



# أجيال من أجل التغيير:

إشراك الرجال والفنجان في النهدي للعنف الموجه ضد النساء  
والفنيات (منهج أولياء الأمور)

أيلول / سبتمبر ٢٠٢٢



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland  
Swiss Cooperation Office in Jordan



Terre des hommes

مساعدة الأطفال حول العالم

# جدول المحتويات: أجيال من أجل التغيير - منهج أولياء الأمور

تمهيد

دليل استخدام المنهج

توجيهات للميسرين

نصائح للتيسير الناجح

إجراء كل جلسة

تيسير المجموعات المختلطة - ديناميكيات المشاركين

تيسير المجموعات المختلطة - ديناميكيات الميسر

نصائح لإنشاء مساحة آمنة للمشاركين والاستجابة للمناقشات الحساسة

الاستجابة حول الإفصاحات المتعلقة بالعنف أو الصحة النفسية

الجلسة ١: الترحيب

الجلسة ٢: الرجال والنساء في مجتمعنا

الجلسة ٣: ارث والديّ

الجلسة ٤: الغضب والمشاعر

الجلسة ٥: اجتماع الرجال والنساء معاً

الجلسة ٦: السلطة والعائلة

الجلسة ٧: تحديد العنف

الجلسة ٨: حل الخلافات

الجلسة ٩: رعاية المراهقين

الجلسة ١٠: الرعاية الأبوية الإيجابية

الجلسة ١١: التواصل كعائلة

الجلسة ١٢: عائليّ تعمل كفريق واحد

الجلسة ١٣: الماضي قدماً معاً

الملحق أ: أشكال تقنيات التنشيط وكسر الجمود

دفتر يوميات المشاركين

٢

٣

٦

٧

٩

١٠

١١

١٢

١٣

١٦

٢٢

٢٧

٣٣

٣٧

٤٠

٤٥

٥١

٥٦

٦٠

٦٥

٦٩

٧٢

٧٧

٧٨

# تمهيد

مرحبًا بكم في منهج أجيال من أجل التغيير، الذي تم تطويره بالاشتراك بين مؤسسة أرض البشر (تير دي زوم) في الأردن ومنظمة إكويمنونديو (Equimundo) بدعم من الوكالة السويسرية للتنمية والتعاون. يركز هذا البرنامج المبتكر على نه عائلي لمعايير النوع الاجتماعي والعلاقات الصحية بين العائلات وتقنيات الأبوة والأمومة الإيجابية.

يعمل هذا البرنامج مع كل من الآباء والمراهقين الصغار للحد من العنف بين الأجيال وتعزيز العلاقات الصحية والداعمة بين الآباء وأطفالهم. على الرغم من أن المنهجيات متكاملة، إلا أن هناك منهج منفصل للآباء والشباب لكل مجموعة مستهدفة، مع جلستين معًا كعائلة. يتضمن منهج أولياء الأمور بعض الجلسات المنفصلة مع كل من الآباء والأمهات وجلسات أخرى حيث يشارك الآباء والأمهات في المحتوى معًا. تم تعديل هذا المنهج من برنامج إكويمنونديو المسمى بـ 'P' Program والذي سُمي على اسم بادري وباي، وهي الكلمات التي تشير إلى الأب باللغتين الإسبانية والبرتغالية.

تم تطوير البرنامج 'P' في الأصل لتوفير استجابة مباشرة وهادفة للحاجة إلى استراتيجيات ملموسة لإشراك الرجال في الأبوة النشطة من رعاية ما قبل الولادة وحتى الولادة والولادة وسنوات أطفالهم الأولى. بالنسبة لهذا السياق وتصميم المشروع، تم تكييف منهجية البرنامج 'P' لتشمل كل من الآباء والأمهات مع التركيز على أولياء أمور للأطفال في مراحل المراهقة الأولى (١٢-١٤ سنة).

## دليل استخدام المنهج

### الأنشطة

تحتوي كل وحدة موضوعية على سلسلة من الأنشطة التي تم الحصول عليها من أدلة تدريب مختارة من بلدان في الشرق الأوسط وأفريقيا وأمريكا اللاتينية وآسيا، حيث تم تكييفها عند الحاجة، مع السياق الأردني ولمعالجة القضايا الرئيسية التي تم تحديدها خلال البحوث الأولية. يختلف الوقت اللازم لكل نشاط من الأنشطة باختلاف درجة تعقيدها، لتلبية الاستخدام المحتمل للمنهج في مناطق وبيئات متنوعة داخل الأردن ومع مختلف الجهات المعنية.

### الزمن

لكل نشاط في المنهج مدة زمنية مقترحة أو متوقعة، حيث أن هذه مبادئ توجيهية عامة ويمكن أن تختلف بشكل كبير بناءً على عدة عوامل بما في ذلك ارتياح الميسر للمادة، ومدى راحة المشاركين مع بعضهم البعض وبالتالي استعدادهم للمشاركة، ومدى كثرة كلام المجموعة ككل.

استخدم تقديرك وخبرتك كميسر لضبط التوقيت حسب الحاجة لجعل المجموعة فعالة قدر الإمكان دون تجاوز الوقت الإجمالي المخصص.

وقد تم إعداد كل جلسة باستخدام صيغة موحدة:

### التحضير للجلسة

**الأهداف:** تم توضيح الغرض من كل جلسة، كما يمكن للميسرين إبلاغ المشاركين بالغرض قبل بدء نشاط جديد.



**المشاركين:** ستكون المجموعات إما رجال ونساء منفصلين، أو رجال ونساء معًا، أو رجال ونساء مع شباب وشابات، وقد تكون هناك ملاحظات إضافية حول كيفية تأثير تكوين المجموعة على التيسير.



**الأنشطة الرئيسية والمدة:** لكل نشاط عنوان قد يختار الميسرين مشاركته مع المجموعة، ويشار أيضًا إلى الطول الموصى به للنشاط ولكنه سيختلف اعتمادًا على عدد المشاركين وسيحتاج الميسرين إلى إجرائه فيما يتعلق بخصائص المشاركين والوقت المتاح لجلسات/عمليات التدريب.



**المواد:** يتم وضع قائمة بالمواد المطلوبة لتيسير النشاط، وهناك مواد اختيارية لبعض الأنشطة.



**التحضير:** هذه هي الخطوات التي يجب أن يتخذها الميسرون قبل وقت طويل من الاستعداد للنشاط، ويجب استكمال هذه الخطوات قبل كل جلسة لتوفير الوقت ولضمان تدفق النشاط بطريقة سلسة.



## وتنظم كل جلسة على النحو التالي:

### الترحيب وتسجيل الدخول

يعد تسجيل الدخول طريقة جيدة لبدء كل جلسة تدريب جديدة، ويمكن أن يكون الأمر بسيطًا مثل تشكيل حلقة والسماح لكل مشارك أن يقول بإيجاز من يكون وكيف حالهم/ وماذا يشعرون، والمجالات الأخرى التي يمكنك تغطيتها عند تسجيل الدخول هي:

- إذا حدث شيء جديد لهم منذ انعقاد الجلسة السابقة.
- إذا كانوا قد اتخذوا أي إجراء منذ الجلسة السابقة بما يتماشى مع التزامهم الأسبوعي.
- كلمة واحدة تصف حالة وجودهم.
- أفكارهم حول المناقشات حتى الآن.

### يشمل كل نشاط أثناء الجلسات ما يلي:

**الفكرة الرئيسية:** يتم الإشارة إلى الفكرة الرئيسية للنشاط، حيث يجب التأكيد على هذه الأفكار أثناء النشاط وعند اختتامه، وتهدف الأفكار الرئيسية إلى إنهاء المحادثة وتكون حلقة وصل طبيعية لما تم تغطيته في الجلسة.

**الإجراء:** هذه هي خطوات تنفيذ النشاط، وقد يحتاجون إلى بعض التكيف في سياقات مختلفة، كما يجب أن ينتبه الميسرين إلى ما إذا كانت الخطوات مناسبة للمشاركين الذين يعملون معهم.

**أسئلة مناقشة المجموعة:** تتضمن معظم الأنشطة أسئلة مناقشة جماعية للمساعدة في توجيه المناقشة حول موضوع النشاط، وهذه الأسئلة بمثابة توجيهات للميسرين، وليس من الضروري عادة مناقشة جميع الأسئلة أو التقيد بترتيب إدراجهم في القائمة، ويمكن للميسرين استخدام أفضل أحكامهم لتطبيقها اعتمادًا على عمق واتجاه المحادثة بين المشاركين.

**ملاحظات الميسر:** نصائح للمدربين فيما يتعلق بجوانب محددة من المنهجية و/ أو المحتوى الموضوعي للنشاط الذي قد يتطلب اهتمامهم الخاص.

هناك أيضًا توجيهات حول من سيكون في كل جلسة، **حيث سيكون الرجال والنساء معًا في ثماني جلسات وينفصلون في أربع جلسات**، وهناك نوعان من الجلسة الثانية، واحدة للرجال والأخرى للنساء، وفي الجلسات الثلاثة الأخرى حيث يكون الرجال والنساء منفصلين، يكون التيسير هو نفسه إلى حد كبير، ولكن هناك بعض الأسئلة المحددة على أنها "للرجال" أو "للنساء"، وأخيرًا، هناك جليستان بالقرب من النهاية حيث سيكون أطفال الزوجين حاضرين أيضًا.

### نشاط اليقظة الذهنية

تتضمن معظم الجلسات نشاط اليقظة الذهنية، حيث تهدف هذه الأنشطة إلى مساعدة المشاركين على الاسترخاء والتخلص من التوتر ومنحهم بضع لحظات من السلام، مع تفهم أن الجميع يصلون حاملين همومًا يومية وفي بعض الأحيان مواقف صعبة يمرون بها في حياتهم الشخصية، كما يمكن أن تساعد أنشطة اليقظة الذهنية في التركيز على المشاركين والانفتاح على تجربة الجلسة من خلال التفاعل مع الآخرين، بالإضافة إلى معالجة أنشطة الجلسة والعواطف التي ربما يتم إثارتها، قم بتيسير ذلك بسلام وهدوء لخلق جو هادئ.

## الالتزام الأسبوعي

في ختام معظم الجلسات، سيتم دعوة المشاركين لاستكشاف ومحاولة تنفيذ واحد أو أكثر من الإجراءات المحددة وفقاً لأنشطة هذا الأسبوع، ويمكن أن تساعد هذه الإجراءات في دمج ما تعلموه هذا الأسبوع في حياتهم اليومية وتشجيعهم على المشاركة مع شركائهم وأطفالهم ومجتمعهم، وهذا نوع من "الواجب المنزلي" للمنهج، وفي قسم "الترحيب وتسجيل الدخول" من كل أسبوع، سيطلب من المشاركين التحدث عن كيفية استكمالهم للالتزامهم الأسبوعي، إذا كانوا قادرين على ذلك.

٤

## الاختتام وتسجيل الخروج

غالبًا ما يستلزم تسجيل الخروج قيام المشاركين بالالتزام ملموس بالإجراءات التي سيتخذونها قبل الجلسة التالية، وتم تضمين نوع من تمارين تسجيل الخروج بالفعل في العديد من الأنشطة، ولكن من المفيد دائمًا إنهاء الجلسة مع التزام المشاركين بشكل واضح بالقيام بشيء عملي قبل الجلسة التالية.

٥

في تمرين تسجيل الخروج، يمكنك أيضًا القيام بتلخيص معلومات بسيط للجلسة لتمكين المشاركين من مشاركة أكثر ما أحبوه (أو لم يحبوه) حول النشاط وما تعلموه، وهذه أيضًا فرصة لمعالجة أي مشاعر قد لا تزال بحاجة إلى معالجة قبل نهاية الجلسة.

## أنشطة كسر الجمود

ستتضمن بعض الجلسات أيضًا إجراء سريع لنشاط "تقنية التنشيط" أو "كسر الجمود"، وهذه أنشطة قصيرة جدًا لا تتعلق بمحتوى الجلسة حيث سينهض المشاركون ويتحركون، وتساعد هذه الأنشطة على تخفيف الضغط والتوتر، والفصل عن الجلسات حيث سيكون هناك الكثير من الجلوس أو المناقشة، وستضيف عنصرًا من الحركة الجسدية إلى الجلسة، كما تم تضمين عدد من هذه الأنشطة في ملحق في الجزء الخلفي من هذا المنهج، ولكن سيتم تشجيع الميسرين على ابتكار أنشطة خاصة بهم إذا رغبوا في ذلك، وتعديل الأنشطة الحالية بما يتناسب مع راحتهم وراحة المشاركين، فُكر فيما قد تستمتع به أنت والآخرين، أو ما فعلته في مجموعات مع ميسرين آخرين وجربهم، يمكنك كذلك استخدام أنشطة مختلفة في كل مرة أو العثور على نشاط تحبه المجموعة وتكرره بانتظام، يتم تشجيع الميسرين على استخدام هذا لمساعدة المشاركين على الشعور براحة أكبر في المكان وكلما شعروا أن الطاقة في الغرفة تقل.

٦

## توجيهات للميسرين

وفي الوقت نفسه، ستكون هناك لحظات يكون فيها من المناسب والمفيد لك مشاركة آرائك الشخصية وأفكارك وقيمك حول موضوع ما. وفي اللحظات التي تشارك فيها منظور المساواة بين الجنسين الذي يبدو أن المجموعة ليست على استعداد تام معه، ومن خلال مشاركة آرائك الخاصة، فإنك تساعد على فتح الباب للتغيير.

### طرح الأسئلة

إحدى أهم الأمور التي ستفعلها كميسر هو ببساطة طرح الأسئلة، ويؤدي القيام بذلك إلى تعزيز الحوار وفتح مسارات جديدة للمشاركين لاستكشاف المواضيع، وللقيام بذلك، انظر إلى مجموعتك كعملية، واطرح أسئلة "تحويرية"، الأسئلة التي تجعل المشاركين يفكرون أكثر، ولا يمكن الإجابة عليها بـ "نعم" أو "لا"، وتكون غير متحيزة، اطلع على الجدول التالي للحصول على نصائح إضافية:

#### نعم، افعل ذلك!



طرح أسئلة تحويرية، على سبيل المثال: "ما رأيك في مناقشة هذا الأمر مع زوجتك؟ كيف تعتقد أن المحادثة ستسير؟ ما الذي جعلك تفكر أو تشعر بهذه الطريقة؟"

كن بسيطًا: اسأل، "متى؟" "أين؟" "ماذا أو ما؟" "كيف؟" "من؟" "لماذا؟" عليك الاستمرار بعبارة كاملة، على سبيل المثال: "بماذا كنت تفكر عندما حدث ذلك؟ لماذا تعتقد ذلك؟"

كن غير متحيز: استثني مشاعرك وقيمك من الأسئلة، وبدلاً من ذلك قم بتوجيه المشاركين في تحديد المشاكل والحلول.

#### لا تفعل ذلك!



طرح أسئلة يمكن الإجابة عليها بـ "نعم" أو "لا"، على سبيل المثال: "هل ستناقش هذا الأمر مع زوجتك؟"

طرح أسئلة استدرجية أو تحيزية، على سبيل المثال: "كي تكون أباً صالحاً، ألا تصرخ على أطفالك أبداً؟"

أولاً وقبل كل شيء، يجب أن ترى نفسك كميسر وليس مدرس، بدلاً من إلقاء المحاضرات، اطرِح أسئلة لفهم أفضل من أين يأتي المشاركون وتوجيههم في تفكير المجموعة للنظر بشكل نقدي في الأعراف الضارة حول الذكورة، وليس عليك أن تكون خبيراً في الموضوعات التي تباينها ولست بحاجة كذلك إلى الحصول على جميع الإجابات، بدلاً من ذلك، يتمثل دور الميسر في خلق بيئة منفتحة ومحترمة يمكن أن يشعر فيها المشاركون بالراحة في المشاركة والتعلم من بعضهم البعض في مكان آمن.

يتمثل دور الميسر في تعزيز التفكير والتعلم التشاركي، والاعتراف بالخبرة والمعرفة ومواطن القوة لدى المشاركين والبناء عليها، وتقديم المعلومات بشكل محايد، وخلق تجربة تعليمية أفقية حيث يمكن للمشاركين التعلم من بعضهم البعض والمشاركة الفعالة في الأنشطة، وتتضمن المعلومات الأخرى التي يجب وضعها في الاعتبار أن تكون على معرفة بموقعك في السلطة؛ وبالتالي، تجنب مواقف إصدار الحكم المسبق والمواقف السلطوية، ولا تفرض أبداً مشاعرك أو آرائك على المجموعة ولا تهدف إلى زرع الخوف لأن المشاركين قد "يوقفون" عواطفهم أو اهتماماتهم أو تفاعلهم مع الموضوع أو يشعرون بالعبء أثناء المشاركة، كن دائماً على معرفة باللغة التي تستخدمها والأفكار التي تقدمها.

العديد من المواضيع في هذا المنهج معقدة وحساسة، لذا أثناء الجلسات، انتبه لمستوى راحة المشاركين، وفي بعض الحالات، قد تحتاج إلى إحالة الأفراد إلى الخدمات المهنية مثل تقديم المشورة لمعالجة الصحة النفسية أو حماية الطفل أو الدعم المتخصص للناجين من العنف، قبل أن تقوم بتيسير أي جلسة، من الضروري أن يكون لديك قائمة بالموارد المتاحة للمشاركين إذا احتاجوا إلى مساعدة إضافية وأن يكون جميع الميسرين على معرفة جيدة بالقوانين المحلية المتعلقة بحقوق القاصرين والسرية والإبلاغ الإلزامي، كذلك من المهم أن تكون على معرفة بالحقائق العملية لحياة أعضاء المجموعة وأن تفهم أنهم قد يواجهون تحديات أو مخاطر عند محاولة إجراء تغييرات.

تغيير المواقف والسلوكيات عملية طويلة الأجل، ولن تؤدي المشاركة في هذه الأنشطة بالضرورة إلى تحول فوري في حياة الأفراد وعلاقاتهم، ومع ذلك، هي خطوة كبيرة نحو تعزيز التغيير الشخصي.

قبل أن تبدأ، راجع وجهات نظرك وافتراساتك وأحكامك المسبقة وتجنب تقديمها للمجموعة، وكن على معرفة بما إذا كان الشباب من خلفيات اجتماعية أو ثقافية أو دينية بثيرون مشاعر معينة بداخلهم، سواء كانت إيجابية أو سلبية، والتي قد تؤثر على عملك في المجموعة



**لا تحكم،** تذكر أنك هنا لتيسير المناقشة والتفكير، ودورك ليس تعليم أو معاقبة أي شخص، كن ودودًا وأنشئ علاقة مع المشاركين، وكن على معرفة بموقعك في السلطة؛ تجنب موافق إصدار الحكم المسبق والمواقف السلطوية، لا تفرض أبدًا مشاعرك أو آرائك على المجموعة.

**تعزيز الإدماج،** يجب أن تتأكد من إتاحة فرصة التحدث لجميع المشاركين، وحرص على عدم السماح لشخص ما بالسيطرة على المحادثة أو جعل الآخرين يشعرون أنه لا يمكنهم مشاركة آرائهم، وشجّع الناس على مشاركة تجاربهم وتعلم تحديد متى يريد الناس التحدث ولكن قد يكونوا خجولين جدًا لقول شيء ما لم يُطلب منهم ذلك، وإذا بدأ أحد المشاركين في المجموعة بقضاء الكثير من الوقت في سرد قصة، فابحث عن مدخل وقل بلطف، "يبدو أن لديك الكثير من الخبرات القيمة لمشاركتها مع المجموعة، ذلك رائع! هل لدى الآخرين قصص مشابهة أو مختلفة يرغبون أيضًا في مشاركتها؟"

**معالجة مخاوف المشاركين،** يمكن أن تكون اجتماعات المجموعة بمثابة فرصة هامة للمشاركين لتلقي المساعدة والمشورة، وبصفتك ميسرًا، من المهم أن تتحقق من مخاوف الأشخاص، كما يمكنك أيضًا إشراك المجموعة الأكبر بالمساعدة في اقتراح الحلول، اسأل المجموعة، "كيف تعتقد أنه يمكن حل هذه المشكلة؟"، أو، "هل واجه أي شخص موقفًا مشابهًا؟ ما الذي فعلته؟"

**معرفة واستخدام خدمات الإحالة،** قد تتطلب بعض المشاكل التي يواجهها المشاركون دعمًا خارجيًا، بالإضافة إلى ذلك، قد يفضل بعض المشاركين مناقشة موضوع معين، أو الحصول على معلومات، أو طلب الدعم خارج إطار المجموعة، أو قد يحتاجون إلى اهتمام من مقدم خدمة متخصص، وبصفتك ميسرًا، يجب أن تكون على معرفة بالأمكان التي يمكنك فيها إحالة المشاركين إذا لزم الأمر.



هناك العديد من أسئلة المناقشة الجماعية المذكورة في قائمة كل نشاط لمساعدة المشاركين على استكشاف وفهم القضايا المطروحة، على الرغم من ذلك استخدم هذه الأسئلة كدليل للمحادثة، وليس كقائمة مرجعية، وما يرجح حدوثه هو أن بعض القضايا التي تثيرها الأسئلة ستظهر بشكل طبيعي في المناقشة، وفي هذه الحالة ليست هناك حاجة لطرحها مرة أخرى، قد يجب شخص ما على أسئلة أخرى أثناء إجابتها على سؤال مختلف، في بعض الأحيان، يسأل عضو المجموعة الآخرين سؤالًا من القائمة دون أن يعرفوا ذلك.

بشكل عام، تريد أن تكون المناقشة مريحة وطبيعية للمشاركين، كما يمكنك أيضًا دمج الأسئلة أو إعادة صياغتها لجعلها أكثر منطقية أو للإشارة إلى شيء قيل سابقًا، مما يجعل السؤال أكثر صلة بالمجموعة، وفي بعض الأحيان، إذا بدا أن السؤال حساس للغاية بالنسبة للمجموعة حينها يمكنك اختيار تخطيه أو حفظه لجلسة مستقبلية.

كلما تعرفت على مجموعتك وطوّرت تجربتك كميسر، ستشعر براحة أكبر عند طرح أسئلة المناقشة، فقط تذكر أن المجموعة ليست اختيارًا وأنت لست محاضرًا، أنت ميسر، وبهذه الطريقة ستدير نقاشًا بين الأصدقاء.

## نصائح للتيسير الناجح

فيما يلي عدد من النصائح المفيدة لمساعدتك في قيادة الجلسات الجماعية، وستساعدك هذه النصائح على تعزيز وخلق بيئة محترمة يشعر فيها الشباب بالراحة عند مشاركة آرائهم وخبراتهم، بالإضافة إلى الاستماع إلى الآخرين والتعلم منهم.

**تذكر اتفاقية المجموعة،** اطلب من المشاركين اتخاذ قرار بشأن مجموعة من الاتفاقات وذكرهم بتلك الاتفاقات طوال الجلسات، حيث تتعلق الاتفاقيات الهامة للمجموعة بالاستماع إلى الآخرين وإظهار الاحترام لهم (على سبيل المثال؛ عدم التحدث عندما يتحدث الآخرون، وعدم إبداء تعليقات فضة، أو عدم التحدث عبر الهاتف)، والسرية والمشاركة.



من المهم أن تذكر المشاركين في بداية كل جلسة أنه مرحب بهم لمغادرة الغرفة إذا شعروا بعدم الارتياح، وليسوا مطالبين بمشاركة أي معلومات حساسة، ويجب أن يتكرر ذكر هذا أيضًا في بداية الأنشطة الحساسة بشكل خاص، كما عليك تذكير المشاركين أيضًا بالموارد المتاحة لهم وأنت متاح بعد الجلسة للتحديث أكثر، فم بإحالة دافئة (التواصل مع شخص معين في خدمة متخصصة معينة أو عرض مرافقة المشاركين إن رغبت) من المشاركين لمقدمي الخدمة الذين يمكنهم مناقشة أي قضايا قد تكون لديهم، ومن المفيد أيضًا مراجعة القواعد الأساسية (اتفاقيات المجموعة) حول احترام السرية في إعداد المجموعة، ويجب أيضًا تذكير المشاركين بعدم مشاركة أي معلومات شخصية لا يريدون الكشف عنها خارج المجموعة.

### منع المناقشات من الابتعاد كثيرًا عن الأفكار الرئيسية.

إحدى أدوات التيسير الرئيسية التي يمكنك استخدامها هي "البنك"، والمعروف أيضًا باسم "ساحة انتظار"، في حين أن جميع المناقشات مرحب بها، إذا طرح أحد المشاركين موضوعًا لا يمكن معالجته في الوقت المخصص له، اكتبه على لوح ورق قلاب يسمى "البنك" أو "ساحة انتظار"، ومن المهم إعادة النظر في هذه المواضيع في وقت آخر، ومع ذلك، إذا كان الموضوع غير ذي صلة تمامًا، قل شيئًا مثل، "هذا تعليق رائع، ليس لدينا الوقت لمعالجة ذلك في الوقت الحالي، ولكن لننحدث أكثر عن ذلك بعد الجلسة".

### كن ودودًا وأنشئ علاقة مع المشاركين.

فأنت لست شخصية ذات سلطة، ولا تجلس في الحكم أو تمنح المشاركين الدرجات أو التقييمات، ولا بأس بل نشجعك على أن تكون غير رسمي مع المشاركين، وأن تنادوا بعضهم البعض بالأسماء الأولى، ومشاركة التفاصيل الشخصية (عند الحاجة) وحتى التواصل الاجتماعي خارج إطار المجموعة، حيث أن كل ذلك يبني العلاقات التي تجعل المجموعة فعالة، كما نشجعك على مشاركة أمثلة جماعية من حياتك، وكفاحك وتحدياتك وإنجازاتك، والقيام بذلك يقدم مثالًا للمجموعة ويساعدهم على رؤية أن التغيير ممكن وكيف تبدو عملية التغيير، كما لا يتعين عليك أن تكون مثاليًا، فقط على نفس طريق النمو الشخصي الذي تطلب من المشاركين السير فيه.

**تسوية النزاعات باحترام** إذا نشأ خلاف بين المجموعة، أو إذا شارك أحد المشاركين وجهة نظر تمييزية، فذكر المشاركين باتفاقية المجموعة، وشجع الأعضاء الآخرين على المساعدة في التوسط بالحالة، واسأل المجموعة عن رأيهم في السؤال المطروح أو كيف سيقترون التعامل مع المشكلة، وعند الضرورة، يمكنك تقديم إجابات موجزة على الأسئلة وتوضيح المعلومات المضللة.

**تقدير الصدق والصراحة** شجع المشاركين على التحلي بالصدق والانفتاح، حيث يجب ألا يخافوا من مناقشة القضايا الحساسة خوفًا من السخرية من أقرانهم، واشكر أعضاء المجموعة على مشاركة قصصهم الشخصية، ولا تجبر أي شخص على المشاركة في الأنشطة، بدلاً من ذلك، حاول خلق بيئة يشعر فيها المشاركون بالراحة.

### تعزيز الحركة والتفاعل.

فم بتضمين أكبر قدر ممكن من الحركة الجسدية حتى يبقى المشاركون نشيطين ومتيقظين ومهتمين، كما نشجعك على استخدام أنشطة تقنية تشييط قصيرة بين الأنشطة من أجل الحفاظ على مشاركة المشاركين في المواضيع التي تناقشها.

### تنظيم الوقت.

تتبع الوقت ولا تقضي وقتًا طويلًا في نشاط أو جلسة معينة، وضع باعتبارك مدى انتباه المشاركين والجدول الزمنية.

### السؤال عن الملاحظات.

استخدم "تسجيل الخروج" لتلقي ملاحظات منتظمة من المشاركين، ما الذي يعجبهم وما لا يعجبهم في الأنشطة؟ ما الذي ينحوق أو لا يتحقق؟ استخدم مساهماتهم لتحسين الجلسات، ولا تبتعد عن الأنشطة المخطط لها ولكن استخدم الملاحظات لتحسين سير الجلسات (على سبيل المثال: من خلال تضمين المزيد من عوامل تقنيات التنشيط).

### اتسم بالاحترام في حضورك ومظهرك.

حسن المظهر قدر الإمكان وفي تواصلك اللفظي وغير اللفظي، حيث يتضمن ذلك طريقة لبسك (تجنب الملابس التي تشتت الانتباه)، وطريقة مخاطبة المشاركين (اعمل على تذكر أسمائهم - يمكن أن تساعد لعبة الأسماء البسيطة في ذلك).

### احذر الموضوعات التي قد تسبب صدمة نفسية

**مجددًا** بالنظر إلى حساسية بعض هذه القضايا، من الممكن أن يتحدث المشاركون عن تجارب شخصية للعنف، مثل: الصدمات الجنسية أو الاعتداء، ونظرًا لمتطلبات الإبلاغ الإلزامية للميسرين والموظفين (أي: متطلبات الإبلاغ عن المشاكل، مثل الإساءة والاعتداء الجنسي عندما يكون المشاركون قاصرين).

## إجراء كل جلسة

**مراجعة الأنشطة والتوجيهات.** قبل كل جلسة، راجع "المواد المطلوبة" و"الإعداد" و"ملاحظات الميسر" بالإضافة إلى إجراء النشاط، حيث سيساعد هذا في ضمان استعدادك لتيسير كل نشاط وسيتيح الوقت لجمع مواد إضافية والحصول على معلومات أكثر حول الموضوع إذا لزم الأمر.

**تجهيز المساحة.** عند تجهيز المساحة، رتب المقاعد دائماً على شكل حلقة لجميع الجلسات ما لم يُذكر خلاف ذلك، ويوصى أثناء الجلسات بتقديم نوع من المرطبات للمشاركين وكذلك المشاركة في النشاط البدني والحركة، كما تميل المشروبات والأطعمة إلى أن تحظى بتقدير كبير من قبل المشاركين وتساعدهم على البقاء في عملية المجموعة.

**تسجيل دخول في بداية كل جلسة.** من المهم أن تبدأ كل جلسة من خلال الترحيب الحار بالعودة للمجموعة وتسجيل الدخول، حيث يقدم تسجيل الدخول وقتاً للمشاركين في المجموعة لمشاركة أي أفكار وتجارب شخصية وملاحظات لديهم بناءً على المناقشة من الجلسة الماضية، اقبض عدة دقائق في تسجيل الدخول قبل بدء جلسة اليوم، ومن أجل الحصول على وقت لأنشطة الجلسة، اجعل تسجيلات الدخول موجزة، دون استجابات أو مناقشة - يجب ألا تزيد تسجيلات الدخول عن 10 دقائق.

**مراجعة اتفاقيات المجموعة.** ستطلب معظم الجلسات من المشاركين في المجموعة تبادل الخبرات الشخصية، ولإنشاء مساحات آمنة للمشاركين، في بداية كل جلسة، راجع القواعد الأساسية التي وضعتها المجموعة في "جلسة الترحيب"، حيث أن هذا يعزز الثقة والسرية داخل المجموعة.

**تنفيذ النشاط - ولكن كن مرناً ومبتكراً وقم بوضع الأنشطة في سياقها.** حيث يحتوي كل نشاط على إجراءات لأخذ المجموعة من خلال الأنشطة وأسئلة المناقشة الجماعية للبحث على التفكير النقدي، ويجب أن يكون الهيكل المقترح في هذا الدليل لتنفيذ الأنشطة بمثابة دليل عام؛ وليس من الضروري تطبيقه حرفياً، كما يمكن للميسرين تغيير ترتيب عناصر أنشطة معينة أو تغيير الأمثلة المدرجة لجعلها أكثر صلة بواقع مجموعتهم وتعكس معارفهم ومهاراتهم، وإذا كانت المواضيع والأمثلة المقدمة في هذه الأنشطة مجردة جداً أو بعيدة عن واقعك، يمكنك إضافة أمثلة من حياتك اليومية وتجاربك، سيساعد هذا المشاركين على الانخراط عاطفياً والتعرف بشكل أكبر على المادة، تساعد مشاركة الخبرات الشخصية أيضاً في تصميم السلوك الذي تريده من الشباب في مجموعتك، كن حذراً، مع ذلك لا تبتعد كثيراً عن المنهج، لأن هذا قد يمنعك من الوصول إلى أهداف الجلسات.

**استخدام أنشطة كسر الجمود وتقنيات التنشيط.** حيث أن أنشطة كسر الجمود عبارة عن أنشطة قصيرة تساعد المشاركين على بناء الثقة في المجموعة، وعادةً ما يكون ذلك بطريقة مرحية، وهي طريقة رائعة لافتتاح جلسة، مما يسمح للمشاركين بالحركة والمشاركة والارتياح مع بعضهم البعض، وأنشطة تقنيات التنشيط هي أنشطة قصيرة مفيدة للغاية عندما يبدو أن لدى المجموعة طاقة منخفضة، أو عدم اهتمام، أو عدم الاستجابة للنشاط، وهي تساعد على تغيير الروتين، وتحريك الأشخاص، وتخفيف التعب والملل، وتستغرق بضع دقائق فقط، وكن على معرفة بديناميات النوع الاجتماعي، وإذا كانت المجموعة مختلطة، قم بإعداد تقنيات تنشيط تأخذ في الاعتبار التواصل الجسدي وحركات الجسم التي قد لا ترحب بها المجموعة.

**إبقاء المناقشات الجماعية مفتوحة وفيما بين المشاركين.** يمكن أن تكون مناقشات المجموعة أهم جزء في كل نشاط، وهذه المناقشات فرصة للشباب للتفكير فيما كانوا يفعلونه، والتحدث عن أفكارهم مع بعضهم البعض، والتفكير بشكل نقدي حول كيفية رؤية التغييرات في حياتهم، ومن المهم للميسرين التأكد من أن المحادثات تبقى مفتوحة وخالية من الأحكام ومريحة، حاول أن تجعل المجموعة تتحدث مع بعضها البعض بدلاً من إجراء محادثات فردية مع أي شخص يقود التيسير.

**تسجيل الخروج في نهاية اليوم.** اختتم كل يوم بـ"تسجيل الخروج" المكون من كلمة واحدة والذي يؤكد على بعض الأفكار الرئيسية أو الدروس التي تعلموها خلال تلك الجلسة، واستخدم هذا الوقت للتفكير في الاستنتاجات الرئيسية لليوم، للإعلان عن الأنشطة التالية، أو لمعرفة ما يمكن تحسينه وما الذي نجح، على سبيل المثال.

## تيسير المجموعات المختلطة

### ديناميكيات المشاركين

في الجلسات المختلطة، قد ترى مجموعة من ديناميكيات القوة يتم ممارستها، خاصة من قبل الرجال، بما في ذلك العديد من تلك التي نحاول تغييرها بشكل إيجابي من خلال المنهج! وبشكل عام، تطبق جميع المبادئ المذكورة أعلاه بغض النظر عن من هم في المجموعة، ولكن هناك بعض النصائح الإضافية التي قد تكون مفيدة.

تم تصميم العديد من الجلسات للرجال والنساء معًا، وفي جلستين سيحضر أطفالهم أيضًا، حيث تم إعداد هذه الجلسات لإشراك المشاركين في التفكير النقدي وتعزيز الحوار بين الرجال والنساء، وقد تتطلب بعض الأنشطة مشاركة الرجال والنساء في مناقشات جماعية منفصلة، ويتم ذلك للتأكد من أن كلا من الرجال والنساء يشعرون بالراحة للتعبير عن أفكارهم وآرائهم، خاصة حول القضايا التي قد تكون حساسة للمناقشة أمام شريكهم، ومن خلال هذه الأنشطة، قد يبدأ الرجال والنساء في الشعور براحة أكبر في التواصل مع بعضهم البعض وأيضًا في تطوير علاقة ثقة بين أقرانهم في المجموعة والتي ستيسر المشاركة عندما يكون الزوجان حاضرين، في جلسات لاحقة.

**اعتمادًا على من في الغرفة، قد يكون المشاركون أقل استعدادًا للمشاركة بشكل مفتوح** على سبيل المثال، قد تكون المرأة أقل راحة في التحدث بحرية أمام زوجها وقد يكون الأطفال أقل راحة في التحدث بحرية أمام والديهم أو كليهما، وعندما تكون هذه المجموعات معًا، لا تضغط على الأفراد للمشاركة ولكن يمكنك منحهم وقتًا إضافيًا للتفكير في إجاباتهم على الأسئلة، أو لتدوين إجاباتهم والتفكير فيها دون توقع مشاركة تلك الإجابات، ولا تتردد في تعديل منهجك في هذه الأنشطة وفقًا لكيفية رؤيتك استجابة المشاركين، وهناك طريقة أخرى لمعالجة ذلك، وهي عند الحاجة، تقسيم المشاركين إلى مجموعات عائلية للمناقشة، قد تشعر النساء والأطفال براحة أقل عند التحدث عن أزواجهن أو آبائهم في المجموعة الكبيرة، لكنهم قد يكونوا قادرين على التحدث بصراحة عندما يتحدثون فقط مع أفراد الأسرة، أو حتى في مجموعة صغيرة مع مجموعة عائلية أخرى.

**انتبه بشكل خاص للمقاطع والأحاديث الجانبية**، بشكل عام، يقاطع الرجال والفتيان غالبًا النساء والفتيات أكثر من العكس، وعندما يقوم الرجال والفتيان ذلك، تدخل، واطلب منهم الانتظار، ثم أعد انتباهك إلى الشخص الذي يتحدث، وينطبق هذا أيضًا عندما يقاطع الرجال والفتيان بعضهم البعض، وغالبًا ما يكون الرجال والفتيان أكثر عرضة لإجراء محادثات جانبية أو تلقي مكالمات هاتفية عندما يتحدث شخص آخر، لذا عندما يحدث ذلك، أوقف المحادثة مؤقتًا واطلب من أولئك الذين يقومون بالتنشيط التوقف والانضمام إلى المجموعة مجددًا، يمكنك أيضًا تذكيرهم باتفاقية المجموعة أن يتحدث شخص واحد فقط في كل مرة.

**كن على معرفة بديناميكيات القوة الأسرية والجنسية**، قد يكون الآباء في المجموعة معتادين على التحدث نيابة عن شركائهم وأطفالهم، ولكن في مجموعتنا، نريد التأكد من أن كل شخص يمكنه التحدث بحرية، وإذا كان الآباء أو الفتيان يحاولون التحدث نيابة عن النساء والفتيات، أو مقاطعتهم، اشكرهم بلطف على حماسهم ولكن قل أننا في المجموعة نريد التأكد من أن الجميع يمكنهم مشاركة قصصهم الخاصة، ويمكنك حتى الرجوع مرة أخرى إلى اتفاقية المجموعة حول "قول أنا"، أي أن يتحدث كل مشارك بناءً على معرفته وخبرته وألا يتحدث نيابة عن الآخرين، وبصفتك الميسر، ستحتاج إلى إظهار نموذج يحتذى به مع الاهتمام بالنساء والفتيات عندما يتحدثن أيضًا، كلما تحدثوا، انظر إليهم واستمع جيدًا لما يقولون، وإذا كنت تنظر بعيدًا أو لا تولي اهتمامًا كاملًا، فهذا يرسل إشارة إلى الرجال والفتيان أن أصوات النساء أقل أهمية.



## تيسير المجموعات المختلطة

### ديناميكيات الميسر

عند التيسير مع ميسرة أنثى واحدة وميسر ذكر واحد، من المهم التأكد من أن الميسرين يقومون بنمذجة العلاقات المتكافئة بين الجنسين، وهذا يعني أن كلاهما يوضح أنواع التواصل والمشاركة في صنع القرار التي تشجع المشاركين على القيام بها، وتتضمن بعض العناصر التي يجب الحذر منها:

تم إعداد الجلسات المختلطة في المنهج ليتم تيسيرها من قبل اثنين من الميسرين، من الناحية المثالية أحدهما ذكر والأخرى أنثى، في حين أن هذا يعتمد دائمًا على توافر ومهارات الميسرين في مجتمعك، حيث تتطلب بعض الجلسات الفصل بين الرجال والنساء والتوصية أن يتم تيسير هذه المجموعات من خلال ميسر ذكر فقط (لمجموعة الرجال) أو ميسرة أنثى (لمجموعة النساء)، ويتيح ذلك مزيدًا من الراحة أثناء تلك المحادثات الحساسة.

يجب أن يقسم الميسرين العمل بالتساوي، وهذا يعني أن لا يقوم أحد الميسرين بإجراء جميع الجلسات أو يقوم بمعظم العمل، حيث يجب تقسيم الأنشطة بالتساوي من قبل الميسر (إما بالتناوب بين الدور القيادي للتيسير لكل نشاط آخر أو لكل جلسة).

احذر من أن الميسرات الإناث لسن وحدهن اللاتي يقمن بتدوين الملاحظات أو أن الميسرين الذكور ليسوا وحدهم الذين يديرون المناقشات الجماعية، يمكن أن يعطي هذا عن غير قصد انطباعًا أن الميسرين الذكور أكثر قيمة من زميلاتهم الإناث، لذا تأكد من مشاركة هذه الأدوار.

والعكس صحيح أيضاً، إذا كانت إحدى الميسرات تقود جميع المناقشات وكان الميسر الذكر جالسًا ولم يشارك، يمكن أن يعطي ذلك انطباعًا أنه غير موافق وأنه أقل استثمارًا في المجموعة، ويجب أن يبقى الميسر الذي لا يقود المجموعة منتبهًا ومشاركًا مع المجموعة في جميع الأوقات، وعدم النظر إلى الفضاء أو تفحص هاتفه.

يجب أن يكون الميسرين مرتاحين لبعضهم البعض وأن يتمتعوا بعلاقة عمل جيدة وتواصل جيد.

لا تقاطعوا بعضكم البعض، ففكر في التحقق من صحة ما يقوله الميسر الآخر أو التفكير فيه، وعندما يكون ذلك مناسبًا، للبناء على نقاط زميلك ووضع نموذج بناء وتعاوني للحوار، ومرة أخرى، من المهم جدًا نمذجة نوع السلوك الذي ترغب في رؤيته في المشاركين.

تأكد من التدريب مع بعضكم البعض قبل الجلسة وتقسيم الأدوار والأنشطة مسبقًا، وإذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان فريق التيسير الخاص بك يقوم بنمذجة العلاقات المتكافئة بين الجنسين، فتدرب أمام زميل أو مشرف واحصل على ملاحظات من الآخرين.

# نصائح لإنشاء مساحة آمنة للمشاركين والاستجابة للمناقشات الحساسة

تتضمن معظم الجلسات في هذا المنهج محادثات تفكير حول مواضيع ربما تكون حساسة، وبصفتكم ميسرين، من المهم توفير مساحة آمنة للمشاركين لمشاركة أفكارهم ومشاعرهم، والتأكد من أنكم تستمعون بنشاط وعاطفية دون الحكم على قصص المشاركين أو مقاطعتها، ولا تضغطوا على أي شخص للمشاركة ولكن تأكدوا من السماح للمشاركين بالتحدث عما يثيره التمرين لهم، وتعزيز التفكير، وتسهيل الضوء على الأفكار الرئيسية للتمرين، وإذا شارك أي مشارك أي تجارب مؤلمة، أو تأثر بعمق، أو بكى، يمكنكم تنفيذ أي من التوصيات التالية على النحو الذي تراه مناسباً:

**لا تصدر أحكام،** هذا ليس بالأمر السهل دائماً ولكن ضع آرائك جانباً للتركيز على منظور الشخص الآخر، حيث سيساعد التعرف على آراء المشاركين ومشاعرهم على شعورهم أنهم مسموعين ومفهومين، وهذا لا يعني أنه يجب الموافقة على كل ما يقوله الشخص، بل يتعلق الأمر بإخباره أنك مهتم.

**أولي انتباهك الكامل للشخص،** انتبه لنظراتك ولغة جسدك ونبرة صوتك الدافئة، وحافظ على التواصل البصري، والإيماء، وإعطاء إشارات أخرى حسب الحاجة لإظهار أنك منتبه دون مقاطعة، حيث يُظهر منح انتباهك الكامل الاحترام، ومن المرجح أن يبقى الشخص هادئاً عندما يشعر بالاحترام.

**استمع جيداً** (المشاعر والحقائق)، استمع جيداً إلى الكلمات والتجارب التي يصفها المشاركون - بالإضافة إلى المشاعر التي تنعكس في نبرة صوتهم ولغة جسدهم والإشارات الأخرى - لتجاوز الكلمات وتحديد المشاعر، واستمع بقلبك ونظرتك وصوتك وأذنيك.

**لا تخاف من الصمت،** في بعض الأحيان، كل ما يحتاجه الشخص هو أن يُسمع أو يعلم أنك هناك، قد يفكر الشخص فيما سيقوله بعد ذلك أو قد يحتاج إلى بضع لحظات من الصمت لخب مشاعره، دع الشخص ينهي حديثه قبل تقديم بعض كلمات الدعم.

**قل شكراً،** عبّر عن تقديرك لانفتاح المشاركين وثقتهم في تبادل تجاربهم أو لكونهم عرضة للخطر، وعلّق على أن الكثيرين منا مروا بتجارب مؤلمة مع آرائنا ويمكن أن تساعد القدرة على التعرف عليهم في الشفاء.

**ضع في اعتبارك الجلوس بجانب الشخص المتألم،** يمكنك إمساك أيديهم أو وضع يدك على ظهورهم إذا كان ذلك مناسباً في السياق، أو يمكنك أن تسأل الشخص عما إذا كان يريد الخروج واستنشاق بعض الهواء ومرافقته إذا كان هناك ميسر آخر.

**كرر وأعد الصياغة،** اطرح أسئلة لتأكيد التجارب التي تمت مشاركتها والتحقق منها، وارجع إلى كلام الشخص: على سبيل المثال: سمعت أن أحمد شعر بالإهانة عندما أهانه والده، هل هذا صحيح؟ حافظ على موقف محترم وغير متحيز وامنح الشخص وقتاً للرد، وتذكر أنه لا يوجد نص للاستماع المتعاطف، وقم بالرد بناءً على الشخص والموقف واللحظة.

**قاوم إغراء تقديم النصيحة،** اقتصر على الاستماع والتحقق من صحة التجربة والامتنان لمشاركتهم والبحث عن قواسم مشتركة مع المشاركين الآخرين.

**تابع،** بين الجلسات أو في بداية الجلسة التالية أو نهايتها، تواصل مع المشاركين الذين تأثروا عاطفياً واسألهم عن حالهم واقترح أوقاتاً أخرى للاجتماع إذا لزم الأمر أو فكر في تقديم معلومات حول خدمات الدعم النفسي إذا كانوا لا يزالون يعانون ( انظر أدناه التوجيهات حول الاستجابة للإفصاحات).

# الاستجابة حول الإفصاحات المتعلقة بالعنف أو الصحة النفسية

استخدم المبادئ التوجيهية التالية للاستجابة حول الإفصاحات المتعلقة بالعنف أو غيرها من القضايا الحساسة التي قد تتطلب خدمات خارجية متخصصة، ويرجى دائمًا استشارة مشرف مؤسسة تير دي زوم واستخدام بروتوكول المؤسسة المحدد.

أثناء الجلسة، إذا أفصح أحد المشاركين عن تجربة حياة مؤلمة، يمكنك الجلوس مع المشارك وسؤاله عما إذا كان يرغب في مشاركة تجربته، وتأكد من تجنب الضغط على المشارك للإفصاح، كما عليك التأكد من أن المجموعة تستمع باهتمام واحترام شديد.

قد تتطلب بعض المشاكل التي قد يواجهها المشاركون، مثل: مشاكل الصحة النفسية أو تعاطي المخدرات أو العنف الشريك، دعمًا خارجيًا. بالإضافة إلى ذلك، قد يفضل بعض المشاركين مناقشة مشكلة معينة، أو الحصول على معلومات، أو طلب الدعم خارج إطار المجموعة، أو قد يحتاجون إلى اهتمام من مقد خدمة متخصص، وبصفتك ميسرًا، يجب أن تكون على معرفة ببروتوكول الإحالة الخاصة بمؤسسة أرض البشر (تير دي زوم) وأن تستشيرهم دائمًا لضمان عدم تعريض الشخص للخطر وإبلاغ مشرف المنظمة إذا لم تكن متأكدًا من كيفية التعامل مع مشكلة معينة.

من المهم تحديد ما إذا كان المشارك لا يزال في الوقت الحالي عرضة لخطر العنف أم أن هذه قصة عنف في الماضي، وإذا كانت حالة العنف حديثة أو يبدو أنه لا يزال عرضة للخطر، فاستشر بروتوكول مؤسسة أرض البشر (تير دي زوم) ذي الصلة للإحالات، وإذا كانت حالة العنف في الماضي، فإن ممارسة التعاطف والاستماع الفعال إذا كان ذلك مهمًا للغاية للتأكد من أن المشارك يشعر أنه مسموع ومهم.

## إذا أفصح أحد المشاركين أنه يتعرض للعنف أو تعرض للعنف، من المهم اتباع الخطوات التالية:

استمع بتعاطف، وتحقق من تجاربهم ومخاوفهم، وكن حساسًا.

كن على معرفة بالموارد المتاحة محليًا واحصل على نسخة مطبوعة مع أسماء ومعلومات الاتصال الخاصة بالمراكز التي تقدم خدمات متخصصة للناجين من العنف الشريك، واستشر بروتوكول مؤسسة تير دي زوم ذي الصلة حول كيفية إحالة شخص بشكل صحيح دون تعريضه للخطر.

إذا كان الشخص مهتمًا بالعمل مع الخدمات المتخصصة، فامنحه المعلومات ذات الصلة وأبلغ جهة الاتصال الخاصة بك في المركز المحلي أن أحد المشاركين سيبحث عن المساعدة أو المعلومات.

أظهر للمشارك أنك تهتم وقلق بمشاعرهم.

افعل جميع ما بوسعك لمساعدة الشخص على الشعور بالهدوء والدعم والتواصل مع الآخرين.

تقييم ما إذا كان هناك خطر حالي أو مستمر لحدوث عنف شديد من الشريك.

ناقش القضية مع مشرفك.

في نهاية الجلسة، اجلس مع الشخص واسأله عن حاله، ويمكنك أيضًا اقتراح دعم المجموعة للشخص، وفي الجلسة التالية، اسأل عن حالهم بعد الجلسة وأثناء الأسبوع.

إذا تم الإفصاح عن عنف الشريك داخل المجموعة الأكبر، عليك تذكير المجموعة بإمعان باتفاقيات الاحترام والسرية.

## إذا أفصح الشخص عن تجربة عنف:

شجّعهم على تذكر قوتهم وذكرهم أن المساعدة متاحة، وادعمهم في أي قرار يتخذه دون الضغط عليهم.

أبلغ المشارك والآخرين في المجموعة بوجود خدمات متخصصة في المجتمع لمساعدة الأشخاص الذين يعيشون مع شركاء عنيفين، ومن المهم أن يكون لديك معلومات محدثة عن خدمات الدعم، اسأل المشاركين عما إذا كانوا مهتمين بمعلومات الاتصال الخاصة بهذه الخدمات، وإذا كانوا مهتمين، شارك المعلومات ذات الصلة معهم، وأكد لهم أنها لا تحتوي على أي معلومات كاشفة عن أنواع الخدمات التي تقدمها جهات الاتصال هذه، وارجع إلى بروتوكول منظمة أزد الإنسان ذي الصلة حول كيفية إحالة شخص مع ضمان سلامته.

أخبر الشخص بوضوح أنه غير مسؤول عن العنف الذي تعرض له.

## الإجراءات التي يجب تجنبها عند العمل مع مشارك يفصح عن العنف:

- ✗ محاولة حل مشاكلهم.
- ✗ إقناعهم بترك العلاقة العنيفة.
- ✗ إقناعهم بالذهاب إلى الشرطة أو المحكمة.
- ✗ طرح أسئلة تفصيلية تجبرهم على استعادة التجارب المؤلمة.
- ✗ مطالبتهم بتحليل ما حدث ولماذا.
- ✗ الضغط عليهم للإفصاح عن مشاعرهم.
- ✗ إلقاء اللوم على أنفسهم في أعمال العنف.
- ✗ عدم احترام القوة والاختيار.
- ✗ يمكن لهذه الإجراءات أن تضر أكثر مما تنفع<sup>٢</sup>.

## إذا أفصح الرجل عن استخدام العنف:

إذا أفصح رجل عن استخدام العنف ضد شريكه، فلا تسمح للمجموعة بتسليط الضوء على المشكلة أو إلقاء النكات.

تذكر أنه في حالات الإفصاح عن العنف، من الضروري احترام السرية، وتأكد من أن جميع أعضاء المجموعة على معرفة أن ما يتم مشاركته في المجموعة يجب أن يترك بالمجموعة، لأنه من المهم ضمان أمن الضحايا، ويجب مناقشة جميع عمليات الإفصاح عن العنف مع المشرفين، وليس مع أفراد المجتمع، كما يجب اتخاذ قرار بشأن أي إجراء متابعة بين الميسرين والمشرف عليهم، وإذا حدث الإفصاح داخل المجموعة، تأكد من أن الجميع يتبع قواعد السرية والاحترام.

تذكر أن الاستثناءات من مبدأ السرية تنطبق فقط إذا أفصح أحد المشاركين أنه سيضر بشخص آخر أو بنفسه أو عندما تواجه السلامة الجسدية للشخص ما أو حياته خطراً مباشراً.

<sup>٢</sup> مقتبس من منظمة الصحة العالمية وهيئة الأمم المتحدة للمرأة وصندوق الأمم المتحدة للسكان. (٢٠١٤)، الرعاية الصحية للنساء اللاتي تعرضن لعنف الشريك أو العنف الجنسي: كتيب العلاج الجنسي: كتيب العلاج سريري

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/136101/WHO\\_RHR\\_14.26\\_eng.pdf?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/136101/WHO_RHR_14.26_eng.pdf?sequence=1)

## إذا أفصح أحد المشاركين عن نيته في إيذاء شخص آخر:

تحدث مع مشرفك لتحديد بمن تتصل لمساعدة الشخص المعرض للخطر وربطه بأي موارد متاحة يمكنها تقديم الدعم في المجتمع.

قم بإجراء اتصال: امنح الشخص المعرض للخطر معلومات حول المنظمات التي يمكنه تلقي المساعدة فيها، وإذا قرر الفرد الذهاب، فاتصل بجهة معينة في المنظمة وأخبره أن شخصاً ما سيطلب الدعم واطلب منه استقبال الشخص بحرارة.

أخبر مشرفك فوراً بعد الجلسة ليتم اتخاذ الإجراءات اللازمة.

يجب ألا يتم اعتبار مجموعات الرجال مكاناً مناسباً لمشاركة التفاصيل حول العنف ضد المرأة، وهذا يمكن أن يعزز الأفكار الأبوية التي تضيء الشرعية على العنف، وفي مثل هذه الحالات، يجب أن يكون التركيز على كيفية التحكم بالغضب والعنف، وعلى الضرر الذي يمكن أن يحدث، وعلى تحمل الرجال المسؤولية عن أفعالهم، وكذلك على ضمان عدم تعرض الناجين المحتملين للخطر.

## إذا أبلغ أحد المشاركين عن مشاكل صحية نفسية خطيرة:

إذا احتاج أحد المشاركين إلى دعم متخصص، أو أفصح عن أفكار انتحارية أو أظهر اكتئاب حاد خلال جلسة، تدارك هذا الإفصاح بتلك اللحظة وقم بوضع خطة للتحدث بشكل فردي مع المشارك، وعند انتهاء الجلسة، قدم له معلومات حول المكان الذي قد يذهب إليه لطلب الدعم وناقش الحالة مع مشرفك، وتذكر أن الميسرين ليسوا مستشارين أو معالجين للمشاركين.



©TdH



## الجلسة ١: الترحيب

### الأهداف:

- الترحيب بالمشاركين في المجموعة والسماح لهم بالتعرف على بعضهم البعض
- خلق بيئة مجموعة آمنة حيث يشعر الجميع فيها أنه مسموع ومحترم
- السماح للمشاركين بمشاركة توقعاتهم حول ما سيكتسبونه من البرنامج

### المواد:

أقلام تخطيط.  
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.  
أوراق الملاحظات اللاصقة.  
يوميات المشارك (الصفحة المرجعية ١.١).

### المشاركين:

الرجال والنساء بشكل منفصل، والتيسير ذاته لكلا المجموعتين.

### التحضير:

قبل الجلسة الأولى للمجموعة، من المهم أن تفهم كميسر الفرق بين أسلوب التدريس التقليدي، حيث يكون المعلم أو الميسر أعلى من المشاركين، وأسلوب تيسير التعليم الجماعي، حيث يتساوى الميسر وأعضاء المجموعة.

تأكد أن جميع المواد الخاصة بك مع بعضها.

رتب المساحة بحيث تكون جذابة ومنصفة، وإن أمكن يجب ألا تكون هناك مكاتب أو طاولات، ويجب ترتيب المقاعد على شكل حلقة، كما يجب أن يكون مقعد الميسر جزءًا من الحلقة، ويمكن أن يكون هناك فاصل في الحلقة لوضع حامل لوح الورق القلاب أو لوضع صفحات لوح الورق القلاب على الحائط.

ملاحظة الإلمام بالقراءة والكتابة: يتطلب هذا النشاط بعض القدرة على القراءة والكتابة، لذا كن مدركًا ومراعياً لمستويات الإلمام بالقراءة والكتابة لدى المشاركين، وإذا شعرت أن واحدًا أو أكثر من أعضاء المجموعة سيواجه صعوبة، استكشف طرق بديلة لاستكمال النشاط.

### الأنشطة الرئيسية والمدة:

مجموع وقت الجلسة: ١٢٢ دقيقة (بالإضافة إلى احتمالية توفر وقت إضافي لخدمات الإحالة).

(دقائق)

٢٥	الترحيب والاختبار الأولي
٢٠	المقدمة
٥	أنشطة تقنيات التنشيط
١٥	اتفاقية المجموعة
٢٠	مشاركة التوقعات
١٠	لمحة عامة حول البرنامج والمواضيع
(اختياري)	يوضح مدير خدمات الإحالة
٢٠	عائلي في خمسة سنوات
٢	الالتزام الأسبوعي
٥	الاختتام وتسجيل الخروج

## الجزء ٢: المقدمة (٢٠ دقيقة)

١. بعد الترحيب بالجميع في الجلسة، وضح أنك تود منهم أن يعرفوا بأنفسهم للمجموعة، واطلب من كل شخص التجول حول الحلقة والتعريف بأنفسهم من خلال مشاركة المعلومات التالية:

- ✓ اسمهم:
- ✓ اسم أطفالهم وأعمارهم:
- ✓ أمر واحد يستمتعوا به كونهم آباء:
- ✓ أمر واحد يجده صعباً كونهم آباء.

**ملاحظة للميسر:** استخدم دفتر ملاحظتك أو قطعة ورقة (ليس لوح الورق القلاب) لكتابة أسماء المشاركين ومعلوماتهم كما قدموها عن أنفسهم، سيساعدك هذا على تذكرهم وتذكر التفاصيل المتعلقة بهم بسرعة، واكتب كذلك إجاباتهم على أسئلة حول ما يستمتعون به وما يجده صعباً لأن هذا يمكن أن يساعدك في دعمهم وتخصيص جوانب من المنهج للمشاركين أثناء المضي قدماً، واشرح لهم أنك تدون ملاحظات حول النقاط المهمة التي يثيرونها والأشياء التي لا تريد نسيانها، ولكن أكد على أن كل ما يشاركونه سيبقى سرياً.

٢. بعد أن يُعرّف كل مشارك عن نفسه، أخبر المجموعة: خلال الأشهر القليلة المقبلة، سنلتقي مرة واحدة في الأسبوع لما مجموعه ١٢ اجتماعاً، وفي كل جلسة سنستكشف معاً موضوعاً مختلفاً وسنضمن أنشطة تفاعلية ومناقشة جماعية، وثمانية من الجلسات أعدت للرجال والنساء للمشاركة معاً وأربع جلسات، بما في ذلك هذه الجلسة معدة للرجال والنساء ليكونوا منفصلين.

٣. اسأل المجموعة إذا كان لديهم أي أسئلة حول جلسات المجموعة.

## الجزء ٣: أنشطة تقنيات التنشيط

(٥ دقائق)

اختر من أنشطة تقنيات التنشيط أو أنشطة كسر الجمود المتوفرة في الجزء الخلفي من المنهج، أو استخدم واحداً يعجبك لمساعدة المشاركين على التعرف على بعضهم البعض والشعور بالراحة في المكان.

## الجزء ١: الترحيب (٥ دقائق)

١. ركب بالمشاركين في المجموعة فور وصولهم وعرف عن نفسك، وإذا كانت هناك وجبات خفيفة أو مشروبات متاحة، شجّعهم على التقدم وتناول شيء ما.

٢. اشكرهم على حضورهم وسجل اسم كل شخص والمعلومات في ورقة الاستقبال/سجل الحضور.

٣. حالما يصل الجميع (أو عند مرور وقت كافي)، اطلب من المشاركين الجلوس، وأخبر المجموعة:

أهلاً وسهلاً بكم وشكراً لحضوركم! نحن سعيدين جداً لقبولكم دعوتنا للمشاركة في اجتماع المجموعة هذا، والهدف من هذه المجموعة إنشاء مساحة لأولياء أمور الأطفال والشباب والمراهقين للقاء والمناقشة والتعلم من بعضنا البعض.

تم تصميم هذا البرنامج من قبل مؤسسة أرض البشر (تير دي زوم) ومنظمة Equimundo وخلال هذا البرنامج ستخوضون مجموعة متنوعة من المواضيع حول تربية المراهقين والتي يمكن أن تساعد في تقوية العلاقات الأسرية، وتحسين طرق التواصل مع بعضكم البعض، والتعامل مع التوتر والمشاعر الصعبة الأخرى، وإنشاء رؤية لعائلتك، ودعمك في استخدام الانضباط بطريقة تساعد أطفالك على النمو بطريقة صحية.

نحن نعلم أن الأبوة والأمومة قد تكون صعبة في بعض الأحيان، خاصة وأن أطفالك يتحولون إلى مراهقين، وتهدف هذه المجموعة إلى تزويدك ببعض الأدوات والدعم لجعل هذا التحول أسهل قليلاً، وخلال اجتماعاتنا سنناقش كيف يمكن للرجال والنساء العمل معاً كشركاء وآباء داعمين ومحترمين لتحسين رفاه أطفالنا وعائلتنا.

٤. أخبر المشاركين أنه قبل أن تبدأ البرنامج اطلب منهم إجراء استبيان قصير حيث سيتم سؤالهم عن بعض موافقهم ومعتقداتهم وممارساتهم، ومن المهم أن يكونوا صادقين كما يمكن أن يكونوا في هذه الاستبانة لأنها ستعطينا صورة جيدة لمن هو في الغرفة وما هو الدعم المخصص الذي يمكنك تقديمه كميسرين.

٥. قدّم الاستبيانات للمشاركين واطلب منهم تعبئتها، وبالنسبة للمجموعات غير الملمة بالقراءة والكتابة، تأكد من العثور على استراتيجية إيصال معلومات بديلة (على سبيل المثال: القراءة بصوت عالٍ، والعمل على حدة مع الميسر، وما إلى ذلك)

## اتفاقات جماعية هامة من أجل مجموعة ناجحة

### الخصوصية والسرية:

يجب تأمين خصوصية التجارب الشخصية، يجب أن لا يناقش أحد المعلومات الخاصة التي يتم مشاركتها في المجموعة مع الآخرين في المجتمع، وإذا كان شخص ما لا يريد مشاركتها، ستبقى جميع القصص والتجارب الشخصية التي يتم مشاركتها داخل المجموعة.

ومع ذلك، يتم تشجيع المشاركين على مشاركة أي معرفة أو دروس تعلموها في الجلسات مع الآخرين خارج هذه المجموعة، مثل: الأصدقاء وأفراد الأسرة والجيران.

### المساواة:

جميع أعضاء المجموعة متساوون، بغض النظر عن العمر أو الخلفية أو أي خصائص أخرى، كما يتمتع جميع الأعضاء بصوت ولهم الحق في التحدث والمشاركة والمساهمة. جميع الأعضاء مسؤولين عن أفعالهم وسلوكهم، وكل عضو يتحمل مسؤولية ما يفعله.

### الاحترام والتعاطف:

تحدث مرة واحدة، وامنح كل شخص وقتاً للتحدث، حيث أن وجهة نظر الجميع مهمة، ونحن بحاجة للتأكد من أن الجميع مسموع، استمع وأظهر اهتماماً بما يقوله الآخرون.

مارس التعاطف - تخيل نفسك في موقف الشخص الآخر وحاول أن تفهم ما يشعر به، واحترم آراء الآخرين وحاول ألا تحكم على الآخرين بسبب تجاربهم أو آرائهم.

يجب على كل عضو المشاركة والمساهمة بنشاط في المجموعة، استخدم فقط عبارات "أعتقد، أظن، أو جربت"، ولا تفترض أن وجهة نظرك مشتركة مع أي شخص آخر في المجموعة.

الالتزام بحضور جميع الجلسات والحضور في الوقت المحدد.

## الجزء ٤: اتفاقية المجموعة (١٥ دقيقة)

١. وضح للمجموعة أنهم في هذا النشاط سيناقشون ويتوصلون إلى اتفاقيات المجموعة التي ستعزز المساحة الآمنة حيث سيجدون الصدق والثقة والدعم من بعضهم البعض.

٢. اسأل المجموعة، "ما الذي يساعدك على الشعور بالأمان والراحة للمجيء والمناقشة والمشاركة كل أسبوع في هذه المجموعة؟ ماذا تود أن تكون هذه المساحة وما هي السلوكيات والمواقف التي تود أن يحترمها الجميع؟"

### ملاحظة للميسر:

عليك أن تكتب قائمة بالاتفاقيات على لوح الورق القلاب، وتذكر أن هذه الاتفاقيات يجب أن تكون مرئية في كل جلسة، وفي الصندوق "اتفاقات جماعية هامة من أجل مجموعة ناجحة ستجد" عدة اتفاقيات موصى بها، وإذا لم يتم ذكرها من قبل أعضاء المجموعة، أوصي بإدراجها في الاتفاقية.

٣. بعد إنشاء قائمة الاتفاقيات، اسأل: "هل هناك أي شيء مفقود تود إضافته؟" قم بإجراء أي إضافات مقترحة على قائمة لوح الورق القلاب.

٤. بعد استكمال القائمة، اسأل كل عضو في المجموعة: "هل يوافق الجميع على هذه القائمة ويلتزمون بدعم هذه الاتفاقيات خلال جلساتنا؟"

### ملاحظة للميسر:

إذا لم يرغب شخص ما في الالتزام، فاسأله عن السبب، واسأل المجموعة: "هل هناك اتفاقيات بديلة قد تشعر براحة أكبر معها؟" اقترح تغيير الاتفاقية أو إزالتها، حسب رغبة المجموعة.

٥. بعد موافقة الجميع على اتفاقية المجموعة، وضح أن هذه الاتفاقيات ستبقى سارية طوال فترة جلسات المجموعة، ويجب اتباعها حتى يشعر الجميع بالراحة والأمان والاحترام.

### الأفكار الرئيسية:

سيساعد إنشاء اتفاقيات المجموعة الجميع على الشعور بالراحة والأمان والاحترام داخل هذه المجموعة، وستبقى الاتفاقيات سارية طوال مدة جلسات المجموعة، حيث تقع على عاتق الجميع مسؤولية اتباعها وتشجيع الآخرين على ذلك.

## الجزء ٦: مواضيع البرنامج (١٠ دقائق)

١. **أخبر المشاركين أن:**  
سيغطي هذا البرنامج بعض، ولكن ربما ليس جميع\* المواضيع التي طرحتها أثناء توقعاتك، وتتضمن بعض الأمور الرئيسية التي سنتناولها ما يلي:
  - ماذا يعني أن نكون رجالاً ونساء في مجتمعنا اليوم، وكيف يؤثر ذلك علينا شخصياً، كأزواج وكأولياء أمور.
  - كيف تعلمنا أن نكون أزواج وأولياء أمور، وسنحتفل معاً بأفراحنا ونحاول التغلب على الصعوبات.
  - سنناقش بعض تلك الصعوبات ونحاول معالجتها وهي التعبير عن مشاعرنا والتعامل مع الغضب والنزاع وآثار العنف على حياتنا.
  - سنتحدث عن المهارات ونطورها، خاصة فيما يتعلق بالتواصل وحل النزاعات، والتي سنساعدنا على فهم أنفسنا وأزواجنا وأطفالنا بشكل أفضل، وبالتالي تساعدنا على التحسن كأفراد وأزواج وأولياء الأمور.
  - أخيراً، سنعمل مع أزواجنا وأطفالنا لصياغة رؤية وخطة لمستقبل عائلتنا، وسنحدث عما نريده ونحتاجه، وما هي الصعوبات التي قد نواجهها، وكيف نحقق رؤيتنا لحياة سعيدة وصحية معاً.

## الجزء ٧: (تجريبي) يوضح مدير القضايا خدمات الإحالة

## الجزء ٨: عائلتي في خمسة سنوات (١٥ دقيقة)

**ملاحظة للميسر:** بالنسبة لهذا النشاط، نطلب من المشاركين تخيل أنفسهم لمدة ٥ سنوات في المستقبل. قد يؤدي هذا إلى الشعور باليأس أو الغضب حسب الموقف، يمكنك تعديل النشاط لجعل المشاركين يفكرون لمدة عام واحد في المستقبل بدلاً من ذلك، يظل الغرض من هذا النشاط كما هو: تصور أنواع العلاقات التي يرغبون في إقامتها مع عائلاتهم وما يجب تغييره من أجل تحقيق تلك الأهداف.

## الجزء ٥: مشاركة التوقعات (٢٠ دقيقة)

١. ضع صفتين من اللوح الورقي القلاب على جانبي الغرفة (إن أمكن)، واكتب في الجزء العلوي من إحدهما "مشاعر الأمل والحماس" وفوق الأخرى "مشاعر القلق والخوف".
٢. اطلب من المشاركين التفكير لبضع دقائق في مشاعر الأمل والحماس والقلق والخوف الخاصة بهم فيما يتعلق بالمجموعة والبرنامج ووزع أوراق الملاحظات اللاصقة وأقلام التخطيط واطلب منهم كتابة العبارات المنطبقة لكل من ألواح الورق القلاب، واطلب منهم كذلك الوقوف ووضع أوراق الملاحظات اللاصقة على اللوح القلاب المقابل عند الانتهاء من الكتابة.
٣. بعد بضع دقائق، اقرأ ورقة مشاعر الأمل والحماس واسأل عما إذا كان لدى أي شخص أي ملاحظات، أو أي شيء كتبه يرغب في توضيحه، ثم اعمل الشيء نفسه مع ورقة مشاعر القلق والخوف.
٤. بمجرد المناقشة، اذكر بعض مشاعر الأمل والحماس التي تعتقد أنه سيتم تحقيقها من قبل المجموعة ولاحظ أي شيء لا تعتقد أن المجموعة ستكون قادرة على تحقيقه لأي سبب من الأسباب، ثم عالج مشاعر القلق والخوف، وقم بتخفيف أكبر عدد ممكن من الأشخاص، وإذا كان هناك أي شيء يتطلب متابعة فردية بعد المجموعة، اطلب من الذي كتبه أن يتحدث معك أو مع ميسر آخر على انفراد بعد الجلسة.
٥. اشكر المجموعة على المشاركة.

**الأفكار الرئيسية:** إن مشاركة مشاعر الأمل والحماس هي خطوة أولى مهمة نحو إحداث تغييرات إيجابية في حياتنا وعلاقاتنا، ومن خلال مناقشتنا، يمكننا تطوير توقعات واقعية لما سيتم إنجازه أثناء قضاء الوقت معاً، حيث أن معرفة رغبات بعضنا البعض في المجموعة سيمكننا أيضاً من مساعدة كل منا بشكل أفضل في المشاكل التي نواجهها.

**ملاحظة للميسر:** من المحتمل أن تكون هناك بعض التوقعات أو المواضيع التي لن يتم تناولها خلال جلسات المجموعة، ولوضع توقعات واقعية وضح للمجموعة أنه على الرغم من أن بعض توقعاتهم أو رغباتهم قد لا تتم مناقشتها بشكل مباشر خلال اجتماعات المجموعة، إلا أنه سيكون عليهم استخدام المجموعة وأعضائها كفرصة لطلب المشورة أو مناقشة الأمور الهامة أو التعلم من بعضهم البعض، وإلى جانب محتوى البرنامج، سيكون من المهم أيضاً تحديد ما لن يقدمه البرنامج للمشاركين (أي التوظيف، والمساعدة المالية، والغذاء بعد الجلسة، وما إلى ذلك).

### اسأل المجموعة:

ماذا شعرت عند وضع تصوراتك لعائلتك؟  
هل تعتقد أن الآخرين في عائلتك يشاركونك نفس  
التصورات؟ وما و لما لا؟

٨. بعد الأسئلة، اسأل عما إذا كان أي شخص يريد مشاركة تصورات العائلية مع المجموعة.
٩. امنح وقتًا كافيًا للمشاركين الذين يرغبون في مشاركة تصوراتهم العائلية للقيام بذلك، وتذكر المشاركة غير مطلوبة.
١٠. اشكر المشاركين على تبادل خبراتهم وأفكارهم، وأخبرهم أننا سنعود إلى هذه التصورات لاحقًا خلال البرنامج.

## الجزء ٩: الالتزام الأسبوعي (٢ دقيقة)

أخبر المشاركين أنه بنهاية كل جلسة، سيطلب الميسر منهم القيام بأمر ما في المنزل لنقل الدروس التي تعلمناها في المجموعة إلى عائلاتهم، وبالنسبة لجلسة هذا الأسبوع، اطلب من المشاركين التحدث مع شركائهم حول تصور عائلاتهم ومناقشة أي أوجه تشابه أو اختلافات مع ما فكروا به وكتبوه في الجلسة، وأخبرهم أن الجلسة التالية ستبدأ بالمشاركة طوعًا في كيفية سير محادثاتك.

## الجزء ١٠: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على مشاركتهم الأسئلة والمخاوف والأفكار والتوقعات الخاصة بهم.
٢. عبّر عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في الاجتماعات المستقبلية.
٣. وضح أنك ستستخدم جميع الأسئلة المطروحة والتوقعات المشتركة لمزيد من المعلومات ولتحديد الجلسات القادمة.
٤. ذكّر المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على أن ما يقال خلال الجلسات يبقى داخل المجموعة.

١. مرر دفتر يوميات المشاركين على كل شخص، واطلب منهم فتح نشاط يومياتهم ١.١.

٢. وضح:

في الوقت الذي نجتمع فيه معًا، سنحتفظ بسجل جزئي، بأي طريقة نريدها، لتجارينا وأفكارنا وما تعلمناه، وسيكون لديك في دفتر يومياتك صفحات متعلقة بالأنشطة المختلفة التي سنفعلها، بالإضافة إلى صفحات فارغة لتكتب أو ترسم فيها أفكارك وتجاربك في المجموعة، كما يمكن استخدام دفتر اليوميات هذا بالطريقة التي تريدها، لذا يرجى إحضار دفتر اليوميات هذا كل أسبوع حتى تكون سجلًا تراكميًا لتجاربك، وإذا كان شخص ما يفضل أن يبقى دفتر اليوميات آمن، يمكننا وضعه في خزانة مغلقة ويمكنك الحصول عليه في كل مرة نلتقي فيها.

٣. وضح أنه في هذا النشاط، سيفكر كل شخص في الأهداف التي يريدها لعائلته، وفي نهاية البرنامج، سينضم إلينا بعض أفراد عائلتك حيث سنعيد النظر في هذا التمرين، وستعاون معهم في إنشاء تصور مشترك للمستقبل.

٤. اطلب من المشاركين إغلاق أعينهم، واقرأ العبارات التالية بصوت عالٍ ببطء حتى يتمكن أعضاء المجموعة من التفكير في كل جملة أثناء قراءتها.

### تخيل أنه بعد ٥ سنوات من الآن....

ما هي الأمور التي تتمنى تحقيقها حتى ذلك الوقت؟  
ماذا تتمنى لنفسك؟ بالنسبة للكبار، ماذا تتمنى لوالديك؟  
لشريكك ولأطفالك؟ للشباب، ماذا تتمنى لوالديك؟  
بالنسبة للشباب، كيف تبدو علاقتك مع شريكك وأطفالك؟ بالنسبة للشباب، كيف تبدو علاقتك بوالديك وإخوتك؟  
هل تهتمون ببعضكم البعض؟ كيف تساعدون بعضكم البعض؟  
كيف تتحدثون وتستمعون لبعضكم البعض؟

٥. اطلب من المشاركين إبقاء أعينهم مغلقة والتفكير في هذه التصورات للمستقبل وكيف تبدو وماذا تشعرهم.

٦. بعد بضع دقائق، اطلب من المشاركين أن يكتبوا أو يرسوا صورة أو شيء يمثل تصوراتهم للعائلة.

٧. بعد أن يحصل كل شخص على بضع دقائق للكتابة أو الرسم، اطلب من الجميع تشكيل حلقة مرة أخرى.

٥. وضح أن هذه الجلسة انتهت وأن كل لقاء سينتهي بتسجيل الخروج، حيث سيكون لدى المشاركين الفرصة للتفكير بما تم مناقشته.



#### اسأل المجموعة:

ما الذي تعتقدونه حول ما ناقشتموه اليوم؟  
هل لديكم أي أسئلة أخيرة؟  
هل تتطلعوا للاجتماعات المقبلة؟

٦. بعد الانتهاء من الأسئلة قم بتأكيد وقت وتاريخ ومكان الجلسة التالية.



## الجلسة ٢: الرجال والنساء في مجتمعنا

### الأهداف:

- مناقشة الاختلاف بين الجنس والنوع الاجتماعي، والتفكير في كيفية تأثير أعراف النوع الاجتماعي - أو التوقعات حول ما يعنيه أن تكون رجلاً أو امرأة - على حياة وعلاقات الرجال والنساء
- استكشاف مواقف المشاركين حول الرجال والنساء وأدوارهم في المنزل وفي المجتمع

### المواد:

أقلام التخطيط.  
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.  
بلالين (واحد لكل مشتركين اثنين).

### المشاركين:

الرجال والنساء بشكل منفصل، والتميز ذاته لكلا المجموعتين

### التحضير:

نظرًا لأن هذه هي الجلسة الثانية للمجموعات المختلطة، قد لا يزال بعض المشاركين غير مرتاحين في المجموعة مع شركائهم، اعمل على جعل الجميع مرتاحين خلال هذه الجلسة الأولى معًا، ولا تضغط بشدة إذا كان أي شخص مترددًا في التحدث أو الإجابة عن الأسئلة، وكن متيقظًا بشأن أي ديناميكيات غريبة بين الشركاء، وعلى الميسرين استخلاص المعلومات معًا بعد الجلسة لمناقشة كيف سارت الأمور ومناقشة ما يمكنهم تعلمه للجلسات المشتركة المستقبلية.

### الأنشطة الرئيسية والمدة:

مجموع وقت الجلسة: ١٠٠ دقيقة

(دقائق)

- ١٠
- ٧٥
- ٥
- ٥
- ٥

الترحيب وتسجيل الدخول  
أدوار وتوقعات الرجال والنساء  
تمرين اليقظة الذهنية  
الالتزام الأسبوعي  
الاختتام وتسجيل الخروج

يمكنك طرح الأسئلة التالية التي قد تكون ردودًا فيما يتعلق بالآثار السلبية للتمييز بين الجنسين والأثر الإيجابي للمساواة بين الجنسين - خاصة للرجال والفتيان. ١. ما هو الضرر الذي تتعرض له المرأة من عدم المساواة بين الجنسين؟ ٢. كيف يستفيد الرجال من عدم المساواة بين الجنسين؟ ٣. ما هي تكلفة على الرجال من عدم المساواة بين الجنسين؟ ٤. كيف ستستفيد المرأة من المساواة؟ ٥. كيف يستفيد الرجل من المساواة؟ بالنسبة للسؤال الأخير، إليك بعض الإجابات المحتملة للاستفادة منها. - تقليل الضغط والعبء على الرجل - وتحديدًا تخفيف الضغط النفسي الناتج عن اتخاذ القرار المشترك (وُصف الرجال باسم "شماغات الملابس" التي تتحمل عبء مشاكل الجميع - الدخل المزدوج يؤدي إلى الاستقرار الاقتصادي ونمو هيكل الأسرة - علاقات أكثر صحة مع أفراد الأسرة ونمذجة السلوك المنصف بين الجنسين أثناء تربية الأطفال - السلام والازدهار على مستوى المجتمع والمجتمع (امت مناقشة مثال رواندا) وليس فقط على المستوى الفردي - المنفعة الجماعية وطويلة المدى للأسرة والمجتمع مقابل المنفعة الفردية والأنانية وقصر النظر للرجل - على الرغم من أننا غطينا الفوائد الأكثر إلحاحًا ، فقد شاركنا أيضًا أنها تتعلق أيضًا بالمستقبل ولأطفالهم. إذا قدمنا لهم نموذجًا للمساواة، فسوف يكبرون ويؤمنون بهذا ويستفيدون منه بشكل كامل.



## الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

٢. أولاً أسأل المجموعة، "هل لدى أي شخص قصة ممتعة عن الأبوة والأمومة ليشاركها؟ شيء ما قمت به بشكل ناجح، أو شيء مضحك فعله أو قاله طفلك، أو شيئًا فخورًا به؟"

### اطرح على المجموعة الأسئلة التالية وادعو بعض المتطوعين للمشاركة:

كيف حالكم؟

هل حصل أي شيء منذ الجلسة السابقة؟

هل تحدثت مع أي شخص حول المواضيع التي ناقشناها الجلسة السابقة؟

٣. بعد مشاركة عدد قليل من المتطوعين، اشكرهم على مشاركة تجاربهم ووضح لهم أن المجموعة ستبدأ الآن النشاط الأول.

**ملاحظة للميسر:** بناءً على تجربة الجلسة ٣، يجب على الميسرين تذكير المشاركين باتفاقيات المجموعة مرة أخرى، على سبيل المثال: إذا كانت إحدى الاتفاقيات يجب أن تكون محترماً، شجّع الجميع على الاستماع بينما يتحدث الآخرون، ويمكن أن يشمل ذلك ممارسة التعاطف، من خلال محاولة تخيل أنفسهم في موقع الأشخاص الآخرين وعدم الحكم على أفكارهم أو تجاربهم.

الجزء ٢: يمكن اعتبار صندوق الرجل وصندوق المرأة وصندوق البشر على أنه "إعادة تعريف" ما يعنيه أن تكون رجلاً أو امرأة، واعتمادًا على آراء المشاركين، قد يؤدي ذلك إلى رد فعل عنيف على البرنامج الذي يحاول تعطيل العقيدة الطبيعية أو الدينية أو الثقافية، وقد تثير الأسئلة في نهاية التمرين حول عواقب البقاء في صندوق الرجل مثل هذه التعليقات، حيث سيكون من المهم إجراء تقييم مستمر للمجموعة لمعرفة مستوى راحتها مع المحادثة وإلى أي مدى يمكنك تحدي القوالب النمطية وأدوار النوع الاجتماعي الحالي بشكل صريح، وما تبقى من المنهج سيعزز ضمناً هذه المحادثة؛ لذلك إذا كانت المجموعة لا ترغب في مناقشة المعايير المتغيرة، يمكن استخدام هذا التمرين كتفكير تمهيدي للأدوار والخصائص المحددة اجتماعياً للرجال والنساء. إذا تلقيت رد فعل عنيفًا تجاه المساواة بين الجنسين، خاصة من الرجال والفتيان، فقد ترغب في معالجة فوائد المساواة بين الجنسين صراحةً.



- عندما تنتهي المجموعات من تعبئة المساحة والمساحة المحيطة بصناديقهم، اطلب من المشاركين أن يأخذوا دقيقتين أو ثلاث دقائق إضافية، ويضعوا دائرة حول العناصر الموجودة على لوح الورق القلاب التي تتعلق بشكل مباشر بأدوار النساء كأمهات.

٣. اطلب من ممثل لكل مجموعة أن يعرض نتائج مجموعتهم على بقية المشاركين، ويجب أن تستغرق كل مجموعة حوالي ٥-١٠ دقائق لعرضها التقديمي.

**ملاحظة للميسر:** قد تختلف العناصر الموجودة في القوائم التي تقدمها المجموعات، ومع ذلك، فإن بعض الأمثلة الشائعة تتضمن القوة البدنية، وكسب المال، وعدم إظهار المشاعر في صندوق الرجل، والجمال العاطفي والثرثاري والجسدي في صندوق المرأة.

إذا كانت مجموعة النساء لا ترغب في تقديم "صندوق المرأة" (بسبب الخجل أو القيم المحافظة أو قضايا أخرى)، يمكن للميسر أن يحضر مكانهن.

### استخدم أسئلة مناقشة المجموعة التالية لاستكشاف عمل المجموعات:

من أين تأتي هذه الرسائل؟ من الذي يرسلها؟ هل تختلف الرسائل إذا كانت من رجل أو امرأة (أم أو أب أو مدرس أو شقيق أو أقران)؟  
ما الفرق بين الصندوقين؟ هل هم نقيض لبعضهم البعض؟ كيف ذلك؟  
ما هي مزايا بقاء عمر في "صندوق الرجل" و "عائشة" في "صندوق المرأة"؟ (على سبيل المثال: قد يحظى الرجال الذين يبقون في صندوق الرجل باحترام كبير من قبل الرجال الآخرين، وقد تجد النساء اللاتي يبقين في صندوق المرأة أنه من الأسهل اجتماعيًا إذا تزوجن)  
ما هي عيوب بقاء عمر وعائشة في "صندوق الرجل" أو "صندوق المرأة"؟ (على سبيل المثال: قد يشعر الرجال بضغط مستمر أو يشعرون بالاكتمال لأنهم لا يستطيعون الامتثال لجميع جوانب صندوق الرجل، وقد لا تتمكن النساء من الحصول على عمل خارج المنزل على الرغم من رغبتهم في ذلك).  
هل هناك مزايا لخروج عمر وعائشة من الصندوق؟ ما هي؟ (على سبيل المثال: تواصل أكثر انفتاحًا بين الشركاء و/أو الأسر الأكثر سلاسة لأن كل شخص جزء من عملية صنع القرار).

هل تعتقد أن التوقعات بشأن كيف يجب أن يبدو ويتصرف الرجال والنساء تختلف اليوم عما كانت عليه عندما كان والداك وأجدادك يكبرون؟ كيف؟ لماذا؟

## الجزء ٢: صندوق الرجل وصندوق المرأة وصندوق البشر (٧٥ دقيقة)

١. قسّم المشاركين إلى مجموعتين: الرجال في مجموعة والنساء في المجموعة الأخرى.

٢. أعط كل مجموعة ورقة من لوح الورق القلاب وقلم تخطيط والتعليمات التالية، وامنحهم ٢٠ دقيقة لإكمال النشاط التالي.

### مجموعة الرجال: ارسموا مربعًا كبيرًا على لوح

الورق القلاب لمجموعتكم، وضعوا علامة على الصندوق "صندوق عمر"، حيث يجب أن يكون الصندوق كبيرًا مثل الورق الموجود على لوح الورق القلاب، ويمكنكم جعله أصغر قليلًا حتى تتمكنوا من كتابة العناصر خارج المربع، واطلب من المجموعة طرح قائمة بما يتوقعه المجتمع من شخص ما عندما يطلب منهم "التصرف كرجل"، وضع هذه القائمة داخل هذا المربع أو "الصندوق" على لوح الورق القلاب.

- يُطلب من المجموعة أيضًا وضع الخصائص التي تصنفها مجتمعاتهم على أنه "لا تتصرف كرجل" على لوح الورق القلاب خارج الصندوق.

- عندما تنتهي المجموعات من تعبئة المساحة والمساحة المحيطة بصناديقهم، اطلب من المشاركين أن يأخذوا دقيقتين أو ثلاث دقائق إضافية، ويضعوا دائرة حول العناصر الموجودة على لوح الورق القلاب التي تتعلق بشكل مباشر بأدوار الرجال كآباء.

### مجموعة النساء: ارسموا مربعًا كبيرًا على

لوح الورق القلاب لمجموعتكم، وضعوا علامة على الصندوق "صندوق عائشة"، حيث يجب أن يكون الصندوق كبيرًا مثل الورق الموجود على لوح الورق القلاب، ويمكنكم جعله أصغر قليلًا حتى تتمكنوا من كتابة العناصر خارج المربع، واطلب من المجموعة طرح قائمة بما يتوقعه المجتمع من شخص ما عندما يطلب منهم "التصرف كاتئ"، وضع هذه القائمة داخل هذا المربع أو "الصندوق" على لوح الورق القلاب.

- يُطلب من المجموعة أيضًا وضع الخصائص التي تصنفها مجتمعاتهم على أنه "لا تتصرف كامرأة" على لوح الورق القلاب خارج الصندوق.



9. ذكّر المشاركين بالعناصر التي تم وضع دائرة عليها والتي شعروا أنها مرتبطة ارتباطًا مباشرًا بالأدوار التي يلعبها الآباء والأمهات، ووضّح عدد هذه العناصر الموجودة الآن في "صندوق البشر".

10. بالإشارة إلى "صندوق البشر"، وضح أن هذه كلها خصائص اجتماعية، وهذا يعني أن هذه هي الأدوار أو الخصائص التي تربطها عادةً على وجه التحديد بالرجال أو النساء، ولكن يمكن أن يقوم بها كل من النساء والرجال، وهذه تشكل النوع الاجتماعي الخاص بنا، والنوع الاجتماعي هو كيف يتم تشكيلنا اجتماعيًا - أي كيف تتشكل مواقفنا وسلوكنا وتوقعاتنا بناءً على ما يربطه المجتمع بكوننا امرأة أو رجل، نحن لا نولد بهذه الخصائص، ولكن نتعلمها ونحن نكبر.

11. لاحظ أن الخصائص الاجتماعية تختلف عن الخصائص البيولوجية واطلب من المشاركين تسمية بعض الخصائص البيولوجية للرجال أو النساء (على سبيل المثال: يمكن للمرأة أن تلد، ويمكن للرجال أن يطلقوا لحاهم)، ووضح أن الخصائص البيولوجية للمرأة لا يمكننا منحها للرجال، والعكس صحيح، وتلك هي التي تشكل "جنسنا"، والجنس أمر بيولوجي - نحن نولد بأعضاء وهرمونات تناسلية ذكورية أو أنثوية.

12. أخبر المجموعة أنه من السهل جدًا الخلط بين النوع الاجتماعي والجنس، ووضح أن النوع الاجتماعي من صنع مجتمعنا، لكن يحدد المجتمع مواقف وسلوكيات معينة للأفراد بناءً على جنسهم (على سبيل المثال: تهتم المرأة بالأطفال، ويعمل الرجال خارج المنزل)، وأن كل فرد يتأثر بهذه التوقعات الاجتماعية، وهذه التوقعات الاجتماعية القائمة على الجنس لا تبقى كما هي ولكنها تتغير بمرور الوقت.

#### اختتم النشاط بالفكرة الرئيسية أدناه:

- يمكن لأي شخص، بغض النظر عن جنسه، أن يكون أي مجموعة من الخصائص داخل صندوق البشر، ويجب أن تستند مثل هذه القرارات إلى اختياراتهم الشخصية كأفراد وكائنات بشرية، وليست مفروضة عليهم بناءً على نوعهم الاجتماعي.

هل تؤثر توقعات الأدوار هذه على طريقة تربية الفتيان والفتيات؟

هل من الصعب أن تصل إلى مستوى توقعات أن تكون رجلاً؟ أن تكوني امرأة؟

كيف تؤثر هذه التوقعات المختلفة على كيفية تصرف النساء والرجال على علاقاتنا مع شركائنا؟

كيف تؤثر هذه التوقعات المختلفة لكيفية تصرف النساء والرجال على أدوارنا كأباء وكيف تتفاعل مع أطفالنا؟ هل هناك لحظات حيث يجب على الرجال،

كأباء، القيام بأمور على قائمة "النساء" والنساء القيام بأمور على قائمة "الرجال"؟

4. اصنع صندوقًا آخر على ورقة جديدة من لوح الورق القلاب، ويجب أن يتم ذلك مع جميع المشاركين، وقم بتسمية هذا الصندوق باسم "صندوق البشر".

5. وضح أن هناك العديد من الخصائص الإيجابية داخل صندوق الرجل، في الواقع، يتمثل جزء كبير من عمل "التمكين" الذي تم انجازه مع النساء في تهيئة الظروف التي تمنحهن المهارات والصوت والقدرة على اتخاذ القرارات التي تؤثر على حياتهن - وهي القدرات التي يُنظر إليها تقليديًا على أنها "ذكورية" في المجتمعات الأبوية (من الأمثلة على ذلك أن تكون قائدًا، أو أن تكون لديك وظيفة، أو أن تشارك في السياسة، أو أن تكون عضوًا فعالًا في صنع القرار، وما إلى ذلك)

6. اطلب من المشاركين توضيح الصفات الإيجابية لصندوق الرجل، واكتبها داخل الصندوق المسمى "صندوق البشر".

7. وضح أن هناك أيضًا العديد من الخصائص الإيجابية داخل صندوق المرأة (قد تتضمن الأمثلة قضاء الوقت مع الأطفال، والتعبير عن المشاعر، وأن تكون حنونًا ومحبة، وأن تلعب دورًا فعالًا في الأعمال المنزلية، وما إلى ذلك)

8. اطلب من المشاركين توضيح الصفات الإيجابية في صندوق المرأة، واكتبها داخل الصندوق المسمى "صندوق البشر".

## الجزء ٤: الالتزام الأسبوعي (٥ دقائق)

خلال الأسبوع التالي، يُطلب من كل مشارك أن يفعل أمراً واحداً خارج نطاق نوعه الاجتماعي لم يفعله من قبل أو لا يفعله عادةً، كن مستعداً للجلسة التالية لمناقشة كيف شعرت بفعل هذا، وما هي المشاعر التي أثارها لك.

## الجزء ٥: الاختتام وتسجيل الخروج

(٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على مشاركتهم الأسئلة والمخاوف والأفكار والتوقعات الخاصة بهم.

### اسأل المجموعة:

ما الذي تعتقدونه حول ما ناقشتموه اليوم؟  
هل لديكم أي أسئلة أخيرة؟

٢. بعد الانتهاء من الأسئلة والملاحظات الأخرى، عبّر عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في الاجتماعات المستقبلية.

٣. ذكّر المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على أن ما يقال خلال الجلسات يبقى داخل المجموعة.

٤. قم بتأكيد وقت وتاريخ ومكان الجلسة التالية إذا كان هناك أي تغيير.

• عندما نطمح إلى المثل العليا لصندوق البشر، فإننا نغير السؤال من "كيف يجب أن يتصرف الرجل/المرأة؟" إلى "كيف يجب أن يتصرف الإنسان؟"

• وبالمثل، يمكننا أيضاً تغيير الخطاب من "ما هي الأمور التي يجب على الأب/الأم أن يفعلها؟" إلى "ما هي الأشياء التي يجب على الوالدين القيام بها؟"

• على الرغم من أن كونك خارج صندوق الرجل أو صندوق المرأة ستقود إلى بعض الأمور الإيجابية التي ناقشناها، إلا أنها لن تحدث دفعة واحدة.

• يمكن أن يكون البقاء في صندوق الرجل أو صندوق المرأة ضاراً، ويجب أن نستمر في التفكير في طرق للخروج من هذا الصندوق لنكون صادقين مع أنفسنا.

• على الرغم من وجود اختلافات بيولوجية بين الرجال والنساء، إلا أن العديد من الاختلافات التي نعزوها إلى الرجال والنساء يبنيها مجتمعنا، وهذه الاختلافات ليست جزءاً من بيولوجيتنا - فنحن لم نولد بهذه الطريقة - لكننا نتعلم أن هذه هي الطرق التي يتوقع منا أن نتصرف بها، ونتعلم هذه الخصائص من أفراد الأسرة والأصدقاء والمؤسسات الثقافية والدينية وفي المدرسة.

## الجزء ٣: تمرين اليقظة الذهنية

(٥ دقائق)

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم من خلال نشاط اليقظة الذهنية المسمى لعبة البالون أثناء هذا التمرين، وستعمل مع شريك لمنع البالون من الاصطدام بالأرض.

٢. اطلب من المشاركين الدخول على شكل أقران (زوج/زوجة بشكل طبيعي) والانتشار في جميع أنحاء الغرفة بحيث يكون لديهم مساحة حولهم، ويجب أن يقفوا وجهاً لوجه، وسلم أحد الأشخاص من الأزواج بالوناً جاهزاً.

٣. يقوم المشارك بإلقاء البالون على الشخص الآخر ويقوم بتسديده مرة أخرى، والهدف من اللعبة هو إبقاء البالون في الهواء لأطول فترة ممكنة، والهدف من هذا التمرين هو الاستمتاع والتركيز حقاً على المهمة التي بين يديك.

## الجلسة ٣: ارث والدي

### الأهداف:



- التفكير في تأثير الوالدين على المشاركين أثناء نموهم
- مناقشة كيف يمكن للمشاركين أن يأخذوا الجوانب الإيجابية لتأثير والديهم وكذلك معالجة الآثار السلبية لتجنب تكرار الأنماط الضارة
- التعبير عن التحديات والصعوبات التي تواجهها الأبوة للمشاركين والاعتراف بها وطلب الدعم لها

### المواد:



أقلام تخطيط.  
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحوائط.  
يوميات المشارك (الصفحة المرجعية ١.١).

### المشاركين:



رجال ونساء بشكل منفصل، حيث أن هناك بعض أسئلة المناقشة المخصصة للرجال وبعضها مخصص للنساء، وأخرى مخصصة لكلا المجموعتين.

### التحضير:



تأكد من مراجعة التفاصيل والأسئلة في الجلسة.

في هذه الجلسة، يُطلب من المشاركين التفكير في الجوانب التي يحتمل أن تكون صعبة وحساسة في حياتهم، كن داعماً خلال الجلسة، واشكر المشاركين الذين تحدثوا ولا تضغط على أولئك الذين اختاروا عدم التحدث، وتأكد من تذكير جميع المشاركين بالسرية في نهاية الجلسة، لمزيد من التوجيهات حول كيفية التعامل مع المناقشات الحساسة كمييسر، ارجع إلى القسم الأول من المنهج.

### الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ١٢٥ دقيقة

(دقائق)

١٠  
٥  
٦٥  
٣٠  
٥  
٥  
٥

الترحيب وتسجيل الدخول  
أنشطة تقنيات التنشيط  
ميراث والدي  
تجاري كأحد الوالدين  
تمرين البقعة الذهنية  
الالتزام الأسبوعي  
الاختتام وتسجيل الخروج

## الجزء ٣: ميراث والدي (٦٥ دقيقة)

١. وضح للمجموعة أنهم سيقومون بنشاط للتفكير في تأثير أمهاتهم وآبائهم عليهم عندما يكبرون، وأخبرهم أنهم سيفكرون في النشاط كيف يمكنهم التعلم من الجوانب الإيجابية لوالديهم في تربية أطفالهم وكيفية تجنب الجوانب السلبية حتى لا تحصل مرة أخرى.

**ملاحظة للميسر:** يمكن أن يكون لهذا النشاط تأثير عاطفي خطير على المشاركين والميسرين لأن التجارب العنيفة أو أحداث الحياة المؤلمة الأخرى، مثل: الهجران، قد يتم تذكرها، لذلك، من المهم إعطاء المشاركين الدعم العاطفي خلال هذه العملية، وبشكل عام، يمكن تحقيق ذلك من خلال الاستماع باحترام للمشاركين دون الحكم أو الضغط عليهم.

### القسم ١: تأثير آبائنا

١. أخبر المجموعة أنهم سيفكرون أولاً في تأثير آبائهم عليهم، واطلب من الجميع إغلاق أعينهم والتفكير في شيء أو رائحة يربطونها بالدهم، وقد يكون هذا الشيء أداة، أو كتاباً، أو مجموعة مفاتيح مركبة، أو حزاماً يستخدم للعقاب، ويمكن أن تكون الرائحة رائحة الكولونيا أو طعاماً محدد، وإذا لم يكن لهم أب أو لم يعرفوه، اطلب منهم التفكير في أي شخص ذكر مهم في حياتهم مثل: الجد أو العم أو الأخ الأكبر أو المعلم.

٢. اطلب من المجموعة قضاء بضع دقائق في التركيز على العلاقة بين الشيء أو الرائحة التي حددوها واللحظة أو الذاكرة التي شاركوها مع هذا الرجل، ماهي المشاعر التي يذكرها هذا الشيء أو الرائحة بالنسبة لهم؟

٣. بعد دقيقتين، اطلب من المجموعة أن يفتحوا أعينهم، وأخبرهم أن يستديروا إلى الشخص الجالس بجانبهم وشرح الشيء أو الرائحة التي حددوها، واطلب منهم أن يشاركوا كيفية ارتباطهم بالدهم، أو النموذج الرئيسي للذكور منذ طفولتهم، وامنحهم خمس دقائق للمشاركة، وفي نهاية النشاط اطلب من المتطوعين مشاركة خبراتهم مع المجموعة.

٤. عندما يشارك كل شخص قصته، اشكره على امتلاك القوة العاطفية لمشاركتها مع المجموعة.

## الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين لحضورهم الجلسة الثانية.

٢. وضح أنه في بداية كل جلسة سيكون هناك تسجيل دخول، حيث سيكون لدى المشاركين الفرصة لمشاركة أحوالهم وأي ملاحظات لديهم من الجلسة السابقة، وضح أيضاً أن المشاركة طوعية وليست مطلوبة إذا كان أحدهم لا يشعر بالارتياح أو لا يود فعل ذلك.

### اطرح على المجموعة الأسئلة التالية وادعو بعض المتطوعين للمشاركة:

كيف حالكم؟

هل حصل أي شيء منذ الجلسة السابقة؟

هل تحدثت مع أي شخص عن تصورات الأسرة التي

كتبتها في الجلسة الماضية؟ ماذا حصل؟ هل

تعلمت أي شيء عن تصورات شريكك؟

٣. بعد مشاركة عدد قليل من المتطوعين، اشكرهم على مشاركة تجاربهم ووضح لهم أن المجموعة ستبدأ الآن النشاط الأول.

٤. ذكر المشاركين باتفاقيات المجموعة التي تم وضعها في الجلسة الماضية وأنا سنشير إلى هذه الاتفاقيات طوال محادثة اليوم للتأكد من أن هذا مكان آمن ويحترم كل منا الآخر.

### ملاحظة للميسر:

يمكنك استخدام عمليات تسجيل الدخول كفرصة لتذكير المشاركين بأدب باتفاقيات المجموعة، على سبيل المثال: إذا كانت إحدى الاتفاقيات يجب أن تكون محترماً، شجّع الجميع على الاستماع بينما يتحدث الآخرون، ويمكن أن يشمل ذلك ممارسة التعاطف، من خلال محاولة تخيل أنفسهم في موقع الأشخاص الآخرين وعدم الحكم على أفكارهم أو تجاربهم.

## الجزء ٢: أنشطة تقنيات التنشيط

(٥ دقائق)

اختر نشاط من تقنيات التنشيط لك وللمشاركين للقيام به.

## القسم ٢: تأثير أمهاتنا

- بعد ذلك، اطلب من الجميع إغلاق أعينهم مرة أخرى والتفكير في شيء أو رائحة تذكّرهم بأمهم، وإذا لم يكبر شخص ما مع والدته، وضح له أنه بإمكانه التفكير في امرأة أخرى كانت مهمة بالنسبة له خلال طفولته - عمّة أو جدة أو أخت كبرى، إلخ.
- اطلب من المجموعة قضاء بضع دقائق في التركيز على الشيء أو الرائحة التي يتعرفون عليها مع هذا الشخص، وما هي المشاعر التي يذكرها هذا الشيء أو الرائحة بالنسبة لهم؟
- بعد دقيقتين، اطلب من المجموعة أن يفتحوا أعينهم، وأخبرهم أن يستديروا للشخص الجالس بجانبهم وأن يشرحوا الشيء أو الرائحة ومدى ارتباطها بأمهم، أو القدوة الأساسية من النساء منذ طفولتهم، وامنحهم خمس دقائق للمشاركة.

بمجرد أن ينتهي الجميع من المشاركة، اقرأ العبارات الواردة أدناه بصوت عالٍ:

### لمجموعة الرجال:

- الشيء الوحيد الذي فعلته والدي وأريد أن تكرره زوجتي/شريكتي مع أطفالنا هو ...
  - الشيء الوحيد الذي فعلته والدي ولا أريد أن تكرره زوجتي/شريكتي مع أطفالنا هو ...
- ثم وضح أنه يجب على كل شخص التفكير في هاتين العبارتين، وتخيل كيف يرغبون أن يتصرفوا هم وشريكهم في تربية أطفالهم، واطلب منهم مشاركة أفكارهم مع الشخص الجالس بجانبهم، وامنحهم ١٠ دقائق للمشاركة.

### لمجموعة النساء:

- الشيء الوحيد الذي فعلته والدي وأريد تكراره مع أطفالنا هو ...
  - الشيء الوحيد الذي فعلته والدي ولا أريد تكراره مع أطفالنا هو ...
- بعد ذلك، اطلب من المشاركين الالتفات إلى الشخص الجالس بجانبهم ومشاركة أفكارهم حول هذه الأسئلة في شكل أزواج. امنح الأزواج ١٠ دقائق للمناقشة.

بمجرد أن ينتهي الجميع من المشاركة، اشكرهم مرة أخرى على ثقتهم في المجموعة، ثم اقرأ العبارات الواردة أدناه بصوت عالٍ:

### يجب أن يقول ميسر مجموعة الرجال:

- إحدى الأشياء التي فعلها والدي وأمتلكها بالفعل أو أريد تكرارها مع أطفالنا هي ...
  - شيء عن أبي لم أكرره أو لا أريد أن أكرره مع أطفالنا
- بعد ذلك، اطلب من المشاركين الالتفات إلى الشخص الجالس بجانبهم ومشاركة أفكارهم حول هذه الأسئلة على شكل أزواج، وامنح الأزواج ١٠ دقائق للمناقشة.

### يجب أن يقول ميسر مجموعة النساء:

- الشيء الوحيد الذي فعله والدي وأريد أن يكرره زوجي/شريكتي مع أطفالنا هو ...
  - الشيء الوحيد الذي فعله والدي، ولا أريد أن يكرره زوجي/شريكتي مع أطفالنا هو ...
- ثم وضح أنه على كل شخص التفكير في هاتين العبارتين، وتخيل كيف يرغبون أن يتصرفوا هم وشريكهم في تربية أطفالهم، واطلب منهم مشاركة أفكارهم مع الشخص الجالس بجانبهم، وامنحهم ١٠ دقائق للمشاركة.



٢. اطلب من المشاركين الانتقال إلى نشاط دفتر اليومية ٢.١ والإجابة على أول مجموعتين من الأسئلة بأنفسهم، وامنح المشاركين حوالي خمس دقائق للقيام بذلك.

٣. اشكر المشاركين على مشاركتهم لتجاربيهم وأفكارهم، واختتم النشاط بمشاركة الفكرة الرئيسية:

**الفكرة الرئيسية:** من نحن اليوم تشكلت من خلال تجاربنا في النمو، ولكن هذه التجارب يجب ألا تحدد من سنصبح في المستقبل، حيث يمكننا التفكير في ماضيها من تحديد الجوانب التي نود تركها وراءنا وتلك التي نود تعزيزها واتخاذ خيارات إيجابية للمستقبل من خلال استبدال المواقف والسلوكيات السلبية بأخرى إيجابية، ومن خلال العمل معًا ومناقشة التوقعات كأباء، يمكن للرجال والنساء دعم بعضهم البعض ليكونوا أفضل ما يمكن من الآباء.

## الجزء ٤: تجاربي كأحد الوالدين (٣٠ دقيقة)

١. وضح للمشاركين أن هذا النشاط سيساعدهم على التفكير في تجاربهم كوالدين - ما الذي يحبونه فيه وما الذي يجعله يستحق العناء، بالإضافة إلى بعض مخاوفهم أو ضغوطهم.

٢. على قطعة من لوح الورق القلاب، اكتب "السعادة"، واسأل المشاركين "ما هي الأشياء التي تجعلك أسعد كأحد الوالدين، والتي تجلب لك السعادة وتجعلك تفخر أطفالك أكثر؟" اكتب إجاباتهم على لوح الورق القلاب.

٣. بعد حوالي ٥ دقائق أو عندما تتاح الفرصة للغالبية للتحدث، انتقل إلى صفحة أخرى من لوح الورق القلاب وكتب "مخاوف" وكتب إجابات لهذا السؤال: "ما هي بعض الأشياء التي تقلقك أو تسبب لك التوتر بصفك أحد الوالدين؟" اكتب إجاباتهم على اللوح القلاب.

٤. نظرًا لأن المشاركين يشاركون مخاوفهم، اسأل عما إذا كان لدى أي من المشاركين الآخرين أي نصيحة أو خبرات لمشاركتها، ويمكنك أن تسأل المجموعة، "من الذي يرغب في مشاركة خبراته حول كيفية تمكنه من حل هذه المشكلة؟" أو "ما رأي الناس في هذه الملاحظات؟"

بعد ١٥-١٠ دقيقة افتتح المناقشة باستخدام أسئلة مناقشة المجموعة أدناه، وتذكر أن المشاركة طوعية!

### لمجموعة الرجال:



كيف تعتقد أن التعاريف التقليدية لما يعنيه "أن تكون رجلًا" أثرت على والدك، وكيف كان والدك يعتني بك، وما الطريقة التي تعتني بها بأطفالك؟  
بعض الأمثلة: الرجال لا يستطيعون البكاء؛ يجب على الرجال ألا يعبروا عن عاطفتهم الجسدية للأبناء مثل التقبيل أو العناق؛ الرجال لا يهتمون بالأطفال، والرجال مسؤولين عن إعالة الأسرة اقتصاديًا وحماية الأسرة، ويستخدمون العنف إذا لزم الأمر للدفاع عن شرفهم وحل النزاع.

كيف تعتقد أن هذه المعتقدات أثرت على أمهاتنا؟ كيف يمكنك أن "تترك ورائك" الممارسات الضارة لتكون من الآباء أكثر مشاركة؟  
كيف تؤثر التعاريف التقليدية لما يعنيه أن تكون "امرأة" على طرق تربية النساء ورعايتهن؟  
بعض الأمثلة: المرأة مسؤولة عن تربية الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية، والمرأة هي الأضعف، إلخ  
ماذا تتوقع من شريكك كأه؟

### لمجموعة النساء:



كيف تعتقد أن التعاريف التقليدية لما يعنيه "أن تكون رجلًا" أثرت على والدك، وكيف كان والدك يعتني بك، وما الطريقة التي تعتني بها بأطفالك؟  
بعض الأمثلة: الرجال لا يستطيعون البكاء؛ يجب على الرجال ألا يعبروا عن عاطفتهم الجسدية للأبناء مثل التقبيل أو العناق؛ الرجال لا يهتمون بالأطفال، والرجال مسؤولين عن إعالة الأسرة اقتصاديًا وحماية الأسرة، ويستخدمون العنف إذا لزم الأمر للدفاع عن شرفهم وحل النزاع.

كيف تؤثر التعاريف التقليدية لما يعنيه أن تكون "امرأة" على طرق تربية النساء ورعايتهن؟  
بعض الأمثلة: المرأة مسؤولة عن تربية الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية، والمرأة هي الأضعف، إلخ  
ماذا تتوقعي من شريكك كأب؟

### أسئلة لكلا المجموعتين:

كيف يمكن للأزواج العمل معًا ليكونوا الآباء الذين يرغبون لأطفالهم؟



## الجزء ٥: تمرين اليقظة الذهنية

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم من خلال نشاط يقظة ذهنية يسمى الحواس، وفي هذا النشاط، ستعطيهم زبيب (أو حلوى أخرى) وتوجههم من خلال حواسهم مع إعطاء الغرض كل انتباههم.

٢. أعطِ المشاركين الزبيب (أو أي حلوى أخرى).

٣. اقرأ النص:

**الإمساك:** أولاً، خذ الزبيب وأمسكه في راحة يدك أو بين إصبعك وإبهامك.

**إذا كانت مغلقة - السمع:** افتح غلاف الحلوى واستمع بعناية فائقة إلى الأصوات التي تصدرها أثناء فتحها.

**النظر:** خذ بعض الوقت للتركيز عليه بالفعل! انظر إلى الزبيب بقدر كبير من العناية والاهتمام - تخيل أنك نزلت للتو من المريخ ولم تر شيئاً كهذا من قبل في حياتك، دع عينيك تستكشfan كل جزء فيه، وافحص النقاط البارزة حيث تلمع مع الضوء والتجاويف الداكنة والطيّات والتنوّعات وأي عدم تناسق أو ميزات فريدة موجودة فيه.

**اللمس:** اقلب الزبيب بين أصابعك، واستكشf قوامه، ربما تفعل ذلك وأنت مغمض العينين، إذا كان ذلك سيعزز حاسة اللمس لديك.

**الرائحة:** ضع الزبيب تحت أنفك، مع كل استنشاق، خذ أي رائحة أو عبير أو عطر قد يتطاير، وأثناء قيامك بذلك، لاحظ أي شيء مثير للاهتمام قد يحدث في فمك أو معدت.

**الوضع:** الآن أحضر الزبيب ببطء إلى شفتيك، ولاحظ كيف تعرف يدك وذراعك بالضغط كيف وأين تضعه، ضع الزبيب بلطف في فمك، دون مضغ، لاحظ كيف يدخل إلى فمك في المقام الأول. اقض بضع لحظات في التركيز على أساسيس وجوده في فمك، واستكشfاه بلسانك.

**التذوق:** عندما تكون مستعدًا، استعد لمضغ الزبيب مع ملاحظة كيف وأين يجب أن يكون لتمضغه، ثم، بوعي شديد، خذ قضمه أو اثنتين منه ولاحظ ما يحدث في أثناء ذلك، واختبر أي مراحل من التذوق تنبع منه أثناء استمرارك في المضغ، من غير البلع بعد، لاحظ احساسيس التذوق واللمس المجردة في فمك وكيف يمكن أن تتغير هذه مع مرور الوقت، لحظة بلحظة، انتبه أيضًا إلى أي تغييرات في الشيء نفسه.

**البلع:** عندما تشعر بالاستعداد لابتلاع الزبيب، تحقق مما إذا كان بإمكانك أولاً اكتشاف نية البلع عند احساسيس بها، بحيث يتم تجربة ذلك بوعي قبل ابتلاع الزبيب بالفعل.

بعد أن يشارك الجميع خبراتهم أو يجيبوا على أسئلة المجموعة، قم بإدارة مناقشة باستخدام أسئلة المناقشة الجماعية التالية كدليل لك:

### لمجموعة الرجال:

كيف شعرت عندما سمعت مخاوف وتجارب زملائك؟

هل سبق لك أن تحدثت إلى أي شخص آخر بشأن همومك أو مخاوفك بصفتك أحد الوالدين؟ مع من شاركتها؟

لماذا لا يتحدث الرجال كثيرًا عن مخاوفهم بشأن الأبوة؟ كم مرة تحدثت مع شريكك عن كونك آبا؟ كيف يمكننا تيسير الأمر على الرجال لمناقشة كونهم آباء وتلقي المعلومات؟

هل أي من مخاوفك بشأن الأبوة تتأثر بالتوقعات المجتمعية أو ما يعنيه أن تكون "رجلاً"؟ هل هناك أشياء تود أن تفعلها كأب ولكن لا يمكنك لأنك تشعر أنه سينم الحكم عليك؟

ما الذي تعتقد أنه يمكن فعله لدعم الرجال ليكونوا الآباء الذين يريدون أن يكونوا؟ ما أهمية التواصل بين الوالدين لتربية أطفال سعداء؟

### لمجموعة النساء:

كيف شعرت عندما سمعت مخاوف وتجارب زملائك؟

كم مرة تحدثت مع الآخرين حول همومك أو مخاوفك بصفتك إحدى الوالدين؟ مع من شاركتها؟ هل أي من مخاوفك بشأن التربية تتأثر بالتوقعات المجتمعية أو ما يعنيه أن تكوني امرأة؟

برأيك، ما الذي يمكن فعله لدعم النساء ليصبحن الأمهات اللواتي يردن أن يصبحن؟

كم مرة تحدثت مع شريكك عن كونك إحدى الوالدين؟ هل تنمي لو تحدثت عنها مرات أكثر؟ وما الذي يمكنك فعله لتعزيز التواصل بين الشركاء حول الأبوة والأمومة؟

٥. اشكر المشاركين على مشاركتهم لتجاربيهم وأفكارهم.

**الفكرة الرئيسية:** كونك إحدى الوالدين هو عادةً إحدى أكثر التجارب إرضاءً ومتعة يمكن أن يمر بها الشخص، ولأننا نحب أطفالنا كثيرًا، ويمكن أن تكون الأبوة والأمومة أيضًا تجربة مرهقة لأسباب عديدة، كما يمكن أن يساعد تقاسم أفراحك ومشاركة مخاوفك وقلقك مع الآخرين - ومع شريكك - في تخفيف بعض هذا التوتر وإيجاد حلول مع أشخاص آخرين في حياتك، عند الحاجة.



### اسأل المجموعة:

ما الذي تعتقدونه حول ما ناقشتموه اليوم؟  
هل لديك أي أسئلة أو أمور حول الجلسة تود  
إضافتها؟

٢. بعد الانتهاء من الأسئلة والملاحظات الأخرى، عبّر عن  
تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال  
الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في الاجتماعات  
المستقبلية.

٣. ذكّر المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على أن ما يقال  
خلال الجلسات يبقى داخل المجموعة.

٤. قم بتأكيد وقت وتاريخ ومكان الجلسة التالية إذا كان هناك  
أي تغيير.

٤. ما يلي: أخيرًا، تحقق مما إذا كان بإمكانك الشعور بما تبقى  
من الزبيب الذي ينتقل إلى معدتك، والشعور بما يشعر به  
جسمك ككل بعد الانتهاء من هذا التمرين.<sup>٣</sup>

## الجزء ٦: الالتزام الأسبوعي (٥ دقائق)

أخبر المشاركين: "خلال الأسبوع القادم، يرجى التفكير في  
الأسئلة الأخيرة في نشاط دفتر اليوميات ١.٢، كيف تريد أن  
يتم تذكرك كزوج؟ كيف تريد أن يتم تذكرك كأب/أم؟ ماذا  
يمكنك أن تفعل اليوم لضمان حدوث ذلك؟ إذا كنت تشعر  
بالراحة للقيام بذلك، ناقش بعض هذه الأسئلة مع زوجتك  
أو أطفالك أو عائلتك أو أصدقائك الآخرين."

## الجزء ٧: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على مشاركتهم الأسئلة  
والمخاوف والأفكار والتوقعات الخاصة بهم.

## الجلسة ٤: الغضب والمشاعر

### الأهداف:

- تحديد الطرق التي يشعر بها المشاركون بالغضب، والطريقة التي يعبرون بها عن غضبهم بوسائل أخرى غير العنف
- التعرف على الصعوبات التي يواجهها الرجال والنساء، وخاصة الرجال، في التعبير عن مشاعرهم ونتائج هذه التعبيرات على علاقاتهم

### المواد:

أقلام التخطيط.  
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحواط.  
بطاقات مكتوب عليها المشاعر التالية: محبط أو قلق أو متوتر أو غاضب أو عاجز أو متفائل أو خائف أو مهتم أو متعاطف أو راضي أو سعيد.  
قطع صغيرة من ورق الكتابة .  
أقلام حبر أو رصاص لجميع المشاركين .  
الزبيب أو التمر أو الحلوى للجميع.  
دفتر يوميات المشارك (المصدر، صفحة ٥١).

### التحضير:

قبل بدء الجلسة، من المهم للميسرين التفكير في هذا النشاط والتفكير في كيفية التعبير عن الغضب والمجالات التي يعانون منها، بالإضافة إلى الطرق التي يعبرون بها عن مشاعرهم.

يجب أن يتعرف الميسرون أيضًا على عملية إحالة إدارة حالة لمؤسسة أرض البشر (تير دي زوم) والرجوع مرة أخرى إلى تدريب PAF.

ملاحظة الإلمام بالقراءة والكتابة: يتطلب هذا النشاط بعض القدرة على القراءة والكتابة، لذا كن مدركًا ومراعياً لمستويات الإلمام بالقراءة والكتابة لدى المشاركين، وإذا شعرت أن واحدًا أو أكثر من أعضاء المجموعة سيواجه صعوبة، استكشف طرق بديلة لاستكمال النشاط.

### المشاركين:

الرجال والنساء بشكل منفصل، والتيسير ذاته لكلا المجموعتين

### الأنشطة الرئيسية والمدة:

مجموع وقت الجلسة: ١٠٠ دقيقة

(دقائق)

١٠  
٤٥  
٣٠  
٥  
٥  
٥

تسجيل الدخول  
التعبير عن المشاعر  
ماذا أفعل عندما أكون غاضباً؟  
تمرين اليقظة الذهنية  
الالتزام الأسبوعي  
تسجيل الخروج

### أسأل المشاركين أسئلة المناقشة الجماعية التالية:

إلى أي مدى تشعر بهذه المشاعر؟ (يجب على كل شخص اختيار واحد أو اثنين من القائمة للمناقشة).

من تراه يعبر عن هذه المشاعر في عائلتك أو مجتمعك في أغلب الأحيان؟ لماذا تعتقد ذلك؟

٤. ناقش أوجه التشابه والاختلاف بين إجابات المشاركين من حيث المشاعر التي يسهل أو يصعب التعبير عنها، والمقبولة اجتماعيًا للمجموعات المختلفة، ومن الذي يعبر عن مشاعر مختلفة.

٥. وضح أن هناك بعض المشاعر التي تعلمنا التعبير عنها جيدًا أو حتى الإفراط في التعبير عنها في بعض الأحيان، وأخرى تعلمنا احتواءها وعدم التعبير عنها بنفس القدر، حتى أننا نخفيها في بعض الأحيان، وقد يقع البعض بين هذه المناطق.

### اطرح أسئلة مناقشة المجموعة الإضافية التالية:

لماذا يعبر الناس عن بعض المشاعر ويحتون على مشاعر أخرى؟ كيف يتعلمون القيام بذلك؟ ما هي عواقب الإفراط في التعبير عن المشاعر أو احتوائها لفترة طويلة؟

كيف يعبر الرجال والنساء عن مشاعرهم بشكل مختلف؟ هل هناك أوجه تشابه؟

كيف يرتبط تعبير الرجال والنساء عن المشاعر بصندوق الرجال وصندوق النساء الذي ناقشناه الأسبوع الماضي؟

كيف يؤثر الأصدقاء والعائلة والمجتمع ووسائل الإعلام على الطريقة التي يعبر بها الرجال والنساء عن أنفسهم؟

هل من السهل التعبير عن المشاعر للأصدقاء والعائلة؟ أو شريكك؟

هل نسلم أحياناً أن شريكنا وأطفالنا يعرفون أننا نهتم بهم وننسى التعبير عن الحب والاهتمام معهم؟ كيف يمكننا القيام بالمزيد من ذلك، حتى مع تقدم أطفالنا في السن؟

برأيك، كيف تعتقد أنه يمكنك التعبير عن مشاعرك بشكل أفضل بطريقة تعزز صحتك؟

## الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

٢. أولاً أسأل المجموعة، "هل لدى أي شخص قصة ممتعة عن الأبوة والأمومة ليشاركها؟ شيء ما قمت به بشكل ناجح، أو شيء مضحك فعله أو قاله طفلك، أو شيئاً فخوراً به؟"

### اطرح على المجموعة الأسئلة التالية وادعو بعض المتطوعين للمشاركة:

كيف حالكم؟

هل حصل أي شيء منذ الجلسة السابقة؟

هل تحدثت مع أي شخص حول المواضيع التي ناقشناها الجلسة السابقة؟

٣. اسأل المشاركين عن التزام الأسبوع الماضي بفعل شيء خارج نطاق نوعهم الاجتماعي، من تمكن من فعل ذلك؟ ما الذي فعلته؟ ماذا شعرت؟

٤. بعد مشاركة عدد قليل من المتطوعين، اشكرهم على مشاركة تجاربهم ووضح لهم أن المجموعة ستبدأ الآن النشاط الأول.

## الجزء ٢: التعبير عن المشاعر (٤٥ دقيقة)

١. قسّم المشاركين إلى أزواج وامنح كل زوج واحدة (أو اثنتين إذا كان هناك ما يكفي) من البطاقات التي كتبت عليها مشاعر مختلفة للتحضير لهذه الجلسة، وإذا كنت قادراً على إعطاء اثنتين لكل مجموعة، فتأكد من أنهما ليسا متشابهين جداً (على سبيل المثال: لا تعطي نفس المجموعة "سعيد" و "راضي").

٢. وضح للمشاركين أن هذه المشاعر التي سنناقشها في هذا النشاط، وسيفكرون في مدى صعوبة أو سهولة التعبير عن هذه المشاعر.

٣. امنح كل ثنائي يضع دقائق للتحضير كيفية تمثيل المشاعر الموجودة على بطاقاتهم، ثم امنح كل مجموعة فرصة لتمثيل مشاعرهم، واطلب من بقية المشاركين تخمين المشاعر التي يتم التعبير عنها، وعندما يخمن شخص ما أخيراً المشاعر التي يتم التعبير عنها، اكتبها على لوح الورق القلاب حيث يصبح لديك في النهاية قائمة بجميع المشاعر من النشاط.

٥. ادعُ بالمشاركين مرة أخرى معًا واطلب منهم مشاركة إجاباتهم وأفكارهم أولاً حول "الطرق السلبية" ثم "الطرق الإيجابية".

### من المحتمل أن يشارك المشاركون بعضًا من الطرق الإيجابية التالية:

أخذ نفساً عميقاً.  
العد إلى ١٠ قبل أن تتكلم أو تتصرف.  
استخدام الكلمات لوصف ما نشعر به دون أذى.  
الذهاب في نزهة بمفردك، أو بطريقة ما إبعاد أنفسنا عن الموقف أو الشخص الذي نغضب منه من أجل أن نهدأ.

وضّح للمجموعة أن:

يمكن لأي شخص غاضب أن يأخذ نفس عميق، أو يمشي لمسافة قصيرة، أو أي نشاط بدني آخر لتهدئة نفسه، وبشكل عام، على الشخص الغاضب أن يذكر شريكه أو الشخص الذي تجادل معه أنه ذاهب في نزهة، ويقول شيئاً على نحو: "أنا غاضب حقاً منك وأحتاج إلى بعض الهواء النقي، وأحتاج إلى المشي قليلاً، حتى لا اضطر لاستخدام العنف أو أبدأ بالصراخ، وعندما أهدأ، يمكننا مناقشة المشكلة معاً".

مثال آخر للتعامل مع العنف هو التعبير عن أنفسنا دون إهانة الآخرين، وهذا يستلزم توضيح سبب غضبنا وكيف نرغب في حل المشكلة دون إهانة الآخرين أو إيذائهم، على سبيل المثال: في حالة تأخر شريكك في العودة إلى المنزل، يمكنك إما أن تصرخ "أنت أحمق متهور، فأنت تفعل الشيء نفسه دائماً وأنا أوف هنا في انتظارك!" أو يمكنك التعبير عن غضبك دون الإهانات والقول: "أنا غاضب لأنك تأخرت، في المرة القادمة التي تتأخر فيها، يرجى إعلامي من قبل أو الاتصال بي أو إرسال رسالة نصية بدلاً من تركني في الانتظار".

٦. قدم للمشاركين السيناريو التالي واسألهم كيف سيتعاملون مع الموقف في الحياة الواقعية. في نهاية هذه المحادثة، يجب أن يستخدم المشاركون بعض الاستراتيجيات اللاعنفية التي ناقشتها. "أنت أب وطفلك يكبر. هو الآن ١٤ عاماً. أنت تمشي في الشارع، ويخبرك أحدهم أن ابنك يدخل. وتذهب إلى المدرسة وتكتشف أن ابنك غادر المدرسة للتدخين. أثناء عودتك من المدرسة إلى المنزل، كنت غاضباً جداً وتفكر في خطواتك التالية. كيف ستتعامل مع هذه المشكلة؟"

### الفكرة الرئيسية: تعكس المشاعر المختلفة

احتياجات مختلفة، ومن الأفضل أن نتعلم كيفية التعامل مع المشاعر في حياتنا اليومية، حيث أن القدرة على التعبير عن المشاعر دون التسبب في ضرر للآخرين يمكن أن يجعلنا أقوى ويساعدنا على التعامل بشكل أفضل مع العالم من حولنا، وتختلف الطرق التي نعبر بها عن مشاعرنا من شخص لآخر، ومع ذلك قد تنشأ بعض الخلافات، خاصة عندما يتعلق الأمر بتربية الفتيان، على سبيل المثال: من الشائع أن يخفي الرجال خوفهم وحزنهم حتى تجاه أطفالهم، ومن الشائع كذلك التعبير عن هذه المشاعر من خلال الغضب والعنف، ومع تقدم الفتيان في السن، غالباً ما نعبر عن الحب والموودة تجاههم أقل مما كانوا عليه عندما كانوا صغاراً، على الرغم من أنهم ما زالوا في حاجة إليها بنفس القدر، وعلى الرغم من أنك لست مسؤولاً عما تشعر به، فأنت مسؤول عن كيفية تعاملك مع مشاعرك، لذا من المهم التفريق بين "العاطفة" و"السلوك"، والعمل الجاد للتعبير عن المشاعر دون التسبب في ضرر لأنفسنا وللآخرين.

### الجزء ٣: ماذا أفعل عندما أكون غاضباً؟ (٣٠ دقيقة)

١. وضّح للمشاركين أنه "الآن بعد أن فكرنا في مشاعرنا بشكل عام، سنستكشف أحدها، وهو الغضب، بشكل أعمق، كثير من الناس، وخاصة الرجال، يخلطون بين الغضب والعنف ويعتقدون أنهما نفس الشيء، ومن المهم التأكيد على أن الغضب هو عاطفة طبيعية يشعر بها الجميع طوال حياتهم، والعنف هو السلوك الذي يتم التعبير عن الغضب، ومع ذلك، هناك طرق أخرى للتعبير عن الغضب - طرق أفضل وأكثر إيجابية من العنف، وإذا تعلمنا كيفية التعبير عن غضبنا عندما نشعر به، سيكون ذلك أفضل من تركه يتراكم، وهو الأمر الذي يقودنا غالباً إلى الإحباط".

٢. وضّح للمجموعة أن هذا التمرين يهدف إلى مناقشة الطرق التي يعبر بها الناس عن غضبهم.

٣. وجّه المشاركين إلى نشاط دفتر اليوميات ١، ٥، وقرأ الأسئلة لجميع المشاركين واطلب منهم الإجابة عليها بشكل فردي لمدة تتراوح من ٥ إلى ٧ دقائق، وبالنسبة للمجموعات غير الملمة بالقراءة والكتابة أو الأمية، اطرح الأسئلة بصوت عال واطلب من المشاركين مناقشتها مع بعضهم البعض في مجموعة أصغر أو رسم ما يفكرون فيه.

٤. بينما يفكر المشاركون ويكتبون، اكتب الأمرين التاليين بأعلى صفحة لوح الورق الغلاب.

طرق سلبية للتفاعل مع الآخرين عندما نكون غاضبين.

طرق إيجابية للتفاعل مع الآخرين عندما نكون غاضبين.

٤. أخبرهم أن يتنفسوا ببطء من أنفهم لمدة ٣ ثوانٍ، واحتفظوا بها لمدة ثانية واحدة، والزفير من خلال فمهم لمدة ٤ ثوانٍ، وافعل ذلك عدة مرات حتى يشعروا بالراحة (حوالي ٥ مرات).

٥. وضح للمجموعة أن التنفس العميق يساعد على الهدوء والاسترخاء والتركيز، وإذا شعروا في أي وقت بمشاعر قوية - الخوف والقلق والعصبية والغضب - فإن أخذ بعض الأنفاس العميقة والتركيز على تنفس المرء يمكن أن يساعد، ويزيد هذا النوع من التنفس العميق من كمية الأكسجين التي تدخل مجرى الدم ويحسن وظائف الأعصاب التي تتحكم في معدل ضربات القلب، مما يقلل الغضب والقلق والتوتر.

## الجزء ٥: الالتزام الأسبوعي (٥ دقائق)

انتبه جيدًا لمشاعرك هذا الأسبوع، ما هي المشاعر التي تشعر بالراحة عند التعبير عنها؟ ما هي المشاعر التي يصعب التعبير عنها؟ كم مرة عادة تعبر عن الغضب، خاصة مع المقربين منك، هل هو حقًا مظهر لشيء آخر مثل الحزن أو الإحباط أو الخوف؟ ولا تنس أنك تبذل قصارى جهدك، وإن الكفاح في هذه القضايا ليس اعترافًا بالضعف، بل هو تعبير عن القوة والأمل.

## الجزء ٦: الاختتام وتسجيل الخروج

(٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على مشاركتهم الأسئلة والمخاوف والأفكار والتوقعات الخاصة بهم.

### أسأل المجموعة:

ما الذي تعتقدونه حول ما ناقشتموه اليوم؟ هل لديك أي أسئلة أو أمور حول الجلسة تود إضافتها؟

٢. بعد الانتهاء من الأسئلة والملاحظات الأخرى، عبّر عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في الاجتماعات المستقبلية.

٣. ذكّر المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على أن ما يقال خلال الجلسات يبقى داخل المجموعة.

٤. قم بتأكيد وقت وتاريخ ومكان الجلسة التالية إذا كان هناك أي تغيير.

## بعد تحضير القوائم، اطرح أسئلة المناقشة الجماعية التالية:

يصعب على كثير من الناس، وخاصة الرجال، التعبير عن الغضب دون استخدام العنف، ما سبب ذلك؟ هل هناك أي أشخاص يمكننا النظر إليهم على أنهم قدوة لتتعلم منهم كيف نعبر عن مشاعرنا مثل الغضب بطرق صحية؟ نحن نعرف بشكل عام كيفية تجنب النزاع أو القتال دون استخدام العنف، لماذا لا نطبقها في كثير من الأحيان؟ فكر في الطرق الإيجابية التي ناقشناها للتفاعل مع الآخرين لتقليل التوتر في النزاعات، هل استخدمت أيًا من هذه الأساليب من قبل؟ هل يعملون ذلك؟ هل يمكن استخدام الكلمات دون إيذاء عندما نكون غاضبين؟ كيف يمكننا أن نكون أفضل في ذلك، خاصة في اللحظات التي نشعر فيها بالتوتر أو نمر بأوقات صعبة بخصوص شيء ما؟

**الفكرة الرئيسية:** الغضب هو عاطفة طبيعية يشعر بها الجميع طوال حياتهم، وتكمن المشكلة عندما يظهر/ يتصرف بعض الناس بغضبهم من خلال العنف، معتقدين أن العنف طريقة مقبولة للتعبير عن الغضب، ومع ذلك، هناك طرق أخرى أكثر إيجابية للتعبير عن الغضب، حيث يعتبر تعلم التعبير عن غضبنا أفضل من تكتمه في الداخل وعدم التعبير عنه، لأنه إذا تراكمت هذه المشاعر، فإنها ستؤدي إلى انفجار الغضب في مرحلة لاحقة.

## الجزء ٤: تمرين اليقظة الذهنية

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم من خلال نشاط اليقظة الذهنية المسمى التنفس العميق.

٢. اطلب من الجميع الحصول على وضع مريح إما الوقوف أو الجلوس على مقعد أو على الأرض أو الاستلقاء.

٣. اطلب من المجموعة إغلاق أعينهم وتركيز انتباههم على أنفاسهم، خاصة على الشهيق والزفير، يجب أن يلاحظوا كيف يدخل النفس ويخرج من الجسم، واطلب من المجموعة أن تلاحظ ما يحدث لمعدتهم أثناء تنفسهم - فأنت تريد أن تتمدد المعدة كلما استنشقت المزيد من الهواء، وتنقبض أثناء الزفير.

## الجلسة ٥: اجتماع الرجال والنساء معاً



- جمع مجموعات الرجال والنساء معاً لأول مرة والبدء في إنشاء الإنسجام والراحة بينهم
- استكشاف التاريخ المشترك والنجاحات والصعوبات للأزواج، ومعرفة كيف يمكن للدروس المستفادة من الماضي أن تدعم مستقبلاً أقوى

### التحضير:



بما أن هذه هي الجلسة الأولى مع الرجال والنساء معاً، يجب على ميسري المجموعتين التحدث مسبقاً لمشاركة الملاحظات والأفكار حول كيفية تقديم المجموعتين المختلفتين حتى الآن وأي أفكار أو مخاوف لديهم حول دمج المجموعات.

يجب على الميسرين أيضاً التحدث عن الأساليب الخاصة بكل منهم ومراجعة الجلسة معاً للحديث عن كيفية قيامهم باليسير بشكل مشترك بطريقة توضح المساواة بين الجنسين فيما بينهم.

قد يكون بعض المشاركين غير مرتاحين في مجموعة مع شركائهم، اعمل على جعل الجميع مرتاحين خلال هذه الجلسة الأولى معاً، ولا تضغط بشدة إذا كان أي شخص متردداً في التحدث أو الإجابة عن الأسئلة، وكن متيقظاً بشأن أي ديناميكيات غريبة بين الشركاء، وعلى الميسرين استخلاص المعلومات معاً بعد الجلسة لمناقشة كيف سارت الأمور ومناقشة ما يمكنهم تعلمه للجلسات المشتركة المستقبلية.

يجب أن يكون الميسرين مستعدين أيضاً لدعم المشاركين حيث قد تظهر مشاعر قوية (أو تكون تحت السيطرة) عندما تجتمع المجموعتان معاً ويتحدث الرجال والنساء عن حياتهم معاً، وتذكر التوجيهات حول مسارات الإحالة وكن مستعداً لإحالة المشاركين عند الحاجة.

ملاحظة الإلمام بالقراءة والكتابة: يتطلب هذا النشاط بعض القدرة على القراءة والكتابة، لذا كن مدركاً ومراعياً لمستويات الإلمام بالقراءة والكتابة لدى المشاركين، وإذا شعرت أن واحداً أو أكثر من أعضاء المجموعة سيواجه صعوبة، استكشف طرق بديلة لاستكمال النشاط.

### المشاركين:



الرجال والنساء معاً

### الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ٩٥ دقيقة

(دقائق)

٣٠	الترحيب والمقدمة وأنشطة تقنيات التنشيط
٢٠	مشاركة اتفاقيات المجموعة الخاصة بنا
٣٠	حياتنا منفصلين ومعاً
١٠	تمرين اليقظة الذهنية للاختتام وتسجيل الخروج

### المواد:



- أقلام تخطيط.
- صفحات لوح الورق للطلاب لاتفاقية المجموعة من مجموعات الرجال والنساء.
- ورق اللوح للطلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.
- يوميات المشارك (الصفحة المرجعية ٣.١).

## الجزء ٣: حياتنا منفصلين ومعاً (٣٠ دقيقة)

١. اطلب من المشاركين الرجوع إلى نشاط دفتر اليوميات ٣.١ وأخبر المشاركين "تحدثنا جميعاً في الجلسة الأخيرة بشكل منفصل عن والدنا وقليلًا عن النمو وحياتنا اليوم، واليوم سنجعل الروابط أكثر وضوحًا بين ماضينا وحاضرنا ومستقبلنا".

٢. أثناء قيامهم بالنظر في نشاط دفتر اليوميات ٣.١، أخبر المشاركين "أن حرف 'Y' هو تقويم لتاريخ الحياة وسيساعد في توضيح حياتكما معاً، وفي أحد الأجزاء العلوية من حرف 'Y'، اكتب أربعة أو خمسة أحداث مهمة في الحياة حدثت قبل أن تقابل شريكك (كل ذراع علوي من حرف 'Y' هو مسارك الفردي حتى تلتقوا)، وثم في الجزء السفلي من حرف 'Y' الثابت، اكتب أربعة أو خمسة أحداث مهمة أخرى في الحياة حدثت منذ أن قابلت شريكك. لا تملأ أي شيء لمساحة المستقبل (خطوط متقطعة) - سنزور هذا لاحقًا في البرنامج".

٣. امنح المشاركين ٥ - ١٠ دقائق لهذا، ثم قل لهم "يجب أن يقترن كل زوجين مع زوجين آخرين، ثم يجب على الأزواج مشاركة تقويم تاريخ حياتهم مع الزوجين الآخرين، وما هي الأمور الفردية بالنسبة لكم، وما هي المعالم المهمة التي تشاركتها؟"

٤. امنح المشاركين حوالي ١٠ دقائق للأزواج لمشاركة قصص حياتهم من خلال سرد النقاط البارزة في رحلاتهم مع بعضهم البعض ثم إعادة المجموعة معاً، وأخبر المشاركين "ستلاحظ أن النصف السفلي من حرف 'Y' به خط منقط للدلالة على المستقبل، وستكون هناك أحداث في الحياة، سواء كانت جيدة أو سيئة، ستشاركتها في المستقبل، ولديك بعض التحكم على هذا المستقبل، وستحدث أشياء كثيرة لا تتحكم فيها، ولكن يمكنك دائماً اختيار الطريقة التي تتعامل وتتفاعل بها مع الأشياء التي تحدث لك، وتحدثنا في وقت سابق في البرنامج عن تصورات عائلتنا، وهذا هو المكان الذي نريد أن نجعل مستقبلنا فيه يتماشى مع تصوراتنا المفعمة بالأمل".

## الجزء ١: الترحيب والمقدمة وأنشطة تقنيات التنشيط (٣٠ دقيقة)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

٢. لاحظ أن هذه هي الجلسة الأولى التي يحضر فيها الرجال والنساء معاً، لذا اطلب من الجميع التعريف بأنفسهم، وقد يرغب بعض الرجال في تقديم شريكهم، لكن احرصوا على تقديم كل شخص بنفسه، واطلب من الأزواج أن يجتمعوا معاً بحيث يشارك الأول باسمه ثم الآخر وإحدى الأشياء المفضلة لديهم بشريكهم.

٣. بعد المقدمة، قم بعمل نشاط تقنيات تنشيط ممتع من اختيارك لجميع المشاركين، واختر شيئاً ممتعاً يمكن للجميع المشاركة فيه.

## الجزء ٢: مشاركة اتفاقيات المجموعة الخاصة بنا (٢٠ دقيقة)

١. على الميسرين من كل مجموعة تعليق اتفاقيتي المجموعتين بجانب بعضهما البعض حتى يتمكن الجميع من رؤيتها.

٢. أولاً، اسأل إحدى النساء ثم أحد الرجال من مجموعات مختلفة لتقديم اتفاقية مجموعتهم وعلى الميسرين تدوين التشابه والاختلاف.

### اسأل المجموعة الأسئلة التالية:

هل الجميع متفق على اتباع اتفاقيتي المجموعتين عندما نجتمع معاً؟  
هل هناك أي أمر ترغبوا بإضافته عندما نجتمع معاً؟  
هل هناك أي عناصر في أي من الاتفاقيتين يقترح أي شخص تعديلها أثناء اجتماعنا معاً لضمان تجربة إيجابية للجميع؟

**ملاحظة للميسر:** إذا تم اقتراح أي إضافات أو تغييرات، تأكد من موافقة المجموعة بأكملها، وكن على معرفة بدناميات المجموعة، على سبيل المثال إذا اقترح رجل تغييراً أو إضافة ووافق عليها رجال آخرون، لكن النساء في المجموعة صامتات أو يبدو أنهن غير موافقين حتى لو لم يتحدثن.

## الجزء ٥: الاختتام وتسجيل الخروج (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على مشاركتهم الأسئلة والمخاوف والأفكار والتوقعات الخاصة بهم.

### أسأل المجموعة:

ما الذي تعتقدونه حول ما ناقشتموه اليوم؟  
هل لديك أي أسئلة أو أمور حول الجلسة تود إضافتها؟

٢. بعد الانتهاء من الأسئلة والملاحظات الأخرى، عبّر عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في الاجتماعات المستقبلية.

٣. ذكّر المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على أن ما يقال خلال الجلسات يبقى داخل المجموعة.

٤. قم بتأكيد وقت وتاريخ ومكان الجلسة التالية إذا كان هناك أي تغيير.

## الجزء ٤: تمرين اليقظة الذهنية (٥ دقائق)

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم من خلال نشاط اليقظة الذهنية المسمى التنفس العميق.

٢. اطلب من الجميع الحصول على وضع مريح إما الوقوف أو الجلوس على مقعد أو على الأرض أو الاستلقاء.

٣. اطلب من المجموعة إغلاق أعينهم وتركيز انتباههم على أنفاسهم، خاصة على الشهيق والزفير، يجب أن يلاحظوا كيف يدخل النفس ويخرج من الجسم، واطلب من المجموعة أن تلاحظ ما يحدث لمعدتهم أثناء تنفسهم - فأنت تريد أن تتمدد المعدة كلما استنشقت المزيد من الهواء، وتنقبض أثناء الزفير.

٤. أخبرهم أن يتنفسوا ببطء من أنفهم لمدة ٣ ثوانٍ، واحتفظوا بها لمدة ثانية واحدة، والزفير من خلال فمهم لمدة ٤ ثوانٍ، وافعل ذلك عدة مرات حتى يشعروا بالراحة (حوالي ٥ مرات).

٥. وضّح للمجموعة أن التنفس العميق يساعد على الهدوء والاسترخاء والتركيز، وإذا شعروا في أي وقت بمشاعر قوية - الخوف والقلق والعصبية والغضب - فإن أخذ بعض الأنفاس العميقة والتركيز على تنفس المرء يمكن أن يساعد، ويزيد هذا النوع من التنفس العميق من كمية الأكسجين التي تدخل مجرى الدم ويحسن وظائف الأعصاب التي تتحكم في معدل ضربات القلب، مما يقلل الغضب والقلق والتوتر.



## الجلسة ٦: السلطة والعائلة

### الأهداف:



- زيادة وعي المشاركين بالسلطة والأشكال المختلفة التي تتخذها والتفكير في تجاربهم الخاصة في الشعور بالعجز والقوة
- زيادة الوعي بوجود السلطة في العلاقات
- مناقشة مزايا سلطة اتخاذ القرار المتكافئة بين النساء والرجال وتحديد الخطوات لتحسين كيفية اتخاذ القرارات داخل المنزل
- دراسة مدى تأثير السلطة على خطر زواج الفتيات المبكر
- فهم كيف تنصر النساء والفتيات من الزواج المبكر وكيف يمكن للرجال أن يلعبوا دورًا في منع الزواج المبكر

### المواد:



أقلام تخطيط.  
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.  
أوراق وأقلام رصاص أو حبر.

### المشاركين:



الرجال والنساء معاً

### التحضير:



يهدف هذا التمرين إلى مساعدة المشاركين على فهم الأبعاد الجندرية للسلطة، وتحديدًا أن الرجال يتمتعون عمومًا بالسلطة ويستخدمونها في المجتمع، أكثر بكثير من النساء، سواء كان ذلك في الأسرة أو العمل أو الحكومة أو في أي مكان آخر، ومع ذلك، حتى لو كان الرجال يمارسون السلطة على الآخرين مثل أفراد أسرهم، فقد تقل سلطتهم في مجالات أخرى من حياتهم، على سبيل المثال: بسبب الجنسية، أو وضع اللاجئين، أو حالة التوظيف، أو لون البشرة، وما إلى ذلك، ويمكن أن يكون الرجال أقوياء من بعض النواحي وعاجزين بطرق أخرى، وفي المناطق التي يكونون فيها ذوي سلطة، فإنهم يتمتعون بامتيازات أعلى من أولئك الذين لا يملكون السلطة.

الهدف من التمرين هو مساعدة الرجال على إدراك سلطتهم والمساعدة في توضيح أن مشاركة هذه السلطة مع أولئك الذين لديهم سلطة أقل (مثل أزواجهم وأطفالهم) مفيد لجميع المعنيين، وتجلب المزيد من الأصوات ووجهات النظر لتحمل المسؤولية وتوزيعها والتخفيف منها ومن الضغط المرافق لها، ويؤدي إلى قرارات أفضل يمكن أن يدعمها المزيد من الأشخاص.

### الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ١٠٠ دقيقة

(دقائق)

- ١٠
- ٤٠
- ٤٠
- ٥
- ٥
- ٥

الترحيب وتسجيل الدخول  
ما هي السلطة؟  
مشاركة السلطة في صنع القرار  
تمرين اليقظة الذهنية  
الالتزام الأسبوعي  
الاختتام وتسجيل الخروج

٧. اسأل المجموعة: "ما هو شعورك عندما تكون قويا؟" اسمح للمشاركين بمشاركة شعور السلطة، واسأل ما إذا كان أي شخص يرغب في مشاركة تجربته مع المجموعة أو توضيح المواقف التي تجعلنا نشعر بالسلطة، والمشاركة ليست مطلوبة، طوعية فقط.

٨. بعد ذلك، اسأل المجموعة: "كيف تشعر بالعجز؟" اسمح للمشاركين بالمشاركة في الشعور بالعجز، واسأل ما إذا كان أي شخص يرغب في مشاركة تجربته مع المجموعة أو وتوضيح المواقف التي تجعلنا نشعر بالعجز.

**ملاحظة للميسر:** يمكن للمعلومات الواردة أدناه أن تساعد في تفسير مشاعر القوة أو الضعف.

#### الشعور بالغضب يمكن أن يشعر أنه:

- صغير
- خائف
- دون أي سيطرة
- غير واثق
- غير مرغوب
- حزين

#### الشعور بالقوة يمكن أن يشعر أنه:

- مسيطر
- كبير
- ذو معرفة
- قوي
- شجاع
- سعيد

٩. اجمع المجموعات معًا واستخلص الأفكار العامة مع بعضها البعض (لا تناسب الملاحظات إلى شخص معين بهدف إخفاء الهوية). وبعد أن تشارك المجموعة أمثلة مختلفة، وضح أن السلطة يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية اعتمادًا على تجربة الشخص الخاصة.

١٠. وضح للمجموعة أن هناك أربعة أنواع مختلفة من السلطة، واقرا أسماء الأنواع الأربعة المختلفة للسلطة (إذا كان ذلك متاحًا، يمكنك كتابة الأنواع الأربعة للسلطة على لوح الورق القلاب):

- قوة السيطرة.
- قوة التمكين.
- قوة الجماعة.
- القوة الكامنة.

١١. اطلب من المشاركين أن يتبادلوا أفكارهم حول ما يعنيه كل نوع من أنواع السلطة الأربعة، وتقديم مثال حيثما أمكن ذلك.

## الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

٢. أولاً اسأل المجموعة، "هل لدى أي شخص قصة ممتعة عن الأبوة والأمومة ليشاركها؟ شيء ما قمت به بشكل ناجح، أو شيء مضحك فعله أو قاله طفلك، أو شيئًا فخورًا به؟"

### اطرح على المجموعة الأسئلة التالية وادعو بعض المتطوعين للمشاركة:

كيف حالكم؟

هل حصل أي شيء منذ الجلسة السابقة؟

هل تحدثت مع أي شخص حول المواضيع التي

ناقشناها الجلسة السابقة؟

٣. اسأل عن التزام الأسبوع الماضي "هل أجرى أي شخص مناقشة مع شريكه أو أي شخص آخر حول العنف؟ هل تحدثت عن كسر حلقة العنف في العائلات والمجتمعات بشكل فعال؟"

٤. بعد مشاركة عدد قليل من المتطوعين، اشكرهم على مشاركة تجاربهم ووضح لهم أن المجموعة ستبدأ الآن النشاط الأول.

## الجزء ٢: ما هي السلطة؟ (٤٠ دقيقة)

١. افصل بين الرجال والنساء في مجموعتين.

٢. وضح للمجموعات أنه في هذا النشاط سيستكشفون ماهية السلطة وكيف تؤثر على حياة الرجال والنساء.

٣. اسأل المجموعة: "ماذا تعني السلطة بالنسبة لك؟" اسمح للمشاركين بتبادل أفكارهم وآرائهم.

٤. بعد ذلك، اطلب من المشاركين إغلاق أعينهم والتفكير في الوقت الذي شعروا فيه بالسلطة.

٥. بعد دقيقة، اطلب من المشاركين (وهم ما زالوا مغمضين أعينهم) أن يفكروا في الوقت الذي شعروا فيه بالعجز.

٦. بعد دقيقة، اطلب من المشاركين أن يفتحوا أعينهم، وأخير المجموعة أن المشاركين ستتاح لهم الآن فرصة لمشاركة بعض تجاربهم، وأنها فرصة مهمة لتذكير المشاركين بالقواعد الأساسية، لا سيما السرية والتعاطف، ولكن أيضًا بأهمية المشاركة.

### استخدام القوة في السيناريوهات

- تتزوج فتاة تبلغ من العمر ١٤ عامًا رغم اعتراضها ومخاوف والدتها.
- يعود الزوج إلى المنزل متأخرًا ويطلب الطعام ليكون جاهزًا له عند وصوله.
- تتعارض تعليمات المرأة لأطفالها أحيانًا عن قصد مع حمايتها.
- يجب على المرأة أن تطلب باستمرار من زوجها المال لتغطية نفقات المنزل الأساسية.
- غالبًا ما يتخذ الرجل قرارات تؤثر على الأسرة بأكملها دون مناقشة أو حتى إخبار زوجته.
- عندما يكون أداء أطفال الأسرة ضعيفًا في الاختبار، فإنهم يتعرضون للضرب أو يضطرون إلى النوم دون عشاء في ذلك اليوم.

١٤. امنح الأقران ٨ دقائق للمناقشة.

١٥. بعد ٥ دقائق، اطلب من الجميع العودة إلى المجموعة الأكبر.

١٦. اطلب من عدد قليل من المتطوعين مشاركة أفكارهم حول السيناريوهات وكيف يمكن استخدام السلطة الإيجابية لتحسين الوضع.

#### اشكر المتطوعين على المشاركة ثم اطرح بعضًا من أسئلة المناقشة الجماعية:

- هل لاحظت أي أوجه تشابه أو اختلافات بين الأمثلة التي تمت مشاركتها؟
- بأي طرق يكون الرجال أقوياء؟
- بأي طرق تكون النساء قويات؟
- هل هناك اختلاف في كيفية استخدام الرجال للسلطة وكيفية استخدام النساء للسلطة؟
- كيف يمكن أن يشعر الأطفال بالعجز؟ كيف يمكن للوالدين مساعدة أطفالهم على الشعور أقل بالعجز؟
- من لديه السلطة عادة في المجتمع؟ من لا يملك السلطة عادة؟
- ما هي بعض الطرق التي يروج بها مجتمعنا أو يدعم العلاقات التي يتمتع بها بعض الأشخاص بالسلطة على الآخرين؟
- هل هناك أوقات تمارس فيها القوة والسلطة علينا من قبل مؤسسات أو مجموعات من الناس بدلاً من الأفراد (مثل الرعاية الصحية أو التعليم أو الشرطة)؟ كيف يؤثر ذلك علينا؟
- كيف تؤثر اختلالات السلطة علينا في علاقاتنا مع الآخرين؟
- كيف يمكن للناس العمل معًا لإنشاء استخدامات أكثر إيجابية للسلطة؟

١٢. بعد أن أتيحت الفرصة للمجموعة لمشاركة أفكارهم وأمثلتهم، اقرأ تعريفات كل نوع من أنواع السلطة للمجموعة:

#### قوة التمكين: تعني

المعتقدات والأفعال التي يستخدمها الأفراد والجماعات لإحداث تغيير إيجابي، وهذا النوع من القوة هو وراء مفهوم التمكين، ويمكن "قوة التمكين" تمكن الشخص من السيطرة على حياة الغير، مثال على ذلك هو قيام فرد بتعليم عضو آخر في المجتمع كيفية زراعة منتجات مثل الفطر.

#### قوة السيطرة: تعني القوة

التي يستخدمها شخص أو مجموعة للسيطرة على شخص أو مجموعة أخرى. ومن الأمثلة على ذلك السلطة التي تعطيها الثقافة للرجل واستخدامها للسيطرة على أفراد الأسرة.

#### قوة الجماعة: تعني القوة

التي لدينا عندما يجتمع شخصان أو أكثر للقيام بشيء لا يمكن لكل منهم القيام به منفردًا (قوتهم معًا). هذا هو الشعور الجماعي بالتمكين، من خلال التنظيم والتوحد لغرض مشترك أو فهم مشترك، يتم تجربة "قوة الجماعة" عندما تجتمع مجموعة للعمل على معالجة المشاكل الشائعة مثل الوصول إلى المياه أو إنشاء مراكز مجتمعية.

#### القوة الكامنة: تعني القوة

التي تكمن داخل الفرد، إنها قوة الشخصية والتفرد القائم على قبول الذات واحترام الذات، والذي تمتد بدورها إلى احترام الآخرين وقبول الآخرين على قدم المساواة، وهي تختلف عن "قوة السيطرة" من حيث إنها تشير إلى الأفراد الذين يجدون القوة والتغيير الإيجابي داخل أنفسهم، في حين أن "قوة السيطرة" تشير إلى المقدرة والتغيير للأفراد الآخرين.

١٣. باستخدام السيناريوهات الموجزة التالية، اطلب من كل زوجين أن يناقشا مع بعضهما البعض من في السيناريو يمارس السلطة على شخص آخر وكيف يمارسون سلطتهم، وبعد ذلك، على الزوجين إعادة إنشاء السيناريو إلى سيناريو يكون أكثر إنصافًا إذا تم استخدام أنواع أكثر إيجابية من القوة.

٢. بعد انتهاء المجموعات الصغيرة من المناقشة، اطلب من المشاركين العودة إلى الحلقة.

٣. اطلب من متطوعة من مجموعة النساء مشاركة ملخص لما ناقشته النساء، بعد ذلك، اطلب من متطوع من مجموعة الرجال تلخيص مناقشة الرجال.

### أسأل المجموعة عما إذا كان أي شخص يرغب في التعليق على ما تمت مشاركته، ثم اطرح بعضاً من أسئلة المناقشة الجماعية:

ما هي بعض الآثار السلبية على النساء عندما يكون الرجال هم صانعي القرار الرئيسيين في الأسرة (على سبيل المثال: صحتهم، وعبء العمل، وما إلى ذلك)؟

هل هناك أي آثار سلبية على الرجال عندما يكونون هم صانعي القرار الرئيسيين في الأسرة (على سبيل المثال: صحتهم، وعبء العمل، وما إلى ذلك)؟ ما هي بعض الآثار السلبية على الأطفال عندما يرون آباءهم فقط هم من يتخذون جميع القرارات إذا اتخذ شخص واحد فقط من الأسرة جميع القرارات الرئيسية، كيف يؤثر ذلك سلباً على الأسرة؟ هل تعتقد أنه من المنطقي أن يتشارك الرجال والنساء في سلطة اتخاذ القرار داخل الأسرة؟ وما لا؟

ما هي بعض الآثار الإيجابية على الأسرة عندما يتخذ الزوج والزوجة القرارات معاً؟ للنساء؟ للرجال؟ للأطفال؟

هل هناك أي عيوب للمشاركة في القرارات؟ كيف يمكن للرجال والنساء الذين يتشاركون قرارات الأسرة (الإفناق، أو استهلاك الغذاء، أو الصيانة، إلخ) وسلطة اتخاذ القرار الأسري (الزواج، أو التعليم، أو اللباس، إلخ) المساهمة في التنمية الاقتصادية للأسرة؟

**ملاحظة للميسر:** من خلال المناقشة، شجّع المشاركين على التفكير في الفوائد أو المزايا المختلفة التي تعود على الرجال والنساء الذين يتشاركون القرارات، بما في ذلك كيف يمكن أن يفيد صنع القرار المشترك الرجال والنساء والأطفال.

بعد اختتام المناقشة، قم بإنهاء النشاط بتوجيه الشكر للمشاركين على تبادل خبراتهم وأفكارهم، ثم شارك الأفكار الرئيسية:

• **الفكرة الرئيسية:** "غالبًا ما يتم تربية الرجال ليكونوا رب الأسرة ولهم القول الفصل في قرارات الأسرة، وبهذه الطريقة، غالبًا ما يتحكم الرجال في إمكانية الوصول والاستخدام والقرارات المتعلقة بتمويل الأسرة، والموارد وزواج الأطفال، وحتى كيف يقضي أفراد الأسرة وقتهم، ويمكن أن يكون لذلك تأثير سلبي على النساء والأطفال والرجال أنفسهم".

١٧. أشكر المشاركين على تبادل تجاربهم وأفكارهم، واختتم النشاط عن طريق مشاركة الفكرة الرئيسية:

**الفكرة الرئيسية:** "للسلطة وجوه ومعاني عديدة ومختلفة، وغالبًا ما توجد السلطة في العلاقة مع الآخرين، ونحن نتحرك باستمرار داخل وخارج المواقف والعلاقات حيث لدينا سلطة أكثر أو أقل، وأحيانًا نستخدم السلطة بطرق ضارة لمن حولنا، وأحيانًا نستخدم الآخرون سلطتهم بطرق تضر بنا، ومع ذلك، كل واحد منا لديه القدرة على استخدام السلطة بطرق إيجابية، ويمكننا العمل معًا لإجراء تغييرات إيجابية يمكن أن تساعد في تطوير عائلاتنا ومجتمعاتنا".

### الجزء ٣: مشاركة السلطة في صنع القرار (٤٠ دقيقة)

١. قسّم المشاركين إلى مجموعتين أصغر: مجموعة واحدة من الرجال ومجموعة واحدة من النساء فقط، ويجب أن يقود ميسر واحد كل مجموعة، واطلب متطوعًا في كل مجموعة ليقدم ملخصًا لما ناقشته المجموعة للمجموعة الأكبر.

بمجرد تقسيم المجموعات، اطرح الأسئلة التالية:

#### يجب أن يسأل ميسر مجموعة الرجال:

هل هناك قرارات منزلية تود مشاركتها أكثر مع شريكك؟  
ما أنواع القرارات؟  
ما هي العوائق التي تحول دون تقاسم مثل هذه السلطة واتخاذ القرار؟  
ما الذي يجب أن يحدث في أسرتك لبدء تقاسم سلطة اتخاذ القرار؟  
ما الفوائد التي ستحصل أنت وعائلتك عليها من تقاسم سلطة اتخاذ القرار؟

#### يجب أن يسأل ميسر مجموعة النساء:

هل هناك قرارات منزلية تود المشاركة فيها بشكل أكبر؟  
ما أنواع القرارات؟  
ما الذي يجب أن يحدث في أسرتك لبدء تقاسم سلطة اتخاذ القرار (أو اتخاذ القرارات معًا)؟

## الجزء ٥: الالتزام الأسبوعي (٥ دقائق)

في الأسبوع القادم، خصص بعض الوقت للتفكير في جانب أو جانبين من جوانب الحياة الأسرية حيث يتخذ الرجال عادة القرارات التي تؤثر عليهم، لكنك ستشاركها أو تتخذها مع زوجتك وآخرين مع أطفالك، وتحدث عن نوع عملية صنع القرار التي يمكنك تنفيذها والتي ستساعدك على اتخاذ أفضل القرارات، وما هي المعلومات التي يحتاجها كلاكما لاتخاذ تلك القرارات، بالإضافة إلى ذلك، حاول تحديد قرار عائلي يتم اتخاذه عادة دون تدخل أطفالك وفكر في كيفية إشراكهم في عملية صنع القرار تلك، وما هي الفوائد التي يمكن أن تعود على ذلك.

## الجزء ٦: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على مشاركتهم الأسئلة والمخاوف والأفكار والتوقعات الخاصة بهم.

### أسأل المجموعة:

ما الذي تعتقدونه حول ما ناقشتموه اليوم؟ هل لديك أي أسئلة أو أمور حول الجلسة تود إضافتها؟

٢. بعد الانتهاء من الأسئلة والملاحظات الأخرى، عبّر عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في الاجتماعات المستقبلية.

٣. ذكّر المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على أن ما يقال خلال الجلسات يبقى داخل المجموعة.

٤. قم بتأكيد وقت وتاريخ ومكان الجلسة التالية إذا كان هناك أي تغيير.

• ومع ذلك، هناك العديد من الفوائد التي تأتي عندما يشارك الرجال والنساء بشكل متساوي في القرارات التي تؤثر على أنفسهم وأسرهم، وغالبًا ما يكون اتخاذ القرارات أسهل عندما يمكنك المناقشة وتقديم المشورة لبعضكما البعض، كما أنه يقلل العبء على عاتق شخص واحد لاتخاذ القرارات، ويتطلب صنع القرار العادل تقاسم السلطة بين الرجال والنساء، لكنه يجلب العديد من الفوائد الإيجابية للرجال والنساء والأطفال والأسرة بشكل عام.

• اتخاذ القرار الأسري المنصف يعني مشاركة الرجال والنساء في السلطة، والمناقشة، والاتفاق على القرارات معًا، ولا يلزم اتخاذ جميع القرارات بهذه الطريقة، على سبيل المثال؛ هناك قرارات مهمة يجب أن يكون كل شخص قادرًا على اتخاذها لأنفسهم، خاصة تلك المتعلقة بأجسادهم وأمورهم مثل من ومتى يتزوجون، ومع ذلك، عندما يقرر الرجال والنساء قرارات مهمة تؤثر على الأسرة معًا، يكون من الأسهل تحقيق الأهداف التي لديهم لعائلاتهم.

• أخيرًا، يرغب الكثير منا في تقاسم السلطة ولكننا نكافح من أجل القيام بذلك لأننا لم نر الآخرين يفعلون ما يكفي، ولكن إذا واصلنا المحاولة، لن نتحسن فحسب، بل سنكون نموذجًا يحتذى به للآخرين.

## الجزء ٤: تمرين اليقظة الذهنية (٥ دقائق)

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم من خلال نشاط اليقظة الذهنية المسمى رسم ما تشعر به، أثناء هذا التمرين، ستحاول توجيه مشاعرك إلى نشاط رسم قصير.

٢. اطلب من كل شخص أن يسحب القلم وقطعة من الورق.

٣. قم بتوجيه المشاركين من خلال ثلاث جولات من تمارين التنفس العميق، ودعوتهم إلى إغلاق أعينهم والتركيز على مشاعر أنفاسهم وزفيرهم (على سبيل المثال: درجة حرارة الهواء الداخل من خلال فتحتي الأنف، وطريقة دخول الهواء ومن خلاله إلى الأنف والرئتين، وما إلى ذلك) والتركيز على شعورهم.

٤. على أوراقتهم، اطلب من المشاركين أن يأخذوا الدقائق الثلاث أو الأربع التالية لرسم شيء يعكس شعورهم في الوقت الحالي، ولا يلزم أن تكون هذه الصورة خيالية أو مرسومة جيدًا.

## الجلسة ٧: تحديد العنف

### الأهداف:



- تحديد أنواع مختلفة من العنف ومناقشة أنواع العنف الأكثر شيوعًا التي تحدث ضد الأفراد أو في العائلات أو بين الشركاء أو بين الوالدين والأطفال، وفي المجتمعات
- مناقشة الصلة بين العنف الذي تعرض له المشاركون في الماضي أو الذي يتعرضون له حاليًا والعنف الذي يستخدمونه ضد الآخرين

### المشاركين:



الرجال والنساء بشكل منفصل، والتيسير هو نفسه لكلا المجموعتين، والتيسير هو نفسه في الغالب، على الرغم من وجود بعض أسئلة المناقشة الجماعية التي يشار إليها باسم "للرجال" أو "للنساء".

### التحضير:



#### التحضير لـ "ما هو العنف"

في التحضير لـ "ما هو العنف؟"، اكتب تعاريف العنف (المكتوبة في متن هذا النشاط) على لوح الورق القلاب، و قم بتغطية هذه التعريفات بقطعة أخرى من الورق حتى لا يراها المشاركون لحين عرضها لاحقًا.

كما هو مذكور في المواد، من المهم أن يكون لديك قائمة بخدمات الإحالة الحالية المتوفرة لتقديمها والإحالة إلى أولئك الذين قد يحتاجون إلى مشورة إضافية وخدمات الصحة النفسية والدعم القانوني والنفسي الاجتماعي للمشاركين الذين يتعرضون للعنف أو العلاج.

**تحذير:** إذا شعرت أن المشاركين لا يرغبون في مشاركة التفاصيل الشخصية، فلا تجبرهم على ذلك، وبدلاً من ذلك، اسألهم عن شعور شخص آخر في الموقف، حيث أن التعرض للعنف بين الأشخاص يرتبط ارتباطًا وثيقًا باستخدام العنف ضد الشركاء أو الأطفال، وفي وقت لاحق، إن مساعدة المشاركين على فهم العلاقة والتفكير في الألم الذي تسبب فيه العنف، وكذلك التعاطف مع الأشخاص الذين يهتمون بهم في حياتهم والذين قد يتأذون، هي طريقة محتملة لمقاطعة حلقة العنف بين الضحية والمعتدي.

قبل هذا النشاط، حدد ما هي القوانين المطبقة، إن وجدت، حول العنف، وخاصة العنف القائم على النوع الاجتماعي، في السياق الأردني، وكن مستعدًا لمشاركة ومناقشة ذلك مع المشاركين أيضًا حيث قد تظهر الأسئلة.

ملاحظة الإلمام بالقراءة والكتابة: يتطلب هذا النشاط بعض القدرة على القراءة والكتابة، لذا كن مدركًا ومراعيًا لمستويات الإلمام بالقراءة والكتابة لدى المشاركين، وإذا شعرت أن واحدًا أو أكثر من أعضاء المجموعة سيواجه صعوبة، استكشف طرق بديلة لاستكمال النشاط.

### الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ١٠٥ دقيقة (دقائق)

١٥	الترحيب وتسجيل الدخول
٣٠	ما هو العنف؟
٤٥	حلقة العنف
٥	تمرين اليقظة الذهنية
٥	الالتزام الأسبوعي
٥	الافتتاح وتسجيل الخروج

### المواد:



أقلام التخطيط.  
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.  
قطع من الورق أو ورق ملاحظات لاصق، سبعة على الأقل لكل مشارك ولكن يفضل أكثر.  
معلومات حول خدمات الاستشارة المتاحة، إن وجدت، للأشخاص الذين تعرضوا للعنف.  
دلو أو قبة.

## الجلسة ٧: تحديد العنف

### التحضير:



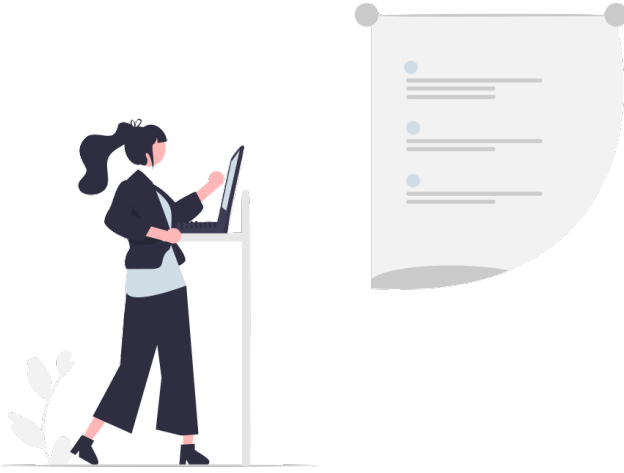
#### التحضير لـ "حلقة العنف"

قبل بدء النشاط، على الميسر تحضير خمس أوراق من لوح الورق القلاب على الحائط، وكتب على كل ورقة إحدى العبارات التالية:

- العنف المستخدم ضدي.
- العنف الذي أستخدمه.
- العنف الذي شهدته.
- ماذا أشعر عندما أستخدم العنف.
- كيف أشعر عندما يستخدم العنف ضدي.

من عمليات التنفيذ السابقة لهذه الجلسة، لوحظ أنه كان من الأسهل على الرجال التحدث عن العنف الذي عانوه، خاصة أشكال العنف التي حدثت خارج منازلهم، وقد لوحظ أنهم شعروا ببعض الارتياح في قدرتهم على ربط هذه التجارب التي عاشوها، وكان التعليق أو الحديث عن العنف الذي يتعرضون له داخل منازلهم أمراً أكثر حساسية، كما علق بعض الشبان على العنف المنزلي، ومع ذلك، لم يرغبوا في الخوض في التفاصيل، من المهم أن تكون حريصاً على عدم الإصرار، وبالنسبة للرجال، كان الحديث عن العنف الذي ارتكبه هم أنفسهم أكثر صعوبة، وكانوا يميلون إلى تبرير أنفسهم، وإلقاء اللوم على الشخص الآخر لكونه الطرف المعتدي.

قد يكون من الصعب للغاية على النساء مناقشة العنف الذي تعرضن له، بسبب الخجل أو الخوف، لذا من المهم إنشاء مساحة آمنة في مجموعة النساء للسماح للنساء بمشاركة تجاربهن، ولكن لا تجبر أي شخص على المشاركة إذا لم يكن يريد ذلك، وقد تجد النساء أيضاً صعوبة في التحدث عن العنف الذي استخدموه (ضد الأطفال، على سبيل المثال).



**ملاحظة للميسر:** سيكون من المفيد في هذه المرحلة الإشارة إلى أي قوانين أردنية ضد استخدام العنف، خاصة العنف ضد المرأة والعنف ضد الأطفال.

٤. أظهِر المجموعة أن أعمال العنف يمكن تقسيمها إلى عدة فئات عامة، واكشف عن تعريفات العنف للمجموعة:

- **العنف الجسدي:** استخدام القوة الجسدية مثل: الضرب أو الصق أو الركل أو الحرق أو الدفع.
- **العنف العاطفي أو النفسي:** غالبًا ما يكون أكثر أشكال العنف صعوبة في التعرف عليه، وقد يشمل الإذلال والتهديد والإهانة والضغط والتعبير عن الغيرة أو التملك مثل السيطرة على القرارات والأنشطة، ويمكن أن يشمل أيضًا تقييد تحركات شخص ما، ويمكن أن يكون هذا النوع من العنف لفظيًا أو غير لفظي.
- **العنف الجنسي:** الضغط على شخص ما أو إجباره على القيام بأفعال جنسية (من التقبيل إلى ممارسة الجنس) ضد إرادته أو الإذلال بتعليقات جنسية تجعل الشخص يشعر بالإهانة أو عدم الراحة، ولا يهم ما إذا كان الشخص قد وافق مسبقًا على السلوك الجنسي - يجب إعطاء الموافقة في ذلك الوقت.
- **العنف الاقتصادي:** عندما يمارس شخص آخر سيطرة كاملة على أموال الشخص والموارد الاقتصادية الأخرى، وهذا النوع من العنف هو وسيلة لممارسة القوة ويمكن استخدامه للتحكم في تحركات شخص ما، على سبيل المثال: منعه من مقابلة الأصدقاء، وما إلى ذلك.

**عند الذهاب إلى أسفل قائمة العصف الذهني، اسأل المشاركين عن نوع العنف المدرج حتى يتم تصنيف جميع أنواع العنف، ثم قم بإجراء مناقشة مع أسئلة مناقشة المجموعة التالية:**

ما هي أكثر أنواع العنف شيوعًا التي تحدث في مجتمعك؟ ماذا عن العلاقات الرومانسية؟ هل هناك أنواع محددة من العنف تحدث بشكل أكبر للنساء أو الرجال أو الفتيان أو الفتيات؟ ما نوع الضرر الذي يمكن أن يسببه العنف؟ وما هي بعض عواقب العنف؟ هل أي نوع من العنف أسوأ من نوع آخر؟ ما هي طرق إجبار الفتاة على الزواج قبل أن تبلغ من العمر ما يكفي لنوع من العنف؟ ما هي العلاقة بين القوة والعنف والأفكار المقيدة حول النوع الاجتماعي؟ (شجّع المشاركين على التفكير في الأنواع المختلفة للقوة الاقتصادية، أو الجسدية، إلخ) التي يمكن أن يمتلكها شخص ما على الآخر وربطها بالعنف). ماذا يمكننا أن نفعل في منازلنا ومجتمعاتنا لمنع العنف من الحدوث؟

## الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

٢. أولاً اسأل المجموعة، "هل لدى أي شخص قصة ممتعة عن الأبوة والأمومة ليشاركها؟ شيء ما قمت به بشكل ناجح، أو شيء مضحك فعله أو قاله طفلك، أو شيئًا فخورًا به؟"

### اطرح على المجموعة الأسئلة التالية وادعو بعض المتطوعين للمشاركة:

كيف حالكم؟

هل حصل أي شيء منذ الجلسة السابقة؟

هل تحدثت مع أي شخص حول المواضيع التي ناقشناها الجلسة السابقة؟

٣. اسأل المشاركين عن التزام الأسبوع الماضي حول الاهتمام بمشاعرهم، ما هي المشاعر التي تشعر بالراحة عند التعبير عنها؟ ما هي المشاعر التي يصعب التعبير عنها؟ كم مرة عادة تعبر عن الغضب، خاصة مع المقربين منك، هل هو حقًا مظهر لشيء آخر مثل الحزن أو الإحباط أو الخوف؟

٤. بعد مشاركة عدد قليل من المتطوعين، اشكرهم على مشاركة تجاربهم ووضح لهم أن المجموعة ستبدأ الآن النشاط الأول.

## الجزء ٢: ما هو العنف؟ (٣٠ دقيقة)

١. قبل أي شيء آخر، وضح أننا "سنناقش اليوم أنواعًا مختلفة من العنف الموجودة وبعض الطرق التي تتأثر بها نحن والآخرين بهذا العنف، وهذا الموضوع يمكن أن يكون مزعجًا أو محزنًا للكثير منا، إذا احتجت في أي وقت إلى قضاء بعض الوقت للخروج والاستراحة من المناقشة، لأي سبب من الأسباب، يرجى المضي قدمًا دون الشعور بالحاجة إلى التوضيح

٢. اسأل المجموعة: "ما هو العنف؟" اسمح لهم بمشاركة آرائهم، اكتب ردود المشاركين على لوح الورق القلاب، وإذا حدد المشاركون أنواعًا عامة من العنف مثل "الجسدي"، واطلب منهم أمثلة محددة على ذلك.

٣. بعد أن يُشارك الجميع، وضح للمجموعة: "العنف في أبسط مستوياته هو السبيل لفرد ما للسيطرة أو السلطة على الآخر، والعنف ليس عملًا عشوائيًا، ويحدث في ظروف وإعدادات محددة، حيث يحدث العنف بشكل متكرر في بعض الأماكن أكثر من غيرها، كما هو الحال خلال فترات النزاع، ولكنه موجود أيضًا في منازلنا ومجتمعاتنا، وغالبًا ما يحدث العنف داخل الأسرة وغالبًا ما يستخدمه الرجال ضد النساء والأبوة ضد الأطفال، على الرغم من أن هذه ليست الأنواع الوحيدة من العنف.



### الجزء ٣: كسر حلقة العنف (٤٥ دقيقة)

**ملاحظة للميسر:** تحقق من مستوى الإلمام بالقراءة والكتابة في مجموعتك، إذا كان معدل الإلمام بالقراءة والكتابة منخفضًا، اجعل المشاركين يرسمون أمثلة عن العنف على قطع الورق أو ما بعده، وبدلاً من ذلك، يمكنك جمع المشاركين معاً لمناقشة المواضيع، ثم طلب الملاحظات في المناقشة الجماعية الأكبر، ويمكن للميسر بعد ذلك كتابة الإجابات على لوح الورق القلاب المقابل.

١. وضح للمشاركين أن الهدف من هذا النشاط هو التحدث عن العنف الذي يتعرضون له في حياتهم ومجتمعاتهم، بما في ذلك العنف الذي استخدموه والعنف ضدهم، وسيكون كل ما تقوله مجهول الهوية، ولك مطلق الحرية في مشاركة الكثير أو القليل، أو عدم مشاركته على الإطلاق، كما تريد، وستناقش المجموعة بعد ذلك مشاعرهم فيما يتعلق بهذه الأنواع من العنف، وإذا لزم الأمر، راجع لوح الورق القلاب من النشاط السابق الذي يعرض أنواع العنف المختلفة.

٢. أعط كل مشارك ه أوراق أو ملاحظات لاصقة، ووضح أن هناك ه أوراق، وأن كل لوح ورقي يمثل أحد العناوين التالية:

- العنف المستخدم ضدي.
- العنف الذي أستخدمه.
- العنف الذي شهدته.
- ماذا أشعر عندما أستخدم العنف.
- كيف أشعر عندما يستخدم العنف ضدي.

٣. راجع الفئات الخمس واطلب من المشاركين التفكير فيها ثم كتابة إجابة قصيرة لكل منها على ورقة منفصلة، ويجب أن يكتب كل شخص إجابة واحدة على الأقل لكل من لوح الورق القلاب (أو الفئة). انتظر حوالي ١٠ دقائق لهذه المهمة، ووضح لهم أنه لا ينبغي أن يكتبوا كثيرًا، فقط بضع كلمات أو عبارة. (لا يكتبون أسمائهم).

٤. بعد عشر دقائق، وضح لهم أنه ينبغي عليهم وضع العبارة على لوح الورق القلاب المقابل.

٥. أخبر المشاركين أنهم سيذهبون في "جولة في المعرض" لمعرفة ما شاركوه هم والآخرين، ومع ذلك، شدد على أن هذا نشاط صامت، لذلك يجب ألا يكون هناك نقاش أو ضحك، واطلب من المشاركين الذهاب في "جولة في المعرض" وقراءة الإجابات.

**ملاحظة للميسر:** التحقيق في الأنواع الشائعة من العنف المرتكب ضد الأبناء والبنات في المدارس والمنزل والشارع، وعند الحديث عن العنف ضد الأطفال، يمكن أن يصبح أكثر من المحرمات لأن العديد من الآباء لا يدركون، وقد يقاومون أنواع العنف "الصغيرة" أو التأديبية مثل الصق على المعصم أو الضرب على الأرداف ("الضرب الذي لا يترك أثرًا") كعنف، وحتى الأنواع الصغيرة من العنف تعلم الأطفال أن العنف طريقة مقبولة لحل النزاع أو الخلاف، وغالبًا ما تكون هذه اللحظات الصعبة هي أفضل الأوقات لتعليم أطفالنا طرقًا أفضل والتركيز على أهداف طويلة المدى لأطفالنا. ستتم مناقشة هذا بمزيد من التفصيل في القسم الخاص بالتربية الإيجابية، وقد ترغب في التطلع إلى ذلك لمساعدتك في الاستجابة إذا ظهر في هذا النشاط.

**ملاحظة للميسر:** من المهم أن يفهم المشاركون أن كلا من الرجال والنساء يستخدمون العنف، ومع ذلك، من المهم ألا يتم تتبع المحادثة من خلال مناقشة عنف المرأة ضد الرجل، وبصفتك الميسر، يمكنك أن توضح للمجموعة أنه في حين أن هناك حالات تستخدم فيها النساء العنف ضد الرجال، فإن الغالبية العظمى من العنف يرتكب من قبل الرجال ضد النساء والأطفال، وأن دوافعه وحجمه وعواقبه مختلفة بشكل كبير، وإذا توقفت المحادثة بشأن هذه المشكلة، حاول تحريك المناقشة بطرح سؤال آخر.

- **شارك الأفكار الرئيسية:** العنف في أبسط مستوياته هو وسيلة للسيطرة على السلطة أو امتلاك شخص آخر، وغالبًا ما يفكر الناس في العنف على أنه عدوان جسدي فقط، ولكن هناك أيضًا أشكال أخرى من العنف، وفي أغلب الأحيان، يستهدف هذا العنف الأفراد أو الجماعات الأكثر تأثرًا أو تهميشًا في مجتمعاتنا.
- يعتبر العنف انتهاكًا لحقوق الإنسان للفرد، سواء تم ارتكابه ضد النساء أو الرجال أو الأطفال.
- وفقًا للبيانات والإحصاءات الرسمية على الصعيد العالمي والإقليمي والوطني، تتأثر النساء بشكل غير متناسب بعنف الشريك، في حين أن مرتكبي هذا النوع من العنف بالإضافة إلى أنواع أخرى من الجرائم والعنف (مثل؛ جرائم القتل والعنف الجنسي خارج المنزل، إلخ) أغلبية كبيرة من الرجال، ومعظم الرجال ليسوا عنيفين، لكن الرجال بشكل عام يلعبون دورًا حاسمًا في الحفاظ على شرعية استخدام العنف ضد المرأة أو تحديثها.

### أسئلة فقط للنساء:



بشكل عام، عندما تتعرض المرأة للعنف، هل تتحدث عنه؟ مع من، إذا كان هناك أي شخص، يمكن أن يتحدثوا عنه؟ هل يبلغون عنه؟ ما هي توقعات المجتمع لما يفترض أن تفعله المرأة إذا تعرضت للعنف على يد شريكها؟

• **اختتم المناقشة مع الأفكار الرئيسية:** تعرض عدد كبير جدًا من الأشخاص للعنف أو شهوده في مرحلة ما من حياتهم، وغالبًا ما يكون ذلك على أيدي رجال، ومن الشائع الافتراض أن العنف جزء "طبيعي" أو "عادي" من كون المرء رجلًا، ومع ذلك، إن العنف هو سلوك مكتسب - غالبًا ما يتم تربية الفتيان والفتيات والنساء والرجال على الاعتقاد أن العنف وسيلة مقبولة للحفاظ على السيطرة، خاصة على النساء والأطفال، أو حل النزاعات، أو التعبير عن الغضب.

• مثلما يتم تعلم العنف، يمكن التخلي عنه، ومع وضع هذا في الاعتبار، تقع على عاتق جميع الأفراد، نساءً ورجالاً، مسؤولية السعي لتربية الفتيان والرجال، وكذلك الفتيات والنساء، لفهم كيف يمنع العنف الأفراد من بناء علاقات إيجابية ومحبة.

• العنف على المستوى الفردي هو سلوك يتم تعلمه ويمكن التخلص منه، وتقع على عاتق كل فرد مسؤولية اجتماعية للعمل على القضاء على العنف (على الأقل تلك الأشكال من العنف التي يمكن للأفراد منعها) في المجتمع، بدءًا من الذات.

## الجزء ٤: تمرين اليقظة الذهنية

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم من خلال نشاط اليقظة الذهنية المسمى التأكيدات، أثناء هذا النشاط، ستجعلهم يغلقون أعينهم ويفكرون فيما هم ممتنون له.

٢. اطلب من المشاركين إغلاق أعينهم واسألهم "فكر في شيء واحد أنت ممتن له اليوم، وما الذي يجعلك ممتنًا لذلك؟ لمن يجب أن تكون ممتنًا؟"، وامنحهم ٣٠ ثانية للتفكير.

٣. اجعلهم يفتحون أعينهم ويكتبوا ما يمتنون له على قطعة صغيرة من الورق (أو بطاقة) دون أسمائهم.

٤. اجمع هذه الأوراق في قبعة أو دلو واقراها بصوت عالٍ على المجموعة.

٥. اشكر المجموعة وشاركهم ما يمتنون له.

### بمجرد أن ينتهي الجميع من "جولة المعرض"، اطلب منهم العودة إلى مقاعدكم وقيادة مناقشة مع أسئلة المناقشة الجماعية التالية:

كيف شعرت وأنت تقرأ الإجابات على لوح الورق القلاب؟ ما هي الورقة التي أثرت عليك أكثر؟ ولماذا؟

ماذا كان شعورك أثناء التفكير في العنف الذي تعرضت له بنفسك؟ ماذا كان شعورك أثناء التفكير في العنف الذي استخدمته ضد الآخرين؟ هل هناك علاقة بين العنف الذي تستخدمه والعنف الذي يستخدمه ضدك؟

يقول بعض الباحثين أن العنف يشبه الحلقة، أي أن الشخص الذي تعرض للعنف أو شاهد العنف يكون أكثر عرضة لارتكاب أعمال عنف في وقت لاحق في الحياة، وإذا كان هذا صحيحًا، كيف يمكن للرجال أن يقطعوا حلقة العنف هذه؟ ما هي العواقب بالنسبة للنساء اللواتي يتعرضن للعنف؟

ما هي الصلة التي تراها بين العنف والنوع الاجتماعي؟ ما هو الدور الذي يلعبه "صندوق الرجل" في استخدام الرجال للعنف ضد المرأة؟ ما هو دور الرجل في منع العنف ضد المرأة؟ ما هو دور الرجال والنساء في منع العنف ضد الأطفال؟

ما هي أنواع العنف الشائعة التي يواجهها الشباب داخل المنزل أو خارجه؟ (على سبيل المثال: التنمر) كيف يمكننا أن نكون آباء داعمين لأطفالنا عندما يتعرضون للعنف؟

ما الذي تعلمته في هذا النشاط للمساعدة في التغلب على العنف؟ هل تعلمت أي شيء يمكن تطبيقه في حياتك وعلاقاتك؟ ما هو دور المجتمع والحكومة في منع العنف ضد المرأة والعنف ضد الأطفال؟

### أسئلة فقط للرجال:



بشكل عام، عندما يكون الرجال عنيفين أو عندما يتعرضون للعنف، هل يتحدثون عنه؟ هل يبلغون عنه؟ هل يتحدثون عما يشعرون به؟ إذا لم يفعلوا، لماذا لا؟

ما هو الدور الذي يمكننا أن نلعبه كرجال في منع العنف والتصدي له؟

٣. اشكر جميع المشاركين على مشاركتهم الأسئلة والمخاوف والأفكار والتوقعات الخاصة بهم.

٤. اسأل المجموعة:

- هل لديك أي أسئلة أو أمور حول الجلسة تود إضافتها؟

٥. بعد الانتهاء من الأسئلة والملاحظات الأخرى، عبّر عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في الاجتماعات المستقبلية.

٦. ذكّر المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على أن ما يقال خلال الجلسات يبقى داخل المجموعة.

٧. قم بتأكيد وقت وتاريخ ومكان الجلسة التالية إذا كان هناك أي تغيير.

٨. قم بتوزيع الكتيبات إذا كان لديك بعضاً حول الأماكن التي يمكن للرجال والنساء طلب خدمات الاستشارة فيها، ووزع أيضاً كتيبات تحتوي على معلومات حول البحث عن خدمات لعنف الشريك، وإذا أفصح أي مشارك عن تجربة عنيفة بشكل خاص خلال هذه الجلسة، عليك التحدث معهم على انفراد بعد الجلسة والتأكد من أن لديهم الموارد والإحالات التي يحتاجون إليها.

## الجزء ٥: الالتزام الأسبوعي (٥ دقائق)

**ملاحظة للميسر:** إذا كنت تعتقد أن هذه المهمة ستزيد من مخاطر العنف داخل الأسرة، اطلب بدلاً من ذلك من المشاركين التفكير في هذه المواضيع بأنفسهم.

فُل للمشاركين:

في الأسبوع القادم، فكر في إجراء محادثة مع شريكك و/أو مع أبنائك أو بناتك، إذا كنت مرتاحاً، وأثناء هذه المحادثة، يمكنك مشاركة ما شعرت به أثناء تذكر القيام بعنف لفظي أو نفسي أو جسدي، وستكون هذه فرصة ممتازة لتقديم وعد داخل الأسرة أن الخلافات سيتم حلها دائماً دون استخدام العنف مع احترام حق الشخص الآخر في الاختلاف .

## الجزء ٦: حلقة التقدير والاختتام وتسجيل الخروج

١. اطلب من الجميع الوقوف على شكل حلقة، وشجّع الجميع على الوقوف حيث يكونوا "كثفاً بكتف".

٢. أخبر المشاركين:

- لا أحد أمام أو خلف شخص آخر، نحن جميعاً معاً "متساوين، لننهي هذه الجلسة بـ "تسجيل الخروج" حيث يمكن لكل شخص أن يقول بإيجاز ما هو مهم بالنسبة له أثناء الجلسة أو بكلمة واحدة حول ما يشعر به بعد هذه الجلسة.
- انظر إلى هذه الحلقة واشكر الجميع على مشاركة وقتهم اليوم، وخذ نفساً عميقاً في تقدير الصدق والتعاطف التي شاركناها معاً.
- الآن لدينا الفرصة لأخذ ما تعلمناه ومارسناه معاً ومشاركته مع عائلتنا وأصدقائنا وزملائنا، والتغييرات التي نجريها لأنفسنا مثل حجر في بركة، مما يخلق تموجات تؤثر على كل من حولنا."

## الجلسة ٨: حل الخلافات

### الأهداف:



- مناقشة المواضيع المشتركة أو مصادر الخلاف بين الأزواج/الشركاء وكيف يمكن أن يساعد تحديد هذه المصادر في تجنب أو تقليل النزاع داخل الأسرة
- التفكير في بعض الطرق الإيجابية والسلبية التي تتفاعل بها عندما نكون غاضبين وممارسة طرق غير عنيفة للرد يمكن أن يساعد في حل الخلاف أو تجنبه
- تحديد طرق غير عنيفة لحل الخلاف والتفكير في أهمية التواصل والعلاقات القوية التي يمكن أن تساعد في مواجهة اللحظات الصعبة كأباء وأزواج بطرق بناءة مع الشعور بالدعم
- وصف وممارسة مهارات الاتصال الجيدة التي تدعم علاقة حميمة منفتحة وموثوقة

### المواد:



أقلام تخطيط.  
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.  
نسخ من المصادر صفحة ٨١. لجميع المشاركين.

### المشاركين:



الرجال والنساء معاً

### التحضير:



فكر في مصادر الخلاف بينك وبين شريكك، وفي عائلتك،  
والآخرين الذين رأيتهم، بالإضافة إلى بعض الطرق التي تحل  
بها أنت وشريكك الخلاف بشكل فعال، وكيف تعلمت عن  
حل الخلافات في حياتك وتحسنت فيه؟

### الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ١٢٥ دقيقة (دقائق)

١٠	الترحيب وتسجيل الدخول
١٠	وجهات نظر مختلفة
٦٥	مصادر وطرق حل الخلاف الأسري
٣٠	إجراء مقابلة مع زوجتي أو شريكي
٥	تمرين اليقظة الذهنية
٥	الالتزام الأسبوعي
٥	الافتتاح وتسجيل الخروج

٥. وضح أنه "على الرغم من أننا كنا جميعًا ننظر إلى الشيء نفسه، ولكن لأننا رأيناه من وجهات نظر مختلفة، فقد كانت لدينا آراء مختلفة حول ماهيته، ولم يكن أحد على صواب أو خطأ، فقد كنا جميعًا نعمل بمعلومات مختلفة ونرى الأشياء كما قُدمت إلينا، ضع ذلك في الاعتبار وسنعود إليه بينما نواصل مناقشتنا."

### الجزء ٣: مصادر وطرق حل الخلاف الأسري (٦٥ دقيقة)

١. أخبر المجموعة "قبل أن نبدأ النشاط التالي، أود أن أعرف ما شعورك بالمواضيع الرئيسية أو مصادر الخلاف بين الأزواج في هذا المجتمع؟" اكتب إجابات المشاركين على لوح الورق القلاب واطلب منهم تحديد المصادر الأربعة الأكثر شيوعًا للخلاف، ويمكنك طرح أسئلة متابعة للتحقيق في تفاصيل مثل "ما أسباب هذه الخلافات؟" (على سبيل المثال: الفقر والنزوح والضغط والقيود الاقتصادية) و"متى تحدث الخلافات غالبًا؟" (على سبيل المثال: في الليل أو الصباح، أو في محاولة الاستعداد للعمل والمدرسة، عند أيام العطل).

٢. والآن قل للمجموعة ما يلي: "يتطلب كسر حلقة العنف إيجاد طرق جديدة لحل النزاع لا تنطوي على عنف أو عدوان، والخلاف جزء طبيعي من الحياة وليس شيئًا بطبيعته ما لم يتم التعامل معه بشكل سيئ أو يؤدي إلى مشاكل أخرى، حيث يعد توصيل مشاعرنا بطريقة مهمة جدًا لحل الخلاف ويمكن أن يساعدنا حتى في تجنب الخلاف في الدرجة الأولى، وفي كثير من الأحيان، قد لا ينشأ هذا النزاع من خلاف، ولكن يرجع ذلك ببساطة إلى أن الشركاء لديهم معلومات مختلفة أو غير كاملة، ووجهات نظر مختلفة حول قضية ما، أو أنهم لم يتواصلوا بشأن قضية ما بشكل فعال"

٣. أكمل بالقول: "قبل أسابيع قليلة قمنا بنشاط ساعدنا على التفكير في طرق إيجابية للتعبير عن غضبنا لتجنب إيذاء الآخرين الذين نهتم بهم، وسناقش الآن ونتدرب على الخطوة التالية بعد أن حددنا غضبنا وإدارته - طرق إيجابية للتواصل لحل الخلاف - الطرق التي يمكن استخدامها في علاقاتنا مع أزواجنا، ولكن أيضًا مع الأصدقاء وأفراد الأسرة وغيرهم."

### الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

٢. أولاً أسأل المجموعة، "هل لدى أي شخص قصة ممتعة عن الأبوة والأمومة ليشاركها؟ شيء ما قمت به بشكل ناجح، أو شيء مضحك فعله أو قاله طفلك، أو شيئًا فخورًا به؟"

#### اطرح على المجموعة الأسئلة التالية وادعو بعض المتطوعين للمشاركة:

كيف حالكم؟

هل حصل أي شيء منذ الجلسة السابقة؟

هل تحدثت مع أي شخص حول المواضيع التي ناقشناها الجلسة السابقة؟

٣. اسأل عن التزام الأسبوع الماضي: "هل فكر أي شخص في القرارات العائلية التي يمكنك اتخاذها بشكل متساو، أو التي يمكنك اتخاذها بمدخلات أكبر من أطفالك؟ إذا كان الأمر كذلك، يرجى مشاركة المجموعة، وإذا كنت تشعر بالراحة، كيف سارت هذه المناقشة، وما هو القرار؟ كيف ستكون عملية صنع القرار مختلفة في المستقبل؟"

٤. بعد مشاركة عدد قليل من المتطوعين، اشكرهم على مشاركة تجاربهم ووضح لهم أن المجموعة ستبدأ الآن النشاط الأول.

### الجزء ٢: وجهات نظر مختلفة (١٠ دقائق)

١. قم بتوزيع نسخ من صفحة المصدر ٨.١، وكذلك، قم بتمريرها حيث يقوم بعض الأشخاص الذين يأخذونها بمسكها في الجانب الأيمن لأعلى، والآخر مقلوبًا (حيث تكون "صفحة المصدر ٨.١" مقلوبة رأسًا على عقب والصورة بالأعلى).

٢. اطلب من شخص ما أن يخبرك بما يراه في الصورة، ثم اسأل إذا كان هناك من يرى غير ذلك، وإذا تم عرض خيار آخر، قم بالتصويت برفع الأيدي من يرى أيهما.

٣. لنفترض أنك وزعت نفس الصورة على الجميع، كيف يمكن أن تكون هناك وجهات نظر مختلفة حول هذا؟ ومن على حق؟

٤. في هذه المرحلة، نأمل أن يشير شخص ما إلى أن الصورة مختلفة اعتمادًا على كيفية حملها، وإذا لم يفعلوا ذلك، اطلب من الجميع قلب صورهم حتى يتمكنوا من رؤية ما يراه الآخرون.

- ترغب مجموعتان من الأقارب في زيارة العيد لكن لا يوجد سوى مساحة وطعام كافيين لمجموعة واحدة.

٨. اطلب من كل زوج أن يتجول في الغرفة ويقرأ السيناريوهات المختلفة ويختار واحدًا لتمثيله، ووضح أن لكل زوجين دقيقتان أو ثلاث دقائق للعب علاقة صحية، باستخدام التواصل - بدلاً من العنف أو العدوان - لحل الخلاف، ووضح أنه سيطلب من كل مجموعة أن تخلق مشهدًا يتشاجر فيه الزوج والزوجة حول موضوع ما ويغضب كلا الشريكين. يجب أن يظهر تمثيل الأدوار الزوجين يتواصلان لحل الخلاف دون اللجوء إلى العنف، فكّر في الطريقة التي سيتصرف بها الزوجان، ماذا سيقولان؟ ما العبارات التي سيستخدمونها؟ شجّع المشاركين على تضمين بعض استراتيجيات إدارة الغضب التي ناقشوها في النشاط السابق.

٩. امنح المجموعات ١٠ دقائق لتطوير لعب الأدوار لحل الخلاف من خلال المناقشة والتواصل.

١٠. بعد ١٠ دقائق، اطلب من الجميع العودة إلى الحلقة واطلب من كل مجموعة أن تقدم دورها بالترتيب.

### بعد تقديم جميع المجموعات، افتتح المناقشة باستخدام أسئلة المناقشة الجماعية هذه:

ما هي بعض الطرق التي عبّر بها الأزواج عن مشاعرهم أثناء لعب الأدوار؟  
هل نعرف دائمًا سبب النزاع شريكنا؟ هل يعرف شريكنا سبب غضبنا؟ وما هي فوائد التعبير عن مشاعرنا أثناء الخلاف؟  
كيف كان من الممكن منع هذا النزاع في المقام الأول؟  
هل تعتقد أنه سيكون من السهل على المرأة التعبير عن مشاعرها أثناء الجدل؟ وما و لما لا؟  
هل تعتقد أنه سيكون من السهل على الرجل التعبير عن مشاعره (غير الغضب) أثناء الجدل؟ وما و لما لا؟

**ملاحظة للميسر:** ارجع إلى الجلسات المتعلقة بالسلطة والأعراف حول ما يعنيه أن تكون رجلاً إذا لم يرقم المشاركين بتضمين هذه الموضوعات بأنفسهم، وقد تلاحظ أيضاً أن الرجال غالباً ما يتم تربيتهم على عدم مناقشة مشاعرهم ويتم تربيتهم أيضاً على فكرة أنه يجب أن يكونوا هم صانعي القرار الأساسيين في الأسرة، ويمكن أن يسهم هذا في نقص التواصل بين الشركاء، مما قد يؤدي إلى أن يكون لدى كلا الشريكين توقعات غير واضحة لبعضهما البعض، مما قد يساهم في الخلاف.

### اطرح على المجموعة الأسئلة التالية:

لماذا التواصل في العلاقة مهم؟  
ماذا يحدث عندما نكون قادرين على التواصل مباشرة مع شركائنا؟  
كيف يمكن لشريكنا أن يشعر إذا لم نقل أننا مستائين؟  
كيف يمكن أن نشعر أو ماذا يمكن أن يحدث إذا لم نبلغ أننا مستائين؟  
هل تختفي المشاكل إذا لم نتحدث عنها؟

٤. بعد أن تنتهي المجموعة من المناقشة، قدّم لهم الأنواع الثلاثة التالية من استجابات التواصل للخلاف:

**التجنب:** تجنب الموضوع الذي أزعجنا؛ ندفع مشاعرنا داخل أنفسنا لأننا لا نريد التحدث عنها.

**التصعيد:** الجدل أو رفع صوتك أو حتى أن تصبح عنيفًا.  
**التعاطف:** فهم الموقف من منظور الشخص الآخر؛ النظر من خلال عيون شخص آخر.

٥. وضح أننا نريد أن نسعى جاهدين من أجل التعاطف في استجاباتنا للخلاف، ويمكن أن يساعدنا التعاطف في التواصل مع شركائنا عندما نكون غاضبين، أو عندما يكون لدينا خلاف، والتعاطف يعني فهم الموقف من وجهة نظر شخص آخر للقيام بذلك، ومن المفيد التعبير عن مشاعرنا بطريقة هادئة، مثل: "أستطيع أن أرى أنك مشغول جدًا...!"; "أشعر بالإحباط حول ما حدث...!"; "أريد أن أفهم ما يزعجك" إن توصل مشاعرنا بطريقة بناءة يسمح للشخص الآخر برؤية الموقف من أعيننا.

٦. اسأل المجموعة: "هل تعتقد أن هذه العبارات يمكن أن تكون مفيدة لك للتواصل عندما يكون لديك تضارب في علاقتك؟ وما و لما لا؟"

٧. وفقاً إلى مصادر النزاع المدرجة في بداية النشاط أو الأمثلة الأخرى التي ظهرت، على الميسر إعداد ٨-٦ سيناريوهات قصيرة جداً قد تؤدي إلى تعارض، وكتابتها على قطع من الورق، وطرحها، ويمكن أن تتضمن الأمثلة ما يلي:

- إنها نهاية الشهر والمال قليل بعض الشيء لدفع جميع الفواتير.
- لقد عاد كلاهما إلى المنزل في وقت متأخر من العمل ولا يوجد عشاء جاهز.
- واجه طفلك مشكلة في المدرسة ولم يكن يعلم بها سوى واحد منكم.
- يريد أحد الوالدين أن تتزوج ابنتهما في سن ١٣ ولكن الآخر يريد أن تنتهي دراستها وتنتظر حتى تبلغ ١٨ عامًا على الأقل.
- يريد أحدهم إنجاب طفل آخر والآخر لا يريد.

- يعطونك المزيد من المعلومات.
- من خلال إجاباتهم، يمكن للأشخاص نقل المعلومات والمشاعر والمواقف وفهمهم للموضوع.
- تميل الأسئلة الختامية التي تتطلب إجابة بنعم أو لا إلى إنهاء المحادثة أو مقابلتها بإجابات تقدم القليل من المعلومات ولا تسمح بمعرفة أفكار المستجيب وآرائه وعواطفه."

٢. اذكر أن أسئلة النهاية المفتوحة تبدأ عادة بـ:

- لماذا؟
- ماذا؟
- كيف؟

٣. اطلب من المجموعة إعطاء أمثلة على الأسئلة المفتوحة، وعند الحاجة، شارك أمثلة أخرى للأسئلة المفتوحة مثل:

- ما رأيك في ذلك؟
- لماذا فعلت ذلك؟
- كيف تخطط لتحقيق ذلك؟
- برأيك ماذا سيحدث الآن؟
- كيف ستغير الأمور؟
- ماذا تريد أن يحدث؟
- ما سبب المشكلة؟
- هل تستطيع اخباري أكثر؟

٤. وضح أن الأسئلة المغلقة لا تتطلب سوى إجابة بـ "نعم" أو "لا" ولا تعطيك الكثير من المعلومات، واسأل كيف يمكنك تغيير هذه الأسئلة ذات النهايات المغلقة إلى أسئلة مفتوحة:

- هل استمتعت بالجلسة اليوم؟
- هل طهيت الغداء؟
- هل انت غاضب مني؟

٥. بصفتك الميسر، فكّر في شيء جعلك سعيدًا جدًا مؤخرًا.

٦. قل: "أفكر في شيء جعلني سعيدًا جدًا، تناوبوا على طرح أسئلة مفتوحة حول ما جعلني سعيدًا". (أمثلة: "لماذا أنت سعيد جدًا؟" "كيف حدث هذا؟" "لماذا يجعلك هذا سعيدًا جدًا؟") شجّع المشاركين على الاستمرار في طرح أسئلة مفتوحة.

٧. اسأل، "ما مدى صعوبة معرفة ما الذي جعلني سعيدًا؟"

٨. اسأل المجموعة لماذا نتحدث عن أنواع مختلفة من الأسئلة، وأشر إلى أن طرح الأسئلة يمكن أن يكون فرصة لبناء العلاقات وتعميقها، حيث سيسهل هذا أساسًا قويا للوقت التي تختلف فيها.

٩. اطلب من المشاركين أن يشكلوا مجموعات مع أزواجهم، واجعلهم يجدون مكانًا في الغرفة يمكنهم التحدث فيه، ولن يسمعه أحد، وإذا كانوا يرغبون في الخروج، فوضّح التمرين أولاً ثم اتركهم يذهبون.

كيف يمكننا أن نتذكر "أن نرى من خلال عيون شخص آخر" عندما نكون غاضبين من شركائنا وأطفالنا؟

هل تعتقد أنه يمكنك استخدام هذه المهارات للتواصل في الحياة الواقعية؟ لما و لما لا؟ كيف يمكن أن تؤدي طرق الاتصال هذه إلى حل مشاكل ملموسة في العلاقات الزوجية؟ كيف يمكن أن تساعدنا في الخلافات مع أطفالنا؟ ما الذي يمكن فعله أيضًا لمعالجة الأسباب الشائعة للخلاف بين الشركاء وبين الوالدين والأطفال؟

• **اختتم المناقشة مع الأفكار الرئيسية :** الخلاف موجود دائمًا ولكنه لا يحتاج إلى أن يكون عنيفًا أو غاضبًا ويمكن أن يكون فرصة للنمو الشخصي والتطور، وأيضًا لتعميق فهمنا لشريكنا وتقوية علاقتنا، بدلًا من فرصة للعنف، وعندما نتواصل مع بعضنا البعض، يمكننا حل الخلاف سلمياً وتجنب النزاعات في المستقبل.

• أحيانًا عندما نشعر بالحزن أو الإحباط، ولا نتحدث عن ذلك، في كثير من الأحيان من خلال عدم التحدث، حيث يتراكم الإحباط أو الغضب حتى يتم التعبير عنه من خلال العدوان الجسدي أو الصراخ.

• التواصل هو جزء أساسي من العلاقات الصحية، حيث يعد إيصال مشاعرنا إلى شخص آخر جزءًا مهمًا من حل الخلاف وهو أكثر فاعلية من العنف، وخذ الوقت الكافي للتحدث مع شريكك والاستماع إليه، وعندما نتواصل، يمكننا في كثير من الأحيان إيقاف الخلاف قبل أن يبدأ، أو حله دون اللجوء إلى العنف.

## الجزء ٤: إجراء مقابلة مع زوجتي أو الشريك (٣٠ دقيقة)

**ملاحظة للميسر:** يجب إجراء هذا التمرين في منطقة مفتوحة حيث يكون للأزواج مساحة كافية للردشة على انفراد، وإذا أمكن، استخدم المكان المفتوح والواسع الذي تم التوصية به في الجلسة السابقة.

١. قل: "سنقوم الآن بالبناء على مناقشتنا للنزاع من خلال تطوير مهارات الاتصال لدينا، وفي معظم الحالات، تكون الأسئلة المفتوحة هي الأفضل للحصول على معلومات وتحقيق تواصل جيد، وهذا بسبب، قل إننا سنبنى الآن على مناقشتنا للنزاع من خلال تطوير مهارات التواصل لدينا، وفي معظم الحالات، تكون الأسئلة المفتوحة هي الأفضل للحصول على معلومات وتحقيق تواصل جيد، هذا بسبب:

٢. اطلب من المشاركين أن يجمعوا أيديهم معًا ويستخدموا إبهامًا واحدًا لفرك اليد الأخرى، واستمر في ذلك لمدة ٣٠ ثانية ثم بدّل اليدين.
٣. الآن اجعلهم يرفعون أيديهم إلى أكتافهم ويفركوا أكتافهم لتخفيف بعض التوتر، واستمر في هذا لمدة ٣٠ ثانية.
٤. اجذب انتباههم إلى أعناقهم، واطلب منهم رفع أيديهم إلى مؤخرة أعناقهم وفركها بحركة دائرية لمدة ٣٠ ثانية.
٥. أخيرًا، اجعلهم يضعون أيديهم على جانبي رؤوسهم من جباههم، والفرك بلطف بحركة دائرية لمدة ٣٠ ثانية.
٦. خذ ٣ أنفاس عميقة طويلة.

## الجزء ٦: الالتزام الأسبوعي (٥ دقائق)

مارس الاستماع الفعال والتعاطف ومهارات التواصل الجديدة الأخرى هذا الأسبوع، وحاول أن تلاحظ متى تكون قادرًا على منع حدوث الخلاف أو حله بشكل أسرع وأسهل وسلميًا مما كنت عليه من قبل.

## الجزء ٧: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على مشاركتهم الأسئلة والمخاوف والأفكار والتوقعات الخاصة بهم.

### أسأل المجموعة:

ما الذي تعتقدونه حول ما ناقشتموه اليوم؟ هل لديكم أي أسئلة أو أمور حول الجلسة تود إضافتها؟

٢. بعد الانتهاء من الأسئلة والملاحظات الأخرى، عبّر عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في الاجتماعات المستقبلية.
٣. ذكّر المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على أن ما يقال خلال الجلسات يبقى داخل المجموعة.
٤. قم بتأكيد وقت وتاريخ ومكان الجلسة التالية إذا كان هناك أي تغيير.

وضّح لهم أنه في هذا التمرين، كل ما يحتاجون إليه هو طرح أسئلة بنهاية مفتوحة والإجابة بصدق، كما يجب أن يتناوبوا على طرح هذه الأسئلة بالنهاية المفتوحة مع بعضهم البعض:

ما هي ذكرى الطفولة التي لديك والتي تركت بصمة في حياتك؟  
من هو الشخص الذي يلهمك؟ لماذا يلهمك؟  
إذا كنت تستطيع أن تكون في أي مكان في العالم، فأين ستكون ولماذا؟

١. يجب على الشخص الذي يطرح الأسئلة أن يستمع ولا يقطع، ومع ذلك، يمكنهم طرح أسئلة متابعة مفتوحة لمعرفة المزيد حول إجابة شركائهم.
٢. امنحهم من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة لهذا التمرين، ثم اطلب منهم العودة إلى الحلقة.

اطلب من متطوعين اثنين مشاركة أفكارهم من خلال هذا التمرين، واطرح أسئلة المناقشة الجماعية التالية:

كيف كان شعورك عندما تم الاستماع إليك؟  
كيف شعرت عندما كنت تستمع عن كثب لشريكك وتبدي اهتمامًا؟  
ما الأشياء الجديدة التي تعلمتها عن شريك حياتك؟  
كيف يمكنك استخدام مهارات الاستماع الفعال وطرح أسئلة النهاية المفتوحة في حياتك؟ كيف يمكن أن يساعدك هذا في منع النزاعات قبل حدوثها؟

• **الأفكار الرئيسية:** يوضّح هذا النشاط أهمية إنشاء الزوجين مساحة للاستماع المتبادل بفضول حقيقي واهتمام بالشخص الآخر، وفي حياتنا اليومية المزدحمة مع العديد من الالتزامات والمخاوف، يصعب أحيانًا تخصيص وقت للتواصل مع شريكنا والانتباه إلى ما يقولونه حقًا.

• إن تكريس الوقت والاهتمام للاستجابة لاحتياجات شركائنا والاستماع بعناية لاحتياجاتهم، دون إصدار حكم، يساعد على تقوية العلاقات ويجعل كلا الشريكين يشعرون بالتقدير والقيمة ويعرفون أنفسهم وشريكهم أيضًا.

## الجزء ٥: تمرين اليقظة الذهنية

(٥ دقائق)

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم من خلال نشاط اليقظة الذهنية المسمى بالتدليك الذاتي.



## الجلسة ٩: رعاية المراهقين

### الأهداف:



- دعم تعزيز ثقة الوالدين كأباء، من خلال زيادة المعرفة بتطور واحتياجات المراهقين، ومهارات الأبوة والأمومة للمراهقين الصغار
- تعزيز التعاطف الأبوي تجاه أطفالهم المراهقين من خلال التفكير في تجاربهم الخاصة في ذلك العمر
- التعرف على التغيرات العاطفية والنفسية والسلوكية التي يمر بها الشباب والشابات
- تشجيع الآباء على إظهار المزيد من الحب والمودة لأطفالهم، حتى عندما يكبرون

### المواد:



أقلام تخطيط.  
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحوائط.  
دفتر يوميات المشاركين (صفحات المصادر ٩.١ و ٩.٢ و ٩.٣).

### المشاركين:



الرجال والنساء معاً

### الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ١٥ دقيقة

### التحضير:



إذا كان لديك أطفال، ففكر في كيفية قيامك التعامل والتفاعل معهم بمرور الوقت، خاصة في كيفية تقديم أو التعبير عن الحب والعاطفة تجاههم، وإذا كانوا مراهقين أو أكبر، ففكر في انتقالهم خلال ذلك الوقت من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ وما الذي نجح وما لم ينجح، بالنسبة لك كأب أو أم ولهم كأطفال.

(دقائق)

١.	الترحيب وتسجيل الدخول
٦.	الانتقال إلى حوض سمك مرحلة المراهقة
٣.	إظهار المودة لطفلي
٥.	تمرين اليقظة الذهنية
٥.	الالتزام الأسبوعي
٥.	الاختتام وتسجيل الخروج

٢. استمر بالقول "بالنسبة لهذا النشاط، سنركز ليس فقط على التغييرات الجسدية للشباب بل على التغييرات في أفكارهم وعواطفهم وسلوكياتهم، غالبًا ما يشعر الوالدين بالإحباط عندما يبدأ أطفالهم في النمو ليصبحوا بالغين، وعادةً ما يبدأون من سن ١٠ إلى ١٢ عامًا، حيث تبدأ العلاقة بين الوالدين والطفل في التغيير لأن الطفل يريد المزيد من الاستقلالية ويكتشف هويته الخاصة، ما هي بعض التغييرات العاطفية والسلوكية والشخصية التي نراها مع الشباب من الرجال والنساء حول هذا العمر من ١٤-١٠؟" اكتب الإجابات على لوح الورق القلاب، وقد يقترح الأشخاص تغييرات جسدية ولكن ساعدهم في التركيز على التغييرات التي لا يمكنهم رؤيتها.

٣. اطلب من المشاركين الرجوع إلى صفحة مصادر دفتر اليومية١، ٩، وقرأ بصوت عالٍ للمشاركين، واذكر أن صفحة ٩،٣ من مومصادر دفتر اليومية تتخطى التغييرات الجسدية التي يمر بها المراهقين، وعلى الرغم من أنك لن تركز على هذه الأمور اليوم، شجّع المشاركين على المراجعة وفقًا لوقتهم.

٤. وضّح للمجموعة أنهم سيقومون بنشاط يسمى "حوض السمك"، والهدف من هذا النشاط هو أن يتعرف الرجال والنساء على تجارب الآخرين حول كيف كان الحال في هذا الانتقال "المتوسط" من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ وكيف تم دعمهم من قبل والديهم.

٥. قسّم الرجال والنساء إلى مجموعات منفصلة، واطلب من النساء أولاً أن يجلسن على شكل حلقة في منتصف الغرفة، واطلب من الرجال تشكيل حلقة خارجية حول النساء والجلوس في الواجهة.

٦. وضّح للمجموعة أن النساء هن الآن "السمكة" والرجال هم "الحوض"، لنفترض أنه على الأشخاص الموجودين في "الحوض" التزام الصمت والاستماع إلى إجابات النساء على الأسئلة أدناه.

## الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

٢. أولاً أسأل المجموعة، "هل لدى أي شخص قصة ممتعة عن الأبوة والأمومة ليشاركها؟ شيء ما قمت به بشكل ناجح، أو شيء مضحك فعله أو قاله طفلك، أو شيئاً فخوراً به؟"

### اطرح على المجموعة الأسئلة التالية وادعو بعض المتطوعين للمشاركة:

كيف حالكم؟

هل حصل أي شيء منذ الجلسة السابقة؟

هل تحدثت مع أي شخص حول المواضيع التي

ناقشناها الجلسة السابقة؟

٣. أسأل عن التزام الأسبوع الماضي، هل كان أي شخص قادرًا على تجربة بعض مهارات التواصل الإيجابي وحل النزاعات غير العنيفة في أسرته؟ هل كان أي شخص قادرًا على منع النزاعات أو حلها بشكل أكثر فعالية؟

٤. بعد مشاركة عدد قليل من المتطوعين، اشكرهم على مشاركة تجاربهم ووضّح لهم أن المجموعة ستبدأ الآن النشاط الأول.

## الجزء ٢: الانتقال إلى حوض سمك مرحلة المراهقة (٤٥ دقيقة)

١. ابدأ هذا النشاط بتوضيح أن "سن البلوغ هو الوقت الذي تتغير فيه أجساد الفتيان والفتيات، ويحدث البلوغ لأن مواد كيميائية جديدة تسمى الهرمونات تتطور في الجسم وتحول الشباب إلى بالغين، وعادةً يبدأ سن البلوغ بين سن ٨ و ١٣ عامًا عند الفتيات وبين سن ١٠ إلى ١٥ عامًا عند الفتيان، على الرغم من أن سن البلوغ عند بعض الشباب يبدأ مبكرًا أو متأخرًا، عادةً، ولكن ليس دائمًا، تبدأ الفتيات في سن البلوغ قبل حوالي عامين من الفتيان، وخلال فترة البلوغ، عندما تبدأ الدورة الشهرية للفتاة، تصبح قادرة جسديًا على الحمل، ويصبح الفتى قادرًا جسديًا على إنجاب طفل، على الرغم من أن القدرة الجسدية على إنجاب طفل موجودة، فإن هذا لا يعني أنها مستعدة لإنجاب طفل أو أنه مستعد لأن يكون أبًا، بل يعني فقط أنهم قادرون جسديًا على الإنجاب وإنجاب طفل، وليس من الصحي للفتيات الصغيرات إنجاب أطفال لأن أجسادهن لم تنته من النمو، وهناك صفحة في دفتر يومياتك تتحدث عن هذه التغييرات الجسدية بمزيد من التفصيل."

## الجزء ٣: إظهار المودة لطفلي (٣٠ دقيقة)

٤. عندما يعود المشاركون إلى حلقة أكبر، اسألهم "ما هي بعض الطرق التي تُظهر بها الحب والمودة لأطفالك؟" اكتب إجاباتهم.

**ملاحظة للميسر:** من الممكن أن يقول بعض الآباء إنهم يظهرون الحب والعاطفة بطرق ضارة بالأطفال، تأكد من تحميل المشاركين المسؤولية عن أنواع "السيطرة" التي قد يمارسونها لإظهار حبهم وعاطفتهم، على سبيل المثال: يعد الحب والعاطفة عموماً مبرراً للزواج المبكر والقسري لبناتهن، أو العقاب العنيف للنساء أو الأطفال على ما يعتبر سوء سلوك أو للتخلي عن ما هو متوقع من جنسهم، تأكد من تحدي ديناميكيات القوة غير المتكافئة ومدح أمثلة الحب والعاطفة التي تشجع على الاستقلالية والسلامة لأطفالهم.

٤. وُزِعَ مصادر دفتر اليوميات الصفحة ٩.٢ للمشاركين ولنقم بمراجعتها معاً كمجموعة.

### اطرح بعضاً من أسئلة المناقشة الجماعية التالية:

كيف تغيرت طرق التعبير عن الحب والمودة بمرور الوقت؟ هل تغيروا مع تقدم أطفالك في السن؟ هل الطريقة التي تعبر بها النساء عن المودة لأطفالهن تختلف عن الطريقة التي يعبر بها الرجال عن المودة لأطفالهم؟ هل يختلف الأمر اعتماداً على ما إذا كانت فتاة أم فتى؟ إذا كان لديك أكثر من طفل، فهل سيتغير أسلوبك مع طفلك الثاني أو الثالث؟ هل واجهت صعوبة في إظهار الحب والعاطفة لأطفالك؟ كيف ذلك؟ كيف تغلبت على تلك الخلافات؟ كيف تؤثر الطرق التي تظهر بها الحب والعاطفة على أسلوبك في التربية وكيف تؤدب أطفالك؟

• **اختتمم بالأفكار الرئيسية التالية:** بالنسبة للشباب، يمكن أن يكون سن البلوغ وقتاً مثيراً، ولكنه أيضاً وقتاً محيراً عندما يكتشفون من هم ويحتاجون إلى الشعور بالتقدير والقبول.

• يلعب الآباء دوراً مهماً للغاية في توعية أطفالهم بالتغيرات الجسدية والعاطفية الطبيعية التي تحدث خلال فترة البلوغ، بالإضافة إلى فهم أنه غالباً ما يكون لديهم مشاعر صعبة أثناء تعرضهم لهذه التغييرات.

• لا يجب أن يكون الآباء خبراء، وأهم شيء يمكنك تقديمه لأطفالك هو الحب والقبول والدعم.

اسأل واحداً تلو الآخر الأسئلة التالية، وامنح المشاركين الوقت للإجابة، واسأل كل من الرجال والنساء نفس الأسئلة:

ما الذي استمتعت به في ذلك الوقت في حياتك، الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ؟ ماذا عن ذلك الوقت في حياتك الذي لم يعجبك أو تجده يمثل تحدياً؟ ما الأمور التي فعلها والدك لدعمك في ذلك الوقت من حياتك، سواء عن قصد أو عن غير قصد، والتي وجدتها مفيدة بشكل خاص؟ ما الأمور، إن وجدت، التي فعلوها والتي لم تكن مفيدة أو لا ترغب في تكرارها مع أطفالك؟ كيف كنت حتى الآن أو تخطط في المستقبل لدعم أطفالك خلال تلك الفترة من حياتهم؟ هل هناك أي طرق يمكنك من خلالها دعم أبنائك وبناتك بشكل مختلف لتلبية احتياجاتهم بشكل فعال؟

### ملاحظة للميسر: لا تخف من التحدث عن التجارب

الشخصية الخاصة بك لتجربة ذلك الوقت في حياتك، وما الذي لم يعجبك في ذلك الوقت وفي التغييرات التي أجريتها؟ بماذا استمتعت؟ أكد على أن هذه التغييرات هي جزء طبيعي من النمو.

٧. بمجرد أن تنتهي النساء من مناقشة الأسئلة (أدناه) لمدة ١٥-٢٠ دقيقة، أو أكثر قليلاً إذا لزم الأمر، اختتم المناقشة، ثم اطلب من الرجال والنساء تبديل الأماكن.

٨. قل أن الرجال هم الآن "السمة" والنساء هم "الحوض"، قم بتيسير المناقشة مع الرجال باستخدام نفس الأسئلة الواردة أعلاه.

٩. اشكر الجميع لمشاركة تجاربهم، واطلب من متطوع أو متطوعين مشاركة كيف كان النشاط بالنسبة لهم.

**نسخة بديلة:** إذا كنت شعرت بقوة أن المشاركين لن يكونوا مرتاحين للمناقشة هذه المرة في حياتهم أمام بعضهم البعض، يمكنك القيام بهذا النشاط بشكل مختلف قليلاً، لديك مجموعتان منفصلتان، واحدة للرجال والأخرى للنساء، اطلب من المشاركين كتابة الإجابات على صفحات لوح الورق القلاب، بعد ذلك، اطلب من شخص أو شخصين من كل مجموعة الإبلاغ عن إجابات المجموعة بأكملها دون إسناد الإجابات إلى أشخاص محددين.

## الجزء ٦: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على مشاركتهم الأسئلة والمخاوف والأفكار والتوقعات الخاصة بهم.

### أسأل المجموعة:

ما الذي تعتقدونه حول ما ناقشتموه اليوم؟  
هل لديكم أي أسئلة أو أمور حول الجلسة تود إضافتها؟

٢. بعد الانتهاء من الأسئلة والملاحظات الأخرى، عبّر عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في الاجتماعات المستقبلية.

٣. ذكّر المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على أن ما يقال خلال الجلسات يبقى داخل المجموعة.

٤. قم بتأكيد وقت وتاريخ ومكان الجلسة التالية إذا كان هناك أي تغيير.

## الجزء ٤: تمرين اليقظة الذهنية

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم من خلال نشاط اليقظة الذهنية المسمى "اهتز وتخلص منه"، وهذا تمرين جيد يجب القيام به عندما تشعر بالتوتر ويساعد على التخلص من المشاعر المتراكمة.

٢. اطلب من الجميع الوقوف (إذا كان بإمكانهم ذلك، أو لا بأس من القيام بهذا التمرين على مقعد أو في وضعية الجلوس أيضًا)، ووضّح أنك ستقوم بمناداة جزء من الجسم وستحتاج المجموعة إلى التخلص منه بالطريقة التي يريدون ذلك، وسيهتز كل جزء من أجزاء الجسم لمدة ١٠ ثوانٍ، ثم تنتقل إلى الجزء التالي.

اقرأ النص:

ابدأ بقدميك، هز قدمك اليسرى! ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠.  
ثم قدمك اليمنى! ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠.  
الآن حرك هذا بهز ساقك اليسرى بالكامل! ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠.  
بعد ذلك ساقك اليمنى! ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠.  
الآن قم بهز ذراعك اليمنى! ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠.  
ثم ذراعك الأيسر! ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠.  
بعد دقيقة اليسرى، اجعل الجميع يتوقف ويأخذوا نفسًا عميقًا ودع تنفسهم يعود إلى طبيعته.

٣. اشكر المشاركين على مشاركتهم، وذكّرهم أنه يمكنهم القيام بذلك في المنزل في أي وقت شعروا أنهم بحاجة للتخلص من نظامهم.

## الجزء ٥: الالتزام الأسبوعي (٥ دقائق)

فكر في الطريقة التي تعبر بها عن الحب والعاطفة والدعم لأطفالك، خاصةً عندما ينتقلون من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ، وابحث عن المزيد من الطرق للتعبير عن الحب والمودة والدعم، وابحث كذلك عن وقت لتسأل أطفالك عن نوع الدعم الإضافي الذي يرغبون فيه منك عندما يكبرون.

## الجلسة ١٠: الرعاية الأبوية الإيجابية

### الأهداف:

- الربط بين أهداف الآباء والأمهات لأطفالهم وكيف يؤثر التأديب القاسي على تلك الأهداف
- تزويد الوالدين بمهارات وتقنيات التربية الإيجابية
- تعلم أن تقول ما تراه - كيف تمدح وتعبر عن الحب

تم اقتباس أجزاء من هذا النشاط من التأديب الإيجابي في التربية اليومية بواسطة جوان إي ديورانت، درجة الدكتوراه، منظمة إنقاذ الطفل، ٢٠١٦

### المواد:

أقلام تخطيط.  
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.  
دفتر يوميات المشاركين (صفحات المصادر ١٠١ و ١٠٢).

### المشاركين:

الرجال والنساء معاً

### الأنشطة الرئيسية والمدة:

مجموع وقت الجلسة: ٩٥ دقيقة

### التحضير:

• نسخ مطبوعة من المصدر صفحة ١٠٢: تقنيات الرعاية الأبوية الإيجابية.

• انسخ المخطط من صفحة المورد ١٠١: شكل الرعاية الأبوية الإيجابية إلى لوح الورق القلاب.

• إذا كان لديك أطفال، ففكر في أمثلة عن صراعاتك وتحدياتك ونجاحاتك في استخدام تقنيات الرعاية الأبوية الإيجابية، ما الذي نجح معك وما الذي واجهت صعوبة معه؟ كيف يمكن أن تساعد خبراتك الآخرين على التعلم؟

• ملاحظة الإلمام بالقراءة والكتابة: يتطلب هذا النشاط بعض القدرة على القراءة والكتابة، لذا كن مدركاً ومراعياً لمستويات الإلمام بالقراءة والكتابة لدى المشاركين، وإذا شعرت أن واحداً أو أكثر من أعضاء المجموعة سيواجه صعوبة، استكشف طرق بديلة لاستكمال النشاط.

(دقائق)

١٠  
٧٥  
٥  
٥

الترحيب وتسجيل الدخول  
مهارات الرعاية الأبوية الإيجابية  
تمرين اليقظة الذهنية  
الاختتام وتسجيل الخروج

## الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.
٢. أولاً اسأل المجموعة: "هل لدى أي شخص قصة ممتعة عن الأبوة والأمومة ليشاركها؟ شيء ما قمت به بشكل ناجح، أو شيء مضحك فعله أو قاله طفلك، أو شيئاً فخوراً به؟"

### اطرح على المجموعة الأسئلة التالية وادعو بعض المتطوعين للمشاركة:

- كيف حالكم؟
- هل حصل أي شيء منذ الجلسة السابقة؟
- هل تحدثت مع أي شخص حول المواضيع التي ناقشناها الجلسة السابقة؟

٣. اسأل المشاركين أيضاً عما إذا كان أي شخص قادراً على إظهار الحب والمودة لأطفالهم خلال الأسبوع الماضي؟ ماذا فعلت أو أخبرتهم لتظهر لهم؟ كيف جعلهم ذلك يشعرون؟

٤. بعد مشاركة عدد قليل من المتطوعين، اشكرهم على مشاركة تجاربهم ووضح لهم أن المجموعة ستبدأ الآن النشاط الأول.

## الجزء ٢: مهارات الرعاية الأبوية الإيجابية (٧٥ دقيقة)

### القسم ١: المقدمة

١. وضح للمشاركين أننا خلال الأسابيع القليلة الماضية، قمنا بتحسين إدراكنا لكيفية التواصل بشكل فعال مع شركائنا وعائلاتنا، لقد تحدثنا أيضاً عن أن الأب أكثر من مجرد مزود - فالرجال هم آباء قادرين على توفير بيئة آمنة عاطفياً وتنموياً يمكن لأطفالهم أن يزدهروا وينمووا فيها، وتحدثنا كثيراً في الأسبوع الماضي عن كيفية توفير بيئة محبة ورعاية عندما يمر الشباب بتغيرات الحياة في سن البلوغ وكيف يمكننا دعمهم.

٢. وضح أنه "ومع ذلك، هناك صعوبات لا مفر منها، وسيواجه الآباء، وربما قد واجهوا بالفعل، صعوبات عدة عندما لا يطبق الأطفال دائماً ما يطلبه الآباء، حتى عندما يمدحونهم.

**ملاحظة للميسر:** "غالبًا ما يثير هذا الموضوع ردود فعل قوية جدًا، تذكر في التيسير الخاص بك أننا لا نحاول أن نعيب الناس على ما فعلوه في الماضي، ولكن لمساعدتهم على تعلم القيام بعمل أفضل في المستقبل، وركز على كيف تكون الرعاية الأبوية الإيجابية أفضل للأطفال عاطفياً وتنموياً وأكثر فاعلية في تحقيق أهداف الوالدين لأطفالهم.

الشيء الآخر الذي غالبًا ما يطرحه الآباء هو "لقد تعرضت للضرب/الصفع/الجلد عندما كنت طفلاً وتبين أنني بخير، أنا بخير!" قدم الأخصائي النفسي الذي تمت مقابلته في هذا المقال (<https://www.vox.com/2016/4/27/11510118/spank-ing-children>)

إجابة ممتازة على ذلك:

لنكن واقعيين، معظم الناس الذين تعرضوا للصفع تعرضوا للضرب وهم أطفال، وكما يحب الجميع أن يخبروني، فقد تبين أنهم بخير، وأنا من ضمنهم، أعتقد أنني أصبحت بخير على الرغم من أنني تعرضت للضرب.

السؤال هو: هل كانت الأمور الأخرى موازنة للضرب؟

لا أعتقد أننا نتعلم أن نكون أشخاصًا صالحين يهتمون بالآخرين عن طريق الضرب. ... [نتعلم من والدينا] الذين يتحدثون إلينا عن قيمة وأخلاقيات المشاركة مع الآخرين وتبادل الأدوار والتفكير في مشاعر الآخرين.

نحن نعلم الآن أن الأطفال يجب أن يكونوا في مقاعد السيارة وأحزمة المقاعد، لكن أولئك الذين نشأوا في السبعينيات كانوا في سيارات لا تحتوي حتى على أحزمة أمان، هل أعتقد أن والدي كانا أبوين سيئين لأنهما لم يضعوا لي حزام الأمان؟ لا، لأنه لم يفهم أحد مدى أهمية أحزمة الأمان في حماية الأطفال، هل أعتقد أنني أصبحت بخير لأنني لم أكن أضع حزام الأمان؟ لا، أعتقد فقط أنني كنت محظوظًا، كذلك الأمر مع الضرب.

**اتضح أننا بخير على الرغم من تعرضنا للضرب، ليس بسبب ذلك"**

وضّح أن "هناك طرقًا أفضل وأكثر فاعلية لتأديب الأطفال من الضرب أو الصفع أو الصراخ عليهم، وهذه الأساليب ليست خاطئة فحسب، ولكنها تأتي بنتائج عكسية أيضًا، حيث إن ضرب الطفل لا يعلمه أن يتصرف، بل يعلمه أن:

- ينقل الأمور المهمة عن طريق الضرب.
- الضرب رد مقبول على الغضب.
- الأشخاص الذين يعتمدون عليهم لحمايتهم سيؤذونهم أحيانًا.
- يجب أن يخافوا من والديهم بدلاً من الوثوق بهم للمساعدة والتعليم.
- منزلهم مكان غير آمن للتعلم والاستكشاف.

٩. حتى إذا امتثل الأطفال، فإنهم يفعلون ذلك بدافع الخوف، وليس بدافع الاحترام أو الحب أو التفاهم، فكّر في شعورك عندما تتعرض للضرب كشخص بالغ، تشعر بالإهانة، ولا تشعر بدافع لإرضاء الشخص الذي ضربك أو التعلم منه، فنحن نشعر بالاستياء والخوف، لذلك سنتحدث اليوم عن "الرعاية الأبوية الإيجابية"، خاصة للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠-١٤ عامًا."

١. قبل مناقشة الأساليب، افتح لوح الورق القلاب على مخطط الرعاية الأبوية الإيجابية للمشاركين ليقرأوه وأخبرهم أيضًا أنه في دفتر اليوميات صفحة المصادر ١.١، وقرأها بصوت عالٍ واتبع الخطوات مع المجموعة.

١١. راجع الآن دفتر اليوميات صفحة المصادر ١.٢، وقرأها بصوت عالٍ ودع المشاركين يتابعون في دفتر يومياتهم.

### أسأل ما إذا كان هناك أي أسئلة، واطرح على المشاركين الأسئلة التالية:

ماذا لاحظت حول أساليب الرعاية الأبوية الموصى بها؟  
هل شاهدت أو جربت مثل هذه الأساليب من قبل؟  
كيف يرتبط هذا الإطار بمناقشتك الأسبوع الماضي حول كيفية تقديم الحب والمودة والدعم لشبابنا؟

٣. اطلب من المشاركين مشاركة بعض أكبر الصعوبات التي واجهوها في جعل المراهقين يتصرفون بطرق مقبولة، على سبيل المثال: "لا يبدو أن أطفالنا يستمعون إلى ما أقوله:" "يمكن أن يكون المراهقين متطلبين للغاية - فهم يريدون كل شيء" أو "يبدو أن الشباب دائمًا ما يشغل انتباههم التكنولوجي!"

٤. أكد على أنه "لا يوجد أطفال سيئون، فقط هناك سلوكيات صعبة، الأطفال ليسوا سيئين بطبيعتهم، فهم يتصرفون فقط بطرق غير مناسبة أو صعبة، وفي كثير من الحالات يكافحون من أجل التواصل بطرق أكثر فاعلية - تمامًا كما كنا نتحدث عن كيف يمكننا نحن البالغين أن نكافح للتواصل في أفضل أو أكثر فاعلية، وعندما نتحدث عن تأديب الأطفال، من المهم أن نتذكر أن هناك لحظات معينة للشباب يقوموا بها بارتكاب شيئًا خاطئًا، وواحد بالمائة فقط يستجيب أحد الوالدين مما نعتقد أنه تأديب، حيث يتعلق التأديب الفعال بالبيئة التي نخلقها، والحوافز والمثبطات، والفرص، وتعليم الدروس، وبالطبع المحبة والمودة، وإذا ركزنا فقط على اللحظة التي يكون فيها الشاب غير مطيع، سنفشل بالتأكيد."

٥. ناقش أيضًا أن الدور الذي غالبًا ما يقع على عاتق الأب هو دور التأديب في الأسرة، وأسأل: ما علاقة التأديب بتوقعات المجتمع عن كونك رجلًا؟ على سبيل المثال: يُنظر إلى الآباء تقليديًا (وإن لم يكن لجميع العائلات) على أنهم هم من يفرضون القواعد ويخلقون إحساسًا بالنظام والاحترام في الأسرة.

٦. اسأل المشاركين ما هي الطرق الشائعة التي يؤدي بها الرجال أطفالهم، خاصة عندما يغضبون أو يحبطون؟ ماذا عن النساء؟ هل هذا يعتمد على ما إذا كانت فتاة أم فتى؟

٧. اذكر أنه عندما يسيء الأطفال التصرف، إن الآباء عادة ما يصرخون أو يهددون أو حتى يضربون الأطفال والشباب، ويمكن أن يتعارض ذلك مع الأهداف طويلة المدى للوالدين.

٨. اسألهم "ما هي بعض الآثار السلبية للعنف على الأطفال؟ كيف سيؤثر ذلك على قدرتهم على تحقيق أهدافهم طويلة المدى؟" **ملاحظة للميسرين: انظر المربع أدناه للحصول على أمثلة**

## القسم ٢: لعب الدور

١. قسّم المجموعة الآن إلى أربع مجموعات، وأخبرهم أنهم سيحضرون مشهدًا واقعيًا للعب الأدوار بين شاب يتراوح عمره بين ١٠ و ١٤ عامًا وأحد الوالدين، يسيء الشاب التصرف، وعلى الوالد استخدام أساليب التأديب الإيجابي لمعالجة السلوك غير المرغوب فيه، ولتطوير دورك، بعد قراءة السيناريو، فكر فيما يلي:

ما هي بعض الأسباب المحتملة الأخرى (بناءً على العمر، والنمو، وما إلى ذلك) التي قد يتصرف بها بهذه الطريقة؟ تمامًا كما ناقشنا سابقًا في مجموعتنا، أحيانًا نعبّر عن سلوك أو عاطفة (مثل: الغضب) على الرغم من أن ما نشعر به هو شيء آخر (مثل: الحزن أو الإحباط). هل هدفي هنا هو معاقبة طفلي أو تثقيفه حتى يتصرف بشكل أفضل في المستقبل؟ ما هو السلوك الإيجابي الذي أود رؤيته بدلًا من هذا السلوك السلبي؟ ما هي الإجراءات سواء الآن أو في المستقبل التي علي اتخاذها إذا كنت أرغب في رؤية المزيد من السلوك الإيجابي وأقل من السلوك السلبي؟ ما الإجراء الذي يمكنني اتخاذه ويتوافق مع إظهار الحب والعاطفة لطفلي؟ هل هناك أي استراتيجيات في دفتر اليوميات صفحة المصادر ١٠٢ قد تكون مفيدة في هذا الموقف؟

٢. امنح المشاركين ١٠ دقائق للتخطيط لتمثيل الأدوار، وبعد ١٠ دقائق، اطلب من المجموعات تقديم لعب الأدوار.

### السيناريو ١

يقضي ابنك المراهق الكثير من الوقت في لعب ألعاب الفيديو، وكل يوم عليك القتال معه لإجباره على إيقاف الألعاب والقيام بواجبه المنزلي، أنت قلق من أن يصبح مدمنًا على ألعاب الفيديو وأن يفقد الاهتمام بكل شيء آخر.

### السيناريو ٢

لديك قاعدة تقضي أن يعود ابنك المراهق إلى المنزل كل يوم بعد المدرسة، على الرغم من أنك لا تكون في المنزل في ذلك الوقت لكنه اتبع دائمًا هذه القاعدة، وفي يوم من الأيام، تمت دعوته إلى منزل أحد الأصدقاء وقبل، وتصادف أنك عدت إلى المنزل في وقت مبكر من ذلك اليوم واكتشفت أنه ليس بالمنزل، أنت تشعر بالقلق وهو يعود إلى المنزل بعد فترة وجيزة.

### السيناريو ٣

يعود ابنك المراهق إلى المنزل من المدرسة في حالة مزاجية سيئة للغاية، ولا يريد التحدث إليك ويتحدث بنبرة غاضبة.

### السيناريو ٤

تجد رسالة حب على سرير ابنتك المراهقة من طالب في المدرسة.

### بعد لعب الأدوار، افتح المناقشة باستخدام أسئلة مناقشة المجموعة:

برأيك، ماذا يخبر استخدام التأديب العنيف الشباب عن نفسه؟ ما الذي يجعله يشعر؟ نحن نعلم أنه في بعض الأحيان تختلف توقعاتنا وانضباطنا تجاه أبنائنا وبناتنا. لماذا توجد هذه الاختلافات؟ هل هناك أي آثار سلبية لمعاملتهم بشكل مختلف؟ في لعب الأدوار، ما هي الأشكال الأخرى أو الإضافية للتأديب الإيجابي التي كان من الممكن استخدامها؟ هل هناك علاقة بين طريقة تربية الوالدين وطرق تربية أطفالهم وتأديبهم أو معاقبتهم؟ ما هو الأسلوب الأسهل في الاستخدام مع أطفالك؟ لماذا؟ ما هو الأسلوب الأكثر صعوبة في الاستخدام؟ لماذا؟ ما الذي يمكنك فعله لجعله أسهل في الاستخدام؟ ما هي العقبان التي قد تواجهها في استخدام أساليب الرعاية الأبوية الإيجابية هذه؟ ما هي الطرق الأخرى لتأديب الأطفال والتي لا تنطوي على الضرب أو الصفع أو الصراخ وتساعدك على تحقيق الأهداف طويلة المدى لطفلك؟ ما هي الطرق التي يمكننا من خلالها التعرف على سلوك الأطفال الإيجابي؟ كيف يمكن لـ"الدفء" مثل إظهار المودة الجسدية مثل العناق أو قول "أنا أحبك" لطفلك يساعد في تعزيز السلوك الجيد؟ هل تعتقد أنك ستستخدم أيًا من هذه الأساليب في عائلتك؟ كيف يمكنك تشجيع الآخرين على استخدام أساليب التأديب الإيجابي؟ هل هناك أي شخص آخر في منزلك يحتاج إلى المشاركة في استخدام أساليب الرعاية الأبوية الإيجابية؟



## الجزء ٤: الالتزام الأسبوعي (٥ دقائق)

يرجى قراءة دفتر اليوميات صفحات المصادر هذا الأسبوع مرة أخرى، وناقش مع زوجتك في المنزل بعض الطرق التي يمكنك من خلالها استخدام المزيد من تقنيات الرعاية الأبوية الإيجابية في علاقتك مع المراهقين، وابتكر أمور محددة وعملية يمكن لكلاكما القيام بها، وبعد أن تقرر، تحدث عن كيفية التعامل مع مجال واحد من سوء الفهم/ خلاف مشترك (على سبيل المثال: ضع التوقعات والعواقب المتفق عليها) مع ابنك المراهق.

## الجزء ٥: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على مشاركتهم الأسئلة والمخاوف والأفكار والتوقعات الخاصة بهم.

### أسأل المجموعة:

ما الذي تعتقدونه حول ما ناقشتموه اليوم؟ هل لديكم أي أسئلة أو أمور حول الجلسة تود إضافتها؟

٢. بعد الانتهاء من الأسئلة والملاحظات الأخرى، عبّر عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في الاجتماعات المستقبلية.

٣. ذكّر المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على أن ما يقال خلال الجلسات يبقى داخل المجموعة.

٤. أعط المجموعة مهمة "الواجب المنزلي" التالي: "في الأسبوع القادم، حاول استخدام واحدة على الأقل من تقنيات الرعاية الأبوية الإيجابية المناسبة للعمر والتي ناقشناها اليوم مع طفلك."

٥. قم بتأكيد وقت وتاريخ ومكان الجلسة التالية إذا كان هناك أي تغيير.

● **شارك الفكرة الرئيسية:** أساليب الرعاية الإيجابية ليست شائعة في العديد من المنازل، وقد يكون من الصعب تعلمها وأحيانًا لا يبدو أنها تعمل لتهدئة الطفل بأسرع ما يمكن كالضرب أو الصفع أو الصراخ.

● ومع ذلك، إن هذه الأساليب العدوانية تنشئ الخوف وتؤدي نمو الطفل، وهي تتعارض مع الأهداف طويلة المدى لأطفالنا، والرعاية الأبوية الإيجابية لا تعني التساهل مع الأطفال أو السماح لهم بالتخلص من السلوك الشقي، بل يتعلق الأمر باستخدام أساليب أكثر صحة للأطفال وأكثر فاعلية على المدى الطويل.

● تعني الرعاية الأبوية الإيجابية أننا سنتعلم القيم التي نريد أن يتعلمها الطفل.

● يجب أن يتحلى الآباء بالصبر، لأن مكافآت الرعاية الأبوية الإيجابية يمكن أن تستغرق وقتًا، ضع باعتبارك أنك تلعب لعبة طويلة؛ حيث أن تصرفات الطفل اليوم هو أمر لطيف، ولكن الأهم من ذلك هو إنجاب طفل يكبر ليكون بالغًا يتمتع بصحة جيدة، وذكيًا، وناضجًا وآمنًا. أنت تربي أطفالك لما سيصبحون عليه، لذا حاول الحفاظ على المنظور طويل المدى.

## الجزء ٣: تمرين اليقظة الذهنية (٥ دقائق)

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم من خلال نشاط اليقظة الذهنية المسمى التفحص.

٢. اطلب من المشاركين إغلاق أعينهم إذا كانوا مرتاحين وأخذ ٣ أنفاس عميقة.

٣. اطلب منهم التفكير في الأسئلة التالية، وتوقف لمدة ٢٠ ثانية بين السؤال والآخر.

كيف يشعر جسدي؟  
هل هناك شيء يزعجني أو يحزنني؟  
أين أشعر بالتوتر أو عدم الراحة في جسدي؟ هل هو الحلق أم الصدر أم الكتفين أم في مكان آخر؟  
حاول تليين هذا الجزء من الجسم وتخيل أنه يشعر بضوء أصفر دافئ.  
ماذا احتاج الآن؟  
ما الأمور التي أشعر بالامتنان لها ولماذا؟

٤. اطلب منهم أن يأخذوا ٣ أنفاس عميقة أخرى ويفتحوا أعينهم.

## الجلسة ١١: التواصل كعائلة

### الأهداف:

- التفكير في أهمية التواصل والتفاعل والمودة بين الآباء وأبنائهم وبناتهم
- تطوير المهارات من أجل تواصل أكثر فعالية بين الآباء والشباب

### المواد:

أفلام التخطيط.  
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.  
دفتر يوميات المشاركين (صفحات المصادر ١١.١)  
مواد غير غذائية لبناء برج صغير، أنت بحاجة إلى مجموعتين من الأمور: إحداهما "الموصلات" (مثل: أعواد الأسنان أو قضبان الشرب أو المعكرونة أو منظفات الأنابيب)، والأخرى عبارة عن "حواجز" (مثل: المارشميلو أو حلوى تركية/ الحلقوم أو حلاوة الطحينية أو حتى التمر)، وتأكد من أن لديك الكثير منها حيث ستحتاج كل عائلة إلى بعضها، وستكون هناك جولتان من استخدامها، وأحضر بعض المناديل أو المناشف الورقية أيضاً  
شريط لاصق أو عصا.  
أغنية وهاتف/سماعات.

### التحضير:

نظراً لأن هذه ستكون الجلسة الأولى مع كل من الآباء والأمهات والشباب والشابات، تأكد من مقابلة ميسر مجموعات الشباب مسبقاً لمناقشة كيف وصلت مجموعاتكم حتى الآن والاستعداد للتيسير معاً.

فكر في تجاربك الخاصة بالتواصل مع والديك وغيرهم من البالغين عندما كنت أصغر سناً، وإذا كنت أحد الوالدين، كيف تتواصل أنت وأطفالك مع بعضكم البعض، قم بتدوين بعض الملاحظات حول ما يناسبك وما لا يناسبك حتى تتمكن من مشاركتها مع المشاركين.

ملاحظة الإلمام بالقراءة والكتابة: يتطلب هذا النشاط بعض القدرة على القراءة والكتابة، لذا كن مدركاً ومراعياً لمستويات الإلمام بالقراءة والكتابة لدى المشاركين، وإذا شعرت أن واحداً أو أكثر من أعضاء المجموعة سيواجه صعوبة، استكشف طرق بديلة لاستكمال النشاط.

### المشاركين:

الرجال والنساء معاً، وكذلك الشباب والشابات

### الأنشطة الرئيسية والمدة:

مجموع وقت الجلسة: ١٢٥ دقيقة

(دقائق)

١٠	الترحيب وتسجيل الدخول
٢٠	مشروع البناء
٦٠	التواصل كعائلة
٢٠	مشروع البناء، مرة أخرى
٥	نشاط اليقظة الذهنية
٥	الالتزام الأسبوعي
٥	الاختتام وتسجيل الخروج

٣. أثناء عمل المشاركين، على الميسرين أن يتجولوا لمراقبة الديناميكيات بين العائلات، ومن يدير النشاط؟ من يقوم بالعمل؟ هل يقود الوالدان والأطفال يتبعونهم، وهل يقرون على تواصل، أم أنهم يتعاونون معًا لبناء البرج؟ هل يهيمن أحد أفراد الأسرة، مثل الأب، على العملية؟ كيف يتواصلون مع بعضهم البعض؟ هل هناك خلافات، هل يغضب أحد؟

٤. بعد ١٠ دقائق اطلب من الجميع التوقف، واطلب من كل مجموعة تقديم برحها وقياسه بواسطة الميسرين.

### اسأل كل مجموعة:

كيف سار مشروع البناء؟ ما الذي كان ناجحًا وما الذي كان يمثل صعوبة لعائلتك؟  
كيف عملت معًا كفريق؟ من كان يتخذ القرارات بشأن البناء؟ لماذا تعتقد هذا برأيك؟ كيف تعتقد أن هذا يتعلق بالقرارات التي نتخذها في الأسرة؟ هل هناك طريقة يمكننا من خلالها النظر في أفكار الجميع بطريقة أكثر توازنًا والتعاون بشكل أفضل؟

**ملاحظة للميسر:** في قسم التحديات، حاول عدم التركيز على جودة المادة وتحويل المحادثة إلى ما كان يمثل تحديًا بشأن التواصل أو العمل معًا.

٥. في النهاية، اشكر المشاركين، واطلب من المشاركين تفكيك وأخذ أبراجهم (إذا أرادوا)، وقل أننا سنناقش المزيد لاحقًا.

## الجزء ٣: التواصل كعائلة (٦٠ دقيقة)

١. استمر في النشاط بالقول أن "التواصل بين الآباء وأطفالهم غالبًا ما يمثل تحديًا لكلا المجموعتين، ويريد الأطفال تأكيد استقلالهم، وتجربة أشياء جديدة، وإبداء الفضول والاستكشاف، والقيام بأشياء يستمتعون بها، وكل هذا طبيعي تمامًا من الناحية التنموية، ومن ناحية أخرى، يشعر الآباء بالقلق من أن يتأذى الأطفال أو ينتهي بهم الأمر في موقف خطير، أو أن يؤذوا شخصًا آخر عن طريق الخطأ، أو ينتهي بهم الأمر بمشاكل في المدرسة أو في المجتمع، وأنهم يفعلون ما يعتقدون أنه الأفضل، لكن أطفالهم غالبًا ما يرون أنه غير عادل، أو مقيد بشكل مفرط، أو ببساطة لا معنى له."

## الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول

(١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

٢. هذه هي الجلسة الأولى التي سيحضرها الشباب والشابات، لذا تجول واطلب من جميع المشاركين تقديم أنفسهم ومن هم آبائهم/أطفالهم، وقد يرغب بعض الرجال في تقديم شريكاتهم، أو قد يرغب الآباء في تقديم أطفالهم، ولكن تأكد من تقديم كل شخص لنفسه.

٣. اطلب من الآباء أن يقولوا:

- ✓ أسمائهم.
- ✓ الإشارة إلى أزواجهم وأطفالهم.
- ✓ أمر واحد يفخروا به في كل من أطفالهم.

٤. اطلب من الشباب والشابات أن يقولوا:

- ✓ أسمائهم.
- ✓ الإشارة إلى والديهم وإخوتهم (إن كانوا موجودين).
- ✓ أمر واحد ممتع أو مضحك يفعله آباؤهم دائمًا ويحبونه أو يرحبهم.

٥. بعد مشاركة عدد قليل من المتطوعين، اشكرهم على مشاركة تجاربهم ووضح لهم أن المجموعة ستبدأ الآن النشاط الأول.

## الجزء ٢: مشروع البناء (٢٠ دقيقة)

١. قسّم المجموعة إلى عائلات وامنح كل عائلة العدد الذي تريده من "الموصلات" و ٢٠ "مجموعة"، أخبرهم أن بإمكانهم الحصول على المزيد من "الموصلات" إذا احتاجوا إليها.

٢. أخبر المشاركين "أنكم كعائلة لديكم ١٠ دقائق لبناء أطول برج يمكنكم استخدام المواد المتوفرة لديكم ولا شيء غير ذلك، أيًا كانت العائلة التي تبني أطول انتصارات، ولكن يجب أن يكون مستقر بما يكفي للوقوف والبقاء ثابتًا."

### • اختتم النشاط بمشاركة الأفكار الرئيسية

**التالية:** التعاطف يعني فهم الموقف من وجهة نظر شخص آخر، وللقيام بذلك، من المفيد التعبير عن مشاعرنا بطريقة هادئة، مثل "أستطيع أن أرى أنك مشغول جدًا...!"; "أشعر بالإحباط بسبب ما حدث...!"; أو "أريد أن أفهم ما يزعجك"، حيث أن توصيل مشاعرنا بطريقة بناءة يسمح للشخص الآخر برؤية الموقف من أعيننا.

• يعد توصيل مشاعرنا بطريقة مهمة جدًا لحل النزاع ويمكن أن يساعدنا حتى في تجنب الخلاف في المقام الأول، وكما أنه أكثر فعالية من استخدام العنف.

• الخلاف موجود دائمًا ولكنه لا يحتاج أن يكون عنيفًا أو غاضبًا ويمكن أن يكون فرصة للنمو الشخصي والتطور، وليس فرصة للعنف، عندما نتواصل مع بعضنا البعض، يمكننا حل الصراع سلمياً وتجنب ذلك في المستقبل.

## الجزء ٤: مشروع البناء (٢٠ دقيقة)

١. أخبر المشاركين، "الآن بعد أن قمنا بتحسين وتطوير مهارات الاتصال العائلي لدينا، سنجري جولة أخرى لتطبيقها في الحياة الواقعية، وسنقوم ببناء برج ثان، كما فعلنا من قبل، ولكن هذه المرة، فكر جيداً وبشكل واع في كيفية عمل عائلتك معاً كفريق واحد وكيف يمكنك التواصل بشكل فعال لتكون ناجحاً، باستخدام الأساليب التي تحدثنا عنها الآن، دعونا نرى من يمكنه بناء أطول برج".

٢. قم بتمرير "الموصلات" و "الحواجز" مرة أخرى للجميع، هذه المرة فقط ١٥ "حاجز" لكل عائلة ولكن لا يزال هناك العديد من الموصلات.

٣. امنح المشاركين ١٠ دقائق للبناء، وكما في السابق، يجب أن يتجول الميسرين لملاحظة الديناميكيات بين العائلة ومدى استخدام مهارات الاتصال بشكل جيد مقارنة بما سبق.

٤. بعد ١٠ دقائق اطلب من الجميع التوقف، واطلب من كل مجموعة تقديم بردها وقياسه بواسطة الميسرين.

٥. اسأل كل مجموعة: "كيف سار مشروع البناء هذه المرة؟ ما الذي فعلته بشكل مختلف من حيث كيفية العمل معاً منذ المرة الأولى؟ ما الذي كان ناجحاً وما هي الصعوبات التي واجهتها؟"

٢. الآن قل "في هذه لحظة سنقوم لعب بعض الأدوار، ولكن دعونا أولاً نبتكر ستة سيناريوهات للقصة بناءً على مصادر الصراع التي ذكرناها للتو".

٣. اكتب السيناريوهات الستة (ترد الأمثلة المحتملة أدناه) وقم بتعيينها لستة من العائلات الحاضرة.

٤. أعط هذه التوجيهات الإضافية للعائلات التي ستؤدي لعب الأدوار: "يجب عليك إنشاء لعبتين من نفس السيناريو:

• في لعب الأدوار الأول، أظهر الصراع بالطريقة التي يحدث بها غالباً عدم فهم الآباء والأطفال لبعضهم البعض، والإحباط وربما حتى الصراع.

• في لعب الأدوار الثاني، أظهر الصراع ولكن مع رؤية الطرفين له من منظور الآخر، وعدم الشعور بالإحباط، ومحاولة الوصول إلى حل يسهل الطرفين، وأظهر طريقة واحدة على الأقل، أو حتى أكثر من طريقة للتوصل إلى حل بشكل بناء، وأريد أن يحاول الجميع استخدام التعاطف، وهو فهم الموقف من منظور الشخص الآخر، وقبل كل شيء كن واقعيًا، لا تبتكر سيناريو لا تعتقد أنه سينجح في الحياة الواقعية".

٥. استمر في التوجيهات، قائلاً "هناك شرط واحد فقط: في لعب الأدوار، يجب على الشباب أن يلعبوا دور الوالدين وعلى الآباء أن يلعبوا دور الشباب، سنحاول جاهدين أن نضع أنفسنا في مكان الآخر ونرى الموقف من منظور الشخص الآخر، وفي نفس الوقت كيف يمكنك تجنب تصعيد الموقف وجعله أسوأ".

٦. بعد لعب كل دور، ناقش مع المشاركين وقم بعمل قائمة بما فعله المشاركون للتوصل إلى حل يمكن للطرفين قبوله.

٧. بعد مشاركة جميع الأدوار، قم بمشاركة دفتر اليوميات صفحة المصادر ١١: التواصل كعائلة، وامنح المجموعة بضع دقائق لقراءتها، واطرح أسئلة المناقشة الجماعية التالية:

ما رأيك في القائمة؟ هل تعتقد أن بعض الاقتراحات ستنجح حقاً؟ أي منها ولماذا؟

هل يمكنك التفكير في أي مواقف في حياتك الآن تستخدم فيها بعضاً من هذه المواقف التي قد تساعدك على التواصل مع بعضكم البعض؟

هل هناك أي اقتراحات تعتقد أنها لن تنجح كذلك؟ وما لا؟

كيف يمكننا أن نتذكر "أن نرى من خلال عيون شخص آخر" عندما نكون غاضبين من بعضنا البعض؟

ما الذي يمكن فعله أيضاً لمعالجة الأسباب الشائعة للخلاف بين الوالدين والأطفال؟

## الجزء ٧: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على مشاركتهم الأسئلة والمخاوف والأفكار والتوقعات الخاصة بهم.

### اسأل المجموعة:

ما الذي تعتقدونه حول ما ناقشتموه اليوم؟  
هل لديكم أي أسئلة أو أمور حول الجلسة تود  
إضافتها؟

٢. بعد الانتهاء من الأسئلة والملاحظات الأخرى، عبّر عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في الاجتماعات المستقبلية.
٣. ذكّر المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على أن ما يقال خلال الجلسات يبقى داخل المجموعة.
٤. قم بتأكيد وقت وتاريخ ومكان الجلسة التالية إذا كان هناك أي تغيير.

٦. في النهاية، اشكر المشاركين واطلب منهم تفكيك أبراجهم (إذا أرادوا).

٧. اختتم بالقول: "قد يكون العمل معًا كعائلة أمرًا صعبًا في بعض الأحيان ولكن هناك مكافآت واضحة للقيام بذلك، ومن خلال التواصل مع بعضنا البعض، والتحلي بالصبر وسماع بعضنا البعض، يمكننا منع الخلافات وحلها بشكل أكثر فعالية، وتحقيق أهدافنا المشتركة بشكل أفضل."

## الجزء ٥: تمرين اليقظة الذهنية (٥ دقائق)

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم خلال نشاط اليقظة الذهنية المسمى الاستماع الفعال، وخلال هذا التمرين، سيركزون بشكل كامل على أغنية واحدة.
٢. اختر أغنية واجعلها جاهزة للتشغيل على الهاتف أو مكبرات الصوت.
٣. اطلب من المشاركين إغلاق أعينهم والاستماع إلى الموسيقى.
٤. وضح لهم أنه عليهم متابعة الكلمات، أو ملاحظة الآلات المختلفة، أو الاستمتاع بالأغنية كتجربة كاملة، وإذا سمعوا الأغنية من قبل، استمع إلى شيء لم تلاحظه من قبل، وما هي الأصوات وكلمات الأغاني الجديدة التي تسمعها؟ ما الذي يحاولون إخبارك به؟
٥. شغل الموسيقى.

## الجزء ٦: الالتزام الأسبوعي (٥ دقائق)

اطلب من المشاركين التفكير في شيء واحد يمكنك القيام به معًا هذا الأسبوع كعائلة وحاول تحقيق ذلك.

## الجلسة ١٢: عائلتي تعمل كفريق واحد

### الأهداف:

- التفكير في أهداف الرجال والنساء لأطفالهم وأسرتهم وكيف يمكنهم العمل معًا لتحقيق تصورات أسرية طويلة المدى

### التحضير:

تأكد من أنك على معرفة بمحتوى الجلسة واقض بضع دقائق في مناقشتها مع ميسر جلسة الشباب الذي سيشارك في التيسير اليوم، وتأكد من أنكم جميعًا متفقين حول كيفية سير الجلسة.

خذ بضع لحظات للتفكير في تصوراتك لعائلتك، والأوقات التي ناقشت فيها تصورات عائلتك مع شريكك وأطفالك حتى تتمكن من مشاركة تجاربك الخاصة مع المجموعة أيضًا، وإذا لم تكن قد فعلت ذلك من قبل، خذ بعض الوقت للقيام بذلك في الأسبوع الذي يسبق الجلسة.

قبل أن يبدأ النشاط، قم بإعداد بعض صفحات لوح الورق القلاب مع مخطط "Y" من نشاط دفتر اليومية ٣.١، وارسم حرف "Y" على عدد كاف من صفحات لوح الورق القلاب بحيث يكون لكل عائلة واحدة، واجعل الجزء المنقط في الجزء السفلي هو الجزء الأكبر حيث يمتد إلى أسفل النصف السفلي من الصفحة بالكامل.

ملاحظة الإلمام بالقراءة والكتابة: يتطلب هذا النشاط بعض القدرة على القراءة والكتابة، لذا كن مدركًا ومراعياً لمستويات الإلمام بالقراءة والكتابة لدى المشاركين، وإذا شعرت أن واحدًا أو أكثر من أعضاء المجموعة سيواجه صعوبة، استكشف طرق بديلة لاستكمال النشاط.

### المشاركين:

الرجال والنساء معاً، وكذلك الشباب والشابات

### الأنشطة الرئيسية والمدة:

مجموع وقت الجلسة: ٨٠ دقيقة

(دقائق)

١٥

٥٥

١٠

الترحيب وتسجيل الدخول  
تصورات عائلتنا  
تمرين اليقظة الذهنية  
الاختتام وتسجيل الخروج

### المواد:

أقلام تخطيط،  
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط،  
ورق وأقلام حبر أو رصاص للمشاركين،  
دفتر يوميات المشاركين (صفحة المصادر ٣.١).

٣. اطلب من المشاركين إبقاء أعينهم مغلقة والتفكير في هذه التصورات للمستقبل وكيف تبدو.

٤. بعد بضع دقائق، اطلب من المشاركين تشكيل مجموعات عائلية وأن يشارك كل منهم تصوراتهم للعائلة. كما يجب على كل شخص، بدءًا من الشريك يليه الأطفال، ثم الأب، أن يأخذ بضع دقائق ويصف تصوراتهم للعائلة، وخلال ذلك الوقت، على أفراد العائلة الآخرين الجلوس بهدوء والاستماع إلى ما يتم مشاركته.

٥. بعد أن يشارك الجميع تصوراتهم مع عائلاتهم، اطلب من الجميع العودة إلى الحلقة.

### أسأل المجموعة:

ما هو شعورك عند مشاركة تصوراتك مع عائلتك؟  
كيف كان شعورك عند الاستماع إلى تصورات الآخرين في عائلتك؟  
عندما شاركت التصورات العائلية الخاصة بك، هل كانت تصوراتك متشابهة أم مختلفة؟  
هل كان هناك شيء يثير الدهشة؟

٦. بعد ذلك، اطلب من كل عائلة الجلوس معًا والتوصل إلى هدفين أو ثلاثة أهداف طويلة المدى يريدون من عائلاتهم تحقيقها، وإذا رغبوا في ذلك، يمكن للمشاركين كتابة هذه الأهداف على الورق أو رسمها، لكن هذا ليس مطلوبًا.

٧. الآن وزع صفحات لوح الورق القلاب التي تحتوي على "تاريخ العائلة" حرف "Y" عليها، واحدة لكل عائلة، واطلب من الوالدين الانتقال إلى نشاط دفتر اليوميات ٣.١، والذي أكملوه في وقت سابق.

٨. اطلب الآن من العائلة ملء تاريخ العائلة والمستقبل كعائلة، ويمكن للوالدين إضافة بعض الأشياء مما كان لديهم بالفعل، ولكن تأكد من أن الأطفال قادرون على إضافة معالمهم أيضًا، ويجب أن يكون التركيز على المستقبل وما يتمنى الجميع تحقيقه (الخط المنقذ باتجاه الأسفل)، يمكنهم كتابة أو رسم ما تبدو عليه تصوراتهم للمستقبل.

٩. أخيرًا، يجب أن يناقش كل شخص نوع الدعم أو المساعدة الذي سيحتاجه من أفراد الأسرة أو المجتمع الآخرين لتحقيق أهدافهم، ومن المهم ألا تركز الأسرة على الدعم المالي فقط.

## الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

### اطرح على المجموعة الأسئلة التالية وادعو بعض المتطوعين للمشاركة:

كيف حالكم؟  
هل حصل أي شيء منذ الجلسة السابقة؟  
هل تحدثت مع أي شخص حول المواضيع التي ناقشناها الجلسة السابقة؟

٢. اسأل عن التزام الأسبوع الماضي: "هل كان أي شخص قادرًا على استخدام تقنيات تواصل محسنة مع أفراد الأسرة الآخرين؟ إذا حدث، كيف سارت الأمور؟"

٣. بعد مشاركة عدد قليل من المتطوعين، اشكرهم على مشاركة تجاربهم ووضح لهم أن المجموعة ستبدأ الآن النشاط الأول.

## الجزء ٢: تصورات عائلتنا (٥٥ دقيقة)

١. وضح أنه في هذا النشاط، سيفكر كل شخص في الأهداف التي يمتلكها لعائلته، وأن كل أسرة معًا ستخلق تصور مشترك للمستقبل.

٢. اطلب من المشاركين إغلاق أعينهم، واقرأ العبارات التالية بصوت عالٍ ببطء حتى يتمكن أعضاء المجموعة من التفكير في كل جملة أثناء قراءتها.

### تخيل أنه بعد ٥ سنوات من الآن ..

ما هي الأمور التي تتمنى تحقيقها حتى ذلك الوقت؟  
ماذا تتمنى لنفسك؟  
بالنسبة للبار، ماذا تتمنى لشريك ولأطفالك؟  
للشباب، ماذا تتمنى لوالديك؟  
بالنسبة للبالغين، كيف تبدو علاقتك مع شريك وأطفالك؟  
بالنسبة للشباب، كيف تبدو علاقتك بوالديك وإخوتك؟  
هل تهتمون ببعضكم البعض؟ كيف تساعدون بعضكم البعض؟  
كيف تتحدثون وتستمعون لبعضكم البعض؟

### الجزء ٣: تمرين اليقظة الذهنية (٥ دقائق)

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم خلال نشاط اليقظة الذهنية المسمى لعبة الاستماع للإيقاع، وأثناء هذا التمرين، ستركز على الأصوات التي تصدرها كمجموعة.
٢. اجعل المشاركين يشكلوا حلقة.
٣. يصدر الشخص الأول صوتاً يمكن أن يكون إيقاعاً أو نبضاً ("بوم"، "سويش"، "دوي"، "أو"، إلخ).
٤. يكرر الشخص التالي الصوت ويضيف إيقاعاً خاصاً به.
٥. تنتقل هكذا حول المجموعة حيث يضيف كل شخص صوتاً بعد تكرار الأصوات السابقة.

### الجزء ٤: الاختتام وتسجيل الخروج (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على مشاركتهم الأسئلة والمخاوف والأفكار والتوقعات الخاصة بهم.

#### أسأل المجموعة:

ما الذي تعتقدونه حول ما ناقشتموه اليوم؟ هل لديكم أي أسئلة أو أمور حول الجلسة تود إضافتها؟

٢. بعد الانتهاء من الأسئلة والملاحظات الأخرى، عبّر عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في الاجتماعات المستقبلية.
٣. ذكّر المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على أن ما يقال خلال الجلسات يبقى داخل المجموعة.
٤. أعط المجموعة مهمة "الواجب المنزلي" التالية: "هذا الأسبوع، اتفقوا على إجراء واحد يمكنكم القيام به، كعائلة، للعمل على تحقيق أهدافكم وتصوراتكم طويلة المدى للعائلة، لا يجب أن يكون عملاً كبيراً أو صعباً، فكّر فيما يمكنك فعله لمساعدتك على اتخاذ خطوة صغيرة للأمام، ستساعدك كل خطوة صغيرة على طول الطريق نحو تحقيق أهدافك".
٥. قم بتأكيد وقت وتاريخ ومكان الجلسة التالية إذا كان هناك أي تغيير.

١. بعد أن تنتهي العائلات من مناقشة أهدافها طويلة المدى، اسأل عما إذا كانت أي عائلة تشعر بالراحة لمشاركة تصوراتها العائلية مع المجموعة.
٢. امنح وقتاً كافياً للمشاركين الذين يرغبون في مشاركة تصوراتهم العائلية للقيام بذلك، وتذكر، المشاركة غير مطلوبة.

**ملاحظة للميسر:** بعد مشاركة كل زوجين، يمكنك دعوة مشاركين آخرين لتقديم ملاحظات إيجابية وبناءة حول تصورات أعضاء المجموعة، مسترشدين باتفاقيات المجموعة.

#### اطرح بعض أسئلة مناقشة المجموعة التالية:

هل من الشائع أن يناقش الرجال والنساء تصورات التي لديهم لمستقبل أسرهم وكيف يمكنهم العمل معاً لتحقيق ذلك؟ وما ولما لا؟ ما مدى شيوع مناقشة الوالدين والأطفال تصورات مستقبل الأسرة؟ لماذا قد يكون من المفيد القيام بذلك أكثر؟ ما مدى أهمية وجود تصورات مشتركة بين الرجال والنساء والعمل معاً من أجل تنمية الأسرة ورعاها؟ هل تعتقد أن هذا التمرين سيكون مفيداً لعائلتك؟ هل الأدوار التقليدية للجنسين، أو التوقعات حول الكيفية التي يجب أن يتصرف بها الرجال والنساء تجعل من الصعب على الرجال والنساء تحقيق تصوراتهم الأسرية؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف؟ كيف يمكن أن تساعد مشاركة الرجل في رعاية الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية في المساهمة في تحقيق تصورات الأسرة؟ كيف يمكن لمشاركتك في هذه الاجتماعات أن تساهم في تحقيق تصورات أسرتك؟

**اشكر المشاركين على تبادل خبراتهم وأفكارهم، وشارك الفكرة الرئيسية:** التواصل بين أفراد الأسرة مهم لتحديد الأهداف لعائلتك ودعم بعضهم البعض لتحقيقها معاً، كما يمكن أن يساعدك الرجال والنساء الذين يعملون معاً كزوجين - مثل دعم بعضهم البعض في العمل، ومشاركة المسؤوليات المنزلية، وتشجيع بعضهم البعض كأباء - على تحقيق هذه الأهداف ودعم صحة أسرته وسعادتها وازدهارها الاقتصادي، وإشراك أطفالك في المناقشة، والاستماع إلى آمالهم وأحلامهم، ويمكن أن يساعد ذلك في توضيح هذه التصورات ويسهل على الآباء دعم أطفالهم".



## الجلسة ١٣: المضي قدماً معاً

### الأهداف:

- التفكير في التغييرات الإيجابية التي قام بها المشاركون في حياتهم وعلاقاتهم وتقديرها.
- كيف أفادت هذه التغييرات أسرهم وشركائهم وأنفسهم
- إعداد خطط عمل الأسرة حتى يتمكن المشاركون من الحفاظ على التغييرات الإيجابية التي قاموا بها وتعزيزها

### المواد:



أقلام تخطيط.  
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحوائط.  
ما لا يقل عن ٤-٥ بطاقات ملاحظات صغيرة لكل مشارك.  
شهادات إتمام الدورة (اختياري)

### المشاركين:



الرجال والنساء معاً، يمكن للشباب الانضمام أيضاً إذا رغبوا في ذلك عن طريق تعديل التعليمات في الأنشطة قليلاً لتضمينهم.

### التحضير:



خذ بضع لحظات للتفكير في تجربتك في تيسير هذه المجموعة، والتفكير فيما تعلمته، وما استمتعت به، وما الذي ستأخذه من هذه التجربة، واكتب بعض الملاحظات حول ذلك أدناه وكن مستعداً للتحدث عن ذلك مع المجموعة، سيمثل ذلك العملية لهم ويساعد في تعزيز أن الميسر والمشاركين كانوا متعلمين مشاركين في هذه التجربة.

ملاحظة الإلمام بالقراءة والكتابة: يتطلب هذا النشاط بعض القدرة على القراءة والكتابة، لذا كن مدركاً ومراعياً لمستويات الإلمام بالقراءة والكتابة لدى المشاركين، وإذا شعرت أن واحداً أو أكثر من أعضاء المجموعة سيواجه صعوبة، استكشف طرق بديلة لاستكمال النشاط.

### الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسات: ٩٥ دقيقة

(دقائق)

٢٠	ما بعد الاختبار
١٠	الترحيب وتسجيل الدخول
٣٠	الانتقال بالتغيير الخاص بنا
٤٥	خطط عمل العائلة
٥	نشاط اليقظة الذهنية
٥	الاختتام وتسجيل الخروج

## الجزء ٣: الاحتفال بالتغيير الخاص بنا (٣٠ دقيقة)

١. وضح أنه في هذا النشاط سيفكر المشاركون في كيفية استفادتهم من الجلسات الجماعية وبعض التغييرات الإيجابية التي قاموا بها في حياتهم وكيف أثرت هذه على علاقاتهم ورفاه أسرهم.

٢. أخبر المجموعة: "خلال الجلسات الإحدى عشرة الماضية، تعلمنا جميعًا من بعضنا البعض وتطورنا بطرق عديدة، لقد التزمتم جميعًا بإجراء تغييرات إيجابية في حياتكم وعلاقاتكم، بما في ذلك العمل معًا لتحسين أسرتم، التغيير هو عملية تدريجية، ومن المهم أن نخصص بعض الوقت لتقدير التغييرات التي أجريناها وأن نلزم أنفسنا باستمرار عملية التغيير الإيجابي هذه".

٣. وضح أن كل زوجين، إذا شعروا بالراحة للقيام بذلك، ستتاح لهم الفرصة لمشاركة المجموعة بتأثير جلسات المجموعة على أسرتهم وعلاقاتهم، حيث يمكنهم التحدث عن كيف ساعدتهم المجموعة على العمل معًا بشكل أفضل وإجراء تغييرات في أسرهم، كما يمكنهم تقديم أفكار فردية أو مشتركة، وإذا كانت المجموعة كبيرة جدًا، يمكن القيام بذلك في مجموعات أصغر (مع التأكيد من أن يكون الأزواج معًا في نفس المجموعة).

٤. اسأل أي زوجين يرغبان في التطوع للقيام بذلك أولاً، ووضح لهم أن كل زوجين سيحصلان على نفس الوقت الذي يحتاجانه للمشاركة، كما يمكنهم تحديد ما يرغبون في مشاركته مع المجموعة، ولكن يمكن أن يتضمن ذلك:

ما هي التغييرات الشخصية التي قمت بها في حياتك.

كيف شاركت عائلتك ومجتمعك في هذا التغيير.  
ما هي المكافآت أو الفوائد التي رأيتها من هذه التغييرات (مرة أخرى يمكن مشاركتها بشكل فردي أو معًا).

أي تغييرات تخطط لإجرائها في المستقبل لدعم نمو أطفالك وأسرتك بشكل أكبر.  
ما الذي استمتعتم به في هذه المجموعة.

٥. اطلب زوجين متطوعين آخرين واستمر في ذلك حتى يحصل كل شخص يرغب في المشاركة على الوقت للقيام بذلك.

٦. بعد أن يشارك الجميع قصصهم، اسأل عما إذا كان أي من المشاركين يرغب في تقديم ملاحظات لأولئك الذين شاركوا قصصهم، ويجب أن تكون كلمات تشجيع ودعم.

٧. بعد تقديم أي ملاحظات، اشكر الجميع على المشاركة وهنئ الجميع على التغييرات والخطوات الهامة التي اتخذوها في حياتهم، واشكر المشاركين على تبادل خبراتهم وأفكارهم، اختتم النشاط بمشاركة الفكرة الرئيسية:

## الجزء ١: ما بعد الاختبار (٢٠ دقيقة)

١. عند وصول المشاركين، سلمهم نسخة من استبيان ما بعد الاختبار واطلب منهم تعبئته، وعندما ينتهي الجميع يمكنك بدء الجلسة.

## الجزء ٢: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

٢. اذكر أن اليوم هي الجلسة الأخيرة التي سيعقدونها معًا كمجموعة، وقل بضع كلمات حول ما تعنيه هذه المجموعة لك وما تعلمته من الوالدين الآخرين.

اكتب بعض الملاحظات هنا حول ما تحب أن تقول وما تعنيه هذه المجموعة لك وما تعلمته من الوالدين الآخرين.

٣. بعد مشاركة عدد قليل من المتطوعين، اشكرهم على مشاركة تجاربهم ووضح لهم أن المجموعة ستبدأ الآن النشاط الأول.

٤. اطلب من الجميع أن يفتحوا أعينهم، مع إبقاء هذه التصورات في أذهانهم، وقدم للمشاركين ٥-٦ بطاقات ملاحظات واطلب منهم كتابة إجراء واحد لكل بطاقة يمكنهم القيام به في الأشهر الستة المقبلة لتحريكهم نحو تحقيق هذه التصورات (اختياري: إذا كنت ترغب في جعل هذا أكثر فنية، يمكنك إحضار المستلزمات الفنية وإنشاء مشروع فني لعرض التزاماتهم بالعمل بدلاً من ذلك).

٥. بعد أن ينتهي الجميع، اجعلهم يتجولون في الحلقة ويشاركون ما لا يقل عن إجراء واحد أو اثنين سيستخدمونه خلال الأشهر الستة المقبلة، ولاحظ أيضًا أنه يجب على المشاركين التفكير في طرق يمكن لأعضاء المجموعة الآخرين مساعدتهم ودعمهم فيها لإجراء تغييرات إيجابية.

بعد أن تتاح للجميع فرصة التحدث، افتتح مناقشة باستخدام أسئلة المناقشة الجماعية أدناه:

ما الذي يثيرك بشأن هذه الإجراءات التي تتخذها للمساعدة في تحقيق تصوراتك لعائلتك؟ هل لديك أي مخاوف أو قلق بشأن المضي قدمًا في هذه التغييرات؟ كيف يمكن للمشاركين في هذه المجموعة أن يساعدوا بعضهم البعض على تنفيذ التغييرات الإيجابية التي قمت بها بنجاح والحفاظ عليها؟ ما الذي يمكنك القيام به كأفراد أو كزوجين أو أسرة لمساعدة الآخرين في المجتمع على التقدم كما فعلنا؟ ما الذي يمكن أن تفعله هذه المجموعة بشكل جماعي لمساعدة الآخرين في المجتمع؟

٦. اشكر المشاركين على تبادل خبراتهم وأفكارهم، واختتم النشاط بمشاركة الفكرة الرئيسية:

**الفكرة الرئيسية:** "يجب أن تفخروا جميعًا بالتغييرات الإيجابية التي حدثت في حياتكم، واعد تحديد أهدافنا والتغييرات التي نحتاج إلى إجرائها لتحقيقها خطوة هامة في تحقيق التصورات التي لدينا لأنفسنا ولأسرنا، ستدعمك الأمور التي تعلمتها في هذه المجموعة والأشخاص الذين قابلتهم هنا في الاستمرار في إجراء تغييرات إيجابية ستفيدك أنت وشريك وعائلتك."

**الفكرة الرئيسية:** "هذه ليست سوى بداية عملية التغيير، يمكننا جميعًا الالتزام بأن نكون المشاركين والمهتمين والشركاء الداعمين الذين لديهم علاقات متكافئة ويتشاركون في السلطة وصنع القرار، وعندما يعمل الرجال والنساء معًا جنبًا إلى جنب، يمكنهم ضمان رفاة أسرهم بشكل أفضل وتحقيق الأهداف المشتركة التي لديهم للعائلة، ومن خلال العمل معًا، يمكن كذلك للرجال والنساء تحقيق أسر سعيدة وناجحة ومنتجة اقتصاديًا، كما يمكن استمرار هذا التغيير وتوسيع نطاقه من خلال دعم والتزام جميع الموجودين هنا اليوم، أشجعكم جميعًا على الاستمرار في دعم بعضكم البعض، وطلب الدعم من أسرتمكم

## الجزء ٤: وضع خطط عمل للعائلة

(٤٥ دقيقة)

١. وضح للمجموعة أنه في هذا النشاط، ستتاح للأزواج فرصة لوضع خطة عمل للتغييرات الإيجابية التي يرغبون في إجرائها وأي خطط لديهم للمستقبل.

٢. قل للمجموعة:

لقد حققتهم جميعًا الكثير من النمو الشخصي والتغييرات خلال آخر اثنا عشر جلسة، وكما ناقشنا من قبل، التغيير هو عملية تدريجية، ومن المهم التفكير في التغييرات التي أجريناها - من أين أتينا - وأين نود أن نكون في المستقبل، حتى بعد انتهاء هذه المجموعة، يمكنك الاستمرار في إجراء تغييرات إيجابية من شأنها تحسين حياتك وعلاقاتك بطرق تفيد أنفسكم وشركائكم وأطفالكم ومجتمعكم."

٣. اطلب من الجميع إغلاق أعينهم والتفكير في الجلسة السابقة حيث طوروا تصورات عائلية والرجوع إلى تلك الخطط:

تذكر التصورات التي تخيلتها لعائلتك والأهداف طويلة المدى التي حددتها، وتذكر الأمور التي كنت تأمل في تحقيقها خلال خمس سنوات، وكذلك الأمور التي كنت تتمناها لنفسك وعلاقاتك مع شريك وأطفالك، فكر في التصور الذي لديك لعائلتك، ما الذي تحتاجه للحفاظ على التغييرات الإيجابية التي قمت بها بالفعل؟ ما هي الالتزامات التي تتعهد بها لشريك وأطفالك؟ ووفقًا إلى التغييرات التي أجريتها بالفعل، ما هي التغييرات الأخرى التي تحتاج إلى إجرائها، أو الإجراءات التي تحتاج إلى اتخاذها لتحقيق هذه التصورات؟

ثم في التنفس التالي، اسمح للساقين بالاختفاء في عقلك، وانتقل إلى الأساسيس في أسفل الظهر والحوض، تليين وتحرر أثناء الشهيق والزفير، حرك انتباهك ببطء إلى منتصف وأعلى ظهرك، كن فضوليًا بشأن الأساسيس هنا، وقد تكون مدركًا للأساسيس في العضلات أو درجة الحرارة أو نقاط التلامس مع الأثاث، ومع كل نوبة، قد تتخلص من التوتر الذي تحمله، ثم قم بتحويل تركيزك برفق شديد إلى معدتك وجميع الأعضاء الداخلية هنا، ربما تلاحظ الشعور بالملايس أو عملية الهضم أو ارتفاع البطن أو هبوطه مع كل نفس، وإذا لاحظت ظهور آراء حول هذه المناطق، اتركها برفق وعد إلى ملاحظة الأساسيس، مع استمرار التنفس، احضر ادراكك إلى منطقة الصدر والقلب ولاحظ فقط نبضات قلبك، ولاحظ كيف يرتفع الصدر أثناء الشهيق وكيف ينزل الصدر أثناء الزفير، وتخل عن أي أحكام قد تظهر، وفي المرة التالية، حوّل التركيز إلى يديك وأطراف أصابعك، ولاحظ ما إذا كان بإمكانك توجيه تنفسك إلى هذه المنطقة وخارجها كما لو كنت تتنفس من يديك وتخرج منها، وإذا كان عقلك يتشتت، فقم بإعادته بلطف إلى الأساسيس التي بين يديك.

وبعد ذلك، في الانتقال التالي، حول التركيز وارفع ادراكك بين ذراعيك، وراقب الأساسيس أو قلة الأساسيس التي قد تحدث هناك، قد تلاحظ بعض الاختلاف بين الذراع اليسرى والذراع اليمنى - لا داعي للحكم على هذا، أثناء الزفير، قد تشعر بتلين الذراع وتحرر التوتر، استمر في التنفس وتحويل التركيز إلى منطقة العنق والكتف والحلق، وهذه منطقة غالبًا ما نشعر فيها بالتوتر، كن مع الأساسيس هنا، كما يمكن أن يكون ضيق أو صلابة أو عقد، قد تلاحظ أن الكتفين يتحركان مع التنفس، تخل عن أي أفكار أو قصص تخبرها عن هذا المجال، أثناء التنفس، قد تشعر بالتوتر ينحرج من كتفيك.

في المرة التالية، حوّل تركيزك ووجه انتباهك إلى فروة الرأس والرأس والوجه، وراقب جميع الأساسيس التي تحدث هناك، ولاحظ حركة الهواء وأنت تتنفس داخل أو خارج فتحات الأنف أو الفم، وأثناء الزفير، قد تلاحظ تلين أي توتر قد يكون لديك.

والآن، دع انتباهك يتوسع ليشمل الجسم كله ككل، واجذب انتباهك إلى الجزء العلوي من رأسك إلى أسفل أصابع قدميك، وأشعر بإيقاع التنفس اللطيف أثناء تحركه عبر الجسم، وعندما تصل إلى نهاية هذه الممارسة، خذ نفسًا عميقًا وطويلاً، واستوعب كل طاقة هذه الممارسة، وازفر بالكامل، وعندما تكون جاهزًا، افتح عينيك وأعد انتباهك إلى اللحظة الحالية.

عندما تصبح متيقظًا ومستيقظًا تمامًا، ضع في اعتبارك تحديد النية أن ممارسة بناء الوعي هذه ستفيد كل شخص تتواصل معه اليوم.

السيناريو الذي كتبه شيلا ميرجين، دراسة دكتوراه، من أجل UW غرس الرفاه: نهج علم الأعصاب.

## الجزء ٥: تمرين اليقظة الذهنية (٥ دقائق)

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم خلال نشاط اليقظة الذهنية المسمى فحص الجسم، وأثناء هذا النشاط، ستجعلهم يغلقون أعينهم ويمشون أثناء النشاط ويمكنهم من خلال ذلك قضاء بعض الوقت والاهتمام بما يشعر به جسدهم، اقرأ النص:

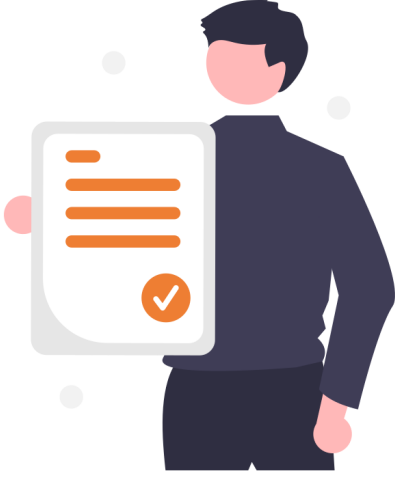
ابدأ بجعل نفسك مرتاحًا، اجلس على مقعد واسمح لظهرك أن يكون مستقيمًا، ولكن ليس متيبسًا، مع وضع قدميك على الأرض، يمكنك كذلك القيام بهذا التمرين وأنت واقفًا أو يمكنك الاستلقاء ودعم رأسك إذا كنت تفضل ذلك، كما يمكن أن تريح يديك بلطف في حضنك أو بجانبك، اسمح لعينيك أن تغلق أو تبقى مفتوحة بنظرة خفيفة.

خذ عدة أنفاس طويلة وبطيئة وعميقة، خذ نفسًا وأخرجه ببطء، تنفس من خلال أنفك وأخرجه من خلال أنفك أو فمك، اشعر بمعدتك تتوسع عند الشهيق واسترخي واطرحها أثناء الزفير.

ابدأ بعزل نفسك من الضوضاء حولك، وابدأ في تحويل انتباهك من خارجك إلى داخلك، وإذا كانت الأصوات في الغرفة تشتت انتباهك، ما عليك سوى الإبلاغ عن ذلك وإعادة تركيزك على تنفسك.

الآن، وجه انتباهك ببطء إلى قدميك، وابدأ بملاحظة الأساسيس في قدميك، قد ترغب في هز أصابع قدميك قليلاً، وتحسس أصابع قدميك دون جواربك أو حذائك، فقط لاحظ، ودون حكم، قد تتخيل انتقال أنفاسك إلى قدميك، كما لو كان التنفس ينتقل عبر الأنف إلى الرئتين ومن خلال البطن وصولاً إلى قدميك، ثم قم بالرجوع مرة أخرى من خلال أنفك ورئتيك، ربما لا تشعر بأي شيء على الإطلاق، هذا جيد أيضاً فقط اسمح لنفسك بالشعور بعدم الشعور بأي شيء.

عندما تكون جاهزًا، اسمح لقدميك بالاختفاء في عقلك وحرك انتباهك إلى الكاحلين والساقين والركبتين والخصدين، وراقب الأساسيس التي تشعر بها في جميع أنحاء ساقيك، تنفس داخل وخارج قدميك إذا بدأ عقلك في الشرود أثناء هذا التمرين، لاحظ ذلك برفق دون إصدار أحكام وأعد عقلك لملاحظة الأساسيس في ساقيك، وإذا لاحظت أي إزعاج أو ألم أو تصلب، لا تحكم على هذا، فقط لاحظ ذلك، لاحظ كيف ترتفع وتنخفض جميع الأساسيس وتتحول وتتغير من لحظة لأخرى، ولاحظ كيف لا يوجد إحساس دائم، فقط راقب واسمح للأساسيس أن تكون في اللحظة كما هي، تنفس داخل وخارج الساقين.



## الجزء ٦: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر المشاركين مرة أخرى على مشاركتهم في المجموعة خلال الأسابيع العديدة الماضية، وشجّعهم على مواصلة التعلم والاستماع وممارسة مهاراتهم الجديدة.
٢. اطلب من المشاركين، إذا لم يكونوا قد قاموا بذلك بالفعل، تبادل معلومات الاتصال حتى يتمكنوا من مواصلة التواصل مع بعضهم البعض بما أن المجموعة هذه اكتملت الآن، واقترح إنشاء مجموعة **Whatsapp** حتى يتمكنوا من متابعة المحادثة عبر الإنترنت.
٣. توزيع شهادات إتمام الدورة (اختياري) واختتام المجموعة بتسجيل خروج نهائي.

## الملحق أ: أشكال تقنيات التنشيط وكسر الجمود

### ها، ها

ابداً بجعل جميع اللاعبين يجلسون على شكل حلقة، وأخبر جميع اللاعبين أن عليهم أن يبقوا جادين ورسميين قدر الإمكان طوال المباراة، واختار لاعباً لبدء اللعبة، ليقل "ها" مرة واحدة، واللاعب الذي يقف بجانبه يقول كلمة "ها" مرتين، وبتتابع هذا النمط، يقول اللاعب الثالث "ها" ثلاث مرات، ومع تقدم اللعبة، تخلص من أي لاعب يضحك أو يصدر ضوضاء في غير دوره، ويفوز اللاعب الذي يتفادى الضحك طوال المباراة.

### الحركة

اطلب من أعضاء المجموعة الوقوف، اطلب منهم هز ذراعهم اليمنى، ثم ذراعهم اليسرى، ثم ساقهم اليمنى ثم ساقهم اليسرى، الآن، أخبر المشاركين أنك ستعد حتى ١٠ أثناء هز كل طرف، وسيقومون بهز ذراعهم اليمنى ١٠ مرات، ثم ذراعهم اليسرى ١٠ مرات، متبوعة بساقهم اليمنى ١٠ مرات، والساق اليسرى ١٠ مرات - يمكنك العد بصوت عالٍ لكل واحدة (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠)! بمجرد أن يهز المشاركون كل طرف ١٠ مرات، تابع مرة أخرى، ولكن عد فقط إلى ٩، ثم تابع، وعد إلى ٨، ثم ٧، ثم ٦، ثم ٥ وهكذا حتى يقوم المشاركون بهز كل طرف مرة واحدة فقط، لجعل نشاط تقنيات التنشيط أكثر إثارة، يمكنك القيام بذلك بشكل أسرع وأسرع.

### الدببة (ضرب الأرض بالرجل)

اطلب من الجميع الوقوف على شكل حلقة، علمهم نمط الدببة ثلاثي العد وافعلوه معاً (على سبيل المثال: دببة - دببة - دببة - تصفيق، دببة - دببة - دببة - تصفيق)، بعد ذلك، علمهم نمطاً من أربعة أعداد (على سبيل المثال: دببة - دببة - دببة - دببة - تصفيق، دببة - دببة - دببة - دببة - تصفيق)، ثم قسّم المشاركين إلى مجموعتين، واجعل مجموعة واحدة تقوم بالنمط الأول والمجموعة الثانية تقوم بالنمط الثاني، وإذا كان هناك المزيد من الوقت، يمكنك جعل الأفراد يقومون بأنماطهم الخاصة للمجموعة لتقليدها.

### تقلص الجبل الجليدي

ضع بطانية أو عدة أوراق من الجرائد على الأرض، واطلب من المجموعة الوقوف عليها، ثم وضح أن هذا جبل جليدي يذوب ويقل حجمه بمقدار النصف كل شهر، وهدفهم هو معرفة المدة التي يمكنهم خلالها البقاء عليه، واطلب منهم النزول عنها وطي البطانية إلى نصفين أو إزالة نصف الورقة. وفي كل مرة، قلل المساحة بمقدار النصف وشاهد كيف يمكنهم إيجاد طرق لدعم بعضهم البعض للسماح للجميع بالبقاء.

# دفتر يوميات المشاركين



## نشاط دفتر اليوميات ١.١: عائلتي في خمسة سنوات

تخيل أنه بعد ٥ سنوات من الآن..

- ? ما هي الأمور التي تتمنى تحقيقها حتى ذلك الوقت؟
- ? ماذا تتمنى لنفسك؟ بالنسبة للكبار، ماذا تتمنى لشريكك ولأطفالك؟ للشباب، ماذا تتمنى لوالديك؟
- ? بالنسبة للبالغين، كيف تبدو علاقتك مع شريكك وأطفالك؟ بالنسبة للشباب، كيف تبدو علاقتك بوالديك وإخوتك؟
- ? هل تهتمون ببعضكم البعض؟ كيف تساعدون بعضكم البعض؟
- ? كيف تتحدثون وتستمعون لبعضكم البعض؟



## نشاط دفتر اليوميات ٣.١: ارث

ماذا سيقولون لوالديك حول ما تعنيه علاقتهما لك؟ ما هي الأمور التي تعتز بها في علاقتك بهم؟

أبي

أمي

ماذا فعلوا لجعلك تشعر بالحب والرعاية؟ ماذا تريد المزيد من؟

أبي

أمي

الالتزام الأسبوعي: كيف تريد أن يتم تذكرك كزوج/زوجة؟ كيف تريد أن يتذكرك الأب؟ ماذا يمكنك أن تفعل اليوم لضمان حدوث ذلك؟

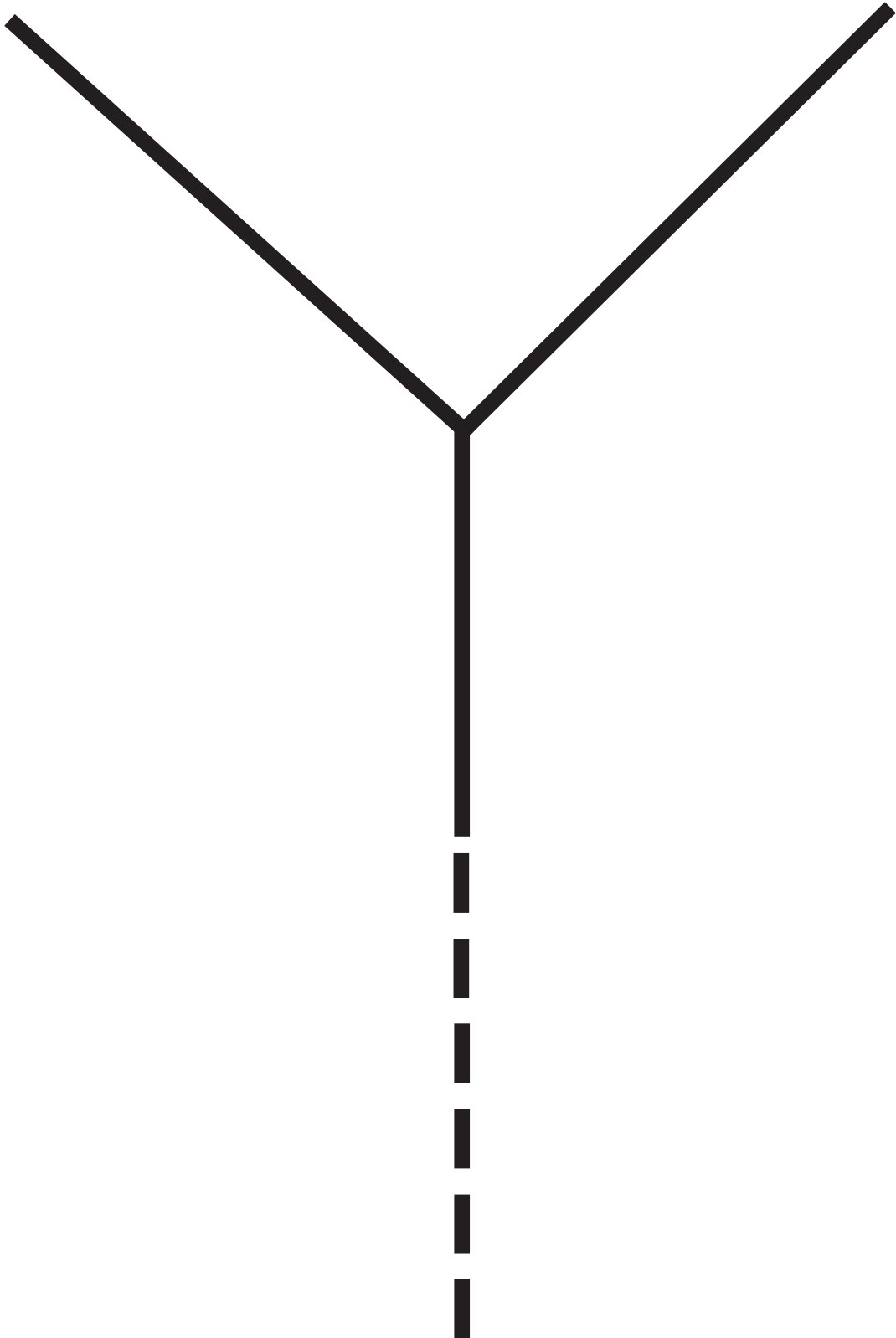
## نشاط دفتر اليومية ٤.١: ماذا أفعل عندما أكون غاضبًا؟

فكر في الأوقات التي شعرت فيها بالغضب مؤخرًا. ماذا حدث؟ صف بإيجاز مع جملة أو جملتين.

بعد التفكير في هذه السيناريوهات، حاول أن تتذكر ما كنت تفكر فيه وما شعرت به. ضع قائمة ببعض هذه المشاعر.

عندما نشعر بالغضب، نلجأ غالبًا إلى السلوك الذي قد يكون عدوانيًا أو مؤذًا أو عنيفًا. قد يحدث هذا حتى قبل أن ندرك ذلك، كرد فعل على أنه بالنسبة لبعض الناس يكون فورًا ويتجلى في الصراخ ورمي الأشياء في جميع أنحاء الغرفة أو ضرب شيء ما أو شخص ما. في أوقات أخرى، قد نشعر بالاكئاب أو نعزل أنفسنا أو نبقى صامتين. الآن بعد أن تعيد التفكير في السيناريو الذي كنت غاضبًا منه: كيف ظهر هذا الغضب؟ كيف تصرفت؟ اكتب جملة من كلمات قليلة عن أفعالك.

# نشاط دفتر اليوميات ١.٣: حياتنا منفصلين ومعاً



## نشاط دفتر اليومية ا.ه: ماذا أفعل عندما أكون غاضبًا؟

فكر في الأوقات التي شعرت فيها بالغضب مؤخرًا، ماذا حدث؟ صف بإيجاز بجملة أو جملتين.

بعد التفكير في هذه السيناريوهات، حاول أن تتذكر ما كنت تفكر فيه وما شعرت به، ضع قائمة ببعض هذه المشاعر.

عندما نشعر بالغضب، نلجأ غالبًا إلى السلوك الذي قد يكون عدوانيًا أو مؤذيًا أو عنيفًا، وقد يحدث هذا حتى قبل أن ندرك ذلك، كرد فعل يكون عند بعض الأشخاص فورًا ويتجلى في الصراخ ورمي الأشياء في جميع أنحاء الغرفة أو ضرب شيء ما أو شخص ما، وفي أوقات أخرى، قد نشعر بالاكئاب أو نعزل أنفسنا أو نبقي صامتين، الآن بعد أن تعيد التفكير في السيناريو الذي كنت غاضبًا منه: كيف ظهر هذا الغضب؟ كيف تصرفت؟ **اكتب جملة من بضع كلمات عن أفعالك.**

# نشاط صفحة المصادر ٩.١: معلومات حول المراهقين الصغار

## مراحل التطور

## الأجسام الصحية

- شجّع ابنك المراهق على أن يكون نشيطًا بدنيًا. قد ينضم إلى رياضة جماعية أو يمارس رياضة فردية، كما أن المساعدة في المهام المنزلية، مثل: جز العشب، أو تمشية الكلب، أو غسل السيارة سيبقي ابنك المراهق نشيطًا.
  - وقت الطعام مهم جدًا للعائلات، حيث يساعد تناول الطعام معًا المراهقين على اتخاذ خيارات أفضل بشأن الأطعمة التي يتناولونها، ويعزز الوزن الصحي، ويمنح أفراد أسرته الوقت للتحدث مع بعضهم البعض.
  - أبعد أجهزة التلفاز عن غرفة نوم ابنك المراهق، وضع حدودًا لوقت الشاشة، بما في ذلك الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر وألعاب الفيديو والأجهزة الأخرى، وضع خطة إعلامية للأسرة.
- المصدر: نماء الطفل، المراهقين الصغار (١٢-١٤ عام).

<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html>

هذا هو وقت العديد من التغييرات الجسدية والعقلية والعاطفية والاجتماعية، وقد يكونوا قلقين بشأن هذه التغييرات وكيف ينظر إليها الآخرون، وسيكون هذا أيضًا وقتًا قد يواجه فيه ابنك المراهق ضغط الأقران لاستخدام الكحول ومنتجات التبغ والمخدرات وممارسة الجنس، كما يمكن أن تتمثل التحديات الأخرى في اضطرابات الأكل والاكتئاب والمشاكل الأسرية، وفي هذا العمر، يتخذ المراهقين المزيد من خياراتهم الخاصة فيما يتعلق بالأصدقاء والرياضة والمدرسة، ويصبحون أكثر استقلالية، مع شخصيتهم واهتماماتهم، على الرغم من أهمية الآباء.

## التغييرات العاطفية/ الاجتماعية

- وقد يقوم الأطفال في هذه الفئة العمرية بما يلي:
- التركيز على أنفسهم، والتنقل بين التوقعات العالية وانعدام الثقة.
  - اختبار المزيد من المزاجية.
  - إظهار المزيد من الاهتمام والتأثير من قبل مجموعة الأقران.
  - التعبير عن محبة أقل تجاه الوالدين: قد يبدو أحيانًا فظًا أو سريع الغضب.
  - الشعور بالتوتر من العمل المدرسي الأكثر صعوبة.
  - الإصابة بمشاكل تناول الطعام.
  - الشعور بالكثير من الحزن أو الاكتئاب، مما قد يؤدي إلى انخفاض الدرجات في المدرسة، وتعاطي الكحول أو المخدرات، والجنس غير الآمن، ومشاكل أخرى.
  - مساعدة الأطفال في التغلب على التوتر والقلق.
  - الأطفال في سن المدرسة في الملاعب.
  - الأدوات التفاعلية على شبكة الإنترنت الجديدة وسهلة الاستخدام للأطفال والمراهقين للتعامل مع الأفكار والمشاعر بطريقة صحية.

## التفكير والتعلم

- وقد يكون الأطفال في هذه الفئة العمرية:
- لديهم قدرة أكبر على التفكير المعقد.
  - أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرهم من خلال التحدث.
  - لديهم شعورًا أقوى بالصواب والخطأ.

## دفتر اليوميات صفحة المصادر ٩.٢: إظهار الدعم والمودة

تم اقتباس أجزاء من هذا النشاط من التأديب الإيجابي في التربية اليومية بواسطة جوان إي ديورانت، درجة الدكتوراه، منظمة إنقاذ الطفل، ٢٠١٦.

### قضاء الوقت معاً

- افعلوا الأشياء معاً كعائلة
- تحدث معهم عن أصدقائهم
- استمع إلى همومهم واهتماماتهم
- تعرف على إنجازاتهم
- أخبرهم عن التحديات التي ستواجههم في السنوات القادمة وأخبرهم أنك ستكون متواجداً للمساعدة
- كن صادقاً معهم
- كن حنوناً معهم وأخبرهم أنك تحبهم
- حاول أن تفهم المشاعر الكامنة وراء سلوكياتهم

### تعرف على أصدقائهم

- اسمح لهم بقضاء وقت في منزلك
- قابل عائلاتهم
- اذهب إلى المناسبات التي يرتادوها هم أو أصدقائهم

### تعزيز احترامهم لأنفسهم

- ساعده على أن يكتشف ويحب نفسه
- شجعه على الإيمان بقدراته
- ساعده على رؤية نقاط قوته وسماته الخاصة

### كن مرتبطاً مع مدارسهم

- المشاركة في المناسبات المدرسية
- التعرف على المدرسين
- التحدث معهم عن واجباتهم المدرسية وتقديم الدعم
- الاهتمام بما يقرأه ومناقشته معه

### ابق قريباً - لكن بحدود

- اعرف مكانهم ومع من هم، لكن احترم احتياجاتهم المتزايدة للاستقلالية والخصوصية
- أظهر لهم أنك تثق وتؤمن بهم

### طرق تشجيع استقلالية طفلك

#### ساعده على تطوير حسه الخاص بالصواب والخطأ

- تحدث معه عن الأنشطة الخطرة ووضح له لماذا عليه تجنبها، مثل التدخين وتعاطي المخدرات والجرأة الجسدية الخطيرة
- تحدث معه عن قيمك واستمع له
- تحدث معه عن التغييرات الجسدية والعاطفية التي سيختبرها في سن البلوغ
- تحدث معه عن الضغوط التي ستواجهه للقيام بأمور قد تكون خاطئة أو خطيرة
- ساعده في التخطيط مسبقاً حتى يشعر بالاستعداد لمواجهة ضغط الأقران
- ساعده في إيجاد طرق مقاومة ضغط الأقران التي ستنتج معه

#### ساعدهم على تنمية حس المسؤولية والكفاءة

- اجعله يشارك في الأنشطة المنزلية
- تحدث معه عن المال وكيفية استخدامه بحكمة
- أشركه في تطوير الأدوار والتوقعات للأسرة

#### ساعدهم على تنمية التعاطف واحترام الآخرين

- شجعه على مساعدة المحتاجين
- تحدث معها عما يجب أن تفعله عندما يكون الآخرون غير لطيفين

#### ساعدهم على التفكير في المستقبل

- ساعدهم على تحديد أهدافهم الخاصة
- تحدث معهم عن المهارات والمعرفة التي يرغبوا في اكتسابها عندما يكبرون
- شجعهم على أن يكون لهم حلم ورؤية لما يريدوا أن يكونوا عليه في حياتهم
- ساعدهم في إيجاد طرق للوصول إلى أهدافهم

# دفتر اليوميات صفحة المصادر ٩.٣: التغييرات في جسدي

## الإناث

## الذكور

### المشاعر:

تريد أن تكون أكثر استقلالية، وتقضي وقتاً أقل مع العائلة ومزيد من الوقت مع الأصدقاء، يمكن أن تشعر بالسعادة والحزن أو الغضب في دقيقة واحدة.

### المشاعر:

تريد أن تكون أكثر استقلالية، وتقضي وقتاً أقل مع العائلة ومزيد من الوقت مع الأصدقاء، يمكن أن يشعر بالسعادة والحزن أو الغضب في دقيقة واحدة.

### البشرة:

تصبح دهنية، وفي بعض الأحيان مع البثور أو حب الشباب.

### البشرة:

تصبح دهنية، وفي بعض الأحيان مع البثور أو حب الشباب.

### الصدر:

ينمو ويتفخ ويؤلم قليلاً.

### الصوت:

سيتعمق ويتصدع، ويمكن أن ينتقل من الأعلى إلى الأدنى، هذا امر طبيعي.

### حجم الجسم:

تتسع الأرداف، وزيادة الوزن والطول، حيث يمكن للفتيات الوصول إلى الطول الكامل قبل الفتيان، ولكن قبل سن البلوغ، سيكون الفتيان عمومًا أطول من الفتيات.

### حجم الجسم:

اتساع الكتفين والصدر، وزيادة الوزن والطول، حيث سيكون الفتيان أطول من الفتيات بنهاية سن البلوغ.

### الأعضاء التناسلية الأنثوية:

تبدأ الدورة الشهرية (الحيض)، وتزيد الرطوبة المهبلية، وقد يكون لها مشاعر جنسية.

### العرق:

يزيد التعرق وقد تظهر رائحة الجسم.

### الأعضاء التناسلية الذكورية:

تحدث أحلام رطبة وانتصاب، وينمو القضيب والخصيتين، وقد يكون له مشاعر جنسية.

### الشعر:

يزداد الشعر على الساقين وتحت الذراعين ومنطقة العانة.

### الشعر:

يزداد الشعر على الساقين وتحت الذراعين ومنطقة العانة.

### الوظائف الحركية:

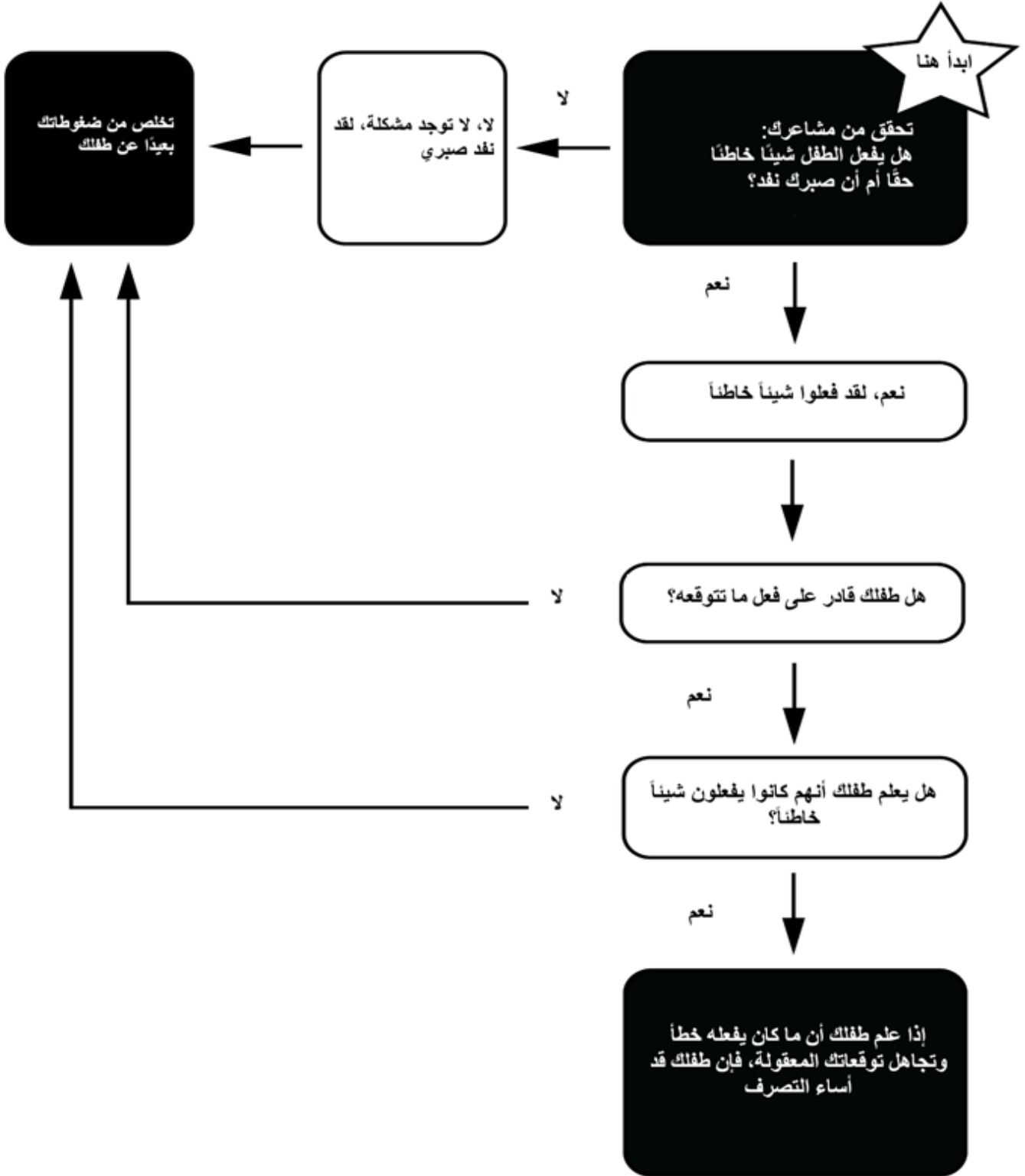
قد تشعري أنك غير متزنة لأن جسمك يكبر ويطول، ويحتاج عقلك إلى التعود عليه.

### الوظائف الحركية:

قد تشعري أنك غير متزنة لأن جسمك يكبر ويطول، ويحتاج عقلك إلى التعود عليه.

## دفتر اليوميات صفحة المصادر ١.٠.١: مخطط الرعاية الأبوية الإيجابية

مخطط: متى نستخدم التأديب الإيجابي





# دفتر اليوميات صفحة المصادر ١٠٠٢: أساليب الرعاية الأبوية الإيجابية

## القائمة المرجعية للرعاية الأبوية الإيجابية

تم اقتباس أجزاء من هذا النشاط من التأديب الإيجابي في التربية اليومية بواسطة جوان إي ديورانت، درجة الدكتوراه، منظمة إنقاذ الطفل، ٢٠١٦.

في النهاية، تريد أن تتصرف بطريقة تجعل طفلك يشعر بالرعاية والحب وتزودهم بالهيكل الذي يؤهلهم للنجاح في المستقبل، وستساعدك القائمة المرجعية أدناه على تحديد ما إذا كان أسلوبك المقترح صحيحاً للموقف.

### هل يقدم أسلوبك الدفء التالي؟

- يقدم الأمان النفسي والجسدي
- يظهر الحب والعاطفة غير المشروطة
- يحترم مستوى نضجهم
- يظهر الحساسية لاحتياجاتهم
- يظهر التعاطف مع مشاعرهم (الأسباب الجذرية للسلوك)

### هل يقدم أسلوبك الهيكل التالي؟

- تقديم توجيهها واضحة للسلوك
- تقديم معلومات واضحة حول توقعاتك/سلوكك البديل
- تقديم شرح واضح للسلوك غير المقبول
- دعم تعلم طفلك
- تشجيع طفلك على التفكير المستقل
- تعليم مهارات حل النزاعات

### ملاحظة عن غضب الأطفال

تم اقتباس أجزاء من هذا النشاط من التأديب الإيجابي في التربية اليومية بواسطة جوان إي ديورانت، درجة الدكتوراه، منظمة إنقاذ الطفل، ٢٠١٦.

من المهام الرئيسية للطفولة تعلم كيفية إدارة المشاعر والتعبير عنها، وهذه مهمة صعبة لأن المشاعر قد تمنعنا أحياناً من التفكير بوضوح، كما يمكن أن تقودنا المشاعر إلى التصرف باندفاع، بقول أشياء لم نكن لنقولها أو نفعّل أشياء لم نكن لنفعلها بطريقة أخرى.

إن فهم الطفل للمشاعر والقدرة على إدارتها والتعبير عنها بطريقة إيجابية هي مهمة ضخمة.

يؤثر نوع التأديب الذي يستخدمه الوالدان على نوع الشخص البالغ الذي يصبح شاب أو امرأة، وما نوع التأديب الذي تستخدمه؟ ما نوع الشخص الذي تريد أن يكونه طفلك؟ فيما يلي بعض أساليب الرعاية الأبوية الإيجابية التي يمكنك استخدامها مع طفلك:

### فيما يلي بعض النصائح والحيل الأخرى:

**كن حازماً** - صرّح بوضوح وحزم، أو حتى اطلب، أن يقوم الطفل بما يجب القيام به، تحدث بنبرة تسمح لطفلك بمعرفة أنك تقصد ما تقوله وأنت تتوقع من الطفل أن يفعل ما يقال له، أن تكون حازماً لا يعني الصراخ أو التذمر أو التهديد أو التعليل أو سحب الامتيازات، اجعل الاقتراحات في حددها الأدنى، وتحدث دائماً بلطف، حتى عند التحدث بحزم.

**إدارة السلوك** - تحدث معهم بهدوء لمعرفة سبب الخلاف، ثم تحدث عن طرق التعامل معه، وتوصل إلى حل يناسبكما، وهذا يساعد الأطفال على تعلم أن يكونوا مسؤولين عن سلوكهم.

**اضبط نفسك** - تصرف قبل أن يخرج الوضع عن السيطرة - قبل أن تغضب وتشعر بإحباط شديد وقبل أن يصبح سلوك الطفل غير مبرر.

**الثناء** - قدّم المزيد من الاهتمام والثناء على السلوك الجيد وأقل للسلوك السيئ، ولا تجعل العقوبة مكافأة، دعهم يعرفون أنك تقدر حسن السلوك والتعاون، ويستجيب الشباب بشكل إيجابي للاحترام الحقيقي والثناء.

**التفادي** - ابحث عن طرق لتفادي الخلاف قبل أن يبدأ من خلال التفكير في عادات طفلك واحتياجاته وما الذي تسبب في الصراع في الماضي، على سبيل المثال: إذا أصبح ابنك المراهق غاضباً ومثيراً للجدل عند الجوع، تأكد دائماً من أن لديه الكثير ليأكله، حتى أنه يمكنك أن تقدم طعاماً له دون سبب لأنك تعلم أنه بحاجة لتناول الطعام، وإذا كانت هناك مشكلة أو شيء معين يثير غضبه، فابحث عن طرق لتجنبه أو التحضر للتعامل معه عند حدوثه.

**اهدأ من أجلهم** - عندما يبسيء الشباب التصرف أخبرهم أنهم سيئون التصرف واقترح نشاطاً آخر أو فقط اجعلهم يوقفون ما لا ينبغي عليهم فعله، ثم امنحهم بعض الوقت والمساحة قبل مناقشة سبب المشكلة وما هو البديل.

**اهدأ من أجلك** - إذا وجدت نفسك غاضباً وتريد الصراخ أو استخدام العنف، وكان القيام بذلك آمناً، قد يكون الحل الأفضل في بعض الأحيان مغادرة الغرفة، أو الخروج من المنزل، أو الغنظار دقيقة لتهدأ قبل ذلك، والتعامل مع سوء سلوك المراهق، حتى دقيقة أو دقيقتين يمكن أن تساعدك على استعادة رباطة جأشك والتفكير في أفضل طريقة للتعامل مع الموقف.



أحيانًا تطفئ مشاعر الأطفال عليهم ، تمامًا كما عانوا من نوبات غضب في السنوات الأولى، قد يكون لديهم نوبات غضب في السنوات الوسطى، أو قد يكونون صامتين أو غير قادرين أو خائفين من التعبير عما يشعرون به.

في هذه الأوقات يحتاجون إلى معرفة أنهم بأمان ومحبوبين، وليس من الممكن حقًا إجراء محادثة هادئة مع طفلك عندما يكون غاضبًا جدًا، وأفضل ما يمكنك فعله هو البقاء في مكان قريب، وإخبار طفلك من خلال أفعالك أنك موجود إذا احتاج إليك.

بمجرد انتهاء العاصفة، يمكنك التحدث عن المشكلة، ومن خلال التزامك بالهدوء، يمكنك أن توضح لطفلك كيفية التعبير عن المشاعر بطريقة إيجابية، ويمكنك كذلك أن توضح له طرق إيجاد حلول للمشكلة التي أدت إلى الانفجار.

تذكر أن المشاعر العاطفية تمر، وكل منها توفر فرصة لتكون نموذجًا يحتذى به لطفلك.



## دفتر يوميات صفحة المصادر ا.ا: التواصل كعائلة

### اقتراحات لكلاهما:

- حدد وقت محادثاتك، لا تنتظر حتى تنزعج، ولا تحاول التحدث عندما تكون مشغولاً أو متعباً أو جائعاً، أو عندما يكون والدك/أطفالك مشغولين أو متعبين أو جائعين.
- ابدأ عبارتك بكلمة "أنا" وليس "أنت"، "أشعر بالأذى عندما نتحدث معي بهذه الطريقة" بدلاً من "لا نتحدث معي أبداً كأني إنسان".
- اسأل "لمماذا" قالوا شيئاً أو اتخذوا قراراً بدلاً من افتراض السبب، ثم أجب بناءً على هذا التفسير.
- انتبه لرد فعلك في الداخل، وإذا كنت منزعجاً، خذ وقتك لتهدأ، حيث أننا لا نتحدث أو نسمع جيداً عندما نكون مستائين.
- أظهر الاحترام لبعضكما البعض، ومن حين لآخر، ضع جانباً حقيقة أنهم والدك/طفلك واستمع إليهم كما لو كانوا شخصاً آخر.
- قل أنك آسف إذا فعلت شيئاً خاطئاً.
- اعترف بذلك عندما يكون الشخص الآخر على حق أو قد يكون على حق، أو قد يكون لديك فكرة أفضل.
- أظهروا تقديرهم لبعضكما البعض، ولاحظ ما يفعله كل منكم بشكل صحيح.
- كن مدركاً لنبرة صوتكم واترك الموقف بالخارج، وإذا لم تستطع، خذ وقتاً لتهدأ قبل بدء المحادثة.
- افعل ذلك بطريقة الشخص الآخر من حين لآخر.

مقتبس من "المراهقين والآباء: نصائح للتواصل مع بعضهم البعض" من Life Tide Counselling

### اقتراحات للشباب:

- تحدث عن نفسك، ولا تدع الآخرين يتحدثون عنك، لن يعبر أحد عن معتقداتك أو مشاعرك أو أفكارك مثلك.
- اعمل على التحكم في لغة جسدك: الإشاحة بالنظر، والتنهدات الشديدة وردد الفعل العاطفية الأخرى وصرف انتباه والدك عما تقوله.
- إذا كنت منزعجاً، خذ وقتاً لتهدأ قبل محاولة التحدث، نحن لا نتحدث أو نفكر أو نسمع بوضوح عندما نشعر بالضيق.
- فكر فيما سيكون عليه الأمر عندما تكون إحدى والدك، لن يغير هذا ما تريده، ولكنه سيساعدك على فهم ردود أفعال والدك، ويمكن أن يساعد ذلك على تهدئتك والتحدث بشكل أكثر وضوحاً.

### اقتراحات للوالدين:

- استمع إلى ابنك المراهق قبل الرد، دعهم يعرفون أنك سمعت ما قالوه، فكر ثم رد.
- تذكر ما كان عليه الحال عندما كنت مراهقاً، يمكن أن يساعدك هذا في فهم وضعهم دون تنحية وظيفتك كوالد لهم.
- يمكن أن يحدث أفضل تواصل في الوقت الحالي عندما تكونوا في طريق إلى مكان ما أو تناول الطعام، استغفد من وقتكم معاً وتحدث.
- الشباب في خضم اكتشاف ما يريدون وتعلم كيفية إدارة مشاعرهم الشديدة الجديدة، وهم بحاجة إلى الوقت والخبرة لإنجاز هذه المهام، لذا حدد توقعاتك بشكل مناسب.
- دع ابنك المراهق يعرف الأخطاء التي ارتكبتها، فقط لأنك فعلت شيئاً عندما كنت مراهقاً لا يمنحهم الإذن لفعل الشيء نفسه.
- تذكر أنه كان عليك تعلم أشياء كثيرة عن طريق القيام بها.
- ضع جانباً دور المعلم من حين لآخر، واستمع إلى آرائهم وأفكارهم مدركاً أنهم لن يتصرفوا وفقاً لكل فكرة.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland  
**Swiss Cooperation Office in Jordan**



**Terre des hommes**

مساعدة الأطفال حول العالم