INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

سلامتي، عافيتي

تزويد المراهقات

بالمهارات والمعارف الرئيسية بهدف مساعدتهنّ على الحدّ من العنف القائم على النوع الإجتماعي والوقاية منه والإستجابة له.

سلامتي، عافيتي

تزويد المراهقات

بالمهارات والمعارف الرئيسية بهدف مساعدتهنّ على الحدّ من العنف القائم على النوع الإجتماعي والوقاية منه والإستجابة له.

تم تطوير هذا الدليل من قبل اللجنة الدولية للإنقاذ بدعم من الوكالة السويدية للتنمية الدولية (*SIDA*) ، المفوضية الأوروبية للمساعدات الإنسانية (*ECHO*) و مؤسسة *NOVO* . وتمت طباعة هذا الدليل ونشره من قبل اليونيسف بدعم من وزارة التنمية الدولية البريطانية (*DFID*).

شكر وتقدير

تم تطوير هذا الدليل من قبل فريق لجنة الإنقاذ الدولية - برنامج حماية وتمكين المرأة، في لبنان.
لمزيد من المعلومات يرجى الاتّصال بـ May.AbiSamra@rescue.org
لم يكن هذا الدليل ممكناً دون مساهمة وجهد ودعم الأشخاص الآتين:
إلاريا ميكيليس - منسّقة برنامج حماية وتمكين المرأة في لجنة الإنقاذ الدولية - لبنان،
مهرين جسوال - أخصائية قسم الفتيات المراهقات،
فرح سلهب - مسؤولة في قسم الفتيات المراهقات،
جوان كريمستي - مسؤولة في قسم الفتيات المراهقات،
أمل أبو راضي - مسؤولة في قسم الفتيات المراهقات، لتطوير الدليل، والموارد والتدريب.

مع شكر خاص لفريق عمل برنامج حماية وتمكين المرأة في لجنة الإنقاذ الدولية - لبنان، لمساعدته الجبارة في تنفيذ المنهج، و للمانحين، الوكالة السويدية للتنمية الدولية(SIDA) ، المفوضية الأوروبية للمساعدات الإنسانية (ECHO)، مؤسسة NOVO، واليونيسيف، ووزارة التنمية الدولية البريطانية (DFID).

المحتويات

أ. المقدّمة: مبادرة لأجل الفتيات المراهقات ٦
ب. تصميم الوحدة ٨
ت. كيفية تطبيق المنهج ١٠
ث. دليل الميسّرات ١١
ج. خصائص الجلسات التعليميّة ١٤
ح. الجلسات التعليميّة ١٦

١ المقدّمة ١٧
٢ الأهداف ١٩
٣ تحديد المهارات ٢٣
٤ كيفيّة تكوين الصداقات والحفاظ عليها ٢٦
٥ العلاقة مع الأهل ومقدّمي الرعاية (١١-١٣) ٣٠
٥ العلاقة مع الأهل ومقدّمي الرعاية (١٤- ١٨) ٣٤
٦ التواصل غير اللفظي (١١-١٣) ٣٧
٦ التواصل غير اللفظي (١٤- ١٨) ٤١
٧ إتّخاذ القرار (١١-١٣) ٤٤
٧ إتّخاذ القرار (١٤-١٨) ٤٩
٨ حلّ المشاكل (١١-١٣) ٥٣
٨ حلّ المشاكل (١٤-١٨) ٥٧
٩ التحكّم بالإنفعالات (١١-١٣) ٦٠
٩ التحكّم بالإنفعالات (١٤-١٨) ٦٥
١٠ بناء الثقة وتقدير الذات (١١- ١٣) ٧٠
١٠ بناء الثقة وتقدير الذات (١٤- ١٨) ٧٥
١١ الصحّة الإنجابيّة - القسم الأوّل (١١-١٣) ٧٩
١١ الصحّة الإنجابيّة - القسم الأوّل (١٤-١٨) ٨٥
١٢ الصحّة الإنجابيّة - القسم الثاني (١١-١٣) ٩٤
١٢ الصحّة الإنجابيّة - القسم الثاني (١٤-١٨) ١٠٠
١٣ العلاقات السليمة (١١-١٣) ١١٠
١٣ العلاقات السليمة (١٤-١٨) ١١٤
١٤ الضغط النفسي والشعور بالحزن (١١-١٣) ١١٨
١٤ الضغط النفسي والشعور بالحزن (١٤-١٨) ١٢٣

١٥ الأمور الإيجابيّة في لبنان (القسم الأوّل) ١٢٨
١٦ الدور الجندري ١٣١
١٧ أنواع العنف (١١-١٣) ١٣٥
١٧ أنواع العنف (١٤-١٨) ١٤٠
١٨ التخطيط للسلامة الشخصيّة (١١-١٣) ١٤٥
١٨ التخطيط للسلامة الشخصيّة (١٤-١٨) ١٥٠
١٩ سيناريوهات العنف القائم على النوع الإجتماعي وكيفيّة التصرّف (١١-١٣) ١٥٥
١٩ سيناريوهات العنف القائم على النوع الإجتماعي وكيفيّة التصرّف (١٤-١٨) ١٥٨
٢٠ الزواج المُبكِر (١١-١٣) ١٦١
٢٠ الزواج المُبكِر (١٤-١٨) ١٦٦
٢١ الأمور الإيجابيّة في لبنان (القسم الثاني) ١٧٠
٢٢ جلسة لتخطيط المشاريع (١١-١٣) ١٧٢
٢٢ جلسة لتخطيط المشاريع (١٤-١٨) ١٧٤
٢٣ الأنثى كقدوة إيجابيّة (١١-١٣) ١٧٦
٢٣ الأنثى كقدوة إيجابيّة (١٤-١٨) ١٧٩
٢٤ تيسير الفتاة لحصّة معيّنة ١٨٣
٢٥ رحلة للفتيات برفقة أمّهاتهنّ ١٨٥
٢٦ جلسة متابعة ١٨٨

خ. المراجع والمصادر ١٩٠
د. الملاحق ١٩١

١. تعريف إدارة الحالة للفتيات المراهقات ١٩٢
٢. تحديد الفتيات المراهقات ١٩٧
٣. إشراك الامّهات بمنهج "سلامتي، عافيتي" ٢٠٥
٤. رسائل نموذجيّة لأوّلي اء الأمور ٢٠٦
٥. مواضيع مقترحة لمناقشتها مع الأمّهات ٢١٠
٦. مناقشة المجموعة المركزة/ متابعة ٢١٧
٧. أداة التقييم ٢٢٠
٨. تقسيم المجموعات ٢٢٢
٩. دليل كسر الجليد ٢٢٦

أ. المقدّمة
مبادرة لأجل الفتيات المراهقات

بدأت لجنة الإنقاذ الدوليّة عام ٢٠١٢ في لبنان برنامج للإستجابة لتدفّق اللاجئين الهاربين من الصراع القائم في سوريا. واستناداً لتقييم سريع حول انتشار العنف القائم على النوع الإجتماعي، أطلقت لجنة الإنقاذ الدولية برنامج حماية وتمكين المرأة، الذي يهدف إلى الوقاية من العنف القائم على النوع الإجتماعي والإستجابة له (التصرّف بشأنه). وبعد سنتين تقريباً من العمل بهذا البرنامج، إتّضح أنّ الفتيات المراهقات (اللواتي تتراوح أعمارهنّ بين ١١ و ١٨) هنّ الأكثر عِرضةً للعنف القائم على النوع الإجتماعي. وللوقوف إلى جانب هؤلاء الفتيات بشكلٍ فعّال، عملت لجنة الإنقاذ الدولية على تطوير مبادرة للفتيات المراهقات تهدف إلى الحدّ من نقاط ضعفهنّ وبناء الأصول الإجتماعيّة والإنسانية للفتيات اللواتي تأثّرن بالأزمة السوريّة .

تقييم أوّلي لوضع الفتيات المراهقات:

أوّل خطوة نحو تطوير هذه المبادرة كانت التقييم الأوّلي الذي حصل عام ٢٠١٤. فقد بحث هذا التقييم في آليّات التكيّف لدى الفتيات، بالإضافة إلى كيفيّة وصولهنّ للمعلومات وطريقة تقديمها لهنّ، والوعي لوجود قضايا وخدمات متعلّقة بالعنف القائم على النوع الإجتماعي. قابلت لجنة الإنقاذ الدولية ١٧١ فتاة تتراوح أعمارهنّ بين ١١ و ١٨، من اللواتي قمن بزيارة المراكز المجتمعيّة للنساء والفتيات، واللواتي يمكن لفريق عمل اللجنة الوصول إليهنّ من خلال الخدمات المتنقّلة. كما تمّت مقابلة الأمّهات والأباء وبعض المسؤولين في المجتمع. أمّا مجموعات النقاش المركّزة التي عُقدت مع الفتيات المراهقات، فقد تمّ، كلّ ما كان ذلك ممكناً، تقسيمها تِبعاً للأعمار وللوضع العائلي ولمستوى التحصيل العلمي (أي داخل المدارس وخارجها)، من أجل معرفة الإحتياجات الخاصّة والتحدّيات التي تواجهها كلّ مجموعة.

تندرج النقاط التالية ضمن نتائج التقييم الأوّلي الرئيسيّة:

- تتعرّض الفتيات المراهقات بإستمرار للإساءة الجنسيّة والكلاميّة كما يعيشن في خوفٍ مستمرٍّ من الخطف والإساءة الجنسيّة والجسديّة.
- تشعر الفتيات المراهقات بأنّهنّ معزولات بشدّة خصوصاً اللواتي لا يمكنهنّ الوصول إلى المراكز المجتمعيّة للنساء والفتيات التابعة للجنة الإنقاذ الدوليّة.
- تتعرّض معظم الفتيات التي تمّت مقابلتهنّ للإساءة الجسديّة في منازلهنّ والمعنوية لفظي.
- تعترف الكثير من الفتيات انهنّ لجأن إلى إيذاء أنفسهنّ (خصوصاً عن طريق جرح النفس) كطريقة للتكيّف مع حاجتهنّ للدعم العاطفي وحاجتهنّ لشخص يتكلّمن معه عن التحدّيات التي يعشنها.
- تعترف العديد من الفتيات انهنّ إذا تعرّضن للعنف الجنسي لا تبلّغن عنه خوفاً من ردّة فعل عائلتهنّ والمجتمع. كما انهنّ يعترفن بأنهنّ لا يبلّغن أهلهنّ خوفاً من أن يضيّقوا عليهنّ أكثر.
- يعتبر التواصل بين الفتيات المراهقات وأهلهنّ متوتّر ومشحون إذ انّ الفتيات من المجموعتين يعترفن بأنهنّ غير قادرات على التكلّم والتعبير عن مشاعرهنّ.
- تعتبر الفتيات أنّ الزواج المبكر يشكّل لهنّ ولعائلاتهنّ الحماية والشعور بالأمان من الناحية الماديّة.
- بالرغم من أن التقارير تُظهر بأنّ الفتيات تتزوّج عن سن مبكرة في سوريا إلا أنّ معدّل العمر إنخفض أكثر منذ لجوئهنّ إلى لبنان.

إستناداً إلى التقييم المُلخّص أعلاه وإلى خبرة لجنة الإنقاذ الدولية بالتعامل مع الفتيات المراهقات، قام برنامج حماية وتمكين المرأة بتطوير هذا المنهج وأطلق عليه إسم " سلامتي، عافيتي " لتزويد الفتيات المراهقات بالمعرفة والمهارات الأساسيّة بهدف مساعدتهنّ ليس فقط على تقليص نسبة العنف القائم على النوع الإجتماعي بل على الوقاية منه والإستجابة له أيضاً.

والمنهج مُصمّم بشكلٍ يطال الفتيات ضمن مجموعتين منفصلتين بحسب الأعمار (المجموعة الأولى للأعمار ما بين ١١ و ١٣ سنة والمجموعة الثانيةً ما بين ١٤ و ١٨ سنة) وهو يضمّ ٢٤ جلسة مدّة كلّ واحدة ساعتين على مدى أثني عشر أسبوعاً. تطرح جلسات بناء المهارات مواضيع مثل التواصل، وإتخاذ القرار والثقة بالنفس وحلّ المشاكل، ويركّز كل منها على العنف القائم على النوع الإجتماعي. بالإضافة إلى مواضيع أخرى مثل الزواج المبكر والصحّة الإنجابيّة والنظافة الشخصيّة والتعامل مع الضغط النفسي، والعلاقات مع الأهل، وإقامة علاقاتٍ سليمة.
كما تسمح الدورة للفتيات بتطوير آليات تكيّف إيجابيّة وإقامة شبكة آمنة من الأصدقاء والداعمين يستطعن اللجوء إليهم إذا تعرّضن للعنف القائم على النوع الإجتماعي أو أي نوع آخر من العنف. ستحصل الفتيات في نهاية الدورة على فرصة تيسير جلسةٍ ما وتطوير مشروع يمكن تطبيقه في المركز المجتمعي أو في مجتمعاتهن. تجدر الإشارة إلى أن بعض المشتركات قد يصبحن مرشدات ويتمكّن من تيسير بعض جلسات المنهج في المرحلة الأخيرة.

وقد تمّ بناء المنهج بطريقة تساعد الفتيات على تطوير الثقة فيما بينهنّ ومع الميسّرة لضمان أنّ المواضيع الحسّاسة يمكن أن تُناقَش ما أن تُبنى هذه الثقة.

- بالإضافة إلى كسب المعرفة والتعلّم، تحصل الفتيات المشاركات في برنامج " سلامتي، عافيتي" على فرصة المشاركة في نشاطات تساعدهنّ على تحديد وبناء خبرات إيجابية للعيش في لبنان. وهذا ينطبق خاصّةً على النازحات السوريات في حين أنّ الفتيات اللبنانيّات يمكنهن أيضاً أن يركّزن على المظاهر الإيجابية في محيطهن.

- وستُعطى الفتيات أيضاً فرصة تيسير جلسات لمساعدتهنّ على بناء الثقة بأنفسهنّ واكتساب مهارات التواصل والقيادة. ويعطيهنّ هذا الأسلوب الفرصة ليختبرن كيفيّة القيادة وليقرّرن ما يردن تعلّمه وكذلك ليصبحن هنّ المصدر الرئيسي لتوفير المعرفة.

- في نهاية الدورة، ستكون الفتيات قادرات على تطوير النشاطات والمشاريع، مع الأخذ بعين الإعتبار ماذا يردن أن يفعلن وكيف يمكنهنّ تحقيقه. ويجب أن تُعطى لهنّ الفرصة إذا أمكن، ليحدّدن ميزانية للنشاطات فيكنّ بذلك قد تمرّن أيضاً على مهارات الإدارة الماليّة.

ب. تصميم الوحدة

الوحدة	النتائج المتوقعة	
التعرّف على الآخرين: مقدّمة وأهداف تحديد المهارات	**المهارات والمعرفة**	• تحديد وإدراك المهارات التي تملكها الفتيات ضمن المجموعة.
	الرفاه العاطفي	• تطوير الأهداف التي سيتوصّلن إليها في نهاية الدورة. • تعزيز ثقتهنّ عبر إدراك المهارات والصفات التي يمتلكنها.
	الرفاه الإجتماعي	• بناء علاقات مع زميلاتهنّ بالإضافة إلى تعزيز شعورهنّ بالإنتماء إلى المجموعة.
أصدقائي / علاقاتي: تكوين الصداقات والحفاظ عليها العلاقات السليمة العلاقات مع الأهل و مقدّمي الرعاية رحلة للفتيات برفقة أمّهات هنّ	**المهارات والمعرفة**	• إكتساب مهارات تتعلّق بأنواع مختلفة من العلاقات (بما فيها العلاقات مع الأصدقاء ومع الأهل ومع الشريك). • تحديد العلاقات السليمة وغير السليمة.
	الرفاه العاطفي	• تعزيز شعور الفتيات بالأمان عبر توجيههنّ إلى الشخص/ المكان المناسب للتكلّم عندما يواجهن مشكلة في علاقاتهنّ. • تعزيز حسّ الإحترام والإهتمام بأنفسهن وبالآخرين.
	الرفاه الإجتماعي	• تشجيع بناء شبكة دعم إجتماعيّة سليمة وتعزيزها. • مضاعفة عدد العلاقات الإجتماعيّة ونوعيّتها. • تطوير العلاقات مع الأهل، خصوصاً مع الأم. • خلق بيئة من الثقة والتماسك داخل المجموعة.
التواصل: التواصل غير اللفظي إتّخاذ القرار حلّ المشاكل التحكّم بالإنفعالات	**المهارات والمعرفة**	• تطوير التقنيات المتعلّقة بإتخاذ القرار الصائب وحلّ المشاكل. • تحديد أسباب الغضب والضغط النفسي وكيفيّة التعامل معهما. • تطوير قدرتهنّ على التعبير عن أنفسهنّ بطريقة غير لفظية وقدرتهنّ على تحديد الإشارات غير اللفظيّة لدى الآخرين.
	الرفاه العاطفي	• مضاعفة ثقتهنّ بأنفسهنّ لإتخاذ القرارات عن معرفة، ولحلّ المشاكل التي لديهن القدرة على التحكّم بها. • التخفيف من إحباطهنّ ومن عدوانيتهنّ عبر اللجوء إلى التقنيات التي تعلّمنها.
	الرفاه الإجتماعي	• تطوير التعاون مع زميلاتهنّ ومقدّمي الرعاية من خلال تطوير تقنيات التواصل. • تطوير العلاقات مع زميلاتهنّ ومقدّمي الرعاية عبر فهم كيفيّة التحكّم بالإنفعالات. • فهم أفضل للتفاعلات الإجتماعيّة عبر فهم التواصل غير اللفظي.

جسدي / صحّتي: الصحّة الإنجابية – القسم الأوّل الصحّة الإنجابية – القسم الثاني بناء الثقة وتقدير الذات الضغط النفسي والشعور بالحزن	**المهارات والمعرفة**	• إكتساب المعلومات الأساسيّة عن الحيض، والنظافة الشخصيّة، والأعضاء التناسلية، والتغيّرات النفسيّة-الإجتماعيّة والجسديّة أثناء المراهقة (١١-١٣). • إكتساب المعلومات الأساسيّة عن الحمل وعن الإلتهابات المنقولة جنسيّاً (١٤- ١٨). • إكتساب المعرفة الأساسيّة التي تزيد من قدرتهن على إتخاذ القرارات المدروسة في المسائل المتعلّقة بالصحّة الإنجابيّة.
	الرفاه العاطفي	• زيادة ثقتهنّ وتقديرهن لأنفسهنّ. • إكتساب تقنيات الإسترخاء وآليات التكيّف الإيجابية للتعامل مع الضغط النفسي والحزن. • الشعور بالإطمئنان نتيجة فهمهنّ للمواضيع المتعلّقة بسنّ البلوغ وأنّ ما تمرّن به وتختبرنه هو طبيعي جدّا.
	الرفاه الإجتماعي	• تطوير نظام دعم وشبكة إيجابية ضمن المجموعة. • تحديد طريق لمساندة الأخريات تتعلّق بالمحافظة على الثقة بالنفس.
سلامتي / حمايتي: أمور إيجابية في لبنان (القسم الأول والقسم الثاني) أنواع العنف سيناريوهات العنف القائم على النوع الإجتماعي وكيفيّة التصرّف التخطيط للسلامة الشخصيّة الزواج المبكر (زائر مُقترح)	**المهارات والمعرفة**	• زيادة معلوماتهنّ عن أنواع الإساءة. • تطوير آليات الإستجابة لسيناريوهات محدّدة مرتبطة بالسلامة الشخصيّة. • تطوير خطّة سلامة بهدف حماية أنفسهنّ من بعض المخاطر. • تطوير فهمهنّ لمفهوم الزواج وللنتائج المترتّبة عن الزواج المبكر.
	الرفاه العاطفي	• تعزيز شعورهنّ بالإيجابية فيما يتعلّق بمحيطهنّ المادّي/ الحسّي. • تطوير شعورهنّ بالأمان عبر معرفة الخطوات التي يجب القيام بها إذا تعرّضن لتهديدٍ لسلامتهنّ.
	الرفاه الإجتماعي	• تحديد شبكة من الأشخاص الذين يمكن الوثوق بهم واللجوء إليهم إذا تعرّضن للعنف. • تحديد أماكن إيجابية ضمن مجتماعاتهنّ يمكنهنّ الوصول إليها.
القيادة وإنشاء المشاريع: الأنثى كقدوة إيجابيّة تيسير الفتاة لحصّة معيّنة جلسة لتخطيط المشاريع جلسة متابعة	**المهارات والمعرفة**	• تنمية مهاراتهنّ في التواصل والعرض والتيسير. • تطوير المهارات الأساسيّة للتخطيط لمشروع.
	الرفاه العاطفي	• زيادة ثقتهنّ وتقديرهنّ لأنفسهنّ من خلال تحديد بعض الصفات الإيجابية للقدوة الأنثوية فيما بينهنّ، وتعزيز روح المسؤوليّة والجدوى عند التخطيط لمشروعٍ ما يعنيهنّ.
	الرفاه الإجتماعي	• تحديد أفراد من مجتمعاتهنّ يمكنهنّ النظر إليهم على انهم نماذج إيجابيّة أو مثل عليا في حياتهنّ. • زيادة الشعور بالإرتباط بمجتمعهنّ عبر تطبيق نشاطٍ ما.

ت. كيفيّة تطبيق المنهج

" سلامتي، عافيتي" هو منهج مؤلّف من مجموعة جلسات تعلُّميّة صُمِّمت لتمكين المراهقات، اللواتي ينتمين إلى الفئات المستضعفة ضمن مجتمع اللاجئين السوريين والمجتمع اللبنانيّ المُحيط، من طرح المواضيع الأساسيّة حول العنف القائم على النوع الإجتماعي، والزواج المبكر والصحّة الإنجابية بالإضافة إلى العلاقات مع الأهل ومع الشركاء ومع العائلة والأصدقاء.

مدّة جلسات التعلّم ساعتين تقريباً تشتمل كل منها على نشاطين أو ثلاثة بالإضافة إلى تخصيص وقت لنشاطات كسر الجليد وللألعاب والإستراحة. يستكمل المنهج دليل أنشطة كسر الجليد الذي يشمل على ألعاب ونشاطات عدّة تمّ تجريبها بشكلٍ خاص مع المراهقات اللواتي التزمن في متابعة منهج "سلامتي، عافيتي". نجد في الأسفل التسلسل المُقترح لكيفيّة إعطاء الجلسات. تمّ تصميم هذه الدورة على أساس جلستين في الأسبوع على مدى اثني عشر أسبوعاً، كما تمّ تقسيمها تبعاً للفئات العمريّة (من ١١ إلى ١٣ ومن ١٤ إلى ١٨). اللون الأزرق يشير إلى المحتوى المشترَك بين المجموعتين والبرتقالي إلى جلسات المجموعة المراهقات الصغيرات (١١-١٣) والأخضر إلى جلسات مجموعة المراهقات الأكبر سنّاً (١٤-١٨) وقد تمّ تقرير ذلك استناداً إلى المعلومات المستقاة من الفتيات اللواتي شاركن في التقييم الأوّلي .

١. المقدّمة
٢. الأهداف
٣. تحديد المهارات
٤. تكوين الصداقات والحفاظ عليها
٥. العلاقات مع الأهل ومقدّمي الرعاية
٦. التواصل غير اللفظي
٧. إتّخاذ القرار
٨. حلّ المشاكل
٩. التحكّم بالإنفعالات
١٠. بناء الثقة وتقديرالذات
١١. الصحّة الإنجابيّة (القسم الأوّل)
١٢. الصحّة الإنجابيّة (القسم الثاني)
١٣. العلاقات السليمة
١٤. الضغط النفسي والشعور بالحزن
١٥. الأمور الإيجابيّة في لبنان (القسم الأوّل)
١٦. الدور الجندري
١٧. أنواع العنف
١٨. التخطيط للسلامة الشخصيّة
١٩. سيناريوهات العنف القائم على النوع الإجتماعي وكيفيّة التصرّف
٢٠. الزواج المبكر
٢١. الأمور الإيجابيّة في لبنان (القسم الثاني)
٢٢. جلسة لتخطيط المشاريع
٢٣. الأنثى كقدوة إيجابيّة
٢٤. تيسير الفتاة لحصّة معيّنة
٢٥. رحلة للفتيات برفقة أمّهاتهنّ
٢٦. جلسة المتابعة

ث. دليل الميسّرات

كيف تتصرّف الميسّرة الناجحة؟

التحضير مُسبقاً

ليس مطلوباً من الميسّرة أن تُعدّ مخطّط الجلسة أو مضمونها بنفسها بما أن كلّ الخطوات التي يجب اتّباعها موجودة في هذا المنهج. ولكن من المهم جداً قراءة هدف كل جلسة، واكتشاف هدف كل نشاط في الجلسة وكيف يرتبط ويكمل هدف الجلسة. سوف تساعد هذه العملية الميسر على فهم الجلسة جيداً، وتساعده على التيسير. بما أنّ المراهقات فضوليّات بطبعهنّ، فمن الأفضل أن تراجع الميسّرة كافة المستندات والملاحظات والمعلومات الإضافيّة المخصّصة لكلّ جلسة قبل تيسيرها.

ليس من الضروري أن تعرفي أجوبة كافّة الأسئلة - كوني صريحة وأخبري الفتيات بأنّكِ لا تعلمين بكلّ بساطة. كما يمكنك معرفة الجواب عبر طرح السؤال على المسؤولة عنك أو على أيّ واحدة من فريق العمل المخصّص لبرنامج المراهقات في المنظّمة، ومن ثمّ تمرير الجواب للمراهقات في الجلسة التالية. ويمكنك أيضاً أن تسألي المراهقات أن يساعدنك على إيجاد الجواب. وكخطواتٍ تحضيريّة أخرى، عليكِ أن تجمعي الأدوات اللازمة (المذكورة في مقدّمة كلّ جلسة) وأن تفكّري كيف ستنفّذين كلّ خطوة خلال الجلسات.

خلق جوّ من المشاركة

من المهمّ جدّاً أن تحرص الميسّرة على أنّ جميع الفتيات يشعرن بالحريّة للمشاركة خلال الجلسة. قد تكون بعض الفتيات أكثر تعبيراً من غيرهنّ، وهنا يكمن دورك في ضمان فرصٍ متساوية لكلّ المشاركات للتعبير ولإسماع صوتهنّ. قد تلعب ترتيبات الجلوس دوراً مهمّاً في تشجيع الفتيات على المشاركة، كالجلوس على شكلٍ دائريّ بدلاً من الجلوس صفٍّ تلو الآخر، لأن ذلك يخلق جوّاً مريحاً ويسمح بالتواصل البصري. يجب أن تعتمدي طرقاً تشاركيّة خلال الجلسة، وفيما بعض الميسّرين المتعوّدين على التدريبات التقليديّة قد يفضّلون طريقة المحاضرة، من المهمّ أن تشمل كلّ جلسة ألعاباً ونشاطات. فالألعاب والنشاطات تمنح الفتيات الفرصة للتفاعل فيما بينهنّ بحريّة كما تساعد على إثارة المناقشات بطريقة أسهل من التدريبات التقليديّة. ونقترح، في بعض النشاطات، أن تُكافئي المشاركات بإعطائهنّ أشكالاً لاصقة. وإذا لم تتوفّر هذه الأشياء، يمكنك أن تسمحي لهنّ بإدارة لعبة أو أي نشاطٍ محفّز أو مساعد على كسر الجليد أو أن تطلبي بكلّ بساطة من المشاركات الأخريات أن يصفّقن لهنّ.

ألعاب، نشاطات محفّزة ومساعدة على كسر الجليد

مع أن هذا المنهج يشمل العديد من الألعاب الخاصّة بكلّ جلسة، إلا أنّنا نضع بين يديكِ دليل كسر الجليد الذي يشمل ألعاباً إضافيّة ونشاطاتٍ محفّزة ومساعدة على كسر الحواجز بين المشاركات. فإنّ ألعاباً كهذه تحفّز الفتيات بشكلٍ كبير وتضمن مستوى عالٍ من المشاركة. كما يمكنك أن تضيفي نشاطاتٍ تعرفينها أو أن تسمحي للفتيات بأن يدرن بأنفسهنّ نشاطاتٍ محفّزة كي تحافظي على انتباههن.

أهميّة اللغة واللّهجة

إنتبهي للهجتك، فإنّه من المهمّ ألاّ "تستهدفي" الفتيات لتمرّري لهنّ "الرسالة"، بل الأفضل أن "تُشركينهن"، "فيحملن الأفكار معهنّ" ويتابعن التفكير بها حتّى بعد الجلسة. من الأفضل عدم طرح أسئلة مباشرة، لأنّ هذا النوع من الأسئلة يوتّر الفتيات ويجعلهنّ يُمانعن مشاركة خبرتهنّ الشخصيّة خوفاً من أن تحكم عليهنّ الفتيات الأخريات في المجموعة. غير أنّه

*يؤمّن هذا القسم استعراضاً عامّاً لطرائق التيسير، وللنصائح، بالإضافة إلى التقنيات التي يجب أن تتّبعها الميسّرة والتحديّات التي ستواجهها.

يمكنك الحصول على الأجوبة التي تبحثين عنها عبر طرح أسئلةً عامة عن أمورٍ محدّدة، فهذه الطريقة ستساعدهنّ على الإجابة من دون أن يشعرن بأنهنّ مُستهدفات أو مكشوفات.

- فبدل أن تسألي مثلاً "ماذا تريدين" أو "ماذا كنت لتفعلي"، يمكنك أن تسألي "ماذا قد تريد الفتيات أمثالك" أو "كيف قد تتصرّف الفتيات أمثالك".
- أعطي أمثلة عندما تحاولين شرح فكرةٍ معقّدة، فيمكنك مثلاً إعتماد سيناريو أو دورٍ تمثيلي أو إعادة صياغة فكرتك. هذا سيساعد الفتيات على فهم ما تحاولين شرحه بشكلٍ كامل.
- إجعلي لكنتك واضحة ومبسّطة.
- إسألي لماذا: عندما تتوقّف المحادثة بطريقة طبيعيّة، يمكنك أن تسألي لماذا حصل ذلك، وهذا سرعان ما سيكشف عن أمور ضمنيّة في كلام الفتيات.
- إسألي أسئلة ساذجة وبسيطة تساعد الفتيات على شرح ما يفكرن به وهذا سيعطيك فكرة عن طريقة تفكيرهنّ. قد يزعجك أن تظهري وكأنّك ساذجة لكنّ هذه الطريقة هي الأفضل في هذه الحالات، وهي تعزّز الرابط بينك وبين الفتيات.
- إستعملي كلمات وعباراتٍ شائعة بين الفتيات كي لا يشعرن بالحرج.

التحكّم بالجلسة

من المهمّ أن تبدأي كل جلسة بشرح أهدافها التعليميّة. خلال تيسير الجلسة، يبقى دورك أن تعيدي التركيز على النقاش في حال إبتعدت الفتيات عن الموضوع. في نهاية الجلسة، عليك أن تذكّري الفتيات مرّة أخيرة بالأهداف التعليميّة لترسيخ المعلومات التي تريدين ان يحملنها ويفكّرن بها في منازلهن.

ليونة الخطوات

تشمل كل جلسة على نشاطين أو ثلاثة مع ذكر الوقت الذي يحتاجه كل نشاط تقديريّاً. وتوزيع الوقت هذا ما هو إلاّ دليل لمساعدتك. فبينما تيسّرين الجلسة، قد تلاحظين أن بعض النشاطات تحتاج لوقتٍ أطول إذ انّ الفتيات قد يبدأن بالمشاركة في نقاشٍ جدّي وفعّال حول موضوع معيّن. لا مشكلة في حدوث ذلك لكن عليكِ أن تعيدي توزيع الوقت الباقي على النشاطات التالية لذلك. لقد تمّ تصميم هذه النشاطات بطريقةٍ تسمح بتطبيق كل نشاط منفرداً عن الآخر إذا دعت الحاجة إلى ذلك بالرغم من أن هذا غير محبّذ، وذلك استناداً للوقت المُتاح للميسّرة وللفتيات. وإذا تبيّن أنّ الوقت غير كافٍ، من الممكن تقسيم الجلسة إلى نشاطاتٍ أقصر فيتمّ توزيعها على الأيام القليلة المقبلة.

التكلم عن المواضيع الحساسة

تشعر معظم الفتيات بالحرج أو بالتردّد من التكلّم عن بعض الأمور، وخصوصاً المواضيع التي تتعلّق بالصحّة الإنجابيّة. فلا تسمحي لذلك بإحباطك أو بإزعاجك، بل ركّزي على إعطاء الفتيات المعلومات الدقيقة التي تتعلّق بهذه المواضيع، فتصبح الفتيات قادرات على إتّخاذ خياراتٍ سليمة، كما يشعرن براحةٍ أكبر إزاء التغيّرات التي تحصل في أجسامهنّ. وقد تساعدك النصائح التالية على إدارة النقاشات التي تتعلّق بالمواضيع الحسّاسة:

- **خطّتي قُدماً:** ماذا تريدين أن تحقّقي خلال هذه الجلسة؟ هل أنت واثقة من المعلومات التي تقدّمينها؟
- **ارسمي الحدود الخاصّة بكِ:** قد تشعرين بالحرج من الإجابة عن بعض الأسئلة التي قد تطرحها الفتيات، كوني صريحة وقولي لهنّ بأنّك غير قادرة على الإجابة.
- **إبحثي عن النصائح:** تكلّمي إلى زميلاتكِ أو إلى المسؤولة عنكِ للحصول على النصائح حول كيفيّة معالجة هذه المواضيع، وأطلبي منهنّ المساعدة إن احتجتِ لذلك. وتذكّري عندما تبحثين عن النصائح أن تحترمي خصوصيّة الفتيات بما يعني الإمتناع عن مشاركة المعلومات التي إئتمنّك عليها مع الآخرين.

تعريف ادارة الحالـة للفتيات المراهقات

تطبق هذه النشاطات مع الفتيات خلال المنهاج مرة واحدة لتعريفهن على خدمة ادارة الحالة

دعوة الضيفات إلى الجلسـة

تعـزّز دعـوة ضيفـة إلى بعـض الجلسـات مشـاركة الفتيـات. فمثـلاً في الجلسـة ٢١ المتعلّقـة بالأنـثى القياديّـة، مـن الـضروري اعتبـار الضيفـة الـتي تتـمّ دعوتهـا جـزء أسـاسي مـن الجلسـة. كمـا يمكـن دعـوة ضيفـاتٍ إلى جلسـاتٍ أخـرى كالجلسـة ٤ المتعلّقـة بالعلاقـة مـع الأهـل ومقدّمـي الرعايـة أو الجلسـة ١٨ الـتي تـدور حـول الـزواج المبكـر.
تسـتفيد الفتيـات كثـيراً مـن التعـرّف إلى نسـاءٍ وفتيـاتٍ مـن مجتمعهـنّ وتتعلّـم منهـنّ إذ انّهـنّ يقـارن أنفسـهنّ بهـنّ ويعتبرنهـنّ نموذجـاً إيجابيّـاً و/أو مثـلاً أعـلى. إن أردتي ان تدعـي ضيفـةً تأكّـدي أن تفعـلي ذلـك قبـل الجلسـة بوقـت، ولا تنـسي أن تفـسّري بوضـوحٍ لضيفتـك مـا هـو دورهـا خـلال الجلسـة، وتأكّـدي أنّ كل الأدوات متوفّـرة.

تعديل الجلسـة بحسب الظروف

قـد تجديـن أنّـه مـن الأفضـل أن يتـمّ تعديـل القصـص وأمثلـة دراسـة الحـالات المجـودة في المنهـج لجعلهـا أكـثر صلـة بالسـياق الـتي تعيشـه الفتيـات. لقـد تـمّ تنظيـم الجلسـات بطريقـةٍ تؤمّـن مبـادئ توجيهيّـة لكيفيّـة التطبيـق. ويمكنـك دائمـاً ان تعـدّلي في الجلسـات تبعـاً لاحتياجـات ولظـروف المجموعـة الـتي تطبّقـين المنهـج معهـا.

تحديـد الفتيات المراهقات

تعتـبر عمليـة تحديـد الفتيـات المراهقـات في المنهـاج في غايـة الأهميـة. يـشرح هـذا القسـم العمليـة ويُوفـر الأدوات مـن أجـل تحديـد الفتيـات اللـواتي هـن أكـثر عرضـة مـن غيرهـن لمخاطـر العنـف القائـم عـلى النـوع الاجتماعـي بهـدف إشـتراكهن في تطبيـق المنهـاج.
هـذا القسـم يحتـوي عـلى معايـير قابليـة التأثـر، نشـاطات لتحديـد الفتيـات وأداة تسـاعد عـلى تشـكيل المجموعـات لهـذا المنهـاج.

إشتراك الأهل

لقـد تـمّ التخطيـط ضمـن المنهـج، لجلسـات موازيـة لأمّهـات الفتيـات المشـاركات في الـدورة أو وليّـات أمورهـنّ. وتهـدف هـذه الجلسـات ليـس فقـط إلى تعزيـز العلاقـات بـين الفتيـات وأمّهـات هـنّ، بـل أيضـاً للتطـرّق لبعـض المسـائل الـتي يكـون فيهـا إشراك الأهـل أسـاسي مـن أجـل إحـداث التغيـير. تجديـن الإرشـادات الـتي تحـدّد مـتى يجـب إشراك الأمّهـات وغيرهـنّ مـن مقدّمـات الرعايـة في الملحقـات. يمكنـك أن تجـدي أيضـاً توجيهـات في بعـضٍ مـن الجلسـات التعليميّـة لمسـاعدتك عـلى تحضـير النشـاطات القادمـة لوليّـات الأمـر.

جلسة متابعة

تطبـق هـذه الأداة بعـد شـهر واحـد مـن نهايـة المنهـاج مـن أجـل الحصـول عـلى ردات فعـل الفتيـات عـلى المنهـاج وتأثـيره عـلى حياتهن.

أداة التقييم

يجـب تعبئـة أداة التقييـم مـع الفتيـات في بدايـة الـدورة وفي منتصفهـا وكذلـك في آخرهـا. وهـذا سيسـاعد الميـسّرة عـلى مراقبـة تطـوّر الفتيـات مـن بدايـة الـدورة وحـتى نهايتهـا. وقـد صُمِّمـت هـذه الأداة لرصـد المعلومـات الرئيسـيّة المتعلّقـة بالمهـارات والمعرفـة ومسـتوى الثقـة بالنفـس، ونوعيـة العلاقـات، والقـدرة عـلى الإسـتجابة للعنـف القائـم عـلى النـوع الإجتماعـي. مـن المفضّـل أن تتوقّفـي عنـد كل سـؤال مـع الفتيـات مـن أجـل التأكّـد بأنهـنّ فهمـن السـؤال المطـروح عليهـنّ جيّـداً. كمـا أنّـه مهـم جـدّاً التركـيز عـلى أنّ هـذه الأسـئلة ليسـت اختبـاراً لهـنّ وأنّـه لا يوجـد جـواب صحيـح أو جـواب خاطـئ، فهدفنـا هـو أن نجعـل الفتيـات يجـبن عـلى الأسـئلة بأعـلى درجـة ممكنـة مـن الصراحـة والإنفتـاح.

ج. خصائص الجلسات التعليميّة

سيتمّ تقسيم الفتيات بحسب أعمارهنّ، إذا كان ذلك ممكناً. ففي التقييم ذكرت الفتيات في المجموعات الأكبر والأصغر سنّاً بأنّهنّ لا يشعرن بالراحة في التكلّم عن بعض الأمور أمام الأخريات. فالفتيات الأكبر سنّاً شعرن بأن الفتيات الأصغر سنّاً كنّ غير قادرات على فهم الأمور التي تواجهنها الأكبر سنّاً. أمّا الفتيات الأصغر سنّاً فقد شعرن بأنهن غير قادرات على التكلّم بحريّة أمام الأكبر سنّا. نتيجةً لذلك تمّ تقسيم بعض الجلسات التعليميّة بحسب الفئات العمريّة (من ١١ إلى ١٣ سنة ومن ١٤ إلى ١٨ سنة). وبالرغم من أن المواضيع هي نفسها فانّ بعض النشاطات تختلف من عمرٍ إلى آخر. في ظروفٍ مثاليّة، سيطبَّق المنهج لفئتين عمريّتين منفصلتين.

ستجدين لكلّ جلسة **الأهداف الخاصّة** بهذه الجلسة، وعليك أن تشاركيها مع الفتيات في بدايتها فيعلمن مسبقاً ما سيحقّقنه في نهاية كلّ جلسة.

كما أنّك ستحتاجين إلى **لائحة الأدوات** التي تحتاجينها لكلّ جلسة. يجب أن يكون لديكِ دائماً لوحاً ورقيّاً قلاّباً وأقلام خاصّة به. من المفضّل أن تراجعي مسبقاً لائحة الأدوات التي قد تحتاجينها كي تكوني على استعدادٍ تام قبل كلّ جلسة.

هناك أيضاً **لائحة بالخطوات** التي يجب إتّباعها في كلّ نشاط. يشمل الدليل على لائحة إرشادات وعلى الميسّرة أن تتّبعها واحدة تلو الأخرى لأنّها مذكورة بالتسلسل، لذلك نرجو أن تحاولي اتّباعها كما هي. يمكنك أن تعيدي صياغة كل نقطة مستعملةً كلماتك الخاصّة (عوضاً عن قرائتها مباشرةً من الدليل). يحدّد الدليل بوضوح الأقسام حيث يجب أن تشرحي فيها فكرةً أو تنقلي معلومةً للفتيات، وحيث هناك أسئلة مفتوحة كي تناقشها الفتيات، والأقسام حيث ستُطرحين الأسئلة عليهنّ بنفسك.

قُولي:
هذا ما يجب أن تقوله الميسّرة بصوتٍ عالٍ للفتيات. فبالعادة نجد تلك الإشارة عندماتطرح الميسّرة موضوعاً جديداً، أو تشرح فكرةً أو تتكلّم عن خبرتها الشخصيّة. يمكنك دائماً أن تشاركي الفتيات بخبرتك فهذا يساعدهنّ على فهم المواضيع بطريقةٍ أفضل. كما سيساعد ذلك على القيام بمقدّمة للموضوع و تأمين المعلومات اللازمة للفتيات للتعرّف على مضمون الجلسة.

إسألي:
هذه هي الأسئلة التي ستطرحها الميسّرة على الفتيات. بعد أن تطرحي سؤالاً، إمنحي الفتيات بعض الوقت للإجابة. تهدف الأسئلة في بعض الحالات إلى جعل الفتيات يفكّرن بخبرتهنّ الشخصيّة والتكلّم عنها وعن مشاعرهنّ. إنتظري حتى تنتهي الفتيات من الإجابة إن كنت تريدين أن تقرأي أجوبتك أو أي أمثلة أخرى، وتأكّدي بأنّ الفتيات ما زالن يركّزن على السؤال وعلى الموضوع المطروح. ليس ضروريّاً أن تطرحي كافة الأسئلة على الفتيات، إذا انتهى الوقت مثلاً، فهذه الأسئلة معدّة فقط لتوجيه الجلسة بهدف تشجيع النقاش ولحثّهنّ على التفكير بمواضيع معيّنة.

إفعلي:
هذه هي خطوات النشاطات التي ستوجّه بها الميسّرة الفتيات. إتّبعي الإرشادات لأنّها ستساعدك لتبقي منظَّمة. قد تستلزم النشاطات من الفتيات أن يقفن، أو يتحرّكن، أو أن يرسمن ، أو يمثّلن أو يتشاركن أموراً ضمن مجموعة صغيرة. فإستمتعي بهذه النشاطات.

دردشة الفتيات:

هذا الوقت مخصّص للفتيات ليتناقشن فيما بينهنّ. إقرأي كلّ سؤال لوحده للمجموعة. وبعد كلّ سؤال، إمنحي الفتيات بعض الوقت لمناقشته، شجّعي كافة الفتيات على المشاركة واشرحي لهن بأنّه لا يوجد جواب صحيح أو جواب خاطئ لهذه الأسئلة فهي تهدف إلى مساعدة الفتيات على استيعاب المعلومات التي تعلّمنها خلال النشاط، كما ستساعدهن على إكتساب الثقة للتكلّم أمام المجموعة، فسيكنّ قادرات على مشاركة أفكارهنّ ومشاعرهنّ وخبراتهنّ معكِ ومع الأخريات.

مراجعة الجلسة السابقة:

من المهمّ في بداية كلّ جلسة أن يكون هناك مراجعة موجزة لموضوع الجلسة السابقة. ويمكنك فعل ذلك بعدّة طرق: إمّا عن طريق لعبة سريعة بتمرير الطابة، أو بالطلب من الفتيات التطوّع لذلك، مع إعطاء أشكال لاصقة للفتيات اللواتي يتقدّمن بجواب، إلخ. ويجب أن لا تطول فترة المراجعة لأكثر من خمس دقائق إلاّ إذا كان الموضوع السّابق ما زال بحاجة لتوضيح أو لمزيد من النقاش.

إستراحة/لعبة:

هناك ١٥ دقيقة مخصّصة للإستراحة أو للعب خلال الجلسة. يمكن للفتيات أن يستفدن من هذا الوقت لتناول المشروبات، وللتكلّم فيما بينهنّ أوالقيام بنشاطاتٍ محفّزة، إلخ. قد لا تريد الفتيات أحياناً أن تأخذن إستراحة، لكن من الضروري أن تقترحي ذلك.

نشاط الختام:

من المهمّ أن تنهي الجلسة بنشاط اعتياديّ أو مألوف للفتيات. للأصغر سنّاً، يمكنك أن تقومي بطقسٍ معيّن كلعبة المظلّة مثلاً (تجدين شرح هذا النشاط في دليل كسر الجليد)، أمّا مع الفتيات الأخريات فقد يكون ذلك نشاط تأمليّ عن الجلسة، أو يمكنك أن تسألي الفتيات بكلّ بساطة كيف يتمنّين أن تنتهي الجلسة وأن تأخذي بعين الإعتبار واحدة من اقتراحاتهنّ.

ورقة المعلومات:

في نهاية بعض الجلسات، ستجدين ورقة معلومات تساعدك على تحضير الجلسة. ويجب أن لا توزّعي هذه المعلومات للفتيات أو أن تقرأيها أمامهنّ، فهي لمساعدتكِ أنتِ للحصول على معلوماتٍ إضافية حول مواضيع محدّدة ستعالجينها مع الفتيات. بعض أوراق المعلومات تنطبق على المجموعتين، وتجدين ذلك محدّداً ضمن الجلسات التعليميّة.

ح. الجلسات التعليمية

المقدّمة

الهدف:
التعارف، وضع قواعد الجلسات، وتحديد الأهداف الشخصيّة.

الأدوات:
لوح قلاّب وأقلامه، أوراق وأقلام ملوّنة، لافِتَتين باللغة العربيّة (الأهداف الطويلة الأمد، والأهداف القصيرة الأمد)، لوح فلّين ودبابيس، موسيقى، تصميم الوحدة، نصائح لتحديد الأهداف، رسائل الدعوة للأمّهات، وأداة التّقييم الأوّلي.

ملاحظة للميسّرة:
هذه الجلسة طويلة جدّاً وفيها الكثير من المعلومات التي يجب تمريرها للفتيات، فحاولي أن تتمرّري بعض النكت المضحكة والنشاطات المحفّزة لتحافظي على نشاط الفتيات ومتابعتهنّ.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)
إستعملي "لعبة الأسماء" الموجودة في دليل كسر الجليد.

نشاط رقم ١:
شرح النشاطات (٢٥ دقيقة)

قولي:
تهدف نشاطات "سلامتي، عافيتي" إلى تأمين جوٍّ مرحٍ وآمن من التعلُّم بحيث تزوّدكن بالمهارات والمعرفة حول الظروف التي تؤثّر على حياتكن اليوميّة. ما ستكسبنهً من مهارات ومعرفة في هذه المجموعة، بالإضافة إلى تكوين الصداقات ، سيساعدكنّ على الحفاظ على حياة أكثر فرحاً وسلامة. كما أنّه سيجعلكن تشعرن بالثقة بالنفس وسيمنحكن الشعور بالقوّة فتكن قادرات على حماية أنفسكن من المخاطر والتهديد الذين يمكن أن تتعرّضن لهما على الصعيدين الجسدي والنفسي.

إشرحي:
- قولي للفتيات أنّ مشاركتهنّ في هذا النشاط إختياريّة، لكن يجب على المهتمّات من بينهنّ **أن تلتزمن بحضور كل الجلسات طوال فترة الدورة.** حضور كل الجلسات سيسمح الحصول على كل المعلومات والمهارات، والغياب قد يؤثر على عملية التعلم .
- إشرحي كم مرّة ستلتقين خلال الأسبوع ولكم ساعة من الوقت. أخبري الفتيات عن مواضيع الدورة وأعرضي لهنّ تصميم هذه الوحدة.
- قولي: سنلتقي مرتين في الاسبوع في الوقت الذي يناسبكم واعرضي الوحدات للفتيات.
- الهدف هو أن تشعر الفتيات في نهاية الدورة بالثقة والقدرة الكفاية لتطوير نشاطاتهنّ الخاصّة ومشاريعهنّ في المركز أو في مجتمعهنّ أو مكان إقامتهنّ، من دون مساعدة أحد.
- قد تصبح بعض الفتيات مرشدات في آخر الدورة.

إشرحي:
سيشمل كل إجتماع عى نشاطاتٍ تفاعليّة لمدّة ساعتين تقريباً (الإستراحة من ضمنها). سيُطرح موضوعاً جديداً في كلّ إجتماع)مثلاً التواصل والعلاقات السليمة والسلامة(. ستشكّل الإجتماعات مكاناً آمناً للمشاركات كي يتناقشن في المواضيع والأسئلة، فلا يجب أن يشعرن بالحرج من أيّ موضوع أو أيّ سؤال أو حتى أيّ خبرة يردن أن يتشاركنها مع الأخريات بحكم أنّ كلّ ما يتمّ مناقشته يبقى سريّاً. تجدر الإشارة أيضاً إلى أن كلّ النشاطات تشاركيّة، فمطلوب من المشاركات أن يتكلّمن، وأن يتشاركن الخبرات فيما بينهنّ، وأن يتناقشن ويستمتعن في كلّ جلسة.

إفعلي:
أعطي الوقت الكافي للمجموعة لطرح الأسئلة. إتّفقي معها على الوقت، وعلى طول الجلسة وعدد المرّات التي ستلتقين بها، ولا تنسي المكان الذي ستقام فيه الجلسة، وتأكّدي من موافقة الفتيات اللواتي ما زلن مهتمّات بالمشاركة.

إسألي:
هل لديكنّ أية أسئلة عن المعلومات التي تشاركناها اليوم؟

نشاط محفّز

نشاط رقم ٢:
أداة التقييم (٤٠ دقيقة)

- أكملي أداة التقييم مع كل المشتركات.
- إشرحي لهنّ بأنّ المعلومات التي نأخذها هي بغاية السريّة ولن تتمّ مشاركتها مع أحد.
- إشرحي لهنّ بأننا نأخذ هذه المعلومات لمعرفة مدى فعاليّة الدورة في نهايتها.
- إسألي الأسئلة الواحد تلو الآخر وأطلبي من الفتيات أن يعطينك الجواب بعد أن تشرحي لهنّ.
- أعطيهنّ الرسائل المخصّصة لأهلهنّ واشرحي لهنّ المعلومات الموجودة في الرسالة، وقُولي لهنّ بأنّهنّ غير ملزمات أن يأخذن الرسالة إلى البيت.

نشاط رقم ٣:
اتفاقيات المجموعة (١٥ دقيقة)

إشرحي:
بأنّ الفتيات ستضعن الآن اتّفاقيّات المجموعة الذي سيتمّ تطبيقها خلال الدورة.

نصيحة للميسّرة:
إتّفاقيّات المجموعة هي "تعليمات" ستضعها الفتيات، والهدف من ذلك ترسيخ الشعور بالأمان والإحترام المتبادل فيما بينهنّ. وسيساعدك على تحسين العلاقة بين المشاركات الفتيات في المجموعة.

إفعلي:
أطلبي من الفتيات أن يفكّرن بإتّفاقيّات للمجموعة وببعض طرق المحاسبة في حال استمرّين في خرق الإتّفاقيّات أو قواعد الجلسة. هذه بعض الأمثلة التي قد تودّين أن تقترحينها على المجموعة:

- نستمتع ونبتكر.
- لا وجود لسؤالٍ خاطئ أو سخيف.
- نحافظ على سريّة النقاشات التي تدور في الجلسات. كل المعلومات الشخصية التي تشارك في المجموعة تكون سرية ولن تشارك خارج المجموعة.
- نحترم بعضنا البعض ونصغي جيّداً.
- لا حاجة للاجابة على اي سؤال اذا لا تريد الاجابة،لا حاجة للمشاركة باي معلومة شخصية اذا لا تريدين.

إفعلي:
أكتبي الإتفاقيّات على ورقة اللوح القلاّب (إفعلي ذلك بنفسك أو إسألي الفتيات أن يتطوّعن ويكتبن على اللوح)، ثم أطلبي من الفتيات أن يوقّعن على الورقة (مع ذكر أسمائهنّ أو أي إشارة) وعلّقي الورقة في الغرفة كي تعود إليها الفتيات طوال فترة الدورة.

٢ الأهداف

الهدف:
تحديد الأهداف الشخصيّة.

الأدوات:
لوح قلاّب وأقلامه، أوراق وأقلام ملوّنة، لافِتَتين باللغة العربيّة (الأهداف الطويلة الأمد، والأهداف القصيرة الأمد)، لوح فلّين ودبابيس، موسيقى، تصميم الوحدة، نصائح لتحديد الأهداف، رسائل الدعوة للأمّهات، وأداة التّقييم الأوّلي.

ملاحظة للميسّرة:
هذه الجلسة طويلة جدّاً وفيها الكثير من المعلومات التي يجب تمريرها للفتيات، فحاولي أن تتمرّري بعض النكت المضحكة والنشاطات المحفّزة لتحافظي على نشاط الفتيات ومتابعتهنّ.

نشاط لكسر الجليد (٢٥ دقيقة)

إستعملي "أين قريني" الموجودة في دليل كسر الجليد.

نشاط رقم ١:

أهدافي (٢٠ دقيقة)

قُولي:

- فكّرن بأمرٍ تردن القيام به لاحقاً اليوم، ربما شيئاً تردن أن تأكلنه على العشاء.
- والآن فكّرن بأمرٍ تردن القيام به لاحقاً هذا الأسبوع أو بعد عدّة أشهر؛ التعرّف على صديق(ة) جديد(ة) مثلاً، أو تعلّم مهارة جديدة.

ملاحظة للميسّرة:

الأهداف العامة واسعة، غير محددة و تعبر عن النية في التغيير المطلوب و توفر التركيز أو رؤية للتخطيط.
الأهداف العامة ليست واضحة أو ملموسة . فهي غير محددة، لا يمكن قياسها، وعادة لا يمكن أن تتحقق. فيما يلي مثال عن هدف لبرنامج.
الأهداف الخاصة تمثل الخطوات نحو تحقيق الأهداف العامة. من المفترض أن تكون محددة وقابلة للقياس، واقعية، قابلة للتحقيق و محددة في الوقت.

قُولي:

- هل فكّرتِ يوماً بأمرٍ تودّين القيام به في المستقبل؟ هل ترغبين بتأسيس عائلة مثلاً؟ أو متابعة تحصيلك العلمي؟ أو إيجاد وظيفة؟
- كلّ منّا لديه أمور يرغب بالقيام بها. مثلاً، أنا أريد أن ....
- هذه الأمور التي نريد تحقيقها في المستقبل هي أهدافنا. الهدف هو أمرٌ تودّين تحقيقه وهو واقعي. هو أمرٌ تحت سيطرتك ومن الممكن تحقيقه، وهذا ما يميّزه عن الحلم الذي يصعب أحياناً الوصول إليه. يمكن أن تطال أهدافنا عدّة مواضيع كالأصدقاء أوالعائلة أوالعمل أو المدرسة.

ويمكن أن نميّز بين نوعين من الأهداف: الأهداف الطويلة الأمد والأهداف القصيرة الأمد. الأهداف القصيرة الأمد: هي أمورٌ نودّ القيام بها في فترة زمنيّة قصيرة، الأسبوع القادم مثلاً أو في الأشهر القليلة القادمة، كالبدء بدورةٍ تعليميّة أو زيارة صديق(ة) يعيش/تعيش في منطقة مجاورة.

- الأهداف الطويلة الأمد: هي أمور نودّ القيام بها لكننا بحاجة إلى فترة طويلة من الزمن، سنة أو أكثر. مثل إنهاء الدراسة، الحصول على وظيفة أو إكتساب مهارة ما.

فعل إفعلي:

- ضعي بطاقة كُتِب عليها "هدف قصير الأمد" على حائطٍ من الغرفة، وبطاقة أخرى كتب عليها 'هدف طويل الأمد' على حائطٍ آخر.
- إشرحي للفتيات بأنّك ستقرأين بعض الأقوال وأنه يجب أن يُسرعن ويقفن قرب البطاقة التي تدلّ إذا كان هذا القول هدف قصير أو طويل الأمد.

الأهداف:

- أريد أن أتزوّج وأُنجب الاطفال عندما أكبر وأصبح جاهزة لذلك.
- أريد أن أمضي بعض الوقت مع أصدقائي غداً.
- أريد أن أتعرّف على صديق(ة) جديد(ة) العام القادم.
- أريد أن أتعلّم أموراً جديدة في المدرسة أو في المركز هذا الشهر.
- أريد أن أحصل على وظيفة عندما أكبر.
- أريد أن أشتري بزّة جديدة هذا العام.
- أريد أن أتطوّع فأصبح مرشدة عندما أكبر وأصبح جاهزة لذلك
- أريد أن أقوم بعملٍ إيجابيّ اليوم.
- أريد أن أزيد من ثقتي بنفسي هذا العام.

إسألي:

لماذا تعتبرن هذه الأقوال أهداف قصيرة أو طويلة الأمد؟

نشاط رقم ٢:

تحقيق أهدافي (٢٥ دقيقة)

قُولي:

- نشعر أحياناً أنّه يصعب تحقيق هدفٍ ما، لكن إذا قمنا بتجزأته إلى خطواتٍ صغيرة يصبح فجأةً أسهل.
- أنا واثقة بأنني أستطيع أن أحقّق هدفي بِ"...."لأنّي وضعت خطّةً وسأقوم كل يوم بأمورٍ صغيرة تساعدني على تحقيق هدفي. قد يأخذ ذلك بعض الوقت لكنني واثقة أنني قادرة على تحقيقه
- فإذا كان الهدف تعلّم الغناء مثلاً، قد يكون ممكناً تحقيقه عبر ثلاث خطوات بسيطة: ١) إسألي صديق(ة) بارعٌ(ة) في الغناء أن يعلّمك/تعلّمك، ٢) تمرّني على الغناء في المنزل كلّ ليلة طوال الأسابيع الأربعة القادمة، ٣) أطلبي من أختك أو من أي فردٍ في العائلة أن يستمع لأداءك وأنتِ تغنّين.

فعل إفعلي:

- وزّعي على الفتيات ورقة المعلومات عن "نصائح لتحديد الأهداف".
- قسّمي الفتيات إلى مجموعات من أربعة.
- أطلبي من الفتيات أن يفكّرن بهدف، أو بأيّ شيء تريد كلّ واحدة منهنّ تحقيقه في الأشهر الثلاثة القادمة أي خلال فترة هذه الدورة (شدّدي على فكرة أنّ الهدف يجب أن يكون واقعيّاً). ذكّريهنّ بالمشروع الذي سيتمكّن من تحقيقه في نهاية الدورة، وبأنه يمكن لأهدافهنّ أن تكون مرتبطة به.
- يمكن لكلّ فتاة أن تتّفق مع مجموعتها على هدفٍ جماعيّ أو أن تضع كل واحدة منهنّ هدفها الفرديّ.

- أطلبي منهنّ أن يفكّرن بثلاث خطوات قد تساعدهنّ على تحقيق أهدافهنّ.
- أعطيهنّ أوراق ملوّنة وامنحيهنّ الوقت ليكتبن أو يرسمن هدفهنّ، والخطوات لتحقيقه ثم أطلبي منهنّ أن يضعن أسماءهنّ على الرسم.
- أطلبي من كل واحدة أن تأتي وتشرح الرسم للمجموعة وأن تعلّقه في الغرفة إذا أرادت أن تشاركه مع الآخريات.

نصائح لتحديد الأهداف:

- **الأهداف المحدّدة والواقعيّة تكون عادةً قابلة للتحقيق أكثر من غيرها.** عندما يحين وقت التغيير، وحدهم الأشخاص الذين يضعون أهدافاً واقعيّة ومحدّدة يحقّقون النجاح. " سأمارس رياضة المشي ثلاث مرّات في الأسبوع" هو هدفٌ أكثر تحديداً من " سأتمرّن أكثر".

  ملاحظة للميسرة: من أجل معرفة ما إذا كان هدفي محدد، يمكنني أن أسأل نفسي الأسئلة التالية للتأكد من هذه المكونات موجودة:
  للتأكد من أن الهدف محدد: تأكد من الإجابة على سؤال "من" وتحديد ما هو العمل الذي ستقومين به
  ومن المهم جدا أن تسألي نفسك هذا السؤال: ما هو التغيير المتوقع للتأكدمن أن الهدف الخاص واقعي و قابل لقياس التحسن أو التغيير.

- **من الممكن أن يتحوّل التغيير المرجوّ إلى سلوكاً معتاداً في حياتنا لكنّه بحاجة للوقت.** قد يمرّ شهرين قبل أن نلاحظ أيّ تغيير ما – كأن يصبح حضور جلسات الدورة مرّتين في الأسبوع جزء روتينيّ من حياتنا- وهذا لأن عقلنا بحاجة إلى الوقت للإعتياد على فكرة أنّ هذا الأمر الجديد الذي نقوم به أصبح جزء من عاداتنا اليوميّة.

- **تكرار الهدف يجعله يترسّخ في عقلنا.** تكلّمي عن هدفك بصوتٍ عالٍ كلّ صباح لتذكّري نفسك بما تريدين وما تعملين لأجله. (كتابة الهدف فكرة ناجحة أيضاً) فكلّ مرّةٍ تذكّرين نفسك بهدفك تمرّنين عقلك على تحقيقه.

- **إرضاء الآخرين لايجدي نفعاً.** المفتاح للوصول إلى التغيير هو أن تجدي الرغبة بذلك في داخلك – يجب أن تقومي بذلك لأنّك أنت تريدينه، وليس لأن صديقاً يريده أو أستاذاً أو أباً أو أمّاً أو أيّ أحدٍ آخر. فالحافز يصبح أسهل عندما يكون الهدف هدفكِ الخاص.

- **إستمرّي بالمحاولة.** فقد يتطلّب الوصول إلى هدفك عدّة محاولات، لكن ذلك طبيعي جدّاً.

نشاط الختام

رسالة دعوة

أعطي الفتيات رسالة دعوة الأمّهات لحضور مجموعة نقاش مركّز حول الدورة في الأسبوع القادم.

ورقة المعلومات
تحديد الهدف

ما هو الهدف؟

الهدف هو أمرٌ تودّين تحقيقه، قد يكون هدف يخصّ العمل، أو المدرسة أو الأصدقاء أو العائلة. كأن تقومي بزيارة أحد الأقارب وهو يعيش في منطقةٍ أخرى، أو أن تتعلّمي مهارة جديدة كالحياكة أو المعلوماتيّة. يمكن أن نميّز بين نوعين من الأهداف: الهدف القصير الأمد والهدف الطويل الأمد.

الأهداف القصيرة الأمد هي أمورٌ نودّ أو يجب أن نقوم بها خلال ساعاتٍ قليلة أو بضعة أيّام. لنعتبر مثلاً أنّك تريدين أن تحضّري قالب حلوى لشقيقتك، أنت لا تفكّرين بذلك لكن هذا هدف قصير الأمد لن يأخذ أكثر من ساعةٍ أو ساعتين، لكن تحديد هذا الهدف والتخطيط لتحقيقه سيُنتِجان قالب حلوى لذيذ.

الأهداف الطويلة الأمد ترسم الجزء الأكبر من حياتنا، هي أحلامنا وتطلّعاتنا. بالرغم من أنها قد تأخذ أشهراً أو سنواتً لتتحقّق فيجب تخصيص وقتٍ لها كلّ يوم. قد تتمثّل بتعلّم مهارة جديدة كالحياكة أو المعلوماتيّة. أهدافٌ كهذه لا يمكن تحقيقها بتخصيص وقتٍ طويلٍ لها دفعةً واحدة، بل بتقسيم الوقت إلى مراحل تمتدّ على أسابيع أو أشهرٍ أو حتّى سنوات.

نصائح لتحديد الأهداف:

- الأهداف المحدّدة والواقعيّة تكون عادةً قابلة للتحقيق أكثر من غيرها. عندما يحين وقت التغيير، وحدهم الأشخاص الذين يضعون أهدافاً واقعيّة ومحدّدة يحقّقون النجاح. " سأمارس رياضة المشي ثلاث مرّات في الأسبوع" هو هدفٌ أكثر تحديداً من " سأتمرّن أكثر". المثابرة على الهدف تجعل تحقيقه أسهل.

- من الممكن أن يصبح التغيير عادةً في حياتنا لكنّه بحاجة للوقت. قد يمرّ شهرين قبل أن نلاحظ أيّ تغيير ما – مثل أن ندرس لمدّة ساعة بعد العمل يتحوّل إلى عادة روتينيّة في حياتنا. هذا لأن عقلنا بحاجة إلى الوقت للإعتياد على فكرة أن هذا الأمر الجديد الذي نقوم به أصبح جزء من عاداتنا اليوميّة.

- تكرار الهدف يجعله يترسّخ في عقلنا. تكلّمي عن هدفك بصوتٍ عالٍ كلّ صباح لتذكّري نفسك بما تريدين وما تعملين لأجله. (كتابة الهدف فكرة ناجحة أيضاً) فكلّ مرّةٍ تذكّرين نفسك بهدفك تمرّنين عقلك على تحقيقه.

- إرضاء الآخرين لايجدي نفعاً. المفتاح للوصول إلى التغيير هو أن تجدي الرغبة داخلك – يجب أن تقومي بذلك لأنّك أنت تريدينه، وليس لأن حبيباً يريده أو صديقاً أو أستاذاً أو أباً أو أمّاً أو أي أحدٍ آخر. فالحافز يصبح أسهل عندما يكون الهدف هدفكِ الخاص.

- إستمرّي بالمحاولة فقد يتطلّب الوصول إلى هدفك عدّة محاولات، لكن ذلك طبيعي جدّاً.

٣ تحديد المهارات

الهدف:
تحديد المهارات الموجودة في المجموعة، مساعدة الفتيات على التعرّف على بعضهنّ البعض وزيادة الثقة بينهنّ.

الأدوات:
لوح قلاّب وأقلامه، أوراق ملوّنة، حبوب برّاقة، أقلام شمع، تلوين مائي وفراشي التلوين، أقلام تلوين، ورق مموّج، اوراق لاصقة، شريط، لوح فلّين ودبابيس، موسيقى.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة (٥ دقائق)

نشاط رقم ١:
التعارف (٢٠ دقيقة)

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعات من إثنين. إشرحي لهنّ بأنّ كلّ اثنتان ستتبادلان الأدوار فيما بينهما: تأخذ الأولى دور التي تُجري المقابلة وتلعب الثانية دور المستجيبة ثمّ تقلبان الأدوار. فسّري لهنّ بأنّ كلّ واحدة ستنقل للمجموعة المعلومات التي جمعتها عن شريكتها، لذلك يجب أن تدوّن هذه المعلومات.

الأسئلة التي يجب أن يطرحنها على بعضهما:
- أخبريني عن أمرٍ تحبّين القيام به.
- أخبريني عن أمرٍ تبرعين بالقيام به.
- بمن تتمثّلين؟ (أو من هو/هي مثلك الأعلى).
- أذكري موضوعاً تودّين أن تتعلّمي عنه خلال هذه الدورة.

بعد أن تؤدّي كلّ فتاة دورها (كمُجرية المقابلة وكمُستجيبة) أطلبي منهنّ الجلوس في دائرة.

قُولي:
الآن كلّ واحدة ستعرّف المجموعة عن شريكتها.

إفعلي:
فيما تتشارك الفتيات المعلومات، سجّلي على اللوح الأبيض ما هي المواضيع التي يردن تعلّمها خلال هذه الدورة. بعد أن ينتهي الجميع، راجعي اللائحة، وتوقّفي عند المواضيع التي سيتمّ التطرّق إليها والمواضيع التي لن تُطرح في هذه الدورة.

قُولي:
قد لا نعالج في هذه الدورة كافة المواضيع التي تمّ ذكرها، لكن قد تتمكنّ كل واحدة منكنّ في الأسابيع الأخيرة من تيسير جلساتها الخاصّة بمساعدتي، عندها يمكننا أن نتطرّق لهذه المواضيع.

نشاط رقم ٢:
تحديد مهاراتنا (٢٥ دقيقة)

إسألي:
الفتيات أن يفكّرن بالمهارات التي يمتلكنها.

قُولي:
فلتفكّر كل واحدة بالأمور التالية:
بماذا تبرعين؟ ماذا تحبّين أن تفعلي؟ ماذا تودّين أن تفعلي حين يكون لديك وقت فراغ؟ ما هي المواضيع التي تثير إهتمامك؟

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعات من أربعة. أطلبي منهنّ أن يعملن معاً من أجل معرفة ما هي المهارات والمواهب الموجودة في مجموعتهنّ (أي بما هنّ بارعات). أطلبي منهنّ أن يقسّمن ورقة اللوح القلاّب إلى أربعة أقسام بحيث يعبّر كلّ قسم عن الأسئلة المطروحة أعلاه.

قُولي:
ستقدّمن المهارات التي دوّنتنها على اللوح القلاّب إلى المجموعة الكبيرة.

دردشة الفتيات:
هل أنتنّ متفاجآت بالمهارات الموجودة في هذه المجموعة؟ من بين المهارات التي ذُكرت، ما هي المهارات التي تردن أن تعرفن عنها أكثر؟ يمكن للفتيات في الإستراحة أن يبرهنّ عن مواهبهنّ، مثل الغناء والرقص.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
لوحة المهارات (٣٠ دقيقة)

قُولي:
أريدكنّ أن تفكّرن بالمهارات التي تملكها كلّ واحدة منكنّ.

إفعلي:
أعطي كل فتاة ورقة A4 ملوّنة وأطلبي منها أن تضع يدها على الورقة وترسمها، ثمّ تكتب اسمها في وسط اليد. بعد ذلك عليها أن تفكّر بالآتي وأن تضع الجواب في كلّ إصبع: (أرسمي لها مثالاً كي تعتمد عليه)

١. شيء أحبّ أن أفعله
٢. شيء أريد أن أتعلّمه أو أن أبدأ بالقيام به
٣. مهارةٌ أملكها وأحبّ أن أشاركها مع الآخرين
٤. شيء أريد أن أحسّنه
٥. شيء مهمّ بالنسبة لي

يمكن للفتيات أن يزيّن اليد كما يردن. أعطهنّ الأدوات كأقلام الشمع والحبوب البرّاقة والتلوين المائي، ألخ.

إفعلي:
علّقي الأوراق في الغرفة كي تتذكّر الفتيات على الدوام المهارات الموجودة في المجموعة ويستفدن منها.

قُولي:
لدينا الآن لوحة مهارات يمكننا الإستعانة بها إذا كنّا بحاجة للمساعدة في عدّة مواضيع، لدينا الآن غرفة مليئة بفتيات موهوبات ومتعدّدة المهارات.

نشاط الختام (١٠ دقائق)

حلقة نقاش مركّز

إقتراح إقامة حلقة نقاش مركّز مع الأمّهات لتعريفهن على دورة مهارات الحياة التي تتابعها فتياتهن وكذلك لشرح ما تتضمّنه جلستي الصحّة الإنجابيّة للفتيات.

٤ تكوين الصداقات والحفاظ عليها

الهدف:
تحديد الصفات الإيجابيّة التي يجب أن تبحث عنها الفتاة لدى صديقٍ(ةٍ) ما، وتعلُّم كيفيّة التواصل عند مواجهة مشكلة مع صديق(ة).

الأدوات:
لوح قلاّب والأقلام الخاصّة به، أقلام تلوين، عصّابة للعينين، القصّة المصوّرة "أميرة وياسمين".

نشاط لكسر الجليد

مراجعة الجلسة السابقة (٥ دقائق)

نشاط رقم ١:
الثقة (١٥ دقيقة)

قُولي:
سنلعب لعبة مبنيّة على الثقة، ويجب على الفتاة التي عُصِّبت عيناها أن تثق بالتي ترشدها للمرور من جهةٍ إلى أخرى داخل الغرفة (يجب تحديد نقطة انطلاق ونقطة وصول).

إفعلي:
- إشرحي اللعبة حيث تكون إحدى الفتيات معصوبة العينين وأخرى المرشدة.
- ستلعب بقيّة الفتيات دور الحواجز.
- تكون المرشدة في الجهة المقابلة من الغرفة، وتحاول أن تدلّ شفهياً زميلتها المعصوبة العينين التي تقف في الجهة الأخرى من الغرفة لتصل إليها.
- كرّري هذه اللعبة مرّتين أو ثلاث وبدّلي في كل مرّة الفتيات.

إسألي:
- كيف كان شعور الفتيات اللواتي كنّ معصومات الأعين؟
- كيف كان شعور الفتيات اللواتي قدن الأخريات؟ ما دور الثقة في العلاقة مع الاصدقاء؟

دردشة الفتيات:
كيف تعلمين أي صديقٍ(ة) يمكنك الوثوق به؟

نشاط رقم ٢:
صفات الصديق المثالي أو الصديقة المثاليّة (٢٥ دقيقة)

قُولي:
تكلّمنا عن الثقة وماذا تعني لكنّ. والآن سوف نتعمّق بالصفات التي تبحثن عنها لدى الصديق أو الصديقة التي يمكنكنّ الوثوق بها؟

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة واعطي كل مجموعة ورقة لوح قلاّب مع أقلامه وبعض أقلام التلوين.

قُولي:
أريدكنّ أن تفكّرن ضمن المجموعة بالصفات التي تعتقدن أنّ وجودها مهمّ لدى الصديق(ة) وأن تدوّنّ هذه الصفات. ثمّ ستعرضن هذه الصفات لباقي المجموعات.

إفعلي:
إختاري الأمور الأساسيّة التي حدّدتها كلّ مجموعة واكتبيها على اللوح القلاّب، وعندما تنتهي كلّ المجموعات من التقديم، إقرأي من جديد الصفات الأساسيّة التي يبحثن عنها لدى الصديق(ة).

دردشة الفتيات:
- هل تعتقدن أن لديكنّ صديقاً أو صديقة تملك هذه الصفات؟
- هل هناك صفات أخرى تتمنينها؟ ما هي الصفات التي تمتلكنها كصديقات؟

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
التكلّم مع الأصدقاء (٤٠ دقيقة)

قُولي:
نواجه أحياناً أوضاعاً صعبة مع أصدقائنا. قد يؤذي أصدقاؤنا مشاعرنا ولكن لكلّ منّا طريقته للتعامل مع ذلك. وقد يكون من الصعب جدّاً أن نعبّر لهم عن شعورنا بالأذى بطريقةٍ مناسبة.

إسألي:
- كيف تشعر الفتيات عندما يجرح مشاعرها أحد أصدقائها أو صديقاتها؟
- كيف يمكن للفتات أن تتصرف ان حدث ذالك؟
- ما هي بعض الامور التي يمكن للفتات أن تقمن بها لجعل أصدقائهن يعلمن أنهن تسببن لهن بالاذى؟ (اكتبي الاجوبة على اللوح)

قُولي:

إليكنّ بعض الطرق التي يمكنكنّ اللجوء إليها لإيصال مشاعركنّ بطريقةٍ إيجابية لأصدقائكنّ وللآخرين كأفراد عائلتكنّ مثلاً. (اكتبي هذه الطرق على اللوح):

- نكرّر الرسالة التي سمعناها من الشخص.
- نستعمل جملاً تعبّر عن مشاعرنا وأفكارنا بدل أن نستعمل جملاً تحمل افتراضاتٍ وأحكامٍ عن الشخص الآخر، بحيث تعبّرهذه الجمل عمّا اختبرته أنا شخصيّاً في هذا الوضع وليس عن ما اختبره الآخرين. فيمكنني مثلاً القول:"أنا حزينة لأنّك أفشيت سرّي للآخرين" بدل أن أقول:"أنت شخصٌ سيّء لأنّك أفشيت سرّي للآخرين".
- نتأكّد من التكلّم ببطءٍ وهدوء كي يتمكّن الآخر من فهم ما نقوله.
- نتصرّف ونردّ بودٍّ ولطف.

إفعلي:

قولي للفتيات بأنّك ستقرأين قصّة عن صديقتين:

قصّة أميرة وياسمين

أميرة وياسمين صديقتين مقرّبتين. سمعت أميرة مؤخّراً بأنّ ياسمين أفشت أحد أسرارها للفتيات الأخريات في مجتمعها. أميرة وثقت بياسمين وائتمنتها على سرّها فشعرت بغضبٍ شديد عندما خانت ياسمين هذه الثقة وأخبرت الآخرين، وهي الآن قلقة من ثرثرة الناس ومن تأليف الأكاذيب حولها ومن وصول سرّها لعائلتها.

قُولي:

والآن سننقسم إلى مجموعات من إثنين، وستتناوبان على لعب دور أميرة. كلّ واحدة بدورها ستكون أميرة وتشرح لياسمين لما هي غاضبة منها. تذكّرن الطرق التي ناقشناها مسبقاً.

إفعلي:

- قسّمي الفتيات إلى أزواج.
- وتنقّلي في الغرفة لتستمعي إلى التطبيق العملي لكلّ اثنين.
- تأكّدي من انّهما تستعملان الطرق الصحيحة وقدّمي لهما المساعدة إن كانتا بحاجة لذلك.
- أطلبي من بعض الأزواج أن يتطوّعن ويكرّرن حوارهما أمام باقي الفتيات.

دردشة الفتيات:

- لماذا كان مهمّاً بالنسبة لأميرة أن تخبر ياسمين عن مشاعرها بدل أن تقول لياسمين بماذا أخطأت؟
- هل يمكن أن تخبرينا بحالةٍ لم تستعملي فيها عبارات لتعبّري عن مشاعرك لصديق(ة)، بل قلت له (لها) بأنّ تصرّفه(ها) سيّء؟ ما كانت نتيجة ذلك؟

نشاط الختام (١٠ دقائق)

ورقة المعلومات

كيفيّة تكوين صداقات والحفاظ عليها

ما هي أهميّة التواصل؟

التواصل بطريقةٍ صحيحة هو جزءٌ مهمّ من عمليّة الحصول على أصدقاء والحفاظ عليهم كما انّه جزءٌ مهمّ من حياتنا اليوميّة، فيمكننا اللجوء إليه في العمل والمدرسة ومع العائلة والآخرين. نميّز بين ثلاثة أنواع من التواصل: الحازم، والإنسحابي، والعدائي. ويُعتبر التواصل الحازم أفضل طريقة للتواصل، إذ انّه يساعدك من جهةٍ على الحفاظ على أصدقائك ومن جهةٍ أخرى على الحصول على ما تريدين.

ما هي أساليب التواصل المختلفة؟

- **التواصل الحازم** هو عندما تخبرين الآخر بما تريدين بطريقةٍ مباشرة ومحترمة من دون أن تجرحي مشاعره. وهذا بالعادة أفضل أسلوب لأن اللجوء إلى التواصل الحازم يجعل الكل راضياً.
- **التواصل الإنسحابي** هو عندما تبقين صامتة ولا تعبّري عمّا تريدين. ففي بعض الأحيان، عندما نتكلّم إلى أحدٍ أكبر منّا سنّاً أو نتوجّه إلى سلطةٍ ما، قد نشعر بحاجة للجوء إلى التواصل الإنسحابي . لكن ذلك ليس الأسلوب الأفضل للتواصل بين الأصدقاء، فهو لا يشعرنا بالراحة ولا نحصل من خلاله على ما نريد.
- **التواصل العدائي** هو عندما تقولين ما تريدين بطريقةٍ مهينة للآخرين لا تحترم مشاعرهم. وهذا أيضاً ليس الأسلوب الأفضل للتواصل لأنّه يؤدّي إلى نزاعٍ ويجرح مشاعر صديقك أو صديقتك.

نريد أن نتجنّب التواصل الإنسحابي والتواصل العدائي، وأن نشجّع الفتيات على اللجوء إلى التواصل الحازم كلّ ما سمحت الظروف بذلك. قد يكون ذلك صعباً عليهنّ في البداية، لكنّ مع الدعم الإيجابي المستمرّ ومع فرصة التمرّن على ذلك، سيبدأن برؤية منافعه لأنهنّ سيشعرن براحةٍ أكبر عندما يلجأن اليه.

أمثلة عن أساليب التواصل:

التواصل الحازم

- القول للآخر ما نريد بالتحديد بطريقةٍ محترمة وهادئة.
- الإصرار على حقوقنا من دون أن ننسى حقوق الآخرين.
- معرفة ما نحتاجه وما نريده ومشاركة الموضوع مع المعنيّن به.
- التكلّم بصيغة ال"أنا" مثلاً "أنا أشعر..." بدلاً من "أنت..."
- الإصرار على ما نؤمن به.

التواصل الإنسحابي

- الإستسلام لرغبة الآخرين.
- التمنّي بالحصول على ما نريد دون أن نضطرّ لقوله.
- ترك الآخر يقرّر عنّا.
- التكلّم بهدوء، القهقهة، النظر إلى الاسفل أو إلى البعيد، تدلّي الكتفين، تخبئة الوجه باليدين.
- عدم البوح بمشاعرنا خوفاً من الخلاف.

التواصل العدائي

- التعبير عن مشاعرنا أو رغباتنا بطريقةٍ تهدّد الآخر وتقلّل من إحترامه أو تعاقبه.
- الإصرار على حقوقنا من دون أن نعير أي إنتباه لحقوق الآخرين.
- الصريخ، التطلُّب والإلحاح، وعدم الإستماع للآخر.
- الحكم على الآخر جرّاء ما قاله أو ما فعله.
- القول بأنّ الآخرين على خطأ.
- اللوم، التهديد أو القتال مع الآخرين.

٥ العلاقة مع الأهل و مقدّمي الرعاية (١١-١٣)

الهدف:
فهم كيفيّة التواصل بطريقةٍ أفضل مع الأهل ومع البالغين، وتعلّم كيفيّة التعاطي في الخلافات وتطوير المهارات الإقناعيّة للتمكّن من إستعمالها عند التواصل مع الأهل.

الأدوات:
لوح قلاّب والأقلام الخاصّة به، أقلام تلوين، أوراق لاصقة، قبّعة، بطاقات السيناريوهات، أقلام، أوراق A3 ملوّنة.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة (٥ دقائق)

نشاط رقم ١:
تحديد نقاط الخلاف (٢٠ دقيقة)

قُولي:
غالباً ما تتأثّر علاقة الفتاة بأهلها عندما تكبر وتمرّ بعدّة تغيّرات. كما أنّ مواجهة ظروفٍ جديدة وصعبة قد يشكّل ضغطاً اضافيّاً على هذه العلاقة.

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة وأطلبي منهنّ أن يفكّرن بالأسئلة التالية (يمكنهنّ أن يدوّن أجوبتهنّ على ورقة للوح القلاّب)

الخيار الأول:
إذا كنت في جلسة تضمّ فتيات لبنانيّات وسوريّات، إسألي:
- ما هي نقاط الخلاف الأساسيّة التي تواجهها الفتاة مع أهلها؟
- ما هي برأيكِ نقاط الخلاف الأساسيّة التي يواجهها الأهل مع بناتهم؟

الخيار الثاني:
إذا كنت في جلسة تضمّ فتيات سوريّات فقط، إسألي:
- ما الفرق بين علاقة الفتاة بأهلها هنا في لبنان وعلاقتها بهم عندما كانت في سوريا؟

إفعلي:
أطلبي من الفتيات أن يعرضن أجوبتهنّ أمام الأخريات ودوّني المواضيع الأساسيّة التي أثارتها الفتيات.

قُولي:
أحياناً لا تكون الفتاة هي السبب في الخلافات بينها وبين أهلها. فالعيش في هذه الظروف الإستثنائيّة (أي الأزمة) يضع الأهل تحت ضغطٍ كبيرٍ ما قد يؤثّر على طريقة تعاملهم مع أولادهم. لنلقِ نظرة على الأمور التي يمكن أن نقوم بها من أجل تحسين هذه العلاقة.

إفعلي:
- أطلبي من الفتيات أن يكتبن على ورقة الخلافات التقليديّة التي تواجهها الفتاة مع أهلها من دون ذكر اسمائهنّ (إشرحي لهنّ بأنّ ما سيكتبنه سيُقرأ أمام المجموعة)، ثم أطلبي منهنّ أن يضعن الورقة داخل القبّعة.
- أطلبي من الفتيات أن يتطوّعن ويسحبن ورقة من القبّعة وأن يقرأن مضمونها أمام المجموعة.
- وبعد قراءة كلّ ورقة إسألي المجموعة ما هي الطرق التي يمكن أن نواجه بها الخلاف المذكور.

دردشة الفتيات:
هل تعتقدن أنه يمكن تبرير مخاوف وقلق الأهل في بعض الحالات ؟

نشاط رقم ٢:
كيفيّة التواصل مع الأهل و مقدّمي الرعاية (٣٥ دقيقة)

قُولي:
هناك مهاراتٍ محدّدة يمكنكن إستعمالها لتحسين التواصل مع الأهل و مقدّمي الرعاية، وتُدعى هذه المهارات "المهارات الإقناعيّة".

إسألي:
أذكرن بعض الطرق التي تلجأن إليها للتواصل مع أهلكنّ.

إفعلي:
أكتبي أفكار الفتيات على اللوح وأضيفي التالي:
- **كوني حاضرة:** حدّدي ما الذي تطلبينه وفكّري بنتائجه.
- **إختاري الوقت الصحيح:** أي عندما يكون الوضع في المنزل هادئاً.
- **كوني هادئة:** قدّمي موضوعك بهدوء واصحبيه بالحقائق والمعلومات الداعمة.
- **إستمعي لما سيقوله أهلكِ أو أولياء أمرك:** فكّري بوجهة نظرهم ولا تتسرّعي لتري إذا كانوا على حق أو لا.
- **إستعملي عبارات تنطلق من الذات بقول"أنا..."** وهو ما تعلّمناه في جلسة "كيفيّة تكوين الصداقات والحفاظ عليهم" (أطلبي من الفتيات أن تتمرّن على استعمال جملٍ تبدأ ب"أنا" للتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم وما يريدونه).

إفعلي:
إسألي الفتيات إن كان لديهن أيّة أسئلة عن هذا الموضوع وناقشي هذه الأسئلة ووضّحيها.

قُولي:
تخيّلن أن هناك فتاة أتت إلى المركز وهي تعاني من بعض الخلافات مع أهلها. ستبتكرن ملصقاً تراه الفتاة ما أن تصل إلى المركز، بحيث يشتمل على نصائح عمّا يمكن أن تقوم به لتحلّ بعضاً من هذه الخلافات. ماذا تودّون القول لها؟ ما هي النصيحة التي ستقدّمنها لها؟ تذكّرن المهارات الإقناعيّة التي ناقشناها مسبقاً لكن أضفن أيضاً طرقكنّ الخاصّة التي كنتنّ قد إستخدمتموها في مرّاتٍ سابقة مع أهلكنّ ونجحت.

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعات من أربعة وأعطيهنّ أوراق A3 ملوّنة، وأقلام ملوّنة وأوراق لاصقة. وعندما ينتهين أطلبي منهنّ أن يقدّمن عملهنّ أمام المجموعة.

قُولي:
يساعد اللجوء إلى المهارات الإقناعيّة الفتيات على التواصل مع البالغين كي يتمكّنوا من فهم وجهة نظرهنّ.غالباً ما تؤدّي هذه الطريقة إلى نتائج إيجابيّة للفتاة وللبالغ(ة) على حدٍّ سواء، لكنّها في بعض الأحيان لا تأتي بنتيجة. هذا يعتمد على الظروف وعلى مدى إنفتاح الأهل على المفاوضة.

دردشة الفتيات:
إذا لم تؤدِّ المهارات الإقناعيّة إلى نتيجة مع أهل الفتاة، فما هي الإحتمالات المتبقيّة؟

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
كيفيّة التعامل مع الخلافات (٣٠ دقيقة)

إسألي:
- كيف تتواصلن بالعادة مع أهلكنّ أو مع وليّ أمركنّ؟
- كيف تغيّرت الطريقة التي تتواصلن بها مع أهلكنّ أو مع وليّ أمركنّ مع مرور الوقت؟ (مقارنةً بفترة طفولتكنّ/ أو منذ إنتقالكنّ إلى لبنان)

إفعلي:
أعطي لكلّ مجموعة سيناريو وأطلبي منها أن تحضّر داخل مجموعتها للعب أدوار عن الحلّ الذي قد تصل إليه الفتاة لتنهي الخلاف. أطلبي منهنّ التفكير بالطريقة التي يمكن أن يناقشن أهلهن بها لمحاولة جعل الأهل يفهمون وجهة نظرهّن، وذلك عن طريق المهارات الإقناعيّة التي تعلّمنها للتوّ.

السيناريو الأول: الزواج المبكر
سميرة فتاة في الثالثة عشر من عمرها، تركت المدرسة السنة الماضية والآن أهلها يريدونها أن تتزوّج. لكن سميرة لا تريد أن تتزوّج بل تفضّل الإنتظار إلى أن تصبح أكبر، فهي غير مستعدّة بعد وتريد أن تمضي الوقت مع أصدقائها وأن تأخذ دروس لغة. ماذا تستطيع سميرة أن تفعل في هذه الحالة؟

السيناريو الثاني: المدرسة
رشا فتاة في الثانية عشر من عمرها كانت ترتاد المدرسة في سوريا لكن منذ انتقالهم إلى لبنان، عارض أهلها فكرة الذهاب إلى المدرسة لأنّها مختلطة كما أنّهم قلقون بشأن سلامتها على الطريق من وإلى المدرسة. تريد رشا فعلاً أن تكمّل دراستها، فماذا يمكنها أن تفعل في هذه الحالة؟

السيناريو الثالث: الأعمال المنزلية
سنا فتاة في الحادية عشر من عمرها وليس لديها أصدقاء. هي تريد أن يكون لديها أصدقاء وأن تأتي إلى المركز، لكنّ أهلها لا يسمحون لها لأنّهم يعتقدون بأنّها يجب أن تبقى في البيت وأن تقوم بالأعمال المنزليّة. بالرغم من أنّ سنا سعيدة بالمساعدة بالأعمال المنزليّة، هي تتمنّى أن يكون عندها وقت فراغ لتذهب إلى المركز. ماذا يمكن أن تفعل سنا في هذه الحالة؟

إفعلي:

بعد كلّ لعب أدوار، إسألي المجموعة بعضاً من الأسئلة التالية:

- ما الذي ساعد البالغ(ة) على فهم الفتاة؟
- ما الذي لم يساعد أو صعّب الأمر على البالغ(ة) ليفهم الفتاة؟
- ما كان بإمكان الفتاة والبالغ(ة) أن يفعلا كي يفهما بعضهما البعض بشكلٍ أفضل؟

قُولي:

تعلّمنا وتمرّنّا على المهارات الإقناعيّة التي يمكن للفتيات أن يستعملنها مع أهلهنّ. من المهمّ تعلّم تقنيات التواصل الجيّدة التي يمكن للفتيات أن يستعملنها مع أهلهنّ ومع الأشخاص الذين قد يتّخذون القرارات عنهنّ.

إسألي:

أحياناً، وفي بعض القضايا كالتي ناقشناها في السيناريو الأوّل والثاني، قد تجد الفتيات بأنّ أهلهنّ غير مستعدّين للنقاش. ماذا يمكن أن تفعل الفتاة في هذه الحالات؟ وإلى من يمكنها اللجوء من أجل الحصول على نصيحة؟

إفعلي:

تأكّدي من أنّهنّ ذكرن المركز كمساحة آمنة. أعطيهنّ المعلومات عن خدمات إدارة الحالات المتوفّرة في المركز وزوّديهنّ بالنشرة وبالمعلومات حول ماهيّة إدارة الحالة.

نشاط الختام (١٠ دقائق)

٥ العلاقة مع الأهل و مقدّمي الرعاية (١٤-١٨)

الهدف:
فهم كيفيّة التواصل بطريقةٍ أفضل مع الأهل ومع البالغين، وتعلّم كيفيّة التعاطي في الخلافات وتطوير المهارات الإقناعيّة للتمكّن من إستعمالها عند التواصل مع الأهل.

الأدوات:
لوح قلاّب والأقلام الخاصّة به، أقلام تلوين، قبّعة، رسوم لاصقة، أوراق لاصقة، أقلام، بطاقات السيناريوهات.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
تحديد نقاط الخلاف (٣٠ دقيقة)

قُولي:
غالباً ما تتأثّر علاقة الفتاة بأهلها عندما تكبر وتمرّ بعدّة تغيّرات. كما أنّ مواجهة ظروفٍ جديدة وصعبة قد يشكّل ضغطاً إضافيّاً على هذه العلاقة.

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة وأطلبي منهنّ أن يفكّرن بالأسئلة التالية (من الممكن أن يدوّن أجوبتهنّ على أوراق لاصقة). أكتبي الأسئلة على ثلاثة من أوراق اللوح القلاّب.

- ما هي نقاط الخلاف الأساسيّة التي تواجهها الفتيات مع أهلهنّ أو مع و مقدّمي الرعاية ؟
- ما هي برأيكِ نقاط الخلاف الأساسيّة التي يواجهها الأهل أو مقدّمي الرعاية مع بناتهم؟
- **للمجموعات التي تضمّ أغلبيّتها لاجئات سوريّات،** يمكنك أن تسألي: ماذا تغيّر في العلاقة بين الفتاة وأهلها منذ انتقالهم من سوريا إلى لبنان ؟

إفعلي:
أطلبي من الفتيات أن يقدّمن أجوبتهنّ وأن يضعن الأوراق اللّاصقة تحت العنوان المناسب. يمكنك أيضاً أن تجمّعي الأوراق بحسب الموضيع الذي يقمن بتحديدها.

قُولي:
لقد حدّدت كلّ واحدة في مجموعتها نقاط الخلاف الأساسيّة التي تواجهها الفتيات مع أهلهن وتلك التي يواجهها الأهل مع بناتهم. أحياناً لا تكون الفتاة هي السبب في الخلافات بينها وبين أهلها. فالعيش في هذه الظروف الإستثنائيّة (أي الأزمة) يضع الأهل تحت ضغطٍ كبيرٍ ما قد يؤثّر على طريقة تعاملهم مع أولادهم. لنلقِ نظرة على الأمور التي يمكن أن نقوم بها من أجل تحسين هذه العلاقة.

دردشة الفتيات:

ما هو رأيكنّ بالقضايا التي طُرحت؟

هل تعتقدن أنه يمكن تبرير مخاوف وقلق الأهل في بعض الحالات ؟

نشاط رقم ٢:

كيفيّة التواصل مع الأهل و مقدّمي الرعاية (٢٥ دقيقة)

إفعلي:

أطلبي من الفتيات أن يكتبن على ورقة خلافاً غالباً ما يواجهنه مع أهلهنّ أو مع ولي أمرهنّ من دون ذكر أسمائهنّ (إشرحي لهنّ بأن ما ستكتبنه سيُقرأ أمام المجموعة)، ثم أطلبي منهنّ أن يضعن الورقة داخل القبّعة.

قُولي:

هناك مهاراتٍ محدّدة يمكنكن إستعمالها لتحسين التواصل مع الأهل ومع أوّلي اء الأمر، وتُدعى هذه المهارات "المهارات الإقناعيّة".

إسألي:

- كيف تختلف طريقة التواصل مع الأهل أو مع ولي الأمر مع مرور الوقت (مقارنةً بأوقاتٍ كنتنّ فيها أصغر سنّاً)؟
- أذكرن بعض الأمور التي يمكنكنّ القيام بها للتواصل بطريقةٍ أفضل مع أهلكنّ.

إفعلي:

أكتبي أفكار الفتيات على اللوح وأضيفي التالي:

- **كوني حاضرة:** حدّدي ما الذي تطلبينه وفكّري بنتائجه.
- **إختاري الوقت الصحيح:** أي عندما يكون الوضع في المنزل هادئاً.
- **كوني هادئة:** قدّمي موضوعك بهدوء واصحبيه بالحقائق والمعلومات الداعمة.
- **إستمعي لما سيقوله أهلكِ او أوّلي اء أمرك:** فكّري بوجهة نظرهم ولا تتسرّعي لتري إذا كانوا على حق أو لا.
- **إستعملي عبارات تنطلق من الذات بقول"أنا..."** وهو ما تعلّمناه في جلسة "كيفيّة تكوين الصداقات والحفاظ عليهم" .

قُولي:

سنقف في شكل دائرة، وسأقرأ الخلافات الموجودة في القبّعة، أريد أن تتطوّع واحدة منكنّ وتأتي إلى الوسط وتشرح لنا كيف يمكننا أن نعالج كلّ خلاف بدوره من خلال المهارات الإقناعيّة التي ناقشناها مسبقاً.

إفعلي:

أعطي رسم لاصق لكلّ فتاة تتقدّم وهنّئيها لأنها أظهرت مهاراتٍ إقناعيّة ممتازة.

قُولي:

يمكن اللجوء إلى المهارات الإقناعيّة أن يساعد الفتيات على التواصل مع البالغين كي يتمكنوا من فهم وجهة نظرهنّ. وغالباً ما تؤدّي هذه الطريقة إلى نتائج إيجابيّة للفتاة وللبالغ(ة) على حد سواء، لكنّها في بعض الأحيان لا تأتي بنتيجة. هذا يعتمد على الظروف وعلى مدى إنفتاح الأهل على المفاوضة.

إستراحة (١٠ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
كيفيّة التعامل مع الخلافات (٣٠ دقيقة)

فعل

إفعلي:

- قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة، أعطي لكلّ مجموعة سيناريو وأطلبي منها أن تحضّر داخل مجموعتها للعب أدوار عن الحلّ الذي قد تصل إليه الفتاة لتنهي الخلاف.
- أطلبي منهنّ التفكير بالطريقة التي يمكن ان يناقشن أهلهن بها لمحاولة جعل الأهل يفهمون وجهة نظرهنّ، وذلك عن طريق المهارات الإقناعيّة التي تعلّمنها للتوّ.

السيناريو الأول: الزواج المبكر

سميرة فتاة في السادسة عشر من عمرها، تركت المدرسة السنة الماضية والآن أهلها يريدونها أن تتزوّج. لكن سميرة لا تريد أن تتزوّج بل تفضّل الإنتظار إلى أن تصبح أكبر ومستعدّة. أمّا الأن فهي تريد أن تمضي الوقت مع أصدقائها وأن تأخذ دروس لغة. ماذا تستطيع سميرة أن تفعل في هذه الحالة؟

السيناريو الثاني: المدرسة

رشا فتاة في الرابعة عشر من عمرها كانت ترتاد المدرسة في سوريا. لكن منذ انتقالهم إلى لبنان، عارض أهلها فكرة الذهاب إلى المدرسة لأنها مختلطة. كما أنّهم قلقون بشأن سلامتها على الطريق من وإلى المدرسة. تريد رشا فعلاً أن تكمل دراستها، فماذا يمكنها أن تفعل في هذه الحالة؟

السيناريو الثالث: المركز المجتمعي

سنا فتاة في الخامسة عشر من عمرها. لا يسمح لها أهلها بالخروج من المنزل خوفاً على سلامتها، لكنّها تشعر بالوحدة وليس لديها أحد لتتكلّم معه. سمعت سنا بوجود مركز مجتمعي قريب من منزلها حيث يمكنها أن تقوم ببعض النشاطات وأن تتعرّف على أصدقاءٍ جدد. لكن أهلها لا يسمحون لها بالذهاب إلى هذا المركز لأنّهم يعتقدون بأنّها يجب أن تبقى في البيت وان تقوم بالأعمال المنزليّة. بالرغم من أنّ سنا سعيدة بالمساعدة بالأعمال المنزليّة، هي تتمنّى أن يسمح لها أهلها بالخروج وأن تستمتع بوقت فراغها. ماذا يمكن أن تفعل سنا في هذه الحالة؟

فعل

إفعلي:

بعد كل لعب أدوار، إسألي المجموعة بعضاً من الأسئلة التالية:

- ما الذي ساعد البالغ(ة) على فهم الفتاة؟ ما الذي لم يساعد/صعّب الأمر على البالغ(ة) ليفهم الفتاة؟
- ما كان بإمكان الفتاة والبالغ(ة) أن يفعلا كي يفهما بعضهما البعض بشكلٍ أفضل؟

قُولي:

تعلّمنا وتمرّنا على المهارات الإقناعيّة التي يمكن للفتيات أن يستعملنها مع أهلهنّ. من المهمّ تعلّم تقنيات التواصل الجيّدة التي يمكن للفتيات أن يستعملنها مع أهلهنّ ومع الأشخاص الذين قد يتّخذون القرارات عنهنّ.

إسألي:

أحياناً، وفي بعض القضايا المهمّة كالتي ناقشناها في السيناريو الأول والثاني، قد تجد الفتيات بأنّ أهلهنّ غير مستعدّين للنقاش. ماذا يمكن أن تفعل الفتاة في هذه الحالات؟ وإلى من يمكنها اللجوء من أجل الحصول على نصيحة؟

فعل

إفعلي:

تأكّدي من أنّهنّ ذكرن المركز كمساحة آمنة. أعطيهنّ المعلومات عن خدمات إدارة الحالات المتوفّرة في المركز وزوديهنّ بالنشرة وبالمعلومات حول ماهيّة إدارة الحالة.

نشاط الختام

٦ التواصل غير اللفظي (١١-١٣)

الهدف:
- فهم أن قسماً كبيراً من التواصل يقوم على لغة الجسد. (معرفة)
- التمرّن على إستعمال لغة الجسد لإيصال إنفعالاتٍ مختلفة (مهارات)
- مناقشة ومراجعة كيفيّة قراءة لغة الجسد لدى الآخر، والتفكير بما قد توصّل لغة جسده للآخرين. (مواقف/قيم)

الأدوات:
بطاقات المزاج، أكسسوارات، لوح قلاّب والأقلام الخاصّة به.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
التعبير من دون كلمات (١٠ دقائق)

إسألي:
عدّدن بعض طرق التواصل (مثل الإبتسام، التكلّم، الضحك، الإيماء، التكلّم بلغة إشارة اليدين، الكتابة، الغناء، إلخ).

إشرحي:
كثيرة هي طرق التواصل، فقد كون لفظية (الكلام) أو غير لفظية (الكتابة، التكلم بلغة اشارة اليدين). لكن أغلب طرق التواصل غير لفظية. يُستعمل التواصل غير اللفظي للتعبير عن انفعالاتٍ عدّة. فيمكننا مثلاً أن نعبّر عن موافقتنا بمجرّد الإيماء من دون أن نقول كلمة واحدة. عندما نتمكّن من التواصل بشكلٍ فعّال فهذا يعني أننا قادرون على فهم التفاعلات اللفظية وغير اللفظية.

التنبّه إلى طريقة التواصل غير اللفظي التي تعتمدنها سيساعدكنّ على إظهار انفتاح تجاه الشخص الذي أنتنّ في صراعٍ معه. تجدر الإشارة إلى أنّ التواصل غير اللفظي يساعدكنّ على تحديد إذا كان الآخر غير مرتاح، ويدفعكن إلى تعديل تصرّفاتكن كي يشعر معكنّ بارتياحٍ وأمانٍ أكبر.

إفعلي:
- قولي للفتيات بأنّهنّ سيقفن في خطٍّ بحسب طولهنّ (من الأقصر إلى الأطول)
- سيقمن بذلك من دون أن يتكلّمن، أو يهمسن أو حتى يستعملن أي غرض. عليهنّ إيجاد طريقة أخرى للتواصل.
- من اللحظة التي تقولين فيها "إنطلاق"، يجب أن يعمّ السكوت الغرفة.

إسألي:
هل كان صعباً القيام بذلك من دون التكلّم؟

دردشة الفتيات:
ماذا تعلمتنّ بعد القيام بهذا النشاط عن كيفيّة التواصل من دون إستعمال الكلمات؟

نشاط رقم ٢:
بيت - شجرة - شمس (١٥ دقيقة)

إفعلي:
- قسمّي الفتيات إلى أزواج واعطي كلّ زوج قلم وورقة كبيرة.
- قولي للفتيات بأنهنّ سيقمن بهذا النشاط من دون التكلّم.
- ستمسك الفتاتان القلم معاً وترسمان سويّةً بيت وشجرة وشمس.
- عندما تنتهيان، يجب ان يقدّمن الرسم للمجموعة وأن يصفن تجربتهما خلال الرسم.

إسألي:
- هل تعتقدن أنّ هذا النشاط كان صعباً؟
- كيف إستطعتنّ التواصل مع شريكتكنّ عما سترسمانه من دون التكلّم؟

قُولي:
العمل معاً، في هذا النشاط أو في حياتنا اليوميّة يتطلّب تواصلاً لفظياً وغير لفظياً. وقد ننسى أحياناً أهميّة التواصل غير اللفظي، لكنكنّ تمكنتنّ من خلال هذا النشاط أن تتعرّفن على أهميّة التواصل غير اللفظي.

نشاط رقم ٣:
تعزيز التواصل اللفظي وغير اللفظي (١٥ دقيقة)

إفعلي:
إشرحي للمجموعة بأنك ستعطينها سلسلة من التعليمات، وأنّك تريدينها أن تفعل مثلك بأسرع وقت ممكن.
عدّدي الأفعال التالية وأنت تقومين بها:
- إرفعي يدك صوب أنفكِ
- صفّقي
- قفي
- إلمسي أكتافكِ
- إجلسي
- إخبطي برجليك على الأرض
- إشبكي يديكِ
- ضعي يدك على فمك – **لكن عندما تقولين هذه الجملة إرفعي يدك صوب أنفك**

راقبي عدد الفتيات في المجموعة التي نسخت عنك ولم تسمع ما قُلتِ.

دردشة الفتيات:
كيف تعزّز لغة الجسد التواصل اللفظي؟

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٤:
إحزري مزاجي (٢٥ دقيقة)

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى أزواج، واعطي كلّ واحدة بطاقة مزاج وأطلبي منها ألاّ تتشاركها مع شريكتها.

قُولي:
ستأخذ كل فتاة دوراً للتكلّم خلال دقيقتين عن نهارها وكيف أمضته. فبينما تصف إحدى الفتاتان كيف أمضت نهارها، ستستجيب لها الاخرى (من دون كلمات) بحسب المزاج المذكور في البطاقة التي بين يديها. ثمّ تتبادلان الأدوار.

عندما تنتهيان يجب أن تعودا إلى المجموعة الكبيرة وعلى كلّ فتاة أن تحزر ما هو مزاج شريكتها.

إسألي:
- ما كان شعوركنّ عندما كنتنّ تصفن نهاركنّ؟
- هل تاثرتنّ بتصرفات شريكتكنّ؟

ملاحظة للميسرة:
تأكدي من أن الفتيات تركز على تصرفات الشريك، وليس لشريك نفسه.

إشرحي:
يشكّل التواصل جزءاً كبيراً من حياتنا اليوميّة لدرجةٍ أنّه يصبح بديهيّاً. وليس من السهل أن يتواصل المرء مع غيره بشكلٍ جيّد طوال الوقت؛ فإنّها مهارة تحتاج إلى تمرين. يستطيع التواصل غير اللفظي أن يخبرنا الكثير عن مشاعر الشخص الآخر وعن أفكاره.

دردشة الفتيات:
هل تشعرن بأنكنّ قادرات على قراءة مشاعر الناس ومزاجهم من خلال طريقة تصرّفهم؟

قُولي:
من المهمّ فهم لغة الجسد لدى الآخرين، خصوصاً عند التعامل مع أصدقائنا أو مع أهلنا، لأن ذلك سيعلّمنا متى يكون الوقت المناسب للتقرّب منهم ومناقشة بعض القضايا معهم تبعاً لمزاجهم. وسنكون قادرين على تحديد إذا ما كانوا مشتّتي الإنتباه أو متعبين، بحيث لا يكون الوقت المثالي لمناقشة بعض القضايا. يُعتبر تعلّم قراءة مزاج الآخر ولغة جسده خطوةً مهمّة لمعرفة كيفيّة إدارة بعض العلاقات في حياتنا.

نشاط رقم ٥:
لغة الجسد (٣٠ دقيقة)

قُولي:
لنلقِ نظرة على طريقة التواصل التي نلجأ إليها عن طريق لغة الجسد وكيف أنّ ما نقوله قد يكون له أكثر من معنى تبعاً للغة جسدنا.

إسألي:
- هل بإمكانكنّ إعطاء بعض الأمثلة عن لغة الجسد المنفتحة ولغة الجسد المنغلقة؟
- لماذا برأيكنّ مهمّ أن تكنّ واعيات للغة جسدكنّ عندما تتواصلن مع الآخرين؟

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة، وأطلبي منها أن تشكّل صورتين جامدتين تعكسان سيناريو من تأليف الفتيات داخل كلّ مجموعة، حيث تظهر الأولى لغة جسد منفتحة بينما تظهر الثانية لغة جسد منغلقة/رافضة. ثمّ تعرض المجموعات هاتين الصورتين أمام المجموعة الكبيرة التي ستحزر أيّهما تُظهر الإنفتاح وأيّهما تظهر الإنغلاق. وهذه بعض الأمثلة لمساعدة الفتيات على التفكير بلغة الجسد:

لغة الجسد المنفتحة	لغة الجسد الرافضة
• التواصل البصري	• لا تواصل بصري
• الإبتسام	• عدم إظهار إنفعال/ إظهار انفعال سلبي
• الإصغاء الفعّال(إيماء الرأس)	• توجيه الجسد بعيداً عن الآخر
• وضعيّة الجسد	• تقلّب العينان
• القرب من الآخر	• البُعد عن الآخر

إسألي:
- ماذا تعلمتنّ عن التواصل من خلال لغة الجسد، وكيف يمكن لذلك أن يؤثّر على حياتكنّ اليوميّة؟
- كيف يمكنكنّ أن تغيّرن لغة الجسد لديكنّ لجعل الناس يفهمونكنّ بطريقةٍ أفضل؟

نشاط الختام

بطاقات المزاج:

تعبة	منزعجة
ضجرة	غاضبة
مشتّتة الإنتباه	فرحة
متحمّسة	حزينة

٦ التواصل غير اللفظي (١٤-١٨)

الهدف:
- فهم أن قسماً كبيراً من التواصل يقوم على لغة الجسد. (معرفة)
- التمرّن على إستعمال لغة الجسد لإيصال إنفعالاتٍ مختلفة (مهارات)
- مناقشة ومراجعة كيفيّة قراءة لغة الجسد لدى الآخر، والتفكير بما قد توصّل لغة جسده للآخرين. (مواقف/قيم)

الأدوات:
بطاقات المزاج، أكسسوارات.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة (٥ دقائق)

نشاط رقم ١:
التعبير من دون كلمات (١٥ دقيقة)

إسألي:
عدّدن بعض طرق التواصل (مثل الإبتسام، التكلّم، الضحك، الإيماء، التكلّم بلغة إشارة اليدين، الكتابة، الغناء، إلخ).

إشرحي:
كثيرة هي طرق التواصل لكن أغلبها غير لفظي. يُستعمل التواصل غير اللفظي للتعبير عن انفعالاتٍ عدّة. فيمكننا مثلاً أن نعبّر عن موافقتنا بمجرّد الإيماء من دون أن نقول كلمة واحدة. عندما نتمكّن من التواصل بشكلٍ فعّال فهذا يعني أننا قادرون على فهم التفاعلات اللفظية وغير اللفظية.

التنبّه إلى طريقة التواصل غير اللفظي التي تعتمدنها سيساعدكنّ على إظهار انفتاح تجاه الشخص الذي أنتنّ في صراعٍ معه. تجدر الإشارة إلى أن التواصل غير اللفظي يساعدكنّ على تحديد إذا كان الآخر غير مرتاح، ويدفعكن إلى تعديل تصرّفاتكن كي يشعر معكنّ بارتياحٍ وأمانٍ أكبر.

إفعلي:
- قولي للفتيات بأنّهنّ سيقفن في خطٍّ بحسب طولهنّ (من الأقصر إلى الأطول)
- سيقمن بذلك من دون أن يتكلّمن، أو يهمسن أو حتى يستعملن أي غرض. عليهنّ إيجاد طريقة أخرى للتواصل.
- من اللحظة التي تقولين فيها "إنطلاق"، يجب أن يعمّ السكوت الغرفة.

إسألي:
- كيف وجدتنّ أماكنكنّ في الخطّ؟
- هل كان صعباً القيام بذلك من دون التكلّم؟

نشاط رقم ٢:
تعزيز التواصل اللفظي وغير اللفظي (١٠ دقائق)

إفعلي:
إشرحي للمجموعة بأنك ستعطينها سلسلة من التعليمات، وأنّك تريدينها أن تفعل مثلك بأسرع وقت ممكن. عدّدي الأفعال التالية وأنت تقومين بها:
- إرفعي يدك صوب أنفكِ
- صفّقي
- قفي
- إلمسي أكتافكِ
- إجلسي
- إخبطي برجليك على الأرض
- إشبكي يديكِ
- ضعي يدك على فمك – **لكن عندما تقولين هذه الجملة إرفعي يدك صوب أنفك**

راقبي عدد الفتيات في المجموعة التي نسخت عنك ولم تسمع ما قُلتِ.

دردشة الفتيات:
كيف تعزّز لغة الجسد التواصل اللفظي؟

نشاط رقم ٣:
إحزري مزاجي (٢٥ دقيقة)

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى أزواج، واعطي كلّ واحدة بطاقة مزاج وأطلبي منها ألاّ تتشاركها مع شريكتها.

قُولي:
ستأخذ كل فتاة دوراً للتكلّم خلال دقيقتين عن نهارها وكيف أمضته. فبينما تصف إحدى الفتاتان كيف أمضت نهارها، ستستجيب لها الأخرى (من دون كلمات) بحسب المزاج المذكور في البطاقة التي بين يديها. ثمّ تتبادلان الأدوار.

عندما تنتهيان يجب أن تعودا إلى المجموعة الكبيرة وعلى كلّ فتاة أن تحزر ما هو مزاج شريكتها.

إسألي:
- ما كان شعوركنّ عندما كنتنّ تصفن نهاركنّ؟
- هل تاثرتنّ بتصرفات شريكتكنّ؟
- كيف يمكننا إستعمال تقنيّة فهم مزاج الآخر في تفاعلاتنا اليوميّة مع الأهل والاصدقاء؟

إشرحي:
يشكّل التواصل جزءاً كبيراً من حياتنا اليوميّة لدرجةٍ أنّه يصبح بديهيّاً. وليس من السهل أن يتواصل المرء مع غيره بشكلٍ جيّد طوال الوقت؛ فإنّها مهارة تحتاج إلى تمرين.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٤:
لغة الجسد (٣٠ دقيقة)

قُولي:
لنلقِ نظرة على طريقة التواصل التي نلجأ إليها عن طريق لغة الجسد وكيف أنّ ما نقوله قد يكون له أكثر من معنى تبعاً للغة جسدنا.

إسألي:
- هل بإمكانكنّ إعطاء بعض الأمثلة عن لغة الجسد المنفتحة ولغة الجسد المنغلقة؟
- لماذا برأيكنّ مهمّ أن تكنّ واعيات للغة جسدكنّ عندما تتواصلن مع الآخرين؟

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة، وأطلبي منها أن تشكّل صورتين جامدتين تعكسان سيناريو من تأليف الفتيات داخل كلّ مجموعة، حيث تظهر الأولى لغة جسد منفتحة بينما تظهر الثانية لغة جسد منغلقة/رافضة. ثمّ تعرض المجموعات هاتين الصورتين أمام المجموعة الكبيرة التي ستحزر أيّهما تُظهر الإنفتاح وأيّهما تظهر الإنغلاق. وهذه بعض الأمثلة لمساعدة الفتيات على التفكير بلغة الجسد:

لغة الجسد المنفتحة	لغة الجسد الرافضة
• التواصل البصري	• لا تواصل بصري
• الإبتسام	• عدم إظهار إنفعال/ إظهار انفعال سلبي
• الإصغاء الفعّال(إيماء الرأس)	• توجيه الجسد بعيداً عن الآخر
• وضعيّة الجسد	• تقلّب العينان
• القرب من الآخر	• البُعد عن الآخر

إسألي:
- ماذا تعلمتنّ عن التواصل من خلال لغة الجسد، وكيف يمكن لذلك أن يؤثّر على حياتكنّ اليوميّة؟
- كيف يمكنكنّ أن تغيّرن لغة الجسد لديكنّ لجعل الناس يفهمونكنّ بطريقةٍ أفضل؟

نشاط الختام

بطاقات المزاج:
راجعي جلسة التواصل غير اللفظي (١١-١٣)

٧ كيفيّة إتّخاذ القرار (١١-١٣)

الهدف:
- تحديد "خطوات إتخاذ القرارات الصائبة" الثلاث
- وصف بعض العوامل المهمّة التي يجب الإنتباه لها عند إتّخاذ القرار
- تعلّم كيفيّة التفاوض مع الأهل عندما يريدون إتّخاذ القرارات عنّا

الأدوات:
لوح قلاّب والأقلام الخاصّة به، أقلام تلوين، أقلام، أكسسوارات، رسم بياني لإتّخاذ القرار، بطاقات سيناريوهات العلاقة مع الأهل، بطاقات سيناريوهات عن إتّخاذ القرار.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
رسم بياني لإتّخاذ القرار (٤٥ دقيقة)

إسألي:
- على رانيا أن تقرّر هل تنهي واجباتها أم تلعب مع أصدقائها، فماذا تختار؟
- على رنا أن تقرّر هل تسهر مطوّلاً لتشاهد برنامجها المفضّل أم تخلد إلى النوم فتستيقظ بنشاط للذهاب إلى المدرسة، فماذا تختار؟
- على ريم أن تقرّر هل تذهب إلى المركز المجتمعيّ أم تنام أكثر، فماذا تختار؟

قُولي:
- على الفتاة أن تأخذ الكثير من القرارات كلّ يوم. أحياناً عندما تتخّذ القرارات، تعرف الفتاة ما تريد على الفور. لكن عندما تواجه قراراً أو ظرفاً صعباً، قد يصعب عليها إتّخاذ القرار.
- أريدكنّ أن تفكِرن بالقرارات التي تتخذها الفتاة كلّ يوم وبالقرارت التي يتّخذها الأهل عنها.

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة. وعندما ينتهين من التفكير بالسؤال أطلبي منهنّ أن يقدّمن قراراً تتّخذه الفتاة وآخر قد يتّخذه الأهل عنها.

قُولي:
لا تملك الفتيات أحياناً السلطة المطلقة على قراراتهنّ، ففي العديد من القضايا المهمّة في حياتهنّ يتّخذ الأهل القرار عنهنّ أو الأخ أو حتى أفراد العائلة. لكن على الفتيات أن يناقشن مع أهلهنّ أو العائلة القرارات التي يتخذونها عنهنّ، مع العلم بأنهنّ قد لا ينجحن بذلك على الدوام.

إفعلي:
أعرضي على الفتيات الرسم البياني لإتّخاذ القرار (في الأسفل). أطلبي من الفتيات أن يخترن مثلاً من بطاقات السيناريوهات الموجودة في جلسة العلاقة مع الأهل و مقدّمي الرعاية لإستعماله كمثلٍ لاستخدامه في إظهار كيفيّة تطبيق دورة إتّخاذ القرار.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٢:
خطوات التمكّن من إتّخاذ القرار الصائب (٣٥ دقيقة)

قُولي:
علينا التفكير ببعض الطرق الذكيّة لإتّخاذ القرارات التي لدينا القدرة على التحكّم بها.

إسألي:
هل لديكنّ أيّة أفكار عن طرق لإتّخاذ القرار الصائب؟

إفعلي:
أكتبي هذه النقاط.

قُولي:
هناك عدة خطوات لإتّخاذ قرار صائب، ومنها:
١. تعداد خياراتنا
٢. طلب النصيحة من الآخرين
٣. التفكير بإيجابيّات وسلبيّات كلّ خيار
أكتبي هذه الخطوات على اللوح القلاّب.

نصيحة:
إشرحي للفتيات أن "الإيجابيّات" تعني الأمور الجيّدة و"السلبيّات" تعني الأمور السيّئة. يمكنك شرح الخطوة الثالثة بهذه الطريقة: "أتخيّل ما قد يحدث إذا اتّخذت كلّ واحد من الخيارات بدوره. ما هي الأمور السيّئة؟ وما هي الأمور الجيّدة؟

قُولي:

سأقرأ قصّتين. وعليكنّ أن تتخيّلن بأنّكنّ الشخصيّة الأساسيّة في هذه القصّة.

بعد كلّ قصّة إسألي:

- ما هي خياراتكنّ في هذه الحالة؟ (ما هي الأمور المختلفة التي يمكنكنّ القيام بها؟)
- ممّن قد تطلبن النصيحة؟
- ما هي الإيجابيّات (الأمور الجيّدة) في خياراتكنّ؟
- ما هي السلبيّات (الأمور السيّئة)؟

ترك المدرسة: رفا

المدرسة التي أرتادها صعبة جدّاً، والأستاذ هناك فظّ أيضاً، حتى أنه يضرب التلامذة أحياناً. كما أنّني أجد صعوبة في الإهتمام بواجباتي المدرسيّة لأن لدي الكثير من الأعمال المنزليّة في البيت، بالإضافة إلى انّني أجد المنهج صعباً جدّاً. العديد من الفتيات من عمري يتركن المدرسة والكثير من رفيقاتي تركن أيضاً. إنّي أشعر بالوحدة وأتسائل ماذا يجب أن أفعل.

الزواج: ضحى

إنتقلت مؤخّراً إلى هذه البلدة ولا أحبّ البيت الذي نسكن فيه لأننا نتشاركه مع الكثير من الناس ولا أملك غرفتي الخاصّة. أريد أن أحظى ببعض الخصوصيّة وأعتقد أنّني إذا تزوّجت لن أضطرّ لمشاطرة غرفتي مع أناسٍ كثر. أنا حائرة، هل أبقى مع عائلتي أو أتزوّج؟

إفعلي:

قسّمي الفتيات إلى أربع مجموعات، وأطلبي منهنّ أن يتمرّن على لعب أدوار ثمّ يعرضنه.

- **المجموعة الأولى:** تخيّلن أن رفا لم تكمل دراستها وهي الآن في الخامسة والعشرين من عمرها. ماذا تفعل الآن؟ فكّرن إن كان لديها أولاد، أو زوج أو وظيفة أو أين تقيم، إلخ؟
- **المجموعة الثانية:** تخيّلن رفا بقيت في المدرسة وهي الآن في الخامسة والعشرين من عمرها. ماذا تفعل الآن؟ فكّرن إن كان لديها أولاد، أو زوج أو وظيفة أو أين تقيم، إلخ؟
- **المجموعة الثالثة:** تخيّلن أنفسكنّ صديقات ضُحى وهي تخبركنّ بأنّها تنوي الزواج فماذا تقلن لها؟
- **المجموعة الرابعة:** تخيّلن بأنّكنّ ضُحى وأنكنّ تردن التكلّم إلى أحدٍ من المركز المجتمعي، فماذا تفعلن؟

نشاط الختام (١٠ دقائق)

ورقة المعلومات (١١-١٣ و ١٤-١٨)

إتّخاذ القرار

ما هو إتّخاذ القرار ولما هو مهم؟

إتّخاذ القرار هو عمليّة الإختيار بين خيارين أو أكثر بهدف حلّ مشكلة أو تحديد هدفٍ ما. فإتّخاذ القرارات الصائبة يسمح للفتيات بالشعور بالقوّة وبتحقيق أهدافهنّ، وبأن يعشن بالتالي حياةً طبيعيّة. وبينما تُظهر الفتيات بين سنّ الثانية عشر والخامسة عشر قدرةً على حلّ المشاكل مشابهة بقدرة البالغين، فإنّ دماغهنّ لا يزال غير ناضج فيما يخصّ ضبط إندفاعهنّ أو التفكير قبل التصرّف، ممّا يُصعّب على هذه الفئة إتّخاذ القرارات الصائبة خصوصاً عندما يكنّ تحت الضغط. ستساعد بعض الخطوات البسيطة هذه الفتيات على إتّخاذ قراراتٍ صائبة.

ما هي الخطوات التي يجب إتّباعها لإتّخاذ قراراً صائباً ؟

١. تحديد المشكلة أو القرار الذي يجب إتّخاذه
٢. جمع الخيارات
٣. تقييم الخيارات
٤. وضع خطّة عمل
٥. تقييم النتائج وإقامة التعديلات إذا لزم الأمر

إن أردت شرح إتّخاذ القرار للفتيات، يمكنك أن تبسّطي الأمر عبر ثلاثة خطواتٍ بسيطة.

ثلاث خطوات لإتّخاذ قرار صائب:

١- أعدّد خياراتي
٢- أطلب النصيحة من الآخرين.
٣- أفكّر "بالإيجابيّات والسلبيّات".

- أوّلاً، عدِّدن كلّ الخيارات المتاحة. قد يشمل ذلك إستثارة خياراتٍ لم تُفكّرن فيها من قبل.
- ثانياً، أطلبن النصيحة من الآخرين. قد يشمل ذلك معلّمة ومرشدين وبالغين آخرين تثقن بهم. كما يمكن أن تطلبنها من أصدقاء وأقارب.
- ثالثاً، فكّرن بإيجابيّات وسلبيّات كلّ قرار. الإيجابيّات تعني الأمور الجيّدة والسلبيّات تعني الأمور السيّئة. عندما تفكّرن بالإيجابيّات والسلبيّات فذلك يعني أنّكن ستحسبن كلّ الأمور الجيّدة والسيّئة التي قد تحدث جرّاء كلّ خيار.

بعد إتّباع هذه الخطوات الثلاثة، إخترن القرار الذي يملك أكبر عددٍ من الإيجابيّات أو الأمور الجيّدة والأقلّ من السلبيّات أو الأمور السيّئة.

رسم بياني عن إتّخاذ القرار

القرار الذي يتّخذه الأهل أو العائلة

قيّمي جهوزيّة الأهل للتفاوض
(يتطلّب ذلك التفكير بالتواصل غير الشفهي و بلغة الجسد)

إذا نعم

١. إتبعي الخطوات اللازمة للوصول إلى نقاش (يشمل مراجعة النصائح من جلسةالعلاقة مع الأهل و الجمل التي يبدأ ب "أنا")

إذا لا

١. إنتظري وقت أفضل لمناقشة الحالة.
٢. فكّري إن كان هناك شخص آخر يمكنك أن تلجئين إليه.

هل أخذ النقاش أو المحادثة المنحى الذي كنتِ تنتظرينه؟

نعم!

لا؟

- فكّري بخيارات جديدة.
- هل كان الوقت ملائم ؟
- هل هناك شخص آخر يمكنك اللجوء إليه لطلب النصيحة؟
- هل هناك شخص آخر يمكنه أن يفاوض أهلك بدلاً عنكِ؟

٧ كيفيّة إتّخاذ القرار (١٤-١٨)

الهدف:
- تحديد "خطوات إتّخاذ القرارات الصائبة" الثلاث
- وصف بعض العوامل المهمّة التي يجب الإنتباه لها عند إتّخاذ القرار
- تعلّم كيفيّة التفاوض مع الأهل عندما يريدون إتّخاذ القرارات عنّا

الأدوات:
إشارات الوقوف، لوح قلاّب والأقلام الخاصّة به، أقلام تلوين، أقلام، أكسسوارات، القصّة المصوّرة 'رامي وميرا'، رسم بياني لإتّخاذ القرار، بطاقات سيناريوهات العلاقة مع الأهل.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة (٥ دقائق)

نشاط رقم ١:
رسم بياني لإتّخاذ القرار (٢٥ دقيقة)

قُولي:
- على الفتاة أن تأخذ الكثير من القرارات كلّ يوم. أحياناً عندما تتّخذ القرارات، تعرف الفتاة ما تريد على الفور. لكنّ عندما تواجه قراراً أو ظرفاً صعباً، قد يصعب عليها القرار. يجب إذاً أن أفكّر في كلّ الإحتمالات أوّلاً قبل أن أتصرّف، وأن أطلب النصيحة عدّة مرّات من أشخاصٍ آخرين حتى لو أخذ الأمر وقتاً أطول، فأنّني أصبح أكثر ثقة بأنني أتّخذ القرار الصائب وليس الخطأ.
- أريدكنّ أن تفكّرن بالقرارات التي يتوجّب على الفتيات اتّخاذها كل يوم. (أي ثياباً يرتدين مثلاً؟ أيحضرن الجلسة أم لا؟ ماذا يأكلن؟) وبالقرارات التي يتّخذها الأهل عن الفتيات.

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة. وأطلبي منهنّ أن يكتبن لائحة بالقرارات التي تتخذها الفتاة والقرارات التي قد يتّخذها الأهل عنها، ثم يقدّمنها للمجموعة.

دردشة الفتيات:
- ما الذي يجعل بعض هذه القرارات صعبة؟
- ومن أيضاً يأخذ القرار عن الفتاة؟

قُولي:
لا تملك الفتاة أحياناً السلطة المطلقة على قراراتها، ففي العديد من القضايا المهمّة في حياتها يتّخذ أهلها القرار عنها أو أخوها أو حتى أفراد العائلة. على الفتاة أن تناقش مع أهلها أو العائلة القرارات التي يتخذونها عنها، مع العلم بأنها قد لا تنجح بذلك على الدوام.

إفعلي:
أعرضي على الفتيات الرسم البياني عن إتّخاذ القرار (أنظري في الأسفل). أطلبي من الفتيات أن يخترن مثلاً من بطاقات السيناريوهات في جلسة العلاقة مع الأهل ومقدّمي الرعاية لاستخدامه في إظهار كيفيّة تطبيق دورة إتخاذ القرار.

نشاط رقم ٢:
إتّخاذ القرار الصائب (٢٠ دقيقة)

إسألي:
هل لديكنّ أيّة أفكار عن طرق لإتّخاذ القرار الصائب؟

قُولي:
هناك عدّة خطوات لإتّخاذ قرار صائب. منها:
١. تعداد خياراتنا
٢. طلب النصيحة من الآخرين
٣. التفكير بإيجابيّات وسلبيّات كلّ خيار
أكتبي هذه الخطوات على اللوح القلاّب.

نصيحة:
إشرحي للفتيات أن "الإيجابيّات" تعني الأمور الجيّدة و"السلبيّات" تعني الأمور السيّئة. يمكنك شرح الخطوة الثالثة بهذه الطريقة: "أتخيّل ما قد يحدث في ما لو اتّخذت كلّ قرار بدوره. ما هي الأمور السيّئة؟ وما هي الأمور الجيّدة؟

إفعلي:
أطلبي من الفتيات أن يعدن إلى مجموعتهنّ، وأطلبي من كلّ مجموعة أن تختار مثلاً من أمثلة النشاط رقم ١ (القرارات الصعبة)، وأن تقوم بتحضير لعب أدوار يتبع الخطوات التي تؤدّي إلى إتّخاذ قراراً يستند على المعلومات التي أُعطيت لهنّ، ثم أطلبي منهنّ أن تقدّمنه أمام المجموعة.

إسألي:
هل تَبِع لعب الأدور الخطوات التي ناقشناها؟

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
نقاط القرار (٣٥ دقيقة)

قُولي:
النشاط التالي هو لعبة "نقاط القرار" وهو فرصة لنتمرّنّ على إتّخاذ القرارات. لنجلس على شكل دائرة. سأقرأ قصّة عن رامي وريما. إرفعن إشارة الوقوف التي بين إيديكنّ عندما تشعرن بأنه حان وقت إتّخاذ قرارٍ ما.

إفعلي:
أعطي كل فتاة إشارة وقوف (وساعديهن إذا لم يستطعن تحديد نقاط القرار).

إقرأي:
أوقف شاباً اسمه رامي سيّارته ليتكلّم مع فتاةٍ تدعى ريما ثمّ سألها إن كانت بحاجة لأن يقلّها إلى المنزل. (إذا لزم الأمر، حثّي الفتيات على رفع إشارات الوقوف).

إسألي:
النتائج:
- ما الذي قد يحصل إن صعدت ريما مع رامي إلى السيّارة؟
- ماذا يمكن أن يحصل إن لم تصعد إلى السيّارة؟

اكتشاف الحقائق:
- ماذا تعرف ريما عن رامي؟
- ماذا تعرف عن الأخريات اللواتي قبلن دعوة رامي؟ أو دعوة شباب آخرين مثله؟

إقرأي:
قبلت ريما دعوة رامي ليقلّها، وهما في طريق العودة، عرض عليها أن يتوقّفا عند مقهىً ويشتري لها عصيراً.

إسألي:
النتائج:
- ما الذي قد يحصل إن وافقت ريما أن تشرب العصير مع رامي؟
- ماذا يمكن أن يحصل إن لم توافق ريما أن تشرب العصير مع رامي؟

إكتشاف الحقائق:
- لماذا دعا رامي ريما لتشرب معه العصير؟

إقرأي:
قالت ريما لرامي بأنّها ستذهب معه إلى المقهى إذا وافق ان يشربا كوباً واحداً من العصير ثمّ يوصلها إلى المنزل. وافق رامي، لكن عندما وصلا إلى المقهى، طلب كوباً واحداً لكلّ منهما، ثمّ طلب ثانياً وثالثاً لنفسه وأمضيا وقتاً طويلاً هناك. حاولت ريما الخروج من المقهى لكنّ رامي أمسك بها وضايقها. تمكّنت ريما أخيراً من الخروج من المقهى، لكن عندما وصلت إلى الخارج اكتشفت أنّ الظلام قد حلّ وأنها بحاجة للوصول إلى البيت.

إسألي:
النتائج:
- كيف يمكنها الوصول إلى البيت بأمان؟
- ماذا يحصل إن حاولت الذهاب سيراً على الأقدام؟ أو إن انتظرته؟
- ماذا يحصل إذا اتّصلت بصديق أو بأحد أفراد عائلتها؟

إكتشاف الحقائق:

- هل لديها خياراتٍ أخرى؟ ما هي؟
- هل بإمكانها أن تطلب المساعدة من شخصٍ آخر؟ أو أن تتصّل بأحد؟

فعل

إفعلي:

تأكّدي من إعطائهنّ المعلومات عن المركز فيعلمن أنّ بإمكانهنّ الإتّصال إذا واجهن مشكلةٍ ما.

نشاط الختام (١٠ دقائق)

ورقة المعلومات

راجعي ورقة المعلومات والرسم البياني في جلسة كيفيّة إتّخاذ القرار (١١-١٣).

نشاط عن الأمور الإيجابيّة في لبنان مع مجموعة فتياتٍ بين سنّ ١٤ و ١٨ في عكّار

٨ حلّ المشاكل (١١-١٣)

الهدف:
تعلُّم كيفيّة حلّ المشاكل وتوليد خيارات للحلول.

الأدوات:
بطاقات "نصائح لحلّ الصراعات"، أقلام ملوّنة، أوراق ملوّنة، تلوين مائي، وفراشي التلوين، لوح قلاّب أو أوراق لاصقة، أكسسوارات، القصّة المصوّرة "الليمونة" ، قصص مصوّرة عن حلّ المشاكل.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة (٥ دقائق)

نشاط رقم ١:
قصة الليمونة (٢٥ دقيقة)

قُولي:
كلّ إنسان يعاني من همومٍ ومشاكل في حياته. بعضها مشكلاتٍ كبيرة وبعضها صغيرة. يمكننا أن نتعلّم قدر الإمكان كيفيّة حلّ المشاكل أو الصراعات والعيش بإيجابيّة مع الصراعات التي نعجز عن إيجاد الحلول لها. تقع الصراعات الصعبة بين الناس التي تتضارب إهتماماتهم. ونتعلّم من خبراتنا السابقة في حلّ الصراعات ونأخذ القوّة منها، لذا يمكننا ان نلجأ للطرق نفسها لحلّ مشكلاتٍ جديدة، كما يمكننا أن نتخيّل طرق جديدة ونطبّقها. كما يمكننا فهم صراعاتنا بشكلٍ أفضل إذا بحثنا عن سبب وجودها، إذ يمكننا عندها أن نفكّر بطرقٍ لتجنبّها.

إفعلي:
إقرأي قصة قصيرة للمجموعة (أو أطلبي من أيّة فتاة إن كانت تحب أن تقرأها).

قصة الليمونة
كانت سميرة ومديحة، وهما أختان، تتقاتلان على ليمونة. صرخت سميرة: "أعطني الليمونة، أريدها لي، انّها لي!"، فراحت مديحة تبكي:"وأنا أريد هذه الليمونة أيضاً، أريدها الآن". وصلت الأم وسمعت ما كانت تقوله كلّ من الفتاتين وأن كلاهما تريد الشيء نفسه. أخذت الأم السكين وقطعت الليمونة إلى نصفين ثم أعطت كلّ فتاة نصف. قامت سميرة بتقشير النصف الخاصّ بها، رمت القشرة وأكلت الليمونة، أمّا مديحة فقد قامت بتقشير قسمها ورمت الليمونة ووضعت القشرة جانباً كي تجفّ لأنّها أرادت أن تفعل شيئاً ما بقشرة الليمونة.

إسألي:
- ماذا طلبت سميرة؟
- ماذا طلبت مديحة؟
- ماذا أرادت سميرة فعلاً؟
- ماذا أرادت مديحة فعلاً؟

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة، وأطلبي منهنّ أن يعدّدن أنواع المشكلات التي برأيهنّ تواجه الفتيات اللواتي من عمرهنّ، وأن يقدّمن هذه المشكلات للمجموعة.

دردشة الفتيات:
عدّدن بعض التقنيات التي يمكن للفتيات أن يستعملنها لحلّ هذه المشكلات.

إفعلي:
أكتبي النصائح التي عدّدتها الفتيات على اللوح القلاّب ويمكنك أن تضيفي التالي:
- حدّدي المشكلة
- ركّزي على المشكلة وليس على الشخص
- واجهي المشكلة وليس الشخص
- إستمعي بعقلٍ منفتح
- عاملي مشاعر الآخر بإحترام
- تحمّلي مسؤوليّات أفعالك

ملاحظة للميسرة:
اشرحي النقاط بهدوء للفتيات وبطريقة تفاعلية، واعطي أمثلة.

نشاط رقم ٢:
نصائح لحلّ الصراعات (٢٥ دقيقة)

قُولي:
تواجه الفتيات أحياناً صراعاً مع الآخرين وتلاقي صعوبةً في حلّه. قد يكون هذا الصراع مع صديق(ة) أو فرداً من العائلة أو أي شخص من محيطهنّ.

إسألي:
ما هي الطرق التي قد تلجأ إليها الفتيات لحلّ صراعٍ يواجهنه مع شخصٍ ما؟

إفعلي:
ضعي الأفكار على اللوح القلاّب واضبطي النقاط الأساسيّة.

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى خمس مجموعات، واعطي لكلّ مجموعة نصيحة من النصائح الآتية وبعض الأوراق الملوّنة والأقلام، وأطلبي منهنّ أن يناقشن هذه النصيحة مع مجموعتهنّ لتحديد إذا ما كانت مفيدة أم لا، ثم أطلبي منهنّ أن يرسمن رسماً يصوّر هذه النصيحة.
- تجاوبي ولا تقومي بأي ردّة فعل قبل أن تسمعي ماذا يقول الشخص الآخر.
- إستمعي جيّداً ولا تقاطعي.
- تقبّلي أفكار الآخر ومشاعره حتى لو لا تتفقين معه.
- عاملي الآخرين كما تحبّي أن تُعامَلي لو كنت في مثل هذه الحالة.
- تواصلي مع الآخر بوضوح وإحترام كي يتمكّن من فهمك.

إفعلي:
أطلبي من الفتيات أن يقدّمن النصيحة والرسم أمام المجموعة.

دردشة الفتيات:
هل تلجأن إلى إحدى هذه الطرق عندما تكنّ في صراعٍ مع أحد؟ أيّ نصيحة من التي اقترحتموها وقدّمتموها تعتبرنها مفيدة لكُنّ؟

نشاط رقم ٣:
مناقشة سيناريوهات القصص المصوّرة (٣٥ دقيقة)

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى خمس مجموعات، واعطي كلّ مجموعة إحدى هذه القصص المصوّرة وأطلبي منهنّ أن يكملن القصّة ثمّ أن يقدّمنها أمام المجموعة.

قُولي:
سأعطي كل مجموعة سيناريو واحد. أكملن القصّة ضمن مجموعتكن وحاولن إيجاد الحل للمشكلة. فكّرن بالخطوات التي ناقشناها في النشاط السابق.

سيناريوهات القصص المصوّرة

- **غيدا** غاضبة لأن أمّها منعتها من الذهاب إلى المركز مع صديقاتها يوم الخميس، مع أنها لم تمانع في وقت سابق. وكانت غيدا قد اتّفقت على مشروعٍ مع صديقاتها، فماذا يتوجّب على غيدا أن تفعل؟
- **رانيا** لديها امتحان مهمّ نهار الأربعاء في المدرسة. إكتشفت نهار الثلاثاء بعد الظهر بأنّها غير حاضرة للإمتحان وتشعر بالقلق من عدم تمكّنها من اجتيازه. وطلبت منها أختها الكبرى أن تساعدها في الأعمال المنزليّة لكن رانيا تريد أن تدرس. ماذا يتوجّب على رانيا أن تفعل؟
- **لاحظت رشا** بأن صديقتها "هلا" تمضي وقتاً مع شابٍ وهي تخفي الأمر عن الجميع. تشعر رشا بالقلق من نوايا هذا الشاب وهي خائفة من أن ترتكب هلا أي هفوة أو غلطة. ماذا يتوجّب على رشا أن تفعل؟
- **يريد أهل صوفيا** أن ترتبط بشخصٍ لا تحبّه. وهي لا تريد أن تتزوّج الآن خصوصاً وأنها تشعر بأنها غير حاضرة لإتّخاذ خطوةً كبيرةً كهذه في سنّها هذا، فهي في الخامسة عشر. ماذا يتوجّب على صوفيا أن تفعل؟
- **تعاني رهاة** من وضعٍ صعبٍ في البيت، إذ يُحَظّر عليها الخروج لأن أهلها يظنّون بأنه قد يتم إستغلالها. لا يسمحون لها بالذهاب إلى المدرسة ويفرضون عليها القيام بالأعمال المنزليّة. وكلّما حاولت رهاة مناقشة الوضع مع أهلها لا يستمعون لها، ويقولون لها بأنها ما زالت صغيرة لتقرّر ما هو جيّد لها، وبأنّه يتوجّب عليها أن تفعل ما يُطلب منها. تشعر رهاة بالحزن الشديد وتتمنّى أن تتمكّن من جعل أهلها يفهمون مشاعرها. ماذا يتوجّب على رهاة أن تفعل؟

نشاط الختام

ورقة المعلومات (١١-١٣ و ١٤-١٨)
حلّ المشاكل

ما هو الصراع؟

- نختلف أحياناً على بعض الأمور مع أصدقائنا وعائلتنا. ومن الطبيعيّ أن نختلف مع أحدٍ ما. فمثلاً أنتِ وصديقتكِ تحبّان الموسيقى، لكن هناك أغنية تحبينها أنت وهي لا تحبّها، لا عيب في أن نختلف في ذوقنا في الموسيقى. وبما أن كل واحدٍ منّا فريدٌ ويتمتّع بهواياتٍ وقيمٍ وأهدافٍ مختلفة، سنختلف مع الآخرين. عندما تختلفين مع صديقتك فهذا لا يعني أن صداقتكما ليست جيّدة، هذا يعني فقط أنكما لا تتفقان على كلّ الأمور.

- نختلف أحياناً عدّة مرّات مع الصديق ذاته وتنجرح مشاعرنا. عندما تنجرح مشاعرنا عدّة مرّات بسبب خلافٍ وينتابنا الغضب فهذا يسمّى صراع.

كيف نحلّ صراع؟

عندما يقع صراعٌ يكفي أن تّتبعي بعض الخطوات البسيطة وبعض النصائح لتتمكّني من حلّه.

خطوات لحلّ الصراع:

١. يقول كل شخص ما يشعر بخصوص الصراع ولما هو غاضب.
٢. حاولا معاً التوصّل إلى حلّين لحلّ الصراع.
٣. إختارا حلاً توافقان عليه معاً.
٤. تصافحا وابتسما.

نصائح لحلّ الصراعات:

- حاولي السيطرة على غضبك وابقي هادئة.
- إستمعي لمشاعر الآخر ولأفكاره.
- إستعملي صيغة الـ"أنا" عندما تتكلّمين مع الآخر.
- تذكّري بأن كلّ انسان فريد ومميّز.
- أظهري الإحترام فلا تتكلّمي بلؤمٍ أو بصوتٍ مرتفع.

٨ حلّ المشاكل (١٤-١٨)

الهدف:
تعلُّم كيفيّة حلّ المشاكل وتوليد خيارات للحلول.

الأدوات:
بطاقات "نصائح لحلّ الصراعات"، أقلام ملوّنة، أوراق ملوّنة، تلوين مائي، وفراشي التلوين ، لوح قلاّب، أكسسوارات.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة (٥ دقائق)

نشاط رقم ١:
أنواع المشاكل (٢٥ دقيقة)

قُولي:
كلّ انسان يعاني من همومٍ ومشاكل في حياته. بعضها مشكلاتٍ كبيرة وبعضها صغيرة. يمكننا أن نتعلّم قدر الإمكان كيفيّة حلّ المشاكل أو الصراعات والعيش بإيجابيّة مع الصراعات التي نعجز عن إيجاد الحلول لها. تقع الصراعات الصعبة بين الناس التي تتضارب إهتماماتهم. ونتعلّم من خبراتنا السابقة في حلّ الصراعات ونأخذ القوّة منها، لذا يمكننا أن نلجأ للطرق نفسها لحلّ مشكلاتٍ جديدة، كما يمكننا أن نتخيّل طرق جديدة ونطبّقها. كما يمكننا فهم صراعاتنا بشكلٍ أفضل إذا بحثنا عن سبب وجودها، إذ يمكننا عندها أن نفكّر بطرقٍ لتجنبّها.

إفعلي:
- قسّمي الفتيات إلى أربع مجموعات، وأطلبي منهنّ أن يفكّرن بنوع المشاكل التي قد تواجهها الفتيات من عمرهنّ وأن يقدّمنها أمام المجموعة.
- ركّزي على المواضيع التي تناقشها المجموعات واكتبي المشاكل الأساسيّة على اللوح القلاّب.

دردشة الفتيات:
- كيف تتعامل الفتيات مع بعض هذه المشاكل؟
- هل واجهت أيّة منكنّ مشكلة مشابهة حيث تمكنّت من إيجاد حلٍّ إيجابي؟

نشاط رقم ٢:
نصائح لحلّ الصراعات (٢٥ دقيقة)

فعل

إفعلي:
ضعي النصائح على الحائط وأطلبي من الفتيات أن يجتمعن حولها. ثمّ أطلبي منهنّ أن يتطوّعن ويقرأن النصائح الواحدة تلو الأخرى.

إسألي:
- ما رأيكنّ بالنصائح حول حلّ المشاكل؟
- ما هي الأكثر فائدة برأيكنّ؟
- ما هي الأقل فائدة برأيكنّ؟

- **تجاوبي ولا تقومي بأي ردّة فعل.** إذا استطعتِ السيطرة على مشاعركِ فسيكون لديكِ فرصة أكبر لتسمعي ماذا يحاول الشخص الآخر أن يقول.
- **إستمعي جيّداً ولا تقاطعي.** إطرحي الأسئلة وانتظري الأجوبة واسمعيها.
- **تقبّلي أفكار الآخر ومشاعره.** ليس من الضروري أن تتفقي مع الآخر لتعترفي بمشاعره (ها).
- **إحترمي لتحصلي على الإحترام.** عاملي الناس كما تحبّين أن يعاملونكِ لو كنتِ في نفس الظروف.
- **تواصلي مع الآخر** بوضوح وإحترام كي يتمكّن من فهم وجهة نظركِ.
- **أنظري إلى الأمام وليس إلى الوراء.** عيشي في الحاضر، خططي للمستقبل ولا تنشغلي بالماضي.
- **ركّزي على الموضوع.** لا تطيلي الجدل، وإذا كان لديك أكثر من قضيّة تريدين مناقشتها فعالجي الواحدة تلو الأخرى على حدة.
- **ليس من الضروري أن ينتهي الصراع بفائزٍ أو بخاسر.** حاولي إيجاد حلّ يناسب الطرفين.

فعل

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى خمس مجموعات، وأطلبي منهنّ أن يقمن بتصميم ملصق للفتيات عن كيفيّة حلّ الصراعات ويضعن عليه بعض النصائح التي يظنّنّ بأنّها الأكثر فائدة، كما يجب أن يضفن نصائحهنّ الخاصّة أيضاً.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
قصص مصوّرة (٣٥ دقيقة)

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى خمس مجموعات، واعطي كلّ مجموعة إحدى هذه القصص المصوّرة وأطلبي منهنّ أن يكملن القصّة ثمّ أن يقدّمنها أمام المجموعة.

قُولي:
سأعطي كلّ مجموعة سيناريو واحد. أكملن القصّة ضمن مجموعتكن وحاولن إيجاد الحلّ للمشكلة. فكّرن بالخطوات التي ناقشناها في النشاط السابق.

سيناريوهات القصص المصوّرة

- **غيدا** غاضبة لأن أمّها منعتها من الذهاب إلى المركز مع صديقاتها يوم الخميس، مع أنها لم تمانع في وقت سابق. وكانت غيدا قد اتّفقت على مشروع مع صديقاتها، فماذا يتوجّب على غيدا أن تقول لأمّها؟
- **رانيا** لديها امتحان مهمّ نهار الأربعاء في المدرسة. إكتشفت نهار الثلاثاء بعد الظهر بأنّها غير حاضرة للإمتحان وتشعر بالقلق من عدم تمكّنها من إجتيازه. وطلبت منها أختها الكبرى أن تساعدها في الأعمال المنزليّة لكنّ رانيا تريد أن تدرس. ماذا يتوجّب على رانيا أن تفعل؟
- **لاحظت رشا** بأن صديقتها "هلا" تمضي وقتاً مع شابٍ وهي تخفي الأمر عن الجميع. تشعر رشا بالقلق من نوايا هذا الشاب وهي خائفة من أن ترتكب هلا أي هفوة أو غلطة. كيف يتوجّب على رشا أن تكلّم "هلا"؟
- **يريد أهل صوفيا** أن ترتبط بشخصٍ لا تحبّه. وهي لا تريد أن تتزوّج الآن خصوصاً وأنّها تشعر بأنّها غير حاضرة لإتّخاذ خطوةً كبيرةً كهذه في سنّها هذا، فهي في الخامسة عشر. ماذا يتوجّب على صوفيا أن تقول لأهلها؟
- **تعاني رهاة** من وضعٍ صعبٍ في البيت، إذ يُحَظّر عليها الخروج لأن أهلها يظنّون بأنّه قد يتمّ إستغلالها. لا يسمحون لها بالذهاب إلى المدرسة ويفرضون عليها القيام بالأعمال المنزليّة. وكلما حاولت رهاة مناقشة الوضع مع أهلها لا يستمعون لها، ويقولون لها بأنّها ما زالت صغيرة لتقرّر ما هو جيّد لها وبأنّه يتوجّب عليها أن تفعل ما يُطلب منها. تشعر رهاة بالحزن الشديد وتتمنّى أن تتمكّن من جعل أهلها يفهمون مشاعرها. ماذا يتوجّب على رهاة أن تفعل؟

إفعلي:
أطلبي من الفتيات أن يلخّصن النصائح المتعلّقة بحلّ المشاكل.

نشاط الختام (١٠ دقائق)

ورقة المعلومات
راجعي جلسة حلّ المشاكل (١١-١٣).

٩ التحكّم بالإنفعالات (١١-١٣)

الهدف:
- تحديد علامات الغضب والإنفعالات.
- تعلّم كيفيّة التحكّم بالغضب وعلى الانفعالات الأخرى.

الأدوات:
أوراق ملوّنة، شريط لاصق، أقلام ملوّنة، مناديل ورقيّة، صندوق أكسسوارات، بالونات، ملصق لقياس الغضب.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة (٥ دقائق)

نشاط رقم ١:
هكذا أشعر (٢٥ دقيقة)

إفعلي:
إسألي"ما هو الغضب أو الانفعال؟" واطلبي من الفتيات كتابة اجوبتهن على أوراق لاسقة وتعليقها على ورقة كبيرة. اقرأي أوراق الفتيات واعطي التعريف بطريقة تفاعاية"

إشرحي:
الغضب هو أمرٌ طبيعيّ، وهو في العادة إنفعالٌ إنسانيّ وصحّي، يتراوح بين إنزعاجٍ خفيف وغيظٍ حادّ. ولكن عندما يخرج عن السيطرة ويصبح مدمِّراً فقد يؤدّي إلى العديد من المشاكل. يسبّب الغضب كغيره من الإنفعالات تغيّراتٍ جسديّة. فعندما يغضب الإنسان تتسارع دقّات قلبه، ويتصبّب عرقاً أو يرتجف كما أنّه قد يشعر بأنّ جسمه متشنّجاً. يغضب الإنسان بسبب شخصٍ أو حدثٍ ما. والقلق بسبب المشاكل الشخصيّة أو تذكّر الأحداث المؤلمة يسبّب الغضب أيضاً. يُعتبر هذا الأخير إستجابة طبيعيّة للتهديدات وهو يثير مشاعر وتصرّفات عنيفة وعدائيّة في أكثر الأحيان، تسمح للإنسان أن يدافع عن نفسه عندما يتعرّض لهجومٍ ما. إن الشعور بالغضب بنسبةٍ معيّنة ضروريّ لأجل البقاء على قيد الحياة، لكن لا يستطيع الإنسان أن يهاجم كل شخصٍ أو غرض يسبّب له الغضب أو يزعجه.

إسألي:
- ما شعور الفتيات عندما يمنعهن أهلهن أو ولي أمرهن من القيام بشيئ يردن القيام به؟
- ما شعور الفتيات عندما يجرح مشاعرهنّ احد؟

قُولي:
- الغضب، والحزن والفرح كلّها أمثلة عن الإنفعالات. الإنفعالات هي الأمور التي نشعر بها، أي "مشاعرنا".
- من الصعب التعامل مع بعض الإنفعالات كالغضب والحزن. فهذه الإنفعالات لا تمنحنا شعوراً جميلاً. ولا يتكلّم الناس كثيراً عن هذه الإنفعالات لكنّ كلّ إنسان يشعر بها من وقتٍ لآخر.

- عندما أشعر بالغضب أحبّ أحياناً أن أتكلّم مع أصدقائي المقرّبين أو مع عائلتي. فهذا يجعلني أشعر بتحسّن. كما أحبّ أحياناً أن أمشي أو أن أستمع إلى الموسيقى لأهدأ.

دردشة الفتيات:

- ما هو الشعور بالغضب؟
- ما هي بعض الأمور التي تشعركنّ بالغضب؟

إفعلي:

أعطي الفتيات ورقة أو بطاقة وأطلبي منهنّ أن يلفّنها على شكل أنبوب (أعطيهنّ شريط لاصق كي يتمكّن من إلصاق الطرفين).
أطلبي من كل فتاة أن تصرخ بداخله وأن تلاحظ إن كان الصوت يخرج مرتفعاً.
ثمّ أطلبي منهنّ أن يبدأن بملء الأنبوب من طرفٍ واحد بالمناديل الورقيّة وأن يصرخن من جديد بداخله (على أن يلاحظن كيف أنّ الصوت بدأ يخفت).
والآن أطلبي منهنّ أن يزيّن الأنبوب وأن يضفن عليه لمستهن الشخصيّة (أعطيهنّ الأدوات اللازمة للقيام بذلك).

قُولي:

- يمكنكنّ أن تستعملن هذا الأنبوب كلّما شعرتنّ بالغضب أو شعرتنّ بأنّكنّ تردن أن تصرخن وأن تحرّرن بعض الضغط أو التوتّر الموجود في داخلكنّ.
- من الطبيعي أن نشعر بكلّ أنواع المشاعر. بعضها جيّد والآخر مزعج، فالمشاعر تتغيّر مع تغيُّر الأحداث.

نشاط رقم ٢:
مؤشّر الغضب (٢٠ دقيقة)

إسألي:

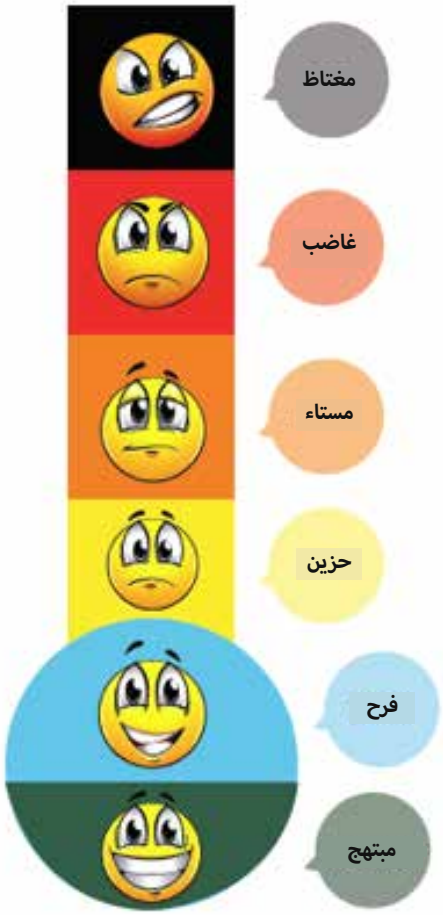
- كيف نعلم بأننا بدأنا نغضب؟
- ما هي التغيّرات التي نشهدها في جسمنا عندما نغضب؟

قُولي:

- قد نلاحظ بعض التغيّرات في جسمنا؛ فقد تتسارع دقّات قلبنا، أوتتصاعد حرارة وجهنا أو قد تشتدّ عضلاتنا.
- تماماً مثل الطقس الذي يتحوّل إلى حارٍّ في فصل الصيف وباردٍ في فصل الشتاء، كذلك نحن "نسخن" عندما نغضب و"نبرد" عندما لا نكون غاضبين أو مستائين.
- ويمكن أن ترتفع حرارة غضبنا أو تنخفض، لذلك نحن نشعر بالهدوء عندما نبرّد الوضع فيتبخّر غضبنا وينطفئ.
- يساعدنا مقياس الضغط الجويّ على معرفة حالة الطقس وقياس درجة الحرارة في الخارج، أمّا اليوم فسنتكلّم عن مقياس غضبنا وكيف سيساعدنا على تحديد ما نشعر به.

إفعلي:

- أطلبي من الفتيات أن يجتمعن من حولك ليرين مؤشّر الغضب.
- أعرضي ملصق مؤشّر الغضب على الفتيات.



قُولي:

- تماماً مثل مقياس الضغط الجويّ الحقيقيّ، نشعر بالحرارة ونهدأ تبعاً لمشاعرنا في كلّ حالة.
- كل ما زاد غضبنا واستياؤنا إرتفعت حرارة غضبنا.
- كل ما زادت نسبة الفرح والهدوء في حياتنا زادت نسبة برودتنا.
- يمكن لغضبنا أن يرتفع أو يهبط تماماً مثل الطقس.

إسألي:

كيف هي حرارتكنّ اليوم؟ هل تشعرن بالحرارة أو بالبرودة؟

إفعلي:

- دلّي على كل مستوى من مؤشّر الغضب واشرحي للفتيات أيّة مشاعر تتطابق مع كلّ مستوى.
- أطلبي من الفتيات أن يعملن ضمن مجموعاتٍ من أربعة ويناقشن حالةً مرّرن بها يوماً وكنّ يشعرن خلالها بالغضب الشديد، وبأنّهن حاميات/ ساخنات لأعلى الدرجات وفقاً للمؤشّر (ويمكن أن يناقشن حالةً مرّت بها إحدى الصديقات وليس بالضرورة حالتهنّ). أطلبي منهنّ أن يتذكّرن ما الذي أثار غضبهنّ إلى هذا الحدّ؟ وكيف تصرّفن في وقتها؟

دردشة الفتيات:

من منكن تريد أن تشاركنا بحالة غضبٍ قد عاشتها من قبل، وكيف تمكّنت من التحكّم بغضبها؟ (أعطِ الفرصة للفتيات ليشاركن قصصهنّ).

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:

التحكّم بالغضب (١٥ دقيقة)

قُولي:

- عندما يكون الإنسان في حالة غضب، قد يدفعه غضبه للقيام بأمورٍ أو لقول أشياء غير جيّدة ولا تمتّ للإحترام بأيّ صلة.
- قد يقول الإنسان أحياناً أشياء لا يؤمن بها مثلاً:"أنتِ صديقةٌ سيّئة"
- قد يقوم الإنسان بأمورٍ يأسف عليها لاحقاً أو أمورٍ توقعه في المشاكل.
- يلزمنا الكثير من التمرين للتفكير بوضوح بأفضل الطرق للتحكّم بالغضب.

إفعلي:

أطلبي منهنّ أن يذكرن أموراً تقوم بها الفتيات كي يتحكّمن بغضبهنّ (أمور إيجابيّة وسلبيّة) وركّزي على النقاط الأساسيّة واكتبيها على اللوح القلاّب.

إفعلي:

ركّزي على الأمور المفيدة التي يقمن بها وعلى الأثر الإيجابيّ الذي تتركه ردّات الفعل هذه. أمّا للّواتي يذكرن أموراً سلبيّة، فيجب أن تسأليهنّ الآتي:

إسألي:

هل تعتقدن أنّ هذه الأمور مفيدة للفتيات، وما قد تكون النتيجة إذا تصرّفت الفتيات بهذه الطريقة.

قُولي:

هذه بعض الطرق الإيجابيّة التي قد تساعدنا على التحكّم بغضبنا:

١. نعدّ لغاية ١٠.
٢. نبتعد عن جدلٍ أو شجارٍ مع صديق(ة).
٣. نعزف الموسيقى أو نغنّي كي نهدأ.
٤. نخبر أحداً بأننا غاضبات.
٥. نفكّر بقصّةٍ طريفة أو بنكتة تجعلنا نضحك.
٦. نفكّر بوقتٍ كنا فيه سعيدات أو هادئات ونحاول أن نتخيّل هذا الشعور.

قُولي:

قد تكون الطرق الأقل إيجابيّة للتحكّم بالغضب مؤذية للفتيات على الصعيدين النفسيّ والجسديّ.

إسألي:

- إذا شعرت الفتيات بأنّهنّ غير قادرات على التحكّم بإنفعالاتهنّ بطريقةٍ ايجابيّة، فماذا يمكنهنّ أن يفعلن؟
- هل يمكنهنّ أن يخترن بعض الآليّات الإيجابيّة ليستعملنها مكان الطرق السلبيّة؟

نصيحة للميسّرة:

شجّعيهنّ ليكشفن عن آليّات التكيّف السلبيّة لصديق(ة) أو لبالغ(ة) يثقن به أو للمساعدة الإجتماعيّة في المركز المجتمعي. فبعض هذه الآليّات يمكن أن تشمل إيذاء النفس، لذلك من المهمّ جدّاً أن يتكلّمن إلى أحدٍ كي يحصلن على المساعدة اللازمة للتعامل مع الموضوع.

إفعلي:

أعطي الفتيات بعض البالونات وقولي لهنّ بأنّهن سينفخن أيّ إرهاق أو ضغط نفسيّ أو أيّة مشاعر مزعجة إلى داخل البالون ومن ثمّ سيطلقنه في الهواء، ويكون بذلك حمل معه كلّ الضغط والمشاعر المزعجة. أعطيهنّ الفرصة للقيام بذلك عدّة مرّات.

نشاط رقم ٤:

لعب أدوار عن الغضب (٢٠ دقيقة)

قُولي:

إستناداً للأمثلة التي قدّمتنها عن الأوضاع التي شعرتنّ فيها بالغضب الشديد، إخترن حالة وحضّرن ضمن مجموعة من أربعة فتيات لعب أدوار يُظهر كيف كان بإمكانكنّ التعامل مع الحالة بشكلٍ أفضل كي لا تفقدن السيطرة على أعصابكنّ.

إفعلي:

عندما تنتهي الفتيات من التحضير أطلبي منهنّ أن يمثّلن المشاهد التي حضّرنها أمام المجموعة.

دردشة الفتيات:

- هل تظنّ بأن المشاهد التي قدّمتها الفتيات تُظهر طرقاً إيجابيّة للتحكّم بالغضب؟
- ما هي الطرق الأخرى التي قد تلجأن إليها عندما تحاولن السيطرة على إنفعالاتكنّ؟

نشاط الختام

ورقة المعلومات (١١-١٣ و ١٤-١٨)
التحكّم بالإنفعالات

ما الذي يسبّب الغضب؟

كثيرةٌ هي الأسباب التي تجعل الإنسان يغضب. قد يجعلنا شخصاً أو حالةً ما نغضب أحياناً. كما يمكن أن يكون الضغط النفسيّ عاملاً أساسيّاً في تسبّب الغضب. فالأشخاص الذين يعيشون في ظروفٍ ضاغطة قد يكونون أكثر عرضةً للغضب من غيرهم. كذلك يختبر المراهقون والمراهقات تقلّباتٍ مزاجيّة ما قد يُشعرهم بالإنزعاج أو المزاجيّة وكذلك بالغضب. ومهما كان السبب الذي يُشعل غضب الإنسان، هناك أمرٌ أكيد وهو أن كلّ انسان معرّض أن يغضب في وقتٍ ما. فالغضب هو إنفعالٌ طبيعيّ وليس هناك أي عيب إذا شعر المرء بالغضب. المهمّ هو كيف نتعامل معه (ومع أنفسنا) في وقتها.

كيف نتحكّم بالغضب؟

بما أنّ الغضب يكون قويّاً جدّاً يكون التحكّم به أحياناً صعب. يلزمنا الكثير من الوعي والسيطرة على النفس كي نتمكّن من إخماده. وهذه المهارات تتطلّب وقتاً لتطويرها. الوعي والسيطرة على النفس معاً يسمحان لنا بامتلاك خياراتٍ أوسع لكيفيّة التصرّف عندما نشعر بإنفعالٍ قويّ كالغضب.
الوعي الذاتيّ هو القدرة على ملاحظةً ما نشعر ونفكّر به ولماذا. عندما نغضب علينا أن نحاول أن نلاحظ ما نشعر ونفكّر به. السيطرة على الذات هو كل ما يتوجّب علينا التفكير به قبل أن نتصرّف. هذا يعني أن نمنح أنفسنا بعض الوقت كي نهدأ عندما نشعر بإنفعالٍ قويّ بدل أن نتصرّف فوراً. قد يتطلّب ذلك أن نمشي مثلاً أو أن نستمع للموسيقى، أو أن نصلّي أو أن نأخذ نفساً عميقاً، كما يمكننا أن نتحدّث إلى صديق(ة) أو أن نعدّ بكلّ بساطة لغاية ١٠.

خمس خطوات للتحكّم بالغضب:

١. **حدّدي المشكلة** (الوعي الذاتي). لاحظي أوّلاً لما أنتِ غاضبة وما هو الأمر الذي أغضبكِ. تكلّمي عن سبب غضبكِ كي تتمكني من التصرّف بدل من أن تقومي بأي ردّة فعل. إسألي نفسكِ: ما الذي أغضبني؟ بماذا أشعر حاليّاً ولماذا؟

٢. **فكّري بحلولٍ محتملة قبل أن تتصرّفي أو تجاوبي** (السيطرة على الذات). هذا هو الوقت للتتوقّفي دقيقةً وتمنحي نفسكِ الوقت الكافي للتحكّم بغضبكِ، ولتفكّري بطريقةٍ محتملة لتصرّفكِ – وهذا قبل أن تبادري بالتصرّف أو ردّ الفعل. إسألي نفسكِ: ماذا يمكن أن أفعل؟ (ويمكن أن تكتبي لائحة بذلك)

٣. **فكّري مليّاً بنتائج كل حلّ.** هنا يجب أن تفكّري بكلّ النتائج التي قد تنتج عن كلّ ردّة فعلٍ تقومين بها. إسألي نفسكِ: ما الذي يمكن أن يحصل جرّاء كلّ إحتمال؟

٤. **إتّخذي قراراً** (إختاري أحدى الإحتمالات). في هذه المرحلة يمكنك التصرّف بعد أن تختاري من اللائحة واحدة من الأمور التي يمكنك القيام بها. أنظري إلى اللائحة واختاري التصرّف الذي تعتبرينه الأكثر فعّالية. إسألي نفسكِ: ما هو الخيار الأفضل في هذه الحالة؟ بعد أن تختاري الحلّ المناسب تصبحين جاهزة للتصرّف.

٥. **راقبي تقدّمكِ.** بعد أن تتصرّفي وتنتهي الحالة، خذي بعض الوقت لتفكّري كيف كان أداؤكِ. إسألي نفسكِ: كيف تصرّفت؟ هل جرت الأمور كما توقّعت؟ إذا كان الجواب كلاّ، لماذا؟ هل أنا راضية عن القرار الذي إتّخذته. من المهمّ جدّاً ان نتوقف لبعض الوقت وأن نفكّر بالأمور ونقيّم كيف جرت في نهاية المطاف. فهذا يساعدكِ كي تفهمي نفسكِ بشكلٍ أفضل، ويسمح لكِ أن تختبري ما كانت الطرق الفضلى في حلّ المشاكل في الحالات المختلفة.

٩ التحكّم بالإنفعالات (١٤-١٨)

الهدف:
- تحديد أسباب الغضب والضغط النفسي.
- تعلّم كيفيّة التعامل مع الغضب والضغط النفسي.

الأدوات:
أوراق أو بطاقات، أقلام ملوّنة، شريط لاصق، رسوم لاصقة، صندوق أكسسوارات.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة (٥ دقائق)

نشاط رقم ١:
التحكّم بالغضب (٤٥ دقيقة)

إشرحي:
الغضب هو أمرٌ طبيعيّ، وهو في العادة إنفعالٌ إنسانيّ وصحّي يتراوح بين إنزعاجٍ خفيف وغيظٍ حادّ. ولكن عندما يخرج عن السيطرة ويصبح مدمِّراً فقد يؤدّي إلى العديد من المشاكل. يسبّب الغضب كغيره من الإنفعالات تغيّراتٍ جسديّة فعندما تغضب تتسارع دقّات قلبك، ويرتفع ضغط دمك وهرمونات الطاقة لديك. قد تشعر بالغضب أو بالإحباط أو بالإستياء بسبب شخصٍ أو حدثٍ ما. والقلق بسبب المشاكل الشخصيّة أو تذكّر الأحداث المؤلمة يسبّب لك الغضب أيضاً. يُعتبر هذا الأخير إستجابة تكيُّفية طبيعيّة للتهديدات، وهو يثير مشاعر وتصرّفات عنيفة وعدائيّة في أكثر الأحيان تسمح لنا أن ندافع عن أنفسنا عندما نتعرّض لهجومٍ ما. إن الشعور بالغضب بنسبةٍ معيّنة ضروريّ لأجل البقاء على قيد الحياة، لكن لا نستطيع أن نهاجم كل شخص أو غرض يسبّب لنا الغضب أو يزعجنا.

إسألي:
عدّدن بعض الطرق غير الملائمة للتعبير عن الغضب والحزن والإحباط. (الصريخ، الضرب، إذلال أحدهم، الشتائم، التخريب، رمي الاغراض أو رفض مساعدة شخصاً بحاجة للمساعدة). عدّدن بعض الطرق الملائمة للتعبير عن الغضب والحزن والإحباط. [التعبير بهدوء عن رأيٍ ما، الانسحاب من الموقف، أو العدّ لغاية ١٠ قبل القيام بأيّة ردّة فعل.

إشرحي:
يمكن التحكّم بهذه الإنفعالات. والهدف من التحكّم بالغضب هو الحدّ من المشاعر الإنفعاليّة والردود الجسديّة التي يسبّبها الغضب على حدٍّ سواء. لا يمكنكنّ تفادي الناس أو الأشياء التي تسبّب لكنّ الغضب، أو التخلّص منها، كما لا يمكنكنّ حتى تغييرها، لكن يمكنكنّ طبعاً أن تتحكّمن بردّات فعلكنّ.

إسألي:

عدّدن بعض الطرق المتّبعة للتحكّم بالمشاعر. (راجعي نصائح للتحكّم بالغضب أدناه للأجوبة المحتملة).
أكتبي ما جمعته الفتيات من طرقٍ للتحكّم بالغضب على اللوح.

قُولي:

يلجأ الناس إلى أساليب إراديّة وغير إراديّة للتعامل مع شعورهم بالغضب. الأساليب الأساسيّة الثلاث هي: التعبير عن الغضب، كبت الغضب، والتهدئة.

- **التعبير عن شعوركِ بالغضب بطريقةٍ حازمة** وغير عنيفة هي الطريقة الأفضل للتعبير عن الغضب. للقيام بذلك عليكِ تعلّم كيفيّة توضيح احتياجاتك وكيفيّة تحقيقها من دون أن تؤذي الآخرين. أن تكوني حازمة لا يعني أن تكوني ملحّة أو متطلّبة بل يعني أن تحترمي نفسك والآخرين.
- **كبت الغضب** يمكن أن يحصل عن طريق عدم التفكير به أو التركيز على أمرٍ إيجابيّ. الهدف هو تحويل الغضب إلى تصرّف بنّاء. لكنّ كبت الغضب ليس دائماً الإستراتيجيّة الأفضل، فإذا لم نسمح للغضب بالظهور قد يسبّب ذلك أذًى جسديّ ومعنويّ. وعندما يتحوّل غضبنا إلى داخلنا قد يسبّب إرتفاعاً في الضغط أو زيادة في ضغط الدم أو إكتئاب، كما أنّ الإنسان قد يصبح عدائيّاً وانتقادياً ما سيؤثّر سلباً على علاقته مع الآخرين.
- **يمكنك أن تهدأي من الداخل.** وهذا لا يعني أن تتحكّمي فقط بتصرّفكِ، بل أن تتحكّمي أيضاً بردودكِ الجسديّة الداخلية وأن تدعي الغضب يزول.

إفعلي:

أعطي الفتيات ورقة أو بطاقة وأطلبي من كلّ واحدة أن يلفّنها على شكل أنبوب (أعطيهنّ شريط لاصق كي يتمكّن من إلصاق الطرفين)
أطلبي من كل فتاة أن تصرخ بداخله وأن تلاحظ إن كان الصوت يخرج مرتفعاً. ثمّ أطلبي منها أن تبدأ بملء الأنبوب من طرفٍ واحد بالمناديل الورقيّة وأن تصرخ من جديد بداخله. (وأن تلاحظ كيف أن الصوت بدأ يخفت)
والآن أطلبي منهنّ أن يزيّن الأنبوب وأن يضفن عليه لمستهن الشخصيّة (أعطيهنّ الأدوات اللازمة للقيام بذلك).

قُولي:

يمكنكنّ أن تستعملن هذا الأنبوب كلّما شعرتنّ بالغضب أو شعرتنّ بأنّكنّ تردن أن تصرخن وأن تحرّرن بعض الضغط أو التوتّر الموجود في داخلكنّ.

صندوق النصائح للتحكّم بالغضب

فعل **إفعلي:**
أكتبي النصائح وضعيها في الصندوق. يمكن للفتيات أن يتطوّعن ويخترن واحدة من الصندوق ويقرأنها.

- إسألي نفسكِ إن كان هذا سيهمّكِ بعد عشرة سنوات؟
- سيكون لديك فرصة لترين الأمور من منظارٍ أكثر هدوءً.
- قولي لنفسكِ "أنّه محبطٌ وأيضاً معقول أن أشعر بالغضب حيال أمرٍ ما، لكنّ ذلك ليس نهاية العالم، والغضب لن يجدي نفعاً ولن يُصلح شيئاً.
- هل سبق وفعلتِ الشيء نفسه لأحد ما حتى ولو عن طريق الخطأ؟ وهل تغضبين من نفسكِ؟ لذا إسألي نفسكِ إذا تعمّد الشخص فعل ذلك لكِ.
- ستجدين في الكثير من الحالات أنّ الشخص كان طائشاً أو على عجلة من أمره، وهو لم يقصد فعلاً أيّ أذى.
- ذكّري نفسكِ بأن الغضب لن يُصلح شيئاً ولن يجعلكِ تشعرين بحالٍ أفضل. (بل قد يجعلك تشعرين بالسّوء).
- جرّبي أن تعدّي لغاية العشرة قبل أن تتكلّمي. هذا لن يعالج الغضب بشكلٍ مباشر، لكنه سيقلّص الضرر التي قد تتسببين به عندما تكونين غاضبة.
- أو حاولي العدّ لغاية العشرة وخذي نفساً عميقاً وبطيئاً بين كلّ رقم. فالتنفّس ببطئ يريح الانسان.
- تخيّلي تجربة مريحة. أغمضي عينيكِ وسافري إليها في ذهنكِ لتحرّري غضبكِ.
- النشاطات غير الشاقّة مثل المشي من شأنها أن تريح عضلاتك وتساعدكِ لتشعري بالهدوء.
- أمضي بعض الوقت لوحدكِ. إبتعدي جسديّاً عن المواقف التي تغضبكِ.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٢:
لعب أدوار عن الإنفعالات (٣٠ دقيقة)

قسمي المشتركات إلى مجموعات من أربعة أو خمسة

قُولي:
ستعملن ضمن مجموعتكنّ لتحضّرن لعب أدوار. عليكنّ أن تألّفن سيناريو عن شخصٍ إنفعاليّ (غاضب، حزين، منزعج، مُحبط). لتحصلن سريعاً على أفكارٍ للسيناريو، فكّرن في وقتٍ كنتنّ أنتنّ فيه غاضبات جدّاً، ما كانت المشكلة حينها؟ كيف تصرّفتنّ؟ إستعملن النصائح التي ناقشناها للتعامل مع الغضب والضغط النفسيّ لتمثيل مشهداً من دقيقةٍ أو دقيقتين وحلّ المشكلة المذكورة في السيناريو.

بعد أن تتّفق كلّ مجموعة على سيناريو، أطلبي من المجموعات أن تعرض المشاهد التي ألّفتها. ثمّ ناقشي المواقف التي قدّمتها الفتيات مستعينةً بالأسئلة التالية:

- هل تمّ التوصّل لحلّ المشكلة في هذا المشهد؟ كيف؟
- ماذا يمكن أن تغيّرن في هذا المشهد؟
- أي نصيحة قد تقدّمنها للشخصيّة التي في المشهد؟
- ما الذي تعلّمتنّه وقد يساعدكنّ إذا واجهتنّ مشكلة مماثلة لاحقاً؟

إسألي:
عندما تشعرن بإحدى هذه الإنفعالات المرّة القادمة، أيّ طريقة ستجرّبن؟

ملاحظة للميسرة:
الأكل، أو أي اقتراح آخر لا يعتبروا آليات سلبية للاستجابة الا اذا كانت تؤثر على حياة الفتيات سلباً.
لذا من المفضل ان تشرح الميسرة للفتيات عند عرض اقتراحتهن:
إن طُبِّق ما اقترحتموه من فترة لأخرى، وليس بافراط، ويساعد الفتيات على الشعور جيداً، فيعتبر التصرف جيد. ما هي أشياء أخرى ممكن للفتيات أن تفعلها للتعامل مع المشاعر؟.

نشاط رقم ٣:
تطوير إستراتيجيات التحكّم بالغضب (٢٥ دقيقة)

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعات من أربعة.

قُولي:
حاولن إيجاد ثلاثة طرق فعّالة للتعامل مع الغضب واكتبنها على ورقة كبيرة.

إفعلي:

- أطلبي من المجموعات أن تعلّق أوراقها على الحائط ما أن تنتهي، ثم أطلبي من كلّ الفتيات المرور أمام كلّ الأوراق ومعهن ثلاثة رسوم لاصقة، فتضع كلّ واحدة منهنّ رسومها اللاصقة على الإستريتيجيّات الثلاث الأكثر فعاليّة بنظرها.
- راجعي الإستراتيجيّات التي تمّ اختيارها أكثر من مرّة.

قُولي:
طوّرتنّ الآن استراتيجيّتكنّ أو طرقكنّ الخاصّة للتعامل مع الغضب. يمكنكنّ تدوين ذلك على دفاتركنّ أو على ورقة كبيرة في الوسط لتُذكِّرن أنفسكنّ بها.

إفعلي:
أعطي الفتيات بعض البالونات.

قُولي:
ستنفخن كلّ الإرهاق أو الضغط النفسيّ أو أيّة مشاعر مزعجة إلى داخل البالون ومن ثمّ تطلقنه في الهواء، ويكون بذلك حمل معه كلّ الضغط والمشاعر المزعجة.

نشاط الختام

ورقة المعلومات

راجعي جلسة التحكّم بالانفعالات (١١-١٣).

فتيات تتراوح أعمارهن بين ١٤ و ١٨ تشاركن بجلسة تعلميّة في عكار

١٠ بناء الثقة وتقدير الذات (١١-١٣)

الهدف:
- زيادة ثقة الفتاة بنفسها وتقديرها لذاتها
- مساعدة الفتيات ليفهمن شعورهنّ تجاه أنفسهنّ

الأدوات:
أوراق لاصقة، أقلام، خيط، مغلّفات، خرّامة، رسوم لاصقة ، طابات بلاستيكيّة.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
التعزيز الإيجابي (٣٠ دقيقة)

قُولي:
خلال العمل على تطوير أنفسنا كي نصبح كما نريد أن نكون، من المهمّ أن نفهم كيف هي نظرتنا إلى أنفسنا في الوقت الحالي. تُعتَبر هذه الجلسة الخطوة الأولى نحو فهم مشاعرنا تجاه أنفسنا.

إسألي:
كيف تفهمن معنى تقدير الذات؟

قُولي:
أن تقدّري نفسك لا يعني أنّكِ لا تغضبين ولا تستائين من نفسكِ. فكلّ انسانٍ يشعر بالإحباط أحياناً. لكنّ المرء الذي يتمتّع بتقديرٍ عالٍ لنفسه يتقبّل خطأه ويتابع مسيرته. الأشخاص المتصالحون مع أنفسهم لا يتأثرون بالضغط الذي يمارسه عليهم أحدهم إذا حاول أن يقنعهم بالقيام بأمرٍ لا يريدون القيام به.

إفعلي:
- أعطي كل فتاة ظرفاً وبعض الخيوط. ستمرّر الخيط عبر المغلّف وتضعه حول عنقها. وأعطي الفتيات بعض الأوراق اللاصقة وقلم أيضاً.
- أطلبي من الفتيات ان يفكّرن بتقديرهن لأنفسهنّ وكيف تقيّمنه من واحد إلى خمسة (واحد هو الأعلى قيمة) أطلبي منهنّ أن يكتبن الجواب على ورقة لاصقة وأن يضعهنا داخل المغلّف.

إشرحي:
كوَّنت كل منّا إنطباعاً عن زميلاتها بطريقةٍ أو بأخرى. لدى كلّ واحدة منّا أشياء إيجابيّة تريد قولها للأخرى لكننا أحياناً ننسى أن نقول الاشياء الجيّدة لبعضنا البعض. يمنحنا هذا النشاط الفرصة لنشارك الأمور الجيّدة التي يجب أن نقولها، كما يمنحنا الفرصة لنلهو في الوقت نفسه. (ملاحظة للميسّرة: من المهمّ أن تتأكّدي أنّ الفتيات يركّزن على الأمور الجيّدة والإيجابيّة كي لا تكتب أي واحدة منهنّ أشياء سلبيّة على الأوراق اللاصقة).

قُولي:
ما رأيكنّ أن تقفن بشكل دائرة ولتفكّر كل واحدة بالفتاة التي على يسارها وتلك التي على يمينها.
- ما هي الكلمات الإيجابيّة التي قد تستعملينها لتصفي كلّ واحدة؟
- ما هي الرسالة الفرحة التي قد تقدّمينها لها؟

قُولي:
عندما أقول، "إنطلاق!" (يلاّ) مطلوبٌ من كل فتاة أن تكتب صفةً أو صفتين عن الفتاة التي على يسارها ثمّ عن الفتاة التي على يمينها وتضع الورقة داخل مغلّفهنّ. (أو أن ترسم إشارات تمثّل هذه الصفات إن أرادت)

إفعلي:
عندما تشعرين بأن الفتيات أوشكن على الإنتهاء، قولي: "توقّفن!"

قُولي:
- أريد من كل فتاة أن تأخذ ورقة أخرى وأن تكتب أمراً أو أمرين عن نفسها.
- فكّري بالصورة التي ترسمينها لنفسكِ، ماذا تحبين بنفسكِ؟

إفعلي:
أطلبي من الفتيات أن يفتحن المغلّفات وأطلبي من بعض المتطوّعات أن يقرأن عاليّاً أمراً كتبته إحدى الفتيات عنهنّ وأمراً كتبنه هن عن أنفسهن. (إن كنّ يودّن مشاركة هذه الأمور).

دردشة الفتيات:
كيف شعرتنّ حيال الأمور التي قالتها الأُخريات عنكنّ؟

نشاط رقم ٢:
ما هي الثقة بالنفس؟ من أين تأتي؟ (٣٠ دقيقة)

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعات من أربعة.

قُولي:
لنفكّر بفتاة تتمتّع بثقة كبيرة وبفتاةٍ أخرى ثقتها بنفسها ضعيفة. ما هي الصفات ؟ من أين تأتي صاحبة الثقة الكبيرة بهذه الثقة ؟ ومن أين تأتي الفتاة ذات الثقة الضعيفة بهذا الضعف في ثقتها بنفسها ؟

إفعلي:
أكتبي هذه الأسئلة على اللوح كي تتمكّن الفتيات من التركيز عليها.

قُولي:
لنرسم فتاتين: الأولى تتمتّع بثقة كبيرة والأخرى بثقة ضعيفة. يمكنكنّ التركيز على مظهرهما الخارجي (أي لغة الجسد) كما يمكنكنّ أن تكتبن أجوبة الأسئلة حول الرسم.

إفعلي:
أطلبي من كلّ مجموعة أن تقدّم بعض الأفكار أمام المجموعة الكبيرة.

إشرحي:
من المفضل الا ترتبط ثقتكنّ بأنفسكنّ بمظهركنّ الخارجيّ بل يجب أن تشعرن بالثقة من الداخل. لا يمنحكنّ الجمال الثقة، لكنّ الثقة هي التي تجعلكنّ جميلات.

دردشة الفتيات:
- كيف تؤثّر ثقتكنّ على قراراتكنّ وتصرّفاتكنّ ؟
- كيف يمكنكنّ زيادة ثقتكنّ بأنفسكن إن كانت ضعيفة ؟
- كيف يمكن أن تدعم كلّ منكنّ صديقاتها ضمن المجموعة لكي يزدن من ثقتهن بأنفسهن؟

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
قيمة الذات (٢٠ دقيقة)

قُولي:
- سنقوم بنشاطٍ ظريف يُدعى "الوقوف للموافقة".
- سأقرأ لائحة من العبارات، يجب أن تقفن إن كنتنّ موافقات على الجملة
- إقرأي كلّ جملة على حِدة واعطي الوقت الكافي للفتيات ليقفن بعد كلّ واحدة.

إسألي:
(أعطي بعض الوقت للفتيات ليقفن بعد أن تقرأي كلّ جملة)

الوقوف للموافقة
- أنا فتاة طيّبة.
- أنا لطيفة مع عائلتي.
- أنا فخورة بتصرّفي.
- أنا أهتم بأصدقائي.
- أنا أظهر الإحترام للراشدين.
- أنا أعلم بأني أملك مواهب ومهارات مهمّة.
- انا سعيدة وفخورة.
- أنا أؤمن بنفسي.

دردشة الفتيات:
أيّ من الجمل كانت مهمّة بالنسبة إليكنّ ؟

قولي:
يعني تقدير الذات أن نؤمن بأننا ذو قيمة وأننا فخورون بأنفسنا وبالطريقة التي نتصرّف بها مع بعضنا. هذا يعني بأننا نستحقّ أموراً عظيمة.

إسألي:
هل سبق أن تزعزعت ثقتكنّ ؟
عندما يحصل ذلك، كيف تستعدن ثقتكنّ بأنفسكنّ ؟

إفعلي:
أكتبي التقنّيات التي تقترحها الفتيات على اللوح وامنحي كلّ فتاة رسماً لاصقاً على كلّ تقنية تقترحها.

إفعلي:
شاركي بعض النصائح التالية مع الفتيات:
- لا تقارني نفسكِ بالآخرين.
- لا تهتمّي بما يفكّره الآخرون عنكِ.
- إفعلي ما تحبّينه.
- خذي بعض الوقت للإسترخاء.
- إستمعي للموسيقى التي ترفع من معنوياتكِ.
- خذي وضعيّة جسديّة جيّدة (وسيجعلكِ ذلك تشعرين بثقة أكبر على الفور).
- كوني جيّدة مع ذاتكِ (إعترفي بنقاط قوّتكِ وطوّريها).

قُولي:
- يمكنكِن أيضاً أن تذكّرن أنفسكن بصفاتكن المهمّة التي حدّدتنها في لعبة " الوقوف للموافقة".
- عندما أنظر في الغرفة من حولي أرى مجموعة من الفتيات الذكيّات، والمهتمّات اللواتي يراعين شعور الآخرين. لقد قدّمتنّ الدعم لبعضكنّ البعض وأرى أنكنّ قد تطورتنّ ونضجتنّ خلال الوقت الذي أمضيناه معاً، وأنا أكيدة أن ثقتكنّ بأنفسكنّ أصبحت كبيرة جداً وستستمر بالنموّ.

إفعلي:
- أطلبي من الفتيات ان يقفن بشكل دائرة. إستعملي طابة وأطلبي منهنّ أن يمررن هذه الطابة في الدائرة. يمكن لكلّ فتاة أن تخبرنا بطريقة تلجأ اليها لتحافظ على ثقتها ولتطوّرها.
- في نهاية الجلسة، أطلبي من كلّ فتاة أن تقيّم ثقتها بنفسها من ١ إلى ٥، وإذا كانت ترتاح لذلك يمكنها أن تتشارك والفتيات بهذا التقييم.

قولي:
أن تعلمي أيّ صفات تحبّين بنفسك وأيّ صفات تريدين أن تطوّري، هذا يساعدكِ على بناء تقديرك لذاتكِ.

نشاط الختام

ورقة المعلومات (١١-١٣ و ١٤-١٨)
بناء الثّقة وتقدير الذات

تحكّمي بالصوت المنتقد في داخلك

الخطوة الأولى التي يجب أن تقومي بها لزيادة ثقتك بنفسك هي أن تتعلّمي كيف تتعاملين مع صوت النقد الموجود في داخلكِ وكيف تستبدلينه بصوتٍ أكثر تسامحاً. كلّ منّا يملك صوت نقدٍ داخليّ وهو يساعدنا على تحقيق الأمور الواجب فعلها أو على القيام بأمور لنحصل على قبول ورضى الأشخاص في حياتنا. هناك العديد من الطرق لتقليص صوت النقد هذا ولإستبداله بأفكار أكثر فائدة، فيمكنك مثلاً أن تغيّري نظرتك لنفسكِ. والطريقة الوحيدة للقيام بذلك هي أن تقولي "كفى" بكلّ بساطة في كل مرّة تفكّرين بهذا النقد. يمكنك فعل ذلك بواسطة قول كلمة أو جملة خاصّة بكِ لتأمري هذا الصوت الداخلي بالتوقف. وعندما يقول صوت النقد شيئاً - داخل رأسكِ - أصرخي: توقّف! ثم أعيدي تركيز أفكاركِ على أمرٍ بنّاءٍ أكثر.

خذي دقيقتي إستراحة لتقدير ذاتك

هذه عادة بسيطة ومرحة جدّاً، وإذا أمضيت دقيقتين فقط على هذه العادة كلّ يوم لمدة شهر ستلاحظين فرقاً شاسعاً. خذي نفساً عميقاً، تمهّلي واطرحي على نفسك السؤال التالي: ما هي الأمور الثلاث التي يمكن أن أقدّر نفسي بفضلها؟ ليس من الضروريّ أن تكون أموراً عظيمة، قد تكون مثلاً أنكِ استمعتي لثلاث دقائق لشخصٍ كان بحاجة إليكِ اليوم، أو أنك كنت فتاة مهتمّة بالآخرين وطيّبة معهم في حالات عدّة. ولا تساعد هذه الإستراحات الصغيرة على بناء الثقة بالنفس على المدى الطويل فقط، بل تساعد أيضاً على تغيير المزاجٍ السيّئ وتزوّدك بالكثير من الطاقة الإيجابيّة من جديد.

إفعلي الصواب

عندما تفعلين ما أنت مقتنعة أنّه الصواب فأنت تعزّزين تقديركِ لذاتك. قد يكون ما قمتِ به عملاً صغيراً مثل أن تكوني متفهّمة عوضاً عن إطلاق الأحكام على الآخرين في حالةٍ معيّنة. أو أن تكوني لطيفة مع أخيك أو أختك. ليس من السهل القيام بذلك وليس سهلاً أيضاً معرفة ما هو الصواب، لكنّ التركيز عليه والقيام به بأفضل ما يمكنكِ سيؤثّر على النتائج التي ستحصلين عليها وكذلك على نظرتكِ لنفسك في الوقت عينه.

كوني الصديقة المفضّلة لنفسك

عوضاً عن تحطيم نفسك، تساءلي: كيف يمكن أن يساندني صديقي/ صديقتي أو أحد والديّ ويساعدني في هذه الحالة ؟ ثمّ تصرّفي مع نفسك أو كلّميها كما قد يفعل هذا الشخص لو كان موجوداً.

كوني طيّبة مع الآخرين

عندما تكونين طيّبة مع الآخرين تميلين إلى معاملة نفسكِ والتفكير بها بطيبة أيضاً. والطريقة التي تعاملين فيها الآخرين هي الطريقة التي يميلون إلى اللجوء إليها في التعامل معك على المدى الطويل. يمكنك مثلاً:

- أن تكوني موجودة ببساطة وتستمتعي لأحدهم يعبّر عمّا بداخله
- أن تشجّعي صديق(ة) أو فرد من عائلتك عندما يكون متردّد أو مُحبط.
- أن تخصّصي بضع دقائق لمساعدة شخصٍ ما بطريقة عمليّة.

أمضي مزيداً من الوقت مع أشخاص داعمين ومساندين
(ووقتاً أقلّ مع الأشخاص المدمّرين)

- حتى لو كنتِ تركّزين على التصرّف بطريقة جيّدة مع الآخرين (ومع نفسك) سيكون من الصعب المحافظة على تقديركِ لذاتكِ إذا كانت التأثيرات الأكثر أهميّة في حياتك تشدّ بتقديركِ لذاتكِ إلى الأسفل بشكلٍ يوميّ أو أسبوعيّ.
- فغيّري ما هو مدّمرٌ لك، أي اختاري أن تمضي وقتاً أقل مع الأشخاص الفظّين وغير الداعمين لكِ، وامضي مزيداً من الوقت مع أشخاص طيّبين وإيجابيّين يرفعون من معنويّاتك.

١٠ بناء الثقة وتقدير الذات (١٤-١٨)

الهدف:
- زيادة ثقة الفتاة بنفسها وتقديرها لذاتها
- مساعدة الفتيات ليفهمن شعورهنّ تجاه أنفسهنّ

الأدوات:
أوراق لاصقة، أقلام، خيط، مغلّفات، خرّامة، رسوم لاصقة، طابات بلاستيكيّة.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
التعزيز الإيجابي (٣٠ دقيقة)

قُولي:
خلال العمل على تطوير أنفسنا كي نصبح كما نريد أن نكون، من المهمّ أن نفهم كيف هي نظرتنا إلى أنفسنا في الوقت الحاليّ. تُعتَبر هذه الجلسة الخطوة الأولى نحو فهم مشاعرنا تجاه أنفسنا.

أن تقدّري نفسكِ لا يعني أنّكِ لا تغضبين ولا تستائين من نفسكِ، فكلّ انسانٍ يشعر بالإحباط أحياناً. لكنّ المرء الذي يتمتّع بتقديرٍ عالٍ لنفسه يتقبّل خطأه ويتابع مسيرته. فالأشخاص المتصالحون مع أنفسهم لا يتأثرون بالضغط الذي يمارسه عليهم أحدهم إذا حاول أن يقنعهم بالقيام بأمرٍ لا يريدون القيام به. سيشعرون بثقةٍ أكبر بأنّ قرارهم هو القرار الصحيح وسيقمن بخياراتهم تبعاً لرغباتهم الخاصّة وليس لرغبة الآخرين وقيمهم.

إفعلي:
أعطي كلّ فتاة ظرفاً وبعض الأوراق اللاصقة وقلم.

قُولي:
أريدكنّ أن تفكّرن بتقديركنّ لأنفسكنّ وكيف تقيّمنه من واحد إلى خمسة (واحد هو الأعلى قيمة) أكتبن الجواب على ورقة لاصقة وضعنها داخل المغلّف.

قُولي:
كوَّنت كلّ منّا إنطباعاً عن زميلاتكنّ بطريقةٍ أو بأخرى. فلدى كلّ واحدة منّا أشياء ايجابيّة تريد قولها للأخرى لكنّنا أحياناً ننسى أن نقول الاشياء الجيّدة لبعضنا البعض. سيمنحنا هذا النشاط الفرصة لنشارك الأمور الجيّدة التي يجب أن نقولها، كما يمنحنا الفرصة لِنَمرح في الوقت نفسه.
(ملاحظة للميسّرة: من المهمّ أن تتأكّدي أنّ الفتيات يركّزن على الأمور الجيّدة والإيجابيّة كي لا تكتب أيّ واحدة منهنّ أشياء سلبيّة على الأوراق اللاصقة.)

قُولي:
أريد منكنّ أن تجلسن بشكل دائرة ولتفكّر كلّ واحدة منكنّ بالفتاة التي على يسارها وتلك التي على يمينها.
- ما هي الكلمات الإيجابيّة التي قد تستعملينها لتصفي كلّ واحدة؟
- ما هي الرسالة الفرحة التي قد تقدّمينها لها؟

قُولي:
عندما أقول، **"إنطلاق!"** (يلاّ) مطلوبٌ من كلّ فتاة أن تكتب صفةً أو صفتين عن الفتاة التي على يسارها ثمّ عن الفتاة التي على يمينها وتضع الورقة داخل المغلّف. (أو أن ترسم إشارات تمثّل هذه الصفات إن أرادت)

إفعلي:
عندما تشعرين بأنّ الفتيات أوشكن على الإنتهاء، قولي: **"توقّفن!"**

قُولي:
- أريد من كل فتاة أن تأخذ ورقة أخرى وأن تكتب أمراً أو أمرين عن نفسها.
- فكّري بالصورة التي ترسمينها لنفسكِ، ماذا تحبين بنفسكِ؟ ضعي الأجوبة داخل المغلّف.

إفعلي:
أطلبي من الفتيات أن يفتحن المغلّفات وأطلبي من بعض المتطوّعات أن يقرأن عاليّاً أمراً كتبته إحدى الفتيات عنهنّ وأمراً كتبنه هنّ عن أنفسهن. (إن كنّ يودّن مشاركة هذه الأمور).

دردشة الفتيات:
كيف شعرتنّ حيال الأمور التي قالتها الأخريات عنكنّ؟

نشاط رقم ٢:
ما هي الثقة بالنفس؟ من أين تأتي؟ (٣٠ دقيقة)

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعات من أربعة.

قُولي:
أريدكن أن تفكّرن بفتاة تتمتّع بثقة كبيرة وبفتاةٍ أخرى ثقتها بنفسها ضعيفة. ما هي صفات كلّ منهنّ ؟ من أين تأتي صاحبة الثقة الكبيرة بهذه الثقة ؟ ومن أين تأتي صاحبة الثقة الضعيفة بهذا الضعف في الثقة ؟

إفعلي:
أكتبي هذه الأسئلة على اللوح كي تتمكّن الفتيات من التركيز عليها. عندما ينتهين أطلبي من كلّ مجموعة أن تقدّم الأجوبة أمام المجموعة الكبيرة.

إشرحي:

لا يجب أن ترتبط ثقتكنّ بأنفسكنّ بمظهركنّ الخارجيّ بل يجب أن تشعرن بالثقة من الداخل. لا يمنحكنّ الجمال الثقة، لكنّ الثقة هي التي تجعلكنّ جميلات.

دردشة الفتيات:

- كيف تؤثّر ثقتكنّ على قراراتكنّ وتصرّفاتكنّ ؟
- كيف يمكنكنّ زيادة ثقتكنّ بأنفسكن إن كانت ضعيفة ؟
- كيف يمكن أن تدعم كلّ منكنّ صديقاتها ضمن المجموعة لكي يزدن من ثقتهن بأنفسهن؟

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:

المحافظة على الثقة (٣٠ دقيقة)

إسألي:

- هل تزعزعت ثقتكنّ بأنفسكنّ يوماً؟
- عندما يحصل ذلك كيف تستعدن ثقتكنّ؟

إفعلي:

- قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة، وأطلبي منهنّ أن يفكرن بسيناريو (ليس من الضروري أن يكون شخصيّاً) تختبر فيه الفتاة زعزعة لثقتها ككلماتٍ سيّئة يقولها الشبّان في الطريق مثلاً، أوجدلٌ مع أحد الأصدقاء، أو توبيخ من الأهل.
- سيمضين ١٠ دقائق في تحضير مشهدٍ يتعلّق بكيفيّة المحافظة على الثقة أو بكيفيّة إستردادها
- يجب أن يفكرن بالأشياء التي يقمن بها عندما يشعرن بالإحباط وبضعف الثقة، وبكيفيّة التوصّل إلى إستعادة هذه الثقة، ككلمات التشجيع التي يردّدنها لأنفسهنّ، أوالتكلّم إلى صديق(ة) أو فرد من العائلة يكون قادراً على جعلهنّ يشعرن بتحسّن؛ ماذا قد يقول هذا الشخص؟
- سيقدّمن مشاهدهنّ أمام المجموعة الكبيرة، وستختارين انتِ كميسّرة النقاط المفاتيح التي أشارت الفتيات من خلالها إلى الطرق الإيجابيّة لتطوير الثقة، وستكتبينها على اللوح القلاّب، مسهّلةً بذلك النقاش حول هذه التقنيات أو الطرق.

إفعلي:

شاركي بعض النصائح التالية مع الفتيات:

- لا تقارني نفسكِ بالآخرين.
- لا تهتمّي بما يفكّره الآخرون عنكِ.
- إفعلي ما تحبّينه.
- خذي بعض الوقت للإسترخاء.
- إستمعي للموسيقى التي ترفع من معنوياتكِ.
- خذي وضعيّة جسديّة جيّدة (وسيجعلكِ ذلك تشعرين بثقة أكبر على الفور).
- كوني جيّدة مع ذاتكِ (إعترفي بنقاط قوّتكِ وطوّريها).

إسألي:

- ما هي الطرق الأساسيّة التي حدّدتنها لمساعدة أنفسكن على المحافظة على ثقتكنّ وعلى زيادتها؟
- في آخر الجلسة، أكتبن تقييمكن لثقتكنّ بأنفسكن من ١ إلى ٥. وإذا كان لا يزعجكن ذلك، يمكنكن أن تشاركن تقييمكن لأنفسكن من البداية إلى النهاية مع الأخريات (إمّا ذكر الترتيب وإمّا فقط ذكر إذا كان هناك ارتفاع أو تدّني في ثقتكنّ).

قُولي:

- عندما أنظر في الغرفة من حولي أرى مجموعة من الفتيات الذكيّات، والمهتمّات اللواتي يراعين شعور الآخرين. لقد قدّمتنّ الدعم لبعضكنّ البعض، وأرى أنكنّ قد تطورتنّ ونضجتنّ خلال الوقت الذي أمضيناه معاً، وأنا أكيدة بأنّ ثقتكنّ بأنفسكنّ أصبحت كبيرة جداً وستستمر بالنموّ.
- أن تعلمي أيّة صفات تحبّين بنفسك وأيّة صفات تريدين أن تطوّري، ذلك يساعدكِ على بناء تقديرك لذاتكِ.

نشاط الختام

ورقة المعلومات

راجعي جلسة بناء الثقة وتقدير الذات (١١–١٣).

فتيات تتراوح أعمارهن بين ١١ و ١٣ تشاركن بجلسة تعلميّة في عكار

١١ الجسم في سنّ البلوغ: النظافة الشخصيّة والصحّة الإنجابيّة (١١-١٣)
القسم الأوّل

الهدف:
- التعرّف على التغيّرات النفس-إجتماعيّة والجسديّة خلال سنّ البلوغ
- التعرّف على الأعضاء التناسليّة

الأدوات:
لوح الورق القلاّب واقلامه، أقلام، أقلام تلوين أو أقلام رصاص، ورقة الوقائع، قبّعة، ملصق "أنا أتغيّر"، فيديو مؤسسة أبعاد عن سنّ البلوغ (https://www.youtube.com/watch?v=Z5SdRIq238k)

نصيحة للميسّرة:
إنّ طَرح هذا الموضوع للمجموعة الأصغر سنّاً سيكون حسّاساً جدّاً وقد تشعر الفتيات بالحرج عند مناقشته. لذلك قبل أن تبدأي بالجلسة إشرحي لهنّ بأنكِ ستناقشين معهنّ موضوعاً قد يجدنه مُحرِجاً لكنّه مهمٌّ جدّاً. وذكّريهنّ بأنّهنّ في مساحةٍ آمنة للتعلُّم ضمن المركزِ المجتمعي، وإسألِيهنّ ماذا يمكنكِ أن تفعلي لهنّ كي يشعرن بالرّاحة. لقد حضّرنا نشاطاً لكسر الجليد قد يساعد على التحضير للجلسة.
يمكن للميسّرة أن تلجأ لدليل " Save the Children SRHR " إذ انّه مفيد جدّاً ويساعد على التحضير لهذه الجلسات:
http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/5817.pdf
http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/information_guide.pdf

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

فعل
إفعلي:
أطلبي من الفتيات أن يكتبن على ورقة أمراً مُحرِجاً حدث لهنّ. (على الميسّرة أن تفعل الشيء نفسه).
ضعي الأوراق كلّها في القبّعة ثمّ أطلبي من الفتيات أن يتطوّعن ويخترن واحدة ويقرأنها.

قُولي:
لقد اختبرنا جميعاً أمراً مُحرِجاً في حياتنا فهذا أمرٌ طبيعي. قد تجدن هذه الجلسة مُحرِجة لكن تذكّرن أنّنا في هذا المركز لنتعلّم الكثير من المعارف حتى ولو كانت مُحرِجة، ومن بين تلك المعارف هناك بعض الأمور المهمّة التي تؤثّر على جسمنا وعلى عقلنا بينما ننمو ونكبر، ويجب أن نتعرّف عليها.

نشاط رقم ١:
أنا أتغيّر (٦٠ دقيقة)

قُولي:

سنتكلّم اليوم عن التغيّرات التي يشهدها جسمنا عندما نكبر. ستشمل هذه الجلسة التغيّرات الجسديّة والعاطفيّة معاً، علماً أنّ الكلام عن هذه التغيّرات قد يكون أحياناً مُحرجاً، إلّا أنّه من المهمّ الحديث عنها لأنّها جزءٌ طبيعيّ من نموّنا. **أنا مثلاً لاحظت الكثير من التغيّرات في جسمي عندما كنت في عمركنّ.** فالفتيات بين سنّ التاسعة والسادسة عشر يختبرن بعض التغيّرات في أجسامهنّ وفي طريقة تفكيرهن أيضاً. عندما تشهد الفتاة هذه التغيّرات نقول أنّها تمرّ في سنّ البلوغ. فهي تنتقل تدريجيّاً من بنية ووضعيّة فتاةٍ صغيرة إلى بنية ووضعيّة إمرأة.

قُولي:

أريدكنّ أن تتعرّفن على ندى وهي فتاةٌ في الحادية عشر من عمرها وتواجه عدّة تغيّرات. فقد لاحظت أنّ جسمها لم يعد كالسابق حتى أنّ مشاعرها وعواطفها تتغيّر. لا تعرف ندى إلى من يمكنها التكلّم عن هذا الموضوع، ولا تعلم إن كان هذا أمراً طبيعيّاً وإن كانت الفتيات الأخريات تختبر الشيء نفسه. سنحاول مساعدة ندى خلال الجلستين القادمتين. المهمّة الأولى التي أوكلتنا بها ندى هي أن نساعدها على تحديد التغيّرات التي تمرّ بها الفتاة لترى إن كان ما تمرّ به هي طبيعيّ ومشابه للفتيات الأخريات.

إفعلي:

- قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة. أطلبي منهنّ أن يرسمن فتاة من الرأس إلى الرجلين وأن يحدّدن على الرسم التغيّرات الجسديّة التي تمرّ بها خلال سنّ البلوغ. وأطلبي من الفتيات أيضاً أن يفكّرن بالتغيّرات العاطفيّة التي تمرّ بها الفتاة وأن يكتبنها على الرسم.
- قولي لهنّ أنّ المجموعة التي تدوّن أكبر عددٍ من التغيّرات ستحصل على رسومٍ لاصقة.

إفعلي:

أطلبي من المجموعات أن يقدّمن ما قمن به أمام المجموعة الكبيرة، واعطِ كل فتاة من المجموعة الرابحة رسماً لاصقاً.

أعطيهنّ الأجوبة الصحيحة وأضيفي أي تفصيل في حال نسين ذكره. إستعملي ملصق "أنا أتغيّر" (مع المعلومات التالية)

يطلق جسمنا خلال سنّ البلوغ هرموناتٍ لها عدّة أدوار، لكن الأهمّ هو أن الهرمونات تجعل جسمكِ يتحوّل من جسم فتاة إلى جسم امرأة. ستؤثّر الهرمونات على التالي:

- **تغيّرات جسديّة:** نموّ الصدر، كسب بعض الطول والوزن، زيادة إفرازات العرق وتحوّل البشرة إلى دهنيّة، نموّ عظام الحوض ونحافة الخصر، زيادة قياس الوركين، نموّ شعر العانة وتحت الإبط، بداية الحيض.
- **مشاعر مختلفة:** سرعة الإنزعاج، والشعور بالقدرة على تحديد ما هو مفيد وما هو غير مفيدٍ لي، وامتلاك أحاسيس تجاه شخصٍ ما، والمزاجيّة، والغضب، والشعور بالحزن بشكلٍ أكبر أو أسرع من السابق.
- **تغيّرات في الأمور التي أحبّها** (قد تحبّين مثلاً هواية جديدة لم تكوني تحبّينها من قبل)
- **الرغبة بالتحرّر من الأهل والعائلة** (قد تريدين مثلاً أن تمضي المزيد من الوقت مع صديقاتكِ وأقلّ وقت مع العائلة، لكن هذا لا يعني أنّكِ لا تحبّين عائلتكِ بل يعني أنّكِ تحبّين تمضية الوقت مع صديقاتكِ أكثر).
- **القلق حيال جسمي ومظهري** (قد لا تكونين مثلاً سعيدة بمظهر شعركِ أو كيف تبدين بثيابكِ)
- **الشعور بالضغط من قِبَل الأصدقاء** للتصرّف بطريقةٍ ما. (قد تطلب منكِ صديقاتكِ مثلاً أن تكوني لئيمة مع فتاةٍ أخرى، ولا تعلمين كيف ترفضين لأنهنّ صديقاتكِ.)

قُولي:

- كل هذه التغيّرات الجسديّة والعاطفيّة هي طبيعيّة.
- كل انسان ينمو على وتيرته الخاصّة، البعض يشهد التغيّرات باكراً والبعض الآخر يتأخّر قليلاً
- من المهمّ جداً ألاّ نستهزئ بالآخرين الذين قد يشهدون البلوغ باكراً أو متأخّراً عن العادة
- غالباً ما يشعر المرء في عمر الشباب بالإنزعاج والخجل جرّاء التغيّرات التي يشهدها جسمه.

إفعلي:

إعرضي فيديو "أبعاد" (الجزء الأوّل) عن التغيّرات.

قُولي:

- كل هذه التغيّرات طبيعيّة، لكنّ هذه التغيّرات قد تكون جديدة ومشوّقة في بعض الأحيان وصعبة في مرّات أخرى.
- قد يساعدكِ أحياناً أن تعلمي بأن هناك فتياتٍ أخريات من عمركِ يشهدن التغيّرات نفسها. أنا مثلاً مررت بسنّ البلوغ وما زلت أذكر كلّ التفاصيل، لذلك يمكنكِ أن تسأليني إن كنت بحاجة إلى بعض المعلومات. كما يمكنكِ أن تخبري الفتيات في المجموعة عن مشاعرك.

إفعلي:

أطلبي من الفتيات أن يكتبن الأسئلة التي تراودهنّ على ورقة من دون أن يذكرن أسماءهنّ ثمّ خذي كل الأوراق وأجيبي عن الأسئلة في بداية الجلسة التالية.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٢:

الأعضاء التناسليّة (١٥ دقيقة)

قُولي:

- من المهمّ خلال نموّنا وتطوّرنا أن نتعرّف على أعضاء جسمنا وأن نفهم كيف تعمل.
- كلّما تكبر ندى يزيد فضولها للتعرّف على أعضاء جسمها. وهي مهتمّة خصوصاً بالتعرّف على الأجزاء "الحميمة" أي على أعضائها التناسليّة لكنّها تشعر بالخجل الشديد من التكلّم بالموضوع.
- من المهمّ أن نتكلّم عن هذا الموضوع كي نفهم دور هذه الأعضاء ونفهم بالتالي كيف يعمل جسمنا.
- يملك الصبيان/ الرجال والفتيات/ النسّاء أعضاء تناسليّة.
- العضو التناسلي لدى الأنثى يدعى المهبل.
- لكنّ هناك أعضاء تناسليّة أخرى لا نراها لأنّها داخل جسمنا كلّ الفتيات لديها هذه الأجزاء في جسمها ومهمّ جدّاً أن نتعرّف على هذه الأجزاء ونحميها، وهذا ما سنناقشه في الجلسة المقبلة.

إفعلي:

أرسمي الأعضاء التناسليّة لدى الأنثى واكتبي أسماءها ووصفِها. ركّزي على الأعضاء الأساسيّة لدى الأنثى: المهبل، المبيضان، قنوات فالوب، الرحِم.

قُولي:
ما أن تصل الفتاة إلى سنّ البلوغ، تنضج بويضة صغيرة في أحد **المبيضان** وتسافر عبر إحدى **قنوات فالوب** لتصل إلى **الرحم**. ويدعى تحرير هذه البويضة من المبيض بـ**"الإباضة"**.

دردشة الفتيات:
قد يكون هذا الموضوع مُحرج جدّاً، لكن هل تظنّ أنّه من المهمّ أن تحصل الفتيات على هذه المعلومات؟

نشاط الختام

رسالة دعوة

للأمّهات للمشاركة بمجموعة النقاش المركّز حول العلاقة مع المراهقات في الأسبوع القادم.

فتيات تتراوح أعمارهن بين ١١ و ١٣ تشاركن بجلسة تعلميّة.

ورقة المعلومات (١١-١٣ و ١٤-١٨)
الصحّة الإنجابيّة

تغيّرات جسديّة لدى الفتيات فقط

- توسّع الوركين
- نموّ الصدر
- بدء الإباضة والحيض

تغيّرات جسديّة ونفس-إجتماعيّة مشتركة لدى الشباب والفتيات

- توسّع الوركين
- نموّ الصدر
- بدء الإباضة والحيض
- تغيّرات جسديّة ونفس-إجتماعيّة مشتركة لدى الشباب والفتيات
- إزدياد في الطول
- كسب بعض الوزن
- نمو شعر العانة وتحت الإبط
- كبر حجم الأعضاء التناسليّة
- ظهور حبّ الشباب
- تغيّرات في المزاج
- الشعور بالحرج بسهولة
- التقرّب من الأصدقاء أكثر من العائلة
- الشعور بالخجل
- قدرة أوسع على التفكير وحلّ المشاكل
- التمرّد على الأهل، والمطالبة بالتحرّر
- القلق من ألاّ يكون ما يمرّون به طبيعيّ وأنّهم "مختلفون" عن أصدقائهم
- تجريب سلوكيات ضمنها تلك التي قد تنطوي على خطر على نظرتكِ لنفسك في الوقت عينه.

جسم الأنثى وأعضائه

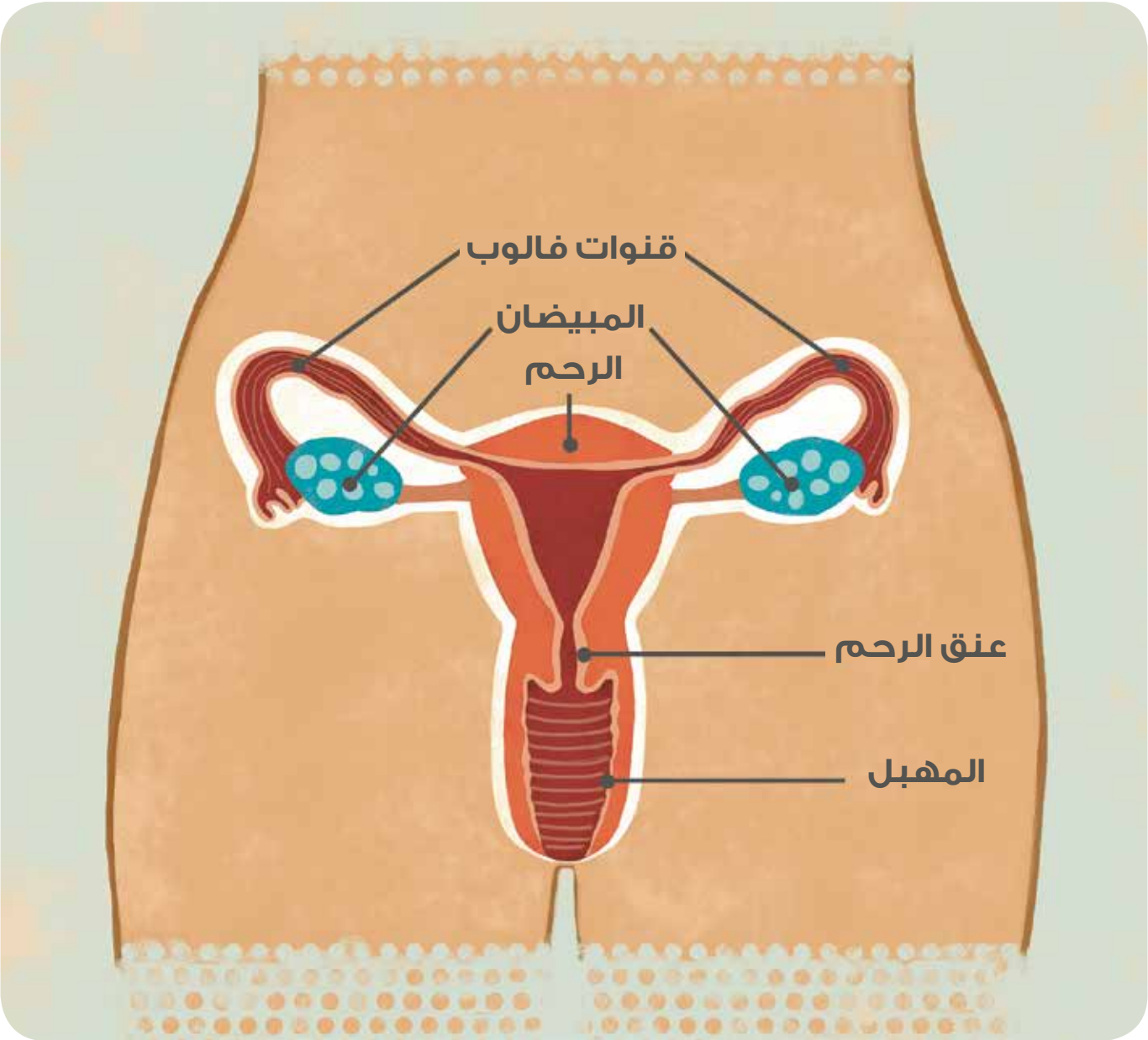
يحتوي دليل " Save the Children SRHR Toolkit " للميسّر على الكثير من المعلومات، وهو مفيد جدّاً. يمكنكِ الحصول على نسخة عبر الرابط التالي:
http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/information_guide.pdf

تُدعى الأعضاء التناسليّة الخارجيّة لدى الأنثى "الفَرج". وهي تضمّ ثنيتي الجلد التي تدعى الأشفار، بالإضافة إلى البظر والمهبل. وتضم الأشفار ما يُعرَف بالشفتين الخارجيّتين والشفتين الداخليّتين. تقوم الأشفار بحماية فتحة المهبل. عند رأس الأشفار، داخل الثنيّة، يوجد جسم دائري الشكل يدعى "البظر"، وهو من نفس نوعيّة جلد رأس القضيب الذكوريّ وهو حسّاسٌ جدّاً. وتقتصر وظيفة البظر على تأمين متعة المرأة الجنسيّة فقط. أمّا مجرى البول فهو قناةٌ قصيرة تحمل البول من المثانة إلى خارج الجسم عبر فتحة مجرى البول،و هي فتحة صغيرة جدّاً ويصعب الوصول إليها عبر اللّمس أو النظر، وتقع مباشرةً فوق فتحة المهبل. والمهبل هو تلك الفتحة التي يُدخِل فيها الرجل عضوه خلال العلاقة الجنسيّة. كما يخرج دم الحيض والجنين من هذه الفتحة أيضاً. فالمهبل هو عضلٌ مطّاطيّ بشكل غريب إذ يمكنه الإتّساع لدرجةٍ تسمح للجنين بالخروج منه. وتولد الأنثى مع آلاف البويضات داخل مبيضاتها، وتكون هذه البويضات صغيرة جدّاً ولا يمكن رؤيتها في العين المجرّدة.

وما ان تصل الفتاة إلى سنّ البلوغ، تنضج بويضة صغيرة في أحد المبيضان وتسافر عبر إحدى قنوات فالوب لتصل إلى الرحم. ويُدعى تحرير هذه البويضة من المبيض بـ"الإباضة". ويحضّر جسم الفتاة الرحم كي يستقبل جنيناً عبر خلق بطانةٍ ناعمة كالوسادة. إذا قامت الفتاة بعلاقة جنسيّة، تلتقي البويضة مع منيّ الذكر داخل قناة فالوب (وهذا يدعى التلقيح).

ثـمّ تسـافر البويضـة الملقّحـة إلى المهبـل حيـث سـتنمو لتصبـح جنينـاً. أمّـا إذا لـم تُلَقّـح البويضـة، فـلا ينمـو جنينـاً ولـن يكـون الرحـم بحاجـة للبطانـةً الـتي حضّرهـا لتحمـي البويضـة فيقـوم بالتخلّـص مـن البطانـة مـع الـدم وسـوائل الجسـم والبويضـة غـير الملقّحـة. ويتدفّـق كلّ هـذا عـبر عنـق الرحـم إلى خـارج المهبـل ، ويسـمّى تدفّـق الـدم هـذا مـع السـوائل والأنسـجة "العـادة الشـهريّة" أو الحيـض. ويخـرج هـذا الـدم مـع الأنسـجة ببـطءٍ مـن الجسـم خـلال ثلاثـة إلى سـبعة أيّـام.

رسم بياني للأعضاء التناسليّة الأنثويّة[1]



١. مأخوذ من " *Save the Children SRHR Toolkit* "

١١ الجسم في سنّ البلوغ: النظافة الشخصيّة والصحّة الإنجابيّة (١٤-١٨)
القسم الأوّل

الهدف:

- التعرّف على الأعضاء التناسليّة وفهم دورها.
- إكتساب معلومات إضافية عن الحيض.
- زيادة المعرفة بكيفيّة المحافظة على النظافة الشخصيّة خصوصاً في فترة الحيض.

الأدوات:

ملصق "الدورة الشهريّة"، رسم بيانيّ للأعضاء التناسليّة صادر عن" Save the Children "، لوح ورق قلاّب وأقلامه، أقلام تلوين أو أقلام رصاص، أوراق الإختبار، بطاقتين لكلّ فتاة.

نصيحة للميسّرة:

قد يكون هذا الموضوع مُحرِجاً بالنسبة للفتيات. لذلك حاولي أن تُشعريهنّ بالرّاحة قدر المستطاع. في نهاية الجلسة الأولى، راجعي معهنّ المواضيع التي تخطّطين لطرحها في الجلسة المقبلة لتتمكّني من معرفة ما هي المواضيع التي قد ترتاح لها الفتيات وما هي المواضيع التي قد تُحرجهنّ.

يمكن للميسّرة أن تلجأ لدليل " Save the Children SRHR " إذ انّه مفيد جدّاً ويساعد على التحضير لهذه الجلسات:

http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/5817.pdf

http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/information_guide.pdf

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
الأعضاء التناسليّة (٢٠ دقيقة)

قُولي:
سنتكلّم اليوم عن موضوع حسّاس جدّاً. سنتكلّم عن الصحّة الإنجابيّة.ولكن قبل أن نتكلّم عنها علينا أن نتعرّف إلى بعض المعلومات عن أعضائنا.

إسألي:
- مثل أعضائنا (كالاذن والبطن..) لديا اعضاء تسمى الاعضاء التناسلية. يمكننا التكلم اليوم عن الاعضاء التناسلية للفتيات والصبيان، أو أعضاء الفتيات فقط. هل يمكننا التكلم عن أعضاء الصبيان بالاضافة للفتيات؟

ملاحظة للميسرة:
اذا قالت بعض الفتيات انهن لا يردن التحدث عن الاعضاء التناسلية للصبيان، يمكن للميسرة أن تقول:
سوف نبدأ بالتحدث عن الاعضاء التناسلية للفتات، وسأقول لكم قبل أن ابدأ بالصبيان ويمكن للفتيات اللواتي لا يردن هذه المعلومات أن يغادرن.

- ما هو إسم العضو التناسليّ الأنثويّ؟
- هل يمكنكن أن تعدّدن أجزاء الجهاز التناسلي النسائيّ؟

إسألي:
(إذا طلبت الفتيات أن نتعرّف على أعضاء الشبّان أيضاً)
- ما هو إسم العضو التناسليّ الذكريّ؟
- هل يمكنكن أن تعدّدن أجزاء الجهاز التناسلي الذكريّ؟

قُولي:
- الجزء "الحميم" لدينا هو عضونا التناسليّ.
- لدى كلّ من الصبيان/الرجال والفتيات/النساء أعضاء تناسليّة.
- العضو التناسلي الأنثوي هو "المهبل"، أمّا الذكوريّ فهو "القضيب"
- لكن هناك أيضاً أعضاء تناسليّة لا نراها لأنّها داخل أجسامنا.
- والآن قد نجد بعض هذه الصور مُضحكة أو محرجة، لكن كلّ الفتيات (والشبّان) لديهم هذه الأعضاء، لذلك من المهمّ جدّاً أن نتعرّف عليها وأن نحميها.

إفعلي:
أشيري إلى الأعضاء التناسليّة الأنثويّة (والذكوريّة) وسمّيها مستعملةً ملصقات " Save the Children" . ركّزي على الأعضاء الاساسيّة:
- **لدى الأنثى:** المهبل، المبيضان، قنوات فالوب، الرحم.
- **لدى الذكر:** القضيب، الخصيتين.

قُولي:
ما أن تصل الفتاة إلى سنّ البلوغ، تنضج بويضة صغيرة في أحد المبيضان وتسافر عبر إحدى قنوات فالوب لتصل إلى الرحم. وتحرير هذه البويضة من المبيض يُدعى "الإباضة".

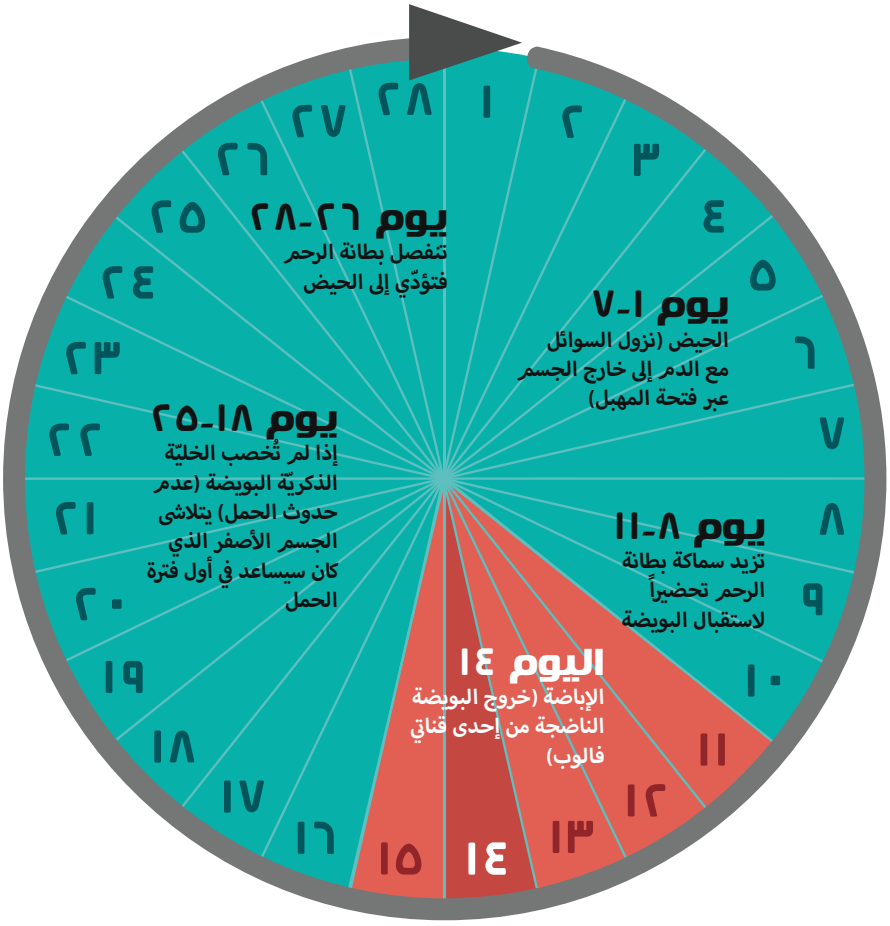
دردشة الفتيات:
- هل حاولتنّ الحصول على هذه المعلومات من قبل؟
- كيف ومِمَّن حصلتنّ عليها؟
- أين تقع نقاط التشابه ونقاط الخلاف مقارنةً مع ما تعلّمتنّه من قبل؟

نشاط محفّز

نشاط رقم ٢:
الحيض (٣٥ دقيقة)

إسألي:
- ماذا تعرفن عن الحيض؟
- هل تعلمنَ ما هو موعد الدورة الشهريّة لدى الفتاة أو المرأة؟

إشرحي:
دورة الحيض



إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى أربع مجموعات واعطِ كلّ مجموعة مادّة أو ورقة الإختبار. إشرحي للفتيات بأنّ هذا الإختبار هو بمثابة منافسة لنرى من سيحصل على أكبر عدد من الأجوبة الصحيحة (يمكنكِ أن تمنحي الرابحة ملصقاً). عليهنّ أن يحدّدن إذا ما كانت المعلومة "صح" أو "خطأ". (النموذج موجود في الأسفل). الجمل الخطأ هي الأرقام ٢، ٥، ٨، ١٠، ١٣.

إفعلي:
عندما تنتهين، يمكنكِ أن تعطيهنّ الأجوبة الصحيحة مع المزيد من التوضيحات إذا لزم الأمر. تحصل الفتيات على نقطةٍ واحدة لكلّ إجابة صحيحة، وفي النهاية تربح المجموعة التي حصلت على أكبر عدد من النقاط.

إسألي:
- هل تلاحظن أي تغيُّر جسديّ أو عاطفيّ خلال الدورة الشهريّة؟
- ماذا تفعلن للتعامل مع هذه التغيّرات؟

مادة الإختبار

	صح	خطأ
١. يمكن أن تبدأ الدورة الشهريّة عند بعض الفتيات باكراً (وقد تبدأ لدى البعض في سنّ التاسعة)		
٢. تصبح الفتاة قادرة على الحمل قبل أن تظهر دورتها الشهريّة الأولى.		
٣. داخل كلّ فتاة مبيضان. كلّ شهر، يحرّر أحد المبيضان بويضة. هذا ما يسمّى "الإباضة".		
٤. في الوقت نفسه، تحضّر تغيّرات الهرمونات (موادٌ طبيعيّة يفرزها جسمنا) الرحم للحمل (حيث أنّ الرحم هو الجزء الذي ينمو فيه الجنين داخل أحشائنا).		
٥. يسبّب الإستحمام خطراً على الفتاة إن كانت في الدورة الشهريّة.		
٦. إذا لم يتمّ تلقيح البويضة بواسطة منيّ الرجل، تمرّ البويضة عبر الرحم إلى خارج الجسم، كما يتمّ رمي بطانة الرحم عبر المهبل. تخرج البطانة برفقة الدم وهذا ما يسمّى الدورة الشهريّة.		
٧. إذا لم تظهر الدورة الشهريّة عند بلوغ سنّ الخامسة عشر، يجب إستشارة الطبيب. قد تتأخّر الدورة الشهريّة عند بعض الفتيات لكن من الأفضل أن نستشير طبيباً.		
٨. تصبح الفتاة جاهزة للزواج عندما تظهر الدورة الشهريّة الأولى لديها.		
٩. قد تعانين خلال الدورة الشهرية من إنتفاخ بالبطن، أو تشعرين بألم في الصدر أو في الظهر أو حتى ألمٍ في الرأس، وقد تظهر بثورٌ في وجهكِ أيضاً.		
١٠. تُعتَبر الفتاة غير نظيفة عندما تكون في الدورة الشهريّة.		
١١. قبل الإباضة (أي قبل تحرير البويضة)، يشهد المهبل الكثير من الإفرازات، ثلاثون مرّة أكثر من بعد الإباضة. كما يكون أكثر رطوبة ومرونة خلال فترة الدورة، قد تضطرّي أحياناً إلى إستعمال حماية لملابسك الداخليّة.		
١٢. قد تصبح بشرتك حسّاسة قبل أسبوعٍ من الدورة الشهريّة، ما قد يجعلكِ تتجنّبين أموراً كثيرة مثل نزع الشعر مثلاً خلال هذا الأسبوع.		
١٣. لا تستطيع الفتاة أن تمارس أيّة رياضة عندما تكون في الدورة الشهريّة		
١٤. تسبّب قلّة النظافة الشخصيّة إلتهاباتٍ فطريّة. أمّا تكرار هذه الإلتهابات فقد يؤدّي إلى إلتهاب خطير في الجهاز التناسليّ ويؤدّي بدوره إلى العقم.		

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣ :
نظافة الجسم (٣٠ دقيقة)

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة. أعطيهنّ بطاقتين وبعض الأقلام للكتابة على اللوح القلاّب. أطلبي منهنّ أن يكتبن الخَيار الأوّل والخيار الثاني على هذه البطاقات.

قُولي:
سأقرأ خيارين وعليكنّ أن تقدّمن بطاقتكنّ إستناداً على الخيار الذي تجدنه أفضل.
مثل: ما هو الأفضل؟ أن نغسل جسمنا بواسطة قطعة قماش (الخيار الأوّل) أو أن نغسل جسمنا بأيدينا (الخيار الثاني).

الخيار الأول	الخيار الثاني
الإستحمام كلّ يوم أو كلّ ما سنحت لكِ الفرصة.	الإستحمام ٣ مرّات في الأسبوع.
تبديل الملابس الداخليّة كلّ يوم أو كلّ ما سنحت لكِ الفرصة.	تبديل الملابس الداخليّة مرّة في الأسبوع.
إنتزاع البثور بواسطة يديكِ.	غسيل الوجه بالماء والصابون.
عدم الإستحمام خلال فترة الحيض.	الإستحمام خلال فترة الحيض.
تبديل الفوطة الصحيّة كلّ سبع ساعات.	تبديل الفوطة الصحيّة كلّ ثلاث أو أربع ساعات.
ممارسة الرياضة خلال فترة الحيض.	عدم ممارسة الرياضة خلال فترة الحيض.
شرب كميّات كبيرة من الماء.	شرب كوب ماء واحد كلّ يوم.

إشرحي:
إذا لزم الأمر مستعملة الآتي:
- لا يجب أن تنتظري لتشعري أنكِ متّسخة كي تستحمّي. من المهمّ أن تستحمّي كلّ ما سنحت لكِ الفرصة كي تبقي نظيفة وبصحّةٍ جيّدة.
- بدلّي ملابسكِ الداخليّة كلّ يوم.
- الفطريّات أجسامٌ صغيرةٌ لا يمكننا رؤيتها بالعين المجرّدة. يمكنها أن تنمو في المناطق التناسليّة وتسبّب إنزعاجاً ورائحة كريهة. تختار الفطريّات المناطق الرطبة في أجسامنا لتنمو فيها وتعتبر المنشفة عدوّتها، لذلك يجب أن نجفّف المناطق التناسليّة في جسمنا كي نتفادى الفطريّات.
- تزيد الملابس التي تحتوي على المواد الإصطناعيّة مثل الإلاستان والبوليستر من رطوبة المنطقة التناسليّة وحرارتها ما يساعد الفطريّات على النموّ أيضاً، لذلك حاولي أن ترتدي ثياباً داخليّة مصنوعة من القطن (يمكنك معرفة نوعيّة الثياب من الملصق الموجود في داخلها).
- لا تلمسي البثور بيديكِ لأنّ هذا قد يسبّب لكِ إلتهاباً، وتجنّبي إستعمال الكريمات المعطّرة على وجهكِ.

إشرحي:

- يساعد الإستحمام الفتاة على الشعور بالرّاحة والإسترخاء خلال فترة الحيض.
- لا تنتظري أن تمتلئ الفوطة الصحيّة بالدمّ كي تبدّليها، بل إفعلي ذلك كلّ ساعتين أو ثلاثة إذا لزم الأمر. كذلك اغسلي أعضاءك التناسليّة لتحافظي على نظافتها وإبعاد الإلتهابات عنها.
- تنشّط الرياضة الحركة الدمويّة وتخفّف الآلام. لذلك يمكن للفتاة أن تمارس نشاطاتها اليوميّة بشكلٍ عاديّ خلال فترة الحيض.
- يساعد مزيل الروائح كما يدلّ اسمه على إزالة الروائح التي يسبّبها تكاثر البكتيريا في المناطق الرطبة من جسمنا، لكنّه لا يمنع الجسم من التعرّق. يُسبّب مضاد العرق إغلاق مسام البشرة ويمنع بالتالي التعرّق، ما هو غير صحيّ لأنّ التعرّق يلعب دوراً مهمّاً بتعديل حرارة الجسم والتخلّص من الأوساخ.
- يحتوي الجسم البشري على ٥٠٪ من الماء، لذلك من الضروريّ أن نشرب كميّاتٍ كبيرة منها (حوالى لترٍ ونصف أو ليترين يومياً) للمحافظة على توازن صحّتنا.
- نرتدي الملابس الداخليّة لنغطّي أعضاءنا التناسليّة ولنحميها.
- يجب تنظيف الأعضاء التناسليّة من الأمام إلى الخلف من أجل الحفاظ على نظافتها وتفادي إنتقال البكتيريا من الشرج إلى المهبل.

إسألي:

ما رأيكنّ بالمعلومات التي حصلتنّ عليها اليوم؟ هل هي مفيدة؟

تذكّري:

إسألي الفتيات أي موضوع يردن مناقشته في الجلسة المقبلة وإسأليهن أيضاً إلى أي مدى يشعرن بالراحة في طرح هذه المواضيع.

نشاط الختام

رسالة دعوة

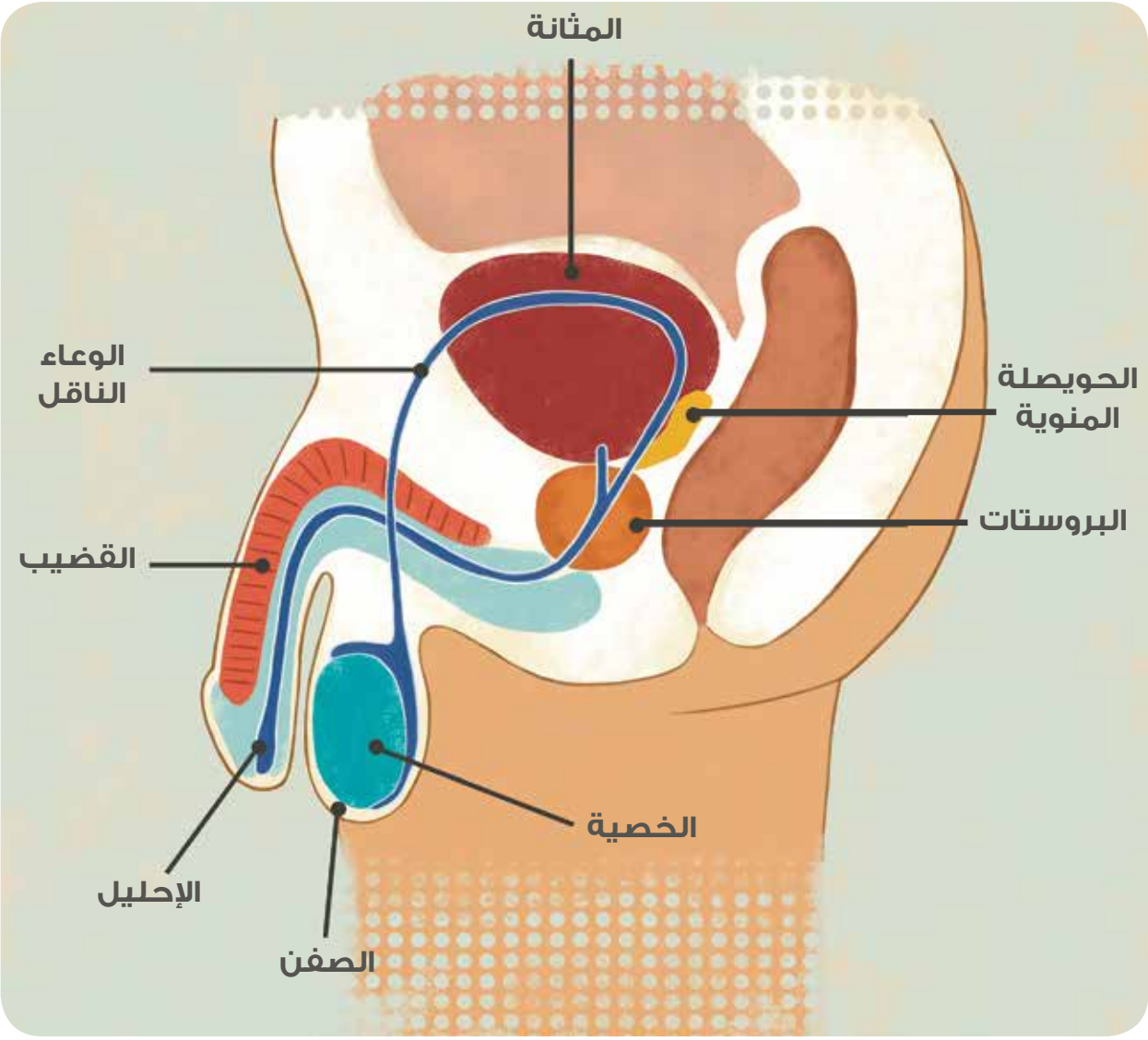
للأمّهات للمشاركة بمجموعة النقاش المركّز حول العلاقة مع المراهقات في الأسبوع القادم.

نشاط عن الأمور الإيجابيّة في لبنان مع مجموعة فتياتٍ بين سن ١٤ و ١٨ في عكار

ورقة المعلومات (١١-١٣ و ١٤-١٨)
الصحّة الإنجابيّة

للمعلومات حول الأعضاء التناسليّة الأنثويّة والرسم البيانيّ يمكن مراجعة جلسة الصحّة الإنجابيّة (١١ – ١٣) / القسم الأوّل.

رسم بياني للأعضاء التناسليّة الذكوريّة[٢]



٢. مأخوذ من " Save the Children SRHR Toolkit "

الدورة الشهريّة:

قد يفاجأكنّ ذلك، لكن العادة الشهريّة لا تظهر بالضرورة مرّة في الشهر. معدّل الدورة عند معظم الفتيات هو ٢٨ يوماً، لكنّ من الطبيعي أيضاً أن يظهر الحيض أو العادة الشهريّة كلّ ٢١ يوم أو حتّى كلّ ٣٥ يوم. يكون يوم "ظهور الحيض" اليوم الأوّل من دورتك الشهريّة، أو اليوم الأول الذي يبدأ النزيف فيه.

إذا كانت الدورة قصيرة لديكِ، فهذا يعني في معظم الأحيان أن حيضك سيظهر أكثر من مرّة في الشهر. أمّا إذا استمرّت لوقتٍ طويل، فهذا يعني أنكِ من الفتيات اللواتي يحصلن على بعض الدورات الشهريّة في السنة.

تبدأ الدورة الشهريّة لدى معظم الفتيات بين سنّ الحادية عشر والثالثة عشر، لكنها يمكن أن تظهر أيضاً بين عمر الثامنة والسادسة عشر. تحصل المرأة عادةً على ٤٨٠ دورة شهريّة (أو أقلّ إن حملت عدّة مرّات) خلال مرحلة المراهقة والرُشد إلى أن تبلغ سنّ انقطاع الحيض (أيّ حوإلى سنّ الواحدة والخمسين) حيث تنقطع دورتها الشهريّة.

عندما نتعلّم عن الدورة الشهريّة من المفيد أن نعرف ما هي الأجزاء التي تشكّل الأعضاء التناسليّة الأنثويّة. يشتمل الجهاز التناسليّ على:

- **مبيضان:** حيث يتمّ حفظ البويضات ومن ثمّ تحريرها. وحجم البويضة البشريّة صغير جدّاً (١٢٠ ميكروناً أو مقياس ميكروميتر)، أي ما يوازي عرض شعرة الرأس.
- **موضع الجنين (الرحم):** حيث تستقرّ البويضة التي تمّ تلقيحها وهكذا ينمو الحمل.
- **قناتيّ فالوب:** هما قناتان تصل المبيضان بالرحم.
- **عنق الرحم:** وهو الجزء الأسفل من الرحم حيث يتّصل بالمهبل.
- **المهبل:** قناة العضل الذي يصل عنق الرحم بخارج الجسم. (يقع المهبل داخل الجسم – أمّا الجزء الخارجي الذي نستطيع رؤيته والذي يُطلَق عليه إسم "المهبل" عادةً، هو في الحقيقة اسمه "الفرج")

يكرّر جهازك التناسليّ في كل شهر أحداثاً دوريّة خاضعة للهرمونات. والهرمونات هي موادٌ يفرزها الجسم لتنظّم وظائفه. عندما تقتربن من مرحلة البلوغ، يبدأ جزء من دماغكنّ إسمه "الغدّة النخاميّة" بفرز المزيد من الهرمونات الخاصّة. تحفّز هذه الهرمونات المبيضان ليصنعا هرمونات أخرى تُدعى "الأندروجين". وتسبّب هذه الأخيرة العديد من التغيّرات الجسديّة التي تحصل خلال مرحلة البلوغ وطيلة فترة الدورة الشهريّة.

مراحل الدورة الشهريّة:

١. **مرحلة ما قبل الإباضة (المعروفة باسم المرحلة الجرابيّة)**
تملك الفتيات والنساء مبيضان يحتويان على آلاف البويضات. تحفّز الهرمونات خلال هذه المرحلة نمو البيوضات، وفي الوقت عينه تبدأ بطانة الرحم (حيث ينمو الجنين) بالنمو.

٢. **مرحلة الإباضة**
تبدأ هذه المرحلة عندما تنطلق بويضة ناضجة من المبيض(وفي النوادر بويضتين)، وتسافر عبر قناة فالوب إلى البطانة السميكة. إذا تمّ تلقيح البويضة بواسطة منيّ الذكر، سيشهد الجسم نموّ الجنين. تقع مرحلة الإباضة عادةً بين اليوم العاشر واليوم السادس عشر قبل الدورة الشهريّة التالية.

٣. **مرحلة ما قبل الحيض (المعروفة بإسم المرحلة الأصفريّة أو الجسفرونيّة)**
تحثّ الهرمونات جسمك بعد الإباضة ليستمرّ بتطوير بطانة الرحم تحضيراً لإستقبال البويضة الملقّحة. إذا أصبحتِ حاملاً خلال هذه المرحلة، تنتقل البويضة إلى الرحم حيث ستتعلّق بالبطانة. أمّا إذا لم تكوني حاملاً، سيتمّ طرح البطانة إلى خارج الجسم عبر المهبل.

٤. مرحلة الحيض

تترك باطنة الرحم الجسم عبر المهبل بشكل سائلٍ أحمر يحتوي على دم – حوإلى ربع كوب من الدم تحديداً (مع أن الكميّة قد تبدو أكبر). هذا ما نسمّيه العادة الشهريّة – وتسمّى أيضاً الطمث أو الحيض - وقد تستمرّ حوالي ثلاثة إلى سبعة أيام. ويُعتَبر أوّل يوم لسيلان الدمّ هو أوّل يوم من دورتك الشهرية.

الأسئلة المتكرّرة

ما هي مرحلة سنّ انقطاع الحيض؟

مرحلة سنّ انقطاع الحيض هي عندما ينقطع الحيض لدى المرأة بشكلٍ دائم. وعندما يحدث ذلك، تنتهي قدرة المرأة على الإنجاب. تكون مرحلة سنّ انقطاع الحيض عادةً بعد سنّ الخامسة والأربعين. لكن قد تبدأ هذه المرحلة لدى بعض النساء في سن الخامسة والثلاثين كما قد تبدأ لدى البعض الآخر في سنّ الخمسين.

ما هي البويضة؟

يتمّ صنع البويضات في جسم المرأة. إنها أجسامٌ صغيرة لذلك لا يمكننا رؤيتها وهي أحد العنصرين الأساسيّين لتكوين الجنين.

أين يتمّ تصنيع بويضات المرأة؟

يتمّ تصنيع البويضات في المبيضان.

كيف تعلم الفتاة بأنّ دورتها الشهريّة قد إقتربت؟

يبدأ الحيض لدى معظم الفتيات عند بلوغ سنّ التاسعة أو السادسة عشر. الطريقة الفضلى لمعرفة موعد احيض هو مراقبة الإشارات التالية: نموّ الشعر تحت الإبط وتكوّن إفرازات من المهبل بشكل سائلٍ أبيض هي إشارات بأنّ الحيض قد يظهر قريباً.

ماذا يحصل إذا لم يظهر الحيض؟

ستبدأ الدورة الشهريّة عاجلاً أم آجلاً وستُحدث الحيض أو العادة الشهرية. لكن إذا بلغت الفتاة سنّ السادسة عشر ولم يظهر الحيض لديها، فعليها إستشارة طبيب.

هل تستطيع المرأة أن تصبح حاملاً خلال الحيض؟

نعم. من الممكن أن تحمل المرأة خلال الحيض مع أنّ هذا لا يحدث غالباً.

هل نشعر بالألم خلال العادة الشهرية أو الحيض؟

تشعر بعض الفتيات بتشنّجات بمعدتهنّ قبل أو خلال العادة الشهريّة. قد تكون هذه التشنّجات مثل ألام البطن، وعادةً، لا يكون هذا الألم ناتجٌ عن مشكلة ويمكن معالجته بحبوبٍ مسكّنة للألم أو بالتمارين الرياضية أو بحمامٍ ساخن أو بوضع وعاء ماء ساخن على منطقة البطن كما أنّ فرك منطقة البطن قد يشعرك بالراحة أيضاً. قد تشعر الفتاة بألمٍ في ظهرها أيضاً أو ألامٍ في الرأس أو غثيان أو حتّى التقيؤ وإمساك في المعدة. ويستمرّ الألم عادةً يومين أو ثلاثة في بداية العادة الشهريّة.

١٢ الجسم في سنّ البلوغ: النظافة الشخصيّة والصحّة الإنجابيّة (١١-١٣) القسم الثاني

الهدف:

- فهم مرحلة الحيض
- تعلّم كيفيّة إستعمال الأغراض الخاصّة بالنظافة النسائية
- تعلّم كيفيّة المحافظة على النظافة الشخصيّة خصوصاً في فترة الحيض الشهريّة

الأدوات:

أوراق لاصقة، لوح ورق قلاّب، أقلام للوح القلاّب،
DVD "أبعاد" (https://www.youtube.com/watch?v=Z5SdRIq238k)، أوراق ملوّنة، بطاقات حمراء وبطاقات خضراء، فوط صحيّة، تلوين مائي، فراشي التلوين، إشارات "صح" و "خطأ"، ملصق "الدورة الشهريّة".

نصيحة للميسّرة:

بما أنّ هذه الجلسة ستشكّل حرجاً للفتيات، من المهمّ أن تخلقي جوّاً يجعلهنّ يشعرن بالراحة ويساعدكِ على تحديد نمط وأسلوب الجلسة.
أطلبي من الفتيات أن يمشين في الغرفة وأعطي كل واحدة ورقة لاصقة عليها كلمة أو جملة طريفة لتلصقها على جبينها من أجل إضفاء بعض الحماس والإثارة على الجلسة، (كلمات أو جملٍ طريفة مثل "أنا فيل مكسوّ بالفراء"، "أنا ملكة راقصة"، أنا مهرّج طائر") من دون أن يقرأن ما قد كُتب عليها. في آخر الجلسة، قولي لهنّ سنقرأ الآن ما قد كُتب على الأوراق اللاصقة.
قد يساعدك دليل " The Save the Children SRHR " على تحضير هذه الجلسات:
http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/5817.pdf
http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/information_guide.pdf

نشاط لكسر الجليد (٥ دقائق)

ملخّص الجلسة السابقة (١٥ دقيقة)

أجيبي عن الأسئلة التي طرحتها الفتيات في الجلسة السابقة.

نشاط رقم ١:
الحيض (٤٥ دقيقة)

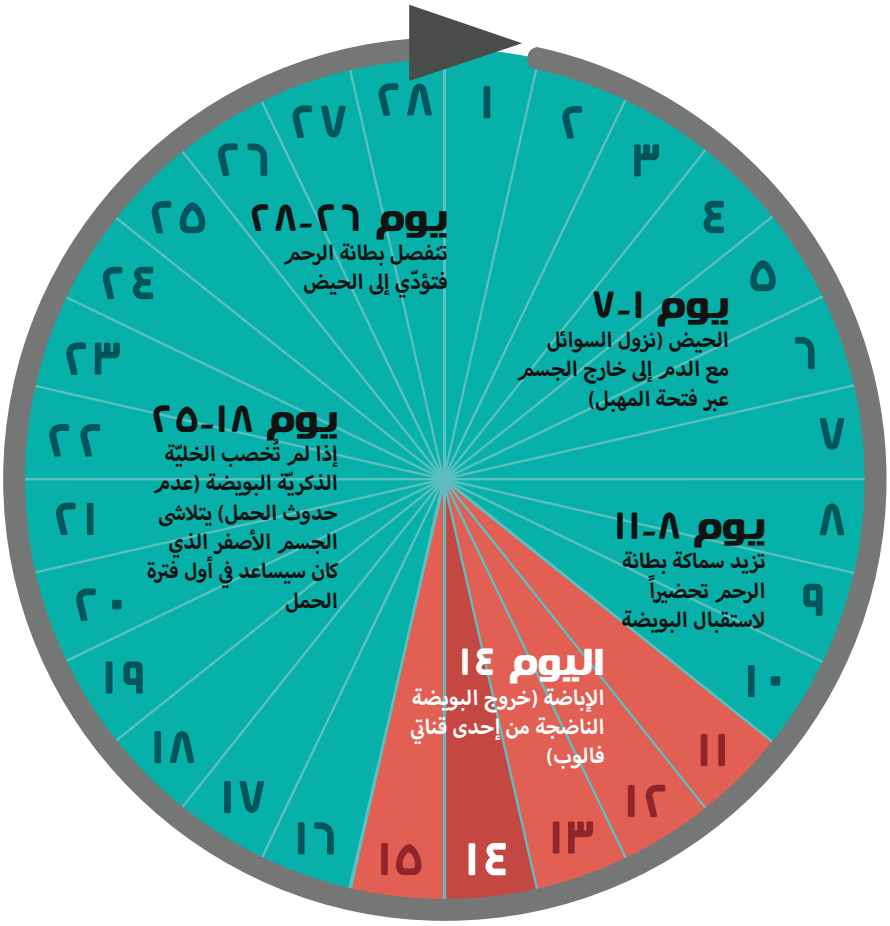
قُولي:
لقد تعرفتنّ على ندى في الجلسة السابقة، وهي تريد الآن أن تشاطركنّ أمراً حدث لها.

إقرأي:
أنا ندى وأنا في الحادية عشر من عمري. في يومٍ من الأيام وبعد عودتي من المدرسة، لاحظت بعض بقع الدم على ملابسي الداخليّة. قلقت للغاية وظننت بأنني جرحت نفسي لكنني لم أذكر أنّي وقعت خلال هذا النهار. فغيّرت ملابسي وتابعت نهاري. لكن في اليوم التالي ظهرت البقع من جديد! عندها إنتابني خوفاً شديداً. لم أدري ماذا عليّ أن أفعل. وكنت محرجة جدّاً لأخبر أحداً، فأنا لم أسمع أحداً يتكلّم عن هذا الموضوع من قبل، لا في عائلتي ولا حتى بين أصدقائي. لم أدرك في ذلك الوقت بأنّ ما أمرّ به طبيعيّ جدّاً، فاحتفظت بالسرّ لنفسي وتمنيّت أن يتوقّف النزف. لكن يوماً آخر مرّ وغيره أيضاً ولم يتوقّف النزف. لم أشعر بأيّ ألم وكنت طبيعيّة للغاية، لكن هذا الموضوع كان جديد عليّ ولم أعرف أنّه أمر طبيعيّ. أخيراً وفي اليوم الثالث، قرّرت أن أخبر أمّي لأنني ظننت أنني بحاجة لمعاينة طبيب. لكن عندما أخبرتها ضمّتني وقالت لي بأنّ هذا أمرٌ طبيعي، وقالت لي بأنّه كان يجدر بي أن أخبرها منذ البداية كي تتمكن من مساعدتي وتعطيني الأغراض اللازمة كالفوط الصحيّة، كما فسّرت لي بأنّ هذا الأمر يحصل لكلّ فتاة عندما تبلغ سنّاً معيّنة وأنّه لا يجب أن أقلق حيال ذلك. سررت لأنني أخبرتها ولأنها طمأنتني وأكّدت لي بأنّ هذا أمرٌ طبيعيّ تختبره كلّ فتاة.

إسألي:
ماذا حدث لندى؟ ماذا نسمّي هذا؟

قُولي:
- تعلم الفتاة أو المرأة بأنها في الحيض عندما تشهد سيلاناً للدم من المهبل. ويستمرّ هذا السيلان من ٣ إلى ٧ أيام. قد تكون كميّة الدمّ في بعض الأيام أكثر من غيرها.
- عندما تخسرين الدم خلال الحيض (العادة الشهريّة) فهذا لا يعني أن مكروهاً حصل لك مثل عندما تقعين وتجرحين نفسكِ، فالدم الذي يسيل من المهبل هو أمرٌ طبيعي جدًّا.
- سنشاهد الآن فيديو (أعرضي فيديو "أبعاد" الجزء الثاني إن كنتِ تملكين نسخة)

فعل **إفعلي:**
إشرحي دورة الشهريّة



فعل **إفعلي:**
ضعي إشارتين كبيرتين على الطرفين المتقابلين من الغرفة، الأولى عليها "صح" والثانية "خطأ".

قُولي:
عندما فهمت ندى بأنّ الحيض أو العادة الشهرية (الميعاد) هي أمرٌ طبيعيّ للفتيات وللنساء، بدأت تسمع بأمورٍ عدّة بعضها صحيح والبعض الآخر خطأ، مما جعل ندى مرتبكة. لذلك هي بحاجة لمساعدتكنّ كي تحدّد ما هو الصواب وما هو الخطأ. عندما أقرأ جملة، يجب أن تقفن قرب الإشارة المناسبة بحسب رأيكنّ.

فعل **إفعلي:**
إذا وقفت الفتيات قرب الإشارة غير المناسبة، وضحي لهنّ الإجابة الصحيحة بعد كلّ جملة.

حقائق:

- عندما تكونين في الحيض أو الميعاد هذا يعني أنّكِ غير نظيفة **(خطأ)**
- قد تشعرين بالألم في منطقة البطن خلال الحيض. تسمّى هذه الآلام تشنجات.
- لا يجب أن تغسلي شعرك عندما تكونين في الحيض. **(خطأ)**
- يظهر الحيض عند بعض الفتيات قبل الأخريات (و قد يظهر بعمر التاسعة في بعض الحالات) وهذا طبيعي جدّاً.
- يمكن للفتاة أن تحمل إذا لم يظهر حيضها الأول بعد. **(خطأ)**
- من الطبيعي جدّاً أن يظهر الحيض لدى الفتيات.
- ما ان يظهر الحيض الأوّل، تصبح الفتاة جاهزة للزواج. **(خطأ)**

قُولي:
ما زالت فكرة الحيض (الميعاد) تربك ندى فحين تشعر بالإنزعاج لا تعرف إن كان لذلك علاقة بالحيض أم بأمرٍ آخر. كما أنّها ما زالت لا تعلم كيف تتعامل مع كلّ هذه الأمور لذلك هي بحاجة لمساعدتنا كي تحدّد كافةً مناطق الجسم التي تتأثّر بالحيض وكيف يمكنها التخفيف من الإنزعاج الذي ينتج عنه.

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة وأطلبي منهنّ أن يرسمن فتاة (من الرأس إلى القدمين)، ثم أطلبي منهنّ أن يحدّد ن مناطق الجسم التي تؤلمنا خلال الحيض/العادة الشهريّة.
عندما تنهي كلّ مجموعة عملها يمكن أن تعلّق ورقتها على الحائط وتنظر إلى الرسومات التي رسمتها المجموعات الأخرى.

قُولي:
لقد قمتنّ بعملٍ رائع لمساعدة ندى على تحديد أي انزعاجٍ ينتج عن الحيض وعلى كيفيّة التعامل معه. جيّد جدّاً!

نصائح حول الحيض

قُولي:
- تشعر العديد من الفتيات بتشنجات أو بآلام بسيطة عند أسفل البطن أو الظهر خلال الحيض.
- قد تشعرن بأمور أخرى أيضاً مثل إنتفاخ بالبطن وكأنّه ممتلئ، وليونة وألم في الصدر، آلام في الرأس، الشعور بالتعب، الشعور بالمزاجيّة او الإنفعاليّة من دون سبب.
- كنّ مهيّآت وتابعن جيّداً تاريخ الحيض.
- حاولي أن تنامي طول الليل خلال الحيض لأنّك ستشعرين بالتعب أكثر من الأيام الأخرى.
- لا تستعملي مزيل الرائحة او المعطّرات على الأعضاء التناسليّة لأنّ ذلك سيسبب تهيّج البشرة والحكاك.
- يمكنك إستعمال عدّة أنواع من المنتجات الصحيّة النسائيّة من أجل تفادي تلطيخ الثياب بالدمّ.

إسألي:
ذكرت والدة ندى نوعاً واحداً من هذه المنتجات هل تذكرن ما هو؟

إفعلي:
- مرّري الفوط الصحيّة بين الفتيات كي يتمكنّ من رؤيتها ومن لمسها، كما يمكنك أن تضيفي سائلاً على الفوطة كي ترى الفتيات كيف تمتصّ الفوطة السائل.
- وإذا لم تتوفّر لديك الفوط يمكنك أن تطلبي من الفتيات أن يجتمعن من حولك وأن تعرضي عليهنّ صوراً للفوط.

إسألي:
لماذا تستعمل الفتيات هذه المنتجات؟ كيف تعمل هذه الأشياء؟ كم مرّة يجب تبديل هذه الفوط؟ من أين نحصل عليها؟

دردشة الفتيات:
- كيف كان شعوركنّ عندما تحدّثنا عن الحيض؟
- إلى من يمكنكنّ التحدّث إذا كان لديكنّ المزيد من الأسئلة عن هذا الموضوع؟ (ذكّري الفتيات أنّه بإمكانهنّ التكلّم معكِ على إنفراد).

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٢:
النظافة الشخصيّة (٣٠ دقيقة)

قُولي:
النظافة الشخصيّة أمرٌ مهم، لكنّ الآن وقد بدأ الحيض عند ندى فقد أصبحت النظافة أمر مهمّ أكثر بالنسبة لها. علينا مساعدة ندى للحصول على الإجابات الصحيحة للجمل التالية كي تكون أكيدة من الحصول على النظافة الكاملة.

إفعلي:
وزّعي على كل فتاة بطاقة حمراء وأخرى خضراء. ثمّ إقرأي الجمل التالية وأطلبي منهنّ أن يرفعن البطاقة الحمراء إذا كانت الجملة خطأ والبطاقة الخضراء عندما تكون الجملة صحيحة.

الخيار الأوّل	الخيار الثاني
الإستحمام كلّ يوم أو كلّ ما سنحت لكِ الفرصة.	الإستحمام ٣ مرّات في الأسبوع.
تبديل الملابس الداخليّة كلّ يوم أو كلّ ما سنحت لكِ الفرصة.	تبديل الملابس الداخليّة مرّة في الأسبوع.
إنتزاع البثور بواسطة يديكِ.	غسيل الوجه بالماء والصابون.
عدم الإستحمام خلال فترة الحيض.	الإستحمام خلال فترة الحيض.
تبديل الفوطة الصحيّة كلّ سبع ساعات.	تبديل الفوطة الصحيّة كلّ ثلاث أو أربع ساعات.
ممارسة الرياضة خلال فترة الحيض.	عدم ممارسة الرياضة خلال فترة الحيض.
شرب كميّات كبيرة من الماء.	شرب كوب ماء واحد كلّ يوم.

إشرحي: (بعد كلّ جملة)

- ليس من الضروري أن تنتظري لتشعري أنكِ متّسخة كي تستحمّي. من المهمّ أن تستحمّي كل ما سنحت لكِ الفرصة كي تبقي نظيفة وبصحّة جيّدة.
- بدلّي ملابسكِ الداخليّة كل ما سنحت لك الفرصة.
- الفطريّات أجسامٌ صغيرةٌ لا يمكننا رؤيتها بالعين المجرّدة. يمكنها أن تنمو في المناطق التناسليّة وتسبّب إنزعاجاً ورائحة كريهة. تختار الفطريّات المناطق الرّطبة في أجسامنا لتنمو فيها وتعتبر المنشفة عدوّتها، لذلك يجب أن نجفّف المناطق التناسليّة في جسمنا كي نتفادى الفطريّات.
- تزيد الملابس التي تحتوي على المواد الإصطناعيّة مثل الإلاستان والبوليستر من رطوبة المنطقة التناسليّة وحرارتها ما يساعد الفطريّات على النمو أيضاً، لذلك حاولي أن ترتدي ثياباً داخليّة مصنوعة من القطن (يمكنك معرفة نوعيّة الثياب من العلامة الموجودة في داخلها).
- يفضّل ألا تلمسي البثور بيديكِ لأنّ هذا قد يسبب لكِ التهاباً، وتجنّبي إستعمال الكريمات المعطرة على وجهكِ.

- يساعد الإستحمام الفتاة على الشعور بالراحة والإسترخاء خلال فترة الحيض.
- لا تنتظري أن تمتلئ الفوطة الصحيّة بالدم كي تبدّليها، بل إفعلي ذلك كلّ ساعتين أو ثلاثة إذا لزم الأمر. كذلك اغسلي أعضاءك التناسليّة لتحافظي على نظافتها وإبعاد الإلتهابات عنها. (إستعملي الماء والصابون الطبيعيّ غير المعطَّر).
- تنشّط الرياضة الدورة الدمويّة وتخفّف الآلام. لذلك يمكن للفتاة أن تمارس نشاطاتها اليوميّة بشكلٍ عاديّ خلال فترة الحيض.
- يساعد مزيل الروائح كما يدلّ اسمه على إزالة الروائح التي يسبّبها تكاثر البكتيريا في المناطق الرطبة من جسمنا، لكنّه لا يمنع الجسم من التعرّق. يُسبّب مضاد العرق إغلاق مسام البشرة ويمنع بالتالي التعرّق، ما هو غير صحي لأن التعرّق يلعب دوراً مهماً بتعديل حرارة الجسم والتخلّص من الأوساخ.
- يشتمل الجسم البشريّ على ٥٠٪ من الماء، لذلك من الضروريّ أن نشرب كميّاتٍ كبيرة منها (حوالى لترٍ ونصف أو ليترين من الماء يومياً) للمحافظة على توازن صحّتنا.
- يجب أن ننظّف الأعضاء التناسليّة من الأمام إلى الخلف كي نحافظ على نظافتها ونمنع مرور البكتيريا من الشرج إلى المهبل.

فعل

إفعلي:

أعرضي شريط "أبعاد" الجزء الثالث.

قُولي:

إن كانت ندى أو أيّة فتاة أخرى تمرّ بهذه المرحلة وتحتاج للمزيد من المعلومات والنصائح، إلى أين يمكنها اللجوء؟

قُولي:

لقد قمتنّ جميعاً بعمل رائع في الجلستين الأخيرتين وأعلم أنّ ذلك لم يكن سهلاً عليكنّ، لكنني آمل أن تكون كلّ فتاة قد أخذت معلومات مفيدة وثمينة، وإذا كان لديكنّ المزيد من الأسئلة حول هذا الموضوع يمكنكنّ التكلّم إلى أي شخص في المركز.

نشاط الختام

إقرأي محتوى الأوراق اللاصقة التي كانت على جبين الفتيات والميسّرة.

حلقة نقاش مركّز

مع الأمّهات حول العلاقة مع بناتهنّ.

ورقة المعلومات: الصحّة الإنجابيّة

لمعلوماتٍ حول الحيض، يمكنكِ الرجوع إلى جلسة الصحّة الإنجابيّة (١٤– ١٨) – القسم الأوّل

١٢ الجسم في سنّ البلوغ: النظافة الشخصيّة والصحّة الإنجابيّة (١٤-١٨)

القسم الثاني

الهدف:

- فهم مرحلة الحيض
- تعلّم كيفيّة إستعمال الأغراض الخاصّة بالنظافة النسائية
- تعلّم كيفيّة المحافظة على النظافة الشخصيّة خصوصاً في فترة الحيض الشهرية

الأدوات:

لوح قلاّب، نسخ من مُستند للتوزيع "الإلتهابات المنقولة جنسياً"، نسخ من مستند تطبيقي عن الحمل، سناريوهات "تنظيم الإنجاب في الأسرة".

نصيحة للميسّرة:

هذه المواضيع حسّاسة ودقيقة جداً، لذلك أعرضي مخطط ومواضيع الجلسة مجدّداً أمام الفتيات لتكتشفي مدى ارتياحهنّ لها. واشرحي لهنّ بأنه مسموح لأية فتاة أن تغادر الغرفة عندما تشعر بالإنزعاج أو أن تخبرك بذلك وأنت تقرّرين بحسب الوضع إن كنت ستتابعين الموضوع أم لا. وركّزي دائماً على موضوع السريّة والثقة داخل المجموعة.

يمكن للميسّرة أن تلجأ لدليل " Save the Children SRHR " إذ انّه مفيد جدّاً ويساعد على التحضير لهذه الجلسات:
http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/5817.pdf
http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/information_guide.pdf

نشاط لكسر الجليد (٥ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
كيف يتمّ الحمل؟ (٢٠ دقيقة)

إسألي:
ماذا تعلمن عن كيفيّة حدوث الحمل؟

قُولي:
يحصل الحمل نتيجة لإلتقاءٍ بين البويضة والسائل المنويّ، أمّا هذا اللقاء فيتمّ بعد أن يُدخل الرجل عضوه الذكريّ داخل عضو المرأة. لا يؤدّي كلّ إتّصال حميم بين رجلٍ وإمرأة إلى الحمل لكن هذا يرفع من إحتمال حدوثه.

قُولي:
- يمكن للفتاة أن تحمل بعد أن يظهر حيضها الأول.
- لكن من الضروريّ قبل الإنجاب الإنتظار حتى تصبح الفتاة ناضجة ومستعدّة لتتحمّل هذه المسؤوليّة.

إسألي:
- كيف تعلم الفتاة متى تصبح مستعدّة للإنجاب؟
- ماذا يحدث للفتاة التي تنجب قبل أن تكون مستعدّة جسديّاً ومعنويّاً؟

إفعلي:
وزّعي على كلّ فتاتين ورقة الحقائق التالية لتملآنها – عليهما أن تضعا علامةً تحت "صح" أو "خطأ". (٣، ٦، ٧، ٨، ١٠، هي الجمل الخاطئة، ويمكنك أن تشرحي بالنسبة للجملة العاشرة أن بعض التمارين الرياضية الخفيفة تكون ممكنة).

إفعلي:
عندما ينتهين، كرّري الإجابات الصحيحة معهنّ ووضّحي لماذا بعض الإجابات هي خاطئة.

إسألي:
- ما هو العمر المثاليّ كي تحمل الفتاة أو المرأة؟
- هل لديكنّ أيّة أسئلة عن كيفيّة حصول الحمل؟

نشاط محفّز (١٠ دقائق)

مستند تطبيقي عن الحمل

	صح	خطأ
١. الحمل قبل سنّ الثامنة عشر قد يعرّض الفتاة والجنين للخطر		
٢. إن وفاة الرضيع في الشهر الاوّل بعد ولاته تكون أكثر تواتراً إذا كانت الأم مراهقة بالمقارنة مع النساء الأكبر سنّاً، وذلك بنسبة ٥٠ إلى ١٠٠٪ . وكلّما كانت الأم أصغر كلّما إرتفعت نسبة الخطر[٣]		
٣. عندما تكونين حاملاً يجب أن تأكلي عن شخصين.		
٤. هناك أخطار محدّدة تهدّد الجنين عندما تكون الأم تحت سنّ الثامنة عشر. لأنّ معظم الفتيات غير مستعدّات جسديّاً ومعنويّاً لحمل الجنين والإهتمام به، يميل الجنين في هذه الحالة لأن يكون ذات وزنٍ ضعيفٍ كما يمكن أن يعاني من عدّة أمراض.		
٥. الأطفال الذين يولدون بوزن ضعيف يكونون أكثر عرضةً للأمراض ولعدم النمو بشكل صحيح، وهم أربع مرّات أكثر عرضةً للموت خلال السنة الأولى مقارنةً بالأطفال ذوي الوزن الطبيعيّ.		
٦. إن كنتِ حامل وتريدين أن تأكلي السمك (مثلاً) ولم تستطيعي الحصول عليه، فسيلد طفلك مع علامة بشكل سمكة (على سبيل المثال)		
٧. لا يجب أن ترفعي يديكِ أعلى من رأسك أو أن تلمسي أصابع رجليك عندما تكونين حاملاً.		
٨. إذا كنت جميلة خلال الحمل فهذا يعني أنّك ستُرزقين بفتاة.		
٩. لا تأخذ عظام الحوض مقاسها الأخير إلا بعد بلوغ سنّ الثامنة عشر، لذلك قد لا يكون حوض الأم المراهقة كبير بشكلٍ كافٍ ليسمح بالولادة الطبيعيّة لطفل ذات وزن طبيعي.		
١٠. لا يجب أن تمارس الحامل التمارين الرياضيّة.		

٣. عن منظمة الصحّة العالمية:
http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs364/en/

نشاط رقم ٢:
تنظيم الإنجاب في الأسرة

قُولي:
أحياناً حتى عندما نكون متزوّجات نكون غير مستعدّات للإنجاب. فكما يغيّر الإنجاب في بعض الأحيان حياتنا بطريقةٍ إيجابيّة ويكون إختباراً رائعاً، يمكنه أحياناً أن يكون مؤذياً للأم وللطفل على حد سواء. ويحدث ذلك عندما نكون غير مستعدّات للمسؤوليّة أو عندما يكون لدينا عدّة أطفال ولا نريد المزيد. فالرجل وزوجته لديهما الحقّ بأن يقرّرا سويّاً عدد الأطفال والوقت المناسب لإنجابهم.

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة واعطي كلّ مجموعة سيناريو. أطلبي منهنّ أن يفكّرن بالأسئلة التالية وأن يقدّمن السيناريو وتعليقاتهنّ إلى باقي المجموعة.

السيناريو الأوّل:
كريم وليلى متزوّجان منذ شهرين. وبينما عمر كريم هو ٣٢، لا يتعدّى عمر ليلى الرابعة عشر وهو يريد أن يؤسّس عائلة.

السيناريو الثاني:
حسناء وكرم متوزّجان منذ سبع سنوات. خسر كرم مؤخّراً وظيفته وهو عاجزٌ عن تأمين مدخولاً لعائلته. لديهما أربعة أطفال وما زالا في بداية الثلاثينات من عمرهما.

السيناريو الثالث:
يعيش أمير وفرح في بيتٍ صغير مع عدّة أشخاصٍ آخرين. وهما يبحثان عن منزلٍ آخر يكون فيه عدد أقلّ من الناس كي يتمكنا من تأسيس عائلة. لكنهما لا يعلمان متى سيتحقّق ذلك.

السيناريو الرابع:
قُصيّ (٢٧) وميرا (١٥) متزوّجان منذ ستّة أشهر. ما زالت هي تتابع دراستها في المدرسة. ليس لديهما أطفال لكنّهما ينويان الإنجاب في المستقبل.

أسئلة:
- هل يجب أن ينجب الزوجين في السيناريو الذي بين أيديكنّ؟
- متى يحين الوقت المناسب لذلك؟
- ما هي برأيكن بعض الحواجز التي قد تعيق أحدهم عندما يحاول تنظيم الإنجاب في أُسرته؟
- إذا كان شخصٌ متزوّج يخطط للإنجاب ويريد أن ينظّم هذه العمليّة إلى أين يمكنه اللجوء من أجل المزيد من المعلومات والإرشاد؟

قُولي:
تنظيم الإنجاب في الأسرة هو عندما يقرّر الرجل وزوجته عدد الأطفال الذي يريدانه ومتى يريدان إنجابهم بالإضافة إلى الوقت الذي يفصل بين كلّ طفل . هناك عدّة طرق يمكن للزوج والزوجة أن يلجآ اليها من أجل التخطيط للإنجاب. مزيد من المعلومات يمكن الحصول عليها في المركز، فإذا كنتن تعرفن فتيات بحاجة لهذا النوع من المعلومات أطلبن منهنّ أن يتكلّمن إلى أي فرد من فريق عمل المركز.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
الإلتهابات المنقولة جنسيّاً

قُولي:
نختبر أحياناً إلتهاباتٍ وتهيّج في المناطق الحميمة/ الحسّاسة في جسمنا. بعضها يطال معظم الفتيات في مرحلةٍ معيّنة من حياتهنّ ويمكن معالجته بواسطة زيارة الطبيب(ة) المختصّ(ة). قد تنتج بعض هذه الإلتهابات عن أنواعٍ من البكتيريا أو الفطريّات، لكنّ بعض الإلتهابات الأخرى يمكن أن تنتقل من شخص إلى آخر.

إشرحي:
ممكن للفتاة التي تلتقط التهاباً منقول من شخصٍ آخر أن تصبح مريضة جدّاً. وغالباً ما لا تظهر عليها أعراض هذه الالتهابات، لذلك من الضروري القيام بفحوصاتٍ متكرّرة للتأكّد من معالجتها ولمعرفة حالتها الصحيّة.

إسألي:
- هل سمعتنّ من قبل بأيّ نوعٍ من الإلتهابات التي تنتقل من شخصٍ إلى آخر؟
- هل تعلمن كيف إنتقلت هذه العداوى من شخصٍ إلى آخر؟

إفعلي:
تأكّدي من أنّ الفتيات يعلمن أنّ الطريقتين هما:
- الإنتقال من شخصٍ إلى آخر عبر "الإتّصال الحميم" بينهما.
- الإنتقال عبر مشاركة الإبر وشفر الحلاقة والسكاكين أو أي أداة ثاقبة أو جارحة غير المعقّمة مع شخصٍ مُصاب (إذ أنها قد تلوّثت بدمه حتى لو لم نتمكّن من رؤية الدم عليها).

إفعلي:
أكتبي الطريقة الأولى على اللوح القلاّب: "الإتّصال الحميم".

قُولي:
ماذا يمكن أن يفعل المرء لتقليص مخاطر إنتقال العدوى من خلال الإتّصال الحميم. أكتبي الأجوبة على اللوح.

ملاحظة للميسّرة:
- قد تشمل الأجوبة ما يأتي:
- الإمتناع عن ممارسة الجنس
- إستعمال واقٍ (ذكري أو أنثوي)
- التأكّد من معالجة أيّ إلتهاب تظهر أعراضه.

إفعلي:
أكتبي الطريقة الثانية على اللوح القلاّب: "إبرٍ أو سكاكين أو شفر حلاقة ملوّثة بالعدوى".

قُولي:
ماذا يمكن أن يفعل المرء في هذه الحالات لتقليص خطر إنتقال العداوى؟
اكتبي الأجوبة على اللوح ووجّهي الفتيات ليفكّرن بالأجوبة التالية:
- عدم مشاركة الإبر ذاتها المستعملة لثقب الأذنين
- التأكّد عند استعمال أي نوع من الحقن بأن تكون الإبرة جديدة أو تمّ تعقيمها
- عدم مشاركة السكاكين وشفر الحلاقة مع الآخرين
- عدم لمس الدم بطريقة مباشرة بل يجب إستعمال القفّازات أو أكياس البلاستيك للتنظيف أو لمداواة جرحٍ ما.

إسألي:

- ماذا يمكن أن تفعل الفتاة إذا ظنّت بأنّها تعاني من التهابٍ ما؟
- أين يمكنها طلب نصيحة أو مساعدة؟

إفعلي:

وزّعي على الفتيات نسخ من مُستند للتوزيع "الإلتهابات المنقولة جنسيّاً" ، واشرحي لهنّ عوارض الإلتهابات المنقولة جنسيّاً و طريقة إنتقالها.

إشرحي:

من المهمّ أن تبحث الفتاة عن مساعدة عندما تشعر بأنها تعاني من عدوى ما لأنها قد تؤذي نفسها إذا لم تتلقَ العلاج المناسب.

نشاط الختام

حلقة نقاش مركّز

مع الأمّهات حول العلاقة مع بناتهنّ.

ورقة المعلومات
الإلتهابات المنقولة جنسيّاً

يمكن للميسّرة أن تلجأ لدليل " Save the Children SRHR Toolkit " إذ انّه مفيد جدّاً وفيه الكثير من المعلومات الخلفيّة عن الإلتهابات المنقولة جنسيّاً. يمكنك أن تجدي نسخةً على الرابط التالي:
http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/5817.pdf

لماذا تعتبر الفتيات أكثر عرضةً للخطر؟

تُعتَبر النساء أكثر عرضةً وتأثُّراً بالإلتهابات المنقولة جنسيّاً من الرجال وذلك لعدّة أسباب. فتكوين جسم المرأة يصعّب عملية إكتشاف الإلتهابات لديها وبالتالي فإن للإلتهاب نتائج أكثر خطورة على النساء من الرجال. ويُعتَبَر خطر إنتقال العدوى من الرجل إلى المرأة أكبر من انتقاله من المرأة إلى الرجل. بالإضافة إلى أن العديد من النساء لا يملكن قدرة التأثير الكافية لحماية أنفسهنّ في الحالات الجنسيّة. كذلك أن السوائل الجنسيّة لدى الرجل تبقى داخل جسم المرأة بعد ممارسة الجنس، فيكون احتمال إلتقاط العدوى لديها أكبر. أمّا الفتيات المراهقات فهنّ الأكثر عرضةً لإلتقاط الإلتهابات المنقولة جنسيّاً لأنهنّ معرّضات أكثر من غيرهنّ لتمزّقات في المهبل خلال ممارسة الجنس.

أعراض وعلامات الإلتهابات المنقولة جنسيّاً

سريعاً ما يدرك الرجل أنّ لديه عدوى منقولة جنسيّاً لأنّ علاماتها تكون واضحة. أمّا النساء فغالبّا ما تُصاب بالعدوى المنقولة جنسيّاً من دون أن تعلم لأنه نادراً ما تظهر العلامات لديها. أحياناً، وحده طبيبٌ ماهر ومتمرّس يمكنه إكتشاف علامات العدوى لدى المرأة. وينطبق ذلك خصوصاً في حالات الحمل، حيث يتمّ الخلط بين هذه العلامات والعوارض الجانبيّة للحمل وأحياناً أخرى يكون ضروريّاً أن يتمّ فحص دمّ المرأة وإفرازات المهبل لديها لإكتشاف إذا ما كانت مصابة بالتهابٍ ما وما هو نوعه. لذلك من الضروريّ معرفة ما هي علامات الإلتهابات المنقولة جنسيّاً وزيارة الطبيب بأسرع وقتٍ ممكن ما إن نلاحظ أيّ علامات أو نشتبه بتعرّضنا لواحدة من هذه الإلتهابات المنقولة جنسيّاً.

الوقاية من الإلتهابات المنقولة جنسيّاً

الطريقة الوحيدة الفعّالة والمضمونة ١٠٠٪ للوقاية من الالتهابات المنقولة جنسيّاً هي الإمتناع عن ممارسة الجنس على أنواعه (فموي، شرجي، مهبلي). فأي اتّصالٍ بسوائل جسم شخصٍ مُصاب يمكن أن ينقل العدوى. أمّا بالنسبة إلى الأشخاص الذين يختارون القيام بنشاطٍ جنسي، فالواقي (الذكري أو الأنثوي) قد يحميهم من بعض تلك الالتهابات ولكن ليس منها جميعها. وأقلّ ما يمكن القيام به من أجل الحماية هو اللجوء إلى فحص أعضاء الشريك، وغسل الأعضاء التناسليّة بعد ممارسة الجنس، وإستعمال هلام منع الحمل (الذي يقي من بعض أنواع الإلتهابات فقط)، والإبتعاد عن الأشخاص الذين يقيمون علاقات مع شخصٍ آخر، وتشجيع الشريك على التكلّم بصراحة عن عاداته وعن صحّته الجنسيّة. يمكن للرجل أن يلعب دوراً أساسياً لمنع إنتقال الالتهابات المنقولة جنسيّاً من خلال التركيز على علاقة مع شريكٍ واحد أو من خلال إستعمال الواقي الذكريّ لحماية نفسه وحماية الشريكة. إنّ المحافظة على الإلتزام المتبادل في العلاقة بين الشريكين - أي عندما يمتنعان كلا الشريكين عن ممارسة الجنس مع شخصٍ آخر - هي من إحدى طرق منع إلتقاط الإلتهابات المنقولة جنسيّاً، ولكنّ هذه الطريقة تتطلّب الصدق والإلتزام بها من قبل الطرفين معاً. يمكن للرجل أن يُظهر الإحترام لصحّة شريكته من خلال تقيّده بعلاقة واحدة وبشريكةٍ واحدة، أي إخلاصه لها.

مستند للتوزيع[٤]
الإلتهابات المنقولة جنسيّاً

الإلتهابات البكتيرية المنقولة جنسيّاً		
الإسم	**الخصائص وطريقة الإنتقال**	**العوارض**
السيلان	ينتقل عبر الممارسات الجنسيّة.	• معظم الفتيات/ النساء لا يظهرن أيّة عوارض. • وقد تشعر بعض النساء بالألم خلال التبوّل، وتشهد إفرازات مهبليّة شديدة البياض، أو صفراء أو خضراء.
المتدثرة (الكلاميديا)	يمكن أن ينتقل خلال العلاقة الجنسيّة، كما يمكن أن ينتقل من الأم إلى جنينها خلال الولادة الطبيعيّة.	• أحياناً لا وجود للأعراض • إفرازات مهبليّة غير عاديّة • حريق خلال التبوّل • وقد تشعر النساء بألمٍ في أسفل البطن، وألم خلال الجماع بالإضافة إلى نزفٍ متقطّع خارج وقت الحيض

٤. http://www.pamf.org/teen/sex/std/std

مرض إلتهاب الحوض	يحصل هذا المرض عندما تنتقل البكتيريا من مهبل المرأة او عنق الرحم (الفتحة إلى الرحم) إلى أعضائها التناسليّة الداخلية الأخرى. قد تكون عدّة أجسامٍ عضويّة السبب في هذا المرض، لكن أكثر الحالات مرتبطة بمرض السيلان وبالكلاميديا. تُعتَبر النساء الناشطات جنسيّاً اللواتي هنّ في سنوات الخصوبة والإنجاب أكثر عرضةً للخطر. كما أنّ اللواتي لم يبلغن سنّ الخامسة والعشرين هنّ أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من اللواتي تخطّين الخامسة والعشرين. هذا لأن عنق الرحم لدى المراهقات والنساء الشابات لم يتكوّن بشكلٍ نهائي بعد، ما يزيد لديهن قابليّة التأثُّر بالإلتهابات المنقولة جنسيّاً المرتبطة بمرض التهاب الحوض .	• ألم خفيف أو طراوة في أسفل البطن • حيض غير إعتياديّ • إفرازات مهبليّة غير إعتياديّة • غثيان و/أو تقيّؤ • حرارة مرتفعة وإرتعاش
الزهري (Syphilis)	ينتقل من شخصٍ إلى آخر عبر الإتّصال المباشر مع قرحة الزهري. وتظهر هذه التقرحات على أطراف الأعضاء التناسليّة بشكلٍ خاص، كما قد تظهر على الشفتين وداخل الفم.	تتطوّر هذه العدوى على ثلاثة مراحل: • **المرحلة الأولى:** ظهور قرحة أو أكثر حمراء اللون مائلة إلى اللون البنيّ على الأعضاء التناسليّة أو بالقرب منها، وهي لا تسبب أي ألم • **المرحلة الثانية:** ينتشر طفحٌ جلدي في أي منطقةٍ من الجسم وتصحبه عوارض تشبه عوارض الإنفلونزا مثل الحمى والإجهاد والتهاب الحلق • **المرحلة الثالثة:** تشمل عوارض هذه المرحلة ضرر في الدماغ، أمراض عقليّة، فقدان البصر وأمراض القلب والموت
إلتهاب المهبل	تمّ إدراج هذا الإلتهاب في خانة الإلتهابات المنقولة جنسيّاً لأن الإلتهاب غالباً ما يبدأ بعد إتّصالٍ جنسيّ مع شخصٍ آخر. هناك طرق غير جنسيّة للإصابة بهذا الالتهاب (مثل أن تستعمل المرأة الحجاب أو العازل الأنثويّ (لمنع الحمل)، أو أن تكون حاملاً أو في سنّ انقطاع الحيض، أو تأخذ مضادات حيويّة).	تشمل عوارض هذا الإلتهاب الحكاك، واحساس الحريق، وبقع دم، أو قد يكون هناك تغيّر في الإفرازات. قد تكون هذه الأخيرة أسمك من العادة، ولها رائحة قويّة، كما قد يختلف لونها (أصفر، بني، رماديّ)، أو تكون سميكة وتحتوي على تكتلات.

الإلتهابات الفيروسية المنقولة جنسيّاً		
الإسم	**الخصائص وطريقة الإنتقال**	**العوارض**
الهربس التناسلي	معظم الناس لا يعلمون أنهم مصابون به.	• قد يشهد البعض عوارض مثل ظهور البثور أو القروح المؤلمة على الأعضاء التناسلية أو على الفم • أمّا العوارض الأخرى فقد تشمل ألم في الرأس، وحمّى، وألم في العضل وارتعاش.
فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)	تنتقل أنواع هذا الفيروس الذي يصيب المنطقة التناسليّة بشكل أساسي عبر الإتّصال بالأعضاء التناسليّة. ولا تملك معظم هذه الأنواع أيّة عوارض أو علامات. لذا لا يعلم معظم الأشخاص أنهم مصابون فينقلون الفيروس إلى الشريك(ة).	• تكون الثآليل عند المنطقة التناسلية عادةً ناعمة ومن لون البشرة، وقد تكون نافرة أو مُسطّحة. • قد تظهر الثآليل بشكلٍ منفرد أو على شكل مجموعات ولاً تسبب أي ألم عادةً، لكنّها قد تسبب في بعض الأحيان الحكاك والألم والنزف. • يمكن أن تظهر على الفرج، والمهبل، والشرج، وعنق الرحم، والقضيب وعلى غلاف الخصيتين (كيس الصفن). • قد تظهر العوارض بعد مرور شهرٍ أو ثمانية أشهر على الإصابة بالعدوى.
فيروس نقص المناعة البشريّة (HIV) ومتلازمة نقص المناعة المكتسب (AIDS)	ينتقل فيروس نقص المناعة البشريّة بين البشر بثلاثة طرق: • **طريقة الحميميّة** أو الإتّصال الجنسي. • **من دمّ إلى دمّ:** من دم شخصٍ مُصاب بالفيروس إلى دم شخصٍ آخر من خلال فتحة في الجسم مثل الجرح، او مشاركة أدوات ثقب أو شقّ البشرة مع شخصٍ آخر (سكّين أو شفرة أو إبرة). • **من الأم إلى الجنين:** قد ينتقل هذا الفيروس من الأم المصابة إلى الجنين خلال الحمل، عند الولادة ومن خلال الرضاعة.	• حمّى (حرارة مرتفعة) • إلتهاب في الحلق • طفح في الجسم • إرهاق • ألم في المفاصل • ألم في العضلات • ورم في الغدد

١٣ العلاقات السليمة (١١-١٣)

الهدف:
فهم الفرق بين العلاقة السليمة وغير السليمة وكيفيّة تحديد الحالات التي تختبر فيها الفتاة علاقة غير سليمة.

الأدوات:
أكسسوارات، أقلام، أوراق صغيرة، أوراق لاصقة، أوراق A3، لوح قلاّب والأقلام الخاصّة به، أقلام تلوين، القصّة المصوّرة "خليل ونهلا".

نصيحة للميسّرة:
أطلبي من المساعدة الإجتماعيّة المسؤولة عن إدارة الحالات أن تشارك في النشاط الأول إذا أمكن، كي تتمكن من إعطاء الفتيات المعلومات اللازمة عن إدارة الحالات أو\ و طبقي "تعريف ادارة الحالة" الموجودة في الملاحق بوجود العاملة الاجتماعية.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
ما معنى الحبّ؟ (٢٠ دقيقة)

قُولي:
سنتكلّم اليوم عن العلاقات وعن الفرق بين العلاقات السّليمة والعلاقات غير السّليمة. لكن لنبدأ أوّلاً بتحديد معنى الحب.

إسألي:
ماذا يعني الحبّ لكنّ؟ (إجعليهنّ يفكرّن بالحبّ بكلّ أنواعه مثل حبّ الأصدقاء وأفراد العائلة، وبإمكانهنّ أيضاً أن يذكرن الحبّ أو المشاعر تجاه الشُّبان.

إفعلي:
- قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة.
- على كلّ مجموعة أن تختار شخصاً واحداً ممن يمكن أن نحبّهم (مثلاً أم، أب، أخت، أخ، صديق، إلخ) ثمّ على الفتيات داخل المجموعة أن يفكرن بطريقتين قد يستعملنهما للتعبير عن حبهنّ لهذا الشخص، وطريقتين يتوقّعن أن يستعملهما هذا الشخص ليعبّر بدوره عن حبّه لهنّ. يمكنهنّ إظهار ذلك من خلال كلماتٍ أو رسمٍ.
- أعطيهنّ بعض أوراق A3 وأقلام التلوين كي يتمكنّ من الرسم.
  - الطريقة التي "أنا" أعبّر بها
  - الطريقة التي يعبّرون بها

إفعلي:
عندما تنتهي المجموعات من مناقشة الموضوع، أطلبي من الجميع الرجوع إلى الدائرة ومشاركة أفكارهنّ.

قُولي:
نلاحظ أنّ الطريقة التي نحب بها شخصاً ما والطريقة التي نتوقعه أن يبادلنا بها الحبّ تكون مُشابِهة في العلاقات المختلفة. نتوقّع بعض الأمور من علاقات الحبّ في حياتنا وهذا ينطبق على كلّ العلاقات التي نقيمها.لكن أحياناً لا يتطابق تصرّف هؤلاء الأشخاص مع توّقعاتنا. وأحياناً نستطيع التعبير عن حبّنا بطريقةٍ معيّنة لكن قد لا نحصل على المثل في المقابل.

دردشة الفتيات:
عندما لا تتطابق علاقةٍ ما (مع أحد أفراد العائلة أو مع صديق) مع توقّعات الفتاة، أو لا يكون الحبّ متبادلاً، هل بإمكان الفتاة أن تفعل شيئاً حيال ذلك؟ (راجعي صِفات الصديق المثاليّ في جلسة "كيفيّة تكوين الصداقات والمحافظة عليها".)

إفعلي:
أعطي الفتيات معلوماتٍ عن الخدمات المتاحة في المركز - (إلجأي إلى المساعدة الإجتماعيّة المسؤولة عن إدارة الحالات إذا أمكن)، واعطيهنّ كتيّب عن إدارة الحالات.

نشاط رقم ٢:
العلاقات السليمة وغير السليمة (٣٠ دقيقة)

إفعلي:
- إشرحي للفتيات بأنّ النشاط التالي يتطلّب منهنّ أن يستعملن خيالهنّ.
- أطلبي من الفتيات أن يقفن ويتوزّعن في الغرفة. وقولي لهنّ بأنك ستقرأين قصّةً قصيرة عن فتاة.
- أطلبي منهنّ أن يتخيلن أنفسهنّ مكانها.
- على كلّ فتاة أن تبدأ بورقة صغيرة.
- إشرحي لهنّ بأن هذه الأوراق ترمز إلى تقدير الفتاة لذاتها في القصّة. تأكّدي من أنّ الفتيات يعرفن معنى تقدير الذات[٥].
- بينما تقرأين القصّة أطلبي من الفتيات أن يستمعن ليلحظن وجود أي إهانة أو إذلال . وكلّما سمعن أمراً قد يجعل الفتاة تشعر بالإنزعاج، أطلبي منهنّ أن يمزقن قطعةً صغيرة من الورقة ويرمينها أرضاً.
- وعندما تنتهين من قراءة القصّة، مفروض أن يكون قد تبقى لدى الفتيات قطعة صغيرة من الورقة أو حتى لا شيء. أطلبي منهنّ أن يرفعن ما تبقى من الورقة معهنّ كي ترى الأخريات.

خليل ونهلا:

خليل ونهلا قريبان. إنتقلت نهلا مؤخّراً إلى السكن في نفس الحيّ حيث يسكن خليل وأصبحا يمضيان الكثير من الوقت معاً. قال خليل لنهلا بأنّها ليست ذكيّة وبأن الصبيان وحدهم أذكياء. كما قال لها بأنّها يجب أن تبقى في البيت ولا يجب أن تلعب أبداً في الحيّ لأنها فتاة. وإذا رآها يوماً تلعب مع صديقاتها ويبدو على وجهها السعادة، يغتاظ ويقول لها كلماتٍ جارحة مثل "لا أحد يحبّكِ". ولا يكتفي بذلك، بل يقول لها أيضاً بأنّها محظوظة لأنه يكلّمها وبأنّه يتوجّب عليها أن تشكره عندما يكون أحياناً طيّباً معها لأن لا أحد غيره سيعاملها بهذه الطيبة. وفي يومٍ من الأيام طلب خليل من نهلا أن تجلب له بعض الحلويات لكنّ نهلا نسيت ففقد خليل أعصابه ودفع نهلا بقوّة. ثمّ قال لها بأنّها كثيرة النسيان ومهمِلة وعديمة الفائدة، وقال بأنه قام بدفعها لأنّها هي من تسبّبت لنفسها بذلك فهي المُخطئة.

٥. تقدير الذات هو مصطلح مستعمل ليعكس نظرة الإنسان العامة لذاته وقيمتها. إنه تقييم للنفس وموقف تجاه الذات.

دردشة الفتيات:

- ما سيكون شعوركِ لو كنتِ أنتِ نهلا؟
- هل كانت علاقة خليل ونهلا علاقة سليمة؟
- ما كان شعوركِ عندما كنتِ تمزّقين قطعةً من الورقة؟

قُولي:

في العلاقة السّليمة يجب أن يحظى الشخصين بالمعاملة العادلة. هذا يعني انّه على الشخصين أن يعاملا بعضهما بإحترامٍ متبادل.

إسألي:

ما هي بعض صِفات العلاقة أو الصداقة غير السّليمة؟

قُولي:

- في العلاقة غير السليمة يُعامِل أحد الشخصين الآخر بطريقةٍ سيّئة ويقلّل من إحترامه، مثل إطلاق الشتائم والسخرية منه أو ضربه أو إيذاءه جسديّاً.
- يُعتبر الطرفان مسؤولان عن المحافظة على علاقةٍ سليمة بينهما.

دردشة الفتيات:

لو كانت صداقة نهلا وخليل سليمة كيف كانا ليعاملا بعضهما؟

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:

لعب أدوار وملصق عن قصة نهلا وخليل (٣٥ دقيقة)

قُولي:

والآن بعد أن إستمعتن إلى القسم الأوّل من قصّة نهلا وخليل، ستتخيلن النهاية.

إفعلي:

قسّمي الفتيات إلى أربع مجموعات، واعطي كلّ مجموعة سيناريو وأطلبي منهنّ تمثيله أمام المجموعة الكبيرة.

المجموعة الأولى: أنتنّ صديقات نهلا وقد قصدتكن لتخبركنّ عن بعض المشاكل التي تواجهها مع خليل، ما هي النصيحة التي قد تقدّمنها لها؟

المجموعة الثانية: أنتنّ مجموعة من الفتيات المتطوّعات في مركز إجتماعي. وقد طلب منكنّ فريق العمل هناك أن تحضرن ملصقاً كبيراً للفتيات للتوعية عن العلاقات السّليمة والعلاقات غير السّليمة. حضّرن الملصق ثمّ أعرضنه أمام المجموعة.

المجموعة الثالثة: كلّ واحدة منكن هي نهلا وقرّرت أن تخبر خليل كيف يجعلها تشعر. فلتتعاقب كلّ واحدة منكنّ وتتمرّن على ماذا يمكن أن تقول لخليل.

المجموعة الرابعة: كلّ واحدة منكن هي نهلا وقرّرت أن تخبر أحداً عن المشاكل التي تعانينها مع خليل. فماذا ستقول؟ فلتتعاقب كلّ واحدة منكنّ وتتمرّن على من يمكنها أن تُخبر وماذا تقول.

إفعلي:
أطلبي من المجموعات أن تقدّم نماذج عن المشاهد والملصق أمام المجموعة الكبيرة.

دردشة الفتيات:
إذا كنتنّ تعرفن فتيات يعانين المشاكل نفسها، فمن أين يمكنهن الحصول على النصيحة؟

إفعلي:
أكتبي الأماكن التي ذكرتها الفتيات على اللوح. إذا لم تذكر الفتيات المركز المجتمعيّ فتأكّدي من إضافته على اللائحة.

قُولي:
إذا شعرت الفتاة بأنّها تختبر علاقة غير صحيّة فبإمكانها الحصول على النصائح من المساعِدة الإجتماعيّة في المركز المجتمعي أو أن تلجأ لصديق(ة) تثق به/بها أو لفردٍ من العائلة.

نشاط الختام (١٠ دقائق)

نصيحة للميسّرة:

ستحتاجين لبعض التحضيرات المسبقة للجلسة القادمة فاتركي وقتاً كافياً لذلك.

نشاط لكسر الجليد مع مجموعة فتياتٍ بين سنّ ١٤ و ١٨ في البقاع

١٣ العلاقات السليمة (١١-١٣)

الهدف:
فهم الإختلافات بين العلاقة السّليمة وغير السّليمة، خصوصاً العلاقة مع الشريك، وكيفيّة تحديد الحالات التي تختبر خلالها الفتاة علاقة غير سليمة.

الأدوات:
أكسسوارات، أقلام، أوراق صغيرة، أوراق لاصقة، أوراق A3، أقلام تلوين، لوح قلاّب والأقلام الخاصّة به، منشور إدارة الحالات، بطاقات 'تعابير عن الحبّ'، سناريوهات حول قصة خليل ونهلا، القصّة المصوّرة 'خليل ونهلا' ونسخة عن القصّة.

نصيحة للميسّرة:
أطلبي من المساعدة الإجتماعيّة المسؤولة عن إدارة الحالات أن تشارك في النشاط الأوّل إذا أمكن، كي تتمكن من إعطاء الفتيات المعلومات اللازمة عن إدارة الحالات ، أو\ و طبقي "تعريف ادارة الحالة" الموجودة في الملاحق بوجود العاملة الاجتماعية.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
ما معنى الحبّ؟ (٢٥ دقيقة)

قُولي:
سنتكلّم اليوم عن العلاقات وعن الفرق بين العلاقات السّليمة والعلاقات غير السّليمة. لكن لنبدأ أوّلاً بتحديد معنى الحبّ.

إسألي:
ماذا يعني الحبّ للفتيات في هذا العمر؟ (إجعليهنّ يفكرّن بالحبّ بكلّ أنواعه مثل حبّ الأصدقاء وأفراد العائلة، وكذلك حبّ الشريك الحاليّ أو المستقبليّ.

إفعلي:
- قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة.
- أعطي كلّ مجموعة بطاقات "التعبير عن الحبّ"
- أطلبي منهنّ أن يحدّد ن أيّة بطاقة هي مهمّة في العلاقة بين الرجل والمرأة ولماذا. يمكنهنّ إضافة أفكارهنّ الخاصّة أيضاً.
- عندما تنتهي الفتيات من مناقشة الموضوع، أطلبي من الجميع أن يقفن بشكل دائرة ويشاركن أفكارهنّ مع المجموعة الكبيرة.

دردشة الفتيات:

- (إذا كانت المجموعة تضمّ أغلبية سوريّة) إسألي: هلّ تغيّرت فكرة الحبّ لدى الفتيات اللواتي انتقلن من سوريا إلى لبنان؟ إذا نعم، ما هي الإختلافات التي حصلت؟
- هلّ من ضروري أن تتزوّج الفتاة من رجلٍ تحبّه؟

قُولي:

- هناك عدد من الأمور يتوقّعها الناس في علاقاتهم. قد تشمل هذه التوقعات الحبّ، الأمان، الرفقة، لكنها قد تشمل أموراً أخرى أيضاً.
- هناك أمرٌ لا بدّ من تذكّره دائماً، فبغضّ النظر عن الأسباب التي دفعتنا للدخول في هذه العلاقة، هناك بعض العناصر التي يجب التأكّد من وجودها لتكون العلاقة ذات منفعة متبادلة لكِ ولشريككِ. قد تكون هذه العناصر هي الأمور التي ذكرتنها للتوّ.
- أحياناً تكتشف الفتاة بأنّ الشريك الذي اختارته أو تمّ إختياره لها غير مناسب أو لا يتطابق مع توقّعاتها وأنّه بالتالي لن يتمكن من مبادلتها الحبّ.
- ناقشنا في جلسة "كيفيّة تكوين صداقات والمحافظة عليها" صِفات الصديق(ة) المثاليّ(ة) وماذا نتوقّع من اصدقائنا. الأمر ذاته ينطبق على العلاقات، فيجب على الفتاة أن تختار شريكاً يملك بعض الصفات التي تعتبرها هي مهمّة.
- عندما لا تملك الفتاة حريّة إختيار شريكها، يجب أن تحاول التعبير لِوليّ أمرها عن الصفات التي تعتبرها مهمّة.
- من المهمّ أن نفهم أنّ الفتاة تجد نفسها أحياناً في علاقةٍ غير مفيدةٍ لها، او في علاقة يكون الشريك فيها لا يملك الصِفات التي تحدّثنا عنها. كما أنّ بعض العلاقات تكون مؤذية للفتاة.
- الفتاة التي تجد نفسها في إحدى هذه الحالات قد تشعر بأنّها غير قادرة على التكلّم مع أحد عن الموضوع، لكنّ من المهمّ أن تستطيع تحديد شخصٍ أو مكانٍ يمكنها اللجوء إليه والحصول على النصيحة، كالمركز المجتمعي مثلاً.

إفعلي:

أعطي الفتيات معلوماتٍ عن الخدمات المتوفّرة في المركز خصوصاً عن إدارة الحالات أو طبقي "تعريف ادارة الحالة" الموجودة في الملاحق بوجود العاملة الاجتماعية – (إلجأي للمساعدة الإجتماعيّة المسؤولة عن إدارة الحالات إذا أمكن)، واعطيهنّ منشور إدارة الحالات.

نشاط رقم ٢:

العلاقات السليمة وغير السليمة (٢٥ دقيقة)

قُولي:

- سنقوم بنشاطٍ يتطلّب منكنّ أن تستعملن خيالكنّ.
- قفن وتوزّعن في الغرفة. سأقرأ قصّةً قصيرة عن فتاةٍ مرتبطة.
- تخيلن أنفسكنّ مكانها.

إفعلي:

أعطي الفتيات ورقة صغيرة.

قُولي:

- ترمز هذه الأوراق إلى تقديرالفتاة لذاتها في القصّة. تأكّدي من أنّ الفتيات يعرفن معنى تقدير الذات.[٦]
- أريدكنّ أن تستمعن لتلحظن أيّة إهانة أوإذلال . وكلّما سمعتنّ أمراً قد يجعل الفتاة تشعر بالإنزعاج، يجب أن تمزقن قطعةً صغيرة من الورقة وترمينها أرضاً.

٦. تقدير الذات هو مصطلح مستعمل ليعكس نظرة الإنسان العامة لذاته وقيمتها. إنه تقييم للنفس وموقف تجاه الذات.

خليل ونهلا:

خليل ونهلا مرتبطان منذ سنة تقريباً. بينما يعمل خليل، تُكمل نهلا دراستها في المدرسة. يقول خليل لنهلا بأنّها ليست ذكيّة وبأنّ الرجال وحدهم أذكياء. كما يقول لها بأنها يجب أن تترك المدرسة وتبقى في البيت لأنّ المدرسة ليست المكان المناسب للفتيات، خصوصاً وأنهما مخطوبان الآن. وإذا رآها يوماً تكلّم شاباً، يغتاظ ويقول لها كلماتٍ جارحة مثل "لست فتاة صالحة". حتى أنّه احياناً يخبرها عن فتياتٍ يعتقد هو بأنهنّ أجمل منها أو أفضل منها. ويقول بأنّه لا يهتم إذا جرح مشاعرها. ولا يكتفي بذلك بل يقول لها أيضاً بأنها محظوظة لأنها معه ولأن أيّ شابٍ آخر لن يُعجَب بها فهي ليست "مميّزة". عندما يكون أحياناً طيّباً معها يحاول أن يمسك يدها، خصوصاً في المجتمع وهذا يزعجها كثيراً. أمّا إذا حاولت منعه فيقول لها بأنّ هذا من حقّه لأنّها خطيبته ولأنّه يحقّ له أن يفعل ما يشاء. عندما تحاول نهلا صدّه يفقد أعصابه.

فعل

إفعلي:

عندما تنتهين من قراءة القصّة، من المفروض أن يكون قد تبقّى لدى الفتيات قطعة صغيرة من الورقة أو حتى لا شيء. أطلبي منهنّ أن يرفعن ما تبقى من الورقة معهنّ كي ترى الأخريات.

دردشة الفتيات:

- ما كان شعوركنّ عندما كنتنّ تمزّقن قطعةً من الورقة؟
- هل وجدتنّ أيّاً من الخصائص التي ناقشناها في النشاط السابق في علاقة نهلا وخليل؟

قُولي:

- العلاقة السّليمة هي كالصداقة السّليمة، يجب أن يكون الطرفان متساويان وأن يتعاملا بطريقةٍ عادلة.
- بالرغم من أنّ الأدوار في العلاقة تكون مختلفة بين الرجل والمرأة (مثلاً: أحد الطرفين يعمل والثاني يهتمّ بأمور العائلة) إلاّ أنّ الاثنين يستحقان أن تتم معاملتهما بإحترامٍ وكرامة.

إسألي:

ما هي بعض صِفات العلاقة غير السّليمة؟

قُولي:

يُعتبر الطرفان مسؤولان عن المحافظة على علاقةٍ سليمة بينهما، لذلك في العلاقة غير السليمة نجد:

- أحد الشخصين يُقرر عن الآخر حتى ولو كان هذا الأخير غير موافق.
- أحد الشخصين يطلق الشتائم والسخرية بحق الآخر.
- أحد الشخصين يضرب أو يؤذي الآخر جسديّاً.
- أحد الشخصين ليس جدير بالثقة.
- أحد الشخصين يقلّل من إحترام الشريك.
- أحد الشخصين يُجبر الآخر على القيام بأمورٍ تزعج هذا الأخير.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
لعب أدوار وملصق عن قصة نهلا وخليل (٣٥ دقيقة)

قُولي:
والآن بعد أن إستمعتن إلى القسم الأوّل من قصّة نهلا وخليل، ستتخيلن النهاية.

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى أربع مجموعات، واعطي كلّ مجموعة سيناريو وأطلبي منهنّ تمثيله أمام المجموعة الكبيرة.

المجموعة الأولى: أنتنّ صديقات نهلا وقد قصدتكنّ لتخبركنّ عن بعض المشاكل التي تواجهها مع خليل، ما هي النصيحة التي قد تقدّمنها لها؟

المجموعة الثانية: أنتنّ مجموعة من الفتيات المتطوّعات في مركز مجتمعيّ. وقد طلب منكنّ فريق العمل هناك أن تحضّرن ملصقاً كبيراً للفتيات للتوعية عن العلاقات السّليمة والعلاقات غير السّليمة. حضّرن الملصق ثمّ إعرضنه أمام المجموعة.

المجموعة الثالثة: انتِ نهلا وقرّرتِ أنك تريدين أن تتابعي حياتك مع خليل، لكنّك تريدين تغيير بعض الأمور في علاقتكما. فلتتعاقب كلّ واحدة منكنّ وتتمرّن على ماذا يمكن أن تقول لخليل.

المجموعة الرابعة: أنتِ نهلا وقرّرت أن تتركي خليل. فماذا ستفعلين؟

دردشة الفتيات:
إذا كنتن تعرفن فتيات يعانين المشاكل نفسها، فمن أين يمكنهن الحصول على النصيحة؟

إفعلي:
أكتبي الأماكن التي ذكرتها الفتيات على اللوح وإذا لم تذكر الفتيات المركز المجتمعيّ فتأكّدي من إضافته على اللائحة، وذكريهنّ بالمعلومات التي مرّرتها في نهاية النشاط الأول.

نشاط الختام (١٠ دقائق)

نصيحة للميسّرة:
ستحتاجين لبعض التحضيرات المسبقة للجلسة القادمة فاتركي وقتاً كافياً لذلك.

تعابير عن الحبّ للنشاط رقم ١

- عاطفة
- دعم
- تعلّق
- مودّة
- شراكة
- الصبر
- إلتزام
- الإخلاص
- صداقة
- إحترام متبادل
- المرح
- أهداف موّحدة
- الأمان الجسديّ
- الأمان الماديّ

١٤ الضغط النفسي والشعور بالحزن (١١-١٣)

الهدف:
- تحديد أعراض الضغط النفسيّ وتعلُّم تقنيات للتكيّف معه
- إختبار طرق لتحرير التوتّر والضغط

الأدوات:
قصاصات ورق عليها تقنيات إدارة الضغط النفسيّ، نسخ من أداة التقييم، أشكال لاصقة، بالونات.
(ملاحظة: حضّري الأدوات مسبقاً فضعي كلّ القصاصات داخل البالونات واتركي بعض البالونات خالية ثم انفخيها كلّها).

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

أداة التقييم

إملأي أداة التقييم مع الفتيات لتعرفي مدى تقدّمهنّ في منتصف الدورة.

نشاط رقم ١:
أعراض الضغط النفسي (٢٠ دقيقة)

إسألي:
ماذا تفهمنَ من كلمة "ضغط"؟ (إذا كنّ بحاجة إلى توضيح، إشرحي لهنّ أنه عندما نكون تحت الضغط، نشعر بتوتّرٍ فكري وعاطفيّ/ نفسي، عادةً بسبب التحديات التي نواجهها).

إشرحي:
أحياناً عندما يواجه المرء تغييراً أو ظروفاً صعبة، قد يتفاعل جسمه بطريقةٍ جسديّة، وعقليّة وعاطفيّة/ نفسيّة. وسيشعر بالعادة بالتشنّج والقلق وبأنّه تحت الضغط. وعندما يكون في هذه الحالة سيختبر أنواع عدّة من المشاعر والأفكار والتصرّفات والأعراض الجسديّة.

إسألي:
- ما هي بعض أعراض الضغط النفسيّ؟ (أعطيهن شكلاً لاصقاً لكلّ إجابة صحيحة يقدّمنها)
- لماذا مهمّ برأيكنّ معرفة أعراض الضغط النفسيّ؟

فعل **إفعلي:**

كرّري أعراض الضغط النفسيّ التالية في حال نسين أيّاً منها:

أعراض الضغط النفسي

- صعوبة في التركيز
- إرتباك
- نسيان
- جفاف في الحلق
- صعوبة في إتّخاذ القرارات
- بكاء
- نفس سريع
- صعوبة في التحدّث
- صريخ بوجه الأصدقاء والأهل
- خفقان في القلب
- خوف
- برودة وتعرّق في اليدين
- مزاجيّة
- ألم في الرأس
- تشنّج في العضلات
- ألم في المعدة

نشاط رقم ٢:

إدارة الضغط النفسي (٣٠ دقيقة)

فعل **إفعلي:**

- قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة وأطلبي منهنّ أن يرسمن فتاةً، وأن يحدّدن جميع أنحاء جسمها التي يمكن أن تظهر عليها الأعراض الجسديّة للضغط النفسي وكذلك أنواع الأعراض العاطفية/النفسيّة والفكريّة التي قد تختبرها.
- أطلبي منهنّ أيضاً أن يفكّرن ببعض الأمور التي يمكن للفتاة أن تقوم بها لتتعامل مع هذا الضغط.
- ثم أطلبي منهنّ ان يعرضن عملهنّ للمجموعة الكبيرة.

? **إسألي:**

- هل كانت كلّ التقنيات التي ذكرتّها إيجابيّة؟
- ما هي بعض التقنيات التي ذكرتّها وكانت غير بنّاءة؟
- وما هي التقنيات الإيجابيّة التي بإمكانها أن تحلّ مكانها؟

“ **قُولي:**

هناك العديد من الطرق للتكيُّف مع الضغط، وعلى كلّ شخص أن يجد الطريقة التي تناسبه.

فعل **إفعلي:**

أخرجي البالونات (الفارغة منها والتي تحتوي على النصائح بداخلها).

“ **قُولي:**

سأعدّ لثلاثة ثم تفقعن البالونات. ستكون بعضها فارغة والبعض الآخر يحتوي على تقنيات للتكيُّف مع الضغط النفسيّ. فإذا وجدتنّ إحدى التقنيات داخل البالون أمسكن بها لتقرأنها أمام الأُخريات.

فعل **إفعلي:**
بعدما تنتهي الفتيات من فقع جميع البالونات، أطلبي من اللواتي حصلن على النصائح أن يقرأنها أمام المجموعة.

إسألي:
من بين جميع التقنيات التي حدّدناها، أيّة واحدة تعتبرنها الأكثر إفادة لكل واحدة منكنّ؟

تقنيات إدارة الضغط النفسي

- **أخذ نفس عميق:** يتسبّب الضغط عادةً بنفسٍ سطحيّ/قصير ما يؤدّي إلى مزيدٍ من الضغط! حاولي أن تأخذي دقيقة وأن تتنفّسي بعمقٍ.
- **التكلّم مع أحد:** يؤدّي كبت المشاعر إلى زيادة نسبة الضغط. أمّا مشاركة أحاسيسك مع صديق(ة) أو فردٍ من العائلة أو معلّمة أو حتى مساعِدة إجتماعيّة فسيساعدكِ على رؤية مشكلتكِ من منظار جديد.
- **الكتابة:** أكتبي أفكاركِ ومشاعركِ فقد يساعد هذا على توضيح الحالة التي أنتِ فيها ويمنحكِ رؤية جديدة لها.
- **أخذ "دقيقة" استراحة:** خذي دقيقة واغلقي عينيكِ وتخيّلي مكاناً يجعلكِ تشعرين بالإسترخاء والراحة. تأمّلي كلّ التفاصيل المُمتعة الموجودة في المكان الذي اخترتِه، حتّى الأصوات والروائح والحرارة.
- **الحركة أو الرياضة:** حرّري الضغط بواسطة القيام بالتمارين والنشاطات الرياضيّة، كالمشاركة بلعبةٍ مع الأصدقاء أو القيام بتمارين رياضيّة منتظمة تحبّين القيام بها.
- **الضحك:** حافظي على حسّ الفكاهة لديكِ، بما في ذلك قدرة الضحك على نفسكِ. تبادلي النكات والقصص المضحكة مع صديقاتكِ، فالضحك مفيد لكِ!
- **البكاء:** قد يفيد بعض البكاء في أوقات الضغط، فهو سيحرّرك من هذا الضغط. لكنّ البكاء بشكلٍ يوميّ قد يكون مؤشّر إكتئاب.
- **النظر إلى الأشياء الجيّدة/ الإيجابية من حولكِ:** من السّهل رؤية الأمور السلبيّة فقط عندما نكون تحت ضغط. فالزمي نفسكِ بالنظر إلى خمسة أمورٍ جيّدة من حولكِ كالأوقات المرحة والإيجابيّة مثلاً.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
الإسترخاء[٧]

فعل

إفعلي:
أطلبي من الفتيات أن يقفن بشكل دائرة. واشرحي لهنّ بأنّكِ ستقومين برفقتهم ببعض تمارين التنفّس والإسترخاء لمساعدتهنّ على تحرير التوتّر العضلي.

قُولي:
فلنسترخي الآن. أوّلاً إجعلن جسمكنّ يسترخي قليلاً. مدّدن يديكنّ لتصلا إلى أعلى الرأس كي يصبح جسمكنّ منبسطاً نحو الاعلى. والآن دعن يديكن تسترخي على جانبيّ الجسم. كرّرن الحركة ذاتها الآن ولكن هذه المرّة خذن نفساً عميقاً بينما ترفعن يديكنّ إلى الأعلى، تمطّطن، ثمّ اخرجن النفس ببطء وانتن تفلتن يديكن لتسترخي على الجانبين.
مرّة جديدة مطّطن أجسامكنّ وارفعن يديكنّ وانتن تأخذن نفساً عميقاً ثمّ أفلتن أيديكنّ على الجانبين وأنتنّ تخرجن النفس ببطء.
والآن ابقين واقفات مسترخيات وراقبن كيف تريحكنّ عمليّة التنفّس عندما تأخذن أنفاساً بطيئة وعميقة. خذن نفساً عميقاً ... أحبسنه في الصدر، ثم أخرجنه ببطءٍ. كرّرن هذه الحركة بعمقٍ وببطءٍ.

كرري التمرين أعلاه مرّتين إضافيّتين.
ضعن يداً على الصدر وأخرى على أسفل البطن. أشعرن بأيديكن تتحرّك صعوداً ونزولاً بينما تتنفّسن. أشعرن بأيديكنّ تتحرّكن مع الصدر والبطن نحو الداخل والخارج بهدوء.
والآن دعن أيديكن ترتاح على الجانبين بينما تراقبن الطريقة التي تتنفّسن بها.

كرّري ذلك مرّتين إضافيّتين.
تخيّلن أنّ هناك شمعة أمامكنّ. يمكنكنّ حتى أن ترفعن إصبعاً أمام أفواهكنّ وكأنّها موجودة فعلاً. بينما تُخرجن النفس إنفخن الهواء عبر الفمّ بهدوء. أشعرن بالهواء على أصابعكنّ. تخيّلن أنكنّ تنفخن كميّة كافية من الهواء لجعل شعلة الشمعة ترتعش لكن ليس كفاية لجعلها تنطفئ. يجب أن تنفخن بنعومة.
عندما تأخذن نفساً تخيّلن شعلة الشمعة ترتعش وتنحني باتّجاهكنّ، وعندما تخرجن النفس ترتعش مجدّداً وتبتعد الشعلة عنكنّ.
تخيّلن الشعلة تتحرّك نحو الداخل والخارج مع كلّ نفس تأخذنه.

كرري ذلك مرّتين إضافيّتين.
وهناك طريقة أخرى للإسترخاء عبر التنفّس وهي التنفّس مثل حيواناتٍ مختلفة. هل تعلمن كيف يلهث الكلب؟ خذن نفساً عميقاً ... وبينما تُخرجن هذا النفس، إلهثن، ها ها ها ها ها ها. تنفسن، .... إلهثن، ها ها ها ها. تنفسن، .... إلهثن.
والآن تخيّلن أنكنّ مثل الهرّ تخرخرن. خذن نفساً عميقاً ... وبينما تُخرجن هذا النفس، خرخرن. تنفسن، .... خرخرن. تنفسن، .... خرخرن.
والآن بينما تتنفسن تنهّدن واسترخين. تنفسن، ....وتنهّدن بينما تُخرجن النفس. تنفسن، .... تنهّدن. تنفسن، .... تنهّدن.
إسترخين لبعض الوقت واشعرن بجسمكنّ يسترخي أيضاً. اليدان والرجلان مرتخيان. شهيق، زفير ثلاث مرّات.
والآن يمكنكنّ التخيّل بأنكنّ تنفخن بالوناً. تخيّلن بأنّكن تملأن الرئتين بالهواء وعندما تُخرجن هذا الهواء تخيّلن بأنّكن تُفرغن البالون من الهواء. ومع كلّ زفير تخيّلن البالون يكبر ويكبر. تخيّلن كيف تملأن البالون وهو يكبر مع كلّ نفس.... خذن نفساً عميقاً كأنكن تنفخن البالون فيكبر ويكبر ويكبر وثمّ تفرغنه تدريجيّاً فيصغر.

٧. http://www.innerhealthstudio.com/breathing-relaxation-for-children.html

وتخيّلن بأنكنّ نفختنّ البالون ثمّ تركتنّه ينفّس بسرعة فطار في الغرفة وهو يفرغ ما في داخله من هواء. أشعرن بأجسامكنّ تسترخي تماماً مثل بالوناً مرتخٍ وفارغ.
وراقبن الآن كيف ستتنفسن ببطء. خذن نَفساً ثُمّ أخرجنه ببطء شديد. وعندما تعجزن عن إخراج المزيد من الهواء تنفّسن من جديد ثم أخرجن الهواء ببطءٍ شديد.
والآن استرخين وارتحن لبعض الوقت. من الجيّد ان تسترخين. تمتّعن بهذا الشعور الهادئ.
مطّطن عضلاتكنّ واجعلن جسمكنّ يستفيق. وعندما تستفقن بشكلٍ كامل يمكنكنّ العودة لمتابعة ما تبقّى من النهار.

إسألي:
كيف تشعرن بعد القيام بهذا التمرين؟

دردشة الفتيات:
كيف يمكنكنّ دمج ما تعلّمتنّه اليوم في حياتكنّ اليوميّة؟

نشاط الختام

١٤ الضغط النفسي والشعور بالحزن (١٤-١٨)

الهدف:
- تحديد أعراض الضغط النفسيّ وتعلُّم تقنيات للتكيّف معه
- إختبار طرق لتحرير التوتّر والضغط

الأدوات:
قصاصات ورق عليها تقنيات إدارة الضغط النفسيّ، نسخ من أداة التقييم، أشكال لاصقة، بالونات.
(ملاحظة: حضّري الأدوات مسبقاً فضعي كلّ القصاصات داخل البالونات واتركي بعض البالونات خالية ثم انفخيها كلّها).

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
أعراض الضغط النفسي (٢٠ دقيقة)

إسألي:
ماذا تفهمن من كلمة "ضغط"؟ (إذا كنّ بحاجة إلى توضيح، إشرحي لهنّ بأنّه حالة من الارهاق والتوتّر الفكري والعاطفيّ/ النفسي الناتج عن ظروفٍ صعبة ومُلحّة).

إشرحي:
يمكن تحديد الضغط النفسيّ بتفاعل الجسم مع حالةٍ من التغيير تتطلّب إستجابة جسديّة، وفكريّة وعاطفيّة/ نفسيّة. وهو شيء يختبره الانسان كشعور بالتشنّج والقلق وبأنّه تحت الضغط. وعندما يكون المرء في هذه الحالة سيختبر أنواع عدّة من المشاعر والأفكار والتصرّفات والأعراض الجسديّة.

إسألي:
- ما هي بعض أعراض الضغط النفسيّ؟ (قدّمي شكلاً لاصقاً لكلّ إجابة صحيحة يقدّمنها)
- لماذا مهمّ برأيكنّ معرفة أعراض الضغط النفسيّ؟

إفعلي:
كرّري أعراض الضغط النفسي التالية في حال نسين أيّاً منها:

أعراض الضغط النفسي

- قلق
- إرتباك
- جفاف في الحلق
- إنفعاليّة
- نسيان أو صعوبة في التركيز أو في إتّخاذ القرارات
- أفكار متكرّرة
- نفس سريع
- خوف من الفشل
- إنتقاد الذات
- المزيد من الزكام والإلتهابات
- خوف
- بكاء
- مزاجيّة
- صعوبة في التحدّث
- أرق
- صرير الأسنان
- ضحكات متوتّرة
- خفقان في القلب
- صريخ بوجه الأصدقاء والأهل
- تعب
- ألام في المعدة
- شهيّة زائدة او معدومة
- تشنّج في العضلات
- مشاكل في الرقبة والظهر
- برودة وتعرّق في اليدين
- ألام في الرأس

نشاط رقم ٢:

إدارة الضغط النفسي (٣٠ دقيقة)

فعل

إفعلي:

- قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة وأطلبي منهنّ أن يرسمن فتاةً، وأن يحدّدن جميع أنحاء جسمها التي يمكن أن تظهر عليها الأعراض الجسديّة للضغط النفسي وكذلك أنواع الأعراض العاطفيّة/النفسيّة والفكريّة التي قد تختبرها.
- أطلبي منهنّ أيضاً أن يفكّرن ببعض الأمور التي يمكن للفتاة أن تقوم بها لتتعامل مع هذا الضغط.
- ثم أطلبي منهنّ ان يعرضن عملهنّ للمجموعة الكبيرة.

?

إسألي:

- هل كانت كلّ التقنيات التي ذكرتنّها إيجابيّة؟
- ما هي بعض التقنيات التي ذكرتنّها وكانت غير بنّائة؟
- وما هي التقنيات الإيجابيّة التي بإمكانها أن تحلّ مكانها؟

“

قُولي:

هناك العديد من الطرق للتكيُّف مع الضغط، وعلى كلّ شخص أن يجد الطريقة التي تناسبه.

فعل

إفعلي:

أخرجي البالونات (الفارغة منها والتي تحتوي على النصائح بداخلها).

“

قُولي:

سأعدّ لثلاثة ثم تفقعن البالونات. ستكون بعضها فارغة والبعض الآخر يحتوي على تقنيات للتكيُّف مع الضغط النفسيّ. فإذا وجدتنّ إحدى التقنيات داخل البالون أمسكن بها لتقرأنها أمام الأُخريات.

تقنيات إدارة الضغط النفسي

- **أخذ نفس عميق:** يتسبب الضغط عادةً بنفسٍ سطحيّ/قصير ما يؤدّي إلى مزيدٍ من الضغط! حاولي أن تأخذي دقيقة وأن تتنفّسي بعمقٍ.

- **التكلّم مع أحد:** يؤدّي كبت المشاعر إلى زيادة نسبة الضغط. أمّا مشاركة أحاسيسك مع صديقٍ(ةٍ) أو فردٍ من العائلة أو معلّمة أو مساعِدة إجتماعيّة فسيساعدكِ على رؤية مشكلتك من منظارٍ جديد.

- **الكتابة:** اكتبي أفكاركِ ومشاعركِ فقد يساعد هذا على توضيح الحالة التي أنت فيها ويمنحكِ رؤية جديدة لها.

- **أخذ "دقيقة" استراحة:** لا يمكنك دائماً الهروب، لكن يمكنك أن تحلمي. خذي دقيقة واغلقي عينيكِ وتخيّلي مكاناً يجعلكِ تشعرين بالإسترخاء والراحة.

- **الحركة والرياضة:** عندما تشعرين بالتوتّر أو بالغضب أو بالإستياء، حرّري الضغط بواسطة القيام بالتمارين والنشاطات الرياضيّة. حاولي إيجاد أمورٍ تسلّيكِ وخصّصي وقتاً ثابتاً لها، مثل المشاركة بلعبةٍ مع الصديقات أو القيام بتمارين رياضيّة منتظمة تحبّين القيام بها.

- **الإهتمام بجسمكِ:** يمنح الأكل الصحّي والنوم الكافي الطاقة لعقلكِ ولجسمكِ على حدٍّ سواء. تجنّبي استهلاك الكثير من مادتيّ الكافيين والسكّر.

- **الضحك:** حافظي على حسّ الفكاهة لديكِ، بما في ذلك قدرة الضحك على نفسكِ. تبادلي النكات والقصص المضحكة مع صديقاتكِ. فالضحك مفيد لكِ!

- **معرفة حدود طاقتكِ:** المصدر الأساسيّ للضغط النفسيّ هو المجهود الذي يبذله الإنسان للتحكّم بالأمور التي لا تقع تحت سيطرته أو التي لا سلطة مطلقة له عليها. فعندما تكونين في حالةٍ من الضغط النفسيّ، إسألي نفسكِ: هل هذه مشكلتي؟ فإذا لم تكن كذلك دعيها وشأنها. أمّا إذا كانت مشكلتكِ أنتِ، فهل بإمكانك حلّها الآن؟ وما أن يتمّ تسوية هذه المشكلة، ابتعدي عنها. لا تجهدي نفسك في محاولة أخذ قرار وحاولي تقبّل الظروف التي لا يمكنك تغييرها، فهناك العديد من الظروف التي تفوق قدرتنا.

- **قد لا تكونين دائماً على حقّ:** هل تغضبين عندما لا تناسبك الأمور؟ فكّري بالتعاون أو التفاوض بدلاً من المواجهة. فهذا سيخفّف من الإنفعال ويساعد الجميع على الشعور بالراحة.

- **البكاء:** قد يفيد بعض البكاء في أوقات الضغط فهو سيحرّرك من التوتّر، كما أنه سيمنع ألم الرأس أو أياً من نتائج الضغط الجسديّة الأخرى. لكنّ البكاء بشكلٍ يومي قد يكون مؤشّر للإكتئاب.

- **النظر إلى الأشياء الجيّدة/ الإيجابيّة من حولكِ:** من السهل رؤية الأمور السلبيّة فقط عندما نكون تحت الضغط. فالزمي نفسكِ بالنظر إلى خمسة أمورٍ جيّدة من حولكِ مثل الأوقات المرحة والإيجابيّة التي تمرّين بها.

إسألي:

من بين جميع التقنيات التي حدّدناها، أيّة واحدة تعتبرنها الأكثر إفادة لكل واحدة منكنّ؟

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
الإسترخاء

فعل

إفعلي:
أطلبي من الفتيات أن يقفن بشكل دائرة. واشرحي لهنّ بأنّكِ ستقومين برفقتهم ببعض تمارين التنفّس والإسترخاء لمساعدتهنّ على تحرير التوتّر العضلي.

قُولي:
فلنسترخي الآن. أوّلاً إجعلن جسمكنّ يسترخي قليلاً. مدّدن يديكنّ لتصلا إلى أعلى الرأس كي يصبح جسمكنّ منبسطاً نحو الاعلى. والآن دعن يديكن تسترخي على جانبيّ الجسم. كرّرن الحركة ذاتها الآن ولكن هذه المرّة خذن نفساً عميقاً بينما ترفعن يديكنّ إلى الأعلى، تمطّطن، ثمّ اخرجن النفس ببطء وانتن تفلتن يديكن لتسترخي على الجانبين.
مرّة جديدة مطّطن أجسامكنّ وارفعن يديكنّ وانتن تأخذن نفساً عميقاً ثمّ أفلتن أيديكنّ على الجانبين وأنتنّ تخرجن النفس ببطء.
والآن ابقين واقفات مسترخيات وراقبن كيف تريحكنّ عمليّة التنفّس عندما تأخذن أنفاساً بطيئة وعميقة. خذن نفساً عميقاً ... أحبسنه في الصدر، ثم أخرجنه ببطءٍ. كرّرن هذه الحركة بعمقٍ وببطءٍ.

كرري التمرين أعلاه مرّتين إضافيّتين.
ضعن يداً على الصدر وأخرى على أسفل البطن. أشعرن بأيديكن تتحرّك صعوداً ونزولاً بينما تتنفّسن. أشعرن بأيديكنّ تتحرّكن مع الصدر والبطن نحو الداخل والخارج بهدوء.
والآن دعن أيديكن ترتاح على الجانبين بينما تراقبن الطريقة التي تتنفّسن بها.

كرّري ذلك مرّتين إضافيّتين.
تخيّلن أنّ هناك شمعة أمامكنّ. يمكنكنّ حتى أن ترفعن إصبعاً أمام أفواهكنّ وكأنّها موجودة فعلاً. بينما تُخرجن النفس إنفخن الهواء عبر الفمّ بهدوء. أشعرن بالهواء على أصابعكنّ. تخيّلن أنكنّ تنفخن كميّة كافية من الهواء لجعل شعلة الشمعة ترتعش لكن ليس كفاية لجعلها تنطفئ. يجب أن تنفخن بنعومة.
عندما تأخذن نفساً تخيّلن شعلة الشمعة ترتعش وتنحني باتّجاهكنّ، وعندما تخرجن النفس ترتعش مجدّداً وتبتعد الشعلة عنكنّ.
تخيّلن الشعلة تتحرّك نحو الداخل والخارج مع كلّ نفس تأخذنه.

كرري ذلك مرّتين إضافيّتين.
وهناك طريقة أخرى للإسترخاء عبر التنفّس وهي التنفّس مثل حيواناتٍ مختلفة. هل تعلمن كيف يلهث الكلب؟ خذن نفساً عميقاً ... وبينما تُخرجن هذا النفس، إلهثن، ها ها ها ها ها ها. تنفسن، .... إلهثن، ها ها ها ها. تنفسن، .... إلهثن.
والآن تخيّلن أنكنّ مثل الهرّ تخرخرن. خذن نفساً عميقاً ... وبينما تُخرجن هذا النفس، خرخرن. تنفسن، .... خرخرن. تنفسن، .... خرخرن.
والآن بينما تتنفسن تنهّدن واسترخين. تنفسن، ....وتنهّدن بينما تُخرجن النفس. تنفسن، .... تنهّدن. تنفسن، .... تنهّدن.

إسترخين لبعض الوقت واشعرن بجسمكنّ يسترخي أيضاً. اليدان والرجلان مرتخيان. شهيق، زفير ثلاث مرّات.
والآن يمكنكنّ التخيّل بأنكنّ تنفخن بالوناً. تخيّلن بأنّكن تملأن الرئتين بالهواء وعندما تُخرجنَ هذا الهواء تخيّلن بأنّكن تُفرغن البالون من الهواء. ومع كلّ زفير تخيّلن البالون يكبر ويكبر. تخيّلن كيف تملأن البالون وهو يكبر مع كلّ نفس.... خذن نفساً عميقاً كأنكن تنفخن البالون فيكبر ويكبر ويكبر وثمّ تفرغنه تدريجيّاً فيصغر.
وتخيّلن بأنكنّ نفختنّ البالون ثمّ تركتنّه ينفّس بسرعة فطار في الغرفة وهو يفرغ ما في داخله من هواء. أشعرن بأجسامكنّ تسترخي تماماً مثل بالوناً مرتخٍ وفارغ.
وراقبن الآن كيف ستتنفسن ببطء. خذن نفساً ثمّ أخرجنه ببطء شديد. وعندما تعجزن عن إخراج المزيد من الهواء تنفّسن من جديد ثم أخرجن الهواء ببطءٍ شديد.
والآن استرخين وارتحن لبعض الوقت. من الجيّد ان تسترخين. تمتّعن بهذا الشعور الهادئ.
مطّطن عضلاتكنّ واجعلن جسمكنّ يستفيق. وعندما تستفقن بشكلٍ كامل يمكنكنّ العودة لمتابعة ما تبقّى من النهار.

إسألي:
كيف تشعرن بعد القيام بهذا التمرين؟

دردشة الفتيات:
كيف يمكنكنّ دمج ما تعلمتنّه اليوم في حياتكنّ اليوميّة؟

نشاط الختام

١٥ الأمور الإيجابيّة في لبنان (القسم الأوّل)

الهدف:
- حمل الفتيات على التركيز على الأمور الإيجابيّة التي تُفرحهنّ في حياتهنّ وخصوصاً في محيطهنّ.
- مساعدتهنّ على الإدراك بأنه بإمكانهنّ إيجاد السعادة في الأشياء التي تحيط بهنّ.

الأدوات:
صُوَر، كاميرات أحاديّة الإستعمال، تلوين مائي، أوراق، أقلام تلوين، كاميرات x٢ الرقميّة، آلة عرض، كمبيوتر، أكسسوارات، قصاصات ورقيّة مكتوب عليها محتويات الغرفة، ألعاب "ليغو".

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
التخطيط لسعادتنا (٣٠ دقيقة)

قُولي:
عندما نواجه ظروفاً صعبةً، ننسى الأشخاص أو الأشياء التي تحيط بنا والتي تسعدنا، أو نعتبرهم أموراً بديهيّة. هناك العديد من الأمور التي تساهم بسعادتنا مثل الحصول على أصدقاء وعائلة أو زيارة الطبيعة وأماكن أخرى، إلخ. سنركّز اليوم على الأمور التي تحيط بنا والتي تسعدنا وسنحاول أن ننظّمها.

إسألي:
ما هي الأمور التي تسعدكنّ؟

إفعلي:
- قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ بحسب مكان إقامتهنّ، وأطلبي منهنّ أن يفكرن ويناقشن سويّةً كافة الأمور التي تسعدهنّ في محيطهنّ الحاليّ. قد يكون من بين هذه الأمور مثلاً أشخاصاً أو أشياءً أو أماكناً تحيط بهنّ وتساعدهنّ على الشعور بالراحة.
- أطلبي منهنّ أن يرسمن خريطة لمجتمعهنّ وأن يحدّدن على هذه الخريطة المباني والمنازل والأشياء والمنشآت وكلّ ما يساهم في بناء سعادتهنّ وسلامتهنّ وعافيتهنّ. بعد أن ينتهين، يمكنك أن تعطيهنّ ألعاب "ليغو" كي يبنين كلّ هذا فوق الخريطة ويجعلنها ثلاثيّة الأبعاد إن أردن ذلك.
- أطلبي منهنّ أن يقدّمن ما توصّلن إليه أمام الأخريات في المجموعة.

إسألي:
ما كان شعوركنّ عندما قمتنّ بتحديد الأمور الإيجابيّة التي تحيط بكنّ.

نشاط رقم ٢:
الأمور الإيجابيّة من حولنا (٦٠ دقيقة)

قُولي:
لقد التقطنا سعادتنا وأحلامنا من الحاضر ومن المستقبل؛ أمنياتنا وواقعنا. لكنّنا الآن سنركّز على الأمور التي حولنا والتي تجعلنا سعداء.

نشاط رقم ٢- أ:
صورة واحدة ومئة كلمة[٨]

- لقطة عن قرب
- مسافة طويلة
- منظر طبيعيّ
- صورة شخصيّة
- زاوية منخفضة
- صورتكِ المفضّلة
- زاوية عالية
- زاوية جانبيّة
- حركة
- تصوير الجماد
- صورة تُخبر قصّة

إفعلي:
ضعي مجموعة من الصور في أنحاء الغرفة واعطي الفتيات بعض الوقت لينظرن إليها.

قُولي:
سأقرأ عدداً من الجمل تصف أنواعاً مختلفة من الصور. يجب أن تقفن قرب الصورة التي تتطابق مع الوصف الذي أقرأه (من الخانة أعلاه).

نشاط رقم ٢- ب:
موضوع واحد وست وجهات نظر

إفعلي:
- حضّري لائحة بأغراضٍ بسيطة يسهل إيجادها في الغرفة واكتبيها على قصاصات ورقيّة ثم ضعيها داخل قبّعة أو كيس وأطلبي من كلّ فتاة أن تسحب قصاصة.
- ثم أطلبي أن تصوّر كلّ واحدة الغرض نفسه من ثلاث زوايا مختلفة (ثلاث صور لكلّ غرض). أمثلة: شباك، طاولة، كوب ماء، قبّعة، مسكة باب، إلخ.

قُولي:
هدف هذا النشاط هو تشجيعكنّ على النظر إلى الأشياء بطريقةٍ مختلفة.

إفعلي:
أعرضي الصور على الكمبيوتر أو استخدمي آلة العرض لعرضها على حائطٍ أبيض بعد أن تنتهين جميعاً من التصوير.

٨. أفكار مُقتبسة عن Photo Voice http://www.photovoice.org

نشاط رقم ٢- ج:
الصورة الشخصيّة الأولى

فعل

إفعلي:

- قولي للفتيات بأن الميسّرة ستكون الموضوع.
- ستأخذ كل فتاة صورة شخصيّة للميسّرة مستعملةً التقنيات التي طوّرناها في النشاط السابق (ثلاثة صور لكلّ فتاة).
- أعرضي الصور على الكمبيوتر أو العارض وناقشن الصور الشخصيّة المختلفة.

قُولي:

يهدف هذا النشاط إلى إظهار كيف أنّ كلّ شخصٍ ينظر إلى العالم بصورةٍ مختلفة، وكيف أن كلّ شخص يعبّر عن نفسه بطريقةٍ مختلفة وأنّ كلّ صورة فريدة وتخبرنا شيئاً عن المصوّر.

نشاط رقم ٢- د:
التصوير

فعل

إفعلي:

- قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من خمسة على الأكثر بحسب موقع سكنهنّ وتفاعلهنّ مع بعضهنّ خارج المركز.
- أعطي كلّ مجموعة كاميرا أحاديّة الإستعمال (أطلبي منهنّ أن يضعن شكلاً لاصقاً عليها كي تعرف كلّ مجموعة كاميرتها).

قُولي:

- أريدكنّ مع مجموعتكنّ أن تلتقطن السعادة أو الفرح الذي يحيط بكنّ. تذكّرن قد يكون أي شيء: شخصاً، أو شيئاً أو مكاناً، إلخ. لديكنّ أسبوعاً للعمل على هذا المشروع ولتتشاركن الكاميرا فيما بينكنّ (يمكن للفتاة أن تلتقط خمس صور).
- بعد أن تنتهين، أحضرن الكاميرا معكنّ وسنقوم نحن بتظهير الصور وسنضعهم على حائط المركز. إذا لم يكن مسموحاً لواحدةٍ منكن الخروج يمكنها إلتقاط الصور داخل المنزل أو في المركز.

فعل

إفعلي:

مرّري لهنّ بعض النصائح عن استعمال الكاميرات.

أكتبي التالي على اللوح:

- أحصلي على الإذن من أهلكِ لتشاركي بهذا النشاط.
- أحصلي على الإذن من كلّ شخصٍ تريدين تصويره واشرحي له عن المشروع وقولي له بأنّ الصورة ستُعلّق على حائط المركز أو أنك ستحتفظين بها.
- على عكس الكاميرا الرقميّة، لديكِ فرصة واحدة لتلتقطي الصورة، لذلك تأكّدي من الصورة قبل أن تلتقطيها (فكّري بالتمرين الذي قمتِ به في النشاط السابق).
- إستعملي خلفيّات بسيطة إذا أمكن.
- الصور المأخوذة عن قرب جيّدة فهي تساعدكِ على التركيز على الموضوع.
- كوني مبدعة وابتكري- ليس من الضروري أن تضعي موضوعكِ في وسط الصورة.
- حافظي على البساطة.
- كوني إنتقائيّة.

نشاط الختام

١٦ الدور الجندري

الهدف:
فهم الفارق بين الجنس والدور الجندري لزيادة الوعي حول الدور الإجتماعي بين الفتيات بهدف توعيتهن حول تأثير النوع الإجتماعي في حياتهن .

الأدوات:
طابة - رسم بياني متتالي الصفحات - أقلام لباد- علب: عرض: ٥٠٠مم، طول: ٦٠٠ مم ، إرتفاع: ٥٠٠ مم (علبتان على الأقل لكل فتاة)، كاميرا بولاريد.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة (٥ دقائق)

نشاط رقم ١:
أحجية (٥ دقائق)

إسألي:
ما هي برأيك الإجابة عن هذا السؤال ؟
تعرض والد وابنه لحادث سيارة فتوفي الأب جراء الحادث فيما نُقل الإبن إلى المستشفى للخضوع لعملية جراحية . نظر الجراح إلى الصبي قبل المباشرة بالعملية ، وقال: " لا يمكنني إجراء العملية لهذا الصبي، إنه ابني!" كيف لهذا أن يحدث؟

الجواب: طبيبة الجراحة هي والدة الصبي.

محادثات الفتيات:
لماذا تظنون أن بعض الأشخاص لا يدركون كيفية الإجابة عن هذا السؤال؟ ولماذا برأيكم ليس من الشائع وجود طبيبات في معظم المجتمعات أو لماذا لا يلاحظ الناس فوراً أن الطبيب قد يكون أنثى ؟

ملاحظة للميسّرة:
قولي التالي إن لم تستطع الفتيات الوصول إلى الخلاصة نفسها.

قولي:
يفترض الناس عادةً أن الأطباء الجراحين هم رجال فقط، وذلك لأسباب عديدة سنناقشها في النشاط التالي .

نشاط رقم ٢:

الفارق بين الجنس والدور الجندري (٣٥ دقيقة)

فعل

إفعلي:

أرسمي ثلاث خانات على الرسم البياني الصفحات تتضمن (رجال) و(نساء) و(الرجال والنساء معاً) وأطلبي من الفتيات أن يطرحن أفكار عن الأعمال التي يستطيع الرجل القيام بها ولا تستطيع النساء أن تفعلها ثم ضعها في خانة الرجال . أما الأعمال التي تستطيع النساء القيام بها ولا يستطيع الرجل أن يفعلها فضعها في خانة النساء، وأخيراً ضع الأعمال التي يستطيع الجنسان القيام بها في خانة الرجال والنساء معاً .

نصيحة للميسّرة:

إذا ذكرت الفتيات أعمالا يستطيع الجنسان القيام بها ، ولكن طلبن وضعها في خانة (الرجال) أو (النساء) فقط، إسألهنّ إن كان الجنس الآخر يستطيع القيام بالتالي: تستطيع النساء الطهو، وإسألهن إن كان الرجال يستطيعون الطهو أيضاً (يجب وضع هذا العمل في خانة (الرجال والنساء معاً).

ما يجب وضعه في الخانتين الأولى والثانية هو الإختلافات البيولوجية بين الرجال والنساء:

إن قالت الفتيات أن الرجال لا يطهون، على سبيل المثال، يمكنك القول: نحن لا نسأل ما إذا كان الرجال أم الأولاد يجيدون الطهو أم لا، بل "هل إن تعلموا وصفة سيعلمون كيفية تطبيقها ؟ "

أو **إسألي:** هل عدم قدرة الرجال على الطبخ يعود لسبب بيولوجي (عدا عن أنهم لا يرغبون في ذلك) ، أم لأنهم لا يتعلمون الطهو منذ الصغر؟

إتبعي الإستراتيجية نفسها للجمل الأخرى أيضاً :

الرجال	النساء	الرجال والنساء معاً
الأعضاء التناسلية: لديهم عضو ذكري وخصيتين	الرضاعة الحمل الطمث- العادة الشهرية الأعضاء التناسلية: لديهن مهبل ومبيض	الطهو التنظيف الذهاب الى العمل الإعتناء بالأولاد الحصول على التعليم ركوب الدراجة

إشرحي:

الجنس هو سبب الإختلافات البيولوجية. فهي تتشكل منذ الصغر ولا تتغير مع الوقت.

لقد ذكرنا في خانة (الرجال والنساء معاً) الأعمال التي يستطيع الجنسان القيام بها ولكن المجتمع نسبها إلى جنس واحد فقط. قد تختلف هذه الأعمال بين مجتمع وآخر وقد تتغير مع الوقت. عندما تُنسب الأعمال إلى الرجال أو النساء، عندها يُسمى ذلك الدور الجندري.

على سبيل المثال: يستطيع الرجال الطهو وتنظيف المنزل والإعتناء بالأطفال وتربية الأولاد، ولكن في بعض المجتمعات تُنسب هذه المهام إلى النساء فقط. وفي مجتمعات أخرى تبني النساء المنازل ، فيما يُنسب هذا العمل إلى الرجال في غيرها من المجتمعات. لا تشكل هذه المهام اختلافات بيولوجية أبداً .

قل: سنقف جميعاً في وسط الغرفة وسأقرأ عليكم بعض الجمل . إن كنتن توافقن عليها ، توجهن إلى الجهة الشمالية من الغرفة . وإن كنتن غير متأكدات لا تغيرن أماكنكن . وان كنتن غير موافقات توجهن الى الجهة الغربية من الغرفة.

نصيحة للميسّرة:

بعد أن تعطي الفتيات إجاباتهن، سواء بالتوجه إلى الجهتين الشرقية أو الشمالية من الغرفة، أطلب منهن توضيح الإجابات.

- يُعتبر الطهو وظيفة خاصة بالأنثى. إجابة خاطئة (يستطيع الفتية والفتيات الطهو) .
- الفتيات مسؤولات عن جميع الأعمال المنزلية، لذا لا يتسنى لهن الوقت للدراسة. إجابة خاطئة (يجب أن يتسنى للفتيات الوقت الكافي للدراسة على غرار الفتية) .

- يحرز الفتية علامات أفضل من الفتيات لأنهم أكثر ذكاءً. إجابة خاطئة (لا يوجد فارق في الذكاء بين وفقاً للجنس) .
- قد تعمل الفتيات في مجال النجارة والسباكة. إجابة صحيحة (بيولوجياً، لا مانع بأن تزاول الفتيات هذه الأعمال).
- لا حاجة للذكور للمشاركة في تربية الأطفال لأنهم لا ينجبون. إجابة خاطئة (لا تنحصر تربية الأطفال بالنساء لمجرد أنهن ينجبن) .
- لا تملك الفتيات القدرة على ممارسة الأنشطة الرياضية مثل الملاكمة وكرة القدم. إجابة خاطئة (بيولوجياً، يمكن للفتيات ممارسة هذه الأنشطة أيضاً).
- تُعتبر مواصلة الدراسة أكثر أهمية للفتية بالمقارنة مع الفتيات. إجابة خاطئة (على الفتيات مواصلة الدراسة على غرار الفتية).

إسألي:
هل كانت الجمل المذكورة مرتبطة بالجنس (الإختلافات البيولوجية) أو بالدور الجندري(المجتمع).

نصيحة للميسّرة:
يمكنك تذكير الفتيات بالجدول السابق (في حال عدم معرفة الإجابة).

قولي:
كما لاحظنا فإنّ أجسام الفتية والفتيات تختلف بيولوجياً، أما الإختلافات الأخرى المختصة بأدوارهم (ما يمكنهم ولا يمكنهم فعله) فهي تعبر عن رأي المجتمع، وقد تتغير مع مرور الوقت وفقاً للبلد والمحيط ضمن البلد نفسه .

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
القيود (٣٠ دقيقة)

إفعلي:
اطلبي من الفتيات التنقل في أرجاء الغرفة و ملء المساحات الفارغة.

قولي:
أثناء التنقل في الغرفة، فكر بشكل فردي في بعض الجمل التي يوجهها المجتمع للفتيات (جمل أو كلمات تُوجه للفتيات لمجرد كونهن فتيات) . بإمكانكن قولها بصوتٍ عالٍ إن كنتن ترغبن في ذلك .

ملاحظة للميسّرة:
هذه بعض الأمثلة للعبارات التي يمكن للفتيات قولها: "ضعيفة"، "غبية"، "عاطفية جداً "....

قولي:
الآن، لنفكر في الجمل التي تُقال للفتيات حول الأمور التي لا يمكنهن فعلها لمجرد أنهن فتيات. يمكنكن قولها بصوت عال إن كنتن ترغبن في ذلك.هذه بعض الأمثلة التي يمكن للفتيات قولها:" لا يمكنك العمل"، " لا يمكنك الإلتحاق بالمدرسة"، "إبقِ في المنزل، لا يمكنك الخروج".

إفعلي:
أطلبي من كل فتاة أخذ علبتين لتكتب عليهما بأقلام اللباد بعض الجمل أو الكلمات التي سمعنها أو قلنها أثناء التنقل. يمكن للفتيات أن يكتبن الجمل أو الكلمات على كافة جوانب العلب. (يمكنهن أيضاً رسم صور) .

إسألي:
هل يرتبط ما كتبناه على العلبتين بالدور الجندري أو بالجنس نفسه ؟

قولي:
الآن، لنضع العلب أمامنا. ماذا تقترحن أن نفعل بهذه العلب؟

ملاحظة للميسّرة:
شجعي الفتيات على القيام بشيء ممتع بهذه العلب ، مثل تمزيقها أو ركلها أو القفز عليها.

إفعلي:
إسألي الفتيات إن كن يردن إلتقاط صور لهنّ بكاميرا بولارويد بعد استخدامهن العلب أو العلب المحطمة الخاصة بهن على النحو الذي يردنه ، علما بأن ميسرة الجلسة لن تحتفظ بهذه الصور لأنها صور تذكارية خاصة بالفتيات للإحتفاظ بها.

محادثات الفتيات:
كيف يمكن برأيكن أن تؤثر الجمل أو الكلمات المكتوبة على العلب على مشاعر الفتيات وحياتهن وخططهن المستقبلية؟ بم تشعرن بعد قيامكن بالتصرف بالعلب ؟ .

قولي:
يضع المجتمع أحياناً قيوداً على الفتيات . وتنتج هذه القيود عن نظرة المجتمع للفتيات (الدور الجندري) غير أنَّ الفتيات يتمتعن بالقوة وبنسبة ذكاء عالية .

نشاط الختام (١٠ دقائق)

إفعلي:
أطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة

قولي:
سنرمي الطابة لبعضنا ونقول " أنا فتاة وأنا أستطيع.." ستكمل كل فتاة الجملة كما يحلو لها، لنبرهن أن الفتيات، مثل الفتية، قادرات على إنجاز أمور عديدة.

إفعلي:
أطلبي من الفتيات أن يكتبن جملة واحدة قد سمعنها أو قلنها خلال هذا النشاط في أسفل صورة البولارويد.

IV أنواع العنف (١١-١٣)

الهدف:

- تحديد أنواع الإساءة المختلفة.
- التمييز بين اللمسة المُريحة، واللمسة غير المُريحة واللمسة المُربِكة.

الأدوات:

ثلاثة دلاء مُلصقٌ عليها: لمسة مريحة- لمسة غير مريحة- لمسة مُربِكة، قصاصات ورقيّة عن اللمسات المختلفة لكلّ مجموعة، رسومات لشخصياتٍ مختلفة، دمى (ذكور وإناث)، أشكال لاصقة.

ملاحظة للميسّرة:

يتّخذ العنف أشكالاً متعدّدة مثل الإساءة والتنمّر. مع انّ الرجال والفتيان قد يتعرّضون للإساءة، إلاّ أنّ النساء والفتيات يختبرن ذلك أكثر. تتمّ الإساءة بعدّة طرق. عندما تعرف الفتاة ما هي الإساءة وعندما تطوّر قوّتها الداخلية لاتّخاذ القرارات الصحيحة، ستتمكن من تجنّب الكثير من أعمال الإساءة قبل أن تبدأ. على الفتاة أن تتذكّر:

- لا يحصل أيّ نوع من الإساءة بالصدفة.
- الإساءة ليس خطأ الفتاة أو المرأة التي يتمّ الإساءة لها.
- من إحد الأسباب التي تجعل شخصاً ما يُسيء للآخر هو السيطرة عليه. بعض المعتدين يستعملون قوّتهم الجسديّة لإجبار الفتاة أو المرأة على القيام بأعمالٍ جنسيّة.
- قد يقوم الشخص نفسه بالإساءة لغيره مرّة أو أكثر.
- غالباً ما تكون الإساءة نمطاً متكرّراً على مرّ الوقت.

قد يكون هذا الموضوع محرجاً بالنسبة للفتيات اللواتي واجهن أو يواجهن حاليّاً نوعاً من العنف او الإساءة الجنسيّة في المنزل. يجب التنبّه لكل تصرّف وكلّ تعليقٍ تقوم به الفتيات، وملاحظة اللواتي يبدو عليهنّ الهدوء أو الإنعزال أو اللواتي يُظهرن الاضطراب والعدوانية بشكلٍ واضح. عليكِ استغلال الفرصة للتحقّق معهنّ على إنفراد بعد الجلسة إذا ما كنّ بحاجة إلى إتّخاذ خطواتٍ إضافيّة أو التحدّث إلى المُساعِدة الإجتماعيّة.

طبقي "تعريف ادارة الحالة" الموجودة في الملاحق بوجود العاملة الاجتماع اذا لم تطبقيها بعد.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
أنواع العنف والإساءة (٣٠ دقيقة)

قُولي:
- سنناقش اليوم موضوعاً حسّاساً. سنتكلّم عن العنف وخصوصاً عن العنف ضدّ النساء والفتيات. لنتذكّر معاً قواعد المجموعة أو الاتفاقيات التي حدّدناها معاً في الجلسة الأولى، وتذكّرن بأنّ هنا لدينا مساحة آمنة للتحدّث بالخصوصيّات فيجب أن نستمع لبعضنا ونحترم آراء الآخرين.
- قد يختبر أيّ شخصٍ العنف والإساءة، وقد يكون رجلاً أو إمرأة أو فتىً أو فتاة، لكنّ العنف غالباً ما يطال الإناث أكثر من الذكور.

إسألي:
- هل الذكور أقوى من الإناث؟
- إذا نعم، لماذا؟
- إذا كلاّ، لماذا؟

قُولي:
يعتقد الناس في العديد من المجتمعات أنّ الذكور أقوى من الإناث وأنهم يتمتّعون بحريّةٍ أكبر. قد يكون بعض الذكور أقوى جسديّاً من الإناث (ولكن ليس دائماً)، لكنّ يمكن للإناث أن يتمتّعن بنفس قوّة الذكور في ذكائهنّ وإصرارهنّ وقوتهنّ الداخليّة.

إسألي:
ماذا تستطيع الإناث أن تفعل ولا يمكن للذكور القيام به؟

إفعلي:
- أطلبي منهنّ، أن يفكرن ضمن مجموعاتٍ من أربعة بما يعرفنه عن أنواع العنف المختلفة، ثم أن يشاركن ذلك مع المجموعة الكبيرة .
- وإذا لم يذكرن التالي أو لم يشرحنه، تأكّدي أن تضيفيها لى المحادثة.

قُولي:
هناك أنواع مختلفة من العنف، نذكر منها:

١. **العنف الجنسيّ:** طلب الخدمات الجنسيّة مقابل تقديم مساعدة ما، إلقاء تعليقات جنسيّة، إلقاء تعليقات سلبيّة عن مظهر الفتاة الخارجي أو عن أيّ شيء مرتبط بجسمها، أو لمس الفتاة من دون موافقتها.

٢. **العنف الجسديّ:** أيّ عنف جسديّ غير جنسيّ، مثل الضرب والدفع واستعمال القوّة لإيذاء أحدٍ أو إمساكه أو إستعمال أيّ نوع من الأدوات (كالأيادي والعصيّ والأدوات المؤذية)

٣. **الزواج بالإكراه:** إجبار شخصٍ ما على الزواج من دون مواقفته.

٤. **الحرمان وإنكار حق الفتاة بالفرص:** أي عندما تُمنَع الفتاة مثلاً من الذهاب إلى المدرسة لأنّها أنثى أو عندما تُحرَم من احتياجاتها الأساسيّة مثل الماء والطعام والمأوى للسبب نفسه أو عندما لا تتمكّن من الذهاب إلى الطبيب لأنّها فتاة. وقد يكون الحرمان من نوع آخر أيضاً كالحرمان بسبب ظروفٍ أخرى مثل نقص المال أو وسائل النقل أو الأمان ممّا يختلف كثيراً عن الحرمان بسبب كونها فتاة.

٥. **العنف النفسيّ والعاطفيّ (المعنوي):** عندما يلجأ المرء إلى التهديد ويسبب الخوف لشخصٍ ما كي يسيطر عليه. مثلاً: التهديد بالعنف الجسديّ أو الجنسيّ، الصريخ والوعيد، التفوّه بكلماتٍ جارحة، أو القول بأنّ الشخص غبيّ وغير نافع (مثل قصّة خليل ونهلا[٩]). وكذلك إذا مُنع شخصٍ من رؤية عائلته أو أهله أو أصدقائه.

٩. مراجعة جلسة "العلاقات السليمة"

توضيح للتفريق بين التحرّش الجنسيّ اللفظي والإساءة المعنويّة اللفظيّة:

قُولي:

سأقرأ عدداً من التعليقات وأريد منكنّ أن تخبرنني إذا كان الأمر يتعلّق بالتحرّش الجنسيّ أو الإساءة المعنويّة.

- أنتِ غير نافعة
- يا لها من مِشية رائعة
- لا أحد يحبّكِ
- أنتِ قبيحة

إسألي:

هل لديكنّ أمثلة أخرى عن الإساءة المعنوية اللفظيّة أو التحرّش الجنسيّ اللفظي؟

دردشة الفتيات:

- لما قد تحدث أنواع الإساءة هذه؟
- هل سمعتنّ أخباراً عن أشياء كهذه تحدث للفتيات؟
- إلى من قد تلجأ الفتاة في مثل هذه الحالات؟

نشاط رقم ٢:

من هو مرتكب الإساءة؟ (٣٠ دقيقة)

قُولي:

يظنّ الناس أحياناً أنّ الأشخاص الذين يؤذون غيرهم (مُرتكبي الإساءة أو المعتدين) هم من الغرباء الذين يكونون مخيفين وعدائيين، أو هم من المرضى النفسيّين.

إفعلي:

- أعطي كلّ فتاة ورقة من الدوائر اللاصقة الحمراء
- علّقي على الحائط رسومات لِـ:

- شرطي
- عمّ (أو شخص يعيش في منزلك)
- شخص يبدو غريباً
- أستاذ
- صديق
- شخص من جمعيّةٍ ما مُفترَض أن يقدّم المساعدة (موظّف في جمعيّة)
- طبيب
- سائق تاكسي
- صاحب متجر
- صاحب الملك (المؤجِّر)
- جار
- أم/أب
- شخص له سلطة أو نفوذ في المجتمع

إفعلي:

أطلبي من الفتيات أن يلصقن دائرة حمراء على الشخص (أو الأشخاص) المحتمل أن يكونوا معتدين.

قُولي:

- العديد من هؤلاء الأشخاص الموجودين في الرسومات يلعبون دوراً مهمّاً في حياة الفتاة، وكلّ شخصٍ لديه في حياته جيراناً وأصدقاءً طيّبين يحمونه وأناساً يؤمّنون له بعض الخدمات مثل الماء والعلم وتوزيع المواد الغذائية.
- لكنّ، أيّ شخصٍ من هؤلاء قد يكون مسيء.

- عندما يكون مرتكب الإساءة قريب من الفتاة أي شخصاً تعرفه سيكون من الصعب عليها أن تخبر أحداً بما يحصل لها. حتى أنّها في بعض الأوقات عندما تتعرّض للإساءة من شخصٍ تحبّه، تشعر بأنّها ربما هي السبب في ذلك أو أنها ارتكبت خطأً ما جعله يفعل ذلك.
- إذا تعرّضت فتاة للإساءة هذا لا يعني أبداً أنه خطأها. عليها أن تخبر شخصاً تثق به بأنها تعرّضت للإساءة وانّها بحاجة للمساعدة لمنع تكرارها.
- إذا لم تعرف الفتاة إلى من تلتجئ يمكن للمُساعدات الإجتماعيات في المركز أن يساعدنها. سيحفظن سرّها وسيساعدنها على وضع خطّة لمحاولة الحفاظ على سلامتها.

قُولي:

سأقرأ لكنّ بعض القصص. أريدكنّ أن تفكّرن بأنواع الإساءة المختلفة في هذه القصص. وفي كلّ مرّة تعتبرن أنّ هناك إساءةٌ ما إرفعن الدمية التي بين أيديكنّ.

إفعلي:

أعطي دمية لكلّ فتاة وإقرأي السيناريوهات. وعندما ترفع الفتيات الدمى أطلبي منهنّ أن يحدّد ن نوع العنف ومن هو المُسيء. وزّعي عليهنّ الأشكال اللاصقة عندما يجدن الجواب الصحيح.

السيناريو الأول:

كانت رُقيّة تمشي في الطريق عندما لاحظت مجموعة من الشبّان تقف على جانب الطريق. فاجتازت الشارع لأنها تريد أن تتجنّبهم. فبدأوا بالصريخ وبإلقاء تعليقات غير لائقة عن مظهرها وعن طريقة مشيتها وطريقة لبسها.

السيناريو الثاني:

تركت سلمى المدرسة لأنّ أهلها يظنّون أنّ المدرسة غير مهمّة للفتيات. وضعها في البيت صعبٌ جدّاً، فهي لا تستطيع أن تكلّم أهلها في أيّ موضوع. قرّرت سلمى في يومٍ من الأيام أن تُقنع أهلها بالعودة إلى المدرسة فضربتها أمّها وقالت لها بأنّه لا يحقّ لها بالذهاب إلى المدرسة وأنّه لا يجب أن تتكلّم عن هذا الموضوع ثانيةً.

السيناريو الثالث:

تذهب رولا دائماً إلى الدكّان ذاته. وقد كان صاحب الدكّان دائماً ودوداً معها. وفي يومٍ من الأيام عندما ذهبت رولا لتدفع ثمن مشترياتها قال لها صاحب الدكّان بأنّه ليس ضروريّاً أن تدفع، وقد تكرّر ذلك في الأسبوع التالي. كانت رولا سعيدة جدّاً لأنه يمكنها أن تدّخر بعض المال بهذه الطريقة. لكن في المرّة الثالثة التي ذهبت فيها رولا إلى الدكّان طلب منها صاحب الدكّان إن كان بإمكانها أن تنزع حجابها كي يرى مظهرها من دونه. وعندما رفضت القيام بذلك قال لها بأنّها مجبرة على فعل ذلك مقابل ما أعطاها في الأسابيع السابقة.

دردشة الفتيات:

هل تكون غلطة الفتاة (الضحية) عندما يتمّ الإساءة لها؟

نصيحة للميسّرة:

ركّزي على فكرة أنّ الناجية من العنف/الإساءة لا يمكن أن تُلام على الإساءة التي تتعرّض لها. حتى لو إكتشفنا بأنّ للناجية من العنف/الإساءة بعضاً من المسؤوليّة، فإنّه من الضروري أن نركّز على أنّ المُسيء أو المُعتدي كان يملك الخيار بعدم الإساءة وبالتالي فإن المسؤوليّة تقع دائماً على عاتقه.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
اللمسة المريحة واللمسة غير المريحة (٢٠ دقيقة)

فعل

إفعلي:

- قسّمي الفتيات إلى مجموعات من أربعة، وأعطي كلّ فتاة لائحة بمواقف تتضمّنها لمسات مختلفة.
- إقرأيها الواحدة تلو الأخرى أمامهنّ جميعاً، ثمّ أطلبي منهنّ أن يقرّرن ضمن مجموعاتهنّ إلى أيّ دلو تنتمي كل لمسة.
- أعطيهنّ أيضاً أوراقاً بيضاء كي يكتبن مواقف تتضمّن اللمسات التي لم يتم ذكرها.
- عندما ينتهين أنظري إلى كل دلوٍ وتأكدي إذا وضعن اللمسات في الدلو المناسب واعطيهنّ بعض التوضيحات إذا لزم الأمر.

...

إشرحي:

تنقسم هذه اللمسات بين مُريحة/جيّدة وغير مُريحة/سيّئة بحسب نيّة الشخص. إذا حاول رجلٌ أن يمسك يد فتاة لا يعرفها فقد تكون هذه لمسة سيّئة وغير مُريحة، لكن إذا قبّلت الأم طفلها فهذه لمسة جيّدة ومُريحة. إذا مسّد شابٌ على ظهر فتاة فهذه تكون لمسة مُربِكة/ محيّرة، لكن إن قامت فتاة بتمسيد ظهر أخيها الصغير فهذه لمسة جيّدة. غالباً ما تحصل الإساءة او الإستغلال بطريقةٍ تدريجيّة. يبدأ بلمسة مُريحة ثمّ ينتقل إلى لمسة مُربِكة ليصل إلى لمسة مُسيّئة وغير مُريحة. كما انّه يشمل خدعاً وتهديداتٍ أو هدايا. وغالباً ما يكون المُسيء شخصاً معروف، لكنه يمكن أن يكون شخصاً غريباً أيضاً. قد يشمل فعل الإساءة في العديد من الحالات الإتفاق على السريّة والكتمان، ويمكن أن يحصل للفتيات وللفتيان على حدٍّ سواء.

?

إسألي:

- ماذا يجب أن تفعل الفتاة إذا تعرّضت للمسةٍ مُسيئة أو مُربكة؟ (تأكدي من أن يقلن أنه عليها إخبار شخصٍ تثق به).
- كيف يمكنها ان تُخبر هذا الشخص؟ ماذا تقول له؟
- هل من السّهل أن تتكلّم الفتاة بهذا الموضوع؟ لما لا؟
- ما هي بعض الأسباب التي تمنعها من التكلّم؟ (إشرحي بأنّه بإمكانهنّ دوماً اللجوء إلى المُساعدة الإجتماعيّة إذا كنّ لا يرتحن بالتكلّم مع صديقاتهنّ أو أهلهنّ).

فعل

إفعلي:

أطلبي من المُساعدة الإجتماعيّة أن تشرح للفتيات خدمات إدارة الحالات. أعطي الفتيات منشور خدمات إدارة الحالات واشرحي لهنّ بأنّ الفتيات اللواتي يواجهن المشاكل يمكنهنّ التكلّم إلى المُساعدة الإجتماعيّة المسؤولة عن إدارة الحالات في المركز.

جدول رقم ٥:
أنواع اللمسات

اللمسات الجيّدة والمريحة	اللمسات المربكة	اللمسات المسيئة وغير المريحة
• أم تحضن إبنتها • صديقان يمسكان يد بعضهما • فتاة تسرّح شعر أختها • أب يقوم بالتربيت على ظهر إبنته • طبيب يفحص الفتاة بوجود الأم	• قبلة تجعل الفتاة تشعر بعدم الراحة • مسك اليدين • حكّ الظهر • الضمّ	• الرفس • العضّ • الضرب • لمس الأماكن الحميمة • الصفع • القرص • الإجبار على ممارسة أفعال جنسيّة

١٧ أنواع العنف (١٤-١٨)

الهدف:

- فهم الأنواع المختلفة للإساءة والعنف.
- تطوير القدرة على تمييز الحالات الإستغلاليّة والتدرّب على كيفيّة إخبار أحد عنها.

الأدوات:

لوح ورقي والأقلام الخاصّة به، أقلام، بطاقات الرسوم عن الإساءة، إشارات عن أنواع العنف المختلفة.

ملاحظة للميسّرة:

يتّخذ العنف أشكالاً متعدّدة مثل الإساءة والتنمُّر. مع ان الرجال والفتيان قد يتعرّضون للإساءة إلا ان النساء والفتيات يختبرن ذلك بشكلٍ أكبر. تتمّ الإساءة بعدّة طرق. عندما تعرف الفتاة ما هي الإساءة وعندما تتسلّح بالقوّة الداخلية لاتّخاذ القرارات الصحيحة، ستتمكن من تجنّب الكثير من الأفعال المُسيئة لها قبل أن تبدأ. على الفتاة ان تتذكر:

- لا يحصل أي نوع من الإساءة بالصدفة.
- الإساءة ليست خطأ الفتاة أو المرأة التي يتمّ الإساءة لها.
- احد أسباب الإساءة هي رغبة المُسيء بالسيطرة على الشخص الآخر
- بعض المُسيئين يستعملون قوّتهم الجسديّة لإجبار الفتاة أو المرأة على القيام بأعمالٍ جنسيّة.
- قد يقوم الشخص نفسه بالإساءة لغيره مرّة أو أكثر.
- غالباً ما تكون الإساءة نمطاً متكرّراً على مرّ الوقت.

قد يكون هذا الموضوع حسّاس بالنسبة للفتيات اللواتي واجهن أو يواجهن حاليّاً نوعاً من العنف او الإساءة الجنسيّة في البيت. يجب التنبّه لكل تصرّف وكلّ تعليقٍ تقوم به الفتيات، وملاحظة اللواتي يبدو عليهن الهدوء أو الانعزال أو اللواتي يُظهرن الاضطراب والعدوانية بشكلٍ واضح. عليكِ استغلال الفرصة للتحقّق معهنّ على انفراد بعد الجلسة لمعرفة إذا كنّ بحاجة إلى اتّخاذ خطواتٍ إضافيّة أو احالتهن إلى المُساعِدة الإجتماعيّة في المركز.
طبقي "تعريف ادارة الحالة" الموجودة في الملاحق بوجود العاملة الاجتماع اذا لم تطبقيها بعد.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
أنواع العنف والإساءة (٤٥ دقيقة)

قُولي:
سنناقش اليوم موضوعاً حسّاساً. سنتكلّم عن العنف. لنتذكّر معاً قواعد المجموعة أو الإتفقيات التي حدّدناها في الجلسة الأولى، وتذكّرن بأن هنا لدينا مساحة آمنة للتحدّث بالخصوصيّات وعهد بيننا للحفاظ عليها، فيجب ان نستمع لبعضنا ونحترم آراء الآخرين.

إفعلي:
- قسّمي الفتيات إلى أربع مجموعات وأطلبي منهنّ أن يعدّدن أنواع العنف التي يمكن ان تتعرّض لها الفتاة ونتائجها (العنف الجسدي والعاطفي/ النفسي والتهويل، والعنف الاقتصادي، والاستغلال، والحرمان من العلم، والإساءة الجنسيّة، إلخ.)
- أطلبي من المجموعات أن تشارك بعض هذه الأفكار مع المجموعة الكبيرة.

إسألي:
ماذا تفهمن من التعريفات التالية؟ ثم وضّحي أي فكرة لم يفهمنها.

١. **العنف الجنسي:** الإغتصاب، طلب الخدمات الجنسيّة من الفتاة مقابل تقديم مساعدة ما لها، إلقاء تعليقات جنسيّة، وإلقاء تعليقات سلبيّة عن مظهر الفتاة الخارجي أو عن أي شيء مرتبط بجسدها، أو لمس الفتاة من دون موافقتها. إجبار الفتاة على القيام بعلاقة جنسيّة، او إجبار الفتاة على لمس شخصٍ آخر. تصوير الفتاة من دون موافقتها.

٢. **العنف الجسدي:** أي عنف جسدي غير جنسي، مثل الضرب والدفع واستعمال القوّة لإيذاء أحدٍ أو إمساكه أو استعمال اي نوع من الأدوات (كالأيادي والعصي والأدوات المؤذية)، إقفال الغرفة على أحد.

٣. **الزواج بالإكراه:** إجبار شخصٍ ما على الزواج من دون مواقفته.

٤. **الحرمان وإنكار حق الفتاة بالفرص:** عندما تُمنَع الفتاة مثلاً من الذهاب إلى المدرسة لأنها أنثى أو عندما تُحرَم من احتياجاتها الأساسيّة مثل الماء والطعام والمأوى لأنها أنثى. وعدم القدرة على الذهاب إلى الطبيب لأنها أنثى. أما الحرمان بسبب ظروفٍ أخرى مثل عدم توفّر المال أو وسائل النقل أو الأمان فيختلف كثيراً عن الحرمان بسبب كونها فتاة.

٥. **العنف العاطفي/ النفسي (المعنوي):** عندما يلجأ المرء إلى التهديد ويسبب الخوف لشخصٍ ما كي يسيطر عليه، مثل التهديد بالعنف الجسدي أو الجنسي، الصريخ والوعيد، التفوّه بكلماتٍ جارحة، أو القول بأن الشخص غبي وغير نافع (مثل قصّة خليل ونهلا). بالإضافة إلى منع شخصٍ من رؤية عائلته أو أهله أو أصدقائه.

نتائج وآثار العنف المحتملة للفتاة

المجال الجسدي
إصابات جسديّة فوريّة أو بالغة مثل الجروح والكدمات والرضوض والحروق والعضّات بالإضافة إلى الكسور

المجال الجنسي والتناسلي
- حمل عن غير قصد او غير مرغوب فيه
- الإلتهابات المنقولة جنسيّاً، بما فيها فيروس نقص المناعة البشريّة(HIV)
- مُضاعفات الحمل والاجهاض
- النزيف والالتهابات المهبليّة

المجال النفسي والسلوكي
- الاكتئاب
- ضعف تقدير الذات
- اضطرابات النوم والتغذية
- اضطرابات الضغط النفسي والقلق
- إيذاء النفس
- تناول مواد معيّنة كالأدوية والمنبّهات إلخ.

قُولي:

سأقرأ بعض السيناريوهات وأريد منكن ان تحدّدن أنواع العنف، وأن ترفعن الإشارات التي تدلّ على نوع العنف.

١. أخو سميرة ضربها لأنها ذهبت إلى منزل صديقتها من دون ان تقول له.
٢. كانت سلمى في سيّارة أجرة عندما حاول سائق السيّارة ان يلمس رجلها
٣. زوج رُقيّة يقول لها دائما بأنّها عديمة المنفعة وأنّ عليه إيجاد زوجة أخرى تكون أفضل منها.
٤. كانت يُسرى تسير في الطريق عندما بدأت مجموعة من الشبّان بإلقاء التعليقات على طريقة لبسها.
٥. يطلب خطيب فرح منها القيام بأمورٍ لا تُشعرها بالراحة. وعندما ترفض يقول لها بأنها مدينة له بما أنه يشتري لها الهدايا.
٦. عمّ سارة يقول لها دائماً أنّها غبيّة وبأن لا أحد يحبّها.
٧. عرض أحد أصحاب النفوذ في المجتمع على عائلة أمل أن يدفع الإيجار عنهم شرط أن تصبح أمل صديقته.
٨. والد مريم قال لها بأنه وجد لها عريساً وبأنها يجب أن تترك المدرسة لتتزوّجه، لكن مريم لا تريد ان تتزوج.
٩. أهل زوج سِهام لا يسمحون لها بزيارة عائلتها وصديقاتها ويقولون لها بأنه عليها ملازمة المنزل لأن هذا واجب النساء.
١٠. مدير ريما يقرصها بشدّة عندما ترتكب خطأً في العمل.

قُولي:

- يمكن لأي شخصٍ أن يتعرّض للعنف: رجل او امرأة، فتى أو فتاة.
- أحياناً يكون بعض الفتيان والرجال أقوى جسديّاً من الفتيات (ليس دائماً) لكنّ الفتيات قد يكنّ بقوّة الفتيان والرجال في ذكائهن وإصرارهن وقوّتهن الداخلية.

إسألي:

- لما تحدث أنواع العنف هذه؟
- من من الممكن أن يرتكب هذا النوع من الأفعال؟
- إلى من قد تلجأ الفتاة في مثل هذه الحالات؟

دردشة الفتيات:

على من يقع اللوم عندما يتعرّض أحداً للعنف؟

نصيحة للميسّرة:

ركّزي على فكرة ان الفتاة الناجية من العنف لا يمكن أن تُلام على العنف الذي تتعرّض له. وحتى لو اكتشفنا بأن للناجية بعضاً من المسؤولية، فإنّه من الضروري أن نركّز على أنّ مرتكب الفعل أو المُسيء كان يملك الخيار بعدم ممارسة العنف وبالتالي فان المسؤوليّة تقع دائماً على عاتقه.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٢:
كيفيّة الخروج من حالة إستغلال (٣٠ دقيقة)

إقرأي السيناريو التالي (الجزء الأول) عن الوقاية من الاستغلال الجنسي والتبليغ عنه

الجزء الأوّل من سيناريو الإستغلال الجنسي

ذهبت فاطمة (١٠ سنوات) واختها الكبرى هي (١٤ سنة) بطلبٍ من أمّهما عند الجار لتجلبان القليل من الخبز. وكانت الأم قد أرسلتهما عدّة مرّات لاستعارة أغراضٍ مختلفةٍ لأن ظروفهم صعبة. عندما وصلتا، دعاهما الجار لتشربا الشاي معه. وبينما هم يشربون الشاي، بدأ يلمس يد هي.

إسألي:

ما كان شعور هي وفاطمة برأيكن؟

أكملي قراءة السيناريو (الجزء الثاني):

الجزء الثاني من سيناريو الاستغلال الجنسي:

وقبل أن تغادر هي وأختها عرض الجار عليهما المال شرط ان ترفع هي حجابها.

إسألي:

- ماذا كان يمكن لهي أن تفعل؟
- ماذا كان يمكن لفاطمة أن تفعل؟

تابعي قراءة السيناريو (الجزء الثالث)

الجزء الثالث من سيناريو الاستغلال الجنسي:

لكن هي رفضت، فتركهما وشأنهما، لكنّه أعطاهما المال الذي عرضه من قبل شرط ألاّ تخبرا أحداً عمّا حدث.

إسألي:

كيف كنتِ تصرّفتِ الآن لو كنتِ هي وفاطمة؟ (تأكدّي من ان المجموعة قرّرت إبلاغ أحداً عن الحادثة، لسببين:

١. لحماية أنفسهن من تكرار الموقف ذاته مع الجار
٢. لحماية مراهقات وأطفال آخرين من الجار)

لعب أدوار:

إفعلي:

قسّمي الفتيات إلى مجموعات من أربعة وأطلبي منهنّ أن يتمرّن ضمن المجموعة على كيفيّة إخبار شخصٍ ما عن هذه الحالة. إلى من سيلجئن؟ وماذا سيقلن له؟

ثمّ أطلبي من كلّ مجموعة ان تقدّم مشهداً عن ذلك أمام المجموعة الكبيرة

دردشة الفتيات:

- ما هي المصاعب التي قد تواجه الفتاة عندما تقرر إخبار أحدًا؟ (الخوف من العقاب، الخوف من عدم تصديقها، الخوف من الوصمة والتميز)
- كيف يمكن ايجاد حل لهذه المصاعب؟ (إيجاد الوقت المناسب للتكلّم مع أحد نثق به، والتكلّم معه بعد التأكّد بأن لا أحد غيره يسمع، طلب الدعم من صديق(ة)، التكلّم إلى شخص نثق به في المركز، البحث عن مجموعاتٍ أو نشاطاتٍ تساعد على بناء الصداقات)

إشرحي:
من المهمّ جدّاً ان تبلّغ الفتاة عن كل أنواع العنف لشخصٍ تثق به، قد يكون أحد الوالدين أو قريب(ة)، صديق(ة) أو شخص في المركز أو المساحة الآمنة للفتيات. فالتبليغ يساعد على حماية الفتيات والآخرين.

إفعلي:
أطلبي من المُساعِدة الإجتماعيّة ان تشرح للفتيات عن خدمات إدارة الحالات. أضيفي أن المُساعِدة الإجتماعيّة بإمكانها ان تساعد الفتيات على معالجة المواضيع الصعبة مع أمّهات هنّ ومع صديقاتهن اللواتي يثقن بهنّ أيضاً. وزّعي على الفتيات المنشور عن خدمة إدارة الحالات المتوفّرة في المركز.
إسألي عن أيّة أسئلة نهائيّة أو تعليقات، ثم ذكّري الفتيات أن بإمكانهن اللجوء إلى أي مُساعِدة إجتماعيّة في المركز لمزيدٍ من الأسئلة.

نشاط الختام

١٨ التخطيط للسلامة الشخصيّة (١١-١٣)

الهدف:
- تحديد المخاطر المحتملة داخل البيئة الشخصيّة
- تحديد شبكة السلامة وخطّة السلامة الشخصيّتين

الأدوات:
أوراق، أقلام، لوح ورقي، اقلام ملوّنة، رسم بياني للشبكة الإجتماعية، منشور إدارة الحالات.

ملاحظة للميسّرة:
أطلبي من المُساعدة الإجتماعيّة حضور الجلسة، إذا أمكن، كي تشرح للفتيات ما هي إدارة الحالات وكي تدعمهن في تطوير مخطّط السلامة الشخصيّة.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
حالات تؤثّر على سلامتنا (٣٠ دقيقة)

قُولي:
تواجه العديد من الفتيات من عمركنّ حالاتٍ قد تؤثّر على سلامتهن. سنفكّر اليوم بالطرق التي يمكن للفتيات اللجوء إليها لحماية أنفسهن

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة وأطلبي منهنّ أن يرسمن خريطة لمحيطهن مثل البيت، والمدرسة، والمركز، إلخ.

قُولي:
تخيّلن أنكن على متن طائرة وتنظرن إلى بيئتكن من فوق؛ الأماكن التي تزرنها والطرقات التي تسلكنها ووسائل النقل التي تستعملنها للذهاب إلى هذه الأماكن، ابتداءً من منازلكن مروراً بكلّ الأماكن التي تذهبن إليها خلال النهار.

فعل

إفعلي:

- أطلبي منهنّ أن يحدّدن كافة أنواع المخاطر التي يمكن ان تتعرّض لها الفتيات في بيئتهنّ والتي يمكن أن تؤثّر على سلامتهنّ. وأطلبي منهنّ أن يحدّدن على الخريطة الأماكن التي قد يواجهن فيها هذه المخاطر. (يمكنك أن تطلبي منهنّ أن يضعن جميعاً علامة X حمراء على هذه الأماكن أو أي إشارة تتّفقين معهنّ عليها.)
- بعد أن ينتهين أطلبي من كلّ مجموعة أن تقدّم عملها أمام المجموعة الكبيرة.
- دوّني الأفكار الأساسيّة على اللوح.

?

إسألي:

- ماذا تعلّمتنّ عن المشاكل المختلفة التي تعترض سلامة الفتيات في أماكن إقامتكنّ؟
- ماذا يمكن أن تفعل الفتاة لحماية نفسها في هذه الحالات؟
- إلى من يمكن أن تلجأ الفتاة في حال واجهت مشكلة تؤثّر على سلامتها؟

نشاط رقم ٢:

ما يجب فعله وما يجب تجنّبه للحفاظ على سلامتنا (٣٠ دقيقة)

“

قُولي:

- الشعور بالأمان مهمّ لكلّ إنسان وخصوصاً للنساء والفتيات.
- إنّ النوع الإجتماعي الذي تنتمي إليه الفتيات قد يجعلهنّ أحياناً هدفاً سهلاً للآخرين الذين يريدون إيذائهن أو إستغلالهن لمصلحتهم الخاصّة.
- لكن النساء والفتيات قويّات.
- فهنّ يعرفن كيف يساعدن بعضهنّ، ويردن الحفاظ على سلامتهنّ الشخصيّة وعلى سلامة الأشخاص الذين يهتمنّ لِأمرهم.
- سنعمل خلال هذه الجلسة على تطوير خطط السلامة الشخصيّة بالإضافة إلى نسج شبكة السلامة التي تتألّف من الأصدقاء ومن الأشخاص القادرين على مساعدتنا عند الحاجة.
- تعلّمنا في الجلسات السابقة عن أنواع العنف والإساءة.
- والآن سنعمل على تطوير خطط للردّ على المخاطر الأساسيّة التي تطرّقتنّ إليها في خرائط السلامة.

فعل

إفعلي:

- أطلبي منهنّ أن تخترن ضمن مجموعتهن وضع خطِر تمّ تحديده في خرائط السلامة وإسألِيهنّ كيف يمكن أن تحمين أنفسهنّ في مثل هذا الوضع.
- أطلبي من كلّ مجموعة أن تحضّر لائحة بما يجب فعله وما يجب تجنّبه في كل حالة، ثمّ أطلبي منها أن تقدّمها أمام المجموعة الكبيرة، وتأكّدي من توضيح أي أفكار خاطئة أو استراتيجيات خطرة (الاحتفاظ بسكين، المواجهة، قتله، الانتحار، عدم التبليغ، الانصياع لإرادته، تغيير طريقة اللباس). واعملي على تعزيز الإستراتيجيات الإيجابيّة التي يقترحنها (إبلاغ شخصٍ أثق به، إخبار العاملة الإجتماعيّة، الاتّصال بالخط الساخن، الصراخ، عدم الصعود وحيدةً في وسائل النقل العام، الطلب من صديقة أو قريب(ة) أن ترافقني).

إفعلي	تجنّبي
• أعلِمي دائماً صديق تثقين به/ بها أو أحد أفراد العائلة بمكان وجودكِ والوقت الذي ستعودين فيه إلى البيت. • سيري في الأماكن المضيئة والمكتظّة بالناس وتجنّبي المناطق المعزولة والمظلمة. • احفظي رقم دائرة الشرطة المحليّة أو الخطّ الساخن للمركز أو حتى رقم شخص تثقين به للاتّصال بهم في الحالات الطارئة. • كوني يقظة ومتنبّهة لما يحيط بكِ. • أقصدي أقرب دائرة شرطة أو مكاناً مكتظّ إذا تعرّضتي للملاحقة او للمضايقة. • أخبري شخصاً تثقين به أو عاملة إجتماعيّة عن أيّ شخصٍ يزعجك في مجتمعكِ . • إذا اضطررت لزيارة شخصٍ يزعجكِ أطلبي من أختكِ أو من أي شخصٍ تثقين به أن يرافقك. • إتّفقي مع أختكِ/أصدقاؤكِ/الخ على إصدار صوت معيّن عندما تحتاجين للمساعدة. • انتقلي إلى غرفةٍ أخرى حيث يمكنك الهروب أو حيث يمكن للآخرين أن يسمعوكِ. • إنزعي أو خبّئي الأدوات الحادة التي قد يتمّ استعمالها ضدّكِ	• لا تُعطي تفاصيل شخصيّة للغرباء (مثل مكان إقامتكِ أو عملكِ، أو رقم هاتفكِ) . • لا تسمحي للغرباء أو لأشخاصٍ لا تعرفينهم بالدخول إلى المنزل خصوصاً عندما تكونين لوحدكِ. • لا تحملي مبلغاً كبيراً من المال أو أشياء ثمينة أثناء خروجك. • لا تستقلّي سيارة الغرباء، واصعدي في سيارة الأجرة ذات النمرة الحمراء فقط. • لا تسلكي الطرقات المختصرة المنعزلة. • لا تقبلي الهدايا من الأشخاص الذين قد يطلبون الخدمات في المقابل. • لا ترسلي صوركِ عبر برامج مثل "الواتساب" لأنه قد يتم مشاركتها بشكلٍ واسع. • لا تقومي بأعمالٍ لستِ مقتنعة بها حتى ولو حاول أصدقاؤكِ ان يقنعونكِ بأنها فكرة جيّدة.

قُولي:

- تكلمنا خلال الأشهر الماضية عن كيفيّة أن نكون حازمات وكيف نطلب ما نريده أو ما نحتاجه.
- نحن نحترم أفراد عائلتنا وأصدقائنا ولكنّ الأهم هو ان نحترم أنفسنا.
- فيجب إظهار الاحترام للنساء وللفتيات كما يجب ان تتمّ معاملتهن بمساواةٍ ولباقة وطيبة.
- إذا كنتِ تعرفين رجالاً أو شبّاناً وفتيان يعاملون النساء والفتيات بشكلٍ سيّء، فلا تكوّني صداقاتٍ معهم وابقي بعيدة عنهم.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
شبكة السلامة وخطة السلامة خاصّتي (٣٠ دقيقة)

قُولي:
سبق ووضعنا في مجموعاتنا لائحة بالأمور التي يجب القيام بها والأمور التي يجب تجنّبها للمساعدة على حمايتنا من المخاطر الاساسيّة التي تواجهها الفتاة في مجتمعنا.
الآن، ستعمل كلّ واحدة على انفراد على شبكة السلامة وخطّة السلامة الخاصتين بها ، فتحدّد الأشخاص والأماكن التي يمكنها اللجوء إليها في حال واجهت أي نوع من العنف.

إفعلي:
أعطي كل فتاة الرسم البياني للشبكة الإجتماعيّة.

قُولي:
كلّ دائرة في الرسم البياني تمثّل شخصاً أو مكاناً ضمن شبكة السلامة الخاصّة بكلّ واحدة منكن أي الأشخاص أو الأماكن التي يمكن أن تذهبن إليها في حال واجهتنّ المشاكل أو المخاطر التي تكلّمنا عنها في النشاط السابق. بالإضافة إلى ذلك اعملن على وصف ماذا يمكن أن يفعل هذا الشخص لحمايتكن، فالمركز مثلاً يمكنه ان يقدّم لكنّ إدارة الحالات والإحالة إلى مقدّمي خدمات آخرين، بالإضافة إلى الدعم النفسي. يمكنكنّ أن تضفن أيضاً معلومات للاتّصال بهذا الشخص مثل أرقام الهاتف والعنوان. وبما أنّ هذه هي شبكة الدعم الخاصّة بكلّ واحدة من الفتيات يمكنهن أن يضفن عليها المزيد من المعلومات في أي وقت.

قُولي:
إذا أرادت أي واحدة منكنّ العمل أكثر على خطّة السلامة الخاصّة بها، أو إذا أرادت إحداكن تطوير خطّة معيّنة عن أمرٍ يحدث لها أو تخاف من أن يحدث لها، عليها التكلّم مع المساعِدة الإجتماعيّة في نهاية الجلسة.
فالمساعدات الإجتماعيات متخصّصات بتطوير خطط السلامة كما أنّهنّ سيحافظن على سريّة خطّة كلّ واحدة منكن.

لقد ناقشنا الآن الخطوات التي يجب القيام بها للحفاظ على سلامتنا. لكن بالرّغم من أن الفتاة تأخذ كل هذه الاحتياطات، فإنها قد تبقى عُرضةً للعنف. تشاركي النصائح التالية مع الفتيات.
سأعدّد بعض الأمور التي يمكن للفتاة أن تقوم بها في حال تعرّضت للعنف:

- يمكن للفتاة أن تخبر أحد والديها أو أي بالغ(ة) أو صديق(ة) تثق به.
- يمكن للفتاة أن تخبر المساعِدة الإجتماعيّة أو أي شخص آخر تثق به في المركز. ففريق العمل في المركز مدرّب على كيفيّة التعامل مع العنف ضد المرأة وضد الفتيات ويمكن لأي أحد من الفريق ان يساعدها للحصول على المساعدة عندما تكون بحاجةٍ لها أو عندما تطلبها.
- إذا تعرّضت الفتاة للعنف الجسدي أو الجنسي يجب أن تخبر شخصاً تثق به كي يساعدها على الحصول على المساعدة الطبيّة إذا لزم الأمر (خلال ٣ أيام/ ٧٢ ساعة) لأن ذلك سيساعدها على تجنّب النتائج الصحيّة التي قد تنشأ عن ذلك.
- لا يجب أن تلوم الفتاة نفسها أبداً إذا تعرّضت للعنف أو الإساءة.

أطلبي من المساعدة الإجتماعيّة أن تشرح:
بالتفاصيل الخدمات المتوفّرة في المركز خصوصاً خدمة إدارة الحالات التي لن تؤمّن للفتاة حلولاً ولكنها ستزوّدها بالمعلومات، كما انها خدمة سريّة.إذا لم تكن المساعِدة الإجتماعيّة متوفّرة، إمنحي الفتيات المنشور المتعلّق بإدارة الحالات و/ أو اعرضي عليهن فيديو إدارة الحالات.

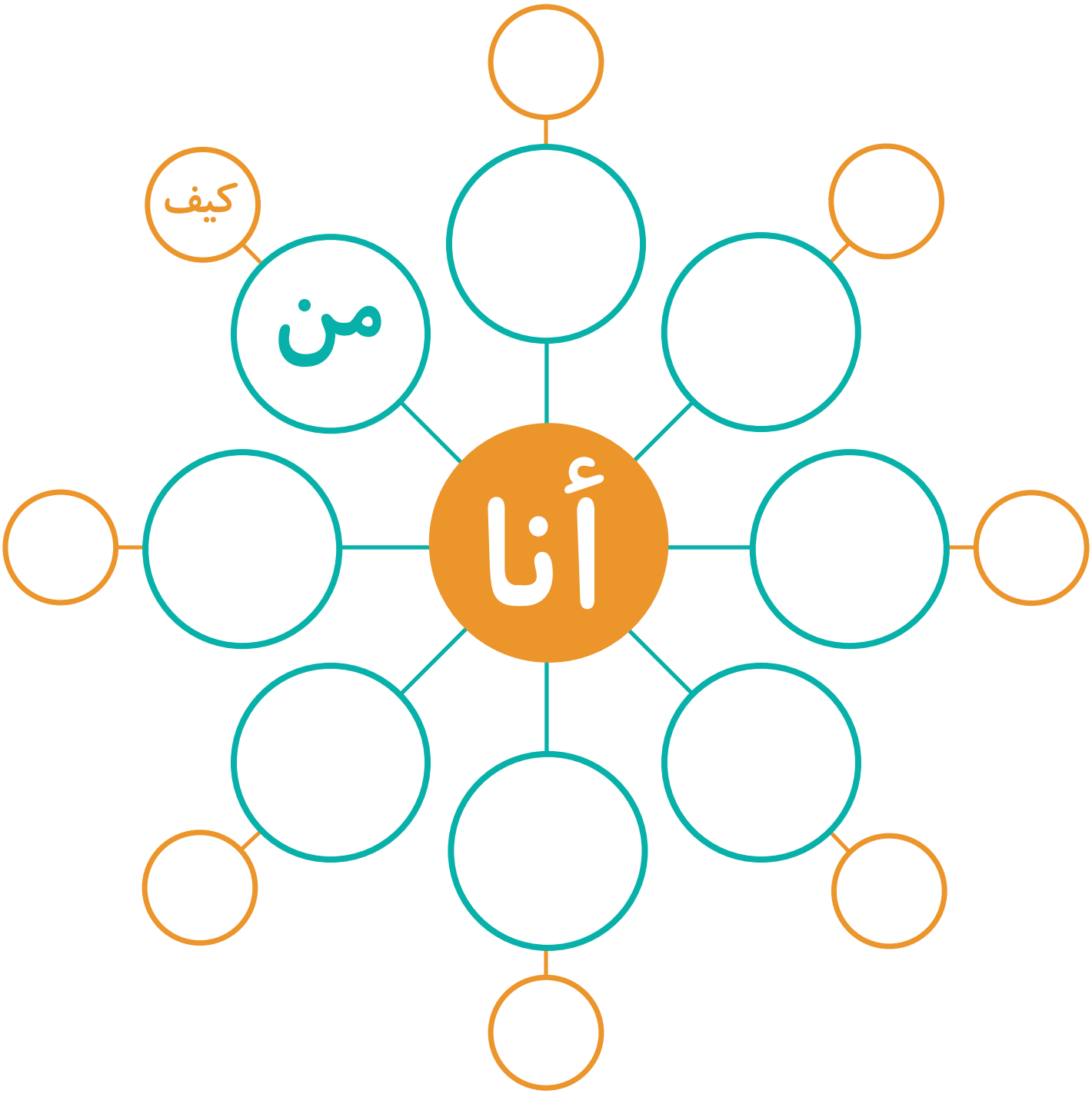
دردشة الفتيات:
- هل تعتبرن ان هذه الجلسة كانت مفيدة؟
- هل لديكن ايّ أسئلة عن الخدمات التي يقدّمها المركز؟

نشاط الختام

إبدأي بالتفكير بالتخطيط لرحلة الأمّهات برفقة بناتهن؛ ناقشي مع الفتيات ماذا يردن أن يفعلن، وأي يوم وأي وقت يناسبهن، إلخ

مستند للتوزيع

رسم بياني عن الشبكة الإجتماعيّة



١٨ التخطيط للسلامة الشخصيّة (١٤-١٨)

الهدف:
- تحديد المخاطر المحتملة داخل البيئة الشخصيّة
- تحديد شبكة السلامة وخطّة السلامة الشخصيّتين

الأدوات:
أوراق، أقلام، لوح ورقي، اقلام ملوّنة، رسم بياني للشبكة الإجتماعية، منشور إدارة الحالات.

ملاحظة للميسّرة:
أطلبي من المُساعدة الإجتماعيّة حضور الجلسة، إذا أمكن، كي تشرح للفتيات ما هي إدارة الحالات وكي تدعمهن في تطوير مخطّط السلامة الشخصيّة.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
حالات تؤثّر على سلامتنا (٣٠ دقيقة)

قُولي:
تواجه العديد من الفتيات من عمركّن حالاتٍ قد تؤثّر على سلامتهن. سنفكّر اليوم بالطرق التي يمكن للفتيات اللجوء إليها لحماية أنفسهنّ.

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ من أربعة وأطلبي منهنّ أن يرسمن خريطة لمحيطهنّ مثل البيت، والمدرسة، والمركز، إلخ.

قُولي:
تخيّلن أنّكن على متن طائرة وتنظرن إلى بيئتكنّ من فوق؛ الأماكن التي تزرنها والطرقات التي تسلكنها ووسائل النقل التي تستعملنها للذهاب إلى هذه الأماكن، إبتداءً من منازلكنّ مروراً بكلّ الأماكن التي تذهبن إليها خلال النهار.

فعل

إفعلي:

- أطلبي منهنّ أن يحدّدن كافة أنواع المخاطر التي يمكن أن تتعرّض لها الفتيات في بيئتهنّ والتي يمكن أن تؤثّر على سلامتهنّ. وأطلبي منهنّ أن تحدّدن على الخريطة الأماكن التي قد تواجهن فيها هذه المخاطر. (يمكنك أن تطلبي منهنّ أن يضعن جميعاً علامة X حمراء على هذه الأماكن أو أي إشارة تتفقين معهنّ عليها.)
- بعد أن ينتهين أُطلبي من كلّ مجموعة أن تقدّم عملها أمام المجموعة الكبيرة.
- دوّني الأفكار الأساسيّة على اللوح.

?

إسألي:

- ماذا تعلّمتنّ عن المشاكل المختلفة التي تعترض سلامة الفتيات في أماكن إقامتكن؟
- ماذا يمكن أن تفعل الفتاة لحماية نفسها في هذه الحالات؟
- إلى من يمكن أن تلجأ الفتاة في حال واجهت مشكلة تؤثّر على سلامتها؟

نشاط رقم ٢:

ما يجب فعله وما يجب تجنّبه للحفاظ على سلامتنا (٣٠ دقيقة)

“

قُولي:

- الشعور بالأمان مهم لكل إنسان وخصوصاً للنساء والفتيات.
- إن النوع الإجتماعي الذي تنتمي إليه الفتيات قد يجعلهنّ أحياناً هدفاً سهلاً للآخرين الذين يريدون إيذائهنّ أو إستغلالهنّ لمصلحتهم الخاصّة.
- لكن النساء والفتيات قويّات.
- فهنّ يعرفن كيف يساعدن بعضهنّ، ويردن الحفاظ على سلامتهنّ الشخصيّة وعلى سلامة الأشخاص الذين يهتمّنّ لِأمرهم.
- سنعمل خلال هذه الجلسة على تطوير خطط السلامة الشخصيّة بالإضافة إلى نسج شبكة السلامة التي تتألّف من الأصدقاء ومن الأشخاص القادرين على مساعدتنا عند الحاجة.
- تعلّمنا في الجلسات السابقة عن أنواع العنف والإساءة.
- والآن سنعمل على تطوير خطط للردّ على المخاطر الأساسيّة التي تطرّقتن إليها في خرائط السلامة.

فعل

إفعلي:

- أطلبي منهنّ أن يخترن ضمن مجموعتهن وضع خطِر تمّ تحديده في خرائط السلامة وإسألِيهنّ كيف يمكن أن تحمين أنفسهنّ في مثل هذا الوضع.
- أطلبي من كل مجموعة أن تحضّر لائحة بما يجب فعله وما يجب تجنّبه في كل حالة، ثمّ أطلبي منها أن تقدّمها أمام المجموعة الكبيرة، وتأكّدي من توضيح أي أفكار خاطئة أو استراتيجيات خطرة (الإحتفاظ بسكين، المواجهة، قتله، الانتحار، عدم التبليغ، الانصياع لإرادته، تغيير طريقة اللباس). وأعملي على تعزيز الإستراتيجيات الإيجابيّة التي يقترحنها (إبلاغ شخصٍ أثق به، إخبار العاملة الإجتماعيّة، الاتّصال بالخط الساخن، الصراخ، عدم الصعود وحيدةً في وسائل النقل العام، الطلب من صديقة أو قريب(ة) أن ترافقني).

إفعلي

- أعلِمي دائماً صديق تثقين به/ بها أو أحد أفراد العائلة بمكان وجودكِ والوقت الذي ستعودين فيه إلى البيت.
- سيري في الاماكن المضيئة والمكتظّة بالناس وتجنّبي المناطق المعزولة والمظلمة.
- احفظي رقم دائرة الشرطة المحليّة أو الخطّ الساخن للمركز أو حتى رقم شخص تثقين به للاتّصال بهم في الحالات الطارئة.
- كوني يقظة ومتنبّهة لما يحيط بكِ.
- أقصدي أقرب دائرة شرطة أو مكاناً مكتظ إذا تعرّضت للملاحقة او للمضايقة.
- أخبري شخصاً تثقين به أو عاملة إجتماعيّة عن أي شخصٍ يزعجك في مجتمعكِ .
- إذا اضطررت لزيارة شخصٍ يزعجكِ أطلبي من أختكِ أو من أي شخصٍ تثقين به أن يرافقك.
- إتّفقي مع أختكِ/اصدقاؤكِ/الخ على إصدار صوت معيّن عندما تحتاجين للمساعدة.
- إنتقلي إلى غرفةٍ أخرى حيث يمكنك الهروب أو حيث يمكن للآخرين أن يسمعوكِ.
- إنزعي أو خبّئي الأدوات الحادة التي قد يتمّ استعمالها ضدّكِ.

تجنّبي

- لا تُعطي تفاصيل شخصيّة للغرباء (مثل مكان إقامتكِ أو عملكِ، أو رقم هاتفكِ) .
- لا تسمحي للغرباء أو لأشخاصٍ لا تعرفينهم بالدخول إلى المنزل خصوصاً عندما تكونين لوحدكِ.
- لا تحملي مبلغاً كبيراً من المال أو أشياء ثمينة أثناء خروجك.
- لا تستقلّي سيارة الغرباء، واصعدي في سيارة الأجرة ذات النمرة الحمراء فقط.
- لا تسلكي الطرقات المختصرة المنعزلة.
- لا تقبلي الهدايا من الأشخاص الذين قد يطلبون الخدمات في المقابل.
- لا ترسلي صوركِ عبر برامج مثل "الواتساب" لأنه قد يتم مشاركتها بشكلٍ واسع.
- لا تقومي بأعمالٍ لستِ مقتنعة بها حتى ولو حاول أصدقاؤكِ ان يقنعونكِ بأنها فكرة جيّدة.

قُولي:

- تكلمنا خلال الأشهر الماضية عن كيفيّة أن نكون حازمات وكيف نطلب ما نريده أو ما نحتاجه.
- نحن نحترم أفراد عائلتنا وأصدقائنا ولكنّ الأهم هو أن نحترم أنفسنا.
- فيجب إظهار الإحترام للنساء وللفتيات كما يجب أن تتمّ معاملتهنّ بمساواةٍ ولباقة وطيبة.
- إذا كنتِ تعرفين رجالاً أو شبّاناً وفتيان يعاملون النساء والفتيات بشكلٍ سيّء، فلا تكوّني صداقاتٍ معهم وابقي بعيدة عنهم.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
الشبكة السلامة وخطة السلامة خاصّتي (٣٠ دقيقة)

قُولي:
سبق ووضعنا في مجموعاتنا لائحة بالأمور التي يجب القيام بها والأمور التي يجب تجنّبها للمساعدة على حمايتنا من المخاطر الأساسيّة التي تواجهها الفتاة في مجتمعنا.
الآن، ستعمل كلّ واحدة على انفراد على شبكة السلامة وخطّة السلامة الخاصتين بها ، فتحدّد الأشخاص والأماكن التي يمكننا اللجوء إليها في حال واجهت أي نوع من العنف.

إفعلي:
أعطي كل فتاة الرسم البياني للشبكة الإجتماعيّة

قُولي:
كلّ دائرة في الرسم البياني تمثّل شخصاً أو مكاناً ضمن شبكة السلامة الخاصّة بكلّ واحدة منكنّ أي الأشخاص أو الأماكن التي يمكن أن تذهبن إليها في حال واجهتنّ المشاكل أو المخاطر التي تكلّمنا عنها في النشاط السابق. بالإضافة إلى ذلك إعملن على وصف ماذا يمكن أن يفعل هذا الشخص لحمايتكنّ، فالمركز مثلاً يمكنه أن يقدّم لكنّ إدارة الحالات والإحالة إلى مقدّمي خدمات أخرين، بالإضافة إلى الدعم النفسي. يمكنكنّ أن تضفن أيضاً معلومات للاتّصال بهذا الشخص مثل أرقام الهاتف والعنوان. بما أن شبكة الدعم هذه هي خاصّة بكلّ واحدة من الفتيات يمكنهنّ أن تضفن عليها المزيد من المعلومات في أي وقت.

قُولي:
إذا أرادت أي واحدة منكنّ العمل أكثر على خطّة السلامة الخاصّة بها، أو إذا أرادت إحداكنّ تطوير خطّة معيّنة عن أمرٍ يحدث لها أو تخاف من أن يحدث لها، عليها التكلّم مع المساعِدة الإجتماعيّة في نهاية الجلسة.
فالمساعدات الإجتماعيّات متخصّصات بتطوير خطط السلامة كما أنّهنّ سيحافظن على سريّة خطّة كلّ واحدة منكن.

لقد ناقشنا الآن الخطوات التي يجب القيام بها للحفاظ على سلامتنا. لكن بالرّغم من أنّ الفتاة تأخذ كل هذه الاحتياطات، فإنها قد تبقى عُرضةً للعنف. تشاركي النصائح التالية مع الفتيات.
سأعدّد بعض الأمور التي يمكن للفتاة أن تقوم بها في حال تعرّضت للعنف:

- يمكن للفتاة أن تخبر أحد والديها أو أي بالغ(ة) أو صديق(ة) تثق به.
- يمكن للفتاة أن تخبر المساعِدة الإجتماعيّة أو أي شخص آخر تثق به في المركز. ففريق العمل في المركز مدرّب على كيفيّة التعامل مع العنف ضد المرأة وضد الفتيات ويمكن لأي أحد من الفريق ان يساعدها للحصول على المساعدة عندما تكون بحاجةٍ لها أو عندما تطلبها.
- إذا تعرّضت الفتاة للإغتصاب، يجب أن تخبر شخصاً تثق به ليساعدها على البحث عن المساعدة الطبيّة إذا لزم الأمر (خلال ٣ أيام/٧٢ ساعة) لأن ذلك سيساعدها على تجنّب الحمل الغير مرغوب به وغيره من النتائج الصحيّة التي يمكن أن تنتج عن ذلك، مثل التقاط عدوى فيروس نقص المناعة البشرية أو أي إلتهاب آخر ينتقل جنسيّاً.
- لا يجب أن تلوم الفتاة نفسها أبداً إذا تعرّضت للعنف أو الإساءة.

أطلبي من المساعدة الإجتماعيّة ان تشرح:
بالتفاصيل الخدمات المتوفّرة في المركز خصوصاً خدمة إدارة الحالات التي لن تؤمّن للفتاة حلولاً ولكنها ستزوّدها بالمعلومات، كما انها خدمة سريّة.إذا لم تكن المساعِدة الإجتماعيّة متوفّرة، امنحي الفتيات المنشور المتعلّق بإدارة الحالات و/ أو اعرضي عليهن فيديو إدارة الحالات.

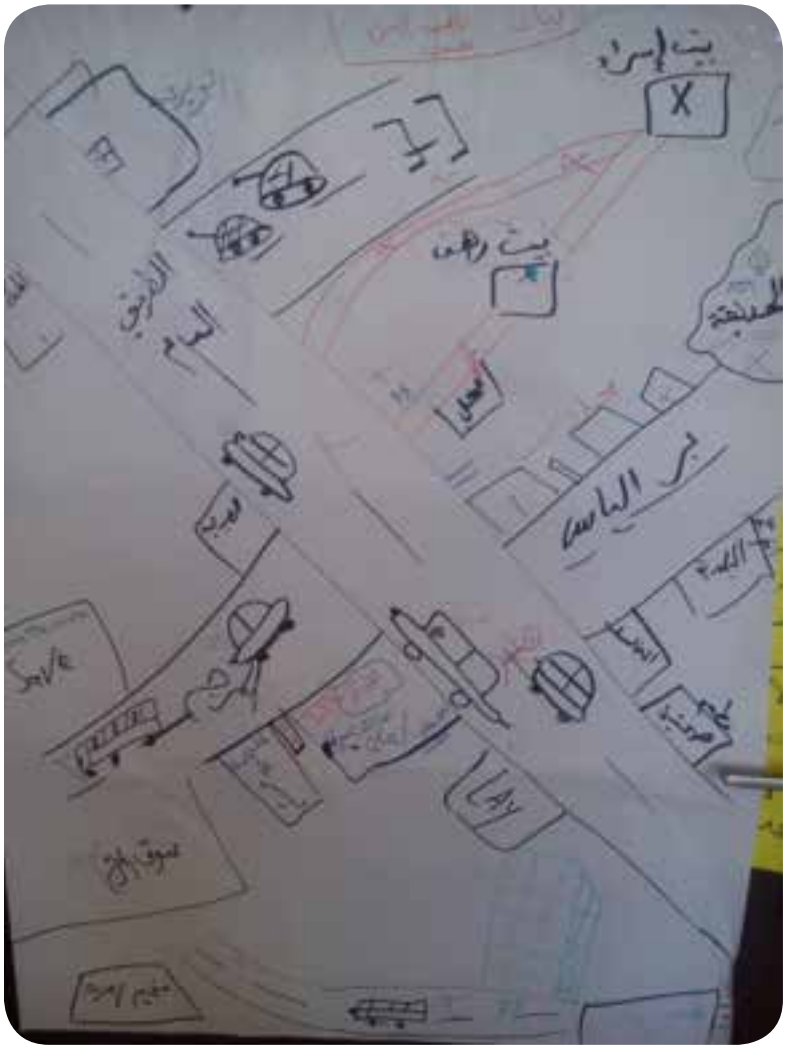
دردشة الفتيات:
- هل تعتبرن أن هذه الجلسة كانت مفيدة؟
- هل لديكن أيّ أسئلة عن الخدمات التي يقدّمها المركز؟

نشاط الختام

إبدأي بالتفكير بالتخطيط لرحلة الأمّهات برفقة بناتهن؛ ناقشي مع الفتيات ماذا يردن أن يفعلن، وأي يوم وأي وقت يناسبهن، إلخ

مستند للتوزيع
رسم بياني عن الشبكة الإجتماعيّة

راجعي جلسة التخطيط للسلامة الشخصيّة (١١-١٣).



١٩ سيناريوهات العنف القائم على النوع الإجتماعي وكيفيّة التصرّف (١١-١٣)

الهدف:
حثّ الفتيات على التفكير بالقضايا التي تطال السلامة في بيئتهن المحليّة، ومساعدتهن على تطوير استراتيجيات للتعامل مع السيناريوهات المختلفة التي يمكن ان يواجهنها.

الأدوات:
دمى (إناث وذكور)، أكسسوارات (للسيناريوهات)، لوح ورقي والأقلام الخاصّة به، أقلام تلوين، طابة بلاستيكيّة.

ملاحظة للميسّرة:
من المهمّ التأكّد بأن الفتيات يتمرّن على طريقة الإستجابة والتصرّف في حالاتٍ معيّنة. فأحياناً تكون الفتاة تملك كافة الأجوبة الصحيحة لكن عندما يحين التطبيق قد تنقصها الثقة للقيام بالخطوات اللازمة. إذا شعرت بأنهن بحاجة لتحسين أدائهن أطلبي منهنّ أن يتمرّن مرّة ثانية وأطلبي من زميلاتهن ان يساعدنهن في حال لم يتمكن من القيام بالمطلوب.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
كيف نقول "لا" (٣٠ دقيقة)

قُولي:
كانت مريم في طريقها إلى المركز الإجتماعي وكانت قد تأخّرت كثيراً. وبينما هي تسير استوقفها رجلٌ داخل سيّارته وطلب منها أن تصعد إلى السيّارة وهو سيقوم بإيصالها إلى حيث تريد. تردّدت مريم فلم تعرف ماذا يجب أن تفعل، أمّا هو فحاول أن يمسك يدها كي يقنعها بالصعود إلى السيّارة. **ماذا يجب أن تقول مريم في هذه الحالة وكيف يجب أن تتصرّف؟**

إفعلي:
أكتبي اقتراحات الفتيات على اللوح وركّزي على الأمور التي ممكن ان تقولها مريم.

قُولي:
تمكنتنّ من تحديد عدّة أمورٍ يمكن لمريم أن تقولها للرجل. ما يمكنه أن يكون فعّال هو ان تتمكن مريم من قول ذلك بصوتٍ مرتفع جدّاً لأن ذلك له عدّة فوائد من بينها:

- تنبيه الآخرين بأنها تواجه مشكلة
- مُفاجأة وصدم مرتكب الإساءة.

إفعلي:
أطلبي من الفتيات ان يقفن بشكل دائرة.

قولي:
سأعدّ لثلاثة وسنصرخ جميعاً "كلا" بأعلى صوتنا.

إفعلي:
عندما تنتهي الفتيات أطلبي من كل واحدة بدورها أن تصرخ "كلا". كرّري هذا التمرين لكل الجمل التي اقترحت الفتيات أن تقولها مريم.

إسألي:
- كيف كان شعوركنّ عندما صرختنّ "كلا" وقلتنّ الكلمات أو العبارات الأخرى بأعلى صوت؟
- هل تظننّ أنه يمكن تطبيق هذه التقنيّة في الحياة اليوميّة؟

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٢:
سيناريوهات (٤٥ دقيقة)

إفعلي:
إقرأي السيناريوهات التالية ثمّ قسّمي الفتيات إلى مجموعات. أطلبي منهنّ أن يكتبن الخطوات التي يجب اتّخاذها للتعامل مع السيناريو الذي بين أيديهن.

١. كيف ستتصرّف الفتاة في مثل هذه الحالة؟
٢. هل ستخبر أحداً فيما بعد؟ من هو؟ وما ممكن ان تقوله لهذا الشخص؟ (فكّرن بأشخاصٍ من شبكة السلامة الخاصّة بهنّ)
٣. قُمن بلعب أدوار يستند على كيفيّة إستجابة الفتاة للحالة وتمرّن على كيفيّة إخبار الشخص الذي تثق به من شبكة السلامة الخاصّة بها.

سيناريو ١: سيّارة مليئة بالشبّان تلاحق هدى وصديقاتها وهن في طريقهن إلى المتجر. بدأ الشبّان بإلقاء التعليقات عن طريقة مشيتهن وعن ثيابهن. انهم وقحون وقليلو الإحترام. فبدأت هدى وصديقاتها يشعرن بالخوف.

سيناريو ٢: انتقلت ليلى مع أختها وأمها من سوريا إلى لبنان، وهن يعشن الآن مع عمّهن لأن الأم اعتقدت بأن وجود رجلٍ معهنّ سيمنحهنّ الأمان. لكن عم ليلى يزعجها طوال الوقت ولا يكفّ عن إصدار التعليقات غير اللائقة عن مظهرها الخارجي. تفضّل ليلى عدم البقاء لوحدها معه كما أنّها تحاول تجنّبه قدر المستطاع. في يومٍ من الايام عادت ليلى من عند صديقتها لتجد أن أمّها وأختها ذهبتا إلى المتجر لكن عمّها في البيت.

سيناريو ٣: وضع سميرة في البيت صعبٌ جدّاً. فهي تعيش مع أمّها وأخواتها الصغار لكنّ أمها مريضة جدّاً ولا تستطيع أن تعمل. تريد سميرة أن تساعد عائلتها لكنها لا تدري ما يجب أن تفعله. في يومٍ من الأيام، قال لها أحد أصحاب النفوذ في المجتمع الذي ينظر إليها دائماً بطريقة غريبة، أنّه يريد مساعدتها. فعرض عليها أن تصبح صديقته مقابل أن يساعدها وعائلتها.

سيناريو ٤: تعيش فاطمة في البيت مع أهلها وأخوها الأكبر منها وأختها الصغرى. في يومٍ من الأيام ذهبت فاطمة إلى المتجر وعندما توجّهت إلى الصندوق لتدفع ثمن مشترياتها، بدأ عامل الصندوق بالتفوّه بكلماتٍ غير لائقة ويقول لها أنها جميلة وأنه يودّ ان يعرف ما اسمها. فانزعجت فاطمة من تصرّفاته. في هذا الوقت، سمع أحد الأشخاص الذي يعرف أهل فاطمة الحديث وكانت فاطمة أكيدة بأنه سيُخبر أهلها.

سيناريو ٥: ماجدة في الثالثة عشر من عمرها. قرر والديها بأنها يجب ان تتزوّج لأنّ حالتهم الإقتصادية سيّئة. صُدِمت ماجدة وحاولت ان تقول لوالديها بأنها لا تريد الزواج الآن لأنها صغيرة وغير مستعدّة بعد. لكنّ أهلها أصرّا على موقفهما واعتبرا بأنهما يعرفان ما هو الأفضل لها، وكانا أكيدين بأنها ستحظى بحياةٍ أفضل إذا تزوّجت. فقالا لها بأنها لا تملك خياراً ثانٍ وأنها ستتزوّج.

دردشة الفتيات:

- هل تنطبق هذه الحالات فعلاً على ما يمكن ان تواجهه الفتاة في الحياة اليوميّة؟
- ما هي الحالات الأخرى التي قد تواجهها الفتاة وكيف يمكنها التعامل معها؟

نشاط الختام

ابدأي بالبحث عن امرأة تُعتبَر قدوة إيجابيّة في المجتمع ويمكنك دعوتها لتتكلّم مع الفتيات في الجلسة رقم ٢١.

١٩ سيناريوهات العنف القائم على النوع الإجتماعي وكيفيّة التصرّف (١٤-١٨)

الهدف:
حثّ الفتيات على التفكير بالقضايا التي تطال السلامة في بيئتهن المحليّة، ومساعدتهن على تطوير استراتيجيات للتعامل مع السيناريوهات المختلفة التي يمكن ان يواجهنها.

الأدوات:
دمى (إناث وذكور)، أكسسوارات (للسيناريوهات)، لوح ورقي والأقلام الخاصّة به، أقلام تلوين، طابة بلاستيكيّة.

ملاحظة للميسّرة:
من المهمّ التأكّد بأن الفتيات يتمرّن على طريقة الإستجابة والتصرّف في حالاتٍ معيّنة. فأحياناً تكون الفتاة تملك كافة الأجوبة الصحيحة لكن عندما يحين التطبيق قد تنقصها الثقة للقيام بالخطوات اللازمة. إذا شعرت بأنهن بحاجة لتحسين أدائهن أطلبي منهنّ أن يتمرّن مرّة ثانية وأطلبي من زميلاتهن ان يساعدنهن في حال لم يتمكن من القيام بالمطلوب.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
كيف نقول "لا" (٣٠ دقيقة)

قُولي:
كانت مريم في طريقها إلى المركز الإجتماعي وكانت قد تأخّرت كثيراً. وبينما هي تسير إستوقفها رجلٌ داخل سيّارته وطلب منها أن تصعد إلى السيّارة وهو سيقوم بإيصالها إلى حيث تريد. تردّدت مريم فلم تعرف ماذا يجب أن تفعل، أمّا هو فحاول أن يمسك يدها كي يقنعها بالصعود إلى السيّارة. **ماذا يجب أن تقول مريم في هذه الحالة وكيف يجب أن تتصرّف؟**

إفعلي:
أكتبي اقتراحات الفتيات على اللوح وركّزي على الأمور التي ممكن أن تقولها مريم.

قُولي:
تمكنتنّ من تحديد عدة أمورٍ يمكن لمريم أن تقولها للرجل. ما يمكنه أن يكون فعّال هو أن تتمكن مريم من قول ذلك بصوتٍ مرتفع جدّاً لأن ذلك له عدّة فوائد من بينها:

- تنبيه الآخرين بأنها تواجه مشكلة.
- مُفاجأة وصدم مرتكب الإساءة.

إفعلي:
أطلبي من الفتيات أن يقفن بشكل دائرة.

قُولي:
سأعدّ لثلاثة وسنصرخ جميعاً "كلا" بأعلى صوتنا.

إفعلي:
عندما تنتهي الفتيات أطلبي من كل واحدة بدورها أن تصرخ "كلا". كرّري هذا التمرين لكلّ الجمل التي اقترحت الفتيات أن تقولها مريم.

إسألي:
- كيف كان شعوركن عندما صرختن "كلا" وقلتنّ الكلمات أو العبارات الأخرى بأعلى صوت؟
- هل تظنّ أنه يمكن تطبيق هذه التقنيّة في الحياة اليوميّة؟

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٢:
سيناريوهات (٤٥ دقيقة)

إفعلي:
إقرأي السيناريوهات التالية ثم قسّمي الفتيات إلى مجموعات. أطلبي منهنّ أن يكتبن الخطوات التي يجب اتّخاذها للتعامل مع السيناريو الذي بين أيديهن.

١. كيف ستتصرّف الفتاة في مثل هذه الحالة؟
٢. هل ستخبر أحداً فيما بعد؟ من هو؟ وما ممكن أن تقوله لهذا الشخص؟ (فكّرن بأشخاصٍ من شبكة السلامة الخاصّة بها)
٣. قُمن بلعب أدوار يستند على كيفيّة إستجابة الفتاة للحالة وتمرّن على كيفيّة إخبار الشخص الذي تثق به من شبكة السلامة الخاصّة بها.

سيناريو ١: سيّارة مليئة بالشبّان تلاحق هدى وصديقاتها وهن في طريقهن إلى المتجر. بدأ الشبّان بإلقاء التعليقات عن طريقة مشيتهن وعن ثيابهن. انهم وقحون وقليلو الإحترام. فبدأت هدى وصديقاتها يشعرن بالخوف.

سيناريو ٢: وضع سميرة في البيت صعبٌ جدّاً. فهي تعيش مع أمّها وأخواتها الصغار لكنّ أمّها مريضة جدّاً ولا تستطيع أن تذهب إلى العمل. تريد سميرة أن تساعد عائلتها لكنها لا تدري ما يجب أن تفعله. في يومٍ من الأيام، قال لها أحد أصحاب النفوذ في المجتمع الذي ينظر إليها دائماً بطريقة غريبة، أنّه يريد مساعدتها. فعرض عليها أن تزوره في منزله وتقضي بعض الوقت معه مقابل أن يساعدها وعائلتها

سيناريو ٣: انتقلت ليلى مع أختها وأمّها من سوريا إلى لبنان، وهنّ يعشن الآن مع عمّهنّ لأن الأم اعتقدت بأن وجود رجلٍ معهن سيمنحهن الأمان. لكن عمّ ليلى يزعجها طوال الوقت ولا يكفّ عن إصدار التعليقات غير اللائقة عن مظهرها الخارجي. تفضّل ليلى عدم البقاء لوحدها معه كما أنّها تحاول تجنّبه قدر المستطاع. وفي يومٍ من الايام عادت ليلى من عند صديقتها لتجد أن أمّها وأختها ذهبتا إلى المتجر لكن عمّها في البيت.

سيناريو ٤: يعيش خطيب سحر في منطقةٍ أخرى، ويتكلّمان كثيراً مع بعضهما لكن على "الواتساب". مؤخّراً، بدأ يطلب منها ان ترسل له صورها على "الواتساب" لكن سحر غير مرتاحة لذلك وهو يصرّ. ويقول لها بأنها مُجبرة على إرسالها لأنه خطيبها وهذا من حقّه. وهدّدها بأنها إن لم تُرسل له الصور فسيفسخ خطوبتهما. لا تريد سحر أن تخسر خطيبها، لكنّها غير مرتاحة لإرسال الصور لأنّه قد يرسلهم إلى أشخاصٍ آخرين.

سيناريو ٥: تعيش فاطمة في البيت مع أهلها وأخوها الكبير وأختها الصغرى. في يومٍ من الأيام ذهبت فاطمة إلى المتجر وعندما توجّهت إلى الصندوق لتدفع ثمن مشترياتها، بدأ عامل الصندوق بالتفوّه بكلماتٍ غير لائقة ويقول لها أنها جميلة وأنه يودّ أن يعرف ما اسمها. فانزعجت فاطمة من تصرّفاته. في هذا الوقت، سمع أحد الأشخاص الذي يعرف أهل فاطمة الحديث وكانت فاطمة أكيدة بأنه سيُخبر أهلها.

سيناريو ٦: ماجدة في الثالثة عشر من عمرها. قرر والديها بأنها يجب ان تتزوّج لأن حالتهم الإقتصادية سيّئة. صُدِمت ماجدة وحاولت ان تقول لوالديها بأنّها لا تريد الزواج الآن لأنّها صغيرة وغير مستعدّة بعد. لكن أهلها أصرّا على موقفهما واعتبرا بأنّهما يعرفان ما هو الأفضل لها، وكانا أكيدين بأنّها ستحظى بحياةٍ أفضل إذا تزوّجت. فقالا لها بأنّها لا تملك خياراً ثانٍ وأنّها ستتزوّج.

دردشة الفتيات:

- هل تنطبق هذه الحالات فعلاً على ما يمكن أن تواجهه الفتاة في الحياة اليوميّة؟
- ما هي الحالات الأخرى التي قد تواجهها الفتاة، وكيف يمكنها التعامل معها؟

نشاط الختام

ابدأي بالبحث عن امرأة تُعتبَر قدوة إيجابيّة في المجتمع ويمكنك دعوتها لتتكلّم مع الفتيات في الجلسة رقم ٢١.

٢٠ الزواج المبكر (١١-١٣)

الهدف:

- فهم مفهوم الزواج أي ما هو الزواج؟ كيف يتمّ ؟ ماذا يعني؟
- مناقشة تحديّات الزواج في سنّ مبكّر أو عندما لا تكون الفتيات مستعدّات.
- مناقشة كيف يمكن للفتاة أن تتزوّد بالمهارات وتصبح قادرة على الحصول على حياةٍ جيّدة قبل الزواج.

*أطلبي من المُساعِدة الإجتماعيّة أن تحضر هذه الجلسة إذا أمكن.

الأدوات:

ست قناني، طابة بلاستيكية، أقلام، أوراق لاصقة صغيرة، لوح ورقي، أسئلة عن الزواج المبكر، حاسوب مع قارئ DVD وجهاز عرض إذا أمكن، رسمان (واحد لفتاة متزوّجة وآخر لفتاة غير متزوّجة)، بطاقات السيناريوهات، DVD خاص بلجنة الإنقاذ الدولية عن الزواج المبكر أو الفيديو http://youtu.be/ZKRDOZIX0Hk

ملاحظة للميسّرة:

ربّما أنت تعلمين أنّ هناك فتيات متزوّجات في المجموعة أو فتيات يخطّطن للزواج. تُعتَبر هذه المعلومات سريّة، وحدهن الفتيات المعنيّات يمكّنهنّ أن يتكلّمن عنها. من المُفضّل أن تحضر المُساعِدة الإجتماعيّة هذه الجلسة كي تشرح معنى إدارة الحالات. اعطي المعلومات بطريقة مخففة اذا في الجلسة فتيات متزوجات أو خاطبات. ولاحظي اذا الفتيات المتزوجات والمخطوبات مرتاحات خلال الجلسة.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:

ماذا نعرف عن الزواج؟ (٢٥ دقيقة)

قُولي:

سنتكلّم اليوم عن الزواج.

إسألي:

- ما هو الزواج؟
- ما هي الأسباب التي من أجلها تتزوّج الفتاة؟

قُولي:

- الزواج هو مؤسّسة ينتمي إليها الكثير من الرجال والنساء .
- وهو يتمّ عندما يجتمع اثنان لبدء حياةً جديدة ويؤسّسان عائلة سويّاً.
- يمكن أن يكون الزواج خطوة جيّدة كما يمكن أن يكون مليئاً بالتحدّيات.
- من المهمّ معرفة ما ينتظرنا خلال الحياة الزوجيّة قبل أن نتّخذ هذه الخطوة.

إفعلي:

- اعرضي الرسمين (أو ارسميهما على اللوح): الرسم الأول لفتاة متزوّجة والثاني لفتاة غير متزوّجة. ثمّ وزّعي على الفتيات أقلاماً وأوراقاً لاصقة، وأطلبي منهنّ أن يكتبن ما هي واجبات الفتاة المتزوّجة وما هي واجبات غير المتزوّجة، ثم أن يلصقن الأوراق على الرسمين المعلّقين في واجهة الغرفة.
- ما إن ينتهين من ذلك، إقرأي الواجبات التي حدّدتها الفتيات.

إشرحي:

تظنّ بعض الفتيات أنّهن إذا تزوّجن سيحصلن على مزيدٍ من الحريّة، وعلى أمانٍ من الناحية الماديّة وعلى حياةٍ أفضل. لكن ما لا يعلمنه هو أنّ الزواج يحمل معه الكثير من المسؤوليّات وإذا لم تكن الفتاة ناضجة كفايةً على المستويين الجسدي والنفسي فسيكون لذلك تأثيراً كبيراً على العلاقة بين الزوجين وعلى الأولاد.

دردشة الفتيات:

ماذا يجب أن تحقّق الفتاة قبل ان تتزوّج؟

نشاط رقم ٢:

من هي المستعدّة للزواج؟ (٣٠ دقيقة)

قُولي:

- هناك العديد من الأمور التي يجب أن تنجزنها قبل الزواج.
- من الممكن أن يكون الزواج والعائلة أمراً صعب لذلك هناك الكثير من الأمور التي يجب معرفتها لجعل هذا المشروع سليماً وناجحاً.

إفعلي:

قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ صغيرة ووزّعي على كلّ مجموعة بطاقة سيناريو وأطلبي منها أن تقوم بلعب أدوار.

السيناريو الأوّل: قصّة سُهى

أنا في الخامسة عشر من عمري ومتزوّجة منذ سنتين. لم أكن اعلم شيئاً عن الزواج أو عن مسؤوليّاته. كنت سعيدة باتّخاذ القرار ولم أفكّر سوى بثوب العرس والزينة، والثياب الجديدة والملوّنة. اعتقدت ان الزواج سيكون مليئاً بالمرح والإثارة والسفر. لكن عندما تزوّجت، أصبح لديّ الكثير من المسؤوليّات كالإهتمام بزوجي وبعائلته ومعرفة كيفيّة التصرّف مع زوجي وأهله. لم أكن حاضرة لكلّ ذلك.

قُولي:

ضمن مجموعتكن، فلتتخيّل كل واحدة انها صديقة سُهى وأنّ سهى أخبرتكِ أنها تريد الزواج. فأي نصيحة ستقدّمين لها؟

قُولي: (بعد لعب الأدوار)

الزواج المبكر يؤدّي إلى حرمان الفتاة من العلم والتربية، وإلى خسارة صديقاتها وتحمّلها مسؤوليّات صعبة مثل تربية الأطفال. كما انها لن تتمكن من القيام بالأمور التي اعتادت على القيام بها وسيدفعها ذلك إلى الشعور بالحزن والندم كما انها ستصاب بمشاكل صحيّة جرّاء الزواج المبكر والحمل.

السيناريو الثاني: قصّة حنان

كنت في الرابعة عشر من عمري عندما أصرّ والدي على تزويجي. لم أكن أعلم أي شيء عن الحمل إذ أنني ما زلت صغيرة. وعندما رُزقت بطفلي عانيت من مشاكل جسديّة لأن جسمي لم يكن مستعدّ بعد لحمل الجنين، فكنت ما زلت في مرحلة النمو. كما أنني لم أكن مستعدّة لأن أُرزق بطفل إذ انني أنا ما زلت طفلة، وكنت ما زلت أحلم باللعب مع صديقاتي وبالذهاب إلى المدرسة.

قُولي:
فلتتخيّل كلّ واحدة أنّها حنان وأنّها تزوّجت للتو. من هم الأشخاص الذين قد تلجأين إليهم للحصول على المساعدة والنصيحة عن الزواج؟

قُولي: (بعد لعب الأدوار)

- لا يكون جسم الفتاة التي لم تتجاوز الثامنة عشر قد اكتمل بعد، فهناك بعض الأعضاء التي تكون مازالت في مرحلة النمو، مثل الحوض الذي هو بحاجة لأن يكون مكتملاً كي يسمح بولادة صحيّة للجنين.
- غالباً ما تكون الولادة صعبة لدى الفتيات اللواتي يحملن في سنّ مبكر بسبب احواضهنّ الصغيرة جداً، ما قد يؤدي إلى الحاجة لعملية جراحية كي يولد الطفل.
- الفتيات اللواتي يحملن في سنّ مبكّر هنّ عرضة لخطرٍ كبير من ضعف الدم ومن نوباتٍ خطيرة قد تصيبهنّ خلال الحمل والتي قد تؤدّي إلى الإرهاق، والالتهابات، والجروح وحتى الموت.
- كما أنّ الفتيات الصغيرات معرّضات أكثر من غيرهن أن يلدن الجنين قبل أوانه.

السيناريو الثالث: قصّة ريم

تزوّجت في سنّ السادسة عشر لأن وضعي في البيت كان صعباً جدّاً. تزوّجت لأنني ظننت بأن الوضع سيكون أفضل في منزلي الجديد، لكنني لم أكن واعية إلى أين كنت ذاهبة . اشتقت لعائلتي وكانت الأمور مختلفة جدّاً في هذا المنزل الجديد. فأنا لم أُكمل دراستي ولم أكن أتقن المهارات التي كانت من الممكن أن تساعدني.

ملاحظة للميسّرة:
إن كان ثمة فتيات حوامل أو متزوجات، قد يقول ميسر الجلسة أن هذه الحالة لا تحصل دائماً وأن ثمة أمور تقوم بها الفتيات المراهقات للبقاء بصحة جيدة وبعيداً عن المخاطر الصحية. بعد الجلسة، يمكن لميسر الجلسة أن يتكلم مع الفتاة على إنفراد وبخصوصية وأن يطلب موافقتها بأن تحيلها الى المساعدة الإجتماعية التي يمكنها تزويدها بمعلومات حول الحمل، أو قد تعطي المعلومات الى الفتيات. يُمكن للمساعدة الإجتماعية أن يعطيها معلومات/جلسات من مجموعة مهارات الحياة التي تساعد في حالات الزواج المبكر.

قُولي:
فلتتخيّل كل واحدة أنها صديقة ريم وقد أخبرتها أنها تريد الزواج. فأي نصيحة تقدّمين لها؟

السيناريو الرابع: قصّة رولا

كنت في الخامسة والعشرين عندما تزوّجت وكنت قد أنهيت دراستي ووجدت وظيفةً. لم أكن أريد أن أتسرّع بالزواج لأنني أردت أن أكون ناضجة كفاية لاتّخاذ هذا القرار، أي عندما أُجيد اختيار الشاب الذي أريد الزواج به. لدي الآن ولدان وأنا أعلّمهما أهميّة العلم، كما أنّني سعيدة جدّاً مع زوجي ونحترم بعضنا.

قُولي:
تخيّلي بأن عم رولا يريد تزويج ابنته فالتجأت الإبنة إلى رولا وطلبت منها أن تكلّمه. فماذا ستقول رولا لعمّها؟

قُولي: (بعد لعب الأدوار)

- عندما يتم تأخير الزواج، يتاح للفتاة أن يكون لديها المزيد من الوقت لتطوير قدراتها و لتتمتع في مختلف مراحل المراهقة. كلما كبرت، قد تشعر الفتاة أنها أكثر استعدادا لبدىء أسرة والتعامل مع مسؤوليات جديدة.
- يمكّن التعليم الفتاة لتستطيع العمل و لتحقيق طموحها. ومن الضروري أن تتمتع الفتاة بكامل حقوقها في التعليم والعمل قبل الزواج. وللفتاة الحق بالحصول على التعليم والعمل وأن تكون مُستقلة حتى بعد الزواج.

إسألي:
إذا وجدت الفتاة نفسها مُرغمة على الزواج فإلى من يمكنها اللجوء؟

إشرحي:
أطلبي من المُساعِدة الإجتماعيّة أن تشرح معنى إدارة الحالات للفتيات وما هي الخدمات التي يقدّمها المركز.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
لعبة الزواج المبكر (٣٠ دقيقة)

إفعلي:
ألصقي كل سؤال على قنينة بلاستيكية ووزّعيها على جنبٍ واحدٍ من الغرفة. قسّمي الفتيات إلى ثلاث مجموعات. تأخذ كل مجموعة دوراً لتوقِع (بواسطة الطابة البلاستيكيّة) سؤالين وتجمع القناني. عندما تحصل كل مجموعة على السؤالين ستناقشهما ثمّ تعرض أجوبتها للمجموعة الكبيرة من أجل أخذ رأي الجميع.

- ما هو العمر المثالي برأيكن كي تتزوّج الفتاة؟
- من يجب أن يتخّذ قرار الزواج؟
- كيف يمكننا التأكد من أن الفتاة لن تتزوّج قبل أن تكون مستعدّة لذلك؟
- من يقرّر موضوع الزواج عادة؟
- ما هي بعض التأثيرات التي قد تصيب الفتاة إذا أنجبت قبل أن يكون جسمها مكتملاً؟
- ما هي الرّسالة التي يجب أن نوصلها للأشخاص الذين يقرّرون عن الفتاة؟
- ماذا يمكن للفتاة أن تفعل لكي تؤجل الزواج لحين تكون حاضرة؟

إفعلي:
أعرضي على الفتيات الـ DVD أو فيديو لجنة الانقاذ الدولية عن الزواج المبكر:
http://youtu.be/ZKRDOZIX0Hk

إشرحي:
وفقاً لإتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل، يتمتّع الفتيات والفتيان الذين تقلّ أعمارهم عن ١٨ سنة بعدد من الحقوق (يرجى الرجوع إلى إتفاقية حقوق الطفل[١]).

بعض هذه الحقوق ما يلي:
- الحق في التعلّم
- الحق في الراحة واللعب
- الحق في المشاركة باتّخاذ القرارات الّتي تخصّهم
- الحق في بناء الصداقات والمشاركة في الأنشطة الجماعيّة
- الحق في الحماية من الأذى
- الفتيان والفتيات اللاجئين لديهم نفس الحقوق التي يتمتّع بها جميع الأطفال الآخرين

شرح الجلسة المقبلة (١٠ دقائق)

إشرحي:

في إحدى الجلسات القادمة سنبدأ بتطوير المشروع الذي سنعمل عليه معاً. فكّرن بالأشياء التي تهمّكن والتي تردن العمل عليها ضمن مجموعتكن، وسنناقشها في الجلسة المقبلة. قد تقترحن مثلاً إنتاج موادٍ إعلاميّة للفتيات من عمركنّ، أو تمثيل مسرحيّة دراميّة، أو مساعدة أشخاص في مجتمعكنّ، أو حتى أن تيسّرن جلسة لفتياتٍ من عمركنّ عن موضوعٍ تعلّمناه في الجلسة، أو أي فكرة أخرى.

نشاط الختام

١٠. http://www.unicef.org.uk/Documents/Publications/Child_friendly_CRC_summary_final.pdf

٢٠ الزواج المبكر (١٤-١٨)

الهدف:

- فهم مفهوم الزواج أي ما هو الزواج؟ كيف يتمّ ؟ ماذا يعني؟
- مناقشة تحديّات الزواج في سنّ مبكّر أو عندما لا تكون الفتيات مستعدّات.
- مناقشة كيف يمكن للفتاة أن تتزوّد بالمهارات وتصبح قادرة على الحصول على حياةٍ جيّدة قبل الزواج.

*أطلبي من المُساعِدة الإجتماعيّة أن تحضر هذه الجلسة إذا أمكن.

الأدوات:

أقلام، أوراق لاصقة صغيرة، لوح ورقي، أسئلة عن الزواج المبكر، حاسوب مع قارئ DVD وجهاز عرض إذا أمكن، رسمين (واحدة لفتاة متزوّجة وأخرى لفتاة غير متزوّجة)، بطاقات السيناريوهات، DVD خاص بلجنة الإنقاذ الدولية عن الزواج المبكر أو الفيديو http://youtu.be/ZKRDOZIX0Hk

ملاحظة للميسّرة:

ربّما انت تعلمين أن هناك فتيات متزوّجات في المجموعة أو فتيات يخطّطن للزواج. تُعتَبر هذه المعلومات سريّة، وحدهن الفتيات المعنيّات يمكنهن ان يتكلّمن عنها. من المُفضّل أن تحضر المُساعِدة الإجتماعيّة هذه الجلسة كي تشرح معنى إدارة الحالات. اعطي المعلومات بطريقة مخففة اذا في الجلسة فتيات متزوجات أو خاطبات. ولاحظي اذا الفتيات المتزوجات والمخطوبات مرتاحات خلال الجلسة.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:

ماذا نعرف عن الزواج؟ (٢٥ دقيقة)

قُولي:

سنتكلّم اليوم عن الزواج.

إسألي:

- ما هو الزواج؟
- ما هي الأسباب التي من أجلها تتزوّج الفتاة؟

قُولي:

- الزواج هو مؤسّسة ينتمي إليها الكثير من الرجال والنساء .
- وهو يتمّ عندما يجتمع اثنان لبدء حياةً جديدة ويؤسّسان عائلة سويّاً.
- يمكن أن يكون الزواج خطوة جيّدة كما يمكن أن يكون مليئاً بالتحدّيات.
- من المهمّ معرفة ما ينتظرنا خلال الحياة الزوجيّة قبل أن نتّخذ هذه الخطوة.

إفعلي:

- اعرضي الرسمين (أو ارسميهما على اللوح): الرسم الأول لفتاة متزوّجة والثاني لفتاة غير متزوّجة. ثمّ وزّعي على الفتيات أقلاماً وأوراقاً لاصقة، وأطلبي منهنّ أن يكتبن ما هي واجبات الفتاة المتزوّجة وما هي واجبات غير المتزوّجة، ثم أن يلصقن الأوراق على الرسمين المعلّقين في واجهة الغرفة.
- ما إن ينتهين من ذلك، إقرأي الواجبات التي حدّدتها الفتيات.

إشرحي:

تظنّ بعض الفتيات أنّهن إذا تزوّجن سيحصلن على مزيدٍ من الحريّة، وعلى أمانٍ من الناحية الماديّة وعلى حياةٍ أفضل. لكن ما لا يعلمنه هو أنّ الزواج يحمل معه الكثير من المسؤوليّات وإذا لم تكن الفتاة ناضجة كفايةً على المستويين الجسدي والنفسي فسيكون لذلك تأثيراً كبيراً على العلاقة بين الزوجين وعلى الأولاد.

دردشة الفتيات:

ماذا يجب ان تحقق الفتاة قبل ان تتزوّج؟

نشاط رقم ٢:

من هي المستعدّة للزواج؟ (٤٥ دقيقة)

قُولي:

- هناك العديد من الأمور التي يجب أن تنجزنها قبل الزواج.
- من الممكن أن يكون الزواج والعائلة أمراً صعب لذلك هناك الكثير من الأمور التي يجب معرفتها لجعل هذا المشروع سليماً وناجحاً.

ملاحظة للميسرة:

اذا في الجلسة فتاة متزوجة أو مخطوبة، لاحظ اذا انزعجت من النقاش

إفعلي:

قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ صغيرة ووزّعي على كلّ مجموعة بطاقة سيناريو وأطلبي منها أن تقوم بلعب أدوار.

السيناريو الأوّل: قصّة سُهى

أنا في الخامسة عشر من عمري ومتزوّجة منذ سنتين. لم أكن اعلم شيئاً عن الزواج أو عن مسؤوليّاته. كنت سعيدة باتّخاذ القرار ولم أفكّر سوى بثوب العرس والزينة والثياب الجديدة الملوّنة. اعتقدت أن الزواج سيكون مليئاً بالمرح والإثارة والسفر. مرّت الأمور في الأشهر الست الأولى على خير، لكن بدأ زوجي من بعدها يمنعني من متابعة دراستي وبدأ يحدّد لي متى أستطيع ومتى لا أستطيع أن أزور عائلتي، ومع مرور الوقت تقلّصت زياراتي لعائلتي. ثمّ بدأ يمنعني من الخروج من المنزل، وقد خلق هذا الموضوع عندي نوعاً من الإحباط لأنني كنت أريد أن أتابع دراستي وكنت أطمح بأن أصبح معلّمة مدرسة.

سؤال:

تخيّلي انك صديقة سُهى وأن هذه الأخيرة أخبرتكِ أنها تريد الزواج. فأي نصيحة ستقدّمين لها؟

ملاحظة للميسرة:

لا تعطي أو تناقش هذا السيناريو اذا هناك فتاة متزوجة أو مخطوبة

السيناريو الثاني: قصّة حنان

كنت في الرابعة عشر من عمري عندما أصرّ أهلي أن أتزوّج ابن عمّي وهو في الثامنة عشر من عمره. لم أكن أعلم أي شيء عن الحمل إذ أنني كنت ما زلت صغيرة. حملت على الفور وأنجبت طفلي من خلال عمليّة قيصريّة بسبب عمري وجسمي الذي ما زال ينمو لأنني كنت ما زلت في مرحلة النمو.

أهملت بيتي وزوجي وطفلي لأنني لم أكن مستعدّة لتحمّل مسؤوليّة كل هذه التغيّرات الجديدة في حياتي. غمرني شعور الحزن والغضب بالإضافة إلى الألم بسبب المشاكل الصحيّة التي أصابتني جرّاء الولادة. لم أكن مستعدّة لأن اكون أمّاً لطفلٍ يحتاج إلى من يهتمّ به طوال الوقت ويتطلّب إهتماماً خاص، إذ انني ما زلت طفلة، وكنت ما زلت أحلم باللعب مع صديقاتي وبالذهاب إلى المدرسة.

سؤال:
تخيّلي أنّك أنت حنان وأنّك تزوّجت للتو. من هم الأشخاص الذين قد تلجأين إليهم للحصول على المساعدة والنصيحة عن الزواج والحمل؟ ما هي المعلومات التي قد تحصل عليها حنان من هذه الاماكن؟

قُولي: (بعد لعب الأدوار)

- لا يكون جسم الفتاة التي لم تتجاوز الثامنة عشر قد اكتمل بعد، فهناك بعض الأعضاء التي تكون لا تزال في مرحلة النمو، مثل الحوض الذي هو بحاجة لأن يكون مكتملاً كي يسمح بولادة صحيّة للجنين.
- غالباً ما تكون الولادة صعبة لدى الفتيات اللواتي يحملن في سنّ مبكر بسبب أحواضهنّ الصغيرة جدّاً، ما قد يؤدّي إلى حاجة لعمليّة جراحيّة كي يولد الطفل.
- الفتيات اللواتي يحملن في سنّ مبكّر هنّ عرضة لخطرٍ كبير من ضعف الدم ومن نوباتٍ خطيرة قد تصيبهنّ خلال الحمل والتي قد تؤدّي إلى الإرهاق، والالتهابات، والجروح وحتى الموت.
- كما أنّ الفتيات الصغيرات معرّضات أكثر من غيرهنّ أن يلدن الجنين قبل أوانه.

السيناريو الثالث: قصّة ريم

تزوّجت في سن السادسة عشر لأن وضعي في البيت كان صعباً جدّاً. تزوّجت لأنني ظننت بأن الوضع سيكون أفضل في منزلي الجديد. صُدمت نفسيّاً بالتغيّر المفاجئ في نمط حياتي، خصوصاً أنني لم أكن أعلم ما أريد بالتحديد وما قد ينتظرني بعد الزواج. لم أحظَ بفرصة متابعة دراستي ولم أكن أتقن المهارات التي كانت من الممكن أن تساعدني مثل كيفيّة حلّ المشاكل واتّخاذ القرارات الصائبة، إلخ. لم أكن ناضجة عاطفيّاً وأنا اليوم أمّاً لخمسة أولاد في الوقت الذي لم أحظى أنا بفرصة عيش طفولتي لأنني تزوّجت.

سؤال:
تخيّلي نفسكِ صديقة ريم وقد أخبرتكِ بالمشاكل التي تواجهها في البيت وبأنها تريد الزواج. فأي نصيحة تقدّمين لها؟

قُولي: (بعد لعب الأدوار)
الزواج المبكر يؤدّي إلى حرمان الفتاة من العلم والتربية، وإلى خسارة صديقاتها وتحمّلها مسؤوليّات صعبة مثل تربية الأطفال. كما انها لن تتمكن من القيام بالأمور التي اعتادت على القيام بها وسيدفعها ذلك إلى الشعور بالحزن والندم كما انها ستصاب بمشاكل صحيّة جرّاء الزواج المبكر والحمل.

السيناريو الرابع: قصّة هبة

انا في الخامسة عشر من عمري وأعيش مع عائلتي في شقّةٍ صغيرة نتقاسمها مع أربع عائلات. وبما أنني الفتاة البكر لم يكن لدي الخيار سوى العمل لأن أبي وأخي عاطلين عن العمل. في يومٍ من الأيام، قال لي والدي أنّه عليّ ان أترك العمل لأنني سأتزوّج صاحب المتجر الذي أعمل لديه. تفاجأت جدّاً وحاولت أن أشرح لأهلي بأنني لست مستعدّة للزواج بعد لكنّهما أصرّا بأنهما يعلمان ما هو الافضل لي.

سؤال:
تخيّلي أنّك هبة وأنك تريدين التكلّم عن هذا الموضوع مع أحدٍ، فإلى من تلتجئين؟ وماذا تقولين له؟

قُولي: (بعد لعب الأدوار)

- يجب أن تكبر الفتاة وتطوّر قدراتها وتنعم بفترة المراهقة، ويجب أن تنضج وتصبح جاهزة وقادرة على تحمّل مسؤوليّة البيت والاولاد.
- يجب أن تتزوّج الفتاة بعد أن تكون حصلت على كافة حقوقها في العلم والعمل، إذا أرادت ذلك، كذلك فإنها ستفهم نفسها أكثر بعد هذه المرحلة وستفهم ماذا تريد من الزوج.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:

نقاش عن الزواج المبكر (٢٠ دقيقة)

دردشة الفتيات:

- ما هو العمر المثالي برأيكن كي تتزوّج الفتاة؟
- من يجب أن يتّخذ قرار الزواج؟
- وهل تعتقدن أنّ هذا الشخص هو من يجب أن يأخذ القرار أو هناك شخص آخر معني بذلك برأيكن؟
- هل تظنّن أنّ المشاركة في اتّخاذ القرار مهمّة؟ خصوصاً تلك التي تتعلّق بحياتكن وسعادتكن وصحّتكن؟
- كيف يمكننا التأكد من أنّ الفتاة لن تتزوّج قبل أن تكون مستعدّة لذلك؟ مع من نحتاج مناقشة هذه المواضيع؟

إفعلي:

أعرضي على الفتيات الـ DVD أو فيديو لجنة الإنقاذ الدوليّة عن الزواج المبكر:
http://youtu.be/ZKRDOZIX0Hk

إشرحي:

وفقاً لإتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل، يتمتّع الفتيات والفتيان الذين تقلّ أعمارهم عن ١٨ سنة بعدد من الحقوق (يرجى الرجوع إلى إتفاقية حقوق الطفل[١١]).

بعض هذه الحقوق ما يلي:

- الحق في التعلّم
- الحق في الراحة واللعب
- الحق في المشاركة باتّخاذ القرارات الّتي تخصّهم
- الحق في بناء الصداقات والمشاركة في الأنشطة الجماعيّة
- الحق في الحماية من الأذى
- الفتيان والفتيات اللاجئين لديهم نفس الحقوق التي يتمتع بها جميع الأطفال الآخرين

شرح الجلسة المقبلة (١٠ دقائق)

إشرحي:

في إحدى الجلسات القادمة سنبدأ بتطوير المشروع الذي سنعمل عليه معاً. فكّرن بالأشياء التي تهمّكن والتي تردن العمل عليها ضمن مجموعتكن، وسنناقشها في الجلسة المقبلة. قد تقترحن مثلاً انتاج موادٍ إعلاميّة للفتيات من عمركن، أو تمثيل مسرحيّة دراميّة، أو مساعدة أشخاص في مجتمعكن، أو حتى أن تيسّرن جلسة لفتياتٍ من عمركن عن موضوعٍ تعلّمناه في الجلسة، أو أي فكرة أخرى.

نشاط الختام

١١. http://www.unicef.org.uk/Documents/Publications/Child_friendly_CRC_summary_final.pdf

٢١ الأمور الإيجابيّة في لبنان (القسم الثاني)

الهدف:
- إستخلاص المعلومات من الفتيات عن مشروع التصوير لمعرفة إذا منحهن ذلك شعوراً أفضل تجاه محيطهن في لبنان.
- مساعدتهن على تحديد الأمور الإيجابية في حياتهن.

الأدوات:
أوراق لاصقة صغيرة، أقلام، لوح فلّين، دبابيس، الصور المُظهّرة، ورق مموّج، تلوين مائي، أقلام ملوّنة، أقلام للوح الورقي، فراشي التلوين.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
مشاركات عن تجربة مشروع التصوير (٢٥ دقيقة)

إسألي:
- ماذا صوّرتنّ؟
- كيف أمضيتن النهار الذي كنتن تصوّرن خلاله؟
- هل كان صعباً أن تأخذن صوراً لأمورٍ تحبنّها؟
- كيف جعلكن هذا النشاط تشعرن تجاه محيطكن؟

نشاط رقم ٢:
مراجعة الصور (٣٠ دقيقة)

إفعلي:
قسّمي الصور إلى عدّة أقسام حول الغرفة. أطلبي من الفتيات أن ينظرن إليها كلها وأن تجمع كل فتاة الصور التي أخذتها بنفسها. (إذا تمكنّت من التعرّف عليها)

إسألي:
- كيف تشعر كلّ واحدة منكنّ عندما تنظر إلى الصور التي أخذتها بنفسها؟
- ما رأي كلّ واحدة منكنّ بالصور التي اتّخذتها الفتيات الأخريات؟
- ما هي الصور المفضّلة لدى كلّ واحدة منكنّ ولماذا؟

إفعلي:
أطلبي من كل فتاة أن تختار صورة تُعجبها وان تتشارك قصّة هذه الصورة مع الفتيات الأخريات. (من هو الشخص أو ما هو المكان الموجود في هذه الصورة) ولماذا تُفرحها هذه الصورة.

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
جدار الفرح والأحلام (٣٠ دقيقة)

قولي:
أريد أن تختار كل واحدة منكنّ صورة وأن تعلّقها على جدار الفرح. يمكنكنّ أن تكتبن رسالة قصيرة على ورقة لاصقة وتصفن لماذا هذه الصورة بالتحديد تجعلكنّ سعيدات ثم ألصقن الورقة بالقرب من الصورة.

إفعلي:
إدعي الفتيات ليعلّقن صورهنّ ورسائلهنّ على الحائط. يمكن أن يضعن المزيد من الصور على الحائط إذا توفّر مكاناً لذلك، كما يمكنهن الاحتفاظ بالصور المتبقيّة. يمكن أن يزيّنّ الحائط او اللوح بواسطة التلوين مائي والأوراق الملوّنة، إلخ.

دردشة الفتيات:
هل غيّر هذا النشاط بطريقةٍ أو بأُخرى نظرتكنّ إلى محيطكنّ؟

نشاط الختام

رسالة دعوة
أعطي الفتيات رسالة دعوة الأمّهات لحضور مجموعة نقاش مركّز عن الزواج المُبكر.

٢٢ جلسة لتخطيط المشاريع (١١-١٣)

الهدف:

- تمكين الفتيات من تطوير أهدافهن والسير بها
- تطويرهنّ للمهارات الاساسيّة في تخطيط المشاريع
- تطوير مشاريع مركّزة ليتمّ تطبيقها في المركز الإجتماعي أو في أماكن النشاطات المتنقّلة
- تزويدهن بحسّ المسؤوليّة والتصميم من خلال التخطيط للمشروع، وزيادة ثقتهن وتقديرهن لأنفسهن.

الأدوات:

لوح ورقي والأقلام الخاصّة به، أقلام، أوراق.

ملاحظة للميسّرة:

ستحاول الفتيات القيام بنشاطاتٍ مألوفة مثل تيسير قسم من الجلسة. شجعيهن على الإبتكار، وأعطيهن افكاراً مثل صناعة ملصقٍ كبير، أو تأليف مسرحيّة أو قصّة، أو صنع أو تزيين شيءٍ ما يمكنهن عرضه في معرض، أو القيام بنشاطٍ لتحسين مجتمعهن المحلّي. أما فيما يخصّ الفتيات الأصغر سنّاً، من المهمّ أن يعملن على مشاريع قصيرة ومركّزة يسهل إتمامها. حاولي أن تُحبطي فكرة أن يقومن جميعهنّ بمشاريع تيسير نشاط أو جلسة.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:

تطوير خطة عمل (٦٠ دقيقة)

قُولي:

طلبت منكن خلال جلسة الزواج المبكر أن تفكّرن بأنواع المشاريع التي تثير إهتمامكنّ. سنتوزّع اليوم بحسب مجموعاتنا وسنبدأ بالتخطيط لمشاريعنا.

إفعلي:

وزّعي الفتيات على مجموعاتٍ بحسب إهتماماتهن. إذا بقي عددٌ من الفتيات المتردّدات أو اللواتي لا ينتمين إلى أي مجموعة، أطلبي منهنّ أن يخترن المجموعة الأقرب إلى إهتماماتهن وأن ينضمّن إليها.

قُولي:

ستتّفقن ضمن مجموعاتكنّ على مشروعٍ واحدٍ تردن تطبيقه. (تأكّدي من أن هدفهنّ واقعي، وإذا لم يكن كذلك ساعديهنّ على التفكير بنشاطاتٍ ومشاريعٍ واقعيّة)

قُولي:

أريدكنّ أن تفكّرن بالآتي مع مجموعتكن وأن تضعن خطّةً مفصّلة (أكتبي التالي على اللوح):

- ما هي فكرتكنّ للمشروع؟
- ما هو هدف المشروع؟ لماذا تردن القيام بهذا النشاط؟
- متى ستنتهين من التحضير لهذا المشروع أو النشاط؟ مثلاً في الأسابيع .... المقبلة، نخطّط للقيام بِ.....
- من المستفيد أو المعني في هذا المشروع؟ مثلاً: الفتيات، الأمّهات، الإخوة، الذين يأتون إلى المركز الإجتماعي...
- هل سيتضمّن المشروع إنتاجاً ما مثل ملصقاً كبيراً أو مسرحيّة أو عرض شيء مكتوب أو مصوّر؟
- متى وأين ستعملن على هذا المشروع؟
- ما نوع الدعم الذي تحتجنه منّا أو من آخرين؟
- ما هي الأغراض والأدوات التي تحتجنها للقيام بهذا المشروع أو النشاط؟

إفعلي:

بعدما تنتهي المجموعات، أطلبي من كلّ مجموعة أن تقدّم أفكارها للأخريات وان تستمع لآرائهنّ حول هذه الأفكار.

إستراحة (١٠ دقائق)

نشاط رقم ٢:

من الأهداف إلى التطبيق (٣٠ دقيقة)

قُولي:

والآن بعد ان وضعتنّ خطّة (أو هدف طويل الأمد)، أريد منكنّ أن تفكّرن بالخطوات التي ستوصلكن إلى تحقيق هدفكنّ.

- ما هي الخطوات التي يجب اتّخاذها للوصول إلى هدفكنّ؟
- ضعن لائحة بالمهام وحدّدن من سيكون المسؤول عن كل مهمّة وتاريخ تسليم هذا العمل أو إنجاز هذه المهمّة.
- اتّفقن على عدد المرّات التي ستلتقين خلالها بمجموعتكنّ للتحضير والتخطيط لنشاطكنّ.

إفعلي:

مرّي على كل مجموعة للتأكّد من أن خطتهنّ واقعيّة وانهن على المسار الصحيح.

قُولي:

ستبدأن بتحضير خطّة لنشاطاتكن. وبعد كلّ جلسة من "سلامتي، عافيتي" يمكنكنّ أن تأخذن بعض الوقت ضمن مجموعاتكنّ لتخطيط وتنظيم نشاطاتكنّ. فكنّ حاضرات.

إسألي:

هل لديكنّ أيّة أسئلة؟ هل أنتنّ بحاجة لأية توضيحات؟

نشاط الختام

مجموعة نقاش مركز

مع الأمّهات عن الزواج المُبكر.

٢٢ جلسة لتخطيط المشاريع (١٤-١٨)

الهدف:

- تمكين الفتيات من تطوير أهدافهن والسير بها
- تطويرهنّ للمهارات الاساسيّة في تخطيط المشاريع
- تطوير مشاريع مركّزة ليتمّ تطبيقها في المركز الإجتماعي أو في أماكن النشاطات المتنقّلة
- تزويدهن بحسّ المسؤوليّة والتصميم من خلال التخطيط للمشروع، وزيادة ثقتهن وتقديرهنّ لأنفسهنّ.

الأدوات:

لوح ورقي والأقلام الخاصّة به، أقلام، أوراق.

ملاحظة للميسّرة:

ستحاول الفتيات القيام بنشاطاتٍ مألوفة مثل تيسير قسم من الجلسة. شجعيهنّ على الإبتكار، وأعطيهن افكاراً مثل صناعة ملصقٍ كبير، أو تأليف مسرحيّة أو قصّة، أو صنع أو تزيين شيءٍ ما يمكنهنّ عرضه في معرض، أو القيام بنشاطٍ لتحسين مجتمعهنّ المحلّي. أما فيما يخصّ الفتيات الأصغر سنّاً، من المهمّ أن يعملن على مشاريع قصيرة ومركّزة يسهل إتمامها. حاولي أن تُحبطي فكرة أن يقومن جميعهنّ بمشاريع تيسير نشاط أو جلسة.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
تطوير خطة عمل (٦٠ دقيقة)

قُولي:

طلبت منكنّ خلال جلسة الزواج المبكر أن تفكّرن بأنواع المشاريع التي تثير إهتمامكنّ. سنتوزّع اليوم بحسب مجموعاتنا وسنبدأ بالتخطيط لمشاريعنا.

إفعلي:

وزّعي الفتيات على مجموعاتٍ بحسب إهتماماتهنّ. إذا بقي عددٌ من الفتيات المتردّدات أو اللواتي لا ينتمين إلى أي مجموعة، أطلبي منهنّ أن يخترن المجموعة الأقرب إلى إهتماماتهنّ وأن ينضمّنّ إليها.

قُولي:

ستتّفقن ضمن مجموعاتكن على مشروعٍ واحدٍ تردن تطبيقه. (تأكّدي من ان هدفهن واقعي، وإذا لم يكن كذلك ساعديهن على التفكير بنشاطاتٍ ومشاريعٍ واقعيّة)

قُولي:
أريدكنّ أن تفكرن بالآتي مع مجموعتكنّ وأن تضعن خطّةً مفصّلة (اكتبي التالي على اللوح):
- ما هي فكرتكنّ للمشروع؟
- ما هو هدف المشروع؟ لماذا تردن القيام بهذا النشاط؟
- متى ستنتهين من التحضير لهذا المشروع أو النشاط؟ مثلاً في الأسابيع .... المقبلة، نخطّط للقيام بِ.....
- من المستفيد أو المعني في هذا المشروع؟ مثلاً: الفتيات، الأمّهات، الإخوة، الذين يأتون إلى المركز الإجتماعي...
- هل سيتضمّن المشروع إنتاجاً ما مثل ملصقاً كبيراً أو مسرحيّة أو عرض شيء مكتوب أو مصوّر؟
- متى وأين ستعملن على هذا المشروع؟
- ما نوع الدعم الذي تحتجنه منّا أو من آخرين؟
- ما هي الأغراض والأدوات التي تحتجنها للقيام بهذا المشروع أو النشاط؟

إفعلي:
بعدما تنتهي المجموعات، أطلبي من كلّ مجموعة ان تقدّم أفكارها للأخريات وأن تستمع لآرائهنّ حول هذه الأفكار.

إستراحة (١٠ دقائق)

نشاط رقم ٢:
من الأهداف إلى التطبيق (٣٠ دقيقة)

قُولي:
والآن بعد ان وضعتنّ خطّة (أو هدف طويل الأمد)، أريد منكنّ أن تفكرن بالخطوات التي ستوصلكنّ إلى تحقيق هدفكنّ.
- ما هي الخطوات التي يجب اتّخاذها للوصول إلى هدفكنّ؟
- ضعن لائحة بالمهام وحدّدن من سيكون المسؤول عن كل مهمّة وتاريخ تسليم هذا العمل أو أو إنجاز هذه المهمّة.
- اتّفقن على عدد المرّات التي ستلتقين خلالها بمجموعتكنّ للتحضير والتخطيط لنشاطكنّ.

إفعلي:
مرّي على كل مجموعة للتأكّد من أن خطتهن واقعيّة وانهن على المسار الصحيح.

قُولي:
ستبدأن بتحضير خطّة لنشاطاتكنّ. وبعد كلّ جلسة من "سلامتي، عافيتي" يمكنكن أن تأخذن بعض الوقت ضمن مجموعاتكنّ لتخطيط وتنظيم نشاطاتكنّ. فكنّ حاضرات.

إسألي:
هل لديكنّ أيّة أسئلة؟ هل أنتنّ بحاجة لأية توضيحات؟

نشاط الختام

مجموعة نقاش مركز
مع الأمّهات عن الزواج المُبكر.

٢٣ الأنثى كقدوة إيجابيّة (١١-١٣)

الهدف:
- تحديد بعض صفات الأنثى القدوة فيما بين الفتيات.
- تحديد أفراداً من مجتمعاتهن يمكنهن النظر إليهن على أنهم قدوة إيجابيّة في حياتهن.

الأدوات:
لوح ورقي والأقلام الخاصّة به، أقلام ملوّنة، طابة، بطاقات السيناريوهات.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
ما معنى القدوة ؟ (٢٥ دقيقة)

إفعلي:
ارسمي صورة فتاة على اللوح الورقي.

قُولي:
هذه سميرة، هي في السابعة عشر من عمرها وهي متطوّعة في المركز. تساعد في النشاطات المخصّصة للفتيات بين عمر ١١ و ١٣ سنة. تقول الفتيات في المركز أنها قدوة بالنسبة إليهن.

إسألي:
ما معنى القدوة ؟

قُولي:
القدوة أو المثال الأعلى هو شخصٌ يُقتدى به ويتمثّل بتصرّفه أو بنجاحه الآخرون، وخصوصاً عنصر الشباب.

إفعلي:
أطلبي من الفتيات ان يقفن بشكل دائرة ومرّري الكرة بينهن. ستعطي كل فتاة مثلاً عن شخصٍ يشكّل مثلاً أعلى أو قدوة في حياتها، وصفة تميّز هذا الشخص. أطلبي منهنّ أن يفكرن بشخصٍ، ومن المفضّل أن يكون امرأة أو فتاة تقوم بشيءٍ يثير إهتمامهن. قد يكون هذا الشخص أمّاً أو فنّان(ة) أو عامل(ة) توعية، أو أي شخص يقوم بعملٍ مهمّ في مجتمعهن، كما يمكن ان يكون طبيب(ة) أو عالم(ة).

نشاط رقم ٢:
دراسة حالات عن القدوة (٣٠ دقيقة)

فعل

إفعلي:

قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ واعطي كل مجموعة بطاقة سيناريو. أطلبي منهنّ أن يفكّرن بالأسئلة التالية في مجموعاتهن وأن يقدّ منهنّ فيما بعد أمام المجموعة الكبيرة.

- ما هي الصفات التي تجعل من هذه الشخصيّة قدوة ؟
- ما هي الصفات التي لا تجعل من هذه الشخصيّة قدوة ؟
- هل تودّن أن تكنّ قدوة مثل هذه الشخصيّة ؟ لماذا ؟ فسّرن أجوبتكنّ.

دراسة حالة رقم ١:

اسمي أمال وأنا في السابعة عشر من عمري.
ما زلت اتابع دراستي في المدرسة وأحلم بالوصول إلى الجامعة.
أنا الكبيرة في عائلتي (لدي أخان وأختان).
لدي الكثير من المسؤوليّات في المنزل لكنني أحاول أن أقسّم وقتي.
العديد من صديقاتي يقصدنني من أجل النصيحة، إن استطعت أن أقدّمها، وكي أوجّههنّ إلى المسار الصحيح.
أحب أن أكون قدوة للفتيات الأصغر سنّاً.

دراسة حالة رقم ٢:

اسمي رِحاب وأنا في السادسة عشر من عمري.
تركت المدرسة مؤخّراً وارتبطت برجل. اتخذت بنفسي القرار بترك المدرسة،
فأنا فعلاً أريد أن أتزوّج وأن أؤسّس عائلة وأعتقد أنني درست بما فيه الكفاية. كما انني أعتقد بانني ناضجة بالنسبة لعمري وأتميّز بعدّة صفات.
أواجه أحياناً مشاكلاً مع خطيبي أو مع عائلتي ولا أعرف أحداً يمكنني اللجوء إليه.
لا ألجىء إلى أصدقائي لأنني لا أئتمنهم على أسراري.
أعتقد أنني أستطيع أن أكون قدوة للفتيات الأصغر سنّاً إذا تلقّيت بعض الدعم في ذلك.

دراسة حالة رقم ٣:

اسمي سنى وأنا في الثامنة عشر من عمري.
اضطررت أن أترك المدرسة كي أساعد أهلي بكسب مدخولٍ إضافي.
كنت أحب المدرسة وكنت دائماً أساعد إخوتي وأخواتي في واجباتهم المدرسية.
أحب أن أكتب الشعر أيضاً وأنا موهوبة جدّاً.
لا أملك وقت فراغ بسبب التزاماتي في المنزل وفي العمل.
أتمنى لو أنني أحظى ببعض الوقت لأنني أحب أن أكون قدوة للفتيات الأصغر سناً.

دراسة حالة رقم ٤:

أنا سُهى وأنا في السابعة عشر من عمري، وناشطة جدّاً في المجتمع المحلّي.
أقصد مركزاً إجتماعياً وأشارك معظم المعلومات التي أتعلّمها هناك مع عائلتي وأصدقائي.
أحب ان أشارك مهاراتي مع الآخرين.
أنظم صفاً صغيراً للأشغال اليدوية والرسم في المركز المجتمعي.
حياتي العائلية صعبة أحياناً لكنّ هذه الأمور تساعدني كي أركّز على ما أقوم به وأبقى منشغلة.
أعتقد أنه بإمكاني أن أكون قدوة بما أنني أملك مهارات جيّدة ويمكنني مشاركتها مع أشخاص آخرين.

دردشت الفتيات:

هل تعتقدن بأن الفتيات يمكن أن يصبحن قدوة حتى لو كنّ يواجهن تحدياتهنّ ومشاكلهنّ الخاصّة ؟

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:
قدوة من المجتمع المحلي (٣٠ دقيقة)

فعل

إفعلي:
حدّدي شخصيّةً تعتبرينها قدوة في المجتمع المحلّي واستضيفيها؛ قد تكون امرأة أو فتاة أكملت دراستها وتقوم بنشاطاتٍ داخل المجتمع المحلّي أو لديها قصّة مُلهِمة لتشاركها مع الفتيات. قد تكون شخصيّةً تلجأ لها الفتيات والنساء، شخصيّةً قياديّة بطبيعتها، كما يمكنها أن تكون معلّمة أو عاملة توعية.

فعل

إفعلي:
أطلبي من هذه الشخصيّة أن تُخبر الفتيات قصّتها عن إنجازاتها الخاصّة.

بعض الاسئلة الموجّهة للضيفة:
- من أنتِ؟ أخبرينا عنك: من أين أنتِ؟ كم عمركِ؟ هل أنهيتِ دراستكِ؟
- متى أتيتِ إلى لبنان (إن كانت سوريّة الجنسيّة)
- كيف تمضين وقتكِ؟
- ما هي النجاحات التي تحبين أن تشاركيها معنا؟
- كيف سمعتِ عن لجنة الإنقاذ الدولية؟
- ما هي علاقتكِ بلجنة الإنقاذ الدولية ؟ (إذا كان هناك علاقة)
- ما هي الرسائل الإيجابيّة التي تحبّين أن تشاركيها مع الفتيات؟
- هل ممكن أن تخبرينا أكثر عن دوركِ في مجتمعكِ المحلّي؟
- بالرّغم من التحدّيات التي واجهتكِ، كيف تمكّنتِ من التعامل معها وتحقيق ما أردتِ تحقيقه؟

إسألي:
هل لديكن أية أسئلة للضيفة؟

نشاط رقم ٤:
تحضير الجلسة المقبلة (١٠ دقائق)

من أجل تحضير الجلسة المقبلة، يجب أن تتوزّع الفتيات على مجموعاتٍ صغيرة (أربع مجموعات) وأن يحضّرن جلسةً عن موضوع يثير إهتمامهن. قد يكون موضوعاً ناقشناه من قبل أو موضوعاً أو نشاطاً جديداً. يمكنهن أن يطلبن مساعدة الميسّرة خلال الأسبوع من أجل تحضير هذه الجلسات. يجب أن تفكّر الفتيات بالأدوات التي سيحتجنها او أي دعمٍ في المعلومات والتخطيط. ستحصل كل مجموعة على ٢٠ أو ٢٥ دقيقة لتيسير نشاطها.

نشاط الختام

رسالة دعوة
أعطي الفتيات رسالة دعوة الأمّهات للمشاركة في رحلة للأمّهات وبناتهن.

٢٣ الأنثى كقدوة إيجابيّة (١٤-١٨)

الهدف:
- تحديد بعض صفات الأنثى القدوة فيما بين الفتيات.
- تحديد أفراداً من مجتمعاتهن يمكنهن النظر إليهن على أنهم قدوة إيجابيّة في حياتهن.

الأدوات:
لوح ورقي والأقلام الخاصّة به، أقلام ملوّنة، طابة، بطاقات السيناريوهات.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:
ما معنى القدوة ؟ (٢٥ دقيقة)

إسألي:
ما معنى القدوة ؟

قولي:
القدوة أو المثال الأعلى هو شخصٌ يُقتدى به ويتمثّل بتصرّفه أو بنجاحه الآخرون، وخصوصاً عنصر الشباب.

إفعلي:
وزّعي الفتيات على مجموعات صغيرة وأطلبي منهنّ أن يفكرن ما الذي يجعل من شخصٍ ما مثالاً أعلى أو قدوة وما هي صفات وخصائص هذا الشخص (يمكنهن كتابة لائحة بذلك)
لاحظي وسجّلي الخصائص المشتركة بين المجموعات لتلخيص الصفات الرئيسية والخصائص التي تبحث عنها الفتيات في الشخصيّة النموذجيّة أو القدوة ليحتذين بها .

دردشة الفتيات :
- هل لديكن قدوة أنثويّة في حياتكنّ الآن ؟ (أطلبي منهنّ ان يفكرن بشخصٍ، ومن المفضّل أن يكون امرأة أو فتاة تقوم بشيءٍ يثير إهتمامهنّ. قد يكون هذا الشخص أمًّا أو فنّان(ة) أو عامل(ة) توعية، أو أي شخص يقوم بعملٍ مهمٍّ في مجتمعهنّ، كما يمكن أن يكون طبيب(ة) أو عالم(ة).)
- ما الذي يجعل من هؤلاء الأشخاص الذين ذكرتّهم قدوة إيجابيّة ؟

نشاط رقم ٢:
دراسة حالات عن القدوة (٣٠ دقيقة)

فعل

إفعلي:
قسّمي الفتيات إلى مجموعاتٍ واعطي كل مجموعة بطاقة سيناريو. أطلبي منهنّ أن يفكّرن بالأسئلة التالية في مجموعاتهن وأن يقدّ منهنّ فيما بعد أمام المجموعة الكبيرة.

- ما هي الصفات التي تجعل من هذه الشخصيّة قدوة ؟
- ما هي الصفات التي لا تجعل من هذه الشخصيّة قدوة ؟
- هل تودّن أن تكنّ قدوة مثل هذه الشخصيّة ؟ لماذا ؟ فسّرن أجوبتكنّ.

دراسة حالة رقم ١:
إسمي أمال وأنا في السابعة عشر من عمري. ما زلت أتابع دراستي في المدرسة وأحلم بالوصول إلى الجامعة. أنا الكبيرة في عائلتي (لدي أخان وأختان). لدي الكثير من المسؤوليّات في المنزل لكنني أحاول أن أقسّم وقتي فأنا لا أريد أن يطلب مني أهلي أن أترك المدرسة لأنني لا أقوم بواجباتي في البيت. لم يكن من السهل إقناع أهلي بالبقاء في المدرسة لكنني ناقشت الأمر معهم واستطعت أن أكسب ثقتهم. حاولت أن أشرح لهم أهمية البقاء في المدرسة بالنسبة لي وأهمية ذلك بالنسبة لمستقبلي. وأنا ككلّ الفتيات في عمري، أعاني من مشاكل عدّة، لكن عندما واجهتُ مشاكل في حياتي في الماضي لجأت إلى أشخاصٍ أثق بهم وبإمكانهم أن يوجّهوني ويقدّموا لي النصائح. العديد من صديقاتي يقصدنني اليوم من أجل النصيحة، إن استطعت أن أقدّمها، وكي أوجّههنّ إلى المسار الصحيح. أحب أن أكون قدوة للفتيات الأصغر سنّاً.

دراسة حالة رقم ٢:
إسمي رِحاب وأنا في الخامسة عشر من عمري. تركت المدرسة مؤخّراً وارتبطت برجل. إتخذت بنفسي القرار بترك المدرسة، فأنا فعلاً أريد أن أتزوّج وأن أؤسّس عائلة وأعتقد أنني درست بما فيه الكفاية. كما انني أعتقد بأنني ناضجة بالنسبة لعمري وأتميّز بعدّة صفات. تقصدني الكثير من صديقاتي بحثاً عن نصيحة وأعتقد بأنني أعطيهن نصائح جيّدة. أحياناً، عندما تشاركني صديقاتي مشاكلهن، أحاول أن أخبر شخصاً آخر عن هذه المشاكل كي أرى أي نصيحة يمكن أن قد يقدّمها هو، لكنني بالطبع لا أخبر صديقاتي بأنني أفعل ذلك. أواجه أحياناً مشاكلاً مع خطيبي أو مع عائلتي ولا أعلم أحداً يمكنني اللجوء إليه في هذه الحالة بالتحديد. لا ألجأ إلى صديقاتي لأنني أظنّ أنهنّ سيتأثرن من وراء ظهري. أعتقد أنني أستطيع أن أكون قدوة للفتيات الأصغر سنّاً إذا تلقّيت بعض الدعم في ذلك.

دراسة حالة رقم ٣:
إسمي سنى وأنا في السادسة عشر من عمري. اضطررت أن أترك المدرسة كي أساعد أهلي بكسب مدخولٍ إضافي. كنت أحب المدرسة وكنت دائماً أساعد إخوتي وأخواتي في واجباتهم المدرسيّة، كما انني أحب أن أقرأ كتبهم المدرسية أحياناً. أحب اللغة الإنكليزية وكنت أحلم أن أصبح مدرّسة لغة إنكليزيّة، من يدري؟ قد أتمكّن يوماً من تحقيق حلمي. أحبّ أن أكتب الشعر أيضاً وأن أشاطر قصائدي مع الأصدقاء. أنا فتاة ناضجة وحسّاسة وأعتقد أنني أستطيع تقديم النصائح للآخرين. أحب أن أكون قدوة للفتيات الأصغر سناً لكن المشكلة أنني لا أملك وقتاً كافياً بسبب التزاماتي في المنزل وفي العمل. اقصد مركزاً إجتماعياً وأحضر صفاً للغة الإنكليزية، لكن حتى هذا صعب علي لأنني أضطر إلى التغيّب أحياناً بسبب واجباتي الأخرى، وأن أفوّت عليّ الكثير من المعلومات. ربما إذا تغيّرت حال عائلتي سيكون لدي المزيد من الوقت للقيام بالأمور التي أريد القيام بها. لكن الآن عليّ متابعة حياتي ودعم عائلتي.

دراسة حالة رقم ٤:
إسمي رولا وأنا في الثامنة عشر من عمري. تزوّجت السنة الماضية وتركت المدرسة عندما كنت في السادسة عشر لأن أهلي اعتبروا أنه حان الوقت لكي أتزوّج. كنت سعيدة جداً في المدرسة لكنّني لم أشأ أن أخيّب ظنّ أهلي فتزوّجت. لم يكن ذلك سهلاً فأنا لم أكن مستعدّة بعد للزواج إذ أنّني كنت صغيرة جداً وما زال لدي الكثير لأتعلّمه. اشتقت لأكون في البيت مع إخوتي وأخواتي حتى أنني أشعر أحياناً أنني وحيدة. لا أرى صديقاتي كثيراً

بسبب مسؤولياتي في منزلي الجديد. تعجبني فكرة أن أكون قدوة للفتيات الأصغر سنّاً، كي أتمكن من تشجيعهن على البقاء في المدرسة، خصوصاً الآن بعدما أصبحت أعلم أهمية ذلك، وصرت أعلم أيضاً ما ينتظر الفتاة عند الزواج. أريد أن أشجعهن على البقاء في المدرسة، وان أساعدهن على ايجاد طرق لإقناع أهلهن.

دراسة حالة رقم ٥:

انا سُهى وأنا في الرابعة عشر من عمري. ما زلت أتابع دراستي في المدرسة، وأنا ناشطة في مجتمعي المحلّي. أقصد مركزاً إجتماعياً وأشارك معظم المعلومات التي أتعلّمها هناك مع عائلتي وأصدقائي عندما أعود إلى المنزل. وأحب خصوصاً أن أشاركهم المعلومات التي أتلقّاها عن النظافة الشخصيّة أو عن كيفيّة إتّخاذ القرار وحلّ المشاكل. أنا أيضاً مُبدِعة وأحب الفن. أحب أن أُشارك مهاراتي مع أشخاصٍ آخرين، كما أنّني أنظّم صفّاً للأشغال اليدوية والرسم في المركز المجتمعي. حياتي العائلية صعبة أحياناً لكن هذه الأمور تساعدني كي أركّز على ذاتي وأبقى منشغلة. أعتقد أنه بإمكاني أن أكون قدوة بما أنني أملك مهارات جيّدة ويمكنني مشاركتها مع أشخاص آخرين. لكن أحياناً عندما تسوء الأمور كثيراً في البيت، أشعر بالحزن الشديد وأشعر أنني لا أريد أن أفعل شيئاً أو أن أرى أحداً. رغم ذلك، عندما يكون لدي التزاماتٍ في صفّ الأشغال اليدوية أذهب وأشعر دائماً بالفرح والرضى لأنني فعلت ذلك.

دردشت الفتيات:

هل تعتقدن بأنّ الفتيات يمكن أن يصبحن قدوة حتى لو كنّ يواجهن تحدياتهنّ ومشاكلهنّ الخاصّة ؟

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٣:

قدوة من المجتمع المحلي (٣٠ دقيقة)

فعل إفعلي:

حدّدي شخصيّةً تعتبرينها قدوة في المجتمع المحلّي واستضيفيها؛ قد تكون امرأة أو فتاة أكملت دراستها وتقوم بنشاطاتٍ داخل المجتمع المحلّي أو لديها قصّة مُلهِمة لتشاركها مع الفتيات. قد تكون شخصيّةً تلجأ لها الفتيات والنساء، شخصيّةً قياديّة بطبيعتها، كما يمكنها أن تكون معلّمة أو عاملة توعية.

فعل إفعلي:

أطلبي من هذه الشخصيّة أن تُخبر الفتيات قصّتها عن إنجازاتها الخاصّة.

بعض الاسئلة الموجّهة للضيفة:

- من أنتِ؟ أخبرينا عنك: من أين أنتِ؟ كم عمركِ؟ هل أنهيتِ دراستكِ؟
- متى أتيتِ إلى لبنان (إن كانت سوريّة الجنسيّة)
- كيف تمضين وقتكِ؟
- ما هي النجاحات التي تحبين أن تشاركيها معنا؟
- كيف سمعتِ عن لجنة الإنقاذ الدولية؟
- ما هي علاقتكِ بلجنة الإنقاذ الدولية ؟ (إذا كان هناك علاقة)
- ما هي الرسائل الإيجابيّة التي تحبين أن تشاركيها مع الفتيات؟
- هل ممكن أن تخبرينا أكثر عن دوركِ في مجتمعكِ المحلّي؟
- بالرّغم من التحدّيات التي واجهتكِ، كيف تمكّنتِ من التعامل معها وتحقيق ما أردتِ تحقيقه؟

إسألي:

هل لديكنّ أية أسئلة للضيفة؟

نشاط رقم ٤:
تحضير الجلسة المقبلة (١٠ دقائق)

من أجل تحضير الجلسة المقبلة، يجب أن تتوزّع الفتيات على مجموعاتٍ صغيرة (أربع مجموعات) وأن يحضّرن جلسةً عن موضوع يثير إهتمامهن. قد يكون موضوعاً ناقشناه من قبل أو موضوعاً أو نشاطاً جديداً. يمكنهن أن يطلبن مساعدة الميسّرة خلال الأسبوع من أجل تحضير هذه الجلسات. يجب أن تفكّر الفتيات بالأدوات التي سيحتجنها او أي دعمٍ في المعلومات والتخطيط. ستحصل كل مجموعة على ٢٠ أو ٢٥ دقيقة لتيسير نشاطها.

نشاط الختام

رسالة دعوة

أعطي الفتيات رسالة دعوة الأمّهات للمشاركة في رحلة للأمّهات وبناتهن

فتيات تتراوح أعمارهن بين ١٤ و ١٨ تشاركن بجلسة تعلميّة في عكار.

٢٤ جلسة تيسّرها الفتيات

الهدف:

- زيادة ثقة الفتيات بأنفسهن، وتعزيز مهاراتهنّ في التواصل والعرض من أجل تيسير النشاطات.
- إعطائهن الفرصة لإظهار المهارات والمعارف التي اكتسبنها خلال الدورة.

الأدوات:

لوح ورقي والأقلام الخاصّة به، أكسسوارات، مستندات وأدواتٍ إضافية قد طلبتها الفتيات.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

مراجعة الجلسة السابقة

نشاط رقم ١:

مدخل إلى المواضيع (١٠ دقائق)

قُولي:

اليوم هي فرصتكنّ لتيسير جلسة، آخذاتٍ في الإعتبار كل ما تعلّمتنّه خلال الأشهر الماضية. ستحظين بالفرصة لتقديم ما هو مهمّ بالنسبة إليكنّ، وقد يكون ذلك مراجعة لموضوع قد ناقشناه من قبل، أو إعطاء معلومات أو القيام بنشاط حول موضوعٍ جديد.

إسألي:

- كيف كانت عمليّة تحضير موضوعاً لأجل تيسيره؟ هل كان صعباً أم سهلاً؟
- ما هو الدعم الذي احتجتنّ إليه لأجل تحقيق هدفكنّ؟

نشاط رقم ٢:

تيسير الفتيات- المجموعة الاولى والثانية (٤٠ دقيقة)

وثّقي التالي:

- ما كان الموضوع الذي يسّرته الفتيات؟
- ما هي الأساليب المفاتيح التي استعملنها؟
- هل كانت المعلومات التي قدّمنها صحيحة ودقيقة؟ (أنظري إلى أدوات تقييم نقاط الإرتكاز مثل لغة الجسد، التوضيح، إلخ)
- ما كانت نقاط قوّتهن؟
- ما كانت نقاط ضعفهن؟
- حدّدي الفتيات التي تعتقدين أنهن سيكنّ جيّدات كميسّرات أو مرشدات؟
- ما كانت تعليقات المشارِكات على الجلسة التي يسرّتها زميلاتهنّ؟

إستراحة /لعبة (١٥ دقيقة)

نشاط رقم ٢(تابع):

تيسير الفتيات- المجموعة الثالثة والرابعة (٤٠ دقيقة)

وثّقي التالي:

- ما كان الموضوع الذي يسّرته الفتيات؟
- ما هي الاساليب المفاتيح التي استعملنها ؟(أنظري إلى أدوات تقييم نقاط الإرتكاز مثل لغة الجسد، التوضيح، الخ)
- هل كانت المعلومات التي قدّمنها صحيحة ودقيقة؟
- ما كانت نقاط قوّتهن؟
- ما كانت نقاط ضعفهن؟
- حدّدي الفتيات التي تعتقدين أنهن سيكنّ جيّدات كميسّرات أو مرشدات؟
- ما كانت تعليقات المشارِكات على الجلسة التي يسرّتها زميلاتهنّ؟

تلخيص (١٥ دقيقة)

إسألي:

- كيف شعرتنّ خلال تيسير الجلسة؟
- ما كانت الجلسة المفضّلة لديكن؟ لماذا؟
- من منكنّ مهتمّة بالقيام بشيءٍ شبيه لذلك مجدّداً؟
- أي دعم قد تحتجن لأجل ذلك؟

قولي:

ستنتهي الجلسات في الأسابيع القادمة وقد انتهت المعلومات التي نريد أن نقدّمها لكنّ. نريدكنّ من الآن أن تفكّرن كيف ستستثمرن كلّ ما تعلّمناه وما قد تكون خطواتكنّ المقبلة.

نشاط الختام

٢٥ رحلة للفتيات برفقة أمّهاتهنّ

الهدف:

بناء وتطوير العلاقة بين الفتيات المشاركات في الدورة وأمّهات هن من خلال تأمين المساحة والفرصة لهنّ لتمضية الوقت معاً بالإضافة إلى المشاركة بنشاطاتٍ حول بناء العلاقة بين الأم وابنتها.

الأدوات:

موسيقى، حبل، مناديل، أقلام، أوراق.

نصائح للميسّرة:

- ستشكّل هذه الرحلة فرصةً للفتيات المشاركات في الدورة لتعزيز الرابط مع أمّهات هن في بيئة بعيدة عن المنزل وعن الروتين اليومي. وستحظى الأمّهات وبناتهنّ بفرصة المشاركة في نشاطاتٍ نادراً ما يقمن بها معاً. كما انها ستسمح للطرفين أن يتشاركا خبراتهما وان يأخذا بعض الوقت للتفكير بعلاقتهما وبكيفيّة تحسينها.
- قسّمي المشاركات في الرحلة إلى مجموعتين إذا أمكن بحسب الفئات العمريّة (من١١ إلى ١٣ و من ١٤ إلى ١٨).

بعض الأمور التي يجب الانتباه لها:

- تأكدي إذا أمكن، ألاّ تصطحب الأمّهات المزيد من الأطفال معهنّ إلا إذا كان ذلك ضروريّاً جدّاً.
- نظّمي بعض النشاطات التي تعزّز الصّلة بين الأمّهات وبناتهن لإدخالها في برنامج الرحلة (تجدين بعض الأمثلة في الأسفل)
- اشرحي هدف الرحلة للأمّهات وبناتهن.

نشاطات:

أمثلة

النشاط الأول: "رقصة الليمبو" (موسيقى، حبل)

- أطلبي من متطوعتين ان تقفا بوجه بعضهما (على مسافة حوإلى مترين)، ويمسكن الحبل من الطرفين (مرتفعاً حوإلى متر ونصف عن الأرض)
- أطلبي من كلّ أمّ أن تقف مع ابنتها (ممسكاتٍ بيدي بعضهن البعض). يجب أن يقفن في خط من جهةٍ واحدة من الحبل.
- ضعي الموسيقى وأطلبي من كل ثنائي ان يمرّ تحت الحبل (الانحناء عكسيّاً تحت الحبل)
- إذا لمس الثنائي الحبل يصبح خارج اللعبة.
- بعد أن يمرّ الجميع أطلبي من المتطوعات أن يُخفضن الحبل فيمرّ كل ثنائي من جديد.
- وتستمرّ اللعبة بتخفيض الحبل بعد كل دور (نحو ١٥ سنتمتراً كل مرّة) إلى أن يبقى ثنائي واحد في آخر اللعبة، فيربح.

إحتمالات أخرى "لرقصة اللّيمبو":

بدل المشي إلى الأمام جربي المشي إلى الوراء، او اجعلي الثنائي يتنقل بشكل جانبي.

النشاط الثاني: سباق الأرجل الثلاث
(مناديل، حبل لكل ثنائي ، نقطة انطلاق، نقطة وصول، صفّارة)

- على الأمّهات والبنات أن يقفن في ثنائيات
- أطلبي من كلّ اثنتين أن يقفن الواحدة قرب الأخرى وان تضع كلّ واحدة يدها حول خصر الأخرى.
- أعطي كل ثنائي منديل وأطلبي من الفتيات أن يربطن الأرجل الداخلية مع بعضها عند نقطة الكاحل (أي رجل الفتاة اليمنى مع رجل الأم اليسرى). تأكدي من عدم ربط المنديل بقوّة أو بطريقة رخوة. يجب ان تتمكنا من الحراك لكن ليس لدرجة ان تحرّكا رجليهما باستقلالية عن بعضهما.
- أطلبي منهما ان تتمرنا على السير معاً للتعوّد على فكرة التنقل بواسطة ثلاث أرجل.
- قولي للفتيات أنّه يجب أن يتوقّفن ويربطن المنديل من جديد في حال وقع.
- أطلبي من كل الثنائيات الوقوف عند نقطة الانطلاق وعندما تصفّرين، عليهن السباق للوصول إلى نقطة الوصول.
- أعطي الفائزتين جائزة صغيرة.

النشاط الثالث: أمور أحبها فيكِ

أطلبي من الأمّهات والفتيات ان تكتب كلّ واحدة منهنّ على انفراد ثلاث أمور تحبها في الأخرى وأمرٌ واحد تريد تحسينه في علاقتهما. ثمّ أطلبي من كلّ أمٍّ وابنتها ان تتشاركا ما كتبتا (إمّا على انفراد أو أمام المجموعة).

النشاط الرابع: حزازير

- قسّمي المجموعة إلى فريقين، وأطلبي من كل واحدة ان تفكر بجملة، بفيلم ، ببرنامج تلفريوني، يكون معروفاً وأن تكتبه على ورقة.
- يتم وضع كل الأوراق في قبّعتين (قبّعة لكل فريق) ويتم تبديل القبعتين بين الفريقين
- سيسحب كل شخص ورقة ويمثّل الجملة لفريقه من دون ان يتكلّم
- حدّد ي دقيقتين لكل فريق ليحزر الجملة. يحصل الفريق على نقطة لكل إجابة صحيحة.

نقاش:

إسألي:

- هل سنحت لكن الفرصة بتمضية وقتاً مثمراً معاً في الماضي؟
- هل تظنن أنّه مهمّ تخصيص وقت لبعضكما؟
- كيف يمكن للأمّهات وبناتهن ان يحسّن علاقتهما؟

ورقة المعلومات
رحلة للأمّهات مع بناتهنّ

- نظمي رحلتين مختلفتين إذا أمكن تبعاً للفئتين العمريتين.
- إسألي الفتيات ماذا يحببن أن يفعلن (يوم نشاطات، غداء، تمضية الوقت في الطبيعة، الخ).
- إسألي الفتيات ان يقدّمن اقتراحات عن الاماكن التي يتمنّين أن يزرنها (فقد يعلمن بعض الأماكن التي سمعن عنها أو زرنها من قبل).
- تحدثي إلى زملاء وزميلات في المركز من الذين يمكنهم ان يقترحوا أماكن للرحلة.
- خطّطي مسبقاً وأطلبي من الفتيات أن يقترحن تواريخ للرحلة.
- إذا كانت الميزانيّة ضعيفة ركّزي على نشاطٍ واحد مثل الغداء، أو الدخول إلى مركز للألعاب الخارجيّة أو منظّمة محليّة للقيام بالنشاطات مع الأمّهات والفتيات.
- تأكّدي من أنّ المكان الذي اخترته آمن. قد تكون فكرة جيدة أن تذهبي وتعايني المكان قبل الرحلة لتحديد أيّ مخاطر محتملة ولتخطيط كيفيّة توزيع الأمّهات والفتيات في المكان.
- من المفضّل أن يدعمك متطوعات أو زملاء/ زميلات لكِ في هذا النهار للإجابة على الأسئلة وتوجيه الأمّهات والفتيات ومساعدتكِ في إدارة الرحلة بشكلٍ عام.
- من المهمّ أن تقدّمي المرطّبات ووجبات خفيفة للأمّهات والبنات خلال الرحلة خصوصاً إذا لم يكن هناك غداء ضمن البرنامج. يمكنكِ تأمين سندويشات لبنة مثلاً أو مناقيش أو قوالب حلوى.
- قد تحتاجين إلى باصٍ ليأخذ المشاركات من وإلى مكان الرحلة، فحضّري لذلك مسبقاً وتأكّدي من أنّ الباص فيه عدد كافٍ من المقاعد لاستيعاب الأمّهات والبنات.
- أطلبي الإذن من الأمّهات والبنات لتأخذي الصور خلال الرحلة وتأكدي منهنّ إن كان لديهن تحفّظات في مكانٍ ما (مثل عدم تصوير الوجه).
- أنظري إلى النشاطات المقترَحة في جلسة رحلة الأمّهات مع بناتهن. من المهمّ القيام بواحدة او اثنين من هذه النشاطات وتشجيع النقاش بين الأمّهات وبناتهن خلال النهار.

٢٦ جلسة متابعة

الهدف:
- تأمين مساحة للفتيات ليكملن التحضيرات من أجل مشاريعهن
- اختتام الدورة

الأدوات:
نسخ من مستند نهاية الدورة، نسخ من أداة التقييم، طابة، لوح ورقي والأقلام الخاصّة به، أقلام، أوراق.

نشاط لكسر الجليد (١٠ دقائق)

متابعة التطور منذ الجلسة الأخيرة

نشاط رقم ١:
أسئلة متابعة (٣٠ دقيقة)

قُولي:
من المفترض ان يكون معظمكن قد حظين بفرصة العمل على مشروعهنّ.

إفعلي:
- أطلبي من كل مجموعة ان تقدّم تقريراً مختصراً عن سير العمل بالمشروع (مكتمِل: كيف تمّ العمل؟ غير مكتمِل: ماذا ينقص لإتمام العمل؟) وعن أي تحدّيات قد واجهتهنّ.
- إمنحي الفتيات بعض الوقت ليناقشن المشاريع ضمن مجموعاتهنّ، أما اللواتي أنهين المشروع يمكنهنّ أن يعرضن ما كان موضوع المشروع أمام الأخريات، وأن يفسّرن من استهدف هذا المشروع وكيف كانت عمليّة التطبيق.
- أما المجموعات التي لم تنهي العمل على مشروعها بعد، فمُرّي عليها وأجيبي على أسئلتها.

إفعلي:
قد تحتاج الفتيات إلى مقابلتكِ لمناقشة خططهن فحاولي ان تقابليهن (ضمن المجموعة او على انفراد) وحدّدي لقاءات لمساعدتهن على إنهاء تحضيرات المشروع .

إستراحة /لعبة (١٠ دقائق)

نشاط رقم ١:
أداة التقييم (٢٠ دقيقة)

تلخيص (٢٥ دقيقة)

قُولي:
لقد وصلتنّ أخيراً إلى نهاية الدورة، نتمنّى أن تكون كلّ واحدة منكن قد اكتسبت مهارات أساسيّة ومعرفة، وكوّنت صداقات خلال هذه الدورة. نريدكنّ ان تبقين ناشطات في المركز كمرشدات او في نشاطاتٍ أخرى. لقد كتبنا ورقة معلومات عن كل الأمور المهمّة التي ناقشناها خلال الجلسة كي تحتفظن بها. شكراً على مشاركتكن فقد كانت فرصة سعيدة لنا أن نعمل مع هذه المجموعة.

إفعلي:
مرّري طابة حول الغرفة وأطلبي من الفتيات ان يشاركن تجربتهنّ في هذه الدورة وأمراً سيحملنه معهن وسيُدخلنه إلى حياتهن اليومية.

التعليق الأخير:
إسألي الفتيات إذا كان لديهنّ أي شيء يضفنه عن الدورة أو أي مخطّطات قد بدأن بتنفيذها.

إفعلي:
وزّعي على الفتيات نسخة عن مستند نهاية الدورة.

نشاط الختام

خ. المراجع والمصادر:

لقد تمّ تطوير منهج "سلامتي، عافيتي" بالاستناد إلى مناهج ومواد منشورة في هذا المجال، وقد تمّ تكييفها وفقاً للسياق في لبنان. لكن بعض النشاطات تمّ تصميمها خصيصاً لهذا المنهج. وهذه هي المناهج التي تمّ الاستناد إليها لتطوير منهج "سلامتي، عافيتي":

١. **منهج لجنة الإنقاذ الدولية لمهارات الحياة- "فتاةٌ قادرة":** وقد تم تكييفه من أجل تطوير منهج "سلامتي، عافيتي". وقد تمّت الإستعانة بنشاطاتٍ من هذا المنهج في أماكن عدّة ضمن منهج "سلامتي، عافيتي" .

٢. **منهج "مهارات الحياة والصحّة للمراهقات"**- برنامج تمكين المراهقات التابع لمجلس السكان: تمّ تعديله من أجل تطوير منهج "سلامتي، عافيتي". كما تمّت الإستعانة بنشاطاته أيضاً.

٣. **منهج لجنة الإنقاذ الدولية "أجسامنا ومجتمعنا"**، للفتيات والشابات الليبيريات حول العنف القائم على النوع الإجتماعي والصحّة الجنسيّة: وقد تمّت الإستعانة به لجلسات الصحّة الانجابية لمجموعة الفتيات بين ١٤ و ١٨ سنة.

٤. **أبعاد/يونيسف:** فيديو "جسمي، ماذا يحدث في سنّ البلوغ": ويتمّ استعماله خلال جلسة الصحّة الإنجابية لمجموعة الفتيات بين ١١ و ١٣ سنة. (https://www.youtube.com/watch?v=Z5SdRIq238k)

٥. **رزمة الحقوق والصحّة الجنسيّة والإنجابيّة للأطفال والمراهقين(ات)**- منظّمة إنقاذ الطفل: وتمّ استعمالها لتطوير جلسات الصحّة الإنجابيّة، وخصوصاً الأدلّة التالية:
http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/5817.pdf
http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/information_guide.pdf

٦. **لجنة الانقاذ الدولية وصندوق الأمم المتحدة للسكان:** فيديو "الفتيات اللاجئات السوريات يتكلّمن عن الزواج القصري": ويتمّ استعماله في جلسة الزواج المبكر للمجموعتين: http://youtu.be/ZKRDOZIX0Hk

٧. **" Photo Voice" :** تمّ أخذ أفكار من أجل جلسة الأمور الإيجابية في لبنان وتكييفها من هذا الموقع:
http://www.photovoice.org

٨. **رزمة منظّمة كفى(عنف واستغلال)**- "قلعة الحماية" حول العنف القائم على النوع الإجتماعي في ظروف الطوارئ: وتمّ إدراج بعض نشاطاتها في جلسات العنف القائم على النوع الإجتماعي لمجموعة الفتيات بين ١١ و ١٣ سنة.

د. الملاحق

١. تعريف إدارة الحالة للفتيات المراهقات

تطبق هذه النشاطات مع الفتيات خلال المنهاج مرة واحدة لتعريفهن على خدمة ادارة الحالة.

الفئة العمرية (١١ - ١٤)

نشاط رقم ١:
البالونات الكبيرة والصغيرة

قولي:

اليوم سوف نستخدم مخيّلتنا. أريدكم أن تسيروا في الغرفة من دون النظر إلى بعضكم البعض. لننسى أننا في هذا المكان ونحاول التركيز على القصة التي سأرويها لكم الآن.

ملاحظة للميسّر:

أعطِ الفتيات خلال النشاط بعض الإستراحات بين الجمل لكي يتمكن من تخيّل ما تقول لهم. بإمكانك أن تطلب منهن أن يأخذن نفساً عميقاً بين الجمل. أعطِ فترة ٢٠ ثانية بين الجمل.

لنمشِ في الغرفة. تخيّلوا أنكم تسيرون في الطبيعة. الطقس رائع اليوم! السماء زرقاء والشمس مشرقة. يمكنكم الشعور بالنسيم على بشرتكم. يمكنكم أن تروا البالونات في السماء. بعض هذه البالونات صغير والبعض الآخر كبير.

أثناء المشي، أريد منكم أن تمسكوا بيدكم بالوناً صغيراً إذا كنتم تشعرون بالراحة اليوم، وبالوناً كبيراً إذا كنتم لا تشعرون بالراحة كثيراً اليوم. (ملاحظة للميسّر: لا تطلب من الفتيات أن يصرحن عن نوع البالون الذي يمسكونه).

بعد الإمساك بالبالون، أطلقوه وتابعوا السير حتّى يبدأ الجميع بالسير في دائرة واحدة.

إسألي:

ملاحظة: إذا تعمّقت الفتيات في الإجابة على الأسئلة التالية، من الجيّد مناقشة المزيد من التفاصيل معهن. مثلاً، إذا قالت "قد تؤدي المشاكل مع الأهل إلى شعور الفتاة بعدم الراحة"، سيكون من الجيد أن نسألهن: "ما قد تكون هذه المشاكل؟" بإمكان هذه الأسئلة أن تتطرّق لقضايا العنف القائم على النوع الاجتماعي ضمن المجموعة.

- كيف شعرتم أثناء المشي؟
- هل كان من السهل استخدام مخيّلتكم وتخيّل الوضع والأشياء التي لم تكن موجودة في الغرفة؟
- ما هي العوامل التي تجعل الفتيات تمسكن ببالون صغير؟ ماذا عن البالون الكبير؟
- سؤال توجيهي: ما هي الأشياء التي تجعل الفتاة تشعر بالراحة؟ ما هي العوامل التي تسبب لها عدم الراحة؟ ماذا يمكن للفتاة أن تفعل للتعامل مع الاشياء التي تحسسها بعدم الراحة؟
- ماذا قد تفعل الفتيات كي تتعامل أو تتأقلم مع الاشياء التي تسبب لها عدم الراحة؟

إشرحي:

أحياناً تستيقظ الفتيات في الصباح وتشعرن بالراحة. في وقت اخر ، تشعر الفتيات بالرغبة في الإمساك ببالون كبير لأنهن لا يشعرن بالراحة. قد يعني ذلك أن شيئاً ما يحصل معهن أو حولهن خاصة أن الفتيات في عمركن قد يمرون بالعديد من التغييرات وقد يختبرن ضغوطات في حياتهن اليوميّة. قد تمر هذه الفتيات بتحديات يرغبن التكلّم عنها لأن كل بالون كبير يمكن أن يتحول إلى بالون صغير، ولكن ليس محتما أن يجدن الشخص المناسب للتحدّث معه.

في برنامجنا، هناك شخص مدرّب للاستماع إلى الفتيات في مكان آمن وخاص جدّاً، حيث تستطيع كل فتاة أن تعبّر عن نفسها وتتحدّث عن أي شيء يقلقها أو يزعجها.

إن الأخصائية الإجتماعية ليست شخصاً يقدّم النصيحة أو الحلول ولا يطلق أحكام، إنها تساعد الفتيات في التفكير بإيجابيّات وسلبيّات الحل أو القرار الذي قد يردن اتخاذه.

إن الأخصائية الإجتماعية موجودة هنا في المركز أو في المكان الآمن خلال الأيّام حين تقام الأنشطة. إن كنتم تعرفن فتيات لديهن مشاكل وقد يستفدن من التحدّث مع الأخصائية إجتماعية، تستطعن إخبارهن بالإنضمام إلى أنشطتنا أو القدوم هنا للتحدّث مع الأخصائية الإجتماعية مباشرةً. بالإمكان أيضاً التواصل مع الأخصائية الإجتماعية عبر الهاتف، أو خارج أوقات عمل المركز، إذا كانت الفتاة لا ترغب بالذهاب إلى المركز أو إلى المكان الآمن. كذلك إذا هناك حالة طارئة قد ترغب الفتاة بالتحدّث مع الأخصائية الإجتماعية عبر الهاتف مباشرة.
إذا كنتم تعرفن أية فتاة غير قادرة على الإتصال بالخط الساخن وترغبن في الحصول على الخدمة، بإمكانكن إخبارنا عنها لكي نضع خطة لمساعدتهن.
إذا لم تكن قادرة على الإنضمام إلى الأنشطة، بإمكانكم إخبارها أنه يكفي أن تقوم بالاتصال في أي وقت ترغب التحدّث مع الأخصائية الإجتماعية وسوف تعاود الإتصال بها مباشرةً.

إفعلي:

قومي بتوزيع مواد الـ IEC للفتيات بالإضافة إلى رقم الخط الساخن.

إسألي:

هل لديكم أية أسئلة؟ سنكون هنا في الدقائق العشر القادمة. إذا رغبتم في التحدّث معنا عن أي شيء، لا تترددن في التواصل معنا.

الفئة العمرية (١٥ - ١٨)

نشاط رقم ٢:
المحيط والجزر

المواد: ورق لوح عدد ٢، أوراق A3 عدد ٤، أوراق A4 عدد ٦ (من الممكن استخدام أوراق مستخدمة سابقاً)

فعل

إفعلي:

أطلبي من الفتيات المشي في المكان والتخيّلن أنهن يسبحن في المحيط. ضعي بعض الأوراق في أرجاء أرض الغرفة ليمثّلوا الجزر. أخبري الفتيات أن الأوراق البيضاء تمثّلن الجزر.

قولي:

اليوم سوف نستخدم مخيّلتنا. سوف أروي لكم قصّة وكل مرّة أقول فيها كلمة "شاطئ"، أريد منكم أن تجدوا مكان على الشاطئ لتقفوا عليه.

أنتم تسبحون في المحيط، والمياه دافئة وجميلة، والمحيط هادئ الآن. ترون أسماك صغيرة ملوّنة وأناس لطيفين في قوارب صغيرة. أنتن سعداء وتستمتعن بوقتكن. فجأة تدخل مياه البحر في عيونكن وتشعرن بحرقة واحمرار."**شاطئ** !"

عندما يصبح الجميع على الشاطئ، **قل:** الآن تشعرن أفضل وبإمكانكن رؤية السماء الزرقاء الصافية، إنها جميلة! المياه دافئة وجميلة وتبدأن بالسباحة مجدداً. فجأةً، تشعرن بحرقة على بشرتكن ثم ترون قنديل بحر في الجوار. لكن لا بأس، لديكن وقت كاف للوصول إلى "**الشاطئ**!"

عندما يصبح الجميع على الشاطئ، **قل:** لقد رحل قنديل البحر، وأنتم تسبحون مع السلاحف البحرية وأنتم في غاية السعادة. الطقس جميل والشمس لطيفة ودافئة. فجأة، تصبح المياه هائجة وتبدأ الأمواج بالإرتفاع. "**الشاطئ**!"

عندما يصبح الجميع على الشاطئ، **قل:** الآن قد غادرنا البحر، فلنعد رويداً رويداً إلى هذا المكان. تستطعن الآن مغادرة الشاطئ والمشي في أرجاء الغرفة ببطء. توقفوا.

ملاحظة: مع كل دورة (بعد كل مرة تقول "شاطئ") تزيلون بعض الأوراق لجعل الشواطئ أقل لكي تضطر الفتيات إلى الإمساك ببعضهن البعض من أجل الوقوف على الشاطئ.

إسألي:

- في هذا النشاط، إلى ماذا ترمز الجزيرة بالنسبة للفتيات؟ **(تأكد أن تذكر للفتيات أن الشاطئ قد يكون مكان أو شخص)**
- في كل يوم، قد تواجه الفتيات حالات أو مخاوف تجعلهن يرغبن بالذهاب إلى الشاطئ. ماذا قد تكون بعضاً من هذه المخاوف أو الحالات.
- ماذا حصل عندما بقي هناك رقعة واحدة من الشاطئ؟ ماذا فعلت الفتيات؟
- قد تشعر الفتيات بالراحة في حياتهن اليوميّة، لكن في بعض الأحيان قد تشعرن بعدم الراحة للعديد من الأسباب التي سبق وتم ذكرها، وقد يرغبن بالتكلّم عن هذه الأسباب مع شخص يثقن به ويستطعن اللجوء إليه. قد لا يجدن هذا الشخص دائماً.

إشرحي:

في برنامجنا، هناك شخص مدرّب للاستماع إلى الفتيات في مكان آمن وخاص جدّاً، حيث تستطيع كل فتاة أن تعبّر عن نفسها وتتحدّث عن أي شيء يقلقها.

إن الأخصائية الإجتماعية ليست شخصاً يقدّم النصيحة أو الحلول و لا تطلق أحكام، إنها تساعد الفتيات على التفكير بإيجابيّات وسلبيّات الحل أو القرار الذي قد يردن اتخاذه.

إن الأخصائية الإجتماعية موجودة هنا في المركز أو في المكان الآمن خلال الأيّام التي تقام بها الأنشطة. إن كنتن تعرفن فتيات لديهن مشاكل وقد يستفدن من التحدّث مع أخصائية إجتماعية، تستطعن إخبارهن بالإنضمام إلى أنشطتنا أو القدوم هنا للتحدّث مع الأخصائية الإجتماعية مباشرةً. بالإمكان أيضاً التواصل مع الأخصائية الإجتماعية عبر الهاتف، خارج أوقات عمل المركز، إذا كانت الفتاة لا ترغب بالذهاب إلى المركز أو إلى المكان الآمن. كما تستطيع الفتاة الاتصال بالأخصائية الإجتماعية في حالة طارئة، او ان كانت تفضل التكلم عبر الهاتف قبل الالتقاء بالأخصائية الإجتماعية. إذا كنتن تعرفن أي فة غير قادرة على الإتصال بالخط الساخن وترغب في الحصول على الخدمة، بإمكانكم إخبارنا عنها لكي نضع خطة لمساعدتها .

كما انه إن لم يكن باستطاعة الفتاة الإنضمام إلى الأنشطة، بإمكانكم إخبارها أنه يكفي أن تقوم بإتصال في أي وقت ترغب في التحدّث مع الأخصائية الإجتماعية وسوف تقوم بمعاودة الإتصال بها مباشرةً.

إفعلي:

قومي بتوزيع مواد الـ IEC للفتيات بالإضافة إلى رقم الخط الساخن.

إسألي:

هل لديكم أية أسئلة؟ سنكون هنا في الدقائق العشر القادمة. إذا رغبتم في التحدّث معنا حول أي شيء، لا تترددوا في التواصل معنا.

ملاحظة للميسرة:

إذا لم يكن هناك وقت للقيام بالأنشطة مع الفتيات، إشرح لهم التالي:

أحياناً تستيقظ الفتيات في الصباح وتشعرن بالراحة. في أحيان أخرى، لا يشعرن بالراحة. قد يعني ذلك أن شيئاً ما يحصل معهن أو حولهن ، خاصة أن الفتيات في عمركن قد يمرون بالعديد من التغييرات وقد يختبرن ضغوطات في حياتهن اليوميّة.

قد تمر هذه الفتيات بتحديات يردن التحث عنها لشخص ما، ولكن لا يحدن بالضرورة الشخص المناسب.
في برنامجنا، هناك شخص مدرّب للاستماع إلى الفتيات في مكان آمن وخاص جدّاً، حيث تستطيع كل فتاة أن تعبّر عن نفسها وتتحدّث عن أي شيء يقلقها.

إن الأخصائية الإجتماعية ليست شخصاً يقدّم النصيحة أو الحلول ولا يطلق أحكام، إنها تساعد الفتيات في التفكير بإيجابيّات وسلبيّات الحل أو القرار الذي قد يردن اتخاذه.

إن الأخصائية الإجتماعية موجودة هنا في المركز أو في المكان الآمن خلال الأيّام حين تقام الأنشطة. إن كنتم تعرفن فتيات لديهن مشاكل وقد يستفدن من التحدّث مع الأخصائية إجتماعية، تستطعن إخبارهن بالإنضمام إلى أنشطتنا أو القدوم هنا للتحدّث مع الأخصائية الإجتماعية مباشرةً. بالإمكان أيضاً التواصل مع الأخصائية الإجتماعية عبر الهاتف، أو خارج أوقات عمل المركز، إذا كانت الفتاة لا ترغب بالذهاب إلى المركز أو إلى المكان الآمن. كذلك إذا هناك حالة طارئة قد ترغب الفتاة بالتحدّث مع الأخصائية الإجتماعية عبر الهاتف مباشرة. إذا كنتم تعرفن أية فتاة غير قادرة على الإتصال بالخط الساخن وترغبن في الحصول على الخدمة، بإمكانكن إخبارنا عنها لكي نضع خطة لمساعدتهن.

إذا لم تكن قادرة على الإنضمام إلى الأنشطة، بإمكانكم إخبارها أنه يكفي أن تقوم بالاتصال في أي وقت ترغب التحدّث مع الأخصائية الإجتماعية وسوف تعاود الإتصال بها مباشرةً.

فعل

إفعلي:

قومي بتوزيع مواد الـ IEC للفتيات بالإضافة إلى رقم الخط الساخن.

إسألي:

هل لديكم أية أسئلة؟ سنكون هنا في الدقائق العشر القادمة. إذا رغبتم في التحدّث معنا عن أي شيء، لا تترددن في التواصل معنا.

ما يجب القيام به وما لا يجب القيام به أثناء تعريف إدارة الحالات:

ما يجب القيام به	ما لا يجب القيام به
• إستخدم مقاربة تفاعليّة تشاركيّة عند تنفيذ الأنشطة المذكورة في الأعلى • أطلب النصيحة والمساعدة إذا لم تشعر بأنك قادر على الإجابة على أسئلة معيّنة • إستمع إلى أفكار الفتيات من دون إصدار الأحكام • إستخدم أمثلة لشرح المفاهيم التي قد يصعب على الفتيات فهمها • كن حياديّاً، لا تتجاوب مع ملاحظات الفتيات بطريقة متفاجأة أو غير موافقة • إشرح للجميع أنه حتّى لو لم تتمكن الفتيات من الحصول على الخدمة الآن، فبإمكانهن الحصول عليها في المستقبل • إذا تحدّثت أيٌّ من الفتيات عن أية حالة من العنف القائم على النوع الاجتماعي، خذ بعين الإعتبار ما ستقوله واشكرها على المشاركة ولثقتها في المجموعة ثم استجب لها باستخدام جمل عامة، "أحياناً الفتيات يواجهن مشكلة...." تأكّد من متابعة حالتها بعد النشاط.	• لا تسلّط الضوء على الفتيات إذا تكلّمن عن شيء حسّاس في المجموعة • لا تستخدم لغة مباشرة، استخدم جملاً تبدأ بـ "ما قد تفعله **الفتيات...**" بدلاً من "ما قد تفعلينه **أنتِ...**" • لا تحكم على الفتيات بسبب مشاعرهن أو أفعالهن • لا تعطهن معلومات من دون أن تشرح لهم عن أهميتها وكيف بإمكانهن الإستفادة منها

٢. تحديد الفتيات المراهقات

يُقدم هذا القسم الأدوات لتحديد الفتيات المراهقات بهدف محاولة تحديد الفتيات الأكثر قابلية للتأثر.
لذلك، تتضمن الأقسام :

أ. معايير قابلية التأثر

ب. نشاطات تحديد الفتيات المراهقات

ت. خلاصة أداة التقييم

أ. معايير قابلية التأثر

معايير قابلية التأثر	
قابلية أكبر للتأثر	• الفتيات المتزوجات • الفتيات وخاصة اللواتي تتراوح أعمارهن بين ١٥عاماً-١٨ عاماً (إحتمالية أكبر بعدم الإلتحاق بالمدرسة، بسبب الزواج المبكر) • الفتيات اللواتي تعملن • الفتيات ذوات الإحتياجات الخاصة • الفتيات اللواتي تمت احالتهن من قبل الإختصاصيين/ العاملين الإجتماعيين
قابلية أقل للتأثر	• الفتيات غير الملتحقات بالمدارس(وخاصة اللواتي تتراوح أعمارهن بين ١١عاماً-١٣ عاماً) • الفتيات اللواتي يفتقدن للدعم • الفتيات اللواتي يعشن ضمن مجمعات • الفتيات اللواتي لا يرافقهن أحد • الفتيات القاتنات مع أب عازب أو أم عزباء (خاصة مع الأم العزباء) • الفتيات غير المشاركات في نشاطات أخرى

ب. نشاطات تحديد الفتيات المراهقات

- يُستحسن تطبيق المنهاج مع الفتيات الأكثر عرضة للمخاطر/ للتأثر. بالتالي، إن الهدف الأساسي من نشاطات التحديد المذكورة أدناه هو تقييم نسبة التأثر لدى الفتيات بهدف محاولة تتحديد تلك اللاتي هن أكثر عرضة للتأثر،
- قبل البدئ في تطبيق هذه النشاطات، من المفضل التواصل مع العاملة الإجتماعية أو/و المتطوعين وحلقات التواصل داخل المجتمع الذين يعرفون الفتيات الأكثر عرضة للمخاطر/ للتأثر
- إن لم تُفلح في تحديد الفتيات الأكثر عرضة للمخاطر/ للتأثر وفقاً للمعايير، يُستحسن تطبيق نشاطات التحديد المذكورة في القسم المرفق نفسه. لا داعٍ لتطبيق كل الأنشطة، بل الأفضل أن تختار النشاطات حيث تستطيع المشاركة فيها أنت والفتيات.

- **ملاحظة مهمة:** لا تُعرف الفتيات على المنهاج خلال أو بعد النشاطات لأن بعض النشاطات قد لا يتم إختيارها.
- من المفضل ممارسة النشاطات مع الفتيات اللواتي يتواجدن في نفس الفئة العمرية(اللواتي تتراوح أعمارهن بين ١١عاماً-١٣/١٤+) لضمان راحتهن وتفاعل أفضل.
- عند ممارسة النشاطات، دون أعمار وأسماء وعناوين وأرقام هواتف الفتيات بالإضافة الى تسجيل الملاحظات حول إجابات الفتيات لأن كل هذه المعلومات ستسجل في خلاصة أداة التقييم (القسم س)
- لتحديد الفتيات الأكثر عرضة للمخاطر/ للتأثر لتطبيق نشاطات التحديد، يُمكنك:

١. أن تسأل الفتيات عن أصدقائهن (يمكنك أن تسأل الفتيات أحياناً عن فتيات أخريات لا يلتحقن بالمدرسة، يعملن، مخطوبات، أو متزوجات)
٢. أن تسأل الأمهات/النساء حول بناتهن/الفتيات
٣. أن تطرق باب تلو الباب

- إن كنت تعمل في منظمة لديها خدمة ادارة الحالة، ولديك عمال إجتماعيين إسألهم إن كانوا ينصحون بمشاركة فتيات معينة في الدورة.

نشاط لكسر الجليد (٥ دقائق)

قولي:

كما تعلمن، نحن (إسم المنظمة) نُدير (تكلم عن نشاطات المنظمة) بعض النشاطات مع الفتيات الموجودات في المركز أو في أي مكان آمن آخر، سنحاول اليوم القيام ببعض النشاطات والمناقشات معاً لفهم إحتياجات وأوضاع الفتيات المراهقات ولمعرفة ما اذا كان من الممكن تطبيق بعض من هذه النشاطات معكن أن كنتن راغبات.

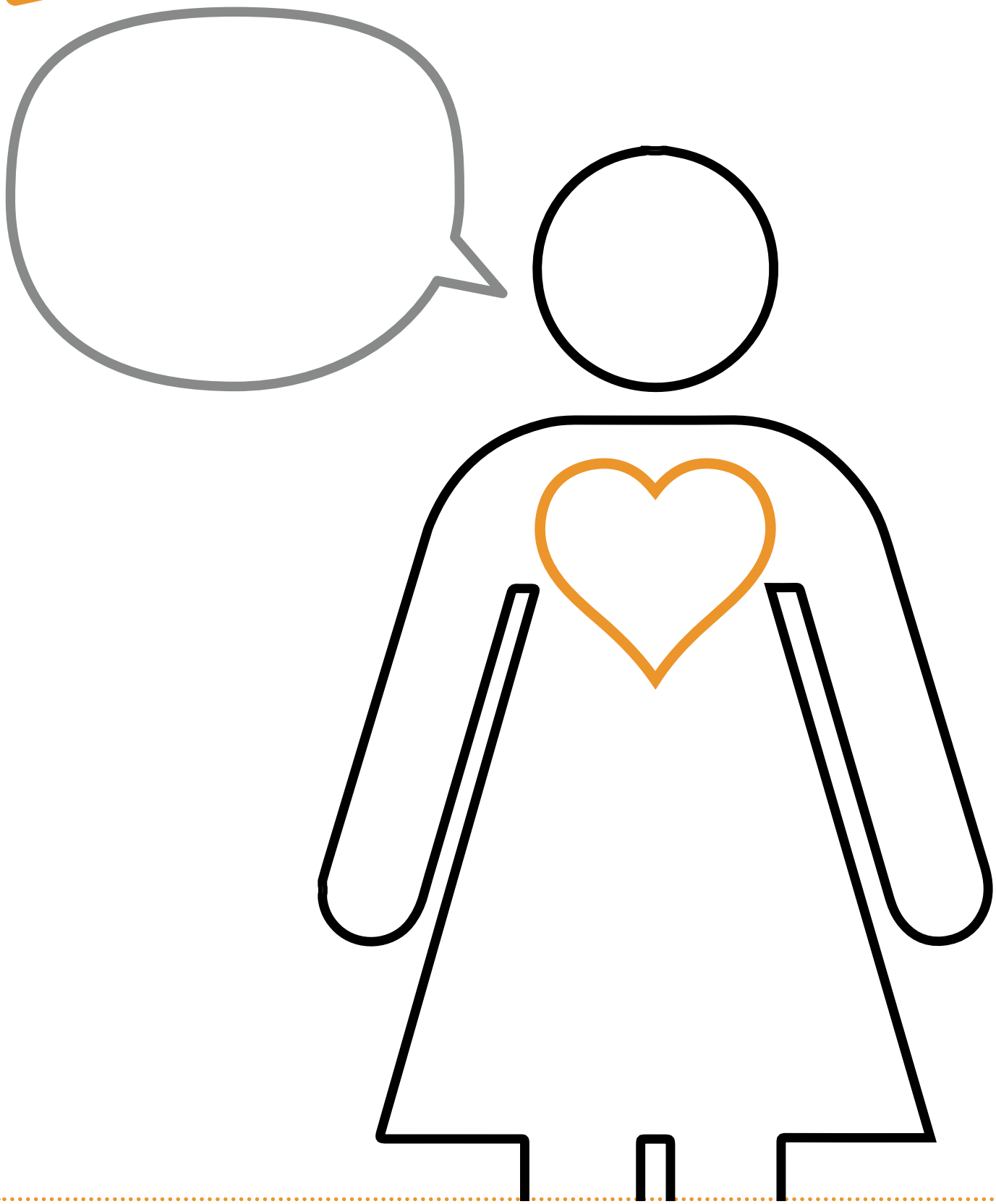
نشاط رقم ١:
من أنت؟ (٣٠ دقيقة)

المسلزمات: أقلام الحبر وأقلام الرصاص – أقلام تلوين - نسخ من الصور الرمزية

الخطوات:

- وزعي الأقلام الملونة و نسخ من الصور الرمزية (الموجودة في الأسفل) على الفتيات
- أطلبي من الفتيات تدوين أسمائهن وأعمارهن في أعلى الصفحة
- ثم أطلبي منهن كتابة أو رسم في القلب شعورهن حالياً، ومن ثم كتابة النشاطات التي يحبذن ممارستها في الفقاعة
- ثم أطلبي منهن كتابة أو رسم حول النسخ من الصور الرمزية الشيئ الذي يرمز الى هوايتهن المفضلة، لونهن المفضل، بالإضافة الى إحاطة الصور الرمزية بأشخاص يحبونهن أو يرغبن تمضية الوقت معهم.
- يُنصح بأن يُمارس الشخص المحاضر النشاط الذي تمارسه الفتيات في نفس الوقت
- عندما ينتهي الجميع، إسألي الفتيات ان كن يردن مشاركة الصور الرمزية. لا تُلحي على الفتيات ليشاركن الصور الرمزية مع المجموعة. يُطلب من الذي يأخذ الملاحظات و ميسر الجلسة أن يُحاولوا بطريقة غير مباشرة تقييم إن كان ثمة أصدقاء للفتيات، إن كن متزوجات، إن كن يعملن، إن كن يذهبن الى المدرسة، لديهن دعم أو ليس لديهن مرافق.

مستند للتوزيع: من أنت؟



نشاط رقم ٢:

كيف تمضي يومك؟ (٣٠ دقيقة)

المسلزمات: أقلام الحبر وأقلام الرصاص – أقلام تلوين - أوراق A3

ملاحظة للميسرة :

يمكن ميسر الجلسة إن كانت الفتيات ترغبن في التعبير عن أنفسهن بالكلمات، أن يسأل الأسئلة المدونة أدناه. و يمكن ميسر الجلسة ، ان كانت الفتيات لا ترغبن في التعبير عن أنفسهن بالكلمات، أن يُطبق النشاط المدون أدناه. ستساعد الأسئلة و النشاط ميسر الجلسة ليكتشف الوضع الإجتماعي للفتيات ان كانت الفتيات في المدرسة دونما الحاجة الى أن يسألهن.

الأسئلة:

- كيف تقضي الفتيات أيامهن عادة في هذا المجتمع؟
- ماذا تفعل الفتيات عادة في المنزل؟
- هل هناك نشاطات تمارسها الفتيات خارج المنزل؟ هل تشاركن الفتيات في نشاطات مع منظمات أخرى؟

فعل

إفعلي:

أعط كل فتاة ورقة A3 مع أقلام التلوين/أقلام الرصاص واطلب منهن أن يرسمن بشكل فردي خريطة تتضمن رسم بيتها والمحيط الذي تذهب اليه مع ذكر التالي :

- النشاطات التي تمارسها داخل المنزل: قد تكون هواية أو أي شيئ آخر – حاول مجدداً تقييم بطريقة غير مباشرة إن كانت متزوجة، تعيش مع أهلها، أو ليس لديه مرافق وكيف تمضي وقتها خلال النهار.
- النشاطات التي تمارسها خارج المنزل، اذا كان هناك أي، قد تكون ممارسة نشاط مع شخص محلي، منظمات غير الحكومية عالمية، أو في المدرسة - حاول مجدداً تقييم بطريقة غير مباشرة إن كانت تشارك في تعليم رسمي او غير رسمي.

إسألي:

- ما هي النشاطات التي تمارسيها؟ ما هي الخدمات التي تؤمنها؟ ماذا عن المدرسة؟ هل هي مدرسة رسمية؟
- عند إنتهاء الجميع، يمكن للفتيات أخذ الدور في عرض رسوماتهن أن كان ذلك لا يسعدن .

ما هي برأيك إحتياجات الفتيات من عمرك؟ (١٠ دقائق)

نقاط إرشادية لميسرة الجلسة :

- الحاجة هي الشيئ الذي قد تطلب الفتيات الحصول عليه أو القيام به للشعور بالراحة ويكون لديها القابلية للشعور بالسعادة.
- حاولي إعادة توجيه أجوبة الفتيات لإحتياجات نفسية (أن يكون لديك أصدقاء، أن تكون على علاقة جيدة مع الأهل، القدرة على التحرك، أن يكون لديك هوايات أو أشياء يتحمسون للقيام بها...) يمكنك القول عندما كنت في عمركن، كانت من إحدى إحتياجاتي أن يكون لدي أصدقاء أتشارك معهم الإهتمامات المشتركة، الخ..

أسئلة توجيهية:

- عندما كنت في سوريا، ما هو النشاط الذي كنت تمارسينه في وقت فراغك؟ هل تودين ممارسة ذات النشاط هنا؟
- إذا قمنا بتوفير المستلزمات، ما هي النشاطات التي تودين القيام بها؟
- ما هي الأمور التي ترغبين تعلم القيام بها؟
- الى ماذا تحتاج الفتاة عندما تتعلق الأمور بعلاقتها مع أهلها؟
- من الذي بإمكانه أن يساعد الفتاة إن أرادت التحدث؟ كيف يمكن مساعدتهن؟

ما هي المواضيع التي تعني الفتيات من أعماركن بهدف مناقشتها أو التعرف اليها؟ (١٠ دقائق)

نقاط إرشادية لميسرة الجلسة :

قد تكون المواضيع متعلقة بالتواصل، العلاقات، الصداقات، الثقة، أو الثقة بالنفس. إن لم تجب الفتيات، حاول طرح بعضاً من الأمثلة ولكن ليس الكثير لترك المجال للفتيات في إبتكار مواضيع تهمهم.

أسئلة توجيهية:

- عندما كنت في أعماركن، كنت مهتماً في حل المشاكل بنفسي.
- ما هي المعلومات/المواضيع التي تحتاجونها لتصبحن قادرات على حل المشاكل بأنفسكن؟
- ما هي المهارات التي تودن ممارستها والتعرف أكثر عليها لتحسين العلاقة مع الأهل والأصدقاء؟
- ما هي المهارات التي ترغبن القيام بها لتشعرن بمزيد من الراحة والثقة ؟

النهاية

- **إنهي المناقشة مع الفتيات عبر توجيه الشكر اليهن لمشاركتهن في النشاطات.**
- **قولي: أود شكر الجميع للمواكبة الفعالة والإنفتاح في مشاركتنا هذه المعلومات. كان التجمع معكن والتعرف الى الأشياء التي تحبونها وتحبون القيام بها فرصة جيدة لتفهم إحتياجاتكن في حال نود القيام بأي نشاطات مستقبلية.**
- **دوّني أسماء الفتيات و أرقامهنّ لتتمكني من الإتصال بهنّ إذا دعت الحاجة.**

ت. خلاصة أداة التقييم

سترفق بهذه الأداة معلومات عن الفتيات اللواتي تواجدن في الموقع نفسه: عبر نشاطات التحديد، الفتيات اللواتي كن على معرفة سابقة بهن، أو الفتيات اللواتي أُحلن من قبل الإختصاصيين الإجتماعيين، أو من قبل موظفين آخرين، أو من قبل متطوعين أو حلقات الإتصال.

ستسمح هذه الأداة بأن يتوفر لك لائحة بالفتيات اللواتي تم التعرف اليهن واللواتي بمقدورهن حضور الجلسة، بما في ذلك معايير قابلية التأثر، العمر، ومعلومات عن الشخص. بناء على ذلك، يُمكنك أن تُحدد إن كانت الفتيات اللواتي تم التعرف اليهن بحاجة أكثر لهذا المنهاج.

في بعض المواقع، قد لا تجدن فتيات أكثر عرضة للمخاطر/ للتأثر، ولكن إحرص على أنك بحثت جيدا في الموقع، من خلال:

١. طرح أسئلة على الفتيات تخص أصدقائهن (يمكنك أن تسأل الفتيات أحياناً عن فتيات أخريات لا يلتحقن بالمدرسة، يعملن، مخطوبات، أو متزوجات)
٢. أن تسأل الأمهات/النساء عن بناتهن/الفتيات
٣. أن تطرق الباب تلو الآخر

ملاحظة للميسرة :

- يمكن تسجيل حوالي ٢٥ فتاة في المنهاج
- يُنصح تسجيل الفتيات المنتميات الى ذات الفئة العمرية (١١-١٣) أو (أكثر من ١٤) لضمان نتائج تفاعل أفضل خلال التطبيق.
- إن سألت الفتيات اللواتي لم يتم إختيارهن عن سبب عدم حضورهم الجلسة، يمكنك القول أن الإختيارات تمت بشكل عشوائي، واشرح نشاطات الفتيات الأخريات أو الخدمات المتوفرة.

معلومات عامة:	
إسم ميسرة الجلسة	
الموقع	
التاريخ	
مُدون الملاحظات	
عدد الفتيات	
الفئة العمرية	

تفاصيل التسجيل و معايير قابلية التأثر

الإسم	العمر	رقم الهاتف	العنوان	معايير قابلية التأثر

المواضيع، الإحتياجات خطوات التنفيذ		
وفقاً لنشاطات التحديد التي أجرتها الفتيات، ما هي المواضيع الأساسية والإحتياجات التي نشأت عن هذه المجموعة؟		
وفقاً للمناقشات التي أُجريت مع الفتيات، هل لاحظت ضرورة معالجة أي مواضيع معهن خلال المنهاج؟ (قضايا السلامة المعروفة، ملاحظات حول معدل الثقة بالنفس للفتيات، مناقشات مع الحراس، إهتمام في إكتساب الحرف اليدوية، الخ..)		
متى يمكن للفتيات أن تشاركن في المنهاج؟		
هل يستطيع الموظيفن تطبيق هذه النشاطات مع الفتيات في الوقت المحدد؟	نعم	كلا
متى سيتم المنهاج؟		

٣. إشراك الأمهات ضمن الإطار الزمني لمنهج "سلامتي، عافيتي"

جلسات الفتيات المراهقات	إشراك الأمهات
١. المقدّمة	
٢. الأهداف	رسالة دعوة
٣. تحديد المهارات	حلقة نقاش مركّز أوّلية: مقدّمة عن الدورة
٤. بناء الصداقات والحفاظ عليها	
٥. العلاقة مع الأهل ومقدّمي الرعاية	
٦. التواصل غير اللفظي	
٧. إتّخاذ القرار	
٨. حلّ المشاكل	
٩. التحكّم بالإنفعالات	
١٠. بناء الثقة وتقدير الذات	
١١. الصحّة الإنجابيّة (القسم الأوّل)	رسالة دعوة
١٢. الصحّة الإنجابيّة (القسم الثاني)	حلقة نقاش مركّز حول العلاقة مع بناتهنّ المراهقات
١٣. العلاقات السليمة	
١٤. الضغط النفسي والشعور بالحزن	
١٥. الأمور الإيجابيّة في لبنان (القسم الأوّل)	
١٦. الدور الجندري	
١٧. أنواع العنف	
١٨. التخطيط للسلامة الشخصيّة	
١٩. سيناريوهات العنف القائم على النوع الإجتماعي وكيفيّة التصرّف	
٢٠. الزواج المبكر	
٢١. الأمور الإيجابيّة في لبنان (القسم الثاني)	رسالة دعوة
٢٢. جلسة لتخطيط المشاريع	حلقة نقاشٍ مركّز عن الزواج المبكر
٢٣. الأنثى كقدوة إيجابيّة	رسالة دعوة للمشاركة برحلة الأمّهات وبناتهن
٢٤. تيسير الفتيات لجلسة معيّنة	
٢٥. رحلة للفتيات برفقة أمّهاتهنّ	
٢٦. جلسة متابعة	
جلسة متابعة مع الفتيات: نقترح عليكنّ أن تقمن بجلسة متابعة مع الفتيات بعد شهرٍ واحد من انتهاء دورة "سلامتي، عافيتي" لمواكبة تطوّر الفتيات والتحقّق مما إذا كان للدّورة تأثير عليهنّ على المدى الطويل.	**جلسة متابعة مع الأمّهات:** نقترح عليكنّ أن تقون بجلسة متابعة مع الأمّهات بعد شهرٍ واحدٍ من انتهاء دورة "سلامتي، عافيتي" لمواكبة تطوّر بناتهنّ والتحقّق مما إذا كان للدّورة تأثير على علاقتهنّ مع بناتهنّ على المدى الطويل.

٤. رسائل نموذجية لأولياء الأمور

أ. رسالة دعوة لمناقشة افتتاح الدورة
ب. رسالة دعوة لمناقشة العلاقة مع المراهقات
ت. رسالة دعوة لمناقشة الزواج المبكر
ث. رسالة دعوة للرّحلة

أ. رسالة دعوة لمناقشة افتتاح الدورة

التاريخ _____

أعزاءنا الأهل ومقدّمو الرعاية،

نريد استغنام هذه الفرصة لنعطيكم بعض المعلومات عن بدء دورة جديدة في [أضيفي اسم المركز او المساحة الآمنة التي ستُقام فيها الدورة] في الاسابيع القليلة القادمة وعنوانها "سلامتي، عافيتي"، حيث سنتناول مواضيع أساسيّة تطال الفتيات في حياتهن اليومية. تشمل هذه الدورة جلساتٍ حول بناء علاقاتٍ سليمة مع الأهل، وحلّ المشاكل، إتّخاذ القرار، وبناء الثقة بالنفس، والسلامة الشخصيّة. كما أنّنا نخطّط للقيام برحلةٍ للأمّهات وبناتهن كجزءٍ من هذا النشاط. وستمتدّ الدورة على ١٢ أسبوع، بمعدّل جلستين أسبوعيّاً لساعتين من الوقت.
نتمنّى أن تزيد هذه الدورة من مهارات الفتيات ومعرفتهم حول المواضيع الأساسيّة التي تؤثّر عليهن في هذه المرحلة الدقيقة من حياتهن، وأن ترفع من حسّ السلامة والأمان وأن تبني ثقتهن بأنفسهن. نودّ أن ندعوكم إلى جلسة نقاش حول مشاركة ابنتكم في هذه الدورة.
في (المكان) _____ عند (الزمان) _____

لمزيدٍ من المعلومات، الرجاء الاتّصال بنا على _____

نأمل حضوركم،

_____

ب. رسالة دعوة لمناقشة العلاقة مع المراهقات

التاريخ _____

أعزّاءنا الأهل ومقدّمو الرعاية،

كان شرفاً لنا أن نتعرّف على بعضكم خلال اللقاء الماضي لمناقشة افتتاح الدورة. فقد كانت مساهمتكم إضافة حقيقيّة للمشروع.

لقد ناقشنا مع بناتكم كيفيّة المحافظة على علاقة جيدة مع الأهل كجزءٍ من دورتنا "سلامتي، عافيتي". ونريد أن ننتهز الفرصة كي نناقش معكم بعض المواضيع التي قد تواجهون خلالها صعوبة بالتعامل مع بناتكم، خصوصاً وأنهن وصلن إلى سنّ المراهقة.

لذلك نودّ أن ندعوكم لجلسة نقاش
في (المكان) _____ عند (الزمان) _____

نأمل حضوركم. لمزيدٍ من المعلومات، الرجاء الاتّصال بنا على _____

شكراً جزيلاً

_____

ت. رسالة دعوة لمناقشة الزواج المبكر

التاريخ _____

أعزّاءنا الأهل ومقدّمو الرعاية،

نودّ دعوتكم لجلسة مناقشة من أجل التحدّث ببعض الأمور التي تتعلّق بالزواج. كجزءٍ من منهج "سلامتي، عافيتي"، سنتناقش مع الفتيات بمواضيع مثل الزواج والمسؤولية التي تترتب عنه.

لذلك نود مناقشة بعض المواضيع المتعلّقة بالزواج مع أمّهات الفتيات المشاركات في الدورة، لاكتشاف المزيد عن عملية إتّخاذ القرار حول الزواج، ولنأخذ برأيكم عن هذا الموضوع المهمّ .

الرجاء ملاقاتنا في (المكان) _____ عند (الزمان) _____

نأمل حضوركم. لمزيدٍ من المعلومات، الرجاء الاتّصال بنا على _____

شكراً لإهتمامكم

_____

ث. رسالة دعوة للرّحلة

التاريخ _____

أعزّاءنا الأهل ومقدّمو الرعاية،

نودّ أن نستغل هذه الفرصة لدعوتكم إلى رحلة للأمّهات مع بناتهنّ والتي تمّ تنظيمها كجزءٍ من دورة "سلامتي، عافيتي" التي تشارك بها بناتكم في (أضيفي إسم المركز أو المساحة الآمنة).

ستكون هذه الرحلة إلى _____ في (التاريخ) _____
وسيتمّ التجمّع أمام _____ الساعة _____

من أجل القيام بالتحضيرات بشكلٍ أفضل، نطلب منكم أن تؤكّدوا حضوركم قبل
_____

تهدف هذه الرحلة إلى منحكم ومنح ابنتكم الفرصة للتعزيز الرابط بينكم في جوٍّ بعيدٍ عن الروتين اليومي. سنقوم بعدّة نشاطات خلال النهار كما سيتمّ توفير المرطبات والوجبات الخفيفة.

نأمل حضوركم.

شكراً جزيلاً

_____

٥. مواضيع مقترحة لمناقشتها مع الأمّهات

أ. مقدّمة عن الدورة
ب. العلاقة مع المراهقات
ت. الزواج المبكر

أ. مقدّمة عن الدورة

المقدّمة:

- ابدأي بمقدّمة سريعة كي تتمكن الأمّهات من التعرّف على أسماء الأخريات وأسماء أفراد فريق العمل.
- عرّفي عن نفسكِ وتكلّمي باختصار عن دوركِ
- عرّفي عن المركز وعن النشاطات المتوفَرة فيه.
- قدّمي الدورة:
- المعرفة الأساسيّة (حول الصحّة الإنجابية وسنّ البلوغ، ومواضيع حول سلامة الفتيات، وإتّخاذ القرار، والعلاقة مع الأهل). زوّديهن بالتوضيحات حول محتوى المواضيع إذا لزم الأمر.
- نشاط ترفيهي (نشاط تصويري – سيساعدهنّ على بناء خبرات إيجابيّة في لبنان). وإشرحي بأنه سيتمّ تزويد الفتيات بكاميرات لالتقاط الصور)
- تيسير الجلسات: (ستحظى الفتيات بفرصة تيسير جلسة بأنفسهن لمساعدتهن على بناء الثقة ومهاراتهن في التواصل.
- تطوير مشروع: (في نهاية الدورة، ستكون الفتيات قادرات على تطوير مشاريعهن الخاصّة)

هدف الدورة:

تهدف نشاطات "سلامتي، عافيتي" إلى تأمين بيئة آمنة حيث يمكن للفتيات أن يتزوّدن بالمهارات والمعرفة عن الحالات التي تؤثر على حياتهن اليوميّة. فالمعرفة والمهارات التي سيكتسبنها في هذه المجموعات، إلى جانب الصديقات اللواتي سيتعرّفن عليهنّ ستساعدهن على الحفاظ على حياة سعيدة وسليمة. ومن المفترض أن تصبحن محصّنات لحماية أنفسهن من الأذى والخطر تجاه صحّتهن الجسديّة والنفسيّة. وقدّ تم اختيار المواضيع تبعاً لتقييم قامت به لجنة الإنقاذ الدولية مع فتيات وأمّهات وآباء من السوريين واللبنانيين في أوائل عام ٢٠١٤.

المواضيع المطروحة في الدورة

اعطيهن نسخة عن تصميم الوحدة

إسألي:

١. هل وجدتنّ بأنّ المواضيع تعكس احتياجات بناتكنّ؟
٢. هل هناك مواضيع أخرى غير مذكورة في الدورة وتجدونها مهمّة؟

- إذا قرّرتي أن تأخذي صوراً خلال الجلسة ناقشي ذلك مع الأمّهات لتحصلي على موافقتهن
- ركّزي على ضرورة إلتزام بناتهنّ بالدورة خلال ١٢ أسبوع
- إشرحي لهن بأنه سيتم دعوتهن إلى عدد من جلسات النقاش طوال فترة الدورة حول مواضيع متعلّقة بالفتيات، وقولي لهن أن الجلسة التالية ستكون عن علاقتهن ببناتهن المراهقات
- إعلميهن عن رحلة الأمّهات مع بناتهن المخطط لها في نهاية الدورة.

ب. العلاقة مع المراهقات (للأمّهات)

الهدف: فهم كيفيّة التواصل بشكلٍ أفضل مع المراهقات وكيفيّة التعامل مع الخلافات

مقدّمة (١٠ دقائق)

نشاط رقم ١:
تحديد المواضيع (٢٠ دقيقة)

قولي:
غالباً ما تتأثّر علاقة الفتاة بأهلها عندما تكبر وتمرّ بعدّة تغيّرات. فمواجهة ظروفٍ جديدة وصعبة يضع المزيد من التوتّر في هذه العلاقة

إسألي:
- ما هي القضايا الأساسيّة التي تواجهنها مع بناتكنّ؟
- ما هي برأيكن القضايا الأساسيّة التي تواجهها الفتيات معكنّ؟
- إذا كانت الدورةٍ تضمّ فتيات سوريّات فقط، إسألي: ما الذي يميّز علاقتكنّ ببناتكنّ هنا في لبنان عن علاقتكنّ بهنّ عندما كنتّن في سوريا؟

قولي:
لقد قمتنّ بتحديد المواضيع الأساسيّة التي تواجهنها مع بناتكنّ والتي تواجهها البنات معكن. أحياناً لا تكون الفتاة بالضرورة هي السبب في هذه الخلافات، بل قد تنشأ هذه الخلافات نتيجة أمورٍ خارجية أو أمورٍ تواجهنها أنتنّ كأمّهات. فالعيش في هذه الظروف الاستثنائيّة يضع الأهل تحت ضغطٍ كبيرٍ ما قد يؤثّر على طريقة تعاملهم مع أولادهم. ومن المهمّ تذكّر التأثير الذي تتركه هذه الحالة عليهم أيضاً.

دردشة:
هل تظنّن أنه في بعض الحلات يمكن إيجاد مبرّرات لبناتكنّ في المشاكل التي تواجهنها معكنّ؟

نشاط رقم ٢:
كيفيّة التعامل مع الخلافات (٣٠ دقيقة)

إسألي:
- كيف تتواصلن بالعادة مع بناتكنّ المراهقات؟
- كيف تغيّرت الطريقة التي تتواصلن بها مع بناتكنّ المراهقات مع مرور الوقت (مقارنةً بفترة طفولتهنّ/ أو كيف تغيّرت الطريقة التي تتواصلن بها مع بناتكنّ المراهقات منذ انتقالكنّ إلى لبنان؟)

إفعلي:
إقرأي السيناريوهات التالية وأطلبي منهنّ أن يشاركن كيف يمكن أن يتصرّفن في كل حالة.

السيناريو الأول:
إبنتكِ ترتاد المدرسة ولديها الكثير من الواجبات المدرسيّة كما لديها واجبات في المنزل عليها أن تنجزها. وتريد أيضاً أن تمضي بعض الوقت مع صديقاتها. عندما تكلّمينها عن الواجبات المنزليّة تقول لكِ بأنهّ ليس لديها الوقت الكافي للقيام بكلّ الأمور التي تطلبينها منها. كيف تتصرّفين في مثل هذه الحالة؟

السيناريو الثاني:
تمضي ابنتكِ الوقت مع صديقاتها وأنتِ قلقة من أن يكون لهن تأثيراً سلبياً عليها. أنتِ قلقة من أن تكلّم الشبّان أو أشخاص آخرين لا تكون نيّتهم صافية تجاهها. وعندما تحاولين التكلّم معها تصبح عدائية وترفض الكلام بالموضوع. كيف ستتصرفين بهذه الحالة؟

السيناريو الثالث:
أصبحت ابنتكِ في الآونة الأخيرة بعيدة وفظّة معك ومع إخوتها. وقد لاحظتِ تغيراً في تصرّفاتها منذ دخولها في سنّ البلوغ. وأحياناً عندما تحاولين التكلّم معها تتأثّر وتكون غير متعاونة. ماذا تفعلين؟

إسألي:
ماذا يمكن أن تفعل الفتاة والأم لفهم بعضهما بشكلٍ أفضل؟

نشاط رقم ٣:
كيفيّة التواصل مع المراهقات (٣٠ دقيقة)

قولي:
هناك مهارات معيّنة يمكنك اللجوء إليها لتحسين التواصل مع أولادك وخصوصاً مع المراهقات منهم.

إسالي:
ماذا تعرفن عن الأمور التي يمرّ بها الطفل في مرحلة البلوغ والمراهقة؟

إفعلي:
وضحي مستخدمةً التالي (أعطيهن المستند): هذه هي فقط بعض توجيهات، إذ قد تختلف تصرّفات الفتيات حسب عمرها وفقاً لعديد من العوامل أخرى ذاتية وكذلك عوامل خارجة عنها.

إسألي:
هل تتذكّرن كيف كان شعوركنّ عندما كنتنّ بعمرهنّ؟

مستند للتوزيع عن التغيّرات

التغيّرات بحسب الأعمار	
المراهقة المبكرة (١٢ – ١٤)	• تحسّن القدرات لاستخدام الكلام للتعبير عن النفس • ميل إلى التعبير عن المشاعر بالأفعال أكثر منه بالكلمات • أهمية زائدة للصداقات المقرّبة • إعطاء أهمية أقل للوالدين مع بعض الفظاظة أحياناً • الميل للرجوع إلى تصرفات طفوليّة
المراهقة المتوسّطة (١٥ – ١٦)	• التذمّر بأن الأهل يتدخلون باستقلاليّتهم • قلق شديد حيال المظهر الخارجي وصورة الجسد لديها • التركيز على المجموعة الجديدة من الصديقات • فترات من الحزن بسبب الفقدان النفسي (الرمزي) للوالدين • الإنجذاب والرقّة بالإضافة إلى مخاوف تجاه الجنس الآخر
المراهقة المتأخّرة (١٧ – ١٩)	• القدرة على التفكير وعلى التعبير عن الأفكار بالكلمات • ثبات عاطفي أكبر • القدرة على إتّخاذ القرارات باستقلالية • إهتمام أكبر بالآخرين • إهتمام بالعلاقات الجدّية

بعض النصائح: (اكتبيها)

- **شجّعنهنّ على التعبير عن رأيهنّ** – حتى لو كنتن غير موافقات، واجعلهنّ يشعرن بأنّ رأيهنّ مهمّ.
- **إظهرن إهتمام بأفكارهنّ وإهتماماتهنّ** – هنّ يمرّنّ بمرحلة حسّاسة والبعض منهنّ يصعب عليهن التعبير عن أنفسهنّ.
- **إمنحنهنّ من وقتكنّ وانتباهكنّ** – حتى لو كانت حياتكنّ الخاصّة مليئة بالفوضى، من المهمّ أن تخصصّن وقتاً لأولادكنّ خصوصاً في هذه المرحلة من حياتهنّ.
- **اسمحن لهنّ بأن يظهرن الحزن** – لا تتوقعن أن تكون بناتكنّ قويّات طول الوقت، وشجّعنهن على التعبير عن مشاعرهن بطريقة سليمة
- **شجّعنهن على المساعدة وامنحنهنّ الفرصة للقيام بذلك** – إذا أردتنّ أن يساعدنكنّ بالأعمال المنزليّة تأكّدن من جعلهنّ يدركن كم هذا مهمّ بالنسبة إليكنّ فسيصبحن أكثر حماساً للمساعدة.
- **تواصلن معهنّ وتأكّدن من أنهنّ يعلمن قدرتكنّ وحدودكنّ** – يجب أن تعلمن بأنّ بعض الأمور تكون خارج عن سيطرتكنّ، فكنّ واضحات معهنّ وزوّدنهن بالحقائق، واجعلنهنّ يدركن حدودكنّ ووضعكنّ.
- **كنّ هادئات** – قدّمن موضوعكنّ بهدوء مقروناً بالحقائق.
- **لا تفرضن رأيكنّ** – بدلاً من ذلك إسألنهنّ كيف يظنّن أنّه يجب التصرّف في حالة معيّنة. شجّعنهنّ على إيجاد الحلول عن طريق طرح الأسئلة والتفكير بالإيجابيّات والسلبيّات لكلّ حلّ.
- **استعملن الجمل التي تبدأ من الذات أي بصيغة "أنا"** – إستعملن جملاً تعبّر عن شعوركنّ وعن رأيكنّ بدلاً عن الجمل التي تحتوي على الإفتراضات والأحكام. تعبّر هذه الجمل عن مُعاشنا أو تجربتنا الشخصّية في وضع ما وليس عن تجربة الآخرين، وهذا يعني أنكن قد تقلن"أنا أشعر بالحزن لأنك زعزعتي ثقتي بك" بدلاً عن قول "أنت سيئة لأنك كذبتِ علي".

نقاش:

- كوالدات، ما هي احتياجاتكنّ لتحسين علاقتكنّ مع بناتكنّ؟
- إذا أردتنّ أن تتركن رسالة واحدة مهمّة لبناتكنّ فماذا تقلن لهنّ؟
- هل تظنّن بأنّ هناك أي موضوع توعية يجب أن نعمل عليه مع بناتكنّ وهو غير مذكور في المنهج؟
- ما هي التغيّرات (إذا وجدت) التي لاحظتنّها في بناتكنّ منذ أن بدأن حضور الجلسات في المركز؟

ت. الزواج المبكر

الهدف:

التوعية على بعض تأثيرات الزواج المبكر . تشجيع النقاش حول آثار الزواج المبكر على المدى الطويل وعلى المدى القصير .

في الأسفل لائحة بالأسئلة التوجيهية التي يمكن استعمالها في مجموعات النقاش المركّز مع الأمّهات. وهناك أيضاً بعض الرسائل والمعلومات الأساسيّة من المهمّ مشاركتها مع الأمّهات

قولي:

نودّ أن نناقش معكنّ موضوع الزواج لنعرف أكثر عن آرائكن تجاه الموضوع، ولنزوّدكن أيضاً ببعض المعلومات المهمّة والمفيدة. نودّ أوّلاً أن نريكنّ فيديو تمّ إعداده في الأردن من قبل الفتيات اللواتي يتردّدن إلى مركز لجنة الإنقاذ الدوليّة.
http://youtu.be/ZKRDOZIX0Hk

إسألي:

- ما هو العمر المثالي للفتاة لتتزوّج؟
- من يأخذ عادةً القرار في الزواج؟
- هل هو الشخص نفسه الذي تعتقدن أنّه يجب أن يأخذ هذا القرار
- ما هي بعض الأمور التي تدفع الفتاة للزواج؟
هنا قد تذكر الأمّهات أسباب مرتبطة بالحماية بالأمان المادّي. لذلك من المهمّ أن نسألهن ما قد تكون النتائج الطويلة الأمد لهذا القرار؟ ومن المهمّ أيضاً حثّهن على التفكير باستراتيجيات أخرى يمكنهن تبنّيها لتأمين الحماية والأمان المادي بدلاً عن تزويج الفتاة
- ما هي الأمور المهمّة بالنسبة للفتيات والتي من الأفضل أن يقمن بها أو يحقّقنها قبل ان يتزوّجن؟
- إذا تزوجت فتاة قبل أن تبلغ الثامنة عشر هل تعتقدن بأن ذلك سيؤثّر عليها؟
- ماذا يمكن أن يحدث لفتاة إذا حملت قبل أن تبلغ سنّ الثامنة عشر؟
- إذا أرادت ابنتكنّ الزواج وأنتنّ تظننّ بأنها غير مستعدّة بعد، ما هي الخطوات التي تتّخذنها لتقنعنها بالعدول عن ذلك؟
- إذا كانت بناتكنّ متزوجات، ما هي الأمور التي يحتجن للدعم فيها من أجل تأمين حياة زوجية آمنة وسليمة؟

الرسائل الأساسيّة:

١. تواجه المراهقات الحوامل خطر الموت خلال أو بعد الولادة بنسبة أكبر من غيرهنّ من النساء.

٢. الأمّهات المراهقات هن الأقل حظاً بالحصول على الخدمات الصحيّة بسبب التأخّر في طلب المساعدة والوصول إلى منشأة صحيّة والحصول على الرعاية.

- الفتيات اللواتي لم يبلغن الثامنة عشر لم يكتمل نموّهن بعد كالراشدات. فبعض أجزاء جسمهن ما زالت في مرحلة النمو والبعض الآخر مثل الحوض يحتاج لينمو أكثر كي يسمح بولادة الجنين بشكلٍ سليم
- الفتاة التي تحمل في عمر مبكّر غالباً ما تواجه مشاكل في الولادة لأن حوضها صغير لذلك قد تحتاج إلى عملية قيصرية للتّمكن من الولادة
- الفتيات اللواتي يحملن في سنّ مبكّر هنّ عرضة لخطرٍ كبير من ضعف الدم ومن نوباتٍ خطيرة قد تصيبهنّ خلال الحمل والتي قد تؤدّي إلى الإرهاق، والإلتهابات، والجروح وحتى الموت
- كما ان الفتيات المراهقات معرّضات أكثر من غيرهن أن يلدن الجنين قبل أوانه

٣. زواج الطفلات المراهقات غالباً ما يؤدي إلى الإنفصال عن العائلة والصديقات وإلى نقص في الحرية للمشاركة بنشاطات المجتمع الأمر الذي يؤثر سلباً على عافية الفتاة الجسديّة والنفسيّة

يحرم الزواج المبكر الفتاة من متابعة دراستها وتخسر صديقاتها وتتحمّل مسؤوليات صعبة مثل تربية الأطفال، وتصبح غير قادرة على القيام بالأمور التي اعتادت القيام بها، وتصيبها مشاعر الحزن والندم ومشاكل صحيّة بسبب الزواج والحمل المبكر.

٤. الزوجات المراهقات هن الأكثر عرضة للعنف والإساءة والاستغلال.

- يجب أن تنمو الفتاة وتطوّر قدراتها وتستمتع بمراحل المراهقة لتصبح قادرة لاحقاً على تحمل المسؤولية المنزل وتربية الأطفال.
- إذا لم تستفد الفتاة من فرصتها للتحضّر للزواج فهي قد تتعرّض بنسبة عالية للعنف والإساءة والاستغلال
- كقاصرات تعجز الزوجات صغيرات السنّ عن التعبير عن أمنياتهن بحزم لأزواجهن الذين هم غالباً أكبر منهنّ سنّاً أو عن التفاوض بموضوع الجنس الآمن والمتّفق عليه.

٦. جلسة متابعة

تطبق هذه الأداة بعد شهر واحد من نهاية المنهاج من أجل الحصول على ردات فعل الفتيات على منهاج وتأثيره على حياتهن.

سلامتي عافيتي ردات فعل الفتيات	المكان:
	WGCC:
	الفريق الناقل:
	العمر: ١١-١٤ ١٤-١٨
	التاريخ:

شكراً جزيلاً لكم لإجابتكم على لائحة الأسئلة القصيرة هذه! سوف يساعد هذا التقييم في فهم تجاربكم. ينصح بلقاء الفتيات بعد حوالي شهر من تاريخ إنهاء الدورة لجمع بعض المعلومات عن ما الذي يفعلونه في وقتهم الآن ولقياس الأثر الذي حقّقته الدورة عليهن وإذا سنحت لهن الفرصة لتطبيق أي شيء قد تعلّمنه.

١. ماذا توقعت عندما بدأت بارتياد هذه الدورة؟

٢. هل تغيّرت توقعاتك؟

٣. ماذا شعرت عندما بدأت بارتياد هذه الدورة؟

٤. كيف تغيّرت مشاعرك مع الوقت؟

٥. ما هو الجزء الأكثر صعوبة في هذه الدورة؟

٦. ما هو أفضل شيء في هذه الدورة؟

٧. هل اكسبت شيئاً من هذه الدورة؟

٨. هل شاركت ما قد تعلّمته مع الآخرين؟

٩. هل أثّرت عليك المعرفة والمهارات التي حصلت عليها بشكل طويل الأمد؟

١٠. ما هي المعرفة/المهارات المحدّدة التي استخدمت؟

١١. هل هناك أيّة مواضيع لم يتم شملها في الدورة؟

١٢. كيف تغيّرت علاقاتك مع الفتيات الأخريات؟

١٣. ماذا تودين إخبار أصدقاءك الذين لم يرتادوا الدورة عن ما تعلّمته؟

١٤. ماذا تقولين للفتيات الذين يفكّرن في الإلتحاق بهذه الدورة؟

٧. أداة التقييم

الرمز: الأسم المستعار + اللون المفضّل العمر: المنطقة: الجنسيّة: التاريخ:	INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE "سلامتى، عافيتى" بطاقة المشاركة

هل ترتادين المدرسة حاليًا؟ (نرجو وضع اشارة على الإجابة المناسبة)	نعم	
	لا	
اذا كنت لا ترتادين المدرسة، لماذا؟ (نرجو وضع اشارة على الإجابة المناسبة)	عدم القدرة على دفع االرسوم المدرسية والتكاليف المرتبطة بها	
	بحاجة للعمل للمساعدة في المدخول	
	بحاجة لرعاية الإخوة والأخوات	
	لا توجد مدرسة قريبة	
	صعوبة في المنهاج	
	المدارس لا تستقبلنا	
	غير آمنة	
	أنا أخطط للزواج	
	لا أعتقد ان المدرسة تفيدني	
	والديّ لا يسمحان لي	
	التنمّر (السخرية والإساءة) في المدرسة من قبل التلاميذ	
	أسباب أخرى (الرجاء التحديد)	

الوضع الإجتماعي (نرجو وضع اشارة على الإجابة المناسبة	عذباء	
	مخطوبة	
	متزوجة	
	غير ذلك:	

كم من الأصدقاء لديك؟	

عادة اذا واجهتني مشكلة مع أحد :	
لا أفعل شيئًا حيال ذلك، وأحتفظ بذلك لنفسي	
أتصرّف بشكل عدواني وأنفعل	
أتعامل مع المشكلة بطريقة هادئة جدًا	
إحتمال آخر : حدّدي	

أشعر براحة في التعبير عن رأيي ضمن مجموعة (نرجو وضع إشارة على الإجابة المناسبة)			
	★	أبدًا	
	★★	أحيانًا	
	★★★	غالبًا	
	★★★★	دائمًا	

أنا قادرة على القيام بأشياء مثل أغلبية الناس (نرجو وضع إشارة على الإجابة المناسبة)			
	★	أبدًا	
	★★	أحيانًا	
	★★★	غالبًا	
	★★★★	دائمًا	

ما هي بعض الآثار الجانبيّة التي يمكن أن تتعرّض لها الفتاة في حال حملت قبل أن يكتمل نموّها؟	(بإمكانكِ أن تضعي اشارة على أكثر من إجابة)
ولادة مبكّرة (أي إنجاب الطفل قبل أوانه)	
تساقط الشعر	
صعوبة في الولادة نظرًا لعدم اكتمال نمو الجسم	
لا آثار جانبيّة	
الطفل ممكن أن يتعرض لعدة أمراض	
عدم القدرة على التبوّل	

الإباضة (أو التبويض) تحدث قبل---------- الى ---------- يوم في كل مرّة يحدث بها الحيض أو العادة الشهرية (الميعاد) للفتاة

من الآمن للفتاة أن تستحمّ وتغتسل أثناء فترة الحيض (الميعاد)			
نعم		لا	

إذا واجهت أي نوع من الأذى فسأشعر بالراحة إذا تكلّمت مع أحد عن ذلك			
	★	أبدًا	
	★★	أحيانًا	
	★★★	غالبًا	
	★★★★	دائمًا	

أشعر بأمان في المنطقة التي أعيش بها	نعم		كلا	
أشعر بأمان بسبب				
لا أشعر بأمان بسبب				

ما هو باعتقادك أنسب سن لزواج الفتاة ؟
10-13
14-16
17-18
19-21
22-25
25+

اذا واجهت مشكلة مع أصدقائي، فاني أتكلّم معهم عن المشكلة بهدوء واحترام (نرجو وضع إشارة على الإجابة المناسبة)			
	★	أبدًا	
	★★	أحيانًا	
	★★★	غالبًا	
	★★★★	دائمًا	

اذا واجهت مشكلة مع والديّ، أتكلّم معهما عن المشكلة بهدوء واحترام (نرجو وضع إشارة على الإجابة المناسبة)			
	★	أبدًا	
	★★	أحيانًا	
	★★★	غالبًا	
	★★★★	دائمًا	

تقسيم المجموعات

٨. تقسيم المجموعات

تتضمن الفقرة التالية ألعابا وطرقا مُسلية لتقسيم الفتيات إلى مجموعات عمل .

تواجه ميسرة الجلسة صعوباتٍ عند تقسيم الفتيات، إذ أنهن يعترضن أحياناً مبدين رغبتهن في التواجد مع فتيات أخريات أقرب إليهن أو رغبتهنّ في عدم التواجد مع إحدى الفتيات ضمن المجموعة. بالتالي توفر هذه النشاطات طريقة جيدة لعملية التقسيم وممتعة للفتيات بحيث تصرف اللعبة أنظارهنّ عن المجموعة التي ينتمون اليها.

علاوةً على ذلك، تعتبر بعض هذه النشاطات ممتعة وقد تستخدم كعامل منشط أو كآلية لكسر الحواجز.

لعبة الحيوان

النوع	تقسيم المجموعات ✓	محفّز ✓
المواد	ملصقات تتضمن ملاحظات	
المدة	٤ دقائق	
الخطوات	١. التحضير: قم بتدوين أسماء الحيوانات على الملصقات التي تتضمن ملاحظات. حيوان واحد على كل ملصق. قم بتدوين عدد الحيوانات كما عدد المجموعات. على سبيل المثال (إن كنت بحاجة الى أربع مجموعات تتألف من ثلاث مشتركات، عليك اختيار أربعة حيوانات (عدد المجموعات) ثم اكتب إسم كل حيوان على ثلاثة ملصقات (عدد المشتركات في كل مجموعة) ٢. على كل فتاة أن تختار ملصقاً واحداً ثم تفتحه وتقرأه من دون إخبار الأخريات عن مضمونه. ٣. تقوم الفتيات بتقليد أصوات وحركات جسم الحيوان المُدون إسمه على الملصق ٤. على الفتيات اللواتي يتشاركن الحيوان نفسه أن ينضممن إلى المجموعة نفسها ولكن من دون تكلم . ٥. عندما تتشكل المجموعات كلها ، يتعين على كل مجموعة تقليد صوت الحيوان لكي تكتشف الفتيات الأخريات الحيوان الخاص بالمجموعة . ٦. أطلعهن على هذه المجموعات التي سيعملن ضمنها في النشاط التالي.		

العد

النوع	تقسيم المجموعات
المواد	لا شيء
المدة	دقيقتان
الخطوات	١. وفقاً لعدد المجموعات التي تريدها ، أطلب من الفتيات القيام بالعد التسلسلي حتى الرقم ٣ على سبيل المثال (إن كنت بحاجة إلى ثلاث مجموعات)، أثناء التنقل من أحد جوانب الغرفة إلى الجانب الآخر . ٢. ستذكر كل فتاة رقمها بصوت عال. أطلب من الفتيات اللواتي يتشاركن الرقم نفسه الجلوس مع بعضهن ضمن المجموعة نفسها .

ملصقات ملونة تتضمن ملاحظات

النوع	تقسيم المجموعات
المواد	ملصقات ملونة تتضمن ملاحظات – قبعة أو وعاء
المدة	دقيقتان
الخطوات	١. وفقاً لعدد المجموعات التي تريدها، ضع في القبعة أو الوعاء ألوانا مختلفة من الملصقات المتضمنة ملاحظات . إن كنت تريد ثلاث مجموعات مؤلفة من متشاركتين ، ضع ثلاثة ألوان مختلفة من الملصقات المتضمنة ملاحظات ، واثنين من كل لون من الملصقات المتضمنة ملاحظات . ٢. ستختار الفتيات الملصقات المتضمنة ملاحظات من القبعة أو الوعاء من دون معرفة اللون . ٣. الفتيات اللواتي يتشاركن لون الملصقات نفسه يكن ضمن المجموعة نفسها.

فتيات جديدات

النوع	تقسيم المجموعات
المواد	لا شيء
المدة	دقيقتان
الخطوات	أطلبي من الفتيات اللواتي لم يعملن معاً هذا الأسبوع أو اليوم أو منذ البدء بالمنهاج (وفقاً للمجموعة) أن يعملن سويا في النشاط التالي .

التشابه

النوع	تقسيم المجموعات	كاسر الجليد
المواد	لا يوجد	
المدة	دقيقتان	
الخطوات	أطلبي من الفتيات اللواتي يتشاركن الحرف الأول من أسمائهن الوقوف معاً ثم المشاركة في المجموعة نفسها . **ملاحظة للميسرة:** يمكنك ملاءمة التعليمات وفقاً للمجموعة التي لديك - بإمكانك معرفة أنهن يتشاركن الحرف الأول من إسم الشهرة أو تلاحظ بأن الكثير منهن يرتدين اللون نفسه. لذا حاولي إيجاد نقاط التشابه بين المجموعات لتتمكني من عملية تقسيمهن .	

سلطة الفواكه

النوع	تقسيم المجموعات
المواد	لا شيء
المدة	دقيقتان
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات تشكيل دائرة تقف أنت في وسطها . ٢. أعطي لكل فتاة حبة من الفواكه ، وإن كنت بحاجة إلى ثلاث مجموعات أعطي فاكهة للمجموعات الثلاث. ٣. أطلبي من الفتيات اللواتي يحملن الفاكهة نفسها أن يقفن سوياً.

دليل ألعاب كسر الجليد

٩. دليل ألعاب كسر الجليد

العنوان	١١-١٣	١٤+
تبديل الأشخاص	●	●
صوت الحيوان	●	●
ماذا أفعل؟	●	●
ما الذي تغير؟	●	●
الضحك على الكرسي	●	●
إفعل العكس	●	●
تحية خلاقة	●	●
مهرجان الفاكهة	●	●
لعبة الإسم	●	●
أين قريني؟	●	
الكذبة والحقيقة	●	●
ماذا لو؟		●
تطابق البطاقات		●
فونغو بينغو	● [١٢]	●
تجميد الإطار	●	●
سلطة الفاكهة	●	●
أنت الأفضل	●	●
قالت تسنيم	●	●
تبادل الوجوه	●	●
المشي على أنماط مختلفة [١٣]	●	●
خفيف كالريشة وثقيل كالصخرة[١٤]	●	

١٢. يوجد تعديل للفتيات بعمر ١١-١٣ سنة

١٣. تكيّف حر من:
Ruggieri V., Fabrizio M. E., Seminar on posture and gaze. Chair of Clinical Psycho-physiology, Faculty of Psychology, University La Sapienza, Rome, 1995.

١٤. نفس المرجع

العنوان	١١-١٣	١٤+
من القائدة؟	●	●
الكتابة بالجسم		●
لعبة الحيوان	●	●
العد حتى سبعة		●
تكرار الحركات	●	●
مقايضة الأماكن حسب اللباس(الريح تعصف)	●	●
الأسماء والصفات	●	●
لعبة "نعم وكلا"	●	●
كستنا كستنا بوف	●	
فلفل وفلافل	●	●
الثلج والنار	●	
لعبة التطابق	●	●
الباراشوت	●	
دندوشي	●	
جمل ماشي	●	●
الأرنب والفهد والسلحفاة	●	●
نحت التمثال	●	●
فتّحي يا وردة، ضمي يا وردة	●	
طاق طاق طاقيّة	●	
أو كوبيتا	●	●

ألعاب كسر الجليد والمحفزّات

تستعمل الميسّرات الألعاب لأسباب مختلفة، بما فيها مساعدة الأشخاص على معرفة بعضهم البعض وزيادة مستويات الطاقة والحماس وتشجيع بناء المجموعة أو حمل الأشخاص على التفكير في موضوع معيّن.

ويطلق على الألعاب التي تساعد الأشخاص على التعرّف على بعضهم البعض وعلى الإرتياح في محيط معيّن إسم **ألعاب كسر الجليد**. وعندما يبدو الأشخاص تعبين وبحاجة إلى دُفعة من الطاقة لمساعدتهم على استعادة التركيز، نستعمل ما يُسمّى بالألعاب أو **الأنشطة المُحفِّزة**. وفي بعض الأحيان يكون هذان النوعان من الألعاب متقاطعين بأهدافهما.

يحتوي هذا الدليل على أنواع مختلفة من ألعاب كسر الجليد والأنشطة المُحفِّزة التي تمّ اختبارها مع مجموعات مختلفة من الفتيات المراهقات في لبنان (فتيات لبنانيات وسوريات). وأُخِذت بعض الأنشطة من أدلّة أخرى للأنشطة المحفّزة، في حين طوّرت الفتيات أنفسهن والمسؤولات في برنامج الفتيات المراهقات البعض الآخر منها. ويمكن للميسرات أن يخترن تلك التي يرونها أكثر ملاءمة لهدفهن ومحيطهن المحدّدين. وهذا الأمر يتّسم بالمرونة، ونأمل تزويدكنّ ببعض التوجيه الخاص بكلّ مجموعة عمرية أثناء تطبيق هذه النشاطات.

تبديل الأشخاص

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	٥ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات تشكيل دائرة . ٢. كل فتاة لديها شريكة بجانبها . ٣. عندما تقول ميسرة الجلسة " اليد في اليد" يجب على الفتيات أن يضعن أكفّهن بأكفّ شريكاتهن . ٤. عندما تقول ميسرة الجلسة " الظهر على الظهر" يجب على الفتيات أن يقفن وظهورهن تقابل بعضها البعض ، وما إلى ذلك ٥. عندما تقول ميسرة الجلسة "تبديل الأشخاص" يجب على الفتيات أن يبدلن شريكاتهن .	

صوت الحيوان

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات أن يفكرن بصمت في الحيوانات المفضلة لديهن. ٢. بعد ذلك أخبري الفتيات أن يُنظمن أنفسهن بالتدريج (من دون كلام) بدءً من أكبر الحيوانات إلى أصغرها . ٣. يُمكن لأعضاء المجموعات القيام بحركات وإصدار أصوات الحيوانات . ٤. بعد الإنتهاء، أطلبي من الأعضاء التنقل وقول أسماء الحيوانات التي اختاروها، وتأكدي من عملية تنظيم أنفسهن بالتدريج بدءً من أكبر الحيوانات إلى أصغرها.	

ماذا أفعل؟

النوع	كاسر الجليد	☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء		
المدة	١٠ دقائق		
الخطوات	١. أطلبي من المشتركات الوقوف ضمن دائرة وأطلبي من متطوعة أن تغادر الغرفة . ٢. على باقي المجموعة أن يخترن وظيفة للمتطوعة مثل سائقة، صاحبة متجر،... الخ ٣. يُطلب من المشتركات أن يُقلدن الوظيفة التي اخترنها . ٤. يُطلب من المتطوعة الدخول إلى الغرفة والوقوف في وسط الدائرة ومحاولة اكتشاف الوظيفة التي تُلمح لها بالإشارة .		

ما الذي تغير؟

النوع	كاسر الجليد	☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء		
المدة	١٠-١٥ دقيقة		
الخطوات	١. قسمي المجموعة إلى خطين واطلب من الأعضاء الوقوف قبالة بعضهم. ٢. يُطلق على الخط "أ" إسم "المتغيرات" و يُطلق على الخط "ب" إسم " المراقبات" ٣. يُطلب من " المراقبات " أن يدرن ظهورهن لدقيقتين في حين تعمل كلٌّ من " المتغيرات " على تغيير شيئ واحد في شكلها على الأقل . **نصيحة الى ميسرة الجلسة:** أطلبي من " المتغيرات " عدم تصعيب الأمر على " المراقبات " و تغيير أشياء تُلاحظ بسهولة . ٤. على " المراقبات " ذكر المتغيرات التي قامت بها " المتغيرات " (لتصعيب الأمر أطلب منهن ذكر المتغيرات في دقيقتين) . ٥. قومي بتبديل الأدوار بين " المتغيرات " و " المراقبات " .		

الضحك على الكرسي

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	كرسي	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. ضعي كرسياً في وسط الغرفة . ٢. إشرحي للمتشاركات وجوب عدم قيام الفتاة الجالسة على الكرسي بالضحك . ٣. أطلبي من المتطوعة الجلوس على الكرسي ومن باقي المشتركات الواحدة تلو الأخرى أن يُحاولن إضحاك الشخص الجالس على الكرسي . ٤. الشخص الذي يُضحك الشخص الجالس يأخذ مكانه .	

إفعل العكس

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. اطلبي من الفتيات التنقل في أرجاء الغرفة و ملء المساحات الفارغة . ٢. إشرحي لهن التعليمات أثناء التنقل . ٣. إشرحي لهنَّ أنه كلما تلفّظت بكلمة عليهن قول عكسها. على سبيل المثال: اركض= امش/ تكلم= كن صامتاَ/ كن صامتاَ= غنِّ أو اصرخ/لا تتحرك=ارقص **ملاحظة إلى ميسرة الجلسة:** من الأفضل ان تزودهنّ ببعض الكلمات، على سبيل المثال: اركض= امش، إسمح لهن بممارسة تلك الأفعال ثم جيّرها للأخريات تسهيلا لحفظها . ٤. يُمكنكِ أيضاً إضافة الإختيارات لإضفاء المزيد من المرح .	

ماذا أفعل؟

النوع	كاسر الجليد ✓	محفّز ✓
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات أن يتنقلن بصمت ضمن مساحة للعب واضحة المعالم . ٢. أطلبي منهن ملء كل الفراغات والتنقل في الإتجاهات كافة ثم أطلبي منهن إراحة أكتافهن وترك أيديهن حرة . ٣. قولي: إبدأن ببطء بعملية تواصل العين وعندما أقول "توقفن" فتّشن عندئذ عن شخص وتشاركن أسماءكن وابتكرن طريقة غير تقليدية لإلقاء التحية على بعضكن . وعليكن ابتكار أصوات واضحة وحركات أو كلمة لديها قافية ويمكنكن ترديدها عندما يُطلب منكن ذلك . ٤. عند انتهاء الجميع من ابتكار أساليب التحية، أطلبي منهن التنقل ثم قولي "توقفن " ٥. قولي: الآن فتشن عن شخص جديد وابتكرن معه طريقة أخرى غير تقليدية لإلقاء التحية . وعند الإنتهاء تنقلن مجدداً وتذكرن هوية الشخص الأول والشخص الثاني وأيضا ما كانت الطريقة المعتمدة في إلقاء التحية على كل واحدة منهن . ٦. ثم قولي : توقفن واطلبي منهن إيجاد شخص ثالث والقيام معها بالنشاط نفسه، ثم اطلبي منهن التنقل مجددا . ٧. قولي: سأذكر رقم كل لقاء ، وعندما أقول واحد عليكن إيجاد الفتاة الأولى التي التقيتن بها، ثم قلن اسمها بسرعة وكررن معها الطريقة نفسها في إلقاء التحية. وعندما أقول اثنان، عليكن ايجاد الشخص الثاني، وهكذا دواليك . ٨. قومي بخلط الأرقام وتكرارها مرات عدة حتى الشعور بأن المجموعة قد أصبحت عفوية وممتعة .	

مهرجان الفاكهة

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات أن يتجمعن بحسب الفاكهة التي يحبونها، أو قسمي الفتيات إلى مجموعات وأطلبي من كل مجموعة الإتفاق على صنف معين من الفاكهة. ٢. أطلبي من كل مجموعة إيجاد أغنية قصيرة(من كلمتين أو ثلاث، و/أو أصوات و تأثيرات صوتية) ثم الرقص عليها (نمط حركة إيقاعية لمجموعتهن) . ٣. تصرفي بصفتك قائد لفرقة موسيقية وأطلبي من كل مجموعة تقديم أداء بسيط. ثم ابدأي بالخلط بين مجموعات الفاكهة(على سبيل المثال المانغا والموز ، بحيث تقوم المجموعات المدعوة سوياً بتقديم الأداء في الوقت عينه ، ومن وقت الى آخر اصرخي قائلةً "مهرجان الفاكهة" بحيث تقدم مجموعة الفاكهة أداءها سوياً. حاولي اكتشاف أو القيام بترتيبات غريبة وتغيرات . كوني خلاقةً!	

لعبة الإسم

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☐
المواد	طابة صغيرة، موسيقى	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. تطلب الميسّرة من الفتيات الوقوف في دائرة؛ ٢. ترمي الفتيات الطابة لبعضهن البعض طوال فترة وجود الموسيقى؛ ٣. ما أن توقف الميسّرة الموسيقى، على الفتاة التي بحوزتها الطابة أن تعرّف عن نفسها (الإسم والهواية والشعور الحالي إذا أمكن)؛ ٤. على الميسّرة أن تضمن الفرصة لكل فتاة للتعبير عن نفسها والتكلم.	

أين قريني؟

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☐
المواد	أوراق ملاحظات (Post It) أو قصاصات ورق ملوّنة أو قصاصات ورق مرقّمة	
المدة	٢٥ دقيقة	
الخطوات	١. توزّع الميسّرة ورقة ملاحظات واحدة لكلّ فتاة (حيث تحصل فتاتان على ورقتي ملاحظات من نفس اللون/ أو إن كان ليس لديك أوراق ملونة، بإمكانك، عوضاً عن ذلك، ترقيم الملاحظات) ٢. تطلب الميسّرة من المشاركات البحث عن الشخص الذي بحوزته ورقة ملاحظات من ذات لون ورقته (أو ذات الرقم)؛ ٣. متى وجد الإثنان بعضهما، عليهما أن يشاركا أربعة تفاصيل عن نفسهما (مثال الإسم والسن والهواية والطعام المفضّل) ٤. ثمّ تطلب الميسّرة من كل ثنائي أن يشارك معلوماته مع المجموعة.	

الكذبة والحقيقة

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☐
المواد	لا شيء	
المدة	٢٠ دقيقة	
الخطوات	١. تطلب الميسّرة من كافة الفتيات الوقوف في دائرة ثمّ الجلوس على الأرض إذا أمكن؛ ٢. تطلب من كلّ فتاة التفكير بثلاث معلومات عن نفسها؛ معلومتان صحيحتان وواحدة خاطئة؛ ٣. على كل فتاة أن تشارك هذه المعلومات الثلاث (وفق أي ترتيب كان) مع المجموعة؛ ٤. تصوّت المجموعة على أي معلومة تظنّها كاذبة، وفي نهاية كل جولة، تكشف الفتاة أي معلومة كانت فعلاً خاطئة	

ماذا لو؟

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☐
المواد	أسئلة استبعاد (راجع الملحق)، قبّعة أو علبة	
المدة	٢٠ دقيقة	
الخطوات	١. تطلب الميسّرة من الفتيات الجلوس في دائرة على الأرض وتضع كافة الأسئلة في علبة أو قبّعة. ٢. تتناوب الفتيات لانتقاء سؤال من العلبة والإجابة عليه. ٣. ملاحظة: يمكن للفتيات التخلي عن دورهن أو انتقاء سؤالاً مختلفاً في حال لم يكن يردن الإجابة على السؤال.	

فونغـو بينغو

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☐
المواد	ورقة بينغو، أقلام	
المدة	٢٠ دقيقة	
الخطوات	١. تعطي الميسّرة كل فتاة ورقة بينغو لتعبئتها. ٢. تدور الفتيات في الغرفة في محاولة تحديد الفتيات اللواتي تنطبق عليهن المواصفات التي على ورقة البينغو. وأول فتاة تكمل عموداً أو صفّاً تكون هي الرابحة. ٣. وعليهن أن يصرخن فونغو بينغو.	

تطابـق البطاقات

النوع	كاسر الجليد	☑	محفّز ☐
المواد	أقلام، أوراق ملاحظات لاصقة		
المدة	٢٠ دقيقة		
الخطوات	١. توزّع الميسّرة لكل فتاة ورقتي ملاحظات لاصقة، وتطلب منها أن تكتب عليها بسرّية اسمها وشيئاً فريداً عنها، مثال: (سارة – تحب الطعام الحار)؛ ٢. عند انتهاء الفتيات، تطلب الميسّرة منهنّ خلط الأوراق ووضعها على الأرض في الوسط؛ ٣. عندها، تطلب الميسّرة من كل فتاة أن تأخذ دورها لمطابقة فتاة واحدة مع الشيء الفريد أو المثير للإهتمام الخاص بها. ٤. يمكن للمجموعة أن تقول لها إذا كانت صائبة أم لا، ثم ننتقل إلى الفتاة الأخرى التي حان دورها، وهكذا دواليك (حتى تتمّ مطابقة الكلّ). ٥. للفتيات الأصغر سنّاً، يمكننا إجراء النشاط ذاته، إنما نطلب منهنّ طيّ الأوراق ووضع الإسم في وعاء و"الشيء الفريد" في وعاءٍ آخر. وعلى كل فتاة اختيار اسم واحد وشيئاً فريداً واحداً وأن ترى إذا كانا يتطابقان.		

تجميد الإطار

النوع	كاسر الجليد	☑	محفّز ☑
المواد	لا شيء		
المدة	١٠ دقائق		
الخطوات	١. تطلب الميسّرة من الفتيات التحرك حول الغرفة وانتظار تعليماتها؛ ٢. وتقول الميسّرة شيئاً مثال: "كرة القدم"، وتطلب عندها من الفتيات تجميد تحرّكاتهن بطريقة تمثّل الكلمة التي قالتها ؛ ٣. وتخرج من اللعبة الفتاة التي لا تجمّد حركتها أو التي تخطئ في الحركة.		

سلطة الفاكهة

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. تعطي الميسّرة للفتيات اسم فاكهة (٣ أو ٤ فواكه مختلفة بحسب حجم المجموعة)، مثال الفراولة، الموز، الليمون الحامض، البرتقال، إلخ. ٢. تطلب الميسّرة من الفتيات الإستماع بانتباه: حين تذكر الميسّرة اسم فاكهة معينة، على كافة الفتيات اللواتي أُعطين هذه الفاكهة تبديل الأماكن؛ ٣. آخر فتاة تبدّل مكانها تخسر. ٤. وعندما تقول الميسّرة سلطة فاكهة، على الفتيات كلّهن تبديل الأماكن.	

أنت الأفضل

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☑
المواد	ورقة وأقلام، علبة أو قبّعة	
المدة	٢٠ دقيقة	
الخطوات	١. تعطي الميسّرة لكل فتاة ورقتين صغيرتين وتطلب منها رسم دائرة ٢. تكتب الفتيات شيئاً لطيفاً (صفة، كلمة إيجابية) عن الفتاة الموجودة إلى يسارهنّ والأمر ذاته عن الفتاة الموجودة إلى يمينهن (مع أسماء الفتاتين على الورقة). ٣. ثم تضعن الأوراق في العلبة. ٤. يمكن للميسّرة (أو لفتاة إذا تطوعت) أن تقرأ الأوراق بصوت عالٍ للمجموعة.	

قالت تسنيم

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٥ دقيقة	
الخطوات	١. تطلب الميسّرة من الفتيات الوقوف في دائرة والإستماع بانتباه للتعليمات؛ ٢. حين تقول الميسّرة مثلاً: "قالت تسنيم اركعي أو ضعي يديك على أسفل ظهرك"، إلخ، على الفتيات أن يفعلن ما قالته تسنيم. أما إذا قالت الميسّرة: "ضعي يديك على أسفل ظهرك"، على الفتيات ألّا يقمن بذلك لأن تسنيم لم تقل ذلك! ٣. وتستمر اللعبة حتى تربح فتاة واحدة.	

تبادل الوجوه

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. تبدأ إحدى الفتيات وتقوم بحركة بوجهها أو وضعيّة بجسمها لزميلتها عن يمينها. ٢. وتقوم زميلتها بتقليد وضعيّة الوجه والجسم، ثم تستدير بدورها لجهة زميلتها عن يمينها وتقوم بحركة وجه أو وضعيّة جسديّة مختلفة. ٣. وتستمر اللعبة حتى تقوم كافة الفتيات بحركات وجه أو وضعيّات جسديّة. ٤. بإمكانك القيام بجولتين أو أكثر، حتى تتحسّن الفتيات في هذه اللعبة.	

المشي على أنماط مختلفة[١٥]

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات خلع أحذيتهن وجواربهن وتحسّس الأرض بأرجلهن. ٢. أطلبي منهنّ أن يبدأن بالمشي في دائرة. ثمّ أطلبي منهنّ أن يتخيّلن أنّهن يمشين على أنماط أرض مختلفة، على الرمل، والرمل الساخن، ثم في المياه، ثم على الرمل مجدّداً، وعلى الحجارة، والوحول، والجليد، والورق، والقماش والفراش، إلخ. ٣. أثناء القيام بالتمرين، أطلبي من الفتيات أن يقترحن أنماط أرض مختلفة أو أشياء يمكنهن المشي عليها؛ قلّدي الحركة بكامل الجسد وكأنك تمشين على رمال حارة جدّاً، مثال القفز. ٤. أظهري إحساساً بالإرتياح عند المشي في الماء أو على الأشياء الناعمة، أو الإحساس بالإنزعاج عند المشي على الحجارة. ٥. أنهي التمرين بالفراش، أو بشيء ناعم ولطيف قبل العودة إلى نقطة البدء والإحساس بالأرض مرة أخرى.	

١٥. تكيّف حر من:
Ruggieri V., Fabrizio M. E., Seminar on posture and gaze. Chair of Clinical Psycho-physiology, Faculty of Psychology, University La Sapienza, Rome, 1995.

خفيف كالريشة وثقيل كالصخرة[١٦]

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات أن يتخيّلن الريشة تقع أمامهن وأن يراقبنها، ثم أطلبي منهنّ أن يتخيّلنها تطير من جديد وأن ينفخن تحتها في محاولة منعها من الوقوع على الأرض لدقيقة كاملة. ٢. ثم أطلبي من الفتيات أن يتجوّلن في الغرفة وأن يشعرن بأنفسهنّ خفيفات كتلك الريشة. ثم اقترحي شيئاً آخراً خفيفاً جدّاً، مثال ورقة صغيرة، وأطلبي منهنّ أن يطرن مثل الأوراق الصغيرة. ٣. ثم إسألي إذا كانت أحداهن تريد اقتراح شيئاً آخراً خفيفاً (مثال البالون)، مع الإستمرار بالدوران في الغرفة. اقترحي الآن التحرك وكأنكنّ جميعاً وشاحات. ٤. اقترحي أشياءً يزداد ثقلاً وأطلبي من الفتيات إعطاء الأفكار كل مرة. وقد تقترحين طائرات، وفشاراً، وكرات قفز، ومهلبية، وغراء، إطار/ دولاب، وقطعة خشب، وشجرة في مهب الريح، وحجارة كبيرة، وأخيراً صخرة كبيرة وثقيلة لدرجة أنهن تعجزن عن الحركة. ٥. ومتى أصبحت الفتيات جامدات في وضعيّة الصخرة، أطلبي منهنّ تحسّس مدى ثقلهن، ثم اقترحي عليهن أن يبدأن بالإنتقال من ذاك الشعور وأن يعدن إلى أنفسهن وأن يحركن أصابعهن وأيديهن وأذرعهن وأصابع أقدامهن وأرجلهن، إلخ. بروية. وأطلبي منهنّ تمطيط كامل أجسامهن في كافة الإتجاهات.	

١٦. تكيّف حر من:
Ruggieri V., Fabrizio M. E., Seminar on posture and gaze. Chair of Clinical Psycho-physiology, Faculty of Psychology, University La Sapienza, Rome, 1995.

من القائدة؟

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. تقف المشتركات في دائرة. وتتطوع فتاة للخروج من الغرفة. ٢. بعد خروجها، تختار باقي المجموعة "قائدة". وعلى القائدة أن تقوم بسلسلة أفعال، مثل التصفيق والضرب أرضاً برجلها، إلخ، وتقوم باقي المجموعة بنقل حركاتها. ٣. تعود المتطوعة إلى الغرفة وتقف في الوسط وتحاول تخمين من يقود الأفعال. ٤. وتحمي المجموعة القائدة عن طريق عدم النظر إليها. ٥. وعلى القائدة أن تغير الأفعال في فترات منتظمة من دون أن يتمّ "القبض عليها". ٦. حين تحدّد المتطوعة القائدة، تنضمّ إلى الدائرة وتخرج القائدة السابقة من الغرفة لتسمح للمجموعة باختيار قائدة جديدة.	

الكتابة بالجسم

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. إسألي الفتيات عن الكلمة التي يودّن تعلّمها باللغة الإنكليزية أو الفرنسية. ٢. أظهري للمجموعة كيفيّة تهجئة الكلمة عبر استخدام حركات كاملة لليدين والجسم. ٣. من ثم تحاول كل المشاركات القيام بذلك معاً. ٤. يمكنك إعادة هذا التمرين أكثر من مرة الخطوات.	

لعبة الحيوان

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	ورقة، أقلام	
المدة	٥ دقائق	
الخطوات	١. مرّري قصاصات من الورق لكل واحدة من المجموعة. ٢. أكتبي إسم حيوان على كل قصاصة (٣ إلى ٤ حيوانات كحد أقصى بحسب حجم المجموعة). ٣. وزّعي الأوراق عشوائياً وبعد أن تعدّي إلى ثلاثة، على كل شخص أن يصدر صوت الحيوان المكتوب على ورقته لكي يجد بقية أفراد مجموعة الحيوانات خاصّته. ٤. تفوز المجموعة الأولى التي تجد كامل أفرادها.	

العدّ حتى سبعة

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	٧ دقائق	
الخطوات	١. تجلس المجموعة في دائرة ويبدأ أحد الأشخاص بالعدّ. ٢. ومن ثم يكمل كلّ شخص تلو الآخر العدّ بالتسلسل. عند وصول العدّ إلى الرقم سبعة، يبدأ الشخص التالي بالعدّ من الرقم ١ من جديد. ٣. عندما يقوم كل شخص بعدّ رقم، يستخدم يديه للإشارة إلى الاتجاه الذي يجب أن يكمل منه العد، أي يمكن تغيير الإتجاه فيجب أن نبقى متيقّظين	

تكرار الحركات

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. يقف الجميع في دائرة. ٢. يبدأ أحد الأشخاص بالتصفيق. على الشخص الذي يقف عن يمينه أن يصفّق يديه ثم يقفز (مثلاً)، ومن ثم يقوم الشخص الذي عن يمين هذا الأخير بتصفيق يديه ثم القفز وإضافة حركة جديدة. ٣. يكرّر كل شخص الحركات التي تم القيام بها ويضيف حركة أو فعلاً جديداً. يستمر التكرار حول الدائرة إلى أن يكون كل شخص قد أخذ دوراً.	

مقايضة الأماكن حسب اللباس (الريح تعصف)

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من المشاركات الوقوف في دائرة. ٢. يقف أحد الأشخاص في وسط الدائرة ويطلب من الفتيات اللواتي يرتدين الألوان ذاتها أو الأكسسوارات أو الأحذية بمبادلة الأماكن. ٣. كما تقوم الفتاة التي تقف في وسط الدائرة بمبادلة الأماكن أيضاً، مما يترك فتاة واحدة بدون مكان تقف فيه. ٤. تقوم الفتاة التي تبقى من دون مكان في الدائرة بتكرار هذا التمرين مستخدمة أنواع مختلفة من الملابس.	

الأسماء والصفات

النوع	كاسر الجليد ✓	محفّز ✓
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. تفكر المشاركات بصفة لوصف شعورهن أو أنفسهن. ٢. على الصفة أن تبدأ بالحرف نفسه كما أسماءهن، مثلاً، "أسمي لمياء وأنا لطيفة"، أو "اسمي سمر وأنا سعيدة". ٣. وفيما يقلن الأسماء، يمكنهن تمثيل الحركة التي تفسّر الصفة.	

لعبة "نعم وكلا"

النوع	كاسر الجليد ✓	محفّز ✓
المواد	لا شيء	
المدة	٧ دقائق	
الخطوات	١. قسّمي الفتيات إلى أزواج. ٢. أطلبي من كل فتاة أن تطلب من شريكتها سؤالاً يحمل إجالة نعم أو كلاّ. ٣. على الشريكة ألا تستخدم الكلمتين نعم أو كلا بل أن تحاول استعمال طرق مختلفة للإجابة على الأسئلة. ٤. عندما تخسر إحدى الفتيات، أطلبي منهما تبديل الأدوار.	

كستنا كستنا بوف

النوع	كاسر الجليد ✓	محفّز ✓
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات التنقل حول الغرفة والقيام بحركات سخيفة. ٢. أطلبي منهنّ أن يجمدن عندما تقولين "كستنا كستنا بوف". ٣. حين يجمدن، حاولي أن تضحكينهنّ بكافة الطرق الممكنة. ٤. تكون الفتاة التي استطاعت عدم الضحك حتى الآخر مسؤولة عن أن تقول " كستنا كستنا بوف"، وتحاول أن تُضحِك الفتيات في الجولة الثانية.	

فلفل وفلافل

النوع	كاسر الجليد ✓	محفّز ✓
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. قسّمي الفتيات إلى مجموعتين وأطلبي منهنّ أن يقفن في الصف ويواجهن بعضهنّ. ٢. اطلقي على المجموعة الأولى اسم "فلفل" وعلى الثانية اسم "فلافل". ٣. اخبري الفتيات قصة تستعملين فيها كلمتي فلفل وفلافل كثيراً. على المجموعة الأولى أن تنحني عند كل مرة تقولين فيها "فلفل" والمجموعة الثانية حين تقولين "فلافل". ٤. حاولي ارباك الفتيات أثناء اخبار القصة (قولي فلفل وفلافل بسرعة كبيرة، أعيدي الكلمة ذاتها أكثر من مرة، إلخ...) بحيث تصبح اللعبة مسلّية أكثر.	

الثلج والنار

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. قسّمي الفتيات إلى مجموعتين: الثلج والنار. ٢. على مجموعة الثلج أن تمسك بمجوعة النار، أو العكس. ٣. حين تمسك فتاة من مجموعة الثلج بفتاة من مجموعة النار، على هذه الأخيرة أن تجمد وتتوقف عن الحركة. أما في حال حصل العكس، على الفتاة من مجموعة الثلج أن تذوب. ٤. يمكن للفتاة التي تجمدت أو التي ذابت أن تعود إلى حالتها الأصلية في حال قامت فتاة من مجموعتها بلمسها لتحريرها.	

لعبة التطابق

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من متطوّعة الخروج من الغرفة. ٢. وزّعي الفتيات في أزواج وأطلبي من كل ثنائي أن يتفق على حركة. ٣. أطلبي من الفتيات التحرك حول الغرفة، وعلى كل ثنائي أن يقوم بالحركة التي اتفق عليها. ٤. على المتطوعة أن تُطابِق كل زوج يقوم بالحركة ذاتها.	

الباراشوت

*ملاحظة: لعبة الباراشوت ليست لعبة لكسر الحواجز أو التحفيز، هي بمثابة طقسٍ للمجموعة يمكنكِ القيام بها إضافة إلى ألعاب كسر الحواجز في أول كل جلسة، للمجموعات التي تلتقين بها بشكلٍ منتظم.

النوع	**كاسر الجليد** ☐	**محفّز** ☐
المواد	لا شيء	
المدة	٥ دقائق	
الخطوات	١. إسألي الفتيات إن كنّ يعرفن ما هو الباراشوت. ٢. في حال كان من الصعب جداً على الفتيات تصوّر الباراشوت، يمكنك رسمه أو اقتراح قماش المظلة مكانه. ٣. قولي: "بما أن الباراشوت مطوي، سوف نقوم بفتحه. لكي نتمكن من فتحه، علينا رسم خطّين، قريبين أحدهما من الاخر. ثم ننزل ونفتحه من جهة واحدة ومن ثم من الجهة الأخرى، ومن ثم نفتحه بشكل واسع وندوس عليه. الباراشوت دائري الشكل. نبدأ من وسطه بالكثير من الخيوط (أشيري إلى الوسط كما إلى الخيوط) لكي يكون لكلّ منّا مثلّث ولكل مثلّث لون". ٤. إسألي الفتاة بجوارك: "ما هو لونك" أو مع الفتيات الأصغر سناً يمكنك القول "لوني هو الأصفر، ما هو لونك؟" ٥. عندما تقول كل الفتيات ألوانهنّ، قولي: "سيكون هذا الباراشوت/هذه المظلة معنا كل الوقت. سنعود إليه/إليها في نهاية نشاطنا وسوف نغلقه/ها".	

تنظيف الباراشـوت وإغلاقه

*ملاحظة: لعبة تنظيف الباراشوت وإغلاقه الباراشوت ليست لعبة لكسر الحواجز أو التحفيز، هي بمثابة طقسٍ للمجموعة يمكنكِ القيام بها إضافة إلى ألعاب كسر الحواجز في نهاية كل جلسة، إلى جانب النشاط أعلاه للمجموعات التي تلتقين بها بشكلٍ منتظم.

النوع	كاسر الجليد	☐	محفّز ☐
المواد	لا شيء		
المدة	٥ دقائق		
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة على حدود مثلثهنّ على الباراشوت وقولي لهنّ: "قبل إغلاق الباراشوت علينا تنظيفه، فعليه الكثير من الأشياء التي تجعله ثقيلاً. فبتنظيفه، نتأكد من أننا سنترك عليه الأشياء الجيدة لأنها خفيفة: سنترك الأمور الخفيفة ونزيل الأمور الثقيلة". ٢. أطلبي من الفتيات الوقوف على حدود الباراشوت، على مثلّثهنّ. ثم أطلبي منهنّ أن تتخيّلن أنهن يأخذن اللون منه ويستحممن به، ويغطينّ كل جسمهنّ ويزلنَ الثقل عن الباراشوت. ٣. أطلبي من الفتيات أن يرفعن الباراشوت بيديهنّ وكأنهنّ يحملن شيئاً ثقيلاً للغاية. إسحبنه إلى الأعلى وإلى الأسفل، عشر مرات، لإزالة كل الثقل، فيما تقمن بالعدّ معاً بصوت عالٍ، والإحساس وكأن الأشياء على الباراشوت قد أصبحت أخف وزناً أكثر وأكثر، ومن ثم أعدنه إلى الأرض. ٤. أطلبي من الفتيات الوقوف في صفّين، في مواجهة بعضهنّ البعض على طرفي الباراشوت، ومن ثم قمن بلفّه معاً وطيّه ووضعه في مكان آمن.		

دندوشني

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من فتاة واحدة أن تتطوع وتكون "دندوشي". ٢. أطلبي من الفتيات كلّهن الوقوف في دائرة وإمساك أيدي بعضهنّ البعض، و البدء بالمشي ضمن الدائرة فيما يغنّين "أغنية دندوشي": ٣. الفتيات: "تريلا لا تريلا لا تريلا لا لا لا، هاي!" ٤. دندوشي: "هل تسمحن لي بالدخول؟" ٥. الفتيات: "ما اسمك؟" ٦. دندوشي: "سنفورة" ٧. الفتيات: "كلا، كلا، اذهبي (كش كش سنفورة)، تريلا لا تريلا لا تريلا لا لا لا، هاي" ٨. دندوشي: "هل تسمحن لي بالدخول؟" ٩. الفتيات: "ما اسمك؟" ١٠. دندوشي: " دندوشي!" ١١. الفتيات: "أهلاً أهلاً دندوشي، أين اختفيتِ؟ اختفيت هنا، هنا؟ تعالي واختاري واحدة ولكن لا تفتحي عينيك!" ١٢. ثم على دندوشي أن تختار إحدى الفتيات لتتطوع وتأخذ دور دندوشي وتكرّرن اللعبة أكثر من مرة.	

جمل ماشي

النوع	كاسر الجليد	☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء		
المدة	١٥ دقيقة		
الخطوات	١. تطلب الميسّرة من الفتيات الوقوف في دائرة والاستماع جيّداً إلى التعليمات؛ ٢. عندها تغني الميسّرة "جمل ماشي"، ومع كل جملة، على الفتيات أن يضعن أيديهنّ على مختلف أنحاء أجسامهنّ بحسب ما تشير الجملة. ٣. تحاول الميسّرة ارباك الفتيات بقول جملة ووضع يدها على الجزء الخطأ من جسمها. ٤. على الفتيات عدم نقل الحركة الخطأ وإلا يخسرن. ٥. تستمر اللعبة إلى أن تربح فتاة واحدة. ٦. تكون جائزتها قيادة النشاط التالي إذا أرادت ذلك. أغنية جمل ماشي: " جمل ماشي _ عالمماشي – جيت أضمّه – فتح تمو – خطف شاشي"		

الأرنب والفهد والسلحفاة

النوع	كاسر الجليد	☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء		
المدة	١٠ دقائق		
الخطوات	١. حركة الأرنب هي القفز وحركة الفهد هي الركض وحركة السلحفاة هي التحرك على مهل، و"اجمدن - FREEZE" هي لإيقاف الحركات كلّها. ٢. تقف الفتيات في صفٍ في طرفٍ من الغرفة، والهدف هو الوصول إلى خط النهاية. ٣. تبدأ الميسّرة باللعبة حيث تقول اسم أحد الحيوانات وعلى الفتيات القيام بالحركة الخاصّة بذلك الحيوان. ٤. في حال قيام الفتاة بالحركة الخطأ، عليها العودة إلى أول الصف. ٥. أول فتاة تصل إلى خط النهاية تكون الفائزة.		

نحت التمثال

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☐
المواد	وشاح أو عصابة للعينين	
المدة	١٥ دقيقة	
الخطوات	١. أطلبي من متطوعة الخروج إلى خارج الغرفة. ٢. أطلبي من فتاتين التطوع والقيام بشكل بجسمهما وعدم التحرك، كما التمثال. ٣. على المتطوعة خارج الغرفة أن تكون معصوبة العينين قبل دخولها الغرفة، وعليها لمس التمثالين، وعند الانتهاء عليها أن تخمّن من هما الفتاتين بشكل تمثالين.	

فتحـي يا وردة، ضمي يا وردة

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة، يداً بيد. ٢. أطلبي من فتاة واحدة أن تتطوع للوقوف في الوسط. ٣. تبدأ كل الفتيات بالغناء "فتّحي يا وردة، ضمي يا وردة". وعندما تغنين "ضمي يا وردة"، على الفتيات التحرك إلى الأمام نحو وسط الدائرة (قريباً من المتطوعة)، وعندما تغنين "فتحي يا وردة"، عليهنّ التحرك بعيداً عن وسط الدائرة وبعيداً عن المتطوعة. ٤. في النهاية، يخترن المتطوعة في وسط الدائرة. الأغنية: فتّحي يا وردة، ضمّي يا وردة، هون بوسني خيي، هون نزلني يا امي، هون حبيّت شوكولاته، هون بيت الخيّاطة.	

طاق طاق طاقية

النوع	كاسر الجليد ✓	محفّز ✓
المواد	قبّعة	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات الجلوس في دائرة. ٢. اطلبي من فتاة واحدة أن تكون متطوعة. عليها أن تمسك القبّعة وتمشي حول الفتيات. ٣. تبدأ الفتيات بالغناء "طاق طاق طاقيّة"، تقوم المتطوعة بالمشي حول الدائرة ثمّ تقوم أن تتوقّف وتضع القبّعة على رأس الفتاة التي تكون خلفها عندما تغني الفتيات آخر كلمتين من الأغنية. ٤. على الفتاة أن تقف وتحاول الإمساك بالمتطوعة فيما تحاول المتطوعة الجلوس مكان الفتاة. الأغنية: طاق طاق طاقيّة، طاقيتين بعلّيّة، رن رن يا رجس، حوّل واركب عالفرس.	

أوه كوبيتا

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ✓
المواد	لا شيء	
المدة	٥ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة. ٢. تقول كل فتاة "أوه كوبيتا" بناءً على كيف تشعر اليوم أي في حال كانت سعيدة، بإمكانها غناؤها. وإذا كانت تعبة، بإمكانها التثاؤب. ٣. بعد أن تكون كل فتاة قد حصلت على دورها، اقترحي بعض الطرق لتنفيذها في المجموعة، مثال الصوت الخائف أو الغناء أو الغضب أو السعادة، إلخ. ٤. أعطي الفتيات الفرصة أيضاً لاقتراح بعض الطرق المختلفة لقولها.	

الملحق

بطاقات الأسئلة

ماذا لو كاسر الجليد	إذا ربحت الجائزة الكبرى ماذا تفعلين؟	إذا تمنّت لكِ فرصة لقاء أي شخص في العالم من يكون؟
إذا أتيحت لكِ الفرصة بأن تعيشي في حقبة تاريخيّة معيّنة أي حقبة تختارين ولماذا؟	إذا أتيحت لكِ الفرصة أن تربيّ حيواناً أي حيوان تختارين ولماذا؟	أي مهارة حياتيّة تشعرين أنّك بحاجةٍ لإكتسابها؟
إذا أتيحت لكِ الفرصة أن تسترجعي يوماً من حياتك أي يوم تختارين ولماذا؟	إذا أتيحت لكِ الفرصة أن تغيّري شيئاً في شخصيتك ماذا تغيّرين ولماذا؟	ما هي المهنة التي تتمنَّين أن تمارسيها في المستقبل؟
ما هو برنامجكِ المفضّل؟	من هو مثلكِ الأعلى في الحياة؟	ما هي الأشياء التي لا يمكن أن تغفريها؟
أذكري صفتين إجابيتين وأخرتين سلبيتيّن لديكِ.	من هو ممثلّكِ المفضّل أو ممثّلتكِ المفضّلة؟	أخبرينا حادثة مضحكة جرت معكِ أو مع أحدٍ تعرفينه (دون ذكر اسمه).

بنجو (BINGO)

تستخدم يدها اليمنى	تحب الهرر	لديها أكثر من ثلاثة أخوة شبان	لم تركب طائرة من قبل	تتعلّم لغة
التقت بشخصٍ مشهور	لا تحبّ الشوكولاتة	ركبت على دراجة نارية من قبل	ركبت على حصان من قبل	تستخدم يدها اليسرى
تعرف العزف على آلة موسيقية	جيّدة في مادة الفنون (الرسم والأشغال اليدوية)	مساحة حرّة	ابنة وحيدة	لا تأكل اللحوم
تجيد لعبة رياضية	ليس لديها حساب فايسبوك	لا تجيد السباحة	تحبّ الكلاب	لونها المفضّل هو الأحمر

تم التجميع من قبل فريق عمل برنامج الفتيات المراهقات، ضمن فريق حماية وتمكين المرأة- لجنة الإنقاذ الدولية، لبنان.

تم تطوير هذا الدليل من قبل اللجنة الدولية للإنقاذ بدعم من الوكالة السويدية للتنمية الدولية (*SIDA*) ، المفوضية الأوروبية للمساعدات الإنسانية (*ECHO*) و مؤسسة *NOVO* . وتمت طباعة هذا الدليل ونشره من قبل اليونيسف بدعم من وزارة التنمية الدولية البريطانية (*DFID*).