أو الحرج. الأمر نفسه ينطبق على "النظرات" أيضاً.

تكون اللمسة غير مريحة إذا:

- لمس شخص ما جسد فتاة في مكان لا تريد أن يتم لمسها.
- جعلتها اللمسة تشعر بالخوف أو القلق.

النشاط 1

الخطر ودرع الحماية



- اطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة، ثم أن يخترن فتاتين من المجموعة بشكل سري، واحدة كـ "خطر" والأخرى كـ "درع الحماية". أخبريهن أنه يجب عليهن القيام بذلك دون أن يخبرن البقية.
- تحققي مما إذا كانت جميع الفتيات قمن بالاختيار، ثم اطلبي منهن التنقل في جميع أنحاء الغرفة، مع الاحتفاظ دائماً بـ "درعهن" بينهما وبين "الخطر" عليهن". أضيفي أنه لا يجب عليهن التوقف عن الحركة، ولا يتعين عليهن أن يبقين ملتصقات بـ "الدرع"، يكفي أن تكون بينهما وبين "الخطر"، حتى عن بعد.
- أخبريهن أنه عندما يسمعن كلمة "قفي"، يجب أن يتوقفن عن الحركة، وأولئك الذين اللواتي لا يتمتعن بالحماية، أولئك اللواتي يواجهن "الخطر"، يجب أن يسقطن على الأرض بطريقة مسرحية (مع تمثيل إيماءات وأصوات مبالغ فيها).
- اطلبي منهن الوقوف والمشي مرة أخرى، ثم قولي "قفي" مراراً وتكراراً، حتى تتحفز جميع الفتيات لاستخدام أفضل استراتيجيات الحماية أثناء الحركة - على سبيل المثال التفاعل بشكل أسرع مع حركة "الخطر" الخاص بهن، مع بقاء أجسادهن في حالة تأهب، وأعينهن مفتوحة، وما إلى ذلك، بحيث في النهاية لا تسقط أي فتاة.

اشرح: قد نواجه خطراً في بعض الأحيان، ولكن هناك بعض "دروع الحماية" التي يمكننا استخدامها للمساعدة في الحفاظ على سلامتنا.

أسأل: ماذا يمكن أن يكون درعاً لنا؟ (على سبيل المثال، شخص راشد/ة موثوقة، صديقة، أخصائية حالة، إلخ.)

النشاط 2

اللمسة المريحة واللمسة غير المريحة



○ أعطي الفتيات ثلاث قطع من الورق. على إحدى الورقتين سيرسمن وجهاً مبتسماً، على الورقة الثانية سيرسمن وجهاً حزيناً، والوجه الثالث بدون أي تعبير. أخبريهن أن هذه الوجوه تمثل لمسة سعيدة وحزينة ومشوشة. ارسمي مثلاً لهن.

قولي: سأذكر بعض أنواع ”اللمسات“ وأريد منكن أن تضع في الهواء الوجه الذي يعكس اللمسة التي أذكرها.

اشرحي: هناك أنواع مختلفة من اللمسات التي قد تواجهها الفتيات، وقد يشعرن بالراحة أو عدم الارتياح أو الارتباك. هناك أيضاً نوع من اللمس هو اللمس غير المرغوب فيه.

أنواع اللمس

- | | | |
|---------------------|---------------------|-------------------------------|
| • العناق | • القرص | • العض |
| • الركب | • الدغدغة | • إمساك اليد |
| • التقبيل | • الترييت على الظهر | • لمس الأجزاء الخاصة من الجسم |
| • الترييت على الظهر | • المداعبة | • الصفع |
| • اللكم | • الفحص الطبي | |

اشرحي: الغير مرغوب بها - يحدث هذا عندما يتم لمس الفتاة وهي لا تشعر بالرضا، ولكن الغرض منها هو مساعدتها. إنها ليست لمسة سيئة، إنها لمسة غير مرغوب فيها. على سبيل المثال، إذا أمسك بك شخص ما لمنعك من الأذى (أثناء عبور طريق خطير).

اسألي: هل يمكن لأي منكن التفكير في أمثلة أخرى؟ (الفحص من قبل الطبيب/ة أو الممرض/ة لأنك مريضة، أو إعطائك حقنة الخ).

اشرحي: مريحة - هذا عندما يلمس أحد ما الفتاة وتشعر بالراحة وتجعل الفتاة تشعر بالسعادة والأمان. على سبيل المثال، إذا كانت الأم تعانق ابنتها لتجعلها تشعر بالتحسن.

اسألي: هل يمكن لأي شخص التفكير في أمثلة أخرى؟ (عندما تدغدغ الفتاة أخيها الأصغر أو أختها لجعلها تضحك. عندما يربت الأب أو الجدة أو الأقارب على رأس الفتاة عندما تفعل شيئاً جيداً)

اشرحي: غير مريحة - يحدث هذا عندما لا تشعر اللمسة الفتاة بالراحة، وعلى عكس اللمسة غير المرغوب بها، فإنها غير مفيدة. في بعض الأحيان، ليس من السهل فهم ماهية اللمسة المريحة. من المهم أن تتذكر أن اللمسة غير المريحة هي أمر قد يجعل الفتاة تشعر بالارتباك أو الخوف أو القلق. على سبيل المثال، عناق من قبل شخص غريب. قد لا تشعر الفتاة بالراحة عند مشاركة ما حدث مع شخص آخر....



النشاط 2 (تتمة) اللمسة المريحة واللمسة غير المريحة



أسأل: هل يمكن لأي منكن التفكير في أمثلة أخرى؟ (تعرضت للضرب من أحد الأقارب أو أحد الوالدين، تعرضت للدغدة من قبل أحد الأقارب بطريقة غير مضحكة، لمسها أحدهم وطلب منها ألا تخبر أي شخص).

اشرح: إن الشيء المهم الذي يجب على الفتيات أن تتذكره هو أن جسدهن هو ملك لهن ولهن الحق في التعبير عن أنفسها ومطالبة الناس باحترام رغباتهن.

أسأل: ماذا يجب أن تفعل الفتاة إذا كانت تعاني من لمسة مربكة أو غير مريحة؟ (تأكدي من أنهن يقلن أنهن سيخبرن شخصاً ما يثقن به/بها). ماذا يمكن أن تفعل سارة؟
اشرح: يمكن لسارة التعبير للشخص بأنها لا تشعر بالراحة، ويمكنها أن تطلب منه التوقف واحترام رغباتها، ويمكنها محاولة إخراج نفسها من هذا الموقف والتحدث إلى شخص تثق به/بها.

أسأل: إذا اعتقدت سارة أن اللمسة مريح في البداية، ولكن بعد ذلك لم تشعر بالراحة بعد الآن، فهل لها الحق في إيقاف الشخص؟ (يمكنها أن توقفه في أي وقت تشعر بعدم الارتياح، حتى لو شعرت بالراحة في البداية).

اشرح: إذا حدث ذلك مع أي فتاة، فينبغي أن تتحدث إلى شخص بالغ/ة موثوق به/بها. لا ينبغي أن تشعر الفتيات بالخوف من إخبار الشخص البالغ/ة الموثوق به/بها. ما حدث ليس خطأ الفتاة أبداً.

إذا كانت الفتاة لا ترغب في التحدث إلى أحد أفراد العائلة أو صديقة تثق بها، فيمكنها دائماً التحدث إلى أخصائية الحالة أو أخصائية اجتماعية في المساحة الآمنة للحصول على مزيد من المعلومات، وللمساعدة في العثور على حلول لبعض هذه المشكلات.

ملاحظة: قومي باستضافة أخصائية الحالة للحالات لشرح خدمات إدارة الحالة للفتيات. وزعي على الفتيات النشرة الذي تشرح خدمات إدارة الحالة، وشرحي لهن أن الفتيات اللواتي يواجهن المشاكل يمكنهن التحدث إلى الأخصائية الاجتماعية في المركز.



النشاط 3

الأسرار الحميدة/الأسرار الخبيثة



- ... **اشرح:** في كثير من الأحيان، تأتي اللمسات والنظرات غير المريحة من قبل أشخاص سيطلبون من الفتاة ألا تخبر أحداً، سوف يطلبون منها أن تبقي ما حدث سراً.
- o ارسامي خطأ طويلاً من أحد جانبي الغرفة إلى الجانب الآخر (إما بقطعة قماش طويلة أو شريط لاصق). إحدى نهايتي الخط هي "السر الحميد"، والأخرى "السر الخبيث".
- = **قولي:** سأقرأ عليكم بعض الأسرار. في كل مرة أقول السر، على كل منكن أن تقف في نهاية الخط حسب رأيها بأنه سر حميد أو خبيث، أو في الوسط إذا كنت لا تعرفين ذلك.

تحديد السياق

* **ملاحظة:** بعد كل عبارة، أسألين لماذا قررن إن السر حميد أو خبيث.

... **اشرح:** إن بعض هذه الأسرار أسرار حميدة وصحية، وبعضها أسرار خبيثة وغير صحية

أسرار خبيثة وغير صحية	أسرار حميدة وصحية
رأى فتى زميله في الفصل يسرق الأموال من محفظة المعلم، وطلب منه ألا يخبر أحداً بما رآه.	سنفاجئ أمنا هدية في عيد ميلادها. لا تخبريها من فضلك.
قبل جار فتاة على خدها وطلب منها ألا تخبر أحداً بذلك.	أخبرني جاري أن أخته اجتازت امتحاناتها بنجاح وأنهم سينظم حفلة مفاجئة لها.
أبكي عمّ ابن أخيه، ثم هددها وأخبرها ألا تخبر أحداً بذلك.	



4

النشاط 3 الأسرار الحميدة/الأسرار الخبيثة

يكون السر حميداً وصحياً في الحالات التالية:

- عندما نشعر بالسعادة لأننا نعرف هذا السر.
- السر له حد زمني (بداية ونهاية، وفي مرحلة ما، سيتم الإعلان عنه).
- إنها مفاجأة مفرحة لشخص آخر.
- إنه أمر يتعلق بأحد أفراد الأسرة أو صديق/صديقة، ولا يجعل الفتاة تشعر بالقلق.

يكون السر خبيثاً وغير صحي في الحالات التالية:

- يخبر شخص الفتاة ألا تخبر أحداً (لفترة غير محدودة).
- يهدد شخص ما الفتاة أنه سيحدث شيء سيء لها إذا أخبرت.
- الحفاظ على هذا السر يجعل الفتاة تشعر بالقلق وعدم الارتياح.

5

التحقق

ما هو الفرق بين اللمسة المريحة واللمسة غير المريحة؟

6

التوصيات

حتى جلستنا التالية، فكن من أفضل شخص بالنسبة للفتاة أن تتحدث إليه/إذا عانت من لمسة غير مريحة. وفي مجتمعنا، من الذي يمكن أن تلجأ إليه/الفتاة إذا حدث شيء كهذا؟ سوف نشارك أفكارنا في الجلسة القادمة.



السلامة العلاقات الصحية

س

أهداف الجلسة:

- تدرك الفتيات الفرق بين العلاقات الصحية والعلاقات غير الصحية.
 - تلاحظ المرشدات/الميسرات نظرة الفتيات للعلاقات وتوقعاتهن عن شكل المعاملة التي يجب أن تتلقاها الفتاة في العلاقات.
- المهارات:** وضع الخيارات الآمنة، الثقة، التواصل الحازم، رسم الحدود
- مستقى من:** مساحتنا الآمنة، الأشخاص الذين أثق بهم، الصداقة، أجسامنا، ما الذي يجعلك فتاة؟
- المواد:** صندوق الفن، أوراق مسودة، حقيبة المسرح.

الترحيب والمراجعة

سمي شيء مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل.

دائرة الحكاية سارة

2

تشعر سارة بالقلق على صديقتها مريم، مريم على علاقة بفتى يقدم لها الكثير من الاهتمام. يريد هذا الفتى أن يكون معها دائماً، والتأكد إنها لا تقابل أي فتیان آخرين. لكنه يعاملها بطريقة سيئة. يشتمها ويقوم أشياء لا يجب أن يقوم بها شخص يدعي إنه "يحبنا" قولها. وأنه سارة في إحدى المرات يدفع مريم بقوة إلى الحائط. لكن مريم إنه كان مرهقاً ومتوتراً فقط.

إن كنتِ في مكان سارة، ما الذي قد تقولينه لمريم عن هذه العلاقة؟ وكصديقة لها، ما الذي يجب أن تفعله؟

هيا نستكشف عندما نعجب بشخص مميز!



اشرح: مع تقدمنا في السن ووصولنا إلى سن البلوغ، يصبح الفتيان والفتيات مهتمين ببعضهم البعض أكثر من أن يكونوا أصدقاء. قد تبدأ الفتيات والفتيان في الإحساس بمشاعر خاصة لشخص آخر، ويرغبون قضاء المزيد من الوقت مع هذا الشخص، ويعتبرون هذه العلاقة "خاصة".

من المهم جداً بالنسبة للفتيات والشابات معرفة الفرق بين العلاقة الخاصة الصحية وغير الصحية حتى تتمكن كل منهن من اتخاذ قرار جيد بشأن الشخص الذي يعجبهن.

اسأل: في رأيك ماهي بعض المكونات الضرورية لتكون العلاقة الخاصة صحية؟

قولي:

- هناك عدد من الأشياء المختلفة التي يتوقعها الناس من العلاقة. يتضمن هذا أحياناً الحب أو الصحة والعشرة أو مجرد الاستمتاع بقضاء الوقت معاً، بالإضافة إلى العديد من الأشياء الأخرى.
- المهم أن نتذكر أنه بغض النظر عن أسباب الدخول في هذه العلاقات، من المهم أن تفيدك هذه العلاقة أنتِ والشخص الذي تتعاملين معه على حد سواء.

النشاط 1 ماري وجورج

- مرري ورقة فارغة لكل فتاة. وأخبري المجموعة بأنكِ ستقومين بنشاط حيث يتعين عليهن استخدام خيالهن.
- ادعي المجموعة للوقوف والتوزع في جميع أنحاء الغرفة. أخبريهن المجموعة أن القطعة الورقية التي يحملونها تعني تقدير ماري لذاتها. وتأكدي من أن الفتيات يتذكرن ما يعنيه تقدير الذات أو تقدير قيمة الذات.

قولي: سأقرأ لكن قصة عن ماري وجورج. أريدك من كل منكن أن تمزق قطعة من الورقة التي تحملها وأن ترميها على الأرض في كل مرة تسمع فيها أي شيء يجعل ماري تفقد ثقته.

- أثناء قراءة، ادعي الفتيات للاستماع جيداً لأي إساءة أو إهانات أو تقليل من قيمة. واطلبي منهن أن يمزقن قطعة صغيرة من الورقة التي يحملنها في كل مرة يسمعن شيئاً من شأنه أن يجعل مريم تشعر بالسوء.

تحديد السياق

ماري وجورج

جورج وماري على علاقة منذ عام تقريباً. جورج يعمل وتذهب ماري المدرسة. يخبر جورج ماري إنها ليست ذكية جداً. ويقول لها أنها يجب أن تترك المدرسة وتبقى في المنزل، لأن المدرسة ليست مكاناً للبنات. يغضب منها أحياناً ويقول لها أشياء مثل "أنتِ لست نافعة لأي أحد". ولا يهتم إذا كان مايقوله يؤذي مشاعرها. عندما تحاول ماري إخباره بأنها لا تحب شيئاً فعله، فإنه يغضب ويبدأ في الصراخ عليها. يحاول أحياناً الاقتراب منها، وهي لا تشعر بالراحة. وعندما تطلب منه التوقف، يتجاهلها ويضحك عليها.



النشاط 1 (تتمة) ماري وجورج



- عندما تنتهين من قراءة من القصة، اطلبي من الفتيات أن يعرضن على المجموعة كمية الورق التي بقيت معهن.
- اطلبي منهن أن يشرحن لماذا بقي معهن القليل من الورق أو الكثير منه.

اسألي: كيف تعتقدن أن ماري كانت تشعر في كل مرة يقول فيها جورج أو يفعل شيئاً سيئاً؟



النشاط 2 الموافقة



اسألي: هل من الجيد أن يحاول جورج الاقتراب من ماري عندما لا تشعر بالراحة؟ (إذا لم تكن ماري مرتاحة، يجب على جورج احترام حدودها).

اسألي: ما الذي تفهمنه من كلمة "موافقة"؟

اشرحي: الموافقة هي عندما يعطي شخص ما تصريحاً لحدوث شيء ما أو يوافق على القيام بشيء ما.

اسألي: هل حصل جورج على موافقة من ماري ليقترب منها؟

اسألي: ماذا يمكن أن تفعل ماري في هذا الموقف؟ (يمكنها التعبير لجورج بأنها لا تشعر بالراحة، يمكنها أن تطلب منه التوقف واحترام رغباتها، ويمكنها محاولة الابتعاد بنفسها من هذا الموقف والتحدث إلى شخص موثوق به).

اسألي: إذا كان جورج يحاول الاقتراب من ماري وهي تسمح له بذلك، لكنها لم تعد تشعر بالراحة بعد الآن، فهل لها الحق في إيقافه؟ (يمكنها أن تمنعه في أي وقت تشعر بعدم الارتياح، حتى لو كانت على ما يرام في البداية).

- قسّمي الفتيات إلى ثنائيات واطلبي منهن التفكير في الطريقة التي تستطيع فيها ماري أن تعبر لجورج بأنها لا تشعر بالراحة.
- شجعي الفتيات للتفكير فيما إذا كانت الأفكار / الاقتراحات التي يقدمنها ستعمل في الحياة الواقعية.

النشاط 2 (تتمة) الموافقة



أسأل: هل هي قادرة على التفاوض مع جورج، أم أن هذا سوف يسبب لها المزيد من الضرر؟

- إلى من تستطيع اللجوء؟
- من إلى من تستطيع ماري التحدث؟
- ما المهارات أو المعلومات التي تحتاجها ماري للتعامل مع المشكلة؟
- اطلبي منهن تقديم قصصهن للمجموعة.
- قومي بتوضيح أي مفاهيم خاطئة.

قوي: إذا واجهت الفتاة موقفاً مشابهاً لموقف سارة، فبإمكانها اللجوء إلى الخصائص الاجتماعية التي يمكنها أن تساعد في وضع خطة عمل للتعامل مع المشكلة.

قوي: هناك بعض الاختلافات المهمة بين العلاقات التي تجعلنا نشعر بالراحة وتلك التي لا تجعلنا نشعر بالراحة.

اشرح: في بعض الأحيان قد تجد الفتيات أن الشركاء الذين يختارونهن أو يتم اختيارهن لهن قد لا يلبون توقعاتهن، وقد لا يتم مبادلتهم الحب.

- في جلسة صنع الصداقات والحفاظ على الصديقات، قمنا بمناقشة صفات الصديقة المثالية وما الذي نتوقعه من صديقاتنا. الأمر نفسه ينطبق على العلاقات الخاصة. يجب على الفتيات اختيار شركاء لديهم بعض الصفات التي يعتقدن أنها مهمة.
- عندما لا تملك الفتيات الخيار حول من هو شريكهن، يجب أن يحاولن التعبير عن المواصفات التي يعتقدن إنها مهمة لهن للأشخاص الذين يتخذون القرارات نيابة عنهن.
- في بعض الأحيان، يمكن أن تجد الفتيات أنفسهن في علاقات قد لا تكون جيدة أو مناسبة لهن، أو في علاقات لا يتمتع فيها الشخص الآخر ببعض الصفات التي يبحث عنها. بعض العلاقات يمكن أن تكون مؤذية للفتيات.
- قد تشعر الفتيات اللواتي يجدن أنفسهن في هذه الأنواع من المواقف أنهن غير قادرات على التحدث إلى أي شخص حول هذا الموضوع، ولكن من المهم أن يتمكن من تحديد الأشخاص/ الأماكن التي يمكنهن اللجوء إليها للحصول على المشورة - مثل المساحة الآمنة.

أسأل: الآن، سنهي قصة ماري وجورج. كيف تعتقد أن القصة ستنتهي؟

- قسمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة وفكرن فيما يمكن أن تفعله ماري في هذا الموقف.



النشاط 2 (تتمة) الموافقة



- أسألي الفتيات عما إذا كان بإمكانهن التفكير في أي اختلافات بين هذه العلاقات، واكتبي على اللوح الورقي. تأكدي من أن الورقة تتضمن ما يلي:

العلاقة الصحية	العلاقة الغير صحية
• يتعامل الطرفان باحترام	• شتم الآخر ما ونعته بصفات سيئة
• يتعامل الطرفان بعدل وإنصاف	• إيذاء الآخر جسدياً
	• قلة الاحترام
	• اتخاذ قرارات عن الطرف الآخر بدون رضاه
	• إجبار الآخر على فعل شيء لا يرغب بالقيام به

قولي: قد تشعر الفتيات اللواتي يواجهن علاقات صعبة بأنه لا يمكنهن التحدث إلى أي شخص، ولكن من المهم أن يعثرن على شخص مكان موثوق به يمكنهن اللجوء إليه للحصول على المشورة مثل المساحة الآمن.



النشاط 3 توازن القوى



- اطلبي من الفتيات اختيار شريكة من المجموعة والوقوف مقابلها مع ووضع أيديهن على أكتاف بعضهم البعض.
- اطلبي منهن معرفة ما إذا كان يمكنهن دفع بعضهن البعض عبر الغرفة.
- شجعي أولئك اللواتي لا يبدو أنهن يعملن بجدية، وساعديهن على استكشاف طاقتهن الحقيقية وأهمية التوازن.
- ثم اطلبي من الفتيات العودة مباشرة كل مع شريكها ومحاولة دفع الشريكة عبر الغرفة بهذه الطريقة.
- اشرحي الاختلاف، واطلبي منهن أن يمسكن أيديهن وأن تحاول كل منهن سحب شريكها بدلاً من دفعها، باستخدام أقدامهن للسيطرة على الأرض. ثم اطلبي منهن تجربة ذلك بيد واحدة.
- اطلبي منهن تكرار الدفع والسحب مرة أخرى، ولكن هذه المرة فقط من أجل التوازن، دون محاولة التحرك عبر الغرفة.

أسألي:



- كيف شعرتهن خلال التمرين؟
- هل كان الأمر مختلفاً عندما كنتن تحاولن الحفاظ على التوازن بدلاً من محاولة التنقل عبر الغرفة؟ كيف ولماذا؟ (عند محاولة التنقل عبر الغرفة، لايهمك الشخص الآخر، هدفك هو الفوز، مهما كان الثمن. بينما عندما تحاولين تحقيق التوازن، فأنت لا تزالين فعالة، لكنكما تتعاونان ولديكما هدف واحد بدلاً من التنافس.)

أسألي: ما هي الاختلافات بين الحركتين، الشد والجذب؟ هل النية

مختلفة؟ هل تتطلبان نفس الطاقة؟



4 النشاط 3 (تتمة) توازن القوى



اسألني: برأيك، ماذا نعني بالسلطة؟

اشرحني: هي القدرة على فعل شيء ما أو التصرف بطريقة معينة، وكذلك القدرة على تغيير سلوك أو تصرفات الآخرين.

اسألني: ما رأيك في العلاقة بين هذا النشاط وفهم القوة والتحكم في العلاقات؟

اشرحني: لقد أظهر لنا النشاط أن موازنة القوة تعني أنكم تفعّلان شيئاً معاً بدلاً من أن تعملان ضد بعضكما.

أنّ تتفاوضين على استخدامك للقوة أثناء الاستماع للآخر من خلال جسديك، واستشعار قوة الشخص الآخر وإعطاء وزن أكثر للوصول إلى التوازن. في بعض الأحيان يحاول الناس أن يسيطروا علينا، لكن يمكننا إيجاد طرق لاستخدام قوتنا لمحاولة تقاسم القوة مع هؤلاء الأشخاص.

5 التحقق

سمي مكون من مكونات العلاقة الصحية، ومثال عن العلاقة الغير صحية.

6 التوصيات

حتى نلتقي في المرة القادمة، لاحظن العلاقات التي ترونها من حولكن. هل يوجد بعض العلاقات الصحية؟ هل يوجد بعض العلاقات الغير صحية؟ فكرن في أي اختلافات قمتن بملاحظتها منذ الحصول على هذه المعلومات. سأدعوكن لمشاركة تجاربكن في الجلسة القادمة.

السلامة عندما تتعرض الفتاة للأذى

أهداف الجلسة:

- تراجع الفتيات أنواع العنف المختلفة، وتحدد من هم المعتدين في مجتمعهن.
- تدرك المرشدات/الميسرات كيف تنظر الفتيات للعنف في حياتهن.

المهارات: رسم الحدود والحفاظ عليها، المشاركة

مستقى من: مساحتنا الآمنة، شخصيتي الآمنة، أجسامنا، ما الذي يجعلك فتاة؟

المواد: صندوق الفن، بطاقات المعتدي، صور أنواع العنف (يتم تحضيرها مسبقاً بناءً على السيناريوهات القادمة، ملصقات على شكل دوائر حمراء).

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل.

دائرة الحكاية سارة

2

بدأت سارة تشعر للتو بالراحة في محيطها الجديد. كانت تذهب وتعود إلى مجموعة الفتيات مع صديقتها جين. في بعض الأيام يكون هناك مجموعة من الفتيات الأكبر عمراً يجلسون في الطريق أثناء مرورهن، غالباً يتفوهون بكلمات سيئة لسارة وجين ويبدوون في ملاحقتهم. في إحدى المرات رمى أحدهم حجراً على جين لأنها لم تستجب إليه عندما طلب منها أن تذهب للتحديث معه. سارة تعرف إن هذا خطأ.

ماذا تسمين تصرف مجموعة الفتيان هذا؟ ماذا تستطيع سارة وجين أن يفعلوا؟

هيا نستكشف أشكال العنف والأذى

اشرحي: اليوم سوف نتحدث عن موضوع صعب. سناقش العنف، خاصة العنف ضد النساء والفتيات.

- دعونا أولاً نتذكر اتفاقية المجموعة التي ناقشناها في اجتماعنا الأول.
- يمكن أن يحدث العنف وسوء المعاملة لأي شخص - رجل أو امرأة أو فتى أو فتاة - ولكن العنف يحدث للنساء والفتيات أكثر من الرجال أو الأولاد.
- إذا رغبت أي منكن في مناقشة التجارب الشخصية للعنف، فيمكنها التواصل معي في أي وقت بعد الجلسة حتى تتمكن من المناقشة في مكان خاص.

ملاحظة: من المهم أن تتذكر:

- لا يوجد شكل من أشكال العنف يحدث عن طريق الصدفة.
- العنف ليس خطأ الناجية.
- أحد الأسباب التي تجعل شخصاً ما عنيفاً تجاه الآخر هو الرغبة بالسيطرة عليه. يستخدم بعض المعتدين قوتهم البدنية لإجبار الشريكة في العلاقة على القيام بأعمال جنسية.
- يمكن أن يحدث العنف مرة واحدة أو عدة مرات من قبل المعتدي نفسه.
- غالباً ما يكون العنف نمطاً يتكرر مع مرور الوقت.
- قد تكون بعض الفتيات في الجلسة قد تعرضن للعنف أو يعرفن شخصاً قد تعرض للعنف. لذا يجب إيلاء اهتمام وثيق لسلوكيات وتعليقات الفتيات. لاحظي من تبدو هادئة أو غير متماسكة أو مزعجة و/ أو عدوانية بشكل واضح. وتأكدي من المتابعة معهن بعد الجلسة.

النشاط 1 أشكال العنف



- قومي بتحضير الصور مقدماً لإظهار الأنواع المختلفة من العنف الموصوفة أدناه. واطلبي من الفتيات شرح ما يجري في كل صورة. (لا يجب أن تكون الصور دقيقة، بل يمكن أن ترسميها بقلب تخطيط على اللوح الورقي، الهدف من ذلك هو حث الفتيات على مناقشة ما يحدث في الصورة).
- أعطي الفتيات فرصة لشرح كل صورة.

قولي: هناك أنواع مختلفة من العنف. فلننظر إلى بعض الأمثلة.

- بمجرد أن تنتهي الفتيات، أخبريهن أنك ستشرح قصة كل صورة.

تحديد السياق

الصورة 1

قولي: تمشي روزا في الشارع وترى مجموعة من الفتية يقفون خارج متجر. تعبر الطريق على الطرف الآخر لأنها تريد تجنبهم. يبدأ الفتية بالصياح، وقول أشياء حول الطريقة التي تمشي بها، وطريقة لبسها ومظهرها.

أسألي: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، أي نوع؟ إذا كانت الإجابة لا، لم لا؟

قولي: هذا نوع من العنف يسمى "العنف العاطفي". وهذا عندما يجعل شخص ما شخصاً آخر يشعر بالخوف من السيطرة عليه. ومن الأمثلة على ذلك: التهديد بضرب شخص ما، الصراخ والصياح، قول كلمات مؤذية للمشاعر، أن تقول لأحد ما بأنه لا قيمة له أو غبي (كما هو الحال في قصة ماري وجورج)، منع الفتاة من رؤية أسرته أو والديها أو أصدقائها، التعليقات حول مظهر الفتاة أو أي شيء متعلق بجسدها.

النشاط 1 (تتمة) أشكال العنف



قولي: هذا نوع من العنف يسمى "الزواج القسري". عندما تجبر فتاة على الزواج من شخص ما وهي لا ترغب بالزواج، وليس لديها خيار في القرار.

الصورة 4

قولي: والدي أنا يتجادلان كثيراً في المنزل. في أحد الأيام، استيقظت أنا ليلاً وكانت تسمع والديها يصرخان. ذهبت لترى ما كان يحدث، ورأت والدها يضرب والدتها.

أسألي: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، أي نوع؟ إذا لا، لم لا؟

قولي: يدعى هذا النوع من "العنف البدني". وتشمل الأمثلة الضرب أو الدفع أو استخدام القوة لإيذاء شخص ما أو احتجازه، أو استخدام أي نوع من المواد للأذى، على سبيل المثال، الأيدي أو العصا أو الأدوات الضارة لإيذاء شخص ما.

الصورة 5

قولي: تذهب نانسي دائماً إلى المتجر نفسه لشراء الخبز. ذات يوم، عندما كانت نانسي تدفع ثمن الخبز، قال لها صاحب المتجر إنه لا داعي للدفع. وبعد أسبوع، حدث الشيء نفسه.

كانت نانسي سعيدة لأنها توفر بعض المال. لكن في المرة الثالثة التي ذهبت فيها، سألها صاحب المتجر عما إذا كانت ستصبح حبيبته. عندما رفضت، قال لها إنها لا تستطيع أن تقول لا، بسبب كل الخبز المجاني الذي قدمه لها.

أسألي: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، ما هو النوع، إن لم يكن، لماذا لا؟

الصورة 2

قولي: قام والدا ماندي بمنعها من الذهاب إلى المدرسة لأنهما لا يعتقدان أن التعليم ضروري للفتيات.

في أحد الأيام، حاولت ماندي التحدث مع والديها حول العودة إلى المدرسة. أخبرتها والدتها أنه يُسمح فقط لأشقائها بالذهاب إلى المدرسة، ولا يوجد أي داعي لذهابها.

أسألي: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، أي نوع؟ إذا لا، لم لا؟

قولي: هذا نوع من العنف يسمى "الحرمان من الفرص". ومن الأمثلة على ذلك: عندما يتم إيقاف فتاة ما عن الذهاب إلى المدرسة فقط لأنها فتاة، عندما يُعطى فتاة ما احتياجاته الأساسية، مثل الماء والغذاء والمأوى لأنها فتاة، عندما تكون فتاة ما غير قادرة على الذهاب إلى الطبيب لأنها فتاة.

قولي: عدم السماح بشيء ما لأسباب أخرى، مثل نقص المال أو قضايا السلامة يختلف عن الحرمان من شيء بسبب كونك فتاة.

هناك أيضاً اختلاف بين الأشياء التي تريدينها وتحتاجين إليها. إن حرمانك من الأشياء التي تريدينها، مثل الأحذية الجديدة، يختلف عن حرمانك من الأشياء التي تحتاجينها، مثل الطعام.

الصورة 3

قولي: سميرة عمرها 15 سنة. في أحد الأيام عندما عادت إلى منزلها من منزل صديقتها، أخبرتها والدتها أنها يجب أن تتزوج الأسبوع القادم من رجل طلب الزواج منها. سميرة لا تريد الزواج من هذا الرجل، لكن والديها أخبروها أنه ليس لديها خيار.

أسألي: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، أي نوع؟ إذا لا، لم لا؟

النشاط 1 (تتمة) أشكال العنف



قولي: هذا نوع من أنواع العنف يسمى العنف الجنسي: وتشمل أمثلة العنف الجنسي الاغتصاب أو الدعوات الجنسية مقابل المساعدة أو التقبيل غير المرغوب فيه أو اللمس (هما في ذلك لمس الأعضاء الخاصة). ويشمل أيضاً أن يطلب شخص من فتاة أو يجبرها فتاة على لمس أعضائه الخاصة.

ملاحظة: لم نقدم بعد تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية كنوع من أعمال العنف، ولكنه يندرج في هذه الفئة.

- هل يوجد أي شيء ذكرناه لا تعتقدن أنه نوع من العنف؟

قولي: جسد أي شخص ما هو ملك لهذا الشخص نفسه، ولا يملك أحد الحق في إيذاء شخص ما.

إذا تعرضت فتاة لهذا النوع من العنف، فعليها إخبار شخص ما تثق به وعليها أن تعرف أنه ليس خطأها.

النشاط 2 نتائج العنف - عصف ذهني



قومي: برسم فتاة. في كل مرة ترد فتاة على السؤال أدناه، اكتبي هذه النتيجة حول هذه الصورة.

أسألي: عندما تتعرض فتاة لأنواع العنف المختلفة التي ناقشناها، ما الذي تعتقد أنه يمكن أن يحدث لها جسدياً وعاطفياً (بالطريقة التي تشعر بها)؟

○ عندما تنتهي الفتيات من الإجابة، استخدمني القائمة أدناه ملء ما قد فاتهن.

قولي: هناك عواقب جسدية وعواقب عاطفية للعنف.

جسدية - بدنية:

- كدمات، حروق، جروح، عضات، كسر في العظام، نزيف.
- الحمل غير المرغوب فيه.
- الأمراض المنقولة عن طريق الجنس/ فيروس نقص المناعة البشرية.
- التهابات وعدوى.

عاطفية:

- قد تشعر بالقلق أو الحزن أو بالوحدة.
- قد تشعر برغبة بالهرب.
- قد تنخفض ثقته بنفسها.
- قد تفقد رغبته بتناول الطعام أو لا تعود قادرةً على النوم بشكل جيد .
- قد لا تتمكن من التركيز على المهام.
- قد تشعر "بالخدر" أو حتى الهدوء حول ما جرى.
- قد تشعر بالصدمة وكأنها أنها لا تستطيع فهم ما حدث.



النشاط 2 (تتمة) نتائج العنف - عصف ذهني



العاطفي (تتمة):

- قد تكون قلقة بشأن ما سيفكر فيه الناس وكيف ستقول لهم.
- قد تعتقد أنه الخطأ خطأها - على الرغم من أن هذا غير صحيح.
- يمكن أن تكون غاضبة من نفسها. لكنها لا يجب أن تشعر بذلك، فهذا ليس خطأها.
- قد تكون خائفة بشأن ما حدث، وهذا رد فعل طبيعي.
- قد ترغب في إيذاء الشخص المسؤول.



قولي: قد تشعر بالفتاة أيضاً بمشاعر مختلفة لم نذكرها. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور بعد التعرض للعنف. كل منا تستجيب بشكل مختلف وهو شيء طبيعي. هذه المشاعر يمكن أن تستمر لفترة طويلة بعد أن تتعرض الفتاة للعنف. لكن التحدث إلى شخص ما يمكن أن يساعد.

هناك أخصائيات حالة / اجتماعات متواجدة للتحدث إلى الفتيات اللواتي تعرضن للعنف. يجب أن تعرف الفتاة دائماً إن ماجرى ليس غلطتها. وهي ليست الملامة.



النشاط 3 من هو المعتدي؟



قولي: في بعض الأحيان يفكر الناس في أولئك الذين سيؤذون شخصاً آخر (المعتدي) كغرباء الذين قد يبدون مخيفين وعدائين، أو أشخاص مضطربين.

- وزعي ورقة من الملصقات عليها نقاط حمراء على كل فتاة، وألصقي الرسوم (ليست صور) على الحائط (أمثلة في قسم الموارد في الصفحة 263) تمثل الرسوم:

- ضابط شرطة
- غريب المظهر
- صديق
- سائق سيارة أجرة
- المالك
- ام اب
- العم/خال (شخص يعيش في منزلك)
- معلم
- طبيب
- صاحب المتجر
- الجيران
- شخص من التأثير في المجتمع
- شخص من منظمة من المفترض أن يقدم المساعدة (عامل في منظمة غير حكومية)

- اطلبي من الفتيات وضع نقطة حمراء على الشخص (الأشخاص) الذين يعتقدون أنه يمكن أن يكون مرتكب أعمال عنف.



النشاط 3 (تتمة) من هو المعتدي؟



قولي: يلعب العديد من هؤلاء الأشخاص في الصور أدواراً مهمة جداً في حياة الفتيات. كل شخص لديه/أصدقاء وصديقات لطفاء، أشخاص يقدمون خدمات مثل المياه أو التعليم أو التوزيع أو الجيران. ولكن، أي واحد من هؤلاء الناس يمكن أن يكون معتدياً. المعتدي لا يكون دائماً شخصاً مجهولاً (غريباً)، بل قد يكون أيضاً من الأشخاص الذين نعرفهم.

- عندما يكون المعتدي من المقربين من الفتاة وشخصاً تعرفه، قد يكون من الصعب للغاية عليها تخبر أحداً بما يحدث لها. في بعض الأحيان قد إذا تعرضت الفتاة بعنف من شخص تحبه أو أساء معاملتها قد تظن إنه بسبب خطأ ارتكبته، هذا ليس صحيحاً، لا أحد يستحق أن يتعرض للإساءة أو يتعرض للعنف.
- إذا تعرضت فتاة للاعتداء أو تعرضت للعنف، فهذا ليس خطأها. يجب أن تخبر الفتاة أي شخص تثق به إنها تتعرض للإيذاء وإنها بحاجة للمساعدة لإيقافه. إذا كانت الفتاة لا تعرف من تخبره، تستطيع الأخويات الاجتماعيات في المساحة الآمنة تقديم المساعدة. سيقمن بمساعدة الفتيات على وضع خطة لمحاولة الحفاظ عليها آمنة.



النشاط 4 اختبار تحديد العنف



○ قسّمي المجموعة إلى مجموعات أصغر من ثلاث إلى أربع فتيات. أعطي كل مجموعة أربع ورقات واطلبي منهم كتابة كل عبارة من هذه المصطلحات - واحد على كل ورقة: اقتصادي، عاطفي، جنسي، الزواج القسري (أو يمكنهن رسم صورة تمثل هذا النوع من العنف).

تحديد السياق

قولي: أريدكن أن تتناقشن كمجموعة، وعندما تتخذ قراراً معاً، ارفعن الورقة مع المصطلح الذي تعتقدن أنه يمثل نوع العنف. سوف أقرأ بعض السيناريوهات وأريد منكن أن تناقشنها كمجموعة وعندما تتخذ قراراً معاً، ارفعن الورقة مع المصطلح الذي تعتقدن أنه يمثل نوع العنف.

1. تعرضت سميرة للضرب من شقيقها سميرة لأنها ذهبت إلى منزل صديقتها ولم تخبره بذلك. (جسدي - بدني)
2. كانت سلمى في سيارة أجرة وحاول سائق سيارة الأجرة لمس ساقتها. (جنسي)
3. يقوم زوج رقية دائماً بإخبارها أنها بدون قيمة وأنه يجب أن يعثر على زوجة أخرى وستكون أفضل منها. (عاطفي)
4. كانت يسرى تمشي في الشارع عندما بدأت مجموعة من الأولاد في الإدلاء بتعليقات حول طريقة لبسها. (جنسي)
5. يطلب خطيب فرح منها أن تفعل أشياء لا تشعر بالراحة معها. عندما ترفض لا، يقول إنها مدينة لها بذلك لأنه يشتري لها الهدايا دائماً. (جنسي)

النشاط 4 (تتمة) اختبار تحديد العنف

4

1

ملاحظة: جميع السيناريوهات التي ذكرتها كانت مرتبطة بنوع من العنف. في بعض الأحيان، يعامل المجتمع النساء والفتيات بشكل مختلف عن الرجال والأولاد، وبالتالي نعتقد أن بعض أنواع العنف طبيعية بالفعل، أو غير قادر على اعتبارها عنفاً. على سبيل المثال، يخبر الزوج زوجته بأنها عديمة الفائدة - قد يكون هذا أمراً شائعاً ولذا نعتقد أنه أمر طبيعي، لكنه لا يزال نوعاً من العنف. أو أن عائلة الزوج تتوقع من الزوجة أن تبقى في المنزل، دون أن ترى أسرتها، وهو أيضاً نوع من العنف. تستحق الفتيات والنساء أن يعاملن باحترام وأن يعيشن حياة خالية من العنف. نحتاج أن نفهم أنواع العنف المختلفة، حتى نتمكن من التعرف عليها إذا حدثت لنا أو للنساء والفتيات من حولنا.

6. يقوم عم سارة بإخبارها دائماً بأنها سخيقة ولا أحد يحبها. (عاطفي)
 7. عرض رجل ذو نفوذ كبير في المجتمع على أمل أن يدفع إيجار منزل عائلتها إذا كانت ستصبح حبيبة له. (جنسي)
 8. قام والد مريم بإخبارها أنهما وجداً زوجها وعليها أن تترك المدرسة لتتزوجها. مريم لا تريد الزواج. (زواج قسري)
 9. لا تسمح عائلة زوج سهام لها بزيارة أسرتها وأصدقائها، ويخبرونها بأنها يجب أن تبقى في المنزل لأن النساء ينتمين إلى المنزل. (عاطفي)
 10. عندما تخطئ ريم في العمل يقرصها صاحب العمل بشدة. (جسدي - بدني)
- أسأل:** هل كان من السهل تحديد أنواع العنف المختلفة؟ هل كانت هناك بعض الأشياء التي ذكرتها والتي لم تكن تعتقد أنها أنواع من العنف

?

التوصيات

6

حتى جلستنا التالية، لاحظن ما إذا كنتم ترى الآخرين في المجتمع يشاركون في أعمال عنف أو سلوك مسيء. إذا كانت أي منكم تعرضت للعنف أو تتعرض للعنف فلتحدث إلى شخصيتها الآمنة. تحدثن إلينا - المرشدات / الميسرات. كل شيء يقال سيكون سرياً، ويمكننا أن نربط بينكم وبين أشخاص تحبونهم/ن للمساعدة. سوف ندعوكم لمشاركة أفكارك في الجلسة القادمة

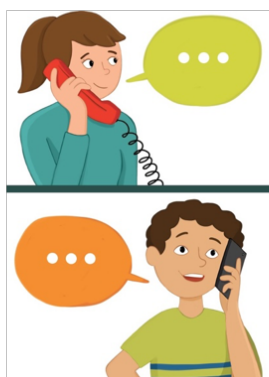
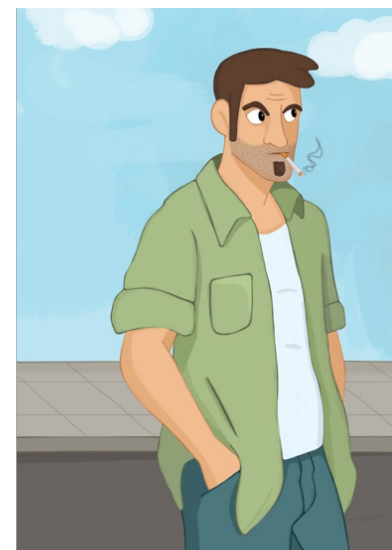
التحقق

5

عددن ثلاث أنواع من العنف. من يمكن أن يكون المعتدي؟

مصدر

بطاقات المعتدين (أمثلة)



السلامة على من يقع اللوم؟

✱ **ملاحظة:** قومي بدعوة أخصائية الحالة إن أمكن.

أهداف الجلسة:

- تدرك الفتيات إن اللوم يقع على المعتدي دائماً.
- تراقب المرشدات/الميسرات ردود الفتيات للوم ومواجهة لوم الضحية

المهارات: إنشاء خيارات آمنة، الثقة، التواصل الحازم، رسم الحدود، المثابرة والإصرار
مستقى من: مساحتنا الآمنة، الأشخاص الذين أثق بهم، التواصل، عندما تتعرض الفتاة للأذى
المواد: صندوق الفن، حقيبة المسرح.

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل.

دائرة الحكاية سارة

2

تجلس سارة مع صديقاتها، إحداهن "ليلي" تبدو مستاءة. سألتها باقي الفتيات ما الذي جرى؟، قالت ليلي إنها التقت بفتى وكان يشتري لها الكثير من الهدايا، هو يعجبها حقاً. ولكن منذ بضع أيام طلب منها أن تقوم بشيء ما لم تشعر بالراحة حياله. لكنه قال لها "لكنني اشتريت لك الكثير من الهدايا، وأنتِ مدينة لي، أشعر بالخيانة وإنني أضعت مالي في شراء هذه الهدايا لكِ سدى. يجب أن تعطيني ما أريد في المقابل". إحدى الفتيات قالت لليلي إنه لم يكن عليها أن تذهب معه منذ البداية.

هل تعتقدن إن ماجرى كان خطأ ليلي؟



هيا نستكشف على من يقع اللوم؟

أسألي: لم تعتقدن أن ليلي هي المسؤولة، ولم لا تعتقدن إنها المسؤولة عما حدث؟

أشرحي: في بعض الأحيان يقوم الناس بلوم الأشخاص (خاصة النساء والفتيات) الذين يتعرضون للعنف بشكل جزئياً أو كلي، ويخبرونهن إن الخطأ خطؤهن، وإنه كان باستطاعتهم فعل شيء لإيقافه أو إنه كان بإمكانهن تجنبه.

أسألي: هل تتحمل الناجيات مسؤولية العنف الذي تعرضن له؟ (أوضحي أنه ليس خطأ الناجية أبداً. بدلاً من التركيز على الشخص الذي يرتكب العنف، غالباً ما يلقي المجتمع باللوم على النساء والفتيات ويحاول السيطرة على سلوكهن، دون النظر إلى سلوك هؤلاء العنيفين).

أسألي: في بعض الأحيان، عندما تتعرض فتاة لأنواع العنف التي ناقشناها في الجلسة الأخيرة، فإنها قد لا ترغب في مناقشتها مع أي شخص. ما هو السبب باعتقادكن؟

(لا تعرف من الذي تثق به، تخاف من انتشار من نشر الأخبار، الخوف من حكم الناس، تعتقد إن المسؤولية تقع عليها، تخاف من لوم الآخرين.)

أسألي: ما هي بعض الأسباب التي تجعل من المفيد مشاركة هذه المعلومات مع شخص موثوق به؟ (ستشعرين إنك لست وحدك، يمكن أن تساعدك في العثور على حلول ووضع خطة.)

أسألي: كيف تعتقدن أن ليلي شعرت بعد أن أخبرتها الفتاة أنها ما حدث كان غلطتها؟ (حزينة، ربما تتمنى لو أنها لم تخبر أحداً، وتشعر بأن صديقاتها يحكمن عليها).

أسألي: هل تعتقدن أن هذا سيشجع ليلي على الحصول على المساعدة؟ (إذا شعرت ليلي بأنها ارتكبت خطأ، فقد لا تحاول الحصول على المساعدة، لأنها قد تكون خائفة من أن يحكم عليها الآخرون. قد تبقي ما حدث سراً وإذا حدث شيء ما فلن تشعر أنها قادرة على إخبار أي شخص)



النشاط 1 اللوم



أشرحي: ستبدأ الفتيات بالتجول في جميع أنحاء الغرفة، لتشغلن جميع المساحة المتاحة. أخبريهن أنك سوف تقرأين بعض السيناريوهات. لكل سيناريو، سوف تسألين سؤالاً. على كل فتاة التفكير في إجابتها أثناء المشي. وعندما تقرر الإجابة على السؤال، سوف تتوقف عن المشي. وبمجرد أن تقف جميع الفتيات صامتات، اطلبي من بعضهن إعطاء إجابتهن وشرح السبب الذي دفعهن لاختيار هذه الإجابة.

السيناريو 1: ينسى رجل هاتفه على طاولة في مطعم. شخص ما يسرق الهاتف. على من يقع اللوم؟ (يقع على عاتق الشخص الذي أخذ الهاتف، لأنه هو من اتخذ قرار السرقة).

السيناريو 2: فتاة تمشي إلى المنزل في وقت متأخر من الليل بعد قضاء الوقت في منزل صديقتها. إنها ترتدي سروال ضيقة. رجل يأتي ويحاول الإمساك بها، تمكنت الفتاة من الهرب. على من يقع اللوم؟ (قد تقول الفتيات أن الفتاة لا يجب أن تمشي ليلاً أو ترتدي تلك الملابس. من المهم التأكيد على أنه في بعض الأحيان يمكننا أن نحاول أن نكون أكثر أماناً من خلال المشي في مجموعات، لكن الفتاة اللوم لا يقع أبداً في هذا الموقف. اتخذ المعتدي القرار بالتعرض لها، وهو المسؤول، وليست الفتاة، بغض النظر عن الساعة، بغض النظر إنها كانت وحيدة، بغض النظر عن الملابس التي كانت ترتديها - كان القرار قراره).



- لا تُلام الناجيات بسبب العنف الذي يتعرضن لهن. حتى لو اعتقد بعض الناس إنه كان بإمكان الناجية فعل شيء لمنع وقوع العنف، من الضروري أن نفهم إن المعتدي يملك خيار عدم الاعتداء، والمسؤولية تقع دائماً على مرتكب الجريمة.

قومي: بدعوة أخصائية حالة / أخصائية اجتماعية لشرح خدمات إدارة الحالة للفتيات.

تأكدي من أن تشرحي للفتيات إنه بإمكان أخصائية الحالة / الأخصائية الاجتماعية مساعدة الفتيات في التعامل مع المواضيع الصعبة مع أمهاتهن والصديقات الموثوق بهن. وزعي على الفتيات نشرة خدمات إدارة الحالات المتوفرة في المساحة الآمنة.

السيناريو 3: يتجادل الزوج والزوجة لأن الزوجة لم تطبخ العشاء. يدفع الزوج زوجته وتعرض ذراعها للأذى. على من يقع اللوم؟
(قد تقول الفتيات أن المرأة مسؤولة، حيث كان ينبغي عليها أن تقوم بأعمالها المنزلية وتحضير العشاء من المهم أن تخبريهن بأنها لا تتحمل المسؤولية تحت أي ظرف من الظروف عن الاعتداء الجسدي من قبل زوجها. هناك طرق مختلفة لحل المشكلات والأعمال المنزلية مثل الرجال والنساء على حد سواء)

السيناريو 4: يمشي أحد الفتيان عائداً إلى منزله من المدرسة. توقف في المتجر لشراء المياه الغازية. عندما يغادر المحل، تطلب منه مجموعة من الفتيان إعطائهم المياه الغازية التي اشتراها. رفض الفتى، لذلك ضربته المجموعة. من المسؤول؟ (قد يقلن إنه كان من الأفضل أن قوم الفتى بإعطاء الفتيان الآخرين المياه الغازية التي اشتراها، من المهم القول إنه حتى لو كان الصبي قد فعل ذلك، فلا ينبغي عليه أن يتحمل المسؤولية ولا يتحمل اللوم، فقد اتخذت هذه المجموعة قراراً بأن يتصرفوا بهذه الطريقة معه).

أسألي: ماذا يمكن أن تفعل الفتاة إذا تعرضت للعنف؟

قولي:

- إذا تعرضت فتاة للعنف، فهذا ليس خطأها. يجب أن تخبر الفتاة أي شخص تثق به إنها تتعرض من العنف وإنها قد تحتاج إلى مساعدة لإيقافه.
- إذا كانت الفتاة لا تعرف من تخبره، تستطيع أخصائيات الحالة أو الاخصائيات الاجتماعيات في المساحة الآمنة المساعدة. سوف يساعدن الفتيات على وضع خطة لمحاولة الحفاظ على أنفسهن آمنات.



النشاط 2 الاستغلال والاتجار



اشرحي: في بعض الأحيان، قد يحاول الناس الحصول على منافع من الفتيات أو استغلالهن. وهذا يعني استخدام الفتيات للحصول على فائدة بطريقة أو بأخرى.

- يمكن أن يكون الشخص أو الأشخاص الذين يقومون بذلك من الأشخاص المقربين من الفتيات، أو غرباء.
- قد يتصرفون كأشخاص يمكن للفتيات أن يثقن بهم، وغالباً ما يتصرفون بطريقة لطيفة جداً مع الفتيات في البداية لكسب ثقتهم.
- في بعض الأحيان يمكن لشخص كهذا أن يستخدم الحيل لجعل الفتاة تعجب به وتعتمد عليه. قد يشعر الفتاة إنها مميزة، يقوم بتقديم الكثير من المديح والهدايا.
- بعد حصولهم على ثقتها، قد يطلب منها أن تقوم الفتاة بأشياء مقابل المال.
- يمكن أن تشعر الفتيات بالضغط للقيام بالأشياء التي يتم طلبها منها.
- قد تشعر الفتاة بالارتباك، لأنها قد تعتقد إنها تجب هذا الشخص، أو قد تشعر بالعجز، لأنه ليس لديها من تتحدث معه.
- قد تخاف أيضاً من إلقاء اللوم عليها، مثلما شعرت ليلي!
- إذا طلب أي شخص من فتاة أن تفعل شيئاً غير مريح لها، ولا يحترم حدودها، وقام بجعل الفتاة تشعر بالذنب لعدم القيام بذلك، فهذه علامة تحذير.

استغلال العمالة

- هذا هو نوع مختلف من الاستغلال. في هذه الحالة، قد يتم وعد شخص ما بعمل رائع! قد يبدو الأمر جيداً جداً.
- في بعض الأحيان، يطلب الأشخاص الذين يقومون بذلك من الفتيات أو أسرهن دفع رسوم التدريب أولاً. أو قد يقولون إن مكان العمل بعيد عن المنزل، حتى خارج البلاد. بمجرد أن تبدأ الفتاة العمل، فإنها قد تتعرض لمعاملة عنيفة أو قد لا تحصل على المال مقابل عملها.
 - يجب أن تتحدث البنات إلى شخص موثوق به أو مع أخصائية اجتماعية للحصول على مزيد من المعلومات أو المشورة إذا اعتقدن أن هذا يحدث لهن أو لشخص يعرفونه.

النشاط 3 التعامل مع الاستغلال



سيناريو الاستغلال - الجزء 1

أُرسلت فرح وشقيقتها الكبرى هناء من قبل والدتهما لجلب الخبز من الجار، سبق وأرسلتهما من قبل بضع مرات لاستعارة الخبز، لأن وضع المنزل صعب في بعض الأحيان. عندما يصلن، يدعوهم الجار إلى الداخل لتناول بعض الشاي. بينما يشربون الشاي، يبدأ في مهادبة ذراع هناء.

أسألي: كيف تعتقدن إن الفتاتين شعرتا؟

سيناريو الاستغلال - الجزء 2

قبل مغادرتهم مباشرة، عرض الجار منحهما بعض المال إذا بقيت هناء معه. كان المال كثيراً وسيساعد والدتهما حقاً.

أسألي: ماذا يجب أن تفعل الفتيات؟

سيناريو الاستغلال - الجزء 3

قالت هناء "لا"، وطلب منها الجار أخذ المال، وربما ستغير رأيها في المرة القادمة.

أسألي: ماذا ستفعلن الآن لو كنت مكان الفتاتين؟ (تأكدي من أن المجموعة ستقرر إنه يجب على الفتاتين إخبار شخص ما بالحادث)، لسببين:

1. لحماية أنفسهما من تكرار الحادث.
2. لحماية الفتيات الأخريات من هذا الجار.

أسألي: ضمن مجموعات، فكرن في الأسئلة التالية:

- ما الصعوبات التي قد تواجهها الفتاة في لدى محاولة اتخاذ قرار من الذي ستخبره؟ (الخوف من العقاب، الخوف من عدم تصديقها، الخوف من اللوم، الخوف من الوصمة والتمييز).
- كيف يمكن حل الصعوبات؟ (العثور على الوقت المناسب للتحدث إلى شخص موثوق به، والتحدث معه/ا عندما يكن متأكداً من عدم وجود أي شخص آخر قد يسمع، اطلبي من صديقة أن تكون هناك لدعمك، والتحدث مع من تثقين بها، والبحث عن مجموعات أو أنشطة لكسب الاصدقاء)

اشرحي: من المهم أن تبلغ الفتاة عن جميع أنواع العنف لشخص تثق به - فقد يكون هذا الشخص أحد والديها، أحد الأقارب، صديقة، أو موظفة أو متطوعة في المساحة الآمنة. الإبلاغ يساعد على حماية الفتيات وغيرها.

5

التحقق

متى يكون من المسموح لأحد أن يكون عنيفاً مع النساء والفتيات؟ (أبداً).

6

التوصيات

حتى لقاءنا القادم، استمعن إلى المحادثات والنقاشات التي تجري من حولكن، ولاحظن عندما يقوم أحد بما لوم الضحية. لننتشارك هذه الأمثلة في الجلسة المقبلة.

نصائح

البقاء في أمان من الاتجار بالبشر

غالباً ما يبدأ الاتجار بالجنس علاقة مع شخص يتظاهر بالحب والعناية بك. ومع ذلك، يستخدم التاجر/المهرب الحب والمودة كخدعة لجعلك تهدد سلامتك لتحقيق مكاسب.

- لا تقبلي أبداً طلبات فتى أو رجل لا تعرفين بالبقاء لوحدهما سوياً، أو الاحتفاظ بأسرار بينكما فقط.
- سيخبرك أحد المهرين/المتجرين أولاً بمدى كونك مميزة وجميلة، يقدم لك الهدايا، ويغرقك بالاهتمام، ويطلب رؤيتك وحدك بعيداً عن الآخرين.
- سينتقل التاجر/المهرب بعد ذلك ليطلب منك تقديم المساعدة بطريقة ما.
- سيحترم الحبيب أو الشريك السليم حدودك ورغباتك وسلامتك.
- الشخص الذي يحبك ويهتم بك لن يطلب منك أبداً أن تمارسي الجنس مقابل المال، بغض النظر عن مدى يأس الوضع.
- لا تقدمي أي وعود، حتى للأشخاص الذين تهتمين بهم بمساعدتهم في الحصول على المال.
- إذا طلب منك، أخرجي نفسك من هذه العلاقة فوراً، وابحثي عن المساعدة.
- ضعي ثقتك فقط بالأشخاص الذين تظهر أفعالهم أنهم يهتمون بكن وبسلامتك.

غالباً ما يبدأ الاتجار بالأيدي العاملة كإمكانية الحصول على فرصة عمل مشروعة، خاصة عندما تكونين يائسة للحصول على المال أو الدعم.

- اذهبي دائماً برفقة شخص ما أو صديقة أو أحد أفراد أسرتك إلى مقابلة العمل.
- إذا عاملك شخص ما بعنف أو أساء إليك بأي شكل من الأشكال، فاتركي الوظيفة على الفور.
- قومي بالإبلاغ عن سوء المعاملة إلى شخص بالغ موثوق به، سيساعدك ذلك على البقاء آمنة، وأبلغني السلطات بالحادث.
- أخبري والديك أو شخصيتك الآمنة إذا طلب منك شخص القيام بمهمة تبدو خطيرة أو تتم سراً.
- اطلبي من شخصيتك الآمنة أو أحد أفراد عائلتك مرافقتك عندما يقدم أحدهم لك فرصة عمل.
- لا تقومي أبداً بإعطاء أي شخص، ولا حتى رئيسك في العمل، أوراقك الرسمية، أو هويتك، أو تصريح العمل، حتى لو كانوا قالوا لك إن ذلك مطلوب لأجل الوظيفة أو أنهم يريدون حماية مستنداتك فقط.
- دائماً احصلي على عقد أو اتفاق رسمي حول أي وظيفة تتضمن شروط التوظيف والدفع وتواريخ الخدمة.
- في حالة عدم وجود عقد عمل، تأكدي من وجود شخص يمكنه التحقق من شرعية عرض العمل وشاهدي الشروط التي توافقين عليها مع صاحب العمل.

❖ **ملاحظة:** على الرغم من أن الإبلاغ عن التاجر/المهرين المحتملين إلى السلطات أمر مهم، فقد تكون هناك بعض الحالات التي تشارك فيها السلطات القانونية أو الجهات التي تنفذ القانون في هذه النشاطات أو تتساهل معها. حذري أفضل مسار للعمل بالنسبة لفتاة متورطة أو معرضة لخطر الاتجار، وقومي بتحديث النصائح أعلاه لتعكس السياق المحدد.

السلامة كيف تستطيع الفتاة الرد على العنف؟

أهداف الجلسة:

- أن تقوم الفتيات بتطوير استراتيجيات لسيناريوهات محتملة قد تواجههم
- أن تراقب المرشدات/الميسرات مقدرة الفتيات على الاستجابة للسيناريوهات وتقييم إن كانت استجاباتهن مفيدة أو مؤذية

المهارات: إنشاء خيارات آمنة، الثقة، التواصل الحازم، رسم الحدود، المثابرة.

مستقى من: مساحتنا الآمنة، الأشخاص الذين أثق بهم/ن، حقوقنا، عندما تتعرض الفتيات للأذى.

المواد: هولا هوب، حقيبة المسرح، صندوق الفنون.

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتن هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل.

دائرة الحكاية سارة

2

سارة في طريقها إلى السوق، لقد تأخرت على لقاء صديقتها. وهي تسير في شارع مزدحم، يوقفها رجل يركب سيارته. يطلب منها أن تركب معه في السيارة، ويقول أنه سيوصلها إلى أي مكان ترغب بالذهاب إليه. سارة غير متأكدة مما يجب عليها فعله. يحاول الرجل سحبها من يدها بمحاولة لدفعها لركوب السيارة.

ما الذي يمكن لسارة قوله أو فعله في هذا الموقف؟
(قومي بكتابة مقترحات الفتيات على ورقة الرسم البياني).

هيا نستكشف الرد على العنف

قولي: قمتن بتحديد عبارات مختلفة يمكن لسارة قولها. إن الشيء الذي سيكون فعالاً في هذا الموقف المحدد هو أن تقوم سارة بالصراخ قائلة هذه الجمل التي قمتن باقتراحها. إن فوائد الصراخ تتضمن:

- تنبيه الآخرين بأنه هناك مشكلة.
- إخافة المعتدي.

قولي: هل تذكرن عندما جربنا الصراخ بـ "لا" خلال جلسة التواصل؟ سنقوم بفعل الشيء ذاته الآن، سنقوم بالصراخ "لا" و"قف" ونحن نفكر بصوتنا والنبرة والنية وراء كل موقف بحد ذاته. ابحثن عن مكان في الغرفة، وبعد قراءتي لكل من هذه العبارات، أود منكن الرد بـ "لا" أو "قف" كما لو أن الموقف يحصل في الحياة الواقعية.

قولي:

- شخص ما يعطيك هدية دون سبب أو مناسبة.
- جار يدعوك للذهاب إلى منزله بينما عائلته خارج المنزل.
- شخص ما يعرض إصمالك إلى مكان تذهبين إليه.
- شخص ما يقترب من مساحتك الشخصية دون موافقتك.

قولي: كيف شعرتن وأن تصرخن "لا" أو "توقف"؟ هل تعتقدن بأنه من الممكن تطبيق هذه التقنية في الحياة الواقعية؟ (يمكن لنا استخدام هذه التقنية طالما أننا نشعر بالأمان حيال استخدامها).

قولي: متى يتوجب علينا أن نكون حذرات أثناء الصراخ؟

أشري: إن لم يكن ثمة أشخاص قريبون ويمكنهم سماع صراخ الفتيات، قد لا يكون الصراخ مفيداً. وقد يكون الصراخ سبباً في إزعاج المعتدي وجعله عصياً أكثر.

النشاط 1 سيناريوهات



- قومي بتقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة وحددي سيناريو لكل مجموعة.
- اطلبي من الفتيات مناقشة الخطوات التي يتوجب عليهن فعلها للتعامل مع السيناريو الذي حدد للمجموعة. يتوجب على الفتيات مناقشة الأسئلة التالية:

1. كيف يجب على الفتاة التفاعل مع الموقف؟

2. هل يجب عليها إخبار أحد؟ من؟ وما الذي يمكن لها أن تقوله؟

- عند الانتهاء، يمكن للفتيات عرض ما اقترحنه للتعامل مع الموقف بطريقة لعب الأدوار (لا يتوجب عليهن تمثيل السيناريو بحد ذاته).

تحديد السياق:

الفتيات الأكبر سناً: انتقلت ربيعة وشقيقاتها إلى قرية جديدة مع والدتهن. ليعشن مع أحد الأقرباء. هذا الشخص يشعر ربيعة بعدم ارتياح كبير وهي لا تحب أن تكون معه لوحدها وتتجنبه قدر المستطاع. (على الفتيات التفكير بطرق تجنب البقاء مع هذا الشخص لوحدهن، هل من الآمن أن تقول شيئاً له، ومن تستطيع أن تخبر؟).

الفتيات الأكبر سناً: وضع مايا في المنزل صعب للغاية. إنها تعيش مع والدتها وشقيقاتها الأصغر سناً، والدتها مريضة جداً ولا يمكن لها الذهاب للعمل. يوجد شخص من المجتمع الذي تقطنه مايا، يكرها كثيراً بالعمر ويشعرها بعدم الارتياح، أخبرها بأنه يود تقديم المساعدة. قال لها إنها إذا وافقت غلى أن تكون حبيبته، فإنه سوف يساعدنا وعائلتها. (على الفتيات التفكير بأشخاص يمكن لمايا التحدث إليهم/ن وطلب النصيحة وما الذي يمكن لها قوله لهذا الشخص).



النشاط 1 (تتمة) سيناريوهات



الفتيات الأصغر سناً: تسكن ربيعة في المخيم وأثناء الليل، وهي ذاهبة إلى دورة المياه، تحس بالقلق أحياناً لأن باب دورة المياه لا يقفل بشكل محكم. (تبليغ شخص ما بهذه المشكلة، أن تذهب الفتيات سوية إلى دورات المياه أو مع شخص بالغ محل ثقة).

الفتيات الأصغر سناً: مايا ترغب بالذهاب إلى المدرسة ولكن والديها لا يسمحان لها بذلك. عليها البقاء في المنزل بينما إخوتها وأخواتها الأصغر سناً يذهبون جميعاً إلى المدرسة. (التحدث إلى أخصائية حالة / اجتماعية، محاولة التفاوض مع الأهل، التحدث إلى شخص بالغ محل ثقة).

أسألي: هل هذه السيناريوهات واقعية بالنسبة لما يمكن للفتيات اختباره في الحياة الواقعية؟ ما هي السيناريوهات الأخرى التي يمكن أن تمر بها الفتيات وكيف يمكن الاستجابة لها؟

قولي: على الفتيات أن تحاولن إيجاد شخص يثقن به لمناقشة القضايا المتعلقة بالعنف الذي قد يتعرضن له. يمكن لهن أيضاً التحدث إلى أخصائية حالة / اجتماعية في المساحة الآمنة. إن أخصائية الحالة يمكن لها مساعدة الفتيات لإيجاد حلول لإدارة هذه المشاكل.



النشاط 2 افعلي ولا تفعلبي



قولي: لقد قمتن بعرض العديد من الطرق الجيدة للاستجابة لأي خطر قد تواجهن. شيء آخر يمكن لنا القيام به لنكن آمناً أكثر. هناك العديد من المقترحات والنصائح التي يمكن لي مشاركتها معكن.

• لكن هذه النصائح هي مقترحات، وفي حال عدم متابعة هذه المقترحات، لا هذا أن اللوم يقع على الفتيات في حال حصل لهن أي شيء بأي حال. إن المعتدي هو الملام دائماً. إن هذه النصائح موجودة لتساعد الفتيات أن يكن أكثر أماناً من بعض التهديدات التي يتعرضن لها حالياً. ولا يمكن لها أن توفر حلاً لمشكلة العنف الموجه ضد الفتيات والنساء بشكل عام.

أسألي: هل يمكن لنا أن نفكر ببعض الأمور التي يتوجب علينا القيام بها في محاولتنا البقاء بأمان، وبعض الأمور التي يتوجب علينا تجنب القيام بها في محاولتنا البقاء بأمان؟ إن كانت الفتيات غير واثقات مما يجب فعله، هل هناك أشخاص محل ثقة يمكن الحديث معهم/ن وطلب النصيحة؟ (تأكدي من أن الفتيات ذكرن أخصائية الحالة / الاجتماعية).

لا تفعلبي	افعلبي
لا تسيري لوحذك في الليل.	قومي دوماً بإعلام شخص موثوق/ة عن مكان ذهابك وفي أي وقت ستعودين إلى المنزل.
لا تقبلي دعوة لركوب سيارة من أشخاص غرباء.	سير في مناطق مضاءة بشكل جيد، وفيها العديد من الأشخاص، تجنبي الأماكن المظلمة، والأماكن الهادئة، وخاصة أثناء الذهاب إلى دورة المياه ليلاً.
لا تخبري الغرباء بأي تفاصيل شخصية عن نفسك (على سبيل المثال: أين تسكنين أو تعملين، رقم هاتفك).	أزيلي أو خبي الأذونات المؤذية والتي يمكن أن تسبب الأذى لأحد.
لا تدعي الغرباء أو الأشخاص الذين لا تعرفينهم يدخلون إلى المنزل، وخاصة عندما تكونين وحيدة.	انتقلي إلى مساحة أو غرفة يمكن لك الهرب فيها أو يمكن للآخرين سماعك.
لا تحملي الكثير من النقود أو الأشياء الثمينة معك.	اتفقي مع صديقاتك/أخوتك/الآخرين على إطلاق صوت محدد عند الحاجة للمساعدة.
لا تقومي بفعل شيء يشعرك بعدم الارتياح، حتى لو حاول أصدقاؤك إقناعك بأنها فكرة جيدة.	إن توجب عليك زيارة شخص يشعرك بعدم الارتياح، اطلبي من شقيقك/شقيقتك أو شخص تثقين به مرافقتك.
لا تقبلي الهدايا من أشخاص قد يحاولون طلب خدمات بالمقابل.	دعي شخصاً تثقين به يعلم إن كان أي من أفراد مجتمعك يشعرك بعدم الارتياح.

النشاط 3

إدارة الحالة



قولي: سنقوم الآن باستخدام مخيلتنا. أود أن تقمن بالسير في أرجاء الغرفة دون النظر إلى بعضكن. دعونا ننسى أننا في هذا المكان وأن نحاول متابعة الحكاية التي سأرويها لكن الآن...

ملاحظة: توقفني للحظات بعد كل جملة، حتى تتمكن الفتيات من تخيل ما تروينه.

قولي: دعونا نسير في أرجاء الغرفة. تخيلن أنكن تسرن في الطبيعة. الجو رائع اليوم! السماء زرقاء والشمس مشرقة. يمكن لكن أن تشعرن بالهواء على بشرتكن. يمكن لكن ملاحظة الأشكال المختلفة للغيوم في السماء وبأن هناك الكثير من العشب الأخضر تحت أقدامكن. تشاهدن كرات ملونة تتقاذز على العشب، وتحيط بكن من كل الجهات، بعض هذه الكرات أكبر من الأخرى وأثقل وزناً وتقفز ببطء، بينما الكرات الأخرى أخف وزناً وتقفز عالياً وبسرعة. بينما تسرن، أود أن تلتقط كل منكن كرة - تستطيع كل منكن أن تلتقط كرة صغيرة وخفيفة إن كنتن تشعرن بالسعادة اليوم، وكرة كبيرة وثقيلة إن كنتن لا تشعرن بارتياح كبير.

ملاحظة: لا تطلبي من الفتيات تحديد نوع الكرة التي اخترنها.

قولي: بعد النقاط الكرة، ألقين بها على العشب وراقبنها وهي تقفز بعيداً وتابعن السير إلى أن تشكلن دائرة واحدة في مسيركن.

أسألي:

- كيف شعرتن أثناء السير؟
- ما الذي يجعل الفتيات يلتقطن كرات صغيرة؟
- وما الذي يجعلهن يلتقطن كرات كبيرة؟
- ما هي الأمور التي تدفع الفتاة للشعور بالسعادة؟ وما هي الأمور التي تجعلها تشعر بعدم الارتياح؟

اشرحي: في بعض الأحيان، تستيقظ الفتيات صباحاً ويشعرن بشكل جيد جداً. وفي أوقات أخرى، تشعن الفتيات بأنهن يحملن كرة كبيرة لأنهن يشعرن بعدم الارتياح. قد يكون لدى هؤلاء الفتيات مخاوف أو تحديات يرغبن بالتحدث عنها لأنه كل كرة كبيرة يمكن تحويلها لكرة صغيرة، ولكن قد لا تعرف الفتيات إلى من يمكن لهن التحدث. في برنامجنا، يوجد موظفات مدربات على الاستماع لمخاوف الفتيات في مكان خاص ضمن المساحة الآمنة، حيث يمكن لأي فتاة التعبير بحرية والإفصاح عن أي شيء يزعجها. ندعو هذا الموظفة بأخصائية الحالة أو العاملة الاجتماعية. يمكن للفتيات التحدث إلى أخصائية الحالة عن مشاكلهن الكبيرة والصغيرة. كمان يمكن للفتيات مقابلة الأخصائية أكثر من مرة ولمشاكل مختلفة.

أسألي: ما الأمور التي قد تدفع فتاة للذهاب إلى أخصائية الحالة؟ (يمكن للفتيات الذهاب إلى إخصائية الحالة في حال مواجهة أي مشكلة من أي نوع. إن شعرت الأخصائية بأنه الفتاة بحاجة لمساعدة أو دعم من جهة أخرى، ستقوم بوصول الفتاة بالشخص/الجهة الأخرى على تقديم الدعم، أو الخدمة المطلوبة).

5

التحقق

سمي أمرين يجب/لا يجب علينا القيام بها للبقاء بأمان.

6

التوصيات

إلى أن نلتقي في المرة القادمة، أود منكن التفكير بأمور أخرى يتوجب/لا يتوجب فعلها ويمكن أن نستخدمها للبقاء في أمان. تحدثن إلى الأشخاص الموثوقين/ات لمعرفة ما هي نصائحهم/ن والاستراتيجيات التي يمتلكونها. دعونا نناقش تجربتنا في الجلسة القادمة.

✱ **ملاحظة:** تذكري أنه تنفذي نشاط تصميم ورسم خارطة السلامة من قسم الثقة مرة أخرى مع الفتيات.

السلامة وضع الحدود

ص

أهداف الجلسة:

- أن تفهم الفتيات أهمية الحدود عن طريق تدريب عملي لرسم الحدود.
- أن تراقب المرشدات/الميسرات مقدرة الفتيات على رسم الحدود وتحديد نقاط الضعف في الحدود التي وضعنها.

المهارات: إنشاء خيارات آمنة، الثقة، التواصل الحازم، رسم الحدود، المثابرة.
مستقى من: مساحتنا الآمنة، الأشخاص الذين أثق بهم/ن، حقوقنا، عندما تتعرض الفتيات للأذى.
المواد: هولا هوب، حقيبة المسرح، صندوق الفنون.

3 هيا نستكشف وضع الحدود الخاصة بنا

اشرح: الحدود الشخصية هي الخطوط التي نرسمها والاتفاقيات التي نضعها بين أنفسنا والآخرين. الحدود تشبه حلقة هولا هوب نحيط بها جسدنا، قوية ولكنها مرنة. أستطيع إبعاد الحلقة جانباً والسماح لشخص ما بالاقتراب أكثر، أو أستطيع دفعها بالاتجاه المعاكس وخلق مساحة إن احتجت لذلك. تستطيع الحلقة حماية جسدي، مشاعري وحقوقي. ويمكن لها أن تربطني بالآخرين.

تساعدنا الحدود الشخصية على البقاء في أمان وعلى التحكم بعافيتنا ورفاهنا. كل فتاة وامرأة لها الحق بأن تحدد وتضع حدودها الشخصية الخاصة.

أسأل: مع من نضع الحدود؟ ما الذي يجعل رسم الحدود سهلاً أو صعباً؟
اشرح: وضع الحدود هو مهارة يمكن لنا أن نستخدمها بطرق مختلفة، مع الأشخاص الذين نعرفهم ونحبهم، أيضاً مع الأشخاص الذين لا نعرفهم.

ملاحظة: قومي باستعادة ملخص جلسة حقوقي، واربطي هذه الحقوق بالحدود الشخصية.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/
المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

2 دائرة الحكاية سارة

تكون سارة المزيد من الصداقات يومياً. كانت تذهب إلى مجموعة الفتيات التي كانت جزءاً منها، وتتابع دراستها في المدرسة. لكن كان هناك شخص ما يشعرها بعدم الارتياح في بعض الأحيان. فتى يكبرها قليلاً بالعمر يقطن في الخيمة المجاورة لخيمتها ويلحقها من مكان لآخر ويضع يده على كتفها محاولاً منعها من الابتعاد. لم تحب سارة ذلك، ولكنها لم ترغب بأن تبدو وقحة. أعطاهم زهرة كان قد قطفها في أحد الأيام طالباً منها أن تكون "له". لم تدرِ سارة ما معنى كلامه أو ما الذي يتوجب عليها فعله.

ما الذي يجب على سارة فعله؟ ما هي حقوقها؟

النشاط 1

عرّفي، حدّري، كرري، وأنهي



○ اطلبي من الفتيات التجول في أنحاء المكان لعدة لحظات، ومن ثم التوقف. اطلبي من كل فتاة أن تستكشف فضاءها الفيزيائي في المكان. اطلبي أن تمد كل فتاة ذراعيها وساقها إلى الأمام، إلى الخلف، إلى الأعلى، بشكل قطري، وإلى أقصى حد ممكن. بحيث يرسمن دوائر كبيرة في الفضاء بأيديهن وأرجلهن.

قولي: إن هذه الدوائر هي ما يمكن لك شغله من الفضاء الفيزيائي. إن هذا هو فضاءك الشخصي/الفيزيائي. انتبهي دوماً إليه. حتى عندما تكونين في مكان صغير، يمكنك أن تقومي بتصغير فضاءك الخاص قليلاً، ولكن يجب أن تحافظي عليه دوماً وأن تطلبي من الآخرين احترامه.

اشرحي: قد تواجهين تحديات عند رسم الحدود. العديد منا لا يتعرفون على طرق وضع الحدود أثناء نموهن. إن تعلم وضع الحدود الشخصية لا يشبه التهديد أو محاولة التحكم بشخص ما. إن رسم الحدود هو أن نكون واضحين ونختار ما هو الأفضل لنا.

- قولي:** سأقوم الآن بإعطاء بعض الخطوات التي يمكن لك فعلها عندما يحتاج أحد ما حدودك الشخصية أو يتعدى عليها، وبالتالي يشعرك بعدم الارتياح.
1. **عرّفي السلوك.** يمكن لتسمية السلوك أن تكون بسيطة كأن تقولي "إن يدك على ركبتني" أو "أنت تتعدى على مساحتي الشخصية" أو "أنت تطلب مني باستمرار الذهاب معك إلى مكان ما، على الرغم من أنني قلت لك لا سابقاً". (اسألي الفتيات، لم قد تكون هذه التقنية مفيدة؟).
 2. **وجهي تحذيراً.** أخبري الشخص ما تريدين منه فعله بالضبط، بشكل موجز وواضح قدر المستطاع. يمكن أن يتكون التنبيه على شاكلة "أزح يدك عن ركبتني" أو "ابق بعيداً" أو "أطلب منك أن تتوقف حالاً". (اسألي الفتيات، لم قد تكون هذه التقنية جيدة؟).
 3. **أعيد التحذير.** ابقى مركزة على التنبيه الذي تعطينه، ولا تسمح لنفسك بالتشتت حتى يتم احترام طلبك. اعتبريها أسطوانة مكسورة أو مكررة - إن هذه المهارة تركز على الإصرار. (اسألي الفتيات، لم قد تكون هذه التقنية مفيدة؟).
 4. **أنهي السلوك.** في بعض الأحيان قد تفشل كل هذه المساعي التي قمت بها لرسم الحدود ولا تؤدي إلى الغرض الذي ترغبين به. ليس في متناول يدك التحكم بتصرفات الآخرين أو استجاباتهم، وفي بعض الأحيان قد لا يكون لدى بعض الأشخاص الرغبة باحترام الآخرين. قد يعني هذا أنه عليك النهوض ومغادرة المكان، أو تتوجهي لأحد ما لطلب المساعدة بإنهاء السلوك، أو أن تنهي علاقة يتم باستمرار عدم احترام حدودك الشخصية فيها.

اسألي: في أية مواقف يمكن لنا استخدام هذه التقنيات؟ متى يكون خطراً استخدام هذه التقنيات؟ (اشرحي للفتيات أنه وفي بعض الأحيان عندما يكون لبعض الأشخاص قدرة على التحكم بالفتيات، فإن هذا النوع من التصرف قد يجعل هؤلاء الأشخاص أكثر غضباً. إن وجدت الفتيات أنفسهن في وضع لا يقدرن على الهرب منه بسهولة أو طلب المساعدة، يجب عليهن التفكير باستخدام بتقنيات أخرى.

- قومي بدعوة الفتيات لتشكيل مجموعات من 3 أو 4 فتيات.
- قومي بتحديد سيناريو لكل مجموعة.
- قومي بإعطاء المجموعات وقتاً كافياً للخروج باستراتيجية متعلقة برسم الحدود واطلبي منهن استخدام التقنيات التي تم نقاشها سابقاً، ومن ثم عرض الاستجابة المتعلقة بالسيناريو، دون عرض السيناريو بحد ذاته.

تحديد السياق

- عمّ إحدى الفتيات يعانقها بطريقة تشعرها بعدم الارتياح. إنه يقوم بفعل ذاك مذ كانت فتاة صغيرة، ولكنها الآن لم تعد صغيرة، وهو الآن يحاول معانقتها لوقت أطول أو يقوم بضمها أكثر. وهي لا تحب ذلك.
- إحدى صديقات "لانا" تتحدث عن الآخرين من وراء ظهرهم وتقول أشياء سيئة عن صديقاتهن الأخريات. تشعر "لانا" بالذنب حيال الحديث عن الآخرين بطريقة غير ودية عندما لا يكونون في الجوار.
- يريد صديق إحدى الفتيات أن تكون حميمة معه، ولكنها ليست جاهزة بعد. إنها تحبه، وليست جاهزة بعد للتواصل الجسدي.
- تطلب إحدى المرشدات من إحدى الفتيات مساعدتها في تنظيف المركز بعد اجتماع المجموعة، لكن على الفتاة أن تدرس لامتحان الرياضيات. لا ترغب الفتاة أن تكون وقحة مع مرشدتها، ولكنها لا تستطيع المساعدة.

- اطلبي من كل مجموعة أن تقدم عرضها أو استراتيجيتها أمام كامل المجموعة.
- شجعي الفتيات على تقديم رأي محترم لكل مجموعة. استفسري من كل مجموعة عن طريقتهن في اختيار كل تقنية، ومتى واجهت المجموعة صعوبة في وضع الحدود.

✳ **ملاحظة:** سجلي ملاحظات عن الفتيات اللواتي واجهن تحديات أكثر في وضع الحدود، وما هي أكثر الحدود التي كان صعباً على المجموعات وضعها. سجلي ملاحظاتك إن كان النقاش قد أثار بعض المشاعر لدى بعض الفتيات، وقدمي الدعم الشخصي عند الحاجة.

○ قومي بدعوة الفتيات إلى الجلوس في دائرة ضيقة، وأرجل كل منهن متقاطعة، بحيث تكاد تلامس ركة كل منهن ركة الفتاة المجاورة.

... **اشرح:** سنقوم بالتناوب ضمن هذه الدائرة، بوضع يدنا على ركة الفتاة المجاورة. ولغرض هذه اللعبة، فإن الفتاة الذي وضعنا يدنا على ركبته، لا تود وجود اليد على ركبته. لذا سيكون لدينا الفرصة لنحاول تطبيق تقنيات مختلفة لرسم الحدود وإخبار الفتاة صاحبة اليد بأننا لا نرغب بأن تضع يدها على ركبته.

○ تحققي من ارتياح كافة الفتيات للمشاركة باللعبة.

○ كل جولة تبدأ مع مرشدة تقوم بعرض اللعبة مع مرشدة أخرى. تابعي اللعبة حتى يتسنى لكل المشاركين الفرصة للمشاركة.

الجولة الأولى: العبي اللعبة دون كلام.

أسأل: هل يمكن عرض بعض الطرق التي يمكن من خلالها التواصل ورسم الحدود دون كلام؟
خذي بعض الأمثلة من المجموعة (على سبيل المثال: النظر بغضب، تحريك اليد الغريبة، تحريك الركة، السعال بغرض التنبيه...). في هذه الجولة، ستقوم الفتاة صاحبة اليد باحترام الحدود حالما يتم تنبيهها، وتقوم بإزاحة يدها عن ركة الفتاة الأخرى.

الجولة الثانية: قومي بدعوة الفتيات بلعب الجولة الثانية بالاتجاه المعاكس واطلبي إليهن أن يكون طلب احترام الحدود لفظياً.

أسأل: ما هي العبارات التي يمكن لنا قولها لوضع هذا الحد؟
خذي بعض الأمثلة (على سبيل المثال: أبعد يدك، لا تلمسيني...). مجدداً، ستقوم الفتاة صاحبة اليد باحترام الحد.

الجولة الثالثة:

أسأل: هل سبق ومرت إحداكن بتجربة حيث حاولت وضع حد لأحد الأشخاص، ولكن الشخص الآخر استمر بسلوكه كما لو أنه لم ينتبه إلى الحد الذي وضعته؟
قومي بدعوة المجموعة إلى استخدام التقنيات اللفظية والصامتة ليكون طلبهن واضحاً تماماً لاحتزام الحد. استخدمتي طرقاً مختلفة، غيري مستوى شدة السلوك. اطلبي من صاحبة اليد إبقاء يدها وقتاً أطول قليلاً، بحيث يقوم الشخص الملموس بإقناعها بجدية طلبه قبل أن تزج يدها.

أسأل: كيف شعرت عندما تم التعدي على حدودك الشخصية؟ كيف شعرت عند اختراقك لحدود شخص آخر؟ ما هي التقنيات التي تصرف بها الأخريات والتي بدت لك فعالة بشكل خاص؟

(أكدي على الأدوات التي خرجت بها المجموعة. أكدي على قوة الرسالة ووضوحها: لغة الجسد، الكلمات، نبرة الصوت، تعبير الوجه، التواصل البصري، تكرار الكلمات بطريقة حازمة ومحترمة بنفس الوقت).

النشاط 3 لعبة وضع اليد على الركبة (تتمة)



*** ملاحظة:** بينما تقوم المجموعة بمناقشة التجربة، أكدي بأنه تقع على كل منا مسؤولية احترام حدود الآخرين بنفس الطريقة التي نرغب فيها باحترام حدودنا. جميعنا قد نجد أنفسنا في الجانب الآخر في وقت ما، دون قصد، نضغط على أحد آخر ونشعره بعدم الارتياح، لذا فإن هذه التجربة هي مناسبة جيدة لنشعر بشعور الآخرين، ونعيد تقييم طريقتنا في التعامل مع وضع مماثل حالما نستكشف أنه يحصل. ذكرى الفتيات بأنه من الممكن استخدام المزاح، الكذب، صنع الضجيج، رفض إعطاء سبب للحدود. ليس من السيء بالضرورة أن نتصرف بشكل ودي وأن نبتسم، كما تم تدريب الفتيات اجتماعياً للقيام به - ولكن من الضروري أيضاً أن تشعر الفتيات بقدرتهن على التصرف بـ "فضاظة" وقوة.

التحقق

سمي تقنية لرسم الحدود، سمي موقفاً حيث تحتاج الفتاة لرسم الحدود.

التوصيات

إلى أن نلتقي في المرة القادمة، أود منكن ممارسة تقنيات رسم الحدود في حياتكن اليومية. كيف تشعرن؟ هل يكون رسم الحدود أصعب مع بعض الأشخاص مقارنة بالبعض الآخر؟ سندعوكن لمشاركة تجربتكن مع المجموعة في الجلسة القادمة.

السلامة

الوقاية من الزواج المبكر

ص

أهداف الجلسة:

- أن تكتشف الفتيات آثار ومسؤوليات الزواج.
- أن تلاحظ المرشدات/الميسرات كيف تستعرض الفتيات الزواج والضغط الممارس عليهن من قبل العائلة والمجتمع حول الزواج

المهارات: التواصل الحازم، العمل الجماعي، المهارات الاجتماعية الإيجابية.

مستقى من: مساحتنا الآمنة، أن تصبحي امرأة، العلاقات الصحية.

المواد: حقيبة المسرح، صندوق الفنون، صندوق المواد الطبيعية، سُلل

هيا نستكشف ما هو الزواج؟

3

أسألي: ؟

- ما هو الزواج؟
- ما هي بعض الأسباب التي قد تدفع فتاة ما للزواج؟

قولي: الزواج هو شيء قد يقوم به العديد من الناس. الزواج هو عندما يقرر شخصان أن يكونا معاً ويبدأ حياة وأحياناً أسرة معاً. يمكن للزواج أن يكون شيئاً جيداً ويمكن أن يكون أيضاً مليئاً بالتحديات. من الضروري جداً أن نفهم ما هي المسؤوليات التي يجلبها الزواج.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتن هذه المعلومة / المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية سارة

2

عادت سارة من المدرسة إلى المنزل لتجد والدها يتحدث إلى رجل كبير بالعمر. اكتشفت سارة أنه الرجل الكبير بالعمر هو والد شاب أكبر منها عمراً ويجعلها تشعر في بعض الأحيان بعدم الارتياح. اكتشفت أيضاً أن زيارة الرجل المسن كانت بهدف سؤال والد سارة إن كانت جاهزة للزواج. تعلم سارة أن والدها يحبها ويود حمايتها، ولكنها لم تكن راغبة بالزواج من هذا الشاب. وهي بحاجة لأنه تتحدث إلى والدها حول هذا الموضوع.

ما الذي يتوجب على سارة قوله لوالدها بما يخص عدم رغبتها بالزواج؟



النشاط 1 مسؤوليات الزواج



- قومي بتقسيم المجموعة إلى مجموعات أصغر. نصف المجموعات ستقوم برسم/كتابة حكاية حول يوم في حياة فتاة متزوجة، بينما النصف الآخر سيقوم برسم/كتابة حكاية حول يوم في حياة فتاة غير متزوجة.
- اطلبي إلى المجموعات التفكير بالتالي عند كتابة الحكاية:
 - كيف تقضي الفتاة يومها؟
 - ما هي الأعمال المنزلية التي عليها القيام بها؟
 - هل لديها وقت فراغ مخصص لنفسها؟
 - من هم الأشخاص الذين يتوجب عليها رعايتهم؟
 - من يراها هي؟
 - ما هي المسؤوليات الأخرى التي تقع على عاتقها؟



- اشرحي:** هناك العديد من المسؤوليات التي ترافق الزواج، وإن كانت الفتاة غير مستعدة جسدياً وعقلياً، فإن هذا سيكون وقتاً صعباً جداً عليها. هناك العديد من الأمور الهامة التي يتوجب على الفتيات فعلها قبل الزواج. إن الزواج وبناء أسرة قد يكون صعباً، وحتى يكون الزواج جيداً، هناك الكثير من المعلومات التي يجب أن تعرفها الفتاة.
- عندما تتزوج الفتاة في عمر مبكر، لن يتوفر للفتاة أي وقت لصديقاتها وقد تواجه صعوبات في تربية الأطفال. قد تشعر الفتيات بالحزن والوحدة. قد تواجه الفتيات مشاكل صحية بسبب الحمل.
 - جسدياً، إن الفتاة التي لم تبلغ سن 18 بعد، لا تملك جسد أنثى بالغة. بعض أعضاء جسدها لا تزال في طور النمو، أعضاء مثل الحوض، والذي يجب أن يكون كامل النمو لتقدر الفتاة على الحمل وإنجاب طفل بصحة جيدة.
 - على الفتاة أن تنمو وتتطور وأن تكون جاهزة لتحمل مسؤولية المنزل وتربية الأطفال.

النشاط 2 هل يجب أن أتزوج؟



- قومي بتثبيت رسوم أربع فتيات على الجدار.
- استعرضي حكاية كل فتاة تواجه احتمالية الزواج. يمكن أن تقومي بذلك بطريقتين.
- قومي بقراءة الحكايات للمجموعة واطرحي الأسئلة الموجودة أدناه.
- قومي بتقسيم الفتيات إلى أربع مجموعات. أعطي لكل مجموعة سيناريو، وتقوم كل مجموعة بعرض السيناريو أمام المجموع الكاملة من وجهة نظر فتاة تشرح لم تود أو لا تود الزواج.

تحديد السياق

- الحكاية 1 - تبلغ فتاة من العمر 12 سنة، يرغب والدها بتزويجها إلى رجل أكبر سناً ويسكن في القرية المجاورة ما يتيح للوالد الاستفادة من مساحة إضافية للأرض.
- الحكاية 2 - تبلغ فتاة بعمر 18 سنة وهي على علاقة صحية مع حبيبها، ولكن ترغب بالانتظار لما بعد انتهاء دراستها وإيجاد عمل قبل الزواج.
- الحكاية 3 - تحب فتاة بعمر 15 سنة فتى بعمر 16 سنة، يقول لها بأنه سيتركها إن لم تعده بالزواج.
- الحكاية 4 - تخرجت فتاة بعمر 22 سنة تخرجت مؤخراً من الجامعة ولديها رفيق منذ سنتين وهو يطلب منها الزواج.

أسألي: ؟

- أي من الفتيات في وضع مناسب أكثر للزواج الآن؟ (الحكاية 4)
- أي من الفتيات يجب عليها الانتظار؟ (الحكاية 2 و3)
- أي من الفتيات تحتاج إلى مساعدة ودعم لتجنب قرار زواج قد يسبب لها الأذى؟ (الحكاية 1)
- في الحكاية 1، لم قد يسبب قرار الزواج أذى؟ لأن الفتاة لا تزال يافعة ومن الخطر على فتاة بعمرها أن تتزوج نظراً للأثر الجسدي والعاطفي الذي يمكن أن يحصل للفتاة.

النشاط 3

تضامن الفتيات ومساعدتهن لبعضهن البعض



تحديد السياق

- قومي بتقسيم الفتيات إلى ثلاث مجموعات وأعطي لكل مجموعة سيناريو واحد. اطلبي من المجموعات التفكير بالنصيحة التي يرغبن بتقديمها للفتاة التي تتعرض للموقف في السيناريو.

سيناريو 1: حكاية صوفيا

عندما سألني والداي إن كنت أرغب بالزواج، كنت في سن 14 وقلت نعم! كنت أرغب بالحصول على فستان زفاف جميل وأن يتم الاحتفال بي. ظننت أيضاً أنني سأحصل على حرية أكبر عند زواجي. لكن عندما تزوجت، طلب إلي الطبخ والتنظيف طوال الوقت. أصبح لدي أطفال ولم يكن لدي وقت لأفعل أي شيء آخر. أنا متعبة وأشتاق لحياتي القديمة.

أسألي: تخيلن أنكن صديقات صوفي، وأنها تحدثت إليكن قبل زواجهما. ما هي النصيحة التي كان من الممكن أن تعطوها لصوفي حول الزواج؟

سيناريو 2: حكاية هناء

تزوجت عندما كنت في الـ 16 من عمري، لأن الحياة في المنزل كانت صعبة. لم تستطع عائلتي تأمين فرصة لي للذهاب إلى المدرسة ولم يكن لديهم نقود كافية للاهتمام بي وباقي إخوتي وأخواتي. لذا قاموا بتزويجي. أصبحت حاملاً فوراً ولم يكن حملي سهلاً.

أسألي: تخيلن أنكن صديقات هناء، وأنها أتت لتخبركن بأنه أهلها سيقومون بتزويجها. ما هي النصيحة التي قد تعطينها لها؟

ملاحظة: تأكدي أن تتابعي هذا السيناريو بشرح التالي:

- الفتيات اليافعات تواجهن خطراً أكبر بمواجهة نوبات خطرة خلال الحمل، يسببها ارتفاع ضغط الدم. يمكن أن يؤدي هذا إلى التعب، العدوى، ومشاكل صحية أخرى.
- الفتيات اليافعات يواجهن أيضاً خطراً أكبر عند الولادة المبكرة، قبل أن يكون الطفل جاهزاً للولادة.

سيناريو 3: حكاية عليا

تزوجت عليا عندما كانت في سن 24 عاماً. أنهت دراستها، وكانت جاهزة لتحمل مسؤولية الزواج وجسدها كان ناضجاً تماماً وجاهزاً للإنجاب. حرصت عليا على أن يكون لدى كافة أطفالها فرصة الحصول على تعليم، وأن تكون قادرة على تعليمهم أشياء كثيرة ومهمة في الحياة.

4

النشاط 3

تضامن الفتيات ومساعدتهن لبعضهن البعض (تتمة)



أسألي: لماذا انتظرت علياء قبل الزواج؟ ما الأمور التي حدثت في حياتها والتي سمحت لها أن تتزوج لاحقاً؟ ما الذي يمكن لنا فعله لتشجيع المزيد من الفتيات على الزواج لاحقاً؟ (التفكير بإقناع الأهل، النتائج طويلة الأمد...).

قولي: على الفتاة أن تتزوج عندما تنهي دراستها وتجد فرصة عمل تناسبها، وعندها -و فقط إن رغبت بذلك- أيضاً يمكن للفتاة أن تعرف نفسها أكثر إن تزوجت لاحقاً.

أسألي: إن كانت الفتاة في وضع تم فيه إجبارها على الزواج، من يقدر على تقديم المساعدة لها؟ (تأكدي من ذكر الفتيات لأخصائية الحالة).



5

التحقق

عددي ثلاث آثار للزواج المبكر على الفتيات.

6

التوصيات

إلى أن نلتقي في المرة القادمة، قومي بملاحظة الأشخاص المتزوجين في مجتمعك. أسألي الإناث في عائلتك متى تزوجن وكيف كانت التجربة بالنسبة لهن. فكري أكثر بالأمور التي ترغبين بفعالها قبل أن تتزوجي. سندعوك لمشاركة تجربتك مع المجموعة في الجلسة القادمة.

الوقاية من تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية



ملاحظة: يجب تيسير هذه الجلسة بحذر. تأكدي بداية من فهم السياق للتأكد من استخدام اللغة والطريقة المناسبة لمعالجة هذه المسألة. بالنسبة للفتيات اللواتي عانين من تشويه أعضائهن التناسلية، يرجى العودة إلى لائحة الموارد والتوجيهات.

أهداف الجلسة:

- أن تفهم الفتيات الأذى الناتج عن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية والتفكير بتقاليد بديلة لهذه الممارسة.
- أن تسجل المرشدات/الميسرات اللواتي تعرضن سابقاً أو هن في خطر التعرض لتشويه الأعضاء التناسلية وربطهن بقسم الدعم في حالة الحاجة لذلك. (تحققي من القوانين المحلية الخاصة بتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية).

المهارات: التواصل الحازم، الإبداع.

مستقى من: مساحتنا الآمنة، أجسادنا، حقوقنا، ما الذي يجعلك فتاة.
المواد: حقيبة المسرح، صندوق الفنون، منشور عن البظر للفتيات اللواتي تعرضن لتشويه الأعضاء التناسلية.

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل.

2 دائرة الحكاية سارة

كانت سارة تبقى مع خالتها، في قريتها، على مسافة أسبوع من منزل عائلتها. في الليلة الأولى، حضرت عمتها العشاء، كان الجميع جالسين معاً وقامت سارة لتسكب طعاماً لنفسها. نظر الجميع إلى سارة وكأنها قامت بفعل خاطئ! لاحقاً خلال الأمسية سألت سارة خالتها عما حصل. أخبرتها خالتها أن التقاليد في قريتهم هي أن يأكل الرجال والفتيان أولاً قبل النساء والفتيات. ولهذا كان الجميع مصدومين بما فعلته سارة.

تفاجأت سارة، على اعتبار أنه هذا التقليد غير موجود في المكان الذي أنت منه، والجميع يأكلون في نفس الوقت.

هيا نستكشف ما هو التقليد؟

اشرحني: التقليد هو اعتقاد أو سلوك يتم تمريره ضمن مجموعة أو مجتمع وله معنى محدد. التقاليد معتمدة على الماضي.

اسألني: هل من السهل تغيير التقاليد؟ (كلا)

اسألني: هل هناك تقاليد ضارة؟ هل يمكن أن تذكروا أمثلة عن تقاليد ضارة؟ (على سبيل المثال: التفضيل بين الأبناء، نظام المهر، تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية...)

○ العديد من الثقافات حول العالم تمارس تقاليد مختلفة للاحتفال بمرحلة الانتقال من الطفولة إلى البلوغ.

اسألني: هل سمعت إحداهن بتشويه/قطع الأعضاء التناسلية الأنثوية؟ (تأكيد من استخدام المصطلح المحلي).

اشرحني: إن تشويه/قطع الأعضاء التناسلية الأنثوية هي قطع الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة أو الفتاة.

○ ذكرى الفتيات بأن الأعضاء التناسلية الخارجية قد تمت مناقشتها في جلسة "أجسادنا" واعرضي عليهن الرسم البياني للأعضاء الخارجية.

اسألني: ما هي أسماء الأعضاء التناسلية الأنثوية؟ (الشفرين، البظر، مجرى البول)

النشاط 1

قصة عن تشويه الأعضاء الانثوية/نقاش (الخيار أ)



تحديد السياق

السيناريو 1:

قولي: تبلغ كل من أمينة وكاتيا 11 عاماً وتذهبان إلى نفس المدرسة. تمضي الفتاتان الكثير من الوقت معاً، ولكن أثناء العطل الدراسية لا يلتقيان كثيراً. لكن ومع اقتراب موعد العودة إلى المدرسة فإن الفتاتين متحمستين لمشاركة قصصهن. ولكن هذه السنة، لن تعود كاتيا إلى المدرسة. تنتظر أمينة عدة أيام، ولكن كاتيا لا تعود. تذهب أمينة لزيارة كاتيا في منزلها، وتجدها مريضة جداً. أثناء العطلة، أخذتها أمها لإجراء عملية "الختان". لاحقاً التقطت كاتيا عدوى وفقدت الكثير من الدم.

- تشعر أمينة بالحزن الشديد لرؤية صديقتها بهذه الحالة، تحاول زيارتها عندما تستطيع، وبعد مرور بعض الوقت، بدأت كاتيا بالتحسن. وخلال عدة أشهر، أخبرت كاتيا أمينة بأنه عليها أن تتزوج الآن. حاولت أمينة إقناع صديقتها بأن تعود إلى المدرسة. ولكن كاتيا لا تستطيع.
- عند زيارتها لكاتيا، تستطيع أمينة ملاحظة أن صديقتها غالباً ما تكون غير مرتاحة، خاصة أثناء فترة الطمث، أو عند ذهابها إلى دورة المياه. يحزنها كثيراً رؤية صديقتها تعاني بهذا القدر.
- تزوجت كاتيا، وحملت بسرعة. حصل لها الكثير من المضاعفات خلال فترة حملها بسبب عملية الختان التي تعرضت لها. هناك احتمال أنه تتعرض هي أو الطفل للأذى خلال الحمل أو أثناء الولادة. تشارك أمينة صديقتها قلقها الكبير.



النشاط 1 (تتمة)

قصة عن تشويه الأعضاء الأنثوية/نقاش (الخيار أ)



• تشاهد كاتيا صديقتها أمينة تكبر وتصبح امرأة شابة ناجحة. في أحد الأيام، تسأل كاتيا، كيف استطاعت أمينة أن تكمل المدرسة، أن تبدأ عملها الخاص وأن تكون نشيطة وسعيدة. تشرح أمينة لصديقتها بأنها لم تتعرض لعملية تشويه الأعضاء التناسلية عندما مرت بمرحلة البلوغ. رفض والداها إجراء العملية، لأنهما عرفا أن العملية مؤذية. حيث قامت أمينة بالشرح لهما أن هذه الممارسة هي ضد حقوق الطفل، وأنها ليست ممارسة دينية، وأنه لا داعي لممارستها. إضافة لذلك، شرحت أمينة لوالديها، أنه في هذا البلد، تعتبر هذه الممارسة (ختان الإناث) ضد القانون (تحققي من القانون المحلي في بلدك). صدمت كاتيا وقالت إنها تتمنى لو كان لديها هذه المعلومات من قبل، إذ لو توفرت هذه المعلومات، فإنها تتخيل أن حياتها كان يمكن أن تكون مختلفة كثيراً.

أسألي: هل سمعتن قصصاً مشابهة في مجتمعكن؟

أسألي: هل سمعتن عن فتيات لا يرغبن بإجراء عملية القطع؟ وما الذي حصل لتلك الفتيات؟

أسألي: ما الذي يمكن للفتاة فعله إن تم إجراء عملية القطع لها، ولديها مشاكل صحية؟

أشرحي: يجب على الفتاة في هذه الحالة التوجه إلى أقرب عيادة طبية. كما يمكن للفتاة أن تستشير المرشدة/الميسرة والتي يمكن لها تقديم الدعم وتيسير الوصول لهذه الخدمات الطبية. يمكن للفتاة أيضاً أن تتحدث إلى أخصائية الحالة/ الاجتماعية حول تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية في أي وقت.



النشاط 1

قصة عن تشويه الأعضاء الأنثوية/نقاش (الخيار ب)



قولي:

- تبلغ كل من أمينة وكاتيا 11 عاماً وتذهبان إلى نفس المدرسة. تفضي الفتاتان الكثير من الوقت معاً، ولكن أثناء العطل الدراسية لا تلتقيان كثيراً. وقد اتخذت حياتهما اتجاهين مختلفين.
- خضعت كاتيا لعملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية خلال الصيف، ولكن أمينة لم تمر بنفس التجربة.
- فلنعمل ضمن ثنائيات ونرسم صورتين، واحدة لأمينة وواحدة لكاتيا. فلنتخيل كيف ستكون حياة كل منهما خلال عشر سنوات. كيف ستبدو حياة كل منهما؟ ما الذي تفعله كل منهما؟ هل ستكون حياتهما متشابهة أو مختلفة؟

○ يمكن للفتيات فعل ذلك بطريقة لعب الأدوار، إن كن يفضلن ذلك.

كيف انتهت القصة:

قولي:

- إن حياة كل من أمينة وكاتيا قد جرت باتجاه مختلف نتيجة للتجربة التي تعرضتا لها في سن الحادية عشرة.
- بالنسبة لكاتيا، فإن تجربة "ختان الفتيات" جعلتها تتغيب طويلاً عن المدرسة، بينما تابعت أمينة دراستها.
- كاتيا، وبسبب تجربتها أصبحت جاهزة للزواج، وبالتالي تم تزويجها في عمر مبكر جداً.
- لم تتزوج أمينة في عمر مبكر.

النشاط 1 (تتمة) قصة عن تشويه الأعضاء الأنثوية/نقاش (الخيار ب)



- أصبح لدى كاتيا أطفال بسرعة بعد زواجها. بينما انتظرت أمينة حتى أصبحت أكبر عمراً لتنجب أطفالاً.
- لدى كاتيا وأمينة هدف واحد مشترك: كلا الفتاتين لن يسمحا بأن تمر بناتهما بتجربة ختان الفتيات.
- تتحدث كاتيا إلى الآخرين/الأخريات عن تجربتها وتشجعهم/ن على التفكير بطرق أخرى للاحتفال ببناتهم/ن اللواتي يكبرن.

أسألي: هل سمعتن قصصاً مشابهة في مجتمعكن؟

أسألي: هل سمعتن عن فتيات لا يرغبن بإجراء عملية الختان؟ وما الذي حصل لتلك الفتيات؟

أسألي: ما الذي يمكن للفتاة فعله إن تعرضت لعملية الختان، وتعرضت لمشاكل صحية؟

أشرحي: يجب على الفتاة في هذه الحالة التوجه إلى أقرب عيادة طبية. كما يمكن للفتاة أن تستشير المرشدة/الميسرة والتي يمكن لها تقديم الدعم وتيسير وصولها لهذه الخدمات الطبية. يمكن للفتاة أيضاً أن تتحدث إلى أخصائية الحالة/الأخصائية الاجتماعية حول تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية في أي وقت.

النشاط 2 طريقة جديدة للاحتفال بالفتيات



أشرحي: نعلم الآن بأن تقاليد مثل تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية قد تكون مؤذية للفتيات. من أجل مستقبل بناتنا، نتمنى أن يتناقص عدد الفتيات اللواتي يجبرن على الخضوع لمثل هذا الطقس وأن نجد طرقاً أخرى لدخول الفتيات سن البلوغ. دعونا نفكر ببعض الطرق التي تقدم احتفالات جديدة بتحول الفتيات إلى بالغات.

- اطلبي من الفتيات التفكير ورسم احتفال بديل لتحول الفتيات إلى بالغات.
- قد يكون البديل حفلة، مناسبة تتلقى فيها الفتيات هدية خاصة، أو وقتاً تمضيه الفتيات مع أقرانهن الأكبر سناً أو النساء والحديث حول القضايا التي تواجهها النساء في الثقافة. شجعي الفتيات أن يكن خلاقات!

أشرحي:

- إن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية لا يحمل أي منافع صحية وأنه قد يتسبب بأذى كبير على المدى القصير والطويل للفتيات.
- إن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية هو ضد حقوق الفتاة. (تحققي أيضاً من الوضع القانوني في البلد الذي تعملين فيه. إن كانت الممارسة غير قانونية، من الضروري تسليط الضوء على هذه النقطة).
- إن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية غير مرتبط بأي دين. إنه ممارسة تقليدية/ثقافية.
- إن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية يسبب صدمة وتوتراً للفتاة خلال مرحلة مهمة جداً من حياتها.
- إن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية يؤثر على التطور الصحي للفتاة في سن البلوغ.
- يمكن الاحتفال ببلوغ الفتاة بطرق صحية وإيجابية.
- إن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية قد يسبب تعقيدات جسدية قد تؤثر على الحمل والولادة.

4 النشاط 2 (تتمة) طريقة جديدة للاحتفال بالفتيات



- إن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية قد يسبب أيضاً التهابات مهبلية، ألم، عقم. إن مرت الفتاة بهذه التجربة، عليها التأكد من أن تتحدث إلى أخصائية صحية إن كان لديها أي من الأعراض السابقة.
- يتم استخدام تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية كأداة للتحكم في جسد الفتيات.
- إن رغبت الفتيات في معرفة المزيد، يمكن لهن التحدث إلى المرشدة/الميسرة.
- إن رغبت الفتيات في معرفة المزيد، يمكن لهن التحدث إلى أخصائية الحالة/الاجتماعية، أو إن كان لديهن أي مخاوف حول تعرضهن لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية (أو فتاة يعرفنها).

5 التحقق

كيف يمكن لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية أن يؤثر على صحة الفتاة؟

6 التوصيات

إلى أن نلتقي في المرة القادمة، عليكم التفكير بالطرق البديلة للاحتفال بالفتيات والتي تمت مناقشتها في الجلسة وما إذا كان ثمة طرق أخرى قد تفكرن بها. سندعونكم لمشاركة أفكاركم عندما نلتقي في الجلسة القادمة.

نصائح

تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية

- يتم إجراء عملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية بطرق مختلفة في ثقافات مختلفة. يتم إجراء العملية على يد أشخاص غير مؤهلين/ات طبيياً، ولكن أيضاً على يد أخصائيين/ات طبيين/ات.
- يرغب الكثير من الأشخاص، الأطباء، وقادة المجتمع المحليين بإيقاف هذا التقليد، حيث تم إثبات أنه يسبب مخاطر صحية جدية للفتيات على المدى القصير والطويل.
- إن تعرضت لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، لا يتوجب عليك الشعور بالخجل. لكن من الضروري جداً معرفة بعض المخاطر الصحية وكيفية التعامل معها بعد إجراء العملية.

*** ملاحظة:** هذا الموضوع صعب الشرح، وبحاجة لتنسيق كبير مع الأهل ومقدمي/ات الرعاية وبذل الجهد للتواصل مع المجتمع. لا يجب أن تشعر الفتيات إنهن مسؤولات عن إيقاف هذا التقليد بأنفسهن، بل يجب أن يكن مدافعات واعيات لصحتهن الشخصية. يجب تقديم العناية والرعاية قصوى للفتيات اللواتي تعرضن لهذه التجربة ولا يجب أن يشعرن بالخجل، أيضاً لا يجب إخافة الفتيات اللواتي قد يتعرضن لهذا التقليد في المستقبل. يمكن للمرشدات تخصيص أكثر من جلسة واحد لمناقشة هذا الموضوع وأن يقمن بتنفيذ الأنشطة خلال الجلسات.

على المرشدات تقديم معلومات الاتصال مع الأخصائيين/ات الصحيين/ات ضمن شبكة الخدمات للفتيات اللواتي تعرضن لعملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية والذين يمكن لهم/ن تحديد أي احتياجات صحية مباشرة وتقديم المشورة والعناية على المدى القصير والطويل عند الحاجة.

قد لا تشعر المرشدات/ الميسرات بالارتياح لإعطاء معلومات في هذه الجلسة. إن كان ثمة أي مشاكل في تيسير هذه الجلسة أو شعور بعدم الارتياح، تواصل مع المشرفة التي يمكن لها أن تقدم دعماً إضافياً لك.

نصائح

تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية (تتمة)

حقائق عن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية/ختان الإناث

- إن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية هو انتهاك لحقوق الإنسان، تعذيب، ونوع متطرف من العنف والتمييز ضد الفتيات والنساء. غالباً ما يتم إجراؤه للفتيات بين سن الرضاعة وسن الخامسة عشرة، على الرغم من تعرض بعض النساء البالغات أحياناً لهذه الممارسة.
 - تتراوح العملية بين إزالة جزئية أو كاملة للبظر، إلى إزالة كاملة للبظر وقطع الشفرين (ما يعرف بعملية الختان)، إلى الممارسة الأكثر تطرفاً، إزالة كاملة للأعضاء التناسلية الخارجية وخطاة جانبي الفرج معاً (ما يعرف بالختان الفرعوني) - لا يوجد أي سبب صحي وراء أي من جميع هذه الممارسات.
 - قد يتسبب تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية بعواقب صحية ضارة مدى الحياة، تتضمن: التهابات مزمنة، نزيف، ألم شديد أثناء التبول، الحيض، الجماع والولادة، إضافة إلى الصدمة النفسية، العقم وفي بعض الحالات الوفاة.
 - يقدر عدد النساء والفتيات اللواتي خضعن لعملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية بحوالي 125 مليون حول العالم، كما أن هناك حوالي 30 مليون أنثى أخرى تحت خطر المرور بهذه العملية خلال العقد القادم.
 - غالباً ما يتم إجراء هذه العملية على يد ممارسات تقليديات، واللواتي غالباً ما يلعبن أدواراً مركزية أخرى في مجتمعاتهن، كحضور الولادات. لكن، ووفقاً لدراسة أجرتها منظمة الصحة العالمية لعام 2010 على الأرقام المتوفرة، فإن نسبة العمليات التي يتم إجراؤها في مراكز طبية/ صحية يزداد. أكثر من 18% من الفتيات والنساء اللواتي تم إجراء عملية تشويه الأعضاء التناسلية لهن قد أجريتا العملية من قبل مقدم/ة رعاية صحية، وتصل النسبة في بعض البلدان إلى 74%.
 - ليس لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية أي منفعة طبية، فقط الأذى.
 - تتضمن عملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية إزالة وإلحاق الضرر بأنسجة الجهاز التناسلي الأنثوي الطبيعية والصحية، وبالتالي التدخل بالوظائف الطبيعية لأجسام النساء والفتيات. عادة
- ما يتم إجراء عملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية من دون تخدير.
- غالباً ما يكون الدافع وراء إجراء عملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية هي المعتقدات المتعلقة بما يعتبر سلوكاً جنسياً مناسباً، حيث يتم ربط الإجراء بعذرية ما قبل الزواج والإخلاص الزوجي. تعتقد الكثير من المجتمعات بأنه عملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية تخفف من الرغبة الجنسية لدى المرأة، وإن إجراء العملية يساعدها على مقاومة الأفعال الجنسية "المحرمة". عندما يتم تغطية أو تضيق الفتحة المهبلية (بالختان)، فإن الخوف من الألم الناجم عن فتحه، والخوف من أن ذلك سيتم اكتشافه، يؤدي إلى عدم تشجيع الجماع الجنسي "المحرم" بين النساء اللواتي تعرضن لعملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية من هذا النوع.
 - إن الاحتفال بالقيم الثقافية والتراث ضروري. ولكن يجب أن تكون الفتيات قادرات على الاحتفال بانتقالهن إلى الأنوثة والتعرف على القيم الثقافية والمجتمعية دون التعرض للآثار الضارة لعملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية. توثق منظمة "المساواة الآن" الضغط المجتمعي المتزايد والذي يدعم استمرارية هذه الممارسة وحقيقة أن العديد من الفتيات يتعرضن لعملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية لأسباب مختلفة. لكن، إن الضغط المجتمعي والاقتصادي الذي يجبر الفتيات على الخضوع لعملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية لا يستطيع إنكار انتهاك حقوق الإنسان أو العنف المتأصل في هذه الممارسة. إجبار فتاة أو امرأة على الخضوع لتشويه جسدي بغرض المحافظة على وضع اجتماعي أو اقتصادي هو بحد ذاته جزء من انتهاكات حقوق الإنسان.
 - لمعلومات أكثر، بإمكانكم/ن زيارة الموقع التالي:

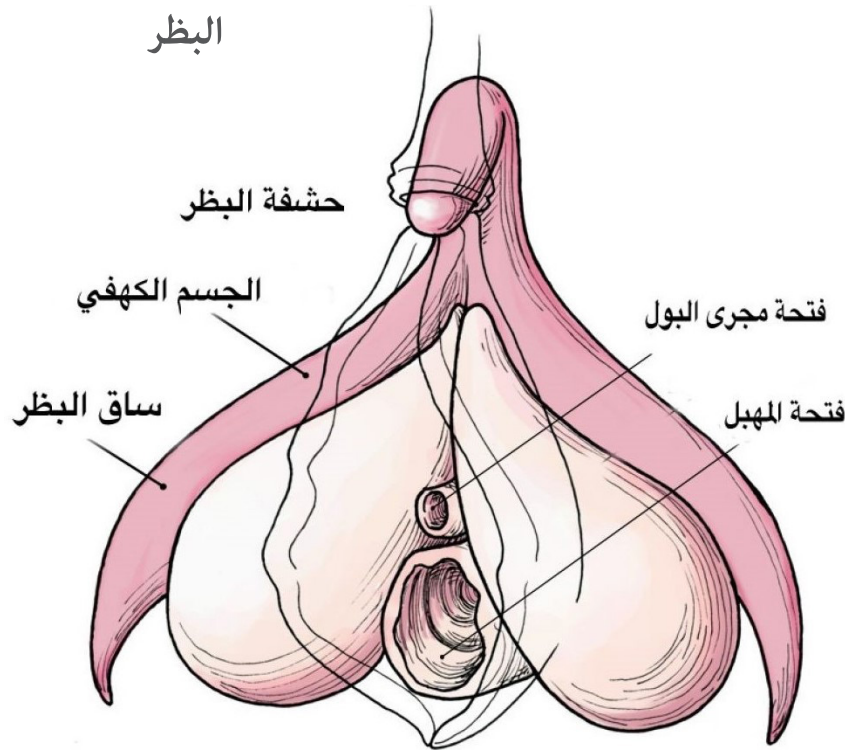
http://www.equalitynow.org/what_is_FGM

الفتيات اللواتي تعرضن لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية

○ يمكن أن تقرري تنفيذ هذه الجلسة مع الفتيات اللواتي مررن بتجربة الخضوع لعملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية. من الضروري تغيير لغة الرسائل حتى لا تشعر الفتيات بعدم الارتياح أو معزولات بسبب النقاش.

ركزي على النقاط التالية:

- خلال النقاشات مع الفتيات اللواتي خضعن للعملية لا يجب التركيز على الرسائل المتعلقة بمنع ممارسة تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية. يمكن المرور على رسائل منع ممارسة تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية بشكل عام، وبشكل يتعلق بمنع الممارسة على الفتيات الأصغر في العائلة (أخوات، قريبات، بنات مستقبليات...).
- التركيز على العواقب قد يكون صعباً أيضاً بالنسبة للفتيات، لكن معرفتهن بما قد يتعرضن له مطلوب. يجب أن لا تشعر الفتيات بالخجل بسبب خضوعهن لعملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية.
- قد يساعد هو فهم المخاطر التي قد تواجهها الفتيات كنتيجة لخضوعهن لعملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية (على سبيل المثال التبول المتكرر، التهابات المهبلية، الألم المزمن، العقم، الخراجات، والتعقيدات خلال الولادة) وكيف يمكن لهن طلب الدعم الصحي لتلافي هذه المخاطر.
- من المهم الشرح للفتيات بأن العديد من الفتيات/النساء اللواتي تعرضن لعملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية يتمتعن بحياة جنسية سعيدة ومرضية، وبأنه يمكن لهن الوصول للذروة الجنسية حتى في حال إزالة البظر. من المهم أن تفهم الفتيات تشريح البظر وأنه ليس محصوراً بغدة البظر، والتي تشكل الجزء الخارجي المرئي.
- اعرضي على المشاركات الرسم البياني المرافق، اشرحي للفتيات بأن البظر يمتد أبعد مما نراه خارجياً، وبأن كامل العضو مليء بنهايات عصبية.





السلامة البقاء آمنة على الإنترنت



أهداف الجلسة:

- لهم بعض التهديدات التي تواجهها الفتيات عبر الإنترنت
- لهم كيفية البقاء آمنة على الإنترنت

المهارات: مواد التوعية بالسلامة
المواد: صندوق الفن

الترحيب والمراجعة

ما الذي تحدثنا عنه الأسبوع الماضي؟ هل استخدمتن أي شيء تعلمتنه هنا في المنزل؟

دائرة الحكاية سارة

2

أتاح والدي سارة لها الوصول إلى هاتف محمول حيث يمكنها الاتصال بالإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي. تخبر صديقاتها كم هي متحمسة، صديقتها غنى تقول لها إنه يجب أن نكون حذرات عند استخدام الانترنت، وهناك العديد من المخاطر على الفتيات على وسائل التواصل الاجتماعية. ليست سارة متأكدة من أنها تفهم تماماً ما تعنيه غنى. هيا نساعدنا على معرفة ذلك!

3

دعونا نستكشف ما هو التقليد؟

اسألني؟

- ما هي بعض المخاطر التي تواجهها الفتيات باستخدام الهواتف والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي؟

...

اشرحني: قد تحدث بعض مخاطر السلامة التي تواجهها الفتيات عبر الإنترنت من خلال أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف الذكية أو منصات التواصل الاجتماعي أو البريد الإلكتروني. وتؤثر هذه المخاطر على الفتيات أكثر من الفتيان بسبب التوقعات التي توضع على سلوك الفتيات بسبب نوعهن الاجتماعي. وقد تعني هذه المخاوف المتعلقة بالسلامة في بعض الأحيان حرمان الفتيات من الوصول إلى الإنترنت وغيره من أشكال الاتصال، ولكن هذا ليس هو الحل. للفتيات الحق في الوصول إلى هذه الأشكال من الاتصال تماماً مثل أي شخص آخر. ويمكن أن يكون لاستخدام هذه الأشكال من الاتصال بأمان فوائد كبيرة وزيادة مهارات الفتيات.

4

النشاط 1

أنواع العنف على الإنترنت ضد الفتيات



قولي: سأشارككم بعض السيناريوهات وسناقش ما يحدث في السيناريو.

قومي: بقراءة السيناريوهات التالية للفتيات

ملاحظة: في كل هذه السيناريوهات، من المهم التأكيد على أن الفتاة ليست مسؤولة عما حدث لها. إنه دائماً خطأ المتحرش. ومع ذلك، هناك بعض الخطوات التي يمكن للفتيات اتخاذها في محاولة لزيادة سلامتهن في حالات مماثلة.

السيناريو 1:

التقطت هبة بعض الصور مع أصدقائها حيث لم تكن ترتدي حجابها. ومنذ ذلك الحين، توقفت هبة عن التحدث إلى أحد الأصدقاء الذي يهدد الآن بمشاركة صور هبة مع عائلتها.

اسألني؟

- ماذا يحدث في هذا السيناريو؟
- ما هي الخطوات التي يمكن أن تتخذها هبة لزيادة سلامتها؟

اشرحني: بعض الأشياء التي يمكن للفتيات القيام بها لزيادة سلامتهن في حالة مماثلة هي:

- فكري في من يمكنه الوصول إلى هذه الصور وما قد يفعله بها. في حين أننا قد نثق بأصدقائنا، فإنه من الصعب أن نعرف من أيضاً لديه حق الوصول إلى هواتفهن والذي قد يجد الصور.

النشاط 1 (تتمة)

أنواع العنف على الإنترنت ضد الفتيات



- في حين أنه قد لا يكون من الممكن دائماً ، عند التقاط الصور ، والتفكير دائماً حول ما إذا كنت ستكونين مرتاحة لرؤيتها من قبل الآخرين ، إن لم يكن ، وربما تجنب التقاطها والتقاط الصور فقط التي يكون من المريح تشاركها علناً.

السيناريو 2:

بياتريس كانت تتحدث مع فتى على الإنترنت لبضعة أسابيع. مؤخراً كان يضغط عليها لمقابلته بشكل شخصي. بياتريس لا تشعر بالراحة مع هذا لكنه قال لها في حال لم تلتق به ، وقال انه سوف يقوم بمشاركة الرسائل الخاصة بينهما في العلن.

اسألني؟

- ماذا يحدث في هذا السيناريو؟
- ما هي الخطوات التي يمكن أن تتخذها بياتريس لزيادة سلامتها؟

أشرحني...

- ممثلة هي:
- كوني حذرة بشأن كمية المعلومات التي تشاركها مع الأشخاص الذين لا تعرفهم عبر الإنترنت. يمكن أن تبقى هذه الرسائل على الإنترنت لفترة طويلة ومن الصعب التحكم في ما سيفعله الأشخاص الذين يتلقون هذه الرسائل.
- اقبلي طلبات الصداقة من الأشخاص الذين تعرفينهم. يمكنك حظر الأشخاص الذين يقومون بنشر تعليقات مزعجة أو محتوى مزعج أو الإبلاغ عنه. لا تشعر بالضغط لقبول طلبات صداقة عشوائية. تحقق من إعدادات الخصوصية بحيث لا يرى الأشخاص الذين لا تعرفين أي معلومات لا تريد أن يروها

النشاط 1 (تتمة)

أنواع العنف على الإنترنت ضد الفتيات



السيناريو 3:

كان ملف ليليان على وسائل التواصل الاجتماعي مفتوحاً للجمهور. كان هناك فتى يرسل إليها باستمرار، ويطلب منها الصور وأن ترد على رسائله. تجاهلته ليليان لكن هذا الفتى كان يرسل لها رسائل فظيعة عندما لا ترد عليه. و هذا جعل ليليان أن تكون غير مرتاحة كثيراً.

اسألني؟

- ماذا يحدث في هذا السيناريو؟
- ما هي الخطوات التي يمكن أن تتخذها بياتريس لزيادة سلامتها؟

أشرحني...

- ممثلة هي:
- تجنب مشاركة المعلومات الشخصية مثل أرقام الهواتف والموقع وتاريخ الميلاد مع الغرباء عبر الإنترنت، أو مع أشخاص لا تعرفهم شخصياً؛
- تجنب إضافة تفاصيل شخصية مثل أرقام الهواتف أو تاريخ الميلاد إلى ملفات التعريف الخاصة؛
- التحقق بانتظام من إعدادات الخصوصية والموقع ، وخاصة على الهواتف المحمولة ؛
- حافظ على خصوصية إعداد وسائل التواصل الاجتماعي بدلاً من العامة - وهذا سيسمح لك بالتحكم في من يمكنه الوصول إلى المحتوى الذي تشاركينه.

النشاط 1 (تنمة)

أنواع العنف على الإنترنت ضد الفتيات

السيناريو 4:

كانت تيمّا تتحقق من بريدها الإلكتروني في يوم من الأيام عندما رأت رسالة تأتي من شخص يقول إن لديه تسجيل فيديو لتيما سيشاركه إذا لم ترسل لهم تيما المال. تيما لا تعرف ما الفيديو الذي يتحدثون عنه لكنها قلقة من أنها إذا لم ترسل المال قد يحاولون الإساءة لسمعتها.

أسألي:

- ماذا يحدث في هذا السيناريو؟
- ما هي الخطوات التي يمكن أن تتخذها بياتريس لزيادة سلامتها؟

أشرحي:

- كثير من الناس تحاول 'الاحتتيال' مع أولئك الأقل دراية بالسلامة على الإنترنت. في بعض الأحيان يمكنهم إرسال رسائل تهديد البريد الإلكتروني والتي تبدو مخيفة للغاية ولكنها لا تستند إلى أي حقيقة. من المهم عدم الذعر عند تلقي مثل هذه الرسالة الإلكترونية، في معظم الحالات هذه عملية احتيال وبسبب حذفها سوف يحل المشكلة.
- الاحتفاظ بكلمات المرور وتفاصيل تسجيل الدخول الخاصة و عدم مشاركتها مع أشخاص آخرين؛
- إذا كنتي تستخدمين أجهزة الآخرين (بإذن منهم) مثل الهواتف أو أجهزة الكمبيوتر تذكرني القيام بتسجيل الخروج؛

سؤال: هل لدى أي شخص أي أسئلة حول المعلومات التي تمت مناقشتها؟

النشاط 1 (تنمة)

أنواع العنف على الإنترنت ضد الفتيات

أشرحي:

- وسائل الإعلام الاجتماعية / الإنترنت هيو مورد مهم لأن الناس يمكن أن حصة المصالحيتشاركوا الاهتمامات، وجعلخلق والحفاظ على الصداقات وتعلم أشياء جديدة. ومع ذلك، هناك بعض المخاطر التي تحتاج إلى أن تكوني على علم كما ناقشنا.
- مثل هذه المخاطر يجب أن تؤخذ في الاعتبار بشكل كبير لسلامتك الخاصة. وتشمل بعض هذه المخاطر التعرض لمحتوى غير لائق أو مزعج مثل الرسائل العدوانية أو التعليقات أو الصور أو خروقات البيانات التي يتم مشاركتها مع الغرباء أو التلاعب بها.
- من المهم أن نتذكر أنه إذا واجهت شيئاً من هذا القبيل، فإنه ليس خطأك أبداً. إنه دائماً خطأ المتحرش. ومع ذلك، هناك بعض الخطوات التي يمكن للفتيات اتخاذها في محاولة لزيادة سلامتهن في حالات مماثلة.
- إذا كنت لا تشعرين بالراحة مع شيء أو شخص يزعجك من خلال وسائل التواصل الاجتماعي ، فاطلبي المساعدة من خلال مناقشة الأمر مع شخص بالغ تثقين به. ويمكن أن يشمل ذلك أيضاً التحدث إلى عامل أخصائية حالة في المكان المساحة الآمنة للنساء والفتيات.
- إذا واجهت أنت أو أحد أصدقائك وضعاً صعباً يتعلق بشبكات التواصل الاجتماعي أو الاهتمام غير المرغوب فيه عبر الإنترنت ، فمن الممكن إيجاد حل وطريقة للخروج. لا تردددي في طلب المساعدة. يتوفر أخصائية عامل الحالة موجودة دائماً لمساعدتك على التفكير في الحلول.

5

التحقق

ماذا يمكن أن تفعل الفتيات إذا واجهن حالات مماثلة للفتيات في السيناريوهات التي ناقشناها اليوم؟

6

التوصيات

إذا كان لديك تواجد على الانترنت، وتحققي من إعدادات الخصوصية الخاصة بك. يمكنك تغييرها إلى شيء تشعرين أكثر راحة معه و يساعدك على البقاء أكثر أماناً على الانترنت.

التضامن

ت

الهدف

تعزيز الروابط بين النساء والفتيات بهدف تقليل العنف المبني على النوع الاجتماعي وتحقيق العدالة الجندرية.

مهارات التضامن

- العمل الجماعي
- وجهة النظر
- الإحساس بالذات
- الثقة
- المهارات الاجتماعية الإيجابية
- خلق السلامة
- إرشاد القرينات
- الرؤية

مفاهيم التضامن

- التضامن
- التنوع
- وجهة النظر
- الطموح
- القيادة
- المناصرة
- الناشطات
- القدوة/المثل الأعلى

جلسات التضامن

- قوة القرينات الإيجابية
- احتضان تنوعنا
- إنشاء حركة من الفتيات
- كلنا قدوة
- الفتيات الميسرات
- مشاركة التضامن

نصائح

بخصوص جلسات التضامن

تم تصميم جلسات التضامن لخلق اعتراف بالتجارب المشتركة للنساء والفتيات. تقدم الجلسات فرصاً للتعرف على الاختلافات وتجاوزها، كما تخلق أيضاً صداقات تستمر حتى بعد انتهاء البرنامج. إضافة لذلك، فإن برنامج "فتيات الشمس" يؤمن بأن التضامن يساعد في بناء هوية جنسية إيجابية ويزيد من أمان الفتيات من خلال مشاركة الجهود والتجارب. يجب أن تبدأ جلسات التضامن بتوطيد تلك الصداقات ودعم القرينات الذي راكمته الفتيات خلال فترة تطبيق برنامج "فتيات الشمس" والتعامل مع أي اختلافات واجهتها الفتيات.

بعض النقاط للأخذ بعين الاعتبار

- تحديد الاختلافات المتعددة والهويات التي قد تظهر في المجموعة، متضمنة الهويات العرقية، الوطنية، السياسية، الاجتماعية، العائلية، الجسدية، الذهنية أو قدرات التطور...، وتقدير كيف يمكن لهذه الاختلافات أن تؤثر على ديناميكية المجموعة.
- كما في أي مواضيع مثيرة للجدل، يجب على المرشدات/الميسرات أن تشجعن على التضامن، بينما يقمن بالتعرف والعمل على الاختلافات، النزاع السياسي، أو الالتزامات الثقافية التي تجلبها الفتيات معهن إلى المجموعة.
- يجب الانتباه إلى الاختلافات التي من شأنها خلق بيئة غير آمنة. إن الإطار الإنساني هو بيئة مشحونة للغاية، ويمكن لنزاع بين البالغين أن يتم تمريره للياقات.
- يجب تشجيع التواصل من خلال الإشارة للتجارب المشتركة التي مرت بها الفتيات بحالات الطوارئ

ص

التضامن قوة القرائن الإيجابية

أهداف الجلسة:

- أن تتمرن الفتيات على مقاومة ضغط القرائن السلبي وتشجيع قوة القرائن الإيجابي.
- أن تلاحظ المرشدات/الميسرات كيف للتأثر السلبي والإيجابي أن يؤثر على حياة الفتيات

المهارات: الشعور بالذات، المهارات الاجتماعية الإيجابية.

مستقى من: مساحتنا الآمنة.

المواد: صندوق الفنون، قطع ورقية لكل فتاة من ورقة كبيرة، لائحة نصائح "قول لا".

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل.

دائرة الحكاية سارة

2

يزداد عدد صديقات سارة يوماً بعد يوم. بعض الفتيات كن داعمات كثيراً لها في رغبتها بمتابعة دراستها والالتزام ببرنامجهن الدراسي. بينما حاولت بعضهن تشجيعها على التغيب عن بعض الحصص الدراسية وأن تقضي معهن المزيد من الوقت، قائلات بأن الدراسة ليست مهمة وأنها ذكية بما فيه الكفاية. إن سارة معجبة بهذه المجموعة من الفتيات وترغب في قضاء الوقت معهن. لأنها تعلم بأن وجود الصديقات مهم وترغب بالحفاظ على صداقتهن.

ما هي النصيحة التي تقدمنها لسارة للتعامل مع ضغط صديقاتها؟

هيا نستكشف قوة الصداقة

أسألي: ماذا يمكن أن ندعو الضغط الذي نشعر به من قبل صديقاتنا أو رفيقاتنا في المدرسة ويدفعنا لفعل أو تصرف بطريقة معينة؟ (ضغط القرينات).

أسألي: ما هي هذه الضغوطات؟ (ما الذي نرتديه، كيف نتصرف...).

أسألي: كيف يمكن للفتيات إدارة أو تجنب ضغط القرينات؟ (بقول "لا"، إيجاد أشخاص لديهم/ن نفس الاهتمامات، محاولة عدم عن الحكم على الآخرين).

قولي: بينما نكبر بالعمر، تبدأ الفتيات ببناء صداقات أكثر مع أشخاص من خارج عائلتها، إن وجود الصديقات أمر مهم، ومهم أيضاً كذلك أن نكون صديقات جيدات. إن الصداقات قوية جداً. يمكن أن يكون للصديقات تأثير كبير علينا، ما الذي نقوله، ما الذي نختاره، وما الذي نحلم به. يمكن لهذا التأثير أن يكون مساعداً وقد يكون غير مساعد. يوجد طريقتين نستطيع التأثير بهما على الأشخاص القريبين منا:

1. ضغط القرينات السلبي، وهو عندما تحاول صديقاتنا (أو أشخاص آخرون في حياتنا) دفعنا لفعل أو التفكير بشيء قد يكون ضاراً أو مؤذياً لنفسنا أو الآخرين.
2. ضغط القرينات الإيجابي، وهو النقيض لضغط القرينات السلبي. وهو عندما نشجع وندعم بعضنا بطريقة جيدة، كأن نشجع بعضنا على اتخاذ قرارات جيدة للوصول إلى أهدافنا أو أن نبقي بعيادات عن الأذى.

أسألي: ما هي المرات التي شعرتن بقوة ضغط القرينات السلبي أو الإيجابي؟ وأي منهما أعطاك شعوراً أفضل؟

النشاط 1 الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية



- قومي بتوزيع قطعتي ورق لكل فتاة.
- اطلبي من كل فتاة أن ترسم صورتين لنفسها. على أن تكون الصورة الأولى وصفاً للفتاة وهي تختبر ضغطاً سلبياً من قريناتها، وتكون الصورة الثانية وصفاً للفتاة وتختبر القوة الإيجابية لضغط القرينات.
- اطلبي من الفتيات أن يضعن أيضاً لائحة أو رسومات من حياتهن حيث يشعرن بكل نوعي الضغط الإيجابي والسلبي على ورقتي الرسم.
- ادعي الفتيات لمشاركة رسوماتهن مع باقي المجموعة.

أسألي: ما هي جوانب حياتك التي تشعرين فيها بأكثر تأثير للضغط السلبي؟ وبأكثر تأثير للضغط الإيجابي؟ وكيف تميزين بين النوعين؟

اشرحي: بالإشارة إلى لائحة نصائح قول "لا". اطلبي من الفتيات عن رأيهن بالخطوات. كيف يمكن لهن استخدام الخطوات للتخلص من الضغط السلبي للقرينات وتشجيع قوة القرينات الإيجابية؟

ملاحظة: قد تكون العديد من الفتيات قد تعرضن لضغط القرينات السلبي فقط من قبل ولم تلقين دعماً إيجابياً كثيراً. لاحظي كيف تعرض الفتيات التأثيرات الإيجابية في حياتهن. ما الذي يعتبره طبيعياً، سلبياً أو إيجابياً؟

النشاط 2

ممارسة القوة الإيجابية



○ قومي بتقسيم الفتيات إلى مجموعات أصغر مؤلفة من 3-4 فتيات. اطلبي منهن الاستماع إلى القصة التالية ومن ثمّة تمثيل أدوارها.

تحديد السياق

الفتيات الأصغر سناً:

تحب أمل الذهاب إلى المدرسة. تأمل بأن يكون لديها عملها الخاص يوماً ما وترغب بتعلم المهارات اللازمة لرؤية حلمها يتحقق. صديقات أمل الأخريات لا يحببن المدرسة، العديد منهن سيتزوجن قريباً. تقول لها الفتيات بأنهن قد أصبحن كبيرات وأن المدرسة لا نفع لها. ويعتقدن أن عليها أن تتزوج أيضاً لتكون مثلهن. عندما يلتقين بها دائماً ما يتحدثن عن حفلات الزفاف، بدأت أمل تشعر أنها لوحدها. ترغب أمل كثيراً أن تبقى في المدرسة، ولكنها تخاف أيضاً من خسارة صديقاتها.

الفتيات الأكبر سناً:

○ اطلبي من الفتيات أن يضعن سيناريوهات خاصة بهن بناء على تجاربهن الشخصية حول ضغط القرينات.

لكافة الأعمار:

○ اطلبي من الفتيات التفكير بالتالي:

- هل هذا الوضع مألوف في مجتمعك؟
- ما الذي يتوجب على الفتاة المذكورة في القصة فعله؟
- هل يمكن تطبيق الاستراتيجية المقترحة في الحياة الحقيقية؟

اسألي: كيف يمكن لنا دعم صديقاتنا عندما نراهن يتعرضن لضغط ما؟ ما هو الدعم الذي نتوقع الحصول عليه من صديقاتنا؟

التحقق

اطلبي من الفتيات تسمية مثال على ضغط القرينات السلبي. ومثال على قوة القرينات الإيجابية. ما الذي تفضلنه؟

التوصيات

إلى أن نلتقي في المرة القادمة، أود منكن ملاحظة المرات التي تشعرن فيها بضغط سلبي أو قوة إيجابية من القرينات. فكن بطريقة تصرفكن إزاء هذه الحالات باستخدام مهارات قول "لا". دعونا نناقش تجربتنا في الجلسة القادمة.

مصدر

قولبي ”لا“

أن نكون قادرين على قول ”لا“ هي مهارة ضرورية. قد نفكر أن قول ”لا“ هو أمر سلبي أو خاطئ دوماً. لكن قول ”لا“ هو أمر ضروري للحفاظ على حدودنا الشخصية واختيارنا للأشخاص ولرسائل التي تؤثر على حياتنا. إن قول ”لا“ يمكن أن يساعدنا نتجنب ضغط القرينات السلبي وأن نشجع أكثر قوة القرينات الإيجابية التي نحتاجها من صديقاتنا وعائلاتنا.

فكري كيف يمكن لك أن تستخدم الخطوات التالية للرد على ضغط القرينات السلبي:

عبري عن خيارك الصريح بقول ”لا“

قولي ”لا شكراً“، أحياناً ما يكون الأمر بتلك البساطة.

ابتعدي

إنه خيار دائم أن لا تردي وأن تبتعدي.

أعيدي ما قلته

كوني حازمة في موقفك وأعيدي حديثك السابق ”لا شكراً“

غيري الموضوع

حاولي اقتراح أمر أفضل تقومين به في وقتك، ”لا شكراً، هل تودين أن ...“

قولي لماذا

أعطي سبباً لجوابك، حاولي القول ”لا شكراً، يجب علي النهوض باكراً غداً“ أو ”لا شكراً، إنني بحاجة تلك النقود“.

كوني استباقية

إن كنت تعلمين بأنك ستواجهين موقفاً تحسبن فيه بالضغط وتشعرين بعدم الارتياح، غادري قبل حدوثه.

قولي الحقيقة

لا يحب الأشخاص أن يتهموا بممارسة الضغط على الآخرين، لذا قولي لهم ما هو واضح بالنسبة لك، ”إن الضغط الذي أحس به قوي جداً“ ثم ابتعدي.

اقبلي الشخص، ارفض السلوك

إن كان شخص ما يضايقك، حاولي قول ”أحترم خيارك في فعل ذلك، حاول/ي أن تحترم خيارتي بألا أقوم بذلك“.

ادعي المجموعة لتمثيل مسرحية للتمرن على الخطوات المشروحة أعلاه.

التضامن احتضان تنوعنا

ص

أهداف الجلسة:

- أن تستكشف الفتيات أوجه التشابه والاختلاف وكيف يمكن للتنوع إغناء تجربة المجموعة.
 - أن تلاحظ المرشدات/الميسرات الاختلافات العرقية، القبلية، أو الجغرافية والتي تتطلب عملاً أعمق لتماسك المجموعة
- المهارات:** التنوع، المنظور، العمل الجماعي.
- مستقى من:** مساحتنا الآمنة، أشخاص أثق بهم.
- المواد:** صندوق الفنون، حقيبة المسرح.

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتن هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل .

دائرة الحكاية

سارة

2

لاحظت سارة وجود فتاة جديدة في المخيم. بدت الفتاة الجديدة مختلفة عن باقي الفتيات - كانت متزوجة ولديها أطفال. لا يوجد فتيات متزوجات في مجموعة صديقات سارة. أرادت سارة دعوة الفتاة الجديدة إلى المجموعة. تذكرت كيف شعرت عندما وصلت سابقاً للمخيم. قامت سارة بسؤال الفتاة إن كانت ترغب بالذهاب معها إلى الجلسة القادمة. فأخبرتها الفتاة بأنها لا تعتقد أن فتيات المجموعة سيقبلنها لأنها متزوجة ولديها أطفال، وقد لا يجدن شيئاً مشتركاً معها.

ما الذي قد تقوله سارة لصديقتها الجديدة لجعلها تشعر بارتياح أكبر؟

هيا نستكشف أوجه الاختلاف والشبه بيننا

○ قومي بدعوة الفتيات للمشاركة بنقاش حول أوجه الشبه والاختلاف التي لاحظناها في مجموعتهن ضمن برنامج "فتيات الشمس".

اسألني: ؟

- ما هي بعض الاختلافات التي نراها في المجموعة؟
- ما هي بعض أوجه الشبه؟
- ما الذي بعض فوائد الاختلافات، وماهي بعض فوائد أوجه الشبه؟
- ما هي التحديات الناجمة من اختلافاتنا وما هي التحديات الناجمة من تشابهنا؟
- كيف يمكن لاختلافاتنا وتشابهنا أن تساعدنا في أن نكون مجموعة عظيمة وداعمة ضمن برنامج "فتيات الشمس"؟

✱ **ملاحظة:** المرشحات تدوين الاختلافات وأوجه الشبه التي تظهر أثناء النقاش.

تحديد النقاط التي تعكس النزاعات السياسية والاجتماعية المحيطة ضمن السياق الموجود. يجب الانتباه للفتيات اللواتي يترددن في المشاركة، خاصة اللواتي ينتمين لأقلية أو مجموعات أقل تمثيلاً في المجتمع. تواصل مع أولئك الفتيات لتتأكدي من شعورهن بالأمان. إن كانت الاختلافات كبيرة، ركزي على أنشطة كسر الجليد التي تساعد في بناء تماسك المجموعة.

النشاط 1 خلق التنوع



... **اشرحني:** جميعنا لدينا مواهب، ميزات، قصص ومعتقدات مختلفة. هذه الاختلافات تمثل تنوعنا وتخلق نسيجاً غنياً لمجموعتنا ضمن برنامج "فتيات الشمس".

- قومي بتقسيم الفتيات إلى أربع مجموعات مختلفة.
- اطلبي من كل مجموعة أن تنشئ رسماً، مجموعة من الرسومات أو مجسماً يتضمن ويدمج أوجه التشابه والاختلاف التي تم تحديدها في النقاش السابق. يمكن للمنتج أن يكون رسماً لفتاة، منشوراً، أو أي شيء آخر يمثل الهويات المتعددة للمجموعة.
- علقي القطع التي صنعتها الفتيات على جدران المساحة الآمنة.
- اطلبي من كل مجموعة مشاركة قطعتهن مع باقي المجموعات.

؟ **اسألني:** لماذا قمتم باختيار هذه الاختلافات وأوجه الشبه هذه بالذات؟

✱ **ملاحظة:** راقبي أي اختلافات لم تضمنها الفتيات في قطعهن الفنية. هل تمثل أي حساسيات سياسية أو اجتماعية لم يتم مناقشتها بشكل مكثف؟ أعيدي التأكيد بأن برنامج "فتيات الشمس" هو مساحة آمنة لكافة الفتيات، بأنه مكان لصنع علاقات سلام و صداقات.

4

النشاط 2 حسب وجهة نظري



اشرحني: العالم الذي نعيش فيه كبير جداً. كل شخص فينا يرى العالم من

- خلال عينيه وتجاربه، حتى عندما ننظر إلى نفس الأشياء.
- قومي بدعوة الفتيات لتختار كل منهن شريكة لها في النشاط.
- اطلبي من كل ثنائي الوقوف ظهراً لظهر.
- اسألي كل فتاة أن تحدد خمسة أشياء تراها أمامها (دون تسميتها علناً).
- اطلبي من كل ثنائي تبديل مكانيهما بحيث ترى كل منهما ما كانت تراه الأخرى سابقاً.
- ادعي كل فتاة تحديد الأشياء التي تراها من هذه الزاوية.
- اطلبي من الفتيات مشاركة ما شاهدته، كل من منظورها الخاص.

اسألي: كم عدد الأشياء التي لاحظتها عندما نظرتن في نفس الاتجاه؟
ما الذي كان مختلفاً؟ باعتقادكن، لماذا طلبت منكما القيام بهذه اللعبة بالذات؟ لماذا تعتقدن أننا أحياناً نرى الأشياء بشكل مختلف عن الآخرين؟

ملاحظة: اطلبي من الفتيات إيجاد شريكة قد تكون مختلفة عنها بطريقة
ما. أكدي بأنه يمكن أن ينظر الأشخاص لنفس المنظر ومع ذلك يقدمون
وصفاً مختلفاً تماماً لما شاهدته الآخر. اطلبي من الفتيات التفكير كيف يمكن
للمنظور الذي نأخذه أن يلعب دوراً في حياتنا.

5

التحقق

هل لكن أن تسمين وجهي تشابه ضمن المجموعة؟ وهل لكن أن تسمين وجهي
اختلاف أيضاً؟ أود منكن تسمية سببين عن ضرورة وجود اختلافات بين أفراد
المجموعة.

6

التوصيات

إلى أن نلتقي في المرة القادمة، أود منكن ملاحظة الاختلافات وأوجه التشابه بين
أفراد عائلاتكن، أصدقائكن، وأولئك الذين يعيشون حولكن في المجتمع. دعونا نناقش
تجربتنا في الجلسة القادمة.

التضامن إنشاء حركة من الفتيات

أهداف الجلسة:

- أن تستكشف الفتيات طرقاً تمكن النساء والفتيات من مساعدة بعضهن لي شعرن بالأمان وعلى بناء شبكة دعم قوية بينهن.
- أن تشجع المرشدات/الميسرات الفتيات على دعم بعضهن البعض وأن تلاحظ المرشدات/الميسرات أين توجد الاختلافات بين فتيات المجموعة.

المهارات: العمل الجماعي، الوعي للسلامة، خلق السلامة.

مستقى من: مساحتنا الآمنة، احتضان تنوعنا، عندما تتعرض الفتاة للأذى، على من يقع اللوم؟.

المواد: كرة الخيطان، صندوق الفنون، إشارات أيدي/رموز مقصودة مسبقاً.

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتن هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل؟

2 دائرة الحكاية سارة

لاحظت سارة وجود فتاتين جديدتين أصغر سناً في المخيم. يبدو عليهما الخوف والقلق، تماماً مثلما شعرت سارة عند وصولها في البداية. قررت سارة أن تتواصل مع الفتاتين وأن تتجول معهما في أرجاء المجتمع المحيط. قامت سارة بعرض الخريطة التي أنشأتها ضمن مجموعتها، والتي تسلط الضوء على المناطق الآمنة، والمناطق التي تشكل خطراً على الفتيات. بدا أن الفتاتين تتطلعان إلى رؤية سارة مرة أخرى، وسألنها إن كانت ستزورهما مرة أخرى. فأجابت سارة أنها ستكون سعيدة بفعل ذلك.

ما هي الطرق الأخرى التي يمكن لسارة أن تقدم الدعم للفتاتين وأن تكون قدوة لهما؟

هيا نستكشف تجاربنا المشتركة

اشرح: تشترك النساء والفتيات بتجارب وتحديات عديدة. إننا أمهات، أخوات، بنات، قائدات، وصانعات تغيير إيجابي في مجتمعنا. هناك أوضاع نحتاج فيها لدعم بعضنا. أحياناً نقدم الدعم وأحياناً نتلقاه.

- اطلبي من المجموعة التفكير بمواقف يمكن لهن تقديم الدعم لبعضهن البعض. دعي الفتيات يقُدن النقاش، ولكن احرصي على إضافة النقاط التالية الضرورية لبناء التضامن بين النساء والفتيات:
- أن يشجعن الأخريات على البقاء في المدرسة وأن يبلبن جيداً في دراستهن.
- أن يحمين الأخريات كمجموعة عندما يكنَّ خارجاً ضمن المجتمع.
- أن يعتبرن الرجال مسؤولين في حال تصرفوا بطريقة خطيرة أو غير محترمة مع الفتيات.
- أن يقلن سويًا ”لا“ للتقاليد والممارسات المؤذية.
- أن يصدقن امرأة أو فتاة عندما تقول بأنها تعرضت للأذى.
- أن يدعمن النساء القائدات ويتعلمن منهن.
- أن يساعدن بعضهن في التخطيط، وضع الأهداف والحلم.
- أن يكن قدوة للفتيات الأصغر بالعمر.

النشاط 1 شبكة القوة



- اطلبي من الفتيات إيجاد مساحة في الغرفة يشعرن فيها بالراحة (وقوفاً أو جلوساً).
- أعطي الفتيات كرة الخيطان.
- اشرح:** كل فتاة ستمسك كرة الخيطان بيدها ومن ثم تمررها لفتاة أخرى. خلال تمرير الكرة، ستخبر الفتاة الأخرى قيمة/ميزة تعجبها فيها أو تود تعلمها منها.
- إن شعرت الفتيات بالحيرة، يمكن أن تبدأ الميسرة وتعطي توضيحاً. على سبيل المثال، ”يعجبني أنك مبتسمة دوماً“ أو ”يعجبني أنك تطرحين العديد من الأسئلة“ ومن ثم تمرر الكرة لها.
- على الفتيات متابعة تمرير الكرة حتى يصبح جميعاً مرتبطات بواسطة الخيط.
- اشرح:** هذه الشبكة التي قمتن بإنشائها هي شبكة القوة الخاصة بكن. إنها تمثل القيم العظيمة التي تملكنها والدعم الذي يمكن لكل منكن تقديمه للأخريات الآن وبعد أن ننهي جلسات البرنامج لهذه المجموعة.

4

النشاط 2

نساء وفتيات ضد العنف المبني على النوع الاجتماعي



اشرحني: هل تذكرن عندما تحدثنا عن الأشكال المختلفة للعنف الذي تتعرض له النساء والفتيات في منازلهن ومجتمعاتهن؟ هل تتذكر أي منكن أحد القصص أو السيناريوهات التي سمعناها من قبل؟

- اطلبي من الفتيات تذكير بعضهن ببعض تلك القصص، إن لم يستطعن تذكر القصص، يمكن لك أن تساعدينهن بالتذكر.

- اسألني:** دعونا نفكر كيف يمكن لنا إظهار الدعم للفتيات اللواتي تعرضن للعنف. ما هي الرسائل التي نود تقديمها لهذه الفتيات، ما الذي نود قوله لهن، ما الذي نود أن نعطينه لهن؟ (الحب، الأمل، القوة).
- اطلبي من كل فتاة أن تأخذ قطعة من الورق وإحدى أدوات الرسم. اطلبي منهن رسم مخططاً ليدهن وأن يقمن بقص الورقة (أو أعطي كل منهن يداً مقصوصة جاهزة، أو أي شكل يناسب هذا السياق).
 - على كل فتاة أن تكتب أو ترسم الأشياء التي تود مشاركتها مع الفتيات اللواتي تعرضن للعنف.
 - علقي كافة الأشكال على الحائط في المساحة الآمنة.
 - اطلبي من الفتيات أن يتعدن عن الحائط قليلاً، ووينظرن إلى كمية الدعم والتضامن مع الفتيات اللواتي تعرضن للعنف والموجودة في الغرفة.

*** ملاحظة:** ذكرى الفتيات بأنه، وكما هو دوماً، المعتدون مسؤولون عن العنف. لكن، يمكن للنساء والفتيات تغيير الأحداث وجعل أنفسهن أكثر أماناً ببناء التضامن والعمل سوية لإيجاد حلول.

5

التحقق

أريد منكن تسمية 3 طرق تدعم فيها الفتيات بعضهن البعض.

6

التوصيات

حتى نلتقي، فكرن في طرق أخرى لبناء التضامن بين الفتيات والنساء في حياتكن. فكرن في مقدار القوة التي يمكن أن تتمتع بها النساء والفتيات إذا عملن معاً، وقمن بدعوة صديقاتكن وأفراد أسركن لدعم بعضهن البعض. لنتشارك تجاربنا في الجلسة القادمة.

أهداف الجلسة:

- أن تستكشف الفتيات مفهوم القدوة والمثال الأعلى، كيف لهن أي يصبحن قدوة، وكيف يمكن استثمار علاقات القدوة في التخطيط للحياة.
- أن تستكشف المرشدات/الميسرات الخيارات التي تأخذها الفتيات كـ "قدوة" وأن يحددن القيم والمعتقدات من وراء هذه الخيارات.

المهارات: الطموح، تحديد الهدف، الرؤية، المثابرة.

مستقى من: مساحتنا الآمنة، الشعور بالذات.

المواد: بطاقات لعب الأدوار، صندوق الفنون، قدوة من المجتمع المحلي (متحدثة).

الترحيب والمراجعة

سمي شيء مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل.

دائرة الحكاية سارة

2

في المساحة الآمنة التي تذهب إليها سارة، هناك فتاة تدعى سلمى. تبلغ سلمى من العمر 17 عاماً وهي متطوعة. تساعد في تنفيذ بعض الأنشطة للنساء والفتيات. تقدم سلمى المساعدة في أنشطة الفنون، الموسيقى، والحياكة. كما تقدم معلومات للنساء والفتيات إن كان لديهن أسئلة. تنظر الفتيات في المركز لسلمى كمثال أعلى وقدوة لهن.

ما هي القدوة؟

هيا نستكشف لنفكر في القدوة

اشرح: إن القدوة هم أفراد مميزون/ات يتبعهم/ن الآخرون لسلوكهم/ن، لكونهم/ن مثلاً أعلى، أو لنجاحهم/ن وخاصة بين الشباب الأصغر سناً.

أسأل: ما الذي يمكن ان تفعله القدوة لأجلنا؟
قولي: القدوة هي شخص نتطلع إليها، نعجب بها ونتعلم منها.

- القدوة تشكل مثلاً عن الطريق الذي يمكن أن نسلكه في الحياة، حتى لو بدا مستحيلاً.

- القدوة تظهر سلوكاً وطرقاً بفعل الأشياء نرغب باتباعها، أيضاً.
- يمكن للقدوة أن تكون شخصية نعرفها أو لا نعرفها ولكن نعرف عنها بسبب إنجازاتها وإعجاب الناس المحيطين بها.
- كفتيات، يمكن لنا أن نتعلم الكثير من الفتيات الأكبر سناً ومن النساء اللواتي مررن بطريق مشابه لما نمر به، نوعاً ما كالمدرسات والميسرات في هذه المجموعة. لقد كنّ فتيات مثلكن من قبل، مررن بالعديد من الأشياء التي تمررن بها الآن، كان لديهن نفس الأحلام والمخاوف التي لديكن. يمكن لهن أي يكن بمثابة الطموح والإلهام لكنّ.

ملاحظة: أعطي مثلاً عن قدوة من حياتك الشخصية إن واجهت الفتيات مصاعب في تحديد وتسمية قدوة أو كان لديهن صعوبة في فهم المفهوم نفسه.

النشاط 1 القدوة



- قومي بتقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة واطلبي من كل مجموعة أن تقوم بمشاركة أسماء النساء والفتيات التي يشكلن قدوة بالنسبة للفتيات، اللواتي يجدن فيهن الإلهام، واللواتي تحلم الفتيات بالحصول على صفاتهن.
- اطلبي من الفتيات في كل مجموعة أن يبحثن في الأسئلة التالية: ما هي الصفات التي تتمتع بها هذه السيدة/الفتاة؟ هل لديهن أي مهارات؟ ما الذي يجدن القيام به؟
- عند الانتهاء، يمكن للفتيات مشاركة نتائج اكتشافهن مع باقي المجموعة.

- اشرح:** يمكن أن يكون الشخص القدوة شخصاً لا نعرفه، شخصاً أنجز أشياء عظيمة، يشكل إلهاماً للعديد من النساء والفتيات. يتضمن هذا التوصيف:
- النساء اللواتي نجبن من أوقات صعبة، تابعن حياتهن وقمن بأشياء عظيمة.
 - النساء اللواتي حققن شيئاً لم تقم به أي سيدة من قبل (أو حققه عدد قليل من النساء).
 - النساء اللواتي برعن في الرياضة، النشاطات أو الفن.
 - النساء القادرات على أن يكن ظريقات، خلاقات، ويتحدبن العادات القائمة.
 - النساء اللواتي يعملن ضد اضطهاد النساء والمجموعات الضعيفة الأخرى.

3

النشاط 1 (تتمة) القدوة



تحديد السياق

- قومي بإصاق بطاقات الشخصيات القدوة في أرجاء المساحة الآمنة. اطلبي من الفتيات مشاركة رأيهن حول إنجازات النساء المنشورة صورهن. أضيفي أيضاً بطاقات لأشخاص من السياق المحلي.



اشرحي: إن هؤلاء النساء والفتيات القويات والناجحات كن في يوم من الأيام مثلكن تماماً. كان لديهن أحلام حول مستقبلهن، بل ربما كان لديهن أيضاً شكوك حول إمكانية تحقيق تلك الأحلام. مع مرور الوقت، امتلكن الثقة، القيادة، المثابرة والمهارة لإدراك أحلامهن وتحولهن لمثل عليا للفتيات الأخريات حول العالم.

4

النشاط 2 القدوة في مجتمعنا



- قومي بتحديد سيدة من المجتمع يشكل قدوة. يمكن أن تكون فتاة أكملت دراستها، تقوم بتنظيم نشاطات في مجتمعها، أو تمتلك قصة ملهمة لترويها. يمكن أن تكون سيدة تلجأ إليها الفتيات والنساء، سيدة تمتلك مواصفات القائدة الطبيعية. يمكن حتى أن تكون معلمة أو عاملة اجتماعية.
- اطلبي من هذه السيدة مشاركة قصتها الخاصة بإنجازاتها مع الفتيات.
- يوجد فيمايلي بعض الأسئلة الإرشادية للشخصية القدوة:
 - من أنتِ؟
 - أخبرينا المزيد عن نفسك، من أين أنتِ؟ كم تبلغين من العمر؟ هل أنهيت دراستك؟
 - كيف تقضين وقتك؟
 - ما قصة النجاح التي حققتها وترغبين بمشاركتها معنا؟
 - ما هي الرسائل الإيجابية التي ترغبين بمشاركتها مع الفتيات؟
 - هل لك أن نخبرينا بالمزيد عن دوركِ في المجتمع؟
 - بالرغم من الصعوبات التي واجهتكِ، كيف تمكنتِ من التعامل معها وأن تحققي الأشياء التي رغبتِ بها؟



اسألي: هل لديكن أي أسئلة لضيفتنا؟



النشاط 3 أنا كقدوة



تحديد السياق

- اطلبي من المجموعة التفكير بما الذي يمكن أن يجعل شخصاً ما قدوة للآخرين؟ هل سبق لأي من الفتيات أن كانت قدوة لأحد ما؟ كيف كان شعورها؟ إن لم تكوني قدوة من قبل، كيف تعتقدين أن ذلك سيكون؟
 - اطلبي من كل فتاة أن ترسم أو تكتب قصة حول شخصيتها المستقبلية. من ستكون في المستقبل؟ ما الذي ستفعله في المستقبل؟ يمكن لهن اختيار مهنة، مكاناً يعيشن به، أو يحققن إنجازاً محدداً.
 - اشرحي للفتيات كيف يمكن لهن أن يكن قدوة للآخريات. هل ستقومين بفعل شيء لم تقم به أي فتاة من قبل؟ تقودين بلداً؟ تملكين عملك الخاص؟ تدرسين؟
 - اطلبي من الفتيات أن يعلقن رسوماتهن وتوصيفهن للشخصية القدوة على جدران المساحة الآمنة بين بطاقات الشخصيات القدوة المعلقة.
 - اطلبي من الفتيات أن يقررن بجولة على بطاقات الفتيات الأخريات.
- أسألي:** هل كان من السهل عليك التفكير برؤيتك المستقبلية؟ كيف تشعرن حيال رؤية أنفسكن كشخصيات قدوة مستقبلية؟



ملاحظة: راقبي الفتيات اللواتي قد يجدن صعوبة بتنفيذ النشاط. المراهقات اللواتي يعشن في توتر مزمن سيواجهن غالباً تحدياً في تصور مستقبل لأنفسهن. تحققين من هذا مع الفتيات وساعدين بطرح بعض الأفكار الأولية حول الطرق التي يمكن لهن من خلالها أن يصبحن قدوة. تمارين أكثر حول الرؤية موجودة في قسم الرؤية.



النشاط 4 التحضير للجلسة التالية



- قومي بتقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة وأخبريهن بأنه في الجلسة التالية، ستتاح الفرصة لجميع الفتيات للقيام بتيسير 10 دقائق من الجلسة وتنفيذ نشاط كسر جليد/تنشيط من اختيارهن.
- قولي:** ضمن مجموعاتكن، يجب عليك التفكير بما يلي:
- ما هو الموضوع الذي ترغبين بعرضه؟ يمكن أن يكون موضوعاً قديماً ناقشناه من قبل، أو تقديم معلومات أو نشاط، أو اختيار موضوع جديد.
 - هل ستقمن باختيار موضوع جديد أم موضوع قديم تمت مناقشته من قبل؟
 - هل أنتن بحاجة لمساعدة في التحضير للجلسة (معلومات، مواد...)?
 - عليكين تجهيز لائحة بالمواد اللازمة لتتمكن من تأمينها في الجلسة القادمة.
- قولي:** سيكون لديكن الوقت الكافي للتحضير للجلسة القادمة.

5 التحقق

هل يمكن لكن أن تذكر لنا 3 طرق تمكن الفتيات من دعم بعضهن البعض.

6 التوصيات

إلى أن نلتقي في المرة القادمة، عليكم التفكير بطرق أخرى لبناء التضامن بين الفتيات والنساء في حياتكن. فكن بمقدار القوة الذي يمكن للفتيات والنساء الحصول عليه إن عملن سوياً، واطلبن من صديقاتكن وأفراد العائلة بتقديم الدعم لبعضكم البعض. دعونا نناقش تجربتنا في الجلسة القادمة.

ملالا يوسف زادي

كانت ملالا في الـ 15 من عمرها عندما نجت من هجوم استهدف حياتها ببساطة لأنها أرادت الدراسة في بلدتها في باكستان. عملت ملالا كناشطة لتعليم الفتيات منذ أن كانت في سن الحادية عشرة، وهي الآن تطالب بحقوق الفتيات في الحصول على تعليم في كل مكان. أرادت أن تكون طبيبة، ولكنها الآن ترغب أن تصبح سياسية. تخطط أن تذهب إلى الجامعة في بريطانيا.

”عندما يصمت العالم بأكمله، فإن صوتاً واحداً يصبح قوياً“.



ميموري باندا

خرجت ميموري عن العرف الثقافي عندما رفضت الزواج وهي في سن 13. كانت الفتيات في مجتمعها يذهبن إلى مخيم لتحضيرهن للزواج. رفضت ميموري الذهاب، خاصة وأن أختها كانت قد تزوجت في سن 11 ولم ترد ميموري أن تختبر ذلك المستقبل. العديد من أفراد مجتمعها ضايقوها وقالوا أنها غبية لعدم ذهابها للمخيم.

قالت ميموري بأن العديد من فتيات مجتمعها نسين القراءة والكتابة بعد زواجهن وإنجابهن للأطفال بعمر صغير. بدعم من إحدى المنظمات غير الحكومية، قامت ميموري بدعم مجموعة من النساء وإنشاء مجموعة دراسية لتعلم القراءة والكتابة من جديد. بامتلاكها الإلهام للقيام بتغيير، وبحصولها على المساعدة من الفتيات في مجتمعها، استطاعت ميموري الحصول على إجراء قضائي يمنع زواج الأطفال في منطقتها.

في عمر 18 عاماً، حملت ميموري القضية إلى البرلمان في ملاوي، حيث قامت بمراسلة الممثلين السياسيين طالبة منهم الدعم، وحرّضت على رفع السن القانوني للزواج في ملاوي من 15 إلى 18 عاماً.

”عرفت ما أريده في الحياة. كان لدي العديد من الأحلام كفتاة يافعة. أردت أن أحصل على تعليم جيد، أن أجد عملاً لائقاً ومستقبلاً جيداً“.



مصدر قائدة طائرة

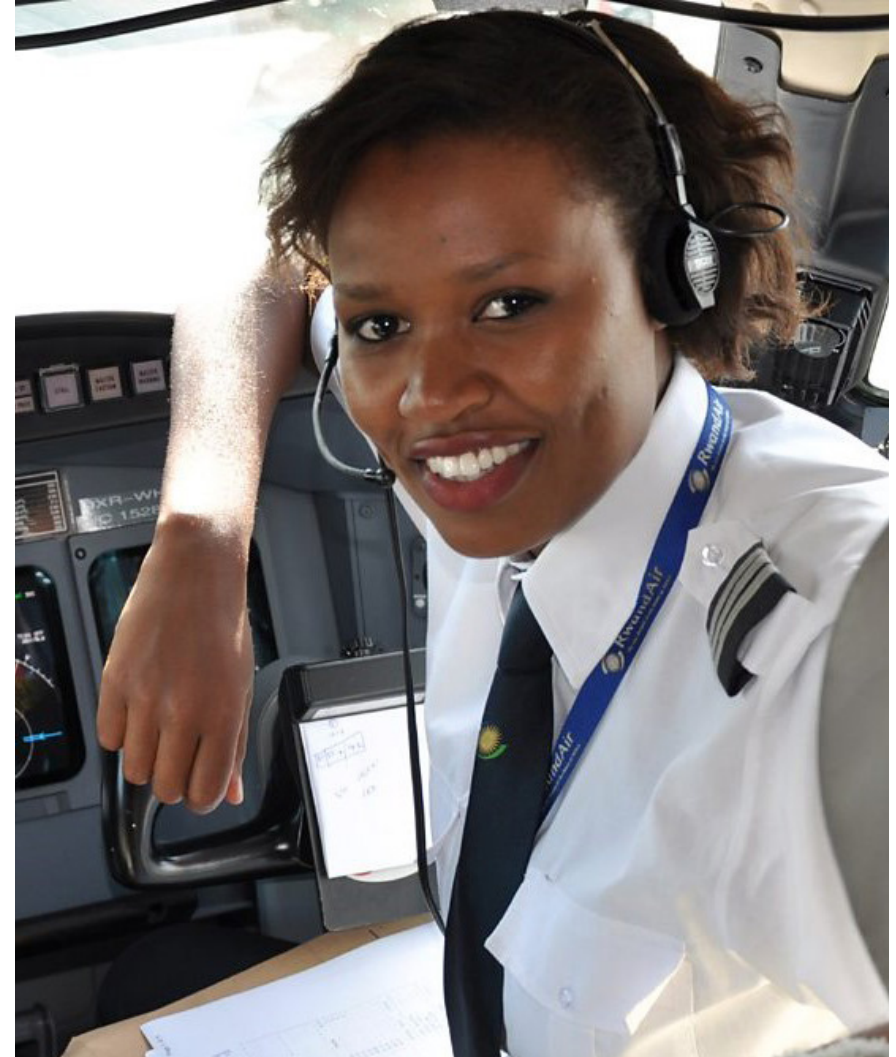
إستر إمبابازي

منذ أن كانت في سن الرابعة أرادت إستر أن تكون قائدة طائرة. اعتادت على رؤية الطائرات في السماء وقالت في نفسها بأنه لا بد من وجود أحد يقودها! استطاعت تحقيق حلمها في سن الرابعة والعشرين عندما أصبحت قائدة طائرة في شركة الخطوط الجوية الرواندية الوطنية.

واجهت إستر انتقادات كثيرة. تتذكر بعض الاعتراضات على مهنتها. عندما قيل لها ”لماذا تريد أن تصبحي قائدة طائرة، إنه مجال عمل للرجال فقط“ و”النساء لسن قويات كما الرجال“. كان عليها أن تشرح للناس أن التحليق بالطائرة لا يحتاج إلى أن تحمل الطائرة على كتفيها!

ترفض إمبابازي السماح لمبتدئها بالنجاح وهي مصممة أو تواصل كونها مثلاً أعلى للأخريات. تأمل بأن إنجازها سيعطي الإلهام لفتيات لا يعتقدن بأن الوصول لأحلامهن في العمل ممكناً.

”لقد تغير الزمن، إن النساء هناك في الخارج وفي سوق العمل. التقنية قد تغيرت، ولدى الجميع عقل قادر على فعل شيء ما. ليست المسألة كم هي كبيرة عضلاتك!“



يسرى مارديني

كانت يسرى في الثامنة عشرة من عمرها عندما شقت طريقها إلى اليونان من سوريا مع شقيقتها سارة على ظهر قارب. خلال الرحلة، توقف محرك القارب عن العمل. قفزت يسرى وشقيقتها وشخصين آخرين في الماء، وقاموا بدفع القارب المملوء بأشخاص على متنه لمدة ثلاث ساعات حتى وصلوا إلى اليونان. تحب يسرى السباحة، وعندما وصلت أخيراً إلى ألمانيا تابعت تدريبات السباحة هناك.

استطاعت المشاركة في الألعاب الأولمبية في البرازيل ضمن فريق اللاجئين الأولمبي، وكان ذلك إنجازاً عظيماً!

”أرغب أن يفخر بي جميع اللاجئين. أرغب بأن أشجعهم وأقول لهم بأنه وإن كنا لسنا في وطننا الأم وإن كنا قد قطعنا طريقاً صعباً، فإنه لا يزال بإمكاننا فعل أشياء عظيمة. إن مغادرة الوطن هو أمر صعب، صعب للغاية“.



ناشطة ضد تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية

نانسي توهي

نانسي فتاة من كينيا، كانت فتاة صغيرة عندما رفضت أن تخضع لعملية تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية. تعرضت للكثير من المضايقات والإساءة من المجتمع.

العديد من الأشخاص كانوا غاضبين من قرارها وقاموا بجرحها بالإكراه لاحتفالية "الختان" ولكنها حاولت جاهدة وتمكنت من الفرار. عادت إلى منزلها بعد أن أتمت دراستها ومرة أخرى قام أهلها بملاحقتها لتجري عملية "القطع".

في ذلك الوقت قدمت منظمة محلية الدعم لنانسي. تحدثوا إلى أهلها وأقنعوهم بالسماح لنانسي بالقيام باحتفالية بلوغ أخرى لا تتضمن إجراء عملية "الختان".

الآن، وكفتاة شابة، تقود نانسي حركة لتمكين الفتيات والنساء لإنهاء عمليات تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية وزواج الأطفال. لقد أصبحت نانسي قدوة لجيلها.

"أرفض أن أشهد نفس المعاناة التي عانتها والدي وأن أعاود الكرة. قررت أن أكون مثلاً. سأصبح قدوة. سأكون مثلاً أعلى".



التضامن الفتيات الميسرات

ص

أهداف الجلسة:

- أن تحصل الفتيات على فرصة لقيادة جلسة وبناء الثقة.
- أن تستطيع المرشدات/الميسرات تقييم المعلومات والمهارات التي اكتسبتها الفتيات وتعلمنها خلال المنهاج.

المهارات: القيادة، العمل الجماعي، التقديم، الثقة، التخطيط، الإبداع.
مستقى من: مساحتنا الآمنة، قوة القرينات الإيجابية، تضامن الفتيات.
المواد: صندوق الفنون، حقيبة المسرح، صندوق الأدوات الطبيعية، أي مستلزمات أخرى تطلبها الفتيات.

هيا نستكشف تيسير مجموعة الفتيات

3

قولي: اليوم هو فرصة لكنّ لقيادة الجلسة، والتفكير بكل الأشياء التي قمتم بتعلمها في الأشهر الماضية.

- سيكون لدى كل منكن الفرصة لعرض شيء مهم بالنسبة لها. يمكن أن يكون موضوعاً ناقشناه من قبل أو تقديم معلومات أو نشاط أو موضوع جديد.
- اطلبي من الفتيات تشكيل مجموعات صغيرة من اللواتي يرغبن بتقديم نفس الموضوع وأعطيهن بعض الوقت لتحضير نشاطهن.
- أسألي مجموعات الفتيات إن كان لديهن أي أسئلة، قدمي أي مستلزمات قد يحتجن إليها.
- قومي بتذكير الفتيات باتفاقيات المجموعة وبضرورة احترام بعضهن البعض وتقديم الدعم لبعضهن أثناء الأنشطة.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية سارة

2

اليوم تود سارة أن تسمع قصة منكن!
من ترغب أن تحكي قصة لسارة؟

4

النشاط 1 تسيير مجموعات الفتيات



- أعطي كل مجموعة عشر دقائق لتقديم نشاطهن.
- اطلبي من المجموعة تبادل الأدوار في تسيير الجلسة.
- اطلبي من الفتيات تنفيذ نشاط تنشيطي بين الجلسات.

ملاحظة: قدي للمجموعات رأياً إيجابياً بعد تسيير الجلسات. إن هدف هذه الجلسة ليس تسليط الضوء على الفجوات في مهاراتهم، ولكن إعطاءهن الثقة ليثقن بأنفسهن ويتشاركن تجاربهن. قومي بتصحيح أي معلومات خاطئة قد يقدمنها للمجموعة - عدا عن ذلك، دعيهن يأخذن القيادة.

اسألي:

- كيف كان شعوركن أثناء تسيير الجلسة؟
- أي الجلسات كانت المفضلة بالنسبة لكن ولماذا؟
- هل ترغبن بتنفيذ جلسات مشابهة مع المجتمع؟ أو مجموعات أخرى من الفتيات الأصغر سناً؟
- أي مواضيع قد ترغبن بتقديمها لمجموعات أخرى؟ (يطلب تسمية 3 مواضيع).

5

التحقق

ما الذي تعلمته من جلسات اليوم؟

6

التوصيات

إلى أن نلتقي في المرة القادمة، شاركن بعض المعلومات التي تعلمناها خلال الأسابيع/ الأشهر الماضية مع شخص تثقن به. ما الذي يعتقدونه بخصوص المعلومات التي تعلمتنها؟ دعونا نناقش تجربتنا في الجلسة القادمة.

التضامن

مشاركة التضامن

ص

أهداف الجلسة:

- أن تبدأ الفتيات بالتفكير كيف يمكن لهن أي يصبحن ممثلات التغير النشط في مجتمعهن.
- أن تساعد المرشدات/الميسرات الفتيات لتحويل مهارات التضامن التي اكتسبها باتجاه المجتمع.

المهارات: القيادة، العمل الجماعي، التقديم، الثقة، التخطيط، الإبداع.
مستقى من: مساحتنا الآمنة، أشخاص أثق بهم، خطة السلامة الخاصة بي، خدمات الدعم الخاصة بنا، حقوقنا، الفتيات الميسرات.
المواد: صندوق الفنون، حقيبة المسرح.

هيا نستكشف

تيسير مجموعة الفتيات

3

قولي: لقد تعلمنا الكثير من الأشياء خلال هذه الجلسات ولديكن الآن الكثير من المعلومات والمهارات، ومن الضروري مشاركتها مع الفتيات الأخريات في مجتمعكن.

أسأل: هل تعرفن فتيات في مثل عمركن ولا تشاركن في هذا البرنامج، أو أي برامج أو خدمات في المجتمع؟ ما هي الأسباب لحصول ذلك؟ (لا داعي لتحديد فتيات بأسمائهن، ولكن يفضل الحديث بشكل عام: الفتيات اللواتي لا يذهبن للمدرسة، الفتيات المتزوجات، الفتيات النازحات حديثاً...).

ملاحظة: قد تركز المجموعة على الفتيات اللواتي لم يشاركن في حلقتهن، أو الفتيات اللواتي لا يشاركن في أو يحصلن على الخدمات، كالمدرسة أو العناية الصحية. أعطي وقتاً كافياً للفتيات ليفكرن ملياً بالإجابة.

○ اطلبي من الفتيات التطوع لمشاركة أفكارهن. اکتبي الأجوبة على ورقة الرسم البياني.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتن هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية

سارة

2

تشعر سارة بالإلهام كثيراً من قبل مجموعة فتيات الشمس اللواتي التقت بهن في مجموعتها. إنها معجبة بمدى قوتهن وكمية المعلومات التي تعلمنها والمهارات التي حصلن عليها. ترغب سارة كثيراً بأن تحصل فتيات أخريات في المجتمع على فرصة للمشاركة في مجموعة مماثلة. تعتقد سارة أن ذلك سيكون عوناً كبيراً لهن.

كيف يمكن لسارة أن تشجع الفتيات لحضور هذه المجموعات؟ كيف لها أن تزيد الوعي بهذه المجموعات؟

النشاط 1

كل فتاة، تتواصل مع فتاة



قولي: سنقسم الآن إلى مجموعات صغيرة وكل مجموعة عليها القيام بتمثيلية. لتتخيل كل واحدة منكن أنها تتحدث إلى صديقتها التي تعرفن أنها خارج المدرسة، متزوجة أو لا تشارك في أية نشاطات.

- على التمثيلية أن تظهر كيف يمكن للفتاة المشاركة في برنامج "فتيات الشمس" أن تقدم معلومات لصديقتها التي لا تشارك في الجلسات. ما الذي يمكن أن تقوله لها حول الأشياء التي تعلمتها، الخدمات الموجودة في المركز، التوقيت والمكان...؟
- يمكن للفتاة المشاركة في برنامج "فتيات الشمس" أن تقدم معلومات حول النشاطات من تجربتها الشخصية. كما يمكن لها أن تحاول إيجاد حل لصديقتها إن كانت مهتمة بالحضور.

○ اطلبي من الفتيات أن يعملن ضمن ثنائيات وأن يقدمن التمثيلية للمجموعة الأكبر.

أسألي:

- ما الذي يمكننا فعله لدعم عدد أكبر من الفتيات للانضمام لبرنامج "فتيات الشمس"؟
- ما نوع المعلومات التي نرغب أن نعرفها الفتيات؟
- إن لم تشعرن بالراحة لتقديم هذه المعلومات للفتيات، من باعتقادكن يقدر على فعل ذلك وكيف يمكن لهم فعله؟

ملاحظة: لا يتوقع أن تصبح الفتيات مسؤولات توعية. لا يتوقع منهن استقطاب فتيات لا يعرفنهن. إن هذا النشاط متعلق فقط بالفتيات اللواتي تعرفن الفتيات في المجموعة، الجيران، أفراد العائلة. لا يتوقع منهن رفع الوعي حول المساحة الآمنة، مطلوب منهن ببساطة مشاركة تجربتهن الشخصية. إن لم تشعر الفتيات بالارتياح لمشاركة تجربتهن الشخصية خارج المجموعة، يمكن لهن تجربة هذا النشاط في المساحة الآمنة فقط، ليس عليهن التحدث إلى فتيات أخريات من المجتمع.

التحقق

من هن الفتيات اللواتي لا تشاركن عادة في هذا النوع من الأنشطة؟ كيف يمكنك تشجيعهن على المشاركة؟

التوصيات

إلى أن نلتقي في المرة القادمة، تحققن إن كانت لدى أي منكن الفرصة للتحدث إلى صديقة لا تشارك في برنامج "فتيات الشمس" حول تجربتهن في البرنامج. ولترى إن كان من الممكن إقناعها بالحضور للمساحة الآمنة للمشاركة في نشاطات أخرى (فقط إن شعرتن بالارتياح لفعل ذلك). إن كان لدى أي منكن تجربة تود مشاركتها، دعونا نناقش ذلك في الجلسة المقبلة.

الرؤية

ر

الهدف

إعطاء المساحة للفتيات لممارسة المثابرة، التخطيط لرفاههن المستقبلي، والتواصل مع المجتمع.

جلسات التضامن

- أهدافي في الحياة
- لِمَ الادخار؟
- رغباتي وحاجاتي
- اتخاذ قرارات الإنفاق
- رحلة حياتي
- فعاليتنا المجتمعية الخاصة بـ "فتيات الشمس"
- تحضير فعاليتنا المجتمعية الخاصة بـ "فتيات الشمس"
- خبرتي مع برنامج "فتيات الشمس"

مفاهيم التضامن

- الأهداف
- القرارات
- الرغبات
- الحاجات
- التوفير
- المرونة
- الضعف

مهارات التضامن

- وضع الأهداف
- التقييم الذاتي
- الوعي الذاتي
- التأمل الذاتي
- صنع القرارات
- التوفير

نصائح عن الرؤية

إن قسم الرؤية مصمم لتشجيع الفتيات على التفكير حول حاجاتهن ورغباتهن المستقبلية وفي نفس الوقت ممارسة المهارات العاطفية والاجتماعية المتعلقة بالمتابعة. غالباً ما تواجه المراهقات اللواتي مررن بتجربة توتر بالغة الشدة وأزمات صعوبات في تخيل مستقبل إيجابي أو حتى تخيل المستقبل، نظراً إلى المخاطر والأخطار التي يواجهنها في الحاضر. ستعطي الجلسات مساحة إبداعية للفتيات للتفكير بآمالهن في بيئة آمنة والبناء على النجاحات الصغيرة والآنية للوصول إلى أمل طويل الأمد ورؤية. يجب جدولة جلسات الرؤية باتجاه نهاية البرنامج. قد تحتاج الفتيات لممارسة المهارات العاطفية والاجتماعية وأن يشعرن بالأمان في البرنامج قبل أن يخططن للمستقبل.

نصائح لتنظيم وتيسير الجلسات:

- في جلسة "لم الإدخار؟"، عليكِ الأخذ بعين الاعتبار البيئة التي تعيش فيها الفتيات وما هي إمكانيات وصولهن إلى النقود. حتى في البيئات الشديدة الحرص على الموارد، تصبح الفتيات أكثر وعياً بخياراتهن الاقتصادية الحالية والمستقبلية وبيئة الموارد المحيطة بهن.
- عليكِ البقاء متيقظة حول ردة فعل الفتيات حول النقود، وكيف يصفن إمكانية الوصول إليها، وبشكل خاص في البيئات حيث يكون تأمين الحاجات الأساسية صعباً.
- قومي بتشجيع الفتيات على التفكير بالحصول على استقلالية للوصول للموارد المالية وأن يكون لديها الخيار بذلك كلما كبرت بالعمر، خاصة في البيئات التي تملك فيها النساء إمكانيات محدودة لصنع القرارات المتعلقة بالموارد.
- إن كان البرنامج يملك القدرة أو إن كان ثمة خدمات متوفرة ضمن منطقة عمل البرنامج، حاولي وصل الفتيات بالمؤسسات المالية أو البرامج التي تؤمن موارد مالية أو برامج توفير للفتيات.
- قومي باستخدام التمثيليات ونشاطات الارتجال لزيادة التفكير المرن والمشاركة في بناء رؤية "قوية" للفتيات.
- وفري للفتيات المساحة لتكون أحلامهن كبيرة، ولكن أيضاً شجعيهن للتفكير بمهارات معينة وصفات شخصية ضرورية لأحلامهن وكيف لهن أن يحققنها. على سبيل المثال، إن رغبت فتاة ما بأن تكون طبيبة، شجعيها على تحديد ما الذي تحبه بالأطباء/الطبيبات (يساعدون الآخرين، يمتلكون المعرفة والعلم) ومن ثم شجعيها على إيجاد طرق لممارسة المهارات التي تملكها في الوقت الحاضر.

الرؤية أهدافي في الحياة

ص

أهداف الجلسة:

- أن تفهم الفتيات الأهداف القصيرة والبعيدة المدى وأن تستكشفن أهدافهن القصيرة والبعيدة الأمد.
- أن تلاحظ المرشدات/الميسرات مدى ارتياح الفتيات مع وضع الأهداف وتشجيعهن على ممارسة مهارة وضع الأهداف في الحياة اليومية.

المهارات: وضع الأهداف، العمل الجماعي، الدعم الاجتماعي الإيجابي.
مستوى من: مساحتنا الآمنة، امتلاك الثقة، كلنا قدوة.
المواد: صندوق الفنون، لائحة موارد وضع الأهداف.

الترحيب والمراجعة

سمي شيء مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي. كيف استخدمتن هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل؟

دائرة الحكاية

سارة

2

تشعر سارة بالإلهام من مرشدتها وباقي الفتيات في مجموعتها. جميعهن يتشاركن الأفكار وأحلام المستقبل. كان صعباً على سارة التفكير بالمستقبل، خاصة وأنها لم تكن متأكدة من أنها ستعود يوماً إلى بلدها الأم. كانت سارة تفكر بإمكانية بأن تصبح ميكانيكية. لطالما أحببت السيارات وكانت مبهورة بطريقة عملها. سمعت أن هناك بعض الدورات التعليمية عن ميكانيك السيارات، ولم تعرف كيف يمكن أن تشارك فيها. كانت تشعر بالارتباك لمجرد التفكير بأنها قد تصبح ميكانيكية، خاصة في وضعها، وأين تسكن، مسؤولياتها. إضافة إلى ذلك، أخبرها العديد من الأشخاص بأنه ذلك ليس ممكناً لأنها فتاة والفتيات لا يقمن بهذا العمل عادة.

ما النصيحة التي تودين إعطاؤها لسارة لمساعدتها على تحقيق طموحها؟ كيف يمكن لتحديد الأهداف أن يساعدها؟ هل تظنين إن كونك فتاة قد يمنعك من القيام بعمل ما؟ (يمكن لأي فتاة أن تفعل ما تريده)

دعونا نستكشف ما هي الأهداف؟

اشرح: هل سبق لك وفكرت بشيء ترغبين بفعله في المستقبل، ولم تقدرى على معرفة كيفية الوصول إليه؟ على سبيل المثال، هل ترغبين بالذهاب إلى المدرسة؟ هل ترغبين بالحصول على وظيفة معينة؟ هل ترغبين بتعلم مهارة محددة؟ يمكن للأهداف مساعدتك في ذلك. تساعدنا الأهداف في تحقيق تلك الأشياء التي نرغب بها. يمكنك استخدام الأهداف لتساعدك في الحصول على الأشياء التي تحتاجينها أو ترغبين بها الآن أو في المستقبل.

- الأهداف القصيرة الأمد، هي الأشياء التي نرغب بفعلها خلال فترة قصيرة من الزمن (في نهاية اليوم، الأسبوع القادم، أو حتى خلال عدة أشهر). على سبيل المثال، تنظيف المنزل اليوم أو تجاوز الامتحان بعد شهرين.
- الأهداف البعيدة الأمد، هي الأشياء التي نرغب في فعلها خلال فترة طويلة من الزمن. على سبيل المثال، التخرج من المدرسة أو الحصول على العمل الذين نرغب به حقاً.
- يمكن لنا تحديد معنى الأهداف القصيرة والطويلة الأمد. ولكن في أغلب الأحيان، تكون الأهداف قصيرة الأمد أشياء نستطيع تحقيقها بسرعة نسبياً، بينما تحتاج الأهداف البعيدة الأمد زمناً أطول وجهداً أكبر.

النشاط 1 أهدافي



○ اطلبي من الفتيات الوقوف على أقدامهن للعبة القادمة. اقرأي مجموعة من العبارات بصوت عالٍ. اطلبي من الفتيات الوقوف إن كانت العبارة تبدو كهدف يرغبن بملاحقته. عندما تقف الفتيات، أسألين "هل هذا الهدف قصير أم طويل الأمد؟" دعي الفتيات يناقشن أي فرق في آرائهن حول كون الهدف قصير أم طويل الأمد.

اشرح: سأقوم بقراءة عدد من العبارات وإن كانت العبارة التي قمت بقراءتها هدفاً بالنسبة لكن، عليكن الوقوف. بعد كل عبارة، سأسال واحدة من الفتيات الواقفات إن كان هذا هدفاً قصير الأمد أم طويل الأمد بالنسبة لها.

- أرغب بطبخ وجبة لذيذة لعائلتي هذا الأسبوع.
- أرغب باللعب مع أخواني وإخوتي غداً.
- أرغب بالزواج وإنجاب الأطفال عندما أكبر في العمر وأكون جاهزة.
- أرغب بالحصول على صديقة جديدة هذه السنة.
- أرغب بتعلم أشياء جديدة في المدرسة أو العمل.
- أرغب بالحصول على عمل أحبه عندما أكبر.
- أرغب بالحصول على عملي الخاص يوماً ما.
- أرغب بالوصول في الوقت المناسب لحضور جلسات برنامج "فتيات الشمس".
- أرغب بشراء ملابس جديدة في هذه السنة.
- أرغب بالتطوع لأكون مرشدة عندما أكبر.



نشاط 1 (تتمة) أهدافي

اسألني: ?

- هل بإمكانك التفكير بأهداف أخرى يمكن أن نستفيد منها في هذا النشاط؟ (تابعي اللعبة باستخدام بعض الأمثلة التي قدمتها الفتيات).
- كم كان سهلاً أن تقرري ما إذا كان الهدف قصير أو طويل الأمد؟
- لماذا من المهم وضع الأهداف؟ (يساعد على تحفيزك، يساعدك في التخطيط والتنظيم لتحقيق الأشياء التي ترغبين بها).



النشاط 3 5 نصائح لوضع الأهداف



ملاحظة: بالنسبة للفتيات الأصغر بالعمر، اطلبي من الفتيات التفكير بأهداف ليست بعيدة جداً في المستقبل.

اشرحني: ...

1. ضعي هدفك مع أكبر قدر ممكن من التفاصيل. سيساعدك هذا في تخيل العمل الذي نرغب بالقيام به. على سبيل المثال، "سأقوم بالتنزه ثلاث مرات في الأسبوع" هو هدف محدد أكثر من "سأقوم بالمزيد من التمارين".
2. كوني صبورة مع نفسك ومع العملية. قد تمضي عدة أشهر قبل أن تكوني قادرة على العمل من أجل هدفك (كأن تحضري دروساً مرتين في الأسبوع لتحسني مستواك في الرياضيات). إن العمل لتحقيق هدفك يصبح جزءاً من الروتين اليومي في حياتك. يحتاج عقلك إلى الوقت كي يعتاد على أن هذا الشيء الجديد الذي تفعلينه قد بات جزءاً من الروتين المعتاد.
3. تكلمي عن هدفك لنفسك وأمام صديقاتك وبصوت عالٍ. قوليه كل صباح وذكري نفسك بما تريدينه ولماذا تقومين بذلك. كتابة هدفك على ورقة يساعد أيضاً. في كل مرة تذكرين نفسك بهدفك، تدربين عقلك على جعله يتحقق.
4. اختاري هدفاً يسعدك أنت، تزداد فرص نجاحك بتحقيقه لأنك تريدينه، ليس لأن صديقتك، معلمتك، والديك أو أي أحد يريدك أن تحققه. من الأسهل دوماً أن تبقي متحمسة إن كان الهدف هو هدفك أنت.
5. حافظي على محاولاتك الصغيرة. قد تحتاجين لعدة محاولات للوصول إلى هدف. إن ذلك أمر طبيعي. قومي بتجزئة الهدف إلى أهداف أصغر إن كان ذلك يبدو أفضل.

النشاط 3 الأهداف قصيرة الأمد والأهداف البعيدة الأمد

- اطلبي من الفتيات التفكير حول وضع أهدافهن الخاصة القصيرة والطويلة الأمد.
- أعطي كل فتاة قطعتي ورقتين وقلمًا/قلم رصاص.
- اطلبي من الفتيات كتابة أو رسم هدف قصير الأمد على إحدى الورقتين وهدفًا طويل الأمد على الورقة الأخرى.
- ✳ **ملاحظة:** بالنسبة للفتيات الأصغر سنًا، احرصي على أن لا تضع الفتيات أهدافًا بعيدة جدًا في المستقبل.
- أعطي الفتيات بين 10 إلى 15 دقيقة لفعل ذلك.
- اطلبي من الفتيات رفع أهدافهن القصيرة الأمد والبحث عن الفتيات اللواتي لديهن أهداف قصيرة الأمد مشابهة، واطلبي منهن تحديد الخطوات اللازمة لتحقيق هذا الهدف القصير الأمد.
- ✳ **ملاحظة:** بالنسبة للفتيات الأصغر سنًا، قد تحتاجين لوضع كل فتاتين لديهما هدف متشابه مع بعضهما.
- قومي بفعل نفس الأمر بالنسبة للأهداف طويلة الأمد.
- قومي بدعوة 5 إلى 6 فتيات لمشاركة أهدافهن القصيرة والطويلة الأمد وتقديم شرح عن الخطوات التي وضعتها مجموعتهن لتحقيق تلك الأهداف.
- ✳ **ملاحظة:** راقبي مدى ارتياح الفتيات لتحديد أهداف لأنفسهن. اعرضي أمثلة للأهداف التي يمكن أن تختارها لهنفسك، ولكن قدمي الإرشاد للفتيات ليقمن باختيار أهدافهن بحيث يقدرن على ممارسة ما يشعرن به ويستكشفن أين يمكن للهدف أن يشكل تحديًا. إن بقيت الفتيات يواجهن صعوبات، اطلبي منهن التفكير بهدف يمكن له تحقيقه اليوم أو في نهاية الأسبوع. إن الفكرة هي تقديم أهداف قابلة للإدارة ومساعدة للفتيات، بحيث تكون الفتيات قادرات على الاختيار والتحكم بحياتهن الخاصة.

تحدي الهدف اليومي في برنامج "فتيات الشمس"

○ اطلبي من الفتيات المشاركة في تحدي الهدف اليومي في برنامج "فتيات الشمس".

اشرحي: إن تحدي الهدف اليوم هو نشاط مشترك، يمكن لمجموعتنا القيام به عندما نكون خارج المجموعة. سيعطي التحدي لكل منا الفرصة لممارسة مهارة وضع أهداف في حياتنا، الصغيرة منها والكبيرة. في البداية أو في نهاية اليوم، ضع هدفاً صغيراً يمكن لكن تحقيقه في اليوم التالي. يمكن لهذه الأهداف أن تكون:

- أن تكوني الأولى التي تستيقظ صباحاً.
- أن تحافظي على مساحة الدراسة الخاصة بك نظيفة ومنظمة.
- أن تنهي الكتاب الذي تقرأين.
- أن تقولي "مرحباً" لفتاة جديدة في المجموعة.

○ إن الهدف هو ممارسة مهارة وضع وتحقيق الأهداف الواقعية والقابلة للتحقيق. كلما كنا قادرات على ممارسة المهارة بوضع أهداف صغيرة ويومية، سنكون قادرات على التفكير بوضع أهداف أكبر في المستقبل بسهولة أكثر.

قولي:

- إن وضع الأهداف هو تحدٍ، لا تقلقن أو تغضبين على أنفسكن. يمكن أن يكون وضع الأهداف تحدياً لأي كان، خاصة إن كانت المهارة جديدة علينا. ستصبح المهارة أفضل عن طريق الممارسة.
- عليكن التركيز على أهداف صغيرة، على سبيل المثال، "سأستيقظ عندما تشرق الشمس في الأفق"، "عندما أشعر بالحزن، سأكون لطيفة مع نفسي"، "سأقوم بالقفز على ساق واحدة لمدة عشر ثوانٍ". ليس المهم ماهي طبيعة الهدف. إن التحدي هو التفكير في شيء تودين فعله أو قوله، ومن ثم القيام به.
- إن التحدي ليس منافسة، لكنه طريقة لمشاركة ممارساتنا حيال وضع الأهداف ومساعدة بعضنا لنصبح أفضل في ممارسته.



ملاحظة: إن وضع الأهداف هو مهارة عظيمة لتطوير المثابرة. كلما كانت الفتيات قادرات على ممارسة مزيد من التحكم في حياتهن، كل ما قل احتمال شعورهن بالضييق في ظروف حياتهن. بالنسبة للفتيات اللواتي تواجهن صعوبة في وضع الأهداف، شجعيهن على إبقاء أهدافهن بسيطة، قصيرة وقابلة للتحقيق. إن الهدف ليس هو النقطة، بل الهدف هو تحديد ما نريد ومعرفة الخطوات بين معرفة الشيء والوصول إليه.

5

التحقق

هلا قمتم بتسمية أحد النصائح الخمسة التي تحدثنا عنها لوضع الأهداف. هل يمكن أن تقوم كل منكم بتسمية هدف واحد عملتم عليه ضمن المجموعات الصغيرة.

6

التوصيات

حتى نلتقي في الجلسة القادمة، تحدثن إلى صديقاتكن أو أشخاص تثقن بهم/ن حول الهدف الذي خرجتن به اليوم. اطلبن الدعم وشاركن النجاحات التي تحققتها. سندعوكن للمشاركة بتجاربكن في الأسبوع القادم.

الرؤية لم الادخار؟



✱ **ملاحظة:** قد تشكل هذه الجلسة تحدياً إن لم تملك الفتيات أي وصول للنقود. أظهرى للفتيات كم هو مهم أن تمتلك مهارات الادخار والمعرفة. حتى لو لم يكن ممكناً تطبيقها الآن، يمكن لها أن تساعدنا في المستقبل.

أهداف الجلسة:

▶ أن تستكشف الفتيات أهمية الادخار وعلاقته بأهدافهن المستقبلية.

▶ أن تلاحظ المرشدات/الميسرات مزاج الفتيات تجاه الادخار.

المهارات: التقييم الذاتي، المهارات المالية.

مستقى من: مساحتنا الآمنة، أهدافي في الحياة.

المواد: صندوق الفنون.

الترحيب والمراجعة

هلا ذكرتن لنا شيئاً واحداً مما تعلمناه الأسبوع الماضي؟ كيف قمتنّ باستخدام هذه المعلومة/المهارة في البيت؟

دائرة الحكاية سارة

2

تشعر سارة بالأمل بعد حضورها لجلسة حول أهداف الحياة. لدى سارة حماس حقيقي للوصول إلى هدفها بأن تصبح ميكانيكية! ولكن للوصول إلى هدفها، يتوجب عليها أن توفر بعض النقود. سيتوجب عليها الدفع لتدريب الميكانيك. ولكن ليس لدى سارة عمل!

ما الخيارات المتاحة لسارة لتوفر بعض النقود؟

✱ **ملاحظة:** كوني متيقظة لأي استراتيجيات خطرة تقترحها الفتيات.

دعونا نستكشف أحلامنا

ملاحظة: بالنسبة للفتيات الأصغر سناً، قومي بتغيير مدة النشاط من سنة إلى سنتين.

قولي: أود أن تخمض أعينكن للحظة، وأن تفكرن بعمركن الآن. كم سيكون عمركن بعد خمس سنوات؟ فكرن بأنفسكن بعد خمس سنوات. أين تعشن؟ ما الذي تفعلنه؟

- الآن، أود أن تفكرن بشيء واحد ترغبن في تحقيقه خلال خمس سنوات. هل طلبتي واضح؟
- تأكدي من أن الفتيات فكرن على الأقل بشيء واحد. بعدها، اطلبي من 3 أو 4 فتيات أن يتطوعن بمشاركة أحلامهن.
- بعد ذلك، قومي بربط أحلام الفتيات والحاجة للادخار.

قولي: الآن وبعد أن فكرنا جميعاً بأحد أحلامنا، أود من كل فتاة أن تقف وتصفق بيديها إن كان تحقيق حلمها يتطلب امتلاكها لبعض النقود.

- كما ترون، فإن معظم أحلامنا تحتاج لبعض النقود لتحقيقها. لذا علينا أن نكون ذكيات حيال ما نكسب، نصرف، وأن نقوم بادخار نقودنا حتى تكون أحلامنا ممكنة الحدوث.

اشرحي: قد تظن بعض الفتيات بأن عدم امتلاكنا للنقود الآن فإن هذا يجعل الموضوع غير مهم في الوقت الحالي. لكن في المستقبل، قد يكون لدينا بعض النقود وسيتوجب علينا معرفة طريقة للادخار. يمكن لهذه المهارات أن تكون مفيدة للغاية لاحقاً في الحياة ويتوجب علينا أن نكون جاهزات للتعامل مع هذا الاحتمال.

النشاط 1 لماذا الادخار؟



قولي: اليوم سنبدأ بالحديث عن حفظ النقود جانباً، لأن المفتاح هو أن نكون ذكيات بشأن النقود. إن "حفظ النقود جانباً" اسمه "الادخار". لذا دعونا نبدأ بنشاط قصير لمعرفة المزيد حول إدارة النقود وما يعنيه ذلك حقيقة.

ملاحظة: بالنسبة للعبة التالية، احرصي على تبقى المجموعة في حالة حركة. إن توقفت المجموعة لمناقشة كل عبارة، فإن الوقت اللازم لالتهاء من النشاط سيزيد كثيراً. حافظي على حركة المجموعة للحفاظ على طاقة اللعبة عالياً.

قولي: سأقول سلسلة من العبارات وأطلب منكن الوقوف لكل تصريح توافقن عليه.

قفي إن كنت:

- مشيت هنا اليوم.
- ترتدين اللون الأخضر.
- لم تقومي بالادخار من قبل.
- ترغبين بصرف النقود.
- تعرفين ما مقدار النقود التي قمت بصرفها (أو عائلتك) على الطعام الأسبوع الماضي.
- تتمنين لو كان لديك المزيد من النقود.
- تقومين بالادخار لشيء محدد ترغبين به.
- تعتقدين أن الادخار مهم.
- تعتقدين أن ادخار النقود صعب.

نشاط 1 (تتمة) لماذا الادخار؟



قولي: طالما أن أغلبنا لا يمتلك نقوداً كافية لتأمين كل ما نحتاجه وما نرغب به، علينا القيام بخيارات حول ما سنشتريه وما لن نشتره. نحاول أن ندخر للأشياء التي نرغب بها في المستقبل. نحاول أن نجد طريقة لجعل النقود كافية لتغطية المصاريف التي نواجهها. يمكن أن يكون ذلك صعباً. إن لم يكن لديك دخل، هناك خيار أن تشرحي لوالديك لماذا تحتاجين النقود. شاركي معهما أهدافك وخطتك وانظري إن كانا يستطيعان تقديم الدعم لك.

اسألي:

- بالنسبة للفتيات اللواتي يعتقدن بأن الادخار مهم، لم تعتقدن ذلك؟ (يساعدك على استخدام النقود بطريقة أفضل، يساعدك على تقليل الاعتماد على الآخرين، يشعرك بالأمان عندما تواجهين مشكلة وتحتاجين إلى النقود، يساعدك على التخطيط للمستقبل وتحقيق تلك الخطط).
- لم ادخار النقود صعب؟
(ليس لديك دخل منتظم، ليس لديك أي نقود إضافية، تعطين أي نقود متبقية لديك للأهل من أجل مصاريف المنزل، تنفقين المزيد من النقود على أشياء من قبيل الحلويات أو المرطب، ليس لديك مكان آمن لتضعي النقود جانباً).
- ما الذي قد يجعلك ترغبين بادخار النقود؟
(الاهتمام بالحاجات/الرغبات الشخصية، تجنب الاعتماد على الآخرين، أن تكوني قادرة على اتخاذ قراراتك بنفسك، مساعدة العائلة باحتياجات المنزل).
- ما الذي قد يجعلك لا ترغبين بادخار النقود؟
(ليس آمناً أن ندخر، يمكن أن تخسري نقودك، إن المبلغ صغير جداً على الادخار، لا أعرف كيف يمكنني الادخار).

اشرحي: إن إدارة النقود تتضمن ما يلي:

- ادخار النقود.
- إنفاق النقود.
- التخطيط لكيفية إنفاق النقود.
- الحفاظ على سجل لكيفية إنفاق النقود.

اشرح: لقد قمت بتسمية العديد من الأسباب لنقوم بالادخار. أغلب هذه الأسباب سيكون مرتبطاً بأحد الأسباب الرئيسية للادخار:

1. السبب الرئيسي الأول: الاستخدام الشخصي أو العائلي، والذي قد يتضمن الطعام، الملابس، أجرة البيت أو الوجبات الخفيفة.

أسأل: ما هي الأمثلة الأخرى التي يمكن أن تصنف تحت الاستخدام الشخصي أو العائلي؟ (فوط صحية، المرطب، الكتب...).

2. السبب الرئيسي الثاني: الطوارئ - تلك الأحداث الغير متوقعة والتي يتوجب التعامل معها فوراً. أمثلة عن حالات الطوارئ: المرض، الحوادث أو الكوارث الطبيعية.

أسأل: ما هي حالات الطوارئ الأخرى التي قد ندخر لأجلها (السرقه، فقدان العمل لأحد الوالدين، الانتقال فجأة لمكان جديد وبشكل غير متوقع...).

3. السبب الرئيسي الثالث: الفرص المستقبلية - كـ بعض تلك الأفكار التي تملكها لمستقبل. يمكننا الادخار لتحقيق تلك الأهداف. يمكن أن ندخر نقوداً لأجل المدرسة، لنحصل على تدريب لمهارة أو مقايضة، أو لمناسبة خاصة.

○ حددي مكاناً في الغرفة لكل من هذه الأسباب الرئيسية الثلاثة. عندما تقومين بتحديد الأماكن الثلاثة أمام الفتيات:

قولي: إن مهمتك هي تقرير أي من هذه الأسباب الرئيسية الثلاثة للادخار هو الأكثر أهمية بالنسبة لكن. اخترن واحداً وانتقلن إلى المكان المخصص لهذا السبب. لديكن فقط 15 ثانية لتقررن وتتحركن.

عندما تتحرك كافة الفتيات:

قولي: الآن لديكن دقيقتان لمناقشة الأسباب التي دفعت كل منكن لاعتبار هذا السبب أكثر أهمية مع باقي الفتيات اللواتي اخترن هذا السبب أيضاً.

• اختاري متطوعة من كل مجموعة لتقوم بشرح أسباب اختيار هذه المجموعة لهذا السبب للأخريات.

أسأل: هل توافق المجموعتان الأخريان على ما تم عرضه من أسباب؟ لم ولم لا؟

اشرح: لا بد وأنكن تعرفن الآن بأنه لا يوجد سبب خاطئ لاعتبار أي من هذه الفئات أكثر أهمية. جميع هذه الأسباب جيدة لنقوم بالادخار، ومقدار أهميتها يعتمد على احتياج ورغبات الأشخاص أو العائلة. إن مستوى الأهمية قد يتغير أيضاً مع الوقت. ولكن في الحقيقة، قد يكون صعباً أن نقوم بالادخار للأسباب الثلاثة. يتوجب عليك أحياناً أن تقرري ما هو الأهم لك.

النشاط 3

ما هي أهداف الادخار الخاصة بك؟



اشرح: كما سمعنا من سارة، يأمل العديد منكم بتحقيق شيء ما عن طريق الادخار. بداية، أغمض أعينكم وفكرن بهدف ادخار واحد يمكنكم تحقيقه في وقت قصير - خلال شهر أو شهرين من الآن. صد يكون هذا مرتبطاً بأحد أحلامكم. هل فهمتم المطلوب؟

ملاحظة: إن لم تملك الفتيات أي نقود للادخار، انتقلي مباشرة إلى هدف الادخار الطويل الأمد (لاحقاً)، بالتفكير بوضع حيث يمكن للفتيات الوصول إلى النقود.

قولي:

• إن هذا هو هدفكن الأول.

• حسناً، احتفظن به لبرهة فقط! الآن فكرن بهدف آخر، شيء ترغبن بالقدرة على شرائه وسيحتاج غالباً أن تدخري نقوداً لأجله لمدة سنة أو سنتين (ستة أشهر أو سنة للفتيات الأصغر سناً). استديري باتجاه جارتك وقومي بمشاركتها بالهدفين الذين فكرت بهما.

ملاحظة: تحققي من فهم الفتيات للمطلوب عن طريق سؤالهن عن بعض الأمثلة التي فكرن بها لهدف في الادخار الأول والثاني.

اشرح: إن هدف الادخار الأول الذي قد فكرت به للتو - الهدف الذي سيحتاج عدة أشهر لتحقيقه - يمكن أن نطلق عليه هدفاً قصير الأمد. يمكن أن تحققي الأهداف قصيرة الأمد في فترة قصيرة نسبياً من الزمن.

إن هدف الادخار الثاني الذي فكرت به للتو - الهدف الذي يحتاج لسنة أو أكثر - هو هدف طويل الأمد. هذا الهدف يشبه الحلم الكبير الذي يمكنكم تحقيقه في وقت ما من المستقبل ويتطلب تخطيطاً وعملاً جاداً.

أسأل: كيف يمكن لوجود هدف ادخار أن يساعدنا في الادخار؟

عندما ندخر النقود لشيء نرغب به بشدة، أو مهم كثيراً لنا، سيكون لديك الحافز للادخار والانضباط لضبط مصروفك).

5

التحقق

هلا قمتن بتسمية سبين يشرحان أهمية الادخار.

6

التوصيات

حتى نلتقي ثانية، فكرن بطرق عملية للادخار. إن اعتقدن بأن شخصاً بالغاً يمكنه/ا المساعدة بتحقيق هدف الادخار، حاولن التحدث إليهم/ن وأخبرنهم/ن بأهدافكن وأحلامكن (القصيرة والطويلة الأمد). دعونا نناقش تجاربكن في الجلسة القادمة.

الرؤية رغباتي وحاجاتي

ص

❖ **ملاحظة:** لمزيد من الجلسات حول التعليم المالي، يمكن العودة لمنهاج التعليم المالي الخاص ببرنامج تمكين الفتيات المراهقات والصادر عن مجلس السكان¹.

أهداف الجلسة:

- أن تفهم الفتيات الفرق بين الرغبات والحاجات.
- أن تلاحظ المرشدات/الميسرات كيف ترى الفتيات النقود ويخططن لاستخدامها في الوقت الراهن والمستقبل.
- المهارات:** التقييم الذاتي، المهارات المالية.
- مستقى من:** مساحتنا الآمنة، عندما تتعرض الفتاة للأذى، لم الادخار؟.
- المواد:** صندوق الفنون، شريط لاصق، إشارات الحاجات والرغبات، حقيبة المسرح.

الترحيب والمراجعة

هلا ذكرتن لنا شيئاً واحداً مما تعلمناه الأسبوع الماضي؟ كيف قمتن باستخدام هذه المعلومة/المهارة في البيت؟

دائرة الحكاية سارة

2

حتى تحاول سارة وتصل إلى هدفها في الادخار، تحدثت سارة إلى الشخصية التي تثق بها، التي أخبرتها بأن هناك فرصة للعمل كجليسة أطفال. علمت سارة بأن عائلتها في وضع مالي حرج وأن ليس باستطاعتهم مساعدتها بأن تدخر نقوداً لتدريب الميكانيك. عرضت سارة أن تقدم النقود لأسرتها، ولكن والدتها أرادت من سارة الاحتفاظ بنقودها لنفسها. قالت الأم لسارة: ”كوني ذكية بطريقة استخدامك لهذه النقود، يوماً ما، وعندما تصبحين ميكانيكية سيكون باستطاعتك الحصول على نقود أكثر من الآن ولذلك لا تسرفي في صرف نقودك الآن“.

ما هي خيارات سارة في محاولتها ادخار النقود؟

1. http://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2013PGY_FinancialEducation_AGEp.pdf



اشرح: أحياناً، يكون من الصعب الحصول على النقود الكافية لكل الأشياء التي نحتاجها. كلما كبرنا في العمر وتحملنا المزيد من المسؤولية، قد يتاح لنا الوصول لنقود خاصة بنا ويمكن لنا اتخاذ قرارات حول كيفية امتلاك وإنفاق هذه النقود. دعونا نفكر بادخار النقود، تقرير ما نود إنفاق النقود عليه، والأكثر أهمية، كيف نحصل على ما نحتاجه بأمان.



أسأل:

- ما هي الطرق التي يستخدمها الناس للحصول على النقود أو للحصول على الأشياء التي يحتاجونها في المجتمع؟
- ما هي الطرق الآمنة للحصول على النقود؟ وما هي الطرق الغير آمنة لحصول الناس على النقود؟
- من يمتلك القوة والسيطرة على النقود؟
- ما هو الفرق بين "الحاجة" و"الرغبة"؟

يمكن تقسيم الأشياء التي ننفق عليها النقود إلى حاجات ورغبات. الحاجات هي أشياء لا يمكننا العيش بدونها أو أن وجودها حيوي لحياتنا، كالماء والطعام. الرغبات هي أشياء نرغب بالحصول عليها. قد تكون أشياء ضرورية، ولكن يمكن لنا تأجيل شرائها إن احتجنا لذلك. لدينا جميعاً الحق بالحصول على الاثنين، ما نحتاجه وما نرغب به. ولكن في بعض الأحيان علينا التفكير واختيار أحدهما بدل الآخر.

تحديد السياق



ملاحظة: إن كانت العملة غير مستعملة، يجب تعديل قسم "هيا نستكشف" ليعكس كيفية يتم كسب وتبادل الموارد في السياق المذكور.



قولي: أود منكن تخيل الخط يمتد من هذا الطرف إلى الطرف الآخر من الغرفة. إحدى النهايتين تمثل الحاجات والنهاية الأخرى تمثل الرغبات.

○ قومي باختيار مكانين في الغرفة أو المساحة الآمنة لتمثيل "الحاجات" و"الرغبات" بحيث يمكن للفتيات تشكيل صف بين المكانين. ضعي الإشارات واستخدمي الشريط اللاصق لرسم الخط إن كان ممكناً.



قولي: سأقول الآن اسم مصروف، شيء يمكن لنا أن ننفق النقود عليه. إن مهمتكم هي تقرير ما إذا كان هذا المصروف حاجة أم رغبة. إن كان المصروف هو حاجة فقط باعتقادكن قفن أقرب إلى الإشارة الخاصة بالحاجة. إن اعتقدتن بأن المصروف هو رغبة، قفن بجانب الإشارة الخاصة بالرغبة. إن لم تكن متأكدات، أو اعتقدتن أن المصروف يمكن أن يكون حاجة أو رغبة حسب الحالة، يمكن لكن أن تقفن في مكان في منتصف الخيط بين الإشارتين.

○ عندما تتأكدين من فهم الجميع للعبة، قومي بقراءة المصاريف، واحدة في كل مرة. بعد كل مصروف، أعطي الفتيات الوقت ليقفن على طول خط الحاجات/الرغبات.



ملاحظة: بالنسبة للعبة أعلاه، تأكدي من أن المجموعة تتحرك طوال الوقت. إن توقفت لمناقشة كل تصريح على حدا، فإن الوقت المخصص للنشاط سيزيد بشكل كبير. حافظي على حركة المجموعة للحفاظ على طاقة اللعبة عالياً!



النشاط 1 (تتمة) الرغبات والحاجات



1. الماء
2. زوج ثانٍ من الأحذية
3. غطاء حماية لهاتفك المحمول
4. الحلويات
5. الطعام
6. مدخرات لحالات الطوارئ
7. فوط نسائية/صحية
8. أدوية
9. مستحضرات للشعر
10. وشاح جديد

عند الانتهاء:

أسأل: هل الحاجات والرغبات واحدة لدى الجميع؟ بعد أن تحصل فتاتان أو ثلاثة على فرصة الإجابة.

قولي: الحاجات والرغبات غالباً ما تكون مختلفة لأشخاص مختلفين. ولكن لنقوم بإدارة النقود بطريقة جيدة، يتوجب علينا تقرير ما هي حاجاتنا وما هي رغباتنا. إن مفتاح الادخار هو اتخاذ قرارات جيدة حول طريقتنا بإنفاق نقودنا. إن كان بإمكانك صرف مبلغ أقل وادخار مبلغ ولو كان قليلاً، ستحقق أهدافك في الادخار في النهاية. يمكن لأهدافك القصيرة الأمد أن تصبح أهدافاً طويلة الأمد.



النشاط 2 رينا وجولييت



تحديد السياق

اقرأ: تعمل رينا وجولييت سوية في صالون للحلاقة في منزل جولييت. تحصل الفتاتان على مبلغ قليل في كل شهر. كلتا الفتاتين تنفقان ما تنتجان من نقود في كل شهر. يعتقد الجميع بأن جولييت تحصل على مبلغ أكبر من رينا لأنه جولييت دائماً ما ترتدي ملابس وأحذية جديدة. ترغب جولييت أن تظهر بمظهر جيد في العمل وعندما تخرج برفقة صديقاتها. غالباً ما تستخدم الباص للتنقل بينما تنتقل رينا سيراً على الأقدام. غالباً ما تشتري جولييت الصودا والحلويات من متجر قريب، بينما تشرب رينا الماء أو الشاي في المنزل. تدخر رينا شهرياً مبلغاً ضمن مجموعة ادخار. لم يكن ذلك سهلاً عليها، وكان عليها أن تقتطع من مصروفها الكثير. إن مكافأتها الوحيدة هي بعض الحلويات من مخبز قريب. إنها تحب هذه المكافآت. قررت رينا الانتظار لبضعة أشهر قبل شراء زوج جديد من الأحذية. كما أنها تشتري بين الحين والآخر وجبات خفيفة، وتعطي والدتها أحياناً بعض النقود للمساعدة في حاجيات المنزل. تشتري كل من جولييت ورينا الطعام لأسرتيهما. كلتا الفتاتين تضع بعض النقود جانباً بشكل شهري، على أمل أن تقدرا تغطية مصاريف مدرستهما والعودة للدراسة.

أسأل:

- كيف تنفق كل من جولييت ورينا نقودهما؟
- ما القرارات التي تأخذها كل من الفتاتين؟
- من تنفق نقودها على الحاجات؟
- من تنفق نقودها على الرغبات؟
- في مجموعتك، قمن بتمثيلية حول قصة رينا وجولييت. خلال التمثيلية، تخيلن أن تأتي جولييت إلى رينا طالبة منها النصيحة. ما هي النصيحة التي قد تقدمها لصديقتها.
- عندما تنتهي الفتيات من عرض التمثيلية، أسأل الفتيات إن كانت النصائح التي اقترحتها رينا على جولييت واقعية؟

5

التحقق

هلا قمتن بتسمية حاجتين ورغبتين.

6

التوصيات

حتى نلتقي ثانية، أود منكن التفكير بالأشياء التي تنفقن عليها نقودكن وأن تضعوا هذه المصاريف ضمن فئتي الحاجات والرغبات. دعونا نفكر في الطريقة التي ننفق بها الآن وقد أصبحنا نعرف الفرق بين الحاجات والرغبات. بالنسبة للفتيات اللواتي لا يحصلن على نقود، يمكن لهن أن يصنفن الأشياء التي يشتريها لهن مقدمو ومقدمات الرعاية ضمن فئتي الحاجات والرغبات.

الرؤية

اتخاذ قرارات الإنفاق

ص

أهداف الجلسة:

- أن تتعلم الفتيات كيفية اتخاذ قرارات إنفاق ذكية.
- أن تلاحظ المرشدات/الميسرات كيف تأخذ الفتيات قرارات الإنفاق.

المهارات: التقييم الذاتي، المهارات المالية.

مستقى من: اتخاذ القرارات، لم الادخار.

المواد: صندوق الفنون، قطع صغيرة من الورق، حقيبة المسرح.

هيا نستكشف القرارات الذكية

3

قولي: دعونا نذكر أنفسنا بكيفية اتخاذ قرارات ذكية.

- وضع الخيارات.
- سؤال الآخرين عن النصيحة.
- التفكير بالإيجابيات والسلبيات.

اسألي: كيف لنا أن نربط هذا باتخاذ قرارات إنفاق ذكية؟

قولي: لنضع خياراتنا. على سبيل المثال، أن ننفق أكثر، أو لا ننفق أكثر، أن

ننفق الآن، أو ننفق لاحقاً.

- لنسأل الآخرين عن النصيحة ولنسأل الأشخاص الذين نثق بهم ما الذي قد يفعلونه في هذه الحالة.
- لنفكر بالإيجابيات والسلبيات. على سبيل المثال، ”ما الذي سيحصل إن قمت بإنفاق النقود؟ ما الذي سيحصل إن لم أقم بإنفاق هذه النقود؟“.

قولي: دعونا نلعب لعبة ونكتشف!

الترحيب والمراجعة

هلا ذكرتن لنا شيئاً واحداً مما تعلمناه الأسبوع الماضي؟ كيف قمتن باستخدام هذه المعلومة/المهارة في البيت؟

دائرة الحكاية سارة

2

تنجح سارة في ادخار النقود لدورة الميكانيك التي تود الاشتراك بها. ولكنها مدعوة إلى حفلة عيد ميلاد قريباً وتود بشدة شراء زوج جديد من الأحذية! عليها أن تقرر ما الذي ستفعله بالنقود التي ستجنيها هذا الأسبوع من عملها كجليسة أطفال. هل تضعها جانباً من أجل الهدف البعيد الأمد أم أن عليها أن تنفق نقود هذا الأسبوع على الحذاء الجديد؟

ما الخطوات التي يجب على سارة اتباعها لتأخذ قرارها؟

تحديد السياق

○ اطلبي من الفتيات الجلوس في دائرة أو أن يتجمعن بحيث يستطعن رؤية بعضهن البعض. أعطي لكل فتاة خمس قطع ورقية وأخبريهن بأن كل قطعة ورقية تشكل (0/00) من عملتهن المحلية (حسب قيمة العملة) لذا عليهن الحذر والانتباه إلى النقود!

قولي: سنلعب لعبة تسمى لعبة الإنفاق. في هذه اللعبة سيكون لديكن عدد من الفرص لإنفاق المبلغ الذي بحوزتكن 25(0/00) على كل منكن اتخاذ خياراتها الخاصة - لا يوجد طريقة صحيحة أو خاطئة لإنفاق النقود التي بحوزتكن.

قولي: أود أن تتخيلن بأن اليوم هو السبت، وأنكن ترغبن بالذهاب إلى السوق لشراء هدية لعيد الأم. لدى كل منكن 25(0/00) حصلتن عليها من عملكن في الشهرين الماضيين - والآن أمامكن فرص متعددة لإنفاق هذه النقود.

ملاحظة: عندما تقوم الفتيات بإنفاق النقود، قومي بتسجيل الأشياء التي اشتريتها كل منهن.

قولي: تسيرين إلى السوق، إنه بعيد جداً والجو حار وتشعرين بالتعب في ساقيك. تمر بجانب سيارة أجرة ويعرض السائق إيصالك إلى ومن السوق - ستكلفك الرحلة ذهاباً وإياباً 5(0/00). ادفعي لي 5(0/00) إن وافقت على العرض واذهبي بسرعة إلى السوق (أو تابعي السير إلى السوق بساقيك المتعبتين).

• تصلين إلى السوق (بسيارة الأجرة أو على الأقدام) لتجدي عدداً من صديقاتك قد وصلن. أعز صديقاتك تسألن إن كنتِ تحملين نقوداً كافية لتشتري شيئاً للأكل لكما. ادفعي لي 5(0/00) إن قررتي شراء غداء لك ولصديقتك (أو قولي لها بأنك لست جائعة وتابعي الحركة).

• بينما تسيرين باتجاه متجر المفضل، تقفين لدى بائع متجول. لديه فساتين جميلة جداً للبيع - وهي تناسب الحذاء الذي تعرفين أن والدتك ستحبه. إن ثمن الفستان فقط 20(0/00)، لكن البائع يقول إن عليكِ اتخاذ قرار سريع إن كنت ستشتريين لأنه لديه عدداً قليلاً من المقاسات. ادفعي لي 20(0/00) لشراء الفستان، أو تابعي السير.

• تالياً، تصلين إلى متجر المفضل، حيث تعرفك البائعة وتعطيك أسعاراً جيدة. لديها قطعة حلي جميلة جداً بقيمة 15(0/00) وبضاعة جيدة. ادفعي لي 15(0/00) لشراء عقد جميل.

• تتابعين التجول في المتاجر الأخرى بحثاً عن شيء آخر. ترين متجراً للهدايا يبيع الأوشحة. أنت متأكدة من أن والدتك ستحبهم. تجدين وشاحاً بقيمة 10(0/00)، وهو لون والدتك المفضل. ادفعي لي 10(0/00) لشراء الشاح أو تابعي السير.

• تتذكرين بأن الصابون والمرطب قد نفدا منك في المنزل، وتجدين فرصة جيدة جداً لشراء عبوة من كل منهما مقابل 5(0/00) فقط. ادفعي لي 5(0/00) أو فوني على نفسك هذا السعر الجيد.

نشاط 1 (تتمة) لعبة الإنفاق



- تتلقين مكالمة من أخيك حيث يخبرك أن تحضري بعض الخبز للمنزل، لأن الخبز قد فرغ من المنزل. تذهبين إلى المتجر وتشتري الخبز وبعض مواد الطعام الأخرى التي لاحظت أنها نفذت من المنزل. ادفعي لي 5(0/00) رغبت بشراء المواد للمنزل.
- أصبحت جاهزة للعودة للمنزل، وفجأة ترين عميتك في السوق. تسألُك إن كان بإمكانها اقتراض مبلغ 10(0/00) منك لتشتري بعض الدواء لأنها تشعر بتوعك. ادفعي لي 10(0/00) إن قررت إقراض النقود لعميتك.
- يعاود شقيقك الاتصال، ليخبرك هذه المرة بأن الكهرباء قد انقطعت عن المنزل وأن عليك المرور بمكتب الكهرباء في السوق ودفع الفاتورة. إن لم تفعل ذلك، فإن المنزل سيبقى بدون كهرباء حتى يستطيع أحد آخر الذهاب وفعل ذلك. ادفعي لي 15(0/00) لدفع الفاتورة.
- و أنت تنهين جولتك في السوق، ينكسر حذائك عند نهاية رحلتك. ادفعي لي 5(0/00) إن رغبت بشراء حذاء جديد.
- حان الآن وقت الذهاب إلى المنزل. إن كنت قد دفعت لسيارة الأجرة، تقدرين على الذهاب بها. إن لم تدفعي لأجرة السيارة، إذن استمتعي بالعودة سيراً على الأقدام إلى المنزل.

قولي: شكراً للعب هذه اللعبة.

اسألي:

- كم أنفقتن من النقود التي بحوزتكن؟ وهل قمتن بادخار أي منها؟
- هل أنتن سعيدات بطريقة إنفاق نقودكن؟
- كيف أخذتن قراراتكن بالإنفاق؟

اشرحي: من الضروري أن نفاضل بين حاجاتنا ورغباتنا وأن نحرص دوماً بأن لدينا الحاجات الأساسية قبل أن نبدأ بشراء رغباتنا. كل الناس يحبون شراء رغباتهم وهذا أمر جيد بالطبع! لا يجب أن نشعر بالسوء أو الذنب إن قررنا إنفاق النقود على رغبة. حيث أنه لا يوجد صح وخطأ في هذا. عندما يتبقى لدينا نقود، يمكن لنا دوماً أن ندخرها لوقت لاحق. المدخرات يمكن أن تستخدم لتأمين الرغبات والحاجات في المستقبل ويمكن أن تساعدنا في حالات الطوارئ عندما نشعر بأننا بحاجة لنقود لا نملكها. أحياناً الأشخاص (الذين يكبروننا بالعمر أو بديهم تأثير أو سلطة علينا) قد يطلبون منا شراء أشياء لهم قد لا نشعر أنها ضرورية أو أنهم بحاجة لها. نستطيع التعبير عن رأينا، ولكن أحياناً أخرى، قد نشعر بأن علينا شراء الأشياء لهم لتجنب المشاكل مع أولئك الأشخاص. علينا التحدث مع أحد الأشخاص البالغين الذين نثق بهم في حال حدوث ذلك.

النشاط 2 الميزانية

اشرح: الآن وبعد أن فكرت في قرارات الإنفاق الخاصة بكن، حان الوقت شيء يسمى "الميزانية". الميزانية هي أداة لمساعدتنا في التخطيط للنقود التي نكسبها والنقود التي ننفقها. يمكننا استخدامها للتخطيط لكلا "نقودنا الواردة" و"نقودنا الصادرة" خلال فترة معينة من الوقت. يمكن لهذه الأداة أن تساعدنا في إنفاق نقودنا بحكمة، وأن توفر نقوداً أكثر من حالة عدم استخدامها. إن الميزانية هي ببساطة خطتنا "للنقود الواردة" وكيف سننفق هذه النقود خلال فترة من الزمن - أسبوع أو شهر.

ملاحظة: إن كان لديك ورقة رسم بياني، حضري ميزانية كمثال وضعيها في مكان حيث تراها جميع الفتيات، أو قومي بتصوير نسخة لكل فتاة. إن لم يكن لديك ورقة رسم بياني، اعرضي للفتيات الميزانية الموضحة أدناه في هذه الصفحة. اشرحي للفتيات الأقسام المختلفة للميزانية.

المبلغ	نقود أملكها (واردة)
(0/00)25	
المبلغ	نقود أرغب بإنفاقها (صادرة)
	مواصلات
	طعام
	ملابس
	أدوية
المبلغ	المدخرات المتبقية

4

نشاط 2 (تتمة) الميزانية

قولي: الآن دعونا نعمل مع فرد آخر من المجموعة لنخطط لجولة ثانية من لعبة الإنفاق. سنبدأ بنفس المبلغ من النقود (250/2500) والذي بإمكاننا وضعه في سطر "النقود الواردة"، وسيكون لدينا نفس الخيارات لنقرر بينها. لكن هذه المرة سيكون لدينا الفرصة أن نخطط مسبقاً ونصنع ميزانية. لذا سنأخذ بضع دقائق لتحضير "ميزانية" للنقود التي بحوزتنا. وبعدها سنمر سريعاً على خطوات اللعبة.

قومي بـ: إعادة كافة الخطوات (خيارات الإنفاق) كما في الجولة الأولى.

اسألي:

- كيف انتهى بكن المطاف في إنفاق النقود؟ هل قمتن بتوفير أي منها؟
- كيف قمتن باتخاذ قراراتكن هذه المرة؟ هل كان هناك أي فارق أم أن القرارات بقيت كما هي؟
- هل أنتن راضيات أكثر حيال إنفاقكن للنقود هذه المرة؟ ولماذا؟

5

التحقق

ما هي الخطوات الثلاث لاتخاذ قرار الإنفاق؟

6

التوصيات

خلال الأسبوع القادم، إن احتجتن لاتخاذ قرارات إنفاق، فكنن بخطوات اتخاذ قرارات الإنفاق الذكية قبل الصرف. في الأسبوع القادم، يمكن لنا أن نتشارك معاً أي تغيرات في طريقتنا في الإنفاق وما إذا كان ذلك فكرة جيدة أم لا.

الرؤية رحلة حياتي

ص

أهداف الجلسة:

- أن تستكشف الفتيات قصصهن الشخصية وماضيهم، وأن يعكسن ذلك على ما يرغبن به في المستقبل، ويتعلمن توقع التحديات التي سيواجهنها في السعي لتحقيق أهدافهن.
- أن تلاحظ المرشدات/الميسرات كيف تفكر الفتيات حيال ماضيهم، مستقبلمهن والتحديات التي سيواجهنها في السعي لتحقيق أهدافهن.

المهارات: التقييم الذاتي، المهارات المالية.

مستقى من: مساحتنا الآمنة، جميعنا قدوة، أهدافي في الحياة، لم الادخار.

المواد: صندوق الفنون.

هيا نستكشف التعامل مع التحديات

3

قولي: التحضير للتحديات يمكن أن يكون صعباً عندما لا نعرف ما ستكون عليه تلك التحديات. لكن يوجد بضعة أشياء يمكننا فعلها. لقد تعلمنا الكثير من المهارات خلال جلسات مجموعتنا والتي من شأنها أن تساعدنا على التعامل مع هذه التحديات.

اسألي: ما هي تلك المهارات أو المعلومات؟

- أدرجي بعضاً مما يلي:
- اتخاذ قرارات ذكية
- التواصل
- الثقة بالنفس
- بناء العلاقات
- معرفة كيفية طلب المساعدة

الترحيب والمراجعة

هلا ذكرتن لنا شيئاً واحداً مما تعلمناه الأسبوع الماضي؟ كيف قمتم باستخدام هذه المعلومة/المهارة في البيت؟

دائرة الحكاية سارة

2

مؤخراً، تفكر سارة كثيراً في حياتها، ما الذي حققته وما الذي تأمل في تحقيقه في المستقبل. لقد وضعت أهدافها وتعلم ما الذي تود فعله، لكن عليها الحرص من عدم نسيان هذه الأهداف. ترغب بفعل المزيد لضمان مقدرتها على تحقيقها.

كيف يمكن لسارة أن تتعامل مع بعض التحديات التي قد تواجهها في الوصول لهدفها؟

أشـرحي: لكل منا قصة تروى عنها. كل قصة مختلفة وهامة. قصصنا، حياتنا، تجاربنا تصنع ما نحن عليه وتبني إحساسنا بذاتنا. الإحساس بالذات هو انعكاسات عن هويتنا، مواهبنا، مهارتنا، وشخصياتنا. كل شخص لديه إحساس بذاته ينمو ويزدهر مع تقدمنا بالعمر. لقد فكرنا ببعض هذه الأشياء في نشاطاتنا السابقة، مثل ”من أنا“ و”أنا أملك، أنا أستطيع، أنا أكون“.

- قومي بتقسيم الفتيات إلى ثنائيات.
- ضمن كل ثنائي، اطلبي من الفتيات أن يتبادلن الأدوار في مشاركة بعض اللحظات المحورية في حياتهن - تجارب حددت ملامح شخصياتهن. بضعة أمثلة يمكن أن تطرحيها: أول يوم في المدرسة، إنهاء مشروع، الانتقال لمكان مختلف، حدث خاص...

*** ملاحظة:** إن عانت الفتيات أثناء تنفيذ النشاط، قومي بتوجيه إضافي بالطلب منهن التفكير بأي تجربة محورية في مراحل مختلفة من حياتهن (عندما كنت صغيرة جداً، أو بين الخامسة والتاسعة من عمرك، أو بين الرابعة والعاشر...الخ).

- اطلبي من الفتيات مشاركة ما يجعل كل منهن مميزة وفريدة من نوعها وما هي الأمور التي تشعرن بالثقة حيالها في أنفسهن.
- اذهبي إلى كل مجموعة وتأكدي أن كل مجموعة تعرف ما الذي تتحدث عنه.
- استمعي وقدمي المساعدة عن طريق إعطاء الفتيات أمثلة إن كن غير متأكداً.
- اطلبي من الفتيات العودة لمجموعة واحدة. على كل فتاة أن تشارك القصة التي سمعتها من شريكتها. يمكن للشريكة المساعدة إن نسيت الفتاة بعض التفاصيل.

*** ملاحظة:** قد تكون هذه المرة الأولى التي يطلب إلى الفتيات مشاركة تفاصيل عن قصتهن الشخصية. إن الحياة الشخصية والتجارب الفردية التي مرت بها كل من الفتيات غالباً ما تُقَمَّع ولا تعطى حق تقديرها ضمن عائلاتهن أو مجتمعهن. يمكن أن يكون التمرين قوياً وقد تحتاجين لتنفيذه عدة مرات مع بعض الفتيات ليشرعن بالراحة كفاية للمشاركة بفعالية. يمكن لك العودة لهذا النشاط واستخداميه عدة مرات، ليتسنى للفتيات عدة فرص للتفاعل ومعرفة قصص الأخريات في المجموعة.

- أعطي الفتيات بعض الأوراق والأقلام الملونة (يفضل أن تكون ورقة رسم بياني أو ورقاً بحجم كبير).
- اطلبي من الفتيات أن ترسم كل منهن على ورقتها خطأ يقسم الورقة إلى نصفين، وأن يقمن بتسمية نصف بـ "الماضي" والنصف الآخر بـ "المستقبل".
- إن لم تستطع الفتيات الكتابة، يمكن أن يرسمن رمزاً يدل على الماضي وآخر للمستقبل.
- في القسم المخصص للماضي، عليهن وضع الأشياء التي تم نقاشها في النشاط السابق في "قسم الماضي". يمكن لهن التفكير بأمور أخرى لم يشرن إليها أثناء رواية القصة الشخصية. تقوم الفتيات بوضع الأشياء السعيدة فوق السطر والأشياء الحزينة تحت السطر. يمكن لهن كتابة الأشياء أو إضافة رموز تدل عليها.
- إن منتصف الخط يمثل اللحظة الراهنة. يمكن للفتيات إضافة الأشياء التي تحصل حالياً معهن بنفس الطريقة (السعيدة فوق الخط والحزينة تحته).
- تالياً، اطلبي من الفتيات أن يفكرن باللحظات المهمة التي سيملكنها في المستقبل - على سبيل المثال: التخرج من المدرسة، إنهاء هذا البرنامج، الحصول على عمل، إيجاد شريك، الحصول على أصدقاء/صديقات جدد، احتراف مهارة ما. يجب على الفتيات وضع هذه اللحظات على القسم الآخر من الورقة في قسم المستقبل بنفس الطريقة التي فعلنها للماضي والحاضر. في النهاية، على الفتيات وصل النقاط على الورقة بترتيب زمني.

ملاحظة: للفتيات الأصغر سناً، قد تحتاجين إلى تشجيعهن للتفكير بلحظات مستقبلية آنية وليس بعيدة جداً في المستقبل.

أسألي:

- هل أنتن متحمسات للمستقبل؟
- هل لديكن صورة أوضح لما تتخيلنه عن مستقبلكن؟
- هل الأمور المحزنة أو التحديات التي نواجهها تساعدنا بأن نصبح أقوى؟

نشاط 3 تحدياتي المستقبلية

- اشرحني:** ستقوم المجموعة بإنشاء جدارية. الجدارية هي رسم على الحائط يخبرنا أحياناً قصة عن طريق مشاهد مختلفة تلائم بعضها (اذكري بعض الأمثلة). اطلبي من المجموعة اختيار قصة معروفة لرسمها. اطلبي من فتاة واحدة أن تذهب إلى الجدار وتبدأ برسم الجدارية. يجب أن يلامس جزء من جسدهن الجدار. بعد ذلك ستذهب فتاة أخرى لتكمل الرسم على الجدار، أيضاً وجزء من جسدها يلامس الجدار. يجب على الفتيات أيضاً أن يحافظن على اتصال جسدي مع الشخص الواقف وراءهن. واحدة بعد الأخرى، يجب على الفتيات المشاركة برسم الجدارية حتى تقرر الفتيات أنه اللوحة قد اكتملت. الآن اطلبي من الفتيات اللواتي لم يشاركن برسم الجدارية قراءة قصة الجدارية من طرف إلى الآخر.
- اطلبي من الفتيات مغادرة الجدار واطرحي بأن علينا الآن إنشاء شخصية – فتاة. معاً علينا وضع اسم لهذه الفتاة. اشرحني للفتيات بأن الشخصية ”أ“ هي فتاة نموذجية وسنقوم برسم حياتها والعوائق التي قد تواجهها بينما تكبر بالعمر. اجعلي المجموعة تختار طموحاً مستقبلياً ترغب ”أ“ بالسعي لتحقيقه ويجب رسمه في الجدارية.
 - الفتاة الأولى التي يجب أن تكون جزءاً من الجدارية ستمثل ”أ“ وهي في عمر صغير جداً – وبينما تنتقل عبر الجدارية ستكبر ”أ“ وتمر بمراحل عمرية مختلفة. اطلبي من الفتيات إعادة التمرين أعلاه، وأن يروين قصة ”أ“ والعوائق التي واجهتها.
 - اسمحني للفتيات أن يتدخلن في الجدارية لمساعدة ”أ“ في إيجاد حلول للتحديات التي تواجهها. يمكن للفتيات لعب أدوار لأشخاص آخرين في حياة ”أ“، أو يمكن أن يلعبن دور الشخصية ”أ“ بأنفسهن إن كان لديهن حل لمشكلة تواجهها. بينما تقف الفتيات دون حراك في المشهد، اطلبي من كل فتاة في الجدارية أن تقول عدة كلمات سريعة حول دورها في المشهد وما الذي تراه وما الذي تحسه.

أسألني: كيف نستطيع استخدام هذا النشاط للتفكير في التحديات المستقبلية التي ستواجهنا وكيف سنتعامل معها؟

اشرحني:

- **فكري على نطاق واسع-** في بعض الأحيان قد نشكل بأنفسنا أكبر العوائق التي تقف في طريقنا، علينا أن نثق بأنفسنا وبالأشياء التي نقدر على فعلها.
- **ضعي أهدافاً-** لقد تحدثنا سابقاً عن وضع أهداف محددة وتخيل هذه الأهداف سيساعدنا على تحقيقها عن طريق التفكير بخطوات صغيرة قابلة للإدارة.
- **حددي مواردك-** ما الذي تملكينه ويقدر على مساعدتك في التعامل مع التحديات؟ هل لديك صديقات داعمات أو شخصيات بالغة تثقن بها وتقدرين على اللجوء إليهم/ن لطلب نصيحة أو مساعدة؟
- **لا تيأس-** أحياناً وعندما نواجه التحديات، قد نتوقف عن محاولة تحقيق أهدافنا. علينا المحاولة وعدم ترك التحديات تثبط عزيمتنا أو تدفعنا للشعور بعجزنا عن تحقيق شيء. ابقيني إيجابية وتابعي المحاولة.

مثال عن الجدارية



5

التحقق

كيف لنا أن نتعامل مع التحديات التي قد نواجهها في المستقبل؟

6

التوصيات

دعونا نتحدث إلى الشخصيات التي نثق بها عن طريقتهم/ن في التعامل مع التحديات، ونسألهم/ن إن كان لديهم/ن أي نصائح أو تقنيات يشاركونها معنا حول التحديات التي قد تواجهنا في المستقبل. فلنناقش تجاربنا في الجلسة المقبلة.

الرؤية

فعاليتنا الاجتماعية الخاصة بفتيات الشمس

أهداف الجلسة:

- تقوم الفتيات بتطوير خططهم المتعلقة الفعالية الاجتماعية الخاصة بهن
- تدعم المرشدات/الميسرات الفتيات أثناء عملية التخطيط.

المهارات: التواصل، الثقة، العمل الجماعي

مستقى من: مساحتنا الآمنة، خطة الأمان الخاصة بنا، خدمات الدعم الخاصة بنا، اتخاذ القرار، الفتيات الميسرات

المواد: صندوق الفن، ست إلى سبع أشياء يومية، حقيبة المسرح

هيا نستكشف الحدث الاجتماعي

3

قولي: =

- جلساتنا تقترب من الانتهاء خلال عدة أسابيع/أشهر. خلال الوقت الذي قضيناه سوياً شاركتن الكثير من معارفكن ومهاراتكن معي ومع بعضكن البعض. حان الوقت الآن لأن نشارك ذلك مع مجتمعكن (عن كنت تشعرن بالراحة لفعل ذلك).
- قبل أن نختار فكرتنا للفعالية المجتمعية، فلنحرض القسم الإبداعي في أدمغتنا على العمل حتى نتأكد إن فكرتنا رائعة.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمتن هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية سارة

2

مجموعة الفتيات التي تنتمي إليها سارة تقترب من الانتهاء، ولكن قبل أن ينتهين، قررت سارة والفتيات في المجموعة أن ينظمن فعالية ليحتفلن بكل شيء تعلمنه خلال الجلسات. سارة وزميلاتها متحمسات جداً ولديهن العديد من الأفكار، ولكن عليهن أن يخترن فكرة واحدة كمجموعة

كيف تستطيع الفتيات اختيار فكرة واحدة؟



هيا نستكشف كم استخدام للفرض الذي معي؟

- قسّمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة وأعطي كل مجموعة غرضاً يومياً.
- امنحي الفتيات خمس دقائق للتفكير في أكبر عدد ممكن من الاستخدامات للغرض اليومي الذي يحملنه.
- عند الانتهاء، تجولي في كل مجموعة واطلبي منهم إظهار استخدام واحد للغرض. ثم قومي بإجراء المزيد من الجولات حتى تنفذ المجموعات من الأفكار التي وجدنها.
- على سبيل المثال، استخدام الدلو ككرسي، أو كقبعة، كثقب في الأرض.
- المجموعة الفائزة هي التي يمكنها التوصل إلى أكثر الاستخدامات للغرض الذي معها.

اشرحني: إن الفكرة من وراء هذا النشاط هي جعلكن تشعرن وتفكرن بطريقة إبداعية عندما نبدأ بالتخطيط لحدث مجتمعنا.



النشاط 1 اختيار فعاليتنا



قولي: الآن وهما إن عضلاتنا الإبداعية تعمل، فلنفكر فيما نريد أن نفعله لفعاليتنا! لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، سنفكر سوياً في بعض الأفكار ونشاركها مع بعضنا البعض، ثم سنقرر كمجموعة في فكرة واحدة.

- اطلبي من الفتيات أن يتجولن في الغرفة، وأخبريهن أنكن ستقمن بتنفيذ تمرين الرؤية.

قولي: أريدك من كل منكن أن تتخيل نفسها، بعد ثلاثة أشهر من الآن، وأن تنظر إلى الوراء في الفعالية المجتمعية، وتتذكر كيف كان ذلك اليوم. لنبدأ من بداية الفعالية.

أريدك أن تتخيلي مكان الفعالية - هل كان هنا في المساحة الآمنة، هل كان في مكان آخر؟ (وقفة). من الأشخاص الذين حضروا الفعالية؟ هل كان هناك أشخاص من عائلتك أو مدرستك أو عملك أو أشخاص آخرين في المجتمع؟ (وقفة). ماذا الذي حدث خلال الحدث؟ هل كانت هناك بعض الأنشطة؟ ألعاب؟ هل قام أحد ما بالتحدث؟ من كان يقود الفعالية؟ ما تم تضمينه؟ أي مواضيع على وجه الخصوص؟ (وقفة). كيف انتهى الفعالية؟ كان هناك نشاط اختتام؟ (وقفة). كيف كان شعورك بعد الفعالية؟ متعبة؟ سعيدة؟

- اطلبي من الفتيات العودة لتشكيل دائرة، واطلبي منهن مشاركة الأشياء التي تبادرت إلى ذهنهن عندما قمن بالنشاط.
- اكتب اقتراحاتهم على ورقة الرسم البياني.

قولي: من كل هذه الاقتراحات الرائعة، دعونا نفكر فيما يمكننا فعله بالفعل.



النشاط 2 (تتمة) اختيار الفعالية



*** ملاحظة:** ليس على الفعالية أن تكون حدثاً عاماً أو اجتماعياً، فقد تقرر الفتيات أنهن يرغبن في العمل في مشروع طويل الأجل داخل المركز أو إقامة الفعالية داخل المركز.

على الرغم من أننا نريد تشجيع الفتيات على التواصل مع المجتمع، فإننا نحتاج أيضاً إلى ضمان شعورهن بالأمان للقيام بذلك. قد يرغبن اختيار أفراد معينين للمشاركة وعدم تنظيم شيء للمجتمع الأوسع. من المهم مراعاة جميع الخيارات وعدم قصرها على فعالية مجتمعية معينة.



النشاط 3 خطتنا



○ من النشاط السابق، ساعدي الفتيات على الاطلاع على أفكارهن واختيار فعالية واقعية، ممكنة خلال الإطار الزمني، ولا تشكل أي خطر على الفتيات، ولا تتضمن ميزانية مفرطة.

*** ملاحظة:** يجب أيضاً أن تناقش مع مشرفتك مسبقاً للتأكد من وجود ميزانية متاحة للفعالية المجتمعية أو المشاريع الصغيرة، وإذا كان الأمر كذلك، فما مقدار ذلك.

○ ضعي ورقة الرسم البياني حيث يمكن للفتيات رؤيتها. أخبريهن أنهن سيضعن خطة لفعالية مجتمعية لفتيات الشمس وسيعملن عليه جميعاً.

أسألي: والآن بعد أن لدينا كل هذه الأفكار الرائعة، ما هي الأفكار التي نريد إدراجها في حدثنا؟

يمكن أن تشمل الأمثلة:

- نرغب بتنظيم عرض مسرحي للمجتمع.
- نريد أن يكون لدينا حملة ملصقات تحمل رسائل إيجابية عن الفتيات أو توعية للآباء والأمهات؛ هذه الفعالية ستكون حدث الإطلاق.
- نريد تنظيم جلسات شاي وقهوة في المركز للنقاش مع الفتيات على مدار أسبوع واحد.
- نرغب بتقديم معلومات لأولياء الأمور حول أهمية الجلسات في الاجتماع.

*** ملاحظة:** يمكنك القيام بتمرين الترتيب لمساعدة الفتيات على اتخاذ قرار بشأن الأنشطة (يمكنهن التصويت لصالح الأنشطة المفضلة لديهن). عند اتخاذ قرار بشأن نشاط ما، من المهم أن تتحقق من الفتيات لجعلهن يفكرن في اختيارهن بمزيد من التفاصيل.



النشاط 3 (تتمة) خطتنا



يمكن أن تشمل الأسئلة:

- هل هذا واقعي؟
- هل نشعر بالراحة والأمان لتنفيذه؟
- هل نشعر إننا قادرات على تحقيقه في الإطار الزمني الذي نملكه؟

أسألي: ماذا نريد أن تكون نتيجة أو تأثير حدثنا (على أنفسنا أو على الآخرين)؟

يمكن أن تشمل الأمثلة:

- نريد رفع الوعي حول موضوع مهم من خلال المسرح.
- نريد من البالغين/ات أن يدركوا/ن الأشياء الجيدة التي تقوم بها المراهقات.
- نريد أن نكون قادرات على التحدث مع الفتيات وتزويدهن بالمعلومات في المساحة الآمنة.
- نريد أن تبدأ المزيد من الفتيات بالقدوم إلى مكان آمن للاستفادة من الأنشطة.

أسألي: ؟

- من يستطيع مساعدتنا؟ مع من نحتاج للعمل؟ (الموظفات في المساحة الآمنة، المعلمات، أولياء الأمور، إلخ).
- ما المواد والموارد التي نحتاجها؟ (ملصقات وأزياء المسرح والكاميرات، إلخ).
- ما هي الخطوات التي نحتاج إلى اتخاذها للقيام بذلك؟ (اتخاذ قرار بشأن المهام ومن ستكون المسؤولة).
- ما الأشياء المحددة التي نريد من مقدمات ومقدمي الرعاية أن يقدمونها لمساعدتنا؟ (تأكيد من إدراج هذا في جلسة مقدمات ومقدمي الرعاية لفتيات الشمس).

- أعطي الفتيات وقتاً ليفكرن بإجابات عن هذه الأسئلة، عندما يصبحن جاهزات، قمن بعمل خطة العمل سوياً
- ناقشي كل خطوة سيقمن باتخاذها قبل الجلسة القادمة

	ستكون فعاليتنا (ما سنعمله أو نفعله أو ننشئه):
	تأثير / نتيجة فعاليتنا سيكون:
	ماهي الخطوات التي سنستخدمها؟
	من ستكون المسؤولة عن خطوات محددة؟
	متى سنقوم بإكمال هذا؟
	إلى ماذا سنحتاج للقيام بذلك، ما الدعم الذي نحتاجه؟
	ماذا سيحدث بعد أن نقوم بهذه الخطوات؟

5

التحقق

ماهي خطة الفعالية التي لدينا الان؟

6

التوصيات

قبل جلستنا القادمة، تحدثن إلى أشخاص تثقن بهم/بهن عن فكرة الفعالية، اطلبي آراءهم/هن وحاولي معرفة ما إذا كانوا جاهزين/جاهزات لتقديم الدعم وكيف؟ فلنناقش ذلك في الجلسة القادمةتواجهنا في المستقبل. دعونا نناقش تجاربنا في الأسبوع المقبل.

الرؤية

التحضير لفعاليتنا الاجتماعية

✳ **ملاحظة:** حسب الحاجة، بإمكانك تكرار هذه الجلسات مع الفتيات عدة مرات حتى يقمن بتخطيط وتنظيم الفعالية بشكل كامل.

أهداف الجلسة:

- تعمل الفتيات على تطوير خطة الفعالية الاجتماعية
- تدعم المرشدات/الميسرات الفتيات أثناء عملية التخطيط.

المهارات: التواصل، الثقة، العمل الجماعي

مستقى من: مساحتنا الآمنة، خطة السلامة الخاصة بنا، خدمات الدعم الخاصة بنا، اتخاذ

القرار، الفتيات الميسرات

المواد: صندوق الفن، حقيبة المسرح

هيا نستكشف ماذا قال الناس؟

3

❓ أسألي:

- ما هي ردود الفعل التي تلقيتها من الأشخاص الذين تحدثت معهم/ن حول الحدث؟
- هل قدموا/ن لك أي نصيحة أو اقتراحات؟
- هل عرضوا/ن تقديم الدعم في أي شي (ماهو)؟

✳ **ملاحظة:** بالتوازي مع دعم الفتيات بالتحضير وتنظيم هذا الحدث، من المهم أن تناقش مع مشرفتك وأن تحسلي على دعمها في عملية التخطيط.

الترحيب والمراجعة

سمي شي/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل أو في المجتمع؟

دائرة الحكاية سارة

2

تعمل سارة وصديقاتها على تخطيط الفعالية الخاصة بهن، موعد الفعالية خلال أسابيع قليلة، ولا يزال هناك الكثير ليقمن بتحضيره.

كيف تستطيع سارة وباقي الفتيات أن يعملن سوية ويجعلن هذا الحدث يمر بسلاسة؟

4

النشاط 1 ساعات اليوم

ك 1

- اطلبي من الفتيات الانتقال إلى مساحتهن في الغرفة. أخبريهن أنك ستواكبين معهن يوم الحدث، وبدون تحديث، سيقمن بفعل ما سيفعله في يوم الحدث بناءً على الوقت الذي تذكينه. على سبيل المثال، إذا بدأت الساعة 6 صباحاً، فربما يكن مازلن مستلقيات في الفراش أو قد استيقظن بالفعل. عندما تنتقلين إلى التاسعة صباحاً، ربما يمشن إلى مجموعة الفتيات للتحضير لليوم.
- يجب ألا يتكلمن، فقط يمثلن بصمت فيما يفعلن في ذلك الوقت.
- امنحيهن بضع دقائق لإعداد أنفسهن - اطلبي منهن التفكير في مكانهن ومن حولهن وماذا سيفعلن ويشاهدن ويشعرن.
- ثم ابدأي الساعة 6 صباحاً و7 صباحاً و9 صباحاً، وما إلى ذلك، وشاهديهن وهن يتصرفن في هذه اللحظات من ذلك اليوم.

اسألني:



- كيف كان شعورك في ساعات مختلفة خلال ذلك اليوم؟
- هل فكرت في أي شيء يتعلق باليوم الذي لم تفكر فيه من قبل؟
- ماذا عن تخرجنا؟ يجب أن يحدث هذا في الحدث أو كمجموعة فتاة.

4

النشاط 2 تخطيط الفعالية

ك 1

ت

قولي: سنذهب الآن من خلال قائمة لمعرفة المرحلة التي بلغناها في التخطيط. دعونا نستمر في العودة إلى هذه القائمة هذه كما نخطط.

- ما الذي تم تحقيقه؟
- ما الذي يجب القيام به للوصول إلى الأهداف؟
- ما هو الدعم المطلوب؟
- تخصيص مهام محددة للناس؟
- المواد المطلوبة؟
- الجدول الزمني؟
- متى سنتقابل مجدداً؟
- ما هو جدول أعمال الاجتماع القادم؟

5

التحقق

ماذا نحتاج للتحضير قبل أن نلتقي في المرة القادمة؟

6

التوصيات

هل هناك أشياء يمكننا القيام بها للمساعدة في الإعداد للحدث خارج اجتماع مجموعة الفتيات لدينا؟

الرؤية تجربتي مع فتيات الشمس

أهداف الجلسة:

- تعمل الفتيات على تطوير خطة الفعالية الاجتماعية
- تدعم المرشدات/الميسرات الفتيات أثناء عملية التخطيط

المهارات: التواصل، الثقة، العمل الجماعي

مستقى من: مساحتنا الآمنة، خطة السلامة الخاصة بنا، خدمات الدعم الخاصة بنا، اتخاذ القرار، الفتيات الميسرات

المواد: صندوق الفنون، كرة، مواد اختيارية: شهادات (إن لم يتم توزيعها في يوم الفعالية المجتمعية)، دليل المراقبة والتقييم للمخلص الإبداعي في الصفحة 253 "من أنا" وخريطة شبكتنا في الصفحة 249 في الجزء الأول، ملاحظات لاصقة.

الترحيب والمراجعة

سمي شيء/مهارة واحدة تعلمناها الأسبوع الماضي؟ كيف استخدمت هذه المعلومة/ المهارة الجديدة في المنزل.

دائرة الحكاية سارة

2

اليوم هو آخر يوم في مجموعة سارة. تشعر بالحزن لأن المجموعة ستنتهي، لكنها متحمسة أيضاً لما سيحدث بعد ذلك! وهي قلقة قليلاً أيضاً. تفكر في كيفية ملء الوقت المخصص عادةً لمجموعتها.

ماذا يمكن أن تفعل سارة لمواصلة مشاركتها في المساحة الآمنة أو استخدام ما تعلمته خلال مجموعات الفتيات؟

هيا نستكشف ما الذي سيحدث لاحقاً؟

تحديد السياق

ملاحظة: امنحي الفتيات خيارات حول كيفية مشاركتهن. من المهم مناقشة هذا الأمر مع مشرفتك أولاً لمعرفة الموارد التي لديك وما هي الخطط التي يجب اتباعها لمتابعة مجموعات فتيات الشمس المستقبلية.

اشرحي: فكرة مجموعات فتيات الشمس المستقبلية ومعرفة ما إذا كانوا مهتمات بالمشاركة.

- اشرحي الفرص المحتملة لتكون مرشدات في المستقبل (للمجموعات الفتيات الأكبر سناً).
- اشرحي الفرص المحتملة للتطوع خلال الأنشطة الأخرى في المساحة الآمنة.
- اشرحي لهن إمكانات تخصيص وقت لهن في المساحة الآمنة لمواصلة الاجتماع.
- اشرحي كيف يمكن لهن رفع مستوى الوعي مجموعات الفتيات في المجتمع.
- اشرحي كيف يمكن لمشاركتهن في تقييم البرنامج للمساعدة في تحسين شكل البرنامج في المستقبل.
- اشرحي كيف يمكن مشاركتهن في مجموعات إشراك الفتيات (ناقشي مع مشرفتك - هذا موضح في الجزء 1 من فتيات الشمس).
- اشرحي الخدمات المتاحة لهن، إما من خلال هذه المساحة الآمنة أو المنظمات الأخرى التي تقدم الفرص للفتيات.



اسألي: ?

- هل لديكن أي اقتراحات أو أفكار أخرى حول ما يمكن أن يحدث بعد ذلك وما ترغبن القيام به؟
- ما هي الخطوات التالية التي نحتاج إلى اتخاذها لمتابعة هذا؟

ملاحظة: * من المهم ملاحظة جميع الخطوات التالية ومشاركتها مع مشرفتك التي

يمكنها المساعدة في متابعة الخطط وأيضاً ملاحظة الفتيات اللواتي يرغبن في أن يكونن مرشدات حتى يمكن وضعهن في الاعتبار لدى توظيف المرشدات، وكذلك في تقويم الأنشطة الترفيهية الأخرى التي قد يرغبن بالتطوع فيها.

نشاط 1 الملخص الإبداعي



- قسّمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة واطلبي من كل مجموعة أن تتذكر الأشياء التي تعلمتها من الجلسات السابقة التي كانت الأهم بالنسبة لهن واطلبي منهن تقديم هذه الأشياء المستفادة بطريقة إبداعية.
- يمكنهن القيام بالصور الثابتة، أو سلسلة من المشاهد الصغيرة، أو كتابة أغنية، أو رسم ملصقات بها رسائل رئيسية، أي شيء يرغبن بالقيام به.
- اتركي لهن مساحة للعمل معاً بشكل جماعي في مجموعة وقدمي لهن الإرشاد عند الحاجة (20 دقيقة).
- اسمحي لكل مجموعة بتقديم أعمالها وعرض الرسائل الرئيسية أمام المجموعة الكبيرة.
- أسألي الفتيات عن المواضيع التي قد يهتمن بها للتدخلات المستقبلية، ثم ما الذي يرغبن في تحسينه في المنهاج ، قومي بتدوين الملاحظات.
- اشرحي أنك قد تتواصلي معهن للمتابعة بعد انتهاء المجموعات لطرح بعض الأسئلة حول تجربتهن.

نشاط 2 ما الذي سأخذ معي؟



- اطلبي من الفتيات تكوين دائرة. امسكي الكرة، اشرحي للفتيات أنه عندما يتم تمرير الكرة إليهن، فسوف يشاركن مع المجموعة شيئاً واحداً يأخذنه معهن من جلسات مجموعة الفتاة.
- يمكن أن يأخذن بضع ثوان للتفكير في هذا.
- يمكن للمرشدة/ الميسرة البدء بإعطاء مثال على ما ستأخذها معها من تجربتها مع المجموعة.

اختياري: شهادات التخرج، إذا لم يتم توزيع ذلك في الفعالية المجتمعي.



النشاط 3 من أنا؟



الخطوة 1: أنا

- على كل فتاة كتابة اسمها أو وضع رمز على الورقة (سيستخدمن هذا الاسم/ الرمز في نهاية البرنامج، لذلك يحتجن إلى تذكره).
- باستخدام الأقلام الملونة، يمكن للفتيات رسم شخصية تمثلهن.
- يمكنهن رسم تعبيرات الوجه لإظهار مشاعرهن.
- يمكنهن استخدام ألوانهم المفضلة لملابسهن.

الخطوة 2: الأشخاص الذين أثق بهم/ن

- حول هذه الشخصية، سترسم الفتيات الشخصيات التي يمكن أن يثقن بها، أو أقرب صديقاتهن أو أفراد أسرهن، إلخ. إذا كانوا قادرين على الكتابة، فيمكنهن كتابة من هم هؤلاء الأشخاص. إذا لم يكن قادرات على الكتابة، يمكنهن فقط رسمها.

قولي: فملك جميعاً أشخاص وأشياء يمكن أن تساعدنا، دعونا نضع هؤلاء الناس حول شخصية لدينا.

الخطوة 3: ما يمكنني القيام به

- ارسمي أو اكتبني الأشياء التي تجيدينها - مهاراتك ومواهبك وصفاتك.
- يمكن أن تكون هذه الأشياء التي تفتخر بها أو أشياء أخبرك بها الناس أنك تقومين بعمل جيد.
- يمكن أن تكون هذه مرتبطة أيضاً بالطريقة التي تتصرف بها مع أشخاص آخرين.
- اطلبي من الفتيات وضع شخصياتهن على الحائط ومشاركة قطعة واحدة من المعلومات مع المجموعة.
- يجب على المرشدات/ الميسرات مقارنة هذه الشخصيات بالشخصيات التي تم تنفيذها في بداية المنهاج لتقييم أي تغيير في الشبكات والمهارات الاجتماعية للفتيات.



النشاط 4 خريطة شبكتنا



- أعطي الفتيات الملاحظات اللاصقة وأقلام تخطيط / أقلام ملونة.
- ارسمي شكل فتاة على ورقة الرسم البياني.

قولي: هذه الفتاة تمثلنا جميعاً في هذه الغرفة وغيرها في مجتمعنا.

- دعونا نفكر في الأماكن المحيطة بها حيث يمكنها الذهاب إلى الوصول إلى الأنشطة والخدمات.
- قسمي الفتيات إلى مجموعات صغيرة.

أسألي: ماذا لدينا في مجتمعنا يمكن للفتيات الوصول إليه؟

- هل هناك مكان يمكنك الذهاب إليه للحصول على معلومات حول الأشياء التي كنت تريدين أن تتعلميها، ولكن لم يتم إدراجها في هذه الجلسات؟

قولي: استخدمني ملاحظة لاصقة لكل مكان يمكن أن تذهب إليه الفتاة.

- يمكنهن كتابة اسم المكان أو رسمه.
- اطلبي منهن لصق الملاحظات حول الفتاة. إذا كانت الخدمة قريبة، فيمكنهن لصقها قريباً من الفتاة التي رسمتها. إذا كانت الخدمة بعيدة، فيمكنهن وضعها على حافة الورقة.

أسألي: هل سمعتن جميعاً بهذه الخدمات؟

- هل نعرف متى يمكننا الذهاب إلى هذه الخدمات؟ (على سبيل المثال ، ما اليوم / الوقت؟)
- هل نعرف كيفية التسجيل للأنشطة؟
- هل نعرف كيف نتواصل معهم؟
- املئي التفاصيل المفقودة للفتيات بناءً على معلومات الإحالة التي لديك، وأخبريهم بأي خدمة أخرى لم يذكرنها.

نشاط 5 هدية مجموعتنا



- اطلبي من الجميع الجلوس في دائرة. أعطي كل فتاة قطعتين من الورق.
- اطلبي منهن التفكير في الهدية التي يرغبن في تقديمها لكل فتاة في المجموعة. يمكن أن يكون شيئاً مجرداً على سبيل المثال: "أعطي المجموعة هدية صداقتي" "أعطي المجموعة هدية الاستماع دائماً إلى مشاكلهن" "أعطي المجموعة هدية دعمهن دائماً".
- يجب على الفتيات أن يكتبن أو يرسمن هذه على الأوراق التي معهن وطويها إلى نصفين، ووضعها في كومة في وسط الغرفة.
- بعد ذلك اطلبي من الفتيات أن يفكرن في أملهن في المجموعة وأن يكملن الجملة: "آمل أن ..." قد يكون مثال على ذلك: "آمل أن تجدن النجاح"، "آمل أن تكن دائماً محاطات بأشخاص يحبونكن"، "آمل أن تكملن دراستكن في المدرسة".
- يجب أن يكتبن هذا الآمال والأمنيات أو يرسمنها على قطعة الورق الثانية، ثم طيها إلى نصفين ووضعوها في كومة ثانية في وسط الغرفة.
- واحدة تلو الأخرى، اطلبي من إحدى الفتيات التطوع لفتح قطع الورق التي تم تخصيصها كهدايا. يجب على الفتاة التي كتبت الهدية أن تشرح ما تقدمه للمجموعة.
- كرري هذا مع الآمال كذلك. بعد شرح كل قطعة من الورق، خذيها إلى الحائط حتى تتمكن الفتيات من رؤية ما قدمنه جماعياً لبعضهن البعض وما تأملن مجموعتهن بالنسبة للمستقبل.

التحقق

اشكري الفتيات على مشاركتهن واجعلهن يعرفن أنهن لا زلن موضع ترحيب للمشاركة في أنشطة المساحة الآمنة بطرق أخرى ناقشتها بما في ذلك، مجموعات إشراك الفتيات. قد يتم تعيين الفتيات الأكبر سناً كمرشدات، ويمكن للفتيات أيضاً إعداد جلسات معلومات مع فتيات أخريات. يمكنهن ولا يزال يتعين عليهن الوصول إلى جميع الخدمات التي عرضت عليهن في المساحة آمنة. يجب عليهن مواصلة تبادل الأفكار الجديدة مع موظفات المساحة الآمنة لتدخلات محتملة في المستقبل.



القسم 2
منهاج فتيات الشمس و مهارات الحياة