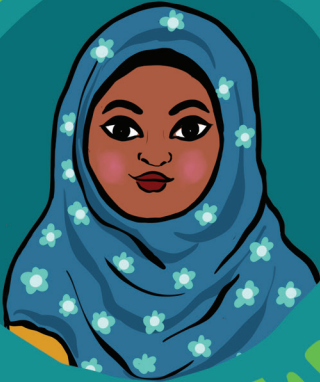


منهاج مقدمي ومقدمات الرعاية

فتيات الشمس



تايالولدا ةم و كح لبق نم ليومتلا
ةدحتملا

جدول المحتويات

فتيات الشمس – القسم الثالث

4	مقدمة
6	تقديم الجلسات
8	تقنيات التيسير
10	معالجة السلامة
13	تحضير الجلسات

15

مقدمات الرعاية

16	الجلسة 1- تقديم برنامج فتيات الشمس
21	الجلسة 2- معالجة التوتر
26	الجلسة 3- تجربتي كمقدمة رعاية
30	الجلسة 4- نمو الفتيات المراهقات
37	الجلسة 5- التهذيب الإيجابي
44	الجلسة 6- السلطة في المنزل
49	الجلسة 7- البيئة الأسرية
53	الجلسة 8- اكتشاف علاقاتنا مع الفتيات المراهقات
58	الجلسة 9- التربية من أجل المساواة
64	الجلسة 10- السلامة
70	الجلسة 11- العنف الذي يستهدف الفتيات المراهقات
76	الجلسة 12- مواجهة للعنف تجاه الفتيات المراهقات
81	الجلسة 13- رؤيتنا للمجتمع
84	الجلسة 14- الماضي قدماً (فرصة للمجموعة المختلطة)

89

مقدمي الرعاية

90	الجلسة 1- تقديم برنامج فتيات الشمس
95	الجلسة 2- معالجة التوتر
100	الجلسة 3- تجربتي كمقدم رعاية
104	الجلسة 4- نمو الفتيات المراهقات
109	الجلسة 5- التهذيب الإيجابي
116	الجلسة 6- السلطة في المنزل
121	الجلسة 7- البيئة الأسرية
126	الجلسة 8- اكتشاف علاقاتنا مع الفتيات المراهقات
131	الجلسة 9- التربية من أجل المساواة
137	الجلسة 10- السلامة
142	الجلسة 11- العنف الذي يستهدف الفتيات المراهقات
149	الجلسة 12- مواجهة للعنف تجاه الفتيات المراهقات
154	الجلسة 13- رؤيتنا للمجتمع
157	الجلسة 14- الماضي قدماً (فرصة للمجموعة المختلطة)

جدول المحتويات



ما هو منهاج فتيات الشمس ومقدمات ومقدمي الرعاية؟

تم تصميم منهاج فتيات الشمس ومقدمات ومقدمي الرعاية ليتم تنفيذه مع كل من مقدمات ومقدمي الرعاية للفتيات المراهقات غير المتزوجات. وليوفر الدعم التكميلي لمنهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة وهو عنصر أساسي في برنامج فتيات الشمس الشامل.

إن منهاج فتيات الشمس ومقدمات ومقدمي الرعاية:

- يعالج القضايا الأوسع المتعلقة بعدم المساواة بين الجنسين داخل بنية الأسرة، والتي تؤثر على تجارب الفتيات المراهقات المتعلقة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي GBV داخل المنزل وخارجه.
- يتحدى ويعمل على تغيير الأعراف والمواقف داخل بنية الأسرة، وعلى المدى الطويل ستمتع الفتيات المراهقات بحماية أكثر ومعاملة أكثر إنصافاً.
- يعالج ديناميات القوة بين مقدمات ومقدمي الرعاية من جهة والفتيات المراهقات من جهة أخرى، مع تقدير وإعطاء مساحة للنساء لمشاركة تجاربهن الخاصة عن القيود التي يواجهنها داخل بنية الأسرة، مع ضمان التركيز على احتياجات الفتيات المراهقات.
- تم تصميمه لتحسين فهم مقدمات ومقدمي الرعاية لاحتياجات الفتيات المحددة وكيفية توفير بيئة داعمة لهن خلال هذه الفترة الانتقالية.
- يعالج المواقف الضارة التي يتخذها النساء والرجال إزاء الفتيات المراهقات، مع الاعتماد على المواقف الإيجابية التي قد يتخذونها.

تم تطوير منهاج فتيات الشمس ومقدمات ومقدمي الرعاية بناءً ملاحظات من:

- فرق لجنة الإنقاذ الدولية القطرية
- المستشارات/المستشارين التقنيين لقسم حماية وتمكين المرأة
- النساء اللواتي شاركن في جلسات مقدمات الرعاية السابقة في البرامج التي تستهدف الفتيات المراهقات
- نتائج البحوث من تقييم تأثير كومباس/COMPASS التي أجريت بين عامي 2014 و 2017 في الباكستان وجمهورية الكونغو الديمقراطية وإثيوبيا

تم اقتباس المنهاج من عدد من المناهج والموارد الموجودة التي تم سبق تنفيذها بواسطة برامج حماية وتمكين المرأة وبرامج حماية الطفل التابعة للجنة الإنقاذ الدولية في جميع أنحاء العالم، مثل سلامتي وعافيتي، كومباس/COMPASS الحماية من خلال الأبوة والأمومة الإيجابية¹، الوقاية من العنف ضد النساء والفتيات: إشراك الرجال من خلال الممارسات الخاضعة للمساءلة (EMAP)²، المساحات الآمنة للشفاء والتعلم (SHLS): منهاج تدخل المهارات الوالدية لرعاية المراهقات³، ومجموعة أدوات إشراك الذكور.

لا يعد منهاج فتيات الشمس ومقدمات ومقدمي الرعاية منهاجاً للمهارات الوالدية، بمعنى أنه لا يهدف إلى تزويد الوالدين ومقدمات ومقدمي الرعاية بمهارات التربية الإيجابية. ولكن تم تصميمه لمعالجة القضايا الأوسع حول المساواة بين الجنسين، خاصة فيما يتعلق بتجارب الفتيات المراهقات والأسباب الجذرية للعنف ضدهن. يجب على الفريق الذين يتطلع إلى تنفيذ منهاج الأبوة والأمومة القائمة على الأدلة، التواصل مع الجهات الفاعلة المعنية بحماية الطفل و / أو استكشاف المناهج الحالية، مثل منهاج "عائلات تصنع الفرق"، المتوفر على موقع <http://shls.rescue.org>

ميسرات وميسري فتيات الشمس ومقدمات ومقدمي الرعاية

يجب أن يتم تنفيذ منهاج فتيات الشمس ومقدمات ومقدمي الرعاية بواسطة واحد أو اثنين من الميسرين/الميسرات، وفقاً لقدرة الفريق المنفذ. يجب أن يتم عقد جلسات لمقدمات الرعاية من قبل الميسرات، بالمقابل يقوم ميسرون بتقديم عقد جلسات لمقدمي الرعاية. على أن تشمل الجلسات المختلطة ميسرة وميسراً من كل مجموعة، مع ضمان أن يكون لكل منهما دور وصوت متساويان في تيسير الجلسة.

1 لجنة الإنقاذ الدولية 2014-2017. خلق الفرص من خلال التوجيه وإشراك الوالدين والمراكز الآمنة في الكونغو الديمقراطية، إثيوبيا والباكستان - <https://gbvresponders.org/compass>

2 لجنة الإنقاذ الدولية 2013 - إشراك الرجال في الممارسات الخاضعة للمساءلة (EMAP) - <http://gbvresponders.org/prevention/emap-tools-resources>

3 لجنة الإنقاذ الدولية 2013، أدوات المساحات الآمنة للشفاء والتعلم - <https://www.rescue.org/resource/safe-healing-and-learning-spaces-toolkit>

يجب أن يتمتع الميسرون/الميسرات بالمهارات والمواصفات التالية لتنفيذ الجلسات:

- مهارات من متوسطة إلى متقدمة في القراءة والكتابة.
- خبرة في التيسير.
- تم تدريبهم/هن على المفاهيم الأساسية للعنف المبني على النوع الاجتماعي GBV.
- لديهم/هن فهم قوي للمساواة بين الجنسين.
- إن أمكن، يجب أن يتمتعوا/ن بخبرة سابقة في تيسير المناقشات وأنشطة التعبئة المجتمعية فيما يتعلق بمواضيع المساواة بين الجنسين والعنف المبني على النوع الاجتماعي GBV وغيره من المواضيع الحساسة. من الضروري العمل على بناء قدرات الميسرين/الميسرات على هذه المفاهيم قبل البدء في تطبيق منهاج فتيات الشمس ومقدمات ومقدمي الرعاية.

لا يجب أن تقوم مرشدات/ ميسرات منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة مع الفتيات المراهقات بتيسير جلسات مع مقدمات ومقدمي الرعاية، لأن ذلك من شأنه أن يخل بعلاقة الثقة التي تربطهم بالفتيات.

إذا كان هناك نقص في عدد الموظفين أو الموظفين لتنفيذ المنهاج، فيجب على الفرق القطرية التفكير في الخيارات الأخرى:

- هل هناك موارد متاحة لتعيين الموظفين/ات خصيصاً لهذا التدخل؟
- هل هناك قطاعات أو جهات فاعلة أخرى تعمل على تدخلات مماثلة يمكن الشراكة معها وتدريبها على تنفيذ هذا المنهاج؟
- هل هناك متطوعون/ات ذوو مهارات عالية مع خبرة سابقة في تدخلات مماثلة يمكن تدريبهم على تنفيذ المنهاج؟
- هل هناك أنشطة أخرى يقوم بها الموظفون/ات مع نساء ورجال في المجتمع يمكن استبدالها بمنهاج مقدمي ومقدمات الرعاية لفترة من الوقت؟

إذا لم يكن أي من الخيارات المذكورة أعلاه ممكناً، فيجب على الفرق القطرية إعادة تقييم ما إذا كانت لديهم القدرة على تنفيذ منهاج فتيات الشمس ومقدمات ومقدمي الرعاية والرجوع إلى مستويات المشاركة المذكورة في فتيات الشمس الجزء الأول: القسم 4، مزيد من الخيارات حول إشراك مقدمي ومقدمات الرعاية.

يجب أن يحصل فريق التيسير على دعم منتظم من المشرفين/ات عليهم/ن وأن يقدموا/ن ملاحظات حول الموضوعات أو القضايا الرئيسية التي تنشأ من عملهم/ن مع المجموعات.

يمكن أن تساعد هذه المعلومات على زيادة تخصيص الجلسات لمقدمي الرعاية بناءً على القضايا الرئيسية ذات الأولوية التي تحددها مجموعات مقدمات الرعاية إذا كانت الوضع آمناً للقيام بذلك، مما يضمن أن أصوات النساء والفتيات لها الأولوية وفي مركز الجلسات.

يمكن أن تساعد اجتماعات التنسيق المنتظمة بين الميسرين والميسرات والمشرفين/ات عليهم في ضمان التقاط هذه المعلومات واستخدامها بطريقة آمنة ومناسبة.

لا ينبغي استخدام المعلومات المتعلقة بأي امرأة أو فتاة مراقبة بشكل شخصي لتشكيل الجلسات، لأن ذلك قد يسبب التوتر والأذى.

تقديم الجلسات



يحتوي منهاج فتيات الشمس ومقدمات ومقدمي الرعاية 14 جلسة، تم تصميمها لاستخدامها كجزء من منهاج شامل لإحداث تغيير ذي مغزى. ومع ذلك، في السياقات التي يكون فيها ذلك ليس ممكناً، يمكن استخدام جلسة قائمة بذاتها. لمزيد من المعلومات حول مستويات المشاركة وكيفية اتخاذ قرار بشأن أي منهاج مناسب أكثر للسياق، يرجى الرجوع إلى فتيات الشمس الجزء 1: الفصل 4.

يجب أن تتم الجلسات بالتوازي مع المنهاج الذي يتم تقديمه للفتيات المراهقات. على سبيل المثال، يجب أن يتم عقد جلسات حول العلاقات والبلوغ والسلامة مع مقدمي الرعاية قبل إجرائها مع الفتيات، لضمان قدرتهم على توفير بيئة داعمة للفتيات.

بناءً على الدروس المستفادة من الميدان، تم تطوير الجلسات مع خيار الجمع بين مقدمي ومقدمات الرعاية للجلسة النهائية. من الضروري أن توافق جميع النساء على ذلك بعد مناقشة المخاطر والفوائد المحتملة. إذا لم توافق جميع مقدمات الرعاية على لقاء مقدمي الرعاية، فقد تم عقد الجلسة النهائية بشكل منفصل لمقدمات ومقدمي الرعاية.

يجب أن يتلقى الميسرون/ات كل التدريب قبل تقديم الدورات، لتمكينهم من التعامل مع المقاومة التي يمكن أن يواجهونها من قبل مقدمي ومقدمات الرعاية. يجب أن يشمل التدريب المفاهيم الأساسية للعنف المبني على النوع الاجتماعي والمساواة بين الجنسين. كما يجب تدريبهم/هن على العمل مع الفتيات المراهقات، حتى يتمكنوا/ن من وضع الفتيات في مركز المحادثة مع مقدمي ومقدمات الرعاية⁴.

مواصفات الجلسات

قل/قولي: هذا ما ينبغي أن يقوله الميسر/ة بصوت عال لمقدمي/ات الرعاية. عادةً ما يقدم الميسر/ة موضوعاً جديداً، فكرة، معلومات، أو مشاركة تجربته/ها الخاصة.

اشرح/ي: هذه معلومات مفصلة يتوقع من الميسر/ة تقديمها لمقدمي/ات الرعاية. يعتمد ذلك على "قول" وتقديم أمثلة ومعلومات مفصلة للتأكد من أن الرسالة والمعلومات التي تم تقديمها واضحة ومفهومة.

أسأل/ي: هذه هي الأسئلة الإرشادية التي سيطرحها الميسرون/ات على مقدمي/ات الرعاية لتشجيعهم/هن على التفكير في الموضوع. بعد طرح كل سؤال، اترك/ي دائماً الوقت لمقدمي/ات الرعاية للإجابة. ليس من الضروري طرح كل الأسئلة عليهم/ن - مثلاً إذا كانت الفكرة مفهومة وواضحة بالنسبة لهم/هن....

قم/قومي بـ: هذه هي الأنشطة التي سيقودها الميسر/ة مع مقدمي/ات الرعاية. اتبع/ي التعليمات، لضمان بقاء الجلسة منظمة. قد تتضمن الأنشطة وضع مقدمي/ات رعاية في مجموعات أو المشاركة في أنشطة حركية. كن/كوني مستعدة، وتأكد/ي من أن الأنشطة تفاعلية ومتاحة لجميع مقدمات الرعاية.

ملاحظة: يقدم هذه الدليل إرشادات للميسر/ة بشأن نشاط معين أو قضية متعلقة بتحديات مشتركة.

هيكل الجلسات:

تم تفصيل ووصف محتوى الجلسة ليساعد الميسر/ة على التنقل في أقسام الجلسة. تستمر كل جلسة تقريباً ساعتين، (تم وضع وقت تقديري لكل قسم من الجلسات ولكن قد يتغير هذا حسب الحاجة). مع وقت تقديري لكل نشاط يتم تنفيذه داخل الجلسات. ستتضمن الجلسات ما يلي:

- 1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق):** هذه فرصة لمراجعة أي أسئلة ناشئة عن الجلسة السابقة. إنها أيضاً فرصة لتقديم نظرة عامة حول الجلسة الحالية، وفرصة لتنفيذ نشاط حركي لكسر الجليد.

4 يوجد لدى IRC موارد تدريبية حول المفاهيم الأساسية للعنف المبني على النوع الاجتماعي، وإشراك الرجال في الممارسات الخاضعة للمساءلة (EMAP)، ودليل تدريب فتيات الشمس الذي يمكن استخدامه لتدريب الميسرين في منهاج فتيات الشمس ومقدمي الرعاية. بدلاً من ذلك، قد يكون لدى الجهات الفاعلة الأخرى للعنف المبني على النوع الاجتماعي وحماية الطفل في المنطقة موارد مماثلة يمكنها دعم هذا التدريب. يرجى التحقق من موقع GBV Responders لمزيد من المعلومات - <https://gbvresponders.org>

2. **هيا نستكشف (10 دقائق):** خلال هيا نستكشف، سيقوم الميسرين/ات بتقديم المعلومات من خلال تعليم مفاهيم جديدة
 3. **النشاطات (70 دقيقة):** تتيح الأنشطة لمقدمي/ات الرعاية الفرصة لاستكشاف الجلسة. قد تستغرق بعض الأنشطة وقتاً أطول من 90 دقيقة، وهذا يتوقف على مدى فعالية مناقشة المجموعة.
 4. **التحقق وختام الجلسة (10 دقائق):** تعتبر عملية التحقق قبل ختام الجلسة فرصة لمعرفة ما إذا كان هناك أي شيء يرغب مقدمي/ات الرعاية بمناقشته، وكذلك فرصة للمشاركة في نشاط يزيد من تماسك وترابط المجموعة.
 5. **النقل (5 دقائق):** تشجع أنشطة النقل لمقدمي/ات الرعاية على ممارسة المهارات الجديدة في المنزل ومع أفراد الأسرة أو المجتمع حسب الحاجة.
- من الضروري تخصيص وقت للاستراحة خلال الجلسة (15 دقيقة). يوصى بشدة بتقديم وجبة طعام خفيفة ومشروبات منعشة لمقدمي/ات الرعاية، إن أمكن.

تقنيات التيسير⁵



يجب أن يتمتع ميسرو/ميسرات منهاج فتيات الشمس ومقدمات ومقدمي الرعاية بخبرة سابقة في تيسير المناقشات حول العنف ضد النساء والفتيات والمعايير الجندرية، ويجب أن يكونوا من موظفي/ات المنظمة المنفذة.

نقاط للتذكر:

- تجنب/ي إلقاء المحاضرات أو الوعظ.
- علينا أن ندرك أن التعلم المهم والقوي ليس بالضرورة سهلاً أو مريحاً.
- التأكد من السماح لمقدمات/مقدمي الرعاية بالعمل من خلال بعض المشاعر الصعبة دون أن الحاجة "لإنقاذهم/هن" أو طمأنتهم/هن بشكل مفرط من قبل الميسر/ة.
- قم/قومي بتشجيع مقدمات/مقدمي الرعاية على مشاركة الأفكار والمشاعر.
- تكييف المحتوى وسرعة التدريب لتوفر الوقت لمقدمات/مقدمي الرعاية.
- كميسر/ميسرة، قوموا بالتأمل الذاتي بشكل مستمر في السلوكيات والمواقف والمعتقدات الشخصية (خاصة عندما يتعلق الأمر بالجندر والمواقف تجاه العنف المبني على النوع الاجتماعي GBV).

افعل/ي ولا تفعل/ي أثناء التيسير

قم/قومي بـ :

- احترام المعرفة والخبرة من مقدمي الرعاية.
- بناء التسامح والصبر لآراء مقدمي الرعاية.
- إشراك الجميع بنشاط في الجلسة.
- تقديم كل موضوع أو قضية بوضوح.
- تشجيع الناس على طرح الأسئلة.
- تخطيط لجلساتك بدقة.
- قراءة المنهاج بأكمله قبل البدء في أي من الجلسات.
- إعداد قائمة المواد والمستلزمات قبل الجلسات.
- منح مقدمي/ات الرعاية استراحة في منتصف الجلسة (15 دقيقة) أو القيام بنشاط حركي.
- العمل خارج توقيت وجدول زمني، والتمسك به.
- استخدام الكلمات والمصطلحات والأمثلة المألوفة.
- المرونة وتكييف توقيت لتلبية احتياجات مقدمي/اتي الرعاية.
- دائماً تعليق المخططات حيث يمكن للجميع رؤيتها.
- تلخيص النقاط المهمة التي أثرت في نهاية الجلسات دائماً
- مواجهة السلوكيات الفردية / التعليقات / المواقف الضارة بالنساء والفتيات.

لا تقم/تقومي بـ :

- لاتترك/ي كل التخطيط حتى آخر لحظة.
- لا تستخدم/ي كلمات غير مألوفة لا يفهمها أحد.
- لا تستخدم/ي الكثير من المواد المكتوبة ولوحات الرسوم والنشرات إذا كان بعض المشاركين/ات أمين/ات.
- لا تسمح/ي لأي شخص بالسيطرة على المناقشات أو تخويف الآخرين/ات.
- لا تتعصب/ي بشأن وجهات النظر الشخصية - استمع/ي للآخرين/ات.
- لا تتجاهل/ي التعليقات الضارة التي تم الإدلاء بها بشأن النساء والفتيات.
- لا تتجاهل/ي أو تنبذ/ي أي من مقدمي/ات الرعاية.
- لا تقوم/ي بإثارة غضب أو إهانة أو التقليل من احترام أي من مقدمات/ي الرعاية أو أفراد المجتمع.

- لا ترتدي أي عناصر قد تظهر خلفيتك/ك السياسية/ الدينية في سياقات قد يكون فيها هذا الموضوع حساساً.
- لا تدعم/ي أي تعليق أو ممارسة ضارة ومؤذية، بما في ذلك الضحك.
- لا تتفق/ي مع أو تقبل/ي لوم الضحية.

معالجة السلامة⁶

.....

الإبلاغ والإحالة

سوف يعتمد هذا إلى حد ما على تنظيم البرنامج أو هيكلته، وكذلك على قوانين الإبلاغ الإلزامية المعمول بها في بلد التنفيذ. يجب تصميم مسارات الإبلاغ والإحالة المحددة بعناية لضمان اتباع مبادئ المنهاج المتمركز حول الناجيات والموافقة المستنيرة والحفاظ على السرية والمصالح الفضلى للطفل. لا ينبغي أن يعمل ميسرو/مات المنهاج كأخصائي/يات حالات، حيث قد لا يكون لديهم/هن الخبرة في إدارة الحالات، وقد يتضارب ذلك مع عملهم/هن في التيسير.

من المهم التأكد من أن قدرة الميسرين/ات على تحديد المخاطر التي قد تواجهها المراهقات، (على سبيل المثال، قد يحدث إفصاح عن حالات عنف) وهذه الحالة يجب أن يتم الإبلاغ عنها للمشرف/المشرفة أو قد تتطلب التبليغ الإلزامي⁷.

خلال الجلسات، سيتحدث مقدمو/مقدمات الرعاية في كل من مجموعات الرجال والنساء عن العنف ضد الفتيات والنساء المراهقات ومناقشته واستكشافه. هذا موضوع حساس للغاية، ومن المحتمل أن تنشأ قضايا متعلقة بالسلامة، بما في ذلك مقدمو/مقدمات الرعاية الذين يرتكبون العنف أو مقدمات العنف اللواتي يبلغن عن العنف المستخدم ضدهن. من المهم أن يقوم الميسرون/الميسرات والمشرفين/المشرفات بجميع الخطوات اللازمة للتأكد من السلامة.

كن مستعداً/كوني مستعدة

يجب أن يكون الميسرون/ات على دراية ببرامج العنف المبني على النوع الاجتماعي GBV ومسارات الإحالة، ومعرفة كيفية التعامل مع الكشف عن العنف المبني على النوع الاجتماعي GBV. ينبغي أن يتلقوا/يتلقين الدعم المستمر من المشرفين/ات وأن يعرفوا/يعرفن أيضاً كيفية التعامل مع الأماكن التي قد يكون فيها مقدمي/ات الرعاية أو الفتيات المراهقات معرضات لخطر الإيذاء الوشيك.

قضايا السلامة التي تواجهها النساء:

من المهم أن تعرف النساء وتفهم الخدمات المتاحة لهن (إدارة حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي GBV، والخدمات الصحية، وما إلى ذلك)، أو في مكان آمن أو من خلال الإحالات. يجب شرح هذه الخدمات من خلال جلسات المنهاج، والمطبوعات (IEC) ومذكرات الخدمات إن وجدت. يمكن للميسرات دعوة أخصائيات الحالات أو غيرهن من مقدمات/مقدمي الخدمات لحضور الدورات وإعطاء المعلومات للنساء والفتيات اللواتي يقمن برعايتهن الوصول إليها. قد تأتي النساء إلى الجلسات مع تجاربهن الخاصة في العنف. من المهم اتباع الإرشادات الخاصة بالإفصاحات الجماعية، وألا يتم إلقاء اللوم عليها. ينبغي تشجيع النساء على التحدث إلى أخصائيات الحالات، وينبغي أن تقوم الميسرات بتيسير التواصل عندما تطلب النساء ذلك.

قضايا السلامة التي يواجهها الرجال:

يمكن أن يكون هناك قضايا سلامة التي يواجهها الرجال أيضاً، في حين أنها قد لا تكون شائعة وربما ليس لها علاقة بنوعهم الاجتماعي/الجندر. ولكن من الضروري أن يكون الميسرون على دراية بأنواع الخدمات التي يمكن للرجال الوصول إليها، وأن يذهب الميسر إلى الجلسة مجهزاً بالمعلومات.

الإفصاح الجماعي عن تجارب العنف

من الضروري الحفاظ على السرية والحدود حلو الإفصاح عن العنف من قبل النساء والرجال. إذا كانت إحدى مقدمات الرعاية تشارك تجربتها الخاصة بالعنف أثناء مناقشة جماعية، اشكرها على مشاركة تجربتها مع المجموعة. وذكرى المشاركات فوراً باتفاقية المجموعة والحفاظ على خصوصية المعلومات التي تتم مشاركتها أثناء الجلسات.

امنحي مقدمة الرعاية التي أفصحت عن تجربتها فرصة للتحدث سوياً بشكل فردي في نهاية الجلسة، زوديهما بمعلومات حول الخدمات المتاحة، وإذا رغبت في ذلك، قومي بإحالتها لهذه الخدمات.

تجنبي الاستفاضة في مناقشة تجارب العنف الفردية مع باقي المجموعة، لأن بعض المشاركات قد تحمل مواقف سلبية تجاه الناجيات (مثل إلقاء اللوم على الضحية). إذا كان ذلك مناسباً، ذكرى المشاركات في المجموعة إن الناجية لا تتحمل أبداً أي مسؤولية عن العنف الذي تواجهه. تأكدي من المتابعة مع الناجية في نهاية الجلسة وإن لديك الوقت الكافي للاستماع إليها.

6 إشراك الرجال في الممارسات الخاضعة للسلامة (EMAP) <http://gbvresponders.org/prevention/emap-tools-resources/>

7 لمزيد من المعلومات، ارجع إلى إرشادات رعاية الأطفال الناجين من الإساءة الجنسية - <http://gbvresponders.org/response/caring-child-survivors>

لا ينبغي مطلقاً مناقشة الإفصاحات مع أي شخص في المجتمع، أو حتى داخل فريقك (باستثناء المشرفة عند الحاجة إلى دعم إضافي). في جميع الأوقات، تأكد من أن سلامة الناجيات هي الأولوية الأولى.

تذكري: يجب أن يؤخذ أي إفصاح للعنف بجدية. يجب الحفاظ على قصة الناجية ومخاوفها بشكل جدي وتتم مشاركتها فقط مع المسؤولين/ات عن تقديم الخدمات المتخصصة في العنف المبني على النوع الاجتماعي GBV وحتى ذلك يجب أن يحصل فقط بعد الحصول على موافقة مستنيرة من الناجية نفسها. حتى إن قامت الناجية بمناقشة الأمر مع مشاركات أخريات في المجموعة، يجب على الميسرة الالتزام بقواعد السرية.

الكشف الجماعي عن العنف الذي تم ارتكابه

من المحتمل أن يقوم مقدمي/ات الرعاية باستخدام العنف ضد الفتيات المراهقات. قد يحدث أيضاً إفصاح عن العنف المرتكب ضد المرأة. يجب ألا تتوقف المجموعة عن الحديث عن العنف والإيذاء. بدلاً من ذلك، ينبغي أن تركز مناقشات العنف المرتكبة دائماً على العواقب الوخيمة، وكيف يمكن للرجال والنساء (الذين يرتكبون العنف ضد الفتيات المراهقات) اتخاذ خيارات أكثر أماناً وصحة حول سلوكهم.

إذا تم الكشف عن العنف المرتكب ضد الفتيات المراهقات، فمن المهم للميسرين/الميسرات إشراك مقدمات ومقدمي الرعاية على النحو التالي:

- ذكر/ي مقدمي/ات الرعاية بالآثار الضارة للعنف الذي يرتكبونه.
- قم/قومي بتوجيه المجموعة لمناقشة الحلول البديلة وتقنيات التأديب الإيجابي، مع سؤال مقدمي/مقدمات الرعاية ما إذا كان يمكنهم/يمكنهن التفكير في طرق بديلة التأديب لا تتضمن عقاباً بدنياً.
- إذا كان العنف المرتكب يضع الفتيات في خطر وشيك أو يتعلق بالإيذاء الجنسي أو غيره من أشكال العنف المبني على النوع الاجتماعي GBV، فمن المهم إثارة هذه المشكلة مع المشرف/المشرفة على الفور بتقديم الدعم في تحديد المصلحة الفضلى للطفل وما إذا كان يتعين إبلاغ الجهات الفاعلة صاحبة الاختصاص.

تحدي الضرر/الأذى

من المهم جداً أن يكون الميسرة/ة على استعداد لتحدي المواقف الضارة التي ستظهره خلال مجموعات مقدمي ومقدمات الرعاية. سوف يسمعون الأفكار والمعتقدات التي تخلق المبررات والأعذار للعنف ضد المراهقات. ومن الأمثلة على المواقف والمعتقدات الضارة: "إذا كانت الفتاة تمشي بمفردها، فهذا خطؤها إنها تعرضت للاغتصاب"، أو "يجب أن تتزوج جميع الفتيات في سن 15 أو لن يكون هناك أزواج مهتمين بالزواج منهم". يجب أن يخضع الميسرون/ات للتدريب على المفاهيم الأساسية للعنف المبني على النوع الاجتماعي وأن يكون لديهم/لديهن فهم قوي للمساواة بين الجنسين ليتمكنوا من تنفيذ المناهج الدراسية بنجاح والاستجابة لهذه المواقف الضارة. لمزيد من المعلومات انظر/ي [الملحق 2](#): خطوة نحو تحدي الأذى.

استجابات المقاومة/الرفض الشائعة

هناك أنواع من ردود الفعل العاطفية والإجابات التي يقدمها الناس عندما يتم تحدي مواجهة معتقداتهم، على سبيل المثال، عندما يُطلب منهم التفكير في الجندر/النوع الاجتماعي والعنف. يشار إلى هذه "استجابات المقاومة الشائعة". يجب أن يكون الميسرون/الميسرات على دراية بهذه الاستجابات التي تمكنهم/تمكنهن من تحديدها ومواجهتها، داخل أنفسهم/أنفسهن وبين مقدمي/مقدمات الرعاية على حد سواء.

تحدث استجابات المقاومة الشائعة عندما يتم يشعر الناس إنه يتم تحدي أو تهديد المعتقدات التي يحملونها منذ زمن طويل. على الرغم من صعوبة مواجهة هذه الاستجابات، إلا أنها إيجابية أيضاً لأنها توفر فرصاً للنمو والتعلم. يحتاج الميسرون/ات إلى مواجهة ردود الفعل هذه وتقديم وجهات نظر بديلة تتوافق مع مبادئ فتيات الشمس. رغم أن هذا قد يكون صعباً، إلا أنه جزء حيوي من مساعدة مقدمي ومقدمات الرعاية على العمل من أجل تغيير إيجابي. للقيام بذلك، من الضروري أن يحصل مقدمي ومقدمات الرعاية على الدعم من الميسرة/ة لتحديد وجهات النظر الضارة هذه وضمان مناقشتها.

ينبغي أن يتوقع الميسرون/ات أن يكون لبعض مقدمي/مقدمات الرعاية ردود فعل من هذا القبيل، لأنها تستند إلى تحيزات مشتركة وخرافات موجودة في المجتمع. وهي تستند إلى الأفكار والمعتقدات التي يسعى التدخل إلى مواجهتها، لذلك من الضروري اعتبارها فرصاً للتعليم ولحظات من النمو. انظر [الملحق 1](#) للحصول على قائمة باستجابات المقاومة الشائعة.

إذا قام مقدم أو مقدمة الرعاية بتحدي الميسرة/ة مباشرة، فإن إحدى الطرق الإيجابية لمعالجة ذلك هي رد التحدي إلى المجموعة بأكملها على شكل سؤال. قد يؤدي هذا إلى مناقشة مثمرة. ولكن تذكر/تذكري أن هناك فاصلاً رقيقاً بين تهيئة مناخ ودود وقبول ومفتوح للنقاش، والسماح للملاحظات الضارة بالمرور دون أن تتم مواجهتها.

إذا كان مقدم/ة الرعاية يعبر عن وجهة نظر تمييزية أثناء عملية استكشاف الأفكار والتحييزات الداخلية الخاصة به، اسأل/ي المجموعة عن رأي الآخرين في وجهة نظرهم، مع التعبير بوضوح عن مدى ضرر وجهة نظر هذه للنساء والفتيات. في الوقت نفسه، أكد/ي أن العديد من الأشخاص تفكر بهذه الطريقة وأن هذا التدخل يقدم فرصة لإعادة التفكير في هذه الأفكار. تأكد/ي من تحميل مقدم/ة الرعاية المسؤولية عن وجهة نظره/ها، مع الاعتراف في الوقت نفسه أنهم ليسوا الوحيدين/ات الذي يشعرون بهذه الطريقة.

من المهم عدم إلقاء المحاضرات ووعظ الأشخاص بسبب آرائهم أو إشعارهم بالخجل للتعبير عن معتقداتهم. ومع ذلك، ستكون هناك أوقات يكون من الضروري فيها قول لأحدمقدمي الرعاية: "أعتقد أن هذه الفكرة مؤذية للفتيات و / أو النساء ورجل لا أوافق عليها" أو "أعتقد أن هذا مثال على كيفية يتم تعليمنا نحن كنساء، بأن نلقي اللوم على أنفسنا وبعضنا البعض على أعمال العنف التي تُرتكب علينا - ولا أعتقد أنه يجب ان نلام" عند التعبير عن معتقدات أو مواقف ضارة، يمكن أن تساعد خطوات مواجهة التحدي في **الملحق 2** في معالجتها، وخلق لحظة تعلم حيث يتم تحدي الضرر وإظهار المساءلة

التحضير للجلسات



من المهم أن يستعد الميسرون/ات للجلسات مسبقاً. عليهم /هن توقع أنواع التحديات التي سيواجهونها/سيواجهنها. والتفكير في كيفية الرد على هذه الأسئلة.

التعرف على مقدمي ومقدمات الرعاية

- أثناء تقديم المناهج الدراسية، يمكنك قضاء بعض الوقت في تنفيذ سلسلة من أنشطة بناء الثقة، أو قضاء المزيد من الوقت في التركيز على دائرة القصة إن كان مقدمي/مقدمات الرعاية لا يشعرون بالراحة عند مناقشة المحتوى أو إذا كانوا لا يثقون/يثقن في البرنامج.
- تقدم/ي بسرعة تجعلك تشعر بالراحة، كن/كوني مرناً/مرنة في البداية.
- تم تصميم المناهج لمدة 14 جلسة، إلا أنه يمكن استخدامها لتنفيذ 16 جلسة لتوفير مساحة أكبر لبناء الثقة.

ردود الفعل والتعليقات

- من المهم جمع بانتظام واتخاذ إجراءات بناءً على التعليقات المقدمة من مقدمي/مقدمات الرعاية، حيثما كان ذلك مناسباً وملائماً. إحدى طرق جمع الملاحظات هي الأسئلة التالية:
- 1. ماهو أكثر ما أعجبك في الجلسة وما هو أقل ما أعجبك؟؟
- 2. ما هي الأسئلة التي كنت ترغب/ين في طرحها، ولم يتسنى لك الوقت لذلك؟
- 3. كيف كانت هذه الجلسة مفيدة أو غير مفيدة؟
- 4. هل لديك أي تعليقات أو اقتراحات أخرى لتحسين هذه الجلسة؟

راجع/ي **الملحق أ 2**: ضمان المشاركة من خلال مناهج فتيات الشمس في فتيات الشمس القسم 1 للحصول على بعض الأفكار التي يمكن تعديلها لكيفية جمع التعليقات.

المواد

- جمع وتحضير جميع المواد اللازمة لجلسات المناهج مسبقاً.
- استخدام **الملحق أ 3**: قوائم المواد لمناهج فتيات الشمس ومقدمات/مقدمي الرعاية لهذا الغرض. قد تحتاجون/تحتجن إلى تعديل بعض المواد مع السياق، أو استبدالها بالبدايل المحلية.

النقل:

- يوفر قسم النقل في الجلسة فرصة لمقدمي/مقدمات الرعاية للقيام بمهام محددة قبل الجلسة التالية.
- هناك خطة عمل (**الملحق 6**) يمكن إعطاؤها لمقدمي ومقدمات الرعاية القادرين/ات على القراءة والكتابة لمساعدتهم/هن على توثيق خطواتهم/هن وتقديم ملاحظات في الجلسة التالية. توفر خطة العمل لمقدمي ومقدمات الرعاية الفرصة لتتبع سلوكهم/هن وعملية التغيير.

المصطلحات

- **الابنة**: عندما يشار إلى كلمة "ابنة" في جميع مراحل المناهج، فإنها تشير إلى بنات الآباء والأمهات ومقدمي ومقدمات الرعاية المراهقات، وكذلك جميع الفتيات المراهقات اللواتي تحت رعايتهن/هن. يمكن استبدال كلمة "ابنة" بمصطلح مناسب أكثر حسب المجموعة.
- **مقدمو/مقدمات الرعاية**: يشير مصطلح "مقدمو ومقدمات الرعاية" إلى كل من الوالدين، ومقدمي ومقدمات الرعاية الذين هم ليس الوالدين البيولوجيين ويقومون برعاية الفتيات المراهقات. وحسب المجموعة يمكن استبدال المصطلح بآخر مناسب أكثر.
- **السياق**: هناك عدد من الأدوار، والقصص، والسيناريوهات المدرجة في المناهج التي قد تحتاج إلى تعديلها بما يناسب السياق المحلي. تبرز هذا التعليمات أين توجد هذه النقاط (على الرغم من أنه قد يكون هناك أيضاً مجالات أخرى تحتاج إلى تعديل سياقها).

المراقبة:

- تم تطوير أداة تسجيل الوصول إلى المواقف والمعتقدات لمقدمات ومقدمي الرعاية. يمكن تنفيذها في النقاط الرئيسية أثناء تنفيذ المنهاج (بداية، منتصف الطريق (اختياري)، ونهاية المنهاج).
- يمكن القيام بذلك كجلسة عمل مستقلة، أو يمكن إضافته إلى بداية أو نهاية الجلسة الحالية.
- يجب إبلاغ مقدمي/مقدمات الرعاية مسبقاً إذا لزم الأمر. يوصى باستخدام هذه الأداة مع مقدمي/مقدمات الرعاية بشكل فردي، عن طريق شخص لإجراء المقابلة مع تسجيل الردود (خاصة في الحالات التي يكون فيها مقدمو/مقدمات الرعاية غير متعلمين).
- يمكن العثور على هذا في حزمة المراقبة والتقييم (الملحق ب) في الجزء 1 من فتيات الشمس

منهاج مقدمات الرعاية



الصورة: ميريديث هتشيسون

الجلسة 1

مقدمة لبرنامج فتيات الشمس

الأهداف:

1. بناء الثقة مع مقدمات الرعاية
2. تقديم مقدمات الرعاية لمنهاج فتيات الشمس مقدمات الرعاية
3. عكس المنهاج على الآمال والأحلام التي تملكها مقدمات الرعاية لبناتهن

التوقيت: قبل البدء / أو بالتوازي مع منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة للفتيات المراهقات.

المواد: كرة وملصقات، وبطاقات الأصول/الأسس (الملحق أ 18 من فتيات الشمس الجزء 1)، ملاحظات لاصقة، أقلام، شريط لاصق، وورق رسم بياني، أقلام تخطيط.

المدة: ساعتان

1. ترحيب ومراجعة (15 دقيقة)

قومي بـ: الترحيب بمقدمات الرعاية في الجلسة الأولى من منهج فتيات الشمس لمقدمي/مقدمات الرعاية. ✓

قومي بـ: التعريف عن نفسك ومؤسستك وشكر المجموعة على الحضور ورغبتهم في المشاركة. ✓

أشركي: السبب الذي جعلنا نجتمع:

- الاستفادة من خبرتنا الجماعية ومعرفتنا لفهم كيفية دعم الفتيات المراهقات لتحقيق آمالهن وأحلامهن وكيفية الحفاظ عليهن آمناً، سعيات وصحيحات.
- تعلم المعلومات والمهارات للمساعدة في تعزيز العلاقات مع بناتنا وعائلتنا بشكل عام.

قومي بـ: الطلب من كل مقدمة رعاية ان تتحدث إلى جارتها، وتقديم نفسها، وتبادل شيء واحد تفخر به عن ابنتها/بناتها. ثم اطلبي من مقدمة رعاية تقديم جارتها إلى المجموعة الأوسع. لا بأس إذا نسيت شيئاً يمكن لجارتها مساعدتها. ✓

قومي بـ: تقديم معلومات عن المساحة الآمنة. دعيهن يعلمن أنك هنا للإجابة على أي أسئلة يرغبن في التحدث بها على انفراد، يرجى أن يجدوك (أو أي موظفة قادرة على المساعدة) بعد الجلسة. ✓

اتفاقية المجموعة

قومي بـ: تشجيع المجموعة على اقتراح بعض الاتفاقيات وأضيفي ما يلي إذا لم يذكرنها: ✓

1. نوافق على أن الغرض الرئيسي من هذه الجلسات هو معرفة كيف يمكننا دعم بناتنا المراهقات. في حين أن بعض المعلومات التي نسمعها والمناقشات التي تتم قد تتعلق بجميع أطفالنا، فإن أولويتنا هنا هي التحدث عن الفتيات المراهقات.
2. لا نقوم بمشاركة القصص الشخصية التي تتم مشاركتها ضمن المجموعة خارج المجموعة.
3. نحترم ونستمع للجميع.
4. ندعم ونشجع بعضنا البعض.

2. هيا نستكشف (20 دقيقة)

قولي: لمساعدتنا على تحقيق هدفنا في دعم الفتيات ليعشن حياة صحية وسعيدة وتحقيق أحلامهن، نشعر إنه من الضروري إشراكهن بصفتكن صانعات قرار مهمات في حياة الفتيات وتساعدن في رسم وتشكيل حياة الفتيات.

- اشرحي لمقدمات الرعاية عدد الجلسات التي ترغبين في أن يكنَّ جزءاً منها. اشرحي لهن إننا بحاجة لأن يلتزمن بالمشاركة في أكبر عدد ممكن من الجلسات. وذلك لأن كل جلسة ستتناول موضوعاً مختلفاً ولكل موضوع معلومات مهمة يمكن لهن الاستفادة منها.
- إذا أردنا دعم الفتيات ليعشن حياة صحية وسعيدة وتحقيق أحلامهن، فمن المهم المشاركة في أكبر عدد ممكن من جلسات البرنامج.
- اعرفي مدى قدرتهن على الحضور - أسبوعياً، شهرياً، إلخ. اسألين عن عدد الساعات التي يستطعن تخصيصها لكل جلسة.

*** ملاحظة:** إذا كنت تخططين لاستخدام مذكرة تفاهم مع مقدمات الرعاية، فسري لهن الغرض منها وشرحي كل ما هو مدرج فيها. اسألين ما إذا كان هناك أي بند أو تفصيل يرغبن بإضافته إليها. إذا لم يكن لديك مذكرة تفاهم، اطلبي من مقدمات الرعاية تقديم التزام شفهي وأدرجه في اتفاقية المجموعة.

- اشرحي لمقدمات الرعاية إنه في حال كنَّ مهتمات، فيمكننا تنظيم جلسة مختلطة مع مقدمي الرعاية الذكور في نهاية المنهاج، ولكن فقط إذا كن جميعاً موافقات على ذلك. السبب في كون الجلسات منفصلة هو أن خبراتنا كنساء ورجال مختلفة فيما يتعلق بتقديم الرعاية، ونريد أن نتأكد من أن جلساتنا هي ذات صلة بتجربتهن كنساء.
- امنحي مقدمات الرعاية لمحة موجزة عن الجلسات التي تنوين تغطيتها معهن (ليست هناك حاجة لشرح الجلسات التي سيتم إجراؤها مع الرجال، فقط ناقشي الجلسات التي سيتم تنفيذها مع النساء). اكتبتي عناوين الجلسات على ورقة الرسم البياني وقومي بتعليقها على الحائط.

✓ قومي بـ: منح كل مقدمة رعاية خمس ملاحظات لاصقة واطلبي منهن لصق الملاحظات بجانب المواضيع التي يعتقدن أنها ستكون أكثر إثارة للاهتمام. عندما ينتهين، يمكنك أن تسألي لماذا اخترن أو لم يخرن موضوعات معينة.

؟ اسألي: هل ترغبين في طرح أي أسئلة أو تقديم ملاحظات أو هل لديكن أي اقتراحات؟ هل تشعرن بالراحة لما يقترح؟

✓ قومي بـ: الطلب من مقدمات الرعاية مشاركة ما الذي يرغبن بالاستفادة منه والحصول عليه من هذا المنهاج.

الجلسة 1- تقديم برنامج فتيات الشمس

الجلسة 2- إدارة التوتر

الجلسة 3- تجربتي كمقدمة رعاية

الجلسة 4- نمو الفتيات المراهقات

الجلسة 5- التهذيب الإيجابي

الجلسة 6- السلطة في المنزل

الجلسة 7- البيئة الأسرية

الجلسة 8- علاقاتنا مع الفتيات المراهقات

الجلسة 9- التربية من أجل المساواة

الجلسة 10- السلامة

الجلسة 11- العنف الذي يستهدف الفتيات المراهقات

الجلسة 12- التصدي للعنف تجاه الفتيات المراهقات

الجلسة 13- رؤيتنا للمجتمع

الجلسة 14- الماضي قدماً (مقدمة للمجموعة المختلطة)

3. الأنشطة

نشاط 1: آمالي وأحلامي لابنتي (25 دقيقة)

✓ **قومي بـ:** طباعة قائمة الأصول في الملحق أ 18 من الجزء 1 من فتيات الشمس - باستخدام تلك المناسبة لسياقك (حددي ما يقرب من 10 أصول، مع التركيز على المعلومات المتعلقة بالسلامة والصحة والنظافة والمهارات).

✓ **قومي بـ:** وضع الفئات العمرية على ورق الرسم البياني (على سبيل المثال، 8، 10، 14، 16، 18)، أو ارسمي صوراً للفتيات، بدءاً من فتاة صغيرة جداً إلى مرافقة أكبر سناً. واحدة تلو الأخرى، اقراي الأصول على المجموعة واطلبي منهن أن يقررن في أي عمر يجب أن تحصل الفتاة على المعلومات أو المهارات المدرجة في البطاقة. يجب عليهم اتخاذ قرار كمجموعة (أو قرار الأغلبية).

✓ **قومي بـ:** بمجرد أن ينتهين اطلبي من مقدمات الرعاية أن ينظرن إلى مكان وضعهن الأصول. إذا لاحظت أن البطاقات مدرجة بشكل أساسي في فترة المراهقة المتأخرة:

❓ **أسألي:** لماذا لا تعتقدن أن الفتيات يجب أن يتلقين هذه المعلومات في وقت سابق؟

✓ **قومي بـ:** إذا لاحظت أن البطاقات مدرجة في مرحلة المراهقة المبكرة، عززي النقطة التي تشير إلى أهمية حصول الفتيات على هذه المعلومات في أقرب وقت ممكن للمساعدة في ضمان سلامتهن وعافيتهن.

... **اشرحي:** إن تمكنت الفتيات من الوصول إلى هذا النوع من المعلومات، فقد يساعد ذلك على حمايتهن من الأذى. يمكنهن تعلم أشياء مهمة للغاية ستساعدهن على اتخاذ قرارات مستنيرة وإدارة سلامتهن. كلما تلقين المعلومات في وقت مبكر أكثر كلما كانت هذه المعلومات ذات فائدة أكثر.

من خلال فتيات الشمس سوف تتعلم الفتيات (أو يتعلمن) أشياء كثيرة ستكون مفيدة لهن في حياتهن اليومية. يتضمن ذلك معلومات حول الصحة، وكيفية التواصل بشكل جيد مع مقدمي ومقدمات الرعاية، وكيفية الحفاظ على سلامتهن، وكيفية اتخاذ قرارات جيدة بشأن مستقبلهن.

❓ **أسألي:** هل لدى أي منكن أي أسئلة أو هل هناك أي شيء يهمن بشأن تعليم الفتيات؟

* **ملاحظة:** تأكدي من معالجة مخاوف مقدمات الرعاية. إذا كانت مخاوفهن متعلقة بشكل خاص بالمعلومات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية للمراهقين (ASRH)، يمكنك إعداد جلسة إضافية أو عقد جلسة ممتدة لشرح المحتوى بمزيد من التفاصيل. لمزيد من الإرشادات ارجعي إلى الملحق أ 14: تعريف مقدمي ومقدمات الرعاية على مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية المذكورة في الجزء الأول من فتيات الشمس.

نشاط 2: فهم الجندر والجنس (20 دقيقة)

... **اشرحي:** نجتمع هنا لتتعلم من بعضنا البعض ونحدث عن القضايا المتعلقة بتجاربنا وتجربة الفتيات المراهقات. على الرغم من أنه قد يكون لدينا بالفعل الكثير من المعلومات والمعرفة حول هذه المواضيع، ولكن قد نتعلم معلومات جديدة. يوجد شيء سنناقشه في العديد من الجلسات هو كيفية اختلاف تجاربنا اعتماداً على ما إذا كنا نساء أو رجالاً أو فتيات أو فتينا. لكي نفهم هذا بشكل مفصل أكثر قليلاً، أريد أن أخبركن بقصة:

تحديد السياق!

= **قولي:** سارة متزوجة من باسل وهي حامل. ولديهما طفل رضيع عمره عام واحد. سارة ترضع ابنها حليبها من ثديها بعض الأيام.

❓ **أسألي:** هل يمكن لباسل الحمل والإرضاع الطبيعي أيضاً؟ لم لا؟ (لأنه لا يملك الأعضاء التي تجعله قادراً على حمل الطفل في بطنه).

= **قولي:** باسل يذهب إلى العمل كل يوم ويعود إلى المنزل في الساعة 7 مساءً.

❓ **أسألي:** هل تستطيع سارة أيضاً الذهاب إلى العمل؟ (أسألي لم نعم أو لم لا).

= **قولي:** سارة تذهب إلى العمل، يومين في الأسبوع. عندما تذهب إلى العمل، يعتني أحد أفراد العائلة بالطفل.

❓ **أسألي:** هل هذا الفرد من الأسرة ذكر أم أنثى؟ (يمكن لأي منهما الاعتناء بالطفل)

= **قولي:** سارة تطبخ العشاء للعائلة، وجبتهم المفضلة هي الأرز والخضروات.

أسأل: هل يستطيع باسل طهي الطعام أيضاً؟ (أسأل لم نعم أو لم لا).

قولي: باسل يطبخ، خاصة في الأيام التي تعمل فيها سارة. ويعد العشاء، لأن سارة تطبخ العشاء في الأيام الأخرى.

قولي: مع وجود طفل صغير في المنزل ووجود اثنين من مقدمي الرعاية، فإن الأعمال المنزلية تُنسى أحياناً. في عطلة نهاية الأسبوع، تحب سارة التأكد من إنجاز هذه الأعمال.

أسأل: من يمكنه القيام بالأعمال المنزلية؟

قولي: قام باسل وسارة بقسم الأعمال بينهما. بهذه الطريقة، يستغرق العمل وقتاً أقل لإنجازه.

أسأل: هل لاحظت أن هناك بعض الأمور التي يمكن أن تفعلها سارة فقط، ولم يتمكن باسل من ذلك، وهناك هل كانت هناك أشياء أخرى كان بإمكانهما القيام بها؟ ماذا كانت هذه الأمور؟

اشرح: إن الأمور التي يمكن أن يقوم بها الذكور فقط أو الإناث فقط تتعلق بالجنس، لكن الأمور التي للذكور والإناث أيضاً القيام بها مرتبطة بالجنس/النوع الاجتماعي.

- يشير مصطلح "الجنس" إلى الجسم الفيزيائي والاختلافات البيولوجية بين الإناث والذكور. كل واحد منا هو أنثى أو ذكر لأننا ولدنا مع وظائف الجسم الأنثوية أو الذكورية ووظائفها. على سبيل المثال، يمكن للنساء الحمل والرضاعة الطبيعية. يمكن أن تنمو لحية للرجال.
- يشير مصطلح "الجنس/النوع الاجتماعي" إلى توقعات الأسرة أو المجتمع من الفتيات والنساء والفتيان والرجال. في معظم الأحيان، لا علاقة لهذه التوقعات بجسم الأنثى أو الذكر. يشير هذا المصطلح 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.

أسأل: هل هذا شيء سمعت عنه من قبل، أم هي هذه الأفكار الجديدة؟ ما رأيك بالمعلومات المقدمة؟

أسأل: هل يمكنك التفكير في أي أمثلة للتوقعات بناءً على النوع الاجتماعي لشخص ما؟

نشاط 3: دائرة آمالنا وأحلامنا (10 دقائق)

قومي بـ: جعل مقدمات الرعاية يجلسن في دائرة.

قولي: نحن جميعاً هنا لأننا نهتم بسلامة وسعادة بناتنا. سأمرر الكرة للجميع في الدائرة، وستقول كل منا للمجموعة ما الذي تود أن تتعلمه ابنتها أو تحققه أو عن آمالها وأحلامها بالنسبة لها.

ملاحظة: قد تسأل بعض مقدمات الرعاية عن أبنائهن أو أطفالهن الصغار أيضاً. اشرح إننا مع تركيزنا على الفتيات اللواتي شاركن في منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة، وحالياً نركز على ما نريده لهن. يجب أن نعترف بأن مقدمات الرعاية يملكن بالطبع آمالاً وأحلاماً لأطفالهن الآخرين، أيضاً، ولكن لتحقيق أهداف برنامج فتيات الشمس، فإننا نركز فقط على الفتيات المراهقات.

أسأل: كيف كان شعوركن وأنتم تشاركن آمالكن وأحلامكن لبناتكن؟

ملاحظة: إذا كانت بعض الآمال والأحلام التي ذكرتها مقدمات الرعاية تتعلق بالأدوار التقليدية للنوع الاجتماعي/الجنس، على سبيل المثال، العثور على زوج صالح، أو أن تصبح أمّاً جيدة، وما إلى ذلك، قدري بأهمية هذه الأمور لمقدمات الرعاية، ولكن أسألهم أيضاً إذا كان بإمكانهم التفكير في الأشياء التي يرغبونها لبناتهن والتي لا تستند إلى الجنس/النوع الاجتماعي. (ذكرهم بالنشاط الأول).

اشرح: المراهقة هي الفترة التي تتغير فيها الكثير من الأمور في حياة الفتاة، ولذا فهي فترة مهمة للغاية. ونظراً لأن هذا هو وقت التغيير، قد تشعر الفتيات بالخوف أو بالخجل بشأن ما يتعرضن له، ولكن هذا التغيير جزء صحي وطبيعي من النمو. إن ما يحدث في فترة المراهقة سيؤثر على حياة الفتاة كشخص بالغ، نحن نعلم إننا نريد أن تعيش بناتنا حياة سعيدة وصحية. ونتفهم أن وجود فتيات في هذا العمر يمكن أن يمثل تحدياً أيضاً لمقدمات الرعاية، وإن مقدمات ومقدمي الرعاية يواجهون التحديات بشكل مختلف. لذلك نريد أن نكون قادرات على دعم بعضنا البعض لمنح بناتنا الفرصة للانتقال إلى مرحلة البلوغ بطريقة صحية وآمنة. قد نشعر بالقلق أكثر بشأن الفتيات مقارنة الفتيان، وهذا قد يعني إننا أحياناً نقيد الفتيات في حركتهن وفرصهن مع تقدمهن في السن. نريد أن نستكشف هذا أكثر ونرى كيف يمكننا توفير بيئة داعمة للفتيات ومنهن الفرصة ليصبحن عضوات هامات في مجتمعنا.

4. التحقق (10 دقائق)

عند التحقق لأول مرة، يمكنك سؤال مقدمات الرعاية عن الطريقة التي يرغب فيها اختتام الجلسة. ربما يرغب بالتناوب على إخبار حكاية مضحكة أو قصة أو ما إلى ذلك، أو ربما يرغب في القيام ببعض تمارين التنفس أو الاسترخاء أو غناء أغنية أو أي اقتراح آخر لديهم. يمكنهم الاحتفاظ بنفس التنسيق لبقية الدورات أو تقديم اقتراحات جديدة في كل مرة. يمكنهم اختيار إحداها لقيادة مرحلة التحقق واختتام الجلسة في كل مرة، أو يمكنهم التناوب على قيادة النشاط بشكل دوري.

5. النقل (5 دقائق)

ناقش مع بناتكن ما الذي يتطلعن لتعلمه في جلسات مهارات الحياة التي يقمن بحضورها. عندما يعدن إلى المنزل من الجلسة، أسألوهن ما الذي جعلهن سعيدات هذا الأسبوع وما هو النشاط الذي استمتعن به.

الجلسة 2

معالجة التوتر⁸

الأهداف:

1. تفهم مقدمات الرعاية أنواع الإجهاد والتوتر المختلفة وأسبابهما.
2. تتعلم مقدمات الرعاية تقنيات ومهارات تساعدن عندما يتعرضن للتوتر.

المواد: ورقة رسم بياني، أفلام تخطيط

المدة: ساعتان

ملاحظات للميسرة:

قد تثير هذه الجلسة بعض الردود أو الإفصاحات من مقدمات الرعاية. تأكدي من تذكيرهن باتفاقية المجموعة في بداية الجلسة، وتسجيلها معهن في النهاية، وتقديم المعلومات اللازمة حول إدارة الحالة والخدمات الأخرى التي قد يستفيدن منها.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسألي: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكن من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

2. هيا نستكشف (15 دقيقة)

قولي: اليوم سنتحدث عن الضغوط التي نواجهها كمقدمات للرعاية. على الرغم من أن أولويتنا هنا هي فهم كيف يمكننا دعم سلامة المراهقات ورفاههن بشكل أفضل، من المهم أيضاً أن نعتني بأنفسنا أيضاً. إذا كنا بصحة جيدة وقوة، عاطفياً وجسدياً، فسنكون قادرات بشكل أفضل على دعم عائلاتنا. أن نتمتع بالصحة العاطفية يعني إيجاد طرق للتعامل مع مشاكلنا التي لا تسبب ضرراً لأنفسنا أو للآخرين.

أسألي: هل سمعتن بكلمة "التوتر" من قبل؟ ما رأيك يحدث للأشخاص ما عندما يتوترون؟

اشرحي: عندما نكون متوترات، يمكن أن نشعر بالإجهاد أو الضغط، عادةً بسبب التحديات التي نواجهها. فعندما نواجه مواقف نشعر فيها بالضغط، نتصرف أجسامنا في بعض الأحيان بطريقة مختلفة عن سلوكها الطبيعي. قد يشعر الناس أو يفكرون أو يتصرفون بطريقة مختلفة عما يفعلون عادة. ليس التوتر سيئاً دائماً. هناك ثلاثة أنواع مختلفة من التوتر: التوتر الإيجابي، التوتر المقبول، التوتر السام. هذه الأنواع من التوتر تعاني منها الأطفال والكبار.

- **التوتر الإيجابي:** هو جزء طبيعي ومهم من الصحة. وهو عندما يؤدي الموقف المجهّد إلى نتيجة إيجابية أو يُنظر إليه على أنه فرصة. من أمثلة التوتر الإيجابي، التخطيط لشيء مهم أو أخذ الأطفال للتطعيم. عندما تعانين من توتر إيجابي، قد تواجهين ارتفاعاً مؤقتاً في معدل ضربات القلب وزيادة خفيفة في مستويات الهرمون (رشقات قصيرة من الطاقة).
- **التوتر المحتمل:** نتيجة لصعوبات أشد وطويلة الأمد، مثل فقدان أحد أفراد أسرته أو كارثة طبيعية أو إصابة مخيفة. ولكن يمكننا أن نتعامل مع الضغوط التي نتحملها ونستعيد عافيتها من خلال الدعم والمهارات المناسبة.

- **التوتر الضار:** يمكن أن يحدث عندما يواجه الفرد صعوبات قوية ومتكررة و/أو طويلة الأمد - مثل الإساءة البدنية أو العاطفية، والتعرض للعنف، و/أو تراكم الأعباء المرتبطة بالصعوبات الاقتصادية⁹. هذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية أو الشعور بالحزن المستمر، الاضطراب والانفعال، أو القلق.

قولي: بغض النظر عما نشعر به أو عن أي نوع من الضغوط التي نواجهها، من المهم أن ندرك أن التعامل مع التوتر بطريقة عنيفة أو عدوانية تجاه الآخرين ليست طريقة مناسبة للتعامل مع ما نشعر به. في بعض الأحيان قد يظن الناس أنه من المقبول أو الطبيعي أن يتصرفوا بهذه الطريقة، وخاصة تجاه عائلتنا. ربما نكون قد عانينا من العدوان والعنف في أسرتنا وقد نعتقد أن هذا أمر طبيعي، لكن للأطفال الحق في العيش في بيئة آمنة لا يتعرضون فيها للعنف. الرد بالعنف خيار وهو شيء نستطيع السيطرة عليه.

3. النشاطات

النشاط 1: نقاش حول فهم التوتر (30 دقيقة)

أسألي؟

- ما هي الأشياء التي تحدث لنا أو حولنا والتي تسبب التوتر؟
- ما الذي نخبره به أو نشعر به عندما نتوتر؟ (على سبيل المثال، الحزن، المرض، العدوانية، التعب/الإرهاق، الغضب/الكراهية، الاكتئاب، الطمث غير المنتظم، تهيج الجلد، إلخ).
- هل ترغب أي منكن بمشاركتنا بعض التقنيات التي تستخدمها للتعامل مع التوتر؟ (على سبيل المثال، قلة النوم وقلة الأكل (أو الإكثار من تناول الطعام وزيادة ساعات النوم)، الصراخ على الأطفال أو ضربهم، وضع جدول زمني واضح، الهوس بأشياء مثل التنظيف، والتحدث مع صديقة أو شخص موثوق، ممارسة الرياضة، ربما التحديث بوقاحة مع الأشخاص الذين نحب.

قولي: اقترحت الكثير منكن تقنيات جيدة، ولكن كما نعلم، هناك أوقات قد يستخدم فيها الأشخاص طرقاً ضارة للتعامل مع التوتر. على سبيل المثال، يصرخ بعض الأشخاص على الآخرين أو يؤذون جسدياً أو يغيرون بعض عاداتهم الغذائية أو يتجاهلون البعض الآخر أو يرفضون التحدث على الإطلاق.

أسألي: لماذا يمكن أن تكون بعض هذه التقنيات ضارة؟ (يمكن أن يؤذون شخصاً ما جسدياً أو عاطفياً، أو يمكن أن تتعرضي للأذى جسدياً أو عاطفياً مما يجعل الموقف أسوأ).

أسألي: هل نعرب عن إحباطنا تجاه أفراد معينين داخل الأسرة (على سبيل المثال، أفراد الأسرة من الذكور أو الإناث)؟

ملاحظة: إذا قلن إنهن عادةً ما يعبرن عن إحباطهن تجاه أفراد الأسرة من الإناث، أسألهم عن أسباب ذلك.

اشرحي: في العديد من المجتمعات، يتم تشجيع الفتيان على أن يصبحوا عدوانيين ومسيطرين، في حين يتم تشجيع الفتيات على أن يكن مدعنت ومطيعات. هذا يمكن أن يؤدي إلى مزيد من العنف والعدوانية تجاه الفتيات والنساء، خاصة إذا كانت لا تتوافق مع التوقعات التي يضعها المجتمع. نعبر في بعض الأحيان عن إحباطنا تجاه أفراد الأسرة الذين نملك سلطة عليهم. إذا كنا في موقف لا يمكننا فيه التعبير عن أنفسنا لأزواجنا أو غيرهم من أفراد الأسرة الذكور، أو إذا كانوا يوجهون الضغط الذي يتعرضون له ضداً، فقد نعبر عن إحباطنا وإحباطنا تجاه الإناث الأخريات في الأسرة أو الأطفال الأصغر سناً.

أسألي: هل يبدو ذلك مألوفاً بالنسبة لكن؟

أسألي: كيف تعتقدن أن إجهادنا يؤثر على أطفالنا؟

اشرحي: يؤثر توتركن كمقدمات رعاية على الأسرة بأكملها. عندما تشعرن بالهدوء، فمن المرجح أن يشعر أطفالكن وأزواجكن وغيرهم ممن تعيشن معهم بالهدوء. عندما تشعرن بالتوتر، فمن الأرجح أن عائلتكن سوف تشعر بالتوتر. يمكن للأطفال الشعور بتوتر مقدم أو مقدمة الرعاية. كما يستمعون إلى ما يقوله مقدمو/ات الرعاية عندما يناقشون قضايا البالغين/ات، وهذا يخلق التوتر وعدم الأمان للأطفال. التعبير عن التوتر والغضب والإحباط تجاه الأطفال له تأثير كبير عليهم.

إن التعبير عن مشاعرنا أمر صحي ومهم وطبيعي تماماً. ومع ذلك، ما نحتاج إلى التفكير فيه هو الطريقة التي نعبر بها عن هذه المشاعر، وإذا كانت الطريقة التي نعبر عنها بها تتسبب في أضرار لعائلتنا. في بعض الأحيان قد نستخدم تقنيات للتعامل مع التوتر لدينا (مثل الصراخ والضرب) والتي يمكن أن تكون ضارة لمن حولنا ولأنفسنا. من المهم إيجاد طرق صحية للتعبير عن هذه المشاعر وإدارتها لا تضر

أي شخص. من المهم أن تتذكر أن الرد بطريقة عنيفة أو عدوانية هو خيار، شيء يمكنك التحكم فيه. لهذا السبب من المهم اختيار طرق مختلفة للتعبير عن التوتر بشكل لا ينطوي على عنف أو عدوان.

النشاط 2: استراتيجيات إدارة التوتر (35 دقيقة)

قولي: الآن وقد فهمنا ما هو التوتر وكيف يمكن أن يؤثر علينا ويؤثر على عائلتنا، خاصة تلك التي قد نوجه إحباطنا نحوها، دعونا نفكر في بعض الأشياء التي يمكننا القيام بها لإدارة ذلك. لقد ذكرنا العديد من التقنيات بالفعل، والآن سننظر إلى بعضها قد يكون جديداً بالنسبة لك.

قولي: لنمارس بعض المهارات!

تقنيات الاسترخاء للتعامل مع التوتر

قولي: تظهر الأبحاث أن استرخاء أجسادنا وعقولنا هو إحدى الطرق الفعالة لتقليل المشاعر السلبية، مثل الحزن والغضب. إنها أيضاً طريقة لتقليل القلق والتوتر العام.

قولي: إحدى طرق استرخاء أجسادنا هي التنفس بعمق وببطء شديد. نريد أن نستنشق الهواء من الأنف ثم نزفنه من خلال الفم. عندما نزفر الهواء، نريد أن يخرج الهواء من المعدة. هذا هو نوع مختلف من التنفس، لذلك سيكون غريباً في البداية. دعونا نجرب معاً (إذا شعرت مقدمات الرعاية بالراحة):

- أغمضي عينيك وضعي يديك على بطنك.
- خذي شهيقاً عميقاً ببطء شديد وحاولي ملء بطنك بالهواء حتى تمتلئ تماماً.
- الآن أطلق زفيراً بطيء شديد عبر فمك. واشعري بطنك تعود إلى حجمها الطبيعي إلى أسفل.
- أثناء الزفير، حاولي أن تسترخي جميع العضلات في جسمك.
- قد يساعد أن العد إلى ثلاثة ببطء أثناء الشهيق، ثم مرة أخرى أثناء الزفير.
- كرري ذلك الآن خمس مرات. (امنحيهن الوقت. انتظري حتى ينتهي الجميع).
- الآن افتحي عينيك. ما هو شعورك؟ (اجمعي تعليقاتهن).
- إذا قمتي بممارسة هذا التمرين بضع دقائق كل يوم، ستشعرين براحة أكبر. يمكنك التوقف للقيام بذلك بضع دقائق عندما تشعر بالتوتر للمساعدة في تهدئة جسمك وعقلك.
- قد ترغب في ممارسة هذا مع أطفالك!

فكري بالأفكار الإيجابية: الحوار الذاتي الإيجابي¹⁰

اشرح: في بعض الأحيان يقول الناس شيئاً ما يجعلنا نشعر بالغضب والحزن والانفعال أو القلق. قد نشعر باليأس أو السوء ونحن نفكر بأنفسنا.

يمكن أن يكون لهذا النوع من التفكير السلبي تأثير حقيقي على الطريقة التي نشعر بها وكذلك على الطريقة التي يشعر بها الآخرون من حولنا. في بعض الأحيان يعبر الناس عن هذا التفكير السلبي للناس بطريقة ضارة، على سبيل المثال، من خلال العنف أو التصرفات العدائية. وقد يكون لهذا آثار ضارة طويلة الأجل على أسرهم وعلى أنفسهم.

اسأل:

- هل لدى أي منكن أي أمثلة على التفكير السلبي التي ترغب بمشاركتها؟
- كيف تمكنت (أو تمكنت) من التعامل مع هذا؟

اشرح: الرد بالعنف والغضب تجاه بناتنا (أو أولادنا) لأننا نشعر بالتوتر أو لدينا أفكار سلبية. يقول البعض أحياناً أنهم لا يستطيعون السيطرة على أنفسهم لأنهم لم يفكرن بهدوء، لكننا قادرات على السيطرة على أفعالنا.

✓ **قومي بـ:** مشاركة الخطوات التالية مع مقدمات الرعاية:

أقري بأفكارك.

- لتجنب الاستسلام السلبي للأفكار السلبية، تعلمي كيفية تحديد أفكارك عند حدوثها لك. قولها بصوت عال أو اكتبها. الهدف هنا ليس محاولة القضاء على هذه الأفكار، ولكن ببساطة رؤيتها على حقيقتها - مجرد أفكار. يمكنك القيام بذلك عن طريق تصوير أفكارك في إحدى الصحف، أو تخيل وضع نفسك على خط التفكير.

✓ **قومي بـ:** منح المشاركات لحظات قليلة لتحديد بعض الأفكار السلبية التي قد تكون لدى كل منهن بشكل فردي.

واجهي أفكارك.

- عندما تحددين فكرة سلبية تحدث بشكل متكرر، تجادلي معها. تحديها. على سبيل المثال، عندما تنشأ لديك أفكار مثل "أنا عديمة الفائدة"، واجهيها بأفكار حقيقية "أطفالي بحاجة إلي" و "صديقاتي يقدرني" في كل مرة تواجهين فكرة سلبية مثل ("كل ما أفعله هو خطأ") بحقيقة ("لقد ساعدت ابنتي اليوم" أو "شكرتني جاري على نصيحتي الجيدة").

✓ **قومي بـ:** منح المشاركات لحظات قليلة لتجربة ذلك بشكل فردي.

قاطعي أفكارك.

- مرة أخرى، استخدمي خيالك لإنشاء شيء ما لمساعدتك على إيقاف أفكارك السلبية. بعض الأشخاص يتخيلون إشارة ضوئية حمراء أو إشارة توقف أو يتخيلون سماع صوت صفارة أو إنذار.

✓ **قومي بـ:** جعل المشاركات يقررن ما سيكون عليه جهاز المقاطعة الخاص بكل منهن.

ابتعدي عن أفكارك.

- أفضل طريقة في بعض الأحيان هي تغيير الموضوع أو تحويل أو تشتيت الانتباه. سيري، أو تحدثي إلى صديقة، أو قومي بمهمة روتينية. كل ما يوفر لك بعض الراحة - حتى لو كان مؤقتاً - سوف يسمح لعقلك بكسر حلقة التفكير السلبي.

؟ **أسألي:** هل تعتقدن أن هذه تقنية واقعية؟ لم نعم أو لم لا؟

✓ **قومي بـ:** قراءة السيناريو التالي للمجموعة واطلبي منهن ضمن ثنائيات أن يناقشن كيفية استجابة ماريا بطريقة أفضل.

تأتي ماريا إلى المنزل بعد يوم طويل في السوق وتبدأ بتحضير العشاء لعائلتها واستكمال بقية الأعمال المنزلية. إنها مرهقة ولم تكسب الكثير من المال في السوق كما توقعت، وهي تشعر بأنها عديمة الفائدة واليأس. إحدى بناتها تركض إلى المطبخ. هي مستاءة للغاية وتريد أن تخبر والدتها بشيء ما. لكن ماريا، التي لديها الكثير من الأمور لإنهاؤها، تصرخ على ابنتها "اخرجي من هنا"

... **أشرحي:** إن وجود أفكار إيجابية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على رفاهيتنا وحالتنا الذهنية. هذا يمكن أن يساعد في خلق بيئة سعيدة وصحية. يمكن أن تساعدك أيضاً في التعامل مع الإجهاد الخاص بك. لكل فرد الحق في العيش في بيئة آمنة من العدوان والعنف. لكن في بعض الأحيان، نواجه مواقف صعبة للغاية، وقد يكون من الصعب علينا التفكير الإيجابي. من المهم تحديد شبكة الدعم الخاصة بك ومن يمكنه مساعدتك في هذه الصعوبات. تتوفر الخصائص الاجتماعية / الخصائص الحالة إذا كنت ترغبين في مناقشة ذلك مزيد من التفاصيل.

✓ **قومي بـ:** منح المشاركات بضع دقائق للتفكير فيما يقمن به كمقدمات رعاية. اجعليهن يفكرن بأكثر ما يحببن في أنفسهن، على سبيل المثال: هن ذكيات، تقدمن الرعاية لعائلاتهن، مجتهدات... الخ

خذي بعض الوقت لتعتني بنفسك.

☞ **قولي:** يجب أن نعتني بأنفسنا (تناول الطعام الصحي، والضحك، والضحك، وممارسة الرياضة / الأنشطة البدنية). إذا كنا سعيدات ولدينا طاقة ورعاية لأنفسنا، فسيشعر أطفالنا أيضاً بفوائد ذلك. من خلال الاعتناء بأنفسنا، سيتعلم أطفالنا أيضاً الاعتناء بأنفسهم.

- طرح الأفكار مع المجموعة بأكملها حول تأثير استراتيجيات المواجهة الضارة على الأسرة (على سبيل المثال، الاستجابة للتوتر باستخدام العنف والعدوان).
- استخدام العصف الذهني لإيجاد آليات تأقلم إيجابية يمكنهن استخدامها - الصديقات، المساحات الآمنة، المراكز المجتمعية والعيادات الصحية، وما إلى ذلك.

4. التحقق (10 دقائق)

استخدمي نشاط الختام الذي اختارته مقدمات الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهن، أسألين إن كن يرغبن بتسمية مشاركة مختلفة لقيادة النشاط في الدورة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

مارسي إحدى المهارات التي تعلمتها اليوم (الاسترخاء أو الحديث الإيجابي أو الرعاية الذاتية) وشاركي مع المجموعة خلال الجلسة القادمة تأثير استخدامك لهذه المهارات على مستوى التوتر لديك أو طريقة تعاملك مع عائلتك (خاصة الفتيات المراهقات).

الجلسة 3

تجربتي كمقدمة رعاية

الأهداف:

1. أن تقوم مقدمات الرعاية بعكس خبراتهن المتعلقة برعاية المراهقات وكيف تأثرت هذه الخبرات بالعوامل الداخلية والخارجية.
2. أن تحصل مقدمات الرعاية على فرصة لتفكرن بالطموحات والأحلام التي رسمنها لبناتهن المراهقات.

المواد: أوراق، أقلام ملونة، ورق رسم بياني، أقلام تخطيط، ملاحظات لاصقة، صندوق كبير، فول سوداني

المدة: ساعتين

* ملاحظات للميسرة:

قد تكون هذه الجلسة حساسة وقد تذكر بعض النساء بتجارب سابقة. تأكدي أن تذكريهن بقواعد الجلسة واتفاقية المجموعة، وتأكدي إن كن يرغبن بوضع قواعد إضافية لهذه الجلسة. حضري مسبقاً معلومات عن الخدمات التي تستطيع النساء الوصول إليها إن كُنَّ بحاجة لدعم إضافي.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسألي: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكن من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

قولي: اليوم سنتحدث أكثر عن تجاربنا كمقدمات رعاية وكيف تختلف تجاربنا كنساء عن تجارب الرجال

2. هيا نستكشف (20 دقيقة)

أسألي: هل تستطيع أي منكن التفكير بكيفية اختلاف تجاربنا كنساء في تربية والعناية بالأطفال والقيام بمسؤوليات المنزل عن تجارب الرجال؟ مثلاً، هل يوجد مهام خاصة تكون النساء مسؤولات عن تنفيذها ومهام أخرى يكون الرجال هم المسؤولين عن تنفيذها؟

اشرحي: ضمن الأسرة، النساء والفتيات والفتيان والرجال يملكون مهاماً مختلفة، بعض الأمثلة موجودة فيما يلي:

- تحديد السياق:** (يجب أن يكون هذا القسم مبنياً على بنية عائلات مقدمات الرعاية اللواتي تعملين معهن)
- أ. هناك مقدمة الرعاية الأولية، بينما يذهب مقدم الرعاية الآخر إلى العمل.
 - ب. يعمل كلا مقدمي الرعاية ويتقاسمان مسؤوليات الرعاية بالأطفال.
 - ج. من المتوقع أن تقوم مقدمة الرعاية بمسؤوليات رعاية الأطفال وكسب الدخل، بينما يكون مقدم الرعاية الآخر مسؤولاً فقط عن كسب الدخل.
 - د. يوجد مقدم رعاية واحد، ويومن المتوقع أن يتحمل الأطفال (وخاصة الفتيات المراهقات) مسؤوليات إضافية.

أسألي:

- هل يبدو أحد هذه المواقف مألوفاً لديكن؟ أيها؟
- هل يوجد موقف لا توافقن عليه بين هذه المواقف؟ أو حيث يمكن أن تكون المسؤوليات مختلفة؟

*** ملاحظة:** في حال لم تذكر مقدمات الرعاية أحد الخيارين ج، د، تحققي أكثر.

أسالي؟

- إذا كان كلا مقدمي الرعاية يعملان، على عاتق من تقع مسؤولية رعاية الأطفال؟ هل هذا مختلف عما يحدث فعلاً في الحياة الحقيقية؟ لماذا؟
- إذا كان هناك مقدم رعاية واحد فقط وعلى الأطفال تحمل مسؤوليات إضافية، كيف يجب تحديد ذلك؟ هل من المتوقع أن تتحمل الفتيات مسؤوليات أكثر من الفتيان؟



ملاحظة: قد تقول النساء إنه ليس على الرجل المساعدة في مسؤوليات المنزل، أو إنهن لا يعتقدن إن الرجال سيقومون بعمل جيد، أو لا يرغبن بمساعدتهن. ينبغي على الميسرات أن يبحثن عن سبب شعور النساء بهذه الإحساس، وما إذا كان من المفيد في بعض الحالات أن يقدم الرجال الدعم هذه المهام.



اشرح: في بعض الأحيان قد يضع المجتمع توقعات أو قيود مختلفة على الأدوار التي تلعبها النساء والفتيات، والفتيان والرجال داخل المنزل وخارجه. ومع الزمن تصبح هذه التوقعات مجموعة من القواعد.

- تضع هذه القواعد قيوداً على الأشخاص وعلى سلوكهم/ن وتصرفاتهم/ن أو ما يمكنهم/ن تحقيقه. على سبيل المثال، قد لا يعتبر "طبيعياً" أن يقوم الرجل بالطبخ بينما تذهب المرأة إلى العمل.
- ولكن في الأوقات الصعبة/الأزمات، قد يحدث تحول في أدوار النساء والرجال. على سبيل المثال، قد تضطر المرأة إلى أن تكون المعيلة الرئيسية لأسرتها وتقوم بمهام يُنظر إليها تقليدياً بأنها أدوار محصورة بالرجال. لكن في حين أن مسؤوليات المرأة قد تزداد -إلا إنها لا تتلقى الدعم اللازم لدى قيامها بالمسؤوليات التي تتحملها بالفعل.
- بعض النساء قد تكون قادرة على التفاوض بشأن المسؤوليات مع شركائهن، إلا أن بعضهن غير قادرات على ذلك لأنهن يتمتعن بسلطة محدودة في اتخاذ القرار في الأسرة.
- بسبب تجارب النساء في هذه الحالة، من الممكن أن تنتقل نفس التوقعات إلى الفتيات المراهقات، أو من المتوقع أن تتحمل الفتيات أعباء إضافية ترثنها من أمهاتهن.

أسالي؟

- هل يبدو هذا مألوفاً لأي منكن؟
- هل تملك أي منكن خبرة في التعامل مع مواقف مشابهة؟

3. النشاطات

النشاط 1: تصرّفي كامرأة، تصرّفي كرجل (40 دقيقة)¹¹

قولي: سوف نقوم بنشاط سيساعدنا على فهم توقعات المجتمع من النساء والرجال بشكل مفصل أكثر وكيف يؤثر هذا علينا كمقدمات رعاية.



أسالي: من منكن تذكرنا بالفروق بين الجنس والجندر (التي ناقشناها في الجلسة الأولى)؟



اشرح: يشير الجنس إلى الجسم المادي والاختلافات البيولوجية بين الإناث والذكور. بينما يشير الجندر/النوع الاجتماعي إلى الحالة الاجتماعية والفرص والقيود التي تواجهها الفتيات والنساء والفتيان والرجال. كما ناقشنا مسبقاً، قد يُنظر إلى الرجال على أنهم المسؤولون عن المنزل وكسب الدخل، في حين يُنظر إلى النساء على أنهم مقدمات الرعاية الأساسيات. ينظر إلى الفتيان إنهم نشيطين أكثر وأصواتهم أعلى، بينما يتم اعتبار الفتيات هادئات ومطيعات. لكننا نعرف جيداً أن بعض الفتيات لسن هادئات، وبعض الفتيان هادئين. بعض النساء هنّ ربّات الأسرة، وبعض الرجال يعتنون بالأطفال. هذه التوقعات يمكن أن تؤثر على حياة النساء والفتيات والفتيان والرجال يومياً، وتؤثر على العلاقات بينهم وأيضاً على البيئة الأسرية بطريقة سلبية.



قومي بـ:



- وضع صندوق كبير مع صورة امرأة عليه أمام المجموعة حيث تستطيع جميع المشاركات رؤيتها، اطلي منهن الجلوس حول الصندوق. ضعي الفول السوداني بجانب الصندوق.
- أخبري النساء إنك ترغبين بمعرفة ما الذي تعلمنه عن كونهن نساء وفتيات في المجتمع. كل حبة الفول السوداني تمثل أحد هذه التوقعات، لذا عندما ترغب إحداهن بمشاركة رأيها، عليها تناول حبة من الفول السوداني، تشرح ماذا تعني وتضعها في الصندوق.



ملاحظة: كميسرة، يجب أيضاً أن تكتبي التوقعات على ملاحظات لاصقة وتضعيها في الصندوق مع الفول السوداني.

قومي بـ: طرح الأسئلة التالية لمساعدة المشاركات على التركيز أثناء التفكير:

- ما هي الألعاب التي تلعب بها الفتيات؟
- ماذا هي الملابس التي يتوجب على النساء والفتيات ارتداؤها؟
- ما نوع المهام التي تقوم بها النساء والفتيات في المنزل؟
- ما المهام التي تقوم بها النساء والفتيات في المجتمع؟

قومي بـ: مراجعة بعض الأفكار بعد أن تنتهي جميع المشاركات من وضع الأفكار التي شاركنها في الصندوق

أسألي: كيف تعلمتن هذه الأشياء؟ من علمكن عندما كنتن أصغر سنًا؟

اشرحي: هذه هي توقعات المجتمع حول من يجب أن تكون النساء والفتيات، وكيف يجب أن يتصرفن، وكيف يجب أن يشعرن، وما الذي ينبغي أن يقلن. منذ لحظة ولادتنا يتم تلقينا كل هذا من قبل أناس عديدين ومختلفين ومن خلال التجارب.

قومي بـ: تيسير النقاش المبني حول الأسئلة التالية

أسألي: هل الأفكار المتعلقة بمعنى أن تكوني امرأة والموجودة في الصندوق مفيدة أو ضارة بالنساء والفتيات؟

ملاحظة: أكدي على أن النساء والفتيات قد يستمتعن أو يفخرن ببعض المواصفات/ التصرفات الموجودة في الصندوق (الطهي، العناية بالأطفال، وما إلى ذلك) ويتم تقييدهن ويتعرضن للأذى بسبب البعض الآخر (أن يكن مطيعات، مستسلمات، إلخ).

أسألي: ما الذي يجري للنساء والفتيات اللواتي يخرجن عن نطاق هذا الصندوق؟ (مثلاً، قد يتعرضن للاغتصاب، الضرب، يتم تجنبهن من قبل المجتمع)

أسألي: ماذا يقول الناس عنهن؟

ملاحظة: استخدمي الأمثلة التي أنشأتها النساء لشرح المعنى (مثلاً، النساء اللواتي يمارسن الجنس مع أكثر من رجل؟ النساء اللواتي يطالبن بمناصب قيادية... إلخ) اكتبي الإجابات على ورق ملاحظات لاصق وألصقيها على الصندوق من الخارج.

أسألي:

- كيف يجعل هذا النساء والفتيات يشعرن؟
- ما الذي تفعله النساء والفتيات لمحاولة عدم تسمية هذه الأشياء أو تعرضهن للأذى الجسدي؟
- ماذا تعلم الأفكار التي داخل وخارج الصندوق الناس حول معنى أن تكوني أنثى؟
- هل الرجال فقط هم الذين يفكرون بهذه الطريقة؟ هل تفكر المرأة أيضاً بهذه الطريقة عن قريناتها؟
- ما هي المواقف التي نحملها تجاه الفتيات، خاصةً كيفية كيف نفكر بهن وكيف نعاملهن؟

ملاحظة: اشرحي للنساء إنه أحياناً ولأننا كبرنا مع هذه القواعد المفروضة علينا، نتوقع أن تعيش بناتنا مع نفس القواعد والقيود مفروضة عليهن.

قولي: كنساء، نستطيع تمكين بناتنا لتحقيقن إمكانياتهن كاملةً عن طريق دعمهن للوصول لأهدافهن.

اشرحي: تم تعليمنا إنه يوجد طريقتين لأن نكون نساء وفتيات، طريقة صحيحة والأخرى خاطئة. يتم تعليم النساء أن يفكرن بأنفسهن بهذه الطريقة من قبل أسرهن ومجتمعاتهن. وتبدأ هذه الرسائل منذ اليوم الذي نولد فيه وتستمر طوال حياتنا. تتحكم هذه الأفكار في حياة النساء والفتيات وتقيدها - فهي تضع القواعد التي يجب على النساء والفتيات اتباعها، وهناك عواقب وخيمة على من يُنظر إليهن على أنهم لا يتبعن القواعد.

أسألي: ماهي محاسن ومساوئ البقاء داخل الصندوق؟

ملاحظة: بشكل عام نتائج الخروج من الصندوق أكثر خطورة على النساء منها على الرجال، لكن الرجال يتأثرون أيضاً بأدوار الجنسين بشكل سلبي.

النشاط 2: رؤية للمستقبل (40 دقيقة)

قولي: قمنا بمناقشة كيف يمكن أن تكون بعض القواعد الموضوعة على النساء والفتيات والرجال ضارة، أيضاً ندرك أننا نُقدّر بعض هذه القواعد. الآن أريد منكن أن تفكرن بتجاربكن الخاصة. عندما كنتن فتيات مراهقات في سن مماثلة لبناتكن، ما هي الأشياء أو من هم/ن الأشخاص الذين أثروا عليكن؟

قومي بـ: أعطي مقدمات الرعاية بعض الأوراق والأقلام الملونة واشرحي لهن إنه كل منهن سترسم صورة عن نفسها عندما كانت فتاة.

ملاحظة: قد يثير هذا النشاط بعض المشاعر، لذا لا تجبري المشاركات على الرسم إن لم يكن راغبات بذلك، اطلبي منهن التفكير بطريقة تمكنهن من المشاركة بالنشاط بشكل يريحهن، مثلاً بإمكانهن إغلاق أعينهن والتخيل، كتابة قصة...الخ

قولي: عندما ترسمين صورتك، أريد منك التفكير بما يلي:

- ماذا كانت أحلامك وطموحاتك في ذلك العمر؟
- من هم الأشخاص الذين اتخذوا القرارات في حياتك في ذلك العمر؟
- هل كان هناك من قام بتشجيعك لتحقيق أحلامك ودعمك للوصول إلى أهدافك؟
- هل واجهتي بعض التحديات والعوائق بسبب الأشخاص الذين يتخذون القرار عنك؟
- ماذا كانت النتائج؟ هل استطعت تحقيق أحلامك؟

قومي بـ: عند ينتهين، اطلبي أن تتطوع سيدة او اثنتين لمشاركة رسومهما مع المجموعة.

قولي: الآن أريد منكن أن تأخذن بعض الدقائق للتفكير ببناتكن. هل تعرفن أحلامهن وطموحاتهن؟ هل تعتقدن إنهن سيواجهن حواجز كهذه للوصول لها؟ من أو ماهي هذه العوائق؟

ملاحظة: أعطيهن بعض الدقائق ليفكرن بذلك.

أسأل: ما الذي نستطيع فعله لدعمهن؟ (اعترفي بأن بعض الأشياء قد تكون خارج السيطرة) يستطعن مناقشة هذا ضمن ثنائيات إذا كنَّ يفضلن ذلك.

ملاحظة: يمكن أن تتضمن الأمثلة: تخصيص بعض الوقت للاستماع للفتيات، تشجيع الفتيات للتفكير خارج صندوق الجندر/النوع

الاجتماعي، عدم الاستخفاف والسخرية منهن إن أظهرن اهتماماً بنشاط/شيء محصور تقليدياً بأدوار الفتيان...الخ

قومي بـ: كتابة أجوبتهن على اللوح الورقي.

4. التحقق (10 دقائق)

استخدمي نشاط الختام الذي اختارته مقدمات الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهن، أسألين إن كن يرغبن بتسمية مشاركة مختلفة لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

ناقشن مع بناتكن الآمال التي لديكن بخصوصهن وأسألنهن عن آمالهن لأنفسهن. ثم قمن بمشاركة قصتك وكيف كانت حياتكن عندما كنتن في أعمارهن وكيف كانت الأمور بالنسبة لكن في ذلك الوقت، وما الذي كان مهماً لكن في هذا العمر.

الجلسة 4

تطور الفتيات المراهقات¹²

الأهداف:

1. تكتسب مقدمات الرعاية معلومات عن التغيرات الجسدية والعاطفية التي تمر بها الفتيات أثناء المراهقة.
 2. ستتعلمن كيفية دعم الفتيات وعافيتهن الجسدية والعاطفية أثناء هذه الفترة.
- المواد: أوراق رسم بياني قلاب، أقلام تخطيط، حقائب الكرامة (إن كانت موجودة)، مواد لهدف العرض، (فوط نسائية، قطع قماشية قابلة لإعادة الاستخدام..الخ)، قائمة مصادر الصحة والنظافة ومخطط الأعضاء الداخلية، ملصقات دورة الطمث، النظافة المتعلقة بالطمث، إدارة الطمث من منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة.
- المدة: ساعتين
- التوقيت: قبل بداية وحدة الصحة والنظافة في منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة.

* ملاحظات للميسرة:

- قد تواجه الميسرات بعض المقاومة بخصوص تقديم معلومات حول الصحة الجنسية والإنجابية للفتيات. من الضروري أن تنظر الميسرات إلى الملحق 14 في القسم الأول من فتيات الشمس، حول تقديم مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية لمقدمات ومقدمي الرعاية.
- نظراً لحساسية الموضوع، من الضروري تذكير مقدمات الرعاية باتفاقية المجموعة والسؤال عما إذا كن يرغبن في إضافة بنود إضافية خاصة لهذه الجلسة.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسأل: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكن من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

قولي: سنتحدث اليوم عن التغيرات الاجتماعية، الجسدية والعاطفية التي تختبرها الفتيات أثناء المراهقة. في هذه الفترة تصبح الفتيات قادرات على الإنجاب، نسمي هذه المرحلة البلوغ¹³، قد يكون لدى بعضكن فتيات المراهقات أكبر سناً مررن فعلاً بالعديد من التغيرات الجسدية، في حين أن البعض الآخر لديهن فتيات مراهقات أصغر سناً لم يختبرن هذه التغيرات بعد. ستتيح لنا هذه الجلسة فرصة لتعلم معلومات ومهارات جديدة ستساعدنا في دعم بناتنا في مراحل المراهقة المختلفة.

2. هيا نستكشف (10 دقائق)

أسأل: ؟

- هل تتذكر أي منكن بالذي مرت به خلال فترة البلوغ؟
- كيف شعرتن؟ هل حصلتهن على شبكة دعم؟
- ممن طلبتن الدعم والنصيحة؟

أشرحي: ...

هذه المرحلة من الحياة يمكن أن تكون مثيرة ومخيفة. الفتيات المراهقات يصبحن بالغات. إنه وقت تغيير كبير وفرصة وتعلم جديد لكل من الفتيات ومقدمات الرعاية. سيكون لديهن العديد من الأسئلة وسيستاءن عما إذا كانت تجاربهن "طبيعية". من المهم أن تقوم مقدمات الرعاية بتحضير الفتيات الصغيرات بالتدريج حتى يفهمن البلوغ ويشعرن بالراحة حيال التغيرات التي تحدث لأجسادهن. يمكن أن تكون مقدمات الرعاية مصدراً للدعم والقوة لدى مرور الفتيات بهذه المرحلة من الحياة. إن التحدث إلى الفتيات حول تجاربكن يمكن أن يساعدهن على الاستعداد للتغيرات التي تحدث خلال فترة البلوغ. يتيح لهن معرفة أنكن موجودات لدعمهن.

12 مقبوس من لجنة الإنقاذ الدولية، المساحات الآمنة للشفاء والتعلم- منهاج تربية للمراهقين/ات - <http://shls.rescue.org/shls-toolkit/parenting-skills>

13 البلوغ هو عملية تغيير هرموني وجسدي حيث تصبح الفتاة أو الفتى قادرين على الإنجاب ويمكن أن تستمر ما بين سنة إلى ثلاث سنوات. يحدث ذلك خلال فترة المراهقة، حيث تمر الفتيات والفتيان بالنمو الاجتماعي والعاطفي وتستمر هذه الفترة من سن 10 إلى 19 عاماً.

قولي: عدم معرفة الفتيات للتغيرات التي سيمررن بها، خاصة فيما يتعلق بالطمث، يمكن أن يجعلهن يشعرن بالارتباك والخوف والارتباك.

ملاحظة: اطلبي من المشاركات اللواتي لديهن بنات أكبر سنًا وبدأن الطمث بالفعل، أن يشاركن كيف دعمن بناتهن وما الدعم الذي لا يزال بإمكانهن الاستمرار في تقديمه.

أسألي:

- ما هي بعض الأسباب وراء عدم قيام مقدمات الرعاية بالتحدث مع الفتيات حول البلوغ؟
- ما الذي يمكننا فعله لجعل هذه المناقشة أسهل؟ (تجهيز مقدمات الرعاية بالمعلومات الواقعية، جعل الموظفات والمرشدات الحاصلات على تدريب كافٍ يقدمن المعلومات، بدء المحادثات حول مواضيع أسهل مثل التغيرات العاطفية، ثم الانتقال إلى معلومات أكثر حساسية).

3. النشاطات

النشاط 1: التغيرات التي تختبرها الفتيات (15 دقيقة)

أسألي: هل لاحظت إحداكن تغييراً في سلوك ابنتها منذ بلوغها سن المراهقة (10-19 عاماً)؟ على سبيل المثال، قد تكون سعيدة ذات يوم واجتماعية، وفي اليوم التالي قد ترغب فقط في قضاء بعض الوقت لوحدها.

أشرحي: كجزء من النمو، تصبح الفتيات المراهقات أكثر إدراكاً وتفكيراً بأنفسهن من الأطفال الصغار، ويصبحن قادرات على التفكير بشكل نقدي وتحليل الأمور. يمكن أن تركز الفتيات المراهقات أكثر على أنفسهن وقدراتهن الجديدة. وذلك لأن أدمغتهن وأجسادهن تتطور وتتغير بسرعة.

قومي بـ: الطلب من المشاركات أن ينقسمن إلى ثنائيات ويناقشن التغيرات في السلوك التي يعتقدن أن الفتيات تمر بها خلال فترة البلوغ (تحديد ما إذا كانت هذه هي التغيرات التي يتعرضن لها في مرحلة المراهقة المبكرة أو المتأخرة).

قومي بـ: كتابة مايلي على اللوح الورقي بمجرد أن ينتهين:

المراهقة المبكرة (10-14)

- تحسّن القدرة على استخدام الكلام للتعبير عن أنفسهن.
- احتمال أكبر للتعبير عن المشاعر من خلال التصرفات أكثر من الكلمات.
- تكتسب الصداقات الوثيقة أهمية.
- اهتمام أقل بمقدمات ومقدمي الرعاية مع التصرف بفضافة في بعض الأحيان.
- ميل للعودة إلى السلوك الطفولي.

المراهقة المتقدمة (15-19)

- الشكاوى من إن مقدمات الرعاية تتدخلن في استقلالهن.
- القلق للغاية على المظهر والجسم (لأنه يتغير).
- تركيز شديد على مجموعة القرينات الجديدة.
- القدرة على التفكير ملياً.
- القدرة على التعبير عن الأفكار بالكلمات.
- مزيد من الاستقرار العاطفي.
- القدرة على اتخاذ قرارات مستقلة.
- اهتمام أكبر بالآخرين.

قولي: من الشائع أن تظهر الفتيات سلوكيات جديدة أو يمكن اعتبارها إشكالية. قد لا توافق مقدمات الرعاية أو قد لا تعجبهن الطريقة التي تتصرف بها الفتيات. من المهم أن نتذكر أن فترة المراهقة هي وقت حرج بين الطفولة والبلوغ، وهذا يمكن أن يكون وقتاً صعباً وشاقاً على الفتيات وكذلك على مقدمات الرعاية. من المهم محاولة فهم التغيرات التي تواجهها الفتيات، مع تحديد الطرق التي يمكننا من خلالها التعامل مع سلوكهن.

ملاحظة: من المهم إعطاء المعلومات التالية إذا كان ذلك آمناً. إذا لم يكن الأمر كذلك، فكري في الطرق التي تكون المعلومات التالية مناسبة لتقديمها.

قولي: خلال فترة المراهقة يهتم الفتيات والفتيان بالعلاقات الحميمة. إنه شيء شائع للغاية يحدث في هذا العصر.

أسألي: هل لاحظتِ أمراً مماثلاً عندما كنتِ في هذه المرحلة؟ هل تشعرن بالراحة للتحدث عن هذا الموضوع مع بناتكن؟

اشرحي: يمكن أن يكون التحدث مع الفتيات حول الجنس أو العلاقات أمراً صعباً للغاية وشيئاً لم نعتد فعله. قد تخجل الفتيات من مناقشة هذه الأشياء معنا، وقد نشعر نحن أيضاً بالخجل في إعطاء المعلومات أو الاستماع إلى الفتيات اللواتي يرغبن في مشاركة المعلومات معنا حول هذه المواضيع. لكن من المهم أن نحاول أن نكون صريحات مع الفتيات حتى يشعرن أنه يوجد لديهن شخص ما يمكنهن اللجوء إليه إذا واجهن أي صعوبات عندما يتعلق الأمر بالعلاقات.

أسألي: ماذا يمكن أن يحدث إذا لم تشعر الفتيات بالراحة عند التحدث إلى مقدمات الرعاية بشأن هذه القضايا؟ (قد يلجأن إلى أخريات يقدمن لهن معلومات غير صحيحة أو نصائح سيئة، وقد يشعرن بالعزلة عندما يواجهن مشكلة ولا يعرفن لمن يلجأن لحلها، مما قد يؤدي إلى مزيد من الضرر).

أسألي: كيف يمكننا التأكد من أن الفتيات آمنا ومدعومات في علاقة قد يدخلنها في هذا الوقت، خاصة عندما تكون العلاقة جديدة وقد لا تتوفر لديهن الكثير من المعلومات حول العلاقات؟ (التواصل المفتوح وبدون أي حكم، قومي بالتعامل مع الموضوع بشكل طبيعي بحيث لا تشعر الفتيات بأنه من المحرمات، وخصص وقتاً للتحدث مع الفتيات بشأن الأشياء التي قد تهمهن).

النشاط 2: الطمث (35 دقيقة)

أسألي:

- هل كان لديكن معلومات عن الطمث قبل أول حيض لكن؟
- من أخبركن عن الطمث وساعدكن على التعامل معه؟

قولي: قد تبدو الدورة الشهرية بسيطة بالنسبة لكن الآن، لكن تذكرن عندما كانت حديثة وغير مألوقة؟ العديد من الفتيات لا يحصلن على معلومات حول البلوغ والطمث. في بعض الأحيان، قد لا تملك صديقاتهن اللواتي يتحدثن معهن على معلومات صحيحة وقد يخبرنهن ببعض الخرافات.

قولي:

- سنلعب لعبة الآن حول بعض الخرافات الشائعة التي يمكنكن تبديدها. سوف أقرأ بعض العبارات حول الطمث.
- يرجى الوقوف إذا كنت تعتقد أن العبارة صحيحة. وابقين جالسات إذا كنت تعتقد إن العبارة خرافة.

ملاحظة: يمكن استخدام نشاط بديل إذا لم تشعر مقدمات الرعاية بالراحة عند القيام بالوقوف/ الجلوس هو: اطلبي من مقدمات الرعاية الانتقال إلى الجانب الأيسر من الغرفة إذا كانت العبارة صحيحة والجانب الأيمن إذا كانت خرافة. أُلصقي علامة "X" على الجانب الأيسر من الغرفة وعلامة "✓" على الجانب الأيمن من الغرفة حتى يتسنى لهن تذكر التعليمات حيث تتم قراءة العبارات الواحدة تلو الأخرى.

قومي بـ

- قراءة العبارات أدناه واحدة تلو الأخرى، أو قومي بدعوة مقدمات الرعاية لمشاركة معتقداتهن الخاصة بالطمث.
- انتظار مقدمات الرعاية للوقوف أو الجلوس.
- طلب بعض الإجابات منهن حول الأسباب التي جعلتهن يتخذن هذا الموقف، ثم اشرحي الإجابة الصحيحة بعد كل عبارة.
- إعطاء فرصة للمناقشة بعد كل عبارة حسب الحاجة:

تحديد السياق (يتم تحديثه حسب الخرافات المنتشرة محلياً)

1. الدم خلال الطمث هو "دم فاسد وقذر" يخرج من الجسم. (خاطئة)
2. يجب تجنب الاستحمام أثناء الطمث. (خاطئة)
3. يمكن للفتيات مواصلة أنشطتهن اليومية كالمعتاد أثناء الطمث. (صحيحة)
4. الطمث يجعل الحمل ممكناً. (صحيحة)
5. يجب أن تتزوج الفتاة بمجرد أن تبدأ الطمث. (خاطئة)
6. ممارسة الرياضة تسبب فقدان المزيد من دم الطمث. (خاطئة)

*** ملاحظة:** قد لا تدرك بعض مقدمات الرعاية أن بعض هذه الخرافات هي في الواقع خرافات. قد يحتجن إلى مزيد من المعلومات. ارجعي إلى قائمة الموارد في وحدة الصحة والنظافة في منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة.

✓ قومي بـ: استخدام ملصقات الأعضاء الداخلية دورة الطمث، وشرحي مايلي لمقدمات الرعاية:

اشرحي:

- الطمث هو الخروج الصحي والطبيعي للدماء والأنسجة من الرحم عن طريق المهبل. الدماء والأنسجة التي يتم طرحها ليست قذرة، والطمث هو عملية طبيعية وصحية تواجهها النساء والفتيات.
- اعرضي ملصق الأعضاء الداخلية وشرحي الأعضاء المختلفة: كل شهر (أو مرة كل 21-35 يوماً) ، تغادر إحدى البويضات أحد المبيضين وتنتقل عبر قناة فالوب. عندما تترك البويضات المبيض، هذا ما يسمى الإباضة.
- في الوقت نفسه، فإن التغيرات في هرمونات الجسم (المواد الكيميائية الطبيعية التي يصنعها جسمنا) تعد الرحم (الجزء الذي ينمو فيه الأطفال داخل الجسم) للحمل. فتتشكل بطانة إسفنجية ناعمة في الرحم.
- إذا اجتمعت البويضة والحيوانات المنوية للذكور لتشكيل طفل، فإن البطانة ستوفر التغذية. إذا لم يتم تخصيب البويضة بواسطة الحيوانات المنوية للذكور (من الجماع الجنسي)، ستبدأ بطانة الرحم في التقشر، وسوف تمر البويضة والبطانة عبر الرحم خارج الجسم.
- يتدفق الدم الناتج عن البطانة المتمزقة عبر المهبل. هذا النزيف هو فترة الطمث وتسمى هذه الدورة بأكملها الدورة الشهرية.
- يُشكل الطمث في كثير من الأحيان بعض التحديات لمعظم النساء والفتيات. تشمل بعض هذه التحديات: كيفية التفاعل مع المجتمع، الحفاظ على النظافة، وتحمل بعض الآثار الجانبية للحيض.
- هناك طرق عديدة للتعامل مع الدورة الشهرية بطريقة صحية وكرامة وداعمة.
- لمجرد أن الفتاة تعاني من الطمث لا يعني أنها مستعدة للزواج. لايزال جسدها غير مكتمل النمو، وقبل أن تكون راشدة يمكن للحمل أن يكون ضاراً لها وللرضيع. كما أنها ليست مستعدة عاطفياً بعد لتحمل مسؤوليات الزواج والأطفال.

اسألي:

- كيف ينظر مجتمعك إلى الطمث؟
- هل الفتيات والنساء مطالبات بالبقاء في المنزل خلال فترة الدورة الشهرية؟ كيف يتعاملون معها؟
- ما هي القضايا أو التحديات التي تواجه النساء والفتيات عند الطمث؟

اشرحي:

الوصمة العامة أو الخاصة. حيث قد يتم تجنب النساء والفتيات اللواتي خلال فترة الطمث من قبل مجتمعاتهن. إذا كان لدى المجتمع آراء سلبية حول الطمث، فقد تشعر بعض النساء والفتيات بالخجل أو الإحساس بعدم قدرتهن على مغادرة المنزل. يمكن منعهن من الطهي أو لمس الآخرين أو التعامل مع الماشية. يمكن أن يكون لذلك تأثير كبير على إحساس المرأة أو الفتاة بذاتها وعافيتها، ويزيد من عزلتها في المجتمع.

اسألي: هل هذا شيء يمكننا أو نريد تغييره؟

*** ملاحظة:** قد تكون تقاوم النساء هذه الفكرة وتقول إن هذا جزء من الثقافة. إذا كان الأمر كذلك، فابحثي عن السؤال التالي لمحاولة حثهن على التفكير فيما يمكن أن يفعلنه في الظروف الحالية لدعم الفتيات وبعضهن البعض.

اسألي: ما هي الأشياء التي يمكننا القيام بها لدعم الفتيات المراهقات عند مواجهة مثل هذه التحديات؟

اشرحي: قد تشعر النساء والفتيات بالخجل حيال شيء يعد جزءاً طبيعياً من كونهن إناث. الطمث هو علامة على أننا بصحة جيدة. إنه ليس داءً أو مرضاً، ومن المهم أن نوضح ذلك للفتيات وأن نحاول دعمهن خلال هذا الوقت، وكذلك ندعوهم لدعم بعضهن البعض.

أسألي: الآن بعد أن عرفنا أنه الحمل الممكن بعد بدء الطمث، كيف يمكن لمقدمات الرعاية شرح خطر الحمل على الفتيات؟

ملاحظة: بالنسبة للمواقف التي قد يواجه فيها هذا السؤال بعض المقاومة، يمكنك أن تسألي مقدمات الرعاية، "من يشرح مخاطر الحمل والجنس للفتيات عندما يكن متزوجات/ مقبلات على الزواج؟"

قومي: جعل مقدمات الرعاية تتدربن ضمن ثنائيات على كيفية تفسير مخاطر الحمل والجنس، واطلبي من بعض المتطوعات مشاركة إجاباتهن مع المجموعة.

أسألي: هل نعرف أي وسائل لمنع الحمل يمكن استخدامها؟

ملاحظة: بالنسبة للمواقف التي قد يواجه فيها هذا السؤال بعض المقاومة، يمكنك أن تسألي مقدمات الرعاية: "هل نعرف أي من وسائل منع الحمل التي يمكن استخدامها؟ ماذا سمعتن عنها؟"

أشرحي: يمكن لأي امرأة أو فتاة ترغب بممارسة الجنس ولكنها لا تريد الحمل استخدام وسائل منع الحمل. (يرجى الرجوع إلى المصادر الموجودة في فتيات الشمس - الجزء الثاني حول طرق منع الحمل. الصفحات 143-147). معظم وسائل منع الحمل يتم استخدامها من قبل النساء والفتيات. فقط عدد قليل من الوسائل يستخدمها الرجال. هناك العديد من الطرق للاختيار من بينها، وجميعها آمنة وفعالة. يتيح استخدام وسائل منع الحمل للعديد من الأشخاص الاستمتاع بعلاقاتهم/هن الحميمة دون الحاجة إلى القلق بشأن الحمل غير المرغوب فيه. فالواقيات الذكرية والأنثوية على وجه الخصوص تسمح للناس بالاستمتاع بالجنس دون أي قلق بشأن الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس¹⁴. لا يوجد وسيلة مثالية لمنع الحمل، ولكل منها خصائصها. بعض الأساليب تختلف في فعاليتها في منع الحمل. بعض الطرق لها آثار جانبية، وبعضها يحتاج إلى زيارة عيادة طبية. هناك أساليب سرية (مثل الحقن أو اللولب) التي يمكن استخدامها بتكتم وتتطلب زيارات أقل للمركز الصحي. تحاول النساء والفتيات في كثير من الأحيان أساليب مختلفة لمعرفة الطريقة الأفضل لهن. يمكن لمقدمي/ات الرعاية الصحية تقديم المزيد من المعلومات حول الفوائد والعيوب والفعالية والآثار الجانبية لطرق مختلفة.

أسألي: كيف يمكننا شرح هذه المعلومات للفتيات؟

قومي بـ: جعل مقدمات الرعاية يتدربن ضمن ثنائيات على كيفية شرح هذه المعلومات، واطلبي من بعض المتطوعات مشاركة إجاباتهن مع المجموعة.

قولي: فكرن في طريقة تتيح للفتيات إخطارك بها عندما يحتجن إلى الحديث عن شيء خاص، سواء كان يتعلق بالطمث أو أي شيء آخر. قد تتضمن بعض الطرق للقيام بذلك:

- استخدام كلمة رمز.
- أن تطلب منك المشي سوياً
- تخصيص وقت من اليوم حيث تتحدثين معها لوحدهما.

النشاط 3: تدبير أمور الطمث (20 دقيقة)

قولي: مع إننا نعلم أن الطمث جزء طبيعي وصحي من كوننا إناثاً، إلا أننا ما زلنا بحاجة إلى العناية بأنفسنا للحفاظ على نظافة أجسادنا الصحية وأيضاً التعامل مع أي ألم أو إزعاج نتعرض له.

أسألي: ما هي بعض الأشياء التي تواجهها الفتيات أو النساء عند الطمث؟

(على سبيل المثال، التعب، التعرض للتشنجات، عدم وجود أعراض، العزلة، عدم وجود وسائل كافية للحفاظ على النظافة، إلخ.)

أشرحي: قد تواجه بعض النساء والفتيات ما يلي:

- **ألم في البطن من خفيف لشديد:** يؤدي تمزق بطانة الرحم، والذي هو مصدر النزيف الشهري، إلى حدوث ذلك. للمساعدة في تخفيف الألم، يمكنك استخدام زجاجة ماء ساخن أو قطعة قماش ساخنة ووضعها على البطن. يمكن أن تساعد ممارسة الرياضة الخفيفة وتناول مسكنات الألم أيضاً.
- **التغيرات العاطفية.** بعض النساء والفتيات يشعرن بانفعال أكثر أثناء الطمث. ومع ذلك، هذا ليس عاماً. لأن النساء والفتيات يستجبن بأشكال مختلفة.

14 تنتقل الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس من شخص لآخر عن طريق التواصل الجنسي غير المحمي. بعض الأمثلة على الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس هي فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز والكلاميديا

- **عدم وجود المنتجات الصحية المناسبة للحفاظ على ملابس نظيفة:** العديد من الفتيات لا يحصلن على فوط أو فوط صحية لمنع الدم من تلطيخ ملابسهن. هذا غالباً ما يكون السبب الرئيسي لعدم خروج الفتيات من المنزل، مما في ذلك التغيب عن المدرسة خلال فترة الدورة الشهرية. لا يجب أن يحدث هذا. توجد فوط صحية وأقمشة قابلة للغسل وغيرها من الوسائل لحماية الملابس.

قولي: لا تحتاج النساء والفتيات إلى البقاء في المنزل أثناء الطمث إلا إذا شعرن بتوسعك إلى حد يعطل أنشطتهن اليومية. هناك أدوات لمساعدة النساء والفتيات على الحفاظ على نظافتهن وسعادتهن أثناء الطمث.

أسألي: ما هي المنتجات والممارسات الأنثوية التي يمكن أن تستخدمها النساء والفتيات للتعامل مع الطمث؟ لأي درجة هي جيدة؟

ملاحظة: يمكنك إحضار المواد إلى الجلسة، إن وجدت، والقيام بعرض توضيحي حول كيفية تحضير المنتجات الصحية من المواد المتاحة محلياً.

قومي: بعرض ملصقات النظافة الشهرية والدورة الشهرية من منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة.

اشرحي: هناك مواد مختلفة يمكن للنساء والفتيات استخدامها أثناء الطمث. ومن المهم أن نضمن حصول الفتيات المراهقات والنساء على هذه المواد عند الحاجة. بالنسبة للفتيات على وجه الخصوص، يمكن أن يؤثر ذلك حقاً على التحاقهن بالمدرسة وثقتهم وتقديرهن لذاتهن. يمكن للفتيات أن ينطوين وينعزلن إذا لم يحصلن على الدعم المناسب خلال هذا الوقت الحرج.

- **قطعة قماش نظيفة:** يتم قصها لتناسب منطقة اللباس الداخلي عن طريق خياطة عدة طبقات من القماش القطني فوق بعضها البعض. يجب أن تكون قطعة القماش نظيفة. يجب غسل القماش المستخدم بشكل منفصل بالماء والصابون، ثم تجفيفه في الشمس.
- **فوط أو مناشف صحية:** مصممة لتناسب منطقة اللباس الداخلي القريبة من الجسم. لها شرائط لاصقة لتبقيها ملتصقة على السروال الداخلي. تستعمل الفوط مرة واحدة فقط ويمكن التخلص منها بعد الاستخدام. يمكن التخلص منها في حفرة المراض، دفنها أو حرقها بعد الاستخدام. يجب عدم تركها في كومة القمامة أو رميها في كرسي المراض.
- **أثناء الطمث من المهم أن الحفاظ على النظافة والصحة:** يمكن أن يؤدي عدم الاهتمام بالنظافة إلى التهابات الجهاز البولي والتهابات المسالك البولية. هذه بعض الأمور التي يمكنك القيام بها:
 1. الاستحمام بالماء والصابون مرة واحدة على الأقل في اليوم.
 2. غسل الملابس الداخلية بالماء والصابون لتجنب البقع.
 3. تغيير الفوط أو القماش بانتظام لتجنب تلوث الملابس والرائحة الكريهة.
 4. غسل اليدين بعد تغيير الفوط الصحية أو القماش.

ملاحظة: راقبي كيف تشعر المشاركات، هل تبدو أي منهن على التحديد غير مرتاحة مع الموضوع؟ هل تحدث أي منهن أو خرجت؟ إذا بدا لك إن هناك انزعاجاً شديداً، ابدئي نقاشاً حول ذلك وحاولي تشجيع النقاش حول أسباب الشعور بعدم الارتياح وأسألين عن الطريقة التي يرغبن المتابعة بها.

أسألي:

- هل كانت أي من هذه المعلومات جديدة بالنسبة لك؟
- ما هي الأشياء التي يمكننا دعم الفتيات بها أثناء مرورهن بهذه التغييرات؟

اشرحي:

- استعدن مسبقاً للطمث من خلال التأكد من وصول الفتيات إلى منتجات اللازمة.
- ساعدهن على معرفة كيفية الاعتناء بأجسامهن وكيفية الحفاظ على نظافتهن أثناء الطمث.
- كن قريبات منهن حتى يشعرن بالراحة للتحدث إليكن حول أي شيء يقلقهن.
- أعلموهن أن ما يتعرضن له أمر طبيعي وليس هناك ما يدعو للقلق.
- اسمنحن لهن بالاستمرار في الاستمتاع بطفولتهن، لمجرد أن مررن بسن البلوغ لا تعني أنهن راشدات بعد. لا يزال لديهن العديد من التغييرات التي يحتجن إلى المرور بها قبل أن ينمن تماماً ويصبحن وناضجات.
- الفتيات لسن مستعدات للزواج لأنهن بدأن الطمث؟
- إنهن ما زلن في طور النمو والتطور وهذا مستمر إلى ما بعد سنوات المراهقة.

اسألني؟

- هل هناك أي شيء ترغبين بالحصول على مزيد من المعلومات حوله لمساعدتك في تقديم هذه المعلومات للفتيات؟
- خلال منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة، نود أن نعرض لهن بعض الملصقات وتزويدهن بمعلومات عن الطمث. هل لدى أي منكن مخاوف بشأن هذا؟

ملاحظة: إذا كانت لدى النساء أي مخاوف، اشرحي أهمية المعلومات واطلبي منهن التفكير في الطرق التي يمكن للفتيات من خلالها الحصول على هذه المعلومات التي تشعر النساء بالراحة معها.

قولي: من الأفضل أن تتحدث الفتيات أحد فرد آمن من العائلة ، بدلاً من الحصول على معلومات خاطئة من قريناتهن أو من البالغات الأخريات. يمكنني أن نصلكن بمقدمي خدمة صحية في مجتمعاتكن إذا كان لديكن أي أسئلة أو ابنة أي منكن تواجه مشاكل صحية مستمرة. أنا موجودة بعد الجلسة للتحدث أكثر إذا كان لديكن أي أسئلة أو مخاوف.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدمي نشاط الختام الذي اختارته مقدمات الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهن، اسألين إن كن يرغبن بتسمية مشاركة مختلفة لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة

5. النقل (10 دقائق)

قومي بتزويد الأمهات، إن أمكن، بحقائق الكرامة التي تشمل المنتجات الصحية والملابس الداخلية وصابون اليد. يمكنهم مشاركتها هذه مع بناتهن وشرح لهن ما تعلمنه في جلسة اليوم.

قولي: قد يكون الحديث عن هذه الأشياء مخيفاً بعض الشيء ومحرجاً بالنسبة لبناتكن/ أفراد أسرتكن الإناث، خاصة عند بدء البلوغ لأول مرة. قبل الجلسة التالية، اعرضي على ابنتك محتويات حقيبة الكرامة، وتحدثي إليها حول كيفية استخدامها للبقاء بصحة جيدة وسعادة أثناء الطمث.

الجلسة 5

التهديب الإيجابي¹⁵

الأهداف:

1. تدرك مقدمات الرعاية أهمية إعطاء الفتيات أصواتاً متساوية في المنزل كما الفتيان.
2. تتعلم مقدمات الرعاية استراتيجيات جديدة وتقنيات لممارسات دعم التهديب الإيجابي .

المواد: أوراق رسم بياني، أقلام تخطيط، أغصان أو عصي، دلو عدد 2/.

المدة: ساعتين.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسأل: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكن من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

2. هيا نستكشف (20 دقيقة)

أسأل:

- ماهي القواعد أو التوقعات في منزلك، ما هي القواعد أو التوقعات المتعلقة بكيفية تصرف الأطفال؟ (اطلبي من المشاركات التطوع ومشاركة بعض الأمثلة).
- هل هناك اختلافات في القواعد والتوقعات بالنسبة للفتيات والفتيان؟ (اطلبي من المشاركات التطوع ومشاركة بعض الأمثلة).

3. النشاطات

النشاط 1: كيف ومتى نقوم بتأديب الفتيات (20 دقيقة)

قولي: قد تكون فترة المراهقة صعبة، ويُعبّر العديد من مقدمي ومقدمات الرعاية عن الصعوبات التي يواجهونها في التعامل مع سلوكيات الفتيات والفتيان في سن المراهقة. قد لا تكون طرق التهديب التي كانت فعالة عندما كانوا أصغر سناً فعالة عندما يكبرون وينمون.

قومي بـ: تقسيم المشاركات إلى مجموعات واطلبي منهن مناقشة ما يلي:

- كيف تغير سلوك الفتيات والفتيان مع مرور الوقت؟
 - هل تطورت استراتيجيات التي تستخدمينها في التهديب مع تقدمهم/تقدمهن بالسن؟
- بعد بضع دقائق، اطلبي منهن مشاركة بعض أفكارهن مع المجموعة.

قومي بـ: الوقوف مع المشاركات في دائرة وبجانبك دلوين. (إذا لم يكن لديك دلاء، يمكنك تعيين مكانين على الأرض). خصصي أحدهما

لـ”الفتيان” والآخر لـ”الفتيات”. قومي بتوزيع الأحجار/العصي على المشاركات. أخبريهن بأنك ستطرحين بعض الأسئلة، وعليهن وضع حجر/عصا في دلو المخصص لـ”الفتيات” أو ”الفتيان”، بناءً على أجوبتهن.

أسألي: ؟

- ما هي بعض أسباب تهذيب الفتيان؟ (على سبيل المثال، إذا لم يتصرفوا كما طلب منهم، إذا وقعوا في مشكلة في المدرسة، إلخ.)
- ما هي بعض أسباب تهذيب الفتيات؟ (إذا لم يطعن مقدمي/مقدمات الرعاية، إذا لم يقمن بأعمالهن اليومية، إلخ.)

✓ **قومي بـ:** عند الانتهاء، انظر إلى أي دلو يحتوي على أكبر عدد من العصي/الأحجار.

؟ **أسألي:** ما هي أوجه التشابه أو الاختلافات التي تلاحظها في طريقة تهذيبنا الفتيات والفتيان؟

؟ **أسأل:** هل تعتقدين أن الفتيات والفتيان لديهم/ن نفس التوقعات الموضوعة عليهم/ن حول كيفية سلوكهم/ن ومتى يجب تهذيبهم/ن؟

... **أشرحي:** في بعض الأحيان، لا تدرك مقدمات الرعاية أن سلوك بناتهن هو جزء من النمو الطبيعي للمراهقات. في بعض الأحيان قد يتأثر مقدمي/مقدمات الرعاية بالإحباط أو الغضب ويقومون بضرب أطفالهم/هن. في بعض الأحيان، قد تظهر بعض التسامح لبعض سلوكيات الأطفال الذكور، حيث من المتوقع منهم أن يكونوا عدوانيين أو مسيطرين أو شرسين. ومع ذلك، قد نكون أكثر صرامة مع الفتيات اللاتي يظهرن هذه الأنواع من السلوكيات، حيث نتوقع أن تدخل الفتيات في صندوق الجندر المخصص لهن. ونصبح أيضاً أكثر صرامة مع الفتيات بمجرد بلوغهن سن المراهقة، لأننا ننظر إليهن كنساء ولدينا توقعات معينة حول كيفية تصرفهن. لكنهن ما زلن فتيات ينمون ويتطورن مثل الفتيان.

؟ **أسألي:** ما هي بعض الأساليب التي نستخدمها لتهذيب الأولاد والبنات؟

* **ملاحظة:** ألقى الضوء على الممارسات الإيجابية التي ذكرتها مقدمات الرعاية.

✓ **قومي بـ:** إذا ذكرت مقدمات الرعاية أن الضرب هو طريقة التأديب:

؟ **أسألي:** هل تعتقدين إن العقاب البدني مثل الضرب يمكن أن يكون له تأثير سلبي أو ضار على الأطفال، بمن فيهم المراهقون/المراهقات؟ كيف؟

... **أشرحي:**

- العقاب الجسدي يمكن أن يكون له تأثير على نمو دماغهم الأطفال ويسبب لهم/ن الألم والأذى.
- الضرب / العقاب البدني يعلم الأطفال أنه لا بأس من الضرب عندما يكونون غاضبين/ات.
- فبدلاً من تعليم الأطفال والمراهقين/ات كيفية تغيير سلوكهم/ن، فإن الضرب يجعلهم/ن يخشون من مقدمي/مقدمات الرعاية ويعلمهم/ن /نفقط تجنب الإمساك بهم/ن.
- بالنسبة للأطفال/الطفلات الذين/اللاتي يقومون بتصرفات خاطئة للفت الأنظار إليهم/ن أو للحصول على الاهتمام، فإن ضربهم/ن يمنحهم/ن الاهتمام الذي يبحثون عنه وقد يشجعهم/ن على القيام بالمزيد.
- الضرب يعزز الاعتقاد بأن استخدام القوة البدنية له ما يبرره، وقد ينتهي الأمر بالأطفال لممارسة العنف تجاه الآخرين (وخاصة الأشقاء الأصغر سناً) أو قبول العنف كجزء من حياتهم/ن (خاصة البالغين/ات).

؟ **أسألي:** هل تعتقدين أنك من الممكن أن تستجبن بشكل مختلف قبل الرد على أطفالك، أن تتوقفن للحظة وتفكرن في كيفية تأثير السلبي طويل الأمد للعنف على نموهم؟

؟ **أسألي:** ما هي التقنيات التي تشعرن أنه من الأفضل أن تستخدمها لتهذيب الفتيات المراهقات (والفتيان) بشكل إيجابي؟

ملاحظة: طوال الجلسة، ذكري مقدمات الرعاية محادثاتكن في الجلسة الأولى، وبآمالهن وأحلامهن لبناتهن، للتأكيد على أنه من المهم تغيير الممارسات التي لا تساعد الفتيات المراهقات على تطوير مهارات التفكير النقدي والمسؤولية والسلوك المحترم.

النشاط 2: تقنيات التأديب الإيجابي (50 دقيقة)

= **قولي:** لقد ناقشنا بعض الأفكار حول كيف يمكننا تأديب الفتيات (والفتيان) باستخدام أساليب غير عنيفة. فلنتطرق إلى مزيد من التفاصيل والتفكير في التقنيات التي يمكن أن تكون مفيدة، وخاصة بالنسبة للفتيات المراهقات.

التشجيع والمديح

؟ **أسألي:** ما الذي تفهمنه من كلمة "مديح"؟

قولي: المديح هو إخبار أطفالك بأنك أحببت ما فعلوا. المديح الفعال محدّد، ويخبر ابنتك بما قامت به بشكل جيد أو ما تقدّره بها، بنبرة صوت وتعبيرات إيجابية.

اسألي: ما هي بعض الأمثلة التي يمكننا التفكير بها؟

قومي بـ: مشاركة الإجابات التالية بعد سماع ردود مقدمات الرعاية، إذا لزم الأمر:

- أحسنت!
- أنت ذكية جداً!
- أنت شجاعة / جريئة / مبدعة!
- أنت لطيفة ومهذبة!
- شكراً لك على المساعدة!
- أنا أثق بك!
- يمكنك أن تفعلي ذلك!
- سأظل موجودة دائماً من أجلك، مهما كان الأمر!
- أنت مميزة!
- أقدر ما فعلت كثيراً!

قولي: أريد من كل منكن أن تفكر بنفسها لمدة دقيقة، وأن تفكر بعدد المرات التي قامت فيها بتشجيع أو مديح بناتها.

اسألي: لماذا يجب أن نمدح الفتيات المراهقات؟

اشرحي:

- المديح يظهر الحب والمودة.
- يساعد بناتكن على الشعور بالرضا عن أنفسهن. عندما تُشَدن بناتكن، يتعلمن أنكن تقدرونهن كأشخاص وتقدرن أفعالهن المسؤولة والمحترمة. هذا أمر مهم بالنسبة للفتيات، اللواتي يُقلل المجتمع من قيمتهن بشكل عام. يمكن أن يؤثر الشئ بشكل كبير على ثقتهن بأنفسهن ويشجعهن على النجاح في المدرسة وفي المستقبل.
- المديح يساعد أدمغة المراهقات على بناء روابط اجتماعية وعاطفية صحية! غالباً ما تواجه المراهقات الكثير من الانتقادات طوال اليوم بحجة إن كل ما فعلته خطأ. إن تشجيع الأفعال الجيدة والإشادة بها هو أمر فعال وقوي للغاية!
- كما ناقشنا في النشاط الأخير، نتوقع أحياناً أن تتصرف الفتيات بطريقة تناسب صندوق الجندر الخاص بهن. يجب أن نفكر في تشجيع الفتيات طوال الوقت، خاصةً عندما يتحدّين توقعات النوع الاجتماعي، أي مع صديقاتهن أو في المدرسة. على سبيل المثال، إذا تحدّثن في الصف أو في المنزل، أو إذا شاركن في الألعاب الرياضية، فعلينا تشجيعهن، بدلاً من معاقبتهن. سيساعد هذا التشجيع الفتيات على زيادة ثقتهن و يتيح لهن الإيمان بأنفسهن وفي المستقبل الذي يرغبن به لأنفسهن.

التحديث سوياً كعائلة:

اسألي: متى تقضين بعض الوقت معاً كأسرة؟ (على سبيل المثال، وقت العشاء، بعد الأنشطة الدينية، إلخ).

اسألي: هل يمكن أن يكون هذا هو الوقت المناسب للتحدث معاً كأسرة (أو قبل / بعد)؟

اشرحي:

- قد يكون قضاء بعض الوقت معاً كعائلة والتحدث سوياً هو أمر مفيد لأنه يمكن أن يعزز شعور كل فرد من أفراد الأسرة بالانتماء. هذا يمكن أن يكون مفيداً بشكل خاص في أوقات الأزمات. كما إنه يعطي الفتيات والنساء والفتيان والرجال الفرصة للتعبير عن وجهات نظرهم/ن وإحباطاتهم/ن ومشاعرهم/ن بطريقة إيجابية.
- يمكن أن يساعد هذا في بناء علاقات إيجابية وتعزيز المساواة بين أفراد الأسرة.
- من الضروري أن تُعطى الفتيات المراهقات والأطفال الأصغر سنّاً صوتاً مساوياً لإخوتهم الذكور، وأن يَكُنَّ قادرات على المشاركة في المناقشات عند التحدث معاً كأسرة. يجب اعتبار أفكارهن ومقترحاتهن مهمة بقدر أهمية أفكار الفتيان.

- يمكن أن تكون فرصة جيدة للبدء في ضمان تمتع الفتيات والفتيان بسلطة متساوية في اتخاذ القرارات في الأمور التي تؤثر عليهم وفي المواقف الأخرى المتعلقة بالأسرة.

❓ أسألي:

- ما رأيك في اقتراح قضاء بعض الوقت معاً والتحدث كأُسرة؟
- هل تشعرن بأنه هذا الأمر واقعي بالنسبة لعائلاتكن؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فما هي البدائل التي يمكنكن اقتراحها؟
- كيف يمكنكن مناقشة هذه الفكرة مع صانعي القرار (الذكور) في المنزل؟

✳ **ملاحظة:** من المهم إعطاء مساحة للنساء للتفكير في الكيفية التي يمكنهن بها اتخاذ إجراء بشأن بعض الأفكار التي يتعلمنها. شجعيهن على تبادل الأفكار والمشورة حول الأمور التي نجحت وساعدتهن على التأثير على صانعي القرار.

✓ **قومي بـ:** جعل المشاركات يتدربن في ثنائيات على كيفية اقتراح قضاء بعض الوقت معاً كأُسرة على صناع القرار في المنزل.

❓ **أسألي:** قد يكون من الصعب العثور على وقت للالتقاء جميعاً والتحدث كأُسرة. لماذا من المهم توفير الوقت للقيام بذلك؟

✓ **قومي:** شاركي الإجابات التالية، بعد أن تنتهي مقدمات الرعاية، إذا لزم الأمر:

- يقوي الشعور بالانتماء إلى عائلة.
- يجعل المراهقين والمراهقات يشعرون بالتقدير والمحبة.
- يخلق ويحافظ على العلاقات الإيجابية بين مقدمي ومقدمات الرعاية والأطفال.
- يوفر مساحات للمراهقين والمراهقات للتعبير عن وجهات النظر والإحباطات والاهتمامات التي لديهم/هن بطريقة إيجابية - وهذا يجعلهم/هن يشعرون/ن بأنه هناك من يستمع إليهم/هن.
- تعزيز المساواة بين أفراد الأسرة من الذكور والإناث واستعادة توازن القوى.

❓ **أسألي:** متى يمكن أن يكون الوقت المناسب للقاء معاً كأُسرة واحدة؟

بعض الاقتراحات

- في يوم ووقت منتظم في الأسبوع.
- عندما يكون الجميع هادئاً ومرتاحاً.
- مباشرة بعد تناول العشاء معاً.
- الجمعة بعد المسجد أو الأحد بعد الكنيسة (يتم تعديلها حسب الضرورة).
- في يوم يكون فيه الجميع في المنزل.

✓ **قومي بـ:** تقسيم المشاركات إلى مجموعات صغيرة واطلبي منهن التفكير في أنواع المواضيع التي يمكن مناقشتها عند اجتماع الأسرة. اسألي إن كانت هناك من يرغبن بالتطوع لمشاركة بعض أفكارهن مع المجموعة بعد بضع دقائق.

✓ **قومي بـ:** إذا لزم الأمر ، أضيفي ما يلي:

الخطوة 1: ابدأي بشيء إيجابي عن الأسرة. امنحي الجميع فرصة لمشاركة أي تعليقات/ تجارب إيجابية لديهن مع أفراد الأسرة الآخرين. على سبيل المثال، إذا تلقى الأخ مساعدة في وظيفته المدرسية من أخته، فيمكنه إخبار الأسرة.

الخطوة 2: تحدثي عن أي شيء تمت مناقشته في المرة الأخيرة التي اجتمعتم فيها والتي يجب متابعتها. على سبيل المثال، إذا قررتن حل مشكلة في آخر مرة تحدثتم فيها، يمكنكن مناقشة ما إذا كان هذا الحل ناجحاً أم لا.

الخطوة 3: أعط الجميع فرصة ليقولوا ما الذي يريدون التحدث عنه. لن يتم حل جميع النزاعات والقضايا، ولكن هذا سيوفر فرصة لإفساح المجال لأي فرد من العائلة لتبادل أفكارهم والاستماع إليها. لا يعني الاستماع إننا نتفق، ولكن هي فرصة لفهم وجهات نظر بعضنا البعض بشكل أفضل.

الخطوة 4: استمتعوا، اضحكوا معاً، والعبوا بعض الألعاب.

وضع اتفاقية الأسرة:

أسألي؟

- هل لدى أي منكن اتفاقيات أو قواعد للأسرة؟
- من الذي يقرر ما هي هذه القواعد والاتفاقيات؟
- هل لدى الفتيات الفرصة للمشاركة في إنشاء هذه الاتفاقيات أو القواعد؟ ماذا بشأن الفتيان؟ ماذا بشأن النساء؟



قولي: في الكثير من الأوقات، نتوقع بأن المراهقين والمراهقات يعرفون/ن قواعد المنزل والمجتمع. إن الالتزام بقواعد العائلة واتفاقياتها يصبح ممكناً أكثر إن شارك جميع أفراد العائلة بوضعها، من مراهقين ومراهقات ومقدمي ومقدمات رعاية. يجب أن تكون القواعد العائلية مناسبة لأعمار جميع أفراد العائلة أن تتبع من قبل الجميع - الفتيات والفتيان بشكل متساوٍ. كما أن القواعد ليست فقط للمراهقين أو المراهقات، ولكن أيضاً لمقدمي ومقدمات الرعاية.



قومي بـ: تقسيم المشاركات إلى مجموعات صغيرة واطلبي منهن مناقشة خطوات وضع اتفاقية ضمن العائلة. اطلبي منهن مشاركة الخطوات مع باقي المجموعة.



قومي بـ: شرح الخطوات الأربع الواجب اتباعها لإنشاء اتفاقية:

الخطوة 1: تعبر الفتاة المراهقة عن وجهة نظرها. تستمع مقدمة الرعاية مع محاولة الاستفادة من الاستماع لفهم المشكلة قبل الإجابة.

الخطوة 2: تشارك مقدمات الرعاية وجهات نظرهن.

الخطوة 3: إن كانت وجهات النظر والتوقعات بعيدة كثيراً عن بعضها، يمكن لكل من مقدمات الرعاية والمراهقات النقاش حول الحلول الممكنة والمقبولة من الجميع. التفاوض والتنازل أساسي في هذه المرحلة.

الخطوة 4: تختار مقدمات الرعاية والمراهقات حلاً واحداً ويقمن بتطبيقه لفترة من الوقت. سيكون هذا الخيار حجر الأساس في الاتفاقية. يجب أن يكون الحل المقترح واضحاً ومفهوماً من قبل الجميع (المراهقات ومقدمات الرعاية)، و يتضمن إطاراً زمنياً واضحاً.

أسألي؟

- هل يبدو هذا شيئاً قابلاً للتطبيق في منازلكن؟
- ما هي التحديات التي تتوقعن مواجهتها؟
- هل لدى إحداكن أية مقترحات لتجاوز هذه التحديات؟



اشرحي: يجب أن يتم متابعة كافة الاتفاقيات بشكل فعال لمساعدة الفتيات المراهقات على احترام التزاماتهن.



اشرحي: تكون المتابعة فعالة أكثر، عندما:

- يتم إبداء ملاحظات بسيطة، قصيرة، ومحترمة. على سبيل المثال: "لقد لاحظت أنك لم تقومي بأداء واجبك المدرسي قبل الذهاب إلى اللعب. هل يمكنك القيام بذلك الآن، من فضلك؟"
- إن احتجت الفتاة أو جادلت، وجهي السؤال: "ما الذي اتفقنا عليه في اتفاقيتنا؟"
- إن تابعت الفتاة عدم الالتزام بالاتفاقية، استخدم اللغة غير المحكية، كأن تريها ساعتك، تربتين على كتفها، وهكذا. كلما حافظت على هدوئك، سيكون تأثيرك أكبر. إن صراخك على الفتاة المراهقة وانتقادها لن يحل المشكلة. بل إنك ستعززين الخلاف أكثر.
- إن وجدت أن ابنتك المراهقة تخالف الاتفاقية بشكل متكرر، يمكنك أن تخبريها بأن لذلك عاقبة، على أن تكون العاقبة منطقية، كأن يتم الحد من قضاء الوقت مع صديقاتها إلى حين الانتهاء من الالتزامات المنزلية.
- عندما تلتزم الفتاة المراهقة بالاتفاقية بشكل تام، اشكريها على تعاونها.

بعض المقترحات الأخرى:

- ذكرى الفتاة المراهقة بالاتفاقية قبل الوصول إلى الوقت النهائي المتفق عليه.
- إن أولويات المراهقات مختلفة عن أولويات مقدمات الرعاية. فهن لا يفكرن كبالغات.
- حافظي على حزمك بشأن الاتفاقيات - لا تستلمي ولا تغيري الاتفاقية في منتصف الطريق.



أسألي: هل تعتقدن إن هذه التقنية قابلة للتطبيق في منازلكن؟ لم و لم لا؟

قولي: فيما يلي بعض الاتفاقيات الواضحة:

- يجب إنجاز كافة الوظائف (وإلا ليس بإمكانك الخروج مع صديقاتك).
- سيتم التعامل مع الجميع بشكل متساوٍ ومحترم في منزلنا. سنستخدم كلنا كلمات لطيفة مع بعضنا البعض. (إن لم تحترمن ذلك، ستقمن بالاعتذار ومساعدة ذلك الشخص من العائلة في أداء مهامه المنزلية).
- يتوقع من جميع أفراد العائلة المساعدة في أداء المهام المنزلية وبشكل متساوٍ. (إن اخترتن عدم القيام بواجباتك اليوم، سيتوجب عليك القيام بواجب إضافي في الغد).

قومي بـ: جعل المشاركات يتدربن على نشاط إنشاء قواعد العائلة مع المشاركة التي بجانبهن. يمكن لهن استخدام ما تم ذكره أعلاه أو إنشاء قواعدهن الخاصة. تأكدي من قيام مقدمة الرعاية باستشارة الفتيات المراهقات حول الأمور المهمة برأيهن ضمن اتفاقية العائلة.

دعم اتخاذ القرار الجيد

اشرحي:

- عندما توضع قواعد العائلة ويتم الموافقة عليها، لن تحتاجي إلى التهديد، الصراخ، أو القيام بتأديب جسدي قاسي عند قيام ابنتك المراهقة بخرق أحد بنود الاتفاق أو عند فعلها لشيء خاطئ. إن هذا جزء طبيعي من كونها مراهقة. إنه جزء من عملية التعلم.
- الأخطاء هي فرص للتعلم، لذا من الضروري أن تحافظي على هدوئك وأن تساعد ابنتك المراهقة للتعلم من أخطائها.
- تذكري مهارات التواصل العاطفية التي تعلمناها سابقاً.
- من المهم أن تعطي فرصة لأطفالك ليتعلموا من أخطائهم/ن - إن قاموا/م بفعل الخطأ مرة أخرى، يمكن لك تطبيق عقوبات منطقية.

قولي: فلنقم بعصف أفكارنا لنخرج ببعض العقوبات المنطقية للحالات التالية من خرق الاتفاقات العائلية:

- عدم إتمام الوظائف المدرسية.
- عدم إتمام المهام المنزلية.
- التصرف بقسوة أو عنف تجاه أفراد آخرين من العائلة.

بعد أن تجيب مقدمات الرعاية، شاركي الأمثلة التالية، إن لزم الأمر:

- كافة الوظائف المدرسية يجب أن تنجز قبل الذهاب إلى النوم. إن لم تنهي واجبك المدرسي، لن يسمح لك قضاء وقت مع صديقاتك.
- سيتم التعامل باحترام في منزلنا. سنستخدم كلمات لطيفة مع بعضنا. إن تصرفت بقسوة أو بعنف تجاه أفراد العائلة، يجب عليك الاعتذار.
- يمكن أيضاً أن تساعد الشخص الذي لم تكن لطيفاً معه في مهامه المنزلية.
- يتوقع من الجميع أداء مهامهم المنزلية. إن اخترت عدم إتمام مهامك، عندها سيتوجب عليك القيام بعمل إضافي في اليوم التالي. إن كان لديك سبب يمنعك من إتمام مهامك، يمكننا أن نناقش الأمر ونجد حلاً.

قولي: فلنتدرب! اقرأي السيناريو التالي واطلبي من المشاركات أن يتدربن ضمن مجموعات على لعب أدوار. اطلبي من بعض الشائيات مشاركة أدوارهن مع باقي المجموعة.

تحديد السياق:

سيناريو: تقوم إحدى مقدمات الرعاية بإخبار ابنتها المراهقة أنها قد خرقت اتفاقية ما. تشرح الفتاة لماذا خرقت الاتفاقية. تذكر مقدمة الرعاية ابنتها بمدى أهمية احترام الاتفاقية. تشرح الفتاة كيف ستقوم باحترام الاتفاقية. تثني مقدم الرعاية على تصرف الفتاة وتقول لها بأنها ستتابع عن قرب كيفية التزامها بالاتفاقية خلال الأسبوع القادم.

ملاحظة: يمكن للميسرة استخدام الإجابات المقترحة للمساعدة بإرشاد المشاركات حول أدوارهن.

أجوبة مقترحة:

مقدمة الرعاية: مايا، لاحظت أنك لم تكلمي مهامك المنزلية.
مايا: أعلم، كنت مشغولة جداً بالراحة بوظائفي المدرسية ونسيت أن أقوم بمهامي المنزلية.
مقدمة الرعاية: أعلم أنك تقومين بجهود كبير في المدرسة، وأنا فخورة حقاً بك لذلك، لكن من المهم أيضاً أن يقوم كل منا بدوره في الأعمال المنزلية. كيف يمكن أن تتذكرتي القيام بمهامك؟
مايا: حسناً، أعتقد بأنه يمكنني القيام بذلك حال عودتي من المدرسة وبعدها أقوم بحل وظائفتي المدرسية.

مقدمة الرعاية: حسناً، يبدو ذلك جيداً. ما رأيك أن نجرب ذلك لبقية الأسبوع ونرى كيف تتم الأمور؟ إن بقيت غير قادرة على متابعة الأمرين لأن لديك كمية كبيرة من الوظائف، دعينا نرى ما يمكننا فعله حيال عدد المهام المنزلية الموكلة إليك. مايا: أجل، يبدو ذلك جيداً لي.

✓ قومي بـ: نقاش لعب الأدوار:

- أسألي المشاركة التي قامت بدور "الطفلة" كيف كان شعورها أثناء المحادثة.
- أسألي المشاركة التي قامت بدور "مقدمة الرعاية" كيف كان شعورها أثناء المحادثة.

قولي: أحياناً قد نثقل على الفتيات بالمهام المنزلية ولا نقوم بتوزيع متساوٍ للمهام بين أفراد العائلة. هذا لأننا نرى أحياناً أن المهام المنزلية هي وظيفة الفتيات (فكروا بصندوق الجندر/النوع الاجتماعي). بينما يكون من الضروري أن تقوم الفتيات بدورهن في المهام المنزلية، لمساعدتهن في تعلم المسؤولية وتقديم العون للعائلة، يجب أن يتوافر لهن وقت فراغ. إن وقت الفراغ يسمح لهن بالراحة، أن يكون مبدعات، وأن يركزن على أشياء أخرى، كالوظائف المدرسية. إن هذا أساسي لتطورهن.

أسألي: هل تعتقدن أنه هذا الأمر واقعي ويمكن لكن تجربته مع عائلاتكن؟ ماهي بعض العوائق التي تتوقعن مواجهتها؟ ماذا تقترحن للتغلب على بعض هذه العوائق؟

4. التحقق (10 دقائق)

استخدمي نشاط الختام الذي اختارته مقدمات الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهن، أسأليهن إن كن يرغبن بتسمية مشاركة مختلفة لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

افتحن نقاشاً مع أزواجكن حول ما تعلمتهن خلال الجلسة، وناقشن التقنيات التي تعتقدن أنها قد تعمل في منازلكن. تتمثل الخطوة التالية في عقد اجتماع للأسرة ووضع اتفاقات مشتركة مع بناتكن وأبنائكن. إذا أمكن، اغتنمن هذه الفرصة لتوزيع بعض الأعمال المنزلية بين الفتيات والفتيان إلى حد ما (بحيث لا تضطر الفتيات لتحمل العبء الأكبر للأعمال المنزلية). إن لم يكن هذا ممكناً، ستكون الخطوة الأولى هي فتح نقاش مع أزواجكن لبحث كيفية القيام بذلك في المستقبل. أيضاً عليك الالتزام باستخدام تقنيات غير عنيفة للتهذيب.

الجلسة 6

السلطة في المنزل

الأهداف:

1. تكتشف مقدمات الرعاية فكرة السلطة في المنزل
2. تتعلم مقدمات الرعاية تقنيات لاتخاذ القرارات الهامة في حياتهن

المواد: أوراق لوح قلاب، أقلام تخطيط

المدة: ساعتين

* ملاحظة للميسرة:

قد تؤدي هذه الجلسة إلى إفصاحات عن العنف المبني على النوع الاجتماعي الذي عانته أو تعانيه النساء، أو العنف المرتكب ضد الفتيات المراهقات. يجب أن تكون الميسرات على استعداد مسبق لكيفية التعامل مع هذا الأمر. تحقق مع المشرفة بخصوص مصلحة الطفل الفضلى في حالة ظهور أي أمر قد يحتاج إلى المتابعة، واقرأي جيداً الإرشادات المقدمة في مقدمة منهاج فتيات الشمس ومقدمات ومقدمي الرعاية. كوني مستعدة مع كافة المعلومات اللازمة عن خدمات العنف المبني على النوع الاجتماعي لتقديمها للنساء. تأكدي من تذكير مقدمات الرعاية باتفاقية المجموعة، وتحقيقي لمعرفة ما إذا كن يرغبن بإضافة بنود على الاتفاقية خاصة بهذه الجلسة.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسألي: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكن من الجلسة الماضية، هل قمتن بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

قولي: اليوم سنتحدث عن السلطة. خاصةً عن السلطة في المنزل وكيف يرتبط ذلك بعلاقاتنا مع الرجال والأطفال (وخاصة الفتيات المراهقات).

2. هيا نستكشف (20 دقيقة)

أسألي: ما معنى كلمة السلطة برأيكن؟

أشرحي: السلطة هي القدرة على التحكم في الموارد، والفرص، الامتيازات، وعمليات اتخاذ القرارات والوصول إليها. هذا لا يعني أن السلطة سلبية دائماً. فملك جميعاً نوعاً من القوة في المجتمع، لكننا نختار ما إذا كنا سنستخدم هذه السلطة لهدف الخير أو السوء.

أشكال السلطة هي:

- **القوة مع:** عندما نضم صوتنا إلى الآخرين/الأخريات دون تحيز أو تمييز لتحسين حياتنا وحيات الآخرين/الأخريات بشكل إيجابي.
- **السلطة على:** عندما تخيف كلماتنا أو تصرفاتنا الآخرين/الأخريات أو تجعل من الصعب أو الخطر عليهم/هن أن يستخدموا/ن سلطتهم/ن

أسألي:

- من برأيكن يملك السلطة في مجتمعنا؟
- هل يمكن التفكير في الأوقات التي شعرتن فيها بالقوة أم لا؟ (المشاركة اختيارية).
- من برأيكن يملك السلطة داخل المنزل؟ النساء، الفتيات، الفتيان أم الرجال؟ أو إنها مزيج؟

قولي: كمجتمع، فإننا نميل عموماً إلى وضع النساء والفتيات في منزلة أقل من الرجال والفتيان - وهذا يؤدي إلى معاملتهن بطريقة مختلفة، ولأن تكون حياتهن اليومية مختلفة عن حياة الرجال والفتيان.

أسألي:

- كيف تؤثر السلطة على الاختيارات التي لدينا كنساء أو رجال أو فتيات أو فتيات؟
- ماذا يحدث عندما يتم استغلال السلطة؟ ما هي بعض أشكال إساءة استخدام السلطة أو عدم المساواة في السلطة التي ترونها في بيئتك؟

قولي: سأقرأ عليكم بعض السيناريوهات وأريد منكم أن تخبروني ما إذا كانت السلطة التي تم وصفها في العبارات الموصوفة جيدة أم سيئة.

- السيناريو 1:** تحتاج المرأة إلى إطعام أطفالها ولكنها لا تملك ما يكفي من المال. يقول لها أحد التجار إنه سيعفيها من دينها على متجره إذا منحت خدمات جنسية في غرفة النوم الخلفية.
- السيناريو 2:** يقف شاب في الحافلة ويسمح لامرأة مسنة بأخذ مقعده.
- السيناريو 3:** يشارك الرجال مع النساء في مظاهرة للمطالبة بوضع حد للعنف المنزلي.
- السيناريو 4:** بعد حدوث فيضان، تساعد أسر من المجموعة الإثنية المسيطرة على إعادة بناء المدرسة التي يتم استخدامها في المقام الأول من قبل أطفال الأقليات.
- السيناريو 5:** يقوم رجل ثري ببناء مكتبة عامة وملعب لاستخدامه من قبل المجتمع.

في حالة حدوث إفصاح عن استغلال أو إساءة مُرتكب من قبل إحدى المنظمات غير الحكومية/الأمم المتحدة/وكالة إنسانية، فيجب توثيق ذلك بشكل منفصل وإبلاغ المشرف/ة عنه. يمكنك الاتصال بالسيدة (السيدات) بعد الجلسة لإعلامهن بأنك بحاجة إلى مشاركة هذه المعلومات مع مشرفتك، لكنك ستقومين باستشارتهن قبل اتخاذ أي خطوات.

2. الأنشطة

النشاط 1: من يقرر ماذا؟¹⁶ (25 دقيقة)

قولي: السلطة التي نملكها أو لا نملكها تؤثر على القرارات التي نستطيع أو لا نستطيع اتخاذها. لمساعدتنا على فهم ذلك أكثر سنقوم بمراجعة أنواع القرارات التي نقوم فيها ببيتنا

قومي بـ: ضعي اللوح الورقي في منتصف القاعة، اشرحي إننا سنخوض في مراحل اتخاذ القرار التي قد نواجهها في حياتنا. بالنسبة لكل مجال تذكرينه، على المشاركات مناقشة واتخاذ قرار بشأن من يتخذ القرارات بشأن هذه الموضوع في معظم الحالات (يوجد دائماً استثناءات، ولكن عليكم اتخاذ القرار بسرعة بشأن كل نقطة وعدم قضاء الكثير من الوقت في مناقشة حالات محددة). ضعي علامة على المخطط عمن يتخذ القرار، سواء كان الرجال أو النساء أو الرجال والنساء معاً.

السياق:

أسألي: [هذه قائمة عامة تتضمن مجموعة من المجالات المختلفة للقرار، و يمكن تكييفها مع السياق].

- من يقرر عدد الأطفال في الأسرة؟
- من يقرر كيفية إنفاق دخل الأسرة؟
- من يقرر متى يتم طلب قرض؟
- من يختار النشاط الاقتصادي الذي سيتم المشاركة فيه؟
- من يتخذ القرارات بشأن صحة الأطفال، مثل متى يتم إحضار طفل إلى العيادة وماهي اللقاحات التي يجب الحصول عليها؟

- من يتخذ القرارات بشأن الرعاية الصحية للمرأة، مثل حضور الفحوصات الدورية قبل الولادة، والولادة في عيادة، والذهاب إلى المستوصف في حال المرض؟
- من يقرر ما الذي يجب طهيه لتناول الوجبات العائلية؟
- من يتخذ القرارات بشأن تعليم الأطفال؟
- من يقرر متى يجب أن يتزوج الأطفال وبمن؟
- من يقرر متى يزور الأسرة والأصدقاء؟
- من يقرر الأنشطة المجتمعية (مثل الاجتماعات واللجان وما إلى ذلك) التي تشارك فيها؟
- من يقرر المشاركة في أنشطة المنظمات غير الحكومية (على سبيل المثال، مجموعات الزراعة المنزلية، وبرامج التطوع في المجال الصحي، وما إلى ذلك) التي تشارك فيها؟

مثال 1: من يقرر ماذا؟ مخطط



قولي: من خلال هذا النشاط، رأينا أن هناك اختلافاً في أنواع القرارات التي يتخذها الرجال بمفردهم دون استشارة النساء في المنزل أو المجتمع، والتي تتخذها النساء دون استشارة الرجال في المنزل أو المجتمع.

أسألي: ما هي في رأيك الحواجز أو العوائق التي تواجهها المرأة عند اتخاذ القرارات. ما الذي يجعل من الصعب على المرأة اتخاذ القرارات؟ ما الذي يمنع النساء من اتخاذ القرارات؟

إذا كانت النساء يعانين لتحديد العوائق، يمكنك استخدام بعض النقاط ذات الصلة في القائمة أدناه لتسهيل المناقشة:

- انخفاض مستوى التعليم
- الأمية
- القواعد والتقاليد
- قلة الخبرة في المفاوضات وصنع القرار
- عبء العمل الثقيل، ضيق الوقت
- عدم وجود خبرة أو معلومات حول القضايا التي يتعين البت فيها
- الشعور بأنه من المستحيل تغيير الأشياء أو إحداث تغيير (اليأس)
- عدم الثقة بالنفس والشعور بالخجل
- الشعور بأن هذا ليس دور المرأة أو مسؤوليتها
- الخوف من عواقب القرار الخاطئ
- مواقف الرجال السلبية (الأب، الأخ، الزوج، إلخ)
- الخوف من العقاب على التحدث علانية (من قبل الزوج، الأب، الحماة، إلخ)

قولي:

رأينا أن هناك العديد من الحواجز التي يمكن أن تمنع النساء من اتخاذ القرارات التي تؤثر عليهن وعلى أسرهن. يصعب إزالة بعض هذه الحواجز وتتطلب من الرجال والنساء في المجتمع إجراء تغييرات. ومع ذلك، هناك عقبات يمكن أن نحاول إزالتها، باستخدام القوة التي لدينا.

اسألني: هل لدى أي منكن أمثلة على كيفية تمكنهن (أو امرأة تعرفها) من التغلب على العوائق التي تحول دون اتخاذ القرارات في المنزل؟

النشاط 2: قصة ماري (25 دقيقة)

قومي بـ: قراءة القصة التالية للمجموعة:

في أحد الأيام، جاء والد ماري قائلاً إنه يريد مناقشة أمر مهم معها ومع والدتها. أخبرها إنها بما إنها بلغت الثامنة عشرة من عمرها، فقد قام بترتيب زواجها من رجل ثري. هو ابن صديق مقرب من العائلة وله سمعة طيبة. حاولت والدتها ماري طرح أسئلة حول زوج المستقبل، لكن زوجها قال ببساطة إنه تم ترتيب الزواج وهو متأكد بأن كل شيء سيكون على مايرام. تشعر ماري بالخوف لأنه الرجل يكبرها سنًا، وقد سمعت قصصاً مروعة عن قيام الرجال بضرب زوجاتهم. لذا طلبت من والدتها التحدث إلى والدها وإقناعه بإيقاف الزواج، لكن والدتها قالت لها إن القرار يعود لوالدها ولا يمكنها فعل أي شيء لتغيير رأيه.

اسألني:

- هل يحدث هذا الموقف في هذا المجتمع؟
- من يملك السلطة في هذا السيناريو؟
- أي نوع من السلطة لديه الأب؟ أي نوع من السلطة لديها الأم؟
- هل لدى ماري أي سلطة؟
- كيف ترتبط السلطة بامتلاك الخيارات؟
- ما هي توقعات والدتها ماري؟ توقعات ماري؟
- ما هي الأفكار من صندوق الجندر/النوع الاجتماعي التي نراها في هذا السيناريو؟

قومي بـ: تقسيم المشاركات إلى مجموعات صغيرة واطلبي منهن مناقشة ما يلي:

قولي: تخيلي أنك صديقة لوالدة ماري وهي تخبرك عن الموقف. إنها مستاءة لأن زوجها لم يقبل حتى أن يتحدث معها عن الرجل الذي سيتزوج ابنتها.

اسألني:

- كيف ستقومين بدعم والدتها ماري؟
- ماذا فعلت لدعم نساء أخريات عندما رغبن بتغيير الأمور أو القيام بها بطريقة مختلفة؟
- إن كنت أنت والدتها ماري، فم الذي سترغبين بالقيام به لتحصل ابنتك على دعم أفضل؟
- مالذي قد تريدين من عائلتك/صديقاتك (أو شخصيات موثوقة أخرى) أن يفعلوا/ن ليقدموا الدعم لك؟

قومي بـ: تقسيم المشاركات إلى مجموعات صغيرة واطلبي منهن مناقشة ما يلي:

اشرحي: إن الأشخاص الذين يتمتعون بمزيد من السلطة في المنزل والمجتمع هم عادة من يضعون القواعد لكيفية سير الأمور وما يفعله الناس. من أجل أن تصبح الأمور أكثر مساواة، علينا إعادة التفكير في الآراء التي نحملها حول النساء والرجال، وتطوير أنواع جديدة من السلطة التي يتم مشاركتها - السلطة لأجل أكثر من التسلط.

النشاط 3: سلطة اتخاذ القرار (25 دقيقة)

اسألني:

- هل يمكن للرجال والنساء مشاركة عملية اتخاذ القرار على قدم المساواة؟
- ماذا سيحدث إذا طلبت النساء من أزواجهن المشاركة في المهام أو إذا قلن إنهن يرغبن في المشاركة في اتخاذ المزيد من القرارات في الأسرة؟
- هل لدى أي منكن أفكار أو خبرة في كيفية التفاوض من أجل الحصول على المزيد من سلطة اتخاذ القرار مع الرجال؟

قولي: هناك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها للتفاوض من أجل المزيد من سلطة اتخاذ القرار:

1. تحقق مما إذا كان الشخص الذي يمتلك حالياً سلطة اتخاذ القرار مستعداً للتحدث.

أسألي: كيف تعرفن ما إذا كان شخص ما مستعداً للتحدث أو لا؟ (فكرن في لغة أجسادهم، هل يبدو مسترخين، مشتتين أم مشغولين بمهام أخرى، إلخ).

2. كنّ مستعدات! إذا كانوا على استعداد للتحدث، تأكدن من أنكن قد أعددتن ما ترغبن مناقشته وما تطلبينه.

أسألي: كيف يمكنك تحضير ما تردن قوله؟ (تأكدن من أنكن تقمن بشرح ما تردن التحدث بشأنه وأسباب ذلك. إذا كنتن تطرحن بعض المشاكل، فحاولن أيضاً التفكير في الحلول المفضلة لديكن للمشكلة).

3. إذا لم تصلن للنتيجة المرجوة، ففكرن في وقت أفضل لإجراء المناقشة، أو التفكير فيمن يمكن أن تلجأن إليهم/ن للحصول على الدعم.

4. إذا بقيت النتيجة على ما هي، فكرن في الخيارات/ الحلول الأخرى. هل هناك من يستطيعون التفاوض نيابة عنكن؟

أسألي: هل تعتقدن أن هذا شيء يمكنك تجربته بشكل واقعي؟ وما النتيجة برأيكن؟

4. التحقق (5 دقائق)

استخدمي نشاط الختام الذي اختارته مقدمات الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهن، أسأليهن إن كن يرغبن بتسمية مشاركة مختلفة لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

اطلبي من النساء أن يفكرن في كيفية التفاوض من أجل المزيد من سلطة صنع القرار في الأسرة. قد تكون إحدى الطرق هي استخدام خطوات صنع القرار التي نوقشت اليوم. يمكن أن يتمثل الخيار الآخر في التحدث إلى الرجال في الأسرة حول أنواع القرارات التي يتخذها الرجال والقرارات التي تتخذها المرأة، ومعرفة ما إذا كان بإمكانهن التوصل إلى اتفاق بشأن إشراك المرأة في المزيد من القرارات.

الجلسة 7

البيئة الأسرية

الأهداف:

1. تدرك مقدمات الرعاية أهمية البيئة الأسرية الصحية.
2. تتعلم مقدمات الرعاية نصائح وتقنيات تساعدن في المساهمة لدعم بيئة أسرية صحية.

المواد: ورق رسم بياني، أقلام تخطيط، أقلام ملونة، أوراق قياس A4

المدة: ساعتين

* ملاحظة للميسرة:

قد تكون هذه الجلسة حساسة وتطرح بعض التجارب الصعبة لمقدمات الرعاية. تأكدي من تذكير مقدمات الرعاية باتفاقية المجموعة وتحققي لمعرفة ما إذا كن يرغبن بإضافة بنود خاصة بهذه الجلسة على الاتفاقية. حضري كافة معلومات اللازمة عن الخدمات التي يمكن للنساء الوصول إليها إذا احتجن لمزيد من الدعم.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

اسألي: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكن من الجلسة الماضية، هل قمتن بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

2. هيا نستكشف (20 دقيقة)

قولي: سنتحدث اليوم عن البيئة الأسرية. نعني بذلك الظروف والتجارب التي نعيشها ضمن بنية أسرنا. لقد بدأنا الحديث في جلسة سابقة عن التوتر وتأثير ذلك على الأسرة. اليوم سوف نتطرق لمزيد من التفاصيل حول مدى أهمية البيئة الأسرية الصحية والأمنة لمصلحتنا ومصلحة بناتنا وأولادنا.

اسألي: ماهي الأشياء التي نفكر بها عندما نتخيل بيئة أسرية؟

اشرحي: يمكن أن تتضمن البيئة الأسرية عدداً من الأشياء:

- البيئة المادية: على سبيل المثال، منزل أو مساحة مادية محددة
- البيئة العاطفية: مثلاً، مُرهقة، متشنجة، سعيدة، مريحة، مساحة آمنة، تواصل صريح
- بيئة التعلم: على سبيل المثال، التحفيز /التحجيم، إعطاء نموذج جيد /إساءة التصرف، تشجيع / عدم تشجيع التواصل والأفكار.

اسألي:

- ما الذي يجعل البيئة الأسرية غير آمنة أو متوترة أو مُرهقة؟ (العنف الجسدي أو اللفظي الموجه ضد الأطفال أو بين الزوجين - على سبيل المثال، الشجار، الصراخ، الجدل، العقوبات القاسية، إلخ.)
- ماذا يمكن أن يحدث إذا كانت البيئة الأسرية غير آمنة ومتوترة ومُرهقة؟
- ناقشنا في الجلسة السابقة كيف يؤثر التوتر علينا، الآن ما هو برأيك تأثير التوتر في المنزل على الفتيات والفتيان؟

اشرحي: يعاني الأطفال الذين/اللواتي يتعرضون لبيئة متوترة وعنف في المنزل من توتر نفسي إضافي، مما يؤدي إلى التوتر الضار، والذي يمكن أن يؤثر على تطور أدمغتهم/ن. يمكن أن يؤدي ذلك أيضاً إلى مشاكل في السلوك والنوم، اضطرب عاطفي، الخوف من الوحدة، والسلوك غير الناضج، مشاكل في التدريب على استخدام المراض والمشاكل في تطور اللغة.

اسألي: هل كنتن على دراية بعواقب العيش في منزل يملؤه التوتر للأطفال الصغار؟

اشرح: خلال نموهم/ن قد يستمر الأطفال الذين يتعرضون لبيئة منزلية مرهقة وعنيفة بإظهار علامات وجود مشاكل. قد يواجه الأطفال والمراهقون/ات الصغار المزيد من المتاعب في الدراسة ويظهرون ضعف الانتباه والتركيز. قد يعاني البعض من الاكتئاب، والميول الانتحارية، وتبديل الفراش. وقد يشعر البعض الآخر بالعزلة الاجتماعية، وعدم القدرة على تكوين صداقات بسهولة، وقد تظهر عليهم/ن أيضاً علامات السلوك العدواني¹⁷.

أسأل: هل كنت على علم بهذه النتائج المترتبة على المراهقين/ات؟

قولي: قد يكون هناك بعض الأمور التي لا يمكننا التحكم فيها، مثل الوضع أو البنية التي نعيش فيها، ولكن هناك أشياء يمكننا القيام بها لجعل هذه المساحات مراعية، آمنة وداعمة لأسرتنا. بوصفنا مقدمات الرعاية، فنحن نملك السلطة على أطفالنا، ولدينا السيطرة سواء اخترنا استخدام العنف مع أطفالنا أم لا. إذا كنا نرغب لأطفالنا أن يكبروا بصحة جيدة، فعلينا أن نختار عدم استخدام العنف معهم/ن.

أسأل: هل لدى أي منكم أمثلة على كيفية جعل البيئة الأسرية أكثر رعايةً ودعمًا وأمانًا؟

قولي: من الضروري أن ننظر إلى العلاقة بين الزوجين في البيئة الأسرية

ملاحظة: قد تقول النساء إنه ليس لهن سيطرة على بيئاتهن الأسرية، وإن الرجال هم الذين يؤثرون على التجربة في البيئة الأسرية. شجعي النساء على التفكير في طريقة تعاملهن الفردية مع أطفالهن وأيضاً كيف يمكنهن التفاوض للحصول على مزيد من سلطة في اتخاذ القرار.

3. الأنشطة

النشاط 1: العلاقات الصحية (25 دقيقة)

قولي: أريد من كل منا أن تفكر بشكل فردي كيف يبدو شكل "العلاقة الصحية".

أسأل: ماذا نفهم من مصطلح "العلاقات الصحية"؟ (إنها علاقات قائمة على الاحترام والثقة والصدق. علاقات تجعلنا نشعر بالسعادة والفرح وحيث نتقاسم السلطة مع شريكنا).

قومي بـ: توزيع الأقلام والأوراق واطلبي من المشاركات رسم صورة تمثل علاقة صحية. يمكن أن يكون بين مقدمة رعاية/ابنة، زوج/ زوجة أو حبيب/حبيبة أو أشكال أخرى من الشراكات الحميمة، وليس من الضروري أن يكون انعكاساً للنساء أنفسهن أو وضعهن الحالي. بعد بضع دقائق ...

أسأل: الآن فلننظر إلى رسوماتكن. ماذا تخبرك صورتك عن الأشياء التي تجعل العلاقة صحية وآمنة بين شخصين؟

قومي بـ: كتابة إجابات مقدمات الرعاية على اللوح الورقي وأضيفي ما يلي، إذا لم يقمن بذكره:

- التحدث مع بعضهم البعض بطرق لطيفة دون الصراخ أو استخدام الشتائم.
- اشتراك النساء مع الرجال في السلطة واتخاذ القرار بشأن تربية وتعليم الأطفال، وكيفية إنفاق أموال الأسرة، وكذلك جميع القضايا الأخرى التي تؤثر على الأسرة.
- الاستماع إلى بعضهم البعض وإظهار التعاطف.
- القدرة على التعبير عن المشاعر لبعضهم البعض.
- احترام بعضهم البعض كأشخاص ودعم ما يملكون من أهداف وآمال وأحلام.

أسأل:

هل تعكس الأشياء التي ذكرناها تجاربنا الفعلية كمقدمات رعاية؟

قولي: ربما تعاني النساء من الغضب أو التوتر أو يتعرضن العنف من جانب أزواجهن/شركائهن. وقد ينفسن بدورهن عن غضبهن أو إحباطهن على أطفالهن، ولا سيما على الفتيات المراهقات بسبب وضعهن داخل الأسرة. لكن استخدام العنف خيار، وعلينا اختيار استخدام الأساليب غير العنيفة تجاه الأطفال وطلب الدعم للحالات التي نواجهها. في الوقت نفسه، يجب أن نجد آليات للتكيف لا تنطوي على استخدام العنف ضد الأطفال، لأن هذا يخلق بيئة غير آمنة لهم في المنزل وقد يؤثر على نموهم/ن على المدى الطويل.

ملاحظة: ذكرى مقدمات الرعاية بالخدمات المتاحة لهن إذا كن يرغبن في الحصول على مزيد من المعلومات، وشرحي لهن أنه بإمكانك رؤيتهن للتحدث أكثر بعد الجلسة.

النشاط 2: خطوات نحو بيئة أسرية صحية (40 دقيقة)

قومي بـ: قراءة القصة التالية على مقدمات الرعاية، ثم قسميهن إلى مجموعتين وأعطي كل مجموعة سؤالاً للتفكير فيه. سيقمن بمشارك أفكارهن مع المجموعة.

تساعد جيهان (14 عاماً) والدتها أميرة في الأعمال المنزلية، ولكن جيهان لم تقم بالأعمال المنزلية مؤخراً. في أحد الأيام، عادت أميرة إلى المنزل ولم تكن جيهان قد أعدت العشاء. غضبت أميرة جداً وسألتها عن سبب عدم تحضيرها هي العشاء، أجابتها جيهان بأن عليها أن تنهي وظائفها المدرسية لأن لديها امتحانات. تنزعج أميرة وتقول لجيهان بأنها تنصرف بقلة احترام.

قولي: أريدكن أن تأخذن بضع دقائق للتفكير فيما حدث. (كرري القصة إذا لزم الأمر). ثم ضمن مجموعتكن، أجبن عن الأسئلة التالية:

- المجموعة 1: ما هي المشاعر التي واجهتها أميرة؟ ما هي المشاعر التي واجهتها جيهان؟ كيف تستطيع أميرة أن تعبر عن مشاعرها لابنتها؟ كيف يمكن أن تعبر جيهان عن مشاعرها لوالدتها؟

ملاحظة: على الميسرات تشجيع النساء على محاولة التفكير من منظور كلاً من أميرة وجيهان.

- المجموعة 2: كيف يمكن لأميرة أن تحسن من طريقة تواصلها مع جيهان؟

ملاحظة: على الميسرات حث النساء وتشجيعهن على التفكير في الأشياء العملية التي يمكنهن قولها والقيام بها في هذه المواقف.

اشرحي:¹⁸ عند التعامل مع موقف مماثل للموقف الذي واجهته أميرة وجيهان، ينبغي أن ننظر فيما يلي:

- كوني متعاطفة: ضعي نفسك في مكان الشخص الآخر وفكري في شعورك حيال ما تقولينه له. كيف سيكون شعورك إذا تم عكس الأدوار؟ امنحي الآخرين الوقت لطرح الأسئلة وشرح أنفسهم/ن.

- فكري في لغة جسدك: قومي بالحفاظ على التواصل بالعين وحاولي الجلوس أو الوقوف بطريقة مريحة. لا تستخدمى لغة تهجمية أو لغة الجسد العدوانية.

- استمعي: عندما نشعر بالتوتر، فإننا نميل إلى الاستماع بشكل أقل. من المهم إعطاء الشخص الآخر اهتمامك الكامل.

- ابقي هادئة وركزي: يصبح التواصل أسهل عندما نكون هادئات. خذي نفساً عميقاً وحاولي الحفاظ على جو من الهدوء. سيبقى الشخص الآخر هادئاً إن كنتي أنت كذلك.

- استخدمي "عبارات أنا": إذا كان الموقف متوتراً، فإن استخدام "عبارات أنا" يمكن أن يساعد في التركيز على آثار أفعال شخص ما، بدلاً من الفعل نفسه. قد يكون من الأسهل لأفراد الأسرة التواصل عندما لا يتم التركيز على التصرف بذاته اللومه، وقد يكون المراهقون/ات على وجه الخصوص أكثر تقبلاً لسماع كيفية تأثير تصرفاتهم/هن على الآخرين عندما تكون اللغة المستخدمة خالية من الاتهام. فيما يلي بعض أمثلة "عبارات أنا":

» أشعر بالضيق الآن.

» لقد مررت بيوم سيء.

» أشعر بأنه يتم التقليل من احترامي عندما يرفع أحد ما صوته في وجهي.

» أشعر بالحزن الشديد عندما أسمع كلمات قظة لأنها تؤذي مشاعري.

قومي بـ: التدريب! اطلبي من المشاركات قضاء بضع دقائق في لعب الأدوار مع التركيز على كيفية تعامل أميرة مع هذا الموقف، والتفكير في "عبارات أنا" ولغة الجسد. اطلبي من بعض المشاركات مشاركة لعب الأدوار الذي وضعنه مع المجموعة.

4. التحقق (5 دقائق)

- ذكرى مقدمات الرعاية بالمعلومات حول الخدمات المتوفرة. اخبريهن أنك ستكونين متواجدة للتحديث بعد الجلسة إذا كن يرغبن في الحصول على معلومات إضافية.
- بالنظر إلى طبيعة الموضوع، قومي بتنفيذ النشاط الختامي التالي مع مقدمات الرعاية. (يمكنك بعد ذلك أيضاً القيام بطقس الختام المعتاد الذي تقوم به المجموعة عادة بعد الأنشطة).
- **قطار اللهجة/النبرة:** نشاط ختام يسمح بالتعبير دون النطق. يجمع المجموعة معاً ويعطي شعوراً بالرضا وإطلاق العنان ويسمح للجميع بالتعبير عن أنفسهن باستخدام أصواتهن.

✓ قومي بـ:

1. اطلبي من المشاركات الوقف بشكل دائرة واشرحي النشاط.
2. تقوم أول مشاركة بإصدار صوت يعبر عن شعورها الآن.
3. تقوم المجموعة بتكرار هذا الصوت.
4. تضيف المشاركة التي تليها صوتها. وتقوم المجموعة بتقليد هذا الصوت، ثم يعدن إلى البداية ويقلدن كافة الأصوات.
5. تابعي حتى تقوم المجموعة بإنشاء قطار صوتي مؤلف من صوت من كل مشاركة.

5. النقل (5 دقائق)

مارسن التقنيات التي تعلمناها اليوم مع الفتيات المراهقات. فكن على وجه التحديد في استخدام "عبارات أنا" وتبادلن التعليقات حول ما إذا كانت هذه التقنية مفيدة أم لا.

الجلسة 8

اكتشاف علاقاتنا مع الفتيات المراهقات

الأهداف:

1. تتعلم مقدمات الرعاية تقنيات التواصل التي تساهم في بناء علاقة صحية أكثر مع بناتهن
 2. تستكشف مقدمات الرعاية فكرة التعاطف وتتعلم تقنيات لزيادة التعاطف مع بناتهن
- التوقيت: قبل بداية أو بالتوازي مع مشاركة الفتيات في جلسات "العلاقة مع مقدمي الرعاية" ضمن فتيات الشمس ومهارات الحياة
- المواد: أوراق لوح قلاب، أقلام، أوراق A4، أقلام تخطيط
- المدة: ساعتين

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

- أسألي:** ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكن من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟
- قولي:** قبل بضع جلسات، ناقشنا أهمية وجود بيئة أسرية صحية، من بين النقاط التي تحدثنا عنها البيئة العاطفية. وكان التواصل الجيد أحد العوامل الرئيسية التي ناقشناها فيما يتعلق بتهيئة بيئة أسرية صحية. سنتحدث اليوم بشكل مفصل أكثر عن كيفية تواصلنا مع الفتيات المراهقات وكيف يمكننا تقوية علاقاتنا بهن خلال فترة الانتقال الصعبة هذه.

2. هيا نستكشف (15 دقيقة)

- أسألي:** ما هي بعض التحديات أو المشاكل التي تواجهنها كمقدمات الرعاية مع الفتيات المراهقات اللواتي تعتنين بهن؟
- قولي:** في بعض الأحيان قد تكون المشاكل التي تواجهنها مع الفتيات ناتجة عن أمور خارجة عن إرادتك، وأيضاً لا تكون دائماً خطأ الفتيات. بسبب الحياة ضمن ظروف صعبة، تواجه مقدمات الرعاية الضغوط والتوتر مما قد يؤثر على الطريقة التي يعاملن بها أطفالهن. من المهم أيضاً أن نتذكر تأثير هذا الوضع الصعب عليهن أيضاً. من المهم الاستماع والتواصل مع الفتيات أثناء نموهن. هذا يساعد على بناء بيئة أسرية صحية. يستغرق بناء العلاقات بعض الوقت، ومن الطبيعي أن تواجهن بعض الصعوبات في بدء المحادثات التي تختلف عن الأنماط المعتادة أو الروتين لدينا، ولكن يمكننا القيام بذلك بجهود مستمرة ودائمة.
- أسألي:** من المسؤول عن تطوير علاقة صحية مع الفتيات؟ (مقدم ومقدمة الرعاية).
- ملاحظة:** بالنسبة لمقدمات الرعاية اللواتي يقلن إن هذا هو دور مقدمة الرعاية فقط، أسألين عن السبب. ذكريهن بالأدوار الجندرية وصندوق الجندر/ النوع الاجتماعي الذي تمت مناقشته سابقاً، وكيف يمكن أن يحدث ذلك.
- إذا كان هناك من تعتقدن أنها مسؤولة مشتركة بين مقدمي ومقدمات الرعاية على حد سواء، فاطلبي منهن توضيح السبب - وبالتالي تقديم منظور مختلف.

أسألي: لم من المهم بناء العلاقة بينك وبين ابنتك؟

اشرحني:

- من الضروري وخاصة أثناء أوقات عدم الاستقرار أو النزوح، مواصلة بناء علاقات صحية مع أبنائكم وبناتكم قدر الإمكان.
- قد تتغير علاقاتكم مع الفتيات المراهقات على وجه الخصوص. قد تتوقعن منهن تحمل المزيد من المسؤولية. بسبب التغييرات التي يتعرضن لها خلال فترة البلوغ، قد يعاملهن الآخرون أيضاً بشكل مختلف. قد تعني البيئات الجديدة، كما هو الحال أثناء النزوح، تقييد حرية الفتيات أكثر من ذي قبل، وتصبح فرصهن أقل من فرص إخوتهن من الذكور.
- ورغم أن هذا الوقت مرهق ومجهد لجميع أفراد الأسرة، وقد لا يبدو بناء العلاقات من الأولويات، إلا أنه ضروري جداً إذا كنتم ترغبن بالتأكد من سعادة وصحة أفراد عائلاتكم.
- القيام بذلك سيساعد بناتكم على أن يكن أكثر انفتاحاً وصراحة في مناقشة اهتماماتهن، احتياجاتهن ومخاوفهن معكم. إن محاولة وضع أنفسكم في مكان بناتكم سيفتح المجال للحوار بينكم، وسوف ينبهكم إلى أي مخاطر أو مشكلات محتملة قد يواجهنها. سيساعدكم هذا على تقديم الدعم لهن إذا لزم الأمر.

3. الأنشطة

النشاط 1: التواصل مع الفتيات (25 دقيقة)

أسألي:

- كم من الوقت تقضينه حالياً في التحدث مع أطفالكم عن حياتهم/ن أو الأشياء التي تهمهم/ن؟ هل هذا يختلف بين أطفالكم الإناث والذكور؟ (أعطيهم الفرصة للتفكير في الإجابة، ويمكنهن المشاركة إذا رغبن).
- ما مدى سهولة التحدث مع الفتيات حول مواضيع حساسة تتعلق بالصحة، والعلاقات مع صديقاتهن و/أو الفتيان، أو كيف يشعرن؟ هل تشعر الفتيات بالراحة لدى التواصل مع مقدمي ومقدمات الرعاية إذا كان هناك شيء يزعجهن؟
- هل يمكنكم التفكير في أي استراتيجيات قد تجعل الفتيات يثقن أو يشعرن بالراحة للتواصل من مقدمات الرعاية إذا كان لديهن شيء حساس يرغبن بمناقشته؟

قومي بـ: تذكير مقدمات الرعاية بالاستراتيجيات التي تمت مناقشتها أثناء فترة البلوغ.

اشرحني: فكروا في طريقة تتيح للفتيات استخدامها بها عندما يحتجن إلى الحديث عن شيء خاص، سواء كان يتعلق بالطمث أو أي شيء آخر. قد تتضمن بعض الطرق للقيام بذلك:

- استخدام كلمة رمز.
- أن تطلب منك الممثلة سويلاً.
- تخصيص وقت من اليوم حيث تتحدثين معها لوحدها.

قومي بـ: قراءة السيناريوهات التالية على المجموعة. بعد أن تنتهي من قراءة كل سيناريو، اطلبي أن تتطوع بعض المشاركات لتمثيل السيناريو وشرح كيف يستجبن في كل موقف.

ملاحظة: إذا قامت مقدمات الرعاية باقتراح أساليب ضارة للتعامل مع الموقف، على سبيل المثال، معاقبة الفتاة عن طريق الضرب والصراخ وما إلى ذلك، أسألين عن مخاطر أو مميزات الاستجابة بهذه الطريقة. يمكنكم أيضاً أن تسألن مقدمات الرعاية الأخريات إذا كان لديهن اقتراحات بديلة حول كيفية التعامل مع الموقف. يمكنهن التدخل لشرح طرقهن من خلال لعب الأدوار.

السياق:

السيناريو 1: تمر لين بفترة البلوغ وتواجه العديد من التغييرات. أحد الأشياء التي لاحظتها والدتها أليس هو بأنها تتحدث بشكل أقل مع أفراد أسرتها وأصبحت بعيدة. غالباً ما تغضب لين من إختوتها أو لا تتحدث إلى والديها. أصبحت أليس منزعة بشكل متزايد من سلوك ابنتها ولا تعرف كيفية التعامل معها، لكنها قلقة أيضاً من احتمال حدوث خطأ ما. ماهي نصيحتكم لأليس؟

السيناريو 2: تشعر رشا بالحزن الشديد مؤخراً، ودانية مقدمة الرعاية لها تشعر بالقلق عليها. في أحد الأيام، سمعت دانية محادثة بين رشا وإحدى صديقاتها حول فتى قام بإزعاجها. تشعر دانية بالقلق من أن تكون رشا على علاقة مع هذا الفتى وربما تواجه بعض المشاكل. كيف يمكنكم التعامل مع هذا الوضع؟

السيناريو 3: تمر ربي بطور النمو ولاحظ مقدا الرعاية لها أن سلوكها يتغير. تبدأ ربي في تحدي ومواجهة والديها أكثر. في يوم من الأيام، طلبت منها والدتها أن تجلب الماء. وبدلاً من القيام بذلك كما تفعل عادةً، سألت والدتها لم لا تطلب من إختوها أبدأ جلب الماء. وقالت إن لديها الكثير من الواجبات المنزلية منذ أن أصبحت في الصف الأعلى وتريد من إختوها تحمل المزيد من المسؤولية في أعمال المنزل. كيف يمكن التعامل مع هذا الوضع؟

قولي: إمكن بعض النصائح الإضافية التي يمكن استخدامها لتحسين التواصل مع بناتكن.

أشرحي: (اكتب ما يلي على اللوح الورقي)

نصائح في التواصل:

- شجعوهن على التعبير عن آرائهن. حتى لو كنت لا توافقنهن الرأي، اجعلوهن يشعرون أنه يتم النظر في آرائهن.
- تخيلن كيف يشعرون وما الذي يفكرن به. تذكرن مشاعركن عندما كنتن في نفس السن.
- أظهرن اهتماماً حقيقياً بأفكارهن واهتماماتهن. إنهن في مرحلة حساسة ويجد البعض منهن صعوبة في التعبير عن أنفسهن.
- أعطوهن من وقتكن ورعايتكن. حتى لو كانت حياتكن غير مستقرة، فمن المهم محاولة تخصيص الوقت لبناتكن، خاصة خلال هذه المرحلة الحساسة من حياتهن.
- لا تحكمن عليهن بشدة، لأن هذا يمكن أن يخلق التواصل بينكن. استخدمي "عبارات أنا"، على سبيل المثال، "أشعر بالحزن لأنك خنتي ثقتي"، بدلاً من قول "أنت سيئة لأنك تكذبن عليّ".
- اسمحن لهن بأن يشعرن بالحزن. لا تتوقعن منهن أن يكن دائماً قويات. شجعنهن ليعبرن عن عواطفهن بشكل صحي.
- شجعوهن وامنحوهن الفرص ليقدمن المساعدة. إذا كنتن تردن منهن المساعدة في الأعمال المنزلية، فتأكدن من إنهن يدركن مدى فائدة ذلك، حيث من المرجح أن يرغبن بالمساعدة بهذه الطريقة.
- لا تفرضن آرائكن عليهن. بدلاً من ذلك، أسألوهن عما يعتقدن أنه ينبغي القيام به في موقف معين.
- شجعوهن على إيجاد الحلول من تلقاء أنفسهن، من خلال طرح الأسئلة وتشجيعهن على التفكير في العواقب الإيجابية والسلبية المحتملة لأي موقف.

النشاط 2: التواصل الفعال يتطلب وقتاً (40 دقيقة)

قولي: سنتحدث عن كيفية احترام وفهم أفكار الآخرين ومشاعرهم/ن ووجهات نظرهم/ن. يستخدم بعض الناس كلمة "التعاطف" لوصف هذا الاحترام والرعاية.

ملاحظة: ليس من الضروري استخدام كلمة التعاطف، طالما يتم إيصال المفهوم الرئيسي والأساس المنطقي. على سبيل المثال يمكن اختيار استخدام عبارة "احترام وفهم أفكار الآخرين ووجهات نظرهم ومشاعرهم".

أسألي: هل تعرفن ما نعنيه بالتعاطف؟

أشرحي: عندما أفكر في "التعاطف"، أفكر في فهم الموقف من منظور الآخرين، والرؤية بعيونه الآخرين، والاستماع بأذان الآخرين، والشعور بقلوب الآخرين. التعاطف هو قدرة الشخص أن يكون في مكان شخص آخر والشعور بما يشبه مشاعره. في كثير من الأحيان، عندما نواجه صعوبات بأنفسنا، من الصعب التفكير في مشاعر شخص آخر والتصرف بعناية، ولكن التعاطف مهارة مهمة يمكن أن تساعدنا على تحسين علاقاتنا مع الفتيات اللواتي نرعاهن.

قولي: التعاطف ببساطة، هو قدرتنا على فهم بناتنا والتصرف بعناية معهن.

اللوم مقابل التعاطف

السياق:

قولي: أريد أن أقرأ لكن قصة عن جين وليلى:

تبلغ جين من العمر 11 عاماً، عادت مؤخراً من المدرسة في مزاج سيئ للغاية. صرخت على إختوها ورفضت التحدث مع والدتها ليلى. في أحد الأيام عادت من المدرسة، ورمت أغراضها على الأرض. سألتها والدتها ماذا جرى؟ أخبرتها جين أنها لا تريد الذهاب إلى المدرسة بعد الآن، لأن بعض الفتيات في الصف بدأتن يضايقنها الآن بعد أن بدأت الطمث، وهن لم يبدأن بعد. أخبرنها بأنها قادرة ولا يرغبن باللعب معها بعد الآن. وقد جعلها هذا تشعر بالحزن والعزلة.

أسألني: كيف تعتقدن إن جين تشعر؟

قولي: الآن سوف أقرأ بعض الإجابات المحتملة من ليلي. بعد كل رد، أود منكن أن تتقدمن إلى مقدمة الغرفة إذا كنت تعتقدن أن ليلي تلوم جين، وأن تعدن إلى القسم الخلفي من الغرفة إذا كنتم تعتقدن أن ليلي كانت تفهم/تتعاطف مع موقف جين ومشاعرها.

1. صاحت ليلي: "لا تكوني سخيفة! هذه الأشياء تحدث طوال الوقت وأنت حساسة للغاية. ركزي على دراستك وتجاهليهن!" (توقفي لإعطاء مقدمات الرعاية الوقت للانتقال إلى مقدمة الغرفة أو مؤخرة).

2. قالت ليلي بنبرة شديدة: "لابد إنك قمتي بشيء ما أزعج هؤلاء الفتيات. لا أستطيع أن أفهم لم يرغب أي شخص أن يتصرف معك بهذه الطريقة، لماذا تحدث هذه الأشياء معك دائماً؟" (توقفي لمدة خمس ثوان).

3. قالت ليلي بصوت مهتم: "أستطيع أن أرى/ أفهم أنك غاضبة. أنا آسفة للغاية لأن هذا حدث لك، هذا ليس خطأك، المدرسة مهمة للغاية، فما الذي يمكننا فعله لمحاولة حل هذه المشكلة؟" (توقفي لمدة خمس ثوان).

أسألني: أي من الردود التي قدمتها ليلي تفضلن؟ لماذا؟ ما الردود التي ترغبن في سماعها إذا كنتم في مكان جين؟

أسألني: لم التعاطف جزء ضروري من كونك مقدمات رعاية لفتيات مراهقات؟

قومي بـ: النقاش مع مقدمات الرعاية، وأضيفي إلى قائمتهن إذا كان أي مما يلي مفقوداً:

- يساعدكن التعاطف في ضمان تلبية احتياجات بناتكن وشعورهن بالأمان.
- يمكن لمقدمي ومقدمات الرعاية التعاطف مع بعضهم البعض، وهذا يعلم الأطفال أن يهتموا بأنفسهم والآخرين. الأطفال مقلدون جيدين لسلوكنا، لذلك عندما نستجيب لهم باحترام وتعاطف، يتعلمون معاملة الآخرين باحترام وتعاطف.
- عندما نستجيب بشكل متعاطف لبناتنا، فإننا نوصل لهن فكرة إنهن مهمات وذوات قيمة. وندعم تطورهن الاجتماعي والعاطفي الصحي.
- إن التعاطف يسمح لبناتنا بالمشاركة ومناقشة مشاكلهن والمخاطر التي يواجهنها علناً، دون خوف من إلقاء اللوم عليهن.

قولي: سأشارك معكن طريقة بسيطة لمساعدتكن في تحسين تعاطفكن، وفهم مشاعر بناتكن بشكل أفضل، ولتكن قدراتكن على الاستجابة لها. تتكون هذه التقنية من أربع خطوات:

- **الخطوة 1 - تحديد الشعور:** حاولي تحديد أو تسمية مشاعر ابنتك. عندما تقومين كمقدمة رعاية باحترام شعوراً ما، فإنك تحددينه أولاً أو تسمينه. على سبيل المثال، "مريم، يبدو لي إنك خائفة الآن - هل أنت كذلك؟"
- **الخطوة 2 - تحديد السبب:** افهمي السبب وراء شعورها بهذه الطريقة. "هل تودين إخباري لم أنت خائفة؟" تستطيع مريم إخبارك أو قد تختار عدم القيام بذلك الآن. يمكنك أن تقولي لمريم، "لا تترددي في المجيء والتحدث معي عندما تكونين جاهزة".
- **الخطوة 3 - احترام الشعور:** احترمي مشاعر الطفلة. ربما كانت مريم على خلاف مع صديقتها أو تم رفضها من قبل قريناتها في المدرسة. لا تهملني هذا السبب. قدرني واحترمي "السبب". إذا جعلت ابنتك تعتقد أن مشاعرها ليست مهمة، فقد لا تحدث معك بعد الآن عن الأشياء التي تزعجها. قولي لها: "أنا أفهم أن هذا يجعلك حزينة/ غاضبة / متعبة".
- **الخطوة 4 - تصرفي:** تعاملني مع هذه المشاعر مع ابنتك. يمكنك القيام بعصف ذهني معها للتفكير بما الذي يجب القيام به، إن وجد. في بعض الأحيان قد يتطلب الموقف من مقدمة الرعاية والفتاة الخروج بإجراءات محتملة قد تساعد في علاج الموقف. في بعض الأحيان، لا يحتاج الموقف إلى إجراء آخر غير إرضاء ابنتك أو مشاركتها فرحتها. "فنجلس معاً ونناقش كيفية معالجة هذه المشكلة".

قولي: الآن سنمارس أربع خطوات للتواصل المتعاطف.

قومي بـ: الطلب من مقدمات الرعاية أن يتدربن على خطوات التواصل المتعاطف ضمن ثنائيات، باستخدام مثال جين وليلي.

❖ **ملاحظة:** يمكنهن تغيير القصة واستبدالها بمشاكل أخرى قد يواجهنها. يمكنهن أيضاً تبديل الأدوار بحيث تتاح لكل مقدمة رعاية الفرصة لتكون جين ويلي.

❓ **اسأل:** هل هذه المهارات الجديدة بالنسبة لجن، أم سبق لجن استخدامها من قبل؟

❓ **اسأل:** هل تشعرن أن هذا شيء يمكنكن استخدامه عملياً في تعاملكن مع بناتكن؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فما هي البدائل التي تقترحنها؟

❖ **ملاحظة:** دعيهن يعرفن أن هذا قد لا يحدث بشكل تلقائي وطبيعي، لأنه أمر جديد وقد نستخدم طرقاً مختلفة للتعامل مع هذه المواقف. ومع ذلك، ونظراً لأن لديهن الرؤية لدعم بناتهن ومساعدتهن على تحقيق أهدافهن، فإن استخدام هذه التقنية سيقودهن نحو تحقيق هذه الرؤية.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدمي نشاط الختام الذي اختارته مقدمات الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهن، أسألين إن كن يرغبن بتسمية مشاركة مختلفة لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

اشرحي للمشاركات إن واجبهن المنزلي لهذا الأسبوع هو التدرب على الخطوات الأربع للتواصل المتعاطف مع بناتهن. وفي الجلسة التالية سيقمن بمشاركة آراءهن عن الخطوات التي استخدمن وما إذا كانت فعالة أم لا.

الجلسة 9

التربية من أجل المساواة

الأهداف:

1. ستكتشف مقدمات الرعاية فكرة الأدوار الجندرية بشكل أوسع وارتباطها بالفتيات المراهقات.
2. تتعلم مقدمات الرعاية كيفية المساهمة بدعم حقوق الفتيات

المواد: أوراق لوح قلاب، أقلام تخطيط، أوراق A4، شريط لاصق، ساعة النشاط (الملحق 6)

المدة: ساعتين

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسألي: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكن من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

قولي: سنتحدث اليوم على تقنيات التربية التي نستخدمها، ونحدد الفروق بين الطريقة التي نربي بها الفتيات المراهقات مقارنة بالفتيان المراهقين والأطفال الأصغر سناً

2. هيا نستكشف (20 دقيقة)

أسألي:

- ماهي القواعد أو التوقعات المتعلقة بكيفية تصرف الأطفال في منازلكن؟ (اطلبي من المشاركات التطوع لمشاركة بعض الأمثلة)
- هل هناك اختلافات في القواعد والتوقعات بالنسبة للفتيات والفتيان؟ (اطلبي من المشاركات التطوع لمشاركة بعض الأمثلة)
- هل هناك توقعات لكيفية تصرفك كامرأة؟ (اطلبي من المشاركات التطوع لمشاركة بعض الأمثلة)
- هل هناك توقعات لكيفية تصرف الرجال؟ (اطلبي من المشاركات التطوع لمشاركة بعض الأمثلة)

ملاحظة: إذا كانت مقدمات الرعاية لديهن أطفال فقط، أسألين عن كيفية معاملتهن/ن بطريقة مختلفة حسب العمر.

أسألي: لماذا لدينا قواعد أو توقعات مختلفة بالنسبة للفتيات والفتيان، خاصة خلال فترة المراهقة

أشرحي:

- تُعد فترة المراهقة فترة حرجة تتغير فيها الطريقة التي نتعامل بها مع الفتيات والفتيان بشكل كبير عن الطريقة التي عاملناهم/ن بها عندما كانوا أطفالاً صغاراً.
- عندما يبلغون سن البلوغ، فإن الكثير من الأشياء تتغير بالنسبة لهم/ن، وخاصة بالنسبة للفتيات. يكون لدى مقدمي ومقدمات الرعاية والمجتمع في بعض الأحيان توقعات مختلفة للفتيات عن الفتيان. فقد يتوقعون من الفتيات ترك المدرسة والزواج والتركيز على تكوين أسرة.
- بسبب هذه التوقعات، لا تحصل الفتيات على نفس الفرص التي يتمتع بها الفتيان. قد يُجبرن على البقاء في منازلهن، ولا يُسمح لهن باللعب مع صديقاتهن وأصدقائهن بعد الآن، بل ويُبعدن في كثير من المرات عن المدرسة، حيث لا يُعتبر تعليمهن أمراً مهماً.
- قبل أن يبلغن هذا العمر بفترة طويلة، نبدأ في إعداد الفتيات والفتيان للقيام "بأدوارهم/ن الجندرية". على سبيل المثال، قد تُعطى الفتيات مهام منزلية أكثر من الفتيان، أو يُتوقع من الفتيان الخروج للعمل. تستند القواعد والتوقعات التي نضعها على الفتيات والفتيان، في العديد من الحالات، إلى ما ناقشناه سابقاً - صندوق الجندر. على سبيل المثال، يُطلب من الفتيان عدم البكاء، وعدم الخوف، وعدم التسامح وبدلاً من ذلك أن يكونوا حازمين وأقوياء. من ناحية أخرى، يُطلب من الفتيات ألا يَكُنَّ متطلبات، ويَكُنَّ متسامحات مراعات وحنونات.

- يمكن أن يؤثر هذا على الطريقة التي نتعامل بها مع الفتيات، والفرص والتوقعات والقواعد التي نضعها على الفتيات والفتيان.

أسأل: هل يمكن لأي منكن أن تفكر في أمثلة لكيفية معاملة الفتيات بشكل مختلف عن الذكور الذين يكبرون في عائلاتهم؟

3. الأنشطة

النشاط 1: تجربة الفتيات والفتيان للبيئة الأسرية (20 دقيقة)

قومي بـ: مد شريط أو حبل على طول الغرفة.

قولي: سأقرأ عدداً من العبارات، وستقررن ما إذا كنتم توافقن عليها أو لا.

قولي: إذا كنتم موافقات على العبارة ستقفن عند أحد طرفي الشريط وأولئك اللواتي لا يوافقن سيقفن على الطرف الآخر. بإمكان الغير متأكدات من رأيهن الوقوف في مكان ما على الشريط حسب مدى موافقتهن أو عدمها على العبارة.

ملاحظة: بالنسبة لمقدمات الرعاية اللواتي يظهرن مواقف ومعتقدات سلبية بشأن أدوار الفتيات والنساء والفتيان والرجال، أسألين عن سبب موافقتهن أو عدم موافقتهن على عبارة ما. اطلبي من مشاركة تخالفهن الرأي أن تشرح وجهة نظرها لتقديم منظور مختلف.

- الفتيات ذكيات مثل الفتيان.
- الفتيات مسؤولات عن رعاية إخوتهن الصغار، الفتيان ليسوا مسؤولين عن ذلك.
- يجب أن تطيع الفتيات أشقائهن (بغض النظر عما إذا كانوا أصغر سناً أو أكبر).
- يجب على الفتيات والفتيان مساعدة أسرهم بالتساوي في مسؤوليات المنزل.
- يجب أن يتمتع الفتيان بحرية أكثر من الفتيات.
- الفتيات مسؤولات عن شرف الأسرة.
- يجب معاملة الفتيات والفتيان على قدم المساواة.
- الفتيان أقل عاطفية من الفتيات.
- عندما يكون لدى الأسرة أموال محدودة لتغطية كلفة الدراسة، من المهم تفضيل ذهاب الفتيان إلى المدارس أكثر من الفتيات.
- يجب إعطاء الفتيات نفس وقت الفراغ الذي يتمتع به الفتيان للعب والدراسة.
- دور الفتاة هو البقاء في المنزل.
- يستحق الفتيات والفتيان تكافؤ الفرص.
- بشكل طبيعي الفتيان أكثر ثقة وسيطرة من الفتيات.
- يمكن للفتيان المواعدة ويكون لديهم حبيبات، لكن يجب على الفتيات حماية شرفهن.

أسأل:

- ما الفرق الذي لاحظته حول الطريقة التي ننظر بها إلى أو نعامل الفتيات والفتيان؟
- كيف تعتقدن إن هذا يؤثر على الفتيات والفتيان؟

أشرحي:

- عادة ما يكون لدى الفتيات فرص أقل، ويتوقع منهن تحمل المزيد من المسؤوليات في المنزل (مما يترك لهن وقتاً أقل للدراسة، على سبيل المثال).
- نظراً لأنه من المتوقع أن تقوم الفتيات بتقديم الرعاية لأفراد العائلة وألا يكن متطلبات، لا يُسمح لهن أحياناً بالتعبير عما هو مهم بالنسبة لهن.
- قد يُعرب مقدمو ومقدمات الرعاية في بعض الأحيان عن شعورهم بالإحباط تجاه الفتيات أكثر من الفتيان، لأنه من المتوقع منهن أن يكنّ متسامحات وراضيات.
- قد يتوقعون أيضاً أن تتحمل الفتيات المزيد من المسؤوليات ويساعدن أكثر في المنزل، وذلك بسبب الاعتقاد بأن هذا هو دور الفتاة.

النشاط 2: أدوار الجندر/النوع الاجتماعي في منزلي¹⁹ (35 دقيقة)

✓ **قومي بـ:** تقسيم المشاركات إلى مجموعتين وإعطاء كل مجموعة "ساعة النشاط" (موجودة في الملحق 5) وكلفيهن بالمهمة التالية:

المجموعة 1: ماذا تفعل الفتيات خلال الأوقات المختلفة من اليوم المدرجة على مدار الساعة؟

المجموعة 2: ماذا يفعل الفتيان خلال الأوقات المختلفة من اليوم المدرجة على مدار الساعة؟

* **ملاحظة:** قد لا تتفق المشاركات تماماً على جميع النقاط، اطلبي منهن منهم اتخاذ قرار بشأن الأشياء الأكثر شيوعاً.

✓ **قومي بـ:** بعد 10 دقائق، اجمعي المجموعتين سوياً واطلبي منهن مشاركة الجداول الزمنية الخاصة بهن.

? **أسألي:**

- ماذا تلاحظن في هذه الجداول الزمنية؟
- من يملك قائمة مهام أطول للقيام بها كل يوم؟ لماذا.
- كيف يتم تخصيص المهام للفتيات والفتيان؟ هل تم التشاور معهم/ن؟ هل يوجد لديهم/ن أي خيار في قبول أو رفض هذه المهام؟ هل يجب استشارة الفتيات بشأن المهام المسندة إليهن؟

* **ملاحظة:** وضح أي اختلاف بين الفتيات والفتيان.

... **اشرحي:**

- غالباً ما لا تملك الفتيات أي خيار حول الأنشطة والمهام التي يتوقع أن يقمن بها كل يوم، ويملن إلى تولي مهام أكثر من الفتيان. هذا يعني أن الفتيات لديهن وقت أقل من الفتيان للتركيز على الوظائف المدرسية، وتنمية مهارات الحياة، بكل ببساطة لديهن وقت ليعشن طفولتهن.
- من الضروري أن نضمن حصول الفتيات على فرص لتطوير مهارات الحياة. نظراً لأنهن قد لا يتمتعن بوقت فراغ كأشقائهن، وقد لا تتاح لهن فرصة لتعلم مهارات هامة لنموهن. تتضمن هذه المهارات القدرة على اتخاذ قرارات صحيّة وحل المشاكل ورعاية أنفسهن وحماية أنفسهن من الأذى. وبدون هذه المهارات ستجد الفتيات صعوبة أكبر في التعامل مع الضغوط التي ترافق سن البلوغ، وقد لا يتمكن القدرات اللازمة لرعاية أنفسهن أو من حولهن.
- في حين أنه من الضروري أن يساعد الأطفال في المنزل، وخاصة في البيئات الصعبة، يمكن توزيع الأعمال المنزلية بشكل متساوٍ بين الفتيات والفتيان. وبهذه الطريقة تتاح للفتيات أيضاً الحصول على وقت الفراغ الذي قد يحصل الفتيان بشكل أكبر.

? **أسألي:**

- كيف يستفيد الفتيان من تحمل المزيد من المسؤولية في المنزل؟ (سوف يتعلم الفتيان المهارات الأساسية لرعاية أنفسهم وأسرهم. سيتعلمون أيضاً دعم أخواتهن والتعامل معهن على قدم المساواة. سيتعلمون التفكير في رفاهية الآخرين، مما سيساعدهم على بناء علاقات صحيّة وسعيدة كبالغين).
- كيف يمكننا التأكد من توزيع المسؤوليات الأسرية بشكل متساوٍ؟
- ما هي التحديات التي تعتقدن أننا سنواجهها؟

* **ملاحظة:** قد تقول مقدمات الرعاية إن الرجال والفتيان قد يقاومون هذه الفكرة. اجعليهن يفكرن في الطرق التي يمكنهن بها معالجة هذا الأمر في أسرهن.

✓ **قومي بـ:** اطلبي من مقدمات الرعاية أن يناقشن ضمن ثنائيات كيف بمقدورهن طرح فكرة اتخاذ القرارات المشتركة في الأسرة.

... **اشرحي:** فيما يلي بعض النصائح حول كيفية إدخال عملية صنع القرار المشترك في الأسرة فيما يتعلق بمسؤوليات الأسرة:

- **الخطوة 1:** ناقشن اقتراحاتكن مع أصحاب القرار (الذكور) في المنزل.

* **ملاحظة:** اطلبي من مقدمات الرعاية أن يتذكرن تقنيات التواصل التي نوقشت خلال الجلسة حول البيئة الأسرية الصحية

- **الخطوة 2:** اسألن الفتيات عن المهام التي يرغبن بالحصول على مزيد من المساعدة فيها. تأكدن من الاستماع لآرائهن وأفكارهن ومعالجة الأفكار الواقعية.

- » استمعن باهتمام كامل (تواصل بصري، لغة جسد مفتوحة، بدون أي تشتيت).
- » اشرحن سبب رغبتكن في إجراء هذه المناقشة. (على سبيل المثال، "أعتقد أنه سيكون من الجيد مناقشة كيف يمكننا توفير المزيد من الوقت لك للقيام بأنشطة أخرى/ قضاء بعض الوقت لإنجاز وظائفك المدرسية.")
- » اعكسن ما تعتقدن إن بناتكن يقلن. (على سبيل المثال، "أنتِ تقولين أنكِ تريدين المزيد من الوقت، خاصة في المساء، للتركيز على الأعمال المدرسية.")
- » اسألوهن كيف يرغبن بمعالجة ذلك. (على سبيل المثال، "ماذا تقترحين أن نفعل للمساعدة في منحك مزيداً من الوقت؟")

- **الخطوة 3:** اطلبن من الفتيان أن يفكروا في المستقبل الذي يرغبون فيه لشقيقاتهم. هل يريدون منهن أن ينجحن في المدرسة وأن ينجحن في حياتهن؟ ثم اشرحن للأولاد أن هذا يعني أنهن بحاجة لوقتٍ متساوٍ في المدرسة والواجب المنزلي والأنشطة.

✳ **ملاحظة:** ذكرّي مقدمات الرعاية بـ "عبارات أنا" وتقنيات الاتصال الأخرى التي يمكن أن تساعدن في هذه العملية.

- **الخطوة 4:** امنحن الفتيات التشجيع والثناء عندما يدعن بعضهن البعض واجعلوهن يشعرن بالتقدير.
 - » أنا فخورة جداً بالطريقة التي تقومين بها بأداء واجبك بعناية فائقة.
 - » شكراً لمساعدتي في السوق اليوم.
 - » لقد قمتِ اليوم بعمل رائع بمساعدة أختكِ / أخيكِ.
 - » لقد قمتِ بعمل رائع بمساعدتي في إعداد العشاء اليوم.

- **الخطوة 5:** تحقق مع الفتيات والفتيان بانتظام لمعرفة كيف يعمل التوزيع الجديد للأعمال المنزلية.

✓ **قومي بـ:** تقسيم النساء إلى ثلاث مجموعات. ستمارس كل مجموعة لعب الأدوار استناداً إلى السيناريوهات أدناه.

✳ **ملاحظة:** شجعيهن على تضمين الاقتراحات والنصائح التي تمت مناقشتها.

السيناريو 1: تخبرين زوجك أنكِ تريدين أن يتحمل أبنائكما المزيد من المسؤولية في المنزل.

السيناريو 2: تسألين ابنتك عن نوع الدعم الذي تحتاجه حتى تحصل على مزيد من الوقت للقيام بالأمر المهمة لها.

السيناريو 3: تتحدثين إلى ابنك (أو أحد أفراد أسرتك الذكور) حول تحمله المزيد من المسؤولية في المنزل ودعم ابنتك.

؟ **أسألي:** كيف وجدتن هذا النشاط؟ هل تعتقدن أنه يمكنكن ممارسة بعض هذه الأشياء في المنزل مع عائلاتكن؟

النشاط 3: فرص متكافئة للفتيات والفتيان (20 دقيقة)

؟ **أسألي:** ماذا نعني عندما نتحدث عن "حقوقنا"؟

... **اشرحي:** إن حقوقنا هي ما تستحقه كل فتاة وامرأة وفتى ورجل، بغض النظر عن هوياتهم أو مكان إقامتهم، حتى يتمكن الجميع من العيش في عالم منصف وعادل. نحن محميون/ات بالعديد من هذه الحقوق من خلال القوانين أو الاتفاقيات التي وقعت عليها بلداننا أو البلدان المضيئة لنا.

؟ **أسألي:** هل يمكن لأي منكن أن تفكر في أي حقوق لدينا كنساء؟

السياق:

- الحق في المعاملة على قدم المساواة مع الرجال، معاملة خالية من العنف ودون تمييز.
- الحق في العمل.
- الحق في التعليم المجاني.
- الحق في العيش بحرية وأمان.
- الحق في القول والتفكير فيما نريد.

أسألي؟ هل تعرف أي منكن ما هي حقوق الفتيات والفتيان؟ (اكتبي إجاباتهن على اللوح).

تعديل السياق:

اشرحي: إن الفتيات والفتيان، مثلنا، يتمتعون بالحماية بعدد من الحقوق، وبصفتنا مقدمات الرعاية، تقع على عاتقنا مسؤولية التأكد من حماية حقوقهم/ن.

بعض هذه الحقوق التي تحمي الفتيات والفتيان والتي تقع مسؤولية الحفاظ عليها في هذا البلد على عاتقنا هي:

- يتحمل مقدمي ومقدمات الرعاية مسؤولية تنشئة أطفالهم/ن وتنميتهم/ن، ويجب عليهم/هن أن يفعلوا/ن ما هو أفضل للطفل في جميع الأوقات (للفتيات والفتيان على حد سواء). على سبيل المثال، يجب ألا يتسببوا/ن أي أذى للطفل.
- للفتيات والفتيان الحق في تعليم جيد. يجب على مقدمي ومقدمات الرعاية تشجيعهم/ن على الذهاب إلى المدرسة إلى أعلى مستوى يستطيعون الوصول إليه.
- كلا مقدم ومقدمة الرعاية مسؤولين عن تربية الطفل ونموه.
- للفتيات والفتيان الحق في إبداء آرائهم/ن، وينبغي على مقدمي ومقدمات الرعاية الاستماع إلى هذه الآراء والتعامل معها بجدية.
- للفتيات والفتيان الحق في الخصوصية.
- للفتيات والفتيان الحق في الصحة والتعليم والمساواة وعدم التمييز وفي العيش في مأمن من العنف والاستغلال (بما في ذلك زواج الأطفال).
- للفتيات والفتيان الحق في الحماية من التعرض للأذى وسوء المعاملة، جسدياً أو عاطفياً.
- للفتيات والفتيان الحق في اللعب والراحة.
- للفتيات والفتيان الحق في الحماية من العمل الذي يضر بهم/ن، لأنه أمر ضار بالصحة ويعيق مسيرة التعليم. وفي حال اضطروا للعمل، فجب التأكد من ضمان الحق بالعمل في مكان آمن وتقاضي أجراً عادلاً.
- لا ينبغي معاقبة الفتيات والفتيان بطريقة قاسية أو ضارة.
- للفتيات والفتيان الحق في معرفة حقوقهم/ن، وينبغي لمقدمي ومقدمات الرعاية مناقشة هذه الحقوق معهم/ن.

أسألي؟

- ما رأيكن في الحقوق التي ذكرتها؟
- هل تعتقدن أننا نعطي هذه الحقوق على قدم المساواة للفتيات والفتيان؟
- هل تعتقدن أن هذه الحقوق تنطبق بالتساوي على الفتيان والفتيات؟ (دقيقي: وماذا عن التعليم؟)
- ما الذي يمكننا فعله لضمان حصول الفتيات أيضاً على هذه الحقوق؟

=

قولي: من الضروري أن نتذكر أن هذه الحقوق تنطبق على الفتيات بقدر ما تنطبق على الفتيان. وعند اتخاذ القرارات بشأن دور الفتاة في الأسرة أو تحديد مستقبلها من المهم أن نفكر في الحقوق التي تتمتع بها. تقع على عاتق مقدمة ومقدم الرعاية مسؤولية ضمان وصول الفتيات إلى حقوقهن.

*

ملاحظة: قد تقول النساء إنه ليس لهن سيطرة على الحقوق التي يتمتع بها أطفالهن، حيث يتم انتهاك حقوقهن الخاصة. من المهم جعل مقدمات الرعاية يتصفحن القائمة ويقمن بتحديد أين يمكنهن العمل على تعزيز وصول الفتيات إلى بعض هذه الحقوق. التأكيد على أنه حتى إذا لم يتمكن من معالجة جميع الحقوق، فإن لديهن بعض القوة لمعالجة بعض الأشياء لبناتهن.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدمي نشاط الختام الذي اختارته مقدمات الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهن، أسألين إن كن يرغبن بتسمية مشاركة مختلفة لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

تحدثن إلى عائلاتكن حول تقاسم المسؤوليات المنزلية، ومنافع ذلك للفتيات والفتيان والأسرة ككل. لستن بحاجة لتنفيذ كافة الخطوات. افعلن ما تشعرن به براحة أكبر كنقطة انطلاق، وشاركونا تعليقاتكن خلال الجلسة التالية عن كيفية سير الأمور.

الجلسة 10

السلامة

الأهداف:

1. تناقش مقدمات الرعاية قضايا السلامة التي تواجهها النساء والفتيات داخل وخارج بيوتهن
2. تكتشف مقدمات الرعاية طرق عملية لضمان سلامة الفتيات المراهقات، وسلامتهن وسلامة عائلاتهن.

التوقيت: قبل جلسة السلامة مع مقدمي الرعاية.

المواد: أوراق رسم بياني، أقلام تخطيط (على الأقل أربع ألوان مختلفة) ملاحظات لاصقة، أقلام.

المدة: ساعتين.

* ملاحظة للميسرة:

غالباً ما يُعتبر العنف المبني على النوع الاجتماعي موضوعاً محظوراً ولا تتم مناقشته بشكل علني، على الرغم من تعرض العديد من الفتيات المراهقات والنساء له. قد يجعل هذا الموضوع بعض المشاركات يشعرن بعدم الارتياح، وقد يذكرهن أيضاً بتجاربهن الشخصية. جهزي معلومات حول خدمات إدارة الحالة المتوافرة للنساء والفتيات. انتبهي مدركة لأي عنف تم الإفصاح عنه، خاصة ضد الفتيات المراهقات. قد يحتاج الأمر إلى متابعته مع مشرفتك، خاصة إذا كنتِ تعتقدين إن هناك فتاة في أذى فوري.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسألي: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكن من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

قولي: سنتحدث اليوم عن المخاطر التي تواجهها النساء والفتيات المراهقات بشكل عام، وكذلك بعض المخاطر المحتملة المحددة في مجتمعنا. وبما أن هذا الموضوع حساس للغاية، فلنذكر أنفسنا باتفاقية المجموعة؟

أسألي: هل هناك أي بنود أخرى متعلقة بالسلامة ترغبين بوضعها موضع التنفيذ لهذه الجلسة؟ (على سبيل المثال: لا تسمي النساء اللواتي تعرفونهن والذين ربما يكن قد تعرضن أو يتعرضن للعنف المبني على النوع الاجتماعي - فلنتحدث بعبارات أكثر عمومية. إذا أفصحت أي منا ما عن تجربة شخصية من حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي، من الضروري ان نتذكر إن هذه المساحة سرية ولا ينبغي مناقشة القضية خارج المجموعة، إلخ).

2. هيا نستكشف (15 دقيقة)

أسألي: ما الذي يخطر بالبال عندما تسمعن كلمة "السلامة"؟

قولي: عندما نتحدث عن السلامة، فإننا نعني التحرر من الأذى أو الخطر أو التهديدات أو المخاطر، سواء داخل المنزل أو خارجه. الأذى والخطر والتهديدات والمخاطر يمكن أن يكون سببها عدد من الأشياء. على سبيل المثال، يمكن للبيئة جعل الناس غير آمنين إذا كان هناك زلزال أو عاصفة.

أسألي: هل يمكن لأي منكن أن تفكر في أنواع أخرى من الأذى أو الخطر أو التهديدات أو المخاطر التي تجعل الأشخاص غير آمنين؟ (على سبيل المثال، الحرب، الصراع، نقص الأموال، التشرد، العنف، إلخ).

قولي: لهدف هذه الجلسة، سوف نركز على مسألة العنف وأنواع العنف التي تجعل النساء والفتيات على وجه الخصوص، غير آمنات.

أسألي: ما رأيكن في بعض مخاطر السلامة المحددة والتهديدات التي تواجهها النساء والفتيات في المجتمع وفي المنزل؟

✓ **قومي بـ:** كتابة إجاباتهن على اللوح الورقي.

... **اشرح:** يمكن أن تواجه النساء، الفتيات، الفتيان والرجال جميعاً الأذى أو الخطر أو التهديدات أو المخاطر، ولكن هناك بعض المشاكل التي تؤثر على سلامة النساء والفتيات فقط. قضايا السلامة هذه هي أنواع العنف التي تواجهها النساء والفتيات بسبب جنسهن. (ذكريهن بصندوق الجندر). يحدث هذا النوع من العنف للنساء والفتيات بسبب التمييز الذي يواجهنه ولأن الرجال يستخدمون سلطتهم على النساء والفتيات.

في بعض الأحيان، تقبل النساء والفتيات هذا العنف لأنهن قد لا يدركن أنه في الواقع نوع من العنف. قد يكون العنف شائع جداً في المجتمع، وبالتالي يُنظر إليه على أنه أمر طبيعي ومقبول حدوث ذلك. في بعض الأحيان، قد تكون المرأة عنيفة تجاه الفتيات، أو لديها توقعات معينة من الفتيات لأنها قامت ببناء هذه التوقعات على تجاربها الخاصة. (على سبيل المثال، تتزوج الفتيات مبكراً لأن هذا هو ما يحدث في المجتمع، أو يتوجب على الفتيات ترك المدرسة في وقت أبكر من الفتيان).

? **أسأل:** هل توافقن على أن النساء والفتيات يستحقن سلطة وسلامة أقل من الرجال والفتيان؟ (تستحق النساء والفتيات أن يتمتعن بنفس السلطة والسلامة التي يتمتع بها الرجال والفتيان. النساء والفتيات قويات، ذكيات ومهمات بقدر الرجال والفتيان ويستحقن أن تتم معاملتهن على قدم المساواة).

= **قولي:** هذه مساحة آمنة، وإذا كانت أي منكن تشعر بعدم الارتياح في أي وقت أثناء الجلسة، فلا بأس بالتعبير عن هذا. يوجد أيضاً أخصائية حالة متواجدة للتحدث معها، يمكنني أن أقدم لكن المزيد من المعلومات حول هذا الموضوع في نهاية الجلسة، أو يمكنني المجيء لرؤيتي بعد ذلك.

3. الأنشطة

النشاط: أنواع العنف (25 دقيقة)

= **قولي:** تحدثنا عن السلامة وحقيقة أن الفتيات والنساء يواجهن أشكالاً مختلفة من العنف لأنهن نساء وفتيات. نحن نسمي هذا العنف المبني على النوع الاجتماعي أو GBV. أي شكل من أشكال العنف هو ضار وغير مقبول، وهذا يشمل جميع أشكال العنف المبني على النوع الاجتماعي.

✓ **قومي بـ:** رسم مخطط لامرأة على قطعة كبيرة من الورق. أعطي مقدمات الرعاية ملاحظات لاصقة.

= **قولي:** أريدك منكن أن تأخذن بضع لحظات للتفكير في العنف أو المخاطر أو الأذى أو الأخطار التي تواجهها النساء والفتيات. اكتبتي إجابتيك وتعالتي لتلصقيه على ورقة الرسم البياني. إذا كنتِ غير قادرة على الكتابة، فيمكنك الرسم أو الحصول على الدعم من مشاركة أخرى أو الميسرة. ضعي الملاحظة اللاصقة بالقرب من المكان الذي قد تواجه فيه هذه المرأة / الفتاة هذا العنف.

* **ملاحظة:** قد تحتاجين إلى إعطاء بعض الأمثلة لمساعدة المشاركات على التمييز بين العنف المبني على النوع الاجتماعي وغيره من أشكال العنف.

يمكنك أن تقولي للمشاركات "قبل أن تدوين إجاباتكن، فكرن يأنفسكن: هل يواجه الرجال أو الفتيان هذه الأمور كما تفعل النساء والفتيات؟" إذا احتجن لمزيد من التوجيه، فيمكنك تقديم بعض الأمثلة لهن مثل: الزواج المبكر والاعتصاب والتعليقات الجنسية، إلخ.

✓ **قومي بـ:** عند الانتهاء، اجمعي المشاركات حول المخطط ولخصي ما كتبهن. اطلبي منهن شرح نوع العنف الذي قمن بكتابته. (على سبيل المثال، إذا قلن الضرب، والقرص، وما إلى ذلك، أسألينهم كيف يصنفن ذلك - على سبيل المثال "العنف الجسدي").



الجسدي (إيذاء الجسد)

- الإهمال
- حجب الرعاية الطبية عنها
- إعطاؤها التدخلات الطبية بدون موافقتها أو فهمها
- تحميلها عبئاً غير عادل من الأعمال المنزلية
- معاقبتها على جلب "العار" للعائلة (جرائم الشرف)
- عدم السماح لها بالاستحمام أو غسل ملابسها
- الضرب
- اللكم
- الصفع
- رمي الأشياء عليها
- شد الشعر
- الرمي على الأرض
- الضرب بالعصي، التقييد بالسلاسل
- الحبس في المنزل

العاطفي (إيذاء المشاعر وتقدير الذات)

- إخبارها إنها غبية، قبيحة، عديمة الفائدة
- تهديدها بالتخلي عنها
- تهديدها بالحصول على زوجة أخرى
- إجبارها على التوسل من أجل حاجاتها الضرورية
- جعلها توسل المال
- جعلها تأكل مع الحيوانات أو من على الأرض
- القول لها بأنه لا أحد يهتم بها
- القول لها بأنه لا أحد سوف يصدقها
- إجبارها على حفظ الأسرار الضارة
- إذلالها
- إذلالها أمام الآخرين
- إخبارها بأنها أم سيئة
- التهديد بقتلها
- التهديد بقتل أو إيذاء الآخرين (الأطفال، أفراد الأسرة، أي شخص يساعدها)
- منعها من رؤية أصدقائها وعائلتها
- جعلها خائفة في كل وقت
- التهديد بحجب الطعام عنها
- تجاهل خصوصيتها وكرامتها
- استخدام لغة سيئة معها
- التحدث عن شؤونها الخاصة دون موافقتها
- إقناعها بالبقاء مع زوج مسيء
- إخبارها إن سبب العنف الذي تتعرض له هو خطأها

الاقتصادي (السيطرة على الوصول إلى المال، الممتلكات أو المصادر)

- السيطرة على أموالها
- عدم دعم أو دعم أطفالها
- حرمانها من فرص التعليم أو الأنشطة المدرة للدخل
- عدم إخبارها عن مقدار المال الذي تملكه الأسرة
- استبعادها من القرارات المتعلقة بكيفية استخدام الموارد
- إنكار حقوقها الميراث
- حرمانها من حقوقها في الملكية
- جعلها مسؤولة عن الأطفال دون أن تكون لديها الوسائل
- (على سبيل المثال، إخبارها بأنها يجب أن تدفع الرسوم المدرسية عندما تكون لديها فرصة ضئيلة أو معدومة لربح الدخل)
- جعلها مسؤولة عن تسديد ديون الآخرين
- دفع مقابل أقل للعمل الذي تقوم به
- رفض توظيف النساء
- إعطاء النساء وظائف دون إمكاناتهن وقدراتهن وحرمانهن من الترقية
- سوء استخدام مواردها
- أخذ أرباح عملها بدون موافقتها
- حجب الأموال عنها وغيرها من الموارد
- إعطاء الأفضلية للزوجات والأطفال الآخرين
- إنكار الأطفال المولودين خارج إطار الزواج

الجنسي (السيطرة الجنسية)

• الإنجاب القسري • ممارسة الجنس القسري أمام الآخرين • تمكين الآخرين من الاعتداء عليها جنسياً • بيع أو شراء النساء والفتيات من / إلى الآخرين للاستغلال الجنسي • الزواج المبكر • الزواج القسري • أي نشاط جنسي مع الأطفال • رفض السماح للنساء باختيار شركائهن • الاستغلال الجنسي والاعتداء الجنسي • الإغواء والاستدراج • سفاح القربى • إجبار الأرملة على الزواج من شقيق زوجها المتوفي • نقل الأمراض المنقولة جنسياً قصداً • رفض السماح للمرأة باستخدام وسائل منع الحمل	يمكن أن يشمل العنف الجنسي الاغتصاب، ولكنه يشمل أيضاً أي شكل من أشكال الاتصال الجنسي غير المرغوب فيه. الاغتصاب هو عندما تُجبر فتاة أو امرأة على ممارسة الجنس ضد إرادتها، بما في ذلك اختراق أي جزء من الجسم (الفم، المهبل، فتحة الشرج) مع عضو من أعضاء الجسم أو أداة أخرى. تشمل أنواع العنف الجنسي الأخرى: • محاولة الاغتصاب • التحرش الجنسي • المطاردة • إدلاء تعليقات جنسية حول جسدها • الإذلال الجنسي بقول أشياء للآخرين من شأنها أن تسيء لسمعتها • شتمها بشتائم جنسية • إجبارها على مشاهدة المواد الإباحية • إجبارها على ممارسة الأعمال الإباحية • الإساءة إلى النساء من خلال العمل الجنسي • العري القسري
--	--

أسأل: كيف نعرف ما إذا كان التواصل الجنسي مرغوب به أم لا؟

قولي: إذا قالت امرأة ما "نعم" لشيء ما بسبب الضغط أو التهديد، فهذا تواصل جنسي غير مرغوب فيه.

أسأل: هل فاجأكن أي من هذه الأنواع من العنف؟

أسأل: هل تعتقدن أنه لا يزال بإمكاننا أن نطلق اسم عنف على هذا التصرف إذا كان الشخص الذي يقوم به زوج أو شريك حميم؟

أشرحي: إذا كان الشخص الذي اختار أن يمارس العنف هو الزوج/ الشريك الحميم، يظل هذا عنفاً، حيث يحاول شخص ما استخدام سلطته والتحكم في شريكه. يمكن أن يكون العنف حادثاً لمرة واحدة أو حالة مستمرة. يمكن أن تكون حادثة كبيرة أو صغيرة. يمكن التخطيط لها أو غير متوقعة. هناك العديد من الطرق المختلفة للعنف. جميع أشكال العنف ضارة وليست مقبولة. في بعض الأحيان يعتقد الناس أنهم "يستحقون" العنف الذي يحدث لهم، ربما لأنهم يعتقدون أنهم ارتكبوا خطأ ما. لا يمثل العنف حلاً لأي مشكلة، ولا يوجد موقف يكون فيه رد الفعل مبرراً. يستخدم العنف من قبل الرجال للحفاظ على السيطرة على النساء. وليس لأن الرجال يفقدون السيطرة على عواطفهم.

أسأل: إذا تعرض شخص ما للعنف الجنسي، فماذا يفعل؟

أشرحي: إذا تعرضت امرأة / فتاة للعنف البدني أو الجنسي، فعليها إخبار شخص ما تثق به/ا لمساعدتها في طلب الرعاية الطبية، إذا لزم الأمر. يجب أن يحدث هذا في موعد لا يتجاوز ثلاثة أيام / 72 ساعة، للمساعدة في منع العواقب المتعلقة بالصحة. امنحي المشاركات معلومات الاتصال الخاصة بالمساحة الآمنة وأشرحي خدمات إدارة الحالة المتوفرة ضمن المساحة الآمنة أو في المجتمع.

النشاط 2: خرائط السلامة (20 دقيقة)

قولي: سنفكر الآن بشكل مفصل أكثر حول المخاطر التي قد تواجهها النساء والفتيات في المنزل وفي المجتمع.

قومي بـ: تقسيم مقدمات الرعاية إلى مجموعات بناءً على مدى قرب سكنهن من بعضهن البعض. اطلبي منهن رسم خريطة للمكان الذي يعشن فيه (الأماكن التي يزرنها كثيراً في أنشطتهن اليومية). ضعي خمس إلى ست مشاركات كحد أقصى في كل مجموعة حتى يتمكن من الوصول إلى الخريطة بسهولة.

قولي: تخيلن أنكن على قمة تل كبير، وتنظرن إلى مجتمعكن من الأعلى. أين الأماكن التي تزورونها، والطرق التي تسرن فيها، إلخ؟ تابعي الخطوات التالية مع المشاركات:

1. اطلبي منهن جميعاً وضع منازلهن على الخريطة.
2. بعد ذلك، اطلبي منهن التفكير في الأماكن التي يرينها عند مغادرة منازلهن، وإضافة هذه الأماكن واحدة تلو الأخرى إلى الخريطة.
3. أين تقع الأماكن في المجتمع التي قد لا تشعر فيها المرأة بالأمان؟ (قد يشمل ذلك منازلهن). اطلبي منهن وضع علامة X على تلك الأماكن.
4. أين تقع الأماكن في المجتمع التي قد لا تشعر فيها الفتيات بالأمان؟ (هذا يمكن أن يشمل المنزل). اطلبي منهن وضع علامة X على تلك الأماكن (بلون مختلف).
5. أخيراً، اطلبي منهن تحديد الأماكن الآمنة (بلون مختلف) عن طريق رسم دائرة حولها أو وضع علامة.

قومي بـ: إعادة المشاركات إلى المجموعة الأوسع عند الانتهاء واطلبي منهن عرض الخرائط التي قمن برسمها.

أسألي:

- ماذا تعلمتن حول قضايا السلامة المختلفة التي نعيش فيها؟
- هل كانت هناك اختلافات بين النساء والفتيات فيما يتعلق بالمخاطر التي يواجهنها؟

اشرحي: إذا كان لدى أي منكن مخاوف تتعلق بسلامتها الفردية، فيمكن وصلها بأخصائية الحالة التي يمكنها مساعدتها في وضع خريطة وخطة سلامة مفصلة أكثر. إذا كانت أي مشاركة ترغب بالحصول على مزيد من المعلومات حول خدمات إدارة الحالة، بإمكانكن التحدث معي في نهاية الجلسة.

النشاط 3: خطة السلامة (25 دقيقة)

قومي بـ: جعل المشاركات ينفذن الأنشطة التالية بشكل فردي. سيسمح ذلك لهن بالتفكير في السلامة في المنزل، وهو أمر قد لا يشعرن بالراحة أن يتحدثن عنه أمام المجموعة.

قولي: سنحاول تطوير خطة أمان لأنفسنا ولبناتنا على أساس المخاطر التي حددناها.

ملاحظة: إذا حددت المشاركات المخاطر المتعلقة بالأطفال الآخرين (على سبيل المثال، الأبناء) أو الإناث من أفراد الأسرة (على سبيل المثال، الأخت، العمة، إلخ)، فيمكنهم أيضاً تضمين استراتيجيات لهم في خطة الأمان.

ملاحظة: على الميسرة تحريض المشاركات لإيجاد حلول واقعية. على سبيل المثال، إذا لم يكن لدى النساء هاتف خلوي، فيجب أن تدرك الميسرة أن الاتصال بالشرطة قد لا يكون ممكناً.

قومي بـ: شرح الخطوات التالية خطوة تلو الأخرى للمشاركات، مع ترك وقت فاصل بين الخطوات اللازمة لهن للعمل على هذا الجزء من خططهن. إذا كان بإمكانهن ذلك، اطلبي من المشاركات كتابة إجابتهن على ورقة. إذا لم يتمكن من ذلك، أسألين ما إذا كن يستطعن التعبير عن ذلك من خلال الرسم، أو اطلبي منهم أن يركزن ذهنياً على المخاطر. اكتبين الكلمات المذكورة بخط عريض على ورق اللوح البياني.

1. لمعرفة الخطر الأول الذي تم تحديده، اطلبي من المشاركات منهم التفكير متى يكون هناك خطر (أي في أي وقت).
2. ثم اطلبي منهن التفكير أين يقع مكان الخطر.
3. اطلبي منهن التفكير بـ من هم الأشخاص أو الأماكن التي يمكنهن الحصول على الدعم فيها.
4. ثم اطلبي منهن التفكير في كيف سيقدم هؤلاء الأشخاص الدعم لهن.
5. ثم أسألين عما إذا كان هناك أي طريقة يمكنكن من خلالها كميصة أن تقدمي الدعم لهن.

قومي بـ: بمجرد اجتيازك المخاطرة الأولى معهن، امنحينهن الوقت الكافي لإكمال المخاطر الأخرى التي قمن بتحديدنها. إذا لم يكن هناك ما يكفي من الوقت، فيمكنكن إخبارهن بأنه يمكنهن إكماله خلال الجلسة التالية أو في المنزل (إذا كان ذلك آمناً).

ملاحظة: هذه هي الفرصة للمشاركات لتحديد طرق التعامل مع مخاطر محددة، خاصة لأولئك اللواتي يشعرن بأنهن لا يملكن القدرة على اتخاذ القرارات لمواجهة المخاطر في أسرهن. يجب تشجيعهن على التفكير في الاستراتيجيات التي يمكنهن استخدامها والتي من شأنها مساعدتهن إذا تعرضن هن أو أطفالهن للعنف.

اشرحي: إن خطة السلامة هذه مجرد وسيلة من الوسائل التي قد تكون مفيدة لنا. كل منا لديها طريقتها الخاصة في محاولة ضمان سلامتها، وهذه الخطة هنا لدعم أو إضافة إلى استراتيجيات السلامة الحالية لكل منا.

أسألني: هل هو خطأ المرأة أو الفتاة إذا تعرضت للعنف؟

قولي: من المهم معرفة أنه حتى إن تعرضت امرأة أو فتاة للأذى، فإن هذا لا يعني إنَّ الخطأ خطأها. الشخص الذي يقوم بإيذاء الآخرين يملك الخيار بالقيام بذلك أم لا. هناك الكثير من الطرق لحل المشكلات والخلافات والتحديات لا تنطوي على استخدام العنف. ومن حق النساء والفتيات أن يعشن حياة خالية من العنف.

ملاحظة: إذا كان مقدمات الرعاية قد حددن مشاكل عامة متعلقة بالسلامة، أسألين عما إذا كن يمانعن في مشاركة هذا الأمر مع إدارة المخيمات أو اللجان، للعمل على اتخاذ الإجراءات اللازمة. إذا تم تحديد مشاكل حساسة متعلقة بأفراد معينين، قومي بإحالتهم إلى المشرفة الخاصة بك (بعد الحصول على موافقة مقدمة الرعاية).

قومي بـ: تذكير المشاركات بالخدمات المتاحة، وخاصة إدارة الحالة، وتزويدهن بمعلومات الاتصال. أيضاً اشرحي لهن أنك ستكونين متواجدة في نهاية الجلسة لتلقي المزيد من الأسئلة والقيام بالإحالات إذا لزم الأمر.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدمي نشاط الختام الذي اختارته مقدمات الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهن، أسألين إن كن يرغبن بتسمية مشاركة مختلفة لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (10 دقائق)

اطلبي من مقدمات الرعاية إكمال خطط السلامة الخاصة بهن قبل الجلسة التالية. إذا كان ذلك آمناً فيمكنهن كتابتها. إذا لم يكن الأمر كذلك، يمكنهن ببساطة التفكير في الأمر. يجب أن يكن متأكدات من تسليط الضوء على أي مخاطر يعرفن إن الفتيات ستواجهنها بشكل خاص. اطلبي منهن التحدث إلى بناتهن حول السلامة والأمان وطرح الأسئلة عليهن بخصوص المخاطر التي تواجهنها في المنزل أو المجتمع الذي قد لا تعرفه مقدمات الرعاية.

الجلسة 11

العنف الموجه ضد الفتيات المراهقات

الأهداف:

1. تفهم مقدمات الرعاية أنواع العنف التي تواجهها الفتيات بشكل أقوى.
2. تدرك مقدمات الرعاية آثار هذه الأنواع من العنف على الفتيات.

المواد: أوراق رسم بياني، أقلام تخطيط

المدة: ساعتين (أضيفي المزيد من وقت إن كنتي ستنفذين نشاطاً متعلقاً بتشويه الأعضاء التناسلية للإناث)

* ملاحظة للميسرة:

قد تتضمن هذه الجلسة بعض النقاط الحساسة، من الضروري أن تتحقي من مشاعر مقدمات الرعاية قبل أن تنتقلي لكل نشاط.

1. الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

أسألي: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكن من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

قولي: في جلسات سابقة، قمنا مناقشة العنف الموجه ضد النساء والفتيات. سنتحدث اليوم بشكل خاص عن أنواع العنف التي تواجهها الفتيات المراهقات، تأثيره عليهن. ونستكشف الطرق التي نستطيع عن طريقها خلق بيئة أكثر أماناً للفتيات.

2. هيا نستكشف (20 دقيقة)

أسألي: هل يمكن التفكير في أي شكل من أشكال العنف قد تتعرض له الفتيات أكثر من النساء؟ (تشمل الأمثلة الزواج المبكر، وتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، والحرمان من التعليم وما إلى ذلك)

قولي: الفتيات المراهقات معرضات أكثر لخطر العنف من المجموعات الأخرى، بسبب صغر سنهن وأيضاً لأنهن فتيات. قد تكون الفتيات عرضة لخطر العنف داخل المنزل وخارجه. في بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي رد فعل مقدمي ومقدمات الرعاية على خطر العنف إلى تقييد حركة الفتيات، وحرمانهن من مواصلة التعليم أو غيره من الأنشطة، وإلقاء اللوم عليهن على العنف الذي يتعرضن له.

أسألي: هل تعتقدن أن الفتيات يتحملن مسؤولية العنف الذي يتعرضن له؟ (العنف هو خيار يقوم به من يرتكبونه، ولا تتحمل الفتيات أبداً اللوم على العنف الذي يتعرضن له.)

3. الأنشطة

النشاط 1: خرافات وحقائق عن العنف المبني على النوع الاجتماعي (15 دقيقة)

قولي: في بعض الأحيان يقول الناس أمور غير صحيحة عن العنف المبني على النوع الاجتماعي. وتسمى هذه خرافات. سنلعب لعبة لاكتشاف الحقيقة!

قومي بـ: قراءة العبارات أدناه. إذا اعتقدت مقدمات الرعاية أن العبارة صحيحة، فيجب عليهن الوقوف. وإذا اعتقدن أن العبارة خرافة، فعليهن البقاء جالسات. وضح الجواب بعد كل عبارة. واسمحي السماح بالمناقشة بعد كل عبارة حسب الحاجة.

- عندما يعتذر شخص عن عنفه، فهذا يعني أنه سوف يتغير ولن يكون عنيفاً مرة أخرى. (خرافة)
- في بعض الأحيان، تكون الطريقة الوحيدة للتعامل مع الموقف هي استخدام العنف الجسدي، لأن الفتاة أو المرأة تحتاج إلى أن تتعلم درساً. (خرافة)

- تزويج الفتاة مبكراً يعني أنها لن تتعرض للعنف الجنسي (أو غيره من أشكال العنف). (خرافة)
- فقط الفتيات الفقيرات غير المتعلّقات يتعرضن للعنف الجنسي. (خرافة)
- في بعض الأحيان يعد استخدام العنف الجسدي ضرورياً لجعل المرأة أو الفتاة تدرك إنها ارتكبت خطأ. (خرافة)
- لا يوجد أي مشكلة في العقاب البدني. هذا شيء طبيعي وقد تم القيام به لسنوات عديدة. (خرافة)
- الفتيات الصغيرات جداً لا يتعرضن للعنف الجنسي - يحدث العنف الجنسي فقط للفتيات والنساء الأكبر سناً. (خرافة)
- مرتكبو العنف الجنسي عادة ما يكونون غرباء عن الفتيات والنساء. (خرافة)
- يتم اغتصاب الفتيات والنساء الصغيرات والجذابات فقط. (خرافة)
- إذا تم اغتصاب فتاة، لابد إن الخطأ خطأها. قد تكون فعلت أو قالت شيئاً ما، أو إنها ارتدت ملابسها بطريقة تدعو للفعل (خرافة)

أسأل: هل كانت أي من الإجابات مفاجأة لك؟ أي منها ولماذا؟

ملاحظة: إذا وافقت بعض مقدمي الرعاية على العبارات التي تمت قراءتها، فاطلبي من مقدمات الرعاية اللواتي لا يشاطرونهن الرأي مشاركة وجهة نظرهن مع المجموعة، لتقديم منظور مختلف.

قولي: مرتكبو العنف يختارون أن يكونوا عنيفين. لا يهم إذا كان الفتاة أو المرأة ما فقيرة أو شابة أو كبيرة أو غير ذلك. في بعض الأحيان، يخبرنا المجتمع أن الفتاة هي المسؤولة عن العنف الذي يرتكب ضدها، وتكون ردة فعلنا هي تقييد الفتيات كوسيلة للسيطرة على هذا العنف. من خلال القيام بذلك، نحن نتجاهل الشيء الذي يسبب العنف (السبب الجذري).

النشاط 2: آثار العنف على الفتيات (30 دقيقة)

قومي بـ: تذكير النساء بأنواع العنف المختلفة التي نوقشت في الجلسة السابقة.

قومي بـ: تقسيم النساء إلى أربع مجموعات وزودي كل مجموعة بدراسة حالة. اقراي دراسة الحالة على المجموعة واطلبي منهن التفكير في الأسئلة الموجودة فيها. وفيما بعد سيقمن بتقديم ملخص للمجموعة الأوسع.

تعديل السياق

دراسة الحالة 1: تبلغ تانيا من العمر 11 عاماً وهي تحب المدرسة. ولكن في الآونة الأخيرة أصبحت المدرسة صعبة للغاية بالنسبة لها. لديها معلمة جديدة تعامل الفتيات والفتيان بشكل مختلف. أثناء الاستراحة، يلعب الفتيان بالخارج وتبقى الفتيات في الداخل للمساعدة في التنظيف. خلال الدرس، تطلب المعلمة من الفتيان فقط الإجابة عن الأسئلة، على الرغم من أن تانيا تعرف الإجابة دائماً. في يوم من الأيام، رفضت تانيا التنظيف وقالت لمعلمتها إنها تريد الذهاب واللعب في الخارج. ضربتها المعلمة وأخبرتها أنه من غير المقبول أن تلعب الفتيات في الخارج ولا يجب أن ترد عليها!

أسأل:

هل هذا نوع من أنواع العنف؟ (نعم)

ما هي الآثار الجسدية والعاطفية المحتملة لما يحدث لدانيا؟

هل ما حدث لدانيا هو خطأها؟ (لا، لا تتحمل تانيا اللوم. هناك طرق أخرى لحل المشكلات التي لا تتطلب استخدام العنف).

دراسة الحالة 2: تبلغ زارا من العمر 12 عاماً وتساعد والدتها في أداء الأعمال المنزلية. في أحد الأيام، كانت والدتها مريضة وطلبت منها أن تستعير بعض الخضروات من صديقته التي تسكن بجوارهن. صديقته ليست في المنزل، لكن زوج صديقته بلال هناك. لا ترغب زارا بالدخول، لكن بلال يصر ويؤكد لها إنه سيعطيها ما تريد. بمجرد دخوله، يحاول الرجل الإمساك بها وتثبيتها. تمكنت زارا من الهرب. وأثناء معادرتها للمنزل، هدهدها بلال وأخبرها ألا تخبر أحداً بما حدث.

أسأل:

هل هذا نوع من العنف؟ (نعم)

ما هي الآثار الجسدية والعاطفية والاجتماعية المحتملة لما حدث لزارا؟

ما مدى احتمال مشاركة زارا تجربتها مع الآخرين؟ ما الذي يمنعها من المشاركة؟ (الخوف من اللوم، ومن ألا يصدقها أحد)

دراسة الحالة 3: تزوجت رباب في سن الرابعة عشرة. فقط بعد بضعة أيام من زواجها، بدأ زوجها في الشجار معها. لا يوجد أي أسباب واضحة للشجار وتشمل الصراخ والشتم والضرب والسخرية منها على مظهرها وسلوكها، إلخ. في بعض الأحيان، كان يتشاجر معها لأنها ترفض الطهي أو التنظيف أو لأنها تجادل. يعتذر منها أحياناً ويتصرف معها بلطف لبضعة أيام، لكنه يغضب مرة أخرى ويبدأ في استخدام العنف الجسدي وقول أشياء رهيبة لها.

❓ أسألي:

- هل هذا نوع من أنواع العنف؟ (نعم الزواج المبكر هو شكل من أشكال العنف، والفتيات اللواتي يتزوجن في سن مبكرة يتعرضن بشكل متزايد لخطر التعرض لأشكال أخرى من العنف المبني على النوع الاجتماعي).
- ما هي الآثار الجسدية والعاطفية والاجتماعية المحتملة لما يحدث مع رباب؟
- هل سلوك زوج رباب طبيعي؟ (قد يعتقد المجتمع أن هذا أمر طبيعي ومقبول، لكن رباب تملك الحق في أن تعيش حياة خالية من العنف).
- هل من الصواب أن يقوم زوج رباب بضربها لأنها ترفض الطهي أو النظافة أو الرد عليها؟ (لا، هناك طرق أخرى لحل المشكلات التي لا تنطوي على عنف)

دراسة حالة 4: تبلغ مريم من العمر 16 عاماً ولديها حبيب. في بعض الأحيان بعد عودة مريم إلى المنزل من رؤية حبيبها، يكون لديها كدمات على جسدها. وفي عدة مرات تكون حزينة وغاضبة بعد رؤيته. حاولت والدتها التحدث إليها، وأبلغتها بأنها يجب أن تنهي علاقتها به لأنه شخص سيء. تشاجرت مريم مع والدتها ورفضت التحدث معها حول ما يحدث في علاقتها.

*** ملاحظة:** قد تقول مقدمات الرعاية أنه لا ينبغي أن يكون للفتاة حبيب وإن هذا هو الحل. من المهم بالنسبة لهن التفكير في الطرق التي يمكنهن من خلالها دعم الفتيات اللواتي يتعرضن للعنف دون إغلاق المحادثة وإجبار الفتيات على السرية.

❓ أسألي:

- هل ما تعانيه مريم من نوع من العنف؟ (نعم)
- ما هي الآثار الجسدية والعاطفية والاجتماعية المحتملة لما يحدث لمريم؟
- ما الذي يمكن لوالدتها القيام به لدعمها في هذه الحالة؟ (يجب على والدتها مريم أن توضح لها أنها موجودة هناك لدعمها والاستماع إليها إذا كانت بحاجة إلى مساعدة أو بحاجة إلى التحدث. يجب أن تطمئن على مريم بشكل منتظم لمعرفة ما إذا كانت على ما يرام وترغب في مشاركة أي شيء)

... اشرحي:

- جميع الفتيات قد يتعرضن للإجهاد والإصابة ومشاعر اليأس والعزلة والصدمات.
- قد تواجه الفتيات اللوم أو الرفض من أسرهم أو المجتمع.
- قد يعانين من الاكتئاب، وضعف الأداء في المدرسة، والخوف أو عدم الثقة من البالغين، التنمر وما إلى ذلك. هذا يمكن أن يؤثر تأثيراً خطيراً على حياتهن كبالغات.
- كما ناقشنا في الجلسة المعنية بتنمية الفتيات المراهقات، تخبرنا الأبحاث أن الأطفال الذين يتعرضون للعنف يمكن أن يعانون من عواقب تنموية رهيبة، وأن الأطفال الذين يشهدون على العنف يمكن أن يتعرضوا لنفس النتائج السلبية.

❓ أسألي:

ماذا يمكننا أن نفعل لتهيئة بيئة أكثر أماناً للفتيات اللواتي قد يواجهن أنواع العنف المختلفة التي ناقشناها؟ (أضيفي النقاط التالية إذا لم تقم المشاركات بذكرها)

- لا تلمن الفتيات على العنف الذي يتعرضن له.
- قمي بإنشاء مساحة مفتوحة خالية من الحكم لبناتكن لتسعين بالراحة لمناقشة العنف الذي قد يتعرضن له. هذا مهم بشكل خاص للفتيات اللواتي قد يتعرضن للعنف من أصدقائهن وشركائهن.
- يجب احترام حقوق الفتيات في حياة خالية من العنف، والحق في أن يكن أطفالاً، وأن يحصلن على التعليم، وعدم إكراههن على الزواج، إلخ.
- امتدحن بناتكن لكونهن جريئات واثقات، ويدافعن عن أنفسهن ويقلن "لا" للأشخاص الذين قد يرغبون في إلحاق الأذى بهن.
- شجعي الفتيات على ممارسة حقهن في قول "لا" بحزم.
- شجعهن على التواصل بحزم، حتى في ظل خطر "إزعاج" شخص قد يُنظر إليه على أنه يتمتع بمزيد من السلطة.

- استخدمن التواصل المفتوح وأظهرن التعاطف من أجل مساعدة بناتكن على تطوير علاقات إيجابية وصحية.
- استخدمن استراتيجيات غير عنيفة للتعامل مع النزاعات والخلافات داخل الأسرة.
- استخدمن أساليب التهذيب الغير عنيفة.

النشاط 3: الزواج المبكر (25 دقيقة)

قولي: الآن سوف نتحدث بشكل مفصل عن الزواج المبكر. قد يكون هذا شيئاً شائعاً جداً في مجتمعنا، ولكن من المهم بالنسبة لنا التفكير في العواقب الجسدية والعاطفية والاجتماعية على الفتيات المراهقات والحصول على آرائكن وأفكاركن حول هذا الموضوع.

اسألي:

- ما رأيك هو السن المناسب للزواج؟
- من الذي يتخذ عادة قرار الزواج؟ هل هذا الشخص هو غير الشخص الذي تعتقدن أنه يجب أن يتخذ هذه القرارات؟
- ما هي بعض الأسباب التي تجعل الفتاة تتزوج قبل سن 18؟
- إذا تزوجت الفتاة قبل بلوغها الثامنة عشرة من العمر، فما هي التأثيرات الجسدية أو العاطفية المحتملة (خاصة إذا أصبحت حاملاً قبل الثامنة عشرة)؟

اشرحي:

- وفقاً لاتفاقية حقوق الطفل، يُعرّف "الزواج المبكر أو زواج الأطفال" بأنه الزواج الذي يحدث قبل بلوغ سن 18 عاماً وهو ضار للفتيات.
- غالباً ما يتم حرمان الفتيات اللواتي يتزوجن من الذهاب إلى المدرسة ويخسرن سنوات مهمة من تعليمهن. ولهذا السبب، ستكون معرفتهن ومهاراتهن وخبرتهن في التفاوض حول الأدوار الزوجية محدودة.
- غالباً ما يكون الفرق في العمر كبيراً بين الفتيات المتزوجات في سن مبكرة وأزواجهن بالمقارنة مع الفتيات اللواتي يتزوجن في سن أكبر. قد يشكل هذا صدمة للفتيات الصغيرات. حيث في كثير من الأحيان تكون معلوماتهن قليلة جداً حول "علاقات البالغين".
- كثيراً ما يُتوقع الإنجاب بعد الزواج، وتكون الولادات الأولى هي الأكثر خطورة بالنسبة للأمهات المراهقات. يعد الحمل في هذا العمر خطيراً للغاية، وينصح الأطباء الفتيات بإنهاء سن البلوغ والمراهقة أولاً قبل محاولة إنجاب الأطفال.

قومي: بقراءة القصة التالية واسألي مقدمات الرعاية كيف يمكن معالجة هذا الموقف

السياق!

تعيش يسرى في مجتمع يمكن. لديها ثلاثة أطفال وتربهم بمفردها. تكسب بعض المال عن طريق الخياطة، لكنه لا يكفيها لدعم أطفالها. إنها تبذل قصارى جهدها وهي مصممة على إبقاء أطفالها في المدرسة، لكنها كانت تعاني مؤخراً واضطرت إلى إخراج ابنتها الكبرى من المدرسة. تعتقد يسرى أنه من الأفضل أن تتزوج ابنتها. لأن هذا سوف يقلل من العبء المالي عليها. وتعتقد إن هذا سيكون أفضل لابنتها، حيث سيكون هناك شخص آخر مسؤول عنها. يسرى تحب ابنتها كثيراً وتريد الأفضل لها. وتبلغ ابنتها من العمر 14 عاماً. تطلب يسرى نصيحتكن.

قومي :- تقسيم مقدمات الرعاية إلى مجموعات صغيرة، واطلبي منهن التفكير في الكيفية التي يمكنهن بها نصح يسرى. شجعيهن على التفكير في وضع يسرى، مع الأخذ في الاعتبار التأثير الذي يمكن أن يحدثه تأخير الزواج على الأسرة، والخطوات التي يمكن أن تتخذها يسرى للتعامل مع هذا الأمر. (على سبيل المثال، قد تقول إنها ليس لديها خيار بسبب الوضع المالي السيء أو لحماية ابنتها.)

ملاحظة: يجب أن يطلبن من يسرى التفكير في إيجابيات وسلبيات قرار زواج ابنتها. ينبغي أن يشجعوهما على التفكير في استراتيجيات بديلة قبل تزويج من ابنتها ويطلبن منها التفكير في كيفية طلب الدعم.

اشرحي:

- كثيراً ما تواجه المراهقات الحوامل خطر الوفاة أثناء الولادة أو بعدها. تقل احتمالية حصول الأمهات المراهقات على الخدمات الصحية بسبب التأخير في طلب الرعاية والعوائق التي تحول دون الوصول إلى المركز الصحي والتحديات في الحصول على رعاية متخصصة.
- أجساد الفتيات الأصغر (أقل من 18 عاماً) ليست متقدمة مثل البالغات. لا تزال أجزاء من أجسادهن في طور النمو، وهي بحاجة إلى النمو الكامل حتى تتمكن من إنجاب طفل سليم.

- على سبيل المثال، غالباً ما تعاني الفتيات اللواتي يصبحن حوامل في سن مبكرة من صعوبات في الولادة لأن الحوض صغير للغاية. هذا يمكن أن يؤدي إلى الحاجة إلى عملية جراحية لتوليد الطفل.
- الفتيات الصغيرات أكثر عرضة للتعرض للخطر أثناء الحمل، الإعياء، التهابات، الإصابات والموت.
- الفتيات الصغيرات معرضات بشكل كبير لخطر الولادة في وقت مبكر جداً - قبل أن يكون الطفل مستعداً للخروج.

❓ أسألي:

- ما رأيكن بالمعلومات المقدمة؟ هل أي من هذه المعلومات جديدة بالنسبة لكن، أم هل لديك بالفعل هذه المعلومات؟
- هل تعتقدن أن هذه المعلومات يمكن أن تساعد شخص ما على اتخاذ قرار مستنير بشأن الزواج المبكر؟ لماذا؟ لم لا؟
- هل هذه محادثة يسهل على مقدمات الرعاية مناقشتها مع بعضهن البعض؟ لماذا؟ لم لا؟
- ما الذي يمكن لمقدمات الرعاية القيام به إذا كانت الفتيات أنفسهن هن اللواتي يطلبن الزواج؟
- إذا كان لديك بنات متزوجات بالفعل، فما هي بعض الأمور التي تعتقدن إنهن بحاجة للدعم إلى فيها لضمان حياة زوجية آمنة وصحية؟

النشاط 4 اختياري: تشويه / بتر الأعضاء التناسلية للإناث (25 دقيقة)

السياق!

✳ **ملاحظة:** قد لا يكون هذا النشاط أو الموضوع ذا صلة في جميع المناطق. استخدميه فقط عندما يكون ختان الإناث ممارسة تقليدية.

❓ **أسألي:** ماذا نعني بـ "التقليد"؟

... **اشرح:** التقليد هو اعتقاد أو سلوك له معنى معين ينتقل داخل جماعة أو مجتمع، ويستند على الماضي.

❓ أسألي:

- ما هي بعض التقاليد التي لدينا في أسرنا أو في مجتمعنا؟
- هل التقاليد هي أمر سهل التغيير؟
- هل يمكنك التفكير في أمثلة من التقاليد التي رأيتوها تتغير مع مرور الوقت؟ (على سبيل المثال، ما هو الفرق بالنسبة لك مقارنة بوالديك أو أجدادك؟)
- هل هناك تقاليد ضارة؟ ما هي بعض التقاليد الضارة؟ (على سبيل المثال، تفضيل الابن، ونظام المهر، وتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، إلخ)

✎ **قولي:** تمارس العديد من الثقافات حول العالم تقاليد مختلفة للاحتفال بفترة الانتقال بين الطفولة والبلوغ. هذا الاحتفال مهم للغاية في العديد من المجتمعات، ولكن بعض التقاليد يمكن أن يكون لها آثار جسدية وعاطفية على الشخص الذي يمر بمرحلة انتقالية.

❓ **أسألي:** هل سمعت إحداهن عن تشويه / بتر الأعضاء التناسلية للإناث؟

✳ **ملاحظة:** استخدمي المصطلح المحلي الذي يتم استخدامه في المنطقة (على سبيل المثال، في كينيا يستخدم مصطلح مدرسة الأدغال، في بعض المناطق الأخرى يستخدم تعبير ختان الإناث).

... **اشرح:** تشويه / بتر الأعضاء التناسلية للإناث هو قص/قطع الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة أو الفتاة.

✎ **قولي:** سوف أقرأ عليكم قصة.

السياق:

أمنية وكاتيا تبلغان من العمر 11 عاماً وهما في نفس الصف في المدرسة. إنهم تقضيان الكثير من الوقت معاً، لكن خلال العطلات المدرسية لا تلتقيان. حياتهما أخذت اتجاهين مختلفين.

مرت كاتيا بتجربة تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية خلال الصيف، لكن أمينة لم تمر بنفس التجربة

✓ **قومي بـ:** تقسيم مقدمات الرعاية إلى مجموعات صغيرة واطلبي منهن رسم صورتين، واحدة عن أمينة وواحدة عن كندة.

✎ **قولي:** دعونا نرسم أين ستكون كل منهما خلال عشر سنوات، كيف ستبدو حياتهما؟ ماذا ستفعلان؟ كيف ستكون حياتهما متشابهة أو مختلفة أو مختلفة؟

✓ **قومي بـ:** بمجرد الانتهاء، اطلبي منهن مشاركة بعض أفكارهن مع المجموعة. ثم اشرح كيف انتهت القصة.

= **قولي:** لقد تغيرت حياة أمينة وكاتيا تماماً بسبب تجاربهن عندما كُنَّ في الحادية عشرة من العمر. إن تجربة تشويه الأعضاء التناسلية التي مرت بها كاتيا أجبرتها على إضاعة الكثير من المدرسة، في حين واصلت أمينة دراستها. بسبب تجربتها تم اعتبار كاتيا جاهزة للزواج، لذلك تزوجت في سن صغيرة. بينما لم تتزوج أمينة في سن مبكرة. أنجبت كاتيا أطفالاً بسرعة كبيرة بعد زواجها. وانتظرت أمينة حتى أصبحت أكبر سناً لإنجاب أطفال.

تشارك كل من كاتيا وأمينة في أمر واحد، لن تسمح أي منهما لبناتهما بالمرور بتجربة تشويه الأعضاء التناسلية. نتحدث كاتيا الآن عن تجربتها مع نساء أخريات، في محاولة لتشجيعهن على التفكير في طرق أخرى للاحتفال ببناتهن الذين يكبرن.

? **أسألي:** من الذي يتخذ قرار بتر الأعضاء التناسلية للفتاة؟

? **أسألي:** هل سمعتن بقصص رفضت فيها الفتيات أو مقدمات الرعاية أن تمر بناتهن بهذه التجربة؟ ماذا يحدث لهؤلاء النساء في المجتمع؟

? **أسألي:** هل تعرفن بعض مخاطر تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية؟

... **اشرحي:** إن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية يشمل إزالة الأنسجة السليمة والعادية وإلحاق أضرار بها، وبالتالي التدخل في الوظائف الطبيعية لهيئات الفتيات والنساء.

تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية يمكن أن يكون له عواقب وخيمة على مدى الحياة، بما في ذلك التهابات، النزف، الألم الشديد أثناء التبول والدورة الشهرية والاتصال الجنسي والولادة، الصدمة النفسية، العقم. وفي بعض الحالات، الموت.

? **أسألي:** هل سمعتن عن أي طقوس بديلة تُستخدم بدلاً من بتر الأعضاء التناسلية؟ هل هناك أي منها موجودة في هذا المجتمع؟

... **اشرحي:** إن الاحتفال بالقيم الثقافية أمر مهم جداً، وينبغي أن تكون الفتيات قادرات على الاحتفال بالانتقال إلى الأنوثة والتعرف على قيمهن الثقافية والمجتمعية ولكن دون التأثيرات الضارة لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدمي نشاط الختام الذي اختارته مقدمات الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهن، أسأليهن إن كن يرغبن بتسمية مشاركة مختلفة لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

ناقشن الأشياء التي تعلمتموها اليوم مع بناتكن وأسألوهن كيف يمكن لكن إنشاء بيئة أكثر أماناً لهن خلال فترة النمو والانتقال هذه. قومي بشرح وتوضيح أي خرافات لديهن حول تجربة الفتيات المراهقات للعنف. يمكنكن مشاركة أفكاركن في الجلسة التالية.

الجلسة 12

التصدي للعنف الموجه ضد الفتيات المراهقات

الأهداف:

1. تستكشف مقدمات الرعاية مفهوم إلقاء اللوم فيما يتعلق بالعنف التي تواجهها الفتيات.
 2. تستكشف مقدمات الرعاية كيفية حماية بناتهن من العنف بطرق لا تسبب لهن المزيد من الأذى.
- المواد: أوراق رسم بياني، أقلام تخطيط، جلسة "اللمسة المريحة واللمسة الغير مريحة" من جلسة السلامة في منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة
- المدة: ساعتين

* ملاحظة للميسرة:

قد تكون هذه الجلسة حساسة للغاية، وقد تواجهين كميسرة بعض المقاومة والرفض من مقدمات الرعاية. من المهم تذكيرهن باتفاقية المجموعة وتذكيرهن بخدمات العنف المبني على النوع الاجتماعي المتاحة للنساء والفتيات.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

- أسألي:** ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكن من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟
- قولي:** في الجلسة الأخيرة، تحدثنا بشكل مفصل عن بعض أشكال العنف التي قد تواجهها الفتيات بشكل خاص. وسناقش اليوم كيف يمكننا المساعدة في حمايتهن من أشكال العنف هذه.
- أسألي:** ما هي بعض الأمور التي تعتقدن أنه يمكننا القيام بها للمساعدة في الحفاظ على سلامة الفتيات؟ (لا زواج مبكر، لا تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، لا إلقاء لوم، التواصل المفتوح، إلخ).

2. هيا نستكشف (20 دقيقة)

- ملاحظة:** هذه القصة قد تكون صعبة. قد لا تكون المشاركات على استعداد لقبول دعم فتاة في علاقة إذا كان هذا غير شائع أو مخفياً في ثقافتهن. من المهم جعلهن يركزن على الخطر الذي قد تتعرض له الفتاة ولماذا من المهم ضمان سلامتها.
- أسألي:** من تتذكر قصة مريم من الجلسة الأخيرة؟
- قومي بـ:** تذكير المشاركات بقصة مريم: تبلغ مريم من العمر 16 عاماً ولديها حبيب. في بعض الأحيان بعد عودة مريم إلى المنزل من رؤية حبيبها، يكون لديها كدمات على جسدها. وفي العديد من المرات تكون حزينة وغاضبة بعد رؤيته. تحاول والدتها التحدث إليها، وتبلغها بأنها يجب أن تنهي علاقتها به لأنه شخص سيء. تتجادل مريم مع والدتها وترفض التحدث معها حول ما يحدث في علاقتها.
- أسألي:** فلنتخيل إن مريم أتت إلى المنزل في أحد الأيام مغطاة بالكدمات وTRAها والدتها. ما الذي ينبغي أن تقوله لها والدتها لها؟
- أسألي:** هل يمكن لأي منكن تذكر الجلسة التي عقدناها بشأن علاقاتنا مع الفتيات المراهقات؟ لقد ناقشنا التعاطف. هل تستطيع أي منكن أن تذكرنا بمعنى التعاطف؟
- اشرحي:** التعاطف ببساطة، هو القدرة على الفهم والتصرف بعناية تجاه بناتنا.
- أسألي:** وما أهمية التعاطف، خاصة عند التحدث مع الفتيات عن العنف؟

اشرحني:

- يساعدك التعاطف على ضمان شعور بناتكن بالأمان.
- يسمح التعاطف مع الفتيات (أو أي شخص يتعرض للعنف) بمشاركة ومناقشة المشاكل والمخاطر التي يواجهنها علناً دون خوف من اللوم.



أسألي: هل يمكن لأي منكن أن تتذكر الأسلوب الذي ناقشناه لتحسين التعاطف؟



قومي بـ: تذكير مقدمات الرعاية:

الخطوة 1 - تحديد الشعور.

الخطوة 2 - تحديد السبب.

الخطوة 3 - احترام الشعور.

الخطوة 4 - التعامل مع مشاعر مع الطفلة، واتخاذ الإجراءات اللازمة.



اشرحني: يجب ألا تلوم مقدمة الرعاية مريم على ما يحدث لها. على العكس يجب أن تجعلها تشعر بالراحة والأمان للتعبير عما حدث لها. يجب أن تحاول مقدمة الرعاية أن تتحدث إلى مريم وأن تشرح لها أن ما تعانيه هو نوع من العنف. ويمكنها أيضاً أن تخبرها عن بعض عواقب العنف. إذا كانت مريم غير مستعدة لطلب الدعم، فيجب على والدتها أن توضح لها أنها موجودة لدعمها أو الاستماع إليها إذا كانت بحاجة إلى مساعدة أو بحاجة إلى التحدث. ويجب أن تطمئن من حال مريم بانتظام لمعرفة ما إذا كانت على ما يرام وما إذا كانت ترغب في مشاركة أي شيء.



أسألي: لماذا من المهم أن تستجيب مقدمة الرعاية بهذه الطريقة؟



اشرحني: من الضروري أن تستجيب والدة مريم بهذه الطريقة حتى تتمكن من فهم ماهية المخاطر وتقوم بدعم ابنتها لتكون آمنة من تلك المخاطر أو التهديدات. من خلال الاستجابة بطريقة مفتوحة وداعمة، يمكن لمقدمة الرعاية محاولة فهم سبب بقاء ابنتها مع حبيبها، حيث قد تكون هناك أسباب تجبرها على البقاء. على سبيل المثال، قد تشعر بأنها محاصرة - إذا كانت مدينة له بالمال، أو إذا كان يهددها بتدمير سمعتها، إلخ. يمكن لوالدة مريم أيضاً محاولة مساعدتها في وضع خطة سلامة أو دعمها للوصول إلى الخدمات التي يمكن أن تساعد - على سبيل المثال، إدارة الحالة.

3. الأنشطة

النشاط 1: إلقاء اللوم - الوقوف، الجلوس (30 دقيقة)



اشرحني: كما ناقشنا بالفعل، أحياناً يقوم الناس بلوم الفتيات كلياً أو جزئياً على العنف الذي يتعرضن له. قد يخبرون الفتيات إن ما حدث لهن هو خطأهن، وإنه كان بإمكانهن فعل شيء لوقفه أو تجنبه.



قولي: سوف أقرأ بعض السيناريوهات، وسنقرر من المسؤول. سأطلب منكن تحديد على من يقع اللوم، لذلك اتبعن التعليمات.

السيناريو 1:



قولي: ينسى رجل هاتفه على الطاولة في مطعم. ويقوم أحدهم ما بسرقة الهاتف. قفي إذا كنت تعتقدين أن الرجل هو المسؤول. (تقع المسؤولية على عاتق الشخص الذي سرق الهاتف، لأنه هو الذي اتخذ القرار بنفسه).

السيناريو 2:



قل: تسير فتاة إلى المنزل في وقت متأخر من الليل بعد قضاء الوقت في منزل صديقتها. هي ترتدي بنطالاً ضيقاً. رجل يأتي ويحاول الإمساك بها ولمسها، لكنها تتمكن من الهرب.

قفي إذا كنت تعتقدين أن الفتاة هي المسؤولة. (قد تقول مقدمات الرعاية أن الفتاة لا يجب أن تمشي ليلاً أو ترتدي ملابساً ضيقة. من الضروري التأكيد على أنه في بعض الأحيان يمكننا محاولة منع المواقف المشابهة من خلال المشي ضمن مجموعات أو خلال النهار (من أجل سلامتنا)، ولكن الفتاة لا تتحمل اللوم مطلقاً في هذا الموقف. قام المعتدي باتخاذ قرار التحرش بها، فهو المسؤول! لن تمنع ملابس الفتاة أو عوامل أخرى شخصاً ما من ارتكاب أعمال العنف إذا اتخذ قراراً بذلك.)

السيناريو 3:

قولي: تجادل الزوج مع زوجته لأنها رفضت فعل ما طلب. قام بدفعها بقوة وأصيبت ذراعها. قفي إذا كنت تعتقدين إن الزوج هو المسؤول. (قد تقول بعض المشاركات إن الزوجة غير مطيعة ويجب أن تفعل ما يطلبه منها زوجها. من المهم أن تخبريهن بأن الزوجة لا تتحمل مسؤولية الاعتداء الجسدي من قبل زوجها تحت أي ظرف من الظروف. هناك طرق مختلفة لحل المشاكل. يجب معاملة الرجال والنساء على قدم المساواة - لا تحتاج الزوجة إلى فعل كل ما يقوله الزوج، ويجب أن تكون هناك سلطة متساوية في صنع القرار.)

السيناريو 4:

قولي: يسير فتى صغير إلى البيت من المدرسة. توقف في المتجر لشراء العصير. عندما يغادر المحل، تطلب منه مجموعة من الفتيان إعطائهم العصير. يرفض الفتى ويقول "لا"، قامت المجموعة بضربه. قفي إذا كنت تعتقدين أن الفتى هو المسؤول. (قد تقول المشاركات إنه كان يجب أن يقوم الفتى بإعطائهم العصير. من المهم أن نقول إنه حتى لو كان الصبي قد فعل ذلك، فهو لا يتحمل اللوم. لقد اتخذت المجموعة قراراً بالتصرف بهذه الطريقة.)

أسأل: هل الشخص الذي يتعرض للعنف يتحمل المسؤولية عما يحدث لها؟ (وضحي أنه ليس خطأ الشخص الذي يتعرض للعنف (الناجي). العنف خيار. في كثير من الحالات، نلقي اللوم على الناجية، ونتوقع منها أن تتحمل مسؤولية سلامتها أو أن تفكر إنه كان يتوجب عليها فعل شيء ما لمنع ذلك. هذا يعني أننا نبعد المسؤولية عن الشخص الذي قرر استخدام العنف في المقام الأول.)

أسأل: في بعض الأحيان، عندما تتعرض امرأة للعنف، قد لا ترغب في مناقشته مع أي شخص. ما هو السبب باعتقادك؟ (على سبيل المثال، لا يعرفن من يثقن، فهن خائفات من أن تنتشر الأخبار أو أن يحكم الناس عليهن، ربما يعتقدن بأنهن الملامات فيما حدث، خائفات من أن يلومهن الآخرون.)

أسأل: ماذا يمكننا أن نفعل لكي نكون أكثر دعماً للفتيات (والنساء) اللواتي قد يرغبن في الكشف عن العنف.

أشرح: لا تتحمل الناجية مطلقاً مسؤولية العنف الذي يحدث لها. حتى لو اعتقد بعض الناس أنه كان بإمكان الناجية فعل شيء لمنع وقوع العنف، فمن المهم أن نفهم أن المعتدي لديه خيار عدم الاعتداء، وأن المسؤولية تقع دائماً على مرتكب الاعتداء.

النشاط 2: حماية الفتيات من العنف (30 دقيقة)

أسأل:

- هل نعامل الفتيان والفتيات بشكل مختلف عندما نتعامل مع سلامتهم؟ (على سبيل المثال، هل هناك بعض الأشياء التي نسمح للفتيان بالقيام بها ولا نسمح للفتيات بذلك لأننا نريد أن نحافظ على سلامتهن؟)
- ما هي الأشياء التي ندع الفتيان يقومون بها وليس الفتيات؟
- ماذا هي المخاطر التي نعتقد إنها تهدد الفتيات هي إذا قمن بنفس تصرفات الفتيان؟

أشرح: من الضروري حماية أطفالنا من العنف. في بعض الأحيان، قد يعتقد الناس أن الحماية تعني إبقاء الفتاة داخل المنزل وعدم السماح لها بالمشاركة في المجتمع، الذهاب إلى المدرسة، وتكوين الصداقات، إلخ. لكن الناس لا يدركون أن هذا يمكن أن يؤدي إلى شكل آخر من الأذى. يمكن أن يتسبب ذلك في أن عزل الفتاة، مما يؤثر عليها عندما تصبح أكبر سناً، ويتركها مع مهارات ومعلومات محدودة حول كيفية خوض غمار الحياة. لكن لأننا ندرك أنه قد تكون هناك بعض المشاكل التي تؤثر على الفتيات أكثر من الفتيان، فلنفكر معاً في الطرق التي يمكننا بها تقليل المخاطر، دون منع الفتيات من أن يكونن عضوات نشيطات في المجتمع.

قومي بـ: تقسيم مقدمات الرعاية إلى مجموعتين. ستجيب المجموعات عن الأسئلة التالية:

المجموعة 1: كيف يمكننا حماية الفتيات من العنف داخل المنزل؟

المجموعة 2: كيف يمكننا حماية الفتيات من العنف خارج المنزل؟



ملاحظة: إذا قالت النساء أن العنف داخل المنزل يرتكبه الرجال وأنهن يتعرضن للعنف، فاطلبي منهن التفكير في استراتيجيات يمكنهن استخدامها لحماية أنفسهن وأطفالهن. على سبيل المثال، القيام بإزالة أو إخفاء الأدوات الضارة التي يمكن استخدامها لإلحاق الأذى بشخص ما، أو الانتقال إلى غرفة حيث يمكن الهروب منها أو يمكن للآخرين سماعك. ذكريهن أيضاً بتوفر خدمات إدارة الحالة.

قولي:



في مجموعتك، أريد منكن أن تفكرن في الأشياء التي يمكنكن القيام بها لدعم الفتيات للبقاء في مأمن من الأذى داخل أو خارج المنزل (حسب المجموعة التي تم تكليفك بها).
فكرن مرة أخرى في الجلسات السابقة حيث ناقشنا السلامة والحماية. للمشاركات في مجموعة "داخل المنزل"، فكرن في تأثير العقوبة البدنية على الأطفال وبعض الاستراتيجيات البديلة التي يمكنكن استخدامها.
بالنسبة لمجموعة "خارج المنزل"، دعونا نتذكر أننا لا نريد أن نشعر بالفتيات بالعزلة أو فرض قيود عليهن. نريدهن أن يكن عضوات نشيطات في المجتمع وأمنات من الأذى.



قومي بـ: بمجرد انتهاء مقدمي الرعاية، اطلبي منهن مشاركة أفكارهن مع المجموعة.

أضيفي ما يلي:

- استمعن للفتيات وصدقن ما يقلنه لكن.
- خصصن بعض الوقت للتحدث معهن يومياً.
- اعرفن ما الذي يجعلهن يشعرن بعدم الأمان.
- انتبهن إلى الأدلة التي قد ترسلها الفتيات كمؤشرات أنهن يواجهن مشاكل.
- لا تتسامحن مع العنف بين أفراد الأسرة بما في ذلك بين الأخوة.
- حافظن على مشاكل وقضايا الكبار بعيداً عن الأطفال، وابعثن عن طرق غير عنيفة للتعامل معها.
- تحدثن بصراحة عن قضايا السلامة. لن تشجع الفتيات للتحدث إليكن إذا كانت القضايا سرية أو تجعلهن يشعرن بالخجل. لكن إذا شعرن أنك كمقدمات رعاية تشعرن بالراحة في مناقشة هذه المواضيع فقد يتحدثن إليكن أكثر.
- تدربين على الأشياء التي ترغبن بالتحدث عنها. قد تعتقدن أن الفتيات يفهمن رسائلكن، ولكن قبل أن يقمن بإدماجها في حياتهن اليومية، قد لا تكون مفهومة بشكل جيد. ابعثن عن فرص لممارسة سيناريوهات "ماذا لو؟". على سبيل المثال، "ماذا لو قال لك أحدهم شيئاً ما يجعلك غير مرتاحة؟"، "ماذا لو كنت بحاجة لرؤية طبيب وتحتاجين إلى مساعدة للوصول إلى هناك؟" إلخ.
- يجب عليهن أيضاً معرفة أنه من المقبول إخبار شخص يثقن به إذا تعرضن لأي عنف.



ملاحظة: تأكدي من التصدي لأي استراتيجيات ضارة يتم اقتراحها، مثل حبس الفتيات، وعدم السماح لهن بالذهاب إلى أي مكان، إلخ.



أسألي: لقد ناقشنا كيف يمكنكن توفير الحماية لبناتكن لإبقائهن في مأمن من العنف، ولكن ما الذي يمكننا فعله حتى يمكن للفتيات أيضاً مساعدة أنفسهن في البقاء في مأمن من العنف؟



قومي بـ: تدوين تعليقاتهن ومناقشة ما يمكن تعليمه للفتيات/ يتم تقديمه في منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة.

مثلاً:

- رفع وعي الفتيات عن أنواع العنف المختلفة. شرح اللمسة جيدة واللمسة سيئة.
- تشجيع الفتيات على ممارسة حقهن في قول "لا" بحزم.
- تشجيعهن على التواصل بحزم، حتى في ظل خطر "إثارة غضب" شخص قد يُنظر إليه على أنه يتمتع بمزيد من السلطة.
- اشرحن للفتيات أنهن يمكنهن القدوم وإخباركن إذا ما شعرن بالتهديد، دون خوف أو حكم. أخبروهن أنه لن يتم إلقاء اللوم عليهن.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدمي نشاط الختام الذي اختارته مقدمات الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهن، أسألين إن كن يرغبن بتسمية مشاركة مختلفة لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

تحدثن إلى بناتكن عن كيفية الحفاظ على سلامتهن. اشرحن كيف تخططن لحمايةهن باستخدام الأفكار التي توصلتن إليها في النشاط 2، اطلبي منهن مشاركتكن آرائهن / تعليقاتهن حول هذا الموضوع.

الجلسة 13

رؤيتنا للمجتمع

الأهداف:

1. ستفكر مقدمات الرعاية بدورهن في إبقاء الفتيات آمانات من العنف في المجتمع.
2. ستقوم مقدمات الرعاية بوضع خطة تحدد كيفية دعم الفتيات للبقاء في أمان في مجتمعهن.

المواد: أوراق رسم بياني قلاب، أقلام تخطيط

المدة: ساعتين

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

❓ **أسألي:** ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكن من الجلسة الماضية، هل قمتن بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

هيا نستكشف (15 دقيقة)

= **قولي:** لقد ناقشنا كيف يمكننا المساعدة في حماية بناتنا، وكيف يمكننا تمكينهن لإدارة سلامتهن الخاصة، (على سبيل المثال، قول "لا" وزيادة الوعي حول أنواع العنف المختلفة). سنناقش الآن ما هو دورنا في الحفاظ على سلامة جميع الفتيات في المجتمع الأوسع.

❓ **أسألي:** لماذا من المهم التفكير في دورنا في الحفاظ على سلامة جميع الفتيات في المجتمع الأوسع؟ (هناك أنواع من العنف تحدث للفتيات خارج المنزل، ونحن بحاجة إلى إشراك المجتمع في الحفاظ على أمان الفتيات. نحتاج أيضاً إلى التفكير في دورنا في المجتمع في الحفاظ على أمان الفتيات الأخريات).

❓ **أسألي:** ما رأيكن في دوركن في المجتمع في الحفاظ على سلامة جميع الفتيات؟ هل تعتقدن أن لديكن دور في هذا؟

❓ **أسألي:** ماذا يمكن أن تكون بعض التحديات التي تواجهنها في إشراك أفراد المجتمع الآخرين في الحفاظ على سلامة وأمان الفتيات؟

= **قولي:** اليوم سنناقش أفكارنا واقتراحاتنا حول كيفية الحفاظ على أمان الفتيات وإشراك أفراد المجتمع الآخرين.

3. الأنشطة

النشاط 1: العنف ضد الفتيات في المجتمع (30 دقيقة)

= **قولي:** سأقرأ عدة عبارات، بعد كل جملة، يجب أن تفكرن فيما إذا كانت العبارة مفيدة أو مؤذية في منع العنف ضد الفتيات. إذا كنتن تعتقدن أن العبارة مفيدة، قفن. إذا كنتن تعتقدن أن العبارة مؤذية، ابقين جالسات.

* **ملاحظة:** ساعدي المجموعة على التحدث عن أفكارهن والتوصل إلى قرار. قدرتي أيضاً بأن مقدمات الرعاية قد لا يكن في وضع يسمح لهن بمواجهة بعض هذه العبارات. في حالة ظهور هذه المشكلة، أسألي النساء ما هو الأمر الواقعي الذي قد يتمكن من فعله في هذه الحالة.

= **قولي:**

- يتجاهل أحد المارة شجار يجري في الشارع بين رجل وزوجته المراهقة أمام منزلهما. (مؤذي)
- تجتمع النساء في المجتمع لرفع الوعي حول قضايا السلامة في مجتمعهن. (مفيد)

- تتجنب الطيبة سؤال الفتاة التي تأتي كل أسبوع وعليها كدمات سوداء وزرقاء ما إذا كانت بحاجة إلى مساعدة، لأنها تريد احترام خصوصية الأسرة. (مؤذي)
- تتحدث امرأة إلى جيرانها لإقناعهم بأنه يجب عليهم ألا يزوجوا ابنتهم في سن مبكر جداً. (مفيد)
- يكشف أحد قادة المجتمع حوادث عنف تجري ضد الفتيات في المجتمع ويبقى صامتاً. (مؤذي)
- إحدى مقدمات الرعاية تتحدث إلى مديرة المدرسة حول مخاوفها بشأن معاملة الفتيات في المدرسة. (مفيد)

✓ **قومي بـ:** عندما تنتهي المجموعة:

؟ **أسألي:**

- هل تشعرين إنه من السهل على المرأة اتخاذ مثل هذه الإجراءات في المجتمع؟
- ما الذي قد يسهل على النساء اتخاذ المزيد من الإجراءات؟
- ما هي الأمور التي نشعر بأنها واقعية أو قابلة للتحقيق بالنسبة لنا في مجتمعنا؟

✓ **قومي بـ:** اكتبي إجاباتهن على اللوح الورقي القلاب.

النشاط 2: ما الذي يمكننا فعله لمنع العنف ضد الفتيات في المجتمع؟ (40 دقيقة)

قولي: لقد ناقشنا العنف ضد الفتيات في المجتمع وبعض الأمور الضارة والمفيدة التي يمكننا القيام بها لمحاولة توفير بيئة آمنة للفتيات. فلنفكر سوياً بشكل أكثر تحديداً في الأمور التي نعرف إن الفتيات تواجهها في مجتمعنا، وما الذي نستطيع فعله لدعمهن وما الذي لا نستطيع فعله. (ذكري المشاركات بالأمور المختلفة التي تمت مناقشتها في جلستنا السلامة، والعنف الموجه ضد الفتيات المراهقات).

؟ **أسألي:** من ترغب بمشاركة أنواع العنف المختلفة التي تواجهها الفتيات في مجتمعنا (ماهي الأمور التي ناقشناها في الجلسات السابقة أو الاقتراحات الجديدة التي قد تكون لديكن)؟

✓ **قومي بـ:** كتابة إجاباتهن على اللوح الورقي.

✓ **قومي بـ:** تقسيم المشاركات في مجموعات، أخبريهن أنهن في كل مجموعة سيعملن على وضع خطة عن كيفية المساعدة في الحفاظ على أمان الفتيات في المجتمع.

... **اشرحي:** أعلم أن هذا قد يمثل تحدياً لبعضنا، لكن تذكرن جيداً، على الرغم من أننا قد لا نتمكن من حل هذه المشكلة بمفردنا، أو نشعر أننا لا نملك القدرة على التعامل مع هذه المواقف، لكننا جميعاً نملك مستوى معين من القوة، وهناك أشياء يمكننا القيام بها جميعاً لضمان إن الفتيات أكثر أماناً في مجتمعنا.

= **قولي:** على سبيل المثال، فلنبدأ على نطاق ضيق، لنبدأ بما يمكننا القيام به على المستوى الفردي. ضمن مجموعاتكن، فكرن فيما يمكنكن القيام به كأفراد لمساعدة الفتيات على أن يكن في مأمن من العنف.

✓ **قومي بـ:** امنحي المشاركات بضع دقائق للمناقشة في مجموعاتهن، ثم اطلبي منهم عرض اقتراحاتهن على المجموعة.

* **ملاحظة:** تأكدي من ذكر النقاط التالية للمشاركات:

- ليكن أسلوبكن خالياً من إلقاء اللوم.
- كنَّ داعمات ومساندات.
- أعطين الفتيات معلومات حول الخدمات.
- وفرن مساحة آمنة وثقة للفتيات للحديث عن مخاوفهن المتعلقة بالسلامة.
- ادعوهن للوصول إلى الخدمات.
- إذا كان ذلك ممكناً، تحدثن إلى أفراد الأسرة الذكور (بشكل فوري وموسع) حول العنف ضد الفتيات وما الذي يمكنكن القيام به للمساعدة.

= **قولي:** لنفكر في الخطوة التالية الآن، لقد ناقشنا ما يمكننا القيام به بشكل فردي. دعونا نأخذ بضع دقائق للتفكير في كيف يمكننا العمل كمجموعة للحفاظ على الفتيات في مأمن من العنف.

✓ **قومي بـ:** منح المشاركات بضع دقائق للمناقشة في مجموعاتهن الصغيرة، ثم اطلبي منهن تقديم اقتراحاتهن أمام المجموعة.

✱ **ملاحظة:** تأكدي من معرفة ما إذا كنَّ يشعرن بالراحة في العمل على زيادة الوعي مع أشخاص خارج أسرهن بشأن القضايا المتعلقة بالعنف - على سبيل المثال، العمل مع قادة المجتمع والطاقم التدريسي وغيرهم من أفراد المجتمع. هل هنَّ قادرات على التجمع بشكل دوري كمجموعة نسائية لمناقشة القضايا المتعلقة بالعنف ضد الفتيات والنساء وأن تكنَّ متواجدات لأجل الفتيات اللواتي يحتجن إلى الدعم أو يرغبن في أن يكنَّ عضوات نشيطات في مجتمعهن؟

... **اشرحي:** رغم أننا لا نستطيع وحدنا حل مشكلة العنف ضد الفتيات (والنساء)، فقد توصلنا إلى بعض الأفكار العظيمة حول ما يمكننا فعله بالفعل.

? **اسألي:** كيف يمكننا التأكد من قيامنا بالأشياء التي قلنا إننا سنفعلها؟ (اطلبي من المشاركات ترشيح سيدات من المجموعة للعمل على متابعة نقاط محددة حتى تكون الأدوار والمسؤوليات واضحة).

? **اسألي:** كيف يمكننا التأكد من مشاركة الفتيات في صنع القرار ومشاركتهم بشكل نشيط وفعال في المجتمع؟

= **قولي:** بعض الأمثلة تشمل:

- السماح لهن بالخروج، ولكن برفقة أشخاص موثوقين في حال كانت السلامة مصدر قلق.
- السماح لهن بالمشاركة في الأنشطة في مساحات مخصصة للنساء/ الفتيات إذا كنتن تفضلن عدم مشاركتهن في مساحات مخصصة للشباب والأطفال.
- السماح لهن بالذهاب إلى مجموعات للمشاركة في الأنشطة.
- دعم بقاءهن في المدرسة. إذا كانت هناك مشكلات تتعلق بالسلامة، تحدثن إلى المختصات في المساحة الآمنة حول كيفية معالجة هذه المشاكل.
- السماح لهن بقضاء بعض الوقت مع صديقاتهن في مكان موثوق به (من الجيد لهن بناء شبكات اجتماعية).
- منحهن بعض الوقت في المنزل لاستكمال الواجبات المدرسية، أو قضاء وقت فراغ دون القيام بالأعمال المنزلية.
- التواصل معهن بشكل مستمر حتى يشعرن بالراحة عند التحدث إليكن كمقدمات رعاية بشأن القضايا والاهتمامات التي لديهن.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدمي نشاط الختام الذي اختارته مقدمات الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهن، اسألين إن كن يرغبن بتسمية مشاركة مختلفة لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

على مقدمات الرعاية العودة إلى المنزل ومناقشة أفكارهن مع بناتهن للحصول على ملاحظتهن واقتراحاتهن. إذا كان ذلك آمناً، فيمكنهن أيضاً مناقشة والحصول على تعليقات من أفراد الأسرة الذكور.

الجلسة 14

المضي قدماً (فرصة للمجموعات المختلطة)

الأهداف:

1. سيعمل مقدمو ومقدمات الرعاية معاً على وضع خطة عمل لضمان سلامة الفتيات المراهقات في المجتمع.
2. سيعكس مقدمو ومقدمات الرعاية ما تعلموه من الجلسات ويقدمون/ن تعهدات فردية لبناتهم/ن أو الفتيات اللواتي يقمن بالاعتناء بهن.

المواد: شهادات حضور، أقلام، أوراق رسم بياني، أقلام تخطيط، أقلام ملونة، أدوات رسم

المدة: جلسة موسعة - ساعتين ونصف

* ملاحظة:

تم تصميم هذه الجلسة ليتم تنفيذها مع مقدمي ومقدمات الرعاية سوياً. إذا تم تنفيذها في مجموعة غير مختلطة، اتبع/اتبعي الإرشادات الموجودة تحت بند التكيف

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

✓ **قوما بـ:** إذا كانت هذه الجلسة مختلطة، قوما بتنفيذ بنشاط كسر الجليد بحيث يشعر مقدمو ومقدمات الرعاية بالراحة، قوما أيضاً بجولة من التقديم. يمكن مثلاً الطلب من مقدمات الرعاية تقديم مقدمي الرعاية، ومقدمي الرعاية تقديم مقدمات الرعاية.

✓ **قوما بـ:** التأكد من أن المشاركين والمشاركات يقترحون بعض الاتفاقيات البسيطة للمجموعة في هذه الجلسة. تأكدوا من وضع اتفاقية تؤكد على أهمية الاستماع إلى بعضهم البعض، وتأكد من وجود توازن بين مقدار ما يتحدث به الرجال والنساء.

التكيف: إذا كانت هذه الجلسة غير مختلطة، فاطلب/اطلبي من المشاركين/المشاركات أن يشاركوا/يشاركن معلومة من المعلومات التي برزت لهم/لهن في الجلسة الأخيرة. اسأل/ي عما إذا قاموا/قمن بتنفيذ المهمة من النقل في الجلسة الأخيرة؟ ماذا كانت النتيجة؟ هل قدمت الفتيات والنساء والرجال والفتيان في أسرهم ملاحظات على الاقتراحات والأفكار المقدمة؟

2. هيا نستكشف (15 دقيقة)

= **قولا:** اليوم هي جلستنا الأخيرة، ولذا فنحن نريد التفكير في التزاماتنا تجاه الفتيات المراهقات اللواتي نعتني بهن وكذلك الفتيات على نطاق أوسع في مجتمعنا. نريد أيضاً أن نتحدث عن كيفية مواصلة دعم بعضنا البعض بينما نمضي قدماً في خططنا للحفاظ على أمان الفتيات في مجتمعنا.

? **أسألا:** هل يمكن أن تقدم متطوعات من مجموعة مقدمات الرعاية ملخصاً لمقدمي الرعاية عن خطتنا للحفاظ على أمان الفتيات في المجتمع؟

? **أسألا:** هل يمكن أن يقدم متطوعين من مجموعة مقدمي الرعاية ملخصاً لمقدمات الرعاية عن خطتنا للحفاظ على سلامة الفتيات والنساء في المجتمع؟

التكيف: إذا كانت هذه جلسة غير مختلطة، فاطلب/اطلبي من المشاركين/المشاركات تذكير المجموعة بالنقاط الرئيسية في خطتهم/خطتهن.

النشاط 1: العمل سوياً للحفاظ على سلامة الفتيات (35 دقيقة)

قولا: الآن بعد أن أتيحت لنا الفرصة للاستماع لمختصر الخطط التي قام مقدمو ومقدمات الرعاية بتطويرها، سننقسم إلى مجموعات مختلطة لتبادل أفكارنا ونقاط عملنا بمزيد من التفاصيل.

قوما ب: تقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات. يمكن للرجال والنساء البقاء في المجموعات التي كانوا فيها في الجلسة السابقة. على سبيل المثال، يمكن للمجموعة 1 من جلسة مقدمي الرعاية في الأسبوع السابق الانضمام إلى المجموعة 1 من جلسة مقدمات الرعاية من الأسبوع السابق.

التكيف: إذا كانت المجموعة غير مختلطة، فابق/ابقي في المجموعة وتأكد/تأكدي من موافقة جميع المشاركين/المشاركات على الخطة التي تمت مناقشتها خلال الجلسة السابقة. ثم انتقل إلى التكيف التالي.

قولا: سنرى كيف يمكننا دمج خططنا معاً، حتى يكون لدينا خطة واحدة نعمل جميعاً على تحقيقها.

أسألا: بناءً على الخطط المشتركة بيننا كمقدمي ومقدمات رعاية، ما هي النقاط التي نشترك فيها جميعاً؟

قوما ب: تشجيع المشاركين والمشاركات على النقاش ضمن مجموعاتهم، وبمجرد الانتهاء، اطلب منهم مشاركة أفكارهم مع المجموعة. يجب على الميسر والميسرة تدوين الموضوعات المشتركة على ورقة الرسم البياني.

ملاحظة: يجب أن ينتبه الميسر والميسرة إلى ما إذا كان الرجال يسيطرون على مناقشة المجموعة. والتأكد من إعطاء مساحة متساوية للنساء لتبادل الأفكار والاقتراحات.

أسألا: بناءً على الخطط المشتركة بينكم كمقدمي ومقدمات رعاية، ما هي النقاط التي لا نشترك فيها ونعتقد إنه من الضروري إدراجها؟

قوما ب: تشجيع المشاركين والمشاركات على النقاش ضمن مجموعاتهم، وبمجرد الانتهاء، اطلب منهم مشاركة أفكارهم مع المجموعة. يجب على الميسر والميسرة تدوين الموضوعات المشتركة على ورقة الرسم البياني.

ملاحظة: يجب أن ينتبه الميسر والميسرة إذا كان الرجال يسيطرون على مناقشة المجموعة. والتأكد من إعطاء مساحة متساوية للنساء لتبادل الأفكار والاقتراحات.

أسألا: هل تمكن الرجال أو النساء في مجموعتك من إقناعك بأفكارهم/ن؟ إذا كان الأمر كذلك، ماهي هذه الأفكار؟

التكيف: أوضحنا مع المجموعة أن الخطة تمثل جميع أفكارهم/أفكارهن، وانتقلنا إلى النقطة التالية أدناه.

قولا: الآن كمجموعة كاملة، دعونا نناقش كيف يمكننا المضي قدماً في هذه الخطط. ما الذي يجب أن يحدث ومتى ومن؟ هل يمكننا الاستمرار في الاجتماع، أين، إلخ؟ دعونا نفكر أيضاً في كيفية إشراك الفتيات في التخطيط.

التكيف: تأكدنا من أن المجموعة الغير مختلطة ستحدد كيفية ستشرك الرجال أو النساء.

ملاحظة: يمكنكم استخدام الجدول أدناه كدليل.

النشاط (ما الذي يجب ان يحدث)	الأشخاص المشاركين/ات	متى يجب تنفيذ ذلك؟	ما الذي نحتاج لتنفيذ لك؟

أسألا:

• هل قمنا بإدراج الفتيات في خطتنا؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، كيف يمكننا التأكد من أنهن مدرجات في مركز خطتنا؟

قوما ب: إخبار المشاركين والمشاركات عن الفعالية المجتمعية الخاصة بفتيات الشمس التي تخطط الفتيات لتنفيذها، واسألا كيف يمكنهم/ن دعم الفتيات في هذه الفعالية، وكيف يمكن للأفكار والاقتراحات التي تقوم الفتيات بتطويرها أن تغذي خطة العمل.

النشاط 2: التغيير الذي أراه (30 دقيقة)

... **اشرح:** بما إن هذه الجلسة هي جلستنا الأخيرة، نريد أن نفكر في التغييرات التي شهدناها منذ أن بدأنا المشاركة في هذه الجلسات.

= **قولا:** لنقم بشيء ممتع وإبداعي لمساعدتنا في تلخيص تجاربنا في الجلسات!

✓ **قوما ب:** تقسيم المشاركين والمشاركات إلى أربع مجموعات، مع فصل مقدمي الرعاية عن مقدمات الرعاية.

التكيف: بالنسبة للمجموعات الغير مختلطة، يمكن تعيين المجموعات عشوائياً (ثلاث مجموعات كحد أقصى).

= **قولا:** يمكنكم تلخيص تجاربكم بأي طريقة تريدون، يمكن أن يكون ذلك من خلال أغنية، مشهد تمثيلي، رسم قطعة فنية، تأليف قصيدة

وما إلى ذلك - أي فكرة تقررونها بالاتفاق مع المجموعة، يوجد بعض النقاط التي نهتم حقاً بمعرفتها هي:

- هل تغيرت علاقاتك/كِ ضمن الأسرة؟
- هل تغيرت طريقة توزيع الأعمال المنزلية؟
- هل تغير مقدار الوقت الذي تقضونه بعمل الأشياء كعائلة، أو التحدث إلى بعضكم البعض؟
- هل تغيرت علاقاتك/كِ مع بناتك؟
- هل تغيرت طريقة عرض الأدوار المختلفة لأفراد أسرتك/كِ؟
- ما هو شعورك/كِ بشكل عام حول بيئة أسرتك/كِ؟

= **قولا:** فكروا/فكرن فيما إذا كنت/تِ قد واجهت/تِ أي تغييرات متعلقة بالنقاط التي أدرجتها، وإذا كان الأمر كذلك، كيف يمكن تلخيص ذلك بطريقة إبداعية.

✓ **قوما ب:** منح المشاركين والمشاركات بعض الوقت للتفكير والاستعداد. بمجرد الانتهاء، اطلبوا منهم/ن تقديم هذا إلى المجموعة.

✓ **قوما:** بعد الانتهاء من ذلك، قوما بتقصي الأسئلة المذكورة أعلاه أكثر لجمع مزيد من المعلومات من المشاركين والمشاركات حول تجاربهم/ن وأي شيء آخر يودون مشاركته.

... **اشرح:** عندما تشاركون الفوائد الإيجابية التي قمت/ن بتجربتها مع أصدقائكم/ن وصديقاتكم/ن، أو أفراد المجتمع، أو حتى قادة المجتمع، فإن هذه الأمثلة الإيجابية يمكن أن تشجع التغيير ومن المرجح أن تلهم الآخرين لدعم الفتيات المراهقات أيضاً.

النشاط 3: تعهدنا لبناتنا (20 دقيقة)

* **ملاحظة:** قوما بجعل كل مقدم رعاية يعمل مع شريكته.

التكيف: إذا كانت المجموعة غير مختلطة، يمكن للمشاركين/المشاركات العمل بشكل فردي وتبادل عهودهم/ن مع شريكهم/ن في المنزل وسؤالهم/ن عما إذا كانوا يوافقون على هذا التعهد.

= **قولا:** سنستغرق بعض الوقت الآن لكتابة أو رسم تعهد لبناتنا أو إعدادة شفهياً. التعهد هو وعد نود أن نقدمه لبناتنا. قد يكون شيئاً واحداً أو أشياء كثيرة.

* **ملاحظة:** يمكنك تذكير مقدمي ومقدمات الرعاية بمبادئ فتيات الشمس للمساعدة في تزويدهم/ن ببعض الأفكار. يمكنهم/ن التفكير في:

- مساعدة الفتيات على تحقيق أحلامهن وأهدافهن.
- تغيير مواقفهم/ن تجاه الفتيات لجعلهم أكثر إنصافاً.
- محاولة ضمان حصول الفتيات على نفس الفرص التي يتمتع بها الفتيان، إلخ.

* **ملاحظة:** يرجى التجول لمساعدة مقدمي ومقدمات الرعاية على تطوير تعهداتهم.

✓ **قوما ب:** الطلب من كل ثنائي أن يشارك نقطة واحدة من تعهدهم إلى بناتهم مع المجموعة.

✓ **قوما ب:** الطلب من كل ثنائي مشاركة تعهدهم مع بناتهم عند العودة إلى المنزل.

نشاط الختام (15 دقيقة)

اشكرا جميع المشاركين والمشاركات، اطلبوا منهم/ن تحديد موعد الاجتماع القادم، قوما بتوزيع شهادات المشاركة.

منهاج مقدمي الرعاية

الجلسة 1

مقدمة لبرنامج فتيات الشمس

الأهداف:

1. بناء الثقة مع مقدمي الرعاية.
 2. تقديم مقدمي الرعاية لمنهاج فتيات الشمس، مقدمي الرعاية.
 3. التعبير عن آمال وأحلام مقدمي الرعاية لبناتهم.
- التوقيت: بعد أن بدء تنفيذ الجلسات مع النساء.
- المواد: كرة، بطاقات الأصول، ملاحظات لاصقة، أقلام، شريط لاصق، أقلام التخطيط، أوراق رسم بياني
- المدة: ساعتان

1. ترحيب ومراجعة (15 دقيقة)

- ✓ **قُم بـ:** الترحيب بمقدمي الرعاية في الجلسة الأولى من منهاج فتيات الشمس ومقدمي ومقدمات الرعاية.
- ✓ **قُم بـ:** التعريف عن نفسك ومؤسستك وشكر المجموعة على الحضور ورغبتهم في المشاركة.
- ... **اشرح:** السبب الذي جعلنا نجمعكم هو:
- الاستفادة من خبرتنا الجماعية ومعرفتنا لفهم كيفية دعم الفتيات المراهقات لتحقيق آمالهن وأحلامهن وكيفية الحفاظ عليهن آمناً، سعيدات وصحيحات.
 - تعلم المعلومات والمهارات للمساعدة في تعزيز العلاقات مع بناتنا وأسرنا بشكل عام.
- ✓ **قُم بـ:** الطلب من كل مقدم رعاية أن يتحدث إلى جاره، وتقديم نفسه، وتبادل شيء واحد يفخر به عن ابنته/بناته. ثم اطلب من مقدم رعاية تقديم جاره إلى المجموعة الأوسع. لا بأس إذا نسي شيئاً يمكن لجاره مساعدته.
- ✓ **اتفاقية المجموعة**
- قُم بـ:** تشجيع المجموعة على اقتراح بعض الاتفاقيات وأضف ما يلي إذا لم يتم ذكره:
1. نتفق على أن الغرض الرئيسي من هذه الجلسات هو معرفة كيف يمكننا دعم بناتنا المراهقات. وعلى الرغم من أن بعض المعلومات التي نسمعها والمناقشات التي قد تكون لدينا تتعلق بجميع أطفالنا، فإن أولويتنا هنا هي التحدث عن الفتيات المراهقات.
 2. لا تتم مشاركة القصص الشخصية المشتركة في المجموعة خارج المجموعة.
 3. نحن نحترم ونستمع للجميع.
 4. نحن ندعم ونشجع بعضنا البعض.

2. هيا نستكشف (20 دقيقة)

- ☞ **قُل:** لمساعدتنا على تحقيق هدف دعم الفتيات ليعشن حياة صحية وسعيدة وتحقيق أحلامهن، نشعر أنه من الأهمية إشراككم، بصفتكم متخذي قرار مهمين في حياة الفتيات أشخاصاً يساعدون في تشكيل حياة الفتيات.
- اشرح لمقدمي الرعاية عدد الجلسات التي ترغب في أن يكونوا جزءاً منها. اشرح إننا بحاجة لأن يلتزم مقدمو الرعاية بالمشاركة في أكبر عدد ممكن من الجلسات. وذلك لأن كل جلسة ستتناول موضوعاً مختلفاً ولكل موضوع معلومات مهمة يمكن لهم الاستفادة منها.

- إذا أردنا دعم الفتيات ليعيشن حياة صحية وسعيدة وتحقيق أحلامهن، فمن المهم المشاركة في أكبر عدد ممكن من البرنامج.
- اعرف مدى قدرتهم على الحضور - أسبوعياً، شهرياً، إلخ. اسألهم عن عدد الساعات التي يستطيعون تخصيصها لكل جلسة.

✱ **ملاحظة:** إذا كنت تخطط لاستخدام مذكرة تفاهم مع مقدمي الرعاية، اشرح الغرض وشرح كل ما هو مدرج في مذكرة التفاهم. اسأل ما إذا كان هناك أي بند يرغبون بإضافته إلى مذكرة التفاهم. إذا لم يكن لديك مذكرة تفاهم، اطلب من مقدمي الرعاية تقديم التزام شفهي وأدرجه في اتفاقية المجموعة.

- اشرح أن السبب في كون الجلسات منفصلة هو أن خبراتنا كنساء ورجال مختلفة فيما يتعلق بتقديم الرعاية، ونريد أن نتأكد من أن جلساتنا هي ذات صلة بتجربكم كرجال. قد تتاح الفرصة لإقامة جلسة نهائية مختلطة، ولكن سيتم اتخاذ قرار بذلك لاحقاً.

✓ **قُم بـ:** منح مقدمي الرعاية لمحة موجزة عن الجلسات التي تنوي تغطيتها معهم (ليست هناك حاجة لشرح الجلسات التي سيتم إجراؤها مع النساء، فقط ناقش الجلسات التي ستقوم بها مع الرجال). اكتب عناوين الجلسات على ورقة الرسم البياني وقُم بوضعها على الحائط.

✓ **قُم بـ:** بإعطاء كل مشارك خمس ملصقات واطلب منهم وضع الملصقات بجانب المواضيع التي يعتقدون أنها ستكون أكثر إثارة للاهتمام. عندما ينتهون، يمكنك أن تسأل لماذا اختاروا أو لم يختاروا موضوعات معينة.

? **اسأل:** هل ترغبون في طرح أي أسئلة أو تقديم ملاحظات أو هل لديكم أي اقتراحات؟ هل تشعررون بالراحة لما تم اقتراحه؟

✓ **قُم بـ:** اطلب من مقدمي الرعاية مشاركة ما الذي يرغبون بالاستفادة منه والحصول عليه من هذا المنهاج.

- | | |
|---|--|
| • الجلسة 1- تقديم برنامج فتيات الشمس | • الجلسة 9- التربية لأجل المساواة |
| • الجلسة 2- معالجة التوتر | • الجلسة 10- السلامة |
| • الجلسة 3- تجربتي كمقدم رعاية | • الجلسة 11- العنف الذي يستهدف الفتيات المراهقات |
| • الجلسة 4- نمو الفتيات المراهقات | • الجلسة 12- مواجهة للعنف تجاه الفتيات المراهقات |
| • الجلسة 5- التهذيب الإيجابي | • الجلسة 13- رؤيتنا للمجتمع |
| • الجلسة 6- السلطة في المنزل | • الجلسة 14- المضي قدماً (مقدمة للمجموعة المختلطة) |
| • الجلسة 7- البيئة الأسرية | |
| • الجلسة 8- علاقاتنا مع الفتيات المراهقات | |

3. الأنشطة

النشاط 1: آمالي وأحلامي لابنتي (25 دقيقة)

✓ **قُم بـ:** طباعة قائمة الأصول في الملحق أ 18 من الجزء 1 من فتيات الشمس - باستخدام تلك المناسبة للسياق (حدد ما يقرب من 10 أصول، مع التركيز على المعلومات المتعلقة بالسلامة والصحة والنظافة والمهارات).

✓ **قُم بـ:** وضع الفئات العمرية على ورق الرسم البياني (على سبيل المثال، 8، 10، 14، 16، 18)، أو ارسماً صورياً للفتيات، بدءاً من فتاة صغيرة جداً إلى مراهقة أكبر سناً. واحدة تلو الأخرى، اقرأ الأصول على المجموعة واطلب منهم أن يقرروا في أي عمر يجب أن تحصل الفتاة على المعلومات أو المهارات المدرجة في البطاقة. يجب عليهم اتخاذ قرار كمجموعة (أو قرار الأغلبية).

✱ **ملاحظة:** في بعض السياقات، قد تكون المعلومات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية للمراهقات حساسة ليطم مناقشتها مع الرجال. تأكد من قياس مدى قبول المجموعة قبل تضمين البطاقات الخاصة بهذا الموضوع. عندما يكون آمناً طرح هذا الموضوع، يجب تضمين البطاقات المتعلقة بالموضوع.

✓ **قُم بـ:** بمجرد الانتهاء من ذلك، اطلب من مقدمي الرعاية أن ينظروا إلى مكان وضع الأصول. إذا لاحظت أن البطاقات مدرجة بشكل أساسي في فترة المراهقة المتأخرة:

? **اسأل:** لماذا لا تعتقدون أن الفتيات يجب أن يتلقين هذه المعلومات في وقت سابق؟

✓ **قُم بـ:** إذا لاحظت أن البطاقات مدرجة في مرحلة المراهقة المبكرة، عزز النقطة التي تشير إلى أهمية حصول الفتيات على هذه المعلومات في أقرب وقت ممكن للمساعدة في ضمان سلامتهن وعافيتهن.

... **اشرح:** إذا تمكنت الفتيات من الوصول إلى هذا النوع من المعلومات، فيمكن أن يساعد في حمايتهن من الأذى. يمكنهن تعلم أشياء مهمة للغاية ستساعدن على اتخاذ قرارات مستنيرة وإدارة سلامتهن. كلما تلقين المعلومات في وقت مبكر أكثر كلما كانت هذه المعلومات ذات فائدة أكثر.

من خلال فتيات الشمس، سوف تتعلم الفتيات (أو إنهن يتعلمن بالفعل) أشياء كثيرة ستكون مفيدة لهن في حياتهن اليومية. يتضمن ذلك معلومات حول الصحة، وكيفية التواصل بشكل جيد مع مقدمي ومقدمات الرعاية، وكيفية الحفاظ على الأمان، وكيفية اتخاذ قرارات جيدة بشأن مستقبلهن.

? **اسأل:** هل لدى أي منكم أي أسئلة أو هل هناك أي شيء يهتمكم بشأن تعليم الفتيات؟

✱ **ملاحظة:** تأكد من معالجة مخاوف مقدمي الرعاية. إذا كانت مخاوفهم متعلقة بشكل خاص بالمعلومات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية للمراهقين (ASRH)، يمكنك إعداد جلسة إضافية أو عقد جلسة ممتدة لشرح المحتوى بمزيد من التفاصيل. لمزيد من الإرشادات ارجع إلى **الملحق 14**، : تعريف مقدمي ومقدمات الرعاية على مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية المذكورة في الجزء الأول من فتيات الشمس.

النشاط 2: فهم الجندر والجنس (20 دقيقة)

... **اشرح:** نحن هنا لتتعلم من بعضنا البعض ونحدث عن القضايا المتعلقة بتجاربنا وتجربة الفتيات المراهقات. على الرغم من أنه قد يكون لدينا بالفعل الكثير من المعلومات والمعرفة حول هذه الموضوعات، فقد يتم تعريفنا بمعلومات جديدة. شيء واحد سنناقشه في العديد من الجلسات هو كيف تختلف تجاربنا، اعتماداً على ما إذا كنا نساء أو رجالاً أو فتياتاً أو فتياناً. لكي نفهم هذا بتفاصيل أكثر قليلاً، أريد أن أخبركم بقصة:

السياق

= **قُل:** سارة متزوجة من باسل وهي حامل. ولديهما طفل رضيع عمره عام واحد. سارة ترضع ابنها حليبها من الثديها بعض الأيام.

? **اسأل:** هل يمكن لباسل الحمل والإرضاع الطبيعي أيضاً؟ لم لا؟ (لأنه لا يملك الأعضاء التي تجعله قادراً على حمل الطفل في بطنه.)

= **قُل:** باسل يذهب إلى العمل كل يوم ويعود إلى المنزل في الساعة 7 مساءً.

? **اسأل:** هل تستطيع سارة أيضاً الذهاب إلى العمل؟ (اسأل لماذا نعم أو لماذا لا.)

= **قُل:** سارة تذهب إلى العمل، يومين في الأسبوع. عندما تذهب إلى العمل، يعتني أحد أفراد الأسرة بالطفل.

? **اسأل:** هل هذا الفرد من الأسرة ذكر أم أنثى؟ (يمكن لأي منهما الاعتناء بالطفل)

= **قُل:** سارة تطبخ العشاء للأسرة، وجبتهم المفضلة هي الأرز والخضروات.

? **اسأل:** هل يستطيع باسل طهي الطعام أيضاً؟ (اسأل لماذا نعم أو لماذا لا.)

= **قُل:** باسل يطبخ، خاصة في الأيام التي تعمل فيها سارة. وبعد العشاء، لأن سارة تطبخ العشاء في الأيام الأخرى.

= **قُل:** مع وجود طفل صغير في المنزل ومع وجود اثنين من مقدمي الرعاية، فإن الأعمال المنزلية تنسى أحياناً. في عطلة نهاية الأسبوع، تحب سارة التأكد من إنجاز هذه الأعمال.

? **اسأل:** من يمكنه القيام بالأعمال المنزلية؟

= **قُل:** قام باسل وسارة بقسم الأعمال بينهما. بهذه الطريقة، يستغرق العمل وقتاً أقل لإنجازه.

أسأل: هل لاحظتم أن هناك بعض الأشياء التي يمكن أن تفعلها سارة فقط، ولم يتمكن باسل من ذلك، وهناك هل كانت هناك أشياء أخرى كان بإمكانهما القيام بها؟ ماذا كانت هذه الأشياء؟

أشرح: إن الأمور التي يمكن أن يقوم بها الذكور فقط أو الإناث فقط تتعلق بالجنس، لكن الأشياء التي يمكنهم القيام بها مرتبطة بالجنس/النوع الاجتماعي.

- يشير مصطلح "الجنس" إلى الجسم الفيزيائي والاختلافات البيولوجية بين الإناث والذكور. كل واحد منا هو أنثى أو ذكر لأننا ولدنا مع وظائف الجسم الأنثوية أو الذكورية ووظائفها. على سبيل المثال، يمكن للنساء الحمل والرضاعة الطبيعية. يمكن أن تنمو لحية للرجال.
- يشير مصطلح "الجنس/النوع الاجتماعي" إلى توقعات الأسرة أو المجتمع من لفتيات والنساء والفتيان والرجال. في معظم الأحيان، لا علاقة لهذه التوقعات بجسم الأنثى أو الذكر. يشير هذا المصطلح 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.

أسأل: هل هذا شيء سمعتم عنه من قبل، أم هي هذه الأفكار الجديدة؟ ما رأيكم بالمعلومات المقدمة؟

أسأل: هل يمكنكم التفكير في أي أمثلة للتوقعات بناءً على النوع الاجتماعي لشخص ما؟

النشاط 3: دائرة آمالنا وأحلامنا (10 دقائق)

قُم بـ: جعل مقدمي الرعاية يجلسون ضمن دائرة.

قُل: نحن جميعاً هنا لأننا نهتم بسلامة وسعادة بناتنا. سأمرر الكرة للجميع في الدائرة، وسيقول كل منا للمجموعة ما الذي يود أن تتعلمه ابنته أو تحققه أو عن آمالها وأحلامها بالنسبة له.

ملاحظة: قد يسأل بعض مقدمي الرعاية عن أبنائهم أو أطفالهم الصغار أيضاً. اشرح أننا مع تركيزنا على الفتيات اللواتي يشاركن في منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة، وحالياً نركز على ما نريده لهن. يجب أن نعتز بأن مقدمي الرعاية يملكون بالطبع آمالاً وأحلاماً لأطفالهم الآخرين، أيضاً، ولكن لتحقيق أهداف برنامج فتيات الشمس، فإننا نركز فقط على الفتيات المراهقات.

أسأل: كيف كان شعوركم أن تشاركوا آمالكم وأحلامكم لبناتكم؟

ملاحظة: إذا كانت بعض الآمال والأحلام التي ذكرها مقدمو الرعاية تتعلق بالأدوار التقليدية للنوع الاجتماعي/الجنس، على سبيل المثال، العثور على زوج صالح، أو أن تصبح أمّاً جيدة، وما إلى ذلك، اعترف بأهمية هذه الأمور لمقدمي الرعاية، ولكن اسألهم أيضاً إذا كان بإمكانهم التفكير في الأشياء التي يرغبونها لبناتهم والتي لا تستند إلى الجنس/النوع الاجتماعي. (ذكرهم بالنشاط الأول).

أشرح: المراهقة هي الوقت الذي تتغير فيه الكثير من الأشياء في حياة الفتاة، ولذا فهو وقت مهم للغاية. ونظراً لأن هذا هو وقت التغيير، قد تشعر الفتيات بالخوف أو بالخلج بشأن ما يتعرضن له، ولكن هذا التغيير جزء صحي وطبيعي من النمو. إن ما يحدث في فترة المراهقة سيؤثر على حياتها كشخص بالغ، ونعلم أننا نريد أن تعيش بناتنا حياة سعيدة وصحية. نحن نتفهم أن وجود فتيات من هذا العمر يمكن أن يمثل تحدياً أيضاً لمقدمي الرعاية، وأن مقدمات ومقدمي الرعاية يواجهون التحديات بشكل مختلف. لذلك نريد أن نكون قادرين على دعم بعضنا البعض لمنح بناتنا الفرصة للانتقال إلى مرحلة البلوغ بطريقة صحية وآمنة. قد نشعر بالقلق أكثر بشأن الفتيات مقارنة بالفتيان، وهذا قد يعني في بعض الأحيان أننا نقيد الفتيات في حركتهن وفرصهن مع تقدمهن في السن. نريد أن نستكشف هذا أكثر ونرى كيف يمكننا توفير بيئة داعمة للفتيات ومنحهم فرصاً ليكونوا عضوات هامات في مجتمعنا.

4. التحقق (10 دقائق)

عند التحقق لأول مرة، يمكنك سؤال مقدمي الرعاية عن كيفية رغبتهم في إغلاق الجلسة. ربما يرغبون بالتناوب على إخبار حكاية مضحكة أو قصة أو ما إلى ذلك، أو ربما يرغبون في القيام ببعض تمارين التنفس أو الاسترخاء أو غناء أغنية أو أي اقتراح آخر لديهم. يمكنهم الاحتفاظ بنفس التنسيق لبقيّة الجلسات أو الحصول على اقتراحات جديدة في كل مرة. يمكنهم تسمية أحدهم لقيادة عملية التحقق وختام الجلسة في كل مرة، أو يمكنهم تدوير قيادة النشاط بشكل دوري.

5. النقل (5 دقائق)

ناقش مع ابنتك ما الذي يتطلعن لتعمله في جلسات مهارات الحياة التي يقمن بحضورها. عندما يعدن إلى المنزل من الجلسة، أسألوهن ما الذي جعلهن سعيدات هذا الأسبوع وما هو النشاط الذي استمتعن به.

الجلسة 2

معالجة التوتر²⁰

الأهداف:

1. أن يفهم مقدمو الرعاية أنواع الإجهاد والتوتر المختلفة وأسبابها.
2. أن يتعلم مقدمو الرعاية تقنيات ومهارات تساعدكم عندما يتعرضون للتوتر.

المواد: ورقة الرسم البياني، أقلام تخطيط

المدة: ساعتان

* ملاحظات للميسر:

قد تثير هذه الجلسة بعض الردود أو الإفصاحات من مقدمي الرعاية. تأكد من استعدادك للتعامل مع هذه الإفصاحات المتعلقة باستخدام العنف (يمكن العودة ملحق الإرشادات تحت قسم السلامة) وأن تكون جاهزاً لمواجهة استجابات المقاومة الشائعة (يمكن العودة للملحق 1). ذكر المشاركين باتفاقية المجموعة في بداية الجلسة، وتسجيلها معهم في النهاية، وتقديم معلومات حول والخدمات المتاحة والتي قد يستفيدون منها.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسأل: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكم من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

2. هيا نستكشف (15 دقيقة)

قُل: اليوم سنتحدث عن الضغوط التي نواجهها كمقدمي للرعاية. على الرغم من أن أولويتنا هنا هي فهم كيف يمكننا دعم سلامة المراهقات ورفاههن بشكل أفضل، من المهم أيضاً أن نعتني بأنفسنا أيضاً. إذا كنا بصحة جيدة وقوة، عاطفياً وجسدياً، فسنكون قادرين بشكل أفضل على دعم أسرنّا. أن نتمتع بالصحة العاطفية يعني إيجاد طرق للتعامل مع مشاكلنا التي لا تسبب ضرراً لأنفسنا أو للآخرين.

أسأل: هل سمعتم بكلمة "التوتر" من قبل؟ برأيك ما الذي يحدث للأشخاص ما عندما يتوترون؟

اشرح: عندما نكون متوترين، يمكن أن نشعر بالإجهاد أو الضغط، عادة بسبب التحديات التي نواجهها. عندما مواجهة مواقف نشعر فيها بالتوتر، نتصرف أجسام الناس في بعض الأحيان بطريقة مختلفة عن سلوكها الطبيعي. قد يشعر الناس أو يفكرون أو يتصرفون بطريقة مختلفة عما يفعلون عادة. التوتر ليس سيئاً دائماً. هناك ثلاثة أنواع مختلفة من التوتر: التوتر الإيجابي، التوتر المحتمل، التوتر السام. هذه الأنواع من التوتر يعاني منها الأطفال والكبار.

- التوتر الإيجابي: هو جزء طبيعي ومهم من الصحة. وهو عندما يؤدي الموقف المجهّد إلى نتيجة إيجابية أو يُنظر إليه على أنه فرصة. من أمثلة التوتر الإيجابي قد يكون التخطيط لشيء مهم أو أخذ الأطفال للتطعيم. عندما تعاونون من توتر إيجابي، قد تواجهون ارتفاعاً مؤقتاً في معدل ضربات القلب وزيادة خفيفة في مستويات الهرمون (رشقات قصيرة من الطاقة).
- التوتر المحتمل: يحصل نتيجة لصعوبات أشد وطويلة الأمد، مثل فقدان أحد أفراد أسرته أو كارثة طبيعية أو إصابة مخيفة. ولكن يمكننا أن نتعامل مع الضغوط التي نتحملها ونستعيد عافيتنا من خلال الدعم والمهارات المناسبة.

- التوتر السام: يمكن أن يحدث عندما يواجه الفرد صعوبات قوية ومتكررة و/ أو طويلة الأمد - مثل الإيذاء البدني أو العاطفي، والتعرض للعنف، و/ أو تراكم الأعباء المرتبطة بالصعوبات الاقتصادية²¹. هذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية أو الشعور بالحزن المستمر، الاضطراب والانفعال، أو القلق.

شرح:

- مهما كان شعورنا أو نوع التوتر الذي نواجهه، من الضروري أن ندرك أن التعامل مع توترنا بطريقة عنيفة وعدوانية تجاه الآخرين ليس هو الطريقة المناسبة لمعالجة ما نشعر به.
- أحياناً، يعتقد الناس أنه من المقبول أو الطبيعي أن نتصرف بهذه الطريقة، خاصة تجاه أسرنا، وبخاصة تجاه النساء والفتيات. لكن لدى النساء والفتيات الحق بالعيش في بيئة آمنة حيث لا يتعرضن للعنف.
- إن التجارب بعنف هو خيار وهو أمر يمكن لنا التحكم به. ما يجب علينا التفكير به هو أنه عندما يرى أطفالنا من الفتيان آباءهم يتصرفون بعنف، فإنهم يتأثرون بهم ويعيدون ذلك السلوك.
- على مقدمي الرعاية أن يكونوا مثلاً أعلى للشباب الأصغر سناً والفتيان، وأن يظهروا لهم كيف يكون التواصل الإيجابي، كيف نستمع للآخرين، وكيف نتعامل مع التوتر. سيساعد هذا الشباب الأصغر سناً والفتيان على تعلم طرق صحية للتعبير عن أنفسهم، وهو أمر قد يختارونه كبديل عن كونهم مسيطرين، غاضبين، أو عنيفين.

3. الأنشطة

النشاط 1: نقاش حول فهم التوتر (30 دقيقة)

أسأل (قم بكتابة الأجوبة على ورقة الرسم البياني):

- ما هي الأشياء التي تحدث لنا أو حولنا والتي تسبب التوتر؟
- ما الذي نختبره أو نشعر به عندما نشعر بالتوتر؟ (على سبيل المثال، الحزن، المرض، العدوانية، التعب/ الإرهاق، الغضب/ الكراهية، الاكتئاب، تهيج الجلد، إلخ.)
- هل ترغب أي منكم بمشاركة بعض التقنيات التي تستخدمها للتعامل مع التوتر؟ (على سبيل المثال، لا تنام أو تأكل (أو تنام وتتناول الطعام أكثر من اللازم)، تصرخ على الأطفال أو تضر بهم، تضع جدولاً زمنياً واضحاً، تصبح مهووساً بأشياء، تتحدث مع أحد ما، تمارس الرياضة، أن تتصرف بوقاحة مع من تحب).

قل: اقترحه كثير منكم تقنيات جيدة، ولكن كما نعلم، هناك أوقات قد يستخدم فيها الأشخاص طرقاً ضارة للتعامل مع التوتر. على سبيل المثال، يصرخ بعض الأشخاص على الآخرين أو يؤذونهم جسدياً، قد يغير البعض عاداتهم الغذائية أو يتجاهلون الآخرين أو يرفضون التحدث على الإطلاق.

أسأل: لماذا يمكن أن تكون بعض هذه التقنيات ضارة؟ (يمكن أن يؤذي شخصاً ما جسدياً أو عاطفياً، أو يمكن أن تتعرض للأذى جسدياً أو قد يصبح الوضع المتوتر أسوأ).

أسأل: هل نعرب عن إحباطنا تجاه أفراد معينين داخل الأسرة (على سبيل المثال، أفراد الأسرة من الذكور أو الإناث)؟

ملاحظة: إذا قال المشاركون إنهم عادة ما يعبرون عن إحباطهم تجاه أفراد الأسرة من الإناث، أسألهم عن أسباب ذلك.

اشرح: في العديد من المجتمعات، يتم تشجيع الفتيان على أن يصبحوا عدوانيين ومسيطرين، في حين يتم تشجيع الفتيات على أن يكن مدعنا ومطيعات. هذا يمكن أن يؤدي إلى مزيد من العنف والعدوانية تجاه الفتيات والنساء، خاصة إذا كانت لا تتوافق مع التوقعات التي يضعها المجتمع. نعبر في بعض الأحيان عن إحباطنا تجاه أفراد الأسرة الذين نملك سلطة عليهم. إذا كنا في موقف لا يمكننا فيه التعبير عن قلقنا تجاه الأشخاص الذين يملكون سلطة علينا، وسبب لنا ذلك توتراً (على سبيل المثال: الموظفون، أفراد المجتمع، السلطات...)، فقد نعبر عن إحباطنا وإحباطنا تجاه أفراد الأسرة.

أسأل: هل يبدو ذلك مألوفاً بالنسبة لكم؟

أسأل: كيف تعتقدون أن توترنا يؤثر على أطفالنا؟



اشرح: يؤثر توترك كمقدم رعاية على الأسرة بأكملها. عندما تشعر بالهدوء، فمن المرجح أن يشعر أطفالك وزوجتك وغيرهم ممن تعيش معهم بالهدوء. عندما تشعر بالتوتر، فمن الأرجح أن أسرتك سوف تشعر بالتوتر. يمكن للأطفال الشعور بتوتر مقدم أو مقدمة الرعاية. كما يستمعون إلى ما يقوله مقدمو الرعاية عندما يناقشون قضايا البالغين، وهذا يخلق التوتر وعدم الأمان للأطفال. التعبير عن التوتر والغضب والإحباط تجاه الأطفال له تأثير كبير عليهم.

إن التعبير عن مشاعرنا أمر صحي ومهم وطبيعي تماماً. ومع ذلك، ما نحتاج إلى التفكير فيه هو الطريقة التي نعبر بها عن هذه المشاعر، وإذا كانت الطريقة التي نعبر عنها بها تتسبب في أضرار لأسرتنا. في بعض الأحيان قد نستخدم تقنيات للتعامل مع التوتر لدينا (مثل الصراخ والضرب) والتي يمكن أن تكون ضارة لمن حولنا ولأنفسنا. من المهم إيجاد طرق صحية للتعبير عن هذه المشاعر وإدارتها لا تضر أي شخص. من المهم أن نتذكر أن الرد بطريقة عنيفة أو عدوانية هو خيار، شيء يمكنك التحكم فيه. لهذا السبب من المهم اختيار طرق مختلفة للتعبير عن التوتر بشكل لا ينطوي على عنف أو عدوان.

النشاط 2: استراتيجيات إدارة التوتر (35 دقيقة)



قُل: الآن وقد فهمنا ما هو التوتر وكيف يمكن أن يؤثر علينا ويؤثر على أسرنا، خاصة تلك التي قد نوجه إحباطنا نحوها، دعونا نفكر في بعض الأشياء التي يمكننا القيام بها لإدارة ذلك. لقد ذكرتم العديد من التقنيات بالفعل، والآن سننظر إلى بعض التقنيات التي قد تكون جديدة بالنسبة لك.



قُل: لنمارس بعض المهارات!

تقنيات الاسترخاء للتعامل مع التوتر



قُل: تظهر الأبحاث أن الاسترخاء بين أجسادنا وعقولنا هو إحدى الطرق الفعالة لتقليل المشاعر السلبية، مثل الحزن والغضب. إنها أيضاً طريقة لتقليل القلق والتوتر العام.



قُل: إحدى طرق استرخاء أجسادنا هي التنفس بعمق وببطء شديد. نريد أن نستنشق الهواء من أنفنا ثم نخرجه عن طريق فمنا. عندما نتنفس، نريد أن نفرغ معدتنا من الهواء. هذا هو نوع مختلف من التنفس، لذلك سيكون غريباً في البداية. دعونا نجرب ذلك معاً (إذا شعر مقدمو الرعاية بالارتياح لذلك):

- أغض عينيك وضع يدك على بطنك.
- خذ شهيقاً عميقاً ببطء شديد وحاول ملء بطنك بالهواء حتى تمتلئ تماماً.
- الآن أطلق زفيراً ببطء شديد عبر فمك. واشعر ببطنك تعود إلى حجمها الطبيعي.
- أثناء التنفس، حاول أن تسترخي جميع العضلات في جسمك.
- قد يساعد العد إلى ثلاثة ببطء أثناء الشهيق، ثم مرة أخرى أثناء الزفير.
- كرر ذلك الآن خمس مرات. (امنحهم الوقت. انتظر حتى ينتهي الجميع).
- الآن افتح عينيك. ما هو شعورك؟ (اجمع تعليقاتهم).
- إذا قمت بممارسة هذا التمرين بضع دقائق كل يوم، ستشعر براحة أكبر. يمكنك التوقف للقيام بذلك بضع دقائق عندما تشعر بالتوتر للمساعدة في تهدئة جسمك وعقلك.
- قد ترغب في ممارسة هذا مع أطفالك وأفراد الأسرة الآخرين!

فكر بأفكار إيجابية: الحديث الإيجابي مع النفس²²



اشرح: في بعض الأحيان يقول الناس شيئاً ما يجعلنا نشعر بالغضب، الحزن، الانفعال أو القلق. قد نشعر باليأس أو السوء ونحن نفكر بأنفسنا ونبدأ بالتفكير بشكل سلبي تجاه أنفسنا وهذا قد يجعلنا نشعر بشكل أسوأ. يمكن أن يكون لهذا النوع من التفكير السلبي أثر حقيقي على الطريقة التي نشعر بها وكذلك على الطريقة التي يشعر بها الآخرون من حولنا. في بعض الأحيان يعبر الناس عن هذا التفكير السلبي للناس بطريقة ضارة، على سبيل المثال، من خلال العنف أو العدوان. هذا يمكن أن يكون لها آثار ضارة طويلة الأجل على أسرهم وعلى أنفسهم.

أسأل: ؟

- هل لدى أي منكم أي أمثلة على أنماط التفكير السلبي الذي مررت به أنتم أو الآخرون وترغبون بمشاركته؟
- كيف تمكنت (أو تمكنوا) من التعامل مع هذا؟

أشرح: ...

الرد بالعنف والغضب تجاه بناتنا (أو أولادنا وشريكاتنا) لأننا نشعر بالتوتر أو لدينا أفكار سلبية هو خيار نقوم به. يقول البعض أحياناً أنهم لا يستطيعون السيطرة على أنفسهم أو أنهم تصرفوا ذلك لأنهم لم يفكروا بهدوء، لكننا قادرون على السيطرة على أفعالنا وعلى أن نختار طرقاً أخرى للتعبير عن شعورنا دون أن نؤذي الآخرين.

فم: ✓

مشاركة الخطوات التالية مع مقدمي الرعاية (استخدم الصور إن أمكن):

اعترف بأفكارك.

- لتجنب الاستسلام السلبي للأفكار السلبي، تعلم كيفية تحديد أفكارك عند حدوثها لك. قلها بصوت عال أو اكتبها. الهدف هنا ليس محاولة القضاء على هذه الأفكار، ولكن ببساطة رؤيتها على حقيقتها - مجرد أفكار. يمكنك القيام بذلك عن طريق تصوير أفكارك كعناوين رئيسية في إحدى الصحف، أو تخيل أن تتكلم على الهاتف مع نفسك وتعرض أفكارك الواحدة تلو الأخرى، أو أن تخلق أداة ذهنية أخرى لتركز على أفكارك السلبية.

فم: ✓

منح المشاركين لحظات قليلة لتحديد بعض الأفكار السلبية التي قد تكون لديهم بشكل فردي.

تحدي أفكارك.

- عندما تحدد فكرة سلبية تحدث بشكل متكرر، تجادل معها. تحدي دقة أفكارك. على سبيل المثال، عندما تنشأ لديك أفكار مثل "أنا عديم الفائدة"، واجهها بأفكار حقيقية أكثر مثل "أطفالي بحاجة إلي" و"أصدقائي يقدروني". في كل مرة تواجه فكرة سلبية مثل ("كل ما أفعله خطأ") بحقيقة ("لقد ساعدت ابنتي اليوم" أو "جاري شكرني على نصيحتي الجيدة") سيؤدي هذا إلى فقدان أفكارك السلبية للمزيد من قوتها.

فم: ✓

منح المشاركين لحظات قليلة لتجربة ذلك بشكل فردي.

قاطع أفكارك.

- مرة أخرى، استخدم خيالك لإنشاء شيء ما لمساعدتك على إيقاف أفكارك السلبية بمجرد أن تتعرف عليها. بعض الأشخاص يتخيلون إشارة ضوئية حمراء أو إشارة توقف أو يتخيلون سماع صوت صفارة أو إنذار.
- فم: ✓ بجعل المشاركين يقررون ما سيكون عليه جهاز المقاطعة الخاص بكل منهم.

ابتعد عن أفكارك.

- أفضل طريقة في بعض الأحيان هي تغيير الموضوع أو إنشاء تحويل أو تشتيت الانتباه. فم بالسير، أو تحدث إلى صديق، أو فم مهمة روتينية. كل ما يوفر لك بعض الراحة - حتى لو كان مؤقتاً - سوف يسمح لعقلك بكسر حلقة التفكير السلبي.

أسأل: ؟

هل تعتقدون أن هذه التقنية واقعية؟ لم أو لم لا؟

فم: ✓

فم: براءة السيناريو التالي للمجموعة واطلب منهم ضمن ثنائيات ان يناقشوا كيفية استجابة آدم بطريقة أفضل.

مر آدم بنهار متعب. لم يكسب مالاً كافياً وخاض شجاراً مع شخص ما للحصول على عمل. عاد إلى المنزل وهو يشعر بضيق وتوتر شديدين. يلعب أطفاله في المنزل ويصدرون الكثير من الضجة. عندما تدخل ماريا (زوجة آدم) وتسأله عن أحواله، يصرخ بها قائلاً لها أن تخرج من الغرفة. يدخل أحد الأطفال الغرفة راكضاً ويصرخ على أمه أيضاً ويهددها بأنه سيضربها!

أشرح: ...

إن وجود أفكار إيجابية يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على رفاهيتنا وحالتنا الذهنية. هذا يمكن أن يساعد في خلق بيئة سعيدة وصحية. يمكن أن تساعدكم أيضاً في التعامل مع الإجهاد الخاص بكم. لكن في بعض الأحيان، نواجه مواقف صعبة للغاية، وقد يكون من الصعب علينا التفكير بإيجابية. على الرغم من أن هذا الوقت قد لا يكون وقتاً سهلاً علينا، علينا التأكد من عدم تصرفنا بطريقة مؤذية تجاه أسرنا.

كرجال، يكون لدينا تأثير كبير على شريكاتنا وأطفالنا، علينا أن نكون مسؤولين عن سلوكنا وعن الطريقة التي نعامل بها أسرنا وأن نجد طرقاً بديلة للتعامل مع توترنا لا تسبب الأذى للآخرين.

لكل منا الحق في العيش في بيئة آمنة وخالية من العدوان والعنف، ولكل طفل الحق بأن يكبر بمأمن من الأذى وأن يشعر بالحب والحماية.

قُم:

- بمنح مقدمي الرعاية بضع دقائق للتفكير فيما يقومون به كمقدمي رعاية.
- شجعهم على التحدث عما يحبونه في أنفسهم، على سبيل المثال: إنهم أذكاء، عطوفون، جادون في العمل... الخ

خذ بعض الوقت للتوقف والاستماع.

قُل: في بعض الأحيان عندما نشعر بالتوتر، قد نختار التصرف بطرق قد تكون مؤذية للآخرين. يكمن لنا القيام بأمر ما والالتزام بأن لا نكون عنيفين تجاه أفراد الأسرة. إن شعرنا بأننا نصبح غاضبين أو محبطين تجاه شيء ما، يمكن لنا التفكير بطرق بديلة لمعالجة ذلك الوضع.

اسأل: كيف تعرف متى تبدأ بالغضب أو الإحباط؟

قُل: لدى كل منا أحاسيس داخلية وأفكار يمكن أن نتعلم كيف ننتبه إليها حيث أن ذلك سيساعدنا في معرفة متى نصبح غاضبين، منزعين... يمكن أن نلخص هذه الإحساسات والأفكار في ثلاث فئات - الأفكار، المشاعر والأحاسيس الجسدية.

قُم بـ: عصف ذهني مع المجموعة لاستكشاف الأفكار، المشاعر والأحاسيس التي قد تنبهم لحقيقة أنهم بدأوا بالغضب. أضف ما يلي في حال لم تفكر به المجموعة:

الأفكار: انظر إلى الأفكار التي تحط وتجسد التي تجعلك تسيء لشخص آخر بشكل أسهل. أيضاً، انظر إلى الأفكار التي تكشف مواقف متممة حيال الأدوار الجندرية، والأفكار التي تشجع على استخدام العنف. (على سبيل المثال: إنها تحاول إحراجي، يجب أن أريها من هو المسؤول، إنها تقلل من احترامي/ من شرفي).

المشاعر: حاول تحديد العواطف التي تضع الأفراد في خطر أن يكونوا عنيفين. مثلاً، شعور الحزن واليأس تكون إشارات تحذيرية للبعض، بينما يكون شعور الإحراج والخجل دقيقاً أكثر كعلامات تحذيرية للبعض الآخر.

الأحاسيس الجسدية: حدد الأحاسيس والتصرفات الجسدية التي تعكس إشارات تحذيرية. على سبيل المثال: القبضة المشدودة، تشنج الفك... إلخ.

اسأل: إن وجدت أيًا من الإشارات التحذيرية لديك، ما الذي يمكنك فعله؟ (قم بتسجيل كافة الأشياء التي يتم اقتراحها).

اشرح: يمكن أن تستخدم أي من التقنيات التي ناقشناها - التنفس بعمق قد يساعد، الابتعاد عن الموقف المزعج، الخروج من المنزل وأخذ نفس عميق، العودة للمنزل عندما تشعر أنك جاهز للتعامل مع الوضع بهدوء. أيضاً، تأكد من محاولتك وضع نفسك مكان الشخص الذي غضبت منه. بدل الجدل، يمكن أن تحاول التوقف والاستماع وأن تحاول فهم وجهة نظر الشخص الآخر.

4. التحقق (10 دقائق)

استخدم نشاط الختام الذي اختاره مقدمي الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهم، اسألهم إن كانوا يرغبون بتسمية مشارك مختلف لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

مارس إحدى المهارات التي تعلمتها اليوم (الاسترخاء أو الحديث الإيجابي أو الرعاية الذاتية) وشارك مع المجموعة خلال الجلسة القادمة تأثير استخدامك لهذه المهارات على مستوى التوتر لديك أو طريقة تعاملك مع أسرتك (خاصة النساء والفتيات المراهقات).

الجلسة 3

تجربتي كمقدم رعاية

الأهداف:

1. يقوم مقدمو الرعاية بعكس خبراتهم المتعلقة برعاية المراهقات وكيف تأثرت هذه الخبرات بالعوامل الداخلية والخارجية.
2. يحصل مقدمو الرعاية على فرصة لاكتشاف مفهوم الأبوة وتحديد القيم الإيجابية التي تعجبهم في مقدمي ومقدمات الرعاية.

المواد: أقلام، ملاحظات لاصقة، كرة، صندوق كبير، فول سوداني

المدة: ساعتين

* ملاحظة للميسر:

قد تكون هذه الجلسة حساسة وقد تذكر بعض مقدمي الرعاية بتجارب سابقة. تأكد أن تذكرهم باتفاقية المجموعة، وتأكد إن كانوا يرغبون بوضع قواعد إضافية لهذه الجلسة. حضر مسبقاً معلومات عن الخدمات التي يستطيع الرجال الوصول إليها إن كانوا بحاجة لدعم إضافي.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

- أسأل:** ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكم من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟
- قل:** اليوم سنتحدث أكثر عن تجاربنا كمقدمي رعاية.

2. هيا نستكشف (20 دقيقة)

- أسأل:** هل يستطيع أي منكم التفكير بكيفية اختلاف تجاربنا كرجال بما يتعلق بالتربية والعناية بالأطفال والقيام بمسؤوليات المنزل عن تجارب النساء؟ مثلاً، هل يوجد مهام خاصة يكون الرجال مسؤولين عن تنفيذها ومهام أخرى تكون النساء هن المسؤولات عن تنفيذها؟
- اشرح:** ضمن الأسرة، النساء، الفتيات، الفتيان والرجال قد يملكون مسؤوليات مختلفة وهذا شيء طبيعي، بعض الأمثلة موجودة فيما يلي:

السياق: (يجب أن يكون هذا القسم مبنياً على بنية أسرات مقدمي الرعاية الذين تعمل معهم)

- أ. يوجد مقدم/ة رعاية هو المسؤول عن كسب العيش، بينما الشخص الآخر هو مقدم/ة الرعاية الأساسي.
 - ب. يعمل كلا مقدمي الرعاية ويتقاسمان مسؤوليات العناية بالأطفال
 - ج. من المتوقع أن تقوم مقدمة الرعاية بمسؤوليات رعاية الأطفال وكسب الدخل، بينما يكون مقدم الرعاية الآخر مسؤولاً فقط عن كسب الدخل دون تحمل مسؤوليات الرعاية
 - د. يوجد مقدم رعاية واحد، ومن المتوقع أن يتحمل الأطفال (وخاصة الفتيات المراهقات) مسؤوليات إضافية.
- أسأل:**
- هل يبدو أحد هذه المواقف مألوفاً لديكم؟ أي منها؟
 - إذا كان كلا مقدمي الرعاية يعملان، على عاتق من تقع مسؤولية رعاية الأطفال؟ هل هذا مختلف عما يحدث فعلاً في الحياة الحقيقية؟ لماذا؟
 - إذا كان هناك مقدم رعاية واحد فقط وعلى الأطفال تحمل مسؤوليات إضافية، كيف يجب تحديد ذلك؟ هل من المتوقع أن تتحمل الفتيات مسؤوليات أكثر من الفتيان؟
 - هل لاحظتم اختلافاً في هذه الأدوار خلال الوقت / أو كنتيجة للأزمة أو الصراع؟

ملاحظة: أشر إلى أن أدوار النوع الاجتماعي قد تتغير عبر الزمن، كما لاحظوا من خلال النقاش، وليس على هذه الأدوار أن تبقى كما كانت عليه.

ملاحظة: قد يقول الرجال إن من الأمور المتعلقة بالرعاية هي مسؤولية النساء والفتيات، وإنه من غير المناسب أو المقبول أن يقوم بها الرجال. قد يقولون أيضاً أن النساء لا يرغبن بالحصول على مساعدتهن بهذه الأمور، لأن النساء يعتقدن بأن الرجال غير قادرين على فعل هذه المهام. حاول تحديد الرجال الذين لا يوافقون على هذا وتأكد من أن يحصلوا على مساحة للتعبير عن رأيهم.

اشرح: يرسم المجتمع توقعات مختلفة تجاه الطريقة التي يجب على النساء والرجال سلوكها وتصرفها والأدوار التي عليهم/ن لعبها داخل المنزل وخارجه. وتصبح هذه التوقعات مجموعة من القواعد.

- ترسم هذه القواعد قيوداً على الأشخاص وعلى سلوكهم وتصرفاتهم أو ما يمكنهم تحقيقه. على سبيل المثال، قد لا يعتبر "طبيعياً" أن يقوم الرجل بالتعبير عن مشاعره، أو أن تكون المرأة المصدر الرئيسي للدخل في الأسرة. يمكن لنا الإشارة لهذه القيود الموضوعة على الرجال والنساء بـ "صناديق" تحتجز داخلها.
- هناك أوقات، خاصة في الأوضاع الصعبة، عندما نفتح صناديق الجندر/النوع الاجتماعي ولا غارس الضغط على الرجال ليقبوا حبيسي الصندوق ويكونوا مصدر الدخل الرئيس في الأسرة. في بعض الأوضاع، قد يكون صعباً على الرجال إيجاد عمل. عوضاً عن ذلك، يمكن أن يقدموا الدعم لأسرتهم بطرق مختلفة، تحمل مسؤوليات مثل الاعتناء بالأطفال أو الطبخ أو مساعدة الأطفال في دراستهم. في نفس الوقت، يمكن أن يشارك الرجل والمرأة في قرارات الإنفاق وكيفية تقسيم المصاريف والمهام المتعلقة بأسرتهم بحيث يشارك كلاهما في اتخاذ القرارات.
- من الضروري أن نفتح صندوق الجندر/النوع الاجتماعي وأن نكون واعين لهذه القيود، لأنها تحد من إمكانيات الرجال، النساء والمجتمعات بشكل عام.

ملاحظة: قد تكون بعض هذه المفاهيم جديدة على الرجال، من الضروري قياس كيف يشعرون حيال المعلومات المعروضة. حاول أن تحصل على رأي مجموعة من الرجال الذين قد يملكون آراءً مختلفة ولا يحاولون إطلاق الأحكام. إن الأنشطة التالية ستعطيك فرصة للعودة لبعض هذه المفاهيم والتصريحات وتحديدها بطريقة لطيفة.

3. الأنشطة

النشاط 1: تصرفي كامرأة، تصرف كرجل²³ (30 دقيقة)

قُل: سوف نقوم بنشاط سيساعدنا على فهم توقعات المجتمع من النساء والرجال بشكل مفصل أكثر وكيف يؤثر هذا علينا كمقدمي رعاية.

اسأل: من يذكرنا بالفروق بين الجنس والجندر (التي ناقشناها في الجلسة الأولى)؟

اشرح: يشير الجنس إلى الجسم الفيزيائي والاختلافات البيولوجية بين الإناث والذكور. بينما يشير الجندر/النوع الاجتماعي إلى الحالة الاجتماعية والفرص والقيود التي تواجهها الفتيات والنساء والفتيان والرجال. كما ناقشنا مسبقاً، قد يُنظر إلى الرجال على أنهم المسؤولون عن المنزل وكسب الدخل، في حين يُنظر إلى النساء على أنهن مقدمات الرعاية الأساسيات. ينظر إلى الفتيان إنهم نشيطين أكثر وأصواتهم أعلى، بينما يتم اعتبار الفتيات هادئات ومطيعات. لكننا نعرف جيداً أن بعض الفتيات لسن هادئات، وبعض الفتيان هادئين. بعض النساء هن ربات الأسرة، وبعض الرجال يعتنون بالأطفال. هذه التوقعات يمكن أن تؤثر على حياة النساء والفتيات والفتيان والرجال يومياً، وتؤثر على العلاقات بينهم وأيضاً على البيئة الأسرية بطريقة سلبية.

قُم بـ:

- وضع صندوق كبير مع رسم رجل عليه أمام المجموعة بحيث يستطيع الجميع رؤيته. اطلب منهم الجلوس حول الصندوق. ضع الفول السوداني بجانب الصندوق.
- أخبرهم أنك ترغب بمعرفة ما الذي تعلموه عن كونهم رجالاً وفتيان في مجتمعهم. حبات الفول السوداني تمثل هذه التوقعات، لذا عندما يرغب أحدهم بمشاركة رأيه، عليه تناول حبة من الفول السوداني، شرح ماذا تعني ووضعها في الصندوق.

ملاحظة: كميسر، يجب أن تكتب التوقعات على ملاحظات لاصقة وتضعها في الصندوق مع الفول السوداني.

✓ **قُم بـ:** يمكنك طرح الأسئلة التالية لمساعدة المشاركين على التركيز أثناء التفكير:

- ما هي الألعاب التي يلعبها الفتيان؟
- ما الذي يقوله الناس عن الفتيان الذين ييكون أو الذين يظهرون أي نوع من العواطف خلافاً للغضب؟
- كيف يجب أن يتصرف الرجال بوجود النساء؟
- كيف يجب أن يتصرف الرجال بوجود رجال آخرين؟
- في حال شعر الرجل بالحزن أو القلق، إلى من يمكنه التحدث؟

✓ **قُم بـ:** مراجعة بعض الأفكار بعد أن ينتهي جميع المشاركين من وضع الأفكار في الصندوق.

? **اسأل:** كيف تعلمتم هذه الأشياء؟ من علمكم عندما كنتم أصغر سناً؟

✓ **قُم بـ:** تيسير النقاش المبني حول الأسئلة التالية:

? **اسأل:** هل الأفكار حول معنى أن تكون رجلاً والموجودة في الصندوق مفيدة أو ضارة بالرجال والفتيان؟

* **ملاحظة:** أكد على أن الرجال والفتيان قد يستمتعون أو يفخرون ببعض المواصفات الموجودة في الصندوق (أن يكون مصدر العيش، التحلي بمسؤولية كبيرة...) وأن يكونوا محدودين ومتضررين بسبب البعض الآخر (مطلوب منهم أن يكونوا أقوياء، غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم، إلخ).

? **اسأل:** ما الذي يجري للرجال والفتيان الذين يخرجون عن نطاق هذا الصندوق؟ ما الأفعال التي يمكن أن تحصل (على سبيل المثال: أن تتم مضايقتهم، أن يتعرضوا للضرب أو التنمر من قبل الآخرين)؟ ما الذي قد يدعوهم به الآخرون؟

* **ملاحظة:** استخدم أمثلة مما عرضته المجموعة لاستعراض أجوبة على هذه الأسئلة وما قد تعنيه، على سبيل المثال: الرجال الذين ييكون، الرجال الذين يبقون في المنزل للاعتناء بالأطفال... اكتب الإجابات على الملصقات وقم بإلصاقها على الصندوق من الخارج.

? **اسأل:** ما الذي يتعلمه الناس من الأفكار الموجودة داخل وخارج الصندوق حول معنى أن تكون رجلاً؟

* **ملاحظة:** يعلمنا الصندوق أن هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة لأن تكون رجلاً أو فتى. إن الأسماء والتصرفات العنيفة المسجلة خارج الصندوق هي عقوبة لمخالفة هذه القواعد. إنها طرق شرطية للسلوك تستخدم للتأكد من أن الرجال "يتصرفون كرجال حقيقيين". هذه الطرق بالتصرف قد تؤذي بشكل مباشر النساء والفتيات.

? **اسأل:** ماهي مزايا وسيئات البقاء داخل الصندوق؟

* **ملاحظة:** إن عواقب الخروج من الصندوق أكثر خطورة بشكل عام على النساء منها على الرجال، لكن الرجال يتأثرون أيضاً بأدوار الجنسين بشكل سلبي.

... **اشرح:**

- إن التصريحات التي وضعناها داخل الصندوق هي أمثلة عن القواعد التي ترسم قيوداً على الفتيان والرجال حيال طريقة تصرفهم وسلوكهم.
- ربما نقدّر هذه القواعد، ولكن يجدر بنا التفكير أيضاً بالتساؤل حول القواعد التي نشعر بأنها قد تكون مؤذية أو مقيدة لنا ولأفراد أسرنا.
- على سبيل المثال، قد لا يعتبر "طبيعياً" أن يقوم الرجل بالتعبير عن عواطفه، أو أن تكون المرأة هي مصدر الدخل الرئيسي لأسرتها. في بعض الأوقات، وخاصة عند مواجهة أوضاع صعبة، وعندما يكون من الصعب على الرجال إيجاد عمل ويحتاجون للمساعدة لتقديم احتياجات أسرهم. في هذه الأوقات، من الضروري أن نفتح صندوق الجندر/النوع الاجتماعي وألا نمارس الضغط على الرجال ليقوموا في الصندوق، على سبيل المثال: أن يكون مصدر الدخل الرئيس للأسرة. كبديل، يمكن للرجال مساعدة أسرهم بطرق مختلفة (بأن يقوموا بالأدوار التي يتعارف عليها كأدوار للنساء، كالعناية بالأطفال، الطبخ، مساعدة الأطفال في دراستهم...). هذه الأشياء قد تفيد الرجال أيضاً لأنها تسمح لهم بقضاء وقت ثمين مع أطفالهم.
- في بعض الأحيان، لأننا نكبر ضمن هذه القواعد، نتوقع من أبنائنا وبناتنا أن يتبعوا نفس القواعد التي عشنا ضمنها - القواعد التي تقول "هذا مكان الفتاة وهذا مكان الفتى في المجتمع". يمكن أيضاً أن نعامل النساء في حياتنا بطريقة لا تسمح لهن بالحصول على فرص للمشاركة في اتخاذ القرار.
- كرجال، يمكن لنا تمكين كافة أعضاء الأسرة للوصول إلى إمكانياتهم الكاملة، خاصة أفراد الأسرة من الإناث، اللواتي بشكل تقليدي قد لا يحصلن على الفرصة للتفكير بالفرص خارج صندوق الجندر/النوع الاجتماعي.

النشاط 2: استكشاف الأبوة²⁴ (30 دقيقة)

قُل: إن مقدم الرعاية هو من أهم الأشخاص المؤثرين في حياة الفتاة المراهقة. يمكن لمقدمي الرعاية أن يقدموا الحب، التعليم، وأن يربوا أطفالهم بطرق إيجابية جداً. يقدم الأب حُباً لا يقدر بثمن لابنته. معظم مقدمي الرعاية يعرفون هذا، ويرغبون بأن يكونوا مقدمي رعاية مسؤولين، مشاركين ومحبين لبناتهم، خاصة عندما يكبرن ويخضن فترة المراهقة الصعبة.

قد ينشغل مقدمو الرعاية بأنشطة أخرى، أو لا يعرفون كيفية التصرف حيال أوضاع معينة. قد لا تمتلك في حياتنا نماذج لمقدمي رعاية مسؤولين، مشاركين، ومحبين لتتعلم منهم. لهذا السبب، نود أن نأخذ بعض الوقت لتحدث معاً ونتعلم من بعضنا كيف نكون داعمين لبناتنا ل يتمتعن بصحة جيدة، بالأمان، وأن يحققن أحلامهن.

اسأل: ما هي بعض القيم التي تعجبكم في مقدم الرعاية؟

ملاحظة: إن تمت مشاركة أفكار تقليدية للغاية عن الأبوة وكونها فقط توفير الدخل للأسرة، أو الحماية والتأديب، قم بطرح الأسئلة التالية:

- هل هناك طرق أخرى لتظهر اهتمامك بأسرتك؟
- هل الأبوة مختلفة الآن عما كانت عليه سابقاً؟

قُل: يتم تعليم الرجال عادة بأن على مقدم الرعاية تأمين الأشياء المادية فقط، بينما يقع على مقدمات الرعاية النساء مهمة رعاية الأطفال. لكن، يمكن لمقدمي الرعاية ويجب عليهم، تقديم الرعاية للأطفال أيضاً، لبناء أسرة قوية ومساعدة الفتيات بتحقيق أحلامهن. هناك العديد من الطرق لفعل ذلك.

اسأل: هل يقدر أحدكم على التفكير بإحدى هذه الطرق لفعل ذلك، أو ربما تشاركون معنا بعض الأمثلة التي تظهر ما الذي تقومون به حالياً؟ (على سبيل المثال: المشاركة في اتخاذ القرار في المنزل، قضاء وقت مع الفتيات والاستماع لهن، تشجيعهن على التفكير بأحلامهن وتطلعاتهن).

قُم بـ: الطلب من المشاركين الوقوف بشكل دائرة، وتميرير الكرة بينهم، أثناء تمرير الكرة اطلب من كل منهم مشاركة أمل أو حلم لديهم متعلق بناتهن.

ملاحظة: إن ذكروا آمالاً أو أحلاماً فيها تقييد للفتيات، اسألهم إن كانوا يرغبون بالتفكير في أمل أو حلم آخر.

اسأل: كيف لنا أن ندعم بناتنا لتحقيق أحلامهن؟

4. التحقق (10 دقائق)

استخدم نشاط الختام الذي اختاره مقدمي الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهم، اسألهم إن كانوا يرغبون بتسمية مشارك مختلف لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

ناقش مع بناتك ما هي آمالهن لأنفسهن، مارس تقنية الاستماع معهن، وناقش معها كيف يمكن لك أن تقدم الدعم لها.

الجلسة 4

تطور الفتيات المراهقات²⁵

الأهداف:

- 1. أن يستطيع مقدمو الرعاية التحدث بوضوح عن مفاهيم تطور وهو الدماغ.
 - 2. أن يفهم مقدمو الرعاية أهمية الاهتمام بحياة بناتهم.
- المواد: أوراق رسم بياني/ flip chart، أقلام تخطيط ورق A4، أقلام، شريط لاصق، ملحق 4: نشرة تطور الدماغ (مطبوعة بالألوان).
- المدة: ساعتين
- التوقيت: قبل بداية وحدة الصحة والنظافة في منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسأل: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكم من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

2. هيا نستكشف (10 دقائق)

اشرح:

- سنتحدث اليوم عن تطور الفتيات المراهقات وكيف نستطيع تقديم الدعم لهن بينما يكبرن.
- سنناقش تطور دماغ الفتيات المراهقات، ولكن أيضاً الدعم الذي يمكن لنا أن نقدمه خلال هذه الفترة المهمة من التغير.

أسأل: ما الذي يساعد في التطور الصحي للفتيات المراهقات باعتقادكم؟ (السلامة، الحب، العناية والتشجيع من قبل مقدمي ومقدمات الرعاية والمجتمع).

3. الأنشطة

النشاط 1: تطور الدماغ (35 دقيقة)

اشرح:

- ينمو دماغ الأطفال خلال الزمن، ويعتمد قدر كبير من تطور وهو دماغ الطفل على العناية التي يتلقاها من والديه.
- عندما نتحدث عن تطور وهو الطفل، نعني بذلك التغيرات البيولوجية، الاجتماعية والنفسية التي تحدث للأطفال منذ الولادة وحتى البلوغ. هذه التغيرات ستؤثر على مقدرات الأطفال الجسدية، الاجتماعية، العاطفية والفكرية.

فم بـ: تقسيم المشاركين لمجموعات من 3-4 أشخاص، أعطي كل مجموعة نسخة من نشرة تطور الدماغ. اطلب منهم النظر إلى الصورة 1 (الدماغ والخلايا العصبية) والصورة 2 (الدماغ و"الوصلات الكهربائية" عن طريق نقاط التشابك العصبي).

اشرح:

- سن البلوغ هو الفترة التي تختبر فيها المراهقات تغيرات في الجسم، يتضمن ذلك تطوراً في الدماغ. تغير الدماغ يعتمد على العمر، التجارب، والتغيرات الهرمونية في سن البلوغ.

- لذا وبالرغم من أن كل المراهقات تمر بمرحلة تطور الدماغ في الوقت ذاته، إلا أن هناك فروقات بين مراهقة وأخرى. على سبيل المثال: إن بدأت ابنتك مرحلة البلوغ مبكراً، فإن ذلك يعني أن بعض التغيرات على دماغها ستبدأ أيضاً في وقت مبكر، أيضاً. بالعموم، تمر الفتيات بهذه التغيرات أبكر من الفتيان.
- الفتيات المراهقات، كما الفتيان، لديهن القدرة العقلية للتعلم، ليكن ذكيات ولطيفات أيضاً. إن هذه القدرة ستعتمد على الطرق التي يتم تشجيع تطويرهن بها من قبل مقدمي ومقدمات الرعاية ومجتمعاتهن.

قُم بـ: اطلب من المشاركين النظر إلى الصورة 3 (دماغ "بوصلات كهربائية" أقوى بسبب الحب والتشجيع).

اشرح:

- أن نكون في أمان وغير معرضين للعنف، إلى جانب الحب، الدعم، والتشجيع. هي عوامل مهمة لبناء دماغ أقوى وصحي. تطور الدماغ الصحي يتيح للإنسان أن يتعلم اللغة، أن يفكر، أن يمشي، أن يقوم بمهام، أن يثق بالآخرين، وأن يتعامل مع عواطفه. الدماغ الصحي يساعدنا في اتخاذ قرارات جيدة، التحكم في دوافعنا، وأن نستخدم المحاكمة الجيدة.
- يمكن لمقدمي الرعاية دعم بناتهن المراهقات في تطوير دماغ صحي بأن يكونوا عطوفين، يؤمنوا منزلاً آمناً، وأن يعرضوا أمامهن أمثلة عن القرارات الجيدة.

قُم بـ: اطلب من المشاركين النظر إلى الصورة 4 ("الوصلات الكهربائية" محطمة نتيجة التوتر السام والعنف).

اشرح:

- يمكن للتوتر المتكرر، التعرض لأحداث صادمة، والعنف أن يسبب "التوتر السام". إن التوتر السام هو توتر شديد الدرجة، قادر على الحد من تطور الدماغ والتأثير على قدرة الأطفال على اتخاذ قرارات صحية وآمنة.
- الحب، الإرشاد، حل المشاكل، الأمان، والدعم العاطفي يعزز تطور الدماغ الصحي، ويقدم الأساس الذي يحتاجه الأطفال للقيام بخيارات صحية وأن يصبحوا/ن أفراداً مسؤولين/ات في الأسرة والمجتمع.

قُم بـ: اطلب من المشاركين النظر إلى الصورة 5 ("الوصلات الكهربائية" وقد تم تجديدها بالحب، الرعاية وعلاقات البالغين المتوقعة).

اشرح:

- فكروا بطريق تم إنشاؤه ويستخدم لجلب الماء أو الذهاب إلى السوق. في البداية يكون الطريق غير معبد كفاية ويصعب السير عليه. لن يصبح الطريق معبداً قبل أن يمر عليه الكثير من الناس مرة بعد مرة.
- يصبح الطريق معبداً أكثر ويصبح من السهل علينا معرفة أين نذهب. إن عقولنا مبنية بنفس الطريقة. كلما صرفنا وقتاً أطول في تعليم الأطفال وأن نظهر/ن لهم اللطف والاحترام، كلما أصبحت الوصلات بين الخلايا -أو النهايات العصبية- في أدمغتهم/ن أقوى!
- إن هذه الوصلات القوية هي التي تسمح لأطفالك أن يصبحوا أصحاب/صحيحات، سعيدين/ات، وأفراداً مسؤولين/ات في الأسرة والمجتمع.

قُم بـ: اطلب من المشاركين النظر إلى الصورة 6 (بالألوان). (الصور هي لدماغ طفل تمت الإساءة له وهي لطفل عانى من حرمان وإساءة شديدة)²⁶.

اشرح: تم أخذ هذه الصور للدماغ من قبل أطباء باستخدام أجهزة خاصة قادرة على أخذ صورة لدماغنا وهو داخل رأسنا، كما تستطيع أجهزة التصوير بالأشعة السينية (أشعة X) تصوير عظامنا تحت الجلد.

اسأل: ما الذي تلاحظونه في هذه الصور؟ ما هي الاختلافات؟

قُل: لاحظوا أن دماغ الطفل الذي تم الاعتناء به أكثر نشاطاً، بينما دماغ الطفل الذي تعرض للإساءة والحرمان الشديد يظهر نشاطاً أقل في نفس المنطقة من الدماغ.

... اشرح:

- لا يكتمل تطور أدمغتنا إلا بعد بلوغ العشرين من عمرنا! أجزاء مختلفة من الدماغ تتطور وتنضج بدرجات مختلفة.
- إن الأجزاء التي تساعدنا على التحكم بدوافعنا واستخدام المحاكمة الجيدة، هي آخر أجزاء الدماغ التي تتطور وتنضج. هذا الجزء من الدماغ يساعدنا على التخطيط، تركيز الانتباه، تذكر العليمات، وتنفيذ مجموعة من المهمات بنجاح²⁷.

؟ أسأل: هل يمكنكم التفكير في وقت من فترة مراهقتكم حيث لم تأخذوا قراراً جيداً أو تصرفتم بحماقة؟

✓ قُم بـ: الطلب من كل مشارك الالتفات إلى جاره ومناقشة السؤال لعدة دقائق. ثم اطلب من عدد من مقدمي الرعاية مشاركة إجاباتهم مع باقي المجموعة.

؟ أسأل: باعتقادك، ما هي المهارات التي تحتاجها بناتكم ليكنَّ بالغات سعيدات وصحيحات؟

أجوبة توضيحية:

- القدرة على التواصل الحازم.
- مهارات العناية بأنفسهن ومن حولهن.
- مسؤولية أن يصبحن عضوات نشطات في المجتمع.
- القدرة على التعلم.

✓ قُم بـ: كتابة لائحة من إجاباتهم على لوح الرسم البياني.

؟ أسأل: كيف نقدر على مساعدة بناتنا على تطوير هذه المهارات؟

- أن نظهر الاهتمام بحياتهن.
- أن نكون صادقين ومباشرين حيال المواضيع الحساسة.
- أن نساعد الفتيات المراهقات على اتخاذ خيارات صحية.
- أن نحترم أفكار ووجهات نظر الفتيات المراهقات.
- أن نتأكد من أن الفتيات آمنات من العنف.
- أن نتأكد من أن كل أفراد الأسرة آمنون من العنف.

النشاط 2: إظهار الاهتمام بحياة ابنتك (20 دقيقة)

؟ أسأل:

- هل تذكرون وقتاً عندما كنتم مراهقين؟ ما نوع الأشياء التي كانت تحصل في حياتكم؟
- هل تعرفون عن الأمور التي تحصل في حياة بناتكم؟ ما الذي تفكر أو تحس به؟

؟ أسأل: ما الذي نعينه بإظهار الاهتمام بحياة ابنتك؟

✓ قُم بـ: بعد مشاركة مقدمي الرعاية بأجوبتهم، أضف النقاط التالية إلى اللائحة، إن لزم الأمر:

- الاستماع دون مقاطعة
- التأكيد والتحقق من المشاعر. على سبيل المثال: "حسناً أرى ما الذي يجعلك مستاءة حيال ذلك".
- عرض المساعدة، إن لزم الأمر
- الإشادة بالقرارات الجيدة، الأفعال، والصفات الشخصية

✓ قُم بـ: قراءة السيناريو التالي على المجموعة واطلب منهم العمل في ثنائيات للتدرب على ما يمكنهم فعله لإظهار الاهتمام بحياة الفتاة المراهقة في السيناريو.

تحديد السياق!

تعود فتاة إلى منزلها من المدرسة، ويبدو عليها أنها مستاءة. عندما يسأل مقدم الرعاية ما بها، تقول الفتاة إن عدد من الفتيان قاموا بمضايقتها وهي على الطريق إلى المنزل.

✓ **قُم بـ:** الطلب من اثنين من المشاركين أن يمثلوا عرضهما أمام المجموعة. تأكد أن تتضمن العروض النقاط الرئيسية التالية. إن لم يحدث ذلك، يمكن للميسر أن يقوم بلعب دور مقدم الرعاية في العرض وأن يقوم متطوع بدور الفتاة المراهقة لتمثيل كيفية إظهار الاهتمام للمشاركين.

النقاط الأساسية للعب الأدوار:

- يبدأ مقدم الرعاية بالتوقف عما يفعله ليستمع إلى ابنته.
- يشجع الابنة على مشاركة المزيد من التفاصيل حول ما حدث. (على سبيل المثال: "أنا آسف لما حصل، هلا أخبرتي المزيد عن ذلك").
- يستخدم مهارات التعاطف، بأن تضع نفسك مكان ابنتك، (على سبيل المثال: "يبدو أن ذلك يزعجك للغاية").
- يدعم ابنته في اتخاذ قرار أو يقدم الدعم المطلوب. (على سبيل المثال: "ما الذي يمكننا فعله لجعل الوضع أفضل؟"، "ما الذي تودين فعله؟"، "ما الذي أقدر أنا على فعله للمساعدة؟").

✳ **ملاحظة:** قد يقترح بعض مقدمي الرعاية حلولاً تقترح أن الفتاة في السيناريو هي الملامة أو أنه يجب تقييد حركتها. من المهم التركيز على أهمية دعم بناتهم والوصول معاً إلى حل لا يضع حدوداً على الفتيات.

النشاط 3: تغيرات أخرى تختبرها الفتيات (10 دقائق)

- ؟ **أسأل:** ما هي بعض التغيرات الأخرى التي بدأت ملاحظتها على بناتكم؟
- يمكن أن تستخدم الأسئلة التالية لبدء محادثة إن لم يقدم المشاركون أجوبة:
 - هل لاحظتم تغيرات في طباعهن أو معتقداتهن؟
 - هل لاحظتم تغيرات جسدية؟
 - هل لاحظتم تغيرات في علاقاتهن بقريناتهن ومقدمات الرعاية؟

اشرح:

- المراهقة هي مرحلة رائعة وتحمل تحدياً كبيراً! تمر الفتيات بعدد كبير من التغيرات المعرفية (بطريقة تفكيرهن ومعرفتهن) والجسدية.
- الفتيات، كما الفتيان، يبدأن عادة بالاعتماد أكثر على القرينات ومضين وقتاً أطول معهن خلال هذه الفترة.
- قد تشكل هذه الفترة تحدياً على المستوى العاطفي، وقد تلاحظ أنهن يرغبن بمساعدتك في لحظة، وفي اللحظة التالية يفضلن أن يكن مستقلات.
- الفتيات المراهقات، كما الفتيان، يشعرون بأن تجاربهن فريدة، وأنه لا يمكن لأي كان أن يفهم حقيقة شعورهن.
- تمر الفتيات بتغيرات جسدية. النواقل الكيميائية في أجسامهن والتي تدعى "الهرمونات" تتقلب. تؤثر هذه الهرمونات على أشياء مثل المزاج، ما نحب وما لا نحب، النمو والتطور. إنه وقت جيد للتحدث إلى بناتك حول ما يفكرن به وما يشعرن به خلال أوقات التغير هذه.

النشاط 4: التعليم وتطور الدماغ (10 دقائق)

ملاحظة:

- من المهم أن تكون جاهزاً ولديك معلومات عن خدمات التعليم المتوفرة قبل تيسير هذا النشاط.
- من المهم فهم بعض العوائق الموجودة خارج سيطرة مقدمي الرعاية (على سبيل المثال: تطلب المدارس وثائق تحديد الهوية، بينما ترك مقدمو الرعاية هذه الوثائق في بلدهم الأصلي عند النزوح).
- يجب بذل الجهد لربط مقدمي الرعاية بالخدمات والمنظمات التي تقدم المساعدة في القضايا القانونية، القضايا المتعلقة بالمواد والملحقات الدراسية...، عندما يتعلق الأمر بالوصول إلى التعليم.
- إن تيسير هذا النشاط بينما لا توجد خدمات تعليم متاحة للفتيات المراهقات سيسبب الإحباط لمقدمي الرعاية.

اسأل: يوجد عدد من الفتيات المراهقات في المدرسة، بينما يوجد عدد آخر منهن خارج المدرسة. ما هي بعض الأسباب لوجود الفتيات خارج المدرسة؟ بعض الأجوبة:

- لا يوجد عدد مدارس كافٍ.
- يوجد عدد كبير من الطلاب في الصف الواحد.
- لا علاقة للفتيات بالمدرسة.
- تشعر الفتيات بأنهن غير آمانات عند تنقلهن من وإلى المدرسة.
- الأسرة بحاجة للمال ويجب على الفتيات العمل.
- يجب على الفتيات الزواج وإيجاد من يهتم بها بدل الذهاب إلى المدرسة.
- الفتيات غير مهتمات بالذهاب إلى المدرسة.

اسأل: يصر بعض مقدمي الرعاية على أن تذهب بناتهن إلى المدرسة. لماذا يعتقدون أنه من المهم للفتيات أن يحصلن على التعليم؟

اشرح:

- المراهقة هي ثاني أهم مرحلة منتجة في عملية تطور الدماغ، بعد مرحلة الطفولة.
- من المهم للفتيات أن يحصلن على فرص للتعليم، لمساعدة دماغهن على التطور بطريقة صحية، لاتخاذ قرارات جيدة، وتحمل مخاطر مناسبة، التخطيط لمستقبلهن.
- تحتاج الفتيات إلى فرصة لصنع قراراتهن وامتلاك أحلامهن وأهدافهن ليكن قادرات على عيش حياة صحية ومنتجة.
- لدى الفتيات الحق بالذهاب إلى المدرسة تماماً كما الفتيان، ولديهن نفس القدرة على متابعة دراسات عليا وفرص التوظيف.
- عندما تتعلم الفتيات، ينعكس ذلك إيجابياً على المحيطين بهن، خاصة عائلتهن (بشكل خاص، أطفالهن - في حال الإنجاب).

قُم بـ: إعلام مقدمي الرعاية عن كيفية تسجيل بناتهن في مراكز التعليم الرسمي أو مراكز التعليم البديل المتاحة. إن كانت الفتيات خارج المدرسة لوقت طويل، وخيار العودة للمدرسة يبدو غير محتمل، من المهم أن يعرفوا عن أي فرص للتعليم الحرفي أو المهني المخصصة للفتيات.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدم نشاط الختام الذي اختاره مقدمي الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهم، اسألهم إن كانوا يرغبون بتسمية مشارك مختلف لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (10 دقائق)

مارس المهارات التي تعلمناها اليوم لإظهار الاهتمام بما تفعله ابنتك في حياتها. يمكن لك أن تشاركنا نتائج تجربتك في الجلسة القادمة.

الجلسة 5

التهديب الإيجابي²⁸

الأهداف:

1. أن يدرك مقدمو الرعاية أهمية إعطاء الفتيات صوتاً متساوياً في المنزل (مساوياً للفتيان).
 2. أن يتعلم مقدمو الرعاية استراتيجيات وتقنيات جديدة لدعم ممارسات التهديب الإيجابي لدى الفتيات المراهقات (والفتيان المراهقين).
- المواد: ورق الرسم البياني، أقلام تخطيط، عصي/حجارة، دلو /عدد 2.
- المدة: ساعتين.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

سأل: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكم من الجلسة الماضية؟، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

2. هيا نستكشف (10 دقائق)

سأل:

- ماهي القواعد أو التوقعات في منزلك، ما هي القواعد أو التوقعات المتعلقة بكيفية تصرف الأطفال؟ (اطلب من المشاركين التطوع ومشاركة بعض الأمثلة).
- هل هناك اختلافات في القواعد والتوقعات بالنسبة للفتيات والفتيان؟ (اطلب من المشاركين التطوع ومشاركة بعض الأمثلة).

3. الأنشطة

النشاط 1: متى وكيف نهذب الفتيات؟ (20 دقيقة)

قُل: يمكن لفترة المراهقة أن تكون تحدياً، ويعبر الكثير من مقدمي الرعاية عن الصعوبات التي تواجههم في إدارة سلوك الفتيات والفتيان في سن المراهقة. إن طرق التأديب التي كانت فعالة في سن أصغر قد لا تكون فعالة بينما يكبرون ويتطورون.

قُم بـ: تقسيم المشاركين إلى مجموعات واطلب منهم مناقشة التالي:

- كيف تغير سلوك الفتيان المراهقين والفتيات المراهقات مع مرور الوقت؟
 - من هو الشخص المسؤول عن تهذيب الفتيات والفتيان في منزلك؟
 - هل تغيرت طرق التأديب التي تتبعها مع تقدمهم بالعمر؟
- بعد عدة دقائق، اطلب من المشاركين مشاركة بعض أفكارهم مع باقي المجموعة.

قُم بـ: سؤال المجموعة أن يشكلوا دائرة وضع دلوين في منتصفها - أحد الدلوين "للفتيان" والآخر "للفتيات". (إن لم تتوفر الدلاء، يمكن أن تحدد مكانين على الأرض). قم بتقسيم العصي/الحجارة على المجموعة. أخبرهم بأنك ستطرح عدداً من الأسئلة، وأن عليهم وضع حجراً/عصاً في دلو الفتيات أو دلو الفتيان، اعتماداً على إجابته على السؤال.

سؤال؟

- ما هي بعض الأسباب التي تدعو لتهديب الفتيان؟ (على سبيل المثال: إن لم يفعلوا ما طلب منهم، إن تورطوا في مشكلة في المدرسة...).
- ما هي بعض الأسباب التي تدعو لتهديب الفتيات؟ (على سبيل المثال: إن رفضن الانصياع لمقدمي الرعاية، إن لم يقمن بأداء مهامهن المنزلية...).

✓ **قُم بـ:** عند الانتهاء، انظر أي من الدلوين يحوي حجارة/عصي أكثر.

؟ **سؤال:** ما هي الأشياء المتشابهة أو المختلفة التي لاحظناها بطريقة التأديب التي نتبعها مع الفتيات والفتيان؟

؟ **سؤال:** هل تعتقدون بأننا نضع نفس التوقعات للفتيات والفتيان بخصوص طريقة سلوكهم وحيال طريقة تأديب هذا السلوك؟

... **اشرح:** لا يميز مقدمو الرعاية في بعض الأحيان أن سلوك بناتهم هو جزء من تطورهن الطبيعي في سن المراهقة. قد يكون رد فعل مقدمي الرعاية حيال ذلك محبطاً أو غاضباً وقد يضربون بناتهن. أحياناً أخرى، قد نسمح لأنواع محددة من السلوك لدى الأطفال الذكور، حيث ينتظر منهم أن يكونوا عدوانيين، مسيطرين، أو متحدّين. بالمقابل، قد نتصرف بحزم أكثر مع الفتيات اللواتي يظهرن نفس السلوكيات، حيث نتوقع منهن أن يبقين في صندوق الجندر/النوع الاجتماعي. قد نصبح أشدأ أكثر مع الفتيات ما إن يصلن لعمر المراهقة، لأننا نعتبر بأنهن قد أصبحن نساءً الآن ويتوقع منهن التصرف بطريقة معينة. لكنهن ما يزلن فتيات، يكبرن ويتطورن كما الفتيان.

؟ **سؤال:** ما هي بعض الطرق التي نستخدمها في تأديب الفتيان والفتيات؟

* **ملاحظة:** قم بالإشارة إلى الممارسات الإيجابية التي يذكرها مقدمو الرعاية.

✓ **قُم بـ:** إن ذكر مقدمو الرعاية الضرب كإحدى الوسائل:

؟ **سؤال:** هل تعتقدون أن العقاب الجسدي، كالضرب مثلاً، قد يترك أثراً مؤدياً لدى الأطفال، بما في ذلك المراهقين؟ وكيف ذلك؟

... **اشرح:**

- كما ناقشنا في الجلسة الماضية، قد يكون لهذا أثر على تطور العقل وقد يسبب ألماً أو أذى.
- الضرب يعلم الأطفال أنه من المقبول استخدام القوة تجاه شخص آخر لتبرير العنف.
- بدلاً عن تعليم الأطفال والمراهقين كيف يغيرون سلوكهم، يجعلهم الضرب خائفين من مقدمي الرعاية ويعلمهم كيف يتجنبون الإمساك بهم.
- بالنسبة للأطفال الذين يتصرفون بطريقة مختلفة للفت الانتباه، قد يشجعهم الضرب على التمادي أكثر في هذا السلوك لأنهم بتعرضهم للضرب يحصلون على الانتباه الذي يسعون إليه.
- إن الضرب يعزز الاعتقاد بأن استخدام القوة الجسدية مبرر وقد ينتهي بهم المطاف أن يصبحوا هم أيضاً عنيفين تجاه الآخرين (وخاصة الإخوة والأخوات الأصغر سناً)، أو أن يقبلوا العنف كجزء من حياتهم (وخاصة العنف من قبل البالغين).

؟ **سؤال:** هل تعتقد أنك يمكن أن تستجيب بطريقة أخرى لو حاولت (قبل أن ترد على أطفالك) أن تتوقف وتفكر كم يمكن لأثر العنف أن يكون طويلاً وسلبياً على تطور الأطفال؟

؟ **سؤال:** ما هو الأثر الذي يمكن أن يتشكل لدى الأطفال الذين يحضرون سلوكاً عنيفاً في المنزل (بين مقدمي الرعاية مثلاً)؟

= **قُل:** إن مشاهدة العنف الأسري قد يؤثر سلباً على نمو الأطفال، بما في ذلك القدرة على تطوير مهارات اجتماعية، ويشعرهم بالصدمة، القلق والحزن. قد يواجهون أيضاً مشاكل في المدرسة ويتحولون إلى سلوك عنيف.

؟ **سؤال:** ما هي التقنيات التي تشعر بأن استخدامها سيكون أفضل للتهديب الإيجابي للفتيات المراهقات (والفتيان المراهقين)؟

* **ملاحظة:** ذكّر مقدمي الرعاية في مختلف مراحل الجلسة بالنقاش الذي دار في الجلسة الأولى، وذكّرهم بـ "الآمال والأحلام تجاه بناتهم"، للتأكيد بأنه من الضروري تغيير الممارسات التي لا تساعد الفتيات على تطوير تفكير نقدي وسلوك مسؤول ومحترم.

نشاط 2: تقنيات التهذيب الإيجابي (50 دقيقة)

قُل: لقد ناقشنا بعض الأفكار حول كيفية تأديب الفتيات (والفتيان) باستخدام طرق غير عنيفة. دعونا نتحدث بتفصيل أكبر عن التقنيات التي يمكن أن تكون مفيدة، وخاصة مع الفتيات المراهقات.

التشجيع والثناء:

اسأل: ما الذي تفهمه من كلمة "الثناء"؟

قُل: الثناء هو أن تخبر طفلك أنك معجبٌ بشيء ما تفعله هي. الثناء الإيجابي محدد ومخصص، حيث تعبر لطفلك ما هو الشيء الذي فعلته بشكل جيد وما هو الشيء الذي تقدره لديها، بطبقة صوت وتعبير إيجابية.

اسأل: ما هي بعض الأمثلة على ذلك؟

قُم بـ: بعد أن يجيب مقدمو الرعاية، شارك الإجابات التالية، أن كان من دافع لذلك:

- حسناً فعلت!
- أنت ذكية للغاية!
- أنت شجاعة/مبدعة!
- أنت عطوفة ورصينة!
- شكراً لك على المساعدة!
- أنا أؤمن بك!
- يمكنك فعل ذلك!
- سأكون دوماً موجوداً لأجلك، مهما كانت الظروف!
- أنت فتاة مميزة!
- أنا أقدرك كثيراً!

قُل: أود أن تفكروا مع أنفسكم لدقيقة، وأن تفكروا كم مرة قمتم بتشجيع أو الإشادة ببناتكم.

اسأل: لم يجب علينا تقديم الثناء لبناتنا المراهقات؟

اشرح:

- الثناء يظهر الحب والمودة.
- يساعد بناتكم على الشعور بشكل جيد تجاه أنفسهن. عندما تثنون على بناتكم، يعلمن أنكم تقدرونهن كأشخاص وتقرون تصرفاتهن المسؤولة والمحترمة. إن هذا مهم جداً للفتيات، واللواتي بشكل عام يواجهن نقص التقدير من قبل المجتمع. يمكن لهذا أن يؤثر بشكل واضح على ثقتهن بأنفسهن ويشجعهن على أن يكن ناجحات في المدرسة وفي المستقبل.
- الثناء والإشادة تساعد عقول الفتيات المراهقات على بناء روابط عاطفية واجتماعية صحية! غالباً ما تواجه الفتيات نقداً متواصلاً لكافة الأمور التي فعلنها بشكل "خاطئ". تشجيعهن والإشادة بالتصرفات الجيدة له أثر قوي جداً.
- كما ناقشنا في النشاط السابق، أحياناً نتوقع أن تتصرف الفتيات بطريقة تحافظ عليهن ضمن صندوق الجندر/النوع الاجتماعي. علينا التفكير بتشجيع الفتيات طوال الوقت، وبشكل خاص عندما يتحدثن التوقعات الجندرية من قبل أصدقائهن أو في المدرسة. على سبيل المثال: إن تحدثن على الملأ في المدرسة أو في المنزل، أو شاركن في أنشطة رياضية، يجب علينا تشجيعهن، بدل معاقبتهم. سيساعدن التشجيع على تعزيز ثقتهم وإيمانهم بأنفسهن وبالمستقبل الذي يردنه لأنفسهن.

وضع اتفاقية العائلة

اسأل:

- هل لدى أي من المشاركين اتفاقيات أو قواعد عائلية؟
- من الذي يقرر ما هي هذه القواعد والاتفاقيات؟
- هل لدى الفتيات الفرصة للمشاركة في إنشاء هذه الاتفاقيات أو القواعد؟ ماذا بشأن الفتيان؟ ماذا بشأن النساء؟

قُل: في الكثير من الأوقات، نتوقع بأن المراهقين/ات يعرفون قواعد المنزل والمجتمع. إن الالتزام بقواعد الأسرة واتفاقياتها يصبح مرجحاً أكثر إن شارك جميع أفراد الأسرة بوضعها، من مراهقين ومراهقات ومقدمي رعاية. يجب أن تكون القواعد العائلية مناسبة لأعمار جميع أفراد الأسرة وأن تتبع من قبل الجميع - الفتيات والفتيان بشكل متساوٍ. كما أن القواعد ليست فقط للمراهقين/ات، ولكن أيضاً لمقدمي الرعاية من الذكور والإناث.

قُم بـ: تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة، واطلب منهم مناقشة خطوات وضع اتفاقية ضمن الأسرة. اطلب منهم مشاركة الخطوات مع باقي المجموعة.

قُم بـ: اشرح الخطوات الأربع الواجب اتباعها لإنشاء اتفاقية:

الخطوة 1: تعبر الفتيات المراهقات عن وجهة نظرهن. يستمع مقدمو الرعاية، محاولين الاستفادة من الاستماع لفهم المشكلة قبل الإجابة.
الخطوة 2: يشارك مقدمو الرعاية وجهات نظرهم.

الخطوة 3: إن كانت وجهات النظر والتوقعات بعيدة كثيراً عن بعضها، يمكن لكل من مقدمي الرعاية والمراهقات النقاش حول الحلول الممكنة والمقبولة من الجميع. التفاوض والتنازل أساس في هذه المرحلة.

الخطوة 4: يختار مقدمو الرعاية والمراهقات حلاً واحداً ويجربون تطبيقه لفترة من الوقت. سيكون هذا الخيار حجر الأساس في الاتفاقية. يجب أن يكون الحل المقترح واضحاً ومفهوماً من قبل الجميع (المراهقات ومقدمي الرعاية)، ويتضمن إطاراً زمنياً واضحاً.

أسأل:

- هل يبدو هذا شيئاً قابلاً للتطبيق في منازلكم؟
- ما هي التحديات التي تتوقعون مواجهتها؟
- هل لدى أحدكم أية مقترحات لتجاوز هذه التحديات؟

اشرح: يجب أن يتم متابعة كافة الاتفاقيات بشكل فعال لمساعدة الفتيات المراهقات على احترام التزاماتهن.

اشرح للمشاركين كيف تكون المتابعة فعالة أكثر، عندما:

- يتم إبداء ملاحظات بسيطة، قصيرة، ومحترمة. على سبيل المثال: "لقد لاحظت أنك لم تقومي بأداء واجبك المدرسي قبل الذهاب إلى اللعب. هل يمكنك القيام بذلك الآن، من فضلك؟"
- إن احتجت الفتاة أو جادلت، وجه السؤال: "ما الذي قررنا في اتفاقيتنا؟"
- إن تابعت الفتاة عدم الالتزام بالاتفاقية، استخدم اللغة غير المحكية، كأن تريها ساعتك، تربت على كتفها، وهكذا. كلما حافظت على هدوئك، سيكون تأثيرك أكبر. إن الصراخ على الفتاة المراهقة وانتقادها لن يحل المشكلة. بل إنك ستعزز الخلاف أكثر.
- إن وجدت أن الفتاة المراهقة تخالف الاتفاقية بشكل متكرر، يمكن أن تخبرها بأن لذلك عاقبة، على أن تكون العاقبة منطقية، كأن يتم التقليل من الوقت المسموح قضاؤه مع الأصدقاء إلى حين الانتهاء من الالتزامات المنزلية.
- عندما تلتزم الفتاة المراهقة بالاتفاقية بشكل تام، قم بشكرها على تعاونها.

بعض المقترحات الأخرى:

- ذكر الفتاة المراهقة بالاتفاقية قبل الوصول إلى الوقت النهائي المتفق عليه.
- إن أولويات المراهقات مختلفة عن أولويات مقدمي الرعاية. فهن لا يفكرن كبالغات.
- حافظ على حزمك بشأن الاتفاقيات - لا تستلم ولا تغير الاتفاقية في منتصف الطريق.

أسأل: هل تعتقدون أن هذه التقنية قابلة للتطبيق في منزلكم؟ لم ولم لا؟

قُل: هنا تجدون بعض الاتفاقيات الواضحة:

- يجب القيام بكافة الأعمال المنزلية (وإلا لن تستطيعي الخروج مع صديقاتك).
- سيتم التعامل مع الجميع بشكل متساوٍ ومحترم في منزلنا. جميعاً سنستخدم كلمات لطيفة مع بعضنا البعض. (إن لم يتم احترام ذلك، ستقومين بالاعتذار ومساعدة ذلك الشخص من الأسرة في أداء مهامه المنزلية).
- يتوقع من جميع أفراد الأسرة المساعدة في أداء المهام المنزلية وبشكل متساوٍ. (إن اخترتم عدم القيام بواجبكم اليوم، سيتوجب عليكم القيام بواجب إضافي في الغد).

✓ **قُم بـ:** اجعل المشاركين يلتفتون إلى جارهم ويمارسون نشاط إنشاء قواعد الأسرة. يمكن لهم استخدام ما تم ذكره أعلاه أو إنشاء قواعدهم الخاصة. تأكد من قيام مقدم الرعاية باستشارة مقدمات الرعاية، والفتيات المراهقات (والفتيان) حول الأمور المهمة برأيهم ضمن اتفاقيات الأسرة.

دعم اتخاذ القرار الجيد

اشرح:

- عندما توضع قواعد الأسرة ويتم التوافق عليها، لن تحتاج إلى التهديد، الصراخ أو تنفيذ تأنيب جسدي عند قيام ابنتك المراهقة بخرق أحد بنود الاتفاق أو عند فعلها لشيء خاطئ. إن هذا جزء طبيعي من كون الشخص مراهقاً. إنه جزء من عملية التعلم.
 - الأخطاء هي فرص للتعلم، لذا من الضروري أن تحافظ على هدوئك وأن تساعد ابنتك المراهقة أن تتعلم من أخطائها.
 - تذكر مهارات التواصل العظيمة التي تعلمناها سابقاً.
 - من المهم أن تعطي فرصة لأطفالك ليتعلموا من أخطائهم - إن قاموا بفعل الخطأ مرة أخرى، يمكن لك تطبيق عواقب منطقية.
- قُل:** دعونا نقوم بعصف ذهني لإيجاد بعض العواقب المنطقية للحالات التالية لخروقات الاتفاقيات العائلية:

- عدم إتمام الوظائف
- عدم إتمام المهام المنزلية
- التصرف بقسوة أو عنف تجاه أفراد آخرين من الأسرة

بعد أن يجيب مقدمو الرعاية، شارك الأمثلة التالية، إن لزم الأمر:

- كافة الوظائف المدرسية يجب أن تنجز قبل الذهاب إلى النوم. إن لم تنهي واجبك المدرسي، لن يسمح لك بقضاء الوقت مع صديقاتك.
- سيتم التعامل باحترام في منزلنا. سنستخدم كلمات لطيفة مع بعضنا. إن تصرف أحدنا بقسوة أو بعنف تجاه أفراد الأسرة، يجب عليه الاعتذار. يمكن أيضاً أن تساعدوا هذا الشخص الذي لم تكونوا لطفاء معه في مهامه المنزلية.
- يتوقع من الجميع أداء مهامهم المنزلية. إن اخترت عدم إتمام مهامك، عندها سيتوجب عليك القيام بعمل إضافي في اليوم التالي. إن كان لديك سبب يمنعك من إتمام مهامك، يمكن أن نناقش الأمر ونجد حلاً.

قُل: دعونا نجري تمريناً! اقرأ السيناريو التالي واطلب من المشاركين ضمن مجموعات أن يتدربوا على لعب أدوار. اطلب من بعض الثنائيات مشاركة أدوارهم مع باقي المجموعة.

تخصيص السياق

سيناريو: يقوم أحد مقدمي الرعاية بإخبار ابنته المراهقة أنها قد خرقت اتفاقية ما. تشرح الفتاة لماذا خرقت الاتفاقية. يذكر مقدم الرعاية ابنته بمدى أهمية احترام الاتفاقية. تشرح الفتاة كيف ستقوم باحترام الاتفاقية. يشيد مقدم الرعاية بتصرف الفتاة ويقول لها بأنه سيتابع عن قرب كيفية التزامها بالاتفاقية خلال الأسبوع القادم.

* **ملاحظة:** يمكن للميسر استخدام الإجابات المقترحة للمساعدة بإرشاد المشاركين حول أدوارهم.

أجوبة مقترحة:

مقدم الرعاية: مايا، لاحظت أنك لم تكلمي مهامك المنزلية.

مايا: أعلم، كنت مشغولة جداً بالراحة بوظائف المدرسية ونسيت أن أقوم بها.

مقدم الرعاية: أعلم أنك تدرسين بجد مايا، وأنا فخور حقاً بك لذلك، لكن من المهم أيضاً في منزلنا أن يقوم كل واحد فينا بدوره. كيف يمكن أن نتذكر القيام بمهامك المنزلية؟

مايا: حسناً أفترض بأنه يمكنني القيام بذلك حال عودتي من المدرسة، وبعدها أقوم بحل وظائف المدرسية.

مقدم الرعاية: حسناً، مايا، يبدو ذلك جيداً. ما رأيك أن نجرب ذلك لبقية الأسبوع ونرى كيف تتم الأمور؟ إن بقيت غير قادرة على متابعة

الأمرين لأن لديك كمية كبيرة من الوظائف، دعينا نرى ما يمكننا فعله حيال عدد المهام المنزلية الموكلة إليك.

مايا: أجل، يبدو ذلك جيداً لي.

✓ **قُم بـ:** ناقش نشاط لعب الأدوار:

- اسأل الشخص الذي يقوم بدور "الطفلة" كيف كان شعوره أثناء المحادثة.
- اسأل الشخص الذي يقوم بدور "مقدم الرعاية" كيف كان شعوره أثناء المحادثة.

قُل: أحياناً قد نثقل على الفتيات بالمهام المنزلية ولا نقوم بتوزيع متساوٍ للمهام بين أفراد الأسرة. هذا لأننا نرى أحياناً أن المهام المنزلية هي وظيفة الفتيات (فكروا بصندوق الجندر/النوع الاجتماعي). بينما يكون من الضروري أن تقوم الفتيات بدورهن في المهام المنزلية، لمساعدتهن في تعلم المسؤولية وتقديم العون للعائلة، يجب أن يتوافر لهن وقت فراغ. إن وقت الفراغ يسمح لهن بالراحة، أن يكون مبدعات، وأن يركزن على أشياء أخرى، كالوظائف المدرسية. إن هذا أساسي لتطورهن.

أسأل: هل تعتقد أنه هذا أمر واقعي ويمكن لك تجربته مع عائلتك؟

التحدث معاً كعائلة

أسأل: متى تمضون وقتاً معاً كعائلة؟ (على سبيل المثال: في وقت العشاء، بعد أداء الأنشطة الدينية...).

أسأل: هل يكون هذا الوقت مناسباً للتحدث مع بعضكم كعائلة (قبل أو بعد)؟

اشرح:

- يمكن لقضاء الوقت كعائلة والتحدث إلى بعضكم البعض أن يكون مفيداً لأنه يقوي الإحساس بالانتماء لعائلة. خاصة في وقت الأزمات، يمكن لهذا أن يكون مساعداً جداً. يمكن أيضاً أن يعطي الفتيات، النساء، الفتيان والرجال الفرصة للتعبير عن وجهات نظرهم، قلقهم، ومخاوفهم بطريقة إيجابية.
- يمكن لهذا أن يساعد هذا في بناء علاقات إيجابية بين أفراد الأسرة، كما يمكن له أن يعزز المساواة بينهم.
- من الضروري أن تعطى الفتيات المراهقات صوتاً مساوياً لصوت إخوتهن وأن يكن قادرات على المشاركة في النقاشات عند التحدث جميعاً كعائلة. يجب التعامل مع أفكارهن ومقترحاتهن بنفس القدر من الأهمية الذي يعطى للفتيان.
- يمكن أن تكون فرصة جيدة للتأكد من أن الفتيات والفتيان لديهم قوة متساوية في اتخاذ القرار في القضايا التي تؤثر عليهم في الأسرة.

أسأل:

- ماذا رأيك حيال قضاء وقت مع الأسرة والتحدث مع الجميع؟
- هل تعتقد أن هذا أمر واقعي بالنسبة لعائلتك؟ إن كان الجواب كلا، ما هي البدائل التي تقترحها؟

ملاحظة: من الضروري التأكد من أن الرجال يفهمون أهمية مشاركة النساء في المحادثات حول التهذيب الإيجابي، بحيث لا يسيطرون على المحادثة.

قُل: من المهم أن تشارك تمارين التهذيب الإيجابي التي ناقشناها هنا مع شريكك، على اعتبار أن النساء غالباً ما يتحملن مسؤولية تأديب الأطفال. نود التأكد من أن النساء يشاركن في اتخاذ القرارات المتعلقة ببناتهن المراهقات (وباقى الأطفال).

قُل: سأقوم بقراءة بعض السيناريوهات حول رجال يعودون إلى المنزل ويناقشون مع زوجاتهم التغييرات التي يجب فعلها في المنزل. بعد ذلك سأقوم بتوجيه بعض الأسئلة.

السيناريو 1: ميشيل يفكر منذ فترة بضرورة وجود اتفاقيات عائلية. لقد قرر أن هذه فكرة عظيمة وأخبر زوجته بأنه طريقته في تأديب الأطفال غير مجدية وسيكون عليهم جميعاً استخدام اتفاقيات عائلية كبديل. يخبر ميشيل زوجته أنها ستحب طريقته أكثر من طرقها الحالية.

أسأل: من الذي قام باتخاذ القرار هنا؟ هل كان هناك طريقة مختلفة؟ (على سبيل المثال، كيف لميشيل أن يشرك زوجته أكثر بعملية اتخاذ القرار؟)

✓ **قُم بـ:** اطلب من اثنين من المشاركين أن يتطوعوا ويقدموا طريقة أخرى.

السيناريو 2: قرر مجد أنه يود التحدث إلى عائلته. حيث أنه من الضروري قضاء الوقت معهم. لذا، وعند وصوله إلى المنزل، يخبر الجميع أن يتوقفوا عما يفعلونه حتى يستطيع التحدث إليهم جميعاً. يشرح للعائلة بأنهم سيقضون وقتاً ذا قيمة معاً حالاً. بعد 30 دقيقة، يخبرهم بأنه يمكن لهم العودة لما كانوا يفعلونه وأن الوقت القيم قد انتهى.

اسأل: من الذي اتخذ القرار هنا؟ هل يوجد طريقة مختلفة؟ (على سبيل المثال، كيف لمجد أن يشرك عائلته أكثر بعملية اتخاذ القرار في قضاء وقت قيّم معاً؟)

فم ب: اطلب من اثنين من المشاركين أن يتطوعوا ويقدموا طريقة أخرى.

السيناريو 3: يعود بدر إلى المنزل في أحد الأيام ويسأل زوجته إن كان مناسباً لها التحدث حول تهذيب الأطفال. يسألها عن الوقت المناسب لإجراء هذا الحديث، ومن ثم يسألها عن أفكارها بخصوص تهذيب أطفالهما. بعد أن تقدم بعض المقترحات، يذكر لها بعض المقترحات الأخرى التي لم تفكر بها ويسألها عن رأيها حيال المقترحات الأخرى. يقرران معاً التقنيات التي يشعران سوية بأنها مناسبة.

اسأل: من الذي قام باتخاذ القرار هنا؟ ماذا رأيكم بهذه الطريقة؟

4. التحقق (10 دقائق)

استخدم نشاط الختام الذي اختاره مقدمي الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهم، اسألهم إن كانوا يرغبون بتسمية مشارك مختلف لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

اعقد اجتماعاً عائلياً وحدد اتفاقيات مشتركة مع بناتك وأبنائك. إن كان ممكناً، استخدم هذه الفرصة لتوزيع عادل لبعض المهام المنزلية بين الفتيات والفتيان (بحيث لا تضطر الفتيات لتحمل العبء الأكبر للأعمال المنزلية). إن لم يكن هذا ممكناً، ستكون الخطوة الأولى هي فتح نقاش مع زوجتك لبحث كيفية القيام بذلك في المستقبل. أيضاً عليك الالتزام باستخدام تقنيات غير عنيفة للتأديب.

الجلسة 6

السلطة في المنزل

الأهداف:

1. سيطلع مقدمو الرعاية على فكرة السلطة في المنزل
2. ستتاح الفرصة للرجال لتحليل طريقة استخدامهم للسلطة وكيفية مشاركة السلطة مع النساء والفتيات.

المواد: لوح ورقي، أقلام تخطيط، 4 حقائب تحوي التالي:

- الحقيبة 1: مقص، مسطرة، مشابك ورق، أقلام رصاص، مربعات ورقية قياس 10 سم ، عدد 2: لون أحمر، عدد 2/ لون أبيض
- الحقيبة 2: مقص، صمغ، مربعات ورقية قياس 10 سم، عدد 2/ لون أزرق، عدد 2/ لون وردي
- الحقيبة 3: قلم تخطيط عدد 2/، أوراق ملونة: عدد 2/ لون أخضر، عدد 2/ لون أبيض، عدد 2/ وردي.
- الحقيبة 4: خمس أوراق ملونة، وردي، أخضر، أزرق، أحمر، بنفسجي

المدة: ساعتين

ملاحظة للميسر:

قد تؤدي هذه الجلسة إلى حالات إفصاح عن ممارسات للعنف المبني على النوع الاجتماعي. يجب أن يكون الميسرون على استعداد مسبق لكيفية التعامل مع هذا الأمر. تحقق مع المشرف/ة بخصوص مصلحة الطفل الفضلى، في حالة ظهور أي أمر قد يحتاج إلى المتابعة، وقرأ جيداً الإرشادات المقدمة في مقدمة منهاج فتيات الشمس لمقدمات ومقدمي الرعاية. تأكد من تذكير مقدمي الرعاية باتفاقية المجموعة، وتحقيق من رغبتهم بإضافة بنود على الاتفاقية الخاصة بهذه الجلسة.

1. الترحيب ومراجعة (10 دقائق)

- سؤال:** ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكم من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟
- قُل:** اليوم سنتحدث عن السلطة. خاصةً عن السلطة في المنزل وكيف يرتبط ذلك بعلاقاتنا مع النساء والأطفال (وخاصة الفتيات المراهقات).

2. هيا نستكشف (15 دقيقة)

سؤال: ما معنى كلمة السلطة برأيكم؟

اشرح: السلطة هي القدرة على التحكم في الموارد، والفرص، الامتيازات، وعمليات اتخاذ القرارات والوصول إليها. هذا لا يعني أن السلطة سلبية دائماً. فملك جميعاً نوعاً من القوة في المجتمع، لكننا نختار ما إذا كنا سنستخدم هذه السلطة لهدف الخير أو السوء.

أشكال السلطة هي:

- "القوة مع": عندما نضم صوتنا إلى الآخرين/الأخريات دون تحيز أو تمييز لتحسين حياتنا وحياة الآخرين/الأخريات بشكل إيجابي.
- "التسلط": عندما تخيف كلماتنا أو تصرفاتنا الآخرين/الأخريات أو تجعل من الصعب أو الخطر عليهم/هن أن يستخدموا/يستخدمن قوتهم/قوتهن الخاصة.

سؤال:

- من برأيكم يملك السلطة في مجتمعنا؟
- هل يمكنكم التفكير في الأوقات التي شعرتم فيها بالقوة أم لا؟ (المشاركة اختيارية).
- من برأيكم يملك السلطة داخل المنزل؟ النساء، الفتيات، الفتیان أم الرجال؟ أو إنها مزيج؟

قُل: كمتجم، فإننا نميل عموماً إلى وضع النساء والفتيات في منزلة أقل من الرجال والفتيان - وهذا يؤدي إلى معاملتهن بطريقة مختلفة، ولأن تكون حياتهن اليومية مختلفة عن حياة الرجال والفتيان.

أسأل:

- كيف تؤثر السلطة على الاختيارات التي لدينا كنساء، كفتيات، أو كفتيان؟
- ماذا يحدث عندما يتم استغلال السلطة؟ ما هي بعض أشكال إساءة استخدام السلطة أو عدم المساواة في السلطة التي ترونها في بيئتك؟

ففي حالة حدوث إفصاح عن استغلال أو إساءة مُرتكب من قبل إحدى المنظمات غير الحكومية/الأمم المتحدة/وكالة إنسانية، فيجب توثيق ذلك بشكل منفصل وإبلاغ المشرف/ة عنه. يمكنك الاتصال بالشخص (الأشخاص)، بعد الجلسة لإعلامهم بأنك بحاجة إلى مشاركة هذه المعلومات مع مشرفك/تك، لكنك ستقوم باستشارتهم قبل اتخاذ أي خطوات.

3. الأنشطة

النشاط 1: أشكال السلطة²⁹ (25 دقيقة)

قُم بـ:

- تقسيم المجموعة إلى أربع مجموعات وأعط كل مجموعة إحدى الحقائق (الموضحة في قسم المواد).
- أعط لكل مجموعة ظرفاً بالمهام المذكورة أدناه. اطلب منهم عدم فتح الظرف قبل بدء كافة المجموعات بالعمل.

المهام: كل مجموعة عليها أن تنهي المهام التالية:

- صنع مربعاً بقياس 8×8 سم من الورق الأبيض.
- صنع مستطيلاً بقياس 5×10 سم من الورق الأحمر.
- صنع علماً بقياس 10×10 سم. من ثلاثة ألوان مختلفة.
- صنع سلسلة من 4 قطع من الورق، كل قطعة بلون مختلف.

قُل: كل مجموعة لديها مواد مختلفة، ولكن عليها أن تكمل نفس المهام. المجموعة التي تنهي المهام كلها أولاً ستكون الرابحة. مجموعة واحدة يمكن لها الفوز. يمكن للمجموعات أن تقايض بعض المواد والأدوات مع المجموعات الأخرى لإتمام مهامها.

ملاحظة: بعد مضي عشر دقائق، إن لم تكن أي من المجموعات قد أنهت مهامها، قم بإنهاء التمرين واعتبر أن المجموعة التي أتمت أكبر عدد من المهام هي المجموعة الفائزة.

أسئلة النقاش:

- كيف كان شعورك خلال التمرين؟
- هل كنتم مدركين بأن الجميع لم يكن لديهم نفس الميزات لإنهاء المهام؟ وكيف شعرتم حيال ذلك؟
- كيف كان شعور الفائزين وهم ينفون مهامهم؟ هل كانوا مدركين للميزات التي لديهم زيادة على الآخرين؟ (على سبيل المثال، أحسوا بأنهم أكثر سلطة، المهام كانت أكثر سهولة بالنسبة لهم...).
- كيف يرتبط هذا التمرين بتجاربنا ضمن المجتمع؟ علمنا اليوم؟ من هي المجموعات التي تملك ميزات أكثر، وهل لديهم احتمالية أعلى للفوز؟

اشرح: كما رأيتم في هذا النشاط، كان لدى بعض المجموعات ميزات مختلفة عن المجموعات الأخرى، بامتلاك موارد أكثر. في علمنا، لدى العديد من المجموعات هذا النوع من الميزات. هذا ما ندعوه بالامتياز. الامتياز هو حق خاص، ميزة، أو حصانة ممنوحة أو متاحة فقط لشخص أو مجموعة محددة من الأشخاص. الامتياز يعطي وصولاً وتحكماً أعلى بالموارد، وهذا يعطي السلطة. عندما يتم استخدام السلطة بشكل سيء، يقود هذا إلى عدم المساواة. قد يعتمد هذا على العمر، العرق، النوع الاجتماعي، الطبقة الاجتماعية، الإثنية...

أسأل: هل تستطيعون التفكير ببعض الأمثلة عن امتياز أدى لعدم مساواة في السلطة ضرراً للآخرين؟

قُم ب: اكتب أجوبة الرجال على ورقة رسم بياني وأضف ما يلي إن لم يقوموا بذكره:

- عدم المساواة بين الأنواع الاجتماعية
- ضعف بعض المجموعات
- الفقر
- تحطم الهياكل الاجتماعية (كما في حالات النزوح)
- الافتقار إلى الحماية القانونية

اشرح: أولئك الذين يمتلكون سلطة أكثر قادرون على إيذاء الآخرين واستغلالهم إن هم أساءوا استغلال هذه السلطة. أولئك الذين لديهم سلطة أقل - والذين عادة ما يكونون نساءً أو فتيات - هم عرضة أكثر للتعرض للاستغلال والإساءة.

تقليدياً، يمتلك الرجال والفتيان بسلطة أكبر من النساء والفتيات. لكن، الرجال الذين عادة ما يمتلكون سلطة أكبر، يمكن لهم الاختيار فيما إذا كانوا يريدون استخدام هذه السلطة "ضد" النساء والفتيات أو "مع" النساء والفتيات. باستخدام سلطتنا مع النساء والفتيات، يمكن لنا العمل على تفكيك اختلالات توازن السلطة وتحجيم صيغ استخدام السلطة "على الآخرين"، وهذا سيؤدي إلى إنشاء أسر ومجتمعات متناغمة. كلما زادت السلطة التي يمتلكها أفراد المجتمع، كلما زادت مسؤوليتهم في تقليل سوء استخدام هذه السلطة.

ملاحظة: إن ذكر أي من الرجال في المجموعة بأنه لا يحس بالقوة لأنه في وضع هش (مثلاً لأنه لاجئ، دون عمل، يعاني من الفقر، نازح...)، اشرح له بأننا قد نحس أحياناً أننا بدون قوة كأفراد، ولكن يبقى الرجال هم المجموعة الأكثر قوة في المجتمع. تأتي السلطة من مجموعة من الموارد. على سبيل المثال: في هذه الحالة، قد يشعر الرجال بأنهم أقل قوة من مجموعات أخرى بسبب وضعهم الاقتصادي. لكن، يسمح لهم كونهم ذكوراً أن يكونوا ضمن مجموعة أخرى لديها سلطة في المجتمع، والتي تعطيهم امتيازات وفرص ليست متاحة للنساء. في نفس الوقت، قد تشعر بعض النساء بالقوة في حياتهن الشخصية، ولكن كمجموعة، تبقى النساء فاقدرات للسلطة السياسية، الاقتصادية والاجتماعية بسبب مكانهن في المجتمع.

نشاط 2: تحليل "سلطتي" في المنزل³⁰ (15 دقيقة)

قُم ب:

- أخبر المجموعة بأنك ستقوم بقراءة عدد من العبارات بصوت عالٍ. لكل من هذه العبارات، يجب على مقدمي الرعاية وبدون أن يتكلموا أن يتعرفوا على استجاباتهم بين هذه الخيارات "دوماً"، "أحياناً"، أو "أبداً".
- أخبر الرجال بأن هذا التمرين هو تمرين شخصي للتأمل الذاتي وبأن الأجوبة لن تسجل، ولن يتم جمعها، أو مشاركتها مع الآخرين، لذا عليكم الإجابة بينكم وبين أنفسكم ولكن بصديق.
- توقف للحظات بعد كل عبارة، لتتيح الوقت للمجموعة للتفكير والتأمل.
- اطلب من المجموعة أن يبقوا الحديث الذي دار عن السلطة في أذهانهم.

تحديد السياق!

ملاحظة: قم بتعديل العبارات بناء على السياق الذي تعمل ضمنه. بعدها قم باختيار بعض العبارات لتقرأها بصوت عالٍ، أعطي المجموعة لحظة للتأمل بعد كل عبارة. أمثلة عن العبارات:

- عندما أتحدث إلى زوجتي، أرفع صوتي.
- رأيي هو الأهم ضمن عائلتي.
- أعتقد إنه بإمكانني الحصول على عدد من شريكات جنسيات دون إخبار شريكتي.
- أنا أقدر ما هو الأفضل لعائلتي دون سؤال باقي أفراد الأسرة.
- أضرب أولادي عندما لا يستمعون لما أقوله.
- أسيطر على كافة القرارات المالية في المنزل.
- أضرب زوجتي عندما أغضب.
- أحب أن يكون لي القرار النهائي في كافة القضايا في المنزل.
- أشعر بأنني لست بحاجة لسماع رأي زوجتي أو أولادي لأنني أعلم ما هو الأفضل.

اسأل:



- كيف كان شعورك وأنت تكمل هذا التأمل؟
- ما الذي تخبرك به إجاباتك عن طريقته في استخدام السلطة في المنزل؟
- هل تستخدم "السلطة مع" أو "التسلط على" أكثر؟ وفي أي حالات؟
- كيف يؤثر استخدامك للسلطة على النقاشات واتخاذ القرارات التي يتم اتخاذها مع الزوجة والأطفال الذكور والإناث؟



ملاحظة:

- قم بالتفكير بهذه المجموعات كل على حدا للإشارة لأي فروقات.
- عندما نفكر بـ "السلطة مع"، هل ينطبق هذا فقط على النساء؟ أو أن هذا ينطبق أيضاً على الأطفال من الفتيات؟ كيف ومتى يمكننا إشراك الفتيات في اتخاذ القرارات، أيضاً؟



ملاحظة:

إن وصف الأفعال العنيفة التي تحدث خارج منزلنا هو عادة ما يكون أسهل من التعليق أو المشاركة حول العنف داخل منزلنا. كما أن التحدث عن العنف الذي مارسناه بأنفسنا هو أمر أصعب أيضاً. إن شارك مقدمو الرعاية أي تفاصيل حول العنف قاموا بممارسته، سيحاولون غالباً تبرير تصرفاتهم أو لوم الآخرين. من الضروري الانتباه وبحرص للإجابات التي تقلل، تبرر، أو تلوم الضحية للعنف الذي تم ارتكابه. يمكن الرجوع لدليل الإرشاد حول "استجابات المقاومة الشائعة" في الملحق 1.

نشاط 3: كيف نقوم بالتغيير؟ (30 دقيقة)



اسأل: هل يمكن لكم التفكير بأمثلة إيجابية عن رجال يشاركون السلطة مع عائلاتهم؟



اشرح:

إن كنا راغبين بالحصول على علاقات فيها مساواة وعدل أكثر، يجب علينا الاستماع إلى ما تحتاجه الفتيات والنساء منا، والقيام بتغييرات. علينا أيضاً أن نركز على "كيف" نقوم بهذه التغييرات. نعلم أن صندوق الجندر/النوع الاجتماعي (ذكر المجموعة بنشاط: تصرف كرجل، تصرفي كامرأة) يعلم الرجال أن يكونوا مسيطرين وفي محل المسؤولية، لذا علينا أن نعلم أنه يمكن لنا أن تصرف على ذلك النحو، حتى ونحن نحاول القيام بشيء مختلف.



فهم بـ:

اقرأ السيناريوهات التالية حول الطرق التي يمكن للرجال استخدامها لإجراء تغييرات في منازلهم. بعد كل سيناريو، اسأل الأسئلة الواردة في الأسفل:

السيناريو 1: كنت تفكر في كافة الأعمال التي يتوجب على زوجتك القيام بها في المنزل. وقررت أن مهمة غسل الصحون لن تكون مسؤولية زوجتك، بل إن على بناتك القيام بذلك (وليس أبناءك)، ويمكن لزوجتك القيام بغسل الملابس، لأنك تعتقد أنها ستحب ذلك أكثر.

السيناريو 2: قررت إنك ترغب بالتحدث لعائلتك حول ما تتعلمه في المجموعة. عندما تعود للمنزل، تخبر الجميع بأن يتوقفوا عما يفعلونه حتى تستطيع التحدث إليهم. تتحدث إليهم حول "صندوق الرجل" و"صندوق المرأة" وبعد أن تنتهي من الحديث، تسمح لهم بالعودة لما كانوا يفعلونه قبلاً.

السيناريو 3: تسأل زوجتك إن كان مناسباً لها أن تناقش سوية الطرق التي تعتقد أنك تود أن تجربان سوياً لدعم ابنتكما حتى تصبح علاقتكما معها أفضل معها. تسألها إن كانت راغبة بالحديث حول هذا الموضوع، وما هو الوقت المناسب لإجراء هذا النقاش.

اسأل:



- هل كان تصرف الرجل في كل من هذا السيناريوهات يندرج تحت فئة استخدام "السلطة على" أم "التسلط على" النساء والفتيات؟
- من هو الشخص الذي يتخذ القرارات في كل سيناريو؟
- كيف لهذا السيناريو أن يكون مختلفاً؟ كيف يمكن للرجال العمل مع النساء والفتيات في حياتهم - معاً - لتقرير الشيء الذي يساعد النساء والفتيات أكثر؟



ملاحظة:

تأكد أن تشرح للرجال بأنه من المتوقع أن يواجهوا تحديات في البداية أثناء تعلمهم كيفية التحدث إلى النساء بطرق محترمة ومتساوية. وذلك بسبب الطريقة التي تعلموها للتفكير حيال الرجال مقابل النساء. أكد على أنه من الضروري جداً أن يكون الرجال صادقين حيال هذه التحديات التي يواجهونها حتى يستطيعوا التغلب عليها.

شرح: هنا لدينا بعض الخطوات التي يمكن لنا أن نفعلها ونحن نتحدث إلى النساء حول السلطة في المنزل.

- **الخطوة 1:** اشرح لزوجتك أنك ترغب بمناقشة كيف يمكن لك أن تساعد لجعل الأمور أكثر عدلاً وأكثر مساواة في منزلكما. "أدركتُ بأنك تقومين بالكثير من المهام المنزلية وأنا أرغب بالمساعدة".
- **الخطوة 2:** اسألها إن كانت راغبة بمناقشة هذا معك. إن كانت إجابتها بالموافقة، اسألها متى يكون الوقت مناسباً لفعل ذلك؟
- **الخطوة 3:** في الوقت المتفق عليه، اشرح لها بأنك ترغب بجعل الأمور أكثر عدلاً ومساواة في منزلكما. اسألها واستمع إلى ما تفكر به حيال هذا الموضوع وما الذي تشعر بأنه سيساعد. "في مجموعتي، نتعرف على كم من الأعمال المنزلية تقوم بها النساء والفتيات كل يوم. إن هذا غير عادل. أود المساعدة لجعل الأمور أكثر مساواة. ما رأيك في ذلك؟ وما الذي قد يساعد بالنسبة لك؟"
- **الخطوة 4:** إن كانت مرتاحة حيال قيامك ببعض التغيرات، اشتركا في تحديد تصرفين أو ثلاثة يمكن القيام بهم بشكل مختلف.
- **الخطوة 5:** احترم ما تريده زوجتك. إن لم تكن مرتاحة حيال قيامك بالتغيرات، اسعى لفهم أسبابها واحترم مشاعرها. لا تقم باتخاذ قرارات عنها ولا تصر على أن التغيير يحصل بأي طريقة معينة.

✓ **قُم بـ:** بعد مراجعة الخطوات، اسأل متطوعاً للعب دور في هذا النقاش. دع مقدمي الرعاية يعرفون أن عليهم التدريب على إجراء نقاش مع النساء والفتيات بطريقة تجسد الخطوات السابقة. أجري النقاش مع عدة متطوعين مختلفين، مستخدماً السيناريوهات الثلاثة المعروضة في بداية النشاط.

✱ **ملاحظة:** لكل سيناريو، على الميسر أن يستعرض ردود فعل مختلفة قد تبديها النساء تجاه هذا النقاش، بما في ذلك عدم الثقة، مقاومة التغيير، الارتباك...، إن التركيز في لعب الأدوار هو على مساعدة الرجال على التفكير بـ "كيفية" التواصل مع النساء والفتيات في حياتهم. بعد كل تجربة لعب أدوار، اسأل الرجال عن إجاباتهم ويسر نقاشاً قصيراً باستخدام الأسئلة التالية كدليل:

- كيف تحدث الرجل إلى المرأة في هذه الحالة؟
 - كيف كان تجاوب المرأة؟
 - هل قام الاثنان باتخاذ قرار حيال ما يحصل سوية، أم أن الرجل اتخذ القرار؟
 - كيف يجب عليك، كرجل، أن تتصرف لتجري نقاشاً محترماً؟ كيف لك أن تستمع إلى ما لدى زوجتك أو ابنتك لتقوله؟
- ✱ **ملاحظة:** استعرض إجاباتهم وقم بتوصيل أي دفاعات أو مقاومة بصندوق الجندر/النوع الاجتماعي. انتبه ما إذا كان الرجال يقررون حيال ما هم جاهزين أو غير جاهزين لفعله، وبناء على ذلك، امتداد قراراتهم والشروط التي يضعونها للمساعدة التي يعرضونها.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدم نشاط الختام الذي اختاره مقدمي الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهم، اسألهم إن كانوا يرغبون بتسمية مشارك مختلف لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

العب دوراً لا تقوم به في العادة (على سبيل المثال: تحضير العشاء، وضع الأطفال في أسرتهم، القيام بشراء احتياجات المنزل) وتأمل في فكرتك المسبقة حيال هذا الدور (أصعب مما توقعت، أسهل، يستهلك وقتاً أطول من المتوقع) وكيف كان شعورك وأنت تقوم به (مخرج، مساعد، فخور، غاضب...).

الجلسة 7

البيئة الأسرية

الأهداف:

1. يقر مقدمو الرعاية بأهمية البيئة الأسرية الصحية
2. يتعلم مقدمو الرعاية نصائح وتقنيات تساعدهم في المساهمة لدعم بيئة أسرية صحية

المواد: أوراق رسم بياني، أقلام تخطيط، أقلام تلوين، أوراق قياس A4

المدة: ساعتين

ملاحظة للميسر:

- قد تؤدي هذه الجلسة إلى حالات إفصاح عن ممارسات للعنف المبني على النوع الاجتماعي. يجب أن يكون الميسرون على استعداد مسبق لكيفية التعامل مع هذا الأمر. تحقق مع المشرف بخصوص مصلحة الطفل الفضلى، في حالة ظهور أي أمر قد يحتاج إلى المتابعة، وأقرأ جيداً الإرشادات المقدمة في مقدمة منهاج فتيات الشمس لمقدمات ومقدمي الرعاية.
- تأكد من تذكير مقدمي الرعاية باتفاقية المجموعة، وتأكد إن كانوا راغبين بإضافة بنود على الاتفاقية الخاصة بهذه الجلسة.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

سؤال: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكم من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

2. هيا نستكشف (20 دقيقة)

قل: سنتحدث اليوم عن البيئة الأسرية. نعني بذلك الظروف والتجارب التي نعيشها ضمن بنية أسرتنا. لقد بدأنا الحديث في جلسة سابقة عن التوتر وتأثير ذلك على الأسرة. اليوم سوف نتطرق لمزيد من التفاصيل حول مدى أهمية البيئة الأسرية الصحية والأمنة لرفاهيتنا ورفاهية بناتنا وأولادنا.

سؤال: ماهي الأشياء التي نفكر بها عندما نتخيل بيئة أسرية؟

اشرح: يمكن أن تتضمن البيئة الأسرية عدداً من الأشياء:

- البيئة المادية: على سبيل المثال، منزل أو مساحة مادية محددة
- البيئة العاطفية: مثلاً، مُرهقة، متشنجة، سعيدة، مريحة، آمنة، تواصل مفتوح
- بيئة التعلم: على سبيل المثال، التحفيز / التحجيم، إعطاء نموذج جيد / إساءة التصرف، التشجيع / عدم تشجيع التواصل والأفكار.

سؤال:

- ما الذي يجعل البيئة الأسرية غير آمنة أو متوترة أو مُرهقة؟ (عندما نستخدم سلطتنا على الآخرين ونمارس العنف الجسدي أو اللفظي الموجه ضد النساء، الفتيات أو باقي الأطفال، الشجار، الصراخ، الجدل، العقوبات القاسية، والأشكال الأخرى للعنف المستخدم للسيطرة على سلوك أحد ما.)
- ماذا يمكن أن يحدث إذا كانت البيئة الأسرية غير آمنة ومتوترة ومُرهقة؟
- ناقشنا في الجلسة السابقة كيف يؤثر التوتر علينا، الآن ما هو برأيكم تأثير التوتر في المنزل على الفتيات والفتيان؟
- ما هو برأيكم تأثير ذلك على النساء؟

ملاحظة: تأكد من قيام مقدمي الرعاية بتحديد التأثير على الفتيان والفتيات بشكل منفصل.

اشرح: يعاني الأطفال الذين يتعرضون لبيئة متوترة وعنف في المنزل من توتر نفسي إضافي، مما يؤدي إلى الإجهاد السام، والذي يمكن أن يؤثر على تطور أدمغتهم. يمكن أن يؤدي ذلك أيضاً إلى مشاكل في السلوك والنوم، الضيق العاطفي، الخوف من الوحدة، والسلوك غير الناضج، مشاكل في التدريب على استخدام المرحاض وتطوير اللغة.

سأل: هل كنتم تعلمون عواقب العيش في منزل يملؤه التوتر للأطفال؟

اشرح: خلال فوهم/ن قد يستمر الأطفال الذين يتعرضون لبيئة منزلية مرهقة وعنيفة بإظهار علامات وجود مشاكل. قد يواجه/تواجه الأطفال والمراهقون/ات الصغار المزيد من المتاعب في الدراسة ويظهرون ضعف الانتباه والتركيز. قد يعاني البعض من الاكتئاب، والميول الانتحارية، وتبليد الفراش. وقد يشعر البعض الآخر بالعزلة الاجتماعية، وعدم القدرة على تكوين صداقات بسهولة، وقد تظهر عليهم/ن أيضاً علامات السلوك العدواني³¹.

سأل: هل كنتم تعلمون نتائج البيئة المنزلية العنيفة على المراهقين/المراهقات؟

قل: قد يكون هناك بعض الأمور التي لا يمكننا التحكم فيها، مثل الوضع أو البنية التي نعيش فيها، ولكن هناك أشياء يمكننا القيام بها لجعل هذه المساحات حاضنة، آمنة وداعمة لأسرتنا.

اشرح: النساء المعرضات لبيئة أسرية متوترة، وخاصة العنيفة، قد يعانين من أمراض متعددة. قد يشعرن بالإحباط أو القلق وقد يطورن أعراضاً جسدية، كألم شديد منتظم في أجسامهن، مشاكل في تناول الطعام، مشاكل متعلقة بالمعدة، أو عدم القدرة على النوم. قد يؤدي ذلك لصعوبة في أن يكن سعيدات، مشاركات في أنشطة الأسرة والمجتمع، أو في القيام بأنشطتهن اليومية (على سبيل المثال: العناية بالأطفال، العمل...).

سأل: هل كنتم تعلمون نتائج العيش في بيئة متوترة على النساء

سأل: هل لدى أي منكم أمثلة على كيفية جعل البيئة الأسرية أكثر رعايةً ودعمًا وأمانًا؟

اشرح: من الضروري أن تفكروا حول تأثير البيئة المنزلية على النساء والأطفال، عندما يقرر الرجال استخدام سلطتهم على باقي أفراد الأسرة ويختارون أن يتصرفوا بعنف. إن هذا يؤثر بشكل مباشر على البيئة المنزلية، وبتأثير مؤدٍ على كافة أفراد الأسرة.

3. الأنشطة

النشاط 1: العلاقات الصحية (25 دقيقة)

قل: أريد من كل منا أن يفكر بشكل فردي كيف يبدو شكل "العلاقة الصحية".

سأل: ماذا نفهم من مصطلح "العلاقات الصحية"؟ (إنها علاقات قائمة على الاحترام والثقة والصدق. علاقات تجعلنا نشعر بالسعادة والفرح وحيث نتقاسم السلطة مع شريكنا).

قُم بـ: توزيع الأقلام والورق واطلب من المشاركين رسم صورة تمثل علاقة صحية. يمكن أن يكون بين مقدم رعاية/ابنة، زوج/ زوجة أو حبيب/حبيبة أو أشكال أخرى من الشراكات الحميمة، وليس من الضروري أن يكون انعكاساً للرجال أنفسهم أو وضعهم الحالي. وبعد بضع دقائق:

سأل: الآن بالنظر إلى رسوماتكم. ماذا تخبرك صورتك عن الأشياء التي تجعل العلاقة صحية وآمنة بين شخصين؟

قُم بـ: كتابة إجابات مقدمي الرعاية على اللوح الورقي وأضف ما يلي، إذا لم يتم ذكره:

- التحدث مع بعضهم البعض بطرق لطيفة دون الصراخ أو الشتم.
- تشترك النساء مع الرجال في السلطة واتخاذ القرار بشأن تربية وتعليم الأطفال، وكيفية إنفاق أموال الأسرة، وكذلك جميع القضايا الأخرى التي تؤثر على الأسرة.
- الاستماع إلى بعضهم البعض وإظهار التعاطف.
- القدرة على التعبير عن المشاعر لبعض.
- احترام بعضهم البعض كأشخاص ودعم أهدافهم وآمالهم وأحلامهم.

اسأل:

- هل تعكس الأشياء التي ذكرناها تجاربنا الفعلية كمقدمي رعاية؟
- هل تمتلك النساء سلطة متساوية في اتخاذ القرار ضمن الأسرة؟ م/لم لا؟

ملاحظة:

- قد يقول بعض الرجال أن النساء تسيطر على كل شي في المنزل ولا يدعن الرجال يتدخلون. تعمق أكثر لفهم ما إذا كانوا يشيرون إلى إدالة الأعمال المنزلية، أو إن كان لدى النساء خيار أو صوت أكبر في القضايا المادية، وما إذا كان لديهن الحرية في الإعلان حاجتهن لدعم ومساعدة الرجال.
 - في بعض القضايا، قد يقول الرجال أنه من الأفضل أن تأخذ النساء القرارات (على سبيل المثال: زواج الفتيات). تعمق أكثر لترى إن كان على الرجال الحصول على درجة أعلى من المساواة في القضايا المتعلقة بمثل هذه القرارات، وخاصة إن كانوا غير موافقين عليها.
- اشرح:** حتى نكون في علاقة صحية، فإن ذلك يتطلب التفكير بالشريك كشخص له قيمته ويستحق الاحترام. إنه يعني أيضاً أن خيارنا، في كل الأوقات، تجسد تلك المعتقدات. إن ذلك يعني مشاركة السلطة مع الشريك. ينطبق هذا أيضاً على الطريقة التي تتعامل فيها مع باقي أفراد الأسرة.

النشاط 2: خطوات نحو بيئة أسرية صحية (40 دقيقة)

قُم بـ: قراءة القصة التالية على مقدمي الرعاية، ثم قسمهم إلى مجموعتين وأعطي كل مجموعة عدداً من الأسئلة للتفكير فيه. سيقومون بمشارك أفكارهم مع المجموعة.

لدى أميرة و خليل 3 أطفال. تعاني أميرة مع إدارة مسؤوليات المنزل والعمل في نفس الوقت. يعاني خليل من وضع سيء جداً في العمل. في أحد الأيام، يعود خليل إلى المنزل، ويجد أن أميرة لم تحضر العشاء. يبدأ بالصراخ على أميرة طالباً منها أن تجهز العشاء بسرعة! تصرخ أميرة على خليل بدورها وتخبره بأنها تحاول كل ما في وسعها. يغضب خليل ويضرب أميرة. تقف ابنتهما الصغيرة في المطبخ وتشاهد ما يحدث، وتبدأ بالبكاء.

قُل: أريدكم أن تأخذوا بضع دقائق للتفكير فيما حدث. (كرر القصة إذا لزم الأمر). ثم ضمن مجموعاتكم، أجبوا عن الأسئلة التالية:

- المجموعة 1: ما هي المشاعر التي واجهتها أميرة؟ ما هي المشاعر التي واجهها خليل؟ كيف شعرت ابنتهما؟
- المجموعة 2: كيف يشعر خليل بعد ضربه لأميرة؟ كيف هو شعوره وهو يرى ابنته تبكي؟ كيف شعر تجاه نفسه؟

قُم بـ: اجمع المشاركين معاً، واطلب من كل مجموعة مشاركة ما ناقشوه والأجوبة التي خرجوا بها. أعطي المشاركين الفرصة للتفكير بالنقاش الدائر وإبداء ملاحظاتهم. من الضروري تحديد أولئك الذين يحملون مواقف إيجابية تجاه النساء والفتيات للمساعدة في مواجهة أي عادات اجتماعية أو جنسية مؤذية.

اسأل: كيف كان لخليل أن يعبر عن مشاعره لأميرة بطريقة لا تسبب الأذى لها أو لأطفالهما؟

ملاحظة: على الميسرين حث الرجال على تحديد السلوك العنيف بأنه خاطئ وأن يقترحوا طرقاً بديلة للتعبير عن الإحباط.

اشرح:³² لم يكن تصرف خليل العنيف تجاه زوجته ناتجاً عن فقد السيطرة أو كونه غاضباً. بل إنه اختار أن يخرج عواطفه ويستعرض سلطته على زوجته. يعلم خليل أيضاً أنه لن يتحمل أي عواقب لخياره. إن الغضب والعنف هما مشاعر "انتقائية" تجاه زوجته. يُعَلَّم صندوق الجندر/النوع الاجتماعي الرجال أن لا يكونوا عاطفيين، لأن ذلك محصور بالنساء. يتم تعليم الرجال أن الغضب هو أحد العواطف التي يسمح للرجال بالتعبير عنها وبيقون محترمين. لذلك، غالباً لا يعرف الرجال كيف يعبرون عن عواطفهم بطرق صحية، وغالباً ما ويفرغون ألهم على النساء.

قُم بـ: جعل الرجال يفكرون حيال جدال حصل منذ وقت قريب مع الزوجة/الصديقة الحميمة. اطلب منهم التحدث عن الجدال ضمن ثنائيات وأن يجيبوا على الأسئلة التالية:

الأسئلة:

- ما الذي حصل؟
- ما الذي كانوا يفكرون به؟
- كيف كان شعورهم أثناء الشجار (التغيرات الجسدية في الجسم، عواطف معينة)؟

✓ **قُم بـ:** بعد بضعة دقائق، اسأل البعض أن يتطوعوا لوصف الوضع وأن يحددوا الأفكار، المشاعر وأحاسيس الجسد التي اختبروها.

? **أسأل:** ما هي بعض الطرق التي يمكن لنا من خلالها أن نتعامل مع أوضاع مشابهة؟

✓ **قُم بـ:** جعل المشاركين يقومون بعصف ذهني لاستخراج بعض الأفكار، وقم بتوضيح التالي إن لم يتم ذكره:

... **اشرح³³:** عند التعامل مع وضع مشابه للذي مرت به أميرة و خليل، يجب علينا التفكير بالتالي:

كن متعاطفاً: ضع نفسك في مكان الشخص الآخر وفكر في شعورك حيال ما تخبره به. كيف سيكون شعورك إذا تم عكس الأدوار؟ امنح الآخرين الوقت لطرح الأسئلة وشرح أنفسهم.

- **فكر في لغة جسدك:** قم بالحفاظ على التواصل بالعين وحاول الجلوس أو الوقوف بطريقة مريحة. لا تستخدم لغة المواجهة أو لغة الجسد العدوانية.
- **استمع:** عندما نشعر بالتوتر، فإننا نميل إلى الاستماع بشكل أقل. حاول الاسترخاء واستمع بانتباه لوجهات النظر، الآراء، ومشاعر الشخص الآخر.
- **ابق هادئاً ومركزاً:** يصبح التواصل أسهل عندما نكون هادئين. خذ نفساً عميقاً وحاول الحفاظ على جو من الهدوء. سيبقى الشخص الآخر هادئاً إن كنت أنت كذلك. إن احتجت لذلك، خذ استراحة من المحادثة وعد إليها لاحقاً عندما تكون هادئاً.
- **استخدم "عبارات أنا":** تساعد "عبارات أنا" الزوجين في أن يعملوا على حل خلافاتهما بطريقة تسمح لهما بالتعبير عن آرائهما ومشاعرهما حيال الطرف الآخر دون إلقاء اللوم أو وضع حواجز إضافية في العلاقة. بعض الأمثلة عن "عبارات أنا":

» أشعر بأنني متضايق الآن.

» لقد مررت بنهار سيء.

» أشعر بأنه يتم التقليل من احترامي عندما يرفع أحد ما صوته في وجهي. هل يمكننا التحدث عما جرى؟

» أشعر بالضيق الشديد عندما أظن أن شخصاً ما لا يستمع إلي.

? **أسأل:** ماذا لو قالت زوجتك أو صديقتك الحميمة بأنها "لا ترغب في الحديث عن هذا الآن، دعنا نتحدث بعد أن تكون قد فكرت في الموضوع جيداً"؟

✓ **قُم بـ:** الطلب من المشاركين العودة لمجموعاتهم. بناء على النصائح والتقنيات التي شاركتها معهم، اطلب منهم التدريب على دور أميرة و خليل. اطلب من بعض المتطوعين أن يشاركوا ما تمرنوا عليه مع المجموعة.

... **اشرح:** في حالة أميرة و خليل، كان خليل يعبر عن إحباطه تجاه أميرة مستخدماً "سلطته عليها" عن طريق العنف. الحل ليس بإخفاء هذه العدوانية عن الأطفال لخلق بيئة أسرية صحية، بل بعدم ارتكاب العنف من الأساس. الرجال ك خليل عليهم أن يجدوا طرقاً بديلة للتعامل مع عواطفهم التي قد يعبرون عنها كالغضب ويوجهونها تجاه النساء والفتيات. هذه العدوانية تخلق بيئة غير آمنة في المنزل لأفراد الأسرة الإناث على وجه الخصوص، ولكن أيضاً الفتيان. لبناء بيئة أسرية صحية، آمنة وحاضنة، على الرجال والنساء إيجاد طرق للتعامل مع مشاكلهم بطريقة لا تسبب الأذى. دعم بعضهم البعض وإجراء نقاشات مفتوحة عن أن تقديم الدعم هو طريقة جيدة لتحسين أي بيئة أسرية.

4. التحقق (5 دقائق)

ذكر مقدمي الرعاية بالمعلومات حول الخدمات المتوفرة. أخبرهم أنك ستكون متواجداً للتحدث بعد الجلسة إذا كانوا راغبين في الحصول على معلومات إضافية.
بالنظر إلى طبيعة الموضوع، قُم بتنفيذ نشاط الختام التالي مع مقدمي الرعاية. (يمكنك بعد ذلك أيضاً القيام بطقس الختام المعتاد الذي تقوم به المجموعة عادة بعد الأنشطة).

قطار الصوت/النبرة: نشاط ختامي يسمح بالتعبير دون النطق. يجمع المجموعة معاً ويعطي شعوراً بالرضا وإطلاق العنان ويسمح للجميع بالتعبير عن أنفسهم باستخدام أصواتهم.

1. اجعل المجموعة تشكل دائرة.
2. اطلب من أول مشارك إصدار صوت يعبر عن شعوره الآن.
3. تقوم المجموعة بتكرار هذا الصوت.
4. يضيف التالي صوته. قم بتقليد هذا الصوت، ثم يعودون إلى البداية ويقومون بكافة الأصوات.
5. تابع حتى تقوم المجموعة بإنشاء قطار صوتي بصوت واحد من كل شخص

5. النقل (5 دقائق)

لاحظ الاختلافات في الطريقة التي تعامل بها الفتيات والفتيان في المنزل. راقب كيف يتم التعامل معك من قبل أسرتك مقارنة بزوجتك، أو راقب كيف تفعل أسرة أخرى ذلك.

الجلسة 8

اكتشاف علاقاتنا مع الفتيات المراهقات

الأهداف:

1. يتعلم مقدمو الرعاية تحسين نوعية التواصل مع الفتيات المراهقات اللواتي يقومون برعايتهن ويستكشفون أفكاراً حول صناعة القرار مع الفتيات المراهقات
2. يستكشف مقدمو الرعاية فكرة التعاطف ويتعلمون تقنيات لزيادة التعاطف تجاه بناتهن وتجاه بعضهم البعض

المواد: أوراق رسم بياني، أقلام، أوراق A4، أقلام تخطيط

المدة: ساعتين

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

- سؤال:** ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكم من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟
- قُل:** قبل بضع جلسات، ناقشنا أهمية وجود بيئة أسرية صحية، من بين النقاط التي تحدثنا عنها البيئة العاطفية. وكان التواصل الجيد أحد العوامل الرئيسية التي ناقشناها فيما يتعلق بتهيئة بيئة أسرية صحية. سنتحدث اليوم بشكل مفصل أكثر عن كيفية تواصلنا مع الفتيات المراهقات وكيف يمكننا تقوية علاقاتنا بهن خلال فترة الانتقال الصعبة هذه.
- قُل:** عادة ما يتم تعليم الرجال أن مقدمي الرعاية يجب أن يؤمنوا الأشياء المادية، بينما يقع على عاتق النساء مهمة العناية بالأطفال. بسبب هذا، غالباً ما يحرم مقدمو الرعاية من فرصة تعلم مهارات العناية بالأطفال بطرق أخرى. لكن مقدمي الرعاية يستطيعون، بل وعليهم، توفير الرعاية للأطفال أيضاً. وهناك طرق عديدة لفعل ذلك.

2. هيا نستكشف (5 دقائق)

- سؤال:** ما هي بعض التحديات أو القضايا التي تواجهونها كمقدمي رعاية مع الفتيات المراهقات اللواتي تقومون برعايتهن؟
- قُل:** في بعض الأحيان قد تكون القضايا التي تواجهونها مع الفتيات ناتجة عن أمور خارجة عن إرادتك، ولا تكون دائماً خطأ الفتيات. بسبب الحياة ضمن ظروف صعبة، يواجه مقدمو الرعاية الضغوط والتوتر مما قد يؤثر على الطريقة التي يعاملون بها أطفالهم وشريكاتهم. من المهم أيضاً أن نتذكر تأثير هذا الوضع الصعب على الفتيات أيضاً. من المهم الاستماع والتواصل مع الفتيات أثناء نموهن. هذا يساعد على بناء بيئة أسرية صحية. يستغرق بناء العلاقات بعض الوقت، ومن الطبيعي أن تواجهوا بعض الصعوبات في بدء المحادثات التي تختلف عن الأنماط المعتادة أو الروتين لدينا، ولكن يمكننا القيام بذلك بجهود مستمرة ودائمة.
- سؤال:** من المسؤول عن تطوير علاقة صحية مع الفتيات؟ (كلا مقدم ومقدمة الرعاية).
- ملاحظة:** بالنسبة لمقدمي الرعاية الذين يقولون إن هذا هو دور مقدمة الرعاية، أسألهم عن السبب. ذكرهم بأدوار النوع الاجتماعي وصندوق الجندر/ النوع الاجتماعي الذي تمت مناقشته سابقاً، وكيف يمكن أن يحدث ذلك.
- إذا كان هناك من يعتقد أنها مسؤولية مشتركة بين مقدمي ومقدمات الرعاية على حد سواء، اطلب منهم توضيح السبب - وبالتالي تقديم منظور مختلف.

سؤال: لماذا من المهم بناء العلاقة بينك وبين ابنتك؟

- من المهم وخاصة أثناء أوقات عدم الاستقرار أو النزوح، مواصلة بناء علاقات مع جميع أطفالكم وشريكاتكم قدر الإمكان.
- قد تتغير علاقاتكم مع الفتيات المراهقات على وجه الخصوص. قد تتوقعون منهن تحمل المزيد من المسؤولية. بسبب التغييرات التي يتعرضن لها خلال فترة البلوغ، قد يعامل الآخرون الفتيات بشكل مختلف. قد تعني البيئات الجديدة، أن تصبح فرصهن أقل من فرص إخوتهن من الذكور.
- وعلى الرغم من أن هذا هو الوقت مجهد لجميع أفراد الأسرة، وقد لا يبدو بناء العلاقات من الأولويات لكنه إلا أنه ضروري إذا كنتم راغبين بالتأكد من أنها علاقات صحية وسعيدة وآمنة. القيام بذلك سيساعد بناتكن على أن يكن أكثر انفتاحاً لمناقشة اهتماماتهن، احتياجاتهن ومخاوفهن معكم.
- إن محاولة وضع أنفسكن في مكان بناتكن سيفتح المجال للحوار وسوف ينهكن إلى أي مخاطر أو مشكلات محتملة قد يواجهنها. هذا سيساعدكن على تقديم الدعم لهن من إذا لزم الأمر.
- إن بناء العلاقات مع شريكاتكم سيفتح أيضاً المساحة لهن ليتقدمن منكم بخصوص القضايا التي يحتاجون لمساعدتكم بحلها، بما في ذلك قضايا بناتكن التي تمت مناقشتها مع مقدمة الرعاية - حيث أن هناك قضايا لن تشعر الفتيات المراهقات بالارتياح لمناقشتها مع مقدمي الرعاية. لذا، يمكن أن تقدم الدعم للفتيات، عن طريق تقديم الدعم لمقدمات الرعاية في منزلكن.

3. الأنشطة

النشاط 1: التواصل مع أسرتي (25 دقيقة)

أسأل؟

- كم من الوقت تقضونه حالياً في التحدث مع أطفالكم عن حياتهم أو الأشياء التي تهمهم؟ هل هذا يختلف بين أطفالكم من الإناث والذكور؟ (أعطي الفرصة للتفكير في الإجابة، ويمكنهم مشاركة إجاباتهم إذا أرادوا ذلك.)
- كم من الوقت تقضونه في التحدث مع شريكاتكن حول الأمور المتعلقة أو المهمة في حياتهن؟
- كيف اختلفت الطريقة التي تتواصلون بها مع أطفالكم مع مرور الوقت (على سبيل المثال: بالمقارنة بالفترة التي كانوا فيها أصغر بالسن، أو قبل الوضع الحالي من نزوح، أو بسبب النزاع...)? هل هذا يختلف بين أطفالكم من الإناث والذكور؟
- كم من الوقت تقضونه في التحدث مع شريكاتكم حول الأمور المتعلقة بالأطفال؟

✓ **قُم بـ:** قراءة السيناريوهات التالية على المجموعة. بعد أن تنتهي من قراءة كل سيناريو، اطلب أن يتطوع بعض المشاركين لتمثيل السيناريو وعرض استجاباتهم في كل موقف.

✳ **ملاحظة:** إذا قام مقدمو الرعاية باقتراح طرق ضارة للتعامل مع الموقف، على سبيل المثال، معاقبة الفتاة/الأم عن طريق الضرب والصراخ وما إلى ذلك، اسألهم عن مخاطر أو مميزات الاستجابة بهذه الطريقة. يمكنك أيضاً أن تسأل مقدمي الرعاية الآخرين إذا كان لديهم اقتراحات بديلة حول كيفية التعامل مع الموقف. يمكنهم التدخل لشرح طرقهم من خلال لعب الأدوار.

السيناريو 1: بانه في الثالثة عشرة من عمرها، وكلما تقدمت بالعمر أصبحت تتجادل أكثر مع إختوها الأصغر. لم تعد بانه ترغب بقضاء وقت طويل معهم مثلما كانت تفعل وهي في سن أصغر. تعب مقدم ومقدمة الرعاية من محاولة بشكل مستمر على تهدئة الأطفال وجعلهم يلعبون سوية. في أحد الأيام، كانت بانه غاضبة جداً! لأن شقيقها أخذ شيئاً خاصاً بها حطمه. قامت بانه بضرب أخيها الصغير. كيف يمكنك التعامل مع هذا الوضع؟

السيناريو 2: تقضي رشا وقتاً طويلاً مع صديقاتها، ومقدمة الرعاية في منزلها، دانية، قلقة من أن تأثير صديقاتها ليس جيداً عليها. دانية قلقة من أن ابنتها تتأثر بشكل سلبي، وهي الآن تتجادل كثيراً. عندما حاولت دانية التحدث إليها، تصرف رشا بشكل دفاعي ولم ترغب بالحديث عن الموضوع. طلبت دانية من زوجها في المنزل المساعدة. كيف يمكنك التعامل مع هذا الوضع؟

السيناريو 3: تكبر ربي في العمر، ولاحظ مقدما الرعاية لها أن سلوكها يتغير. أصبحت ترفض القيام بمهامها المنزلية، في يوم من الأيام، طلب منها والدها تحضير كأس من الشاي له، وبدلاً من القيام بذلك كما تفعل عادةً، سألت والدها لم لا تطلب من إختوها أبدأ تحضير الشاي. وقالت إن لديها الكثير من الواجبات المنزلية منذ أن أصبحت في الصف الأعلى وتريد من إختوها تحمل المزيد من المسؤولية في أعمال المنزل. كيف يمكنك التعامل مع هذا الوضع؟

؟ أسأل:

- ما رأيكم حيال الطرق التي تم التعامل بها في السيناريوهات السابقة؟
- دعونا نذكر أنفسنا بالسلطة التي تملكها على الفتيات وباقي أفراد الأسرة. كيف أثر ذلك برأيكم في النقاشات التي أجريناها في المنزل؟
- كيف نستخدم سلطتنا مع بناتنا وباقي أفراد الأسرة عوضاً عن استخدام سلطتنا عليهم أثناء تواصلنا معهم؟

✓ **قُم بـ:** اكتب ما تم اقتراحه، وأضف التالي:

✎ **قُل:** لدينا هنا بعض النصائح الإضافية التي يمكنكم استخدامها لتحسين التواصل مع بناتكم وشريكاتكم (وباقي أفراد الأسرة):

⋯ **اشرح:** (اكتب ما يلي على اللوح الورقي القلاب):

نصائح في التواصل:

- تذكر السلطة التي تملكها "على" الفتيات وباقي أفراد الأسرة. عند التفكير بالتواصل، من الضروري أن نبقي ذلك في عقلنا وأن نتأكد من أن تواصلنا يراعي ديناميكيات السلطة المختلفة في الأسرة.
- شجعوهن على التعبير عن آرائهن. حتى لو كنتم لا توافقون معهن، اجعلوهن يشعرن أنه يتم النظر في آرائهن.
- تخيلوا كيف يشعرن وما الذي يفكرن به.
- أظهروا لهن اهتماماً حقيقياً بأفكارهن واهتماماتهن. إنهن في مرحلة حساسة ويجد البعض منهن صعوبة في التعبير عن أنفسهن.
- أعطوهن من وقتكم ورعايتكم. حتى لو كانت حياتكم غير مستقرة، فمن المهم محاولة تخصيص الوقت لبناتكم، خاصة خلال هذه المرحلة الحساسة من حياتها.
- لا تحكموا عليهن بشدة، لأن هذا يمكن أن يغلق التواصل بينكم. استخدم "عبارات أنا"، على سبيل المثال، "أشعر بالحزن لأنك خنتي ثقتي"، بدلاً من قول "أنت سيئة لأنك تكذبت علي".
- اسمحوا لهن بالحزن. لا تتوقع منهن أن يكن دائماً قويات. شجعنه ليعبرن عن عواطفهن بشكل صحي.
- شجعوهن وامنحوهن الفرص ليقدمن المساعدة. إذا أردتم منهن المساعدة في الأعمال المنزلية أكثر، فتأكدوا من إنهن يدركن مدى فائدة ذلك لكم ومدى المساهمة التي يقدمنها للأسرة، حيث من المرجح أن يرغبن بالمساعدة بهذه الطريقة.
- لا تفرضوا آرائكم عليهن. بدلاً من ذلك، اسألوهن عما يعتقدن أنه ينبغي القيام به في موقف معين. سيساعد هذا في بناء ثقتهم ويعلمهن تطوير مهاراتهن الخاصة باتخاذ القرارات الجيدة وحل المشاكل.
- شجعوهن على إيجاد الحلول من تلقاء أنفسهن. قدم الإرشاد من خلال طرح الأسئلة وتشجيعهن على التفكير في العواقب الإيجابية والسلبية المحتملة لأي موقف.

النشاط 2: التواصل الفعال يحتاج إلى الوقت (40 دقيقة)

✎ **قُل:** سنتحدث عن كيفية احترام وفهم أفكار الآخرين ومشاعرهم ووجهات نظرهم. يستخدم بعض الناس كلمة "التعاطف" لوصف هذا الاحترام والرعاية.

✳ **ملاحظة:** ليس من الضروري استخدام كلمة التعاطف، طالما يتم توصيل المفهوم الرئيسي والأساس المنطقي. يمكنكم اختيار، على سبيل المثال، استخدام عبارة "احترام وفهم أفكار الآخرين ووجهات نظرهم ومشاعرهم".

؟ **أسأل:** هل تعرفون ما نعنيه بالتعاطف؟

⋯ **اشرح:** عندما أفكر في "التعاطف"، أفكر في فهم الموقف من منظور الآخرين، والرؤية بعيون الآخرين، والاستماع بأذان الآخرين، والشعور بقلوب الآخرين. التعاطف هو قدرة الشخص أن يكون في مكان شخص آخر والشعور بما يشبه مشاعره. في كثير من الأحيان، عندما نواجه صعوبات بأنفسنا، من الصعب التفكير في مشاعر شخص آخر والتصرف بعناية، ولكن التعاطف مهارة مهمة يمكن أن تساعدنا على تحسين علاقاتنا مع أسرنا.

تحديد السياق:

قُل: دعونا نأخذ سيناريو قصة ربي. هل يمكن لأحدكم تذكيرنا بالسيناريو؟
تكبر ربي في العمر، ولاحظ مقدما الرعاية لها أن سلوكها يتغير. أصبحت ترفض القيام بمهامها المنزلية، في يوم من الأيام، طلب منها والدها تحضير كأس من الشاي له، وبدلاً من القيام بذلك كما تفعل عادةً، سألت والدها لم لا تطلب من إختوها أبدأ تحضير الشاي. وقالت إن لديها الكثير من الواجبات المنزلية منذ أن أصبحت في الصف الأعلى وتريد أن يتحمل أشقاؤها المزيد من المسؤولية في أعمال المنزل.

اسأل: كيف تعتقدون أن ربي تشعر؟

قُل: الآن سوف أقرأ بعض الإجابات المحتملة من مقدم الرعاية، باسل. بعد كل رد، أود منكم أن تتقدموا إلى مقدمة الغرفة إذا اعتقدتم أن باسل يلوم ربي، وإلى الجزء الخلفي من الغرفة إذا اعتقدتم أن باسل كانت يفهم/يتعاطف مع موقف ربي ومشاعرها.

1. صاح باسل: "لا تكوني سخيطة! إن هذه مهمة الفتيات وليس الفتيان، عليك الاستماع لي وفعل ما أقوله" (توقف لإعطاء مقدمي الرعاية الوقت للانتقال إلى مقدمة الغرفة أو مؤخرتها).
2. قال باسل بنبرة شديدة: "إنك تقللين من احترامي وهذا خطأ. لا يعجبني سلوكك، إنك تتصرفين بوقاحة على الدوام." (توقف لمدة خمس ثوانٍ).
3. قال باسل بصوت مهتم: "أنا آسف لأنك تشعرين أنك تقومين بالكثير من العمل. المدرسة مهمة جداً وكذلك الأعمال المنزلية، لذا، ما الذي نقدر على فعله لحل هذه المشكلة؟" (توقف لمدة خمس ثوانٍ).

اسأل: أي من الردود التي قدمها باسل تفضلون؟ لماذا؟ ما الردود التي قد تودون سماعها لو كنتم في مكان ربي؟

اسأل: لم التعاطف جزء ضروري لبناء علاقات ضمن أسرتم بالعموم، ومع الفتيات المراهقات بشكل خاص؟

قُم بـ: النقاش مع مقدمي الرعاية، أضيف التالي إلى قائمتهم إذا كان أي مما يلي مفقوداً:

- يساعدك التعاطف في ضمان تلبية احتياجات بناتك وشعورهن بالأمان. لأن هذا وقت صعب وخاصة على الفتيات، من الضروري أن تكون واعياً لأهمية العناية بهذه العلاقة.
- يمكن لمقدمي الرعاية التعاطف مع بعضهم البعض، وهذا يعلم الأطفال أن يهتموا بأنفسهم والآخرين. الأطفال مقلدون جيّدون لسلوكنا، لذلك عندما نستجيب لهم باحترام وتعاطف، يتعلمون معاملة الآخرين باحترام وتعاطف.
- عندما نستجيب بشكل متعاطف إلى بناتنا، فإننا نوصل لهن فكرة إنهن مهمات وذوات قيمة. وندعم تطورهن الاجتماعي والعاطفي الصحي.
- إن التعاطف يسمح لبناتنا بالمشاركة ومناقشة مشاكلهن والمخاطر التي يواجهنها علناً، دون خوف من إلقاء اللوم عليهن.

قُل: سأشارك معكم طريقة بسيطة لمساعدتكم في تحسين تعاطفكم، وفهم مشاعر بناتكم بشكل أفضل، ولتكونوا قادرين على الاستجابة لها. يمكن أن تستخدموا الطريقة ذاتها مع باقي أفراد الأسرة. تتكون هذه التقنية من أربع خطوات:

- **الخطوة 1 - تحديد الشعور:** حاولوا تحديد أو تسمية مشاعر شخص ما. عندما تقدّر شعوراً ما كمقدم رعاية، فإنك تحدده أولاً أو تسميه. على سبيل المثال، "مريم، يبدو لي إنك خائفة الآن - هل أنت كذلك؟"
- **الخطوة 2 - تحديد السبب:** فهم سبب شعورهن بهذه الطريقة. "سأكون سعيداً جداً إن قررت إخباري لم أنت خائفة؟" تستطيع مريم إخبارك أو قد تختار عدم القيام بذلك الآن. يمكنك أن تقول لمريم، "لا تترددي في المجيء والتحدث معي عندما تكونين جاهزة".
- **الخطوة 3 - احترام الشعور:** احترام مشاعر الطفلة. ربما كانت مريم على خلاف مع صديقتها أو تم رفضها من قبل قريناتها في المدرسة. لا تهمل هذا السبب. قدر واحترم "السبب". إذا جعلت ابنتك تعتقد أن مشاعرها ليست مهمة، فقد لا تتحدث معك بعد الآن عن الأشياء التي ترعجها.

- **الخطوة 4 - تصرف:** تعامل مع تلك المشاعر مع ابنتك. يمكنك القيام بعصف ذهني معها للتفكير بما يجب القيام به، إن وجد. في بعض الأحيان قد يتطلب الموقف من مقدمة الرعاية والفتاة الخروج بإجراءات محتملة قد تساعد في علاج الموقف. في بعض الأحيان، لا يحتاج الموقف إلى إجراء آخر غير إرضاء ابنتك أو مشاركتها فرحتها.

قُل: الآن سنمارس الخطوات الأربع للتواصل المتعاطف

قُم بـ: الطلب من مقدمي الرعاية أن يتدربوا على خطوات التواصل المتعاطف ضمن ثنائيات، باستخدام مثال ربي وباسل.

ملاحظة: يمكن للمشاركين تغيير القصة واستبدالها بمشاكل أخرى قد يواجهونها. يمكنهم أيضاً تبديل الأدوار بحيث يتاح لكل مقدم رعاية الفرصة ليكون ربي وباسل.

أسأل: هل هذه المهارات الجديدة بالنسبة لكم، أم سبق لكم استخدامها من قبل؟

أسأل: هل تشعرون أن هذا شيء يمكنكم استخدامه عملياً في تعاملكم مع بناتكم؟ ماذا بشأن شريكتك/زوجتك وأبنائك وباقي أفراد الأسرة؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فما هي البدائل التي تقترحونها؟

قُل: إن ممارسة هذه الطرق مع كافة أفراد الأسرة يستطيع المساعدة في تطوير بيئة أسرية صحية.

ملاحظة: دعهم يعرفون أن هذا قد لا يحدث بشكل طبيعي، لأنه أمر جديد وقد نستخدم طرقاً مختلفة للتعامل مع هذه المواقف. ومع ذلك، ونظراً لأن لديهم الرؤية لدعم بناتهم ومساعدتهن على تحقيق أهدافهن، فإن استخدام هذه التقنية سيقودهم نحو تحقيق هذه الرؤية.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدم نشاط الختام الذي اختاره مقدمي الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهم، اسألهم إن كانوا يرغبون بتسمية مشارك مختلف لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

اشرح لمقدمي الرعاية إن واجبههم المنزلي لهذا الأسبوع هو العودة للمنزل وقضاء وقت قيم مع بناتهم وأفراد الأسرة من النساء. اطلب من مقدمي الرعاية اختيار نشاط مما تم نقاشه في الجلسة ويتعلق بنوعية الوقت، وأن يتدربوا عليه حتى موعد الجلسة القادمة. عليهم أيضاً التدرب على مهارات التواصل. وفي الجلسة التالية سيقدمون آراءهم حول ذلك.

الجلسة 9

التربية من أجل المساواة

الأهداف:

1. يتعرف مقدمو الرعاية على فكرة الأدوار الجندرية بشكل أوسع وارتباطها بالفتيات المراهقات
2. يتعلم مقدمو الرعاية كيفية المساهمة بدعم حقوق الفتيات

المواد: أوراق لوح قلاب، أقلام تخطيط، أوراق A4، أقلام، شريط لاصق، ساعة النشاط (الملحق 6)

المدة: ساعتين

1. ترحيب ومراجعة (10 دقائق)

سؤال: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكم من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

قل: سنتحدث اليوم على تقنيات التربية التي نستخدمها، ونحدد الفروق بين الطريقة التي نربي بها الفتيات المراهقات مقارنة بالفتيان المراهقين والأطفال الأصغر سناً.

2. هيا نستكشف (10 دقائق)

سؤال:

- ماهي القواعد أو التوقعات المتعلقة بكيفية تصرف الأطفال في منازلكم؟ (اطلب من المشاركين التطوع ومشاركة بعض الأمثلة).
- هل هناك اختلافات في القواعد والتوقعات بالنسبة للفتيات والفتيان؟ (اطلب من المتطوعين مشاركة بعض الأمثلة).
- هل هناك توقعات لكيفية تصرف المرأة؟ (اطلب من المتطوعين مشاركة بعض الأمثلة).
- هل هناك توقعات لكيفية تصرفك كرجل؟ (اطلب من المتطوعين مشاركة بعض الأمثلة).

ملاحظة:

- إذا كان مقدمو الرعاية لديهم طفلات فقط، اسألهم عن كيفية معاملتهم بطريقة مختلفة حسب العمر.
- إن قال الرجال بأن من المتوقع أن تتصرف النساء بطريقة معينة، ولكن ليس الرجال، تعمق أكثر واربط النقاش بجلسة السلطة، واسألهم إن كان من الممكن لهم أن فعل المزيد لمشاركة "السلطة مع" النساء في هذا الوضع.

سؤال: لماذا لدينا قواعد أو توقعات مختلفة بالنسبة للفتيات والفتيان، خاصة خلال فترة المراهقة؟

اشرح:

- تعد فترة المراهقة فترة حرجة تتغير فيها الطريقة التي نتعامل بها مع الفتيات والفتيان بشكل كبير عن الطريقة التي عاملناهم بها عندما كانوا أطفالاً صغاراً.
- عندما يبلغون سن البلوغ، فإن الكثير من الأشياء تتغير بالنسبة لهم، وخاصة بالنسبة للفتيات. يكون لدى مقدمي ومقدمات الرعاية والمجتمع في بعض الأحيان توقعات مختلفة للفتيات عن الفتيان. فقد يتوقعون من الفتيات ترك المدرسة، الزواج، والتركيز على تكوين أسرة.
- بسبب هذه التوقعات، لا يتم منح الفتيات نفس الفرص التي يتمتع بها الفتيان. قد يُجبرن على البقاء في منازلهن، ولا يُسمح لهن باللعب مع صديقاتهن وأصدقائهن بعد الآن، بل ويُبعدن في كثير من المرات عن المدرسة، حيث لا يُعتبر تعليمهن أمراً مهماً.

- قبل أن يبلغوا هذا العمر بفترة طويلة، نبدأ في إعداد الفتيات والفتيان للقيام "بأدوارهم الجندرية". على سبيل المثال، قد تُعطى الفتيات مهام منزلية أكثر من الفتيان، أو يُتوقع من الفتيان الخروج للعمل. تستند القواعد والتوقعات التي نضعها على الفتيات والفتيان، في العديد من الحالات، إلى ما ناقشناه سابقاً - صندوق الجندر/النوع الاجتماعي. على سبيل المثال، يُطلب من الفتيان عدم البكاء، وعدم الخوف، وعدم التسامح وبدلاً من ذلك أن يكونوا حازمين وأقوياء. من ناحية أخرى، يُطلب من الفتيات ألا يكن متطلبات، ويمكن مسامحات مراعات وتقدم المساعدة.
- يمكن أن يؤثر هذا على الطريقة التي نتعامل بها، الفرص، التوقعات والقواعد التي نضعها على الفتيات والفتيان.

أسأل: بالتفكير مرة ثانية بكافة الأشياء التي عرفناها حتى الآن حول صندوق الجندر والتجارب المختلفة للفتيات والفتيان، هل يمكن لأي شخص أن يفكر في الاختلافات بطريقة معاملتهم مقارنة بطريقة معاملة النساء بينما كانوا هم أنفسهم يكبرون؟

3. الأنشطة

النشاط 1: تجربة الفتيات والفتيان للبيئة الأسرية (20 دقيقة)

قُم بـ: مد شريط أو حبل على طول الغرفة.

قُل: سأقرأ عدداً من العبارات، وستقررون ما إذا كنتم توافقون عليها أو لا.

قُل: إذا كنتم موافقين على العبارة ستقفون عند أحد طرفي الشريط وأولئك الذين لا يوافقون سيقفون على الطرف الآخر. بإمكان الذين ليسوا متأكدين من رأيهم الوقوف في مكان ما على الشريط وفقاً لمدى موافقتهم أو عدم موافقتهم على العبارة.

ملاحظة: بالنسبة لمقدمي الرعاية الذين يظهرون مواقف ومعتقدات سلبية بشأن أدوار الفتيات والنساء الفتيان والرجال، اسألهم عن سبب موافقتهم أو عدم موافقتهم على عبارة ما. اطلب من مشارك يخالفهم الرأي أن يشرح وجهة نظره لتقديم منظور مختلف.

- الفتيات ذكيات مثل الفتيان.
- الفتيات، مسؤولات عن رعاية إخوتهن الصغار، الفتيان ليسوا مسؤولين عن ذلك.
- يجب أن تطيع الفتيات إخوتهن الفتيان (بغض النظر عما إذا كانوا أصغر سناً أو أكبر).
- يجب على الفتيات والفتيان مساعدة أسرهم بالتساوي في مسؤوليات المنزل.
- النساء، مسؤولات عن العناية بالأطفال وليس الرجال.
- ليس على الرجال مسؤولية الدعم العاطفي للأطفال.
- يجب أن يتمتع الفتيان بحرية أكثر من الفتيات.
- الفتيات مسؤولات عن شرف الأسرة.
- يجب معاملة الفتيات والفتيان على قدم المساواة.
- الفتيان أقل عاطفية من الفتيات.
- من المهم ذهاب الفتيان إلى المدارس أكثر من الفتيات.
- يجب إعطاء الفتيات نفس وقت الفراغ الذي يتمتع به الفتيان للعب والدراسة.
- دور الفتاة هو البقاء في المنزل.
- يستحق الفتيات والفتيان تكافؤ الفرص.
- يجب أن تكون النساء قادرات على الحصول على فرص متساوية مع الرجال بما يتعلق باتخاذ القرار.
- بشكل طبيعي الفتيان أكثر ثقة وسيطرة من الفتيات.
- يمكن للفتيان المواعدة ويكون لديهم حبيبات، لكن يجب على الفتيات حماية شرفهن.

أسأل:

- ما الفرق الذي لاحظته حول كيفية إدراكنا للفتيات والفتيان أو معاملتهم؟
- كيف تعتقد أن هذا يؤثر على الفتيات والفتيان؟
- ما الذي لاحظته حيال كيفية إدراكنا لأدوار الرجال والنساء في حياة أطفالهم؟

شرح:

- عادة ما يكون لدى الفتيات فرص أقل ويتوقع منهن تحمل المزيد من المسؤوليات في المنزل (مما يترك لهن وقتاً أقل للدراسة، على سبيل المثال).
- نظراً لأنه من المتوقع أن تقوم الفتيات بالرعاية وألا يكن متطلبات، لا يُسمح لهن أحياناً بالتعبير عما هو مهم بالنسبة إليهن.
- قد يعرب مقدمو ومقدمات الرعاية في بعض الأحيان عن شعورهم بالإحباط تجاه الفتيات أكثر من الفتيان، لأنه من المتوقع منهن أن يكنّ متسامحات وراضيات.
- قد يتوقعون أيضاً أن تتحمل الفتيات المزيد من المسؤوليات ويساعدن أكثر في المنزل، وذلك بسبب الاعتقاد بأن هذا هو دور الفتاة.
- قد يكون هذا عائداً أيضاً إلى كمية المسؤوليات التي نتوقع من النساء تحملها، وقد تقوم النساء بدورهن بتحويل جزء من هذه المسؤوليات إلى الفتيات، على اعتبار أنهن يملكن "سلطة على" الفتيات.

النشاط 2: أدوار الجندر/النوع الاجتماعي في منزلي³⁴ (35 دقيقة)

✓ **قُم بـ:** تقسيم المشاركين إلى 4 مجموعات وإعطاء كل مجموعة ساعة نشاط (موجودة في الملحق 5).

كلّفهم بالمهام التالية:

- المجموعة 1: ماذا تفعل الفتيات خلال الأوقات المختلفة من اليوم والمدرجة على مدار الساعة؟
- المجموعة 2: ماذا يفعل الفتيان خلال الأوقات المختلفة من اليوم والمدرجة على مدار الساعة؟
- المجموعة 3: ماذا تفعل النساء خلال الأوقات المختلفة من اليوم والمدرجة على مدار الساعة؟
- المجموعة 4: ماذا يفعل الرجال خلال الأوقات المختلفة من اليوم والمدرجة على مدار الساعة؟

ملاحظة:

- قد لا يتفق المشاركون تماماً على جميع النقاط، اطلب منهم اتخاذ قرار بشأن الأشياء الأكثر شيوعاً.
- قد لا يكون الرجال عارفين تماماً بالمهام التي تقوم بها النساء، الفتيات، والفتيان في المنزل. تعمق أكثر واسألهم، "من الذي يقوم بغسل الملابس، من برأيك يقوم بذلك، من يقوم بجلب الماء، من يشتري الخضروات للمنزل؟"

✓ **قُم بـ:** بعد 10 دقائق، اجمع المجموعات سوياً واطلب منهم مشاركة الجداول الزمنية التي عملوا عليها.

أسأل:

- ماذا تلاحظون في هذه الجداول الزمنية؟
- من يملك قائمة مهام أطول للقيام بها كل يوم؟ لماذا.
- كيف يتم تعيين المهام للفتيات والفتيان؟ هل تم التشاور معهم؟ هل يوجد لديهم أي خيار في قبول أو رفض هذه المهام؟

ملاحظة:

- هل يجب استشارة الفتيات بشأن المهام المسندة إليهن

شرح:

- غالباً ما لا يكون للفتيات خيار حول الأنشطة والمهام التي من المتوقع أن يقمن بها كل يوم، ويملن إلى تولي مهام أكثر من الفتيان. هذا يعني أن الفتيات لديهن وقت أقل من الفتيان للتركيز على الوظائف المدرسية، وتنمية مهارات الحياة، بكل ببساطة لديهن وقت ليعشن طفولتهن.
- من الضروري أن نضمن حصول الفتيات على فرصة لتطوير مهارات الحياة. نظراً لأنهن قد لا يتمتعن بوقت فراغ مثل من إخوتهن من الذكور، فقد لا تتاح لهن فرصة لتعلم مهارات هامة لنموهن. تتضمن هذه المهارات القدرة على اتخاذ قرارات صحية وحل المشكلات ورعاية أنفسهن وحماية أنفسهن من الأذى. وبدون هذه المهارات ستجد الفتيات صعوبة أكبر في التعامل مع الضغوط التي ترافق سن البلوغ، وقد لا يتمتعن بالمهارات والقدرات اللازمة لرعاية أنفسهن أو من حولهن.

- في حين أنه من الضروري أن يساعد الأطفال في المنزل، وخاصة في البيئات الصعبة، يمكن توزيع الأعمال المنزلية بشكل متساوٍ بين الفتيات والفتيان. وبهذه الطريقة يتاح للفتيات أيضاً الحصول على وقت الفراغ الذي قد يحصل الفتيان بشكل أكبر.

اسأل؟

- كيف يستفيد الفتيان من تحمل المزيد من المسؤولية في المنزل؟ (سوف يتعلم الفتيان المهارات الأساسية لرعاية أنفسهم وأسرهم. سيتعلمون أيضاً دعم أخواتهم والتعامل معهم على قدم المساواة. سيتعلمون التفكير في رفاهية الآخرين، مما سيساعدهم على بناء علاقات صحية وسعيدة كبالغين).
- كيف يمكننا التأكد من توزيع المسؤوليات الأسرية بشكل متساوٍ؟
- هل هناك أي شيء يمكن لنا القيام به لدعم الأسرة أكثر؟ هل هناك مهام أو أدوار يمكن لنا تحملها وتكون داعمة؟

ملاحظة: قد يقول الرجال أن هذا ليس أمر قد يشاركون به، وبأن هذا هو مسؤولية تتولاها النساء. شجعهم على التفكير بطرق تظهر للنساء والفتيات بأن الرجال مهتمون بتحمل دور أكبر لأداء مسؤوليات النساء والفتيات وأنهم مهتمون بتقديم العون.

فم ب: الطلب من مقدمي الرعاية أن يناقشوا ضمن ثنائيات كيف بمقدورهم طرح فكرة اتخاذ القرارات المشتركة في الأسرة.

اشرح: فيما يلي بعض النصائح حول كيفية إدخال عملية صنع القرار المشترك بما يتعلق بالمسؤوليات داخل الأسرة:

- **الخطوة 1:** ناقشوا اقتراحاتكم مع متخذي القرار الإناث في المنزل.

ملاحظة: اطلب من مقدمي الرعاية أن يتذكروا تقنيات التواصل التي تم مناقشتها خلال الجلسة حول البيئة الأسرية الصحية. على سبيل المثال: "أود أن أسألك إن كنت تشعرين بأن لديك دعماً كافياً لإدارة المسؤوليات العديدة التي تتحملينها. أود أن أعرف ما الذي تعتقدين أن بإمكاننا فعله ك أسرة لدعمك أكثر".

» استمع بانتباه كامل (التواصل بالعيون، لغة جسد مفتوحة، عدم التشتت).

» اشرح لم ترغب لإجراء هذا النقاش.

» أعد قول ما تعتقد أن شريكك/زوجتك تقصده من كلامها مرة أخرى (على سبيل المثال: "أنت تقولين بأنك ترغبين بالحصول على

مساعدة أكثر، خاصة في أوقات المساء عندما تكونين متعبة من جراء النهار الطويل والمتعب").

» اسألهم كيف يرغب بمعالجة هذا الموضوع (على سبيل المثال: "حسناً، ما الذي تقترحين أن نفعله لتوفير مزيد من الدعم لك").

- **الخطوة 2:** اسأل الفتيات عن المهام التي يرغبن بالحصول على مزيد من المساعدة فيها. تأكد من الاستماع لآرائهن وأفكارهن ومعالجة الأفكار الواقعية. يمكن لكم الطلب من النساء إجراء هذه المحادثة مع الفتيات، إن كانت الفتيات أكثر ارتياحاً لذلك. (استخدم التقنيات التي شرحناها في الخطوة السابقة).

- **الخطوة 3:** اطلب من الفتيان أن يفكروا في المستقبل الذي يرغبون فيه لأخواتهم. هل يريدون منهم أن ينجحوا في المدرسة وأن ينجحوا في حياتهم؟ ثم اشرح للأولاد أن هذا يعني أنهم يحتاجون إلى وقت متساوٍ في المدرسة والواجب المنزلي والأنشطة.

ملاحظة: ذكر مقدمي الرعاية بـ "عبارات أنا" وتقنيات الاتصال الأخرى التي يمكن أن تساعدن في هذه العملية.

- **الخطوة 4:** امنح الفتيات والفتيان التشجيع والثناء عندما يدعمون بعضهم البعض واجعلوهم يشعرون بالتقدير. على سبيل المثال:

» أنا فخور جداً بالطريقة التي تقومين بها بأداء واجبك بعناية فائقة.

» شكراً لمساعدتي في السوق اليوم.

» لقد قمت اليوم بعمل رائع بمساعدة أختك / أخيك.

» لقد قمت بعمل رائع بمساعدتي في إعداد العشاء اليوم.

- **الخطوة 5:** تحقق مع الفتيات والفتيان بانتظام لمعرفة كيف يعمل التوزيع الجديد للأعمال المنزلية.

فم ب: تقسيم الرجال إلى ثلاث مجموعات. ستمارس كل مجموعة لعب الأدوار استناداً إلى السيناريوهات أدناه.

✳ **ملاحظة:** شجع المشاركين على تضمين الاقتراحات والنصائح التي تمت مناقشتها.

- السيناريو 1: تخوض نقاشاً مع زوجتك حول ما يمكن لك وللأسرة فعله لتقديم المزيد من الدعم لها.
- السيناريو 2: تسأل ابنتك عن نوع الدعم الذي تحتاجه حتى تحصل على مزيد من الوقت للقيام بالأمر المهمة لها.
- السيناريو 3: تتحدث إلى ابنك (أو أحد الذكور في أسرتك) حول تحمله المزيد من المسؤولية في المنزل ودعم ابنتك.

؟ **أسأل:** كيف وجدت هذا النشاط؟ هل تعتقد أنه يمكنك ممارسة بعض هذه الأشياء في المنزل مع أسرتك؟

النشاط 3: تكافؤ الفرص للفتيات والفتيان (20 دقيقة)

؟ **أسأل:** ماذا نعي عندما نتحدث عن "حقوقنا"؟

... **اشرح:** إن حقوقنا هي ما تستحقه كل فتاة وامرأة وفتى ورجل، بغض النظر عن هويتهم أو مكان إقامتهم، حتى يتمكن الجميع من العيش في عالم منصف وعادل. نحن محميون بالعديد من هذه الحقوق من خلال القوانين أو الاتفاقيات التي وقعت عليها بلداننا أو البلدان المضيفة لنا.

؟ **أسأل:**

- هل يمكن لأي منكم أن يفكر في أي حقوق لدينا كرجال؟
- ماذا بشأن حقوق النساء؟ (ملاحظة: أكد على الحق في المعاملة على قدم المساواة مع الرجل والحصول على معاملة خالية من العنف ودون تمييز).

تحديد السياق:

- الحق في العيش بحرية وأمان
- الحق في العمل
- الحق في التعليم المجاني
- الحق في القول والتفكير فيما نريد
- الحق في معاملة خالية من الإهانة
- الحق في معاملة عادلة أمام القانون

؟ **أسأل:** هل يعرف أي منكم ما هي حقوق الفتيات والفتيان؟ (اكتب إجاباتهم على اللوح القلاب).

تحديد السياق:

- ... **اشرح:** إن الفتيات والفتيان، مثل الرجال والنساء، محميون بعدد من الحقوق، وبصفتنا مقدمي الرعاية، تقع على عاتقنا مسؤولية التأكد من حماية حقوقهم. بعض هذه الحقوق التي تحمي الفتيات والفتيان والتي تقع مسؤولية الحفاظ عليها في هذا البلد على عاتقنا هي:
- يتحمل مقدمي ومقدمات الرعاية مسؤولية تنشئة أطفالهم/ن وتنميتهم/ن، ويجب عليهم/هن أن يفعلوا/ن ما هو أفضل للطفل في جميع الأوقات (للفتيات والفتيان على حد سواء). على سبيل المثال، يجب ألا يتسببوا/ن أي أذى للطفل.
 - للفتيات والفتيان الحق في تعليم جيد. يجب على مقدمي ومقدمات الرعاية تشجيعهم/ن على الذهاب إلى المدرسة إلى أعلى مستوى يستطيعون الوصول إليه.
 - كلا مقدم ومقدمة الرعاية مسؤولين عن تربية الطفل وموّه.
 - للفتيات والفتيان الحق في إبداء آرائهم/ن، وينبغي على مقدمي ومقدمات الرعاية الاستماع إلى هذه الآراء والتعامل معها بجدية.
 - للفتيات والفتيان الحق في الخصوصية.
 - للفتيات والفتيان الحق في الصحة والتعليم والمساواة وعدم التمييز وفي العيش في مأمن من العنف والاستغلال (بما في ذلك زواج الأطفال).
 - للفتيات والفتيان الحق في الحماية من التعرض للأذى وسوء المعاملة، جسدياً أو عاطفياً.
 - للفتيات والفتيان الحق في اللعب والراحة.

- للفتيات والفتيان الحق في الحماية من العمل الذي يضر بهم/ن، لأنه ضار بالصحة ويعيق مسيرة التعليم. وفي حال اضطرروا للعمل، فجب التأكد من ضمان الحق بالعمل في مكان آمن وتقاضي أجراً عادلاً.
- لا ينبغي معاقبة الفتيات والفتيان بطريقة قاسية أو ضارة.
- للفتيات والفتيان الحق في معرفة حقوقهم/ن، وينبغي لمقدمي ومقدمات الرعاية مناقشة هذه الحقوق معهم/ن.

؟ اسأل:

- ما رأيكم في الحقوق التي ذكرتها؟
- هل نعتقد أننا نعطي هذه الحقوق على قدم المساواة للفتيات والفتيان؟
- هل نعتقد أن هذه الحقوق تنطبق بالتساوي على الفتيات والفتيان؟ (دقق: وماذا عن الحق بالتعليم؟)
- ما الذي يمكننا فعله لضمان حصول الفتيات أيضاً على هذه الحقوق؟

قُل: من الضروري أن نتذكر أن هذه الحقوق تنطبق على الفتيات المراهقات بقدر ما تنطبق على الفتيان. وعند اتخاذ القرارات بشأن دور الفتاة في الأسرة أو تحديد مستقبلها من المهم أن نفكر في الحقوق التي تتمتع بها. تقع على عاتق مقدم ومقدمة الرعاية مسؤولية ضمان وصول الفتيات إلى حقوقهن.

*** ملاحظة:** قد يقول الرجال بأنه بعض هذه الحقوق تتعارض مع قيمهم ومعتقداتهم. من المهم أن نجعلهم يفكرون بالأسباب التي تجعل هذه الحقوق أمراً هاماً. اطلب من الأشخاص الذين لديهم رأي مختلف أن يتحدثوا ضمن المجموعة ويطرحوا منظوراً مختلفاً. أكد على أهمية توفير الفرص للفتيات، وعلى أهمية النظر في مصلحة الطفل الفضلى.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدم نشاط الختام الذي اختاره مقدمي الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهم، اسألهم إن كانوا يرغبون بتسمية مشارك مختلف لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

تحدث إلى أسرتك حول تقاسم المسؤوليات المنزلية، والفوائد التي يجلبها ذلك للفتيات والفتيان والأسرة ككل. لا تحتاج إلى استخدام جميع الخطوات. ابدأ بما يشعرك براحة أكبر كنقطة انطلاق، وشارك التعليقات خلال الجلسة التالية حول تجربتك.

الجلسة 10

السلامة

الأهداف:

1. سيناقش مقدمو الرعاية قضايا السلامة التي تواجهها النساء والفتيات، وخاصة في المنزل.
2. سيكتشف مقدمو الرعاية أفكاراً متعلقة بأدوارهم ومسؤولياتهم في المساهمة بسلامة ورفاهية عائلاتهم.

التوقيت: بعد جلسة السلامة مع مقدمات الرعاية

المواد: أوراق لوح قلاب، أقلام تخطيط

المدة: ساعتين

ملاحظة:

خلال هذه الجلسة، قد يظهر إلقاء اللوم على الضحية. إن قام الرجال بالتعبير عن أفكار مثل، "أحياناً تطلب النساء والفتيات بالعنف عندما يسئن التصرف" - تأكد من سؤال باقي مقدي الرعاية عن رأيهم، للحصول على وجهات نظر متنوعة.

إن وصف الأفعال العنيفة التي تحصل خارج المنزل عادة ما يكون أسهل بكثير من التحدث عن أو مشاركة تجارب العنف التي تجري في داخل المنزل. حتى أن الحديث عن أفعال عنف قمنا بها بشكل شخصي، هو أمر أصعب. إن شارك مقدمو الرعاية تجارب شخصية تصرفوا بها بعنف، سيلجؤون لتبرير تصرفاتهم أو لوم الآخرين. من المهم أن تركز انتباهك على هذه السلوكيات مثل التقليل من قيمة التصرف، التبرير، أو لوم الضحية.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسأل: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكم من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

قُل: سنتحدث اليوم عن السلامة والمخاطر. وبخاصة المخاطر التي تواجهها النساء والفتيات المراهقات في مجتمعنا. وبما أن هذا الموضوع حساس للغاية، فلنذكر أنفسنا باتفاقية المجموعة؟

أسأل: هل هناك أي اتفاقيات أخرى متعلقة بالسلامة نود وضعها موضع التنفيذ لهذه الجلسة كالبند الذي تركز على السلامة، باعتباره عنوان الجلسة؟ (على سبيل المثال: لا تسمي الأشخاص الذين تعرفونهم والذين ربما يكونون قد تعرضوا للعنف المبني على النوع الاجتماعي - فلنتحدث بعبارات أكثر عمومية. و/أو إذا أفصح أي منا ما عن تجربة شخصية من حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي، تذكروا أن هذه مساحة سرية ولا ينبغي مناقشة القضية خارج المجموعة، لا تقوموا بالتشجيع على أو إطلاق نكات حول العنف تجاه النساء والفتيات... إلخ).

2. هيا نستكشف (15 دقيقة)

أسأل: ما الذي يخطر ببالكم عندما تسمعون كلمة "السلامة"؟

قُل: عندما نتحدث عن السلامة، فإننا نعني التحرر من الأذى أو الخطر أو التهديدات أو المخاطر، سواء داخل المنزل أو خارجه. الأذى والخطر والتهديدات والمخاطر يمكن أن يكون سببها عدد من الأشياء. على سبيل المثال، يمكن للبيئة جعل الناس غير آمنين إذا كان هناك زلزال أو عاصفة.

أسأل: هل يمكن لأي منكم أن يفكر في أنواع أخرى من الأذى أو الخطر أو التهديدات أو المخاطر التي تجعل الأشخاص غير آمنين؟ (على سبيل المثال، الحرب، الصراع، نقص الأموال، التشرد، العنف، إلخ).

قُل: لهدف هذه الجلسة، سوف نركز على مسألة العنف وأنواع العنف التي تجعل النساء والفتيات على وجه الخصوص، غير آمنات.

أسأل: هل لدى أي منكم أسئلة؟

النشاط 1: ماهي المخاطر (30 دقيقة)

✓ **قُم بـ:** تقسيم المشاركين إلى 4 مجموعات. ستركز كل مجموعة على أحد الأسئلة التالية:

- المجموعة 1: ما هي المخاطر والتهديدات التي يواجهها الرجال في المجتمع أو في المنزل؟
- المجموعة 2: ما هي المخاطر والتهديدات التي يواجهها الفتيان في المجتمع أو في المنزل؟
- المجموعة 3: ما هي المخاطر والتهديدات التي تواجهها النساء في المجتمع أو في المنزل؟
- المجموعة 4: ما هي المخاطر والتهديدات التي تواجهها الفتيات في المجتمع أو في المنزل؟

✓ **قُم بـ:** إعطاء المشاركين 10 دقائق للمناقشة وكتابة إجاباتهم على اللوح الورقي. عندما ينتهون، اجمعهم معاً واطلب من كل مجموعة تقديم أجوبتها.

؟ اسأل:

- هل هناك أي تشابه في المخاطر التي يواجهها الرجال والفتيان؟ ماذا بشأن مخاطر النساء والفتيات؟
- هل هناك أي تشابه في المخاطر التي تواجهها النساء والرجال؟ ماذا بشأن مخاطر الفتيات والفتيان؟
- هل هناك أي تشابه أو اختلاف في مخاطر السلامة التي تواجهها النساء والفتيات مقارنة بالرجال والفتيان؟
- ما الذي لاحظته بما يتعلق بأماكن الخطر بالنسبة للنساء، الفتيات، الرجال، الفتيان؟
- ما الذي لاحظته بما يتعلق بأنواع العنف المختبرة من قبل النساء، الفتيات، الرجال، الفتيان؟
- ما الذي لاحظته بما يتعلق بمرتكب العنف؟ هل كان لديهم شيء مشترك؟ (على سبيل المثال، هل كان أغلب المعتدين رجالاً؟)

* **ملاحظة:** إن لم يقدم الرجال معلومات ومشاركات عن أنواع العنف المرتكب تجاه النساء والفتيات، يمكن لك إضافة بعض نماذج العنف الذي تواجهه النساء والفتيات (جنسي، عاطفي، جسدي).

... **اشرح:** يمكن أن تواجه النساء، الفتيات، الفتيان والرجال جميعاً الأذى أو الخطر أو التهديدات أو المخاطر، ولكن هناك بعض المشاكل التي تؤثر حقاً على سلامة النساء والفتيات فقط. قضايا السلامة هذه هي أنواع العنف التي تواجهها النساء والفتيات بسبب نوعهن الاجتماعي (ذكرهم بصندوق الجندر). يحدث هذا النوع من العنف للنساء والفتيات بسبب اعتبارهن أضعف من الرجال، هذا يؤدي لأن يقوم الرجال باستخدام سلطتهم على النساء والفتيات.

في بعض الأحيان، تظن النساء والفتيات أن هذا العنف طبيعي لأنه أمر مقبول في المجتمع وهو يحصل منذ وقت طويل. قد لا يدرك الناس أن هذا يعتبر عنفاً. في بعض الأحيان، قد تكون المرأة عنيفة تجاه الفتيات، أو لديها، توقعات معينة من الفتيات لأنهن فتيان هذه التوقعات بناءً على تجاربهن الخاصة. (على سبيل المثال، تتزوج الفتيات مبكراً لأن هذا هو ما يحدث في المجتمع).

= **قُل:** هناك أنواع مختلفة من العنف الذي تواجهه النساء والفتيات بشكل خاص، العديد منها قد تم ذكره في النقاش السابق.

الجسدي (إيذاء الجسد)

- الضرب
- اللكم
- الصفع
- رمي الأشياء عليها
- جر الشعر
- رميها على الأرض
- ضربها بالعصي، تقييدها بالسلاسل، حبسها وراء قضبان
- حبسها في المنزل
- إهمالها
- حجب الرعاية الطبية عنها
- إعطاءها التدخلات الطبية لها دون موافقتها أو فهمها
- وضع عبء غير عادل من الأعمال المنزلية على عاتقها
- معاقبتها على جلب "العار" للعائلة (جرائم الشرف)
- عدم السماح لها بالاستحمام أو غسل ملابسها

العاطفي (إيذاء المشاعر وتقدير الذات)

- إخبارها بأنها غبية، قبيحة، عديمة الفائدة
- تهديدها بالتخلي عنها
- تهدد بالحصول على زوجة أخرى
- إجبارها على أن تستجدي حاجاتها الضرورية
- جعلها تستجدي المال
- جعلها تأكل مع الحيوانات أو من على الأرض
- القول لها بأنه لا أحد يهتم بها
- القول لها بأنه لا أحد سوف يصدقها
- إجبارها على حفظ الأسرار الضارة
- إذلالها
- إذلالها أمام الآخرين
- إخبارها بأنها أم سيئة
- التهديد بقتلها
- التهديد بقتل أو إيذاء الآخرين (الأطفال، أفراد الأسرة، أي شخص يساعدوا)
- منعها من رؤية أصدقائها وعائلتها
- جعلها خائفة في كل وقت
- التهديد بحجب الطعام عنها
- تجاهل خصوصيتها وكرامتها
- استخدام لغة مسيئة معها
- التحدث عن شؤونها الخاصة دون موافقتها
- إقناعها بالبقاء مع زوج مسيء
- إخبارها بأن العنف هو خطؤها

الاقتصادي (السيطرة على الوصول إلى المال، الممتلكات أو المصادر)

- السيطرة على أموالها
- عدم دعم أطفالها
- الحرمان من فرص التعليم أو الأنشطة المدرة للدخل
- عدم إخبارها عن مقدار المال الذي تملكه الأسرة
- استبعادها من القرارات المتعلقة بكيفية استخدام الموارد
- إنكار حقوقها الميراث
- حرمانها من حقوقها في الملكية
- جعلها مسؤولة عن الأطفال دون أن تكون لديها الوسائل (على سبيل المثال، إخبارها بأنها يجب أن تدفع الرسوم المدرسية عندما تكون لديها فرصة ضئيلة أو معدومة لربح الدخل)
- جعلها مسؤولة عن دفع ديون الآخرين
- دفع لها مقابل أقل لعملها من الذي يحصل عليه الرجال
- رفض توظيف النساء
- إعطاء النساء وظائف دون إمكاناتهن وقدراتهن وحرمانهن من الترقية
- سوء استخدام مواردها
- أخذ أرباح عملها بدون موافقتها
- حجب الأموال عنها وغيرها من الموارد
- إعطاء الأفضلية للزوجات والأطفال الآخرين
- إنكار الأطفال المولودين خارج إطار الزواج

الجنسي (السيطرة الجنسية)

- يمكن أن يشمل العنف الجنسي الاغتصاب، ولكنه يشمل أيضاً أي شكل من أشكال الاتصال الجنسي غير المرغوب فيه.
- الاعتصاب هو عندما تُجبر فتاة أو امرأة على ممارسة الجنس ضد إرادتها، بما في ذلك اختراق أي جزء من الجسم (الفم، المهبل، فتحة الشرج) باستخدام عضو من أعضاء الجسم أو أداة أخرى.
- تشمل أنواع العنف الجنسي الأخرى:
 - محاولة الاغتصاب
 - التحرش الجنسي
 - المطاردة
 - إدلاء تعليقات جنسية حول جسدها
 - الإذلال جنسي بقول أشياء للآخرين من شأنها أن "تسيء" لسمعتها
 - شتمها بشتائم جنسية
 - إجبارها على مشاهدة المواد الإباحية
 - إجبارها على ممارسة الأعمال الإباحية
 - الإساءة إلى النساء من خلال العمل الجنسي
- العري القسري
- الإنجاب القسري
- ممارسة الجنس القسري أمام الآخرين
- تمكين الآخرين من الاعتداء عليها جنسياً
- بيع أو شراء النساء والفتيات من / إلى الآخرين للاستغلال الجنسي
- الزواج المبكر
- الزواج القسري
- أي نشاط جنسي مع الأطفال
- رفض السماح للنساء باختيار شركائهن
- الاستغلال الجنسي والاعتداء الجنسي
- الإغواء والاستدراج
- سفاح القرى
- إجبار الأرملة على الزواج من شقيق زوجها المتوفي
- نقل الأمراض المنقولة جنسياً قصداً
- رفض السماح للمرأة باستخدام وسائل منع الحمل

سؤال: كيف نعرف ما إذا كان التواصل الجنسي مرغوب به أم لا؟

قل: إذا قالت امرأة ما "نعم" لشيء ما بسبب الضغط أو التهديد، فهذا تواصل جنسي غير مرغوب فيه.

نشاط 2: فهم العنف (40 دقيقة)

قل: لقد ناقشنا الأنواع المختلفة للعنف التي تحصل للنساء والفتيات بشكل خاص. الآن دعونا نخصص بعض الوقت للتفكير لماذا يحدث العنف.

قم ب: قراءة السيناريو التالي على مقدمي الرعاية:

تحديد السياق:

خرج رامي باتجاه القرية التالية والتي تبعد 10 كم عن منزله ولديه موعد مع أحد المكاتب الحكومية لرغبته بشراء قطعة أرض، عندما اصطدمت دراجته النارية بشيء حاد وانثقب إطارها. قام بدفع الدراجة لمسافة 5 كم ووصل أخيراً إلى المكتب في وقت الظهيرة. ذهب رامي مباشرة إلى المكتب المخصص لتقديم أوراق شراء الأرض الجديدة قرب قريته. وعندما وصل، كان الباب مغلقاً. أخبر شرطي في المكتب المجاور رامي بأنه المكتب الذي يقصده مغلق لهذا اليوم.

ذهب بعدها رامي ليصلح إطار دراجته النارية. كان عليه الانتظار لساعة تقريباً لأنه الشخص المسؤول عن ورشة التصليح في استراحة الغداء. عندما تم إصلاح الإطار أخيراً، طلب الرجل مبلغاً من المال يساوي كل ما كان يحمله رامي في جيبه. دفع رامي للرجل، وبقي دون مال للطعام أو الشراب قبل عودته لقريته. بينما كان يقود في طريق العودة، أمطرت السماء عليه. نتيجة للمطر انزلقت إطارات الدراجة عدة مرات، وكادت الدراجة أن تنقلب به.

عندما وصل رامي إلى المنزل، استحم وغير ملابسه، وبعدها طلب من زوجته بشرى أن تحضر له الطعام. قالت له بشرى بأنها عادت متأخرة من السوق بسبب المطر، وأن الطعام لم يجهز بعد. صرخ بها رامي، وهو يقول بأنها عديمة الفائدة وغبية. أخبرها بأن تحضر الطعام فوراً! في هذه الأثناء، عادت ابنة رامي من المدرسة وسألها رامي، لماذا تأخرت ولم تعد في وقت أبكر لتساعد أمها في الطبخ. شرحت الطفلة بأنها اضطرت للبقاء في المدرسة وقتاً أطول بسبب الوظائف الكثيرة التي لديها. صفعها رامي وأخبرها بأن تغادر الغرفة. مهدداً إياها بأنه سيخرجها من المدرسة إن تأخرت مرة أخرى.

أسأل؟

- كيف كان شعور رامي خلال النهار؟ هل كان هذا نهاراً جيداً أو سيئاً لرامي؟ ولماذا؟
- كيف تعامل مع تلك المشاعر؟ (أعد قراءة القصة وتوقف بعد كل مقطع للحصول على إجابات على هذا السؤال).
- لماذا اختار رامي التصرف بعنف مع زوجته وابنته؟
- هل كان ذلك بسبب غضبه؟ إن كان ذلك صحيحاً، لماذا لم يتصرف بعنف مع الشرطي أو الشخص في ورشة التصليح؟

أشرح:

إن تصرف رامي العنيف تجاه زوجته وابنته لم يكن بسبب فقدانه السيطرة أو لأنه غاضب. بالأحرى، لقد اختار أن يفرع عواطفه وأن يجسد سلطته تجاه أسرته. يعلم رامي أن خياره هذا لن ينتج عنه أي عواقب، بينما كان من المرجح أن ينتج عواقب من تصرف عنيف تجاه الشريكي أو الشخص من ورشة التصليح. إن الغضب والعنف هنا "انتقائيان" تجاه الزوجة والابنة. إن العنف تجاه النساء والفتيات هو خيار عوضاً عن كونه نتيجة ملحة لعواطف غير مسيطر عليها. إن صندوق الجندر/النوع الاجتماعي يعلم الرجال أن لا يكونوا عاطفين، لأنه هذا محصور بالنساء فقط. ويتم تعليم الرجال بأن الغضب هو أحد العواطف القليلة التي يمكن لهم التعبير عنها والمحافظة على احترامهم. لذا، لا يعرف الرجال في أغلب الأوقات كيفية التعبير عن عواطفهم بطرق صحية، وغالباً ما يصبون غضبهم على النساء والفتيات.

أسأل؟

- كيف كان على رامي التصرف ليُعبّر عن عواطفه خلال اليوم؟
- كيف كان لرامي التعبير عن عواطفه بطريقة مختلفة لزوجته وابنته؟

أشرح:

جميعنا نختبر مشاعر الغضب، العجز، والإحباط خلال اليوم. لمساعدتنا في منع العنف تجاه النساء والفتيات والحصول على علاقات صحية ومحترمة، نحتاج إلى:

- الإقرار بأننا نختبر هذه المشاعر
- تحديد مصدر هذه المشاعر (صندوق الجندر، تراتبية السلطة)
- التعامل مع تلك المشاعر بطريقة لا تسبب الأذى أو تهين الآخرين.
- إيجاد طرق بديلة للتعامل مع عواطفنا، إما في ذلك التحدث إلى الآخرين عن مشاعرنا، الخروج للمشي قليلاً، استخدام التنفس العميق، مساعدة شخص آخر، وأن نكون معطائين تجاه الآخرين.

فهم بـ:

تقسيم المشاركين إلى ثنائيات واطلب منهم التدريب على دور رامي وكيف كان يمكن له أن يتعامل مع الوضع بطريقة أفضل. كيف كان له أن يتكلم مع زوجته وأن يتعامل مع ابنته بطريقة أفضل؟ اطلب من عدد من المتطوعين مشاركة المجموعة بطريقة تصرفهم.

أشرح:

بغض النظر عن الأشياء التي كانت قد ساهمت بإحباط رامي، في النهاية إنه مسؤول عن تصرفه. الرجال، كما النساء، يختارون طريقة استجاباتهم لأوضاع مختلفة، ومهما كان الوضع، فإن التصرف العنيف هو أمر غير مقبول. لا أحد يستطيع "جعلك" عنيفاً. كما عرضتم هنا، يوجد طرق أخرى يمكن لرامي أن يستخدمها للتعبير عن إحباطه دون أن يكون عنيفاً. كل أشكال العنف مؤذية. عندما يتم ارتكاب العنف ضد النساء والفتيات لأنهن نساء وفتيات، يسمى هذا "عنفاً مبنياً على النوع الاجتماعي". إن الأشخاص الذين يتصرفون بعنف، هم المسؤولون عن أفعالهم، وليس هذا خطأ الناجية على الإطلاق - العنف خيار.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدم النشاط الختامي الذي اختاره مقدمو الرعاية في الجلسة السابقة. تحقق إن كانوا يرغبون في متابعة استخدام نفس الطريقة أو أن أحدهم يرغب بالتطوع واقتراح نشاط ختامي للجلسة القادمة.

5. النقل (5 دقائق)

تحدث إلى زوجتك/شريكك وبناتك حول السلامة في المنزل وفي المجتمع. اسألهم عن أفكارهم عما يمكن أن يقدم للمساعدة في أن يشعروا بسلامة أكبر. كن جاهزاً لمشاركة تجربتك مع المجموعة في الجلسة القادمة.

الجلسة 11

العنف الموجه ضد الفتيات المراهقات

الأهداف:

1. يفهم مقدمو الرعاية أنواع العنف التي تواجهها الفتيات بشكل أقوى.
2. يدرك مقدمو الرعاية آثار هذه الأنواع من العنف على الفتيات.

التوقيت: بعد تنفيذ الجلسة ذاتها مع مقدمات الرعاية

المواد: أوراق لوح قلاب، أقلام تخطيط

المدة: ساعتين (أضف وقتاً إضافياً إن كنت ستنفذ نشاطاً متعلقاً بتشويه الأعضاء التناسلية للإناث)

* ملاحظة للميسر:

قد تكون هذه الجلسة حساسة للغاية، وقد يبدي مقدمو الرعاية مقاومة لبعض أشكال العنف المذكورة. راجع ”الملحق 1: استجابات المقاومة الشائعة“ للحصول على معلومات إضافية.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسأل: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكم من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

قُل: في جلسات سابقة، قمنا بمناقشة العنف الموجه ضد النساء والفتيات. سنتحدث اليوم بشكل خاص عن أنواع العنف التي تواجهها الفتيات المراهقات، تأثيره عليهن. ونستكشف الطرق التي نستطيع عن طريقها خلق بيئة أكثر أماناً للفتيات.

2. هيا نستكشف (15 دقيقة)

أسأل: هل يمكنكم التفكير في أي شكل من أشكال العنف قد تتعرض له الفتيات أكثر من الرجال، الفتيان، والنساء؟ (تشمل الأمثلة الزواج المبكر، وتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، والحرمان من التعليم وما إلى ذلك)

أسأل: لماذا تعتقدون أن الفتيات المراهقات يتعرضن لهذه الأنواع من العنف أكثر من باقي المجموعات؟

قُل: الفتيات المراهقات معرضات أكثر لخطر العنف من المجموعات الأخرى، بسبب سنهن وأيضاً لأنهن فتيات. قد تكون الفتيات عرضة لخطر العنف داخل المنزل وخارجه. في بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي رد فعل مقدمي ومقدمات الرعاية على خطر العنف إلى تقييد حركة الفتيات، ومنع وصولهن إلى التعليم أو غيره من الأنشطة، وإلقاء اللوم عليهن على العنف الذي يتعرضن له.

أسأل: هل تعتقدون أن الفتيات يتحملن مسؤولية العنف الذي يتعرضن له؟ (العنف هو خيار يقوم به من يرتكبونه، ولا تتحمل الفتيات أبداً اللوم على العنف الذي يتعرضن له).

أسأل: من يرتكب العنف تجاه الفتيات عادة؟ (فتيات أخريات؟ نساء؟ فتيان؟ رجال؟)

قُل: عادة ما يكون الأشخاص الذين لديهم سلطة “على” الفتيات هم من يقومون بارتكاب العنف ضدهن. كما ناقشنا سابقاً، لدى العديد من الرجال سلطة “على” النساء والفتيات. الفتيان أيضاً قد يمتلكون سلطة “على” الفتيات، وبسبب عمرهم، قد تمتلك النساء سلطة “على” الفتيات.

النشاط 1: خرافات وحقائق عن العنف المبني على النوع الاجتماعي (15 دقيقة)

قُل: في بعض الأحيان يقول الناس أموراً غير صحيحة عن العنف المبني على النوع الاجتماعي. وتسمى هذه خرافات. سنلعب لعبة لاكتشاف الحقيقة!

قُم بـ: قراءة العبارات أدناه. إذا اعتقد مقدمو الرعاية أن العبارة صحيحة، فيجب عليهم الوقوف. وإذا اعتقدوا أن العبارة خرافة، فعليهم البقاء جالسين. وضح الجواب بعد كل عبارة. واسمح بالمناقشة بعد كل عبارة حسب الحاجة.

ملاحظة: قد يوافق بعض مقدمي الرعاية على بعض العبارات، اطلب من مقدمي الرعاية الذي لا يوافقون مشاركة أسبابهم مع المجموعة، لعرض منظور مختلف. قد يواجه الميسرون بعض المقاومة من مقدمي الرعاية تجاه العبارات التالية:

- عندما يعتذر شخص عن عنفه، فهذا يعني أنه سوف يتغير ولن يكون عنيفاً مرة أخرى. (خرافة)
- في بعض الأحيان، تكون الطريقة الوحيدة للتعامل مع الموقف هي استخدام العنف الجسدي، لأن الفتاة أو المرأة تحتاج إلى أن تتعلم درساً. (خرافة)

- تزويج الفتاة مبكراً يعني أنها لن تتعرض للعنف الجنسي (أو غيره من أشكال العنف). (خرافة)
- فقط الفتيات الفقيرات غير المتعلّقات يتعرضن للعنف الجنسي. (خرافة)
- في بعض الأحيان يعد استخدام العنف الجسدي ضرورياً لجعل شخص ما يدرك أنه ارتكب خطأً. (خرافة)
- لا يوجد أي مشكلة في العقاب البدني. هذا شيء طبيعي وقد تم القيام به لسنوات عديدة. (خرافة)
- الفتيات الصغيرات جداً لا يتعرضن للعنف الجنسي - يحدث العنف الجنسي فقط للفتيات والنساء الأكبر سناً. (خرافة)
- مرتكبو العنف الجنسي عادة ما يكونون غرباء عن الفتيات والنساء. (خرافة)
- يتم اغتصاب الفتيات والنساء الصغيرات والجدابات فقط. (خرافة)
- إذا تم اغتصاب فتاة، لابد إن الخطأ خطأها. ربما تكون قد فعلت أو قالت شيئاً ما، أو كانت ترتدي ملابسها بطريقة تدعو للفعل (خرافة)

أسأل: هل كانت أي من الإجابات مفاجأة لك؟ أي منها ولماذا؟

قُل: يختار مرتكبو العنف أن يكونوا عنيفين. لا يهم إذا كان الفتاة أو المرأة ما فقيرة أو شابة أو كبيرة أو غير ذلك. في بعض الأحيان، يخبرنا المجتمع أن الفتاة هي المسؤولة عن العنف الذي يرتكب ضدها، وتكون ردة فعلنا هي تقييد الفتيات كوسيلة للسيطرة على هذا العنف. من خلال القيام بذلك، نحن نتجاهل الجذر الذي يسبب العنف.

النشاط 2: آثار العنف على الفتيات (30 دقيقة)

قُم بـ: تذكير مقدمي الرعاية بأنواع العنف المختلفة التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة.

قُم بـ: تقسيم مقدمي الرعاية إلى أربع مجموعات وزود كل مجموعة بدراسة حالة. سيقومون بتقديم ملخص للمجموعة الأوسع.

السياق:

دراسة الحالة 1: بدأ بدر العمل كمدرس في المدرسة الجديدة مؤخراً. يعامل بدر الطلاب والطالبات بطرق مختلفة. في وقت الاستراحة، يسمح لكل الطلاب الذكور بالخروج إلى الساحة للعب، ويُبقي الطالبات في الداخل لتنظيف الصف. خلال الصفوف، يستمع بدر فقط لما يقوله الطلاب الذكور، ويطلب منهم الإجابة على أسئلته. في أحد الأيام، حاولت إحدى الطالبات الخروج إلى الساحة للعب مع باقي الطلاب. أخبرها بدر بأنه عليها البقاء في الداخل، وعندها ترفض. غضب بدر كثيراً. ضربها وأخبرها بأن عليها احترامه وتنفيذ ما يقوله لأنه أستاذها!

أسأل:

- ما رأيك بشأن الطريقة التي يعامل بها بدر طلابه؟
- هل من المقبول أن يعامل بدر طلابه الذكور والإناث بشكل مختلف؟

- هل الطريقة التي تعامل بها بدر مع الطالبات نوع من أنواع العنف؟ (نعم)
- هل تلام الطالبات على سلوك بدر؟ (كلا)
- ما هي الآثار الجسدية والعاطفية المحتملة لسلوك بدر على الطالبات؟

دراسة الحالة 2: تبلغ زارا من العمر 15 عاماً، في أحد الأيام طلب منها مقدم الرعاية الذهاب إلى جارهم وجلب شيء يخصه. طلب الجار من زارا الدخول إلى منزله بينما يجلب لها الغرض الذي يخص والدها. لم تشعر زارا بالارتياح للدخول إلى المنزل، ولكنها أيضاً لم ترغب أن تكون وقحة. أصر الرجل على دخولها. وعندما دخلت، حاول الرجل الإمساك بها وتثبيتها إلى الحائط. تمكنت زارا من الهرب. وأثناء مغادرتها، هدهدها الجار بألا تخبر أحداً بما حدث.

؟ أسأل:

- هل هذا نوع من العنف؟ (نعم)
- ما هي الآثار الجسدية والعاطفية والاجتماعية المحتملة لما حدث لزارا؟
- ما مدى احتمال مشاركة زارا تجربتها مع الآخرين؟ ما الذي يمنعها من المشاركة؟ (الخوف من اللوم، ومن ألا يصدقها أحد)
- هل كان لدى زارا الحق بقول "لا" عندما طلب إليها الدخول للمنزل؟ كيف كان سيقراً تصرفها؟ (قد لا تشعر زارا بالارتياح لقول "لا"، لأنه ذلك يجعلها تبدو وكأنها وقحة. يجب علينا تشجيع الفتيات على قول "لا" إن لم يشعرن بالارتياح أو تم تهديدهن، لا يجب أن يشعرن بالخوف من تبعات كونهن حازمات).

دراسة الحالة 3: تزوجت رباب في سن الرابعة عشرة. فقط بعد بضعة أيام من زواجها، بدأ زوجها "جابر" في الشجار معها. في بعض الأحيان، ترفض رباب الطهي، أو ترد عليه عندما يقوم بانتقادها. لا يعجب ذلك جابر أبداً، وفي بعض الأحيان يضربها، ويخبرها بأن عليها احترامه! يعتذر منها أحياناً ويتصرف معها بلطف لبضعة أيام، لكنه يغضب مرة أخرى ويبدأ في استخدام العنف الجسدي وقول أشياء رهيبة لها.

؟ أسأل:

- هل هذا نوع من أنواع العنف؟ (نعم الزواج المبكر هو شكل من أشكال العنف، والفتيات اللواتي يتزوجن في سن مبكرة يتعرضن بشكل متزايد لخطر التعرض لأشكال أخرى من العنف المبني على النوع الاجتماعي).
- ما هي الآثار الجسدية والعاطفية والاجتماعية المحتملة لما يحدث مع رباب؟
- هل سلوك جابر طبيعي؟ (قد يعتقد المجتمع أن هذا أمر طبيعي ومقبول، لكن رباب تملك الحق في أن تعيش حياة خالية من العنف).

دراسة حالة 4: رامز شاب على علاقة بفتاة اسمها مريم. تبلغ مريم من العمر 16 عاماً. يتصرف رامز بشكل عنيف مع مريم، يقول لها أشياء رهيبة، يصفعها، ويجبرها على فعل أشياء لا ترغب بالقيام بها. لا تعلم أسرة مريم بأنها على علاقة مع رامز، لذا عندما حاولت مريم إخباره أنها ستنتهي علاقتها به، هدهدها بإخبار أسرتها. مريم خائفة مما يمكن لوالدها أن يفعله لها إن علم بأن لديها حبيباً، لأنه هذا سيجلب "العار" للأسرة. لذا عوضاً عن ذلك، بقيت مريم مع رامز وتسكت عن تصرفاته العنيفة التي تزداد يوماً بعد يوم.

✳ **ملاحظة:** قد يقول مقدمو الرعاية أنه لا ينبغي أن يكون للفتاة حبيب وإن هذا هو الحل. من المهم بالنسبة لهم التفكير في الطرق التي يمكنهم من خلالها دعم الفتيات اللواتي يتعرضن للعنف دون إغلاق المحادثة وإجبار الفتيات على السرية.

؟ أسأل:

- هل ما تعانيه مريم هو نوع من العنف؟ (نعم)
- ما هي الآثار الجسدية والعاطفية والاجتماعية المحتملة لما يحدث لمريم؟
- ما الذي يمكن لمقدم الرعاية لمريم القيام به لدعمها في هذه الحالة؟ (يجب على مقدم الرعاية أن يحاول التأكد من أن مريم تشعر بأن لديها كامل الدعم للتحدث مع أحد أفراد الأسرة الذين تثق بهم لمشاركة ما تمر به. من المهم مساعدة مريم على الخروج بأمان من هذا الوضع حتى لا تتعرض إلى أي أذى آخر).

... اشرح: في كل الحالات، تعرضت الفتيات للعنف.

- جميع الفتيات قد يتعرضن للتوتر، الإصابة، مشاعر اليأس، العزلة والصدمات.
- قد تواجه الفتيات اللوم أو الرفض من أسرهم أو المجتمع.

- قد يعانون من الاكتئاب، وضعف الأداء في المدرسة، والخوف أو عدم الثقة من البالغين، التنمر وما إلى ذلك. هذا يمكن أن يؤثر تأثيراً خطيراً على حياتهم كبالغين.
- كما ناقشنا في الجلسة المعنية بتنمية الفتيات المراهقات، تخبرنا الأبحاث أن الأطفال الذين يتعرضون للعنف يمكن أن يعانون من عواقب تنموية رهيبة، وأن الأطفال الذين يشهدون على العنف يمكن أن يتعرضوا لنفس النتائج السلبية.
- أسأل:** ماذا يمكننا أن نفعل لتهيئة بيئة أكثر أماناً للفتيات اللواتي قد يواجهن أنواع العنف المختلفة التي ناقشناها؟ أضف النقاط التالية إذا لم يقدّم المشاركون بذكرها:
- لا تلوموا الفتيات على العنف الذي يتعرضن له.
- قوموا بإنشاء مساحة مفتوحة خالية من الحكم لبناتكن لتشعرن بالراحة لمناقشة العنف الذي قد يتعرضن له.
- يجب احترام حقوق الفتيات في حياة خالية من العنف، حقن في أن يكن طفلات، وأن يحصلن على التعليم، وعدم الإكراه على الزواج، إلخ.
- امتدحو بناتكن لكونهن جريئات واثقات، ويدافعن عن أنفسهن ويقلن "لا" للأشخاص الذين قد يرغبون في إلحاق الأذى بهن.
- شجعهن على ممارسة حقن في قول "لا" بحزم.
- شجعهن على التواصل بحزم، حتى في ظل خطر "إزعاج" شخص قد يُنظر إليه على أنه يتمتع بمزيد من السلطة.
- استخدموا أساليب التواصل الفعال والمفتوح وأظهروا التعاطف لمساعدة بناتكن على تطوير علاقات إيجابية وصحية.
- استخدموا استراتيجيات غير عنيفة للتعامل مع النزاعات والخلافات داخل الأسرة.
- استخدموا أساليب التأديب الغير عنيفة.
- فكروا بالسلطة التي يملكها الرجال والفتيان "على" الفتيات (والنساء). كونوا واعين لهذا في تعاملكن مع الفتيات وانتبهوا إلى الطريقة التي تعاملون بها الفتيات، بالمقارنة مع أشقائهم الذكور.

النشاط 3: الزواج المبكر (25 دقيقة)

قُل: الآن سوف نتحدث بشكل مفصل عن الزواج المبكر. قد يكون هذا شيئاً شائعاً جداً في مجتمعنا، ولكن من المهم بالنسبة لنا التفكير في العواقب الجسدية والعاطفية والاجتماعية على الفتيات المراهقات والحصول على آرائكم وأفكاركم حول هذا الموضوع.

أسأل:

- برأيكم ما هو السن المناسب للزواج؟
- من الذي يتخذ عادة قرار الزواج؟
- ما هي بعض الأسباب التي تجعل فتاة تتزوج قبل سن 18؟
- إذا تزوجت فتاة قبل بلوغها الثامنة عشرة من العمر، فما هي التأثيرات الجسدية أو العاطفية المحتملة (خاصة إذا أصبحت حاملاً قبل الثامنة عشرة)؟

اشرح:

- وفقاً لاتفاقية حقوق الطفل، يُعرّف "الزواج المبكر أو زواج الأطفال" بأنه الزواج الذي يحدث قبل سن 18 عاماً وهو ضار للفتيات.
- غالباً ما يتم منع الفتيات اللاتي يتزوجن من الذهاب إلى المدرسة ويخسرن سنوات مهمة من تعليمهن. ولهذا السبب، سيكون لديهن معرفة ومهارات وخبرات محدودة للتفاوض حول الأدوار الزوجية.
- غالباً ما يكون الفرق في العمر واسعاً بين الفتيات المتزوجات في سن مبكرة وأزواجهن مقارنة بالفتيات اللواتي يتزوجن في سن أكبر. قد يشكل هذا صدمة للفتيات الصغيرات. حيث في كثير من الأحيان تكون معلوماتهن قليلة جداً حول "علاقات البالغين".
- كثيراً ما يُتوقع الإنجاب بعد الزواج، حيث تكون الولادات الأولى هي الأكثر خطورة بالنسبة للأمهات المراهقات. يعد الحمل في هذا العمر خطيراً للغاية، وينصح الأطباء الفتيات بإنهاء سن البلوغ والمراهقة أولاً قبل محاولة إنجاب الأطفال.

✓ **قُم:** بقراءة القصة التالية واسأل مقدمي الرعاية كيف يمكن معالجة هذا الموقف

تحديد السياق

يعيش بدر في مجتمعكم. لديه ثلاثة أطفال وقد خسر عمله مؤخراً. زوجة بدر تكسب بعض المال عن طريق الخياطة، لكنه ماتكسبه غير كافي لتأمين احتياجات الأسرة. تبذل الأسرة قصارى جهدها، بدر ويسرى مصممان على إبقاء أطفالها في المدرسة. يزداد الوضع سوءاً ويضطر بدر ويسرى إلى إخراج ابنتهم الكبرى من المدرسة. يرى بدر أنه من الأفضل أن تتزوج ابنته. لأن هذا سوف يقلل من العبء المالي عليهم. ويعتقد إن هذا سيكون أفضل لابنته، حيث سيكون هناك شخص آخر مسؤول عنها. يحب بدر ابنته كثيراً ويريد الأفضل لها. تبلغ ابنته الرابعة عشر من عمرها. يأتي بدر إليكم ويطلب نصيحتكم.

✓ **قُم بـ:** تقسيم مقدمي الرعاية إلى مجموعات صغيرة واطلب منهن التفكير في الكيفية التي يمكنهم بها نصح بدر. شجعهم على التفكير في وضع بدر، مع الأخذ في الاعتبار التأثير الذي يمكن أن يحدثه تأخير الزواج على الأسرة وما هي الخطوات التي يمكن أن يتخذها بدر للتعامل مع هذا الأمر. (على سبيل المثال، قد يقول إنه ليس لديه خيار بسبب القيود المالية أو لحماية ابنته).

* **ملاحظة:** يجب أن يطلب مقدمو الرعاية من بدر التفكير في إيجابيات وسلبيات قرار زواج ابنته. ينبغي أن يشجعه على التفكير في استراتيجيات بديلة قبل تزويج ابنته وأن يطلبوا منه التفكير في كيفية طلب الدعم. عليهم أيضاً أن يشجعوا بدر على إعادة التفكير بقراره في إخراج ابنته من المدرسة.

شرح:

- كثيراً ما تواجه المراهقات الحوامل خطر الوفاة أثناء الولادة أو بعدها.
- تقل احتمالية حصول الأمهات المراهقات على الخدمات الصحية بسبب التأخر في طلب الرعاية والعوائق التي تحول دون الوصول إلى المركز الصحي والتحديات في الحصول على رعاية متخصصة.
- أجساد الفتيات الأصغر (أقل من 18 عاماً) ليست متطورة مثل البالغات. لا تزال أجزاء من أجسادهن في طور النمو، وهي بحاجة إلى النمو الكامل حتى تتمكن من إنجاب طفل سليم.
- على سبيل المثال، غالباً ما تعاني الفتيات اللواتي يصبحن حوامل في سن مبكرة من صعوبات في الولادة لأن الحوض صغير للغاية. هذا يمكن أن يؤدي إلى الحاجة إلى عملية جراحية لتوليد الطفل.
- الفتيات الصغيرات أكثر عرضة للتعرض للخطر أثناء الحمل، الإعياء، الالتهابات، الإصابات والموت.
- الفتيات الصغيرات معرضات بشكل كبير لخطر الولادة في وقت مبكر جداً، قبل أن يكون الطفل مستعداً للخروج.

أسأل:

- ما رأيكم بالمعلومات المعروضة؟ هل أي من هذه المعلومات جديد بالنسبة لكم، أم هل لديك بالفعل هذه المعلومات؟
- هل تعتقدون أن هذه المعلومات يمكن أن تساعد شخص ما على اتخاذ قرار مستنير بشأن الزواج المبكر؟ لماذا؟ لم لا؟
- هل هذه محادثة يسهل على مقدمي الرعاية مناقشتها مع بعضهم البعض؟ لماذا؟ لم لا؟
- ما الذي يمكن لمقدمي الرعاية القيام به إذا كانت الفتيات أنفسهن هن اللواتي يطلبن الزواج؟
- إذا كان لديك بنات متزوجات بالفعل، فما هي بعض الأمور التي تعتقد إنهن بحاجة لدعم فيها لضمان حياة زوجية آمنة وصحية؟

النشاط 4 اختياري: تشويه / بتر الأعضاء التناسلية للإناث (25 دقيقة)

تحديد السياق:

* **ملاحظة:** قد لا يكون هذا النشاط أو الموضوع ذا صلة في جميع المناطق. استخدمه فقط عندما يكون من المعروف أن ختان الإناث يمارس.

؟ **أسأل:** ماذا نعلم بـ "التقليد"؟

... **اشرح:** التقليد هو اعتقاد أو سلوك له معنى معين ينتقل داخل جماعة أو مجتمع، ويستند إلى الماضي.

اسأل: ؟

- ما هي بعض التقاليد التي لدينا في أسرنا أو في مجتمعنا؟
- هل التقاليد هي أمر سهل التغيير؟
- هل يمكنك التفكير في أمثلة من التقاليد التي رأيتها تتغير مع مرور الوقت؟ (على سبيل المثال، ما هو الفرق بالنسبة لك مقارنة بوالديك أو أجدادك؟)
- هل هناك تقاليد ضارة؟ ما هي بعض التقاليد الضارة؟ (على سبيل المثال، تفضيل الابن، ونظام المهر، وتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، إلخ)

قُل: تمارس العديد من الثقافات حول العالم تقاليد مختلفة للاحتفال بفترة الانتقال بين الطفولة والبلوغ. هذا الاحتفال مهم للغاية في العديد من المجتمعات، ولكن بعض التقاليد يمكن أن يكون لها آثار جسدية وعاطفية على الشخص الذي يمر بمرحلة انتقالية.

اسأل: ؟

- هل هناك تقليد أو احتفال للصبية الذين ينتقلون من الطفولة إلى البلوغ؟ ما الذي يجري؟
- ماذا بشأن الفتيات؟ ما الذي يجري؟

قُم بـ: إن لم يذكروا تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية

اسأل: هل سمع إحداكم عن تشويه / بتر الأعضاء التناسلية للإناث؟

ملاحظة: استخدم المصطلح المحلي المناسب (على سبيل المثال، في كينيا يستخدم مصطلح مدرسة الأدغال، في بعض المناطق الأخرى يستخدم تعبير ختان الإناث).

اشرح: تشويه / بتر الأعضاء التناسلية للإناث هو قطع الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة أو الفتاة.

قُل: سوف أقرأ عليكم قصة.

تحديد السياق:

تبلغ أمينة وكاتيا من العمر 11 عاماً وتذهبان لنفس الصف في المدرسة. إنهما تقضيان الكثير من الوقت معاً، لكن خلال العطلات المدرسية لا تلتقيان. حياتهما تأخذ اتجاهين مختلفين. تمر كاتيا بتجربة تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية خلال الصيف، لكن أمينة لا تمر بنفس التجربة

قُم بـ: تقسيم مقدمي الرعاية إلى مجموعات صغيرة واطلب منهم رسم صورتين، واحدة عن أمينة وواحدة عن كاتيا.

قُل: دعونا نرسم أين ستكون كل منهما خلال عشر سنوات، كيف ستبدو حياتهما؟ ماذا ستفعلان؟ كيف ستكون حياتهما متشابهة أو مختلفة أو مختلفة؟

قُم بـ: بمجرد الانتهاء، اطلب منهم مشاركة بعض أفكارهم مع المجموعة. ثم اشرح كيف انتهت القصة.

قُل: لقد تغيرت حياة أمينة وكاتيا تماماً بسبب تجاربهن عندما كنَّ في الحادية عشرة. إن تجربة تشويه الأعضاء التناسلية التي مرت بها كاتيا أجبرتها على إضاعة الكثير من المدرسة، في حين واصلت أمينة دراستها. بسبب تجربتها تم اعتبار كاتيا جاهزة للزواج، لذلك تزوجت في سن صغيرة. بينما لم تتزوج أمينة في سن مبكرة. أنجبت كاتيا أطفالاً بسرعة كبيرة بعد زواجها. انتظرت أمينة حتى أصبحت أكبر سناً لإنجاب أطفال. تشترك كل من كاتيا وأمينة في أمر واحد، لن تسمح أي منهما لبناتهما بالمرور بتجربة تشويه الأعضاء التناسلية. تحدث كاتيا الآن عن تجربتها مع نساء أخريات، في محاولة لتشجيعهن على التفكير في طرق أخرى للاحتفال ببناتهن الذين يكبرن.

اسأل: من الذي يتخذ قرار بتر الأعضاء التناسلية للفتاة؟

اسأل: هل سمعتم بقصص رفض فيها الفتيات أو مقدمي الرعاية أن تمر بناتهن بهذه التجربة؟ ماذا يحدث لهؤلاء في المجتمع؟

اسأل: هل تعرف بعض مخاطر تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية؟

اشرح: إن تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية يشمل إزالة الأنسجة السليمة والعادية وإلحاق أضرار بها، وبالتالي التدخل في الوظائف الطبيعية لأجسام الفتيات والنساء.

يمكن لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية أن يكون له عواقب وخيمة على مدى الحياة، بما في ذلك الالتهابات، النزف، الألم الشديد أثناء التبول والدورة الشهرية والاتصال الجنسي والولادة، الصدمة النفسية، العقم، وفي بعض الحالات، الموت.

اسأل: هل سمعتم عن أي طقوس بديلة تُستخدم بدلاً من بتر الأعضاء التناسلية؟ هل هناك أي منها موجودة في مجتمعتنا؟

اشرح: إن الاحتفال بالقيم الثقافية أمر مهم جداً، وينبغي أن تكون الفتيات قادرات على الاحتفال بالانتقال إلى الأنوثة والتعرف على قيمهن الثقافية والمجتمعية ولكن دون التأثيرات الضارة لتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدم نشاط الختام الذي اختاره مقدمي الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداها، اسألهم إن كانوا يرغبون بتسمية مشارك مختلف لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

ناقشوا الأشياء التي تعلمتموها اليوم مع زوجاتكم/شريكاتكم. واسألوهن كيف يمكن لكن إنشاء بيئة أكثر أماناً للفتيات خلال فترة النمو والانتقال هذه. قُم بشرح وتوضيح أي خرافات لديهن حول تجربة الفتيات المراهقات للعنف. يمكنكم مشاركة أفكاركم في الجلسة التالية.

الجلسة 12

مواجهة العنف الموجه ضد الفتيات المراهقات

الأهداف:

1. يستكشف مقدمو الرعاية مفهوم إلقاء اللوم فيما يتعلق بالعنف الذي تواجهها الفتيات.
 2. يستكشف مقدمو الرعاية كيفية حماية بناتهم من العنف بطرق لا تسبب لهن المزيد من الأذى.
- المواد:** أوراق رسم بياني، أقلام تخطيط، جلسة "اللمسة المريحة واللمسة الغير مريحة" من منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة

المدة: ساعتين

* ملاحظة:

قد تكون هذه الجلسة حساسة للغاية، وقد تواجهكم بعض المقاومة من مقدمي الرعاية. من المهم تذكيرهم باتفاقية المجموعة، وأن يكون الميسرون متآلفين مع استراتيجيات المقاومة الشائعة.

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

سؤال: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكم من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

قُل: في الجلسة الأخيرة، تحدثنا مفصلاً عن بعض أشكال العنف التي قد تواجهها الفتيات بشكل خاص. وسنناقش اليوم كيف يمكننا المساعدة في حماية الفتيات من أشكال العنف هذه.

سؤال: ما هي بعض الأمور التي تعتقدون أنه يمكننا القيام بها للمساعدة في الحفاظ على سلامة الفتيات؟ (لا زواج مبكر، لا تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، لا إلقاء لوم، التواصل المفتوح، إلخ.)

2. هيا نستكشف (15 دقيقة)

سؤال: من تتذكر قصة مريم من الجلسة الأخيرة؟

ملاحظة: هذه القصة قد تكون صعبة، خاصة في السياقات التي تمارس فيها "جرائم الشرف". قد لا يكون المشاركون على استعداد لقبول دعم فتاة في علاقة، إذا كان هذا غير شائع أو مخفياً في ثقافتهم. من المهم جعل المشاركين يركزون على الخطر الذي قد تتعرض له الفتاة ولماذا من المهم ضمان سلامتها.

قُم بـ: تذكير المشاركات بقصة مريم: رامز شاب على علاقة بفتاة اسمها مريم. تبلغ مريم من العمر 16 عاماً. يتصرف رامز بعنف تجاه مريم، يقول لها أشياء رهيبة، يصفعها، ويجبرها على فعل أشياء لا ترغب بالقيام بها. لا تعلم أسرة مريم بأنها على علاقة مع رامز، لذا عندما حاولت مريم إخبار رامز أنها ستنتهي علاقتها به، بدأ بتهديدها بإخبار أسرتها عن علاقتها. مريم خائفة مما يمكن لمقدم الرعاية أن يفعله لها إن علم بأن لديها حبيباً، لأنه هذا سيجلب "العار" للأسرة. لذا عوضاً عن ذلك، تبقى مريم مع رامز وتتعامل مع تصرفاته العنيفة، والتي تزداد يوماً بعد يوم.

سؤال: تخيلوا مريم تدخل إلى المنزل في يوم من الأيام ويراها مقدم الرعاية وهي مغطاة بالكدمات. ما الذي قد يقوله مقدم الرعاية أو يفعله؟

سؤال: هل يمكن لأي شخص أن يتذكر الأسلوب الذي ناقشناه لتحسين التعاطف؟

✓ **قُم بـ:** تذكير مقدمي الرعاية:

الخطوة 1 - تحديد الشعور.

الخطوة 2 - تحديد السبب.

الخطوة 3 - احترام الشعور.

الخطوة 4 - التعامل مع المشاعر مع الطفلة، واتخاذ الإجراءات اللازمة.

اشرح: يجب ألا يلوم مقدم الرعاية مريم على ما حدث لها. يجب أن يجعلها تشعر بالراحة والأمان للتعبير عما حدث لها إن أرادت ذلك. إن لم يشعر مقدم الرعاية بالارتياح للتحدث مباشرة مع مريم، يمكن له أن يطلب من أمها التأكد ما إذا كانت مريم بخير وأن تحاول التحدث إليها. على مقدم الرعاية أن يكون واضحاً بأنه إن كانت مريم تعاني من أي ضرر، يمكن لها أن تأتي وتخبر أسرتها، وأنهم سيفعلون ما بوسعهم لتقديم العون، دون أذى أو عقاب.

اسأل: لماذا من المهم أن يستجيب مقدم الرعاية بهذه الطريقة؟

اشرح: من المهم أن يستجيب بهذه الطريقة حتى يتمكن من فهم ماهية المخاطر ودعم مريم لتكون آمنة من تلك المخاطر أو التهديدات. إنه مهم لمساعدة مريم أن تخرج من هذا الوضع بسلام، وحتى لا تضطر لاختبار أي ضرر إضافي.

اسأل: هل يتذكر أحدكم الجلسة التي أخذناها حول علاقاتنا مع الفتيات المراهقات؟ لقد ناقشنا التعاطف. هل يذكر أحدكم ما معنى التعاطف؟

اشرح: التعاطف، ببساطة، هو القدرة على الفهم والتصرف بعناية تجاه بناتنا.

اسأل: ولماذا يكون التعاطف مهماً، خاصة عند التحدث إلى الفتيات حول العنف؟

اشرح:

- يساعدك التعاطف على ضمان شعور بناتكن بالأمان.
- يسمح التعاطف مع الفتيات (أو أي شخص يتعرض للعنف) بمشاركة ومناقشة المشاكل والمخاطر التي يواجهنها علناً دون خوف من اللوم.

3. الأنشطة

النشاط 1: إلقاء اللوم - الوقوف، الجلوس (30 دقيقة)

اشرح: كما ناقشنا بالفعل، أحياناً يقوم الناس بلوم الفتيات كلياً أو جزئياً على العنف الذي يتعرضن له. قد يخبرون الفتيات أن ما حدث لهن هو خطوهن، أنه كان بإمكانهن فعل شيء لوقفه أو تجنبه.

قُل: سوف أقرأ بعض السيناريوهات، وسنقرر من المسؤول. سأطلب منكم تحديد الملام، لذلك اتبعوا التعليمات.

تحديد السياق

السيناريو 1:

قُل: ينسى رجل هاتفه على طاولة في مطعم. ويقوم أحد ما ما بسرقة الهاتف. قف إذا كنت تعتقد أن الرجل هو المسؤول. (تقع المسؤولية على عاتق الشخص الذي سرق الهاتف، لأنه اتخذ قرار السرقة بنفسه).

السيناريو 2:

قُل: تسير فتاة إلى المنزل في وقت متأخر من الليل بعد قضاء الوقت في منزل صديقتها. هي ترتدي بنطالاً ضيقاً. رجل يأتي ويحاول إمساكها، لكنها تتمكن من الهرب. قف إذا كنت تعتقد أن الفتاة هي المسؤولة. (قد يقول مقدمو الرعاية أن الفتاة لا يجب أن تمشي ليلاً أو ترتدي ملابساً ضيقة. من المهم التأكيد على أنه في بعض الأحيان يمكننا محاولة منع المواقف المشابهة من خلال المشي ضمن مجموعات أو خلال النهار (من أجل سلامتنا)، ولكن الفتاة لا تتحمل اللوم مطلقاً في هذا الموقف.

لقد قام المعتدي باتخاذ قرار التحرش بها، فهو المسؤول! لن تمنع ملابس الفتاة أو عوامل أخرى شخصاً ما من ارتكاب أعمال العنف إذا اتخذ قراراً بذلك).

السيناريو 3:

قُل: تجادل الزوج مع زوجته لأنها رفضت فعل ما طلب. قام بدفعها بقوة ويؤدي ذراعها. قف إذا كنت تعتقد إن الزوج هو المسؤول. (قد يقول بعض المشاركين إن الزوجة غير مطيعة ويجب أن تنفذ كل ما يقوله زوجها. من المهم أن تخرهم بأنها لا تتحمل المسؤولية عن الاعتداء الجسدي من قبل زوجها تحت أي ظرف من الظروف. هناك طرق مختلفة لحل المشاكل. يجب معاملة الرجال والنساء على قدم المساواة - لا تحتاج الزوجة إلى فعل كل ما يقوله الزوج، ويجب أن تكون هناك سلطة متساوية في صنع القرار).

السيناريو 4:

قُل: يسير فتى صغير إلى البيت من المدرسة. توقف في المتجر لشراء العصير. عندما يغادر المحل، تطلب منه مجموعة من الفتيان إعطائهم العصير. يرفض الفتى ويقول "لا"، يقوم الفتيان بضربه. قف إذا كنت تعتقد أن الفتى هو المسؤول. (قد يقول البعض إنه كان على الفتى إعطاءهم العصير. من المهم أن نقول إنه حتى لو كان الصبي قد فعل ذلك، فهو لا يتحمل اللوم. لقد اتخذ الفتيان قراراً بالتصرف بهذه الطريقة).

اسأل: هل الشخص الذي يتعرض للعنف يتحمل المسؤولية عما يحدث له/لها؟ (وضح أنه ليس خطأ من الشخص الذي يتعرض للعنف (الناجي/ة). العنف خيار. في كثير من الحالات، نلقي اللوم على الناجي/ة، ونتوقع منه/ا تحمل مسؤولية سلامته/ا أو التفكير بأنه كان يتوجب فعل شيء ما لمنع ذلك. هذا يعني أننا نبعد المسؤولية عن الشخص الذي قرر استخدام العنف في المقام الأول).

اسأل: في بعض الأحيان، عندما تتعرض امرأة ما للعنف، قد لا ترغب في مناقشته مع أي شخص. ما هو السبب باعتقادك؟ (على سبيل المثال، لا يعرف من يثقن، فهن خائفات من أن تنتشر الأخبار أو أن يحكم الناس عليهن، ربما يعتقدن بأنهن الملامات فيما حدث، خائفات من أن يلومهن الآخرون).

اسأل: ماذا يمكننا أن نفعل لكي نكون أكثر دعماً للفتيات (والنساء) اللواتي قد يرغبن في الإفصاح عن العنف.

اشرح: لا تتحمل الناجية مطلقاً مسؤولية العنف الذي يحدث لها. حتى لو اعتقد بعض الناس أنه كان بإمكان الناجية فعل شيء لمنع وقوع العنف، من المهم أن نفهم أن المعتدي لديه خيار عدم الاعتداء، وأن المسؤولية تقع دائماً على مرتكب الاعتداء.

النشاط 2: حماية الفتيات من العنف (30 دقيقة)

اسأل:

- هل نعامل الفتيان والفتيات بشكل مختلف عندما نتعامل مع سلامتهم؟ (على سبيل المثال، هل هناك بعض الأشياء التي نسمح للفتيان بالقيام بها ولا نسمح للفتيات بذلك لأننا نريد أن نحافظ على سلامتهن؟)
- ما هي الأشياء التي ندع الفتيان يقومون بها وليس الفتيات؟
- ما هي المخاطر التي نعتقد إنها قد تهدد الفتيات إذا قمن بنفس تصرفات الفتيان؟

اشرح: من الضروري حماية أطفالنا من العنف. في بعض الأحيان، قد يعتقد الناس أن الحماية تعني إبقاء الفتاة داخل المنزل وعدم السماح لها بالمشاركة في المجتمع، الذهاب إلى المدرسة، وتكوين الصداقات، إلخ. قد لا يدرك الناس أن هذا يمكن أن يؤدي إلى أشكال أخرى من الأذى. يمكن أن يتسبب ذلك في عزل الفتاة، مما يؤثر عليها عندما تصبح أكبر سناً، ويتركها مع مهارات ومعلومات محدودة حول كيفية خوض غمار الحياة. لكن لأننا ندرك أنه قد تكون هناك بعض المشاكل التي تؤثر على الفتيات أكثر من الفتيان، فلنفكر معاً في الطرق التي يمكننا بها تقليل المخاطر، دون منع الفتيات من أن يكنّ عضوات نشيطات في المجتمع.

قُم بـ: تقسيم مقدمي الرعاية إلى مجموعتين. ستجيب المجموعات عن الأسئلة التالية:

المجموعة 1: كيف يمكننا حماية الفتيات من العنف داخل المنزل؟

المجموعة 2: كيف يمكننا حماية الفتيات من العنف خارج المنزل؟



ملاحظة: إذا اقترح الرجال إبقاء الفتيات في المنزل، عزلهن والحد من قدرتهن على الحركة، اطلب منهم التفكير باستراتيجيات أخرى تساعد في تمكين الفتيات والنساء. على سبيل المثال: تشجيعهن على طلب المساعدة، تطوير خطط السلامة، تمكينهن من قول "لا". يمكن لهم التفكير أيضاً حيل استخدام سلطتهم لجعل المجتمع أكثر أماناً للفتيات. على سبيل المثال: ما هو التأثير الذي يملكه الرجال ليعرضوا مخاوف الفتيات المراهقات في اجتماعات المجتمع، أو أمام المؤسسات الحكومية؟

قُل:

- في مجموعتكم، أريد منكم أن تفكروا في الأشياء التي يمكنكم القيام بها لدعم الفتيات للبقاء في مأمن من الأذى داخل أو خارج المنزل (حسب المجموعة التي تم تكليفك بها).
- فكروا في الجلسات السابقة حيث ناقشنا السلامة والحماية. للمشاركين في مجموعة "داخل المنزل"، فكروا في تأثير العقوبة البدنية على الأطفال وبعض الاستراتيجيات البديلة التي يمكنكم استخدامها.
- بالنسبة لمجموعة "خارج المنزل"، دعونا نتذكر أننا لا نريد أن نشعر الفتيات بالعزلة أو أن نضع قيود عليهن. نريدهن أن يكن عضوات نشيطات في المجتمع حيث يكن آمناً من الأذى.

قُم بـ: بمجرد انتهاء مقدمي الرعاية، اطلب منهم مشاركة أفكارهم مع المجموعة.

أضف ما يلي:

- استمعوا للفتيات وصدقوا ما يقلن لكم.
- خصصوا بعض الوقت للتحدث معهن يومياً.
- اعرفوا ما الذي يجعلهن يشعرن بعدم الأمان.
- انتبهوا إلى الأدلة التي قد ترسلها الفتيات كمؤشرات أنهن يواجهن مشاكل.
- لا تتسامحوا مع العنف بين أفراد الأسرة بما في ذلك بين الأخوة.
- حافظوا على مشاكل وقضايا الكبار بعيداً عن الأطفال، وابتعدوا عن طرق غير عفيفة للتعامل معها.
- تحدثوا بصراحة عن قضايا السلامة. لن تشجع الفتيات للتحدث إليكم إذا كانت هذه القضايا سرية أو مخجلة. لكن إذا شعرن أنكم كمقدمي رعاية تشعرن بالراحة في مناقشة هذه المواضيع فقد يصبح من المرجح أن يتحدثن إليكم.
- استخدموا سلطتكم للتعهد بجعل المجتمع أكثر أماناً للفتيات والنساء وتحميل مرتكبي العنف مسؤولية أفعالهم.
- تدربوا على الأشياء التي ترغبن بالتحدث عنها. قد تعتقدون أن الفتيات يفهمن رسائلكم، ولكن قد لا تكون الرسائل مفهومة بشكل جيد قبل أن تقوم الفتيات بإدماجها في حياتهن اليومية، ابحثوا عن فرص لممارسة سيناريوهات "ماذا لو؟".
- يجب عليهن أيضاً معرفة أنه يمكن لهن إخبار شخص يثقن به إذا تعرضن لأي عنف.



ملاحظة: تأكد من مواجهة أي استراتيجيات ضارة يتم اقتراحها، مثل حبس الفتيات، وعدم السماح لهن بالذهاب إلى أي مكان، إلخ.



اسأل: لقد ناقشنا كيف يمكنكم توفير الحماية لبناتكن لإبقائهن في مأمن من العنف، ولكن ما الذي يمكننا فعله حتى نساعد الفتيات أنفسهن في البقاء في مأمن من العنف؟



قُم بـ: تدوين تعليقاتهم وقوموا بمناقشة ما يمكن تعليمه / يتم تقديمه الآن للفتيات في منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة.

مثلاً:

- رفع الوعي لدى الفتيات بأنواع العنف المختلفة. تقديم شرح عن اللمسة الجيدة واللمسة السيئة.
- تشجيع الفتيات على ممارسة حقهن في قول "لا" بحزم.
- تشجيع الفتيات على التواصل بحزم، حتى في ظل خطر "إثارة غضب" شخص قد يُنظر إليه على أنه يتمتع بمزيد من السلطة.
- الشرح للفتيات أنه يمكن لهن القدوم وإخباركم إذا ما شعرن بالتهديد، دون خوف أو حكم.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدم نشاط الختام الذي اختاره مقدمي الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهم، اسألهم إن كانوا يرغبون بتسمية مشارك مختلف لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

تحدثوا إلى بناتكم عن كيفية الحفاظ على سلامتهن. اشرحوا كيف تخططون لحمايتهن باستخدام الأفكار التي توصلتم إليها في النشاط 2، اطلبي منهن مشاركة آرائهن / تعليقاتهن حول هذا الموضوع.

الجلسة 13

رؤيتنا للمجتمع

الأهداف:

1. سيفكر مقدمو الرعاية بدورهم لإبقاء الفتيات آمانات من العنف في المجتمع
2. سيقوم مقدمو الرعاية بوضع خطة تحدد كيفية دعم الفتيات للبقاء في أمان في مجتمعهم.

المواد: أوراق رسم بياني، أقلام تخطيط

المدة: ساعتين

1. الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

سؤال: ماهي المعلومة التي بقيت في ذهن كل منكم من الجلسة الماضية، هل قمتم بالمهام التي اتفقنا عليها، ماهي النتائج؟

2. هيا نستكشف (15 دقيقة)

قُل: لقد ناقشنا كيف يمكننا المساعدة في حماية بناتنا وكيف يمكننا تمكينهن للتعامل مع شؤون السلامة الخاصة بهن، (على سبيل المثال، قول "لا" وزيادة الوعي حول أنواع العنف المختلفة). سنناقش الآن ما هو دورنا في الحفاظ على سلامة جميع الفتيات في المجتمع الأوسع.

سؤال: لماذا من المهم التفكير في دورنا في الحفاظ على سلامة جميع الفتيات في المجتمع الأوسع؟ (هناك أنواع من العنف تحدث للفتيات خارج المنزل، ونحن بحاجة إلى إشراك المجتمع في الحفاظ على أمان الفتيات. نحتاج أيضًا إلى التفكير في دورنا في المجتمع في الحفاظ على أمان الفتيات الأخريات. كرجال، نعرف أننا نمتلك سلطة أكبر، مقارنة بباقي المجموعات، لرفع القضايا المتعلقة بالعنف تجاه الفتيات المراهقات بين الرجال الآخرين - وكما ناقشنا، عادة ما يكون مرتكبو العنف ضد الفتيات من الرجال).

سؤال: ما رأيكم في دوركم في المجتمع في الحفاظ على سلامة جميع الفتيات؟ هل تعتقدون أن لديكم دور في هذا؟

سؤال: ماذا يمكن أن تكون بعض التحديات التي تواجهونها في إشراك أفراد المجتمع الآخرين في الحفاظ على سلامة وأمان الفتيات؟

قُل: اليوم سنناقش أفكارنا واقتراحاتنا حول كيفية الحفاظ على أمان الفتيات وإشراك أفراد المجتمع الآخرين.

3. الأنشطة

النشاط 1: العنف ضد الفتيات في المجتمع (30 دقيقة)

قُل: سأقرأ عدة عبارات، بعد كل جملة، يجب أن تفكروا فيما إذا كانت العبارة مفيدة أو مؤذية في منع العنف ضد الفتيات. إذا كنتم تعتقدون أن العبارة مفيدة، قفوا. إذا كنتم تعتقدون أن العبارة مؤذية، ابقوا جالسين.

ملاحظة: ساعد المجموعة على التحدث عن أفكارهم والتوصل إلى قرار.

قُل:

- يتجاهل أحد المارة شجاراً يجري بين رجل وزوجته المراهقة في الشارع أمام منزلهما. (مؤذي)
- يجتمع الرجال في المجتمع لرفع الوعي حول قضايا السلامة التي تواجهها الفتيات المراهقات والنساء في مجتمعهن. (مفيد)
- تتجنب الطيبة سؤال الفتاة التي تأتي كل أسبوع وعليها كدمات سوداء وزرقاء إذا كانت بحاجة إلى مساعدة، لأنها تريد احترام خصوصية الأسرة. (مؤذي)
- يتحدث أحدهم إلى جاره لإقناعه بأنه يجب عليهم ألا يزوج ابنته في وقت مبكر جداً. (مفيد)
- يكشف أحد قادة المجتمع حوادث عنف تجري ضد الفتيات في المجتمع ويبقى صامتاً. (مؤذي)
- أحد مقدمي الرعاية يتحدث إلى كبير المعلمين حول المخاوف التي لديه بشأن معاملة الفتيات في المدرسة. (مفيد)

قُم بـ: عندما تنتهي المجموعة:

اسأل:

- هل كان من السهل معرفة ما إذا كان أي من الأفعال السابقة مساعداً أم لا؟ لم ولم لا؟
 - كيف لك أن تتأكد من أنك تقوم بالأشياء التي تود الفتيات (والنساء) منك القيام بها والتي تساعدهن حقيقة لأن يكن آمناً وقادرات على تقوية سلطتهن؟
 - كيف يمكننا إشراك الفتيات والنساء في القرارات التي يتم اتخاذها في هذا المجتمع؟
- قُم بـ: كتابة إجاباتهم على اللوح الورقي القلاب.

النشاط 2: ما الذي يمكننا فعله لمنع العنف ضد الفتيات في المجتمع؟ (40 دقيقة)

قُل:

لقد ناقشنا العنف ضد الفتيات في المجتمع وبعض الأمور الضارة والمفيدة التي يمكننا القيام بها لمحاولة توفير بيئة آمنة للفتيات. فلننظر سوياً بشكل أكثر تحديداً في الأمور التي نعرف إن الفتيات تواجهها في مجتمعنا، وما الذي نستطيع فعله لدعمهن وما الذي لا نستطيع فعله. (ذكر المشاركين بالأمور المختلفة التي تمت مناقشتها في جلستي السلامة، والعنف الموجه ضد الفتيات المراهقات) والأمور التي نقدر ونفعلها لتقديم الدعم لهن، وأيضاً الحدود التي لا نستطيع تجاوزها.

اسأل:

من يرغب بتذكيرنا بأنواع العنف المختلفة التي تواجهها الفتيات في مجتمعنا (ماهي الأمور التي ناقشناها في الجلسات السابقة أو الاقتراحات الجديدة التي قد تكون لديكم)؟

قُم بـ: كتابة إجاباتهم على اللوح الورقي.

قُم بـ: تقسيم المشاركين إلى 3 مجموعات، أخبرهم أننا سنعمل ضمن كل مجموعة على وضع خطة عن كيفية المساعدة في الحفاظ على أمان الفتيات في المجتمع.

اشرح:

أعلم أن هذا قد يمثل تحدياً لبعضنا، لكن تذكروا جيداً، على الرغم من أننا قد لا نتمكن من حل هذه المشكلة بمفردنا، علينا أن ندرك أننا كرجال، نملك القوة للحفاظ على الفتيات والنساء آمناً مجتمعنا، بطرق لا تؤدي إلى عزلتهن أو تقييدهن.

قُل:

على سبيل المثال، فلنبدأ على نطاق ضيق، لنبدأ بما يمكننا القيام به على المستوى الفردي. ضمن مجموعتكم، فكروا فيما يمكنكم القيام به كأفراد لمساعدة الفتيات على أن يكن في مأمن من العنف.

قُم بـ: منح المشاركين بضع دقائق للمناقشة في مجموعاتهم، ثم اطلب منهم عرض اقتراحاتهم على المجموعة.

ملاحظة:

تأكد من ذكر النقاط التالية للمشاركين:

- ليكن أسلوبك خالياً من إلقاء اللوم.
- كن داعماً ومسانداً.
- أعط الفتيات معلومات حول الخدمات. وفر مساحة آمنة وموثوقة للفتيات للحديث عن مخاوفهن المتعلقة بالسلامة.
- ادعمنهن للوصول إلى الخدمات.

• إن كان ممكناً، تحدث إلى أفراد الأسرة الذكور (بشكل فوري وموسع) حول العنف ضد الفتيات وما الذي يمكنهم القيام به للمساعدة.

قُل: لنفكر في الخطوة التالية الآن، لقد ناقشنا ما يمكننا القيام به كأفراد. دعونا نأخذ بضع دقائق للتفكير في كيف يمكننا العمل كمجموعة للحفاظ على الفتيات في مأمن من العنف.

قُم بـ: منح المشاركين بضع دقائق للمناقشة في مجموعاتهم، ثم اطلب منهم عرض اقتراحاتهم إلى المجموعة الأكبر.

ملاحظة: دقق لمعرفة ما إذا كانوا يشعرون بالراحة في العمل على زيادة الوعي مع أشخاص خارج أسرهم وأصدقائهم بشأن القضايا المتعلقة بالعنف - على سبيل المثال، العمل مع قادة المجتمع والطاقم التدريسي وغيرهم من أفراد المجتمع، بناء على طلبات وملاحظات من الفتيات والنساء. هل هم قادرون على اللقاء بشكل دوري مع ممثلات عن النساء والفتيات لسماع مخاوفهن واحتياجاتهن واتخاذ الأفعال اللازمة بناء على ما تطلبه الفتيات والنساء؟

اشرح: رغم أننا لا نستطيع وحدنا حل مشكلة العنف ضد الفتيات والنساء، فقد توصلنا إلى بعض الأفكار العظيمة حول ما يمكننا عمله بالفعل.

اسأل: كيف يمكننا التأكد من قيامنا بالأشياء التي قلنا إنها سنفعلها؟ (اطلب من المشاركين ترشيح رجال ضمن المجموعة يمكنهم متابعة نقاط محددة حتى تكون الأدوار والمسؤوليات واضحة.)

ملاحظة: تأكد من أن تكون إحدى النقاط الرئيسية استشارة الفتيات والنساء قبل اتخاذ أي قرارات متعلقة بمعالجة سلامة الفتيات المراهقات.

اسأل: كيف يمكننا التأكد من مشاركة الفتيات في صنع القرار ومشاركتهم بشكل نشيط وفعال في المجتمع؟

قُل: بعض الأمثلة تشمل:

- السماح لهن بالخروج، ولكن برفقة أشخاص موثوقين إذا كانت السلامة مصدر قلق.
- السماح لهن بالمشاركة في الأنشطة في مساحات مخصصة للنساء / الفتيات إذا كنتم تفضلون عدم مشاركتهم في مساحات مخصصة للشباب والأطفال.
- السماح لهن بالذهاب في مجموعات للمشاركة في الأنشطة.
- دعم بقاءهن في المدرسة - إذا كانت هناك مشكلات تتعلق بالسلامة، تحدثوا إلى المختصات في المساحة الآمنة حول كيفية معالجة هذه المشاكل.
- السماح لهن بقضاء بعض الوقت مع صديقاتهن في مكان موثوق به (من الجيد لهم بناء شبكات اجتماعية).
- منحهن بعض الوقت في المنزل لاستكمال الواجبات المدرسية، أو قضاء وقت فراغ دون القيام بالأعمال المنزلية.
- التواصل مع الفتيات حتى يشعرن بالراحة عند التحدث إليكم كمقدمي رعاية بشأن قضية يواجهنها.

4. التحقق (5 دقائق)

استخدم نشاط الختام الذي اختاره مقدمي الرعاية في الجلسة السابقة. إذا تم ترشيح إحداهم، اسألهم إن كانوا يرغبون بتسمية مشارك مختلف لقيادة النشاط في الجلسة المقبلة.

5. النقل (5 دقائق)

على مقدمي الرعاية العودة إلى المنزل ومناقشة أفكارهم مع بناتهن وشريكاتهن للحصول على ملاحظاتهم واقتراحاتهم. يمكنهم أيضاً التحدث إلى أفراد الأسرة الذكور (الأبناء على سبيل المثال).

الجلسة 14

المضي قدماً

(يرجى العودة للصفحة 84 من **منهاج مقدمات الرعاية**)

الملحق 1

استجابات المقاومة الشائعة¹



استجابات المقاومة الشائعة: تعاريف وأمثلة

إن الأمثلة الواردة أدناه هي أمثلة عن استجابات المقاومة الشائعة التي يجب على الميسرين والميسرات أن يكونوا جاهزين لتحديدها (بين أنفسهم/ن والآخرين) وأن يستجيبوا لها خلال تنفيذ البرنامج.

كافة ردود الأفعال التالية:

- مكتسبة. يُعَلِّمها المجتمع بهدف تعزيز العادات التقليدية والمؤذية.
 - تمنع الرجال من تحمل مسؤولية أفعالهم أو أفعال الرجال الآخرين.
 - تسمح للنساء أن ينثين بأنفسهن من ضحايا العنف.
 - تتضمن التقليل، الإنكار، والتبرير.
 - ليست صحيحة، وترسخ العنف والأذى ضد الفتيات المراهقات والنساء - ومعالجتها من قبل ميسري وميسرات بنات الشمس هو أمر أساسي.
1. **الإنكار:** الإصرار على إن شيئاً ما ليس صحيحاً أو أنه لا يسبب مشكلة: "لا يشكل ذلك مشكلة"، "العنف جزء طبيعي من أي علاقة - توقف عن جعل ذلك مشكلة"، "لا أدري كيف حصلت على هذه الكدمات على وجهها، لا بد وأنها وقعت أرضاً"، "لا يوجد مشكلة هنا - لم يحدث شيء".
 2. **التقليل:** جعل شيء أصغر أو أقل جدية مما هو عليه: "لا أدري لم على الفتيات (والنساء) جعل هذا أمراً مهماً"، "لقد تعرضنا للضرب ونحن نكبر - إنه جزء طبيعي من التأديب"، "إنها مجرد صفة"، السخرية من العنف ضد الفتيات المراهقات والنساء هو استجابة من نوع تقليل القيمة أيضاً.
 3. **التبرير:** التعبير بأن أمراً ما صحيح أو منطقي: "تطلب الكتب السماوية من الفتيات والنساء أن يخدمن الرجال، هذا طبيعي"، "يجب أن تتعلم النساء البقاء ضمن الحدود وأن يستمعن إلى أزواجهن"، "لقد استحققت ذلك".
 4. **لوم الضحية:** التعبير أو التلميح بأن الناجية هي المخطئة والسبب في تعرضها للعنف الذي اختبرته: "حسناً، لو استمعت لوالدها، ما كان هذا يحدث"، "هي جلبت ذلك لنفسها، بسبب سلوكها"، "لقد استفزتني، لم يكن أمامي خيار آخر".
 5. **مقارنة الضحية:** تغيير التركيز في النقاش/الوضع بالتعبير أنه مجموعة أخرى تعاني من نفس المشكلة: "الرجال يهرون بتجارب عنيفة أيضاً"، "كل من الفتيان والفتيات ضحايا للعنف، لم علينا دوماً التركيز على الفتيات؟"، "يمكن للنساء أن يكن مسيئات للرجال، أيضاً".
 6. **البقاء صامتين:** اختيار البقاء صامتين/ات أو عدم التحدث بوجه ظلم أو فعل إشكالي. عدم التحدث عندما يحصل عنف / عدم احترام، تجاهل أمر ما، أو التظاهر بعدم ملاحظة أمر ما.
 7. **تعزيز العادات:** الانخراط بسلوكيات تدعم عدم تساوي القوى ومعتقدات سلوكيات مضرّة. السيطرة على عمل النساء في المجتمع حول العنف ضد الفتيات المراهقات والنساء. تخليد العنف و/أو التمييز.
 8. **التواطؤ:** يدعم المشاركون/ات معتقدات وسلوكيات ضارة لدى مشاركين/ات آخرين. التوافق مع أي من الاستجابات المذكورة أعلاه - بالتعبير اللفظي أو الصمت. الاعتقاد أو دعم الأعذار والتبريرات للعنف. الضحك على معتقدات وسلوكيات ضارة يعبر عنها مشاركون/ات آخرون.

الملحق 2

خطوات لمواجهة الضرر¹



تم تصميم هذه الأداة لمساعدة ميسري وميسرات مناهج مقدمي ومقدمات الرعاية في برنامج فتيات الشمس في الاستجابة للخطوات المواجهة التي قد تظهر خلال جلسات مقدمي ومقدمات الرعاية. بشكل خاص، تقدم هذه الأداة خطوات لطرق معالجة الملاحظات والسلوكيات الضارة والمؤذية التي قد يعبر عنها المشاركون/ات خلال الجلسات.

إن مواجهة هذه اللحظات تسمح للميسرين والميسرات بعرض نموذج للمحاسبة ويقدم الفرص للمشاركين/ات للتعلم والتغير. من الضروري أن يقوم الميسرون/ات بتحدي الأوضاع الضارة، وأن ينضموا للمشاركين/ات بهدف تحديد طرق بديلة للتفكير والسلوك.

بعد التعبير عن سلوك ضار أو معتقد أو تصرف، اتبعا الخطوات المذكورة أدناه

خطوة 1

- اطلبوا توضيحات لتتعرفوا سبب امتلاكهم/ن لهذا الرأي.
 - لخصا وأعيدا العبارة أو التعليق.
 - قوما بتحديد أي من استجابات المقاومة الشائعة قد تم التعبير عنها في هذا التصرف أو العبارة الضارة.
- قُل/ قولي:** "شكراً لمشاركة رأيك/ك معنا. هل يمكن لك/ك إخبارنا سبب شعورك/ك بتلك الطريقة؟" و/أو "حسناً، يبدو أنك تقول/ين هل هذا صحيح؟"

خطوة 2

- ابحثا عن رأي مختلف/ مشاركة من الآخرين.
- أعيدا إرسال السؤال إلى المجموعة باستخدام طريقة مفتوحة. على سبيل المثال: "ما رأي باقي أفراد المجموعة بتلك العبارة (أو هذا السلوك)" أو "بالنسبة لي، تبدو هذه الجملة لوماً للضحية. ما رأي البقية؟"

خطوة 3

- إن لم يقدم أحد رأياً بديلاً، قوما بتقدميه. "أعرف أن العديد من الأشخاص لن يوافقوا/ن أبداً على هذه العبارة. العديد من الرجال والنساء الذين أعرفهم/ن يشعرون بأن المغتصب هو الشخص الوحيد الملام على جريمة اغتصاب، وأن علينا جميعاً مسؤولية لاحترام حق الآخرين بأن يقولوا "لا" لنشاط جنسي".

خطوة 4

- أعيدا الرابط مع برنامج فتيات الشمس. تذكرنا بأن وجهات النظر والمعتقدات الضارة هي السبب بوجود منهاج مقدمي ومقدمات الرعاية في برنامج فتيات الشمس.
- عندما يتم التعبير عن ملاحظة ضارة، استخدمها كفرصة لتعزيز مبادئ فتيات الشمس. على سبيل المثال: "برأيكم/ن، كيف جاءت هذه الفكرة؟"، "من علمنا هذه الأفكار؟"، "كيف ترتبط هذه الفكرة بما تعلمناه حول كوننا رجالاً وما تعلمناه حول كوننا نساءً؟"، "كيف تعزز هذه الفكرة سلطة وامتيازات الرجال؟"، "هل هذه الأفكار مضرّة بسلامة النساء والفتيات؟"

خطوة 5

- اعرض الحقائق التي تدعم وجهة نظر مختلفة وأكدنا على منظور مساعد.
- في بعض الأحيان، قد يوجد قوانين تدعم موقفاً ما، لكن قد لا يكون القانون معروفاً ضمن البلد أو المجتمع. إن قررت الإشارة إلى قانون ما، تأكدنا (من فضلكم) من أنه معروف لدى المجتمع. "يقول القانون بأنه لدى كل شخص الحق بقول "لا" للجنس، وأن المعتصب هو الشخص الوحيد الملام. أنا أوافق على ذلك بصفتي رجلاً، أظن أنه من المهم أن نحترم خيار المرأة بأن تقرر ما يناسبها حول الجنس. لا يهم ما ترتديه المرأة أو تفعله. لديها الحق بأن لا تغتصب".
- لاحظنا (من فضلكم) إنه من غير المرجح أن يقوم المشارك/ة بتغيير رأيه/ا بسهولة، حتى بعد استخدام الخطوات الخمسة لمعالجة التصريح. لكن بتحدي ومواجهة التصريح، تكونان قد قدمتما وجهة نظر بديلة يمكن للمشارك/ة أخذها بعين الاعتبار وعلى أمل أن يقوم/تقوم بتبنيها لاحقاً. قمتما أيضاً بعرض المسؤولية والمحاسبة تجاه الفتيات المراهقات ونموذجاً مختلفاً للقيادة.

الملحق 3

لائحة بالمواد اللازمة لجلسات منهاج مقدمي ومقدمات الرعاية



الجلسة	المواد اللازمة
الجلسة 1- تقديم برنامج فتيات الشمس	كرة، ملصقات، بطاقات الأصول (الملحق 18) من منهاج فتيات الشمس القسم 1)، ملاحظات لاصقة، أقلام، شريط، ورق اللوح القلاب، أقلام تخطيط
الجلسة 2- معالجة التوتر	ورق رسم بياني flip chart، أقلام تخطيط
الجلسة 3- تجربتي كمقدمة رعاية	ورق، أقلام ملونة، ورق الرسم البياني، أقلام تخطيط، أقلام، ملاحظات لاصقة، صندوق كبير، فستق
الجلسة 3- تجربتي كمقدم رعاية	ملاحظات لاصقة، أقلام، كرة، صندوق كبير، فستق
الجلسة 4- نمو الفتيات المراهقات - مقدمات الرعاية	ورق رسم بياني، أقلام تخطيط، حقائب الكرامة (إن وجدت)، مواد تستخدم وقت الطمث لغرض العرض (على سبيل المثال: فوط صحية، ملابس قابلة لإعادة الاستخدام...)، قائمة موارد الصحة والنظافة والأعضاء الداخلية، منشورات دورة الحيض، نظافة الحيض وإدارة فترة الحيض من مهاج مهارات الحياة في برنامج فتيات الشمس
الجلسة 4- نمو الفتيات المراهقات - مقدمي الرعاية	ورق رسم بياني، أقلام تخطيط، ورق A4، أقلام، شريط، نشرة ملونة تطور الدماغ (من الملحق 4)
الجلسة 5- التهذيب الإيجابي	ورق رسم بياني، أقلام تخطيط، عصي وحجارة، دلو /عدد2/
الجلسة 6- السلطة في المنزل - مقدمات الرعاية	ورق رسم بياني، أقلام تخطيط
الجلسة 6- السلطة في المنزل - مقدمي الرعاية	ورق رسم بياني، أقلام تخطيط، 4 حقائب تحتوي التالي: الحقيقة 1: مقص، مسطرة، مشابك ورق، أقلام رصاص، مربعات ورقية قياس 10سم، عدد 2: لون أحمر، عدد 2/ لون أبيض الحقيقة 2: مقص، صمغ، مربعات ورقية قياس 10سم، عدد 2/ لون أزرق، عدد 2/ لون وردي الحقيقة 3: قلم تخطيط عدد 2/، أوراق ملونة: عدد 2/ لون أخضر، عدد 2/ لون أبيض، عدد 2/ وردي. الحقيقة 4: خمس أوراق ملونة، وردي، أخضر، أزرق، أحمر، بنفسجي.
الجلسة 7- البيئة الأسرية	ورق رسم بياني، أقلام تخطيط، أقلام/أقلام رصاص ملونة، ورق A4
الجلسة 8- اكتشاف علاقاتنا مع الفتيات المراهقات	ورق رسم بياني، أقلام تخطيط، أقلام، ورق A4

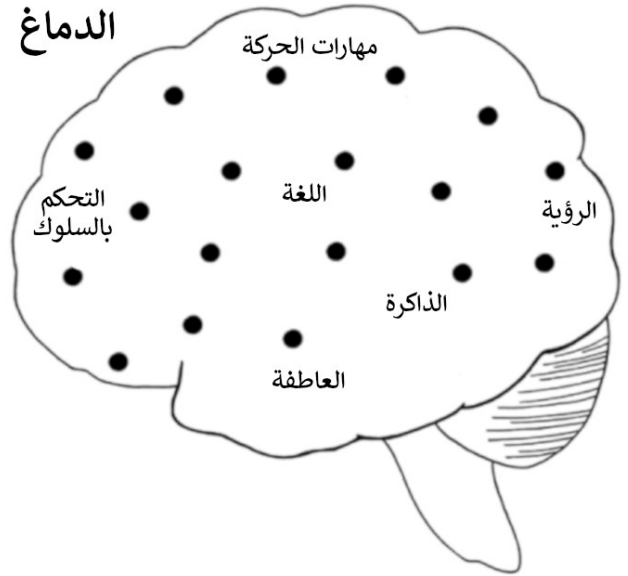
الجلسة	المواد اللازمة
الجلسة 9- التربية من أجل المساواة	ورق رسم بياني، أقلام تخطيط، ورق A4، أقلام، شريط، ساعة النشاط (ملحق 5)
الجلسة 10- السلامة	ورق رسم بياني، أقلام تخطيط (4 ألوان مختلفة على الأقل)، ملاحظات لاصقة، أقلام
الجلسة 11- العنف الذي يستهدف الفتيات المراهقات	ورق رسم بياني، أقلام تخطيط
الجلسة 12- مواجهة للعنف تجاه الفتيات المراهقات	ورق رسم بياني، أقلام تخطيط، جلسة اللمسة المريحة واللمسة الغير مريحة من مناهج فتيات الشمس ومهارات الحياة
الجلسة 13- رؤيتنا للمجتمع	ورق رسم بياني، أقلام تخطيط
الجلسة 14- المضي قدماً (فرصة للمجموعة المختلطة)	شهادات للمشاركين والمشاركات، أقلام، ورق، ورق رسم بياني، أقلام تخطيط، أقلام ملونة، مواد فنية

ملحق 4

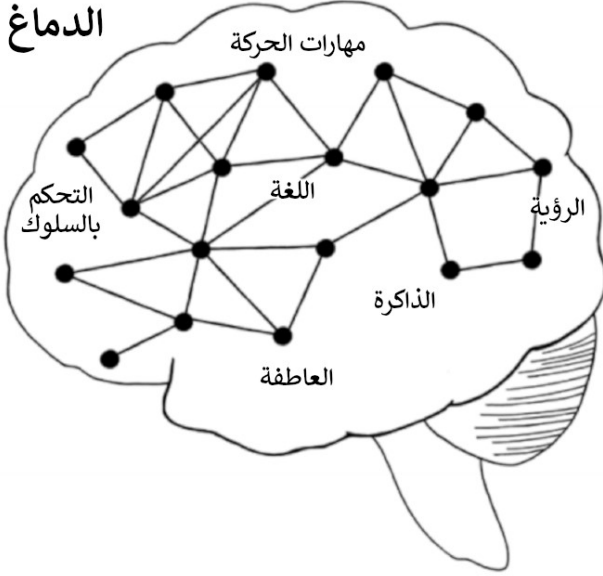
نشرة تطور الدماغ¹

.....

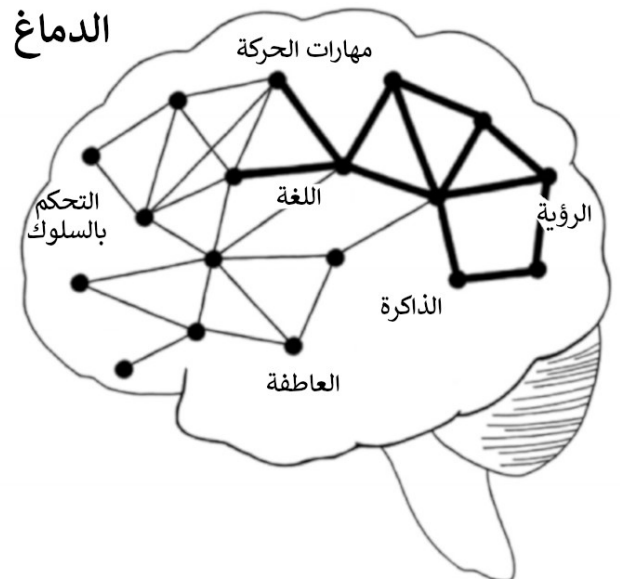
◀ صورة 1: الدماغ والخلايا العصبية



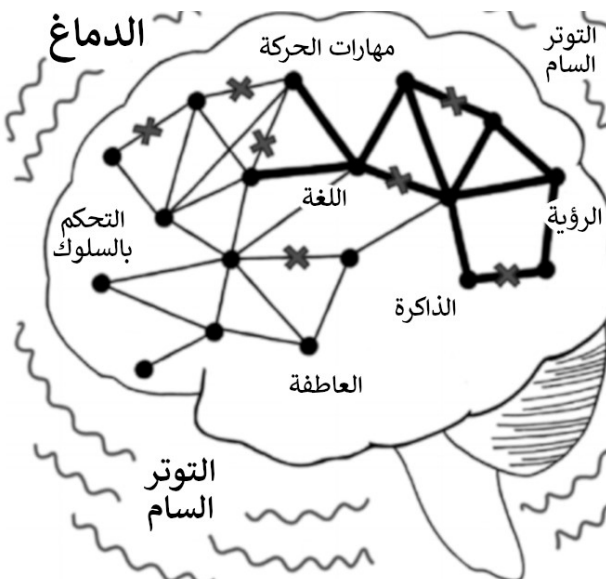
◀ صورة 2: الدماغ و"الوصلات الكهربائية" عن طريق النهايات العصبية



◀ صورة 3: الدماغ مع "وصلات كهربائية" أقوى بسبب الحب والتشجيع

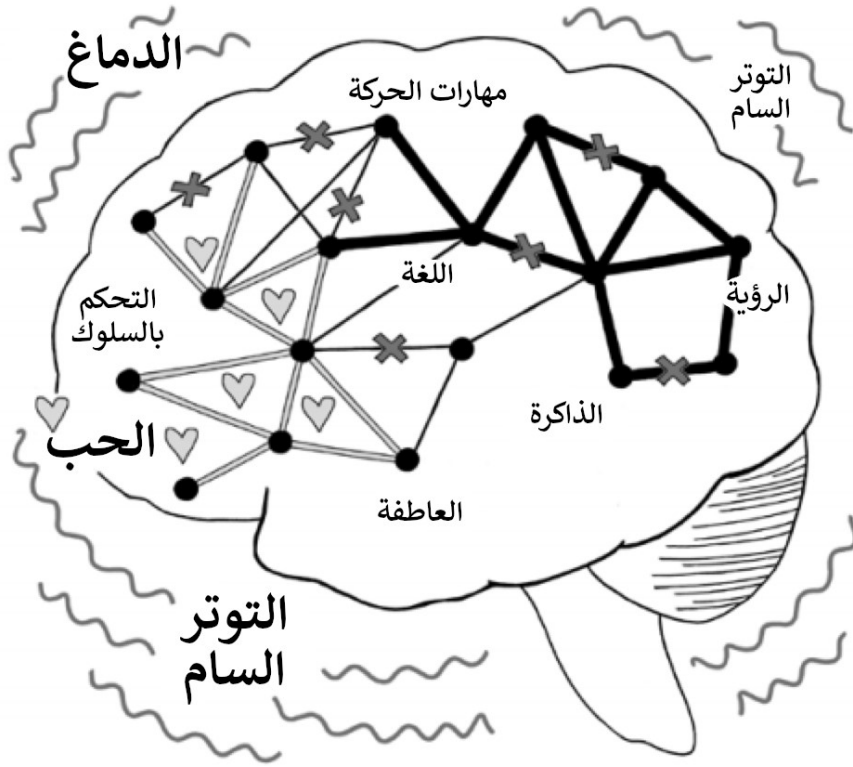


◀ صورة 4: "الوصلات الكهربائية" مدمرة نتيجة التوتر السام والعنف



1 مأخوذ من: لجنة الإنقاذ الدولية IRC، مجموعة أدوات مساحات للشفاء والتعلم الآمنة <https://rescue.app.box.com/s/4ose3c80ne8g8xr12v9hdfswdb6v7lep>

صورة 5: "الوصلات الكهربائية" وقد تم تجديدها بالحب، الرعاية وعلاقات البالغين المتوقعة



دماغ صحي

يظهر مسح التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني لطفل طبيعي مناطق نشاط عليا (بالأحمر) ومنخفضة (بالأسود والأزرق). عند الولادة، تكون الهياكل البنيوية مثل نواة الدماغ (المركز) فقط تعمل بشكل كامل، في المناطق مثل الفص الصدغي (أعلى)، تكون تجارب الطفولة المبكرة سبباً في توصيل الدارات.



أمام

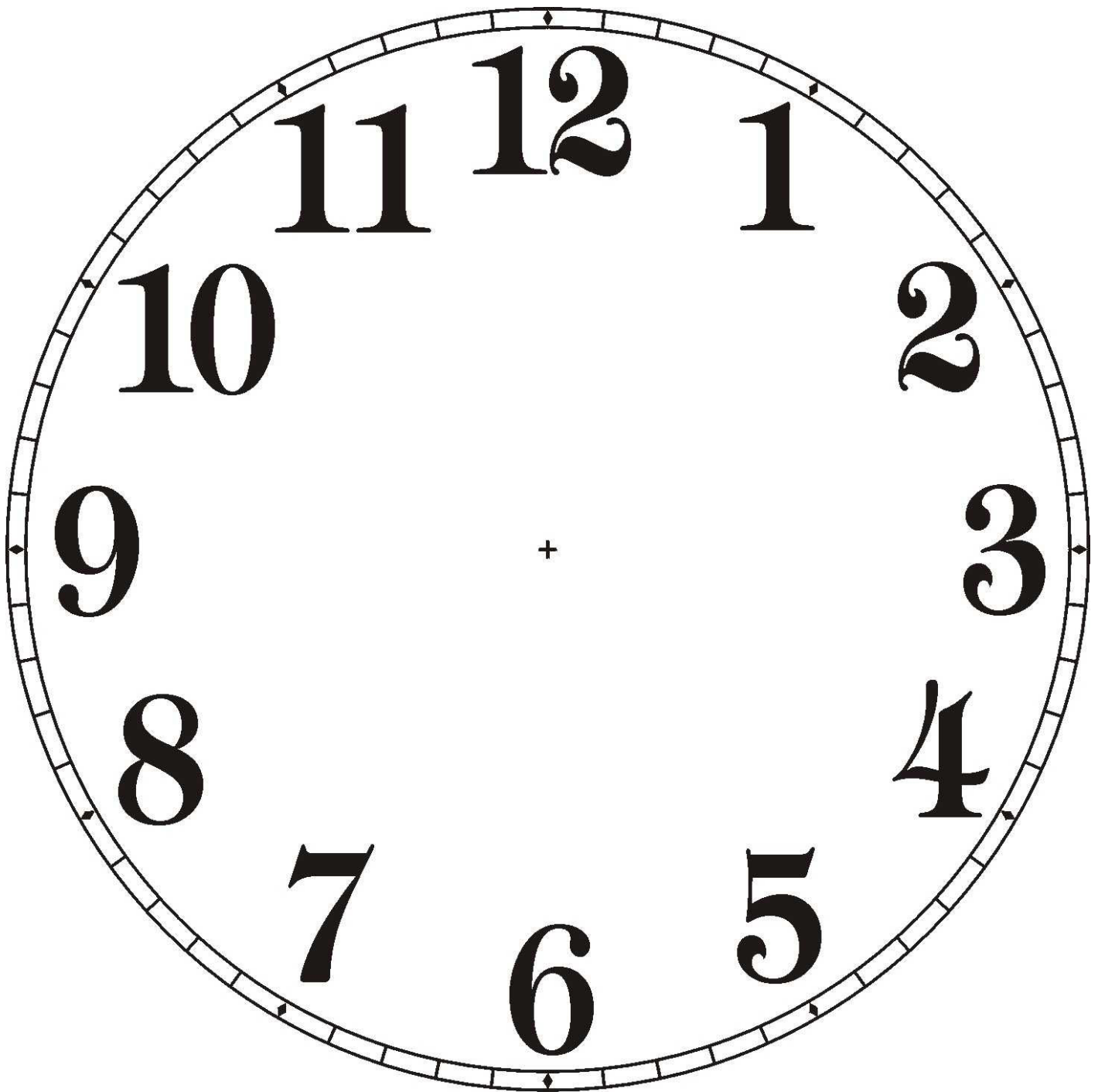
خلف

دماغ مساء له

يظهر مسح التصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني لطفل يتيم من رومانيا، وضع الطفل في ملجأ للأيتام بعد ولادته بفترة قصيرة، ما يظهر أثر الحرمان الشديد من فترة الطفولة. الفص الصدغي (أعلى)، والمسؤول عن تنظيم العواطف واستلام الرسائل من الحواس، يبدو أنه تقريباً هامد. مثل هؤلاء الأطفال يعانون من مشاكل عاطفية وإدراكية.



الأقل نشاطاً
الأكثر نشاطاً



ملحق 6

خطة العمل الشخصية



اسم المشارك/ة: _____ (ذكر / أنثى)

التاريخ: _____ الموقع/المجتمع: _____

إن خطة الفعل تساعدك/كِ في تحديد ما هي الأعمال الأساسية التي ستفعلها للقيام بتغييرات في نواحٍ مختلفة في حياتك/كِ، وما هي الخطوات التي ستساعدك/كِ للوصول إلى أهدافك/كِ. يجرى ملء النموذج وتسليمه للميسر/ة .

الجلسة	ما هو الفعل الذي قمت به؟	ما كانت نتيجة الفعل؟
الجلسة 1- تقديم برنامج فتيات الشمس		
الجلسة 2- معالجة التوتر		
الجلسة 3- تجربتي كمقدمة/مقدم رعاية		
الجلسة 4- نمو الفتيات المراهقات		
الجلسة 5- التهذيب الإيجابي		
الجلسة 6- السلطة في المنزل		

الجلسة	ما هو الفعل الذي قمت به؟	ما كانت نتيجة الفعل؟
الجلسة 7- البيئة الأسرية		
الجلسة 8- اكتشاف علاقاتنا مع الفتيات المراهقات		
الجلسة 9- التربية من أجل المساواة		
الجلسة 10- السلامة		
الجلسة 11- العنف الذي يستهدف الفتيات المراهقات		
الجلسة 12- مواجهة العنف تجاه الفتيات المراهقات		
الجلسة 13- رؤيتنا للمجتمع		
الجلسة 14- الماضي قدماً		



القسم 3
منهاج فتيات الشمس ومقدمي ومقدمات الرعاية