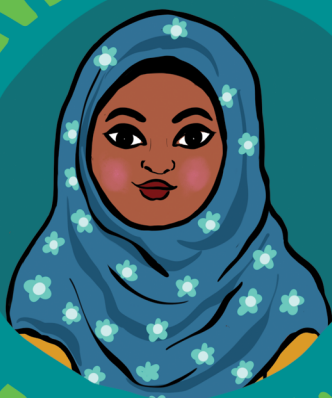


منهاج فتيات الشمس والزواج المبكر

فتيات الشمس



التمويل من قبل
حكومة الولايات المتحدة

جدول المحتويات

فتيات الشمس – القسم الثاني A

3	منهاج الزواج المبكر
3	مقدمة لمنهاج فتيات الشمس والزواج المبكر
3	النطاق و التسلسل
7	دليل الميسرة على المواضيع الحساسة
7	النظر في الفتيات المنفصلات والمطلقات والأمهات الشابات الأرامل
7	دعوة أخصائيات إدارة الحالات إلى جلسات محددة
7	إغلاق مجموعات الزواج المبكر
9	الجلسة 1 – مقدمة لبرنامج فتيات الشمس
14	الجلسة 2 – ماهي السلطة؟
19	الجلسة 3 – النساء والفتيات أقوى مع بعضهن
23	الجلسة 4 – ما هو النوع الاجتماعي؟
29	الجلسة 5 – علاقاتنا الجزء 1 (الفتيات غير المتزوجات)
34	الجلسة 5 – علاقاتنا الجزء 1 (الفتيات المتزوجات والمطلقات)
40	الجلسة 6 – علاقاتنا الجزء 2
48	الجلسة 7 – اتخاذ القرارات ومتخذي/ات القرارات
54	الجلسة 8 – ادارة التوتر في الزواج والارتباطات (الفتيات غير المتزوجات)
60	الجلسة 8 – ادارة التوتر في الزواج والارتباطات (الفتيات المتزوجات والمطلقات)
66	الجلسة 9 – حقوقنا
73	الجلسة 10 – صحتنا الجزء 1 (الفتيات غير المتزوجات)
80	الجلسة 10 – صحتنا الجزء 1 (الفتيات المتزوجات)
88	الجلسة 11 – صحتنا الجزء 2 (الفتيات غير المتزوجات)
98	الجلسة 11 – صحتنا الجزء 2 (الفتيات المتزوجات)
107	الجلسة 12 – العنف ضد النساء والفتيات
116	الجلسة 13 – اتخاذ القرارات الجنسية (الفتيات غير المتزوجات)
124	الجلسة 13 – الطبيعة المتغيرة لحياتنا الجنسية (الفتيات المتزوجات)
131	الجلسة 14 – رسم خرائط مجتمعا
136	الجلسة 15 – دعم مجتمعا
142	الجلسة 16 – حان وقت العمل

منهاج الزواج المبكر



مقدمة لمنهاج فتيات الشمس والزواج المبكر

ينصب التركيز الرئيسي لمنهاج فتيات الشمس والزواج المبكر على تأخير الزواج والاستجابة لاحتياجات الفتيات المتزوجات. ويتضمن أيضاً أنواع أخرى من العنف المبني على النوع الاجتماعي، لكنه يدخل في موضوع الزواج المبكر بشكل أعمق بكثير من منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة.

فيما يتعلق بتأخير الزواج، يهدف محتوى المنهاج إلى : (1) الكشف عن دوافع الزواج المبكر، (2) وزيادة الوعي عن مخاطر الزواج المبكر، (3) دعم الفتيات ومقدمي ومقدمات الرعاية لإيجاد بدائل للزواج، (4) دعم الفتيات ومقدمي ومقدمات الرعاية لتعزيز العلاقات مع بعضهم البعض، (5) لبناء وتعزيز الدعم الاجتماعي والتضامن بين الفتيات.

أما فيما يتعلق بالاستجابة لاحتياجات الفتيات المتزوجات، يهدف محتوى هذا المنهاج إلى دعم الأمهات الشابات والمتزوجات والمطلقات والأرامل لفهم حقوقهن والمطالبة بها، من خلال (1) تزويدهن بالمعلومات عن أجسادهن، (2) تزويدهن بالمعلومات عن كيفية التأثير على القرارات، (3) تشجيع الفتيات ومقدمي ومقدمات الرعاية على تعزيز علاقاتهن مع بعضهم البعض وبناء الدعم الاجتماعي والتضامن بين الفتيات.

فيما يلي أدناه موجز لكل جلسة وكيفية تنفيذها، و المواد لكل جلسة - و التي يمكنكم الاطلاع عليها ضمن المنهاج - سيتم تقديم تعليمات مفصلة بشأن كيفية التحضير مسبقاً لكل جلسة.

النطاق و التسلسل

الموضوع	إرشادات التنفيذ
الجلسة التمهيديّة	✳️ ملاحظة: ينبغي ملء الاستبيان التمهيدي مع المشاركات، إما قبل بدء الجلسات أو في نهاية الدورة الجلسة الأولى. ويجب أن يتم يكتمل استكمالها قبل بدء الجلسة الثانية.
الجلسة 1: مقدمة عن المجموعة	• سوف تتعرف الفتيات على بعضهم البعض وعلى المرشدة، ويؤسسن لثقافة المجموعة (مثل الاتفاقيات والطقوس الجماعية) • من الضروري أن تكون أول جلسة مع الفتيات ممتعة وتفاعلية ومرحبة حتى ترغب الفتيات في العودة.
الجلسة 2: ما هي السلطة؟	• تبدأ الفتيات في استكشاف مفهوم السلطة، من يمتلك السلطة في المجتمع مقارنة بالآخرين. • يجب أن تملك الميسرة / المرشدة فهماً جيداً لمفاهيم السلطة. تتطلب هذه الجلسة بعض الحلويات أو البسكويت للفتيات و يجب تحضيرها مسبقاً.
الجلسة 3: النساء والفتيات أقوى معاً	• تهدف هذه الجلسة إلى تمكين الفتيات بشكل كبير، والمساعدة في بناء تضامنهن والقيمة التي يحملنها لأنفسهن وللآخرين. • تتطلب الجلسة حضور ضيفة خارجية ناشطة / قدوة يحتذى بها من المجتمع، يمكنها التحدث عن الفتيات وحقوق المرأة والمبادرات الحالية.

- تقوم هذه الجلسة بشرح النوع الاجتماعي، وتستمر في شرح السلطة وتهدف إلى مواصلة دعم الطريقة التي تقدر بها الفتيات أنفسهن. - يجب أن تمتلك الميسرة / المرشدة فهم جيد لمفاهيم الجنس والنوع الاجتماعي وأن تقرأ هذه الدورة وتستعد لها مقدماً بسبب الطبيعة الحساسة المحتملة.	الجلسة 4: ما هو الجندر/النوع الاجتماعي؟
للفتيات غير المتزوجات: - في هذه الجلسة تتعلم الفتيات غير المتزوجات مهارات التواصل، وتحديدًا بهدف تعزيز العلاقات الأسرية والتأثير على القرارات التي تؤثر على مستقبلهن. - ستعود الفتيات أيضاً إلى فكرة الشخص الموثوق به، ويستكشفن ما إذا كان بإمكانهن اللجوء إلى هذه الشخص إذا أجبرن على الزواج. للفتيات المتزوجات والمطلقات: - يمكن إجراء هذه الجلسة مع الفتيات المتزوجات، والمطلقات، والأرامل، والمنفصلات. تتبع الجلسة نفس شكل جلسة الفتيات غير المتزوجات، ولكنها تعمل مع الفتيات من خلال سيناريوهات وخطوات مختلفة بسبب تجاربهن الحياتية المختلفة. - بالنسبة لكلا الجلستين، قد يكون من المفيد حضور أخصائية إدارة حالة للجلسة كاملة أو على الأقل في الجزء الأخير من الجلسة.	الجلسة 5: علاقتنا، الجزء 1 (جلسة مختلفة للفتيات المتزوجات وغير المتزوجات)
- تستكشف الجلسة العلاقات الحميمة وكذلك الصداقات. - تغطي الجلسة الموافقة الجنسية. من المهم أن تشعر الميسرات بالراحة بالتعامل مع هذا الموضوع وأن يكن مستعدات مسبقاً. - عند الحديث عن الموافقة الجنسية مع الفتيات المتزوجات، من المهم اتباع نهج حساس، وضمان معرفة الفتيات بخدمات إدارة الحالة.	الجلسة 6: علاقتنا، الجزء 2
- سوف تستكشف الفتيات من يتخذ القرارات لهن وبالنيابة عنهن وكذلك ما هي القرارات التي تقع ضمن قدراتهن الخاصة على اتخاذها وكيفية تطوير مهارات الاتصال لتحدي صانعي القرار بشكل إيجابي. - قد تذكر الفتيات العديد من العقبات التي يواجهنها، لذلك من الضروري تكون الميسرات مستعدات لهذه الجلسة ويسعين للحصول على الدعم مقدماً إذا احتجن إليه	الجلسة 7: اتخاذ القرار ومتخذي القرار
للفتيات غير المتزوجات: تبدأ الجلسة بدائرة قصة وهناك خياران للميسرات للاختيار من بينها اعتماداً على أيهما أكثر واقعية في سياقك. في هذه الجلسة سوف تستكشف الفتيات سن الزواج والمسؤوليات التي تأتي مع الزواج. وسيركز النشاط الأخير على كيفية دعم الفتيات لبعضهن البعض إذا أجبرت إحدى صديقاتهن على الزواج. ملاحظة: بالنسبة لهذه الجلسة، قد يكون من المفيد حضور أخصائية إدارة حالة للجلسة كاملة أو على الأقل في الجزء الأخير من الجلسة.	الجلسة 8: الزواج والارتباطات للفتيات غير المتزوجات
للفتيات المتزوجات: تركز هذه الجلسة على كيفية تأثير الإجهاد على الفتيات المتزوجات وكيف يمكنهن دعم بعضهن البعض. هذه الجلسة مختلفة تماماً عن جلسة الفتيات غير المتزوجات، والسبب هو أن تقديم معلومات عن العواقب المترتبة على الفتيات المتزوجات يمكن أن يكون محبطاً للمعنويات، بدلاً من ذلك نركز على الاستجابة للزواج. ملاحظة: بالنسبة لهذه الجلسة، قد يكون من المفيد حضور أخصائية إدارة حالة للجلسة كاملة أو على الأقل في الجزء الأخير من الجلسة.	الجلسة 8: إدارة التوتر أثناء الزواج والارتباطات للفتيات المتزوجات

• تشرح هذه الجلسة حقوق الفتيات، وستغطي موضوع حقوق الزواج فضلاً عن مشروعية/عدم مشروعية الزواج. ومن المهم أن تكون الميسرات على دراية بالإطار القانوني الرسمي وغير الرسمي في البلد، وكيفية تطبيقه على الفتيات المتنوعات. ومن المفيد أيضاً الحصول على معلومات عن القوانين كما تنطبق في البلدان التي جاء منها اللاجئون/ات. • يمكنك دعوة ضيفة للتحدث على سبيل المثال مساعدة قانونية أو محامية لدعم هذه الجلسة.	الجلسة 9: حقوقنا
للفتيات غير المتزوجات: • تغطي هذه الجلسة التغيرات الجسدية والعاطفية وكذلك الأعضاء التناسلية. • على الميسرات قراءة المحتوى قبل الجلسة، وكذلك أي موارد ذات صلة بالموضوع ليكن مستعدات تماماً. للفتيات المتزوجات والمطلقات: • هذه الجلسة متشابهة جداً للجلسة المخصصة للفتيات المتزوجات، ولكنها تتعمق أكثر في المعلومات، وهو ما ستغطيه الفتيات غير المتزوجات في الدورة المقبلة. * ملاحظة: قد يستغرق تنفيذ هذه الجلسات بعض الوقت اعتماداً على عدد الأسئلة التي تطرحها الفتيات وكذلك الوتيرة التي يتعلمن بها. وإذا كان ذلك ضرورياً، يمكن تقسيم هذه الجلسة إلى جلستين. في السياقات التي يكون فيها من الآمن التحدث عن ذلك، يجب على الميسرات التحدث عن التوجه الجنسي والهوية الجندرية لتطبيع ذلك.	الجلسة 10: صحتنا، الجزء 1 (جلسة مختلفة للفتيات المتزوجات وغير المتزوجات)
للفتيات غير المتزوجات: • في هذه الجلسة تستكشف الفتيات الدورة الشهرية بمزيد من التعمق وكذلك كيفية إدارة الحيض، وأيضاً التعرف على الطرق المستخدمة لتأخير الحمل. للفتيات المتزوجات والمطلقات: • تستكشف الفتيات الحيض والحمل والأمراض المنقولة عن الطريق الجنسي. • يجب أن تكون الميسرات حساسات في كيفية تناولهن لهذا الموضوع والاستعداد قبل الجلسة حتى يشعرن بالراحة التامة مع المعلومات التي يقدمنها. * ملاحظة: قد تشجع هذه الجلسات الفتيات على طرح المزيد من الأسئلة، وأن يرغبن في تغطية المزيد من مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية. يمكنك استكمال جلسات إضافية من منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة.	الجلسة 11: صحتنا، الجزء 2 (جلسة مختلفة للفتيات المتزوجات وغير المتزوجات)
• قد تكون هذه الجلسة محفزة لبعض الفتيات لأن المحتوى حساس وقد يكون مزعجاً، لهذا السبب من المهم التأكد من أن يتم التيسير بحساسية وتعاطف. • من المهم جداً للميسرات التحقق في نهاية الجلسة لمعرفة ما إذا كانت الفتيات يشعرن بالراحة والأمان. * ملاحظة: يفضل أن تحضر أخصائية إدارة الحالة طوال الجلسة لمساعدة الفتيات على التعرف عليها، وأيضاً لتكون قادرة على مشاركة المعلومات مع الفتيات والإجابة على أي أسئلة تطرح.	الجلسة 12: العنف ضد النساء والفتيات

للفتيات غير المتزوجات:

- تتعمق هذه الجلسة في القرارات المتعلقة بالجنس والعلاقات ، والتي قد تكون حساسة للغاية للتعامل مع الفتيات غير المتزوجات. هناك خيارات ضمن القصص والسيناريوهات للسياقات الحساسة عندما لا يمكن تنفيذ الخيار الأول للقصة
- أحد الاقتراحات هو الشرح عن الجلسة للفتيات في البداية حتى يتمكن من اتخاذ قرار بشأن مشاركتهن.
- وينبغي للميسرات أن يسألن أنفسهن عما إذا كان من الآمن تنفيذ الدورة بدلاً من أن يسألن عما إذا كانوا مرتاحين لتنفيذ الدورة.

الجلسة 13:

اتخاذ القرارات الجنسية
للفتيات غير المتزوجات

★ **ملاحظة:** يفضل أن تكون أخصائية إدارة الحالة حاضرة طوال الجلسة

للفتيات المتزوجات:

- هذه الجلسة لها شكل مختلف عن غيرها بسبب الطبيعة الحساسة. وتفتتح بمناقشة جماعية مركزة (FGD) للتعلم في موضوع الرفاه الجنسي للفتيات المتزوجات.
- من المهم أن تكون الميسرات حذرات للغاية في الطريقة التي يتعاملن بها مع هذا الموضوع. بالنسبة للفتيات المتزوجات ، قد يتم إجبار العديد من تجاربهن الجنسية نظراً لطبيعة علاقتهن ولا ينبغي ترك هؤلاء الفتيات يشعرون بالعجز عن وضعهن. ولذلك فإن الاستراتيجيات العملية التي يمكن للفتيات العمل على أساسها تتسم بأهمية حاسمة.

الجلسة 13:

الطبيعة المتغيرة لحياتنا
الجنسية للفتيات المتزوجات

★ **ملاحظة:** يفضل أن تكون أخصائية إدارة الحالة حاضرة طوال الجلسة

- تساعد هذه الجلسة في رسم خرائط السلامة الفتيات على تحديد المخاطر في منازلهن ومجتمعاتهن. وبما أنه نشاط جماعي، فقد يكون من الصعب التعمق في التفاصيل المتعلقة بكل فتاة، ولكن على الميسرة الانتباه إلى العروض التي تقوم بها الفتيات، وأن تتابع مع أي فتاة قد تحتاج إلى الإحالة إلى خدمات إدارة الحالة لوضع خطة سلامة فردية.
- وبعد تحديد المخاطر، ستبدأ الفتيات بعد ذلك في وضع استراتيجيات للتصدي لهذه المخاطر. ومن الضروري أن تشجع الميسرة الفتيات على التفكير في استراتيجيات واقعية يمكن للفتيات القيام بها فعلاً بحيث تستند خططهن إلى الواقع.

الجلسة 14:

رسم خرائط مجتمعنا

★ **ملاحظة:** يفضل أن تكون أخصائية إدارة الحالة حاضرة طوال الجلسة.

- ستبدأ الآن الفتيات بالاستعداد لانتهااء الجلسات، والتفكير في كيفية مواصلة الاجتماع كمجموعة، وما الذي يرغبن بالقيام به للمضي قدماً.
- ستبدأ الفتيات بالتفكير في التغييرات التي يرغبن في رؤيتها بأنفسهن وفي المجتمع، وهل بإمكانهن التأثير على هذه التغييرات أم لا.
- ترتبط هذه الجلسة بالجلسة ١٥ لمقدمي ومقدمات الرعاية، لذلك من المهم أن تعقد هذه الجلسة قبل جلسات مقدمي ومقدمات الرعاية.

الجلسة 15:

دعم مجتمعنا المحيط

- هذه هي الجلسة الأخيرة مع الفتيات التي ستنفذهن الميسرات بالكامل. وستتاح للفتيات الفرصة لوضع اللمسات الأخيرة على خطة عملهن وتحديد كيفية اجتماعهن للمضي قدماً.
- قد يكون من الصعب على الفتيات البدء في الاجتماع بمفردهن بدون الميسرة في البداية وقد تحتاج الميسرة إلى دعم الفتيات في أول ٢-٣ مرات حتى يصبح الأمر طبيعياً بالنسبة لهن.
- على الميسرات أن يساعدن على جعل العملية سلسلة قدر الإمكان، إذا تمكنت الفتيات من الاجتماع في المكان الآمن في نفس الوقت واليوم، حيث كن يجتمعن عادة، فقد يشجعهن ذلك على الاستمرار.
- ستكمل الفتيات فيما بعد إما في نفس اليوم أو في غضون أسبوع من إكمال الجلسات ويجب دعوة الفتيات إلى التخرج أو يمكن عقد التخرج خلال نفس الجلسة. على الميسرة المتابعة مع الفتيات لمعرفة ما إذا كن يردن الاستمرار في الاجتماع وإذا لم يكن الأمر كذلك ، فانظر كيف يمكنها دعمهن للقيام بذلك.

الجلسة 16:

حان وقت العمل

هناك الكثير من الإرشادات المدرجة في منهاج فتيات الشمس¹ ومهارات الحياة حول كيفية التعامل مع المواضيع الحساسة مع الفتيات. ومن المهم الإشارة إلى تلك المعلومات لأن نفس الإرشادات تنطبق على معالجة المواضيع الحساسة المتعلقة بجميع أشكال العنف المبني على النوع الاجتماعي، بما في ذلك الزواج المبكر. بعض الاعتبارات الرئيسية لتنفيذ المحتوى الحساس هي السلامة، الراحة والأهمية. وبالنظر إلى أن السيطرة على الحياة الجنسية تلعب دوراً محورياً في الزواج المبكر، فهناك الكثير من المحتوى حول الصحة الإنجابية الجنسية في منهاج الزواج المبكر، سواء بالنسبة للفتيات المعرضات لخطر الزواج أو أولئك الذين يتزوجون بالفعل. ويمكن أيضاً الاطلاع على إرشادات بشأن معالجة هذه المواضيع في منهاج فتيات الشمس ومهارات الحياة.

النظر في الفتيات المنفصلات والمطلقات والأمهات الشابات الأرمال

قد تكون هناك حساسية إضافية في تقديم المحتوى لهؤلاء الفتيات لأنهن لا يعتبرن غير متزوجات أو متزوجات وقد يتم تقييد وصولهن إلى هذه المواضيع. وبالإضافة إلى تزويدهن بمعلومات هامة، ينبغي للميسرين أن يضمنوا ألا تكون المعلومات وصمة عار أو إثارة لهؤلاء الفتيات. على سبيل المثال، عند مناقشة العلاقات، من المهم الاعتراف بأن بعض الفتيات قد لا يرغبن في مناقشة العلاقات الصحية مع الشركاء نظراً لتجاربهن.

دعوة أخصائيات إدارة الحالات إلى جلسات محددة:

بالنسبة للمحتوى الحساس، يمكن أن يساعد أيضاً في تضمين أخصائيات إدارة الحالات في بعض الجلسات في الفترة التي تسبق وأثناء الجلسات التي تغطي المحتوى الحساس. من خلال تضمينهن في جلسات في وقت مبكر من المنهاج، فإنك تخلقين بيئة من الثقة والألفة مع الفتيات حتى يشعرن بالراحة لمناقشة الموضوعات الحساسة مع أخصائية إدارة الحالة. يجب أن تفكري في تضمينها في الجلسات التالية:

- ✓ الجلسة 5: علاقاتنا الجزء 1 (كلتا المجموعتين)
- ✓ الجلسة 6: علاقاتنا الجزء 2 (كلتا المجموعتين)
- ✓ الجلسة 8: الزواج والارتباطات (الفتيات غير المتزوجات)
- ✓ الجلسة 8: إدارة التوتر في الزواج والارتباطات (الفتيات المتزوجات)
- ✓ الجلسة 12: العنف ضد النساء والفتيات
- ✓ الجلسة 13: الطبيعة المتغيرة لحياتنا الجنسية (الفتيات المتزوجات)
- ✓ الجلسة 14: رسم خرائط مجتمعنا

عند تنفيذ الجلسات المتعلقة بالسلامة والعنف، هناك أيضاً اعتبارات محددة ينبغي مراعاتها. يمكنك العثور على إرشادات في فتيات الشمس من شأنها أن تساعد في دعم تسهيل الموضوعات المتعلقة بالسلامة والعنف.

إغلاق مجموعات الزواج المبكر

قد تتساءل الفتيات «ماذا بعد» مع اقتراب الجلسات من نهايتها. من المهم عدم إنهاء الجلسات فجأة إذا لم تكن الفتيات مستعدات، والتخطيط المسبق لذلك. بعض الأشياء التي يجب مراعاتها:

- هل وضعت الفتيات خطة؟ تساعد الجلسات الأخيرتان في إعداد الفتيات لإغلاق المجموعة وما يرغبن في التركيز عليه. وتشجع الفتيات على وضع خطة عمل للتغيير الذي يرغبن في رؤيته في المجتمع.

الحديث عن العنف الشريك الحميم () مع الفتيات المراهقات المتزوجات وغير المتزوجات

عنف الشريك الحميم IPV متجذر في المعايير الاجتماعية وأدوار الأنواع الاجتماعية والتوقعات. وقد لا يعترف به حتى أولئك الذين يعانون منه كنوع من العنف لأنه قد يكون من المقبول داخل المجتمعات المحلية أن يسيطر الرجال على زوجاتهم أو شريكاتهم أو أن يعاقبوهن أو يضربوهن. عند الحديث عن العنف الشريك الحميم للفتيات أو الفتيات المتزوجات، من المهم أن تضعي في اعتبارك أنك قد تلتفتين انتباههن إلى هذا لأول مرة، وفي حين أنه من المهم أن يكون لدى الفتيات معلومات حول ماهية العنف الشريك الحميم، فقد ترفعين وعيهم به ويبدن أنفسهن محاصرات في موقف لم يعدن يرغبن في أن يكن فيه. من الضروري ضمان اتباع نهج حساس والسير بخطى بسيطة وثابتة مع الفتيات وكذلك دعمهن للتواصل مع العاملين والعاملات في مجال قضايا العنف المبني على النوع الاجتماعي. إذا كان هناك أي شك حول قدرتهن على الوصول إلى إدارة حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي، فيجب إعادة النظر في هذا الموضوع لأنه يمكن أن يسبب المزيد من الضرر للفتيات.

- هل تعتقد الميسرة أن الفتيات مستعدات لتنفيذ خطة عملهن دون توجيه من الميسرة؟ وإذا لم يكن الأمر كذلك، يمكن للميسرة مواصلة الاجتماع مع الفتيات في نفس اليوم والوقت، إلى أن تصبح الفتيات مستعدات للاستمرار دون دعمها. ولا تحتاج الميسرة إلى المشاركة بشكل كامل في الدورة، بل إلى أن تكون هناك فقط لتقديم الدعم إذا احتاجت الفتيات إلى التوجيه. و بمجرد أن تشعر الفتيات بمزيد من الثقة بإمكانها التراجع تدريجياً.
- هل ستواجه الفتيات أي عوائق أمام الاجتماع دون حضور الميسرة؟ إيلاء اهتمام خاص للفتيات المتنوعات والحواجز الإضافية التي يواجهنها.
- هل أعربت الفتيات عن قلقهن بشأن الاجتماع دون الميسرة؟
- هل هناك أي مراكز للشابات يمكنك ربط الفتيات بها حيث يمكنهن تعلم مهارات جديدة ومواصلة المشاركة في الأنشطة؟

تخريج الفتيات

- وينبغي أن تتاح للفتيات الفرصة للاحتفال بمشاركتهن وإتمامهن للدورات. بعض الاعتبارات الرئيسية:
- هل سيتم التخرج خلال الدورة الأخيرة أم في تاريخ منفصل؟
- هل سيتم دعوة أي شخص آخر لحضور التخرج؟ مقدمو ومقدمات الرعاية، وأفراد المجتمع؟ إذا كانت الإجابة بنعم، هل تم تحديد مخاطر السلامة وإدارتها؟
- هل يتوقع من الفتيات إعداد أي شيء قبل التخرج؟ على سبيل المثال، هل يتوقعون إلقاء خطاب أو ارتداء زي معين (رداء / قبعة)؟
- هل نظم الفريق شهادات لمجموعة الفتيات مسبقاً؟
- هل هذا الحدث متاح للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة والفتيات الأخريات المتنوعات؟

الجلسة 1

مقدمة لبرنامج فتيات الشمس

أهداف الجلسة

بحلول نهاية الجلسة:

1. تعلمت الفتيات عن البرنامج ويقررن الانضمام إلى المجموعة.
2. للمرشدات / الميسرات: اشرحي عن البرنامج، عرفي عن «المرشدة»، دوني ملاحظات عن شخصيات الفتيات / المجموعة ، وشجعي مشاركة الفتيات المستمرة في البرنامج.

المواد:

- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ نشرة الخدمات (اطلبي من أحد الموظفين تحضير ذلك مسبقاً. إذا لم يكن ذلك مناسباً وآمناً للمراهقات، فيمكنك شرحه بالتفصيل للفتيات أثناء النشاط الموضح أدناه)،
- ☐ صندوق الفن
- ☐ المورد 1-1. نشرات «من أنا» مطبوعة لكل فتاة
- ☐ صندوق التعليقات

المصطلحات: ارجعي إلى مسرد المصطلحات، الملحق 24، في الجزء 1 من فتيات الشمس لمعرفة نوع الكلمات التي يجب أن تتعرفي عليها في جميع الجلسات.

المدة: ساعتين

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

✓ **قومي:** بتقديم البرنامج والمرشدات والفتيات، ثم مشاركة الوجبات الخفيفة والمشروبات لافتتاح الجلسة. نظراً لأن هذه هي الجلسة الأولى، ابدئي بتمرين كسر الجليد «لعبة الأسماء» لمساعدة الفتيات على تعلم أسماء بعضهن البعض.

تشكيل دائرة مع وقوف الجميع. تقول أول فتاة اسمها وتقوم بحركة أو رمز لتمثيل نفسها. تكرر الفتاة التالية اسم ورمز الفتاة التي قبلها، ثم تقول اسمها وتضيف حركتها أو رمزها الخاص بها. تكرر الفتاة التالية اسم ورمز كل فتاة قبلها ثم تضيف اسمها. تكرر ذلك حتى انتهاء الجميع من تقديم أنفسهن في الدائرة. تدعم هذه اللعبة الفتيات في التعرف على بعضهن البعض وتعلم أسماء الجميع.

دائرة الحكاية (5 دقائق)

🗨 **قولي:** أريد أن أعرفكن على فتاة تدعى سارة. سارة في مثل عمركن. وانتقلت مؤخراً من منزلها إلى موقع جديد. سمعت سارة أن هناك مجموعة من الفتيات يدعمن بعضهن البعض ويتعلمن معلومات جديدة ويتبادلن خبراتهن. وأرادت الانضمام إلى المجموعة، لكنها ترغب أولاً بالحصول على المزيد من المعلومات عن المجموعة ونشاطاتها.

هيا نستكشف: ما هو برنامج فتيات الشمس؟ (25 دقيقة)

🗨 **اشرحي:** اليوم هو اليوم الأول من مجموعة فتيات الشمس الخاصة بنا. هذه مساحة تعليمية آمنة وممتعة حيث يمكننا إنشاء صداقات وتبادل الأفكار ودعم وتقدير بعضنا البعض، ورؤية نقاط قوتنا، وتعلم مهارات ومعلومات جديدة، خاصة فيما يتعلق بسلامتنا.

❓ **أسألي:** ماذا تعرفين بالفعل عن فتيات الشمس؟

اشرحني:

- فتيات الشمس هي مجموعة مخصصة للفتيات فقط. سوف نتعلم هنا معلومات جديدة، وناقش تجاربنا كفتيات مراهمات وكيف تؤثر هذه التجارب علينا.
- سنتناول عدداً من المواضيع، تغطي قضايا تتعلق بالسلامة والثقة وجسمنا والزواج المبكر، والأهم من ذلك أن هذه مساحة لسماع أفكارك وتجاربك. ستجتمع المجموعة في نفس الوقت في نفس اليوم من كل أسبوع.
- نريد أن تشعر جميع الفتيات المشاركات بالأمان والراحة في المكان. للمساعدة في تحقيق ذلك، نريد من جميع عضوات المجموعة حضور جميع الجلسات.
- سندير أيضاً جلسات مع مقدمي الرعاية من الإناث والذكور (هما في ذلك أمهات الأزواج) أو النساء البالغات الموثوق بهن. من خلال إشراك مقدمي الرعاية ، سيسمح لك ذلك بممارسة المعلومات والمهارات التي تتعلمها بطريقة آمنة. كما سيسمح لمقدمي الرعاية بفهم أعمق لتجربة الفتيات، مما قد يساعد في دعم العلاقات الإيجابية. نقترح تلبية أن
- نجتمع (أضف جدول اجتماعات المجموعة وتحقق من أن هذا يعمل للفتيات).

اسألني: ما الاسم الذي ترغبين إطلاقه على مجموعتنا؟

*** ملاحظة -** ليس من الضروري اختيار اسم فتيات الشمس.

اسألني: ما هي المرشدة / الميسرة؟

اشرحني: المرشدة / الميسرة هي شخص تستمع إليك، وتعطيك المعلومات، وبإمكانها إرشادك عندما تحتاجين إلى الدعم. سأكون مرشدة تكن / ميسرتهن خلال فتيات الشمس. بصفتي مرشدة / ميسرة، أعدكن بأن أكون لطيفة معكن، وأشجعكن، وأعطي الأولوية لسلامتكن، وأوصلكن بالدعم الآخر الذي قد تحتاجينه. أعدكن بأن أعاملكن جميعاً على قدم المساواة، لا أن أحكم عليكن وأن أقدر أفكاركن وتجاربكن.

اسألني: ما هي بعض الأشياء التي يجب أن تتعلمها كل فتاة عن عالمنا وأنفسنا؟ (قومي بإدراج الموضوعات التي تم اختيارها للبرنامج).

قومي بـ: تلخيص كل موضوع سيتم تغطيته في فتيات الشمس بإيجاز.

- الإجابة عن أي أسئلة قد تكون موجودة حول كل موضوع.
- سؤال الفتيات عما إذا كانت هناك أي مواضيع إضافية ترغبين بتغطيتها خلال فتيات الشمس.

*** ملاحظة:** من الضروري أن تسأل الفتيات عن المواضيع الإضافية التي ترغبين فيها طوال فترة تنفيذ فتيات الشمس، حيث قد لا يشعرن بالراحة في مناقشة ذلك خلال الجلسة الأولى.

اسألني: نحتاج جميعنا إلى المساعدة في وقت ما من حياتنا. هل تعرفن إلى أين تذهبن إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة في أمور متعلقة بالصحة مثلاً أو السلامة؟

قومي

- توزيع نشرة خدمات السلامة على الفتيات.
- استخدمي نسخة تحتوي على رموز بدلاً من الكلمات إذا كان ذلك مناسباً أكثر.
- اعرضي خريطة للمنطقة على الفتيات، ومكان وجود المجموعة حالياً، وأماكن توفر الخدمات.
- أخبري الفتيات أنه يمكنهن القدوم إليك مباشرة للمساعدة في الوصول إلى ما يحتاجن إليه.

الأنشطة (ساعة و 15 دقيقة)

النشاط 1: من أنا؟ (40 دقيقة)²

... **اشرح:** سنقوم بنشاط حيث سنتعرف على أنفسنا، وكذلك على بعضنا البعض.

الخطوة 1: أنا

- على الفتيات كتابة أسمائهن أو اختيار رمز ورسمه فوق الشكل الموجود في نشرة «من أنا» (. يجب الإشارة إلى أنهن سيستخدمن هذا الاسم / الرمز في نهاية البرنامج، لذلك يحتجن إلى تذكره).
- باستخدام الأقلام الملونة ، يمكن للفتيات رسم شخصية تمثلهن.
- يمكنهن رسم تعبيرات الوجه لإظهار شعورهن. يمكنهن استخدام ألوانهم المفضلة لملاصهن.

الخطوة 2: الأشخاص الذين/اللواتي أثق بهم/ن

- حول هذا الشكل، ستقوم الفتيات بوضع الأشخاص الذين/اللواتي يمكنهن الوثوق بهم/ن - أقرب صديقاتهن وأصدقائهن وعائلاتهن وأقاربهن والأشخاص الذين/اللواتي يفصحن عن مشاكلهن الشخصية لهم/ن وما إلى ذلك. إذا كانت الفتيات قادرات على الكتابة، فيمكنهن كتابة من هؤلاء الأشخاص. إذا لم يكن قادرات على الكتابة، فيمكنهن رسمهم/ن فقط.

... **قولي:** لدينا جميعا أشخاص وأشياء يمكن أن تساعدنا. دعونا نضع هؤلاء الناس حول رسمنا. يمكن أن يكونوا أقرب صديقاتنا و / أو عائلتنا / أو أحد أقاربنا / أو شخص نصصح له / عادة حول مشاكلنا الشخصية.

الخطوة 3: ما الذي يمكنني القيام به؟

... **قولي:** ارسمي أو اكتب الأشياء التي تجيدونها، مهاراتك ومواهبك وصفاتك. يمكن أن تكون هذه الأشياء التي تفخرين بها أو الأشياء التي أخبرك الناس أنك تقومين بها بشكل جيد. يمكن أن تكون هذه الأشياء مرتبطة أيضا بالطريقة التي تعاملين بها الآخرين.

✓ **قومي بـ:** الطلب من الفتيات مشاركة شيء واحد مما كتبه أو رسمه مع المجموعة، ووضعهن رسومهن على الحائط.

* **ملاحظة:** على المرشدات/ الميسرات جمع الرسوم حتى يمكن مقارنتها بالرسوم في نهاية منهاج مهارات الحياة لتقييم أي تغيير في الشبكات والمهارات الاجتماعية للفتيات.

... **اشرح:** من خلال هذا النشاط، قامت كل منكن بتحديد الأشخاص الموثوق بهم/ن. كلما شعرتِ بعدم الارتياح أو احتجتِ إلى التحدث إلى شخص ما، يمكنك الذهاب إلى الشخص الذي/التي تثقين به/ها. كلما شعرتِ بعدم الثقة بنفسكِ، يجب أن تجعلكِ نقاط قوتكِ تذكرين مدى روعتك! خلال الجلسات، قد تحتاجين إلى تذكير نفسك بنقاط قوتكِ أو التواصل مع الذي/التي تثقين به/أ.. هذا جيد.

النشاط 2: اتفاقيات المجموعة (15 دقيقة)

* **ملاحظة:** ستضع الفتيات الآن «اتفاقيات المجموعة» التي تستمر لبقية الجلسات. «اتفاقيات المجموعة» هي «مبادئ توجيهية» ستضعها الفتيات. والهدف من ذلك هو ترسيخ الشعور بالأمان والاحترام.

✓ **قومي بـ:** الطلب من الفتيات التفكير في بعض الاتفاقيات المجموعة. فيما يلي قائمة بالأمثلة التي قد ترغبين أيضا باقتراحها على المجموعة:

1. استمتعي وكوني مبدعة.
2. لا يوجد مطلقاً سؤال / إجابات خاطئة أو سخيفة.
3. احتفظي بالمناقشات من الجلسات في المجموعة، ولا ينبغي لأحد مشاركة هذه المناقشات مع أشخاص خارج المجموعة.
4. كوني محترمة ومستمتعة جيدة.

5. عاملي الجميع على قدم المساواة
6. حافظي على عقل متفتح
7. لا تطلقي الأحكام على الفتيات الأخريات بسبب الأشياء التي يشاركنها
8. لا تشاركي المعلومات الشخصية عن الفتيات في هذه المجموعة مع أشخاص آخرين
9. الاتفاق على الاجتماع في الأيام / الأوقات المحددة. لن تنضم أي عضوات جديدات إلى هذه المجموعة بعد الجلسة الثالثة.

✱ **ملاحظة:** إذا أرادت الفتيات التحدث عن تجاربهن الشخصية المتعلقة بالسلامة، فيمكنهن القيام بذلك على انفراد مع المرشدة / الميسرة خارج الجلسة في مكان خاص.

✓ **قومي بـ:** كتابة «اتفاقيات المجموعة» على اللوح الورقي (فليب تشارت) بطريقة ممتعة وإبداعية. وضعيها في الغرفة في مكان تتمكن الفتيات من رؤيتها خلال جلسات فتيات الشمس.

✓ **قومي بـ:** اختيار نشاط كسر جليد آخر للقيام بها مع الفتيات

النشاط 3: طقوس الافتتاح والختام (20 دقيقة)

✓ **قومي بـ:** دعوة الفتيات للتفكير في طريقة يمكنهن من خلالها افتتاح واختتام جلسات فتيات الشمس الخاصة بهن. يمكن أن تكون أغنية، أو رقصة، أو قصيدة، أو أي طقوس أخرى يرغبن في القيام بها.

؟ **اسألي** من ترغب بالعودة إلى فتيات الشمس؟

؟ **اسألي:** ما هي بعض العقبات التي يمكن أن تمنعك من الحضور، وكيف يمكننا دعمك لتستطيعي الحضور؟

✱ **ملاحظة:** قد تكون بعض العقبات حساسة على سبيل المثال التعرض للضرب من قبل مقدم/ة الرعاية أو الزوج إذا جاءت إلى الجلسات. إذا ذكرت إحدى الفتيات إحدى هذه العقبات، فخصصي وقتاً للتحدث معها في نهاية الجلسة.

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

الرسالة الرئيسية:

فتيات الشمس هي مجموعة مخصصة للفتيات فقط. سوف نتعلم معلومات جديدة، وناقش تجاربنا كفتيات مراهقات، ونتحدث عن كيفية تأثير هذه التجارب علينا. نريد أن نشعر جميع المشاركات بالأمان والراحة في المكان. للمساعدة في تحقيق ذلك، نريد من جميع عضوات المجموعة حضور جميع الجلسات. بصفتي مرشدة / ميسرة، أعدكن بأن أكون لطيفة معكن، وأشجعكن، وأعطي الأولوية لسلامتكن، وأصلكن بالدعم الآخر الذي قد تحتجن إليه.

التحقق (5 دقائق)

اسألي الفتيات كيف عثرن كانت على الجلسة وأي تغييرات يرغبن في إجرائها للجلسة التالية (من المهم أن تتعاملي مع التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو اشرحي لماذا لا يمكن ذلك).

ذكري الفتيات أنه يمكنهن ترك ملاحظات في صندوق التعليقات وأنت ستكونين متواجدة في نهاية الجلسة للتحدث إليهن إذا لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

قولي شكراً لكن على حضوركن اليوم. أنا سعيدة جداً لأنكن ستكون جزءاً من فتيات الشمس (أو الاسم الذي اختارته الفتيات للمجموعة). كل أسبوع، سننهي الجلسات بنشاط سريع. هذه مهمة صغيرة ستقمن بها بأنفسكن، أو مع مقدم/ة رعاية يشارك/تشارك في فتيات الشمس أو مع امرأة بالغة موثوق بها. التوصيات السريعة اختيارية وليس هناك ضغط للقيام بذلك إذا كنت غير قادرة على ذلك.

قولي: التوصيات المتعلقة باليوم: قبل أن نلتقي مرة أخرى، فكري في أي أسئلة أخرى قد تكون لديك حول فتيات الشمس. سندعوك لمشاركة أفكارك في الجلسة القادمة.

ملاحظة للميسرات، من أجل الجلسة القادمة:

يرجى التحقق من ملاحظات التحضير للجلسة القادمة حيث توجد بعض العناصر التي يجب شراؤها مسبقاً، بما في ذلك الحلويات أو البسكويت.

الجلسة 2

ما هي السلطة؟

أهداف الجلسة

بحلول نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

1. البدء أو الاستمرار بتقييم أنفسهنّ وقريناتهنّ (لا سيما تقييم الفتيات المختلفات).
2. الاستمرار ببناء الصداقات
3. الحصول على مساحة يمكنهنّ الالتقاء فيها بفتيات أخريات
4. فهم الأنواع الأربعة للسلطة : السلطة على القيام بأمرٍ ما، التسلّط، السلطة التي تتم مشاركتها، السلطة التي نملكها بداخلنا.

المواد:

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

التحضير:

- بالنسبة للنشاط 1، ستحتاجين إلى ما يكفي من المساحة لتتنقل المجموعة بحرية، من المفضل 4 أمتار x 5 أمتار.
- كيّفي النشاط 1- كمية كبيرة من الحصى، أو الأحجار، أو الأغصان الصغيرة، أو أغراض أخرى صغيرة، صناديق أو أكياس أو قطع قماش صغيرة لتضع المشاركات فيها الأغراض الصغيرة.
- إذا قمتي باختيار ذلك، يمكنكِ وضع شريط لاصق أو طبشور عبر «خط النهاية» المخصص للنشاط 1 مسبقاً.
- قومي بنسخ وقصّ بطاقات المورد 2.1
- قدّمي الحلويات أو البسكويت – 2 لكل فتاة زائد 5 قطع إضافية على الأقل
- راجعي صندوق «أنواع السلطة»

*** ملاحظة:** قد يكون من الصعب على الفتيات فهم مفهوم السلطة في بداية الجلسة، ومع ذلك، سيتم توضيح ذلك من خلال الأنشطة. بحلول نهاية النشاط 2، يجب أن يكون مفهوم السلطة أكثر قابلية للفهم للفتيات.

المدة: ساعتين

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

✓ قومي بـ:

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

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

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

هيا نستكشف: (20 دقيقة)

قولي: اليوم سنتحدث عن السلطة والاحترام.

اطلبي من الفتيات أن يغلقن عيونهن لبضع لحظات. سأطلب منكن أن تتخيلن بعض الأشياء في أذهانكن.

بمجرد أن تغلق عيونهن جميعاً،

قولي:

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

أسألي: «ما الذي تخيلته؟ ما هي الصور التي رأيتهن؟» (شجعي الفتيات على وصف أو حتى تمثيل الصور التي رأينها عن السلطة (على سبيل المثال، قبضة يد، نقود، رجل بسيارة، ضابط شرطة، طبيب، رئيس، إلخ).

ملاحظة: في هذه المرحلة، قد لا يكون مفهوم السلطة واضحاً جداً للفتيات، فلا بأس بذلك - ليست هناك حاجة لتصحيحها. سوف يصبح المفهوم أكثر وضوحاً مع تقدم الأنشطة.

بعد أن وصفت أو مثلت عدة فتيات صور السلطة لديهن،

أشرحي:

• السلطة هي القدرة على الوصول والتحكم في صنع القرار والموارد. إنها القدرة على اتخاذ القرارات، والقدرة على إيصال فكرة أو التأثير على الناس.

- ما هي السلطة التي كانت تملكها سارة في قصة سارة وتسليم؟ (لدى سارة سلطة التنقل بحرية، ما يعني أنها ليست بحاجة إلى التفكير فيما إذا كان المكان الذي تزوره فيه أدرج، أو ما إذا كانت الطرقات ضيقة أو فيها مطبات).
- ما هي السلطة التي كانت تملكها تسليم؟ (لدى تسليم كرسي متحرك يمنحها سلطة التنقل في بعض الأماكن، كما لديها معلومات حول الأماكن المناسبة لذوي/ذوات الاحتياجات الخاصة، على سبيل المثال، أرضية منحدرية بدل الأدرج).
- في المجتمع، قد تؤدي تجارب الناس إلى الوصول إلى وضع تكون فيه السلطة غير متكافئة، ما يعني أنَّ بعض المجموعات لديها سلطة أكبر، في حين أنَّ المجموعات الأخرى لديها سلطة أقل.

تعريف السلطة

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

أنواع السلطة

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

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

السلطة الداخلية هي القوة التي تمتلكها داخلنا، حتى لو لم ندركها في بعض الأحيان. كل إنسان/ة لديه/ها هذه القوة، إنها في النهاية قوة الثقة بالنفس واحترام الذات.

النزعة للتسلط وتعني السلطة التي يستخدمها شخص أو مجموعة للتحكم في شخص أو مجموعة أخرى. قد يأتي هذا التحكم من عنفٍ مباشر أو غير مباشر، ومن معتقدات وممارسات المجتمع التي تضع الرجال في مرتبة أعلى من النساء. العنف المبني على النوع الاجتماعي ويدور حول إساءة استخدام السلطة.

مقتبس من SASA مجموعة النشاط

<https://gbvresponders.org/prevention/sasa>

- نستحق جميعنا أن يتم التعامل معنا باحترام ومساواة بغض النظر عن كوننا أغنياء أم فقراء، لدينا إعاقة أم لا، إن كنا لاجئين أو مواطنين في هذا البلد، أو إن كنا نساءً أو رجالاً.
- يستحق كل شخص أن يتم التعامل معه/ها باحترام وكرامة، وأن كل شخص يستحق الحصول على الحد الأدنى من الحماية والحقوق. تُدعى هذه الحقوق «حقوق الإنسان». تشير إلى كيف نتعامل مع بعضنا البعض كأفراد وكأعضاء من مجتمع ما، فقط لكوننا كائنات بشرية. بغض النظر عن المجموعة التي تنتمي أو لا تنتمي إليها، يجب أن نتلقى جميعنا الحقوق نفسها. من بين الحقوق هو أنه عندما يلد أطفالنا، يكونون أحراراً، ويجب التعامل مع كل واحدٍ منهم بالطريقة نفسها (بالتساوي).

✳ **ملاحظة:** من المهم التوقف هنا لتفقد ما إذا كانت الفتيات قد فهمن المعلومات التي تمت مشاركتها. يمكنك تقديم بعض التوضيحات في هذه المرحلة، لكن المفهوم سيصبح أكثر وضوحاً بعد الأنشطة.

الأنشطة: (ساعة واحدة)

النشاط 1: التنقل بين السلطات³ (30 دقيقة)

✓ قومي بـ:

- نقل المجموعة إلى مكان تكون فيه مساحة كبيرة، حيث يمكنهن الوقوف في الصف في أرجاء الغرفة أو المساحة، اجعليهن يقفن في صفٍ واحد بجانب بعضهن البعض. من الناحية الثانية، ضعي شريطاً لاصقاً أو ارسمي خطاً بالطبشور لتحديد مكان خط النهاية.
- اعطي كل مشاركة بطاقة تحمل شخصيةً ما (المورد 2.1)، إذا لم يكن قادرات على القراءة، اشرحي ما هو مكتوبٌ على بطاقة الشخصية.
- إذا أمكن، اطلبي من المشاركات وضع بطاقة الشخصية في مكان يمكن للأخريات رؤيتها.

ملاحظة – إذا كانت المشاركات غير قادرات على التنقل بحرية، كيفي النشاط ليتمكن الجميع من المشاركة. يمكنك أن تطلبي من المشاركات الجلوس وأن تعطينهن كيساً صندوقاً صغيراً ليضعن الحصى فيها. كلما كانت العبارة مطابقة لشخصياتهن، يجب أن ترفعن أيديهن ويجب أن تتوجهي إليهن وأن تضع حصى في كيسهن. عندما ينتهي النشاط، يمكنهن إفراغ محتوى كيسهن لنرى مدى قوتهن.

☞ **قولي:** سنلعب لعبة ستسلط الضوء على كيف أن بعض الأشخاص لديهم سلطة في المجتمع بناءً على هويتهم..

☞ **قولي:** سأقرأ عليكم مجموعة من العبارات. في حال كانت هذه العبارة صحيحة بالنسبة للشخصية الواردة على بطاقتكن، يجب أن تتقدم من خطوة إلى الأمام. في حال لم يكن تكن العبارة صحيحة التصريح صحيحاً، ابقين مكانكن. إذا لم تكن متأكدات، اسألي المجموعة عن رأيها.

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

عبارات:

1. يمكنني التعبير عن احتياجاتي وعمّا أريده لعائلتي وأصدقائي
 2. يمكنني التنقل في المخيم/المستوطنة/المجتمع بسهولة
 3. لا أخاف على سلامتي إذا تنقلت في الظلام
 4. لا أخاف بشكل عام من التعرض للتحرش الجنسي
 5. لا يقدم الناس تعليقات غير مرغوب بها حول مظهري
 6. الأشخاص الأقوياء في المجتمع ينتمون إلى النوع الاجتماعي نفسه الذي أنتمي إليه (امرأة أو رجل)
 7. يمكنني أن أقرر من أتزوج ومتى أتزوج
 8. يمكنني أن أحدد متى سأنجب الأطفال وعدد الأطفال الذين سأنجبهم
 9. يمكنني أن أمضي الوقت مع أصدقائي كلما أريد
- عندما تنتهي المشاركات ويصبحن في مواقعهن النهائية، قومي بإجراء النقاش.

أسالي:

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



اشرحني:

يُظهر لنا هذا التمرين أنَّ بعض المجموعات لديها سلطة غير متكافئة مقارنةً بالمجموعات الأخرى (ذكرى المشاركات بتعريف السلطة⁴ في حال نسين). على سبيل المثال، لدى الرجال سلطة أكثر من النساء بشكل عام. يمكننا ملاحظة هذا الأمر أيضاً عندما تكنّ نساء أو فتيات، قد تكون لديكِ سلطة أكثر من النساء أو الفتيات الأخريات اللواتي ينتمين إلى مجموعات مختلفة. ولكن مثلما ذكرنا من قبل، تنص حقوقنا الإنسانية على أننا نولد أحرار ويجب أن يتم التعامل معنا بالطريقة نفسها (بشكل متساوي). عندما يتم التعامل معنا بشكل غير متساوي، لدينا الحق بضممان حقوقنا الإنسانية ويجب أن ندعم أيضاً الفتيات والنساء الأخريات في الوصول إلى حقوقهنّ، ما يعني أنه يجب علينا التعامل مع الآخرين بشكل متساوي.

النشاط 2: سلطة الفتيات (30 دقيقة)

قومي:



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



قولي:

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

1. السلطة الداخلية:



قولي:

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



اشرحني:

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

2. السلطة على:



قولي:

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



اشرحني:

هذه هي سلطتكن على. «السلطة على» هي قدرتكن على التصرف، حتى لو كانت محدودة. يمكن أن تكون بتحديد وقت النوم، وماذا ترتدين، وما إذا كنتن ستأكلن الشوكولاتة أم لا، وكيفية التعامل مع الآخرين/الأخريات. في حالة سارة، قد تستخدم سارة «سلطتها» للتحديث إلى الأصدقاء/الصديقات حول بعض العوائق التي تواجهها الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة. هل يمكنكن التفكير في أمثلة أخرى عن السلطة على؟

3. النزعة للتسلط:

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

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

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

4. السلطة المشتركة:

قومي: باختيار فتاة واحدة تمثّل شخصاً يملك سلطة واعطيها مجموعة من البسكويت/الحلوى. (استخدمي قطع البسكويت/ الحلوى الـ 5 المتبقية لهذا الأمر). ستعمل بقية المجموعة معاً كمجموعة واحدة لإقناع هذه الفتاة على مشاركة البسكويت/ الحلوى معهنّ. اطلبي منهنّ أخذ بعض الوقت للتفكير في كيف سيقنعنها، ماذا سيقفن؟

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

هل بإمكانكّن التفكير في أمثلة أخرى عن السلطة المشتركة؟

الرسائل الأساسية:

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

التحقق: (5 دقائق)

أسألني: الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنك متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات: (5 دقائق)

قولي: فكرن في طريقة واحدة يمكننا استخدام سلطتنا من خلالها للتأكد من أنّ الفتيات، بغض النظر عن اختلافاتنا، يشعرن بالسلامة وبالتقدير في هذه المساحة؟ يمكنكّن مشاركة أفكاركّن معنا الأسبوع المقبل.

* ملاحظة للميسرات، من أجل الجلسة القادمة:

□ الرجاء اختيار ناشطة نسائية للقاء الفتيات خلال الجلسة. يرجى قراءة ملاحظات التحضير لمزيد من المعلومات.

الجلسة 3

النساء والفتيات أقوى مع بعضهن

أهداف الجلسة

بحلول نهاية الجلسة، ستتمكن الفتيات من:

1. التعرف إلى القوة التي تملكها النساء والفتيات
2. اكتشاف سلطة جماعية ممكنة لديهن (السلطة على)

المواد:

- ☐ المورد 3.1: شبكات النساء والفتيات
- ☐ صندوق التعليقات

التحضير:

بالنسبة للفتيات غير المتزوجات: يمكنك

تحديد شخص يعمل على تأخير الزواج.

بالنسبة للفتيات المتزوجات: قد تجد

شخصاً متزوجاً/كان متزوجاً قد وجد القوة والسعادة خارج الزواج.

- قبل الجلسة، حددي ناشطة/حليفة من المجتمع. من الممكن أن تكون امرأة تعمل على إنهاء العنف ضد النساء والفتيات. أو امرأة في المجتمع تعجبك لالتزامها بالدفاع عن حقوق الآخرين/الأخريات. إذا أمكن، اختاري امرأة من خلفية متنوعة (تواجه تحديات ومخاطر متعددة بناءً على النوع الاجتماعي، أو قدرتها، أو عمرها، أو مجموعتها العرقية، أو الدينية وما إلى ذلك) ولكنها متمكنة رغم نوع العقبة التي تواجهها.
- نصيحة - تواصل مع المنظمات النسائية المحلية التي قد تكون على استعداد للحضور أو توجيهك إلى ناشطات/حليفات محتملات. إذا كنت تواجهين صعوبة في الاختيار، يمكنك أيضاً أن تطلبي من فتاة تخرجت من برنامج فتيات الشمس للقدوم والتحدث، أو امرأة تعمل في مؤسستك وهي من المجتمع المحلي.
- التقي بالناشطة قبل الجلسة للتأكد من أنها على علم بسياسة الحماية والمبادئ التي تقوم عليها منظمتك. ناقشي أيضاً مع الناشطة رسائلها الأساسية لتضمني ملاءمتها مع مبادئ البرنامج وتفقيدي مستوى راحتها في التحدث مع الفتيات لتفهمي أي دعم تحتاج.
- اشرحي أن المبادئ التوجيهية هي لممارسي العنف المبني على النوع الاجتماعي، لتفهم أنه يجب التعامل مع الفتيات باحترام وكرامة وبدون تمييز. لديهن الحق في السرية والأمان.
- * **ملاحظة -** يجب أن تيسر ميسرات منهاج فتيات الشمس النشاط مع الناشطة/الحليفة من المجتمع.
- حضري أمثلة عن دراسات حالات سياقية.

* ملاحظة للميسرة:

- يجب على ميسرات فتيات الشمس القيام بتيسير النشاط إلى جانب/مع الناشطة/الحليفة من المجتمع
- يرجى التحقق مع الفتيات (بسرية إن أمكن) ما هو شعورهن حيال مشاركة مقدمات ومقدمي الرعاية في جلسات مقدمة ومقدم الرعاية. إذا لم يكن مرتاحات للفكرة، تحدثي معهن حول كيفية إدارة الموقف بأمان.
- تحدثي أيضاً إلى الفتيات لمعرفة ما إذا كان هناك أي مواضيع أخرى يرغبن في تغطيتها في المنهاج.

المدة: ساعتين

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

✓ قومي بـ:

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

أسأل: ما هي آراؤكن حول كيف يمكننا استخدام سلطتنا للتأكد من أن كافة الفتيات، بغض النظر عن اختلافاتنا، يشعرن بالسلامة وبالتقدير في هذه المساحة؟

دائرة الحكاية (10 دقائق)

لفتيات غير المتزوجات	لفتيات المتزوجات
في المساحة الآمنة، لاحظت سارة أنه هناك مجموعة مؤلفة من فتيات أكبر سناً، يلتقن سوياً لتنظيم أنشطة لنشر التوعية في المركز. يشمل نشر التوعية بناء مجتمع أكثر أماناً للنساء والفتيات، وأهمية دعم النساء اليافعات المطلقات والأرامل.	في المساحة الآمنة، لاحظت سارة أنه هناك مجموعة مؤلفة من فتيات شابات، يلتقن سوياً لتنظيم أنشطة لنشر التوعية في المركز. يشمل نشر التوعية بناء مجتمع أكثر أماناً للنساء والفتيات، وأهمية دعم النساء اليافعات المطلقات والأرامل.

أسألي: ما هي الأمور المهمة بالنسبة لكن؟ (تلقني بعض الإجابات ودونيها)

هيا نستكشف: النساء والفتيات المؤثرات (15 دقيقة)

قولي: سنتحدث اليوم عن النساء والفتيات المؤثرات اللواتي تجربن على أن تكن شجاعات بشأن الأمور المهمة لهن. قد يكون أمراً قاموا به لأنفسهن، لعائلتهن، لمجتمعهن لإحداث تغيير إيجابي.

يمكننا تسميتهن «نساء وفتيات مؤثرات» لأنهن اتخذن إجراءات متعلقة بمسائل يصعب تحديها ولكنها مهمة بالنسبة لهن، وعلى الرغم من الحواجز، وجدن طريقة للقيام بذلك. أحياناً يكون التغيير كبيراً، وأحياناً يكون صغيراً، ولكن كافة الأمور التي يقمن بها تحدث تغييراً إيجابياً في حياة النساء والفتيات وبقيّة المجتمع.

أسألي:

- هل لديكن أمثلة عن نساء وفتيات مؤثرات؟
- هل لديكن أمثلة عن أوقاتٍ شعرتن فيها بالقوة والتأثير ترغبن بمشاركتها؟

ملاحظة: قلمي مثلاً في حال واجهت الفتيات صعوبة في تسمية أحد أو في فهم المفهوم. يمكنك العودة إلى جلسة «كلنا قدوة» من منهاج فتيات الشمس، الجزء 2، لاختيار قدوات أو سير ذاتية صغيرة مثل ملالا يوسف زاي، ميموري باندا، يسرا مارديني، نانسي تومي، إلخ.

الأنشطة (ساعة واحدة)

النشاط 1: حراك النساء والفتيات: (10 دقائق)

قومي: بتقسيم الفتيات إلى مجموعات ذات أحجام متنوعة، على سبيل المثال، ثنائي، مجموعة من 4 فتيات، مجموعة من 6 فتيات. اطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة مع أفراد فريقهن. كميسرة - ستبدئين بالتصفيق وبعد عدة تصفيقات، ستشيرين إلى المجموعة التي ترغبين بأن تقوم بذلك بعدك، وسيبدأن بالتصفيق، من ثم سيشرن إلى المجموعة التي يرغبن بأن تقوم بذلك بعدهن، إلخ. يكمن الهدف في أن يصفق الجميع بأعلى صوتٍ ممكن. استمري بالنشاط حتى تحظى كل مجموعة على فرصة التصفيق 3-4 مرات، بما فيهن الميسرة. ثم اطلبي من الجميع التصفيق في الوقت عينه. استمتعن لبعض الوقت!

عندما تنتهين،

أسألي:

ما الذي لاحظته بشأن المجموعات المختلفة التي صفقت (اذكري أنه هناك فرق في مدى ارتفاع صوت التصفيق، وفقاً لعدد الأشخاص في المجموعة)

قولي: عندما تجتمع الفتيات والنساء سوياً، يكون صوتهن أقوى، يمكن الاستماع إليهن بشكل أفضل، يمكنهن الحصول على القوة والثقة من بعضهن البعض، ومن خلال الاجتماع سوياً، يكون تأثيرهن أكبر.

النشاط 2: تحركات تقودها الفتيات: (25 دقيقة)

قولي: سننظر إلى أمثلة عن تحركات تقودها الفتيات والنساء اليافعات في العالم ونرى التغيير الإيجابي الذي أحدثته للفتيات والنساء اليافعات. ما أنواع السلطة التي تملكها مجموعات النساء والفتيات برأيكن؟ السلطة مع.

قومي بـ: تعليق صور من دراسات حالات مختلفة في أرجاء الغرفة - اختاري 3-4 من الدراسات المقدمة و/أو من سياقك الخاص، على الحائط أو وضعها على الأرض وتنقلي في أرجاء الغرفة لتشرحي ما تعمل عليه التحركات المختلفة.

قومي: ما إن تنتهي، بالاجتماع في دائرة واحصلي على آراء الفتيات حول التحركات المقدمة. في حال احتجن إلى التشجيع للمناقشة - اطرحي الأسئلة التالية:

- ما هي المسائل المختلفة التي تحاول المجموعات العمل عليها؟
- ما هي أكثر وأقل المجموعات التي أثارت اهتمامكن ولماذا؟ (دوني هذه الإجابات)
- هل أنتن على علم بأي مجموعاتٍ مشابهة هنا أو في البلدان/ الأماكن التي تأتين منها؟

قولي: تظهر لنا هذه المجموعات كيف أنه معاً، نكون قويات وأكثر سلطة وتأثراً ويمكننا إحداث تغييرٍ في حياتنا وفي حياة النساء والفتيات الأخريات.

النشاط 3: أسئلة وأجوبة مع صانعة تغيير (25 دقيقة)

قومي: بالطلب من صانعة تغيير مشاركة قصتها مع الفتيات. يجب أن يتم تيسير هذا النشاط من قبل ميسرة منهاج فتيات الشمس. قبل البدء بالأسئلة والأجوبة - ذكري الفتيات والناشطات باتفاقيات المجموعة، لا سيما أهمية سرية ما تشاركه النساء وأيضاً ما تشاركه الفتيات.

- ما يلي بعض الأسئلة التوجيهية:
- حدثينا عنك، من أي مدينة/ بلد أنت، وكم هو عمرك؟
 - ما دورك في المجتمع؟
 - ما هو أكثر أمرٍ مهم بالنسبة لك أردت تغييره أو العمل عليه؟
 - ما هي التحديات التي واجهتها وكيف تغلبت عليها؟
 - ما هي إنجازاتك؟
 - ما هي النصيحة التي تودين تقديمها للفتيات؟
 - تحدّثي عن النساء أو الفتيات اللواتي ألهمنك عندما كنت تكبرين؟
 - أخبرينا عن العالم الذي ترغبين برؤيته للنساء والفتيات؟

الرسائل الأساسية

قولي: في الجلسة الأخيرة، تعلّمنا أن بعض الأشخاص لديهم سلطة غير متكافئة مقارنةً بأشخاص آخرين، وفي هذه الجلسة، رأينا أنه حتى وإن كان لدى بعض المجموعات سلطة أقل، يمكنهم أن يكونوا مؤثرين وأقوياء إذا اتحدوا سوياً. عندما نتحد، يكون رأينا أقوى ونحصل على السلطة والثقة من بعضنا البعض وقد يكون لنا تأثير. قد تكون مجموعتنا داعمةً لنا عندما نحتاج إلى نصيحة أو إلى من نتحدّث إليه. قد تكون أيضاً المكان الذي نفكر فيه بالتغيير الذي نريد إحداثه في أنفسنا وفي بعضنا البعض وعائلاتنا ومجتمعنا.

التحقق: (5 دقائق)

أسألُ الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنت متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات: (5 دقائق)

قولي: تحدّثن مع الأشخاص الذين/اللواتي تثقن بهم/ن عمّن ألهمهم/ن بينما كانوا يكبرون/يكبرن ولماذا. يمكن أن يكون/تكون الرجل أو المرأة الراشد/ة الموثوق به/ها مقدم/ة الرعاية الذي/التي يشارك/تشارك في جلسات مقدمي ومقدمات الرعاية في برنامج فتيات الشمس، أو يمكن أن تكون أي امرأة تثقن بها ولا تشارك في البرنامج على سبيل المثال. أخت أكبر، عمّة، ابنة عم، إلخ. يمكن مشاركة ما قالوه/قلنه لك/ن في الجلسة التالية.

ملاحظة: إذا لم تكن كل الفتيات قد قمن بتحديد رجل/امرأة راشد/ة موثوق به/ها في حياتهن، فلا بأس بذلك. لا تجبريهن على تحديد أحد للقيام بأنشطة التوصيات معه/ها.

ملاحظة للميسرات من أجل الجلسة القادمة:

- ☐ قومي بإعداد الرسوم التوضيحية مقدماً.
- ☐ تعرفي على مفاهيم ومصطلحات النوع الاجتماعي.
- ☐ تحقق من ملاحظات التحضير لمزيد من المعلومات.

الجلسة 4

ما هو النوع الاجتماعي؟

أهداف الجلسة

بحلول نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

1. الاستمرار بتقدير أنفسهن ونظرائهن (لا سيما تقدير الفتيات المختلفات)
2. فهم النوع الاجتماعي والجنس وارتباطهما بالسلطة.
3. الحصول على توعية إضافية بشأن القوالب النمطية المرتبطة بالنوع الاجتماعي والتعرف إلى التصنيفات التي نعطيها للآخرين/الأخريات

المواد:

- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ تحضير الميسرة رسوماً توضيحية لدائرة الحكاية
- ☐ المورد 1.4: نشاط 1 لأطفال مايا
- ☐ المورد 2.4: الخط الزمني لـ 24 ساعة، في حال تم عمل نشاط التكيف رقم 2
- ☐ المورد 1.10 و 2.10: رسوم بيانية للأعضاء التناسلية الداخلية والخارجية من منهاج موارد الصحة

* ملاحظة للميسرة:

- النوع الاجتماعي هو قضية حساسة. وغالباً ما تكون مناقشة مثل هذه القضية شخصياً وعميقاً، ويمكن أن يؤدي تناول هذه القضايا إلى إثارة ذكريات ومشاعر حول التجارب السابقة أو الحالية. قبل الانخراط في مثل هذه المناقشات مع المراهقات/مجموعة الشباب/الشابات، عليك التفكير ملياً في كيفية التعامل معها بحساسية ومسؤولية.
- غالباً ما تصبح المناقشات حول النوع الاجتماعي محتدمة ومن المرجح أن تثير قضايا ثقافية حيث توجد خلافات قوية، وغالباً ما تستند إلى معتقدات أيديولوجية أو دينية مختلفة أو غيرها من المعتقدات الراسخة. يعد تيسير مثل هذه المناقشات أمراً صعباً، وينطوي على إدراك شديد لمواقفنا ومعتقداتنا وفهم كيفية دعم الآخرين/الأخريات لمناقشة هذه القضايا بطريقة هادفة.

المدة: ساعتين

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

✓ قومي:

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

أسأل: هل تمكنن من التحدث إلى رجل/امرأة بالغ/ة موثوق به/ها حول نشاط التوصيات من الأسبوع الماضي؟ هل تود واحدة أو اثنتين منكن مشاركة الأشخاص الذين ألهموا الرجل/الامرأة الموثوقين بهم من قبلكن أثناء موهوم/ن، ولماذا؟

دائرة الحكاية (15 دقيقة)

قولي: اليوم سنستمع إلى قصة شقيقة سارة، فاطمة وزوجها سليم، وبينما أتلو القصة سأطرح بعض الأسئلة.

(بحسب السياق: تغيير أسماء الأشخاص و الأطعمة بشكل ملائم)

قولي: فاطمة متزوجة من سليم لعدة سنوات وهي حامل.

أسأل: هل يمكن لسليم أن يحمل أيضاً؟ لم لا؟ (لأنه لا يملك الأعضاء التي تسمح له بحمل طفل في بطنه).

قولي = لدى فاطمة وسليم طفلٌ آخر أيضاً يبلغ من العمر عاماً واحداً. في بعض الأيام، ترضع فاطمة ابنها الحليب من ثديها.

اسألني ? هلم يمكن لسليم أن يرضع الطفل من ثديه؟ لم لا؟ (لأنَّ سليم لا يملك الأعضاء الجسدية المناسبة لإنتاج الحليب)

قولي = يذهب سليم إلى العمل كل يومٍ ويعود إلى المنزل عند الساعة 7 مساءً.

اسألني ? هل يمكن لفاطمة أيضاً الذهاب إلى العمل؟ (اسألني لم لا ولم نعم).

قولي = تذهب فاطمة إلى العمل يومين في الأسبوع، عندما تذهب إلى العمل، يعتني بالطفل أحد أفراد الأسرة.

اسألني ? هل فرد الأسرة ذكر أم أنثى؟ (يمكن لأي منهما الاعتناء بطفل/ة لأنه لا يوجد سبب بيولوجي لعدم تمكن أحد أفراد الأسرة من الذكور من رعاية الطفل/ة. ومع ذلك، إذا لم يتم تنشئة ذكور الأسرة اجتماعياً لرعاية طفل/ة، فقد تفضل فاطمة وسليم أحد أفراد الأسرة من الإناث اللواتي قد يكون لديهن المزيد من الخبرة لرعاية طفلهم/طفلتهم. يمكن أن يتغير هذا بمرور الوقت، إذا تعلم الرجال كيفية رعاية الأطفال)

قولي = تطهو فاطمة الطعام للعائلة. إنَّ وجبتهم المفضلة هي البيض والشاي.

اسألني ? هل يمكن لسليم الطهو أيضاً؟ (اسألني لم لا ولم نعم).

قولي = سليم يطهو أيضاً، لا سيما في الأيام التي تذهب فيها فاطمة إلى العمل. يحضر سليم العشاء، لأنَّ فاطمة تعدُّ العشاء في الأيام الأخرى.

قولي = مع وجود طفلٍ صغيرٍ في المنزل ومقدمي رعاية في العمل، غالباً ما يتم إهمال الأعمال المنزلية. تحب فاطمة التأكد من أنَّ أعمال المنزل منجزة بالكامل.

اسألني ? من يمكنه الاهتمام بالأعمال المنزلية؟ (اسألني، لماذا فاطمة؟ أو لماذا سليم؟ أو لماذا الاثنين معاً)

قولي = يقسم فاطمة وسليم الأعمال المنزلية بينهما. بهذه الطريقة، يمكن القيام بها في وقتٍ أسرع وإنها طريقة أكثر إنصافاً في العمل.

اسألني ? هل لاحظتِ أنَّ هناك بعض الأمور التي يمكن لفاطمة فقط القيام بها ولا يمكن لسليم القيام بها وأنَّه هناك أمور يمكن للاثنتين القيام بها معاً؟ ما هي هذه الأمور؟

اشرحني ... إنَّ الأمور التي يمكن فقط للإناث والذكور القيام بها متعلقة بالجنس، لكن الأمور التي يمكن للاثنتين القيام بها معاً فهي مرتبطة بالنوع الاجتماعي. في أغلب الأحيان، ينص المجتمع على ما يمكن للنساء فعله وما يمكن للرجال فعله بسبب نوعهم الاجتماعي. قد تتغير هذه الأمور مع الوقت.

قومي ✓ بالتوقف لتقديم الإيضاحات وتلقي الأسئلة قبل الانتقال إلى المرحلة التالية.

هيا نستكشف (15 دقيقة)

✳ **ملاحظة** - استخدم الرسوم البيانية من منهاج موارد الصحة 1.10 و 2.10 في حال احتجت إلى الدعم عند شرح هذه المعلومات.

- يشير «الجنس» إلى الجسد البدني والاختلافات البيولوجية الموجودة على نحوٍ مشترك بين الإناث والذكور (الأعضاء التي تمتلكها عند الولادة). تُولد معظم الإناث بأعضاء ووظائف جسدية أنثوية - مثل الثدي والمهبل والرحم والحيض، إلخ. يولد معظم الذكور بأعضاء ووظائف جسدية ذكورية - لديهم عضو ذكري، يقذفون سائلاً منوياً، لديهم حيوانات منوية، إلخ.

- يشير «النوع الاجتماعي» إلى التوقعات العائلية أو الاجتماعية أو المجتمعية من الإناث والذكور. في أغلب الأحيان، لا علاقة للنوع الاجتماعي بالأعضاء الجسدية التي تملكها، بل هي مرتبطة بالأدوار والتصرفات التي يعتقد المجتمع أنها مناسبة للإناث والذكور. على سبيل المثال، يمكن للنساء أن تلدن بسبب جنسهن ولكن التوقعات التي تقضي بأنه على المرأة تربية الأطفال وتنظيف المنزل مرتبطة بالنوع الاجتماعي. أقول توقعات، لأنّ عدّة نساء وفتيات ستستمتعن في تربية الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية، ولكن في حال قررن عدم القيام بذلك، يتوقّع منهنّ القيام بذلك وفي حال لم تفعلن، سيحكم المجتمع عليهنّ. بالتالي، فإنّ خيارهن المتعلق بالأدوار التي يردن القيام بها مرتبط بالمجتمع.

- قد يكون بعض الأشخاص عرضة للاستهزاء أو الوصمة، لا سيما إذا لم يتصرفوا بالطريقة التي يتوقعها منهم المجتمع وفقاً لـ «نوعهم/ن الاجتماعي». على سبيل المثال، إذا بكى رجلٌ، قد يعتقد مجتمعه أنّه يتصرّف كالنساء، حيث إنّ المجتمع قرر أنّ النساء هنّ فقط من يستطعن أن تكن عاطفيات، حتّى وإن كان من الطبيعي جداً أن يبكي الرجل.

✓ **قومي:** بالتوقف لتقديم الإيضاحات وتلقي الأسئلة قبل الانتقال إلى الأنشطة التالية.

الأنشطة (ساعة و 10 دقائق)

النشاط 1: طفلاً ماياً (30 دقيقة)

هذه القصة عن طفلي مايا.

- يحب الطفلان لعب الألعاب.
- ذات صباح، كان الطفلان يلعبان سوياً. أراد الطفل ب اللعب مع الأطفال الآخرين، ولكن فضّل الطفل أ أن يلعبا سوياً فقط.
- تشاجر الطفلان وبدأ الطفل بالبكاء. أخيراً، وافق الطفل ب وبقي الطفلان سوياً ولم يذهبا للعب مع أطفال آخرين.
- في طريقهما إلى المنزل بعد اللعب خارجاً، اقترب منهما كلبٌ كبير وبدأ ينبج. لم يدعهما الكلب يمرّان. بدأ الطفل أ والطفل ب بالتفكير في طريق للهروب.
- ولكنهما استطاعا بطريقة ما الهرب والركض إلى المنزل.
- عندها، سمع الطفلان الكلب ينبج عند المدخل. اختبأ الطفل أ وقرر الطفل ب الذهاب إلى المدخل لمواجهة الكلب.

❓ **أسألي:** أي من الطفلين فتى وأي منهما فتاة؟ (اعرضي الخيارات التالية كأجوبة)

- الاحتمال 1: أ هو الفتى وب هي الفتاة
- الاحتمال 2: أ هي الفتاة وب هو الفتى

***ثنائي/ثنائية الجنس:** هناك أطفال يولدون بأجسام مختلفة عن أجسام «الإناث» و«الذكور» الشائعة. مثال عن ذلك، قد يكون لديهم مزيج من أعضاء الذكور والإناث التناسلية. نطلق على هؤلاء الأشخاص اسم «ثنائيي الجنس».

***العابرون/العابرات جنسياً:** هناك أيضاً بعض الأشخاص الذين لا تنطبق عليهم الأفكار التي يكوّنها المجتمع عن الرجل والمرأة. لديهم خصائص مختلطة من الجنسين، على سبيل المثال، قد يكون لدى الشخص ثديان ولحية في آن معاً. قد ترتدي ثياب النساء ويكون صوتها ذكوري. إنهم يُعرفون بالأشخاص المتحولين جنسياً. إنّ العابرون/ات جنسياً هم أيضاً الأشخاص الذين قد تُنسب إليهم هوية فتاة أو صبي عند الولادة، ولكنهم قد لا يشعرون بالارتياح فيها. قد يشعر فتى ما بارتياح أكبر عندما يكون فتاة والعكس صحيح. أو قد يقررون أنّهم لا يريدون أن تتم الإشارة إليهم كفتاة أو صبي. إنهم كائنات بشرية تماماً كأى رجل أو امرأة ويجب أن يتم قبولهم على قدم المساواة مع الآخرين في المجتمع.

قومي: ✓

- بالطلب من الفتيات أن يرفعن يدهنَّ إذا اخترن الاحتمال 1.
- اطلبي من الفتيات أن يرفعن يدهنَّ إذا اخترن الاحتمال 2.
- أخيراً، اطلبي من فتاتين أو 3 شرح سبب اختيارهنَّ للاحتمال 1. كرري الأمر نفسه للاحتمال 2.

أسألي: الفتيات عن الخصائص التي ننسبها عادةً للإناث أو الذكور الذين/الواتي وردوا/ن في هذه القصة؟

قومي: ✓

- على جدول الورق القلب، برسم عموداً للفتيات وعموداً للفتيان اكتب الخصائص التي تذكرها المجموعة.
- عندما ينتهين من ذكر الخصائص الواردة في القصة، أسألينَّ ما إذا أردن إضافة المزيد من تجاربهن الخاصة (قد يشمل ذلك: اللطف، العدائية، الصخب، الهدوء، الاحترام، الرجولة، الجمال، إلخ).

اشرحي كيف أنَّ هذه القصة تظهر كيف أننا نعطي تصنيفات للفتيات والفتيان - نسمي ذلك القوالب النمطية المرتبطة بالنوع الاجتماعي. إنَّ القوالب النمطية المرتبطة بالنوع الاجتماعي هي معتقدات حول النساء والفتيات والرجال التي تعتبر صحيحة وغير قابلة للتغير. من خلال هذا النشاط، تمكنا من رؤية كيف تُطبق هذه القوالب النمطية وكيف أننا نتأثر جميعنا بها، حتى وإن لم نكن ندرك ذلك. مناقشة

أسألي: ما هو تأثير القوالب النمطية المرتبطة بالنوع الاجتماعي على الفتيات والفتيان؟ دوِّنِي الإجابات على جدول الورق القلب.

أضيفي ما يلي في حال لم يتم ذكره من قبل المجموعة:

- إنها جزء كبير من المجتمع لأننا نتعلَّمها من أسرتنا ومدارسنا ومجتمعاتنا.
- إنها تحدد تصرفات النساء والفتيات والفتيان والرجال، وسلوكهم/هن وقراراتهم/هن وأدوارهم/هن و مواقفهم/هن.
- يتم استخدامها كطريقة للسيطرة على تصرفات الناس، لا سيما النساء والفتيات.
- يتم تقييدنا كفتيات والنساء بشكل خاص بأدوار تمنعنا من إدراك حقوقنا.
- تؤدي هذه القوالب النمطية إلى توقعات مرتبطة بالسن الذي يجب أن تتزوج فيه الفتيات، ومتى يجب عليهنَّ إنجاب الأطفال، والدور الذي يجب أن يلعبه في الأسرة.
- وعندما لا يتبع شخص ما هذه التصنيفات والقوالب، قد يتم استبعادهم/ن من بعض المجموعات المجتمعية. على سبيل المثال، إذا لم تتزوج فتاة في سن معينة، قد يتم اعتبارها غير قابلة للزواج، حتى وإن كان باستطاعة الرجال والفتيان الزواج في سنٍ متقدِّمة أكثر من السن الذي يتوقع من الفتيات الزواج فيه.

النشاط 2: الأدوار المتعلقة بالنوع الاجتماعي (25 دقيقة)

قومي: ✓

- بتقسيم الفتيات إلى مجموعتين واطلبي منهنَّ الوقوف في صفين مقابل بعضهنَّ البعض. ستمثل إحدى المجموعتين الفتيات، وستمثل الأخرى الفتيان، أو الرجال/النساء في حال كانت الجلسة مع الفتيات المطلقات/الأرامل.
- اشرحي للفتيات أنك ستذكرين وقتاً من النهار وعلى كل مجموعة أن تطلع المجموعة الأخرى ما تقوم به عادةً خلال هذا الوقت من النهار، وفقاً لما إذا كنَّ فتيات أو فتياناً.
- وضح ما إذا كان اليوم من أيام الأسبوع أو من أيام عطلة الأسبوع. اذكر أوقاتاً مختلفة من النهار للمجموعتين من الصباح حتى المساء. إذا كنَّ يعانين للتفكير في أمور، اطلبي منهنَّ التفكير في الوقت الذي يدرسن فيه، أو يعملن، أو يقمن بالأعمال المنزلية، أو يهتمنَّ بالأطفال، أو ينمن، أو يرتحن، أو يخرجن، أو يلعبن الألعاب.
- في نهاية النهار، أسألي المجموعة عن الأمر الذي يمضين معظم وقتهنَّ يقمن به.

ملاحظة * - إذا كانت المجموعة متزوجة/في اتحاد، يمكنك تقسيمها حسب الزوج/الزوجة أو الشريك الذكر أو الأنثى...

تعديل حسب السياق: إذا كانت حركة الفتيات محدودة، يمكنك استبدال الصف بخط زمني لمدة ٢٤ ساعة. قسّمي الفتيات إلى مجموعتين، الأولى للإناث والثانية للذكور. اطلبي منهنَّ رسم خط زمني على ورقة ومن ثمَّ تحديد/ رسم ما تقوم به الفتيات/الفتيان في هذا الوقت المحدد. يمكنهنَّ بعدها الاجتماع كمجموعة واحدة لمناقشة الأسئلة أدناه. أطلعي على مثالٍ عن الخط الزمني أدناه في المورد 4.2.

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات
- هل لاحظن أن مجموعتي الفتيات والفتيان كانتا تقومان بالأمر نفسه؟ أمور مختلفة؟ اكتبتي إجابتهنّ على الجدول الورقي القلاب. - هل تملك الفتيات وقتاً أقل للاستراحة والاسترخاء مقارنةً بالفتيان؟ لماذا؟ - هل تقوم الفتيات بأعمال منزلية وأعمال رعاية أكثر من الفتيان؟ لماذا؟ - هل يمضي الفتيان وقتاً في الخارج أكثر من الفتيات؟ لماذا؟ - هل الاختلافات فيما تقوم به الفتيات والفتيان تعكس الاختلافات في القيمة والسلطة بينهم؟ كيف؟	- هل لاحظن أن مجموعتي النساء والرجال كانتا تقومان بالأمر نفسه؟ أمور مختلفة؟ اكتبتي إجابتهنّ على الجدول الورقي القلاب. - هل تملك النساء وقتاً أقل للاستراحة والاسترخاء مقارنةً بالرجال؟ لماذا؟ - هل تقوم النساء بأعمال منزلية وأعمال رعاية أكثر من الرجال؟ لماذا؟ - هل يمضي الرجال وقتاً أكثر للعمل خارجاً مقارنةً بالنساء؟ لماذا؟ - هل الاختلافات فيما تقوم به النساء والرجال تعكس الاختلافات في القيمة والسلطة بينهم؟ كيف؟

قولي: يظهر لنا هذا النشاط كيف أنه غالباً ما يقال للفتيات/ النساء/ الفتيان/ الرجال أنه يجب عليهم/ن القيام بأمرٍ معيّن بسبب «نوعهم/ن الاجتماعي»⁷. تؤثر هذه التوقعات على الفتيات/النساء والفتيان/الرجال خلال حياتهم/ن وتؤدي إلى سلطة غير متكافئة بين النساء والرجال. يمكننا رؤية ذلك من خلال الاطلاع على الأدوار المختلفة التي يقوم بها الرجال والنساء و الفتيان/الفتيات خلال النهار. تعني السلطة غير المتكافئة عدم التمكن من اتخاذ القرارات عن نفسك، وفي بعض الأحيان، قدرة مختلفة للحصول على الحقوق. أن نكون مختلفين/ات، على سبيل المثال، أن نكون إناثاً، ذكوراً، متزوجات، مطلقات، مع أو بدون إعاقة، لا يجب أن يؤدي إلى اختلاف في الحقوق أو في الطريقة التي يتم التعامل من خلالها مع الشخص أو تقييمه/ها في المجتمع.

النشاط 3: يبدأ التغيير مني!⁸ (15 دقيقة)

أسألي: لماذا يقبل بعض الأشخاص التصنيفات المتعلقة بالنوع الاجتماعي التي يتم إعطاؤها للفتيات والفتيان؟

قومي: بأخذ بعض التعليقات من المشاركات واربطينها بالبيانات التالية:

- تصبح القوالب النمطية المرتبطة بالنوع الاجتماعي جزءاً من كيف ننظر إلى أنفسنا وإلى الآخرين/الأخريات لدرجة أننا نتوقف عن التفكير فيها أو في كيف قامت بصياغة تصرفاتنا وآراءنا حول الذكور والإناث.
- حتى وإن لاحظنا أنها تسبب الأذى، نعتقد عن طريق الخطأ أنه لا يمكننا القيام بأي شيء لتفاديها.
- أشحي أنه من الممكن أن نقوم جميعنا بأمرٍ تدعم القوالب النمطية المرتبطة بالنوع الاجتماعي لأن المجتمع أُملي علينا كيفية التصرف.
- الكثير منا يحب القيام بأمرٍ يتم تعيينها بشكلٍ مُطي على أنها للفتيات أو النساء. على سبيل المثال، قد تحب بعض الفتيات الطبخ أو رعاية أحد إخوتنا وهذا أمرٌ رائع! ولكن يمكن أن نسأل أنفسنا، هل نقوم بذلك لأننا نريد القيام به أو لأنه يتوقع منا كنساء وفتيات تأدية هذه الأدوار. وما الذي قد يحدث إذا لم نقوم بها؟

ملاحظة: من المهم إعطاء المجموعة بعض الوقت للتأمل في المعلومات التي تمّ تقديمها ومعرفة ما هي آراءهن وأفكارهن. إن التغيير تدريجي، وقد لا تقبل الفتيات هذه النقاط بالكامل. لا بأس بذلك.

الرسائل الأساسية

قولي: تساهم بعض التصنيفات والقوالب النمطية في عدم تكافؤ القوة بين المجموعات، وبالتالي، فإن الأشخاص الذين/اللاتي يتمتعون/يتمتعن بقوة أكبر لا يريدون/يردن رفض هذه الأفكار النمطية لأنهم/ن قد يفقدون/يفقدن سلطتهم/ن، على سبيل المثال، النظر في توازن القوى بين النساء والرجال. ولكننا أيضاً نملك القدرة على العمل سويًا لنشر التوعية حول الأمور التي نريد تغييرها، وأيضاً للعمل على أنفسنا من خلال التفكير في التصنيفات التي نعطيها للآخرين/الأخريات المختلفين/ات عتاً، على سبيل المثال، رأينا بالنساء المطلقات، أو ذوات الإحتياجات الخاصة.

⁷ مستوحى من https://www.alignplatform.org/sites/default/files/2018-09/2-GCOC_GEN_Module_FA.pdf

⁸ https://www.alignplatform.org/sites/default/files/2018-09/2-GCOC_GEN_Module_FA.pdf

التحقق (5 دقائق)

اسألِي الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنك متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

قولي: أخبرنا الأسبوع المقبل عن أي قوالب مبطية مرتبطة بالنوع الاجتماعي تصادفها ضد النساء أو الفتيات أو حتى الفتيان والرجال أو قوالب مبطية أخرى عن أشخاص يختلفون عنك. قد يكون أمراً رأيته أو أمراً اختبرته بأنفسك.

* ملاحظة للميسرة للجلسة القادمة:

□ لجلسة الزواج المبكر التالية: ادع أخصائية حالة للانضمام إلى الجلسة لتقديم معلومات حول إدارة الحالة ولتتعرف الفتيات عليها.

الجلسة 5

علاقاتنا الجزء 1 (الفتيات غير المتزوجات)

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

1. تحديد الشخص الذي يثقن به
2. فهم أنواع العلاقات المختلفة في حياتنا
3. اكتشاف طرق تواصل يمكن استخدامها مع متّخذي القرار
4. الاطلاع على استراتيجيات للتأثير بشكل آمن على القرارات، بما في ذلك القرارات المتعلقة بالزواج المبكر

المواد:

- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ صندوق الفن
- ☐ المورد 5.1 – نصائح علاقتنا

التحضير: ادعي أخصائية حالة للمشاركة في الجلسة وقدميها للفتيات واطلب منها أن تشرح دور أخصائي/ات الحالة وكيف يمكنهم/ن مساعدة الفتيات في نهاية الجلسة.

* ملاحظة للميسرة:

- هناك العديد من الطرق المختلفة للتواصل، منها اللفظية والجسدية والبصرية وما إلى ذلك. وفي حين تغطي هذه الجلسة بعض أشكال التواصل فقط، قد يكون من المفيد تضمين أشكال أخرى، خاصةً إذا كانت المجموعة متنوعة. يمكنك نسج هذا في الجلسة عن طريق سؤال الفتيات أنفسهن عن أشكال التواصل الأخرى التي يستخدمنها والتي لم يتم تناولها في الجلسة والسؤال عن كيفية تطبيقها على الموقف.

المدة: ساعتين

ترحيب والمراجعة (10 دقائق)

✓ قومي:

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

اسألي: الفتيات ما إذا صادفن أي قوالب مُطية مرتبطة بالنوع الاجتماعي؟ (اتركي مساحة للمناقشة في حال كانت لديهن أي أسئلة أو في حال لم تكن متأكدات مما إذا كان أمرٌ ما يعدّ قالب مُطي أم لا).

قولي: سنناقش اليوم علاقاتنا مع مقدمي/ات الرعاية في حياتنا. نحن نتفهم أن المناقشات حول التواصل مع مقدمي/ات الرعاية يمكن أن تكون صعبة وقد تؤدي إلى مشاعر صعبة. قد تكون القصص في جلسة اليوم حساسة أيضاً. لذلك سنضمن مساحة آمنة، دون أن ننسى «اتفاقيات المجموعة» التي وضعناها.

✓ **قومي:** بالطلب من الفتيات تلخيص «اتفاقيات المجموعة» (الجلسة 1)

دائرة الحكاية (10 دقائق)

قالت والددة سارة لسارة إنه حان الوقت لبحثوا لها عن زوج. قالت لسارة إن المنزل أصبح مكتظا وإن العائلة تعاني ماديا لإعالة أفرادها. قالت والدتها لها إنها تريد أن تفعل الأفضل لها وتعتقد أن الزواج هو الخيار الأنسب لمستقبل سارة. ولكن سارة لا تريد الزواج وصرخت في وجه والدتها وتركت الغرفة.

اسألني؟

- هل سمعتن قصصا مماثلة عن فتياتٍ قيل لهنَّ إنه عليهن الزواج حتى وإن لم يكن يردن ذلك؟
- هل توجد أمثلة عن فتيات استطعن إقناع أهلهنَّ بتأخير زواجهنَّ؟

هيا نستكشف (12 دقيقة)

قولي: اليوم، سنتحدث عن العلاقات الأسرية وكيف نتحدث مع عائلتنا عن الأمور التي نريدها لمستقبلنا.

اسألني: هل ترغب إحداكن مشاركة أمثلة عن كيف يعبرن عن احتياجاتهنَّ لعائلتهنَّ؟ *ملاحظة: إذا ذكرت الفتيات أمثلة مؤذية، اسألني عن حسنات وسيئات هذه الأمور.

اشرحي: بينما تكبر الفتيات ويتغيرن، تتغير علاقاتهنَّ مع مقدمي الرعاية لهنَّ أيضا. نرى أن والددة سارة تريدها أن تتزوج، يتوقع من فتيات أخريات أن يتحملن مسؤوليات إضافية، أو قد يلاحظن أن حركتهنَّ باتت مقيّدة أكثر من قبل. تختلف كل حالة عن الأخرى، ولكن، بينما تكبر الفتيات وتصبح لديهنَّ أفكارهنَّ الخاصة عن مستقبلهنَّ، قد يجدن أنفسهنَّ أحيانا غير متفقات مع مقدمي الرعاية لهنَّ.

إنَّ تعلم المهارات التي تحسّن عملية التواصل من شأنه أن يساعد الفتيات على مناقشة احتياجاتهنَّ مع مقدمي الرعاية لهنَّ، لا سيما عندما يواجهن تحديات معينة، مثل سارة.

توجد خطوات يمكن اتخاذها لتحسين التواصل مع عائلتكُنَّ، لا سيما عندما تواجهن تحديا معينا.

قومي: باستخدام المورد 5.1 لشرح التالي:

- كوني مستعدة: اعرفي ماذا تطلبين وفكري في نتائج طلبك.
- اختاري الوقت المناسب: عندما يكون الوضع هادئا في المنزل، تفقدي لغة جسد والديك/مقدمة ومقدم الرعاية لمعرفة ما إذا كانوا جاهزين للحديث.
- كوني هادئة: اطرحي موضوعك بهدوء مع تقديم حقائق. إذا شعرت أنك بدأت تصبحين أقل هدوء للاستمرار - لا بأس بأن تطلبي من مقدم الرعاية لك أخذ استراحة من المناقشة والتحدث لاحقا عن المسألة.
- استمعي لما سيقول والديك/مقدمة ومقدم الرعاية: خذي وجهة نظرهم بالاعتبار، وأنه من الممكن أن يكونوا على حق.
- استخدمي «عبارات أنا»: تظهر هذه العبارات بماذا تشعرين أو تفكرين، وأنت لا تلقين اللوم على شخص آخر. إنَّ هذه العبارات تعبّر عن خبراتنا ومشاعرنا الخاصة. هذا يعني أنك قد تقولين: «أشعر بالسوء بسبب ما قلته»، بدلا من قول: «أنت شخص سيء بسبب ما قلته».

اسألني: هل هناك نصائح أخرى تردن مشاركتها؟

الأنشطة: (ساعة و15 دقيقة)

النشاط 1: الهاتف (15 دقيقة)

اشرحي: قبل الاطلاع بتفصيل أكثر على قصة سارة، سنلعب لعبة إحماء ستساعدنا على فهم التواصل بشكلٍ مفصلٍ أكثر. ستساعدنا هذه اللعبة على التمرن على مهارات التركيز والاستماع الخاصة بنا.

قومي:

- بدعوة الفتيات للوقوف في خط مستقيم.
- اختاري فتاة واحدة لتكون «المكالمة الهاتفية» الأولى، وفتاة واحدة تكون الأخيرة.

- اهمسي جملة لأول فتاة. اطلبي من الفتاة الأولى أن تهمس ما سمعته للفتاة التالية، وهكذا دواليك حتى تصل الرسالة إلى الفتاة الأخيرة
- ✳ **ملاحظة:** إذا كانت هناك تدابير للتباعد الاجتماعي، يمكن للفتيات محاولة قراءة شفاه الفتيات الأخريات.
- قومي بدعوة الفتاة الأخيرة لمشاركة ما سمعت/رأت.
- هل كان الشيء نفسه الذي قيل من قبل الفتاة الأولى؟
- هل كانت مختلفة، كيف ولماذا؟
- ادعي فتيات أخريات ليكن أول أو آخر فتاة في المكاملة.

اسألي: ما الذي جعل الاستماع في هذا النشاط صعباً؟

اشرحي: حتى وإن كنا نعلم أن مهمة اللعبة تنطوي على الإصغاء بتمعن، ما زلنا سنسمع أموراً لم تكن مذكورة في الرسالة الأساسية. لدى كل واحد تجاربه التي تؤثر على ما نسمعه وكيفية تفسيرنا للأمور. لذلك، من المهم التواصل بشأن معنى ما قاله الشخص الآخر وفهمه. يساعدنا ذلك أيضاً على التفكير في كيف يمكننا أن نعبر عما نريده وعن احتياجاتنا بطريقة يفهمها الآخرون.

النشاط 2: مهارات التفاوض (45 دقيقة)

قولي: والآن سنتمرن على بعض المهارات التي ناقشناها.

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

اشرحي: يمكن أن يشمل الاستعداد التفكير بالأسئلة التالية:

- ما هي النتيجة التي ترغبين بها؟
- ما هي النتيجة التي يرغبها الشخص الآخر؟
- ما هي التنازلات التي أنت على استعداد لتقديمها؟ (على سبيل المثال، ما هي الأشياء التي أنت على استعداد للتخلي عنها/ أو القيام بها/ عدم القيام بها؟)
- هل توجد أي بدائل إذا كان التنازل غير ممكن؟ (هل توجد أي حلول أخرى للمشكلة يمكنك التفكير فيها؟)
- ماذا سيحدث إذا حصلت أو لم تحصلي على ما طلبته؟

قولي: لنأخذ قصة سارة وأمها كمثال. عندما قالت والدة سارة إنها تريد سارة أن تتزوج، كيف كان بإمكان سارة الرد على والدتها لتستمع لها؟

الخطوة 1:

قومي:

- تقسيم الفتيات إلى أربع مجموعات واعطينهن الوقت لمناقشة الأسئلة والتفكير فيها وكيف كان بإمكان سارة تحضير الرد على والدتها حتى تستمع والدتها لها.
- اطلبي من المجموعات تحضير لعب أدوار.
- حددي مجموعة واحدة لتقوم بلعب الأدوار، ويمكن للفتيات في المجموعات الأخرى إضافة اقتراحاتهن الخاصة التي لم تذكرها المجموعة.

✳ **ملاحظة:** في حالة الزواج المبكر، يجب حث الفتيات على التفكير في اقتراحات وتنازلات لا تشمل الزواج. ذكريهن أنه من حق الانتظار إلى أن يبلغن الـ 18 ليتزوجن أو لا يتزوجن على الإطلاق.

اسألي: الآن بعد أن أصبحت سارة جاهزة، كيف تعرف أنه الوقت المناسب لمناقشة هذا الأمر مع والدتها؟

اشرحي: عند التفكير في اختيار الوقت المناسب، فإن بعض الأسئلة التي تطرحها سارة ينهها على نفسها هي:

- كيف هي الحالة في المنزل/ المكان الذي ستجري فيه المناقشة؟
- هل أمها هادئة ومسترخية، أم إنها منشغلة بالقيام بأمر آخر أو التحدث مع شخص آخر؟
- كيف هي لغة جسدها؟ هل تبدو سعيدة، غاضبة، مشتتة الذهن، إلخ؟
- هل يكون من المفيد سؤال أمها: «أريد أن أتحدث معك عن أمر ما، هل الوقت مناسب الآن؟» أو «هل لديك بعض الوقت للتحدث عن أمر ما معي؟»

الخطوة 2:

قومي: ✓

- في المجموعات نفسها، بالطلب من الفتيات مناقشة البيئة المثالية التي قد ستحصل فيها المحادثة. يمكنهن استخدام الأسئلة لتساعدهم في تحديد محاور النقاش.
- اطلبي من إحدى المجموعات مشاركة مناقشتهم مع المجموعة مع توضيح سبب كون البيئة مثالية أم لا. يمكن للفتيات في المجموعات الأخرى إضافة اقتراحاتهن الخاصة التي لم تذكرها المجموعة.

اشرحي: ...

- لقد ناقشنا من قبل مدى أهمية التأكد من أن مقدمي الرعاية مرتاحون وجاهزون للتحدث، ولكن من الضروري أيضا أن تتحقق الفتاة من مشاعرها. هل هي مستعدة لإجراء المحادثة؟ إذا لم تكن تشعر بالهدوء، فقد لا يكون هذا الوقت المناسب.
- من المهم التحدث بهدوء، بدون صراخ لأننا عندما نصرخ، من الممكن ألا يستمع الشخص الآخر إلى ما نقوله.
- من المهم التعبير عما تريد ليفهم الشخص الآخر ما تطلبينه. يمكن أن يشمل ذلك أن تستخدم جملا مثل «أود أن يحدث X»، «هذا أمر مهم بالنسبة لي»، أو «أود منك أن تدعمني في X».

الخطوة 3:



قولي: ضمن مجموعاتكن، قمن بلعب الأدوار حول كيف أنه بإمكان سارة التحدث بهدوء ووضوح مع والدتها.

- ✓ **قومي:** بالطلب من الفتيات لعب أدوارهن أمام المجموعة. يمكن للفتيات في المجموعات الأخرى إضافة اقتراحاتهن الخاصة التي لم تذكرها المجموعة.



اسألي: تحدثت سارة مع والدتها، ولكن والدتها ما زالت غير موافقة. ماذا يجب على سارة أن تفعل الآن؟

اشرحي: ...

- في القصة، انزعجت سارة وصرخت على والدتها وغادرت الغرفة. لا بأس إن لم تكن سارة راغبةً بالتحدث عن الأمر وقتها، ربما كان الخبر صادما بالنسبة لها. الآن بعد أن أصبحت سارة جاهزة للتحدث مع والدتها، يمكنها أن تصغي وتطرح الأسئلة. قالت والدتها سارة إن الزواج هو أفضل أمر لها نسبةً لحالتهم. يمكن لسارة أن تسأل والدتها لماذا تعتقد أن هذا الأمر هو الأفضل وما إذا كان هناك بدائل أخرى. يمكنها أن تقول: «أفهم ما تقولينه، ولكن هل تعتقدين أنه بإمكاننا إيجاد بديل آخر؟» أو «هل هناك طريقة يمكنها أن تجعلنا جميعا سعداء؟» المهم هو التواصل بهدوء لتتمكن من فهم ما يحدث بالكامل وسبب حدوثه.
- إن تقديم بعض المعلومات المبنية على الوقائع من شأنه أن يساعد سارة عندما تقوم بالمناقشة مع والدتها. قد تقول: «إن الفتيات اللواتي يتزوجن قبل سن الـ 18 هن أكثر عرضة للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية» أو الفتيات اللواتي يتزوجن ويحملن قبل سن الـ 18 يواجهن خطر الموت خلال الولادة¹⁰».

الخطوة 4:



اسألي: إذا لم تستمع والدتها لرغبات سارة وأصرت على زواجها ولم تنجح النصائح، ماذا بإمكان سارة أن تفعل؟

قومي بـ: ✓

- في مجموعاتهم، اطلبي من الفتيات التفكير فيما يمكن لسارة أن تقوم به لمنع زواجها.
- اطلبي من إحدى المجموعات أن تشارك أفكارها مرة أخرى. يمكن للمجموعات الأخرى إضافة اقتراحاتهم الخاصة التي لم تذكرها المجموعة.



قولي: بعض الاقتراحات التي يمكن لسارة القيام بها:

- التحدث مع شخص آخر في العائلة تثق به. والدها، عمّتها/ خالتها، اختها الكبيرة أو أخيها الكبير. شخص باستطاعته إقناع والدتها.
- التحدث مع أخصائية اجتماعية في المساحة الآمنة يمكنها مساعدة سارة على التحدث من خلال استراتيجية قد تساعد على منع زواجها

النشاط 3: الشخص الذي/التي أثق به/ها (15 دقيقة)

✓ **قومي بـ:** ذكرى الفتيات بالجلسة الأولى عندما حددن الشخص الذي يثقن به. اطلبي منهنّ التفكير في الشخص الذي يثقن به وما إذا كنّ قد يلجأن إليه للتحدث عن القضايا، لا سيما تلك المتعلقة بالزواج أو القضايا الحساسة. في حال لا يلجأن إلى هؤلاء الأشخاص، إلى من قد يلجأن؟ في حال لم تستطع الفتيات التفكير في أي أحدٍ ضمن عائلتهنّ أو أصدقاهنّ، اطلبي منهنّ التفكير في الأشخاص في المساحة الآمنة الذين بإمكانهنّ اللجوء إليهم. اطلبي منهنّ أن يتذكرن هذا الشخص مع تقدّمهنّ في الجلسات.

... **اشرح:** عندما تكون لدى الفتيات بعض المخاوف أو التحديات، مثل سارة، قد يردن التحدث مع شخصٍ ما. في المساحة الآمنة، هناك موظفة مدربة للاستماع إلى مخاوف الفتيات في مساحة آمنة سرية، حيث يمكن للفتيات التعبير بحرية والإفصاح عن أي أمرٍ يزعجهنّ. نسمي هذه الموظفة أخصائية إدارة الحالة أو الأخصائية الاجتماعية. يمكن أن تتحدث الفتيات مع الأخصائية الاجتماعية عن مشاكلهنّ الصغيرة والكبيرة. يمكن للفتيات الالتقاء بها أكثر من مرة بخصوص أنواع مشاكل مختلفة.

✓ **قومي:** في حالة وجود أخصائية حالة، اطلبي منها تقديم نفسها، اطلبي منها شرح كيف يمكنها تقديم الدعم للفتيات.

الرسائل الأساسية

= **قولي:** إن استخدام مهارات تواصل جيدة يساعد الفتيات على التحدث مع الراشدين/ات ليتمكنوا من فهم آراء الفتيات بشكل أفضل. قد يؤدي ذلك إلى نتائج ترضي الفتيات والراشدين/ات، وأحياناً لا. يعتمد ذلك على الموقف وأيضاً على مدى انفتاح الوالدين على التفاوض. عندما تواجه الفتيات بعض المخاوف، لا سيما مخاوف متعلقة بالزواج القسري أو الزواج غير المرغوب به ويحتجن إلى بعض الدعم، يمكنهنّ التحدث مع شخصٍ في المساحة الآمنة.

التحقق (5 دقائق)

أسأل الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكرى الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنت متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

= **قولي:** تمزّن باستخدام مهارات التواصل التي تعلّمنها اليوم. حتى وإن أردتن التواصل بشأن طلب أو حاجة بسيطة تردنها. إذا لم تردن التمرن مع مقدمي/ات الرعاية أو شخص الموثوق به/ها، يمكنكن القيام بذلك مع صديق/ة أو قريب/ة. أعلمنا كيف يسير الأمر في الجلسة المقبلة.

* ملاحظة للميسرة للجلسة التالية:

□ قومي بدعوة أخصائية إدارة الحالة للانضمام إلى الجلسة لتقديم معلومات حول إدارة الحالة ولتتعرف الفتيات عليها.

الجلسة 5

علاقتنا الجزء 1 (الفتيات المتزوجات والمطلقات)

أهداف الجلسة

بحلول نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

1. تحديد المرأة/الرجل الذي يثقن به/ها
2. اكتشاف طرق تواصل يمكن استخدامها مع متخذي/ات القرار
3. الاطلاع على استراتيجيات للتأثير بشكل آمن على القرارات، بما في ذلك القرارات المتعلقة بالحياة الزوجية.

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ المورد 5.1 - نصائح علاقتنا

التحضير: ادعي أخصائية حالة للانضمام للجلسة وقدميها للفتيات واطلبي منها شرح دورها كأخصائية إدارة حالة وكيف يمكنهما مساعدة الفتيات في نهاية الجلسة.

* ملاحظة للميسرة:

هناك العديد من الطرق المختلفة للتواصل، منها اللفظية والجسدية والبصرية وما إلى ذلك. وفي حين تغطي هذه الجلسة بعض أشكال التواصل فقط، قد يكون من المفيد تضمين أشكال أخرى، خاصة إذا كانت المجموعة متنوعة. يمكنك نسج هذا في الجلسة عن طريق سؤال الفتيات أنفسهن عن أشكال التواصل الأخرى التي يستخدمنها والتي لم يتم تناولها في الجلسة والسؤال عن كيفية تطبيقها على الموقف.

المدة: ساعتين

ترحيب والمراجعة (10 دقائق)

✓ قومي:

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

اسألين: ما إذا صادفن أي قوالب نمطية مرتبطة بالنوع الاجتماعي ضد النساء أو الفتيات أو حتى الفتيان والرجال أو قوالب نمطية أخرى عن أشخاص يختلفون/يختلفن عنهنَّ قد رأينها أو سمعن عنها أو اختبرنها بأنفسهن. (اتركي مساحة للمناقشة في حال كانت لديهن أي أسئلة أو في حال لم تكن متأكدات مما إذا كان أمر ما يعدّ قالب نمطي أم لا).

قولي سنناقش اليوم علاقتنا مع صانعي/ات القرار في حياتنا. نحن نتفهم أن المناقشات حول التواصل مع صانعي/ات القرار يمكن أن تكون صعبة وقد تؤدي إلى مشاعر صعبة. قد تكون القصص في جلسة اليوم حساسة أيضاً. لذلك سنضمن مساحة آمنة، دون أن ننسى «اتفاقيات المجموعة» التي وضعناها.

✓ **قومي:** بالطلب من الفتيات تلخيص «اتفاقيات المجموعة» (الجلسة 1).

دائرة الحكاية (10 دقائق)

الفتيات المطلقات	الفتيات المتزوجات
سنتعرف اليوم على ابنة عم سارة، ريم، التي تطلّقت مؤخراً. إنّ الوضع في المنزل صعب لأنه لديها طفلٌ صغيرٌ الآن ووالديها يسعيان جاهدين لإدارة الوضع. تحاول ريم بقدر المستطاع دعم عائلتها، لكن أحياناً، تشعر بالتعب، ويخلق ذلك جواً من التوتر مع والديها. في أحد الأيام، طلبت منها والدتها أن تذهب إلى المتجر. في طريقها، التقت ريم بسارة وبدأتا تتحدثان. وعندما عادت ريم إلى المنزل، وجدت والدتها غاضبة كثيراً. انزعجت ريم وتمنت لو أنّ أمها تكون أكثر دعماً لها	سنتعرف في هذه الجلسة على ابنة عم سارة، ريم، التي تزوجت مؤخراً وتعيش مع زوجها وعائلته. تتذمّر والدّة زوج ريم من أنّ ريم لا تقوم بما يكفي من الأعمال المنزلية. في أحد الأيام، طلبت والدّة زوج ريم منها أن تذهب إلى المتجر. في طريقها، التقت ريم بسارة وبدأتا تتحدثان. عندما عادت ريم إلى المنزل، كانت والدّة زوجها غاضبة للغاية لأنّ ريم تأخرت. انزعجت ريم. ما كانت تريد قوله لوالدة زوجها إنّها تحتاج إلى المزيد من الدعم وتريد الحصول على بعض الوقت لرؤية أصدقائها وعائلتها. ولكنها لم تقل ذلك لوالدة زوجها، بل غادرت الغرفة بدلاً من ذلك.
اسألني: ؟ - هل سمعتن قصصاً مماثلة حيث لا تشعر الفتيات بالقدرة على إيصال رغباتهن أو احتياجاتهن لمقدمي/ات الرعاية/والدة الزوج/أهل الزوج؟ - هل توجد أمثلة على فتيات استطعن التغلب على ذلك؟ - كيف تمكّن من القيام بذلك؟ - هل من الطبيعي أن تشعر ريم بالانزعاج؟ أشرحني: ... من حق ريم أن تنزعج، فهي لا تتلقى الدعم الذي تحتاجه ويتم التحدث إليها بقسوة.	

هيا نستكشف (15 دقيقة)

قولي: اليوم سنتحدث عن العلاقات الأسرية، لا سيما العلاقات مع أهل أزواجنا ومقدمي/ات الرعاية لنا وكيف يمكننا التحدث معهم/ن عن الأمور التي نريدها وكيفية التعامل مع الخلافات.

اسألني ؟ هل ترغب إحداكن مشاركة أمثلة عن كيفية التعبير عمّا تريده لوالدي زوجها ومقدمة الرعاية لها وكيف تتعامل مع الخلافات؟

ملاحظة: * إذا ذكرت إحدى الفتيات أمثلة مؤذية، اسألها عن محاسن ومساوئ هذا الأمر.

قولي: كما سمعنا في قصة ريم، يتخذ بعض الأشخاص، وخاصة الكبار، قرارات نيابة عن الفتيات لا تتفق معهن ولا تدعم احتياجاتهن. في هذه الجلسة، سنرى كيف يمكننا استخدام السلطة التي لدينا للتعامل مع مثل هذه المواقف.

الفتيات المطلقات	الفتيات المتزوجات
اشرحني: • أحياناً، عندما تتزوج الفتيات، لا سيما في سن مبكرة، قد يجدن أنفسهن يواجهن صعوبات في علاقتهم. • أحياناً، يعود السبب إلى أنه لا يتم إعطاء الفتيات السلطة نفسها أو الدعم الضروري لاتخاذ القرارات وقول ما يردنه ويحتجن إليه مقارنة بالنساء الأكبر سناً. • قد تكون هناك توقعات من الفتيات غير واقعية. • بسبب ذلك ولأسباب متعددة قد تتطلق بعض الفتيات وينتهي بهن المطاف في منزل أسرتهن من جديد. • وفي حين أنه هناك عدّة أسباب للطلاق، لا يجب معاقبة الفتيات بسبب ذلك. لديهن الحق في تقرير ما يردن القيام به في حياتهن. • لديهن أيضاً الحق في اختيار ما إذا كنّ يردن البقاء متزوجات أم لا.	اشرحني: • عندما تتزوج الفتيات، ستنقل بعضهن من منزلهن الأسري للعيش مع أزواجهن وأهل أزواجهن. • أحياناً، يستمررون في رؤية أهلهم بانتظام، وفي أحيانٍ أخرى، ينتقلن إلى مكان بعيد. • أحياناً يتزوجن أفراداً آخرين من عائلتهن الممتدة أو أشخاصاً تعرفهم العائلة وفي أحيانٍ أخرى، لا سيما في الحالات التي تكون فيها العائلات نازحة، قد يتزوجن أشخاصاً لا تعرفهم العائلة أبداً. • في بعض الحالات، تكون الفتيات سعيدات بهذا القرار ويتعاملن بشكل جيد مع البيئة الجديدة ولكن بالنسبة للعديد من الفتيات، لا يكون الأمر سهلاً. • لذلك اليوم، سنطّلع على ما يمكن للفتيات القيام به في الحالات التي تكون الأمور صعبة في بيئتهن الأسرية الجديدة.

اشرحني: قد يساعد تعلّم مهارات تحسّن التواصل الفتيات على التعبير عما يردنه ويحتجن إليه والتعامل مع النزاعات عندما يواجهن تحديات محددة. في حين أنه لا يجب تحميل الفتيات عبء معالجة هذه المسائل، أحياناً يجب أن نستخدم «سلطاننا للقيام بأمر ما» (مثلما ناقشنا في بعض الجلسات الفائتة) لمحاولة حل بعض من هذه التحديات على نحو أكثر أماناً، لأنها ستعود بنتائج أفضل علينا. توجد خطوات محددة يجب اتخاذها لتحسين التواصل مع أفراد العائلة، أكانوا أهل الزوج، أو العائلة البيولوجية، أو الأزواج، أو حتى الأصدقاء.

- قومي:** باستخدام المورد 5.1 لشرح التالي:
- كوني مستعدة: اعرفي ماذا تطلين وفكري في نتائج طلبك.
 - اختاري الوقت المناسب: عندما يكون الوضع هادئاً في المنزل، تفقدي لغة جسد أفراد عائلتك لمعرفة ما إذا كانوا جاهزين للحديث.
 - كوني هادئة: اطرحي موضوعك بهدوء مع تقديم حقائق. إذا شعرت أنك بدأت تصبحين أقل هدوءاً للاستمرار - لا بأس بأن تطلبي من مقدم الرعاية لك أخذ استراحة من المناقشة والتحدث لاحقاً عن المسألة.
 - استمعي لما سيقوله أفراد عائلتك: خذي وجهة نظرهم بالاعتبار، وأنه من الممكن أن يكونوا على حق.
 - استخدم «عبارات أنا»: تظهر هذه العبارات بماذا تشعرين أو تفكرين، وأنت لا تلقين اللوم على شخص آخر. إن هذه العبارات تعبّر عن خبراتنا ومشاعرنا الخاصة. هذا يعني أنك قد تقولين: «أشعر بالسوء بسبب ما قلته»، بدلاً من قول: «أنت شخص سيء بسبب ما قلته».

أسألي: هل هناك نصائح أخرى تردن مشاركتها؟

الأنشطة (ساعة و 15 دقيقة)

النشاط 1: الهاتف (15 دقيقة)

اشرحني: قبل الاطلاع بتفصيل أكثر على قصة ريم، سنلعب لعبة إحماء ستساعدنا على فهم التواصل بشكل مفصل أكثر. ستساعدنا هذه اللعبة على التمرن على مهارات التركيز والاستماع الخاصة بنا.

- قومي:**
- بدعوة الفتيات للوقوف في خط مستقيم.
 - اختاري فتاة واحدة لتكون «المكالمة الهاتفية» الأولى، وفتاة واحدة تكون الأخيرة.
 - اهمسي جملة لأول فتاة. اطلبي من الفتاة الأولى أن تهمس ما سمعته للفتاة التالية، وهكذا دواليك حتى تصل الرسالة إلى الفتاة الأخيرة.
 - **ملاحظة:** إذا كانت هناك تدابير للتباعد الاجتماعي، يمكن للفتيات محاولة قراءة شفاه الفتيات الأخريات.
 - قومي بدعوة الفتاة الأخيرة لمشاركة ما سمعت رأته.

- هل كان الشيء نفسه الذي قيل من قبل الفتاة الأولى؟
- هل كانت مختلفة، كيف ولماذا؟
- ادعي فتيات أخريات ليكن أول أو آخر فتاة في المكاملة.

اسألني: ما الذي جعل الاستماع في هذا النشاط صعباً؟

اشرحني: حتى وإن كنا نعلم أن مهمة اللعبة تنطوي على الإصغاء بتمعن، ما زلنا سنسمع أموراً لم تكن مذكورة في الرسالة الأساسية. لدى كل واحد تجاربه التي تؤثر على ما نسمعه وكيفية تفسيرنا للأمور. لذلك، من المهم التواصل بشأن معنى ما قاله الشخص الآخر وفهمه. يساعدنا ذلك أيضاً على التفكير في كيف يمكننا أن نعبر عما نريده وعن احتياجاتنا بطريقة يفهمها الآخرون.

النشاط 2: مهارات التفاوض (45 دقيقة)

قولي: والآن سنتمرن على بعض المهارات التي ناقشناها.

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

اشرحني: يمكن أن يشمل الاستعداد التفكير بالأسئلة التالية:

- ما هي النتيجة التي ترغبين بها؟
- ما هي النتيجة التي يرغبها الشخص الآخر؟
- ما هي التنازلات التي أنتِ على استعدادٍ لتقديمها؟ (على سبيل المثال، ما هي الأشياء التي أنتِ على استعدادٍ للتخلي عنها/ أو القيام بها/ عدم القيام بها؟)
- هل توجد أي بدائل إذا كان التنازل غير ممكن؟ (هل توجد أي حلول أخرى للمشكلة يمكنك التفكير فيها؟)
- ماذا سيحدث إذا حصلت أو لم تحصلي على ما طلبته؟

قولي: لنأخذ قصة ريم ووالدتها/ والدة زوجها كمثال. عندما قالت والدة ريم/ والدة زوجها كلاماً جارحاً لها، ريم:

- الفتيات المتزوجات: أرادت قول بعض الأمور ولكنها لم تكن متأكدة من كيفية قولها وما إذا كان الوقت مناسباً.
- الفتيات المطلقات: غضبت وصرخت في وجه أمها.

اسألني: كيف كان بإمكان ريم الإجابة على والدتها/ والدة زوجها لتصغي لها؟

الخطوة 1:

قومي:

- بتقسيم الفتيات إلى أربع مجموعات واعطينهن الوقت لمناقشة الأسئلة والتفكير فيها وكيف كان بإمكان ريم تحضير ما تريد قوله أكثر لوالدتها/ والدة زوجها.
- اطلبي المجموعات تحضير لعب أدوار.
- حددي مجموعة واحدة لتقوم بلعب الأدوار، ويمكن للفتيات في المجموعات الأخرى إضافة اقتراحاتهن الخاصة التي لم تذكرها المجموعة.

اسألني:

- الآن وبعدما أصبحت ريم جاهزة، كيف تعرف أنه الوقت المناسب لمناقشة الأمر مع والدتها/ والدة زوجها؟
- ماذا لو لم تكن قادرة على التحدث مع والدتها/ والدة زوجها، هل يوجد شخص يمكنها التحدث إليه، باستطاعته بدوره إيصال ذلك لوالدتها/ والدة زوجها نيابةً عنها؟

اشرحني:

- عند التفكير في اختيار الوقت المناسب، فإن بعض الأسئلة التي تطرحها ريم على نفسها هي:
- كيف هي الحالة في المنزل/ المكان الذي ستجري فيه المناقشة؟
- هل أمها/ والدة زوجها هادئة ومسترخية، أم إنها منشغلة بالقيام بأمر آخر أو التحدث مع شخص آخر؟

تعديل حسب السياق: الفتيات المتزوجات - قد لا تشعرن بالارتياح للتحدث مع والدة زوجهن بشكل مباشر، يمكنهن التفكير بمن يمكنه التحدث لوالدة زوجهن نيابةً عنهن. يمكنهن اتباع الخطوات نفسها في النشاط، ولكن مع التفكير في شخص موثوق يمكنهن التحدث إليه بدلاً من والدة زوجهن.

- كيف هي لغة جسدها؟ هل تبدو سعيدة، غاضبة، مشتتة الذهن، إلخ؟
- هل يكون من المفيد سؤال أمها/ والدة زوجها: «أريد أن أتحدث معك عن أمر ما، هل الوقت مناسب الآن؟» أو «هل لديك بعض الوقت للتحدث عن أمر ما معي؟»

الخطوة 2:

قومي: ✓

- في المجموعات نفسها، بالطلب من الفتيات مناقشة البيئة المثالية التي قد ستحصل فيها المحادثة. يمكنهن استخدام الأسئلة لتساعدهن في تحديد محاور النقاش.
- اطلبي من إحدى المجموعات مشاركة مناقشتهم مع المجموعة مع توضيح سبب كون البيئة مثالية أم لا. يمكن للفتيات في المجموعات الأخرى إضافة اقتراحاتهن الخاصة التي لم تذكرها المجموعة.

أسألي: إذاً، تعرف ريم الآن ما تريد قوله لأمها/ والدة زوجها، وقررت متى هو الوقت المناسب لمقاربتها، كيف ستتأكد الآن من أنها ستحدث بوضوح وهدوء؟ ما هي بعض الأمور التي يمكنها قولها؟

اشرحي: ...

- لقد ناقشنا من قبل مدى أهمية التأكد من أن مقدمي الرعاية مرتاحون وجاهزون للتحدث، ولكن من الضروري أيضاً أن تتحقق الفتاة من مشاعرها. هل هي مستعدة لإجراء المحادثة؟ هل تشعر بالهدوء أم بالانزعاج؟ إذا لم تكن تشعر بالهدوء، فقد لا يكون هذا الوقت المناسب.
- من المهم التحدث بهدوء، بدون صراخ لأننا عندما نصرخ، من الممكن ألا يستمع الشخص الآخر إلى ما نقوله. من المهم التعبير عما تريدين ليفهم الشخص الآخر ما تطلبينه. يمكن أن يشمل ذلك أن تستخدم جملاً مثل «أود أن يحدث X»، «هذا أمر مهم بالنسبة لي».

الخطوة 3:

قولي: سوف تقومون ضمن مجموعاتكن بلعب الأدوار حول كيف أنه بإمكان ريم التحدث بهدوء ووضوح مع والدتها/ والدة زوجها أو الشخص الذي تثق به.

قومي: بالطلب من إحدى المجموعات لعب أدوارهن أمام المجموعة. يمكن للفتيات في المجموعات الأخرى إضافة اقتراحاتهن الخاصة التي لم تذكرها المجموعة.

الفتيات المطلقات	الفتيات المتزوجات
اشرحي: ... • تغضب ريم من والدتها وتصرخ في وجهها. من الطبيعي أن تشعر ريم بالانزعاج والغضب. • الآن، ريم جاهزة أكثر للتحدث، ومن بين الأمور التي يمكنها القيام بها هو الإصغاء وطرح الأسئلة. • تريد ريم أن تكون عائلتها متفهمة وداعمة أكثر. • يمكن أن تطلب ريم من والدتها أن تكون متفهمة أكثر لحالتها. يمكنها أن تقول «أعلم أن هذا الوقت صعب علينا، ولكن لتتحسن الأمور، أحتاج إلى دعمكم» أو «هل هناك طريقة لإنجاز الأمور التي تريدون مني القيام بها والحصول على بعض الوقت لنفسي». • ما يهم هو التواصل بهدوء ليتمكن الشخص الآخر من فهم ما يجري ولماذا.	اشرحي: ... • في القصة، لم تقل ريم شيئاً لوالدة زوجها. لا بأس بأن ريم لم ترغب بالتحدث عن الأمر حينها، كانت منزعجة ولم تكن قابلة على الرد بشكل مناسب. • الآن، ريم جاهزة للتحدث، ومن بين الأمور التي يمكنها القيام بها هو الإصغاء وطرح الأسئلة. • قالت والدة زوجها إن ريم لا تقوم بما يكفي من الأعمال المنزلية وتحتاج إلى القيام بالمزيد. تشعر ريم بأنها بحاجة إلى المزيد من الدعم. يمكن لريم أن تطلب من والدة زوجها المزيد من المساعدة للقيام ببعض المهام. يمكنها أن تقول «أفهم ما تقوله، ولكنني أحتاج إلى المزيد من المساعدة لإنهاء كافة المهام»، أو «هل هناك طريقة يمكن من خلالها القيام بكافة المهام وأيضاً إيجاد بعض الوقت لنفسي؟» • ما يهم هو التواصل بهدوء ليتمكن الشخص الآخر من فهم ما يجري ولماذا.

أسأل: إذا لم تصغ والدته/ والدته زوج ريم لها، ما الذي يمكنها فعله؟

✓ **قومي بـ:** في مجموعتهنّ، اطلبي من الفتيات التفكير فيما يمكن لريم القيام به للتواصل مع والدتها/ والدته زوجها.

اشرحي: قد تكون بعض الاقتراحات التي يمكن لريم القيام بها:

- التحدث مع شخص آخر في عائلتها يمكنها الوثوق به. **(التكيف بحسب السياق):** زوجها، شقيقة زوجها، والدها، والدتها، خالتها/عمتها، شقيقتها، إلخ. شخص يمكنه إقناع والدتها/ والدته زوجها.
- التحدث مع أخصائية اجتماعية في المساحة الآمنة يمكنها مساعدة ريم على التفكير في هذا الأمر بشكل إضافي.

النشاط 3: الشخص الذي أثق به (15 دقيقة)

✓ **قومي بـ:** ذكري الفتيات بالجلسة الأولى حيث قمن بتحديد الأشخاص الذين/ اللواتي يثقن بهنّ/ن. اطلبي منهنّ التفكير بالأشخاص الذين/ اللواتي يثقن بهنّ/ن وما إذا كنّ سيلجأن إليهم/ن للتحدث عن المسائل المتعلقة بشكل خاص بالزواج/ الطلاق أو مسائل أخرى مشابهة. إذا لم يلجأن لهؤلاء الأشخاص، إلى من سيلجأن؟ إذا لم تستطع الفتيات التفكير في أي شخص من أصدقائهنّ وعائلتهنّ، اطلبي منهنّ التفكير في الأشخاص في المساحة الآمنة الذين/ اللواتي بإمكانهنّ اللجوء إليهم/ن. اطلبي منهنّ تذكر هذا الشخص بينما يتقدّمن في الجلسات.

اشرحي: عندما تكون لدى الفتيات بعض المخاوف أو التحديات، مثل ريم، قد يردن التحدث مع شخص ما. في المساحة الآمنة، هناك شخص مدرب للاستماع إلى مخاوف الفتيات في مساحة آمنة سرية، حيث يمكن للفتيات التعبير بحرية والإفصاح عن أي أمر يزعجهنّ. نسمي هذا الشخص أخصائية إدارة الحالة أو الأخصائية الاجتماعية. يمكن أن تتحدث الفتيات مع الأخصائية الاجتماعية عن مشاكلهنّ الصغيرة والكبيرة. يمكن للفتيات الالتقاء بها أكثر من مرة بخصوص أنواع مشاكل مختلفة. في حال أرادت الفتاة التحدث مع الأخصائية الاجتماعية، يمكنها أن تطلب منك المعلومات في نهاية الجلسة.

✓ **قومي:** إذا كانت أخصائية إدارة الحالة موجودة، بالطلب منها أن تعرف عن نفسها وأن تشرح كيف بإمكانها أن تقدم الدعم للفتيات.

الرسائل الأساسية:

قولي: يمكن أن يساعد استخدام مهارات تواصل جيدة الفتيات على التحدث مع الراشدين/ات، ليتمكنوا من فهم رأيهنّ بشكل أفضل. قد يعود ذلك بنتائج تسرّ الفتيات والراشدين/ات على حد سواء، ولكن في بعض الأحيان قد لا يكون الأمر كذلك. يعود الأمر إلى الحالة وإلى ما إذا كان مقدمو/ات الرعاية/ أهل الزوج منفتحين للمناقشة. عندما تواجه الفتيات المخاوف، لا سيما تلك المتعلقة بالتحديات مع أزواجهنّ أو عائلة أزواجهنّ أو مقدمي/ات الرعاية لهنّ ويحتجن إلى الدعم، يمكنهنّ التحدث لشخص في المساحة الآمنة بشكل سري.

التحقق (5 دقائق)

أسأل: الفتيات عن رأيهنّ بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنت متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

قولي: قوموا بالتمرين باستخدام مهارات التواصل (الخطوات) التي تعلمناها اليوم مع الشخص الموثوق به/ها أو صديقك/صديقتك وأخبرنا كيف ستسير الأمور في الجلسة التالية. بمجرد أن تشعرن بالراحة وتشعرن أن مهاراتكن قد تحسنت، يمكنكن التفكير في استخدام المهارات مع مقدمي/ات الرعاية أو أقاربكن عندما يحين الوقت. إذا لم يكن لديكن شخص موثوق به/ها لتدربين معه/ها، فلا بأس بذلك. يمكننا التدرب معاً.

* ملاحظة للميسرة للجلسة القادمة:

□ قومي بدعوة أخصائية إدارة الحالة للانضمام إلى الجلسة لتقديم معلومات حول إدارة الحالة ولتعرف الفتيات عليها.

الجلسة 6

علاقتنا الجزء 2

أهداف الجلسة

- في نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:
1. معرفة الفرق بين العلاقة الصحية والعلاقة غير الصحية
 2. الاطلاع على طرق لرفض ضغط الأقران
 3. تعلّم الاستراتيجيات للتعبير بشكل آمن عن اختياراتهنّ

المواد:

- ☐ صندوق التعليقات،
- ☐ ورقة فارغة لكل فتاة،
- ☐ أقلام ملونة،
- ☐ بطاقة / ورقة ملونة،
- ☐ 3-2 أواني طهي كبيرة (أو ما شابه ذلك)،
- ☐ 3-2 ملاعق خشبية كبيرة (أو ما شابه)
- ☐ المورد 6.1: حساء العلاقات الصحية
- ☐ المورد 6.2: الرسائل الرئيسية للعلاقات

التحضيرات:

- حضري قصاصات ورقية تتضمن رموزاً أو كلمة تمثل المكونات الإيجابية للعلاقة (اطلعي على المورد 1.6 حساء العلاقات الصحية)
- اطبعي المورد 6
- ادعي أخصائية حالة للانضمام للجلسة وقدميها للفتيات واطلبي منها شرح دورها كأخصائية إدارة الحالة وكيف بإمكانها مساعدة الفتيات في نهاية الجلسة.

* ملاحظة للميسرة:

- عند تغطية العلاقات للفتيات ذوات الإحتياجات الخاصة، هناك بعض الأشياء التي يجب وضعها في الاعتبار:
 - ° الأشخاص ذوي/ذوات الإحتياجات الخاصة ممن هم/ن في سن الزواج الحق في الزواج وتأسيس أسرة على أساس الموافقة الحرة والكاملة للزوجين الراغبين في الزواج؛
 - ° للأشخاص ذوي/ذوات الإحتياجات الخاصة الحق في أن يقرروا/يقررن بحرية ومسؤولية عدد أطفالهم/ن والمباعدة بين الولادات والوصول إلى المعلومات المناسبة للعمر، والصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة، ويتم توفير الوسائل اللازمة لتمكينهم/ن من ممارسة هذه الحقوق.
 - ° تتحمل الدول الأطراف مسؤولية ضمان تمتع الأطفال/الطفلات ذوي/ذوات الإحتياجات الخاصة بحقوق متساوية فيما يتعلق بالحياة الأسرية، بهدف إعمال هذه الحقوق، ومنع التستر والهجر والإهمال والعزل عن الأطفال/الطفلات ذوي/ذوات الإحتياجات الخاصة.
- يرجى التحقق مع الفتيات (بسرية إن أمكن) ما هو شعورهن حيال مشاركة مقدمي/ات الرعاية في جلسات مقدم/ة الرعاية. إذا لم يكن مرتاحات، تحدثي معهن حول كيفية إدارة الموقف بأمان.

المدة: ساعتين

ترحيب والمراجعة (10 دقائق)

✓ قومي:

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

أسألني؟

- هل استخدمت طرق التواصل التي تعلمناها الجلسة الماضية؟ (أسألني فتاة أو فتاتين لمشاركة مع من استخدمت هذه المهارات وما كانت النتيجة؟)
- هل تشعرن بالثقة باستخدام هذه الطرق مع الشخص الموثوق به/ها أو الصديق/ة؟
- أم هل وجدتن طرقاً تعمل بشكل أفضل؟

دائرة الحكاية: (5 دقائق)

الفتيات المتزوجات والمطلقات	الفتيات غير المتزوجات
حضرت صديقة سارة، ماري، لاحتساء الشاي في أحد الأيام وبينما كانتا تتحدثان، تبدأ ماري بمناقشة زواجها من غالب. تقول ماري لسارة إن غالب قد تغير مؤخراً. بدأت علاقتهما بلطف شديد وكان دائماً يقوم بكل شيء لإرضاء ماري. ولكن مؤخراً، بدأ يعامل ماري بطريقة سيئة. بات يملئ عليها ما يمكنها وما لا يمكنها أن تفعل، ويصرخ في وجهها. طلبت ماري من سارة إعطاءها نصيحة. أسألني؟ ماذا ستقولن لماريا لو طلبت منكن نصيحة؟	صديقة سارة، ماري متورطة مع شاب يدعى غالب. كان غالب يجعل ماري تشعر بأنها مميزة. في نهاية المطاف، تزوج غالب وماريا، وبدأ غالب يتغير. أصبح مسيطراً أكثر. في أحد الأيام، قالت ماري لغالبا إنها تريد استكمال دراستها وقال لها غالب لا. عندما أخبرت ماري سارة بما حدث، قالت ماري أنه يحق لغالبا تقرير مصير ماري. سارة غير متأكدة من أن ذلك طبيعي، ولكنها محتارة لأنها تعتقد أنه من الممكن أن تعرف صديقتها ما هو الأفضل بالنسبة لها كونها تملك خبرة أكبر من سارة في العلاقات. أسألني؟ هل يمكن لغالبا أن يمنع ماري من استكمال تعليمها؟ (رغم أن ذلك قد يحدث، فهذا لا يعني أنه أمر مقبول. يحق لها الحصول على التعليم).

هيا نستكشف: (15 دقيقة)

✓ **قومي:** باستخدامي المورد 6.2 لشرح التالي:

الفتيات المتزوجات والمطلقات	الفتيات غير المتزوجات
أشرحني: - عندما ندخل في علاقة في سن مبكرة، لا نملك أحياناً كافة المعلومات عما تبدو عليه العلاقات الصحية وغير الصحية. في بعض المجتمعات، قد لا يكون مسموحاً للفتيات والفتيان الدخول في علاقات مع أشخاص آخرين، وقد تختبر الفتيات علاقة لأول مرة ما إن يتزوجن، أو قبل فترة قليلة من زواجهن. - في حين أن عدّة علاقات تكون صحية، هناك بعض الحالات التي تجد فيها الفتيات أنفسهن في علاقات غير صحية. يحدث هذا الأمر عادةً عندما يملك الرجال سلطة أكبر من النساء في العلاقة. - لذلك، من المهم أن تتمكن الفتيات من محاربة أنفسهن بأصدقاء لا يطلقون الأحكام وأهل للثقة وداعمين يمكنهن اللجوء إليهم عندما يردن التحدث عن أمر يزعجهن أو في حال كن غير متأكدات من أن أمراً ما صحي أو غير صحي. يمكننا أيضاً أن نكون تلك الصديقات لهؤلاء الفتيات.	أشرحني: الصدقات: بينما نكبر، يبدأ الفتيان والفتيات بإيلاء أهمية أكبر للصدقات. إن الحصول على أصدقاء وأن نكون أصدقاء جيدين يصبح أمراً مهماً. يمكن أن يؤثر الأصدقاء بشكل كبير علينا، بما في ذلك ماذا نقوله ونحبه وكيف نتصرف، ويمكننا أيضاً التأثير على أصدقائنا بذات الطريقة. قد يكون هذا التأثير في بعض الأحيان إيجابياً وأحياناً سلبياً. عندما يكون التأثير سلبياً، نسمي ذلك ضغط الأقران السلبي. أسألني؟ هل لدى إحداكن مثال عن التأثير السلبي؟ قولي: عندما يكون هذا التأثير إيجابياً، يمكننا أن نسمي قوة الأقران الإيجابية.

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات والمطلقات
؟ أسألي: هل لدى إحداكن مثال عن التأثير الإيجابي؟ = قولي: العلاقات الرومانسية: • خلال وقت التغيير هذا، يمكن أن يصبح الفتیان والفتيات أيضاً مهتمين بعلاقات رومانسية أكثر. قد يبدأون/يبدأن بتطوير مشاعر رومانسية لبعضهم البعض وبالرغبة بتمضية المزيد من الوقت مع هذا الشخص ويعتبرون هذه العلاقة «مميزة». أحياناً، قد يرى الفتيات والفتيان أصدقاءهم في علاقات ويصبحون فضوليين. • من المهم أن تتمكن الفتيات من محاولة أنفسهن بأصدقاء لا يطلقون الأحكام وأهل للثقة وداعمين يمكنهن اللجوء إليهم عندما يردن التحدث عن أمر يزعجهن أو في حال كن غير متأكدات من أن أمراً ما صحي أو غير صحي. يمكننا أيضاً أن نكون تلك الصديقات لهؤلاء الفتيات. • في بعض المجتمعات، قد لا يكون مسموحاً للفتيات والفتيان الدخول في علاقات مع أشخاص آخرين، وقد يختبر الفتيات علاقة لأول مرة ما إن يتزوجن، أو قبل فترة قليلة من زواجهن. في أحيان أخرى، قد يدخلن في علاقات ويبقينها سراً ويشعرن بأنهن لا يستطعن التحدث عن المشاكل التي قد يواجهنها بسبب الخوف من معرفة الناس بالعلاقة. • من المهم جداً بالنسبة للفتيات والنساء اليافعات معرفة الفرق بين العلاقة الرومانسية الصحية وغير الصحية حتى عندما يجدن أنفسهن في علاقة، يتمكن من تحديد متى يتم معاملتهن على نحو غير عادل ومؤذي ومتى لا لأنه من حقنا أن تتم معاملتنا بمساواة وبلطف واحترام.	• كذلك، قد تتطلق الفتيات لأسباب متعددة، وقد يتضمن ذلك أيضاً الخروج من علاقة غير صحية. ستساعد المعلومات الموجودة في هذه الجلسة الفتيات المطلقات على امتلاك معرفة إضافية عن العلاقات الصحية وغير الصحية في حال التقينا بشخص آخر. يمكنها أيضاً أن تساعد الفتيات على فهم أنواع الميزات التي ينظرن إليها في صداقاتهن والعلاقات الأخرى في حياتهن.

الأنشطة: (ساعة و20 دقيقة)

النشاط 1: حساء العلاقة الصحية (30 دقيقة)

= قولي: سنقوم بطهي حساء العلاقة الصحية! لنتمكن من القيام بذلك، يجب أن تكون بحوزتنا كافة مقادير العلاقة الصحية لمساعدتنا.

✓ قومي:

- بتقسيم الفتيات إلى 2-3 مجموعات واعطي كل مجموعة قدراً كبيراً وملعقة خشب وورقة/ بطاقة بيضاء وأقلام بالإضافة إلى القصاصات من ورقة المورد.
- في مجموعاتهم، سيقمن بإضافة كافة المقادير التي يعتقدن أنها تشكّل علاقة صحية في القدر. يمكنهن اختيار القصاصات التي يعتقدن أنها تكون علاقة صحية

* ملاحظة:

- قد لا تكون بعض المقادير «صحية» وذلك لمساعدة الفتيات على التفرقة بين الصحية وغير الصحية.
- لديهن أيضاً ورقة/ بطاقة بيضاء لكتابة ورسم مقاديرهن الخاصة.
- ما إن ينتهين من طهي حساءهن، سيخبرن المجموعة عن المكونات التي استعملنها.

اشرحني:

- هناك عددٌ من الأمور المتنوعة التي يتوقعها الأشخاص في العلاقة الرومانسية، لا توجد طريقة واحدة صحيحة. يشمل ذلك أحياناً، الصداقة، أو الضحك، أو دعم بعضنا البعض أو الاستمتاع بتمضية الوقت سوياً فقط، بالإضافة إلى أمورٍ عديدة أخرى ذكّرتُها.
- تذكّر أنهما كانت أسباب دخولك في هذه العلاقات، من المهم أن تفيدك هذه العلاقات وأن تفيد الشخص الآخر في العلاقة على نحوٍ متساوٍ وأنك تتشارك السلطة في العلاقة (كي لا يسيطر شخصٌ ما على الشخص الآخر). ينطبق ذلك أيضاً على الصداقات.
- عندما لا تملك الفتيات حق اختيار شريكهنّ، يجب أن يحاولن ويخبرن متخذ القرار الخاص بهنّ عن أنواع المزايا التي يعتقدن أنها مهمة.
- أحياناً، قد تجد الفتيات أنفسهنّ في علاقاتٍ حيث لا يتحلّى الشخص الآخر ببعض من المزايا التي يبحثن عنها. ما من أحدٍ مثالي، ولكن هناك فرقٌ بين العلاقات التي تجعلنا نشعر بالسعادة والعلاقات التي تجعلنا نشعر بالسوء، على سبيل المثال، عندما نحب شخصاً لا يبادلنا هذا الحب. هناك أيضاً فرقٌ بين الأمور التي يمكننا أن نساوم عليها والأمور التي لا يمكننا قبولها، مثل أن تتم معاملتنا على نحوٍ سيء وأن يتم إجبارنا على القيام بأمورٍ بدون موافقتنا.
- في العلاقات التي تجعلنا نشعر بالسوء، قد تشعر الفتيات أنهن غير قادراتٍ على التحدث لأحد عن ذلك، ولكن من المهم لهنّ أن يتمكن من تحديد أشخاص/ أماكن يمكنهنّ اللجوء إليها للحصول على نصيحة – مثل المساحة الآمنة.

النشاط 2: التواصل في الصداقات والعلاقات: (15 دقيقة)

أسألي: من بإمكانه تذكيرنا ببعض التقنيات التي يمكننا استخدامها للتواصل مع الآخرين؟

قولي:

- كنّ جاهزات
- اخترن الوقت المناسب
- كنّ هادئات
- استمعن لما يريد مقدّمو الرعاية قوله
- استخدمن «عبارات أنا»

قولي: الآن سنتعلّم تقنية جديدة – «قول كلا». يمكننا استخدام ذلك مع أصدقاءنا وأيضاً في العلاقات إذا شعرن أن أحداً ما يتخطى حدوداً لا نرتاح لها. قد يكون هذا الشخص صديقاً يحاول ممارسة الضغوطات السلبية علينا للقيام بأمرٍ ما أو مثل ماريّا وغالب حيث جعلها تشعر بعدم الارتياح.

قول «كلا»

ملاحظة * – في الأماكن الخالية من الخصوصية، قد يكون من غير الممكن الصراخ. يمكنكِ تكييف النشاط لتتمكن الفتيات من التدريب على قول كلا، ولكن بدون الصراخ بصوتٍ مرتفع

قومي: بالطلب من الفتيات الوقوف في دائرة.

قولي: بعد أن أعد لـ3، سنصرخ جميعنا قائلين «كلا» بأعلى صوتٍ ممكن.

قومي: عندما تنتهي الفتيات، بالطلب من كل واحدةٍ منهن قول «كلا» باستخدام نبراتٍ وأصواتٍ مختلفة، الصراخ، بهدوء، بحزم، إلخ.

أسألي: ماذا شعرتن عندما قلتن كلمة «كلا»؟

أسألي: متى يكون قول «كلا» فكرةً سيئة؟ ومتى يكون قول «كلا» فكرةً سيئة؟

اشرحني: إذا شعرنا بالتهديد من قبل شخصٍ ما، يمكننا أن نصرخ «كلا»! إذا أردنا إنذار الآخرين من حولنا بالحالة. ولكن إذا صرخنا «كلا» بوجه آباءنا، قد نجد أنفسنا في ورطةٍ أكبر، وإذا صرخنا «كلا» في وجه أصدقاءنا قد يجعلهم يستأوون، لذلك علينا التفكير في متى يمكننا استخدام كلمة «كلا».

أسألي: كيف يمكننا قول «كلا» بطريقةً آمنة، ولكن قوية؟

قولي: يمكننا



- التعبير عن خيارنا بوضوح من خلال قول «كلا»
- قول «لا شكراً»؛ أحياناً يكون الأمر سهلاً إلى هذا الحد.
- كرّر ما قلته إذا لزم الأمر
- كنّ حازمات في موقفك واستمررن في تكرار إجابتكن: «لا شكراً».
- قدّمن سبباً لذلك. حاولن قول: «لا شكراً، على الاستيقاظ باكراً غداً صباحاً»، على سبيل المثال.

قومي: بالطلب من الفتيات التمرّن على القيام بذلك في ثنائيات ومن ثمّ اطلبي من بعض الفتيات مشاركة ما تمرّن عليه مع المجموعة بأكملها. ✓

ملاحظة: إنّ قول «كلا» هي مهارة مهمة. تحتاج الفتيات إلى التعبير عن احتياجاتهنّ ورغباتهنّ، بالإضافة إلى فرض أنفسهنّ في حال حاول أحدٌ ما تخطي حدودٍ لا ترتحن لها. بالنسبة للفتيات والنساء، قد تكون كلمة «كلا» صعبة، لا سيما في الثقافات حيث من غير المقبول على الفتيات عدم الموافقة. إذا كانت هذه الحالة، يمكن أن تفكر الفتيات في طرقٍ مقبولة أكثر للتعبير عن آرائهن في النشاط التالي. *

قولي: سنكمل قصة ماريَا وغالب لتعلم المزيد عن علاقتهما.

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات
في أحد الأيام، تقول ماريَا لسارة أنَّ غالب يجعلها تشعر بعدم الارتياح. عندما يكونان في الخارج، يحاول غالب التقرب من ماريَا للإمساك بيدها أو لمسها. يجعل هذا الأمر ماريَا تشعر بعدم الارتياح. وعندما تطلب منه التوقف لا يستمع إليها. اسألِي: هل من المسموح أن يحاول غالب لمس ماريَا إذا كان ذلك يشعرها بعدم الارتياح؟ (إذا كانت ماريَا غير مرتاحة، يجب أن يحترم غالب حدودها.) اسألِي: ماذا تفهمين من كلمة «موافقة»؟ اشرحِي: الموافقة هي عندما تقرر عن أنفسكن إعطاء الموافقة على حدوث أمرٍ ما أو الموافقة على القيام بأمرٍ ما بعد معرفة العواقب والمعلومات التي تحتجن إلى معرفتها بدون أن تشعرن بأنه يتم إجباركن أو الضغط عليكن للقيام به. إنه ليس أمراً يحدث لمرةٍ واحدة. قد توافقن على القيام بأمرٍ ما للمرة الأولى، ولكن ليس للمرة الثانية أو الثالثة. يمكن أيضاً الانسحاب في أي وقت. اسألِي: - هل حصل غالب على موافقة ماريَا للتقرب منها؟ - ما هي بعض التحديات التي قد تواجهها ماريَا عند محاولة تفسير الفكرة لغالب؟ - هل سيوافق؟ - ماذا يمكن أن تفعل ماريَا في هذه الحالة؟	في أحد الأيام، تعود ماريَا من السوق وتجدها غالب في المنزل. يقول لماريَا إنه يريد ممارسة الجنس معها. أمام ماريَا الكثير من الأمور لتقوم بها ولا تريد ذلك. يقول لها إنه عليها القيام بذلك. اسألِي: هل من المسموح أن يطلب غالب من ماريَا ممارسة الجنس؟ (إذا كانت ماريَا لا تريد ممارسة الجنس، لا يحق لغالب إجبارها على ذلك.) قولي: الجنس هو أمرٌ طبيعي وعادي يختبره الرجال والنساء على حدٍ سواء عندما يكونوا جاهزين. إنه ليس أمرٌ يُخجل به. إلا أنه فعلٌ سري وحميم يتطلب موافقة الشخصين المعنيين. اسألِي: ماذا تفهمين من كلمة «موافقة»؟ اشرحِي: الموافقة هي عندما تقرر عن أنفسكن إعطاء الموافقة على حدوث أمرٍ ما أو الموافقة على القيام بأمرٍ ما بعد معرفة العواقب والمعلومات التي تحتجن إلى معرفتها بدون أن تشعرن بأنه يتم إجباركن أو الضغط عليكن للقيام به. إنه ليس أمراً يحدث لمرةٍ واحدة. قد توافقن على القيام بأمرٍ ما للمرة الأولى، ولكن ليس للمرة الثانية أو الثالثة. يمكن أيضاً الانسحاب في أي وقت. اسألِي: - هل حصل غالب على موافقة ماريَا للتقرب منها؟ - ما هي بعض التحديات التي قد تواجهها ماريَا عند محاولة تفسير الفكرة لغالب؟ - هل سيوافق؟ - ماذا يمكن أن تفعل ماريَا في هذه الحالة؟

قومي: بتقسيم الفتيات إلى مجموعاتٍ صغيرة واطلبي منهن مناقشة الطريقة الفضلى للتعامل مع الموقف مع غالب. اطلبي منهن مشاركة آرائهن/ردود أفعالهن مع المجموعة. يمكنهن استخدام النصائح والتقنيات من النشاطات الأخرى.

اشرحِي: في حين أنه ليس من مسؤولية ماريَا إدارة الموقف لأن المشكلة تكمن في سلوك غالب، يمكن أن تستخدم ماريَا سلطتها لتعبّر لغالب عن عدم ارتياحها، يمكنها أن تقول له أن يتوقف وأن يحترم رغبتها، وإذا لم ينجح الأمر، يمكنها أن تحاول إزالة نفسها من الموقف والتحدث مع شخصٍ موثوق للحصول على المساعدة أو النصيحة.

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات والمطلقات
أسألي: إذا حاول غالب التقرّب من ماريا وسمحت له بذلك، ولكن بعدها لم تعد تشعر بالارتياح، هل يحق لها بأن تطلب منه أن يتوقف؟	أسألي: إذا قررت ماريا أنها تريد ممارسة الجنس مع غالب، ولكن بعدها غيرت رأيها، هل يحق لها بأن تطلب منه أن يتوقف؟

✓ **قومي:** في المجموعات نفسها، بالطلب من الفتيات المناقشة ومشاركة إجابتهنّ مع المجموعة الأوسع.

... **اشرحي:** يمكنها أن توقفه في أي وقت تشعر به بعدم الارتياح، حتى وإن وافقت على الأمر في البداية.

؟ **أسألي:** كيف يمكن لماريا أن تقول لغالب إنها غير مرتاحة؟ (يمكنهن استخدام النصائح والتقنيات من النشاطات الأخرى).

✓ **قومي:** في المجموعات نفسها، بإعطاء الفتيات بعض الوقت للتفكير في إجابتهنّ ومشاركته مع المجموعة الأوسع.

* **ملاحظة** - تحديهنّ للتفكير فيما إذا كانت أفكارهنّ / اقتراحاتهنّ قابلة للتطبيق على أرض الواقع.

... **اشرحي:**

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات والمطلقات
عندما تنتظر الفتيات لتصبحن أكبر، تزيد حظوظهنّ بالتحرّليّ بسلطة أكبر في العلاقة ويمكنهن الحصول على فرصة أفضل بالحصول على علاقة تجعلهنّ يشعرن بالسعادة. إذا شعرت الفتيات أنه يتم الضغط عليهن للقيام بأمر لا يرتحن للقيام بها أو يشعرن بالارتباك حيالها، يجب عليهنّ تحديد أشخاص / أماكن يمكنهنّ اللجوء إليها للحصول على نصيحة - مثل المساحة الآمنة. هناك أشخاص مدربون في المساحة الآمنة للنساء والفتيات يمكنهن دعم الفتيات إذا وجدن أنفسهن في حالةٍ مشابهة لحالة ماريا.	- تتطلب ممارسة الجنس موافقة الطرفين. إذا قالت المرأة إنها تريد ممارسة الجنس ومن ثمّ غيرت رأيها، يحق لها التوقف عن الممارسة. ولكن، بسبب ما يتوقعه المجتمع من النساء عندما يكن في علاقة (أنه على النساء الاستجابة لرغبات أزواجهنّ)، تشعر النساء أحياناً أنه عليهنّ ممارسة الجنس مع شريكهنّ حتى وإن كنّ متعبات وعندما لا يشعرن بالرغبة للقيام بذلك. - يحق للنساء الشعور بالانزعاج عندما لا يحترم أزواجهنّ رغباتهن. يتحمّل الرجال مسؤولية التأكد من أنّ شريكاتهم يشعرن بالراحة خلال ممارسة الجنس وأنهنّ موافقات على ممارسة الجنس. - إذا شعرت الفتيات أنه يتم الضغط عليهن للقيام بأمر لا يرتحن للقيام بها أو يشعرن بالارتباك حيالها، يجب عليهنّ تحديد أشخاص / أماكن يمكنهنّ اللجوء إليها للحصول على نصيحة - مثل المساحة الآمنة. هناك أشخاص مدربون في المساحة الآمنة للنساء والفتيات يمكنهن دعم الفتيات إذا وجدن أنفسهن في حالةٍ مشابهة لحالة ماريا.

الرسالة الأساسية:

🗨 **قولي:** تجعلنا العلاقات الصحية نشعر بالسعادة وتجعلنا العلاقات غير الصحية نشعر بالسوء. إذا اعتقدت فتاةً ما أنها تختبر علاقة غير صحية أو إذا كانت تشعر بضغطٍ من الأصدقاء أو العائلة للدخول في علاقة، يمكنها اللجوء لأخصائية إدارة الحالة | عاملة اجتماعية يمكنها مساعدتها بشكلٍ أفضل على التفكير بذلك ودعمها لتقرر كيف تتعامل مع الوضع.

التحقق: (5 دقائق)

اسأل الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكّري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنتك متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات: (5 دقائق)

 **قولي:** اطلبي من الفتيات التدرّب على بعض التقنيات التي تعلّمنها اليوم للتعبير عن اختياراتهنّ إما مع صديق أو أحد أفراد العائلة المشاركين/ات في برنامج فتيات الشمس، إذا كان من الآمن القيام بذلك. إذا لم يجدن أحد للتدرب معهنّ، يمكنهنّ التدرّب على أن يكنّ صديقات داعمات وغير مطلقات للأحكام لفتاةٍ أخرى تحتاج إلى الدعم.

الجلسة 7

اتخاذ القرارات ومتخذي/ات القرارات

أهداف الجلسة

- في نهاية الجلسة، ستتمكن الفتيات من:
- 1. فهم ما هو اتخاذ القرارات وكيف يتم اتخاذ القرارات
- 2. تعلّم الاستراتيجيات للتأثير على القرارات بشكل آمن

المواد:

- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ كرة
- ☐ المورد 7.1 الرسم البياني لصنع القرارات
- ☐ المورد 7.2 خط نعم/لات

التحضيرات:

- اطبعي مراجعة المورد 7.1 : الرسم البياني لصنع القرارات
- مراجعة المورد 7.2 : خط نعم/لا لفهم النشاط 2

* ملاحظة للميسرة:

- عند تغطية العلاقات للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، هناك بعض الأشياء التي يجب وضعها في الاعتبار¹²:
- للأشخاص ذوي/ذوات الاحتياجات الخاصة ممن هم/ن في سن الزواج الحق في الزواج وتأسيس أسرة على أساس الموافقة الحرة والكاملة للزوجين الراغبين في الزواج؛
- للأشخاص ذوي/ذوات الاحتياجات الخاصة الحق في أن يقرروا/يقررن بحرية ومسؤولية عدد أطفالهم/ن والمباعدة بين الولادات والوصول إلى المعلومات المناسبة للعمر، والصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة، وتوفير الوسائل اللازمة لتمكينهم/ن من ممارسة هذه الحقوق.
- تتحمل الدول الأطراف مسؤولية ضمان تمتع الأطفال/الطفلات ذوي/ذوات الاحتياجات الخاصة بحقوق متساوية فيما يتعلق بالحياة الأسرية، بهدف إعمال هذه الحقوق، ومنع التستر والهجر والإهمال والعزل عن الأطفال/الطفلات ذوي/ذوات الاحتياجات الخاصة.
- تحدثي إلى الفتيات ما إذا كان هناك أي مواضيع أخرى يودون تغطيتها ضمن المنهاج.

المدة: ساعتين

ترحيب والمراجعة (10 دقائق)

✓ قومي:

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

؟ أسألي:

- هل استخدمت أي من التقنيات للتعبير بشكل آمن عن خياراتك إما لأقرانك أو لعائلتك أو لمتخذي/ات القرارات؟
- هل قمت بممارسة دورك كصديقات داعمت لفتاة أخرى، كيف كان شعورك؟

✓ قومي:

- بالطلب من فتاة أو فتاتين المشاركة، إذا كان ذلك مناسباً، وتابعي بطرح بعض الأسئلة الاستقصائية:
- ما هي الاستراتيجيات التي استخدمتها ومع من؟
- ماذا كانت النتيجة؟

12 مقتبس من اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي/ذوات الاحتياجات الخاصة <https://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>

دائرة الحكاية: (10 دقائق)

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات والمطلقات
التحقت إحدى صديقات سارة في مركز مهارات مهنية. إنها تتعلم مهارات الكمبيوتر الأساسية/ أو مهارات الخياطة وتأمل أن تجد عملاً ما وأن تصبح بارعة في عملها. تحب سارة الفكرة للغاية وترغب أيضاً بالالتحاق بالدورة. ولكنها تحتاج إلى الحصول على موافقة مقدمي الرعاية لها للقيام بذلك. عندما سألتهم، قالوا لها إنه لا يمكنها الذهاب.	منذ أسابيع سمعنا قصة ريم والمسائل التي كانت تحصل معها ومع والدتها/ والدة زوجها. تم توبيخ ريم بعد أن عادت متأخرة من شراء الخبز. استطاعت ريم استخدام التقنيات التي ناقشناها في الجلسة للتعبير عن مشاعرها والأمور التي بدأت تتحسن. قررت ريم أنها تريد الذهاب إلى مركز تدريب لتتعلم بعض المهارات الجديدة ليساعدها ذلك على كسب بعض المال. ولكن، عليها الحصول على الموافقة للقيام بذلك. عليها الحصول على موافقة زوجها/ مقدمي/ ات الرعاية لها. عندما سألتهم/ن، قالوا/قلن لها إنه لا يمكنها الذهاب.

أسالي: ؟

- لماذا لا يمكن أن تتخذ سارة/ ريم هذا القرار بأنفسهن؟
- من يؤثر على القرارات في حياة الفتيات؟
- ماذا عن الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة؟

*** ملاحظة -** لا ينبغي أن نفترض أن الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة لا يمكنهن اتخاذ قرارات بأنفسهن، فهناك العديد من الطرق لإشراك الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة في صنع القرار من خلال التواصل معهن بطرق يسهل الوصول من خلالها إلى احتياجاتهن.

- ما هي القرارات التي يمكن للفتيات أن يأخذنها بمفردهن؟

قولي: أحياناً، يتخذ الأشخاص نيابة عن الفتيات قرارات لا توافق عليها الفتيات. أحياناً يقوم هؤلاء الأشخاص بذلك لأنهم يعتقدون أنه من مصلحة الفتيات الفضلى. ولكن أحياناً يتم اتخاذ هذه القرارات بسبب الأفكار النمطية المرتبطة بالنوع الاجتماعي التي ناقشناها منذ بضع جلسات والتوقعات المنتظرة من الفتيات. أحياناً هذا يعني أن الناس يحذون من فرص الفتيات فلا يستطيعن القيام بأمر يُسمح للفتيان بالقيام بها. قد تواجه الفتيات مختلفات أيضاً حواجز مختلفة، على سبيل المثال إذا كانت الفتاة لديها إعاقة، فقد يتم اتخاذ قرارات نيابة عنها تحرمها من الفرص على الرغم من أنها يمكن أن تكون بنفس قدرة الفتاة التي ليس لديها إعاقة.

في أحيانٍ أخرى، يتم إعطاء الفتيات الفرصة لاتخاذ القرارات، ولكن قد لا يملكن كافة المعلومات التي يحتجن إليها لاتخاذ القرارات الأفضل لهنّ.

هيا نستكشف: (15 دقيقة)

قولي: بهدف فهم كيف يتم اتخاذ القرارات والتأثير على متخذي القرارات، سنبدأ بالاطلاع سويّاً على أنواع القرارات التي تتخذها الفتيات والقرارات التي يتم اتخاذها نيابةً عنهنّ ومن قبل من.

أسالي: ؟

1. ما هي بعض القرارات التي يتعين على الفتيات اتخاذها كل يوم؟ «(على سبيل المثال: ما الملابس التي يجب ارتداؤها، وما إذا كنّ يردن الذهاب إلى الأنشطة، وما الطعام الذي تتناولنه..)
2. من عادة يتخذ القرارات نيابة عن الفتيات؟ أعط مثلاً واحداً لقرار اتخذه هذا الشخص.
3. كيف يمكن للأشخاص الذين/اللواتي يتخذون/يتخذن قرارات نيابة عن الفتيات - دون إشراكهن - أن يُشعروا/يُشعِرْنَ الفتيات، خاصة عندما لا توافق الفتيات على القرارات المتخذة؟

اشرحي: يجب على الفتيات اتخاذ دة قرارات يومياً. قد يكون اتخاذ القرارات سهلاً وقد يكون صعباً. أحياناً، قد لا تستطيع الفتيات السيطرة على القرارات المرتبطة بحياتهن لأنّ الأشخاص الآخرين في حياتهنّ يتخذن القرارات نيابةً عنهن. كما ذكرتن، قد يتخذ/تتخذ الأمهات، أو الآباء، أو الأزواج أو والدات الأزواج أو الإخوة أو مقدمو/ات الرعاية أو أفراد آخرون/أخريات من العائلة والمجتمع القرارات عن الفتيات، حتى وإن كانت الفتيات غير موافقات على القرارات. قد يجعل ذلك الفتيات يشعرون أحياناً بالإحباط أو الانزعاج ومن حقهن اختبار هذه المشاعر.

لنرى كيف يمكننا استخدام السلطة التي نملكها لنؤثر بشكل آمن على القرارات بالإضافة إلى تعلّم كيف يمكننا اتخاذ قرارات ذكية عن أنفسنا.

الأنشطة (ساعة و 15 دقيقة)

النشاط 1: الرسم البياني لصنع القرارات (20 دقيقة)

✓ **قومي:** اعرضي الرسم البياني لصنع القرارات على الفتيات واشرحي لهنّ الخطوات:

- قولي:** هنالك بعض الأمور لأخذها في الحسبان عند محاولة التأثير على صانع/ة قرار :
1. هل متّخذي القرارات جاهزين للحدث (كيف تعرفن أنهنّ جاهزون أو غير جاهزين؟)
 2. هل أنتن جاهزات للحدث (هل تشعرن بالراحة والاستعداد للبدء بهذه المناقشة؟)
 3. إذا كانت الإجابة نعم، كيف بإمكانكن البدء بالمناقشة؟ هل حُصرتن ما تردن قوله؟
 4. إذا كانت الإجابة كلا، انتظرن ليكون الوقت مناسباً والحالة أفضل أو اخترن شخصاً آخر يمكنكن اللجوء إليه.
 5. إذا كانت نتيجة المناقشة ما تردنه فهذا رائع!
 6. إذا لم تكن النتيجة كما ترغبن أو إذا لم يكن الوقت مناسباً - متى يكون الوقت مناسباً؟
 7. إذا لم تكن النتيجة كما ترغبن، ففكرن بخيارات أو وجهات نظر أخرى، هل يوجد شخص آخر يمكنكن اللجوء إليه للحصول على نصيحة؟ هل يوجد شخص آخر يمكنه التفاوض نيابةً عنكن؟

✓ **قومي:** بشرح كيف يمكن أن تستخدم ريم/ سارة الرسم البياني لاتخاذ القرار للتأثير على القرارات التي يتم اتخاذها نيابةً عنهن.

تكييف: إذا لم تكن الفتيات قادرات على القراءة، اشرحي كل خطوة بالتفصيل وارسمي الصور عند الحاجة.
إنّ مطالبة الفتيات بتذكر «عبارات أنا» والتواصل («قول كلا») من الجلسة الماضية قد يكون مفيداً في هذه الجلسة.

النشاط 2: الاستجابة لـ «كلا» (25 دقيقة)

✓ **قومي:** بالطلب من الفتيات الوقوف في صفين بمواجهة بعضهن البعض وسيشكلن ثنائياً مع الشخص الذي يقف أمامهن.

اشرحي: سيشكل هذا الصف (أشيري إلى الصف) «صف السؤال» وستشكل المجموعة الأخرى «صف كلا».

قولي: إلى «صف السؤال»: أنتن سارة/ ريم. تخيلن أنّ شريكتكن في «صف كلا» هو/هي من يقول/تقول «لا» لسارة/ ريم. ستسألن صانع/ة القرار ما إذا كان بإمكانكن الالتحاق بالدورة التدريبية/ الكلية التدريبية.

✓ **قومي:** إذا احتاجت الفتيات إلى المزيد من التوجيه، يمكنك أن تشرحي للفتيات أنه بإمكانهن قول أمور مثل «لو سمحت، هل يمكنني الالتحاق بالدورة التدريبية / الكلية التدريبية»، «إنه أمر مهم جداً بالنسبة لي»، أو «أودّ حقاً الذهاب إلى هذه الدورة، ستكون مفيدة جداً لي».

قولي: إلى «صف كلا»: أنتن «صف كلا» ومهمتكُن تقضي بقول «كلا» على طلب سارة/ ريم.

✓ **قومي:**

- بالطلب من أحد الثنائيات التمرّن على هذا الأمر ليرى الجميع كيف عليهن القيام بذلك، ومن ثمّ اطلبي من كل الفتيات التمرّن ضمن ثنائيات. (ليس عليهن المشاركة بعد ذلك مع المجموعة).
- بعد أن تمرّن مرة، قولي لـ «صف السؤال» أنه عندما يقول الشخص المقابل لهنّ كلا، يجب أن يطرحن سؤال «ماذا» أو «كيف» أو «لماذا»، ما سيجعل شريكهنّ يفسر أسبابه.

التعديل حسب السياق: إذا كانت حركة الفتيات محدودة، يمكن تكييف هذا النشاط لتمكين الفتيات من الجلوس بدلاً من الوقوف. يمكنهنّ أيضاً استخدام إشارات محددة للدلالة على «كلا»، «لماذا»، «ماذا»، إلخ.

الفتيات المتزوجات:

بالنسبة للفتيات المتزوجات، من المهم أن نتذكر أنّ الأزواج غير منخرطين في المنهاج لذلك ينبغي لنا توخي الحذر في توقع أن يكنّ قادرات على استخدام هذه التقنيات مع الأزواج كونه لا يتم تحرير الرسائل نفسها لهم. يمكنهن اللجوء إلى متّخذي قرارات آخرين في حياتهنّ (على سبيل المثال، أمهات الأزواج) أو النظر في مستويات راحتهنّ عند الإجابة بـ «كلا» مع الأزواج وما هي الحدود

- إذا احتاجت الفتيات إلى المزيد من التوجيه، يمكنك أن تسألني على سبيل المثال، «ما الذي قد يقنعك لتجعلني أذهب؟» أو «كيف يمكننا المساومة؟» أو «لماذا تعتبر التحاقني بالدورة فكرة غير سديدة؟»
- اشرحي أن «صف السؤال» سيسألن بعدها أسئلتهن مجدداً مع المعلومات الجديدة التي يعطيها «صف كلا». يمكن بعدها أن يقرر الشخص في «صف كلا» ما إذا كان سيقبل طلب الشخص في «صف السؤال».
- اطلبي من أحد الشائيات مشاركة تمرينهن مع المجموعة لرؤية ما إذا كان التواصل الذي استخدمته حازماً.

اشرحي:

- من المهم أن نقول ما نريده بشكل واضح.
- حتى وإن كانت الفتاة تريد القيام بأمر ما، مثل تمضية الوقت مع صديقتها أو الذهاب في نزهة، إنها أيضاً أمورٌ يحق للفتاة المطالبة بها ويمكن للفتيات أيضاً التعبير عن أسبابهن.
- قد يكون مفيداً للفتيات أن يقدمن سبباً لطلبهن لمقدمي الرعاية - حتى وإن كان بسيطاً، لأنه بدون إعطاء سبب، فمن المحتمل ألا يستمع متخذو القرار إلى طلبات الفتيات.
- يمكن للفتيات أيضاً محاولة الإتيان بحلولٍ من خلال محاولة المفاوضة بشأن تقسيم المهام أو سؤال مقدمي الرعاية ما إذا كان من الممكن تغيير الأيام أو الأوقات التي يتوقع منهنّ تلبية المهام الأسرية إن كان هذا هو سبب عدم تمكنها من الذهاب. على سبيل المثال، يمكنها أن تقول: «أرغب بالذهاب في نزهة الآن، ولكنني سأعود إلى المنزل وأنهى فروضي/ أعمالي المنزلية» أو «أود الذهاب إلى هذا التدريب، ربما يمكن أن تساعد (أحد أفراد الأسرة) في دعمي من خلال تحمّل مسؤولية مهامي المنزلية لهذا النهار ومن ثمّ سأتحمل مسؤولية مهامها المنزلية في يومٍ آخر.»

أسألني: ما الذي تعلمناه من هذا النشاط؟

اشرحي: لدى الفتيات الحق بالذهاب إلى المدرسة والمشاركة في الأنشطة وفي فرص تعلمٍ أخرى، تماماً كالفتيان. ولكن في بعض الأحيان، لا تتمكن الفتيات من الوصول إلى حقوقهنّ. قد تكون هناك أسباب لهذا الأمر، وبعض هذه الأسباب لا تقع تحت سيطرة متخذتي قراراتنا، على سبيل المثال، قد يقولون «كلا» لأنّ هناك فرص محدود موجودة للفتيات في المجتمع، أو قد لا يمكن الوصول إلى الخدمات بالمطلق. في أوقاتٍ أخرى، قد يعود سبب قولهم «كلا» إلى أنّ المجتمع غالباً ما يحاول حدّ الفتيات بتصرفات وأدوار تمنعهن من التطور إلى أقصى إمكاناتهن وإدراك حقوقهن. يساعدنا هذا النشاط على أن نملك بثقة أكبر في التعبير عما نريده عندما يقول شخص ما «كلا» ويعلمنا كيف نطرح أسئلة متابعة وإعادة المطالبة بما نريده بطريقة محترمة.

النشاط 3: اتخاذ قرارات ذكية (30 دقيقة)

قومي بـ

- اقرئي القصة التالية للفتيات واطلبي منهنّ التفكير فيما يجب على الفتاة في القصة أن تقرر.
- اطلبي من فتاة أو فتاتين مشاركة أفكارهن مع المجموعة.

ملاحظة يرجى اختيار القصة المناسبة أكثر للمجموعة التي تعملين معها، على سبيل المثال، إذا كانت الفتيات غير المتزوجات، يرجى استخدام قصة «الفتيات غير المتزوجات»، إذا كانت الفتيات متزوجات/ مطلقات يمكنك استخدام قصة «الفتيات المتزوجات». إذا كانت المجموعات مختلطة، يمكنك استخدام القستين، ولكن لا تقسمي الفتيات إلى مجموعات بحسب الحالة المدنية.

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات والمطلقات
تزوجت صديقة لانا المقرّبة الشهر الفائت. منذ الانتقال إلى هذا المكان الجديد، تزوجت العديد من الفتيات في سن لانا. تريد لانا الآن الزواج، تعتقد أنه إذا تزوجت ستحظى بحرية أكبر للقيام بالأمور التي تريدها. تقول لانا لوالدها إنها تريد الزواج. يطلب منها والدها التفكير بعناية في قرارها، وإذا كانت تريد القيام بذلك، سينظمون حفلة زفافها، لذلك عليها أن تكون واثقة من قرارها. اسألني ماذا يجب أن تفعل لانا برأيك؟	الفتيات المتزوجات: تزوجت لانا مؤخراً وتعيش مع زوجها في مساحةٍ مكتظة مع العديد من الناس. زوجها لا يعمل. ولكنها تشعر بضغط أن عليها أن تنجب طفلاً. هي ليست متأكدة من أن الوقت الآن مناسب للإنجاب ولكنها تشعر أيضاً أنه عليها القيام بذلك. اسألني ماذا يجب أن تفعل لانا برأيك؟ الفتيات المطلقات: لانا مطلقة (أو أرملة) وهناك رجلٌ قد تقدّم لها مؤخراً. إنه أكبر من لانا بكثير ويريد أن تكون لانا زوجته الثانية. لم تحب لانا فكرة الارتباط به ولكنها تشعر بالضغط للتفكير بالأمر بسبب أسرتها. اسألني ماذا يجب أن تفعل لانا برأيك؟

اسألني: هل يمكنك التفكير في أفكارٍ حول كيفية اتخاذ قراراتٍ ذكية؟

اشرحني: نتخذ جميعنا القرارات، أحياناً قد تكون هذه القرارات صائبة لنا أو أحياناً قد نخطئ. رغم أنه ما من طريقةٍ لمعرفة ما إذا كنّ نتخذ القرار الصائب أو الخاطئ دائماً، يمكننا التفكير على الأقل في كيفية اتخاذ قراراتٍ ذكية. أيضاً، حتى وإن اعتقدنا أننا اتخذنا قراراً خاطئاً بالنسبة إلينا، لا يزال بإمكاننا التعلم منه إذا أردنا ورؤية كيف يمكننا حل المشكلة.

قولي: هناك ثلاث خطوات بسيطة لاتخاذ قرارٍ ذكي. هذه الخطوات هي:

1. ضعي قائمة بالخيارات.
2. فكري «بالحسنات والسيئات».
3. اطلبي نصيحة الآخرين.

اشرحني: للفتيات أن «الحسنات» تعني الأمور الجيدة و«السيئات» تعني الأمور السيئة. لذلك، فكنّ بكافة الأمور الجيدة وكافة الأمور السيئة التي قد تحدث نتيجة القرار.

قولي: باستخدام هذه الخطوات، لنأخذ قصة لانا ونساعدنا كمجموعة على اتخاذ قرارٍ ذكي.

قومي: باستعراض كل خطوة مع الفتيات واطلبي منهنّ تقديم أفكارهنّ واقتراحاتهنّ. يمكنهن أيضاً القيام بذلك في مجموعةٍ كبيرة أو المناقشة في ثنائيات/ مجموعات صغيرة وتقديم تغذيتهنّ الراجعة.

الفتيات المتزوجات والمطلقات	الفتيات غير المتزوجات
• يمكن أن تكون هناك تأثيرات طويلة الأجل لقراراتهم. (اطلبي من الفتيات ذكر بعض هذه التأثيرات) • ضعي في اعتبارك ما إذا كانت هناك ضغوط مجتمعية مُتَضَمِّنَة. كيف يمكنهن التعامل مع هذه الضغوط ومن يمكنهن اللجوء إليه/ها للحصول على الدعم؟ ✱ ملاحظة: يمكن ذكر الضغوط الاجتماعية والوصمة على أنها من السيئات ومن المهم تذكير الفتيات أنه لا يجب عليهن أن يكنّ مسؤولات عن آراء الأشخاص الآخرين. إذا كانت هناك حاجة لمعالجة ذلك، قولي: «تواجه الفتيات بشكل خاص الكثير من الضغوط الاجتماعية والوصمة وأحياناً قد يؤثر ذلك على قراراتهنّ. لا نحكم على الفتيات لاتخاذهنّ قرارات بسبب خوفهنّ من العار أو من مواجهة الضغوط الاجتماعية، ولكننا لا نحكم عليهن أيضاً إذا قررن معارضة تلك الضغوط بطريقة آمنة ومريحة لهنّ».	• إنّ الفتيات اللواتي يتزوجن في سن مبكرة يواجهن صعوبات في التكيف مع المسؤوليات الجديدة التي ترافق الزواج • قد يجدن من الصعب التأثير على قرارات الزوج وأهل الزوج • قد يجدن أنّ العلاقة ليست صحية دائماً • قد يجدن أنّهن أصبحن محدودات أكثر وأنّ حريتهنّ باتت أقل مما كانت عليه عندما كنّ غير متزوجات • قد لا يرين عائلتهنّ أو أصدقاءهنّ كما قبل وقد لا يتمكنّ من الوصول إلى المدرسة والفرص الأخرى. • قد يختبرن مخاطر صحية حادّة مرتبطة بالحمل المبكر.

الرسالة الأساسية

قولي: سواء كانت سلطة اتخاذ القرارات بيد متخذ القرار نيابةً عن الفتاة أم لا، من الجيد أن تمارس الفتيات هذه المهارات لأنّ متّخذي القرارات قد يغيّرون رأيهم، أو في حال لم يكنّ يملكنّ السلطة للتأثير على القرارات بأنفسهنّ، قد يستخدمن هذه الفرصة لتحديد من يتّخذ القرارات والتأثير عليهم.

التحقق (5 دقائق)

أسألي الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكّري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنك متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

قولي: تدربين باستخدام مهارات اتخاذ القرارات إمّا لتأخذن قراراً ذكياً بأنفسكنّ أو إذا كان لديكن مقدم/ة رعاية أو صانع/ة قرار مشاركين/ات في برنامج فتيات الشمس، يمكنكن التأثير عليهن/ن، ليس من الضروري أن يكون قراراً كبيراً، قد يكون حتى عمّا ستتناولنه على الغذاء أو أي ساعة ستقمن بواجباتكن/ أعمالكن المنزلية . - أي أمر تشعرون بالأمان لتجربته. يمكنكن دائماً التدرب مع شخص تثقن به/ها إذا كنتن تفضلن ذلك، وإذا لم يكن هناك من تتدربون معه/ها، فيمكنكن التدرب معاً. يمكننا مشاركة خبراتنا في الجلسة القادمة..

✱ ملاحظة للميسرة للجلسة التالية:

- ☐ تعرّفي على القوانين المتعلقة بالزواج المبكر في سياقك وفي السياقات التي تأتي منها اللاجئات.
- ☐ قومي بدعوة أخصائية حالة للانضمام إلى جزء من الجلسة أو كلها.
- ☐ اقرأي ملاحظات الميسرة قبل الجلسة.

الجلسة 8

إدارة التوتر في الزواج والارتباطات (الفتيات غير المتزوجات)

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

1. فهم المزيد عن العلاقات وكيف أن ما يهم هو أن يكنّ مرتاحات مع خياراتهنّ/ قراراتهنّ الفردية
2. فهم لماذا يحدث الزواج المبكر
3. فهم عواقب الزواج المبكر

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات

التحضير:

- يرجى مراجعة الدليل التوجيهي للميسرة حول المواضيع الحساسة في الملحق ب قبل تيسير هذه الجلسة.
- كوني على اطلاع بالقوانين والسياسات المحلية حول الفتيات المتزوجات والحوامل اللواتي يحضرن المرافق التعليمية (أيضاً ما إذا كانت تنطبق على اللاجئات والنازحات داخلياً) وحددي الخيارات البديلة التي ترحب بوجود الفتيات، إذا كانت القوانين تمنع ذلك.
- ادعي أخصائية حالة للانضمام للجلسة وقدميها للبنات واطلبي منها شرح دورها كأخصائية إدارة حالة وكيف بإمكانها مساعدة الفتيات في نهاية الجلسة.

* ملاحظة للميسرة:

- في البلدان التي يكون فيها الزواج ما دون ١٨ غير قانوني، قد تخبئ بعض الفتيات زواجهنّ أو قد يكنّ مصرات على أنه تم إبلاغ السلطات بالزواج مسبقاً. من المهم كميسرة عدم إطلاق الأحكام على الفتيات المتزوجات للسماح بمناقشة صريحة حول الحالة لتمكيني من دعم الفتيات بشكل أفضل.
- بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت تفكرين في الإبلاغ عن حالة الزواج المبكر إلى السلطات في الأماكن التي يكون فيها غير قانونية، خاصة إذا كانت الفتاة من طلبت ذلك، من المهم إحالة الحالة إلى أخصائية الحالة كخطوة أولى. يجب على أخصائية الحالة اتباع المنهج المرتكز على رغبة الناجية، مع سؤال الفتاة عن أفضل مسار للعمل بالنسبة لها، والاعتماد على مبدأ «عدم إلحاق الأذى» وتقييم المخاطر التي تتعرض لها الفتاة. هذا يعني التأكد فيما إذا كانت، هل الفتاة معرضة لخطر وشيك قد يتطلب الإبلاغ الإلزامي، أو هل الإبلاغ عن الحالة يخلق المزيد من المخاطر للفتاة. يجب على أخصائية الحالة أن تحدد، على سبيل المثال:
 - ° هل هي عرضة لخطر التوقيف أو الاعتقال بسبب علاقة جنسية إذا كان سن الموافقة على الجنس ما فوق ١٨؟
 - ° إذا كانت الفتاة معرضة لخطر رد الفعل العنيف من الإبلاغ عن الزواج القسري
 - ° إذا كانت السلطات تتبع القوانين المتعلقة بالزواج المبكر أو إذا كانت متساهلة مع الجناة، مما يعني أن الفتيات أو مقدمي الرعاية لهن لا يقمن بالإبلاغ عن الحالات لأن نظام العدالة لا يأخذهن على محمل الجد.
- في السياقات التي يكون فيها الزواج ما دون ١٨ قانوني، قد تكون بعض الفتيات مترددات في الاعتراف بأنهن متزوجات ما دون ١٨ لأنهن غالباً ما يخشين ردة فعل المجتمع والمنظمات غير الحكومية والعاملين في المجال الإنساني. بالتالي، من المهم عدم إطلاق الأحكام كون ذلك قد يضع حواجز بين الفتيات والميسرات ووصولهن للخدمات.

المدة: ساعتين

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

✓ قومي:

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

أسألي: منذ المرة الأخيرة التي التقينا فيها، هل حظيتين بفرصة لاتخاذ قرارٍ ذكي عن أنفسكنَّ أو لمحاولة التأثير على متَّخذ قرار؟ (اطلبي من واحدة أو اثنتين من الفتيات المشاركة)

دائرة الحكاية (15 دقائق)

✓ قومي: يرجى اختيار القصة ذات الصلة بسياقكم على نحوٍ أكبر:

الخيار أ	الخيار ب
تزوجت جيهان وهي جارة سارة، منذ بضع أشهر وعادت لزيارة عائلتها. ذهبت سارة لتهنئة جيهان. قالت جيهان لسارة إنَّ زوجها لديه أخ يبحث عن زوجة ويجب على سارة الالتقاء به. تقول جيهان لسارة إنَّ حياتها ستصبح أفضل بكثير إذا تزوجت، وإنَّها ستحظى بالكثير من الحرية. لم تكن سارة تريد الزواج من قبل، ما زالت صغيرة، ولكنها الآن تشعر بالحيرة. أسألي: ؟ • ما هو الزواج؟ • ما هي بعض الأسباب التي تدفع بالفتاة إلى الزواج؟ • ما هي بعض الأمور التي تحدث للفتيات عندما يتزوجن؟ أسألي: ؟ هل يجب أن تتزوج سارة؟ لماذا/ لمَ لا؟ (إذا قالت الفتيات نعم، اطلبي منهنَّ التفكير ومناقشة ما يعتقدنه عواقب سلبية للزواج في سنٍ مبكرة).	أُجبرت جيهان وهي جارة سارة، على الارتباط برجلٍ شوهدت تتحدث معه في مناسبة اجتماعية. خاف أهلها من أن تكون على علاقةٍ بهذا الرجل لذلك قالوا إنها يجب أن تكون على ارتباط به لمنع أن يحصل حمل خارج نطاق الارتباط. وعلى الرغم من أنَّ الأهل يعتقدون أنَّهم قاموا بما هو أفضل لمستقبل جيهان، لكن جيهان غير سعيدة أبداً كونها لا تريد أن تكون مع هذا الرجل وتريد البقاء في المدرسة. أسألي: ؟ • ما هو الارتباط/الزواج؟ • ما هي بعض الأسباب التي تدفع بالفتاة إلى الزواج/الارتباط؟ • ما هي بعض الأمور التي تحدث للفتيات عندما يتزوجن/يرتبطن؟ أسألي: ؟ هل كان يجب على أهل جيهان إجبارها على الزواج ضد إرادتها؟ لماذا/ لمَ لا؟ (إذا قالت الفتيات نعم، اشرحي أنَّه يحق لجيهان المشاركة في القرارات التي تؤثر على مستقبلها. يحق لها أيضاً الاستمرار في الذهاب إلى المدرسة).

هيا نستكشف (10 دقيقة)

القصة أ	القصة ب
اشرحي: سارة، مثلنا كلنا، قد تتأثر بما يفكر به الآخرون. قد تشعر الفتيات، تماماً كأبي شخص، بالضغط من قبل أصدقائهم وعائلاتهم ومجتمعهم. وبسبب المسميات والتوقعات المرتبطة بالنوع الاجتماعي التي ينتظرها الناس على الفتيات، هذا يعني أنه يتم النظر إلى الفتيات على أنهن ناجحات فقط إذا كنّ متزوجات ولديهن أطفال. في حين أن عدّة فتيات ونساء يردن الزواج وإنجاب الأطفال، لا يرغب جميعهن بالقيام بذلك. بالنسبة للفتيات اللواتي يردن ذلك، توجد عدّة أمور أخرى يمكنهن القيام بها قبل الزواج، ما سيجعلنّ جاهزات أكثر للزواج في المستقبل (على سبيل المثال، إنهاء المدرسة). أحياناً، من الصعب جداً رؤية كافة الخيارات التي تملكها بسبب المسميات والتوقعات المنتظرة منك.	اشرحي: تمّ إجبار جيهان على الزواج بسبب خوف أهلها من أن تصبح حاملاً خارج نطاق الزواج. تأثر أهلها بما يفكر به الآخرون. مثلنا تماماً. وبسبب المسميات والتوقعات المرتبطة بالنوع الاجتماعي المنتظرة من الفتيات، غالباً من يطلب منهنّ التصرف بشكل جيد والبقاء في المنزل وعدم الانخراط في أي نشاط جنسي. يختلف هذا الأمر عن الطريقة التي تتم معاملة الفتيات بها. في بعض الأحيان قد تُرغم الفتيات على إخفاء الأمور عن عائلاتهنّ بسبب الخوف من العقاب. تفتقر الفتيات غالباً إلى المعلومات المهمة عن الصحة الجنسية والإنجابية، حيث يعتقد بعض متخذي القرارات أنها معلومات غير مناسبة للفتيات قبل الزواج.

قولي: اليوم سنطلع على أسباب الزواج بتفصيل أكثر وأيضاً ما يمكن أن تكون عواقبه. على وجه الخصوص سنناقش الزواج المبكر. الزواج المبكر هو زواج رسمي أو ارتباط غير رسمي قبل سن الـ 18.

الأنشطة: (ساعة و 15 دقيقة)

النشاط 1: مسؤوليات الزواج (20 دقيقة)

- قومي:** بتقسيم المجموعة إلى مجموعات أصغر. نصف المجموعات ستقوم برسم/ كتابة حكاية حول يومٍ في حياة فتاة تزوجت مؤخراً، بينما النصف الآخر سيقوم برسم/ كتابة حكاية حول يومٍ في حياة فتاة غير متزوجة في السن نفسه.
- اطلبي منهنّ التفكير فيما يلي:
- كيف تقضي الفتاة يومها؟
 - ما هي الأعمال المنزلية التي عليها فعلها؟
 - هل لديها وقت فراغ مخصص لنفسها؟
 - من هم الأشخاص الذي يتوجب عليها رعايتهم؟

قومي: بمنحن 10 دقائق للقيام بذلك في مجموعاتهم ثم أسألي المجموعة عما إذا كان لديهن أي أفكار لمشاركتها من التمرين.

- اشرحي:** هناك العديد من الأمور الهامة التي يتوجب على الفتيات فعلها قبل الزواج. إنّ الزواج وبناء أسرة قد يكون صعباً. وحتى يكون الزواج جيداً، هناك الكثير من المعلومات التي يجب أن تعرفها الفتاة.
- عندما تتزوج الفتاة في عمر مبكر (ما دون 18)، قد لا تتمكن من التحلي بسلطة اتخاذ القرارات مثل النساء الأكبر سناً لتقرير متى يمكنها رؤية عائلتها وأصدقائها. قد يجعل هذا الأمر الفتاة تشعر بالحزن والوحدة.
 - قد تواجه الفتاة مشكلة في تربية الأطفال كونها ما زالت هي نفسها تنمو لتصبح راشدة وهناك عدّة أمورٍ ما زالت تحتاج أن تتعلّمها عن نفسها.
 - إنّ الزواج يعني تعلّم كيفية التكيف مع بيئة أسرية جديدة (وكيفية اعتياد الأسرة الجديدة على الفتاة)، والتعلم عن العلاقات والتعامل مع المسؤوليات الجديدة.
 - قد تختبر الفتيات أيضاً مشاكل صحية بسبب الحمل. جسدياً، إنّ الفتاة التي لم تبلغ 18 سنة بعد، لا تملك جسد أنثى بالغة. بعض أعضاء جسدها لا تزال في طور النمو مثل الحوض والذي يجب أن يكون كامل النمو لتمتكن الفتاة من الحمل وإنجاب طفلٍ بصحة جيدة.

النشاط 2: مناقشة الزواج إذا كنت جاهزة وعندما أكون جاهزة: (20 دقيقة)

✓ **قومي:** بمناقشة مع الفتيات بناءً على الأسئلة التالية. اعطي الفتيات ما يكفي من الوقت لتقديم إجابتهن قبل أن تضيفي أي شيء.

؟ **أسألي:**

- متى تعرف الفتاة ما إذا كانت تريد الزواج؟ وما رأيكن إذا قررت عدم الزواج أبداً؟
 - متى تعرف الفتاة ما إذا كانت جاهزة للزواج؟ (تتضمن بعض الإجابات : اكتمال نمو جسدك، عندما يصبح عمرها 18 سنة أو أكثر، أكملت أعلى مستوى تعليمي ممكن، فكرت في عواقب الزواج، إلخ).
 - ما هي الأمور التي يجب عليها معرفتها حول التحضير بشكل أفضل للزواج؟
 - (تتضمن بعض الإجابات : الأدوار والمسؤوليات في الزواج، كيفية الانتقال إلى بيئة جديدة، استراتيجيات تربية الأطفال، العلاقات مع أهل الزوج).
 - ما نوع الشخص الذي سيكون شريكاً جيداً للفتاة؟ (تشجيع الفتيات للتفكير بالعلاقات الصحية، سلطة اتخاذ القرارات المشتركة، الخصائص المفضلة، إلخ).
- ملاحظة *** من الضروري فهم القوانين والسياسات المحلية المفروضة على الفتيات الحوامل أو المتزوجات اللواتي يحضرن المرافق التعليمية. إذا كانت هناك قوانين تمنع مشاركة الفتيات، قدّمي اقتراحات بديلة حول الأماكن التي يُرحب بمشاركة الفتيات فيها ليعرفن خياراتهن وحقوقهن.

... **أشرحي:**

- يمكن للفتيات أن يستخدمن المهارات التي تعلّمنها لاتخاذ قرارات ذكية بالإضافة إلى مهارات التفاوض التي يمكنهن استخدامها مع متّخذي القرارات.
- يمكن أن يفكرن أيضاً بالتأثيرات الإيجابية والسلبية للزواج المبكر على المدى القريب والبعيد على حدٍ سواء.
- كما يمكن للفتيات أيضاً طلب النصيحة من الفتيات اللواتي تزوجن في سنٍ مبكرة. في حين أنه لن تكون جميع الفتيات راغبات في مشاركة قصصهن وقد تكون لديهن تجارب جيدة، قد تجدن أيضاً فتيات سيعطين فكرة أفضل عن التأثيرات السلبية. إنَّ التمتع بكافة المعلومات سيساعد الفتيات على اتخاذ قرارٍ مستنيرٍ أكثر.
- إذا أرادت الفتيات البحث في خياراتهنّ بتفصيلٍ أكثر أو في حال كان يتم إجبارهنّ على الزواج، يمكنهنّ التحدث مع أخصائية الحالة في المساحة الآمنة للنساء والفتيات.

النشاط 3: الفتيات يدعمن بعضهن البعض (35 دقيقة)

تعديل ضروري بحسب السياق:

✓ **قومي** بقراءة السيناريو التالي للفتيات، واطلبي منهن التفكير في النصيحة التي يمكنهن تقديمها لفتاة في حالتهم. أعطيهن بضع دقائق ليتناقشن ضمن مجموعات لو كنَّ يفضلن ذلك.

🗨 **قولي:** سوف أقرأ لكن بعض القصص أو السيناريوهات. بعض هذه السيناريوهات مأخوذة من كلمات الفتيات أنفسهن وتوجد قصة عن فتاة. نحن الفتيات ندعم بعضنا البعض ومعاً لدينا المزيد من السلطة! دعونا نستخدم سلطتنا لنرى كيف يمكننا مساعدة الفتيات الأخريات على اتخاذ قرارات بشأن الزواج ودعم الفتيات المتزوجات.

السيناريو 1: قصة عليا

اسمي عليا وأبلغ 15 عاماً وبدأت الحيض مؤخراً. أخبرتني أمي أنني امرأة الآن وعليها أن تبدأ في البحث عن زوج لي. لا أريد أن أتزوج لأنني لست جاهزة بعد وأريد إنهاء المدرسة وأصبح معلّمة. أتى رجلٌ لا أعرفه ليطلب الإذن بالزواج مني ووافقت أمي على ذلك! لم تستشرنني وعندما أخبرتها أنني لست مهتمة، قالت إنه يجب أن أتزوجه لأنه لدي ضعف بصر وسيكون من الصعب بالنسبة لي العثور على زوج.

؟ **أسألي:** تخيلن أنكن صديقات عليا وتخبركن بما حدث. ما هي النصيحة التي تقدّمنها لها؟ (اعطي الوقت للمناقشة).

... **أشرحي:**

- لا يجب أن تحدد إعاقة عليا قيمتها. لديها أحلام وطموحات لمستقبلها يمكنها تحقيقها مع الدعم المناسب.
- قد يعطي/تعطي مقدمو/ات الرعاية الأولية لتعليم أطفالهم/ن الذكور لأنهم/ن يعتقدون/يعتقدن أن الأبناء هم الذين سيعتنون بالعائلة عندما يكبرون. الفتيات أيضاً قادرات على رعاية أسرهن عندما يكبرن، كما هو متوقع من الفتيان.
- يجب أن تحترم والدة عليا خيارها. يحق لعليا رفض الزواج، لا سيما كونها لا تزال طفلة.

- عليا ليست مجبرة على الزواج من أي رجل يتقدم لها، يمكنها اختيار شخص تعتقد أنه سيكون مناسباً لها ويمكنها أيضاً أن تأخذ وقتها لاتخاذ هذا القرار.
- إذا تمكنت عليا من إيجاد طريقة لإقناع والدتها بالانتظار حتى تكبر عدة سنوات أخرى وتنتهي من المدرسة قبل أن تتزوج، فسيكون هذا أفضل لمستقبل عليا. ستكون أيضاً في وضع أفضل لاختيار من تتزوج.
- تقترح صديقة عليا أن تتحدث مع أخصائية حالة أو أن تجد المعلومات في المساحة الآمنة حول المنظمات التي تعنى بذوي الاحتياجات الخاصة والتي قد تتمكن من دعم عليا في هذه الحالة.

السيناريو 2: قصة صوفي

عندما سألني والداي إذا كنت أريد الزواج، كان عمري 14 عاماً وقلت نعم! كنت أرغب في الحصول على فستان زفاف جميل والقيام باحتفال. اعتقدت أيضاً أنني سأحصل على مزيد من الحرية بمجرد زواجي ولأنني اعتقدت أن الزواج مقدّر لجميع الفتيات. ولكن عندما تزوجنا، طُلب مني أن أطهو وأنظف طوال الوقت. أنجبت الأطفال ولم يكن لدي الوقت للقيام بأي شيء آخر. كنت متعبة واشتقت لحيااتي القديمة.

ملاحظة: قد تلوم الفتيات صوفي في هذا السيناريو. حاولي تشجيع الفتيات على التفكير في شعورهن إذا كن في موقع صوفي وأن أهم شيء بالنسبة إلى صوفي هو الوصول إلى صديقة يمكنها التحدث إليها إذا كانت معرضة لخطر الأذية.

أسألي: تخيلن أنكن صديقات صوفي وأخبرتكن عن كيف هي حياتها الزوجية الآن. كيف يمكنكن إظهار دعمكن لصوفي؟ (اعطي الوقت للمناقشة).

أشرحي:

- قد ترغب الفتيات في الزواج لأنهن يعتقدن أن هذا سيعني حياة أفضل لهن، خاصةً عندما تكون الأمور في المنزل صعبة.
- في حين أن هذا قد يكون حلاً على المدى القصير، إلا أنه قد يكون أكثر صعوبة على المدى الطويل بالنسبة للفتيات.
- غالباً تعاني الفتيات بعد الزواج، خاصةً في سن صغيرة. إنهن يتحملن مسؤوليات أكثر ولديهن وقت أقل مما كنّ عليه عندما كنّ غير متزوجات.
- من المهم عدم لوم صوفي على قرارها بهذا السيناريو. كصديقة، من المهم عدم إصدار الأحكام ومساعدة صوفي في الوصول إلى المعلومات والخدمات إذا كانت بحاجة إليها.
- يمكنك شرح عواقب الزواج لصوفي من دون لومها، بحيث يكون لديها كل المعلومات التي تحتاجها لاتخاذ القرار.
- يمكنك أيضاً إخبار صوفي عن خدمات إدارة الحالة).

السيناريو 3: قصة فرح

قولي: والآن سأخبركن قصة فرح. فرح هي فتاة تبلغ من العمر 22 سنة وأنهت دراستها. تعمل في منظمة محلية وشعرت بأنها تريد الالتقاء بأحد والزواج. ساعدتها والدتها على إيجاد ثلاثة أو أربعة أشخاص مناسبين لفرح وقررت من تريد أن تتزوج. اختارت شخصاً سنه قريب من سنّها. قالت له فرح إنها تريد الاستمرار في عملها بعد الزواج وإنها تريد الانتظار قليلاً قبل أن تنجب طفلاً. وافق على ذلك. بعد عدة سنوات من الزواج، أنجبا طفلة صغيرة. كانت فرح متأكدة من أنّ ابنتها ستذهب إلى المدرسة وستحظى بكافة الفرص التي يمكن لفرح ولزوجها تقديمها لها.

أسألي:

- لماذا انتظرت فرح لتتزوج؟
- ما هي الأمور التي حدثت في حياتها والتي سمحت لها بالزواج في وقت لاحق؟
- ما الذي يمكننا فعله لتشجيع المزيد من الفتيات ومقدمي/ات الرعاية لهن لتتزوجن في عمر أكبر؟ (فكرن في مهارات اتخاذ القرارات والتفاوض التي يمكننا استخدامها مع مقدمي الرعاية أو العواقب طويلة الأمد أو الزواج المبكر، إلخ).

أشرحي: قد يساعد مقدمو الرعاية أحياناً الفتيات على إيجاد شريك جيد أو قد تجد الفتيات شريكهن بأنفسهن. ولكن، إذا أصر مقدم الرعاية على تزويج الفتاة من شخص لا تريد الزواج منه أو حاول إقناعها بالزواج من شخص يعتقد أنه مناسب لها، فهذا ما يسمى بالزواج القسري.

أسألي: إذا كانت الفتاة في وضع أُجبرت فيه على الزواج أو الارتباط، ممّن يمكنها أن تطلب المساعدة؟ (بعد أخذ عدد من الإجابات، أضيفي: تستطيع الفتيات مقابلة أخصائية الحالة).

قولي: يجب أن تكون الفتاة قادرة على الزواج عندما تشعر أنها جاهزة. عادةً ما يحدث ذلك عندما يكتمل نمو جسدها وعندما تكمل المدرسة بقدر ما تستطيع ولديها السلطة على اتخاذ القرارات للتأثير على القرارات في العلاقة. يجب أن تكون على علم بكافة عواقب الزواج والمسؤوليات التي تترافق معه. يجب أن تتزوج لأنها تريد ذلك، وليس بسبب ضغط المجتمع والعائلة وهو أمر صعب. إن الفتاة هي من تتزوج لذلك عليها أن تتأكد من أنها اتخذت القرار الصائب لنفسها ولمستقبلها.

قومي في حالة وجود أخصائية حالة، بالطلب منها تقديم نفسها وكيف يمكنها تقديم الدعم للفتيات. ✓

التحقق (5 دقائق)

أسألي: الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك)

ذكري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنت متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

قولي: اسألن أفراد عائلتك من الإناث (اللواتي يشاركن في برنامج فتيات الشمس) أو امرأة بالغة موثوقة بها عما كان عليه الحال بالنسبة لهن عندما تزوجن لأول مرة. يمكنك أن تطرحن عليهن أسئلة حول كم كانت أعمارهن عندما تزوجن، وما الذي واجهته أكثر من غيرهن، وما هو أفضل جزء، وما هي المعلومات التي كن يرغبن في الحصول عليها قبل الزواج. إذا لم يكن لديكن امرأة يمكنك أن تسألنها، فلا بأس بذلك. سنسمع من بعض الفتيات في الجلسة القادمة.

* ملاحظة للميسرة للجلسة التالية:

- ☐ تعرفي على الخدمات القانونية\العاملين القانونيين في السياق الذي تعملين فيه
- ☐ تعرفي على أي اتفاقيات لحماية حقوق الفتيات وقعت عليها الدولة التي تقدمين فيها التدريبات.
- ☐ خلال الجلسة التالية وبعدها، قومي بدعوة ممثل عن فريق قانوني، يمكنها الإجابة عن أية أسئلة و تقديم معلومات بحسب السياق بإطار قانوني.

الجلسة 8

إدارة التوتر في الزواج والارتباطات (الفتيات المتزوجات والمطلقات)

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

1. استكشاف كيفية تأثير التوتر عليهن
2. تعلم نصائح حول كيفية إدارة التوتر ودعم بعضهن البعض

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ المورد 1.8 نموذج الهدية
- ☐ المورد 2.8: صفحة التلوين
- ☐ تأكدي من أن تحضري أقلام تلوين كافية للجميع لاستخدامها في صفحة التلوين

التحضير:

- يرجى مراجعة الدليل التوجيهي للميسرة حول المواضيع الحساسة (الملحق ب) قبل تيسير هذه الجلسة
- نسخ مطبوعة طباعة عدد من نسخ المورد 1.8
- طباعة نسخ كافية من المورد 2.8_ ما يكفي لكل فتاة/ ثنائي/ مجموعة
- ادعي أخصائية حالة للانضمام للجلسة وقدميها للبنات واطلبي منها شرح دورها كأخصائية إدارة حالة وكيف بإمكانها مساعدة الفتيات في نهاية الجلسة.

المدة: ساعتين

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

✓ قومي:

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

اسألي: منذ المرة الأخيرة التي التقينا فيها، هل حظيتين بفرصة لاتخاذ قرارٍ ذكي لأنفسكنّ أو لمحاولة التأثير على صانع\صانعة قرار؟

دائرة الحكاية (10 دقائق)

دعونا نستمتع لقصة بتول. تزوجت بتول منذ ستة أشهر. إنها تتعرّف إلى عائلتها الجديدة وتتعلم عن المنطقة التي انتقلت إليها والأمور التي يمكنها الوصول إليها من حولها. تحمّلت أيضاً مسؤولية كبيرة في المنزل وهي تحاول قدر المستطاع مساعدة والدتها زوجها. في حين أنّ بعض هذه الأمور جديدة ومشوّقة، لاحظت بتول أنها تشعر بالتوتر أحياناً، ولأنها منشغلة كثيراً، لا تجد وقتاً لنفسها أو لزيارة عائلتها وأصدقائها.

اسألي: هل تبدو هذه القصة شبيهة بقصص أخرى تعرفونها؟

هيا نستكشف (15 دقيقة)

قولي: نحن نفهم أنّ الفتيات المتزوجات والمطلقات ومرنات وقويات للغاية، ولكن في نفس الوقت، قد يختبرن الكثير من التوتر. سنتحدث إذاً اليوم عن التوتر والتحديات التي تواجه الفتيات وكيف يمكننا أن نكون مجهزات بطرق من شأنها أن تساعدنا على إدارة ذلك.

اشرحني:

- عندما نكون مجهذات، يمكننا أن نشعر بالضغط أو التوتر. عندما نواجه حالاتٍ نشعر فيها بالضغط، يتصرّف جسم الأشخاص أحياناً بطريقةٍ مختلفة عن الطريقة التي يتصرّف بها في العادة. يمكن أن يشعر الناس أو يفكرون أو يتصرفون بطريقةٍ مختلفة عما يقومون به في العادة. يحق للجميع أن يشعروا بالتوتر وأحياناً لا يكون التوتر شيئاً سيئاً.
- توجد عدّة أنواعٍ مختلفة من التوتر، إنّ النوعين الذين أريد أن أقدمهما لكنّهما: التوتر الإيجابي والتوتر المحتمل. يختبر الأطفال والراشدون هذين النوعين من التوتر.

1. **التوتر الإيجابي** يحدث عندما تؤدي حالة مجهدة إلى نتيجة إيجابية أو عندما يُنظر إليها على أنها فرصة. قد تتضمن الأمثلة عن التوتر الإيجابي التخطيط لأمرٍ مهمٍ أو الاعتناء بالأطفال لتلقيحهم. عندما تختبرن التوتر الإيجابي، قد تختبرن ارتفاعاً ضئيلاً بدقات القلب وارتفاعاً خفيفاً معدلات الهرمونات (دفعات طاقة قصيرة).
2. **التوتر المحتمل** ناتج عن صعوبات أشد وتستمر لفترةٍ أطول، مثل فقدان أحدٍ نحبه أو كارثة طبيعية أو إصابة خطيرة. ولكن يمكننا التكيف مع التوتر المحتمل والتعافي منه مع الدعم والمهارات المناسبة.

اسألي: هل بإمكانك التفكير في أمثلة عن التوتر الإيجابي والتوتر المحتمل.

الأنشطة (ساعة و 20 دقيقة):

النشاط 1: مناقشة إدارة التوتر (20 دقيقة)

قولي: لنكمل التفكير حول قصة بتول.

اسألي:

- هل تعتقدن أنه يحق لبَتول أن تشعر بالتوتر؟
- ما هي الأمور الأخرى من حول بتول التي قد تجعلها تشعر بالتوتر؟
- ما هي الأمور التي يمكن أن تختبرها أو تشعر بها عندما تكون متوترة؟ (على سبيل المثال، الحزن، المرض، العدائية، التعب/ الإرهاق، الغضب/ الكره، الاكتئاب، الدورة الشهرية غير المنتظمة، آلام الرأس، ألم المعدة، تحسس البشرة، إلخ).
- هل توجد أي نصائح يمكننا مشاركتها مع بتول حول كيفية إدارة توترها؟

*** ملاحظة** إذا كانت هناك فتيات مطلقات في المجموعة، يمكنك إضافة أسئلة ذات صلة أكثر بتجربتهن. على سبيل المثال، يمكنك أن تسألي: ماذا لو كانت بتول مطلقة، هل كان التوتر سيكون مماثلاً أو مختلفاً؟

قومي: عندما تذكر الفتيات بعض الطرق لإدارة الإجهاد\التوتر، كرريها كلّها لتؤكّدي على إجاباتهن. ركّزي على التقنيات الصحية. بالنسبة لمن

يذكر تقنيات سلبية؛

اسألي: ما هي العواقب التي قد تنتج عن هذه الأفعال والتي قد تؤثر على صحة ورفاهية الشخص أو الفرد الآخر (على سبيل المثال، إذا قاموا بصّب بإخراج توترهم على شخصٍ آخر)؟
برأيكن، أي من هذه التقنيات صحية أكثر وتؤدي إلى نتائج إيجابية أكثر وأقل ضرراً؟

اشرحني:

لدى الفتيات طرق مختلفة لإدارة التوتر. بعض هذه الطرق صحية والبعض الآخر قد يكون مؤدياً للفتيات أو لمن حولهن. إذا كنن على علمٍ بفتياتٍ قد يلجأن إلى طرقٍ مؤذية للتعامل مع الإجهاد\التوتر، كنّ داعمات لهنّ. قلن لهنّ أنكنّ موجودات للاستماع إليهنّ وشجعنهنّ على التحدث مع شخصٍ موثوق يمكنه تقديم الدعم لهنّ.

اشرحني: عندما يكون الأمر متعلقاً بالأطفال (أو الإخوة الصغار)، مهما كان ما نشعر به أو مهما كان نوع التوتر الذي نواجهه، من المهم أن ندرك أن التعامل مع الإجهاد والتوتر على نحوٍ عنيفٍ أو همجي تجاههم أو تجاه الآخرين ليس بالطريقة المثلى للتعامل مع ما نشعر به. من الممكن أن نكون قد اخترنا العدائية والعنف في عائلاتنا وقد نعتقد أن هذا الأمر طبيعي، ولكن يحق للأطفال العيش في بيئة آمنة لا يختبرون فيها العنف.

النشاط 2: استراتيجيات لإدارة التوتر (40 دقيقة)

قولي: الآن وبعدها فمهما ما هو التوتر، دعونا نفكر في بعض الأمور التي يمكننا فعلها لإدارة ذلك. ذكرتن عدّة تقنيات والآن سنطّلع على بعض التقنيات الأخرى التي قد تكون جديدة بالنسبة لكّن.

قولي: دعونا نتمرن على بعض المهارات!

تقنيات الاسترخاء للتكيف مع التوتر (ما يقارب الـ 10 دقائق)

قولي: أظهرت الأبحاث أن ترخية أجسامنا وعقلنا هي طريقة فعالة لتقليل مشاعر الحزن والغضب. إنها أيضاً طريقة لتقليل القلق والإجهاد العام.

قولي: يعد التنفس بعمق وبهدوء إحدى الطرق لمساعدة أجسامنا على الاسترخاء. نريد استنشاق الهواء من أنفنا ومن ثم الزفير من فمنا. عندما نستنشق الهواء، نريد أن نتنفخ معدتنا. إنه نوعٌ مختلف من التنفس، لذلك سيبدو الأمر غريباً في البدء. لنجربه معاً (إذا شعرت الفتيات بالارتياح للقيام بذلك):

- أغلقن أعينكنّ وضعن يديكن على معدتكن. (توقفي)
- استنشقن الهواء بهدوء وحاولن سحب الهواء إلى معدتكن حتى تتنفخ. (توقفي)
- والآن أزفرن ببطء شديد من خلال فمكن. اشعرن بمعدتكن تعود كما كانت.
- بينما تزفرن، حاولن أيضاً أن ترخين كل عضلة في جسمكن. (توقفي)
- قد يساعدكن العد ببطء إلى ثلاثة عندما تتنفسن ومن ثمّ مجدداً عندما تزفرن.
- والآن كررن ذلك خمس مرات. (اعطهن الوقت. انتظري حتى ينتهي الجميع.)
- والآن افتحن أعينكن. كيف تشعرن؟ (احصلي على آرائهن)

قولي: إذا مارستن هذا التمرين لبضع دقائق فقط كل يوم، ستشعرن باسترخاءٍ أكبر. يمكنكنّ التوقف للقيام بذلك فقط لبضع دقائق عندما تشعرن بالإجهاد، لمساعدة جسديكنّ وعقليكنّ على الاسترخاء. يمكنكنّ أيضاً ممارسة ذلك مع أطفالكن أو أفراد آخرين من أسرتهن!

فكرن بأفكارٍ إيجابية: التحدث الإيجابي مع الذات¹³ (20 دقيقة تقريباً)

اشرحني:

- أحياناً، يقول الناس لنا أموراً أو يحدث أمرٌ يجعلنا نشعر بالغضب الشديد، أو الحزن أو القلق أو التوتر. قد نشعر بأنه ما بيدنا حيلة أو نشعر بالسوء حيال أنفسنا ويمكن أن تراودنا أفكارٌ سلبية عن أنفسنا وهذا قد يجعلنا أن نشعر بالسوء أكثر.
- إن هذا النوع من التفكير السلبي يمكنه أن يؤثر على الطريقة التي نرى فيها أنفسنا، مثل عدم الثقة بالنفس والافتقار إلى تقدير أنفسنا.

اسألني:

- هل لدى إحداكنّ أي أمثلة عن أنماط التفكير السلبي التي اختبرتها (أو التي اختبرها الآخرون) وتريد مشاركتها؟
- كيف أثر ذلك عليكن/ على الآخرين؟
- كيف قمتن (أو قاموا) بإدارة ذلك؟

قومي بـ: شاركي الخطوات التالية مع الفتيات (استخدمي الصور إذا أمكن):

1. اعترفن بأفكاركنّ:

- تعلّمن تحديد الأفكار عندما تخطر على بالكن. قلنها بصوتٍ مرتفع أو اكتبنها أو ببساطة توقفن وفكرن بها بعناية. يكمن الهدف هنا في عدم محاولة إزالتها، بل ببساطة رؤيتها كما هي – مجرد أفكار.

✓ **قومي بـ:** أعطي المشاركات بضع دقائق لتحديد بعض الأفكار السلبية التي قد تراودهنَّ على نحوٍ فردي، وليقلن لأنفسهن «هذه مجرد أفكار، ولا تعني أنها حقيقية».

2. تحدّين أفكارك

- عندما تحدّد فكرة سلبية تخطر على بالكن بشكلٍ دائم وتؤذيكن، تجادلن معها. تحدّينا دقّة أفكاركن. في كل مرةٍ تواجهن فكرةً سلبية («كل ما أقوم به خاطئ») بالحقائق («سعدت ابنتي اليوم» أو «شكرتني جارتني على نصيحتي الجيدة»)، تخسر أفكاركن السلبية المزيد من قوتها.
- يمكنك أيضاً استبدال أفكارك السلبية بأفكار مفيدة. على سبيل المثال: «ربما لم أحصل على درجة مثالية في تلك المهمة، لكن أدائي كان جيداً وتعلّمت الكثير»، أو «لمجرد أنني واجهت مشكلة في آخر مرة ذهبت فيها إلى السوق لا يعني أنها ستحدث مرة أخرى»

✓ **قومي بـ:** أعطي المشاركات بضع دقائق لتجربة ذلك على نحوٍ فردي.

3. قاطعن أفكارك

استخدمن المخلّلة لخلق ما يساعدكن على إيقاف الأفكار السلبية حالما تحدّدنها. بعض الأشخاص يتخيّلون/يتخيّلن إشارة حمراء أو علامة توقف أو تخيل سماع كلمة «توقف» أو صوت جرس.

✓ **قومي بـ:** اطلبي من المشاركات أن يقررن ما هي أداة التوقف الخاص بهنّ التي سيقمن باستعمالها.

4. ابتعدن عن أفكاركن

في بعض الأحيان، تكون المقاربة الأفضل تغيير الموضوع أو اختلاق أمرٍ ملهي. اذهبن في نزهة، تحدّثن إلى صديقة، استمعن إلى الموسيقى أو قمن بعملٍ روتيني. إنّ أي أمرٍ سيمنحكن بعض الارتياح - حتى وإن كان مؤقتاً - سيسمح لذهنكن بأخذ استراحة من دوامة التفكير السلبي.

؟ **أسألي:** هل تعتقدن أنّها تقنية واقعية يمكنكن استخدامها؟ لماذا ولم لا؟

5. تعلّمن كيفية السيطرة على استجابة أجسامكن للتوتر

تشير بعض الدراسات إلى أنّ التلوين يمكنه أن يساعد على ترخية الجزء الناشط من الذهن في الحالات التي نشعر فيها بالإجهاد¹⁴. قد يساعدنا أيضاً على استبدال أنماط التفكير السلبية بأفكارٍ إيجابية. لا يجب أن ننسى أنه أمرٌ مسلي ومريح!

✓ **قومي بـ:** توزيع المورد 2: صفحة التلوين وقولي للفتيات إنه بإمكانهن تعبئته متى أردن إذا رغبن بتجربة هذه التقنية

التدليك الذاتي: (10 دقائق تقريباً)

= **قولي:** سنتعلّم كيف نقوم بتدليك أنفسنا. في حين أنّه لا يختبر الجميع مزايا التدليك نفسها، يجد بعض الأشخاص أنّ التدليك قد يكون مفيداً في تقليل الإجهاد والآلام وتوتر العضلات.

✓ **قومي بـ:** اطلبي من الفتيات الوقوف في حلقة وقولي لهنّ أنك ستوجهينهن للقيام بتدليك ذاتي. بينما توجهينهنّ، أريهنّ كيف تطبقين الحركات على نفسك.

= قولي:

1. ابدأن بالنقر على أصابعكن مثل قطرات المطر على رأسكن من الأمام إلى الخلف، ومن ثمّ قمن بذلك على وجهكن.
2. دلّكن وجهكن بكف يديكن.
3. امسكن أنفكن وقمن بهزّه إلى الأعلى ثم إلى الأسفل بينما تتنفسن من أنفكن.
4. امسكن بأذنيكن بين أصابعكن وحركنهما إلى الأعلى وإلى الأسفل، ومن ثمّ قمن بشد أذنيكن.

5. افتحن ذراعكن اليمنى، تنفسن، وبينما تفرن، دعن قبضتك اليمنى تضغط على صدركن الأيسر بشكل خفيف وأطلقن صوت «آه» ومن ثم كررن ذلك، ولكن هذه المرة مع فتح/ مدّ ذراعكن أكثر، ومن ثمّ الضغط على صدركن بقوة أكبر وإصدار صوت أعلى. كررن للمرة الثالثة، مع القيام بكل خطوة بشكل أكبر. قمن بالأمر نفسه مع قبضتك اليسرى والناحية اليمنى من صدركن.
6. دلكن صدركن وبطنكن بيدكن حتى تصبح ناعمة.
7. قمن بثني ظهركن للأمام واضغطن على الناحية السفلى والوسطى من ظهركن بالجزء الخلفي من يدكن.
8. اضغطن على رجلكن اليسرى باستخدام يديكن الاثنتين، من الأعلى إلى الأسفل، حتى تصلن إلى قدمكن. قمن بالأمر نفسه مع الرجل اليمنى.
9. قفن بشكل مستقيم وقمن بهز جسدكن بأكمله، مع إصدار أي صوت تحبهن.

أسألي: كيف شعرتن؟ هل تعتقدن أنه أمرٌ يمكنكن اللجوء إليه عندما تشعرن بالتوتر؟

قولي: إن هذه التمارين هي بعض الطرق التي تساعدنا على الاسترخاء وإدارة إجهادنا. ولكن، قد تكون لدى كل واحدةٍ منّا طرقها الخاصة التي تجعلها تشعر بالراحة وتحسن. طالما أن ما نقوم به يجعلنا مرتاحات ولا يسبب لنا أو للآخرين الأذى، يجب أن نستخدم الفتيات التقنيات المناسبة لها.

النشاط 3: هدايانا الداعمة (20 دقيقة)

قولي: بصفتكن فتيات تشاركن التجارب نفسها، نعرف إلى أي مدى قد تكون الأمور صعبة أحياناً. لقد ناقشنا العديد من الطرق الرائعة لإدارة التوتر الذي نخبره على نحوٍ فردي. والآن سنفكر في كيف يمكننا دعم صديقاتنا/ أخواتنا في المجموعة اللواتي قد يختبرن التوتر. إننا نهدي نصائحنا ودعمنا للمجموعة.

قومي بـ

- اطلبي من الجميع الجلوس في دائرة.
- في مجموعاتٍ صغيرة، أو ثنائيات أو على نحوٍ فردي إذا يفضلن، سيفكرن في طريقةٍ واحدة يمكنهنّ من خلالها دعم الفتيات عندما يواجهن أوقاتاً مجهدّة/صعبة، أي الهدية التي يقدّمنها للمجموعة. على سبيل المثال، قد يقلن، «أعطي المجموعة هدية عدم إطلاق الأحكام ليتمكن الناس من الشعور بالارتياح؛» «أعطي المجموعة هدية وقتي، في حال أرادوا التحدث؛» أو «أعطي المجموعة هدية غناء أغنيةٍ لهم عندما يشعرون بالحزن.»
- يمكن أن تأخذ الفتيات بضع دقائق ليفكرن بذلك بمفردهن أو ليقررن في مجموعات. ما إن يقررن، يمكنهن أن يكتبن «هديتهن» على نموذج الهدية المطبوعة. إذا كنّ غير قادراتٍ على الكتابة، يمكنهن وضع أول أحرفٍ من أسمائهن أو يزيّن النموذج للإشارة إلى أنه يعود لهنّ.
- ستحظى كل فتاة بمجموعة بدورها لمشاركة هديتها. بعد كل هدية، يمكن أن تقول بقية المجموعة «شكراً لك!» أو كيفما أردن التعبير عن امتنانهنّ.
- ما إن ينتهين، يمكن تعليق «الهدايا» على الحائط كتذكيرٍ بكامل الدعم الموجود في الغرفة.

الرسالة الأساسية

قولي: إذا كنا في موقف لا نستطيع فيه التعبير عن أنفسنا لأزواجنا أو غيرهم من أفراد الأسرة الذكور، أو إذا كان ضغطهم موجهاً نحونا، فقد نعبر عن إجهادنا وإحباطنا تجاه الإناث الأخريات من أفراد الأسرة أو الأطفال الأصغر سناً. هناك طرق إيجابية للتعامل مع ضغوطنا والتي هي مفيدة لأنفسنا ولا تسبب الأذى للآخرين، ومنها بعض التقنيات التي تعلمناها اليوم.

قومي: في حالة وجود أخصائية إدارة حالة، اطلبي منها تقديم نفسها وشرح وكيف يمكنها تقديم الدعم للفتيات. إذا لم تكن موجودة، اشرحي للفتيات أن الأخصائية الاجتماعية أو أخصائية إدارة الحالة متواجدة إذا رغبت الفتيات في مناقشة الضغط الذي يتعرضن له وأسبابه والدعم الذي قد يكون متاحاً لمزيد من التفصيل. أخبري الفتيات أين يمكنهن الوصول إلى هذا المصدر

التحقق (5 دقائق)

اسألِي الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنك متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

 **قولي:** تمرّن على إحدى تقنيات إدارة التوتر قبل الجلسة المقبلة. إذا لم تشعرن بالتوتر، يمكنكنّ ربّما اقتراح ذلك على شخصٍ تثقن به يشعر بالتوتر إجهاد قد يستفيد من التقنيات. يمكنكن مشاركة كيف سارت التجربة في الجلسة المقبلة.

ملاحظة للميسرة للجلسة التالية:

- ☐ تعرّفي على الخدمات القانونية\العاملين القانونيين في السياق الذي تعملين فيه.
- ☐ تعرّفي على أي اتفاقيات لحماية حقوق الفتيات وقعت عليها الدولة التي تقدمين فيها التدريبات.
- ☐ خلال الجلسة التالية وبعدها، قومي بدعوة ممثل عن فريق قانوني، يمكنه\ها الإجابة عن أية أسئلة و تقديم معلومات بحسب السياق بإطار قانوني.

الجلسة 9

حقوقنا

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

1. إدراك حقوقهنّ (الزواج، أو تسجيل الولادات، الميراث وحقوق الإنسان/ الطفل)

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ المورد 9.1 بطاقات الحقوق
- ☐ والمورد 9.2 الحقوق للفتيات
- ☐ وصندوق/كيس لوضع «بطاقات الحقوق» فيه
- ☐ المورد 9.3 : الحقوق – رسائل أساسية

التحضير:

- اطبعي المورد 9.1 بطاقات الحقوق للفتيات وقومي بقصها.
- اطبعي الموارد 9.2 و 9.3
- كوني على علم بالجهات الفاعلة القانونية في محيطك (هما في ذلك أخذ الموارد الداخلية بالاعتبار) وتواصلي معهم مسبقاً لتتفقي ما إذا كان لديهم أي دليل توجيهي حول تسجيل الولادة، أو الزواج، أو الطلاق.
- احصلي على معلوماتٍ عن إطار العمل القانوني الخاص بالزواج للفتيات، على سبيل المثال، إذا كان تسجيل الزواج غير قانوني لمن هنّ دون الـ18 سنة، يمكنك إضافة هذه المعلومة إلى الجلسة، إذا كان يحق للفتيات تسجيل زواجهنّ وهنّ ما دون الـ18، يمكن إضافة ذلك في الجلسة أيضاً (لا سيما النشاط 2).
- كوني على علم بما إذا كان البلد الذي تعملين فيه قد وقّع على المواثيق والإعلانات الدولية التي تزود الفتيات بحقوقهن.
- إذا أمكن، اطلبي من امرأة من إحدى الفرق القانونية (مثال، محامية مساعدة قانونية) التواجد في النشاط 2 لدعمك في الرد على الأسئلة. من المهم أن تكون لديهنّ معلومات حول إطار العمل القانوني للأجئن ضمن البلد المضيف. إذا لم يستطع أي ممثل قانوني أن يكون متواجداً في الجلسة، يمكن أن تقدّم الميسرة معلومات أساسية مشمولة في الجلسة. إنه لمن المهم جداً ألا تقدّم الميسرة معلومات غير متأكدة منها 100%.
- وأخيراً، تأكدي من أنه لديك تفاصيل التواصل مع الفريق القانوني، في حال أرادت الفتيات التواصل معهم.
- إذا أمكن، تأكدي من وجود أخصائية إدارة حالة / أخصائية اجتماعية وعرفي عنها عند الاقتراب من نهاية الجلسة لتتعرف الفتيات عليها وأيضاً ليتحدثن معها في نهاية الجلسة، في حال احتجن إلى الإحالة.

* ملاحظة للميسرة:

رجاءً تفقدي مع الفتيات (على نحوٍ سري إذا أمكن) لتري كيف يشعرن حيال مشاركة مقدم/ة الرعاية لهنّ في الجلسات. إذا لم يكن مرتاحات لذلك، تحدّثي معهنّ عن كيفية إدارة الحالة بشكلٍ آمن.

المدة: ساعتين

الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

✓ قومي:

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

الفتيات المتزوجات/المطلقات	الفتيات غير المتزوجات
❓ اسألي: منذ أن التقينا في المرة الأخيرة، هل مارستين إحدى طرق إدارة التوتر؟ كيف كانت هذه التجربة بالنسبة لكن؟	❓ اسألي: منذ أن التقينا في المرة الأخيرة، هل سألتين أفراد عائلتكن الإناث كيف كان الأمر بالنسبة لهنَّ عندما تزوجن؟ كيف سارت المناقشة؟

دائرة الحكاية (10 دقائق)

الفتيات المتزوجات/المطلقات	الفتيات غير المتزوجات
جودي متزوجة وتعيش مع عائلة زوجها. في أحد الأيام، كانت جودي تهم بالخروج من المنزل حين سألتها شقيقة زوجها بانه إلى أين هي ذاهبة. تقول جودي لبانه إنها ذاهبة إلى مركز النساء. تقول بانه لجودي إنه عليها التوقف عن الذهاب إلى المركز. هي الآن متزوجة ويجب أن تكون مسؤولياتها في المنزل. ❓ اسألي: • ما رأيكن بالتواصل بين جودي وبانه؟ • هل يحق لجودي المشاركة في الأنشطة؟ ... اشرحي: على الرغم من أنه يحق لجودي المشاركة، أحياناً قد يكون من الصعب المطالبة بحقوقك عندما يتحكم أشخاص آخرون ذو سلطة أكبر بما يمكنك ولا يمكنك القيام به.	تتواجد سارة في صف علم الأحياء. يتحدثن اليوم عن أعضاء جسم الأنثى. سألت إحدى الفتيات في الصف: "ماذا عن الأعضاء الذكورية؟" بدأ الجميع في الصف بالضحك. سألت سارة: "كيف تحمل النساء؟" وضحك الجميع من جديد. انزعجت المعلمة كثيراً وصرخت على الفتاتين وقالت لهما: "هذا ليس من شأنكما". ❓ اسألي: • ماذا حدث في هذه القصة؟ • هل تعتقدن أنه كان يجب السماح لسارة وزملائها (لديهن الحق) بالحصول على هذه المعلومات؟

هيا نستكشف (15 دقيقة)

❓ **اسألي:** ماذا نعني بـ "حقوقنا" أو «حقوق الإنسان»؟

(قبل إعطاء الإجابة، امنحي الفتيات الفرصة لمشاركة تعريفاتهن. يمكنهن أيضاً المناقشة ضمن ثنائيات إذا رغبن في ذلك).

... **اشرحي:** «الحقوق» هي أمور يجب على كل فتاة أن تتمتع بها أو تتمكن من ممارستها. يتمتع الفتيان والفتيات بالحقوق نفسها. إن هذه الحقوق المذكورة في اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل وهي تنطبق على كافة الأطفال بعمر الـ 18 وما دون. توجد أيضاً حقوق أخرى تنطبق على الأطفال والراشدين، على سبيل المثال، الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، وهناك بعض الحقوق الخاصة ببعض المجموعات مثل النساء والفتيات (اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة¹⁵ CEDAW) أو الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة (اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة¹⁶ CRPD). وقَّعت عدَّة دول على هذه الحقوق، (بما في ذلك الدول التي ننتمي إليها أو نلجأ إليها). إن كافة الحقوق مرتبطة ببعضها البعض، وهي كلها مهمة بالتساوي. بينما تكبرن، ستزيد مسؤوليتكن في اتخاذ القرارات واستخدام حقوقكن.

15 اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة <https://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/>

16 اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة <https://www.un.org/development/desa/disabilities/convention-on-the-rights-of-persons-with-disabilities.html>

أسأل: لماذا من المهم معرفة ما هي الحقوق التي تتمتعن بها؟

(قبل إعطاء الإجابة، امنحي الفتيات الفرصة لمشاركة تعريفاتهن. يمكنهن أيضاً المناقشة ضمن ثنائيات إذا رغبن في ذلك).

اشرح: إذا لم نكن نعلم ما هي حقوقنا، سنكون غير قادرين على استخدامها بشكل كافٍ. إذا كنّا على علمٍ بها، قد نتمكن من الوصول إليها. قد يمنعنا أحياناً الأشخاص من الوصول إلى حقوقنا، يمكننا استخدام المعلومات التي لدينا حول حقوقنا لمحاولة الوصول إليها أو للبحث عن الدعم إذا تمّ منعنا من الوصول إليها.

أسأل:

• الفتيات غير المتزوجات: بالرجوع إلى قصة سارة، لدى سارة وزملاءها الحق بالحصول على المعلومات. ماذا بإمكانهنّ أن يفعلن في هذه الحالة؟

أضيفي الاحتمالات التالية في حال لم يتم ذكرها:

- يمكن إعلام المعلمة بأنه من المهمّ لهنّ الحصول على هذه المعلومات، تماماً كما يحقّ لهنّ التعلم عن أجسادهنّ.
- يمكن لسارة تطلب من شخصٍ بالغ المناصرة لصالحهن.
- يمكن لسارة أن تطلب من شخصٍ في المساحة الآمنة للنساء والفتيات تقديم المعلومات.

• الفتيات المتزوجات: بالرجوع إلى قصة جودي، لدى جودي الحق في المشاركة في الأنشطة. ماذا بإمكان جودي أن تفعل في هذه الحالة؟

أضيفي الاحتمالات التالية في حال لم يتم ذكرها:

- يمكن أن تقول جودي لبانة إنّ الذهاب إلى المساحة الآمنة أمرٌ مهمٌ جداً لها ويمكنها الاستفادة منه كثيراً.
- يمكن أن تتحدّث جودي مع شخصٍ آخر في العائلة يكون/تكون داعماً/ة لفكرة ذهابها إلى المساحة الآمنة ويمكنها أن تطلب منه/ها دعمها إذا احتاجت لذلك.
- إذا لم تنجح هذه الخيارات، يمكن لجودي أن تتحدّث مع أحدٍ في المساحة الآمنة بإمكانها مساعدتها على التفكير في كيفية التعامل مع الحالة بأفضل شكلٍ ممكن.

قولي:

- عندما نفكر في كيفية الإجابة على الأشخاص الذين يمنعوننا من الوصول إلى بعض الحقوق، علينا التفكير في حسنات إجابتنا وسيئاتها. قد تسبب لنا بعض الإجابات بالمزيد من الأذى والنزاع. على سبيل المثال، قد يحاول الأشخاص السيطرة على تحركاتنا، أو الصراخ في وجهنا أو حتى التصرف بشكل عنيف تجاهنا.
- سلامتنا العاطفية والجسدية مهمة للغاية. يمكننا أن نفكر في طرقٍ للتحدّث عن حقوقنا بطريقة آمنة لحالتنا. قد تكون هناك مواقف لا يمكننا فيها إيجاد طريقة آمنة للتحدّث عن حقوقنا.
- يمكننا أن نحاول فهم ما هي هذه المواقف وأن ننتبه من الحديث عن حقوقنا في هذه الحالات.
- يمكننا دائماً أن نطلب من شخصٍ في المساحة الآمنة أو راشد/ة موثوق/ة لدعمنا للتفكير في خياراتنا.

الأنشطة: (80 دقيقة)

النشاط 1: كوكبٌ جديد^{18/17} (35 دقيقة)

قولي:

- سنلعب لعبة خيالية! في هذه اللعبة، سنصبح جميعنا مواطنين في كوكبٍ جديد. على هذا الكوكب، نقوم بأمرٍ واحدٍ طيلة الوقت - نرحّب ببعضنا البعض! نستمع أيضاً إلى قانون الأرض وننتبه بشكلٍ جدي.
- ستمشي المشاركات في أرجاء الغرفة وسيعرّفن عن أنفسهنّ بالاسم للجميع، واحدة تلو الأخرى. في كل مرةٍ تلتقين بشخصٍ للمرة الثانية أو الثالثة، يجب أن تقدّمن معلومةً جديدةً عن أنفسكن (على سبيل المثال، أين تعشن، طعامكن المفضّل، صديقكن المقرب، إلخ).

✓ قومي بـ:

- اطلبي من المشاركات الوقوف والبدء بالتنقل في أرجاء الغرفة والترحيب ببعضهن البعض. بينما يقمن بذلك، حضري حزمات «بطاقات الحقوق».
- بعد دقيقتين من تعريف المشاركات بأنفسهن، قولي «توقفن!» احصلي على اهتمام المشاركات الكامل وتأكدي من أنهن لا يزلن واقفات.

= قولي:

على هذا الكوكب الجديد، يطبق الأشخاص ما يمليه عليهم القانون. سأقرأ الآن القانون على الكوكب الجديد.

اقرئي ما يلي على المشاركات:

مرحباً بمواطنات كوكبنا الجديد النبيلات! أنتن على كوكب الأشخاص السعيدات والودودات الحريصات دائماً على التقاء شخص جديد والحاضرات دائماً لقول شيء عن أنفسكن. بصفتكن مواطنات هذا الكوكب الجديد، لدى كل مواطنة أربعة حقوق:

1. أولاً، لديكن الحق في **السلامة الجسدية**، ما يحميكن من الأذى الجسدي. ستحصل كل واحدة منكن على هذه البطاقة التي تمثل حقكن بالسلامة الجسدية. (أري بطاقة «السلامة الجسدية» إلى المجموعة.)
2. ثانياً، لديكن الحق بأن **يحترمكن الآخرون**، ما يحميكن من معاملة الناس غير اللطيفة أو التمييزية بحقكن. ستحصل كل واحدة منكن على بطاقة تمثل الحق في أن يحترمكن الآخرون. (أري بطاقة «الاحترام من الآخرين» للمجموعة.)
3. ثالثاً، لديكن الحق بالحصول على **فرصة لاتخاذ قراراتكن الخاصة**، ما يحميكن من الأشخاص الذين يمنعونكن من الحصول على المال أو الأملاك أو الوصول إلى المعلومات. ستحصل كل واحدة منكن على هذه البطاقة التي تمثل حقكن بالحصول على فرصة لاتخاذ قراراتكن الخاصة. (أري بطاقة «الفرصة لاتخاذ قراراتكن الخاصة» إلى المجموعة.)
4. رابعاً، لديكن الحق في **السيطرة على جسدكن**، ما يحميكن من الأشخاص الذين يجبرونكن على الزواج، أو العلاقات الجنسية أو أي نوع من اللمس غير المرغوب به. (أري بطاقة «السيطرة على جسدكن» إلى المجموعة.)

= قولي:

كون هذا الكوكب جديد، أمامكن أيضاً الفرصة لخلق قوانينكن الخاصة ومنح المواطنين بعض الحقوق. بينما تفكرن في هذه الحقوق، عليكن التفكير في كيف يمكن للأشخاص الوصول إلى هذه الحقوق، نسبةً إلى نوعهم/ن الاجتماعي، وسنهم/ن، وقدرتهم/ن، وميولهم/ن الجنسية وأمور أخرى مثل حالتهم/ن المدنية.

✓ قومي بـ:

- قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ صغيرة واطلبي منهن التفكير في حقوقٍ إضافية. اعطيهن 10 دقائق للقيام بعصفٍ ذهني سريع.
- اطلبي من كل مجموعة تقديم لائحتهن. اجمعي «لائحة جماعية» موحدة تتضمن كافة الحقوق المذكورة.
- إذا لم تقم الفتيات بإدراج الحقوق المتعلقة بالإعاقة والجنس والأقليات وما إلى ذلك، يمكنك أن تسأل الفتيات عما إذا كان يجب أن تتمتع هذه المجموعات بنفس الحقوق مثل أي شخص آخر. إذا كانت هناك مقاومة، يمكنك توضيح أن جميع الفتيات، بغض النظر عن قدرتهن، أو جنسهن أو عرقهن أو ثقافتهن، يجب أن يُمنحن نفس الاحترام والأمان والفرص والسيطرة على أجسادهن مثل جميع الفتيات الأخريات.
- ما إن ينتهين، قدّمي لهنّ لائحة الحقوق (المأخوذة من اتفاقيات متعددة).

= قولي:

هناك عدّة أمورٍ يمكن أن لـ «كوكبنا الجديد» أن يتعلّمها من الحقوق الموجودة أساساً في هذا الكوكب.

✓ قومي بـ:

ضعي الحقوق التي تمّ قصّها في علبة/ كيسٍ صغيرٍ (المورد 1.9). اطلبي من كل فتاة أخذ ورقة من العلبة/ الكيس واسألها ما إذا كانت تريد قراءتها على الملأ أم إذا ما كانت تريد أن تطلب من الميسرة قراءتها على الملأ.

بعد الانتهاء:

? أسألي:

- ما هي بعض أوجه الشبه بين لائحتنا واللائحة التي قرأتها؟
- أي من الحقوق المذكورة على اللائحة التي قرأناها لم نقم بإدراجها في اللائحة التي وضعناها؟
- هل نريد إضافة أي حقوقٍ إضافية أخرى إلى لائحتنا؟
- هل هناك أي حقوق في اللائحة الجماعية غير مذكورة في اللائحة التي قرأناها؟

* ملاحظة ما تبقى من النشاط يتطلب التعديل بحسب السياق.

قولي: على كوكبنا الفعلي، توجد الكثير من الحقوق الأخرى التي تتمتعن بها، وإذا أردت المزيد من المعلومات، يمكنك السؤال. من المهم معرفة أنه لدى الفتيات والفتيان الحقوق نفسها وأن القانون مسؤول عن حماية هذه الحقوق.

اشرحني: أي قوانين محلية موجودة لحماية الفتيات.

اسألني: ماذا يمكننا أن نفعل إذا حرّمنا أحدهم من حقوقنا؟

قومي بـ: ذكريهنّ بالتفكير بحسنات وسيئات إجابتهنّ وبالحصول على الدعم من راشد موثوق أو شخص في المساحة الآمنة.

النشاط 2: حقوقنا والزواج/ الارتباطات (25 دقيقة)

*** ملاحظة:** يتطلب النشاط التالي التعديل بحسب السياق.

من المهم معرفة إطار العمل القانوني الخاص بالبلد الذي تعملين فيه. هذا الأمر مهمٌ بشكلٍ خاص للفتيات المتزوجات لناحية مسألة تسجيل الزواج والولادة والطلاق. يرجى إدراج المعلومات ذات الصلة في الصناديق التالية.

يمكنك دعوة ممثل عن فريق قانوني لهذا النشاط، بإمكانه\ها الإجابة على أي أسئلة وتقديم معلومات سياقية للإطار القانوني.

اسألني: لماذا من المهم معرفة حقوقنا لا سيما تلك المرتبطة بالزواج؟

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات/المطلقات
قولي: إن معرفة حقوقنا من شأنه أن يمدّنا بالحماية، على سبيل المثال، إذا كان يتم إجبارنا على الزواج وفي حال كان الزواج ما دون الـ 18 مخالفاً للقانون، يمكننا استخدام هذه المعلومات للمساعدة على منع زواجنا.	قولي: إن معرفة حقوقنا من شأنه أن يمدّنا بالحماية، على سبيل المثال، إذا كانت الفتاة متزوجة، فإن تسجيل زواجها من شأنه أن يمنحها الحماية والحقوق كفتاة متزوجة لا يمكنها الوصول إليها إذا لم تكن مسجلة.

اشرحني: استخدم المورد 9.3 لشرح التالي:

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات/المطلقات
الانتظار حتى سن الـ ١٨ يقدّم لكن الفرص الأفضل لتصبحن راشداً ناجحات. لديكن الحق في إنهاء المدرسة. إن استكمال تعليمكن سيمنحكن فرصاً أفضل لتصبحن راشداً ناجحات. يعد الزواج خطوة مهمة. إن الانتظار حتى معرفة الشخص بشكل أفضل وإلى أن تصبحن أكبر لتتزوجن يساعدكن على التأكد من أنه القرار الصائب لكن ولعائلتكن. حتى وإن تزوجن أهلكن وأجدادكن في سن مبكرة، هذا لا يعني أنه الخيار المناسب لكن.	• لديكن الحق في استكمال تعليمكن، والوصول إلى الخدمات الصحية والمشاركة في الحياة المجتمعية حتى وأنتن متزوجات أو مطلقات. • قد يكون من الصعب للفتيات المتزوجات أو المطلقات الوصول إلى حقوقهنّ بسبب الحدود الموضوعة أمامهنّ من الآخرين. إذا وجدتن أنفسكن في هذه الحالة، يمكنكن الحديث مع شخص موثوق أو شخص من المساحة الآمنة. • إن تأخير الحمل الأول إلى أن تصبح الفتاة على الأقل في سن الـ ١٨ يساعد على ضمان حمل وولادة أكثر أماناً. • إذا لم يحترم أحدهم حقك في الانتظار إلى أن يصبح جسدك مكتملاً لتحمل، يمكنك التحدث مع راشد موثوق بإمكانه مساعدتك على التفكير في الخيارات الآمنة لك. يمكن أن تساعدك أخصائية الحالة في المساحة الآمنة بذلك.

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات/المطلقات
• يجب أن تشاركن في قرار الزواج. إذا راودتك الشكوك حول الزواج أو إذا تمّ الضغط عليك للزواج قبل أن تكن جاهزات، يجب أن تناقشن الأمر مع عائلتك. إذا أردتن، يمكنك أيضاً الحصول على النصيحة والدعم في المساحة الآمنة للنساء والفتيات أو وكالة حماية الأطفال. • إن تأخير الحمل الأول إلى أن تصبح الفتاة على الأقل في سن الـ ١٨ يساعد على ضمان حمل وولادة أكثر أماناً. بالنسبة للأطفال دون الـ ١٥ عاماً، تزداد هذه المخاطر الصحية على الفتيات وأطفالهن بشكل كبير. • إذا كنت تخططن للزواج، احصلن على المعلومات عن التخطيط الأسري والحمل الآمن. ستساعدك على حماية أنفسكن وطفلكن. • إذا كنت تفكرن في الزواج، قد تعتقدن أن ذلك سيجلب لكن المزيد من الحرية والاستقلالية. يترتب عن الزواج الكثير من المسؤوليات المادية والاجتماعية، ومن المهم الاستمتاع بالسنوات التي أمامكن كفتيات لتمضية الوقت مع الأصدقاء قبل أن تتحملن مسؤوليات الزواج.	• يمكن أن تساعد المعلومات حول التخطيط الأسري والحمل الآمن الفتيات المتزوجات والمطلقات بشكل كبير وستساعد على حمايتكن (وطفلكن). تأكدن من أن المعلومات تأتي من مصدر موثوق، على سبيل المثال، طبيب موثوق. يمكن أن تزودكن المساحة الآمنة بالمزيد من المعلومات عن المكان الذي بإمكانكن الحصول منه على المعلومات. • إذا كان لديكن طفل، يجب أن يتم تسجيله مباشرة بعد الولادة ليكسب جنسية ولتعترف به الدولة. سيساعده ذلك على حماية حقوقه. حيث يكون الزواج المبكر قانونياً: • لديكن الحق بالحصول على الاستشارة القانونية ومعرفة ما أهمية تسجيل زواجكن وما هي الخطوات التي يجب اتباعها للقيام بذلك. يمكنكن التحدث مع أخصائية الحالة في المساحة الآمنة من شأنها مساعدتكن على التواصل مع الشريك القانوني الأقرب لكن في أي وقت لدعمنكم ومساعدتكن في هذا الموضوع. • بدون إثبات على زواجكن، قد تواجهن صعوبات في الحصول على وصاية أطفالكن، والطلاق، والنفقة. قد تواجهن أنتن وأطفالكن أيضاً الصعوبات في الأمور الخاصة بالميراث. إن وجود شهادة زواج هو بمثابة حماية لكن ولأطفالكن. * ملاحظة حيث يكون الزواج غير قانوني ما دون الـ 18 وتكون الفتيات متزوجات/ مرتبطات، من المهم ألا تبْلغ الميسرات عن الزواج للشرطة، كون ذلك قد يعرض الفتيات إلى خطر إضافي. إذا كانت الميسرة قلقة على حالة فتاة متزوجة وإذا كان عليها الإبلاغ الإلزامي عن هكذا حالات، عليها التحدث مع مشرفها لتحديد الخطوات التالية. إذا أرادت الفتاة الإبلاغ عن الزواج أو أرادت المساعدة للخروج من زواج/ ارتباط، قومي بإحالتها إلى أخصائية إدارة الحالة التي يمكنها دعمها على فهم خياراتها).

✓ قومي: اسمحي للفتيات بطرح الأسئلة للممثلة القانونية. قد يكون من الضروري تخصيص وقت إضافي هنا إذا كانت لدى الفتيات العديد من الأسئلة. تأكدي من وجود الممثلات القانونيات بعد الجلسات أيضاً للمتابعة مع أسئلة مباشرة قد تكون لدى الفتيات لم يشعرن بالراحة ل طرحها في المجموعة. أخبري علمي الفتيات أن هذا الخيار متاح.

النشاط 3: دعم الفتيات لبعضهن البعض لضمان حقوقهن (20 دقيقة)

✓ قومي بـ: اطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة.

= قولي: والآن بتنا نعلم ما هي حقوقنا، وأيضاً نعلم أنه أحياناً من الصعب الوصول إليها لأن الأشخاص الآخرين قد يحاولون حدنا. ولكن يوجد أمر واحد يمكننا التحكم به بيدنا وهو ما إذا كنا نحن نعيق وصول الفتيات الأخريات إلى حقوقهن أو ندعمن في ذلك.

? أسألي: لماذا من المهم عدم حد وصول الفتيات الأخريات إلى حقوقهن؟

... **اشرحني:** (بتنا الآن نعلم أنَّ الحقوق يمكنها أن تساعدنا لحمايتنا. في حين أننا قد لا نتمكن من السيطرة على سلوك الآخرين، يمكننا السيطرة على سلوكنا. يمكننا إحداث تغييرٍ إيجابي والتأكد من أن تصرفاتنا وأفعالنا لا تعيق وصول الأخريات إلى الحقوق..)

? **أسألني:** ما هي بعض الأمور التي قد تقوم بها الفتيات ليمنعن الفتيات الأخريات من الوصول إلى حقوقهن؟ (قد تتضمن الأمثلة: التنمر على الفتيات الأخريات، ممارسة العنف تجاه الفتيات الأخريات أو الأخوات الصغيرات، حرمان الفتيات من فرصة المشاركة في الألعاب والمناقشة، قول الأكاذيب حول الفتيات، مشاركة أسرار الفتيات).

? **أسألني:** ماذا بإمكاننا أن نفعل على نحوٍ فردي وكمجموعة للتأكد من أنه بإمكان الفتيات الوصول إلى حقوقهن؟ (يمكن أن تطوع الفتيات في الدائرة لتقديم اقتراح)

أضيفني: إذا احتججنا إلى المزيد من التوجيه حول التفكير في ذلك، يمكنك إعطائهن بعض الأمثلة من تلك المذكورة أدناه:

- يجب عليّ أن أحترم أفكار الفتيات الأخريات، حتى وإن كانت مختلفة عن أفكارني.
- يجب عليّ أن أحترم سرية أصدقائي.
- يجب عليّ أن أعامل الفتيات الأخريات بشكلٍ متساوٍ، حتى وإن كنَّ مختلفات عني.
- يجب عليّ أن أرحب بالفتيات اللواتي يأتين من ثقافة وخلفية مختلفة.
- يمكنني أن أنشارك مع الفتيات المعلومات الخاصة بالأمكان التي بإمكانهن أن يتعرّفن فيها إلى حقوقهنّ وكيفية الحصول على الدعم من المساحة الآمنة إذا احتججنا إلى ذلك (إذا كان من الآمن القيام بذلك).

الرسائل الأساسية

= **قولي:** إنَّ معرفة حقوقنا هي الخطوة الأولى في فهم كيفية الوصول إلى حقوقنا. إذا لم نكن نعلم ما هي حقوقنا، لن نتمكن من معرفة أنه بإمكاننا الوصول إليها. وحتى وإن وجدت الحقوق، فهذا لا يعني أننا سنتمكن دائماً من الوصول إليها، حيث أنَّ بعض الأشخاص قد يحاولون حدنا أو منعنا من الوصول إليها. إذا وجدنا أنفسنا في هذه الحالة، يمكننا الحديث مع راشد/ة موثوق/ة أو مع أخصائية حالة في المساحة الآمنة للنساء والفتيات من شأنها أن تدعمنا خلال العملية. يمكننا أيضاً أن نتأكد من دعم صديقاتنا من خلال عدم الحد من وصولهنّ إلى حقوقهنّ - سوياً نحن أقوى!

التحقق (5 دقائق)

أسألني الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنتك متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتججنا مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

= **قولي:** في الأسبوع المقبل، إذا أمكن، تحدثن إلى صديقة حول حقوق الفتيات. يمكنكن أيضاً التحدث إلى مقدمة رعاية (تشارك في برنامج فتيات الشمس) أو راشدة موثوق بها حول الحقوق التي ناقشناها لمعرفة الحقوق التي يعرفنها ولا تعرفنها.

* ملاحظة للميسرة للجلسة التالية:

- ☐ كوني على دراية بالمحتوى مقدماً، اقرأ ملاحظات التحضير مسبقاً.
- ☐ إذا كنت ترغبين في دعوة عاملة صحة، فتأكدي من أنها على دراية بالمفاهيم الأساسية للعنف المبني على النوع الاجتماعي والرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي.
- ☐ أمني عدة الكرامة / النظافة أو احصلي على عدة الكرامة / النظافة من المخزون الموجود كجزء من التحضير للجلسة ومن ثم وفري عدة الكرامة لتقديمها لكل فتاة في الجلسة.
- ☐ إذا كان لديك تمويل متاح، ففكري في تأمين / شراء نموذج طبي للجهاز التناسلي الأنثوي للمساعدة في العرض.

الجلسة 10

صحتنا الجزء 1 (الفتيات غير المتزوجات)¹⁹

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

1. فهم التغييرات التي تطرأ في سن البلوغ والتكيف معها
2. الحصول على معلومات عن التغييرات الجسدية والعاطفية التي تمرّ بها الفتيات خلال المراهقة

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ الموارد من 10.1 إلى 10.4
- ☐ قديمي مجموعات لوازم النظافة الشخصية النسائية/ لوازم النظافة الشخصية للفتيات بعد الجلسة.
- ☐ تقديم نموذج طبي عن الجهاز التناسلي للأنثى للمساعدة على الشرح. (إذا كانت لديك أموال متاحة)

التحضير:

- أطلعي على المعلومات مسبقاً. من المهم أن تشعر الميسرة بالراحة عند تقديم الجلسة. إذا لم تكن الميسرة مرتاحة، لن تكون الفتيات مرتاحات أيضاً.
- بدلاً من ذلك، يمكنك التفكير في دعوة خبيرة صحة تم تدريبها على المفاهيم الأساسية للعنف المبني على النوع الاجتماعي والرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي، لدعم تيسير هذه الجلسات لشرح تطور المراهقات بشكل واضح بما في ذلك المصطلحات.
- يرجى مراجعة دليل الميسرة حول المواضيع الحساسة قبل تيسير هذه الجلسة.

* ملاحظة للميسرة:

- كون هذا الموضوع حساس، من المهم أن تذكري الفتيات «باتفاقيات المجموعة» (من الجلسة 1) واسألين ما إذا يردن وضع اتفاقيات إضافية خاصة بهذه الجلسة.
- لا بأس إذا لم تملك الميسرة كافة الإجابات، ما يهم هو تخصيص مساحة غير مطلقة للأحكام حيث يمكن للفتيات تعلّم معلومات مهمة وطرح الأسئلة. إذا طرحن سؤالاً لا تعرف الميسرة الإجابة عليه، يجب أن تقول الميسرات للفتيات إنهنّ سيجبنهنّ في الجلسة المقبلة.

المدة: سوف تتطلب هذه الجلسة ساعتين ونصف لتنفيذها بالكامل - من المهم التحقق مسبقاً مما إذا كانت الفتيات ستتوفرن لجلسة موسعة أو بدلاً من ذلك يمكنك تقسيم هذا المحتوى إلى جلستين.

الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

✓ قومي:

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

؟ أسألي: هل تمكنتن من التحدث مع فتاة أخرى أو راشدة موثوقة بها حول المعلومات المتعلقة بحقوق الفتيات. كيف سار الأمر؟

= قولي: اليوم سنتحدث عن موضوع مهم حقاً، سنتحدث عن صحتنا وأجسامنا.

دائرة الحكاية (10 دقائق)

تبلغ نورا من العمر 15 سنة. بدأت تختبر الطمث، ولكنها ترغب بمعرفة المزيد عن جسدها. ل ذهبت إلى شقيقاتها وسألتهن: «لماذا تختبر الفتيات الطمث وليس الفتيان؟» بدأت شقيقاتها بالضحك. كانت نورا محتارة وذهبت إلى والدتها وسألتهها: «كيف تحمل النساء؟» غضبت والدتها وصرخت في وجهها: «هذا ليس من شأنك، ليس عليك أن تعرفي هذه الأمور في هذا السن».

اسألني: ماذا حدث في القصة؟ هل تعتقدن أنه يحق لنورا معرفة الإجابات على أسئلتها؟ لماذا؟

قولي: إنَّ الأسئلة التي طرحتها نورا قد لا يتم طرحها في العلن في المجتمع الذي نعيش فيه بسبب الطريقة التي يرى فيها المجتمع هذه الأسئلة على أنها معيبة أو من المحرّمات، ولكن يحق لنورا والفتيات من سنّها الوصول إلى المعلومات. اليوم، سترافق نورا لثرى ما هي الأسئلة التي تراودها بشأن جسمدها ونحاول مساعدتها على إيجاد إجاباتٍ عليها.

هيا نستكشف (10 دقائق)

اشرحني:

- اليوم سنتحدث عن التغيرات الاجتماعية والعاطفية والجسدية التي تمرّ فيها الفتيات بين 10-19 سنة. نسمّي هذه المرحلة من الحياة «سن المراهقة». إنه الوقت في حياة الجميع حيث يمرّون بالتغيير من الطفولة إلى الرشد.
- هذا لا يعني أنّ الفتيات يصبحن راشداً؛ إنّ الوقت الذي تستغرقه الفتيات لينمّين بالكامل عاطفياً وجسدياً يمكن أن يستمر حتى سنوات الرشد. حتى وإن اعتقدت الفتيات أنهن يبدون من الخارج كالنساء والفتيات الكيبرات في السن اللواتي يعرفهنّ، لا تزال تحدث تغييرات لا يرونها، بما في ذلك تغييرات في الدماغ. تلعب التجارب الحياتية أيضاً دوراً في تطور الفتيات المراهقات.
- إنّ التغيرات الجسدية التي تمرّ بها الفتيات والفتيان تدعى «البلوغ» وتحدث خلال مرحلة المراهقة. اليوم سنتعلّم عن التغيرات التي تمرّ بها الفتيات (والفتيان، إذا أردت أن تعرفن) خلال المراهقة – تتضمن التغيرات التي سنتحدث عنها التغيرات التي يمكن للفتيات رؤيتها وأيضاً التي تشعرن بها. قد اختبرت عدّة فتيات هنا بعض التغيرات، وبالتالي لديكن الكثير من المعلومات للنشاط التالي.

الأنشطة: (ساعة و 45 دقيقة)

النشاط 1: التغيرات التي نشعر بها ونراها (30 دقيقة)

قومي:

- بتقسيم الفتيات إلى مجموعتين. اعطي كل مجموعة ورقة من الجدول الورقي القلاب وأقلام تخطيط ملونة.
- ستركز المجموعة أ على تغييرات الفتيات الجسدية (التغيرات التي نراها) وستركز المجموعة ب على التغيرات العاطفية (التغيرات التي نشعر بها).
- بالنسبة للمجموعة أ، اطلبي من الفتيات رسم فتاةٍ وتحديد الأماكن التي تختبر فيها الفتيات التغيرات الجسدية على الرسم.
- بالنسبة للمجموعة ب، اطلبي من المجموعة رسم صور تصف التغيرات العاطفية.
- بعد 15 دقيقة، اطلبي من فتاتين من كل مجموعة مشاركة رسمتهما وأفكارهما.
- اسألني ما إذا كانت الفتيات من المجموعات الأخرى لديهنّ أي تغييراتٍ يرغبن بإضافتها إلى اللائحة.
- أشيرني إلى أي تغييراتٍ أخرى لم يتم ذكرها (اطلعي على جدول التغيرات خلال سن المراهقة). ساعديهنّ على فهم الفرق بين التغيرات الجسدية والتغيرات العاطفية.

التغيرات الجسدية للفتيات	التغيرات العاطفية
• أرداف عريضة • ثديان ناميان • البدء بالإباضة والحيض • نمو في الحجم • اكتساب الوزن • نمو شعر العانة وتحت الإبطين • ازدياد حجم الأعضاء التناسلية • البدء بالحصول على إفرازات مهبلية • حب الشباب	• البدء بالإعجاب بشخص ما • تطور تقلبات المزاج • الشعور بانزعاج بسهولة • التقرب من الصديقات والأصدقاء أكثر من العائلة • تصبح أكثر وعياً اتجاه الذات • قدرة أفضل على حل المشاكل مما كنَّ عليه عندما كنَّ طفلات • الرغبة في الاستقلالية، وربما التمرد على الأهل، الرغبة بالاستقلالية • الرغبة بالـ«تكيّف» مع الأصدقاء والصديقات/ الأقران والقرينات • البدء بتجربة طرق الوجود وطرق فعل الأشياء

اشرحني:

التغيرات الجسدية

*الميول الجنسية والهوية الجندرية:

في هذه المرحلة من الحياة، تبدأ المراهقات باكتشاف هوياتهنّ وهذا يشمل عدّة جوانب مختلفة من حياتهنّ، قد يشمل أيضاً فهم من هم منجذباتٍ لهنّ، أكانوا أشخاصاً من الجنس المغاير أو من الجنس نفسه أو الاثنين معاً (أو لا أحد منهما).

ونظراً إلى أنّ المراهقين/ات يكتشفون/ن هويتهم/ن، قد يشمل ذلك اكتشاف هويتهم الجن. هذا يعني أنّ هويتهم الجندرية قد تكون هي نفسها الهوية التي تمّ تعيينها لهم عند الولادة (على سبيل المثال، إناث يعرفن عن أنفسهن على أنّهنّ نساء أو فتيات) أو قد يكون الأمر مختلفاً (على سبيل المثال، الذكور الذين يعرفون عن أنفسهم كنساء أو العكس بالعكس مثل الأشخاص العابرين/ات جنسياً).

- يزيد حجم الثديين وقد تكتسب الفتيات المزيد من الوزن. من الطبيعي أن يكون الثديان غير مريحين ومؤلمين أحياناً. قد يتراوح ألم الثدي من ألم متوسط إلى شعورٍ حاد بالطنن والحرق خلال فترة النمو. بالنسبة لبعض الفتيات، يتأثر ألم الثدي بتغيّر مستوى الهرمون: يكون الألم في أقصى مستوياته قبل الحيض، وتخف وطأته بعدها. بالنسبة للآخرات، يمكنهن أن يختبرن هذا الألم في أي وقت. مجدداً، إنه أمر لا يستدعي القلق عندما ينمو الثديان.
- ستلاحظ الفتيات أنّهنّ يتعرّفن أكثر وأنّ بشرتهنّ أصبحت دهنية، وستنمو عظام الحوض والأرداف، بالإضافة إلى شعر العانة وتحت الإبطين.
- ستختبر الفتيات من المهبل بعض الإفرازات الشفافة، أو البيضاء الفاتحة. قد تختلف سماكة الإفرازات وفقاً لفترة الدورة ومن جسدٍ إلى آخر. هذا الأمر طبيعي ويساعد على إبقاء المهبل صحياً.
- ستبدأ الفتيات بالطمث. عادةً بعد سنتين من ظهور أولى علامات البلوغ. بالنسبة للفتيات، تتمثل العلامات الأولى بنمو الثديين ونمو شعر العانة. إذا لم تظهر أي من علامات البلوغ على الفتيات بحلول سن الـ14 ولم يحضن في سن الـ16، فإنه من الجيد رؤية خبيرة صحة.
- من المحتمل أن يُقال للفتيات إنه عليهنّ الانتظار، كونه في العديد من الحالات تبدأ الدورة الشهرية طبيعياً بحلول سن الـ18 سنة.

التغيرات العاطفية

- يمكن أن تتغيّر التغيرات الجسدية والعاطفية الطريقة التي يبدأ فيها المراهقون بالتفكير والشعور. قد تكون هذه التغيرات مرتبطة بما يلي:
- معاناة مع هويتهنّ (من أنا؟)
- عواطف مختلفة (مثل المزاجية، أو الغضب، أو الإحباط)
- الرغبة بالمزيد من الاستقلالية
- اختبار التجارب الجديدة والمخاطرة
- مخاوف مرتبطة بجسدهنّ ومظهرهنّ
- الشعور بالفضول حيال الحب
- الضغط من الأصدقاء للتصرف بطريقة معيّنة

قولي: في مرحلة المراهقة، من الطبيعي تجربة بعض أو معظم أو كل هذه التغيرات الجسدية والعاطفية.. ينمو/تنمو كل فتى/فتاة بحسب وتيرته/ها، البعض في وقتٍ باكر والبعض الآخر في وقتٍ متأخر. لا تحدث كل هذه التغيرات للجميع في نفس الوقت.

النشاط 2: أعضاؤنا التناسلية (30 دقيقة)

اشرح:

- لنتمكن من فهم الطمث، نحتاج أولاً إلى فهم كيف يتم إنجاب الأطفال. إنه أمر مهم لأنه ما إن تبدأ الفتاة باختبار الدورة الشهرية، هذا يعني أن جسدها قادر على الحمل.
- من المهم أن نتذكر أيضاً أن الصحة الإنجابية هي الصحة.
- وعلينا أن نتأكد من الاهتمام بكافة أجزاء صحتنا، بما في ذلك الصحة الجسدية، والصحة العاطفية، والصحة الإنجابية. لذلك، علينا أن نفهم أعضاءنا التناسلية.

قولي:

- إن «أعضاؤنا الحميمة» هي جهازنا التناسلي المكوّن من أعضائنا التناسلية.
- لدى الإناث والذكور أعضاء تناسلية.
- إن أحد الأعضاء التناسلية التي من الممكن أن نكون قد سمعنا عنها هيو المهبل، والعضو الذكري الذي من الممكن أن نكون قد سمعنا عنه هو القضيب.
- ولكن هناك أيضاً أعضاء تناسلية لا نراها أبداً لأنها موجودة داخل أجسامنا.
- سأريكنّ رسمة/ نموذج عن أعضائنا. قد تبدو هذه الرسومات/ هذا النموذج مضحكاً، ولكن لدى كل الفتيات هذه الأجزاء. هذا الأمر طبيعي للغاية ومن المهم للغاية بالنسبة لنا التعلم عنها، وكيف نحميها ونحافظ على صحتها.

ملاحظة: قبل عرض الصور/ النموذج، قومي بوصفها للفتيات، ليكنّ جاهزات).

قومي بـ:

- اعرضي مورد الأعضاء الخارجية الأنثوية أو النموذج إذا كانت بحوزتك.
- في حال وافقت الفتيات وكان من الآمن القيام بذلك، اعرضي على الفتيات نموذج أو بيان رسم للأعضاء الذكرية. إذا كانت هناك بعض الفتيات غير المرتاحات لتلقي المعلومات عن أعضاء الجسدية الذكرية، لا تجبريهنّ على تلقيها.
- يمكن أن تتحدث الفتيات إلى إحدى الموظفات المختصات على انفراد إذا أردن المزيد من المعلومات. يمكن للميسرة كذلك عقد جلسة منفصلة عن هذا الموضوع لأولئك المهتمات.

قومي: بعرض المورد 10.1 للفتيات



اشرح: إن الأعضاء الأنثوية غير المخفية داخل الجسد هي الأعضاء الخارجية، تدعى الفرج. تتضمن طيات الجلد التي تسمى الشفرين والبظر والإحليل وفتحة المهبل.

- يحتوي الشفران على مجموعتين من الجلد تسمى الشفتين الخارجية والداخلية. يغطي الشفران فتحة المهبل ويحميانه.
- بالقرب من أعلى الشفتين، داخل الطيات، يوجد جزء صغير على شكل أنبوب يسمى البظر. البظر حساس للغاية وهو الجزء الذي يعطي المرأة المتعة عندما تكون في علاقة حميمة مع شريكها. هذا الجزء من العضو مغطى بغطاء يحمي البظر، لأنه حساس للغاية.
- إن الإحليل عبارة عن أنبوب قصير ينقل البول من المثانة إلى خارج الجسم. تعد فتحة مجرى البول صغيرة جداً، ويمكن أن يصعب العثور عليها عن طريق اللمس أو البصر. إنه أعلى فتحة المهبل مباشرة.
- تسمح فتحة المهبل لدم الطمث والأطفال بالخروج من أجسامنا.
- تبدو جميع الأعضاء الخارجية مختلفة. تأتي في العديد من الأشكال والأحجام و حتى الألوان المختلفة. هذا أمر طبيعي. إذا كنتن تعانين من أي ازعاج، فعليكنّ طلب المشورة من الطبيب، ولكن إذا لم تكن أجسادكن تبدو تماماً مثل الصور، فلا داعي للقلق.

قومي بـ: عرض المورد 10.2 عن الأعضاء الداخلية على الفتيات، وتحديث إليهن باستفاضة عن النقاط التالية



اشرح: كما قلنا، هناك أجزاء من نظامنا التناسلي لا يمكننا رؤيتها لأنها بداخلنا، وتسمى هذه الأعضاء بأعضائنا الداخلية. تشمل الأعضاء الداخلية عند الإناث الرحم، والمبيض، وخلايا البويضة، والمهبل.

- يقع الرحم في الجزء السفلي من البطن. إلى جانب الرحم، هناك أعضاء أخرى تشارك في إنجاب الطفل.
- هناك أيضاً غدة صغيرة على شكل لوze تسمى المبيض. يوجد في أجسامنا مبيضان، واحد على كل جانب من الرحم.
- يحتوي كل من هذين المبيضين على الكثير من خلايا البويضات الصغيرة. هل تعرفن سبب أهمية خلايا البويضات هذه؟ إنها الخلايا التي يمكن أن تصبح أطفالاً. تماماً مثل خلايا البويضات الدقيقة في جسم الأنثى، يمتلك الذكور خلايا منوية صغيرة في أجسامهم.

- عندما تلتقي خلية البويضة بخلية منوية، تتحد الخلايا وتنمو في النهاية لتصبح طفلاً داخل الرحم. تسمى الخلية المدمجة بالجنين. إنها المرحلة التي نقول فيها إن المرأة حامل.
- يمكن أن يتوسّع المهبل بدرجة كافية للسماح للطفل بالمرور. إنه أنبوب يربط الرحم بخارج الجسم. هذا أيضاً الجزء من العضو التناسلي الذي يلتقي مع العضو التناسلي الذكري. أسألي: لماذا من المهم الحصول على معلومات حول الصحة الإنجابية؟

قولي: هذه معلومات كثيرة عن جهازنا التناسلي، لكنها مهمة.

أسألي: لماذا من المهم الحصول على معلومات عن الصحة الإنجابية؟

*** ملاحظة:** إذا وافقت كافة الفتيات على الحصول على المعلومات عن الأعضاء التناسلية الذكورية، أريهن المورد 10.3، **أسألي:**

عند الذكور، تتضمن الأعضاء التناسلية:

- الخصيتان: هناك خصيتان وتنتجان الحيوانات المنوية.
- القضيب: يتكون القضيب من جزأين، الجزء الرئيسي (القضيب) والطرف. يسمح القضيب للحيوانات المنوية والبول بالخروج من الجسم من خلال شق صغير في الطرف. هذا هو جزء العضو التناسلي الذكري الذي يلتقي بالعضو التناسلي الأنثوي - المهبل.
- قناة الحيوانات المنوية والغدد: تمر الحيوانات المنوية عبر قنوات الحيوانات المنوية وتختلط مع السوائل التي تنتجها الغدد. يُطلق على مزيج الحيوانات المنوية والسوائل اسم السائل المنوي.
- الإحليل: عبارة عن أنبوب يحمل السائل المنوي والبول خارج القضيب.

أسألي:

- هل لديكن أي أسئلة مرتبطة بما ناقشناه؟
- ما رأيكن بالمعلومات المقدمة؟

قولي: بدأت الجلسة بالتعلّم عن الأعضاء التناسلية الأنثوية والذكورية لأنّ ذلك سيساعدنا ويساعد نورا على فهم كيف تختبر الفتيات دورتهنّ الشهرية ويحملن. يحق لنا التعرف على أعضائنا التناسلية وإنه أيضاً الخطوة الأولى لفهم كيف يعمل جسدنا وكيف نحافظ على جسم صحي.

النشاط 3: الطمث (45 دقيقة)

اشرح:

- لدى الفتيات والفتيان أعضاء تناسلية مختلفة. لا يملك الفتيان خلايا بويضات تصبح أطفالاً أو يتم إخراجها من الجسد على شكل دماء. بالتالي، لا يختبر الفتيان الطمث.
- تعرف الفتاة/ المرأة أنها تختبر الدورة الشهرية عندما يخرج الدماء من المهبل. عادةً ما تستمر ما بين 3 إلى 7 أيام. قد تشعرن في بعض الأيام أنكن تنزفن أكثر من أيام أخرى.
- إنّ الدماء من الدورات الدموية لا يعني أنّه هناك خطبٌ ما في الفتاة، كما لو كان لديكن جرحاً ناتج عن السقوط. إنّ الدم الذي يخرج من المهبل طبيعي!
- تعرف هذه الدورة الطبيعية أيضاً بالحيض\الطمث

قولي:

- سنلعب الآن لعبة عن بعض الأفكار الخاطئة الشائعة المرتبطة بالدورة الشهرية. سأقرأ بعض الجمل عن الطمث. رجاءً قفن إذا كنتن تعتقدن أنّ الجملة صحيحة. ابقين جالسات إذا اعتقدتن أنّ الجملة هي فكرة خاطئة؛ بمعنى، ابقين جالسات إذا كنتن تظنن أنها فكرة غير صحيحة.

قومي بـ

- اقرئي الجمل أدناه واحدة تلو الأخرى، أو اطلبي من الفتيات مشاركة معتقداتهنّ الخاصة عن الطمث.
- انتظري إلى أن تقف الفتيات أو يبقين جالسات. أو بحسب السياق، انتظري الفتيات حتى يعطين إشارتهن.
- تلقى بعض الإجابات من الفتيات عن أسباب إجابتهن ومن ثم اشرحي الإجابة الصحيحة بعد كل جملة.

*** ملاحظة:** هناك نشاط بديل في حال

لم تتمكن الفتيات من الوقوف أو الجلوس أو في حال لم تشعرن بالراحة للقيام بذلك: اعطي الفتيات إشارتين؛ إشارة «✖» وإشارة «✓». اطلبي منهنّ استخدام الإشارة التي تعبّر عن رأيهنّ.

- اسمحي ببعض المناقشة بعد كل جملة حسب الاقتضاء:

تتطلب التعديل حسب السياق: (حدثها من خلال إضافة أفكار خاطئة محلية وراجعها مع المستشارين الفنيين/ المختصين قبل استخدامها)

1. النزيف خلال الدورات الشهرية هو التخلص من «الدم السيء والقذر» من الجسد. (خطأ)
2. خلال الطمث، يمكن أن تستمر الفتيات في القيام بالأنشطة اليومية كما في العادة. (صحيح)
3. ما إن تبدأ الفتيات بالطمث، تصبح الفتيات قادرات على الحمل. (صحيح)
4. فقط لأن الفتيات قادرات على الحمل، هذا لا يعني أن أجساد الفتيات جاهزة للحمل. (صحيح)
5. عندما تختبر الفتاة الطمث، لا يجب عليها لمس أي شيء كونه قذرة. (خطأ)
6. ما إن تبدأ الفتيات بالطمث، يجب أن يتزوجن. (خطأ)

قولي: لقد تحدثنا عن المعلومات الخاطئة (وبعض الحقائق) حول الحيض والآن، سوف نتعلم المزيد من الحقائق حول هذه الدورة الطبيعية.

قومي بـ: اعرضي على الفتيات المورد 10.4.

قولي:

- يوضح هذا الرسم البياني بعض أعضائنا التناسلية الداخلية.
- كل شهر، تترك إحدى البويضات المبيض وتمر بقناني فالوب. عندما تترك البويضة المبيض، يدعى ذلك الإباضة.
- في الوقت عينه، إن التغييرات في هورمونات جسمنا (المواد الكيميائية الطبيعية التي تفرزها أجسامنا) تحضر الرحم (الجزء الذي يكبر فيه الأطفال في أجسامنا) للحمل. تتشكل بطانة طرية في الرحم.
- إذا التقت بويضة بالحيوان المنوي للرجل لتشكيل طفل، ستقدم البطانة التغذية. إذا لم يتم تخصيب البويضة من قبل حيوان منوي ذكوري (من ممارسة الجنس)، ستبدأ البطانة الرحمية بالتقشر وستخرج البويضة وبطانة الرحم من خلال الرحم خارج الجسم.
- إن الدماء التي تسيل من البطانة النازفة تخرج من المهبل. هذا النزيف هو الدورة الشهرية وتدعى هذه الدورة الطمث.
- يختلف النساء الفتيات تمر بأيام مختلفة عندما ينزفون اعتماداً على ما إذا كانت دورتهم طويلة أم قصيرة.

قومي بـ:

- تفقدي ما إذا كانت لدى الفتيات أي أسئلة.
- إذا كانت لديهن أسئلة لا تشعرين أنك قادرة على إجابتها، قولي «سأسجل ذلك، وأتفق الإجابة وأعود إليكم في المرة القادمة. حسناً؟» ومن ثم، تابعي الأمر واحصلي على الدعم لتتمكني من إجابة أسئلة الفتيات أو لتتمكني من إحالتهم إلى شخص يمكنه القيام بذلك.

اشرحي:

- الحيض هو إفراز طبيعي وصحي للدم والأنسجة. هذا الدم والأنسجة التي تخرج من الرحم وتمر عبر المهبل. إن الدم والأنسجة المتساقطة ليست قذرة، ولكنها عملية طبيعية وصحية تمر بها النساء والفتيات.
- صحيح أنه يمكن للفتيات الحمل عندما يبدأن باختبار الطمث. ولكن، لا تزال أجسام الفتيات في مرحلة النمو وهي لا تكون نامية بالكامل إلى أن يبلغن سن الـ 18 سنة. حتى بعد سن الـ 18، تستمر بعض الأعضاء بالنمو. يزيد الحمل عندما يكون جسم الفتاة غير نام بالكامل من مخاطر المضاعفات الصحية خلال الحمل والولادة، ليس فقط على الفتاة، بل أيضاً على الطفل.
- أيضاً، نسبة إلى أن الفتيات يختبرن نمواً عاطفياً وعقلياً، يجب أن ينتظرن للاهتمام بأنفسهن، بالإضافة إلى أطفالهن حديثي الولادة بهدف ضمان حياة آمنة وصحية وسعيدة لهن ولعائلتهن²⁰.

الرسالة الرئيسية:

قولي: إن المرور بسن البلوغ هو جزء صحي وطبيعي من كوننا فتيات مراهقات. في حين أنه قد يكون من غير المريح أو من غير المألوف التحدث عن هذه المواضيع، من المهم أن تعرف الفتيات عن أجسادهن والتغيرات التي يختبرنها. يجب أن نتحدث الفتيات إلى الشخص الذي يثقن به عن هذا الأمر والحصول على المعلومات من المصادر المبنية على الحقائق والموثوقة، مثل العاملات في المساحة الآمنة للنساء والفتيات أو العاملة في المجال الصحي.

التحقق (5 دقائق)

اسألِي الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكّري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنك متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

قولي: تحدثن إلى مقدمة رعاية تشارك في برنامج فتيات الشمس أو امرأة راشدة موثوق بها وتثقن بها بشأن المعلومات التي ناقشناها اليوم، إذا كنتن لا تشعرن بالراحة، فلا داعي للتحدث إلى أي منهن. فقط فكرن فيما قد يجعلكن تشعرن براحة أكبر لمناقشة هذه الأمور أو فكرن فيمن يمكنكن مناقشة هذه الأمور معهن في المستقبل.

* ملاحظة للميسرة للجلسة التالية:

- ☐ كوني على دراية بالمحتوى مقدماً، اقرأي ملاحظات التحضير مسبقاً.
- ☐ إذا كنت ترغبين في دعوة عاملة صحة، فتأكدي من أنها على دراية بالمفاهيم الأساسية للعنف المبني على النوع الاجتماعي والرعاية السريية للناجيات من الاعتداء الجنسي.
- ☐ أمّني عدة الكرامة / النظافة أو احصلي على عدة الكرامة / النظافة من المخزون الموجود كجزء من التحضير للجلسة ومن ثم وفري عدة الكرامة لتقديمها لكل فتاة في الجلسة.
- ☐ إذا كان لديك تمويل متاح، ففكري في تأمين / شراء نموذج طبي للجهاز التناسلي الأنثوي للمساعدة في العرض.

الجلسة 10

صحتنا الجزء 1

(الفتيات المتزوجات)²¹

أهداف الجلسة:

في نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

1. اكتساب المعلومات عن الأعضاء التناسلية والطمث
2. فهم كيف يحدث الحمل

المواد:

- ☐ صندوق الفن،
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ الموارد من 10.1 إلى 10.5
- ☐ توفير نموذج طبي عن الجهاز التناسلي للأنثى للمساعدة على الشرح. (في حال وجود ميزانية)
- ☐ عدة الكرامة \عدة النظافة الشخصية (لتقديمها للفتيات بعد الجلسة). المورد 10.6 : نسخ مطبوعة / كتيب تقويم الدورة الشهرية لجميع الفتيات اللواتي يرغبن في تسجيل دورتهن الشهرية قدي تطبيق تعقب الدورة الشهرية ، على سبيل المثال Flo²² (في الحالات التي يمكن فيها للفتيات استخدام الهواتف والتكنولوجيا، قد يتطلب عرض التطبيق)

التحضير:

- اطلعي على المعلومات مسبقاً. من المهم أن تشعر الميسرة بالراحة عند تقديم الجلسة. إذا لم تكن الميسرة مرتاحة، لن تكون الفتيات مرتاحات أيضاً.
- بدلاً من ذلك، يمكنك التفكير في دعوة خبيرة صحة تم تدريبها على المفاهيم الأساسية للعنف المبني على النوع الاجتماعي والرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي، لدعم تيسير هذه الجلسات لشرح تطور المراهقات بشكل واضح بما في ذلك المصطلحات.
- يرجى مراجعة دليل الميسرة حول المواضيع الحساسة قبل تيسير هذه الجلسة.

* ملاحظة للميسرة:

- كون هذا الموضوع حساس، من المهم أن تذكري الفتيات "باتفاقيات المجموعة" (من الجلسة 1) وأسألين ما إذا يردن وضع اتفاقيات إضافية خاصة بهذه الجلسة.
- لا بأس إذا لم تملك الميسرة كافة الإجابات، ما يهم هو تخصيص مساحة غير مطلقة للأحكام حيث يمكن للفتيات تعلم معلومات مهمة وطرح الأسئلة. إذا طرحن سؤالاً لا تعرف الميسرة الإجابة عليه، يجب أن تقول الميسرات للفتيات إنهن سيجبنهن في الجلسة المقبلة.

المدّة: سوف تتطلب هذه الجلسة ساعتين ونصف لتنفيذها بالكامل - من المهم التحقق مسبقاً مما إذا كانت الفتيات ستوفرن لجلسة موسعة أو بدلاً من ذلك يمكنك تقسيم هذا المحتوى إلى جلستين.

21 مقتبس من مجموعة أدوات الزواج المبكر- يونيسيف & لجنة الإنقاذ الدولية لبنان

22 <https://flo.health>

الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

✓ قومي:

- بالترحيب بالفتيات
- إذا كانت هناك أي فتيات متغيرات عن درس الأسبوع الماضي، اطلبي من الفتيات اللواتي كنَّ حاضرات إعطاء الفتيات اللواتي كنَّ متغيرات نظرة عامة على ما تمت مناقشته في غيابهن.

❓ **أسألي:** هل تمكنتن من التحدث إلى فتاة أخرى أو أنثى راشدة موثوق بها حول المعلومات المتعلقة بحقوق الفتيات. كيف سار الأمر؟

💬 **قولي:** اليوم سنتحدث عن موضوع مهم حقاً، سنتحدث عن صحتنا وأجسامنا.

دائرة الحكاية (5 دقائق)

تزوجت نورا مؤخراً ولديها الكثير من الأسئلة عن الحمل والطمث والأطفال. ترغب نورا بالحصول على المزيد من المعلومات، ولكنها لا تعرف مع من يمكنها أن تتحدث، كونه من غير المألوف مناقشة ذلك في مجتمعها.

❓ **أسألي:** هل ما تمر به نورا مألوف؟ ماذا يمكنها أن تفعل في هذه الحالة؟

💬 **قولي:** قد لا يكون التحدث عن الحمل والطمث مألوفاً في المجتمع الذي نعيش فيه. قد يكون ذلك لأن المجتمع ينظر إلى المناقشة حول الطمث على أنها عار أو من المحرمات. ولكن من العادي جداً أن تختبر النساء والفتيات الطمث ولدى نورا الحق في الوصول إلى المعلومات والدعم وإدارة طمثها بكرامة.

هيا نستكشف: (15 دقائق)

*الميل الجنسي والهوية الجندرية:

في هذه المرحلة من الحياة، تبدأ المراهقات باكتشاف هوياتهن وهذا يشمل عدّة جوانب مختلفة من حياتهن، قد يشمل أيضاً فهم من هم منجذبات لهم، أكانوا أشخاصاً من الجنس المغاير أو من الجنس نفسه أو الاثنين معاً (أو لا أحد منهما).

ونظراً إلى أن المراهقين/ات يكتشفون هويتهم/ن، قد يشمل ذلك اكتشاف هويتهم/ن الجنسية. هذا يعني أن هويتهم/ن الجنسية قد تكون هي نفسها الهوية التي تمّ تعيينها لهم عند الولادة على سبيل المثال، إناث يعرفن عن أنفسهن على أنهن نساء، أو قد يكون الأمر مختلفاً مثل العابرين/ات جنسياً.

تختبر الفتيات عدّة تغييرات بين سن الـ 10-19، قد تكون هذه التغييرات جسدية وأيضاً عاطفية. نسمي هذه المرحلة من الحياة «سن المراهقة». في حين أن العديد منكنّ هنا قد اخترن عدداً من التغييرات الجسدية مثل نمو الثديين والأرداف وعظام الحوض، بالإضافة إلى شعر العانة وتحت الإبطن. ستلاحظ الفتيات أيضاً أنهنّ يتعرّقن أكثر، أو تصبح بشرتهنّ دهنية. هذه التغييرات الجسدية التي تدعى «البلوغ» وتحدث خلال فترة المراهقة. إنّ كل هذه الأمور طبيعية.

- بالإضافة لذلك، ستختبر الفتيات بعض الإفرازات الشفافة من المهبل، أو البيضاء الفاتحة. قد تختلف سماكة الإفرازات وفقاً لفترة الدورة ومن جسدٍ إلى آخر. هذا الأمر طبيعي ويساعد على إبقاء المهبل صحياً.

- ستبدأ الفتيات باختبار الطمث خلال هذا الوقت، ولكن إذا لم تبدأ الفتيات بالطمث بحلول الـ 16 سنة، يجب أن يتلقين النصيحة من طبيب/ة. من المحتمل أن يُقال للفتيات إنه عليهنّ الانتظار، كونه في العديد من الحالات تبدأ الدورة الشهرية طبيعياً بحلول الـ 18 سنة.

- إلى جانب هذه التغييرات الجسدية، قد تختبر الفتيات أيضاً معاناة مع هويتهم (من أنا؟) أو قد يختبرن مجموعة واسعة من العواطف بما في ذلك تقلبات في المزاج، أو الغضب، أو الإحباط. هذا الأمر طبيعي، كون الهرمونات تتغيّر.

- قد ترغب الفتيات بالمزيد من الاستقلالية، وتمضية المزيد من الوقت مع الأصدقاء. قد يرغبن أيضاً بالبدء باختبار الأمور الجديدة والمخاطرة. مع التغييرات في أجسادهنّ، قد يصبحن واعيات لأنفسهنّ أكثر أو مدركات لجسدهنّ ومظهرهنّ. قد تبدأ الفتيات بالشعور بالفضول حيال الحب، وقد يؤثر الأصدقاء على تصرفاتهنّ بطريقة معيّنة.

❓ **أسألي:** ما رأيكن بالمعلومات التي شاركنها؟

💬 **قولي:** إنّ كافة هذه التغييرات الجسدية والعاطفية طبيعية. ينمو كل شخص بحسب وتيرته، البعض في وقتٍ باكر والبعض الآخر في وقتٍ متأخر.

الأنشطة: (ساعة و 50 دقيقة)

النشاط 1: أعضاؤنا التناسلية (30 دقيقة)

قولي: سنتحدث الآن عن أعضاء الجسم التي تمتلكها النساء.

اشرحي:

- لنتمكن من فهم الطمث، نحتاج أولاً إلى فهم كيف يتم إنجاب الأطفال. إنه أمر مهم لأنه ما إن تبدأ الفتاة باختبار الدورة الشهرية، هذا يعني أن جسدها قادر على الحمل.
- من المهم أن نذكر أيضاً أن الصحة الإنجابية هي الصحة. وعلينا أن نتأكد من الاهتمام بكافة أجزاء صحتنا، بما في ذلك الصحة الجسدية، والصحة العاطفية، والصحة الإنجابية. لذلك، علينا أن نفهم أعضاءنا التناسلية.

قولي:

- إن «أعضاؤنا الحميمة» هي جهازنا التناسلي المكوّن من أعضائنا التناسلية.
- لدى الإناث والذكور أعضاء تناسلية.
- إن أحد الأعضاء التناسلية التي من الممكن أن نكون قد سمعنا عنها هي المهبل، والعضو الذكري الذي من الممكن أن نكون قد سمعنا عنه هو القضيب.
- ولكن هناك أيضاً أعضاء تناسلية لا نراها أبداً لأنها موجودة داخل أجسامنا.
- سأريكنّ رسمة/ نموذج عن أعضائنا. قد تبدو هذه الرسومات/ النموذج مضحكاً، ولكن لدى كل الفتيات هذه الأجزاء. هذا الأمر طبيعي للغاية ومن المهم للغاية بالنسبة لنا التعلم عنها، وكيف نحميها ونحافظ على صحتها

ملاحظة: (قبل عرض الصور/ النموذج، قومي بوصفها للفتيات، ليكنّ جاهزات)

قومي:

- في حال وافقت الفتيات وكان من الآمن القيام بذلك، اعرضي على الفتيات نموذج أو رسم للأعضاء الذكرية. إذا كانت هناك بعض الفتيات غير المرححات لتلقي المعلومات عن أعضاء الجسدية الذكرية، لا تجبريهنّ على تلقيها.
- أخبري الفتيات أنه بإمكانهنّ التحدث إلى إحدى الموظفات المختصات على انفراد إذا أردن المزيد من المعلومات. يمكن للميسرة كذلك عقد جلسة منفصلة عن هذا الموضوع لأولئك المهتمات.

قومي بـ: أري الفتيات المورد 10.1

اشرحي:

- والإحليل وفتحة المهبل.
- يحتوي الشفران على مجموعتين من الجلد تسمى الشفتين الخارجية والداخلية. يغطي الشفران فتحة المهبل ويحميانه.
- بالقرب من أعلى الشفتين، داخل الطيات، يوجد جزء صغير على شكل أنبوب يسمى البظر. البظر حساس للغاية وهو الجزء الذي يعطي المرأة المتعة عندما تكون في علاقة حميمة مع شريكها. هذا الجزء من العضو مغطى بغطاء يحمي البظر، لأنه حساس للغاية.
- إن الإحليل عبارة عن أنبوب قصير ينقل البول من المثانة إلى خارج الجسم. تعد فتحة مجرى البول صغيرة جداً، ويمكن أن يصعب العثور عليها عن طريق اللمس أو البصر. إنه أعلى فتحة المهبل مباشرة.
- تسمح فتحة المهبل لدم الطمث والأطفال بالخروج من أجسامنا.
- تبدو جميع الأعضاء الخارجية مختلفة. تأتي في العديد من الأشكال والأحجام والألوان المختلفة. هذا أمر طبيعي. إذا كنتن تعانين من أي ازعاج، فعليكنّ طلب المشورة من الطبيب، ولكن إذا لم تكن أجسادكن تبدو تماماً مثل الصور، فلا داعي للقلق.

قومي: بعرض المورد 10.2 للفتيات عن الأعضاء الداخلية وتحديثي إليهن باستفاضة عن النقاط التالية

اشرحني: كما قلنا، هناك أجزاء من نظامنا التناسلي لا يمكننا رؤيتها لأنها بداخلنا، وتسمى هذه الأعضاء بأعضائنا الداخلية. تشمل الأعضاء الداخلية عند الإناث الرحم، والمبيض، وخلايا البويضة، والمهبل.

- يقع الرحم في الجزء السفلي من البطن. إلى جانب الرحم، هناك أعضاء أخرى تشارك في إنجاب الطفل.
- هناك أيضاً غدة صغيرة على شكل لوze تسمى المبيض. يوجد في أجسامنا مبيضان، واحد على كل جانب من الرحم.
- يحتوي كل من هذين المبيضين على الكثير من خلايا البويضات الصغيرة. هل تعرفن سبب أهمية خلايا البويضات هذه؟ إنها الخلايا التي يمكن أن تصبح أطفالاً. تماماً مثل خلايا البويضات الدقيقة في جسم الأنثى، يمتلك الذكور خلايا منوية صغيرة في أجسامهم.
- عندما يلتقي خلية البويضة بخلية منوية، تتحد الخلايا وتنمو في النهاية لتصبح طفلاً داخل الرحم. تسمى الخلية المدمجة بالجنين. إنها المرحلة التي نقول فيها إن المرأة حامل.
- يمكن أن يتوسّع المهبل بدرجة كافية للسماح للطفل بالمرور. إنه أنبوب يربط الرحم بخارج الجسم. هذا أيضاً الجزء من العضو التناسلي الأنثوي الذي يلتقي مع العضو التناسلي الذكري.

قولي: هذه معلومات كثيرة عن نظامنا التناسلي، لكنها معلومات مهمة.

أسألي: لماذا من المهم الحصول على معلومات حول الصحة الإنجابية؟

ملاحظة * إذا وافقت كافة الفتيات على الحصول على المعلومات عن الأعضاء التناسلية الذكورية، أريهن المورد 10.3 و**اشرحني:**

عند الذكور، تتضمن الأعضاء التناسلية:

- الخصيتان: هناك خصيتان وتنتجان الحيوانات المنوية.
- القضيب: يتكون القضيب من جزأين، الجزء الرئيسي (القضيب) والطرف. يسمح القضيب للحيوانات المنوية والبول بالخروج من الجسم من خلال شق صغير في الطرف. هذا هو جزء العضو التناسلي الذكري الذي يلتقي بالعضو التناسلي الأنثوي - المهبل.
- قناة الحيوانات المنوية والغدد: تمر الحيوانات المنوية عبر قنوات الحيوانات المنوية وتختلط مع السوائل التي تنتجها الغدد. يُطلق على مزيج الحيوانات المنوية والسوائل اسم السائل المنوي.
- الإحليل: عبارة عن أنبوب تحمل السائل المنوي والبول خارج القضيب.

أسألي:

- هل لديكن أي أسئلة مرتبطة بما ناقشناه؟
- ما رأيكن بالمعلومات المقدمة؟

قولي: بدأت الجلسة مع التعلم عن الأعضاء التناسلية الأنثوية والذكورية لأن ذلك سيساعدنا ويساعد نورا على فهم كيف تختبر الفتيات دورتهن الشهرية ويحملن. يحق لنا التعرف على أعضائنا التناسلية وإنه أيضاً الخطوة الأولى لفهم كيف يعمل جسدنا وكيف نحافظ على جسدٍ صحي.

النشاط 2: الطمث (40 دقيقة)

اشرحني:

- لدى الفتيات والفتيان أعضاء تناسلية مختلفة. لا يملك الفتيان خلايا بويضات تصبح أطفالاً أو يتم إخراجها من الجسم على شكل دماء. بالتالي، لا يختبر الفتيان الطمث.
- تعرف الفتاة/ المرأة أنها تختبر الدورة الشهرية عندما يخرج الدماء من المهبل. عادةً ما تستمر ما بين 3 إلى 7 أيام. قد تشعرن في بعض الأيام أنكن تنزفن أكثر من أيام أخرى.
- إنّ الدماء من الدورات الدموية لا يعني أنه هناك خطبٌ ما في الفتاة، كما لو كان لديكن جرحاً ناتج عن السقوط. إنّ الدم الذي يخرج من المهبل طبيعي!
- تسمى هذه الدورة الطبيعية أيضاً بالحيض\الطمث

ملاحظة * - هناك نشاطٌ بديل في حال لم تتمكن الفتيات من الوقوف أو الجلوس أو في حال لم تشعرن بالراحة للقيام بذلك: اعطي الفتيات إشارتين؛ إشارة «x» وإشارة «✓». اطلبي منهنّ استخدام الإشارة التي تعبر عن رأيهنّ.

قولي:

- سنلعب الآن لعبة عن بعض الأفكار الخاطئة الشائعة المرتبطة بالدورة الشهرية. يرجى أن تقفن إذا كنت تعتقد أن الجملة صحيحة. ابقي جالسات إذا اعتقدت أن الجملة هي فكرة خاطئة؛ بمعنى، ابقي جالسات إذا كنت تظن أنها فكرة غير صحيحة.

قومي بـ:

- اقرئي الجمل أدناه واحدة تلو الأخرى، أو اطلبي من الفتيات مشاركة معتقداتهن الخاصة عن الطمث.
- انتظري إلى أن تقف الفتيات أو تبقي جالسات. أو بحسب السياق، انتظري الفتيات حتى يعطين إشارتهن.
- تلقي بعض الإجابات من الفتيات عن أسباب إجابتهن ومن ثم اشرحي الإجابة الصحيحة بعد كل جملة.
- اسلمي ببعض المناقشة بعد كل جملة حسب الاقتضاء:

تتطلب **التعديل حسب السياق:** (حدّثها من خلال إضافة أفكار خاطئة محلية وراجعها مع المستشارين الفنيين/ المختصين قبل استخدامها)

1. النزيف خلال الدورات الشهرية هو التخلص من «الدم السيء والقذر» من الجسد. (خطأ)
2. خلال الطمث، يمكن أن تستمر الفتيات في القيام بالأنشطة اليومية كما في العادة. (صحيح)
3. ما إن تبدأ الفتيات بالطمث، تكون الفتيات قادرات على الحمل. (صحيح)
4. فقط لأنّ الفتيات قادرات على الحمل، هذا لا يعني أن أجسادهن جاهزة للحمل. (صحيح)
5. ما إن تبدأ الفتيات بالطمث، يجب أن يتزوجن. (خطأ)
6. عندما تختبر الفتاة الطمث، لا يجب عليها لمس أي شيء كونها قذرة. (خطأ)

قولي: لقد تحدثنا عن المعلومات الخاطئة (وبعض الحقائق) حول الحيض والآن، سوف نتعلم المزيد من الحقائق حول هذه الدورة الطبيعية.

قومي بـ: أري الفتيات المورد 10.4.

قولي:

- يظهر الرسم التوضيحي التالي بعض أعضائنا الإنجابية الداخلية
- كل شهر، تترك إحدى البويضات المبيض وتمر بقناني فالوب. عندما تترك البويضة المبيض، يدعى ذلك الإباضة..
- في الوقت عينه، إنّ التغيرات في هورمونات جسمنا (المواد الكيميائية الطبيعية التي تفرزها أجسامنا) تحضّر الرحم (الجزء الذي يكبر فيه الأطفال في أجسامنا) للحمل. تتشكل بطانة طرية في الرحم.
- إذا التقت بيضة بالحيوان المنوي للرجل لتشكل طفل، ستقدّم البطانة التغذية. إذا لم يتم تخصيب البويضة من قبل حيوان منوي ذكوري (من ممارسة الجنس)، ستبدأ البطانة الرحمية بالتقشر وستخرج البويضة وبطانة الرحم من خلال الرحم خارج الجسم.
- إنّ الدماء التي تسيل من البطانة النازفة تخرج من المهبل. هذا النزيف هو الدورة الشهرية وتدعى هذه الدورة الطمث.
- لكل فتاة أيام مختلفة تنزف فيها بناء على ما إذا كانت الدورة الشهرية طويلة أم قصيرة

قومي بـ:

- تفقدي ما إذا كانت لدى الفتيات أي أسئلة.
- إذا كانت لديهن أسئلة لا تشعرين أنك قادرة على إجابتهن، إذا رجاءاً قولي «سأسجل ذلك، وأتفق الإجابة وأعود إليكن في المرة القادمة. حسناً؟» ومن ثم، تابعي الأمر واحصلي على الدعم لتمكيني من إجابة أسئلة الفتيات أو لتمكيني من إحالتهن إلى شخص يمكنه القيام بذلك.

ملاحظة: قد تسأل الفتيات عن الزواج من السلالة نفسها.

اشرحي:

قد تؤدي الزيجات بين الأقارب إلى مشاكل صحية للطفل، ما يعني أنّه هناك فرصة متزايدة للإصابة بمشاكل في القلب والرئتين وغيرها من المشاكل التي قد تنشأ.

اشرحني:

- الحيض هو إفراز طبيعي وصحي للدم والأنسجة. هذا الدم والأنسجة التي تخرج من الرحم وتمر عبر المهبل. إن الدم والأنسجة المتساقطة ليست قذرة، ولكنها عملية طبيعية وصحية تمر بها النساء والفتيات.
- صحيح أنه يمكن للفتيات الحمل عندما يبدأن باختبار الطمث. ولكن، لا تزال أجساد الفتيات في مرحلة النمو وهي لا تكون نامية بالكامل إلى أن يبلغن سن الـ ١٨ سنة. حتى بعد سن الـ ١٨، تستمر بعض الأعضاء بالنمو. يزيد الحمل عندما يكون جسد الفتاة غير نامي بالكامل من مخاطر المضاعفات الصحية خلال الحمل والولادة، ليس فقط على الفتاة، بل أيضاً على الطفل.
- قد يكون هناك فتيات أنجن أطفال قبل بلوغهن ١٨ سنة وهنّ وأطفالهنّ بصحة جيدة. ولكن بسبب المخاطر الصحية الممكنة، من المفضل الانتظار لما بعد سن الـ ١٨ عند التفكير في إنجاب المزيد من الأطفال، للمساعدة على ضمان سلامة الأم والطفل.
- بينما تمر الفتيات بالنمو العاطفي والعقلي، يجب أن تحاول الفتيات المتزوجات إيجاد شخص موثوق يمكنهنّ اللجوء إليه لتلقي الدعم خلال هذا الوقت، حيث سيكون هناك عدّة أمور جديدة وغير معروفة.

النشاط 3: الدورة الشهرية (40 دقيقة)

قولي: والآن بعد أن تعلّمنا عن الطمث، دعونا نتعلّم عن مدى تواتر الطمث.

اسألني: كم مرة تعتقدن أن الفتيات يختبرن دورتهنّ الشهرية؟

اشرحني: عندما تختبر الفتاة الدورة الشهرية في البداية، قد تكون غير منتظمة، ولكن بعد بضعة أشهر، ستبدأ الفتيات باختبار الدورة الشهرية مرة في الشهر تقريباً، وفقاً لمُدّة دورتهنّ الشهرية.

قومي: بعرض المورد 10.5 على الفتيات

اشرحني:

- هذا الرسم هو عن الدورة الشهرية
- إنّ الدماء التي تخرج من المهبل تدعى دماء الحيض\ الطمث.
- قد لا يكون لون الدماء الذي يخرج أحمرّاً فاتحاً. قد يكون في البداية أحمرّاً فاتحاً، ولكن قد يصبح بني اللون في نهاية الحيض.
- إذا كانت دورة الفتاة الشهرية قصيرة، ستختبر الحيض مجدداً بوقتٍ أسرع مما إذا كانت دورتها طويلة.
- تتكرر هذه العملية بأكملها تقريباً مرة كل شهر وتتم تسميتها بالدورة الشهرية. تتراوح هذه الدورة عادةً بين 28-30 يوماً. قد تكون أقصر قليلاً، أو أطول قليلاً. يعد دم الحيض جزءاً صغيراً من الدورة، الجزء الذي نراه.
- لا يستمر الحيض طيلة حياتكم. عادةً ما تتوقف في مرحلةٍ بين منتصف الأربعينيات وأوائل الخمسينيات، وقد تختلف وفقاً لكل جسم أنثوي.
- ما إن تبدأ الفتيات بالطمث، يصبحن قادرات على الحمل، ولكن هذا لا يعني أنّ جسدن جاهز لذلك. ستستمر أجساد الفتيات بالنمو حتى سنوات سن الرشد، لذلك من المهم ألاّ تحمل الفتيات إلّا بعد بلوغهنّ سن الـ ١٨. إذا كان لدى الفتيات أطفال، قد يفكرن في الانتظار إلى ما بعد سن الـ 18 قبل إنجاب المزيد فقط لتقليل المخاطر التي تواجهها الفتيات اليافعات خلال الحمل.

قومي بـ:

- توقفي لتتفقدني ما إذا كانت لدى الفتيات أي أسئلة وما إذا كنّ يشعرن بالراحة قبل الانتقال إلى القسم التالي.
- بعد ذلك، اعرضي المورد 6.10: كتيبات و تقويم الدورة الشهرية
- اشرحني:
- إنّ مدّة الدورة الشهرية هي عدد الأيام التي يتم احتسابها بدءاً من اليوم الأول من الدورة الشهرية الأخيرة حتى يوم قبل الدورة الشهرية المقبلة.
- على سبيل المثال، إذا بدأت دورة الفتاة الشهرية في 10 كانون الثاني وبدأت دورتها التالية في ٧ شباط، إذاً يتم احتساب مدة دورتها الشهرية من 10 كانون الثاني حتى 6 شباط، ما يعادل 28 يوماً. هذا يعني أنها ستختبر فترة الطمث تقريباً كل 28 يوماً.
- بالنسبة لبعض الفتيات، قد تكون دورتهنّ الشهرية لمُدّة 21 يوماً، في حين أنّ دورة بعض الفتيات الأخريات قد تكون لمُدّة 35 يوماً. هذا أمر طبيعي.
- ولكن، إذا توقفت دورة الفتاة فجأة لأكثر من 90 يوم بعد أن كانت منتظمة، قد يعود سبب ذلك إلى بعض المضاعفات الجسدية ويجب عليها زيارة الطبيب.

قولي: لنتمرن سوياً على عد أيام دورتنا الشهرية

قومي: ✓

- بتقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة وقولي لهنّ إنك ستقرئين بعض الأمثلة. الفريق الذي يحزر الإجابة أولاً يجب أن يقولها بصوتٍ عالٍ، وسيربح!
 - عندما تكون الفرق جاهزة، اقرأي الأمثلة التالية وحددي الفريق الذي يعطي الإجابة الصحيحة الأسرع:
1. بدأت دورة سوزان الشهرية في ٦٢ آذار وكانت دورتها الشهرية الأخيرة في ٤ آذار.

اسألي: ما هي مدّة دورتها الشهرية؟ (21 يوماً)

2. بدأت دورة روشنا في ٠٣ أيلول وموعد دورتها الشهرية التالية في ١ تشرين الثاني.

اسألي: ما هي مدّة دورتها الشهرية؟ (31 يوماً)

3. بدأت دورة نورا الشهرية في ٢١ تموز وكانت دورتها الشهرية الأخيرة في ٦١ حزيران.

اسألي: ما هي مدّة دورتها الشهرية؟ (26 يوماً)

اشرحي: إنّ معرفة دورتنا ستساعدنا على التحضير بشكلٍ أفضل لموعد الطمث. قد لا تكون دقيقة أبداً، ولكن قد تساعدنا على معرفة متى علينا أن نبدأ بالتحضير لها، مع شراء المنتجات الصحية وإبقائها معنا عندما نغادر المنزل.

قولي: إذا أردت الفتيات تعقب دورتهنّ، يمكننا إعطاء كنّ نسخ/ كتيّبات لتعبئتها وتعقب الدورة الشهرية. قد يساعد ذلك الفتيات مثل نورا على معرفة متى يجب عليها توقع دورتها الشهرية.

أضيفي: (في السياقات حيث تملك الفتيات هواتفهن غير المراقبة أو المقيّدة من قبل الآخرين) إذا كان بحوزة الفتيات هاتفهنّ الذكي الخاص ، يمكنهنّ استخدام تطبيقات تتبع الدورة الشهرية. توجد عدّة تطبيقات يمكنكنّ الاختيار من بينها متوفرة بعدّة لغات، على سبيل المثال: Flo²³

الرسالة الرئيسية:

قولي: يحق للفتاة الحصول على المعلومات المبنية على الحقائق حول جسمها. ما إن تبدأ الفتيات بالطمث، يصبحن قادرات على الحمل، ولكن هذا لا يعني أنّ جسدهن جاهز لذلك. ستستمر أجساد الفتيات بالنمو حتى سنوات سن الرشد، لذلك من المهم ألاّ تحمل الفتيات إلّا بعد بلوغهنّ سن الـ 18. إذا كان لدى الفتيات أطفال، قد يفكرن في الانتظار إلى ما بعد سن الـ 18 قبل إنجاب المزيد فقط لتقليل المخاطر التي تواجهها الفتيات اليافعات خلال الحمل. إذا كانت لدى الفتيات أسئلة أو يحتجن إلى المزيد من المعلومات، يمكنهنّ التحدث إلى امرأة راشدة موثوقة بها أو موظفة مختصة في المساحة الآمنة للنساء والفتيات.

التحقق (5 دقائق)

اسألي الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكّري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنك متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

قولي: تحدثن إلى مقدمة رعاية تشارك في برنامج فتيات الشمس أو امرأة راشدة موثوق بها وتثقن بها بشأن المعلومات التي ناقشناها اليوم، إذا كنتن لا تشعرن بالراحة، فلا داعي للتحدث إلى أي منهن. فقط فكرن فيما قد يجعلكن تشعرن براحة أكبر لمناقشة هذه الأمور أو فكرن فيمن يمكنكن مناقشة هذه الأمور معهن في المستقبل.

* ملاحظة للميسرة للجلسة التالية:

- ☐ كوني على دراية بالمحتوى مقدماً، اقرأي ملاحظات التحضير مسبقاً.
- ☐ إذا كنت ترغبين في دعوة عاملة صحة، فتأكدي من أنها على دراية بالمفاهيم الأساسية للعنف المبني على النوع الاجتماعي والرعاية السريية للناجيات من الاعتداء الجنسي. أمني عدة الكرامة / النظافة أو احصلي على عدة الكرامة / النظافة من المخزون الموجود كجزء من التحضير للجلسة ومن ثم وفري عدة الكرامة لتقديمها لكل فتاة في الجلسة.
- ☐ إذا كان لديك تمويل متاح، فكري في تأمين / شراء نموذج طبي للجهاز التناسلي الأنثوي للمساعدة في العرض.

الجلسة 11

صحتنا الجزء 2 (الفتيات غير المتزوجات)²⁴

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستتمكن الفتيات من:

1. فهم التغييرات التي تطرأ في سن البلوغ والتكيف معها
2. الحصول على معلوماتٍ عن التغييرات الجسدية والعاطفية التي تمرّ بها الفتيات خلال المراهقة

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ (إذا كان لديك تمويل متاح)، قومي بتأمين / شراء نموذج طبي للجهاز التناسلي الأنثوي للمساعدة في العرض (نموذج الأعضاء التناسلية والحوض).
- ☐ تقديم عدة الكرامة / النظافة لكل فتاة في الجلسة، في حال لم يتم توزيعها مسبقاً.
- ☐ نسخة مطبوعة من المورد 10.5
- ☐ المورد: 10.6: مطبوعات/كتيب لتقويم الدورة الشهرية لجميع الفتيات اللواتي يرغبن في تسجيل دورتهن الشهرية
- ☐ (في الأماكن التي يمكن للفتيات الوصول فيها إلى الهواتف والتكنولوجيا)، اعرضي تطبيقاً لتعقب الدورة الشهرية، على سبيل المثال تطبيق Flo²⁵.
- ☐ المورد 11.1 و 11.2 و 11.3 (صحيفة معلومات عن الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس)
- ☐ المورد 11.5 كمرجع

التحضير:

- اطّلعي على المعلومات مسبقاً. من المهم أن تشعر الميسرة بالراحة عند تقديم الجلسة. إذا لم تكن الميسرة مرتاحة، لن تكون الفتيات مرتاحات أيضاً.
- يرجى مراجعة دليل الميسرة حول المواضيع الحساسة قبل تيسير هذه الجلسة.
- إذا طرحت الفتيات أسئلة خلال الجلسة السابقة و لم تتمكني من الإجابة عليها مباشرةً، قومي ببعض المتابعة مع مديرك/ الزملاء ذات الصلة لتكوني حاضرة لتقديم الإجابة إليهنّ في هذه الجلسة.
- إذا كانت هناك فتيات من ذوات الاحتياجات الخاصة، كوني حاضرة مع المعلومات ذات الصلة بهنّ، تحدّثي مع المنظمات الشريكة المحلية الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة لتري ما إذا بإمكانك القيام بالإحالات. إنّ المعلومات المرتبطة بالإعاقات موجودة في المربعات خلال الجلسة.
- تعرّفي على أكثر أنواع اختبارات الحمل التي يمكن الوصول إليها.

* ملاحظة للميسرة:

- كون هذا الموضوع حساس، من المهم أن تذكّري الفتيات «باتفاقيات المجموعة» (من الجلسة 1) واسأليهنّ ما إذا يردن وضع اتفاقيات إضافية خاصة بهذه الجلسة.
- لا بأس إذا لم تملك الميسرة كافة الإجابات، ما يهم هو تخصيص مساحة غير مطلقة للأحكام حيث يمكن للفتيات تعلّم معلوماتٍ مهمة وطرح الأسئلة. إذا طرحن سؤالاً لا تعرف الميسرة الإجابة عليه، يجب أن تقول الميسرات للفتيات إنهنّ سيجبنهنّ في الجلسة المقبلة.

المدة: سوف تتطلب هذه الجلسة ساعتين ونصف لتنفيذها بالكامل - من المهم التحقق مسبقاً مما إذا كانت الفتيات ستوفرن لجلسة موسعة أو بدلاً من ذلك يمكنك تقسيم هذا المحتوى إلى جلستين.

الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

✓ قومي:

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

? أسألي:

- هل تحدثن إلى راشدة بالغة موثوق بها حول المعلومات التي ناقشناها خلال الجلسة الأخيرة؟
- إذا لم تتمكن من ذلك، فهل فكرتن فيما قد يجعلكن تشعرن براحة أكبر لتكونن قادات على مناقشة هذه الأمور في مرحلة لاحقة؟
- هل هناك أي شيء تودودن مشاركته معنا؟

= قولي: اليوم سنواصل الحديث عن نفس الموضوع و هو صحتنا الإنجابية.

دائرة الحكاية (5 دقائق)

باتت نورا تعرف الآن لماذا تختبر الفتيات الطمث وليس الفتيان. كما وأنها على علم بأساسيات الطمث. ولكن لا تزال هناك الكثير من الأمور التي لا تعرفها نورا، مثل مدى تواتر دورتها الشهرية وكيف تحافظ على نظافتها خلال هذا الوقت. أحياناً، تختبر الطمث عندما تكون في المدرسة وقد لا تكون جاهزة للتعامل مع ذلك. تريد أن تعرف المزيد عن كيفية إدارة الطمث والمحافظة على النظافة خلال هذا الوقت.

? أسألي: هل ما تختبره نورا أمر شائع؟ لماذا نعم/ لم لا؟

هيا نستكشف (5 دقائق)

= قولي:

- الطمث هو أمر طبيعي وصحي من كوننا فتيات. ولكن، قد يكون صعباً في بعض الأحيان لأننا قد لا نملك المعلومات الكافية حول ما يحدث لنا، أو عند محاولة المحافظة على النظافة خلال الطمث أو إدارة الأعراض، أو. قد يكون الأمر مرتبطاً بكيفية يدعم المجتمع (أو لا يدعم) الفتيات اللواتي يختبرن الطمث. بالنسبة للفتيات المتزوجات، فإنّ التكيف مع الطمث في بيئة جديدة قد يخلق تحدياً في بعض الأحيان في ظل الافتقار إلى الدعم المناسب.
- يجب أن نتذكر أنه حتى وإن لم تكن مناقشة هذه المسائل أمر شائع، إنه جزء طبيعي من كوننا إناث. سنحاول أن نفكر اليوم في طرق نستطيع من خلالها دعم بعضنا البعض وأنفسنا في إدارة هذا الوقت.

✓ **قومي بـ:** تفقدي ما إذا كانت الفتيات مرتاحات وجاهزات للبدء بالأنشطة.

الأنشطة: (ساعة و 55 دقيقة)

النشاط 1: الدورة الشهرية (35 دقيقة)

= قولي: والآن و بعد أن تعلّمنا عن الطمث\الحيض، دعونا نتعلّم عن مدى تواتر الطمث.

? أسألي: كم مرة تعتقدن أن الفتيات يختبرن دورتهن الشهرية؟

... اشرحي: عندما تختبر الفتاة الدورة الشهرية في البداية، قد تكون غير منتظمة، ولكن بعد بضعة أشهر، ستبدأ الفتيات باختبار الدورة الشهرية مرة في الشهر تقريباً، وفقاً لمُدّة دورتهن الشهرية.

اشرحي:

- هذا الرسم هو عن الدورة الشهرية
- إنَّ الدماء التي تخرج من المهبل تدعى دماء الحيض. قد لا يكون لون الدماء الذي يخرج أحمرًا فاتحًا. قد يكون في البداية أحمرًا فاتحًا، ولكن قد يصبح بني اللون في نهاية الحيض.
- إذا كانت دورة الفتاة الشهرية قصيرة، ستختبر الحيض مجدداً بوقتٍ أسرع مما إذا كانت دورتها طويلة.
- تتكرر هذه العملية بأكملها تقريباً مرة كل شهر وتتم تسميتها بالدورة الشهرية. تتراوح هذه الدورة عادةً بين 28-30 يوماً. قد تكون أقصر قليلاً، أو أطول قليلاً. يعد دم الحيض جزءاً صغيراً من الدورة، الجزء الذي نراه.
- لا يستمر الحيض طيلة حياتكم. عادةً ما تتوقف في مرحلةٍ بين منتصف الأربعينيات و أوائل الخمسينيات، وقد تختلف وفقاً لكل جسم أنثوي.
- ما إن تبدأ الفتيات بالطمث، يصبحن قادرات على الحمل، ولكن هذا لا يعني أن جسدهن جاهز لذلك. ستستمر أجسام الفتيات بالنمو حتى سنوات سن الرشد، لذلك من المهم ألا تحمل الفتيات إلا بعد بلوغهن سن الـ18. إذا كان لدى الفتيات أطفال، قد يفكرن في الانتظار إلى ما بعد سن الـ18 قبل إنجاب المزيد فقط لتقليل المخاطر التي تواجهها الفتيات البافعات خلال الحمل.

قومي بـ:

- توفقي لتتفقي ما إذا كانت لدى الفتيات أي سؤال وما إذا كنَّ يشعرن بالراحة قبل الانتقال إلى القسم التالي. بعد ذلك، اعرضي المورد 10.6: كتيبات و تقويم الدورة الشهرية

اشرحي:

- إنَّ مدَّة الدورة الشهرية هي عدد الأيام التي يتم احتسابها بدءاً من اليوم الأول من الدورة الشهرية الأخيرة حتى يوم قبل الدورة الشهرية التالية.
- على سبيل المثال، إذا بدأت دورة الفتاة الشهرية في 10 كانون الثاني وبدأت دورتها التالية في 7 شباط، إذاً يتم احتساب مدة دورتها الشهرية من 10 كانون الثاني حتى 6 شباط، ما يعادل 28 يوماً. هذا يعني أنها ستختبر فترة الطمث تقريباً كل 28 يوماً.
- بالنسبة لبعض الفتيات، قد تكون دورتهن الشهرية لمدة 21 يوماً، في حين أنَّ دورة بعض الفتيات الأخريات قد تكون لمدة 35 يوماً. هذا أمر طبيعي.
- ولكن، إذا توقفت دورة الفتاة فجأة لأكثر من 90 يوم بعد أن كانت منتظمة، قد يعود سبب ذلك إلى بعض المضاعفات الجسدية ويجب عليها زيارة الطبيب.

قولي: لنتمرن سوياً على عد أيام دورتنا الشهرية

قومي:

- بتقسيم الفتيات إلى مجموعات صغيرة وقولي لهنَّ إنك ستقرئين بعض الأمثلة. الفريق الذي يحزر الإجابة أولاً يجب أن يقولها بصوتٍ عالٍ، وسيربح!
- عندما تكون الفرق جاهزة، اقرأي الأمثلة التالية وحددي الفريق الذي يعطي الإجابة الصحيحة الأسرع:
 1. بدأت دورة سوزان الشهرية في 62 آذار وكانت دورتها الشهرية الأخيرة في 4 آذار. **اسألي:** ما هي مدَّة دورتها الشهرية؟ (21 يوماً)
 2. بدأت دورة روشنا في 03 أيلول وموعد دورتها الشهرية التالية في 1 تشرين الثاني. **اسألي:** ما هي مدَّة دورتها الشهرية؟ (13 يوماً)
 4. بدأت دورة نورا الشهرية في 21 تموز وكانت دورتها الشهرية الأخيرة في 61 حزيران. **اسألي:** ما هي مدَّة دورتها الشهرية؟ (62 يوماً)

اشرحي:

- إنَّ معرفة دورتنا ستساعدنا على التحضير بشكلٍ أفضل لموعد اختبار الطمث. قد لا تكون دقيقة أبداً، ولكن قد تساعدنا على معرفة متى علينا أن نبدأ بالتحضير لها، مع شراء المنتجات الصحية وإبقائها معنا عندما نغادر المنزل.

قولي: إذا أرادت الفتيات تعقب دورتهن، يمكننا إعطاء كنّ نسخ / كتيبات لتعبثها وتعقب الدورة الشهرية. قد يساعد ذلك الفتيات مثل نورا على معرفة متى يجب عليها توقع دورتها الشهرية.

أضيفي: (في السياقات حيث تملك الفتيات هواتفهن غير المراقبة أو المقيدة من قبل الآخرين) إذا كان بحوزة الفتيات هاتفهن الذي الخاص ، يمكنهن استخدام تطبيقات تتعقب الدورة الشهرية. توجد عدّة تطبيقات يمكنكن الاختيار من بينها متوفرة بعدة لغات، على سبيل المثال: Flo²⁶

النشاط 2: إدارة الطمث (35 دقيقة)

قولي: والآن لنناقش كيفية معالجة بعض عوارض الطمث التي تختبرها الفتيات. لنفكر أيضاً في كيف يمكننا دعم بعضنا البعض خلال هذا الوقت.

أسألي: ما هي بعض الأمور التي تواجهها الفتيات خلال الطمث؟ (على سبيل المثال، التعب، التشنجات، لا يختبرن أي عوارض، العزلة، عدم الخصوصية، الافتقار إلى الوسائل المناسبة للمحافظة على النظافة، إلخ.)

أشرحي: قد تختبر بعض الفتيات ما يلي:

- ألم في البطن من خفيف إلى شديد. إن سقوط جدار الرحم الذي هو مصدر النزيف الشهري قد يسبب بذلك.
- التغيرات العاطفية. تستجيب كل فتاة و امرأة بشكل مختلف وقد تختبر مجموعة من المشاعر خلال الطمث ودورتها الشهرية.
- الافتقار إلى المنتجات الصحية المناسبة للمحافظة على نظافة ملابسنا. لا تستطيع الكثير من الفتيات و النساء الحصول على الفوط الصحية أو المنتجات الأخرى التي تمنع الدم من تلطيخ الملابس. في أغلب الأحيان، يعدّ هذا الأمر السبب الأساسي الذي يمنع الفتيات من مغادرة المنزل، بما في ذلك عدم الذهاب إلى المدرسة أو العمل، خلال هذا الوقت من الشهر.

بحسب السياق:

- في هذا المكان، قد نجد أنّه يُتوقع من الفتيات و النساء الوقوف في صفٍ لساعاتٍ طويلة للحصول على الطعام والمنتجات غير الغذائية، أثناء الدورة الشهرية، بدون الوصول إلى المواد الصحية. قد يمنعهنّ ذلك من الذهاب والافتقار إلى الأمور التي يحتجنها.
- قد يكون الرجال مسؤولين عن جمع بعض من هذه المواد وقد لا يحضرون المواد الصحية للفتيات وقد لا يتم إجراء المحادثات الخاصة بهذا الأمر بسبب المحرمات أو الوصمة المرتبطة بالطمث.
- قد تعني المحرمات والوصمة أنّه لا يمكن للفتيات و النساء الاغتسال أو إحضار الماء خلال اليوم وأنه عليهنّ الذهاب خلال المساء، ما يؤثر على سلامتهنّ.
- قد لا تكون أنظمة الماء والصحة مناسبة لاحتياجات الفتيات و النساء، وقد لا تراتح الفتيات لاستخدامها، لا سيما خلال الطمث. وبالنسبة للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، قد لا يتمكنّ حتى من الوصول إليها بسبب عدم وجود الممرات المناسبة أو بسبب المراحيض ومرافق الاغتسال غير المناسبة

قولي: قد تكون هناك تأثيرات أخرى على الفتيات. جميعنا مختلفات. ما يهم هو أن نكون صبورات مع جسدنا وأن نحاول أن نفهم «الوضع الطبيعي الجديد» لجسدكّ بينما يختبر هذه التغيرات.

أسألي: ما هي بعض الاستراتيجيات التي تستخدمنها لمعالجة هذه الأمور في البيئة الحالية؟

قومي بـ: اطلبي من المشاركات أن يقسمن أنفسهنّ إلى ثلاث مجموعات - تركز كل مجموعة على نقطة من النقاط التالية.

- المجموعة 1: ما يمكنهنّ القيام به حالياً لإدارة الوضع عند الطمث (على نحو فردي أو جماعي)؟.
- المجموعة 2: ما يمكن لمقدمي/ات الرعاية القيام به لتحسين وضع الفتيات خلال الطمث؟
- المجموعة 3: ماذا يمكن أن يفعل المجتمع، والسلطات المحلية، والمنظمات غير الحكومية لتحسين وضع الفتيات خلال الطمث؟
- عندما تقدّم الفتيات ما توصلن إليه أسألي كل مجموعة كيف تشمل خطتهنّ الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة و«فتيات متنوعات مختلفات» أخريات.

26 التطبيق متوافر حالياً باللغات العربية والإنجليزية والدنماركية والفرنسية والألمانية والهندية والإندونيسية والإيطالية واليابانية والكورية والنرويجية والبولندية والبرتغالية والروسية والصينية المبسطة والإسبانية والسويدية والتايلندية والصينية التقليدية والتركية والفينلندية. <https://flo.health>

✱ **ملاحظة** - اكتبتي توصياتهنّ للمجتمع والسلطات المحلية. يجب تقديم التعليقات للمنظمات غير الحكومية من خلال قنوات مناسبة، شركاء المياه والصرف الصحي والنظافة (WASH)، الحلفاء في المجتمع، مجموعات التنسيق.

قولي: للفتيات ما ستفعلينه بهذه المعلومات التي قدّمناها. على سبيل المثال، شاركها مع مديرك للقيام بالمناصرة، أو ليطحها على الكتلة الفرعية الخاصة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي، إلخ. وتأكّدي من متابعة الأمر والقيام بالتدبير الذي التزمت به.

أضيفي ما يلي ل ما تم اقتراحه من قبل المجموعات إذا كانت مناسبة للسياق:

الأم وعدم الراحة:

- لا تحتاج النساء والفتيات إلى البقاء في المنزل خلال الطمث إلا إذا اخترن القيام بذلك (على سبيل المثال، إذا اخترن الكثير من الألم).
- للمساعدة على تخفيف الألم، يمكنك استخدام قنينة مياه ساخنة أو قماش ساخن ووضعها على البطن. يمكن القيام بالتمارين الخفيفة للمساعدة.
- تعرف الفتيات ما يمكنهن أو لا يمكنهن إدارته أثناء فترة الطمث؛ إذا كان لديكن أخوات أو أقارب إناث أو فتيات أخريات في حياتكن يحضن أيضاً، فيمكنكن التحقق مما يشعرن به وما إذا كان بإمكانهن أو لا يمكنهن الاستمرار في مهام محددة. من الأفضل عدم وضع الافتراضات عمّا إذا كان باستطاعة الفتاة التعامل مع الطمث أم لا، من المفضل دائماً أن تفقدن كيف تشعر الفتاة وما إذا كان باستطاعتها القيام بمهام محددة أو عدم القيام بها.
- يشمل ذلك تفقد الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، نظراً إلى أنه قد يكون أصعب لبعض الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة التعبير عن الألم وعدم الارتياح.

ذوات الاحتياجات الخاصة:

قولي: إنّ الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة اللواتي يختبرن الطمث قد تكون لديهنّ احتياجات مختلفة. قد تكون لدى الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة الحركية المرتبطة بالجزء العلوي والأيدي صعوبة في وضع منتجات النظافة الصحية في الوضعية الصحيحة، وغسل أجسامهنّ، وملابسهنّ والمواد. قد تواجه الفتيات اللواتي يعانين من إعاقات بصرية (العمى أو النظر المنخفض) تحديات في معرفة ما إذا نظفن أنفسهنّ بشكل كامل والقدر الذي تسرب، في حين أنّ الفتيات اللواتي يعانين من إعاقات فكرية وتنموية قد يحتجن إلى دعم مخصص لإدارة الطمث.

إذا كانت لدينا إعاقة أو إذا كانت هناك فتاة من ذوي الاحتياجات الخاصة في عائلتنا، من المهم إيجاد طريقة للتواصل بفعالية لفهم/ أو التعبير عن كيف يتم الاعتناء بسلامتها/ سلامتنا، وراحتها/ راحتنا وصحتها/ صحتنا الجسدية والعاطفية

مواد النظافة الصحية:

- توجد مواد مختلفة يمكن للفتيات والنساء استخدامها خلال الطمث. بعض الأشياء من السهل الحصول عليها أكثر من غيرها.
- **قطع القماش النظيفة أو فوط صحية قابلة للاستخدام من جديد:** هي قطع مقصوفة لتناسب منطقة السراويل الداخلية من خلال خياطة عدة مستويات من القماش القطني واحداً فوق الآخر. يجب أن تكون نظيفة. يجب تنظيف القماش المستخدم بشكل منفصل بالمياه والصابون، ومن ثمّ تنشيفها في الشمس.
 - **الفوط أو المناشف الصحية:** هي مصممة لتناسب السراويل الداخلية القريبة من الجسد. لديها شرائط تبقّيها ملتصقة بالسراويل الداخلية. يمكن التخلص من الفوط الصحية ويجب التخلص منها بعد استخدامها لمرة واحدة. يجب التخلص منها في مراحيض الحفر، أو دفنها، أو حرقها بعد الاستخدام. لا يجب تركها في كومة القمامة أو التخلص منها في المرحاض.
 - **مواد نظافة صحية أخرى:** إنّ سوق مواد النظافة الصحية يتزايد ولذلك قد تكن على علم بمواد أخرى. هل ترغب إحداكن مشاركة أي مواد نظافة صحية أخرى على علم بها/ رأيها؟

✱ **ملاحظة:** حسب الاقتضاء، يمكنك إحضار مواد النظافة الصحية إلى الجلسة إذا كانت متوفرة محلياً ويمكن الوصول إليها واعرضي كيفية تحضير منتجات النظافة الصحية. على سبيل المثال، كيف يتم وضع منديل صحي أو قماش صحي داخل السروال الداخلي. كيفية التخلص منها وأين. اطلّعي على الصورة في المورد 11.5.

- قد تحتاج الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة إلى دعم إضافي في وضع مواد النظافة الصحية، بناءً على نوع الإعاقة التي يعانين منها. في حال احتجن الدعم، من المهم أن يكون للفتاة شخص موثوق يمكنها التحدث إليه/ها (أن تتواصل بطريقتها) عن نوع الدعم الذي تحتاجه خلال هذا الوقت.

المحافظة على النظافة:

(اعرضي المورد 11.5).

خلال الطمث، من المهم المحافظة على النظافة والصحة. إنَّ النظافة الشخصية السيئة قد تؤدي إلى التهابات. ما يلي بعض الأمور التي يمكن فعلها:

- حاولن تنظيف أنفسكن بالماء والصابون متى كان ذلك آمناً وممكناً. من المهم أيضاً تجفيف أنفسكن جيداً لتجنب الالتهابات.
- اغسلن الملابس الداخلية بالصابون والماء لتفادي البقع حيثما كان ذلك آمناً وممكناً.
- قمن بتغيير الفوط أو القماش بانتظام لتجنب تلوث الملابس والرائحة الكريهة، ويفضل كل 4 ساعات. مرة أخرى، قد لا يكون من الممكن دائماً القيام بذلك ولكن حاولن القيام بذلك عندما تستطعن.
- اغسلن أيديكن بعد تغيير الفوط الصحية أو القماش إذا أمكن ذلك.
- مجدداً، يجب أن تسأل الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة والفتيات كافة امرأة راشدة موثوق بها عن نوع الدعم الذي تحتجنه خلال هذا الوقت.

أسألي: هل كانت هذه المعلومات جديدة لكن، هل كانت متعلقة بحالتكن؟

النشاط 3: الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي - الأشياء التي يمكن أن ترينها وتشعرن بها (30 دقيقة)

قولي: سوف نتحدث عن العدوى التي تنتقل من شخص إلى آخر. من المهم الحصول على هذه المعلومات لأنها يمكن أن يكون لها تأثير على الصحة. نحن نعلم أن هذا يمكن أن يكون موضوعاً حساساً لأن البعض منا قد مررن بهذه التجربة أو يعرفن أحداً ما قد مر/مرت بهذه التجربة. في هذه الجلسة، لا نتوقع من أي منكن أن تشارك تجاربها الشخصية، وإذا كنن قلقات بشأن أي شيء ناقشناه، يرجى الحضور والتحدث معي بعد الجلسة.

أسألي: هل سمعتن عن أي عدوى تنتقل من شخص لآخر؟

أسألي: هل تعرفن كيف تنتقل العدوى من شخص لآخر؟

أشرحي: بعض الأشياء التي يمكنكن «التقاطها»:

- نزلات البرد: ينتشر فيروس البرد في الهواء من خلال العطس أو السعال أو تمخّط بالقرب منكن.
- التسمم الغذائي: يعتبر تسليم/توصيل الطعام من شخص دون تنظيف الأيدي أحد الطرق التي يمكن أن تصاب بالتسمم الغذائي.
- الحصبة / جدري الماء: يمكن التقاطها عن طريق لمس بثور شخص ما. يمكن أيضاً أن تنتشر عن طريق الهواء من خلال شخص مريض يعطس أو يسعل أو يتمخّط بالقرب منكن.
- الثآليل: يمكن التقاطها من خلال ملامسة شخص مصاب بالثآليل، مثل المصافحة أو استخدام نفس الملابس / المناشف لفترة طويلة من الزمن لشخص مصاب بالثآليل.

قولي: هذه هي أشياء (الفيروسات/العدوى) يمكن أن يصاب بها الناس بشكل عام، ولكن هناك بعض الأشياء المتعلقة «بالتفاعلات الحميمة» ويمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر أثناء هذه التفاعلات أو من خلال ملامسة دم شخص ما.

أسألي: هل تعرفن ما قد تكون هذه؟ (الزهري، الهربس، السيلان، الكلاميديا، التهاب الكبد B، التهاب الكبد C، فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز).

قولي: تسمى هذه الالتهابات بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. في بعض الأحيان، قد لا يرى الشخص المصاب بالعدوى أو يشعر بأي شيء مختلف. لكن في بعض الأحيان هنالك تغييرات محسوسة ومرئية.

أسألي: ما هي بعض الأشياء التي يمكن أن يراها الشخص أو يشعر بها في أعضاء الجسم الإنجابية والتي ستنبه لزيارة الطبيب؟

لأمور التي يمكنك رؤيتها والشعور بها

الشعور بها	رؤيتها
• جرح في القضيب أو المهبل أو فتحة المهبل • خروج صديد من القضيب أو احمرار نهاية القضيب • إفرازات ثقيلة ورائحة على سراويل الفتاة • زوائد صغيرة شبيهة بالقرنبيط على أو بالقرب من الأعضاء التناسلية • رؤية حشرات بنية تتحرك وبيض ناصع البياض على شعر العانة	• حكة داخل المهبل أو حكة في شعر العانة • ألم حارق عند التبول، والشعور بالحاجة إلى التبول بشكل متكرر • ألم في الرحم وحمى • ألم أثناء العلاقة الحميمة

أسألي: كيف يمكن أن يقلل الشخص من خطر نقل هذه العدوى لشخص آخر؟

أشرحي:

- العلاج وقاية! إذا مارست الجنس غير المحمي، فافحصن أنفسكن في المختبر أو عند الطبيب واحصلن على العلاج في أسرع وقت ممكن.
- يساعد العلاج في الوقت المناسب على منع المضاعفات الصحية ويقلل من انتقال العدوى للآخرين.
- إذا كان متاحاً، احمين أنفسكن من فيروس الورم الحليمي البشري وفيروس التهاب الكبد ب عن طريق التطعيم في أقرب عيادة صحية.
- امتنعن عن ممارسة الجنس غير المحمي أو استخدمن الواقي الذكري أثناء العلاقة الحميمة. (أشرحي أن الواقي الذكري لا يحمي من جميع الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، ولكنه الطريقة الأكثر فعالية بعد الامتناع عن ممارسة الجنس).
- لا تشاركن الإبر مع أشخاص آخرين، على سبيل المثال، لثقب الأذن.
- تأكدن عند حصولكن على أي نوع من الحقن أن الإبرة جديدة (في العبوة) ونظيفة.
- لا تشاركن شفرات الحلاقة مع أشخاص آخرين.
- عند ملاسة الدم، لا تلمسنه مباشرة، بل استخدمن قفازات مطاطية أو ورقة بلاستيكية لتنظيف الجرح أو التعامل معه.
- بالنسبة لبعض الفتيات، ربما لم يكن لديهن هذه المعلومات من قبل وربما لم يدركن أنه يجب عليهن معرفة ما إذا كنَّ بحاجة إلى علاج، لم يفت الأوان أبداً لرؤية الطبيب، حتى لو مر وقت طويل منذ الإحساس بشيء ما.

فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز

اشرحني: كل شخص لديه جهاز مناعة، إنها طريقة أجسامنا للحفاظ على قوتنا وصحتنا. فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس موجود في البشر يجعل جهاز المناعة لا يعمل بشكل صحيح. مع ضعف جهاز المناعة، يكون الجسم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى والأمراض. إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية فأنت تصبِح حاملات لفيروس نقص المناعة البشرية. ولكن إذا تم اكتشاف فيروس نقص المناعة البشرية في الوقت المناسب، فهناك الآن علاجات دوائية فعالة متاحة في العالم ويتم تطوير علاجات جديدة طوال الوقت من قبل العلماء. في بعض الأحيان يمكن أن يتطور فيروس نقص المناعة البشرية إلى الإيدز، ولكن عندما يتم اكتشافه مبكراً وتتم معالجته، فقد لا يتطور إلى الإيدز.

أسألي: هل تعرفن ما هو الإيدز؟ ماذا سمعتن عنه؟

اشرحني:

- ينتقل الإيدز من شخص لآخر. انه لا يتطور من تلقاء نفسه. ينتقل من ملامسة دم الشخص المصاب أو السوائل الجنسية أو حليب الثدي. الإيدز هو حالة يتدهور فيها جهاز المناعة في الجسم بسبب فيروس نقص المناعة البشرية. لا يوجد علاج لمرض الإيدز، ولهذا من المهم أن يخضع الشخص للاختبار مبكراً إذا اشتبه في شيء ما، وبهذه الطريقة يمكن إدارة فيروس نقص المناعة البشرية قبل أن يتطور إلى الإيدز.
- ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق السوائل الجنسية والدم وينتقل من الأم إلى الطفل من خلال الحمل / الرضاعة الطبيعية. تتمثل إحدى طرق الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية في استخدام الواقي الذكري، خاصة إذا كانت الفتاة غير متأكدة من حالة فيروس نقص المناعة البشرية لشريكها. شيء آخر يمكنك فعله هو الامتناع عن ممارسة الجنس مع شريكك حتى يتم فحصه. من المهم أيضاً عدم مشاركة الإبر مع أشخاص آخرين والتحقق دائماً من أن الإبر المستخدمة في إمدادات الرعاية الصحية الجديدة. بالنسبة للنساء المصابات بفيروس نقص المناعة البشرية والحوامل أو اللائي يخططن للحمل، يجب عليهن مناقشة كيفية منع انتقال العدوى إلى الطفل مع مقدمي/ات الرعاية الصحية حيث توجد خيارات متاحة لذلك.
- إذا اعتقدت فتاة أنها تعرضت مؤخراً لفيروس نقص المناعة البشرية أثناء ممارسة الجنس أو من خلال مشاركة الإبر، فعليها التحدث إلى مقدم/ة الرعاية الصحية على الفور حول الأدوية التي يمكن أن تساعد في منع الإصابة. يمكن منع الإصابة إذا تم العلاج خلال 72 ساعة من التعرض.

قولي:

حتى إذا مر وقت طويل واعتقد شخص ما أنه قد يكون مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية، فلا يزال من المهم طلب المشورة الطبية لأنه من الممكن أن يكون هناك علاج متاح للمساعدة في علاج هذا الفيروس.

أسألي: متى يجب أن تذهب الفتيات إلى مرفق صحي لتلقي العلاج من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي؟

اشرحني: بمجرد أن تعتقدن أنهن مصابات بعدوى منقولة عن طريق الاتصال الجنسي، إذا أخبرهن شريكهن أن لديهن عدوى منقولة جنسياً، أو اشتبهن في أن الشخص الذي كنَّ حميمين معه قد يكون مصاباً به. على سبيل المثال، لأنهن لاحظن أعراض الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي التي ناقشناها. يمكنهن أيضاً الذهاب في أي وقت للفحص، على سبيل المثال ربما لم تكن لديهن هذه المعلومات من قبل ومع المعلومات الجديدة قد تعتقدن أنهن مصابات بعدوى منقولة عن طريق الاتصال الجنسي. لذلك يجب أن يذهبن.

أسألي: أين يمكن أن تذهب الفتيات ما إذا كان يعتقدن أنهن مصابات بعدوى منقولة عن طريق الاتصال الجنسي؟ (كوني مجهزة بمعلومات عن الخدمات القريبة)

اشرحني:

- إذا اعتقد شخص ما أنه مصاب بعدوى منقولة عن طريق الاتصال الجنسي، فعليهن أولاً الذهاب إلى مركز صحي أو مستشفى لتلقي العلاج. لا يمكن علاج أنفسكن في المنزل.
- من المهم أيضاً تناول جميع الأدوية التي يقدمها/تقدمها مقدم/ة الرعاية الصحية. إذا أصبن بالعدوى المنقولة جنسياً من شريكهن، فيجب عليهن محاولة تشجيع شريكهن على العلاج أيضاً، حتى لا يصبن بالعدوى المنقولة جنسياً مرة أخرى لاحقاً من شريكهن.
- يمكنهن التحدث إلى موظفة مختصة في المساحة الآمنة للحصول على مزيد من المعلومات.

أسألي: ماذا يحدث عندما لا يتم علاج العدوى المنقولة جنسياً؟

اشرحني: يمكن أن يكون لها عواقب كثيرة؛ على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي بعض الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي غير المعالجة إلى الإجهاد أثناء الحمل أو العقم أو انتقال العدوى المنقولة جنسياً إلى الطفل أثناء الحمل، ولهذا السبب من المهم الحصول على المشورة الطبية بمجرد أن تدركن أنكن قد تكن مصابات بمرض منقول جنسياً.

قولي: إذا واجهت الفتيات أي مشكلة في الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية، فيمكنهن إبلاغ موظفة مختصة في المساحة الآمنة يمكنها التأكد من إعادة تقديم هذه المعلومات من خلال القطاع الصحي. يجب أن تكون جميع الفتيات قادرات على الوصول إلى المعلومات والوصول إلى الرعاية الصحية ومقدمات الخدمات الصحية، ومن واجبهن/ن علاج الفتيات، وعدم رفضهن.

النشاط 4: تأخير الحمل (20 دقيقة)

قولي: شرحنا في الجلسة الأخيرة أنه ما إن تبدأ الفتيات بدورتهم الشهرية، يصبحن قادرات على الحمل، ولكن هذا لا يعني أن جسدهن جاهز. لنناقش كيف يمكن أن تؤخر الفتيات الحمل إلى ما بعد سن الـ18.

أسألي: إذا دخلنا في علاقة حميمة/ زواج، ماذا يمكننا أن نفعل لنؤخر الحمل إلى أن ينمو جسدنا بالكامل ونصبح جاهزات؟

قومي بـ

- قسّمي الفتيات إلى مجموعتين أو 3 مجموعات للمناقشة.
- اطلبي منهن التفكير في خياراتهنّ، على سبيل المثال، طرق التخطيط الأسري، التحدث إلى شريكهنّ لشرح أهمية الانتظار، تحديد شخص موثوق يمكنه المدافعة عنهن، إلخ.
- بعد أن ينتهين، اطلبي من الفتيات مشاركة ما توصلن إليه مع المجموعة بأكملها.

أضيفي ما يلي في حال كان ذلك ملائماً إذا لم يذكره ضمن المجموعات:

ملاحظة * بالنسبة لبعض السياقات، قد لا تتم الموافقة على إعطاء الفتيات غير المتزوجات هذا النوع من المعلومات، يمكنك تكييفها **بحسب السياق** من خلال التحدث عن الفتيات المرتبطات أو المتزوجات إذا كان ذلك يسمح لك بتقديم هذه المعلومات.

- إن الفتاة التي تريد ممارسة الجنس، ولكنها لا تريد الحمل، بإمكانها استخدام وافي مانع للحمل. يساعد هذا في منع حدوث الحمل.
- يمكن استخدام الواقي أيضاً للتخطيط لوقت إنجاب وعدد الأطفال (تنظيم الأسرة)
- توجد عدّة وسائل لمنع الحمل تستخدم من قبل الفتيات والنساء، ولكن هناك وسائل يمكن استخدامها من قبل الرجال (على سبيل المثال، الواقي الذكري). هناك وسائل متعددة للاختيار من بينها، وفي سياقنا، هذه هي الوسائل المتاحة بسهولة لكنّ (الواقي الذكري، الحبوب، الحقن، الغرس، اللولب والطرق الدائمة). إنّ استخدام وسائل منع الحمل يسمح للعديد من الأشخاص بالتمتع بالعلاقة الحميمة بدون الخوف من الحمل غير المرغوب. إنّ وسائل وقاية منع الحمل للذكور والإناث بشكل خاص تسمح للأشخاص بالتمتع بالجنس بدون الخوف بشكل كبير من الأمراض المنتقلة جنسياً.
- ما من وسيلة واقية من الحمل مثالية، ولكل وسيلة خصائصها الخاصة. تختلف بعض الوسائل نسبةً لفعاليتها في منع الحمل. تحمل بعض الوسائل آثاراً جانبية، ويتطلب بعضها زيارة عيادة صحية.
- إذا تمّ صرف الفتيات من مقدمي الرعاية الصحية (أو إذا اخترن إجابة سلبية أو غير مناسبة من أحد موظفات المرفق الصحي)، يجب أن يعلمن موظفة مختصة أخرى في المساحة الآمنة يمكنها إحالة الموضوع إلى الأشخاص ذوي/ات الصلة.
- لدى الفتيات الحق في الوصول إلى الخدمات الصحية، أكنّ متزوجات، غير متزوجات، ذوات احتياجات خاصة، مطلقات، إلخ.
- يحق للفتيات أن يقررن إذا ما كنّ يردن الإنجاب ومتى. ولكن، يمكن أن يمارس المجتمع بشكل عام وأفراد العائلة المقربين الضغط على النساء والفتيات المتزوجات ليحملن ويميلون إلى لومهنّ إذا لم يحملن مباشرة بعد الزواج.
- يحق للفتيات أن يشعرن بالإحباط من ضغوط هذه المواقف ويحق للفتاة أن تتخذ قراراتها الخاصة بدون التعرض للضغط والتدخل من عامل خارجي.

أسألي: كيف يمكن للفتيات أن يعرفن ما إذا كنّ حوامل؟

اشرحني: أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كانت الفتاة حامل هي إجراء اختبار الحمل . (أخبريهن عن أكثر طرق اختبار الحمل التي يمكن الوصول إليها في سياقكم). قد تكون هناك علامات أخرى للحمل أيضاً، ولكن بدون اختبار، من الصعب معرفة ما إذا كانت هذه العلامات تشير إلى الحمل.

قولي: تتضمن أعراض الحمل:

• الإمساك (التغيرات في حركات الأمعاء) • الحاجة إلى التبول بشكل أكبر • صداع الرأس • حرقة في المعدة • زيادة الوزن أو فقدانه	• الحيض متأخر أو متوقف • التعب المفرط • ثديان حساسان وكبيران. • قد تكبر أيضاً الحلمتان وتصبحان بلون أغمق. • اضطراب المعدة مع التقيؤ أو بدونه (الغثيان عند الصباح) • اشتهاا الطعام أو النفور من بعض أنواع الطعام • تغير في المزاج
---	--

قولي: إذا احتاجت الفتيات إلى المزيد من المعلومات حول التخطيط الأسري، يمكنهن أن يتقدمن لمناقشتها على انفراد أو إذا كنَّ مهتمات أكثر، يمكننا القيام بجلسة خاصة بذلك (عودي إلى سبل الوقاية من الحمل في منهج فتيات الشمس الجلسة صفحة 213)

الرسالة الرئيسية

قولي: يحق للفتيات اتخاذ القرارات الخاصة بجسدهن، إذا دخلن في علاقة حميمة مع شخص يحاول حثهن أو دفعهن إلى القيام بعلاقة حميمة أو إنجاب الأطفال، لدى الفتيات الحق في قول «كلا». إذا كان أحد يجبر الفتاة على القيام بعلاقة حميمة، أو يجبرها على الحمل، يمكن أن نتحدث الفتيات إلى شخص في المساحة الآمنة سيعمل معهن على الأمر. ينطبق ذلك على كافة الفتيات، بما في ذلك المتزوجات.

التحقق (5 دقائق)

أسألي الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنت متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

قولي: ناقشن مع مقدمة رعاية تشارك في برنامج فتيات الشمس أو صديقة موثوقة كيف يمكنكم دعم بعض البعض أثناء الحيض.

* ملاحظة للميسرة للجلسة القادمة:

- ☐ قومي بدعوة أخصائية حالة.
- ☐ كوني على اطلاع بالمحتوى مسبقاً.

الجلسة 11

صحتنا الجزء 2 (الفتيات المتزوجات)²⁷

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

- الحصول على معلوماتٍ عن التغيرات الجسدية والعاطفية التي تمرّ بها الفتيات خلال المراهقة
- الحصول على المعلومات حول الطمث وإدارة النظافة الشخصية خلال الطمث

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ (إذا كان لديك تمويل متاح)، قومي بتأمين / شراء نموذج طبي للجهاز التناسلي الأنثوي للمساعدة في العرض (نموذج الأعضاء التناسلية والحوض).
- ☐ تقديم عدة الكرامة / النظافة لكل فتاة في الجلسة، في حال لم يتم توزيعها مسبقاً.
- ☐ نسخة مطبوعة من المورد 10.5
- ☐ المورد: 6.10: مطبوعات/كتيب لتقويم الدورة الشهرية لجميع الفتيات اللواتي يرغبن في تسجيل دورتهن الشهرية
- ☐ (في الأماكن التي يمكن للفتيات الوصول فيها إلى الهواتف والتكنولوجيا)، اعرضي تطبيقاً لتعقب الدورة الشهرية، على سبيل المثال تطبيق Flo²⁸.
- ☐ المورد 11.1 و 11.2 و 11.3 (صحيفة معلومات عن الأمراض المنتقلة عن طريق الجنس)

التحضير:

- اطلعي على المعلومات مسبقاً. من المهم أن تشعر الميسرة بالراحة عند تقديم الجلسة. إذا لم تكن الميسرة مرتاحة، لن تكون الفتيات مرتاحات أيضاً.
- يرجى مراجعة دليل الميسرة حول المواضيع الحساسة قبل تيسير هذه الجلسة.
- إذا طرحت الفتيات أسئلة خلال الجلسة لم تتمكني من الإجابة عليها مباشرةً، قومي ببعض المتابعة مع المشرفة عليك/ الزميلات اللواتي بإمكانهن المساعدة لتكوني حاضرة لتقديم الإجابة إليهن في هذه الجلسة.
- اقرئي كافة الموارد من 11.1 إلى 11.6، إذا كان هناك أي أمر غير واضح، راجعي مشرفتك.
- تعرفي على أكثر أنواع اختبارات الحمل التي يمكن الوصول إليها.

* ملاحظة للميسرة:

- لأن هذا الموضوع حساس، من المهم أن تذكري الفتيات «باتفاقيات المجموعة» (من الجلسة 1) واسألين ما إذا يردن وضع اتفاقيات إضافية خاصة بهذه الجلسة.
- لا بأس إذا لم تملك الميسرة كافة الإجابات، ما يهم هو تخصيص مساحة غير مطلقة للأحكام حيث يمكن للفتيات تعلّم معلوماتٍ مهمة وطرح الأسئلة. إذا طرحن سؤالاً لا تعرف الميسرة الإجابة عليه، يجب أن تقول الميسرات للفتيات إنهنّ سيجبنهنّ في الجلسة المقبلة.

المدة: سوف تتطلب هذه الجلسة ساعتين ونصف لتنفيذها بالكامل - من المهم التحقق مسبقاً مما إذا كانت الفتيات ستوفرن لجلسة موسعة أو بدلاً من ذلك يمكنك تقسيم هذا المحتوى إلى جلستين.

الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

✓ قومي:

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

? أسألي:

- هل تحدثن إلى راشدة بالغة موثوق بها حول المعلومات التي ناقشناها خلال الجلسة الأخيرة؟
- إذا لم تتمكن من ذلك، فهل فكرتن فيما قد يجعلكن تشعرن براحة أكبر لتكونن قادرات على مناقشة هذه الأمور في مرحلة لاحقة؟
- هل هناك أي شيء تودودن مشاركته معنا؟

= قولي: سنكمل اليوم بنفس الموضوع

دائرة الحكاية (5 دقائق)

التقينا بنورا في الجلسة الماضية، والتي تزوجت مؤخراً. ستختبر قريباً الطمث للمرة الأولى منذ أن انتقلت للعيش مع زوجها. هي لا تعلم مع من عليها أن تتحدث لتحصل على لوازم الصحة، وأين عليها التخلص من النفايات الصحية وأين يمكنها الحصول على المزيد من الماء للمحافظة على نظافتها خلال هذا الوقت. تتساءل مع من يمكنها أن تتحدث أو من بإمكانه تعليمها. تشعر بالحرج للتحدث مع والدتها زوجها وزوجها حول هذا الأمر.

? أسألي: هل ما تختبره نورا أمر شائع؟ لماذا نعم/ لم لا؟

هيا نستكشف (5 دقائق)

- الطمث هو أمر طبيعي وصحي من كوننا فتيات. ولكن، قد يكون صعباً في بعض الأحيان لأننا قد لا نملك المعلومات الكافية حول ما يحدث لنا، أو عند محاولة المحافظة على النظافة خلال الطمث أو إدارة الأعراض، أو. قد يكون الأمر مرتبطاً بكيفية دعم المجتمع (أو لا يدعم) الفتيات اللواتي يختبرن الطمث. بالنسبة للفتيات المتزوجات، فإن التكيف مع الطمث في بيئة جديدة قد يخلق تحدياً في بعض الأحيان في ظل الافتقار إلى الدعم المناسب.
- يجب أن نتذكر أنه حتى وإن لم تكن مناقشة هذه المسائل أمر شائع، إنه جزء طبيعي من كوننا إناث. سنحاول أن نفكر اليوم في طرقٍ نستطيع من خلالها دعم بعضنا البعض وأنفسنا في إدارة هذا الوقت.

✓ قومي بـ: تفقدي ما إذا كانت الفتيات مرتاحات وجاهزات للبدء بالأنشطة.

الأنشطة: (ساعة و 45 دقيقة)

النشاط 1: إدارة الطمث (35 دقيقة)

= قولي: والآن لنناقش كيفية معالجة بعض عوارض الطمث التي تختبرها الفتيات. لنفكر أيضاً في كيف يمكننا دعم بعضنا البعض خلال هذا الوقت.

? أسألي: ما هي بعض الأمور التي تواجهها الفتيات خلال الطمث؟ (على سبيل المثال، التعب، التشنجات، لا يختبرن أي عوارض، العزلة، عدم الخصوصية، الافتقار إلى الوسائل المناسبة للمحافظة على النظافة، إلخ.)

... اشرحي: قد تختبر بعض الفتيات ما يلي:

- وجع البطن من خفيف إلى شديد. إن سقوط جدار الرحم الذي هو مصدر النزيف الشهري قد يسبب بذلك.
- التغيرات العاطفية. تستجيب كل فتاة و امرأة بشكل مختلف وقد تختبر مجموعة من المشاعر خلال الطمث ودورتها الشهرية.

- الافتقار إلى المنتجات الصحية المناسبة للمحافظة على نظافة ملابسنا. لا تستطيع الكثير من الفتيات و النساء الحصول على الفوط الصحية أو المنتجات الأخرى التي تمنع الدم من تلطيخ الملابس. في أغلب الأحيان، يعدّ هذا الأمر السبب الأساسي الذي يمنع الفتيات من مغادرة المنزل، بما في ذلك عدم الذهاب إلى المدرسة أو العمل، خلال هذا الوقت من الشهر.

بحسب السياق:

- في هذا المكان، قد نجد أنّه يُتوقع من الفتيات و النساء الوقوف في صفٍ لساعاتٍ طويلة للحصول على الطعام والمنتجات غير الغذائية، أثناء الدورة الشهرية، بدون الوصول إلى المواد الصحية قد يمنعهنّ ذلك من الذهاب والافتقاد إلى الأمور التي يحتجنها.
- قد يكون الرجال مسؤولين عن جمع بعض من هذه المواد وقد لا يحضرون المواد الصحية للفتيات وقد لا يتم إجراء المحادثات الخاصة بهذا الأمر بسبب المحرمات أو الوصمة المرتبطة بالطمث
- قد تعني المحرمات والوصمة أنّه لا يمكن للفتيات و النساء الاغتسال أو إحضار الماء خلال اليوم وأنه عليهنّ الذهاب خلال المساء، ما يؤثر على سلامتهنّ. قد لا تكون أنظمة الماء والصحة مناسبة لاحتياجات الفتيات و النساء، وقد لا تراتح الفتيات لاستخدامها، لا سيما خلال الطمث. وبالنسبة للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، قد لا يتمكنّ حتى من الوصول إليها بسبب عدم وجود الممرات المناسبة أو بسبب المراحيض ومرافق الاغتسال غير المناسبة.

قولي: قد تكون هناك تأثيرات أخرى على الفتيات. جميعنا مختلفات. ما يهم هو أن نكون صبورات مع جسدنا وأن نحاول أن نفهم «الوضع الطبيعي الجديد» لجسدك بينما يختبر هذه التغييرات.

أسأل: ما هي بعض الاستراتيجيات التي تستخدمها لمعالجة هذه الأمور في البيئة الحالية؟

قومي بـ: اطلبي من المشاركات أن يقسمن أنفسهنّ إلى ثلاث مجموعات - تركز كل مجموعة على نقطة من النقاط التالية.

- **المجموعة 1:** ما يمكنهنّ القيام به حالياً لإدارة الوضع عند الطمث (على نحوٍ فردي أو جماعي)؟
- **المجموعة 2:** ما يمكن لمقدمي/ات الرعاية القيام به لتحسين وضع الفتيات خلال الطمث؟
- **المجموعة 3:** ماذا يمكن أن يفعل المجتمع والسلطات المحلية، والمنظمات غير الحكومية لتحسين وضع الفتيات خلال الطمث؟
- عندما تقدّم الفتيات ما توصلن إليه أسأل كل مجموعة كيف تشمل خططهنّ الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة و«فتيات مختلفات» أخريات.

*** ملاحظة:** اكتبي توصياتهنّ للمجتمع والسلطات المحلية. يجب تقديم التعليقات للمنظمات غير الحكومية من خلال قنوات مناسبة، شركاء المياه والصرف الصحي والنظافة (WASH)، الحلفاء في المجتمع، مجموعات التنسيق.

قولي: للفتيات ما ستفعلينه بهذه المعلومات التي قدّمناها. على سبيل المثال، شاركيها مع مديرك للقيام بالمناصرة، أو ليطحها على الكتلة الفرعية الخاصة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي، إلخ. وتأكدي من متابعة الأمر والقيام بالتدبير الذي التزمت به.

أضيفي ما يلي ل ما تم اقتراحه من قبل المجموعات إذا كان مناسباً للسياق:

الألم وعدم الراحة:

- لا تحتاج النساء والفتيات إلى البقاء في المنزل خلال الطمث إلا إذا اخترن القيام بذلك، (على سبيل المثال، إذا اخترن الكثير من الألم).
- للمساعدة على تخفيف الألم، يمكنك استخدام قنينة مياه ساخنة أو قماش ساخن ووضعها على البطن. يمكن القيام بالتمارين الخفيفة للمساعدة.
- تعرف الفتيات ما يمكنهنّ أو لا يمكنهنّ إدارته أثناء فترة الطمث؛ إذا كان لديكن أخوات أو أقارب إناث أو فتيات أخريات في حياتكن يحضن أيضاً، فيمكنكن التحقق مما يشعرن به وما إذا كان بإمكانهنّ أو لا يمكنهنّ الاستمرار في مهام محددة.
- يشمل ذلك تفقد الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، نظراً إلى أنّه قد يكون أصعب لبعض الفتيات من ذوات الاحتياجات الخاصة التعبير عن الألم وعدم الارتياح.

مواد النظافة الصحية:

- توجد مواد مختلفة يمكن للفتيات والنساء استخدامها خلال الطمث. بعض الأشياء من السهل الحصول عليها أكثر من غيرها.
- قطع القماش النظيفة أو فوط صحية قابلة للاستخدام من جديد:** هي قطع مقصوفة لتناسب منطقة السراويل الداخلية من خلال خياطة عدة مستويات من القماش القطني واحداً فوق الآخر. يجب أن تكون نظيفة. يجب تنظيف القماش المستخدم بشكل منفصل بالمياه والصابون، ومن ثمّ تنشيفها في الشمس.
- الفوط أو المناشف الصحية:** هي مصممة لتناسب السراويل الداخلية القريبة من الجسد. لديها شرائط تبقّيها ملتصقة بالسراويل الداخلية. يمكن التخلص من الفوط الصحية ويجب التخلص منها بعد استخدامها لمرة واحدة. يجب التخلص منها في مراحيض الحفر، أو دفنها، أو حرقها بعد الاستخدام. لا يجب تركها في كومة القمامة أو التخلص منها في المرحاض.
- مواد نظافة صحية أخرى: إنّ سوق مواد النظافة الصحية يتزايد ولذلك قد تكن على علم بمواد أخرى. هل ترغب إحداكن مشاركة أي مواد نظافة صحية أخرى على علم بها/ رأيها؟
- * ملاحظة:** حسب الاقتضاء، يمكنك إحضار مواد النظافة الصحية إلى الجلسة إذا كانت متوفرة محلياً ويمكن الوصول إليها واعرضي كيفية تحضير منتجات النظافة الصحية. على سبيل المثال، كيف يتم وضع منديل صحي أو قماش صحي داخل السروال الداخلي. كيفية التخلص منها وأين. اطلّعي على الصورة في المورد 11.5.
- قد تحتاج الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة إلى دعم إضافي في وضع مواد النظافة الصحية، بناءً على نوع الإعاقة التي يعانين منها. في حال احتجن الدعم، من المهم أن يكون للفتاة شخص موثوق يمكنها التحدث إليه/ها (أن تتواصل بطريقتها) عن نوع الدعم الذي تحتاجه خلال هذا الوقت.

المحافظة على النظافة:

(اعرضي المورد 11.5 على الفتيات)

خلال الطمث، من المهم المحافظة على النظافة والصحة. إنّ النظافة الشخصية السيئة قد تؤدي إلى التهابات. ما يلي بعض الأمور التي يمكن فعلها:

- نظف نفسك بالماء والصابون. بالنسبة للبعض منا ممن يعيش في بيئات معينة، قد لا يكون من الممكن دائماً الوصول إلى الماء والصابون أو قد لا يكون آمناً في أوقات معينة. لذا حاولن تنظيف أنفسكن عندما يكون ذلك آمناً وممكناً. من المهم أيضاً تجفيف أنفسكن جيداً لتجنب الالتهابات.
- اغسلن الملابس الداخلية بالصابون والماء لتفادي البقع حيثما كان ذلك آمناً وممكناً.
- قمن بتغيير الفوطة أو القماش بانتظام لتجنب تلوث الملابس والرائحة الكريهة، ويفضل كل 4 ساعات. مرة أخرى، قد لا يكون من السهل دائماً القيام بذلك، ولكن حاولن القيام بذلك عندما يكون ذلك ممكناً وآمناً بالنسبة لكن. اغسلن يديكن بعد تغيير الفوط الصحية أو القماش إذا أمكن ذلك.
- مجدداً، يجب أن تسأل الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة والفتيات كافة امرأة راشدة موثوق بها عن نوع الدعم الذي تحتاجه خلال هذا الوقت.

اسألني:

- هل كانت هذه المعلومات جديدة لكنّ، هل كانت ذات صلة بحالتكنّ

النشاط 2: تأخير الحمل (30 دقيقة)

- قولي:** شرحنا في النشاط الأول أنّه ما إن تبدأ الفتيات بدورتهن الشهرية، يصبحن قادرات على الحمل، ولكن هذا لا يعني أنّ جسدن جاهز. لنناقش كيف يحدث الحمل وكيف يمكن أو تؤخر الفتيات الحمل إلى ما بعد سنّ 18.

اشرحي:

- كما ذكرنا من قبل، يحدث الحمل بسبب اتحاد بين البويضة والحيوانات المنوية. يحدث الاتحاد في قناة فالوب وتذهب البويضة المخصبة إلى الرحم لتتحول إلى طفل.
- عندما يدخل العضو التناسلي الذكري في العضو التناسلي الأنثوي - أي يدخل قضيب الذكر في مهبل الأنثى - يسمى ذلك عادة بالجماع.
- يحدث الحمل، يجب أن تكون الفتاة في مرحلة الإباضة ويحتاج الذكر إلى إخراج سائل من قضيبيته إلى مهبل الأنثى، وهذا ما نسميه بالقذف. هذا السائل يسمى السائل المنوي ويحتوي على ملايين من الحيوانات المنوية الدقيقة. تتحرك الحيوانات المنوية بسرعة كبيرة لتصل إلى بويضة الأنثى. عندما تدخل إحدى الحيوانات المنوية أو عدداً منها إلى البويضة، هذه هي اللحظة الأولى من الحمل.
- يستمر الحمل لمدة تسعة أشهر. تتوقف الدورة الشهرية (بما فيه دم الحيض) خلال هذا الوقت، ثم تعود بعد الولادة.
- ينزل الطفل من رحم أمه عبر المدخل المهبل الذي يتسع أثناء الولادة للسماح للطفل بالخروج. بعد الولادة، يعود إلى حجمه الطبيعي.
- من المهم معرفة أن ليس كل علاقة حميمة تؤدي إلى الحمل. يحدث الحمل، على الفتاة أن تمر بفترة الإباضة، الفترة التي تخرج فيها البويضة من مبيضها.

أسألي: إذا دخلنا في علاقة حميمة/ زواج قبل بلوغنا سن الـ 18، ماذا يمكننا أن نفعل لنؤخر الحمل إلى أن ينمو جسدنا بالكامل ونكون مستعدات؟

قومي بـ:

- قسّمي الفتيات إلى مجموعتين أو 3 مجموعات للمناقشة.
- اطلبي منهن التفكير في خياراتهنّ، على سبيل المثال، طرق التخطيط الأسري، التحدث إلى شريكهنّ لشرح أهمية الانتظار، تحديد شخص موثوق يمكنه المدافعة عنهن، إلخ.
- بعد أن ينتهين، اطلبي من الفتيات تقديم ما توصلن إليه إلى المجموعة بأكملها.

ملاحظة * قد تسأل الفتيات عن الزواج من السلالة نفسها.

اشرحي: قد تؤدي الزيجات بين الأقارب إلى مشاكل صحية للطفل، ما يعني أنه هناك فرصة متزايدة للإصابة بمشاكل في القلب والرئتين وغيرها من المشاكل التي قد تنشأ.

أضيفي ما يلي في حال كان ذلك ملائماً إذا لم يذكره ضمن المجموعات:

- بإمكان الفتاة التي تريد ممارسة الجنس، ولكنها لا تريد الحمل، استخدام واقٍ لمنع الحمل. يساعد هذا في منع حدوث الحمل.
- يمكن استخدام الواقي أيضاً للتخطيط لوقت إنجاب الأطفال وعددهم (تنظيم الأسرة).
- توجد عدّة وسائل لمنع الحمل تستخدم من قبل الفتيات والنساء، ولكن هناك وسائل يمكن استخدامها من قبل الرجال (على سبيل المثال، الواقي الذكري). هناك وسائل متعددة للاختيار من بينها، (الواقي الذكري، الحبوب، الحقن، اللولب والطرق الدائمة). إنّ استخدام وسائل منع الحمل يسمح للعديد من الأشخاص بالتمتع بالعلاقة الحميمة بدون الخوف من الحمل غير المرغوب. إنّ وسائل منع الحمل للذكور والإناث بشكل خاص تسمح للأشخاص بالتمتع بالجنس بدون الخوف بشكل كبير من الأمراض المنتقلة جنسياً.
- ما من وسيلة واقية من الحمل مثالية، ولكل وسيلة خصائصها الخاصة. تختلف بعض الوسائل نسبةً لفعاليتها في منع الحمل. تحمل بعض الوسائل آثاراً جانبية، ويتطلب بعضها زيارة عيادة صحية.
- قد يكون الحمل قبل أن تصبح الفتيات ناضجات بشكل كامل مؤذٍ جداً. إنّ التعقيدات في الحمل والولادة هي السبب الرئيسي للوفيات في صفوف الفتيات التي تتراوح أعمارهنّ بين 15-19 عاماً. عندما تكون الأم تحت الـ 20، فمن المحتمل أن تلد طفلها ميتاً أو أن يموت في الأسابيع الأولى من ولادتها، مقارنةً بطفل ولد من أم أكبر سناً.²⁹
- إذا تمّ صرف الفتيات من مقدمي الرعاية الصحية (أو إذا اخترن إجابة سلبية أو غير مناسبة من أحد موظفي المرفق الصحي)، يجب أن يعلمن موظفة مختصة أخرى في المساحة الآمنة يمكنه إحالة ذلك إلى الأشخاص ذوي الصلة. لدى الفتيات الحق في الوصول إلى الخدمات الصحية، أكنّ متزوجات، غير متزوجات، ذوات إحتياجات خاصة، مطلقات، إلخ.
- من المهم أن تنتظر الفتيات إلى أن يصبحن جاهزات جسدياً ونفسياً قبل أن يحملن. يحتاج جسم الفتاة إلى أن ينمو جيداً وأن يكون بصحة جيدة وعليها أن تشعر أنه بإمكانها الاعتناء بنفسها وبشخص آخر.
- يحق للفتيات أن يقررن إذا ما كنّ يردن الإنجاب ومتى. ولكن، يمكن أن يمارس المجتمع بشكل عام وأفراد العائلة المقربين الضغط على النساء والفتيات المتزوجات ليحملن ويهبلون إلى لومهنّ إذا لم يحملن مباشرة بعد الزواج.

- يحق للفتيات أن يشعرن بالإحباط من ضغوط هذه المواقف ويحق للفتاة أن تتخذ قراراتها الخاصة بدون التعرض للضغط والتدخل من عاملٍ خارجي.

أسألي: كيف يمكن للفتيات أن يعرفن ما إذا كنَّ حوامل؟

أشرحي: أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كانت الفتاة حامل هي إجراء اختبار الحمل. (أخبريهن عن أكثر طرق اختبار الحمل التي يمكن الوصول إليها في سياقك). قد تكون هناك علامات أخرى للحمل أيضاً، ولكن بدون اختبار، من الصعب معرفة ما إذا كانت هذه العلامات تشير إلى الحمل.

قولي: تتضمن أعراض الحمل:

• الإمساك (التغيرات في حركات الأمعاء) • الحاجة إلى التبول بشكل أكبر • صداع الرأس • حرقة في المعدة • زيادة الوزن أو فقدانه	• الحيض متأخر أو متوقف • التعب المفرط • ثديان حساسان وكبيران. • قد تكبر أيضاً الحلمتان وتصبحان بلون أغمق. • اضطراب المعدة مع التقيؤ أو بدونه (الغثيان عند الصباح) • اشتهاا الطعام أو النفور من بعض أنواع الطعام • تغير في المزاج
---	--

قولي: إذا احتاجت الفتيات إلى المزيد من المعلومات حول التخطيط الأسري، يمكنهن أن يتقدمن لمناقشتها على انفراد أو إذا كنَّ مهتمات أكثر، يمكننا القيام بجلسة خاصة بذلك (عودي إلى سبل الوقاية من الحمل في منهج فتيات الشمس الجلسة صفحة 213).

النشاط 3: الأمراض المنتقلة جنسياً - الأمور التي يمكنكن رؤيتها والشعور بها (30 دقيقة)

قولي: سنتحدث عن العدوى التي تنتقل من شخصٍ إلى آخر. من المهم امتلاك هذه المعلومات لأنها قد تؤثر على صحة الشخص. نحن نعلم أن هذا يمكن أن يكون موضوعاً حساساً لأن البعض منا قد مررن بهذه التجربة أو يعرفن أحداً قد مراوا/مرت رن بهذه التجربة. في هذه الجلسة، لا نتوقع من أي منكن أن تشارك تجاربها الشخصية، وإذا كنتن قلقات بشأن أي شيء ناقشناه، يرجى الحضور والتحدث معي بعد الجلسة.

أسألي: هل سمعتن بأي عدوى تنتقل من شخصٍ إلى آخر؟

أسألي: هل تعرفن كيف تنتقل العدوى من شخصٍ إلى آخر؟

أشرحي: بعض الأمور التي يمكنكن «الإصابة بها»:

- الزكام: ينتشر فيروس الزكام في الهواء عندما يعطس شخصٌ ما أو يسعل أو يتمخّط.
- التسمم الغذائي: من بين الأمور التي قد تسبب لكنّ بالتسمم الغذائي هو عندما يمسك أحدهم بطعامكنّ بدون تنظيف يديه.
- مرض الحصبة/ الجدري: يمكن الإصابة بهذين المرضين من خلال لمس بثور شخصٍ ما. يمكنها أيضاً أن تنتشر عبر الهواء من خلال شخصٍ يسعل أو يعطس أو يتمخّط بالقرب منكنّ.
- التآليل: يمكن الإصابة بها من خلال الاحتكاك بشخصٍ لديه تآليل، مثل المصافحة أو استخدام ملابس/ مناشف شخصٍ لديه تآليل لمدة زمنية طويلة.

قولي: هذه هي الأمور (الفيروسات/ العدوى) التي يمكن أن يصاب بها الناس بشكل عام، ولكن توجد بعض الأمور المرتبطة بـ «العلاقات الحميمة» ويمكن أن تنتقل من شخصٍ إلى آخر خلال هذه العلاقات أو من خلال الاحتكاك بدماء شخصٍ ما.

أسألي: هل تعرفن ماذا قد تكون هذه الأمور؟ (الزهري، الهربس، السيلان، الكلاميديا، التهاب الكبد ب، التهاب الكبد س، فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز).

قولي: تسمى هذه الالتهابات بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. في بعض الأحيان، قد لا يرى الشخص المصاب بالعدوى أو يشعر بأي شيء مختلف. لكن في بعض الأحيان هنالك تغيرات محسوسة ومرئية.

أسألي: ما هي بعض الأشياء التي يمكن أن يراها الشخص أو يشعر بها في أعضاء الجسم الإنجابية والتي ستنبه لزيارة الطبيب؟

الأمور التي يمكنك رؤيتها والشعور بها	
الشعور بها	رؤيتها
• حكة داخل المهبل أو حكة في شعر العانة • ألم حارق عند التبول، الشعور بالحاجة للتبول بشكل متكرر • ألم في الرحم وحمى • ألم أثناء العلاقة الحميمة	• قرحة في القضيب أو المهبل أو فتحة المهبل • خروج صديد من القضيب أو احمرار نهاية القضيب • إفرازات كثيرة وذات رائحة كريهة على سروال الفتاة الداخلي • زوائد صغيرة تشبه القرنيط على الأعضاء التناسلية أو بالقرب منها • رؤية حشرات بنية تتحرك وبيض ناصع البياض على شعر العانة

أسألي: كيف يمكن أن يقلل الشخص من خطر نقل هذه العدوى لشخص آخر؟

أشرحي:

- العلاج وقاية! إذا مارست الجنس غير المحمي، فافحصن أنفسكن في المختبر أو عند الطبيب واحصلن على العلاج في أسرع وقت ممكن.
- يساعد العلاج في الوقت المناسب على منع المضاعفات الصحية ويقلل من انتقال العدوى للآخرين.
- إذا كان متاحاً، احمين أنفسكن من فيروس الورم الحليمي البشري وفيروس التهاب الكبد ب عن طريق التطعيم في أقرب عيادة صحية.
- امتنعن عن ممارسة الجنس غير المحمي أو استخدمن الواقي الذكري أثناء العلاقة الحميمة. (أشرحي أن الواقي الذكري لا يحمي من جميع الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، ولكنه الطريقة الأكثر فعالية بعد الامتناع عن ممارسة الجنس).
- لا تشاركن الإبر مع أشخاص آخرين، على سبيل المثال، لثقب الأذن.
- تأكدن عند حصولكن على أي نوع من الحقن أن الإبرة جديدة (في العبوة) ونظيفة.
- لا تشاركن شفرات الحلاقة مع أشخاص آخرين.
- عند ملامسة الدم، لا تلمسنه مباشرة، بل استخدمن قفازات مطاطية أو ورقة بلاستيكية لتنظيف الجرح أو التعامل معه.
- بالنسبة لبعض الفتيات، ربما لم يكن لديهن هذه المعلومات من قبل وربما لم يدركن أنه يجب عليهن معرفة ما إذا كنَّ بحاجة إلى علاج، لم يفت الأوان أبداً لرؤية الطبيب، حتى لو مر وقت طويل منذ الإحساس بشيء ما.

فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز

اشرحني: كل شخص لديه جهاز مناعة، إنها طريقة أجسامنا للحفاظ على قوتنا وصحتنا. إن فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس موجود في الكائنات البشرية يجعل الجهاز المناعي لا يعمل بشكل مناسب. مع جهاز مناعي أضعف، يصبح الجسد عرضة للإصابة بالعدوى والأمراض أكثر. إذا كنت مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية، ستصبح حاملات لفيروس نقص المناعة البشرية... ولكن إذا تم تشخيص إصابتك به في الوقت المناسب، توجد الآن علاجات دوائية فعالة متاحة في العالم وابتكارات وتطورات جديدة يتم تطويرها طوال الوقت من قبل العلماء. أحياناً، قد يتطور فيروس نقص المناعة البشرية ليصبح إيدز، ولكن عندما يتم تشخيصه في وقتٍ باكراً ومعالجته، قد لا يتطور إلى إيدز.

اسألني: هل تعرفن ما هو الإيدز؟ هل سبق وأن سمعتن عنه؟

اشرحني:

- ينتقل الإيدز من شخص إلى آخر. لا يتطور بمفرده. ينتقل من خلال الاحتكاك بدماء شخص مصاب، أو السوائل الجنسية، أو حليب الثدي. الإيدز هو حالة يتدهور فيها الجهاز المناعي بسبب فيروس نقص المناعة البشرية. لا يوجد علاج للإيدز، ولهذا السبب من المهم أن يفحص الشخص نفسه إذا كان يشك في أمر ما، بهذه الطريقة، يمكن معالجة فيروس نقص المناعة البشرية قبل أن يتطور ليصبح إيدز.
- ينتقل فيروس نقص المناعة من خلال السوائل الجنسية والدماء وينتقل أيضاً من الأم لطفلها من خلال الحمل/ الرضاعة. إن استخدام الواقي الذكري هو من بين الطرق التي تساعدنا على الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية، لا سيما إذا كانت غير متأكدة مما إذا كان شريكها يحمل الفيروس أم لا. يمكنها أيضاً الامتناع عن ممارسة الجنس مع الشريك إلى أن تخضع للفحص. من المهم أيضاً عدم تشارك الحقن مع أشخاص آخرين وتفقد ما إذا كانت الحقن المستخدمة عليك في أماكن الرعاية الصحية جديدة دائماً. بالنسبة للنساء اللواتي يحملن الفيروس وهن حاملات أو يخططن إلى الحمل، يجب أن يناقشن كيفية الوقاية من نقل العدوى إلى الطفل مع مقدم الرعاية الصحية كونه توجد خيارات متاحة لذلك.
- إذا كانت الفتاة تعتقد أنها تعرضت مؤخراً لفيروس نقص المناعة البشرية خلال الجنس أو من خلال تشارك الحقن، عليها التحدث مع مقدم الرعاية الصحية على الفور حول الدواء الذي يمكنه أن يساعد على الوقاية من الإصابة. إن أخذ الدواء

قولي: حتى إذا مر وقت طويل واعتقد شخص ما أنه قد يكون مصاباً بفيروس نقص المناعة البشرية، فلا يزال من المهم طلب المشورة الطبية لأنه من الممكن أن يكون هناك علاج متاح للمساعدة في علاج هذا الفيروس.

اسألني: متى يجب أن تذهب الفتيات إلى مرفق صحي لتلقي العلاج من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي؟

اشرحني: بمجرد أن تعتقدن أنهن مصابات بعدوى منقولة عن طريق الاتصال الجنسي، إذا أخبرهن شريكهن أن لديهن عدوى منقولة جنسياً، أو اشتبهن في أن الشخص الذي كنَّ حميمين معه قد يكون مصاباً به. على سبيل المثال، لأنهن لاحظن أعراض الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي التي ناقشناها. يمكنهن أيضاً الذهاب في أي وقت للفحص، على سبيل المثال ربما لم تكن لديهن هذه المعلومات من قبل ومع المعلومات الجديدة قد تعتقدن أنهن مصابات بعدوى منقولة عن طريق الاتصال الجنسي. لذلك يجب أن يذهبن.

اسألني: أين يمكن أن تذهب الفتيات ما إذا كان يعتقدن أنهن مصابات بعدوى منقولة عن طريق الاتصال الجنسي؟ (كوني مجهزة بمعلومات عن الخدمات القريبة)

اشرحني:

- إذا اعتقد شخصٌ ما أنه مصاب بمرضٍ منتقل جنسياً، عليه أولاً الذهاب إلى مرفقٍ صحي أو إلى المستشفى لتلقي العلاج. من غير الممكن معالجة نفسه في المنزل.
- من المهم أيضاً أخذ كافة الأدوية التي يعطيها له مقدّم الرعاية الصحية. إذا أُصِبَ بالمرض المنتقل جنسياً من شريكهن، يجب أن يحاولن تشجيع الشريك على تلقي العلاج، كي لا يُصِبن بالمرض من جديد من شريكهن.
- يمكنهن التحدث مع شخصٍ في المساحة الآمنة للحصول على المزيد من المعلومات.

أسألي: ماذا يحدث عندما لا تتم معالجة المرض المنتقل جنسياً؟

اشرحني: يمكن أن يكون لها عواقب كثيرة؛ على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي بعض الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي غير المعالجة إلى الإجهاد أثناء الحمل أو العقم أو انتقال العدوى المنقولة جنسياً إلى الطفل أثناء الحمل، ولهذا السبب من المهم الحصول على المشورة الطبية بمجرد أن تدركن أنكن قد تكن مصابات بمرض منقول جنسياً.

قولي: إذا واجهت الفتيات صعوبة في الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية، يمكنهنّ إعلام أحدٍ في المساحة الآمنة للنساء والفتيات يمكنه التأكد من إبلاغ القطاع الصحي بهذه المعلومات. يجب أن تتمكن كافة الفتيات من الوصول إلى المعلومات والوصول إلى الرعاية الصحية ولدى مقدمي الخدمات مهمة معالجة الفتيات، وعدم رفض استقباليهنّ.

الرسالة الرئيسية:

قولي يحق لكافة الفتيات (من ضمنهنّ المتزوجات، وغير المتزوجات، والمطلقات وذوات الاحتياجات الخاصة، إلخ.) اتخاذ القرارات الخاصة بجسدهنّ، إذا دخلن في علاقة حميمة مع شخصٍ يحاول حثهنّ أو دفعهنّ إلى القيام بعلاقة حميمة أو إنجاب الأطفال، لدى الفتيات الحق في قول «كلا». يحق لهنّ أيضاً الوصول للعلاج إذا اشتبهن بإصابتهن بمرضٍ منتقل جنسياً ويحق لهنّ أن يكنّ في أمانٍ من الإصابة بمرضٍ منتقل جنسياً من شخصٍ آخر. إذا واجهت الفتيات أي مشاكل، يمكنهنّ التحدث إلى شخصٍ في المساحة الآمنة سيتمكن من العمل على ذلك معهنّ.

التحقق (5 دقائق)

أسألي الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنتك متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

قولي ناقشن مع مقدمة رعاية تشارك في برنامج فتيات الشمس أو صديقة موثوقة كيف يمكنكم دعم بعضكن البعض أثناء الحيض. وكيفية الوصول إلى الخدمات الصحية عندما تكنّ في حاجة إلى معلومات أو علاج.

* ملاحظة للميسرة للجلسة القادمة:

- ☐ قومي بدعوة أخصائية حالة.
- ☐ كوني على اطلاع بالمحتوى مسبقاً.

الجلسة 12

العنف ضد النساء والفتيات

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستتمكن الفتيات من:

1. فهم دور النوع الاجتماعي والسلطة في العنف المبني على النوع الاجتماعي (VBG).
2. معرفة ما هي أشكال العنف المبني على النوع الاجتماعي المختلفة.
3. معرفة أنه يجب عدم إلقاء اللوم على النساء والفتيات على العنف الذي لحق بهنّ.

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ رسومات عن أنواع العنف (مماثلة لتلك الموجودة في المصدر 12.1: عينة رسوم توضيحية للنشاط 1)
- ☐ مواد الإعلام والتثقيف والتواصل للاستجابة للعنف القائم على النوع الاجتماعي / تفاصيل الاتصال بالخدمة

التحضير:

- من المهم حقاً أن تنضم أخصائية الحالة إلى هذه الجلسة لتقديم نفسها ولتشرح دور أخصائيات إدارة الحالة وكيف بإمكانهن مساعدة الفتيات في نهاية الجلسة. كما سيكون قادرات على معالجة أي مواقف ضارة تُثار فيما يتعلق بلوم الفتيات لأنفسهن على العنف الذي يتعرضن له.
- يرجى مراجعة الدليل التوجيهي للميسرة حول المواضيع الحساسة قبل تيسير هذه الجلسة.
- راجعي المورد 12.2: شجرة العنف المبني على النوع الاجتماعي قبل الجلسة كتذكيرٍ بالأسباب الجذرية للعنف القائم على النوع الاجتماعي وعواقبه.
- فكري بكيفية شرح المصطلحات الحساسة وتحديددها، كالاعتصاب والاستغلال والتحرش بطرقٍ لا تخفف من هذا الاعتداء أو تتغاضى عنه أو تسبب الخوف للفتيات.
- بالنسبة للفتيات غير المتزوجات، اطلعي على صندوق التعليقات لتري ما إذا كانت لدى الفتيات أي من الأسئلة من الجلسة الماضية وحضري بعض الإجابات.
- حضري الصور لتعرضي أنواع العنف. تم إدراج بعض الأمثلة عن هذه الصور في المورد 12.1: عينة رسوم توضيحية للنشاط 1. قد تطلبي من مصمم تصميم صور ذات صلة بالسياق أو يمكنك رسمها على لوح ورقي/ بواسطة قلم. من غير الضروري أن تكون دقيقة.
- تأكدي من أنك حضرت المعلومات حول خدمات إدارة الحالة، بما في ذلك تفاصيل الاتصال ونقاط التواصل. يمكنك تحضير الكتيبات أو مواد المعلومات والتعلم والتواصل أو المنشورات التي يمكن تركها في الغرفة لتأخذها الفتيات (إذا أردن) أو اعطيهم الفرصة لحفظ التفاصيل.

* ملاحظة للميسرة:

- فهم المشهد الدولي والوطني لقوانين العنف ضد المرأة والفتاة. تشمل القوانين الدولية التي تتناول العنف ضد النساء والفتيات اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة، والإعلان العالمي لحقوق الإنسان، واتفاقية حقوق الطفل. يجب عليك التحقق مما إذا كانت الدولة التي تعملين فيها قد اشتركت فيها. سيكون لدى عدد من البلدان أيضاً قوانين وطنية معمول بها تجرم العنف المنزلي - من المهم معرفة الوضع في بلدك.
- يرجى التحقق مع الفتيات (بسرية إن أمكن) ما هو شعورهن حيال مشاركة مقدمي/ات الرعاية في جلسات مقدم/ة الرعاية. إذا لم يكن مرتاحات، تحدثي معهن حول كيفية إدارة الموقف بأمان.
- تحدثي أيضاً مع الفتيات لمعرفة ما إذا كان هناك أي مواضيع أخرى يرغبن في تغطيتها في المنهاج.

المدة: قد تستغرق هذه الجلسة أكثر من ساعتين. إذا لم تتمكني من تغطية كل المحتوى في الجلسة، فيمكنك دائماً تقسيمها إلى جلستين.

الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

✓ قومي:

- بالترحيب بالفتيات
- إذا كانت هناك أي فتيات متغيرات عن درس الأسبوع الماضي، اطلبي من الفتيات اللواتي كنَّ حاضرات إعطاء الفتيات اللواتي كنَّ متغيرات نظرة عامة على ما تمت مناقشته في غيابهن.

✓ قومي بـ: إذا كانت أخصائية إدارة الحالة حاضرة، اطلبي منها أن تعرّف الفتيات عن نفسها.

❓ أسألي: هل تناقشتن مع امرأة راشدة أو صديقة موثوق بهن كيف يمكنكن دعم بعضكن البعض أثناء الحيض؟

دائرة الحكاية (5 دقائق)

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات
بدأت سارة في التعرف على المكان الذي تعيش فيه وبدأت تشعر براحة أكبر في محيطها. تمشي من وإلى مجموعة فتياتها مع صديقتها تسنيم. ومع ذلك، في يوم من الأيام كانت هناك مجموعة من الأولاد جلسوا خارج المركز بينما كانت الفتيات تمر من أمامهم. كانوا يقولون أشياء فظة لسارة وتسنيم، وبدأوا باللاحاق بهما. ألقى أحدهم زجاجة على تسنيم لأنها لم تستجب لطلبه بالحضور والتحدث معه. عرفت سارة أن هذا خطأ. ❓ أسألي: • ماذا نسمي هذا السلوك من هذه المجموعة من الأولاد؟ (عنف) • من المسؤول / المخطئ في هذا الموقف؟ • ماذا يمكن أن تفعل تسنيم وسارة؟ ✱ ملاحظة: قد تتمكن الفتيات من ربط هذا السلوك على الفور بالعنف أو التحرش. ومع ذلك، قد لا تدرك بعض الفتيات أن شخصاً ما يجعلهن يشعرن بعدم الارتياح من خلال مضايقة أو قول أشياء مثل «أنت لطيفة جداً، يا حبيبتى»، أو الغمز أو إرسال القبلات يعتبر عنف أو مضايقة. تتمثل إحدى طرق شرح ذلك في السماح للفتيات بمعرفة أن أي شيء يجعلهن يشعرن بعدم الارتياح وغير مرغوب فيه يمكن أن يكون شكلاً من أشكال العنف / التحرش.	يتوقع آدم، زوج بانه منها أن تفعل أشياء كثيرة. هي تدير المنزل وتعمل. عندما تريد بانه زيارة الأصدقاء، يرفض آدم السماح لها بذلك. آدم متحكم للغاية وعندما تتحدى سلوكه يرد بضربها أو بمنعها من رؤية أسرته. أخبرتها عائلتها أنها لا يجب أن تتحدى آدم وأن تستمع فقط إلى ما يقوله. يقولون إن سلوكه طبيعي. لا تعتقد بانه أن هذا صحيح. ❓ أسألي: • كيف نسمي هذا التصرف الصادر عن آدم؟ (عنف) • من المسؤول / المخطئ في هذا الموقف؟ • ماذا يمكن لبانه أن تفعل؟

هيا نستكشف (15 دقائق)

✱ ملاحظة: ستتناول هذه الجلسة موضوع العنف، بما في ذلك التفاعلات الجنسية القسرية وغير المرغوب بها وغير المتفق عليها. ينصح بإعلام

الفتيات أنه ستكون هناك بعض المواضيع التي سنناقشها والتي قد يجدها غير مريحة. دعيهن يعرفن أنه ليس عليهن أن يشعرن بالضغط للمساهمة في المناقشة إذا لم يكن يرغبن بالقيام بذلك وأنه بإمكانهن أيضاً أخذ استراحة في أي وقت يردن ذلك. كميسرة، إذا شعرت أن هذا الموضوع يزعج الفتيات، لا تستمري بالمناقشة. تعدّ مستويات راحة الفتيات ذات أهمية قصوى في كافة الأوقات.

❓ أسألي: بماذا تفكرن عندما أقول كلمة «أمان»؟

قولي: عندما نتحدث عن الأمان، نعني التحرر من الأذى، أو الخطر أو التهديدات أو المجازفات، في المنزل وخارج المنزل. الأذى، الخطر، التهديد و المخاطر تكون مرتبطة بعددٍ من الأمور. على سبيل المثال، قد يجعل المكان الأشخاص غير آمنين إذا كانت هناك هزة أرضية أو عاصفة.

أسألي: هل يمكن لإحداكن التفكير في أنواعٍ أخرى من الأذى، أو الخطر أو التهديدات أو المجازفات التي تجعل الناس غير آمنين؟ (على سبيل المثال، الحرب، النزاع، الافتقار للمال، عدم امتلاك مأوى، العنف، إلخ).

قولي: لغرض هذه الجلسة، سنركز على موضوع العنف وأنواع العنف الذي يمارسه الناس على النساء و الفتيات لجعلهن غير آمنات. من المهم أن نتذكر أن العنف ليس شيئاً «يحدث فقط» لك لأنك امرأة أو فتاة. إنه خيار يتخذه الآخرون ليكونوا عنيفين تجاه النساء والفتيات. يُعد العنف ضد النساء والفتيات انتهاكاً لحقوقهن الإنسانية وهو مكتوب في العديد من القوانين الدولية (أضيفي القوانين الوطنية أيضاً، إذا كانت موجودة).

أسألي: ما هي بعض المخاطر والتهديدات المرتبطة بالأمان والتي تتعرض لها الفتيات والنساء في المجتمع وفي المنزل باعتقادكن؟

قومي بـ: اكتبى إجاباتهنّ على اللوح الورقي القلب.

اشرحني:

- يلحق أشخاص آخرون أحياناً الأذى أو يشكلون خطراً أو يهددون النساء والفتيات والرجال، ولكن هناك بعض أنواع الأذى، أو الأخطار، أو التهديدات أو المخاطر التي تلحق بشكل أساسي بالنساء والفتيات. قضايا الأمان هذه هي أنواع من العنف الذي يمارسه الرجال بشكل أساسي، ولكن أيضاً الكبار الآخرون يمارسونه على النساء والفتيات بسبب النوع الاجتماعي للنساء والفتيات. (ذكرين بأدوار الجنسين والصور النمطية التي ناقشناها في إحدى الجلسات السابقة).
- يتم ممارسة هذا النوع من العنف ضد النساء والفتيات بسبب استغلال الرجال لسلطتهم على النساء والفتيات. قد تستخدم المرأة أحياناً العنف تجاه الفتاة بسبب سلطتها كشخص بالغ على الفتاة.
- في بعض الأحيان، تقبل النساء والفتيات هذا العنف لأنهن قد لا يدركن أنه في الواقع نوع من العنف. قد يكون شيئاً شائعاً جداً في المجتمع، وبالتالي يُنظر إليه على أنه أمر طبيعي ومقبول بحدوث ذلك.
- وفي بعض الأحيان، قد تكون الفتيات عنيفات تجاه فتيات أخريات قد يتمتعن بسلطة أكبر منهن، (على سبيل المثال، قد تكون أخت زوج الفتاة عنيفة تجاهها، أو قد تتعرض الفتاة من ذوات الاحتياجات الخاصة للعنف من الفتيات غير اللواتي ليس لديهن إعاقة).

أسألي: هل تعتقدن أن النساء والفتيات يستحقن الحصول على سلطة وأمان أقل من الرجال والفتيان؟ (تستحق النساء والفتيات أن يحصلن على السلطة والأمان التي يتمتع بها الرجال والفتيان. إن النساء والفتيات قادرات وذكيات ومهمات تماماً كالرجال والفتيان ويستحقن أن تتم معاملتهنّ على قدم المساواة).

اشرحني: ينطوي العنف ضد النساء والفتيات على أي تهديدٍ أو فعلٍ (جسدي، عاطفي، جنسي، اقتصادي) موجه ضد فتاةٍ أو امرأة، يسبب الأذى ويهدف إلى إبقاء النساء والفتيات تحت سيطرة الآخرين.

قولي: هذه مساحة آمنة وإذا شعرت إحداكن بعدم الراحة في أي وقتٍ خلال الجلسة، لا بأس بالتعبير عن ذلك. هناك أيضاً أخصائية الحالة موجودة للتحدث معها وبإمكانكي إعطاء كنّ المزيد من المعلومات حول هذا الأمر في نهاية الجلسة، أو بإمكانكنّ المجيء والتحدث معي لاحقاً.

الأنشطة: (ساعة و 25 دقيقة)

النشاط 1: أنواع العنف (35 دقيقة)

قومي بـ:

حضري الصور مسبقاً لعرضها على الفتيات. ليس من الضروري أن تكون عبارة عن تمثيلات دقيقة، تكمن الفكرة في حث الفتيات على مناقشة ما يحدث في الصورة. يمكنكن النظر في المورد 12.1 لأخذ الأمثلة. اعرضي الصور على الفتيات.

أسألي: هل بإمكانكن وصف هذه الصورة ؟ (كرري السؤال لكل صورة، اعطي الفتيات فرصة لتفسير كل صورة).

قومي: بعد مناقشة الصور، بعرض السيناريوهات التالية.

بحسب السياق: تم تقسيم السيناريوهات إلى فئتي الفتيات المتزوجات والفتيات غير المتزوجات. لكن يمكن للفتيات غير المتزوجات الاستفادة من سيناريوهات الفتيات المتزوجات والعكس بالعكس. اختاري السيناريو المناسب أكثر لسياقك.

*** ملاحظة:** قد تكون بعض الفتيات قد مررن بتجارب مماثلة للسيناريو ولا يدركن / يعتقدن أنه عنف. من المهم شرح كيف أنه نوع من العنف بشكل حساس. يمكنك استخدام كلمة «أذى» أو «تهديد» أو أي كلمة أخرى تجعل الفتيات يشعرن بالراحة، ولكنها لا تزال توضح المعنى. من المهم أيضاً مراقبة ردود أفعال الفتيات عن كثب وتقديم فترات راحة إذا لزم الأمر لأن المحتوى قد يكون صعباً على بعض الفتيات.

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات
الصورة 1 قولي: تمشي روزا على الطريق وترى مجموعة فتيان واقفين خارج متجرٍ ما. يبدؤون بالصراخ عليها، مصدرين تعليقات عن طريقة مشيها وملابسها وكيف تبدو. اسألي: هل هذا نوع من العنف/الأذى؟ إذا كانت الإجابة نعم، أي نوع؟ إذا كانت الإجابة كلا، لمَ لا؟	الصورة 1 قولي: تريد عادةً تمضية الوقت مع صديقاتها، ولكن يقول لها زوجها/ حبيبها إنها إذا قامت بذلك فهذا يعني أنها لا تحبه. يهددها بالطلاق/ الانفصال إذا لم تصغ لما يقوله. اسألي: هل هذا نوع من العنف/الأذى؟ إذا كانت الإجابة نعم، أي نوع؟ إذا كانت الإجابة كلا، لمَ لا؟
قولي: هذا نوع من العنف يسمى «العنف العاطفي» عنف (يؤذي المشاعر أو يسبب احترام الذات المتدني). يحصل عندما يجعل شخصٌ شخصاً آخر يشعر بالخوف للسيطرة عليه. ومن الأمثلة على ذلك: التهديد بالضرب؛ الصراخ أو قول أشياء مؤذية؛ المنع من رؤية الأسرة أو الآباء أو الأصدقاء؛ الإدلاء بتعليقات حول مظهر الفتاة أو أي شيء يتعلق بجسدها، أو التحديق، أو الغمز، أو السؤال بإصرار عن اسمها، أو التقاط صور لها دون موافقتها، أو قول كلمات تجعلها غير مرتاحة (على سبيل المثال، مرحباً يا جميلة، حبي، حبيبتي، إلخ).	
الصورة 2 قولي: منع أهل منى ابنتهم من الاستمرار بالذهاب إلى المدرسة لأنهم يعتقدون أن المدرسة غير مهمة للفتيات. في أحد الأيام، حاولت منى التحدث مع أهلها حول الذهاب مجدداً إلى المدرسة. أخبرتها أمها أنه فقط يسمح لأخوتها بالذهاب للمدرسة. اسألي: هل هذا نوع من العنف/الأذى؟ إذا كانت الإجابة نعم، أي نوع؟ إذا كانت الإجابة كلا، لمَ لا؟	الصورة 2 قولي: لا يريد زوج مها وأهل زوجها أن تذهب إلى المساحة الآمنة للفتيات والنساء. يقولون لها إنها متزوجة ولديها الكثير من المسؤوليات ويقتصر دورها على البقاء في المنزل والاهتمام بالمنزل. اسألي: هل هذا نوع من العنف/الأذى؟ إذا كانت الإجابة نعم، أي نوع؟ إذا كانت الإجابة كلا، لمَ لا؟
قولي: - هذا نوع من العنف يسمى «الحرمان من الفرص والموارد». ومن الأمثلة على ذلك: عندما يتم منع فتاة من الذهاب إلى المدرسة لأنها فتاة أو لأنها متزوجة أو لديها إعاقة، وعندما تحصل فتاة على احتياجاتها الأساسية، مثل الماء والطعام والمأوى لأنها فتاة؛ وعندما لا تتمكن من الذهاب إلى الطبيب لأنها فتاة. عندما لا يُسمح للفتيات بممارسة الرياضة أو الأنشطة البدنية الأخرى أو لا يُسمح لهن بالمشاركة في الأنشطة العامة. - إن نهي شخص عن أمر ما لأسباب أخرى، كالافتقار للمال أو لمسائل متعلقة بالأمان مختلف عن نهي شخص عن القيام بأمرٍ ما فقط لأنها فتاة. يوجد أيضاً فرق بين الأمور التي تريدها والأمور التي تحتاجها. إن حرمانك من الأمور التي تريدها، مثل حذاء جديد، مختلف عن حرمانك من أمورٍ تحتاج إليها، كالطعام	
الصورة 3 قولي: يتجادل والد ووالدة آنا كثيراً في المنزل. في أحد الأيام، سمعت أهلها يصرخان. ذهبت لترى ماذا يحدث ورأت والدها يضرب أمها. اسألي: هل هذا نوع من العنف/الأذى؟ إذا كانت الإجابة نعم، أي نوع؟ إذا كانت الإجابة كلا، لمَ لا؟	الصورة 3 قولي: تتجادل إنعام وزوجها كثيراً. في أحد الأيام عندما كانا يتجادلان، صرخت إنعام في وجه زوجها وضربها ومن ثم غادر المنزل. استغربت إنعام، فهذه أول مرة يضربها زوجها. اسألي: هل هذا نوع من العنف/الأذى؟ إذا كانت الإجابة نعم، أي نوع؟ إذا كانت الإجابة كلا، لمَ لا؟

قولي: هذا نوعٌ من «العنف الجسدي» العنف الذي يؤدي الجسم. يتضمن ذلك الضرب أو الدفع أو استخدام القوة لإيذاء شخص ما أو الإمساك به، أو استخدام أي أداة، على سبيل المثال، اليدين، أو عصا أو أدوات مؤذية لإيذاء شخصٍ ما.

الصورة 4

قولي: كانت نعمى في علاقةٍ مع رجلٍ يافع يدعى باسم انفصلت عنه حديثاً. ولكن لم يكن باسم يريد أن تنفصل عنه نعمى. هددتها بإرسال رسائلهما النصية وصورها إلى الجميع إذا لم تعد إليه وتقوم بأفعالٍ جنسية معه.

اسألي: هل هذا نوع من العنف/الأذى؟ إذا كانت الإجابة نعم، أي نوع؟ إذا كانت الإجابة كلا، لم لا؟

الصورة 4

قولي: تذهب نانسي دائماً إلى المتجر نفسه لشراء الخبز. في أحد الأيام، حاولت نانسي أن تدفع لقاء الخبز فقال صاحب المتجر إنه ليس عليها الدفع. بعد أسبوع، حدث الأمر عينه. فرحت نانسي لأنها أذخرت بعض المال. ولكن في المرة الثالثة التي ذهبت فيها، سألها صاحب المتجر ما إذا كانت تريد أن تكون حبيبتة. عندما قالت كلا، قال إنه لا يمكنها أن تقول «لا» بسبب كل الخبز الذي قدّمه لها مجاناً.

اسألي: هل هذا نوع من العنف/الأذى؟ إذا كانت الإجابة نعم، أي نوع؟ إذا كانت الإجابة كلا، لم لا؟

قولي: هذا نوع من العنف يسمى «العنف الجنسي» (يتحكم في النشاط الجنسي). تشمل أمثلة العنف الجنسي الاغتصاب أو الخدمات الجنسية مقابل المساعدة أو التقبيل أو اللمس غير المرغوب فيه (هما في ذلك لمس الأعضاء التناسلية). ويشمل أيضاً قيام شخص ما بطلب أو إجبار الفتاة على لمس أعضائهم التناسلية. يمكن أن يشمل ذلك أيضاً العنف الجنسي عبر الإنترنت مثل تحرير الصور باستخدام وجه الفتاة والتهديد بالمشاركة مع الآخرين، وإرسال رسائل وصور جنسية غير مرغوب فيها، وما إلى ذلك.

ملاحظة: لم نقدم تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية كنوع من العنف حتى الآن، لكنه يندرج في هذه الفئة ويمكن إضافته إذا كان ذا صلة بسياقك

الصورة 5

قولي: سميرة فتاة تبلغ من العمر 15 سنة. في أحد الأيام، عندما عادت إلى المنزل من منزل صديقتها، قالت لها والدتها إنه عليها الزواج الأسبوع المقبل من رجلٍ تقدم لها. لا تريد سميرة الزواج من هذا الرجل، ولكن قال لها أهلها إنها لا تملك خياراً.

اسألي: هل هذا نوع من العنف/الأذى؟ إذا كانت الإجابة نعم، أي نوع؟ إذا كانت الإجابة كلا، لم لا؟

قولي: يدعى نوع العنف/الأذى هذا «الزواج القسري». يحدث عندما يجبر شخصٌ ما على الزواج في حين أنه لا يريد ذلك، وليس لديه خيار في القرار. يؤدي الزواج القسري عادة إلى أشكال أخرى من العنف سبق أن ناقشناها.

اسألي: هل هناك أمرٌ ذكرناه تعتقدن أنه ليس نوع من العنف؟ (اعطي الوقت للمناقشة)

قولي: إن جسد الإنسان وعقله له ولا يحق لأحد أن يؤدي جسده أو عقله. إذا تعرضت الفتاة لأي نوع من العنف، فمن المهم أن تخبر راشد/ة تثق به/ها ولتعلم أنه ليس ذنبها. ليس فقط العنف الجسدي هو العنف. العنف الجسدي أكثر وضوحاً، ولكن جميع أنواع العنف ضارة. العنف اختيار وهناك العديد من الطرق المختلفة التي يمكن للناس من خلالها التعامل مع الموقف دون استخدام العنف. للأسف، نعلم أن العديد من الأشخاص يؤذون بعضهم البعض، وفي أنواع العنف التي تحدثنا عنها، عادة ما يكون الرجال هم من يؤذون النساء والفتيات.

اسألي: لماذا تعتقدن أن العنف ضد الفتيات مرتبط بالنوع الاجتماعي والسلطة والسيطرة؟

اشرحني:

- العنف مرتبط بالنوع الاجتماعي والسلطة والسيطرة لأننا كمجتمع نتوقع من الرجال إظهار أنهم يسيطرون على شريكاتهم أو بناتهم أو أخواتهم.
- كمجتمع، يرى الكثير أنه من الطبيعي أن يسيطر الرجال على النساء والفتيات. يُعتقد أنه من دون السيطرة الخارجية، لن تتمكن النساء والفتيات من إدارة أنفسهن (وهذا بالطبع غير صحيح).
- العنف هو إساءة لاستخدام السلطة.
- يتم استخدام العنف للسيطرة على شخص آخر من خلال الخوف.
- يعتبر العنف ضد النساء والفتيات انتهاكاً لحقوقهن وقد تم تحديده في العديد من القوانين الدولية والقوانين المحلية.

؟

اسألني: كيف تختلف تجربة الرجال مع العنف عن تجربة النساء؟ امنحيهنّ بضع دقائق للمناقشة ومشاركة إجابتهن.

اشرحني:

- يختبر الرجال أعمال عنف، ولكن بشكل عام، لا يتم استخدام العنف بالطريقة نفسها للسيطرة على الرجال كما هو الحال مع النساء.
- لا يعيش الرجال كمجموعة في خوفٍ من ممارسة العنف ضدهم من قبل النساء كمجموعة. يعيش أغلب النساء بخوفٍ من العنف من قبل الرجال (الشركاء أو الغرباء). تختبر النساء هذا الخوف لأن المجتمع يقبل سلطة الرجال عليهنّ والعنف ضدهنّ.
- في أغلب الأحيان، عندما يختبر الرجل العنف من شريكته، تكون المرأة تدافع عن نفسها من العنف الذي مارسه تجاهها.

النشاط 2: عواقب العنف - عصف ذهني (25 دقيقة)

=

قولي: ارسم صورة فتاة. كلّما أجابت فتاة على سؤالٍ أدناه، اكتب العواقب حول صورة الفتاة.

؟

اسألني: عندما تختبر الفتاة أنواع العنف المختلفة التي ناقشناها، ماذا يحدث لها جسدياً وعاطفياً (ما تشعر به) باعتقادك؟ يمكن أن تناقش الفتيات هذا الأمر ضمن ثنائيات إذا كنّ يفضلن ذلك، ومن ثمّ يقدّمن تعليقاتهن.

✓

قومي بـ: عندما تنتهي الفتيات من الإجابة، استخدم اللائحة التالية لتكملي ما لم يذكرنه.

=

قولي: هناك عواقب جسدية وعاطفية للعنف.

جسدياً:

- كدمات، حروق، جروح، عضات، كسور في العظم، نزيف
- حمل غير مرغوب به
- أمراض منتقلة جنسياً / فيروس نقص المناعة البشرية
- التهابات أخرى

عاطفياً:

- قد تشعر بالقلق أو الحزن أو الوحدة.
- قد تشعر بأنها تريد الهرب.
- قد لا تتمكن من الأكل أو النوم أو الدراسة بشكلٍ مناسب.
- قد تشعر بأنها تريد أن تؤذي نفسها بطرقٍ مختلفة.
- قد تشعر بـ "الخدر" أو الصدمة أو بالهدوء حيال ما حدث. قد تشعر بالصدمة وكأنها لا تستطيع فهماً أو بالهدوء تجاه ما حدث.
- قد تشعر بالقلق حيال ما سيفكر به الناس وما إذا كان عليها إخبارهم.
- قد تعتقد أنّ ذلك كان خطأها - حتى وإن لم يكن.
- قد تكون خائفة مما حدث ؛ هذا رد فعل طبيعي.
- قد ترغب في إيذاء الشخص المسؤول
- قد لا ترغب في رؤية الأصدقاء وتنسحب من الأنشطة
- قد يكون لديها تقدير متدني للذات / قيمة متدنية لما حدث لها
- قد تملكها الكوابيس بسبب ما حدث لها.

قولي: قد تشعرون بأمرٍ مختلفٍ لم نأتِ على ذكرها. لا توجد طريقة صحيحة أم خاطئة للشعور بعد اختبار العنف. ولكن الحديث مع شخصٍ ما قد يساعد. توجد أخصائيات حالة/ أخصائيات اجتماعيات متاحات للتحدث مع الفتيات اللواتي قد اختبرن العنف. يجب أن تعرف الفتاة دائماً أن هذا ليس خطأها. لا يجب إلقاء اللوم عليها.

اشرحني: إذا اختبرت النساء/ الفتيات العنف الجسدي أو الجنسي، فإنه من الضروري أن تخبر شخصٍ تثق به ليساعدها على الحصول على الرعاية الطبية إذا لزم الأمر. لتفادي الإصابة بمرضٍ منتقل جنسياً، من الأفضل أن تبحث الفتاة عن المساعدة خلال ثلاثة أيام/ 72 ساعة. لتفادي الحمل، أمام الفتيات 5 أيام/ 120 ساعة للحصول على المساعدة.

النشاط 3: على من يقع اللوم؟ (25 دقيقة)

أسألي: من بين السيناريوهات التي ناقشناها، هل تعتقدن أن اللوم يقع على الفتاة بسبب العنف الواقع عليها؟ لماذا ولم لا؟

اشرحني: أحياناً، يلوم الناس بشكلٍ كامل أو جزئي الشخص الذي أو التي اختبر/ت العنف، قائلين له/ا أن الأمر كان خطأه/ا أو أنه كان بإمكانه/ا القيام بأمرٍ ما لمنع حدوثه. إنه ليس خطأ الشخص الذي أو التي اختبر/ت العنف أبداً – الناجي/ة. بدلاً من التركيز على المرأة/الفتاة التي تعرضت للعنف، غالباً ما يلوم المجتمع النساء والفتيات ويحاول السيطرة على تصرفاتهنّ بدون بدلاً من التركيز على تصرف المعتدي و النظر في سلوكه العنيف. على سبيل المثال، نقول دائماً «تعرضت امرأة للضرب» أو «اغتُصبت فتاة» أو «أُجبرت الفتاة على الزواج» بدلاً من قول «رجل يضرب امرأة» «رجل اغتصب فتاة» «أجبر الوالدان الفتاة على الزواج».

أسألي: أحياناً، عندما تختبر الفتاة أنواع العنف التي ناقشناها، قد لا ترغب بمناقشة الأمر مع أحد. ما سبب ذلك باعتقادكن؟

قولي: أنهن قد لا يعرفن بمن يثقن، خائفات من انتشار الخبر، خائفات من حكم الناس، يعتقدن أن اللوم يقع على عاتقهنّ، خائفات من أن يلومهنّ الآخرون.

أسألي: ما هي بعض الأسباب التي تجعل من المفيد مشاركة هذه المعلومات مع شخصٍ موثوق؟

قولي: إذا شاركت ناجية من العنف تجربتها مع شخصٍ موثوق، قد تشعر بأنّها ليست بمفردها، يمكن للشخصه مساعدتك على إيجاد حلول ووضع خطة.

أسألي: ماذا بإمكاننا أن نفعل كفتيات لدعم الفتيات الأخريات؟

قولي: بإمكاننا إحداث فرقٍ من خلال وثوقنا تصديقنا بالفتيات للفتيات الأخريات ومساعدتهنّ. يمكننا خلق مساحة غير مطلقة للأحكام حيث تشعر الفتيات بالارتياح للتعبير عن أنفسهنّ وتلقي المساعدة التي يحتجن إليها.

أسألي: إذا شعرت الفتيات أنه سيتم لومهنّ بسبب العنف الذي اختبرنه، ماذا سيحدث؟

قولي: قد يشعرون أنهم قمن بأمرٍ خاطئ، قد لا يحاولن الحصول على المساعدة، كما قد يخفن من الحكم عليهن من قبل الآخرين. قد يبقين الأمر سراً وإذا حدث أمرٌ ما، قد لا يشعرون أنه بإمكانهنّ إخبار أحد.

قومي بـ: أخبري الفتيات أنك ستقرأين بعض السيناريوهات. لكل سيناريو، سوف تطرحين أسئلة. عندما تقرر الفتيات إجابة السؤال، سيرفعن أيديهن. بمجرد أن يرفع عدد من الفتيات أيديهن، اطلبي من واحدة أو اثنتين الإجابة.

نشاط بديل - اطلبي من الفتيات الجلوس براحة وإغماض عينيهن. لكل سيناريو، ستطرحين سؤالاً. عندما تتوصل الفتيات إلى إجابتهنّ، سيفتحن عينيهن. عندما تفتح كافة الفتيات عينيهن، اطلبي من بضع فتيات تقديم إجابتهنّ وسبب اختيار هذه الإجابة.

السيناريو الأول: فتاة تتحدث إلى صبي في السوق تعتقد أنه لطيف. عندما تصطدم به لاحقاً، يحاول تقبيلها لكنها لا تريد ذلك، لكنه يواصل المحاولة فتدفعه بعيداً.

أسألي: على من يقع اللوم؟

اشرحني: يقع اللوم على الصبي، لمجرد أنه حصل على الانطباع بأن الفتاة تحبه، لا يعني أنه يمكنه محاولة تقبيلها دون موافقتها.

السيناريو 2: تذهب فتاة إلى المنزل مساءً سيراً على الأقدام بعد أن أمضت بعض الوقت في منزل صديقتها. إنها ترتدي سروالاً ضيقاً. يأتي رجلٌ ويحاول الإمساك بها، تنجح بالهرب.

اسألني: على من يقع اللوم؟

قولي: قد يقول البعض أنه لا يجب على الفتاة المشي في الشارع ليلاً أو ارتداء هذه الملابس. ولكن هو الرجل من اتخذ قرار الاقتراب منها وهو المسؤول عن أفعاله وليس الفتاة. لا يهم مهما كان الوقت خلال اليوم، أكانت بمفردها أم لا وبغض النظر عما كانت ترتديه - كان ذلك قراره وهو من ارتكب الأذى.

السيناريو 3: يتجادل زوجٌ وزوجة لأنّ الزوجة لم تحضر العشاء. يدفع الزوج الزوجة التي أُصيبت يدها.

اسألني: على من يقع اللوم؟

قولي: قد يقولون أنّ الزوجة هي المسؤولة، كونه كان عليها إكمال واجباتها المنزلية. من المهم أن تقولي لهنّ أنّ اللوم لا يقع عليها تحت أي ظرفٍ كان بسبب الاعتداء عليها جسدياً من قبل زوجها. هناك عدّة طرقٍ لحل المشاكل من دون استخدام العنف ويمكن القيام بالمهام المنزلية كالطهو من قبل الرجال والنساء على حدٍ سواء.

اسألني: ماذا بإمكان الفتاة أن تفعل إذا تعرضت للعنف؟

قولي: من المهم أن تعرف الفتاة أن هذا ليس خطأها. يتم حث الفتاة على إخبار شخص تثق به بأنها تختبر العنف وأنها قد تحتاج إلى المساعدة لإيقافه. إذا لم تكن الفتاة تعلم من عليها أن تخبر، يمكن أن تساعد أخصائية إدارة الحالة / الأخصائية الاجتماعية في المساحة الآمنة. سيساعدن الفتيات على وضع خطة لمحاولة إبقائهنّ بأمان.

قومي: بتذكير الفتيات بتوافر خدمات إدارة الحالة، وإذا كانت أخصائية الحالة موجودة، اطلبي منها مشاركة المزيد من المعلومات عن الوصول إلى الخدمة مع الفتيات.

أخبري الفتيات بوجود الكتيبات، مواد المعلومات والتعلم والتواصل أو المنشورات. قومي بتذكيرهن بأخذهم معهم إلى المنزل فقط إذا كان ذلك آمناً. وإذا لم يكن الأمر كذلك، امنحيهن بضع دقائق لحفظ المعلومات.

الرسالة الأساسية

قولي: أحياناً، يتعامل المجتمع مع النساء والفتيات على نحوٍ مختلف من الرجال والفتيان، ولذلك نعتقد أنّ بعضاً من أنواع العنف عادية أو لا نتمكن من رؤيتها على أنها عنف. على سبيل المثال، زوج يقول لزوجته إنها غير مجدية - قد يكون ذلك شائعاً لذلك نعتقد أنه طبيعي، ولكنه يبقى نوعاً من العنف. يحق للنساء والفتيات أن يتم التعامل معهنّ باحترام وأن يعشن حياةً خالية من كافة أشكال العنف. يجب علينا أن نفهم أنواع العنف المختلفة لنتمكن من تحديدها عندما تحدث لنا أو للنساء والفتيات من حولنا.

التحقق (5 دقائق)

اسألني الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنك متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

قولي: لنتمرن على التضامن مع الفتيات الأخريات. فكن في كيف يمكن أن تظهرن للصديقات وأفراد الأسرة من الإناث الأخريات أنك غير مطلقات للأحكام ومنفتحات وداعمت لهن. إذا تثنت لكن الفرصة. حاولن أن تظهرن ذلك للصديقات وأفراد الأسرة من الإناث الأخريات من خلال أفعالكن وكلامكن. يمكننا مناقشة كيف سار الأمر في الجلسة المقبلة.

* ملاحظة للميسرات للجلسة التالية:

□ اطلعي على المحتوى مسبقاً لأنه قد يكون محتوى حساس.

الجلسة 13

اتخاذ القرارات الجنسية (الفتيات غير المتزوجات)³⁰

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

1. فهم أنه يحق لهنّ اتخاذ القرارات المرتبطة بالجنس والحمل
2. تطبيق مهارات اتخاذ القرارات المرتبطة بالجنس

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات

التحضير:

- اطّلع على المعلومات مسبقاً. من المهم أن تشعر الميسرة بالراحة عند تقديم الجلسة. إذا لم تكن الميسرة مرتاحة، لن تكون الفتيات مرتاحات أيضاً.
- يرجى مراجعة دليل الميسرة/ة حول المواضيع الحساسة قبل تيسير هذه الجلسة.
- إذا طرحت الفتيات أسئلة خلال الجلسة السابقة لم تتمكني من الإجابة عليها، قومي ببعض المتابعة مع مديرتك/ الزميلات ذات الصلة لتكوني حاضرة لتقديم الإجابة إليهنّ في هذه الجلسة.
- اقربي عن الجلسة قبل البدء فيها، إذا كان هناك أمرٌ غير واضح، تفقّدي مع مشرفتك.
- احصلي على أحدث المعلومات حول الخدمات المتاحة في المجتمع والتي يمكن للفتيات الوصول إليها للحصول على معلومات الصحة الجنسية والإنجابية وخدمات ورعاية أخرى.

* ملاحظة للميسرة:

- ستغطي هذه الجلسة العلاقات الجنسية القسرية وغير المرغوب فيها وغير الرضائية. يُنصح بإبلاغ الفتيات أنه سيتم مناقشة هذه الأمور لأنه قد يسبب صدمةً للفتيات اللواتي مررن بتجارب مؤلمة أو ما زلن يمررن بها. يمكنك تحديد الأنشطة التي ستناقشين فيها هذا المحتوى للفتيات، حتى يتمكنّ من تحديد ما إذا كنّ يردن المشاركة أم لا.
- تغطي هذه الجلسة مواضيع الجنس والعلاقات. في بعض الأماكن، قد يكون من غير المألوف أو من غير المقبول أن تتحدث الفتيات غير المتزوجات عن هذه المسائل. من المهم تأطير هذه المعلومات بطريقةٍ تركز على أهميتها في المستقبل عندما تصبح الفتيات جاهزات ليدخلن في علاقاتٍ جنسية. حيثما أمكن، يمكن ربط المعلومات بحسب السياق من خلال التحدث عن «عندما تتزوج الفتيات» إذا كان ذلك مفيداً لتقديم المحتوى بأمان، من المهم التأكيد من أنّ الفتيات يحصلن على المعلومات. أحياناً قد لا يكون مقدّمو الرعاية مرتاحين مع فكرة أنّ المعلومات الخاصة بالحياة الجنسية تتم مناقشتها مع الفتيات اليافعات. ولكن غالباً ما تتعرض الفتيات لهذه المعلومات (عادةً ما تكون معلومات خاطئة) والتجارب. إنّ المعلومات التي تقدّمونها مهمة في ضمان وصول الفتيات لمعلوماتٍ دقيقة.
- كون هذا الموضوع حساس، من المهم أن تذكّري الفتيات «باتفاقيات المجموعة» (من الجلسة 1) واسألينّ ما إذا يردن وضع اتفاقيات إضافية خاصة بهذه الجلسة.
- لا بأس إذا لم تملك الميسرة كافة الإجابات، ما يهم هو تخصيص مساحة غير مطلقة للأحكام حيث يمكن للفتيات تعلّم معلوماتٍ مهمة وطرح الأسئلة. إذا طرحن سؤالاً لا تعرف الميسرة الإجابة عليه، يجب أن تقول الميسرات للفتيات إنهنّ سيجبنهنّ في الجلسة المقبلة.

المدة: ساعتان

الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

✓ قومي:

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

؟ أسألي: هل قمتن بممارسة التضامن و الدعم مع الفتيات الأخريات؟ كيف سار الأمر؟

= قولي: سنتحدث اليوم عن اتخاذ القرار و ماذا يعنيه اتخاذ قرارات شخصية جداً تتعلق بأجسامنا.

دائرة الحكاية (5 دقائق)

✓ قومي: يرجى اختيار القصة الأنسب لسياقكم

الاحتمال أ	الاحتمال ب (للسياقات الحساسة)
لدى نورا صديقة اسمها دانا وهي في علاقة مع شخص تحبه للغاية. تتساءل دانا فيما إذا كان الوقت مناسباً لممارسة الجنس مع هذا الشخص. هو يريد ذلك للغاية ويسأل دانا عن الأمر دائماً. دانا غير متأكدة مما إذا كانت جاهزة وتشعر بالضغط. تشعر أن القرار صعب للغاية وتريد نصيحة نورا.	سحر متزوجة، ولكن مؤخراً، لا تشعر بأنها تريد ممارسة الجنس مع زوجها. تخبر صديقتها بذلك وتقول صديقتها إنه من واجبها ممارسة الجنس مع زوجها. علّق زوج سحر أيضاً على عدم اهتمامها بالجنس، قائلاً لها إنه لا يجب على الزوجة رفض ممارسة الجنس مع زوجها. ولكن لا تريد سحر ممارسة الجنس حالياً.

؟ أسألي:

- هل سمعتن قصصاً مثل قصة دانا/ سحر؟
- ماذا يمكن للفتيات أن يفعلن إذا شعرن أنهنّ لسن جاهزات لممارسة الجنس مع شريكهنّ/ زوجهنّ؟

هيا نستكشف (20 دقائق)

... اشرحي:

- إن الموضوع الذي سنتناوله اليوم هو اتخاذ القرارات المرتبطة بالجنس. ستتم مناقشة بعض المواضيع الحساسة، كالعنف في العلاقة الحميمة، بما في ذلك العنف الجنسي. نحن نفهم أنه موضوع حساس وقد لا تشعر بعضكن بالراحة لمناقشته. إذا وجدتن المحتوى غير مريح، يمكنكن أخذ استراحة متى أردتن، يمكننا أيضاً التوقف متى أردت الفتيات.
- إنها مساحة آمنة وداعمة للتعلم والمناقشة، ولا يجب أن تشعر أي واحدة منكن أنه عليها التحدث إذا لم تكن مرتاحة للقيام بذلك. إنه خياركن.

... اشرحي:

تؤثر العديد من الظروف والمشاعر المختلفة على قرارات الناس بشأن ممارسة الجنس أو أن يكونوا حميمين/ات جسدياً مع شخص ما. في بعض الأحيان يمكن أن يكون لدى الناس مشاعر مختلطة. قد يشعرون/يشعرن بالضغط من الآخرين لممارسة الجنس (أي من الشريك أو ضغط الأقران أو ضغط الأسرة في المواقف التي تتزوج فيها الفتيات). سنناقش اليوم كيفية التغلب على هذه الضغوط وكيف يمكننا اتخاذ القرارات التي نشعر بالارتياح تجاهها بشأن الجنس وأنواع الاتصال الجسدي الأخرى.

؟ أسألي:

- أي من "اتفاقيات المجموعة" يجب أن نتذكر لهذا النوع من الجلسات لمساعدتنا على الشعور بالراحة والأمان عند المشاركة؟
- هل توجد أي اتفاقيات جديدة ترغبن بإضافتها إلى لائحتنا لهذه الجلسة؟

✓ **قومي بـ:** ذكري الفتيات أنه إذا أردن التحدث إلى أحدٍ ما عن أي مشاكل يواجهنها. هناك موظفات مدرّبات متاحات يمكنهنّ الاستماع إليهنّ وتقديم الدعم.

... **اشرحني:**

- عندما نتحدّث عن المواعدة أو الخطوبة، نعني التواصل الاجتماعي مع الآخرين الذين يصبحون شركاء رومانسيين أو جنسيين.
- أحياناً، يجد الأشخاص الذين هم في علاقة، أو المرتبطين أو المتزوجين أنهم منجذبون جسدياً إلى بعضهما البعض ويرغبان بالتواصل الجنسي، والذي قد يشمل لمس اليدين، أو التقبيل، أو المداعبة، أو نشاط حميمي آخر. عندما يكون هناك ثقة، واحترام، واهتمام بين الشخصين، يمكن أن تكون هذه التجارب رائعة ومثيرة.
- أحياناً، قد تكون الفتيات في علاقة رومانسية، ولكن لسن في علاقة جنسية. هذا طبيعي. أو قد تشعر الفتيات بأنهنّ غير مرتاحات أو غير مهتمات بالانخراط في علاقات رومانسية أو جنسية. هذا طبيعي أيضاً. تأخذ العلاقات أشكالاً متعددة ونعتقد أنه من المهم أن تحصل الفتيات على هذه المعلومات حتى وإن لم يكن حالياً في علاقة، كونها قد تكون معلومات مفيدة للمستقبل إذا كنّ جاهزات وعندما يكنّ جاهزات.

? **أسألي:** هل يمكن لإحداكنّ أن تقول لي ما هي العلاقة الجنسية؟

= **قولي:** كما ذكرنا في جلسة سابقة، يحدث الحمل عندما تلتقي بيضة المرأة بالحيوان المنوي للرجل في جسم المرأة. يمكن أن يحدث ذلك عندما يمارس الرجل والمرأة العلاقة الجنسية ويدخل قضيب الرجل في مهبل المرأة.

? **أسألي:** عندما لا تكون هناك موافقة، ماذا نسمي ذلك؟

... **اشرحني:** أنه عندما لا تكون هناك موافقة على المشاركة في العلاقة الجنسية، نسمي ذلك الاغتصاب. إنّ أي تواصل جنسي غير موافق عليه، على سبيل المثال، التقبيل، اللمس، التحرش، التمسيد، إلخ. هو اعتداء جنسي.

* **ملاحظة:** قد لا تلاحظ الفتيات أنه هذا نوع من العنف أو قد يكنّ غير مرتاحات في وصفه باستخدام هذه العبارات. لا بأس بذلك. دعيهنّ يستخدمن المصطلحات التي يرتحن لها طالما أنهنّ يفهمن أنّ التواصل الجنسي يتطلب الموافقة وأنه بدونها، يكون نوع من العنف.

... **اشرحني:**

اليوم، سنناقش طرقاتاً يمكن للأزواج من خلالها التواصل حول الجنس وكيف يمكن للفتيات ممارسة حقّهن بقول «كلا» للجنس وأين يمكنهنّ الحصول على المزيد من المعلومات أو الدعم حول المسائل المرتبطة بالجنس والحمل.

* **ملاحظة:** في بعض السياقات، قد تحتجن لتكييف اللغة لجعل هذه المعلومات مقبولة أكثر، على سبيل المثال، إضافة الجنس ضمن الزواج، الشراكة، إلخ.

الأنشطة:

النشاط 1: لماذا مارس أو لم لا مارس الجنس/ التواصل الحميمي (25 دقيقة)

إذا لم تكن الفتيات قادرات / مرتاحات على التنقل في أرجاء الغرفة، يمكنك القيام بالنشاط وهنّ جالسات، واطلبي منهنّ رفع يدهنّ أو التصفيق بصوت عالٍ موافق أو غير موافق.

= **قولي:** لاكتشاف هذا الموضوع، سأقرأ بعض العبارات. لكل عبارة، إذا كنتن موافقات، قفن في الجانب الذي يقول «موافق». إذا كنتن غير موافقات، اذهبن إلى الجانب الذي يقول «غير موافق». اخترن أحد الجانبين، حتى وإن كان رأيكنّ ما بين الاثنين.

✓ **قومي:** بقراءة كل عبارة. بعد كل جملة، اسمحي للفتيات بالانتقال إلى «جانبهنّ». احصلي على تعليقين من كل جهة. وبعدها، انتقلي إلى الجملة التالية، حتى وإن لم تنته المحادثة.

العبارات:

1. إذا كانت الفتاة تحب حبيبها/ زوجها، يجب عليها أن تظهر ذلك من خلال ممارسة الجنس معه.
2. إذا كانت الفتاة متزوجة، لا يمكنها رفض ممارسة الجنس مع زوجها.
3. إجبار فتاة على ممارسة الجنس ضد رغبتها، إما من خلال الكلمات أو القوة الجسدية هو اغتصاب.
4. تمارس العديد من الفتيات الجنس لأنه متوقع منهن القيام بذلك.
5. تتحدث معظم الفتيات بعناية مع شريكهن عما إذا كانا يشعران بالراحة ويريدان ممارسة الجنس.

أسألي: لماذا من المهم أن تفكر الشابات اليافعات بوضوح في أسباب خيارها بممارسة الجنس أو عدم ممارسته؟

اشرحني:

هناك العديد من الأسباب المختلفة التي تجعل الناس يختارون ممارسة الجنس من عدمه، بما في ذلك الشعور بالراحة والأمان والمتعة وحماية صحة الشخص. إلیکن بعض الأسئلة التي يجب أن تفكر فيها الفتيات عند اتخاذ قرار بشأن ما إذا كان يجب أن يكون لديهن هذا الشعور أم لاكنّ يردن ممارسة الجنس أو لا:

- كيف تشعرين حيال الجنس؟ متى تعتقدين أنه سيكون مناسباً لك؟
- هل تثقين بشريكك تماماً؟
- هل انت مرتاحة الشريك؟
- ما هو الضغط الإضافي الذي قد تشعرين به بمجرد ممارسة الجنس؟
- ماذا ستفعلين للوقاية من الحمل والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي؟
- ماذا ستفعلين إذا نتج الحمل عن ممارسة الجنس؟

أسألي: ما نوع المشاكل أو سوء الفهم الذي قد ينتج عن هذه الاختلافات في الأسباب؟

اشرحني: أحياناً، لا يدرك الناس كافة التحفيزات والمشاعر أو لا يتخذون الوقت للتفكير في حالتهم وماذا يريدون أن يحدث.

أسألي: ما هي بعض الطرق التي تساعدنا على أن نكون أكثر إدراكاً لما يجري، وكيف نشعر وماذا نريد وما لا نريد أن نفعل؟

أضيفي في حال لم يقمن بذكر ذلك:

- التحدث بخصوصية مع امرأة شخص موثوق به بها.
- وعلى التفكير بصراحة فيما تردنه ولماذا.

أسألي: ماذا يمكننا أن نفعل إذا لم نكن جاهزات أو إذا لم نكن نريد ممارسة الجنس مع شريكنا، ولكن تتم ممارسة الضغوط علينا للقيام بذلك؟

أضيفي في حال لم يقمن بذكر ذلك:

- نعبر عن خيارنا لشريكنا ونطلب منه احترام رغبتنا.
- نعبر عن خيارنا للأشخاص الآخرين الذين يمارسون الضغوط علينا.
- نتحدث مع أشخاص موثوقين/ات.
- نتحدث مع موظفة مختصة في المساحة الآمنة للنساء والفتيات لطلب النصيحة.

اشرحني:

• من المهم أن نتذكر أنه يمكن للفتاة أن تقول «كلا» للجنس كلما شعرت أنها لا تريد ممارسته. حتى وإن بدأت مرحلة المداعبة مع زوجها (الأنشطة التي يتم القيام بها قبل الجنس، مثل التقبيل واللمس) أو الجنس ومن ثم غيّرت رأيها، يحق لها التوقف. كل الفتيات بما في ذلك الفتيات المرتبطات والفتيات المتزوجات والفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة لديهن أيضاً الحق بقول «كلا» للجنس. لا يجب على أحد أن يرغم الفتاة على ممارسة الجنس ضد إرادتها.

- كما ناقشنا، إنها لفكرة سيّدة أن نتلقى النصيحة من راشدة موثوقة به أو منظمة موثوقة عندما تكون لدينا أسئلة أو مخاوف.
- قد يكون لدى الأصدقاء والأقران بعض المعلومات لأنهن غالباً ما يختبرن تحديات مماثلة، ولكن أحياناً قد لا تكون دقيقة أو مبنية على إشاعات أو تجارب شخصية.
- توجد الكثير من الخرافات والمعلومات الخاطئة عن الجنس. إذا كنت غير متأكدة من المعلومات التي سمعتها، احصلن على المزيد المعلومات من مصدر موثوق.

النشاط 2: كيف نعبر عن خياراتنا (20 دقيقة)

قولي: من المهم أن نتذكر أنه بإمكان الناس الأشخاص أن يقولوا «كلا» للجنس أو لأي تصرف جنسي آخر كلما شعروا أنهم لا يرغبون بممارسته.

اشرحني:

- إن الموافقة الجنسية تعني الموافقة على المشاركة في تصرف جنسي معيّن. قد يعني ذلك أي شيء من اللمس، والحضن، والتقبيل إلى الجنس.
- يجب أن يوافق الشخص على القيام بأمر ما، وإذا لم يكن أحد الشخصين يريد ذلك، فهذا يعني أنه لا يعطي موافقته. هذا الأمر مهم للغاية لأن أي فعل جنسي بدون موافقة يعتبر عنفاً جسدياً وقد يكون ضد القانون.
- يحق للفتيات والفتيان في العلاقات وحتى في الزواج قول «كلا» لأي فعل جنسي. لا يجب أن يُرغم أحد على القيام بأي تصرف جنسي خارج إرادته.
- إن التعبير بشكل مريح عما تردنه أو لا تردن القيام به خلال الجنس أمر مهم لخلق علاقة جنسية محترمة ومسؤولة على نحو متبادل.

اسألني: ما الذي يمكن أن يجعل التواصل / التحدث عن الجنس صعباً أحياناً؟

اشرحني: أن العديد من هذه الأسباب تنطبق: إذا لم يتم ذكر ذلك، قد يكتن محرجات، لا يردن إزعاج الشخص الآخر من خلال التحدث عن أي مسألة، إنهن خائفات من أن ينفصل عنهن شريكهن إذا قلن أمراً ما، قد لا يكون شريكهن منفتح على التحدث عن الأمر، إنهن خائفات من التحدث عن الأمر. قد يكون بسبب خوفها من أن الآخرين قد يظنون أنها فتاة غير جيدة.

قولي: عندما تكون الفتيات في علاقة يعدّ فيها التواصل جيداً ولدى الفتيات بعض السلطة على التأثير على القرارات، يمكن أن تطور الفتيات ثقتهم ومستويات راحتهم للتحدث عن الجنس مع شريكهن. عندما تكون الفتيات في علاقة حيث يستحيل ذلك، قد يحتجن إلى تطوير استراتيجيات من شأنها أن تساعدهن على تأكيد حقوقهن على أجسادهن.

اسألني: إذا لم تكن الفتاة تريد ممارسة الجنس مع شريكها، ما هي بعض الطرق التي يمكنها أن تجيب من خلالها؟

استمعي لبعض الإجابات.

اشرحني:

- توجد بعض 3 تقنيات للتواصل يستخدمها الناس في أغلب الأحيان.
- التأكيد الحزم: عندما نقول ماذا نريد أو ماذا نعيه بدون أن نجرح الشخص الآخر.
- التواصل السلبي: عدم التعبير عما نريده أو نشعر به أو نفكر به.
- التواصل العدائي: عدم مراعاة مشاعر الآخرين. أحياناً قد يكون ذلك ضرورياً إذا لم يحترم الشخص خيار الفتاة أن نقول «كلا».

قولي: دعونا نتحدث عن الطرق التي يمكن أن تقول من خلالها الفتاة «لا» للجنس

اسألني: ما هي بعض الأمثلة حول كيف يمكن للفتاة التعبير بشكل حازم تأكيداً؟ (تلقي أجوبة)

قولي: يمكنها أن تقول: «لا أشعر أنني أريد ذلك الآن»

اسألني: كيف سيبدو الأمر عليه إذا أجابت الفتاة على نحو سلبي؟ (تلقي أجوبة)

قولي: قد تقول: «لا بأس بذلك» أو «تريد».

اسألني: ماذا يمكن أن يحدث إذا استجابت الفتاة بشكل سلبي؟

قولي: قد يكون من الصعب عليها التعبير عن احتياجاتها ورغباتها إذا استجابت بطريقة سلبية.

اسألني: ما هي بعض الأمثلة حول كيف يمكنها التعبير بشكل عدائي؟

قولي: قد تقول: «أبداً» أو «ابتعد عني»

... **اشرحني:** قد تستخدم الفتيات أيضاً عدداً من هذه التقنيات إذا لم يستجب الشخص إلى أحد أساليب التواصل.

النشاط 3: اتخاذ القرارات المرتبطة بالجنس (40 دقيقة)

? **أسألي:** هل تتذكرن خطوات اتخاذ القرارات الذكية (التي تمت تغطيتها في الجلسة 7)؟

= **قولي:**

- الخطوة 1: ضعني في اعتبارك جميع الخيارات.
- الخطوة 2: حددي مزاي وعيوب كل خيار بعناية.
- الخطوة 3: عند الحاجة، اطلبي المعلومات أو المشورة من الأشخاص الذين/ اللواتي تثقين بهم/ن
- الخطوة 4: اتخذني قراراً بشكل مبدئي
- الخطوة 5: أعيدي النظر في القرار إذا لزم الأمر

= **قولي:**

- والآن سنفكر في بعض السيناريوهات التي قد تطرأ بين زوجين عند التحدث عن الجنس.
- سنحاول مساعدة الفتيات في السيناريوهات على التفكير في طرقٍ حازمة لمعالجة المسائل الناشئة. هذا يعني أننا نريد منهن أن يقولوا ماذا يردن أو يعين بطريقة آمنة ومريحة لهنّ.
- الرجاء ملاحظة أنه في حين أن استراتيجيات التواصل تركز على التقنيات الحازمة، قد تكون هناك أوقات تتطلب من الفتيات استخدام الأساليب العدائية (إذا كان من الآمن لهنّ القيام بذلك) إذا كان يتم إجبارهنّ على القيام بأمرٍ لا يرتحن له.

... **اشرحني:** في كافة هذه السيناريوهات، الشخص 1 (الزوج/ الحبيب) يريد أمراً من الشخص 2 (الفتاة)، ولكن الشخص 2 لا يريد الأمر نفسه.

✓ **قومي بـ:**

- اطلبي من الفتيات العمل مع الشخص الذي يجلس بجانبهنّ على هذا النشاط.
- اقرئي كل جملة بصوتٍ عالٍ. في كل مرة، اعطي الثنائيات بضعة دقائق لمناقشة السيناريو.
- بعد كل مناقشة، اطلبي من ثنائيين أو 3 ثنائيات مشاركة إجابتهنّ.
- شاركي أمثلة الإجابات الحازمة المذكورة تحت كل سيناريو إذا شعرت أنه لم يتم ذكرها من قبل الفتيات.

بالنسبة لبعض السيناريوهات، هناك خيار أ أو ب يمكنك الاختيار بينهما وفقاً لحساسية السياق الذي تعملين فيه.

* **ملاحظة:** اختاري السيناريوهات الأكثر صلة بسياقك:

السيناريو 1:

الخيار أ:

يقول الشخص 1: «أريد ممارسة الجنس معك / تقبيلك لأنني أحبك كثيراً. إذا رفضت، فأنت لا تحبينني حقاً ويجب أن نفترق.»

الخيار ب:

يقول الشخص 1: «أعلم أننا قلنا إننا سنؤجل التقبيل، لكن أصدقائي يسألون عما إذا كنا قد قبلنا بعضنا أم ليس بعد. نحن مخطوبان الآن، أعتقد أنه من المقبول لنا أن نقبل بعضنا»

الإجابات الحازمة الممكنة:

- «لست مستعدة بعد. أمل أنه لا مانع لديك، لأنني أستمتع حقاً بما لدينا، لكنني بحاجة إلى مزيد من الوقت.»
- «ما زلت أشعر بالمثل. أعتقد أنه لكي تنجح هذه العلاقة، يجب أن تهتمك مشاعري أكثر مما يفعله الآخرون.»

السيناريو 2:

الخيار أ:

يقول الشخص 1: «إذا كنت لا تريدين ممارسة الجنس معي، فسأبحث عن شخص آخر يريد ممارسته.»

الخيار ب:

يقول الشخص 1: «إذا كنت لا تريدين ممارسة الجنس معي، فسأبحث عن زوجة أخرى.»

الإجابات الحازمة الممكنة:

- «أنا حقاً أحبك، لذا من الصعب عليّ قول ذلك، ولكنني لست جاهزة لأن تصبح علاقتنا جسدية بعد.»
- «رجاءً لا تضغط عليّ لأقوم بأمرٍ تعلم جيداً أنني لا أريد القيام به. هذا ليس عادلاً، ولن يغيّر رأيي.»

السيناريو 3:

يقول الشخص 1: «لا أريد استخدام الواقي الذكري عند ممارسة الجنس. كأنك تقولين إنني قذر!»

الإجابات الحازمة الممكنة:

- «إنّ استخدام الواقي الذكري أمرٌ مهمٌ بالنسبة إليّ. لا أعتقد أنك قذر. أنا فقط أريد أن أحمي نفسي من الحمل ومن الأمراض المنتقلة جنسياً.»
- «أريد ممارسة الجنس معك، ولكن ليس بدون وافي ذكري.»
- «أفضل عدم ممارسة الجنس.»

أسألي؟

- هل هذه السيناريوهات واقعية؟
- ما هي بعض المحادثات الصعبة الأخرى المرتبطة بالجنس التي تواجهها الفتيات؟ (تلقي بعض الأمثلة وكتبيها).
- كيف يمكننا الإجابة عن ذلك بحزم؟

أشرحي:

- إنّ الدخول في علاقة لا يعني أنه على الفتاة أن تتنازل عن نفسها أو عن احتياجاتها الخاصة.
- يحق للنساء والفتيات قول «لكلا» للجنس.
- في موقف صحي، يجب أن يتمكن الناس من التعبير عن أنفسهم بشكلٍ منفتح ويجب أن يستمعوا إلى احتياجات الأشخاص الآخرين ويقبلونها ويقبلونها.
- من المهم الالتزام بما تؤمن به وبالقرارات التي تتخذنها، حتى وإن كانت مختلفة عما يقوله الناس من حولك.

الرسالة الرئيسية

قولي: لا يجب إجبار الفتيات على القيام بأي أمر جنسي في العلاقة إذا كنّ لا يشعر بالجهوزية التامة للقيام به. يمكن أن تأخذ الفتيات وقتهنّ لتقرير متى هنّ جاهزات، وإذا حاول أحدهم إرغام الفتيات على ممارسة الجنس، يمكن أن يشير ذلك إلى علاقة غير صحية. إذا قررت الفتيات أنهنّ يردن ممارسة الجنس، لا يزال بإمكانهنّ تغيير رأيهنّ في أي وقت - قبل الجنس أو حتى خلاله. هناك فريقٌ مدربٌ في المساحة الآمنة للنساء والفتيات يمكنه أن يساعد الفتيات إذا أردن التحدث عن هذا الأمر بالتفصيل.

قومي: بمشاركة معلومات ي مع الفتيات معلوماتٍ حول المعلومات والخدمات والدعم الذي يمكنهنّ الوصول إليه.

التحقق (5 دقائق)

أسألي الفتيات عن رأيهنّ بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكّري الفتيات بأنهن يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنت متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

قولي: لا يوجد تمارين لهذا الأسبوع، فقط فكّر في أي سؤالٍ قد يكون لديك حول هذا الموضوع. يمكنك مشاركة هذه الأسئلة معنا في الأسبوع المقبل (أو قمن بوضعه في صندوق التعليقات). تذكرن، نحن مجموعة فتيات، لندعم بعضنا البعض، إذا كانت لدى الفتيات الأخريات أسئلة حول الموضوع، يمكننا دعمهنّ من خلال تزويدهنّ بالمعلومات التي تعلّمنها وأن نكون صديقات يمكنهنّ التمرّن على ذلك معهن إذا احتجن إلى التحدث عن هذه الأمور مع شريكهنّ.

* ملاحظة للميسرات للجلسة التالية:

- ☐ اقرأي ملاحظات التحضير مقدماً.
- ☐ قد تحتاجين إلى إعداد بعض الرسوم التوضيحية قبل الجلسة.
- ☐ قومي أيضاً بدعوة أخصائية إدارة حالة للانضمام إلى جزء من الجلسة للإجابة على أي أسئلة تتعلق بالسلامة قد تثار يتم طرحها من قبل الفتيات.

الجلسة 13

الطبيعة المتغيرة لحياتنا الجنسية (الفتيات المتزوجات)³¹

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

1. فهم أنه يحق لهنّ اتخاذ القرارات المرتبطة بالجنس والحمل
2. تطبيق مهارات اتخاذ القرارات المرتبطة بالجنس

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ أقلام،
- ☐ أوراق ملاحظات لاصقة،
- ☐ كيس/صندوق،
- ☐ المصدر 13.1 - رسائل أساسية

التحضير:

- اطلعي على المعلومات مقدماً. من المهم أن تشعر الميسرة بالراحة أثناء عقد هذه الجلسة.
- إذا شعرتي بعدم الارتياح في تيسير هذه الجلسة، تحدثي إلى مشرفتك حتى تتمكني من مناقشة خيارات تضمن حصول الفتيات على هذه المعلومات بطرق بديلة.
- إذا شعرت بعدم الارتياح في تيسير هذه الجلسة ضمن مجموعة أو شعرت أنها قد تكون حساسة جداً لإعطائها للفتيات في وضع جماعي (على سبيل المثال، لسن مستعدات لتلقي هذه المعلومات)، يمكنك أيضاً القيام بهذه المجموعة ضمن جلسات فردية للفتيات اللواتي هن في أمس الحاجة إليها.
- اطلبي من أخصائية إدارة الحالة حضور الجلسة كاملة ويفضل أن تكون أخصائية إدارة الحالة على معرفة بالفتيات مسبقاً، على سبيل المثال أن تكون قد حضرت جلسة سابقة.
- يرجى مراجعة إرشادات الميسرة للمواضيع الحساسة قبل تيسير هذه الجلسة.
- احصلي على أحدث المعلومات حول الخدمات المتاحة في المجتمع والتي يمكن للفتيات الوصول إليها للحصول على معلومات الصحة الجنسية والإنجابية وغيرها من الخدمات والرعاية.
- إذا كانت هناك أسئلة قد طرحتها الفتيات خلال الجلسة الأخيرة ولم تتمكني من الإجابة عليها على الفور، فقمي ببعض المتابعة مع (مديرتك/ زميلاتك ذوات الصلة) حتى تكوني مستعدة لتقديم إجابة لهن في هذه الجلسة.

* ملاحظة للميسرة:

- ستغطي هذه الجلسة موضوع العلاقات الجنسية القسرية وغير المرغوب فيها وغير الرضائية وقد تكون بعض الفتيات تتعرضن للعنف من الشريك الحميم في المنزل. من المهم إبلاغ الفتيات أنه سيتم مناقشة هذه الأمور لأنه قد يسبب صدمةً للفتيات اللواتي يختبرن تجارب مؤلمة. يمكنك تحديد الأنشطة التي ستناقشين فيها هذا المحتوى للفتيات، حتى يتمكن من تحديد ما إذا كنَّ يردن المشاركة أم لا. يمكنك أن تقولي «سنناقش في النشاط التالي العلاقات الجنسية القسرية، هل أنتن مرتاحات للمضي قدماً في هذا النشاط؟» إذا لم يكن كذلك، فلا تجبريهن.
- نظراً لحساسية هذا الموضوع، من المهم تذكير الفتيات «باتفاقيات المجموعة» (من الجلسة 1) والسؤال عما إذا كنَّ يرغبن في الحصول على أي اتفاقيات إضافية خاصة بهذه الجلسة.
- والتجارب. إن المعلومات التي تقدّمينها مهمة في ضمان وصول الفتيات لمعلومات دقيقة.
- لا بأس في ألا يكون لدى الميسرة جميع الإجابات، الأهم من ذلك هو توفير مساحة خالية من الأحكام حيث يمكن للفتيات أن يشعرن بالحرية في مناقشة موضوع حساس في العادة. إذا طرحن سؤالاً لا تعرف الميسرة إجابته، يمكن للميسرات إخبار الفتيات أنهن س يرجعن إليهن بالإجابات في الجلسة القادمة.
- نظراً لطبيعة الموضوع، يختلف شكل هذه الجلسة عن الجلسات الأخرى. من المهم التحلي بالمرونة أثناء الجلسة وتقييم مستوى راحة الفتيات.
- أعطى مساحة للنقاش والمواضيع التي تطرحها الفتيات. قد لا يكون لديك جميع الإجابات، ولكن هناك قائمة بالرسائل الأساسية في المورد يمكنك الرجوع إليها في حال كانت مفيدة للمناقشة.

المدة: ساعتان

الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

✓ قومي:

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

❓ **أسألي:** هل تمرنتن على التضامن مع فتيات أخريات؟ كيف سار الأمر؟

✓ **قومي بـ:** قدّمي أخصائية إدارة الحالة (-) دورها وسبب حضورها الجلسة و ما) إذا كانت ستشارك في كامل الجلسة.

= **قولي:** الجلسة اليوم مختلفة قليلاً عن جلساتنا المعتادة، لن نبدأ بحكاية اليوم، ولكننا سنختم بحكاية بدلاً من ذلك

هيا نستكشف (60 دقائق)

* **ملاحظة:** تعاملي مع قسم «هيا نستكشف» مثل مجموعة نقاش مركزة. استخدمها كفرصة للسماح للفتيات بالتعبير عن أنفسهن من خلال طرح أسئلة مفتوحة عليهن. يمكنك تشجيعهن في حال كانت الفتيات هادئات، لكن لا تجبريهن على الانخراط في المحادثة. يمكنك أيضاً تقديم تمرين تنشيطي مثل أغنية لمساعدة المجموعة على الشعور بالاسترخاء.)

✓ **قومي بـ:** اطلبي من الفتيات الجلوس في دائرة.

= **قولي:** لقد ناقشنا صحتنا وكذلك القضايا المتعلقة بالصحة الجنسية في الجلسات السابقة. سوف نتحدث اليوم عن صحتنا الجنسية.

❓ **أسألي** برأيكن، ماذا نعني بـ «الصحة الجنسية»؟ (خذي بعض الإجابات).

= **قولي:** عندما نتحدث عن «الصحة الجنسية»، فإننا نتحدث عن مدى ارتياحنا أو صحتنا أو سعادتنا بتجاربنا الجنسية.

أسألني؟

- أي من "اتفاقيات المجموعة" يجب أن نتذكرها في هذا النوع من الجلسات لمساعدتنا على الشعور بالراحة والأمان عند المشاركة؟
- هل هناك أي اتفاقيات جديدة تودودن إضافتها إلى قائمتنا لهذه الجلسة؟

قومي بـ: ذكري الفتيات أنه إذا رغب في التحدث إلى شخص ما حول أي من المشكلات التي يتعرض لها، فهناك موظفات تدريبات متاحات يمكنهن الاستماع إليهن وتقديم الدعم لهن. إذا كانت أخصائية إدارة الحالة حاضرة لكامل الجلسة، فيمكنها أيضاً أن تكون متاحة للفتيات أثناء الجلسة.

قولي: سوف نتعمق في هذا الموضوع باستخدام بعض الأسئلة الإرشادية. هذه الأسئلة ليست سوى دليل ويمكننا الإجابة عليها أو قد تكون هناك أشياء أخرى نريد مناقشتها واستكشافها بدلاً من ذلك. نحن مرنون، وهذه مساحة آمنة وداعمة للتعلم والمناقشة ولا ينبغي لأي مشاركة أن تشعر بأنه يجب عليها التحدث إذا لم تكن مرتاحة. تذكر أنه لا يمكن الخيار بذلك. لا يمكن أيضاً خيار كتابة إجاباتكن إذا كنتم تفضلن ذلك، أو يمكنكن كذلك التفكير في الإجابات والاحتفاظ بها لأنفسكن. لا يوجد ضغط للمناقشة إذا كنتم لا تردن ذلك.

الأسئلة:

ملاحظة: يمكن للفتيات تدوين الإجابات بشكل مجهول إذا شعرن براحة أكبر.

- ما هو الشيء المقبول وغير المقبول الحديث عنه فيما يتعلق بالجنس في مجتمعنا للفتيات المتزوجات/المترابطات؟
- ما هي بعض الأشياء التي نود الحديث عنها، ولكنها تعتبر من المحظورات أو غير مقبولة؟
- ماذا يحدث لو كانت للفتيات احتياجات جنسية مختلفة عن شريكهن؟
- ماذا يحدث إذا كانت الفتيات لا يرغبن في ممارسة الجنس عندما يريد شريكهن ذلك؟
- ما هي مخاطر رفض الفتيات لممارسة الجنس عند الزواج (على سبيل المثال، تسديد مهر العروس)؟
- هل تستطيع الفتيات قول «لا» لشركائهن في هذه الحالات؟
- إذا كانت الإجابة نعم، كيف يستطعن القيام بذلك؟

قومي بـ: توقفنا هنا لتري نوع الردود التي تقترحها الفتيات، أو أتيحي لهن لحظة لكتابة إجاباتهن أو التفكير فيها.

- إذا تمت مشاركة الأجوبة لفظياً - **أسألني:** ما رأيكن في هذا الموضوع؟
- بالنسبة للفتيات اللواتي لم يقمن بالمشاركة - **أسألني:** ما رأيكن في هذا الموضوع الذي فكرتن به؟
- هل يمكن أن تخلق هذه الأساليب أي مشاكل تتعلق بالسلامة؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فماذا من الممكن أن تكون مشاكل السلامة هذه؟
- ماذا تستطيع أن تفعل الفتيات إذا واجهن إحدى مشاكل السلامة هذه؟

أشرحني:

- يعد الحديث عن الصحة الجنسية موضوعاً محظوراً في العديد من الأماكن حول العالم، خاصة للنساء والفتيات. من خلال المناقشة، أو ، مشاركة التحديات، التجارب أو الأسئلة، سنتمكن من معرفة المزيد حول كيفية تأثير الصحة الجنسية علينا وكيف يمكننا اتخاذ خطوات لتغيير الأشياء التي تؤثر على صحتنا.
- على الرغم من الضغوط والتوقعات الموضوعة على العلاقات الجنسية في إطار الزواج، فقد لا تشعر الفتيات بالاهتمام بالعلاقات الجنسية على الإطلاق أو في أوقات محددة، أو قد يكون لديهن رغبة أقوى في العلاقات الجنسية من شركائهن. كل هذا طبيعي تماماً ولا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.
- يتطلب الجنس موافقة الأشخاص الذين يشاركون فيه. هل تتذكرن عندما ناقشنا «حقوقنا» قبل بضع جلسات؟، بالمثل، نعلم أنه من حقنا رفض ممارسة الجنس، ولكن في بعض الأحيان قد يحد آخرون من قدرتنا على الوصول إلى حقوقنا.

الأنشطة: (45 دقيقة)

النشاط 1: الاستراتيجيات الصحة الجنسية (45 دقيقة)

قولي: سنمر الآن ببعض السيناريوهات ونناقش الخيار الذي يمكن أن تأخذه الفتاة في الحكاية وما هي مخاطر السلامة التي قد تكون موجودة وما الذي قد نغيره أو نحتفظ به ضمن خيارات مختلفة.

السيناريو 1:

تزوجت روزانا من راؤول قبل أسبوع. لم يمارسا الجنس بعد لأن روزانا كانت تشعر بالتوتر. تستمر والدته راؤول في سؤال روزانا عما إذا كانا قد مارسا الجنس. عندما قالت روزانا «لا»، أخبرتها والدته راؤول أن من واجبها أن تمارس الجنس و أن تنهي الأمر وتنجزه. في ذلك المساء، سأل راؤول روزانا ما هي المشكلة ولماذا لا تريد ممارسة الجنس.

أسألي: ماذا يمكن لروزانا أن تفعل؟ ارفعن أيديكن لاختيار الجواب المفضل لديكن.

قومي بـ: اطلبي من الفتية اختيار خيار واحد فقط، ويمكنهن أيضاً أن يقرروا عدم اختيار أي من الخيارات واقتراح خيارهن الخاص للخيار هـ.

- الخيار أ: تأخذ بنصيحة والدته راؤول وتمارس الجنس مع راؤول.
- الخيار ب: تشرح لراؤول أنها تشعر بالتوتر وليست جاهزة بعد وتطلب منه التحلي بالصبر.
- الخيار ج: تختلق عذراً للتخلص من ممارسة الجنس.
- الخيار د: تتحدث إلى أخصائية حالة.
- الخيار هـ: اطلعي على الخيارات الأخرى التي تقترحها الفتيات.

بمجرد أن تقرر الفتيات الخيار المفضل لديهن:

أسألي: ماذا يمكن أن تكون بعض مخاطر السلامة عند اختيار الخيار أ؟ الخيار ب، الخيار ج، الخيار د، الخيار هـ؟

يمكنك الإضافة إذا لم يتم ذكر مايلي:

- الخيار أ: قد يجعل هذا روزانا تشعر بالخوف وعدم الراحة ويكون له عواقب نفسية وجسدية.
- الخيار ب: هذا خيار مثالي، ولكن من المحتمل ألا يستجيب راؤول بشكل جيد له، يمكن أن تقرر روزانا ما إذا كان هذا هو الخيار الأفضل لها بناءً على كيفية تصرف راؤول تجاهها حتى الآن.
- الخيار ج: قد ينجح هذا الخيار في بعض المواقف لفترة معينة من الوقت، لكنه قد يثير مخاطر أخرى على المدى الطويل، مثل إصرار راؤول على ممارسة الجنس.
- الخيار د: يعد هذا خياراً رائعاً حيث تستطيع أخصائية إدارة الحالة مساعدتك في التفكير في المخاطر والفوائد المتعلقة بالتعامل مع هذا الموقف.
- الخيار هـ: إذا اقترحت الفتيات خيارات أخرى، أسألي ما هي الإيجابيات والسلبيات.

قولي: بناءً على مخاطر السلامة التي حددناها، هل نود تغيير خيارنا أو اقتراح خيار جديد؟

تذكري- ما هي مخاطر السلامة المتعلقة بها، وهل يمكن التحكم في هذه المخاطر وأين يمكن للفتيات الحصول على الدعم؟

قومي بـ: اطلبي من أخصائية إدارة الحالة أن تشرح كيف يمكن للفتيات طلب الدعم/المشورة إذا واجهن موقفاً مشابهاً.

السيناريو 2:

تزوجت فيريتي عندما كانت صغيرة، لكنها لم ترغب في التوقف عن الذهاب إلى المدرسة. وافق زوجها بيبي على بقائها في المدرسة. وأوضحت فيريتي لبيبي أنها تود أن يفكروا في وسائل تحديد النسل حتى لا تحمل أثناء وجودها في المدرسة. لكن بيبي ضد فكرة تحديد النسل.

أسألي: ماذا يمكن الفيرييتي أن تفعل؟ ارفعن أيديكن لاختيار الجواب المفضل لديكن.

قومي بـ: اطلبي من الفتية اختيار خيار واحد فقط، ويمكنهن أيضاً أن يقررن عدم اختيار أي من الخيارات واقتراح خيارهن الخاص للخيار.

- الخيار أ: تتقبل رأي زوجها وتتمنى ألا تحمل.
 - الخيار ب: تشرح لبيبي أنها لا تريد المخاطرة حقاً وتطلب منه استكشاف بعض الخيارات التي ستشعر كليهما بالراحة.
 - الخيار ج: تأخذ وسائل منع الحمل وتحتفظ بالأمر سراً عن بيبي.
 - الخيار د: اطلعي على الخيارات الأخرى التي تقترحها الفتيات.
- بمجرد أن تقرر الفتيات الخيار المفضل لديهن،

أسألي: ماذا يمكن أن تكون بعض مخاطر السلامة عند اختيار الخيار أ؟ الخيار ب، الخيار ج، الخيار د؟

يمكنك الإضافة إذا لم يتم ذكر مايلي:

- الخيار أ: هناك خطر من أنها قد تحمل وربما تضطر إلى ترك المدرسة مما قد يكون له عواقب طويلة المدى على صحتها.
- الخيار ب: هذا خيار مثالي، لكن من المحتمل ألا يستجيب بيبي بشكل جيد لها، يمكن لفيديتي أن تقرر ما إذا كان هذا هو الخيار الأفضل لها بناءً على كيفية تصرف بيبي تجاهها حتى الآن.
- الخيار ج: قد ينجح هذا في بعض المواقف لفترة معينة من الوقت، لكنه قد يثير مخاطر أخرى على المدى الطويل، مثل أن يكتشف بيبي الحقيقة ويغضب من فيديتي.
- الخيار د: إذا اقترحت الفتيات خيارات أخرى، أسألي ما هي الإيجابيات والسلبيات

قولي: بناءً على مخاطر السلامة التي حددناها، هل نود تغيير خيارنا أو اقتراح خيار جديد؟
تذكري- ما هي مخاطر السلامة المتعلقة بها، وهل هذه المخاطر يمكن التحكم فيها، وأين يمكن للفتيات الحصول على الدعم؟

*** ملاحظة:** قد تكون هناك فتيات في الجلسة قد تعرضن لهذه التجربة سابقاً اخترن الخيار أ في السيناريو، لذا من المهم إخبارهن أنهن إذا وجدن أنفسهن في هذا الموقف، فهذا لا يعني أنه لا يمكن أن يكون لهن الحق في فرص أخرى. في حين أن البقاء في المدرسة سيكون أفضل نتيجة، فإن الواقع يقول بأن الفتيات في بعض الأحيان يحملن. مع ذلك، لا يزال لديهن خيارات وبدائل للمدرسة. يمكنهن أيضاً التفكير في التدريب المهني أو التفاوض مع أزواجهن لمواصلة دراستهن. ولا يجب أن يعني الحمل نهاية التعلم وبناء المهارات.

✓ قومي بـ: اطلبي من أخصائية إدارة الحالة أن تشرح بناءً على ما قلته

السيناريو 3:

تزوجت ساندي من فريد الذي كانت تواعده. هما عموماً سعيدان معاً ويمران ببعض الأوقات الصعبة والأوقات الجيدة، تماماً مثل معظم الأزواج. لكن هناك بعض الأشياء التي لا تشعر ساندي بالراحة معها عندما يكونان حميمين. تشعر بالحرج من إخبار شريكها، لكنها تريد أيضاً التوقف عما يجعلها تشعر بعدم الارتياح.

أسألي: ماذا يمكن لساندي أن تفعل؟ ارفعن إحدى أيديكن لاختيار الجواب المفضل لديكن.

- ✓ قومي بـ:** اطلبي من الفتيات اختيار خيار واحد فقط، ويمكنهن أيضاً أن يقررن عدم اختيار أي من الخيارات واقتراح خيارهن الخاص للخيار د.
- الخيار أ: ألا تقول أي شيء وتتمنى أن يتوقف فريد عن فعل الشيء الذي يجعلها غير مرتاحة في النهاية.
 - الخيار ب: أن تشرح لفريد أن ذلك يجعلها تشعر بعدم الارتياح وإذا كان بإمكانهما التوقف عن فعل ذلك.
 - الخيار ج: أن تحاول التخلص من الموقف غير المريح ولكن دون لفت انتباه فريد إليها.
 - الخيار د: اطلعي على الخيارات الأخرى التي تقترحها الفتيات.

بمجرد أن تقرر الفتيات الخيار المفضل لديهن،

أسألي: ماذا يمكن أن تكون بعض مخاطر السلامة عند اختيار الخيار أ؟ الخيار ب، الخيار ج، الخيار د؟

يمكنك الإضافة إذا لم يتم ذكر مايلي:

- الخيار أ: قد يستمر فريد في القيام بذلك ويمكن أن يستمر هذا في التسبب في ضرر أو إزعاج لساندي جسدياً أو عاطفياً
- الخيار ب: هذا خيار مثالي، لكن من المحتمل ألا يستجيب فريد بشكل جيد لها، يمكن لساندي أن تقرر ما إذا كان هذا هو الخيار الأفضل لها بناءً على كيفية تصرف بيبي تجاهها حتى الآن.
- الخيار ج: يمكن أن يكون خياراً جيداً إذا كانت ساندي قلقة حيال ردة فعل فريد. يمكنها أيضاً استغلال هذه الفرصة للتحدث إلى شخص موثوق به مثل أخصائية الحالة لمعرفة كيفية الاستجابة لذلك و الماضي قديماً.
- الخيار د: إذا اقترحت الفتيات خيارات أخرى، أسألي ما هي الإيجابيات والسلبيات.

قولي: بناءً على مخاطر السلامة التي حددناها، هل نود تغيير خيارنا أو اقتراح خيار جديد؟

تذكري- ما هي مخاطر السلامة المتعلقة بها، وهل يمكن التحكم في هذه المخاطر، وأين يمكن للفتيات الحصول على الدعم؟

✓ **قومي بـ:** اطلبي من أخصائية إدارة الحالة أن تشرح بناءً على ما قلته.

✓ **قومي:** بتلخيص النشاط كالتالي

؟ **اسألي:**

- ماذا سيحدث إذا استجابت الفتيات باستخدام بعض الخيارات في الحياة الواقعية؟
- هل لديكن اقتراحات أو استراتيجيات أخرى يمكن للفتيات استخدامها للتعامل مع التحديات المشتركة التي يتعرضن لها فيما يتعلق بالصحة الجنسية ولم نناقشها بالفعل؟

✓ **قومي بـ:** تأكدي ما إذا كانت أخصائية إدارة الحالة تريد إضافة أي شيء هنا بناءً على ما شاركته الفتيات.

... **اشرحي:** علّمنا هذا النشاط التفكير في الخيارات وتحديد المخاطر المتعلقة بهذه الخيارات؛ لقد تدربنا على كيفية اختيار الخيار الأفضل لحالة معينة. يمكنكن تطبيق ما تعلمناه على مواقف أخرى في حياتكن.

= **قولي:** يختلف كل موقف عن الآخر وقد لا تنفع نفس الإستراتيجية مع جميع الفتيات. لكن هناك شيء واحد يمكننا القيام به في كل موقف وهو تقييم المخاطر. يمكننا قبل أن نتصرف أن نحاول الإجابة على الأسئلة التالية، والتي يمكن أن تساعدنا في تقييم المخاطر واختيار الخيار الأفضل لنا.

أسئلة لتقييم السلامة

1. ما هي مخاطر السلامة المحتملة المتعلقة بإجراء معين؟

على سبيل المثال، إذا أجبتن بحزم على الشخص، فهل سيجعله هذا يتوقف عما يفعله أم سيجعله جوابكن عدوانياً؟

2. هل أنا قادرة على التعامل مع الخطر الذي أنعرض له أم سأكون في خطر أكبر؟

على سبيل المثال، إذا كان هناك احتمال لحدوث خلاف بيني وبين شخص آخر، فأنا أعلم أن هناك شخصاً حاضراً سيحميني من الشخص الذي يتصرف بعنف. أو أعرف أن هناك صديقاً/ة أو جارا/ة يمكنني البقاء معه/ها.

3. هل يمكنني التخلص بأمان من الموقف الذي يهدد سلامتي دون زيادة المخاطر التي قد أنعرض لها؟

في بعض الأحيان قد لا يكون من الممكن للفتيات التعبير عن آرائهن أو التفاوض من أجل وضع أكثر أماناً. وأحياناً، قد يكون الهروب هو الحل الوحيد، لكن محاولة الهروب قد تتضمن المخاطر أيضاً، لذا من المهم التفكير في إيجابيات/سلبات الهروب.

4. هل هناك حل مؤقت لإبقائي بعيدة عن الأذى الفوري؟

في بعض الأحيان، قد يؤدي قول «لا» إلى مخاطر إضافية تتعلق بالسلامة، مثل أن يشعر الشخص العنيف أنه لا يمحترمه. قد تقرر الفتيات في هذه الحالات استخدام وسائل اتصال أقل مباشرة لمساعدتهن على الخروج من الموقف ومنحهن الوقت للعمل على استجابة أكثر أماناً على المدى الطويل. على سبيل المثال، قد يقلن «من فضلك أعطني وقتاً للتفكير في هذا الأمر».

5. هل أعرف من أين يمكنني الحصول على الدعم؟

هل يوجد في عائلتي/مجتمعي من يمكنني أن أطلب الدعم منه/ها؟. يمكن أن يساعدكن وجود شخص موثوق به/ها مثل أخصائية إدارة الحالة في التحدث عن وضعكن المحدد ووضع خطة أمان.

... **اشرحي:** إذا تعرضت الفتيات للعنف أو الأذى بسبب الاستراتيجيات التي يستخدمنها، فيجب أن يعرفن أن اللوم لا يقع عليهن إطلاقاً. وأن الشخص الذي يمارس العنف هو المسؤول دائماً عن أفعاله العنيفة ويمكنه اختيار الرد بطريقة غير عنيفة. ولكن عندما لا نضمن أنهم سيحترمون ذلك، في هذه المواقف، قد نحتاج إلى التفكير في الأمر من خلال مخاطر السلامة التي قد نتعرض لها.

✓ **قومي بـ:** اطلبي من أخصائية إدارة الحالة إضافة معلومات إضافية/تكميلية/أخرى حول تقييم المخاطر التي قد تجدها الفتيات مفيدة.

دائرة الحكاية (5 دقائق)

تذهب تسنيم لزيارة صديقتها نيللي التي تزوجت مؤخراً. تخبر نيللي تسنيم بأنها كانت متوترة من الجنس ولا تعرف كيف تتحدث عنه مع زوجها. لذلك، تحدثت نيللي إلى خالتها التي تثق بها كثيراً وسألته كيف يمكنها الحديث عن الموضوع مع زوجها. ناقشت خالتها بعض الخيارات مع نيللي حول ما يمكن أن تفعله وسألته عن الخيارات التي شعرت براحة أكبر معها ويمكن أن تقوم بها بينما تشعر أيضاً بالأمان. أخبرت نيللي صديقتها تسنيم أنها تشعر منذ أن أخذت نصيحة خالتها براحة أكبر في التعبير عن مستويات راحتها مع زوجها. تخبر نيللي تسنيم «أنه قد يكون من المفيد التحدث إلى من تثقين بهم/ن حول مشكلة تواجهينها، خاصة إذا كنتان غير متأكدة من كيفية التعامل مع المشكلة بنفسكما».

الرسالة الأساسية

قولي: يمكن أن تتغير صحتنا الجنسية بمرور الوقت. ونتمنى أن تكون صحتنا الجنسية مريحة وصحية وسعيدة دائماً، إلا أن هذا ليس دائماً ما يحدث في الواقع. وما نحن فيه الآن فيما يتعلق بالصحة الجنسية قد يكون مختلفاً عما كنا عليه قبل بضعة أشهر أو حيثما سنكون عليه بعد بضع سنوات من الآن. إذا كنتين ترغبين في أي وقت في مناقشة الأسئلة أو المخاوف المتعلقة بهذا الأمر، فهناك دائماً أخصائية حالة متاحة للتحدث معكن ويمكنها مساعدتكن في التفكير من خلال استراتيجيات آمنة وواقعية بالنسبة لحالتكن..

قومي بـ: يمكن لأخصائية إدارة الحالة إضافة أي معلومات إضافية هنا. ✓

التحقق (5 دقائق)

اسألي الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنت متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

قولي: لا يوجد تمرين دريب هذا الأسبوع، فكن فقط في أي أسئلة قد تكون لديكن حول هذا الموضوع. يمكنكن كذلك مشاركة هذه الأسئلة معنا الأسبوع القادم (أو وضعها في صندوق التعليقات). تذكرن، نحن مجموعة فتيات، دعونا ندعم بعضنا البعض والفتيات الأخريات إذا كانت لديهن أسئلة حول هذا الموضوع. يمكننا دعمهن من خلال تزويدهن بالمعلومات التي تعلمنها وأن نكون صديقات يمكنهن التمرن على ذلك معهن إذا احتجن إلى التحدث عن هذه الأمور مع شريكهن.

* ملاحظة للميسرات للجلسة التالية:

- ☐ اقرأي ملاحظات التحضير مقدماً.
- ☐ قد تحتاجين إلى إعداد بعض الرسوم التوضيحية قبل الجلسة.
- ☐ قومي أيضاً بدعوة أخصائية إدارة حالة للانضمام إلى جزء من الجلسة للإجابة على أي أسئلة تتعلق بالسلامة قد يتم طرحها من قبل الفتيات.

الجلسة 14

رسم خرائط مجتمعنا

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

1. تحديد مخاطر العنف المبني بالنوع الاجتماعي في المنزل وفي المجتمع
2. وضع خطة لدعم لسلامتهن
3. معرفة مكان الخدمات المتاحة وكيفية الوصول إليها

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ أقلام ذات 5 ألوان مختلفة على الأقل،
- ☐ المورد: 14.1 جدول لخطة السلامة

التحضير:

- يرجى مراجعة دليل الميسرة حول المواضيع الحساسة قبل تيسير هذه الجلسة.
- ذكري نفسك بجلسة العنف ضد النساء والفتيات حيث ستحتاجين إلى الاعتماد على مواضيع مماثلة لهذه الجلسة.
- بالنسبة للفتيات غير المتزوجات، تفقدي صندوق التعليقات لتري ما إذا كانت لدى الفتيات أي أسئلة من الجلسة الماضية وحضري بعض الإجابات.
- إذا أمكن، اطلبي من أخصائية الحالة التواجد (في نهاية الجلسة) لشرح خدمات إدارة الحالة وإذا أمكن البقاء فيحتى نهاية الجلسة في حال كانت لدى الفتيات أي أسئلة.
- إن كان من الممكن ووفقاً للسياق، يمكن أيضاً مشاركة أرقام الخطوط الساخنة مع الفتيات اللواتي لديهن إمكانية الوصول إلى الهواتف المحمولة. قومي بتحضير هذه المعلومات.
- ابتكري مثلاً عن مخاطر السلامة لتقدميه للفتيات في جدول خطة السلامة

* ملاحظة للميسرة:

- بالإضافة إلى إدراك المخاطر التي تواجه الفتيات اللواتي يعملن أو في المدرسة، من المهم أن تنكوني على علم بالمخاطر التي قد تواجهها الفتيات المتزوجات في المنزل، والأفعال التي من الممكن أن تتطلب المتابعة الفردية والإحالة إلى أخصائية الحالة.
- إذا أمكن، بالنسبة لجلسة الفتيات المتزوجات، اطلبي من أخصائية الحالة التواجد لجزء من الجلسة أو الجلسة بأكملها، يمكنها أن تكون متاحة للفتيات خلال الجلسة أو بعدها.

المدة: سوف تتطلب هذه الجلسة ساعتين ونصف لتنفيذها بالكامل، إذا لم يكن بالإمكان إنهاؤها في الوقت المحدد، فيمكنك تقسيمها إلى جلستين.

الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

✓ قومي:

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

؟ أسألي: هل تكونت لديكن أي أسئلة من الجلسة الماضية؟

✓ **قومي:** بالإجابة أيضاً على أي أسئلة كانت في صندوق التعليقات.

تلاحظ سارة أنّ لديها جارة جديدة

للفتيات المتزوجات	للفتيات غير المتزوجات
هي فتاة انتقلت مؤخراً إلى هذا المجتمع مع عائلتها و اسمها نانسي.	هي شابة تعيش مع طفليها واسمها نانسي.
عندما ذهبت سارة للترحيب بها، أدركت أن نانسي غير متأكدة من محيطها ولا تعرف أي المناطق آمنة للزيارة وأي المناطق غير آمنة. تريد سارة مساعدة نانسي في التعرف على المجتمع.	

أسألي: ماذا نعني «بالأمان»؟ (أن نكون بمنأى عن الأذى أو الخطر)

هيا نستكشف (15 دقائق)

قولي: من بين الأمور التي يمكن لسارة أن تقوم بها لمساعدة نانسي هو رسم خريطة. على هذه الخريطة، اقترحت سارة أنه يمكنها مساعدة نانسي على معرفة الأماكن الآمنة وغير الآمنة. تصنع سارة الخريطة بدءاً من منزل نانسي ومن ثم الأماكن التي قد تمر فيها من منزلها إلى المساحة الآمنة للنساء والفتيات والأماكن الأخرى التي قد تزورها بانتظام و من ثم جميع الأماكن التي تعرف أنها غير آمنة. ثم تضع علامة بالقرب من الأماكن والطرق الآمنة وتقاطعاً بالقرب من الأماكن والطرق غير الآمنة. لدى نانسي الآن بعض المعلومات التي يمكن أن تساعدنا في التعرف على المنطقة.

ملاحظة: يجب أن تكون جلسة الأسئلة والإجابات هنا قصيرة للغاية، إذ إنّ الفتيات سيتعمقن في الموضوع خلال الأنشطة).

أسألي: لماذا تعتقدن أن النساء والفتيات على وجه الخصوص يتعرضن لبعض مخاطر السلامة مقارنة بالرجال والفتيان؟

اشرحي: يمكن أن يشكل الرجال (وغيرهم من البالغين/ات) خطراً على سلامة الفتيات والنساء بسبب استخدام الرجال لسلطتهم على النساء والفتيات (ذكرين بالمناقشة من جلسة السلامة)

أسألي: هل تعتقدن أن هناك مجموعات من النساء والفتيات قد تكون أكثر عرضة للمخاطر من غيرها؟ الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، الفتيات من غير مرافق، الفتيات اللواتي من الأقليات وما إلى ذلك. ما هي المجموعات التي يمثلنها وما هي تلك المخاطر؟

اشرحي:

- هناك بعض قضايا السلامة التي تستهدف النساء والفتيات. قضايا السلامة هذه هي أنواع من المخاطر أو العنف الذي يتعرض له النساء والفتيات بسبب جنسهن (كما ناقشنا في الجلسة حول النوع الاجتماعي).
- يحدث هذا لأن الرجال يحاولون استخدام سلطتهم على النساء والفتيات. تقبل النساء والفتيات في بعض الأحيان هذه المخاطر كالمعتاد لأنها شيء شائع جداً في المجتمع.
- قد يتوقع من الفتيات أيضاً أن يمتنعن هذه المخاطر عن أنفسهن من خلال إخبارهن بما يمكنهن وما لا يمكنهن فعله، وأين يمكنهن الذهاب وما يمكن أن يرتدبنه. ومع ذلك، فالفتيات غير مسؤولات عن هذه المخاطر، وفي حين أنهن قد يحتجن إلى اتخاذ تدابير فورية لدعم تدابير الحماية الخاصة بهن، فإن الجاني في النهاية هو المسؤول عن المخاطر التي يسببها.
- قد تكون هناك بعض المخاطر الموجهة إلى مجموعات معينة من النساء والفتيات، على سبيل المثال قد تختلف أنواع المخاطر الموجهة إلى الفتيات العاملات عن المخاطر الموجهة إلى الفتيات اللواتي لا يعملن، أو أنواع المخاطر الموجهة إلى فتاة منفصلة أو غير مصحوبة (فتاة لا تعيش معها والديها) أو المخاطر التي تتعرض لها الفتيات من الأقليات مقارنة بالفتيات من مجموعات الأغلبية.

ملاحظة: حددى ما هي مجموعات الأقليات لسياقك، والتي قد تكون أقليات عرقية / دينية، أو فتيات من ذوات الاحتياجات الخاصة، أو من مجتمع الميم، وما إلى ذلك.

- مرة أخرى، يرتبط هذا بمدى السلطة التي تملكها مجموعات معينة في المجتمع (السلطة المالية، والوصول إلى شبكة اجتماعية، والوصول إلى أجهزة المعلومات والاتصالات، والقوة البدنية، وإمكانية الوصول إلى السلطة المرتبطة بالعمر، الوصول إلى التعليم وما إلى ذلك) ويتعلق هذا بشكل خاص بالسلطة على الآخرين وأنواع المخاطر التي يواجهونها.

الأنشطة: (ساعة و 35 دقيقة)

النشاط 1: خريطة المخاطر (50 دقيقة)

قولي: سنضع الآن خطة خاصة بنا! ولكن قبل القيام بذلك، دعونا نذكر أنفسنا «باتفاقيات المجموعة» الخاصة بنا وتذكر أن هذه المساحة هي مساحة آمنة وسرية تشاركها الفتيات.

قومي بـ ✓

- قسّمي الفتيات إلى مجموعات بناءً على مشاركة المحيط المشترك. هذا لأنهنّ سيرسمن الخراط، لذلك يجب أن تكون ذات صلة بمحيطهنّ.
- على كل مجموعة أن تكون مكوّنة من خمس إلى ست فتيات كحدٍ أقصى ليتمكنّ جميعهنّ من الجلوس حول الخريطة للرسم عليها.

اسألي: تخيلن أنكن في أعلى هضبة كبيرة، ترون مجتمعكن من فوق. ما هي الأماكن التي تزننها والطرق أو الممرات التي تمشين فيها؟

قومي بـ: استعرضي الخطوات التالية مع الفتيات. ✓

قولي: ✓

1. أولاً، تضع الفتيات منازلهنّ على الخريطة.
2. انطلاقاً من المنزل، ستضع الفتيات الأماكن التي يزرنها والأماكن التي يرينها على الخريطة. شجعيهن أيضاً على إضافة الخدمات المفيدة المتاحة في المجتمع - (الأماكن التي يعرفنها ويشعرن بالراحة أو التي لا يشعرن بالراحة بالوصول إليها، الموجودة في المجتمع.
3. عند الانتهاء، اطلبي من الفتيات وضع X على المناطق في الخريطة غير الآمنة للفتيات. باستخدام لونٍ مختلف، يجب أن يحددن ما إذا كانت هذه الأماكن غير آمنة خلال النهار أو الليل (أو أي وقتٍ آخر محدد)
4. حددن الأماكن الآمنة في علامة دائرة.

*** ملاحظة:** تبدأ الفتيات بإضافة منزلهنّ ليتمكنّ أيضاً من تحديد ما إذا كان المنزل غير آمن لهنّ. إذا لم تحدد أي منهنّ منزلها، اسألي ما إذا كان المنزل مكاناً آمناً للفتيات (بشكلٍ عام. قد يكون المنزل مكاناً حيث من الممكن أن تكون الفتيات المتزوجات خصوصاً عرضة للأذى والخطر. عند السؤال، لا تطلبي من الفتيات الإفصاح عن تجاربهنّ الشخصية، ولكن بدلاً من ذلك يمكن قول «ما الذي ذا يمكن أن يجعل من المنزل مكاناً غير آمناً لفتاة متزوجة؟». إذا أفصحت فتاةٌ ما عن خطر مرتبط بالسلامة، تأكدي من المتابعة معها في نهاية الجلسة لإحالتها إلى أخصائية الحالة (إذا اختارت الفتاة ذلك).

قومي بمجرد الانتهاء، اطلبي من المجموعات الأصغر تقديم خرائطهن إلى كل المجموعة. ✓

اسألي: ?

- أي من هذه المخاطر هي عامة (على سبيل المثال، مخاطر على الفتيات والنساء والفتيان والرجال في المجتمع) وأي منها مرتبطة بالنوع الاجتماعي للفتاة؟ (على سبيل المثال، مخاطر تواجهها الفتيات والنساء فقط)؟
- ما الذي يجعل من الأماكن التي أشارت إليها الفتيات بدائرة آمنة لهنّ؟
- ما الذي يجعل الأماكن التي أشرتن إليها بـ X غير آمنة للفتيات، على سبيل المثال، ماذا/ من هو الخطر؟
- لماذا تكون بعض الأماكن آمنة أو غير آمنة في أوقاتٍ مختلفة؟
- هل بعض هذه المخاطر خاصة ببعض مجموعات الفتيات بشكلٍ خاص؟ أي فتيات؟ على سبيل المثال، فتيات مختلفات؟

*** ملاحظة -** إنّ هدف ذلك هو عدم الطلب من الفتيات مشاركة تجاربهنّ بشكلٍ فردي، بل فهم ما إذا كانت مجموعات محددة من الفتيات، على سبيل المثال، يافعات، كيريات في السن، عاملات، متزوجات، إلخ. يختبرن مخاطر محددة.

النشاط 2: خطة السلامة (45 دقيقة)

قومي بـ: ✓

- شاركي المورد 14.1: «جدول خطة السلامة» الذي تمّت تعبئته من قبل المرشدة/ الميسرة و اشرحي الفئات.
- كمجموعة، املئي جدول خطة السلامة معهن، باستخدام المخاطر التي يحددها من النشاط ١.

قولي: بينما تنتقلين إلى القسم التالي من الجلسة، ذكري الفتيات «باتفاقيات المجموعة» وتذكر الفتيات أن هذه المساحة هي مساحة آمنة وسرية.

قومي: بعرض الإرشادات التالية لخطة السلامة

قولي:

- لنحدد المخاطر الأكثر شيوعاً التي تواجهها الفتيات والتي تردن إيلاها الأولوية للمناقشة.
- لنصف الخطر، متى يحدث ومن يسبب هذا الخطر.
- ✳ **ملاحظة -** لا يهدف هذا الأمر إلى تحديد المعتدين بشكل فردي، ولكن فهم من يسبب المخاطر بشكل عام. إذا أرادت الفتيات مناقشة التجارب الفردية، يمكنهنّ التحدث مع الميسرة بعد الجلسة.
- بعد ذلك، سنناقش كيف يمكن معالجة هذا الخطر في أربع خطوات
 - ° **الخطوة ١:** ماذا يمكن أن تفعل الفتيات، من هم/ن الأشخاص الداعمون/ات؟
 - ° **الخطوة ٢:** ماذا يمكن أن تفعل المرشدة/ الميسرة؟
 - ° **الخطوة ٣:** وماذا يمكن أن يفعل الأهل/مقدمي الرعاية؟
 - ° **الخطوة ٤:** ماذا يمكن أن يفعل المجتمع؟

قومي: بتوجيههن للتفكير في خطط واقعية وآمنة لهذه المخاطر. على سبيل المثال، إذا لم يكن لدى الفتيات هاتف خلوي، كوني مدركة أن الاتصال بالشرطة قد لا يكون ممكناً أو لا ينطبق. اجعليهن أيضاً يفكرن فيما إذا كانت هذه الخطط مناسبة لجميع الفتيات في المجتمع، على سبيل المثال الفتيات المختلفات، أو ما إذا كانت هناك أشياء إضافية يجب مراعاتها لبعض المجموعات.

يمكنك إضافة هذه الأمور إذا لم يتم ذكرها:

- يشكل الأشخاص الذين/اللاتي ذكرتهم/ن الشبكة الاجتماعية للفتيات. قد يكون هؤلاء الأشخاص من أفراد العائلة، وأصدقاء وفتيات ونساء في المساحة الآمنة.
- قد يتمثل الدعم بتواجد شخص سيستمع إليكنّ بعناية بدون إطلاق الأحكام أو اللوم أو أشخاص سيوجهون الفتيات إلى الخدمات التي قد تساعدنّ أو إلى الأماكن حيث يمكنهنّ الإبلاغ عن المشكلة بشكل آمن إذا اخترن ذلك. على سبيل المثال، شخص موثوق به/ها تشعرين بالارتياح للحديث معه/ها، قد يكون من أفراد العائلة، والأصدقاء، ومجموعة الأقران، وما إلى ذلك.
- يمكن أن ينشر المجتمع التوعية حول المسألة أو يحيلها إلى القادة المجتمعيين. يمكنهم أن يؤكدوا على عدم التسامح مع العنف ضد النساء في المجتمع.
- يمكن أن تحيل المرشدة الفتيات إلى الخدمات، أو إذا كان هناك مسألة محددة يمكن معالجتها من قبل المنظمة (مثلاً، احتياجات صحية أو متعلقة بالأمان، إلخ)، يمكن أن تتابع المرشدة مع المنظمة، إدارة المخيم، إدارة القرية إلخ.

اشرحني: لا يمكن إلقاء اللوم على الفتيات أبداً على المخاطر التي يشكها الناس عليهن ويمكن للفتيات أن يقررن ما يردن القيام به في هذا الموقف. قد تكون بعض الأمثلة هي التحدث خاصةً إلى راشدة/ يثقن به/ها، أو منظمة يمكنها مساعدتهن في تحديد الخطوات التالية التي يمكن القيام بها. ولكن يمكن أيضاً اتخاذ إجراء كمجموعة - على سبيل المثال، يمكن أن يكون الشيء الفوري هو الانضمام معاً للذهاب من وإلى الأماكن، ولكن هذا ليس حلاً طويل الأمد، لذا إلى جانب ذلك، يمكن أن يشمل المخطط طويل الأمد زيادة الوعي حول المشكلات التي تواجهها الفتيات وتشجيع أفراد المجتمع على دعم الفتيات حتى لا تضطر الفتيات إلى التنقل ضمن مجموعات من أجل سلامتهن.

أسألي: هل يمكننّ التفكير في تدابير أخرى واقعية في مجتمعكنّ يمكن للفتيات اتخاذها كمجموعة؟

قولي:

- بالنظر إلى جدول خطة السلامة، يمكننا أن نرى أن هناك مخاطر على الفتيات في مجتمعنا. دعونا نذكر أنفسنا بأن العنف والأذى ليس خطأ الناجية؛ لا يمكننا أن نلوم الفتيات على المخاطر والأضرار التي يعرضهن لها الآخرون.
- ومع ذلك، فإن محاولة الحفاظ على سلامتنا على الرغم من هذه المخاطر مهمة للغاية.
- فإن لكل فتاة طريقها الخاصة في الحفاظ على سلامتها، وخطة السلامة هذه موجودة هنا لدعم أو إضافة تدابير السلامة الحالية التي تمتلكها كل فتاة.

قومي بـ:

- إذا حددت الفتيات قضايا السلامة العامة، فاسألين عما إذا كن يمانعن في مشاركتها مع إدارة المخيم أو اللجان أو إدارة القرية حتى يتم اتخاذ الإجراءات اللازمة.
- إذا تم تحديد قضايا حساسة تتعلق بأفراد معينين، قومي بإحالتهم/ن إلى مشرفتك.
- امنحي الفتيات معلومات الاتصال الخاصة بالمركز / المساحة الآمنة. أو اعرضي مساعدة الفتيات اللواتي ليس لديهن إمكانية الوصول إلى الهاتف المحمول في التواصل مع المساحة الآمنة أو أخصائية الحالة.
- اشرحي إدارة الحالة للفتيات إذا كن يرغبن في مناقشة قضايا السلامة الفردية. إذا أمكن، اطلبي من أخصائية الحالة تقديم هذه المعلومات.

الرسالة الرئيسية

قولي: من المهم معرفة أنه حتى وإن كانت المرأة أو الفتاة معرضة للخطر، هذا لا يعني أنه خطأها. إن الشخص الذي يتسبب بالأذى للآخرين يمكنه أن يقرر ما إذا كان يريد القيام بذلك أم لا. يحق للنساء والفتيات العيش بحياة خالية من العنف.

التحقق (5 دقائق)

أسألي الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكّري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنت متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

قولي: فكرن في بعض الأفكار حول ما يمكن أن تفعله الفتيات بشكل جماعي لزيادة الوعي بالمخاطر التي تواجهها الفتيات. إذا كنتم تشعرن بالراحة، ناقشن أفكاركن مع شخص راشد/ة موثوق به/ها أو مع أصدقائكن داخل أو خارج هذه المجموعة ومعرفة ما إذا كان لديهم/ن أي اقتراحات، يمكنكن مشاركة هذا الأمر في المرة القادمة التي نلتقي فيها.

* ملاحظة للميسرات للجلسة التالية:

- ☐ ابدئي بتحضير الفتيات بالسؤال عن الموعد الذي يرغبن فيه بالتخرج ومن يرغبن في دعوته/ها وما إلى ذلك.
- ☐ قومي بالمتابعة مع ميسري/ات مجموعات مقدمي/ات الرعاية لمشاركة الرسائل الرئيسية التي تريد الفتيات من مقدمي/ات الرعاية اتخاذ إجراءات بشأنها.
- ☐ قد ترغبين في دعوة ضيفة للقاء الفتيات في الجلسة التالية - ناشطة من المجتمع.

الجلسة 15

دعم مجتمعنا

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

1. الشعور بثقة لمعالجة المسائل التي تهمهن بشكل آمن.
2. الشعور بأنهن جزء من مجموعة يمكنها العمل سوياً لإحداث تغيير

المواد:

- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ أقلام
- ☐ أقلام ملونة
- ☐ ورق أو دفاتر شخصية
- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ وأقلام تحديد
- ☐ وأوراق ملاحظات لاصقة

التحضير:

- تحضير المورد 15.1: ملصق دائرة التأثير
- تحضير الورق الملون المقطوع إلى نصفين قطرياً (لعمل مثلث) مع وضع اسم كل فتاة في أعلى ورقتها (انظري المصدر 15.2 هدية المجموعة).
- قد تودين دعوة ناشطة مجتمعية إلى هذه الجلسة لمساعدة الفتيات في خططهن وتقديم النصائح والأفكار للفتيات حول كيفية تنفيذ خططهن

* ملاحظة للميسرة:

- هذه هي الجلسة الثانية قبل الأخيرة، يجب أن نبدأ في إعداد الفتيات لإغلاق المجموعة وأيضاً كيف يمكنهن الاستمرار في الاجتماع.
- يجب أن تشعر الفتيات بأنهن مجهزات لبدء معالجة القضايا التي يحددها إذا كان ذلك آمناً. يمكنهن من خلال عملية خطة العمل البدء في تحديد ما هو ممكن ضمن مستويات سيطرتهم وراحتهم.
- إذا وصلت الفتيات إلى نهاية الجلسة 16 وما زلن بحاجة إلى مواصلة التخطيط، فقومي بتوفير جلسات إضافية لهن للقيام بذلك.

المدة: ساعتان

التوقيت: قبل الجلسة 15 لمقدمي/ات الرعاي

الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

✓ قومي:

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

أسأل: هل فكرتن ببعض الأفكار بشأن ما يمكن للفتيات فعله بشكل جماعي لنشر التوعية حول المخاطر التي تتم مواجهتها؟ هل ناقشتن ذلك مع أحد؟ كيف سار الأمر؟

دائرة الحكاية (5 دقائق)

تلقي سارة وصديقاتها في المجتمع مع فتاة أكبر سنًا تدعى مونيكا لمناقشة المواضيع المهمة. تغادر مونيكا الآن لحضور الجامعة وقالت لسارة وصديقاتها إنه عليهن الاستمرار في الالتقاء حتى وإن لم تتمكن مونيكا من القيام بالاجتماعات بعد الآن. تريد سارة وصديقاتها القيام بذلك، ولكنهن غير متأكدات من كيفية القيام بذلك، بما أن مونيكا كانت هي من يحضر تحضر الاجتماعات حتى الآن.

أسألي: ماذا يمكن لسارة وصديقاتها أن يفعلن لتبقى الاجتماعات مستمرة؟

هيا نستكشف (20 دقيقة)

قومي: إذا قمت بدعوة ناشطة مجتمعية لحضور الجلسة، قدميها واشرحي للفتيات أنها ستكون هنا لدعمهن بنصائح وأفكار حول كيفية تطوير وتنفيذ أفكارهن وخططهن.

اشرحي: لقد أكملنا معظم جلساتنا سوياً، ورغم أننا شارفنا على نهاية جلساتنا، نشجعكن على الاستمرار في الالتقاء مع مجموعة الفتيات الخاصة بكن.

قولي: لمساعدكن جميعاً على الالتقاء سوياً، هيا نستكشف كيفية القيام بذلك.

أسألي: هل لدى إحداكن أفكار حول كيف يمكننا المحافظة على استمرار المجموعة وكيف يمكننا تنظيم أنفسنا كي لا نوقف الجهود الرائعة التي قمنا بها ما إن تنتهي الجلسات؟ (تلقي بعض الإجابات).

قومي بـ: دؤني الأفكار التي قدّمتها المجموعة.

ومن ثم أضيفي ما يلي إذا لم يتم ذكره.

قولي: الاستمرار: حددن مكاناً وزماناً منتظمين للالتقاء. في حين أنه لن يتمكن الجميع من حضور كافة الاجتماعات، يجب أن تستمر الاجتماعات بعد ذاتها بشكل منتظم بقدر المستطاع.

أسألي: هل يجب أن نحدد الآن مكاناً ويوماً وتوقيتاً منتظماً للالتقاء (احصلي على موافقة المجموعة)

ملاحظة: إذا كانت الفتيات قادرات على الالتقاء في المساحة الآمنة لاجتماعاتهن المستمرة ما إن تنتهي الجلسات، يرجى إعلامهن بذلك. إذا تمكنت المساحة الآمنة أيضاً من تزويدهن بالأدوات المكتبية والشاي والقهوة والوجبات الخفيفة أو التمويلات الصغيرة لأنشطتهن، يرجى إعلامهن بذلك.

قولي: الهوية: اخترن اسماً لمجموعتكن. سيساعدكن ذلك على تطوير هوية مجموعتكن وفي المستقبل، إذا قررتن أنكن تردن أن يعرف الآخرون عن وجود المجموعة، سيتمكنون من تحديد موقعكن بسهولة.

أسألي: هل تردن القيام بعصف ذهني لاقتراح بعض الأسماء؟ (احصلي على بعض الاقتراحات من الفتيات، يمكنهن مناقشة ذلك في ثنائيات أو في مجموعات صغيرة، اكتبن اقتراحاتهن، أي أمر يرتحن له أكثر). اشرحي أنكن ستخترن اسماً في الجلسة التالية.

قولي: التعاطف: افسحن مجالاً للتواصل والتحدث ودعم بعضكن البعض بالإضافة إلى العمل على أنشطتكن وخططكن في المجتمع. لا يجب أن يركّز وقتكن سوياً على المهام فقط، بل يجب أن يتضمّن أيضاً بعض الوقت للاعتناء بأنفسكن وبالأخريات.

قولي: التعاون: قد تحتجن إلى تحديد أشخاص لأدوار ومسؤوليات محددة للأشخامعية ص (تقسيم المهام وتخصيصها). على سبيل المثال، شخص لتنظيم مكان التقائكن، شخص لتذكير الجميع، شخص لإبقائكن على مسار الرؤية الصحيح، إلخ. يمكننا مناقشة الأدوار والمسؤوليات في الجلسة المقبلة.

قولي: اتخاذ القرارات: كمجموعة، قد لا تتفق دائماً، إلا أنَّ التصويت على بعض القرارات سيساعدك على التأكد من أنَّ اتخاذ القرارات يحدث بشكل متساوٍ أكثر عندما لا تتمكن جميعك من الاتفاق على أمرٍ ما. قد تكون هناك طرقٌ أخرى للقيام بذلك، ولكن يجب أن تكون القرارات جماعية. يمكننا مناقشة ذلك أكثر في الجلسة القادمة.

قولي: الأمل: ستكون هناك تحديات وربما بعض المقاومة خلال الطريق، ولكن حافظن على أملكن. إنكن تحدثن فرقاً في حياة بعضكن البعض وحياة الفتيات الأخريات، لذلك احتفن بالإنجازات الصغيرة بالإضافة إلى الإنجازات الكبيرة.

أسألي: هل ترغب إحداكن بإضافة أي شيء آخر؟

الأنشطة: (ساعة و 20 دقيقة)

النشاط 1: دائرة التغيير³² (55 دقيقة)

اشرحني: في نشاطنا المنزلي، ناقشنا بعض الأفكار حول ما يمكن للفتيات القيام به على نحوٍ جماعي لنشر التوعية حول المخاطر التي تتم مواجهتها في المجتمع.

قومي: بتلخيص خطة السلامة التي ستساعد في توليد المزيد من الأفكار

قولي:

- هناك أشياء نريد أن نراها تتغير في مجتمعنا. نظراً لأننا ناقشنا بالفعل المخاطر التي تواجه الفتيات، يمكننا البدء من هناك.
- ولكن قد تكون هناك أشياء أخرى نريد تغييرها. يمكننا التفكير في المواقف التي نشعر أننا لم نعامل فيهاها بإنصاف لأننا فتيات ونفكر في المواقف أو السلوكيات التي نريد تغييرها والمرتبطة بذلك.
- قد يشعر بعضنا أن هذه الأشياء تحت سيطرتنا، بينما لا يشعر البعض الآخر بذلك. سنقوم بنشاط سيساعدنا على فهم ذلك بشكل أكبر.
- سيساعدنا هذا النشاط في معرفة ما هو ضمن سيطرتنا لتغييره، وما يمكننا التأثير فيه. سيساعدنا هذا في وضع خطتنا.
- تأتي سلامتنا أولاً، لذلك بينما ننقل إلى النشاط ونفكر في الأشياء التي نريد تغييرها، يجب أن نضع سلامتنا دائماً في المقام الأول من خلال النظر في مخاطر أفعالنا.

الجزء 1:

قومي بـ: على ورقة من الجدول الورقي القلب، أري الفتيات الرسة التوضيحية لدائرة التأثير المحضرة مسبقاً (انظري إلى المورد 1.15) ووزعي أوراق الملاحظات اللاصقة والأقلام.

اشرحني: لنأخذ الدائرة الخارجية من هذه الرسة التوضيحية. نسمي هذه الدائرة دائرة التغيير. يمكننا هنا أن نعدد الأمور التي نريد أن نراها تتغير في مجتمعنا من أجل الفتيات.

قولي: على سبيل المثال، تريد سارة ومجموعة الفتيات الخاصة بها أن يطلب منهن المجتمع رأيهن في المسائل التي تؤثر على الفتيات، وهو أمر لا يحدث حالياً.

أسألي: ما الأشياء التي نود أن نراها تتغير من أجل الفتيات في المجتمع؟

قولي: يمكن للفتيات إما أن ينادين يقلن بهذه الأشياء وتضيفها الميسرة إلى اللوح الورقي القلب، أو يمكن أن يأخذن وقتاً للمناقشة لبضع دقائق ضمن ثنائيات قبل المشاركة مرة أخرى.

قومي بـ: بمجرد أن تكمل المشاركات المهمة، انتقلي إلى أوراق الملاحظات اللاصقة، وقومي بتجميعهم حسب الموضوع.

✳ **ملاحظة:** يجب ألا نحاول التأثير على الأشياء التي ترغب الفتيات في العمل عليها، حتى لو كانت لا تتناسب مع أهداف البرنامج الإجمالية، فلا بأس بذلك. من المهم بالنسبة لهن اختيار الموضوعات التي يرتحن لها وحيث يمكنهن ممارسة مهارتهن.

✓ **قومي:** بالطلب من الفتيات الاتفاق على 2 - 3 مواضيع في دائرة التغيير قبل الانتقال إلى الخطوة التالية. سيساعد هذا الفتيات على التركيز على مجالات محددة ووضع خطة حولها. يمكنك القيام بذلك من خلال منح الفتيات فرصة التصويت لأفضل 3 مواضيع.

الجزء 2:

... **اشرحي:** والآن سننتقل إلى الدائرة الداخلية. تدعى دائرة السيطرة. نعني بذلك الأمور التي يمكننا أن نتحكم بها نحن شخصياً أو كمجموعة. بالنظر إلى الموضوعات التي منحناها الأولوية في دائرة التغيير (في الخطوة 1)، سنفكر في الأمور التي لدينا السلطة لتغييرها نحن شخصياً أو كمجموعة.

= **قولي:** على سبيل المثال، قالت سارة وصديقاتها أنهن أردن من الأشخاص في المجتمع أن يطلبن آراءهن. من بين الأمور التي ذكرتها المجموعة في دائرة السيطرة كان مشاركة آرائهن مع شخص موثوق. قلن إنهن سيشاركن آراءهن مع راشدينات وأيضاً مع الأقران.

? **اسألي:** بالنظر إلى أمثلتنا في دائرة التغيير، هل يمكن لإحداكن التفكير في أمر ضمن سيطرتنا شخصياً أو كمجموعة يمكننا القيام به لمعالجة التغيير؟

= **قولي:** يمكن للفتيات إما أن يقلن بهذه الأشياء وتضيفها الميسرة إلى اللوح الورقي القلب، أو يمكن أن يأخذن وقتاً للمناقشة لبضع دقائق ضمن ثنائيات قبل المشاركة مرة أخرى.

✓ قومي بـ

- بعد أن تُنهي المشاركات المهمة، اطلعي على أوراق الملاحظات اللاصقة وقسميها إلى مجموعات بحسب الموضوع.
- تأكدي من أن الأمور المذكورة تستجيب إلى مجال التغيير وهي واقعية وتعالج الخطر المحتمل.
- إذا كنت قلقة بشأن الخطر المحتمل، اسألي المشاركات عن حسنات وسيئات استخدام هذه التقنية وحاولي تقديم بديل آمن أو اشرحي بأننا سنضع ذلك جانباً.

الجزء 3:

... **اشرحي:** والآن سنركز على الدائرة الوسطى. تدعى هذه الدائرة «دائرة التأثير». إنها دائرة مهمة للغاية، كونها ستركز على الناس والأمور الخارجين عن سيطرتنا والتي لا يزال بإمكاننا التأثير عليهم/ن. على سبيل المثال الأشخاص الموثوقين/ات الذين عرفناهم/ن ضمن خطة السلامة الخاصة بنا.

= **قولي:** على سبيل المثال، بالنسبة لسارة وصديقاتها، ليس لديهن سيطرة على المجتمع، ولكنهن حددن أشخاصاً أساسيين يمكنهن محاولة التأثير عليهم بشأن أهمية الحصول على آراء الفتيات. قمن بتحديد أهلكن، معلمة في مدرسة، ورائدة وقائدة في المجتمع. وضعن أسماء هؤلاء الأشخاص واقترحن أنه يمكن التأثير عليهن من خلال القيام بمناقشة ونشر التوعية حول قيمة إدماج الفتيات.

? **اسألي:** على من علينا أن نؤثر ليساعدنا في إحداث التغيير الذي نريد أن نراه وكيف؟

= **قولي:** يمكن للفتيات إما أن يقلن بهذه الأشياء وتضيفها الميسرة إلى اللوح الورقي القلب، أو يمكن أن يأخذن وقتاً للمناقشة لبضع دقائق ضمن ثنائيات قبل المشاركة مرة أخرى.

✓ قومي بـ

- بعد أن تُنهي المشاركات المهمة، اطلعي على أوراق الملاحظات اللاصقة وقسميها إلى مجموعات بحسب الموضوع.
- تأكدي من أن الأمور المذكورة تستجيب إلى المواضيع في مجال التغيير، وهي واقعية وتعالج الخطر المحتمل.
- إذا كنت قلقة بشأن الخطر المحتمل، اسألي المشاركات عن حسنات وسيئات استخدام هذه التقنية وحاولي تقديم بديل آمن أو شرح أننا سنضع ذلك جانباً.

✓ **قومي بـ:** لخصي دائرة التغيير ودائرة السيطرة ودائرة التأثير.

☞ **قولي:** لقد حددت (1) 2 - 3 موضوعات تردنها أن تتغير، (2) وعرفت ما هو ضمن سيطرتك، (3) وكيف يمكنك التأثير على الأمور الخارجة عن نطاق سيطرتك، (4) ومن تحتج إلى العمل معه للقيام بذلك (إنهم حلفاءك).

؟ **اسألي:**

- ما رأيك بهذه الخطة؟
- ما الذي يمكن لمقدمي/ات الرعاية المشاركين/ات في برنامج فتيات الشمس القيام به لدعمك في خطتك؟

النشاط 2: هدية مجموعتنا (25 دقيقة)

✓ **قومي بـ:** اطلبي من الجميع الجلوس في دائرة.

☞ **اشرح:** إن الحصول على هذا الوقت سويًا، والتعرف إليك جميعًا، والاطلاع على مهاراتك وقوتك ومثابرتك، وابتكارك وقدرتك على التكيف ولطفك كان بمثابة هدية. أضفت كل واحدة منكم قيمة إلى هذه المجموعة وبينما نتقل إلى المرحلة التالية من قيادتكم المجموعة من الآن فصاعدًا، أريد أن آخذ بعض الوقت للتنويه بالأمور المتعددة التي قدّمتم لنا هذه المجموعة.

✓ **قومي بـ:** وزعي الأوراق التي تحمل أسماء الفتيات عليهنّ وبعض الأقلام الملونة.

☞ **قولي:** لدى كل واحدة منكم ورقة أمامها، تحمل اسمها فقط في الأعلى. إن بقية الصفحة فارغة، وتنتظر أن تتم تعبئتها بكافة الأمور الرائعة التي تفكر بها الفتيات الأخريات في المجموعة.

☞ **اشرح:**

- سنطوي ورقتنا إلى الفتاة التي تجلس على يسارنا، ستكتب أمرًا رائعًا عنّا، أو ترسم رسمة صغيرة. بعد دقيقة، ستمرر الورقة إلى الفتاة التالية وهكذا ودواليك. سنستمر بذلك إلى أن تصلنا الورقة التي تحمل اسمنا.
- بينما نرسم أو نكتب أمورًا عن الفتيات الرائعات في المجموعة، لنحاول ونفكر في الأمور التي يقدمنها للمجموعة. هل هنّ مستمعات جيدات، هل هنّ منظمات، هل هنّ حنونات أو مرحات، إلخ. هذه هي الأمور التي ستغني المجموعة بينما نمضي قدمًا. ليس علينا أن نعلق على ملابس بعض الأشخاص أو مظهرهنّ على سبيل المثال. في حين أنه بإمكانك تقدير هذه الأمور، فهي مختلفة عمّا نحاول تحديده في هذا النشاط.

✓ **قومي بـ:** حثي الفتيات على تمرير الأوراق واطلبي منهنّ إعلامك عندما يتلقين أوراقهنّ من جديد. اعطيهنّ بضع دقائق لقراءة ورقتهنّ. إذا احتجنّ إلى المساعدة في القراءة، اطلبي منهنّ أن يقسمن أنفسهنّ إلى ثنائيات مع فتاة أخرى أو يمكن للميسرة أن تساعدنّ.

؟ **اسألي:**

- كيف جعلكنّ هذا النشاط تشعنّ؟ فيما يتعلق برؤية ما كتبه الفتيات الأخريات عنكنّ وأيضا التفكير بالأمور التي تقدّمها لكنّ الفتيات في المجموعة.
- كيف تشعنّ حيال التعرف إلى كل المهارات والقدرات الرائعة الموجودة ضمن هذه المجموعة الرائعة؟

✓ **قومي بـ:** احصلي على بعض الأفكار من الفتيات.

☞ **قولي:** ونحن نشارف على نهاية جلساتنا ونستمر في الالتقاء مع مجموعة الفتيات الخاصة بنا، تذكّرنا الأمور التي تقدّرها صديقاتك فيكن. وأيضًا تذكرنّ أنّه توجد مجموعة كبيرة من المهارات والقدرات التي تملكنها معًا، ما يجعل هذه المجموعة قوية وإيجابية. في الجلسة القادمة، سنخطط ونحتفل بوقتنا معًا بالإضافة إلى إنجازاتنا في استكمال الجلسات. لكن تذكرنّ أنه يمكننا الاستمرار في الاجتماع حتى نشعر أن خططنا جاهزة تمامًا ويمكننا البدء في تنفيذها.

قولي: لدى كل شخصٍ منّا القدرة على إحداث تغييرٍ في مجتمعنا. في حين أننا قد لا نكون قادرين على تغيير الأمور بين ليلةٍ وضحاها وقد تكون هناك أمورٌ خارجة عن سيطرتنا، يمكننا البدء من خلال تغيير الأمور التي يمكننا السيطرة عليها ومن خلال تحديد من يمكننا التأثير عليهم. إنّ هذه الخطوات الصغيرة الملموسة هي أساسيات البناء التي تساعدنا على تحقيق رؤيتنا العامة للفتيات في المنزل وفي المجتمع.

التحقق (5 دقائق)

اسألي: الفتيات عن رأيهن بهذه الجلسة وعن أي تغييرات يرغبن في إجرائها في الجلسة التالية (من المهم أن تقومي بإجراء التغييرات التي اقترحتها الفتيات، أو أن تشرحي سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكّري الفتيات بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنك متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

قولي: نريد منكن مشاركة أفكاركن مع مقدمي/ات الرعاية الذين/اللواتي يشاركون/يشاركن في برنامج فتيات الشمس أو أنثى راشدة أو زميلة موثوق بهن حتى يتمكنوا/يتمكن من التفكير في كيفية دعمكن، إذا كنتم تشعرين بالراحة لهذا الطلب. يمكننا أيضاً مشاركة أفكاركن مع ميسرات هذه المجموعات دون الكشف عن هوياتكن إذا وافقن على ذلك.

* ملاحظة للميسرات للجلسة التالية:

- ☐ حددي كيف ستختمين الجلسة الأخيرة،
- ☐ ناقشي خطط التخرج مع الفتيات إذا لم تتم مناقشتها من قبل.

الجلسة 16

حان وقت العمل

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستتمكن الفتيات من:

1. إنهاء خطط عملهنّ المبنية على تحديثاتٍ من نشاط التوصيات.
2. تقرير تاريخ لقائهنّ التالي ومكانه وتوقيته.
3. الاحتفال بإنجاز إنهاء الجلسات.

المواد:

- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ أقلام
- ☐ أقلام ملونة
- ☐ أوراق أو دفاتر
- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام تخطيط
- ☐ أوراق ملاحظات لاصقة
- ☐ إذا كان حفل التخرج سيتم في نفس اليوم، فقومي بشراء شهادات إتمام الجلسات، وقمصان عليها رسائل (إذا كانت الميزانية تسمح بذلك)
- ☐ إذا كان حفل التخرج سيتم في نفس اليوم، فقومي بشراء وجبات خفيفة ومشروبات للاحتفال.
- ☐ المورد 16.1 - شهادات للفتيات

التحضير:

- اقرئي قسم «هيا نستكشف» قبل الجلسة لتكوني مزوّدة بكافة المعلومات ذات الصلة.
- اكتب اقتراحات الاسم المجموعة لعرضها على الحائط.
- حضري نشاطاً ختامياً للاحتفال بإتمام المنهاج من قبل المجموعة. اسألي المجموعة عن كيف يرغبن بالاحتفال بذلك وخططي وفقاً لذلك. إذا أرادت الفتيات المشاركة في التخطيط، يتم تشجيع ذلك بشكل كبير ليشعرن أنه لديهنّ ملكية لهذه المجموعة وكيف تنتهي.
- إذا أردن احتفالاً عاماً، تأكدي من أنهنّ قمن بدعوة أفرادٍ يرغبن بالحضورهن، وإذا كان سيحضر الاحتفال الرجال، تأكدي من اختيار مساحة خارج المساحة الآمنة للنساء والفتيات اتخاذ إجراءات السلامة الضرورية. كونه ستم إضافة الاحتفال في نهاية الجلسة، إذا كانت عامة فقد تحتاج إلى أن تتم في وقتٍ أو يومٍ مختلف عن بقية الجلسة.
- قومي بتوفير معلومات الخدمات والإحالة المحدثة و تقديمها للفتيات.
- بالنسبة للفتيات ذوات الإلمام المنخفض بالقراءة والكتابة وغيرهن ممن لا يفهمن ما هو مكتوب على الشهادة، حاولي أن تكوني مبدعة من خلال عمل شهادة تتضمن رسوم توضيحية حتى يفهمن ماهيتها.

المدة: ساعتان (أضيفي المزيد من الوقت إذا كان الاحتفال ومنح الشهادات سيتمان في نفس اليوم)

التوقيت: قبل الجلسة 16 لمقدمي و مقدمات الرعاية

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

✓ قومي:

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

قولي: سيكون اليوم النشاط الافتتاحي مختلفاً قليلاً بما أنها الجلسة الأخيرة. أريد أن أبدأ قائلةً أنّ وجودنا هنا لإنهاء الجلسة الأخيرة هو إنجاز عظيم لنا.

اليوم، أشعر _____ (شاركي مع المجموعة كيف تشعرين حيال الوصول إلى هذه المرحلة).

اسألي: هل ترغب إحداكن بمشاركة ما تشعر به؟

قولي: يجب أن نفتخر جميعنا بأنفسنا لتخصيص مساحة لهذه المجموعة، مع بناء الصداقات وتعلّم الكثير من بعضنا البعض.

اشرحي: لن يكون هناك دائرة حكاية اليوم. نشارك اليوم قصصنا وخبراتنا الخاصة، حيث نراجع بعض المفاهيم الأساسية، ونخطط لخطواتنا التالية، ونفكر في التعلم الذي اخترناه هنا.

هيا نستكشف (20 دقيقة)

قولي: كون هذه الجلسة هي الأخيرة لنا سوياً، وبدلاً من اكتشاف أفكار جديدة في هذا القسم من الجلسة، سنتأكد من تعيين المجموعة لمواصلة الاجتماع، وسنراجع بعض المعلومات المهمة لهذه المجموعة مع تقدمكم جميعاً.

قومي: ✓

- بمساعدة الفتيات في اختيار اسم لمجموعتهنّ.
- تحققي ما إذا كنّ اخترن توقيتاً ومكاناً منتظماً للالتقاء (بشكل مستمر).
- لخصي أي تفاصيل عن الاجتماعات الجماعية في حال كنّ سيكملن في المساحة الآمنة للنساء والفتيات، كالتوقيت والتاريخ وجهة التنسيق الخاصة بهنّ (الاسم ومعلومات التواصل)، وكيفية طلب الموارد، إلخ.
- بالنسبة لبعض الفتيات، قد لا يكون من الممكن توفيرهنّ إلا في عطلة نهاية الأسبوع. وإذا كانت المساحة الآمنة للنساء والفتيات مفتوحة فقط في أيام الأسبوع، فيجب أن تكون هناك مرونة للعمل مع الفتيات في عطلة نهاية الأسبوع. تحدّثي إلى مشرفتك حول الخيارات الممكنة.
- بالنسبة للفتيات المتزوجات أو الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة أو المجموعات الأخرى: تفقدي ما إذا كان لديهنّ أي معلومات إضافية مرتبطة باحتياجاتهنّ الخاصة، على سبيل المثال، بالنسبة للفتيات المتزوجات، أخبريهن عن توفّر أي خدمة لرعاية الأطفال من أجل جلساتهنّ الجماعية و تلبية أي مشاكل في الوصول بالنسبة للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة لضمان مشاركتهنّ. وبالنسبة للفتيات اللواتي يتحدثن لغات الأقليات، أخبريهن بتوافر الترجمة الشفوية/الترجمة التحريرية بتلك اللغات وتوفّر موارد الترجمة الفورية/ الترجمة في اللغات الأقلية.
- وإضافة أي معلومات إضافية ذات صلة بالفتيات وسياقتهن.
- إعلام جميع الفتيات بالبروتوكولات المحددة الموجودة في المساحة الآمنة للنساء والفتيات والتي يجب أن يكونوا على دراية بها أو تم تعريفهن بها.
- إذا كنت ترغبين في جمع المعلومات من المجموعة للمساعدة في إبلاغ التغييرات للمجموعات المستقبلية: اشرحي أنك ترغبين بجمعهنّ مجدداً للقيام بالتقييم البعدي خلال أيام الأسبوع وللقيام بجلسة نقاش مركزة خلال شهر تقريباً، لمناقشة تجربتهنّ مع الجلسات وأي تغييرات حدثت في حياتهنّ منذ نهاية الجلسات. تفقدي لثري ما إذا كنّ موافقات على أن يتم التواصل معهنّ للمشاركة وقرري ما هي الطريقة الأمثل للتواصل معهنّ.
- اشرحي للفتيات أنهنّ لا زلن قادرات على الوصول إلى الخدمات المتاحة لهنّ في المساحة الآمنة للنساء والفتيات، والتي تتضمن خدمات إدارة الحالة و أكدي بأنها ستبقى متاحة دائماً ومفتوحة لهنّ. إذا كانت هناك أي أنشطة أخرى تجري في المساحة الآمنة أو أي جلسات نقاش، فأبلغيهن أنهن ما زلن قادرات على المشاركة في تلك الأنشطة، بالإضافة إلى المشاركة في الأنشطة المرتبطة بمجموعتهن.
- إذا كانت هناك فرص متاحة لهنّ ليصبحن مرشدات لفتيات أخريات، اشرحي كيفية مشاركتهنّ. تحدّثي إلى مشرفتك التي يمكنها الرجوع إلى الدليل التوجيهي لفتيات الشمس.
- قومي بإعلامهنّ بأي مجموعات نسائية موجودة في المركز أو بالقرب منه تستطيعين ربطهنّ به ليتمكنن من التعاون والدخول في شراكاتٍ معها.
- أجيبي على أي أسئلة قد تطرحها المجموعة وتحققي ما إذا كنّ يشعرن أنهنّ يملكن كافة المعلومات التي يحتجن إليها قبل الانتقال إلى الأنشطة.

الأنشطة: (ساعة و30 دقيقة)

النشاط 1: خطة العمل (40 دقيقة)

✓ **قومي بـ:** أرهنّ ملصق دائرة التأثير.

❓ **أسألي:** هل شاركتن أفكاراً مع مقدمي ومقدمات الرعاية المشاركين/ات في برنامج فتيات الشمس أو الأشخاص الموثوقين/ات أو الأقران حول كيف يمكنهم/ن دعمكم/ن من خلال التواجد في دائرة التأثير الخاصة بكن؟ كيف سار الأمر؟

☑ **قولي:** الآن لدينا خطتنا، نحتاج أن نقرر كيفية تحقيق هذه الإجراءات. قد يكون من المفيد لنا التفكير فيما يلي، إذ سيساعدنا ذلك على الاستمرار في المسار الصحيح و يمنحنا الدافع لتنفيذ خطتنا؛

- اختاري فتاةً أو عدة فتيات ليكنّ نقطة تواصل في التخطيط للاجتماعات في المساحة الآمنة للفتيات والنساء - يفضل أن يكون لدى هؤلاء الفتيات طريقة للتواصل مع فريق المساحة الآمنة للفتيات والنساء لمعرفة متى تكون إحدى الغرف متاحة، أو إذا كنّ بحاجة إلى أي مواد لاجتماعاتهن أو إذا كان هناك إلغاءات للاجتماعات.
- اختاري إحدى الفتيات لتذكير المجموعة بالاجتماعات.
- اختاري فتاةً لتكون ضابطة الوقت للاجتماعات.

⋯ **اشرحي:** للفتيات أن الأدوار والمسؤوليات يجب أن تكون بالتناوب، بحيث تتاح للجميع فرصة المشاركة بشكلٍ متساوٍ. يمكن أن يكون ذلك شهرياً أو كل 3 أو 6 أشهر، حسب عدد مرات لقاء الفتيات.

☑ **قولي:** نحتاج أيضاً إلى أن نقرر كيف نتخذ القرارات. بما أن عددنا كبير، قد لا نتفق دائماً. إذًا، كيف سننّخذ القرارات حول كيفية المضي قدماً بالأعمال بطريقةٍ متساوية؟

✳ **ملاحظة -** من المهم تشجيع الفتيات على المناقشة والتوصل إلى اتفاق. سيساعدنّ ذلك أيضاً على تعزيز مهارات التواصل وتعلّم كيفية العمل كفريق. على سبيل المثال، في الحالات التي لا يمكنهنّ خلالها التوصل إلى اتفاقٍ من خلال المناقشة، يمكنهنّ اختيار التصويت على بعض الأمور.

✓ **قومي بـ:** ما إن يتم اتخاذ هذه القرارات، تفقدي ما إذا كان هناك أي أمرٍ آخر عالق تريد المجموعة مناقشته.

✓ **قومي بـ:** اطلبي من الفتيات تلخيص الإجراءات التي تتقدم ضمن خطتهن. من المهم ألا يكون لديهن أكثر من 2 - 3 إجراءات لتجنب الإرباك.

النشاط 2: مهارات التغيير³³ (30 دقيقة)

☑ **قولي:** لقد قررنا الآن إجراءاتنا الرئيسية، قد نحتاج إلى التفكير في كيفية إيصال الرسائل الرئيسية إلى المجتمع أو صانعي/ات القرار الرئيسيين/ات الذين/اللواتي يمكنهم/ن مساعدتنا في إحداث التغيير.

❓ **أسألي:** متى كانت آخر مرة أخبركن فيها أحدهم/إحداهن بشيء جذب انتباهكن؟ ما الذي جعلكن ترغبن في معرفة المزيد؟

☑ **قولي:** يستجيب الناس جيداً للرسائل التي:

- تتعلق بمصلحة قائمة لدى الشخص بالفعل
- تناشد القلب (بمعنى لماذا يجب أن يهتموا/يهتمن)، والرأس (بمعنى ما الذي يمكن أن يتغير) واليدين (بمعنى ما الذي يمكنهم/ن فعله)
- قومي بإخبار قصة- من المرجح أن يتذكر الناس قصة أكثر من الحقائق والإحصاءات (رغم أنها مهمة أيضاً)

قولي: عند تطوير رسائلنا، يجب أن تشمل:

- ما هي المشكلة وكيف يمكن تغييرها؟
- ما الذي تردنه من ذلك الشخص / الأشخاص اللذين/ اللواتي تستهدفهم/ن الرسالة؟
- نحتاج أحياناً إلى تغيير الرسالة أو ما نطلبه اعتماداً على من نتحدث إليه/ها.

قولي: لنتمرن! دعونا نأخذ مثالاً على قضية في دائرة التغيير لدينا والتي نريد زيادة الوعي بها.

قومي بـ:

- اجعلي الفتيات يخترن فكرة واحدة
- يجب أن يفكرن في جميع الأسئلة المذكورة أعلاه حول كيفية تطوير رسالتهن
- اطلبي منهن عمل مجموعات صغيرة ليطوروا لعب أدوار حول كيفية تقديم رسالتهن
- ستركز كل مجموعة على جمهور مختلف، على سبيل المثال الآباء، الأقران، المجتمع بشكل عام، القيادات النسائية، إلخ.
- بمجرد الانتهاء من التحضير، اطلبي منهن عرض لعب الأدوار على المجموعة الأوسع.

اسألي:

- ما هو الدور الذي جذب انتباهكن أكثر؟
- ما الذي لاحظتهن حول كيفية اختلاف لعب الأدوار بالنسبة للجماهير المختلفة؟

قولي:

- نحن بحاجة إلى تكييف رسائلنا وما نطلبه اعتماداً على جمهورنا.
- يمكن أن تكون رسائلنا أكثر قوة عندما نكون قد أعدناها بشكل متقدم وصممناها لتناسب جمهورنا.

النشاط 3: التأمّلات (20 دقيقة)

اشرح: بما أنّ اليوم هو الجلسة الأخيرة، نريد التأمل في التغييرات التي اختبرناها منذ أن بدأنا بالمشاركة في هذه الجلسات.

قولي: لنقوم بأمرٍ مرح ومبتكر يساعدنا على تلخيص تجاربنا مع الجلسات!

قومي بـ: قسّمي المشاركاتين إلى ثلاث مجموعات.

قولي: يمكنك تلخيص تجاربكن بالطريقة التي تردنها. قد يكون ذلك من خلال أغنية، التمثيل، رسم قطعة فنية جميلة، قصيدة، إلخ - أي طريقة تتفقن عليها مع المجموعة. بعض الأمور التي نهتم فعلاً لمعرفةا هي:

- هل تغيّرت علاقاتكن في العائلة؟
- هل تغيّرت الطريقة التي ترى من خلالها عائلتكن الأدوار المختلفة لأفراد العائلة؟
- (فقط لمجموعة الفتيات غير المتزوجات) هل تغيّرت مشاعركن تجاه الزواج المبكر؟
- كيف تشعرن إزاء العلاقات التي تمّ بناؤها في هذه المجموعة؟
- كيف تشعرن إزاء قدرتكن على المضي قدماً بعملية التعلّم هذه؟

اشرح: ليس من الضروري أن تقتصر مجموعتكن على التفكير في هذه الأسئلة. نريد أن نعرف منكن ما هي تجربتكن، بأي طريقة ترغبن في مشاركتها معنا.

قومي بـ:

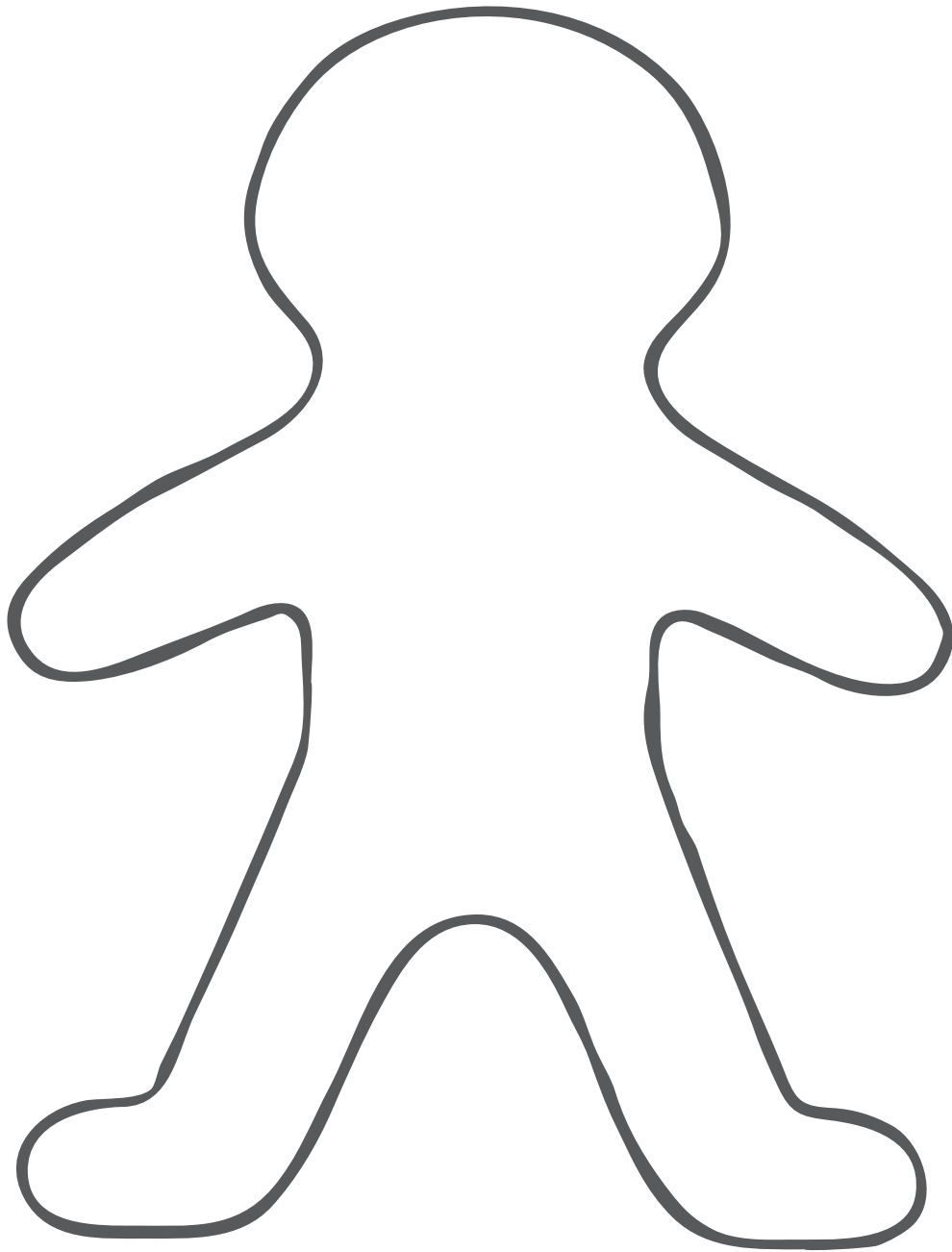
- اعطي المشاركات بعض الوقت للتفكير والتحضير.
- ما إن ينتهين، اطلبي منهنّ تقديم ذلك للمجموعة.
- اشكري جميع المجموعات في نهاية عروض المجموعات، وقدمي العرفان بتجاربهن واثني عليهن وعلى جهودهن.

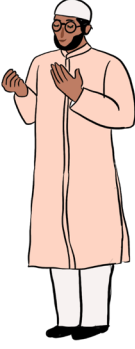
اشرح: عندما تشاركن المزايا الإيجابية التي تعلّمتنها مع أصدقائكن، وأقاربكن، ومقدميات الرعاية لكنّ، والبالغين\ات الموثوقين\ات، يمكن أن تشجّع هذه الأمثلة الإيجابية التغيير ومن المتوقع أن تلهم الآخرين لدعم الفتيات أيضاً.

احتفال توزيع الشهادات

✱ **ملاحظة:** لهذا النشاط، يمكن أن تكوني قد حضّرت احتفال عامة أو مغلفة، وفقاً لرغبات الفتيات. قد تكون الفتيات قد دعين نساءً ورجالاً يشاركون في جلسات مقدمات الرعاية إلى الاحتفال. يجب القيام بالاحتفال وفقاً لرغبات الفتيات. استخدم هذه المساحة كفرصة للاعتراف بمشاركة الفتيات.

✓ **قومي بـ:** تأكدي من وجود الوجبات الخفيفة والمرطبات. يجب طبع الشهادات وتقديمها إلى الفتيات. اتركي لهن مجالاً مفتوحاً للاحتفال بإنجازاتهم. قد يرغبن بتحضير بعض الرسائل في حال كان الاحتفال مناسبة عامة أو مشاركة تأملاتهن من النشاط في الاحتفال.



			
أنثى، مطلقة، لاجئة/نازحة	ذكر، مطلق، لاجئ/نازح	أنثى، مرافقة غير متزوجة، طالبة، لاجئة	أنثى، مرافقة متزوجة، لاجئة
			
زعيم ديني، ذكر	ذكر، مرافق، غير لاجئ، ذو إعاقة - مشي	ذكر، راشد، طبيب	أنثى، راشدة، طبيبة
			
ذكر، راشد، ذو إعاقة - ذهنية	أنثى، راشدة، غير لاجئة، ذات إعاقة ذهنية	أنثى، مرافقة، طالبة، غير متزوجة، ليست لاجئة	أنثى، مرافقة، أقلية دينية، لاجئة
			
أنثى، حامل، غير متزوجة	أنثى، بدون دخل، لديها 5 أطفال	أنثى، كبيرة في السن، أرملة	أنثى، مرافقة، ذات إعاقة - المشي

*شبكات النساء والفتيات

*مأخوذ من فريدا الصندوق النسوي الشاب
<https://youngfeministfund.org/grantees>



الشبكة النسوية - لبنان

القضية التي تحاول الشبكة معالجتها

تحاول الشبكة التصدي ومواجهة العنف والتحرش ضد النساء والفتيات (*والعابرات جنسياً) في الأماكن العامة والخاصة في لبنان. وتلبي مختلف احتياجات مجتمعاتها، من السلامة إلى الإبداع إلى مساحات التعبير إلى تعلم المهارات (قد يكون هذا الموضوع حساساً، يتم إضافته إذا كان السياق آمناً ومناسباً*)

الإنجازات

أخذ إنجازات الشبكة الأكثر تميزاً هو إنشاء ما "وقت المذكرة المفتوح". "كان وقت المذكرة فترة من الوقت خلال اجتماعات الشبكة المخصصة للمناقشة - إما عن الإحباطات اليومية أو المشاكل أو القضايا التي كانت تتعامل العضوات معها، أو المحادثات المتعلقة بالتحرش، والتمييز، والهوية، والنسوية. في النهاية، أدركت العضوات إن إحدى نقاط قوتهم تكمن في قدرتهم على إنشاء مساحات آمنة للأشخاص للحديث عن القضايا المهمة والحساسية

الرؤية

خلق فضاءات آمنة للتضامن والدعم، والتعبير، والمناقشة للنساء، والفتيات

<https://youngfeministfund.org/grantees/feminist-network/>



مجموعة كيسو النسائية - أوغندا

القضية التي تحاول الشبكة معالجتها

لأن الشركات الكبرى تستولي على الأراضي، ويتم إخراج الناس من منازلهم. وعندما يجبر النساء على ترك منازلهم، لا يفقدن منزلاً فحسب، بل يفقدن سبل معيشتهم ودخلهن ووسائل إعالة أنفسهن وأسرهن.

الإجازات

تساهم هذه المجموعة البيئية للنساء الشابات في تحسين الدخل وتقديم معلومات عن الحقوق التي تتمتع بها المرأة. وتقوم بذلك من خلال التدريب والتوعية وتحديد الموارد.

الرؤية

"من خلال عملنا، نريد أن تحقق منازلنا الاكتفاء الذاتي من حيث الغذاء والطاقة. وأن يتم الاعتراف" بجهود المرأة ودعمها. وقد بدأ هذا يحدث بالفعل في مجتمعنا

<https://youngfeministfund.org/grantees/kaiso-womens-group/>



طالبات سيكي - اثيوبيا

القضية التي تحاول الشبكة معالجتها

تدرك المجموعة أن التعليم يلعب دوراً مهماً في تمكين النساء والفتيات، لكن هناك العديد من العقبات التي تحول أن تصبح الطالبات نساءً متمكنات لدى التخرج

الإجازات

تنظم المجموعة أنشطة وبرامج متنوعة من حملات تأمين الفوط الصحية ومنصات النقاش والتدريب حول العنف ضد النساء والفتيات. وترى المنظمة أن أكبر إنجازاتها هو إشعال الثقة والدافع الذاتي لدى الطالبات في مجتمعهم المدرسي

الرؤية

أن تكون النساء الخريجات مجهزة بشكل كامل في جميع جوانب الحياة، بحلول الوقت الذي يغادرن فيه المؤسسات التعليمية
نحن فخورون بأن نرى أن بعد الانضمام لحركتنا؛ تصبح الطالبات أكثر نشاطاً في المجتمع المدرسي، ليس فقط من حيث الأداء الأكاديمي بشكل أفضل، بل أيضاً في الاستثمار في مجتمعاتهن من خلال المشاركة في الحركات الموجودة في المدارس، إضافةً لأخذ زمام المبادرة لبناء حركاتهن الخاصة

<https://youngfeministfund.org/grantees/siqqee-scholars/>



ملكة جمال كبرياء الصم

القضية التي تحاول الشبكة معالجتها

تعمل المجموعة على تمكين وبناء الثقة بالنفس لدى الفتيات والنساء الشابات الصموات لإظهار إبداعاتهن، والمشاركة مع قادة مجتمعاتهن المحلية ويكون سفيرات في مجتمعاتهن لمكافحة العنف المبني على النوع الاجتماعي ضد المرأة. "لا للتمييز، لا للإقصاء، نحن صم وفخورات ولسنا صم وغيبات

الإجازات

من أعظم النجاحات التي حققتها المجموعة هو تنظيم وتنسيق جلسات توعية للصم في نورثون. والتمكن من جمع النساء الصموات من نورثون وحولها، بمن فيهن أخريات من هراي للاحتفال بثقافة الصم، ومواهبهن كصموات، إضافة عن الاجتماع والتفاعل مع قادة مجتمعاتنا

الرؤية

مجتمع متمكن من الفتيات والنساء الشابات الصموات القادرات على تحقيق إمكاناتهن

<https://youngfeministfund.org/grantees/miss-deaf-pride-zimbabwe/>



Action Femme Et Eco-Justice (AFECOJU) - جمهورية الكونغو الديمقراطية DRC

القضية التي تحاول الشبكة معالجتها

تناضل المنظمة من أجل الاعتراف بحقوق الإنسان والبيئة والوصول إليها، لا سيما حقوق الأرض والمياه للنساء والشابات، والمجموعات المهمشة الأخرى، (بما في ذلك *العابرات جنسياً)، إضافةً للمناخ والبيئة العادلة والمساواة بين الجنسين لمكافحة جميع أشكال العنف التي تعاني منها الفئات المهمشة

الإجازات

أحد النجاحات الكبيرة لهذه المجموعة هو إنشاء مساحة مجتمعية تلتقي فيها النساء والشابات النسويات والمجموعات الأخرى بشكل متكرر لمناقشة العنف الذي تواجهه الفئات المهمشة. تمكنت المجموعة من الدفاع عن حقوق الأرض واستعادتها للشابات الريفيات اللواتي تم سلبهن أرضهن

الرؤية

تتمثل رؤية المجموعة في المساهمة في بناء حركة قوية بحيث تجعل أصوات الفئات المهمشة والضعيفة من المجتمع مسموعة من خلال الحملات وزيادة الوعي والتدريب والضغط والمناصرة لتغيير القوانين والسياسات بشكل فعال

<https://youngfeministfund.org/grantees/action-femme-et-eco-justice-afecoju/>



تاج المرأة - Crown the Woman - جنوب السودان

القضية التي تحاول الشبكة معالجتها

الاعتراف بالإمكانيات وتنمية وتعزيز قوة المرأة داخل المجتمعات المحلية اجتماعياً واقتصادياً وسياسياً

الإنجازات

على الرغم من التاريخ الذي مزقته الحرب والتحديات المقلقة الأخرى، تمكنت نساء جنوب السودان من الارتقاء ليصبحن ناجحيات في مهن مثل الطب والقانون وريادة الأعمال. وتُنشئ المجموعة صلة بين النساء الأكبر عمراً من جنوب السودان (المرشدات) والنساء الأصغر سناً (المتدربات) اللاتي ما زلن يكافدن ويحاولن إيجاد طريقة للتغلب على التحديات التي تواجههن في مجال التوجيه والدعم

الرؤية

تعزيز مستقبل خال من التسامح مع عدم المساواة والظلم وأي ممارسة ضارة أخرى تؤثر على النساء والأطفال

<https://youngfeministfund.org/grantees/crown-the-woman/>



الفتيات المتحدات من أجل حقوق الإنسان - باكستان

القضية التي تحاول الشبكة معالجتها

تمكين الفتيات كصاحبات حقوق من المطالبة بحقوقهن والدعوة إلى المساواة بين الجنسين والعدالة. تعمل المجموعة في الأساس على تمكين الفتيات حتى يتمكن من عيش الحياة التي يردنها

الإجازات

النضال من أجل حقوق الفتيات، خاصة التعليم كأداة لمنع زواجهن مبكراً. وقامت الفتيات بزيارة ٣٠٠ منزل لبناء حوارات مع الآباء والأمهات وأطلعهم على الآثار الضارة لزواج الأطفال على الفتيات. وتقديم المساعدة القانونية والدعم للفتيات اللاتي تعرضن للعنف

الرؤية

نتصور مجتمعاً سلمياً وعادلاً اجتماعياً وديمقراطياً ومتسامحاً حيث تحظى الفتيات بجميع الفتيات بمكانة متساوية مع غيرهن في المجتمع. ولا يتعرضن للتمييز، ويعيشن بكرامة واحترام ومساواة

<https://youngfeministfund.org/grantees/girls-united-for-human-rights-2/>



مؤسسة سيهيتا Corporación Sihyta - كولومبيا

القضية التي تحاول الشبكة معالجتها

معالجة القضايا المتعلقة بالمشاكل البيئية. وتوفير بدائل وحلول بيئية للتحديات البيئية التي تواجهها المجتمعات المحلية

الإجازات

طورت المجموعة مشروعاً نفذت فيه طريقة للتعليم الإبداعي. وزارت مدارس مختلفة في مدينة بوغوتا لنشر أهمية الأشجار الأصلية، وتشجيع الشباب على أن يكونوا جزءاً من حملات تشجيع زراعة الأشجار لمساعدة البيئة. كوننا منظمة تتألف أساساً من النساء، فإننا نعطي مثلاً على التمكين ومشاركة المرأة

الرؤية

تعزيز المجتمع في عملياته التنظيمية للترويج لمساحات لمناقشة المشاكل البيئية

<https://youngfeministfund.org/grantees/corporacion-sihyta/>

أبناء مايا

هذه القصة عن أطفال مايا.
يحب الطفلان لعب الألعاب



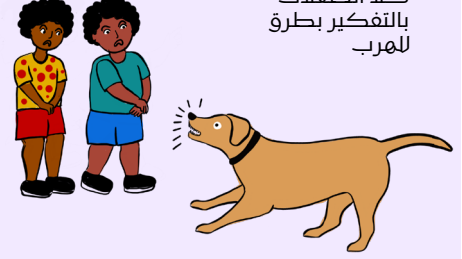
في صباح أحد
الأيام يلعب
الطفلان معاً.
يريد الطفل ب
الذهاب للعب
مع الأطفال
ولكن الطفل أ
يفضل أن يلعبان
معاً هما الاثنان
فقط



بدأ الطفلان بالمشاجرة، وبدأ الطفل
أ بالبكاء. أخيراً، وافق الطفل ب على
البقاء و اللعب معاً



عندما يعودان إلى المنزل بعد اللعب في الخارج،
يقترب منهما كلب ضخم ويبدأ في النباح. لا
يسمح الكلب
لهما بالمزور. يبدأ
كلتا الطفلتين
بالتفكير بطرق
للهرب



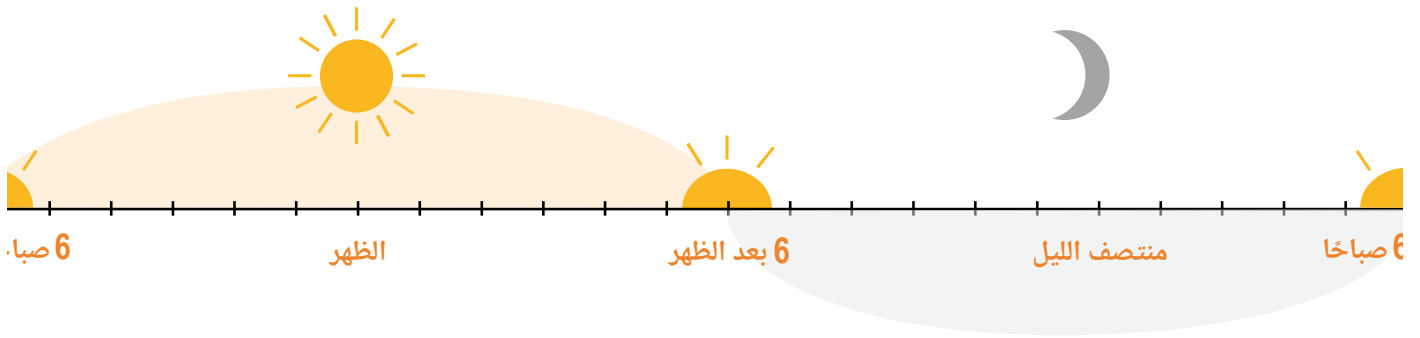
بطريقة ما تمكن الطفلان من الهرب والعودة
إلى بيتهما



عندما سمعا الكلب ينبح عند المدخل. يختبئ
الطفل أ ويقرر الطفل ب الذهاب عند المدخل
والتعامل مع الكلب



المورد 4.2⁴³: النشاط 2 - التكيف جدول زمني 24 ساعة



نصائح في العلاقات



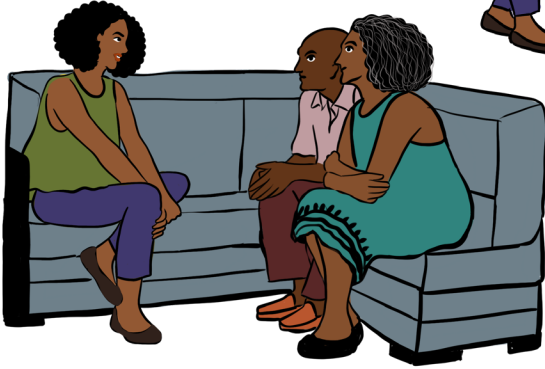
كوني مستعدة:
اعرف ما تطلبينه
وفكري في عواقب
طلبك



اخترى الوقت المناسب: عندما
يكون الوضع في المنزل مريحاً.
تحقق من لغة جسد والدك /
مقدمي الرعاية لمعرفة أنهما
مستعدان للتحدث



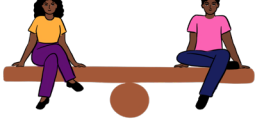
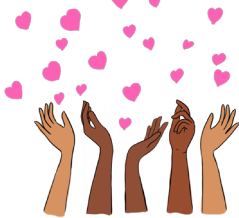
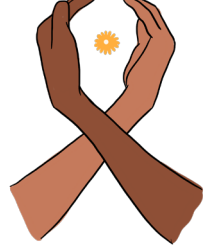
كوني هادئة: قدمي موضوعك
بهدوء وحقائق. إذا وجدت نفسك
قد بدأت تشعرين بأنك أقل هدوءاً
- فلا بأس أن تطلبي من مقدمي
الرعاية أخذ قسط من الراحة من
المناقشة، والتحدث مرة أخرى حول
هذه المسألة في وقت لاحق



استمعي إلى ما يقوله مقدمو
الرعاية: فكري في وجهة نظرهم
وما إذا كانوا على حق



استخدم "عبارات أنا": هذه العبارات تُظهر
كيف تشعرين أو ما هو رأيك، بدون أن تلومي
الشخص الآخر. تعبر هذه الجمل عن تجربتنا
الخاصة ومشاعرنا. أي أن نقولي: "أشعر بالضيق
مما قلته"، بدلاً من أن نقولي أنت شخص سيء
لقولك هذا

			
التحكم	السلطة المتساوية	الصداقة	التواصل الجيد
			
الضرب	الالطف	الضحك	الوفاء
			
الكذب	الاحترام المتبادل	الدعم المتبادل	الصبر
			
الأمان	المعاملة بإنصاف	قول أمور قاسية	



رسائل أساسية في العلاقات الفتيات الغير متزوجات

الصداقة: مع تقدمنا في السن، تبدأ الفتيات والفتيان في إلهاء الصداقات أهمية كبيرة. من المهم وجود صديقات وأن تكوني صديقة جيدة. يمكن أن يكون للصديقات تأثير كبير علينا، بما في ذلك على ما نقوله، وكيف نتصرف، ويمكننا أيضا أن نؤثر على صديقاتنا بنفس الطريقة. قد يكون هذا التأثير إيجابيا في بعض الأحيان، وأحيانا قد يكون سلبيا. عندما يكون التأثير سلبيا نسميه ضغط الأقران السلبي.

العلاقات العاطفية: خلال هذا الوقت من التغيير، يمكن للفتيات والفتيان أيضا أن يهتموا بعلاقات أكثر رومانسية. قد يبدأون في تطوير مشاعر رومانسية لشخص آخر، ويرغبون بغضاه المزيد من الوقت مع هذا الشخص. ويعتبرون هذه العلاقة "خاصة". في بعض الأحيان، قد ترى الفتيات والفتيان أصدقائهم وصديقاتهم يوضون علاقات ويتناهبهم/ن الفضول بشأنها.

من المهم أن تكون الفتيات قادرات على إحاطة أنفسهن بصديقات لا يصدرن الأحكام، جديرات بالثقة وداعمات يمكنهن اللجوء إليهن عندما يحتاجن إلى التحدث عن شيء يزعجهن وإذا كن غير متأكدات مما إذا كان أمر ما صحي أو غير صحي. يمكننا أيضا أن نكون هؤلاء الصديقات لفتيات أخريات.

في بعض المجتمعات المحلية، قد لا يقبل أن تكون الفتيات أو الفتيان على علاقة بأشخاص آخرين. وقد تجد الفتيات أن تجربتهن الأولى في العلاقة هي بمجرد زواجهن، أو لفترة قصيرة قبل الزواج. وفي أحيان أخرى قد يكون لديهن علاقات بغيرهن في السر ويشعرن بأنهن لا يستطيعن التحدث عن المشاكل التي قد يواجهنها لأنهن يخشين من معرفة الناس عن العلاقة.

من المهم جداً للفتيات والشابات أن يعرفن الفرق بين علاقة رومانسية صحية وغير صحية. حتى يستطيعن تحديد إنه تتم معاملتهن بشكل غير عادل وضار في العلاقة. لأنه من حقنا أن نعامل على قدم المساواة وبلفظ واحترام.



رسائل أساسية في العلاقات الفتيات المتزوجات والمطلقات

عندما ندخل العلاقات في سن مبكرة، في بعض الأحيان لا يكن لدينا كل المعلومات حول العلاقات الصحية وغير الصحية. وفي بعض المجتمعات المحلية، قد لا يقبل أن تكون الفتيات أو الفتيان على علاقة بأشخاص آخرين. وقد تجد الفتيات إن تجربتهن الأولى في العلاقة هي لدى زواجهن، أو لفترة قصيرة قبل الزواج.

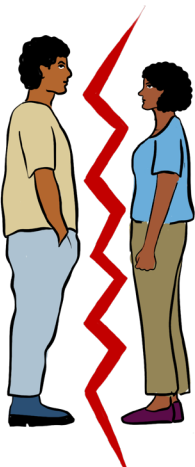
وفي حين أن العديد من العلاقات صحية، هناك بعض الحالات التي قد تجد فيها الفتيات أنفسهن في علاقات غير صحية. يحدث هذا عادة عندما يأخذ الرجال قوة في العلاقة أكبر بكثير من النساء.



قد تتطلق الفتيات لأسباب عديدة، وقد يشمل ذلك الخروج من علاقة غير صحية. ستساعد المعلومات المقدمة في هذه الدورة الفتيات المطلقات على الحصول على مزيد من المعرفة عن العلاقات الصحية وغير الصحية إذا كن شريكات مع شخص آخر. كما يمكن أن يساعدن على فهم أنواع الصفات التي يبحثن عنها أيضا في صداقاتهن وعلاقاتهن الأخرى في حياتهن.



لذلك من المهم أن تكون الفتيات قادرات على إحاطة أنفسهن بصديقات لا يصدرن الأحكام، جديرات بالثقة وداعمات يمكنهن اللجوء إليهن عندما يحتاجن إلى التحدث عن شيء يزعجهن وإذا كن غير متأكدات مما إذا كان أمر ما صحي أو غير صحي. يمكننا أيضا أن نكون هؤلاء الصديقات لفتيات أخريات.



المخطط البياني لاتخاذ القرار



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



لا

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



لا

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



نعم

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



نعم

نعم!

صف الموافقة والرفض

التعليمات

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

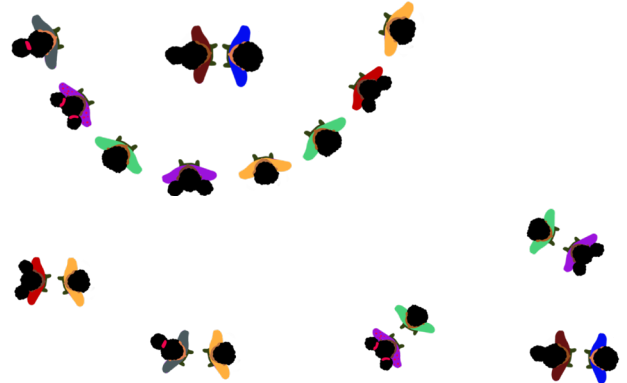


قولي لـ "صف الطلب/السؤال": أنت سارة / ريم، تخيلي أن شريكك في "صف الرفض/لا" هي الشخص الذي/التي سيقول لك لا. سوف تطلين من صانع/ة القرار إن كان بإمكانك الانضمام إلى الكلية للتدريب/ الدورة

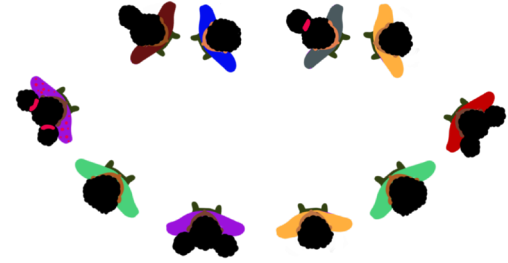


قولي لـ صف الرفض/لا: أنتن "صف الرفض/لا" ووظيفتك أن تقولي لا لطلب سارة / ريم

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



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



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

ماذا؟ كيف؟ لماذا؟

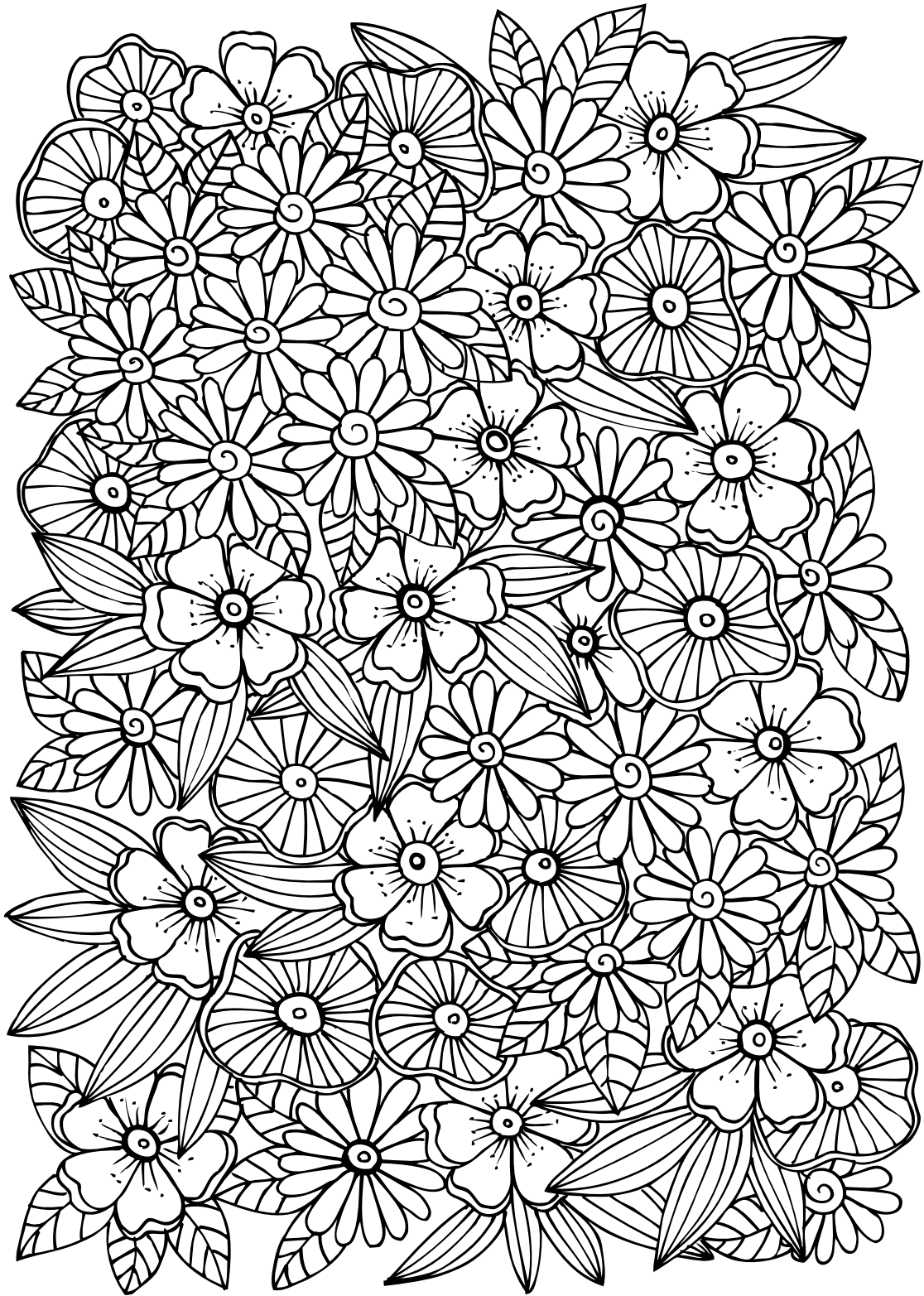


بعد أن يتدرب مرة واحدة، أخبري "صف الطلب/السؤال" أنه عندما يقول الشخص المقابل لهم لا، يجب عليهم طرح سؤال "ماذا؟" أو "كيف؟" أو "لماذا؟"، مما سيجعل الشريكة تشرح أسبابها



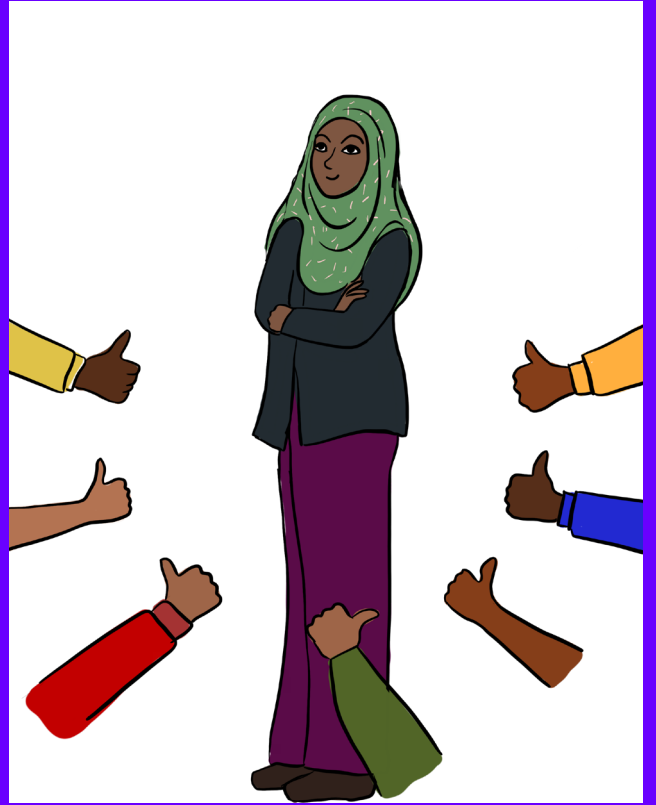
إذا احتاجت الفتيات إلى مزيد من التوجيه، فيمكنك أن تقولي على سبيل المثال "ما الذي سيقنعك لتسمحي لي بالذهاب؟" أو "كيف يمكننا الاتفاق على هذا؟" أو لماذا لا تعتقدين أنها فكرة جيدة أن أحضر التدريب؟







الفرصة لاتخاذ القرارات الخاصة



الاحترام من قبل الآخرين



السيطرة على الجسد



السلامة البدنية



للنساء والفتيات نفس الحقوق التي يتمتع بها الرجال في الزواج، واختيار الشريك بحرية، والدخول في الزواج بموافقتك الحرة والكاملة فقط. بالإضافة إلى التمتع بنفس الحقوق والمسؤوليات المتساوية أثناء الزواج وعند فسخه



للفتيات الحق في الحصول على تعليم جيد النوعية، يجب على الذهاب إلى المدرسة إلى أعلى مستوى ممكن



يجب أن تتمتع الفتيات ذوات الإعاقة بحياة كاملة وثقة وأن يكن قادرات على المشاركة بنشاط في المجتمع

حقوق الفتيات

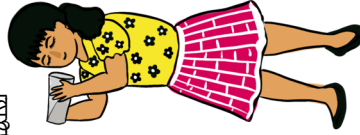


حق الفتيات اختيار صديقتهن وأصدقائهن والانضمام إلى مجموعات من الصديقات أو تكوينها، طالما أن ذلك لا يضر بالآخرين

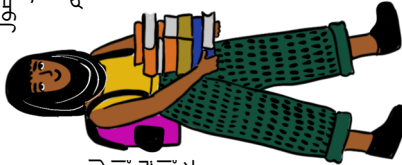


للفتيات الحق في اللعب والراحة

يجب أن تتمتع الفتيات المتنيمات إلى أقلية عرقية أو دينية أو لغوية بالحصول على نفس الحقوق مثل جميع الفتيات والفتيان الآخرين. يجب السماح لهم بالتمتع بلغاتهم الخاصة، واستخدام لغتهم وممارسة شعائرهم الدينية



للفتيات الحق في الغذاء والملبس والمكان الآمن للعيش وتلبية احتياجاتهن الأساسية. لا ينبغي إعاقة الفتيات أو منعهن من القيام بالعديد من الأشياء التي يمكن للأطفال الآخرين القيام بها



للفتيات الحق في إبداء آرائهن وأن يسمعوا بالآراء التي يبدونها ويأخذون على محمل الجد.



للفتيات الحق في الحماية من الأذى وسوء المعاملة جنسياً أو عقلياً



تتمثل الأسس مسؤولية مساعدة الفتيات على تعلم ممارسة حقوقهن وضمان حماية هذه الحقوق



رسائل الحقوق الرئيسية للفتيات غير المتزوجات



الانتظار حتى سن ١٨
للزواج يمنحك أفضل
فرصة للنمو لتصبح
رأشدة ناجحة

لديك الحق في إنهاء
المدرسة، سيوفر
لك إنهاء التعليم
فرصاً أفضل لتصبحي
رأشدة ناجحة



الزواج خطوة مهمة،
يساعدك تأجيل
الزواج حتى تتعرفي
على الشخص بشكل
أفضل على التأكد
من أن هذا هو القرار
الصحيح بالنسبة لك
ولعائلتك

حتى لو تزوج والدك
وأجدادك في سن
مبكرة لا يعني أن
هذا إنه الخيار الصحيح
بالنسبة لك



يجب أن تشاركي في قرار الزواج. إذا كان لديك أي
شكوك حول الزواج أو كنت تتعرضين للضغوط لقبول
الزواج قبل أن تشعرين بأنك مستعدة، يجب عليك مناقشة
هذا الأمر مع عائلتك. إذا كنت ترغبين في ذلك، يمكنك
أيضاً الحصول على المشورة والدعم في المساحة الآمنة
للنساء والفتيات أو وكالة حماية الطفل



تأجيل الحمل الأول حتى
تبلغ الفتاة ١٨ سنة
على الأقل يساعد على
ضمان الحمل والولادة
بشكل أكثر أماناً.
وبالنسبة لمن هو دون
سن الخامسة عشرة،
تزداد هذه المخاطر
الصحية بالنسبة
للفتيات وأطفالهن
زيادة كبيرة



إذا كنت تخططين للزواج، احصلي على معلومات حول تنظيم
الأسرة والحمل الآمن. وسوف تساعدك على حماية نفسك وطفلك

إذا كنت تفكرين في
الزواج قد تعتقدين
أنه سيحل لك
المزيد من الاستقلال
والحرية، الكثير من
المسؤوليات تأتي مع
الزواج. مسؤوليات
على الصعدين المالي
والاجتماعي على حد
سواء، من المهم أن
تكون سنوالتك كفتاة
مع صديقاتك قبل أن
تتحملي مسؤوليات
الزواج



نصائح في العلاقات

للفتيات المتزوجات والمطلقات



لديك الحق في مواصلة دراستك / والحصول على الخدمات الصحية والمشاركة في الحياة
المجتمعية حتى عندما تكونين متزوجة أو مطلقة، قد يكون من الصعب على الفتيات
المتزوجات والمطلقات الحصول على حقوقهن بسبب القيود التي يفرضها عليهن الآخرون.
إذا وجدت نفسك في هذه الحالة، يمكنك التحدث إلى شخص بالغ موثوق به أو شخص ما
في مكان آمن



إذا كان لديك طفل/ة، يجب أن يتم
تسجيله/ا مباشرة بعد الولادة حتى تتمكن
من الحصول على الجنسية والاعتراف به/ا
من قبل الدولة. وهذا يساعد على ضمان
حقوقه/ا



يمكن أن تكون المعلومات المتعلقة بتنظيم الأسرة والحمل الآمن
مفيدة للغاية للفتيات المتزوجات والمطلقات. وستساعد على حمايتك
(وطفلك). تأكد من أن هذه المعلومات تأتي من مصدر موثوق به
مثل الطبيب/ة. يمكن أن تمنحك المساحة الآمنة المزيد من المعلومات
حول المكان حيث يمكنك الحصول على هذه المعلومات

عندما يكون الزواج المبكر قانونياً



تأجيل الحمل الأول حتى تبلغ
الفتاة ١٨ سنة على الأقل
يساعد على ضمان الحمل
والولادة بشكل أكثر أماناً



إذا كان شخص ما لا يحترم حقاك في الانتظار حتى ينمو جسمك بالكامل قبل أن تحملي،
يمكنك التحدث إلى شخص راشد/ة تقين به/ا لمساعدتك على التفكير في الخيارات
الآمنة لك. يمكن للأخصائية الاجتماعية في المساحة الآمنة أيضاً أن تتحدث معك في
هذه الأمور

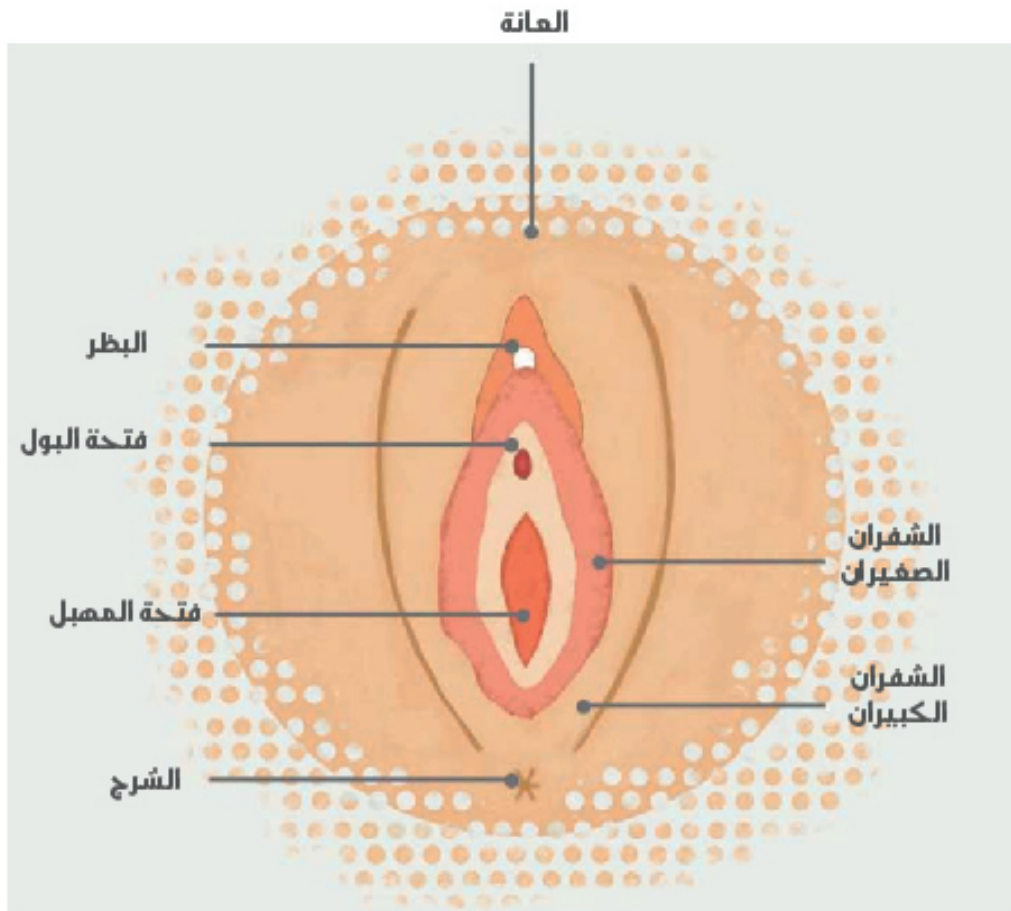


بدون دليل على الزواج قد تواجهين
صعوبات في الحصول على حضانة
أطفالك والطلاق والنفقة. قد
تواجهين أنت وأطفالك أيضاً
صعوبات في مسائل الميراث. الحصول
على شهادة الزواج هو حماية لك
وأطفالك

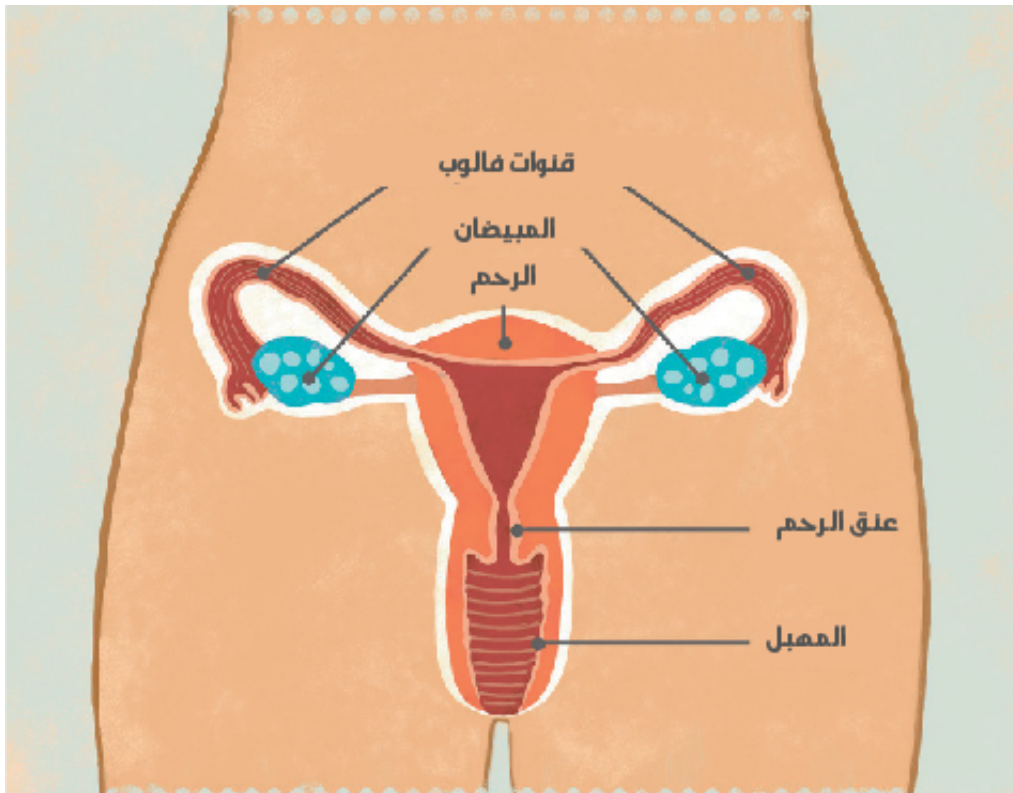


لديك الحق في الحصول على المشورة
القانونية حول سبب أهمية تسجيل
زواجك، وما هي الخطوات للقيام
بذلك. يمكنك التحدث إلى أخصائية
إدارة الحالة في المساحة الآمنة
ويمكنها مساعدتك في الاتصال
بالشريك القانوني الأقرب إليك في أي
وقت للحصول على الدعم والمساعدة
في هذا الشأن

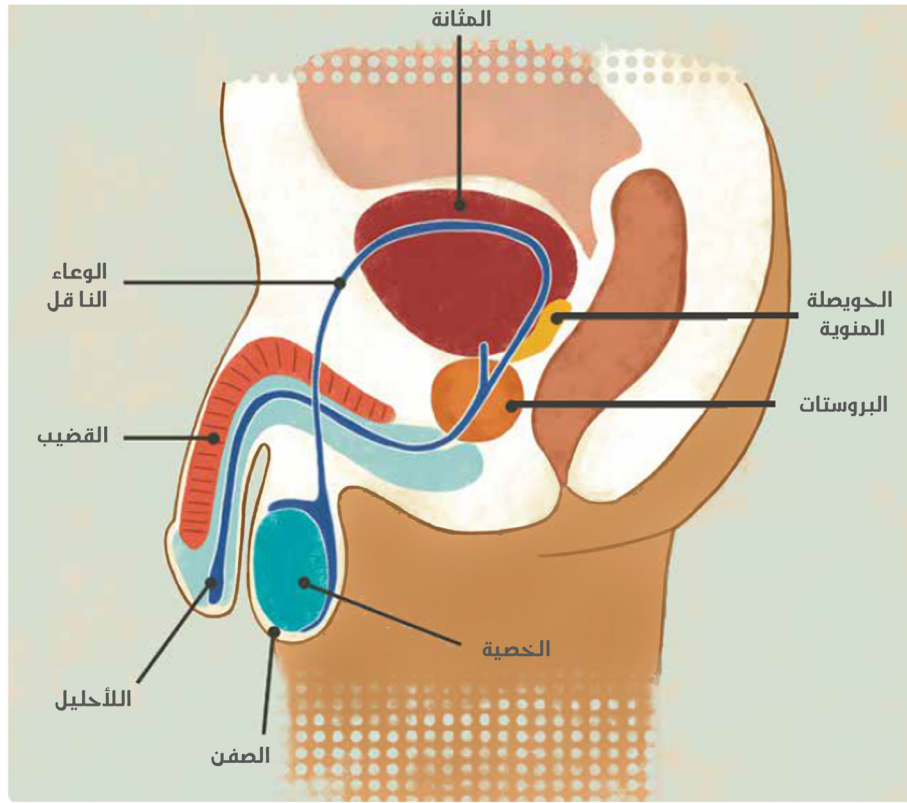
المورد 10.1: الأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية

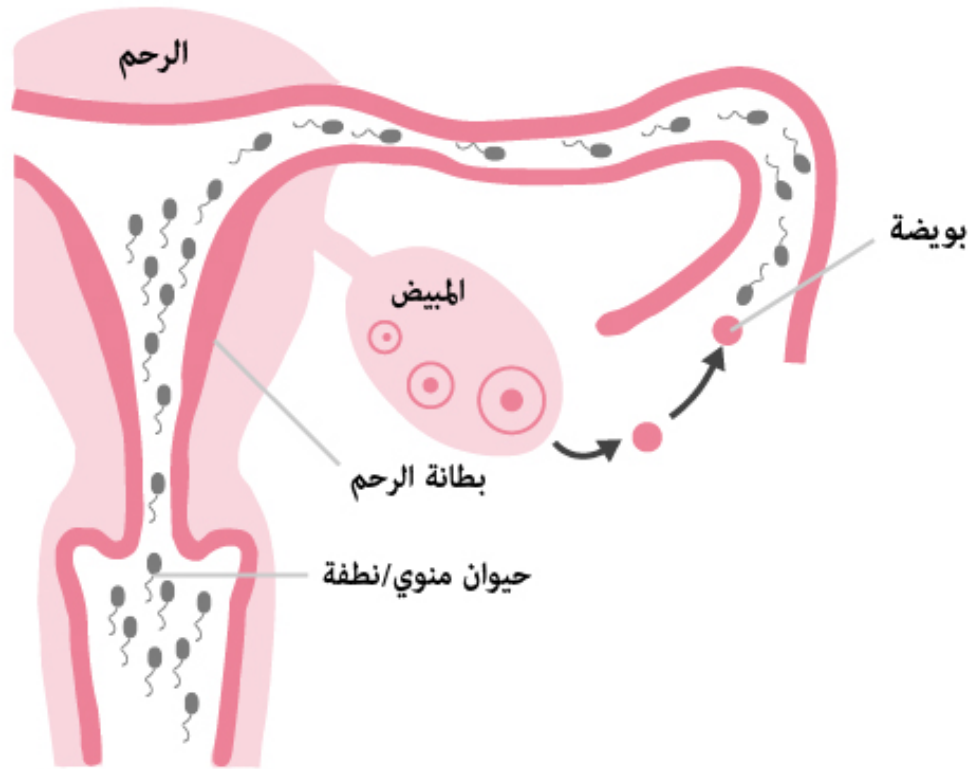


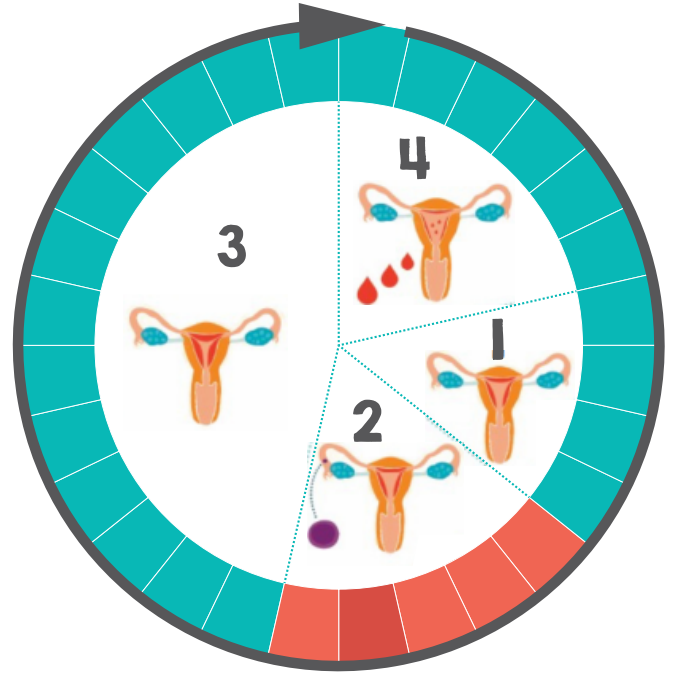
المورد 10.2: الأعضاء التناسلية الأنثوية الداخلية



المورد 10.3: الأعضاء التناسلية الذكورية







1. يتّصل الرحم بالمبيض بواسطة قناتي فالوب. عادةً، تنضج بيضة واحدة كل دورة.
2. عندما تنضج البيضة، تخرج من المبيض وتمرّ في قناتي فالوب. بينما تمرّ البيضة في قناتي فالوب، تصبح بطانة الرحم سميكة.
3. إذا تمّ تخصيب البيضة، تقدّم بطانة الرحم مكاناً لينمو الطفل.
4. إذا لم يتمّ التخصيب، يتخلّص الجسد من رحم البطانة على شكل دماء. إنّ النزيف المنتظم هو جزءٌ من العملية الطبيعية للنساء والفتيات.

المورد 10.6: التقويم الخاص بالدورة الشهرية

مصدر

التقويم الخاص بالدورة الشهرية

الشهر:						السنة:
الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

مصدر

العدوى المنقولة عن طريق الجنس (STI)

لم الفتيات أكثر عرضة للخطر؟

النساء أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي من الرجال لعدة أسباب. الاختلافات في تركيب جسم الأنثى تجعل اكتشاف الأمراض المنقولة عن طريق الجنس أكثر صعوبة عند النساء. وعواقب العدوى المنقولة جنسياً أكثر خطورة على النساء مقارنة بالرجال. خطر انتقال العدوى أكبر من رجل إلى امرأة. كثير من النساء لا يملكن إلا القليل من القوة لحماية أنفسهن في المواقف الجنسية. بالإضافة إلى ذلك، نظراً لأن السوائل الجنسية لدى الرجل تبقى داخل جسم المرأة بعد ممارسة الجنس، فمن المرجح أن تصاب بالعدوى. الفتيات الأصغر سناً أكثر عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس لأنهن أكثر عرضة للإصابة تمزقات وجروح في المهبل أثناء ممارسة الجنس.

علامات وأعراض العدوى المنقولة عن طريق الجنس

يمكن لمعظم الرجال معرفة متى يصابون بالعدوى المنقولة عن طريق الجنس لأنه عادة ما تكون هناك علامات واضحة. ومع ذلك، غالباً ما تصاب النساء بهذه جنسياً دون معرفة ذلك، لأنه غالباً ما لا توجد علامات على إصابتهن بالمرض. في بعض الأحيان، يمكن لمقدمي/ات الرعاية الصحية ذوي/ات الخبرة والمدرسين/ات فقط العثور على علامات الإصابة بالعدوى المنقولة عن طريق الجنس لدى المرأة. هذا صحيح بشكل خاص خلال فترة الحمل، عندما يتم الخلط بين العديد من أعراض هذه العدوى بسبب الآثار الجانبية للحمل. في بعض الأحيان يكون من الضروري فحص عينات من دم المرأة أو إفرازاتها المهبلية لمعرفة ما إذا كانت مصابة، وأي نوع من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس لديها. لهذا السبب، من المهم التعرف على علامات الإصابة بالعدوى المنقولة عن طريق الجنس وزيارة الطبيب/ة في أسرع وقت ممكن في حالة ملاحظة علامات الإصابة أو وجود سبب للاعتقاد بأن التعرض للعدوى قد حدث.

الوقاية من العدوى المنقولة بالاتصال الجنسي

الطريقة الوحيدة الفعالة تماماً لمنع الإصابة بالعدوى المنقولة عن طريق الجنس هي الامتناع عن ممارسة الجنس عن طريق الفم والشرج والمهبل. يمكن أن يؤدي ملامسة سائل جسم شخص آخر إلى الإصابة بالعدوى. بالنسبة للأشخاص الذين قرروا/ن ممارسة الجنس، يمكن للوقايات الذكرية أن توفر الحماية ضد العديد من الأمراض المنقولة عن طريق الجنس وليس جميعها. للحد الأدنى من الحماية، يمكن للشركاء الجنسيين فحص الأعضاء التناسلية، وغسل أعضائهم/ن التناسلية بعد الجماع، وتجنب ممارسة الجنس مع شركاء متعددين، والتحدث مع بعضهم البعض عن عاداتهم/م الجنسية وصحتهم/ن. يمكن أن يلعب الرجال دوراً مهماً بشكل خاص في منع الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس من خلال الحفاظ على علاقة أحادية الزواج أو استخدام الواقي الذكري لحماية شريكهم وأنفسهم. يعد الحفاظ على علاقة ملتزمة متبادلة - بمعنى أنه لا أحد يمارس ممارسة الجنس مع أي شخص آخر - هي طريقة لمنع الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الجنس التي تتطلب التزام الشريكين. يمكن للرجال إظهار الاحترام لصحة شريكاتهم من خلال حصر علاقاتهم الجنسية على شريكة واحدة.

مصدر

الأمراض البكتيرية المنقولة عن طريق الجنس (STI)

الاسم	كيفية الانتقال	الأعراض
مرض السيلان	ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي مع القضيب أو المهبل أو الفم أو فتحة الشرج للشخص المصاب. لا يجب أن يحدث القذف حتى ينتقل السيلان. ويمكن أيضا أن ينتشر من الأم إلى الطفل أثناء الولادة.	- معظم الفتيات / النساء المصابات لا يظهرن أي أعراض. - تواجه بعض النساء الألم أثناء التبول، والإفرازات المهبلية (أبيض حليبي أو أصفر / أخضر).
الكلاميديا	ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي مع القضيب أو المهبل أو الفم أو فتحة الشرج من قبل شريك مصاب. لا يجب أن يحدث القذف حتى تنتقل الكلاميديا أو تكتسب. ويمكن أيضا أن تنتقل من الأم المصابة إلى طفلها أثناء الولادة المهبلية.	- في بعض الأحيان لا توجد أعراض. - إفرازات مهبلية - حرقه أثناء التبول - قد تعاني النساء من ألم في أسفل البطن وألم أثناء الجماع ونزيف غير منتظم بين الدورات الشهرية.
مرض التهاب الحوض (PID)	يحدث التهاب الحوض عندما تنتقل البكتيريا لأعلى من مهبل أو عنق رحم المرأة إلى الأعضاء التناسلية. يمكن للكثير من الكائنات الحية المختلفة أن تسبب التهاب الحوض، ولكن ترتبط العديد من الحالات بالسيلان والكلاميديا. النساء النشطات جنسياً في سنوات إنجابهن أكثر عرضة للخطر، ومن المرجح أن تصاب النساء دون سن 25 عاماً بمرض التهاب الحوض أكثر من النساء الأكبر من 25 سنة. وذلك لأن عنق الرحم من المراهقات والشابات لم ينضج بالكامل، مما يزيد من تعرضهن للعدوى المنقولة عن طريق الجنس المرتبطة بالتهاب الحوض.	- ألم خفيف أو متوسط في أسفل البطن. - عدم انتظام الدورة - إفرازات مهبلية غير طبيعية - الغثيان و/ أو القيء - حمى وقشعريرة

مصدر

العدوى البكتيرية المنقولة عن طريق الجنس (تتمة)

الاسم	كيفية الانتقال	الأعراض
الزهري/السفليس	ينتقل مرض الزهري من شخص لآخر عن طريق الاتصال المباشر مع قروح الزهري. تحدث القروح بشكل رئيسي على الأعضاء التناسلية الخارجية. يمكن أن تحدث القروح أيضاً على الشفاه وفي الفم.	يتطور المرض على ثلاث مراحل: - المرحلة 1: واحد أو أكثر من القروح البنية المحمرة (تسمى القنوات) على الأعضاء التناسلية أو بالقرب منها. - المرحلة 2: طفح جلدي يتطور في أي مكان على الجسم. ظهور أعراض شبيهة بالانفلونزا مثل الحمى الخفيفة والتعب والتهاب الحلق. - المرحلة 3: تشمل أعراض المرحلة المتأخرة، تلف الدماغ ومرض عقلي، العمى وأمراض القلب والموت.
التهاب الممبيل	تم إدراج التهاب الممبيل في هذا القسم عن الأمراض المنقولة عن طريق الجنس لأن العدوى يمكن أن تبدأ غالباً بعد الاتصال الجنسي مع شخص آخر. هناك أيضاً طرق غير جنسية للإصابة بهذه العدوى (مثل استخدام الواقي الأثني أو الحمل أو انقطاع الطمث أو تناول المضادات الحيوية).	يمكن أن تشمل أعراض التهاب الممبيل الحكة أو الحرق أو الألم أو اكتشاف الدم، أو قد يحدث تغيير في الإفرازات. قد يكون المفرزات أكثر كثافة من المعتاد، أو أن رائحتها غير عادية، أو لون مختلف (أصفر أو بني أو رمادي) أو ذات كثافة ومتكتلة.

مصدر

فيروس نقص المناعة البشري/ متلازمة نقص المناعة المكتسبة (الإيدز)

- أحياناً، قد تنقل المرأة الحامل المصابة بفيروس نقص المناعة البشرية الفيروس إلى طفلها عن طريق الرضاعة.
- يختلف فيروس نقص المناعة البشرية عن الأمراض الأخرى كالزكام أو الملاريا أو التيفوئيد لأنه لا ينتقل عبر الهواء.
- لا يمكننا الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية إذا تواجدنا في الغرفة مع شخص مصاب أو من خلال عناق هذا الشخص أو لمسه.
- لا يمكننا الإصابة به إذا قبلنا شخصاً ما.
- لا يمكننا الإصابة به من شخص مصاب به يسعل أو يعطس في وجهنا، أو من خلال الشرب من كوب هذا الشخص.
- فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس منتقل جنسياً قد يتحول إلى إيدز. يمكن أن ينتشر عندما يختلط دماء شخص ما مع دماء شخص آخر.
- إذا كان لديك جرحاً مفتوحاً وكان لدى الشخص الآخر فيروس نقص المناعة البشرية، قد تتعرضين لخطر الإصابة بالفيروس.
- إذا مارس شخصاً ما الجنس مع شخص آخر يحمل الفيروس ولا يستخدم الواقي الذكري، قد يتعرض لخطر الإصابة بالفيروس.
- قد تنقل بعض النساء الحوامل فيروس نقص المناعة البشرية لطفلهن غير المولود بعد لأنهن يزودن الطفل بالعناصر الغذائية من جسدهن.

أسألني: هل قال لكن أحدهم أمراً مختلفاً عن فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز وكيف تصبن به؟

توجد أربع طرق لتفادي الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز:

- الانتظار قبل ممارسة الجنس.
- التواجد في علاقة يكون فيها الطرفان وقيدين مع شريك غير مصاب حيث تتم فحص الشريكين.
- استخدام الواقي الذكري.
- عدم تشارك الحقن أو المستلزمات الطبية الأخرى التي قد تحمل الدماء، كالشفرات، مع الآخرين..

ملاحظة: قد يؤثر موضوع فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز بشكل خاص على العديد من الفتيات اللواتي قد يكون لديهن أهل أو أصدقاء أو أقرباء يعانون من المرض. بالإضافة إلى ذلك، غالباً ما تكون هناك أفكار مغلوطة عن الفيروس في مجتمعات عدة، وقد تختبر الفتيات التمييز إذا أثير فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز على عائلتهن. طمئني المجموعة أن فتيات الشمس هي مساحة آمنة وكل ما تتم مناقشته سري. أمضي وقتاً إضافياً لتوضيح الأفكار الخاطئة ومراجعة المادة مرة أخرى إذا لزم الأمر.

مصدر

منع الحمل

ما هي وسائل منع الحمل؟

تستخدم وسائل منع الحمل لإعاقة الحمل. إذا كانت المرأة تمارس الجنس، فإنها تواجه دائماً خطر الحمل. يمكن استخدام وسائل منع الحمل لتقليل احتمالية إصابة المرأة بالحمل. ومع ذلك، فإن الطريقة الوحيدة الفعالة للحمل بنسبة 100% هي عدم ممارسة الجنس. وهذا ما يسمى الامتناع عن ممارسة الجنس.

ما هو الواقي الذكري/الكوندوم؟

إنّ الواقي الذكري هي الوسيلة الوحيدة التي تمنع الحمل ونقل الأمراض الجنسية. الواقي الذكري هي قطعة لاتيكس رقيقة، وهو نوع من المطاط الذي يتم وضعه على العضو الذكري. يتم استخدام الواقي الذكري بشكلٍ شائع أكثر من الواقي الأنثوي. الواقي الأنثوي هو غمد مع حلقة مرنة في كلٍ من الطرفين. يكون أحد الطرفين مغلقاً ويتم إدخاله في المهبل؛ أمّا الطرف الآخر فيكون مفتوحاً وموجوداً في مدخل المهبل.

كيف يعمل الواقي الذكري/الكوندوم؟

يعمل الواقي من خلال منع السائل المنوي (السائل الذي يحتوي على الحيوانات المنوية) من دخول المهبل. يتم وضع الواقي الذكري على العضو الذكري للرجل عندما يصبح منتصباً، قبل أي اتصالٍ جسدي. تتم إزالته بالكامل حتى قاعدة القضيب، مع الإمساك برأس الواقي لتترك مساحة إضافية في النهاية. يخلق ذلك مساحة للسائل المنوي بعد القذف ويمنع تهزيق الواقي بشكلٍ أكبر.

بعد أن يقذف الرجل، يجب أن يحمل الواقي من قاعدة القضيب بينما يخرج من المهبل. يجب القيام بذلك عندما يكون القضيب لا يزال منتصباً لتفادي انزلاق السائل. إذا حدث ذلك، قد يدخل السائل المنوي في المهبل وقد تصبح الأنثى حاملاً.

الأمر الذي يجب القيام به وعدم القيام به عند استخدام الواقي

- تفقد تاريخ انتهاء الصلاحية.
- لا تستخدم مواد مزلفة زيتية (مثل الفازلين أو زيت الأطفال). قد تؤدي إلى تمزق الواقي.
- لا تستخدم مواد مزلفة مائية أو مصنوعة من السيليكون.
- لا تستخدم واقيين في الوقت عينه. إنّ التصاق الواقيين قد يؤدي إلى تمزقهما.
- لا تستخدم الواقي إذا كانت حزمة الواقي الذكري الفردية ممزقة.
- لا تستخدم واقيًا في كل مرة تريد فيها ممارسة الجنس.

مصدر

منع الحمل (تكلمة)

ما هي وسائل منع الحمل الأخرى؟

- وسيلة أخرى هي غرسات منع الحمل أو غرض صغير يوضع تحت جلد المرأة لمنع الحمل. تعدّ "جاذيل" ماركة غرسات.
- اللولب هو آلة صغيرة على شكل T يتم وضعها في رحم المرأة لمنع الحمل. يجب وضعه وإزالته من قبل خبير صحي. وفقًا لنوع اللولب، يمكن تركه داخل الرحم لأي فترة تصل حتى الـ ١٠ سنوات.
- تشمل وسائل الحمل الأخرى حيوب منع الحمل، الحقن، غرسات منع الحمل واللولب.
- حيوب منع الحمل هي حيوب تتناولها النساء يوميًا لتفادي الحمل. على سبيل المثال، مايكرو ينون والميكرو لوت هما نوعي حيوب منع حمل.
- يمكن للفتيات أيضًا الذهاب إلى الطبيب لتلقي حقن مرة كل عدّة أشهر لمنع الحمل. إحدى الماركات الشائعة تدعى "Depo-Provera" أو "Depot".

كيف يعمل الواقي

بالنسبة لكافة هذه الوسائل، يمكن للمرأة زيارة طبيب لمعرفة أي من هذه الخيارات هي الأنسب لها. إنّ هذه الوسائل ليست كلها متاحة. الواقي هو وسيلة منع الحمل الأكثر توافراً على نطاقٍ واسع، لذلك يتم التركيز عليه بشكلٍ عام.

مصدر

منع الحمل (تكلمة)

* ملاحظة: قبل إعطاء هذه المعلومات للفتيات، من المهم أولاً تفقد الخيارات المتاحة والتي تستطيع الفتيات الوصول إليها، ومن ثم تقديم المعلومات وفقاً لذلك.

الطريقة	مدى فعاليتها	كيفية استخدامها	الحسنات	السيئات
الزرع	>99%	يضع مقدّم الرعاية الصحية الزرع تحت جلد ذراع المرأة العلوية.	• يمنع الحمل لمدة تصل إلى ٣ سنوات. • سري.	• قد تسبب بقع دم.
هرمون اللولب	99%	يضع مقدّم الرعاية الصحية اللولب في الرحم.	• يمنع الحمل لمدة تصل إلى ٧ سنوات (بحسب اللولب) • قد تحسن تشنجات الدورة الشهرية والتزيف. • سري	• قد يسبب نزول بقع دم.
اللولب النحاسي	99%	يضع مقدّم الرعاية الصحية اللولب في الرحم.	• يمنع الحمل لمدة تصل إلى ١٢ سنة • يمكن استخدامه بمثابة وافي من حمل طارئ. • سري	• قد تسبب المزيد من التشنجات ونزيف أكبر خلال الدورات الشهرية • قد تسبب بقع الدم.
الواقي الذكري	98-82%	استخدم الواقي الذكري في كل مرة تمارس فيها الجنس.	• يحمي من فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى. • يمكن استخدامه مع طرق أخرى للوقاية من فيروس نقص المناعة والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى.	• قد تتمزق أو تنزلق

مصدر

منع الحمل (تكلمة)

الطريقة	مدى فعاليتها	كيفية استخدامها	الحسنات	السيئات
العازل الأنثوي	94-88%	استخدمي العازل الأنثوي في كل مرة تمارسين فيها الجنس يجب استخدامه مع مبيد النطاف.	• يمكن إعادة استخدامها لعدة سنوات.	• خطر الإصابة بالتهاب المثانة.
الواقي الأنثوي	95-79%	استخدمي الواقي في كل مرة تمارسين فيها الجنس.	• يحمي من فيروس نقص المناعة البشرية والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى. • يمكن استخدامه مع طرق أخرى للوقاية من فيروس نقص المناعة والأمراض المنقولة جنسياً الأخرى.	• قد ينزلق عن مكانه خلال ممارسة الجنس.
حقنة	90-94%	تلقي حقنة كل ثلاثة أشهر.	• سري.	• تسبب العديد منها ببقع دم واكتساب الوزن. • تسبب العديد منها بتأخير في الحمل بعد توقف الحقن.
الخاتم المهبلي	90-91%	ضعي خاتم مهبلي صغير في مهبلك. غثري الخاتم كل شهر.	• إن مقاساً واحداً يناسب الجميع. • يمكن أن يجعل العادة الشهرية منتظمة أكثر وأقل ألماً. • سري.	• تسبب العديد منها ببقع دم في أول شهر أو شهرين.

مصدر

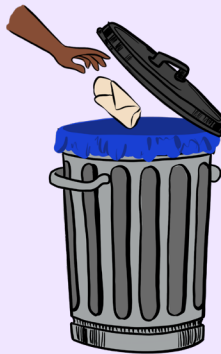
منع الحمل (تكملة)

الطريقة	مدى فعاليتها	كيفية استخدامها	الحسنات	السيئات
للاصقة الجلدية	99-91%	- ضعي لاصقة جديدة على جلدك مرة في الأسبوع لثلاثة أسابيع. - لا تضعي لاصقة خلال الأسبوع الرابع.	يمكن أن تجعل العادة الشهرية منتظمة أكثر وأقل ألماً.	- قد يتحسس الجلد تحت اللاصقة. - قد تسبب ببقع دم في أول شهر أو شهرين.
الحبوب	99-91%	خذي حبة واحدة كل يوم.	يمكن أن تجعل العادة الشهرية منتظمة أكثر وأقل ألماً.	قد تسبب ببقع دم في أول شهر أو شهرين.

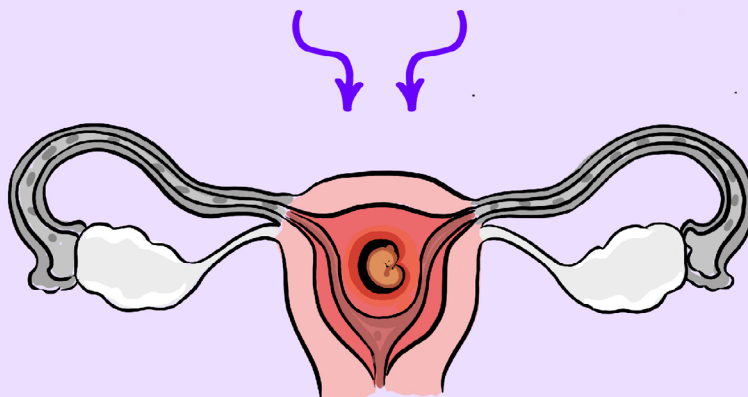
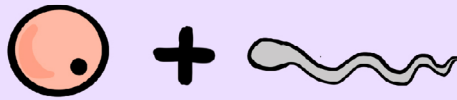
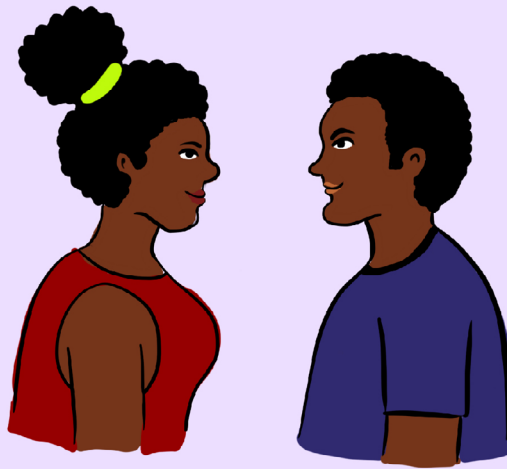
العناية بالصحة أثناء الطمث (عرض)



العناية بالصحة أثناء الطمث (عرض)



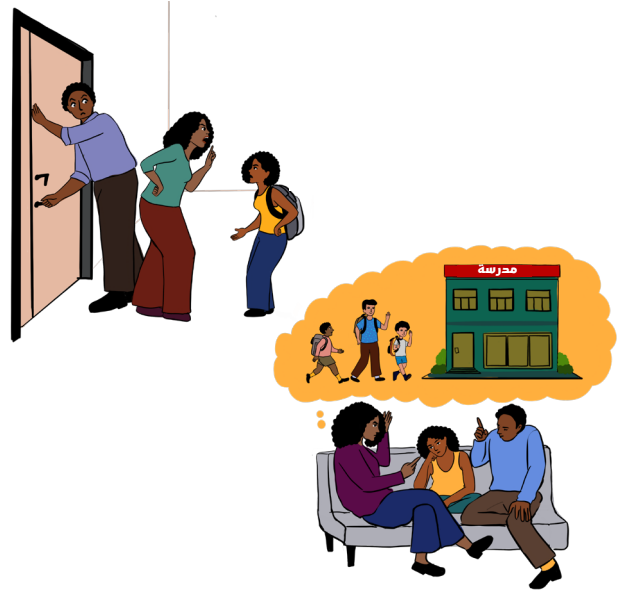
إنجاب الأطفال



المورد 12.1: أنواع العنف - نموذج توضيحي للنشاط 1

يمكنك استخدام بعض من هذه الصور لتصوير القصص في النشاط 1 أو يمكنك ابتكار الصور الخاصة بك.

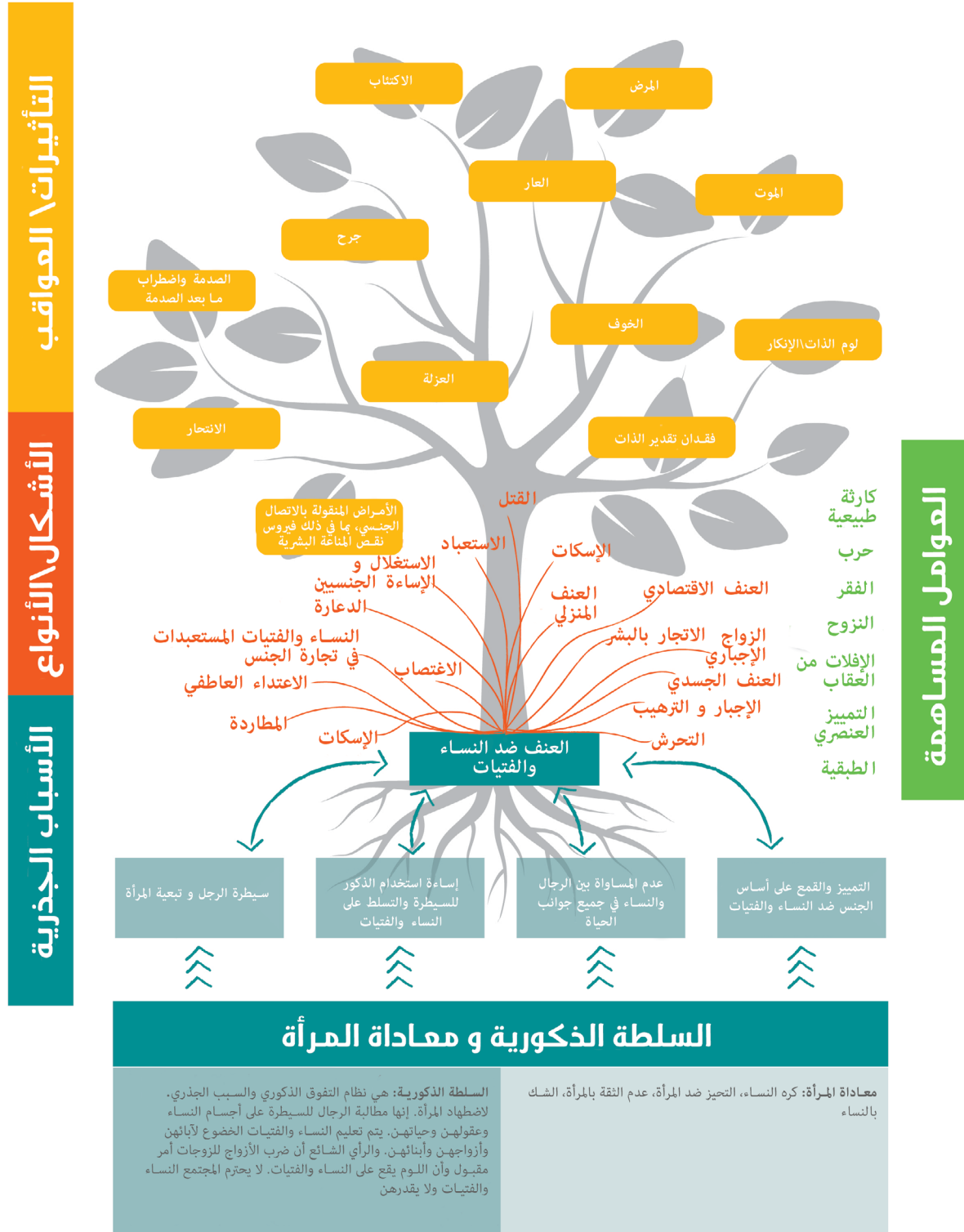
أنواع العنف: البنات غير المتزوجات



أنواع العنف: البنات غير المتزوجات



العنف ضد النساء و الفتيات العنف ضد النساء و الفتيات



المورد 13.1: الرسائل الحقوق الرئيسية

هذه الرسائل الرئيسية هي دليل للحديث مع الفتيات. لا تحتاجين إلى استخدامها ، ولكن يتم تضمينها في حال كانت مفيدة للحديث. لقد تم تنظيمها حسب الموضوع ، بحيث يمكنك التنقل بسهولة.

إدارة الحالة:

يمكن إحالة الفتاة إلى أخصائية الحالة لأي مشكلة تواجهها ، حتى لو كانت لا تعتقد أن هذا هو العنف الذي تعاني منه. مهما كانت المشكلة ، يمكن لأخصائية الحالة أن تعمل مع الفتاة وتدعمها أو توجهها إلى الخدمة الأكثر ملاءمة.

عن الجنس في الزواج والارتباطات:

- تؤثر العديد من الظروف والمشاعر المختلفة على قرارات الأشخاص بشأن ممارسة الجنس (على سبيل المثال ، قد تؤثر تجاربهن السابقة أو أقرانهن أو ثقافتهن أو عقيدتهن على قراراتهن). في بعض الأحيان يمكن أن يكون لدى الأشخاص مشاعر مختلطة. قد يشعرون بالضغط من الآخرين لممارسة الجنس (أي الضغط من الشريك ، ضغط الأقران من الأصدقاء ، أو الضغط من الأسرة) ، وأحياناً قد يرغبون حقاً في ممارسة الجنس.
- في بعض الأحيان ، يجد الأشخاص المرتبطين أو المتزوجين أنهم منجذبون جسدياً لبعضهم البعض ، وقد يرغب كلاهما في الاتصال الجنسي ، والذي قد يشمل مسك الأيدي أو التقبيل أو المداعبة أو أي نشاط حميمي آخر. عندما تكون هناك ثقة واحترام ورعاية بين شخصين ، يمكن أن تكون هذه التجارب رائعة ومثيرة. هناك أيضاً حالات يكون فيها العكس هو الصحيح ، وسوف تتأثر رفاة الفتيات ، بما في ذلك الرفاهية الجنسية. في هذه الحالات ، يمكن للفتاة التحدث إلى أخصائية حالة يمكنها مساعدتها في التفكير في بعض الاستراتيجيات لمعالجة هذا الأمر.

عن التواصل حول الجنس:

- أن تشعر بالراحة لإيصال ما تريدينه أو لا تريدينه أثناء ممارسة الجنس يعد أمراً مهماً لإنشاء علاقة جنسية محترمة ومسؤولة بشكل متبادل.
- في بعض الأحيان قد يكون من المحرج التحدث عن الجنس ، أو قد يشعر الشخص بالقلق من إثارة مشكلة مع الشريك متعلقة بالجنس. قد يكون هذا بسبب عدم الرغبة في إزعاج الشخص الآخر من خلال التحدث عن أي مشاكل ، أو القلق من أن يقوم الشريك بالانفصال إذا قلت شيئاً ما ، أو قد لا يكون الشريك منفتحاً للحديث عن هذه الأمور ، أو ربما الخشية من الحديث عن ذلك.
- عندما تكون الفتيات في علاقة يكون فيها التواصل جيداً ولدى الفتيات بعض السلطة للتأثير على القرارات ، يمكن للفتيات تطوير مستويات الثقة والراحة لديهن من أجل التحدث عن الجنس مع شركائهن. عندما تكون الفتيات في علاقات حيث لا يكون ذلك ممكناً ، فقد يحتجن إلى تطوير استراتيجيات أخرى يمكن أن تساعدن في تأكيد حقوقهن على أجسادهن.
- يمكن للفتيات دائماً التحدث إلى أخصائية الحالة حول المشكلات التي يواجهنها ويمكن لأخصائية الحالة مساعدتهن في معرفة النهج الأفضل لوضعهن.
- حول العلاقات الصحية
- في العلاقة الصحية ، يجب أن يكون كلا الشخصين قادرين على التعبير عن أنفسهم بانفتاح وأن يكونوا قادرين على الاستماع إلى احتياجات الشخص الآخر وتقديرها وقبولها.
- قد لا نجد أنفسنا دائماً في موقف يكون فيه ذلك ممكناً. إذا كنت تعتقدين أنك في علاقة غير صحية وترغبين في التحدث إلى شخص ما عنها ، فيمكنك التحدث إلى أخصائية الحالة في المساحة الآمنة للنساء والفتيات.

عن حقوقنا:

- لا ينبغي لأي شخص أن يقوم بأي فعل جنسي في علاقة لا تشعرين فيها أنك مستعدة / مرتاحة تماماً للقيام بذلك. يحق للفتيات قول «لا» أو التوقف عن ممارسة الجنس قبل وحتى أثناء ممارسة الجنس. في بعض الأحيان قد لا يكون من الممكن تأمين هذا الحق ، لأن القيام بذلك قد يعرضنا لخطر أكبر ، ولكن من المهم أن نعرف أن هذا حقنا ، لأننا إذا كنا لا نعرف هذا ، فقد نعتقد أنه من واجبنا دائماً الانخراط في الجنس في حال طلب منا شريكنا ذلك.
- قد لا تُحترم حقوقنا دائماً ، وإذا وجدت الفتيات أنفسهن في هذا الموقف ، فيمكنهن التحدث إلى أخصائية الحالة في المساحة الآمنة التي تم تدريبها لمساعدة الفتيات في مواجهة هذه المشكلات.

عن المعلومات حول الجنس:

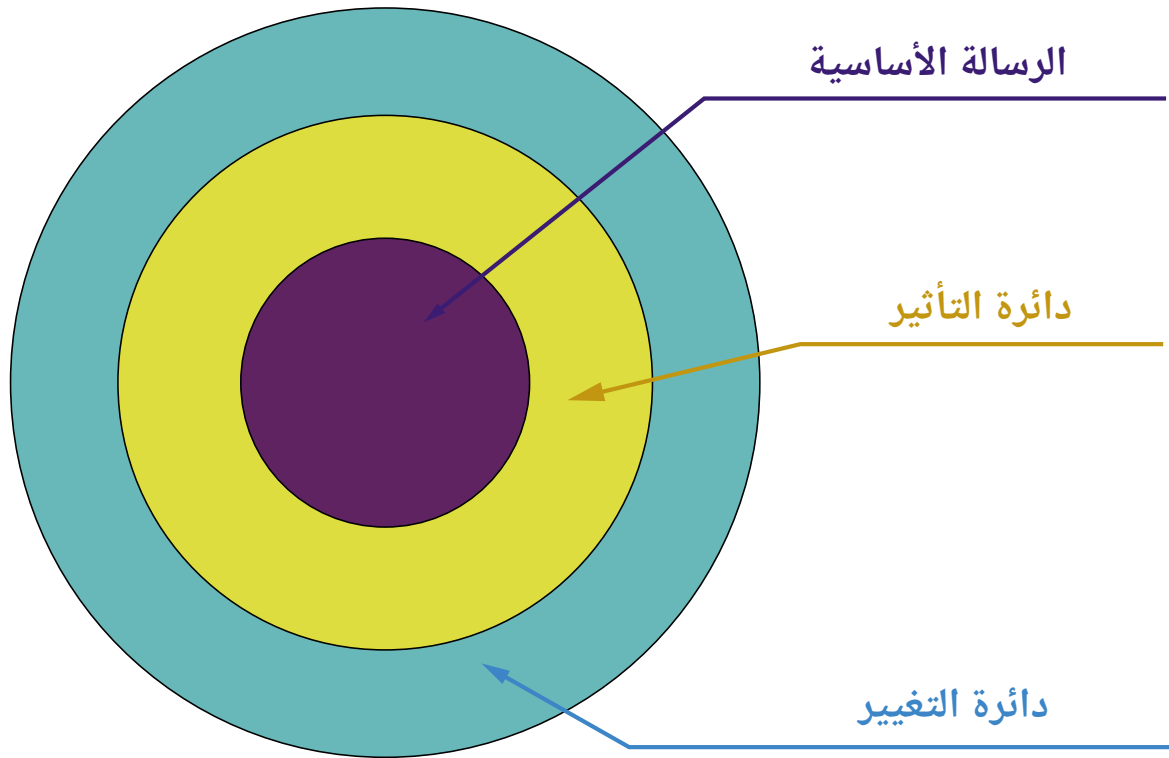
- قد تكون لدى الصديقات والقريينات بعض المعلومات حول الجنس لأنهن غالبًا ما يمررن بأشياء مماثلة. من الرائع التحدث إلى الصديقات عن الجنس إذا كنت تثقين بهن ، ومن المطمئن معرفة أن الفتيات الأخريات لديهن تجارب أو أسئلة مماثلة مثلك. و لكن كوني حذرة عند أخذ النصائح الطبية من الصديقات حول الجنس ، فقد لا تكون دقيقة في بعض الأحيان أو قد تكون مبنية على إشاعات أو على تجاربهن الفريدة الخاصة.
- هناك الكثير من الخرافات والمعلومات الخاطئة حول الجنس. إذا لم تكوني متأكدة من المعلومات التي سمعتها ، فابحثي عن مزيد من المعلومات من مصدر موثوق ، مثل العاملة الصحية أو شخص ما في المساحة الآمنة للنساء والفتيات.

حول الموافقة:

- تعني الموافقة الجنسية أن كلا الشخصين يوافقان على المشاركة في نشاط جنسي معين ، وإذا لم يرغب شخص واحد في ذلك ، فلا يعطيان الموافقة.
- تتطلب جميع الأفعال الجنسية الموافقة ، ومن حقنا إعطاء الموافقة أو سحبها.
- يحق للفتيات والفتيان في العلاقات وحتى الزواج أن يقولوا «لا» لأي سلوك جنسي. في بعض الأحيان لا تُحترم هذه الحقوق ، وإذا وجدت الفتاة نفسها في هذا الموقف ، يمكنها طلب الدعم من أخصائية الحالة.

المورد 14.1: جدول التخطيط للسلامة

من أو ما هو الخطر؟ (الأماكن / الأشخاص)	متى؟ (التوقيت)	أين؟ (حسب الاقتضاء)	ماذا يمكن أن تفعل الفتيات؟ ومن هم الأشخاص الداعمين؟ هل الخطة المقترحة واقعية وآمنة؟	ماذا يمكن للمرشدين أن يفعلوا؟	ماذا يمكن أن يفعل المجتمع؟



سارة

شهادة تقدير مُنِحَت لـ





القسم 2A
منهاج فتيات الشمس
والزواج المبكر