

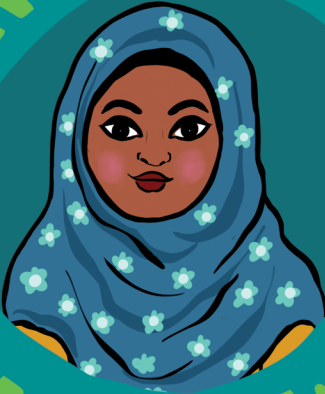
منهاج مقدم ومقدمات الرعاية والزواج المبكر

فتيات الشمس

=

=

?



التمويل من قبل
حكومة الولايات المتحدة

جدول المحتويات

فتيات الشمس – القسم الثالث A

4	منهاج الزواج المبكر
4	مقدمة عن منهاج الزواج المبكر لبرنامج فتيات الشمس
4	النطاق و التسلسل
7	تيسير المواضيع الحساسة لمقدمي\ات الرعاية من الإناث والذكور
7	إغلاق مجموعات الزواج المبكر
8	تخرج مقدمي\ات الرعاية

9	جلسات مقدمات الرعاية
10	الجلسة 1 - مقدمة لبرنامج فتيات الشمس
17	الجلسة 2 - الاحتفال بعائلتنا
20	الجلسة 3 - تجربتي كمقدمة رعاية
25	الجلسة 4 - نمو الفتيات المراهقات (مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات)
31	الجلسة 4 - نمو الفتيات المراهقات (مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات)
39	الجلسة 5 - دعم الفتيات المراهقات (مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات)
45	الجلسة 5 - دعم الفتيات المراهقات (مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات)
49	الجلسة 6 - البيئة الأسرية
53	الجلسة 7 - اكتشاف علاقاتنا مع الفتيات المراهقات
60	الجلسة 8 - السلطة في المنزل
66	الجلسة 9 - التربية من أجل المساواة
72	الجلسة 10 - الزواج في مجتمعنا (مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات)
78	الجلسة 10 - الزواج في مجتمعنا (مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات)
84	الجلسة 11 - العنف الذي تتعرض له النساء والفتيات
92	الجلسة 12 - دعم الفتيات اللواتي يتعرضن للعنف
97	الجلسة 13 - رؤيتنا عن العائلة
102	الجلسة 14 - التغيير يبدأ فينا
108	الجلسة 15 - دعم الفتيات في المجتمع
112	الجلسة 16 - قيادة طريق التغيير

117	جلسات مقدمي الرعاية الذكور
118	الجلسة 1 - مقدمة عن برنامج "فتيات الشمس"
124	الجلسة 2 - الاحتفال بعائلتنا
127	الجلسة 3 - تجربتي كمقدم رعاية
131	الجلسة 4 - نمو الفتيات المراهقات (مقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات)
140	الجلسة 4 - نمو الفتيات المراهقات (مقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات)
149	الجلسة 5 - دعم للفتيات المراهقات (مقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات)
155	الجلسة 5 - دعم للفتيات المراهقات (مقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات)
159	الجلسة 6 - البيئة الأسرية

165	الجلسة 7 - استكشاف علاقاتنا مع الفتيات المراهقات
171	الجلسة 8 - السلطة في المنزل
177	الجلسة 9 - التربية من أجل المساواة
183	الجلسة 10 - الزواج في مجتمعنا
190	الجلسة 11 - السلامة والعنف
195	الجلسة 12 - دعم الفتيات اللواتي يتعرضن للعنف
201	الجلسة 13 - رؤيتنا للعائلة
206	الجلسة 14 - التغيير يبدأ فينا
213	الجلسة 15 - دعم الفتيات في المجتمع
217	الجلسة 16 - قيادة طريق التغيير

منهاج الزواج المبكر



مقدمة عن منهاج الزواج المبكر لبرنامج فتيات الشمس

ينصب التركيز الأساسي لمنهاج الزواج المبكر على تأخير الزواج والاستجابة لاحتياجات الفتيات المتزوجات. يتضمن هذا المنهاج أيضًا أشكالاً أخرى من العنف المبني على النوع الاجتماعي (GBV)، لكنه يتعمق في موضوع الزواج المبكر أكثر من منهاج مهارات الحياة لفتيات الشمس.

فيما يتعلق بتأخير الزواج، يهدف محتوى المنهاج إلى: (1) الكشف عن دوافع الزواج المبكر؛ (2) رفع الوعي بمخاطر الزواج المبكر؛ (3) دعم الفتيات ومقدميات الرعاية لإيجاد بدائل للزواج؛ (4) دعم الفتيات ومقدميات الرعاية لتقوية العلاقات مع بعضهم البعض؛ (5) بناء الدعم الاجتماعي والتضامن بين الفتيات.

فيما يتعلق بالاستجابة لاحتياجات الفتيات المتزوجات، يهدف محتوى المنهاج إلى دعم الفتيات الشابات، الفتيات المتزوجات و الفتيات المطلقات والأرامل لهن حقوقهن والمطالبة بها. ويتحقق ذلك من خلال (1) تزويدهن بالمعلومات عن أجسامهن؛ (2) تزويدهن بمعلومات عن كيفية التأثير على القرارات؛ و (3) تشجيع الفتيات ومقدميات الرعاية على تقوية علاقاتهم مع بعضهم البعض وبناء الدعم الاجتماعي والتضامن بين الفتيات.

يتم تقديم موجز ملخص أدناه لكل جلسة وكيفية تنفيذها، و المواد الخاصة بكل جلسة - والتي يمكن الاطلاع عليها داخل المنهاج حيث سنقوم بتوفير تعليمات أكثر تفصيلاً حول كيفية التحضير مسبقاً.

النطاق و التسلسل

الموضوع	إرشادات التنفيذ
الجلسة التمهيدية	يجب إكمال التقييم الأولي قبل الجلسة مع المشاركين، إما قبل بدء الجلسات أو في نهاية الجلسة الأولى. يجب إكمال التقييم قبل بدء الجلسة الثانية.
الجلسة 1: مقدمة عن برنامج فتيات الشمس	- هذه فرصة لمقدميات الرعاية للتعرف على بعضهم البعض وعلى الميسرة، ولتأسيس ثقافة مجموعاتهم. - تتناول هذه الجلسة أيضًا الجنس و الجندر (النوع الاجتماعي) بحيث يبدأ مقدميات الرعاية جميع المحادثات المستقبلية مع وضع هذا الأساس في الاعتبار؛ من الضروري أن يكون الميسرون مجهزين لتقديم هذا المحتوى.
الجلسة 2: الاحتفال بعائلتنا	- تهدف هذه الجلسة إلى تعزيز العلاقة بين الفتيات والقائمات على رعايتهن. بالنسبة لجلسة مقدمات الرعاية، يشمل ذلك العلاقة بين الفتيات وأمهات أزواجهن. - تساعد هذه الجلسة في إنشاء إطار إيجابي لكيفية مشاركة مقدميات الرعاية في هذه الرحلة ولماذا يمكن أن تكون تقوية العلاقات مفيدة لجميع أفراد الأسرة.
الجلسة 3: تجربتي كمقدمة رعاية	- تستكشف هذه الجلسة الأدوار التي غالبًا ما يلعبها الرجال والنساء في المجتمع. - قد يكون من الصعب تنفيذها؛ و الأدوار الجندرية (المبنية على النوع الاجتماعي) والتوقعات منها المتأصلة بعمق، وقد يقاوم الرجال والنساء تغيير أفكار هذه الأدوار.

الجلسة 4: نمو الفتيات المراهقات	• ستغطي هذه الجلسة الصحة الجنسية والإنجابية للمراهقات. • من المهم أن يشعر الميسرون\ات بالراحة تجاه المعلومات الواردة في الجلسة وأن يقوموا\يقمن بقراءة التعليمات قبل الجلسة. • في السياقات التي من الآمن ذكر ذلك، يجب على الميسرين\ات التحدث عن التوجه الجنسي والهوية الجندرية للتطبيع معها.
الجلسة 5: دعم الفتيات المراهقات	• تتضمن هذه الجلسة محتوى منفصل لمقدمي\ات الرعاية للفتيات المتزوجات وغير المتزوجات. لمقدمي\ات الرعاية للفتيات غير المتزوجات ، تغطي الجلسة معلومات الصحة الجنسية والإنجابية وكيف يمكن لمقدمي\ات الرعاية دعم الفتيات عندما يبدأن بالطمث. • تشجع الجلسة مقدمي\ات الرعاية على إنشاء مساحة داعمة للفتيات المتزوجات للتعبير عن أي مخاوف أو أسئلة لديهن أثناء الزواج.
الجلسة 6: البيئة الأسرية	• سيستكشف مقدمي\ات الرعاية فكرة البيئة الأسرية وتأثير البيئة الأسرية على نمو و تطور المراهقين\ات. سيقوم مقدمي\ات الرعاية بالكشف عن الشكل الذي يمكن أن تبدو عليه العلاقات والبيئة الصحية وسوف يتعلمون طرق التواصل التي يمكن أن تساعد في خلق بيئة صحية.
الجلسة 7: استكشاف علاقاتنا مع الفتيات المراهقات	• يحلل مقدمي\ات الرعاية مفهوم «البيئة العاطفية» و يقومون بالتعرف على طرق التواصل بتعمق أكبر. هناك سيناريوهات مختلفة لمقدمي\ات الرعاية للفتيات المتزوجات وغير المتزوجات خلال الجلسة، لذلك سيستخدم الميسرون\ات السيناريو الأنسب لمجموعتهم\ن.
الجلسة 8: السلطة في المنزل	مقدمات الرعاية: • ستغطي هذه الجلسة مفاهيم السلطة مع مقدمات الرعاية والتعرف على عملية صنع القرار بما يتعلق بالسلطة التي يملكها الرجال على النساء والسلطة التي تمتلكها النساء على الفتيات. مقدمو الرعاية: • ستكشف أيضاً جلسة مقدمي الرعاية الذكور أشكال السلطة واستكشاف السلطة التي يتمتع بها الرجال تقليدياً على النساء والفتيات. تقوم الجلسة بالطلب من الرجال تحليل ديناميكيات السلطة داخل منازلهم وكيف يمكنهم اتخاذ خطوات لإجراء تغيير في نقل أو مشاركة السلطة.
الجلسة 9: التربية من أجل المساواة	• تستكشف هذه الجلسة كيف يقوم مقدمي\ات الرعاية بتربية أطفالهم\ن على أساس الفروق الجندرية (المبنية على النوع الاجتماعي) ، وكيف يختبر الفتيان والفتيات البيئة الأسرية بشكل مختلف.
الجلسة 10: الزواج في مجتمعنا	• تناقش هذه الجلسة الزواج في سياق المجتمع. • من المهم حقاً أن يكون لدى الميسرين\ات فهم جيد للأطر القانونية التي تحكم الزواج في البلد الذي يقومون فيه بتيسير هذه الجلسة ، وكذلك البلد الذي فر منه اللاجئون. يمكن أن تشمل الأطر القانونية القانون الرسمي / القانون الخاص بالولاية ، أو القانون الديني ، أو القانون العرفي / التقليدي ، أو مزيجاً مما سبق. • يجب أن يكون لدى الميسرين\ات فهم عملي للحقوق الممنوحة لكل شخص في الزواج ، وأنواع الأفعال والسلوكيات التي تعتبر مخالفة للقانون ، وماالذي يمكن فعله إذا تم انتهاك حقوق شخص ما في سياق الزواج. • يجب على الميسرين\ات قراءة تعليمات الجلسة مسبقاً.
الجلسة 11: العنف الذي تتعرض له النساء و الفتيات	مقدمات الرعاية: • في هذه الجلسة ، ستشرح مقدمات الرعاية أنواع العنف الذي تواجهه النساء والفتيات. سوف تستكشف الجلسة الصلة بين العنف المبني على النوع الاجتماعي والسلطة. • قد تكون هذه الجلسة محفزة لبعض النساء اللواتي تعرضن للعنف ، ويجب أن تكون الميسرة مجهزة بمعلومات حول خدمات إدارة حالة العنف المبني على النوع الاجتماعي.

مقدمو الرعاية الذكور: - تبدأ الجلسة بتحديد جميع المخاطر التي تتعرض لها النساء والفتيات والرجال والفتيان في المجتمع. يمنح ذلك الرجال الفرصة لمشاركة أي أفكار لديهم حول القضايا التي تواجه الرجال والفتيان ، ولكن سيقوم النشاط بتسليط الضوء أيضاً على أن المخاطر أعلى بكثير بالنسبة للنساء والفتيات. - بعد تحديد الأشكال المختلفة للعنف الذي تواجهه النساء والفتيات على وجه الخصوص ، تنتقل الجلسة بعد ذلك لتحليل سبب حدوث العنف ضد النساء والفتيات.	الجلسة 11: السلامة و العنف
لقد أتيحت الآن لمقدمي الرعاية الفرصة للتحقق من الأنواع المختلفة للعنف واستكشاف الرجال على وجه الخصوص لفكرة العنف كخيار ، سيستكشف مقدمي الرعاية هذا المفهوم فيما يتعلق باللوم (وكيفية عدم لوم الفتيات على العنف الذي يتعرضن له).	الجلسة 12: دعم الفتيات اللواتي يتعرضن للعنف
يتم تشجيع مقدمي الرعاية على استكشاف العوائق التي قد يواجهونها عند إجراء تغييرات في كل من الطريقة التي يدعمون يدعمون بها بناتهم والتطلعات التي يحملونها لهن ، وخاصة المتعلقة بالزواج.	الجلسة 13: رؤيتنا للعائلة
- تساعد الجلسات الثلاث المقبلة مقدمي الرعاية على وضع المعلومات والمعرفة التي اكتسبوها من الجلسات ومن بعضهم البعض موضع التنفيذ. تبدأ هذه الجلسة بتمرين التفكير مع مجموعة من الأسئلة لمقدمي الرعاية. - من المهم الحفاظ على تسلسل هذه الجلسات المتبقية ، يجب أن تُعقد جلسة الفتيات أولاً ، تليها جلسة مقدمات الرعاية ومن ثم جلسة مقدمي الرعاية الذكور بحيث يمكن مشاركة مُدخلات الفتيات والنساء من دون مشاركة أسمائهن مع مجموعات الرجال.	الجلسة 14: التغيير يبدأ فينا
بالنسبة لهذه الجلسة ، من المهم أن يمنح الميسرون وقتاً كافياً لأخذ جميع الآراء التي عبرت عنها الفتيات لمقدمي الرعاية والاستمرار في العودة إلى النقاط التي أثارها الفتيات للتأكد من أن اتخاذ أي قرار بشأن الإجراءات يعكس ما أعربت عنه الفتيات لمقدمي الرعاية.	الجلسة 15: دعم الفتيات في مجتمعنا
- هذه هي الجلسة الأخيرة. ستحتاج البرامج إلى تحديد ما إذا كانوا سيقومون بالتخرج في نفس اليوم أو بشكل منفصل وما إذا كانوا سيجرون التقييم البعدي في نفس اليوم أو بشكل منفصل. إذا تم تخطيط البرنامج للقيام بأي من هذه الأشياء في نفس يوم التخرج ، فسيُلزم تمديد الجلسة. - قد يرغب الرجال والنساء أيضاً في الاجتماع معاً في هذه الجلسة الأخيرة ؛ هناك تعديلات متضمنة ، ومن المهم تحديد مساحة تشعر فيها النساء بالراحة. - يوصى بإجراء التقييم البعدي في نفس أسبوع الجلسة الأخيرة	الجلسة 16: قيادة طريق التغيير

تيسير المواضيع الحساسة لمقدمي\ات الرعاية من الإناث والذكور

الزواج المبكر هو موضوع حساس للمناقشة ، في كلا المجتمعين حيث يكون قانونيًا والمجتمعات التي يكون فيها غير قانوني. قد يتم النظر إلى تحدي القواعد والممارسات الراسخة على أنه تدخل وقد يؤدي إلى عدم الثقة في المجتمع. تعتبر السيطرة على الحياة الجنسية للفتيات المراهقات ، المتجذرة في النظام الأبوي ، محررًا رئيسيًا للزواج المبكر ، مما يجعل مناقشة الأمر أكثر صعوبة. هذا هو السبب في أهمية بناء الثقة ولماذا يأتي بعض المحتوى الأكثر حساسية في المنهاج لاحقًا.

نظرًا لأن الزواج المبكر مقبول على نطاق واسع ، فمن المحتمل أن تظهر اختلافات في الرأي ، وقد تكون هناك مواقف صعبة أو قد تنشأ تعليقات صعبة من المناقشات أو التوعية. كفريق ، من المهم الاستعداد لذلك ؛ على سبيل المثال ، يمكن للفريق استخدام إطار «تأخير الزواج» بدلاً من «منع الزواج المبكر» والتأكد من قبوله وفهمه في المجتمع. من المهم أيضًا أن تكونوا واضحين وشفافين بشأن موقف البرنامج من الزواج المبكر ، ولكن في نفس الوقت عدم إصدار الأحكام على المتزوجات مسبقًا أو اللواتي يتزوجن أثناء البرنامج.

الفتيات في صميم ما نقوم به ولا ينبغي استبعادهن تحت أي ظرف من الظروف ؛ يجب أن نكون دائمًا متاحين لتقديم الدعم. يعد الاعتماد على الأثر القانونية الدولية والوطنية (إن وجدت) أداة مفيدة للمناصرة والتثقيف لرفع الوعي بأن الزواج المبكر هو انتهاك للحقوق. عند مواجهة أشخاص يقاومون المعلومات والمفاهيم المتعلقة بالزواج المبكر ، يمكن للميسرين\ات المتابعة ببعض العبارات:

- «أقدر مشاركة رأيك معنا. هل يمكن أن نخبرنا لماذا تشعرين بهذه الطريقة؟ يرجى أيضًا محاولة فهم أنه لن يشارك الجميع نفس الرأي.»
- «إذا كنت ترغب في مناقشة هذا الأمر أكثر ، يسعدني أن أجلس معك بعد الجلسة / المناقشة / الاجتماع للحديث عن ذلك ، أو لتقديمك إلى الأشخاص الذين لديهم المزيد من المعلومات التي يمكنهم توفيرها.»

يجب أن يتذكر الميسرون\ات عدم السماح لأي آراء وتعليقات قد تكون مؤذية بالمرور دون اعتراض أو شرحها خلال الجلسات. على سبيل المثال ، قد يقول بعض الأشخاص أنه من المقبول أن تتزوج الفتيات في سن أصغر من الفتيان. يمكن للميسرين\ات الاستجابة بالطرق التالية:

- «شكرًا لمشاركة رأيك معنا. ماذا عن آراء البقية؟ من هنا لديه رأي مختلف؟» إذا لم يتم عرض وجهة نظر أخرى ، فيجب على الميسرين\ات التأكد من عرضها. إذا أمكن ، يجب على الميسرين\ات الاعتماد على الحقائق والأدلة لإثبات قضيتهم¹.
- يمكن للميسرين\ات القول ، «كلنا نريد التأكد من أن الفتيات في مجتمعاتنا آمان وسعيدات وبصحة جيدة. يمكننا القيام بذلك عن طريق تجنب العواقب الصحية المؤذية التي تأتي مع الزواج المبكر».
- إذا كان الزواج المبكر غير قانوني ، يمكن للميسرين\ات القول ، «هل يعرف أي شخص ما يقوله القانون عن سن الزواج؟»

تم إدراج إرشادات التيسير في [منهاج مقدمي الرعاية لفتيات الشمس \(الجزء 3\)](#)² ذات الصلة أيضًا بتنفيذ جلسات الزواج المبكر. ويتضمن أيضًا محتوى أنواع المقاومة التي قد يواجهها الميسرون\ات من مقدمي\ات الرعاية وكيفية تحدي المواقف المؤذية ، والتي يمكن الاطلاع عليها في [فتيات الشمس \(الجزء الثالث\)](#)³.

كما تم ذكره مسبقًا ، تم تصميم هذه الجلسات للسماح ببناء الثقة بين الميسرين\ات وبين مقدمي\ات الرعاية ؛ لذلك ، لقد تم تضمين الكثير من المحتوى الحساس لاحقًا في المنهاج ، بهدف تقليل المقاومة المحتملة التي يمكن مواجهتها.

إغلاق مجموعات الزواج المبكر

بينما يمكنكم الرجوع إلى الفصل الخاص بالاستدامة للحصول على مزيد من الإرشادات بالإضافة إلى الإرشادات الموجودة في [فتيات الشمس \(الجزء الأول\)](#)⁴، هناك بعض الاعتبارات الرئيسية للإغلاق الفوري للمجموعات.

1 مقتبس من https://www.girlsnotbrides.org/wp-content/uploads/2018/08/1.-GNB_Trainer_Manual_FINAL.compressed-1.pdf

2 تقنيات التيسير: <https://gbvresponders.org/wp-content/uploads/2019/12/IRC-Girl-Shine-Part-3-Arabic-Digital-1.pdf>

3 تحدي المواقف المؤذية: <https://gbvresponders.org/wp-content/uploads/2019/12/IRC-Girl-Shine-Part-3-Arabic-Digital-1.pdf>

4 إغلاق المجموعات: <https://gbvresponders.org/wp-content/uploads/2019/12/IRC-Girl-Shine-Part-1-Arabic-Digital-1.pdf>

قد يتساءل مقدمي\ات الرعاية عما سيحدث مع اقتراب انتهاء الجلسات. يتم تشجيع مقدمات الرعاية على مواصلة الاجتماع ، من أجل التضامن والدعم بين بعضهن البعض ؛ يجب عليهن أيضًا ضمان بقاء الفتيات في صميم أفعالهن. يتم أيضًا تشجيع مقدمي الرعاية الذكور على الاجتماع ؛ و يجب أن تظل الفتيات والنساء في صميم أفعالهن ، و كلاهما يجب عليهما أن توفر بيئة داعمة للنساء والفتيات للوصول إلى حقوقهن ومناصرة حقوق النساء والفتيات. إذا كان مقدمي\ات الرعاية مهتمين\ات بمواصلة الاجتماع ، فهناك بعض الأشياء التي يجب مراعاتها:

- هل قام مقدمي\ات الرعاية بتطوير خطة عمل؟ تساعد الجلساتين الأخيرتين في تحضير مقدمي\ات الرعاية لإغلاق المجموعة ومساعدتهم\ان على التخطيط لما سيقومون بالتركيز عليه ، بناءً على التعليقات الواردة من الفتيات. يتم تشجيع مقدمي\ات الرعاية على تطوير خطط عمل مجدية تعكس التغييرات التي تود الفتيات رؤيتها في المجتمع.
- هل يعتقد الميسرة\ان مقدمي\ات الرعاية مستعدون للمضي قدمًا دون توجيه الميسرة؟ هل يوجد أشخاص في المجموعة لديهم\ان مواقف ومعتقدات مؤذية؟ يمكن أن يستمر الميسرة\ان في الاجتماع مع مقدمي\ات الرعاية في نفس اليوم والوقت ، حتى يصبحوا يصبحون مستعدين\ات للمضي قدمًا دون دعم الميسرة\ان. لا يحتاج الميسرة\ان إلى المشاركة الكاملة في الجلسات ولكن التواجد هناك فقط لتقديم الدعم إذا احتاج مقدمي\ات الرعاية إلى التوجيه ، على سبيل المثال ، يمكن للميسرة\ان التواجد في بداية الجلسة ثم المغادرة.
- قد تكون هناك جمعيات المدخرات والقروض القروية التي يمكن توجيه مقدمي\ات الرعاية إليها ، أو قد تكون هناك أنشطة أخرى تجري في المجتمع يمكنهم\ان الاستفادة منها.

تخرج مقدمي\ات الرعاية

يجب أن تتاح الفرصة لمقدمي\ات الرعاية للاحتفال بمشاركتهم\ان واستكمال الجلسات ، وللإظهار للفتيات ما تعلموه وكيف يعتزمون دعم الفتيات للمضي قدمًا.

هناك بعض الاعتبارات الرئيسية:

- هل سيتم التخرج خلال الجلسة الأخيرة أم في تاريخ منفصل؟
- هل سيتم دعوة أي شخص آخر للتخرج؟ الفتيات ومقدمي\ات الرعاية من المجموعة الأخرى ، أعضاء المجتمع؟ إذا كانت الإجابة بنعم ، فهل تم تحديد مخاطر السلامة وإدارتها؟
- هل يُتوقع من مقدمي\ات الرعاية تحضير أي شيء قبل التخرج؟ على سبيل المثال ، هل يُتوقع منهم\ان إلقاء خطاب؟
- هل قام الفريق بتنظيم الشهادات للمجموعة مقدمًا؟
- هل تم النظر في إمكانية الوصول ، وهل تم توفير التسهيلات للوصول؟

جلسات مقدمات الرعاية الإناء



الصورة: ميريدث هتشيسون

الجلسة 1

مقدمة لبرنامج فتيات الشمس

أهداف الجلسة

في نهاية هذه الجلسة، ستتمكن مقدمات الرعاية من:

1. بناء الثقة مع مقدمات الرعاية.
2. تقديم منهاج مقدمات الرعاية لفتيات الشمس على مقدمات الرعاية.
3. التأمل في الآمال والأحلام التي تملكها مقدمات الرعاية لفتياتهن.

المواد:

- ☐ كرة
- ☐ ملصقات
- ☐ المصدر 1.1 - بطاقات الأصول
- ☐ المصدر 1.2 - مراحل المراهقة
- ☐ أوراق ملاحظات لاصقة،
- ☐ أقلام
- ☐ شريط
- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام تحديد

التحضير:

- الرسومات الداخلية والخارجية لأعضاء الجسم، الموارد الصحية 4.2 و3.4 مطبوعة وموضوعة على الحائط أو توزع على شكل نشرات.
- راجعي الإرشادات الواردة في الملحقين 1 و2 من منهاج مقدمي/ات الرعاية لبرنامج فتيات الشمس، الجزء 3 لمساعدة الميسرات في حالة مواجهة أي ردود مؤذية من مقدمي/ات الرعاية.
- اطبعي المورد 1.1: بطاقات الأصول

المصطلحات: يرجى الرجوع إلى قاموس المصطلحات (الملحق 24) للاطلاع على نوع الكلمات التي يمكن التعرف عليها وملائمة نفسك معها على مدار جميع الجلسات.

ملاحظات الميسرة:

يمكن أن يكون الحديث عن المتحولين جنسياً/ثنائيي الجنس حساساً؛ لاحظي تعابير/مشاعر المشاركات وحاولي استخدام المصطلحات المحلية للأعضاء الجنسية حيثما أمكن ذلك. في بعض الأحيان، من الجيد أن نسأل المشاركات عن اسم هذه الأجزاء، خاصة إذا تم استخدام الصور. وبمجرد أن يتم ذلك، يمكن استخدام هذه الأسماء، على الرغم من أنه يجب أيضاً توضيح/ذكر الأسماء البيولوجية.

المدة: مدة هذه الجلسة حوالي ساعتين إلى ساعتين ونصف حيث قد تحتاج الميسرات إلى تقديم إعطاء مقدمة موجزة عن البرنامج والمنظمة بشكل أشمل مما تم تضمينه هنا.

التوقيت: قبل بدء العمل بالتوازي مع بداية منهاج مهارات الحياة لفتيات الشمس للفتيات المراهقات.

الترحيب ومراجعة (15 دقائق)

✓ **قومي بـ:** الترحيب بمقدمات الرعاية في الجلسة الأولى من منهاج مقدمي/مقدمات الرعاية فتيات الشمس.

✓ **قومي بـ:** عرّفي عن نفسك وعن دورك ومنظمتك واشكري المجموعة على مجيئها قدومهن وعلى رغبتهن في المشاركة.



- إن الأسباب التي جعلتنا نجتمع هنا اليوم هي:
- خلال وقتنا معاً سنتناول عدداً من الموضوعات التي تغطي القضايا المتعلقة بالنساء والفتيات. سنتحدث عن علاقاتنا بالفتيات، ونشارك مخاوفنا بشأن السلامة و التفكير حول كيفية خلق بيئة آمنة ومفتوحة للفتيات، وكيف يمكننا أن نظهر للفتيات أنهن موضع تقدير في المنزل والمجتمع. لدينا جميعاً فتيات يشاركن في برنامج فتيات الشمس، وسوف نضعهن في الاعتبار أثناء مناقشة العديد من الموضوعات.
- سنناقش زواج الفتيات. سنتحدث عن كيف نقرر متى يكون الوقت المناسب لزواج الفتاة؛ ما الذي يمكننا القيام به لدعم الفتيات المتزوجات وما هي فوائد وتحديات تأخير الزواج.
- من المهم جداً أن تشعر المجموعة أن هذه مساحة مشتركة ومريحة لجميع المشاركات. للمساعدة في تحقيق ذلك، نريد من جميع أعضاء المجموعة حضور جميع الجلسات والالتزام بالحضور في كل جلسة.

✓ **قومي بـ:** اطلبي من مقدمات الرعاية التحدث مع المشاركة المجاورة لها والتعريف عن أنفسهنّ ومشاركة رأيهنّ بالمشاركة في المجموعة. ثم اطلبي من مقدمات الرعاية التعريف بجارتهنّ للمجموعة بأكملها. لا بأس إذا نسين أمراً ما، يمكن لجارتهنّ مساعدتهنّ.

✓ **قومي بـ:** تقديم المعلومات عن المساحة الآمنة للنساء و الفتيات و الأنشطة التي يتم تقديمها. دعيهنّ يعرفن أنك متوفرة للإجابة على أي سؤالٍ لديهنّ بعد الجلسة كل أسبوع وفي حال أردن التحدث على انفراد، يمكنهنّ إيجاد فردٍ آخر من الفريق قادر على مساعدتهنّ بعد الجلسة.

اتفاقيات المجموعة:

- ✓ **قومي بـ:** اطلبي من المجموعة اقتراح بعض الاتفاقيات وأضيفي ما يلي في حال لم يذكرنه:
1. نحن نتفق على أن الغرض الرئيسي من هذه الجلسات هو معرفة كيف يمكننا أن نقدم الدعم لفتياتنا وبعضنا البعض. في حين أن بعض المعلومات التي نسمعها والمناقشات التي نجريها قد تتعلق بجميع أطفالنا/طفلاتنا، فإن أولويتنا هنا هي التحدث عن الفتيات المراهقات، وخاصة أولئك المشاركات في برنامج فتيات الشمس.
 2. لا يجب مشاركة القصص الشخصية التي يتم تناولها في المجموعة خارج المجموعة.
 3. لا يجب أن تكشف القصص التي تتناول أشخاص آخرين عن معلومات متعلقة بهويتهم أو أن تتم مشاركتها خارج المجموعة.
 4. إننا نحترم الجميع ونصغي إليهن. لن نقاطع أحد أو نتحدث في الوقت عينه معه.
 5. إننا ندعم ونشجع بعضنا البعض.
 6. نتعامل مع الجميع بمساواة.
 7. نحافظ على عقلية منفتحة.
 8. لا نحكم على الأخريات من خلال ما يشاركنه.
 9. نوافق على الاجتماع في الأيام / الأوقات المحددة. لن تنضم أي عضوات جديدات إلى هذه المجموعة بعد الجلسة 3.
 10. في حال أرادت إحداكن الإفصاح عن معلومات حساسة، من الأفضل أن تقوم بذلك في مساحة سرية مع الميسرة بعد الجلسة.

هيا نستكشف: (20 دقيقة)

✓ **قولي:** لمساعدتنا على تحقيق هدفنا في دعم الفتيات ليعشن حياة صحية وسعيدة وتحقيق أحلامهنّ، نشعر أنّه من الضروري إشراككن بصفتكن صانعات قرار مهمات في حياة الفتيات.

✓ قومي بـ:

- اشرحي لمقدمات الرعاية عدد الجلسات التي ترغبين في أن يكنّ جزءاً منها. اشرحي لهنّ إننا أننا بحاجة لأن يلتزمنا بالمشاركة في أكبر عدد ممكن من الجلسات، وذلك لأنّ كل جلسة سنتناول موضوعاً مختلفاً ولكل موضوع معلومات مهمة لهنّ الاستفادة منها. أكّدي على حضورهنّ - أسبوعياً، شهرياً، إلخ. أسألينهنّ عن عدد الساعات التي يرغبن بالالتقاء فيها لكل جلسة.
- اشرحي لمقدمات الرعاية إنه في حال كنّ مهتمات، فيمكننا تنظيم جلسة مختلطة مع مقدمي الرعاية الذكور في نهاية المنهاج. السبب كون الجلسات منفصلة هو أنّ خبراتنا كنساء ورجال مختلفة فيما يتعلّق بتقديم الرعاية ونريد أن نتأكد من أنّ جلساتنا هي ذات صلة بتجربتكّن كنساء.
- قدمي لمقدمات الرعاية لمحة موجزة عن الجلسات التي تنوين ستقومين بتغطيتها معهن:

- الجلسة 1 - مقدّمة لبرنامج فتيات الشمس
- الجلسة 2 - الاحتفال بعائلتنا
- الجلسة 3 - تجربتي كمقدّمة رعاية
- الجلسة 4 - نمو الفتاة المراهقة (جلسات منفصلة لمقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/ غير المتزوجات)
- الجلسة 5 - دعم الفتيات المراهقات (جلسات منفصلة لمقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/ غير المتزوجات)
- الجلسة 6 - البيئة الأسرية
- الجلسة 7 - اكتشاف علاقاتنا مع الفتيات المراهقات
- الجلسة 8 - السلطة في المنزل
- الجلسة 9 - التربية من أجل المساواة
- الجلسة 10 - الزواج في مجتمعنا (جلسات منفصلة لمقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/ غير المتزوجات)
- الجلسة 11 - العنف الذي تتعرض له النساء والفتيات
- الجلسة 12 - دعم الفتيات اللاتي تتعرضن للعنف
- الجلسة 13 - رؤيتنا للعائلة
- الجلسة 14 - التغيير يبدأ فينا
- الجلسة 15 - دعم الفتيات في المجتمع
- الجلسة 16 - قيادة طريق التغيير

✓ **قومي بـ:** اطلبي من مقدمات الرعاية التفكير في الموضوعات، وأي شيء مهمات به بشكل خاص وما إلى ذلك.

الأنشطة (55 دقيقة)

النشاط 1: دعم الفتيات للمستقبل (25 دقيقة)

✓ **قومي بـ:** اطبعي الأصول في نهاية هذه الجلسة (أو اختاري الأصول الأقرب إلى تلك ذات الصلة بالسياق).

✓ **قومي بـ:**

- على اللوح الورقي القلب، قومي بوضع قائمة بالأعمار من 10 - 19 أو ارسمي صور فتيات بدءاً من فتاة صغيرة جداً إلى فتاة مراهقة أكبر.
- اقرأي بطاقات الأصول واحدة تلو الأخرى على المجموعة واطلبي منهنّ أن يقررنّ ما هو عمر الفتاة التي يجب أن تحصل خلاله على المعلومات والمهارات المذكورة على البطاقة. يجب أن يتخذن قراراتهن ضمن كمجموعة (أو قرار بالأغلبية).
- **تعديل بحسب السياق:** في حال لم يتم استخدام العمر كفئة لتحديد النضج، استبدليه بفئات ذات صلة، يمكنك استخدام الحالة الاجتماعية للفتيات في مجموعة فتيات الشمس (على سبيل المثال متزوجة / غير متزوجة أو من ذوات الاحتياجات الخاصة).
- عندما تنتهي مقدمات الرعاية، اطلبي منهنّ النظر إلى المكان الذي تمّ وضع الأصول فيه. في حال لاحظت أنّه تمّ وضع البطاقات بشكل خاص في خانة المراهقة المتأخرة أو ما بعد الزواج، إلخ. اسألني مقدمات الرعاية عن سبب اتخاذ هذه القرارات.
- في حال لاحظت أنّه تمّ وضع البطاقات في خانة المراهقة المبكرة أو قبل الزواج، شدّدني على أنّه من المهم أن تتلقى الفتيات هذه المعلومات في أبكر وقت ممكن لضمان سلامتهنّ ورفاهيتهنّ.

؟ **أسألني:** كيف تعتقدن أن هذه المعلومات سوف تدعم مستقبل الفتيات برأيكنّ؟

اشرحي:

- في حال كان باستطاعة الفتيات الوصول إلى هذا النوع من المعلومات، فهي من شأنها أن تحميهنّ من الأذى.
- يمكنهنّ تعلّم الكثير من الأمور التي ستساعدهنّ على اتخاذ القرارات المستنيرة ودعم سلامتهنّ.
- كلّما تلقين المعلومات في وقتٍ مبكر، كلّما كُنَّ آمناً ستكون مساعدة لهن أكثر.
- من خلال منهاج فتيات الشمس، ستتعلم الفتيات (أو تتعلمن) أموراً عدّة ستكون مفيدة في حياتهنّ اليومية. يتضمن ذلك معلومات حول الصحة الإنجابية وكيفية التواصل بشكلٍ أفضل مع مقدمات الرعاية لهنّ وكيفية البقاء في أمانٍ، والزواج المبكر، ومعرفة قيمة الفتيات.
- بغض النظر عن الحالة الاجتماعية أو القدرة أو العمر، تملك كافة الفتيات الحق في تلقي المعلومات نفسها.

اسألي: هل لدى أي منكن أي أسئلة أو هل هناك أي شيء يهملكن حول تعلم الفتيات؟

* **ملاحظة:** إذا كان قلقهن مرتبطاً بالمعلومات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية للمراهقات، فحاولي فهم مخاوفهن والخطوات التي يجب اتخاذها لدعم الفتيات في تلقي هذه المعلومات، على سبيل المثال، إذا كانت مقدمة من قبل الأم، إذا كانت علمية أو لم تكن مفصلة للغاية.

النشاط 2: فهم الجنس والنوع الاجتماعي (20 دقيقة)

اشرحي: شيء واحد سنناقشه في العديد من الجلسات هو كيف تختلف تجاربنا، اعتماداً على ما إذا كنا نساءً أو رجالاً أو فتيات أو فتياناً. لكي نفهم هذا بتفاصيل أكثر قليلاً، أريد أن أخبركن بقصة:

بحسب السياق:

= **قولي:** فاطمة متزوجة من سليم وهي حامل. لدى فاطمة وسليم طفلٌ آخر أيضاً يبلغ من العمر عاماً واحداً. في بعض الأيام، ترضع فاطمة ابنها الحليب من ثديها.

? **اسألي:** هل يمكن لسليم أن يحمل ويرضع أيضاً؟ لم لا؟ (لأنه لا يملك الأعضاء التي تسمح له بحمل طفلٍ في بطنه).

= **قولي:** يذهب سليم إلى العمل كل يوم ويعود إلى المنزل عند الساعة ٧ مساءً.

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

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

? **اسألي:** هل فرد الأسرة هذا ذكر أم أنثى؟ (أي أحد منهم يمكنه الاعتناء بطفل)

= **قولي:** تطهو فاطمة الطعام لعائلتها. إنّ وجبتهم المفضلة هي الأرز مع الخضار.

? **اسألي:** هل يمكن لسليم الطهو أيضاً؟ (اسألي لم لا ولم نعم).

= **قولي:** سليم يطهو أيضاً، لا سيما في الأيام التي تذهب فيها فاطمة إلى العمل. يحضر سليم العشاء، لأن فاطمة تعدّ العشاء في الأيام الأخرى.

= **قولي:** مع وجود طفلٍ صغيرٍ في المنزل ومقدمي رعاية في العمل، غالباً ما يتم إهمال الأعمال المنزلية. خلال عطلة نهاية الأسبوع، تحب فاطمة التأكد من أنّ أعمال المنزل منجزة بالكامل.

? **اسألي:** من يمكنه الاهتمام بالأعمال المنزلية؟

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

? **اسألي:** هل لاحظتن أنّ هناك بعض الأمور التي يمكن لفاطمة فقط القيام بها ولا يمكن لسليم القيام بها؟ وأنه هناك أمور يمكن للاثنتين القيام بها معاً؟ ما هي هذه الأمور؟

اشرحني: إن الأمور التي يمكن فقط للإناث والذكور القيام بها متعلقة بالجنس، لكن الأمور التي يمكن للثنتين القيام بها معاً فهي متعلقة بالجنس (النوع الاجتماعي).

قومي بـ - استخدم موارد الأعضاء الداخلية والخارجية من فتيات الشمس في حال احتجت إلى المساعدة في شرح هذا المضمون. يمكنك تعليق الرسوم البيانية على الحائط إذا كان ذلك مفيداً أو مشاركتها كنشرات.

اشرحني:

- يشير «الجنس» إلى الجسم البدني والاختلافات البيولوجية الموجودة على نحو مشترك بين الإناث والذكور. تُولد معظم الإناث بأعضاء ووظائف جسدية أنثوية - مثل الثدي والمهبل والرحم ويمرون بالحيض، إلخ. يولد معظم الذكور بأعضاء ووظائف جسدية ذكورية - لديهم عضو ذكري، يقذفون سائلاً منوياً، ولديهم حيوانات منوية، إلخ.
- يشير الجندر (النوع الاجتماعي) إلى التطلعات العائلية أو الاجتماعية أو المجتمعية من الإناث والذكور. في أغلب الأحيان، لا علاقة للجندر بالأعضاء الجسدية التي تملكها، بل هي مرتبطة بالأدوار والتصرفات التي يعتقد المجتمع أنها مناسبة للإناث والذكور. على سبيل المثال، يمكن لكثير من النساء أن تلدن بسبب جنسهن ولكن التطلعات التي تقضي بأنه على المرأة تربية الأطفال وتنظيف المنزل مرتبطة بالجنس. أستخدم كلمة تطلعات، لأن عدّة نساء وفتيات ستستمتعن في تربية الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية، ولكن في حال قررن عدم القيام بذلك، يتوقع منهن القيام بذلك وفي حال لم تفعلن أو لم تستطعن، سيحكم المجتمع عليهن. بالتالي، فإن خيارهن المتعلق بالأدوار التي يردن القيام بها مرتبط بالمجتمع.
- قد يكون بعض الأشخاص عرضةً للاستهزاء أو العار، لا سيما إذا لم يتصرفوا بالطريقة التي يتوقعها منهم المجتمع وفقاً لنوعهم الاجتماعي. على سبيل المثال، إذا بكى رجل، قد يعتقد مجتمعه أنه يتصرف كالماء، حيث أن المجتمع قرر أن النساء هن فقط من يستطعن أن تكن عاطفيات، حتى وإن كان من الطبيعي جداً أن يبكي الرجل. مثال آخر هو عندما يتوقع المجتمع من النساء والفتيات ألا يكون لديهن شعر في جسمهن وإذا لم تزلن، يستهزئ بهن المجتمع ويقول لهن إنهن يبدن كالرجال، حتى وإن كان من الطبيعي جداً على النساء والفتيات أن يكون لديهن شعر.

*** ثنائي الجنس:** هناك أطفال يولدون مختلفة عن «أنثى» أو «ذكر». قد يكون لديهم مزيج من الأعضاء التناسلية الذكرية والأنثوية معاً. نسمي هؤلاء الأشخاص «ثنائي الجنس».

*** العابرين/ات جنسياً:** هناك أيضاً بعض الأشخاص الذين/اللوات لا يتوافقون/يتوافقن مع أفكار المجتمع عن الرجل أو المرأة. قد يكون لديهم/ن سمات مختلطة من كلا الجنسين، على سبيل المثال، قد يكون لدى أحدهم/إحدهن ثدي ولحية. قد يرتدين ملابس نسائية ويكون له صوت رجل. يشار إليهم/ن باسم الأشخاص العابرين/ات جنسياً، وهم/ن أيضاً الأشخاص الذين/اللوات قد يتم منحهم/ن الهوية الجنسية الخاصة بفتاة أو فتى منذ الولادة ولكنهم/ن لا يشعرون/يشعرن بالراحة معها. قد يشعر الفتى أنه أكثر راحة كفتاة والعكس صحيح. أو قد يقررون/يقررن أنهم/ن لا يريدون/يردن أن يطلق عليهم/ن لقب فتاة أو فتى. إنهم/ن بشر مثل أي رجل أو امرأة ويجب أن يتم قبولهم/ن على قدم المساواة في المجتمع.

أسألي: هل سمعتُ بهذه الأمور من قبل أم أنها أفكار جديدة؟ ما رأيكُن بالمعلومات المقدّمة؟

اشرحني: غالباً ما يتم إعلام النساء والرجال بأنه عليهم القيام بأمر معيّن بسبب «الدور الاجتماعي». نتعلّم أنّ المجتمع يتوقع منا أن نتصرّف بشكل مختلف وأن نقوم بأدوار اجتماعية معيّنّة. تؤثر هذه التوقعات علينا خلال حياتنا وتؤدي إلى عدم تكافؤ في موازين السلطة بين النساء والرجال. يمكننا ملاحظة ذلك من خلال النظر إلى المراكز التي يشغلها الرجال والنساء في المجتمع ومن يتحكّم باتخاذ القرارات. إنّ القيمة المختلفة التي يتمنّع بها النساء والرجال قد تؤدي أحياناً إلى اختلاف في الحصول على الحقوق. يؤثر ذلك على النساء والفتيات، لا سيما المطلقات، ذوات الاحتياجات الخاصة واللواتي يختبرن حالات صعبة أخرى بسبب حالتهن الاجتماعية أو الجنسية. ولكن لا يجب أن يتم التعامل مع النساء على نحو مختلف بسبب هذه المسائل ويجب أن نحظى جميعنا بالقدرة على الوصول إلى الحقوق والفرص نفسها وعلى الشعور بأننا مقدّرين في المجتمع.

أسألي: هل يمكنك التفكير في أمثلة عن تطلعات مبنية على النوع الاجتماعي لشخص ما أو الأدوار التي يُتوقع من الشخص القيام بها لكونه رجلاً أو امرأة؟

النشاط 3: دائرة آمالنا وأحلامنا (10 دقيقة)

✓ **قومي به:** اطلبي من مقدمات الرعاية الجلوس في دائرة.

قولي:

نريد منكن أثناء قيامنا بهذا النشاط أن تفكرن في هؤلاء الفتيات اللواتي يشاركن في برنامج فتيات الشمس على وجه الخصوص. ملاحظة: الرجاء الملاحظة أنه عندما نقول ابنة، فإننا ندرج أيضاً الفتيات اللواتي يعشن مع مقدمي/ات الرعاية الذين/اللاتي قد لا يكونون/يكنّ والديهم/والداتهن البيولوجيين/ات.

= **قولي:** سأمرر الكرة لكل واحدةٍ منكنّ في الدائرة الطابة، وعلى كل مشاركة أن تقول للمجموعة ما هي الأمور التي ترغب بأن تتعلّمها ابنتها أو تحققها أو ما هي الآمال والأحلام التي لديها بالنسبة لها.

* **ملاحظة:** قد تسأل بعض مقدمات الرعاية عن أبنائهن أو أطفالهن الصغار أيضاً. يجب أن نعرف بأن مقدمات الرعاية يملكن بالطبع آمالاً وأحلاماً لأطفالهن الآخرين أيضاً، ولكن لتحقيق أهداف برنامج فتيات الشمس، فإننا نركز فقط على الفتيات المراهقات.

? **أسألي:** لماذا شعرتن عندما شاركتن أحلامكن وتوقعاتكن لفتياتكن/ زوجات أبنائكن؟

* **ملاحظة:** إذا كانت بعض الآمال والأحلام التي ذكرتها مقدمات الرعاية تتعلق بالأدوار التقليدية للنوع الاجتماعي/الجندر، على سبيل المثال، العثور على زوج صالح ليعتني بها، أو أن تصبح أماً جيدة، وما إلى ذلك، قدرتي أهمية هذه الأمور، ولكن أسألهن أيضاً ما إذا كان بإمكانهن التفكير في الأشياء التي يرغبنها لبناتهن والتي لا تستند إلى الجندر/النوع الاجتماعي.

... **اشرحي:** المراهقة هي الوقت الذي تتغير فيه الكثير من الأشياء

في حياة الفتاة. ونظراً لأن هذا هو وقت التغيير، قد تشعر الفتيات بالخوف أو بالخجل بشأن ما يتعرضن له، ولكن هذا التغيير جزء صحي وطبيعي من النمو. إن ما يحدث في فترة المراهقة سيؤثر على حياتها كشخص بالغ. لذلك نريد أن نكون قادرات على دعم بعضنا البعض لمنح بناتنا الفرصة للانتقال إلى مرحلة البلوغ بطريقة صحية وآمنة. قد نشعر بالقلق أكثر بشأن الفتيات مقارنة بالفتيان، وهذا قد يعني في بعض الأحيان أننا نقيد الفتيات في حركتهن وفرصهن مع تقدمهن في العمر.

قد تواجه بعض الفتيات قيوداً أكثر من غيرها، على سبيل المثال، الفتيات اللواتي تزوجن مؤخراً، الفتيات المطلقات، الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، الفتيات اللواتي أصبحن أمهات حديثاً. ولكن علينا أن نحاول التأكد من أنه باستطاعتهم الوصول إلى المساحات الآمنة والخدمات والفرص نفسها ككل الفتيات والفتيان الآخرين/الأخريات.

الرسالة الرئيسية:

= **قولي:** لدينا جميعنا أحلاماً وآمالاً لبناتنا، وأحياناً تكون آمال وأحلام الفتيات لأنفسهن مختلفة عن تلك التي لدينا لأجلهن. من المهم التحدث مع بناتنا والاستماع لما يردنه أيضاً وإشراكهن في القرارات المتعلقة بحياتهن.

التحقق (5 دقائق)

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

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

التوصيات (5 دقائق)

 **قولي** سنهي في كل أسبوع الجلسات بنشاط التوصيات. هذه مهمة صغيرة ستؤدينها بمفردكن أو مع ابنتكن المشاركة في برنامج فتيات الشمس. قد تشمل بعض الأنشطة مقدم رعاية من الذكور، ولكن يجب ممارسة ذلك فقط إذا كان مقدم الرعاية يشارك في برنامج فتيات الشمس بالنسبة.

لنشاط التوصيات: لهذا اليوم، ناقشن مع ابنتكن / زوجة ابنكن عما تتطلعن إلى تعلمه في برنامج فتيات الشمس.

الجلسة 2

الاحتفال بعائلتنا

أهداف الجلسة

- في نهاية هذه الجلسة، ستتمكن مقدمات الرعاية من:
1. تطوير علاقات إيجابية مع بناتهن/ زوجات أبنائهن.
 2. تعلم توفير البيئة الداعمة للفتيات المتزوجات حديثاً.
 3. البدء بتغيير الأفكار التي يملكنها حول الفتيات المختلفات.

المواد:

- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ أوراق
- ☐ أقلام ملونة
- ☐ المصدر 1.2: قصة ريفيقي
- ☐ حصي أو أوراق ملاحظات لاصقة ملونة - كافية بحيث يكون لكل مشاركة 5-6 (أو أكثر حسب حجم الأسرة)
- ☐ صندوق لوضع جميع الحصى / الملاحظات اللاصقة فيه

التحضير:

- رسومات لأفراد الأسرة من قصة ريفيقي: المصدر 1.2

المصطلحات:

قد يجعل مفهوم "الاحتفال بأسرتنا" مقدمات الرعاية يشعرون أنهم بحاجة إلى المال للقيام بذلك. اشرح لهم أن الاحتفال بأسرتنا يمكن أن يكون ببساطة بإظهار التقدير والاعتراف بإنجازات أفرادها وقضاء وقت العائلة معاً وما إلى ذلك.

المدة: ساعتين

الترحيب ومراجعة (5 دقائق)

✓ **قومي بـ:** الترحيب بمقدمات الرعاية

❓ **اسألي:** ما الذي شاركنه بناتكن/ زوجات أبنائكن عن جلسة مهارات الحياة لفتيات الشمس التي حضرناها؟

هيا نستكشف (15 دقيقة)

☞ **قولي:** اليوم سنتحدث عن عائلتنا ونحتفي بها.

❓ **اسألي:**

- عندما تفكرن بـ "عائلة"، من الذي تفكرن به في التحديد؟ (سجلي ما إذا تم ذكر زوجات الأبناء)
- ما هي الأفكار التي لدينا حول مفهوم العائلة أو ما تقوم به العائلة؟
- هل يتغير مفهوم العائلة مع الوقت أو يبقى هو نفسه؟ ما الذي يتغير وما الذي يبقى على حاله؟ (على سبيل المثال، التغيير عندما ينتقل أحدهم للعيش في مكان آخر، أو يتعرضون لنزوح/ الأزمات، عندما يكبر الأطفال و تتغير الأدوار، أو عندما ينضم أفراد جدد للعائلة كأزواج الفتيات أو زوجات الأبناء أو الأحفاد).

قولي: إن عائلة كل شخص تختلف عن عائلة الشخص الآخر، لكن الأمر المشترك بيننا هو أننا نملك جميعنا فتيات أو زوجات أبناء مشاركات في برنامج فتيات الشمس. وعندما نفكر في مفهوم العائلة الخاص بنا، سنتأكد من إشراك هؤلاء الفتيات/ زوجات الأبناء في مناقشاتنا وأفعالنا.

الأنشطة: (75 دقيقة)

النشاط 1: قصة رفيقي^٥ (35 دقيقة)

قومي: اقرأي القصة التالية للمشاركات. استخدمي الرسومات لمختلف أفراد العائلة إذا كان ذلك ممكناً (انظري المورد 1.2)

القسم 1:

قولي: مريم وسيد من عائلة الرفيقي لديهما خمسة أطفال (ياسمين 11 سنة، أسماء 14 سنة، آدم 18 سنة، سيلينا 19، و عثمان 22 سنة). كما أنهم يعيشون مع زوجة ابنهم (دينا) ووالدة مريم (آما).

اسألي: هل تبدو هذه القصة مشابهة لعائلتك أو لأسر تعرفنها؟ ما هي أوجه الاختلاف/ الشبه؟

القسم 2:

قولي: يعاني آدم البالغ من العمر 18 عاماً، من حالة بصرية مما يعني أنه يحتاج إلى بعض الدعم الإضافي، ولقد قام كل من عمله وكلية التدريب من تطوير مساحاتهم ليكونوا أكثر راحة لوضعه، كما أن أداء آدم جيد للغاية.

اسألي: ما الذي تقوله لنا هذه القصة عن أهمية القيام بعمليات تكييف تناسب الأشخاص ذوي الإحتياجات الخاصة؟ (من خلال القيام بعمليات تكييف، يمكن لذوي الإحتياجات الخاصة من الازدهار والاستفادة، تماماً كما الأشخاص الذين لا يعانون من إعاقات).

القسم 3:

قولي: سيلينا هي فتاة تبلغ من العمر ١٩ سنة وهي مطلقة. تزوجت في سن ١٦ وأنتج عن ذلك عن زواجٍ صعبٍ وعلاقة متوترة مع أهل زوجها. لقد عادت إلى المنزل وهي تحاول أن تفهم ماذا يجب عليها أن تفعل الآن. اسألي: ماذا تعلّمت العائلة من تزويج سيلينا في سن مبكرة؟ (أنه كان من الأفضل الانتظار حتى تصبح أكبر وناضجة أكثر).

القسم 4:

قولي: يبلغ عثمان من العمر 22 عاماً وقد تزوج مؤخراً من دينا البالغة من العمر 21 عاماً، وكانت دينا قد أكملت تعليمها ولديها الكثير من المعلومات حول عواقب الزواج في سن مبكرة وقررت الانتظار حتى الوقت المناسب. أيد والداها والديها قرارها بالانتظار. عندما انضمت دينا إلى العائلة، شعروا أنهم أنجبوا ابنة جديدة، وأنها ليست فقط زوجة الابن.

اسألي: ما هو الفرق بين القصة في القسم 3 والقسم 4؟

قولي: لقد أوضحت لنا هذه القصة أن الزواج في سن أكبر يمكن أن يؤدي إلى بيئة زواج صحية أكثر.

النشاط 2: الأمور الإيجابية التي نجلبها للعائلة (40 دقيقة)

قولي: الآن وبعد أن سمعنا عن عائلة ريفيقي، سنفكر في عائلتنا الخاصة.

قومي:

*للتأكد من إشراك الجميع، استخدمي طريقة يمكن للجميع اتباعها.

- اسألي كل مشاركة عن عدد الأشخاص في أسرتها. أعطيهن حصة/ورقة ملاحظات لاصقة عن كل فرد من أفراد الأسرة. ليست هناك حاجة إلى الإلزامية بشأن من يتم تضمينهم/ن، ولكن يجب إدراج الفتيات المراهقات المشاركات في البرنامج.
- اطلبي منهن تخصيص حصة/ورقة ملاحظات لاصقة لكل فرد من أفراد الأسرة.
- بعد ذلك، يجب أن يفكرن في الأشياء الإيجابية (القوة، الدعم، السعادة) التي يقدمنها لكل من هؤلاء الأشخاص في عائلتهن وما يساهم به هؤلاء الأشخاص في العائلة.
- عندما ينتهين، اطلبي من الجميع أن يأخذن دورهن في القدوم إلى الصندوق الموضوع في مقدمة الغرفة.
- اطلبي منهن مشاركة الأشياء الإيجابية التي فكرن بها عن فتياتهن مع المجموعة.
- على سبيل المثال، يمكنهن أن يقلن: «هذه الحصة/ورقة الملاحظات اللاصقة تمثل ابنتي. الشيء الإيجابي الذي أعطيها إياه هو دعمها للذهاب إلى المدرسة. الشيء الإيجابي الذي تجلبه للعائلة هو روح الدعابة لديها».
- يمكنهن بعد ذلك وضع كل الحصى في الصندوق.

اشرحي: ساعدنا هذا النشاط على التفكير في نقاط قوة عائلتنا. فكرنا في الأمور التي يضيفها كل فرد في العائلة على العائلة بشكل عام. ساعدنا أيضاً على معرفة الأمور التي نساهم بها للأفراد الآخرين في العائلة وللعائلة بشكل عام. عندما تكون الأمور صعبة، يمكننا استخدام هذا النشاط لتذكر مدى ميزة وأهمية عائلتنا بالنسبة لنا وحتى وإن كانت الأمور صعبة أحياناً، لدينا بعضنا البعض كمصدرٍ للدعم.

الرسائل الأساسية:

قولي:

- سيؤدي التعرف و تطوير العلاقات الإيجابية مع الفتيات في عائلتنا إلى بيئة أكثر سعادة ودعماً.
- بالنسبة للفتيات المتزوجات حديثاً، يمكن أن يكون الدعم من أهل الزوج و الوالدين مفيداً أثناء الانتقال إلى بيئة جديدة.
- قد يوصم المجتمع في بعض الأحيان مجموعات معينة من الناس، بما في ذلك ذوي/ذوات الإحتياجات الخاصة، أو الفتيات المطلقات، أو النساء اللواتي لم يتزوجن قط. لكن يمكننا أن نحاول التأكد من أن هؤلاء الفتيات على وجه الخصوص يشعرن بالدعم في المنزل وليس بمزيد من العزلة أو النبذ.
- لكل فرد الحق في أن يعامل بمساواة وبكرامة.

التحقق: (5 دقائق)

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

ذكريهن أن صندوق التعليقات متوفر في حال أردن تقديم المزيد من التعليقات وأنت متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات: (5 دقائق)

قولي: حاولن أن تكن على دراية باللمحة التي تقدرنها مع عائلاتكن بشكل عام، ولكن أيضاً بشكل أكثر تحديداً مع فتياتكن (خاصة أولئك المشاركات في برنامج فتيات الشمس) في الأسبوع المقبل. يمكننا تبادل خبراتنا في الجلسة القادمة.

الجلسة 3

تجربتي كمقدمة رعاية

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستستطيع مقدمات الرعاية:

1. التفكير بتجربتهن كمقدمات رعاية، لا سيما فيما يتعلق بالفتيات وكيف تأثر ذلك بعوامل داخلية وخارجية.
2. البدء (أو الاستمرار) بتقدير الفتيات تماماً كالفتيان وعدم ربط قيمة الفتاة بالحمل أو بأن تكون زوجة صالحة فقط

المواد:

- ☐ ورق
- ☐ أقلام ملونة
- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ أوراق ملاحظات لاصقة

* ملاحظة للميسرة:

- قد تكون هذه الجلسة حساسة وتستحضر تجارب سابقة للنساء. تأكدي من تذكيرهن «باتفاقيات المجموعة» (من الجلسة 1) وتفقدني ما إذا كنَّ يردن إضافة المزيد من اتفاقيات المجموعة لهذه الجلسة.
- كوني مجهزة مع المعلومات الخاصة بالخدمات التي يمكن للنساء الوصول إليها في حال احتجن لدعم إضافي.
- قد تخلق هذه الجلسة الكثير من النقاش وقد لا يكون من الممكن تغطية كل المحتوى. لا بأس بذلك. إذا أرادت مقدمات الرعاية استخدام الوقت للمناقشة حول موضوع معين، فيمكنك تغطية بقية المحتوى في جلسة أخرى أو السماح لمقدمات الرعاية بتحديد ما إذا كنَّ يردن الانتقال إلى بقية المحتوى أو الاستمرار في مناقشة معينة.

المدة: ساعتين

الترحيب ومراجعة (10 دقيقة)

اسألي: من منكن ترغب بمشاركة أي لحظات جميلة أمضيتها مع بناتكن/ زوجات أبنائكن من نشاط «التنقل» التوصيات من الجلسة السابقة؟

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

هيا نستكشف: (20 دقيقة)

اسألي: هل باستطاعة إحداكن التفكير في كيف تختلف تجربتنا كنساء في رعاية الأطفال والقيام بالمسؤوليات المنزلية عن تجربة الرجال؟

اشرحي: في العائلة، تملك النساء والفتيات والفتيان والرجال مسؤوليات مختلفة. ما يلي بعض الأمثلة عن الحالات المختلفة.

بحسب السياق (يجب أن تستند الأمثلة على بنية عائلة مقدمات الرعاية اللواتي تعملين معهن).

1. هناك مقدم/ة رعاية يعتني/تعني بالأطفال في المنزل بينما يذهب/تذهب مقدم/ة الرعاية الآخر/الآخرى إلى العمل؛
2. يعمل كلا مقدمي الرعاية ويتقاسمان مسؤوليات الرعاية بالأطفال؛
3. من المتوقع أن تقوم مقدمة الرعاية بمسؤوليات رعاية الأطفال وكسب الدخل، بينما يكون مقدم الرعاية الآخر مسؤولاً فقط عن كسب الدخل؛
4. هناك مقدم/ة رعاية واحدة/موجودة، بينما يتوقع من الأطفال (لا سيما الفتيات المراهقات) تحمّل مسؤوليات إضافية.

أسألي: ؟

- ما هي المواقف التي تبدو مألوفة لكن؟
- هل هناك أي مواقف غير مدرجة هنا ولكنها شائعة في مجتمعنا؟
- إذا كان كلا مقدمي الرعاية يعملان، على عاتق من تقع مسؤولية رعاية الأطفال؟ كيف يختلف هذا الأمر عما يفعله ذلك في الحقيقة؟
- إذا كان هناك مقدم رعاية واحد فقط وعلى الأطفال تحمل مسؤوليات إضافية، هل من المتوقع أن تتحمل الفتيات مسؤوليات أكثر من الفتيان؟

*** ملاحظة:** قد تقول النساء إنه ليس على الرجل المساعدة في مسؤوليات المنزل. ينبغي على الميسرات أن يبحثن عن سبب شعور النساء بهذا الأمر، وما إذا كان من المفيد في بعض الحالات أن يقدم الرجال الدعم في هذه المهام.

أشرحي: ...

- في بعض الأحيان، يمكن أن يضع المجتمع توقعات أو قيود مختلفة على الأدوار التي تلعبها النساء والفتيات والرجال داخل المنزل وخارجه. وتمثل هذه الأدوار مجموعة من القواعد التي تضع قيوداً على الشخص وكيف يمكنه/ها التصرف أو ما يمكنه/ها تحقيقه.
- في بعض الحالات، قد يشهد الرجال والنساء تحولاً في أدوارهم/ن. على سبيل المثال، قد تحتاج المرأة إلى أن تكون المعيل الرئيسي للأسرة في المواقف التي يُنظر فيها تقليدياً على أنها دور الرجل. ولكن في حين أن مسؤوليات المرأة قد تزداد في أيامنا هذه، إلا أنها في بعض الأحيان لا تتلقى دعماً بالمسؤوليات التي تتحملها. في حين أنه قد يكون بإمكان بعض النساء التفاوض حول المسؤوليات مع شركائهن، فإن بعضهن غير قادرات على ذلك لأن لديهن قدرة محدودة على اتخاذ القرار في الأسرة.
- بسبب تجربة المرأة في هذه الحالة، من الممكن أن تنتقل التوقعات نفسها بعد ذلك إلى المراهقات، أو أن يُتوقع من الفتيات تحمل أعباء إضافية ترثها من أمهاتهن.

الأنشطة (60 دقيقة)

النشاط 1: تصرفي كأمراة، تصرفي كرجل⁷: (40 دقيقة)

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

أسألي: ؟ من ترغب منكن بتذكيرنا بالفروقات بين «الجنس» و«الجنس النوع الاجتماعي» (التي ناقشناها في الجلسة الأولى)؟

أشرحي: يشير «الجنس» إلى الجسم المادي والاختلافات البيولوجية بين الإناث والذكور، بينما يشير «الجنس النوع الاجتماعي» إلى الحالة الاجتماعية والفرص والقيود التي تواجهها الفتيات والنساء والفتيان والرجال.

قومي بـ ✓

- قومي برسم صندوقين على اللوح الورقي القلاب؛ وقومي بتسميتهما بـ «صناديق الجنس النوع الاجتماعي»؛ أعطي الصندوق الأول عنوان «الرجال» والصندوق الثاني عنوان «النساء».
- تقف المشاركات في دائرة ويطلب منهن كلٌ بدورها تمثيل مهمة من مهام الحياة اليومية.
- تخمن الأخريات في الدائرة المهمة ويقبلن ما إذا كان يتم القيام بها عادة من قبل الرجال أو النساء.
- تكتب الميسرة كل مهمة على ورق الملاحظات اللاصقة وتضيفها إلى اللوح الورقي القلاب، وتضعها في صندوق «النساء» أو «الرجال» اعتماداً على اقتراح المشاركات.
- عندما تنتهي كل مشاركة من دورها، ادعيهن للاستمرار عشوائياً إذا كانت لديهن أفكار لإضافتها.
- تأكدي من أن أدوار «الرعاية الطبيعية»، و«غسل الأطفال» قد تم إدراجها.

- أسأل:** هل نود إضافة أي شيء آخر إلى المهام على اللوح القلاب؟ كيف يتعلم الرجال والنساء القيام بهذه الأدوار؟ (لمساعدة المشاركات على التفكير في كيفية تعلم الرجال والنساء لهذه الأدوار بشكل ملموس أكثر، استخدمني الأسئلة التالية):
- ما الذي يجب على النساء والفتيات أن يرتدينه؟ ماذا عن الرجال والفتيان؟
 - كيف يجب على النساء التصرف في العلاقات/ الزواج؟ ماذا عن الرجال؟
 - ما أنواع المهام التي تقوم بها النساء والفتيات في المنزل و المجتمع؟ ماذا عن الرجال والفتيان؟

اشرح: هذه هي توقعات المجتمع عن كيف يجب على النساء والفتيات أن يكنّ وكيف يجب أن يتصرفن وبماذا يجب أن يشعرن وبماذا يجب أن يقلن. يتم تعليمنا هذه الأمور منذ لحظة ولادتنا، من خلال عدّة أشخاص وعدّة تجارب.

قومي بـ: تيسير النقاش المبني حول الأسئلة التالية:

1. هل الأفكار حول معنى أن تكوني امرأة والموجودة على اللوح القلاب مفيدة أو ضارة بالنساء والفتيات؟
2. **ملاحظة:** أكدي على مسألة أن النساء والفتيات قد يستمتعن أو يفتخرن ببعض الخصائص المذكورة (الطبخ، رعاية، وما إلى ذلك) وأن يتم تقييدهن وإيذائهن من قبل الآخرين (الخشوع، والسلبية، وما إلى ذلك)، ومع ذلك، فإن هذه الأفكار ضارة لأنها لا تسمح لهن بالتعبير عن أنفسهن وعواطفهن بشكل كامل. على سبيل المثال، من الضار للمرأة أن تشعر أنه لا يُسمح لها بأن تكون مستقلة أو ذكية أو حازمة.
3. ما الذي يحدث للنساء والفتيات اللواتي يخرجن عن نطاق صندوق النساء (قائمة الخصائص التي تم تعريفها على أنها تنتمي للنساء)؟ (مثلاً، قد يتعرضن للسخرية، للاغتصاب، للضرب، والنبد من قبل المجتمع)
4. كيف يجعل هذا الأمر النساء والفتيات يشعرن؟
4. ما هي التصرفات التي تمارسها مع الفتيات بشكل خاص؟ كيف يؤثر هذا على الطريقة التي نعاملهن بها؟

اشرح: تم تعليمنا إنه يوجد طريقة صحيحة و طريقة خاطئة لأن نكون نساء وفتيات. يتم تعليم النساء أن يفكرن بأنفسهن بهذه الطريقة من قبل عائلاتهن ومجتمعاتهن. وتبدأ هذه الرسائل في اليوم الذي نولد فيه وتستمر طوال حياتنا. تتحكم هذه الأفكار في حياة النساء والفتيات وتقيدها - فتضع القواعد التي يجب على النساء والفتيات اتباعها، وهناك عواقب وخيمة على من يُنظر إليهن على أنهن لا يتبعن القواعد. يمكننا كنساء تمكين بناتنا من تحقيق كامل إمكاناتهن من خلال دعمهن للوصول إلى أهدافهن.

النشاط 2: الرؤية للمستقبل (20 دقيقة)

قولي: لقد ناقشنا الآن كيف أنّ بعض القواعد المفروضة على النساء والفتيات والرجال والفتيان قد تكون مؤذية، مع فهم أنه في بعض الأحيان قد نقرر هذه القواعد. والآن أريد منكنّ التفكير في تجربتكُن مع النمو والكبر.

قولي:

لمقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/ زوجات الأبناء	لمقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات
• بماذا شعرتن عندما تزوجتن، ماذا كانت توقعاتكنّ أو مخاوفكنّ؟	• عندما كنتن مراهقات في عُمر بناتكن، ما هي الأمور التي كانت تؤثر عليكنّ؟ • من هم الأشخاص الذين كانوا يؤثرون عليكنّ؟

قومي بـ: أعطي مقدمات الرعاية بعض الأوراق والأقلام الملونة و اشرحي لهن أنّ كل واحدةٍ منهن سترسم صورة عن نفسها عندما كانت فتاة.

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

قولي: عندما ترسمن صورتكن أو تخيلن أنفسكن، أريد منكن التفكير بما يلي:

- ماذا كانت أحلامكنّ وطموحاتكنّ عندما كنتن في عُمر فتياتكنّ؟
- من هم الأشخاص الذين كانوا مسؤولين عن اتخاذ القرارات في حياتكنّ في هذا العمر؟
- هل كان هناك أحد يشجعكنّ على تحقيق أحلامكنّ أو يدعمكنّ على تحقيق أهدافكنّ؟
- هل كان هناك أمر أو شخص كان باستطاعته تقديم الدعم والتشجيع وكان ليحدث فرقاً لكنّ؟

✓ **قومي بـ:** ما إن ينتهين، اسألي متطوعة أو متطوعتين ما إذا كانتا تريدان مشاركة رسمايهما أو تأملاتهما مع المجموعة.

= **قولي:** أود التذكير: الرجاء المشاركة فقط عند الشعور بالارتياح والأمان للمشاركة في مجموعتنا.

= **قولي:** الآن أريد منكن أن تأخذن بعض الدقائق للتفكير ببنااتكن أو زوجات ابنااتكن المشاركات في برنامج فتيات الشمس.

- هل تعرفن ما هي أحلامهن وطموحاتهن؟
- هل تعتقدن إنهن سيواجهن الحواجز أمام تحقيقها؟
- من أو ما هي هذه العوائق؟

* **ملاحظة:** اعطينهن بعض الدقائق ليفكرن بذلك.

? **اسألي:** ما الذي نستطيع فعله لدعمهن؟ (اعترفي بأن بعض الأشياء قد تكون خارجة عن السيطرة).

قد تتضمن الأمثلة:

- تخصيص بعض الوقت للاستماع إلى الفتيات، .
- تشجيع الفتيات على التفكير خارج صندوق الجندر/النوع الاجتماعي..
- عدم الاستخفاف بهنّ إن اظهرن اهتماماً بشيء محصور تقليدياً بأدوار الفتيان..
- تشجيع الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة على المشاركة في النشاطات التي تثير اهتمامهنّ..
- دعم زوجات الأبناء للتكيف مع بيئتهن الجديدة..
- تفهم الفتيات المطلقات وتشجيعهنّ على الاستمرار لعيش حياة سعيدة.

الرسائل الأساسية:

= **قولي:** يضع المجتمع توقعات عن كيف يجب على النساء والفتيات أن يكنّ وكيف يجب أن يتصرفن وبماذا يجب أن يشعرن وبماذا يجب أن يقلن. يتم تعليمنا هذه الأمور منذ لحظة ولادتنا، من خلال عدّة أشخاص وعدّة تجارب. قد يكون من الصعب أحياناً وحسب من غير الآمن تحدّي هذه التوقعات ولكننا نملك القدرة على اتخاذ خطوة حتى ولو صغيرة ضمن منزلنا بشأن طريقة تعاملنا مع الفتيات والفتيان. إنّ هذه الخطوات الصغيرة تحدث فرقاً كبيراً.

التحقق: (5 دقائق)

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

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

التوصيات: (5 دقائق)

قولي: ناقشن مع ابنتكن/ زوجة ابنتكن الآمال التي تملكنها لها واسألنها عن آمالها لنفسها. من ثم شاركن قصة مع ابنتكن عمّا كان عليه الحال عندما كنتم تكبرن وما الذي كان مهماً بالنسبة لكنّ في هذا السنّالعمر

* ملاحظة للميسرات من أجل الجلسة القادمة:

- ☐ قد ترغبين في دعوة مختصة في المجال الصحي إلى الجلسة أو مقابلة مشرفتك قبل الجلسة حتى تشعرين أنك مستعدة لتقديم المحتوى.
- ☐ استعدي للجلسة في وقت مبكر للتأكد من أنك قد حددت وناقشت وبسطتي المصطلحات للسياق.
- ☐ اقرأي الملحق 12 من منهاج فتيات الشمس، الجزء 1 وتعرّفي على الأسئلة الشائعة.
- ☐ إذا كان لديك تمويل متاح، ففكري في تأمين / شراء نموذج طبي للجهاز التناسلي الأنثوي للمساعدة في العرض التوضيحي.
- ☐ اشترى عدة الكرامة أو احصلي على عدة الكرامة من المخزون الموجود كجزء من التحضير للجلسة ومن ثم وفري عدة الكرامة لتقديمها لكل امرأة في الجلسة.

الجلسة 4

نمو الفتيات المراهقات⁸ (مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات)

أهداف الجلسة

بحلول نهاية الجلسة، ستمكن الفتيات من:

1. اكتساب معلومات عن التغيرات الجسدية والنفسية التي تختبرها الفتيات خلال المراهقة.
2. تعلّم كيفية دعم رفاهية الفتيات الجسدية والنفسية خلال هذا الوقت.
3. دعم الفتيات لتلقي معلومات عن الصحة الجنسية والإنجابية والتمكين من تزويد الفتيات بمعلوماتٍ عن الصحة الجنسية والإنجابية.

المواد:

- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ الموارد من 4.1 إلى 4.4
- ☐ طباعة بحجم كبير للمورد 4.1: مقياس النمو البدني أو نشرات للمجموعات الأصغر.

التحضير:

- يمكنك النظر في دعوة عاملة في المجال الصحي مدربة على المفاهيم الأساسية للعنف المبني على النوع الاجتماعي والرعاية السريرية للناجيات من الاعتداء الجنسي، لدعم تيسير هذه الجلسة ولشرح نمو المراهقات بشكل واضح بما في ذلك شرح المصطلحات. أو قومي بدعوة خبيرة صحية أثناء تدريب الميسرات لتيسير هذه الجلسة.
- قومي بتكييف المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالطمث\الحيض بحسب السياق. قومي بذلك بالتعاون و التنسيق مع المستشارة التقني\ة الاختصاصية.
- إذا كانت لديك أموال متاحة، فكري في شراء/ الحصول على نموذج طبي للأعضاء التناسلية الأنثوية للمساعدة على تقديم المعلومات.
- اشترى عدة الكرامة أو احصلي على عدة الكرامة من المخزون الموجود كجزء من التحضير للجلسة ومن ثم وفري عدة الكرامة لتقديمها لكل امرأة في الجلسة، إذا كان ذلك ممكناً.

* ملاحظة للميسرة:

قد تواجه الميسرات بعض المقاومة من مقدمات الرعاية عند محاولة تشجيعهنّ على تقديم المعلومات المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية للفتيات. من المهم أن تشير الميسرات إلى **الملحق 12 في القسم 1 من منهاج فتيات الشمس** عند تقديم المواضيع المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية لمقدمات الرعاية قبل الجلسة كجزء من استعداداتك كميسرة.

المدة: قد تستغرق هذه الجلسة 2.5 ساعة، فإذا لم يكن من الممكن لمقدمات الرعاية البقاء لفترة طويلة، يمكنك إذاً تقسيم الجلسة على جلستين.

التوقيت: قبل بداية نموذج مهارات الحياة المتعلقة بالصحة والنظافة الصحية من منهاج فتيات الشمس. قد تخلق هذه الجلسة الكثير من النقاش وقد لا يكون من الممكن تغطية كل المحتوى. لا بأس بذلك. إذا أرادت مقدمات الرعاية استخدام الوقت للمناقشة حول موضوع معين، فيمكنك تغطية بقية المحتوى في جلسة أخرى أو السماح لمقدمات الرعاية بتحديد ما إذا كنّ يردن الانتقال إلى بقية المحتوى أو الاستمرار في مناقشة معينة.

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسألي: هل تناقشتن مع فتياكن حول الآمال التي لديكنّ لهنّ و هل سألتنهنّ عن آمالهنّ لأنفسهنّ؟ هل ترغب إحداكن مشاركة كيف سار الأمر؟

قولي:

- اليوم سنتحدث اليوم عن التغيرات الاجتماعية والجسدية والعاطفية التي تختبرها الفتيات خلال المراهقة. المراهقة هي مرحلة تمر بها الفتيات والفتيان بين عمر ال 10 ل 19 عام.
- يحمل هذا الوقت التغيير والفرص. الكبيرة. قد يولد أيضاً إرباكاً إذا لم يتم دعم الفتيان والفتيات بشكل مناسب لفهم التغيرات التي يختبرونها.
- عندما تصل الفتيات إلى سن الرشد، غالباً ما يُنظر إليهن في المجتمع على أنهن «راشدات» ويُتوقع منهن القيام بأدوار و مسؤوليات معينة قد لا يكونون مستعدين لها لأنهن لا يزلن في مرحلة التطور و النمو. قد يُتوقع منهم - الزواج، أو قد يتم منعهن من الذهاب إلى المدرسة وقضية الوقت مع صديقاتهن والحصول على الفرص.
- قد يشعر البعض منا بعدم الارتياح أو الغرابة في الحديث عن هذا الموضوع. و هذا رد فعل طبيعي. نحن لا نتحدث عن هذه المواضيع في مجموعة كبيرة كل يوم. ولكن من خلال التعلم عن هذه العملية العادية جداً هنا في مكان آمن، ستكونين أكثر راحة في الحديث عن التغيرات التي تطرأ لفتياتكن وفتيانكن المراهقين

هيا نستكشف: (25 دقيقة)

أسالي: ماذا تفهمين من مصطلح "سن البلوغ"؟

قولي: البلوغ هي عملية تغيير هرموني وجسدي حيث تصبح الفتاة أو الفتى قادرين/ات على الإنجاب. يستمر البلوغ عادةً ما بين سنة إلى ثلاث سنوات. ويحدث خلال فترة المراهقة، حيث يمر الفتيان والفتيات بنمو اجتماعي وعاطفي وتستمر هذه الفترة من سن 10-19.

أسالي:

- ما هي بعض الأمور التي اختبرتها خلال البلوغ - جسدياً وعاطفياً؟
- ما هي بعض الحواجز أو التغيرات التي اختبرتها في أدواركن ومسؤولياتكن اليومية؟

قومي بـ: استخدم الملقق الكبير المطبوع لمقياس النمو البدني⁹ (للمصدر 4.1) لتوضيح المراحل المختلفة للمراهقة.

قومي بـ: اطلبي من المشاركات التجمع حول الملقق (أو قومي بتوزيع النشرات على المجموعات الأصغر).

اشرحني:

- تختبر الفتيات المراهقات، تماماً كالفتيان المراهقين، عدداً من التغيرات الجسدية والعاطفية. قد تكون هذه التغيرات مرتبطة بالرسائل الكيميائية في أجسادهن و التي تدعى هرمونات. تؤثر هذه الهرمونات على بعض الأمور كالمزاج وما نحبه وما لا نحبّه، بالإضافة إلى التطور والنمو الجسدي والعقلي.
- كما الفتيان، تكتسب الفتيات في مرحلة المراهقة المبكرة (10-14 سنة) قدرات محسنة للتعبير عن أنفسهن، تكتسب الصداقات الوثيقة أهمية بينما يتم إظهار اهتمام أقل لمقدمات الرعاية. قد يبدأ ثديا الفتيات بالنمو أيضاً، وقد يختبرن الطمث ويبدأ شعر العانة بالنمو، بينما يصبح صوت الفتيان عميقاً ويبدأ شعر العانة بالنمو أيضاً.

* ملاحظة: قومي بإظهار الأمثلة من مقياس النمو البدني.

- بينما تستمر الفتيات بالنمو في مرحلة المراهقة المتأخرة (15-19)، تريد الفتيات، تماماً كالفتيان المزيد من الحرية، ويولين المزيد من الأهمية لمظهرهن (بسبب التغيرات الجسدية)، وتزيد قدرتهن على تكوين أفكارهن الخاصة والتعبير عنها بالكلمات. قد يبدأن بإظهار اهتمام بالناس من جنس مختلف أو من الجنس نفسه*. قد يستمر الفتيان والفتيات بالنمو جسدياً خلال مرحلة المراهقة المتأخرة، في حين أن النمو العقلي سيستمر حتى سن الرشد.

*التوجه الجنسي والهوية الجندرية:

يبدأ المراهقون والمراهقات في هذه المرحلة من الحياة باكتشاف هوياتهم/ن، وهذا يشمل عدة أوجه مختلفة في حياتهم/ن. يمكن أن يشمل أيضاً فهم من يجذبون إليه، سواء كان هؤلاء أشخاصاً من الجنس الآخر أو من نفس الجنس أو كليهما.

تحدثنا في جلسة عن العابرين والعابرات جنسياً ومجدداً نذكر أن اكتشاف المراهقين والمراهقات لهوياتهم/ن، يشمل ذلك اكتشافهم/ن لهوياتهم/ن الجندرية.

وهذا يعني أن الهوية الجندرية قد تكون هي نفسها الجنس المحدد عند الولادة كأن تكون امرأة، وتحدد هويتها كامرأة، وقد تختلف، كما في حالة العابرين والعابرات جنسياً.

- تحدث هذه التغيرات في سن المراهقة لكافة الفتيات والفتيان في جميع أنحاء العالم. قد تكون هناك اختلافات بحسب العمر الذي يحدث فيه هذا وكيف يتطورون/يتطورن (على سبيل المثال، قد تختلف الفتيات والفتيان في الأشكال والأحجام)..
 • لأن الجميع ينمون بنسب مختلفة، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة تتعلق بمتى تبدأ الفتاة بالحيض. عادةً ما يكون ذلك بعد سنتين من أن تبدأ علامات البلوغ الأولى بالظهور. بالنسبة للفتيات، تتمثل عادةً العلامات الأولى بنمو الثديين ونمو شعر العانة. إذا لم تظهر على الفتيات أي علامات بلوغ حتى سن الـ14، من الجيد زيارة مختص/ة في المجال الصحي، وإذا لم تبدأ الفتيات باختبار الطمث\الحيض حتى سن الـ16، يجب أيضاً تلقي النصيحة من خبير/ة صحي/ة. من الممكن أن يُطلب من الفتيات الانتظار ليرين كما في عدة حالات ما إذا كن سيختبرن الطمث بشكل طبيعي عندما يبلغن سن الـ18¹⁰.

اسألني:

- هل يبدو ذلك مماثلاً لتجربتك؟
- ما هي الأمور الأخرى التي قد حدثت في حياتك في ذلك الوقت والتي أثرت على نموك أو تطورك؟

الاستمنا:

إن الهرمونات التي تؤدي إلى البلوغ تتسبب أيضاً بمشاعر ورغبات جنسية جديدة. وهذا قد يؤدي إلى شعور الإنسان بمشاعر رومانسية جديدة تجاه شخص آخر. قد تؤدي هذه الهرمونات لأن يختار البعض لمس أعضائهم/ن التناسلية للحصول على المتعة، وهذا ما يدعى الاستمنا. الاستمنا ليس مؤذياً جسدياً، وهو خيار شخصي.

اشرحني:

قد تتشارك الفتيات المراهقات تغيرات جسدية وعاطفية مشتركة ولكن تجاربهن وبيئتهن وظروفهن تلعب أيضاً دوراً كبيراً في كيفية حدوث هذه التغيرات والتي تجعل تجربة الشخص مميزة بغض النظر عن أوجه الشبه التي ذكرناها. ستتمو المراهقات ذوات التجارب الحياتية المختلفة في أعمار مختلفة بسبب هذه العوامل. على سبيل المثال، قد تعاني الفتاة البالغة من العمر 13 عاماً من إعاقة وتحضر جلسات التوعية التي تطور معرفتها وقدراتها في حل المشكلات والتعامل مع مشاعرها. بالإضافة إلى ذلك، توجد عوامل مختلفة (كالنزوح، الحرب، إلخ.) التي قد تساهم في تنمية قدرات الفتيات أو حدها.

اسألني:

في مرحلة المراهقة الخاصة بكن، ما نوع المعلومات أو الدعم الذي كان ليكون مساعداً لكن خلال ذلك الوقت؟

قولي:

إن دعم الفتيات من خلال تزويدهن بالمعلومات أو مساعدتهن على الوصول إلى المعلومات خلال هذه المرحلة قد يساعدهن على أن يكن مستنيرات وجاهزات أكثر للتغيرات التي يختبرنها.

الأنشطة (ساعة و 15 دقيقة)

النشاط 1: مناقشة حول الطمث (30 دقيقة)

قولي:

من بين اللحظات الحاسمة في سن المراهقة هي عندما تبدأ الفتيات بالطمث. في مجموعات صغيرة، دعونا نناقش ما يعنيه الطمث للنساء والفتيات في المجتمع.

قومي بـ: اطلبي من مقدمات الرعاية العمل في مجموعات صغيرة واطلبي منهن التفكير في الأسئلة التالية:

- هل من الشائع التحدث عن الطمث في المجتمع؟ لم لا/ نعم؟
- ما هي بعض التحديات التي تتم مواجهتها عند التحدث عن الطمث؟
- ما الذي يمكننا فعله لتسهيل المناقشة بالنسبة لكن للتحدث مع الفتيات؟

ملاحظة *

أجوبة محتملة تتضمن: زودي مقدمات الرعاية بمعلومات واقعية، اطلبي من موظفين أو مرشدين مدربين تقديم المعلومات، ابدئي المناقشات عن مواضيع سهلة كالتغيرات العاطفية ومن ثم انتقلي إلى المعلومات الحساسة أكثر. يمكنك إضافة ذلك إذا لم يتم ذكرها أو عندما يكون ذلك مناسباً.

قومي بـ:

عندما ينتهين من المناقشة، اطلبي منهن تبادل آرائهن مع بقية المجموعة.

10 هناك بعض الاضطرابات الوراثية النادرة، على سبيل المثال-متلازمة كلمان ومتلازمة كلينفيلتر - التي يمكن أن تمنع تغيرات البلوغ/التغيرات الجسدية للمراهقين. يمكن علاجها بدعم طبي. يمكن أن تكون هناك أيضاً أسباب طبية أخرى لتأخر التغيرات في سن البلوغ/ الجسدية للمراهقين، لذا يرجى التحدث إلى أبتك لمعرفة ما إذا كانت ترغب في الحصول على مشورة طبية إذا كان هذا الأمر يقلقها.

✱ **ملاحظة:** من المهم تدوين الملاحظات ومتابعة الاقتراحات التي تقدّمها مقدمات الرعاية حول كيفية تسهيل المناقشة.

قولي: إنَّ الطمث جزءٌ طبيعي وصحّي من كوننا نساءً أو فتيات. عندما يتم تقديم الدعم والمعلومات المناسبة، يكون أيضاً من السهل إدارة الحياة اليومية واستكمالها بشكلٍ كامل خلال الطمث، مثلما تقمن بذلك. عندما لا يوجد طمث ولكن، قد يكون الأمر صعباً عندما لا تتمكن الفتيات والنساء من الوصول إلى منتجات النظافة الصحية والطرق التي تعالج عوارض الطمث. من المهم التحقق مع الفتيات لرؤية ما إذا كان هناك أمرٌ يمكن فعله لمساعدتهنَّ على الحصول على المعلومات واللوازم.

النشاط 2: الأفكار الخاطئة والحقائق المرتبطة بالطمث (45 دقيقة)

قولي:

- قد يكون الطمث سهلاً لكنَّ الآن ، ولكن هل تتذكرنَّ عندما كان الأمر جديداً وغير مألوفاً لكنَّ؟ أحياناً، قد يكون من الصعب كثيراً الوصول إلى المعلومات الواقعية الخاصة بالطمث. لذلك، من المهم فهم ما هي الحقائق والأفكار الخاطئة أو المعلومات الغير صحيحة.
- سنلعب لعبة عن بعض الأفكار الخاطئة الشائعة المرتبطة بالدورة الشهرية والتي بإمكانكنَّ تبديدها لكنَّ لفتياتكن.
- سأقرأ بعض الجمل عن الطمث.
- رجاءً قفن إذا كننَّ تعتقدنَّ أنَّ الجملة صحيحة. ابقين جالسات إذا اعتقدتنَّ أنَّ الجملة هي فكرة خاطئة.

✱ **ملاحظة:** هناك نشاطٌ بديل في حال لم تتمكن مقدمات الرعاية من الوقوف أو الجلوس أو في حال لم يشعرن بالراحة للقيام بذلك مقدمات الرعاية إشارتين؛ إشارة «x» وإشارة «✓». اطلبي منهنَّ استخدام الإشارة التي تعبر عن رأيهنَّ.

قومي بـ:

- اقرئي الجمل أدناه واحدة تلو الأخرى.
- تلقي بعض الإجابات من مقدمات الرعاية عن خياراتهن ومن ثم اشرحي الإجابة الصحيحة بعد كل جملة.
- اسمحي ببعض المناقشة بعد كل جملة حسب الاقتضاء:

التعديل حسب السياق: (قومي بالتعديل بحسب الأفكار الخاطئة المحلية ذات الصلة أو أسألي مقدمات الرعاية عن الأفكار الخاطئة التي سمعنها):

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، يمكنهنَّ الحمل. (صحيح)
4. فقط لأنَّ الفتيات قادرات على الحمل، هذا لا يعني أنَّ أجسام الفتيات جاهزة للحمل. (صحيح)
5. ما إن تبدأ الفتيات بالطمث، يجب عليهن أن يتزوجن. (خطأ)

✱ **ملاحظة:** في بعض السياقات، تحتاجين لإضافة ما يلي:

اشرحي: قد تقول الفتيات إنهنَّ غير نظيفات عندما يكنَّ في الدورة الشهرية لأنَّه في الإسلام، لا يمكن للفتاة الصلاة إذا كانت خلال الدورة الشهرية ويتم اعتبارها «غير طاهرة». «الطهارة» هو مصطلح ديني يشير إلى أنَّ الرجال والنساء «غير طاهرين» للقيام ببعض المهام أو الطقوس الدينية - في حين أنَّ «النظافة» مرتبطة بالنظافة الشخصية. وصَّحي الفرق بين «الطهارة» و«النظافة».

اشرحي: هناك فرقٌ بين «الطهارة» و«النظافة». إذا كان الدين لا يعتبر الفتاة «طاهرة» عندما تكون في الدورة الشهرية، ولا يمكنها القيام ببعض الممارسات، هذا لا يعني أنها غير نظيفة. «النظافة» مرتبطة بالنظافة الشخصية. عندما تكون الفتيات في الدورة الشهرية، لا تكن قذرات.

قومي بـ: استخدمي ملصق الأعضاء الداخلية والدورة الشهرية ونموذج التشريح الطبي (إن وجد) لتسليط الضوء على الأعضاء المختلفة واطرحي ما يلي لمقدماتي الرعاية:

اشرحني:

- كل شهر، تترك إحدى البويضات المبيض وتقر بقناتي فالوب. عندما تترك البويضة المبيض، يدعى ذلك الإباضة. لكل فتاة أيام مختلفة تنزف فيها بناءً على ما إذا كانت الدورة الشهرية طويلة أم قصيرة.
- في الوقت عينه، إنّ التغييرات 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 بويضة الحيوان المنوي للرجل لتشكيل طفل، ستقدّم البطانة التغذية. إذا لم يتم تخصيب البويضة من قبل الحيوان المنوي للرجل (من ممارسة الجنس)، ستبدأ البطانة الرحمية بالتقشر وستمر البويضة وبطانة الرحم من خلال الرحم خارج الجسم.
- إنّ الدماء التي تسيل من البطانة تخرج من المهبل. هذا النزيف هو الدورة الشهرية وتدعى هذه الدورة الطمث.



قومي بـ: تحققّي ما إذا كانت لدى مقدمات الرعاية أي أسئلة. إذا كانت لديهنّ أسئلة لا تشعرين أنك قادرة على إجابتها، إذاً رجاءً قولي «سأسجل ذلك، وأتحقق من الإجابة وأعود إليك في المرة القادمة. حسناً؟» (اكتبي السؤال ومن ثم، تابعي الأمر واحصلي على الدعم لتتمكني من إجابة أسئلة مقدمات الرعاية أو لتتمكني من إحالتهم إلى شخص يمكنه القيام بذلك).

اشرحني:

- الطمث هو النزيف للدماء والأنسجة من الرحم التي تخرج من الجسم من خلال المهبل. إنّ الدماء والأنسجة التي تخرج غير قذرة، ولكنها عملية طبيعية وصحية تختبرها النساء والفتيات.
- من الصحيح أنه بإمكان الفتيات الحمل عندما يبدأن بالدورة الشهرية، ولكن، لا تزال أجساد الفتيات في هذه المرحلة تنمو وهي لا تصبح مكتملة حتى تبلغن سن الـ18. حتى بعد سن الـ18، تستمر بعض الأعضاء بالنمو. إنّ حدوث الحمل قبل أن ينمو جسم الفتاة بالكامل يزيد من مخاطر التعقيدات الصحية خلال الحمل والولادة، ليس فقط للفتاة بل للطفل أيضاً.
- إنّ الفتيات اللواتي يحملن عندما لا يكون جسدهن جاهزاً لحمل طفل معرضات لخطر الإجهاد بشكل أكبر، والولادة مبكرة ووفاة الأمهات.
- أيضاً، نظراً إلى أنّ الفتيات تختبرن النمو العاطفي والعقلي، يجب أن ينتظرن إلى أن يصبحن جاهزات للاعتناء بأنفسهن وهولودهنّ الجديد بهدف ضمان حياة آمنة وصحية وسعيدة لهنّ ولعائلتهن¹¹.



قومي بـ: توقفي لتأخذي آراء المجموعة حول المعلومات المقدمة.

اسألي:



- ما هي المعلومات التي تعتقدن أنه من المهم مشاركتها مع الفتيات؟
- ما هو الدعم الذي تحتجن إليه لتقديم هذه المعلومات؟
- ما رأيكن بدعم الفتيات لتأخير الحمل حتى بعد سن 18؟ (ما هي بعض التحديات أو الفوائد؟)
- هل من المهم أن يحصل أبنائنا على هذه المعلومات؟ كيف يمكنك التحدث لأبنائكن حول ذلك؟

الرسالة الأساسية:



قولي: تعرف الفتيات المراهقات أنّ هناك أمر ما يحدث في أجسامهنّ، وفي حين أنه قد يكون من غير المريح أو من غير الشائع التحدث عن هذه المواضيع، من المهم للفتيات التعلم عن أجسامهنّ والتغيرات التي يختبرنها. قد تكون هذه المعلومات قيّمة للغاية عندما تأتي من مقدم الرعاية، شخص تثق الفتاة به. يوجد أيضاً أشخاص آخرون يمكنهم تزويد الفتيات بمعلومات دقيقة، مثل في المساحة الآمنة أو في مرفق صحي. يجب حث الفتيات على التعلم عن أجسادهنّ ككنّ متزوجات، أو غير متزوجات، أو ذوات احتياجات خاصة، أو مطلقات.

التحقق: (5 دقائق)

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

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

التوصيات: (5 دقائق)

 **قولي:** شاركي مع الفتيات معلومات تشعرين بالراحة لمشاركتها . إذا لم تشعرن بالارتياح، فكّرن بسبب ذلك ولنناقش الأمر في الجلسة المقبلة.

ملاحظة للميسرة للجلسة القادمة:

☐ إذا لم تكوني قد قمت بذلك مسبقاً، فقمي بشراء عدة الكرامة أو احصلي على عدة الكرامة من المخزون الحالي كجزء من التحضير للجلسة، ثم اجعليها متاحة لتقديمها لكل امرأة في الجلسة، إذا كانت متوفرة.

الجلسة 4

نمو الفتيات المراهقات¹² (مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات)

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن مقدمات الرعاية من:

1. اكتساب معلومات عن التغيرات الجسدية والنفسية التي تختبرها الفتيات خلال المراهقة.
2. تعلّم كيفية دعم صحة الفتيات الجسدية والنفسية خلال هذا الوقت.
3. دعم الفتيات لتلقي معلومات عن الصحة الجنسية والإنجابية والتمكن من تزويد الفتيات بمعلومات أساسية عن الصحة الجنسية والإنجابية.

المواد:

- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ الموارد من 4.1 إلى 4.5
- ☐ طباعة بحجم كبير للمورد 4.1: مقياس النمو البدني أو نشرات للمجموعات الأصغر.

التحضير:

- يمكنك النظر في دعوة عاملة في المجال الصحي مدربة على المفاهيم الأساسية للعنف المبني على النوع الاجتماعي والرعاية السريية للناجيات من الاعتداء الجنسي، لدعم تيسير هذه الجلسة ولشرح نمو المراهقات بشكل واضح بما في ذلك شرح المصطلحات. أو قومي بدعوة خبيرة صحة أثناء تدريب الميسرات لتيسير هذه الجلسة.
- قومي بتكييف المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالطمث\الحيض بحسب السياق. قومي بذلك بالتعاون و التنسيق مع المستشارة التقنية/الاحصائية.
- إذا كانت لديك أموال متاحة، فكري في شراء/ الحصول على نموذج طبي للأعضاء التناسلية الأنثوية للمساعدة على تقديم المعلومات.
- اشكري عدة الكرامة أو احصلي على عدة الكرامة من المخزون الموجود كجزء من التحضير للجلسة ومن ثم وفري عدة الكرامة لتقديمها لكل امرأة في الجلسة، إذا كان ذلك ممكناً.

المصطلحات: قبل الجلسات، على المشرفات والميسرات مراجعة الجلسات لمناقشة، تحديد الكلمات وتبسيطها؛ ابحثي إذا أمكن عن كلمات محلية. سيساعد هذا الميسرات والمتدربين/ات على مناقشة الجلسات مع مقدمات الرعاية بشكل صحيح. على سبيل المثال، كلمة مثل «سن البلوغ» يمكن الإشارة لها أيضاً كالمراهقة، المراهقين/ات أو النضوج

ملاحظة للميسرة:

- نظراً لحساسية هذا الموضوع، من المهم تذكير مقدمات الرعاية «باتفاقيات المجموعة» (من الجلسة 1) وأسالي ما إذا كنَّ يرغبن بإضافة أي اتفاقيات أخرى، لا سيما في هذه الجلسة.
- قد تواجه الميسرات بعض المقاومة من مقدمات الرعاية عند محاولة تشجيعهنَّ على تقديم المعلومات المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية للفتيات. من المهم أن تشير الميسرات إلى **الملحق 12 في القسم 1 من منهاج فتيات الشمس** عند تقديم المواضيع المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية لمقدمات الرعاية قبل الجلسة كجزء من استعداداتك كميسرة.

لمدة: قد تستغرق هذه الجلسة 2.5 ساعة، فإذا لم يكن من الممكن لمقدمات الرعاية البقاء لفترة طويلة، يمكنك إذاً تقسيم الجلسة على جلستين.

التوقيت: قبل بداية نموذج مهارات الحياة المتعلقة بالصحة والنظافة الصحية من منهاج فتيات الشمس. قد تخلق هذه الجلسة الكثير من النقاش وقد لا يكون من الممكن تغطية كل المحتوى. لا بأس بذلك. إذا أرادت مقدمات الرعاية استخدام الوقت للمناقشة حول موضوع معين، فيمكنك تغطية بقية المحتوى في جلسة أخرى أو السماح لمقدمات الرعاية بتحديد ما إذا كنَّ يردن الانتقال إلى بقية المحتوى أو الاستمرار في مناقشة معينة.

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسألي: هل تناقشتن مع زوجة ابنكن حول الآمال التي لديكن لهنّ و هل سألتنهنّ عن آمالهنّ لأنفسهنّ؟ هل ترغب إحداكن مشاركة كيف سار الأمر؟

قولي:

- سنتحدث اليوم عن التغيرات الاجتماعية والجسدية والعاطفية التي تختبرها الفتيات خلال المراهقة. إنّ المراهقة هي المرحلة التي تمرّ فيها الفتيات والفتيان الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠-١٩ سنة.
- يحمل هذا الوقت التغيير والفرص الكبيرة. قد يولد أيضاً إرباكاً إذا لم يتم دعم الفتيان والفتيات بشكل مناسب لفهم التغيرات التي يختبرونها.
- عندما تصل الفتيات إلى سن الرشد، غالباً ما يُنظر إليهنّ في المجتمع على أنّهنّ «راشدات» ويُتوقع منهنّ القيام بأدوار و مسؤوليات معينة قد لا يكونون مستعدّات لها لأنهن لا يزلن في مرحلة التطور و النمو. قد يُتوقع منهم الزواج ، أو قد يتم منعهن من الذهاب إلى المدرسة ومضيّة الوقت مع صديقاتهنّ والحصول على الفرص.
- قد يشعر البعض منا بعدم الارتياح أو الغربة في الحديث عن هذا الموضوع. و هذا رد فعل طبيعي. نحن لا نتحدث عن هذه المواضيع في مجموعة كبيرة كل يوم. ولكن من خلال التعلم عن هذه العملية العادية جداً هنا في مكان آمن، ستكونين أكثر راحة في الحديث عن التغيرات التي تطرأ لفتياتكن وفتيانكن المراهقين.

هيا نستكشف: (25 دقيقة)

أسألي: ماذا تفهمين من مصطلح «سن البلوغ»؟

قولي: البلوغ هيو عملية تغيير هرموني وجسدي حيث تصبح الفتاة أو الفتى قادرين/ات على الإنجاب. يستمر البلوغ عادةً ما بين سنة إلى ثلاث سنوات. ويحدث خلال فترة المراهقة، حيث يمر الفتيان والفتيات بنمو اجتماعي وعاطفي وتستمر هذه الفترة من سن 10-19.

أسألي:

- هل يمكن إحداكن تذكر كيف كانت مرحلة سن البلوغ بالنسبة لها؟
- ما هي بعض الحواجز أو التغيرات التي اختبرتها في أدواركن ومسؤولياتكن اليومية؟

قومي بـ: استخدمي الملصق الكبير المطبوع لمقياس النمو البدني¹³ (للمصدر 1.4) لتوضيح المراحل المختلفة للمراهقة.

قومي بـ: اطلبي من المشاركات التجمع حول الملصق (أو قومي بتوزيع النشرات على المجموعات الأصغر)

اشرحي:

- تختبر الفتيات المراهقات، تماماً كالفتيان المراهقين، عدداً من التغيرات الجسدية والعاطفية خلال هذه المرحلة. قد تكون هذه التغيرات مرتبطة بالرسائل الكيميائية في أجسامهنّ و التي تدعى هرمونات. تؤثر هذه الهرمونات على بعض الأمور كالمزاج وما نحبّه وما لا نحبّه، بالإضافة إلى التطور والنمو الجسدي والعقلي.
- في مرحلة المراهقة المبكرة (10-14 سنة)، تكتسب، الفتيات، تماماً كالفتيان، قدرات محسّنة للتعبير عن أنفسهن، تكتسب الصداقات الوثيقة أهمية بينما يتم إظهار اهتمام أقل لمقدمات الرعاية. قد يبدأ ثديا الفتيات بالنمو أيضاً، وقد يختبرن الحيض ويبدأ شعر العانة بالنمو، بينما يصبح صوت الفتيان عميقاً ويبدأ شعر العانة بالنمو أيضاً.

***التوجه الجنسي والهوية الجندرية:** يبدأ المراهقون والمراهقات في هذه المرحلة من الحياة باكتشاف هوياتهم/ن، وهذا يشمل عدة أوجه مختلفة في حياتهم/ن.

تحدثنا في جلسة عن العابرين والعابرات جنسياً ومجدداً نذكر أن اكتشاف المراهقين والمراهقات لهوياتهم/ن، يشمل ذلك اكتشافهم/ن لهوياتهم/ن الجندرية.

وهذا يعني أن الهوية الجندرية قد تكون هي نفسها الجنس المحدد عند الولادة كأن تكون امرأة، وتحدد هويتها كامرأة، وقد تختلف، كما في حالة العابرين والعابرات

- في مرحلة المراهقة المتأخرة من (15-19)، تريد الفتيات، تماماً كالفتيان المزيد من الحرية، ويولين المزيد من الأهمية لمظهرهن (بسبب التغيرات الجسدية)، وتزيد قدرتهن أيضاً على تكوين أفكارهن الخاصة والتعبير عنها بالكلمات. قد يبدأ بإظهار اهتمام بالناس من جنس مختلف أو من الجنس نفسه*. و قد تكون لديهن القدرة على اتخاذ قرارات مستقلة وأيضاً إظهار الاستقرار العاطفي. قد يستمر الفتيان والفتيات بالنمو جسدياً، مستكملين النمو الذي بدأ في مرحلة المراهقة المبكرة، في حين أن النمو العقلي سيستمر حتى سن الرشد.
- تحدث التغيرات في سن المراهقة لكافة الفتيات والفتيان في جميع أنحاء العالم. تختلف التغيرات بشكل بسيط بحسب السن الذي تحدث فيه وكيف تتطور (قد تكون أشكال وأحجام الفتيان والفتيات مختلفة).
- لذلك، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة لمثلي.. تبدأ الفتيات باختبار الحيض عندما يصبح تصبح أجسدهن جاهزة. عادةً ما يكون ذلك بعد سنتين من بدء علامات البلوغ الأولى بالظهور. بالنسبة للفتيات، تتمثل عادةً العلامات الأولى بنمو الثديين ونمو شعر العانة. إذا لم تظهر الفتيات أي علامات بلوغ حتى سن ١٤، من الجيد زيارة مختص/ة في المجال الصحي، وإذا لم تبدأ الفتيات باختبار الطمث\الحيض حتى سن ١٦، يجب أيضاً تلقي النصيحة من خبير/ة صحي/ة. من الممكن أن يُطلب من الفتيات الانتظار ليرين كما في عدة حالات ما إذا كن سيختبرن الطمث بشكل طبيعي عندما يبلغن سن 18^{١٤}.

أسألي:

- هل يبدو ذلك ممثلاً لتجربتك؟
- ما هي الأمور الأخرى التي قد حدثت في حياتك في ذلك الوقت والتي أثرت على نموك أو تطورك؟

أشرحي: قد تشارك الفتيات المراهقات تغيرات جسدية وعاطفية مشتركة ولكن تجاربهن وبيئتهن وظروفهن تلعب أيضاً دوراً كبيراً في كيفية تحدث حدوث هذه التغيرات والتي تجعل تجربة الشخص مميزة بغض النظر عن أوجه الشبه التي ذكرناها. ستتم المراهقات ذوات التجارب الحياتية المختلفة في أعمار مختلفة بسبب هذه العوامل. على سبيل المثال، قد يعني الزواج في عمر صغير أن الفتيات يحتجن إلى تعلم كيفية إدارة مسؤوليات الراشدين بشكل سريع، مقارنةً بالفتيات غير المتزوجات بالسن نفسه. بالإضافة إلى ذلك، توجد عوامل مختلفة (كالزواج، الحرب، إلخ). قد تساهم في تنمية قدرات الفتيات أو حدها. في حين أن الفتيات قد تكن قادرات على التكيف والتعامل مع هذه الأمور بطريقة أو بأخرى، من المهم تذكر أنهن لا زلن ينمن ويتطورن بطرق أخرى قد تبدو غير مرئية بالنسبة لنا.

أسألي:

- كم كان عمرك عندما تزوجت؟
- من دعمك خلال الأشهر أو السنوات الأولى من زواجك؟
- ما نوع المعلومات أو الدعم الذي كان ليكون مساعداً لكن خلال ذلك الوقت؟

قولي: إن دعم الفتيات خلال مرحلة المراهقة هو بشكل عام مهم جداً وتحتاج الفتيات المتزوجات المزيد من الدعم لأنه يُتوقع منهن القيام بأدوار ومسؤوليات الراشدين قبل أن تصبحن قادرات بشكل كامل على القيام بذلك. إن الوصول إلى المعلومات عن التغيرات الجسدية والحمل والعلاقات الصحية سيساعدهن على اتخاذ قرارات أفضل لهن ولعائلتهن. بالنسبة للفتيات اللواتي ينتقلن للعيش في منزل عائلة الزوج، فإن الحصول على والدته زوج تدعم الفتاة للوصول إلى المعلومات، مع إعطائها الفرصة للمشاركة في الفرص في المجتمع والسماح لها ببناء شبكة الدعم الخاصة بها، سيحدث فرقاً مهماً في حياة الفتاة وحياة أسرتها.

* الاستمنا:

يمكن أن تؤدي هذه الهرمونات إلى اختيار بعض الأشخاص لمس أعضائهم/ن التناسلية من أجل المتعة، وهو ما يسمى الاستمنا. لا يمكن أن يؤدي الاستمنا جسدياً وهو قرار شخصي.

الأنشطة (ساعة و 15 دقائق)

النشاط 1: الأفكار الخاطئة والحقائق المرتبطة بالطمث\الحيض (40 دقيقة)

قولي: غالباً ما يشكل الحيض تحديات للنساء والفتيات. قد تكون بعض التحديات مرتبطة بفهم ما يجري لهنّ وإدارة بعض من العوارض، في حين أنّ بعضها الآخر قد يكون مرتبطاً بكيفية دعم المجتمع (أو عدم دعمه) للفتيات اللواتي يختبرن الحيض.

قد تكون مقدمات الرعاية وأمّهات الأزواج مصدر الدعم والقوة للفتيات، لا سيما، على سبيل المثال، الفتيات المتزوجات حديثاً اللواتي يختبرن الحيض في بيئة مختلفة عن البيئة التي كنّ فيها. إنّ التحدث مع الفتيات المتزوجات حديثاً عن الحيض من شأنه أن يُظهر لهنّ أنكن موجودات لدعمهنّ ويساعدهنّ على اختبار الحيض في بيئتهنّ الجديدة.

أسألي بعض الأسئلة التالية:

- هل من الشائع التحدث عن الحيض مع الفتيات؟ لمّ لا/ نعم؟
- من يتحدث مع الفتيات عن ذلك؟
- كيف تدعم الفتيات المتزوجات في إدارة دورتهنّ الشهرية؟

قولي: عند تقديم الدعم والمعلومات المناسبة، يمكن أن يكون من السهل أيضاً إدارة الحيض. ولكن قد يصبح الأمر صعباً عندما لا تتمكن النساء والفتيات من الوصول إلى المنتجات الصحية وطرق إدارة أعراض الحيض. من المهم التحقق من الفتيات المتزوجات لمعرفة ما إذا كان هناك أي شيء يمكن القيام به لمساعدتهن في الوصول إلى المعلومات واللوازم.

أحياناً، قد يكون من الصعب الوصول إلى المعلومات الواقعية عن الحيض. لذلك، من المهم فهم ما هي الحقائق والأفكار الخاطئة (المعلومات الصحيحة) ودعم الفتيات للحصول على معلومات صحيحة.

قولي:

- سنلعب الآن لعبة عن بعض الأفكار الخاطئة الشائعة المرتبطة بالدورة الشهرية والتي بإمكانك تبديدها لكنّ ولفتياتكنّ. سأقرأ بعض الجمل عن الحيض.
- رجاءً قفن إذا كننّ تعتقدن أن الجملة صحيحة. ابقين جالسات إذا اعتقدتن أن الجملة هي فكرة خاطئة.

قومي بـ:

- اقرئي الجمل أدناه:
- تلقي بعض الإجابات من مقدمات الرعاية عن أسباب إجاباتهن ومن ثم اشرحي الإجابة الصحيحة بعد كل جملة.
- اسمحي ببعض المناقشة بعد كل جملة حسب الاقتضاء:

التكييف بحسب السياق: (قومي بالتعديل بحسب الأفكار الخاطئة المحلية ذات الصلة أو أسألي مقدمات الرعاية عن الأفكار الخاطئة التي سمعنها).

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

ملاحظة: في بعض السياقات، تحتاجين لإضافة ما يلي:

اشرحي: قد تقول الفتيات إنهنّ غير نظيفات عندما يكنّ في الدورة الشهرية لأنّه في الإسلام، لا يمكن للفتاة الصلاة إذا كانت خلال الدورة الشهرية ويتم اعتبارها «غير طاهرة». «الطهارة» هو مصطلح ديني يشير إلى أنّ الرجال والنساء «غير طاهرين» للقيام ببعض المهام أو الطقوس الدينية - في حين أنّ «النظافة» مرتبطة بالنظافة الشخصية. وضح الفرق بين «الطهارة» و «النظافة».

اشرحني: هناك فرق بين «الطهارة» و«النظافة». إذا كان الدين لا يعتبر الفتاة «طاهرة» عندما تكون في الدورة الشهرية، ولا يمكنها القيام ببعض الممارسات، هذا لا يعني أنها غير نظيفة. «النظافة» مرتبطة بالنظافة الشخصية. عندما تكون الفتيات في الدورة الشهرية، لا تكن قذرات.

قومي بـ: استخدام ملصق الأعضاء الداخلية والدورة الشهرية (الموارد 4.2 و 4.4) ونموذج التشريح الطبي إن وجد لتسليط الضوء على الأعضاء المختلفة و اشرحني ما يلي لمقدمي الرعاية:

اشرحني:

- كل شهر، تترك إحدى البويضات المبيض وقمر بقناتي فالوب. عندما تترك البويضة المبيض، يدعى ذلك الإباضة. لكل فتاة أيام مختلفة تنزف فيها بناءً على ما إذا كانت الدورة الشهرية طويلة أم قصيرة.
- 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 بويضة بالحيوان المنوي للرجل لتشكيل طفل، ستقدّم البطانة التغذية. إذا لم يتم تخصيب البويضة من قبل حيوان منوي ذكوري (من ممارسة الجنس)، ستبدأ البطانة الرحمية بالتقشر وستمر البويضة وبتانة الرحم من خلال الرحم خارج الجسم.
- إنّ الدماء التي تسيل من البطانة المتساقطة تخرج من المهبل. هذا النزيف هو الدورة الشهرية وتدعى هذه الدورة الطمث\الحيض.

قومي بـ: تحققّي ما إذا كانت لدى مقدمات الرعاية أي أسئلة. إذا كانت لديهنّ أسئلة لا تشعرين أنك قادرة على إجابتها، إذاً رجاءً قولي «سأسجل ذلك، وأتحقق من الإجابة وأعود إليكن في المرة القادمة. حسناً؟» (اكتبي السؤال ومن ثم، تابعي الأمر واحصلي على الدعم لتتمكني من إجابة أسئلة مقدمات الرعاية أو لتتمكني من إحالتهم إلى شخص يمكنه القيام بذلك).

اشرحني:

- الحيض هو النزيف للدماء والأنسجة من الرحم التي تخرج من الجسم من خلال المهبل. إنّ الدماء والأنسجة التي تخرج غير قذرة، ولكنها عملية طبيعية وصحية تختبرها النساء والفتيات.
- من الصحيح أنه بإمكان الفتيات الحمل عندما يبدأن بالدورة الشهرية، ولكن، لا تزال أجسام د الفتيات في هذه المرحلة تنمو وهي لا تصبح مكتملة حتى تبلغن سن ١٨. حتى بعد سن ١٨، تستمر بعض الأعضاء بالنمو. إنّ حدوث الحمل قبل أن ينمو جسد الفتاة بالكامل يزيد من مخاطر التعقيدات الصحية خلال الحمل والولادة، ليس فقط للفتاة بل للطفل أيضاً. تشمل بعض المخاطر العالية الإجهاض (الفقدان غير المتعمد للجنين)، والولادة قبل النضج ووفاة الأمهات.
- أيضاً، نظراً إلى أنّ الفتيات تختبرن النمو العاطفي والعقلي، يجب أن ينتظرن إلى أن يصبحن جاهزات للاعتناء بأنفسهن ومولودهن الجديد بهدف ضمان حياة آمنة وصحية وسعيدة لهن ولعائلتهن.

قومي بـ: توقفي لتحصلي على آراء المجموعة حول المعلومات المقدمة.

تذكري: إذا كانت لديهنّ أسئلة لا تشعرين أنك قادرة على الإجابة عليها، إذاً رجاءً قولي «سأسجل ذلك، وأتحقق من فقدان الإجابة وأعود إليكن في المرة القادمة. حسناً؟» ومن ثم، تابعي الأمر واحصلي على الدعم لتتمكني من إجابة أسئلة مقدمات الرعاية أو لتتمكني من إحالتهم إلى شخص يمكنه القيام بذلك.

اسألي:

- ما هي المعلومات التي تعتقدن أنه من المهم مشاركتها مع الفتيات؟
- ما هي بعض التحديات التي قد تواجهنها عند تقديم هذه المعلومات؟ ما هو الدعم الذي تحتجن إليه لتقديم هذه المعلومات؟

قولي: إنّ الفتيات اللواتي يحملن بعد سن ١٨ هنّ جاهزات أكثر للتعامل مع الحمل وتكوين أسرة. سيحظين بمعلومات إضافية عن أجسامهنّ، ويعرفن أين يمكنهن الوصول إلى الخدمات الصحية وكيف وسيتمكن من اتخاذ القرارات المستنيرة بشكل كبير.

قولي: في حين أننا نعلم أن الحيض جزء طبيعي وصحي من كوننا إناث، لا زلنا نحتاج إلى الاهتمام بأنفسنا للبقاء نظيفات وأيضاً معالجة أي انزعاج نشعر به.

أسألي: ما هي بعض الأمور التي تشعر بها النساء والفتيات خلال الحيض؟ (على سبيل المثال، الإرهاق، المغص، لا عوارض، العزلة، عدم الخصوصية، عدم امتلاك أي وسائل مناسبة للمحافظة على النظافة، عدم الخصوصية، إلخ).

بالنسبة لمقدمات الرعاية للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة،

أسألي: هل هناك أمور محددة تؤثر على الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة خلال الحيض؟

أشرحي: قد تختبر الفتيات والنساء ما يلي:

- ألم في البطن من بسيط إلى حاد. إن تمزق جدار الرحم، والذي يشكل مصدر النزيف الشهري، قد يسبب ذلك.
- التغيرات العاطفية. تستجيب النساء والفتيات بشكل مختلف ويمكن أن يختبرن مجموعة من المشاعر خلال الحيض والدورة الشهرية.
- عدم امتلاك المواد الصحية المناسبة لإبقاء الملابس نظيفة. لا تستطيع الكثير من النساء والفتيات الوصول إلى المحارم الصحية، أو الفوط الصحية، أو مواد أخرى من شأنها منع الدم من تلطيخ ملابسهن. غالباً ما يكون هذا السبب الرئيسي لعدم مغادرة الفتيات المنزل، بما في ذلك عدم الذهاب إلى المدرسة، خلال هذا الوقت من الشهر.

التكيف بحسب السياق:

- في هذه البيئة، قد نجد أنه يُتوقع من النساء والفتيات الوقوف في الصف الانتظار لساعات طويلة للحصول على المواد الغذائية وغير الغذائية، خلال الدورة الشهرية، عدم الحصول على المواد الصحية، قد يمنعهن من الخروج ومن عدم الحصول على الأمور التي يحتجن إليها.
- قد يكون الرجال مسؤولين عن جمع بعض من هذه المواد وقد لا يحضرون المواد الصحية للنساء والفتيات وقد لا يتم إجراء المحادثات بشأن هذه الأمور بسبب المحظورات والوصمة المرتبطة بالحيض.
- قد تعني المحظورات والوصمة أن الفتيات والنساء غير قادرات على الاغتسال أو على إحضار المياه خلال النهار لذلك عليهن الخروج ليلاً، ما يؤثر على سلامتهن. قد لا يكون الماء والبنى التحتية الصحية مناسبة لاحتياجات النساء والفتيات، قد لا تشعر الفتيات بالارتياح لاستخدامها، لا سيما خلال الحيض. وبالنسبة للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، قد لا يستطعن الوصول إليها بسبب الافتقار إلى الممرات الخاصة أو المراحيض ومرافق الاغتسال غير المناسبة.

أسألي: ما هي بعض الاستراتيجيات التي تستخدمها والتي يستخدمها الفتيات لإدارة هذه الأمور في هذه البيئة الحالية؟

قومي بـ: قسمي المشاركات إلى مجموعتين، تركز كل مجموعة على نقطة واحدة أدناه.

- المجموعة 1: ما الذي يمكنك فعله حالياً لإدارة وضع النساء والفتيات أثناء الحيض؟.
- المجموعة 2: ما الذي يمكن أن يفعله المجتمع أو السلطات المحلية أو المنظمات غير الحكومية لتحسين وضع النساء والفتيات أثناء فترة الحيض.
- بالنسبة لمقدمات الرعاية للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، أسألي: هل هناك اعتبارات خاصة بالفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة المختلفة؟

ملاحظة - قومي بتسجيل توصياتهن للمجتمع والسلطات المحلية والمنظمات غير الحكومية. تقديم هذه التوصيات للمنظمات من خلال القنوات المناسبة، شركاء WASH (المياه والصرف الصحي والنظافة)، الحلفاء في المجتمع، مجموعات التنسيق.

أخبري لمقدمات الرعاية ما ستقومين به بهذه المعلومات التي قدّمناها. على سبيل المثال، ستشاركينها مع المديرية من أجل المناصرة، تتم إحالتها للمجموعة الفرعية الخاصة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي، إلخ. وتأكدي من المتابعة واتخاذ الإجراءات التي التزمت بالقيام بها.

أضيفي ما يلي لما اقترحتهُ المجموعات إذا كانت مناسبة للسياق:

الألم وعدم الراحة:

- لا تحتاج النساء والفتيات إلى البقاء في المنزل خلال الحيض إلا إذا اخترن القيام بذلك (على سبيل المثال، إذا اخترن الكثير من الألم) وليس لأن هذا الأمر متوقع منهن.
- من الأفضل عدم وضع الافتراضات عما إذا كان باستطاعة الفتاة التعامل مع الحيض أم لا، من المفضل دائماً أن تتحققن 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.

مواد النظافة الصحية:

- توجد مواد مختلفة يمكن للفتيات والنساء استخدامها خلال الحيض. بعض المواد يمكن الحصول عليها بسهولة أكثر:
- 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 مرة 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 بمشاركة 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 5.4.
- قد تحتاج الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة إلى دعم إضافي في وضع مواد النظافة الصحية، بناءً على نوع الإعاقة التي يعانين منها، من المهم أن يسأل شخص موثوق الفتاة عن نوع الدعم الذي تحتاجه خلال هذا الوقت.

بالنسبة لمقدمات الرعاية للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة:

قولي: إنّ الفتيات والنساء ذوات الاحتياجات الخاصة اللواتي يختبرن الطمث قد تكون لديهنّ احتياجات مختلفة. قد تكون لدى الفتيات ذوات الإعاقة 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 تسرّب، في حين أنّ الفتيات اللواتي يعانين من إعاقات فكرية وتنموية قد يحتجن إلى دعم مخصص لإدارة الطمث. في كافة الحالات، من المهم إيجاد طريقة للتواصل بفعالية مع الفتاة لفهم أنه يتم الاعتناء بسلامتها وراحتها وصحتها الجسدية والعاطفية.

المحافظة على النظافة:

- خلال الحيض، من المهم المحافظة على النظافة والصحة. إنّ النظافة الشخصية السيئة قد تؤدي إلى التهابات. ما يلي بعض الأمور التي يمكن فعلها: نظفن أنفسكن بالصابون والماء لتفادي البقع حيثما كان ذلك آمناً وممكناً و قومي بتجفيف نفسك جيداً لمنع الالتهابات.
- اغسلن الملابس الداخلية بالصابون والماء لتفادي البقع حيثما كان ذلك آمناً وممكناً.
- غيّرن الفوط الصحية أو القماش بانتظام لتفادي الملابس المتسخة أو ذات الرائحة الكريهة.
- اغسلن يديكن بعد تغيير الفوط الصحية أو القماش حيثما كان ذلك آمناً وممكناً.
- مجدداً، يجب أن يسأل شخص موثوق الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة عن نوع الدعم الذي تحتجنه خلال هذا الوقت.

أسألي؟

- هل بإمكانكن تطبيق هذه المعلومات؟
- ما الذي يمكننا أيضاً فعله لدعم الفتيات خلال هذا الوقت؟

أضيفي أي من الأمثلة التالية إذا كانت مناسبة للسياق:

- حضري مسبقاً للطمث من خلال التأكد من أن الفتيات لديهن القدرة على الوصول إلى مواد النظافة الصحية.
- ساعدين على معرفة كيف يعتنين بأجسامهن وكيف يحافظن على نظافتهن خلال الحيض.
- كوني قريبة منهن ليشعرن بالراحة للتحدث إليك عن أي أمر يقلقهن.
- أعلميهن أن ما يختبرنه طبيعي وأنه ما من شيء مقلق.
- اسلمي لهن بالاستمرار بالتمتع بطفولتهن، إن اختيار الدورة الشهرية لا يعني أنهن أصبحن راشداً بشكل كامل. ما زالت هناك تغييرات يجب أن يختبرنها قبل أن يصبحن ناضجات بالشكل الكامل.
- إن الفتيات غير جاهزات للزواج لأنهن بدأن يختبرن الحيض. لا زلن في مرحلة النمو والتطور وهذا يستمر لما بعد سنوات المراهقة.
- للمزيد من المعلومات حول دعم الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة خلال الحيض، اطلعن على [حزمة إدارة النظافة الصحية خلال الحيض](#) في [حالات الطوارئ](#). يمكنك أيضاً الاطلاع على [توجيهات اليونيسيف حول الصحة والنظافة الصحية خلال الحيض](#).

الرسائل الأساسية:

قولي: قد يكون من غير المناسب أو من غير الشائع التحدث عن هذه المواضيع، ولكن عدم مناقشة هذه الأمور قد تدفع بالفتيات إلى أن يصبحن بصحة غير جيدة أو غير سعيدات. من المهم للفتيات أن يعرفن عن أجسامهن والتغيرات التي يختبرنها. قد تكون هذه المعلومات قيمة جداً عند تقديمها من مقدمات الرعاية أو شخص تثق به الفتاة. هناك أيضاً أشخاص آخرون يمكنهن تزويد الفتيات بالمعلومات الدقيقة، مثل الفريق والميسرات في المساحة الآمنة أو في المرفق الصحي. يجب أن يتم تشجيع الفتيات على التعلم عن أجسامهن، أكن متزوجات أو غير متزوجات، لديهن إعاقة، أو مطلقات.

التحقق : (5 دقائق)

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

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

التوصيات: (5 دقائق)

قولي: شاركن مع الفتيات معلومات من هذه الجلسة تترحن لها. إذا لم تشعرن بالارتياح، فكن بسبب ذلك ولنناقش الأمر في الجلسة المقبلة.

* ملاحظة للميسرة للجلسة القادمة:

إذا لم تكوني قد قمت بذلك مسبقاً، فقومي بشراء عدة الكرامة أو احصلي على عدة الكرامة من المخزون الحالي كجزء من التحضير للجلسة، ثم اجعليها متاحة لتقديمها لكل امرأة في الجلسة، إذا كانت متوفرة.

الجلسة 5

دعم الفتيات المراهقات (مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات)

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستتمكن مقدمات الرعاية من:

1. اكتساب معلومات عن التغيرات الجسدية والنفسية التي تختبرها الفتيات خلال المراهقة.
2. تعلّم كيفية دعم رفاهية الفتيات الجسدية والنفسية خلال هذا الوقت.
3. دعم الفتيات لتلقي معلومات عن الصحة الجنسية والإنجابية والتمكن من تزويد الفتيات بمعلوماتٍ عن الصحة الجنسية والإنجابية.

المواد:

- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام تخطيط
- ☐ ومواد لإيضاح النظافة خلال الدورة الشهرية (على سبيل المثال، الفوط الصحية، والقماش القابل لإعادة الاستخدام، وما إلى ذلك)
- ☐ المصدر 4.1 إلى 4.5 ومن 5.1 إلى 5.2
- ☐ خرائطة الخدمات لمقدمي الخدمات الصحية والإنجابية للفتيات في السياق / الموقع / الأماكن القريبة.

التحضيرات:

- إذا كانت لدى مقدمات الرعاية فتيات من ذوات الاحتياجات الخاصة، كوني مستعدة مع معلومات ذات صلة بالفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، تحدثي مع منظمات محلية شريكة خاصة بذوي الاحتياجات الخاصة لرؤية ما إذا كان بإمكانك القيام بالإحالات. إنَّ المعلومات ذات الصلة بذوي الاحتياجات الخاصة موجودة في الصناديق خلال الجلسة.
- إذا طرحت مقدمات الرعاية أسئلة خلال الجلسة الماضية وكنت غير قادرة على الإجابة عليها مباشرةً، قومي ببعض المتابعة مع مديرك/ زملائك ذوي الصلة لتكوني جاهزة لتزويدهم بالإجابة في الجلسة 5.
- قد تواجه الميسرات بعض المقاومة من مقدمات الرعاية عند محاولة تشجيعهنَّ على تقديم المعلومات المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية للفتيات. من المهم أن تعود الميسرات إلى الملحق 12 في الجزء 1 من منهاج فتيات الشمس عن تقديم المواضيع المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية لمقدمات الرعاية قبل الجلسة كجزء من استعداداتك كميسرة.
- قومي بشراء عدة الكرامة أو احصلي على عدة الكرامة من المخزون الموجود كجزء من التحضير للجلسة ومن بعدها قدّمي عدة الكرامة المتوفرة لكل فتاة في الجلسة، إن وجدن.
- قومي بوضع قائمة\مسح\ ل خرائط مقدمي الخدمات الصحية للفتيات في السياق/ الموقع/ الأماكن القريبة.
- بالنسبة للنشاط 2، كوني جاهزة باستخدام المصدر 1.5 حول وسائل منع الحمل لكي تتمكني من مشاركة المعلومات مع المشاركات حول طرق منع الحمل المختلفة. تأكدي من أن الأساليب التي تناقشها متاحة في سياقك.

ملاحظة للميسرة:

- نظراً إلى أنَّ هذا الموضوع حساس، من المهم تذكير مقدمات الرعاية «باتفاقيات المجموعة» من (الجلسة 1) وأسالي ما إذا كنَّ يرغبن بإضافة أي اتفاقيات أخرى، لا سيما في هذه الجلسة.
- القانون المحلي مقابل العادات والأعراف: وضح حقوق المراهقين/ات في الحصول على خدمات منع الحمل:
- لا يدرك كثير من الناس القوانين المتعلقة بحقوق المراهقين/ات في الحصول على خدمات منع الحمل. في العديد من البلدان حول العالم، تكون الفتيات غير المتزوجات قادرات بشكلٍ قانوني على الوصول إلى خدمات منع الحمل ولا يطلبن موافقة الشريك أو الوالدين للقيام بذلك. تحققِي من القوانين الوطنية والمحلية وساعدي في توضيح أي فهم بين المشاركات.
- قد ترغب مقدمات الرعاية في الحصول على مزيد من المعلومات غير المغطاة في هذه الجلسة حول طرق منع الحمل ومعلومات أخرى متعلقة بتنظيم الأسرة أو الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. هناك الكثير من الموارد المضمنة في منهاج فتيات الشمس والتي يمكنك الاستفادة منها لتوفير جلسة منفصلة. كما يمكن العثور على هذا المواد في الجزء 2 من منهاج فتيات الشمس.

المدة: ساعتين

التوقيت: قبل بداية نموذج مهارات الحياة المتعلق بالصحة والنظافة الصحية من منهاج فتيات الشمس.

الترحيب والمراجعة (15 دقائق)

أسأل: ما هي المعلومات التي شاركتها مع الفتيات من الجلسة الماضية؟ ما هي المعلومات التي لم تشاركها وما هي الأسباب؟

قولي: اليوم سنتابع الحديث، ونكتسب معلومات جديدة ونتطّلع إلى آراءكنّ ووجهات نظركنّ حول الموضوع. سنناقش أيضاً كيف يمكننا مساعدة الفتيات للوصول إلى المعلومات والدعم في هذا الموضوع.

هيا نستكشف: (10 دقيقة)

أشرحي:

- غالباً ما يطرح الحيض تحدياتٍ لمعظم النساء والفتيات. قد يكون هذا الأمر مرتبطاً بفهم ما يجري لهنّ وإدارة بعض العوارض، في حين أنّ بعضها قد يكون مرتبطاً بكيفية دعم (أو لا يدعم) المجتمع الفتيات اللواتي يختبرن الحيض.
- قد تمّ مقدمات الرعاية الفتيات بالدعم والقوة بينما يختبرن هذه المرحلة في حياتهنّ. إنّ التحدث مع الفتيات عن تجاربكنّ وتزويدهنّ بالمعلومات الدقيقة من شأنه أن يساعدهنّ على التحضر لهذه التغيرات التي تحدث خلال سن البلوغ. يُظهر لهنّ ذلك أيضاً أنكن موجودات لدعمهنّ.
- قد تشعر النساء والفتيات بالخجل من أمرٍ يشكل جزءاً من طبيعة الأنثى. إنّ الحيض دليلٌ على أننا في صحةٍ جيدة. إنّهُ ليس مرضاً أو علةً. من المهم أن نشرح ذلك للفتيات ومحاولة دعمهنّ خلال هذا الوقت، بالإضافة إلى دعم بعضهنّ البعض.

الأنشطة: (ساعة و25 دقيقة)

النشاط 1: إدارة الطمث \ الحيض (40 دقيقة)

قولي: أولاً، سنناقش كيفية إدارة بعض عوارض الحيض للنساء والفتيات، وأيضاً التفكير في كيف يمكن للنساء دعم الفتيات في هذا الوقت. سنناقش أيضاً طرقاً لكنّ وللفتيات المراهقات لإدارة الدورة الشهرية بطريقة نظيفة ولانقّة وداعمة.

قولي: في حين أننا نعلم أنّ الحيض جزءٌ طبيعي وصحّي من كوننا إناث، لا زلنا نحتاج إلى الاهتمام بأنفسنا للبقاء نظيفات وأيضاً معالجة أي انزعاجٍ نشعر به.

أسأل: ما هي بعض الأمور التي تشعر بها النساء والفتيات خلال الحيض؟ (على سبيل المثال، الإرهاق، المغص، لا عوارض، العزلة، عدم الخصوصية، عدم امتلاك أي وسائل مناسبة للمحافظة على النظافة، إلخ).

أشرحي: قد تختبر الفتيات والنساء ما يلي:

- ألم في البطن من بسيط إلى حاد. إنّ تمزّق الجدار الرحمي، والذي يشكّل مصدر النزيف الشهري، قد يسبب ذلك.
- التغيرات العاطفية. تشعر بعض النساء والفتيات بالانزعاج أكثر خلال الحيض. إلا أنّه، هذا الأمر غير شامل. تستجيب النساء والفتيات بشكلٍ مختلف ويمكن أن يختبرن مجموعة من المشاعر خلال الحيض والدورة الشهرية.
- عدم امتلاك المواد الصحية المناسبة لإبقاء الأقمشة الملابس نظيفة. لا تستطيع الكثير من النساء والفتيات الوصول إلى المحارم المناديل الصحية، أو الفوط الصحية، أو مواد أخرى من شأنها منع الدم من تلطيخ ملابسهنّ. غالباً ما يكون هذا السبب الرئيسي لعدم مغادرة الفتيات المنزل، بما في ذلك عدم الذهاب إلى المدرسة، خلال هذا الوقت من الشهر.

التكييف بحسب السياق:

- في هذه الوضع، قد نجد أنّه يُتوقع من النساء والفتيات الوقوف في الصف لساعاتٍ طويلة للحصول على المواد الغذائية وغير الغذائية، بدون الوصول إلى المواد الصحية، قد يمنع ذلك من الخروج ومن عدم الحصول على الأمور التي يحتجن إليها.
- قد يكون الرجال مسؤولين عن جمع بعض من هذه المواد وقد لا يحضرون المواد الصحية للنساء والفتيات وقد لا يتم الحديث بشأن هذه الأمور بسبب المحرمات والوصمة.

- قد تعني المحرمات والوصمة أنَّ الفتيات والنساء غير قادرات على الاغتسال أو على إحضار المياه خلال النهار أو لذلك عليهم الخروج ليلاً، ما يؤثر على سلامتهنَّ. قد لا يكون الماء والبنى التحتية الصحية مناسبة لاحتياجات النساء والفتيات، قد لا تشعر الفتيات بالارتياح لاستخدامها، لا سيما خلال الحيض. وبالنسبة للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، قد لا يستطعن الوصول إليها بسبب الافتقار إلى الممرات الخاصة أو المراحيض ومرافق الاغتسال غير المناسبة.

أسألي: ما هي بعض الاستراتيجيات التي تستخدمها والتي يستخدمها الفتيات لإدارة هذه الأمور في هذه البيئة الحالية؟

- ✓ **قومي بـ:** قسّمي المشاركات إلى مجموعتين. ستركز كل مجموعة على واحدة من النقاط التالية.
 - **المجموعة 1:** ما الذي يمكنه فعله حالياً لإدارة وضع النساء والفتيات عندما يختبرن الحيض.
 - **المجموعة 2:** ما الذي يمكن للمجتمع، والسلطات المحلية، والمنظمات غير الحكومية القيام به لتحسين وضع النساء الحالة للنساء والفتيات عندما يختبرن الحيض.
- ✳ **ملاحظة -** توصياتهنَّ للمجتمع والسلطات المحلية. و المنظمات غير الحكومية يجب أن يتم تقديم هذه الآراء من خلال القنوات المناسبة، شركاء WASH (المياه والصرف الصحي والنظافة)، الحلفاء في المجتمع، مجموعات التنسيق.

بالنسبة لمقدمات الرعاية للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة:

أسألي: هل هناك اعتبارات خاصة بالفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة المختلفة؟

- ✓ **قومي بـ:** قولي لمقدمات الرعاية ما ستقومين به بهذه المعلومات التي قدّمها. على سبيل المثال، ستشاركينها مع مديركّاتك من أجل المناصرة، أو بدورهم لرفعها للمجموعة الفرعية الخاصة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي، إلخ. وتأكدي من المتابعة واتخاذ الإجراءات التي التزمت بالقيام بها.

أضيفي ما يلي لما اقترحتّه المجموعات إذا كانت مناسبة للسياق:

الأم وعدم الراحة:

- لا تحتاج النساء والفتيات إلى البقاء في المنزل خلال الحيض إلا إذا اخترن القيام بذلك (على سبيل المثال، إذا اخترن الكثير من الأم) وليس لأنّ هذا الأمر متوقع منهنَّ.
- للمساعدة على تخفيف الأم، يمكنك استخدام قنينة مياه ساخنة أو قماش ساخن ووضعها على البطن. يمكن القيام بالتمارين الخفيفة للمساعدة.
- من الأفضل عدم وضع الافتراضات عمّا إذا كان باستطاعة الفتاة التعامل مع الحيض أم لا، من المفضل دائماً أن تتفقدين كيف تشعر الفتاة وما إذا كان باستطاعتها القيام بمهام محددة أو عدم القيام بها.
- يشمل ذلك تفقد الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، نظراً إلى أنّه قد يكون أصعب لبعض الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة التعبير عن الأم وعدم الارتياح.

مواد النظافة الصحية:

- توجد مواد مختلفة يمكن للفتيات والنساء استخدامها خلال الحيض. يمكن الوصول إلى بعض الأشياء بسهولة أكثر من غيرها. قطع القماش النظيفة أو فوط صحية قابلة للاستخدام من جديد: هي قطع مقصوفة لتناسب منطقة السراويل الداخلية من خلال خياطة عدّة مستويات من القماش القطني واحداً فوق الآخر. يجب أن تكون نظيفة. يجب تنظيف القماش المستخدم بشكل منفصل بالمياه والصابون، ومن ثمّ تنشيفها في الشمس.

بالنسبة لمقدمات الرعاية للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة:

قولي: إنّ الفتيات والنساء ذوات

الاحتياجات الخاصة اللواتي يختبرن الحيض قد تكون لديهنَّ احتياجات مختلفة. قد تكون لدى الفتيات اللواتي لديهن مشاكل حركية مرتبطة بالجزء العلوي والأيدي صعوبة في وضع منتجات النظافة الصحية في الوضعية الصحيحة، وغسل أجسامهنَّ، وملابسهنَّ والمواد.

قد تواجه الفتيات اللواتي يعانين من إعاقات بصرية (العمى أو النظر المنخفض) تحديات في معرفة ما إذا نظفن أنفسهنَّ بشكل كامل والقدر الذي تسرب، في حين أنّ الفتيات اللواتي يعانين من إعاقات فكرية وتنموية قد يحتجن إلى دعم مخصص لإدارة الحيض.

في كافة الحالات، من المهم إيجاد طريقة للتواصل بفعالية مع الفتاة لتفهم أنه يتم الاعتناء بسلامتها وراحتها وصحتها الجسدية والعاطفية.

- الفوط أو المناشف الصحية: هي مصممة لتناسب السراويل الداخلية القريبة من الجسم. لديها شرائط تبقّيها ملتصقة بالسراويل الداخلية. يمكن التخلص من الفوط الصحية ويجب التخلص منها بعد استخدامها مرة 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 تكتنّ على علمٍ بمواد أخرى. هل ترغب إحداكن مشاركة أي مواد نظافة صحية أخرى على علمٍ 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 5.2)
- قد تحتاج الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة إلى دعمٍ إضافي في وضع مواد النظافة الصحية، بناءً على نوع الإعاقة التي يعانين منها، من المهم أن يسأل شخصٌ موثوق الفتاة عن نوع الدعم الذي تحتاجه خلال هذا الوقت.

المحافظة على النظافة:

- خلال الحيض، من المهم المحافظة على النظافة والصحة. إنّ النظافة الشخصية السيئة قد تؤدي إلى التهابات. ما يلي بعض الأمور التي يمكن فعلها:
- نظفني أنفسكن بالصابون والماء حيثما كان ذلك آمناً وممكناً و قمن بتنشيف أنفسكن لتفادي التهابات..
- اغسلن الملابس الداخلية بالصابون والماء لتفادي البقع حيثما كان ذلك آمناً وممكناً.
- غيّرني الفوط الصحية أو القماش بانتظام لتفادي الملابس المتسخة أو ذات الرائحة الكريهة.
- اغسلن أيديكن بعد تغيير الفوط الصحية أو القماش حيثما كان ذلك آمناً وممكناً.
- مجدداً، يجب أن يسأل شخصٌ موثوق الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة عن نوع الدعم الذي تحتاجه خلال هذا الوقت.

أسألي: ما الذي يمكننا أيضاً فعله لدعم الفتيات خلال هذا الوقت؟

- أضيفي أي من الأمثلة التالية إذا كانت مناسبة للسياق:
- حضّري مسبقاً للحيض من خلال التأكد من أنّ الفتيات لديهنّ القدرة على الوصول إلى مواد النظافة الصحية.
- ساعدينّ على معرفة كيف يعتنين بأجسامهنّ وكيف يحافظن على نظافتهنّ خلال الحيض.
- كوني قريبة منهنّ ليشعرن بالراحة للتحدث إليك عن أي أمرٍ يقلقهنّ.
- أعلميهنّ أنّ ما يختبرنه طبيعي وأنّه ما من شيء مقلق.
- اسمحي لهنّ بالاستمرار في التمتع بطفولتهنّ، إنّ اختبار الدورة الشهرية لا يعني أنّهن أصبحن راشداً بشكلٍ كامل. ما زالت هناك تغييرات يجب أن يختبرنها قبل أن يصبحن ناضجات بالشكل الكامل.
- إنّ الفتيات غير جاهزات للزواج لأنهنّ بدأن يختبرن الحيض. لا زلن في مرحلة النمو والتطور وهذا يستمر لما بعد سنوات المراهقة.

*** ملاحظة** للمزيد من المعلومات حول دعم الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة خلال الحيض، اطلّعن على [حزمة إدارة النظافة الصحية خلال الحيض في حالات الطوارئ](#)¹⁵.

النشاط 2: كيف يحدث الحمل (45 دقيقة)

قولي: نعلم أنه من الممكن أن يحدث الحمل عندما تبدأ الفتيات باختبار الحيض، والآن سنتحدث عن التحديات أو الحلول للحديث عن الحمل.

- ✓ **قومي بـ:** في مجموعات، اطلبي من مقدمات الرعاية مناقشة الأسئلة التالية لمدة 10 دقائق.
- عندما كنتن فتيات، من أعطاكُن المعلومات عن الحمل؟ هل كنتن تعرفن هذه المعلومات قبل الزواج؟
- ما نوع المعلومات التي لديكن الآن والتي تعتقدن أنها كانت لتكون مفيدة في ذاك الوقت؟
- ما الأمور التي كنتن تعرفنها عن التخطيط الأسري والطرق المختلفة؟

✓ **قومي:** امنحي بإعطاء المجموعة بضع دقائق لمشاركة بعض من أفكارهنّ.

أضيفي المعلومات أدناه التي لم تذكرها:

- بإمكان الفتاة التي تريد ممارسة الجنس ولكنها لا تريد الحمل استخدام وافي للحمل.
- قد يتم استخدام وسائل منع الحمل من قبل النساء والرجال الذين/الوآقي يريدون/يردن التخطيط لتوقيت إنجاب الأطفال وعددهم.
- تُستخدم معظم وسائل الوقاية من الحمل 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 لكن: _____.
- أضيفي الطرق ذات الصلة بالمكان هنا: الواقي الذكري، الحبوب، الحقن، والغرس، اللولب، و/أو الطرق الدائمة.
- إن استخدام وسائل منع الحمل يسمح للعديد من الأشخاص بالتمتع بالحميمية بدون الخوف من الحمل غير المرغوب به. إن وسائل وقاية الحمل للذكور والإناث بشكل خاص تسمح للأشخاص بالتمتع بالجنس بدون الخوف بشكل كبير من الأمراض المنتقلة جنسياً.¹⁶
- لا يوجد وسيلة وقاية 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. إن التعقيدات في الحمل والولادة هي السبب الرئيسي للوفيات في صفوف الفتيات التي تتراوح أعمارهن بين 15-19 عاماً.
- إن دعم النساء المتزوجات حديثاً للوصول إلى وسائل التخطيط الأسري قد يساعد على منع الحمل ذات الصلة بالمخاطر. أيضاً، إن دعم الفتيات لزيارة مقدمي الخدمات لمراقبة نمو الجنين/الطفل مهم نظراً إلى أنه في بعض الأحيان تحتاج القرارات الطبية إلى أن تتخذ إذا كانت حياة الفتاة/المرأة في خطر بسبب الحمل.
- إذا تعرضت الفتيات للإبعاد من قبل مقدمي/ات الخدمات الصحية أو إذا اخترن إجابة سلبية أو غير مناسبة من أحد/إحدى موظفي/ات المرفق الصحي، يجب أن يُعلمن موظفةً أخرى في المساحة الآمنة يمكنها إحالة ذلك إلى الأشخاص ذوي/ذوات الصلة. لدى الفتيات الحق في الوصول إلى الخدمات الصحية، أكن متزوجات، غير متزوجات، ذوات احتياجات خاصة، مطلقات، إلخ.

(التكليف بحسب السياق: إن وجدت في سياقك اذكرى): هناك وسائل سرية (كالحقن أو اللولب) يمكن استخدامها بشكل سري وتتطلب بعض الزيارات لمرفق صحي. غالباً ما تجرب النساء والفتيات وسائل مختلفة ليرين أي منها هي الأنسب لهن. يمكن أن يقدم مزود الرعاية الصحية معلومات إضافية عن هذه الأمور حول الفوائد والعيوب والفعالية والآثار الجانبية للطرق المختلفة..

أسألي:

- ما هي بعض التحديات التي تواجهها بالوصول إلى وسائل منع الحمل؟
- ما الذي يمكننا فعله للتعامل مع هذه التحديات في مجتمعنا؟

✓ **قومي بـ:** اكتبى الاستراتيجيات التي ذكرتها حول كيفية التعامل مع هذه التحديات وقومي بإضافتها على الرسائل الأساسية في نهاية الجلسة.

أسألي: هل يمكنك مشاركة هذه المعلومات مع الفتيات؟ لماذا؟ لم لا؟

أشرحي:

- إن الحصول على معلومات مرتبطة بالجنس والحمل لا يزيد من احتمال قيام الفتيات بالجنس ولكنه يساعدن على أن يكن جاهزات ولديهن معلومات مبنية على الحقائق ويعطينهن الأدوات لاتخاذ القرارات المتعلقة الجنس والحمل (عندما يكون الوقت مناسباً).
- من الأفضل بالنسبة للفتيات التحدث مع فرد موثوق من العائلة، بدلاً من تلقي معلومات خاطئة من النظيرات أو راشدات أخريات. يمكننا إحالاتكن إلى مقدمي خدمات صحية في مجتمعاتكن إذا كان لديكن أسئلة إضافية أو إذا كان لدي بناتكن مشاكل صحية قائمة.

كما ناقشنا سابقاً، قد يكون لدى المراهقين/ات خلال فترة البلوغ رغبة أكبر في ممارسة الجنس بسبب التغيرات في الهرمونات. حتى لو كان الجنس بين المراهقين/ات من المحرمات في المجتمع، فإن بعض المراهقين/ات سيختارون ممارسة الجنس. ومع ذلك، وعلى الرغم من أن المراهقين/ات قد يشبهون البالغين/ات إلى حد كبير، إلا أنهم لا يمتلكون نفس المستوى من المعرفة حول الجنس والحمل أو تجارب الحياة لاتخاذ أفضل القرارات دائماً. هذا هو السبب في أنه من المهم بالنسبة لهم/ن الحصول على معلومات دقيقة.

16 تنتقل الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي من شخص إلى آخر عن طريق الجنس غير المحمي أو اتصال الأجهزة التناسلية. ومن الأمثلة على الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز والكلاميديا.

قولي: قد يكون من غير المريح أو غير المألوف التحدث عن هذه المواضيع، ولكن من المهم أن نقوم بتغيير ذلك لأن عدم مناقشته يمكن أن يؤدي إلى جعل الفتيات لا يشعرن بالصحة و السعادة ولأنه من المهم أن تعرف الفتيات عن أجسادهن والتغيرات التي يعانين منها. يمكن أن تكون هذه المعلومات ذو قيمة حقًا عندما تأتي من مقدمة الرعاية أو شخص تثق به. هناك أيضًا أشخاص آخرون يمكنهم تزويد الفتيات بمعلومات دقيقة، مثل المساحة الآمنة أو في المرفق الصحي. ينبغي تشجيع الفتيات على التعرف على أجسامهن، سواء كن غير متزوجات أو من ذوات الاحتياجات الخاصة أو متزوجات أو مطلقات.

التحقق: (5 دقائق)

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

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

التوصيات: (5 دقائق)

قولي: فكرن بطريقة يمكن للفتيات من خلالها إعلامكن بأنهن يردن التحدث عن أمرٍ على انفراد، أكان أمراً مرتبطاً بالحيض أو بأمرٍ آخر. يمكن القيام بذلك من خلال:

- كلمة سر
- طلب الذهاب في نزهة
- وقت خاص خلال النهار يمكنكن فيه التحدث سوياً

الجلسة 5

دعم الفتيات المراهقات (مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات)

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستتمكن مقدمات الرعاية من:

1. اكتساب المعلومات عن التغيرات الجسدية والعاطفية التي تختبرها الفتيات خلال المراهقة.
2. تعلّم كيفية دعم رفاهية الفتيات الجسدية والعاطفية خلال هذا الوقت.
3. دعم الفتيات لتلقي معلومات عن الصحة الجنسية والإنجابية والتمكن من تزويد الفتيات بمعلومات عن الصحة الجنسية والإنجابية.

المواد:

- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ نموذج طبي للجهاز التناسلي للأنثى (إن وجد)
- ☐ الموارد 4.3، 5.1 و 5.2.
- ☐ خريطة مسح خدمات لمقدمي خدمات الصحة الجنسية والإنجابية للفتيات في السياق / الموقع / الأماكن القريبة.

التحضير:

- إذا كانت لدى مقدمات الرعاية فتيات من ذوات الاحتياجات الخاصة، كوني مستعدة مع معلومات ذات صلة بالفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، تحدثي مع منظمات محلية شريكة خاصة بذوي الاحتياجات الخاصة لرؤية ما إذا كان بإمكانك القيام بالإحالات. إن المعلومات ذات الصلة بذوي الاحتياجات الخاصة موجودة في الصناديق خلال الجلسة.
- إذا طرحت مقدمات الرعاية أسئلة خلال الجلسة الماضية وكنت غير قادرة على الإجابة عليها مباشرة، قومي ببعض المتابعة مع مديرك/ زملائك ذوي الصلة لتكوني جاهزة لتزويدهم بالإجابة في الجلسة 5.
- قد تواجه الميسرات بعض المقاومة من مقدمات الرعاية عند محاولة تشجيعهنّ على تقديم المعلومات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية والجنسية للفتيات. من المهم أن تعود الميسرات إلى الملحق 12 في [الجزء 1](#) من منهاج فتيات الشمس عن تقديم المواضيع المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية والجنسية لمقدمات الرعاية قبل الجلسة كجزء من استعداداتك كميسرة.
- قومي بوضع قائمة مسح لخرائط مقدمي الخدمات الصحية للفتيات في السياق / الموقع / الأماكن القريبة.
- بالنسبة للنشاط 1، كوني جاهزة باستخدام المصدر حول وسائل منع الحمل لكي تتمكني من مشاركة المعلومات مع المشاركات حول طرق منع الحمل المختلفة. تأكدي من أن الأساليب التي تناقشها متاحة في سياقك.

* ملاحظة للميسرة:

قد ترغب مقدمات الرعاية في الحصول على مزيد من المعلومات غير المغطاة في هذه الجلسة حول طرق منع الحمل ومعلومات أخرى متعلقة بتنظيم الأسرة أو الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. هناك الكثير من الموارد المضمنة في منهاج فتيات الشمس والتي يمكنك الاستفادة منها لتوفير جلسة منفصلة. كما يمكن العثور على هذا المواد في الجزء 2 من منهاج فتيات الشمس.

المدة: ساعتين

الترحيب والمراجعة (15 دقائق)

أسألي: ما هي المعلومات التي شاركتنّها مع الفتيات من الجلسة الماضية؟ ما هي المعلومات التي لم تشاركنها وما هي الأسباب؟

*** ملاحظة** – حاولي أن تفهمي ما إذا كان ذلك بسبب عدم موافقتهنّ على المعلومات، أو أنهن غير مرتاحات، أو لأنهنّ شعرن أنهنّ لا يملكن المعلومات الكافية.

هيا نستكشف: (10 دقيقة)

قولي: اليوم سنتحدث عن الحمل والتخطيط الأسري والوصول للمعلومات والخدمات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية. قد يكون هذا الموضوع حساساً، ولكن قد تكون هذه المعلومات منقذة لحياة النساء والفتيات، ولدى النساء والفتيات الحق في الوصول للمعلومات عن أجسامهن وصحتهن، فدعونا إيجاد نجد طريقة للتحدث عن هذه الأمور تجعلنا نشعر بالراحة والأمان.

- ذكرى المجموعة باتفاقية المجموعة واسألين ما إذا كن يردن إضافة اتفاقيات أخرى في الجلسة.

أسألي: اطلبي من المشاركات التفكير في الوقت الذي تزوجن فيه. اطلبي منهن التفكير في:

- المعلومات التي استطعن الحصول عليها عن الجنس والتخطيط الأسري، بما فيها الخدمات التي كن قادرات على زيارتها للحصول على المساعدة.
- ليس على المشاركات تقديم إجابتهن أمام المجموعة، ولكن إذا أردن مشاركة أمر ما فكن به، يمكنهن فعل ذلك.

قولي:

- يمنحنا الحصول على المعلومات مزيداً من التحكم في أجسامنا ويساعدنا على أن نكون أكثر دراية بحقوقنا وخياراتنا.
- تستفيد كافة النساء والفتيات من المعلومات عن أجسامهن، ويشمل ذلك الفتيات والنساء ذوات الاحتياجات الخاصة، النساء و الفتيات غير المتزوجات، والنساء والفتيات المطلقات ومجموعات أخرى قد لا تتلقى دائماً هذه المعلومات.

الأنشطة: (ساعة و25 دقيقة)

النشاط 1: كيف يحدث الحمل (45 دقيقة)

قولي: نعلم أنه من الممكن أن يحدث الحمل عندما تبدأ الفتيات باختبار الحيض، والآن سنتحدث عن التحديات أو الحلول للحديث عن الحمل.

- قومي بـ:** في مجموعات، اطلبي من مقدمات الرعاية مناقشة الأسئلة التالية.
- عندما كنت فتية، ما الأمور التي كنت تعرفنها عن الحمل وكيفية حدوثه؟ من أعطاك المعلومات؟
 - ما نوع المعلومات التي لديك الآن والتي تعتقد أنها كانت لتكون مفيدة في ذاك الوقت؟
 - ما نوع المعلومات التي تعتقد أنها ناقصة؟
 - ما الأمور التي كنت تعرفنها عن التخطيط الأسري والطرق المختلفة؟ هل هذه الأمور مختلفة عما تعرفه الآن؟

قومي: اطلبي من المجموعة مشاركة بعض من أفكارهن.

- أضيفي** المعلومات أدناه التي لم تذكرنها:
- بإمكان الفتاة تريد ممارسة الجنس ولكنها لا تريد الحمل استخدام واقي للحمل. وسائل منع الحمل هي وسيلة وقاية بإمكانها منع حدوث الحمل.
 - قد يتم استخدامها من قبل النساء والرجال الذين يريدون التخطيط لتوقيت إنجاب الأطفال وعددهم.
 - توجد عدّة وسائل واقية من الحمل تستخدم من قبل الفتيات والنساء، ولكن هناك وسائل يمكن استخدامها من قبل الرجال. اذكرى وسائل الوقاية المتاحة في سياقك.
 - إن استخدام وسائل منع الحمل يسمح للعديد من الأشخاص بالتمتع بالحميمية من دون الخوف من الحمل غير المرغوب به. إن وسائل وقاية الحمل للذكور والإناث بشكل خاص تسمح للأشخاص بالتمتع بالجنس بدون الخوف بشكل كبير من الأمراض المنتقلة جنسياً.¹⁷
 - لا يوجد وسيلة وقاية 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.
 - **(التكيف بحسب السياق:** إن وجدت في سياقك اذكرى): هناك وسائل سرية (كالحقن أو اللولب) يمكن استخدامها بشكل سري وتتطلب بعض الزيارات لمرفق صحي. غالباً ما تجرب النساء والفتيات وسائل مختلفة ليرين أي منها هي الأنسب لهن. يمكن أن يقدم مزود الرعاية الصحية معلومات إضافية عن هذه الأمور حول الفوائد والعيوب والفعالية والآثار الجانبية للطرق المختلفة.

17 تنتقل الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي من شخص إلى آخر عن طريق الجنس غير المحمي أو اتصال الأجهزة التناسلية. ومن الأمثلة على الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي فيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز والكلاميديا.

اسألني؟

- هل تعلمن عن هذه الأساليب؟
- ما هي بعض التحديات التي تواجهنها في الحصول على وسائل منع الحمل؟
- ما الذي يمكننا فعله للتعامل مع بعض تلك التحديات في مجتمعنا؟

✓ **قومي** بتدوين الاستراتيجيات التي يذكرنها حول كيفية التعامل مع هذه التحديات وإضافتها إلى الرسائل الرئيسية في نهاية الجلسة.

= **قولي:** من المهم بشكل خاص للفتيات اللواتي تزوجن حديثاً الوصول إلى المعلومات ليكنّ جاهزات بشكل أفضل مع المعلومات عن وسائل منع الحمل المتاحة لمساعدتهنّ على اتخاذ القرارات عن التخطيط الأسري.

أشرحني...

- 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 عالمياً. عندما تكون الأم تحت الـ20، فمن المحتمل أن يلد طفلها ميتاً أو أن يموت في الأسابيع الأولى من ولادتها، مقارنةً بطفل ولد من أم أكبر سناً¹⁸.
- إنّ دعم النساء المتزوجات حديثاً للوصول إلى وسائل التخطيط الأسري قد يساعد على منع الحمل ذات الصلة بالمخاطر. أيضاً، إنّ دعم الفتيات لزيارة مقدمي الخدمات لمراقبة نمو الجنين/الطفل مهم نظراً إلى أنّه في بعض الأحيان تحتاج القرارات الطبية إلى أن تتخذ إذا كانت حياة الفتاة/المرأة في خطر بسبب الحمل.
- إذا تعرضت الفتيات للإبعاد من قبل مقدمي/ات الخدمات الصحية أو إذا اخترن إجابة سلبية أو غير مناسبة من أحد/إحدى موظفي/ات المرفق الصحي، يجب أن يُعلمن موظفةً أخرى في المساحة الآمنة يمكنها إحالة ذلك إلى الأشخاص ذوي/ذوات الصلة. لدى الفتيات الحق في الوصول إلى الخدمات الصحية، أكنّ متزوجات، غير متزوجات، ذوات احتياجات خاصة، مطلقات، إلخ.

؟ **اسألني:** هل يمكنك مشاركة هذه المعلومات مع الفتيات المتزوجات؟ لماذا؟ لم لا؟

؟ **اسألني:** قد يكون هناك بعض من المقاومة لمشاركة المعلومات حول وسائل منع الحمل بسبب القيمة المنسوبة لخصوبة الفتيات. حاولي أن تذكري قصصاً عن التأثيرات الإيجابية من المشاركات حول مشاركة المعلومات مع الفتيات لتسليط الضوء على أهمية المعلومات.

... **أشرحني:** إنّ الحصول على معلومات دقيقة حول وسائل الحمل والتخطيط الأسري يساعد الفتيات وأزواجهنّ على التفكير في الوقت المناسب لإنجاب الأطفال ويساعدهم على التخطيط بشكل أفضل واتخاذ قرارات مستنيرة أفضل.

النشاط 2: الصحة الجنسية واتخاذ القرارات (40 دقيقة)

قصة ريما:

تبلغ ريما من العمر 16 عاماً وهي متزوجة حديثاً. قبل زفافها مباشرة، أخبرتها قريباتها عن الجنس والحمل. لم يكن لديها الوقت لطرح أي أسئلة. في المرة الأولى التي مارست فيها الجنس كانت خائفة ولم تستطع تذكر ما قاله لها أقاربها. لم يكن هناك نقاش مع زوجها حول ما إذا كانت تريد ممارسة الجنس أم لا، أو ما إذا كانوا سيستخدمون وسائل منع الحمل. بعد فترة وجيزة، وجدت ريما نفسها حامل. عانت ريما للتأقلم، والانتقال إلى منزل جديد، وممارسة الجنس لأول مرة، وكونها في علاقة، والآن أصبح الحمل أمراً صعباً بالنسبة لفتاة صغيرة للتعامل معه.

؟ **اسألني:** هل يبدو ذلك مشابهاً لقصص أخرى تعرفنها؟

= **قولي:** لنحاول إعادة تخيل قصة ريما. إذا أردنا تغيير شيء بتجربة ريما في القصة، ماذا يكون؟

✓ **قومي بـ:** تقسيم المشاركات إلى مجموعات صغيرة واطلبي منهنّ تخيل أنهنّ والدة ريما أو والدة زوجها. ما الذي قد تقومون به لدعم ريما في القصة؟ عند الانتهاء، اطلبي منهنّ مشاركة آرائهنّ مع المجموعة.

اشرحني: عندما يكون لدينا معلومات دقيقة عن الصحة الجنسية والإنجابية، يمكننا اتخاذ القرارات الأمثل عن العلاقات الحميمة، الجنس، والحمل. إذا كان لدى الفتيات والنساء الحق في اتخاذ القرارات عن توقيت الزواج والشخص الذي يردن الزواج منه، ستكون لديهن سلطة أكبر في تقرير متى يردن ممارسة الجنس ومع من وتحت أي ظروف، وستكون لديهن فرصة أفضل لمناقشة استخدام الواقي الذكري أو وسائل منع الحمل الأخرى، ويمكنهن تقرير ما إذا أردن إنجاب الأطفال ومتى يردن ذلك، وبالتالي، منع الحمل تحت الـ ١٨ والذي قد يؤدي إلى تأثيرات صحية خطيرة.

الرسائل الأساسية:

قولي: من الأفضل بالنسبة للفتيات المتزوجات حديثاً التحدث مع فرد آمن من العائلة أو راشد موثوق به، بدلاً من تلقي معلومات خاطئة من النظيرات أو راشدات أخريات. يمكننا إحالاتكن إلى مقدمي الخدمات الصحية في مجتمعاتكن إذا كان لديكن أنتن أو بناتكن زوجات الأبناء أسئلة إضافية أو إذا كان لدي بناتكن زوجات الأبناء مشاكل أو مخاوف صحية قائمة. فكون بطريقتهم يمكن للفتيات من خلالها إعلامكن بأنهن يردن التحدث عن أمر على انفراد، أكان مرتبط بالطمث أو الجنس أو المشاكل المرتبطة بالعلاقات أو أمر آخر. يمكن القيام بذلك من خلال:

- كلمة سر
- طلب الذهاب في نزهة
- وقت خاص خلال النهار يمكنكن فيه التحدث سوياً

التحقق: (5 دقائق)

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

ذكريهن أن صندوق التعليقات متوفر في حال أردن تقديم المزيد من التعليقات وأنت متوفرة في نهاية الجلسة لمناقشة المزيد.

التوصيات: (5 دقائق)

قولي: ناقشن مع الفتيات الطرق المختلفة التي يمكنهن من خلالها التحدث إليكن إذا كان هناك شيء يحتجن إلى مناقشته على انفراد. يمكنكن تحديد استراتيجية تشعركن كلاهما بالراحة معها.

الجلسة 6

البيئة الأسرية

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن مقدمات الرعاية من:

1. الإقرار بأهمية البيئة الأسرية الصحية.
2. تعلّم نصائح وتقنيات تساعدن في المساهمة لدعم بيئة أسرية صحية.

المواد:

- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ أقلام تلوين
- ☐ أوراق قياس A4.

* ملاحظة للميسرة:

قد تكون هذه الجلسة حساسة وتطرح بعض التجارب الصعبة لمقدمات الرعاية. تأكدي من تذكير مقدمات الرعاية «باتفاقيات المجموعة» من (الجلسة 1) وتحققي لمعرفة ما إذا كنَّ يرغبن بإضافة بنود على الاتفاقية خاصة بهذه الجلسة. حضّري كافة المعلومات اللازمة عن الخدمات التي يمكن للمرأة الوصول إليها إذا احتاجت إلى المزيد من الدعم.

المدة: ساعتان

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسألي: هل تحدثن إلى الفتيات حول الطرق المختلفة التي يمكنهن من خلالها التحدث إليكن إذا كان هناك شيء يحتجن إلى مناقشته على انفراد؟ كيف سار الأمر؟

هيا نستكشف: (20 دقيقة)

*** ملاحظة** انتبهي للمعايير المرتبطة بالنوع الاجتماعي في هذه الجلسة والتي تعزز فكرة أنّ مسؤولية النساء تقتصر على تربية الأطفال في المنزل. من المهم توضيح أنّ الاعتناء بالأطفال هي مسؤولية مشتركة.

قولي: سنتحدث اليوم عن البيئة الأسرية. نعني بذلك العلاقات والتجارب التي نعيشها ضمن البنية الأسرية.

أسألي: ما هي الأشياء التي نفكر بها عندما نتخيّل بيئة أسرية؟

اشرحني: يمكن أن تتضمن البيئة الأسرية عدداً من الأشياء:

- البيئة المادية - على سبيل المثال، منزل أو مساحة مادية محددة؛
- البيئة العاطفية - على سبيل المثال، مُرهقة، متشنّجة، سعيدة، مريحة، مساحة آمنة، تواصل مفتوح؛
- بيئة التعلّم - على سبيل المثال، التحفيز/ التحجيم، إعطاء نموذج جيد/ إساءة التصرف، التشجيع/ عدم التشجيع على التواصل وتقديم الأفكار.

❓ أسألي:

- ما الذي يجعل البيئة الأسرية غير آمنة أو متوترة أو مرهقة؟ (العنف الجسدي أو اللفظي الموجه ضد الطفل أو زوجات الأبناء أو بين الزوجين على سبيل المثال، الصراخ، الجدل، العقوبات القاسية، إلخ).
- ما هو برأيك تأثير التوتر في المنزل على الفتيات (زوجات الأبناء، الفتيان)؟
- ماذا هو تأثير ذلك علينا كنساء؟

... اشرحي:

خلال نموهم، قد يظهر الأطفال الذين يتعرّضون لبيئة منزلية مرهقة وعنيفة علامات لمشكلات. قد يواجه الأطفال والمراهقون/ المراهقات الصغار المزيد من المتاعب في الدراسة ويظهرون ضعف الانتباه والتركيز. وقد يشعر البعض الآخر بالعبء الاجتماعي وعدم القدرة على تكوين صداقات بسهولة وقد تظهر عليهم/ن أيضاً علامات السلوك العدواني¹⁹. إنّ كل حالة مميزة وقد يختبر أو لا يختبر الأطفال هذه المشاكل وفقاً للدعم الذي يتلقونه وآليات التكيف الخاصة بهم.

❓ أسألي:

- كيف يؤثر هذا الأمر على الفتيات المتزوجات باعتقادك؟ كيف يكون الوضع هو نفسه أو مختلف بالنسبة لهن مقارنة بالفتيات غير المتزوجات؟
- ماذا عن الفتيات المطلقات؟ ماذا عن الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة؟

= قولي:

- قد يكون هناك بعض الأمور التي لا يمكننا التحكم فيها، مثل الموقف أو البنية التي نعيش فيها، ولكن هناك أشياء يمكننا القيام بها لجعل هذه المساحات حاضنة وآمنة وداعمة لأسرتنا.
- قد تكون لدى الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة أو المتزوجات أو المطلقات احتياجات إضافية يجب أخذها بالاعتبار. على سبيل المثال، قد يُتوقع من الفتيات المتزوجات أن تتحملن مسؤوليات الراشدين قبل أن تكن جاهزات، وقد تتطلب الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة المزيد من الدعم من قبل مقدم الرعاية، وقد تواجه الفتيات المطلقات الوصمة وبالتالي العزل في المجتمع وفي أسرتهن المباشرة.

* ملاحظة:

قد لا تفهم بعض مقدمات الرعاية تماماً فكرة كيف يمكن للبيئة أن تشكل تكوّن الطفل/ة. قد يعتقدون أن الطفل/ة إما «مبارك» للنجاح في الحياة أم لا. من المهم التأكيد على أهمية كيف يمكن للبيئة أن تكون عامل أساسي في تشكيل تجارب الطفل/ة وفرصه.

= قولي:

بوصفنا مقدمات رعاية، يمكننا التحكم فيما إذا كنّا سنختار استخدام العنف مع أطفالنا أم لا. إذا كنّا نرغب بأن يكبر أطفالنا بصحة جيدة، فعلى استخدام سلطتنا لنختار أن نكون غير عنيفات.

* ملاحظة:

قد تقول النساء إنّه ليس لديهن سيطرة على بيئاتهنّ الأسرية، وإنّ الرجال هم الذين يؤثرون على التجربة في البيئة الأسرية. شجعي النساء على التفكير في تعاملاتهنّ الفردية مع أطفالهنّ وزوجات أبنائهنّ وأيضاً كيف يمكنهنّ التفاوض للحصول على المزيد من سلطة في اتخاذ القرار.

الأنشطة (ساعة و 05 دقائق)

النشاط 1: العلاقات الصحية (25 دقيقة)

= قولي:

أريد منا كمجموعة أن نفكر في كيف يبدو شكل «العلاقة الصحية».

❓ أسألي:

ماذا نفهم من مصطلح «العلاقات الصحية»؟ (إنها علاقات قائمة على الاحترام والثقة والصدق. علاقات تجعلنا نشعر بالسعادة والفرح حيث نتقاسم فيها السلطة مع شريكنا).

✓ قومي بـ

- قسّمي مقدمات الرعاية بين مجموعتين ل أربع مجموعات.
- امنحي المشاركات خمس دقائق للتفكير في العديد من خصائص العلاقة الصحية بين مقدمة/ة الرعاية والابنة، الزوج والزوجة، والصديق والصديقة. ليس بالضرورة لأن يعكس التمرين النساء أنفسهن أو وضعهن الحالي.
- اطلبي من المجموعة مشاركة أفكارهن مع المجموعة الأكبر.

؟ **أسألي:** ماذا تخبركن هذه القائمة عن الأشياء التي تجعل العلاقة صحية وآمنة بين شخصين؟

أضيفي ما يلي، إذا لم يتم ذكره:

- التحدث مع بعضهم البعض بطرق لطيفة دون الصراخ أو الشتيم
- اشتراك النساء مع الرجال في السلطة واتخاذ القرار بشأن تربية وتعليم الأطفال، وكيفية إنفاق أموال الأسرة.
- الاستماع إلى بعضهم البعض وإظهار التعاطف
- القدرة على التعبير عن المشاعر مع بعضهم البعض
- احترام بعضهم البعض كأشخاص ودعم أهدافهم وآمالهم وأحلامهم

؟ **أسألي:** هل تعكس الأشياء التي ذكرناها تجاربنا الفعلية كمقدمات رعاية؟

= **قولي:** ربما تعاني النساء من الغضب والتوتر أو يتعرّضن للعنف من جانب أزواجهن/ شركائهن، أو لأسباب أخرى كالنزوح، إلخ. وقد يعبرن بدورهن عن غضبهن أو إحباطهن على أطفالهن، خصوصاً الفتيات المراهقات، بسبب وضع الفتيات داخل الأسرة. لكن استخدام العنف خيار، و يخلق بيئة غير آمنة للأطفال في المنزل وقد يؤثر على نموهم على المدى الطويل.

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

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

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات
تساعد جيهان (١٤ عاماً) عادةً والدتها أميرة في الأعمال المنزلية، ولكن مؤخراً، لم تعد تقوم جيهان تقوم بالأعمال المنزلية. في أحد الأيام، عادت أميرة إلى المنزل ولم تكن جيهان قد أعدت العشاء. غضبت أميرة جداً وسألت جيهان عن سبب عدم تحضيرها العشاء؛ أجابت جيهان بأنها توفّق بين أمورٍ كثيرة مرتبطة بزوجها وعائلتها. انزعجت أميرة من جيهان ووصفتها بأنها غير محترمة.	تساعد جيهان عادةً والدتها والدة زوجها أميرة في الأعمال المنزلية، ولكن مؤخراً، لم تعد جيهان تقوم بالأعمال المنزلية. في أحد الأيام، عادت أميرة إلى المنزل ولم تكن جيهان قد أعدت العشاء. غضبت أميرة جداً وسألت جيهان عن سبب عدم تحضيرها العشاء؛ أجابت جيهان بأنها توفّق بين أمورٍ كثيرة مرتبطة بزوجها وعائلتها. انزعجت أميرة من جيهان ووصفتها بأنها غير محترمة.

= **قولي:** أريدكن أن تأخذن بضع دقائق للتفكير فيما حدث. (كرري القصة إذا لزم الأمر). ثم ضمن مجموعاتكن، أجبني على الأسئلة التالية:

- **المجموعة 1:** ما هي المشاعر التي اختبرتها أميرة؟ ما هي المشاعر التي اختبرتها جيهان؟ كيف يمكنهما أن تعبران عما تشعران به لبعضهما؟
- * **ملاحظة:** يجب على الميسرات تشجيع النساء على محاولة التفكير من منظور كل من أميرة وجيهان.
- **المجموعة 2:** كيف يمكن لأميرة أن تحسّن من طريقة تواصلها مع جيهان؟
- * **ملاحظة:** يجب على الميسرات حث النساء وتشجيعهن على التفكير في الأشياء العملية التي يمكنهن قولها والقيام بها في هذه المواقف.



اشرحني²⁰: عند التعامل مع موقفٍ مماثل للموقف الذي واجهته أميرة وجيهان، يمكننا أن ننظر في ما يلي:

- **كوني متعاطفة:** ضعي نفسك في مكان الشخص الآخر وفكرّي في شعورك حيال ما تخبرينه. كيف سيكون شعورك إذا تمّ عكس الأدوار؟ امنحي الآخرين الوقت لطرح الأسئلة وشرح أنفسهم.
- **فكرّي في لغة جسدك:** قومي بالحفاظ على التواصل بالعين وحاولي الجلوس أو الوقوف بطريقةٍ مريحة. لا تستخدمِي لغة المواجهة أو لغة الجسد العدوانية.
- **الاستماع:** عندما نشعر بالتوتر، فإننا نميل إلى الاستماع بشكلٍ أقل. من المهم إعطاء الشخص الآخر اهتمامك الكامل.
- **ابقي هادئة وركّزي:** يصبح التواصل أسهل عندما نكون هادئات. خذي نفساً عميقاً وحاولي الحفاظ على جوٍّ من الهدوء. سيبقى الشخص الآخر هادئاً إن كنتي أنت كذلك.
- **استخدمي «عبارات أنا»:** إذا كان الموقف متوتراً، فإن استخدام «عبارات أنا» يمكن أن يساعد في التركيز على آثار أفعال شخص ما، بدلاً من الفعل نفسه. قد يكون من الأسهل بالنسبة لأفراد الأسرة التواصل عندما لا يتم التركيز على التصرف بذاته للومهم، وقد يكون المراهقون/ المراهقات على وجه الخصوص أكثر تقبلاً لسماع كيفية تأثير تصرفاتهم/ تصرفاتهنّ على الآخرين عندما تكون اللغة المستخدمة ليست اتهاماً. في ما يلي بعض الأمثلة عن «عبارات أنا»:
- ° أنا أشعر بأنّه تمّ التقليل من احترامي عندما يرفع أحدٌ ما صوته في وجهي.
- ° أنا أشعر بالحزن الشديد عندما أسمع كلماتٍ فظةٍ لأنها تؤذي مشاعري.

✓ **قومي بـ:** اطلبي من المشاركات قضاء بضع دقائق في لعب الأدوار مع التركيز على كيفية تعامل أميرة مع هذا الموقف، والتفكير على «عبارات أنا» ولغة الجسد. اطلبي من بعض المشاركات مشاركة لعب أدوارهن مع المجموعة.

الرسالة الأساسية:

= **قولي:** في حين أننا قد لا نملك القدرة على تغيير كل شيء من حولنا، إلا أن هناك خطوات صغيرة يمكننا اتخاذها لتعزيز التواصل مع أطفالنا، والتي تشمل بناتنا وزوجات أبنائنا. يمكن أن يؤدي التواصل القوي إلى علاقات صحية من شأنها أن تدعم بيئة أسرية داعمة.

التحقق: (5 دقائق)

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

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

التوصيات: (5 دقائق)

✓ **قومي:** اطلبي من مقدمات الرعاية ممارسة تقنيات التواصل التي تعلمنها اليوم مع الفتيات المراهقات وزوجات الأبناء. باستخدام «عبارات أنا» على وجه التحديد، وأن يشاركن التعليقات حول ما إذا كانت هذه التقنية مفيدة أم لا

* ملاحظة للميسرات للجلسة التالية:

□ قومي بإعداد قصتي جاين وليلى مسبقاً قبل الجلسة من خلال بعض الرسوم التوضيحية الأساسية.

الجلسة 7

اكتشاف علاقاتنا مع الفتيات المراهقات

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن مقدمات الرعاية من:

1. استكشاف لفكرة التعاطف وممارسة تقنيات لزيادة التعاطف مع بناتهن.
2. تصبحن على علمٍ وداعمات لوصول الفتيات إلى حقوقهن.
3. الاستمرار ببناء علاقات إيجابية مع الفتيات.

المواد:

- ☐ لوح ورقي قلّاب
- ☐ أقلام
- ☐ أوراق حجم A4
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ المصدر 7.1 - 7.3

المدة: ساعتان

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسألي: هل قمتن بممارسة طرق التواصل التي تعلّمنها في الجلسة الماضية مع الفتيات المراهقات وزوجات الأبناء؟ ما هي الطرق التي استخدمتُنّها؟

قولي: في الجلسة الماضية، ناقشنا أهمية وجود بيئة أسرية صحية، ومن بين النقاط التي تحدثنا عنها هي البيئة العاطفية. وكان التواصل الجيد أحد العوامل الرئيسية التي ناقشناها فيما يتعلّق بتهيئة بيئة أسرية صحية. سنتحدّث اليوم بشكلٍ مفصّل أكثر عن كيفية التواصل مع الفتيات المراهقات وكيف يمكننا تقوية علاقتنا بهنّ خلال فترة الانتقال هذه الصعبة على الفتيات.

هيا نستكشف: (15 دقيقة)

أسألي: ما هي بعض التحديات أو القضايا التي يواجهنها مقدمات الرعاية مع الفتيات المراهقات اللواتي يعتنين بهنّ؟

قولي:

- في بعض الأحيان، قد تكون التحديات التي تواجهنها مع الفتيات ناتجة عن أمورٍ خارجة عن إرادتكُن، وقد لا تكون بسبب خطأ الفتيات أيضاً.
- بسبب العيش ضمن ظروفٍ صعبة، تواجه مقدمات الرعاية الضغوط والتوتر مما قد يؤثر على الطريقة التي يعاملن بها أطفالهنّ.
- من المهم الاستماع والتواصل مع الفتيات أثناء فوهنّ. يساعد هذا الأمر على بناء بيئة أسرية صحية.
- يستغرق بناء العلاقات بعض الوقت، ومن الطبيعي أن تواجهن بعض الصعوبات في بدء المحادثات التي تختلف عن الأنماط المعتادة أو الروتين لدينا، ولكن يمكننا القيام بذلك من خلال جهودٍ مستمرة.

(لمقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات، أضيفي:)

- قد لا ترى الفتيات المتزوجات أمهاتهن مقدمات الرعاية بشكلٍ دائم، وقد يكون من الصعب على الأمهات معرفة ما تشعر به بناتهن أو ما يعانين منه.
- بالنسبة لأمهات الزوج، ربما لا يزلن يتعلمن عن زوجات ابناهن ويمررن بالتعديلات التي تحدث عندما ينضم شخص جديد إلى الأسرة.

أسألني؟

- من المسؤول عن تطوير علاقة صحية مع الفتيات؟ (مقدمي ومقدمات الرعاية وأمهات الأزواج).
- لماذا من المهم بناء علاقة بينكن وبين فتياتكن/ زوجات أبناكن؟

مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات:	مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/المطلقات:
• من المهم وخاصةً أثناء أوقات عدم الاستقرار أو الأزمات أو النزوح، مواصلة بناء علاقات صحية مع جميع أطفالكن قدر الإمكان. • أنه أمرٌ ضروري جداً إذا كنتم ترغبن بالتأكد من أنهن بصحة جيدة، سعيدات وبأمان. • إن القيام بذلك سيساعد فتياتكن على أن يكن أكثر انفتاحاً لمناقشة اهتماماتهن واحتياجاتهن ومخاوفهن معكن. • إن محاولة وضع أنفسكن في مكان بناتكن سيفسح المجال للحوار وسوف ينهكن إلى أي مخاطر أو مشاكل محتملة قد يواجهنها. • خلال هذه الأوضاع، قد تفكر مقدمات الرعاية أحياناً أنه من الأفضل للفتاة أن تتزوج ويعتقدن أنه الخيار الأمثل لمستقبلها. • توجد خيارات أخرى يمكن البحث فيها قبل أخذ مسار الزواج. • قد يساعد التواصل مع الفتيات والبحث في احتياجاتهن ورغباتهن للمستقبل على تفادي المشاكل التي يمكن أن يواجهنها إذا تزوجن في سن مبكرة.	• من المهم وخاصةً أثناء أوقات عدم الاستقرار أو الأزمات أو النزوح، مواصلة بناء علاقات صحية مع جميع أطفالكن قدر الإمكان، بما في ذلك الفتيات المتزوجات وزوجات الأبناء. • يمكن أن تتغير علاقاتكن مع فتياتكن المتزوجات بشكلٍ خاص حيث أنكن قد لا ترونهن بشكلٍ دائم، ولكن هذا لا يعني أنهن لسن بحاجة إليكن بل على العكس، إنهن بحاجة إليكن أكثر كونهن سيختبرن أموراً جديدة. • في أوقات عدم الاستقرار والنزوح، قد تتزوج الفتيات في سن مبكرة أكثر من السن التي كن ليتزوجن فيها عادةً قبل النزوح. • ما زالت الفتيات يكبرن وقد يعانين للقيام بمسؤوليات الراشدين وقد يؤدي ذلك إلى التوتر في منزلهن الجديد. • حتى وإن كانت الفتيات متزوجات، لا زلن يافعات ويجب دعمهن وتشجيعهن للوصول إلى نفس فرص نظرائهن غير المتزوجات. • يمكن أن تلعب مقدمات الرعاية دوراً مهماً في تأييد ذلك للفتيات المتزوجات. • قد يساعد التواصل مع الفتيات والبحث في احتياجاتهن ورغباتهن على تفادي المشاكل التي يمكن أن يواجهنها أثناء الزواج.

الأنشطة (ساعة و 5 دقائق):

النشاط 1: التواصل مع الفتيات (25 دقيقة)

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

✱ **ملاحظة:** إذا قامت مقدمات الرعاية باقتراح أساليب ضارة للتعامل مع الموقف، على سبيل المثال، معاقبة الفتاة عن طريق الضرب أو الصراخ أو ما إلى ذلك، أسألين عن مخاطر أو مميزات الاستجابة بهذه الطريقة. يمكنك أيضاً أن تسأل مقدمات الرعاية الأخريات إذا كانت لديهن اقتراحات بديلة حول كيفية التعامل مع الموقف.

التكييف بحسب السياق – ليست كل السيناريوهات ذات صلة بكافة السياقات. يرجى اختيار السيناريوهات الأكثر صلة بسياقك. ليس عليك القيام بكافة السيناريوهات.

مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/المطلقات:

السيناريو ١: تزوجت باقى مؤخرًا وتريد أن تستمر في الذهاب إلى المدرسة. تريد معلومات عن التخطيط الأسري لتتمكن من تأخير الحمل. تسأل أليس - والدتها/ والدة زوجها. لا تعلم أليس كيف تجيب على باقى.

أسألي: ما هي نصيحتك لأليس لأن تقوم به ؟

*** ملاحظة** من المهم ذكر أنه من حق باقى الحصول على معلومات عن جسمها. يمكن أن تطلب أليس المساعدة من المساحة الآمنة أو مقدمة الخدمات الصحية إذا لم تكن متأكدة من كيفية دعم طلب باقى بالحصول على المعلومات.

السيناريو ٢: تشعر آشا بالحزن الشديد وسمعت دانه، والدتها/ والدة زوجها، جدلاً بين آشا وزوجها وكان الأمر سيئاً للغاية. إن دانه قلقة من عدم سير العلاقة على ما يرام.

أسألي: كيف يجب أن تتعامل آشا مع هذا الوضع؟

*** ملاحظة** - حاولي تشجيع مقدمات الرعاية على القيام بمحادثة مع الفتاة ليرين كيف تشعر. يجب أن تحاول والدته/ والدة الزوج عدم الانحياز إلى طرفٍ معين ويجب أن تحاولن التحدث مع الفتيات على نحوٍ غير مطلق للأحكام. سيساعد ذلك الفتيات على التحدث إلى والدتهن/ والدة زوجهن عما يحدث من وجهة نظر الفتاة. في أغلب الأحيان، نتسرّع في إلقاء اللوم على النساء والفتيات في هذه الحالات، وبصفتنا نساء، علينا التضامن مع النساء والفتيات الأخريات، كوننا نعرف كم قد تكون هذه الحالات صعبة علينا.

السيناريو ٣: تزوجت رنده مؤخرًا وهي تعاني مع كافة المسؤوليات التي تمّ إلّاؤها إياها. لا تتحدث مع أحد في المنزل، وتبدو حزينة طوال الوقت. في أحد الأيام، سألتها والدتها/ والدة زوجها عن سبب تصرفها على نحوٍ سيء فغضبت رنده وطلبت من والدتها/ والدة زوجها أن تتركها بمفردها.

أسألي: ماذا كنتن لتفعلن لو كنتن مكان والدته/ والدة زوج رنده؟

*** ملاحظة** - يمكن أن تحاول والدته/ والدة زوج رنده التحدث معها عما يزعجها وأن ترى ما إذا كان بإمكانها إيجاد طريقة لتسهيل الأمور عليها. من المفضل القيام بمحادثة من غير إلقاء اللوم عليها.

مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات:

السيناريو ١: تمر باقى في فترة البلوغ وتواجه العديد من التغييرات. لدى باقى الكثير من الأسئلة حول سن البلوغ. لا تتم مناقشة هذه الأمور في العادة بشكلٍ علني ولا تملك أليس (والدتها) كافة الإجابات لها.

أسألي: ما هي نصيحتك لأليس لأن تقوم به؟

*** ملاحظة:** من المهم ذكر أنه من حق باقى الحصول على معلومات عن جسمها. يمكن أن تطلب أليس المساعدة من المساحة الآمنة أو مقدمة الخدمات الصحية إذا لم تكن متأكدة من كيفية شرح ذلك لباقى.

السيناريو ٢: تشعر آشا بالحزن الشديد مؤخرًا، وتشعر دانه مقدمة الرعاية لآشا بالقلق. في أحد الأيام، سمعت دانه محادثة بين آشا وإحدى صديقاتها حول فتى أزعج آشا. تعتقد دانه أن آشا على علاقة وأنها تواجه بعض المشاكل.

أسألي: كيف يمكنك التعامل مع هذا الوضع؟

*** ملاحظة** - حاولي تشجيع مقدمات الرعاية على القيام بمحادثة خالية من الأحكام مع الفتيات حتى لا تشعر الفتيات بأنه عليهن الاحتفاظ بأسرار عن والدتهن وأنه في حال واجهت الفتاة خطرًا ما، يمكنها اللجوء إلى والدتها بدون الخوف من الأحكام أو الرفض. ينطبق ذلك على السيناريو الحالي، ولكن أيضاً على نطاقٍ أوسع في حال كان من غير المناسب التحدث عن الحبيب.

السيناريو ٣: إن رنده في طور النمو وتبدأ رنده في تحدي ومواجهة مقدمي الرعاية لها أكثر. في يومٍ من الأيام، طلبت منها والدتها أن تجلب لها الماء. وبدلاً من القيام بذلك، سألت والدتها لماذا لا تطلب من إختها أبدأ جلب الماء. تقول رنده إن لديها الكثير من الواجبات المنزلية وتريد من إختها تحمّل المزيد من المسؤولية في الأعمال المنزلية.

أسألي: كيف يمكنك التعامل مع هذا الوضع؟

*** ملاحظة** - من المهم ذكر أنه لدى رنده الحق في الذهاب إلى المدرسة وأيضاً في الحصول على بعض الوقت للاستراحة وأن تقسم الأعمال المنزلية بعدلٍ وتساوٍ مفيد للجميع كي لا تقع على عاتق شخص واحد.

قولي: إليك بعض النصائح الإضافية التي يمكنك استخدامها لتحسين التواصل مع بناتكن.

قومي بـ: لخصي النقاط التالية. اكتبيهن على اللوح القلاب.

نصائح في التواصل:

- شجّع الفتيات على التعبير عن آرائهن.
- ابحث عن طرق لمساعدة الفتيات على التعبير عن أنفسهن، لا سيما الفتيات اللواتي قد يعانين من إعاقة أو غير القادرات على التعبير عن رأيهن شفهيًا.
- حاولن وضع أنفسكن مكانهن لفهم ما يشعرن به وما يفكرن به. بالنسبة لأمهات الأزواج، اطلبي منهن أن يتذكرن كيف كان الأمر بالنسبة لهن في بداية زواجهن.
- أعطوهن من وقتكن واهتمامكن، حتى وإن كانت حياتكن مزدحمة للغاية.
- لا تحكمن على الفتيات بشدة، لأن هذا يمكن أن يغلق التواصل بينكن وفرص التقرب من الفتاة.
- شجّع الفتيات وامنحنهن الفرص ليقدمن المساعدة. إن استخدام الثناء يجعل المانح والمتلقي على حد سواء سعيدين!
- شجّع الفتيات على إيجاد الحلول من تلقاء أنفسهن، من خلال طرح الأسئلة وتشجيعهن على التفكير في العواقب الإيجابية والسلبية المحتملة لأي موقف.
- إذا كنت قلقات من ذهاب الفتيات إلى أماكن معينة أو قيامهن بأمور معينة، بدلاً من قول «كلا»، حاولن تقديم الأسباب التي تجعلكن تفكرن بهذه الطريقة أو ما الذي يقلقكن بشأن هذا الأمر لتتمكنن من التوصل إلى تفاهم.

النشاط 2: التواصل الفعال يحتاج إلى الوقت (40 دقيقة)

قولي: سنتحدث عن كيفية احترام وفهم أفكار الآخرين ومشاعرهم ووجهات نظرهم. يستخدم بعض الناس كلمة «التعاطف» لوصف هذا الشعور من الاحترام والرعاية.

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

أسألي: هل تعرف إحداكن ما نعنيه «بالتعاطف»؟

اشرح: عندما أفكر في «التعاطف»، أفكر في فهم الموقف من منظور الآخرين، والرؤية من خلال عيون الآخرين، والاستماع من خلال آذان الآخرين، والشعور من خلال قلوب الآخرين. إن التعاطف هو قدرة الشخص على أن يضع نفسه مكان شخص آخر وأن يشعر بما يشبه مشاعره.

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

مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات:	مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/المطلقات:
قولي: أريد أن أقرأ لكنّ قصة عن جاين وليلى: تبليغ جاين من العمر ١١ عاماً، وتصرخ على إخوتها وترفض التحدث مع والدتها ليلي. في أحد الأيام، عادت من المدرسة ورمت أغراضها على الأرض. سألتها والدتها ماذا جرى؟ أخبرت جاين والدتها أنها لا تريد الذهاب إلى المدرسة بعد الآن! وقالت إنّ بعض الفتيات في الصف بدأن يضايقنها الآن بعد أن بدأت تحيض. أسألي: كيف تشعر جاين باعتقادك؟	قولي: أريد أن أقرأ لكنّ قصة عن جاين وليلى: تزوجت جاين مؤخراً وذهبت لزيارة والدتها ليلي وإخوتها. إنها المرة الأولى التي تزور فيها منزلها منذ أن تزوجت. عندما تسأل ليلي جاين عن حياتها الزوجية، تجيب جاين بأنها صعبة للغاية وأن زوجها يصرخ في وجهها. أسألي: كيف تشعر جاين باعتقادك؟
قولي: الآن سوف أقرأ بعض الإجابات المحتملة من ليلي. بعد كل رد، أود منك أن تتقدمن إلى مقدمة الغرفة إذا كنتم تعتقدن أن ليلي تلوم جاين، وإلى الجزء الخلفي من الغرفة إذا كنتم تعتقدن أن ليلي كانت تتفهم/ تتعاطف مع موقف جاين ومشاعرها. يمكنكن الوقوف في الوسط إذا كنتم غير متأكّدات. ملاحظة * - إذا كانت المشاركات تعانين من مشاكل مرتبطة بالحركة، يمكنك تغيير النشاط ليتمكن الجميع من رفع أديهنّ أو الإجابة بصوت مرتفع.	
1. قالت ليلي: «لا بدّ من أنّك قمتي بأمرٍ ما أزعج هؤلاء الفتيات. لا أستطيع أن أفهم لم يريد أي شخص أن يتصرّف معك بهذه الطريقة.» (توقفي لمدة خمس ثوانٍ) قولي: ليلي تلقي - اللوم على جاين 2. قالت ليلي: «أستطيع أن أرى/ أفهم أنك غاضبة. أنا آسفة للغاية لأنّ هذا حدث لك، هذا ليس خطأك، المدرسة مهمة للغاية، فما الذي يمكننا فعله لمحاولة حل هذه المشكلة؟» (توقفي لمدة خمس ثوانٍ) قولي: ليلي تظهر التعاطف	1. قالت ليلي: «لا بدّ من أنّك قمتي بأمرٍ ما لاستفزاز زوجك أو ربما قد أخفقت كزوجة بطريقةٍ أو بأخرى. لا أستطيع أن أفهم لم قد يصرخ زوجك في وجهك.» (توقفي لمدة خمس ثوانٍ) قولي: - ليلي تلقي اللوم على جاين اللوم 2. قالت ليلي: «أستطيع أن أرى/ أفهم أنك غاضبة. أنا آسفة للغاية لأنّ هذا حدث لك؛ هذا ليس خطأك، ما الذي يمكننا فعله لمحاولة حل هذه المشكلة؟» (توقفي لمدة خمس ثوانٍ) قولي: ليلي تظهر التعاطف

أسألي: ؟

أي من الردود التي قدّمتها ليلي تفضلن؟ لماذا؟ ما الردود التي ترغبن في سماعها إذا كنتم مكان جاين؟
لم التعاطف جزء ضروري من كونكن مقدمات رعاية أزواج أبناء لفتيات مراهقات؟

مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/المطلقات:	مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات:
- يساعدكنّ التعاطف في ضمان تلبية احتياجات بناتكن/ زوجات أبنائكن وشعورهن بالأمان. - يمكن لمقدمي ومقدمات الرعاية التعاطف مع بعضهم البعض، وهذا يعلم العائلة، بما في ذلك زوجات الأبناء، أن يهتموا بأنفسهم وبالآخرين. - عندما نستجيب بشكل متعاطف لبناتنا/ زوجات أبنائنا، فإننا نوصل لهن فكرة إنهن مهمات وذوات قيمة. إنهن جزء من العائلة أكنّ يعشن معنا أو مع أهل زوجهن. - إنّ التعاطف يسمح لبناتنا/ زوجات أبنائنا بالمشاركة ومناقشة مشاكلهن والمخاطر التي يواجهنها علناً، دون الخوف من إلقاء اللوم عليهن. - تحتاج الفتيات إلى وجود شخص يثقن به للتحدث معه عن التحديات التي قد يختبرنها كفتيات متزوجات.	- يساعدكنّ التعاطف في ضمان تلبية احتياجات بناتكن وشعورهن بالأمان. - يمكن لمقدمي ومقدمات الرعاية التعاطف مع بعضهم البعض، وهذا يعلم العائلة، بما في ذلك زوجات الأبناء، أن يهتموا بأنفسهم وبالآخرين. - عندما نستجيب بشكل متعاطف لبناتنا/ زوجات أبنائنا، فإننا نوصل لهن فكرة إنهن مهمات وذوات قيمة. إنهن جزء من العائلة أكنّ يعشن معنا أو مع أهل زوجهن. - إنّ التعاطف يسمح لبناتنا/ زوجات أبنائنا بالمشاركة ومناقشة مشاكلهن والمخاطر التي يواجهنها علناً، دون الخوف من إلقاء اللوم عليهن. - تحتاج الفتيات إلى وجود شخص يثقن به للتحدث معه عن التحديات التي قد يختبرنها كفتيات متزوجات.

قولي: سأشارك معكن طريقة تقنية بسيطة لمساعدتكن في تحسين تعاطفكن وفهم مشاعر فتياتكن بشكل أفضل ولتكن قدرات على الاستجابة لهن. تتكون هذه التقنية من أربع خطوات:

- قومي:** بكتابة الخطوات على اللوح القلاب
- الخطوة ١ - تحديد الشعور:** حاولي تحديد أو تسمية مشاعر ابنتك. على سبيل المثال، «مريم، يبدو لي أنّك خائفة الآن - هل أنت كذلك؟»
 - الخطوة ٢ - تحديد السبب:** أفهمي سبب شعورها بهذه الطريقة. «هل تريدين إخباري لم أنت خائفة؟» تستطيع مريم إخبارك أو قد تختار عدم القيام بذلك الآن. يمكنك أن تقولي لمريم: «لا تترددي في المجيء والتحدث معي عندما تكونين جاهزة».
 - الخطوة ٣ - احترام الشعور:** ربما كانت مريم على خلاف مع صديقتها أو تم رفضها من قبل قريباتها في المدرسة. لا تهمل هذا السبب.. إذا جعلت ابنتك تعتقد أن مشاعرها ليست مهمة، فقد لا تتحدث معكِ بعد الآن عن الأشياء التي تزعجها. قولي لها: «أنا أفهم أن هذا يجعلكِ حزينة/ غاضبة/ متعبة».
 - الخطوة ٤ - تصرفي:** تعاملي مع هذه المشاعر مع ابنتك. يمكنك القيام بعصف ذهني معها للتفكير بما يجب القيام به، إن وجد شئ للقيام به. في بعض الأحيان قد يتطلب الموقف من مقدمة الرعاية والفتاة الخروج بإجراءات محتملة قد تساعد في علاج الموقف. في بعض الأحيان، لا يحتاج الموقف إلى إجراء آخر غير إرضاء ابنتك أو مشاركتها فرحتها. «فلنجلس معاً ونناقش كيفية معالجة هذه المشكلة».

قولي: الآن سنمارس أربع خطوات للتواصل التعاطفي.

- قومي بـ:**
- اسألني مقدمات الرعاية عن تود عرض خطوات التواصل التعاطفي، باستخدام مثال جاين وليلى.
 - قومي بتحويل مقدمات الرعاية إلى اللوح الورقي القلاب الذي يتضمن قصة جاين وليلى ليتمكن من تذکر التفاصيل المحددة.
 - اطلبي من أحد الشائيات أن يقوموا بالعرض لباقي المجموعة. إذا كان هنالك بعض الوقت، يمكنك أن تطلبي من مجموعة أخرى تعرض للأخريات كذلك.

أسألني:

- هل هذه المهارات جديدة بالنسبة لكن، أم سبق لكن استخدامها من قبل؟
- هل تشعرن أن هذا أمر يمكنكن استخدامه عملياً في تعاملكن مع بناتكن؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فما هي البدائل التي تقترحنها؟

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

قولي: يساعدنا التعاطف على تقوية علاقاتنا مع بناتنا/ زوجات أبنائنا وأبنائنا وأفراد العائلة الآخرين. إنها طريقة رائعة لخلق بيئة سعيدة وصحية للعائلة بأكملها.

التحقق (5 دقائق)

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

ذكّري مقدمات الرعاية بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنت متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات (5 دقائق)

✓ **قومي:** اشرحي لمقدمات الرعاية أنّ واجبهن المنزلي لهذا الأسبوع هو التدرب على الخطوات الأربع للتواصل التعاطفي مع بناتهن/ زوجات أبنائهن. في الجلسة التالية، سيقمن بمشاركة آرائهن عن الخطوات التي استخدمنها وما إذا كانت فعالة أم لا.

* ملاحظة للميسرة للجلسة التالية:

□ قد تؤدي الجلسة القادمة إلى الإفصاح عن العنف الذي تعرضت له النساء. كوني جاهزة بالمعلومات حول الخدمات المتاحة التي يمكن مشاركتها مع النساء.

□ اقرأ المورد 8.1: ردود المقاومة الشائعة قبل الجلسة المقبلة.

الجلسة 8

السلطة في المنزل

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن مقدمات الرعاية من:

1. اكتشاف فكرة السلطة في المنزل.
2. تتعلم تقنيات لاتخاذ القرارات الهامة في حياتهن.

المواد:

☐ صندوق الفن

التحضير:

- حضري لوح ورقي قلاب لنشاط «من يقرر ماذا؟»
- قبل بدء الجلسة، اقرئي المورد 8.1: ردود المقاومة الشائعة

* ملاحظة للميسرة:

- قد تؤدي هذه الجلسة إلى حالات إفصاح عن العنف المبني على النوع الاجتماعي الذي تعانيه النساء، أو العنف المرتكب ضد الفتيات المراهقات. يجب أن تكون الميسرات على استعداد مسبق لكيفية التعامل مع هذا الأمر. بالنسبة للعنف الذي تم الإفصاح عنه، يمكنك إحالة النساء إلى أخصائية الحالة. بالنسبة للعنف المرتكب، يمكنك التحقق مع مشرفتك بشأن المصلحة الفضلى للطفلة، في حالة ظهور أي شيء قد يحتاج إلى المتابعة. كذلك، اقرئي الإرشادات الواردة في مقدمة مقدمي/ات الرعاية لفي منهاج فتيات الشمس.
- كوني مجهزة بمعلومات تواصل محدثة حول خدمات العنف المبني على النوع الاجتماعي للنساء والفتيات. (يجب أن تحسلي على هذه المعلومات من خريطة مسح الخدمات الخاصة بكم).
- تأكدي من تذكير مقدمات الرعاية «باتفاقيات المجموعة»، وتحققي لمعرفة ما إذا كنَّ يردن الحصول على اتفاقيات مجموعة إضافية لهذه الجلسة.

المدة: ساعتان

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

اسألي: هل قمتن بممارسة الخطوات الأربعة للتواصل التعاطفي مع الفتيات كيف سار الأمر؟

قولي: اليوم سنتحدث عن السلطة، خاصة السلطة في المنزل وكيف يرتبط ذلك بعلاقتنا مع الرجال والأطفال (لا سيما الفتيات المراهقات) وزوجات الأبناء.

هيا نستكشف: (25 دقيقة)

اسألي: ما معنى السلطة برأيكن؟

اشرحي: السلطة هي القدرة على التحكم في الموارد، والفرص، والامتيازات، وعمليات اتخاذ القرارات والوصول إليها. نملك جميعاً نوعاً من السلطة في المجتمع، لكننا نختار ما إذا كنا سنستخدم هذه السلطة لهدف جيد أو سيئ.

أنواع السلطة هي:

- «السلطة مع»: هي السلطة التي يشعر بها شخصان أو أكثر معاً للقيام بشيء ما، ربما لم يفعلوا/يفعلن ذلك بمفردهم/ن. تتضمن «السلطة مع» دعم المحتاجين/ات، أولئك الذين اللواتي يحاولون/يحاولن صنع التغيير والذين/اللواتي يتحدثون/يتحدثن علانية. يعني ضم السلطة مع الآخرين/الأخريات من أجل التغيير الإيجابي، وخلق شعور بالدعم في المجتمع. تشمل السلطة أيضاً طلب المساعدة ومحاسبة الرجال الذين يستخدمون العنف.
- «التسلط»: هي التأثير الذي يستخدمه شخص أو مجموعة للسيطرة على شخص أو مجموعة أخرى. يمكن استخدام هذه السيطرة مباشرة في شكل عنف، مثل العنف الجسدي أو الزواج المبكر أو التخويف. ويمكن استخدامها أيضاً بشكل غير مباشر، على سبيل المثال من خلال القواعد والممارسات التي تضع الرجال في مرتبة أعلى من النساء. إن استخدام «التسلط» على الآخر يعد ظلماً. يعتبر احترام الجميع «للسلطة الداخلية» وموازنة «السلطة مع» الآخرين/الأخريات من البدائل الإيجابية.
- «السلطة الداخلية»: هي قوتنا الخاصة التي تأتي من إدراكنا لتفردنا والمساهمة التي يمكننا تقديمها عندما نكون أحراراً في الوصول إلى إمكاناتنا.

أسألي: ؟

- من برأيك يملك السلطة في مجتمعنا؟
- هل يمكنك التفكير في الأوقات التي شعرتن فيها بالسلطة أم لا؟ (المشاركة اختيارية)
- من برأيك يملك السلطة داخل المنزل؟ النساء أو الفتيات أو الرجال أو الفتيان؟ أو أم مزيج؟

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

أسألي: ؟

- كيف تؤثر السلطة على الاختيارات التي لدينا كنساء أو رجال أو فتيان أو فتيات؟
- هل هناك بعض الفتيات والنساء اللواتي لديهن سلطة أكثر من نساء وفتيات أخريات في مجتمعنا؟ لماذا قد يحدث ذلك؟

أشرحي: ...

- ميل المجتمع إلى وضع النساء والفتيان في مراتب أقل من الرجال والفتيان، ومن ضمن ذلك قد تختبر النساء والفتيات تحديات وحواجز إضافية بسبب الوضع الاجتماعي، وحالة الجنسية، الحالة الاقتصادية، القدرة، إلخ. ولكن يستحقن أن تتم معاملتهن بشكل متساوٍ أو بكرامة.
- من الضروري أيضاً تقاسم السلطة لضمان أن يتمكن الجميع من الوصول إلى الحقوق التي يحق لهم/ن الحصول عليها بموجب القوانين الدولية والعديد من القوانين الوطنية. يمكن أيضاً أن يكون استخدام السلطة على الآخرين/الأخريات، أيضاً انتهاكاً لحقوقهم/ن.

قولي: سأقرأ عليكم بعض السيناريوهات وأريد منكن أن تخبرني ما إذا كانت السلطة التي تم وصفها في العبارات الموصوفة تُستخدم بشكل إيجابي أم سلبي.

التكييف بحسب السياق:

السيناريو ١: تحتاج امرأة إلى إطعام أطفالها ولكنها لا تملك ما يكفي من المال. يقول لها أحد التجار إنه سيعفيها من دينها على متجره إذا منحته خدمات جنسية في غرفة النوم الخلفية. (سلبي)

السيناريو ٢: يقف شاب في الحافلة ويسمح لامرأة مسنة بأخذ مقعده. (إيجابي)

السيناريو ٣: يشارك الرجال مع النساء في مظاهرة للمطالبة بوضع حد للعنف المنزلي. (إيجابي)

السيناريو ٤: بعد حدوث فيضان، تساعد أسر من المجموعة الإثنية المسيطرة على إعادة بناء المدرسة التي يتم استخدامها في المقام الأول من قبل أطفال الأقليات. (إيجابي)

في حال تم الإفصاح عن ممارسة الاستغلال أو الإساءة من قبل منظمة غير حكومية/ وكالة تابعة للأمم المتحدة/ وكالة إنسانية، يجب توثيق ذلك على حدة وإبلاغ مشرفك به مباشرة. يمكنك التواصل مع الفرد (الأفراد) بعد الجلسة لإعلامهم بأنك تحتاجين إلى مشاركة هذه المعلومات مع مشرفك، ولكنك ستشاورين معهم قبل اتخاذ أي خطوات.

الأنشطة (ساعة ورابع):

النشاط 1: من يقرر ماذا؟²¹ (25 دقيقة)

قولي: السلطة التي غلكتها أو لا غلكتها تؤثر على القرارات التي نستطيع أو لا نستطيع اتخاذها. لمساعدتنا على فهم ذلك أكثر سنقوم بمراجعة أنواع القرارات التي نتخذها في بيوتنا.

قومي بـ:

- ضعي اللوح الورقي في منتصف المجموعة
- اشرحي إننا سنمر بمراحل اتخاذ القرار التي قد نواجهها في حياتنا.
- بالنسبة لكل مجال من المجالات التي ذكرناها، يجب على المشاركات مناقشة واتخاذ قرار بشأن من يتخذ القرارات المتعلقة بالمشكلة في معظم الحالات (ستكون هناك دائماً استثناءات، ولكن عليك أن تتخذي قراراً سريعاً بشأن كل نقطة ولا تقضي وقتاً طويلاً في مناقشة حالات محددة).
- ستضعين علامة على اللوح الورقي عمن يتخذ القرار، سواء كانوا رجالاً أم نساءً أو الاثنين معاً.

بحسب السياق،

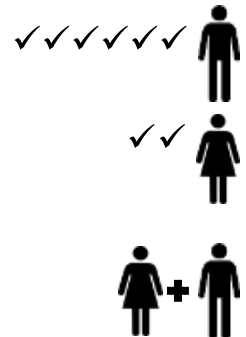
أسألي: هذه قائمة عامة تتضمن مجموعة من المجالات المختلفة لاتخاذ القرارات، ولكن يمكن تكييفها مع السياق.

- من يقرر عدد الأطفال في الأسرة؟
- **ملاحظة:** قد تقول النساء إن الرجال هم من يقررون عدد الأطفال في الأسرة. ذكري النساء بأن هذا هو جسمهن وأن من حقهن تقرير ما إذا أردن أن يحملن أم لا. من حقهن السيطرة على أجسامهن. هناك خيارات لتأخير أو منع الحمل مثل وسائل منع الحمل.
- من يقرر كيفية إنفاق دخل الأسرة؟
- من يتخذ القرارات بشأن الرعاية الصحية للمرأة، مثل حضور الفحوصات الدورية قبل الولادة، والولادة في عيادة، والذهاب إلى المستوصف في حال المرض؟
- من يقرر ما الذي يجب طهيه لتناول الوجبات العائلية؟
- من يقرر متى يجب أن يتزوج الأطفال وهم؟

إذا كانت المجموعة تتضمن والدات الأزواج، أسألي:

- من يقرر كيف يجب على زوجة الابن صرف المال؟
- من يقرر إذا ما كان على زوجة الابن حضور المواعيد الصحية؟
- من يقرر ماذا تفعل زوجة الابن في وقت فراغها؟

المثال ١ - الرسم البياني «من يقرر؟»



ملاحظة: نظراً لتصور السلطة ودينامياتها في الأسرة، فمن المحتمل أن تنظر مقدمات الرعاية إلى أنفسهن على أنهن صانعات القرار لبنانهن وزوجات أبناهن. كوني مستعدة لسؤالهن واطلبي منهن شرح سبب اعتقادهن ذلك.

قولي: «تتعلق السلطة بالقدرة على الوصول إلى عملية صنع القرار والتحكم فيها. بصفتنا مقدمات رعاية، من المهم استخدام السلطة التي لدينا بطريقة إيجابية في دعم بناتنا وزوجات أبنائنا.»

قولي: من خلال هذا النشاط، رأينا أنه هناك اختلافاً في أنواع القرارات التي يتخذها الرجال بمفردهم دون استشارة النساء في المنزل أو المجتمع، وأن النساء يتخذن القرارات وحدهن دون استشارة الرجال في المنزل أو المجتمع.

أسألي: برأيك، ما هي الحواجز أو العوائق التي تواجهها المرأة عند اتخاذ القرارات؟

ملاحظة: إذا كانت النساء يعانين لتحديد العوائق، يمكنك إضافة بعض النقاط أدناه ذات الصلة بمجموعتك لتسهيل المناقشة:

- انخفاض مستوى التعليم
- الأمية
- قلة الخبرة في التفاوض وصنع القرار
- عبء العمل الثقيل، ضيق الوقت
- الشعور بأنه من المستحيل تغيير الأشياء أو إحداث تغيير (الْيَاس)
- الشعور بأن هذا ليس دور المرأة أو مسؤوليتها
- الافتقار لحرية الخروج من المنزل
- الخوف من عواقب القرار الخاطئ
- مواقف الرجال السلبية (الأب، الأخ، الزوج، إلخ.)
- الخوف من العقاب على التحدث علانية (من قبل الزوج، الأب، أم الزوج، إلخ.)

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

النشاط 2: قصة ماري (25 دقيقة)

قومي: اقرئي القصة التالية للمجموعة:

مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/المطلقات:	مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات:
تبلغ ماري من العمر 15 سنة وتزوجت / ارتبطت حديثاً. تعيش حالياً في منزل أهل زوجها. ماري متحمسة للبدء بحياتها الجديدة مع عائلتها الجديدة، ولكنها تشعر بالضغط بسبب كافة المسؤوليات والتوقعات الكثيرة. إن شقيقة زوجها فظة مع ماري، وهذا جعل من الصعب عليها أن تشعر بالراحة. عندما شاركت تجربتها مع والدة زوجها، قالت لماري إنه عليها أن تتعود على ذلك، وإن كافة النساء مررن بذلك.	يقول والد ماري إنه بسبب بلوغها سن الـ18، رتب لزواجها من رجل غني. تحاول والد ماري أن تطرح أسئلة عن الرجل، ولكن يكتفي والد ماري بالقول إنه تمّ تدبير الزواج وسيكون زواجاً جيداً. تشعر ماري بالخوف لأنه أكبر منها بكثير. تطلب من والدتها التحدث مع والدها وإقناعه بأن يوقف الزواج، ولكن أمها تقول لها إن الأمر يعود لوالدها ولا يمكنها القيام بأي شيء لتغيير رأيه.

أسألي:

مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/المطلقات:	مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات:
• من لديه السلطة في هذا السيناريو؟ • ما نوع السلطة التي تملكها شقيقة الزوج؟ • ما نوع السلطة التي تملكها والدة الزوج؟ • هل تملك ماري السلطة؟	• من لديه السلطة في هذا السيناريو؟ • ما نوع السلطة التي يملكها الأب؟ • ما نوع السلطة التي يملكها الأم؟ • هل تملك ماري السلطة؟

✓ **قومي بـ:** قسّمي المشاركات إلى مجموعات صغيرة واطلبي منهن مناقشة ما يلي وإعداد لعب أدوار

مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات:	مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/المطلقات:
قولي: • تخيلي أنك صديقة والدّة ماري وتخبرك عن الوضع. إنها منزعة لأن زوجها لا يتحدث معها عمّن سيتزوج ابنتها. • حضرن لعب أدوار تمثيلية تظهرن من خلاله ما يلي: • كيف يمكنكن دعم والدّة ماري	قولي: • تخيلي أنك صديقة والدّة زوج ماري وتخبرك والدّة الزوج عن الوضع مع ماري في المنزل. تخبرك أنّ ماري لا تتكيف بشكل جيد ولا تدير الأعمال المنزلية بشكل جيد. • حضرن لعب أدوار تظهرن من خلاله ما الذي يمكنكن قوله لأم زوج ماري. * ملاحظة - لا يجب أن نتوقع من الأشخاص أن يتخذوا إجراءً عندما لا يشعرون بالارتياح أو عندما لا يكون الوضع مناسباً، ولكن يمكنهم التفكير في بعض المساوئ والإيجابيات في حال قرروا ذلك.

✓ **قومي بـ:** بعد ١٠ دقائق، اطلبي من متطوعات مشاركة لعب الأدوار مع المجموعة الأكبر.

؟ **اسألني:** أسئلة تحضيرية:

مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات:	مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/المطلقات:
• إذا كنت والدّة ماري، فماذا تردن أن تفعلن حتى تحصل ابنتكن على دعم أفضل؟	• ما هو الأثر السلبي للتدخل؟ • ما هو الأثر الإيجابي للتدخل؟

اشرحني: إن الأشخاص الذين يتمتعون بمزيد من السلطة في المنزل والمجتمع هم عادة من يضعون القواعد لكيفية سير الأمور وما يفعله الناس. من أجل أن تتساوى الأمور أكثر، علينا إعادة التفكير في الآراء التي نحملها حول النساء والرجال، وتطوير أنواع جديدة من السلطة التي تتم مشاركتها - السلطة مع - أكثر من التسلط. يجب علينا أيضاً أن نأخذ بالاعتبار السلطة التي نملكها بداخلنا وكيف أننا سوياً كمجموعة من النساء يمكننا دعم بعضنا البعض لاكتشاف السلطة الداخلية لإفادة أنفسنا والآخرين.

النشاط 3: سلطة اتخاذ القرار (25 دقيقة)

؟ **اسألني:**

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

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

1. تحققي مما إذا كان الشخص الذي يمتلك حالياً سلطة صنع القرار مستعداً للتحدث.

؟ **اسألني:** كيف تعلمين ما إذا كان الشخص مستعداً للتحدث؟

(على سبيل المثال: فكري في لغة جسدهم - هل يبدو مرتاحين أم يبدو مشتتين أو مشغولين بمهام أخرى؟)

2. كوني مستعدة! إذا كانوا مستعدين للتحدث، فتأكدي من أنك أعددي ما تودين مناقشته و طلبه.

؟ **اسألني:** كيف يمكنك تحضير ما تريدين قوله؟

(على سبيل المثال: تأكدي من شرح ما تريدين حدوثه، وسبب ذلك. إذا كنتي تطرحين مشكلة، فحاولي أيضاً التفكير في الحل المفضل لديك للمشكلة.)

3. إذا لم تكن النتيجة كما ترغبين، ففكري في وقت أفضل لإجراء النقاش، أو فكري في من يمكنك اللجوء إليه للحصول على الدعم.

4. إذا استمر هذا الأمر بشكل غير ناجح، ففكري في الخيارات/الحلول الأخرى. هل هناك أي شخص آخر يمكنه التفاوض نيابة عنك؟

قولي: أحياناً، من الصعب التفاوض مع الأشخاص الذين لديهم المزيد من السلطة وقد نشعر بالتعب وفقدان الأمل. إذا كان من الآمن القيام بذلك وإذا كان لديك الطاقة، يمكنك المحاولة. أحياناً يتطلب الأمر عدة محاولات قبل أن نستطيع إقناع الشخص بأمر ما.

اسألني؟

- هل تعتقدن أن هذا الأمر يمكنك تجربته بشكل واقعي؟ وما النتيجة برأيك؟
- هل يمكن للنساء تبادل اتخاذ القرارات على نحو متساوٍ مع نساء وفتيات أخريات في الأسرة، على سبيل المثال، مع زوجات الأبناء؟
- هل تعتقدن أنه من الواقعي تجربة ذلك؟ ماذا ستكون النتيجة باعتقادك؟

الرسالة الأساسية:

قولي: قد تكون السلطة إيجابية أو سلبية. في حين أن معظم الناس يملكون سلطة أكبر من الآخرين، لدى الجميع نوعٌ من السلطة. يمكننا استخدام سلطتنا للتأثير على الآخرين الذين يملكون سلطة أكبر منا، ولكن يمكننا أيضاً استخدام سلطتنا من خلال مشاركتها مع الآخرين الذين لا يملكون هذا القدر من السلطة مثلنا.

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

التحقق: (5 دقائق)

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

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

التوصيات: (5 دقائق)

قولي: اطلبي من النساء التفكير في وممارسة التحدث مع الرجال في الأسرة بشأن القرار الذي يتخذه الرجال ومعرفة ما إذا كان بإمكانهم/ن التوصل إلى اتفاق بشأن إشراك النساء في اتخاذ المزيد من القرارات. إذا لم يكن لديك شريك ذكر للتحدث معه، ففكرن في كيفية مشاركة سلطة صنع القرار مع الفتيات في عائلتكن.

ملاحظة * - يجب أن يتدربن فقط مع الرجال الذين يشاركون في برنامج فتيات الشمس

ملاحظة للميسرة للجلسة التالية:

☐ اطلبي الموارد الموضحة في قسم التحضير

الجلسة 9

التربية من أجل المساواة

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستمكن مقدمات الرعاية من:

1. استكشاف فكرة الأدوار الجندرية (المبينة على النوع الاجتماعي) بشكلٍ أوسع وارتباطها بالفتيات المراهقات.
2. تتعلّم كيفية المساهمة بدعم حقوق الفتيات.

المواد:

- ☐ لوح ورقي
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ ورق A4
- ☐ أقلام
- ☐ شريط / خيط،
- ☐ المورد 9.1: نشاط الساعة
- ☐ المورد 9.2: حقوق الأطفال
- ☐ صندوق / كيس صغير لقصاصات الحقوق

التحضير: طباعة الموارد المدرجة في قسم المواد

* ملاحظة للميسرة:

قد تقول النساء أنه ليس لديهن سيطرة على الحقوق التي يتمتعن/تتمتع بها أطفالهن/طفلاتهن، حيث يتم انتهاك حقوقهن أنفسهن. اطلبي من مقدمات الرعاية مراجعة القائمة وتحديد أين يمكنهن العمل على تعزيز الوصول إلى بعض هذه الحقوق للفتيات. أكّدي على أنه، حتى لو لم يتمكن من معالجة جميع الحقوق، فإن لديهن بعض السلطة لمعالجة بعض الأشياء لبناتهن. يمكنك أيضاً تذكير النساء أنهن مرحب بهن لطلب خدمات الدعم لأنفسهن وحضور الأنشطة في المساحة الآمنة للنساء والفتيات حيث يمكنهن مناقشة القضايا المتعلقة بحقوقهن.

المدة: ساعتين

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسالي؟

- هل فكرت في الطرق التي يمكن للمرأة أن تتفاوض من خلالها للحصول على مزيد من سلطة اتخاذ القرار؟ ماذا كانت بعض أفكارك؟
- هل مارست ذلك مع الرجال في منازلكن؟ أو تحدثت مع الفتيات حول كيفية تقاسم السلطة معهن؟

قولي: سوف نتحدث اليوم عن تقنيات الأبوة والأمومة وكيف يبدو هذا في مجتمعنا.

هيا نستكشف: (15 دقيقة)

أسالي؟

- ما هي القواعد أو التوقعات المتعلقة بكيفية تصرف الأطفال في منازلكن؟ (اطلبي من المشاركات التطوع ومشاركة بعض الأمثلة).
- هل هناك اختلافات في القواعد والتوقعات بالنسبة للفتيات والفتيان؟ (اطلبي من المتطوعات مشاركة بعض الأمثلة).
- * **ملاحظة:** إذا كان لدى مقدمات الرعاية أطفال إناث فقط، أسألين عن كيفية التعامل معهن بطريقة مختلفة حسب العمر.
- لمجموعة مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات: هل هناك اختلافات في القواعد والتوقعات بالنسبة للفتيات وزوجات الأبناء؟ (اطلبي من المشاركات التطوع ومشاركة بعض الأمثلة).

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

أشرح:

- تعد فترة المراهقة فترة مهمة تتغير فيها الطريقة التي نتعامل فيها مع الفتيات والفتيان بشكل كبير عن الطريقة التي تمت معاملتهم بها عندما كانوا أطفالاً وطفلات صغاراً.
- عندما يبلغون سن البلوغ، فإن الكثير من الأشياء تتغير بالنسبة لهم، وخاصة بالنسبة للفتيات. يكون لدى مقدمي ومقدمات الرعاية والمجتمع في بعض الأحيان توقعات مختلفة للفتيات عن الفتيان. فقد يتوقعون من الفتيات ترك المدرسة، الزواج، والتركيز على تكوين أسرة.
- بسبب هذه التوقعات، لا يتم منح الفتيات الفرص نفسها التي يتمتع بها الفتيان.
- قبل أن يبلغن هذا العمر بفترة طويلة، نبدأ في إعداد الفتيات والفتيان للقيام «بأدوارهم/هن الجندرية». على سبيل المثال، قد تُعطى الفتيات مهام منزلية أكثر من الفتيان، أو يُتوقع من الفتيان الخروج للعمل. تستند القواعد والتوقعات التي نضعها على الفتيات والفتيان، في العديد من الحالات، إلى ما ناقشناه سابقاً - الإطار الجندري (القائم على النوع الاجتماعي).
- يمكن أن يؤثر هذا على الطريقة التي نتعامل بها مع الفتيات، والفرص والتوقعات والقواعد التي نضعها على الفتيات والفتيان.

الأنشطة (ساعة و25 دقيقة):

النشاط 1: الفرص المتكافئة للفتيات والفتيان (20 دقيقة)

أسأل: ماذا نعني عندما نتحدث عن «حقوقنا»؟

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

أسأل: هل يمكن لأي منكم أن تفكر في أي حقوق لدينا كنساء؟

(أضيفي الأجوبة الممكنة التالية_ يتطلب التكيف بحسب السياق)

- الحق في المعاملة على قدم المساواة مع الرجال وبدون تمييز والحق في العيش بدون عنف.
- الحق في العمل.
- الحق في التعليم.
- الحق في العيش بحرية وأمان.
- الحق في القول والتفكير فيما هما نريد

أسأل: هل تعرف أي منكم ما هي حقوق الفتيات والفتيان؟ (قومي بكتابة إجاباتهن على اللوح القلاب)

أشرح: إنَّ الفتيات والفتيان ، مثلنا، يتمتعون بالحماية بعدد من الحقوق، تقع على عاتقنا مسؤولية التأكد من حماية حقوقهم. سنستمع إلى بعض الحقوق التي يتمتع بها الفتيان والفتيات.

قومي بـ: ضعي المقصوصات الورقية التي تتضمن الحقوق في كيس/ علبة صغيرة. اطلبي من كل مقدمة رعاية أخذ ورقة واحدة من الكيس/ العلبة واسألها ما إذا كانت تريد قراءتها على الملأ الجميع أو ما إذا كانت تريد أن تطلب من الميسرة قراءتها على الملأ الجميع.

بعد الانتهاء من ذلك، اسأل:

- ما رأيكن في الحقوق التي ذكرتها؟
- هل تعتقدن أننا نعطي هذه الحقوق على قدم المساواة للفتيات والفتيان؟
- ما الذي يمكننا فعله لضمان حصول الفتيات أيضاً على هذه الحقوق؟

قولي:

- من الضروري أن نتذكر أن هذه الحقوق تنطبق على الفتيات المراهقات، بما في ذلك، الفتيات المتزوجات والفتيات المطلقات والفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، بقدر ما تنطبق على الفتيان. وعند اتخاذ القرارات بشأن دور الفتاة في الأسرة أو تحديد مستقبلها من المهم أن نفكر في الحقوق التي تتمتع بها. تقع على عاتق مقدمة ومقدم الرعاية مسؤولية ضمان وصول الفتيات إلى حقوقهن.
- لدينا أيضاً دورٌ نلعبه للتأكد من أننا لا نمنع أحد من تأمين حقوقهم. يمكننا البدء من خلال دعم بعضنا البعض والنساء التي نعرفها، لأنه عندما تدعم النساء بعضهن البعض، يمكن أن تحدث أمور رائعة في العالم و أيضاً دعم نجاح نساء أخريات، على سبيل المثال، لا ينتقص من النجاحات والإنجازات الشخصية. من بين الأمور التي يمكننا القيام بها:
- « احترام أفكار النساء الأخريات حتى وإن كانت مختلفة عن أفكارنا.
- « احترام خصوصية أصدقائنا/أصدقائنا.
- « أتعامل مع النساء والفتيات الأخريات على قدم المساواة، حتى وإن كنَّ مختلفات عني.
- « تقبل النساء والفتيات اللواتي ينتمين إلى خلفيات وثقافات مختلفة.
- « أشارك مع النساء والفتيات معلومات حول أين يمكنهنّ التعلم عن حقوقهنّ (إذا كان من الآمن القيام بذلك)

النشاط 2: تجربة الفتيات والفتيان في البيئة الأسرية (25 دقيقة)

✓ **قومي بـ:** ضعي شريط أو خيط على طول الغرفة.

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

= **قولي:** إذا كنتم موافقات على العبارة ستقفن عند نهاية أحد طرفي الشريط وأولئك اللواتي لا يوافقن سيقفن على الطرف المقابل لنهاية الشريط. بإمكان اللواتي لسن متأكدات من رأيهن الوقوف في مكان ما على الشريط وفقاً لمدى موافقتهن أو عدم موافقتهن على العبارة.

* **ملاحظة:** بالنسبة لمقدمات الرعاية اللواتي يظهرن مواقف ومعتقدات سلبية بشأن أدوار الفتيات والنساء والفتيان والرجال، لا تشركي في أي مواجهة تناظرية مع المشاركات حول آراءهنّ تجاه أي من العبارات المحددة، ولكن استخدمي الفرصة لمناقشة هذا الأمر مع كامل المجموعة.

التكييف:

إذا كانت المشاركات يواجهن مشكلة في المشي، يمكنك أن تكيّفي النشاط لتطليبي منهنّ رفع يديهنّ الاثنتين لـ«الموافقة» ويد واحدة لـ«عدم الموافقة» وعدم رفع أي يد إذا كنّ «غير متأكدات» أو يمكن القيام بذلك على سبيل المناقشة، حيث يشارك الجميع رأيه شفهيّاً.

الفتيات غير المتزوجات

- الفتيات، و ليس الفتيان، مسؤولات عن رعاية إخوتهن الصغار.
- يجب على الفتيات والفتيان مساعدة أسرهم بالتساوي في المسؤوليات المنزلية..
- الفتيات مسؤولات عن شرف الأسرة.
- عندما يكون لدى الأسرة أموال محدودة لتغطية كلفة الدراسة، من المهم تفضيل ذهاب الفتيان إلى المدارس أكثر من الفتيات.
- يجب إعطاء الفتيات نفس وقت الفراغ الذي يتمتع به الفتيان للعب والدراسة.
- يمكن للفتيان المواعدة وأن يكون لديهم حبيبات، ولكن لا يسمح للفتيات بذلك.

الفتيات المتزوجات

- يجب أن تقوم زوجات الأبناء بما يمليه عليهنّ أزواجهنّ وعائلة أزواجهنّ.
- يجب على زوجات الأبناء وأزواجهنّ مساعدة أسرهم بالتساوي في المسؤوليات المنزلية.
- يجب أن يكون لدى الفتيات فرصة متساوية بأزواجهنّ للتعبير عن آرائهن فيما يتعلق بتنظيم الأسرة واستخدام وسائل منع الحمل؛
- لا يمكن/ لا يجب على الفتيات أن تكنّ المسؤولات عن الميزانية في المنزل، حيث إنّه يمكن للزوج إدارة هذا الأمر بشكل أفضل.
- دور زوجة الابن هو البقاء في المنزل.

اسألي:

- ما الفرق الذي لاحظته حول كيفية فهمنا أو معاملتنا للفتيات/ زوجات الأبناء والفتيان؟
- كيف تعتقدن أن ذلك يؤثر على الفتيات/ زوجات الأبناء والفتيان؟

اشرح:

- عادةً ما يكون لدى الفتيات/ زوجات الأبناء فرص أقل ويُتوقع منهن تحمّل المزيد من المسؤوليات في المنزل (مما يترك لهن وقتاً أقل للدراسة أو فرص أخرى، على سبيل المثال).
- نظراً لأنه من المتوقع أن تقوم الفتيات بالرعاية وألا يكن متطلبات، لا يُسمح لهنّ أحياناً بالتعبير عمّا هو مهم بالنسبة إليهن.
- قد يعرب مقدمو/ات الرعاية في بعض الأحيان عن شعورهم/ن بالإحباط تجاه الفتيات أكثر من الفتيان، لأنه من المتوقع منهن أن يكنّ متسامحات وراضيات.
- قد يتوقعون أيضاً أن تتحمل الفتيات المزيد من المسؤوليات وأن يساعدن أكثر في المنزل، وذلك بسبب الاعتقاد بأن هذا هو دور الفتاة، قد تكون هذه حالة زوجات الأبناء بشكل خاص.

اشرح:

إنّ هذه التوقعات التي نضعها على الفتيات قد تعني أننا قد نحدّ من إمكانيتهنّ ونعيقهنّ من تطوير مهارتهنّ وكفاءتهن.

النشاط 3: الأدوار الجندرية المبينة على النوع الاجتماعي في منزلي²² (40 دقيقة)

✓ **قومي بـ:** تقسيم المشاركات إلى مجموعتين وإعطاء كل مجموعة « نشاط ساعة » وكلفيهن بالمهمة التالية:

الفتيات غير المتزوجات	الفتيات المتزوجات
المجموعة ١: ماذا تفعل الفتيات خلال الأوقات المختلفة من اليوم المدرجة على مدار الساعة؟ المجموعة ٢: ماذا يفعل الفتيان خلال الأوقات المختلفة من اليوم المدرجة على مدار الساعة؟	المجموعة ١: ماذا تفعل زوجات الأبناء خلال الأوقات المختلفة من اليوم المدرجة على مدار الساعة؟ المجموعة ٢: ماذا يفعل أزواجهن خلال الأوقات المختلفة من اليوم المدرجة على مدار الساعة؟
* ملاحظة: قد لا تتفق المشاركات تماماً على جميع النقاط، اطلبي منهن اتخاذ قرار بشأن الأشياء الأكثر شيوعاً.	* ملاحظة: قد لا تتفق المشاركات تماماً على جميع النقاط، اطلبي منهن اتخاذ قرار بشأن الأشياء الأكثر شيوعاً.

✓ **قومي بـ:** بعد ١٠ دقائق، اجمعي المجموعتين سوياً واطلبي منهن مشاركة الجداول الزمنية الخاصة بهن.

أسأل:

- ماذا تلاحظن في هذه الجداول الزمنية؟
- من يملك قائمة مهام أطول للقيام بها كل يوم؟ لماذا؟
- كيف يتم تعيين المهام للفتيات والفتيان أو زوجات الأبناء وأزواجهن؟
- هل تمّ التشاور معهم؟ هل يوجد لديهم أي خيار في قبول أو رفض هذه المهام؟
- * **ملاحظة:** وضّحي أي اختلاف بين الفتيات والفتيان، زوجات الأبناء وأزواجهن
- هل يجب استشارة الفتيات بشأن المهام المسندة إليهن؟

اشرح:

- غالباً لا يكون للفتيات والنساء الخيار حول الأنشطة والمهام التي من المتوقع أن يقمن بها كل يوم، وتميل النساء و الفتيات إلى تولي مهام أكثر من الفتيان والرجال.
- هذا يعني أنّ الفتيات لديهن وقت أقل من الفتيان للتركيز على الوظائف المدرسية، وتنمية مهارات الحياة، ويملكن وقت أقل ليعشن طفولتهن ببساطة. لدى زوجات الأبناء وقت أقل للانخراط في التدريب أو بناء المهارات، أو وقت أقل لأنفسهنّ للقيام بالأمور التي يحبّنها.
- تساعد تنمية المهارات الحياة الفتيات على اتخاذ قرارات صحية وحل المشكلات والاعتناء بأنفسهن وحماية أنفسهن من الأذى. بدون هذه المهارات الحياتية، ستجد الفتيات صعوبة أكبر في التعامل مع الضغط الذي يصاحب سن الرشد والزواج وقد لا يكون لديهن القدرة على الاعتناء بأنفسهن أو من حولهن.

- قد يُتوقع من الفتيات أيضاً أن يضطلعن بمهام تتجاوز قدراتهن البدنية، (على سبيل المثال، الفتيات الصغيرات المتوقع أن يحملن أحمالاً وثقيلة و بشكل متكرر).
- يمكن للفتيان والإخوة والرجال والنساء أن يكونوا بمثابة دعم كبير للفتيات في مشاركة المهام وهذا يمكن أن يقوي الروابط الأسرية ويساعد الفتيان / الرجال على تعلم المزيد من المهارات أيضاً.

❓ أسألي:

- كيف يستفيد أبنائنا من تحمل المزيد من المسؤولية في المنزل؟
- أضيفي إذا لم يتم ذكرها: سيتعلمون المهارات الأساسية لرعاية أنفسهم وأسرهم. سيتعلمون أيضاً دعم أخواتهم وزوجاتهم والتعامل معهن على قدم المساواة. سيتعلمون التفكير في رفاهية الآخرين، مما سيساعدهم على بناء علاقات صحية وسعيدة كبالغين.
- كيف يمكننا التأكد من توزيع المسؤوليات الأسرية بشكل متساوٍ؟
- ما هي التحديات التي تعتقدن أننا سنواجهها؟

✳ **ملاحظة:** قد تقول مقدمات الرعاية إنَّ الرجال والفتيان قد يقاومون هذه الفكرة. اجعليهن يفكرن في الطرق التي يمكنهن من خلالها معالجة هذا الأمر في أسرهن.

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

إدخال اتخاذ القرارات المشتركة داخل الأسرة



اشرحي: فيما يلي بعض النصائح حول كيفية إدخال اتخاذ القرار المشترك في الأسرة فيما يتعلق بالمسؤوليات الأسرية:

- **الخطوة 1:** ناقشن اقتراحاتكن مع صانعي القرار الذكور في المنزل إذا كان من الآمن فعل ذلك.
- ✳ **ملاحظة:** اطلبي من مقدمات الرعاية أن يتذكرن تقنيات التواصل التي تم نقاشها خلال جلسة البيئة الأسرية الصحية.
- **الخطوة 2:** أسألن الفتيات / زوجات الأبناء عن المهام التي يرغبن بالحصول على مزيدٍ من الدعم فيها. تأكدن من الاستماع لآرائهن وأفكارهن ومعالجة الأفكار الواقعية.
- **الخطوة 3:** اطلبن من أبنائكن أن يفكرن في المستقبل الذي يمتنوه لأخواتهم / زوجاتهم. ثم اشرحن لأبنائكن أنَّ هذا يعني أنهم يحتاجون إلى وقتٍ متساوٍ في المدرسة والواجب المنزلي، أو اهتمامات وأنشطة أخرى. بالنسبة للفتيات المتزوجات، قد يتضمن ذلك تمضية المزيد من الوقت مع العائلة والأصدقاء الذين يمكنهم أن يكونوا دعماً رائعاً خلال هذه المرحلة الانتقالية الجديدة للفتيات.
- ✳ **ملاحظة:** ذكري مقدمات الرعاية بـ "عبارات أنا" وتقنيات التواصل الأخرى التي يمكن أن تساعدن في هذه العملية.
- **الخطوة 4:** امنحن الفتيات التشجيع والثناء عندما يدعمن بعضهن البعض واجعلوهن يشعرن بالتقدير.
- **الخطوة 5:** التحقق مع الفتيات والفتيان زوجات الأبناء \ الأبناء بانتظام لمعرفة كيف يعمل التوزيع الجديد للأعمال المنزلية.

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

(ملاحظة: شجعيهن على تضمين الاقتراحات والنصائح التي تمت مناقشتها.)

- **السيناريو 1:** تخبرين زوجك أنك تريدين أن يتحمل أبنائكما المزيد من المسؤولية في المنزل.
- **السيناريو 2:** تسألين ابنتك / زوجة ابنك عن نوع الدعم الذي تحتاجه حتى تحصل على مزيد من الوقت للقيام بالأمور المهمة لها.
- **السيناريو 3:** تتحدثين إلى ابنك (أو أحد أفراد أسرتك الذكور) عن تحمله المزيد من المسؤولية في المنزل ودعم ابنتك / زوجة ابنك.

❓ **أسألي:** كيف وجدتِ هذا النشاط؟ هل تعتقدن أنه يمكنكن ممارسة بعض هذه الأشياء في المنزل مع عائلتكن؟

الرسائل الأساسية:



قولي: إنَّ الحقوق هي أمورٌ يجب أن يتمتع بها كل فتى ورجل وفتاة وامرأة أو يتمكنوا من ممارستها ولدى الجميع الحقوق نفسها. كمقدمات رعاية، نتحمل مسؤولية دعم الفتيات والفتيان لضمان حقوقهم وأيضاً التأكد من أننا لا نمنع الآخرين من ضمان تأمين حقوقهم. يمكننا البدء من دعم بعضنا البعض والفتيات اللواتي نراهن.

التحقق: (5 دقائق)

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

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

التوصيات: (5 دقائق)

قولي: حاولن إدخال عملية اتخاذ القرار المشترك في الأسرة، بما في ذلك الفتيان فيما يتعلق بالمسؤوليات المنزلية باستخدام الخطوات التي تمت مناقشتها. يمكنك أيضاً التحدث إلى رجال من عائلاتكن يشاركن في برنامج فتيات الشمس. إذا لم يكن ذلك ممكناً أو آمناً أو إذا كانت النساء في أسرة ذات معيل واحد، فاطلبي منهن التحدث إلى الفتيات لزيادة وعيهم ببعض الحقوق التي ناقشناها اليوم.

* ملاحظة للميسرات للجلسة القادمة:

- ☐ تعرفي على الإطار القانوني للزواج في سياقك.
- ☐ قومي بإعداد رسوم توضيحية لقصة زينة مسبقاً.
- ☐ هناك مقطع فيديو ستم مشاركته أثناء الجلسة، يرجى تنظيم جهاز كمبيوتر محمول أو جهاز عرض لعرض الفيديو إن أمكن وتحققي من أنه يعمل (قد يتطلب اتصالاً بالإنترنت) إن أمكن.

الجلسة 10

الزواج في مجتمعنا (مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات)

أهداف الجلسة

بحلول نهاية الجلسة، سوف تقوم مقدمات الرعاية بما يلي:

1. فهم الأسباب الجذرية للزواج المبكر
2. فهم عواقب الزواج المبكر
3. تحديد آليات التكيف البديلة للزواج المبكر

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ لوح أوراق/ورقي قلاب
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ أوراق A4
- ☐ أقلام
- ☐ شريط/خيوط
- ☐ جهاز عرض
- ☐ كمبيوتر محمول ومكبرات صوت في حالة عرض فيديو تأثير الفتاة <https://www.youtube.com/watch?v=1e8xgF0JtVg>
- ☐ الموارد 10.1: قصة زينة

التحضير:

- تأكدي من أن الفيديو مُجهز مسبقاً وجاهز للعرض على المشاركات. يمكنك تخطي هذا الجزء من الجلسة إذا لم يكن لديك الموارد اللازمة للقيام بذلك. هناك خيار لتغيير اللغة في الترجمة، لذا تأكدي من فعل هذا قبل الجلسة.
- يمكنك إعداد بعض الرسوم التوضيحية لقصة زينة إذا أمكن للمساعدة في توجيه القصة.

* ملاحظة للميسرة:

- في البلدان التي يكون فيها الزواج دون سن 18 عاماً غير قانوني، قد يخفي/تخفي بعض مقدمي/ات الرعاية زيجات الفتيات أو قد يبلغون/يبلغن السلطات عن زيجاتهن إذا اتخذت الفتاة قرار الزواج بنفسها، وقد يحدث هذا في السياقات التي يكون فيها زواج الفتيات «نابع عن الحب»، وهو ما لا يوافق/توافق عليه مقدمو/ات الرعاية. يمكن أن يكون كلا السيناريوهين مشكلة إذا كان ذلك يعني أن الفتيات لا يتلقين الدعم الذي يحتجنه. لذلك، من المهم لك كميسرة التركيز على تسليط الضوء على مخاطر زواج الفتيات الصغيرات وكيف يمكن لمقدمات الرعاية الاستمرار في دعم الفتيات إذا كن متزوجات.
- إذا أرادت الفتيات أو مقدمات الرعاية الإبلاغ عن حالة زواج مبكر للميسرة في الأماكن التي يكون فيها هذا غير قانوني، فيمكنك إحالة الفتاة أو مقدمة الرعاية إلى أخصائية الحالة كخطوة أولى. حتى
- في السياقات التي يكون فيها الزواج قانونياً لمن هم دون سن 18 عاماً، قد يتردد/تتردد بعض مقدمي/ات الرعاية في الاعتراف بزواج بناتهم/ن دون سن 18 عاماً لأنهم/ن غالباً ما يخشون/يخشين رد فعل المجتمع والمنظمات غير الحكومية والعاملين/ات في المجال الإنساني. لذلك من المهم عدم إصدار الأحكام لأنه قد يضع الحواجز في وجه وصول الفتيات إلى الخدمات

المدة: قد تستغرق هذه الجلسة مدة ساعتين ونصف. يمكنك تقسيمها إلى جلستين في حال لم تتمكني من إكمال الجلسة خلال الوقت المخصص.

التوقيت: قبل جلسة مقدمي الرعاية الذكور

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

اسأل: هل تمكنتن من تقديم عملية اتخاذ القرار المشتركة إلى الأسرة فيما يتعلق بالمسؤوليات المنزلية باستخدام الخطوات التي تمت مناقشتها. كيف سار الأمر؟ إذا لم تتمكنن من فعل ذلك، فهل تحدثن إلى الفتيات لتوعيتهن ببعض الحقوق التي ناقشناها في الجلسة السابقة؟

قولي: اليوم سنناقش الزواج وما يعنيه وشكله في مجتمعنا.

هيا نستكشف: (20 دقائق)

اسأل: كيف يبدو الزواج في مجتمعنا؟

أسئلة استفسارية للمساعدة في المناقشة:

- في أي سن تتزوج المرأة؟ ماذا عن الرجال؟
- ✳ **ملاحظة -** قد يكون هذا السؤال في بعض السياقات حساساً بسبب الأطر القانونية، كوني مراعية في كيفية طرحه في السياقات التي يكون فيها الحال كذلك.
- ما هو أفضل سن للزواج للنساء والرجال؟
- من يتخذ القرارات بشأن من يتزوجون/يتزوجن ومتى يتزوجون/يتزوجن؟ هل يختلف الأمر بالنسبة للنساء والرجال؟
- هل الوضع هو نفسه كما كان قبل النزوح؟ كيف اختلف أو هل بقي نفسه؟
- كيف يبدو الزواج بالنسبة للنساء والفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة؟
- كيف يتم التعامل مع المطلقات في المجتمع؟

قولي:

- الزواج شيء يختاره كثير من الناس، ويتم عندما يقرر شخصان أنهما يريدان بناء شراكة معاً، ويشمل هذا الارتباط أحياناً إنجاب الأطفال.
- يمكن أن يتخذ الزواج أشكالاً عديدة، وفي بعض الأحيان يمكن أن يقع شخصان في الحب ويقررا الزواج.
- وفي بعض الأحيان، قد يتضمن مساعدة أفراد آخرين في الأسرة للنساء أو الرجال في العثور على زوجة أو زوج محتمل/ة. الشيء المهم الذي يجب تذكره هو من لديه/ها السلطة ليختار/تختار أن يقول/تقول نعم ويختار/تختار من يتزوج/تتزوج.

اسأل: من يمكنها أن تعطينا أمثلة عن عدم التساوي في السلطة؟ أضيفي الأمثلة في حال لم يتم ذكرها وأن تكون مناسبة **للسياق:**

- عندما يجبر الوالدان الفتاة أو يؤثران عليها للزواج بشخص ما
- عندما تكون الفتاة طفلة (أقل من 18 عاماً) والرجل بالغ
- عندما يكون فارق السن بين المرأة والرجل كبيراً جداً
- عندما تجعل سلطة المجتمع الفتيات والآباء يعتقدون أن الفتيات يجب أن يتزوجن في سن أصغر

قولي: سنناقش اليوم الأشياء الرائعة التي تأتي مع الزواج وأيضاً الجوانب غير الصحية التي يمكن أن تحصل إذا كانت عملية الزواج غير متساوية بالنسبة للفتيات والنساء.

الأنشطة (ساعة و25 دقيقة):

النشاط 1: مفهوم الزواج (20 دقيقة)

قولي: الزواج جزء من ثقافتنا ومجتمعنا. لدينا العديد من الطرق لتقدير الزواج والاحتفال به في مجتمعنا.

✳ **ملاحظة:** هذا لا يعني بالضرورة حصول حفل زفاف، كما في كثير من الحالات، يمكن أن يتم الزواج بدون مراسم.

✓ **قومي بـ:** قسّمي المشاركات إلى مجموعتين أو ثلاث مجموعات واطلبي منهن مناقشة الجوانب الإيجابية للزواج بإيجاز. بمجرد الانتهاء، اطلبي منهن مشاركة مناقشاتهم مع المشاركات جميعاً.

❓ **أسألني:** ما هي بعض التحديات التي تأتي مع الزواج؟

... **أشرحي:** هناك جوانب إيجابية للزواج وهناك أيضاً تحديات. يمكن في بعض الأحيان أن تزيد التحديات عندما لا تكون السلطة في الزواج متساوية كما في الأمثلة التي ناقشناها سابقاً. لذلك سوف نتمق في بعض هذه الأمثلة وسناقش الزواج المبكر.

النشاط 2: لماذا يحدث الزواج المبكر (35 دقيقة)

❓ **أسألني:** هل تعرف إحداكن ما الذي نعنيه بمصطلح «الزواج المبكر» أو «زواج الأطفال» أو «الزواج القسري»؟ هل سمعتن به من قبل؟

= **قولي:**

- «الزواج المبكر» أو «زواج الأطفال» هو مصطلح يستخدم لوصف الزواج الذي يحدث للفتيات والفتيان عندما يكونون/يكنّ دون سن 18 عاماً.
- وفقاً للعديد من الاتفاقيات الدولية، يمكن أن يكون الزواج الذي يحدث قبل سن 18 عاماً مؤذياً للفتيات، حتى لو سمحت بذلك الأطر القانونية أو الدينية الوطنية.
- يمكن أن ينطبق مصطلح «الزواج القسري» على الفتيات اللواتي يتزوجن دون سن 18 ولكن يمكن أن ينطبق أيضاً على الزواج في أي سن حيث يُجبر شخص ما على الزواج من شخص آخر.

❓ **أسألني:** ما رأيكن في هذه المعلومات؟

= **قولي:** لقد تزوج البعض منا دون سن الثامنة عشرة أو نعرف إحداهن ممن تزوجن تحت سن الثامنة عشرة، فهذا أمر شائع جداً. من الممكن أيضاً أننا تزوجنا في سن مبكرة ولم نواجه أي مضاعفات، لذا قد نكون غير متأكدات من كون هذا الأمر مشكلة. لكن مرور الوقت، أصبح لدينا المزيد من المعلومات والأدلة العلمية التي توضح لنا أن الزواج في سن مبكرة يمكن أن يكون مؤذياً وصعباً على الفتيات.

= **قولي:** سأخبركن قصة عن زينة. سنتوقف عند نقاط محددة في القصة للتفكير في بعض الأسئلة.

الجزء 1:

تبلغ زينة تبلغ من العمر 15 عاماً ويريدها والديها أن تتزوج. إنهم قلقون من تقدمها في السن، ومن قضاءها الكثير من الوقت خارج المنزل. كما يعاني والدي زينة من صعوبات مالية، ومنذ الانتقال إلى الموقع المكان الحالي لم يتمكنوا من العمل. يعتقدان أن زينة أصبحت كبيرة في العمر ولا يجب أن تشارك المكان مع إخوتها، خاصةً أنها الآن بدأت بالحيز. سيساعدهما زواجها على إدارة الشؤون المالية بشكل أفضل، كذلك سيمنع زواجها الناس من الحديث عن أن زينة ليست متزوجة حتى الآن.

❓ **أسألني:** ما الأسباب التي تساهم في قرار تزويج زينة؟

... **أشرحي:** (في حال لم يتم ذكره)

- هنالك توقعات مختلفة من الفتيات والنساء في المجتمع مقارنة بالفتيان والرجال. وتتضمن هذه التوقعات الاحتفاظ بالفتيات في «صندوق المرأة» والتحكم في سلوكها، ومع من تقضي الوقت وما يُسمح لها بفعله.
- هذا لأنه في كثير من الأماكن، قد لا يتم تقدير الفتيات بنفس الطريقة التي يتم فيها تقدير الفتيان. حيث من المتوقع أن يعتني الفتيان بوالديهم عندما يكبرون وأن يخرجوا للعمل لتوفير الدخل بينما يُنظر إلى الفتيات على أنهن عبء اقتصادي بدلاً من ذلك.
- عندما تحدث حالات مثل الزواج، قد تقرر العديد من العائلات تزويج بناتها كوسيلة لتخفيف العبء المالي ومنح الفتيات ما يعتقدن أنه فرصة أفضل في الحياة. هنالك أمثلة عديدة على فتيات يكسبن دخلاً لأسرهن أو يعتنين بوالديهن في سن الشيخوخة، ولكن بسبب «صندوق المرأة»²³ هناك تصور بأن الفتيات لا يمكنهن فعل هذه الأشياء.

23 ناقشنا في الجلسة الثالثة أن صندوق الرجل والمرأة كان عن توقعات المجتمع حول من يجب أن تكون النساء والفتيات أو الفتيان والرجال، وكيف يجب أن يتصرفوا، وكيف يجب أن يشعروا وماذا يجب أن يقولوا. يتم تعليم ذلك لنا منذ اللحظة التي نولد فيها، من قبل العديد من الأشخاص المختلفين، والمجتمع ومن خلال التجارب

الجزء 2:

يتحدث والدي زينة معها حول فكرة الزواج، وزينة في حيرة من أمرها، فهي سعيدة بالذهاب إلى المدرسة. لكنها رأت أن بعض صديقاتها يتزوجن وهي تحب فكرة امتلاك غرفتها الخاصة وعدم الاضطرار إلى مشاركتها مع أشقائها. وهي قلقة من أنها إذا لم تتزوج قريباً، فقد لا تحصل على زوج جيد.

أسألي: ما هي أسباب رغبة زينة في الزواج؟

أشرحي: (في حال لم يتم ذكره):

- تتأثر زينة بتوقعات المجتمع وضغط الأقران. سبب رغبتها في الزواج هو أن المجتمع أخبر الفتيات مثل زينة أنهن إذا لم يتزوجن وهن صغيرات، فقد لا يتزوجن على الإطلاق.
- قالوا لزينة إنه عندما يأتي «عريس جيد» عليك أن تتزوجه على الفور لأنك لا تعرفين إن كنت ستحصلين على شخص آخر. وبسبب الوضع الصعب في المنزل، تعتقد زينة أن الحياة الزوجية ستكون بمثابة هروب من المشقة.
- في حين قد يبدو أن زينة تختار الزواج، فإنها في الحقيقة تتأثر بالبيئة التي تعيش فيها.

الجزء 3:

تتزوج زينة وتجد أن الحياة الزوجية ليست بالضبط كما تخيلتها. تركت المدرسة وهناك ضغوط جديدة تتعرض لها من أسرته الجديدة، مثل إنجاب الأطفال أو القيام بجميع الأعمال المنزلية. لا تشعر زينة أن لديها السلطة على طلب الأشياء التي تريدها أو تحتاجها.

أسألي: ما هو الأثر العاطفي أو الجسدي على زينة؟

أشرحي: ما عانت منه زينة يحدث للعديد من الفتيات. والبعض منا قد واجه وضعاً مماثلاً. يمكن للفتيات اللواتي يعشن في وضع مشابه لزينة أن يشعرن بالعزلة والتعاسة والارتباك مع الزواج. ويمكن أن يتعرضن أيضاً لمخاطر تتعلق بصحتهن والتي يمكن أن تكون شديدة جداً.

أسألي: ما هي عواقب زواج زينة وهي في سن صغيرة؟

قومي بـ: مشاركة بعض الأفكار من المجموعة وأضيفي ما لم يقلنه

ملاحظة: إن كان بإمكانك، اعرضي فيديو تأثير الفتاة على المشاركات. الترجمة متوفرة بعدة لغات، من بينها الفرنسية والعربية

<https://www.youtube.com/watch?v=1e8xgF0JtVg>

أشرحي:

- غالباً ما تتسرب الفتيات اللواتي يتزوجن في سن صغيرة من المدرسة ويفوتن سنوات مهمة من تعليمهن. لهذا السبب، سيكون لديهن معرفة ومهارات وخبرة محدودة للتفاوض بشأن الأدوار الزوجية للبالغين/ات.
- الفتيات اللواتي يتزوجن في سن مبكرة أكثر عرضة للعنف في زواجهن. كلما كان فارق العمر كبيراً كلما زاد احتمال تعرضهن للعنف. من المرجح أن تصف الفتيات اللواتي يتزوجن في سن صغيرة تجربتهن الجنسية الأولى بأنها قسرية.
- من المتوقع في كثير من الأحيان أن يتم الإنجاب بعد الزواج، حيث تكون الولادات الأولى هي الأكثر خطورة بالنسبة للأمهات المراهقات. إذ أن الحمل في سن صغيرة خطير للغاية، ويوصي الأطباء الفتيات بإنهاء سن البلوغ والمراهقة قبل محاولة الإنجاب.
- تواجه المراهقات الصغار الحوامل مخاطر أعلى بكثير للوفاة أثناء الولادة أو بعدها.
- على سبيل المثال، غالباً ما تواجه الفتيات اللواتي يحملن في سن مبكرة ولادات صعبة لأن حوضهن صغير جداً. قد يؤدي هذا إلى الحاجة إلى إجراء عملية لولادة الطفل.
- الفتيات الصغيرات أيضاً معرضات بشكل كبير لخطر الولادة في وقت مبكر جداً - قبل أن يكون الطفل مستعداً للخروج.

أسألي:

- ما رأيك في المعلومات المقدمة؟
- هل تعتقدن أن هذه المعلومات يمكن أن تساعد فتاة ما أو مقدمي/ات الرعاية لها على اتخاذ قرار مستنير بشأن الزواج المبكر؟ لماذا؟ لماذا لا؟
- ماذا يمكن لمقدمات الرعاية أن يفعلن إذا كانت الفتيات أنفسهن هن من يطلبن الزواج؟
- إذا كان لديكن فتيات متزوجات مسبقاً، فما هي بعض الأشياء التي تعتقدن أنهن بحاجة إلى الدعم بها لضمان حياة زوجية آمنة وصحية؟

أشرحي:

- نحن نحترم أن الزواج جزء مهم من المجتمع وأنه شيء سيفعله كثير من الناس. لكننا نعتقد أيضاً أنه نظراً للأضرار المرتبطة بالزواج في سن مبكرة، هنالك أشياء يمكننا القيام بها لتأخير زواج الفتيات الصغيرات حتى يكبرن (فوق 18).
- سيساعد هذا الفتيات على التمتع بفرص أفضل لحياة وزواج صحيين. لنكون قادرات على دعم الفتيات لتأجيل الزواج حتى يكبرن، فإن الأمر يتطلب اتخاذ قرار من مقدمي/ات الرعاية وكذلك التأثير على أفراد المجتمع، عندما يتعلق الأمر بتحديد متى ومن ستتزوج الفتيات.



قولي: سنقوم بعمل مجموعات و سوف نتوصلن إلى استراتيجيات حول كيفية قيام الأسرة في السيناريو المطروح بتأخير زواج ابنتهم. هنالك شيئين يتعين عليكن القيام بهما عند اتخاذ قرار بشأن الاستراتيجيات:

1. فكرن في من يمكنكم تضمينه في استراتيجيتكن، على سبيل المثال، الفتاة ومقدم/ة الرعاية ومتخذي/ات القرار المجتمعين و/أو الزوج المحتمل (وعائلته).
2. فكرن ما هو تأثير تأخير الزواج على الفتاة وأسرته، إذا كانت هناك بعض الآثار السلبية، فما الذي يمكن فعله لحلها؟

قومي بـ

- قسّمي المشاركات إلى مجموعتين وامنحي سيناريو لكل مجموعة. إذا كانت إحداهن لا تعرف القراءة، يمكنك قراءة السيناريوهات للمجموعة.
- يمكن للمشاركات مشاركة سيناريوهاتهن واستراتيجياتهن من خلال لعب الأدوار.

تعديل بحسب السياق:

السيناريو 1: لدى يسرى ثلاثة أطفال/طفلات وتقوم بتربيتهم/ن بمفردها. تكسب بعض المال من الخياطة، لكن أجر عملها هذا لا يكفي لإعالة أطفالها/طفلاتها. اضطرت يسرى إلى إخراج ابنتها الكبرى من المدرسة وتعتقد أنه من الأفضل أن تزوجها، إذ سيقول زواجها من العبء المالي عليها. تحب يسرى ابنتها كثيراً وتعتقد أن هذا هو الأفضل لها. عمر الابنة 14 عاماً. تريد يسرى نصيحتكن.



ملاحظة: يجب أن تطلب المشاركات من يسرى التفكير في إيجابيات وسلبيات قرار تزويج ابنتها. يجب أن يشجعنها على التفكير في استراتيجيات بديلة قبل تزويج ابنتها وأن يطلبن منها التفكير في كيفية طلب الدعم.

السيناريو 2 (للسياقات التي يمكن أن يؤدي فيها حمل المراهقات إلى الزواج القسري):

تبلغ نانسي من العمر 15 عاماً واكتشفت مؤخراً أنها حامل. إنها قلقة من إخبار والدتها لأنها تخشى أن تجبرها والدتها على الزواج من الرجل الذي تسبب في حملها. لا تريد نانسي الزواج منه، وترغب في إنهاء دراستها والبقاء مع أسرتها. كيف يمكن أن تستجيب والدّة نانسي مع هذا الموقف؟



ملاحظة: يمكن أن يكون هذا السيناريو صعباً للغاية. قد تقول الأمهات إنه ليس لدى الفتاة خيار آخر سوى الزواج. شجعيهن على التفكير في أفكار بديلة عن الزواج. كيف تستطيع نانسي الاستمرار في الذهاب إلى المدرسة وهي ستجلب طفلاً، ما الذي سيمكن نانسي من البقاء في المنزل وعدم الزواج؟

السيناريو 2 (للسياقات الحساسة): بدأت أسرة آدم تكبر وقد انتقل ابن عمه مؤخراً أيضاً إلى المنزل. يتشارك جميع أطفال آدم في غرفة واحدة صغيرة. تبلغ نانسي من العمر 16 عاماً وهي أكبر أخوتها، وهي كبيرة جداً على أن تشارك الغرفة مع أشقائها الصغار. يعتقد آدم أن أفضل حل هو تزويج نانسي. فبهذه الطريقة سيكون لها مساحة خاصة بها ولن يكون المنزل مكتظاً. هل يجب تأجيل زواج نانسي؟ كيف يمكن القيام بذلك؟



ملاحظة: يجب أن تفكرن في إيجابيات وسلبيات قرار تزويج نانسي (على سبيل المثال، المخاطر الصحية على نانسي، التسرب من المدرسة، العزلة، إلخ). يجب أن تفكرن كذلك في استراتيجيات بديلة يمكن أن تساعد في تأخير الزواج.

الرسالة الأساسية



قولي: هناك العديد من الأضرار المرتبطة بزواج الفتيات في سن مبكرة، لذا فإن زواج الفتيات في سن متأخرة سيساعدهن على الحصول على فرصة أفضل لزواج صحي. لنكون قادرات على دعم الفتيات في تأجيل الزواج حتى يكبرن قليلاً، يتطلب الأمر قراراً من مقدمي/ات الرعاية ولكن أيضاً التأثير على المجتمع، لا سيما الرجال والفتيان الذين يتمتعون بقدر كبير من سلطة اتخاذ القرار عندما يتعلق الأمر بتحديد متى ومن تتزوج الفتاة.

التحقق: (5 دقائق)

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

ذكر مقدمات الرعاية بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنك متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات: (5 دقائق)

قولي: قمن بإجراء محادثة مع بناتكن أو أي شخص آخر في أسكن تشعن بالراحة في التحدث إليه/ها حول موضوع الزواج المبكر وبعض المعلومات التي ناقشناها اليوم. انظرن في أفكارهم/ن، إذا كانت مختلفة أو مشابهة لما ناقشناه.

* ملاحظة للميسرات للجلسة القادمة:

- ☐ كوني مجهزة بالمعلومات حول خدمات العنف المبني على النوع الاجتماعي.
- ☐ تحقق من قسم التحضير للجلسة للتعرف على الموارد والمفاهيم الرئيسية مسبقاً.

الجلسة 10

الزواج في مجتمعنا (مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات)

أهداف الجلسة

- في نهاية الجلسة، ستكون مقدمات الرعاية قادرات على:
1. فهم تأثير الزواج المبكر على الفتيات المراهقات
 2. معرفة كيفية دعم الفتيات المتزوجات

المواد:

- ☐ صندوق الفن
 - ☐ صندوق التعليقات،
 - ☐ لوح ورقي قلاب
 - ☐ أقلام تحديد،
 - ☐ أوراق A4
 - ☐ أقلام
 - ☐ شريط/خيط
 - ☐ جهاز عرض،
 - ☐ كمبيوتر محمول ومكبرات صوت في حالة عرض فيديو تأثير الفتاة
- <https://www.youtube.com/watch?v=1e8xgF0JtVg>

التحضير:

- تأكد من أن الفيديو مُجهز مسبقاً وجاهز للعرض على المشاركات. يمكنك تخطي هذا الجزء من الجلسة إذا لم يكن لديك الموارد اللازمة للقيام بذلك. هناك خيار لتغيير اللغة في الترجمة، لذا تأكد من فعل هذا قبل الجلسة.
- يمكنك تحضير قصة زينة للمساعدة في توجيه القصة.

* ملاحظة للميسرة:

- في البلدان التي يكون فيها الزواج دون سن 18 عاماً غير قانوني، قد يخفي/تخفي بعض مقدمي/ات الرعاية زيجات الفتيات أو قد يبلغون/يبلغن السلطات عن زيجاتهن إذا اتخذت الفتاة قرار الزواج بنفسها، وقد يحدث هذا في السياقات التي يكون فيها زواج الفتيات «نابع عن الحب»، وهو ما لا يوافق/توافق عليه مقدمو/ات الرعاية. يمكن أن يكون كلا السيناريوهين مشكلة إذا كان ذلك يعني أن الفتيات لا يتلقين الدعم الذي يحتجنه. لذلك، من المهم لك كميسرة التركيز على تسليط الضوء على مخاطر زواج الفتيات الصغيرات وكيف يمكن لمقدمات الرعاية الاستمرار في دعم الفتيات إذا كن متزوجات.
- من المهم كميسرة ألا تصدري حكماً على مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات للسماح بإجراء مناقشة صادقة حول الحالة حتى يتمكن من دعم الفتيات بشكل أفضل.
- إذا أرادت الفتيات أو مقدمات الرعاية الإبلاغ عن حالة زواج مبكر للميسرة في البلدان التي يكون فيها هذا غير قانوني، فيمكنك إحالة الفتاة أو مقدمة الرعاية إلى أخصائية إدارة الحالة كخطوة أولى.
- في السياقات التي يكون فيها الزواج قانونياً لمن هم دون سن 18 عاماً، قد يتردد/تتردد بعض مقدمي/ات الرعاية في الاعتراف بزواج بناتهم/ن دون سن 18 عاماً لأنهم/ن غالباً ما يخشون/يخشين رد فعل المجتمع والمنظمات غير الحكومية والعاملين/ات في المجال الإنساني. لذلك من المهم عدم إصدار الأحكام لأنه قد يضع الحواجز في وجه وصول الفتيات إلى الخدمات.

المدة: قد تستغرق هذه الجلسة مدة ساعتين ونصف. يمكنك تقسيمها إلى جلستين في حال لم تتمكن من إكمال الجلسة خلال الوقت المخصص.

التوقيت: قبل جلسة مقدمي الرعاية الذكور

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

اسألني: هل تمكنتن من إدخال عملية اتخاذ القرار المشتركة إلى الأسرة فيما يتعلق بالمسؤوليات المنزلية باستخدام الخطوات التي تمت مناقشتها. كيف سار الأمر؟ إذا لم تفعلن ذلك، فهل تحدثن إلى الفتيات لزيادة وعيهم ببعض الحقوق التي ناقشناها في الجلسة السابقة؟

قولي: سنناقش اليوم الزواج وما يعنيه وكيف يبدو في مجتمعنا.

هيا نستكشف (15 دقائق):

اسألني: كيف يبدو الزواج في مجتمعنا؟

أسئلة استفسارية للمساعدة في النقاش:

- في أي سن تتزوج النساء؟ وماذا عن الرجال؟
- ملاحظة - قد يكون هذا السؤال في بعض السياقات حساساً بسبب الأطر القانونية، كوني مراعية في كيفية طرحه في السياقات التي يكون فيها الحال كذلك
- ما هو أفضل سن للزواج للنساء والرجال؟
- من الذي يتخذ القرارات بشأن من يتزوج ومتى يتزوج؟ هل يختلف الأمر بالنسبة للنساء والرجال؟
- هل الوضع هو نفسه كما كان قبل النزع؟ كيف اختلف أو هل بقي نفسه؟
- كيف يبدو الزواج بالنسبة للنساء والفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة؟
- كيف يتم التعامل مع المطلقات في المجتمع؟ ماذا عن النساء الأرامل؟ ما رأيكن في كيفية التعامل معهن؟

قولي:

- الزواج أمر يختاره كثير من الناس. يحدث ذلك عندما يقرر شخصان أنهما يرغبان في بناء شراكة معاً وهذا يشمل أحياناً تكوين أسرة.
- يمكن أن يتخذ الزواج أشكالاً عديدة، وأحياناً يقع شخصين في الحب ويقرران الزواج. في بعض الأحيان قد يشمل أفراد الأسرة الآخرين/الأخريات الذين/اللواتي يساعدون/يساعدن النساء أو الرجال في العثور على زوجة أو زوج محتمل/ة.
- الشيء المهم الذي يجب تذكره هو من لديه السلطة ليختار/تختار أن يقول/تقول نعم ويختار/تختار من يتزوج/تتزوج، إذ أن قراراً مصيرياً كهذا يجب أن يشمل رغبات النساء والفتيات بقدر الرجال والفتيان.

اسألني: من يمكنها أن تعطينا أمثلة عن عدم التساوي في السلطة؟

أضيفي الأمثلة في حال لم يتم ذكرها وأن تكون مناسبة للسياق:

- عندما يجبر الوالدين أو يؤثران على الفتاة للزواج بشخص ما
- عندما تكون الفتاة طفلة (أقل من 18 عاماً) ويكون الرجل بالغاً
- عندما يكون فارق السن بين المرأة والرجل كبيراً جداً
- عندما تجعل سلطة المجتمع الفتيات وأولياء أمورهن يقتنعن/يقتنعن أن الفتيات يجب أن يتزوجن في سن مبكرة.

قولي: سنناقش اليوم الأمور الرائعة التي تأتي مع الزواج وكيف يمكننا دعم الفتيات المتزوجات والمطلقات اللواتي نعرفهن ونحبهن أيضاً.

الأنشطة (ساعة و 25 دقيقة):

النشاط 1: مفهوم الزواج (20 دقيقة)

قولي: الزواج هو جزء من ثقافتنا ومجتمعنا. ولدينا العديد من الطرق للاحتفال بهذه اللحظة.

ملاحظة: لا يعني هذا بالضرورة حفل زفاف، كما هو الأمر في كثير من الحالات، وخاصة في سياقات اللجوء، حيث يتم الاحتفال بالزواج بدون مراسم.

قومي بـ: قسّمي المشاركات إلى مجموعتين أو ثلاثة واطلبي منهن مناقشة الجوانب الإيجابية في الزواج بإيجاز. اطلبي من مقدمات الرعاية بمجرد الانتهاء التقدم ومشاركة النقاط البارزة من مناقشتن مع باقي المجموعات.

أسألي: ما هي بعض التحديات التي نواجهها في الزواج؟

اشرحي: هناك جوانب إيجابية للزواج وهناك تحديات أيضاً. يمكن في بعض الأحيان لهذه التحديات أن تزيد عندما لا تتساوى السلطة في الزواج كما في الأمثلة التي ناقشناها سابقاً. لذلك سوف نتعمق أكثر في بعض من هذه الأمثلة ونحدث عن كيفية تعزيز دعمنا للفتيات المتزوجات والمطلقات.

النشاط 2: أثر الزواج المبكر (35 دقيقة)

أسألي: هل تعرف إحداكن ماذا نعني بمصطلح «الزواج المبكر» أو «زواج الأطفال» أو «الزواج القسري»؟ هل سمعتن به من قبل؟

قولي:

- «الزواج المبكر» أو «زواج الأطفال» هو مصطلح يستخدم لوصف الزواج الذي يتعرض له الفتيات والفتيان عندما يكونون/يكنّ تحت سن الـ 18.
- وفقاً للعديد من الاتفاقيات الدولية، يمكن أن يكون الزواج الذي يحدث قبل سن الـ 18 عاماً مؤذياً للفتيات حتى لو كان مسموحاً به بموجب القانون أو الأطر الدينية.
- يمكن أن ينطبق مصطلح «الزواج القسري» على الفتيات اللواتي يتزوجن دون سن الـ 18 ولكن يمكن أن ينطبق أيضاً على الزواج في أي عمر حيث يُجبر شخص على الزواج من شخص آخر.

أسألي: ما رأيكن بهذه المعلومات؟

اشرحي: نحن هنا لأننا جميعاً لدينا بنات أو فتيات في رعايتنا تزوجن في سن مبكرة، وهو أمر شائع جداً على الرغم من حقيقة أن هناك عدداً من المخاطر المرتبطة بذلك. من الممكن أيضاً أننا تزوجنا في سن مبكرة ولم نواجه أي مضاعفات لذا فإننا لسنا متأكدات من سبب كونه مشكلة. لكن مع مرور الوقت، لدينا المزيد من المعلومات والأدلة العلمية التي توضح لنا أن الزواج في سن مبكرة يمكن أن يكون مؤذياً وصعباً أيضاً على الفتيات. ولكن هناك بعض الأمور التي يمكننا القيام بها لدعم الفتيات المتزوجات للتأكد من أنهن يتمتعن بتجربة أفضل ولا يتعرضن للأذى. لكن علينا أولاً أن نفهم ما هي المشكلة.

تتطلب القصص التكيف حسب السياق:

ملاحظة: في المجموعات التي توجد فيها أمهات الزوج أيضاً، قد تلزم بعض المراجعة في تيسير هذا النشاط. سيتم توضيح هذا الأمر في الأجزاء أدناه.

ملاحظة: من المحتمل ألا يكون الجميع على معرفة بالإطار القانوني في البلدان التي يكونون/يكنّ مواطنين/ات أو مستضافين/ات فيها. إذا كان الزواج غير قانوني تحت سن الـ 18، وضح ذلك للمجموعة حتى يكون لديهن هذه المعلومات، وإذا كان سن الزواج مختلفاً في البلد الذي يتم استضافتهن فيه مقارنة بالبلد الذي قد يعدن إليه (على سبيل المثال سوريا ولبنان)، فمن المهم أن يكون لديهن هذه المعلومات بالإضافة إلى المعلومات المتعلقة بكيفية التعامل مع ذلك

ملاحظة: من المهم عدم الإفصاح عن الآباء والأمهات الذين/اللواتي تزوجت بناتهن دون سن الـ 18 في البلدان التي يكون فيها هذا الأمر غير قانوني. كوني مراعية بشأن اللغة المستخدمة وقومي بتعديلها بما يتناسب مع سياقك.

❓ **قولي:** سأروي لكن قصة عن زينة. سنتوقف عند نقاط محددة في القصة للتفكير في بعض الأسئلة.

الجزء 1:

تبلغ زينة 15 عاماً ويريد والديها أن تتزوج. إنها قلقان من تقدمها في السن، فهي تقضي الكثير من الوقت خارج المنزل. يعاني والدي زينة أيضاً من الناحية المادية، ومنذ انتقالهما إلى المكان الحالي لم يتمكنوا من العمل. كما يعتقدان أن زينة أصبحت في عمر أكبر من أن تشارك المنزل مع إخوتها، خاصة أنها الآن في فترة الحيض. سيساعدهما زواجها على إدارة الأمور المادية بشكل أفضل وسيمنع أيضاً حديث الناس عن زينة وعن أنها ليست متزوجة حتى الآن.

❓ **أسألي:** ما هي الأسباب التي تساهم في قرار تزويج زينة؟

❓ **أشرحي:** (في حال لم يتم ذكره)

- تختلف التوقعات الموضوعة على الفتيات والنساء في المجتمع مقارنة بالفتيان والرجال. يتضمن ذلك وضع الفتيات في «صندوق المرأة» والتحكم في سلوكهن، ومع من يقضين الوقت والأموال المسموح لهن بفعلها.
- هذا لأنه في كثير من الأماكن، قد لا يتم تقدير الفتيات بنفس الطريقة التي يتم فيها تقدير الفتيان. حيث من المتوقع أن يعتني الفتيان بوالديهم عندما يكبرون وأن يذهبوا للعمل لتوفير الدخل، في حين يُنظر إلى الفتيات على أنهن عبء اقتصادي. عندما تحدث حالات مثل النزوح، قد تقرر العديد من العائلات تزويج بناتهن²⁴، إذ يوجد تصور أن الفتيات لا يمكنهن القيام بهذه الأشياء.

الجزء 2:

يتحدث والدي زينة معها حول فكرة الزواج. ترتبك زينة، فهي سعيدة بالذهاب إلى المدرسة. ولكن بعضاً من صديقاتها تزوجن كما أنها تحب فكرة امتلاك غرفتها الخاصة وعدم الاضطرار إلى مشاركتها مع إخوتها. وهي قلقة من أنها إذا لم تتزوج قريباً، فقد لا تحصل على زوج جيد.

❓ **أسألي:** ما هي أسباب رغبة زينة في الزواج؟

❓ **أشرحي:** (في حال لم يتم ذكره)

تأثرت زينة بتوقعات المجتمع وضغط الأقران. وسبب رغبتها في الزواج هو أن المجتمع أخبر الفتيات مثل زينة أنهن إذا لم يتزوجن صغيرات، فقد لا يتزوجن على الإطلاق. لقد أخبروا زينة أنه عندما يأتي «عريس جيد» يجب أن تتزوجيه على الفور لأنك لا تعرفين ما إذا كان سيأتي شخص آخر مثله. وبسبب الوضع الصعب في المنزل، تعتقد زينة أن الحياة الزوجية ستكون مخرجاً من الضيق. في حين يبدو أن زينة قد اختارت الزواج، إلا أنها تأثرت بالبيئة التي تعيش فيها.

الجزء 3:

* قد يتطلب التكيف في حالة وجود أم الزوج

تزوجت زينة ولم تكن الحياة الزوجية كما تصورتها بالضبط. تركت المدرسة وأصبحت تعاني من ضغوطات أخرى من عائلتها الجديدة، مثل انجابه للأطفال والقيام بالعديد من الأعمال المنزلية. لا تشعر زينة أن لديها القدرة السلطة لعلى طلب الأشياء التي تريدها أو تحتاجها.

❓ **أسألي:**

- ما هو الأثر العاطفي أو الجسدي على زينة؟
- كيف كان من الممكن أن يختلف وضعها؟

❓ **أشرحي:** (إذا لم يتم ذكرها)،

ما عانت منه زينة يحدث للكثير من الفتيات. والبعض منا قد واجه وضعاً مشابهاً. يمكن للفتيات في نفس وضع زينة أن يشعرن بالعزلة والحرز والارهاق من الزواج. يمكن أن يتعرضن أيضاً لمخاطر صحية وقد تكون خطيرة جداً.

24 ناقشنا في الجلسة الثالثة أن صندوق الرجل والمرأة كان عن توقعات المجتمع حول من يجب أن تكون النساء والفتيات أو الفتيان والرجال، وكيف يجب أن يتصرفوا، وكيف يجب أن يشعروا وماذا يجب أن يقولوا. يتم تعليم ذلك لنا منذ اللحظة التي نولد فيها، من قبل العديد من الأشخاص المختلفين، والمجتمع ومن خلال التجارب

* قد يتطلب التكيف في حالة وجود أم الزوج

لم يفهم زوج زينة وأهل الزوج وضع زينة وما تعانیه. في النهاية، أخبروا عائلة زينة أنهم يريدون عودتها إلى منزل عائلتها لأنها لا تفعل الأشياء التي يتوقعونها منها.

*** ملاحظة:** هناك توقعات كثيرة توضع على النساء عند زواجهن. و نظراً لأن الفتيات المراهقات ما زلن يكبرن ويتعلمن، فمن المفهوم أنهن غير قادرات على إدارة الضغوط التي تأتي مع مسؤوليات البالغين.

؟ أسألي:

- هل من الشائع طلاق الفتيات إذا تزوجن في سن مبكرة؟
- كيف يتم التعامل مع هؤلاء الفتيات من قبل عائلاتهن و في المجتمع؟

؟ أسألي: ما هي عواقب زواج زينة وهي في سن صغيرة؟

*** ملاحظة:** إن كان بإمكانك، اعرضي فيديو تأثير الفتاة على المشاركات. الترجمة متوفرة بعدة لغات، من بينها الفرنسية والعربية.

<https://www.youtube.com/watch?v=1e8xgF0ItVg>

... اشرحي:

- يتم تسريب الفتيات اللواتي يتزوجن في سن صغيرة من المدرسة وتفوتهن سنوات مهمة من تعليمهن غالباً. وبسبب هذا، ستكون معرفتهن ومهارتهن وخبرتهن محدودة للتفاوض بشأن الأدوار الزوجية للبالغين.
- من المرجح أن تصف الفتيات اللواتي يتزوجن في سن صغيرة تجربتهن الجنسية الأولى بأنها قسرية.
- كثيراً ما يُتوقع الإنجاب بعد الزواج، مع كون الولادة الأولى الأكثر خطورة على الأمهات اليافعات. يكون الحمل في هذا الوقت خطيراً للغاية، ويوصي الأطباء الفتيات بإنهاء سن البلوغ والمراهقة قبل محاولة الإنجاب.
- تواجه المراهقات الصغار الحوامل خطراً أكبر بكثير للوفاة أثناء الولادة أو بعدها.
- تواجه الفتيات اللواتي يحملن في سن مبكرة ولادات صعبة غالباً لأن حوضهن صغير جداً. وقد يؤدي ذلك إلى الحاجة لإجراء عملية لتوليد الطفل.
- أخبرتنا الفتيات عندما تحدثنا معهن من خلال بحثنا، أن الزواج في سن مبكرة هو السبب الرئيسي للطلاق. كما عن شعورهن بالخزي والعار ولومهن على انهيار الزواج ومواجهتهن العديد من القيود. ولكن مع الدعم المناسب، واصلت الفتيات المطلقات متابعة اهتمامتهن واكتسبن الفرص وتمكن من إخراج أنفسهن من مواقف عنيفة.
- أخبرتنا الفتيات المتزوجات عندما تحدثنا معهن من خلال بحثنا، أن إحدى النتائج الرئيسية المترتبة للزواج المبكر هي التعرض للعنف. كما قلن إن الزواج المبكر أدى إلى علاقات سلبية مع أزواجهن وكانت المخاطر الصحية التي واجهتها عالية للغاية.

؟ أسألي:

- ما رأيك في المعلومات المقدمة؟
- برأيك هل هذه محادثة يسهل على مقدمات الرعاية مناقشتها مع بعضهن البعض؟ لماذا ولماذا لا؟
- ان كانت لديكن فتيات متزوجات أو إذا كانت لديكن زوجات أبناء، فبرأيك ما هي بعض الأمور التي تعتقدن أنهن يحتجن إلى الدعم فيها لضمان حياة زوجية آمنة وصحية؟

النشاط 3: دعم الفتيات المتزوجات والأرامل والمطلقات (30 دقيقة)

قولي: لقد تعلمنا عن بعض المخاطر التي يمكن أن تتعرض لها الفتيات المتزوجات والمطلقات. ولكن هناك شيء يمكننا فعله! سنفكر في طرق يمكننا من خلالها دعم الفتيات المتزوجات والمطلقات في حياتنا وفي المجتمع بشكل عام أيضاً.

✓ قومي بـ:

- تقسيم المشاركات إلى ثلاث مجموعات، واحدة تركز على الفتيات المتزوجات، وواحدة على الفتيات الأرامل والأخرى على الفتيات المطلقات.
- اطلبي منهن في مجموعتهن مناقشة الطرق التي يمكنهن من خلالها دعم هؤلاء الفتيات حتى لو لم يكن في رعايتهن.

بمجرد الانتهاء، قومي بإضافة النقاط أدناه إذا لم يتم ذكرها من قبل المشاركات.

- إذا كان ذلك ممكناً، تفقّدي الاحتياجات المادية للفتيات المتزوجات والأرامل والمطلقات (على وجه التحديد الطعام، والمال، والفوط الصحية، والملابس، والمواد المدرسية). قد لا تتمكن عائلة الزوج من تقديم الدعم الكافي لهن، لذا تفقّدي الفتيات دائماً. وإذا كنت من عائلة الزوج، فيمكنك أيضاً تفقد الاحتياجات المادية للفتيات.
- تحقق من احتياجات الفتيات العاطفية وادعمنها، وإن كنت أمهات أزواجهن، فامنحنهن وقتاً لرؤية الأصدقاء والعائلة. وإن كنت من مقدمات الرعاية، فخصص وقتاً للزيارة وقضاء بعض الوقت مع الفتيات.
- إذا كان ذلك ممكناً، تفقّدي الاحتياجات التعليمية أو المهنية للفتيات المتزوجات والأرامل والمطلقات (ربما ترغبن بالعودة إلى المدرسة، أو تعلم مهارات جديدة، أو حضور دورة، أو توفير بعض الدخل المالي لتصبحن مستقلات).
- إذا كان ذلك ممكناً، تفقّدي الاحتياجات الصحية للفتيات المتزوجات والأرامل والمطلقات. قد تحتاج الفتيات للأدوية والرعاية الصحية وخدمات تنظيم الأسرة والرعاية السابقة للولادة وما إلى ذلك. وشجّعي الفتيات للانتظار إلى بعد الـ 18 عاماً لإنجاب الأطفال، حتى لو كان لديهن طفلاً سابقاً، فإن كل ولادة مختلفة ويجب عليهن تأخير الحمل حتى تنمو أجسامهن بشكل كامل لمنع المخاطر الصحية مثل وفاة الأم أو الطفل.

الرسالة الأساسية:

قولي: في حين توجد العديد من التحديات المرتبطة بزواج الفتيات في سن صغيرة، هناك العديد من الأمور التي يمكننا القيام بها كأمهات وأمهات الأزواج للمساعدة في دعم الفتيات في هذه الحالة. قد تشمل بعض هذه الأمور التحقق من احتياجاتهن المادية والعاطفية والصحية. كما أن تأخير الحمل إلى ما بعد سن الـ 18 هو أمر أساسي لضمان صحتهم وصحة أطفالهن. بصفتنا مقدمات رعاية، قد لا نمتلك الموارد اللازمة لتلبية كل هذه الاحتياجات، ولكن هناك شيء واحد نستطيع التحكم فيه وهو دعم احتياجات الفتيات العاطفية على وجه الخصوص.

التحقق: (5 دقائق)

أسألي مقدمات الرعاية 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 مقدمات الرعاية بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنك متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات: (5 دقائق)

قولي: قومن بإجراء محادثة مع بناتكن أو زوجات ابناتكن للتحقق من احتياجاتهن ومعرفة كيف يمكن دعمهن. حتى إذا كنتن غير قادرات على تقديم المساعدة المادية، فهناك أمور أخرى يمكنكم القيام بها لدعم احتياجاتهن العاطفية أو دعمهن للحصول على الرعاية الصحية.

* ملاحظة للميسرات للجلسة القادمة:

- ☐ حضري معلومات عن الخدمات المتعلقة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي.
- ☐ تحقق من قسم تحضيرات الجلسة لتتعرفي على الموارد والمفاهيم الرئيسية مقدماً.
- ☐ اطلعي على المورد 11.1: شجرة العنف المبني على النوع الاجتماعي والمورد 2.11: أنواع العنف، قبل الجلسة لتذكري الأسباب الجذرية وعواقب العنف المبني على النوع الاجتماعي وأنواع العنف المبني على النوع الاجتماعي

الجلسة 11

العنف الذي تتعرض له النساء والفتيات

أهداف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستقوم مقدمات الرعاية بما يلي:

1. مناقشة قضايا السلامة التي تواجهها النساء والفتيات داخل المنزل وخارجه.
2. لا يتعلم عدم وصم الفتيات اللواتي يتعرضن للعنف المبني على النوع الاجتماعي وكيفية توفير مساحة داعمة للفتيات.

*** ملاحظة:** يجب ألا تُستبدل هذه الجلسة بمحل أنشطة تقييم مخاطر العنف المبني على النوع الاجتماعي الأخرى، بل يمكن إجراؤها في الوقت نفسه.

المواد:

- ☐ لوح ورقي
- ☐ أقلام تحديد (أربع ألوان على الأقل)
- ☐ أوراق ملاحظات لاصقة
- ☐ أقلام

التحضيرات:

- اطلعي على المورد 11.1: شجرة العنف المبني على النوع الاجتماعي، والمورد 2.11: أنواع العنف قبل الجلسة لتتذكر الأسباب الجذرية والعواقب وأنواع العنف المبني على النوع الاجتماعي
- تأكدي من أن لديك معلومات مجهزة حول خدمات إدارة الحالة، بما في ذلك تفاصيل الاتصال ونقطة التواصل. يمكنك إعداد منشورات ورقية أو مواد الإعلام والتثقيف والاتصال أو نشرات إعلامية وتركتها في الغرفة لمشاركتها مع النساء (إذا رغبين في ذلك) أو منحهن الفرصة لحفظ التفاصيل.
- يمكن أن تكون هذه الجلسة حساسة للغاية وقد تسبب عدم ارتياح لبعض المشاركات أثناء المناقشة. لذلك تأكدي من إدراج تمارين تنشيطية ضمن الجلسة للمساعدة في تقسيم المحتوى.
- قد لا تتفق بعض المشاركات مع كل التعريفات أو الأمثلة لأنواع العنف، لذلك من المهم أن تكوني مستعدة للتعامل مع عدم التوافق هذا ومعرفة كيفية الاستجابة. كل المحتوى ذات الصلة تم إدراجه في الجلسة ولكنك ستحتاجين إلى قراءتها والاستعداد مسبقاً لها لتشعري بالراحة أثناء تيسير الجلسة.

* ملاحظة للميسرة:

- فهم الإطار القانوني المحلي والدولي لقوانين العنف ضد النساء والفتيات. حيث تشمل القوانين الدولية التي تتصدى للعنف ضد النساء والفتيات اتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة والإعلان العالمي لحقوق الإنسان واتفاقية حقوق الطفل. ويجب عليك التحقق مما إذا كانت الدولة التي تعملين فيها قد اشتركت في هذه الاتفاقيات. سيكون لدى العديد من البلدان أيضاً قوانين وطنية سارية تُجرم العنف المنزلي - من المهم معرفة الوضع في بلدك.
- غالباً ما يُعتبر العنف ضد النساء والفتيات موضوعاً محظوراً ولا تتم مناقشته علناً، على الرغم من تعرض العديد من المراهقات والنساء له. قد يجعل هذا الموضوع بعض المشاركات يشعرن بعدم الارتياح، وقد يذكّر بعضهن بتجاربهن الشخصية. كوني مجهزة بمعلومات عن خدمات إدارة الحالة المتاحة للنساء والفتيات.
- ومع ذلك، نظراً لأن هذه الجلسة تأتي متأخرة جداً في المنهاج، فمن المأمول أن قدراً معيناً من الثقة قد تم بنائه مما يسهل مناقشة هذه الموضوعات.
- كوني على دراية أيضاً لأي إفصاح عن حالة عنف، خاصة ضد الفتيات المراهقات. قد يحتاج هذا الأمر إلى المتابعة مع مشرفتك، خاصة إذا كنت تعتقدين أن الفتاة تتعرض لأذى مباشر.
- نظراً لحساسية الجلسة من المهم أن تتفقد مقدمات الرعاية لمعرفة ما يشعرن به وأنت تقومين بكل نشاط.

المدة: ساعتين

التوقيت قبل انعقاد الجلسة 11 للذكور حول السلامة والعنف

الترحيب و الومراجعة (10 دقائق)

اسأل: هل أجريتن محادثة مع بناتكن أو زوجات ابناتكن وتحققتن من احتياجاتهن وكيف يمكن دعمهن؟ كيف سار الأمر؟

قولي: سنقوم اليوم بالتحدث عن السلامة والعنف ضد النساء والفتيات.

هيا نستكشف: (15 دقائق)

قولي: برأيكن ماذا نعني بكلمة «السلامة»؟

قولي: عندما نتحدث عن السلامة، فنحن نعني التحرر من الأذى أو الخطر أو التهديدات أو المخاطر داخل المنزل وخارجه. يمكن أن يكون الأذى والخطر والتهديدات والمخاطر ناتجة عن عدة أمور. على سبيل المثال، يمكن للبيئة أن تجعل الناس غير آمنين في حالة حدوث زلزال أو عاصفة.

اسأل: هل تستطيع أي منكن ذكر أنواع أخرى من الأذى أو الخطر أو التهديدات أو المخاطر التي تجعل الناس غير آمنين؟ (على سبيل المثال، الحرب، الصراع، نقص المال، التشرد، العنف، وما إلى ذلك).

قولي:

- لغرض هذه الجلسة، سنقوم بالتركيز على قضية العنف وأنواع العنف التي يلحقها الآخرون بالنساء والفتيات لجعلوهن يشعرن بعدم الأمان. من المهم أن نتذكر أن العنف ليس شيئاً «يحدث» لأنكن نساء أو فتيات. إنه خيار يتخذه الآخرون ليكونوا عنيفين تجاه النساء والفتيات.
- يُعد العنف ضد النساء والفتيات انتهاكاً لحقوقهن الإنسانية وهو مذكور في العديد من القوانين الدولية (أضيفي القوانين المحلية إذا كانت تنطبق أيضاً)

اسأل: برأيكن ما هي بعض مخاطر السلامة والتهديدات المحددة التي يقوم بها الناس للنساء تجاه النساء والفتيات في المجتمع وفي المنزل؟

قومي بـ: سجلي إجاباتهن على اللوح الورقي.

اشرح:

- من الممكن أن يتعرض كل من النساء والفتيات والرجال للأذى أو الخطر أو التهديدات أو المخاطر، إلا أن هناك بعض مشكلات السلامة المتعلقة بالنساء والفتيات فقط. تعتبر مشاكل السلامة هذه أنواعاً من أنواع العنف الذي تواجهه النساء والفتيات بسبب نوعهن الاجتماعي. (ذكرين بصندوق النوع الاجتماعي). هذا النوع من العنف يُمارس ضد النساء والفتيات لأن الرجال يستخدمون سلطتهم على النساء والفتيات.
- قد تستخدم النساء أحياناً العنف ضد الفتيات بسبب سلطتهن كنساء بالغات على الفتيات. في بعض الأحيان، قد تقبل النساء والفتيات هذا العنف لأنهن لا يدركن أنه في الواقع نوع من أنواع العنف فقد يكون أمراً شائعاً جداً في المجتمع، لدرجة أنه يُنظر إليه على أنه أمر طبيعي ومقبول حدوثه.
- في بعض الأحيان، قد تكون النساء عنيفات تجاه الفتيات، أو لديهن توقعات معينة من الفتيات بناءً على تجاربهن الخاصة والتوقعات الموضوعة عليهن. (على سبيل المثال، تزويج الفتيات بسن مبكرة لأن هذا ما يحدث في المجتمع، أو اضطرار الفتيات إلى ترك المدرسة في وقت أبكر من الفتيان).

اسأل: برأيكن هل تعتقدن أن النساء والفتيات يستحقن قدرأ أقل من السلطة والأمان من الرجال والفتيان؟

ملاحظة: تستحق النساء والفتيات أن يتمتعن بنفس السلطة والأمان الذي يتمتع بها الرجال والفتيان. فالنساء والفتيات لديهن نفس القدر من الكفاءة والذكاء والأهمية التي لدى الرجال والفتيان ويستحقن أن يعاملن على قدم المساواة.

اشرح: تعريف العنف ضد النساء والفتيات هو «أي تهديد أو فعل (جسدي، عاطفي، جنسي، اقتصادي) موجه ضد فتاة أو امرأة يسبب الأذى لهن ويهدف إلى إبقاء الفتاة أو المرأة تحت سيطرة الآخرين.»

قولي: هذه مساحة آمنة، ولا بأس بالتعبير عن شعورك بعدم الراحة في أي وقت أثناء الجلسة. ستكون أخصائية الحالة متوفرة أيضاً إذا احتجتن إلى التحدث إليها، ويمكنني أن أقدم لك المزيد من المعلومات عن هذا الموضوع في نهاية الجلسة، أو يمكنكن القدوم لرؤيتي بعد الجلسة.

الأنشطة (ساعة و 20 دقيقة):

النشاط 1: أنواع العنف (40 دقيقة)²⁵

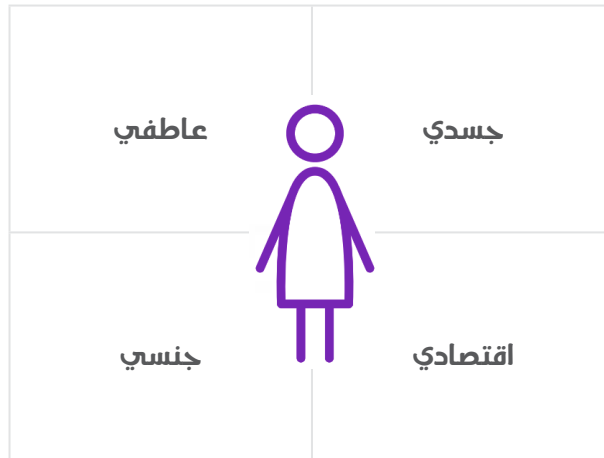
قولي: لقد تحدثنا عن الأمان وحقيقة أن الفتيات والنساء يواجهن أشكالاً مختلفة من العنف بسبب أنهن نساء وفتيات. نحن نطلق على هذا اسم العنف المبني على النوع الاجتماعي. يعتبر أي شكل من أشكال العنف مؤذياً وانتهاكاً لحقوقنا؛ وهذا يشمل جميع أشكال العنف المبني على النوع الاجتماعي.

قومي بـ: ارسمي مخططاً لامرأة على قطعة كبيرة من اللوح الورقي وقسمي الورقة إلى 4 أجزاء (انظري إلى المثال أدناه). وجهي بعض الملاحظات اللاصقة.

قولي:

- أريدكن أن تأخذن بضع دقائق للتفكير في العنف أو المخاطر أو الأذى أو الأخطار التي تواجهها النساء والفتيات.
- تذكرن أن هناك العديد من أشكال العنف ضد المرأة. وعادة ما يتم تصنيفها إلى أربعة أنواع: **جسدي** (يؤذي الجسم)، و**عاطفي** (يؤذي المشاعر واحترام الذات)، و**الجنسي** (يتحكم في الصحة الجنسية) و**اقتصادي** (يتحكم في القدرة على امتلاك المال أو الممتلكات أو الموارد).

اطلبي من المشاركات أن يأخذن بضع دقائق ليناقدن مع الشخص المجاور لهن الأنواع المختلفة من العنف ثم أن يشاركن أفكارهن مع المجموعة الأوسع.



ملاحظة: قد تحتاجين إلى إعطاء بعض الأمثلة لمساعدة المشاركات على التمييز بين العنف المبني على النوع الاجتماعي وأشكال العنف الأخرى. يمكنك أن تقولي للمشاركات «قبل أن تناقشن إجاباتكن، فكرن بما يلي: «هل يختبر الرجال أو الفتيات هذه الأشياء في كثير من الأحيان كما تختبرها النساء والفتيات؟» يمكنك إعطاءهن بعض الأمثلة إذا احتجن إلى مزيد من التوجيه، مثل: الزواج المبكر، والاغتصاب، والتعليقات الجنسية، وما إلى ذلك.

قومي: عندما تشارك المجموعة أفكارها مع باقي المجموعات، يجب على الميسرة أن تكتب الأفكار على أوراق الملاحظات اللاصقة ثم تسأل المشاركات عن نوع العنف الذي ذكرنه. إذا كانت الأنواع المذكورة غير صحيحة، فقومي بتصحيحها قبل وضعها على الأوراق.

ملاحظة: قد تنتمي بعض أنواع العنف إلى عدد من الفئات. يمكن أن تضعي أوراق الملاحظات اللاصقة الخاصة بهذه الفئات في المنتصف. على سبيل المثال، إذا اقترحت إحدى المشاركات الصفح، يمكنك وضع ورقة الملاحظة المكتوب عليها هذه الكلمة في مربع «العنف الجسدي». إذا

اقترحتي إحداهن أن الاعتداء الجنسي يمكن أن يكون جنسياً وجسدياً، فيمكنك وضع هذه الملاحظات اللاصقة في المنتصف.)
قومي بـ: عندما ينتهين، اجمعي كافة المشاركات حول المخطط التفصيلي.

أسألي:

- هل لدى أي منكن سؤال أو شيء ترغب في مشاركته أو إضافته حول **العنف الجسدي**؟
- هل لدى أي منكن سؤال أو شيء ترغب في مشاركته أو إضافته حول **العنف العاطفي**؟
- هل لدى أي منكن سؤال أو شيء ترغب في مشاركته أو إضافته حول **العنف الاقتصادي**؟
- هل لدى أي منكن سؤال أو شيء ترغب في مشاركته أو إضافته حول **العنف الجنسي**؟

قومي بـ: بمجرد عودة المشاركات إلى مقاعدهن/الدائرة، عودي إلى تعريف العنف ضد المرأة. اقرأي العبارة الأخيرة: «يُقصد بها إبقاء المرأة أو الفتاة تحت سيطرة الآخرين». أسألي المشاركات عن معنى ذلك باعتقادهن - يمكنهن المناقشة ضمن ثنائيات لبضع دقائق إذا رغبن في ذلك.

أسألي: لماذا تعتقدن أن العنف ضد المرأة مرتبط بالسلطة؟ (مرة أخرى، امنحيهن بضع دقائق لمناقشة الإجابات ومشاركتهن.)

اشرحني:

- يرتبط العنف المبني على النوع الاجتماعي بالسلطة لأننا كمجتمع نتوقع من الرجال أن يظهروا أنهم يتمتعون بالسلطة على شريكاتهم أو بناتهم.
- كمجتمع، يرى الكثيرون أنه من الطبيعي أن يتمتع الرجال بسلطة أكثر من النساء. يُعتقد أنه بدون استخدام الرجال للسلطة على النساء، فإن النساء غير قادرات على إدارة أنفسهن (وهذا بالطبع غير صحيح).

أسألي: هل يمكن ألا يكون العنف ضد المرأة في إحدى الحالات إساءة استخدام للسلطة للسيطرة على فتاة أو امرأة؟ امنحيهن بضع دقائق للمناقشة ومشاركة الإجابات.

اشرحني:

- كل أعمال العنف هي إساءة استخدام للسلطة.
- يستخدم العنف للسيطرة على شخص آخر من خلال الخوف.

أسألي: حتى لو تعرض الرجال لبعض الأعمال نفسها التي تتعرض لها النساء، فكيف يختلف العنف الذي يتعرض له الرجال عن العنف الذي تتعرض له النساء؟ امنحيهن بضع دقائق للمناقشة ومشاركة الإجابات.

اشرحني:

- لا يعيش الرجال كمجموعة في خوف من عنف النساء كمجموعة. تعيش غالبية النساء في خوف من العنف من الرجال الآخرين (شركاء أو غرباء). لدى النساء هذا الخوف لأن المجتمع يقبل سلطة الرجال عليهن والعنف ضدهن.
- في أغلب الأحيان، عندما يتعرض الرجل للعنف من قبل شريكته، فذلك لأن شريكته تدافع عن نفسها من العنف الذي استخدمه ضدها.
- يتعرض الرجال للعنف من الرجال الآخرين، على سبيل المثال قد يكون صاحب العمل الذكر عنيفاً تجاه الموظف الذكر. لكن العنف هنا لا يتعلق بالنوع الاجتماعي للموظف الذكر، بل يمكن أن يكون مرتبطاً بعوامل تميز أخرى تضع الرجل في فئة مهمشة.

ملاحظة: راجعي المورد 11.2 لمزيد من المعلومات حول أنواع العنف.

أسألي: إذا تعرض شخص ما للعنف الجنسي، فماذا يفعل/تفعل؟

اشرحني: إذا تعرضت امرأة/فتاة لعنف جسدي أو جنسي، فعليها إخبار شخص تثق به/ها لمساعدتها في الحصول على رعاية طبية، إذا لزم الأمر. للوقاية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، من المستحسن طلب المساعدة في غضون ثلاثة أيام/72 ساعة. لمنع الحمل، من المستحسن طلب المساعدة في غضون 5 أيام/120 ساعة.

قومي بـ: امنحي المشاركات معلومات التواصل الخاصة بالمساحة الآمنة واطرحي خدمات إدارة الحالة المتوفرة هناك أو في المجتمع.

النشاط 2: آثار العنف على الفتيات المراهقات (40 دقيقة)

قولي: لقد ناقشنا كيف يرتبط العنف بالسيطرة والطرق التي يتعرض بها الرجال والنساء للعنف.

اسألي: كيف تعتقدن أن الأمر يختلف بالنسبة للفتيات؟ (خذي بعض الإجابات)

اشرحي: قد تختبر بعض الفتيات ما يلي:

- بنفس الطريقة التي يُستخدم بها العنف ضد المرأة لإبقاء المرأة تحت السيطرة، الأمر نفسه ينطبق على الفتيات. خاصة عندما يصلن إلى سن البلوغ. تتغير طريقة معاملة الفتيات، ويمكن استخدام العنف للسيطرة عليهن، خاصة فيما يتعلق بالشرف أو العلاقات الحميمة.
- قد تكون هذه المعاملة تجاه الفتيات جديدة بالنسبة لهن، وهما أنهن ينتقلن إلى وضع جديد في حياتهن حيث يحاولن الاعتياد على التغييرات الأخرى المتعلقة بأجسامهن وعواطفهن، فإنهن يدركن أيضاً أن حرياتهن تتضاءل. بما أن المراهقات لم يصلن بعد إلى مرحلة الرشد، فإنهن يتمتعن بسلطة أقل من النساء الراشداً في المطالبة بحقوقهن في التحرر من العنف.

قومي بـ: قسّمي النساء إلى ثلاث مجموعات وقدمي دراسة حالة لكل مجموعة. اقْرأي كل دراسة حالة لكل مجموعة واطلبي من كل مجموعة التفكير في الأسئلة الموجودة في كل دراسة حالة. سوف تقدم كل مجموعة ملخصاً لباقي المجموعات لاحقاً.

التعديل بحسب السياق:

مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات	مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/المطلقات
دراسة الحالة 1: تبلغ تانيا من العمر 11 عاماً وتحب المدرسة. لكن لديها الآن مدرساً جديداً يعامل الفتيات والفتيان بشكل مختلف. أثناء الاستراحة، يلعب الأولاد في الخارج في حين تبقى الفتيات بالداخل للتنظيف. ذات يوم، رفضت تانيا التنظيف وأخبرت معلمها أنها تريد اللعب في الخارج. ضربها المعلم وأخبرها أنه ليس من المناسب أن تلعب الفتيات في الخارج! اسألي: • هل هذا نوع من أنواع العنف المبني على النوع الاجتماعي؟ لماذا نعم/لماذا لا؟ • (نعم لأن معلم تانيا يقوم بالتمييز ضدها ويعاملها بالعنف لأنها فتاة) • ما هي الآثار الجسدية والعاطفية المحتملة لما يحدث لتانيا؟ (بالإضافة إلى ما تشاركه المشاركات، أضيفي: قد تفقد تانيا الثقة بمرور الوقت أو تبدأ في الاعتقاد بأنها مقيدة بـ «صندوق المرأة» وقد لا تحقق إمكاناتها الكاملة بسبب القيود المفروضة عليها) • هل ما حدث لتانيا ذنبها؟ • (لا، تانيا ليست مسؤولة عما حدث لها. ولا يحتاج المعلم إلى اللجوء إلى العنف تجاه الطلاب/الطالبات في أي موقف. بالإضافة إلى أن المعلم لا يعامل الفتيات والفتيان بمساواة).	دراسة الحالة 1: تبلغ بانه من العمر 16 عاماً وقد تزوجت مؤخراً. تقوم بانه بكل الأشياء التي يطلبها منها زوجها ولكنها عندما تريد أن تفعل شيئاً لنفسها، مثل مقابلة أصدقائها، تصرخ زوجها في وجهها، ويخبرها أحياناً أنه لا يُسمح لها بمغادرة المنزل بل ويهددها بالضرب. اسألي: • هل هذا نوع من أنواع العنف المبني على النوع الاجتماعي؟ لماذا نعم/لماذا لا؟ (نعم، يستخدم زوج بانه العنف لتهديدها، وجعلها تشعر بالخوف والتحكم في سلوكها وحريتها في فعل الأشياء التي تريدها). • هل ما حدث لبانه ذنبها؟ (بانه ليست مسؤولة عن الطريقة التي تُعامل بها). هناك العديد من الطرق التي يمكن لزوج بانه أن يعبر بها عن نفسه والتي لا تنطوي على العنف أو السيطرة عليها) • ما الذي يمكن للأشخاص المحيطين ببانه فعله لدعمها (مقدمو/ات الرعاية، والدة الزوج)؟

دراسة الحالة 2: تبلغ أمل من العمر 17 عاماً وهي مطلقة. عادت إلى المنزل لتعيش مع والديها وطفلها/طفلتها. تريد أمل العودة إلى المدرسة أو مواصلة التعلم أو التدريب، لكن والديها رفضا ذلك بسبب الخزي العار من طلاقها. تشعر أمل بالعزلة والمحاصرة والتضييق عليها ولا ترى أي فرص لمستقبلها.

؟ أسألي:

- هل هذا نوع من أنواع العنف المبني على النوع الاجتماعي؟ لماذا نعم/لماذا لا؟ (نعم، والد أمل يستخدمان العنف ضدها من خلال الحد من حركتها وإبقائها في المنزل بسبب الخزي و«العار». هما لا يدعمانها لتأمين حقوقها الأساسية)
- ما هي الآثار الجسدية والعاطفية المحتملة لما يحدث لأمل؟
- هل ما حدث لأمل ذنبها؟ (في كثير من الأحيان، يلقي المجتمع باللوم على الفتاة عند حدوث الطلاق. على الرغم من أن هنالك العديد من الأسباب لانهايار العلاقة. في حالة أمل، كونها فتاة مراهقة وتزوجت قبل أن تكون مستعدة لذلك يمكن أن يكون عاملاً مساهماً في الطلاق. تتحمل العائلات والأزواج المحتملون مسؤولية التأكد من عدم وضع الفتيات في موقف يجدن أنفسهن فيه متزوجات قبل أن يصبحن جاهزات)
- ما الذي يمكن أن يفعله الأشخاص المحيطون بأمل لدعمها (مقدمو/ات الرعاية، أهل الزوج)؟ (بمثل مقدمي/ات الرعاية وأهل الزوج، يمكن للفتيات المطلقات دعم الفتيات مثل أمل لمواصلة التعليم، وتطبيع مشاركتها في المجتمع والوقوف من أجل فتيات مثل أمل عندما يوصمها المجتمع).

دراسة الحالة 2: تعاني ربيكا من إعاقة سمعية وتزوجت في سن السادسة عشرة. لم ترغب ربيكا في الزواج، ولكن أخبرها والديها بأنه سيكون لديها غرفة خاصة بها ومساحة أكبر وأنها إذا لم تتزوج هذا الرجل قد تفوت فرصتها في الزواج. لم ترى ربيكا أي خيارات أخرى. لذلك، في حين أن والديها لم «يجبرانها» على الزواج، لم تشعر ربيكا أن لديها خياراً حقيقياً.

؟ أسألي:

- هل هذا نوع من أنواع العنف المبني على النوع الاجتماعي؟ (زواج الأطفال أو (الزواج في عمر أقل من 18 عاماً) هو شكل من أشكال العنف المبني على النوع لأنه يؤثر بشكل غير متناسب على الفتيات ويمثل انتهاكاً لأبسط الحقوق الأساسية للفتاة. لا تستطيع الفتيات منح موافقة كاملة على الزواج بسبب سنهن وظروفهن. كما أن الفتيات اللواتي يتزوجن في سن مبكرة معرضات بشكل متزايد لخطر التعرض لأشكال أخرى من العنف المبني على النوع الاجتماعي التي ناقشناها مسبقاً مثل العنف الشريك أو أهل الزوج)
- ما هي العوامل الفردية والأسرية والمجتمعية التي أدت إلى زواج ربيكا؟
- (القبول المجتمعي والتشجيع على الزواج في سن مبكرة للفتيات (عدم المساواة في النوع الاجتماعي)، تعتقد الأسرة أن وضع ربيكا سيتحسن إذا غادرت المنزل. ولا ترى ربيكا أي فرص أخرى لنفسها، أو قلة التشجيع أو الإلهام من عائلتها لما يمكنها أن تحققه بما هو أبعد من الزواج وما إلى ذلك)
- ماذا يمكن أن تكون البدائل لزواج الفتيات مثل ربيكا؟
- (التعليم والتدريب المهني والتوظيف أعمال صغيرة)
- هل هذه البدائل واقعية وتحدث في مجتمعاتنا؟

مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/المطلقات

دراسة الحالة 3: تبلغ لينا من العمر 15 عاماً، وهي متزوجة وهي المعيلة الأساسية لأسرتها. زوجها لا يعمل، لكن دخل لينا كله يذهب إلى زوجها الذي يتحكم في الشؤون المالية للأسرة. إنه لا يخبر لينا على ماذا ينفق المال، وأحياناً لا يتبقى نقود للطعام، لذلك يتعين على لينا العمل أكثر. كما أنها لا تستطيع الوصول إلى الأموال التي تكسبها.

اسألني؟

- هل هذا نوع من أنواع العنف المبني على النوع الاجتماعي؟ لماذا نعم/لماذا لا؟ (نعم، هذا نوع من أنواع العنف الاقتصادي الذي يستخدمه زوج لينا للسيطرة غير المتكافئة على الوصول إلى المال في الأسرة)
- ما هي الآثار الجسدية والعاطفية المحتملة لما يحدث لينا؟
- ما الذي يمكن أن يفعله الأشخاص من حول لينا لدعمها (مقدمو/ات الرعاية، والدة الزوج)؟

مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات

دراسة الحالة 3: تبلغ بانه من العمر 16 عاماً وهي متزوجة/لديها حبيب. في بعض الأحيان يكون لدى بانه كدمات على جسدها. لاحظت صديقتها أنها حزينة ومنزعجة. حاولت صديقة بانه التحدث إليها وإخبارها أنه يجب عليها ترك حبيبها/زوجها لأنه يؤذيها. أخبرت بانه صديقتها أنها لا تستطيع تركه لأنها خائفة مما سيفعله بها.



ملاحظة:

قد تقول مقدمات الرعاية أنه لا ينبغي أن يكون لدى الفتيات علاقات خارج الزواج وأن هذا هو الحل. من المهم بالنسبة لهن التفكير في الطرق التي يمكنهن من خلالها دعم الفتيات اللواتي يتعرضن للعنف مما يجبر الفتيات على التكتّم.



اسألني؟

- هل تعاني بانه من نوع من أنواع العنف المبني على النوع الاجتماعي؟ (نعم، يتم استخدام العنف الذي تتعرض له بانه للسيطرة عليها وجعلها خائفة)
- ما هي الآثار الجسدية والعاطفية والاجتماعية المحتملة لما يحدث لبانه؟
- ما الذي يمكن أن تفعله صديقة بانه لدعمها في هذا الموقف؟ (يجب أن توضحي أن صديقة بانه موجودة لدعم بانه والاستماع إليها إذا احتاجت إلى التحدث. يمكنها التحقق مع بانه بانتظام لمعرفة ما إذا كانت بخير أم لا. يجب أن تخبر بانه أن هذا ليس خطأها وأن تخبرها أيضاً حول الأماكن التي قد تكون قادرة على مساعدتها، مثل المساحة الآمنة للنساء والفتيات)

أشرحي:

- في كل حالة من الحالات، تعرضت الفتيات للعنف.
- قد تعاني جميع الفتيات من الإجهاد أو الإصابات أو الشعور باليأس أو العزلة أو الصدمة.
- قد تتعرض الفتيات للوم أو الرفض من الأسرة أو المجتمع.
- قد يعانين من الاكتئاب، أو ضعف الأداء في المدرسة، أو الخوف أو عدم الثقة في الراشدين/ات، أو التنمر، وما إلى ذلك. وهذا يمكن أن يؤثر بشكل خطير على حياتهن كبالغات.



اسألني: ما الذي يمكننا فعله لخلق بيئة أكثر أماناً للفتيات اللواتي قد يواجهن أنواعاً مختلفة من العنف التي ناقشناها؟

أضيفي ما يلي إذا لم تذكرهم المشاركات.

- لا تلمن الفتيات على العنف الذي يتعرضن له.
- اخلقن مساحة مفتوحة لا تحمل اللوم للفتيات ليشرحن بالراحة لمناقشة العنف الذي قد يتعرضن له. هذا مهم بشكل خاص للفتيات اللواتي قد يتعرضن للعنف من أصدقائهن أو شركائهن أو أزواجهن.
- اخلقن مساحة مفتوحة للفتيات للتحدث معكن حول الأمور التي تهمهن.
- احترمن حقوق الفتيات في حياة خالية من العنف، وحقهن في الحصول على وقت فراغ، وحقهن في أن يكونوا أطفالاً، وأن يحصلن على التعليم حتى بعد الزواج. وهذا ينطبق على جميع الفتيات غير المتزوجات، المتزوجات، ذوات الاحتياجات الخاصة، المطلقات، الأرامل، إلخ.
- امدحن الفتيات لكونهن جريئات وواثقات، ولدفاعهن عن أنفسهن وقولهن «لا» للأشخاص الذين قد يرغبون في إيذاؤهن.
- شجعن الفتيات على ممارسة حقهن في قول «لا» بحزم. وهذا يشمل جميع الفتيات، ذوات الاحتياجات الخاصة اللواتي قد لا يستطعن التعبير عن أنفسهن لفظياً، وأوجدن طرقاً لدعمهن لممارسة هذا الحق.

- شجعنهن على التواصل بحزم، حتى مع خطر «إهانة» شخص قد يُنظر إليه على أنه يمتلك المزيد من السلطة. وهذا يشمل جميع الفتيات، للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة اللواتي قد لا يستطعن التعبير عن أنفسهن لفظياً، أو جرداً طرقاً لدعمهن للتعبير عن احتياجاتهن ورغباتهن.
- استخدمن التواصل المنفتح وأظهرن التعاطف من أجل مساعدة الفتيات على تطوير علاقات إيجابية وصحية، خاصة عندما تكن متزوجات حديثاً.
- استخدمن استراتيجيات غير عنيفة للتعامل مع الخلافات داخل الأسرة.
- عاملن الفتيات وقدرنهن بمساواة مع الفتيان، بغض النظر عن العمر، والقدرة البدنية، والجنس، وما إلى ذلك.

✓ **قومي:** بتزويد النساء بمعلومات عن خدمات إدارة الحالات إذا رغبن في الحصول على خدمات لأنفسهن أو لفتياتهن.

الرسالة الأساسية



قولي: على الرغم من أننا نعلم أن العنف ضد النساء والفتيات يستخدم كوسيلة للسيطرة عليهن، إلا أن هناك أشياء يمكننا القيام بها، لأننا نملك السلطة. في حين أنه قد لا يكون من الممكن دائماً إيقاف العنف، (حيث يجب أن يتحمل الرجال مسؤولية سلوكهم الخاص)، يمكننا دعم بعضنا البعض، والتواجد مع بعضنا البعض وعدم إلقاء اللوم على أنفسنا أو النساء والفتيات الأخريات اللواتي يتعرضن للعنف. يمكننا أن نجتمع معاً لخلق بيئة أفضل للفتيات حتى لا يتعرضن للعنف عندما يكبرن. يمكننا أن نظهر لهن أنهن موضع تقدير، وأن نخبرهن أنه يمكنهن اللجوء إلينا إذا واجهن أي مشاكل وأن ندافع عنهن إذا كان ذلك آمناً.

التحقق (5 دقائق)

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

ذكّري مقدمات الرعاية بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنت متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات: (5 دقائق)

قولي: استخدمن إحدى الاستراتيجيات التي ناقشناها حول كيفية خلق بيئة أكثر أماناً للفتيات. يمكنكن إخبارنا أي من الاستراتيجيات استخدمتن في الأسبوع المقبل وإخبارنا بالنتيجة.

* ملاحظة للميسرات للجلسة القادمة:

□ اقرأي دليل الجلسة للتضير مسبقاً.

✓ **قومي بـ:** تذكير النساء بتوفر خدمات إدارة الحالة وفي حال تواجد أخصائية إدارة حالة، اطلبي منها مشاركة المزيد من المعلومات حول كيفية الوصول إلى الخدمة. أبلغني النساء بوجود منشورات أو مواد إعلامية. ذكرين بأن يأخذوا هذه المواد معهن إلى المنزل فقط إذا كان ذلك آمناً. وإذا لم يكن الأمر كذلك، فامنحيهن بضع دقائق لحفظ المعلومات.

الجلسة 12

دعم الفتيات اللواتي يتعرضن للعنف

أهداف الجلسة

بحلول نهاية الجلسة، سوف تقوم مقدمات الرعاية بما يلي:

1. استكشاف مفهوم اللوم فيما يتعلق بالعنف الذي تتعرض له الفتيات المراهقات.
2. استكشاف كيفية حماية الفتيات من العنف بطرق لا تسبب لهن المزيد من الأذى.

المواد:

- ☐ لوح أوراق
- ☐ أقلام تحديد (بأربعة ألوان مختلفة على الأقل)
- ☐ أوراق ملاحظات لاصقة
- ☐ أقلام

التحضير:

- مراجعة المورد 11.1: شجرة العنف المبني على النوع الاجتماعي قبل الجلسة كتذكير بالأسباب الجذرية للعنف المبني على النوع الاجتماعي وعواقبه.

* ملاحظة للميسرة:

- قد ينشأ خلال هذه المناقشة لوم للضحية. قد تلوم النساء الفتيات أو النساء الأخريات على العنف الذي يتعرضن له بسبب الطريقة التي يلقي بها المجتمع باللوم على النساء ويقدم تبريراً للعنف ضد النساء والفتيات. إذا عبّرت النساء عن أفكار مثل، «أحياناً تدفع النساء/الفتيات إلى حصول العنف من خلال إساءتهن التصرف» - تأكدي من أن تسأل عما تعتقده مقدمات الرعاية الأخريات للحصول على مجموعة من وجهات النظر. عادةً ما يكون وصف أعمال العنف التي تحدث خارج منازلنا أسهل بكثير من التعليق أو التحدث عن العنف الذي يحدث داخل منازلنا. كما إن الحديث عن العنف الذي ارتكبهه أصعب بكثير. إذا شاركت مقدمات الرعاية قصصاً عن العنف الذي ارتكبهه، فغالباً ما يسعين إلى تبرير أفعالهن أو إلقاء اللوم على الآخرين/الأخريات. من المهم إيلاء اهتمام خاص للسلوكيات مثل التقليل أو التبرير أو إلقاء اللوم على الناجية.
- اسأل مقدمات الرعاية اللواتي يصفن العقاب الجسدي على أنه نتيجة «لسوء التصرف» عن الأسباب التي تجعل المراهقات «يُسئن التصرف». ذكريهن أنها فترة صعبة من الحياة تمر فيها الفتيات فيها بالعديد من التغيرات ولديهن أسئلة كثيرة ويستكشفن الحدود والقيود ويحتجن إلى مقدمات الرعاية لدعمهن والاستماع إليهن.
- غالباً ما يُعتبر العنف ضد النساء والفتيات موضوعاً محظوراً ولا تتم مناقشته علانية، على الرغم من تعرض العديد من المراهقات والنساء له. قد يجعل هذا الموضوع بعض المشاركات يشعرن بعدم الارتياح، وقد يذكر البعض منهن أيضاً بتجاربهن الشخصية. كوني جاهزة بمعلومات حول خدمات إدارة الحالة المتاحة للنساء والفتيات.
- كوني على دراية أيضاً بأي عنف يتم الإفصاح عنه، خاصة ضد الفتيات المراهقات. قد تحتاجين إلى متابعة الأمر مع مشرفتك، خاصة إذا كنتِ تعتقدين أن الفتاة تتعرض لأذى في الوقت الراهن.
- قد تكون هذه الجلسة حساسة للغاية، لذلك من المهم التحقق من مقدمات الرعاية لمعرفة ما يشعرن به أثناء انتقالك من نشاط إلى آخر.

المدة: ساعتان

التوقيت: قبل انعقاد الجلسة ١٢ لمقدمي الرعاية الذكور حول دعم الفتيات اللواتي يتعرضن للعنف

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

- اسألني:** هل استخدمت أياً من الاستراتيجيات التي ناقشناها حول كيفية خلق بيئة أكثر أماناً للفتيات. كيف سار الأمر؟
- قولي:** سواصل اليوم المناقشة من الجلسة الأخيرة التي أجريناها وسنتحدث عن كيف يمكننا دعم الفتيات اللواتي يتعرضن للعنف.

هيا نستكشف: (15 دقائق)

ملاحظة: قد تكون هذه القصة صعبة. قد لا تكون النساء على استعداد لقبول دعم فتاة لديها علاقة خارج إطار الزواج إذا كان هذا أمر غير شائع أو مخفي في ثقافتهن. من المهم حث المشاركات على التركيز على الخطر الذي قد تتعرض له الفتاة وسبب أهمية ضمان سلامتها.

اسألني: من تتذكر قصة بانه من الجلسة الماضية؟

قومي بـ: تذكير المشاركات بقصة بانه:

تعديل بحسب السياق

مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات/المطلقات	مقدمات الرعاية للفتيات غير المتزوجات
تبلغ بانه من العمر 16 عاماً وتزوجت مؤخراً. تقوم بانه بكل الأشياء التي يطلبها منها زوجها. ولكن عندما تريد بانه أن تفعل شيئاً لنفسها، يصرخ زوج بانه عليها، ويخبرها أحياناً أنه لا يُسمح لها بمغادرة المنزل، بل ويهددها بالضرب.	تبلغ بانه من العمر 16 عاماً ولديها حبيب/ خطيب. في بعض الأحيان يكون لدى بانه كدمات على جسمها. تخبر بانه صديقتها أنها لا تستطيع تركه لأنها خائفة مما سيفعله بها. وتقول إنها لا تريد التحدث معها عما يحدث في علاقتها.

اسألني:

- تخيل أن تعود بانه إلى المنزل ذات يوم وهي مغطاة بالكدمات وتراها مقدمة الرعاية والدتها. ماذا يجب أن تقول لها؟
- هل يمكن لأي منكن أن تتذكر عندما ناقشنا التعاطف؟ يمكن لأي منكن أن تتذكر ماذا يعني التعاطف؟

اشرحني: التعاطف ببساطة، هو القدرة على فهم بناتنا والتصرف بمراعاة معهن.

اسألني: ولماذا التعاطف مهم، خاصة عند التحدث مع الفتيات عن العنف؟

اشرحني:

- يساعد التعاطف على ضمان شعور الفتيات بالأمان.
- يسمح التعاطف للفتيات (أو أي شخص يتعرض للعنف) بمشاركة ومناقشة المشاكل والمخاطر التي يواجهنها دون الخوف من إلقاء اللوم عليهن.

اشرحني:

- لا ينبغي لمقدمة الرعاية لبانه أن تلومها على ما حدث. يمكنها أن تجعل بانه تشعر بالراحة والأمان للتعبير عما حدث لها. كما يمكن لمقدمة الرعاية محاولة التحدث لبانه وأن تشرح لها أن ما تعانیه هو نوع من أنواع العنف.
- يمكنها أيضاً إخبار بانه عن بعض عواقب العنف والتحدث إلى بانه حول مقابلة أخصائية الحالة في المساحة الآمنة للنساء والفتيات، والتي يمكنها مساعدة بانه في وضع خطة أمان معاً.
- يجب أن توضح لها مقدمة الرعاية أنها موجودة لتقديم الدعم ويجب عليها التحقق من بانه بانتظام لمعرفة ما إذا كانت على ما يرام وما إذا كانت تريد مشاركة أي شيء.

اسألني: لماذا من المهم أن تستجيب مقدمة رعاية بانه بهذه الطريقة؟

... **اشرحني:** من المهم أن تستجيب بهذه الطريقة حتى تتمكن من فهم المخاطر تماماً وتدعم بانه لتكون في مأمن من تلك المخاطر أو التهديدات.

أضيفي (مقدمات الرعاية للفتيات المتزوجات):

لا تزال الفتيات المتزوجات بحاجة إلى مقدمات الرعاية لهن للتواصل معهن، كما نعلم، يمكن أن يكون الزواج صعباً للغاية والأدوار والمسؤوليات جديدة على الفتيات ويمكن أن يتعرضن للكثير من الضغط، من المهم التحقق من أنهن بخير لمعرفة ما إذا كنَّ بحاجة إلى أي دعم.

الأنشطة (ساعة واحدة):

النشاط 1: اللوم - رفع الأيدي، تنزيل الأيدي (30 دقيقة)

... **اشرحني:** كما ناقشنا مسبقاً، أحياناً يلوم الناس الفتيات كلياً أو جزئياً على العنف الذي يتعرضن له. قد يخبرن الفتيات أن العنف الذي وقع لهن هو خطأهن، وأنه كان بإمكانهن فعل شيء لوقفه أو تجنبه بأي طريقة أخرى.

= **قولي:** سوف أقرأ بعض السيناريوهات، وسوف نقرر على من يقع اللوم. سوف أسألكن على من يقع اللوم، لذا اتبعن التعليمات.

- **السيناريو 1:** فتاة تتحدث إلى فتى في السوق تعتقد أنه لطيف. عندما تلتقي به لاحقاً، يحاول تقبيلها لكنها لا تريد ذلك. ارفعن إحدى أيديكن إذا كنتم تعتقدن أن الفتى هو المسؤول.
- (يقع اللوم على الفتى، لمجرد أنه حصل على الانطباع بأن الفتاة تحبه، لا يعني أنه يمكنه محاولة تقبيلها دون موافقتها.)
- **السيناريو 2:** يتشاجر الزوج والزوجة لأن زوجته رفضت أن تفعل ما طلبه. يدفع الزوج الزوجة ويؤذي ذراعها. ارفعن إحدى أيديكن إذا كنتم تعتقدن أن الزوج هو المسؤول.
- (من المهم إخبارهن أنها ليست مسؤولة بأي حال من الأحوال عن تعرضها للاعتداء الجسدي من قبل زوجها. هناك طرق مختلفة عن العنف لحل المشاكل)

? **أسألي:** هل يقع اللوم على من تتعرض للعنف؟ أم أن اللوم يقع على من يمارس العنف؟

= **قولي:**

- ليس ذنب الشخص الذي يتعرض للعنف مطلقاً (الناحية). العنف هو اختيار. في كثير من الحالات، نلقي اللوم على الناحية، ونتوقع أن تكون الناحية مسؤولة عن سلامتها أو نفكر في أنه كان بإمكانها فعل شيء لمنع العنف الذي وقع عليها. هذا يعني أننا نلغي مسؤولية الشخص الذي قرر استخدام العنف في المقام الأول).
- تنص العديد من القوانين الدولية والوطنية (تحقيقي لمعرفة ما إذا كان هذا ينطبق على السياق الخاص بك) على أن العنف ضد النساء والفتيات هو انتهاك لحقوقهن ولا ينبغي أن يتعرض أي شخص للعنف. يقع اللوم على عاتق الشخص الذي يمارس العنف وينتهك حقوق الفتيات والنساء.

? **أسألي:**

- في بعض الأحيان، عندما تتعرض إحداهن للعنف، قد لا ترغب في مناقشته مع أي شخص. لماذا تعتقدن أنهن تفعلن ذلك؟ (على سبيل المثال، لا يعرفن بمن يثقن، فهن خائفات من انتشار الأخبار أو من أحكام الناس، ويعتقدن أنهن يتحملن المسؤولية، ويخفن من أن يلومهن الآخرون/الأخريات).
- ما الذي يمكننا فعله لنكون أكثر دعماً للفتيات (والنساء) اللواتي قد يرغبن في الإفصاح عن العنف؟ (صدقنهن، استمعن إليهن، لا تحكمن عليهن، ساعدنهن في الوصول إلى الخدمات).
- هل يمكن لأي منكن أن تتذكر الجلسة التي أجريناها حول علاقاتنا مع الفتيات المراهقات؟ ناقشنا التعاطف. هل يمكن لأي منكن أن تتذكر ما يعنيه التعاطف؟

= **قولي:** التعاطف ببساطة، هو القدرة على فهم بناتنا والتصرف بمراعاة معهن.

? **أسألي:** ولماذا التعاطف مهم، خاصة عند التحدث مع الفتيات عن العنف؟

اشرحني:

- يساعد التعاطف على ضمان شعور الفتيات بالأمان.
- يسمح التعاطف للفتيات (أو أي شخص يتعرض للعنف) بمشاركة ومناقشة المشاكل والمخاطر التي يواجهنها دون خوف من إلقاء اللوم عليهن.

النشاط 2: حماية الفتيات من العنف (30 دقيقة)

أسألي:

- هل هناك بعض الأشياء التي نسمح للفتيان بفعالها ولكن ليس للفتيات، لأننا نريد الحفاظ على سلامة الفتيات؟
- ما هي الأشياء التي نسمح للفتيان بفعالها وليس الفتيات؟
- ما هي المخاطر التي قد تتعرض لها الفتيات في اعتقادنا إذا فعلن نفس الأشياء التي يفعلها الفتيان؟

اشرحني:

- من المهم حماية أطفالنا/طفلاتنا من العنف. قد يعتقد الناس في بعض الأحيان أن الحماية تعني إبقاء الفتاة داخل المنزل وتقييد حريتها. لكن قد لا يدرك الناس أن فعل هذا يمكن أن يؤدي إلى شكل آخر من أشكال الأذى. إذ يمكن أن يتسبب في عزل الفتاة، مما قد يؤثر عليها عندما تكبر، وبالتالي ستمتلك مهارات ومعلومات محدودة حول كيفية التعامل مع أمور الحياة.
- ولكن لأننا ندرك أنه قد تكون هناك بعض المشكلات التي تؤثر على الفتيات أكثر من الفتيان، دعونا نفكر في طرق يمكننا من خلالها تقليل المخاطر، دون منع الفتيات من أن يصبحن عضوات نشيطات في المجتمع.

✓ **قومي بـ:** قسّمي مقدمات الرعاية إلى مجموعتين. ستجيب المجموعات على الأسئلة التالية:

- **المجموعة الأولى:** كيف نحمي الفتيات من العنف داخل المنزل؟
- **المجموعة الثانية:** كيف نحمي الفتيات من العنف خارج المنزل؟

✳ **ملاحظة:** إذا عبّرت النساء عن أن العنف داخل المنزل يرتكبه الرجال وأنهن أنفسهن يتعرضن للعنف، فاطلبي منهن التفكير في استراتيجيات يمكن أن يستخدمنها لحماية أنفسهن وأطفالهن/طفلاتهن. على سبيل المثال، أن يقمن بإزالة أو إخفاء الأدوات المؤذية التي يمكن استخدامها لإيذاء شخص ما، أو الذهاب إلى غرفة يمكنهن الهروب من خلالها أو يمكن للآخرين سماعهن منها. ذكريهن أيضاً بتوافر خدمات إدارة الحالة.

قولي:

- ضمن مجموعاتكن، أريدكن أن تفكرن في الأشياء التي يمكنكن القيام بها لدعم الفتيات للبقاء في مأمن من الأذى داخل المنزل أو خارجه (حسب المجموعة التي تم تعيينكن فيها).
- فكرن في الجلسات السابقة حيث ناقشنا السلامة والحماية. بالنسبة لمجموعة «داخل المنزل»، فكرن في تأثير العقاب البدني على الأطفال/الطفلات وبعض الاستراتيجيات البديلة التي يمكنكن استخدامها.
- بالنسبة إلى مجموعة «خارج المنزل»، لتذكركن أننا لا نريد أن نجعل الفتيات يشعرون بالعزلة أو أن نضع قيوداً عليهن. نريدكن أن يكنّ عضوات فاعلات في المجتمع حيث لا يتعرضن للأذى.

✓ **قومي بـ:** الطلب من المشاركات لمشاركة أفكارهن مع المجموعة الأخرى بمجرد انتهائهن من العمل ضمن المجموعات.

أضيفي ما يلي:

- استمعن إلى الفتيات وصدقن ما يقلن لكنّ.
- انتبهن إلى الإشارات التي قد ترسلها الفتيات وتكون مؤشراً على أنهن يواجهن مشكلة.
- لا تتسامحن مع العنف بين أي من أفراد الأسرة، بما في ذلك بين الأخوة/الأخوات.
- تحدثن بصراحة عن قضايا السلامة. ستكون احتمالية أن تحدثن إليكن الفتيات أقل في حال كنّ يعتبرن الأمر سرّاً أو مخزياً.
- ابحن عن فرص لممارسة سيناريوهات «ماذا لو» مع الفتيات. على سبيل المثال، «ماذا لو قال لكّن شخص ما شيئاً يجعلكن غير مرتاحات؟»، «ماذا لو كنتن بحاجة إلى زيارة طبيب وتحتجن إلى مساعدة للوصول إلى هناك؟» إلخ.
- تحتاج الفتيات كذلك إلى معرفة أنه لا بأس من إخبار شخص يثقن به/ها إذا تعرضن لأي عنف.
- اطلبن من قادة المجتمع والأفراد المؤثرين/ات الآخرين/الأخريات في المجتمع الالتزام بالاستماع إلى تجارب النساء والفتيات والتصدي للعنف ضد النساء والفتيات.

*** ملاحظة:** تأكدي من معالجة أي استراتيجيات مؤذية قد تقترحها المشاركات، مثل حبس الفتيات، وعدم السماح لهن بالذهاب إلى أي مكان، وما إلى ذلك.

? أسألي: لقد ناقشنا كيف يمكنكم دعم الفتيات للبقاء آمانات من العنف، ولكن ما الذي يمكننا فعله حتى تتمكن الفتيات أيضاً من مساعدة أنفسهن على البقاء في مأمن من العنف؟ (دوّني تعليقات المشاركات)

✓ قومي بـ: أجري نقاش حول ما يمكن تعليمه للفتيات/ما يتم تدريسه تعليمه في منهاج مهارات الحياة لفتيات الشمس.

أضيفي الأمثلة التالية:

- رفع الوعي عند الفتيات بأنواع العنف المختلفة. اشرحن ما هي «اللمسة الجيدة» و«اللمسة السيئة».
- شجعن الفتيات على ممارسة حقهن في قول «لا» بحزم.
- شجعنهن على التواصل بحزم، حتى مع خطر «إهانة» شخص قد يُنظر إليه على أنه يمتلك المزيد من السلطة.
- اشرحن للفتيات أنه بإمكانهن القدوم إليكن دون خوف أو قلق من إصدار الأحكام وإخباركن عندما يشعرن بالتهديد. أخبرنهن أنه لن يتم إلقاء اللوم عليهن.
- دعن الفتيات يعرفن أنه من حقهن أن يعاملن باحترام وكرامة.
- شجعن الفتيات على الالتقاء معاً لمناقشة قضايا السلامة والدعم.
- امنحن الفتيات الفرصة لرفع مستوى الوعي بهذه القضايا في المجتمع إذا رغبن في ذلك.

الرسالة الأساسية:

= قولي: لا تتحمل الناجية أبداً مسؤولية العنف الذي يحدث لها. حتى لو اعتقد بعض الناس أنه يمكن للناجية أن تفعل شيئاً لمنع حدوث العنف، فمن المهم أن نفهم أن الجاني لديه خيار عدم الإساءة، وأن المسؤولية تقع دائماً على الجاني. لكن يمكننا كذلك التفكير في طرق للبقاء آمانات ونحافظ على سلامة الفتيات على المدى القصير، حتى يتم إزالة تهديد العنف ضد النساء والفتيات تماماً.

التحقق: (5 دقائق)

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

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

التوصيات: (5 دقائق)

= قولي: تحدثن إلى بناتكن حول كيفية الحفاظ على سلامتهن. اشرحن كيف تخططن لحمايتهن باستخدام الأفكار التي توصلن إليها في النشاط 2، واحصلن على آرائهن/ملاحظاتهم حول هذا الموضوع.

*** ملاحظة للميسرات للجلسة التالية:**

□ اطلعي على المحتوى مسبقاً لأنه قد يكون محتوى حساس.

الجلسة 13

رؤيتنا عن العائلة²⁶

أهداف الجلسة

- بحلول نهاية الجلسة، سوف تقوم مقدمات الرعاية بما يلي:
1. التفكير في كيفية تأثير سمعة العائلة على قراراتهن.
 2. التأمل في رؤيتهن لعائلاتهم.

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ أوراق
- ☐ أقلام
- ☐ أقلام ملونة

* ملاحظة للميسرة:

- قد يكون الحديث عن السمعة أمراً حساساً وقد لا ترغب مقدمات الرعاية في مشاركة تجاربهن الشخصية. انتبهي إلى الأجواء السائدة في الغرفة وانقلي المحادثة من الشخصي إلى العام إذا لزم الأمر.
- قد تقاوم بعض مقدمات الرعاية الأفكار والمحادثات حول السمعة والشرف. تنبهي لهذا الموضوع وتحققي من الإرشادات الخاصة بشأن استراتيجيات المقاومة الشائعة.
- سيساعد وضع سياق شامل في اللا استعداد بشكل أفضل لهذه الجلسة.

المدة: ساعتان

التوقيت: قبل جلسة مقدمي الرعاية الذكور

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

اسألي: هل تحدثن مع بناتكن حول كيفية الحفاظ على سلامتهن؟ كيف سارت المحادثة؟

قولي: سنتحدث اليوم عن اتخاذ القرار و ماذا يعنيه اتخاذ قرارات شخصية جداً تتعلق بأجسامنا.

هيا نستكشف (20 دقائق)

اسألي:

- هل سمعت إحداكن بالمثل القائل: «ماذا سيقول الناس؟» أو «ماذا سيفكر الناس؟»
- ماذا تعني هذه العبارات؟
- متى يتم استخدامها؟

قولي: هذه العبارات (أو عبارات مشابهة) هي شيء مألوف للكثير منا، وهي مرتبطة «بسمعتنا».

اسألي: ماذا نعني بالسمعة؟ (خذي بعض الإجابات)

اشرح: تستند سمعة أحدهم/إحدهن إلى المعتقدات العامة أو الآراء المتعلقة به/ها، وكيف ينظر الآخرون/الأخريات إلينا (وكيف ننظر نحن إليهم/ن). هناك العديد من الأشياء التي تؤثر على «سمعتنا». عادةً ما يُعتمد على مجموعة من التوقعات أو المعايير التي وضعها المجتمع حول الطريقة التي يجب أن يتصرف بها الناس، ويمكن في بعض الأحيان أن تكون الطريقة التي يفكر بها الناس بنا مؤثرة للغاية في كيفية تصرفنا أو تفاعلنا مع الآخرين/الأخريات. نحاول كأفراد الاحتفاظ «بسمعة طيبة» أو سمعة جيدة لأنفسنا ولعائلتنا.

اسأل: هل يمكن التفكير في خصائص عائلة ذات سمعة طيبة؟ (خذي بعض الإجابات)

اسأل: هل يمكن التفكير في خصائص أسرة ذات سمعة سيئة؟ (خذي بعض الإجابات)

أمثلة عن أجوبة محتملة (تكيف حسب السياق)

عائلة ذات سمعة سيئة	عائلة ذات سمعة طيبة
- الأب كسول - الأب يشرب الكحول/ يدخن كثيراً - الزوجة كسولة - الزوجة والأطفال/الطفلات يخرجون/يخرجون ويفعلون/يفعلن ما يريدون/يردن - تتم مشاهدة الفتيات مع فتيان - يسيء/تسيء الأطفال/الطفلات التصرف ولهم/ن تأثير سيء على أصدقائهم/ن	- الأب يعمل ويجلب المال - الفتيان يعملون ويجلبون المال - يتخذ الأب قرارات صائبة - الزوجة والأطفال/الطفلات مطيعون/ات - الزوجة مخلصه - الأطفال/الطفلات مهذبون/ات - لا تخرج الفتيات مع فتيان - يدرس/تدرس الأطفال/الطفلات بجد ويحصلون/يحصلن على درجات جيدة

اسأل:

- لماذا تعتبر السمعة مهمة جداً لعائلتنا والمجتمعات التي نأتي منها؟
- ماذا سيحدث إذا كانت أسرنا ذات سمعة سيئة؟
- كيف تعتقد أن مفهوم شرف العائلة أو سمعتها تؤثر على تصرفات الناس عندما يتعلق الأمر بزواج الفتيات؟

اشرح:

نحن نعلم أن سمعة العائلة مهمة جداً في مجتمعنا. وتؤثر سمعة العائلة على علاقاتنا الاجتماعية على جميع المستويات ويمكن أن تجلب فخراً كبيراً أو عاراً كبيراً. قد تقودنا السمعة كذلك إلى اتخاذ قرارات نعتقد أنها قد لا تكون الأفضل لأنفسنا أو لعائلتنا، لكننا نفعل ذلك لأن هذا ما نعتقد أن الآخرين يتوقعونه منا.

الأنشطة: (ساعة و 20 دقيقة)

النشاط 1: السمعة والمجتمع (50 دقيقة)

قولي: ستتاح لنا الآن الفرصة لمعرفة كيف يمكن أن تؤثر سمعة العائلة على القرارات التي يتخذها الأشخاص فيما يتعلق ببناتهم/ن.

قومي بـ: بتقسيم المشاركات إلى 3 مجموعات ومنح كل مجموعة سيناريو. بالنسبة للمجموعات التي لا تملك مهاراتك كافية في القراءة والكتابة، يمكنك قراءة السيناريوهات لهن. ستناقش كل مجموعة السيناريو الذي تم تخصيصه لها وتجب على الأسئلة التالية:

1. ما هي المخاطر التي تعتقدن أنها تهدد سمعة الأشخاص في القصة، والتي كانوا/كن قلقين/ات بشأنها؟
2. كيف أثر هذا على الابنة في القصة؟
3. هل يمكن أن يكون هناك نهاية بديلة؟ ما الذي يمكن أن يفعله/تفعله مقدمو/ات الرعاية في القصة بشكل مختلف (أمثلة من الواقع)؟ (دوني إجابات هذا السؤال على اللوح الورقي).

قومي: امنحي المشاركات 20 دقيقة لمناقشة السيناريو ضمن مجموعاتهم. يجب أن تحصل كل منهن على 5 دقائق لتقديم السيناريو والإجابات على الأسئلة.

السيناريو 1: قصة ليندا

ترغب ليندا بالانتقال إلى المدينة للالتحاق بالجامعة عندما تنهي دراستها. يدعم والداها هذا القرار، لكن الناس مؤخراً يخبرون والدي ليندا بضرورة تزويجها قبل انتقالها. ويقولون إن الفتيات اللواتي يغادرن المنزل يفسدن ولا يتزوجن. ذات يوم، تخبر والدة ليندا فيكتوريا أنه ربما ينبغي عليها التفكير في الأمر. وتقول لها إنها عندما ستغادر هي إلى المدينة، هم سيقون في المكان وسيسمعون آراء الناس. ليندا لا تريد الزواج، لكنها تتساءل عما إذا كان ينبغي عليها أن تفعل ذلك من أجل والديها.

السيناريو 2: قصة مايا

السيناريو 2: قصة مايا (للسياقات الحساسة)

تزوجت مايا عندما كانت في الخامسة عشرة من عمرها من الفتى الذي حملت منه. لم ترغب في الزواج لكن والديها أخبروها أنه يجب عليها ذلك وإلا ستجلب العار للأسرة إذا لم تفعل. تبلغ مايا الآن 17 عاماً مع طفل صغير و قد عادت إلى منزل والديها. تريد مايا العودة إلى المدرسة لإكمال تعليمها. ثم العثور على عمل لإعالة طفلها. تخبرها والدتها أن هذا ليس خياراً متاحاً لفتاة مطلقة، الناس في المجتمع ستتكلم عنها. وعليها فقط أن تتزوج من شخص يقبلها هي وطفلها

تزوجت مايا عندما كانت في الخامسة عشرة من عمرها. لم تكن تريد الزواج لكن والديها أقنعها بذلك. تبلغ الآن من العمر 17 عاماً ولديها طفل صغير وعادت لتسكن مع والديها لأن الزواج انتهى. تريد مايا العودة إلى المدرسة لإكمال تعليمها، و من. ثم العثور على عمل لإعالة طفلها. تخبرها والدتها أن هذا ليس خياراً متاحاً لفتاة مطلقة، الناس في المجتمع ستتكلم عنها. وعليها فقط أن تتزوج من شخص يقبلها هي وطفلها

✓ **قومي بـ:** بعد الانتهاء من تقديم المجموعات، اسألي إذا كان لدى المشاركات أي ردود؟ أخرى؟ (دوني الإجابات)

? **اسألي:** ماذا تعلمنا من هذه القصص؟

... **اشرحي:**

- أظهرت لنا هذه القصص كيف يمكن أن تؤثر المخاطر المتعلقة بالسمعة على القرارات التي يتخذها الناس.
- كما أظهرت لنا كيف يمكن أن يؤثر ذلك على الفتيات والأسر في القصص المذكورة. لكن الأهم من ذلك أنها أظهرت لنا أنه كان من الممكن أن تكون هناك نهاية بديلة لهذه القصص.
- قد يعطي الناس في بعض الأحيان الأولوية لسمعة الأسرة على رفاهية أفراد أسرهم/ن؛ عندما يحدث هذا الأمر، قد يعاني أفراد الأسرة من أجل الحصول على مستقبل سعيد وصحي.
- يمكننا أن نكون قدوة لنساء أخريات ونماذج يحتذى بها للفتيات في المجتمع. كما يمكننا دعم النساء والفتيات الأخريات من خلال عدم تعزيز ممارسات «ماذا سيقول الناس». ونعمل معاً للتأكد من أن الناس يعرفون أننا نقدر النساء والفتيات في مجتمعاتنا وأننا سندعمهن لبيقين آمناً ونقوم بتأمين مستقبل صحي لهن.
- عندما نفعل ذلك، نبدأ في تفكيك الوصمات ويمكننا ببطء إحداث تغيير في منازلنا ومجتمعاتنا.

النشاط 2: رؤيتنا لعائلتنا (30 دقيقة)

قولي: في جلستنا الأولى معاً، ناقشنا آمالنا وأحلامنا لبناتنا. ناقشنا ما أردنا منهم أن يتعلمنه أو يحققنه وما الأحلام والآمال التي كانت لدينا من أجلهن.

أسألي: هل تتذكر إحداكن ما كانت آمالها وأحلامها لبناتها؟ (خذي بعض الإجابات).

اشرحي: سنعيد في هذا النشاط النظر في تلك الأفكار ونبني عليها. سنبدأ ببعض الأسئلة الموجهة وسنبداً بإغلاق أعيننا، لذلك قد تبدآن بالشعور بالراحة الشديدة وربما بالنعاس. لكن حاولن أن تبقين بخيالٍ نشِط.

بمجرد أن يشعر الجميع بالراحة،

قولي:

- يرجى إغلاق أعينكن أو النظر للأسفل خلال الدقائق القليلة القادمة.
- إذا كنتم تريدون مني أن أكرر أي شيء، يمكنكن رفع اليد في أي وقت، وسأقوم بمراجعة التعليمات.

ملاحظة: امنحي المشاركات بضع ثوانٍ ليكون لديهن وقت للتفكير في الأسئلة التي يتم طرحها قبل الانتقال إلى التعليمات التالية.

قولي:

- أريدكن أن تفكرن في بناتكن. توقفن وفكرن في كل فتاة، حتى المتزوجات واللاتي لم يعدن يعشن معكن وكذلك زوجات ابنائكن. ما الذي يعجبكن وتقدرنه في كل واحدة منهن؟
- دعونا الآن نفكر في النساء والفتيات والرجال الآخرين/الأخريات في عائلاتكن وفي حياتكن؛ ما الذي يعجبكن وتقدرنه في كل واحدة منهن؟
- الآن دعونا نفكر فيكن كأمهات، مقدمات رعاية، صديقات، شريكات. ما الذي تحببنه أو تقدرنه في أنفسكن والعلاقات التي تحافظن عليها مع الأشخاص الذين/اللاتي تمت مناقشتهم؟
- بالنظر إلى المستقبل، بعد عامين من الآن، ما الذي تردن أن تبدو عليه علاقتكن مع كل من بناتكن (متزوجات أو غير متزوجات) وزوجات أبنائكن؟ هل تغير أي شيء عما هو عليه الآن؟
- ما الذي سيكون مختلفاً بالنسبة لكن كأمهات، أو صديقات، أو مقدمات رعاية، أو شريكات؟ ما الذي سيكون مختلفاً لعائلاتكن؟ كيف ستكون حياة أطفالكن/طفلاتكن مختلفة، خاصة بالنسبة للفتيات؟
- ببطء وعندما تشعرن بالراحة، يمكنكن أن تفتحن أعينكن وتتمددن.

أسألي:

- هل تود إحداكن مشاركة آرائها وأفكارها الآن؟
- كيف يمكنكن تحويل هذه الأفكار إلى حقيقة؟ ماذا يمكن أن تكون بعض التحديات التي تواجهنها في المجتمع أو في المنزل كل الوقت؟
- كيف تتغلبن على هذه التحديات؟ فكرن في خطوتين أو ثلاث خطوات ملموسة يمكنكن اتخاذها. الفكرة من هذه الخطوات الملموسة تعني أن تحاولن، التفكير في الأشياء التي يمكنكن تحقيقها بالفعل، حتى لو كانت خطوات صغيرة جداً.

قومي بـ: اطلبي من المشاركات مشاركة بعض الخطوات التي فكرن فيها واكتبنها على اللوح الورقي.

أسألي: كيف يمكنكن مناقشة رؤيتكن مع عائلاتكن، خصوصاً مع فتياتكن وزوجات أبنائكن كيف يمكنكن تضمين أفكارهن في رؤيتكن حتى تتمكنوا من الحصول على رؤية جماعية للعائلة؟ فكرن في خطوتين أو ثلاث خطوات ملموسة يمكنكن اتخاذها.

قومي بـ: اطلب من المشاركات مشاركة بعض الخطوات التي فكرن فيها واكتبنها على اللوح الورقي.

قولي: الآن بعد أن أصبحت رؤيتكن وخطواتكن واضحة، قوموا بتدوين هذه الخطوات على الأوراق أو في أذهانكن. سنطلب منكن مشاركتها مع أسركن، لذا تأكدن من تضمين الأشياء التي ترغبن في مشاركتها معهن.

✓ **قومي بـ:** وزعي الأقلام والأقلام الملونة والأوراق على المجموعة إن اخترت الكتابة. بالنسبة لأولئك اللواتي لا يستطعن الكتابة، فيمكنهن مناقشة أفكارهن شفهيًا لبضع دقائق مع شريكاتهن.

؟ **اسألي:**

- كيف تختلف أحلامكن بالنسبة للفتيات الآن مقارنة بالمرّة الأولى التي فكرنا فيها في هذا الأمر؟
- كيف ستشاركن هذه الأفكار مع أسركن؟ وكيف ستشركونهن/ن في عملية الرؤية؟

= **قولي:** تتضمن بعض الأفكار ما يلي:

- الطلب من الفتيات (وأفراد الأسرة الآخرين) مشاركة آرائهن حول رؤيتكن.
- الطلب من الفتيات
- (وأفراد الأسرة الآخرين/الأخريات) عما يودون/يردن تغييره بشأن هذه الرؤية، على سبيل المثال ما الذي يريدون/يردن إضافته أو إزالته.
- سؤال الفتيات ما إذا كانت الرؤية تعكس رؤية الفتيات الخاصة.

* **ملاحظة:** قد لا تشعر بعض النساء بالراحة عند مناقشة هذا الأمر مع أزواجهن/شركائهن. ناقشي معهن كيف يمكنهن التغلب على ذلك، وما هي حدودهن وما يشعرون بالراحة في القيام به.

الرسالة الأساسية

= **قولي:** للسمعة العائلية والشخصية تأثير كبير علينا جميعاً. في بعض الأحيان يمكن أن يكون هذا الأمر إيجابياً وفي أحيان أخرى يمكن أن يجعلنا نتخذ قرارات قد لا نتخذها إذا لم يكن لدينا هذا الضغط من الآخرين. لكننا توصلنا خلال هذه الجلسة إلى اقتراحات وبدائل كانت عملية، ويمكننا التفكير في الوقت الذي نواجه فيه ضغطاً مُمارساً على عائلتنا. قبل أن نتخذ أي قرار، يمكننا دائماً التفكير مرتين، والنظر في مخاطر وفوائد قراراتنا، والتشاور مع عائلتنا خصوصاً مع هؤلاء الذين يتأثرون بالقرارات، لمعرفة البدائل التي يمكن اتخاذها.

التحقق: (5 دقائق)

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

ذكّري مقدمات الرعاية بأنه يمكنهن ترك تعليقاتهن في صندوق التعليقات وأنت متوفرة في نهاية الجلسة إذا احتجن مزيداً من المناقشة.

التوصيات: (5 دقائق)

= **قولي:** شاركن خطواتكن الملموسة من أجل رؤية عائلية مشتركة مع أفراد أسركن، بما في ذلك فتياتكن. اطلبن منهم/ن ملاحظاتهم/ن أو إذا كانت لديهم/ن اقتراحات أخرى وقوموا بتحديث رؤيتكن وفقاً لما تقترحه الأسرة.

* **ملاحظة:** في حال عدم مشاركة الذكور في برنامج فتيات الشمس، فقد لا تشعر النساء بالراحة لإجراء هذه المحادثات معهن. ناقشي معهن ما بوسعهن فعله وتأكدي من أنهن يفعلن ما يرتحن له فقط.

الجلسة 14

التغيير يبدأ فينا²⁷

أهداف الجلسة

بحلول نهاية الجلسة، ستكون مقدمات الرعاية:

1. قدرات على فهم السيطرة التي يتمتعن بها وكيفية إحداث التغيير للفتيات.
2. سيحددن المجالات التي لديهن تأثير عليها ومن هم/ن حلفاؤهم/حليفاتهن الذين/اللاتي سيحدثون/يحدثن تغييراً للفتيات

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ أوراق
- ☐ أقلام
- ☐ أقلام ملونة
- ☐ أوراق أو كتيبات شخصية
- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ أوراق ملاحظات لاصقة ملونة مختلفة للجلسة الأخيرة

التحضير: قومي بتحضير المورد 14.1: هرم التمييز والمورد 14.2: دائرة التغيير

المدة: قد تستغرق هذه الجلسة ما يصل إلى 2.5 ساعة ويمكن تقسيمها على جلستين إذا لم يكن هناك وقت كافٍ لإكمالها.

التوقيت: قبل انعقاد الجلسة 14 لمقدمي الرعاية الذكور

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسألي: هل شاركتن خطواتك الفعالة من أجل رؤية عائلية مشتركة مع أفراد عائلاتكن؟ مع من تحدثتن؟ ما هي ردود أفعالهم/ن أو اقتراحاتهم/ن؟

هيا نستكشف (20 دقائق)

اشرحي: للمشاركات أنهن على وشك الانتهاء من البرنامج. اشكريهن على اهتمامهن المستمر وحماسن ومشاركتهن.

قولي:

- في بداية الجلسة اليوم، سنأخذ بعض الوقت للتفكير فيما حققناه وتعلمناه حتى الآن.
- كونوا مرتاحات، اخترن جزءاً من الغرفة حيث يكون لديكن بعض المساحة للجلوس أو الوقوف بشكل مريح. سأطلب منكن إغلاق أعينكن وسأقول سلسلة من العبارات. إذا وافقتن عليهن، قمن برفع إحدىكن، في حال لم توافقن على العبارة التي أذكرها، أبقين أيديكن منخفضة.
- سنطلب منكن إغلاق أعينكن حتى لا تعرف المشاركات الأخريات آرائكن، أنا فقط سأعرف (وأي ميسرات مساعدات أو متطوعات حاضرات).

✱ **ملاحظة:** إذا لم تشعر مقدمات الرعاية بالراحة في إغلاق أعينهن، اطلبي منهن أن ينظرن إلى الأسفل باتجاه الأرض. ذكريهن أيضاً باتفاقيات المجموعة والحفاظ على السرية.

✓ **قومي بـ:**

- تأكدي من أن التعليمات واضحة وأخبري المشاركات أنه يمكنهن مطالبتك بتكرار أو إعادة صياغة أي عبارات غير واضحة.
- بمجرد أن يصبحن جاهزات، اقراي العبارات أدناه. ذكري المشاركات بعد كل عبارة برفع إحدى أيديهن إذا وافقن عليها وإبقاءها منخفضة إذا لم يوافقن.

العبارات:

- يجب أن يحظى تعليم الفتيات بالتقدير مثل الفتيان.
- يجب أن يساهم الفتيان والفتيات بالتساوي في الأعمال المنزلية.
- لا يمكن إلقاء اللوم على الفتيات إذا تعرضن للعنف.
- يحق للفتيات الاختلاط الاجتماعي بالأصدقاء/الصديقات وبناء شبكات الدعم الخاصة بهن.
- يحق للفتيات اتخاذ قرارات بشأن صحتهن الجنسية والإنجابية.
- يجب إشراك الفتيات في القرارات التي تؤثر عليهن.
- يحق للفتيات اتخاذ قراراتهن الخاصة بمن يتزوجن ومتى بأنفسهن.
- يُضَرّ الزواج بالفتيات قبل اكتمال نموهن بشكل كامل (18 سنة أو أكثر).
- ينبغي إعطاء الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة فرصاً مماثلة كما لقريناتهن.
- ينبغي منح الفتيات المتزوجات والمطلقات فرصاً مماثلة في (التعليم وبناء الشبكات الاجتماعية وما إلى ذلك) مثل قريناتهن من غير المتزوجات.

✓ **قومي بـ:** بمجرد الانتهاء، أسألهن عما تعلمنه من خلال هذه العملية حول أفكارهن وآرائهن.

✱ **ملاحظة:** سيعطي هذا النشاط للميسرات فكرة عن مستوى تقدم المشاركات عبر رحلتهم في البرنامج. إذا كان لدى المشاركات بعض المواقف المؤذية للفتيات، فقد يكون من المهم أخذ ذلك في الاعتبار في خطة العمل للجلسات المستقبلية. تحدثي إلى مشرفتك إذا كانت لديك أية مخاوف.

إذا وجدت أنه لا يزال هناك العديد من المواقف المؤذية في المجموعة، فيمكنك أن:

🗨 **تشرحي:** قد لا نتفق جميعاً على هذه العبارات. وربما يصعب علينا قبول بعض العبارات لأنها مختلفة تماماً عن معتقداتنا. بينما نمضي في هذه الجلسة والجلسة القادمة، من المهم أن نكون على دراية بهذا الأمر لأننا سنقوم ببعض الأنشطة في المجتمع بحلول نهاية تدريباتنا جلساتنا معاً. بينما نمضي قدماً، فكن في ردود أفعالكن تجاه بعض الأنشطة، ومدى شعوركن بالراحة معها. سنتحدث في الجلسة القادمة عن حدودنا ويمكننا استخدامها كفرصة لإعادة تقييم كيفية مشاركتنا في الرؤية التي نعمل عليها.

✓ **قومي بـ:** إذا كان ذلك ممكناً، اغتني هذه الفرصة للتصدي للمواقف المؤذية على الفور، وشرحي أي منها تعد مؤذية للفتيات و لماذا.

الأنشطة: (ساعة و 40 دقيقة)

النشاط 1: لدينا السلطة لإحداث فرق (50 دقيقة)

🗨 **اشرحي:** قد نشهد في حياتنا اليومية أشياء يمكن التعرف عليها بسهولة على أنها عنف أو ضرر/أذى، وفي أحيان أخرى قد لا يكون من السهل تحديدها أو معرفة ما يجب القيام به.

❓ **أسألي:** هل لدى أي منكن أمثلة لما يمكن أن تكون عليه بعض هذه الأشياء؟ (خذي بعض الإجابات).

🗨 **اشرحي:** يمكن أن يتراوح هذا من مشاهدة شخص ما يمارس العنف تجاه شخص آخر إلى سماع تعليقات تمييزية عن شخص ما. على سبيل المثال، رؤية شخص ما يصرخ على امرأة في الشارع أو يضرب امرأة أو فتاة أو يسخر من أحدهم/إحداهن بسبب إعاقته/ها أو دينه/ها أو عرقه/ها.

قولي: بالنسبة لهذا النشاط، سنستكشف السلطة التي لدينا في إنهاء العنف والأذى ضد النساء والفتيات في مجتمعنا. ستعملن ضمن مجموعات صغيرة وستحصل كل مجموعة على سيناريو. ستناقشن في مجموعاتكن كيف ستستجبن إذا شاهدتن هذا السيناريو في الحياة الواقعية.

قومي بـ: قسّمي المشاركات إلى 3 مجموعات ووزعي السيناريوهات عليهن. بالنسبة للمجموعات ذات المستوى المنخفض في القراءة والكتابة، يمكنك قراءة السيناريو لهن. امنحيهن 10 دقائق لمناقشة السيناريو وتدوين (أو حفظ) الخطوات التي سيتخذنها. بمجرد الانتهاء، امنحي كل مجموعة 5 دقائق لمشاركة السيناريو والخطوات مع باقي المجموعات.

السيناريوهات (تتطلب التعديل بحسب السياق)

السيناريو 1: تخبركن إحدى صديقاتكن أن زوجها يريد أن يزوج ابنته عند أول عرض وزاج يتلقاه لأن «الفتيات لسن سوى عبء على الأسرة». تأتي إليكن للحصول على المشورة بشأن ما يجب القيام به.

السيناريو 2: تجتمعن مع صديقاتكن وتشربن الشاي وتحدثن. تقول فيكتوريا بأن زوجها قد بدأ بمساعدتها في الطهي مؤخراً. تضحك النساء الأخريات ويخبرنها أنه لا ينبغي أن تدع زوجها يساعد في «واجبات المرأة» ويبدأن بالتشكيك في رجولته. ماذا الذي يمكنكن أن تفعلنه في هذه الحالة؟

السيناريو 3: تكشف لكن إحدى جاراتكن أن زوجها يتعامل معها بعنف ولا تعرف ماذا تفعل.

قومي بـ: بعد أن تقدم كل مجموعة السيناريو الخاص بها، تحققي مما إذا كان لدى أي من المشاركات من المجموعات الأخرى ملاحظات للمجموعة التي قامت بالتقديم.

ملاحظة: إذا اقترحت عضوات المجموعة خطوات مؤذية، فاسألين ما هي الإيجابيات والسلبيات لذلك. يمكن أن تتضمن الإيجابيات والسلبيات مخاطر أو فوائد مرتبطة بأي خطوات مؤذية تقترحها عضوات المجموعة.

بمجرد انتهاء كل المجموعات،

قومي بـ:

- تقديم اللوح الورقي الذي يجب أن يحتوي على النصائح أدناه (نقاط بالخط العريض).
- بعد قراءة النصائح، اسأل المجموعة عن رأيهن فيما تعنيه هذه النصائح. خذي إجابة أو إجابتين ثم قدمي لهن الشرح التالي:

اشرحي:

إذا قام شخص ما بالإفصاح إحدى المشاركات عن عنف ارتكب ضد امرأة أو فتاة:

1. لا تقومي بالحكم أو باللوم
لا تلومن النساء والفتيات اللواتي تعرضن للعنف. إذا أفصحت امرأة أو فتاة لكن عن عنف تعرضن له، فيمكنكن إخبارهن أن العنف الذي تعرضن له لم يكن خطأهن.
2. حافظن على السرية
لا تنقلن أو تشاركن قصص الأخريات. يثق الأشخاص بكن قبل أن يكشفن أسرارهن وقصصهن لكن، استخدمن ثقتهم بكن لدعمهن لا لكسرهن.
3. أعطين الأولوية للسلامة
لا تعرضن أنفسكن للخطر أو تفعلن أي شيء لتعرضن الناجية لمزيد من الخطر. الناجية هي أي امرأة أو فتاة تتعرض للعنف أو تعرضت له. لا تتخذن أبداً أي قرار بشأن إحدى الناجيات بأنفسكن. ساعدن الناجية دائماً على طلب الدعم من شخص مدرب/ة لمساعدتها (مثل أخصائية الحالة في المكان الآمن للنساء والفتيات)
4. كنّ على معرفة بكيفية وصف الخدمات المتاحة وكيفية الوصول إليها
تأكدن من أنكن تعرفن ما هو متاح في منطقتكن لدعم النساء والفتيات اللواتي تعرضن للعنف بحيث إذا طلبت أي امرأة أو فتاة دعمكن، يكون لديكن معلومات حول كيفية الوصول إلى الخدمات. يمكنكن دائماً أن تطلبن من أخصائيات الحالة الحصول على معلومات محدثة عن الخدمات المتاحة في حالة وجود تغييرات.

قولي: أفضل مسار للعمل دائماً هو بدعم الوصول إلى الخدمات. يضمن ترك الأمر للأخصائيات سلامة الجميع. بصفتك نساء، يمكنك أن تشكلن دعماً هاماً للنساء والفتيات الأخريات في مجتمعك من خلال أن تكونن أشخاصاً موثوق بهن وتزودنهن بالمعلومات حول مكان طلب الدعم.

قولي: دعونا الآن نتحدث كيف يمكننا الاستجابة

للمواقف والمعتقدات المؤذية:

اشرح:

- رأينا في السيناريوهات 2 و 3 أشخاصاً حولنا يظهرون مواقف مؤذية. قد تبدو غير مؤذية ويُنظر إليها على أنها مزحة، لكن يمكنها أيضاً تعزيز الأفكار والمواقف التي تُستخدم للحد من قدرة النساء والفتيات على الاختيار والسلامة.
- يمكننا الإشارة للآخرين في مثل هذه المواقف أننا لا نتفق مع تعليقاتهم/ن. قد نقول «أنا لا أتفق مع هذا الاعتقاد» «أعتقد أن بإمكان الرجال مساعدة النساء في المنزل» أو «لا أعتقد أنه من المناسب التحدث عن النساء المطلقات بهذه الطريقة».
- إن استخدام «عبارات أنا» هو وسيلة للتعبير عن الرأي دون جعل الآخرين/الأخريات يشعرون بالحاجة للدفاع عن أنفسهم/ن أو الشعور بالهجوم عليهم/ن. قد لا يغير ذلك رأي شخص ما تلقائياً ولكنه يكسر الصمت والقبول تجاه بعض هذه السلوكيات.
- يمكننا كنساء إحداث فرق في كيفية معاملة النساء والفتيات اللواتي يتعرضن للعنف. يمكننا أيضاً إحداث فرق من خلال تسليط الضوء على المواقف المؤذية التي قد تكون موجودة بيننا. نحن قويات معاً، ويمكننا تحسين وضع النساء والفتيات ومساعدتهن على البقاء آمناً وتمكينهن كذلك.

قومي بـ: امنحي المشاركات بضع دقائق إضافية مع مجموعتهن السابقة واطلبي منهن إعادة النظر في خطواتهن. هل هناك أشياء تم تضمينها مسبقاً من النصائح التي تمت مشاركتها للتو؟ هل هناك نصائح أو خطوات جديدة يرغبن في تضمينها؟

النشاط 2: دائرة التغيير²⁸ (50 دقيقة)

اشرح: ناقشنا في النشاط الأخير كيف أننا نمتلك معاً القدرة على إحداث تغيير في مجتمعنا. لكننا قد لا نشعر دائماً أن لدينا السلطة على إجراء التغيير، فبحسب ما ناقشناه في الجلسات السابقة، هناك مجموعات أخرى تحاول السيطرة على النساء في المجتمع. وقد لا نشعر أيضاً أنه يمكننا الوقوف في وجه بعض الأشخاص الأقوياء في المنزل أو المجتمع. لا ينبغي أن يقع عبء تغيير كل هذا على عاتق النساء فقط، فهناك قيود على ما نشعر بالراحة للقيام به، وقد نخشى بعض المخاطر أو ردود الفعل العكسية. سلامتنا تأتي أولاً. وبينما ننتقل إلى النشاط التالي ونفكر في الأشياء التي يمكننا التأثير عليها؛ يجب أن نضع سلامتنا دائماً في المقام الأول.

قولي: في هذا النشاط، سوف نستكشف ما تريد الفتيات تغييره في المجتمع، وما هو ضمن حدود سيطرتنا للتغيير والتأثير.

قومي بـ: شاركي مع مقدمات الرعاية المجالات التي تريد الفتيات أن ترى التغيير فيها بناءً على مناقشتك مع ميسرة جلسات الفتيات المراهقات.

اسأل: ما رأيكن فيما تريد الفتيات فعله في المجتمع؟ هل أنتن على استعداد لدعمهن؟

الجزء 1:

قومي بـ: أعرضي للمشاركات رسم التخطيطي لدائرة التأثير التي قمت بإعدادها مسبقاً على اللوح الورقي القلاب. (راجع المورّد 14.2).

قولي: لنأخذ الدائرة الخارجية في هذا الرسم التخطيطي. نسمي هذه الدائرة بدائرة التغيير. يمكننا أن نضع فيها الأشياء التي تريد الفتيات تغييرها في مجتمعنا.

◀ الجزء 2:

اسألني: بالتفكير في الموضوعات التي ذكرتها الفتيات، هل هناك أي شيء آخر ترغبين في إضافته؟
يمكن للمشاركات إما أن يذكرن ما يردن قوله وتقوم الميسرة بإضافته إلى دائرة التغيير، أو يمكنهن تخصيص بعض الوقت للمناقشة لوضع دقائق ضمن ثنائيات قبل إضافة إجابتهن.

◀ الجزء 3:

قولي: سوف ننتقل الآن إلى الدائرة الداخلية. وهي ما يسمى بدائرة السيطرة. نعني بهذه الدائرة الأشياء التي نتحكم فيها بشكل فردي أو كمجموعة. بالنظر إلى الأشياء المدرجة في دائرة التغيير، سنفكر فيما يمكننا القيام به بشكل فردي أو كمجموعة لتحقيق هذا التغيير.

اسألني: بالنظر إلى الأمثلة الموجودة في دائرة التغيير، هل يمكن لأي منكن أن تفكر في الأشياء التي تقع ضمن سيطرتنا بشكل فردي أو كمجموعة ويمكننا القيام بها لإحداث التغيير؟

قومي: كمجموعة، انتقلي إلى كل موضوع أو فكرة مدرجة واطلبي من المشاركات مشاركة أفكارهن حول ما هو ضمن نطاق سيطرتن للعمل بناءً على أفكار الفتيات. إذا كانت الأشياء خارجة عن نطاق سيطرتن، فلا بأس بذلك. اكتبتي الأشياء التي تقع ضمن نطاق سيطرتن على الدائرة الداخلية واحتفظي بملاحظة عن الأشياء الخارجة عن نطاق سيطرتن.

ملاحظة: إذا كنت قلقة بشأن الاقتراحات المحفوفة بالمخاطر، فاسألني المشاركات عن إيجابيات وسلبيات استخدام هذه التقنية وحاولي توفير بديل آمن أو اشرحي أننا سنضع المقترح المذكور جانباً. إذا اقترحت المشاركات أشياء لا تعالج المشكلات التي تطلبها الفتيات، فذكريهن بالتغيير الذي تريد الفتيات رؤيته واسألين عما إذا كانت اقتراحاتهن ستساعد في تحقيق هذا التغيير.

◀ الجزء 4:

اشرحي: الآن سنركز على الدائرة الوسطى. تسمى هذه الدائرة بـ «دائرة التأثير». هذه دائرة مهمة للغاية حيث تركز على الأشياء الخارجة عن سيطرتنا المباشرة ولكن لا يزال بإمكاننا التأثير ضمنها.

ملاحظة: يرجى توضيح معنى «التأثير» إذا كانت المشاركات لا يفهمن معناها. على سبيل المثال، أن تكونوا قادرات على تغيير شيء ما بطريقة غير مباشرة ولكنها تكون طريقة مهمة.

قولي: بالعودة إلى دائرة التغيير لدينا، هذه هي الأشياء التي ذكرتها على أنها خارجة عن سيطرتكن.

قومي بـ: اقرأي لهن القائمة الخارجة عن سيطرتن.

اسألني: ماذا يمكننا أن نفعل للتأثير على هذه الأشياء؟

ملاحظة: قد يساعدكن البدء بفكرة واحدة مدرجة في دائرة التغيير لاستخدامها كمثال. (على سبيل المثال، يمكنك القول «إذا كان أحد الأشياء في دائرة التغيير لدينا هو رؤية الفتيات يتمتعن بسلطة أكبر في اتخاذ القرار، ولكن هذا الأمر خارج عن سيطرتنا، يمكننا عندها تحديد من له تأثير وكيف يمكننا التأثير عليهم/ن للحصول على التغيير الذي نريده، على سبيل المثال، «التحدث إلى أفراد الأسرة الذكور عن قيمة مشاركة الفتيات في صنع القرار» في دائرة التأثير).

ملاحظة: تحققي من أن الاقتراحات واقعية وقومي بتقييمها من حيث المخاطر المحتملة. إذا كنت قلقة بشأن المخاطر المحتملة، فاسألني المشاركات عن إيجابيات وسلبيات فكرتهن وحاولي توفير بديل آمن أو اشرحي أننا سنضع المقترح المذكور جانباً.

◀ الجزء 5:

قومي بـ: لخصي مجالات التغيير الخاصة بهن ودائرة سيطرتن ودائرة تأثيرهن.

قولي: لقد حددتن (1) التغيير الذي تردن أن تحصلن عليه، (2) ما الذي تسيطرن عليه للتغيير، (3) وكيف يمكنكن التأثير على الأشياء الخارجة عن نطاق سيطرتكن، (4) ومع من تحتجن إلى العمل للقيام بذلك (هؤلاء/أولئك هم/ن حلفاؤكم/حليفاتكن).

أسألني؟

- ما هو شعوركن تجاه هذه الخطة؟
- برأيكن، كيف ستشعر الفتيات حيال الدعم الذي يمكن أن تقدمنه لهن؟
- ما الذي تردن أن يعرفه مقدمو الرعاية الذكور حول كيف يمكنهم دعمكن، خاصة في القضايا الخارجة عن نطاق سيطرتكن؟

الرسالة الأساسية

قولي: لدى كل واحدة منا القدرة على إحداث تغيير في مجتمعنا. في حين أننا قد لا نكون قادرات على تغيير الأشياء بين عشية وضحاها وقد تكون هناك أشياء خارجة عن سيطرتنا، يمكننا أن نبدأ بإجراء تغيير على الأشياء التي نسيطر عليها ومن خلال تحديد من يمكننا التأثير عليه/ها. هذه الخطوات الملموسة الصغيرة هي الركائز الأساسية لمساعدتنا في تحقيق رؤيتنا الشاملة لحماية وتمكين النساء والفتيات في المنزل وفي المجتمع.

التحقق: (5 دقائق)

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

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

التوصيات: (5 دقائق)

قولي: لقد بدأنا الآن في التفكير في المجالات التي يمكننا التأثير فيها. نود منكن مشاركة الأفكار من النشاط الأخير مع الرجال (إذا كانوا مشاركين في برنامج فتيات الشمس) إذا كنتم تشعرون بالراحة و مع الفتيات في حياتكن.

قومي: تحققن لترين كيف تشعرون الفتيات حيال أفكاركن وما إذا كنَّ يرغبن في تغيير أو إضافة أي شيء. ✓

قولي: نود مشاركة أفكاركن مع الميسرين لمجموعات مقدمي الرعاية الذكور دون الإفصاح عن هويتهن إذا وافقن على ذلك، حتى يتمكنوا من معرفة كيف ترغبن في دعمهم لكن. =

* ملاحظة للميسرات للجلسة القادمة:

- ☐ بما أن هذه هي الجلسة الثانية من الجلسات الأخيرة، تحققني مع المشاركات مما يردن القيام به للتخرج وابدئي في وضع بعض الخطط.
- ☐ خصصي وقتاً للقاء ميسرات جلسات الفتيات وميسري جلسات مقدمي الرعاية الذكور للتعرف على أفكار الفتيات، وشاركي بعض الأفكار التي شاركتها النساء وما يردن دعم الرجال بخصوصه.

الجلسة 15

دعم الفتيات في المجتمع²⁹

أهداف الجلسة

بحلول نهاية الجلسة، سوف تقوم مقدمات الرعاية بما يلي:

1. بدأ التخطيط لأنشطتهن المجتمعية.
2. إدراك حدودهن وكيفية إيجاد طرق آمنة لدعم الفتيات والنساء في المجتمع.

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ أوراق
- ☐ أقلام
- ☐ أقلام ملونة
- ☐ أوراق أو كتيبات شخصية

* ملاحظة للميسرة:

- خلال هذه الجلسة، قد تأتي المجموعة بالعديد من الأفكار. من الجيد التحقق من أن الأفكار عملية وتستند إلى الواقع وأيضاً أن يتم تقييمها من حيث المخاطر. إذا لم تكوني متأكدة من أي من اقتراحاتهن، فيمكنك أن تسألي عن المخاطر أو الإيجابيات والسلبيات للاقتراح المحدد. يمكنك أيضاً أن تسألين عما إذا كنَّ قد ناقشن الفكرة مع الفتيات مباشرةً.
- يمكنك إذا شعرت أن النشاط أو الاقتراح غير عملي أن تطلبي منهن اقتراح بديل. إذا صعب عليهن الأمر، فيمكنك إما اقتراح نشاط أو مطالبتهن بمناقشة الفتيات ونساء أخريات كجزء من واجباتهن المنزلية. سيعطيك هذا أيضاً وقتاً للمناقشة مع مشرفتك والتوصل إلى اقتراح في الجلسة القادمة.

المدة: ساعتان

التوقيت: قبل الجلسة 15 لمقدمي الرعاية للذكور

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

؟ أسألي: كيف وجدتن نشاط التوصيات المتمثل في الحصول على تعليقات من الفتيات ومشاركة أفكاركن مع الرجال في دائرة التأثير الخاصة بكن؟ هل كانت الفتيات مرتاحات في مشاركة ملاحظتهن معكن؟

*** ملاحظة:** نحن نبحث هنا فقط عن رأيهن بالنشاط، وليس مطلوباً منهن سرد كل شيء أخبرهن به الفتيات والرجال حيث سيكون هناك وقت لمشاركة ما تم إخبارهن به ضمن النشاط الأول.

✓ قومي بـ: شاركي بعض الأفكار التي أخبرتك إياها ميسرة مجموعة الفتيات.

هيا نستكشف (25 دقيقة)

قولي: نحن نقرب من نهاية جلساتنا معاً وقريباً سيحين الوقت لتنظيم أنفسكن، للحفاظ على استمرار هذه المحادثات والعمل على رؤيتكن لعائلاتكن ودائرة التغيير التي تردن رؤيتها في المجتمع، خاصة بالنسبة لسلامة و تمكين النساء والفتيات. سنواصل اليوم البناء على النشاط من الجلسة الماضية وإدراج التعليقات التي شاركتها الفتيات معنا.

أسألي: هل لدى أي منكن أفكار حول كيفية استمرار المحادثة وكيف يمكننا تنظيم أنفسنا حتى لا نوقف كل الجهود الرائعة التي بذلناها بمجرد انتهاء هذه الجلسات؟ (خذي بعض الإجابات.)

ملاحظة: قد تقول المشاركات أن التغيير يستغرق وقتاً وموارد وصبر وثقة. وافقي على ما قلته لأنه موجود في الواقع. للمتابعة يمكنك أن تقولي «هناك العديد من الأشياء التي يمكننا تحقيقها بدون موارد ملموسة (مثل الصبر والثقة وما إلى ذلك) ولكن هناك أيضاً أشياء نحتاج إلى موارد من أجلها. إذا كان هذا شيء خارج عن نطاق سيطرتنا، فكيف يمكننا التأثير عليه؟ إذا لم يتم ذكر ذلك، أضيفي «يمكننا القيام بذلك من خلال قادة/قائدات المجتمع، من خلال المجموعات المجتمعية التي قد تقدم الدعم وما إلى ذلك.

- قومي بـ:** إضافة أي شيء لم تذكره المجموعة:
- **المتابعة:** خصصن وقتاً ومكاناً منتظمين للاجتماع. حتى لو لم تستطعن جميع المشاركات حضور جميع الاجتماعات، يجب أن تستمر الاجتماعات على نحو متسق قدر الإمكان.
 - **تحديد الهوية:** قمن بإعداد اسم لمجموعتكن. سيساعد هذا في تطوير هوية المجموعة، وفي المستقبل، إذا قررتن أنكن تردن أن يعرف الآخرون مجموعتكن، فسيكونون قادرين على تحديد موقعكن بسهولة.
 - **التعاطف:** افسحن المجال للتواصل والتحدث ودعم بعضكن البعض بالإضافة إلى العمل على خطتكن. لا ينبغي أن يقتصر وقتكن معاً على المهام فحسب، بل يجب أيضاً أن يتضمن وقتاً للاعتناء بأنفسكن وبعضكن البعض.
 - **التعاون:** قد تحتجن إلى تحديد الأشخاص لأدوار ومسؤوليات محددة (تقسيم المهام وتوزيعها). على سبيل المثال، إحداكن ستنظم مكان اللقاء، إحداكن ستقوم بتذكير الجميع بمواعيد الاجتماعات، وإحداكن ستبقي رؤية المجموعة على المسار الصحيح وما إلى ذلك.
 - صنع القرار: كمجموعة، قد لا توافقن دائماً على كل شيء، لذلك فإن التصويت على قرارات معينة سيساعد على ضمان اتخاذ القرار الأكثر مساواة. قد تكون هنالك طرق أخرى للقيام بذلك، لكن يجب أن تكون القرارات جماعية.
 - الأمل: ستكون أمامكن تحديات وربما بعض ردود الفعل العكسية، لكن كنَّ متفائلات. أنتن تُحدثن فرقاً بالفعل في حياة النساء والفتيات وعليكن أيضاً الاحتفال بالإنجازات الصغيرة كما تحتفلن بالإنجازات الكبيرة.

ملاحظة: إذا كان بإمكان النساء الاجتماع في المساحة الآمنة لاجتماعتهن المستمرة بعد انتهاء الجلسات، فيرجى أن تخبريهن بذلك. إذا كانت المساحة الآمنة قادرة أيضاً على تزويدهن بالقرطاسية والشاي والقهوة والوجبات الخفيفة أو التمويل الصغير لأنشطتهن، فيرجى إبلاغ النساء بذلك. إذا أمكن، ساعدي المجموعة على الارتباط بمجموعات جمعية الادخار والقروض في القرية أو أنشطة توليد الدخل لدعم استدامة مبادرتهن. سيدعم توفير الموارد والربط بالفرص والهياكل الحالية استدامة المجموعة.

الأنشطة (ساعة ورابع)

النشاط 1: رؤية النساء والفتيات (30 دقيقة)

أشرحي: تحدثت كل واحدة منكن إلى الفتيات في حياتها حول نشاط دائرة التغيير الخاص بكن للحصول على تعليقاتهن (وقد شاركتن أيضاً بعض الأفكار مع الرجال في حياتكن).

- أسألي:**
- كيف سار الأمر؟
 - ما هي ردود الفعل من الفتيات؟ هل كان هناك أي شيء يردنكن أن تفعلهن بشكل مختلف؟

✓ قومي بـ:

- مراجعة نشاط دائرة التغيير متضمناً دائرة التأثير من الجلسة السابقة.
- إضافة أي شيء جديد إلى الملصق بناءً على تعليقات الفتيات.
- إضافة التعليقات التي قدمتها ميسرة جلسات الفتيات.

النشاط 3: فهم حدودنا والمخاطر حولنا (30 دقيقة)

قولي: لقد قمتم بتبسيط الضوء على بعض الأفكار الرائعة حول ما يمكن القيام به وكيفية القيام به، وقمتم بتحديثها بملاحظات من الفتيات.

أسألي: من خلال الدوائر التي قمنا بالبناء عليها، هل يمكن لأي منكن التفكير في أي مخاطر أو حدود جديدة مرتبطة بكل من الاقتراحات التي ربما لم نقم بتغطيتها في الجلسة السابقة؟ هل كانت هناك مخاطر أبرزتها الفتيات؟

(على سبيل المثال: إذا كانت الفكرة هي التدخل في حال شهدن حدوث حالة زواج مبكر، فقد تكون المخاطر هي الغضب من تدخلهن، مما قد ينعكس على الفتاة نتيجةً لذلك. إذا كانت الفكرة هي إقناع زعيم ديني أو مجتمعي حول مخاطر الزواج المبكر، قد يكون الحد هو أن لا يشعر الشخص بالراحة بالاقتراب من شخص ما في السلطة بهذه الطريقة)

قومي بـ: دعوتهن للمرور بكل اقتراح (تم تدوينه) واحداً تلو الآخر، مع إبراز المخاطر أو الحدود لكل منها. قد يكون هناك بعض الأشياء التي لا توجد بها مخاطر أو حدود وهذا جيد أيضاً، الفكرة هي في تقييم المخاطر.

قومي بـ: بمجرد الانتهاء، أسألهن عما يمكن فعله وكيف يمكنهن استبدال بعض الأفكار الأكثر خطورة بأفكار أقل خطورة، ضمن حدودهن؟.

أسألي: هل يمكن لأي منكن التفكير بما يمكن القيام به لاستبدال الأنشطة الخطيرة؟

قومي بـ: امنحيهن بعض الوقت للتفكير ضمن ثنائيات أو مجموعات من ثلاثة ومشاركة أفكارهن بعد ذلك.

إضافة ما يلي إذا لم يتم ذكره من قبل المشاركات:

- يمكننا تزويد الناس بمعلومات حول الخدمات المتوفرة للنساء والفتيات حيث يمكنهم/ن الذهاب للحصول على دعم متخصص.
- يمكننا تشجيع الناس على البحث عن آراء واحتياجات النساء والفتيات في هذه المواقف والاستماع إلى الفتيات.
- يمكننا أيضاً إيصال الفكرة للنساء والفتيات في مجتمعنا بأنه لا يمكن لومهن أبداً على العنف الذي يتعرضن له. قد نقوم بذلك عندما نسمع شخصاً يلقي بتعليقات لائمه.
- يمكننا أيضاً التحدث ومشاركة المعلومات حول الفرص التي تستحقها النساء والفتيات
- يمكننا التحدث علناً ضد التمييز الذي تواجهه جميع النساء والفتيات، وخاصة ذوات الاحتياجات الخاصة أو المطلقات.
- عندما نشعر أن لدينا حدوداً، يمكننا أن نبدأ بأنفسنا ودوائر التأثير لدينا والتي سيكون لها تأثير مضاعف.

النشاط 3: خلق بيئة داعمة للفتيات (15 دقيقة)

قولي: مع اقتراب هذه الجلسات من نهايتها، نريد مناقشة الأفكار التي لديكن حول الاستمرار في خلق بيئة داعمة للفتيات لمواصلة ممارسة المهارات والمعرفة التي اكتسبناها من الجلسات.

أسألي: هل لدى أي منكن أي أفكار حول كيفية الاستمرار في خلق بيئة داعمة؟

أضيفي إذا لم يذكرن ما يلي:

- تحققن مع الفتيات بانتظام واسألهن عن كيفية سير خططهن وما هو الدعم المستمر الذي يحتاجه لتحقيق ذلك.
- خصصن وقتاً للتحدث مع الفتيات ومعرفة أحوالهن واسألن عما إذا كان هناك أي شيء يرغبن في مشاركته معكن.
- اربطن الفتيات بأشخاص في المجتمع يمكنهم/ن مساعدتهن على العمل على أفكارهن، على سبيل المثال، قيادات المجتمع النسائية، والأشخاص المؤثرين/ات الآخرين/الأخريات الذين/الواتي يمكنكن الوصول إليهم/ن.
- امنحن الفتيات فرصاً لمشاركة معارفهن مع فتيات أخريات في الأسرة أو المجتمع.

قولي: يمكننا جميعاً إحداث فرق في حياة بعضنا البعض وحياة النساء والفتيات الأخريات في مجتمعنا. تتمثل الخطوة البسيطة في الاستمرار في أن نكون معاً، وتقديم الدعم لبعضنا البعض، ويمكننا معاً إحداث التغيير. علينا دائماً أن نضع سلامتنا أولاً، لكننا ناقشنا أيضاً العديد من الأفكار الرائعة حول ما يمكننا القيام به عملياً لدعم النساء والفتيات في مجتمعنا. لذلك نريد التأكد مما نقوم به أيضاً واضعين في الاعتبار سلامة ورفاه النساء الأخريات والفتيات. وبغض النظر عما سيصادفنا في طريقنا، يمكننا معاً إحداث التغيير وجعل المجتمع مكاناً آمناً وداعماً وساعداً لتمكيننا.

التحقق (5 دقائق)

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

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

التوصيات (5 دقائق)

قولي: قبل الجلسة المقبلة، قمن بإعلام الفتيات والرجال إلى أين وصلت بخططكن إذا كان من الآمن القيام بذلك. واسألن الفتيات عما إذا كان هناك أي شيء آخر يمكنكن القيام به لدعمهن.

* ملاحظة للميسرات للجلسة التالية:

- ☐ خصصي وقتاً للقاء ميسرات مجموعة الفتيات (إذا لم ينتهين) وميسري مجموعة مقدمي الرعاية الذكور لمشاركة بعض الأفكار التي خرجت بها مجموعة مقدمات الرعاية.
- ☐ اقرأي قسم التحضير لهذه الجلسة مقدماً. إذا كان التخرج سيتم في نفس اليوم، فستحتاجين إلى وضع خطط لذلك أيضاً (هما في ذلك شراء مواد محددة).

الجلسة 16

قيادة طريق التغيير

أهداف الجلسة

بحلول نهاية الجلسة، سوف تقوم مقدمات الرعاية بما يلي:

1. سينتهين من خطط عملهن بناءً على التعليقات الواردة من الفتيات والرجال.
2. سيقرن موعدا اجتماعهن المقبل ومكانه ووقته
3. سيحتفلن بإنجازهن في إكمال الجلسات

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ ورق
- ☐ أقلام
- ☐ أقلام ملونة
- ☐ دفاتر لكتابة الملاحظات
- ☐ إذا كان التخرج سيتم في نفس اليوم، قم بشراء شهادات إتمام الدورة وقمصان عليها رسائل (إذا كانت الميزانية تسمح بذلك).
- ☐ إذا كان التخرج سيتم في نفس اليوم، أحضر وجبات خفيفة ومشروبات للاحتفال.

التحضير:

- اقراي قسم «هيا نستكشف» قبل الجلسة حتى تكوني جاهزة بكل المعلومات ذات الصلة.
- أعدّي نشاط ختامي للاحتفال بالمجموعة التي أنهت المنهاج. أسألي عضوات المجموعة كيف يرغبن في الاحتفال بذلك والتخطيط وفقاً لما يقلنه. إذا أرادت النساء المشاركة في التخطيط، شجعيهن على ذلك حتى يشعن بأن لديهن ملكية المجموعة ولهن القول في كيفية انتهاءها.
- إذا كنَّ يرغبن في احتفال عام، فتأكدي من قيامهن بدعوة من يرغبن في حضورهم/ن، وإذا كان الرجال سينضمون إلى الاحتفال، فتأكدي من أن المساحة المختارة خارج المساحة الآمنة للنساء والفتيات وأنه قد تم إجراء تدقيقات السلامة اللازمة. بما أن الحفل سيضاف إلى نهاية الجلسة، إذا كان عاماً، فقد يلزم إجراؤه في وقت أو يوم مختلف عن موعد الجلسة.
- إذا كان ذلك ممكناً، فإن وجود الفتيات والنساء والرجال معاً للاحتفال بمدى تقدمهم سيكون أمراً مثالياً. تحقق مع جميع المجموعات لضمان الموافقة، إذا كانت الفتيات أو النساء غير مرتاحات لهذا الأمر، أسأليهن عن الطريقة التي يرغبن في الاحتفال بها واحترمي رغباتهن.
- احصلي على معلومات محدثة عن الخدمات والإحالة لتقديمها إلى النساء.

التوقيت: قبل الجلسة 16 للرجال أو بالاشتراك مع الرجال، إذا وافقت النساء على ذلك.

*** ملاحظة:** إذا تم عقد الجلسة بشكل مشترك، فستحتاجين إلى تعديل الأنشطة لإفساح المجال لذلك. راجعي مواصفات «التكيف» أدناه.

المدة: قد تستغرق هذه الجلسة ما يصل إلى ساعتين ونصف (أضيفي المزيد من الوقت إذا كان الاحتفال والشهادات ستقام في نفس اليوم) إذا كانت الجلسة مشتركة للرجال والنساء، فقد تحتاجين إلى إتاحة المزيد من الوقت للمقدمة والمناقشة.

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

قولي: سيكون اليوم النشاط الافتتاحي مختلفاً بعض الشيء لأننا في الجلسة الأخيرة. أريد أن أبدأ بالقول إنه إنجاز عظيم لنا أن نكون هنا معاً لنكمل جلستنا الأخيرة. اليوم، أشعر بـ _____ . (شاركي مع المجموعة كيف تشعرين حيال الوصول إلى هذه المرحلة).

اسألي: هل ترغب إحداكن في مشاركة ما تشعر به؟

قولي: يجب أن نشعر جميعاً بالفخر بأنفسنا لمنح الوقت لإتمام هذه المجموعة، والانفتاح على المناقشات والاستعداد للتعلم من بعضنا البعض.

التكيف: (للجلسة المشتركة)

قومي بـ: إذا كانت هذه الجلسة مختلطة، فقومي بكسر الجليد حتى يشعر/تشعر مقدمو/ات الرعاية بالراحة، وقومي بمنحهم/ن بضع دقائق للتعريف عن أنفسهم/ن. يمكنك أن تطلبي من مقدمات الرعاية تقديم مقدمي الرعاية تقديم مقدمات الرعاية، على سبيل المثال.

قومي بـ: تأكدي من أن يقترح/تقترح المشاركون/ت بعض اتفاقيات المجموعة البسيطة لهذه الجلسة. وتأكدي كذلك من وضع اتفاقيات تؤكد على أهمية الاستماع لبعضهم/ن البعض، ومن وجود توازن بين فترات تحدث النساء وفترات تحدث الرجال.

هيا نستكشف (20 دقيقة):

قولي: هذه هي جلستنا الأخيرة معاً، في هذا الجزء من الجلسة، بدلاً من استكشاف أفكار جديدة، سنلخص بعض المعلومات المهمة.

قومي:

- تأكدي من أنهن اتخذن قراراً بشأن اسم مجموعتهن (الهوية) وقررن تحديد وقت ومكان منتظمين للقاء (بشكل مستمر).
- لخصي أي تفاصيل حول اجتماعات المجموعة إذا كانت ستستمر في المساحة الآمنة للنساء والفتيات مثل الوقت والتاريخ ومن هي نقطة الاتصال وكيفية طلب الموارد وما إلى ذلك.
- أخبريهن بأي بروتوكولات محددة معمول بها في المساحة الآمنة للنساء والفتيات يحتجن إلى معرفتها أو الدراية بها؟
- إذا كان ذلك ممكناً، يمكنك من موقعك اقتراح تدريبهن على أن يصبحن نقاط اتصال مجتمعية، وكذلك ادعي الفريق لنشر معلومات الخدمة وإحالة حالات العنف المبني على النوع الاجتماعي من المجتمع الذي يسعى للحصول على الدعم.
- اشرحي أنه لا يزال بإمكانهن الوصول إلى الخدمات المتاحة لهن في المساحة الآمنة للنساء والفتيات، والتي تتضمن خدمات إدارة الحالة التي ستظل متاحة دائماً ومفتوحة لهن. إذا كانت هناك أي أنشطة أخرى تجري في مكان آمن أو جلسات استقبال، فأخبريهن أنهن ما زلن قادرات على المشاركة بالإضافة إلى المشاركة في الأنشطة الجارية لمجموعتهن.
- إذا كان هناك تحديث للخدمات والأنشطة الأخرى في المجتمع التي يمكنهن الوصول إليها، فاستغلي هذه الفرصة لإبلاغهن وشرحي كيف يمكنهن الاستمرار في الوصول (ومشاركة) هذه المعلومات.
- أجيبي عن أي أسئلة قد تكون لدى المجموعة وتأكدي من أنهن يشعرن أن لديهن كل المعلومات التي يحتجنها قبل الانتقال إلى الأنشطة.

التعديل (للجلسة المشتركة)

قومي: للجلسات المختلطة، اجعلي المجموعة تنقسم إلى مجموعات من جنس واحد. يمكن للنساء مناقشة الأسئلة الموضحة أعلاه ويمكن للرجال مناقشة ما يلي:

- التحقق لمعرفة الخطط التي لديهم لمواصلة العمل على خطة العمل الخاصة بهم.
- وضع اللمسات الأخيرة على أي تفاصيل حول اجتماعات المجموعة إذا كانت ستستمر في نفس المكان، على سبيل المثال الوقت والتاريخ ومن هي نقطة الاتصال الخاصة بهم وكيفية طلب الموارد وما إلى ذلك.
- أخبريهن بأي بروتوكولات محددة مطبقة يجب أن يكونوا على دراية بها أو الانضمام إليها.
- اشرحي أنك ترغبين في جمعهم معاً مرة أخرى في جلسة نقاش جماعية في غضون شهر واحد تقريباً، لمناقشة تجربتهم في الجلسات وأي تغييرات حدثت في حياتهم منذ نهاية الجلسات. تحققي ل ترى أنهم راضين عن تواصلك معهم لمشاركتهم وتحديد أفضل السبل للتواصل معهم.

- اشرحني أن خطة عملهم يجب أن تكون مكتملة لخطط النساء والفتيات. يتمثل دورهم في العمل كحلفاء للنساء والفتيات ودعم خطة عملهن من خلال التواجد في دائرة تأثير النساء والفتيات. يجب أن يقرروا كيفية ضمان حفاظهم على التواصل وتلقي ردود الفعل المستمرة من النساء والفتيات أثناء تقدمهم في خططهم الخاصة.
- أجيبني عن أي أسئلة قد تكون لدى المجموعة وتأكدي من أنهم يشعرون أن لديهم كل المعلومات التي يحتاجونها قبل الانتقال إلى الأنشطة.

قومي بـ: بمجرد الانتهاء، اجمعي المجموعات معاً واسألي النساء عما إذا كن يرغبن في مشاركة أي شيء مع الرجال حول خطة عملهن. اطلبي من الرجال مشاركة أفكارهم مع النساء واطلبي من النساء تقديم ملاحظاتهم حول ما إذا كانت خطط الرجال تكمل خطط النساء.

الأنشطة (ساعة و 30 دقيقة):

النشاط 1: خطة العمل (30 دقيقة)

اشرحني: لدينا خطط فردية للتغيير في عائلتنا ولدينا الآن خطة مشتركة لمجتمعنا. نأمل من أجل خططكم/ن الفردية، أن تستمروا/تستمرين في مناقشة هذا الأمر والعمل عليه مع عائلاتكم/ن، وخاصة الفتيات. سنركز اليوم على الخطوات التالية لخطة مجتمعنا.

قومي بـ: أريهم/ن ملصق دائرة التأثير. تأكدي من رضاهم/ن عن الخطة النهائية.

قولي: الآن لدينا أفعالنا، وعلينا أن نقرر كيفية تحقيق هذه الإجراءات ومن سيكون نقطة التواصل. كما ناقشنا في الجلسة الأخيرة، سنحتاج إلى تحديد النساء لأدوار ومسؤوليات محددة للحفاظ على تقدم هذه الخطة. في هذه المرحلة، لا تحتاجون/تحتجن إلى وضع خطة مفصلة لكل إجراء، ولكن يمكنكم/ن فعل ما يلي؛

- اختاروا/اخترن شخصاً/بضعة أشخاص ليكونوا/ليكنن نقطة محورية في التخطيط للاجتماعات في المساحة الآمنة للنساء والفتيات - يفضل أن يكون لدى هذا الشخص طريقة للتواصل مع فريق المساحة الآمنة للنساء والفتيات لمعرفة متى يمكنهم/ن حجز غرفة للاجتماع، أو إذا كانوا/كنن بحاجة إلى أي مواد لاجتماعاتهم/ن أو إذا كان هناك إلغاءات.
- اختاروا/اخترن شخص/بضعة أشخاص لتذكير المجموعة بالاجتماعات.
- اختاروا/اخترن شخص يمكن أن يكون ضابطاً للوقت للاجتماعات.

قولي: نحتاج أيضاً إلى تقرير كيفية اتخاذ القرارات. نظراً لأننا كثيرون/كثيرات، فقد لا نتفق دائماً. إذن كيف سنتخذ قرارات بشأن كيفية التقدم في الإجراءات بطريقة متساوية؟ ماذا نفعل عندما لا يكون جميع الأعضاء/العضوات حاضرين/ات في اجتماع جماعي ونحتاج إلى اتخاذ قرار؟ نريد أن نكون شاملين/ات ولكننا نريد أيضاً أن نكون قادرين/ات على المضي قدماً في الإجراءات.

قومي بـ: بمجرد اتخاذ هذه القرارات، تحققي مما إذا كان هناك أي شيء آخر معلق تريد المجموعة مناقشته.

التكليف: (بالنسبة للجلسات المختلطة)

يمكنك تنفيذ النشاط أعلاه، مما يمنح الرجال والنساء مساحة لتطوير خطط العمل الخاصة بهم/ن. امنحي النساء الفرصة لتقديمها للرجال أولاً، مع الإشارة إلى أي مهام يحتاجن إلى دعم الرجال فيها على وجه الخصوص. اطلبي من الرجال تقديم خطة العمل الخاصة بهم إلى النساء واطلبي من النساء تقديم ملاحظاتهم حول خطة عمل الرجال، مع الإشارة إلى ما إذا كان هناك أي شيء يردن من الرجال تغييره أو تضمينه/إزالته وما إلى ذلك.

النشاط 2: داعم/ة أم حامٍ/ة³⁰ (30 دقيقة)

قولي: بينما نواصل دعم الفتيات ليحصلن على مساحة وصوت في المجتمع، يمكننا أيضاً التفكير فيما إذا كانت أفعالنا هي أفعال داعمة للفتيات أو حامية لهن.

✓ **قومي بـ:** اشرحي للمجموعة أنك سوف تقرئين عبارات لهم وبعد كل عبارة، سوف تسألين عما إذا كان الإجراء هو إجراء دعم أم حماية.

- **العبارة 1:** «إذا لاحظت أن الناس لا يستمعون إلى فتاة في المجتمع، فإنني أقاطعها لتوضيح وجهة نظرها».
- (يعتبر هذا الفعل بمثابة فعلٍ من أفعال الحماية لأن الرجل/المرأة يقاطع الفتاة للتحدث نيابة عنها، بدلاً من معالجة المشكلة الأكبر المتمثلة في تجاهل الناس لها).
- **العبارة 2:** «أشجع ابنتي على ارتداء ملابس محتشمة حتى لا تتعرض للعنف».
- (يعتبر هذا الفعل بمثابة فعلٍ من أفعال الحماية لأنه يركز على تصرفات الفتاة بدلاً من التركيز على مساعدة الرجال والفتيان على تعلم احترام النساء والفتيات بغض النظر عما يرتدينه).
- **العبارة 3:** «إذا سمعت فتى يقول شيئاً سيئاً عن فتاة، فأخبره أنني وجدت التعليق سيئاً».
- (يعتبر هذا الفعل بمثابة فعلٍ من أفعال الدعم. إذ إنه يدعم قوة الفتيات من خلال السماح للرجال والفتيان بمعرفة أنه ليس من المقبول التحدث عنهن بطرق وقحة).

❓ **أسألي:** لماذا يمكن أن يمثل العمل «كحامي» للفتيات مشكلة؟

= **قولي:**

- عند العمل كحامي للفتيات، يصبح التركيز على سلوك الفتاة أو أفعالها، وليس على البيئة الأكبر التي تخلق المشكلة. كما أن هذا الفعل يفرض سلطة معينة عليهن للتصرف أو ارتداء الملابس أو التحدث كما تريدون أتم. كما يعني ضمناً أن المسؤولية عن المشكلة (مثل الإساءة والعنف وزواج الطفلات) تقع على عاتق الفتاة وليس الشخص الذي ارتكبها. لا يمكن لوم الفتيات على ما يتعرضن له من عنف أو إساءة أو ظلم؛ هذه مسؤولية الجناة.
- يمكن للعمل كحامي للفتيات، حتى لو كان عن حسن النية، أن يؤدي في الواقع إلى استمرار اختلال موازين السلطة المؤذية.
- يقلل التصرف كحامي من قوة الفتيات وصوتهن وفاعليتهن بدلاً من زيادتها.

⋮ **اشرحي:** بعض الأسئلة الرئيسية التي يجب على مقدمي/ات الرعاية وضعها في الاعتبار أثناء عملهم/ن ليكونوا/ليكن داعمين/ات:

- هل ما أفعله الآن يساعد في تقوية صوت الفتيات وقوتهن؟ أم أنه يعمل على تقوية صوتي أو مكاني؟
- هل ما أفعله يساعد في زيادة أو تقليل الأمان للفتيات؟
- هل يتصدى عملي للسياق الأكبر الذي يخلق الموقف (أي تجاهل الرجال للنساء، ولمس الرجال لأجسام النساء دون إذنهن، ولوم النساء للفتيات على العنف الذي يتعرضن له، وما إلى ذلك)
- كيف أعرف أن هذا ما تريده أو تحتاجه الفتيات؟ كيف يمكنني معرفة ما إذا كان هذا مفيداً للفتيات وليس ضاراً لهن؟

= **قولي:** إن أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان ما تفعلونه/تفعلنه مفيداً أم ضاراً هو بسؤال الفتيات مباشرةً ثم أخذ ردودهن على محمل الجد؛ لا تحاول إقناعهن بوجهة نظرك.

⋮ **اشرحي:**

- حددت الفتيات قضاياهن ووضعن خططاً لمعالجة هذه القضايا بأنفسهن.
- دعمنا هو مصدر مهم لتشجيع قيادتهن.

النشاط 3: تأملات (30 دقيقة)

⋮ **اشرحي:** بما أن الجلسة الأخيرة هي اليوم، نريد أن نفكر في التغييرات التي مررنا بها منذ أن بدأنا المشاركة في هذه الجلسات.

= **قولي:** لنفعل شيئاً ممتعاً ومبدعاً لمساعدتنا في تلخيص تجاربنا في الجلسات!

✓ **قومي بـ:** تقسيم المشاركين/ات إلى ثلاث مجموعات.

- = **قولي:** يمكنكم/ن تلخيص تجاربكم/ن بأي طريقة تريدونها/تردونها. يمكن أن يكون ذلك من خلال أغنية أو مسرحية صغيرة أو رسم قطعة فنية جميلة أو قصيدة أو ما إلى ذلك - أيّاً كان ما تتفقون/تتفقن عليه كمجموعة. بعض الأشياء التي نهتم حقاً بمعرفتها هي:
- هل تغيرت علاقاتكم/ن ضمن أسركم/ن؟
- هل تغيرت علاقاتكم/ن بيناتكم/ن؟

- هل تغيرت مشاعرکم/ن حول الزواج المبكر؟
- ما هو شعورکم/ن حيال دور الرجل في دعم النساء والفتيات؟

✓ **قومي بـ:** منح المشاركين/ات بعض الوقت للتفكير والاستعداد. بمجرد الانتهاء، اطلبي منهم/ن تقديم إجاباتهم/ن للمجموعة.

✓ **قومي بـ:** بعد الانتهاء، تحقق من الأسئلة المدرجة أعلاه لجمع المزيد من المعلومات من المشاركين/ات حول تجاربهم/ن وأي شيء آخر يرغبون/يرغبين في مشاركته.

... **اشرح:** عندما تشاركون/تشاركن الفوائد الإيجابية التي جربتموها/جربتها مع أصدقائکم/ن صديقاتکم/ن أو أعضاء/عضوات المجتمع أو حتى قادة/قائدات المجتمع، فإن هذه الأمثلة الإيجابية يمكن أن تشجع التغيير ومن المحتمل أن تلهم الآخرين/الأخريات لدعم النساء والفتيات أيضاً.

التعديل (جلسة مشتركة):

قد تكون هذه فرصة للمجموعات المختلطة، مما يتيح مساحة للنساء والرجال لتبادل الخبرات والعثور على مواضيع مشتركة يريدون/يردن تلخيصها (أو مواضيع مختلفة). إذا لم تكن النساء مرتاحات لفكرة المجموعات المختلطة، يمكن لمجموعات الجنس الواحد القيام بهذا النشاط، والعودة إلى المجموعة الأوسع بعد ذلك. قد تحتاجين إلى مجموعتين من الإناث ومجموعتين من الذكور للسماح بمزيد من الوقت.

التقييم: استخدمي تقييم الجرة لمعرفة إذا أحب مقدمات الرعاية النشاط. قومي بأخذ الملاحظات بعدد الحصى الموجودة.

حفل توزيع الشهادات

* **ملاحظة:** بالنسبة لهذا النشاط، ربما تكوني قد نظمت حفلاً عاماً أو مغلقاً، اعتماداً على رغبة مقدمي/ات الرعاية. ربما دعت النساء الفتيات أو الرجال المشاركين في الجلسات إلى الحفل. يجب أن يتم الحفل حسب رغبات النساء. استخدمي هذه المساحة كفرصة لتقدير مشاركة المرأة.

✓ **قومي بـ:** تأكدي من توفير وجبات خفيفة ومشروبات. يجب طباعة الشهادات وتقديمها للنساء. اتركي لهن مساحةً مفتوحة للاحتفال بإنجازاتهم. قد يرغبن في إعداد بعض الرسائل إذا كان حفلاً عاماً أو مشاركة بعض الأفكار من النشاط في الحفل.

جلسات مقدمي الرعاية الذكور



الصورة: إي. هولند

الجلسة 1

مقدمة عن برنامج «فتيات الشمس»

أهداف الجلسة

1. بناء الثقة مع مقدمي الرعاية.
2. تعريف مقدمي الرعاية بمنهاج «فتيات الشمس لمقدمي الرعاية».
3. التفكير في الأحلام والآمال التي يحملها مقدمي الرعاية لفتياتهم.

المواد: (يمكن تعديل هذه الأدوات بناءً على السياق المحلي)

- ☐ كرة
- ☐ ملصقات
- ☐ المصدر 1.1: بطاقات الأصول
- ☐ قصاصات الملاحظات اللاصقة
- ☐ أقلام
- ☐ لاصق
- ☐ لوح ورقي القلب
- ☐ أقلام التحديد
- ☐ المصدر 1.2

التحضير:

- طباعة موارد الرسومات الداخلية والخارجية لأعضاء الجسم 2، 4 و 3.4 ووضعها على الحائط أو توزيعها على شكل نشرات.
- مراجعة الإرشادات في **الملحقات 1 و 2** في الجزء 3 من منهاج برنامج «فتيات الشمس» للحصول على مساعدة في حالة مواجهة أي ردود مؤذية من قبل مقدمي الرعاية.
- طباعة المورد 1.1: بطاقات الأصول

المصطلحات:

- يرجى الرجوع إلى قاموس المصطلحات (**الملحق 24**) للاطلاع على نوع الكلمات التي يمكن التعرف عليها وملائمة نفسك معها على مدار جميع الجلسات.
- يمكن أن يكون الحديث عن المتحولين جنسياً/ثنائيي الجنس حساساً. يجب ملاحظة مشاعر وتعبيرات المشاركين، كما يجب استخدام المصطلحات المألوفة محلياً -كلما كان ذلك ممكناً- للإشارة إلى الأعضاء الجنسية. أحياناً يكون من الأفضل سؤال المشاركين عن مسميات هذه الأعضاء، خصوصاً في حال تم استخدام الصور. وعند القيام بذلك يمكن استخدام هذه المسميات، مع التأكد من توضيح المسميات البيولوجية.
- قد يكون الحديث عن «نقص المناعة المكتسبة» أيضاً أمراً حساساً في بعض السياقات. يجب التفكير بطرق يمكن أن تكون مقبولة في سياقك/ محيطك للحديث عنها.

المدة: يمكن أن تأخذ هذه الجلسة حوالي ساعتين ونصف، للسماح للمشاركين بطرح الأسئلة حول البرنامج.

التوقيت /موعد الجلسة: قبل أو بالتوازي مع بداية منهاج مهارات الحياة لفتيات الشمس للفتيات المراهقات.

الترحيب ومراجعة (15 دقائق)

✓ **قم بـ:** الترحيب بمقدمي الرعاية في الجلسة الأولى من منهاج «فتيات الشمس لمقدمي الرعاية».

✓ **قم بـ:** التعريف عن نفسك ودورك الوظيفي في المنظمة، و أو أن تتوجه بالشكر المشاركين على مجيئهم ورغبتهم بالمشاركة.



اشرح: إنَّ سبب حضوركم معنا هو:

- الاستفادة من الخبرات والمعارف الجماعية لفهم كيفية تقديم الدعم للفتيات المراهقات لتحقيق آمالهنَّ وأحلامهنَّ، وكيفية الحفاظ عليهنَّ
- آمناً وسعيدات وبصحة جيدة.
- تعلُّم المعلومات والمهارات اللازمة لمساعدتنا في تعزيز علاقاتنا بفتياتنا وعائلاتنا عموماً.
- مناقشة زواج الفتيات. حيث سنجري نقاشاً حول كيفية تحديد التوقيت المناسب لزواج الفتاة، ما الذي يمكننا فعله لتقديم الدعم للفتيات المتزوجات، وما هي فوائد وتحديات تأخير الزواج. كما سنفكر أيضاً بإمكانية وكيفية استخدام ما تعلمناه في بيوتنا ومجتمعنا.



قم بـ: اطلب من مقدمي الرعاية التحدث كلَّ إلى زميله الذي بجانبه، للتعريف بنفسه وشرح ما يشعر به تجاه المشاركة في المجموعة. ثم اطلب من كلِّ منهم أن يقوم بتعريف المجموعة الأكبر بزميله. لا بأس في نسيان بعض التفاصيل والحصول على المساعدة من زميلك.

اتفاقيات المجموعة:



- قم بـ:** حثَّ المجموعة على اقتراح بعض بنود الاتفاقيات، ثم أضف البنود التالية في حال لم تأت المجموعة على ذكرها:
1. نتفق على أن الهدف الرئيسي من هذه الجلسات هو تعلم كيف يمكن أن نكون داعمين للنساء والفتيات. ورغم أن بعض المعلومات والنقاشات ستكون ذات صلة بجميع أطفالنا، فإن الأولوية هنا للتحدث عن الفتيات المراهقات، خصوصاً المشاركات في برنامج فتيات الشمس.
 2. ينبغي ألا نشارك خارج المجموعة أية قصص شخصية تتم مشاركتها ضمن المجموعة.
 3. عند مشاركة قصص عن أشخاص آخرين يجب عدم الكشف عن أسمائهم/ن، وعدم مشاركة هذه القصص خارج المجموعة.
 4. نحترم وننصت للجميع، ولا نقوم بمقاطعة المتحدث أو التكلم أثناء حديثه.
 5. ندعم ونشجع بعضنا بعضاً.
 6. نعامل الجميع مساواة.
 7. نبقى أذهاننا منفتحة.
 8. لا نطلق الأحكام على الآخرين بناءً على مشاركاتهم.
 9. نتفق على الاجتماع في الأيام والأوقات المحددة. ولا يمكن انضمام أعضاء جدد للمجموعة بعد الجلسة 3.

هيا نستكشف: (20 دقيقة)



قل: لمساعدتنا على تحقيق هدفنا في دعم الفتيات ليعشن حياة صحية وسعيدة وتحقيق أحلامهنَّ، نشعر أنَّه من الضروري إشراككن بصفتكنَّ صانعات قرار مهمات في حياة الفتيات.



- قم بـ:**
- اشرح لمقدمي الرعاية عدد الجلسات التي نرغب أن يكونوا جزءاً منها. ووضح الحاجة إلى التزامهم بحضور أكبر عدد ممكن من الجلسات، نظراً لأن كل جلسة تعالج موضوعاً مختلفاً، وفي كل موضوع معلومات مهمة يمكن لمقدمي الرعاية الاستفادة منها.
 - تحقق من تفرغهم للحضور أسبوعياً، شهرياً، إلخ. واسألهم عن عدد الساعات التي يودون الاجتماع خلالها في كل جلسة.



اشرح: السبب في فصل الجلسات هو اختلاف تجاربنا في تقديم الرعاية كرجال ونساء، ولأننا نريد ضمان أن تكون الجلسات مرتبطة بتجاربكم كرجال. قد يكون لدينا فرصة في أن نكون في مجموعة مختلطة في الجلسة الأخيرة، لكن سيتم اتخاذ قرار بهذا الشأن لاحقاً.



قم: يجب تقديم لمحة عامة موجزة عن مخطط الجلسات لمقدمي الرعاية.

- الجلسة 1 - مقدّمة لبرنامج فتيات الشمس
- الجلسة 2 - الاحتفال بعائلتنا
- الجلسة 3 - تجربتي كمقدّم رعاية
- الجلسة 4 - نمو الفتيات المراهقات (جلسات منفصلة لمقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات/ غير المتزوجات)
- الجلسة 5 - دعم الفتيات المراهقات (جلسات منفصلة لمقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات/ غير المتزوجات)
- الجلسة 6 - البيئة الأسرية
- الجلسة 7 - اكتشاف علاقاتنا مع الفتيات المراهقات
- الجلسة 8 - السلطة في المنزل
- الجلسة 9 - التربية من أجل المساواة
- الجلسة 10 - الزواج في مجتمعنا
- الجلسة 11 - السلامة والعنف.
- الجلسة 12 - دعم الفتيات اللاتي تتعرضن للعنف
- الجلسة 13 - رؤيتنا للعائلة
- الجلسة 14 - التغيير يبدأ بنا
- الجلسة 15 - دعم الفتيات في المجتمع
- الجلسة 16 - قيادة طريق التغيير

✓ **قم بـ:** بسؤال المشاركين عن أفكارهم ورأيهم بالمواضيع، و هل لديهم اهتمام بأمر محدد مثلاً.

الأنشطة (1 ساعة و5 دقائق)

النشاط 1: دعم الفتيات من أجل المستقبل (25 دقيقة)

✓ **قم بـ:**

- طباعة الأصول في نهاية هذه الجلسة (أو اختار الأصول الأقرب إلى تلك ذات الصلة بالسياق).

✓ **قم بـ:**

- على اللوح الورقي القلب، قم بكتابة قائمة بالأعمار من 10-19 ، أو ارسم صوراً لفتيات مراهقات بدءاً من الأصغر سناً حتى الأكبر. يجب قراءة بطاقات الأصول واحدة تلو الأخرى، وسؤال المشاركين عما يعتقدون أنه العمر الذي يجب أن تتلقى فيه الفتاة المعلومات والمهارات المذكورة في كل بطاقة. على المشاركين اتخاذ قرار جماعي (أو بالأغلبية).

✱ **ملاحظة:** قد يكون هناك حساسية في بعض السياقات عند النقاش مع الرجال حول المعلومات المتعلقة بصحة المراهقات الجنسية والإنجابية. يجب التأكد من مدى التقبّل قبل استخدام هذه البطاقات، وعليك استخدامها حيث يكون ذلك آمناً.

شرح:

- إذا تمكنت الفتيات من الوصول لهذا النوع من المعلومات، فإن ذلك سيساعد في حمايتهن من التعرض للأذى.
- بإمكان الفتيات تعلم أشياء مهمة للغاية تساعدن على اتخاذ قرارات مستنيرة وتدعم سلامتهن.
- كلما حصلت الفتيات على هذه المعلومات في وقت مبكر كلما كانت أكثر فائدة لهن.
- من خلال منهاج فتيات الشمس ، ستتعلم الفتيات (أو تتعلمن) العديد من الأشياء التي ستساعدن في حياتهن اليومية. بما في ذلك: المعلومات المتعلقة بالصحة الإنجابية، كيفية التواصل الجيد مع مقدمي/ات الرعاية، وكيفية الحفاظ على السلامة، وكيفية اتخاذ القرارات المتعلقة بمستقبلهن، وبالثقة، وتحديات وفوائد الزواج المبكر، وبقيمة الفتيات.
- من حق جميع الفتيات أن يتلقين المعلومات ذاتها بغض النظر عن الحالة الاجتماعية أو القدرة أو العمر.

؟ **أسأل:** هل لديكم أية أسئلة؟ هل لدى أحدكم أية مخاوف حول تعليم الفتيات؟

✱ **ملاحظة:** إذا كانت لديهم مخاوف تتعلق بمعلومات الصحة الجنسية والإنجابية للمراهقات، يجب محاولة فهمها والتحدث عن الخطوات التي يعتقدون أنها يجب أن تتخذ لمساعدة الفتاة في تلقي هذه المعلومات (كأن تقدم من قبل الأم، أو أن تكون علمية، أو ألا تتضمن الكثير من التفاصيل).

النشاط 2: فهم الجنس والجندر (النوع الاجتماعي) (20 دقيقة)

... **اشرح:** أحد الأمور التي سنناقشها في العديد من الجلسات هو كيف تختلف تجاربنا بناءً على كوننا نساءً، أو رجالاً، أو فتياتاً، أو فتياناً. ولكي نفهم هذه المسألة بمزيد من التفصيل، أود أن أخبركم قصة:

ينبغي تعديله حسب السياق:

= **قل:** فاطمة متزوجة من سليم وهي حبلى. لدى سليم وفاطمة طفل عمره عام واحد. في بعض الأيام، كانت فاطمة تقوم بإرضاع الطفل من ثديها.

? **اسأل:** هل يمكن لسليم أيضاً أن يحمل ويرضع؟ لم لا؟ (لأنه لا يملك الأعضاء التي تسمح له بحمل طفلٍ في بطنه.

= **قل:** يذهب سليم إلى العمل يومياً، ويعود إلى المنزل عند الساعة مساءً.

? **اسأل:** هل يمكن لفاطمة أيضاً أن تذهب للعمل؟ (اسأل لم لا ولم نعم).

= **قل:** تذهب فاطمة للعمل يومين في الأسبوع، وعندما تكون في العمل يقوم أحد أفراد الأسرة بالاعتناء بالطفل.

? **اسأل:** هل فرد الأسرة هذا ذكر أم أنثى؟ (يمكن ل كليهما الاعتناء بالطفل).

= **قل:** تطهو فاطمة الطعام لعائلتها، طعام العائلة المفضل هو الرز مع الخضار.

? **اسأل:** هل يمكن لسليم أيضاً أن يعد الطعام؟ (اسأل لم لا ولم نعم).

= **قل:** يتولى سليم أيضاً مسؤولية إعداد الطعام، خاصة في الأيام التي تذهب فيها فاطمة للعمل. حينها يعدُّ سليم العشاء لأن فاطمة تتولى هذه المهمة في أيام أخرى.

= **قل:** قد يؤدي وجود طفل صغير إضافةً لعمل الوالدين إلى إهمال بعض الواجبات المنزلية، لذا تعمل فاطمة خلال عطلة نهاية الأسبوع على التأكد من إتمام هذه الواجبات.

? **اسأل:** من يمكنه القيام بالواجبات المنزلية؟

= **قل:** فاطمة وسليم يتقاسمان الواجبات المنزلية بينهما. تحتاج المهام بهذه الطريقة وقتاً أقل لإنجازها، كما أنه تقسيم عادل للعمل.

? **اسأل:** هل لاحظتم أن هنالك بعض الأمور التي يمكن لفاطمة وحدها القيام بها، بينما لا يمكن لسليم ذلك. كما يوجد أمور أخرى يمكن ل كليهما القيام بها؟ ما هي تلك الأمور؟

... **اشرح:** الأمور التي يمكن فقط للذكور أو للإناث القيام بها هي أمور مرتبطة بالجنس. أما الأمور التي يمكن لكل من الذكر والأنثى القيام بها، فهي تلك التي ترتبط بالهوية الجندرية.

✓ **قم بـ:** استخدام الموارد الخاصة بالأعضاء الداخلية والخارجية من مناهج فتيات الشمس في حال الحاجة للمساعدة في شرح هذا المحتوى. يمكن تعليق الرسوم التوضيحية على الحائط أو توزيعها في نشرات ورقية.

- يشير «الجنس» إلى الجسم البدني والاختلافات البيولوجية المعتادة بين الإناث والذكور. تولد معظم الإناث مع أعضاء ووظائف جسدية أنثوية، كالثديين والمهبل والرحم والدورة الشهرية. ويولد معظم الذكور مع أعضاء ووظائف جسدية ذكورية، كالقضيب والقذف والحيوانات المنوية.
- يشير **الجندر** (النوع الاجتماعي) إلى التطلعات العائلية أو الاجتماعية أو المجتمعية من الإناث والذكور. هذه التوقعات لا علاقة لها في الغالب بالاختلافات الجسدية، إذ أنها ترتبط بالأدوار والسلوكيات التي يظن المجتمع أنها تناسب الذكور والإناث. فمثلاً بناءً على «الجنس» يمكن للكثير من النساء إنجاب الأطفال، إلا أن التطلع الذي مفاده أن تربية الأطفال وتنظيف المنزل هي أدوار خاصة بالمرأة، فهو مسألة تتعلق بـ «الهوية الجندرية»³¹. أستخدم كلمة تطلعات، لأنّ عدّة نساء وفتيات ستستمتعن في تربية الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية، ولكن في حال قررن عدم القيام بذلك، لا يزال يُتوقعُ منهنّ القيام بذلك وفي حال لم تفعلن أو لم تستطعن، سيحكم المجتمع عليهنّ. بالتالي، فإنّ خيارهن المتعلق بالأدوار التي يردن القيام بها مرتبط بالمجتمع.
- قد يتعرض بعض الأشخاص للسخرية أو التوبيخ عندما لا يتصرفون وفق الطريقة التي يتوقعها المجتمع بناءً على «الهوية الجندرية». مثلاً عندما يبكي الرجل قد يُقال إنه يتصرف كامرأة، وذلك لأن المجتمع قد قرر أنه يمكن للنساء فقط أن يكنّ عاطفيات، رغم أن بكاء الرجل أمر طبيعي جداً. وفي مثال آخر، يتوقع المجتمع أنه لا ينبغي أن يكون للفتيات والنساء شعر ظاهر على أجسادهن، فإن لم يقمن بإزالته يتعرضن للسخرية الاجتماعية ويقال لهن أنهن «يبدون كالرجال»، رغم أنه من الطبيعي أيضاً أن تكون لدى الفتيات والنساء شعر على أجسامهن.

* **ثنائي الجنس:** يولد بعض الأطفال مع اختلافات جسدية عن جسد «الذكر» أو «الأنثى». قد يكون لديهم/ن أعضاء تناسلية ذكورية وأنثوية في آن واحد. نسمي هذا الشخص «مزدوج الجنس»

* **العابرين/ات جنسياً:** بعض الأشخاص لا يتناسبون مع فكرة المجتمع حول «الرجل» «والمرأة». وقد يكون لديهم/ن سمات مختلطة من كلا الجنسين. كمثال على ذلك: قد يكون لدى شخص ما ثديان ولحية، وقد ترتدي إحداهن ملابس نسائية ويكون صوتها كصوت رجل. يشار إلى هؤلاء الأشخاص بـ «العابرين والعابرات جنسياً». يمكن أن تعطى للعابرة/ة جنسياً هوية «ذكر» أو «أنثى» منذ الولادة، لكنه/ا لا يرتاح/ ترتاح مع تلك الهوية. قد يشعر الصبي براحة أكبر كفتاة والعكس بالعكس. يمكن أن يقرر العابرة/ة عدم رغبته/ا بأن يتم تصنيفه/ا كفتى أو كفتاة. هؤلاء أشخاص كأي رجل أو امرأة آخرين، وينبغي قبولهم/ن على قدم المساواة في المجتمع.

أسأل: ما رأيكم بالمعلومات المقدمة؟

شرح: غالباً ما يتم إعلام النساء والرجال بأنّه عليهم القيام بأمور معيّنة بسبب الدور الاجتماعي. نتعلم أن المجتمع يتوقع منا أن نتصرف بطرق مختلفة وأن نؤدي أدواراً محددة بناءً على أدوار اجتماعية معيّنة. تؤثر هذه التطلعات علينا طوال حياتنا وتؤدي إلى انعدام تكافؤ القوى بين الرجل والمرأة. يمكننا أن نستدل على ذلك إن ألقينا نظرة على الوظائف والمناصب التي يشغلها كل من الرجال والنساء في المجتمع، ومَن الذي يسيطر على مراكز صنع القرار. إنّ القيمة المختلفة التي يتمتع بها النساء والرجال قد تؤدي أحياناً إلى اختلاف في الحصول على الحقوق. يؤثر ذلك على النساء والفتيات، لا سيما المطلقات، ذوات الاحتياجات الخاصة واللواتي يختبرن حالات صعبة أخرى بسبب حالتهن الاقتصادية أو الجنسية. لكن لا ينبغي أن تؤثر الحالة التي يمر بها الأشخاص على المعاملة التي يتلقونها، وينبغي أن تكون لدينا جميعاً فرص متساوية وقدرة على تحصيل حقوقنا والشعور بالتقدير من قبل مجتمعنا.

أسأل: هل يمكنكم التفكير بأمثلة أخرى عن التطلعات المبنية على النوع الاجتماعي لشخص ما والأدوار التي يُفترض أن يؤديها أحداً بناءً على كونه رجلاً أو امرأة؟

النشاط 3: دائرة آمالنا وأحلامنا (10 دقيقة)

قم بـ: دعوة مقدمي الرعاية لتشكيل دائرة.

قل: نريدكم أن تفكروا أثناء هذا النشاط ببناتكم المشاركات في برنامج فتيات الشمس بشكل خاص. يرجى ملاحظة أنه ما عندما نقول ابنة، يتضمن أيضاً الفتيات اللواتي يعشن مع مقدميات الرعاية و لكن ليسوا السن آباءهن البيولوجيين.

قل: سأمرر الكرة لكل منكم ضمن الدائرة. وسيقوم كل شخص تصله الكرة، بإخبار المجموعة بما يرغب لابنته أن تتعلمه أو تحققه، وما هي آماله وأحلامه لها.

ملاحظة: قد يطرح أيضاً بعض مقدمي الرعاية الأسئلة عن أبنائهم الفتيان أو أطفالهم الأصغر سناً. يجب الإقرار بأن لدى مقدمي الرعاية آمال وأحلام تتعلق بأطفالهم الآخرين أيضاً، ولكن لتحقيق أهداف برنامج فتيات الشمس علينا أن نركز فقط على الفتيات المراهقات.

أسأل: ما هو شعورك تجاه مشاركة آمالك وأحلامكم الخاصة بناتكم/زوجات أبنائكم؟

ملاحظة: إذا كانت بعض الآمال والأحلام التي يذكرها مقدمو الرعاية مرتبطة بأدوار جنديرية تقليدية، من قبيل العثور على زوج صالح والاهتمام به، أو أن تصبح أماً جيدة. إلخ. يجب الإقرار بأهمية ذلك لكن اسألهم أيضاً ما إذا كانوا قادرين على التفكير بأشياء يريدونها لبناتهم غير مبنية على النوع الاجتماعي.

اشرح: المراهقة هي الوقت الذي تتغير فيه الكثير من الأشياء في حياة الفتاة. وباعتبارها وقتاً للتغيير، فقد تشعر الفتيات خلالها بالخوف أو الخجل مما يختبرنه، لكن هذا التغيير جزء طبيعي وصحي من النمو. إن ما يحدث في مراهقة الفتاة يؤثر في حياتها كامرأة راشدة. نريد أن نكون قادرين على دعم بعضنا في إعطاء بناتنا الفرصة للانتقال إلى مرحلة البلوغ بطريقة آمنة وصحية. قد تكون مخاوفنا المتعلقة بالفتيات أكبر مقارنةً بتلك المتعلقة بالفتيان، وقد يعني هذا في بعض الأحيان أننا نقيد حركة الفتيات ونحد من فرصهن كلما تقدمن في العمر. قد تواجه بعض الفتيات قيوداً أكثر من سواهن، كالفتيات المتزوجات حديثاً، والمطلقات، والفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، والأمهات اللواتي أصبحن أمهات حديثاً. لكن يجب أن نحاول التأكد من أنهن قادرات على الوصول إلى المساحات الآمنة والخدمات والفرص لجميع الفتيان والفتيات الأخريات.

بالنسبة للفتيات المتزوجات حديثاً

من المعروف أنهن يواجهن العديد من التحديات: التجارب الجديدة والابتعاد عن عائلتهن. قد يُتوقع منهن القيام بأدوار مختلفة وبناء علاقات جديدة، وهذا يمكن أن يكون أمراً مجهولاً ومخيفاً. إنهن يحتجن الدعم من عائلتهن البيولوجية وعائلتهن الجديدة للتعامل مع الموقف.

الرسالة الرئيسية:

قل: لدينا جميعاً آمالاً وأحلاماً تتعلق ببناتنا، لكن قد تختلف آمالهن وأحلامهن الشخصية لأنفسهن، عن تلك التي لدينا لهن أحياناً. من المهم أن نتحدث مع بناتنا وأن نصغي لرغباتهن أيضاً، وأن نشركهن في القرارات المرتبطة بحياتهن.

التحقق (5 دقائق)

اسأل: مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانوا يودون اقتراح إجراء أية تغييرات في الجلسة التالية. (من المهم أن يتم الأخذ بهذه الاقتراحات أو توضيح سبب عدم إمكانية الأخذ بها).

ذكر مقدمي الرعاية بأنهم قادرون على وضع تعليقاتهم في صندوق التعليقات، وأنك ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحدث إليهم إن لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

قم بـ: اطلب من مقدمي الرعاية التحدث مع بناتهم حول ما يطمحن لتعلمه في جلسات مهارات الحياة. يمكنهم مشاركة التغذية الراجعة والتعليقات خلال الجلسة التالية. وفي حال وجود مقدمي رعاية ليس لديهم فتيات مشاركات في الجلسات (رغم أن هذا لا ينبغي أن يحدث عموماً)، اطلب منهم التحدث مع بناتهم حول آمالهن وأحلامهن للمستقبل.

الجلسة 2

الاحتفال بعائلتنا

أهداف الجلسة

سيتمكن مقدمو الرعاية في نهاية هذه الجلسة من:

1. تطوير علاقات إيجابية مع بناتهم.
2. تعلّم تطوير بيئة داعمة للفتيات المتزوجات حديثاً.
3. البدء بتحدي الأفكار التي يحملونها حول الفتيات المختلفات

الأدوات:

- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ أوراق
- ☐ أقلام ملونة
- ☐ حصى، أو أوراق ملاحظات لاصقة ملونة- كمية كافية ليحصل كل مشارك على 5-6 منها (أو أكثر تبعاً لحجم عائلة المشارك)
- ☐ صندوق لتوضع فيه الحصى أو الملاحظات اللاصقة

التحضير:

- رسومات لأفراد الأسرة من قصة رفيقي: المصدر 2.1

المصطلحات:

- قد يجعل مفهوم «الاحتفال بعائلتنا» مقدمي الرعاية يشعرون أنهم بحاجة المال للقيام بذلك. يجب التوضيح أن الاحتفال بالعائلة يمكن أن يكون ببساطة عبر إظهار التقدير والاعتراف بإنجازات أفرادها وقضاء أوقات عائلية معاً. إلخ

المدة: ساعتين.

الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

✓ **قم بـ:** الترحيب بمقدمي الرعاية

؟ **اسأل:** ماذا أخبرتكم فتياتكم عن جلسات مهارات الحياة لفتيات الشمس

هيا نستكشف (15 دقيقة)

= **قل:** سنتحدث اليوم عن عائلاتنا وسنحتفي بها.

؟ **اسأل:**

- عندما تفكر بعائلتك، بمن تفكر على وجه التحديد؟
- ما هي الأفكار التي لدينا حول مفهوم العائلة أو ما تقوم به العائلة؟
- هل تتغير فكرة العائلة عبر الوقت أم تبقى كما هي؟ ما الذي يتغير وما الذي يبقى على حاله؟ (مثلاً، قد تتغير العائلات عندما تقوم بالانتقال بعيداً، أو عندما تتعرض للتهجير والكوارث، وتتغير الأدوار ضمنها عندما ينضج الأطفال، أو عندما ينضم أعضاء جدد للعائلة كأزواج البنات وزوجات الأبناء أو الأحفاد).

= **قل:** لكل منا عائلة مختلفة لكننا جميعاً في هذه المجموعة نشترك في أننا لدينا بنات أو زوجاتُ أبناءٍ مشاركات في برنامج «فتيات الشمس»، وبينما نفكر بعائلاتنا، سنتأكد من إشراك هؤلاء الفتيات/ النساء الشابات في مناقشاتنا وأفعالنا

الأنشطة (1 ساعة و15 دقيقة)

النشاط 1: قصة «عائلة ريفيقي³²» (45 دقيقة)

✓ **قم بـ:** قراءة القصة التالية للمشاركين. استخدم الرسوم التوضيحية لمختلف أفراد العائلة، إن أمكن. (يوجد مثال في النهاية):

الجزء 1:

قل: مريم وسيد من عائلة ريفيقي، ولديهما خمسة أبناء وبنات: ياسمين (11 عام)، أسماء (14 عام)، آدم (18 عام)، سيلينا (19 عام)، عثمان (22 عام). ويعيشان أيضاً مع دينا زوجة ابنهما، ومع أمّا والدّة مريم.

اسأل: هل هذه العائلة شبيهة بعائلتك أو بعائلات تعرفها؟ ما هي أوجه الشبه والاختلاف؟

الجزء 2:

قل: لدى آدم البالغ من العمر 18 عاماً مشكلة في النظر، ما يعني أنه يحتاج لبعض الدعم الإضافي. في كلا المكانين حيث يعمل آدم وحيث يتدرب، تم تحسين المساحات لتصبح أكثر ملاءمة وقابلية للاستخدام بالنسبة له. وأداء آدم جيداً للغاية.

اسأل: ما الذي تخبرنا إياه هذه القصة عن قيمة إجراء التعديلات لتلائم الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة بشكل أفضل؟ (يُمكن إجراء التعديلات للأشخاص من ذوي الاحتياجات الخاصة من الازدهار والاستفادة كما الأشخاص الذين لا يعانون من إعاقات).

الجزء 3:

قل: تبلغ سيلينا 19 عاماً من العمر، وهي مطلقة. تزوجت في عمر الـ 16 ونتج عن ذلك زواج صعب وعلاقة متوترة مع أهل زوجها. لقد عادت إلى المنزل وهي تحاول أن تفهم ماذا يجب عليها أن تفعل الآن.

اسأل: ما الذي تعلمته العائلة من تزويج سيلينا وهي صغيرة السن؟ (أنه كان من الأفضل لو تم الانتظار حتى كبرت وأصبحت أكثر نضجاً).

الجزء 4:

قل: يبلغ عثمان من العمر 22 عاماً وقد تزوج مؤخراً من دينا التي تبلغ من العمر 21 عاماً. أكملت دينا تعليمها، ولديها الكثير من المعلومات حول عواقب الزواج في سن مبكرة، وقد قررت أن تنتظر الوقت المناسب. وقد دعمها والديها في قرارها بالانتظار. عندما انضمت دينا للعائلة، شعر الجميع بأنهم حصلوا على ابنة وليس مجرد زوجة لابنهم.

اسأل: ما الفرق بين القستين في الجزء 3 والجزء 4؟

قل: تظهر لنا هذه القصة أن الزواج في عمر أكبر يقود إلى بيئة زواج صحية.

النشاط 2: الأشياء الإيجابية التي نجلبها لعائلتنا (30 دقيقة)

قل: الآن، بعد أن سمعنا قصة عائلة «رفيقي»، سنفكر بعائلتنا الخاصة.

قم بـ

*للتأكد من إشراك الجميع، يجب استخدام وسائل يمكن للجميع الوصول إليها.

1. اسأل كل مشارك عن عدد الأشخاص في عائلته. وأعطه حصة أو قصاصة ملاحظات لاصقة عن كل شخص. . ليست هناك حاجة إلى الإلزامية بشأن من يتم إشراكهم/ن، لكن يجب إدراج الفتيات المراهقات المشاركات في البرنامج.
2. اطلب منهم تخصيص حصة/ورقة ملاحظات لاصقة لكل فرد من العائلة.
3. بعد ذلك، يجب أن يفكروا بالأشياء الإيجابية (القوة، الدعم، السعادة) التي يمنحونها لكل من هؤلاء الأشخاص في عائلاتهم، وبمساهمات هؤلاء الأشخاص في العائلة.
4. عند الانتهاء، اطلب من الجميع الاقتراب واحداً تلو الآخر من الصندوق الموضوع في مقدمة الغرفة.
5. اطلب منهم مشاركة الأشياء الإيجابية التي فكروا بها حول بناتهم مع المجموعة. فمثلاً يمكنهم قول: «تمثل هذه الحصة ابنتي». الشيء الإيجابي الذي قدمته لابنتي هو أنني دعمتها في الذهاب إلى المدرسة. الشيء الإيجابي الذي تمنحه بدورها للعائلة هو حس الفكاهة الذي تمتلكه».
6. يمكنهم بعدها وضع جميع الحصص التي معهم في الصندوق.

اشرح: ساعدنا هذا النشاط على التفكير بنقاط القوة في عائلتنا، فكرنا في الأمور التي يضيفها كل فرد في العائلة على العائلة بشكل عام. كما ساعدنا في أن نرى ما الذي نساهم به بدورنا لأفراد العائلة والعائلة ككل. عندما تصبح الأمور أكثر صعوبة في الحياة، يمكننا أن نستخدم هذا النشاط لذكرنا بمدى أهمية وخصوصية عائلتنا بالنسبة لنا، وإن كانت الأمور صعبة أحياناً، لدينا بعضنا البعض كمصدرٍ للدعم.

الرسائل الأساسية

قل:

- إن تمييز وتطوير علاقات إيجابية مع الفتيات والنساء في عائلتنا، يجعل البيئة أكثر سعادةً ودعمًا.
- بالنسبة للفتيات المتزوجات حديثاً، يمكن للدعم الذي يتلقينه -من قبل كل من أهلن وأهل الزوج - أن يكون مفيداً أثناء الانتقال إلى بيئة جديدة.
- قد يوصم المجتمع في بعض الأحيان مجموعات معينة من الناس، بما في ذلك ذوي/ذوات الإحتياجات الخاصة، أو الفتيات المطلقات، أو النساء اللواتي لم يتزوجن قط. لكن يمكننا أن نحاول التأكد من أن هؤلاء الفتيات على وجه الخصوص يشعرن بالدعم في المنزل وليس بمزيد من العزلة أو النبذ.
- لكل إنسان الحق في المعاملة بمساواة وكرامة.

التحقق (5 دقائق)

اسأل: مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانوا يودون اقتراح إجراء أية تغييرات في الجلسة التالية. (من المهم أن يتم الأخذ بهذه الاقتراحات أو توضيح سبب عدم إمكانية الأخذ بها).

ذكر مقدمي الرعاية بأنهم قادرين على وضع تعليقاتهم في صندوق التعليقات، وأنت ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحدث إليهم إن لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

قل: حاولوا إدراك تلك اللحظات التي تُقدِّرونها مع عائلتكم عموماً، ومع بناتكم تحديداً (خصوصاً المشاركات في «فتيات الشمس»). يمكننا أن نشارك تجاربنا حول هذا الأمر في الجلسة القادمة.

الجلسة 3

تجربتي كمقدم رعاية

أهداف الجلسة:

في نهاية هذه الجلسة من سيتمكن مقدمو الرعاية:

1. التفكير بتجربتهم في تقديم الرعاية، خصوصاً في علاقتهم بالفتيات، وكيف عملت على تشكيلها عوامل داخلية وخارجية.
2. البدء (أو الاستمرار) بتقدير الفتيات كما الفتيان. والبدء بربط قيمة الفتاة بما هو أكثر من مجرد الإنجاب وأن تكون زوجة صالحة.

الأدوات:

- ☐ أوراق
- ☐ أقلام ملونة
- ☐ اللوح الورقي القلاب
- ☐ أقلام تخطيط
- ☐ قصاصات الملاحظات اللاصقة
- ☐ كرة
- ☐ صندوق التعليقات

* ملاحظات لميسر الجلسة:

- قد تكون هذه الجلسة حساسة. يجب التأكد من تذكير مقدمي الرعاية بـ «اتفاقيات المجموعة»، والتحقق مما إذا كانوا يريدون إضافة المزيد من البنود الخاصة بهذه الجلسة.
- قد تنشأ عن هذه الجلسة الكثير من النقاشات وقد لا يكون من الممكن تغطية كامل المحتوى. لا بأس بذلك. إذا أراد مقدمو الرعاية استخدام الوقت في مناقشة موضوع معين، يمكن استكمال ما تبقى من هذه الجلسة في جلسة أخرى. كذلك يمكنك سؤالهم إن كانوا يفضلون المضي قدماً بمحتوى الجلسة، أو مواصلة النقاش حول الموضوع المحدد.

المدة: ساعتان.

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسأل: من يود مشاركتنا حول اللحظات الجميلة التي قمتم بتمضيها مع بناتكن من واجب الأسبوع الماضي؟

قل: سنتحدث اليوم أكثر عن تجربتنا كمقدمي رعاية، وكيفية اختلافها عن تجارب النساء.

هيا نستكشف (20 دقيقة)

أسأل: هل يمكنكم التفكير بأية أوجه تختلف فيها تجارب الرجال عن النساء فيما يتعلق بتربية الأطفال ورعايتهم/ن وأداء الواجبات المنزلية؟

اشرح: تختلف مسؤوليات النساء والفتيات والفتيان والرجال ضمن العائلة. وقد أدرجت بعض المواقف كأثلة أدناه.

التعديل حسب السياق (يجب أن يعتمد هذا على بنية عائلات مقدمي الرعاية الذين نعمل معهم)

1. هناك مقدم رعاية يعتني أحدهم بالأطفال في المنزل، بينما يذهب الآخر إلى العمل.
2. كلا مقدمي الرعاية يعملان ويتشاركان في مسؤولية رعاية الأطفال.
3. على أحد مقدمي الرعاية أن يتولى/تتولى مسؤوليات رعاية الأطفال وكسب الدخل معاً، بينما يتولى الآخر مسؤولية كسب الدخل فقط.
4. يوجد مقدم/ة رعاية واحد/ة فقط، ويتوقع أن يتحمل الأطفال (خصوصاً الفتيات المراهقات) مسؤوليات إضافية.

أسأل: ؟

- ما هي المواقف التي تبدو مألوفة لكم؟
- هل هناك مواقف أخرى لم تدرج هنا رغم أنها شائعة في مجتمعكم؟
- إذا كان كلا مقدمي الرعاية يعملان، من رأيكم يجب أن يتحمل مسؤولية رعاية الأطفال؟ كيف يختلف هذا عما يحدث بالفعل؟
- في حال وجود مقدم/ة رعاية واحدة فقط وكانت هناك حاجة لأن يتولى الأطفال مزيداً من المسؤوليات، هل يُتوقع من الفتيات تحمل مسؤوليات أكثر من الفتيان؟

*** ملاحظة:** قد يقول الرجال أن القيام بأمور الرعاية هي من مسؤوليات النساء والفتيات، وأنه ليس ملائماً ولا مقبولاً أن يقوم الرجال بذلك. قد يقولون أيضاً أن النساء لا يردن من الرجال المساعدة في هذه الأمور، وأنهن لا يعتقدن أن الرجال قادرين على أداء هذه المهام. حاول تحديد مَنْ مِنَ الرجال لا يوافقون على ذلك ضمن المجموعة، واعطهم مجالاً لإبداء آرائهم.

أشرح: ...

- في بعض الأحيان، يرسم المجتمع توقعات وحدوداً مختلفة للأدوار التي تلعبها النساء والفتيات والرجال داخل وخارج المنزل.
- تضع هذه القواعد قيوداً للفرد ولكيفية سلوكه/ا وتصرفه/ا وما يمكنه/ا تحقيقه.
- يمكننا أن نشير لهذه القيود التي تحد النساء والرجال بأنها «صناديق» تم حصرنا بها.
- في بعض الأحيان عندما نفتح صناديق الجندر (النوع الاجتماعي) ونتوقف عن الضغط على الرجال في أن يبقوا محصورين في صناديقهم بأن يكونوا مورد الدخل الرئيسي للعائلة. فمثلاً في بعض الحالات قد يجد الرجال صعوبة في العثور على عمل. ويمكنهم بدلاً من ذلك مساعدة عائلاتهم بطرق مختلفة عبر تولي مسؤوليات أخرى مثل رعاية الأطفال أو الطبخ أو مساعدة الأطفال في واجباتهم المدرسية. وفي الوقت نفسه، يمكن للرجل والمرأة التشارك في قرارات إنفاق الأموال وكيفية توزيع المصاريف والمهام ضمن عائلتهما، كي يكون كلاهما جزءاً من عملية صنع القرار في العائلة.
- من المهم أن نجعل صناديق الجندر (النوع الاجتماعي) أكثر انفتاحاً وأن نكون واعين لهذه القيود، لأنها تحد الرجال والنساء والمجتمع ككل.

أسأل: هل يبدو هذا مألوفاً لأي منكم؟ ؟

الأنشطة (1 ساعة)

النشاط 1: تصرفي كامرأة، تصرف كرجل³³ (40 دقيقة)

= قل: سنقوم بنشاط سيساعدنا على فهم مزيد من التفاصيل حول توقعات المجتمع من النساء والرجال، وكيف يمكن أن تؤثر فينا كمقدمي رعاية.

أسأل: من يستطيع تذكيرنا بالفرق بين «الجنس» و«الجندر» (النوع الاجتماعي) الذي ناقشناه في الجلسة الأولى؟ ؟

... أشرح: يشير «الجنس» إلى الجسم الفيزيائي والاختلافات البيولوجية بين الإناث والذكور. أما «الجندر/النوع الاجتماعي» فتشير إلى الفرص والقيود والحالة الاجتماعية التي تواجهها الفتيات، والنساء، والفتيان، والرجال.

قم بـ: ✓

- ارسم صندوقين على اللوح الورقي القلاب تحت مسمى «صناديق الجندر (النوع الاجتماعي)». وعنون أحدهما «الرجال» والآخر «النساء».
- يجب أن يقف المشاركون في دائرة وأن يقوموا بالتالي بتمثيل إحدى مهام أو نشاطات الحياة اليومية.
- على الآخرين في الدائرة أن يحزروا ما هي هذه المهمة أو النشاط، وأن يقولوا ما إذا كانت من المهام التي ينجزها الرجال أو النساء في العادة.
- يجب أن يدون الميسر كل مهمة/نشاط على قصاصة ملاحظات وأن يلصقها على اللوح، إما في صندوق «الرجال» أو في صندوق «النساء» بناءً على اقتراحات المشاركين.
- عندما يأخذ الجميع دوره، قم بدعوتهم للاستمرار بشكل عشوائي في حال كان لديهم المزيد من الأفكار.
- تأكد أن تتضمن الأدوار مهمتي «الإرضاع الطبيعي» و«الاهتمام باستحمام الأطفال».



- اسأل:** هل نود إضافة مهام أخرى؟ كيف يتعلم الرجال والنساء عن هذه الأدوار؟ (لمساعدة المشاركين على التفكير بكيفية تعلّم الرجال والنساء لهذه الأدوار بمزيد من الوضوح، يمكن استخدام الأسئلة التالية):
- ما الذي يقوله الناس عن الفتيان الذين ييكون أو يظهر أن أي شكل من أشكال المشاعر باستثناء الغضب؟ ماذا عن الفتيات؟
 - كيف يُفترض أن يتصرف الرجال في حضور النساء؟ ماذا عن النساء؟
 - كيف يُفترض أن يتصرف الرجال في حضور رجال آخرين؟



اشرح: هذه هي توقعات المجتمع حول كيف ينبغي أن تكون النساء والفتيات وكيف عليهن التصرف أو الشعور أو التحدث. لقد تعلمنا هذا منذ ولادتنا، من خلال عدّة أشخاص وعدّة تجارب.



قم بـ: تيسير نقاش حول الأسئلة التالية:

1. هل ما تم إدراجه على اللوح من أفكار حول معنى أن تكون رجلاً هي أفكار نافعة أم مؤذية للرجال والفتيان؟
ملاحظة: يجب التأكيد على أن الرجال والفتيان قد يستمتعون ويشعرون بالفخر ببعض الصفات ضمن الصندوق (كأن يكونوا مصدر الدخل، وأن تكون لديهم مسؤوليات كبيرة، إلخ)، بينما توضع لهم الحدود ويتعرضون للأذى في سواها (كضرورة أن يكونوا أقوياء، عدم إمكانية التعبير عن المشاعر، إلخ)
2. ما الذي يحصل مع الرجال والفتيان الذين يخطون خارج الصندوق؟ ما هي الأشياء التي قد تحدث؟ (من قبيل التعرض لـ: المضايقة، الضرب، التنمر)؟ ماذا يُطلق عليهم من قبل الآخرين؟
ملاحظة: يجب استخدام أمثلة ذُكرت من قبل المجموعة لشرح ما يعنيه هذا الأمر، من قبيل: الرجال الذين ييكون، والرجال الذين يبقون في المنزل لرعاية أطفالهم، إلخ. اكتب الإجابات على قصاصات الملاحظات وألصقها خارج الصندوق.
3. ما الذي يتعلمه الناس من الأفكار التي وضعت خارج وداخل الصندوق عما يعنيه أن يكون المرء ذكراً؟
ملاحظة: يعلمنا الصندوق أن هنالك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة لأن يكون الإنسان رجلاً أو فتىً. والألقاب والسلوكيات العنيفة المكتوبة خارج الصندوق هي العقوبات التي سيتلقونها في حال كسرهم لهذه القواعد. إنها طرق لمراقبة السلوك وضمان أن الرجال «يتصرفون كرجال حقيقيين». هذه الطريقة في السلوك قد تكون سبباً مباشراً في تعرض الفتيات والنساء للأذى.
4. ما هي مزايا وعيوب البقاء داخل الصندوق؟
ملاحظة: تتأثر النساء بشكل أكبر من الرجال من عواقب الخروج من الصندوق، لكن الرجال أيضاً يتأثرون بطريقة سلبية نتيجةً للأدوار الجندرية.

اشرح:

- أحياناً، لأننا ننشأ ونترّب مع هذه الأدوار، نتوقع من أبنائنا وبناتنا أن يؤدوا/يؤديّن الأدوار نفسها التي أدّيناها. أدوار مفادها أن «هذا هو مكان الفتاة أو الفتى في المجتمع». وقد نُعامل النساء أيضاً في حياتنا بطريقة لا تعطينهن الفرصة للمشاركة في اتخاذ القرار.
- يمكننا كرجال أن مُكّن جميع أعضاء عائلتنا من تحقيق إمكاناتهم/الكاملة. خصوصاً الإناث اللواتي لم يحظين وفقاً للتقاليد بفرصة التفكير بالإمكانات المتاحة خارج صناديق الجندر (النوع الاجتماعي).

النشاط 2: استكشاف الأبوة (20 دقيقة)



قل: مقدم الرعاية الذكر هو أحد أكثر الناس أهميةً في حياة الفتاة المراهقة. يمكن لمقدمي الرعاية أن يُحبوا ويُعلّموا ويُربوا أطفالهم بطرقٍ إيجابيةً جداً. معظم مقدمي الرعاية يعلمون ذلك، ويريدون أن يكونوا مسؤولين ومشاركين ومُحبين لبناتهم، خاصةً أثناء نموهن واجتيازهن تحديات مرحلة المراهقة. ولهذه المحبة نفس الأهمية بالنسبة للفتيات المتزوجات. أحياناً يكون مقدمو الرعاية الذكور مشغولين جداً بنشاطاتهم، أو قد لا يعلمون كيفية التصرف في حالاتٍ محددة.



اسأل: هل سبق أن رأيتم أمثلة لمقدمي رعاية مسؤولين ومشاركين ومُحبين وتعلمتم منها (مثلاً: أنفسكم، والدك أو مقدم الرعاية لك، أو أحد أفراد عائلتك، أو أحد الأصدقاء أو الجيران)؟



قل: أردنا أن نأخذ بعض الوقت في الحديث معاً والتعلم من بعضنا البعض حول كيف نكون داعمين لبناتنا كي يبقين آمانات وبصحة جيدة ويحققن أحلامهن.

سؤال: ما هي بعض الميزات التي تجدونها مثيرة للإعجاب في مقدم الرعاية؟

ملاحظة: في حال تمت مشاركة أفكار تقليدية جداً حول الأبوة وعلاقتها بالموارد الاقتصادية للعائلة أو حمايتها وتأديتها، يجب عندها طرح الأسئلة التالية:

- هل هناك طرق أخرى لإظهار رعايتك واهتمامك لعائلتك؟
- هل تختلف الأبوة الآن عما كانت عليه في الماضي؟

سؤال: كيف يمكن لمقدمي الرعاية أن يعبروا عن حبهم ودعمهم لبناتهم؟

ملاحظة: على سبيل المثال: مشاركة عملية صنع القرار في المنزلبيت، قضاء وقت قيم مع الفتيات والإصغاء إليهن، تشجيعهن على التفكير بأحلامهن وطموحاتهن.

قم بـ: الطلب من المشاركين الوقوف في دائرة، وأن يمرروا الكرة بينهم من مشاركٍ لآخر. ثم أخبرهم أنه يتوجب على كل منهم أن يُشارك إحدى آماله أو أحلامه المتعلقة ببناته عندما يكون دوره لالتقاط الكرة.

ملاحظة: في حال ذكروا آمالاً أو أحلاماً تحدّ وتقيّد الفتيات، يجب سؤالهم إن كانوا يودون التفكير بآمال أو أحلام أخرى إضافة لما قاموا بذكره.

سؤال: كيف يمكننا أن نساعد بناتنا على تحقيق أحلامهن؟

الرسالة الأساسية

قل: يؤدي مقدمو الرعاية الذكور دوراً كبيراً في حياة الفتيات المراهقات. تُسهم طريقة تفاعلنا مع الفتيات في هذا العمر في تشكيل شخصياتهن عندما يصبحن راشداً، ويمكن أن يكون لها تأثيراً كبيراً في الفرص التي يتلقينها، وفي ثقتهن وصحتهن. إن استمرار مقدمي الرعاية في إظهار الحب لبناتهن المتزوجات، يساعدهن على الاستقرار في بيئاتهن الجديدة، مع معرفتهن أنهن ما زلن يتمتعن بالحب والدعم المستمرين من قبل مقدمي الرعاية.

التحقق (5 دقائق)

سؤال: مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانوا يودون اقتراح إجراء أية تغييرات في الجلسة التالية. (من المهم أن يتم الأخذ بهذه الاقتراحات أو توضيح سبب عدم إمكانية الأخذ بها).

ذكر: مقدمي الرعاية بأنهم قادرين على وضع تعليقاتهم في صندوق التعليقات، وأنها ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحديث إليهم إن لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

قل: ناقش مع ابنتك ما لديك من آمالٍ لها، واسألها عما تأمله لنفسها. ثم شارك مع ابنتك حكايةً حول ما كان يعنيه لك أن تكبر وتنضج، وعن الأمور التي كانت مهمة لك في ذلك العمر.

ملاحظة للميسرين للجلسة التالية:

□ قم بتحديد ومناقشة وتبسيط مصطلحات الجلسة التالية لكي تلائم سياقك. من الممكن دعوة أخصائي/ة صحة للاجتماع مع الميسرين قبل الجلسة، كي يشعروا أنهم مجهزين بما يكفي لإيصال المحتوى.

الجلسة 4

نمو الفتيات المراهقات³⁴ (مقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات)

أهداف الجلسة:

- 1. سيتمكن مقدمو الرعاية في نهاية هذه الجلسة من:
الحصول على معلومات حول التغيرات الجسدية والعاطفية التي تمر بها الفتيات خلال مرحلة المراهقة.
- 2. معرفة كيفية دعم رفاه الفتيات الجسدي والعاطفي خلال هذه المرحلة.
- 3. دعم الفتيات لتلقي المعلومات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية، والتمكّن من تزويدهن بها.

الأدوات:

- ☐ اللوح الورقي القلب
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ الموارد من 4.1 إلى 4.4.
- ☐ طباعة بحجم كبير للمورد 1.4: مقياس النمو البدني أو نشرات للمجموعات الأصغر

التحضير:

- قد يواجه الميسرون بعض المقاومة من مقدمي الرعاية عند محاولة تشجيعهم على نقل المعلومات المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية للفتيات. من المهم أن يشير الميسرون قبل الجلسة **للملحق 12** في الجزء الأول من منهاج «فتيات الشمس» الشمس عند تقديم المواضيع المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية لمقدمي/ات الرعاية، وذلك كجزء من تحضيركم كميسر.
- يمكنك النظر في دعوة عاملة في المجال الصحي مدربة على المفاهيم الأساسية للعنف المبني على النوع الاجتماعي والرعاية السريية للناجيات من الاعتداء الجنسي، لدعم تيسير هذه الجلسة ولشرح نمو المراهقات بشكل واضح بما في ذلك شرح المصطلحات. أو قومي بدعوة خبيرة صحية أثناء تدريب الميسرين لتيسير هذه الجلسة.

المصطلحات:

على المشرفين/ات والميسرين مراجعة الجلسات قبل عقدها، وتحديد الكلمات ومناقشتها وتبسيطها ومحاولة العثور على مرادفات محلية إن أمكن. سيساعد هذا الميسرين والمتربين على مناقشة هذه الجلسات بصورة أفضل مع مقدمي الرعاية. فمثلاً: قد يُشار إلى «سن بلوغ» بكلمات أخرى من قبيل «مراهق» أو «المراهقة» أو «النضج». إلخ.

* ملاحظات لميسر الجلسة:

- نظراً لحساسية هذا الموضوع، من المهم تذكير مقدمي الرعاية بـ «اتفاقيات المجموعة» (الجلسة 1)، وسؤالهم إن كانوا يريدون إضافة المزيد من البنود الخاصة بهذه الجلسة.

المدة: قد تستغرق هذه الجلسة ساعتين ونصف. إن لم يكن ممكناً لمقدمي الرعاية البقاء مدة طويلة، يمكن تقسيم الجلسة إلى جلستين.

التوقيت:

قبل البدء بوحدة الصحة والنظافة ضمن برنامج «فتيات الشمس-مهارات الحياة». قد تنشأ الكثير من النقاشات عن هذه الجلسة، وقد لا يكون من الممكن تغطية كامل المحتوى. لا بأس بذلك. إذا أراد مقدمو الرعاية استخدام الوقت في مناقشة موضوع معين، يمكن استكمال ما تبقى من هذه الجلسة في جلسة أخرى. كذلك يمكنك سؤالهم إن كانوا يفضلون المضي قدماً بمحتوى الجلسة، أو مواصلة النقاش حول الموضوع المعين.

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

اسأل: هل ناقشتم مع بناتكم الآمال التي تحملونها لهنّ وسألتموهنّ عن آمالهنّ لأنفسهنّ؟ هل يودُّ أيُّ منكم مشاركة كيف جرى ذلك؟

قل:

- سنحدّث اليوم عن التغيرات الاجتماعية والجسدية والعاطفية التي تختبرها الفتيات خلال المراهقة. المراهقة هي مرحلة يمر بها الفتيات والفتيان بين عمري 10-19 عاماً.
- إنه وقتٌ التغيير الكبير والفرص، ويمكنه أن يسبب الارتباك إن لم يتلقَ الفتيان والفتيات المساعدة لفهم التغيرات التي تحصل معهم/ن.
- ينظر المجتمع إلى الفتيات عندما يصلن مرحلة البلوغ على أنّهنّ «راشدات»، ويتوقع منهنّ تولّي أدوار ومسؤوليات معينة قد لا يكنّ مستعداتٍ لها نظراً لأنهنّ ما زلن قيد التطور والنمو. قد يُتوقع منهنّ أن يتزوجن، أو قد يُمنعن من الذهاب إلى المدرسة أو تضييع الوقت مع الأصدقاء أو الوصول إلى الفرص.
- قد يشعر بعضنا بالغرابة وعدم الراحة تجاه الحديث عن هذا الموضوع. وهذا رد فعل طبيعي، فنحن لا نتحدث حول هذه المواضيع مع مجموعة كبيرة كل يوم. لكن عندما نتعلم عن هذه العملية الطبيعية جداً في هذا المكان الآمن، ستكونون مرتاحين أكثر للتحدث حول تغيرات أبنائكم وبناتكم والمراهقين/ات.

هيا نستكشف (25 دقيقة)

اسأل: كيف تفهمون مصطلح «البلوغ»؟

*التوجه الجنسي والهوية الجندرية:

يبدأ المراهقون/ات في هذه المرحلة من الحياة باكتشاف هوياتهم/ن، وهذا يشمل عدة أوجه مختلفة في حياتهم/ن. قد ينجذبوا لأشخاص من الجنس المغاير جنس الآخر، من نفس الجنس أم من كلا الجنسين.

تحدثنا في جلسة سابقة عن العابرين/ات جنسياً. ومجدداً نذكر أن اكتشاف المراهقين/ات لهوياتهم/ن، يشمل اكتشافهم/ن لهوياتهم//ن الجندرية.

وهذا يعني أن الهوية الجندرية قد تكون هي نفسها الجنس المحدد عند الولادة (كأن تكون امرأة، وتحدد هويتها كامرأة)، وقد تختلف، كما في حالة العابرين/ات جنسياً.

اشرح: البلوغ هو عملية تتغيّر هرموني وجسدي، حيث تصبح الفتاة أو الفتى قابلين للإنجاب. يستمر هذا عادةً من عام واحد إلى ثلاثة أعوام. ويحدث خلال مرحلة المراهقة، حيث تنمو الفتيات والفتيان اجتماعياً وعاطفياً، وتستمر هذه المرحلة من عمر 10 حتى 19 عاماً.

اسأل: لماذا برأيكم قد تُمنع الفتيات من الوصول لأماكن أو فرص محددة خلال هذه المرحلة؟

قل: قد يكون هذا بسبب الطريقة التي ينظر بها المجتمع للفتاة، أو ناتجاً عن مخاوف متعلقة بسلامتها وشرفها. سنستكشف اليوم بعضاً من وجهات النظر تلك، وسنعرف منكم ما هي آراؤكم بهذه المواضيع.

اسأل:

- ما هي بعض الأمور التي اختبرتها خلال فترة بلوغك (جسدياً وعاطفياً)؟
- ما هي التغيرات التي شاهدت أخواتك يختبرنها عندما كنّ صغيرات؟ ما هي التغيرات أو القيود التي فرضت على أدوارهن ومسؤولياتهن اليومية؟

قم بـ: استخدم نسخة مطبوعة كبيرة من مقياس النمو البدني³⁵ (المراجع 4.1) لعرض مراحل المراهقة المختلفة.

قم بـ: بالطلب من المشاركين التجمّع حول الملصق (أو أن توزّع عليهم منشورات كمجموعات صغيرة)

- الفتيات المراهقات -كالفتيان تماماً- يختبرن عدداً من التغيرات الجسدية والعاطفية خلال هذه الفترة. يمكن ربط هذه التغيرات بناقلات كيميائية في أجسادهن تدعى الهرمونات. تؤثر الهرمونات في أشياء من قبيل مزاجنا، وشعورنا بالإعجاب أو النفور من أمر ما، كما تؤثر بنمونا وتطورنا الجسدي والعقلي.
- على سبيل المثال، في مرحلة المراهقة المبكرة (10-14 عاماً) يصبح لدى الفتيات -كما الفتيان- قدرات أفضل على التعبير عن أنفسهن وتنمية الصداقات الحميمة، بينما يظهر اهتماماً أقل بالوالدين. ويمكن للفتيات إظهار الفضاظة بصورة عرضية والعودة إلى السلوك الطفولي في بعض المواقف.
- **للإضافة إن أمكن:** يبدأ ثديي الفتاة بالنمو وتبدأ الدورة الشهرية وقد ينمو شعر العانة لديهم أيضاً (يجب عرض أمثلة على هذا من مقياس تانر للنمو البدني).
- في مرحلة المراهقة المتأخرة (15-19 سنة) ترغب الفتيات -كما الفتيان- بالمزيد من الاستقلالية، ويولين اهتماماً خاصاً لمظهرهن (نظراً لأن أجسادهن تتغير). كما تزداد قدرتهن على التمتع بالأفكار والتعبير عنها بالكلمات.
- **الإضافة، إن أمكن:** قد يبدأ الفتيان والفتيات بإظهار الاهتمام بأشخاص من الجنس الآخر أو من الجنس نفسه*.
- يصبح لديهم/ن أيضاً القدرة على اتخاذ قرارات مستقلة، ويزداد استقرارهم/ن العاطفي. ويستمر التطور النفسي خلال مرحلة بلوغ الرشد.
- جميع الفتيات والفتيان حول العالم يختبرون هذه التغيرات. قد يكون هناك اختلافات في العمر الذي يحدث فيه هذا التطور وكيفية حدوثه. بما أن معدل نمو الأشخاص يختلف من شخص لآخر، فما من إجابة صحيحة أو خاطئة على السؤال المتعلق بمتى ينبغي أن تبدأ الدورة الشهرية لدى الفتيات. يحدث هذا عادة بعد حوالي عامين من ظهور أولى علامات البلوغ. إن لم تُظهر الفتيات أية علامات على البلوغ عند سن الـ 14، من الجيد عندئذ مساعدتهن لرؤية أخصائية/ة صحي/ة. وفي حال لم تبدأ الدورة الشهرية عند بلوغ الفتاة 16 عاماً، يجب أن تتلقى المساعدة للحصول على نصيحة من قبل أخصائية/ة صحي/ة، ومن المرجح أن يُطلب من الفتيات الانتظار والمراقبة، إذ في العديد من الحالات تبدأ الدورة الشهرية بشكل طبيعي بعد بلوغ الفتاة عمر 18 عام³⁶.

الاستمناء:

إن الهرمونات التي تؤدي إلى البلوغ تتسبب أيضاً بمشاعر ورغبات جنسية جديدة. وهذا قد يؤدي إلى شعور الإنسان بمشاعر رومانسية جديدة تجاه شخص آخر.

قد تؤدي هذه الهرمونات لأن يختار البعض لمس أعضائهم/ن التناسلية للحصول على المتعة، وهذا ما يدعى الاستمناء أو العادة السرية. الاستمناء ليس مؤذياً جسدياً، وهو خيار شخصي.

اشرح: هناك تغيرات جسدية وعاطفية شائعة ومشتركة بين الفتيات المراهقات، إلا أن تجاربهن وبيئاتهن وأوضاعهن الخاصة، تلعب أيضاً دوراً كبيراً في كيفية حدوث هذه التغيرات، وهذا ما يجعل تجربة كل فتاة فريدة بحد ذاتها. فباختلاف التجارب الحياتية وتنوعها، يختلف العمر الذي يحدث فيه التطور والنمو. على سبيل المثال: قد تكون إحدى الفتيات بعمر 13 عاماً ومن ذوات الاحتياجات الخاصة، وتحضر جلسات توعية لتطوير معارفها وقدراتها في حل المشاكل والتعامل مع المشاعر.

أسأل: بعد أن عرفت ما تعرفونه الآن، ما هي المعلومات التي تظنون أنه من المهم أن تتلقاها الفتيات حول تغيراتهن الجسدية والعاطفية التي يختبرنها خلال المراهقة؟

قل: يُعد حصول الفتاة على مساعدة أبيها وأمها أمراً أساسياً لضمان أنها تحصل على الدعم الكافي والمعلومات التي تحتاجها لتكون مستعدة خلال انتقالها إلى مرحلة الرشد.

الأنشطة (50 دقيقة)

النشاط 1: إظهار الاهتمام بحياة ابنتك (20 دقيقة)

أسأل:

- ما هي الأمور التي حدثت في حياتك عندما كنت صبياً مراهقاً؟
- هل تعرف ما هي الأمور التي تحدث في حياة ابنتك حالياً؟ مثلاً بـ تفكر أو تشعر؟ من هم/ن أصدقاءها وصديقاتها الجدد أو ما هي ألعابها المفضلة؟ ما الذي تغير مؤخراً في سلوكها؟

أسأل: ما الذي تفعله لإظهار اهتمامك بحياة ابنتك؟

36 هناك بعض الاضطرابات الوراثية النادرة -من قبيل متلازمة كالممان ومتلازمة كلاينفلتر- يمكن أن تمنع حدوث تغيرات البلوغ/المراهقة الجسدية، ويمكن علاجها بمساعدة طبية. هناك أسباب طبية أخرى لتأخر حدوث هذه التغيرات، لذا يرجى التحدث إلى الابنة والتحقق مما إذا كانت ترغب بتلقي نصيحة طبية في حال كانت لديها مخاوف من هذا القبيل.

إن لزم الأمر يجب إضافة النقاط التالية إلى القائمة بعد أن يجيب مقدمو الرعاية:

- الاستماع دون مقاطعة.
- التأكيد والمصادقة على مشاعرها. كقول «يمكنني رؤية سبب انزعاجك من هذا الأمر» أو «ما تشعرين به الآن طبيعي، أتفهم إحساسك بالإحباط».
- توفير الدعم عند الحاجة.
- الثناء على القرارات والأفعال والخصال الشخصية الجيدة، كقول «شكراً لأنك ساعدتني اليوم» أو «لديك أفكار جيدة جداً» أو «شكراً لأنك ساعدت أخاك/أختك الصغرى».
- تشجيعها على التواصل معك حول الأمور المهمة بالنسبة لها حالياً وفي المستقبل. كقول «أنا متأكد لك متى أردتِ التحدث معي» أو «أريدك أن تشعرين بالراحة أن تأتي لرؤيتي عندما يكون لديك ما تودين إخباري به» أو «أنا والدك، تهمني سعادتك».

قم بـ: اقرأ السيناريو التالي للمجموعة، واطلب من المشاركين القيام ضمن مجموعات ثنائية بتجربة إظهار الاهتمام بالفتاة المراهقة التي في السيناريو.

السيناريو (يتطلب تكييفاً وملاءمةً مع السياق): ذات يوم، عادت الفتاة إلى منزلها من المدرسة وكانت تبدو منزعجة. عندما رآها والدها/القائم على رعايتها سألها ما خطبها، فقالت الفتاة أن بعض الفتيان كانوا يضايقونها عندما كانت في طريقها إلى المنزل.

قم بـ: اطلب من اثنين من المشاركين التمثيل لعب أدوار أمام المجموعة. يجب التأكد من أن التمثيلية تتضمن النقاط الأساسية أدناه. في حال لم تتضمنها، يمكن للميسر أن يلعب دور مقدم الرعاية الذكر وأن يطلب ممن يرغب من المشاركين أن يلعب دور الفتاة المراهقة، كي يرى المشاركون كيف يمكنهم إبداء الاهتمام.

النقاط الرئيسية للعب الأدوار - مقدم الرعاية:

- يشارك ابنته عبر التوقف عما يفعله والاستماع إليها.
- يشجع ابنته أن تشاركه تفاصيل أكثر عما حدث معها. كقول: «يؤسفني أن أسمع هذا! أخبريني المزيد عنه».
- استخدام مهارات التعاطف³⁷، بأن يضع الأب نفسه مكان ابنته. كقول: «تبددين منزعجة جداً من هذا الأمر».
- مساعدة الفتاة في اتخاذ القرارات أو توفير الدعم اللازم لها. كقول: «ما الذي يمكنك فعله لجعل الموقف أفضل؟» أو «ما الذي تودين القيام به؟» أو «كيف يمكنك المساعدة؟».

ملاحظة: قد يقترح بعض مقدمي الرعاية في السيناريو حلولاً تنطوي على إلقاء اللوم على الفتاة أو استخدام العقاب الجسدي ضدها، أو تقييد تنقلاتها. من المهم التشديد على أهمية تقديم الدعم للابنة والعمل معاً للتوصل لحل لا ينطوي على عنف أو وضع قيود على الفتيات.

النشاط 2: مناقشة التغيرات الجسدية والعاطفية (30 دقيقة)

قل: هناك العديد من التغيرات الجسدية والعاطفية التي يمر بها الفتيان والفتيات خلال مرحلة المراهقة. لننحدث عما نعرفه من هذه التغيرات.

قم بـ: اطلب من مقدمي الرعاية أن يعملوا في مجموعات صغيرة، وأن يفكروا بالأسئلة التالية:

الأسئلة:

- هل من الشائع أن يتحدث الرجال عن التغيرات الجسدية والعاطفية التي يمر بها الفتيان خلال المراهقة؟
- ماذا عن الفتيات؟ [اسأل إن أمكن:] ماذا عن الحديث عن الدورة الشهرية؟
- من أخبركم عن التغيرات الجسدية والعاطفية التي يمر بها الفتيان؟ ماذا عن التغيرات التي تمر بها الفتيات؟ [اسأل إن أمكن:] كيف عرفتم عن الدورة الشهرية؟
- بالنسبة لمن لديهم بنات أعمارهن أكبر من 19 عاماً، كيف قمتم بتقديم الدعم لبناتكم خلال فترة المراهقة؟ أو لو عدتم بالزمن، ما الذي ستودون تحسينه في الدعم الذي قدمتموه لبناتكم خلال فترة المراهقة؟

قم بـ: عند انتهاء النقاش، اطلب منهم مشاركة آرائهم مع باقي المجموعة.

37 "التعاطف" هو قدرة الإنسان على تخيل نفسه في موقف شخص آخر والإحساس بما يحس، ثم محاولة مساعدته فيما يشعر. جميعنا نعلم ما معنى أن نشعر بالحزن عندما يجرح أحدهم مشاعرنا. التعاطف مسألة تتعلق بجعل الآخر يشعر أننا نفهم مشاعره.

ملاحظة: من المهم تدوين الملاحظات ومتابعة ما لدى مقدمي الرعاية من تعليقات حول كيفية جعل هذا النقاش أسهل مع النساء والفتيات.

اشرح:

- يدرك المراهقون والمراهقات أن أمراً ما يحدث لأجسادهم/ن، ومن الأفضل أن يتلقى الفتيان والفتيات معلوماتٍ صحيحة من شخصٍ يثقون به/ا (كمقدم/ة الرعاية).
- يبني التواصلُ الثقةَ والعلاقاتَ الإيجابيةَ مع الفتيات المراهقات (والفتيان). وهذا يساعدن على الشعور بالمزيد من الراحة في الحديث معكم عن مشاكلهن. يمكن أن يكون البلوغُ أمراً جديداً ومنطوياً على التحديات في بعض الأحيان، إن وجود أبٍ مُحبٍّ ومتفهمٍ ومتاحٍ ويُشعر من حوله بالراحة سيساعد المراهقة على العبور إلى مرحلة الرشد بسهولةٍ أكبر.



اسأل: ما الذي يمكننا فعله لجعل هذا النقاش أسهل مع النساء والفتيات؟ (يجب تجهيز مقدمي الرعاية بمعلومات صحيحة وجعل أحد الموظفين/ات المدربين/ات أو المشرفين/ات يزودهم بها. يجب البدء بحوارات حول المواضيع الأسهل كالتغيرات العاطفية، ثم الانتقال إلى المعلومات التي يحتمل أن تكون أكثر حساسية)

- اختر: يرجى اختيار إما الخيار (أ) أو الخيار (ب) بناءً على السياق الخاص بك.
- إن أمكن، يجب تطبيق الخيار (أ).
 - في حال عدم التمكن، يرجى تطبيق الخيار (ب) للسياقات الحساسة.

النشاط 2 - الخيار (ب):

أفكار مغلوطة وحقائق حول التغيرات الجسدية والعاطفية (25 دقيقة)

قل:

- سنلعب لعبةً عن بعض الأفكار المغلوطة والشائعة حول التغيرات الجسدية والعاطفية، والتي يمكنكم التخلص منها لأجل الفتيات. سأقرأ بعض العبارات حول هذه التغيرات.
- يرجى أن تقفوا في حال كنتم تعتقدون أن العبارة صحيحة، وأن تبقوا جالسين في حال كنتم تعتقدون أنها فكرة مغلوطة.

✱

ملاحظة يمكن استخدام طريقة بديلة إن كان مقدمو الرعاية لا يشعرون بالراحة أو لا يقدرّون على الوقوف والجلوس: يمكن إعطاء كل من مقدمي الرعاية إشارتين: إشارة خطأ «✱» وإشارة صح «✓»، وسيكون عليهم أن يرفعوا الإشارة التي تعكس رأيهم.

قم بـ

- اقرأ العبارات أدناه واحدةً تلو الأخرى، أو اطلب من مقدمي الرعاية مشاركة معتقداتهم حول التغيرات.
- انتظر مقدمي الرعاية كي يقوموا إما بالوقوف، أو الجلوس، أو برفع إشارة صح، أو إشارة خطأ.
- بعد كل عبارة، خذ بعض الإجابات من مقدمي الرعاية حول أسباب اتخاذ هذا الموقف، ثم وضع الجواب الصحيح.
- اسمح بالنقاش قدر الحاجة بعد كل عبارة.

حقائق وأفكار مغلوطة

(يتطلب التعديل حسب السياق):

للتحديث عبر استخدام أفكار مغلوطة متداولة محلياً)

1. بمجرد أن تبدأ الدورة الشهرية، تصبح الفتيات قادرات على الزواج (خطأ)
2. يكتمل نمو الدماغ لدى الفتيات والفتيان بمجرد بلوغهم/ الخامسة عشرة (خطأ)
3. يمكن أن تتابع الفتيات نشاطاتهن الاعتيادية بشكل طبيعي خلال فترة حدوث هذه التغيرات. (صح)
4. الفتيان والفتيات قادرون/ات على تحمل مسؤوليات الراشدين/ات والتخلي عن تلك الخاصة بطفولتهم/ن (كالذهاب إلى المدرسة مثلاً) (خطأ)
5. يختبر الفتيان والفتيات الكثير من المشاعر التي يحتمل أن تكون جديدة بالنسبة لهم/ن. (صح)

النشاط 2 - الخيار (أ):

أفكار مغلوطة وحقائق حول الدورة الشهرية (25 دقيقة)

يجب النظر بإمكانية سؤال الرجال إن كانوا يرغبون بفتح نقاش عن موضوع الدورة الشهرية. في حال كان هنالك رجال يظهرون مقاومة شديدة لذلك ويقولون إنهم لا يقدرّون على الحديث عنه، يجب عندئذ الانتقال إلى النشاط 2- الخيار (ب).

قل:

سنلعب لعبةً عن بعض الأفكار المغلوطة والشائعة حول الدورة الشهرية، والتي يمكنكم التخلص منها لأجل الفتيات. سأقرأ بعض العبارات عن الدورة الشهرية.

أسأل:

يجب سؤال المشاركين إن كانوا يريدون وضع أية بنود جديدة للاتفاقيات قبل هذا النشاط (عدم إطلاق الأحكام، السرية. إلخ)

قل:

يرجى أن تقفوا في حال كنتم تعتقدون أن العبارة صحيحة، وأن تبقوا جالسين في حال كنتم تعتقدون أنها فكرة مغلوطة.

✱

ملاحظة يمكن استخدام طريقة بديلة إن كان مقدمو الرعاية لا يشعرون بالراحة أو لا يقدرّون على الوقوف والجلوس: يمكن إعطاء كل من مقدمي الرعاية إشارتين: إشارة خطأ «✱» وإشارة صح «✓»، وسيكون عليهم أن يرفعوا الإشارة التي تعكس رأيهم.

قم بـ

- اقرأ العبارات أدناه واحدةً تلو الأخرى، أو اطلب من مقدمي الرعاية مشاركة معتقداتهم حول الدورة الشهرية.
- انتظر مقدمي الرعاية كي يقوموا إما بالوقوف، أو الجلوس، أو برفع إشارة صح، أو إشارة خطأ.
- بعد كل عبارة، خذ بعض الإجابات من مقدمي الرعاية حول أسباب اتخاذ هذا الموقف، ثم وضع الجواب الصحيح.
- اسمح بالنقاش قدر الحاجة بعد كل عبارة.

حقائق وأفكار مغلوطة

(يتطلب التعديل حسب السياق):

للتحديث عبر استخدام أفكار مغلوطة متداولة محلياً)

1. تدفق الدماء خلال الدورة الشهرية هو إفراز «الدم الفاسد والمملوث» من الجسد (خطأ)
2. يمكن أن تتابع الفتيات نشاطاتهن اليومية خلال الدورة الشهرية بشكل طبيعي. (صح)
3. بمجرد أن تبدأ الدورة الشهرية، تصبح الفتيات قادرات على الحمل. (صح)
4. لا تعني احتمالية وقوع الحمل، أن أجساد الفتيات أصبحت جاهزة له. (صح)

النشاط 2 - الخيار (ب):

اشرح:

- لا يكتمل نمو دماغنا قبل بداية أو منتصف العشرينيات! تتطور وتنضج الأجزاء المختلفة من أدمغتنا بمعدلات مختلفة.
- إنّ أجزاء الدماغ التي تساعدنا على التحكم باندفاعنا واستخدام المحاكات العقلية السليمة هي آخر ما ينضج. هذه الأجزاء تساعدنا على التخطيط، والتركيز والانتباه، وتذكر التوجيهات، وتنفيذ المهام المتعددة بنجاح³⁸.
- تؤثر هذه «الهرمونات» بأشياء من قبيل: حالتنا المزاجية، وشعورنا بالإعجاب أو النفور من أمر ما، وموونا وتطورنا. إنه وقت مناسب جداً لتحدثوا مع بناتكم عما يفكرن ويشعرن به عبر كل هذه التغيرات.
- المراهقة هي ثاني أكثر الأوقات إنتاجية لنمو الدماغ بعد الطفولة المبكرة.
- من المهم أن تستمر الفتيات في الحصول على فرص التعلم، وذلك لمساعدة الدماغ على التطور بطريقة صحية، ليكون قادرات على اتخاذ قرارات سليمة، وحساب المخاطر، والتخطيط لمستقبلهن.

النشاط 2 - الخيار (أ):

5. يجب تزويج الفتاة بمجرد أن تبدأ باختبار الدورة الشهرية. (خطأ)
6. عندما تختبر الفتاة الدورة الشهرية يصبح لديها رغبات جنسية خارجة عن السيطرة. (خطأ)

*** ملاحظة:** قد لا يميز بعض مقدمي الرعاية أن بعض هذه الأفكار المغلوطة هي أفكار مغلوطة بالفعل. قد يحتاجون لمعلومات إضافية. يجب العودة إلى ورقة المراجع في وحدة الصحة والنظافة ضمن منهج «فتيات الشمس ومهارات الحياة».

* ملاحظة خاصة:

قد يقول الرجال أن الفتيات لسن نظيفات أثناء الدورة الشهرية، لأن الفتاة في الإسلام لا تستطيع أن تؤدي الصلاة أثناء الدورة الشهرية وتُعتبر «غير طاهرة». «الطهارة» مصطلح ديني يعني استعداد الرجل أو المرأة لتأدية طقوس وواجبات دينية وروحية معينة، في حين أن «النظافة» مسألة متعلقة بالصحة. يجب توضيح الفرق بين «الطهارة» و«النظافة».

اشرح:

يجب شرح ما يلي: هناك فرق بين «الطهارة» و«النظافة». إذا كان الدين لا يعتبر الفتاة «طاهرة» خلال فترة الدورة الشهرية ولا يمكنها تأدية طقوس وشعائر معينة خلالها، فهذا لا يعني بأي شكل من الأشكال أنها «غير نظيفة»، فالنظافة مسألة تتعلق بالعادات الصحية، وعندما تمر الفتاة بالدورة الشهرية، فإنها لا تصبح «وسخة». هذا جزء طبيعي من كونها فتاة أو امرأة. كل ما تحتاج إليه هو أن تكون قادرة على الحفاظ على نظافتها الجسدية، وهو ما ينبغي على كل إنسان فعله بغض النظر عن الدورة الشهرية، أو إن كان فتاة، أو امرأة، أو فتى، أو رجلاً. لأننا إن لم نفعل سنصاب بالعدوى وسنمرض.

✓ قم: يجب استخدام الرسوم التوضيحية الخاصة بالأعضاء الداخلية والدورة الشهرية (المراجع 4.3 و4.4)، وتمييز الأعضاء المختلفة (والنموذج الطبي للجهاز التناسلي الأنثوي في حال توفره). اشرح ما يلي لمقدمي الرعاية:

النشاط 2 - الخيار (ب):

النشاط 2 - الخيار (أ):

شرح:

- كل شهر، تغادر إحدى البويضات أحد المبيضين وتنتقل عبر قناة فالوب. تسمى مغادرة البويضة للمبيض بالإباضة. يختلف موعد تدفق الدماء من فتاة لأخرى، بناءً على ما إذا كانت الدورة لديها طويلة أم قصيرة.
- في الوقت نفسه، تؤدي تغيرات الهرمونات (وهي مواد كيميائية طبيعية تنتجها أجسادنا) إلى تهيئة الرحم (وهو الجزء الذي يتشكل فيه الطفل داخل جسد المرأة) للحمل. وتشكل بطانة إسفنجية ناعمة في الرحم.
- فيما لو التقت البويضة بنطفة الذكر لتشكيل طفل، ستعمل البطانة على تزويده بالغذاء. أما فيما لو لم تُخصَّب البويضة بواسطة نطفة الذكر (عبر الممارسة الجنسية)، ستبدأ البطانة الرحمية بالانسلاخ، وستجتاز كل من البطانة والبويضة الرحم وستخرج من الجسد.
- يتسبب انسلاخ البطانة بتدفق الدم وخروجه عبر المهبل. هذا التدفق للدماء هو الدورة الشهرية (الحيض)، وتدعى هذه الدورة كاملةً بالإباضة. هذه الدماء ليست ملوثة، وهي جزء طبيعي من عمليات جسد الأنثى.

قم بـ: تحقق مما إذا كان لدى مقدمي الرعاية أية أسئلة. إن كان لديهم سؤال لست واثقاً من إجابته، يمكنك أن تقول: «سأكتب ملاحظة بالسؤال عندي، وأتحقق من الأمر، ثم سأعود إليكم بالجواب في المرة القادمة، هل هذا مناسب؟»، عليك بعدها المتابعة وطلب الدعم المناسب كي تكون قادراً على إجابة أسئلة مقدمي الرعاية، أو إحالتهم إلى من يمكنه/أن يقدم لهم الإجابات.

أسأل:

- ما هي المعلومات الجديدة عليكم مما ذكرناه مسبقاً؟
- ما هي المعلومات التي تعتقدون أن من المهم مشاركتها مع النساء والفتيات؟
- هل من المهم أن يتلقى أبناؤنا (الذكور) هذه المعلومات؟
- كيف تؤثر كل من تغيرات البلوغ التي تم نقاشها، وحاجة الفتيات للمعلومات، على احتياجاتهن الصحية، خصوصاً المتعلقة منها بالصحة الجنسية والإنجابية؟

الرسائل الأساسية

قل: قد يكون التحدث حول هذه المواضيع غير مريح وغير شائع، لكن من المهم بالنسبة للفتيات أن يعرفن أجسادهن والتغيرات التي يختبرنها. يمكن أن يكون لهذه المعلومات أهمية بالغة عندما تأتي من مقدم رعاية تثق به الفتاة. هناك جهات أخرى أيضاً يمكن أن تزود الفتاة بمعلومات دقيقة، كالمساحات الآمنة أو العيادة الطبية. يجب تشجيع الفتيات للتعلم عن أجسادهن سواء كنّ متزوجات، أو عازبات، أو من ذوات الإعاقة، أو مطلقات.

التحقق (5 دقائق)

اسأل: مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانوا يودون اقتراح إجراء أية تغييرات في الجلسة التالية. (من المهم أن يتم الأخذ بهذه الاقتراحات أو توضيح سبب عدم إمكانية الأخذ بها).

ذكر: مقدمي الرعاية بأنهم قادرون على وضع تعليقاتهم في صندوق التعليقات، وأنت ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحدث إليهم إن لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

قل: قوموا بمشاركة الفتيات بعضاً من معلومات الجلسة التي تشعرون بالراحة في التحدث عنها. في حال كنتم لا تشعرون بالراحة، أرجو أن تفكروا بسبب ذلك لنناقشه خلال الجلسة التالية.

* ملاحظة للميسرين للجلسة التالية:

□ إن أمكن، اعمل على الحصول على كمية من مجموعة أدوات (اللوازم الصحية النسائية)، بحيث يمكن لمقدمي الرعاية أن يقدموها لبناتهم (إن لم يحصلن عليها بعد).

الجلسة 4

نمو الفتيات المراهقات³⁹ (مقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات)

أهداف الجلسة:

1. سيتمكن مقدمو الرعاية في نهاية هذه الجلسة من:
الحصول على معلومات حول التغيرات الجسدية والعاطفية التي تمر بها الفتيات خلال مرحلة المراهقة.
2. معرفة كيفية دعم رفاه الفتيات الجسدي والعاطفي خلال هذه المرحلة.
3. دعم الفتيات لتلقي المعلومات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية، والتمكّن من تزويدهن بها.

الأدوات:

- ☐ اللوح الورقي القلب
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ المراجع 4.1 إلى 4.4.
- ☐ نسخة كبيرة مطبوعة من مقياس النمو البدني (المراجع 4.1)، أو نشرات ورقية للمجموعات صغيرة.

التحضير:

- قد يواجه الميسرون بعض المقاومة من مقدمي الرعاية عند محاولة تشجيعهم على نقل المعلومات المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية للفتيات. من المهم أن يشير الميسرين قبل الجلسة **للملحق 12** في الجزء الأول من **منهاج فتيات الشمس** عند تقديم المواضيع المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية لمقدمي/ات الرعاية، وذلك كجزء من تحضيركم كميسر.
- يجب توفير نماذج من المواد الصحية الخاصة بالدورة الشهرية.
- يمكن التفكير إما بدعوة أخصائي/ة صحة متدرب/ة على المفاهيم الأساسية المتعلقة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي والعناية الطبية للناجين/ات من الاعتداءات الجنسية، للمساعدة في تيسير الجلسة وشرح وتوضيح تطورات المراهقة بما في ذلك المصطلحات، أو دعوة أخصائي/ة صحة أثناء عملية تدريب الميسرين على تيسير الجلسة.

المصطلحات:

على المشرفين/ات والميسرين مراجعة الجلسات قبل عقدها، وتحديد الكلمات ومناقشتها وتبسيطها ومحاولة العثور على مرادفات محلية إن أمكن. سيساعد هذا الميسرين والمتدربين على مناقشة هذه الجلسات بصورة أفضل مع مقدمي الرعاية. فمثلاً: قد يُشار إلى «سن بلوغ» بكلمات أخرى من قبيل «مراهق» أو «المراهقة» أو «النضج». إلخ.

* ملاحظات لميسر الجلسة:

- نظراً لحساسية هذا الموضوع، من المهم تذكير مقدمي الرعاية بـ «اتفاقيات المجموعة» (الجلسة 1)، وسؤالهم إن كانوا يريدون إضافة المزيد من البنود الخاصة بهذه الجلسة.

المدة: قد تستغرق هذه الجلسة ساعتين ونصف. إن لم يكن ممكناً لمقدمي الرعاية البقاء مدة طويلة، يمكن تقسيم الجلسة إلى جلستين.

التوقيت: قبل البدء بوحدة الصحة والنظافة ضمن برنامج "فتيات الشمس-مهارات الحياة".

قد تنشأ من النقاشات عن هذه الجلسة الكثير وقد لا يكون من الممكن تغطية كامل المحتوى. لا بأس بذلك. إذا أراد مقدمو الرعاية استخدام الوقت في مناقشة موضوع معين، يمكن استكمال ما تبقى من هذه الجلسة في جلسة أخرى. كذلك يمكنك سؤالهم إن كانوا يفضلون المضي قدماً بمحتوى الجلسة، أو مواصلة النقاش حول الموضوع المعين.

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

اسأل: هل ناقشت مع بناتكم الآمال التي تحملونها لهنّ وسألتموهنّ عن آمالهنّ لأنفسهنّ؟ هل يودُّ أيُّ منكم مشاركة كيف جرى ذلك؟

قل:

- سنتحدّث اليوم عن التغيرات الاجتماعية والجسدية والعاطفية التي تختبرها الفتيات خلال المراهقة. المراهقة هي مرحلة يمر بها الفتيات والفتيان بين عمري 10-19 عاماً.
- إنه وقتٌ التغيير الكبير والفرص، ويمكنه أن يسبب الارتباك إن لم يتلقَ الفتيان والفتيات المساعدة لفهم التغيرات التي تحصل معهم/ن.
- ينظر المجتمع إلى الفتيات عندما يصلن مرحلة البلوغ على أنهنّ «راشدات»، ويتوقع منهنّ تولّي أدوار ومسؤوليات معينة قد لا يكنّ مستعداتٍ لها نظراً لأنهنّ ما زلن قيد التطور والنمو. قد يُتوقع منهنّ أن يتزوجن، أو قد يُمنعن من الذهاب إلى المدرسة أو تمضية الوقت مع الأصدقاء أو الوصول إلى الفرص.
- قد يشعر بعضنا بالغربة وعدم الراحة تجاه الحديث عن هذا الموضوع. وهذا رد فعل طبيعي، فنحن لا نتحدث حول هذه المواضيع مع مجموعة كبيرة كلّ يوم. لكن عندما نتعلم عن هذه العملية الطبيعية جداً في هذا المكان الآمن، ستكونون مرتاحين أكثر للتحدث حول تغيرات أبنائكم وبناتكم المراهقين/ات.

هيا نستكشف (25 دقيقة)

اسأل: كيف تفهمون مصطلح «بلوغ»؟

- بعد سماع إجابات مقدمي الرعاية، في حال الحاجة أضيف:
- البلوغ هو عملية تتغيّر هرموني وجسدي، حيث تصبح الفتاة أو الفتى قابلين للإنجاب. يستمر هذا عادةً من عامٍ واحدٍ إلى ثلاثة أعوام. ويحدث خلال مرحلة المراهقة، حيث تنمو الفتيات والفتيان اجتماعياً وعاطفياً، وتستمر هذه المرحلة من عمر 10 حتى 19 عاماً.

اسأل: لماذا برأيكم قد تُمنع الفتيات من الوصول لأماكن أو فرص محددة خلال هذه المرحلة؟

قل: قد يكون هذا بسبب الطريقة التي ينظر بها المجتمع للفتاة، أو ناتجاً عن مخاوف متعلقة بسلامتها وشرفها، سنستكشف اليوم بعضاً من وجهات النظر تلك، وسنعرف منكم ما هي آراؤكم بهذه المواضيع.

اسأل:

- هل يستطيع أحدكم تذكر كيف كانت الأمور خلال فترة بلوغه؟
- ما هي بعض التغيرات أو القيود التي اختبرتها في أدوارك ومسؤولياتك اليومية؟
- ما هي التغيرات أو القيود التي فُرضت على أدوار أخواتك ومسؤولياتهنّ اليومية؟

قم بـ: استخدم نسخة مطبوعة كبيرة من مقياس تانر للنمو البدني⁴⁰ (المرجع 4.1) لشرح مراحل المراهقة المختلفة. يقدم مقياس تانر شرحاً حول المراحل الفيزيائية المختلفة، لذا يمكنك استخدام المعلومات الواردة فيه لتوضيح المفاهيم أدناه وشرح المراحل العاطفية.

قم بـ: بالطلب من المشاركين التجمّع حول الملصق (أو أن توزّع عليهم منشورات ورقية إذا كانت المجموعة صغيرة).



- الفتيات المراهقات -كالفتيان تماماً- يختبرن عدداً من التغيرات الجسدية والعاطفية خلال هذه الفترة. يمكن ربط هذه التغيرات بتغيرات كيميائية في أجسادهن تدعى الهرمونات. تؤثر الهرمونات في أشياء من قبيل مزاجنا، وشعورنا بالإعجاب أو النفور من أمر ما، كما تؤثر بنمونا وتطورنا الجسدي والعقلي.
- على سبيل المثال، في مرحلة المراهقة المبكرة (10-14 عاماً) يصبح لدى الفتيات -كما الفتيان- قدرات أفضل على التعبير عن أنفسهن وتنمية الصداقات الحميمة، بينما تظهرن اهتماماً أقل بالوالدين. ويمكن للفتيات إظهار الفضاظة بصورة عرضية والعودة إلى السلوك الطفولي في بعض المواقف.
- **للإضافة إن أمكن:** يبدأ نهدا الفتاة بالنمو وتبدأ الدورة الشهرية وقد ينمو شعر العانة. قد يختبر الفتيان ازدياداً مفاجئاً في طولهم وموهم، وينمو شعر العانة لديهم أيضاً (يجب عرض أمثلة على هذا من مقياس تانر).
- في مرحلة المراهقة المتأخرة (15-19 سنة) ترغب الفتيات -كما الفتيان- بالمزيد من الاستقلالية، ويولين اهتماماً خاصاً لمظهرهن (نظراً لأن أجسادهن تتغير). كما تزداد قدرتهن على التمتع بالأفكار والتعبير عنها بالكلمات. قد يبدأ الفتيان والفتيات بإظهار الاهتمام بأشخاص من الجنس الآخر أو من الجنس نفسه*.
- وتصبح لديهم/ن أيضاً القدرة على اتخاذ قرارات مستقلة، ويزداد استقرارهم/ن العاطفي. ويستمر التطور النفسي لدى الفتيات والفتيان خلال مرحلة بلوغ الرشد.

- تحدث هذه التغيرات مع جميع الفتيات والفتيان حول العالم. وقد يكون هناك اختلافات في العمر الذي يحدث فيه هذا التطور وكيفية حدوثه.
- بما أن معدل نمو الأشخاص يختلف من شخص لآخر، فما من إجابة صحيحة أو خاطئة على السؤال المتعلق متى ينبغي أن تبدأ الدورة الشهرية لدى الفتيات. يحدث هذا عادة بعد حوالي عامين من ظهور أولى علامات البلوغ. إن لم تظهر الفتيات أية علامات على البلوغ عند سن الـ 14، من الجيد عندئذ دعمهن لرؤية اختصاصي/ة صحي/ة. وفي حال لم تبدأ الدورة الشهرية عند بلوغ الفتاة 16 عاماً، يجب أن تتلقى الدعم للحصول على نصيحة من قبل اختصاصي/ة صحي/ة، ومن المرجح أن يُطلب من الفتيات الانتظار والمراقبة، إذ في العديد من الحالات تبدأ الدورة الشهرية بشكل طبيعي بعد بلوغ الفتاة عمر 18 عاماً⁴¹.



- ما هي الأشياء التي كانت تحدث في حياتكم في ذلك الوقت، والتي كان من شأنها أن تؤثر في نموكم وتطوركم؟
- ماذا عن الإناث في عائلاتكم؟ ما الذي تتذكرونه عمّ اختبرته في مرحلة المراهقة؟

*التوجه الجنسي والهوية الجندرية:

يبدأ المراهقون/ات في هذه المرحلة من الحياة باكتشاف هوياتهم/ن، وهذا يشمل عدة أوجه مختلفة في حياتهم/ن. ويمكن أن يشمل أيضاً فهم لمن ينجذبون، سواء من الجنس المغاير، من نفس الجنس أم من كلا الجنسين.

تحدثنا في جلسة سابقة عن العابرين/ات جنسياً. ومجدداً نذكر أن اكتشاف المراهقين/ات لهوياتهم/ن، يشمل اكتشافهم/ن لهوياتهم/ان الجندرية.

وهذا يعني أن الهوية الجندرية قد تكون هي نفسها الجنس المحدد عند الولادة (كأن تكون امرأة، وتحدد هويتها كامرأة)، وقد تختلف، كما في حالة العابرين/ات جنسياً.

أشرح: هناك تغيرات جسدية وعاطفية شائعة ومشتركة بين الفتيات المراهقات، إلا أن تجاربهن وبيئتهن وأوضاعهن الخاصة، تلعب أيضاً دوراً كبيراً في كيفية حدوث هذه التغيرات، وهذا ما يجعل تجربة كل فتاة فريدة بحد ذاتها، باستثناء بعض التشابهات التي أشرنا إليها. فباختلاف التجارب الحياتية وتنوعها، يختلف العمر الذي يحدث فيه التطور والنمو، نظراً لهذه العوامل. على سبيل المثال: عندما تتزوج الفتاة في سن صغيرة، يتوجب عليها أن تتعلم سريعاً كيفية تولى مسؤوليات الراشدين، مقارنةً بالفتيات غير متزوجات اللواتي في مثل عمرها. علاوةً على ذلك، هناك عوامل مختلفة (كالتهجير والحرب وغيرها) قد تسهم إما في تطوير أو في تقييد قدرات الفتيات. في حين قد تكون الفتيات قادرات على التكيف والتأقلم ببعض الطرق، من المهم تذكر أنهن ما زلن قيد النمو والتطور بطرق أخرى قد لا تكون ظاهرة لنا، وهذا ما يضع عليهن المزيد من الضغط.

*الاستمناء:

إن الهرمونات التي تؤدي إلى البلوغ تتسبب أيضاً بمشاعر ورغبات جنسية جديدة. وهذا قد يؤدي إلى شعور الإنسان بمشاعر رومانسية جديدة تجاه شخص آخر.

قد تؤدي هذه الهرمونات لأن يختار البعض لمس أعضاءهم/ن التناسلية للحصول على المتعة، وهذا ما يدعى الاستمناء أو العادة السرية. الاستمناء ليس مؤذياً جسدياً، وهو خيار شخصي.

41 هناك بعض الاضطرابات الوراثية النادرة -من قبيل متلازمة كالممان ومتلازمة كلاينفلتر- يمكن أن تمنع حدوث تغيرات البلوغ/المراهقة الجسدية، ويمكن علاجها بمساعدة طبية. هناك أسباب طبية أخرى لتأخر حدوث هذه التغيرات، لذا أرجو منك التحدث إلى أبنك والتحقق مما إذا كانت ترغب بتلقي نصيحة طبية في حال كانت لديها مخاوف من هذا القبيل.

أسأل:

- كم كان عمر زوجتك/شريكتك عندما تزوجتما/بدأت علاقتهما؟
- ما هي المعلومات التي كان يمكن أن يفيدتها تلقيها حول التغيرات الجسدية والعاطفية التي ربما اختبرتها خلال مراهقتها وزواجها في ذلك الوقت؟



قل: من المهم جداً أن يتم دعم الفتيات المراهقات خلال مرحلة المراهقة عموماً، وتحتاج الفتيات المتزوجات لدعم إضافي، نظراً لأنه يُتوقع منهن أداء أدوار ومسؤوليات الراشدين قبل أن يكنّ متمكناتٍ تماماً من ذلك. كما أن دعم وصول الفتيات للمعلومات المتعلقة بتغيرات أجسادهن وبالحمل والعلاقات الصحية، يساعدهنّ على اتخاذ قراراتٍ أفضل لأنفسهنّ ولعائلاتهنّ. أما بالنسبة للفتيات اللواتي ينتقلن للعيش مع أهل الزوج، فمن الضروري لهنّ الحصول على دعم متواصل من مقدم الرعاية (كما من مقدمة الرعاية الأنثى أيضاً) لضمان أن الفتاة بصحة وعافية وأنها ستكون بخير أثناء انتقالها إلى مرحلة الرشد.



أسأل: هل يمكنكم التفكير بطرق يمكنكم عبرها تقديم الدعم للفتاة ما إن تصبح متزوجة؟

النشاطات (1 ساعة و15 دقيقة)



ملاحظة خاصة: إن لم يكن ممكناً في سياقك/ محيطك تقديم مثل هذه المعلومات، يمكن تجاهل النشاط 1 والانتقال مباشرة إلى النشاط 2.

النشاط 1: أفكار مغلوطة وحقائق حول الدورة الشهرية (40 دقيقة)



ملاحظة: يجب التفكير بإمكانية سؤال الرجال إن كانوا يرغبون بفتح نقاش عن موضوع الدورة الشهرية. في حال كان هنالك رجال يظهرون مقاومة شديدة لذلك ويقولون إنهم لا يقدرّون على التحدث عن هذا الموضوع، يجب عندئذٍ الانتقال إلى النشاط 2.



قل:

- إحدى اللحظات الحاسمة في المراهقة هي لحظة بدء الدورة الشهرية عند الفتيات. إنها غالباً ما تضع الفتيات والنساء في مواجهة بعض التحديات التي قد يرتبط بعضها بفهم ما يحصل معهنّ والتعامل مع بعض الأعراض، في حين يرتبط بعضها الآخر بكيفية دعم (أو عدم دعم) المجتمع للفتيات خلال الدورة الشهرية.
- يمكن لمقدمي/ات الرعاية أن يكونوا مصدر دعم وقوة خصوصاً للفتيات المتزوجات حديثاً اللواتي تختبرن الدورة الشهرية في بيئة جديدة عليهن وتختلف عن تلك التي اعتدن عليها. إن حديثك مع الفتاة المتزوجة حديثاً عن الدورة الشهرية سيسمح لها أن تعرف أنك موجود لدعمها، و سيساعدها على فهم كيفية التعامل مع الدورة الشهرية ضمن بيئتها الجديدة.
- دعونا نناقش في مجموعاتٍ صغيرة ما تعنيه الدورة الشهرية للفتيات والنساء في مجتمعنا.



قم بـ: اطلب من مقدمي الرعاية أن يعملوا في مجموعاتٍ صغيرة، وأن يفكروا بالأسئلة التالية:

- هل من الشائع الحديث عن الدورة الشهرية في مجتمعكم؟ لم نعم ولم لا؟
- كيف تُعامل النساء والفتيات خلال الدورة الشهرية؟
- كيف تقدمون الدعم للفتيات المتزوجات كي يتمكنّ من التعامل مع الدورة الشهرية؟



قم بـ: عند الانتهاء من النقاش، اطلب منهم مشاركة آرائهم مع المجموعة.



قل:

- عندما يُقدّم الدعم والمعلومات الصحيحين فيما يتعلق بالدورة الشهرية، يصبح من السهل التعامل معها ويمكن متابعة الروتين اليومي بشكل طبيعي تماماً. لكن يمكن أن يكون الأمر صعباً إن لم يكن لدى الفتيات وصول إلى المنتجات الصحية ووسائل التعامل مع أعراض الدورة الشهرية. من المهم سؤال الفتيات المتزوجات للتأكد مما إذا كان هناك أي شيء يمكن فعله لمساعدتهن على الوصول إلى الخدمات والمنتجات اللازمة.
- يمكن أن يكون هناك صعوبة في الحصول على معلومات صحيحة عن الدورة الشهرية في بعض الأحيان، لذا من المهم معرفة ما هي الحقائق وما هي الأفكار المغلوطة (الخرافات)، ودعم الفتيات للحصول على معلومات صحيحة.



قل:

- سنلعب لعبةً عن بعض الأفكار المغلوطة والشائعة حول الدورة الشهرية، والتي يمكنكم التخلص منها لأجل الفتيات. سأقرأ بعض العبارات عن الدورة الشهرية.
- أرجو أن تقفوا في حال كنتم تعتقدون أن العبارة صحيحة، وأن تبقوا جالسين في حال كنتم تعتقدون أنها فكرة مغلوطة.
- ✳ **ملاحظة:** يمكن استخدام طريقة بديلة إن كان مقدمو الرعاية لا يشعرون بالراحة أو لا يقدرّون على الوقوف والجلوس: يمكن إعطاء كل من مقدمي الرعاية إشارتين: إشارة خطأ «✖» وإشارة صح «✓»، وسيكون عليهم أن يرفعوا الإشارة التي تعكس رأيهم.

✓ **قم بـ:**

- اقرأ العبارات أدناه واحدةً تلو الأخرى، أو اطلب من مقدمي الرعاية مشاركة معتقداتهم حول الدورة الشهرية.
- انتظر مقدمي الرعاية كي يقوموا إما بالوقوف، أو الجلوس، أو برفع إشارة صح، أو إشارة خطأ.
- بعد كل عبارة، خذ بعض الإجابات من مقدمي الرعاية حول أسباب اتخاذ هذا الموقف، ثم عليك توضيح الجواب الصحيح.
- اسمح بالنقاش قدر الحاجة بعد كل عبارة.

حقائق وأفكار مغلوطة

(يتطلب التعديل حسب السياق: للتحديث عبر استخدام أفكار مغلوطة متداولة محلياً)

1. تدفق الدماء خلال الدورة الشهرية هو إفراز «الدم الفاسد والملوث» من الجسد (خطأ)
2. يمكن أن تتابع الفتيات نشاطاتهن اليومية خلال الدورة الشهرية بشكل طبيعي. (صح)
3. بمجرد أن تبدأ الدورة الشهرية، تصبح الفتيات قادرات على الحمل. (صح)
4. لا تعني احتمالية وقوع الحمل، أن أجساد الفتيات أصبحت جاهزة له. (صح)
5. عندما تكون الفتاة في دورتها الشهرية، ينبغي ألا تمس شيئاً لأنها غير نظيفة (خطأ)

✳

ملاحظة خاصة: قد يقول الرجال أن الفتيات لسن نظيفات أثناء الدورة الشهرية، لأن الفتاة في الإسلام لا تستطيع أن تؤدي الصلاة أثناء الدورة الشهرية وتعتبر «غير طاهرة». «الطهارة» مصطلح ديني يعني استعداد الرجل أو المرأة لتأدية طقوس وواجبات دينية وروحية معينة، في حين أن «النظافة» مسألة متعلقة بالصحة. يجب توضيح الفرق بين «الطهارة» و«النظافة». يمكن القيام بذلك بالطريقة التالية:

...

اشرح: هناك فرق بين «الطهارة» و«النظافة». إذا كان الدين لا يعتبر الفتاة «طاهرة» خلال فترة الدورة الشهرية ولا يمكنها تأدية طقوس وشعائر معينة خلالها، فهذا لا يعني بأي شكل من الأشكال أنها «غير نظيفة»، فالنظافة مسألة تتعلق بالعادات الصحية، وعندما تمر الفتاة بالدورة الشهرية، فإنها لا تصبح «ملوثة». هذا جزء طبيعي من كونها فتاةً أو امرأة. كل ما تحتاج إليه هو أن تكون قادرة على الحفاظ على نظافتها الجسدية، وهو ما ينبغي على كل إنسان فعله بغض النظر عن الدورة الشهرية، أو إن كان فتاةً، أو امرأة، أو فتى، أو رجلاً. لأننا إن لم نفعل سنصاب بالعدوى وسنمرض.

✳

ملاحظة: قد لا يميز بعض مقدمي الرعاية أن بعض هذه الأفكار المغلوطة هي أفكار مغلوطة بالفعل. قد يحتاجون لمعلومات إضافية. يجب العودة إلى ورقة المراجع في وحدة الصحة والنظافة ضمن منهج «فتيات الشمس-مهارات الحياة».

✓

قم بـ: استخدام الرسوم التوضيحية الخاصة بالأعضاء الداخلية والدورة الشهرية (المراجع 4.3 و4.4)، وتمييز الأعضاء المختلفة (والنموذج الطبي للجهاز التناسلي الأنثوي في حال توفره)، ويجب شرح ما يلي لمقدمي الرعاية:

شرح:

- كل شهر، تغادر إحدى البويضات أحد المبيضين وتنتقل عبر قناة فالوب. تسمى مغادرة البويضة للمبيض بالإباضة. يختلف موعد تدفق الدماء من فتاة لأخرى، بناءً على ما إذا كانت الدورة لديها طويلة أم قصيرة.
- في الوقت نفسه، تؤدي تغيرات الهرمونات (وهي مواد كيميائية طبيعية تنتجها أجسادنا) إلى تهيئة الرحم (وهو الجزء الذي يتشكل فيه الطفل داخل جسد المرأة) للحمل. وتتشكل بطانة إسفنجية ناعمة في الرحم.
- فيما لو التقت البويضة بنطفة الذكر لتشكيل طفل، ستعمل البطانة على تزويده بالغذاء. أما فيما لو لم تُخصَّب البويضة بواسطة نطفة الذكر (عبر الممارسة الجنسية)، ستبدأ البطانة الرحمية بالانسلاخ، وستجتاز كل من البطانة والبويضة الرحم وتخرج من الجسد. يتسبب انسلاخ البطانة بتدفق الدم وخروجه عبر المهبل. هذا التدفق للدماء هو الدورة الشهرية (الحيض)، وتدعى هذه الدورة كاملةً بدورة الإباضة.



قم بـ:

تحقق مما إذا كان لدى مقدمي الرعاية أية أسئلة. إن كان لديهم سؤال لست واثقاً من إجابته، يمكنك أن تقول: «سأكتب ملاحظة بالسؤال عندي، وأتحقق من الأمر، ثم سأعود إليكم بالجواب في المرة القادمة، هل هذا مناسب؟»، عليك بعدها المتابعة وطلب الدعم المناسب كي تكون قادراً على إجابة أسئلة مقدمي الرعاية، أو إحالتهم إلى من يمكنه/ا أن يقدم لهم الإجابات.

شرح:

- الدورة الشهرية هي الخروج الطبيعي والصحي للدم والأنسجة من الرحم، حيث تغادر الجسد عن طريق المهبل. الدم والأنسجة التي تخرج غير ملوثة، إنما هي عملية طبيعية وصحية تختبرها كل فتاة وامرأة.
- صحيح أن الفتيات يصبحن قادرات على الحمل مع بدء الدورة الشهرية، لكن أجسادهن تبقى قيدَ عملية التطور ولا يكتمل تطورها قبل بلوغ سن الـ 18. وحتى بعد هذا العمر تستمر بعض الأعضاء بالتطور. يزيد حمل الفتاة قبل اكتمال نموها الجسدي من أخطار التعقيدات الصحية خلال الحمل وأثناء الولادة، ليس عليها فحسب، بل على الطفل أيضاً.
- الفتيات اللواتي يحملن قبل أن تكون أجسادهن مستعدة يرتفع خطر تعرضهن للإجهاض/الإسقاط التلقائي (خسارة الجنين دون قصد)، أو الولادة المبكرة، أو وفاة الأمهات.
- نظراً لأن الفتيات يجتازن مرحلة نمو عاطفي وعقلي، ينبغي انتظار أن يصبحن مستعدات للاعتناء بأنفسهن وبأطفالهن حديثي الولادة، وذلك لضمان الحياة الآمنة والصحية والسعيدة لهن ولعائلاتهن⁴².



قم بـ:

التوقف عن أخذ آراء المشاركين حول المعلومات التي سبق عرضها.

أسأل:

- ما هي المعلومات التي ترون أن مشاركتها مع الفتيات أمر هام، وأيّ منها سبق أن قمتم بمشاركته؟
- ما هو الدعم الذي تحتاجونه كي تقدموا لهنّ هذه المعلومات؟
- ما الذي نفكر فيه فيما يتعلق بدعم الفتاة لتأخير زواجها لما بعد سن 18 عاماً؟
- من يُقدم هذه المعلومات لأنبائنا الذكور؟
- كيف تؤثر كل من تغيرات البلوغ التي تم نقاشها، وحاجة الفتيات للمعلومات، على احتياجاتهن الصحية، خصوصاً المتعلقة منها بالصحة الجنسية والإنجابية؟



قل:

ستكون الفتيات اللواتي يحملن بعد عمر 18 أكثر استعداداً للتعامل مع الحمل وتربية الأطفال. سيكون لديهنّ مزيد من المعلومات عن أجسادهنّ، وسيعلمن أين وكيف يمكنهنّ الوصول إلى الخدمات الصحية، كما سيملكن قدرةً متطورة على اتخاذ القرارات المستنيرة.

النشاط 2: دعم الفتيات خلال التغيرات العاطفية والجسدية (35 دقيقة)

قل:

- الدورة الشهرية هي إحدى أكبر التغيرات التي تشهدها الفتيات خلال فترة المراهقة، وهي عملية طبيعية واعتيادية جداً. لكن يمكن أن تكون غير مريحة لبعض النساء والفتيات إن لم يحصلن على الدعم المناسب وإن لم تتوفر لهنّ اللوازم المساعدة لهنّ خلال هذا الوقت. بينما سينجحن في التعامل مع أعراضها وتحدياتها، في حال حصلن على الدعم المناسب.
- يمكننا كرجال أن ندعم بناتنا، سواء غير المتزوجات، أم المتزوجات اللواتي يحاولن التعامل مع هذه العملية في بيوتهن الجديدة. يمكن للرجال تقديم الدعم عبر مساعدة الفتيات في توفير المواد والمنتجات التي تساعدهنّ خلال هذا الوقت.

أسأل: هل هناك المزيد مما يمكن القيام به لدعم الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة؟

أسأل: ما هي بعض الأشياء التي تختبرها الفتيات والنساء أثناء الدورة الشهرية؟ (مثلاً: شعور بالتعب أو بألم التقلصات، عدم وجود أعراض، الانعزال، عدم توفر وسائل مناسبة للحفاظ على النظافة، انعدام الخصوصية. إلخ)

اشرح: قد تختبر بعض النساء والفتيات ما يلي:

- آلام في البطن تتراوح بين خفيفة وشديدة. لا تختبر جميع النساء والفتيات هذه الأعراض، كل واحدة مختلفة عن الأخريات.
- تبدلات عاطفية وشعور بالتعب. لا تختبر جميع النساء والفتيات هذا العَرَض، كل واحدة مختلفة عن الأخريات.
- عدم توفر لوازم صحية مناسبة للحفاظ على نظافة الثياب.

ملاحظة موجهة لمقدمي الرعاية للفتيات ذوات

الاحتياجات الخاصة: قد تختلف احتياجات الفتيات والنساء أثناء الدورة الشهرية باختلاف نوع الإعاقة. فمن لديهن قدرة محدودة على تحريك أجزاء الجسد العليا والذراعين، قد يواجهن صعوبة في وضع أدوات الحماية الصحية في المكان الصحيح، وفي غسل أنفسهن وثيابهن وأدواتهن.

قد تواجه الفتيات اللواتي لديهن مشكلة في النظر (ضعف أو انعدام الرؤية) تحديات في التحقق من أنهن نظيفات تماماً أو من كمية الدم المتدفق. بينما تحتاج الفتيات اللواتي لديهن إعاقة ذهنية لمساعدة خاصة كي يتمكن من التعامل مع الدورة الشهرية.

في جميع الحالات، من المهم العثور على طريقة فعالة للتواصل مع الفتاة كي تطمئن أن هناك من يدعمها في الاعتناء براحتها، وصحتها، وسلامتها الجسدية، والعاطفية.

قد تحتاج المعلومات التالية للتكيف والملاءمة مع السياق:

- قد نجد في هذه البيئة أنه ينبغي على النساء والفتيات الوقوف في الطوابير لساعات طويلة للحصول على المواد الغذائية والغذاء. وخلال الدورة الشهرية، يمكن لعدم توفر اللوازم الصحية أن يعيق قدرتهن على الانتظار ضمن هذه الطوابير، ويتسبب في عدم حصولهن على المواد التي يحتجنها.
- قد تكون مسؤولية الرجال أن يحضروا هذه الأغراض، وقد يغفلون عن توفير اللوازم الصحية للنساء والفتيات، ولا يُرجح أن يتم التحدث بالأمر نظراً للوصمة المتعلقة بالدورة الشهرية أو لاعتبار التحدث عنها من المحرمات.
- قد تعني المحرمات ووصمة العار أن الفتيات والنساء لا يمكنهن غسل أنفسهن أو إحضار الماء أثناء النهار، وبالتالي عليهن الذهاب ليلاً لفعل ذلك مما يؤثر على سلامتهن. هذا وقد لا تكون البنية التحتية للمياه والصرف الصحي مناسبة لاحتياجات النساء والفتيات، وقد لا تشعر الفتيات بالراحة في استخدامها، خاصة أثناء الدورة الشهرية. أما الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، فقد لا يتمكن من الوصول إليها بسبب عدم توفير الممرات الخاصة، أو لأن المراحيض ومرافق الاغتسال غير مناسبة.

أسأل: ما هي بعض الاستراتيجيات التي يمكنكم استخدامها لمساعدة الفتيات في بيئتهن الحالية؟

- قم بـ:** تقسيم المشاركين إلى مجموعتين.
- **المجموعة 1:** ما الذي يمكنهم القيام به حالياً لتدبير الأوضاع للفتيات اللواتي يختبرن تغيرات عاطفية وجسدية؟ (احملهم على التفكير ببناتهم المتزوجات بشكل خاص)
 - **المجموعة 2:** ما الذي يمكن للمجتمع والسلطات المحلية والمنظمات غير الحكومية فعله لتحسين أوضاع النساء والفتيات عندما يختبرن بعضاً من هذه الأعراض؟

ملاحظة: يجب كتابة التوصيات الخاصة بالمجتمع والسلطات المحلية، وتزويد المنظمات غير حكومية بهذه المعلومات عبر القنوات المناسبة، الجهات المسؤولة عن المياه والصرف الصحي والنظافة، الشركاء المجتمعيين، ومجموعات التنسيق.

مقدمي الرعاية للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة:

أسأل: هل هناك اعتبارات خاصة يجب التفكير بها فيما يخص الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة؟

✓ **قم بـ:** إخبار المشاركين بما سيتم فعله بالمعلومات التي قاموا بتقديمها، من قبيل أنك ستشارك هذه المعلومات مع مديرك من أجل المناصرة مثلاً، أو لطلب إثارة هذه القضايا في المجموعة الفرعية الخاصة بـ «العنف المبني على النوع الاجتماعي». يجب عليك التأكد من القيام بمتابعة هذه الإجراءات والتحقق من تنفيذها.

أضف ما يلي لاقتراحات المجموعة في حال كان ذلك ملائماً للسياق:

الأم وعدم الراحة

- قد يكون من الجيد لدعم الفتيات أن نسألهنَّ (أو نطلب من أنثى موثوقة أن تسألهنَّ) عمَّ يشعرن به، وإن كان هناك ما يمكننا القيام به لمساعدتهنَّ.
- يُفضل عدم تشكيل افتراضات مسبقة عما يمكن أو لا يمكن للفتاة التعامل معه أثناء الدورة الشهرية.
- قد تعاني الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة من أعراض مختلفة. من المهم عدم وضع افتراضات حول تجاربهن ودعمهن في التواصل بشأن هذه المسألة.

اللوازم الصحية

هناك مواد مختلفة يمكن للنساء والفتيات استخدامها أثناء الدورة الشهرية. يمكنك أن تسأل النساء والفتيات (أو أن تطلب من امرأة موثوقة أن تسألهنَّ) عن المواد المفضلة لديهن. يمكن أن يؤثر عدم الوصول إلى المواد الصحية على حضورهنَّ المدرسي وثقتهنَّ وتقديرهنَّ الذاتي. يمكن أن تصبح الفتيات منعزلات ومنبوذات إذا لم يتلقين الدعم المناسب خلال هذا الوقت الحرج.

تشمل بعض اللوازم:

- قطعة قماش نظيفة، أو فوطة قابلة لإعادة الاستخدام
- فوط نسائية/مناديل صحية

الحفاظ على النظافة

- من المهم ضمان وصول الفتيات لأماكن آمنة يمكنهنَّ العناية بالنظافة الشخصية فيها. يمكن أن يشمل هذا مساعدتهنَّ على إحضار الماء، والتأكد من حصولهن على الصابون والثياب الداخلية النظيفة الجافة. إلخ.
- يجب أن يقوم أشخاص موثوقون/ات بالنسبة للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة بسؤالهن عن أنواع المساعدة التي يحتجنها خلال هذا الوقت.

؟ **أسأل:** هل تعتقد أن هذه المعلومات متعلقة بك كرجل؟ بأية طريقة؟

يجب إضافة الأمثلة التالية في حال كانت مناسبة وذات صلة بالسياق:

- كرجال في المجتمع، لدينا سلطة التحكم بالعديد من الأشياء في منازلنا، بما في ذلك كم يُخصص من المال للنساء والفتيات، ودورهن المرتبط بهذا القرار. لذا من المهم ضمان أن يكون لدى الرجال معلومات عن احتياجات النساء والفتيات؛ هناك حاجة لمعرفة الموارد التي ينبغي تخصيصها لتلبية احتياجات الفتيات الأساسية، كي لا تضطر الفتيات إلى اللجوء لطرق غير صحية أو التعرض للخطر في سبيل العناية بأنفسهنَّ.
- لا تُعد الفتيات أثناء تطورهنَّ راشداً تماماً. إذ مازال عليهنَّ المرور عبر العديد من التغيرات قبل أن يكتمل تطورهنَّ ونضجهنَّ.
- إن البدء باختبار الدورة الشهرية لا يعني أن الفتيات مستعدات للزواج. فهنَّ يواصلن النمو والتطور إلى ما بعد سنوات المراهقة.
- أما بالنسبة للفتيات اللواتي تم تزويجهنَّ، فمن المهم رفع الوعي بمخاطر الحمل قبل بلوغ سن الثامنة عشرة، حيث أنه يزيد أخطار التعقيدات الصحية، ويمكن أن يكون تأثيره مؤدياً على الأم والطفل.

✳ **ملاحظة:** للمزيد من المعلومات حول مساعدة الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة الإعاقة خلال الدورة الشهرية، يمكن الاطلاع على مجموعة أدوات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في حالات الطوارئ⁴³. كما يمكن الاطلاع على إرشادات اليونيسيف للصحة والنظافة أثناء الدورة الشهرية⁴⁴.

<https://www.rescue.org/sites/default/files/document/2113/themhminemergenciestoolkitfullguide.pdf> 43

<https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf> 44

قل: قد يكون التحدث حول هذه المواضيع غير مريح وغير شائع، لكن من المهم بالنسبة للفتيات أن يعرفن أجسادهن والتغيرات التي يختبرنها. يمكن أن يكون لهذه المعلومات أهمية بالغة عندما تأتي من مقدم رعاية تثق به الفتاة. هناك جهات أخرى أيضاً يمكن أن تزود الفتاة بمعلومات دقيقة، كالمساحات الآمنة أو العيادة الطبية. يجب تشجيع الفتيات للتعلم عن أجسادهن سواء كنّ متزوجات، أو عازبات، أو من ذوات الإعاقة، أو مطلقات. إن كنت مرتبكاً من تقديم هذه المعلومات مباشرةً للفتيات، يجب أن تجد شخصاً ممّن تثق الفتاة بهم/نّ ليقدّم/تقدم لها هذه المعلومات.

التحقق (5 دقائق)

اسأل مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانوا يودون اقتراح إجراء أية تغييرات في الجلسة التالية. (من المهم أن يتم الأخذ بهذه الاقتراحات أو توضيح سبب عدم إمكانية الأخذ بها).

ذكر مقدمي الرعاية بأنهم قادرون على وضع تعليقاتهم في صندوق التعليقات، وأنت ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحدث إليهم إن لزم الأمر.

ملاحظة * يجب دعوة مقدمي الرعاية الذين لديهم أسئلة حول الدورة الشهرية وكيفية دعم صحة بناتهم للبقاء بعد انتهاء الجلسة للحصول على المزيد من المعلومات.

التوصيات (5 دقائق)

قل: قوموا بمشاركة الفتيات أو النساء بعضاً من معلومات الجلسة التي تشعرن بالراحة في التحدث عنها. في حال كنتم لا تشعرن بالراحة، أرجو أن تفكرن بسبب ذلك، ولنناقش في الجلسة التالية كيف يمكن أن نضمن حصول الفتيات على هذه المعلومات.

ملاحظة للميسرين للجلسة التالية:

☐ إن أمكن، اعمل على الحصول على كمية من مجموعة أدوات (اللوازم الصحية النسائية)، بحيث يمكن لمقدمي الرعاية أن يقدموها لبناتهم (إن لم يحصلن عليها بعد).

الجلسة 5

دعم للفتيات المراهقات (مقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات)

أهداف الجلسة:

- سيتمكن مقدمو الرعاية في نهاية هذه الجلسة من:
1. الحصول على معلومات حول التغيرات الجسدية والعاطفية التي تمر بها الفتيات خلال مرحلة المراهقة.
2. معرفة كيفية دعم رفاه الفتيات الجسدي والعاطفي خلال هذه المرحلة.
3. دعم الفتيات لتلقي المعلومات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية، والتمكّن من تزويدهن بها.

الأدوات:

- ☐ اللوح الورقي القلاب
- ☐ أقلام تخطيط
- ☐ مواد لإيضاح النظافة خلال الدورة الشهرية (على سبيل المثال، الفوط الصحية، والقماش القابل لإعادة الاستخدام، وما إلى ذلك)
- ☐ المصادر من 4.1 إلى 4.4.
- ☐ المصادر 5.1 إلى 5.2

التحضير:

- إن كان لدى مقدمي الرعاية فتيات من ذوات الاحتياجات الخاصة، فيجب تحضير المعلومات المرتبطة بذوات الاحتياجات الخاصة، والتحدث مع أحد الشركاء المحليين العاملين في مجال الاحتياجات الخاصة للنظر في إمكانية إجراء الحالات. إنَّ المعلومات ذات الصلة بذوي الاحتياجات الخاصة موجودة في الصناديق خلال الجلسة.
- قد يواجه الميسرون بعض المقاومة من مقدمي الرعاية عند محاولة تشجيعهم على نقل معلومات الصحة الجنسية والإنجابية للفتيات. من المهم أن يقوم الميسرون قبل الجلسة بالرجوع إلى **الملحق 14** في الجزء الأول من **منهاج فتيات الشمس** عن تقديم المواضيع المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية لمقدمي الرعاية.
- حصل على كمية من عدة الكرامة لمشاركتها إن أمكن.
- بالنسبة للنشاط 2، كن مجهز باستخدام المصدر 5.1 لتقديم معلومات عن طرق ووسائل منع الحمل. يجب التأكد من توافر هذه الطرق والوسائل التي تجري مناقشتها في سياقك/محيطك.
- يجب الرجوع **للملحق 1 و2** في الجزء الثالث من منهاج «فتيات الشمس لمقدمي الرعاية» حول الاستجابات المعارضة الشائعة وخطوات تحدي الأذى وذلك من أجل الاستعداد للنقاشات الحساسة.

* ملاحظات لميسر الجلسة:

- نظراً لحساسية هذا الموضوع، من المهم تذكير مقدمي الرعاية بـ «اتفاقيات المجموعة» (الجلسة 1)، وسؤالهم إن كانوا يريدون إضافة المزيد من بنود الاتفاقيات الخاصة بهذه الجلسة.
- القانون المحلي مقابل النظم الثقافية العادات و التقاليد: توضيح حقوق المراهقات بخدمات وسائل منع الحمل:
- كثير من الناس ليسوا على دراية بالقوانين المتعلقة بحقوق المراهقات في خدمات منع الحمل. في العديد من البلدان حول العالم، يمكن قانوناً للفتيات غير المتزوجات الحصول على خدمات منع الحمل دون الحاجة لموافقة الشريك أو الوالدين. يجب التحقق من القوانين الوطنية والمحلية والعمل على توضيح أي سوء فهم لدى المشاركين.
- قد يرغب مقدمو الرعاية في الحصول على مزيد من المعلومات حول وسائل منع الحمل أو تنظيم الأسرة أو الأمراض المنقولة جنسياً التي لم يتم ذكرها هنا. هناك الكثير من المصادر المدرجة في منهاج «فتيات الشمس» والتي يمكن الاستفادة منها لتقديم جلسة منفصلة. يمكن العثور عليها في الجزء 2 من منهاج فتيات الشمس.

المدة: ساعتان.

التوقيت: قبل البدء بوحدة الصحة والنظافة ضمن برنامج ومهارات الحياة لفتيات الشمس.

الترحيب والمراجعة (15 دقيقة)

أسأل: ما هي المعلومات التي قمتم بمشاركتها مع الفتيات والنساء بعد من الجلسة الأخيرة؟ ما هي المعلومات التي لم تقوموا بمشاركتها وما هي الأسباب؟

قل: سنواصل اليوم حديثنا، وسنحصل على معلومات جديدة، وسنستكشف آراءكم ووجهات نظركم حول الموضوع. كما سنناقش كيف يمكننا مساعدة الفتيات للحصول على الدعم والمعلومات المتعلقة بالموضوع.

هيا نستكشف (10 دقيقة)

اشرح:

- يمكن أن تشكل التغيرات التي تمر بها الفتيات بعض التحدي لهنّ. قد تتعلق بعض التحديات بفهم ما يحدث لهنّ والتعامل مع هذه التغيرات الجسدية والعاطفية الجديدة، في حين ترتبط التحديات الأخرى بكيفية دعم المجتمع (أو عدم دعمه) للفتيات اللواتي يختبرن هذه التغيرات.
- يمكن لمقدمي الرعاية أن يكونوا مصدر دعم وقوة بينما تجتاز الفتيات هذه المرحلة من الحياة. يمكن أن يكون التحدث إلى الفتيات أو النساء حول احتياجاتهنّ طريقة جيدة لمساندتهنّ خلال هذا الوقت.

الأنشطة (1 ساعة و20 دقيقة)

النشاط 1: دعم الفتيات خلال التغيرات العاطفية والجسدية (35 دقيقة)

قل:

- الدورة الشهرية هي إحدى أكبر التغيرات التي تشهدها الفتيات خلال فترة المراهقة، وهي عملية طبيعية واعتيادية جداً. لكن يمكن أن تكون غير مريحة لبعض النساء والفتيات إن لم يحصلن على الدعم المناسب وإن لم تتوفر لهنّ اللوازم المساعدة لهنّ خلال هذا الوقت. بينما سينجن في التعامل مع أعراضها وتحدياتها، في حال حصلن على الدعم المناسب.
- يمكننا كرجال أن ندعم بناتنا، سواء غير المتزوجات، أم المتزوجات اللواتي يحاولن التعامل مع هذه العملية في بيوتهن الجديدة. يمكن للرجال تقديم الدعم عبر مساعدة الفتيات في توفير المواد والمنتجات التي تساعدهنّ خلال هذا الوقت.

لمقدمي الرعاية للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة:

أسأل: هل هناك المزيد مما يمكن القيام به لدعم الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة؟

أسأل: ما هي بعض الأشياء التي تختبرها الفتيات والنساء أثناء الدورة الشهرية؟ (مثلاً: شعور بالتعب أو بألم التقلصات، عدم وجود أعراض، العزلة، عدم توفر وسائل مناسبة للحفاظ على النظافة، انعدام الخصوصية. إلخ)

اشرح ما يلي: قد تختبر بعض النساء والفتيات ما يلي:

- آلام في البطن تتراوح بين خفيفة وشديدة. لا تختبر جميع النساء والفتيات ذلك، كل واحدة مختلفة عن الأخريات.
- تبدلات عاطفية وشعور بالتعب. لا تختبر جميع النساء والفتيات ذلك، كل واحدة مختلفة عن الأخرى.
- عدم توفر لوازم صحية مناسبة للحفاظ على نظافة الثياب.

قد تحتاج المعلومات التالية للتكيف والملاءمة مع السياق:

- قد نجد في هذه البيئة أنه ينبغي على النساء والفتيات الوقوف في الطوابير لساعات طويلة للحصول على المواد الغذائية والغير غذائية. وخلال الدورة الشهرية، يمكن لعدم توفر اللوازم الصحية أن يعيق قدرتهنّ على الانتظار ضمن هذه الطوابير، ويتسبب في عدم حصولهن على المواد التي يحتجنها.
- قد تكون مسؤولية الرجال أن يحضروا هذه المواد، وقد يغفلون عن توفير اللوازم الصحية للنساء والفتيات، ولا يرجح أن يتم التحدث بالأمر نظراً للوصمة المتعلقة بالدورة الشهرية أو لاعتبار التحدث عنها من المحرمات.

- قد تعني المحرمات ووصمة العار أن الفتيات والنساء لا يمكنهن غسل أنفسهن أو إحضار الماء أثناء النهار، وبالتالي عليهن الذهاب ليلاً لفعل ذلك مما يؤثر على سلامتهن. هذا وقد لا تكون البنية التحتية للمياه والصرف الصحي مناسبة لاحتياجات النساء والفتيات، وقد لا تشعر الفتيات بالراحة في استخدامها، خاصة أثناء الدورة الشهرية. أما الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة، فقد لا يتمكن من الوصول إليها بسبب عدم توفير الممرات الخاصة، أو لأن المراحيض ومرافق الاغتسال غير مناسبة.

أسأل: ما هي بعض الاستراتيجيات التي يمكنكم استخدامها لمساعدة الفتيات في بيئتهن الحالية؟

- ✓ **قم بـ:** فصل المشاركين إلى مجموعتين.
- **المجموعة 1:** ما الذي يمكنهم القيام به حالياً لإدارة الوضع من أجل الفتيات اللواتي يختبرن تغيرات عاطفية وجسدية؟ (جعلهم يفكرون بيناتهم المتزوجات بشكل خاص؟)
- **المجموعة 2:** ما الذي يمكن للمجتمع والسلطات المحلية والمنظمات غير الحكومية فعله لتحسين أوضاع النساء والفتيات عندما يختبرن بعضاً من هذه الأعراض؟
- ✱ **ملاحظة:** يجب كتابة التوصيات الخاصة بالمجتمع والسلطات المحلية، وتزويد المنظمات غير الحكومية بهذه المعلومات عبر القنوات المناسبة، الجهات المسؤولة عن المياه والصرف الصحي والنظافة، الشركاء المجتمعيين، ومجموعات التنسيق.

لمقدمي الرعاية للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة:

أسأل: هل هناك اعتبارات خاصة يجب التفكير بها فيما يخص الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة؟

- ✓ **قم بـ:** إخبار المشاركين بما سيتم فعله بالمعلومات التي قاموا بتقديمها، من قبيل أنك ستشارك هذه المعلومات مع مديرك/مديرتك من أجل المناصرة مثلاً، أو لطلب إثارة هذه القضايا في المجموعة الفرعية الخاصة بـ «العنف المبني على النوع الاجتماعي». يجب عليك التأكد من القيام بمتابعة هذه الإجراءات والتحقق من تنفيذها.

أضف ما يلي لاقتراحات المجموعة في حال كان ذلك ملائماً للسياق:

الأم وعدم الراحة

- قد يكون من الجيد لدعم الفتيات و النساء أن نسألهن (أو نطلب من أنثى موثوقة بهاء أن تسألهن) عم يشعرن به، وإن كان هناك ما يمكننا القيام به لمساعدتهن.
- يُفضل عدم تشكيل افتراضات مسبقة عما يمكن أو لا يمكن للفتاة التعامل معه أثناء الدورة الشهرية.
- قد تعاني الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة من أعراض مختلفة. من المهم عدم وضع افتراضات حول تجاربهن ودعمهن في التواصل بشأن هذه المسألة.

اللوازم الصحية

- هناك مواد مختلفة يمكن للنساء والفتيات استخدامها أثناء الدورة الشهرية. يمكنك أن تسأل النساء والفتيات (أو أن تطلب من امرأة موثوقة بها أن تسألهن) عن المواد المفضلة لديهن. يمكن أن يؤثر عدم الحصول إلى على المواد الصحية على حضورهن المدرسي وثقتهن وتقديرهن الذاتي.
- يمكن أن تصبح الفتيات منعزلات ومنبذات إذا لم يتلقين الدعم المناسب خلال هذا الوقت الحرج.

تشمل بعض اللوازم:

- قطعة قماش نظيفة، أو فوطة قابلة لإعادة الاستخدام
- فوط نسائية/مناديل صحية

الحفاظ على النظافة

- من المهم ضمان وصول الفتيات لأماكن آمنة يمكنهن العناية بالنظافة الشخصية فيها. يمكن أن يشمل هذا مساعدتهن على إحضار الماء، والتأكد من حصولهن على الصابون والثياب الداخلية النظيفة الجافة. إلخ.
- يجب أن يقوم أشخاص موثوقون/ات بالنسبة لفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة بسؤالهن عن أنواع المساعدة التي يحتجنها خلال هذا الوقت.

أسأل: هل تعتقد أن هذه المعلومات متعلقة بك كرجل؟ بأية طريقة؟

يجب إضافة الأمثلة التالية في حال كانت مناسبة وذات صلة بالسياق:

- كرجال في مجتمعنا، لدينا سلطة التحكم بالعديد من الأشياء في منازلنا، بما في ذلك كمية المال المخصصة للنساء والفتيات، وأدوارهن. لذا من المهم في هذا الوقت ضمان أن يكون لدى الرجال معلومات عن احتياجات النساء والفتيات؛ هناك حاجة لمعرفة الموارد التي ينبغي تخصيصها لتلبية احتياجات الفتيات الأساسية، كي لا تضطر الفتيات إلى اللجوء لطرق غير صحية أو التعرض للخطر في سبيل العناية بأنفسهن.
- لا تُعد الفتيات أثناء تطورهن راشداً تماماً. إذ مازال عليهن المرور عبر العديد من التغيرات قبل أن يكتمل تطورهن ونضجهن.
- إن البدء باختبار الدورة الشهرية لا يعني أن الفتيات مستعدات للزواج. فهن يواصلن النمو والتطور إلى ما بعد سنوات المراهقة.
- أما بالنسبة للفتيات اللواتي تم تزويجهن، فمن المهم رفع الوعي بمخاطر الحمل قبل بلوغ سن الثامنة عشرة، حيث أنه يزيد أخطار التعقيدات الصحية، ويمكن أن يكون تأثيره مؤدياً على الأم والطفل.

ملاحظة: للمزيد من المعلومات حول مساعدة الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة خلال الدورة الشهرية، يمكن الاطلاع على [مجموعة أدوات إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية في حالات الطوارئ](#)⁴⁵. كما يمكن الاطلاع على [إرشادات اليونيسيف للصحة والنظافة أثناء الدورة الشهرية](#)⁴⁶.

النشاط 2: دعم استخدام وسائل منع الحمل (45 دقيقة)

قل: سبق أن ناقشنا أن زواج الفتيات لا يعني أنهن مستعدات فوراً للحصول على الأطفال. نريد أن نعرف المزيد حول من يتخذ هذه القرارات وما هي الخيارات المتاحة لتأخير الحمل.

- قم بـ:** الطلب من مقدمي الرعاية أن يناقشوا الأسئلة التالية ضمن مجموعات:
- ما الذي كنت تعرفه عن الحمل وكيفيه حدوثه عندما كنت فتى؟
 - من قدم لك تلك المعلومات؟
 - ما هي المعلومات التي تعتقد أنها مازالت ناقصة لديك؟
 - ما الذي تعرفه حول تنظيم الأسرة والطرق المختلفة لذلك؟

اشرح:

- في حين أن إنجاب طفل يمكن أن يغير الحياة و أن يكون تجربة رائعة، إلا أنه يمكن أن يكون مؤدياً لكل من الأم والطفل إذا كانت الأم أقل من 18 عاماً. وذلك نظراً لعدم اكتمال نمو جسم الفتاة بما يكفي أن تكون قادرة على إنجاب طفل، ويمكن لذلك أن يؤدي إلى مضاعفات أثناء الحمل أو الولادة.
- هناك أسباب أخرى تجعل الناس يختارون الانتظار قبل إنجاب الأطفال. قد تكون الرغبة في إنهاء الدراسة، أو عدم المعرفة الكافية بكيفية رعاية الطفل. وقد يكون السبب هو وجود الكثير من الأطفال في العائلة وعدم الرغبة في إنجاب المزيد، أو ارتفاع التكاليف، أو ربما تكون صحة الأم هي ما يمنع الإنجاب.
- لكل إنسان الحق في تحديد عدد الأطفال الذين يريد/تريد إنجابهم وموعد الإنجاب، وما هي وسائل منع الحمل التي يريد/تريد استخدامها.

قل: سنستعرض بعض السيناريوهات لنرى إن كنا نعتقد أن على الزوجين استخدام طرق تنظيم الأسرة أم لا.

- قم بـ:** تقسيم الرجال في مجموعات وتقديم سيناريو واحد لكل مجموعة، حيث يجب أن يناقشوا السيناريو وأن يجيبوا على السؤالين التاليين:
1. هل يجب أن يحظى الزوجان بطفل في هذا السيناريو؟
 2. ما هو الوقت الصحيح لإنجاب الأطفال بالنسبة لهما؟

<https://www.rescue.org/sites/default/files/document/2113/themhminemergenciestoolkitfullguide.pdf> 45

<https://www.unicef.org/media/91341/file/UNICEF-Guidance-menstrual-health-hygiene-2019.pdf> 46

السيناريوهات تتطلب تكييفاً وملاءمة مع السياق:

السيناريو 1

مر شهرين على زواج علاقة آلان وزينة. عُمر زينة 17 عاماً. يريد آلان البدء بإنجاب الأطفال. هل عليهما أن ينجبا طفلاً أم عليهما استخدام وسائل منع الحمل؟
(جواب مقترح: إذا أصبحت الفتاة حاملاً بعمر 17 عاماً، فهناك خطر كبير محتمل عليها وعلى الطفل، لأن نمو الأم لم يكتمل بعد).

السيناريو 2

تعيش فرح وأمير في منزل صغير مع العديد من الأشخاص. إنهما يبحثان عن مكان فيه عدد أقل من الأشخاص حيث يمكنهما الانتقال للبدء بتأسيس عائلة، لكنهما لا يعلمان متى سيحدث ذلك.
(جواب مقترح: إذا حصل الحمل الآن، قد يتسبب بالمزيد من الضغط والإجهاد نظراً لوضعهما المعيشي الحالي)

السيناريو 3

تبلغ ميرا 15 عاماً وقد تزوجت منذ ستة أشهر. مازالت تكمل تعليمها في المدرسة. ليس لديها أي أطفال حتى الآن، لكنها تخطط للحصول على عائلة مستقبلاً.
(جواب مقترح: يجب أن تكمل ميرا تعليمها طالما هي قادرة على ذلك، وأن تنتظر حتى يكتمل نمو جسمها قبل أن تصبح حاملاً).

✓ **قم بـ:** الطلب من المجموعات الصغيرة أن يشاركوا آراءهم مع المجموعة الأكبر.

* **ملاحظة:** قد يكون هذا النقاش حساساً. يجب على الميسر الرجوع إلى الملحقين 1 و 2 ضمن الجزء الثالث من منهاج فتيات الشمس -مقدمي/ات الرعاية» للحصول على إرشادات إضافية حول كيفية التعامل مع المواقف الصعبة.

أسأل:

- من المسؤول عادةً عن استخدام وسائل منع الحمل؟ (معظم هذه الوسائل تستخدم من قبل النساء، وبعضها فقط تستخدم من قبل الرجال).
- ما هي الوسائل التي يمكن أن يستخدمها الرجال؟ (الواقيات الذكرية).
- ما هي برأيكم العوائق التي قد يواجهها من يعمل/تعمل على تنظيم الأسرة؟ (مثلاً: نقص المعلومات أو عدم الحصول على وسائل منع الحمل، التصورات والشكوك المتعلقة بهذه الوسائل، المعتقدات الدينية، عدم رغبة أحد الزوجين).
- كيف يمكن للرجال مساعدة امرأة تريد الحصول على وسائل منع الحمل؟ (مثلاً عبر: ضمان قدرتها على الوصول إلى مركز صحي والحصول على وسائل منع الحمل من مركز صحي رسمي، التحدث معاً حول الخطط والأفكار المتعلقة بتنظيم الأسرة، مشاركة المعلومات حول الطرق والوسائل التي تعرفها، ومناقشة ما هي الطرق المناسبة أكثر لكلا الشريكين، السماح للمرأة باستخدام وسائل منع الحمل إن كانت ترغب بذلك).

الرسالة الأساسية

✎ **قل:** من الأفضل أن نتحدث الفتيات مع أفراد الأسرة الموثوقين بدلاً من تلقي معلومات مغلوبة من الأقران أو من راشدين/ات آخرين. يمكننا إنشاء تواصل بينكم وبين مزودي/ات الخدمات الصحية في مجتمعكم إن كان لديكم المزيد من الأسئلة أو إن كانت لدى بناتكم مشاكل صحية مستمرة.

التحقق (5 دقائق)

اسأل مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانوا يودون اقتراح إجراء أية تغييرات في الجلسة التالية. (من المهم أن يتم الأخذ بهذه الاقتراحات أو توضيح سبب عدم إمكانية الأخذ بها).

ذكر مقدمي الرعاية بأنهم قادرين على وضع تعليقاتهم في صندوق التعليقات، وأنت ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحدث إليهم إن لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

قل: قوموا بممارسة الحديث مع الفتيات حول الطرق المختلفة التي يمكنهنّ إخباركم عبرها أنّهن بحاجة لمناقشة مسألة ما معكم على انفراد. إن لم يكن ممكناً التحدث مع الفتيات بطريقة مباشرة، اسألوا النساء إن كان هنالك ما يمكنكم القيام به لتقديم الدعم للفتيات.

* ملاحظة للميسرين للجلسة التالية:

□ قراءة قسم التحضير مسبقاً قبل الجلسة، بما في ذلك مواد القراءة الإضافية.

الجلسة 5

دعم للفتيات المراهقات (مقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات)

أهداف الجلسة:

سيتمكن مقدمو الرعاية في نهاية هذه الجلسة من:

1. الحصول على معلومات حول التغيرات الجسدية والعاطفية التي تمر بها الفتيات خلال مرحلة المراهقة.
2. تعلّم كيفية دعم رفاه الفتيات الجسدي والعاطفي خلال هذه المرحلة.
3. دعم الفتيات لتلقي المعلومات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية، والتمكّن من تزويد الفتيات بالمعلومات الأساسية المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية.

الأدوات:

- ☐ اللوح الورقي القلاب
- ☐ أقلام تخطيط
- ☐ المصادر من 4.1 إلى 4.4.
- ☐ المصادر 5.1 إلى 5.2

التحضير:

- إن كان لدى مقدمي الرعاية بنات من ذوات الاحتياجات الخاصة، فيجب تحضير المعلومات المرتبطة بذوات الاحتياجات الخاصة، والتحدث مع أحد الشركاء المحليين العاملين في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة للنظر في إمكانية إجراء الإحالات. إنَّ المعلومات ذات الصلة بذوي الاحتياجات الخاصة موجودة في الصناديق خلال الجلسة.
- قد يواجه الميسرون بعض المقاومة من مقدمي الرعاية عند محاولة تشجيعهم على نقل معلومات الصحة الجنسية والإنجابية للفتيات. من المهم أن يقوم الميسرون قبل الجلسة بالرجوع إلى **الملحق 12** في الجزء الأول من [منهاج فتيات الشمس](#) حول تقديم المواضيع المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية لمقدمي الرعاية.
- بالنسبة للنشاط 1، كن مجهز بالمصدر 5.1 لتقديم معلومات عن طرق ووسائل منع الحمل. يجب التأكد من توافر هذه الطرق والوسائل التي تجري مناقشتها في سياقك/محيطك.

* ملاحظات لميسر الجلسة:

- نظراً لحساسية هذا الموضوع، من المهم تذكير مقدمي الرعاية بـ «اتفاقيات المجموعة» (الجلسة 1)، وسؤالهم إن كانوا يريدون إضافة المزيد من بنود الاتفاقيات الخاصة بهذه الجلسة.
- قد يرغب مقدمو الرعاية في الحصول على مزيد من المعلومات حول وسائل منع الحمل أو تنظيم الأسرة أو الأمراض المنقولة عن طريق الجنس التي لم يتم ذكرها هنا. هناك الكثير من المصادر المضمنة في منهاج فتيات الشمس والتي يمكن الاستفادة منها لتقديم جلسة منفصلة. يمكن العثور عليها في الجزء 2 من منهاج فتيات الشمس.

المدة: ساعتان.

التوقيت: قبل البدء بوحدة الصحة والنظافة ضمن برنامج مهارات الحياة لفتيات الشمس.

الترحيب والمراجعة (15 دقائق)

أسأل: ما هي المعلومات التي قمتم بمشاركتها مع الفتيات والنساء بعد الجلسة الأخيرة؟ ما هي المعلومات التي لم تقوموا بمشاركتها وما هي الأسباب؟

قل: سنواصل اليوم حديثنا، وسنحصل على معلومات جديدة، وسنستكشف آراءكم ووجهات نظركم حول الموضوع. كما سنناقش كيف يمكننا مساعدة الفتيات للحصول على الدعم والمعلومات المتعلقة بالموضوع.

هيا نستكشف (10 دقيقة)

أسأل: من المشاركين العودة بالتفكير حينما تزوجوا حديثاً. والتفكير بما يلي:

- المعلومات التي كان لديهم وصول إليها والمتعلقة بالجنس، وتنظيم الأسرة، ومراكز الخدمات التي يمكن زيارتها للحصول على المساعدة.
- المعلومات التي كانت لدى شريكاتهم حول الجنس وتنظيم الأسرة والخدمات المتاحة لهم.

ملاحظة: ليس على المشاركين تقديم إجاباتهم للمجموعة، لكن يمكنهم القيام بذلك إن كانوا يرغبون.

قل: يمنحنا امتلاك المعلومات المزيد من التحكم بأجسامنا، ويساعدنا في أن نكون على معرفة بحقوقنا وخياراتنا.

الأنشطة (1 ساعة و25 دقيقة)

النشاط 1: دعم استخدام وسائل منع الحمل (45 دقيقة)

قل: سبق أن ناقشنا أن زواج الفتيات لا يعني أنهنَّ مستعدات فوراً للحصول على الأطفال. نريد أن نعرف المزيد حول من يتخذ هذه القرارات وما هي الخيارات المتاحة لتأخير الحمل.

قم بـ: الطلب من مقدمي الرعاية أن يناقشوا الأسئلة التالية ضمن مجموعات:

- ما الذي كنت تعرفه عن الحمل وكيفية حدوثه عندما كنت فتى؟
- من قدم لك تلك المعلومات؟
- ما هي المعلومات التي تعتقد أنها مازالت ناقصة لديك؟
- ما الذي تعرفه حول تنظيم الأسرة والطرق المتعددة لذلك؟

اشرح:

- في حين أن إنجاب طفل يمكن أن يغير الحياة و أن يكون تجربة رائعة ، إلا أنه يمكن أن يكون مؤذياً لكل من الأم والطفل إذا كانت الأم أقل من 18 عاماً. وذلك نظراً لعدم اكتمال نمو جسم الفتاة بما يكفي أن تكون قادرة على إنجاب طفل، ويمكن لذلك أن يؤدي إلى مضاعفات أثناء الحمل أو الولادة.
- هناك أسباب أخرى تجعل الناس يختارون الانتظار قبل إنجاب الأطفال. قد تكون الرغبة في إنهاء الدراسة، أو عدم الوعي الكافي بكيفية رعاية الطفل. وقد يكون السبب هو وجود الكثير من الأطفال في العائلة وعدم الرغبة في إنجاب المزيد، كما يمكن أن يكون السبب هو ارتفاع التكاليف.
- لكل إنسان الحق في تحديد عدد الأطفال الذين يريد/تريد إنجابهم وموعد الإنجاب، وما هي وسائل منع الحمل التي يريد/تريد استخدامها.

قل: دعونا نقوم بعرض بعض السيناريوهات لنرى إن كنا نعتقد أن على الزوجين استخدام طرق تنظيم الأسرة أم لا.

قم بـ: تقسيم الرجال في مجموعات وتقديم سيناريو واحد لكل مجموعة، حيث يجب أن يناقشوا السيناريو وأن يجيبوا على السؤالين التاليين:

- هل يجب أن يحظى الزوجين بطفل في هذا السيناريو؟
- ما هو الوقت الصحيح لإنجاب الأطفال بالنسبة لهما؟

السيناريوهات تتطلب تكييفاً وملاءمة مع السياق:

السيناريو 1

مر شهرين على زواج علاءة آلان وزينة. عمر زينة 17 عاماً. يريد آلان البدء بإنجاب الأطفال. هل عليهما أن ينجبا طفلاً أم عليهما استخدام وسائل منع الحمل؟
(جواب مقترح: إذا حملت الفتاة بعمر 17 عاماً، فهناك خطر كبير محتمل عليها وعلى الطفل، لأن نمو الأم لم يكتمل بعد).

السيناريو 2

تعيش فرح وأمير في منزل صغير مع العديد من الأشخاص. إنهما يبحثان عن مكان فيه عدد أقل من الأشخاص حيث يمكنهما الانتقال للبدء بتأسيس عائلة، لكنهما لا يعلمان متى سيحدث ذلك.
(جواب مقترح: إذا حصل الحمل الآن، قد يتسبب بالمزيد من الضغط والإجهاد نظراً لوضعهما المعيشي الحالي)

السيناريو 3

عمر ميرا 15 عاماً وقد تزوجت منذ ستة أشهر. مازالت تكمل تعليمها في المدرسة. ليس لديها أي أطفال حتى الآن، لكنها تخطط للحصول على عائلة مستقبلاً.
(جواب مقترح: يجب أن تكمل ميرا تعليمها طالما هي قادرة على ذلك، وأن تنتظر حتى يكتمل نمو جسمها قبل أن تصبح حاملاً).

✓ **قم بـ:** اطلب من المجموعات الصغيرة أن يشاركوا آراءهم مع المجموعة الأكبر.

أسأل:

- من المسؤول عادةً عن استخدام وسائل منع الحمل؟ (معظم هذه الوسائل تستخدم من قبل النساء، وبعضها فقط تستخدم من قبل الرجال).
- ما هي الوسائل التي يمكن أن يستخدمها الرجال؟ (الواقيات الذكرية).
- ما هي برأيكم العوائق التي قد يواجهها من يعمل/تعمل على تنظيم الأسرة؟ (مثلاً: نقص المعلومات أو عدم الوصول إلى وسائل منع الحمل، التصورات والشكوك المتعلقة بهذه الوسائل).
- كيف يمكن للرجال مساعدة امرأة تريد الحصول على وسائل منع الحمل؟ (مثلاً عبر: ضمان قدرتها على الوصول إلى مركز صحي والحصول على وسائل منع الحمل من مركز صحي رسمي، التحدث معاً حول الخطط والأفكار المتعلقة بتنظيم الأسرة، مشاركة المعلومات حول الطرق والوسائل التي تعرفها ومناقشة ما هي الطرق المناسبة أكثر لكلا الشريكين).
- إذا أرادت الفتاة المتزوجة الوصول إلى هذه المعلومات لكن الزوج أو أهل الزوج رفضوا ذلك، ما هي الخيارات التي تملكها الفتاة؟

النشاط 2: قصة «ريما» (40 دقيقة)

🗨️ **قل:** سنتحدث الآن عن قصة ريما.

قصة «ريما»

تبلغ ريما من العمر 16 عاماً وقد تزوجت مؤخراً. قبل زفافها، أخبرتها قريباتها الإناث بالأمور المتعلقة بالجنس والحمل. لم يكن هناك وقت لها لتطرح الأسئلة. في المرة الأولى التي مارست فيها الجنس كانت خائفة ولم تستطع تذكر ما قالته لها قريباتها. لم يناقشها زوجها ما إذا كانت تريد ممارسة الجنس أو استخدام موانع الحمل. عاجلاً بعد الزواج، وجدت ريما نفسها حامل وتعاين لتعيش مع أدوارها الجديدة كأم وكزوجة. توقع زوجها وأهله منها إدارة أمورها لأن «جميع النساء تمرّ بهذا».

🗨️ **أسأل:** هل تبدو هذه القصة شبيهةً بقصص أخرى تعرفونها؟ ما هي أوجه الشبه وما هي أوجه الاختلاف؟

🗨️ **قل:** لنحاول إعادة تخيل قصة ريما، ورؤية ما يمكننا اقتراحه لمقدمي الرعاية لريما (خصوصاً مقدمي الرعاية الذكور) حول ما كان يمكنهم القيام به قبل زواج ريما، وقبل أن تحمل و تصبح أماً.

✓ **قم بـ:** تقسيم المشاركين إلى مجموعات أصغر واطلب منهم تخيل أنفسهم في موقف والد ريما. كيف يمكن أن يساعدونها؟

🗨️ **أسأل:** من المشاركين مشاركة آرائهم مع المجموعة.

اشرح: إن تمتعت الفتيات والنساء بحق اتخاذ القرارات المتعلقة بمن سيتزوجن، سيصبح لديهن المزيد من السلطة لاختيار الوقت والشريك والظروف التي ينجبن فيها أطفالاً، الأمر الذي يمكنه أن يساعد في منع الحمل تحت سن 18 والذي قد يؤدي لآثار صحية خطيرة.

الرسالة الأساسية

قل: من الأفضل أن تتحدث الفتيات حديثاً مع فرد من الأسرة موثوق و آمن بدلاً من تلقي معلومات مغلوطة من الأقران أو من راشدين/ات آخرين. يمكننا ربط النساء والفتيات بمقدمي\ات الخدمات الصحية في مجتمعكم إن كان لديهم المزيد من الأسئلة أو إن كانت لديهم مشاكل أو مخاوف صحية مستمرة. من المهم أن يقوم الرجال بالسماح للنساء والفتيات و تشجيعهن للحصول على الخدمات الصحية الرسمية.

التحقق (5 دقائق)

اسأل: مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانوا يودون اقتراح إجراء أية تغييرات في الجلسة التالية. (من المهم أن يتم الأخذ بهذه الاقتراحات أو توضيح سبب عدم إمكانية الأخذ بها).

ذكر مقدمي الرعاية بأنهم قادرون على وضع تعليقاتهم في صندوق التعليقات، وأنك ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحدث إليهم إن لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

قل: تحدثوا مع النساء والفتيات حول الخدمات الصحية الموجودة في المجتمع. اسألوا زوجاتكم إن كنَّ قد تحدثنَ مع بناتكن المتزوجات حول التحديات التي يمكن أن يواجهنها، أو حول المساعدة التي قد يحتجنها، والتي قد لا يشعرن بالراحة أن يطلبنها من أزواجهن أو عائلات أزواجهن.

* ملاحظة للميسرين للجلسة التالية:

□ يجب قراءة «قسم التحضير» مسبقاً قبل الجلسة، بما في ذلك مواد القراءة الإضافية.

الجلسة 6

البيئة الأسرية

أهداف الجلسة:

سيتمكن مقدمو الرعاية في نهاية هذه الجلسة من:

1. الإقرار بأهمية البيئة العائلية الصحية.
2. تعلّم آليات ونصائح تساعد على المساهمة في الوصول لبيئة أسرية صحية.

الأدوات:

- ☐ اللوح الورقي القلاب.
- ☐ أقلام تخطيط.
- ☐ أقلام ملونة.
- ☐ صندوق التعليقات.
- ☐ أوراق مقاس A4.

* ملاحظات لميسر الجلسة:

- قد تقود هذه الجلسة للإفصاح عن ارتكاب حالات عنف قائم على النوع الاجتماعي. يجب أن يستعد الميسرون مسبقاً للتعامل مع هذه المواقف. يجب التحقق مع المشرف/ة حول المصلحة الفضلى للطفلة في حال ظهور أي أمر يستدعي المتابعة، كما يجب قراءة الإرشادات الموجودة في مقدمة منهاج مقدمو/ات الرعاية لفتيات الشمس.
- قد يحدد بعض الرجال مباشرة سلوكهم المسيء، وقد يطلبون المساعدة للتعامل مع عنفهم. من المهم أن يعرف الميسرون أن لجنة الإنقاذ الدولية لا توفر تدخلات مصممة لمساعدة الرجال في التعامل مع العنف الذي يرتكبونه.
- احرص على تذكير مقدمي الرعاية بـ «اتفاقيات المجموعة» (الجلسة 1)، والتحقق مما إذا كانوا يريدون إضافة المزيد من البنود الخاصة بهذه الجلسة.
- قد ينشأ عن هذه الجلسة الكثير من النقاشات. من المهم للميسر أن يعرف متى ينتقل بالمشاركين إلى الجزء التالي من الجلسة. فمثلاً، يمكن أخذ إجابات من واحد أو اثنين من المشاركين عوضاً عن كامل المجموعة. إن تطلبت الجلسة حقاً المزيد من الوقت، يمكن تقسيمها على أسبوعين أو تمديدتها بحيث يصبح هناك متسع من الوقت لإنهاء النقاشات. يمكن قول: «يمكننا بالتأكيد أن نستمع لكامل المجموعة، لكن هذا سيعني أن وقتنا سينفذ، هل تودون البقاء لمدة أطول كي نتمكن من الاستماع لجميع آرائكم؟».

المدة: ساعتين.

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

مقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات:

اسأل: هل تحدثتم مع الفتيات حول الطرق المختلفة التي يمكنهنّ إخباركم عبرها بحاجتهن لمناقشة مسألة ما معكم على انفراد؟

إن لم تفعلوا، هل تحدثتم مع نساء حول الكيفية التي يمكنكم بها تقديم الدعم للفتيات؟

مقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات:

اسأل: هل تحدثتم مع النساء والفتيات حول الخدمات الصحية الموجودة في المجتمع؟

إن لم تفعلوا، هل سألتكم أمهاتهن حول ما يمكنكم فعله لمساعدة الفتيات في أية تحديات يواجهنها؟

هيا نستكشف (20 دقيقة)

قل: سنتحدث اليوم بمزيد من التفصيل حول البيئة الأسرية. و نعني بذلك العلاقات والتجارب التي نعيشها ضمن البنية الأسرية.

أسأل: ما هي الأشياء التي نفكر بها عندما نتخيل بيئة أسرية؟

اشرح: يمكن أن تشمل البيئة العائلية الأسرية عدداً من الأشياء:

- البيئة المادية - على سبيل المثال، منزل أو مساحة مادية محددة.
- البيئة العاطفية - مثلاً مُجهدة، أو متوترة، أو سعيدة، أو مريحة، أو مكان آمن، أو تواصل مفتوح.
- بيئة التعلم - التحفيز أو التحجيم، تشكيل السلوكيات الجيدة أو السيئة، تشجيع أو إحباط التواصل والأفكار.

أسأل:

• ما الذي يجعل البيئة الأسرية غير آمنة، متوترة أو مُرهقة؟ (استخدام سلطتنا على الآخرين كي نمارس العنف الجسدي أو اللفظي ضد النساء والفتيات والأطفال، الشجار، الصراخ، الجدال، العقوبات القاسية، وسواها من أشكال العنف الذي يستخدم للسيطرة على تصرفات الأشخاص).

• ما هو الأثر برأيكم على النساء والفتيات والفتيان؟

ملاحظة: يجب التأكد من أن مقدمي الرعاية يحدّدون الأثر على كل من هذه الفئات بشكل منفصل.

اشرح: تظهر علامات المشاكل على الأطفال ممن يتعرضون/يتعرضن للعنف في بيئة منزلية مُرهقة. قد يواجه الأطفال والمراهقون/ات الأصغر سناً مشاكل أكبر في تأدية النشاطات المدرسية، وقد يُظهرون/يظهرن ضعف التركيز. يشعر البعض بالعزلة الاجتماعية، وعدم القدرة على تكوين الصداقات بسهولة، ويمكن أيضاً أن تظهر علامات سلوك عدواني⁴⁷.

أسأل: هل كنتم مدركين للعواقب على المراهقين والمراهقات؟

قل: قد لا نستطيع التحكم بكل الأشياء، كالأوضاع والبنى التي نعيش فيها، لكن هناك بعض الأشياء التي يمكن القيام بها لجعل هذه الأماكن حاضنة وآمنة وداعمة لعائلاتنا.

اشرح: من المرجح أن النساء المتعرضات لبيئة منزلية مُرهقة، وخصوصاً للعنف، يعانين من العديد من الأمراض. قد يشعرون بالاكئاب والقلق وقد تتطور لديهم أعراض جسدية كالآلم الشديد المنتظم، أو مشاكل الأكل والمعدة، أو عدم القدرة على النوم.

أسأل:

- هل كنتم مدركين للعواقب على النساء؟
- كيف يؤثر هذا برأيكم على الفتيات المتزوجات أو المطلقات؟ ما هي أوجه الاختلاف والشبه بين أوضاعهن وأوضاع الفتيات غير المتزوجات؟ ماذا عن الفتيان والفتيات من ذوي/ات الاحتياجات الخاصة؟ ما هي أوجه الاختلاف والشبه بين أوضاعهم/ن وأوضاع الفتيات من غير ذوات الاحتياجات الخاصة؟

قل: لدى الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة والمتزوجات والمطلقات احتياجات إضافية يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار. على سبيل المثال: يُتوقع من الفتيات المتزوجات تولي مسؤوليات الراشدين قبل أن يصبحن مستعدات. وقد تحتاج الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة دعماً إضافياً من مقدم/ة الرعاية، أما الفتيات المطلقات فقد يتعرضن للوصم وبالتالي العزلة في المجتمع.

ملاحظة: قد لا يفهم بعض مقدمي الرعاية كيف يمكن للبيئة أن تشكّل الطفل/ة. قد يؤمنون بأن الطفل/ة في الحياة إما أن يكون/تكون «محظوظ/ة» بالنجاح أو لا. من المهم التأكيد أن البيئة قادرة على تشكيل وصياغة تجارب الطفل/ة وفرصه/ا في الحياة.

أسأل: هل لدى أحدهم أية أمثلة على كيفية حفاظه على بيئته العائلية حاضنة وداعمة وآمنة؟ (يجب سؤالهم عن أمثلة ذات صلة بالفتيات المتزوجات وذوات الاحتياجات الخاصة. إلخ)

اشرح: من المهم التفكير بالآثار المترتبة على النساء والفتيات والأطفال عندما يختار الرجال أن يمارسوا سلطتهم عليهن/م وأن يكونوا عنيفين. هذا يؤثر بشدةً بالبيئة الأسرية، وله آثار مؤذية على جميع أفراد الأسرة.

النشاطات (1 ساعة و5 دقائق)

النشاط 1: العلاقات الصحية (25 دقيقة)

قل: أريد من كل منكم أن يفكر مع نفسه بما تبدو عليه «العلاقة الصحية».

اسأل: ما الذي نفهمه من مصطلح «العلاقات الصحية»؟ (هي علاقات مبنية على الاحترام والثقة والصدق. إنها علاقات تجعل أطرافها يشعرون بالراحة والسعادة، حيث تتم مشاركة السلطة بمساواة بين الشريكين).

قم بـ

- تقسيم مقدمي الرعاية إلى مجموعات (من 2 إلى 4 مجموعات).
- يجب منح المجموعات 5 دقائق للتفكير بأكبر قدر ممكن من سمات العلاقات الصحية والناجحة (مثلاً: عندما يحترم ويثق الشريكان بعضهما، ويتواصلان بشكل جيد، ويقدران بعضهما. إلخ).
- أخبر المشاركين أن العلاقات قد تكون بين مقدم/ة الرعاية والابنة أو بين الزوج والزوجة، أو بين شاب وفتاة متحابين. إلخ. وأنه ليس ضرورياً أن تعكس أوضاعهم الحالية.

اسأل: من كل مجموعة أن تشارك آراءها مع المجموعة الأكبر.

اكتب إجابات مقدمي الرعاية على اللوح الورقي. اطلب المزيد من الاقتراحات وأضف للقوائم. قد يكون من الجيد وضع هذه القوائم في جميع أنحاء الغرفة أثناء تغطية هذا الموضوع لتذكير المجموعة بكيفية معرفة وتحديد ما إذا كانت العلاقة صحية.

اسأل: ما الذي تخبركم إياه هذه القائمة عن الأشياء التي تجعل العلاقة بين شخصين صحيّة، وجيدة، وناجحة، وآمنة؟

أضف ما يلي في حال لم يتم ذكره:

- التحدث مع بعضنا بطريقة لطيفة دون صراخ أو إطلاق ألقاب.
- تتمتع النساء بالمساواة في السلطة وعند اتخاذ القرارات المتعلقة بتربية الأطفال وتعليمهم/ن وكيفية إنفاق أموال العائلة.
- الاستماع لبعضنا وإظهار التعاطف.
- القدرة المتبادلة على التعبير عن المشاعر.
- تبادل الاحترام والدعم لما لدى كل منا من أهداف وآمال وأحلام.

اسأل: هل تتمتع النساء بالمساواة في سلطة اتخاذ القرار ضمن العائلة؟ لم نعم/ لم لا؟

ملاحظة: قد يقول بعض الرجال أن النساء يتحكمن بكل شيء داخل المنزل ولا يسمحن للرجال بالتدخل. يجب سؤالهم لفهم إن كانوا يتحدثون عن إدارة الواجبات المنزلية، أو عن تمتع النساء بتأثير أكبر في الشؤون المالية وبالحرية في التعبير عن حاجتهن للمزيد من الدعم من الرجال. إلخ.

ملاحظة: في بعض المسائل، قد يقول الرجال أنه من الأفضل أن تتخذ النساء القرار (مثلاً فيما يتعلق بزواج الفتيات) ، تحقق مما إذا كان من اللازم أن يقول الرجال رأيهم بالتساوي في القضايا المتعلقة بذلك لا سيما إن كانوا غير موافقين على القرار.

اشرح: تتطلب العلاقة الصحية التفكير بشريكتك باعتبارها ذات قيمة وتستحق الاحترام. يجب أن تقوم بخيارات تظهر ذلك طوال الوقت. تعني العلاقة الصحية تشارك السلطة مع شريكك. قد ينطبق هذا على كيفية تفاعل مع بقية أفراد عائلتك أيضاً.

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

✓ **قم بـ:** قراءة القصة التالية لمقدمي الرعاية، ثم وزعهم في مجموعات. قم بإعطاء كل مجموعة بعض الأسئلة ليفكروا بها. عليهم بعدها أن يشاركوا آراءهم مع المجموعة.

قصة «أميرة و خليل»

لدى أميرة و خليل ثلاثة أطفال. تعاني أميرة من العمل خارج المنزل واهتمامها بالمسؤوليات المنزلية في آن معاً. كما أن خليل يعاني منذ مدة صعوبات شديدة في العمل. ذات يوم عاد خليل من عمله ولم يجد العشاء جاهزاً. بدأ يصرخ على أميرة كي تسرع! وصرخت أميرة بدورها على خليل وأخبرته أنها تحاول أن تفعل أفضل ما باستطاعتها. فغضب خليل وضرب أميرة. كانت طفلهما الأصغر واقفة في المطبخ تراقب ما يحدث، وبدأت بالبكاء.

✓ **قل:** أريدكم أن تأخذوا بضع دقائق في التفكير بما حدث (أعد رواية القصة إن لزم)، ثم أجبوا على الأسئلة التالية ضمن مجموعتكم:

- **المجموعة 1:** ما المشاعر التي أحست بها أميرة؟ ما المشاعر التي أحس بها خليل؟ ما المشاعر التي أحست بها ابنتهما؟
- **المجموعة 2:** ما الذي شعر به خليل بعد ضربه لأميرة؟ كيف كان شعوره عندما رأى ابنته تبكي؟ كيف شعر حيال نفسه؟

✓ **قم بـ:** يجب أن تجتمع المجموعة كلها مجدداً، واطلب من كل مجموعة صغيرة مشاركة نقاشاتها.

✱ **ملاحظة:** من المهم تحديد مساهمات المشاركين التي تظهر السلوكيات الإيجابية تجاه النساء والفتيات للمساعدة في مواجهة أية معايير اجتماعية أو جنسانية مؤذية.

؟ **اسأل:** كيف يمكن أن يعبر خليل عن مشاعره لأميرة بطريقة لا تسبب الأذى لها أو لأطفالهما؟

مقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات:

؟ **اسأل:** تخيلوا أن أميرة أتت وأخبرت والدها بما حدث. ما الذي كان بوسع فعله لمساعدة أميرة في هذه الحالة؟

... **اشرح:** يجب توضيح ما يلي⁴⁸:

- لم يكن عنف خليل ضد زوجته متعلقاً بالغضب وفقدان السيطرة. بل هو تعمد أن يظهر تسلطه وقوته على زوجته. كما أن خليل يعلم أنه على الأغلب لن يكون هنالك أية عواقب لهذا الخيار. كان العنف والغضب أمرين اختياريين ضد زوجته.
- نُعَلِّم «صناديق الجندر (النوع الاجتماعي)» الرجال أن الغضب هو أحد المشاعر القليلة التي يمكنهم ممارستها دون الانتقاص من احترامهم. لذا لا يعرف الرجال غالباً كيف يعبرون عن مشاعرهم بطرق صحية، وهذا يدفعهم للتعبير عن الألم والمشاعر الأخرى بطريقة خاطئة عبر الغضب وتفريغه بالنساء.

✓ **قم:** اطلب منهم العثور على مكان مريح للجلوس وأن يغمضوا أعينهم.

✱ **ملاحظة:** قد يتم تنفيذ هذا كتمرين للتأمل، لذا امنح الرجال ما يكفي من الوقت بين الأسئلة للتفكير ملياً بأمثلتهم.

✓ **قل:**

- سنبدأ أولاً بالتركيز على تنفسنا. لنأخذ نفساً عميقاً ثم نطلقه. لنقم بهذا عدة مرات إلى أن نشعر بالراحة.
- سأطرح عليكم مجموعة من الأسئلة وأريدكم أن تأخذوا وقتكم للتفكير بإجاباتكم عنها، وبمشاعركم وأفكاركم حين حدوثها. ليس عليكم أن تشاركوا إجاباتكم مع أحد لاحقاً، إلا إن كنتم ترغبون بذلك.

✓ **قل:** أريدك أن تفكر بجدال وقع مؤخراً بينك وبين زوجتك/حبيبته.

الأسئلة:

- ماذا حصل؟
- ما الذي كنت تفكر به في ذلك الوقت؟
- كيف كنت تشعر أثناء الجدل (تغيرات جسدية في الجسم، مشاعر محددة)؟

قل: دعونا نركز على تنفسنا مجدداً، ولناخذ شهيقاً عميقاً ثم نخرجه. يمكنكم أن تفتحوا أعينكم عندما تصبحون مستعدين.

قم بـ: عند الانتهاء، اطلب ممن يريدون التطوع ومشاركة المجموعة أفكارهم ومشاعرهم وأحاسيسهم الجسدية التي اختبروها. خذ مشاركة أو اثنتين منهم.

اسأل: ما هي بعض الطرق التي قد تمكنا من التعامل مع مثل هذه الحالات عندما تحدث؟

قم بـ: تشجيع المشاركين لطرح بعض الأفكار، ويجب شرح الإيضاحات التالية إن لم يتم ذكرها.

اشرح⁴⁹

- كن متعاطفاً: ضع نفسك مكان الشخص الآخر وفكر بما سيشعر به تجاه ما تقوله له. ما الذي كنت ستشعر به إن انعكست الأدوار؟
- فكر بلغة جسدك: تواصل بالعينين وحاول الجلوس أو الوقوف باسترخاء. لا تستخدم لغة صدامية أو لغة جسدية عدائية.
- استمع: عندما نشعر بالتوتر، نميل إلى الاستماع بشكل أقل. حاول الاسترخاء والإنصات باهتمام إلى وجهات نظر وآراء ومشاعر الآخر/الآخرين.
- حافظ على هدوئك وتركيزك: يصبح التواصل أكثر سهولة عندما نكون هادئين. خذ بعض الأنفاس العميقة وحاول الحفاظ على جو هادئ. خذ استراحة من النقاش وعد إليه لاحقاً عندما تهدأ إن كنت بحاجة لذلك.
- استخدم «عبارات ضمير المتكلم (أنا)»: قد تساعد «عبارات ضمير المتكلم (أنا)» الأزواج بالعمل على الخلافات بطريقة تسمح لهم بالتعبير عن الآراء والمشاعر لبعضهم دون إلقاء اللوم. يمكن أن تتضمن الأمثلة على هذه العبارات:

«أنا الآن أشعر بالضيق»

«أنا مررت بيوم صعب»

«أنا أشعر بإحباط شديد عندما أظن أن شخصاً ما لا يستمع إليّ»

قم بـ: الطلب من متطوعين تمثيل أدوار أميرة وخليل باستخدام النصائح التي تمت مناقشتها.

اشرح: في حالة أميرة وخليل، عبر خليل عن إحباطه تجاه أميرة ولجأ لاستخدام القوة ضدها «السيطرة» من خلال العنف. لا يكمن الحل في إخفاء هذا الاعتداء عن الأطفال في سبيل خلق بيئة عائلية صحية، ولكنه يكمن في عدم ارتكاب العنف أساساً. يحتاج الرجال مثل خليل إلى إيجاد طرق بديلة للتعامل مع مشاعرهم. يخلق هذا العدوان بيئة غير آمنة في المنزل للإناث من أفراد الأسرة على وجه الخصوص، وكذلك للفتيان. لخلق بيئة أسرية صحية وآمنة وحاضنة، يمكن للرجال والنساء إجراء نقاشات مفتوحة حول كيفية تبادل الدعم والتعامل مع مشاكلهم بطريقة لا تسبب ضرراً للآخرين.

قل: يُعدُّ العمل على التواصل مع بناتنا وأبنائنا طريقةً جيدةً لتأسيس علاقات وبيئة صحية لعائلتنا. يمكننا أيضاً دعم بناتنا المتزوجات (واللواتي قد لا يكنَّ داخل منزل العائلة الحالي) من خلال تعزيز التواصل معهنَّ أيضاً. يمكنك أن تسأل النساء والفتيات والفتيان في حياتك عما يمكنكم فعله معاً لخلق بيئة جيدة للجميع.

التحقّق (5 دقائق)

اسأل: مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانوا يودون اقتراح إجراء أية تغييرات في الجلسة التالية. (من المهم أن يتم الأخذ بهذه الاقتراحات أو توضيح سبب عدم إمكانية الأخذ بها).

ذكر مقدمي الرعاية بأنهم قادرون على وضع تعليقاتهم في صندوق التعليقات، وأنك ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحدث إليهم إن لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

قل: لاحظوا الاختلافات في طريقة معاملتكم للفتيات والفتيان في المنزل. أيضاً حاولوا أن تلاحظوا الاختلافات في الطريقة التي تعامل بها البنات المتزوجات والغير متزوجات. وشاركونا ملاحظاتكم في الجلسة التالية.

* ملاحظة للميسرين للجلسة التالية:

□ قم بتحضير الرسوم التوضيحية لقصة «جين وليلى» مسبقاً.

الجلسة 7

استكشاف علاقاتنا مع الفتيات المراهقات

أهداف الجلسة:

سيتمكن مقدمو الرعاية في نهاية هذه الجلسة من:

1. استكشاف مفهوم التعاطف وممارسة تقنيات لزيادة التعاطف مع بناتهم.
2. الوعي بحقوق الفتيات والمساعدة في حصولهن عليها.
3. مواصلة بناء علاقاتهم مع الفتيات.

الأدوات:

- ☐ اللوح الورقي القلاب
- ☐ أقلام تخطيط
- ☐ أوراق مقاس A4
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ المصدر 7.1-7.3

المدة: ساعتين.

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

سأل: هل لاحظتم أي اختلافات في كيفية تواصلكم وتعاملكم مع الفتيات مقارنة بالفتيان في عائلتكم؟

قل: ناقشنا في الجلسة الأخيرة معنى امتلاك بيئة أسرية صحية، وكانت البيئة العاطفية إحدى الأمور التي ناقشناها. وكما ذكرنا سابقاً، يعتبر التواصل الجيد أحد العوامل الرئيسية لخلق بيئة أسرية صحية. سنتحدث اليوم بمزيد من التفاصيل حول كيفية تواصلنا مع الفتيات المراهقات وكيف يمكننا تعزيز علاقاتنا بهن خلال فترة الانتقال التي يجتازنها.

هيا نستكشف (15 دقيقة)

سأل: ما هي بعض التحديات والقضايا التي يواجهها مقدمو الرعاية مع الفتيات اللواتي يقومون على رعايتهن؟ (مثلاً: السلوكيات الصعبة، عدم الرغبة بقضاء الوقت مع أفراد العائلة، إلخ).

قل:

- أحياناً قد تكون القضايا التي تعانيها مع الفتيات ناتجةً عن أشياء تفوق قدرتك على السيطرة، كما أنها قد لا تكون خطأ الفتيات أيضاً.
- يواجه مقدمو الرعاية، ممن يعيشون أوضاعاً صعبة، العديد من الضغوط والأمور المجهدة التي قد تؤثر على طريقة تعاملهم مع أطفالهم.
- يساعد الاستماع والدعم والتواصل مع الفتيات على بناء بيئة عائلية صحية وحاضنة.
- يستغرق بناء العلاقات بعض الوقت، ومن الطبيعي أن نواجه صعوبةً عند بدء محادثات تختلف عن الأنماط التي اعتدناها، ولكن يمكننا من خلال جهودٍ مستمر القيام بذلك.
- أضف ما يلي لمقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات: قد لا ترى الفتيات المتزوجات مقدمي الرعاية في كثير من الأحيان، وقد يكون من الصعب على الآباء معرفة ما تعاني منه بناتهم. حتى لو لم تعد تسكن في المنزل نفسه الذي تعيش فيه ابنتك، فما زال من المهم الحفاظ على التواصل بينكما.

سأل: لماذا من المهم بناء علاقة بينك وبين ابنتك أو زوجة ابنك؟

لمقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات أو المطلقات

قل:

- من المهم أن تحاول جاهداً مواصلة بناء علاقات مع جميع أطفالك (بمن فيهم الفتيات المتزوجات) وزوجات أبنائك، خاصة في أوقات عدم الاستقرار، الأزمات أو النزوح.
- قد تتغير علاقتك ببناتك المتزوجات/زوجات أبنائك خصوصاً نظراً لأنك قد لا تراهن كثيراً، لكن هذا لا يعني أنهن لسن بحاجة إليك. إنهن بحاجة إليك أكثر لأنهن بصدد اختبار العديد من الأشياء الجديدة.
- قد تتوقع الأسرة الجديدة من الفتاة أن تتولى المزيد من المسؤوليات التي لم يسبق أن تولتها الفتاة من قبل والتي قد تكون جديدة عليها.
- لا تزال الفتيات في طور النمو، وقد يعانين في تولي مسؤوليات الراشدين، وقد يؤدي ذلك إلى التوترات في منازلهن الجديدة.
- في أوقات عدم الاستقرار، الأزمات والنزوح قد تتزوج الفتاة في سن أصغر مما كانت ستفعل قبل النزوح.
- حتى إن كانت الفتيات متزوجات، فإنهن ما زلن صغيرات السن ويجب تشجيعهن ودعمهن للحصول على الفرص المتاحة لنظيراتها غير المتزوجات. يمكن لمقدمي الرعاية أن يلعبوا دوراً مهماً في تأييد الفتيات المتزوجات في ذلك.
- يمكن أن يساعد التواصل مع الفتيات واستكشاف رغباتهن واحتياجاتهن في منع المشكلات التي قد يواجهنها أثناء الزواج.

لمقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات

قل:

- من المهم أن تحاول جاهداً مواصلة بناء علاقات مع جميع أطفالك، خاصة في أوقات عدم الاستقرار أو الأزمات أو النزوح.
- هذا أساسي إن كنت تحرص على أن يكونوا/يكن بصحة جيدة وسعادة وأمان.
- يساعد بناء العلاقات مع بناتك على جعلهن أكثر انفتاحاً لمناقشة مخاوفهن وهمومهن معك. كما أن محاولة وضع نفسك مكانهن تفتح مساحة للحوار، وتنبهك لأية أخطار أو مشاكل يحتمل أن يواجهنها.
- خلال هذه الظروف قد يعتقد مقدمو الرعاية أحياناً أن الخيار الأفضل للفتاة والمستقبلها هو أن تتزوج. هناك خيارات أخرى يمكن اكتشافها قبل سلوك طريق الزواج.
- يمكن أن يساعد التواصل مع الفتيات واستكشاف رغباتهن واحتياجاتهن المستقبلية في منع المشكلات التي قد يواجهنها إذا تزوجن في سن مبكرة.

النشاطات (1 ساعة و5 دقائق)

النشاط 1: التواصل مع الفتيات (25 دقيقة)

✓ **قم بـ:** اقرأ السيناريوهات التالية للمجموعة. بعد كل سيناريو، اطلب من متطوع أو اثنين تمثيل السيناريو وكيفية الاستجابة في كل موقف.

✳ **ملاحظة:** إذا اقترح مقدمو الرعاية طرقاً مؤذية للتعامل مع الموقف، من قبيل معاقبة الفتاة بالضرب والصراخ وما إلى ذلك، فاطلب منهم التفكير في الأذى الذي يمكن أن يلحق بالفتيات والأسر والمجتمعات عندما نتعامل مع الفتيات بقسوة. يمكن أيضاً سؤال مقدمي الرعاية الآخرين إن كانت لديهم اقتراحات بديلة حول كيفية التعامل مع الموقف.

تتطلب السيناريوهات الملاءمة والتكيف مع السياق: ليست كل السيناريوهات ذات صلة بكل السياقات. يرجى اختيار أكثرها ملاءمة لسياقك. ما من حاجة للأخذ بكل السيناريوهات.

السيناريو 1

تزوجت بانه مؤخراً، وتريد مواصلة الذهاب إلى المدرسة. إنها تريد معلومات حول تنظيم الأسرة كي تتمكن من تأخير الحمل. وتساءل مقدمي الرعاية لها ما الذي عليها فعله. كيف يمكن التأكد من حصول بانه على المعلومات التي تحتاجها؟



ملاحظة: من المهم الإشارة إلى أنه من حق بانه الحصول على معلومات حول جسمها. يمكن لمقدم الرعاية الذكر أن يكون داعماً لبانه لتتلقى هذه المعلومات من والدتها، أو من مرفق صحي، أو في «المساحات الآمنة للنساء والفتيات» حيث يمكن للفتيات الحصول على معلومات دقيقة.

السيناريو 2

رشا تشعر بحزن شديد مؤخراً ولا حظت دانا ورامي (والديها) ذلك عندما كانت تأتي من منزل زوجها لزيارتهم. ذات يوم، في إحدى زيارات رشا وزوجها، سمع والدها رامي جدلاً بينهما، وكان الوضع سيئاً للغاية. يشعر رامي بالقلق من أن العلاقة لا تسير على ما يرام، ولكنه غير متأكد مما يمكنه فعله. كيف يمكن أن يتعامل رامي مع هذا الموقف؟



ملاحظة: حاول تشجيع مقدمي الرعاية على التحدث مع الفتاة لمعرفة ما تشعر به. يجب على الآباء أن يحاولوا ألا يناحزوا لأي طرف وأن يتحدثوا إلى الفتيات بطريقة لا تنطوي على إطلاق الأحكام. يساعد هذا الفتاة على التحدث إلى القائمين على رعايتها حول ما يحدث معها من وجهة نظرها. غالباً ما تسارع لإلقاء اللوم على الفتيات والنساء في مثل هذه المواقف دون التفكير في الدور الذي يلعبه الرجال والمسؤولية التي يتحملونها.

السيناريو 3

تزوجت رنده مؤخراً وهي تعاني من كل المسؤوليات التي تم تكليفها بها في بيتها الجديد. إنها تعاني كي تتأقلم، وقد أدى ذلك إلى بعض المشاكل، فهي لا تتحدث مع أي شخص في البيت، كما أنها منعزلة وتبدو حزينة طوال الوقت. ذات يوم بينما كانت في زيارة لعائلتها، سألتها والدها لماذا تتصرف بهذه الطريقة السيئة مما أغضب رنده كثيراً. بدأت تبكي وطلبت من والدها أن يتركها وشأنها. ماذا ستفعل لو كنت والد رنده؟



ملاحظة: يمكن أن يحاول والد رنده التحدث إليها عما يزعجها لمعرفة ما إذا كان بوسعه إيجاد طريقة لتسهيل الأمور عليها. من الأفضل بدء المحادثة بطريقة خالية من اللوم.

السيناريو 1

تمر بانه بمرحلة البلوغ وتشهد العديد من التغيرات. لديها الكثير من الأسئلة حول هذا، ولكنه ليس من المواضيع التي تناقش علناً في العائلة، ولا سيما مع مقدمي الرعاية من الذكور. كيف يمكننا التأكد من حصول بيتي على المعلومات التي تحتاجها؟



ملاحظة: من المهم الإشارة إلى أنه من حق بانه الحصول على معلومات حول جسمها. يمكن لمقدم الرعاية الذكر أن يكون داعماً لبانه لتتلقى هذه المعلومات من والدتها، أو من مرفق صحي، أو في «المساحات الآمنة للنساء والفتيات» حيث يمكن للفتيات الحصول على معلومات دقيقة.

السيناريو 2

رنده في طور النمو، وقد لاحظ مقدمي الرعاية لها أن سلوكها بدأ يتغير. بدأت بتحديثها وطرح الأسئلة أكثر مما مضى. ذات يوم، طلب منها والدها أن تحضر له شيئاً، لكنها بدلاً من القيام بذلك كما تفعل عادةً، سألت والدها لم لا يطلب من إختوتها أهداً إحضار الأشياء له. تقول رنده إن لديها الكثير من الواجبات المنزلية منذ التحاقها بصف أعلى وهي تريد من أشقائها تحمل المزيد من المسؤوليات المنزلية. كيف كنت ستتعامل مع هذا الموقف؟



ملاحظة: من المهم الإشارة إلى أن لدى رنده الحق في الذهاب إلى المدرسة، وأيضاً الحق في أن يكون لديها أوقات فراغ، وأنه من المفيد للجميع أن تُوزَّع الأعمال بعدلٍ ومساواةٍ كي لا تقع على عاتق شخص واحد.

السيناريو 3

تخرج ميرا في وقت متأخر من الليل ورغم معارضة والديها لذلك إلا أنها تتجاهل رغباتهما. يتحدث الناس في الحي عن ميرا وأصدقائها وعن ذهابهم/ن إلى الملاهي الليلية. يشعر والد ميرا بالقلق مما يحدث في هذه الأماكن، ويشعر كذلك بالإحباط لأن الناس يتحدثون عن ابنته. كيف يمكن لوالدها أن يتصرف؟



ملاحظة: قد يثير هذا السؤال ردوداً تنطوي على استراتيجيات من قبيل تزويج ميرا. حاول جعل مقدمي الرعاية يفكرون في أهمية تحدث الأب مع ابنته وفهمها ومحاورتها لمعرفة ما إذا كان آمناً لها الذهاب للملاهي الليلية أم لا، ومعرفة كيف يمكن للأب وابنته الاتفاق على بعض الحدود.

قل: إليكم بعض النصائح الإضافية التي يمكن استخدامها لتحسين التواصل مع بناتكم.

اشرح: (قم بكتابة النقاط التالية على اللوح الورقي)

نصائح التواصل

1. شجّع الفتيات على التعبير عن آرائهن.
2. استكشف طرقاً لمساعدة الفتيات على التعبير عن أنفسهن، خصوصاً الفتيات من ذوات الاحتياجات الخاصة والغير قادرات على التعبير عن آرائهن شفهيّاً.
3. حاول أن تضع نفسك مكانهنّ وأن تفهم ما يشعرن به وما يدور في أذهانهن.
4. امنحنهن وقتك واهتمامك، حتى لو كان هنالك الكثير من المشاغل في حياتك.
5. لا تحكم على الفتيات بقسوة، فقد يؤدي ذلك إلى إغلاق باب التواصل وفرص الاقتراب منهنّ.
6. شجع الفتيات وامنحنهن فرصة لتقديم المساعدة. إن الثناء يجعل كلاً من المانح والمتلقي يشعرا بالرضا!
7. شجع الفتيات على صياغة الحلول بأنفسهن وذلك من خلال طرح الأسئلة عليهن وتشجيعهن على التفكير في النتائج الإيجابية والسلبية المحتملة لأي موقف.
8. إذا كنت قلقاً بشأن ذهاب الفتيات إلى أماكن معينة أو القيام بأشياء معينة، حاول تقديم الأسباب وراء موقفك هذا بدلاً من قول «لا» فحسب، أو اشرح الأمر الذي يقلقك، كي تتمكن من التوصل إلى تفاهم.

النشاط 2: يتطلب التواصل الفعال وقتاً (40 دقيقة)

قل: سوف نحدث عن كيفية احترام وفهم أفكار ومشاعر وآراء الآخرين. يستخدم بعض الناس كلمة «التعاطف» لوصف هذا الاحترام والاهتمام.

*** ملاحظة:** لا ضرورة لاستخدام كلمة «تعاطف» طالما تم إيصال مفهومها الرئيسي وحيثياتها. يمكن -مثالاً- استخدام عبارة «احترام وفهم أفكار وآراء ومشاعر الآخرين».

اسأل: هل يعرف أي منكم معنى كلمة «تعاطف»؟

اشرح: عندما أقول «تعاطف» أفكر في العمل على فهم الموقف من منظور الآخر، والرؤية بعينه، والاستماع بأذنيه، والشعور بقلبه. التعاطف هو قدرة شخص ما على الوقوف في المكان الذي يقف فيه شخص آخر ومعرفة ما يشعر به في ذلك الموقف.

قل: التعاطف -ببساطة- هو القدرة على فهم بناتنا ومعاملتهم بناية.

سيناريو اللوم مقابل التعاطف:
يتطلب التكيف والملاءمة مع السياق

لمقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات أو المطلقات	لمقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات
قل: سأقرأ لكم قصة عن جينا وحسان: تزوجت جينا مؤخراً، وكانت في زيارة لوالدتها ليلي ووالدها حسان. هذه هي المرة الأولى التي تأتي فيها إلى البيت منذ تزوجت. عندما سألت حسان ابنته كيف تسير الحياة الزوجية، ردت جينا بأنها صعبة للغاية، وأخبرته أن زوجها صرخ عليها. اسأل: ماذا تشعر جينا برأيكم؟	قل: سأقرأ لكم قصة عن جينا وحسان: تبلغ جينا من العمر 11 عاماً، وقد أصبحت مؤخراً تصرخ على إخوتها وترفض التحدث إلى والدتها ليلي ووالدها حسان. ذات يوم عادت إلى المنزل ورمت أغراضها على الأرض. سألتها والدها عما بها، فأخبرته أنها لم تعد تريد الذهاب إلى المدرسة بعد الآن، وقالت إن بعض الفتيات في الصف يضايقنها. اسأل: ماذا تشعر جينا برأيكم؟

قل: سأقرأ الآن بعض الاستجابات التي يُحتمل أن يقوم بها حسان. بعد كل استجابة، عليك أن تنتقل إما إلى مقدمة الغرفة إن كنت تعتقد أن حسان كان يلوم جينا، أو إلى نهاية الغرفة إن كنت تعتقد أن حسان كان يتفهم/يتعاطف مع حالة جينا ومشاعرها. ويمكنك الوقوف في المنتصف إن لم تكن متأكداً.

*** ملاحظة:** إذا كان المشاركون يعانون من مشكلات في الحركة، يمكن تغيير النشاط بحيث يقومون برفع الأيدي أو بالكلام

1. قال حسان: "لا بد أنك فعلت أمراً استفز هؤلاء الفتيات. لا يمكنني أن أفهم لماذا قد يفعل أي شخص هذا بك".
(توقف لمدة خمس ثوانٍ)

قل: حسان يلوم ابنته.

2. قال حسان: "يمكنني أن أرى/أفهم أنك مستاءة. يؤسفني جداً أن هذا قد حدث لك؛ هذا ليس خطأك. لكن المدرسة مهمة للغاية، فما الذي يمكننا فعله لمحاولة حل هذه المشكلة؟"
(توقف لمدة خمس ثوانٍ)

قل: حسان متعاطف مع ابنته.

1. قال حسان: «لا بد أنك فعلت أمراً استفز زوجك. لا يمكنني أن أفهم لماذا قد يصرخ عليك».
(توقف لمدة خمس ثوانٍ)

قل: حسان يلوم ابنته.

2. قال حسان: «يمكنني أن أرى/أفهم أنك مستاءة. يؤسفني جداً أن هذا قد حدث لك؛ هذا ليس خطأك. ما الذي يمكننا فعله لمحاولة حل هذه المشكلة؟»
(توقف لمدة خمس ثوانٍ)

قل: حسان متعاطف مع ابنته.

أسأل: أي إجابة تفضل من بين الإجابات التي قدمها حسان؟ لماذا؟ ما الإستجابات التي كنت ستود أن تسمعها لو كنت مكان جينا؟

أسأل: لماذا يعتبر التعاطف ضرورياً لك كمقدم رعاية لفتاة مراهقة؟

قم بـ: جعل مقدمي الرعاية يناقشون ذلك. قم بـ إضافة النقاط التالية إلى قائمتهم في حال لم يتم ذكرها:

- يساعد التعاطف في ضمان أن تلبى احتياجات بناتك وأن يشعرن بالأمان.
- يمكن لمقدمي الرعاية أن يتعاطفوا مع بعضهم ومع أنفسهم، وهذا يُعلّم الأسرة -جما في ذلك زوجات الأبناء- الرعاية الذاتية ورعاية الآخرين.
- عندما نستجيب لبناتنا بتعاطف، فإننا ندعم هوهن الاجتماعي والعاطفي بشكل صحي.
- عندما نكون متعاطفين، فإن ذلك يسمح لبناتنا وزوجات أبنائنا بمشاركة ومناقشة المشاكل والمخاطر التي يواجهنها، دون خوفٍ من اللوم.
- تحتاج الفتيات إلى شخص يثقن به للتحديث إليه حول التحديات التي قد يواجهنها كفتيات متزوجات.

قل: سأشارك معكم طريقة بسيطة للمساعدة على تحسين مهارات التعاطف، وفهم مشاعر الفتاة بصورة أفضل، والقدرة على الاستجابة لها. تتكون هذه الطريقة من أربع خطوات:

(كتب الخطوات على اللوح الورقي)

- **الخطوة 1 - حدد المشاعر:** حاول تحديد أو تصنيف ما يشعر به أحدهم/إحداهن. على سبيل المثال «تبددين قلقة الآن يا مريم، أليس كذلك؟»
- **الخطوة 2 - حدد السبب:** افهم سبب شعورها هذا. «هل تريدين إخباري مم أنت قلقة؟» ويمكن لمريم أن تخبرك، كما يمكن أن تختار عدم القيام بذلك في الوقت الحالي. يمكنك أن تقول لها: «لا تترددي في المجيء والتحدث معي عندما تكونين مستعدة».
- **الخطوة 3 - احترم المشاعر:** ربما كانت مريم على خلاف مع إحدى صديقاتها، أو تعرضت للرفض من قبل أقرانها في المدرسة. لا تقلل من هذا الأمر. إذا جعلت ابنتك تظن أن مشاعرها غير مهمة، فقد لا تتحدث معك بعد الآن عما يزعجها. «أتفهم أن هذا يجعلك تشعرين بالحزن/الضيق/التعب».
- **الخطوة 4 - اتخذ إجراءً:** عالج هذه المشاعر مع ابنتك. يمكنك تبادل الأفكار معها، ومعرفة إن كان هناك أي شيء يجب القيام به. في بعض الأحيان قد يتطلب الموقف من مقدم الرعاية والفتاة اتخاذ إجراءات للمساعدة في التعامل معه. في الأحيان الأخرى، قد لا يحتاج الموقف إلى القيام بأي فعل سوى إراحة ابنتك/ زوجة ابنك أو مشاركتها فرحها. «لنجلس معاً ونناقش كيفية معالجة هذه المشكلة»

قل: سنتدرب الآن على الخطوات الأربع للتواصل التعاطفي.

قم بـ:

- اطلب من مقدمي الرعاية الذين يرغبون أن يعرضوا خطوات التواصل التعاطفي من خلال مثال جينا وحسان.
- يجب العودة بمقدمي الرعاية إلى اللوح المسجلة عليه قصة جينا، كي يتمكنوا من تذكر تفاصيلها.
- اطلب من اثنين منهم أن يقدموا العرض لبقية المجموعة. وإن كان هناك مزيد من الوقت يمكن أن يقدم اثنان آخران العرض أيضاً.

أسأل: هل هذه المهارات جديدة عليكم، أو أنكم استخدمتموها من قبل؟

أسأل: هل تشعرون أن هذه الطريقة قابلة للاستخدام عملياً في تعاملاتكم مع بناتكم؟ إن لم تكن، ما هي البدائل التي تقترحونها؟

ملاحظة: دعهم يعرفون أن هذا قد لا يحدث بشكل طبيعي مباشرة، لأنها قد تكون طريقة جديدة عليهم، في حين أنهم معتادون على طرق مختلفة للتعامل مع هذه المواقف. ومع ذلك، نظراً لأنهم يتطلعون إلى دعم الفتيات ومساعدتهن على تحقيق أهدافهن، فإن استخدام هذه الطريقة سيقودهن لتحقيق تطلعاتهم.

الرسالة الرئيسية

قل: من المهم الاستماع إلى الفتيات والتواصل معهن. بما في ذلك الفتيات المتزوجات، لأنهن ما زلن في طور النمو ويحتجن لدعم أسرهن. يستغرق بناء العلاقات بعض الوقت، ومن الطبيعي أن نواجه صعوبة في بدء المحادثات أو التواصل بطرق تختلف عن أنماطنا الروتينية المعتادة، لكن يمكننا القيام بذلك عبر بذل جهد مستمر ومتواصل. وسيؤدي ذلك إلى علاقات صحية وداعمة وحاضنة.

التحقق (5 دقائق)

اسأل: مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانوا يودون اقتراح إجراء أية تغييرات في الجلسة التالية. (من المهم أن يتم الأخذ بهذه الاقتراحات أو توضيح سبب عدم إمكانية الأخذ بها).

ذكر: مقدمي الرعاية بأنهم قادرون على وضع تعليقاتهم في صندوق التعليقات، وأنك ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحدث إليهم إن لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

اشرح: لمقدمي الرعاية أن الواجب المنزلي لهذا الأسبوع هو ممارسة خطوات التواصل التعاطفي الأربع مع بناتهم أو زوجات أبنائهم. في الجلسة التالية، يجب أن يقدموا ملاحظات حول ما استخدموه منها، وما إذا كان فعالاً.

ملاحظة للميسرين للجلسة التالية:

□ يجب قراءة ملاحظات التحضير مسبقاً.

الجلسة 8

السلطة في المنزل

أهداف الجلسة:

سيتمكن مقدمو الرعاية في نهاية هذه الجلسة من:

1. استكشاف فكرة السلطة في المنزل
2. الحصول على فرصة تحليل استخدامهم للسلطة، والتعرف على فوائد مشاركتها مع النساء والفتيات للحد من عدم المساواة والتمييز والعنف ضد النساء والفتيات.

الأدوات:

- ☐ اللوح الورقي القلاب
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ علبة من ورق اللعب
- ☐ المصدر 8.1

* ملاحظات لميسر الجلسة:

- قد تقود هذه الجلسة إلى قيام الرجال بالكشف عن استخدامهم العنف ضد النساء والفتيات سابقاً أو حالياً، والتحدث عن هذه الحوادث أو الأنماط من الاعتداء. يجب أن يستعد الميسرون مسبقاً للتعامل مع هذه الحالات. يجب التحقق مع المشرف/ة حول ما هي مصلحة الطفلة الفضلى، في حال ظهور أي أمر يستدعي المتابعة، كما يجب قراءة المرجع المورد 8.1
- قد يميز بعض الرجال مباشرة سلوكهم المسيء، وقد يطلبون المساعدة للتعامل مع عنفهم. من المهم أن يعرف الميسرون أن لجنة الإنقاذ الدولية لا توفر تدخلات مصممة لمساعدة الرجال في التعامل مع العنف الذي يرتكبونه.
- احرص على تذكير مقدمي الرعاية بـ "اتفاقيات المجموعة" (الجلسة 1)، والتحقق مما إذا كانوا يريدون إضافة المزيد من البنود الخاصة بهذه الجلسة.
- نظراً للتصورات المتعلقة بالسلطة وآلياتها ضمن العائلة، من المحتمل أن ينظر مقدمو الرعاية إلى أنفسهم على أنهم صانعو القرار لبناتهم وزوجات ابنائهم. كن مستعداً لتوجيه المزيد من الأسئلة واطلب منهم توضيح سبب اعتقادهم هذا: "شكراً لك على المساهمة. هل لك أن تخبرنا بالمزيد؟ لماذا تظن ذلك؟". إذا أثارت إجاباتهم ردود فعل سلبية ورفضاً لدى مقدمي رعاية آخرين، يجب تذكيرهم باتفاقيات المجموعة. اطلب من أعضاء المجموعة مشاركة وجهات نظرهم. قم بتذكيرهم بالنقاش المتعلق بأنواع السلطة. يجب التأكيد على أن السلطة تتعلق بالقدرة على الوصول لعملية صنع القرار والتحكم بها، وأنه من المهم لنا كمقدمي رعاية أن نستخدم ما لدينا من سلطة بطريقة إيجابية لدعم بناتنا وزوجات أبنائنا.

المدة: قد تستغرق هذه الجلسة ساعتين ونصف. إن لم يكن ممكناً لمقدمي الرعاية البقاء مدة طويلة، يمكن تقسيم الجلسة إلى جلستين.

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسأل: هل مارست تقنيات التواصل التي تعلمناها في الجلسة الأخيرة مع الفتيات المراهقات وزوجات الأبناء؟ كيف سار الأمر؟

هيا نستكشف (15 دقيقة)

أسأل: ما الذي نعينه بالسلطة برأيكم؟

اشرح: السلطة هي القدرة على الوصول والتحكم بالموارد والفرص والامتيازات وعملية اتخاذ القرار. هذا يعني أن السلطة ليست أمراً سلبياً دائماً. لدى كل منا في المجتمع بعض السلطة، ونحن من نقرر ما إذا كنا نريد استخدامها لأمر جيد أم سيئة.

أسأل: من يمتلك القوة (السلطة) داخل المنزل برأيكم؟ النساء، الفتيات، الفتيان، الرجال؟ (مزيج من هؤلاء؟)

أشرح:

- فميل عموماً ضمن المجتمع لإعطاء النساء والفتيات مرتبة أقل من الرجال والفتيان، وهذا يؤدي إلى معاملتهن بطريقة مختلفة. يحدث هذا عادةً لأن هذه الأفكار والسلوكيات اعتُبرت طبيعية وباتت تحظى بدعم من يملكون «السيطرة» على الآخرين أي الأشخاص المهيمنين والأقوياء. يمكننا العمل معاً للعودة عن هذا النظام الذي يضطهد الرجال والنساء على حدٍ سواء. من المهم بالنسبة لنا كرجال أن نفهم كيف يمكننا استخدام قوتنا لإحداث تغيير إيجابي وخلق مجتمع أكثر مساواة وعدلاً، الأمر الذي يعود بالفائدة على الرجال، والنساء، والفتيات، والفتيان. كمجموعة من الرجال، نحتاج أن نفكر في كيفية تقديم مثال إيجابي لجيل المستقبل كي لا يقتزن الرجال والرجولة بالعنف وإيذاء الآخرين/ات.
- من الضروري مشاركة القوة أيضاً لضمان أن يتمكن الجميع من الوصول للحقوق التي يتمتعون بها بموجب القوانين الدولية والعديد من القوانين الوطنية. يمكن أن نتسبب بانتهاك حقوق الآخرين عندما نستخدم سلطتنا عليهم/ن.

أسأل:

- كيف تؤثر السلطة في الخيارات التي لدينا كرجال، أو نساء، أو فتيات، أو فتيان؟
- ما الذي يحدث عندما تتم إساءة استخدام السلطة؟ ما هي بعض أشكال إساءة استخدام وعدم تكافؤ السلطة التي تراها في بيئتك؟

النشاطات (1 ساعة و25 دقيقة)

النشاط 1: أشكال القوة⁵⁰ (35 دقيقة)

قم بـ: خلط أوراق اللعب.

قل: سأطلب من كل منكم اختيار ورقة من أوراق اللعب.

أشرح: القيمة الأعلى في المجموعة هي لورقة الآس، ثم الملك، ثم الملكة، ثم الشاب، ثم 10 ثم 9 وصولاً إلى القيمة الأقل وهي لبطاقة 2. [إن كانت ورقة الآس مربكة لهم يمكن إزالتها]. يجب اختيار ورقة دون النظر إليها.

قم بـ: تجول في الغرفة واطلب من كل شخص أن يختار ورقة وأن يضعها أمامه أو على حضنه **ووجهها نحو الأسفل**. يجب التشديد على المشاركين أنه لا ينبغي لهم النظر إلى الورقة التي اختاروها.

عندما يصبح لدى كل مشارك ورقته الخاصة،

قل ووضح: الآن، ضع بطاقتك على مستوى جبهتك دون أن تنظر إليها. يجب أن يتمكن كل منا من رؤية جميع أوراق الآخرين عدا ورقته.

أشرح: أنك عندما تصفق بيديك، يمكن للمشاركين النهوض من مقاعدهم والاختلاط ببعضهم البعض. ليس على المشاركين أن يتحدثوا مع بعضهم، بل أن يلقوا التحية على كل من الآخرين وفقاً لمكانة ورقته أو وضعها الاجتماعي. لذا، يجب التعامل مع الملك مثلاً بأقصى درجات الاحترام، بينما يمكن تجاهل أو استبعاد من يحمل بطاقة قيمتها 2.

قم بـ:

- يجب التأكد قبل البدء من أن المشاركين يفهمون معنى «المكانة» ويمكن استخدام كلمات أخرى إذا كانت أسهل أو أكثر صلة.
- يجب تشجيع المشاركين على تبادل التحيات والتفاعل مع مكانة الآخرين بواسطة الإيماءات وتعبيرات الوجه بدلاً من الكلمات.
- بعد بضع دقائق، اطلب من المشاركين العودة إلى مقاعدهم مع الحفاظ على ورقتهم بمستوى جباههم.
- تجول بينهم واطلب من كل مشارك أن يخمن ما هي ورقته، وأن يوضح سبب هذا التخمين.

أسأل: كيف كان شعور أن تتم معاملتك بناءً على ورقتك؟

اشرح: بالنسبة لأصحاب الأوراق الأعلى، ربما شعروا بمشاعر جيدة لأنهم يعاملون باحترام وتبجيل. أما أصحاب الأوراق الأدنى، ربما شعروا بالاستياء من الرفض والنبذ والمعاملة كمن ليس له أهمية.

أسأل:

- هل يحدث هذا في حياتنا الواقعية؟ هل يتلقى أشخاص محددون معاملةً أفضل أو أسوأ في عائلاتنا ومجتمعاتنا؟
- مَنْ يُعامل في المجتمع كورقة لعب عالية القيمة، ومن يُعامل كورقة لعب متدنية القيمة؟

قم بـ: عند العمل مع مشاركين ملمين بالقراءة والكتابة بمستوى جيد، يمكن استخدام اللوح الورقي لكتابة قائمة يخصص أحد جانبيها للأشخاص الذين/اللواتي تتم معاملتهم/ن كأوراق لعب عالية القيمة، ويخصص الجانب الآخر للأشخاص الذين/اللواتي تتم معاملتهم/ن كأوراق لعب متدنية القيمة. انظر قائمة الأمثلة أدناه. بعد أن يقدم المشاركون إجاباتهم، يجب تيسير نقاش مختصر حول المكانة والسلطة باستخدام الأسئلة التالية كدليل، ويجب التأكيد على ما تم إدراجه أدناه من نقاط. اسأل:

1. ما هي المكانة؟

اشرح: المكانة هي المنزلة الاجتماعية للشخص ضمن المجتمع. وهي تشير إلى كيفية نظرة الآخرين إليه ومدى القوة التي يُعتقد أنه يمتلكها.

2. ما هي السلطة؟

- اشرح:** السلطة هي القابلية للتأثير أو التحكم بالآخرين أو بالفرص والموارد. هناك عدة أنواع للسلطة:
- **السلطة لـ:** يمكن استخدامها لمساعدة الآخرين أو إحداث التغيير أو توسيع الفرص.
 - **السلطة مع:** هي السلطة التي تنشأ عن تشارك اثنين أو أكثر من الناس للقيام بأمر ما، قد لا يكون ممكناً لهم/ن القيام بذلك منفردين/ات. تشمل القوة التشاركية دعم المحتاجين/ات والساعين/ات للتغيير والمطالبين/ات بحقوقهم علانيةً. إنها تعني ضم قوتنا لقوة الآخرين لإحداث تغيير إيجابي، وخلق شعور بالدعم والإمكانية في المجتمع. تشمل السلطة التشاركية أيضاً التمكن من طلب المساعدة ومحاسبة الرجال الذين يستخدمون العنف. تكون السلطة تشاركيةً عندما ننضم إلى الآخرين/الأخريات دون تحيز أو تمييز لإحداث تحسينات إيجابية في حياتنا وحياتهم/ن.
 - **السلطة على (السيطرة):** هي المؤثرة التي يستخدمها شخص أو مجموعة من الأشخاص للسيطرة على شخص آخر أو مجموعة أشخاص آخرين. يمكن أن تُستخدم هذه السيطرة مباشرةً بصيغة فعل عنيف، كالعنف الجسدي أو الزواج المبكر أو التهيب. كما يمكن أن تستخدم بشكل غير مباشر، مثلاً عبر القواعد والممارسات التي تضع الرجال في مرتبة أعلى من النساء. من التعسفي أن يستخدم المرء قوته وسيطرته على الآخرين. وتتمثل البدائل الإيجابية في احترام القوة الذاتية لدى الجميع وموازنة القوى مع الآخرين. تتجلى السيطرة عندما تصبح كلماتنا وأفعالنا سبباً لجعل استخدام القوة الذاتية للآخرين أمراً صعباً أو مخيفاً أو حتى خطراً.

اشرح:

- يمتلك كل إنسان بعض أنواع سلطة فمثلاً حتى بناتكم وزوجات أبناكم لديهن القدرة على التأثير على أمهاتهن أو أمهات أزواجهن. ومع ذلك، فقد تم منح مجموعات مختلفة من الناس كميات مختلفة من السيطرة والفرص ضمن المجتمع؛ لذا تميل بعض المجموعات إلى امتلاك سلطة شاملة أكثر من سواها، كما تميل هذه المجموعات لأن تكون المجموعات ذات المكانة الأعلى.
- يمكن لمن يمتلكون المزيد من السلطة، أن يؤذوا ويستغلوا الآخرين/ات إن أساءوا استخدام سلطتهم. أما من لديهم/ن مقدار أقل من السلطة - وهؤلاء غالباً من النساء والفتيات - فهن الأكثر عرضة للاستغلال وسوء المعاملة. يتمتع الرجال والفتيان بحسب العادات والتقاليد بسلطة أكبر من النساء والفتيات. لكن رغم ذلك، يمكن للرجال الذين يتمتعون عادةً بسلطة أكبر، أن يختاروا ما إذا كانوا يريدون استخدامها «ضد» النساء والفتيات أو «مع» النساء والفتيات. من خلال استخدام سلطتنا مع النساء والفتيات، يمكننا العمل على إنهاء اختلال موازين القوى وتقليل أشكال «السيطرة»، وبالتالي خلق أسر ومجتمعات متناغمة. كلما زادت سلطة الناس في المجتمع، زادت مسؤوليتهم/ن في الحد من استغلال السلطة.

ملاحظة * إذا ذكر أي من رجال المجموعة أنهم لا يشعرون بالسلطة لأنهم حالياً من فئة تعتبر أكثر عرضة للخطر (كاللاجئين، والعاطلين عن العمل، والمحتاجين، والمهجرين. إلخ) يمكن توضيح أننا قد لا نشعر في بعض الأوقات بالسلطة على المستوى الفردي، لكن الرجال ما زالوا ينتمون للمجموعة الأكثر قوةً ضمن المجتمع. هناك العديد من المصادر للسلطة. فمثلاً قد يشعر الرجال في مثل هذه الحالات بأنهم أقل قوةً من المجموعات الأخرى بسبب الوضع الاقتصادي. لكن رغم هذا، فإن جنسهم كذكور يجعلهم جزءاً من مجموعة أكثر قوةً ضمن المجتمع، مما يمنحهم امتيازات وفرصاً أكثر من تلك التي تُمنح للنساء. في الوقت نفسه، قد تتمتع بعض النساء بسلطة أكبر من بعض الرجال إذا كان وضعهن الاقتصادي أو مستواه التعليمي أو الجنسي التي يحملنها ذات أفضلية، لكن عند المقارنة بين الرجال والنساء الذين يتمتعون بمكانة مماثلة، يبقى الرجال هم من يتمتعون بالسلطة أكثر من النساء.

النشاط 2: تحليل قوتي في البيت⁵¹ (20 دقيقة)

✓ قم بـ

- دع المجموعة تعرف أنك ستقرأ الآن بعض العبارات بصوت مرتفع. على مقدمي الرعاية عند كل عبارة أن يعترفوا لأنفسهم بصمت بإحدى الردود التالية: «دائماً» أو «أحياناً» أو «مطلقاً».
- أخبر الرجال أن هذا تمرين شخصي يتعلق بالتفكير الذاتي وأن الإجابات لن تُسجل ولن تجمع أو تشارك مع الآخرين، لذا يرجى منهم الإجابة بصمت وصدق.
- تأكد من التوقف قليلاً بعد كل عبارة لمنح المجموعة وقتاً للتفكير.
- اطلب من المجموعة أن تضع في اعتبارها النقاش الذي جرى للتو حول السلطة.

الملاءمة والتكيف مع السياق: قم بتعديل العبارات أدناه لتتلاءم مع السياق. ثم اختر بعضها لتقرأه بصوت عالٍ. امنح الرجال دقيقة بعد كل منها للتفكير.

أمثلة على العبارات:

- أشعر أنني قادر على الحصول على العديد من الشريكات في الجنس دون إخبار شريكتي.
- أضرب أطفالي عندما لا يستمعون لي.
- أنا أتحكم بكافة القرارات المالية في المنزل.
- أحب أن أتخذ القرار النهائي في كل الأمور في المنزل.
- أشعر أنني لست بحاجة للاستماع لآراء زوجتي أو أطفالي، لأنني أعلم ما هو الأفضل.

؟ أسأل:

- كيف بدا لكم إكمال هذا التمرين؟
- ما الذي تخبركم إياه إجاباتكم حول كيفية استخدامكم لقوتكم في المنزل.
- هل تستخدمون «السلطة مع (التشاركية)» أكثر أم «السيطرة»؟ في أية حالات؟
- كيف يؤثر استخدامك للقوة في عملية صنع القرار والنقاشات بينك وبين زوجتك وأطفالك الإناث والذكور؟ فكروا بهذه المجموعات بشكل منفصل لاكتشاف أية اختلافات.
- عندما نفكر بالسلطة التشاركية، هل نجدها قابلة للتطبيق على النساء فقط أم أنها تنطبق أيضاً على فتياتنا أيضاً؟ كيف ومتى يمكننا أن نشرك الفتيات في صنع القرار أيضاً؟

*** ملاحظة** وصف أعمال العنف التي تحدث خارج منازلنا هو أمر أسهل بكثير من التحدث عن العنف داخل المنزل. حتى أن الحديث عن العنف الذي نرتكبه نحن يكون أصعب. إذا تحدث مقدم الرعاية عن العنف الذي ارتكبه، فغالباً ما يسعى إلى تبرير أفعاله أو إلقاء اللوم على الآخرين/ات. من المهم إيلاء اهتمام خاص للاستجابات التي تقلل من العنف أو تبرره أو تلوم الضحية عليه. يمكنك العودة إلى المرجع 8.1 حول الاستجابات المقاومة الشائعة.

النشاط 3: كيف تصنع التغيير (30 دقيقة)

؟ أسأل: هل يمكنك التفكير في أمثلة إيجابية لرجال يتشاركون السلطة مع عائلاتهم؟

اشرح: تتطلب الأسرة الصحية مدخلات وآراء وأفكار من جميع أفراد الأسرة. في بعض الأحيان مع الضغوط التي نواجهها، قد ننسى القيام بذلك أو قد نشعر أننا لا نملك الوقت له. ولكن إذا أردنا الحصول على علاقات أكثر مساواة وصحة وعدل، فنحن بحاجة إلى الاستماع إلى ما تحتاجه الفتيات والنساء منا، ونحتاج إلى إجراء تغييرات. علينا أيضاً التركيز على كيفية إجراء هذه التغييرات. نعلم أن صناديق الجندري (النوع الاجتماعي) [ذكرهم بالنشاط: تصرفي كامرأة، تصرف كرجل] تعلم الرجال أن يكونوا مسيطرين ومسؤولين، لذلك نحتاج إلى معرفة أننا قد نتصرف بهذه الطرق، حتى عندما نحاول فعل شيء مختلف.

قم بـ



- تقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات، وخصص سيناريو لكل منها. يجب أن تجيب المجموعات على الأسئلة التالية:
- هل كان سلوك الرجل يظهر «السيطرة» أم «السلطة مع (التشاركية)» مع النساء والفتيات؟
- من كان يتخذ القرارات في هذا الموقف؟
- كيف يمكن أن يكون هذا الوضع مختلفاً؟ قم بابتكار لعب أدوار لإظهار ذلك.

السيناريو 1

كنت تفكر في كل الأعمال التي من المتوقع أن تقوم بها زوجتك في المنزل. قررت أنها لن تغسل الصحون بعد الآن وأن بناتك (وليس أبنائك) سيغسلنها بدلاً عنها. يمكن لزوجتك غسل الملابس الأمر الذي تعتقد أنها ستحب القيام به أكثر.

السيناريو 2

قررت أنك تريد التحدث مع عائلتك حول ما تتعلمه في المجموعة. لذا عندما عدت إلى المنزل طلبت من الجميع التوقف عما يفعلونه حتى تتمكن من التحدث معهم/ن. أخبرت عائلتك عن صندوق الرجال وصندوق النساء، وبعد أن انتهيت من الحديث سمحت للجميع بالعودة إلى أنشطتهم/ن.

السيناريو 3

سألت زوجتك عما إذا كانت ترى أنه من المناسب لكما مناقشة بعض الطرق التي تعتقدان أنها ستكون جيدة لدعم ابنتكما معاً، حتى تتمكننا من الحصول على علاقة أفضل معها. سألت زوجتك عما إذا كانت ترغب في التحدث عن هذا وعن الوقت المناسب لها لإجراء هذه المناقشة.

قم بـ: الطلب من المجموعات أن تعرض لعب الأدوار الخاص بكل مجموعة أمام المجموعة الأوسع.



ملاحظة * تأكد من أن تشرح للرجال أنه من المتوقع أن يواجهوا تحديات في البداية في تعلم كيفية التحدث مع النساء بطرق محترمة ومتساوية. هذا بسبب الطريقة التي تم تعليمهم بها التفكير كرجال ضد النساء. أكد أنه من المهم جداً أن يكون الرجال صادقين بشأن التحديات التي يواجهونها حتى يتمكنوا من التغلب عليها.

اشرح:



- فيما يلي بعض الخطوات التي يمكننا التفكير فيها عند التحدث إلى النساء حول السلطة في المنزل:
- الخطوة 1:** اشرح أنك تريد مناقشة كيف يمكنك المساعدة في جعل الأمور أكثر عدلاً ومساواة في منزلك. «لقد أدركت أنك تقومين بالعديد من المهام المنزلية وأنا أود المساعدة» ملاحظة: يمكن أن تتضمن المساعدة، على سبيل المثال، الدعم المباشر أو توزيع المهام على أفراد آخرين من العائلة حتى لا تقع كلها على عاتق الفتيات فقط.
- الخطوة 2:** اسألها عما إذا كانت ترغب في مناقشة هذا الأمر معك. إذا كان الأمر كذلك، فمتى يكون الوقت المناسب للتحدث؟
- الخطوة 3:** اشرح لها عندما تكون جاهزة أنك تريد جعل الأمور أكثر عدلاً ومساواة في منزلك. استمع إلى ما تعتقده بشأن هذا وما تشعر أنه سيكون مفيداً. «نتعلم في مجموعتي كيف تقوم النساء والفتيات بمهام أكبر كل يوم في المنزل. أرغب في المساعدة حتى تصبح الأمور أكثر مساواة. ما الذي قد يكون مفيداً لك؟».
- الخطوة 4:** إذا كانت تشعر بالارتياح تجاه قيامك ببعض التغييرات، اعمل معاً على تحديد إجراءين أو ثلاثة يمكنك اتخاذها.
- الخطوة 5:** احترم ما تريده زوجتك. إذا لم تكن مرتاحة لإجراء التغييرات فحاول أن تفهم السبب وتحترم مشاعرها. لا تتخذ قرارات نيابة عنها أو تصر على أن التغيير يجب أن يحدث بطريقة معينة.

قم بـ: اطلب اثنين من المتطوعين التدرب على المناقشة بعد مراجعة الخطوات مرة ثانية. يمكن التدرب على المناقشة مع بعض المتطوعين الآخرين إذا كان هناك متسع من الوقت.



ملاحظة * ينصب التركيز على مساعدة الرجال على التفكير في الطريقة التي يتواصلون مع النساء والفتيات في حياتهم. لا ينصب التركيز على تحسين مهارات التواصل لدى النساء والفتيات في هذه الحالة.



قل: كل شخص لديه شكل من أشكال السلطة في المجتمع، حتى لو كان لدى البعض سلطة أكبر من غيرهم. يمكننا كرجال استخدام سلطتنا مع النساء والفتيات لمحاولة تغيير اختلال توازن القوى الموجود في المجتمع. هذا يساعد على تكوين أسر ومجتمعات متناغمة ويحسن الوضع للجميع حيث يتم تقليل التوتر والعنف.

التحقق (5 دقائق)

اسأل: مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانوا يودون اقتراح إجراء أية تغييرات في الجلسة التالية. (من المهم أن يتم الأخذ بهذه الاقتراحات أو توضيح سبب عدم إمكانية الأخذ بها).

ذكر: مقدمي الرعاية بأنهم قادرون على وضع تعليقاتهم في صندوق التعليقات، وأنك ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحدث إليهم إن لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

قل: إذا كنت مستعداً يمكنك إجراء محادثة مع النساء حول كيفية تقديم الدعم لهن بشكل أكبر، عن طريق ممارسة المهارات التي تعلمناها اليوم. شاركنا تجربتك خلال جلسة الأسبوع المقبل.

*** ملاحظة للميسرين للجلسة التالية:**

☐ قم بإعداد القصص للنشاط المبني على الحقوق.

الجلسة 9

التربية من أجل المساواة

أهداف الجلسة:

- سيتمكن مقدمو الرعاية في نهاية هذه الجلسة من:
1. استكشاف فكرة الأدوار الجندرية (المبينة على النوع الاجتماعي) وكيفية ارتباطها بالفتيات المراهقات.
2. تعلم كيفية المساهمة في دعم حقوق الفتيات.

المواد:

- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ ورق A4
- ☐ أقلام
- ☐ شريط / خيط
- ☐ المورد 9.1: نشاط الساعة
- ☐ طباعة الحقوق في المورد 9.2
- ☐ صندوق / كيس صغير لقصاصات الحقوق

المدة: قد تستغرق هذه الجلسة ما يصل إلى ساعتين ونصف. إذا لم تتمكن من إكمال الجلسة خلال الوقت المخصص، يمكنك أيضاً تقسيمها إلى جلستين.

التوقيت: قبل البدء، أو بالتوازي مع مشاركة الفتيات المراهقات في الجلسات بعنوان "علاقاتنا"، الجزء الأول والثاني.

الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

أسأل: هل تحدثتم إلى النساء حول كيف يمكنكم مساعدتهن أكثر؟ كيف سار الأمر؟

هيا نستكشف (10 دقيقة)

أسأل:

- في منزلكم، ما هي القواعد أو التوقعات الخاصة بكيفية تصرف الأطفال/الطفلات؟ هل هناك اختلافات بين الفتيات والفتيان؟ (اطلب من بعض المتطوعين مشاركة بعض الأمثلة).
- ✳ **ملاحظة:** إذا كان لدى الرجال أطفال إناث فقط، اسألهم ما إذا كانت معاملتهم لهن تختلف بناءً على العمر.
- هل هناك اختلافات في القواعد والتوقعات بالنسبة للبنات وزوجات الأبناء؟ (اطلب من المتطوعين مشاركة بعض الأمثلة).

أسأل: لماذا لدينا قواعد أو توقعات مختلفة للفتيات والفتيان، خاصة خلال فترة المراهقة؟

شرح:

- قبل فترة طويلة من بلوغهم/ن سن المراهقة، نبدأ بإعداد الفتيات والفتيان «لأدوارهم\هن الجندرية». على سبيل المثال، قد تُكلف الفتيات مهام منزلية أكثر من الأولاد، وقد يُتوقع من الأولاد الذهاب إلى العمل. تستند القواعد والتوقعات التي نضعها على الفتيات والفتيان، في كثير من الحالات، إلى ما ناقشناه سابقاً - الإطار الجندري (القائم على النوع الاجتماعي). على سبيل المثال، يُطلب من الأولاد عدم البكاء، وعدم الخوف، وعدم التسامح، وأنه من الواجب عليهم أن يكونوا حازمين وأقوياء. من ناحية أخرى، يُطلب من الفتيات ألا يكنّ متطلبات، بل أن يكنّ متسامحات، ومراعات، و أن يقمن بالرعاية.
- يمكن أن يؤثر ذلك على الطريقة التي نتعامل بها مع الفتيات والفتيان، والفرص والتوقعات والقواعد التي نضعها عليهم/ن.

أسأل: هل تعتقدون أنه عندما نتمسك بقواعد ثابتة حول ما يجب على الفتيات فعله وما يجب على الأولاد فعله، فإننا نحقق أكبر نجاح لهم ولأسرنا ومجتمعنا؟

الأنشطة (ساعة و25 دقيقة)

النشاط 1: الفرص المتكافئة بين الفتيات والفتيان (20 دقيقة)

أسأل: ماذا نعني عندما نتحدث عن «حقوقنا»؟

شرح: حقوقنا هي ما تستحقه كل فتاة وامرأة وفتى ورجل، بغض النظر عن هويتهم/ن أو مكان إقامتهم/ن، حتى يتمكن من العيش في عالم عادل ومنصف. نحن محميون بالعديد من هذه الحقوق من خلال القوانين أو الاتفاقيات التي وقعت عليها بلداننا أو البلدان التي تستضيفنا.

أسأل:

- هل يمكن لأحدكم أن يعطي مثلاً عن أي من الحقوق التي نتمتع بها كرجال؟
- ماذا عن الحقوق التي تتمتع بها المرأة؟

أضف إلى القائمة، مع الأخذ بعين الاعتبار وضع هذه القائمة ضمن السياق:

- الحق في أن يعاملن بمساواة مع الرجال ودون تمييز وأن يعيشن بمنأى عن العنف
- الحق في العمل
- الحق في التعليم
- الحق في العيش بحرية وأمان
- الحق في أن يقلن ويفكرن بما يردن

أسأل: هل يعرف أحد ما هي حقوق الفتيات والفتيان؟

اكتب إجاباتهم على اللوح الورقي. مع أخذ السياق بعين الاعتبار.

شرح: الفتيات والفتيان، مثل الرجال والنساء، يتمتعون/يتمتعن بالحماية بموجب عدد من الحقوق، وبصفتنا كمقدمي الرعاية لهم/ن، فمن مسؤوليتنا التأكد من حماية حقوقهم/ن. سوف نستمتع لبعض الحقوق التي يتمتع بها الفتيات والفتيان.

قم بـ: ضع قصاصات الحقوق (الملحق 2) في كيس صغير / صندوق. اطلب من كل مقدم رعاية أن يسحب واحدة من القصاصات من الصندوق / الكيس واسأله عما إذا كان يريد قراءة القصاصة بنفسه أو ما إذا كان يود من الميسر قراءتها.

بمجرد الانتهاء،

أسأل:

- ما رأيكم في الحقوق التي ذكرتها؟ هل نعطي هذه الحقوق للفتيات والفتيان بالتساوي؟
- ما الذي يمكننا فعله لضمان حصول الفتيات أيضاً على هذه الحقوق؟

قل: من المهم أن نتذكر أن هذه الحقوق تنطبق على جميع الفتيات المراهقات - بما في ذلك الفتيات المتزوجات والفتيات المطلقات والفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة - بقدر ما تنطبق على الفتيان.

- قل:** لدينا أيضاً دورٌ نؤديه للتأكد من أننا لا نمنع شخص ما من تأمين حقوقه/ها. يمكننا أن نبدأ بدعم بعضنا البعض والنساء اللواتي نعرفهم. بعض الأشياء التي يمكننا القيام بها هي:
- أن نحترم أفكار النساء والفتيات حتى لو كانت أفكارهن مختلفة عن أفكارنا.
 - أن نعامل النساء والفتيات بمساواة بغض النظر عما إذا كن متزوجات أو غير متزوجات أو من ذوات الاحتياجات الخاصة أو مطلقات أو أرامل.
 - أن نرحب بالنساء والفتيات والفتيان والرجال الذين/اللواتي ينتمون/ينتمين إلى ثقافات أو خلفيات مختلفة.
 - أن نتبادل المعلومات مع النساء والفتيات والفتيان والرجال حول أين يمكنهم/ن التعلم حول حقوقهم/ن.

النشاط 2: تجربة الفتيات والفتيان في البيئة الأسرية (25 دقيقة)

قم بـ: ضع شريطاً أو خيطاً على طول الغرفة.

قل: سوف أقرأ عدداً من العبارات، وسوف تقررون ما إذا كنتم توافقون عليها أم لا.

قل: أولئك الذين يوافقون سيقفون عند أحد طرفي الخيط، وأولئك الذين لا يوافقون يقفون على الطرف الآخر من الخيط. أولئك الذين ليسوا متأكدين يمكنهم الوقوف على طول الخيط، وفقاً لمدى موافقتهم أو عدم موافقتهم على العبارة.

ملاحظة * بالنسبة لمقدمي الرعاية الذين يظهرون مواقف ومعتقدات مؤذية حول أدوار الفتيات والنساء والفتيان والرجال، لا تنخرط في مواجهة فردية معهم بشأن رأيهم تجاه عبارة محددة، ولكن اغتنم الفرصة لمناقشة هذا الأمر ضمن المجموعة الأكبر.

تكييف النشاط:

إذا كان المشاركون يواجهون صعوبة في المشي، فيمكنك تكييف النشاط لجعلهم يرفعون يديهم الاثنين من أجل «موافق»، ويد واحدة لـ «غير موافق» وعدم رفع الأيدي لـ «لست متأكداً» أو يمكن أن يتم ذلك على شكل مناقشة شفوية لمشاركة الآراء بين الجميع

العبارات تتطلب وضعها ضمن السياق

مقدمو الرعاية للفتيات المتزوجات / الفتيات المطلقات	مقدمو الرعاية للفتيات غير المتزوجات
• يجب على زوجات الأبناء أن يفعلن كما يقول لهن أزواجهن أو أهل أزواجهن. • ينبغي لزوجات الأبناء وأزواجهن إعالة أسرتهن في مسؤوليات الأسرة والرعاية بمساواة. • يجب أن يكون للفتيات رأياً مساوياً لأزواجهن عندما يتعلق الأمر بتنظيم الأسرة واستخدام وسائل منع الحمل. • لا يمكن / لا ينبغي للفتيات أن تكن المسؤولات عن الميزانية في المنزل حيث يمكن للزوج إدارتها بشكل أفضل. • يجب أن تُمنح زوجة الابن نفس القدر من وقت الفراغ مثل أفراد الأسرة الآخرين. • يجب أن تتمتع النساء بفرص متساوية في صنع القرار مثل الرجال.	• يجب على الفتيات والفتيان دعم أسرهم/ن في تحمل مسؤوليات الأسرة والرعاية بالتساوي. • تقع مسؤولية رعاية الأطفال على عاتق النساء، وليس الرجال. • الفتيان أقل عاطفية من البنات. • من الأهم أن يذهب الفتيان إلى المدرسة أكثر من الفتيات عندما يكون لدى العائلات أموال محدودة للرسوم المدرسية. • يجب منح الفتيات نفس القدر من وقت الفراغ مثل الفتيان للعب والدراسة. • يجب أن تتمتع النساء بفرص متساوية في صنع القرار مثل الرجال.

أسأل: ما هي الاختلافات التي لاحظتموها حول كيفية تعاملنا مع الفتيات / زوجات الأبناء والفتيان؟

أشرح:

- عادةً ما تتاح للفتيات فرص أقل ويتوقع منهن تحمل المزيد من المسؤوليات في المنزل، مما يترك لهن وقتاً أقل للدراسة أو الفرص الأخرى.
- في بعض الأحيان، يعبر مقدمو الرعاية عن إحباطهم تجاه الفتيات أكثر من الأولاد لأنه من المتوقع أن تتسامح الفتيات ويكنّ متقبلات. وقد يعبرون عن هذا الأمر في بعض الأحيان بشكل أكبر تجاه زوجات الأبناء أكثر من بناتهن.
- قد يتوقعون أيضاً أن تتحمل الفتيات المزيد من المسؤوليات وأن يساعدن بشكل أكبر داخل المنزل بسبب الاعتقاد بأن هذا هو دور الفتاة.
- قد تعني التوقعات التي نضعها على الفتيات أننا قد نحد من إمكاناتهن ونعيقهن من تطوير مهاراتهم وكفاءاتهم.

النشاط 3: الأدوار الجندرية (المبنية على النوع الاجتماعي) في منزلي (40 دقيقة)⁵²

✓ **قم بـ:** قسم المشاركين إلى مجموعتين وامنح كل مجموعة نشاط الساعة (الملحق 1). كلّفهم بالمهام التالية:

مقدمو الرعاية للفتيات المتزوجات	مقدمو الرعاية للفتيات المطلقات / الفتيات المطلقات
المجموعة 1: ماذا تفعل زوجات الأبناء خلال الساعات المختلفة المدرجة على مدار الساعة؟	المجموعة 1: ماذا تفعل زوجات الأبناء خلال الساعات المختلفة من اليوم المدرجة على مدار الساعة؟
المجموعة 2: ماذا يفعل الفتيان خلال ساعات اليوم المختلفة المدرجة على مدار الساعة؟	المجموعة 2: ماذا يفعل أزواجهن خلال الساعات المختلفة من اليوم المدرجة على مدار الساعة؟

✳ **ملاحظة:** قد لا يتفق المشاركون تماماً مع جميع النقاط، لكن اطلب منهم اتخاذ قرار بشأن الأشياء الأكثر شيوعاً. قد لا يكون الرجال على دراية بالمهام التي تقوم بها النساء والفتيات والفتيان في المنزل. لذلك، اسألهم أسئلة توضيحية، «من يغسل الملابس؟ كيف تعتقد أن هذا الأمر يتم إنجازه؟ من يجمع الماء؟ من يشتري الخضار؟» إلخ.

✓ **قم بـ:** بعد 10 دقائق، بإعادة المجموعتين معاً واطلب منهم مشاركة جداولهم الزمنية.

؟ **أسأل:**

- ما الذي تلاحظونه بشأن هذه الجداول الزمنية؟
- من لديه قائمة المهام الأطول التي يجب القيام بها كل يوم؟ لماذا؟
- كيف يتم إسناد المهام إلى الفتيات والفتيان / زوجات الأبناء وأزواجهن؟
- ✳ **ملاحظة:** وضح أي اختلافات بين الفتيات والفتيان، أو زوجات الأبناء وأزواجهن.
- هل ينبغي استشارة الفتيات / زوجات الأبناء في المهام الموكلة إليهن؟

... **اشرح:**

- من الضروري ضمان حصول الفتيات على فرصة لتنمية المهارات الحياتية. نظراً لأن الفتيات قد لا يكون لديهن الكثير من وقت الفراغ مثل أشقائهن، فقد لا تتاح لهن الفرصة لتعلم المهارات المهمة لنموهن.
- بالنسبة للفتيات المتزوجات، ستجد الفتيات بدون هذه المهارات الحياتية صعوبة أكبر في التعامل مع الضغط الذي يأتي في مرحلة البلوغ أو الزواج وقد لا يملكن المهارات والقدرات اللازمة للاعتناء بأنفسهن أو بمن حولهن.
- في حين أنه من المتوقع أن يساعد الأطفال/الطفلات وزوجات الأبناء في المنزل، خاصة في الأوقات الصعبة، يمكن توزيع هذه الأعمال بشكل متساوٍ بين الفتيات والفتيان. بهذه الطريقة، ستمتع الفتيات أيضاً ببعض من وقت الفراغ الذي عادةً ما يكون الفتيان فقط هم القادرين على الحصول عليه.

؟ **أسأل:** كيف يمكننا التأكد من أن المسؤوليات المنزلية يمكن توزيعها بشكل متساوٍ وتدعم الأسرة أكثر؟

✳ **ملاحظة:** قد يقول الرجال أن هذا ليس شيئاً يشاركون فيه، وأنها مسؤولية المرأة لإدارة ذلك. اجعلهم يفكرون في طرق يمكنهم من خلالها الإظهار للنساء والفتيات أنهم يهتمون أكثر بالمسؤوليات التي تقع على عاتقهن وكيف يمكنهم تقديم الدعم.

= **قل:** يمكن أن يكون الفتيان/ الإخوة مصدر دعم كبيراً لأخواتهن في مشاركة المهام؛ يمكن أن يقوي هذا الأمر الروابط الأسرية ويساعد الفتيان أيضاً على تعلم المزيد من المهارات.

لمقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات أو المطلقات

✓ **قم بـ:** بناء على المناقشة التي تم إجراؤها مع النساء حول كيفية دعم الرجال لهن بشكل أكبر في المنزل.

? **اطلب:** من مقدمي الرعاية، بعد تشكيلهم ضمن ثنائيات، مناقشة كيف يمكنهم تقديم فكرة اتخاذ القرار المشترك مع الفتيات والفتيان في الأسرة.

لمقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات أو المطلقات، إدخال عملية صنع القرار في الأسرة

... **اشرح:** فيما يلي بعض النصائح حول إدخال المسؤوليات المنزلية المشتركة في عائلتكم:

الخطوة 1: ناقش الموضوع مع صانعات القرار في المنزل.

- قل إنه بناءً على محادثتك الأخيرة، أنكم تريدون أيضاً التحدث إلى الفتيات والفتيان حول كيف يمكنهم/ن أيضاً أن يكونوا/يكن جزءاً من خلق بيئة أسرية داعمة.
- اسألوا النساء كيف يرغبن في معالجة هذا الأمر، على سبيل المثال، «إذاً ما الذي تقترحينه للقيام به لطرح هذا الأمر معهم/ن؟»

الخطوة 2: بمجرد الموافقة، اسأل الفتيات ما هي المهام التي يرغبن في مزيد من الدعم بها. تأكد من الاستماع إلى آرائهن وأفكارهن ومناقشة الآراء الواقعية. كحلٍ بديل، قد تفضل النساء إجراء هذه المحادثات مع الفتيات.

الخطوة 3: اطلبوا من الفتيان التفكير في المستقبل الذي يريدونه لأخواتهن. هل يريدون منهن أن ينجحن في المدرسة / أن يعملن وأن يكنّ ناجحات في حياتهن؟ ثم اشرح للأولاد أن هذا يعني أن الفتيات بحاجة إلى وقت متساوٍ في المدرسة والواجبات المنزلية والأنشطة.

الخطوة 4: امنحوا الفتيات والفتيان التشجيع والثناء عندما يدعمون/يدعمن بعضهم/ن البعض. اجعلهم/ن يشعرون/يشعرن بالتقدير.

الخطوة 5: تحققوا مع النساء والفتيات والفتيان بانتظام لمعرفة كيف يعمل التوزيع الجديد للأعمال المنزلية.

? **اسأل:** هل تعتقدون أن هذه الخطوات واقعية؟ ما الذي يجب أن نغيّره ليناسب وضعكم أكثر؟ كيف وجدتم هذا النشاط؟ هل تعتقدون أنه يمكنكم ممارسة بعض هذه الأشياء في المنزل مع أسرکم؟

لمقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات

? **اسأل:** ما هي بعض الطرق التي يمكنكم التحدث بها مع زوجاتكم / شريكاتكم حول كيفية دعم بناتكم المتزوجات؟

لمقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات، هناك بعض النصائح التي يمكننا استخدامها لمساعدتنا في إجراء هذه المحادثة:

الخطوة 1: ناقشوا الموضوع مع النساء في المنزل.

- قولوا إنه بناءً على محادثتك الأخيرة، أنكم تريدون أيضاً التحدث إلى بناتكم المتزوجات لفهم كيف يمكنكم خلق بيئة داعمة لهن. على سبيل المثال، «أريد أن أسأل كيف تعتقدن أنه يمكننا التحدث إلى بناتنا المتزوجات حول كيفية دعمهن على الرغم من أنهن لم يعدن يعشن معنا».
- اسألوهن كيف يرغبن في معالجة هذا الأمر، على سبيل المثال، «إذاً ما الذي تقترحين علينا القيام به لطرح هذا الأمر معهن؟»

الخطوة 2: بمجرد الموافقة، اسألوا الفتيات المتزوجات كيف يمكنكم دعمهن على الرغم من أنهن متزوجات الآن. تأكدوا من الاستماع إلى آرائهن وأفكارهن والتعامل مع الآراء الواقعية. كحلٍ بديل، قد تفضل النساء إجراء هذه المحادثات مع الفتيات.

الخطوة 3: تحققوا مع الفتيات بانتظام لمعرفة ما إذا كنّ يشعرن أن الإجراءات الجديدة جيدة أو إذا كنّ بحاجة إلى أي شيء آخر.

قل: الحقوق هي الأشياء التي يجب أن تمتلكها كل فتاة وفتى وامرأة ورجل أو أن يكونوا/يكنّ قادرين/ات على القيام بها، ولكل شخص نفس الحقوق. بصفتنا مقدمي رعاية، نتحمل مسؤولية دعم الفتيات والفتيان لتأمين حقوقهم /ن ومسؤولية التأكد أيضاً من أننا لا نمنع الآخرين/ الأخريات من تأمين حقوقهم/ن. إحدى الطرق التي يمكننا أن نبدأ بها هي دعم كل امرأة وفتاة نهتم بهن.

التحقق (5 دقائق)

اسأل مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانت هناك أي تغييرات يرغبون في إجرائها للجلسة التالية. (من المهم أن تدمج التغييرات التي اقترحها مقدمو الرعاية أو تشرح سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكّر مقدمي الرعاية أنه يمكنهم ترك تعليقات في مربع التعليقات وأنت ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحدث معهم إذا لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

قل: حاولوا استخدام الخطوات التي تمت مناقشتها في النشاط الأخير مع النساء والفتيات والفتيان في أسرهم؛ حاولوا استخدامها مع الفتيات المتزوجات في أسرهم أيضاً.

* ملاحظة للميسرين للجلسة التالية:

- ☐ تعرفوا على الإطار القانوني للزواج في سياقكم. قوموا بإعداد الرسوم التوضيحية لقصة زينة مسبقاً.
- ☐ هناك مقطع فيديو سستم مشاركته أثناء الجلسة، يرجى تنظيم جهاز كمبيوتر محمول أو جهاز عرض لعرض الفيديو إن أمكن والتحقق من أنه يعمل (قد يتطلب اتصالاً بالإنترنت).

الجلسة 10

الزواج في مجتمعنا

أهداف الجلسة:

بحلول نهاية الجلسة، سوف يقوم مقدمو الرعاية بما يلي:

1. فهم الأسباب الجذرية للزواج المبكر.
2. فهم عواقب الزواج المبكر.
3. تحديد آليات التكيف البديلة التي لا تلجأ إلى الزواج المبكر.

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام
- ☐ ورق A4
- ☐ المصدر 10.1: قصة زينة
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ شريط / خيط
- ☐ جهاز عرض
- ☐ كمبيوتر محمول ومكبرات صوت في حالة عرض فيديو تأثير الفتاة.

✱ **ملاحظة:** إذا لم يكن لديك جهاز عرض / كمبيوتر محمول / مكبرات صوت، فيمكنك تخطي جزء الفيديو من الجلسة.

التحضير:

- ☐ تأكد من أن الفيديو مُجهز مسبقاً وجاهز للعرض على المشاركين. هناك خيار لتغيير اللغة في الترجمة، لذا تأكد من التدريب على فعله قبل الجلسة.
- ☐ بإمكانك تحضير بعض الرسوم التوضيحية 10.1 لقصة زينة للمساعدة في توجيه القصة.

✱ ملاحظة للميسر:

- في البلدان التي يكون فيها الزواج دون سن الـ ١٨ عام غير قانوني، قد يخفي بعض مقدمي الرعاية زيجات الفتيات. وعلى العكس من ذلك، يمكن أن يقوم مقدمي الرعاية بإبلاغ السلطات بالزواج إذا اتخذت الفتاة بنفسها قرار الزواج؛ قد يحدث هذا في السياقات التي تكون فيها الفتيات في زواج ناجم عن «علاقة حب» لا يوافق عليه مقدمو الرعاية. يمكن أن يكون كلا السيناريوهين مشكلة إذا كان ذلك يعني أن الفتيات لا يتلقين الدعم الذي يحتجنه. من المهم كميسر، التركيز على تسليط الضوء على المخاطر التي تتعرض لها الفتيات عند الزواج في سن مبكرة وكيف يمكن لمقدمي الرعاية الاستمرار في دعم الفتيات إذا كن متزوجات.

المدة: قد تستغرق هذه الجلسة ما يصل إلى ساعتين ونصف. إذا لم تتمكن من إكمال الجلسة خلال الوقت المخصص، يمكنك أيضاً تقسيمها إلى جلستين.

التوقيت: بعد الجلسة 10 لمقدمات الرعاية

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

مقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات:

أسأل: هل كنتم قادرين على إدخال عملية صنع القرار المشتركة إلى الأسرة فيما يتعلق بالمسؤوليات المنزلية باستخدام الخطوات التي قمتم مناقشتها؟ كيف سار الأمر؟

مقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات:

أسأل: هل كنتم قادرين على التحدث مع الفتيات المتزوجات حول الدعم الذي يحتجنه؟

هيا نستكشف (15 دقيقة)

أسأل: كيف يبدو الزواج في مجتمعنا؟

أسئلة استقصائية للمساعدة في المناقشة:

- ما هو أفضل سن للزواج للمرأة؟ ماذا عن الرجال؟
- في أي سن تتزوج المرأة بالفعل؟ ماذا عن الرجال؟

*** ملاحظة:** في بعض السياقات، قد يكون هذا السؤال حساساً بسبب الأطر القانونية، كن حساساً في كيفية طرحه ضمن السياق المحدد عندما يكون الحال كذلك.

- من يتخذ القرارات بشأن من يتزوج/تتزوج ومتى يتزوج/تتزوج؟ هل يختلف الأمر بالنسبة للنساء والرجال؟
- هل الوضع كما كان قبل النزوج؟ كيف هو إن كان مختلفاً أو إن كان نفس الشيء؟
- كيف يبدو الزواج بالنسبة للنساء والفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة؟ كيف يتم التعامل مع المطلقات في المجتمع؟

قل: الزواج شيء يختاره كثير من الناس. يحدث ذلك عندما يقرر شخصان أنهما يرغبان في بناء شراكة معاً، وهذا يشمل أحياناً إنجاب الأطفال. يمكن أن يتخذ الزواج أشكالاً عديدة. في بعض الأحيان يمكن أن يقع شخصان في الحب ويقررا الزواج. في بعض الأحيان قد يشمل أفراد الأسرة أو الأصدقاء الآخرين الذين يساعدون النساء أو الرجال في العثور على زوجة أو زوج محتمل. يمكن أن يحدث ذلك بسبب المصالح المالية أو للحفاظ على روابط عائلية معينة. الشيء المهم الذي يجب تذكره هو من لديه/ها السلطة ليختار/لتختار أن يقول/تقول نعم ويختار/تختار من يتزوج/تتزوج. إذا كانت السلطة متساوية، يمكن أن يكون الزواج تجربة إيجابية للغاية؛ ومع ذلك، إذا كانت السلطة غير متوازنة، فقد يكون الزواج غير صحي / مؤذي، خاصة بالنسبة للفتاة، من حيث صحتها وسلامتها النفسية والعاطفية.

أسأل: من يمكنه تقديم أمثلة عن عندما لا تكون السلطة متساوية؟

إذا لم يتم ذكرها في المجموعة، وإذا كان ذلك مناسباً، أضف هذه الأمثلة:

- عندما يجبر الوالدان الفتاة أو يؤثران عليها على الزواج بشخص ما
- عندما تكون الفتاة طفلة (أقل من 18 عام) والرجل بالغ
- عندما يكون فارق السن بين المرأة والرجل كبيراً جداً
- عندما تجعل سلطة المجتمع الفتيات والآباء يعتقدون/يعتقدن أن الفتيات يجب أن يتزوجن في سن أصغر.

قل: سنناقش اليوم الأشياء الرائعة التي تأتي مع الزواج وأيضاً الأضرار التي يمكن أن تحدث إذا كانت عملية الزواج غير متساوية بالنسبة للفتيات / النساء.

الأنشطة (ساعة و25 دقيقة)

النشاط 1: مفهوم الزواج (20 دقيقة)

قل: الزواج هو جزء من ثقافتنا ومجتمعنا. لدينا طرق عديدة للاحتفال بالزواج وتقديره.

✓ **قم بـ:** قسّم المشاركين إلى مجموعتين أو ثلاثة واطلب منهم مناقشة الجوانب الإيجابية للزواج بإيجاز. بمجرد الانتهاء، اطلب منهم الحضور ومشاركة مناقشاتهم مع المجموعة الأوسع.

? **أسأل:** ما هي بعض التحديات التي تأتي مع الزواج؟

... **اشرح:** هناك جوانب إيجابية للزواج وهناك أيضاً تحديات. في بعض الأحيان، يمكن أن تزداد التحديات عندما لا تكون السلطة في الزواج متساوية، كما في الأمثلة التي ناقشناها سابقاً. لذلك، سوف نتعمق في بعض هذه الأمثلة وسناقش الزواج المبكر.

النشاط 2: لماذا يحدث الزواج المبكر (35 دقيقة)

? **أسأل:** هل يعرف أي شخص ما الذي نعنيه بمصطلحات «الزواج المبكر» أو «زواج الأطفال» أو «الزواج القسري»؟ هل سمعتم عنهم من قبل؟

= **قل:**

من المحتمل ألا يكون الجميع على دراية بالإطار القانوني في البلدان التي تستضيفهم. إذا كان الزواج غير قانوني تحت سن الـ 18 عام، سلط الضوء على هذه النقطة للمجموعة حتى يكون لديهم هذه المعلومات. وإذا كان سن الزواج مختلفاً في البلد الذي يستضيفهم مقارنة ببلدهم (مثل سوريا ولبنان)، فمن المهم أن تكون لديك هذه المعلومات بالإضافة إلى المعلومات المتعلقة بكيفية التنقل ضمن هذه العملية.

- «الزواج المبكر» و«زواج الأطفال» هما مصطلحان يستخدمان لوصف الزواج الذي يحدث للفتيات والفتيان عندما يكونون دون سن الـ 18 عام.
- وفقاً للعديد من الاتفاقيات الدولية، يمكن أن يكون الزواج الذي يحدث قبل سن الـ 18 عام مؤذياً للفتيات، حتى لو كان الإطار القانوني أو القوانين الدينية تسمح بذلك.
- يمكن أن ينطبق مصطلح «الزواج القسري» على الفتيات اللاتي يتزوجن دون سن الـ 18 عام، ولكن يمكن أن ينطبق أيضاً على الزواج في أي عمر حيث يُجبر شخص ما على الزواج من شخص آخر.

? **أسأل:** ما رأيكم في هذه المعلومات؟

= **قل:** كان بعضنا إما متزوجاً تحت سن الـ 18 عام أو تزوج فتاة يقل عمرها عن الـ 18 عام؛ إنه شيء شائع جداً. ومن الممكن أيضاً أننا تزوجنا من زوجة شابة، ولم تحدث مضاعفات، لذلك لا نعرف سبب كون ذلك مشكلة. لكن مرور الوقت، لدينا المزيد من المعلومات والأدلة العلمية التي توضح لنا أن الزواج في سن مبكرة يمكن أن يكون ضاراً وصعباً على الفتيات.

✓ **قم بـ:** أخبر المجموعة بالقصة التالية وتوقف عند النقاط المحددة لطرح أسئلة على المجموعة حول ما يحدث.

الجزء 1:

زينة تبلغ من العمر 15 عاماً ويريد والديها تزويجها. إنهم قلقون من تقدمها في السن وقضاءها الكثير من الوقت خارج المنزل. يعاني والدا زينة أيضاً من صعوبات مالية، ومنذ الانتقال إلى المكان الحالي لم يتمكنوا من العمل. يعتقدون أن زينة أصبحت أكبر من أن تشارك المكان مع إخوتها، خاصة الآن بعد أن بدأت تحيض. سيساعدهم تزويجها على إدارة الشؤون المالية بشكل أفضل، ويعتقدون أنه سيتم منح زينة حياة أفضل. كما أنه سيمنع الناس من الحديث عن أن زينة ليست متزوجة حتى الآن.

? **أسأل:** ما الأسباب التي ساهمت في قرار تزويج زينة؟

شرح ما لم يذكره المشاركون:

- كما ناقشنا في الجلسات السابقة، هناك توقعات مختلفة توضع على الفتيات والنساء في المجتمع مقارنة بالفتيان والرجال. يتضمن ذلك الاحتفاظ بالفتيات في «صندوق المرأة»⁵³ والتحكم في سلوكهن، ومع من يقضين الوقت، وما يُسمح لهن بفعله.
- هذا لأنه في كثير من الأماكن، قد لا يتم تقييم الفتيات مثل الفتيان. يُتوقع من الفتيان رعاية والديهم عندما يكبرون ويخرجون للعمل لتوفير الدخل؛ ولا يتم وضع نفس التوقعات على الفتيات. يُنظر إلى الفتيات على أنهن عبء اقتصادي بدلاً من ذلك. عندما تحدث حالات مثل النزوح، قد تقرر العديد من العائلات تزويج بناتها كوسيلة لتخفيف العبء المالي ومنح الفتيات ما يعتقدن أنه فرصة أفضل في الحياة. هناك العديد من الأمثلة على فتيات يكسبن دخلاً لأسرهن أو يعتنين بوالدين في سن الشيخوخة، ولكن بسبب «صندوق المرأة»² هناك تصور بأن الفتيات لا يمكنهن فعل هذه الأشياء.

الجزء 2:

يتحدث والدا زينة معها حول فكرة الزواج. زينة في حيرة من أمرها، فهي سعيدة بالذهاب إلى المدرسة. لكنها رأت أن بعض صديقاتها يتزوجن وهي تحب فكرة امتلاك غرفتها الخاصة وعدم الاضطرار إلى مشاركتها مع أشقائها. وهي قلقة من أنها إذا لم تتزوج قريباً، فقد لا تحصل على زوج صالح.

أسأل: ما أسباب رغبة زينة في الزواج؟

شرح إذا لم يرد ذكره في إجابات المشاركين:

- تتأثر زينة بتوقعات المجتمع وضغط الأقران. سبب رغبتها في الزواج هو أن المجتمع أخبر فتيات مثل زينة أنهن إذا لم يتزوجن صغيرات، فقد لا يتزوجن على الإطلاق.
- قالوا لزينة إنه عندما تأتي «فرصة جيدة/زوج جيد» عليك أن تغتنيها على الفور لأنك لا تعرفين إن كان سيأتي غيره. وبسبب الوضع الصعب في المنزل، تعتقد زينة أن الحياة الزوجية ستكون بمثابة هروب من المشقة.
- بينما قد يبدو أن زينة تختار الزواج بنفسها، إلا أنها تتأثر بالبيئة التي تعيش فيها.

الجزء 3:

تتزوج زينة، والحياة الزوجية ليست بالضبط كما تخيلت. تركت المدرسة، وهناك ضغوط جديدة تتعرض لها من أسرتها الجديدة، مثل إنجاب الأطفال أو القيام بجميع الأعمال المنزلية. لا تشعر زينة أن لديها القدرة على طلب الأشياء التي تريدها أو تحتاجها.

أسأل: ما هو الأثر العاطفي أو الجسدي على زينة؟

شرح: ما عانت منه زينة يحدث للعديد من الفتيات. وقد تكون بعض زوجاتنا وبناتنا قد مروا بموقف مشابه. يمكن للفتيات في مواقف مماثلة مثل زينة أن يشعرن بالعزلة، والتعاسة، والارتباك مع الزواج. يمكن أن يتعرضن أيضاً لمخاطر على صحتهن يمكن أن تكون شديدة جداً.

أسأل: ما هي بعض عواقب زينة في سن مبكرة؟

قم بـ شارك الأفكار مع المجموعة وأضف ما لم يقلوه.

ملاحظة: إذا كنت قادراً على ذلك، يمكنك عرض فيديو تأثير الفتاة على المشاركين. الترجمة متاحة بعدد من اللغات، بما في ذلك الفرنسية والعربية: <https://www.youtube.com/watch?v=1e8xgF0JtVg>

شرح:

- غالباً ما تتسرب الفتيات اللواتي يتزوجن في سن صغيرة من المدرسة ويفوتن سنوات مهمة من تعليمهن. لهذا السبب، سيكون لديهن معرفة ومهارات وخبرة محدودة للتفاوض بشأن الأدوار الزوجية للبالغين.
- تعد الفتيات اللواتي يتزوجن في سن مبكرة أكثر عرضة للعنف في الزواج. كلما زاد فارق السن، زاد احتمال تعرضهن للعنف. من المرجح أكثر أن الفتيات اللواتي يتزوجن في سن صغيرة يصفن تجربتهن الجنسية الأولى بأنها قسرية.

53 ناقشنا في الجلسة 3 أن صندوق الرجل والمرأة كان يدور حول توقعات المجتمع حول من يجب أن تكون النساء والفتيات أو الفتيان والرجال، وكيف يجب أن يتصرفوا/ن، وكيف يجب أن يشعروا/ن وماذا يجب أن يقولوا/ن. يتم تعليمهم هذه الأمور لنا منذ لحظة ولادتنا، من قبل العديد من الأشخاص المختلفين والمجتمع ومن خلال التجارب

- من المتوقع في كثير من الأحيان أن يتم الإنجاب بعد الزواج، حيث تكون الولادات الأولى هي الأكثر خطورة بالنسبة للأمهات المراهقات.
- الحمل في هذا الوقت خطير للغاية، ويوصي الأطباء الفتيات بإنهاء سن البلوغ والمراهقة قبل محاولة الإنجاب.
- تواجه المراهقات الصغار الحوامل أخطر أعلى بكثير بالوفاة أثناء الولادة أو بعدها.
- على سبيل المثال، غالباً ما تواجه الفتيات اللواتي يحملن في سن مبكرة ولادات صعبة لأن حوضهن صغير جداً. قد يؤدي هذا إلى الحاجة إلى إجراء عملية لولادة الطفل.
- الفتيات الصغيرات أيضاً معرضات بشكل كبير لخطر الولادة في وقت مبكر جداً - أي قبل أن يكون الطفل مستعداً للخروج.

أسأل؟

- ما رأيكم في المعلومات المقدمة؟
- هل تعتقدون أن هذه المعلومات يمكن أن تساعد شخص ما على اتخاذ قرار مستنير بشأن الزواج المبكر؟ لماذا أو لماذا لا؟
- ماذا يمكن لمقدمي الرعاية أن يفعلوا إذا كانت الفتيات أنفسهن هن من يطلبن الزواج؟

النشاط 3: إستراتيجيات تأخير الزواج (لمقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات) (30 دقيقة)

ملاحظة: * هذا الإصدار من النشاط 3 مخصص لمقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات. يوجد نشاط 3 مختلف لمقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات / المطلقات أدناه.

اشرح: نحن نحترم أن الزواج جزء مهم من المجتمع وأنه شيء سيفعله كثير من الناس. لكننا نعتقد أيضاً أنه نظراً للأضرار المرتبطة بالزواج في سن مبكرة، هناك أشياء يمكننا القيام بها لتأخير زواج الفتيات الصغيرات حتى يكبرن (فوق الـ 18). سيساعد هذا الفتيات في الحصول على فرصة أفضل في حياة زوجية وحياة صحية. لكي تكون قادراً على دعم الفتيات لتأجيل الزواج حتى يكبرن، فإن الأمر يتطلب اتخاذ قراراً من مقدمي الرعاية، ولكنه يتطلب أيضاً التأثير على أفراد المجتمع، عندما يتعلق الأمر بتحديد متى ومن ينبغي أن تتزوج بناتنا.

قل: سأقدم لكل مجموعة سيناريو، وفي مجموعتكم، ستضعون استراتيجيات حول كيفية تفكير الأسرة في تأجيل زواج ابنتهم حتى تكبر. عند اتخاذ قرار بشأن الاستراتيجيات، هناك أمران أساسيان عليكم القيام بهما:

1. فكروا فيمن يمكنكم تضمينه/ها في استراتيجيتكم (على سبيل المثال، الفتاة ومقدم الرعاية وصانعي القرار المجتمعين و / أو الزوج المحتمل وعائلته).
2. فكروا في تأثير تأخير الزواج على الفتاة وأسرتها، إذا كانت هناك بعض الآثار السلبية، فما الذي يمكن فعله لحل هذا الأمر؟

قم بـ: قسّم المشاركين إلى مجموعتين وامنح كل مجموعة سيناريو. إذا لم يكونوا قادرين على القراءة، يمكنك قراءة السيناريوهات للمجموعة. يمكن للمشاركين مشاركة سيناريوهاتهم واستراتيجياتهم مع المجموعة الأوسع من خلال لعب الأدوار.

السيناريوهات (تتطلب تعديلها حسب سياقها)

السيناريو 1:

لدى يسرا وكمال ثلاثة أطفال وكمال عاطل عن العمل حالياً. تكسب يسرى بعض المال، لكنه لا يكفي لإعالة أطفالها. اضطرا إلى إخراج ابنتهما الكبرى من المدرسة بسبب الوضع المالي. ويرى كمال أنه ربما يكون من الأفضل تزويج ابنتهما لتخفيف العبء المادي عليها. يحب كمال ابنته كثيراً لكنه يعتقد أن هذا هو الحل الأفضل لها. كمال يريد نصيحتكم.

ملاحظة: * أشر إلى الاحتمالات التالية إذا لم يتم ذكرها. يمكن أن يطلبوا من كمال أن يفكر في إيجابيات وسلبيات قرار زواج ابنته. يمكن أن يشجعوا كمال على التفكير في استراتيجيات بديلة قبل تزويج ابنته، وأن يطلبوا منه التفكير في مكان يمكنه اللجوء إليه للحصول على دعم إضافي لإبقاء ابنته في المدرسة.

السيناريو 2: (للسياقات التي يمكن أن يؤدي فيها حمل المراهقات إلى الزواج القسري):

تبلغ نانسي من العمر 15 عاماً واكتشفت مؤخراً أنها حامل. إنها قلقة من إخبار والديها لأنها تخشى أن يتم إجبارها على الزواج من الرجل الذي تسبب في حملها. نانسي لا تريد الزواج منه، فهي تريد إنهاء تعليمها والبقاء مع عائلتها حتى تكبر قليلاً. كيف يمكن أن يتعامل والد نانسي في هذا الموقف؟

✳ **ملاحظة:** يمكن أن يكون هذا السيناريو صعباً للغاية. قد يقول الآباء أن الفتاة ليس لديها خيار آخر سوى الزواج. شجعهم على التفكير في أفكار بديلة للزواج. كيف تستطيع نانسي الاستمرار في الذهاب إلى المدرسة وهي تنجب طفلاً، ما الذي سيمكن نانسي من البقاء في المنزل وعدم الزواج؟ ماذا سيحدث لو تزوجت نانسي؟ كيف ستشعر؟

السيناريو 2: (للسياقات الحساسة):

يتزايد عدد أعضاء أسرة آدم وقد انتقل ابن عمه مؤخراً إلى المنزل مع عائلته. يتشارك جميع أطفال آدم غرفة واحدة صغيرة، بما في ذلك ابنته الكبرى نانسي البالغة من العمر 16 عاماً. يعتقد آدم أن الحل الأفضل هو أن تتزوج نانسي حيث سيكون لها مكانها الخاص بحيث لن يبقى المنزل مكتظاً. هل يجب تأجيل زواج نانسي؟ كيف يمكن القيام بذلك؟

✳ **ملاحظة:** يجب أن يفكروا في إيجابيات وسلبيات قرار تزويج نانسي (على سبيل المثال، المخاطر الصحية على نانسي، التسرب من المدرسة، العزلة وما إلى ذلك) يجب أن يفكروا في استراتيجيات بديلة يمكن أن تساعد في تأخير الزواج.

النشاط 3: دعم الفتيات المتزوجات والمطلقات (لمقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات / المطلقات) (30 دقيقة)

✳ **ملاحظة:** هذا الإصدار من النشاط 3 مخصص لمقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات / المطلقات. أعلاه، هناك نسخة مختلفة من النشاط 3 لمقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات.

✳ **قل:** لقد علمنا ببعض المخاطر التي تواجه الفتيات المتزوجات والمطلقات. لكن هناك شيء يمكننا القيام به. سنفكر في طرق يمكننا من خلالها دعم الفتيات المتزوجات والمطلقات في حياتنا وكذلك في المجتمع الأوسع.

✓ **قم بـ:** قسّم المشاركين إلى مجموعتين، تركز إحداها على الفتيات المتزوجات والأخرى على الفتيات المطلقات. اطلب منهم في مجموعاتهم مناقشة الطرق التي يمكنهم من خلالها دعم هؤلاء الفتيات، حتى لو لم يكن في رعايتهن.

بمجرد الانتهاء، أضيف النقاط أدناه إذا لم يتم ذكرها:

- إذا أمكن، تحقق من الاحتياجات المادية للفتيات المتزوجات والمطلقات (على وجه التحديد، الطعام، المال، والفوط الصحية، والملابس، والمواد المدرسية). قد لا يتمكن أهل الزوج من تقديم الدعم الكافي، لذا تحقق دائماً من الفتاة أو اطلب من مقدمة الرعاية ما إذا كان ذلك مناسباً أكثر.
- تحقق في دعم احتياجات الفتيات العاطفية. إذا كنت أب الزوج على وجه التحديد، امنحنهن الوقت لمقابلة الأصدقاء والعائلة. وإذا كنت من مقدمي الرعاية، فخصص وقتاً للزيارة وقضاء بعض الوقت مع الفتيات.
- إذا أمكن، تحقق من الاحتياجات التعليمية أو المهنية للفتيات المتزوجات والمطلقات؛ ربما تريد إحداهن العودة إلى المدرسة، أو تعلم مهارات جديدة، أو حضور دورة، أو الحصول على بعض الدخل لتصبح مستقلة.
- إذا أمكن، تحقق من الاحتياجات الصحية للفتيات المتزوجات والمطلقات. قد تحتاج الفتيات إلى الحصول على الأدوية والرعاية الصحية وخدمات تنظيم الأسرة والرعاية السابقة للولادة وما إلى ذلك. شجع الفتيات على الانتظار حتى بعد سن الـ 18 لإنجاب الأطفال، حتى لو كان لديهن طفل بكل حال؛ تختلف كل ولادة، ويجب أن يؤخرن الحمل حتى يكتمل نمو أجسامهن لمنع المخاطر الصحية مثل وفاة الأم أو الطفل.

الرسالة الأساسية لمقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات

✳ **قل:** هناك العديد من الأضرار المرتبطة بزواج الفتيات في سن مبكرة، لذا فإن تزويج الفتيات في سن أكبر سيساعدهن على الحصول على فرصة أفضل لزواج صحي. لتكونوا قادرين على دعم الفتيات لتأجيل الزواج حتى يكبرن قليلاً، يتطلب الأمر قرار مقدمي الرعاية ولكن أيضاً التأثير على المجتمع، وخاصة الرجال والفتيان الذين يتمتعون بقدر كبير من سلطة اتخاذ القرار عندما يتعلق الأمر بتحديد موعد الزواج ومن يتزوجن.

الرسالة الرئيسية لمقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات

قل: في حين أن هناك العديد من التحديات المرتبطة بزواج الفتيات في سن مبكرة، فهناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها كمقدمين للرعاية لمساعدة الفتيات في هذه الحالة. تتضمن بعض الأشياء التحقق من احتياجاتهن المادية والعاطفية والتعليمية والصحية. والتحدث إليهن حول تأجيل الحمل إلى ما بعد سن الـ 18 هو المفتاح لضمان صحتهم وصحة أطفالهن. بصفتنا مقدمي رعاية، قد لا نمتلك الموارد اللازمة لتلبية كل هذه الاحتياجات، ولكن هناك شيء واحد نتحكم فيه وهو دعم الاحتياجات العاطفية للفتيات على وجه الخصوص.

التحقق (5 دقائق)

اسأل مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانت هناك أي تغييرات يرغبون في إجرائها للجلسة التالية. (من المهم أن تدمج التغييرات التي اقترحها مقدمو الرعاية أو تشرح سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكر مقدمي الرعاية أنه يمكنهم ترك تعليقات في صندوق التعليقات وأنت ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحدث معهم إذا لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

- لمقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات: تحدثوا مع بناتكم أو زوجاتكم / شريكاتكم حول موضوع الزواج المبكر وبعض المعلومات التي ناقشناها اليوم. انظر ما هي أفكارهم - إذا كانت مختلفة أو مماثلة لما ناقشناه.
- لمقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات: تحدثوا مع بناتكم أو إذا كان ذلك مناسباً أكثر من خلال زوجاتكم / شريكاتكم لفهم احتياجات الفتيات المتزوجات ومعرفة كيف يمكنكم دعمهن. حتى إذا كنتم غير قادرين على تقديم المساعدة المادية، فهناك أشياء أخرى يمكنكم القيام بها فيما يتعلق باحتياجاتهن العاطفية أو دعمهن للحصول على الرعاية الصحية.

* ملاحظة للميسرين للجلسة التالية:

□ تعرف على الموارد الموجودة في قسم التحضير قبل الجلسة.

الجلسة 11

السلامة والعنف

أهداف الجلسة:

بحلول نهاية الجلسة، سوف يقوم مقدمو الرعاية بما يلي:

1. مناقشة أنواع العنف المختلفة التي تواجهها النساء والفتيات، لا سيما في المنزل.
2. استكشاف الأفكار المتعلقة بأدوارهم ومسؤولياتهم للمساهمة في سلامة وصحة أسرهم النفسية.

المواد اللازمة:

- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام تحديد ملونة (بأربعة ألوان مختلفة على الأقل)
- ☐ أوراق ملاحظات لاصقة
- ☐ أقلام

✳ **ملاحظة:** إذا لم يكن لديك جهاز عرض / كمبيوتر محمول / مكبرات صوت، فيمكنك تخطي جزء الفيديو من الجلسة.

التحضير:

- ☐ تعرف على المورد 11.1 و 11.2 قبل الجلسة لتذكيرك بالأسباب الجذرية والعواقب للعنف المبني على النوع الاجتماعي وأنواع العنف المبني على النوع الاجتماعي.
- ☐ اطلع على المورد 8.1 استجابات المقاومة الشائعة **الملحق 2:** خطوات مواجهة الأذى من مناهج مقدمي/ات الرعاية لبرنامج فتيات الشمس.
- ☐ قد لا يتفق بعض المشاركين مع جميع التعاريف أو الأمثلة لأنواع العنف. من المهم أن تكون مستعداً للتعامل مع الخلاف ومعرفة كيفية الرد.
- تم تضمين جميع المحتويات ذات الصلة في الجلسة، ولكنك ستحتاج إلى قراءتها والاستعداد مسبقاً لتشعر بالراحة أثناء التيسير.
- ☐ قد تخلق الجلسة الكثير من النقاشات. بالنسبة للميسر، من المهم معرفة الوقت المناسب لنقل المشاركين إلى الجزء التالي من الجلسة. على سبيل المثال، خذ الإجابات من واحد أو اثنين من المشاركين بدلاً من المجموعة بأكملها. إذا كانت الجلسة تتطلب مزيداً من الوقت، فيمكن تقسيمها على مدار أسبوعين أو تمديدتها بحيث يكون هناك وقت لإنهاء المناقشة. يمكنك أن تقول، "يمكننا بالتأكيد أن نسمع من المجموعة بأكملها، لكن هذا يعني أن الوقت سينفذ. هل ترغبون في البقاء لفترة أطول حتى نتمكن من الاستماع إلى كامل آرائكم؟"

✳ ملاحظة للميسر:

- افهم 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 تعمل فيها قد اشتركت فيها. كما سيكون لدى عدد من البلدان أيضاً قوانين وطنية معمول بها تجرم العنف المنزلي - من المهم معرفة الوضع في بلدك.
- خلال هذه المناقشة، قد يظهر بين المشاركين ردود تقع في خانة لوم الضحية. إذا عبر الرجال عن أفكار مثل «أحياناً تدفعنا النساء أو الفتيات إلى العنف بإساءتهن للتصرف». في هذه الحالة، تأكد من أن تسأل ما يعتقده مقدمو الرعاية الآخرون، للحصول على مجموعة من وجهات النظر. عادةً ما يكون وصف أعمال العنف التي تحدث خارج منازلنا أسهل بكثير من التعليق أو التحدث عن العنف داخل المنزل، حيث إن الحديث عن العنف الذي ترتكبه أصعب. إذا تحدث مقدمو الرعاية عن العنف الذي ارتكبهوه، فغالباً ما يسعون إلى تبرير أفعالهم أو إلقاء اللوم على الآخرين. من المهم إيلاء اهتمام خاص للسلوكيات مثل التقليل من شأن النساء أو الفتيات أو تبرير العنف أو إلقاء اللوم على الناجية.
- اسأل مقدمي الرعاية الذين يصفون العقوبة الجسدية على أنها نتيجة «لسوء السلوك» عن الأسباب التي تجعل المراهقات «يسئن التصرف». ذكرهم أنها فترة صعبة من الحياة حيث تمر الفتيات بالعديد من التغيرات ولديهن العديد من الأسئلة وأنهن في فترة لاستكشاف الحدود؛ وهنَّ يحتجن إلى مقدمي رعاية لدعمهن والاستماع إليهن.
- ابق متنبهاً للكشف عن أي عنف من المحتمل أنه يحصل، خاصة ضد الفتيات المراهقات. قد تحتاج إلى متابعة الأمر مع مشرفك، خاصة إذا كنت تعتقد أن الفتاة تتعرض لأذى فوري.

المدة: قد تستغرق هذه الجلسة ما يصل إلى ساعتين ونصف. إذا لم تتمكن من إكمال الجلسة خلال الوقت المخصص، يمكنك أيضاً تقسيمها إلى جلستين.

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسأل: هل أجريتم محادثة مع ابنتكم أو زوجتكم / شريككم حول موضوع الزواج المبكر وبعض المعلومات التي ناقشناها اليوم. كيف سار الأمر؟

هيا نستكشف (15 دقيقة)

أسأل: ما رأيكم في كلمة «أمانا لسلامة»؟

قل: عندما نتحدث عن «السلامة»، فإننا نعني التحرر من الأذى أو الخطر أو التهديدات أو المخاطر، سواء داخل المنزل أو خارجه. يمكن أن يرتبط الأذى والخطر والتهديدات والمخاطر بعدد من الأشياء - على سبيل المثال، يمكن أن تجعل البيئة الناس غير آمنين في حالة حدوث زلزال أو عاصفة.

أسأل: هل يمكن لأي شخص أن يقدم أمثلة عن أنواع أخرى من الأذى أو الخطر أو التهديدات أو المخاطر التي تجعل الناس غير آمنين؟ (على سبيل المثال، الحرب، الصراع، نقص المال، التشرد، العنف، إلخ.)

قل: لغرض هذه الجلسة، سنركز على قضية العنف وأنواع العنف التي يمارسها الناس على النساء والفتيات لجعل النساء والفتيات غير آمانات. من المهم أن نتذكر أن العنف ليس شيئاً «يحدث هكذا» لإحداهن لأنها 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 (أضف القوانين الوطنية أيضاً، إن وجدت).

قل: تعريف العنف ضد النساء والفتيات هو «أي تهديد أو فعل (جسدي، عاطفي، جنسي، اقتصادي) موجه ضد فتاة أو امرأة يسبب ضرراً لها ويهدف إلى إبقاء الفتاة أو المرأة تحت سيطرة الآخرين». هناك أنواع مختلفة من العنف الذي يتعرض له النساء، والفتيات على وجه الخصوص، وقد ذكرتم العديد منها. يمكن تقسيمها إلى 4 فئات رئيسية:

- جسدي (يؤذي الجسم)
- عاطفي (يؤذي المشاعر واحترام الذات)
- اقتصادي (يحد الوصول إلى الأموال أو الممتلكات أو الموارد)
- جنسي (يتحكم في النشاط الجنسي)

أسأل: هل يمكن لأي شخص أن يعطي أمثلة على أنواع العنف التي قد تندرج تحت كل فئة من هذه الفئات؟

ملاحظة: تحقق من المصدر 2 للحصول على اقتراحات.

أسأل: هل لدى أي شخص أي أسئلة؟

الأنشطة (ساعة و25 دقيقة)

النشاط 1: ما هي المخاطر؟ (35 دقيقة)

قم بـ: قسّم المشاركين إلى مجموعتين. ستركز كل مجموعة على إحدى الأسئلة التالية:

- المجموعة 1: ما هي مخاطر السلامة والتهديدات المحددة التي يواجهها الرجال والفتيان في المجتمع أو المنزل؟
- المجموعة 2: ما هي مخاطر السلامة والتهديدات المحددة التي تواجهها النساء والفتيات في المجتمع أو المنزل؟

قم بـ: امنح المشاركين حوالي 10 دقائق للمناقشة وكتابة إجاباتهم على لوح ورقي. عندما ينتهون، اجمع المجموعتين معاً لتقديم إجاباتهم.

أسأل:



- ما أوجه التشابه أو الاختلافات التي لاحظتها في مخاطر السلامة التي تواجهها النساء والفتيات مقارنة بالرجال والفتيان؟
- ما الذي لاحظته بشأن أنواع العنف التي تتعرض لها النساء والفتيات والرجال؟
- ما الذي لاحظته بشأن مرتكبي أعمال العنف؟ هل كان لديهم أي شيء مشترك؟ (على سبيل المثال، هل كان الجناة من الرجال في الغالب؟)



ملاحظة:

إذا لم يفصح الرجال عن أنواع العنف التي ترتكب ضد النساء والفتيات، فيمكنك إضافة بعض أشكال العنف التي تواجهها النساء والفتيات (العنف الجنسي والعاطفي والجسدي).

اشرح:



- يمكن للنساء والفتيات والرجال جميعاً أن يتعرضوا للأذى أو المخاطر أو التهديدات، ولكن هناك بعض قضايا السلامة المتعلقة بالنساء والفتيات على وجه الخصوص. قضايا السلامة تدخل ضمن أنواع من العنف الذي تواجهه النساء والفتيات بسبب نوعهن الاجتماعي (ذكرهم بصندوق النوع الاجتماعي).
- يتم ممارسة هذا النوع من العنف ضد النساء والفتيات لأنه قد يُنظر إليهن على أنهن أضعف من الرجال، وبالتالي يستخدم الرجال سلطتهم على النساء والفتيات.
- في بعض الأحيان، يعتقد الرجال والنساء والفتيات أن هذا العنف أمر طبيعي لأنه أمر مقبول في المجتمع ويحدث منذ فترة طويلة. قد لا يدرك الناس أن بعض الأفعال تعتبر عنفاً.
- في بعض الأحيان، قد تكون المرأة أيضاً عنيفة تجاه الفتيات، أو لديها توقعات معينة من الفتيات بناءً على تجربتها الخاصة أو التوقعات الموضوعة عليهن. (على سبيل المثال، الزواج المبكر من للفتيات لأن هذا ما يحدث في المجتمع).
- يتعرض الرجال للعنف من الرجال الآخرين، على سبيل المثال قد يكون صاحب العمل عنيفاً تجاه الموظف لديه. لكن العنف لا يتعلق بجنس الموظف كونه ذكر؛ بل يمكن أن يكون مرتبطاً بعوامل تميز أخرى تضع الرجل في فئة مهمشة أو أقل قوة.



أسأل:

هل تعتقدون أن النساء والفتيات يستحقن سلطة وأمان أقل من الرجال والفتيان؟ (تستحق النساء والفتيات نفس السلطة والأمان اللذين يتمتع بهما الرجال والفتيان).

النشاط 2: فهم العنف (50 دقيقة)



قل:

لقد ناقشنا الأنواع المختلفة للعنف الذي يحدث خاصة ضد النساء والفتيات. الآن دعونا نأخذ بعض الوقت للتفكير في أسباب حدوث هذا العنف.



قم بـ:

اقرأ السيناريو التالي لمقدمي الرعاية:

يتطلب الوضع ضمن السياق: الرجاء تغيير التفاصيل مثل الأسماء لجعلها أكثر ارتباطاً بالسياق الخاص بك.

- كان إريك في طريقه إلى القرية على بعد 10 كيلومترات للحصول على موعد مع السلطات لتقديم بعض الوثائق، عندما اصطدمت دراجته النارية بجسم حاد وانفجر إطاره.
- دفع إريك الدراجة النارية لمسافة 5 كيلومترات حتى وصل أخيراً إلى المكتب ظهراً. ذهب إريك مباشرة إلى السلطات لتقديم أوراقه. عندما وصل، كان الباب مقفلاً. أخبر شرطي قرب المبنى إريك أن دوام المكتب قد انتهى.
- ذهب إريك بعد ذلك إلى ورشة تصليح لإصلاح إطاره. كان عليه أن ينتظر لمدة ساعة لأن الرجل الذي يقوم بالإصلاحات أخذ استراحة لتناول طعام الغداء. عندما تم إصلاح الإطار أخيراً، طلب الرجل 5 دولارات (أو ما يعادله بالعملة المحلية). لم يتبق لدى إريك أي مال ليأكل أو يشرب قبل أن يعود إلى منزله في قريته.
- أثناء قيادته لدراجته النارية في طريق العودة إلى المنزل، هطلت عليه الأمطار. عندما وصل إريك إلى المنزل، أخبر زوجته بياتريس أن تحضر له الطعام.
- قالت إنها عادت متأخرة من السوق اليوم بسبب الأمطار، لذلك لم تطهو الطعام بعد. صرخ إريك، واصفاً زوجته بأنها غبية وعديمة الجدوى وقال لها أن تحضر الطعام على الفور!
- عادت ابنتهما إلى المنزل وسألها إريك عن سبب تأخرها وعدم عودتها إلى المنزل لمساعدة والدتها في الطهي. أوضحت أنها بحاجة إلى البقاء لوقت متأخر في المدرسة لإنهاء بعض الأعمال. صفحتها إريك وطلب منها الخروج من الغرفة. وهدد بإخراجها من المدرسة إذا تأخرت مرة أخرى!

اسأل:



- كيف شعر إريك خلال النهار؟
- كيف تعامل مع تلك المشاعر؟ (أعد قراءة القصة إذا لزم الأمر وتوقف مؤقتاً بعد كل مقطع للحصول على إجابات لهذا السؤال).
- لماذا اختار إريك التصرف بعنف تجاه زوجته وابنته؟
- هل كان ذلك بسبب غضبه؟ إذا كان الأمر كذلك، فلماذا لم يتورط في العنف مع الشرطي أو مصلح الإطارات؟

اشرح:



- لم يكن عنف إريك تجاه زوجته وابنته يتعلق بفقدان السيطرة أو الغضب. بدلاً من ذلك، اتخذ قراراً بإخراج عواطفه وإظهار سلطته تجاه عائلته.
- يعلم إريك أيضاً أنه لن تكون هناك عواقب على الأرجح لهذا الاختيار، في حين أنه قد يكون هناك عنف متبادل مع السلطات أو مصلح الإطارات.
- الغضب والعنف الذي أظهره إريك هو عنف اختيار تجاه زوجته وابنته. العنف ضد النساء والفتيات هو اختيار وليس نتيجة لدوافع عاطفية لا يمكن السيطرة عليها.
- يُعَلِّم صندوق النوع الاجتماعي الرجال ألا يكونوا عاطفيين وأن العواطف مخصصة للنساء. يتعلم الرجال أن الغضب هو أحد المشاعر القليلة التي يمكنهم التعبير عنها ولا يزال يتم احترامها. لذلك، غالباً ما لا يعرف الرجال كيفية التعبير عن مشاعرهم بطرق صحية، وغالباً ما يفرغون أ ملهم في النساء والفتيات.

اسأل: كيف كان من الممكن لإريك التعبير عن مشاعره لزوجته وابنته؟



اشرح: سوف نشعر جميعاً بمشاعر الغضب والعجز والإحباط طوال حياتنا. من أجل المساعدة في منع العنف ضد النساء والفتيات والحصول على علاقات صحية ومحترمة، نحتاج إلى:



- إدراك متى نشعر بهذه المشاعر.
- تحديد من أين تأتي هذه المشاعر (صندوق النوع الاجتماعي، اختلافات السلطة).
- إدارة تلك المشاعر بطريقة لا تؤذي أو تخيف الآخرين.
- البحث عن طرق بديلة للتعامل مع مشاعرنا، بما في ذلك التحدث مع الآخرين عن مشاعرنا، أو المشي، أو أخذ نفس عميق، أو مساعدة شخص آخر.

قم بـ: اسأل عما إذا كان هناك أي متطوعين يمكنهم لعب دور الرجل في السيناريو، موضحاً كيف كان بإمكانه التعامل مع الموقف بشكل أفضل. كيف يمكن أن يخاطب زوجته ويتعامل مع ابنته بطريقة أفضل؟ إذا كان هناك متسع من الوقت، فيمكنك أن تطلب من بعض الأشخاص توضيح ذلك للمجموعة.



الرسالة الأساسية



قل: يمكن للنساء والفتيات والرجال جميعاً أن يتعرضوا للأذى أو التهديدات أو المخاطر، ولكن هناك بعض مشكلات السلامة التي تؤثر بشكل أساسي على النساء والفتيات. قضايا السلامة تدخل ضمن أنواع العنف الذي تواجهه النساء والفتيات بسبب نوعهن الاجتماعي. أولئك الذين يرتكبون العنف هم المسؤولون عن أفعالهم؛ ليس ذنب الناجية أبداً - العنف دائماً اختيار.

التحقق (5 دقائق)

اسأل مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانت هناك أي تغييرات يرغبون في إجرائها للجلسة التالية. (من المهم أن تدمج التغييرات التي اقترحها مقدمو الرعاية أو أن تشرح سبب عدم إمكانية ذلك.)

ذكّر مقدمي الرعاية أنه يمكنهم ترك تعليقات في صندوق التعليقات وأنت ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحدث معهم إذا لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

قل: تحدثوا مع زوجاتكم / شريكاتكم وبناتكم حول السلامة في المنزل وفي المجتمع. اسألهم عن أفكارهم حول كيفية دعمهم ليشعروا بأمان أكبر. كونوا مستعدين للمشاركة مع المجموعة الأسبوع المقبل حول هذه التجربة.

* ملاحظة للميسرين للجلسة التالية:

□ تعرف على الموارد الموجودة في قسم التحضير قبل الجلسة.

الجلسة 12

دعم الفتيات اللواتي يتعرضن للعنف

أهداف الجلسة:

- بحلول نهاية الجلسة، سوف يقوم مقدمو الرعاية بما يلي:
1. الحصول على فهم أكبر لأنواع العنف الذي تواجهه الفتيات المراهقات.
 2. استكشاف مفهوم اللوم فيما يتعلق بتجربة العنف للفتيات المراهقات.

المواد:

- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام تحديد ملونة (بأربعة ألوان مختلفة على الأقل)
- ☐ أوراق ملاحظات لاصقة
- ☐ أقلام

التحضير:

- تعرف على الموارد التالية:
- المصدر 11.1
- الملحق 1: استجابات المقاومة المشتركة
- الملحق 2: خطوات مواجهة الأذى من مناهج مقدمي/ات الرعاية لبرنامج فتيات الشمس

* ملاحظة للميسر:

- خلال هذه المناقشة، قد يظهر بين المشاركين ردود تقع في خانة لوم الضحية. إذا عبر الرجال عن أفكار مثل «أحياناً تدفعنا النساء أو الفتيات إلى العنف بإساءتهن للتصرف». في هذه الحالة، تأكد من أن تسأل ما يعتقده مقدمو الرعاية الآخرون، للحصول على مجموعة من وجهات النظر. عادةً ما يكون وصف أعمال العنف التي تحدث خارج منازلنا أسهل بكثير من التعليق أو التحدث عن العنف داخل المنزل، حيث إن الحديث عن العنف الذي نرتكبه أصعب. إذا تحدث مقدمو الرعاية عن العنف الذي ارتكبه، فغالباً ما يسعون إلى تبرير أفعالهم أو إلقاء اللوم على الآخرين. من المهم إيلاء اهتمام خاص للسلوكيات مثل التقليل من شأن النساء أو الفتيات أو تبرير العنف أو إلقاء اللوم على الناجية.
- ابق متنبهاً للكشف عن أي عنف من المحتمل أنه يحصل، خاصة ضد الفتيات المراهقات. قد تحتاج إلى متابعة الأمر مع مشرفك، خاصة إذا كنت تعتقد أن الفتاة تتعرض لأذى فوري.

المدة: ساعتين

التوقيت: عد الجلسة 12 لمقدمات الرعاية

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

اسأل: هل تحدثتم مع زوجاتكم / شريكاتكم وبناتكم عن الأمان السلامة في المنزل وفي المجتمع. ما هي أفكارهن عن الموضوع؟

قل: سنتحدث اليوم عن موضوع مهم - دعم الفتيات اللواتي يتعرضن للعنف.

هيا نستكشف (15 دقيقة)

اسأل: ؟

- هل يمكنكم تقديم أمثلة عن أي شكل من أشكال العنف الذي قد تتعرض له الفتيات أكثر من الرجال والفتيان والنساء؟ (اختر الأمثلة ذات الصلة بالسياق الخاص بك، على سبيل المثال، الزواج المبكر، وتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية، والحرمان من التعليم، وما إلى ذلك)
- لماذا تعتقد أن المراهقات يتعرضن لهذه الأنواع من العنف أكثر من المجموعات الأخرى؟

قل: =

المراهقات أكثر عرضة للعنف من المجموعات الأخرى بسبب العمر والنوع الاجتماعي. قد تتعرض الفتيات لخطر العنف داخل المنزل وخارجه. في بعض الأحيان، يمكن أن يكون رد فعل مقدمي الرعاية تجاه خطر العنف هذا تقييد تحركات الفتيات، وتقييد وصولهن إلى التعليم أو الأنشطة الأخرى، وإلقاء اللوم على الفتيات بخطر العنف الذي قد يتعرضن له.

اسأل: ؟

هل تعتقد أن الفتيات يتحملن اللوم في أي وقت على العنف الذي يتعرضن له؟ (العنف هو اختيار يقوم به من يرتكبه؛ ولا تلام الفتيات أبداً على العنف الذي يتعرضن له).

اسأل: ؟

من الذي عادة ما يرتكب العنف ضد الفتيات؟ (هل هم فتيات ونساء وفتيان و / أو رجال آخرون؟)

قل: =

عادةً ما يكون الأشخاص الذين لديهم سلطة على الفتيات هم من يرتكبون العنف ضدهن. كما ناقشنا من قبل، يتمتع العديد من الرجال بالسلطة على النساء والفتيات. قد يكون للفتيان أيضاً سلطة على الفتيات، وبسبب عمارهن، قد يكون للنساء أيضاً سلطة على الفتيات.

الأنشطة (ساعة و20 دقيقة)

النشاط 1: دعم سلامة الفتيات (30 دقيقة)

✓

قم بـ: ذكر مقدمي الرعاية بأنواع العنف المختلفة التي نوقشت في الجلسة السابقة.

قل: =

قل: لكي نتمكن من وقف العنف ضد الفتيات، نحتاج إلى فهم أنواع العنف الذي يتعرضن له وتأثيره عليهن.

✓

قم بـ: قسم مقدمي الرعاية إلى مجموعتين وقدم لكل منهما دراسة حالة. اقرأ دراسة الحالة للمجموعة واطلب من كل مجموعة التفكير في الأسئلة الموجودة في كل دراسة حالة. بعد الانتهاء، عليهم أن يقدموا ملخصاً للمجموعة الأكبر.

مقدمو الرعاية للفتيات المتزوجات / المطلقات

دراسة الحالة 1:

صوفي تبلغ من العمر 16 عاماً وتزوجت مؤخراً من روبرت. إنها تطبخ وتعتني بالمنزل، ويخبرها روبرت أنه سعيد جداً بزواجه منها. ولكن عندما لا تفعل صوفي بالضبط ما يريده روبرت، فعلى سبيل المثال، تود صوفي أن تفعل شيئاً لنفسها مثل مقابلة أصدقائها، يصرخ روبرت في وجهها، ويهددها أحياناً بضربها.

اسأل:

- هل هذا نوع من أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي؟ لماذا نعم / لماذا لا؟
- (نعم، روبرت يستخدم العنف لتهديدها، ويجعلها تشعر بالخوف ويحد من تحركاتها.)
- ما هي الآثار الجسدية والعاطفية المحتملة لما يحدث لصوفي؟
- هل ما يحدث لصوفي هو ذنبها؟
- (صوفي ليست مسؤولة عن الطريقة التي تُعامل بها. هناك العديد من الطرق التي يمكن لروبرت من خلالها التعبير عن نفسه والتي لا تنطوي على العنف أو السيطرة (على صوفي).)

دراسة الحالة 2:

لينا متزوجة وهي المعيل الأساسي لعائلتها. بالإضافة إلى العمل، من المتوقع منها أن تعتني بالأسرة. زوجها لا يعمل، لكن دخل لينا كله يذهب إلى زوجها الذي يتحكم في الشؤون المالية للأسرة. إنه لا يخبر لينا بما ينفق المال عليه وأحياناً لا يتبقى له المال لشراء الطعام، لذلك يتعين على لينا العمل لجلب المزيد من المال وليس لديها مقدرة الوصول إلى المال الذي تكسبه.

اسأل:

- هل هذا نوع من أنواع العنف القائم على النوع الاجتماعي؟ لماذا نعم / لماذا لا؟
- (نعم، هذا نوع من أنواع العنف الاقتصادي الذي يستخدمه زوج لينا للسيطرة غير المتكافئة على الوصول إلى المال في الأسرة.)
- ما هي الآثار الجسدية والعاطفية المحتملة لما يحدث للينا؟
- هل ما حدث للينا هو ذنبها؟
- (زوج لينا مسؤول عن سلوكه.)
- ما الذي يمكن أن يفعله الأشخاص من حول لينا (مقدمو الرعاية، والدّة الزوج) لدعمها؟

مقدمو الرعاية للفتيات غير المتزوجات

دراسة الحالة 1:

بيتر هو مدرس يعامل طلابه من الإناث والذكور بشكل مختلف. في وقت الاستراحة، يسمح لجميع الفتيان بالخروج للعب، ويجبر الفتيات على البقاء بالداخل للتنظيف. أثناء الدروس، يستمع فقط إلى ما يقوله الفتيان، ويسأل الفتيان دائماً للإجابة على الأسئلة. ذات يوم، حاولت إحدى طالباته الخروج للعب مع الفتيان. عندما أخبرها بيتر أنها يجب أن تبقى في الداخل، رفضت. غضب بيتر وضربها وطلب منها احترام معلمها!

اسأل:

- هل طريقة تصرف بيتر تجاه طالباته نوع من العنف؟
- (نعم، لأن بيتر يميز ضد الفتيات ويتعامل معهن بعنف لأنهن فتيات.)
- هل كانت الطالبات مسؤولات عن سلوك بيتر؟
- (لا. بيتر لا يحتاج إلى اللجوء إلى العنف تجاه الطلاب/ات في أي موقف. بالإضافة إلى ذلك، لا يعامل بيتر الفتيات والفتيان بالتساوي.)
- ما هي الآثار الجسدية والعاطفية المحتملة لسلوك بيتر على طالباته؟

دراسة الحالة 2 (انظر أدناه للحصول على دراسة حالة بديلة للسياقات الحساسة):

روبرت شاب على علاقة سرية مع صوفي. صوفي تبلغ من العمر 16 عاماً. روبرت يقول أشياء فظيعة لصوفي، ويصفعها، ويجبرها على فعل أشياء لا تريد القيام بها. عندما تقول صوفي إنها ستترك روبرت، يهددها بإخبار أسرتها عن علاقتهم. صوفي خائفة مما سيفعله والدها إذا اكتشف أن لديها علاقة به، لأن هذا من شأنه أن يجلب «العار» على الأسرة. لذلك، تشعر صوفي أنه ليس لديها خيار سوى البقاء مع روبرت.

ملاحظة * قد يقول مقدمو الرعاية أنه لا ينبغي أن يكون للفتيات علاقات خارج إطار الزواج وأن هذا هو الحل. من المهم جعلهم يناقشون الطرق التي يمكنهم من خلالها دعم الفتيات اللواتي يتعرضن للعنف دون إجبار الفتيات على التكتّم.

اسأل:

- هل ما تعانيه صوفي نوع من أنواع العنف؟ (نعم)
- ما هي الآثار الجسدية والعاطفية والاجتماعية المحتملة لما يحدث لصوفي؟
- ما الذي يمكن أن يفعله والد صوفي لدعمها في هذه الحالة؟ (يمكن أن يحاول والد صوفي التأكد من أن صوفي تشعر بالدعم بحيث تلجأ إلى شخص في عائلتها تثق به/ها لمشاركة ما تعانيه. من المهم مساعدة صوفي على الخروج بأمان من هذا الموقف حتى لا تتعرض لمزيد من الأذى.)

دراسة الحالة 2 للسياقات الحساسة:

روبرت شاب مخطوب لصوفي. صوفي تبلغ من العمر 16 عاماً. روبرت يقول أشياء فظيعة لصوفي، ويصفعها، ويجبرها على فعل أشياء لا تريد القيام بها. عائلة صوفي لا تعرف أن روبرت يعامل صوفي بهذه الطريقة. عندما قالت صوفي إنها ستنهي الخطوبة، أخبرها روبرت أن عائلتها لن تقبل أبداً وأن هذا من شأنه أن يجلب «العار» للعائلة. تشعر صوفي أنه ليس لديها خيار آخر سوى البقاء مع روبرت.

*** ملاحظة:** من المهم بالنسبة للمشاركين التفكير في الطرق التي يمكنهم من خلالها دعم الفتيات اللاتي يتعرضن للعنف دون إنهاء الحديث وإجبار الفتيات على التكتّم.

اسأل؟

- هل ما تعانيه صوفي نوع من أنواع من العنف؟ (نعم)
- ما هي الآثار الجسدية والعاطفية والاجتماعية المحتملة لما يحدث لصوفي؟
- ما الذي يمكن لمقدمي الرعاية فعله لدعم صوفي في هذه الحالة؟

(يجب أن يحاول مقدمو الرعاية لها التأكد من أنها تشعر بالدعم للإفصاح إلى شخص ما في عائلتها تثق به/ها لمشاركة ما تعانيه. من المهم مساعدة صوفي على الخروج بأمان من هذا الموقف حتى لا تتعرض لمزيد من الأذى.)

اشرح:

- في كلا السيناريوهين تتعرض الفتيات للعنف.
- قد يعانين أيضاً من الإجهاد، والإصابات، ومشاعر اليأس، والعزلة، والصدمة، واللوم، والرفض.
- كما ناقشنا في الجلسة الخاصة بتنمية المراهقات، يخبرنا البحث أن الأطفال/الطفلات الذين/اللواتي يتعرضون/يتعرضن للعنف يمكن أن يعانون/تعانين من عواقب تنموية ضارة، والأطفال/الطفلات الذين/اللواتي يشهدون/يشهدن العنف يمكن أن يواجهوا/يواجهن نفس النتائج السلبية.

اسأل: ما الذي يمكننا فعله لخلق بيئة أكثر أماناً للفتيات اللواتي قد يواجهن أنواعاً مختلفة من العنف التي ناقشناها؟

أضف ما يلي إذا لم يذكرهم المشاركون:

- لا تلوموا الفتيات على العنف الذي يتعرضن له
- اخلقوا مساحة مفتوحة وغير حكمية للفتيات ليشعرن بالراحة لمناقشة العنف الذي قد يكون قد حدث لهن. هذا مهم بشكل خاص للفتيات اللواتي قد يتعرضن للعنف من أصدقائهن أو شركائهن أو أزواجهن.
- احترموا حقوق الفتيات في حياة خالية من العنف، وحقهن في أن يكن أطفال، وفي الحصول على التعليم، وفي عدم إجبارهن على الزواج. وهذا ينطبق على جميع الفتيات غير المتزوجات، المتزوجات، ذوات الاحتياجات الخاصة، المطلقات أو الأرمال، إلخ.
- امدحو الفتيات لكونهن جريئات وواثقات، ولدفاعهن عن أنفسهن وقول «لا» للأشخاص الذين قد يرغبون في إيذاؤهن.
- شجعو الفتيات على ممارسة حقهن في قول «لا» بحزم. بالنسبة للفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة اللواتي قد لا يستطعن التعبير عن أنفسهن لفظياً، فابحثوا عن طرق لدعمهن لممارسة هذا الحق.
- استخدموا استراتيجيات غير عنيفة للتعامل مع الخلافات داخل الأسرة مع النساء والفتيات والفتيان.

النشاط 2: مناقشة قصة صوفي وروبرت (25 دقيقة)

أسأل: لنأخذ قصة صوفي من النشاط الأخير. (بالنسبة لمقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات، استخدم دراسة الحالة 2 - إما دراسة الحالة العادية أو دراسة الحالة ذات السياقات الحساسة؛ بالنسبة لمقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات، استخدم دراسة الحالة 1).

*** ملاحظة:** قد لا يرغب الرجال في قبول دعم فتاة على علاقة بأحدهم، إذا كان هذا شيئاً غير شائع أو مخفي في السياق. من المهم حث المشاركين على التركيز على الخطر الذي قد تتعرض له الفتاة ولماذا من المهم ضمان سلامتها.

✓ قم بـ: ذكّر المشاركين بقصة روبرت وصوفي.

= قل: أود أن يتخيل أحد المتطوعين أنه والد صوفي. كيف يمكنك التحدث مع صوفي عما تعانيه؟

✓ قم بـ: اطلب منهم يمثلوا من خلال لعب الأدوار للمجموعة. إذا كان هناك متسع من الوقت، فيمكنك أن تطلب من شخص أو شخصين إضافيين التمثيل أيضاً.

= قل:

- لا ينبغي لمقدم رعاية صوفي أن يلومها على ما حدث. يجب أن يسمح لها بالشعور بالراحة والأمان للتعبير عما حدث لها إذا أرادت ذلك.
- إذا لم يشعر مقدم الرعاية الخاص بصوفي بالراحة في التحدث إلى صوفي مباشرةً حول هذا الأمر، فيمكنه أيضاً أن يطلب من والدة صوفي أو أي امرأة بالغة أخرى موثوق بها التحقق من أن صوفي بخير.
- يجب أن يوضح مقدم الرعاية لصوفي أنه إذا كانت تعاني من أي ضرر، فلا بأس أن تخبر عائلتها، وأنهم سيدعمونها، ولن يقوموا بإيذائها أو معاقبتها.

؟ أسأل: لماذا من المهم أن يستجيب مقدم الرعاية لصوفي بهذه الطريقة؟

= قل: من المهم أن نفهم تماماً ما هي المخاطر وأن ندعم صوفي في أن تكون في مأمن من هذه المخاطر أو التهديدات. من المهم مساعدة صوفي على الخروج بأمان من هذا الموقف حتى لا تتعرض لمزيد من الأذى.

؟ أسأل: هل يمكن لأي شخص أن يتذكر الجلسة التي أجريناها حول علاقاتنا مع الفتيات المراهقات؟ ناقشنا التعاطف. هل يمكن لأحدهم أن يذكر ماذا يعني التعاطف؟

= قل: التعاطف ببساطة هو القدرة على فهم بناتنا والعمل بحرص تجاههن.

؟ أسأل: ولماذا التعاطف مهم، خاصة عند التحدث مع الفتيات عن العنف؟

... اشرح:

- يساعد التعاطف على ضمان شعور الفتيات بالأمان.
- يسمح التعاطف للفتيات (أو أي شخص يتعرض للعنف) بمشاركة ومناقشة المشكلات والمخاطر التي يواجهنها دون خوف من اللوم.

النشاط 3: اللوم - وقوف، جلوس (25 دقيقة)

... اشرح: كما ناقشنا سابقاً، قد يلوم الناس الفتيات أحياناً بشكلٍ كليٍّ أو جزئيٍّ على العنف الذي يتعرضن له. قد يخبرون الفتيات أن العنف الذي وقع عليهن هو خطأهن، وأنه كان بإمكانهن فعل شيءٍ لإيقافه، أو كان بإمكانهن تجنبه بطريقةٍ ما.

= قل: سوف أقرأ بعض السيناريوهات، وسوف نقرر على من يقع اللوم. اتبعوا التعليمات.

*** ملاحظة:** إذا واجه مقدمو الرعاية صعوبة في الوقوف أو الجلوس، فيمكنهم أيضاً استبدال الوقوف برفع أيديهم.

السيناريوهات (تتطلب وضعها ضمن السياق)

السيناريو 1

يجري رجل وامرأة مناقشة ودية في السوق. عندما قابله لاحقاً، يحاول تقبيلها لكنها لا تريد ذلك؛ يواصل المحاولة، لذا تدفعه بعيداً عنها. قف / ارفع يديك إذا كنت تعتقد أن اللوم يقع على الرجل. (يقع اللوم على الرجل، على الرغم من أنه ربما يكون قد وصله الانطباع أن المرأة معجبة به، إلا أنه لا يمكنه محاولة تقبيلها دون موافقتها).

السيناريو 2

يتجادل الزوج والزوجة لأن الزوجة رفضت أن تفعل ما طلبه الزوج. الزوج يدفع الزوجة ويؤذي ذراعها. قف / ارفع يدك إذا كنت تعتقد أن اللوم يقع على الزوج.

✱ **ملاحظة:** قد يقولون: إن الزوجة عاصية، وعليها أن تفعل ما يقوله الزوج. من المهم توضيح أنها لا تتحمل بأي حال من الأحوال اللوم على تعرضها للاعتداء الجسدي من قبل زوجها. هناك طرق مختلفة لحل المشكلات، ويجب أن تكون هناك سلطة متساوية لا اتخاذ القرار.

؟ **أسأل:** هل يمكن إلقاء اللوم بما يحدث على النساء والفتيات اللواتي يختبرن العنف؟

= **قل:** في العديد من القوانين الدولية والوطنية (تحقق لمعرفة ما إذا كان هذا ينطبق على السياق الخاص بك)، تنص على أن العنف ضد النساء والفتيات هو انتهاك لحقوقهن ولا ينبغي أن يتعرض أي شخص للعنف. اللوم يقع على عاتق الشخص الذي يمارس العنف - الشخص الذي ينتهك حقوق الفتيات والنساء.

؟ **أسأل:** ماذا يمكننا أن نفعل لنكون أكثر دعماً للفتيات (والنساء) اللواتي قد يرغبن في الكشف عن العنف؟

إذا لم يتم ذكرها، أضيف: يمكننا تصديقهن، والاستماع إليهن، وعدم إصدار الأحكام عليهن، ومساعدتهن في الوصول إلى الخدمات.

الرسالة الأساسية

= **قل:** لا يمكن إلقاء اللوم على الناجيات أبداً فيما يتعلق بالعنف الذي يحدث لهن. حتى لو اعتقد بعض الناس أن الناجية يمكنها فعل شيء لمنع حدوث العنف، فمن المهم أن نفهم أن الجاني لديه خيار عدم الإساءة، وأن المسؤولية تقع دائماً على عاتق الجاني.

التحقق (5 دقائق)

اسأل مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانت هناك أي تغييرات يرغبون في إجرائها للجلسة التالية. (من المهم أن تدمج التغييرات التي اقترحها مقدمو الرعاية أو أن تشرح سبب عدم إمكانية ذلك).

ذكّر مقدمي الرعاية أنه يمكنهم ترك تعليقات في صندوق التعليقات وأنها ستكون متاحة في نهاية الجلسة للتحدث معهم إذا لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

= **قل:** تحدثوا إلى بناتكم حول كيفية الحفاظ على سلامتهن. اشرحوا كيف تخططون لدعم سلامتهن باستخدام الأفكار التي توصلتم إليها في النشاط 1 (خلق بيئة أكثر أماناً للفتيات)، واحصلوا على آرائهن / ملاحظتهن حول هذا الموضوع.

الجلسة 13

رؤيتنا للعائلة⁵⁴

أهداف الجلسة:

1. بحلول نهاية الجلسة، سوف يقوم مقدمو الرعاية بما يلي:
التفكير في كيفية تأثير سمعة العائلة على قراراتهم.
2. التفكير في رؤيتهم لأسرهم

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ ورق
- ☐ أقلام
- ☐ أقلام ملونة
- ☐ المصدر 13.1

التحضير: تعرف على المصطلحات المحلية لكلمة «السمعة» أو «الشرف». افهم كيف تؤثر هاتين الكلمتين في المجتمع وقم بوضع القصص في سياقها وفقاً لذلك.

* ملاحظة للميسر:

- قد يكون الحديث عن السمعة أمراً حساساً وقد لا يرغب مقدمو الرعاية في مشاركة تجاربهم الشخصية. انتبه للأجواء السائدة في الغرفة وانقل المحادثة من شخصية إلى عامة إذا لزم الأمر.
- قد يقاوم بعض مقدمي الرعاية الأفكار والمحادثات حول السمعة والشرف. تنبه لهذا الأمر وتحقق من توجيهه بشأن استراتيجيات المقاومة الشائعة.
- سيساعد وضع سياق شامل في الاستعداد بشكل أفضل لهذه الجلسة.

المدة: ساعتين

التوقيت: بعد الجلسة 13 لمقدمي الرعاية

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

سؤال: هل تحدثتم مع بناتكم حول كيفية الحفاظ على سلامتهن؟ كيف سارت المحادثة؟ ما هي التعليقات التي قدمتها بشأن خطتكم لدعم سلامتهن؟

هيا نستكشف (20 دقيقة)

- سؤال:** هل سمع أحدكم مقولة «ماذا سيقول الناس؟» أو «ماذا سيفكر الناس؟»؟
- ماذا تعني هذه المقولة؟
 - متى يتم استخدامها؟

قل: هذه العبارة (أو العبارات المشابهة) شيء يعرفه الكثير منا، وهي مرتبطة «بسمعتنا».

54 مقتبس من منهاج لجنة الإنقاذ الدولية «الأمان في المنزل».

اسأل: ماذا نعني بـ «السمعة»؟ (خذ بعض الإجابات).

اشرح: تستند سمعة شخص ما إلى المعتقدات أو الآراء العامة المتعلقة به وكيف ينظر إليه الآخرون. هناك العديد من الأشياء التي تؤثر على «سمعتنا». عادة ما تعتمد على مجموعة من التوقعات أو المعايير التي وضعها المجتمع الأوسع حول كيفية تصرف الناس. في بعض الأحيان، يمكن أن تحدد الطريقة التي يفكر بها الناس عنا كيف نتصرف أو نتفاعل مع الآخرين. كأفراد، نحاول الحفاظ على «اسم جيد» أو سمعة جيدة لأنفسنا ولعائلتنا.

اسأل: هل يمكنكم تقديم أمثلة عن خصائص عائلة جيدة السمعة؟

اسأل: هل يمكنكم تقديم أمثلة عن خصائص عائلة سيئة السمعة؟

اكتب أمثلة عن الإجابات - يتطلب الوضع التعديل ضمن السياق:

سمعة سيئة	سمعة جيدة
- الأب كسول - الأب يشرب الكحول / يدخن كثيراً - الزوجة كسولة - الزوجة والأطفال يخرجون ويفعلون ما يريدون - تمت مشاهدة الفتيات مع فتيان - الأطفال/الطفلات يسيئون/يسئ التصرف ولهم/ن تأثير سيء على أصدقائهم/ن	- يوفر الأب المال للأسرة - الفتيان يعملون ويوفرون المال للعائلة - يتخذ الأب قرارات صائبة - الزوجة والأطفال مطيعون - الزوجة مخلصه - الأطفال/الطفلات مهذبون - البنات لا يخرجن مع الفتيان - يدرس/تدرس الأطفال/الطفلات بجد ويحصلون/يحصلن على درجات جيدة

اسأل:

- لماذا تعتبر السمعة مهمة جداً لعائلتنا والمجتمعات التي نأتي منها؟
- ماذا سيحدث إذا كانت أسرنا سيئة السمعة؟
- كيف تعتقدون أن شرف العائلة أو سمعتها تؤثر على زواج البنات؟

اشرح: نحن نعلم أن سمعة العائلة مهمة جداً في مجتمعنا، إذ تؤثر سمعة العائلة على علاقاتنا الاجتماعية على جميع المستويات ويمكن أن تجلب فخراً كبيراً أو عاراً كبيراً. وقد يقودنا ذلك أيضاً إلى اتخاذ قرارات نعتقد أنها قد لا تكون الأفضل لأنفسنا أو لعائلتنا، لكننا نفعل ذلك لنرضي توقعات الآخرين منا.

الأنشطة (ساعة و20 دقيقة)

النشاط 1: السمعة والمجتمع (50 دقيقة)

قل: ستتاح لنا الآن الفرصة لنرى كيف يمكن لسمعة العائلة أن تؤثر على القرارات التي يتخذها الأشخاص فيما يتعلق ببناتهم.

قم بـ: قسّم المشاركين إلى مجموعتين وامنح كل مجموعة سيناريو. بالنسبة للمجموعات ذات المستوى التعليمي المنخفض في القراءة والكتابة، يمكنك قراءة السيناريوهات لهم. ستناقش كل مجموعة السيناريو الذي تم تخصيصه لها وتجب على الأسئلة التالية:

- ما هي المخاطر على السمعة في القصة؟
- كيف أثر هذا الأمر على الابنة في القصة؟
- ما الذي يمكن لمقدمي الرعاية في القصة فعله بشكل مختلف (اقتراحات واقعية)؟

اكتب إجابات السؤال الأخير على اللوح الورقي عندما يقوم المشاركون بالمشاركة مرة أخرى.

✳ **ملاحظة:** امنح المشاركين 20 دقيقة في مجموعاتهم لمناقشة السيناريو. يجب أن يحصل كل منهم على 5 دقائق لتقديم السيناريو والإجابات على الأسئلة. يمكنهم التقديم من خلال المناقشة أو لعب الأدوار.

الوضع ضمن السياق

السيناريو 1: قصة ليندا

تريد ليندا الانتقال إلى المدينة للالتحاق بالجامعة عندما تنهي دراستها. يدعم والديها هذا القرار، لكن الناس مؤخراً يخبرون والداي ليندا بضرورة تزويجها قبل انتقالها. يقولون إن الفتيات اللواتي يغادرن المنزل يفسدن ولا يتزوجن. ذات يوم، أخبر والد ليندا ابنته أنه ربما ينبغي عليها التفكير في الأمر. يقول لها إنها عندما ستغادر هي إلى المدينة، هم سيقون في المكان وسيسمعون آراء الناس. ليندا لا تريد الزواج، لكنها تتساءل عما إذا كان ينبغي لها أن تفعل ذلك من أجل والديها.

السيناريو 2: قصة مايا

السيناريو 2: قصة مايا (للسياقات الحساسة)

تزوجت مايا عندما كانت في الـ 15 من عمرها من الفتى الذي حملت منه. لم ترغب في الزواج لكن أخبرها والديها أنه يجب عليها ذلك لأنها ستجلب العار للأسرة إذا لم تفعل. تبلغ مايا الآن 17 عاماً وعادت إلى المنزل مع والديها لأن الزواج انتهى. يلومها والدها على جلب العار للأسرة. تريد مايا العودة إلى المدرسة لإكمال تعليمها. أخبرها والدها أنه ليس خياراً متاحاً لفتاة مطلقة، وعليها فقط أن تتزوج من شخص يقبلها هي وطفلها/ طفلتها. تشعر مايا بالإحباط لأنها لن تكون قادرة على تحديد مستقبلها.

تزوجت مايا عندما كانت في الخامسة عشرة من عمرها. لم تكن تريد الزواج لكن والديها أقنعها بذلك. تبلغ الآن من العمر 17 عاماً ولديها طفل صغير وعادت لتسكن مع والديها لأن الزواج انتهى. يلومها والدها على جلب العار للأسرة. تريد مايا العودة إلى المدرسة لإكمال تعليمها. أخبرها والدها أنه ليس خياراً متاحاً لفتاة مطلقة، وعليها فقط أن تتزوج من شخص يقبلها هي وطفلها/ طفلتها. تشعر مايا بالإحباط لأنها لن تكون قادرة على تحديد مستقبلها.

✓ **قم بـ:** لخص جميع النقاط في السؤال الأخير، «ما الذي يمكن أن يفعله مقدمو الرعاية بشكل مختلف؟»

؟ **أسأل:** ماذا تعلمنا من هذه القصص؟

... **اشرح:**

- أظهرت لنا هذه القصص كيف يمكن أن تؤثر المخاطر على السمعة على القرارات التي يتخذها الناس. كما أظهرت لنا كيف يمكن أن يؤثر ذلك على الفتيات والأسر في القصص. لكن الأهم من ذلك أنها أظهرت لنا أنه كان من الممكن أن تكون هناك نهاية بديلة لهذه القصص.
- في بعض الأحيان قد يعطي الناس الأولوية لسمعة الأسرة على رفاهية أفراد أسرهم؛ عندما يحدث هذا، قد يعاني أفراد الأسرة هؤلاء من أجل الحصول على مستقبل سعيد وصحي.
- كرجال، يمكننا أن نكون قدوة لرجال آخرين في المجتمع. ويمكننا أن نظهر لأقراننا أننا نقدر ونحب بناتنا وجميع أفراد عائلتنا بما يكفي لدرجة أننا سندعمهم/نلبقاء آمنين/ات، وأن نقوم بتمكينهم/ن، وتأمين مستقبل صحي لهم/ن بغض النظر عن أي شيء. عندما نقوم بذلك، نبدأ في تفكيك الوصمات المحتملة ويمكننا ببطء إحداث تغيير في منازلنا ومجتمعاتنا بشكل عام.

النشاط 2: رؤيتنا لعائلتنا (30 دقيقة)

= **قل:** في جلستنا الأولى معاً، ناقشنا آمالنا وأحلامنا لبناتنا. ناقشنا ما أردنا منهن أن يتعلمنه أو يحققنه وما الأحلام والآمال التي كانت لدينا من أجلهن.

؟ **أسأل:** هل يتذكر أحدكم ما كانت آماله وأحلامه لبناته؟ (خذ بعض الإجابات.)

... **اشرح:** في هذا النشاط، سنعيد النظر في تلك الأفكار ونبني عليها. سنبدأ ببعض الأسئلة الإرشادية وسنبدأ بإغلاق أعيننا، لذلك قد تبدوون بالشعور بالراحة الشديدة وربما بالنعاس. لكن حاولوا أن تظّلوا بخيالٍ نشِط.

بمجرد أن يشعر الجميع بالراحة،

= **قل:**

- يرجى إغلاق أعينكم أو النظر للأسفل خلال الدقائق القليلة القادمة.
- إذا كنتم تريدون مني أن أكرر أي شيء، يمكنكم رفع اليد في أي وقت، وسأقوم بمراجعة التعليمات.

✱ **ملاحظة:** اترك بضع ثوانٍ للمشاركين ليكون لديهم وقت للتفكير في الأسئلة التي يتم طرحها قبل الانتقال إلى التعليمات التالية.

قل:

- أريدكم أن تفكروا في عوائلكم. توقفوا لحظة لتفكروا في الأشياء التي تقدرونها في أسرکم. فكروا أولاً في زوجاتكم (إذا كان أحدكم غير متزوج، فكر في امرأة مهمة في حياتك)، ما الذي تحبونه وتقدرونه فيهن؟
- الآن دعونا نفكر في بناتكم. توقفوا وفكروا في كل فتاة، حتى المتزوجات منهن واللواتي لم يعدن يعيشون معكم. ما الذي يعجبكم وتقدرونه في كل منهن؟
- دعونا الآن نفكر في النساء والفتيات والفتيان والرجال الآخرين في حياتكم. ما الذي يعجبكم وتقدرونه في كل منهم/ن؟
- دعونا الآن نفكر فيكم كأزواج أو آباء أو مقدمي رعاية، وكيف أنكم أزواج صالحين، وآباء أو مقدمي رعاية صالحين؟
- بالنظر قدماً، بعد عامين من الآن، كيف تريدون أن تبدو علاقتكم بكل من بناتكم (سواء متزوجات أو غير متزوجات)؟ هل تغيرون أي شيء عما هو عليه الآن؟
- ما الذي سيكون مختلفاً بالنسبة لكم كأزواج؟ ما الذي سيكون مختلفاً بالنسبة لزوجاتكم كشريكات وأمهات؟ كيف ستكون حياة كل طفل/ة من أطفالكم/طفلاتكم مختلفة؟
- ببطء وعندما تشعرين بالراحة، يمكنكم أن تفتحا عيونكم وتمددن.

اسأل:

- هل ترغبون في مشاركة أفكاركم الآن؟
- كيف يمكنكم تحويل تلك الأفكار إلى حقيقة؟ ماذا يمكن أن تكون بعض التحديات التي تواجهونها في المجتمع كل الوقت؟
- كيف تتغلبون على هذه التحديات؟ فكروا في خطوتين أو ثلاث خطوات ملموسة يمكنكم اتخاذها. من خلال هذه الخطوات، حاولوا التفكير في الأشياء التي يمكنكم تحقيقها بالفعل، حتى لو كانت خطوات صغيرة جداً.

✓ **قم بـ:** الطلب من المشاركين مشاركة بعض الخطوات التي فكروا فيها واكتبها على اللوح الورقي.

✱ **اسأل:** كيف يمكنكم مناقشة رؤيتكم وإحضار أفكار ورؤى بناتكم وزوجاتكم وأفراد أسرتم الآخرين ضمن رؤيتكم حتى تتمكنوا من الحصول على رؤية جماعية للعائلة؟ فكروا في خطوتين أو ثلاث خطوات ملموسة يمكنكم اتخاذها.

✓ **قم بـ:** الطلب من المشاركين مشاركة بعض الخطوات التي فكروا فيها واكتبها على اللوح الورقي.

قل: الآن بعد أن أصبحت رؤيتكم وخطواتكم واضحة في أذهانكم، دعونا ندون هذه الخطوات على الورق أو في عقولكم. سنطلب منكم مشاركة هذه الرؤى مع أسرکم، لذا تأكدوا من تضمين الأشياء التي ترغبون في مشاركتها معهم/ن.

✓ **قم بـ:** وزع الأقلام والأقلام الملونة والورق على المجموعة إن اختاروا الكتابة. بالنسبة لأولئك الذين لا يستطيعون الكتابة، يمكنهم مناقشة أفكارهم شفهيًا لبضع دقائق مع شركائهم.

اسأل:

- كيف تختلف أحلامكم بالنسبة للفتيات الآن مقارنة بالمرأة الأولى التي فكرنا فيها في هذا الأمر؟
- كيف ستشاركون هذا الأفكار مع أسرکم؟ وكيف ستشركونهم/ن في عملية الرؤية؟

قل: تتضمن بعض الأفكار ما يلي:

- سؤال الفتيات (وأفراد الأسرة الآخرين) بالتعليق على الرؤية.
- سؤال الفتيات (وأفراد الأسرة الآخرين) عما يودون/توددن تغييره بشأن هذه الرؤية - ما الذي يريدون/يردن إضافته أو إزالته.
- السؤال عما إذا كانت الرؤية تعكس رؤى الفتيات الخاصة.

✱ **ملاحظة:** تأكد من توجيه الرجال إلى الإجراءات التي تنطوي على التعاون والمناقشة مع أفراد الأسرة المختلفين، وخاصة الفتيات، ويتم ذلك بطريقة لا تفرض الرؤية عليهم/ن.

قل:  للسمعة العائلية والشخصية تأثير كبير علينا جميعاً. في بعض الأحيان يمكن أن يكون هذا الأمر إيجابياً وفي أحيان أخرى يمكن أن يجعلنا نتخذ قرارات قد لا نتخذها إذا لم يكن لدينا هذا الضغط من الآخرين. لكن خلال هذه الجلسة، توصلنا إلى اقتراحات وبدائل كانت عملية، ويمكننا التفكير في الوقت الذي نواجه فيه ضغطاً على عائلتنا. قبل أن نتخذ أي قرار، يمكننا دائماً التفكير مرتين، والنظر في مخاطر وفوائد قراراتنا، والتشاور مع عائلتنا لمعرفة البدائل التي يمكن اتخاذها.

التحقق (5 دقائق)

اسأل مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانت هناك أي تغييرات يرغبون في إجرائها للجلسة التالية. (من المهم أن تدمج التغييرات التي اقترحها مقدمو الرعاية أو تشرح سبب عدم إمكانية ذلك.)

ذكّر مقدمي الرعاية أنه يمكنهم ترك تعليقات في مربع التعليقات وأنها ستكون متاحة في نهاية الجلسة للتحديث معهم إذا لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

قل:  شاركوا خطواتكم الملموسة من أجل رؤية عائلية مشتركة مع أفراد أسركم، بما في ذلك بناتكم. اطلبوا منهم/ن ملاحظاتهم/ن أو إذا كانت لديهم/ن اقتراحات أخرى وقوموا بتحديث رؤيتكم وفقاً لما تقترحه الأسرة.

ملاحظة للميسرين للجلسة التالية:

☐ تحقق من قسم الإعداد وإعداد الموارد مقدماً.

الجلسة 14

التغيير يبدأ فينا

أهداف الجلسة:

- بحلول نهاية الجلسة، سوف يقوم مقدمو الرعاية بما يلي:
1. فهم سيطرتهم وكيفية إحداث تغيير من أجل الفتيات
 2. تحديد المجالات التي لديهم نفوذ عليها ومن هم حلفاءهم/حليفاتهن الذين/اللواتي سيحدثون/يحدثن تغييراً معهم من أجل الفتيات

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ ورق
- ☐ أقلام
- ☐ أقلام ملونة
- ☐ دفاتر للملاحظات
- ☐ لوح ورقي قلاب
- ☐ أقلام تحديد
- ☐ أوراق ملاحظات لاصقة

التحضير:

- ☐ إعداد الموارد 14.1 و 14.2
- ☐ قم بإعداد لوح ورقي قلاب للنشاط 1: عند مواجهة عنف يُمارَس ضد امرأة أو فتاة

المصطلحات:

حليف، تمييز، تأثير

المدة: قد تستغرق هذه الجلسة ما يصل إلى ساعتين ونصف، ويمكنك تقسيمها على جلستين إذا لم يكن هناك وقت كافٍ لإكمالها.

التوقيت: بعد الجلسة 14 لمقدمات الرعاية

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسأل: هل شاركتكم خطواتكم الملموسة من أجل رؤية عائلية مشتركة مع أفراد أسرکم؟ مع من تحدثتم؟ ما هي ردود الفعل أو الاقتراحات التي لديهم/ن؟

هيا نستكشف (20 دقيقة)

اشرح: لقد اقتربنا من نهاية البرنامج. شكراً لكم جميعاً على اهتمامكم المستمر وحماسكم ومشارككم.

قل:

- لافتتاح الجلسة اليوم، نريد أن نأخذ بعض الوقت للتفكير فيما حققناه وتعلمناه حتى الآن.
- كونوا مرتاحين، اختاروا جزءاً من الغرفة يكون لديكم فيه بعض المساحة للجلوس أو الوقوف بشكل مريح. سيُطلب منكم إغلاق عيونكم وسأقول سلسلة من العبارات. إذا كنتم توافقون على العبارات التي سوف أقولها فسوف ترفعون إحدى أيديكم. إذا كنتم لا توافقون، فابقوا أيديكم منخفضة.

- واصلوا إغلاق العيون حتى لا يعرف أي شخص رأي الأشخاص الآخرين، أنا فقط يمكنني معرفة الآراء (وأي ميسرين مشاركين أو متطوعين حاضرين).

*** ملاحظة:** إذا لم يشعر مقدمو الرعاية بالراحة في إغلاق أعينهم، فاطلب منهم أن ينظروا للأسفل باتجاه الأرض. ذكرهم أيضاً بـ «اتفاقيات المجموعة» منذ الجلسة الأولى وأهمية الحفاظ على السرية.

قم بـ

- تأكد من أن التعليمات واضحة وأخبر المشاركين أنه يمكنهم مطالبتك بتكرار أو إعادة صياغة أي عبارات غير واضحة.
- بمجرد أن يصبح الجميع جاهزين، اقرأ العبارات أدناه. بعد كل عبارة، ذكر المشاركين برفع أيديهم إذا وافقوا على العبارة والاحتفاظ بها منسدلة إذا لم يوافقوا.

العبارات:

- ينبغي تقدير تعليم الفتيات بقدر تقدير تعليم الفتيان.
- يجب أن يساهم الفتيان والبنات بالتساوي في الأعمال المنزلية.
- لا يمكن إلقاء اللوم على الفتيات إذا تعرضن للعنف.
- للفتيات الحق في الاختلاط بالأصدقاء وبناء شبكات دعمهن الخاصة.
- للفتيات الحق في اتخاذ قرارات بشأن صحتهم الجنسية والإنجابية.
- للفتيات الحق في الاختيار بأنفسهن من يتزوجن ومتى.
- يجب إشراك الفتيات في القرارات التي تؤثر عليهن.
- الزواج قبل اكتمال نمو الفتاة (18 سنة أو أكثر) يضر بالفتاة.
- يجب إعطاء الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة فرصاً مثل قريناتهن.
- ينبغي أن تُمنح الفتيات المتزوجات والمطلقات نفس الفرص (على سبيل المثال، التعليم، وبناء الشبكات الاجتماعية، وما إلى ذلك) مثل قريناتهن غير المتزوجات.

✓ قم بـ: بمجرد الانتهاء، اسألهم عما تعلموه من هذه العملية عن أفكارهم وآرائهم.

*** ملاحظة:** سيعطي هذا النشاط الميسرين فكرة عن مكان وجود المشاركين في رحلتهم. إذا كان لدى المشاركين بعض المواقف المؤذية بالفتيات، فقد يكون من المهم أخذ ذلك في الاعتبار لتخطيط العمل في الجلسات المستقبلية. تحدث إلى مشرفك إذا كانت لديك أية مخاوف.

اشرح: إذا وجدت أنه لا يزال هناك العديد من المواقف المؤذية في المجموعة، فيمكنك الشرح بما يلي:

قد لا نتفق جميعاً على هذه العبارات. ربما يصعب علينا قبول بعضها لأنها مختلفة تماماً عن معتقداتنا. بينما نمضي في الجلسات المتبقية، ونبدأ في التخطيط للأنشطة في المجتمع، يجب أن ندعم بعضنا البعض وندعم النساء والفتيات. بينما نمضي قدماً، فكروا في ردود أفعالكم تجاه بعض الأنشطة والأفكار التي تتم مشاركتها، وفكروا في مدى شعوركم بالراحة. في الجلسة التالية، سنتحدث عن حدودنا، ويمكننا استغلالها كفرصة لإعادة تقييم كيفية مشاركتنا في الأنشطة القادمة.

*** ملاحظة:** إن أمكن، اغتنم هذه الفرصة للتصدي للمواقف المؤذية على الفور، وشرح ما هي المواقف المؤذية ولماذا.

الأنشطة (ساعة و30 دقيقة)

النشاط 1: إنهاء العنف والأذى ضد النساء والفتيات (40 دقيقة)

اشرح:

- في حياتنا اليومية، قد نشهد أشياء يمكننا تعريفها بسهولة على أنها عنف أو ضرر وفي أحيان أخرى قد لا يكون من السهل التعرف عليها.
- يمكن أن يتراوح الموضوع من مشاهدة شخص ما يمارس العنف تجاه شخص آخر إلى سماع تعليقات تمييزية عن شخص ما. على سبيل المثال، يمكن أن تكون رؤية شخص ما يصرخ على امرأة في الشارع، أو يضرب امرأة أو فتاة، أو يسخر من شخص لإعاقته.
- كمجموعة مكونة من الرجال، سنركز على ما يجب فعله (وعدم فعله) إذا شهدنا عنفاً وأذى ضد النساء والفتيات.

أسأل: هل يمكن لأي شخص أن يشرح سبب تركيزنا بشكل خاص على العنف والأذى الذي يلحقه الرجال بالنساء والفتيات وليس على العنف ضد الجماعات الأخرى؟ خذ بعض الإجابات.

اشرح: نحن نركز على النساء والفتيات حيث يوجد فرق في السلطة بين الرجال والنساء فيما يتعلق بالعنف. كرجال، يمكننا استخدام السلطة التي لدينا للعمل من أجل إنهاء العنف ضد النساء والفتيات. هذا لا يعني أننا لا نستطيع العمل على إنهاء أشكال أخرى من العنف، ولكن لدينا دور كرجال لضمان عدم تعرض النساء والفتيات للعنف على أيدي الرجال.

ملاحظة: تأكد من أن الرجال يفهمون هذه النقطة. إذا واجهت مقاومة، فقد لا يكون من الممكن المضي قدماً في الأنشطة بطريقة هادفة، لذلك من المهم إعطاء الوقت للتوضيح والمناقشة.

قل: سوف أقرأ سلسلة من السيناريوهات، وبعد كل سيناريو، سنناقش كيف ستردون إذا شاهدتم هذا السيناريو في الحياة الواقعية. إذا أراد أحد المتطوعين الإجابة من خلال لعب الأدوار، فنحن نرحب بذلك.

السيناريوهات (تتطلب التعديل حسب السياق)

السيناريو 1: يخبرك صديقك أنه سيزوج ابنته عند أول عرض يتلقاه لأن «الفتيات لسن سوى عبء على الأسرة».

أسأل: كيف تردون في هذا الموقف؟

قم بـ: خذ إجابتين أو اطلب من أحدهم أن يقوم بلعب الدور.

السيناريو 2: تجتمع مع أصدقائك وتشرب الشاي وتناقش الأمور المالية. يقول فيكتور إن زوجته تتولى القرارات المالية. المجموعة تسخر من فيكتور لأنه سمح لزوجته باتخاذ هذه القرارات المهمة.

أسأل: كيف تردون في هذا الموقف؟

قم بـ: خذ إجابتين أو اطلب من أحدهم أن يقوم بلعب الدور.

السيناريو 3: أنت في المتجر تدفع ثمن أغراضك عندما تدخل امرأة. يبدأ صاحب المتجر في إبداء تعليقات لك حول مظهر المرأة.

أسأل: كيف تردون في هذا الموقف؟

قم بـ: خذ إجابتين أو اطلب من أحدهم أن يقوم بلعب الدور.

ملاحظة: إذا اقترح أعضاء المجموعة خطوات مؤذية، اسأل عن الإيجابيات والسلبيات (على سبيل المثال، المخاطر أو الفوائد المرتبطة بأي خطوات مؤذية اقترحها أعضاء المجموعة).

بمجرد انتهاء كل المجموعات؛

قل: من الممكن في بعض السيناريوهات أن تقول أو تفعل شيئاً، بينما في حالات أخرى قد لا يكون من الممكن فعل ذلك. إليكم بعض الأشياء لأخذها في الاعتبار.

قم بـ: قدم اللوح الورقي القلب، ويجب أن يحتوي على النصائح أدناه (النقاط بالخط العريض). بعد قراءة النصائح، اسأل المجموعة عما يعتقدون أنها تعني. خذ إجابة أو إجابتين لكل منهما ثم قدم الشرح (بخط مائل).

شرح:

عند التعرض لحالة عنف موجهة ضد امرأة أو فتاة:

1. أعطوا الأولوية للسلامة.
لا تعرضوا أنفسكم للخطر أو تفعلوا أي شيء يعرض المرأة أو الفتاة لمزيد من الخطر. إذا كان تصرفكم قد يعرض المرأة أو الفتاة عن غير قصد لخطر أكبر من العنف، فاحصلوا على المساعدة لإيجاد طريقة للرد تكون آمنة لكم وللمرأة / الفتاة.
2. استخدموا المقاطعات الإبداعية.
هناك طرق عديدة لتعطيل العنف دون التعرض مباشرة للجاني. على سبيل المثال، قد تقومون بركل كرة عن طريق الخطأ في فناء منزلهم؛ قد تفتعلون الضوضاء في الخارج. أحياناً يكون القيام بأفعال مثل قرع الأواني أو المقالي كافياً لعرقلة أعمال العنف.
3. حافظوا على السرية.
لا تثرثوا أو تشاركوا قصص الآخرين.
4. لا تصدروا الأحكام أو تلقوا باللوم.
لا تلوموا النساء والفتيات اللواتي تعرضن للعنف.
5. ركزوا على فوائد اللاعنف.
لا ننصحكم بمواجهة مرتكبي أعمال العنف، ولكن إذا كان هذا الموقف حتمياً ووجدتم أنفسكم تتحدثون إلى أشخاص يرتكبون عنف الشريك الحميم ضد الفتيات أو يمارسون العنف بشكل عام ضد الفتيات، فلا تركزوا فقط على عواقب السلوك السلبي. هذا سيجعلهم يشعرون بالدفاع وينهون المحادثة. ساعدوهم على التفكير في فوائد اللاعنف. يمكنكم أن تقولوا شيئاً مثل، «هل تعلم أن أداء الأطفال في المدرسة أفضل عندما لا يتعرضون للتأديب الجسدي في المنزل؟» أو «يمكن للمرأة أن تقدم المزيد من الرعاية والمحبة والإرشاد للأسرة عندما تعيش دون عنف».
6. تعرفوا على كيفية وصف الخدمات المتاحة وكيفية الوصول إليها.
تأكدوا من أنكم تعرفون ما هو متاح في منطقتكم لدعم النساء والفتيات اللواتي تعرضن للعنف، بحيث إذا طلبت أي امرأة أو فتاة دعمكم، أن يكون لديكم معلومات حول كيفية الوصول إلى الخدمات.

قل: أفضل مسار للعمل هو دائماً دعم الوصول إلى الخدمات. ترك الأمر للمهنيين يضمن سلامة الجميع.

شرح:

عند الرد على المواقف والمعتقدات المؤذية أو الاعتداءات الصغيرة أو التعبيرات اللفظية:

- في بعض الأحيان قد يبدو من الصعب قول شيء ما عندما نشهد من حولنا يظهرون مواقف مؤذية. قد يبدو أحياناً أنه من الأسهل «التخلي عن الأمر»، ولكن هذا أيضاً يمكن أن يخلق ثقافة القبول. عندما نواجه مواقف مثل تلك الموجودة في السيناريوهات، يمكننا أن نجعل الناس يعرفون أننا لا نتفق مع تعليقاتهم.
- يمكننا أن نقول أشياء مثل «أنا لا أتفق مع هذا الاعتقاد» أو «لا أعتقد أنه من المناسب التحدث عن النساء بهذه الطريقة.» استخدام «عبارات أنا» هو وسيلة للتعبير عن رأي دون جعل شخص ما يشعر بالدفاع. قد لا يغير هذا رأي شخص ما تلقائياً، لكنه يكسر الصمت وقبول بعض هذه السلوكيات.

قم بـ

- اعرض على المشاركين هرم التمييز (المصدر 14.1) وشرح كل مستوى (كما هو موضح في الملاحظات).
- بعد شرح المستويات، اسألهم عن المكان الذي يعتقدون أن سيناريوهاتهم تتناسب فيها ضمن الهرم.

اشرح: إذا لم يذكره المشاركون: السيناريو 1 هو المواقف والمعتقدات، والسيناريو 2 هو العنف المصغر، والسيناريو 3 هو التعبير اللفظي.

قل: مستويات الهرم التي يمكنكم إحداث فرق حقيقي ضمنها هي المستويات الثلاثة السفلية (المشار إليها في النقطة 1 من الهرم). كحليف لكم، هذا هو المكان الذي تحتاج فيه النساء والفتيات إلى دعمكم أكثر.

اشرح:

- في الجلسة الأخيرة، عملنا على رؤيتنا لعائلتنا، وفي هذه الجلسة سنركز على التغيير الذي يمكننا القيام به في المجتمع. في النشاط الأخير، ناقشنا كيف يمكن استخدام القوة التي لدينا للحؤول دون أو التحدث عن الأذى أو العنف الذي قد يكون شائعاً في مجتمعنا؛ لكننا أدركنا أيضاً أننا قد لا نشعر دائماً بأن لدينا القدرة على إجراء تغيير.
- في الجلسة الماضية تحدثنا عن السمعة والمخاطر. وفي حين أننا ناقشنا إيجابياتها وسلبياتها، نعلم أيضاً أنه شيء لا يمكننا تغييره بين ليلة وضحاها. لذلك، عندما نفكر في أنواع الإجراءات التي يمكن أن نتخذها في المجتمع، من المهم أيضاً أن نفهم أنه قد تكون هناك بعض القيود التي نرفضها - إما فرضها علينا المجتمع أو نرفضها على أنفسنا أو أولئك المقربون منا. قد تكون هناك أيضاً بعض المخاطر أو ردود الفعل العكسية المرتبطة باتخاذ الإجراءات أيضاً.
- في هذا النشاط، سوف نستكشف التغييرات التي ترغب الفتيات في رؤيتها في المجتمع، وما هو من ضمن سيطرتنا لتغييره، وما الذي بمقدورنا التأثير فيه.

قم بـ: شارك مع مقدمي الرعاية المجالات التي تريد الفتيات أن ترين تغييراً فيها بناءً على مناقشتك مع ميسرة جلسات الفتيات المراهقات.

أسأل: ما رأيكم فيما تريد الفتيات فعله في المجتمع؟ هل أنتم على استعداد لدعمهن؟

الجزء 1:

قم بـ: على لوح ورقي قلاب، بين للمشاركين مخطط دائرة التأثير الذي أعدته مسبقاً (انظر المصدر 14.2).

قل: لنأخذ الدائرة الخارجية في هذا الرسم التخطيطي. نسميها دائرة التغيير. هنا يمكننا سرد الأشياء التي تريد الفتيات تغييرها في مجتمعنا.

الجزء 2:

أسأل: بالتفكير في الموضوعات التي ذكرتها الفتيات، هل هناك أي شيء آخر ترغبون في إضافته؟

ملاحظة: يمكن للمشاركين إما أن يقولوا الأشياء التي تخطر لهم ويمكن للميسر إضافتها إلى دائرة التغيير، أو يمكن للمشاركين أن يأخذوا وقتهم للمناقشة لبضع دقائق ضمن ثنائيات قبل مشاركة الأفكار مع المجموعة بأكملها.

الجزء 3:

قل: الآن سوف ننتقل إلى الدائرة الأعمق. وهي ما تسمى بدائرة السيطرة. تتضمن هذه الدائرة الأشياء التي نتحكم فيها شخصياً أو كمجموعة. بالنظر إلى دائرة التغيير، سنفكر فيما يمكننا القيام به شخصياً أو كمجموعة لإحداث التغيير.

أسأل: بالنظر إلى الأمثلة الواردة في دائرة التغيير، هل يمكن لأي شخص أن يعطي مثلاً عن الأشياء التي تقع ضمن سيطرتنا شخصياً أو كمجموعة يمكننا القيام بها لإحداث التغيير؟

قم بـ: كمجموعة، راجع كل موضوع أو فكرة مدرجة واطلب من المشاركين مشاركة أفكارهم حول ما هو تحت سيطرتهم. إذا كانت الأشياء خارجة عن سيطرتهم، فلا بأس بذلك. اكتب الأشياء التي ضمن نطاق سيطرتهم في الدائرة الداخلية واحتفظ بملاحظة للأشياء الخارجة عن سيطرتهم.

ملاحظة: إذا كنت قلقاً بشأن الاقتراحات المحفوفة بالمخاطر، فاسأل المشاركين عن إيجابيات وسلبيات استخدام هذه التقنية وحاول توفير بديل آمن أو اشرح أننا سنضع الاقتراحات الخطرة جانباً. إذا اقترح المشاركون أشياء لا تعالج المشكلات التي تطلبها الفتيات، فذكرهم بالتغيير الذي تريد الفتيات رؤيته واسألهم عما إذا كانت اقتراحاتهم ستساعد في تحقيق هذا التغيير.

الجزء 4:

اشرح: الآن سنركز على الدائرة الوسطى. هذه الدائرة تسمى دائرة التأثير. هذه دائرة مهمة للغاية حيث تركز هذه الدائرة على الأشياء الخارجة عن سيطرتنا المباشرة ولكن لا يزال بإمكاننا التأثير فيها.

ملاحظة: يُرجى توضيح معنى «التأثير» إذا كان المشاركون لا يفهمونه، على سبيل المثال، القدرة على تغيير شيء ما بطريقة غير مباشرة ولكنها عادةً طريقة مهمة.

قل: بالعودة إلى دائرة التغيير لدينا، هذه هي الأشياء التي ذكرتموها على أنها خارج نطاق سيطرتكم.

قم بـ: اقرأ لهم القائمة الأشياء الخارجة عن سيطرتهم.

أسأل: ما الذي يمكننا فعله للتأثير على هذه الأشياء؟

ملاحظة: قد يساعدك البدء بفكرة واحدة مدرجة في دائرة التغيير لاستخدامها كمثال. (على سبيل المثال، إذا كان أحد الأشياء في دائرة التغيير لدينا هو رؤية الفتيات يتمتعن بقدر أكبر من سلطة اتخاذ القرار في المجتمع، ولكن هذا خارج عن سيطرتنا، فيمكننا تحديد من لديه/م/ن السلطة لإجراء هذا التغيير وكيف يمكننا أن نؤثر على هؤلاء الأشخاص لإجراء هذا التغيير. قد نضيف على سبيل المثال، «التحدث إلى زعيم المجتمع حول قيمة مشاركة الفتيات في صنع القرار» في دائرة التأثير).

قم بـ: تحقق من أن الاقتراحات واقعية وقم بتقييمها من حيث المخاطر المحتملة. إذا كنت قلقاً بشأن المخاطر المحتملة، فاسأل المشاركين عن إيجابيات وسلبيات فكرتهم وحاول توفير بديل آمن أو اشرح أننا سنضع ما طرحوه جانباً.

الجزء 5:

قم بـ: تلخيص مجالات التغيير الخاصة بهم ودائرة سيطرتهم ودائرة تأثيرهم.

قل: لقد حددتم (1) التغيير الذي تريدون رؤيته، (2) ما الذي يمكنكم تغييره، (3) كيف يمكنكم التأثير على الأشياء الخارجة عن إرادتكم، و (4) من تحتاجون إلى العمل معهم للقيام بذلك (هؤلاء هم حلفاؤكم).

أسأل:

- ما هو شعوركم حيال هذه الخطة؟
- برأيكم، كيف ستشعر الفتيات حيال الدعم الذي يمكن أن تقدموه؟
- ما الذي تريدون أن تعرفه مقدمات الرعاية حول كيف يمكنهم دعمكم، خاصة في القضايا الخارجة عن إرادتكم؟

الرسالة الأساسية

قل: لدى كل واحد منا القدرة على إحداث تغيير في مجتمعنا. في حين أننا قد لا نكون قادرين على تغيير الأشياء بين ليلة وضحاها وقد تكون هناك أشياء خارجة عن سيطرتنا، يمكننا أن نبدأ بإجراء تغيير على الأشياء التي نسيطر عليها ومن خلال تحديد من يمكننا التأثير فيه. هذه الخطوات الملموسة الصغيرة هي الركائز الأساسية لمساعدتنا في تحقيق رؤيتنا الشاملة لحماية وتمكين الفتيات في المنزل وفي المجتمع.

التحقق (5 دقائق)

اسأل مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانت هناك أي تغييرات يرغبون في إجرائها للجلسة التالية. (من المهم أن ندمج التغييرات التي اقترحها مقدمو الرعاية أو تشرح سبب عدم إمكانية ذلك.)

ذكّر مقدمي الرعاية أنه يمكنهم ترك تعليقات في مربع التعليقات وأنت ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحدث معهم إذا لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

قل: لقد بدأنا الآن في التفكير في المجالات التي يمكننا التأثير فيها. نود منكم مشاركة الأفكار من النشاط الأخير مع النساء والفتيات المشاركات في برنامج فتيات الشمس واسألهن عما إذا كان بإمكانهن أو يردن تغيير أو إضافة أي شيء.

ملاحظة: يجب أن تكون النساء والفتيات قد قمن بنشاط مماثل وسيتم تكليفهن بمشاركة أفكارهن مع الرجال كجزء من التوصيات.

ملاحظة للميسرين للجلسة التالية:

- ☐ بالنظر إلى أن النساء والفتيات سيقمن بنشاط مماثل، فمن المهم التنسيق عبر المجموعات بحيث تكون الأنشطة مكملية لبعضها وتدعم بعضها البعض ولا يتم تكرارها. يُنصح بمقابلة ميسرة مجموعات النساء والفتيات لمناقشة الخطط وتبسيطها.
- ☐ نظراً لأن هذه هي الجلسة الثانية من الجلسات الأخيرة، تحقق مع المشاركين مما يريدون القيام به للتخرج، وابدأ بوضع بعض الخطط.

الجلسة 15

دعم الفتيات في المجتمع⁵⁶

أهداف الجلسة:

بحلول نهاية الجلسة، سوف يقوم مقدمو الرعاية بما يلي:

1. بدأ التخطيط لأنشطتهم المجتمعية.
2. التعرف على حدودهم وكيفية إيجاد طرق آمنة لدعم الفتيات والنساء في المجتمع.

المواد:

- ☐ ورق
- ☐ أقلام
- ☐ أقلام ملونة
- ☐ دفاتر لكتابة الملاحظات
- ☐ أوراق ملاحظات لاصقة ملونة مختلفة عن تلك المستخدمة في الجلسة السابقة
- ☐ نشاط دائرة التأثير من الجلسة الماضية

التحضير: كن مجهزاً بنشاط دائرة التغيير من الجلسة الماضية.

المدة: ساعتين

التوقيت: بعد الجلسة 15 لمقدمات الرعاية

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

أسأل: هل شاركتكم بأفكاركم من نشاط دائرة التأثير مع النساء والفتيات؟ كيف سار الأمر؟ هل شعرت النساء والفتيات بالراحة عند مشاركة تعليقاتهن معكم؟

ملاحظة * نحن نبحث هنا فقط عن التعليقات حول رأيهم بالنشاط؛ لا يتعين عليهم سرد كل ما أخبرتهن به النساء والفتيات، حيث سيكون هناك وقت للمشاركة هذه المواضيع في النشاط الأول.

قم بـ ✓ شارك بعض الأفكار التي وصلتكم من ميسرة مجموعة الفتيات.

هيا نستكشف (20 دقيقة)

قل: = الآن بعد أن شاركتكم في برنامج فتيات الشمس، سيري أعضاء المجتمع أنكم أشخاص مطلعون.

أسأل: ?

- منذ أن بدأت المشاركة في البرنامج، هل أتى إليكم أحدهم/إحدهن لطلب النصيحة بشأن حياته/ها الأسرية أو أي شيء آخر؟ الرجاء عدم مشاركة التفاصيل مثل أسماء الأشخاص الذين/اللواتي ربما أتوا إليكم.
- كيف كان ردكم؟

✓ **قم بـ:** أثناء رد المشاركين على الأسئلة أعلاه، اكتب على اللوح الورقي أنواع الأسئلة أو النصائح التي يسألها أو يطلبها أفراد المجتمع الآخرين من المشاركين.

... **اشرح:** من المحتمل أنكم تشعرون بالفخر لالتزامكم بهذه المجموعة وما تعلمتموه من بعضكم البعض. إنها مشاعر إيجابية، ومع ذلك من المهم أيضاً بالنسبة لنا أن نفكر في مخاطر تقديم المشورة في هذه الأنواع من المواقف.

? **أسأل:** ما رأيكم في بعض مخاطر تقديم النصيحة للآخرين؟ (خذ بعض الإجابات.)

... **اشرح:**

- في بعض الأحيان قد نقدم النصيحة عندما لا تتوفر لدينا التفاصيل الكاملة للموقف وقد يتسبب ذلك في مزيد من الضرر للفتاة. أو قد يعلم شخص متورط في الموقف أنكم قد قدمتم النصيحة ويبدأ في العراك معكم إذا لم تعجبه النتيجة. من الصعب جداً التورط في المواقف التي تشمل الزواج المبكر أو العنف ضد النساء والفتيات لأنها مواقف حساسة؛ وقد يتسببون في إلحاق الأذى بكم أو بأحبائكم. لذلك عليكم التفكير في كيفية مشاركة هذه المعلومات ومع من تشاركونها، مما يضمن سلامتكم.
- ولكن هناك أشياء يمكننا القيام بها لا تتطلب منا المشاركة بشكل مباشر في المواقف الشخصية للأشخاص. وأنا متأكد من أن النساء والفتيات قد شاركن أفكارهن معكم. سوف نفكر في هذا في الأنشطة اليوم.

الأنشطة (ساعة)

النشاط 1: رؤية النساء والفتيات (30 دقيقة)

... **اشرح:** لقد تحدث كل واحدة منكم إلى النساء والفتيات في حياتكم حول نشاط دائرة التأثير وحصلتم على ملاحظاتهم.

? **أسأل:**

- كيف سار الأمر؟
- ما هي ردود فعل الفتيات؟ هل كان هناك أي شيء أردن القيام به بشكل مختلف؟

✓ **قم بـ:**

- لخص نشاط دائرة التغيير، والذي قاموا به في الجلسة السابقة.
- أضف أي شيء جديد إلى الملصق بناءً على ملاحظات الفتيات.
- أضف التعليقات التي قدمتها ميسرة جلسات الفتيات.

النشاط 2: فهم حدودنا والمخاطر حولنا (30 دقيقة)

= **قل:** لقد أبرزتم بعض الأفكار الرائعة حول ما يمكن عمله وكيف.

? **أسأل:** من الأفكار التي أضفناها للتو، هل هناك أي مخاطر أو حدود جديدة تعتقدون أنها قد تحصل؟

* **ملاحظة:** يمكن للميسرين تقديم المثال التالي: إذا اقترح مقدمو الرعاية التدخل في حالة الزواج المبكر، فقد تتمثل المخاطر في غضب أحدهم/ إحداهن من الشخص الذي تدخل، أو أن تحصل تداعيات معينة على الفتاة المعنية.

✓ **قم بـ:** اطلب منهم مراجعة كل اقتراح تمت كتابته واحداً تلو الآخر، مع إبراز المخاطر أو الحدود لكل منها. ذكّر المشاركين أنه قد يكون هناك بعض الحلول التي لا توجد فيها مخاطر أو حدود وهذا جيد أيضاً؛ الفكرة هي بتقييم المخاطر.

? **أسأل:** هل يمكن لأي شخص أن يفكر في الأشياء التي يمكننا القيام بها لاستبدال الأنشطة المحفوفة بالمخاطر؟

✓ **قم بـ:** اطلب منهم أن يتذكروا بعض النصائح السابقة التي تمت مشاركتها.



- قل:** هناك أشياء يمكننا القيام بها بشكل عام وهي ضمن دائرة سيطرتنا أو تأثيرنا. أضف أي نقاط لم يتم ذكرها أدناه:
- يمكننا تزويد الناس بمعلومات حول الخدمات المتوفرة للنساء والفتيات - الأماكن التي يمكنهم/ن الذهاب إليها للحصول على دعم متخصص.
 - يمكننا تشجيع الناس على البحث عن آراء واحتياجات الفتيات في هذه المواقف والاستماع إلى الفتيات.
 - يمكننا أيضاً أن نجعل الناس في مجتمعنا يعرفون أنه لا يمكن لوم الفتيات أبداً على العنف الذي يتعرضن له. قد نقوم بذلك عندما نسمع شخصاً يقدم تعليقات تحمل اللوم.
 - يمكننا التحدث علناً ضد العنف والزواج المبكر وزيادة الوعي بالآثار الضارة من خلال العمل مع مجموعات النساء والفتيات كحليف.
 - يمكننا أيضاً التحدث ومشاركة المعلومات حول الفرص التي تستحقها الفتيات.
 - يمكننا التحدث علانية ضد التمييز الذي تواجهه الفتيات ذوات الاحتياجات الخاصة أو المطلقات.
 - عندما نشعر أن لدينا حدوداً، يمكننا أن نبدأ بأنفسنا ودوائر تأثيرنا، مما سيكون له تأثير مضاعف.



قم بـ: اطلب من المشاركين اختيار أفكارهم النهائية التي يريدون وضعها موضع التنفيذ. يمكنك القيام بذلك عن طريق التصويت على جميع الأفكار، أو برفع المشاركين لأيديهم، أو بواسطة الميسر الذي يعطي المشاركين ملصقات لوضعها بجانب الفكرة التي يفضلونها، وما إلى ذلك.

النشاط 3: خلق بيئة داعمة للفتيات (15 دقيقة)



قل: مع اقتراب هذه الجلسات من نهايتها، نريد مناقشة الأفكار التي لديكم حول الاستمرار في خلق بيئة داعمة للفتيات، حتى يتمكن من مواصلة ممارسة المهارات والمعرفة التي اكتسبها من الجلسات.



اسأل: هل لدى أي شخص أي أفكار حول كيفية الاستمرار في خلق بيئة داعمة؟

أضف (إذا لم يتم ذكرهم):

- تحققوا مع الفتيات بانتظام للسؤال عن كيفية تنفيذ خطتهن وما هو الدعم المستمر الذي يحتجنه لوضعها موضع التنفيذ.
- خصصوا وقتاً للتحدث مع الفتيات ومعرفة حالهن واسألوا عما إذا كان هناك أي شيء يرغبن في مشاركته معكم.
- اربطوا الفتيات بأشخاص في المجتمع يمكنهم مساعدتهن على التصرف بناءً على أفكارهن، على سبيل المثال، قيادات المجتمع النسائي أو الأشخاص المؤثرين/ات الآخرين/الأخريات الذين/اللاتي يمكنكم الوصول إليهم/ن.
- امنحوا الفتيات فرصاً لمشاركة معارفهن مع فتيات أخريات في الأسرة أو المجتمع.

الرسالة الأساسية



قل: لدينا جميعاً دور نلعبه في تحسين وضع الفتيات في مجتمعنا وفي رؤية نهاية للعنف ضد النساء والفتيات. علينا أن نفكر فيما إذا كانت الإجراءات التي نتخذها ستسبب المزيد من الضرر للنساء والفتيات وما إذا كانت ستشكل خطراً علينا. يمكننا أن نسأل النساء والفتيات عن ملاحظتهن لأنهن على قدرٍ من المعرفة لإخبارنا بالمخاطر المحتملة التي قد تكون موجودة والتي ربما لم نضعها في الاعتبار. هنَّ أيضاً أكثر مقدرةً على التعبير عن كيف يمكننا دعمهن.

التحقق (5 دقائق)

اسأل مقدمي الرعاية كيف وجدوا الجلسة وما إذا كانت هناك أي تغييرات يرغبون في إجرائها للجلسة التالية. (من المهم أن تدمج التغييرات التي اقترحها مقدمو الرعاية أو تشرح سبب عدم إمكانية ذلك.)

ذكّر مقدمي الرعاية أنه يمكنهم ترك تعليقات في مربع التعليقات وأنت ستكون متاحاً في نهاية الجلسة للتحدث معهم إذا لزم الأمر.

التوصيات (5 دقائق)

قل: دعوا الفتيات والنساء يعرفن المكان الذي وصلتكم إليه في خطتكم واسألوا الفتيات عما إذا كان هناك أي شيء آخر يمكنكم القيام به لدعمهن.

ملاحظة للميسرين للجلسة التالية:

- ☐ اقرأوا قسم التحضير لهذه الجلسة مقدماً.
- ☐ إذا كان التخرج سيتم في نفس اليوم، فستحتاجون إلى وضع خطط لهذا الأمر أيضاً.

الجلسة 16

قيادة طريق التغيير

أهداف الجلسة:

- بحلول نهاية الجلسة، سوف يقوم مقدمو الرعاية بما يلي:
1. الانتهاء من خطط العمل الخاصة بهم على أساس ملاحظات الفتيات والنساء.
 2. تحديد موعد ومكان ووقت اجتماعهم المقبل.
 3. الاحتفال بإنجازهم في استكمال الجلسات.

المواد:

- ☐ صندوق الفن
- ☐ صندوق التعليقات
- ☐ ورق
- ☐ أقلام
- ☐ أقلام ملونة
- ☐ دفاتر لكتابة الملاحظات
- ☐ إذا كان التخرج سيتم في نفس اليوم، قم بشراء شهادات إتمام الدورة وقمصان عليها رسائل (إذا كانت الميزانية تسمح بذلك).
- ☐ إذا كان التخرج سيتم في نفس اليوم، أحضر وجبات خفيفة ومشروبات للاحتفال.

التحضير:

- اقرأ قسم «هيا نستكشف» قبل الجلسة حتى تكون مستعداً بكل المعلومات ذات الصلة.
- حضر نشاط ختامي للاحتفال بالمجموعة التي أنهت المنهاج. اسأل المجموعة كيف يرغبون في الاحتفال بذلك والتخطيط وفقاً لذلك. إذا أراد الرجال المشاركة في التخطيط، شجعهم على ذلك حتى يشعروا أن لديهم ملكية المجموعة ولهم القول في كيفية انتهاءها.
- إذا كانوا يرغبون في احتفال عام، فتأكد من قيامهم بدعوة الأفراد الذين/اللواتي يرغبون في حضورهم/ن. بما أن الحفل سيكون في نهاية الجلسة، إذا كان علماً فقد يلزم إجراؤه في وقت أو يوم مختلف عن يوم الجلسة الأخيرة.

المدة: ساعتين ونصف (اترك وقتاً للاحتفال والشهادات في نهاية الجلسة)

التوقيت: بعد الجلسة 16 لمقدمات الرعاية، أو أن يتم إجراؤها بالاشتراك مع النساء، إذا وافقت النساء على ذلك.

✳ **ملاحظة:** إذا تم القيام بها بشكل مشترك، فستحتاج الأنشطة إلى تعديلها لإفساح المجال لذلك. استخدم جلسة مقدمات الرعاية إذا تم تنفيذها بشكل مشترك.

الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

قل: اليوم سيكون النشاط الافتتاحي مختلفاً بعض الشيء لأننا في الجلسة الأخيرة. أريد أن أبدأ بالقول إنه إنجاز عظيم لنا أن نكون هنا معاً لنكمل جلستنا الأخيرة.
اليوم، أشعر _____ (شارك مع المجموعة كيف تشعر حيال الوصول إلى هذه النقطة).

أسأل: هل يرغب أحدكم مشاركة ما يشعر به؟

قل: يجب أن نشعر جميعاً بالفخر بأنفسنا لمنح الوقت لإتمام هذه المجموعة، والانفتاح على المناقشات والاستعداد للتعلم من بعضنا البعض.

هيا نستكشف (20 دقيقة)

قل: هذه هي جلستنا الأخيرة معاً. في هذا الجزء من الجلسة، بدلاً من استكشاف أفكار جديدة، سراجع بعض المعلومات المهمة.

قم بـ ✓

- تحقق لمعرفة الخطط التي لديهم لمواصلة العمل على خطة العمل الخاصة بهم.
- ضع اللمسات الأخيرة على أي تفاصيل حول اجتماعات المجموعة إذا كانت ستستمر في نفس المكان، على سبيل المثال، الوقت والتاريخ ونقاط الاتصال وكيفية طلب الموارد وما إلى ذلك.
- قدم أي بروتوكولات محددة مطبقة يجب أن يكونوا على دراية بها أو الانضمام إليها.

اشرح: ...

- يجب أن تكون خطة العمل الخاصة بكم مكتملة لخطط النساء والفتيات.
- يتمثل دوركم في العمل كحلفاء للنساء والفتيات وداعمين لخطة عملهن من خلال التواجد في دائرة تأثير النساء والفتيات.
- يجب أن تقرر كيفية ضمان الحفاظ على التواصل مع النساء والفتيات وتلقي تعليقات مستمرة منهن أثناء تقدمهن في خططهن الخاصة.

قم بـ: أجب عن أي أسئلة قد تكون لدى المجموعة وتأكد من أنهم يشعرون أن لديهم كل المعلومات التي يحتاجونها قبل الانتقال إلى الأنشطة.

الأنشطة

النشاط 1: خطة العمل (60 دقيقة)

اشرح: لدينا خطط فردية للتغيير في عائلتنا ولدينا الآن خطة مشتركة لمجتمعنا. نأمل من خططكم الفردية أن تستمر في مناقشة هذه الأمور والعمل عليها مع عائلاتكم، وخاصة النساء والفتيات. سنركز اليوم على الخطوات التالية لخطة مجتمعنا.

قم بـ: أرهم ملصق دائرة التأثير. تأكد من رضاهم عن الخطة النهائية.

عندما يتم الانتهاء من القائمة،

قل: الآن لدينا بنود العمل الخاصة بنا. نحن بحاجة إلى تحديد كيفية تحقيق عناصر العمل هذه ومن سيكون نقطة الاتصال. كما ناقشنا في الجلسة الأخيرة، سنحتاج إلى تحديد بعض الرجال للقيام بأدوار ومسؤوليات محددة للحفاظ على تقدم هذه الخطة. في هذه المرحلة، لا تحتاجون إلى وضع خطة مفصلة لكل إجراء، ولكن يمكنكم القيام بما يلي:

- اختيار شخص / عدد قليل من الناس لتنظيم الاجتماعات وتذكير المجموعة بالاجتماعات.
- اختيار شخص لمراجعة تقدم المجموعة في خطة العمل؛ هذا هو الشخص الذي يمكنه تذكير المجموعة بالأهداف وإبقاء المجموعة على المسار الصحيح.
- اختيار شخص يمكنه أن يكون ضابطاً لوقت الاجتماعات.
- اختيار شخص ما للتحقق من أن أعضاء المجموعة يتواصلون مع النساء والفتيات ويدمجون أفكارهم ومقترحاتهم.

قل: نحتاج أيضاً إلى تحديد كيفية اتخاذ القرارات. نظراً لأننا كثيرون، فقد لا نتفق دائماً. إذاً كيف سنتخذ قرارات بشأن كيفية المضي قدماً في الإجراءات بطريقة متساوية؟ ماذا نفعل عندما لا يكون جميع الأعضاء حاضرين في اجتماع جماعي، ونحن بحاجة لاتخاذ قرار؟ كيف نضمن أن قراراتنا تشمل أصوات النساء والفتيات؟ نريد أن نكون شاملين ولكننا نريد أيضاً أن نكون قادرين على المضي قدماً في الإجراءات.

النشاط 2: داعم أم حامي⁵⁷ (30 دقيقة)

قل: بينما نستمر في دعم الفتيات في الحصول على مساحة وصوت في المجتمع، يمكننا أيضاً التفكير فيما إذا كانت أفعالنا هي أعمال داعمة للفتيات أو حامية لهن.

- قم بـ:** اشرح للمجموعة أنك سوف تقرأ لهم عبارات، وبعد كل عبارة، سوف تسأل عما إذا كان الإجراء داعماً أم حامياً.
- **العبارة 1:** «إذا لاحظت أن الناس لا يستمعون إلى فتاة في المجتمع، فإنني أقاطعها لتوضيح وجهة نظرها».
 - (يعتبر هذا الفعل بمثابة فعلٍ من أفعال الحماية لأن الرجل / المرأة يقاطع/تقاطع الفتاة للتحدث نيابة عنها، بدلاً من معالجة المشكلة الأكبر المتمثلة في تجاهل الناس لها).
 - **العبارة 2:** «أشجع ابنتي على ارتداء ملابس محتشمة حتى لا تتعرض للعنف».
 - (يعتبر هذا الفعل بمثابة فعلٍ من أفعال الحماية لأنه يركز على تصرفات الفتاة بدلاً من التركيز على مساعدة الرجال والأولاد على تعلم احترام النساء والفتيات بغض النظر عما يرتدينه).
 - **العبارة 3:** «إذا سمعت فتى يقول شيئاً سيئاً عن فتاة، فأخبرهم أنني وجدت التعليق سيئاً».
 - (يعتبر هذا الفعل بمثابة فعلٍ من أفعال الدعم. إذ إنه يدعم قوة الفتيات من خلال السماح للرجال والفتيان بمعرفة أنه ليس من المقبول التحدث عنهن بطرق وقحة).

أسأل: لماذا يمكن أن يمثل العمل «كحامي» للفتيات مشكلة؟

قل:

- عند العمل كحامٍ للفتيات، يصبح التركيز على سلوك الفتاة أو أفعالها، وليس على البيئة الأكبر التي تخلق المشكلة. كما أن هذا الفعل يفرض سلطةً معينة عليهن للتصرف أو ارتداء الملابس أو التحدث كما تريدون أنتم. كما يعني ضمناً أن المسؤولية عن المشكلة (مثل الإساءة والعنف وزواج الأطفال) تقع على عاتق الفتاة وليس الشخص الذي ارتكبها. لا يمكن لوم الفتيات على ما يتعرضن له من عنف أو إساءة أو ظلم؛ هذه مسؤولية الجناة.
- يمكن للعمل كحامٍ للفتيات، حتى لو كان عن حسن النية، أن يؤدي في الواقع إلى استمرار اختلال موازين. السلطة المؤذية يقلل التصرف كحامٍ من قوة الفتيات وصوتهن وفاعليتهن بدلاً من زيادتها.

اشرح: بعض الأسئلة الرئيسية التي يجب على مقدمي الرعاية وضعها في الاعتبار أثناء عملهم ليكونوا داعمين:

- هل ما أفعله الآن يساعد في تقوية صوت الفتيات وقوتهن؟ أم أنها تعمل على تقوية صوتي أو مكاني؟
- هل ما أفعله يساعد في زيادة أو تقليل الأمان للفتيات؟
- هل عملي يتصدى للسياق الأكبر الذي يخلق الموقف (أي تجاهل الرجال للنساء، ولمس الرجال لأجسام النساء دون إذنهن، ولوم النساء للفتيات على العنف الذي يتعرضن له، وما إلى ذلك)
- كيف أعرف أن هذا ما تريده أو تحتاجه الفتيات؟ كيف يمكنني معرفة ما إذا كان هذا مفيداً للفتيات وليس مؤذياً لهن؟

قل: إن أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان ما تفعلونه مفيداً أم ضاراً هو سؤال الفتيات مباشرةً ثم أخذ ردودهن على محمل الجد؛ لا تحاول إقناعهن بوجهة نظرك.

اشرح:

- حددت الفتيات قضاياهن ووضعن خططاً لمعالجة هذه القضايا بأنفسهن.
- دعمنا هو مصدر مهم لتشجيع قيادتهن.

النشاط 3: تأملات (30 دقيقة)

اشرح: بما أن الجلسة الأخيرة هي اليوم، نريد أن نفكر في التغييرات التي مررنا بها منذ أن بدأنا المشاركة في هذه الجلسات.

قل: لنفعل شيئاً ممتعاً ومبدعاً لمساعدتنا في تلخيص تجاربنا في الجلسات!

قم بـ: قسّم المشاركين إلى ثلاث مجموعات.

قل: يمكنكم تلخيص تجاربكم بأي طريقة تريدونها. يمكن أن يكون ذلك من خلال أغنية أو مسرحية صغيرة أو رسم قطعة فنية جميلة أو قصيدة أو ما إلى ذلك - أيّاً كان ما تتفقون عليه كمجموعة. بعض الأشياء التي نهتم حقاً بمعرفتها هي:

- هل تغيرت علاقاتكم ضمن أسرکم؟
- هل تغيرت علاقاتكم ببناتكم؟
- هل تغيرت مشاعرکم حول الزواج المبكر؟
- ما هو شعورکم حيال دور الرجل في دعم النساء والفتيات؟

قم بـ: امنح المشاركين بعض الوقت للتفكير والاستعداد. بمجرد الانتهاء، اطلب منهم تقديم إجاباتهم للمجموعة.

قم بـ: بعد الانتهاء، تحقق من الأسئلة المدرجة أعلاه لجمع المزيد من المعلومات من المشاركين حول تجاربهم وأي شيء آخر يرغبون في مشاركته.

اشرح: عندما تشاركون الفوائد الإيجابية التي جربتموها مع أصدقائكم أو أعضاء المجتمع أو حتى قادة المجتمع، فإن هذه الأمثلة الإيجابية يمكن أن تشجع التغيير ومن المحتمل أن تلهم الآخرين لدعم النساء والفتيات أيضاً.

حفل توزيع الشهادات

ملاحظة: بالنسبة لهذا النشاط، ربما تكون قد نظمت حفلاً عاماً أو مغلقاً، اعتماداً على رغبة مقدمي الرعاية. ربما دعا الرجال النساء والفتيات المشاركات في الجلسات إلى الحفل. استخدم هذه المساحة كفرصة للتعرف على مشاركة الرجال.

قم بـ: تأكد من توفر وجبات خفيفة ومشروبات. يجب طباعة الشهادات وتقديمها للرجال. اترك لهم مساحةً مفتوحة للاحتفال بإنجازاتهم. قد يرغبون في إعداد بعض الرسائل إذا كان حفلاً عاماً أو مشاركة بعض الأفكار من النشاط في الحفل.

بطاقات الأصول



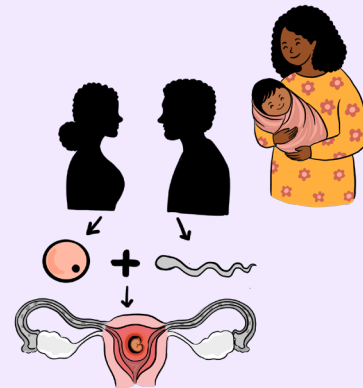
تعرف كيفية طلب المساعدة إن شعرت بعدم الراحة برفقة رجل/صبي



تعرف علامات الخطر أثناء الحمل والمخاض



تعرف كيفية انتقال فيروس نقص المناعة المكتسب، وكيفية الوقاية منه، وأن هناك خيارات علاجية



تفهم الأساسيات البيولوجية المتعلقة بالنشاط الجنسي والإنجاب



تعرف إلى أين تذهب لطلب المساعدة إن كانت تعاني من علامات الخطر أثناء الحمل



تدرك إن الزواج المبكر مرتبط بتردي الحالة الصحية، الفقر والطلاق

بطاقات الأصول



تعرف من تسأل/أين تطلب المساعدة في حال تعرضها هي أو شخص تعرفه/اللعنف



قادرة على التنقل في خيارات آمنة بما يتعلق بالزواج بشكل حازم وبكل احترام



تعرف حقها في تحديد عدد الأطفال والطفلات الذين/اللواتي ترغب بإنجابهم/ن ومتى ترغب بإنجاب



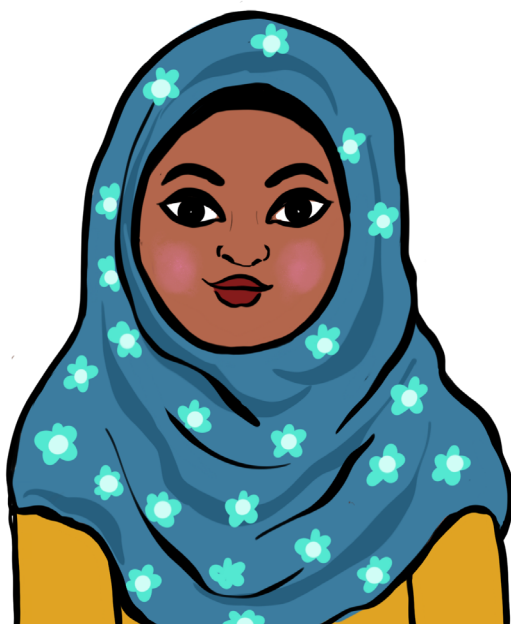
تعرف أسماء الأشخاص (نساءً ورجالاً) المديرين/ات في المجتمع الذين/اللواتي تستطيع الاعتماد عليهم/ن لدعم سلامة الفتيات



تعلم إنها تملك نفس الحقوق التي يتمتع بها أخواها



تعرف أين بإمكانها إجراء فحص فيروس نقص المناعة البشرية المكتسبة





قصة عائلة رفيقي



مريم وسعيد من عائلة رفيقي، لديهما ٥ أطفال (ياسمين، أسماء، ١٤، آدم، ١٨، سيلينا، ١٩، وعثمان، ٢٢). يعيشون مع أمينة (جدتهم) والددة مريم) وزوجة ابنهم



آدم الذي يبلغ من العمر ١٨ عاماً يعاني من مشاكل في الرؤية مما يعني إنه يتطلب عناية إضافية، ولكن عمله والمدرسة المهنية حسنت من مساحاتها ليصبح الوصول إليها أكثر سهولة، وأدم يبلي حسناً



سيلينا تبع من العمر ١٩ عاماً وهي مطلقة. تزوجت عندما كانت تبلغ من العمر ١٦ عاماً وأدى ذلك لزواج صعب وعلاقة متوترة مع عائلة زوجها. عادت إلى منزل عائلتها وتفكر ما الذي ستفعله لاحقاً

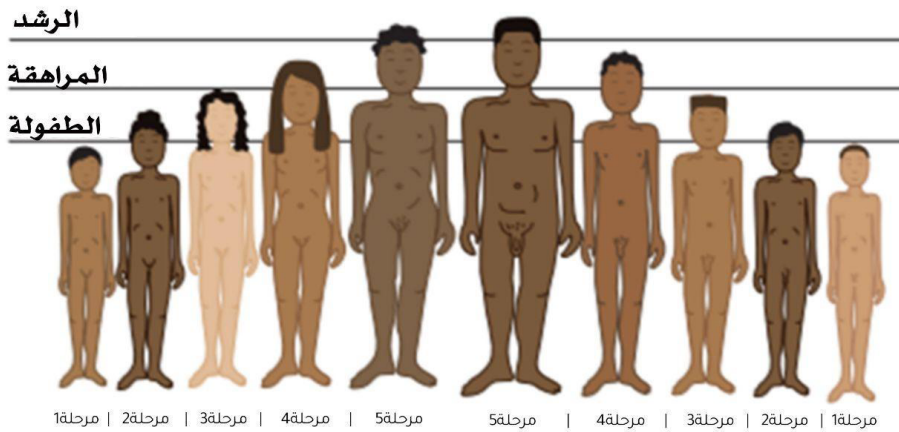


عثمان في ٢٢ من عمره، وتزوج مؤخراً من دينا التي تبلغ ٢١ من عمرها. أكملت دينا تعليمها وكان لديها الكثير من المعلومات عن عواقب الزواج في سن مبكرة لذلك قررت الانتظار وأيد والداه قرارها. لدى انضمام دينا إليهم شعرت العائلة إنها كسبت ابنة وليس فقط زوجة ابن

مقياس تانر لمراحل البلوغ - مرجع المعلم

قام الأطباء بإنشاء مقياس تانر لإظهار تدرج مراحل نمو الجسم للفتيان والفتيات لكل شخص وتيرته الخاصة في التقدم من الطفولة حتى البلوغ

مقياس تانر



التغيرات التي تمر بها الفتيات

- المرحلة 1: 8-11 عام
يبدأ الجسم بإنتاج الهرمونات، ويتوسع الرحم
- المرحلة 2: 11-12 عام
تنمو براعم الثدي
يزداد الوزن وطول القامة
يظهر بعض الشعر الخفيف في منطقة العانة
- المرحلة 3: 12-13 عام
ينمو الثديان
يغمق شعر العانة
يزداد حجم المهبل ويبدأ في إنتاج المفرزات
قد تحدث الدورة الشهرية للمرة الأولى
- المرحلة 4: 13-14 عام
يظهر الشعر في منطقة الإبطين
تحدث الدورة الشهرية على الأرجح، وتبدأ الإباضة لدى بعض الفتيات
لكن هذا أمر غير منتظم ويختلف من فتاة لأخرى
- المرحلة 5: 15 عام
يكتمل النمو
تستقر الدورة الشهرية والإباضة

التغيرات التي يمر بها الفتيان

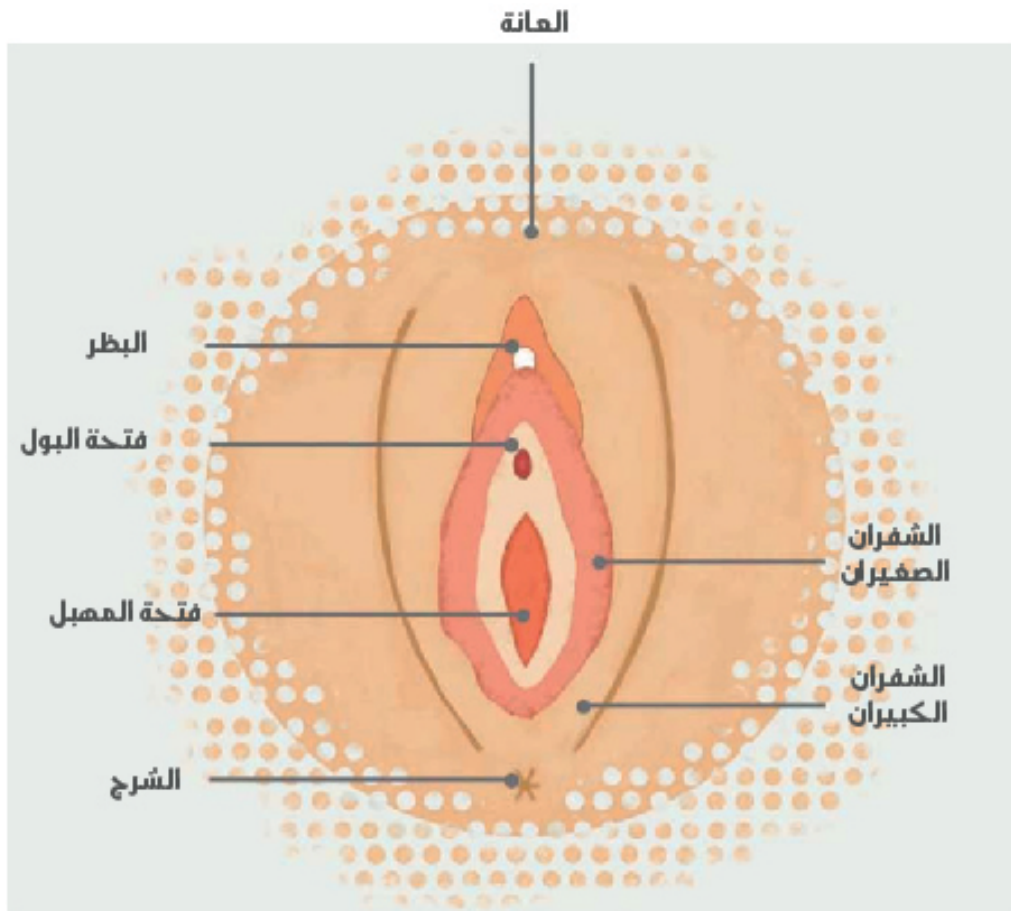
- المرحلة 1: 9-12 عام
ينشط إنتاج الهرمونات الذكرية
- المرحلة 2: 12-13 عام
يبدأ حجم الخصيتين وكيس الصفن بالازدياد
يزداد طول القامة
- المرحلة 3: 13-14 عام
يبدأ القضيب بالنمو
يغمق شعر العانة
يصبح الصوت أكثر خشونة
ينمو شعر الوجه، وقد تظهر بعض البثور
- المرحلة 4: 14-15 عام
يواصل القضيب والخصيتان النمو
يظهر الشعر في منطقة الإبطين وينمو شعر الوجه
يختبر معظم الفتيان القذف للمرة الأولى
- المرحلة 5: 16 عام
يصبح طول القامة واللياقة البدنية شبه مكتملين
قد يبدأ بالطلاق

HUMAN RELATIONS MEDIA

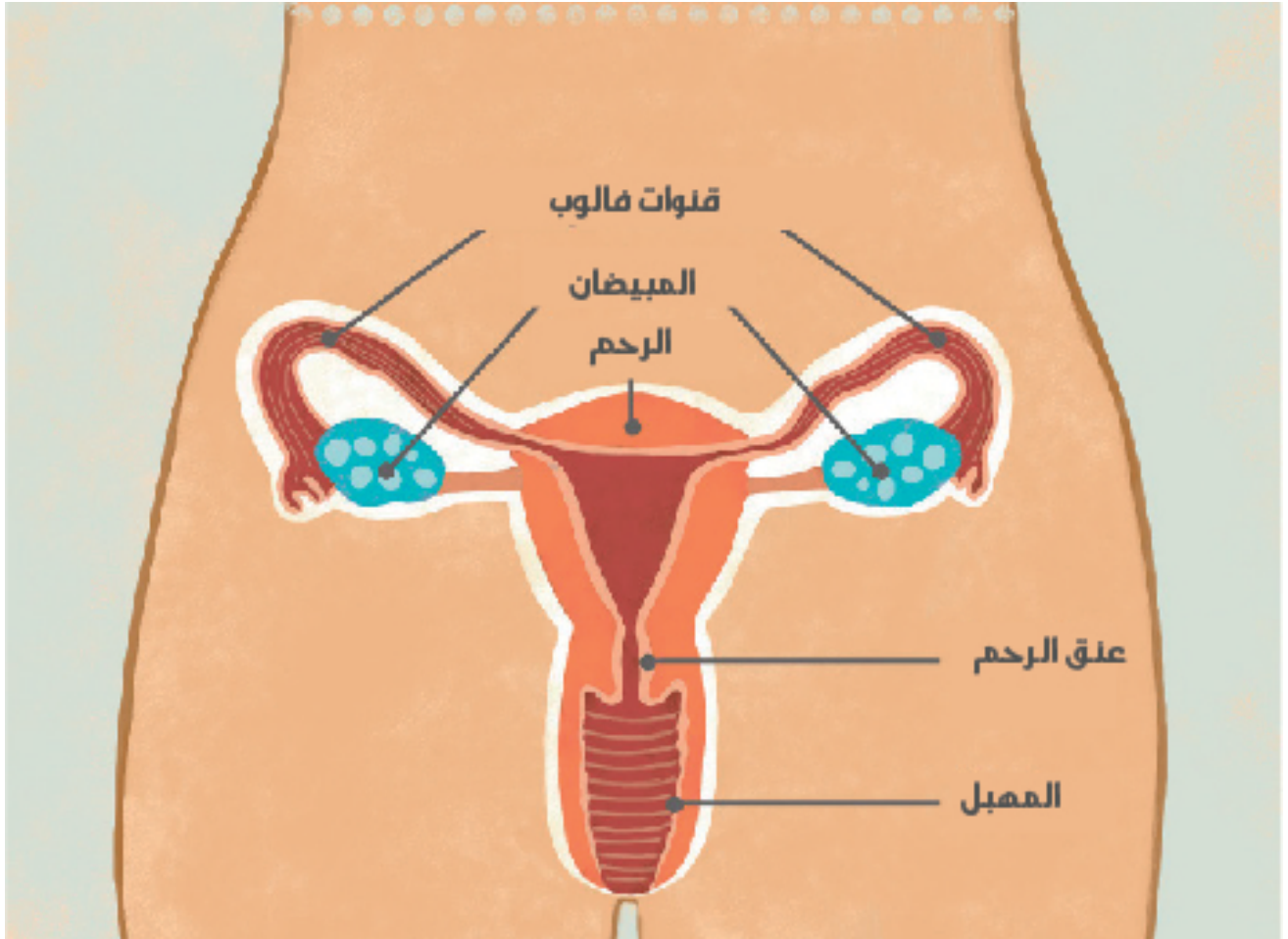
THE PUBERTY WORKSHOP AND CURRICULUM



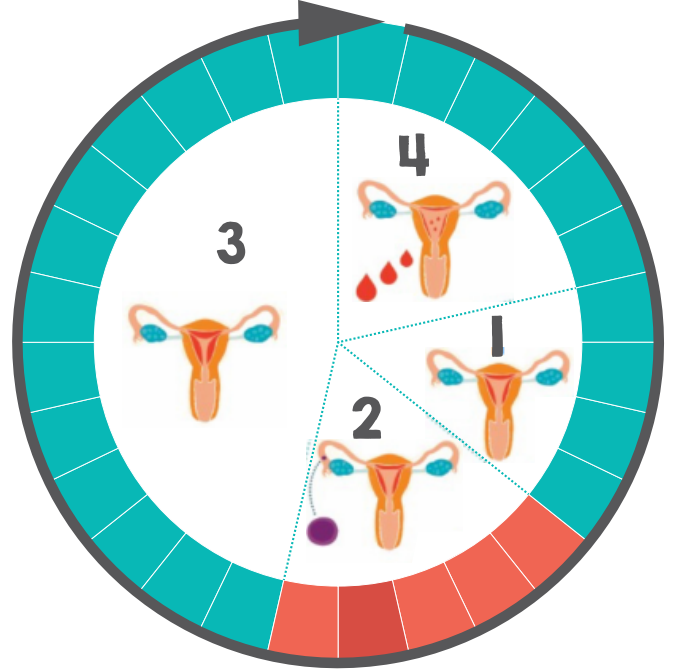
المصدر 4.2: الأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية



المصدر 4.3: الأعضاء التناسلية الأنثوية الداخلية



المصدر 4.4: دورة الإباضة

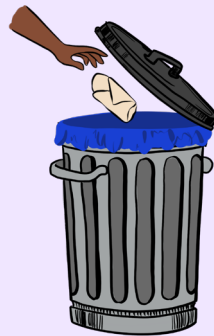


1. يتّصل الرحم بالمبيض بواسطة قناتي فالوب. عادةً، تنضج بيضة واحدة كل دورة.
2. عندما تنضج البيضة، تخرج من المبيض وتَمُرّ في قناتي فالوب. بينما تَمُرّ البيضة في قناتي فالوب، تصبح بطانة الرحم سميكّة.
3. إذا تمّ تخصيب البيضة، تقدّم بطانة الرحم مكاناً لينمو الطفل.
4. إذا لم يتمّ التخصيب، يتخلّص الجسد من رحم البطانة على شكل دماء. إنّ النزيف المنتظم هو جزءٌ من العملية الطبيعية للنساء والفتيات.

العناية بالصحة أثناء الطمث (عرض)



العناية بالصحة أثناء الطمث (عرض)



المصدر 5.1: منع الحمل

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؛ أما 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 اتصال جسدي. تتم إزالته بالكامل حتى قاعدة القضيب، مع الإمساك برأس الواقي لترك 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 مرلقة زيتية (مثل الفازلين أو زيت الأطفال). قد تؤدي إلى تمزق الواقي.
- لا تستخدم الواقي إذا كانت حزمة الواقي الذكري الفردية ممزقة.
- لا تستخدم واقيًا في كل مرة تريد فيها ممارسة الجنس.
- استخدم مواد مرلقة مائية أو مصنوعة من السيليكون.
- لا تستخدم الواقي نفسه أكثر من مرة.
- لا تستخدم واقيين في الوقت عينه. إنّ التصاق الواقيين قد يؤدي إلى تمزقهما.

مصدر

منع الحمل (تكملة)

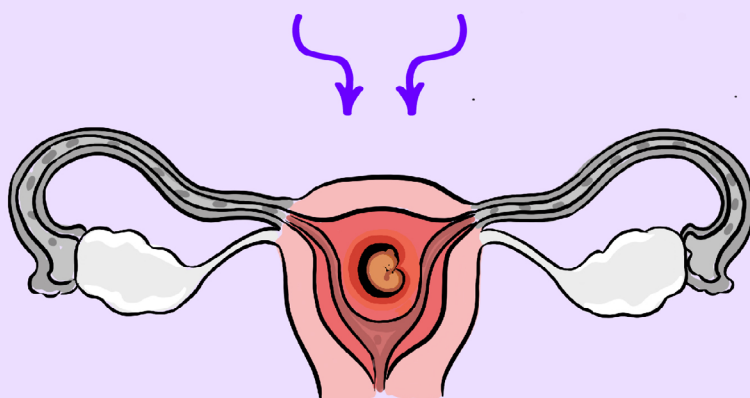
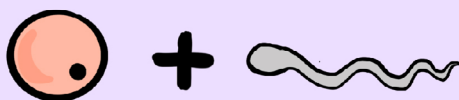
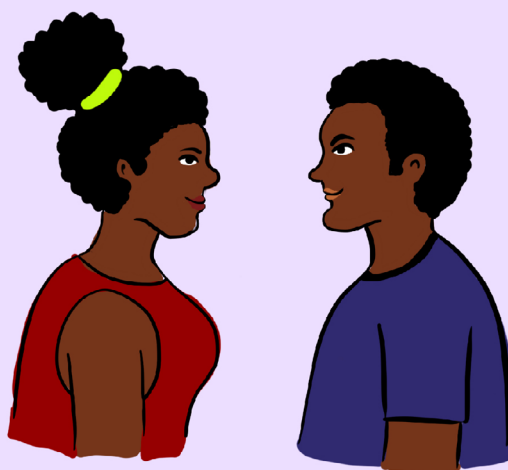
ما هي وسائل منع الحمل الأخرى؟

- وسيلة أخرى هي غرسات منع الحمل أو غرض صغير يوضع تحت جلد المرأة يمنع الحمل. تعدّ "جاديل" 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 عدة 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.

إنجاب الأطفال



نصائح للتواصل



تشجيع الفتيات على التعبير عن آرائهن



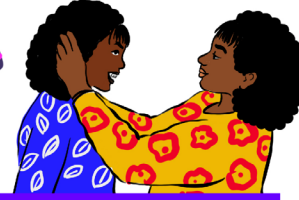
في حال القلق بشأن ذهاب الفتيات إلى أماكن معينة والقيام بأشياء ما وبدلاً من قول "لا"، يمكن شرح أسباب القلق أو ما هو الأمر الذي يثير القلق للتمكين من التوصل إلى تفاهم مع الفتاة



عدم الحكم على الفتيات بقسوة، لأن من شأن هذا أن يقلص من مساحة التواصل والفرصة للتقرب من الفتاة



أعطيهن وقتك واهتمامك، حتى لو كانت حياتك الخاصة مشغولة للغاية



تشجيع الفتيات على وضع حلول بأنفسهن، عن طريق طرح الأسئلة عليهن وتشجيعهن على التفكير في النتائج الإيجابية والسلبية المحتملة لأي حالة



جربي أن تضعي نفسك في مكانهن، وحاولي فهم ما يشعرن به وما يدور في أذهانهن



استكشاف طرقاً لمساعدة الفتيات على التعبير عن أنفسهن، خاصة الفتيات اللواتي قد يكون لديهن إعاقة ولا يقدرن على التعبير عن آرائهن لفظياً



تشجيع الفتيات ومنحهن الفرص لتقديم المساعدة، استخدام الثناء من شأنه أن يعطي كلاً من الماخ/ة والمتلقي/ة الشعور بالسعادة

مقدمي الرعاية للفتيات المتزوجات/المطلقات



تزوجت جينا مؤخراً، وتزور
والديها ليلى وحسن

هذه المرة الأولى التي تأتي
إلى المنزل منذ زواجها



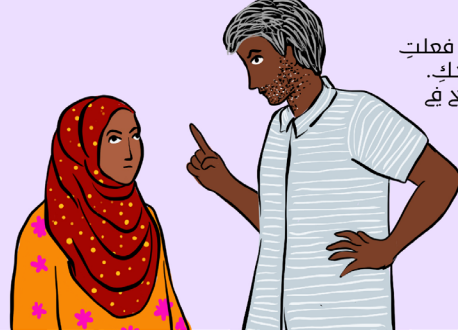
عندما يسألها حسن كيف
تسير حياتها الزوجية، تخبره
جينا إن الأمر صعب للغاية
وإن زوجها يصرخ في وجهها



ما هو شعور جينا برأيكم/ن



قال حسن: أستطيع أن
أرى/أفهم أنك مستاءة.
أسف جداً لأن هذا حدث
معك. هذا ليس خطأك.
لذلك ماذا بإمكاننا أن
نفعل لمحاولة حل هذه
المشكلة؟



قال حسن: لا بد أنك فعلت
شيئاً ما أغضب زوجك.
لا أفهم لم قد يصرخ في
وجهك

مقدمي الرعاية للفتيات غير المتزوجات

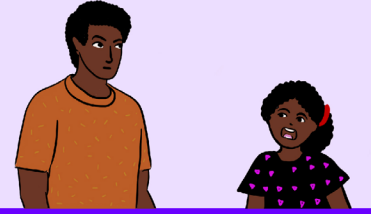
تبلغ جينا من العمر ١١ عاماً، وكانت مؤخراً تصرخ على اخواتها وترفض التحدث إلى والدتها ليلي ووالدها حسن



في أحد الأيام عادت إلى المنزل وبدأت برمي الأشياء على الأرض. سألتها والدها ما الخطب



أخبرت جينا والدها بأنها لا ترغب بالذهاب إلى المدرسة بعد الآن. وقالت له إن بعض الفتيات في الصف يضايقنها



ما هو شعور جينا برأيكم/ن

قال حسن: أستطيع أن أرى/أفهم أنك مستاءة. آسف جداً لأن هذا حدث معك. هذا ليس خطأك. المدرسة مهمة للغاية لذلك ماذا بإمكاننا أن نفعل لمحاولة حل هذه المشكلة؟



قال حسن: لا بد أنك فعلت شيئاً ما لإزعاج هؤلاء الفتيات. لا أستطيع أن أفهم لم قد يتصرف أي شخص بهذه الطريقة معك؟



خطوات التواصل التعاطفي



الخطوة ١- تحديد المشاعر:
محاولة تحديد أو تسمية
مشاعر أحد ما. على سبيل
المثال، مريم، تبدين قلقة
نوعاً ما، هل أنتِ كذلك؟



الخطوة ٢- تحديد السبب:
فهم لم يشعرون بتلك
الطريقة، "هل ترغبين أن
تقولي لي لم أنتِ قلقة"، قد
تخبركِ مريم، أو قد تختار ألا
تخبركِ



الخطوة ٣- احترام المشاعر: قد تكون
مريم على خلاف مع صديقة، أو تعرضت
للفرض من قريباتها في المدرسة. لا يجب
رفض هذا السبب. إن شعرت ابنتك بأن
مشاعرها ليست مهمة. قد لا تتحدث إليك
بعد الآن عما يزعجها. أفهم إن هذا يجعلك
تشعرين بالحزن/بالغضب / التعب



الخطوة ٤- اتخاذ إجراء: التعامل مع مشاعر بنتك.
بإمكانك تبادل الأفكار معها في حال كان هناك أي شيء
يجب القيام به. أحياناً قد يتطلب الأمر أن تتخذ الفتاة مع
مقدم/مقدمة الرعاية إجراءات لمعالجة الوضع. في بعض
الأحيان لا يحتاج الوضع للقيام بأي شيء غير مواساة ابنتك /
زوجة ابنتك أو المشاركة في فرحها. فلنجلس سوياً ونناقش
كيف سنعالج هذه المشكلة

المصدر 8.1: ردود الممانعة المشتركة

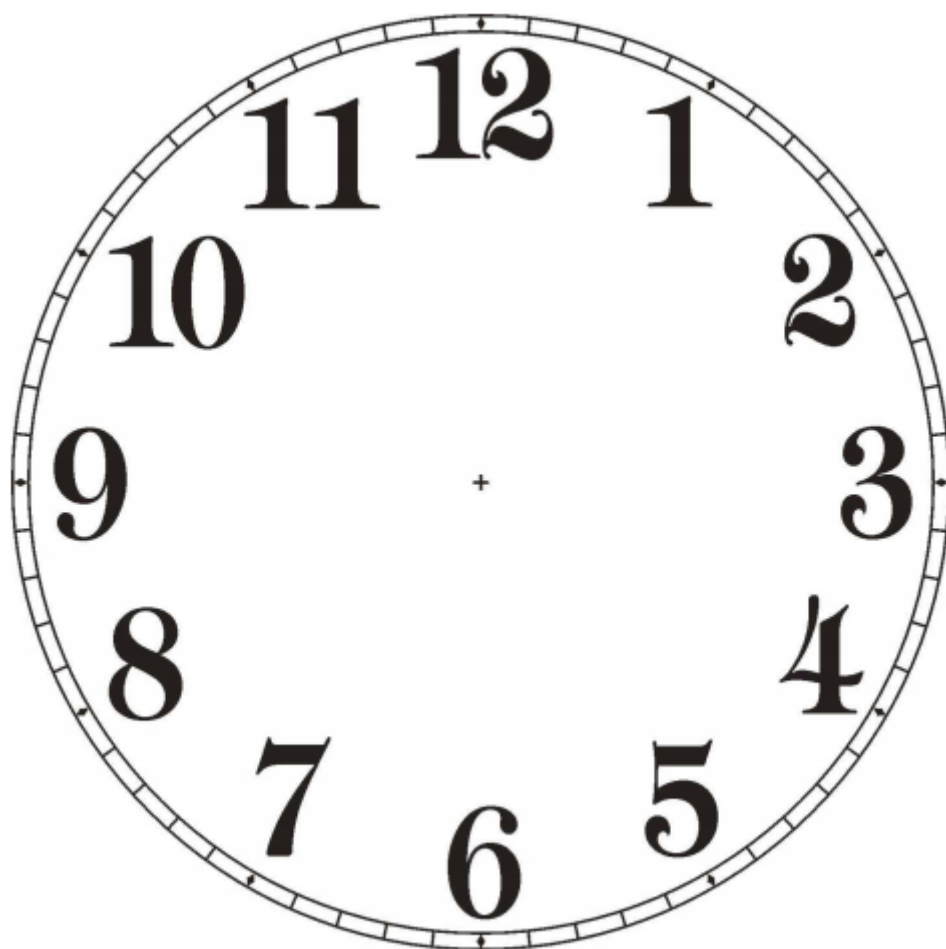
تعريف وأمثلة استجابات الممانعة الشائعة

فيما يلي أمثلة على استجابات الممانعة المشتركة التي يجب أن يكون الميسرون مستعدين لتحديدها (بينهم أنفسهم وبين الآخرين) والاستجابة لها طوال التدخل.

كل ردود الأفعال هذه:

- مُتَعَلِّمَةٌ. يتم تعليمها من قبل مجتمعنا من أجل تعزيز المعايير التقليدية والضارة.
- تمنع الرجال من تحمل المسؤولية عن أفعالهم أو أفعال الرجال الآخرين.
- تسمح للنساء بالنأي بأنفسهن عن الناجيات العنف.
- تتضمن التقليل، والرفض، والتبرير.
- ليست صائبة وتديم العنف والأذى ضد المراهقات والنساء.
- ضرورة لميسرات برنامج فتيات الشمس لمعالجة:

1. الإنكار: التأكيد على عدم صحة شيء ما أو أنه ليس مشكلة: «هذه ليست مشكلة». «العنف جزء طبيعي من أي علاقة - توقف/ي عن إثارة الموضوع». «لا أعرف من أين أصيبت بالكدمات على وجهها، لابد أنها سقطت». «لا توجد مشكلة هنا - لم يحدث شيء».
2. التصغير: جعل شيء يبدو أصغر أو أقل خطورة مما هو عليه: «لا أعرف لماذا تجعل الفتيات (والنساء) هذا الأمر بهذه الأهمية». «لقد تم ضربنا في الكثير من المرات أثناء عملية نونا وكبرنا؛ إنه جزء طبيعي من عملية الانضباط». «كانت مجرد صفقة». المزاح حول العنف ضد المراهقات والنساء هو استجابة تدليل على التقليل من شدة الفعل المؤذي أيضاً.
3. التبرير: النص على أن شيئاً ما محق أو معقول: «يطلب الكتاب المقدس من الفتيات والنساء خدمة الرجال؛ هذا طبيعي». «تحتاج النساء إلى تعلم البقاء منضبطات والاستماع إلى أزواجهن». «هي تستحقها».
4. لوم المرأة / الفتاة: التصريح أو الإيحاء بأن الناجية هي المسؤولة عن أي عنف تعرضت له: «حسناً، لو كانت قد استمعت إلى والدها، لما كان هذا قد حدث معها». «هي من جلبت هذا الأمر على نفسها من خلال سلوكها». «لقد استفزتني. لم يكن لدي أي خيار».
5. مقارنة الضحية: تغيير محور المناقشة / الموقف بالقول إن مجموعة أخرى تعاني أيضاً من نفس المشكلة: «الرجال يتعرضون للعنف أيضاً». «كل من الفتيان والفتيات ضحايا للعنف - لماذا يتعلق الأمر دائماً بالفتيات؟» «يمكن للمرأة أن تكون مسيئة للرجال أيضاً».
6. التزام الصمت: اختيار التزام الصمت أو عدم التحدث في مواجهة ظلم أو عمل إشكالي، وبالتالي تطبيع تلك الأفعال. عدم التحدث عند حدوث عنف / عدم احترام، أو تجاهل شيء ما، أو التظاهر بأنك لم تلاحظه.
7. تعزيز الأعراف: الانخراط في السلوكيات التي تدعم عدم المساواة في السلطة والمعتقدات والمواقف الضارة. السيطرة على عمل المرأة في المجتمع حول العنف ضد المراهقات والنساء. استمرار العنف و / أو التمييز.
8. التواطؤ: أن يدعم المشاركون معتقدات ومواقف المشاركين الآخرين الضارة. الموافقة على أي من الردود المذكورة أعلاه - بالتعبير اللفظي أو الصمت. اعتقاد أو تأييد أعذار ومبررات العنف. السخرية من المواقف والمعتقدات الضارة التي يعبر عنها المشاركون الآخرون.



حقوق الفتيات



الفتية والفتيات الحق بمعرفة حقوقهم/ن، ولإبلاغ على مقدمي ومقدمات الرعاية مناقشة هذه الحقوق معهم/ن



تملك النساء والفتيات نفس الحقوق الفردية التي يتمتع بها الزوج والأزوجة بما في ذلك اختيار اسم العائلة (في الدول التي يتضمن عقد الزواج تغيير اسم العائلة)، واختيار المهنة والوظيفة



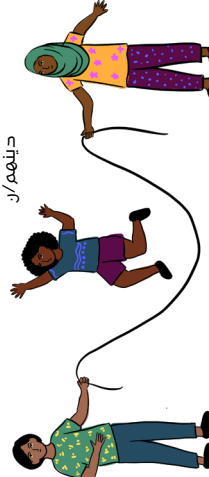
ينبغي اتخاذ كافة التدابير اللازمة للتأكد من حصول الفتيات والفتيان ذوي الإعاقة على نفس الحقوق التي يتمتع بها الفتيان والفتيات الذين/اللاتي ليست لديهم/ن إعاقة



للفتيان والفتيات الحق باللعب والراحة. يشمل ذلك الفتيات المتزوجات



ينبغي أن يحصل الفتيان والفتيات الذين/اللاتي ينتمون لأقليات إثنية أو دينية أو لغوية على نفس الحقوق التي يتمتع بها كافة الفتيان والفتيات الآخرين. وينبغي السماح لهم/ن بالمجتمع بثقافتهم/ن واستخدام لغتهم/ن وممارسة دينهم/ن



تملك الفتيات الحق في الحصول على حماية ومساعدة من نوع خاص إذا كن أجنيات (إذا أجبرن على مغادرة بيوتهن والعيش في بلد آخر). إضافة لكافة الحقوق الأخرى وسوف نتحدث عنها



للفتيات والفتيان الحق بالخصوصية، وإبلاغ بالصحة والتعليم وعدم التمييز. والعيش بدون عنف واستغلال (بما في ذلك زواج الأطفال)، الفتيات والفتيان الحق بالحماية من التعرض للابتن وسوء المعاملة الجنسية أو المعنوية



للبنات والفتيان الحق في الحصول على التعليم الجيد، ويتبع لمقدمي ومقدمات الرعاية أن يشجعهم/ن على الذهاب إلى المدرسة لأعلى مستوى ممكن. يشمل هذا الفتيات المتزوجات أيضاً

للفتيان والفتيات الحق في الحماية من الأعمال التي تصيرهم، لأن في ذلك ضرر لصحتهم/ن وتعليمهم/ن. إذا كانوا/كن يعملون/يعملن يجب لهم/ن أن يكونوا/يكنن أميين/ات مع الحصول على أجور عادلة



يحمل مقدمو ومقدمات الرعاية تربية وتنمية أبنائهم وبناهم، وعليهم محل ما هو أفضل لهم في كل الأوقات (الفتيات والفتيان على سبيل المثال، يجب ألا يتسببوا بأي ضرر للطفل. ويشمل ذلك أيضاً منهم بحث رأيهم ونقل سلبهم عن 18 عاماً مثل زوجه الابن



تملك النساء والفتيات نفس الحقوق في اتخاذ قرار حر ومسؤول بشأن عدد أطفالهن والفترة بين الولادات والحصول على المعلومات والتعليم والوسائل التي تمكنهن من ممارسة هذه الحقوق



قصة زينة

الجزء ٢

تحدث والد زينة معها بشأن فكرة الزواج. تشعر زينة بالارتباك، فهي تحب الذهاب للمدرسة، ولكنها رأت بعض صديقاتها يتزوجن، وتحب ان تحصل على غرفة خاصة وألا تضطر لمشاركتها مع اخوتها. وهي قلقة من إنها إن لم تتزوج الآن فمن المحتمل ألا تحصل على زوج جيد



الجزء ١

تبلغ زينة الخامسة عشرة من عمرها، ويرغب والداها بتزويجها. يشعران بالقلق من إنها تكبر في السن وتقضي الكثير من الوقت خارج المنزل. كما يعاني والداها من صعوبات مالية، ومنذ انتقالهما إلى هذا المكان الحالي لم يتمكنوا من الحصول على عمل. يعتقدان بأن زينة كبرت على



مشاركة الغرفة مع أخوتها وأخواتها، خاصة إنها تحيض الآن. سيساعدتهم زواجها على حل بعض أمورهم المالية وسيوقف الناس عم التحدث عن عدم زواج زينة

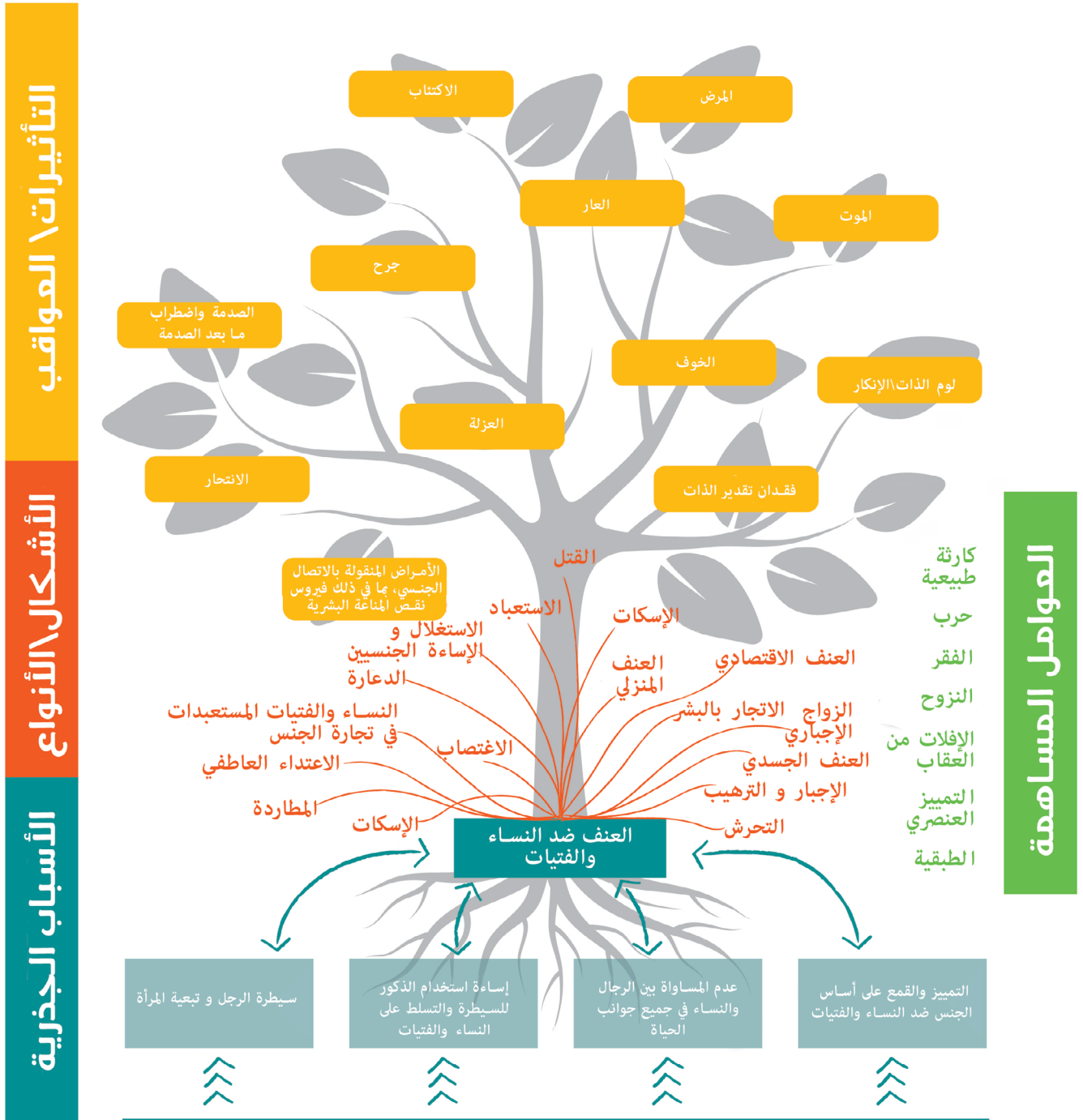


الجزء ٣

تزوجت زينة، وحياتها الزوجية لم تكن تماماً كما توقعت. تركت المدرسة وتعاني الآن من ضغوط جديدة فرضتها عليها أسرتها الجديدة، مثل إجاب الأطفال أو القيام بكل الأعمال المنزلية. لا تشعر زينة بأنها تستطيع طلب الأشياء التي تريدها أو تحتاجها



العنف ضد النساء و الفتيات العنف ضد النساء و الفتيات



السلطة الذكورية و معاداة المرأة

السلطة الذكورية: هي نظام التفوق الذكوري والسبب الجذري، لاضطهاد المرأة. إنها مطالبة الرجال للسيطرة على أجسام النساء وعقولهن وحياتهن. يتم تعليم النساء والفتيات الخضوع لآبائهن وأزواجهن وأبنائهن. والرأي الشائع أن ضرب الأزواج للزوجات أمر مقبول وأن اللوم يقع على النساء والفتيات. لا يحترم المجتمع النساء والفتيات ولا يقدرهن

معاداة المرأة: كره النساء، التحيز ضد المرأة، عدم الثقة بالمرأة، الشك بالنساء

المصدر 11.2: أنواع العنف

قد تتقاطع بعض أنواع العنف عبر فئات مختلفة. على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي إهمال شخص ما جسدياً أيضاً إلى العنف العاطفي من حيث ما يشعر به. القائمة إرشادية، ويمكنك أيضاً فتح نقاش حول كيفية انتشار بعض أنواع العنف عبر فئات مختلفة.

جسدي (يؤدي الجسد)	
• الضرب • اللكم • الصفع • رمي الأشياء عليها وشد شعرها • رميها على الأرض • إيذاؤها باستخدام الأشياء	• معاقبتها على جلب «العار» على الأسرة (جرائم الشرف) • حبسها في المنزل • إهمالها • منع الرعاية الطبية عنها • إعطاء التدخلات الطبية لها دون موافقتها • عدم السماح لها بغسل ملابسها
عاطفي (يؤدي المشاعر واحترام الذات)	
• إخبارها بأنها غبية، قبيحة، عديمة الفائدة • تهديدها بالهجر • التهديد بالزواج من زوجة أخرى • جعلها تتوسل للحصول على الضروريات • جعلها تتوسل من أجل المال • جعلها تأكل مع الحيوانات أو من على الأرض • منعها من مقابلة أصدقائها/صديقاتها وعائلتها • جعلها تخاف طوال الوقت • إخبارها بأن العنف الواقع عليها هو ذنبها • إخبارها بأن لا أحد يهتم بها	• إخبارها بأن لا أحد سيصدقها • جعلها تحتفظ بأسرار مؤذية • إذلالها • إخبارها بأنها أم سيئة • التهديد بقتلها أو إيذاء الآخرين (الأطفال/الطفلات، أفراد الأسرة، أي شخص يساعدها/تساعدها) • التهديد بحجب الطعام عنها • تجاهل خصوصيتها وكرامتها • استخدام لغة مسيئة
اقتصادي (التحكم بالوصول إلى الأموال أو الممتلكات أو الموارد)	
• السيطرة على أموالها • عدم إعالة أطفالها عن عمد • الحرمان من فرص التعليم أو الأنشطة المدرة للدخل • عدم إخبارها بالمال الموجود في المنزل • إقصائها من القرارات المتعلقة بكيفية استخدام الموارد • الحرمان من حقوق الإرث • الحرمان من حقوق الملكية • حجب الأموال والموارد الأخرى • الحرمان من الأبناء المولودين خارج الزواج	• تحميلها مسؤولية ديون الآخرين • إساءة استخدام مواردها • أخذ الربح من عملها بدون إذنها • تفضيل الزوجات الأخريات وأطفالهن/طفلاتهن • جعلها مسؤولة عن الأطفال دون أن يكون لديها الموارد اللازمة (على سبيل المثال، إخبارها أنه يجب عليها دفع الرسوم المدرسية عندما يكون لديها فرصة ضئيلة أو معدومة لتوليد الدخل)

جنسي (يتحكم في النشاط الجنسي)

- يمكن أن يشمل العنف الجنسي أي شكل من أشكال الاتصال الجنسي غير المرغوب فيه مثل:
- المطاردة
- الإذلاء بتعليقات حول جسدها وحياتها الجنسية
- الإذلال الجنسي بقول أشياء للآخرين من شأنها أن تخلق سمعة «سيئة»
- الشتم الجنسي
- إجبارها على مشاهدة المواد الإباحية
- الاستدراج
- سفاح القربي
- إجبار الأرملة على الزواج من صهرها
- نقل العدوى المنقولة بالاتصال الجنسي عن عمد
- رفض السماح لها باستخدام وسائل منع الحمل
- الإساءة للمرأة من خلال العمل بالجنس
- إجبارها على التعري قسرياً
- الإنجاب القسري
- ممارسة الجنس بالإكراه أمام الآخرين
- تمكين الآخرين من الاعتداء عليها جنسياً
- بيع أو شراء النساء والفتيات من / إلى الآخرين بغرض الاستغلال الجنسي
- الزواج المبكر
- زواج الأطفال/الطفلات
- الزواج القسري
- أي نشاط جنسي مع الأطفال/الطفلات
- رفض السماح للمرأة باختيار شركائها
- الاستغلال والاعتداء الجنسيين
- كما يشمل الاغتصاب ومحاولة الاغتصاب. يحدث الاغتصاب عندما تُجبر فتاة أو امرأة على ممارسة الجنس ضد إرادتها، بما في ذلك الإيلاج في أي جزء من الجسم (الفم، المهبل، فتحة الشرج) في أي جزء أو عضو من الجسم.

سيناريو 1: قصة ليندا

السيناريو 1
قصة ليندا



ترغب ليندا بالانتقال للمدينة للذهاب إلى الجامعة عندما تنتهي من المدرسة



يدعم والداها قرارها، لكن بدأ الناس بإخبار والديها بأن يجب أن يزوجا ليندا قبل انتقالها

وإن الفتيات اللواتي يغادرن منزل العائلة يفسدن ولا يتزوجن. في أحد الأيام قام والد ليندا بالتحدث معها وأخبرها أنه ربما عليها أن تفكر بالأمر وقال لها بأنه لدى مغادرتها سيبقى هو ووالدتها وسيضطرون لسماع تعليقات وآراء الناس



لا ترغب ليندا بذلك لكنها تتساءل إن كان عليها أن تتزوج

السيناريو ٢

قصة مايا



تزوجت مايا عندما كانت في الخامسة عشرة من عمرها من الشاب الذي جمّلت منه، لم تكن راغبة بالزواج، لكن والديها أخبراها إنه يجب أن تتزوج لأن ذلك سيحلب العار على العائلة إن لم تقوم بذلك.



هي الآن في السابعة عشر من عمرها وعادت إلى منزل والديها لأن زواجها انتهى. والداها يلومها لجليلها العار للعائلة.



ترغب مايا بالعودة إلى المدرسة لإكمال تعليمها، بينما يقول لها والداها إن هذا ليس خياراً لفتاة مطلقة. وإنه عليها الزواج من شخص يقبل بها مع طفلها.



تشعر مايا بالإحباط لأنها ليست قادرة على تحديد مستقبلها.

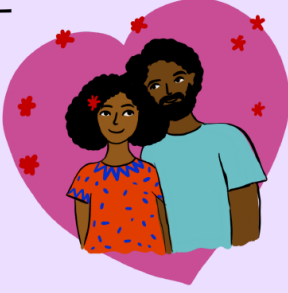
سيناريو 3: قصة مايا (للسياقات الحساسة)

السيناريو ٢

قصة مايا
للسياقات الحساسة



تزوجت مايا عندما كانت في
الخامسة عشرة ولم تكن راغبة
بالزواج، لكن والديها أقنعاها بذلك



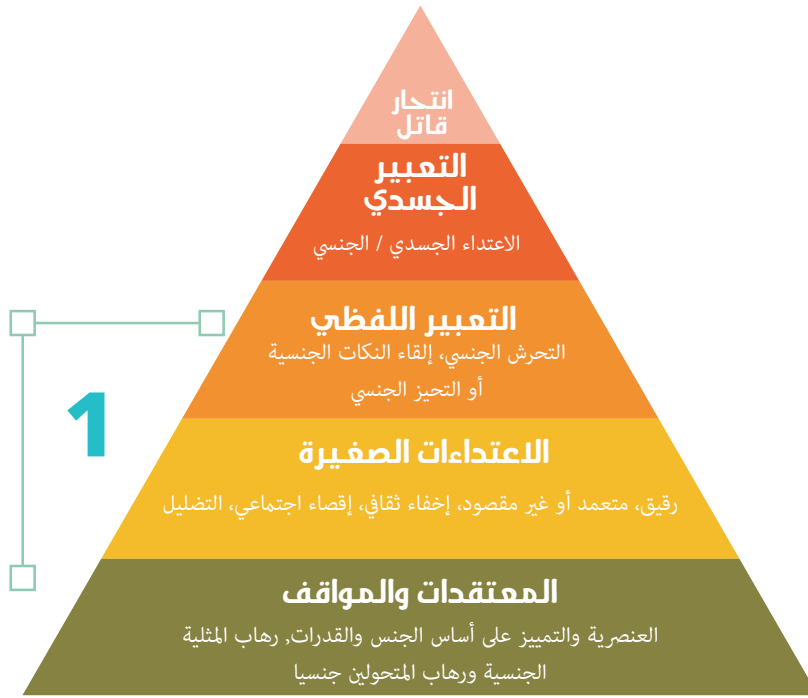
هي الآن في السابعة عشر
من عمرها ولديها طفل
صغير وعادت إلى منزل
والديها لأن زواجها
انتهى. يلومها والدها
لأنها جلبت العار للعائلة



وهي ترغب بالعودة إلى المدرسة لإكمال تعليمها، بينما
يقول لها والدها إن هذا ليس خياراً لفتاة مطلقة. وأنه
عليها الزواج من شخص يقبل بها مع طفلها



تشعر مايا بالإحباط لأنها ليست قادرة
على تحديد مستقبلها



ملاحظات هرم التمييز⁵⁹

المرحلة 1: المعتقدات والمواقف

لا يعتبر العنف عادة شيئاً يختاره الجاني ببساطة لارتكابه باندفاع وفجأة. يبدأ العنف الموجه ضد شخص ما بسبب هويته (على سبيل المثال، كونها أنثى) بالمواقف والمعتقدات الراسخة حول الأشخاص الآخرين (على سبيل المثال، الفتيات ينتمين إلى المنزل)، سواء كانت هذه المواقف أو المعتقدات منطقية أم لا. وتشمل هذه الأحكام المسبقة مثل العنصرية والتمييز على أساس الجنس والقدرات. يمكن أن تكون هذه الأنواع من المعتقدات قوية جداً في المجتمعات؛ بالنسبة لأولئك الذين يقومون بها أو لا يقفون ضدها، ويمكن أن يصبح من الصعب جداً الابتعاد عن هذه المواقف والمعتقدات. هذا ينقلنا إلى أعلى الهرم.

المرحلة 2: الاعتداءات الصغيرة

الاعتداءات الصغيرة في كل مكان حولنا ويتم تطبيعها كجزء من ثقافتنا؛ هذه الأشياء تمثل الإهانات اليومية التي يعاني منها الأشخاص الذين/اللاتي لديهم/ن قوة أقل في المجتمع. قد تبدو غير ضارة وفقاً لأولئك الذين يستخدمون الاعتداءات الصغيرة، وفي بعض الأحيان قد لا يدرك الناس أنهم يفعلون ذلك. على سبيل المثال، التعبير عن الصدمة أو الدهشة عند رؤية رجل يقوم بالأعمال المنزلية أو فتاة تمارس الرياضة. هذا ينقلنا إلى أعلى الهرم.

المرحلة 3: التعبير اللفظي

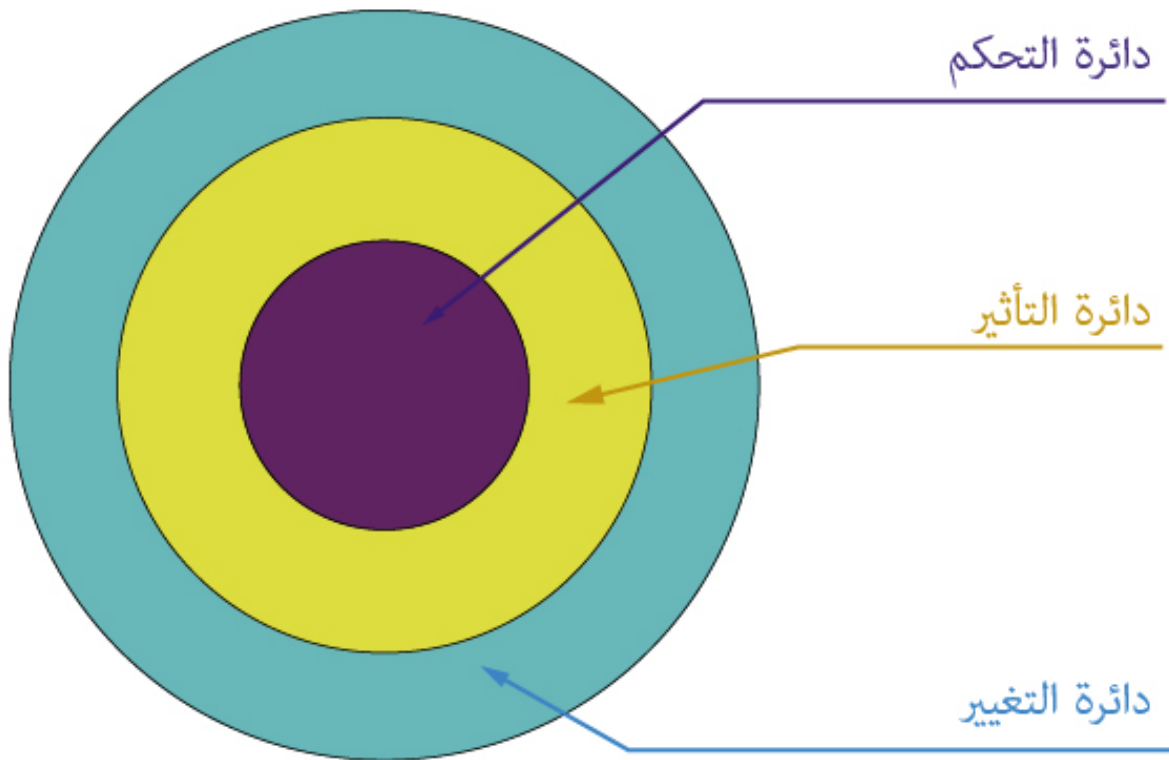
سرعان ما يبدأ الأشخاص ذوو المواقف المتحيزة في التعبير شفهيًا عن مشاعر الاختلاف والتفوق هذه، واختبار الجو المحيط من خلال النكات أو التصريحات النمطية عن الآخرين؛ حتى البدء في مضايقة الآخرين أو التباهي بأوقات قاموا فيها بتهميش الآخرين لفظياً أو جسدياً. بمجرد أن يبدأ هذا النوع من السلوك، فقد يظل عند هذا المستوى، أو قد يبدأ الجناة في تطبيع القيمة المتدنية للآخرين؛ حتى أنهم يبدوون في معاملة الآخرين على أنهم أقل منهم. هذا ينقلنا إلى أعلى الهرم.

المرحلة 4: التعبير الجسدي

هذا هو المكان الذي يحدث فيه العنف الجسدي والجنسي. مع تقدم الجناة عبر الهرم، يمكنهم البدء في الاعتقاد بأن من حقهم ارتكاب أعمال عنف. غالباً ما يبررون الألم الذي يلحقونه بالآخرين لأنهم يعتقدون أن الضحية / الناجية فعلت شيئاً ليستحق الاعتداء. إنهم لا يشعرون بالمسؤولية عن الجريمة التي ارتكبوها ويلومون الضحية أو الناجية على «حصول ذلك».

59 مقتبس من: <https://socialsciences.exeter.ac.uk/media/universityofexeter/collegeofsocialsciencesandinternationalstudies/research/interventioninitiative/resources/Pyramid-DiscinctionViolence.pdf>

المصدر 14.2: الرسم التوضيحي لدائرة التأثير⁶⁰





القسم 3A

منهاج مقدمي ومقدمات الرعاية
والزواج المبكر