



أجيال من أجل التغيير:

إشراك الرجال والفتيان في التمهيدي للعنف الموجه ضد النساء
والفتيات (منهج الشباب)

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 الشباب

تمهيد

دليل استخدام المنهج

توجيهات للميسرين

نصائح للتيسير الناجح

إجراء كل جلسة

نصائح لإنشاء مساحة آمنة للمشاركين والاستجابة للمناقشات الحساسة

الاستجابة حول الإفصاحات المتعلقة بالعنف أو الصحة النفسية

الجلسة ١: الترحيب

الجلسة ٢: ما هو النوع الاجتماعي؟

الجلسة ٣: التصرف كرجل، التصرف كامرأة

الجلسة ٤: استخدام السلطة

الجلسة ٥: فهم العنف

الجلسة ٦: بناء التعاطف

الجلسة ٧: فهم عائلي

الجلسة ٨: الغضب والمشاعر

الجلسة ٩: العلاقات الصحية

الجلسة ١٠: الاهتمام بالآخرين في المجتمع

الجلسة ١١: عائلي وشبكة الدعم

الجلسة ١٢/١٣: إلى أين أنا ذاهب؟

الملحق أ: أشكال تقنيات التنشيط وكسر الجمود

الملحق ب: أنشطة اليقظة الذهنية الإضافية

٢

٣

٥

٦

٨

٩

١٠

١٢

١٧

٢٢

٢٦

٣٢

٣٦

٣٩

٤٢

٤٧

٥٠

٥٤

٥٧

٦١

٦٢

تمهيد

مرحبًا بكم في منهج أجيال من أجل التغيير، الذي تم تطويره بالاشتراك بين مؤسسة أرض البشر (تير دي زوه) في الأردن ومنظمة إكويمونديو (Equimundo) بدعم من الوكالة السويسرية للتنمية والتعاون. يركز هذا البرنامج المبتكر على نهج 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 مناهج منفصل للآباء والشباب لكل مجموعة مستهدفة، مع جلسات 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 إكويمونديو المسمى بـ 'Program P' 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 تدريبية مختارة من بلدان في الشرق الأوسط وأفريقيا وأمريكا اللاتينية وآسيا، حيث تم تكييفها وفقًا للضرورة، ويختلف الوقت اللازم لكل نشاط من الأنشطة باختلاف درجة تعقيدها وذلك لتلبية الاستخدام المحتمل للمنهج في مناطق وبيئات متنوعة ومع مختلف الجهات المعنية.

تم إعداد كل جلسة باستخدام صيغة موحدة:

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



الأنشطة الرئيسية والمدة: لكل نشاط عنوان قد يختار الميسرين مشاركته مع المجموعة، ويشار أيضًا إلى الطول الموصى به للنشاط، ولكنه سيختلف تبعًا لعدد المشاركين، والتغيرات التي يحتاج الميسرين القيام بها اعتمادًا على خصائص 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 الميسرين مقدمًا للاستعداد للنشاط، ويجب استكمال هذه الخطوات قبل كل جلسة لتوفير الوقت ولضمان سير النشاط بطريقة سليمة.



يشتمل كل نشاط بالإضافة إلى ذلك ما يلي:

الفكرة (الأفكار) الرئيسية: تتم الإشارة إلى الفكرة (الأفكار) الرئيسية للنشاط. وينبغي التأكيد على هذه الأفكار الرئيسية أثناء النشاط وعند اختتامه.

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

أسئلة المناقشة الجماعية: تتضمن معظم الأنشطة أسئلة مناقشة جماعية للمساعدة في توجيه المناقشة حول موضوع النشاط. وهذه الأسئلة هي بمثابة توجيه للميسرين. وليس من الضروري عادة مناقشة جميع الأسئلة أو الالتزام بالترتيب الذي يتم إدراجها به في القائمة.

ملاحظات الميسر: نصائح للمدرسين فيما يتعلق بجوانب محددة من المنهجية وأو المحتوى الموضوعي للنشاط الذي قد يتطلب اهتمامهم الخاص.

وهناك أيضًا توجيهات حول من سيكون في كل جلسة. حيث سيكون الفتيات والفتيان منفصلين في جميع الجلسات باستثناء جلستين، حيث سيكونون بمرافقة والديهم. وبالنسبة لجلسات الفتيات والفتيان فسيكون التيسير هو نفسه إلى حد كبير، ولكن هناك بعض الأسئلة المحددة على أنها "للفتيان" أو "للفتيات".

تسجيل الدخول والخروج

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

- إذا حدث شيء جديد للمشاركين منذ الجلسة السابقة
- إذا كانوا قد اتخذوا أي إجراء منذ الجلسة السابقة
- التعبير بكلمة واحدة تصف حالتهم
- أفكارهم حول مناقشات الجلسة السابقة إلى الآن

وغيابًا ما يستلزم تسجيل الخروج التزام المشاركين التزامًا ملموسًا 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.

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

المدة

كل نشاط في المنهج له طول زمني مقترح أو متوقع. وهذه توجيهات عامة ويمكن أن تختلف اختلافًا كبيرًا بناءً على عدد من العوامل بما في ذلك راحة الميسر مع المواد، ومدى راحة المشاركين مع بعضهم البعض وبالتالي استعدادهم للمشاركة، ومدى ثرثرة المجموعة ككل. فاستخدم تقديرك وخبرتك بصفتك ميسر لضبط التوقيت حسب الحاجة لجعل المجموعة فعالة قدر الإمكان دون تجاوز الوقت الإجمالي المخصص لها.

توجيهات للميسرين

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 وفاق معه، ومن خلال مشاركة آرائك الخاصة، فإنك تساعد على فتح الباب للتغيير.

طرح الأسئلة

أحد أهم الأمور التي ستفعلها بصفتك ميسر هي ببساطة طرح الأسئلة. حيث إن القيام بذلك سوف يعزز الحوار ويفتح مسارات جديدة للمشاركين لاستكشاف المواضيع. ولقيام بذلك، انظر إلى مجموعتك على إنها "عملية". واطرح أسئلة "تحويرية"، وهي أسئلة تجعل المشاركين يفكرون أكثر، ولا يمكن الإجابة عليها بـ "نعم" أو "لا"، وأن تكون غير متحيزة. اطلع على الجدول التالي للحصول على نصائح إضافية:

نعم، افعل ذلك!



طرح أسئلة تحويرية: أمثلة: "ما رأيك في مناقشة هذا الأمر مع والديك أو أصدقائك؟ كيف تعتقد أن المحادثة ستسير؟"

كن بسيطًا: اسأل بالكلمات التالية: "متى؟" "أين؟" "ماذا؟" "كيف؟" "من؟" "لماذا؟" عليك الاستمرار في الأسئلة بعبارة كاملة. على سبيل المثال: "ما الذي كنت تفكر فيه 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 سوف تناقش هذا الأمر مع أصدقائك؟"

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

أولاً وقبل كل شيء، يجب أن ترى نفسك باعتبارك ميسراً، وليس معلماً. وبدلاً من إلقاء المحاضرات، اطرِح الأسئلة 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 تناقشها ولست بحاجة كذلك إلى الحصول على جميع الإجابات، وبدلاً من ذلك، يتمثل دور الميسر في خلق بيئة منفتحة يسودها الاحترام بحيث يمكن أن يشعر فيها المشاركون بالراحة في المشاركة والتعلم من بعضهم البعض في مكان آمن.

ويتمثل دور الميسر في تعزيز التفكير والتعلم التشاركي، وتقديم المعلومات بشكل محايد، وخلق تجربة تعليمية على أفقية حيث يمكن للمشاركين التعلم مع مشاركتهم الفعالة في الأنشطة. وتتضمن المعلومات الأخرى التي يجب وضعها في الاعتبار أن تكون على معرفة بموقع السلطة الخاص بك وتجنب موافق إصدار الحكم المسبق والمواقف السلطوية، ويجب عليك ألا تفرض أبداً مشاعرك أو آرائك على المجموعة ولا تهدف إلى زرع الخوف في أنفس المشاركين، لأن المشاركين قد "يوقفون" عواطفهم أو اهتماماتهم أو تفاعلهم مع الموضوع أو قد يشعرون بالعبء أثناء المشاركة. فكن دائماً على دراية باللغة التي تستخدمها والأفكار التي تقدمها لهم.

تعتبر العديد من المواضيع في هذا المنهج معقدة وحساسة، لذا أثناء الجلسات، انتبه لمستوى راحة المشاركين، وفي بعض الحالات، قد تحتاج إلى إحالة الأفراد إلى خدمات المهنية مثل تقديم المشورة، وقبل 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 إذا لزم الأمر. كذلك من المهم أن تكون على معرفة بالحقائق العملية لحياة أعضاء المجموعة وفهم أنهم قد يواجهون تحديات أو مخاطر عند محاولة إجراء تغييرات.

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

قبل أن تبدأ، راجع وجهات نظرك وافترضااتك وأحكامك المسبقة وتجنب تقديمها للمجموعة، وكن على معرفة بما إذا كان الشباب من خلفيات اجتماعية أو ثقافية أو دينية يثيرون مشاعر معينة بداخلك، سواء كانت إيجابية أو سلبية، والتي قد تؤثر على عملك في المجموعة، وفي الوقت نفسه، ستكون هناك لحظات يكون فيها من المناسب



نصائح للتيسير الناجح

فيما يلي عدد من النصائح المفيدة لمساعدتك في قيادة جلسات المجموعة. وستساعدك هذه النصائح على تعزيز وخلق بيئة يسودها الاحترام يشعر فيها الشباب بالراحة عند مشاركة آرائهم وخبراتهم، وكذلك بالاستماع إلى الآخرين والتعلم منهم.

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

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

تعزيز الإدماج. يجب أن تتأكد من إتاحة فرصة التحدث لجميع المشاركين، واحرص على عدم السماح لشخص ما بالسيطرة على المحادثة أو جعل الآخرين يشعرون أنه لا يمكنهم مشاركة آرائهم، وشجّع المشاركين على مشاركة تجاربهم وتعلم تحديد متى يريدون 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، فمن المهم أن تتحقق من صحة مخاوف الأشخاص، كما يمكنك أيضًا إشراك المجموعة الأكبر في المساعدة على اقتراح الحلول، وذلك بأن تسأل المجموعة مثل: "كيف تعتقد أنه يمكن إيجاد حل لهذه المشكلة؟" أو "هل واجه أي شخص موقفًا مشابهًا؟ وماذا إذن فعلت؟"

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 بالأماكن التي يمكنك فيها إحالة المشاركين إذا لزم الأمر.

تسوية النزاعات باحترام. إذا نشأ خلاف بين أفراد المجموعة، أو إذا كان أحد المشاركين يشارك بوجهة نظر تمييزية، فذكر المشاركين باتفاقية المجموعة، وشجّع الأعضاء الآخرين على المساعدة في التوسط في للخروج من الموقف، واسأل المجموعة عن رأيهم في السؤال المطروح أو كيف يقترحون التعامل مع المشكلة، وعند الضرورة، يمكنك تقديم إجابات موجزة على الأسئلة وتوضيح المعلومات المضللة.

تقدير الصدق والصراحة. شجّع 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. قم بتضمين أكبر قدر ممكن من الحركة البدنية في الجلسة، حيث يبقى المشاركون في حالة نشاط ويقظة ويولون اهتمامًا للموضوع. فتشجع على استخدام أنشطة تقنيات التنشيط القصيرة بين أنشطة الجلسة من أجل الحفاظ على مشاركة المشاركين في المواضيع التي تناقشها.

تنظيم الوقت. تتبع الوقت؛ لا تقضي وقتًا طويلًا في نشاط أو جلسة معينة، وضع في اعتبارك مدى انتباه المشاركين والجدول الزمني.

السؤال عن الملاحظات. استخدم "تسجيل الخروج" لتلقي ملاحظات منتظمة من المشاركين، ما الذي يعجبهم وما لا يعجبهم في الأنشطة؟ ما الذي يتحقق 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. حاول أن تكون 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).

منع المناقشات من الابتعاد كثيرًا عن الأفكار الرئيسية

التي تتناولها، إحدى أدوات التيسير الرئيسية التي يمكنك استخدامها هي "البنك"، المعروف أيضًا باسم "ساحة انتظار". في حين أن جميع المناقشات مرحب بها، فإذا طرح أحد المشاركين موضوعًا لا يمكن تناوله خلال الوقت المخصص، فاكتبه على لوح ورق قلاب يسمى "البنك" أو "ساحة انتظار"، ومن المهم إعادة النظر في هذه المواضيع في وقت آخر، ومع ذلك، إذا كان الموضوع ليس له صلة بالمناقشة الأصلية، فقل شيئًا مثل، "هذا تعليق رائع، ولكن ليس لدينا الوقت لتناول ذلك في الوقت الحالي، ولكن دعونا نتحدث أكثر عن ذلك بعد الجلسة".

كن ودودًا وأنشئ علاقة مع المشاركين، بصفتك ميسرًا.

فأنت لست شخصية ذات سلطة، ولا تجلس في الحكم أو تمنح المشاركين الدرجات أو التقييمات، بل نشجعك على أن تقوم بالمزاح وتبادل النكات مع المشاركين، ومناداة بعضكم البعض بالأسماء الأولى، ومشاركة التفاصيل الشخصية (عند الحاجة) وحتى التواصل الاجتماعي خارج إطار المجموعة، مما يساهم ببناء العلاقات التي تجعل المجموعة فعّالة، وكما نشجعك على مشاركة أمثلة من حياتك مع المجموعة لتوضيح مدى كفاك والتحديات التي واجهتها وإنجازاتها، والقيام بذلك يُقدم مثالًا للمجموعة ويساعدهم على رؤية أن التغيير ممكن وكيف تبدو عملية التغيير، كما لا يتعين عليك أن تكون مثاليًا، فقط لتوضيح الطريق لتحقيق التطور الشخصي الذي تطلب من المشاركين السير على نهجه.

احذر من المواضيع التي قد تسبب صدمة نفسية مجددًا.

وبالنظر إلى حساسية بعض هذه القضايا، فمن الممكن أن يطرح المشاركون تجارب شخصية للعنف مثل الصدمات الجنسية أو الاعتداء، ونظرًا لمتطلبات الإبلاغ الإلزامية للميسرين والموظفين (أي متطلبات الإبلاغ عن قضايا مثل الإساءة والاعتداء الجنسي عندما يكون المشارك قاصرًا)، فمن المهم أن تذكر المشاركين في بداية كل جلسة بأنه باستطاعتهم مغادرة الغرفة إذا شعروا بعدم الارتياح، وليسوا مطالبين بمشاركة أي معلومات حساسة، وبالنسبة لأولئك الذين تقل أعمارهم عن ١٨ عامًا، فيجب عليك بصفتك ميسر الإبلاغ عن حالات الإساءة، وينبغي تكرار ذلك أيضًا في بداية الأنشطة الحساسة بشكل خاص، كما عليك تذكير المشاركين بالموارد المتاحة لهم وأنت متاح بعد الجلسة للتحدث أكثر معهم، فم بإحالة المشاركين إلى مقدمي الخدمات الذين يمكنهم مناقشة أي مشكلات قد يوجهونها، ومن المفيد أيضًا مراجعة القواعد الأساسية (اتفاقيات المجموعة) حول احترام السرية في إعداد المجموعة، كما يجب تذكير المشاركين بعدم مشاركة أي معلومات شخصية لا يريدون الكشف عنها خارج المجموعة.



إجراء كل جلسة

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

2 تجهيز المساحة. عند تجهيز المساحة، رتب المقاعد دائمًا 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 المشروعات والأطعمة إلى أن تحظى بتقدير كبير من قبل المشاركين وتساعدهم على البقاء في عملية المجموعة.

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

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

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

6 استخدام أنشطة كسر الجمود وتقنيات التنشيط، تُعد أنشطة كسر الجمود أنشطة قصيرة تساعد المشاركين على بناء الثقة في المجموعة، وعادةً ما يكون ذلك بشكل تلقائي ومرح، وهي طريقة رائعة لافتتاح الجلسة، مما يسمح للمشاركين على الحركة والمشاركة والشعور بالراحة مع بعضهم البعض. أما أنشطة تقنيات التنشيط فهي أنشطة قصيرة تكون مفيدة للغاية عندما يبدو أنه لدى المجموعة طاقة منخفضة، أو عدم اهتمام أو عدم الاستجابة للنشاط، فهذه الأنشطة تساعد على كسر الروتين وجعل الأشخاص في حالة نشطة وتخفف من وطأة التعب والملل، وقد تستغرق بضع دقائق فقط.

7 إبقاء المناقشات الجماعية مفتوحة وفيما بين المشاركين. قد تكون مناقشات المجموعة أهم جزء في كل نشاط، وهذه المناقشات هي فرصة للشباب للتفكير فيما كانوا يفعلونه ومشاركة أفكارهم مع بعضهم البعض والتفكير بشكل نقدي حول كيفية رؤية التغييرات في حياتهم الخاصة، ومن المهم للميسرين التأكد من أن المحادثات تبقى مفتوحة وبعيدة عن الأحكام وتتسم بالراحة، حاول أن تجعل المجموعة تتحدث مع بعضها البعض بدلاً من المحادثات الفردية مع أي شخص يقود عملية التيسير.

8 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.

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 وتعاطف دون الحكم على قصص المشاركين أو مقاطعتها، ولا تغطوا على أي شخص للمشاركة ولكن تأكدوا من السماح للمشاركين بالتحدث عما يثيره التمرين لهم، وتعزيز التفكير، وتبسيط 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 منتهى الانتباه 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 لكبح 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 آبائنا ويمكن أن تساعد القدرة على تحديد هذه التجارب المؤلمة على 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 وامنع 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 فُكر 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 أرض البشر (تير دي زوم) واستخدام بروتوكول المنظمة 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 مقدم خدمة متخصص، وبصفتك ميسرًا، يجب أن تكون على معرفة ببروتوكول الإحالة الخاصة ومؤسسة 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 منظمة أرض البشر 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 حيال مشاعرهم.

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 تذكّر قوتهم وذكرهم أن المساعدة متاحة، وادعمهم في أي قرار يتخذه دون الضغط عليهم.

إذا كانت الحالة تندرج في فئة الإبلاغ الإلزامي لقاصر، فاتصل بمدير الحالة في مؤسسة تير دي زوم والمشرف الخاص بك لبدء عملية الإحالة.

إذا كانت الحالة لا تندرج ضمن فئة الإبلاغ الإلزامي للقاصر، 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 مؤسسة أرض البشر (تير دي زوم) 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 على أعمال العنف الذي تعرضوا له.
- × عدم احترام القوة والاختيار.
- × يمكن لهذه الإجراءات أن تضر أكثر مما تنفع^٢.

لا ينبغي اعتبار مجموعات الرجال مكانًا مناسبًا لمشاركة التفاصيل بشأن العنف ضد المرأة. وهذا يمكن أن يعزز الأفكار القائمة على الأبوية التي تضيء الشرعية على العنف. وفي مثل هذه الحالات، ينبغي أن ينصب التركيز على كيفية التحكم في الغضب والعنف، وعلى الضرر الذي يمكن أن يحدث، وعلى تحمل الرجال المسؤولية عن أفعالهم، وعلى 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.

^٢ 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

الجلسة ١: الترحيب

الأهداف:

- الترحيب بالمشاركين في المجموعة والسماح لهم بالتعرف على بعضهم البعض
- خلق بيئة مجموعة آمنة يشعر الجميع فيها أنه مسموع ومحترم
- السماح للمشاركين بمشاركة توقعاتهم حول ما سيكتسبونه من البرنامج
- التفكير في الأشخاص الذين لديهم علاقات مع أطفالنا وتأثيرهم

المواد:

أفلام تخطيط.
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.
أفلام أو أفلام رصاص وأوراق.
كرة لرميها للعبة الاسماء.

التحضير:

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

تأكد من أن لديك المواد الخاصة بك مع بعضها.

رتب المساحة بحيث تكون جذابة ومنظمة، وإن أمكن يجب ألا تكون هناك مكاتب أو طاولات، ويجب ترتيب المقاعد على بشكل حلقة، كما يجب أن يكون مقعد الميسر جزءاً من الحلقة، ويمكن أن يكون هناك فاصل في الحلقة لوضع حامل لوح الورق القلاب أو لوضع صفحات لوح الورق القلاب على الحائط. فكر في أن يكون هناك موسيقى في الخلفية عند وصول المشاركين إذا كان ذلك يساعد على خلق جو لطيف.

الأنشطة الرئيسية والمدة:

مجموع وقت الجلسة: ٩٠ دقيقة

(دقائق)

٢٠
١٥
٥
٢٠
١٠
(اختياري)
١٥
٥

الترحيب ولعبة الاسماء
اتفاقية المجموعة
أنشطة تقنيات التنشيط
مشاركة التوقعات
مواضيع البرنامج
يوضح مديرو القضايا خدمات الإحالة
أنا وعائلي في خمس سنوات
الاختتام وتسجيل الخروج

ملاحظة للميسر: استخدم دفتر ملاحظتك أو قطعة من الورق (وليس لوح الوراق القلاب) لكتابة أسماء المشاركين ومعلوماتهم كما قدموا أنفسهم، سيساعدك هذا على تذكرهم والتفاصيل المتعلقة بهم بسرعة أكبر.

بعد أن يُعرّف كل مشارك نفسه، أخبر المجموعة:

خلال الأشهر القليلة المقبلة، سنلتقي مرة واحدة في الأسبوع بمجموع ١٢ جلسة، وفي كل جلسة سنستكشف معًا موضوعًا مختلفًا وسنضمن أنشطة تفاعلية ومناقشات جماعية، وهذه المجموعة ليست فصلًا دراسيًا أو محاضرة ولن يتم إعطاء أي درجات فيها. فنحن جميعًا متساوون هنا، وعلى الرغم من أنه ستكون هناك بعض الجلسات التي يتبادل فيها الميسرون المعلومات، فإن معظم وقتنا الذي سنقضيه معًا سيضمن مناقشات حيث نشارك جميعًا أفكارنا وآرائنا وخبراتنا الحياتية ونسعى إلى دعم بعضنا البعض.

٦. اسأل المجموعة عما إذا كان لديهم أي أسئلة حول جلسات المجموعة.

الجزء ٢: اتفاقية المجموعة (١٥ دقيقة)

١. وضح للمجموعة أنه سيتم مناقشة العديد من المواضيع الشخصية والتي يُحتمل أن تكون حساسة، مثلًا المتعلقة بالعائلة والأصدقاء والعلاقات والعنف، ولمناقشة مثل هذه القضايا، من المهم خلق مساحة آمنة ومحترمة ومريحة لأعضاء المجموعة للتحدث بحرية عن مثل هذه المواضيع الشخصية والحساسة، واسأل المجموعة: "ما هي الاتفاقيات التي ستساعدك على الشعور بالأمان والراحة للمناقشة والمشاركة في هذه المجموعة؟".

ملاحظة للميسر: يجب عليك كتابة قائمة الاتفاقيات على لوح ورق قلاب، وتذكر أن هذه الاتفاقيات يجب أن تكون مرئية في كل جلسة، في الصندوق أدناه توجد قائمة بالعديد من الاتفاقيات الموصي بها، وإذا لم يتم ذكرها من قبل أعضاء المجموعة، فأوصي بإدراجها.

الجزء ١: الترحيب (٥ دقائق)

١. رحب بحرارة بالمشاركين في المجموعة عند حضورهم مع تقديم نفسك، إذا كانت هناك وجبات خفيفة أو مشروبات متاحة، فشجعهم على التقدم وتناول شيء ما.

٢. اشكرهم على حضورهم وسجل اسم كل شخص ومعلوماته على ورقة الاستقبال/ سجل الحضور. فكر في مطالبتهم بكتابة علامة اسم للآخرين لمعرفة أسمائهم في اليوم الأول.

٣. بمجرد وصول الجميع (أو مرور وقت كاف)، اطلب من المشاركين الجلوس، واشكرهم على اهتمامهم بالمشاركة، وأخبر المجموعة بما يلي:

أهلاً وسهلاً بكم وشكرًا لحضوركم! نحن سعداء جدًا لقبولكم دعوتنا للمشاركة في اجتماع المجموعة هذا، والهدف من هذه المجموعة هو إنشاء مساحة للشباب مثلكم للقاء والمناقشة والتعلم من بعضهم البعض.

تم تصميم هذا البرنامج من قبل مؤسسة أرض البشر (تير دي زوم) ومنظمة **Equimundo** وخلال هذا البرنامج، سنتناول معًا مجموعة متنوعة من المواضيع المختلفة المتعلقة بكيفية المحافظة على الصحة والسعادة مع التقدم بالعمر - مثل التواصل مع بعضكم البعض والتعامل مع التوتر والمشاعر الأخرى وإقامة علاقات صحية مع الآخرين.

نحن نعلم أن كونك يافعًا يمكن أن يكون صعبًا في بعض الأحيان، لذلك تهدف هذه المجموعة إلى تزويدك ببعض الأدوات والدعم لجعل هذا التحول أسهل قليلًا وخلال اجتماعاتنا، سنناقش كيف يمكننا جميعًا العمل معًا لننضج ونصبح رجالًا ونساءً على قدر من الاحترام والمسؤولية.

٤. الآن، وضح أنك تود منهم أن يعرفوا بأنفسهم للمجموعة، اطلب من المشاركين الوقوف ووضح لهم أنهم ستلعبون لعبة الاسماء.

٥. في الجولة الأولى، يذكر كل مشارك اسمه قبل رمي الكرة إلى مشارك آخر، وهكذا واحدًا تلو الآخر، قد يبدأ الميسر برمي الكرة من أجل توضيح اللعبة، تنتهي هذه الجولة عندما تتاح الفرصة للجميع بالتعريف بأسمائهم، ويتم رمي الكرة مرة أخرى إلى الميسر، كرر اللعبة لجولة ثانية، ولكن هذه المرة بعد أن يذكر المشارك اسمه، يجب أن يضع يده على رأسه للإشارة إلى أنه قد أنهى دوره، استمر في الجولة الثانية حتى يذكر الجميع أسمائهم.

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 ٣: أنشطة تقنيات التنشيط (٥ دقائق)

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

الجزء ٤: مشاركة التوقعات (٢٠ دقيقة)

١. ضع صفحتين من اللوح الورقي القلاب على جانبي الغرفة (إن أمكن)، واكتب في الجزء العلوي من إحداهما "مشاعر الأمل والحماس" وفوق الأخرى "مشاعر القلق والخوف".

٢. اطلب من المشاركين التفكير لوضع دقائق في مشاعر الأمل والحماس والقلق والخوف الخاصة بهم فيما يتعلق بالمجموعة والبرنامج، ووزع أوراق الملاحظات اللاصقة وأقلام التخطيط واطلب منهم كذلك الوقوف ووضع أوراق الملاحظات اللاصقة على اللوح القلاب المقابل عند الانتهاء من الكتابة لمشاركة توقعاتهم المتعلقة بجلسات المجموعة.

٣. بعد بضع دقائق، اقرأ ورقة "مشاعر الأمل والحماس" واسأل عما إذا كان لدى أي شخص أي ملاحظات، أو إذا كان يرغب في توضيح أي شيء كتبه. ثم اقلع 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 تناول مشاعر القلق والخوف، وفهم 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 وعلاقتنا، ومن خلال مناقشتنا، يمكننا تطوير توقعات واقعية لما سيتم إنجازه أثناء قضاء الوقت معًا، حيث أن معرفة رغبات بعضنا البعض في المجموعة سيمكننا أيضًا من مساعدة كل منا بشكل أفضل في المشاكل التي نواجهها.

اتفاقيات جماعية هامة من أجل مجموعة ناجحة

- احترام حق الآخرين في أن يكون لهم آراء مختلفة. *
- ترك الآخرين لإنهاء حديثهم قبل أن تتحدث. *
- الحفاظ على السرية، ما يقال في المجموعة يبقى في المجموعة. *
- استخدم "التشجيع"، وليس "الإحباط"، (ادعم الآخرين وشجعهم بدلًا من التقليل من قدرهم أو القسوة عليهم)
- لا تستخدم النكات الضارة أو المؤذية للآخرين.
- لا تعمم على كل الأشخاص.
- استخدم "بعض" بدلًا من "كل".
- استخدم عبارات "أنا" - تمسك بأرائك.
- يجب على الجميع المشاركة.
- جميع أعضاء المجموعة متساوون.
- الالتزام بحضور جميع الجلسات والحضور في الوقت المحدد.

تأكد من تضمين ذلك في الاتفاقية النهائية. *

٢. بعد إنشاء قائمة بالاتفاقيات، اسأل: "هل هناك أي شيء غير موجود ترغب في إضافته؟" قم بإجراء أي إضافات مقترحة إلى قائمة ورق اللوح القلاب.

٣. بعد اكتمال القائمة، اسأل كل عضو في المجموعة: "هل يوافق الجميع على هذه القائمة ويلتزمون بدعم هذه الاتفاقيات خلال جلسائنا؟".

ملاحظة للميسر: إذا كان شخص ما لا يريد الالتزام، فاسأله عن السبب، ثم اسأل المجموعة: "هل هناك اتفاقيات بديلة قد تشعر براحة أكبر عند تطبيقها؟" اقترح تغيير هذه الاتفاقية أو إلغاؤها، اعتمادًا على رغبة المجموعة.

٤. أشكر المشاركين على مساعدتهم في جعل المجموعة آمنة ومريحة ومحترمة، وضح أن الأمر متروك لكل فرد في المجموعة للحفاظ على اتفاقية المجموعة، اطلب منهم إذا لاحظوا أن أقرانهم لا يؤيدون اتفاقية ما، تذكيرهم باتفاقية المجموعة حتى تتمكن المجموعة من البقاء على المسار الصحيح.

ملاحظة للميسر: 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 ٧: 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.

١. وزع قلمًا وورقة لكل مشارك.

٢. وضح أنه في هذا النشاط، سيفكر كل شخص في الأهداف التي يريدها لعائلته.

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

تخيل أنه بعد ٥ سنوات من الآن....

كيف تريد أن تكون حياتك في ذلك الوقت؟ ماذا تأمل أن تفعله؟ كيف يمكن أن تكون مختلفة وأفضل من حياتك اليوم؟
كيف تأمل أن تبدو علاقتك بوالديك وإخوتك؟ علاقتك مع أصدقائك؟

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

٥. بعد بضع دقائق، اطلب من المشاركين كتابة أو رسم صورة أو شيء يمثل تصوراتهم لأنفسهم وعائلاتهم.

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

أسأل المجموعة:

ماذا شعرت عند وضع تصوراتك لحياتك؟
ما نوع المساعدة التي تحتاجها من عائلتك لتحقيق هذه التصورات؟ ما هي الأشياء التي قد تعيق الطريق لتحقيقها؟

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، وإنما سنتناول أكبر عدد ممكن منها ونرى كيفية ارتباطها مع المواضيع التي سنغطيها.

الجزء ٥: 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 تكون شابًا وشابة في مجتمعنا اليوم، وبعض التحديات التي تواجهها ونقاط قوتك التي يمكنك استخدامها للتغلب على تلك التحديات.
- مع تقدمنا في العمر، خاصة في سنوات المراهقة، تتغير أجسادنا وعقولنا ونتيجة لذلك تتغير كيفية تفاعلنا مع الآخرين أيضًا. وخلال هذه الجلسات سنناقش ما هي بعض هذه التغييرات وكيف تؤثر علينا وكيف يمكننا تحسين فهمنا لتلك التغييرات، حتى لا تؤثر سلبيًا على حياتنا، وسوف يشمل بعض ما سنناقشه التعبير عن عواطفنا والتعامل مع الغضب والخلافات، وآثار العنف على حياتنا.
- سنتحدث عن المهارات وكيفية تطويرها، خاصة حول التواصل وحل النزاعات، والتي ستساعدنا على فهم أنفسنا وعائلاتنا بشكل أفضل وتساعدنا على التفاعل معهم بشكل أفضل.
- وأخيرًا، سنتحدث عن المستقبل، باعتبارنا شباب، فقد يبدو المستقبل وكأنه بعيدًا جدًا في بعض الأحيان، وربما ميؤوسًا منه في بعض الأحيان بناءً على المشاكل التي نواجهها. لكننا سنتحدث عما نريده ونحتاجه وما هي التحديات التي قد نواجهها وكيفية تحقيق رؤيتنا لحياة أفضل.

الجزء ٦: (تجريبي) يوضح مديرو القضايا خدمات الإحالة



٤. ذكر المجموعة بالسرية، وأهمية الحفاظ على أن ما يقال خلال الجلسات يبقى داخل المجموعة.
٥. وضح أن الجلسة قد انتهت وأن كل اجتماع سينتهي بـ "تسجيل 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. أخبر المشاركين أنه في نهاية كل جلسة، سيطلب منهم الميسر القيام بشيء ما في المنزل لنقل الدروس المتعلمة في المجموعة إلى عائلاتهم، وفي جلسة هذا الأسبوع، اطلب من المشاركين التحدث مع شريكهم حول تصوراتهم الشخصية أو العائلية، وأخبر المشاركين أن الجلسة التالية ستبدأ بمحادثة حول كيفية سير محادثتك.
٧. بعد الانتهاء من الأسئلة، قم بتأكيد وقت وتاريخ ومكان الجلسة التالية.

٧. بعد الأسئلة، اسأل عما إذا كان أي شخص يريد مشاركة تصوراتهم مع المجموعة، امنح وقتاً كافياً للمشاركين الذين يرغبون في المشاركة لأداء ذلك، تذكر أن المشاركة غير مطلوبة.

٨. أشكر المشاركين على تبادل خبراتهم وأفكارهم. أخبرهم أننا سنعود إلى هذه التصورات لاحقاً خلال البرنامج.

الجزء ٨: 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 لإضافة مزيد من المعلومات ولصيغة الجلسات القادمة.

الجلسة ٢: ما هو النوع الاجتماعي؟

الأهداف:



- فهم الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي والتفكير في الطرق التي يتوقع من الرجال والنساء أن يتصرفوا بها

المواد:



أفلام تخطيط.
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.
هاتف أو مكبرات صوت وأغنية أو موسيقى.

التحضير:



اكتب الكلمات التالية على بطاقات أو قطع من الورق. سيتم استخدامها هذه في النشاط.

- أ) الرجل الذي يطلق لحيته
- ب) المرأة التي تلد طفلاً
- ج) الرجال الذين يعتنون بالأطفال
- د) ارتداء المرأة للحجاب
- هـ) خروج الرجال بمفردهم بعد غروب الشمس
- و) قيام المرأة بتنظيف المنزل والطبخ
- ز) الرجال هم المعيل المالي للأسرة
- ح) النساء المرضعات
- ط) الرجال لديهم صوت أعمق
- ي) الرجال الذين لديهم قضيب
- ك) المرأة أقل قوة من الرجل

الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ٦٥ دقيقة

(دقائق)

١٠
٤٥
٥
٥

الترحيب وتسجيل الدخول
ما هو النوع الاجتماعي؟
نشاط اليقظة الذهنية
الافتتاح وتسجيل الخروج

قل للمشاركين "سنتحدث اليوم عن الفرق بين الجنس والجنس وما يعنيه ذلك لنا مع تقدمنا في السن. تذكر الجلسة الأخيرة التي تحدثنا فيها عن الأدوار وما هو مقبول للرجال والنساء في الثقافة الأردنية. ترتبط هذه الأدوار والتوقعات بـ "النوع الاجتماعي". من ناحية أخرى، لدينا خصائص بيولوجية معينة كرجال ونساء ترتبط "بجنسنا". بينما نولد بخصائص بيولوجية تحدد جنسنا، يتم تعليم العديد من الاختلافات التي نعزوها إلى الفتيات والفتيان / الرجال والنساء وتعلمها ونحن نكبر لأن كل فرد في مجتمعنا يتوقع منا التصرف بطريقة معينة. بطريقة حسب جنسنا. يمكن أن تحد هذه التوقعات أو أدوار الجنسين من فرص الحياة للفتيات والفتيان بطرق مختلفة. ومع ذلك، فإن التوقعات حول كيفية تصرف الفتيات والفتيان ليست ثابتة، بل يتم تحديدها من قبل المجتمع وتغيرت عبر التاريخ. من المهم بالنسبة لنا أن نحدد لأنفسنا ما يعنيه أن نكون رجالاً ونساءً / فتيات وفتياناً، وأن نتساءل عن الصور النمطية (الأفكار الجامدة) التي تضر وتحد من حياة الناس. سنلعب مباراة قصيرة لمعرفة ما إذا كان بإمكانك رؤية الفرق."

٢. وزع البطاقات التي أعدهتها في قسم التحضير. اطلب من المشاركين وضع بطاقتهم على جانب اللوح القابل الذي يعتقدون أنها تنتمي إليه - الجنس أو الجنس.

٣. امنح المشاركين دقيقتين ليقررروا الجانب الذي تنتمي إليه بطاقتهم.



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 المشاركين، "هل فكر أي شخص خلال الأسبوع الماضي في أسئلتنا الختامية، في أن تفكر بشأن أمرين تفضلهما في كونك فتاة أو فتى (أيًا كنت) وتكتبهما، وأن تفكر بشأن أمرين ترغب في القيام بهما، ولكن لا يمكنك ذلك لأنك فتاة أو فتى" وتكتبهما.

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

الجزء ٢: : ما هو النوع الاجتماعي؟ (٤٥ دقيقة)

ملاحظة للميسر: عند مناقشة المصطلحات لتعريف كلمة "رجل" و "امرأة"، من المهم ملاحظة نفس المصطلحات المستخدمة من قبل المشاركين، وإذا أدركت أن بعض المشاركين يخلون من استخدام بعض الكلمات، فابدأ بتقديم بعض الاقتراحات بنفسك، وسيكون من الحكمة أيضاً أن نتطرق إلى قضايا استخدام المصطلحات المهنية التي قد يستخدمها بعض المشاركين للتعبير عن أفكارهم.

١. ارسم خاتين على ورق اللوح القابل، في الأول، اكتب كلمة "جنس" والثاني اكتب كلمة "نوع اجتماعي".

ع. بعد أن يضع المشاركون بطاقتهم على اللوح الورقي، راجع كل خاصية وقدم وصفاً موجزاً لسبب ارتباطها إما بـ "الجنس" أو "الجنس".

لماذا؟	الجنس أو النوع الاجتماعي	بيان - تصريح
شعر الوجه وشعره في أجزاء أخرى من أجسامنا بيولوجي ويتم تحديدهما حسب جنسك. حتى لو حاولت النساء، من المستحيل أن يطلن لحيته مثل الرجل.	الجنس	الرجال الذين يطلقون اللحية
الولادة هي وظيفة إنجابية بيولوجية للمرأة، وبالتالي فهي مرتبطة بالجنس. لا يمتلك الرجال أجزاء الجسم الصحيحة لتلد طفلاً.	الجنس	المرأة التي تلد طفلاً
على الرغم من أن الولادة مرتبطة بالجنس، إلا أن تربية الأطفال أو العناية بهم يمكن أن تتم من قبل كل من الرجال والنساء، وبالتالي فهي مرتبطة بالجنس.	نوع الاجتماعي	الرجال الذين يعتنون بالأطفال
على الرغم من أننا لا نرى رجالاً يرتدون الحجاب، إلا أن الملابس التي يرتديها الرجال والنساء ليست بيولوجية. إنه مشابه لحقيقة أن معظم الرجال لا يرتدون السراويل القصيرة - فقط الأولاد يرتدونها.	نوع الاجتماعي	المرأة المحجبة
إن قبول الرجال للخروج ليلاً أكثر من النساء مرتبط بالقواعد الاجتماعية (الجنس) وليس ببيولوجيا الشخص (الجنس)	نوع الاجتماعي	يخرج الرجال بمفردهم بعد غروب الشمس
الأدوار والمسؤوليات للعمل في المنزل مرتبطة بجنس الشخص. كل من الرجال والنساء قادرون على الطهي والتنظيف، يخبرنا مجتمعنا أن هذا دور أكثر للمرأة.	نوع الاجتماعي	النساء ينظفن المنزل ويطبخن
من الشائع في مجتمعنا أن الرجال هم المزود المالي للأسرة، لكن هذا لا يجب أن يكون كذلك. تلعب العديد من النساء هذا الدور في جميع أنحاء العالم. إنه مرتبط بأدوار الجنسين الاجتماعية وليس الجنس البيولوجي.	نوع الاجتماعي	الرجال هم المعيل المالي للعائلة
النساء فقط لديهن ثدي يفرز الحليب - لا يستطيع الرجال، حتى لو حاولوا ذلك. لذلك، فإن دور المرأة في إرضاع الطفل يعتمد على خصائصها الجنسية المتمثلة في وجود ثدي مع اللبن.	الجنس	المرأة التي ترضع طفلها
من الناحية البيولوجية، يتمتع الرجال بصوت أعمق من صوت النساء. هذا يتعلق بالجنس. ومع ذلك، عادة ما تتحدث النساء بنغمات أكثر ليونة وهدوءاً لعدم تحدي السلطة. هذا مرتبط بالجنس.	الجنس	الرجال لديهم صوت أعمق
ترتبط الأعضاء التناسلية للناس بجنسهم.	الجنس	الرجال الذين لديهم قضيب
القوة الجسدية والقوة الاجتماعية أشياء مختلفة. الرجال بشكل عام أقوى جسدياً (يمكن أن يكون لديهم عضلات أكبر) وهذا يتعلق بالخصائص البيولوجية والجنسية. ومع ذلك، يتم تحديد السلطة والسلطة الاجتماعية من خلال معايير النوع الاجتماعي ومدى تقديرنا للمرأة في المجتمع.	نوع الاجتماعي	النساء أقل قوة من الرجال

المهم التحدث مع شخص بالغ إذا كنت غير متأكد من أي شيء يحدث لجسمك، وأن تتذكر أنه من المهم أن تكون على علم بالتغيرات التي تطرأ على مزاجك وعواطفك، وقد تبدو الأمور في بعض الأحيان غير طبيعية أو غريبة، ولكن فقط اعلم أنك لست وحدك وأن الجميع يمر بمجموعة واسعة من التغييرات خلال هذا الوقت من حياتهم.

الجزء ٣: نشاط اليقظة الذهنية

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم خلال نشاط يقظ يسمى الاستماع النشط، خلال هذا التمرين، سوف يركزون بشكل كامل على أغنية واحدة.
٢. اختر أغنية واجعلها جاهزة للتشغيل على هاتف أو مكبرات صوت.
٣. اطلب من المشاركين إغلاق أعينهم والاستماع عن كثب إلى الموسيقى.
٤. وضح لهم أنه يجب عليهم تتبع كلمات الأغاني أو ملاحظة الآلات الموسيقية المختلفة أو الاستمتاع بالأغنية على أنها تجربة كاملة. وإذا كانوا قد سمعوا الأغنية من قبل، فاسمعهم شيء لم يستمعوا إليه من قبل. وما هي الأصوات والكلمات الجديدة التي يسمعونها؟ وما الذي يحاولون إخبارك به؟
٥. تشغيل الموسيقى.

الجزء ٤: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على المشاركة اليوم.

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. أخبر المشاركين أنه "قبل أن نلتقي الأسبوع المقبل، أود منك أن تستمروا في التفكير في مناقشتنا اليوم وتحاولوا تكرار نشاط اليقظة الذهنية الذي قمنا به اليوم - اختر أغنية أو موسيقى وأعطي كل انتباهك لها، استمع لشيء لم تسمعه من قبل".
٤. ذكّر المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على أن ما يقال خلال الجلسات يبقى داخل المجموعة.
٥. قم بتأكيد وقت وتاريخ ومكان الجلسة التالية إذا كان هناك أي تغيير.

٥. اشرح أن الاختلافات البيولوجية/الفسولوجية العامة لن يكون هناك القدرة على تطبيقها على كليهما (أي الشدين، شعر الوجه، وغيرها) - وهذا يتعلق بالجنس. ومع ذلك، قد تكون هناك اختلافات اجتماعية/سلوكية لا تختلف بالضرورة بين الرجال والنساء - وهذا يتعلق بالنوع الاجتماعي، هذا التمييز مهم لأن هناك بعض الاختلافات الطبيعية بين الرجال والنساء (الجنس) التي لا يمكن أن تتغير، ولكنه يعتمد الكثير مما نعتقد أنه مختلف بين الرجال والنساء على الثقافة والتقاليد (النوع الاجتماعي)، والتي يمكن أن تتغير.

٦. اسأل المشاركين إذا كانت لديهم أية أسئلة حول الأمثلة الموجودة على اللوح القلاب أو مفاهيم الجنس والنوع، اشرح لهم أننا سنستكشف النوع الاجتماعي بشكل أكبر في الجلسة التالية، لذا إذا لم يتمكنوا من التفكير في الأسئلة الآن، فيمكنهم طرحها في المرة القادمة.

٧. وضح للمشاركين أنه "مع تقدمك في العمر والانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة البلوغ، تبدأ أجسادكم وعقولكم في التغير للمساعدة في إعدادك لتكون بالغًا، وهذا أمر طبيعي ومتوقع، ولكن أيضًا قد يكون مفاجئًا وأحيانًا صعبًا بالنسبة للشباب". استخدم أسئلة المناقشة الجماعية التالية أدناه لتيسير محادثة بشأن التغييرات التي تحدث في حياتهم الآن.

ما هي بعض التغييرات التي يمر بها الشباب عندما يكونوا بالغين؟ ما هي التغييرات التي تمر بها الشباب؟ ما هي أنواع التغييرات التي تحدث لكل من الشباب والشابات؟

كيف تؤثر هذه التغييرات على الأدوار التي يفترض أن يلعبها الشباب والشابات في عائلاتهم؟ هل تتغير أدوارك ومسؤولياتك؟ هل تتم معاملتك بشكل مختلف من قبل والديك أو أصدقائك أو أقرابك الآخرين؟ ما هي بعض الأمور الصعبة التي تتعلق بالتقدم بالعمر؟ ما هي بعض فوائد هذه التغييرات التي تعانيها؟

٨. إذا كان المشاركون يعانون من التغييرات الجسدية أثناء مرحلة المراهقة، فقم بتغطية بعض أساسيات البلوغ وتغيرات الجسم التي تحدث أثناء مرحلة المراهقة، مع التركيز على النظافة والصحة.

• **الأفكار الرئيسية:** طوال حياتنا، نتلقى أفكار من العائلة والأصدقاء ووسائل الإعلام حول كيفية توقع أن تصرف كرجال، وكيفية معاملة النساء الأخريات والرجال الآخرين، على الرغم من وجود بعض الاختلافات بين الرجال والنساء، إلا أنه من المهم معرفة أن هذه الاختلافات تنبع من المجتمع وحده، ولا تتعلق بأي عوامل بيولوجية أو طبيعية، بحيث تؤثر هذه الاختلافات على الرجال والنساء وعلاقاتهم بشكل يومي، وعلى سبيل المثال، يتوقع من الرجال أن يكونوا دائمًا أقوى ومسيطرين في علاقاتهم مع الآخرين، بما في ذلك شريكهم، ومن المتوقع أن تكون المرأة خاضعة لسيطرة الرجل.

• تُعد مرحلة المراهقة والنمو مرحلة مليئة بالتغييرات في أجسادنا وعقولنا والطريقة التي يعاملنا بها الناس، ومن



الإناث

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.

البشرة:

تصبح دهنية، وفي بعض الأحيان مع البثور أو حب الشباب.

الصدر:

ينمو و ينتفخ ويؤلم قليلاً.

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.

الأعضاء التناسلية الأنثوية:

تبدأ الدورة الشهرية (الحيض)، وتزيد الرطوبة المهبلية، وقد يكون لها مشاعر جنسية.

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.

الذكور

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.

الصوت:

سي تعمق ويتصدع، ويمكن أن ينتقل من الأعلى إلى الأدنى، هذا امر طبيعي.

حجم الجسم:

اتساع الكتفين والصدر، وزيادة الوزن والطول، حيث سيكون الفتيان أطول من الفتيات بنهاية سن البلوغ.

العرق:

يزيد التعرق وقد تظهر رائحة الجسم.

الأعضاء التناسلية الذكرية:

تحدث أحلام رطبة وانتصاب، وينمو القضيب والخصيتين، وقد يكون له مشاعر جنسية.

الشعر:

يزداد الشعر على الساقين وتحت الذراعين ومنطقة العانة.

الوظائف الحركية:

قد تشعري أنك غير متزن لأن جسمك يكبر ويطول، ويحتاج عقلك إلى التعود عليه.

الجلسة ٣: التصرف كرجل، التصرف كامرأة

الأهداف:



فهم تأثير أدوار النوع الاجتماعي على حياة الرجال والنساء والفتيات والفتيان

المواد:



أقلام تخطيط.
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.

التحضير:



تأكد من مراجعة جميع المواد وأنت مستعد للمناقشة، ونظراً لأن هذه هي المناقشة الموضوعية الأولى في المنهج، وهي تعتبر مناقشة تأسيسية للغاية، فمن المهم أن تشعر بالاستعداد والراحة لتيسير المناقشة. فكر في بعض الإجابات التي ستقدمها على الأسئلة، بالإضافة إلى الإجابات التي يقدمها الشباب والتي قد تجد صعوبة في الرد عليها.

الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ٨٠ دقيقة

(دقائق)

١٠
٦٠
٥
٥

الترحيب وتسجيل الدخول
التصرف كرجل، التصرف كامرأة
نشاط اليقظة الذهنية
الافتتاح وتسجيل الخروج

سيكون من المهم إجراء تقييم مستمر للمجموعة لمعرفة مستوى راحتها مع المحادثة وإلى أي مدى يمكنك تحدي القوالب النمطية والأدوار الجنسانية الحالية بشكل صريح. ما تبقى من المنهج سيعزز ضمناً هذه المحادثة؛ لذلك إذا كانت المجموعة لا ترغب في مناقشة المعايير المتغيرة، فيمكن استخدام هذا التمرين كأمل تمهيدي للأدوار والخصائص المحددة اجتماعياً للرجال والنساء. إذا تلقيت رد فعل عنيفاً تجاه المساواة بين الجنسين، خاصةً من الرجال والفتيان، فقد ترغب في معالجة فوائدها المساواة بين الجنسين صراحةً. يمكنك طرح الأسئلة التالية التي قد تكون رديداً غير مشروعة فيما يتعلق بالآثار السلبية للتمييز بين الجنسين والأثر الإيجابي للمساواة بين الجنسين - خاصة للرجال والفتيان.

ما هو الضرر الذي تتعرض له المرأة من عدم المساواة بين الجنسين؟
كيف يستفيد الرجال من عدم المساواة بين الجنسين؟
ما هي تكلفة الرجال من عدم المساواة بين الجنسين؟
كيف ستستفيد المرأة من المساواة؟
كيف يستفيد الرجل من المساواة؟

١. بالنسبة للسؤال الأخير، إليك بعض الإجابات المحتملة للاستفادة منها.

- تقليل الضغط والعبء على الرجل - وتحديدًا تخفيف الضغط النفسي الناتج عن اتخاذ القرار المشترك أو وصف الرجال باسم "شماعات 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 (تمت مناقشة 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.

٢. اسأل المشاركين عما إذا كان شخص ما قد أخبرهم في أي وقت مضى أنهم "يتصرفون كرجال" أو أنهم يجب أن "يتصرفوا كرجال"، اطلب منهم إخبار المشاركين الآخرين بما حدث عندما أخبرهم شخص ما بذلك أو شيء مشابه.

الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

٢. وضح أنه في بداية كل جلسة، سيكون هناك "تسجيل دخول"، حيث ستتاح للمشاركين فرصة لمشاركة كيف 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 تحدثتم مع أي شخص حول القضايا التي نوقشت في المجموعة؟
هل أتاحت لأي شخص فرصة للتحدث مع عائلته حول تصورات الشخصية أو العائلية؟ وكيف حدث

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

ملاحظة للميسر: يمكنك استخدام عمليات تسجيل الدخول على إنها فرصة لتذكير المشاركين بطريقة لطيفة حول اتفاقيات المجموعة، على سبيل المثال، إذا كان هناك أحد الاتفاقيات التي يجب ان تحترم، فشجع الجميع على الاستماع بينما يتحدث الآخرون، ويمكن أن يشمل ذلك ممارسة التعاطف، من خلال محاولة تخيل أنفسهم في موقف الشخص الأخر وعدم الحكم على أفكارهم أو تجاربهم.

الجزء ٢: التصرف كرجل، التصرف كامرأة (٦٠ دقيقة)

ملاحظة للميسر: الجزء ٢: صندوق الرجال، صندوق المرأة، الصندوق البشري يمكن اعتباره محاولة "لإعادة تعريف" ما يعنيه أن تكون رجلاً أو امرأة، اعتماداً على آراء المشاركين. قد يؤدي ذلك إلى رد فعل عنيف على البرنامج الذي يحاول تعطيل العقيدة الطبيعية أو الدينية أو الثقافية. قد تثير الأسئلة في نهاية التمرين حول عواقب البقاء في Man box مثل هذه التعليقات.

بعد انتهاء المشاركين من اقتراحاتهم، ابدأ المناقشة باستخدام أسئلة المناقشة الجماعية التالية أدناه:

أي من هذه العبارات، "التصرف كرجل" أو "التصرف كامرأة" هي أكثر ضرراً؟ ولماذا؟
 كيف يؤثر العيش والالتزام بما هو مكتوب في المربع على حياة الرجال ورفاههم؟ كيف يؤثر على حياة النساء ورفاههن؟
 ما هي بعض الخصائص الإيجابية التي تراها في كل من هذه القوائم؟
 هل هذه الخصائص الإيجابية خاصة بالفعل بالرجال أو النساء، أم يمكن أن يكون لكل من الرجال والنساء على حد السواء هذه الخصائص؟
 ما هي المزايا التي يحصل عليها الرجال والنساء من البقاء داخل المربع؟
 ما هي بعض تكاليف المعيشة خارج المربع للرجل أو المربع للمرأة؟
 كيف يحد العيش والالتزام بما هو مكتوب في المربع ويؤثر على حياة الفتيان / الرجال وعلاقاتهم؟ وكيف يؤثر ما هو مكتوب في المربع على حياة الفتيات/النساء ويحد منها؟
 ماذا يحدث للفتيان/ الرجال الذين يخرجون من هذا المربع؟ (أي العيش خارج ما هو مكتوب في الصندوق)؟ وما هي مزايا القيام بذلك؟
 ماذا يحدث للفتيات/ السيدات اللواتي يخرجن من المربع ولا يلتزمن بأدوار النوع الاجتماعي؟ وماذا يقول الناس عنهن؟ كيف يتم التعامل معهن؟ وما هي بعض مزايا الخروج من الصندوق؟
 هل يمكنك التفكير في أمثلة لرجال و/ أو نساء تأثرت بهم في حياتك والذين لا يتفقون أحياناً مع الأفكار الموجودة داخل المربع؟
 ما هي بعض الطرق التي تؤديها بالفعل أو ترغب في أن تؤديها للخروج من حدود هذا المربع؟ التحقق من الذين استجابوا، لمشاركة ما يحدث عندما يخطون خارج السلوك المتوقع (المزايا والعواقب).

٨. الخطوة الاختيارية: قسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة واطلب منهم تمثيل مشهد قصير (دقيقة أو دقيقتين) بأن يخبر فيه الشخص شخصاً آخر قائلاً "تصرف كرجل" و "تصرف كامرأة/سيدة محترمة".

• **الأفكار الرئيسية:** الهدف من هذا النشاط هو المساعدة في توضيح الكيفية التي يضع بها المجتمع قواعد مختلفة بشأن الكيفية التي يتوقع أن يتصرف بها الرجال والنساء، تعرف هذه القواعد باسم "أدوار النوع الاجتماعي" لأنها تفرض على الرجل التفكير والشعور والتصرف بكيفية معينة "طبيعي"، وما هو "طبيعي" للمرأة.

٣. بعد أن يذكر المشاركون قصته، اسأل: لماذا تعتقدوا أن هذا الشخص أخبركم بذلك؟ ما هو شعوركم بعد ذلك؟ أخبر المشاركين أننا سنتعمق أكثر في هذين السؤالين، وسيسمح لنا ذلك بمعرفة كيف يجعل المجتمع من الصعب أن يكون المرء ذكراً أو أنثى

٤. اكتب على اللوح بخط كبيرة عبارة "التصرف كرجل"، واطلب من المشاركين توضيح ما تعنيه هذه الجملة بالنسبة لهم، وما هي توقعات المجتمع لما يجب أن يكون عليه الرجل/الشباب وكيف يجب أن يتصرف؟ وكيف يجب أن يشعر الرجال ويتصرفون؟

٥. بعد أن يعطي المشاركون العديد من الإجابات (من الناحية المثالية ٢٠ إجابة على الأقل أو أكثر)، ضع مربعا حول إجابات المشاركين.

ملاحظة للميسر:

بما معناه "كن قوياً" و "لا تبكي"، وغالباً ما تتعلق الإجابات على هذا السؤال بالقوة البدنية، وقمع المشاعر (باستثناء الغضب) وممارسة السلطة على الذات والآخرين والتمتع بمكانة عالية والإنجازات في أشياء مثل الرياضة وكسب المال والمهنية. وقد تحتاج إلى تذكير المشاركين بأن القائمة يجب أن تركز على أفكار اجتماعية أكبر حول ما يعنيه التصرف كرجل، وليس رأيهم الشخصي.

٦. بعد الانتهاء من قائمة "التصرف كرجل"، انتقل إلى ورقة أخرى واطلب من المشاركين كتابة "تصرف كامرأة / فتاة / سيدة (كل ما هو أكثر استخداماً لمعاقبة الشباب)". اطلب من المشاركين توضيح ما تعنيه هذه العبارة بالنسبة لهم، وإذا كانوا قد سمعوها تقال للآخرين أو لأنفسهم، ما هي توقعات المجتمع لما يجب أن تكون عليه المرأة وتصرفها، وكيف يتفاعلون ويشعرون؟

٧. بعد أن يعطي المشاركون العديد من الإجابات (من الناحية المثالية ٢٠ إجابة على الأقل أو أكثر)، ضع مربعا حول إجابات المشاركين.

ملاحظة للميسر:

بعبارة: "كوني ربة منزل" و "لا تكوني شديدة العدوانية"، وغالباً ما تتعلق الإجابات على هذا السؤال بالجاذبية الجسدية وإظهار المشاعر والإذعان للرجل والأمومة والتواضع والتصرف بطرق مناسبة اجتماعياً من حيث عدم إظهار الميل الجنسي.



الجزء ٤: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على المشاركة اليوم.

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. أخبر المشاركين أنه "قبل أن نجتمع الأسبوع المقبل، أود منكم مواصلة التفكير في مناقشتنا التي اجريناها اليوم وأن تفعلوا ما يلي:

- أن تفكر بشأن أمرين تفضلهما في كونك فتاة أو فتى (أبا كنت) وتكتبهما.
- أن تفكر بشأن أمرين ترغب في القيام بهما، ولكن لا يمكنك ذلك لأنك فتاة أو فتى، وتكتبهما"

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

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

• وفي كثير من الحالات، قد تفرض هذه الأدوار - كما سنناقش في الأنشطة القادمة - قيودًا إضافية على الرجال والنساء للحفاظ على أنفسهم داخل صناديق "التصرف كرجل" و "التصرف كامرأة"، بالإضافة إلى العواقب المتعلقة بصنع القرار والعلاقات الخاصة، وتستند هذه الهويات إلى مجموعة من المعتقدات التي ينقلها الوالدين والعائلات ووسائل الإعلام والأقران وغيرهم من أفراد المجتمع، والتي تفرض ضغطًا على الرجال ليتصرفوا بطريقة معينة.

• ومع ذلك، فإن جميع الشباب والشابات مثلكم، والرجال والنساء البالغين أيضًا، لديهم الحق في أن يكونوا على طبيعتهم، وأن يتصرفوا بطرق تناسبهم، بغض النظر عن النوع الاجتماعي.

الجزء ٣: نشاط 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، وتتقبض 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 ٤: استخدام السلطة

الأهداف:



- زيادة وعي المشاركين بالسلطة والأشكال المختلفة التي تتخذها والتفكير في خبراتهم الخاصة في الشعور بالعجز والقوة
- زيادة وعي اليافعين واليافعات حول وجود السلطة في العلاقات الشخصية والتفكير في كيفية تواصلنا وإظهار السلطة في العلاقات

المواد:



أقلام تخطيط.
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.
زيبب أو حلوى صغيرة.

التحضير:



اختياري: اطبع نسخًا من صفحة المصادر ٤.١ للمشاركين.

الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ٨٠ دقيقة

(دقائق)

١٠
٣٠
٣٠
٥
٥

الترحيب وتسجيل الدخول
ماهي السلطة؟
الأشخاص والأشياء
نشاط اليقظة الذهنية
الاختتام وتسجيل الخروج

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

٨. بعد أن تشارك المجموعة أمثلة مختلفة، وضح أن السلطة يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية اعتمادًا على تجربة الشخص الخاصة.

٩. وضح للمجموعة أن هناك أربعة أنواع مختلفة من القوة، اقرأ أسماء الأنواع الأربعة المختلفة من القوة إذا كان ذلك متاحًا، ويمكن كتابة الأنواع الأربعة للقوة على لوح ورق اللوح (القلاب):

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

١٠. اطلب من المشاركين مشاركة أفكارهم حول ما يعنيه كل نوع من أنواع القوة الأربعة، وحيثما أمكن، مع تقديم مثال.

١١. بعد أن تتاح للمجموعة فرصة لمشاركة أفكارهم وأمثلتهم، اقرأ تعريفات كل نوع من أنواع القوة 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.

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؟
هل جرب أي شخص نشاط اليقظة الذهنية الأسبوع الماضي بنفسه؟ وكيف سارت الأمور؟

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

الجزء ٢: ما هي السلطة؟ (٣٠ دقيقة)

١. اشرح للمجموعة أنهم في هذا النشاط سوف يستكشفون ما هي السلطة وكيف تؤثر على حياة الشباب والشابات.

٢. اسأل المجموعة: "ماذا تعني لكم "السلطة"؟" اسمح للمشاركين بمشاركة أفكارهم وآرائهم.

٣. بعد ذلك، اطلب من المشاركين إغلاق أعينهم والتفكير في الوقت الذي شعروا فيه بالعجز.

٤. بعد دقيقة، اطلب من المشاركين (وهم ما زالوا مغمضين أعينهم) التفكير في الوقت الذي شعروا فيه بالقوة.

٥. بعد دقيقة، اطلب من المشاركين فتح أعينهم، وأخبر المجموعة أن المشاركين ستتاح لهم الآن فرصة لمشاركة بعض تجاربهم، وهي فرصة مهمة لتذكير المشاركين بالقواعد الأساسية، لا سيما السرية والتعاطف، ولكن أيضًا بأهمية المشاركة.

٦. اسأل المجموعة: "ما هو شعورك عندما تكون قويًا؟" 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.

٧. 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 توضيح المواقف التي تجعلنا نشعر بالعجز.

١٢. أشكر المشاركين على تبادل تجاربهم وأفكارهم، واختتمت النشاط عن طريق بمشاركة الأفكار الرئيسية:

الفكرة الرئيسية: "السلطة لها العديد من الوجوه والمعاني المختلفة، وغالبًا ما توجد السلطة في العلاقة مع الآخرين، نحن نتحرك باستمرار داخل وخارج المواقف والعلاقات حيث لدينا سلطة أكثر أو أقل، وفي بعض الأحيان نستخدم السلطة بطرق ضارة لمن هم حولنا، وأحيانًا نستخدم أشخاص آخرون 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: الأشخاص والأشياء (٣٠ دقيقة)

١. قسم المشاركين إلى مجموعتين، واجعل المجموعات تشكل صفتين يواجهان بعضهما البعض بحدود وهمية، يجب أن يكون لكل جانب نفس العدد من المشاركين، ويجب أن يكون لكل مشارك شريك.

٢. أخبر المشاركين أن اسم هذا النشاط هو "الأشخاص والأشياء"، اختر عشوائيًا مجموعة واحدة لتكون "الأشياء" ومجموعة واحدة لتكون "الأشخاص".

٣. اقرأ التوجيهات التالية للمجموعة:

الأشياء: لا يمكنك التفكير أو التحدث أو اتخاذ القرارات، عليك أن تفعل ما يخبرك به "الأشخاص"، إذا كنت ترغب في التحرك أو القيام بشيء ما، فعليك أن تطلب من "الأشخاص" الحصول على إذن.

الأشخاص: يمكنك التفكير والتحدث واتخاذ القرارات، علاوة على ذلك، يمكنك إخبار "الأشياء" بما يجب القيام به أثناء الوقوف على الخط. لا يمكنك جعل شخص ما يبتعد عن خطه. على سبيل المثال، يمكنك أن تطلب من شخص ما أن يصفق أو يلوح بيده أو يجلس على الأرض.

ملاحظة للميسر: قد يكون من المفيد أن تطلب من اثنين من المتطوعين أن يتصرفوا أولًا نياية عن المجموعة كيف يمكن لـ "شخص" أن يعامل "شيئًا" أو إعطاء مثال مثل يمكن لـ "شخص" أن يطلب من "شيء" الركض في مكانه، أو يمكن لـ "شخص" أن يطلب من "شيء" إجراء جميع الأنشطة بيد واحدة خلف ظهره.

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.

اشكر المتطوعين على المشاركة ثم اطرح بعض من أسئلة المناقشة الجماعية كما يلي:

ما هي طرق السلطة التي يتمتع بها الرجال في المجتمع؟

ما هي طرق السلطة التي تتمتع بها النساء في المجتمع؟

أين ينتمي الشباب اللذين هم بمثل عمرك؟ هل شعرت يومًا أن لديك أي سلطة، وإذا كان الأمر كذلك، فمتى؟ وهل يختلف الأمر بالنسبة للفتيان عن الفتيات؟

كيف يمكن أن يشعر الأطفال بالعجز؟ كيف يمكن للوالدين مساعدة أطفالهم على الشعور أقل بالعجز؟

من لديه السلطة عادةً في المجتمع؟ من منا لا يملك السلطة عادةً؟

هل هناك فرق في كيفية استخدام الرجال للسلطة وكيفية استخدام النساء للسلطة؟

ما هي بعض الطرق التي يروج بها مجتمعنا أو يدعم العلاقات التي يتمتع بها بعض الأشخاص بالسلطة على الآخرين؟

هل هناك أوقات تمارس فيها السلطة والقوة علينا من قبل مؤسسات أو مجموعات من الناس بدلًا من الأفراد (مثل الرعاية الصحية أو التعليم أو الشرطة)؟ كيف يؤثر ذلك علينا؟

كيف يمكن للأشخاص العمل معًا لتوليد استخدامات أكثر إيجابية للسلطة؟

● **الافكار الرئيسية:** هناك العديد من أنواع العلاقات المختلفة التي قد يكون فيها لشخص واحد سيطرة على شخص آخر.

● أثناء مناقشة العلاقات بين الرجال والنساء، من المهم أن تتذكر العلاقة بين ما قد تشعر به من الاضطهاد - أو معاملتك مثل "الممتلكات" - في بعض علاقاتك وكيف يمكنك بدورك معاملة الآخرين (بما في ذلك النساء) مثل "الممتلكات".

● يمكن أن يساعد التفكير في هذه الروابط في تحفيزك على بناء علاقات أكثر إنصافاً مع النساء في منزلك ومجتمعك.

الجزء ٤: نشاط 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. أعط 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 تستكشفان كل جزء فيه، وافحص النقاط البارزة حيث تلمع مع الضوء والتجاويف الداكنة والطيات والنتوءات وأي عدم تناسق أو ميزات فريدة موجودة فيه.



اللمس: اقلب الزبيب بين أصابعك، واستكشف 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 معدتك.



الوضع: الآن أحضر الزبيب ببطء إلى شفتيك، ولاحظ كيف تعرف يدك وذراعك بالضبط 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، واستكشفه بلسانك.



٤. اطلب من "الأشخاص" بدء النشاط، وتوجيههم أنه يمكنهم طلب "الأشياء" لتقوم بأي نوع من النشاط، وابدأ من ذلك، يمكن لـ "الأشخاص" توجيه "الأشياء" بإيماءات اليد، باستخدام أيديهم لإظهار أنه يجب عليهم التحرك إلى الأمام أو الخلف، أو التحرك لأعلى ولأسفل، أو القفز، أو التحرك إلى جانب واحد أو الدوران حولهم.

٥. امنح المجموعات دقيقتين للـ "الأشياء" لتنفيذ الأدوار المحددة، تأكد من أن لديهم ما يكفي من الوقت لتجربة ذلك بالفعل.

٦. وأخيراً، اطلب من المشاركين العودة إلى أماكنهم في الغرفة، واستخدام أسئلة المناقشة الجماعية التالية لتيسير المناقشة.

بالنسبة إلى "الأشياء"، كيف عاملك "الأشخاص" الخاصين بك؟ ما هو شعورك؟ ولماذا؟ هل كنت ترغب في أن تعامل بشكل مختلف؟

بالنسبة إلى "الأشخاص"، كيف تعاملت مع "أشياءك"؟ كيف كان شعورك عندما تعامل شخصاً ما كأنه من ممتلكاتك؟

لماذا أطاعت "الأشياء" التعليمات التي أعطتها لها "الأشخاص"؟

هل يمكنك التفكير في العلاقات في حياتنا اليومية حيث يعامل شخص ما شخصاً آخر على أنه "شيء"؟ في حياتك اليومية، هل تعامل الآخرين مثل "الأشياء"؟ فمن هؤلاء؟ ولماذا؟

لماذا يُعامل الناس بعضهم البعض هكذا؟

ما هي عواقب العلاقة التي قد يعامل فيها شخص شخصاً آخر على أنه "شيء" يمتلكه؟

كيف يمكن أن تكون السلطة أو استخدام السلطة إيجابية؟ أي ما هي بعض الطرق الإيجابية التي يمكننا من خلالها استخدام السلطة؟

هل هناك مجموعات معينة في المجتمع تميل إلى امتلاك السلطة أكثر من غيرها؟ (انظر ما إذا كان بإمكانهم الربط أو التفكير في الطرق التي يمكن أن تمنعهم من كونهم لاجئين/ فقراء/ أقلية من الوصول إلى السلطة أو الامتيازات، ويمكن أن يمنحهم تعريفهم كرجل مساحة حيث لا يسمح بها لأفرانه الآخرين، وغيرها).

كيف يمكن أن يساعدك هذا النشاط على التفكير وربما إجراء تغييرات في علاقاتك الخاصة؟

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

٣. تذكير المجموعة بالسرية، وأهمية الاحتفاظ بما يقال خلال جلسات المجموعة داخل المجموعة.

٤. أخبر المشاركين أنه "قبل أن نجتمع الأسبوع المقبل، أود منكم مواصلة التفكير في مناقشتنا اليوم ومحاولة استخدام " قوة الجماعة " مرة واحدة من الآن وحتى الجلسة التالية، تذكر أن هذه إحدى الطرق لاستخدام السلطة بطريقة إيجابية للعمل مع شخص ما لتحقيق هدف مشترك. سأسأل عن خبراتكم في بداية الجلسة المقبلة".

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

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 تتبع 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 الأحساس بها، بحيث يتم تجربة ذلك بوعي قبل ابتلاع الزبيب بالفعل.



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.^٣

الجزء ٥: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على المشاركة اليوم.

اسأل المجموعة:

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



٣ سيناريو من تحقيق الصالح العام في العمل https://ggia.berkeley.edu/practice/raisin_meditation

صفحة المصادر ٤.١: فهم معنى القوة

قوة التمكين

القدرة على تشكيل حياة المرء والتأثير عليه، إنه يشير إلى امتلاك الأفكار والمعرفة والمهارات والمال والقدرة على إقناع نفسك والآخرين بالقيام بشيء ما، عندما يكون لدى العديد من الناس هذا النوع من السيطرة، يمكن أن يخلق أيضًا "قوة الجماعة".

القوة الكامنة

هي مشاعر الشخص بقيمة الذات ومعرفة الذات، وترتبط تلك بقدرة الأشخاص على تخيل حياة أفضل لأنفسهم والحصول على الأمل والشعور بأنهم يستطيعون تغيير العالم - الشعور بأن لديهم حقوقًا كبشر. وهو ينطوي على الشعور بالثقة بالنفس والشعور بأن لديهم قيمة لأنهم موجودون.

توجد بعض أنواع القوة فيما يتعلق بأشخاص أو المصادر الأخرى: فنحن نمتلك (أو لا نمتلك) القوة فيما يتعلق بشخص أو مجموعة أخرى لديها المزيد أو أقل أو نفس السلطة التي نمتلكها، إنها علاقة، وعلى سبيل المثال، تتضمن هذه العلاقة التي بين كل من المعلم والطالب أو أحد الوالدين وطفله.

القوة ليست ثابتة: إنها ليست شيئًا نولد به بيولوجيًا (أي أنها ليست متأصلة في أنفسنا، ولكنها مبنية على أساس الظروف والمجتمع والسياق) أو شيء لدينا دائمًا طوال الوقت، فنحن نتحرك باستمرار داخل وخارج المواقف، والعلاقات التي لدينا فيها سلطة من الممكن أن تكون أقل أو أكثر - على سبيل المثال، المرأة التي تعمل مشرفًا في العمل لديها سلطة على موظفيها، لكنها قد لا تتمتع بنفس المستوى من السلطة في المنزل مع زوجها.

ويمكن أن تؤدي السلطة إلى مشاعر إيجابية وسلبية: غالبًا ما نشعر بالإيجابية والسيطرة عندما نشعر بالقوة، وتتكون لدينا مشاعر سلبية عندما نشعر بأننا أقل قوة، وهذا يؤثر على قدرتنا على التأثير واتخاذ تصرف في موقف ما.

هناك أنواع مختلفة من القوة، والتي يمكن استخدامها بطرق مختلفة، وهذه هي:

قوة السيطرة

السيطرة على شخص ما أو موقف بطريقة سلبية، وعادة ما ترتبط بالقمع والإكراه والفساد والتمييز وسوء المعاملة، وهذا ينطوي على "الاستيلاء على القوة" من شخص آخر ثم استخدامها للسيطرة ومنع الآخرين من الوصول إليها وهي حالة ربح وخسارة.

قوة الجماعة

امتلاك السلطة على أساس القوة الجماعية و/أو الأعداد - أن يكون لديك القوة مع الأشخاص أو الجماعات، لإيجاد أرضية مشتركة بين المصالح المختلفة، وبناء هدف مشترك لصالح جميع أولئك في الجماعة، هذه السلطة تضاعف المواهب والمعرفة الفردية وتستند إلى الدعم والتضامن والتعاون.

الجلسة ٥: فهم العنف

الأهداف:



- تحديد أنواع العنف في العلاقات والعائلات والمجتمعات المحلية
- تحديد الأفراد الذين يمكنهم دعم الشباب في التعامل مع العنف

المواد:



- أفلام تخطيط.
- ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.
- أفلام أو أفلام رصاص وورق للكتابة أو الرسم.
- قبة أو سلة.
- صفحة المصادر ٥١ مع السيناريوهات.

الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ٩٠ دقيقة

(دقائق)

١٠

٦٠

١٠

٥

٥

- الترحيب وتسجيل الدخول
- ما هو العنف؟
- طلب المساعدة
- نشاط اليقظة الذهنية
- الاختتام وتسجيل الخروج

التحضير:



قبل الجلسة، فكر في المعلومات المعروفة/المقبولة إلى حد كبير من ناحية المجتمع المحلي فيما يتعلق بالعنف، مع الأخذ في الاعتبار القوانين الحالية والمساعدات المتاحة للأشخاص الذين يستخدمون العنف أو يقعون ضحايا له، نسق مع مشرفك الاستجابة المناسبة إذا اكتشفت أن أحد المشاركين قد يحتاج إلى إحالة في حالة إذا اكتشفت أنه يعاني من العنف أو سوء المعاملة.

علي ورق اللوح القلاب اكتب أنواع العنف وتعريفاتها التي ستناقش في النشاط.

هناك العديد من دراسات الحالة المقدمة، ولكنك ستستخدم ٣-٤ منهم فقط في النشاط. اقرأهم جميعًا مسبقًا واختر تلك التي تبدو أكثر ملاءمة لمجموعتك بناءً على سياقها الثقافي ونضجها ومعرفتها وما إلى ذلك.

يجب أن يكون مدير الحالة متاحًا لهذه الجلسة في حالة احتياج أي شاب إلى أي إحالات.

٣. تابع بالقول: "في معظم الأحيان، يستهدف هذا العنف الأفراد أو الجماعات التي تتمتع بقوة أقل في مجتمعاتنا. وكثير من الأشخاص يندرجون تحت هذه الفئات، ويُعد الأطفال والشباب معرضون للخطر لأن لديهم حقوقاً أقل ويعتمدون على البالغين في حياتهم للحصول على الغذاء والمأوى والأمن. كما يفعل اللاجئون أو النازحون لأنهم بعيدون عن ديارهم ومحدودون في الأفعال التي يمكنهم القيام بها مثل التنقل في البلاد أو العمل، وأحياناً يقتصرون على العيش في المخيمات، وعادة ما تدرج النساء أيضاً في هذه الفئات لأنهن يتمتعن بحقوق أقل من الرجال وغالباً ما يتعرضن للتمييز بسبب النوع الاجتماعي".

٤. أخبر المجموعة أن أعمال العنف يمكن تقسيمها إلى عدة فئات كثيرة، ووضح تعريفات العنف للمجموعة:

- **العنف الجسدي:** استخدام القوة الجسدية مثل: الضرب أو الصفع أو الركل أو الحرق أو الدفع.
- **العنف العاطفي أو النفسي:** غالباً 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 أيضاً تقييد تحركات شخص ما، ويمكن أن يكون هذا النوع من العنف لفظياً أو غير لفظي.
- **العنف الجنسي:** الضغط على شخص ما أو إجباره على القيام بأفعال جنسية (من التقبيل إلى ممارسة الجنس) ضد إرادته أو الإذلاء بتعليقات جنسية تجعل الشخص يشعر بالإهانة أو عدم الراحة، ولا يهم ما إذا كان الشخص قد وافق مسبقاً 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.

٥. حدد واقرأ ٤-٦ من سيناريوهات العنف على صفحة المصادر أ.٥. وبعد قراءة كل منها، اسأل المشاركين "هل هذا يُعد شكلاً من أشكال العنف؟ وما نوع أو أنواع العنف التي تراها؟"

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؟

هل استخدم أي شخص "تغيير الغير" منذ الجلسة الماضية؟ ماذا حدث؟ كيف كان شعورك؟

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

الجزء ٢: ما هو العنف؟ (٦٠ دقيقة)

١. أسأل المجموعة: "ما هو العنف؟" امنحهم ٥ دقائق للكتابة بقدر ما يريدون الإجابة على هذا السؤال وامنحهم خيار رسم صورة إذا كانوا يفضلون ذلك، ثم تجول بينهم واطلب من المشاركين مشاركة بعض ما كتبوه أو رسموه، ثم اكتبهم على ورق القلب، إذا حدد المشاركون أنواعاً عامة من العنف مثل "العنف البدني"، فاطلب منهم أمثلة محددة على ذلك.

٢. بعد مشاركة الجميع، اشرح للمجموعة: "العنف في أبسط مستوياته هو السبيل لفرد واحد للتحكم أو السيطرة على شخص آخر، ويسبب العنف أذى عاطفياً أو جسدياً أو غير ذلك من أشكال الأذى، وهو مدمر وضار لكل من الضحية والجاني، والعنف ليس فعلاً عشوائياً، يحدث في ظروف وبيئات محددة. ويحدث العنف في كثير من الأحيان في بعض البيئات أكثر من غيرها، كما هو الحال خلال فترات الصراع، ولكنه أيضاً موجود في بيوتنا ومجتمعاتنا، وكثيراً ما يحدث العنف داخل العائلة وغالباً ما يرتكبه الرجال ضد النساء والوالدين ضد الأطفال، وإن لم يكن هذان النوعان الوحيدان من العنف، ويعتقد الكثير من الناس أنهم يستطيعون استخدام العنف للتعامل مع مشكلة أو حلها، ولكن في الواقع، فإنه يؤدي إلى خلق العديد من المشاكل".

• **الأفكار الرئيسية:** العنف في أبسط مستوياته، هو وسيلة للتحكم في شخص آخر أو السيطرة عليه. وغالبًا لا يفكر الناس في العنف سوا أنه عدوان بدني، ولكن هناك أشكال أخرى من العنف أيضًا.

• ويعتبر العنف هو انتهاك لحقوق الإنسان للشخص ما، سواء تم تفعيله ضد النساء أو الرجال أو الأطفال، ووفقًا للبيانات والإحصاءات الرسمية على الصعيد العالمي والإقليمي والوطني، تتأثر المرأة بشكل غير متناسب بعنف الشريك الحميم، في حين أن مرتكبي هذا النوع من العنف فضلًا عن الأنواع الأخرى من الجرائم والعنف (أي جرائم القتل، والعنف الجنسي خارج المنزل، وما إلى ذلك) هم بأغلبية ساحقة من الرجال.

• من المفترض على نطاق واسع أن العنف هو جزء "عادي" و "طبيعي" من كونك رجلًا، ومع ذلك، فإن العنف هو سلوكًا مكتسبًا وليس فطريًا، وبالتالي يمكن القضاء عليه، كما ناقشنا في جلسات أخرى، فإنه يتم تربية الرجال في الغالب لقمع عواطفهم حيث يكون الغضب هو العاطفة الوحيدة التي يمكنهم التعبير عنها دون التأثير على صورتهم الذكورية، وبالإضافة إلى ذلك، يترى الرجال أحيانًا على الاعتقاد بأن لهم الحق في توقع أشياء معينة من المرأة وأن لهم الحق في الاعتداء على المرأة بدنيًا ولفظيًا إذا لم يمثلن لتوقعات الرجال.

الجزء ٣: طلب المساعدة (١٠ دقائق)

١. أخبر المشاركين أنه "عندما تتعرض أنت أو أي شخص تعرفه للعنف، فمن المهم دائمًا التحدث إلى شخص بالغ تثق به إما لطلب المساعدة أو الدعم. امنح نفسك لحظة واكتب على ورقتك خمسة أشخاص يمكنك التحدث إليهم للحصول على المساعدة أو الدعم إذا كنت أنت أو أي شخص تعرفه يعاني من العنف".

٢. امنح الجميع ٥ دقائق لإكمال قائمتهم.

٣. بعد أن يقدم الجميع قائمتهم، قدم مدير الحالة واطلب منهم التحدث لمدة دقيقة حول خيارات الموارد والإحالة للشباب.

بعد قراءة ومناقشة بعض دراسات الحالات، اطرح أسئلة المناقشة الجماعية التالية:

ما هي أنواع العنف التي من المرجح أن يتعرض لها الشباب في أعماركم؟ لماذا؟

ما هي أنواع العنف التي تحدث في العلاقات بين الرجل والمرأة؟ ما الذي يسبب هذا العنف؟ ويمكن أن تشمل الأمثلة العنف البدني أو العنف العاطفي أو الجنسي الذي قد يمارسه الرجل ضد صديق/صديقة/ زوجة بالإضافة إلى العنف الذي تستخدمه المرأة ضد أصدقائها وشريكها.

ما هي أنواع العنف الشائعة داخل العائلة؟ وما الذي يسبب هذا العنف؟ (قد تشمل الأمثلة العنف البدني/العاطفي/الجنسي الذي يستخدمه الوالدان ضد أطفالهما، أو أشكالًا أخرى من العنف بين أفراد العائلة)

ما هي أنواع العنف التي تحدث خارج حدود العلاقات العائلية أو الرومانسية؟ ما الذي يسبب هذا العنف؟ (يمكن أن تشمل الأمثلة العنف البدني بين الرجال المرتبط بالعصابات والحرب والاعتصاب والعنف العاطفي والوصم ضد بعض الأفراد أو الجماعات في المجتمع المحلي...).

هل هناك أنواع من العنف تتعلق بالنوع الاجتماعي لشخص ما؟ ما هي أنواع العنف المستخدمة ضد المرأة؟

هل الرجال وحدهم هم من يتصفون بالعنف، أم يمكن للنساء أن يكن عنيفات أيضًا؟ وما هو النوع الأكثر شيوعًا من العنف الذي يستخدمه الرجال ضد الآخرين؟ ما هو النوع الأكثر شيوعًا من العنف الذي تستخدمه النساء ضد الآخرين؟

هل "يستحق" أي رجل أو امرأة أن يتعرض للضرب أو أن يعاني من العنف على الإطلاق؟

ملاحظة الميسر: تكون الإجابة على هذا السؤال دائمًا بـ "لا"، ولكن يسأل هنا لاستكشاف فهم المشاركين تجاربهم في استخدام العنف باعتباره عقاب أو انتقام، تأكد من أنك تعزز فكرة أنه لا أحد "يستحق" أبدًا أن يتعرض للعنف.

ما هي النتائج السلبية لاستخدام العنف ضد الفتيات؟ الفتيان؟ ما هي الآثار المترتبة على العائلات؟ المجتمعات المحلية؟

ما هي بعض الإجراءات التي يمكنك اتخاذها أحيانًا لحماية نفسك من العنف؟ (أمثلة: قل "لا" حتى لو كنت تعرف الشخص، واهرب من الموقف العنيف وأخبر شخصًا بالغًا موثوقًا به، واصرخ بصوت عالٍ طلبًا للمساعدة).

ما هي بعض الإجراءات التي يمكنك اتخاذها لمساعدة شخص ما إذا كنت تعتقد أنه يتعرض للأذى؟

صفحة المصادر ٥.١: سيناريوهات العنف

تكون هناك عدة سيناريوهات متاحة لاستخدامها مع المشاركين، يرجى قراءة كل منها قبل التدريب واختيار دراسات الحالة التي تشعر أنها ستكون الأكثر ملاءمة وحساسية للمجتمع الذي تعمل فيه. يمكن أن يشمل ذلك أنواعاً أخرى من العنف الذي يحدث في البيئات المدرسية مثل التنمر أو العقاب البدني في المدارس، أو في بيئة المخيم مثل مدير المخيم الذي يطلب خدمات جنسية مقابل الطعام/المنفعة وتشمل دراسات الحالة عدة سيناريوهات للعنف الجنسي والبدني والعاطفي الذي يمارسه الرجال تجاه النساء في العلاقات الحميمة؛ وممارسة الرجال للعنف البدني تجاه النساء خارج العلاقات الحميمة؛ والعنف البدني بين الرجال؛ وكذلك العنف المجتمعي والمؤسسي ضد الأفراد أو مجموعة من الأفراد. وعند الضرورة، يمكنك تعديل دراسات الحالة هذه لتناول أنواع أخرى من العنف التي قد تحدث بين الأزواج والعائلات والمجتمع المحلي.

١. يعود رجلاً إلى المنزل من العمل جئاً جداً بعد يوم طويل، وعندما يصل، يجد أن زوجته لم تعد الطعام، فيقوم بضربها في غضب.
٢. يرى معلم طفلاً يبسيء التصرف فيبدأ في الصراخ عليه باستخدام لغة تمييزية، واصفاً إياه بأنه كالحَيوان.
٣. يتحرش جنسياً فتى كبير بفتاة صغيرة وهي في طريقها إلى المدرسة، ويصفر لها، ويناديها بأسمائها ويطلب منها أن تأتي للتحدث معه.
٤. أخبر أبا ابنته البالغة من العمر ١٤ عاماً أنها ستضطر إلى التوقف عن الذهاب إلى المدرسة لأن هناك شخصاً ما سوف تنزوجه.
٥. يعود فتى إلى المنزل في وقت متأخر جداً بعد المدرسة لأنه كان يتسكع مع أصدقائه، وقد صفعه والديه مراراً وتكراراً عندما عودته إلى المنزل.
٦. يقول فتى من عائلة معروفة بامتھان فتى من عائلة صغيرة "ليس لديك شجرة عائلة ولا أسلاف، أنت لا تملك شيء".
٧. يبدأ شاب في تسمية شخص آخر في المدرسة بلقب مهين يعتمد على جزء من اسمه الحقيقي، سرعان ما يبدأ الجميع في مناداته بهذا اللقب المهين.
٨. يغضب زوج من زوجته لأنها ذهبت إلى طبيباً ذكرًا لمعرفة حالتها الطبية وهو شخص غيور.
٩. يتحكم في خروج زوجته. في أي وقت تريد فيه مغادرة المنزل، على سبيل المثال للذهاب إلى السوق أو العمل أو لرؤية عائلتها، ويطلب منها أن تأخذ منه إذن بالخروج.
١٠. يتم إخراج فتى، يبلغ من العمر ١٢ عاماً يعيش مع عمه، من المدرسة وإجباره على العمل، ولا يسمح له بالاحتفاظ بأي من المال.

الجزء ٤: نشاط اليقظة الذهنية

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم من خلال نشاط يقظة ذهنية يسمى التأكيدات، وخلال هذا النشاط، ستجعلهم يغمضون أعينهم ويفكرون فيما هم ممتنون له.
٢. اطلب من المشاركين إغلاق أعينهم و اسألهم "فكر في شيء واحد أنت ممتن له اليوم، وما الذي يجعلك ممتناً لذلك؟ لمن يجب أن تكون ممتناً؟"، وامنحهم ٣٠ ثانية للتفكير.
٣. اطلب منهم فتح أعينهم وكتابة ما يشعرون بالامتنان له على قطعة صغيرة من الورق (أو بطاقة) بدون أسمائهم.
٤. اجمع هذه الأوراق في قبة أو سلة واقراها بصوت عالٍ للمجموعة.
٥. أشكر المجموعة على تأثرهم ومشاركة ما يشعرون بالامتنان له.

الجزء ٥: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على المشاركة اليوم.

اسأل المجموعة:

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

٢. وبعد 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.

الجلسة ٦: بناء التعاطف

الأهداف:



- تحديد الطرق التي قد تتسبب بها نحن أو الآخرون في إلحاق الأذى بالآخرين أو أشكال العنف التي ترتكب ضدنا أو تحيط بنا، بما في ذلك العنف العاطفي والجسدي والجنسي
- تحديد الطرق التي يمكن من خلالها استمرار دائرة العنف وإمكانية كسرها
- إدراك أن الكثير منا قد تعرض لأشكال مختلفة من السلوك الضار أو العنيف، وأن لدينا القدرة على إحداث تغيير من خلال اختيار ألا نكون عنيفين

المواد:



- أفلام تخطيط.
- ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.
- أفلام أو أفلام رصاص.
- أربع ورقات من الورق أو بطاقات الملاحظات لكل مشارك، بالإضافة إلى ورقة إضافية لنشاط اليقظة الذهني.
- أربعة حبال، طريقة لتثبيت الحبال على الحائط، ودبابيس أو شريط لاصق لتثبيت الورق على الحبال.

الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ٧٥ دقيقة

(دقائق)

١٠
٥٠
٥
١٠

الترحيب وتسجيل الدخول
حبال تستخدم لنشاط التعاطف
نشاط اليقظة الذهنية
الاختتام وتسجيل الخروج

التحضير:



قم بتحضير أربعة حبال قبل بدء الجلسة، اكتب الأشياء التالية على أحد البطاقات وضعها حيث تكون كل بطاقة على حبل مخصص لها.

- مثال على شخص يؤدي شخصاً آخر
- كيف يمكن أن يشعر شخص ما عندما يتعرض للأذى
- كيف يمكن أن أشعر إذا أذيت شخصاً آخر
- كيف يمكن أن أشعر إذا تعرضت للأذى

١. وضح أن النشاط اليوم سيواصل المناقشات السابقة حول العنف وكيف يؤثر علينا وعلى عائلاتنا ومجتمعاتنا المحلية ومجتمعنا الكبير.

٢. بعد إعداد الحبال الخاصة بنا، أعط أربع أوراق لكل مشارك.

٣. اطلب من كل مشارك التفكير لفترة من الوقت في الأشياء التي ربما رأوها أو سمعوها وكتابة رد قصير على كل فئة من الفئات الأربع على الحبال، ويجب على كل شخص كتابة ردًا واحدًا على الأقل لكل حبل (أو فئة)، انتظر حوالي ١٠ دقائق للقيام بهذه المهمة، اشرح لهم أنه لا ينبغي عليهم كتابة الكثير، فقط بضع كلمات أو عبارة واحدة تكفي، ذكرهم بعدم وضع أسمائهم على البطاقات، وأخير المشاركين أيضًا أن هذا النشاط لا يركز على العنف البدني؛ بل يمكن أن يشمل العنف أمورًا ضارة تكلمنا عنها أو قد قيلت لنا على سبيل المثال.

٤. اطلب من المشاركين وضع بطاقاتهم مقلوبة على طاولة في الجزء الأمامي من الغرفة، حيث تكون مجموعة واحدة لكل فئة من الفئات الأربع على الحبل، قم بخلط البطاقات وابدأ في وضعهم على الحبال المختلفة أو ورق اللوح القلاب لكل فئة من الفئات الأربع.

٥. وبعد أن تكون جميع الردود على الحبال، اسمح للمجموعة بالتنجول وقراءة جميع الردود، ثم اطرح أسئلة المناقشة الجماعية التالية:

كيف نشعر عندما يستخدم شخص ما العنف ضدنا؟
كيف نشعر عندما نعمل أو نقول شيئًا يؤدي شخصًا آخر؟
ما هو دور "مربع الرجل" و "مربع المرأة" فيمن يستخدم العنف في مجتمعنا ومن يتعرض للعنف؟
ما هي العواقب على الأشخاص الذين يتعرضون للعنف؟
كيف تصور وسائل الإعلام (الموسيقى والإذاعة والأفلام والمواد الإباحية وما إلى ذلك) بعض العنف الذي تحدثنا عنه؟
ما هو الدور الذي تعتقد أنك يمكن أن تؤديه في منع دورات العنف في عائلتك وبين زملائك وفي مجتمعك المحلي؟
ما هي طرق شفاء هذا الألم؟ ما الذي يمكنك فعله لمساعدة شخص تعرض للأذى؟ كيف تشعر عندما تساعد الآخرين؟
ماذا تعلمت في هذا النشاط للمساعدة في التغلب على العنف؟

٦. بعد أن تكون قد طرحت أسئلة المناقشة، أسأل المجموعة على ما كان عليه الأمر بالنسبة لهم للتحدث عن العنف والاعتداء التي ربما رأوها أو سمعوا عنه أو تعرضوا لها.

الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

اطرح على المجموعة الأسئلة التالية وادع بعض المتطوعين للمشاركة:

كيف حالكم؟

هل حصل أي شيء منذ الجلسة السابقة؟

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

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

الجزء ٢: حبل التعاطف (٦٠ دقيقة)

ملاحظة للميسر:

في حين أنه من الأهمية بتذكير الشباب في كل جلسة بحدود السرية واستعراض القواعد الأساسية، فإن هذا النشاط يطلب من الشباب التفكير بعمق أكبر في تعرضهم للعنف وبالعنف الذي ربما قد ارتكبه. يجب تذكير المشاركين بأن المناقشة مجهولة الهوية؛ فيجب ألا يضعوا أسماءهم على الأوراق، ذكر الشباب بأنهم ليسوا بحاجة إلى الإفصاح عن أي شيء.

- عندما نتحدث عن الإساءة والعنف وإيذاء الأشخاص، فإننا نميل إلى التفكير فقط في الاعتداء البدني، ولكن من المهم التفكير في أشكال أخرى من العنف، فمن الضروري أيضًا مساعدة الشباب على التفكير في العنف الذي يمارسونه، لأننا في كثير من الأحيان نعتقد أن الآخرين يتسمون بالعنف، ولكننا لا نعتقد أننا كذلك.
- إذا كان ذلك ممكنًا، يجب أن يتم التيسير من خلال شخص تم تدريبه على دعم الناجين بحيث يكون لدى الشباب شخص محدد الهوية للتحدث إليه إذا رغبوا في ذلك، يتسم محتوى هذا النشاط بالحساسية الشديدة، ومن الممكن ألا يشعر الشباب بالارتياح أثناء المناقشة، وينبغي السماح لهم بالاعتذار إذا رغبوا في ذلك، وينبغي إعطاء جميع الشباب - وتذكيرهم بكيفية استخدامها - المصادر ذات الصلة بالعنف بين الأشخاص في نهاية الجلسة مع توزيع نسخ ورقية من تلك المصادر عليهم.

الجزء ٤: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على المشاركة اليوم.

أسأل المجموعة:

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

٢. وبعد 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. أخبر المشاركين أنه قبل أن نلتقي الأسبوع المقبل، أود منكم أن تستمروا في التفكير في مناقشتنا اليوم حول التعاطف ومحاولة وضع أنفسكم في مكان شخص آخر. وإذا كان لديك خلاف أو جدال، فحاول رؤية وجهة نظر الشخص الآخر وفهم من أين جاء بها. وستتحدث عن خبراتكم الأسبوع المقبل.

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



٧. إذا أظهر أي شخص في المجموعة حاجة إلى اهتمام خاص من شيء قيل أثناء المناقشة، فتأكد من أنك باعتبارك ميسراً ستتواصل معه بعد الجلسة، واسأله عن شعوره، واشرح له أنه كان موضوع اليوم صعباً ولذلك أنت تراه مستاء/حزين... اعرض عليه إحضاره لمقابلة أحد قادة الموقع الذين يمكنهم دعمه (في الوكالة التي يعقد فيها البرنامج) ومساعدته في فهم المشاعر القوية التي يعاني منها. تأكد من أن الشاب يعرف أين يحصل على المساعدة، وفكر في إحالته إلى الخدمات المناسبة، وناقش المشكلة مع كبار الموظفين الآخرين في منطقتك (انظر مقدمة هذه الأنشطة). يجب على الميسرين الالتزام بمتطلبات الإبلاغ الإلزامية على النحو المحدد من قبل وكالتهم أو منظماتهم.

• **الأفكار الرئيسية:** هناك العديد من الطرق التي يمكن للأشخاص من خلالها أن يكونوا مؤذنين تجاه الآخرين. يمكن أن يشمل ذلك الطرق البدنية واللفظية والعاطفية لإيذاء بعضهم البعض، إيذاء الآخرين بهذه الطرق هو شكل من أشكال العنف.

• غالباً ما ينتقل العنف من شخص لآخر، ومن المرجح أن يؤدي الشخص الذي تعرض للأذى الآخرين لاحقاً بسبب الألم الذي يشعر به، وهذا لا يعني أن العنف سيحدث بالتأكيد، بل يعني فقط أنه قد يحدث، التعرف على الأذى وإيجاد الدعم للألم هي بعض الطرق لمنع حدوث ذلك. إن استخدام قوتنا لمعاملة الآخرين باحترام ورعاية، ودعم أولئك الذين تعرضوا للأذى هو طريقة أخرى لمنع الأذى ومساعدة أولئك الذين يعانون منه.

• لذا نحن لدينا الفرصة هنا لكسر حلقة العنف التي نعيشها ولمنع تلك الحلقة من الانتقال إلى الآخرين.

الجزء ٣: نشاط اليقظة الذهنية

١. أخبر المشاركين أنك ستفقدهم من خلال نشاط اليقظة الذهنية الذي يطلق عليه رسم ما تشعر به. وخلال هذا التمرين، ستحاول توجيه عواطفك إلى نشاط رسم قصير.

٢. اطلب من كل شخص أخذ ورقة وقلم.

٣. أخبر المشاركين أن يأخذوا ٣٠ ثانية للقيام ببعض تمارين التنفس العميق والتركيز على ما يشعرون به.

٤. وعلى أوراقهم، اطلب من المشاركين قضاء ٤-٣ دقائق التالية لرسم شيء يعكس شعورهم في الوقت الحالي. وهذا لا يحتاج إلى أن يكون صورة خيالية أو صورة مرسومة جيداً.

الجلسة ٧: فهم عائلتي

الأهداف:



- التفكير في تأثير الوالدين ورموز السلطة على المشاركين
- مناقشة كيف يمكن للمشاركين أخذ الجوانب الإيجابية لتأثير والديهم وكذلك تناول الآثار السلبية لذلك حتى لا يكرروا الأنماط الضارة

المواد:



أفلام تخطيط.
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.

التحضير:



فكر في علاقتك مع والدك ووالدتك، أو غيرهم من مقدمي الرعاية في حياتك، كيف ستجيب على الأسئلة التي ستطرحها في هذا النشاط؟ إذا كنت أحد الوالدين، فكيف أن كونك أحد الوالدين قد غير طريقة تفكيرك بشأن والديك وتجربتك عندما كنت طفلاً؟ كن مستعداً لمشاركة بعض هذه الأشياء مع المشاركين.

الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ٧٥ دقيقة

(دقائق)

١٠

٥٥

٥

٥

الترحيب وتسجيل الدخول
ميراث والدي
نشاط اليقظة الذهنية
الاختتام وتسجيل الخروج

٥. اقرأ العبارات بصوت عالٍ واطلب من المشاركين كتابة إجاباتهم. ثم اسأل المشاركين عما إذا كان أي منهم يرغب في مشاركة إحدى إجاباتهم على هذه الأسئلة، لا ترغب أي شخص على التحدث وهو لا يريد ذلك.

٦. الآن كرر العملية، ولكن اسأل عن أمهات المشاركين. اطلب من الجميع إغلاق أعينهم و التفكير في شيء ممتع يستمتعون به مع أمهاتهم، يمكن أن يكون أي شيء يريدونه سواء كان الطهي أو أعمال في المنزل أو مشاهدة التلفزيون أو القيام ببعض المهام أو أي شيء آخر، إذا لم يكن لديهم أمًا أو لا يعرفون أمهم، فاطلب منهم التفكير في أي شخصية أثوية مهمة في حياتهم مثل الجدة أو العمّة أو الأخت الكبرى أو المعلمة.

٧. أخبر المجموعة أن تقضي دقيقة في التفكير في الوقت الذي يقضونه مع هذه الشخصية الأثوية، وماذا عن تلك الأوقات التي يستمتعون بها، ولماذا؟

٨. بعد دقيقتين، اطلب من الجميع فتح أعينهم واطلب من المتطوعين المشاركة لفترة وجيزة بالحديث حول الوقت الذي يقضونه مع والدتهم أو مقدمة الرعاية الأثوية.

٩. بينما يشارك كل شخص قصته، اشكرهم على امتلاكهم القوة العاطفية لمشاركتها مع المجموعة، بمجرد انتهاء الجميع من المشاركة، اشكرهم مرة أخرى على الثقة التي يتمتع بها المشاركون في المجموعة.

اكشف عن قطعة الورق القلاب التي أعدتها باستخدام العبارات التالية:

- أمر واحد واحد تفعله أمني يجعلني أشعر بالحب والاهتمام وهو..
- أمر واحد تفعله أمني معي لا احبه أو يجعلني غير سعيد وهو ...

١٠. اقرأ العبارات بصوت عالٍ واطلب من المشاركين كتابة إجاباتهم، ثم اسأل المشاركين عما إذا كان أي منهم يرغب في مشاركة إجاباتهم على هذه الأسئلة، لا ترغب أي شخص على التحدث وهو لا يريد ذلك.

اجمع المجموعة معًا مرة أخرى وقم بقيادة مناقشة مع أسئلة المناقشة الجماعية التالية:

ما هي الأشياء الإيجابية في علاقتك مع والديك التي تقدرها؟ ولماذا هذه الأشياء مهمة بالنسبة لك؟ في الكثير من العائلات، نسمع أشياء مثل "يجب ألا يبكي الرجال"، "يجب على الرجال تربية الأبناء ليكونوا صارمين". كيف تعتقد أن هذا يؤثر على آباءنا؟ وكيف تعتقد أنه يؤثر على طريقة تربيتهم لنا؟ كيف تعتقد أن هذه المعتقدات أثرت على أمهاتنا؟ كيف تختلف حياتك اليوم عن حياة والدك ووالدتك عندما كانا في مثل عمرك؟ ما هي بعض التحديات التي واجهوها والتي لا تواجهها الآن؟ ما هي بعض التحديات التي تواجهها والتي لم يواجهوها وقد يواجهون صعوبة في ادراكها؟

الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

اطرح على المجموعة الأسئلة التالية وادع بعض المتطوعين للمشاركة:

كيف حالكم؟
هل حصل أي شيء منذ الجلسة السابقة؟
هل تحدثت مع أي شخص حول المواضيع التي ناقشناها الجلسة السابقة؟
هل وضع أي شخص نفسه في مكان شخص آخر الأسبوع الماضي وتعاطف مع حالته؟

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

الجزء ٢: ميراث والدي (٥٠ دقيقة)

١. اطلب من الجميع إغلاق أعينهم و التفكير في شيء ممتع يستمتعون به مع والدهم. يمكن أن يكون أي شيء يريدونه سواء كان ذلك ممارسة الرياضة معًا أو مشاهدة التلفزيون أو القيام ببعض المهام أو أي شيء آخر، إذا لم يكن لديهم أبًا أو لا يعرفون والدهم، فاطلب منهم التفكير في أي شخصية ذكورية مهمة في حياتهم مثل الجد أو العم أو الأخ الأكبر أو المعلم.

٢. أخبر المجموعة أن تقضي دقيقة في التفكير في الوقت الذي يقضونه مع هذا الرجل، وماذا عن تلك الأوقات التي يستمتعون بها، ولماذا؟

٣. بعد دقيقتين، اطلب من الجميع فتح أعينهم، واطلب من المتطوعين المشاركة لفترة وجيزة بالحديث حول الوقت الذي يقضونه مع والدهم أو مقدم الرعاية "الذكر".

٤. بينما يشارك كل شخص قصته، اشكرهم على امتلاكهم القوة العاطفية لمشاركتها مع المجموعة، بمجرد انتهاء الجميع من المشاركة، اشكرهم مرة أخرى على الثقة التي يتمتع بها المشاركون في المجموعة.

اكشف عن قطعة الورق القلاب التي أعدتها باستخدام العبارات التالية:

- أمر واحد يفعله والدي يجعلني أشعر بالحب والاهتمام وهو ..
- أمر واحد يفعله والدي معي لا احبه أو يجعلني غير سعيد وهو ..



الجزء ٤: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على المشاركة اليوم.

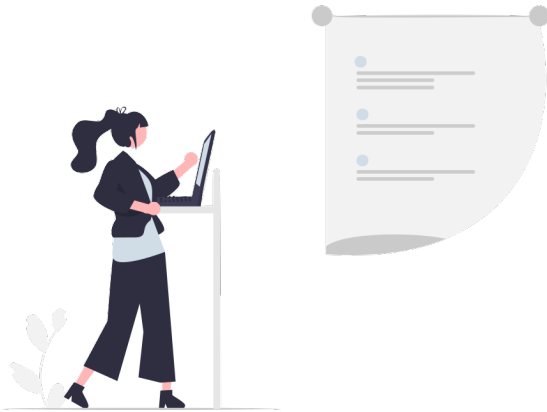
اسأل المجموعة:

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.



ملاحظة للميسر: في بيئات مخيمات اللاجئين، قم
بإعطاء اهتمام خاص للاختلافات في أوضاع الأجيال وكيف
سيؤدي ذلك دورًا في الإجابات على هذا السؤال (أي النشأة
في مخيم للاجئين مقابل الحياة "الطبيعية" التي قد يكون
والديهم عاشوها).

- **الأفكار الرئيسية:** "لقد تشكلت من نحن اليوم" من
خلال تجاربنا للوصول لمرحلة النضج، الإيجابية والسلبية
على حد سواء. يمكنهم، ولكن ليس عليهم تحديد من
سنصبح في المستقبل. إن التفكير في ماضينا يمكننا
من اتخاذ خيارات إيجابية للمستقبل من خلال استبدال
المواقف والسلوكيات السلبية بأخرى إيجابية."
- عندما تواجه تجارب غير سارة مثل العنف أو التنمر أو
غيرها من المشاكل مثل التعامل مع الشباب، فمن
المهم التحدث إلى والديك حول هذا الموضوع أو التواصل
للحصول على المساعدة من البالغين الآخرين الذين
يمكنهم مساعدتك، تذكر الأشخاص الخمسة الذين
فكرت فيهم في جلسة الأسبوع الماضي، هناك عدد أكبر
من البالغين الذين يرغبون في مساعدتك ويمكنهم
مساعدتك أكثر مما قد تدرك."

الجزء ٣: نشاط اليقظة

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم من خلال نشاط اليقظة
الذهنية المسمى بالتدليك الذاتي.
٢. اطلب من المشاركين أن يجمعوا أيديهم معًا ويستخدموا
إبهامًا واحدًا لفرك اليد الأخرى، واستمر في ذلك لمدة ٣٠ ثانية
ثم بَدَل 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
جباھهم، والفرك بلطف بحركة دائرية لمدة ٣٠ ثانية.
٦. خذ ٣ أنفاس عميقة طويلة.

الجلسة ٨: 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 اليافعين واليافعات، وخاصة الرجال، في التعبير عن مشاعرهم ونتائج هذه التعبيرات على علاقاتهم

المواد:



أفلام تخطيط.
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.
نسخ مطبوعة من صفحة المصادر ٨.١، "ماذا أفعل عندما أكون غاضبًا".
قطع صغيرة من ورق الكتابة.
أفلام حبر أو رصاص لجميع المشاركين.

الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ٨٠ دقيقة

(دقائق)

١٠
٢٥
٣٥
٥
٥

الترحيب وتسجيل الدخول
ماذا أفعل عندما أكون غاضبًا؟
التواصل مع عائلتي
نشاط اليقظة الذهنية
الافتتاح وتسجيل الخروج

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، وأيضًا، وإذا كان لديهم أطفال في نفس الفئة العمرية للمشاركين، فكر في كيفية الرد على الأسئلة في هذه الجلسة.

راجع صفحة ٨.٢ من المصادر حتى تكون أكثر إدراكًا بمنهجية النشاط "ماذا أفعل عندما أكون غاضبًا".

يجب على الميسرين أيضًا تحديد مراكز المشورة النفسية المحلية أو المتخصصين الذين يمكن إحالة المشاركين إليهم، إن أمكن.

الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

اطرح على المجموعة الأسئلة التالية وادع بعض المتطوعين للمشاركة:

كيف حالكم؟

هل حصل أي شيء منذ الجلسة السابقة؟

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

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

الجزء ٢: ماذا أفعل عندما أكون غاضبًا؟ (٢٥ دقيقة)

ملاحظة للميسر: بالنسبة للشباب الذين يمرون بمرحلة البلوغ، من المهم أن نفهم أن قدراتهم على التنظيم العاطفي لم تتطور بشكل كامل. بمعنى أنه خلال فترة المراهقة المبكرة، قد تكون مشاعر اليافعين أقوى وتتغير بشكل متكرر. هذه وظيفة لجزء من الدماغ ينظم الغضب والعواطف الأخرى تسمى قشرة الفص الجبهي. نظرًا لأن هذا لم يتم تطويره بشكل كامل إلا بعد سن المراهقة، فقد لا يفهم الشباب تمامًا ماذا أو لماذا يشعرون بشعور معين ويكونون قادرين على تنظيم كيفية تعبيرهم عن أنفسهم.

١. ذكر المشاركون أنك تحدثت قبل بضعة أسابيع عن العنف وآثاره السلبية، ولنفترض أنهم سيتحدثون في هذه الجلسة عن المشاعر وعلاقتها بالعنف.

أسأل المشاركين عما يلي:

كيف تعرف نفسك عندما تكون حزينا (على سبيل المثال؛ طاقتي تنخفض، ولا أشعر بالرغبة في الخروج من البيت)؟

كيف تصرف نفسك عندما تكون سعيدًا (على سبيل المثال؛ أبتسم، وأشعر أنني أستطيع أن أفعل أي شيء ممكن)؟

وضح أنه "عندما تصبح بالغًا، وتشعر بالمزاجية أو الاكتئاب في لحظة والسعادة في اللحظة التالية فهذا سيكون أمرًا طبيعيًا، ومع ذلك، هذا لا يعني أن مشاعرك لديها سيطرة كاملة عليك، ويُعتبر الغضب هو أحد المشاعر التي غالبًا ما نشعر أنها تسيطر علينا، حيث إن الغضب هو عاطفة طبيعية وعادية يشعر بها كل إنسان في مرحلة ما من الحياة، ومع ذلك، فإن الكثير من الأشخاص يخلطون بين الغضب والعنف، والعنف هو سلوك، ويكون إحدى الطرق التي يعبر بها بعض الأشخاص عن غضبهم. ولكن هناك العديد من الطرق الأخرى للتعبير عن الغضب - طرق أكثر إيجابية - نتيجة العنف، ومن المهم أن نتعلم كيف نعبّر عن غضبنا بدلًا من السماح له بالتراكم داخلنا، فعندما نسمح للغضب بالتراكم داخلنا، فإننا نكون على حافة الانفجار، وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الطرق الصحية للتعبير عن الغضب إلى نتائج أفضل."

٢. وضح للمجموعة أنك ستحدث الآن عن كيفية الرد على الغضب.

٣. اطلب من المشاركين الاسترخاء واغلق أعينهم، وقل: "فكر في موقف ما عندما كنت غاضبًا، وقد يكون مع أحد الوالدين أو مع صديق، ماذا حدث وقتها؟ لا تقل ذلك بصوت عالٍ، فقط فكر في الأمر"، وامنحهم بضع دقائق للتفكير بصمت.

الخطوة الاختيارية: قم بتوزيع أوراق وأقلام حبر/رصاص على كل شخص في المجموعة، واطلب منهم كتابة جملة أو جملتين عن موقف شعروا فيه بالغضب.

٤. بعد ذلك، قل "في هذه الحالة، حاول أن تتذكر ما كنت تفكر وتشعر به".

الخطوة الاختيارية: بدلًا من ذلك، يمكنهم كتابة واحد أو اثنين من المشاعر التي شعروا بها عندما كانوا غاضبين.

٥. قل ما يلي: "في كثير من الأحيان بعد أن نشعر بالغضب، نبدأ في التصرف بعنف، ويمكن أن يحدث هذا قبل أن ندرك أننا غاضبين، بعض الرجال والنساء يتفاعلون على الفور: بالصراخ ورمي الأشياء في جميع أنحاء الغرفة أو ضرب شيء ما أو شخص ما، وفي أوقات أخرى، قد نشعر بالاكتئاب أو نعزل أنفسنا أو نبقي صامتين، الآن بعد أن تعيد التفكير في السيناريو الذي كنت غاضبًا منه؛ كيف ظهر هذا الغضب؟ كيف تصرفت؟"

الخطوة الاختيارية: يمكنهم كتابة جملة أو بضع كلمات حول كيفية تفاعلهم.

٦. قسّم المشاركين إلى مجموعات من أربعة أو خمسة على الأكثر، واطلب منهم مشاركة ما كتبوه أو فكروا فيه في المجموعة، وامنحهم ١٠ دقائق لمشاركة المجموعة.

٧. اطلب من كل مجموعة تبادل الأفكار حول طرق واقعية وإيجابية للتصرف عندما نكون غاضبين من أحد الوالدين أو الأخوة أو الأصدقاء، وامنحهم ١٠ دقائق لتبادل الأفكار.

٨. اطلب من كل مجموعة تقديم إجاباتها.

٩. استخدم صندوق "طرق إيجابية للإجابة عندما أكون غاضبًا". وذلك لتقديم اقتراحات إضافية حول كيفية حل النزاعات عندما نكون غاضبين.

طرق إيجابية للتصرف عندما أكون غاضبًا

الحصول على مساعدة من الآخرين

اطلب من شخص ما أو مجموعة صغيرة من الأشخاص الذين تثق بهم الاستماع إلى أسباب غضبك والمساعدة في التوصل إلى حلول للتعامل مع هذه المشاعر الصعبة.

خذ نفسًا في الهواء النقي

إن أخذ نفس في الهواء النقي هو ببساطة الخروج من حالة الصراع والابتعاد عن الشخص الذي يجعلك غاضبًا. ويمكنك العد إلى ١٠ أو التنفس بعمق أو المشي أو القيام بنوع من الأنشطة البدنية. في محاولة للبقاء هادئًا، وعليك أيضًا أن توضح للشخص الآخر أنك ستخرج لاستنشاق الهواء النقي لأنك تشعر بالغضب. على سبيل المثال، "أنا غاضب حقًا منك وأحتاج إلى بعض الهواء النقي، وأحتاج إلى المشي قليلاً، حتى لا اضطر لاستخدام العنف أو أبدأ بالصراخ، وعندما أهدأ، يمكننا مناقشة المشكلة معًا."

استخدام الكلمات دون الإساءة

إن استخدام الكلمات دون الإساءة يعني تعلم كيفية التعبير عن أمرين: أن تقول للشخص الآخر لماذا أنت مستاء، وأن تقول ما تريد من الشخص الآخر دون الإساءة أو الإهانة. على سبيل المثال، "أنا غاضب منك لأن ..." و "أريدك أن ..."

الجزء ٣: التواصل مع عائلتي (٣٥ دقيقة)

١. قدّم هذا 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."

٢. قسّم المجموعة إلى ٣ مجموعات صغيرة. وزع المصدر صفحة ٨١: التواصل مع أولياء الأمور، وخصص لكل مجموعة قسمًا من النشرة لقراءة (ماذا ومتى وكيف) ولخص القسم الخاص بهم للمجموعة الأكبر. ملاحظة للميسر: بالنسبة للمجموعات منخفضة المعرفة بالقراءة والكتابة، يجب على الميسر نقل المعلومات الموجودة في صفحة الموارد بطريقة سهلة الهضم وتفاعلية.

٣. تابع "في السيناريوهات التالية، أريدكم جميعًا أن تتظاهروا أنكم أحد الوالدين وتحدثوا عن شعوركم تجاه هذا الموقف وكيف ستعاملون معه - باعتباركم أحد الوالدين، ثم حاول أن تتخيل عما تريد أن يقوله والدك إذا كنت أنت الشاب الذي في ورطة، وحاول التفكير في حلول إيجابية للمشاكل ستجعل الجميع سعداء في كل سيناريو، أو على الأقل راضين عنها.

٤. قسّم المشاركين إلى ثلاثة مجموعات وقم بتحديد لكل واحد منهم إحدى السيناريوهات أدناه، واطلب منهم التصرف في السيناريو بطريقتين - الطريقة الأولى هي التفاعل حيث يكون هناك تواصل خفيف بين الوالد والطفل، والطريقة الثانية هي التفاعل حيث يوجد تواصل جيد بين الوالد والطفل، وامنحهم ٧ دقائق لتبادل الأفكار حول الدورين.

- من المفترض أن تعود إلى المنزل مباشرة بعد المدرسة، ولكن يومًا ما تستغرق وقتًا أطول من المعتاد في التحدث مع أصدقائك والحصول على وجبة خفيفة، ثم تتأخر بسبب إغلاق الجسر، وعندما تعود إلى المنزل، يشعر والدك بالقلق والغضب.
- لقد فاتك واجبين في المدرسة ويرسل مدرسوك ملاحظة إلى والديك حول هذا الموضوع، وأنت لم تقصد تفويت المهام، لكنك نسيت إحداها وفقدت الأخرى، كما أنك لا تريد إعطاء والديك ملاحظة بسبب الطريقة التي تعتقد أنهم سيتفاعلون بها.
- لقد كنت تقضي بعض الوقت بعد المدرسة مع شخص من الجنس الآخر تحبه، وفي أحد الأيام يخبر أخوك الأصغر والديك عن غير قصد بذلك، ويريدونك أن تتوقف عن الذهاب إلى المدرسة.

٥. اطلب من كل مجموعة واحدة تلو الأخرى تقديم دورها ومناقشتها مع الجميع، هل يتفقون مع كيفية تقديم الحل؟ هل كان هناك أي شيء آخر يقترحون القيام به للتواصل بشكل جيد؟

بعد أن تقدم جميع المجموعات، اطرح أسئلة المناقشة الجماعية التالية:

- ما رأيك في القائمة؟ هل تعتقد أن بعض الاقتراحات ستنجح حقًا؟ أي منها ولماذا؟
- هل يمكنك التفكير في أي مواقف في حياتك الآن نستخدم فيها بعضًا من هذه المواقف التي قد تساعدك على التواصل مع بعضكم البعض؟
- هل هناك أي اقتراحات تعتقد أنها لن تنجح كذلك؟ لماذا؟
- كيف يمكننا أن نتذكر "أن نرى من خلال عيون شخص آخر" عندما نكون غاضبين من بعضنا البعض؟
- ما الذي يمكن فعله أيضًا لمعالجة الأسباب الشائعة للخلاف بين الوالدين والأطفال؟

الجزء ٥: الاختتام وتسجيل الخروج (٥ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على المشاركة اليوم.

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. أخبر المشاركين أنه "قبل أن نلتقي الأسبوع المقبل، أود
منكم مواصلة التفكير في مناقشتنا اليوم، وممارسة
إحدى الاستراتيجيات الصحية التي تحدثنا عنها "للتعامل
مع الغضب"، وتذكر أن هذا يمكن أن يكون أحد الأمور مثل:
أخذ نفس عميق، أو التواصل بوضوح حول شعورك في ذلك
الموقف أو الابتعاد للتهديئة قبل قول شيء ما، ويمكننا
التحدث عن الكيفية التي سارت بها الجلسة التالية.

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

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

• **الأفكار الرئيسية:** تعكس المشاعر المختلفة
الاحتياجات المختلفة، ومن الأفضل أن تتعلم كيفية
التعرف على مشاعرك وفهمها/ قبولها والتعامل معها
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.

• على الرغم من أنك لست مسؤولاً عما تشعر به، إلا أنك
تكون مسؤولاً عن كيفية تصرفك وتعاملك مع مشاعرك،
ومن المهم التمييز بين "العاطفة" و "السلوك"، والعمل
بجد في التعبير عن المشاعر دون التسبب في ضرر لأنفسنا
وللآخرين.

الجزء ٤: نشاط اليقظة الذهنية (٥ دقائق)

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
أيضاً)، 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 نفساً عميقاً
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.

صفحة الموارد ٨.١: التواصل مع والدي

ماذا تقول:

- تحدث بنفسك، ولا تدع الآخرين يتحدثون نيابةً عنك، لن يعبر أحد عن معتقداتك أو مشاعرك أو أفكارك مثلك.
- ابدأ عباراتك بكلمة "أنا" وليس "أنت"، "أنا أشعر بالأذى عندما تتحدث معي هكذا"، بدلاً من "أنت لا تتحدث معي أبداً وكأنني إنساناً".
- إظهار الاحترام حيث لكل منا طابعه المميز. ومن حين لآخر، ضع جانباً حقيقة أنهم والديك واستمع كما لو كانوا شخصاً آخر.
- قل أنك آسف عندما تفعل شيئاً خاطئاً.
- اعترف بذلك عندما يكون الشخص الآخر على حق أو ربما يكون على حق. أو قد يكون لديه فكرة أفضل.
- أظهروا تقديركم لبعضكم البعض، ولاحظ ما يفعله كل منكم بشكل صحيح.
- انتبه لرد فعلك من الداخل، وإذا كنت منزعجاً، خذ وقتك لتهدأ.
- اسأل "لماذا" قالوا شيئاً أو اتخذوا قراراً بدلاً من افتراض السبب، ثم أجب بناءً على هذا التفسير.

متى تقولها:

- إذا كنت منزعجاً، خذ وقتاً لتهدأ قبل محاولة التحدث، نحن لا نتحدث أو نفكر أو نسمع بوضوح عندما نشعر بالضيق.
- حدد وقت محادثاتك، لا تنتظر حتى تنزعج، ولا تحاول التحدث عندما تكون مشغولاً أو متعباً أو جائعاً. أو عندما يكون والداك/أطفالك مشغولين أو متعبين أو جائعين.

وأخيراً..

- فكر فيما سيكون عليه الأمر عندما تكون إحدى والديك، لن يغير هذا ما تريده، ولكنه سيساعدك على فهم ردود أفعال والديك، ويمكن أن يساعد ذلك على تهدئتك والتحدث بشكل أكثر وضوحاً.
- افعل ذلك بطريقة أن تكون في مكان الشخص الآخر من حين لآخر.

كيف تقولها:

- اعمل على التحكم في لغة جسدك: الإشاحة بالنظر، والتنهدات الشديدة وردود الفعل العاطفية الأخرى وصرف انتباه والديك عما تقوله.
- انتبه لرد فعلك من الداخل، وإذا كنت منزعجاً، خذ وقتك لتهدأ، حيث أننا لا نتحدث أو نسمع جيداً عندما نكون مستأثرين.
- استمع إلى ما يقال لك أيضاً، واسمعه ثم قدم وجهة نظرك.

مقتبس من "Teens and Parents: Tips for Communicating with each other" from Life Tide Counseling.

الجلسة ٩: العلاقات الصحية

الأهداف:



- تسمية السلوكيات بالصحية وغير الصحية الموجودة في جميع أنواع العلاقات الشخصية
- ذكر أهم خصائص العلاقة الصحية للأشخاص أنفسهم بصورة شخصية
- مناقشة طرق توصيل رغبتك في تفاعلات أكثر صحة واحترامًا

المواد:



أقلام تخطيط.
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.
بالونات.

التحضير:



قبل النشاط، اكتب فئات "نطاق العلاقة" التالية بخط كبير على قطع منفصلة من الورق: وهي "صحي" و "غير صحي" و "يعتمد على".

اكتب كل من "مواقف العلاقة" التالية على قطع منفصلة من الورق بخط كبير. بالإضافة إلى ذلك، قم بتحضير ٥-١٠ سيناريوهات آخريين بناءً على أنواع السيناريوهات التي تعرف أن الشباب في مجموعتك قد يواجهونها.

- صفك والدك عند عودتك إلى المنزل في وقت متأخر.
- والدك حنون ويخبرك كم يحبونك.
- عندما يمرض أحد الجيران، يجب تسأل عليه وتعرف ما إذا كان بحاجة إلى أي مساعدة.
- يناديك اخوك بقوله الكسول والغبي أمام أصدقائك.
- يسخر معلمك من الطلاب عندما تكون الإجابة خاطئة ويخبرهم أنهم لن ينجحوا في أي شيء أبدًا.
- تطلب من صديقك كسر القواعد التي وضعها والداه.
- يمكن الاعتماد عليك والوفاء بوعودك.
- تستمتع عندما تكون بصحبة اصدقائك.
- يساعدك شقيقك الأكبر في أداء واجبك المنزلي.

الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ١٠٠ دقيقة

(دقائق)

١٠	الترحيب وتسجيل الدخول
٢٠	علاقات صحية وغير صحية
٣٠	سيناريوهات العلاقة الصحية وغير الصحية
٣٠	ممارسة حدود
٥	نشاط اليقظة الذهنية
٥	الافتتاح وتسجيل الخروج

الجزء ٣: سيناريوهات العلاقة الصحية وغير الصحية (٣٠ دقيقة)

١. وضح أن المشاركين سيبحثون أكثر فيما هي العلاقات الصحية أو غير الصحية، في الجزء العلوي من الحائط أو السبورة. وضع بطاقات العلاقة الثلاث بعيدًا عن بعضهم البعض. "صحي" على اليسار، و"يعتمد على" في الوسط، و"غير صحي" على اليمين.

٢. أخرج بطاقات "وضع العلاقة" المذكورة في قسم التحضير لهذا النشاط.

٣. اطلب من المشاركين وضع البطاقات في الخانة التي يعتقدون أنه يجب أن يكون فيه الموقف: "صحي" أو "يعتمد على" أو "غير صحي"، وإذا لم يكن لديك ما يكفي من السيناريوهات أو مجموعة منها، عليك بعد ذلك توزيع أمثلة المواقف التي كتبتها قبل الجلسة.

٤. بعد وضع جميع بطاقات "وضع العلاقة"، اسأل المجموعة عن رأيهم في المواقف، وقم بمراجعة كل حالة تلو الأخرى، مما يتيح الوقت للمناقشة، وإذا لم يوافقوا، ذكرهم بصفات العلاقة الصحية (التواصل والاحترام والمساواة والمسؤولية والصدق)، واسألهم عما إذا كان الموقف يظهر هذه الصفات وانقل الموقف إلى الخانة المناسبة.

بعد الختام، انتقل إلى أسئلة المناقشة الجماعية:

ما هي أهم الأمور في العلاقة بالنسبة لك؟ هل هذا مختلف للجميع؟
ما هي بعض التحديات أو العوائق التي تحول دون القدرة على بناء نوع العلاقة التي نريدها مع الآخرين؟
ما هو الدور الذي تلعبه الثقة؟ وكيف نبني ذلك؟
ماذا يحدث عندما نشعر أننا لا نستطيع الوثوق بشخص آخر؟
ما هي طرق بناء تواصل أفضل؟ ما هو دورنا في القيام بذلك؟

• **الأفكار الرئيسية:** تستند العلاقات الصحية إلى التواصل والصدق والمساواة والاحترام المتبادل والاهتمام والمسؤولية، ومن خلال ممارسة هذه الأمور، ومطالبة الآخرين أن يفعلوا الشيء نفسه معنا، يمكننا بناء ليس فقط علاقات أفضل، ولكن مجتمعات أفضل.

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

الجزء ٢: العلاقات الصحية وغير الصحية (٢٠ دقيقة)

١. على ورق اللوح القلاب أمام المجموعة، اكتب "صحي" على الجانب الأيسر و"غير صحي" على الجانب الأيمن.

٢. وضح أن "سيتم استكشاف هذان النوعان من العلاقات اليوم، فعندما نقول "العلاقات" لا تعني فقط العلاقات الرومانسية، ولكن أي نوع من التفاعلات بين شخصين، وتشمل الأمثلة الأخرى للعلاقات الأصدقاء والوالدين والأطفال والأشقاء والمعلم والطالب والجيران وغيرهم الكثير. وبينما ن فكر فيما يجعل العلاقة صحية أو غير صحية، فكر في الطريقة التي تفضل أو لا تفضل أن يعاملك بها أشخاص آخرون، فقد يمكن أن يساعدك ذلك على التفكير في أنواع التصرفات الصحية أو غير الصحية".

٣. اطلب من المجموعة تحديد العلاقات الصحية وغير الصحية عن طريق تبادل الأفكار للكلمات تحت كل من الفئتين اللتين تساعدان في وصفهما، وقد يبدو ورق اللوح القلاب كما يلي:

صحية ✓	غير صحية ✗
الصدق	الكذب
التواصل	قلة التواصل
المساواة	السيطرة
الاحترام	الاستخفاف والاحتقار
الثقة	عدم الثقة
الاهتمام	استخدام العنف

٤. ضع قائمة الخصائص الصحية وغير الصحية جانبًا وكن مستعدًا لإعادة النظر فيها لاحقًا في النشاط.

الجزء ٦: 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. أخبر المشاركين "قبل أن نجتمع الأسبوع المقبل، أود منكم أن تستمروا في التفكير في مناقشتنا اليوم ومحاولة التدرب على وضع الحدود عندما يفعل شخص ما شيئاً لا يعجبك باستخدام الاستراتيجيات التي ناقشناها اليوم، وسناقش خلال جلستنا القادمة كيف سارت الأمور."

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

الجزء ٤: ممارسة الحدود (٣٠ دقيقة)

١. الآن اجمع أربعة أو خمسة من بطاقات "وضع العلاقة" التي وضعها المشاركون في فئة "غير صحية"، وقسم المشاركين إلى مجموعات من ٣-٤ وإعطاء كل مجموعة واحدة من البطاقات.

٢. اسأل المشاركين "ماذا تفعل عندما يقوم شخص ما بشيء لا يعجبك؟ كيف تخبره أنك تعترض على ما يفعله؟ أود أن تستخدم كل مجموعة بطاقتها لإنشاء لعب أدوار حول كيفية مطالبة شخص ما بالتصرف بطريقة أكثر صحة تجاهك بعد فعل غير صحي."

٣. امنح المشاركين ١٠-٥ دقائق للتحضير. بعد أن تقدم كل مجموعة، اطرح الأسئلة التالية واكتب بعض الاستراتيجيات المستخدمة على ورق اللوح القلاب.

كيف عبر المشاركون عن رغبتهم في تفاعلات أكثر صحة واحتراماً؟ وما هي أنواع الكلمات التي استخدموها؟ ما هي الطرق الإضافية التي يمكنك التواصل بها في سيناريو مثل هذا؟ كيف تعتقد أن سيكون رد فعل الشخص الآخر إذا حدث هذا؟ ما الذي يتطلبه الأمر لملهم على تغيير أساليبهم؟

الجزء ٥: نشاط اليقظة الذهنية (٥ دقائق)

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم من خلال نشاط اليقظة الذهنية الذي يسمى لعبة البالون. وخلال هذا النشاط، ستعمل مع شريك لمنع البالون من الاصطدام بالأرض.

٢. اطلب من المشاركين أن ينقسموا إلى أزواج وأن يقفوا وجهاً لوجه، سلم أحد الأشخاص في الزوج بالوناً منتفخاً.

٣. يرمي المشارك البالون إلى الشخص الآخر حيث يرميه هو بدوره مرة ثانية له وهكذا. والهدف من اللعبة هو إبقاء البالون في الهواء طالما استطاعوا، والهدف من هذا النشاط هو الاستمتاع، والتركيز على المهمة المطروحة في يدك بالفعل.

الجلسة ١٠: الاهتمام بالآخرين في المجتمع

الأهداف:



- غرس أهمية إظهار إجراءات الرعاية بشكل فعال للآخرين كوسيلة للتشجيع والرفقة
- مناقشة ووضع طرق مختلفة لإظهار إجراءات الرعاية للآخرين للمساعدة في إيقاف الأعمال المؤذية في المدرسة والمجتمع المحلي والتعافي منها

هذا النشاط مقتبس من الجلسة ٩ من "الخيارات: تمكين الفتيان والفتيات من تغيير الأعراف الجنسانية: منهج لليافعين الصغار جدًا في بوليفيا. أنفذوا الأطفال، ٢٠١٣".

المواد:



أفلام تخطيط.
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.
نسخ من سيناريوهات تدخل المارة المتفرجين على صفحة الموارد ١٠١.
أوشحة أو شرائط من القماش للالتفاف حول العينين لنصف عدد الأطفال.
اصنع ثلاث لافتات لتعليقها على الحائط، حيث تحتوي كل لافتة على إحدى الجمل التالية: "يمكننا تجاوز الأوقات الصعبة معًا" "أنا في هذا الأمر وحدي"، "لا أعرف".

الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ٩٥ دقيقة

(دقائق)

١٠
٧٥
٥
٥

الترحيب وتسجيل الدخول
الإبحار في رحلة الحياة
نشاط اليقظة الذهنية
الاختتام وتسجيل الخروج

التحضير:



بالنسبة للنشاط الأول، ستحتاج إلى بعض المساحة المفتوحة التي ستملأها بعدد ٨-١٠ مقعد أو مكتب أو عناصر كبيرة أخرى، مثل: السلالم المنتشرة حولها، فُكر في القيام بنشاط كسر الجمود في الهواء الطلق إذا لم يكن لديك مساحة كافية في الداخل.

اسأل المشاركين أسئلة المناقشة الجماعية التالية:

كيف كان شعورك عندما حاولت عبور الغرفة بمفردك ثم حصلت بعد ذلك على المساعدة؟
كيف تعرف عندما يهتم بك شخص ما؟
ما الذي يشير أكثر أن شخصاً ما يهتم بك: كلماته أو أفعاله؟
متى كانت آخر مرة (قبل مجيئك إلى هنا اليوم) التي أظهرت فيها لشخصاً أنك تهتم به؟ وماذا فعلت؟

القسم ٢:

١. ضع اللافتة التي تقول "يمكننا تجاوز الأوقات الصعبة معاً" على جانب واحد من الغرفة والآخر "أنا في هذا الأمر وحدي"، وعلى الجانب الآخر من الغرفة، ضع لافتة "لا أعرف".

٢. اطلب من المشاركين الوقوف في منتصف الغرفة، وأخبرهم أنك ستقرأ بعض العبارات حول ما يمكن للشباب القيام به لإظهار اهتمامهم بشخص ما وإظهار أن هذا الشخص أنه ليس وحده. وإذا كانوا يعتقدون أن الكلمات أو الأفعال ستظهر الاهتمام، فيجب عليهم الوقوف تحت لافتة "يمكننا تجاوز الأوقات الصعبة معاً"، وإذا لم يكن الأمر كذلك، يجب أن يقفوا تحت لافتة "أنا في هذا الأمر وحدي"، وإذا كانوا لا يعرفون، يقفون تحت اللافتة الثالثة التي تقول "لا أعرف".

اقرأ العبارات التالية وامنح المشاركين لحظة للانتقال إلى اللافتات المختلفة، وإذا كان أي شخص يقف تحت لافتة "أنا في هذا الأمر وحدي"، عليه توضيح السبب، وماذا سيفعل الآخرون له بدلاً من ذلك لإظهار اهتمامهم به؟

- يرى أحد الإخوة أن أخته تبدو حزينة جداً بعد أن صرخ في وجهها وضربها، ذهب وعانقها وسألها عن شعورها، محاولاً مساعدتها أن تكون أفضل، هل أظهر لها أنه "يمكنهم اجتياز الأوقات الصعبة معاً" أم أنها "وحيدة" في حزنها هذا؟
- عند عودة الأب غاضباً يدفع ابنه ويناديه بأسماء تؤذيته، فتضحك أخته، هل هي تظهر لأخيها أنه "يمكنهم اجتياز الأوقات الصعبة معاً" أو أنه "وحيداً" دون أي دعم من أخته؟
- يلعب الأخ بعد المدرسة مع الأصدقاء بينما تطبخ أخته وتغسل الملابس وتنظف المنزل، هو يحب أخته ويشعر باستياء لكنه لا يريد مساعدتها لأن الأعمال المنزلية هي عملها، هل يظهر لها أنه "يمكنهم مساعدة بعضهم البعض كل يوم" أم أنها "وحيدة" في رحلة الحياة؟
- تخبر الأخت شقيقها عن آملها وأحلامها في حياتها وتساءل شقيقها عما إذا كان بإمكانه مساعدتها على تحقيق أحلامها وأن يبت فيها روح الأمل، هل هي تظهر أنهم "معاً"، ويمكنهم بث روح الأمل في بعضهم البعض "أم أنها "وحيدة" في تحقيق آملها وأحلامها؟

الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

اطرح على المجموعة الأسئلة التالية وادع بعض المتطوعين للمشاركة:

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

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

الجزء ٢: الإبحار في رحلة الحياة

القسم ١:

١. قم بعصب أعين نصف المشاركين واجعلهم يقفون على جانب واحد من الغرفة، ويمكن للمشاركين الآخرين الذين لم يتم تغطية أعينهم المساعدة في ربط الأوشحة أو قطع القماش لأولئك الذين ستكون أعينهم مغطاة.

٢. سيحتاج الأشخاص معصوبي الأعين إلى شق طريقهم بعناية وببطء عبر الغرفة، من خلال المساحة مع المقاعد، للوصول إلى الجانب الآخر، قد لا يركون المقاعد، ولكنهم بحاجة إلى محاولة شق طريقهم حولها، عندما تصرخ قائلاً "أذهبوا"، سيكون لديهم ٣٥ ثانية لمحاولة العبور، وعندما تقول "قفوا"، سيتوقفون أينما كانوا، ويزيلون أغطية أعينهم، ويمكنهم أن يروا إلى أي مدى وصلوا.

٣. في الجولة الثانية، يتم عصب أعين نفس المشاركين وإقرانهم بمشارك آخر يسير معهم ويساعدهم على التنقل في الرحلة عبر الغرفة من خلال الإمساك بأيديهم وإخبارهم إلى أين يذهبون، عندما يتمكن الجميع من العبور، يصبح المرشدين الآن معصوبي الأعين ويحاولون العبور بمفردهم ثم يحاولون مرة أخرى مع شركائهم الذين يساعدهم للعبور، عندما تنتهي هذه الجولة، اطلب من الجميع الجلوس.

٤. قل للمشاركين: "إنه شعور فظيع أن تشعر بالوحدة، كما لو أن لا أحد يهتم بك أو يفكر فيك، حيث أن الجميع يشعر بهذه الطريقة في مرحلة ما، وعندما نشعر بالعزلة، نتوق للتواصل مع الآخرين وتوفير الأمل وإخبارنا أننا لسنا وحدنا."



ملاحظة للميسر: يجد الأفراد أحياناً صعوبة في التفكير في طرق جديدة وغير عنيفة لمواجهة شخص يتصرف بعنف أو بأذى تجاه شخص آخر، وهنا بعض الاحتمالات التي يمكنك اقتراحها إذا لم تكن قد طرحت وهي:

- اطلب بهدوء من الشخص توضيح تصرفاته ولماذا يشارك في السلوك السلبي، اطرح الأسئلة واطلب توضيحاً حول ما يفعلونه ولماذا بطريقة بعيدة عن المواجهة تساعد على تغيير الديناميكية، وقد تساعد أيضاً الشخص على إدراك أن ما يفعله مشكلة.
- قم بتعريف الشخص حول العواقب المحتملة لأفعاله، وكذلك الأذى الذي يمكن أن يلحقه بالضحايا وحتى بأنفسهم.
- تحدث من منظور الصداقة وابدأ بجعل الشخص يشعر بالاهتمام، على سبيل المثال، قل إنك لا تريده أن يقع في مشاكل مع المعلمين أو الشرطة، وأنت تعتقد أنه شخص أفضل مما قد توحى به تصرفاته للآخرين.
- تحدث من وجهة نظرك الخاصة، بدلاً من قول "لا يجب أن تفعل ذلك، استخدم كلمة "أنا" ووضح كيف تشعر تجاه تصرفات الشخص، وكيف يمكن أن تزجك هذه التصرفات، أو لماذا تشعر أنها مؤذية، حيث لا توجه الاتهام بصورة مباشرة أكثر للشخص الذي تتم مواجهته.
- إذا كنت لا تعرف الشخص جيداً، أو إذا كنت تعتقد أنه قد يرد بالعنف أو العدوانية، أو إذا كنت تعتقد أنه لن يقتنع برأي شخص واحد فقط، قم بإسناد العمل لشباب وشابات آخرين من هذه المجموعة (أو آخرين من المجتمع) للتحدث معه، ويمكنك أيضاً البحث عن شخصية ذات سلطة أو تضمين شخص يقدر رأيه، مثل صديق أو قريب أو معلم أو شيخ كبير أو قائد مجتمعي.

• **الأفكار الرئيسية:** في بعض الأحيان لا نعرف كيف نجعل شخصاً ما يشعر بتحسين أو نظهر له أننا نهتم به، حيث من الصعب رؤية أفكار الاهتمام بشخص ما أو الشعور بها.

• يمكن رؤية أفعال الاهتمام فقط والشعور بها، وهذه طرق لمساعدة الآخرين على الشعور أننا في هذا الأمر معاً، وأنهم ليسوا وحدهم وأن هناك شخصاً يهتم بهم.

• قد تذهب أفعالك إلى أبعد من كلماتك عند إظهار اهتمامك.

- يساعد الفتى صديقه على فهم واجباتهم المدرسية، ويشرح عليه أسئلة في الطريق إلى المدرسة حتى يكونوا مستعدين للاختبار اليومي، هل يظهر الفتى أنه "يمكنهم دائماً مساعدة بعضهم البعض" أو أن الصديق "وحيداً" ولا يستحق المساعدة؟
- يقوم اثنان من الفتيان الأكبر سنًا قليلاً دائماً باختيار فتى آخر في فصلك، يدفعونه وينادونه بأسماء تؤذيه وأحياناً يصرون على أن يعطيهم مال وإلا فإنهم سيضربونه، في حين لا يستطيع صديقه أن يقول شيئاً من الخوف، ولكن بعد ذلك يتحدث دائماً بلطف إلى صديقه، ويسأله عما إذا كان على ما يرام ويحاول مساعدته على الشعور بالتحسن، هل يظهر أنه "يمكنهم اجتياز الأوقات الصعبة معاً" أو أن صديقه "وحيداً"؟
- يلاحظ أحد الإخوة فتى أكبر سنًا يحرق في أخته ويقوم بإشارات وقحة لها، وهو يمشي مع أخته حتى يتأكد من إنها آمنة، هل يظهر أنهم "يساندون بعضهم البعض" أم أنها "وحيدة" لتدافع عن نفسها؟

٣. الآن قل للمشاركين أن "رحلة الحياة ليست سهلة ونحن بحاجة إلى دعم رعاية بعضنا البعض، حيث يعرف معظم الناس متى يهتم الناس بهم، وبالرغم من أن كلمات الاهتمام والمحبة رائعة، لكن الأفعال تظهر أن المرء يهتم أكثر من ذلك بكثير، والاهتمام ليست فقط لأولئك الذين يعانون من الأذى، بل هو أيضاً لأولئك الذين يتسببون في الأذى، وكثير من الناس يقولون أو يتصرفون بطرق مؤذية لأنهم يؤذون أنفسهم، أو لأنهم لا يفهمون تماماً ماهية الأذى الذي يفعلونه، إن التحدث إليهم بطرق تظهر لهم الاهتمام هو إحدى الطرق للمساعدة في منعهم من إيذاء الآخرين في المستقبل."

٤. قسّم المشاركون إلى مجموعات من ٣-٤ وقم بإعطاء كل واحد سيناريو من السيناريوهات السابقة، واسألهم: "يرجى تحضير أداء أحد أدوار هذا السيناريو، ولكن من ثلاث وجهات نظر مختلفة، الأول، أظهر ما ستفعله إذا كنت صديقاً للشخص الذي يتعرض للأذى، الثانية، أظهر ما ستفعله إذا كنت صديقاً للشخص الذي يسبب الأذى، وفي الثالثة، أظهر ما الذي ستفعله إذا كنا غريباء نشاهد المشهد فقط."

٥. أثناء وجود المجموعات، اكتب على ورقة من الورق اللوح القلاب الطرق المختلفة التي يظهرون بها الاهتمام، وبمجرد أن تقدم جميع المجموعات، اسأل عما إذا كان أي من تصرفات الاهتمام قد فاجأت أي شخص؟ إذا كان الأمر كذلك، هل سيكونوا على استعداد لتجربة طريقة جديدة لإظهار اهتمامهم بشخص ما، ومن سيكون هذا الشخص؟



الجزء ٤: 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 "الواجب المنزلي" التالي: "هذا الأسبوع، ناقش مع أصدقائك وأشقائك الأفعال الصغيرة التي تقوم بها كل يوم والتي تظهر اهتمامنا، وناقش مع العائلة والأصدقاء كيف يشعرون عندما تقوم بهذه الأفعال".

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

الجزء ٣: نشاط اليقظة الذهنية (٥ دقائق)

١. أخبر المشاركين أنك ستقودهم خلال نشاط اليقظة الذهنية المسمى لعبة الاستماع للإيقاع، وأثناء هذا التمرين، ستركز على الأصوات التي ستصدرها كمجموعة.

٢. اجعل المشاركين يشكلوا حلقة.

٣. يصدر الشخص الأول صوتاً يمكن أن يكون إيقاعاً أو نبضاً ("بوم"، "سويش"، "دوي"، "أه"، إلخ).

٤. يكرر الشخص التالي الصوت ويضيف إيقاعاً خاصاً به.

٥. تنتقل هكذا حول المجموعة حيث يضيف كل شخص صوتاً بعد تكرار الأصوات السابقة.

الجلسة ١١: عائلتي وشبكة الدعم

الأهداف:



- تطوير المهارات التي يمكن استخدامها لتحسين التواصل مع الوالدين المشاركين، وخاصة آبائهم، وأفراد الأسرة الآخرين
- مساعد الشباب على التفكير في العلاقات المهمة والشبكات الاجتماعية التي يمكنهم الاعتماد عليها خلال الأوقات العصيبة

ملاحظة: يمكن للشباب الانضمام إلى البالغين في الجلستين ١٢ و١٣، ومع ذلك، إذا لم يحدث أي من هذين الأمرين، قد تستخدم هذه الجلسة على أنها جلسة احتياطية. ****

المواد:



أقلام تخطيط.
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.
نسخ من صفحة المصادر ١١.١ لكل مشارك.

الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ٤٠ دقيقة

(دقائق)

١٠
٢٥
٥

الترحيب وتسجيل الدخول
شبكة الدعم الخاصة بي
الافتتاح وتسجيل الخروج

التحضير:



فكر في تجاربك الخاصة في التواصل مع والديك والبالغين الآخرين عندما كنت أصغر سنًا، وإذا كنت أنت أحد الوالدين، فكيف تتواصل أنت وأطفالك مع بعضكم البعض، دون بعض الملاحظات حول ما يناسبك وما لا يناسبك حتى تتمكن من مشاركتها مع المشاركين.

قم بعمل نسخ من صفحات المصادر ١١.١ و١١.٢ لكل مشارك.

هل كان من السهل أو الصعب تحديد الأشخاص الذين يمكنك الاعتماد عليهم للحصول على المساعدة والدعم؟
ما هي الطرق التي يساعدك بها هؤلاء الأفراد والشبكات باعتبارك فردًا؟ وما هي النصيحة التي يقدمونها؟
كيف تؤثر أفكار الرجولة أو الصور النمطية عن الرجال على قدرتنا على طلب الدعم أو تلقيه؟
إذا كنت تواجه خلافًا مع أحد الأشقاء أو أفراد العائلة الآخرين أو الأصدقاء، فمن الذي يمكنك اللجوء إليه للحصول على المشورة؟
هل هناك أشخاص ترغب في الاعتماد عليهم للحصول على مزيد من المساعدة والدعم والتوجيه؟
كيف يمكننا بناء خطوط الاتصال هذه؟
كيف يمكننا تقديم نفس النوع من الدعم الذي نرغب في الحصول عليه من الآخرين؟
ماذا يمكننا أن نفعل لتعزيز شبكات الدعم الاجتماعي لدينا؟
ما الذي تعلمته والذي يمكن تطبيقه في حياتك الخاصة؟

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

الجزء ٢: شبكة الدعم الخاصة بي (٢٥ دقيقة)

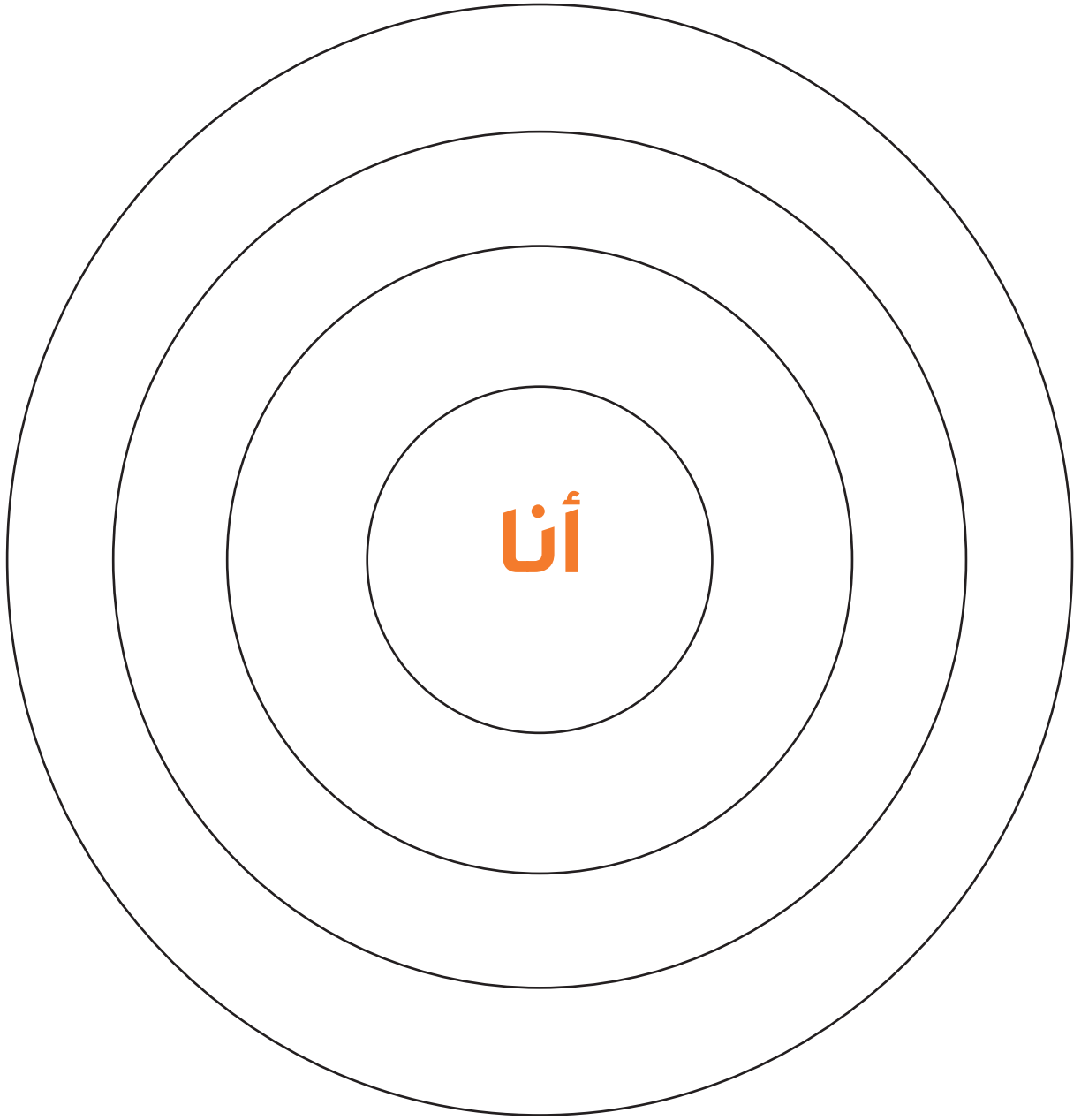
١. وضّح للمشاركين أنك ستقوم بنشاط يجعلهم يفكرون في العلاقات المهمة في حياتهم والأشخاص الذين يمكنهم اللجوء إليهم للحصول على الدعم أو المشورة عندما يواجهون مشكلة، وكيف يمكننا بناء شبكة علاقات للمساعدة في تحقيق بعض الأهداف التي لدينا لأنفسنا؟

٢. امنح كل مشارك نسخة من صفحة المصادر ١١.٢ وقلم رصاص، اطلب منهم التفكير في الأشخاص الذين يلجؤون إليهم للحصول على نصيحة عندما يواجهون مشكلة.

٣. أخبر المجموعة أنه عليهم وضع أنفسهم في مركز الحلقة، وفي الحلقات المحيطة بالمركز عليهم كتابة أسماء أولئك الذين يمكنهم الاعتماد عليهم للحصول على الدعم أو المشورة، ويجب أن يكون الأشخاص الذين يمكنهم الاعتماد عليهم أكثر من غيرهم في الحلقات الأقرب إلى المركز، ويجب وضع أولئك الذين يقدمون دعمًا أو مشورة أقل في الحلقات البعيدة عن المركز، أخبر المشاركين أن "الدعم" يمكن أن يكون إما نصيحة أو مساعدة مالية أو مادية.

٤. امنح المشاركين ١٥ دقيقة لإكمال نماذجهم، ثم اسأل عما إذا كان أي من المشاركين يرغب في مشاركة شبكة الدعم الاجتماعي الخاصة بهم مع المجموعة بأكملها، وبعد مشاركة بعض الأشخاص لشبكاتهم، افتح المناقشة باستخدام أسئلة المناقشة الجماعية التالية:

صفحة المصادر 11.1: شبكة الدعم الخاصة بي



الجلسة ١٣/١٢: إلى أين أنا ذاهب؟

الأهداف:



- التفكير في كيفية بناء الشباب لهوياتهم وخطط حياتهم وأهمية وجود شعور إيجابي بالذات
- مساعدة المشاركين على فهم العقبات المحتملة التي تحول دون تحقيق أهدافهم والاستعداد لها
- التفكير في التغييرات الإيجابية التي أجراها المشاركون في حياتهم وتقديرها وكيف أن هذه التغييرات قد أفادتهم وستفيد أسرهم ومجتمعاتهم المحلية

ملاحظة: يمكن للشباب الانضمام إلى البالغين في الجلستين ١٢ و١٣، ومع ذلك، إذا لم يحدث أي من هذين الأمرين، قد تستخدم هذه الجلسة على أنها جلسة احتياطية. ****

المواد:



أقلام تخطيط.
ورق اللوح القلاب وحامل الورق أو شريط لاصق للحائط.
نسخ متعددة من صفحة الموارد ١٢.١: تعديلات على سيناريوهات الحياة.

التحضير:



قم بعمل عدة نسخ من صفحة الموارد ١٢.١: تعديلات على سيناريوهات الحياة وحذف سيناريوهات.

خذ بضع لحظات للتفكير من خلال خبرتك من تيسير هذه المجموعة والتفكير فيما تعلمته وما استمعت به وما ستخرج به من هذه التجربة، اكتب بعض الملاحظات حول ذلك أدناه، وكن مستعدًا للتحدث عنه مع المجموعة. ومن شأن ذلك أن يشكل نموذجًا للعملية بالنسبة لهم ويساعد على تعزيز أن الميسر والمشاركين كانوا متعلمين مشاركين في هذه التجربة.

الأنشطة الرئيسية والمدة:



مجموع وقت الجلسة: ٧٠ دقيقة

(دقائق)

١٠
٣٠
٢٠
١٠

الترحيب وتسجيل الدخول
من أنا؟ إلى أين أنا ذاهب؟
الأفكار النهائية
الافتتاح وتسجيل الخروج

الجزء ٢: من أنا؟ إلى أين أنا ذاهب؟ (٣٠ دقيقة)

قم بدعوة المشاركين للجلوس بشكل مريح، وأخذ نفس عميق، وإغلاق أعينهم، واطلب منهم التفكير في الأسئلة التالية:

كيف أصف نفسي؟
ما الذي أحب أن أفعله أكثر من غيره؟ وما الذي أحبه أقل؟
ما الذي قيل لي إنني أفعله بطريقة جيدة؟

١. أخبر المشاركين أنه سيكون لديهم ٢٠ دقيقة للرسم أو التلوين أو إنشاء شيء يمثلهم، واكتب الأسئلة من الخطوة السابقة على ورقة من ورق اللوح القلاب حتى يتمكن المشاركون من الرجوع إليها أثناء رسم صورهم.

بعد أن ينتهي المشاركون من تمثيلهم، ادعهم إلى التفكير في الأسئلة التالية، وكتابتها على قطعة من الورق:

كيف أريد أن أكون بعد ١٠ سنوات؟
كيف سيبدو "النجاح" في ذلك الوقت؟

٢. أخبرهم الآن أن يرسموا صورة لأنفسهم بعد ١٠ سنوات من الآن.

٣. اطلب من المشاركين التفكير في أي عوائق أو تحديات أمام تحقيق تلك الأهداف، ما هي بعض الأشياء التي قد تمنعهم من الوصول إلى هذه الأهداف؟ ابدأ في توزيع بطاقات "تعديل سيناريو الحياة"، وذكرهم أن هذه مجرد لعبة وليست حياة حقيقية.

٤. اطلب من كل مشارك قراءة بطاقته لنفسه، وبعد دقيقة، امنح نفسك بطاقة واقرأها بصوت عالٍ، ثم ناقش مع المجموعة لماذا هذا سيجعل من الصعب عليك تحقيق هدفك.

انتقل إلى كل مشارك وناقش كيف سيؤثر "التعديلات على سيناريوهات الحياة" على قدرتهم في تحقيق أهدافهم، وأسألهم:

ما هي بعض الطرق التي يمكنك من خلالها منع حدوث هذا الاحتمال؟
إذا حدث أحد هذه الأشياء، كيف يمكنك الاستمرار في العمل نحو تحقيق أهدافك؟ وما هي بعض الخيارات المتاحة أمامك؟

الجزء ١: الترحيب وتسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. اشكر جميع المشاركين على حضورهم.

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

اكتب بعض الملاحظات هنا لما تحب أن تقوله حول مقدار ما تعنيه هذه المجموعة بالنسبة لك وما تعلمته من المشاركين.

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

٤. اطلب زوجين متطوعين آخرين واستمر في ذلك حتى يحصل كل شخص يرغب في المشاركة على الوقت للقيام بذلك.
٥. 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.
٦. 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:

الفكرة الرئيسية: "هذه ليست سوى بداية عملية التغيير، بإمكاننا جميعًا الالتزام ومواصلة تحسين أنفسنا وتأدية دور في جعل عائلاتنا ومجتمعاتنا وعالمنا مكانًا أفضل، ويمكن الحفاظ على مساحة هذا التغيير وتمديده من خلال دعم والتزام جميع الموجودين هنا اليوم، وأنشجعكم جميعًا على الاستمرار في دعم بعضكم البعض، وطلب الدعم من عائلتكم ومجتمعكم، في إحداث تغييرات إيجابية".

الجزء ٤: الاختتام وتسجيل الخروج (١٠ 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.

٥. قسّم المجموعة إلى عدة مجموعات بناء على "التعديل" (أي أن جميع أولئك الذين تم القبض عليهم بسبب جريمة بسيطة" يجب تجميعهم معًا)، كمجموعات، واطلب منهم مناقشة بعض الخيارات التي قدموها والأسئلة التالية:

لماذا قد يختار شخص ما هذا الخيار؟
لماذا قد لا يختار شخص ما هذا الخيار؟

٦. اسمح لهم بالمناقشة لمدة تتراوح بين ٥ و١٠ دقائق، ثم أعدهم إلى حلقة كبيرة واطرح أسئلة المناقشة الجماعية:

ما هي الأمور التي يفكر فيها الأشخاص عند تحديد أهداف المستقبل؟
ما مدى مرونة معظم الأشخاص عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها؟
كيف يمكن لشخص ما تجنب التعديلات السلبية (عند الحاجة)؟
ما هي بعض الأمور التي يمكن أن تحدث والتي قد لا تتمكن من التحكم فيها؟
ما الدور الذي يؤديه "صندوق الرجل" إذا كنا سنحقق أهدافنا أم لا؟ ما هي الطرق التي يمكن أن تعيقنا من خلالها؟
كيف يمكننا تطبيق الدروس المستفادة من مجموعتنا لتحقيق بعض هذه الأهداف أو الرغبات التي لدينا لمستقبلنا؟

الجزء ٣: الاحتفال بتغييراتنا (٢٠ 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 أسرنا، التغيير هو عملية تدريجية، ومن المهم أن نخصص بعض الوقت لتقدير التغييرات التي أجريناها وأن نلزم أنفسنا باستمرار بعملية التغيير الإيجابي هذه".
٣. وضح أن كل شخص، إذا شعر بالراحة للقيام بذلك، ستتاح له الفرصة لمشاركة المجموعة بما استمتع به في جلسات المجموعة وكيف سيشعر أن المجموعة قد غيرته بشكل إيجابي، وإذا كانت المجموعة كبيرة جدًا، يمكن القيام بذلك في مجموعات أصغر.

صفحة المصادر. ١٢: التعديلات على سيناريوهات الحياة

تتسرب من المدرسة قبل انتهاء الدوام.

تم القبض عليك بسبب جريمة بسيطة.

تم طردك من المدرسة لاستخدام العنف
ضد طالب آخر.

تخبرك شريكك أنها حامل (وهو أمر غير
مخطط له).

أنت متزوج ولديك أطفال وبسبب وضعك
المادي، يضغط عليك بعض أفراد عائلتك
الممتدة لتزويج ابنتك على الرغم من أنها
تبلغ من العمر ١٤ عامًا فقط.

أنت في علاقة رومانسية مرهقة وفي يوم
من الأيام تجد نفسك ترغب في ضرب
شريكك بعد أن يقول شيئًا يغضبك.

الملحق أ: أشكال تقنيات التنشيط وكسر الجمود

الدببة (ضرب الأرض بالرجل)

اطلب من الجميع الوقوف على شكل حلقة، علمهم نمط الدببة ثلاثي العد وافعلوه معاً (على سبيل المثال: دببة - دببة - تصفيق، دببة - دببة - دببة - تصفيق)، بعد ذلك، علمهم نمطاً من أربعة أعداد (على سبيل المثال: 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.

ها، ها

ابدأ بجعل جميع اللاعبين يجلسون على شكل حلقة، وأخبر جميع اللاعبين أن عليهم أن يبقوا جادين ورسميين قدر الإمكان طوال المباراة، واختر لاعباً لبدء اللعبة، ليقل "ها" مرة واحدة، واللاعب الذي يقف بجانبه يقول كلمة "ها" مرتين، وبتابع 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.

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.

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.

مكرونة السباغيتي

تشكل المجموعة حلقة ضيقة، ويضع الجميع أيديهم في المركز، ويبدأ واحد، يمسك كل شخص بيد شخص آخر، ثم باستخدام اليد الأخرى، يمسك كل منهم بيد شخص مختلف، إن الهدف من اللعبة هو فك التشابك دون تركه، من خلال التسلق والزحف والتلويح، ويمكن للمشاركين إنشاء حلقة مفتوحة كبيرة واحدة أو، في بعض الأحيان، حلقتين غير متصلتين، وإذا كانوا مشتبهين جيداً، يمكنك إخبارهم أنه يمكنهم اختيار التراجع عن رابط واحد، ثم يعيد مسك يده بمجرد أن يستدير هذا الشخص، ومعرفة ما إذا كان ذلك سينجح، ويُعد نشاط تقنية التنشيط هذا ممتعاً ويخلق رابطة بدنية لطيفة بين المشاركين، كما أنه ينقل بمهارة أفكار العمل معاً لإنجاز مهمة ما.

الملحق ب: أنشطة اليقظة الذهنية الإضافية

نشاط اليقظة الذهنية: فحص الجسم

لا توجد مواد مطلوبة

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:

ابداً بجعل نفسك مرتاحاً، اجلس على مقعد واسمح لظهرك أن يكون مستقيماً، ولكن ليس متيبساً، مع وضع قدميك على الأرض، يمكنك كذلك القيام بهذا التمرين وأنت واقفاً 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 نفساً وأخرجه ببطء، تنفس من خلال أنفك وأخرجه من خلال أنفك أو فمك، اشعر بمعدتك تتوسع عند الشهيق واسترخي واركها أثناء الزفير.

ابداً 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 الأحاسيس في قدميك، قد ترغب في هز أصابع قدميك قليلاً، وتحسس أصابع قدميك دون جواربك أو حذاءك، 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 ورتتيك، ربما لا تشعر بأي شيء على الإطلاق، هذا جيد أيضاً فقط اسمح لنفسك بالشعور بعدم الشعور بأي شيء.

عندما تكون جاهزاً، اسمح لقدميك بالاختفاء في عقلك وحرك انتباهك إلى الكاحلين والساقين والركبتين والفخذين، وراقب الأحاسيس 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 الأحاسيس في ساقيك، وإذا لاحظت أي إزعاج أو ألم أو تصلب، لا تحكم على هذا، فقط لاحظ ذلك، لاحظ كيف ترتفع وتنخفض جميع الأحاسيس وتتحول وتتغير من لحظة لأخرى، ولاحظ كيف لا يوجد إحساس دائم، فقط راقب واسمح للأحاسيس أن تكون في اللحظة كما هي، تنفس داخل وخارج الساقين.

ثم في التنفس التالي، اسمح للساقين بالاختفاء في عقلك، وانتقل إلى الأحاسيس في أسفل الظهر والحوض، تليين وتحرر أثناء الشهيق والزفير، حرك انتباهك ببطء إلى منتصف وأعلى ظهرك، كن فضولياً بشأن الأحاسيس هنا، وقد تكون مدركاً للأحاسيس 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 بالملابس أو عملية الهضم أو ارتفاع البطن أو هبوطه مع كل نفس، وإذا لاحظت ظهور آراء حول هذه المناطق، اتركها برفق وعد إلى ملاحظة الأحاسيس، 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 الأحاسيس التي بين يديك.

وبعد ذلك، في الانتقال التالي، حول التركيز وارفع ادراكك بين ذراعيك، وراقب الأحاسيس أو قلة الأحاسيس التي قد تحدث هناك، قد تلاحظ بعض الاختلاف بين الذراع اليسرى والذراع اليمنى - لا داعي للحكم على هذا، أثناء الزفير، قد تشعر بتليين الذراع وتحرر التوتر، استمر في التنفس وتحويل التركيز إلى منطقة العنق والكتف والحنك، وهذه منطقة غالباً ما نشعر فيها بالتوتر، كن مع الأحاسيس 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 يتدحرج من كتفيك.

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

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

عندما تصبح متيقظاً ومستيقظاً تماماً، 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

نشاط اليقظة الذهنية: لعب البالون

المواد المطلوبة: بالونات

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

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.

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.





Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Embassy of Switzerland
Swiss Cooperation Office in Jordan



Terre des hommes

مساعدة الأطفال حول العالم