



أبعاد  
abūd

الجمهورية اللبنانية  
وزارة الشؤون الاجتماعية



تعزير الوالديّة الإيجابية وتفعيل  
مشاركة الآباء في نماء  
الطفولة المبكرة

# برنامج أب



Ministry of Foreign Affairs of the  
Netherlands

## برنامج أب

تعزيز الوالديّة الإيجابيّة وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطّفولة المبكرة

## كلمة تقديم

في هذه المرحلة الصعبة التي يمر بها لبنان، نحن أمام البرنامج النموذجي الوطني الأول الذي يستهدف الأسرة في لبنان، «برنامج أب لتعزيز الوالدية الإيجابية وإشراك الآباء في نماء الطفولة المبكرة».

تأتي قضايا الأسرة في سلم أولويات تدخل وزارة الشؤون الإجتماعية، فالأسرة هي الركيزة الأساسية للمجتمع وإستهدافها يشكل الضمانة لإستدامة الرعاية المتكاملة لكل طفل، ويعزز أدوار الأهل ويحقق المساواة والإنصاف بين الأم والأب. كما أن العمل مع الأسرة عبر الوالدية الإيجابية القائمة على الشراكة بين أفرادها، يؤثر إيجاباً على إستدامة التنمية المجتمعية الشاملة.

من هنا تؤكد وزارة الشؤون الإجتماعية على ضرورة الحفاظ على صحة الأسرة وسلامتها، وهذا يتطلب التغيير الإيجابي وتعديل في السلوكيات وإكتساب المعارف المتعلقة بالأدوار الإجتماعية، سلامة وصحة أفراد الأسرة، أهمية الإلتزام بتأسيس أسرة ومواكبة أفرادها، ليشكّلوا بدورهم نواة تغيير لمجتمع أفضل نطمح أن يوفر الفرص المتكافئة للجميع دون أي تمييز.

إنطلاقاً من رؤية الوزارة حول الأسرة وقضاياها ولتوفير مختلف سبل الدعم المتاحة الهادفة لتعزيز الرعاية الوالدية، وإيماناً بالنهج التشاركي الذي تعتمده الوزارة في تدخلها في الحقل الإجتماعي مع الشركاء، كانت شراكتها مع منظمة أبعاد لتطوير برنامج أب وإنتاج هذا المورد التدريبي الوطني الخاص بالأسرة ولا سيما الزوجين، لتزويدهم بالمعارف اللازمة ومواكبتهم حول كيفية تعزيز أدوارهم الأبوية لنماء أطفالهم في مرحلة الطفولة المبكرة.

ولأن لبنان بلد يتميز ويغتنى بكونه نسيجاً متنوعاً، لا شك أن عملية التغيير وإكتساب المعارف الجديدة حول قضايا الأسرة والأدوار الوالدية والتربية الإيجابية، يمكن أن تواجه عدة تحديات على مستوى المفاهيم والعادات والتقاليد وبعض الموروثات الثقافية الخاطئة والصور النمطية، جاء هذا البرنامج الوطني الذي تمت مراجعته ومواءمته، ليكون دليل مرّن علمي وعملي يتناسب مع البيئة الثقافية اللبنانية بكافة خصائصها ومكوناتها.

وزير الشؤون الإجتماعية

د. هكتور الحجار

تحوّلت ثقافية واجتماعية عديدة شهدتها مجتمعاتنا في السنوات الأخيرة، وأدت إلى تغييرات كبيرة في الأدوار الاجتماعية وتوزيعها بين الرجال والنساء. إذ تمكنت النساء من الانخراط بفعالية بسوق العمل وتميزت بإنجازات ملحوظة عززت من مكانتها في الدور الإنتاجي والإقتصادي، وفي العديد من المجالات الأخرى استطاعت ترك بصمة فيها وحققَت نجاحات في المجالات السياسية والاجتماعية وغيرها. غير أن الكثير من القيم المرتبطة بالدور الرعائي المنوط لزاماً بالنساء لا تزال متجذرة وتمتلك تأثيراً في الذكور بدورهم كأباء حيث لطالما عملت على الحد من مشاركتهم في عملية رعاية وتربية الأطفال مما أحدث فجوة علائقية أثقلت بحملها على علاقة الرجل كأب بأطفاله من جهة وعلى علاقته كزوج بشريكته من جهة ثانية.

ومع إستمرار الأزمات المركبة والمستفحلة التي تعاني منها البلاد على الصعد كافة، الإقتصادية والاجتماعية والسياسية والأمنية ، يدفع الرجال عموماً والآباء خصوصاً، أكلافاً غير مرئية نتيجة لهذه الأزمات، لا سيما مع تبدل أدوارهم الاجتماعية قسراً بينهم وبين النساء، بحيث تأثر الدور الإنتاجي لديهم وانعكس ذلك بشكل مباشر على دورهم الأسري وعلى صحتهم النفسية. حيث يجد الرجال أنفسهم تحت ضغط كبير، متأرجحين بين ضغط الألم النفسي والتوتر المرتبط بكبت انفعالاتهم ومشاعرهم الضاغطة نتيجة لوصمة العيب المرتبطة بـ صور الرجولة المتحكمة والمهيمنة، وبين التفات وغياب المساءلة وحكم القانون، حتى بات العنف وحتى القتل الوسيلة والأداة الوحيدة للتعبير عن الرجولة وتأكيداتها.

ضمن إطار سعي منظمة أبعاد إلى ايجاد مساحات آمنة للرجال للتفكير والتفريغ والعمل على بعض السلوكيات غير صحية المرتبطة بمفاهيم الذكورة والسلطة والعنف والسيطرة، واستكشاف كيف يمكن لهذه السلوكيات أن تتحول إلى تفاعلات أكثر أماناً وإنصافاً للرجال والنساء على حد سواء حيث تسعى جاهدين لتحدي المفاهيم السائدة التي لطالما حصرت دور الذكور بمقدم للرزق والحامي ، وجعلت الرجل كأب غير قادر على عيش أبوته بكامل أبعادها لإنشغاله بتأدية دوره كمعيل ومصدر للإنضباط والنظام في العائلة، عملت أبعاد بالتعاون مع وزارة الشؤون الاجتماعية على تطوير هذا المورد الحيوي كخطوة فريدة لدعم الأسرة ومحاولة لبناء علاقات أسرية متوازنة فكرياً ونفسياً.

« برنامج «أب» تعزيز الوالدية الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطفولة المبكرة» هو المنهاج الأول من نوعه على صعيد الأسرة، ويهدف إلى تعزيز المشاركة الكاملة لكل من الأب والأم على صعيد الأدوار الوالدية في التربية الإيجابية، من خلال تفعيل دور الأب وإشراكه في تقديم الرعاية للأطفال حديثي الولادة وفي مرحلة الطفولة المبكرة مما سيساهم في تحسين العلاقات الأسرية وبالتالي ضمان إستدامة الوالدية المنصفة للجنسين.

من خلال برنامج «أب» وما يتضمنه من مجموعة مهارات التربية والوالدية الإيجابية المتكاملة ، نتطلع إلى تحفيز التغيير في المجتمع وإحداث تحول في النمط الثقافي الذي يتسم بالعنف، عبر بناء جيل قادر على تحمل المسؤوليات والتفاعل بشكل سليم مع المجتمع والأسرة بعيداً عن السلوكيات العنيفة.

**غيدا عناني**

**مؤسسة ومديرة منظمة أبعاد**

## نبذة عن الجهات المؤلفة

لمى جرادي (أبعاد)، كريستينا فلاهوفيك (ايكيمونودو-الولايات المتحدة)، غاري باركر (ايكيمونودو - الولايات المتحدة)، ناتاشا كابريرا (جامعة ماريلاند)، جمانة زبانه (هيئة الأمم المتحدة للمرأة)، لينا كارلسون (هيئة الأمم المتحدة للمرأة)، وجميع أعضاء الهيئة الإستشارية في وزارة الشؤون الإجتماعية - لبنان). شكر خاص أيضاً ل أديسون ولاس (الرسوم التوضيحية).

تم دعم إنتاج برنامج «أب» من قبل هيئة الأمم المتحدة للمرأة - الشرق الأوسط وشمال أفريقيا ومن قبل برنامج وقاية+ (Prevention+). برنامج وقاية+ هو برنامج متعدد الأقطار مدته خمس سنوات وممول من قبل وزارة الخارجية الهولندية. يقود برنامج وقاية+ تجمّع هيئات مؤلف من روتغرز وسونكي العدالة للنوع الاجتماعي وايكيمونودو.

المؤلفة الرئيسية لبرنامج «أب» - تعزيز الوالدية الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطفولة المبكرة هي جاين كاتو - والاس (ايكيمونودو - الولايات المتحدة)، وقام بمساعدتها كل من أنطوني كعدي (أبعاد) وأبي فرايد (ايكيمونودو - الولايات المتحدة).

يود المشاركون في التأليف شكر كل من الأشخاص التالي الآتي ذكرهم على تعليقاتهم الثاقبة ومساهماتهم البناءة في إنتاج هذا المورد: غيدا عناني (مديرة ومؤسسة أبعاد)، القاضي عبدالله أحمد (مدير عام وزارة الشؤون الإجتماعية - لبنان)، أنيتا فرح نصار (خبيرة إستشارية في قضايا التدريب وإنتاج الموارد)، حسن جمعة (أبعاد)، زينة شقير (أبعاد)، زينة ياغي (أبعاد)، لمى كيلزار (أبعاد)، روتي ليفتوف (ايكيمونودو - الولايات المتحدة)،

## نبذة عن ايكيمونودو

عملت ايكيمونودو منذ العام 2011، بالتعاون مع شركاء، على تعزيز الشراكة بين الرجال والنساء والوقاية من العنف في أكثر من 40 دولة حول العالم من خلال أبحاث وتقويم عالي الأثر، وجهود توعية هادفة، وتنفيذ برامج تربوية على صعيد المجتمعات المحلية قائمة على الأدلة. تسعى مبادراتنا المدروسة والمدفوعة بواسطة الأدلة الى إحداث تغيير على عدة مستويات: إضافة إلى العمل مع أفراد من الرجال والنساء، نلجأ إلى إطلاق حملات، وإلى النضال المحلي لبناء الدعم المجتمعي، وندعو مع المؤسسات والحكومات إلى اعتماد سياسات وتوسيع نطاق برامج تعزز التغيير الشخصي والإجتماعي.

مركز الرجوليات والعدالة الاجتماعية يسعى إلى تحقيق الشراكة بين الرجال و النساء من خلال تحويل القيم و الممارسات الضارة بين الأجيال وتعزيز أنماط الرعاية والتعاطف والمساءلة بين الفتيان والرجال خلال حياتهم. نحن نؤمن بأن العمل مع الرجال والصبية لتغيير المعايير المضرة المتعلقة بالأدوار الاجتماعية وديناميكيات القوة غير المتكافئة هي جزء أساسي من الحل للوصول إلى الشراكة بين الرجال و النساء. بهدف الدفع بتعزيز دور النساء والفتاة الى الأمام، يجب أن يرى الرجال والفتيان أنفسهم كحلفاء في هذه العملية. هناك إفادة كبرى أيضاً للرجال وللفتيان حين يتم تحدي المعايير المضرة بهم.

## نبذة عن منظمة أبعاد

الذين يكرسون جهودهن لتحقيق الشراكة بين الرجال والنساء وتعزيز دور النساء .

تسعى منظمة أبعاد إلى تعزيز الشراكة بين النساء والرجال وتفعيل مشاركة النساء من خلال تطوير السياسات، والإصلاح القانوني، وإدماج مفاهيم الأدوار الاجتماعية، وتعزيز إشراك الرجال في هذه العملية، وإلغاء التمييز وتمكين النساء وتعزيز قدراتهن للمشاركة بفعالية في مجتمعاتهن. كما تسعى منظمة أبعاد إلى التعاون ودعم منظمات المجتمع المدني المعنية ببرامج الشراكة بين الرجال والنساء وحملات المناصرة.

أبعاد هي منظمة مدنية، غير سياسية وغير ربحية، تأسست في عام 2011 بهدف تعزيز التنمية الإقتصادية والاجتماعية المستدامة في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، عبر تكريس مبدأ الكرامة والعدالة بين الرجال والنساء، وتوفير الخدمات المباشرة والوقاية والحماية وتعزيز دور النساء المجموعات المهمشة لا سيما النساء والأطفال.

ينشط في «أبعاد» مجموعة ديناميكية من المناضلين/ات حقوق الإنسان والمحامين و المحاميات والخبراء و الخبيرات في مجالاتهم والاختصاصيين/ات الاجتماعيين والباحثين/ات

تولّت أبعاد مهمة قيادة مجموعة العمل الفنية/التقنية الوطنية لإنهاء العنف ضد النساء والفتيات (برئاسة وزارة الشؤون الإجتماعية) في لبنان منذ عام 2012. وقد اكتسبت أبعاد مكانة إستشارية خاصة مع المجلس الاقتصادي والإجتماعي -الأمم المتحدة- عام 2016

تعزير الوالدية الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطفولة المبكرة.

تتبنى وزارة الشؤون الإجتماعية الدليل المرجعي المخصص للبرنامج، كما ستعمل على إدماجه ضمن سلة الخدمات الإجتماعية التي تقدمها مراكز الخدمات الإنمائية على مختلف الأراضي اللبنانية، وستسعى جاهدة إلى تعميم المفاهيم المرتبطة به ضمن نطاق عمل المصالح والدوائر المختصة داخل الوزارة.

آملين أن يصل هذا البرنامج إلى مبتغاه وأن يساهم بدورنا في الحفاظ على أسرنا وتعزير القيم الوالدية والعائلية التي من شأنها أن تحافظ على الحقوق وتحقق الحماية والعدالة الاجتماعية في أرجاء الوطن.

مقترحات للإقتباس: © 2020 إيكيموندو وأبعاد. برنامج «أب» - تعزير الوالدية الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطفولة المبكرة». إيكيموندو: واشنطن العاصمة، الولايات المتحدة. أبعاد: بيروت، لبنان.

يمكن إستنساخ هذه المواد شرط ذكر المؤلفين والجهات المعدّة لهذا المورد ولغايات غير ربحية.

أبعاد هي منظمة رائدة في كل من لبنان ومنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. أحد الركائز الأساسية لعملها هو إشراك الرجال في إعادة تعريف صفات الرجولة اللاحقة وإنهاء العنف ضد المرأة. تسعى أبعاد إلى الدعم والتعاون مع منظمات المجتمع المدني التي تعمل على أو تسعى أولًا إلى تفعيل الشراكة بين الرجال والنساء، من العنف والدياسة، و/أو برامج إشراك الرجال والخدمات المباشرة للنساء والرجال ثانيًا، وحملت المناصرة ثالثًا.

## نبذة عن وزارة الشؤون الإجتماعية

تؤمن وزارة الشؤون الإجتماعية بأن نجاح العلاقات الأسرية وحسن تكوين أسرة هي الركيزة الأساسية لتعافي المجتمع من المشاكل والأمراض الصحية والآفات الإجتماعية. إذ تشكل الأسرة النواة الأولى والقاعدة في تركيبة البناء الإجتماعي، فإن صلحت صلح المجتمع، وإن أصيبت بمكروه أصيب المجتمع. وهكذا فإن عملية تنمية العلاقات الأسرية وتعزير التربية الوالدية الإيجابية من شأنها أن تساهم في تنمية المجتمع ككل.

لذلك، وبالإستناد إلى مهام وزارة الشؤون الإجتماعية المنوطة بها بموجب القانون رقم 212 تاريخ 2 نيسان سنة 1993 (إحداث وزارة الشؤون الإجتماعية) « الإهتمام بشؤون الأسرة، رصد التحركات السكانية وأسبابها وتنظيم جهود الدولة والتنسيق مع القطاع الأهلي في هذا المضمار»، أطلقت وزارة الشؤون الإجتماعية الخطة الوطنية لحماية الأطفال والنساء في لبنان عام 2015 بالشراكة مع منظمة اليونيسف وتنفيذ مشترك مع الجمعيات المحلية والدولية. وفي إطار استكمالها لهذا العمل، وبناءً للمسار التشاركي والخبرات المتراكمة مع منظمة أبعاد حول مفاهيم الأدوار الاجتماعية وتعزير خدمات الحماية الأسرية وتوفير المساحات الآمنة، تستتبع وزارة الشؤون الإجتماعية جهودها بالشراكة مع منظمة أبعاد لإطلاق برنامج نوعي يطبّق للمرة الأولى في لبنان، ألا وهو « برنامج أب». يهدف «برنامج أب» إلى

## الأسماء المختصرة

إتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة	CEDAW
النمو في مرحلة الطفولة المبكرة	ECD
الدراسة الإستقصائية العالمية للرجال وللشراكة بين الجنسين	IMAGES
متلازمة الموت المفاجيء عند الأطفال الرضع	SIDS
المفوضية العليا لشؤون اللاجئين	UNHCR
منظمة الصحة العالمية	WHO

# الفهرس

2	كلمة تقديم.....
4	نبذة عن الجهات المؤلفة.....
9	المقدمة.....
9	ملخص.....
9	نبذة عن الشراكة.....
10	الخلفية.....
12	<b>الإطار النظري والمفاهيمي.....</b>
13	نظرية التغيير.....
15	ما هي البرامج التي تُحدث تحوُّلاً في الدور الإجتماعي؟.....
17	نموذج إجتماعي-إيكولوجي.....
18	<b>التعريف بدليل برنامج «أب».....</b>
18	تعزيز الوالديَّة الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطّفولة المبكرة.....
19	توصيف برنامج «أب».....
19	لمن يتوجه برنامج «أب»؟.....
20	كيفية إستخدام دليل برنامج "أب".....
20	من يستطيع أداء دور الميسر(ة)؟.....
21	دفتر ملاحظات الوالدين.....
21	دور الميسر/ة.....
22	نصائح لعملية تيسير ناجحة.....
24	كيف وأين تعقد المجموعات؟.....
24	إستراتيجيات تسهل عملية إستقطاب الرجال للمشاركة في برنامج "أب".....
25	نشاطات كسر الجليد: نماذج وتمارين.....
26	<b>جلسات جماعيَّة لمقدمي الرّعاية، الآباء منهم أو الثنائي.....</b>
27	الخطوط العريضة للجلسات.....
29	معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الأولى: التعارف والترحيب.....
30	الجلسة الأولى: التعارف والترحيب.....
34	معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الثانية.....
35	الجلسة الثانية: إحتياجاتي وهمومي كوالد.....
38	معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الثالثة.....
39	الجلسة الثالثة: مراحل توفير الرعاية.....
42	معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الرابعة.....
43	الجلسة الرابعة: الرجال والرجوليات.....
45	معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الخامسة.....
46	الجلسة الخامسة: توفير الرعاية الوالدية - أدوار الأمهات والآباء.....



51	معلومات أساسية قبل بدء الجلسة السادسة.....
52	الجلسة السادسة: توفير الرعاية الوالدية - القوة وتقاسم الأعمال المنزلية.....
54	معلومات أساسية قبل بدء الجلسة السابعة.....
55	الجلسة السابعة: حول العنف.....
59	معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الثامنة.....
61	الجلسة الثامنة: طفلي بعد عشرين سنة .....
64	معلومات أساسية قبل البدء بالجلسة التاسعة.....
65	الجلسة التاسعة: بناء التعاطف.....
71	معلومات أساسية قبل بدء الجلسة العاشرة.....
72	الجلسة العاشرة: التعرّف على مشاعر الآباء والأطفال.....
77	معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الحادية عشرة.....
77	الجلسة الحادية عشر: توفير البيئة الحاضنة ومهارات التنظيم .....
81	معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الثانية عشر .....
82	الجلسة الثانية عشرة: إستخدام الوالدية الإيجابية .....
90	معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الثالثة عشر .....
90	الجلسة الثالثة عشر: الإلتزام بالتغيير .....

#### 94..... **الجزء الرابع: جلسات إضافية**.....

95	معلومات أساسية قبل بدء جلسة " رعاية طفلي الرضيع ".....
95	جلسة إضافية: رعاية طفلي الرضيع – الممارسة المستمرة تؤدي إلى الحدّ الأمثل! .....
98	جلسة إضافية: النوع الإجتماعي واللعب.....

#### 100..... **الرصد والتقييم**.....

101	ما معنى الرصد والتقييم؟ .....
101	ما أهمية الرصد والتقييم؟.....
102	دور الميسرة/ة في الرصد التقييم.....
102	الإعتبرارات الأخلاقية.....
102	الإستبيانات.....

#### 120..... **الملحقات**.....

121	ملحق رقم (1): إعتبرارات خاصة عند العمل مع فئات النازحين إلى الأراضي اللبنانية وفئات أخرى من المجتمع اللبناني.....
122	ملحق رقم (2): إرشادات حول الوقاية من عدوى فيروس كوفيد 19 لضمان السلامة الصحية للميسرة/ة والمشاركين/ات .....
124	ملحق رقم (3): إستمارة رصد الإفادات المرتجعة – نسخة الميسرة/ة.....
126	ملحق رقم (4): توصيات الأمان والأخلاقيات في التدخلات المعنية بالعنف ضد النساء والفتيات.....

#### 128..... **قائمة المصطلحات**.....

## المقدمة

### ملخص

الرعاية المباشرة بالأطفال الصغار. يركز برنامج "أب" - تعزيز الوالدية الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطفولة المبكرة على دليل البرنامج Program P الأساسي الذي تم تطويره بالشراكة مع كولدوراسالود (التشيلي) وبونتوس دي إنكوينترو (نيكاراغوا) واكيموندو - برازيل (البرازيل) لتعزيز إنخراط الرجال في صحة الأم والرضيع والطفل. يركّز هذا المورد، ومحوره الرعاية التي يوفرها الرجال وإنماء الطفولة المبكرة، بشكل قوي، على الإحتياجات العاطفية، والعقلية، والجسدية، والنفسية للأطفال ما بين 0 و8 سنوات من العمر، كما ويركّز على إشراك الرجال وشريكاتهم في عملية تفكير نقدي حول الأبوة المنصفة بين الرجال والنساء. نأمل أن تستمتعوا باستخدام هذا الدليل!

يلعب الآباء دورًا مهمًا جدًا في حياة الأطفال وفي نموهم خلال مرحلة الطفولة المبكرة، تمامًا كما في مختلف المراحل لتوفير الرعاية والحماية. ومع ذلك، تُظهر الإحصاءات العالمية بشكل واضح أنّ مقدمي الرعاية الأكبر للأطفال خلال السنوات الأولى من حياتهم هيّ الأمهات. على الرغم من كل التقدم الذي تم إحرازه في مجال تحقيق الشراكة بين الرجل والمرأة خلال السنوات العشرين الماضية، ما زالت النساء حول العالم يمتصين وقتًا في رعاية الأطفال (والإعتناء بالمنزل) بمعدل 3 مرات أكثر من الرجال والآباء<sup>1</sup> بالطبع، هناك الكثير من الرجال والآباء الذين يقدمون الرعاية -أو يحاولون تقديمها- على قدم الشراكة داخل منازلهم، وعلى الصعيد العالمي، يقوم بعض الرجال والآباء بالمزيد من

### نبذة عن الشراكة

المحيطة بالبلد والمنطقة من حروب و نزوح قسريّ وأزمات مختلفة إلى زيادة في معدل العنف الأسري لدى المجتمع المضيف والنازحين. مما جعل الحاجة ماسة لتجهيز الآباء والأمهات بالمعارف والمهارات الضرورية لتوفير رعاية سليمة وبيئة آمنة لأطفالهم بما أنّ هذه المعارف تشكل الحجر الأساس للتعلم عند الأطفال مدى الحياة.

في هذا الصدد وبالتوازي مع خطة لبنان للإستجابة للأزمة (2017-2020) والإستراتيجية الوطنية حول حماية ووقاية الأطفال من كافة أشكال العنف والإستغلال والإهمال، المصادق عليها من مجلس الوزراء (2012) والإستراتيجية الإجتماعية التنموية الوطنية، وخطة وزارة الشؤون الإجتماعية الوطنية لحماية الأطفال والنساء (2014)، قامت منظمة أبعاد مع منظمة بروموندو ببناء الشراكة مع وزارة الشؤون الإجتماعية في مواءمة وإنتاج مورد تدريبي وطني خاص بإشراك الأزواج في تعزيز الوالدية الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطفولة المبكرة في لبنان بهدف تبنيّه بصفته برنامجًا من قبل وزارة الشؤون الإجتماعية وتطبيقه رسميًا بطريقة مستدامة على الصعيد الوطني عبر الوحدات الإدارية ومراكز الخدمات الإنمائية التابعة لها وبالتعاون مع المجتمع المدني والمؤسسات والبلديات ووزارات أخرى.

مع أنّ برنامج "أب" ينطبق على كل السياقات تقريبًا، إلا أنه صُمم ليتناسب مع البيئة الثقافية في لبنان. إن البرنامج هو نتيجة شراكة طويلة بين ايكيموندو وأبعاد. في المرحلة ما قبل هذا التعاون في موضوع الرعاية التي يوفرها الرجال وإنماء الطفولة المبكرة، عمل هذان الشريكان معًا مع باحثين آخرين لتنفيذ دراسة إستقصائية عالمية في لبنان حول الرجال والشراكة بين الجنسين (IMAGES). خلصت نتائج دراسة IMAGES إلى توفير أدلة ضرورية ونوعية وكمية حول كيفية إشراك الرجال في لبنان ليتمكنوا المرأة، كما شكّلت مصدر معلومات للبرامج حول إشراك الرجال، نشر الوعي، وتعزيز الشراكة في المجالين العام والخاص. وبهدف تطوير هذا البرنامج، أجرت ايكيموندو وأبعاد معًا إستعراضًا للدراسات وبحثًا أوليًا مع النازحين السوريين رجالًا ونساءً، وكذلك مع رجال ونساء لبنانيين، ومقابلات مرجعية أساسية مع قادة دينيين مسلمين ومسيحيين ومع رجال منخرطين على مستويات أعلى في توفير الرعاية ومع متخصص في التنمية يعمل مع أطفال اللاجئين السوريين. تمت مراجعة هذا البرنامج من قبل مجموعة عالمية من الخبراء في مجال نماء الطفولة المبكرة والأدوار الاجتماعية ومع هيئة الأمم المتحدة للمرأة.

في لبنان، تؤثر الهيكلية/النظم والسياسات الاجتماعية، على العلاقات داخل الأسرة. علاوةً على ذلك أدت الظروف

## أعضاء اللجنة الإستشارية:

- رئيس مصلحة الخدمات الدنمائية: السيدة هدى مهنا
- رئيس دائرة حماية الأحداث: السيدة سلام شريم
- رئيس دائرة الشؤون الأسرية بالانابة: السيدة سمر سليلاطي
- رئيس دائرة شؤون المرأة بالانابة: السيدة ميريال العلم
- رئيس دائرة المؤسسات المتخصصة بالانابة: السيدة ماجدة الجبيلي
- المساعدة الاجتماعية: السيدة رنا جفال
- المساعدة الاجتماعية في المجلس الأعلى للطفولة: السيدة سناء عواضة
- الاختصاصية النفسية في المجلس الأعلى للطفولة: السيدة غادة منصور

شريحة كبيرة أيضاً على أن دور الأب في رعاية الأطفال هو في الأغلب دور "المساعد"، أي أنه يساعد شخصاً آخر يقوم بمعظم الرعاية (الرقم أعلى بكثير عند النساء السوريات). إختلفت التصورات بين الرجال والنساء بشأن دور الأب في رعاية الأطفال في المنزل على أنه يقتصر في الأغلب على دور المعيل. 46.5% من الرجال اللبنانيين و 58.7% من الرجال السوريين دعموا هذا البيان. ووافق 75% من النساء اللبنانيات و 94% من النساء السوريات على أن هذا هو الدور الرئيسي للزوج في تقديم الرعاية، مما يسلط الضوء على أهمية إشراك المرأة في التدخلات التي تحدث تحولاً مكررة الكلمة مرتين في تعزيز الأدوار الاجتماعية.

بحثت الدراسة أيضاً في ديناميكيات العنف الموجه ضد المرأة وضد الأطفال. وجدت الدراسة أدلة على توارث العنف عبر الأجيال، إذ أن الرجال الذين شاهدوا والدهم يستخدم العنف ضد والدتهم، والرجال الذين تعرضوا لنوع من أنواع العنف الأسري خلال طفولتهم، كانوا أكثر عرضة للإبلاغ عن ارتكاب عنف ضد الشريكة الحميمة في علاقاتهم كبالغين. هناك أيضاً إبلاغ عن نسب عالية من العنف الموجه ضد الأطفال، إذ أن ما يقارب الـ 50% من الرجال والـ 80% من النساء قالوا أنهم استخدموا نوعاً من أنواع العقاب الجسدي أو غيره من أنواع العنف ضد أطفالهم.

تسلط هذه النتائج على الحاجة إلى إشراك الرجال بشكل متعمد بصفقتهم مقدمي رعاية في برامج وجهود التوعية.

في سياق غياب دليل وطني موحد حول "تعزيز الوالدية الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطفولة المبكرة"، تضع منظمة أبعاد هذا الدليل في عهدة وزارة الشؤون الاجتماعية للإستفادة منه على نطاق أوسع، مع الإشارة إلى أن منظمة أبعاد قامت بتوقيع مذكرة تفاهم مع المركز التربوي للبحوث والإنماء لإدماج كافة الموارد التي تم تطويرها بالشراكة مع وزارة الشؤون الاجتماعية في المناهج والأنشطة التربوية المدرسية، ويعتبر هذا المورد ركيزة تربوية في مجال العمل مع الأهل وقضايا الوقاية والحماية في لبنان.

لقد تطلب هذا المشروع تشكيل مجموعة عمل تقنية وطنية مؤلفة من لجنة إستشارية ممثلة بأعضاء في وزارة الشؤون الاجتماعية، ذوو خبرة في مجالات النوع الاجتماعي، التربية والوالدية الإيجابية، مرحلة نمو الطفولة المبكرة، الشؤون الأسرية وحقوق الطفل، بهدف مراجعة مسودة «برنامج أب» وتجميع الردود والانطباعات بغية القيام بالتعديلات اللازمة من أجل إنتاج مورد وطني تتبناه وزارة الشؤون ضمن برامجها.

## الخلفية

بفضل الدراسة الإستقصائية العالمية الرائدة للرجال والشراكة بين الجنسين (IMAGES) التي تم تنفيذها في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، أصبح لدينا فهم أكثر من أي وقت مضى لتصرفات الرجال – والنساء- وممارساتهم المتعلقة بمجموعة من المواضيع ذات الصلة بالشراكة بين الجنسين. من أهم أسباب عدم الشراكة بين الجنسين، بحسب ما أظهرته الدراسة، هو الثغرة في أعمال الرعاية غير المدفوعة الأجر. فإن النساء في هذه الدراسة الإستقصائية يقمن وبغالبية الأعمال اليومية من رعاية الأطفال وغيرها من الأعمال المنزلية، حيث تراوح معدل الرجال ممن أجريت عليهم الدراسة والذين قاموا مؤخراً بعمل مصنف تقليدياً للنساء، مثل أعمال منزلية أو إستحمام الأطفال، بين العشر والثلاث. وفي الوقت عينه، هناك توجهات مشجعة، إذ أفيد أن 70 بالمئة من الرجال يرافقون زوجاتهم إلى الطبيب النسائي أقله خلال بعض زيارات في مرحلة ما قبل الولادة. وهناك أيضاً خصوصيات على المستوى الوطني في ما يتعلق بدور الأب عند الرجال. ففي أوقات النزاعات والحرب في لبنان، لعب الرجال دوراً أكثر من عادي في الرعاية نظراً لعدم قدرتهم حينها على لعب دور المعيل أو حين كانت النساء غير قادرات على القيام بدور الرعاية بسبب الحمل أو المرض أو الإصابة.

يرى أكثر من ثلثي الرجال والنساء أن الآباء يمضون وقتاً قليلاً جداً مع الأطفال في المنزل إما بسبب عملهم أو بسبب الوقت الذي يمضونه في البحث عن عمل. وافقت

والعاطفي الإيجابي مع الآخريين، خصوصاً مع الأقران، بينما أحياناً يرتبط التأديب القاسي الذي يمارسه الآباء بمشاكل سلوكية لاحقاً لدى الفتيات والصبيان. تماماً كما يتم توارث العنف عبر الأجيال، هناك أدلة على توارث الرعاية عبر الأجيال. تظهر بيانات IMAGES-MENA أن الرجال الذين تعلموا خلال طفولتهم القيام بأعمال رعاية غير مدفوعة الأجر والذين رأوا آباءهم يشاركون في الأعمال المنزلية المحسوبة تقليدياً على النساء، هم أكثر استعداداً للقيام بالشيء ذاته ضمن عائلاتهم.

إن مشاركة الرجال في دورهم كأباء مهم جداً للنساء، إذ أن مسار هؤلاء الأخريات نحو التمكين والإستقلالية يصبح أكثر ثباتاً وقوة حين يتقاسمن عبء أعمال الرعاية غير المدفوعة الأجر مع الشريك وحين يسود السلام أجواء المنزل. إن مشاركة الرجال في دورهم كأباء مهم أيضاً للأطفال. وفقاً لـ "التقرير حول وضع الآباء في العالم لعام 2015"، يلعب الآباء دوراً مهماً في النماء العاطفي والفكري لدى الأطفال. على سبيل المثال، يمكن للتفاعل المرح والحنون مع الوالد أن يؤدي إلى تعاطي الأطفال الإجتماعي

جدول رسم بياني رقم 21

سوريين				لبنانيين				التصورات بشأن الأبوة
نساء		رجال		نساء		رجال		المُستطلعون الذين أجابوا بـ "صحيح" على البيانات التالية حول رعاية الأطفال
ع	%	ع	%	ع	%	ع	%	
89	76.7	54	72.0	232	74.8	208	71.5	يمضي زوجي وقتاً قصيراً جداً مع الأطفال في منزلي بسبب عمله أو بسبب الوقت الذي يمضيه في البحث عن عمل.
92	81.4	59	79.7	214	68.8	236	80.5	دور زوجي في رعاية الأطفال هو في الأغلب دور المساعد، أي أنه يساعد شخصاً آخر يقوم بمعظم الرعاية.
94	81.7	44	58.7	238	75.3	134	46.5	دور الزوج في رعاية الأطفال في المنزل يقتصر في الأغلب على دور المعيل.
27	27.3	-	-	101	34.1	-	-	تتمنى الأم لو أن بوسعها تمضية المزيد من الوقت مع الأطفال لكنها مثقلة بأعمال أخرى.



01

الإطار النظري والمفاهيمي



## نظرية التغيير

يأتي مفهوم "وعي قسمة الأدوار الاجتماعية" الذي يحيط ببرامج "إيكيمونديو" من فكرة الوعي النقدي التي طوّرها باولو فريير. إن عملية "التوعية"، بحسب فريير،<sup>3</sup> تربط قدرة الأفراد على التأمل في العالم وإختيار مسار محدد للأعمال المستقبلية مستنيرين ومسلحين بهذا التأمل النقدي. يمكن لعملية التأمل النقدي هذه في تاريخ الظروف الثقافية والهياكل الطبقيّة التي تدعم تجارب عدم الشراكة بين الجنسين وتحيط بها، أن تساعد على تعزيز النمو الشخصي والوعي السياسي والنضال – ومن شأن هذا الأمر أن يخلق الظروف المناسبة لتحدي تعاليم الأدوار المتعلقة بالنوع الاجتماعي وتغييرها.

بالأدوار الاجتماعية وأن يطبقوها على علاقاتهم وحياتهم. حين يرافق دعم المؤسسات والهيكلية عملية التعليم الجماعي المتكاملة هذه، يسمح هذا الأمر للشبان وللمنظمات المعنية بإملاك الأدوات اللازمة كي يصبحوا عوامل تغيير من أجل العدالة للأدوار الاجتماعية والعدالة الإجتماعية.

في نهاية المطاف، تهدف هذه العملية إلى تحقيق ثلاثة أهداف:

من خلال المساءلة النقدية في الصور النمطية المتعلقة بالأدوار الاجتماعية، يصبح الشبان الذين يمثلون أصلاً "الأصوات المعارضة" ضد معايير الأدوار الاجتماعية المتحجرة<sup>4</sup> أكثر انخراطاً ويقدمون نموذجاً يُحتذى به لغيرهم من الشبان. يأتي التركيز على الرجال، للإعتراف بالتجارب والمخاطر المحددة المتعلقة بالأدوار الاجتماعية وبأهمية الوصول إلى الشبان في الفترة التي يُطوِّرون خلالها تصرفاتهم وسلوكياتهم تجاه معايير تقسيم الأدوار الاجتماعية وديناميكيات القوة داخل العلاقات.<sup>5</sup>

إستناداً إلى هذا النموذج، فإن الهدف الإجمالي لبرنامج "أب" هو أن يتعلم الرجال وشريكاتهم من خلال المساءلة والتفكير النقدي في معايير تقسيم الأدوار الاجتماعية، أن يتمرروا على تصرفات وسلوكيات منصفة ولاعنافية داخل مساحة آمنة، وأن يستوعبوا هذه التصرفات والمعايير الجديدة المتعلقة

<p><b>مارس</b> </p> <p>تصرفات وسلوكيات منصفة للجنسين، لاعنفية وصحية في حياتك اليومية وبطريقة مستدامة. هذا يساهم في تحقيق نتائج إيجابية مثل إنخفاض عنف الشريك الحميم والعنف ضد النساء والأطفال، وزيادة التواصل بين الزوجين والترابط العاطفي وزيادة معرفة الوالدين لدعم الممارسات الوالدية التربوية الآمنة والسليمة.</p>	<p><b>تمرن</b> </p> <p>على تغييرات في التصرفات والسلوكيات وعلى مهارات جديدة داخل بيئات آمنة ضمن جلسات التعليم الجماعي</p>	<p><b>تعلم</b> </p> <p>من خلال المساءلة والتفكير النقدي حول معايير الادوار الاجتماعية، بهدف تطوير مواقف السلوك ومهارات جديدة</p>	<p><b>دوافع إستخدام الآباء للعنف ضد الأطفال</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>المواقف الداعمة للعنف</li> <li>تجارب الآباء مع العقاب في مرحلة الطفولة</li> <li>الإجهاد والضغط المنزلي</li> <li>الأعباء غير المنصفة للرعاية التي تولى على النساء (الدافع الأساسي لإستخدام المرأة للعقاب)</li> </ul>
<p><b>دعم التأثيرات والهيكليات</b> </p> <p>المساءلة ضمن مجموعات الأقران وتحويل معايير الادوار الاجتماعية معًا، تقديم نموذج عن أساليب حياة منصفة للجنسين، وإتخاذ إجراءات من خلال الترويج والتوعية داخل المجتمع وأبعد من ذلك، مؤسسات وهيكلية وخدمات وسياسات تدعم هذه التغييرات.</p>		<p>المصدر مجموعة أدوات برامج إيكيموندو Programs H/M/D</p>	



03

ضمان إستدامة الرعاية المتكاملة لكل طفل خلال مرحلة الطفولة المبكرة عبر الممارسات الوالدية التربوية الآمنة والسليمة.



02

تغيير التصرفات والسلوكيات على المستويين الفردي والمجمعي مما يؤدي إلى تغيير قسمة الأدوار الاجتماعية



01

الشراكة بين الجنسين، أي الإنصاف والعدل في توزيع الفرص والمسؤوليات والمنافع المتوفرة على الرجال وعلى النساء، إضافة إلى الإستراتيجيات والعمليات المتبعة لتحقيق الشراكة بين الجنسين.<sup>7</sup>

## ما هي البرامج التي تُحدث تحوُّلاً في قسمة الأدوار الاجتماعية؟

التدخلات التي طبقت النهج الذي يحدث تحوُّلاً في النوع الاجتماعي كانت الأوفر حظاً في إحداث تغييرات في تصرفات الرجال والصبية من تلك التي لا تستخدم تلك المقاربة.<sup>9</sup>

إن البرامج المصنَّفة على أنها "تُحدث تحوُّلاً في الأدوار الاجتماعية" تذهب إلى أبعد من المستوى الفردي فتتعاطى مع العوامل المشتركة بين الأفراد والعوامل الاجتماعية الثقافية والهيكلية والمجتمعية التي تؤثر على التصرفات والسلوكيات المتعلقة بالأدوار الاجتماعية.<sup>10</sup> إن التغيير في التصرفات والسلوكيات على الصعيد الفردي لا يحدث بصورة منعزلة، إذ أن قوى اجتماعية وسياسية وإقتصادية أكبر تقود التغيير على الصعيدين الاجتماعي والفردي في العلاقات بين الجنسين وعلاقات القوة بينهما والرجوليات. لهذا السبب، ينبغي على المقاربات التي تُحدث تحوُّلاً في قسمة الأدوار الاجتماعية أن تهدف إلى إحداث تغيير على عدة مستويات في المجتمع.

برنامج "أب" يحدث تحوُّلاً في قسمة الأدوار الاجتماعية من خلال إشراك الرجال وشريكاتهم، البرامج التي تدمج إطار عمل نظري مبني على الأدوار الاجتماعية ووفقاً لقوة هذا الدمج، يمكن تصنيفها حسب مدى هذا الدمج أو سعيه إلى معالجة معايير الأدوار الاجتماعية الصارمة داخل المجتمعات. هذه البرامج موجودة على نطاق يمتد من البرامج "المستغلة لقسمة الأدوار الاجتماعية" (تلك التي تعزز الصور النمطية وعدم الشراكة بين الجنسين) إلى البرامج التي تُحدث تحوُّلاً في قسمة الأدوار الاجتماعية" (تلك التي تستهدف خصوصاً الصور النمطية والمعايير المضرة وتهدف إلى تحويل هذه اللامساواة الدفينة بين الجنسين). كما نجد أيضاً بين هذين البرنامجين، سلسلة متصلة وتحتوي على "الأدوار الاجتماعية" – تلك البرامج التي تبرز الإحتياجات الخاصة للرجال وللنساء، إنما لا تسعى إلى تغيير العلاقات بين الجنسين أو إلى التأثير عليها.<sup>8</sup> لقد أُكِّدَت مراجعة الدراسات حول البرامج المتعلقة بالأدوار الاجتماعية التي قامت بها منظمة الصحة العالمية أن

### تأثير العمل مع الأهل على المجتمع:



الوالدية المتجاوبة تعتبر مدخلاً للتنمية المجتمعية الشاملة.



له مردود إقتصادي أفضل على المجتمع؛ خفض كلفة علاج سوء التغذية، الأمراض، الرسوب المدرسي...



العمل مع الأهل يؤدي إلى نواة صغيرة متماسكة هي صورة مصغرة لما يجب أن يكون عليه المجتمع ككل.

بمعنى آخر، يجب اتباع مقاربة إيكولوجية بهدف تحويل معايير النوع الاجتماعي.<sup>11</sup> (مراجعة رسم «نموذج اجتماعي-إيكولوجي».)





## التركيز على نماء الطفولة المبكرة

من الواضح أن مشاركة الآباء الإيجابية في تقديم الرعاية ترتبط برفاه الأطفال العاطفي والإجتماعي والنمو المعرفي (LAB ، 2004 ، Cabrera and Tamis-Lemonda ، 2013). ومع ذلك، هناك عدد قليل من برامج الأبوة والأمومة التي تشرك الآباء عمداً على أنهم مقدمي رعاية متساوين للأمهات. دليل برنامج «أب» هو نهج لتغيير معايير قسمة الأدوار الاجتماعية التي تشكل عقبات أمام مشاركة الرجال على قدم السراكة، ومقدمي الرعاية المحبين جنباً إلى جنب مع شريكاتهم وغيرهم من أفراد أسرهم. ويركز بشكل خاص على الاعتراف بالتطور الاجتماعي والعاطفي لأطفالهم ويوفر مهارات ملموسة للثناء وإستخدام تقنيات التأديب غير العنيفة.



## نموذج إجتماعي-إيكولوجي

جنباً إلى جنب مع إستراتيجيات تهدف إلى توعية المجتمع الأكبر والمؤسسات الأساسية حول تحويل الأدوار الاجتماعية وعلى أهمية إشراك الرجال.

### نموذج إجتماعي-إيكولوجي

يجب أن يكون هناك ترابط بين المداخلات التي يتم تطبيقها على مختلف هذه المستويات. مثلاً، وجدت ايكيموندو أن المداخلات التعليمية الجماعية على المستويين الفردي والعلائقي عادةً ما تكون أكثر فعالية حين تقترن بحملات مجتمعية تهدف إلى الترويج لمفاهيم جديدة للرعاية التي يوفرها الرجال وإلى الإقرار بالتغييرات التي تطرأ على سلوكيات الرجال وتصرفاتهم.

في ما يتعلق بدعم التأثيرات والهيكليات، من المهم والأساسي التعرّف على مختلف الطرائق التي يمكن للبيئات الداعمة إتباعها بهدف خلق تغيير. يظهر الرسم التالي المقتبس عن النموذج الإجتماعي الإيكولوجي كيف يمكن مزج عدة مكونات من مداخلات برنامج "أب" بهدف خلق تغيير أكثر إستدامة.

يساعد النموذج الإجتماعي الإيكولوجي على تصوّر نقاط الدخول العديدة لتحدي معايير الأدوار الاجتماعية المضرة على المستويات الفردية أو العلائقية أو المجتمعية أو الإجتماعية أو غيرها من المستويات الهيكلية الأوسع نطاقاً حيث يتم تعلّم معايير قسمة الأدوار الاجتماعية وإستيعابها وإستنساخها وتعزيزها. بشكل مثالي، يجب تطبيق برنامج " تعزيز الوالدية الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطفولة المبكرة"





02

التعريف بدليل برنامج «أب»  
تعزير الوالديّة الإيجابية  
وتفعيل مشاركة الآباء في  
نماء الطفولة المبكرة



## توصيف برنامج «أب»

إنطلاقاً من رؤية منظمة أبعاد وإستراتيجيات عملها الهادفة إلى حماية النساء والفتيات والحدّ من العنف الموجه ضدّهنّ في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وفي ظل غياب أو قلة الأدوات التدريبية المراعية والمعدّلة وفقاً للثقافة والسياق المحلي باللّغة العربية حول الوالدية الإيجابية، بادرت منظمة أبعاد وايكيمونودو لتطوير هذا الدليل التدريبي التوعوي بعنوان «برنامج «أب»- تعزيز الوالدية الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطفولة المبكرة.

يرتكز برنامج «أب» تحديداً على مكّون تعزيز الوالدية الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطفولة المبكرة والأطفال حديثي الولادة حتى ثماني سنوات من العمر، وذلك على صعيد الإحتياجات الفكرية، العاطفية، الجسدية، والنفسية. كما يركّز البرنامج على إشراك الآباء لتحسين العلاقات الأسرية من خلال توفير تقنيات التربية والوالدية الإيجابية.

يحتوي هذا البرنامج على ثلاثة عشر جلسة تثقيفية جماعية أساسية وجلستين إضافيتين حول تجارب حياتية تُطبق مع مقدمي الرعاية، الآباء والثنائي منهم، كما يحتوي على نصائح للميسرة/ة لعملية تيسير ناجحة ومعلومات أساسية قبل البدء في أي من الجلسات المقترحة.

## لمن يتوجه برنامج «أب»؟

صُمم برنامج «أب» كي يستخدمه المرشدون/المرشدات الإجتتماعيون/ات، الإختصاصيون/ات في العمل الإجتتماعي، العاملون/العاملات في حقل التوعية والخدمات الإجتتماعية والصحية بهدف تمكين المجتمعات المحلية لضمان إستدامة الرعاية المتكاملة لكل طفل خلال مرحلة الطفولة المبكرة عبر الممارسات الوالدية التربوية الآمنة والسليمة، ولبناء مجتمعات صحية تحترم حقوق الإنسان وكرامته الإنسانية.

## كيفية استخدام دليل برنامج "أب"

من الوقت للنقاشات في حال كان الوقت محدودًا. يجب السير في الجلسات التعليمية الجماعية بالتسلسل المذكور هنا. لقد تمت تجربة كل الجلسات مع الرجال والثنائي منهم، إنما يجب تعديلها وفقًا لكل سياق وجمهور، كما ويجب تطبيقها إلى جانب نشاطات أخرى.

إن النهج الشمولي كليًا لبرنامج "أب" يعني إستكمال النشاطات بحملات ترويج ومناصرة في مكان العمل. ندعو بقوة مطبقي برنامج "أب" إلى القيام بالاتصالات المناسبة مع مقدمي خدمات وغيرهم من الاختصاصيين الذين يشكلون جزءًا من حياة الأهل ويؤثرون على التنشئة الاجتماعية. على سبيل المثال، ممكن للميسرين/ات أن يحيلوا الأزواج إلى الإستشارة، أو إلى مناصري خدمات الضحايا، أو إلى مقدمي خدمات صحية تتعلق برعاية ما قبل وما بعد الولادة، وذلك وفقًا لإحتياجات المجموعة ولأهداف البرنامج. من الناحية المثالية، سيقوم مقدمو الخدمات والقادة والمشاركون بإتخاذ ملكية برنامج "أب" وتطبيقه على أنه جزء من قائمة خدمات وبذلك سوف يرسخون رسائله المنصفة للجنسين بطريقة أعمق بكثير من برنامج يقوده ميسر/ة. إضافة إلى ذلك، وفي ظل ظروف مثالية، ينبغي ربط برنامج "أب" بمنظمة ما بهدف التأثير على سياسات عامة منصفة للجنسين على المستويات المناسبة.

يبنى برنامج أب على نهج قائم على الأدلة يسمّى برنامج P حول صحة الأم والوليد والطفل، من خلال التركيز أكثر على خصوصيات وتعزيز نماء الطفولة المبكرة من منظور الأدوار الاجتماعية وصفات الرجولة الايجابية.

نوصي بإستخدام الأنشطة التعليمية الجماعية في هذا الدليل كجزء من برنامج متكامل لمقدمي الرعاية الذكور وشريكاتهم.

أظهرت أدلة من أطر دولية أن الأنشطة التعليمية الجماعية لوحدها غير قادرة على تعزيز التغيير في التصرفات والسلوكيات، حين تُستكمل هذه الجلسات التعليمية بحملات يقودها الشباب وبغيرها من الأعمال المجتمعية، يمكن لآثارها أن تكون أكبر وأن تدوم لفترة أطول. نضيف إلى ذلك أن نهجًا متكاملًا هو أمر مهمّ للمحافظة على التغيير في التصرفات والسلوكيات عبر الوقت على مستوى المجتمع وأبعد منه. للمزيد من المعلومات، مراجعة نظرية حول التغيير وإلى النموذج الاجتماعي - الإيكولوجي في الفقرات الفرعية التالية.

تضم كل جلسة عددًا من النشاطات مدتها بين الساعة والساعتين من الوقت، أظهرت تجارب نموذجية أن الرجال والنساء على حد سواء يرغبون بمزيد من الوقت وليس العكس، لمناقشة المسائل في كل موضوع. من المهم إعتبار التشاور مع المشاركين في الجلسات حول كيفية إعطاء المزيد

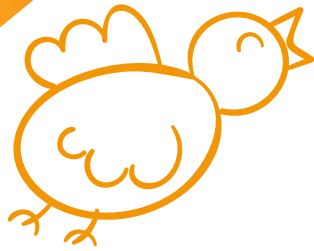
## من يستطيع أداء دور الميسر(ة)؟

بيئة يشعر داخلها الأهل بأنهم مرتاحون بما فيه الكفاية لمشاركة خبراتهم الخاصة والتعلم منها، إضافة إلى تحدي معتقدات راسخة لديهم تتعلق بالتربية والأبوة وقسمة الأدوار الاجتماعية وصفات الرجولة الايجابية. على الميسر أيضًا أن يمتلك المهارات الضرورية لإدارة النزاعات التي قد تنشأ.

من المهم جدًا أن يمتلك الميسر/ة أساسًا متينًا لمفهوم "الأدوار الاجتماعية" كما لمختلف المشاكل الاجتماعية والصحية التي سيتم التطرق إليها خلال الجلسات. على الميسر/ة أيضًا كجزء من تدريبه أن يمر سابقة (غير مفهوم المعنى) لجلسات التدريب، بما يتيح له/لها إقصاء أي إسقاط لأفكار شخصية قد تؤثر على سياق النقاش وموضوعيته من

الميسر/ة ليس معلمًا أو مدربيًا. هو/ هي ليس بالضرورة "خبيرًا /ة" بالمضمون، وإن كانت الخبرة ضرورية. هو شخص ملمّ بالموضوع وعلى إطلاع واسع ودراية، قادرًا قادرًا على خلق بيئة آمنة، مستمع جيد، شخص يريد تحفيز النقاش أكثر مما يريد سماع نفسه يتكلم.

بناء على ما تقدّم، معظم النشاطات في هذا الدليل تطال الصفات الشخصية للوالدين وتجارب حياتية حساسة. لذلك، من الضروري أن يقود هذه المجموعات ميسرون يرتاحون للعمل على هذه المواضيع ويملكون خبرة في العمل مع الأهل ويحظون بدعم منظماتهم و/أو خبراء آخرين. من واجب الميسر/ة أن يخلق/تخلق بيئة منفتحة وقائمة على الإحترام:



الملاحظات للتأمل في " مهمة عمل في المنزل " بالإضافة إلى الأمور الأساسية التي لفتت نظر المشاركين/ات خلال الجلسات أو بعدها. يتضمن دفتر ملاحظات الوالدين أيضًا نشرات تحتوي على معلومات أساسية لهم.

## دور الميسر/ة

للميسر/ة دور مهم، لذلك فإن طرح الأسئلة تساعد على فهم المشاركين/ات بشكل أفضل وتساعدهم على التفكير بشكل أعمق. للتذكير أنّ الميسر/ة ليس والدًا أو خبيرًا في قسمة الأدوار الاجتماعية وليس بحاجة إلى معرفة كل الأجوبة. هو/هي شخص ملمّ بالموضوع وعلى إطلاع واسع ودراية. إن دور الميسر/ة هو خلق بيئة منفتحة وقائمة على الاحترام كي يشعر الرجال داخلها بأنهم مرتاحون بما فيه الكفاية لمشاركة خبراتهم الخاصة والتعلم من خبرات بعضهم البعض.

الكثير من المواضيع معقدة وحساسة. على الميسر/ة التنبيه إلى مستوى راحة المشاركين/ات. في بعض الحالات، قد تحتاج إلى إحالة بعض الأشخاص إلى الخدمات والتوجيه الإستشاري المحترف. من الضروري أن يراعي الميسر/ة الواقع العملي لحياة المشاركين/ات وأن يفهم أنهم قد

الناحية العلمية و بعملية تأمل ذاتي بتجاربه الخاصة وهمومه المتعلقة بالنوعبالأدوار الاجتماعية و صفات الرجولة الايجابية والتربية. تسمح هذه العملية للميسر/ة بمناقشة هذه المسائل بطريقة هادئة ومنفتحة.

كذلك، على الميسر/ة أن يكون حساسًا ومتجاوبًا مع المشاركين/ات. يجب أن يبقى متيقظًا إلى إمكانية أن بعض المشاركين/ات قد يحتاجون/يحتاجن إلى اهتمام خاص إلى جانب الإهتمام المولى إلى المجموعة، وإلى أنهم في بعض الحالات قد يحتاجون إلى إحالة إلى خدمات متخصصة وإستشارات توجيهية.

هل من المستحسن اللجوء إلى ميسرين ذكور عند العمل مع مجموعات من الرجال؟ في بعض السياقات، يفضل الرجال التواصل مع ميسرين ذكور يصغون إليهم وفي الوقت نفسه يكونون بمثابة نموذج يحتذون به. بيد أن بعض الأدلة تشير إلى أن ميزات الميسر وقدرته على حشد المجموعة والإصغاء إليها وتحفيزها- تشكّل عاملاً أهم من جنسه. إحدى الإحتمالات الموصى بها هي تشكيل فرق عمل مؤلفة من ميسرين ذكور وإناث يعملون يدًا واحدة ليبرهنوا أنّ من الممكن العمل معًا وليقدموا نموذجًا عن الشراكة والإحترام. بيد أنه ليس من الممكن دائمًا الحصول على أكثر من ميسر واحد أو تشكيل ثنائي متعاون، لذلك ينصح بتدريب وإستخدام أكبر عدد ممكن من الأشخاص المؤهلين، الراغبين، القادرين، والمتحمسين لقيادة عملية مجموعة، وذلك بشكل مسبق.

## دفتر ملاحظات الوالدين

يتضمن هذا البرنامج دفتر ملاحظات الوالدين يوزع على المشاركين/ات. يُنصح كل مشارك/ة بالإحتفاظ بدفتر الملاحظات طوال الجلسات الثلاثة عشر. يمكن إستخدام دفتر

بالضرورة إلى تغيير فوري في حياة الرجال وعلاقتهم، إنَّها بداية عملية تهدف إلى الترويج للتغيير الشخصي.

من المهم النظر إلى جلسات المجموعات على أنَّها مساحة للتفاعل العملي، وطرح أسئلة تتصل بالواقع المعاش ربطاً بموضوع الجلسة، أو تحت المشاركين/ات على التفكير بشكل أعمق، وبما لا تتم الإجابة عنه بـ "نعم" أم "لا".

يواجهون تحديات ومخاطر خلال محاولتهم إحداث تغييرات.

إن نجاح اللقاءات يتوقف على مدى مراعاة خبرات الأهل الوافرة ومراعاة الواقع المعيشي عند طرح معرفة جديدة وعند تحديد الحاجات والتحديات التي يواجهونها في علاقاتهم الفردية وعلاقتهم المشتركة مع الأطفال.

للتذكير أن تغيير السلوكيات والتصرفات هو عملية تحتاج إلى الكثير من الوقت. قد لا تؤدي المشاركة في هذه النشاطات

## نصائح لعملية تيسير ناجحة<sup>12</sup>

### إنشاء مساحة آمنة ومتساوية:

من الضروري أن تتواجد المجموعة في مساحة يشعر المشاركون/ات داخلها بالأمان والراحة. يجب أن يجلس الميسر(ون) والمشاركون/ات بشكل دائري خلال النقاشات لتشجيع التبادل والشراكة.

### تناول هموم المشاركين:

إمكانية إشراك المجموعة في المساعدة على إقترح حلول للمشاكل التي تواجه الأفراد. مثال طرح الأسئلة التالية على المجموعة: "برأيكم، كيف يمكن معالجة هذه المشكلة؟" أو "هل واجهت أحدكم مشكلة مماثلة؟ كيف تصرفتم عندها؟"

### تطبيق القواعد الأساسية للمجموعة:

الطلب من المشاركين/ت وضع إتفاقية للمجموعة (تعرف عادةً بـ "القواعد الأساسية") والحرص على إنفاذها خلال النشاطات. من الجوانب الهامة لأي إتفاقية مجموعة الإصغاء إلى الآخرين وإظهار الاحترام لهم (عدم مقاطعة الحديث وعدم الإدلاء بأي تعليق وقح وعدم التحدث على الهاتف) والسرية والمشاركة.

### الإطلاع على خدمات الإحالة واللجوء إليها عند الحاجة:

قد يفضل بعض المشاركين/ات مناقشة موضوع معين أو الحصول على معلومات أو البحث عن الدعم خارج إطار المجموعة، أو قد يكونون بحاجة إلى عناية من قبل مقدم خدمات متخصص. يجب على الميسر/ة أن يكون على بينة من المصادر التي يمكن إحالة المشاركين/ات إليها إذا اقتضت الحاجة.

### عدم إطلاق الأحكام:

التذكر أن وجود الميسر/ة هو لتيسير جلسات النقاش والتفكير وليس المطلوب تعليم أحد أو معاقبته. إظهار جو ودود وإنشاء علاقة مع المشاركين/ات. التصرف على بيّنة من موقع القوة وتفادي المواقف المطلقة للأحكام والمتسلطة. عدم فرض المشاعر والآراء على المجموعة.

### القيام بإدارة النزاعات بكل احترام:

في حال نشوب نزاع داخل المجموعة، أو في حال قام أحد المشاركين/ات بالإدلاء بوجهة نظر قائمة على التمييز، يتم تذكير المجموعة بالقواعد الأساسية التي وضعتها، ووضعها في مكان ظاهر خلال الجلسة. كذلك، تشجيع الأفراد الباقين على المساعدة على تلطيف الأجواء. طرح سؤال على المجموعة لإبداء رأيهم بالسؤال المطروح وعن إقتراحاتهم لمعالجة المسألة. عند الضرورة، بالإمكان تقديم ردود موجزة لتوضيح سوء التفاهم.

### تشجيع الإدماج:

الحرص على أن يحظى كل من المشاركين/ات بفرصة للتكلم. الحذر من أن يسيطر شخص واحد على الحديث أو من يجعل فرداً ما يشعر بأنه غير قادر على التعبير عن رأيه الخاص.

## إظهار تقدير للصراحة والإففتاح:

تشجيع المشاركين/ات على الصراحة والإففتاح. يجب ألا يتجنبوا مناقشة مواضيع حساسة خوفاً من أن يتعرضوا للسخرية من قبل أقرانهم. تقديم الشكر لأعضاء المجموعة على مشاركتهم تجاربهم الشخصية. عدم إرغام أي من المشاركين/ات على المشاركة في النشاطات.

## مواكبة وتيرة المشاركين:

قد تكون تلك المرة الأولى التي يستمع فيها المشاركون الرجال أو التي يفكرون فيها ببعض المواضيع الحساسة التي يتم مناقشتها. البدء بوتيرة بطيئة كي تسمح للمشاركين بالتعرف إلى المواضيع وبناء الثقة بالمجموعة.

## الإلمام ومعرفة المواضيع الحساسة:

تتضمن معظم النقاشات مواضيع حساسة. عدم التردد في اللجوء إلى دراسات حالات وإلى أمثلة من خارج المنطقة إن كانت هذه الأخيرة تساعد في إزالة وصمة العار عن المسألة.

## تشجيع على الحركة والتواصل:

إدخال الكثير من الحركة الجسدية ضمن الجلسات كي يبقى المشاركون/ات نشيطين/ات ويقظين/ات ومهتمين/ات. استخدام نشاطات قصيرة منشطة كالغناء والرقص بين النشاط والآخر بهدف المحافظة على إهتمام المشاركين/ات في المواضيع التي يبحثونها/يبحثنها.

## التقيّد بالمسار المرسوم:

مع أن كل النقاشات مرحب بها، الحرص على وضع قاعدة تساعد على فضّ أو إيقاف نقاشات قد تحيد عن الموضوع الرئيسي للجلسة. كتابة كلمة "بنك" أو "موقف" على ورقة ووضعها في مكان ظاهر في الغرفة. تدوّن عليها المواضيع التي تحيد عن الموضوع الأساسي والتي يمكن للمشاركين أن يناقشوها في وقت لاحق. إذا كان هناك موضوع قد يثير المشاركين الآخرين أو قد يلحق ضرراً بهم فلا داعي له، بالإمكان استخدام ورقة الـ "بنك" أو الـ "موقف" لإيقاف النقاش.

## تنظيم الوقت:

الانتباه إلى الوقت. الأخذ بالإعتبار مدى إهتمام المشاركين/ات وبرامجهم الزمنية.

## إختيار العدد المناسب من المشاركين/ات:

يهدف إنشاء مساحة آمنة ومتساوية للمجموعة، يجب ألا يتخطى العدد 15 ثنائي. سبعة مشاركين هو العدد الأمثل كي يتسنى للجميع المشاركة والتمتع بحسن الإصغاء إلى ما لديهم. ما من مشكلة إذا كان العدد أقل.

ملاحظة: هنالك إعتبارات خاصة وبعض التوصيات الواجب أخذها عند عقد الجلسات وخصوصاً إذا تواجد في المجموعة مشاركين نازحين. مراجعة ملحق رقم (1).

## التركيز على المشاركين/ات الحاضرين:

في حال غياب بعض المشاركين الرجال، التذكّر دائماً أن من المهم التركيز على الحاضرين وليس على الغائبين. حتى في حال حضور مشارك واحد فقط، يجب صبّ الإهتمام عليه لأنه يمكن أن يجري حديثاً جيداً حول حياته وعلاقاته يعني الكثير له ولعائلته. قد يقوم أيضاً بتوصية بشأن اللقاء المقبل لأصدقائه.

## نموذج العلاقات العادلة:

إذا كان تيسير الجلسات يضم مشاركة شخص آخر، يجب التأكد من وضع نموذج لعلاقة عادلة. على سبيل المثال، منح كل شخص حصة متساوية لقيادة الجلسات، والتأكد من أن لا يتم قيادة جميع المناقشات من قبل أحد الأشخاص بينما يقوم الشخص الآخر بتدوين الملاحظات فقط.



## كيف وأين تعقد المجموعات؟

والساعتين. هناك أيضًا عدة جلسات إضافية يمكن إدخالها إلى المنهج إذا سمح الوقت.

ينصح بتأليف مجموعات تضم 5 إلى 15 شخصًا. إذا تضمنت الجلسات أزواجًا (الرجل وزوجته)، ينصح بدعوة أربعة أزواج على الأقل وعشرة على الأكثر للمشاركة. يعتمد تأليف المجموعات على السياق الذي تجري داخله النشاطات وعلى المميزات الخاصة للمشاركين. لا ينصح بالعمل مع مجموعات كبيرة لأن العدد الكبير يصعب إدارة الجلسات وتحقيق أهداف تعليمية ضمن جو من السرية، الحميمية، والدعم لكل الأطراف.

تم تطوير المنهج ليتناسب مع الأسرة التي لديها أطفال بين صفر وثمانية سنوات من العمر. على الميسرة/ة أن يكون على علم مسبق بالتركيبة الديموغرافية للمجموعة كي يكون حذرًا ومراعياً لمختلف التجارب والتحديات المتعلقة بحياة المشاركين كأهل وعائلات، وبشكل خاص، أن يكون على إطلاع على مستوى معرفة القراءة والكتابة لديهم والقيام بتكييف التمارين وفقًا لهذا المستوى.

يمكن للبرامج التعليمية الجماعية أن تمتد من مجموعة نقاش واحدة إلى جلسات أسبوعية مستمرة. ويبدو أن عقد عدة جلسات مع أخذ إستراحات قصيرة مدتها بضعة أيام أو أسبوع بين الجلسة والأخرى هو الإجراء الأكثر فعالية، إذ أنه يسمح للمشاركين/ات بالتفكير في المواضيع التي تمت مناقشتها وتطبيقها في مواقف من الحياة اليومية، ومن ثم العودة إلى المجموعة لإستكمال الحوار.

بيّنت إحدى الدراسات أن الجلسات التعليمية الجماعية التي تدوم من ساعتين إلى ساعتين ونصف الساعة أسبوعيًا لمدة تتراوح بين 10 أسابيع و16 أسبوعًا هي الأكثر فعالية بالنسبة إلى الموقف المستمر وتغيير السلوك.<sup>13</sup> أظهرت دراسات أخرى أثرًا من ناحية تغيير المواقف خلال جلستين إلى ست جلسات فقط. برأينا أن عددًا أكبر من الجلسات يسمح بتقبل أكثر فعالية للمسائل ويعطي وقتًا أكبر خلال الأسبوع وما بين الجلسات للتفكير في هذه المسائل ومناقشتها مع الشركاء- كل هذا يزيد من إمكانية التوصل إلى نتائج إيجابية. يتألف المنهج من ثلاثة عشر جلسة مدة كل واحدة منها بين الساعة

## إستراتيجيات تسهل عملية إستقطاب الرجال للمشاركة في برنامج "أب"

1. الحياة اليومية للسيدات والذي يحدث الرجال ويشجعهم على المشاركة في الجلسات والنشاطات الموجهة لهم.
2. مركز الرجال الذي يقدم خدمات الدعم النفسي الإجتماعي للرجال ذوي السلوكيات العنيفة وللأزواج/الشركاء الذي يعانون من تحديات على الصعيد العلائقي على حد سواء. مما يشكل مدخلًا لإستقطاب الرجال.
3. تنظيم دورات تدريبية لأفراد من المجتمع المحلي ودعمهم للقيام بدورهم بحملات إعلامية التي من خلالها باستطاعتنا إستقطاب الرجال أيضًا.
4. الحملات الوطنية السنوية بإمكانها أيضًا تحفيز الرجال وتشجيعهم على المشاركة في النشاطات الموجهة لهم.
5. المؤسسات الرسمية والإجتماعية (بلديات، النوادي...) أيضًا بإمكانها أن تكون مدخلًا أساسيًا وفعالًا لإستقطاب الرجال.

هنالك عدة إستراتيجيات تسهل وتشكّل مدخلًا لإستقطاب الرجال، ومنها ما تمّ إستخدامها من قبل منظمة أبعاد خلال عملها في جميع المناطق اللبنانية:

1. برنامج "المساحات الآمنة للسيدات والفتيات" الذي يتمّ تنفيذه في مراكز الخدمات الإنمائية التابعة لوزارة الشؤون الإجتماعية (هل يجب تغيير الاسم إلى "المراكز النموذجية التابعة لمنظمة أبعاد) والذي يشكل مدخلًا أساسيًا لإستقطاب الرجال، وذلك من خلال:
  - الجلسات التحسيسية/التوعوية للرجال التي يتمّ تنفيذها ضمن البرنامج، من خلالها يتمّ تعريف الرجال على مختلف الخدمات والنشاطات التي بإمكانهم المشاركة والإستفادة منها (الجلسات المختلفة، مركز الرجال...)
  - التأثير الإيجابي والمباشر للجلسات والنشاطات على

## نشاطات كسر الجليد: نماذج وتمارين

2

يبدأ بالقول أن عاصفة ممطرة تقترب منهم، يُطلب من الجميع فرك كفيهم على ساقيهم، ثم يُطلب منهم تربية فخذهم بأصابع يديهم بلطف، ومن ثم بقوة. يُطلب منهم بعدها تربية فخذهم بيديهم بسرعة أكبر. بعد فترة، يُطلب الصفح بشكل أبطأ، ثم العودة إلى التريبة، إلخ... بطريقة تعكس أخيراً النظام كله فيعم الهدوء وتمرّ العاصفة. (في البداية كانت الريح تعصف بالأشجار ثم بدأ المطر الخفيف الذي اشتدّ وتحوّل إلى أمطار غزيرة، ثم هدأ كل شيء).

### السباغيتي

يُطلب من المجموعة تشكيل دائرة ضيقة. يمدّ كل فرد يديه إلى وسط الدائرة ويمسك بيد شخص آخر من المجموعة ومن ثم يستعمل يده الأخرى للإمساك بيد شخص مختلف. إن هدف هذه اللعبة هو فك التشابك دون إفلات اليد. بإمكان المشاركين، عن طريق التسلّق والزحف والتلوي تشكيل دائرة مفتوحة واسعة، أو في بعض الأحيان دائرتين غير متصلتين. إذا علقوا تمامًا، بإمكانهم أن يختاروا التخلي عن رابط واحد ثم إعادة الإتصال فور إقتراب هذا الشخص منهم مجددًا ليروا ماذا سيحدث. إن هذا النشاط ممتع ويشكّل رابطًا جسديًا بين المشاركين، بالإضافة إلى أنه يمنح أفكارًا جديدة حول العمل معًا من أجل إنجاز مهمة ما.

### جبل الجليد المتقلص

يوضع غطاء أو عدة أوراق صُف على الأرض. يُطلب من أفراد المجموعة الوقوف على هذا الغطاء. يتم الشرح لهم أن هذا الغطاء هو عبارة عن جبل جليد يخوب تدريجيًا ويفقد نصف حجمه كل شهر. الهدف هو أن يُحدد لهم كم من الوقت يمكنهم لهم البقاء. عليهم تقليص المساحة بمقدار النصف وإيجاد طرائق لدعم بعضهم البعض بحيث يبقى الجميع واقفون على ما تبقى من مساحة. من الممكن النزول عن الغطاء وطيّه إلى نصفين أو إزالة نصف الأوراق.

### التمرين الجسدي

وهو أبسط من التمارين الأخرى. يُطلب من أحد المشاركين قيادة المجموعة من خلال القيام ببعض تمارين التمدد.

تهدف هذه النشاطات إلى إضافة المزيد من النشاط في المجموعة بعد مناقشة موضوع شديد الحساسية لفترة طويلة من الوقت. كما تهدف إلى التسلية وتحفيز التركيز. يُنصح عامةً بالقيام بهذه النشاطات بعد العودة من الإستراحات وبين النشاطات. يُطلب من أعضاء المجموعة القيام بنشاطات تنشط من تأليفهم. الحرص على مراعاة نشاطات كسر الجليد للمضمون الثقافي للمجموعة كعدم القيام بنشاط كسر جليد يتطلب اللمس إذا كان التلامس بين الرجال والنساء غير لائق.

### ها،ها

بدايةً، يُطلب من الجميع الجلوس بشكل دائري. يتم إعلام كل اللاعبين بأن عليهم البقاء رسميين وجادين طوال اللعبة. يتم إختيار لاعِبٍ لبدأ اللعبة، و يُطلب منه أن يقول "ها" مرة واحدة. على الشخص الجالس بقربه أن يقول "ها" مرتين. ثم يقول الشخص التالي "ها" ثلاث مرات، وهكذا دواليك. مع تقدم اللعبة، يُقصى كل لاعب يقوم بالضحك أو يصدر ضجة حين لا يكون دوره. الفائز هو اللاعب الذي يتمكن من الصمود دون ضحك طوال مدة اللعبة.

### تحركوا!

يُطلب من أعضاء الفريق الوقوف. يُطلب منهم أن يحركوا ذراعهم الأيمن، ومن ثم الأيسر، ومن ثم ساقهم اليمنى، ومن ثم اليسرى. يتم إعلام المشاركين بأن الميسرة/سيقوم بالعدّ إلى العشرة بينما يقومون بتحريك كل طرف من أطرافهم. سوف يحركون ذراعهم الأيمن عشر مرات، ومن ذراعهم الأيسر عشر مرات، ثم ساقهم اليمنى عشر مرات، ومن ثم ساقهم اليسرى عشر مرات من الممكن العدّ بصوت مرتفع في كل مرة (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10)! ما إن ينتهي المشاركون من تحريك كل طرف من أطرافهم عشر مرات، تُعاد الكرة إنما هذه المرة يكون العدّ حتى الرقم 9. ثم تُعاود الكرة والعدّ حتى الرقم 8، ثم 7، ثم 6، ثم 5 وهكذا دواليك إلى أن يحرك المشاركون كل طرف من أطرافهم مرة واحدة فقط. لجعل هذا النشاط أكثر حماسة، يمكنك العدّ بشكل أسرع وأسرع في كل مرة.

### العاصفة الممطرة

يُطلب من أفراد المجموعة الوقوف في دائرة وإغلاق أعينهم.



03

جلسات جماعية لمقدمي  
الرعاية، الآباء منهم أو  
الثنائي



## الخطوط العريضة للجلسات

#	عنوان الجلسة	تنظيم الجلسة	الأهداف الرئيسة	للرجال أو للتنائي
1	الترحيب والتسجيل	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. الترحيب وتسجيل الحضور – 25 دقيقة</li> <li>2. إتفاقية المجموعة. (القواعد الأساسية) - 25 دقيقة</li> <li>3. من يؤثر على أطفالنا؟ 35 دقيقة</li> <li>4. الختام – 5 دقائق</li> <li>5. تعبئة استمارات التقييم القبلي – 30 دقيقة</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الترحيب بالمشاركين/ات في المجموعة وإفساح المجال للتعارف.</li> <li>• إقامة بيئة آمنة للمجموعة حيث يشعر الجميع بأنهم مسموعون ومحترمون.</li> <li>• وضع القواعد الأساسية.</li> <li>• التمعّن في الأشخاص الذين لديهم علاقات مع أطفالنا وتأثير هذه العلاقات عليهم.</li> </ul>	للتنائي
2	إحتياجاتي وهمومي بصفتي والد	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تسجيل الحضور – 5 دقائق</li> <li>2. بناء الثقة – 20 دقيقة</li> <li>3. إحتياجاتي وهمومي كوالد – 30 دقيقة</li> <li>4. "مهمة عمل" في المنزل والختام – 5 دقائق</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الاستمرار في السماح للمشاركين بالتعرف على بعضهم البعض وبناء الثقة.</li> <li>• إستطلاع إحتياجات المشاركين في البرنامج وتوقعاتهم ودوافعهم.</li> </ul>	للرجال
3	مراحل توفير الرعاية	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تسجيل الحضور والتفكير في "مهمة عمل" في المنزل - 10 دقائق</li> <li>2. التنفس اليقظ (أو من الحجاب الحاجز) - 5 دقائق</li> <li>3. إرث أبي - ساعة وعشر دقائق</li> <li>4. دائرة التقدير/ختام – 5 دقائق.</li> <li>5. "مهمة عمل" في المنزل والختام – 5 دقائق</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التفكير في الأثر الذي تركه الآباء أو أي رمز سلطة ذكوري آخر على المشاركين خلال نشأتهم.</li> <li>• مناقشة كيف يمكن للمشاركين الإستفادة من الجوانب الإيجابية لتأثير آبائهم عليهم ومعالجة الآثار السلبية لهذه الآثار كي يتجنبوا تكرار الأنماط المضرة.</li> </ul>	للرجال

للثنائي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• فهم النظام الثنائي للأدوار الاجتماعية الأبوية والتنشئة الاجتماعية التي تخلق هذا النظام الثنائي.</li> <li>• فهم كيف يتم استخدام أنواع مختلفة من العنف (من العنف الجسدي إلى العنف المؤسسي) للإبقاء على هذا النظام الثنائي وترسيخه.</li> <li>• الاعتراف بالتحديات التي يواجهها الرجال والنساء عند محاولتهم تحقيق التوقعات الاجتماعية المتعلقة بأدوار النوع الاجتماعي، فهم الأثمان التي يدفعونها وتبليغهم أن التغيير ممكن.</li> <li>• فهم قيمة أدوار النوع الاجتماعي الجامدة وإظهار أنه من الممكن التغيير</li> <li>• فهم طرائق تساوي أكثر بين الجنسين لمشاركة مسؤوليات تربية الأطفال وتقاسمها كوالدين، بغض النظر عن الأدوار الاجتماعية وبالتركيز على المصلحة الفضلى للأطفال.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تسجيل الحضور- 5 دقائق.</li> <li>2. صندوق الرجل، صندوق المرأة، صندوق الإنسان- ساعة وعشرون دقيقة.</li> <li>3. " مهمة عمل " في المنزل والختام – 5 دقائق.</li> </ol>	4 الرجال وصفات الرجولة الايجابية
للرجال	<ul style="list-style-type: none"> <li>• النظر في مواقف الأفراد تجاه الاختلافات في الأدوار الاجتماعية والأدوار والمعايير المزدوجة وعدم المساواة.</li> <li>• المساءلة حول أثر مواقف الفرد من الأدوار الاجتماعية على التصرفات.</li> <li>• التفكير في الوقت الذي يكرسه الرجال لتوفير الرعاية للأطفال لهم وللعناية بهم، ثم مقارنته بالوقت الذي تكرسه النساء لهذه المهمة، ثم التشجيع على توزيع هذه النشاطات توزيعاً أكثر عدلاً.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تسجيل الحضور – 10 دقائق.</li> <li>2. قصة مارسيو – 45 دقيقة.</li> <li>3. لعب دور علب النوع الاجتماعي – 30 دقيقة</li> <li>4. " مهمة عمل " في المنزل والختام – 5 دقائق.</li> </ol>	5 توفير الرعاية الوالدية: أدوار الأمهات والآباء
للرجال	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مراجعة الآباء الذاتية للعلاقة والتواصل مع زوجاتهم بهدف التعرف على نقاط القوة والضعف.</li> <li>• مناقشة عدم التقدير الذي تتعرض له الأعمال المنزلية اليومية في المجتمع.</li> <li>• زيادة الوعي لدى الرجال حول وجود ديناميكية القوة في العلاقات ومدى تأثيرها على الأفراد وعلى العلاقات.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تسجيل الحضور: 5 دقائق.</li> <li>2. التفكير " مهمة عمل " في المنزل - 40 دقيقة.</li> <li>3. أشخاص وأشياء- 40 دقيقة.</li> <li>4. " مهمة عمل " في المنزل والختام- 5 دقائق.</li> </ol>	6 توفير الرعاية الوالدية: القوة وتقاسم الأعمال المنزلية
للرجال	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التعريف عن العنف وتحديد مختلف أنواع العنف الذي يحدث داخل العائلات والمجتمعات.</li> <li>• تطبيق طرائق غير عنيفة للتصرف حين نشعر بالغضب .</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تسجيل الحضور – 10 دقائق.</li> <li>2. عرض فيديو "رجال في الظل" – 15 دقيقة</li> <li>3. ما هو العنف؟ 30 دقيقة</li> <li>4. دوامة العنف – 45 دقيقة.</li> <li>5. دائرة التقدير/" مهمة عمل " في المنزل والختام- 5 دقائق.</li> </ol>	7 حول العنف
للثنائي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إيجاد صلة بين الأهداف بعيدة الأمد التي يضعها الآباء والأمهات للأطفال وتأثير إستعمال الشدة في التأديب على هذه الأهداف.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تسجيل الحضور – 5 دقائق.</li> <li>2. طفلي بعد عشرين سنة من اليوم – 45 دقيقة.</li> <li>3. تمرين حول الإصغاء المتبادل – 30 دقيقة</li> <li>4. ختام – 5 دقائق.</li> </ol>	8 طفلي بعد عشرين سنة

للرجال	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعزيز بناء التعاطف مع أطفالك الصغار من خلال فهم أين هم في مراحل تطورهم.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تسجيل الحضور – 10 دقائق.</li> <li>2. لماذا يبكي طفلي؟ – 45 دقيقة.</li> <li>3. "مهمة عمل" في المنزل والختام – 5 دقائق.</li> </ol>	9	بناء التعاطف
للرجال	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مناقشة كيف أن بعض المشاعر تُحسب على أنها فقط للرجال أو للنساء، بينما في الواقع جميعنا نتقاسم هذه المشاعر.</li> <li>• التعرف إلى الصعوبات التي يواجهها الرجال في التعبير عن بعض المشاعر والنتائج المترتبة عليهم وعلى علاقاتهم من جراء ذلك.</li> <li>• التعرف إلى مشاعر أطفالنا التي يعبرون عنها وتسميتها بأسمائها.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تسجيل الحضور – 5 دقائق.</li> <li>2. تصنيف المشاعر – 45 دقيقة.</li> <li>3. التعرف على المشاعر التي تملك أطفالنا – 45 دقيقة.</li> <li>4. "مهمة عمل" في المنزل والختام – 5 دقائق.</li> </ol>	10	التعرف على مشاعر الآباء والأطفال
للثنائي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إكتساب مهارات التعبير عما نراه، كيفية ونوعية الثناء على الأطفال، والتعبير عن حبنا لهم.</li> <li>• إكتساب مهارات التنظيم عند الأطفال.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تسجيل الحضور – 10 دقائق.</li> <li>2. الثناء – 15 دقيقة</li> <li>3. التدريب على التوضيح – 45 دقيقة.</li> <li>4. لعب دور الثناء – 15 دقيقة.</li> <li>5. "مهمة عمل" في المنزل والختام – 5 دقائق.</li> </ol>	11	توفير البيئة الحاضنة والتنظيم
للثنائي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إكتساب مهارة الإستجابة للأطفال الصغار وتأديتهم بطريقة تتلاءم مع عمرهم.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تسجيل الحضور- 10 دقائق.</li> <li>2. الإستجابة باستخدام الودية الإيجابية – ساعة و15 دقيقة.</li> <li>3. "مهمة عمل" في المنزل والختام – 5 دقائق.</li> </ol>	12	إستخدام الودية الإيجابية
للثنائي	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الإحتفال بالتغييرات التي قام بها الرجال والقيام بالتزامات بالإستمرار بهذه التغييرات في المستقبل.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تسجيل الحضور- 10 دقائق.</li> <li>2. القيام بالإلتزامات – 45 دقيقة.</li> <li>3. شبكة الدعم الخاصة بي – 30 دقيقة.</li> <li>4. الختام النهائي – 15 دقيقة</li> <li>5. تعبئة استمارات التقييم البعدي – 30 دقيقة.</li> <li>6. نشاط ختامي احتفالي.</li> </ol>	13	الإلتزام بالتغيير

## معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الأولى: التعارف والترحيب

طاولة في نصف الدائرة) كي يتمكن الجميع من رؤية بعضهم البعض. في حال لم تتوفر المقاعد، يُطلب من الجميع الجلوس أرضاً بشكل دائري. هذا الأمر يساعد في إعطاء شعور بالمساواة وعدم التسلّط داخل الغرفة.

- كتابة كلمة "مرحبًا!" على اللوح القلاب بألوان فرحة.

أنتم على وشك البدء بنشاطكم الأول!

### تحضير الغرفة

- ترتيب المقاعد (في حال توفّرت) بشكل دائري (عدم وضع

- الإصغاء بانتباه. من الممكن القيام بذلك عبر الإحناء قليلاً إلى الأمام والنظر مباشرةً في عيني المتحدث،
- تفادي طرح الأسئلة أو الإدلاء بتعليق حين يقوم شخص ما بالتحدث. حينها يتم الإصغاء بانتباه، لتوفير مساحة للمتحدث والشعور بأن الميسر/ة يصغي فعلاً إلى ما يقوله وبأن هنالك دعم وتعمق بتفكيره. الإصغاء هو بمثابة هدية تقدم إلى المتحدث وتساعد على إستخراج الحكمة الموجودة داخله،
- مساعدة الأهل على التأمل بخبراتهم،
- تحديد المدة المعطاة لكل مشارك للكلام (مثلاً دقيقتين). إستخدام جهاز توقيت إذا اقتضت الحاجة.

بشكل عام، يجب أن يتصرف كلٌ على طبيعته. فالميسر/ة ليس/ت بالضرورة «والدًا» أو خبيرًا/ة ولا يمتلك/تمتلك الإجابات على كل الأسئلة. إن دور الميسر/ة هو خلق بيئة منفتحة وقائمة على الإحترام حيث يشعر بداخلها الرجال والنساء بأنهم مرتاحون لمشاركة خبراتهم الخاصة والإستفادة من خبرات بعضهم البعض.

**ملاحظة:** من المهم أيضاً توزيع وقراءة ملحق رقم (2) توجيهات محددة لضمان السلامة الصحية للميسر/ة والمشاركين/ات حول الوقاية من عدوى فيروس كورونا "كوفيد 19".

- كتابة العناوين الآتية على ورقة أخرى من اللوح القلاب: (1) الإسم، (2) إسم الشريك، (3) أسماء الأطفال وأعمارهم، (4) شيء تحبون أن تفعلوه معاً و(5) شيء تودون لو تفعلونه أكثر.

إذا أمكن (ليس أساسياً): وضع طاولة قرب المدخل عليها مشروبات (ماء/شاي أو قهوة وإن أمكن بعض الحلويات البسيطة. في حال تعذر القيام بذلك، إيجاد وسيلة أخرى لخلق جو يشعر فيه المشاركون والمشاركات بأنهم موضع ترحيب وبأنهم مرتاحون، حيث يمكنهم الإختلاط معك ومع بعضهم البعض بشكل غير رسمي عند وصولهم.

## توفير المساحة الآمنة

مراجعة "نصائح لعملية تيسير ناجحة" قبل البدء بالجلسة. فيما يلي بعض الخطوط التوجيهية التي يُنصح باتباعها خلال النشاط الأول:

- إستخدام أداة بعنوان "أحدثت" وتمريها على المشاركين خلال النقاشات كي يكون واضحاً للجميع من يملك حق الكلام،
- حين مشاركة الآخرين بمعلومة ما، يجب إستخدام صيغة المتكلم للتأكيد على أن المتحدث يتحدث بإسمه فقط وليس بإسم الآخرين،

## الجلسة الأولى: التعارف والترحيب

### الأهداف:

- التسجيل والترحيب بالمشاركين/ات في المجموعة وإفساح المجال للتعارف.
- إقامة بيئة آمنة للمجموعة حيث يشعر الجميع بأنهم مسموعون ومحترمون .
- وضع القواعد الأساسية.
- التمعّن في الأشخاص الذين لديهم علاقات مع أطفالنا وتأثير هذه العلاقات عليهم.

(هذه الجلسة مخصصة للثنائي)

5. تعبئة استمارات التقييم القبلي - 30 دقيقة

### المواد:

- لوح قلاب وأقلام ملونة
- أوراق وأقلام المشاركين

## النشاطات الرئيسية والوقت: ساعتين

1. التسجيل والترحيب – 25 دقيقة
2. إتفاقية المجموعة (القواعد الأساسية)- 25 دقيقة
3. من يؤثر على أطفالنا؟- 35 دقيقة
4. الختام – 5 دقائق

ما هي الأسئلة الممكنة التي يمكن طرحها من موقع الميسرة؟ ما هي الأسئلة الممكنة التي يمكن طرحها عند لقاء أشخاص للمرة الأولى في إطار غير رسمي؟

يمكن طرح الأسئلة التالية: أين سمعت عن هذا الإيجتماع؟ ما الذي دفعك إلى الحضور؟ هل تعرفون بعضكم من قبل؟ هل تودون قول شيء عن سبب إنضمامكم إلى هذه المجموعة.

5. عند الجهوزية للبدء في الجلسة الأولى يرحّب بالجميع و يُطلب منهم الجلوس في الدائرة.

بعض التعابير يمكن إستعمالها لبدء الجلسة:

«أهلاً بكم في هذه المجموعة لأنكم أبدتكم إهتمامكم بموضوع الوالدية الإيجابية. في هذه الجلسة سيتم مناقشة كيف يمكن للرجال والنساء العمل معاً كشركاء محترمين وأولياء داعمين لأسرة أكثر أماناً».

6. لخلق جو ودّي مع المجموعة، يمكن إتمام هذا من خلال مناقشة سبب أهمية هذه المجموعة لك، والتوضيح للمشاركين أن المساحة آمنة من خلال مشاركة شيء شخصي ومهم. يمكن أن يكون، على سبيل المثال، تحدياً واجهته كأب، أو أنك إكتشفت بأنك لا تقوم بأي دور يخص الأدوار المنزلية بشكل متساوٍ مع الشريك/ة وأنك ترغب في تغيير هذا الحال. ويمكن مشاركة الحاضرين لماذا تريد التغلب على التحدي.

بعض الأمثلة لرقم 6

بالنسبة لي، هذه المجموعة مهمة لأنني وجدت أنني لست مستعداً جيداً لما يعنيه العيش والتعاون بشكل جيد مع شريكة في علاقة. لقد نشأت على فكرة أن أكون رجلاً صلباً، وقويّاً دائماً. بدلاً من التواصل بطريقة منفتحة وصادقة، أصبحت أميل إلى الصمت. عندما تزوجنا، كان لي وشريكتي النية لدعم بعضنا البعض، ولكن عندما أصبحنا والدين، وجدت نفسي محبباً وتحت الضغط طوال الوقت لتوفير أمور مادية لأطفالي. جعلني هذا أشعر بالفراغ والحزن. ولهذا السبب، فأنا أمضي في بعض الأحيان المزيد من الوقت في العمل لملء هذا الفراغ. وهكذا فهذه الحالة السلبية تجرني أنا وأسرتي إلى الأسفل. ما هي القصة الشخصية التي تشعر بالراحة لمشاركتها مع المجموعة؟

ملاحظات:

.....  
.....

- إذا أمكن الأمر (ليس بالضرورة) أكواب ومشروبات (ماء أو شاي أو قهوة) وبعض الحلويات البسيطة
- "أداة تحدّث" – من المفضل أن تكون شيئاً طريئاً، طابة، دمية صغيرة محشوة أو أي شيء آخر يمكن إمساكه بيد واحدة. يعتمد إسم و نوع "أداة التحدث" المناسبة حسب البلد و في الإطار الذي تعمل به.

## ملاحظات التخطيط:

هذا هو اللقاء الأول مع مجموعة الرجال وزوجاتهم، من المهم أن تصفي جواً من الدفء والترحيب كي يشعر الجميع بالارتياح للتعبير عن أنفسهم خلال الجلسة. لكسب الوقت، يتم تحضير الغرفة مسبقاً. من الأفضل أن يجلس المشاركون بشكل دائري . إذا كان هناك في الغرفة مقاعد وطاولات، توضع المكاتب أو غيرها من الطاولات بجانب الحائط (أو خارج الغرفة) وترتب المقاعد بشكل دائري في وسط الغرفة. في حال عدم وجود مقاعد، يُطلب من المشاركين/ات الجلوس على الأرض بشكل دائري .

إستكشف إمكانات المشاركين/ات في القراءة والكتابة وتعديل الأنشطة والتعليمات للوصول إلى جميع المشاركين/ات لتفادي أي إخراج.

## مسار الجلسة:

الترحيب والتسجيل (25 دقيقة)

1. إستقبال كل مشارك/ة على الباب والترحيب به/ا ترحيباً حاراً وملائماً من الناحية الثقافية. مثلاً، بالإمكان النظر في عينيه ومصافحته. هذا الأمر ينم عن إحترام ويعطي الميسرة فكرة عن مزاج المشارك في هذا اليوم.
2. التعريف عن نفسك والإستعلام عن إسم المشارك/ة.
3. الطلب من المشاركين/ات التعريف عن أنفسهم. التجول فيما بينهم بشكل غير رسمي بإنتظار وصول كل المشاركين/ت. التحدث عن الطقس أو عن أي شيء آخر من شأنه خلق أجواء إجتماعية هادئة.
4. إذا كان المشاركون يعرفون بعضهم من قبل، يتم تدوين ذلك، إذ قد تكون هناك ديناميكية معينة لإنشاء المساحة الآمنة (هي مساحة للتعبير بحريّة ووسيلة لتحديد التحديات والحلول التي يواجهها كل طرف من أطراف من الثنائي). على سبيل المثال، إذا تم التنفيذ في مجتمع صغير، فقد يكون لديك أب وإبن في المجموعة ذاتها وذلك قد يؤثّر على المشاركين في الإفصاح عن بعض المعلومات الشخصية.



**18.** إذا كانت المشاركة في الجولة الأولى غنيّة وشعرت المجموعة بالأمان: يُطلب منهم اللجوء إلى الشخص الجالس بقرّبهم والتفكير، في أزواج، لمدة 3 دقائق حول ما كان عليه الحال في هذه الجولة من المقدمة. ثم يُطلب منهم العودة إلى المجموعة ومشاركة بعض الأفكار الواردة.

### الرسالة الأساسية:

إن إنشاء مساحة آمنة هو وسيلة لتحديد التحديات والحلول التي يواجهها كل من الأزواج. من الجيد مشاركة الأفكار الشخصية لأن ذلك يسمح للشخص إدراك أنه ليس وحده في صراعاته.

### وضع إتفاقية المجموعة (القواعد الأساسية) (25 دقيقة)

**19.** يُشرح للمشاركين أنه خلال هذا النشاط ستقوم المجموعة بوضع قواعد أساسية تعزّز إنشاء مساحة آمنة يجد المشاركون داخلها الصدق والثقة والدعم.

**20.** يُطرح السؤال التالي على المجموعة: "ما هي القواعد الأساسية التي من شأنها أن تساعدكم على الشعور بالأمان والإرتياح بما فيه الكفاية لتناقشوا وتشاركوا تجاربكم داخل هذه المجموعة؟"

**ملاحظة للميسر/ة:** تدوين لائحة القواعد الأساسية على لوح قلب. يجب التذكّر أن على هذه القواعد الأساسية أن تكون ظاهرة خلال كل جلسة. في المربع أدناه لائحة تضم عدة قواعد يمكن الإستعانة بها إذا لم تتجاوب المجموعة بأي من الإقتراحات.

### قواعد أساسية مهمة لإنجاح المجموعة

#### الخصوصية والسرية:

- يجب ضمان خصوصية التجارب الشخصية. يجب ألا يخبر المشاركون أحدًا عن التجارب الشخصية التي سمعوها داخل المجموعة، خاصة إذا لم يرغب صاحب هذه التجارب بالكشف عنها.

#### المساواة:

- جميع أعضاء المجموعة متساوون، بغض النظر عن عمرهم أو نوعهم الإجتماعي أو خلفيتهم. كل عضو في المجموعة يملك صوتًا والحق في التكلم والمشاركة والمساهمة.

**7.** يتم إخبار المجموعة أن دورك كميسر/ة هو دعم المجموعة وتشجيع الجميع على الكلام ومشاركة الخبرات، بالإضافة إلى الحرص على أنه بإمكانهم القيام بذلك بكل أمان.

**8.** الطلب من المشاركين التعبير عما إذا كانوا يرغبون في قول أي شيء عن سبب قدومهم إلى هذه المجموعة. إعطاء المجال لزوجين متطوعين فقط للتعبير.

**9.** التوضيح للمجموعة أنه سيتم اللجوء إلى عدة تمارين ووسائل تحفّر المشاركة الفعّالة.

**10.** تقديم "أداة التحدث" إلى المجموعة (والتعريف عنها بالإسم الذي تم اختياره لها).

### بعض الجمل المقترحة

هذه أداة التحدث. إنها إحدى الأدوات التي سوف نستخدمها لمساعدتنا على التحدث وعلى الإصغاء إلى بعضنا البعض. حين تكون بحوزتك، يكون الكلام لك ونقوم كلنا بالإصغاء إليك. سوف تنتقل هذه الأداة بشكل دائري بين كل المشاركين/ات كي يتسنى للجميع الكلام. سأقوم أيضًا بمراقبة الوقت كي يحصل الجميع على نفس فترة الكلام.

حين تصل الأداة إليك، أنت مدعوة/ة إلى الكلام، لكن لا بأس إذا قررت تمريرها إلى الشخص التالي إذا كنت تفضل عدم الكلام الآن. سوف تحصل/ين عليها مجددًا في وقت لاحق.

**11.** عرض قائمة الموضوعات التي تمّ كتابتها على اللوح القلب عند البدء بالجلسة الأولى.

**12.** التوجه بالقول: "على الرغم من أن الكثير منّا إتقن بالفعل بعضنا البعض، من الجيد أن نقدم أنفسنا مرة أخرى."

**13.** سوف يشارك كل مشارك/ة: (1) إسمه، (2) إسم الشريك، (3) إسم (أسماء) الطفل (الأطفال) والعمر (السنوات)، (4) شيء تحب القيام به معًا كعائلة و(5) شيء تود القيام به أكثر مع عائلتك.

**14.** بصفتك الميسر/ة، يجب البدء أولًا.

**15.** إخبار المشاركين أنه سيتم ضبط الوقت للتأكد من أن كل شخص لديه دقيقتين على الأقل للمشاركة.

**16.** عند الإنتهاء من المشاركة، يتم تمرير "أداة التحدث" إلى الشخص التالي.

**17.** بمجرد مشاركة جميع المشاركين/ات، التوجه بالشكر على المشاركة!

- 26.** رسم دوائر متداخلة على ورقة كبيرة لتشبه ورقة العمل بعنوان "دوائر دعم طفلي" في نهاية هذا النشاط. (مستند رقم 1)
- إذا كان هنالك ورق متوفر، تمرر الأوراق والأقلام الفارغة حتى يتمكن المشاركون/ات من رسم الدوائر بأنفسهم.
- 27.** يُطلب من المشاركين/ات أن يكتبوا إسم طفلهم أو يرسموا رسم رمزي يمثل طفلهم في منتصف الدائرة الوسطى.
- 28.** في الدوائر الأقرب إلى الوسط، ينبغي أن يرسموا (أو يكتبوا) أسماء الأشخاص الذين يتمتعون بأكثر قدر من التفاعل و/أو أقرب العلاقات مع أطفالهم. على سبيل المثال: الأم، الأب، الأجداد، أي من الأشخاص الذين يعيشون معهم في المنزل.
- 29.** في الدوائر الخارجية، يجب أن يرسموا أو يكتبوا أسماء الأشخاص الذين لديهم تفاعل أقل مع الطفل (الأطفال). على سبيل المثال: أفراد الأسرة الآخرون والمعلمون وأفراد آخرون من المجتمع.
- 30.** يتم منح المشاركين/ات 10 دقائق لإنهاء الرسم أو الكتابة في دوائر أطفالهم. ثم يُطرح السؤال عما إذا كان أي من المشاركين/ات يرغب في مشاركة الشبكة التي رسموها مع المجموعة.
- 31.** بعد مشاركة بعض الأفراد، يُفتح المجال للمناقشة باستخدام الأسئلة التالية:
- هل كان من السهل أو الصعب تحديد الأشخاص الذين يتفاعلون مع طفلك (أطفالك)؟ هل كانت هناك مفاجآت؟
  - ما هي الطرائق التي يؤثر بها هؤلاء الأفراد على طفلك (أطفالك)؟
  - هل هناك أي أشخاص في دوائر طفلك (أطفالك) يدعمونك في الأبوة والأمومة؟
  - هل هناك أفراد في دوائر طفلك أقل دعمًا أو يتناقضون مع الرسائل التي تقدمها لطفلك (أطفالك)؟ كيف يفعلون ذلك؟
  - إذا أمكن، كيف يمكنك حل أي تحديات بينكما؟

### الرسالة الأساسية:

يوجد الكثير من الأشخاص غيرنا كأهل يؤثرون على أطفالنا. ونحن نتعلم أساليب الأبوة والأمومة الجديدة في الأسابيع المقبلة، نحتاج إلى وضع هؤلاء الأفراد في الاعتبار.

### الإحترام والتعاطف:

- ليتحدث كل بدوره – تخصيص وقتٍ للكلام لكل شخص. كل وجهة نظر مهمة، لذلك يجب أن نحرص على أن يحظى كل مشارك بفرصة للكلام.
- الإصغاء إلى الآخرين وإبداء الاهتمام بما لديهم.
- ممارسة التعاطف – تفهم شعور الآخرين. إحترام آرائهم وعدم إصدار أي من الأحكام عليهم إنطلاقاً من تجاربهم أو من آرائهم.
- حث كل عضو على المشاركة بفعالية والمساهمة ضمن المجموعة. إستخدام صيغة المتكلم فقط «برأيي، أظن، بحسب خبرتي» – لا تفترض أن جميع من هم في المجموعة يشاركونك وجهة نظرك.

- 21.** عند الإنتهاء من وضع لائحة القواعد الأساسية، يُطرح السؤال التالي: "هل تودون إضافة أي شيء إلى هذه اللائحة؟"
- 22.** إضافة القواعد التي تم إقتراحها على اللائحة .

- 23.** عند إكمال اللائحة، يُطرح السؤال التالي على كل مشارك في المجموعة: "هل توافق على هذه اللائحة وتلتزم بالتقيد بهذه القواعد خلال كل جلساتنا؟"

**ملاحظة للميسرة:** في حال رفض أحد المشاركين الإلتزام، يتم معرفة السبب. يُطرح السؤال على المجموعة: "هل من قواعد بديلة تتراحون أكثر إليها؟" ومن ثم يتم إقتراح تغيير القواعد أو إلغائها وفقاً لرغبة المجموعة.

- 24.** بعد موافقة الجميع على الإتفاقية، يتم الشرح أن هذه الإتفاقية ستبقى سارية طوال مدة الجلسات الجماعية وأن عليهم إحترامها كي يشعر الجميع بالراحة والأمان والإحترام.

### الرسالة الأساسية:

إن وضع إتفاقية للمجموعة يساعد على جعل هذه الإجتتماعات مساحة آمنة يجد الرجال وشريكاتهم داخلها الصدق والثقة والدعم.

### من يدعم ويؤثر على أطفالنا؟ 35 دقيقة

- 25.** يُشرح أن في هذه المجموعات، من المهم التفكير في كل الأشخاص الذين يؤثرون علينا وعلى الطريقة التي نهتم بها بأطفالنا. يُطرح السؤال التالي: "من هم الأفراد الذين يساعدوننا في تربية أطفالنا؟"

## الختام – 5 دقائق

في المنزل ليتم مراجعتها خلال الجلسة التالية.

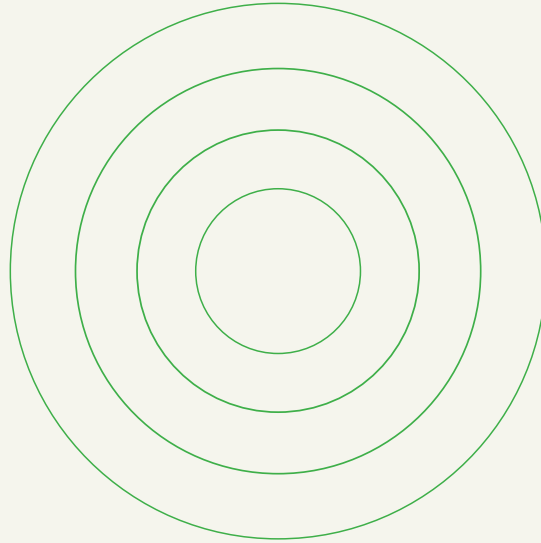
### تعبئة إستبيان (أ) المعلومات الشخصية وإستبيان (ب) التقييم القبلي.

- عند الإنتهاء، يُطلب من المشاركين الرجال التوجه إلى غرفة أخرى تم تجهيزها للقيام بملء إستبيان (أ) المعلومات الشخصية وإستبيان (ب) التقييم القبلي. أما المشاركات (أي الزوجات) يُطلب منهن البقاء في الغرفة للقيام بملء إستبيان (أ) المعلومات الشخصية وإستمارة (ب) إستبيان التقييم القبلي .
- في نهاية كل جلسة التوجه بالشكر للجميع على حضورهم والتذكير بموعد الجلسة المقبلة التي هي مخصصة للرجال فقط وتحديد موعد الجلسات التي سوف تنضم إليها الزوجات.

- مراجعة "الرسائل الرئيسية" و تقديم الشكر لجميع المشاركين/ات على تبادل أسئلتهم واهتماماتهم وخبراتهم.
- التعبير عن التقدير لبيئة الإحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة، وتشجيع المشاركين/ات على المشاركة في الاجتماعات المستقبلية.
- شرح أنه سوف يتم أخذ بالاعتبار جميع الأسئلة التي طرحت في هذه الجلسة لتصميم الجلسات القادمة.
- تذكير المجموعة بالسرية، وأهمية الحفاظ على ما يقال داخل المجموعة خلال الجلسات.

**ملاحظة للميسرة:** يتم شرح من قبل الميسرة، أنه في نهاية كل جلسة، سيتم تكليف المشاركين/ات بمهمة عمل

مستند رقم 1: "شبكة دعم طفلي"



## معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الثانية

تعديل بناءً على خصائص المشاركين/ات، والتمرّن مسبقاً على بعض الأنشطة حسب ما يقتضي الأمر.

- تحضير مستلزمات الأنشطة والتمارين وكافة الأدوات المطلوبة مسبقاً.
- الحضور قبل المشاركين بوقت كافٍ للتأكد من كافة الإستعدادات والترحيب بالفادمين.

### ملاحظات للميسرة :

#### قبل اللقاء الثاني

- الإستعداد الجيد والتحضير قبل كل لقاء بوقت كافٍ.
- قراءة الأنشطة جيداً ومراجعة الوقت اللازم وإجراء أي

- استخدام أداة بعنوان "أتحدّث" وتمريرها على المشاركين خلال النقاشات كي يكون واضحًا للجميع من يملك حق الكلام؛
- حين مشاركة الآخرين بمعلومة ما، يجب استخدام صيغة المتكلم للتأكيد على أن المتحدث يتحدث بإسمه فقط وليس بإسم الآخرين؛
- الإصغاء بانتباه. من الممكن القيام بذلك عبر الإحناء قليلًا إلى الأمام والنظر مباشرةً في عيني المتحدث؛
- تفادي طرح الأسئلة أو الإدلاء بتعليق حين يقوم شخص ما بالتحدّث. حينها يتم الإصغاء بانتباه، لتوفير مساحة للمتحدث والشعور بأن الميسر/ة يصغي فعلاً إلى ما يقوله وبأن هنالك دعم وتعمق بتفكيره. الإصغاء هو بمثابة هدية تقدم إلى المتحدث وتساعد على إستخراج الحكمة الموجودة داخله؛
- تحديد المدة المعطاة لكل مشارك/ة للكلام (مثلًا دقيقتين). استخدام جهاز توقيت إذا إقتضت الحاجة.

### بدءً من هذا اللقاء وفي كل لقاء:

- الترحيب بالمشاركين الجدد في بداية كل لقاء والسؤال دائماً عن المتغيين وأسباب تغييهم، والإطمئنان عنهم.
- في أثناء تطبيق الأنشطة: التأكد من وصول المعلومات والمهام إلى الآباء بوضوح وفسح المجال أمام طرح الإستفسارات والأسئلة.

### بعد اللقاء:

- توثيق أبرز نتائج اللقاء من إيجابيات وسلبيات وإقتراحات.
- إذا إقتضى الأمر، إجراء تعديلات على جدول اللقاء اللاحق بناءً على نتائج التقويم.

للتذكير: بعض الخطوط التوجيهية التي يُنصح بإتباعها خلال النشاط الثاني:

## الجلسة الثانية: إحتياجاتي وهمومي كوالد

### الأهداف:

- الإستمرار في السماح للمشاركين بالتعرّف على بعضهم البعض وبناء الثقة.
- إستطلاع إحتياجات المشاركين وتوقعاتهم ودوافعهم.

(هذه الجلسة مخصصة للرجال فقط)

### ملاحظات التخطيط:

هذه هي الجلسة الثانية التي يتم عقدها مع المجموعة. من المهم أن تضيفي جواً من الدفء والترحيب كي يشعر الجميع بالإرتياح للتعبير عن أنفسهم خلال جلسة اليوم. لكسب الوقت، يتم تحضير الغرفة مسبقاً .

### مسار الجلسة:

#### تسجيل الحضور وملخص الجلسة الأولى (5 دقائق)

1. ترحيب بالمشاركين وشكرهم على حضورهم إلى الجلسة.
2. إجراء تسجيل الوصول عن طريق طرح السؤال على المجموعة بإستعمال إحدى الخيارين: (1) عبر تلخيص الأمور التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة، أو (2) عبر القيام بإيجاز معمق بإستخدام الأسئلة التالية:

### النشاطات الرئيسية والوقت: ساعة واحدة

1. الترحيب – 5 دقائق
2. بناء الثقة – 20 دقيقة
3. إحتياجاتي وهمومي بصفتي والد – 30 دقيقة
4. " مهمة عمل " في المنزل والختام – 5 دقائق

### المواد:

- لوح قلاب وأقلام ملونة
- أوراق وأقلام المشاركين
- إذا أمكن الأمر (ليس بالضرورة) أكواب ومشروبات (ماء أو شاي أو قهوة) وبعض الحلويات البسيطة
- "أداة التحدّث" – من المفضل أن تكون شيئاً طرياً، طابرة، دميةً صغيرة محشوة أو أي شيء آخر يمكن إمساكه بيد واحدة.

- كيف حالك؟
- هل حدث أمر جديد منذ لقائنا الأخير؟
- هل تحدثت إلى أحد عن الأمور التي ناقشناها داخل المجموعة؟
- "المرشدون" يصبحون الآن "التابعون".
- "التابعون" يصبحون الآن "المرشدون".

### بناء الثقة فيما بينهم - (20 دقيقة)<sup>14</sup>

1. يُشرح للمجموعة أنهم في هذا النشاط سوف يقومون بتمرين لمساعدتهم على بناء الثقة والتفكير في مسؤولياتهم تجاه بعضهم البعض.
2. يوزّع المشاركون إلى ثنائي. يُشرح أنّه في كل ثنائي، سيكون أحدهما "المرشد" والآخر سيكون "التابع". وسيقود "المرشد" "التابع" في جميع أنحاء الغرفة. شرح الخطوات أدناه:
  - "التابع" سيبقي عينيه مغمضتين
  - يجب أن يسأل "المرشد" "التابع" كيف يحب أن يتم إرشاده ودعمه
  - يجب أن يضمن "المرشد" أن يشعر الشخص الآخر بالأمان (على سبيل المثال، عدم النكات، وعدم الصدام مع الآخرين)
  - يجب أن يشير "التابع" إلى ما يحتاج إليه ليشر بالدعم والتوجيه، وما الذي سيساعده على الوثوق بـ "مرشده".

**ملاحظة للميسر/ة:** قد يكون من الضروري توضيح هذا النشاط قبل قيام المشاركين به. يُطلب من أحد المتطوعين المساعدة من خلال القيام بدور "التابع لك" عرض مثال على المجموعة "لتوجيه التابع لك". على سبيل المثال، توجيه "التابع" المتطوع لإغلاق عينيه ثم القفز إلى الأعلى وإلى الأسفل على قدم واحدة.

3. تذكير المشاركين بالقواعد الأساسية وأهمية الاحترام والإستماع إلى احتياجات الآخرين. يتحمل كل مرشد مسؤولية رعاية أتباعه والإستجابة لاحتياجاتهم.

4. مشاركة المجموعة في بعض الإقتراحات للدعم الموجّه (قد يكون من المفيد إظهار هذه السلوكيات مع أحد المتطوعين).

- المشي يدًا بيد.

- وضع ذراعك حول أكتاف التابع.

- الوقوف خلف التابع

5. عند الإنتهاء من تقديم الإرشادات، يُطلب من "المرشدون" البدء في توجيه "متابعيهم" في جميع أنحاء الغرفة. إعطاء من 2 إلى 3 دقائق للمرشد في القيادة.

6. بعد 2-3 دقائق، يُطلب من الجميع التوقف ومن "التابعين" فتح أعينهم. يُشرح للمجموعة أن الثنائي سيتبادلان الأدوار الآن.

7. منح كل من الثنائي 2-3 دقائق في أدوارهم الجديدة.

8. بعد 2-3 دقائق، يُطلب من الجميع التوقف والطلب من "التابعين" فتح أعينهم ثم يُطلب من الجميع العودة إلى الحلقة والبدء في المناقشة باستخدام الأسئلة أدناه:

- عندما كنت "تابع":

- ما هو شعورك حين كان يرشدك شخص آخر؟
- هل كان من السهل أن تثق في الشخص الذي يرشدك؟
- ما هي الأشياء التي جعلتك تشعر بالأمان وثق بمرشدك؟

- عندما كنت "مرشد":

- ما هو شعورك أثناء إرشادك لشخص الآخر؟
- هل شعرت بإحساس بالمسؤولية تجاه الشخص الآخر؟
- كيف تحملت المسؤولية؟

- ما هو الدور الذي كان أسهل؟ أي دور كان أصعب؟

- ما هو شعورك عند العمل معًا في هذا النشاط؟

### إحتياجاتي وهمومي بصفتي والد – 30 دقيقة

9. يوزع المشاركين إلى مجموعات من 3 إلى 4 أشخاص وي طرح عليهم السؤال التالي: "ما هي الأمور التي تودون التفكير بها وتعلمها ومشاركتها وفهمها خلال هذه الجلسات؟" إعطاء خمس إلى عشر دقائق للمناقشة مع مجموعتهم.

**ملاحظة للميسر/ة:** قد تختلف حاجات المشاركين

ومخاوفهم وفقًا للخصائص الديمغرافية للمجموعة. على سبيل المثال، قد ترتبط مخاوف الآباء من النازحين إلى الأراضي اللبنانية بالصعوبات التي تواجههم وبوضعهم القانوني في لبنان وتأثير ذلك على قدراتهم على أن يكونوا آباء صالحين، بينما ترتبط مخاوف الآباء اللبنانيين بهموم أخرى مشروعة أيضًا. الحرص على معرفة الخصائص الديمغرافية للمجموعة مسبقًا للإستعداد للتعامل مع مختلف الهموم التي قد تُثار خلال الجلسة.

10. عند إنتهاء الدقائق الخمس أو العشر، يُطلب من متطوع

### الختام (5 دقائق)

- استخدام الأفكار الرئيسة لشكر المشاركين على الإبداء بأسئلتهم وهمومهم وخبراتهم.
- التعبير عن التقدير لجو الإحترام والثقة الذي تمكّن المشاركون من الحفاظ عليه خلال الجلسة، وتشجيعهم على المشاركة بفعالية خلال الاجتماعات المستقبلية.
- التوضيح للمشاركين بأنه ستستخدم جميع الأسئلة التي طرحت في هذه الأنشطة لتغذية الجلسات المقبلة بمزيد من المعلومات وصياغتها بالشكل المناسب.
- تذكير المجموعة بالسريّة والخصوصية وبأهمية إبقاء كل ما يُقال خلال الجلسات الجماعية ضمن المجموعة.
- في النهاية، التذكير أن جميع الجلسات ستضمّن "التفكير النقدي" في التنشئة الإجتماعية القائمة على النوع الإجتماعي، أي في كيفية تربية الصبية والبنات وتعليمهم.

#### الرسالة الأساسية:

من المهم بالنسبة لنا كمجموعة أن نثق في بعضنا البعض ونشعر بالراحة عند المشاركة في هذه النشاطات. لقد بدأنا في تعلّم المهارات الأساسية. مثال على ذلك: التعبير عن إحتياجاتنا والإستماع إلى بعضنا البعض بحيث يمكننا البدء بممارستها ضمن هذه المجموعة ومع شريكنا وعائلتنا.

إن مشاركة التجارب والخبرات مع آخرين تشكّل فرصة تعليمية قيّمة للرجال المشاركين في هذه الجلسات، إذ أنهم يصبحون أكثر وعياً لمخاوف الآخرين وأكثر إستجابة لها، كما ويستفيدون عاطفياً من البيئة الحاضنة والداعمة التي توفرها المجموعة.

### " مهمة عمل " في المنزل

في نهاية كل جلسة، يُفسّر للمشاركين أنه سيوكل إليهم " مهمة عمل " في المنزل سيتم مراجعتها خلال الجلسة المقبلة. هذا الأسبوع، " مهمتي العمل " هما التاليتين: " مهمة عمل " رقم (1)

إسأل شريكك ماذا تتوقع منك كوالد. أصغ إليها. هذا الأمر يتطلب موقفاً منفتحاً ومتقبلاً، لا موقفاً دفاعياً. شاركها همّاً أو خوفاً يملكك والذي تحدثت عنه خلال هذه الجلسة الأولى. تعال بجهوزية إلى الجلسة التالية، مستعداً لمشاركتنا خبراتك المكتسبة من هذا الحديث مع شريكك.

من كل مجموعة أن يقدم تقريراً عن سؤال أو سؤالين، أو التعليق لدى المجموعة.

**ملاحظة للميسر/ة:** إذا لوحظ أن المشاركين يتحدثون عن أطفالهم الذكور فقط، يُطرح السؤال عن السبب. سوف يتم التطرق إلى الأدوار الاجتماعية ومعاملة الأطفال من الذكور ومن الإناث بشكل متساوٍ في جلسات لاحقة، لكن من المهم أن يبدأ الرجال بالتفكير بأن الرعاية التي يوفرونها لأطفالهم هي بنفس الأهمية للذكور منهم كما للإناث.

11. يتم تدوين الملاحظات والأسئلة على اللوح القلاب.

12. عند إنتهاء كل المجموعات من تقديم تقريرها، يتم قراءة السؤال الأول من قبل الميسر/ة تتم الإجابة عنه، مقدماً بذلك نموذجاً للمجموعة (مستخدمًا صيغة المتكلم، مؤكداً مشروعية السؤال).

13. أما بالنسبة إلى باقي الأسئلة، تتم دعوة متطوعين منهم للإجابة عنها من خبراتهم ووجهة نظرهم الخاصة، وذلك عبر طرح السؤال التالي: " من يود أن يخبرنا من خبرته الخاصة كيف إستطاع أن يحل هذه المشكلة؟ " أو " ما رأي الناس في هذا التعليق؟ "

14. عند إنتهاء المجموعة من الإجابة على السؤال، يمكن للميسر/ة أن يلخّص الأفكار الرئيسة وتلك التي تجسّد بأفضل طريقة مبادئ المشاركة بين الجنسين ومشاركة المسؤولين، وتسليط الضوء عليها.

15. أهم قسم لهذا النشاط هو أن تتمكن الأسئلة من دفع المشاركين إلى مشاركة تجاربهم الشخصية. إذا سمح الوقت، محاولة أن تولي الأهمية نفسها إلى كل من التجارب الشخصية بالتساوي، وذلك بفسح المجال أمام المشاركين للإجابة عن الأسئلة.

#### المناقشة الجماعية

- كيف شعرت لدى سماعكم تجارب زملائكم؟ هل تعلّمت أي جديد؟
- هل فاجأكم أي مخاوف أو هموم ؟
- لم لا يتحدّث الرجال كثيراً عن المخاوف التي تساورهم حول الأبوة؟
- هل من أسئلة إضافية؟

16. باستخدام اللوح القلاب، يتم تقديم ما تبقى من جلسات ومواضيعها الأساسية. من الأفضل أن يحضّر لهذا الأمر قبل بدء الجلسة.

بجهدية إلى الجلسة التالية، مستعدًا لإخبارنا قصة عن هذا الغرض وعن والدك. قد تكون بعض الأغراض التي تود التحدث عنها والتي ترتبط بوالدك غير مناسبة لإحضرها إلى الجلسة كالمسدسات والسكاكين أو غيرها من الأسلحة. نرجو منك أن ترسمها على ورقة أو في مخطتك.

شكر الجميع على حضورهم والتذكير بموعد الجلسة المقبلة.

"مهمة عمل" رقم (2) (اختياري للميسرة)، خاصة إذا اخترت "صيغة الرسالة" من (إرث أبي في الجلسة التالية).

أحضِر أي غرض أو صورة مرتبطة بوالدك أو بالشخصية الذكورية القدوة بالنسبة إليك، إلى الجلسة التالية. قد يكون هذا الغرض أداةً، أو كتابًا أو مجموعة مفاتيح سيارة، أو حزامًا كان يستخدمه للعقاب، إلخ. .. إذا لم تستطع إحضار أي غرض، فكر بأي شيء تراه في حياتك اليومية يذكرك بوالدك، تعال

## معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الثالثة

قد مرّوا بتجارب مماثلة لتجربتك. " قد يشعر آخرون في المجموعة بالحاجة إلى دعم هذا المشارك، لذا يجب تشجيعهم على فعل ذلك، إذا سمح الموقف. غالبًا ما تشدّ مواقف مماثلة أو أضرار المجموعة وتوثق الروابط بين أفرادها. بالإضافة إلى ذلك، يمكن تذكير المشاركين بأنك حاضر ومستعد للتحدث إليهم على إنفراد وبشكل منفصل في حال رغبوا بذلك، وبأنك مستعد لتقديم دعم أكثر خصوصية إلى كل منهم عبر إحالة من هم بحاجة إلى ذلك وإلى الاستشارة النفسية أو العلاج النفسي المحترف. قد يتصرف بعض المشاركين بطرق مختلفة، عنيفة في بعض الحالات. تتمثل أولوية الميسر بتأمين سلامة المشاركين. قد يتطلب هذا الأمر إخراج مشارك ما من المجموعة وإحالته إلى الخدمة المناسبة التي من شأنها مساعدته على معالجة تجاربه ضمن بيئة آمنة. كما ذكر في المعلومات الأساسية قبل بدء الجلسة الأولى، من الضروري أن يكون الميسر على بينة من المصادر التي يمكنه إحالة أعضاء المجموعة إليها للاستشارة إذا اقتضت الحاجة.

إذا حصل أن أحد المشاركين بدأ بالسيطرة على المجموعة من خلال قيامه بإحتكار الحديث على حساب المشاركين الآخرين، يجب إيجاد مخرج على الفور بالقول له بلباقة: " يبدو أنه لديك الكثير من التجارب القيّمة لمشاركتها مع المجموعة، وهذا أمرٌ ممتاز! هل لدى الآخرين قصص مماثلة يودون مشاركتها معنا؟" يمكن استخدام هذه التقنية في أي جلسة.

يمكن أن يكون لهذه الجلسة أثرٌ عاطفي خطير على المشاركين وعلى الميسرين إذ قد يتم تذكر تجارب عنيفة أو أحداث صادمة في حياتهم كالتخلي أو موت أحد أفراد العائلة أو غيرها من الذكريات المؤلمة. لذلك، من المهم تقديم الدعم العاطفي للمشاركين خلال هذه العملية. بشكل عام، يمكن القيام بذلك من خلال الإصغاء باحترام إلى المشاركين، دون إطلاق الأحكام ودون الضغط عليهم.

- في لبنان، قد تكون هذه الجلسة عاطفية بشكل خاص نظرًا لتجارب المشاركين الشخصية في الحرب أو لتجارب آباءهم وللآثار التي تركتها هذه التجارب على طفولتهم وعلى علاقتهم بآبائهم الذين شاركوا، في الكثير من الحالات، في الحرب الأهلية في لبنان.
- قد يتأمل الرجال النازحون أيضًا في الآثار المؤلمة التي تتركها الأزمة الحالية على أطفالهم وفي أثر هذا النزاع على علاقتهم بأطفالهم.

بشكل عام، يجب خلق جو داعم للمشاركين ومقدّر لمشاركتهم تفاصيل شخصية مؤثرة وحميمة. كما ولا بدّ من التشديد على ضرورة الإلتزام بالسريّة وإحترام الخصوصية، كي يتذكر المشاركون عدم التعليق على ما قيل في الجلسة لدى مغادرتهم. بالنسبة إلى أولئك الذين شاركوا تجارب صادمة في حياتهم، يجب إظهار التقدير لإصرارهم على العض على الجرح ومتابعة حياتهم بالرغم من كل المِحَن التي واجهتهم.

في حال بدأ أحد المشاركين بالإبتهار والبكاء أمام المجموعة، على الميسر أن يبيّن له أن هذا أمر طبيعي من خلال إفساح المجال له للتعبير عن هذا الشعور. بالإمكان القول له: " شكرًا على شجاعتك وعلى ثقّتك بنا لمشاركة قصّتك هذه. نحن واثقين أن العديد من الأشخاص المتواجدين في هذه الغرفة

## الجلسة الثالثة: مراحل توفير الرعاية

### الأهداف:

- التفكير في الأثر الذي تركه الآباء أو أي رمز سلطة ذكوري آخر على المشاركين خلال نشأتهم.
- مناقشة كيف يمكن للمشاركين الاستفادة من الجوانب الإيجابية لتأثير آبائهم عليهم ومعالجة الآثار السلبية لهذه الآثار كي يتجنبوا تكرار الأنماط المضرة.

(هذه الجلسة مخصصة للرجال فقط).

3

2. إجراء تسجيل الوصول عن طريق طرح السؤال على المجموعة بإستعمال إحدى الخيارين: (1) عبر تلخيص الأمور التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة، أو (2) هي عبر القيام بإيجاز معمق بإستخدام الأسئلة التالية:

- كيف حالك؟
- هل حدث أمر جديد منذ لقائنا الأخير؟
- هل تحدثت إلى أحد عن الأمور التي ناقشناها داخل المجموعة؟

### التنفس اليقظ (أو من الحجاب الحاجز) - 5 دقائق

3. يتم التعرّف على "إرث أبي" عبر القول أنه يمكن لهذه الجلسة أن تكون حساسة من الناحية العاطفية. إن طلب إسترجاع ذكريات عن الوالد قد يكون مؤلماً في معظم الأوقات، إضافةً إلى تجارب سعيدة. لهذا السبب، فإنّ تمرين التنفس هو تحضير لهذا النشاط.

4. يُطلب من الجميع إتخاذ وضعية مريحة سواء عبر الوقوف أو الجلوس في مقعد أو على الأرض أو الإستلقاء على الأرض.

5. يُطلب من المشاركين إغلاق أعينهم والتركيز على تنفسهم، الشهيق والزفير. المطلوب هو أن يراقبوا كيف يدخل النّفس ويخرج من جسمهم. يُطلب من المجموعة ملاحظة ماذا يحدث لمعدتهم خلال عملية التنفس - تتمدد المعدة حين تستنشق المزيد من الهواء، ثم تنقلص حين تخرج الهواء.

6. يُطلب منهم التنفس ببطء من فتحتي الأنف لمدة ثلاث ثوان، وحبس النفس لثانية واحدة، ثم إخراج الهواء من الفم لمدة أربع ثوان. تُكرّر هذه العملية عدة مرات إلى أن يشعر الجميع بإسترخاء تام.

7. يُشرح للمجموعة أن التنفس العميق يساعدنا على الهدوء والإسترخاء والتركيز، وأن بإمكانهم اللجوء إلى هذه الوسيلة - أخذ نفس عميق عدة مرات والتركيز على

## النشاطات الأساسية والوقت: ساعة ونصف الساعة

1. تسجيل الحضور - 10 دقائق
2. التنفس اليقظ (أو من الحجاب الحاجز) - 5 دقائق
3. إرث أبي - ساعة وعشر دقائق
4. دائرة التقدير/ختام - 5 دقائق

### المواد:

- لوح قلاب وأقلام

### ملاحظات التخطيط:

- يؤخذ بعين الإعتبار مستوى معرفة القراءة والكتابة لدى المجموعة. إذا كان معظم المشاركين يحسنون القراءة والكتابة، يحاول/تحاول الميسرة/إعتماد وسيلة كتابة رسالة عند القيام بنشاط "إرث أبي" إذ أنه قد تكون الرسالة وسيلة أكثر قوة من إستخدام غرض. (مراجعة صندوق "خيارات بديلة" في العملية أدناه).
- تُكتب الجملتين التاليتين على ورقة على اللوح القلاب:
- "شيء في علاقتي مع أبي أود أن أكرره مع أطفالي: ..."
- "شيء في علاقتي مع أبي لا أريد أن أكرره مع أطفالي: ..."

### مسار الجلسة:

تسجيل الحضور وملخص الجلسة الثانية (10 دقائق)

1. ترحيب بالمشاركين وشكرهم على حضورهم إلى الجلسة.



## إرث أبي (ساعة وعشر دقائق)

9. يُطلب من كل مشارك أن يخرج الغرض الذي أحضره والذي يرتبط بوالده (مهمة عمل في المنزل رقم 2 من الجلسة الأولى). أما بالنسبة للذين لم يتمكنوا من إحضار أي غرض، أعطهم بضعة دقائق للتفكير في ماهية هذا الغرض. قد يكون هذا الغرض أداة أو كتاباً أو مجموعة مفاتيح سيارة، أو حزاماً كان يستخدمه للعقاب، إلخ... إذا كانت المجموعة تجيد القراءة والكتابة، يُنظر في إمكانية استخدام الطريقة البديلة المذكورة في المربع أدناه. إذا لم يكن لديهم أب، يُطلب منهم أن يفكروا في أي موفر رعاية ذكر في حياتهم.

تنفسهم- إذا ما تملكتهم يوماً مشاعر قوية كالخوف والقلق والتوتر والغضب. هذا النوع من التنفس يزيد من كمية الأوكسجين التي تدخل إلى مجرى الدم ويحسن وظيفة الأعصاب التي تتحكم بدقات القلب، مما يخفف من الغضب والقلق والضغط النفسي. a

8. يُشرح للمشاركين أنهم ليسوا مجبرين على المشاركة - بإمكانهم حتى مغادرة الغرفة إذا رغبوا بذلك. إنما هذا النشاط مهم لأنه يساعدهم على التفكير في طرائق تساعد الرجال على لعب دور أكبر كآباء. تذكير المجموعة بالقواعد الأساسية التي وضعوها معاً في الجلسة الأولى والتأكد من أنها معروضة في مكان ظاهر داخل الغرفة.

## طرائق بديلة للقيام بنشاط «إرث أبي» للمشاركين الذين يجدون القراءة والكتابة

### 1. رسالة إلى أبي

وفقاً لمستوى معرفة القراءة والكتابة لدى المجموعة و لمستوى إرتياحك كميسر/ة، قد تكون كتابة رسالة طريقةً بديلةً (وأحياناً أكثر فعاليةً) للقيام بهذا النشاط.

يُطلب من المشاركين أن يكتبوا رسالة إلى والدهم. الهدف هو أن يتمكنوا من قول أشياء في هذه الرسالة لا يشعرون بالإرتياح لقولها له بأي طريقة أخرى. في الواقع، لن يرى والدهم هذه الرسالة كما ولن يراها المشاركون الآخرون. تُرى ماذا سيقولون لهذا الشخص عن علاقتهم به؟ ما هي الأشياء الأُحب إلى قلبهم في هذه العلاقة؟ ما هي الأشياء الأُخرى التي يريدونها من هذه العلاقة؟

إمنحهم 10 إلى 15 دقيقة للقيام بذلك.

### 2. فيديو مصور إلى أبي

إن استخدام هاتف ذكي لتصوير فيديو هو طريقة بديلة للقيام بهذا النشاط وهو مفيد بشكل خاص للمشاركين الذين يملكون مستوى أدنى من معرفة القراءة والكتابة.

الطلب من المشاركين تسجيل فيديو موجه إلى والدهم باستخدام هاتفهم الذكي. الهدف هو أن يتمكنوا من قول أشياء في هذا الفيديو لا يشعرون بالإرتياح لقولها له بأي طريقة أخرى. في الواقع، لن يرى والدهم هذا الفيديو كما ولن يراه المشاركون الآخرون. تُرى ماذا سيقولون لهذا الشخص عن علاقتهم به؟ ما هي الأشياء الأُحب إلى قلبهم في هذه العلاقة؟ ما هي الأشياء الأُخرى التي يريدونها من هذه العلاقة؟

إمنحهم 10 إلى 15 دقيقة للقيام بذلك

لا يكون " أو " على الرجال أن يربوا أبناءهم كي يكونوا أقوياء". برأيكم، كيف أثرت هذه الأقوال في آباءكم؟ وكيف أثرت على الطريقة التي وفروا لكم الرعاية من خلالها؟

- برأيكم، كيف أثرت هذه المعتقدات على أمهاتكم؟
- كيف يمكننا التخلص من "الممارسات الضارة" كي نصبح آباء مقدمي رعاية وذكوراً أكثر مشاركة؟
- ما الذي تتطلع إليه في دورك كأب مستقبلي أو ما هو الجزء الأحب إلى قلبك الآن كوالد؟

### دائرة التقدير / الختام (5 دقائق)

17. يُطلب من الجميع الوقوف بشكل دائري .
18. تشجيع الجميع على الوقوف كي يكون الجميع "كتفًا إلى كتف".
19. يتم التوجه إلى المشاركين بالقول: "ما من أحد أمام الآخر أو خلف الآخر. نحن جميعنا متساوون. من عاداتنا ختام جلساتنا الجماعية بجملة ختامية يذكر فيها كل شخص بإختصار الأمر الأكثر أهمية بالنسبة إليه في هذه الجلسة. من يود البدء؟"
20. عند إنتهاء الجميع من التحدث، تدلى البيانات الختامية التالية:
  - أنظروا بصمت إلى من حولكم في هذه الدائرة، إلى أولئك الذين شاركوكم هذا الوقت.
  - خذوا نفساً عميقاً كتقدير للصراحة وللتعاطف مع من تشاركنا سوياً.
  - لدينا الآن الفرصة لأخذ ما تعلمناه وما طبقناه معاً ولمشاركته مع عائلتنا ومع أصدقائنا وزملائنا. إن التغييرات التي نجريها داخلنا هي "كرمي حجر داخل مستنقع"، تخلق موجات تؤثر في كل من هم حولنا.

### الرسالة الأساسية:

من الضروري أن نتحدث عن علاقتنا بوالدنا كي نشفى ونتعلم من تجاربنا، وكي نتمكن من تطبيق هذه التوعية المكتسبة مؤخراً على دور الرجال كأباء. إن القيام بهذا التأمل يسمح للرجال بتحديد الجوانب الإيجابية في قصة حياتهم التي يودون تكرارها مع أطفالهم، إضافة إلى الجوانب السلبية التي لا يودون تكرارها.

10. يبدأ/تبدأ الميسرة/ة بتقديم الغرض الذي أحضره وبإخبار المشاركين عما يمثله عن علاقته بوالده أو بالرجل الذي وفّر الرعاية له.

هذا المربع خُصص لتدوين ملاحظات الميسرة/ة عن تفاعل المشاركين حول ما قدمه عن علاقته بوالده أو بالرجل الذي وفّر الرعاية له.

11. بعد ذلك، يُطلب من كل مشارك أن يخبر إذا أراد القصة عن الغرض الذي أحضره وعن إرتباط هذا الغرض بوالده أو بالرجل الذي وفّر له الرعاية منذ طفولته البكرة. كبديل عن ذلك، يمكنهم تناقل الأدوار بشكل دائري لإخبار المجموعة عن الرسالة التي كتبوها إلى والدهم. في حال لم يكن لديهم في حياتهم أب أو موفّر رعاية ذكر، يُطلب منهم أن يعبروا عن الأثر الذي تركه هذا الأمر عليهم.
12. مع توالي القصص، يتم شكر كل شخص على القوة العاطفية التي تحلى بها لمشاركة قصته مع المجموعة.
13. عند إنتهاء الجميع من مشاركة قصصهم مع المجموعة، يتم شكرهم مجددًا على ثقتهم بالمجموعة التي خولتهم القيام بذلك.
14. يُكشف عن الورقة على اللوح القلاب التي تم تحضيرها مسبقاً والتي كتبت عليها الجملتين التاليتين:
  - "شيء في علاقتي مع أبي أود أن أكرره مع أطفالي: ..."
  - "شيء في علاقتي مع أبي لا أريد أن أكرره مع أطفالي: ..."
15. تُقرأ الجملتين بصوت عالٍ، ثم يُطلب من المشاركين أن يستديروا نحو الشخص الجالس قريبهم ويتبادلوا الأفكار حول هذه الأسئلة .
16. البدء بالنقاش:
  - ما هي الأشياء الإيجابية في علاقتك مع والدك التي تود أن تطبقها أو أن تعلمها لأطفالك؟
  - ما هي الأشياء التي تود أن تتخلص منها؟
  - في العديد من المنازل، نسمع أقوالاً مثل "الرجال

## " مهمة عمل " في المنزل والختام

إذا أعرب مشارك ما عن رغبته في مناقشة تأملاته من الجلسة مع والده، يفسّر له أن هذا قرار شخصي، وأنه إذا كان يشعر بالحاجة إلى القيام بذلك، فليفعل، خصوصاً إذا كان يشعر بالإستياء من والده.

يُطلب من المشاركين أن يخبروا شخصًا يثقون به كيف ينوون الإقتداء بالأفعال الإيجابية للوالدهم وكيف يريدون التعلم من التجارب السلبية وتحويلها بهدف عدم تكرارها.

## معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الرابعة

- تشير الأدوار الاجتماعية إلى الطريقة التي من خلالها يحدد المجتمع أدوار الرجال والنساء والفتيان والفتيات وتصرفاتهم ونشاطاتهم وصفاتهم. هذه التعريفات ليست ثابتة بل تتغير مع الوقت وتختلف بين مجتمع وآخر. نتعلم أن نكون هذا النوع أو ذاك من خلال تواصلنا مع العالم المحيط بنا – أصدقائنا وعائلتنا ومجتمعنا ووسائل الإعلام، إلخ... أحياناً الأفكار حول كيف يكون الشخص رجلاً أو امرأة مبنية على تكويننا البيولوجي وليس على شيء نكتسبه (مثلًا الاعتقاد السائد بأن العنف جزء من التكوين البيولوجي للرجل).

### أفكار توجيهية حول الأدوار

- منذ الصغر، يفرض المجتمع على الرجال والنساء إتباع تعريف محدد وصارم للرجولة وللأنوثة.
- على الرغم من أن معظم الرجال اللبنانيين والسوريين في لبنان هم من مناصري الشراكة بين الجنسين، هناك نسبة من الرجال (32% من الرجال السوريين و22% من الرجال اللبنانيين في إحدى الدراسات) لا تزال مشككة وتؤمن بأن "المزيد من الحقوق للنساء تعني خسارة للرجال" (IMAGES Lebanon).
- من المهم التصدي لطريقة التفكير هذه من خلال الإضاءة على طرق إستفادة الرجال أيضًا من الشراكة بين الجنسين (إنما ليس إلى حد الضرر بالنساء والفتيات).
- من الآثار الضارة لعدم الشراكة بين الجنسين:
  - صعوبة التعامل مع متطلبات الرجولة الإيجابية المثالية (مثلًا الشعور بالخجل من عدم القدرة على كسب مدخول كافٍ، عدم قدرة الرجال على إظهار ضعف عاطفي).
  - صحة جسدية ونفسية متدهورة نتيجة للقواعد الذكورية التي لا تشجع على طلب المساعدة.
  - من خلال التفكير في هذه القواعد المضرة، يمكن

ستثير هذه الجلسة جدلاً كبيراً بين المشاركين فيما يقومون بإستكشاف المعنى الحقيقي للرجل وللمرأة، للمرة الأولى ربما. قد تواجه معارضة لفكرة أنه عليهم تحدي بعض هذه الأفكار والأدوار "التقليدية". قد يعتبر بعض المشاركين أن بعض الصفات أو الأدوار محددة بيولوجياً وليست مركبة إجتماعياً. من المهم إحترام آراء المشاركين مع التشديد بكل إحترام على أن معظم أفكارنا عن الرجولية والنسوية هي أفكار نتعلمها منذ الولادة وبالتالي يمكن إزالتها. هذا لا يعني أن كل جوانب الرجولية السيئة؛ مثلًا، قاعدة أن الرجال عليهم أن يحبوا أطفالهم ويحترمهم هي قاعدة إيجابية. جدال آخر قد يبرز كجزء من هذا النقاش هو سوء الفهم القائم على أن التوجه الجنسي هو شيء نكتسبه. على سبيل المثال، عدم السماح لطفل الذكر بالبكاء لأن "الرجال لا تبكي". في هذه الحالات، الرجوع بالحديث إلى صندوق الرجل وإلى كيف أن التعبير عن المشاعر وتقديم العاطفة وتلقيها من الآخرين أمر غير مشجّع. طرح السؤال عن آثار هذه القواعد المقيدة جداً. على سبيل المثال، يبلغ الرجال في المنطقة العربية عن معدلات مرتفعة جداً لأعراض الإكتئاب والنزعات الإنتحارية والضغط النفسي (IMAGES MENA).

في حال عبّر مشارك ما أنه يظن أن النساء هم بطبيعة الحال مقدمات رعاية أفضل، يوجه له السؤال بلطف عن السبب. ويُفتح المجال أمام المشاركين الآخرين للتعبير عمّا إذا كانوا يوافقونه الرأي بهدف إطلاق النقاش.

من موقعك كميسرة/ة، من الضروري فهم الفرق بين الخصائص البيولوجية والأدوار الاجتماعية، ذلك أن معظم الأشخاص يدافعون عن عدم الشراكة بين الرجال والنساء على أساس أنه أمر محدد بيولوجياً وليس وليد المجتمع.

- يشير الخصائص البيولوجي إلى الخصائص الجسدية التي نولد معها. تتضمن هذه الخصائص بنية الشخص وصفاته الجسدية (مثلًا الأعضاء التناسلية الخارجية وكروموزومات الجنس والبنية التناسلية الداخلية).

## توصيات لمزيد من القراءات

الفقي، س.، هايلمان، ب.، وباركر، ج. (2017) فهم صفات الرجولة الايجابية: نتائج من الدراسة الإستقصائية العالمية للرجال وللمساواة بين الجنسين (IMAGES) - الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. القاهرة وواشنطن العاصمة: نساء الأمم المتحدة وايكيموندو - الولايات المتحدة.

هايلمان، ب.، وباركر، ج. (2017). صندوق الرجل: دراسة حول أن تكون رجلاً شاباً في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة والمكسيك. واشنطن العاصمة ولندن: ايكيموندو - الولايات المتحدة ويونيليفر.

للرجال التوصل إلى رؤية الفوائد المتأتمية من تحدي التعاريف التقليدية لصفات الرجولة الايجابية. على سبيل المثال، تظهر بعض الدراسات أن توفير الرعاية يمكن الرجال من التعبير عن عواطفهم ويساعدهم على توسعة تعريفهم الخاص للأبوة (تعريف يتعدى مفهوم أن الأبوة تقتصر فقط على قدرة الرجل على كسب القوت وبناء المنزل وإعطاء الأوامر).

سيستكمل إستكشاف هذه الأفكار خلال الجلسة الرابعة أيضاً، لذا لا بأس إن كانت هناك أسئلة إضافية عالقة بنهاية هذه الجلسة.

## الجلسة الرابعة: الرجال والرجوليات

### الأهداف:

- فهم ثنائية الأدوار الاجتماعية الذكوري والتنشئة الاجتماعية في خلق هذه الثنائية.
- فهم كيف يتم إستخدام أشكال مختلفة من العنف (من الجسدي إلى المؤسسي) للحفاظ على هذه الثنائية وتعزيزها.
- الإعتراف بالتحديات التي يواجهها الرجال والنساء عند محاولتهم تحقيق التوقعات الاجتماعية المتعلقة بأدوارهم الاجتماعية.
- فهم الأثمان التي يدفعونها وإقناعهم أن التغيير ممكن.
- فهم قيمة الأدوار الاجتماعية الجامدة وإظهار أن التغيير ممكن.
- فهم طرائق تساهم في الشراكة بين الجنسين لمشاركة مسؤوليات تربية الأطفال وتقاسمها كوالدين، بغض النظر عن الأدوار الاجتماعية وبالتركيز على المصلحة الفضلى للأطفال.

(هذه الجلسة مخصصة للثنائي)

### مسار الجلسة:

#### تسجيل الحضور وملخص الجلسة الثانية (5 دقائق)

1. الترحيب بكل المشاركين وشكرهم على حضورهم إلى الجلسة.

2. إجراء تسجيل الوصول عن طريق طرح السؤال على المجموعة بإستعمال إحدى الخيارين: (1) عبر تلخيص الأمور التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة، أو (2) عبر القيام بإيجاز معمق بإستخدام الأسئلة التالية:

- كيف حالك؟
- هل حدث أمر جديد منذ لقائنا الأخير؟
- هل تحدثت إلى أحد عن الأمور التي ناقشناها داخل المجموعة؟

### النشاطات الأساسية والوقت: ساعة ونصف الساعة

1. تسجيل الحضور - 5 دقائق
2. صندوق الرجل، صندوق المرأة، صندوق الإنسان- ساعة وعشرون دقيقة
3. " مهمة عمل " في المنزل والختام - 5 دقائق

### المواد:

- أوراق للوح القلب وأقلام
- شريط لاصق

### ملاحظات التخطيط:

راجع المعلومات الأساسية

### صندوق الرجل، صندوق المرأة، صندوق الإنسان (ساعة وعشرون دقيقة).

3. يوزع المشاركون إلى فريقين: فريق للرجال وفريق للنساء.

4. توزع على كل فريق ورقة من أوراق اللوح القلب وقلم والتعليمات التالية. الوقت المحدد 20 دقيقة لإنهاء النشاط التالي:

أ. **فريق الرجال:** يرسم مربعًا كبيرًا على الورقة. يجب أن يكون الصندوق بحجم الورقة تقريبًا إنما أصغر منها بقليل لتسمح للفريق بالكتابة خارج المربع إنما على الورقة. يُطلب من هذا الفريق وضع لائحة بالأشياء التي يتوقعها منهم المجتمع حين يُطلب منهم أن "يتصرفوا كالرجال". توضع اللائحة على الورقة داخل هذا المربع أو "الصندوق".

i. يُطلب من الفريق أيضًا أن يكتب على الورقة إنما خارج المربع الأشياء التي يصفها المجتمع بـ "تصرف لا يليق بالرجال".

ii. عند إنتهاء الفريق من ملء المنطقة داخل الصندوق وخارجها، يُطلب من المشاركين أخذ دقيقتين أو ثلاث دقائق إضافية ووضع دائرة على الورقة حول الأشياء التي تتعلق مباشرة بدور الرجال كآباء.

ب. **فريق النساء:** يرسم مربعًا كبيرًا على الورقة. يجب أن تكون الصندوق بحجم الورقة تقريبًا إنما أصغر منها بقليل لتسمح للفريق بالكتابة خارج المربع إنما على الورقة. يُطلب من هذا الفريق وضع لائحة بالأشياء التي يتوقعها منهن المجتمع حين يُطلب منهن أن "يتصرفن كالنساء". توضع اللائحة على الورقة داخل هذا المربع أو "الصندوق".

i. يُطلب من الفريق أيضًا أن يكتب على الورقة إنما خارج المربع الأشياء التي يصفها المجتمع بـ "تصرف لا يليق بالنساء".

ii. عند إنتهاء الفريق من ملء المنطقة داخل الصندوق وخارجها، يُطلب من المشاركات أخذ دقيقتين أو ثلاث دقائق إضافية ووضع دائرة على الورقة حول الأشياء التي تتعلق مباشرة بدور النساء كأمهات.

ج. يُطلب من ممثل عن كل فريق أن يعرض على باقي المشاركين النتائج التي توصل إليها فريقه. منح كل فريق 5 إلى 10 دقائق لهذه الغاية.

**ملاحظة للميسرة:** في حال لم يرغب فريق النساء بعرض صندوق النساء الخاص به (بسبب الحياء أو القيم المحافظة أو غيرها من الأسباب)، يمكن للميسرة أن يقوم بهذه المهمة بدلًا عنهن و لكن بمساعدتهن.

5. بدء النقاش مع كل المجموعة:

- ما هو مصدر هذه الرسائل؟ من هو المرسل؟ هل تختلف هذه الرسائل باختلاف مصدرها، أي إذا كان رجلًا أو امرأة (أم، أب، أستاذ، أخ، زميل)؟
- ما هي الفروقات بين الصندوقين؟ هل هاتان الصندوقين متناقضتان؟ كيف ذلك؟
- ما هي المنافع للرجال الذين يبقون داخل صندوق الرجل وللنساء اللواتي يبقين داخل صندوق المرأة؟
- على سبيل المثال، الرجال الذين يبقون داخل صندوق الرجل قد يكونون محط احترام باقي الرجال والنساء اللواتي يبقين داخل صندوق المرأة قد يتمكنّ من الزواج بشكل أسهل.

• ما هي مساوئ البقاء داخل صندوق الرجل أو داخل صندوق المرأة؟

- على سبيل المثال، قد يشعر الرجال بضغط نفسي مستمر لكسب القوت أو قد يشعر بالإكتئاب لأنه غير قادر على تلبية كل متطلبات صندوق الرجل. قد لا تتمكن النساء من الحصول على عمل خارج المنزل على الرغم من رغبتهم في ذلك.

• هل من فوائد للخروج من الصندوق؟ ما هي هذه الفوائد؟

- على سبيل المثال، المزيد من التواصل الصريح بين الشريكين، أو منازل أكثر يعمها السلام لأن كل شخص قادر على أخذ القرارات بنفسه.

6. ترسم صندوق جديدة على اللوح القلب أمام كل المشاركين. يُكتب عليها: "صندوق الإنسان".

7. يُشرح أن هناك الكثير من الإيجابيات داخل صندوق النساء. في الواقع، إن معظم أعمال التمكين التي تعمل عليها مع النساء هي من أجل خلق الظروف التي تعطيهن المهارات والصوت والوكالة على القرارات التي تؤثر على حياتهن – وهي قدرات تعتبر "صفات الرجولة السلبية" تقليديًا في المجتمعات الأبوية. أمثلة على ذلك: أن يكون الرجل قائدًا، أن يملك حياة مهنية، أن يتعاطى في السياسة، أن يكون عضوًا فاعلًا في مراكز صنع القرار، إلخ...

8. يُطلب من المشاركين أن يشيروا إلى الصفات الإيجابية الموجودة داخل صندوق الرجال. كتابة هذه الصفات داخل "صندوق الإنسان".

9. يُشرح أن هناك الكثير من الإيجابيات داخل صندوق النساء أيضًا. أمثلة على ذلك: تمضية الوقت مع الأطفال، التعبير عن المشاعر، أن تكون حنونة ومحبة، أن تلعب دورًا فاعلًا في الأعمال المنزلية، إلخ...

كذلك، يمكننا أيضًا تغيير الخطاب من «ما هي الأشياء التي على الأم/الأب القيام بها؟» إلى «ما هي الأشياء التي على الوالدين القيام بها؟»

3

### " مهمة عمل " في المنزل والختام (5 دقائق)

مهمة العمل في المنزل هي اختيار كل منهما مهمة من خارج الصندوق الخاصة بنوعه الاجتماعي والقيام بها. يُطلب من المشاركين أن يأتوا إلى الجلسة القادمة مستعدين لمناقشة ما شعروا به خلال القيام بهذه المهمة. بالنسبة إلى العديد من النساء، قد يعني هذا الأمر عدم القيام بواجب قد اعتدن القيام به. يُطلب منهم/ن البحث في السبب وراء هذا الأمر.

- تذكير المشاركين أنه على الرغم من أن الخروج من الصندوق سوف يؤدي إلى بعض الأمور الإيجابية التي ناقشوها - هذه الأمور لن تحدث كلها في وقت واحد.
- إن البقاء في الصندوق يؤدي إلى عواقب وخيمة، وعلينا التفكير دائمًا بطرائق للخروج من هذه الصندوق كي نكون أكثر صدقًا مع أنفسنا.
- شكر الجميع على حضورهم. تذكير الجميع بموعد الجلسة المقبلة.

10. يُطلب من المشاركين أن يشارروا إلى الصفات الإيجابية الموجودة داخل صندوق الرجال. كتابة هذه الصفات داخل "صندوق الإنسان".

11. تذكير المشاركين بالصفات التي وضعوا دائرة حولها والتي وجدوا أنها مرتبطة مباشرة بأدوار الأب والأم. ذكر عدد الصفات التي أصبحت الآن داخل "صندوق الإنسان".

### الرسالة الأساسية:

يمكن لكل شخص، بغض النظر عن دوره الاجتماعي وعن خصائصه البيولوجية، أن يكون مزيًا من الصفات الموجودة داخل صندوق الإنسان. يجب أن نكون قادرين على إتخاذ قرارات كهذه بناء على خيارنا الشخصي كأفراد وبشر، لا أن تفرض علينا وفقًا لدورنا الاجتماعي.

حين نتطلع إلى المبادئ والقيم الموجودة داخل صندوق الإنسان، نقوم بتغيير السؤال المطروح من «كيف يجب على الرجل/على المرأة أن يتصرف/تتصرف؟» إلى «كيف يمكن للإنسان أن يتصرف؟»

## معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الخامسة

والأقران والقادة الروحيون والأساتذة، في التنشئة الاجتماعية المرتبطة بالدور الاجتماعي للطفل. أظهرت الدراسات أن الأطفال يعرفون دورهم الاجتماعي مع بلوغهم الثالثة من العمر ويبدأون بالتصرف وفقًا للسلوكيات والتوقعات التي تعلموا أنها مرتبطة بهذا الدور الاجتماعي، وبالتحديد عبر محاكاة تصرفات أفراد العائلة الذين هم من نفس الجنس<sup>16، 17</sup>. كذلك تؤثر المدارس كثيرًا في التنشئة الاجتماعية المرتبطة بالدور الاجتماعي للطفل. يؤثر المعلمون والأقران بشكل مباشر على تفرقة الدور الاجتماعي من خلال منح الفتيان والفتيات فرصًا وتوقعات تعليمية مختلفة. يشجع الأقران بشكل خاص ويكبحون التصرفات والإهتمامات إستنادًا إلى الصور النمطية المرتبطة بالدور الاجتماعي التي تعلموها وإستوعبوها من والديهم<sup>18</sup>. كما تميل التفسيرات والممارسات في كثير من الأحيان إلى أن السيطرة تكون للأعراف والتقاليد الاجتماعية دون أن يكون لها أساس تشريعي أو ديني. الأفكار المتعلقة بالأدوار الملائمة للرجال وللنساء في المجتمع، غالبًا يسند دور مقدم

إن القواعد والقيم المجتمعية والثقافية التي يكتسبها الفتيان والبنات خلال طفولتهم و يتماهون بها تطبع هوياتهم وتأثر على العشرات من النتائج المتعلقة بالدور الاجتماعي في حياتهم لاحقًا.

يمكن تعريف "التنشئة الاجتماعية المرتبطة بالأدوار الاجتماعية"<sup>15</sup> على أنها الطريقة التي من خلالها يتعلم الأطفال عن التوقعات والمواقف والتصرفات الاجتماعية المرتبطة بالدور الاجتماعي الذي ينتمون إليه. يبدأ الأطفال من كل الأنواع الاجتماعية بتكوين فكرة عن أنفسهم وعن مكانهم في العالم من خلال تعاطيهم مع من يوفرون لهم الرعاية ومن خلال مراقبة محيطهم في سن مبكرة جدًا. هذه العملية هي مكون بالغ الأهمية من مكونات النمو الصحي في مرحلة الطفولة المبكرة.

يؤثر الوالدان وغيرهما من مقدمي الرعاية، كما ويؤثر الإخوة

في لبنان، تبين الدراسات أن الرجال الذين كان والدهم يساهم في الأعمال المنزلية المحسوبة تقليدياً على النساء، والرجال الذين أجبرتهم ظروف الحياة على لعب أدوار جديدة داخل المنزل، يميلون إلى إظهار مواقف وتصرفات أكثر تشاركية بين الجنسين. كما وأظهرت الدراسات أن النساء اللواتي لديهن مواقف أكثر إنصافاً من حيث الشراكة تعود إلى الأب الذي شجعهن على تولي مهن غير تقليدية، أو سمح لهن باختيار زوجهن. وتشير هذه النتائج إلى أثر مضاعف ومفيد للأجيال المقبلة حين يقوم الأهل - بما في ذلك الآباء- بتشكيل المزيد من البيوت العائلية على قدم الشراكة بين الجنسين. ويستوعب الأطفال القواعد الجنسانية الخاصة بأعمال الرعاية من الأعمار الأولى.

(IMAGES LEBANON)

الرعاية في المنزل إلى النساء ودور كاسب الدخل وغيرها من الأدوار المتعلقة بالمجال العام بالرجال. هذا التضافر بين العائلة والمدرسة ووسائل الإعلام والترفيه ومجموعات الأقران والدين يؤثر على فهم الطفل - أو أي أحد- لدوره الاجتماعي.

أظهرت دراسات من حول العالم أن الأطفال الذين يشهدون على والديهم أو غيرهم من البالغين يتقاسمون أعمال الرعاية بشكل متساو، يميلون إلى الحذو حذوهم عندما يصبحون بالغين<sup>19</sup>. أظهرت دراسات في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا أن مشاهدة تصرفات تتحدى الأنماط التقليدية المرتبطة بالدور الاجتماعي في المنزل في فترة الطفولة، أو بمعنى آخر طريقة التصرف لدى الرجال والنساء التي تتعارض مع الأفكار التقليدية، تترك آثاراً طويلة المدى وتمنح فرصاً أكبر للشراكة بين الجنسين.

## الجلسة الخامسة: توفير الرعاية الوالدية - أدوار الأمهات والآباء

### الأهداف:

- النظر في مواقف الأفراد تجاه الاختلافات في الدور الاجتماعي والأدوار والمعايير المزدوجة وعدم المشاركة.
- المناقشة حول أثر مواقف الفرد من الدور الاجتماعي على التصرفات.
- التفكير في الوقت الذي يكرسه الرجال لتوفير الرعاية للأطفال لهم وللعباية بهم، ثم مقارنته بالوقت الذي تكرسه النساء لهذه المهمة، ثم التشجيع على توزيع هذه النشاطات توزيعاً أكثر عدلاً.

(هذه الجلسة مخصصة للرجال فقط)

- نسخ كافية من كتيب "الروتين اليومي" لتوزيعها على كل المشاركين (يجب إعطاء نسختين إلى كل مشارك - نسخة للرجال ونسخة للنساء)

### ملاحظات التخطيط:

- تحضير جهاز العرض والكمبيوتر المحمول مسبقاً لعرض فيلم "قصة مارسيو" والتأكد من أن كل شيء يعمل كما يجب.
- تحضير نسخ كافية من كتيب "الروتين اليومي" للواجب المنزلي.

### مسار الجلسة

تسجيل الحضور وملخص الجلسة الرابعة (10 دقائق)

### النشاطات الأساسية والوقت: ساعة ونصف الساعة

1. تسجيل الحضور - 10 دقائق
2. قصة مارسيو - 45 دقيقة
3. لعب دور علب النوع الاجتماعي - 30 دقيقة
4. "مهمة عمل" في المنزل والختام - 5 دقائق

### المواد:

- التكنولوجيا اللازمة لعرض فيلم قصير (جهاز عرض، كمبيوتر محمول، كابل HDMI، إتصال إنترنت، نظام صوتي/مكبرات صوت)
- لوح قلاب وأقلام

- هل من أوجه تشابه بين العائلة الممثلة في الفيلم وبين العائلات في مجتمعك؟ ما هي هذه الأوجه؟
- ما مدى إمكانية أن يكون الرجل أبًا مشاركًا مثل مارسيو في مجتمعك؟
- ما هي التحديات التي يواجهها الرجال والصبية عندما يحاولون لعب دور أكبر في مهمة رعاية الأطفال؟ ما علاقة صندوق الرجل/صندوق المرأة بهذا الأمر (من الجلسة الثالثة)؟
- لو كان باستطاعتك التغيير، ما هي التغييرات التي تقوم بها لتتقاسم مسؤوليات توفير الرعاية بشكل أكثر مساواة مع أفراد عائلتك؟

**ملاحظة للميسرة:** كتابة هذه الأفكار على اللوح القلب.

### لعب دور علب الدور الاجتماعي (30 دقيقة)

10. تذكير المشاركين بأنهم قاموا بتحديد صندوق الرجل وصندوق المرأة وصندوق الإنسان خلال الجلسة السابقة. كما وأنهم تناقشوا بفوائد الخروج من صندوق الرجل وصندوق المرأة.
11. يُطلب من المشاركين أن يعطوا أمثلة عن مشاكل منزلية لها علاقة بدورهم كأهل تحدث في الإطار الذي يعيشون فيه. على سبيل المثال، قد يقول المشاركون "صعوبات مادية" (مثلًا: عدم إمتلاك ما يكفي من المال لدفع نفقات رعاية الأطفال) (مثلًا: من يوفر الرعاية للطفل خلال الليل وخلال النهار).
12. يُوضَّح للمشاركين أنهم الآن بصدد القيام بتمثيل دور مبني على إحدى المشاكل التي تمّ تحديدها وأنه عليهم أن يختاروا معًا، كمجموعة، هذه المشكلة. من المهم جدًا أن يتفق المشاركون على مشكلة مهمة بالنسبة إليهم في الإطار الذي يعيشون فيه.

**ملاحظة للميسرة:** في حال لم يتمكن المشاركون من تحديد مشكلة، يمكن للميسرة أن يقترح عليهم واحدة. إحدى السيناريوهات الواردة: رجل يجني 10 دولارات في اليوم وعائلته على وشك أن تطرد من منزلها لأنهم غير قادرين على دفع الإيجار. يعود إلى المنزل محبطًا بعد لقاء صاحب الملك. تستقبله زوجته وتبدأ بطلب المال لشراء احتياجاتهم اليومية (مثل الطعام والرسوم المدرسية والملابس، إلخ...).

### 13. يوزع المشاركون عشوائيًا إلى فريقين:

أ. يُطلب من الفريق الأول تمثيل مشهد يروي المشكلة

1. الترحيب بالمشاركين وشكرهم على حضورهم إلى الجلسة.

2. إجراء تسجيل الوصول عن طريق طرح السؤال على المجموعة بإستعمال إحدى الخيارين: (1) عبر تلخيص الأمور التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة، أو (2) عبر القيام بإيجاز معمق بإستخدام الأسئلة التالية:

- كيف حالكم؟
- هل حدث أمر جديد منذ لقائنا الأخير؟
- هل تحدثت إلى أحد عن الأمور التي ناقشناها داخل المجموعة؟

### قصة مارسيو (45 دقيقة)

3. يُطلب من المشاركين أن يساعدوا في تحضير جهاز العرض للنشاط المقبل.
4. يُطلب من الجميع أن يجلسوا حيث يمكنهم رؤية الشاشة بسهولة (ليس بالضرورة بشكل دائرة).
5. يُوضَّح أنهم على وشك مشاهدة فيلم قصير من البرازيل بعنوان "قصة مارسيو".<sup>20</sup>
6. يُطلب من المشاركين التركيز على تصرفات كل شخصيات الفيلم. - الأب، الأم والطفل. يُطلب منهم أن يركزوا على الأدوار والنشاطات والوظائف التي تلعبها هذه الشخصيات أو تقوم بها في الفيلم.
7. عرض فيلم "قصة مارسيو".
8. عند البدء بعرض الفيلم، يجب على الميسرة قراءة الترجمة بصوتٍ عالٍ (يتوقف ذلك على مستوى إلمام المشاركين بالقراءة).
9. عند انتهاء العرض، يُطلب من المشاركين أن يشكّلوا دائرة من جديد.

### أسئلة جماعية للمناقشة

- ما رأيكم بالفيلم؟
- كيف أثر غياب والد مارسيو على هذا الأخير كشخص بالغ؟
- ما هي الفروقات بين طريقة كل من مارسيو ووالده في تربية أطفالهما؟
- ما هي وسائل الدعم التي إعتد عليها مارسيو لتربية أطفاله؟
- برأيك، ماذا سيكون أثر الرعاية التي يوفرها مارسيو لإبنه على هذا الأخير؟ وعلى شريكته؟



### الرسالة الأساسية:

غالبًا ما تضغط ثقافتنا على الرجال والنساء فتفرض عليهم أدوارًا معينة بصفاتهم أمهات وآباء. يتوقع من الآباء أن يكونوا المعيلين الإقتصاديين الرئيسيين ورموز السلطة الرئيسيين إضافة إلى دورهم كحماة العائلة. ويتوقع من الأمهات أن تَكُنَّ مقدمات الرعاية الرئيسيات ومصدر العاطفة. من الضروري أن ننظر في هذه الأدوار وأن نقرر بأنفسنا أي دور نريد كآباء من الآباء نريد أن نكون.

إن الأمهات والآباء قادرون جميعهم على القيام بالوظائف نفسها مثل تقديم الحب وتأمين احتياجات الأطفال وحمايتهم من كل أذى وتعليمهم، إلخ... قد تختلف المقاربة والأسلوب اللذين يتبعهما كل أهل، لكن هذه الاختلافات لا يحددها بالضرورة دورنا الإجتماعي.

لم يتم «تدريب» الرجال منذ الطفولة على الإهتمام بالمنزل مثل النساء، إنما بإمكانهم أن يتعلموا.

الشراكة تعني أيضًا تقاسم الواجبات المنزلية. إذا كان كلا الوالدين يعملان خارج المنزل، فعليهما أن يتقاسما هذه الواجبات المنزلية بشكل عادل أكثر.

### "مهمة عمل" في المنزل والختام (5 دقائق)

عند إنتهاء هذه الجلسة، يوزّع الميسر/ة على كل مشارك نسخة من كتيب "الروتين اليومي" مستند رقم 1 و 2، ويشرح الآتي: يهدف هذا الكتيب إلى تشجيع التفكير في الوقت الذي يكرسه كل من الوالدين للرعاية وللأعمال المنزلية. الهدف من ذلك هو تسليط الضوء على أوجه التفاوت وتعزيز توزيع أكثر عدلاً للمهام.

لإستخدام هذا الكتيب: عند العودة إلى المنزل راقب كيف تمضي نهارك. دوّن كل نشاط في الكتيب. أطلب من شريكك أن تدوّن أنشطتها. تأكد من ذكر وقت التحضير للروتين اليومي إضافة إلى العمل بحد ذاته (مثلًا أخذ موعد للطفل مع الطبيب، ومن ثم اصطحاب الطفل إلى الطبيب). للتذكير: بأن يقوم كل منهما بملء الكتيب منفردًا، لا أن يقوم شخص واحد بتعبئة الإثنين معًا.

كن حاضرًا لمشاركة ملاحظاتك في الجلسة القادمة وإذا أمكن إحضار الكتيبين "الشريك و الشريكة" معًا.

التي تم إختيارها من قبل المشاركين أو التي إقترحها الميسر/ة كما لو أنها تحدث داخل إطار عائلة. يجب إستخدام الأدوار والصفات التقليدية للرجولة السلبية والنسوية تمامًا كما تم تحديدها في صندوق الرجال وصندوق النساء في تمرين الجلسة السابقة.

**ب.** يُطلب من الفريق الثاني تمثيل مشهد يروي المشكلة التي تم إختيارها من قبل المشاركين أو التي إقترحها الميسر/ة كما لو أنها تحدث داخل إطار عائلة تستخدم الأدوار والصفات التي تم تحديدها في صندوق الإنسان. لقد تم تحديد هذه الصفات سابقًا على أنها مهمة بالنسبة إلى كل شخص بصرف النظر عن دوره الإجتماعي.

**14.** يُستفسر إن كان لدى المشاركين أية أسئلة. ثم إعطاء الفريقين 10 الى 15 دقيقة لتأليف الدور والتدرب عليه. ثم يُطلب من كل فريق أن يمثل الدور أمام باقي المشاركين. يجب أن تكون مدة كل دور حوالي 5 دقائق.

**15.** يُفتح المجال للنقاش مع المجموعة:

- السؤال موجه إلى الفريق الأول: ما رأيكم بالدور التمثيلي الذي أدتيتموه وكيف تفاعلت معه؟
- السؤال موجه إلى الفريق الثاني: ماذا شعرتتم أثناء أداء الدور؟
- ما هو الفرق بين الطريقتين اللتين تعاطى بهما كل من الفريقين مع المشكلة؟
- هل رأينا عنفًا عند الفريق الأول؟ هل رأينا عنفًا عند الفريق الثاني؟ (تذكر هنا أن يسلب الضوء على كافة أنواع العنف.)
- ما هو الأثر على الأطفال في المنزل في السيناريو الذي قدمه الفريق الأول؟ وفي السيناريو الذي قدمه الفريق الثاني؟

**16.** يُختم النقاش بشكر المشاركين على مساهماتهم، ثم بالقول لهم أن صندوق الإنسان لا تحل كل مشاكلهم. إنما نظرًا لعدم إستقرار الأوضاع - خاصة في مخيمات اللاجئين- علينا أن نكون أكثر مرونة وأن نعمل معًا، وأن صفات صندوق الإنسان تساعدنا على أن نكون أكثر قدرة على تحمل التحديات التي نواجهها في حياتنا.



التأكيد على موعد الجلسة التالية.

مستند رقم 1: المفكرة اليومية - النساء

الساعة	شريكتي
4:00 صباحاً	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00 ظهراً	
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00 منتصف الليل	

## مستند رقم 2: المفكرة اليومية - الرجال

الساعة	شريكتي
4:00 صباحًا	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00 ظهرًا	
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	
5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00 منتصف الليل	

## معلومات أساسية قبل بدء الجلسة السادسة

3

### لماذا يجب إشراك الرجال في أعمال الرعاية؟

وفقاً لتقرير عن وضع الآباء في العالم، تحدّ أعمال الرعاية غير مدفوعة الأجر من فرص النساء والفتيات في التعليم والعمل والمشاركة في الحياة السياسية والاجتماعية؛ كما وأنها تخفض من قدرتهن على الكسب وترسخ إعتمادهن على رجال عائلتهن<sup>24</sup>. حين يلعب الرجل دوراً أكثر شراكة داخل المنزل، يمكن عندها للمرأة أن تعمل كي تجني مدخولاً وأن تتعلم وأن تترتج. هناك فوائد بالنسبة إلى الرجل أيضاً: حين يشارك الرجل بشكل أكبر، يصبح أكثر قدرة على فهم السعادة الناتجة عن الرعاية بالأطفال كما والضغطات الناتجة عنها. يمكن أيضاً للرجل أن يصبح قدوة لأبنائه ولبناته. أظهرت الدراسات أن الأبوة المنخرطة تحسّن صحة الرجال ورفاههم.

### مصادر إضافية

وضع الآباء في العالم،

<https://sowf.men-care.org>

الدراسة الإستقصائية العالمية للرجال وللنساء بين الجنسين (IMAGES)

[/https://imagesmena.org/en](https://imagesmena.org/en)

"لا يمكننا أبداً العودة إلى ما كنا عليه في السابق": دراسة نوعية حول الحرب والرجوليات والعلاقات بين الأنواع الاجتماعية مع رجال ونساء لبنانيين ومن اللاجئيين السوريين.

[https://imagesmena.org/wp-content/uploads/IMAGES-Study\\_Quali\\_Eng.pdf/04/2017/sites/5](https://imagesmena.org/wp-content/uploads/IMAGES-Study_Quali_Eng.pdf/04/2017/sites/5)

في هذه الجلسة سيطلب من المشاركين التفكير في مختلف الأعمال المنزلية وأعمال الرعاية التي تتم في المنزل. خلال النقاش، خصص بعض الوقت لتقديم بعض المعلومات حول وضع الرجال وأعمال الرعاية غير مدفوعة الأجر المذكورة أدناه.

### دراسة حول أعمال الرعاية غير مدفوعة الأجر

وفقاً لدراسات أجريت في لبنان، يفيد الرجال بأنهم يمضون وقتاً أقل بكثير من النساء في أعمال الرعاية غير مدفوعة الأجر. ماذا تعني "أعمال الرعاية غير مدفوعة الأجر"؟ هي تعني الأعمال المنزلية مثل تحضير وجبات الطعام والتنظيف وغسل الملابس، إضافةً إلى الرعاية المباشرة للأشخاص، من ضمنهم الأطفال والمتقدمين في السن وذوي الإحتياجات الخاصة والبالغين الأصحاء، دون أي تعويض مادي.<sup>21</sup> قد تعني أيضاً دعم الأعمال العائلية والزراعية، خصوصاً أعمال الحصاد في المناطق الريفية.<sup>22</sup>

يقول الكثير من الرجال أنه من الصعب بالنسبة إليهم تمضية الوقت مع أطفالهم لأنهم يعملون بدوام كامل. إنما كل الآباء يخصصون وقتاً لرعاية أطفالهم، عبر القيام بنشاط كتحضير الوجبات أو قراءة قصة ما قبل النوم أو إعطاء حمام للطفل أو الغناء أو المساعدة في الفروض المنزلية. هذا الأمر يساعد الآباء على تطوير علاقة وثيقة مع طفلهم. أضف إلى أن أعمال الرعاية لا تقتصر على رعاية الأطفال. ينبغي على الرجال أن يناقشوا مع شريكاتهم الطريقة التي تسمح لهم بمشاركة عبء الأعمال المنزلية كالتنظيف وغسل الملابس و"تكنيس" الأرضيات.

بحسب دراسة أجريت مؤخراً في لبنان، تقول النساء غالباً أنهن يتولّين المسؤولية الرئيسية من غسل الملابس وتنظيف المطبخ وغرف الجلوس وتنظيف الحمامات، بشكل شبه منفرد، في حين ذكر 26% فقط من الرجال الذين تزوجوا أنهم قاموا مؤخراً بمثل هذا الأعمال.<sup>23</sup> وقد تبين أن الرجال السوريين، موضوع الإستطلاعات، يشاركون أكثر من الرجال اللبنانيين في أعمال تنظيف المطبخ أو الحمامات، المحسوبة تقليدياً على النساء، وقد يعود هذا الأمر إلى التغيير الذي طرأ على ديناميكية المنزل بسبب النزوح والانتقال وإلى نسبة البطالة الأعلى بين الرجال السوريين. يمكن لهذه التغييرات التي تطرأ على الأدوار أن تخلق ديناميكيات جديدة وعصيبة على مستوى المنزل، تؤدي إلى أن يعيد كل من الرجال والنساء النظر في أدوارهم وهوياتهم كرجال ونساء.

# الجلسة السادسة: توفير الرعاية الوالدية - القوة وتقاسم الأعمال المنزلية

## الأهداف:

- مراجعة الآباء الذاتية للعلاقة والتواصل مع زوجاتهم بهدف التعرف على نقاط القوة والضعف.
- مناقشة عدم التقدير الذي تتعرض له الأعمال المنزلية اليومية في المجتمع.
- زيادة الوعي لدى الرجال حول وجود ديناميكية القوة في العلاقات ومدى تأثيرها على الأفراد وعلى العلاقات.

(هذه الجلسة مخصصة للرجال فقط)

## النشاطات الأساسية والوقت: ساعة ونصف الساعة

1. تسجيل الحضور: 5 دقائق
2. التأمل في مهمة العمل في المنزل السابقة - 40 دقيقة
3. أشخاص وأشياء- 40 دقيقة
4. "مهمة عمل" في المنزل والختام - 5 دقائق

## المواد:

- "مهمة عمل" في المنزل من الجلسة السابقة، منجزاً.

## ملاحظات التخطيط:

- لا شيء

## مسار الجلسة:

### تسجيل الحضور وملخص الجلسة الخامسة (5 دقائق)

1. الترحيب بكل المشاركين وشكرهم على حضورهم إلى الجلسة.
2. إجراء تسجيل الوصول عن طريق طرح السؤال على المجموعة باستعمال إحدى الخيارات: (1) عبر تلخيص الأمور التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة، أو (2) عبر القيام بإيجاز معمق باستخدام الأسئلة التالية:

- كيف حالكم؟

- هل حدث أمر جديد منذ لقائنا الأخير؟

- هل تحدثت إلى أحد عن الأمور التي ناقشناها داخل المجموعة؟

### التأمل في "مهمة عمل" في المنزل (40 دقيقة)

3. تذكير الجميع بمهمة العمل المنزلي من الجلسة السابقة حيث طُلب منهم ومن شريكاتهم تدوين روتينهم اليومي في الكتيبات التي وزعت عليهم.
4. الطلب من بعض المتطوعين مشاركة مضمون كتيباتهم والفوارق بين روتينهم اليومي وروتين شريكاتهم.
5. طرح الأسئلة التالية:

- ماذا أدركت خلال قيامك بهذا التمرين حول الفرق بين الرجال والنساء في تمضية أوقاتهم خلال اليوم الواحد؟
- ما هو شعورك حيال الفرق بين كل من الرجال والنساء في تمضية وقتهم؟ هل تظن أن هذا الفرق عادل؟ لماذا؟
- ما هو شعور شريكك تجاه الطريقة الحالية لتقسيم الواجبات المنزلية؟ هل هي راضية أم لا؟ لماذا؟
- لماذا نميل إلى الاعتقاد أن نشاطات كالطبخ أو التنظيف أو رعاية الأطفال ليست عملاً "حقيقياً"؟ ولماذا يُعتبر العمل مدفوع الأجر أكثر قيمة؟
- ما هي الخطوات التي تقترحها لتغيير طريقتك الحالية في تقسيم وقتك؟
- ماذا يمكن للرجال أن يجنوا من الانخراط أكثر في الأعمال المنزلية؟ ماذا يستفيد الأطفال من هذه العملية؟ وأيضاً ماذا تستفيد النساء من العملية؟ (مثال على الأجوبة: لا يفتقد من قيمته! تفريغ الضغط...).
- 6. تقديم الشكر لكل شخص على مشاركة خبرته وعلى قيامه بواجبه المنزلي.

- هل كنت تود لو أنهم عاملوك بطريقة مختلفة؟
- إلى "الأشخاص": كيف عاملت "أشياءك"؟ ما هو شعورك حيال معاملة شخص ما كغرض؟
- في حياتك اليومية، هل يعاملك أحد كـ "أشياء"؟ من؟ ولماذا؟
- **ملاحظة للميسر/ة:** ضرورة التركيز على الأدوار الإجتماعية للرجال والنساء وعلى تكافؤ الفرص والقوى بين الرجل والمرأة. الربط أيضًا بين تجارب ومشاعر القهر عند النازحين من قبل شخصيات السلطة؛ كما ربط مشاعر الوالدين عندما يشعرون أن أطفالهم يعرفون أكثر منهم.
- في حياتك اليومية، هل تعامل أحدًا على أنه "شيء"؟ من؟ ولماذا؟
- لماذا يعامل الأشخاص بعضهم بهذه الطريقة؟
- ما هي العواقب في العلاقة حيث يعامل فيها شخص الشخص الآخر وكأنه "شيء"؟
- كيف يكرّس المجتمع أو الثقافة أو يدعم هذا النوع من العلاقات حيث يفرض بعض الناس قوتهم على أشخاص آخرين؟
- كيف يمكن لهذا النشاط أن يساعدك على التفكير في علاقاتك الخاصة وربما في إجراء بعض التغييرات عليها؟

### الرسالة الأساسية:

يمكن للأشخاص ان يتعرضوا لعدة أنواع من المعاملة السيئة مثال ذلك: عدم التقدير، عدم الاحترام، النظرة الدونية، المعاملة كأشياء. قد تأخذ هذه المعاملة شكل التمييز على أساس الإلتناء الإثني، على سبيل المثال، قد يشعر الرجال بأنهم أقل من إنسان بسبب طريقة معاملة مديرهم لهم.

من المهم تذكر الصلة بين الطريقة التي تشعر أنت بها بأنك مقيد أو تُعامل كـ«شيء» في بعض علاقاتك وبين الطريقة التي تقوم أنت فيها بدورك بمعاملة الآخرين، من ضمنهم النساء، وكأنهم «أشياء».

يمكن لإختلال موازين القوى بين الزوج والزوجة في العلاقات الحميمة أن يؤدي إلى عواقب وخيمة بسبب مخاطر/التعرض للعنف وعلى رفاه العائلة بشكل عام.

يمكن للتفكير بهذه الصلات أن يحثنا على بناء علاقات أكثر شراكة داخل بيوتنا ومجتمعاتنا.

### أشخاص وأشياء (40 دقيقة)

7. يتم التوضيح للمشاركين أنه في بعض العائلات لا تتم مناقشة توزيع الأدوار. يتوقع من البعض القيام بهذه الأعمال دون الأخذ بعين الإعتبار شعورهم حيال هذا التوزيع.
  8. يتم توزيع المشاركين إلى فريقين، كل فريق يقف من جهة خط خيالي يرسمه الميسر. يجب أن يكون عدد المشاركين متساو في الفريقين.
  9. يتم إبلاغ المشاركين أن عنوان هذا النشاط هو "أشخاص وأشياء". فريق سيكون "أشياء" والفريق الآخر "أشخاص".
  10. قراءة التعليمات التالية لكل من الفريقين:
    - "الأشياء": لا يمكنكم أن تفكروا أو أن تشعروا أو أن تأخذوا أي قرار. عليكم فعل ما يأمركم به "الأشخاص". إذا أردتم أن تتحركوا أو أن تقوموا بأي شيء، عليكم أن تطلبوا الإذن من الشخص.
    - "الأشخاص": يمكنكم أن تفكروا وأن تشعروا وأن تأخذوا قرارات. يمكنكم أيضًا أن تأمروا "الأشياء".
    - ملاحظة للميسر/ة: قد يكون من المفيد أن يقوم متطوعان بتمثيل مشهد يظهر كيف يمكن لـ "شخص" أن يعامل "شيء".
  11. يُطلب من كل "شخص" أن يأخذ "شيئًا" ويفعل به ما يحلو له. **ملاحظة للميسر/ة:** يجب أن يكون الميسر/ة مدرِّكًا للعنصرية وغيرها من أشكال التمييز المتداخلة (وضع اللاجئين، الطبقة الإقتصادية، الديانة، إلخ...) داخل المجموعة والحفاظ على الإحترام بين أفرادها خلال لعب الأدوار هذا.
  12. يمكن "للأشخاص" أن يطلبوا من "الأشياء" القيام بأي عمل. (بدلًا من ذلك، يمكن "للأشخاص" أن يتوجهوا "للأشياء" بواسطة إشارات باليد أو كلمات، مستخدمين أيديهم لطلبوا من "الأشياء" التقدم إلى الأمام أو الرجوع إلى الوراء، أو القفز صعودًا ونزولًا، أو التحرك إلى جانب ما، أو الإستدارة).
  13. يمنح الفريقان 5 دقائق كي تقوم "الأشياء" بتنفيذ ما تُطلب منها.
  14. أخيرًا، يُطلب من المشاركين أن يجلسوا بشكل دائري وأن يستخدموا أسئلة النقاش التالية لمساعدتهم على التفكير في النشاط.
- مناقشة جماعية**
- إلى "الأشياء": كيف عاملك "أشخاصك"؟ بم شعرت؟ لماذا؟

**" مهمة عمل " في المنزل والختام (5 دقائق)**

لتفادي معاملة شريكك و/أو طفلك وكأنهما أشياء.

يتم إختتام الجلسة بالطلب من المشاركين أن يعبروا بـ "كلمة واحدة" عن شعورهم حيال اليوم. يقدم الشكر للجميع على حضورهم ثم التأكيد على موعد ومكان الجلسة التالية.

تابعوا التأمل في الطرائق التي من خلالها تؤدي العلاقات داخل المنزل بالرجال إلى معاملة الآخريين على أنهم "أشياء" لا "أشخاص". وضعوا خطة عمل لشئ واحد يمكنك أن تفعله

**معلومات أساسية قبل بدء الجلسة السابعة**

الفرد – حوالي شخص على أربعة أشخاص موجودين الآن في لبنان هم من اللاجئين،<sup>26</sup> و71 بالمئة من العائلات السورية في لبنان يعيشون تحت خط الفقر.<sup>27</sup>

**ملاحظة:** سواء طلب منك ذلك أو لم يُطلب، الحرص على ذكر بعض المصادر التي تؤمن الدعم للرجال في بداية هذه الجلسة.

يقدم مركز إستشارات الرجال الخاص بمنظمة أبعاد خدمات مجانية للرجال لهذه الغاية ويمكن الإتصال به مباشرة على الرقم 961+ 71 28 38 20.

**تعريف المصطلحات:<sup>28</sup>**

العنف المبني على الدور الإجتماعي: هو عنف يشمل الرجال والنساء، غالباً ما تكون المرأة هي ضحيته، وهو ناتج عن إختلال في موازين العلاقة بين الرجال والنساء. يكون العنف موجهاً بالتحديد ضد المرأة لأنها امرأة، أو أنه يصيب المرأة أكثر من غيرها. من أنواع العنف، على سبيل المثال لا الحصر، الأذى الجسدي والجنسي والنفسي (من ضمنها التهريب والتعذيب والقسر و/أو الحرمان من الحرية ضمن العائلة أو ضمن المجتمع العام). يتضمن العنف أيضاً ذلك الذي ترتكبه الدولة أو تتغاضى عنه.

العنف ضد النساء: أيّ فعل عنيف مبني على الدور الإجتماعي يترتب عليه، أو يرجح أن يترتب عليه، أذى أو معاناة للمرأة، سواء من الناحية الجسمانية أو الجنسية أو النفسية، بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل أو القسر أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء حدث ذلك في الحياة العامة أو الخاصة.

التحرش الجنسي: وهو يتجلى من خلال إقتراحات غير لائقة وكلمات بذئية وممارسة الضغط لإقامة علاقة جنسية لا يرغب بها الطرف الآخر.

تمّ اعتماد إتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة، أو كما تعرف بـ (CEDAW)، عام 1979 بواسطة الهيئة العامة للأمم المتحدة ومن ضمنها لبنان، رغم بعض التحفظات. إضافة إلى ذلك، تمنع المادة السابعة من الدستور اللبناني التمييز وتؤكد على أن كل المواطنين متساوين أمام القانون.

رغم كل هذه القوانين، لا يزال إستخدام الرجل للعنف ضد المرأة شائعاً، سواء في المنزل أو في الأماكن العامة. ويتخذ هذا العنف عدة أشكال: العنف الجسدي والجنسي والعاطفي والإقتصادي. على الرغم من أن الكثير من الرجال يصفون العنف الزوجي بأنه شيء من الماضي ويشيرون إلى الوضع المتحسن للمرأة على أنه دليل على أن العنف أصبح أقل شيوعاً وأقل قبولاً، لكن تظهر الدراسات عكس ذلك. وجدت منظمة الصحة العالمية أن نسبة إنتشار عنف الشريك الحميم عالمياً مدى الحياة هي 30 بالمئة، ووجدت الدراسة الإستقصائية العالمية للرجال والشراكة بين الجنسين (IMAGES) التي أجرتها إيكيموندو أنه في لبنان، 23% من الرجال الذين تزوجوا يوماً أقروا بأنهم قد إستخدموا العنف العاطفي (مثل الإهانات والذل والترهيب والتهديد) ضد شريكة أنثى، وقد أكدت 27% من النساء أنهن تعرضن لهذا النوع من العنف. إن التساهل مع إستخدام الرجل للعنف مع الشريكة خلال المواقف الحميمة أمر شائع، لكنه أقل شيوعاً في الدول المجاورة؛ 26% من الرجال و14% من النساء قالوا أنهم يؤمنون بأن على الزوجات تحمل العنف للحفاظ على العائلة. إضافة إلى ذلك، أقرت حوالي 60% من النساء بأنهن تعرضن لنوع من أنواع التحرش الجنسي في الشارع، كما وأقر ثلث الرجال بأنهم مارسوا يوماً هذا النوع من التحرش.<sup>25</sup>

هذا العنف ضد النساء يحدث ضمن سياق أوسع نطاقاً على عدم الإستقرار السياسي وإرث 15 سنة من الحرب الأهلية التي إنتهت عام 1990 والصراع القائم في سوريا، و في بعض البلدان المجاورة، مما أدى إلى تدفق النازحين. يستضيف لبنان أعلى نسبة من النازحين في العالم من حيث نصيب

إستخدامهم لتلبية الرغبات الجنسية للبالغين، مثل بغاء الأطفال والأفلام الإباحية.

العنف الجنسي: الضغط على شخص ما أو إرغامه على القيام بأفعال جنسية (من التقبيل إلى ممارسة الجنس) ضد إرادته أو القيام بتعليقات جنسية تشعر الشخص الآخر بالذل أو بعدم الإرتياح. لا يهم إذا كان هذا الشخص قد وافق في السابق على القيام بعمل جنسي - يجب الحصول على الموافقة في اللحظة ذاتها.

العنف الجسدي: إستخدام القوة الجسدية كالضرب أو الصفع أو الركل أو الحرق أو الدفع.

العنف ضد الأطفال: كافة أشكال العنف أو الضرر أو الإساءة البدنية أو العقلية، والإهمال أو المعاملة المنطوية على إهمال، وإساءة المعاملة أو الاستغلال - بما في ذلك الإساءة الجنسية - ضد الأشخاص دون الثامنة عشرة من العمر، سواء كانت ترتكب من الأبوين أو غيرهما من مقدّمي الرعاية أو الأقران أو المؤسسات أو غيرهم (يونيسف) UNICEF.

الإعتداء الجنسي: يُعرّف بأنه " الفعل الذي يجبر شخصًا على الإنخراط في النشاط الجنسي، وهي جريمة تنطوي على الإتصال الجنسي القسري " أو " الإتصال الجنسي الذي ينطوي عادة على القوة وعلى شخص دون موافقته ". (ECPACT) INTERNATIONAL

الإغتصاب: إستخدام القوة الجسدية أو التهديد بهدف إقامة علاقة جنسية مع إدخال القضيب (في الفم أو المهبل أو الفرج).

العنف العاطفي: وهو من أصعب أنواع العنف من حيث القدرة على التعرف عليه. قد يشمل الإذلال والتهديد والإهانة والضغط وأشكال التعبير عن الغيرة والتملك مثل السيطرة على القرارات وعلى الأعمال. كما ويمكن أن يشمل الحد من تحركات الشخص. يمكن لهذا العنف أن يكون لفظيًا أو غير لفظي. من نتائج هذا العنف على الرجال والنساء الشعور بتدني إحترام الذات وعدم الثقة وعدم الإستقرار العاطفي.

الإستغلال الجنسي: إستغلال الأطفال أو المراهقين أو

## الجلسة السابعة: حول العنف

### الأهداف:

- تعريف العنف وتحديد مختلف أنواع العنف الذي يحدث داخل العائلات والمجتمعات.
- تطبيق طرائق غير عنيفة للتصرف حين نشعر بالغضب.

(هذه الجلسة مخصصة للرجال)

### النشاطات الأساسية والوقت: ساعة ونصف الساعة

1. تسجيل الحضور - 10 دقائق
2. ما هو العنف؟ عرض فيلم "العنف خلف الأبواب المغلقة جريمة" <https://www.youtube.com/watch?v=6nXQ6CYgppc&t=12s> 30 دقيقة
3. دوامة العنف - 45 دقيقة
4. دائرة التقدير/ "مهمة عمل" في المنزل والختام - 5 دقائق

### المواد:

- لوح قلب وأوراق

### ملاحظات التخطيط:

1. تحضيرًا لنشاط " ما هو العنف؟"، كتابة تعريفات العنف (المذكورة في هذا النشاط) على اللوح القلب. القيام بتغطية هذه التعريفات بورقة أخرى كي لا يراها



النزاعات والخلافات. هذه اللحظات الصعبة هي غالباً أفضل الأوقات لتعليم أطفالنا الطرائق الأفضل والتركيز على الأهداف البعيدة الأمد التي نضعها لأطفالنا.

## مسار الجلسة:

### تسجيل الحضور وملخص الجلسة السادسة (10 دقائق)

1. الترحيب بالمشاركين وشكرهم على حضورهم إلى الجلسة.

2. إجراء تسجيل الوصول عن طريق طرح السؤال على المجموعة بإستعمال إحدى الخيارين: (1) عبر تلخيص الأمور التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة، أو (2) عبر القيام بإيجاز معمق بإستخدام الأسئلة التالية:

- كيف حالك؟
- هل حدث أمر جديد منذ لقائنا الأخير؟
- هل تحدثت إلى أحد عن الأمور التي ناقشناها داخل المجموعة؟

### ما هو العنف؟ (30 دقيقة)

3. يُشرح للمشاركين أن الهدف من هذا النشاط هو مناقشة ماهية العنف وأشكاله المختلفة من خلال عرض فيلم "العنف خلف الأبواب المغلقة"

4. يُطرح السؤال على المجموعة: "ما هو العنف؟" يُسمح لهم بتبادل الآراء. كتابة أجوبتهم على اللوح القلاب.

ملاحظة للميسر/ة: إذا قام المشاركون بتحديد أشكال عامة للعنف مثل "العنف الجسدي"، يُطلب منهم أمثلة محددة.

### عند إنتهاء الجميع من الإجابة يُقرأ النص التالي:

«إن العنف في أبسط أشكاله هو الطريقة التي بواسطتها يقوم شخص ما بالسيطرة على شخص آخر أو بفرض القوة عليه. إن العنف ليس عملاً عشوائياً إذ أنه يحدث في ظروف وسياقات محددة. يقع العنف بمعدل أكبر في بعض السياقات، خلال أوقات النزاعات مثلاً لكنه موجود أيضاً في منازلنا وفي مجتمعاتنا. غالباً ما يحدث العنف داخل العائلة وغالباً ما يمارسه الرجال على النساء والوالدان على الأطفال، مع أن هذه ليست الأنواع الوحيدة للعنف.»

المشاركون قبل الوقت المحدد.

2. قبل البدء بنشاط "دوامة العنف"، يجب على الميسر أن يضع خمس أوراق على الحائط وأن يكتب عليها الجمل التالية:

أ. العنف الموجه ضدي

ب. العنف الذي أمارسه أنا

ج. العنف الذي شهدت عليه

د. كيف أشعر حين أمارس العنف

ه. كيف أشعر حين أتعرض للعنف

3. ملاحظة: خلال الإختبار التجريبي المبكر لهذه الجلسة، لوحظ أنه كان من الأسهل بكثير عند الرجال التحدث عن العنف الذي تعرضوا له، لا سيما أشكال العنف التي حدثت خارج منازلهم. وقد لوحظ أيضاً أنهم شعروا ببعض الإرتياح في قدرتهم على ربط هذه التجارب التي عاشوها. وكان التعليق أو الحديث عن العنف المرتكب ضدهم داخل منازلهم أمراً أكثر حساسية. علّق بعض الشباب على العنف المنزلي، ومع ذلك، لم يرغبوا في الخوض في التفاصيل. من المهم الحرص على عدم الإصرار.

بالنسبة للرجال، كان الحديث عن العنف الذي اقترفوه أنفسهم أكثر صعوبة. كانوا يميلون إلى تبرير أنفسهم، وإلقاء اللوم على الشخص الآخر لكونه المعتدي.

تحذير: عادة ما يمتد هذا النشاط على جلستين. عند الشعور بأن المشاركين لا يرغبون في كشف تفاصيل شخصية، يجب عدم إجبارهم على القيام بذلك. بدلاً من ذلك، يمكنك أن تسألهم كيف يمكن برأيهم لشخص آخر أن يشعر في وضع مماثل. هناك علاقة وثيقة بين أن يكون الشخص ناجحاً من العنف بين الأشخاص وبين أن يرتكب أعمال عنف لاحقاً. يمكن لمساعدة الرجال على استيعاب هذه العلاقة والتفكير في الألم الذي سببه لهم العنف أن يكون وسيلة لكسر دوامة العنف بين الضحية والمعتدي.

كما ذكرنا في فقرة المواد، من الضروري أن يملك الميسر/ة لائحة بالمصادر التي يمكن إحالة من هم بحاجة إلى إستشارات وعلاجات إضافية إليها.

4. حين التحدث عن العنف الموجه ضد الأطفال، قد يصبح الموضوع محرمًا أكثر لأن العديد من الأهل لا يقرّون بأن الأنواع "الصغيرة" من العنف كالصفع بخفة على اليد هو نوع من أنواع العنف. يمكن حتى للأنواع الصغيرة من العنف أن تعلم الأطفال أن العنف هو الطريقة الوحيدة لحل

هي من أعمال العنف، هنا يجب التفكير في طرائق للتعامل مع هذا الأمر.

- ما هي أشكال العنف الأكثر شيوعًا في العلاقات الرومنسية؟
- هل هناك أشكال من العنف أسوأ من غيرها؟
- ما هي أشكال العنف الموجه ضد الرجال الأكثر شيوعًا؟
- ما هي العلاقة بين القوة والعنف؟ (تشجيع المشاركين على التفكير بمختلف أنواع القوة (الإقتصادية، الجسدية، إلخ...) التي قد يمارسها شخص ما على شخص آخر والقيام بربطها بالعنف).
- ملاحظة للميسرة: من المهم أن يفهم المشاركون أن الرجال والنساء أيضًا يستخدمون العنف، بيد أنه من الضروري ألا تتحرف الجلسة عن مسارها وتتجه نحو مناقشة العنف الذي تمارسه النساء ضد الرجال. من موقعك كميسرة، يمكنك أن تفسر أنه على الرغم من وجود حالات من العنف تمارسه النساء ضد الرجال، إلا أن الأغلبية الساحقة لحالات العنف هي تلك التي تنطوي على عنف يمارسه الرجال ضد النساء. في حال أصبح الحديث عالقًا عند هذا الموضوع، يجب محاولة دفع بالنقاش إلى الأمام عبر طرح سؤال آخر.

#### دوامة العنف (45 دقيقة)

**ملاحظة للميسرة:** كما تم ذكره في فقرة التحضير، وقبل البدء بالنشاط، يجب على الميسرة أن يضع خمس أوراق على الحائط وأن يكتب عليها الجمل التالية:

- أ. العنف الموجه ضدي
- ب. العنف الذي أمارسه أنا
- ج. العنف الذي شهدت عليه
- د. كيف أشعر حين أمارس العنف

**ملاحظة للميسرة:** التأكد من مستوى معرفة القراءة والكتابة لدى مجموعتك. إذا كان المستوى منخفضًا، يُطلب من المشاركين أن يرسموا أمثلة عن العنف على أوراقهم أو على ورق الملاحظات اللاصق. يُمكن أن يطلب من المشاركين أن يشكلوا ثنائيًا لمناقشة المواضيع بدل الرسم، ثم يُطلب منهم أن يعطوا ملاحظاتهم خلال المناقشة الجماعية. يمكن عندها للميسرة كتابة الأجوبة على الورقة المناسبة.

7. يتم التوضيح للمشاركين أن الهدف من هذا النشاط هو التحدث عن العنف الذي يختبرونه في حياتهم وفي

5. يتم التوجه إلى المجموعة بالقول أنه يمكن إدراج العنف ضمن عدة فئات رئيسية. يُكشف عن تعريفات العنف للمجموعة وتتم قراءتها:

- العنف الجسدي: استخدام القوة الجسدية كالضرب أو الصفع أو الركل أو الحرق أو الدفع.
- العنف العاطفي أو النفسي: وهو من أصعب أنواع العنف من حيث القدرة على التعرف عليه. قد يشمل الإذلال والتهديد والإهانة والضغط وأشكال التعبير عن الغيرة والتملك مثل السيطرة على القرارات وعلى الأعمال. كما ويمكن أن يشمل الحد من تحركات الشخص. يمكن لهذا النوع من العنف أن يكون لفظيًا أو غير لفظي. من نتائج هذا العنف على الرجال والنساء الشعور بتدني إحترام الذات وعدم الثقة وعدم الإستقرار العاطفي .
- العنف الجنسي: الضغط على شخص ما أو إرغامه على القيام بأفعال جنسية (من التقبيل الى ممارسة الجنس) ضد إرادته أو القيام بتعليقات جنسية تشعر الشخص الآخر بالذلل أو بعدم الإرتياح. لا يهم إذا كان هذا الشخص قد وافق في السابق على القيام بعمل جنسي - يجب الحصول على الموافقة في اللحظة ذاتها.
- العنف الإقتصادي: حين يتحكم شخص ما كليًا بأموال شخص آخر أو بموارده الإقتصادية. هذا النوع من العنف هو طريقة لفرض القوة ويمكن إستخدامه للتحكم بتحركات شخص ما، على سبيل المثال منعهم من لقاء أصدقائهم، إلخ...
- العنف اللفظي /الكلامي: من أشكاله: الصراخ،الكلام المهين، الشتائم، السخرية، الالهانات المتكررة إلخ...

6. من خلال الإنتقال إلى أسفل قائمة الأفكار المتبادلة، يُطلب من المشاركين أن يعددوا أنواع العنف التي تم ذكرها إلى أن يتم تصنيف كل شكل من أشكال العنف.

#### أسئلة النقاش:

- ما هي أكثر أشكال العنف شيوعًا التي يتعرض لها الأطفال؟

**ملاحظة للميسرة:** يتم سؤال المشاركين عن أكثر أنواع العنف شيوعًا والممارس ضد الأطفال في المدارس وفي المنزل وفي الشارع وخلال النزاعات. كما تم ذكره في فقرة التحضير. قد يقاوم بعض الرجال فكرة أن بعض أشكال العقاب الجسدي كالصراخ و صفع الطفل ("الضرب الذي لا يترك أثرًا")

لإرتكاب أعمال عنف لاحقاً في حياته. إذا كان هذا صحيحاً، كيف بإمكاننا نحن، كرجال، أن نكسر دوامة العنف هذه؟

- بشكل عام، حين نكون عنيفين أو حين نتعرض للعنف، هل نتحدث عن الأمر؟ هل نبليغ عنه؟ هل نتحدث عن مشاعرنا؟ وفي حال لم نقم بأي من هذه الأمور، إلّا لم يعود السبب؟
- ما هو الدور الذي يلعبه الرجال في تفادي العنف ضد المرأة؟ فسر ذلك.
- ما هو الدور الذي يلعبه الرجال في تفادي العنف ضد الأطفال؟ فسر ذلك.
- ماذا تعلمت من هذا النشاط للمساعدة على التغلب على العنف؟ هل تعلمت شيئاً يمكنك تطبيقه على حياتك وعلى علاقاتك الخاصة؟

### إختتام النشاط بالقول التالي:

الكثير من الناس تعرضوا للعنف أو شهدوا على أعمال عنف في مرحلة ما في حياتهم غالباً على يد رجل. يفترض عادةً أن العنف جزء "طبيعي" أو "عادي" من تكوين الرجل. بيد أن العنف هو سلوك مكتسب حيث تتم تربية الصبية والرجال على الإعتقاد بأن العنف هو وسيلة مقبولة للحفاظ على السيطرة، خاصة على النساء والأطفال، أو لحل النزاعات أو للتعبير عن الغضب. وتاماً كما يتم إكتساب العنف، يمكن التخلص منه أو تفاديه. من هذا المنطلق، يقع على عاتق كل الأفراد، نساءً ورجالاً، أن يسعوا لتربية الفتيان ورجال، وأيضاً فتيات ونساء، يفهمون أن العنف، سواء كان العنف الذي يمارسه الرجال ضد النساء أو العنف الذي يمارسه الوالدان ضد طفلهم، يمنع الأشخاص من بناء علاقات إيجابية ومحبّة.

### دائرة التقدير / الختام (5 دقائق)

1. يُطلب من الجميع أن يقفوا بشكل دائرة.
2. يُشجّع الجميع على الوقوف كي يكون الجميع "كتفاً إلى كتف".
3. يُقال للمشاركين: "ما من أحد أمام الآخِر أو خلف الآخِر. نحن جميعنا متساوون. من عاداتنا ختام جلساتنا الجماعية بجملة ختامية يذكر فيها كل شخص باختصار الأمر الأكثر أهمية بالنسبة إليه في هذه الجلسة. من يود البدء؟"
4. بعد أن ينتهي الجميع من التحدث، يتم الإدلاء بالبيانات الختامية التالية:
  - أنظروا بصمت إلى من حولكم في هذه الدائرة، إلى أولئك الذين شاركوكم هذا الوقت.

مجتمعاتهم، من ضمنه العنف الذي يمارسونه والذي يمارس ضدهم. و من ثم القيام بمناقشة أحاسيسهم ومشاعرهم تجاه أشكال العنف هذه. إذا لزم الأمر، مراجعة الأوراق من النشاط السابق التي تعرّف عن أشكال العنف.

8. يوزع على كل مشارك 5 أوراق أو أوراق لاصقة. يفسّر لهم أن هذه أوراق من اللوح القلب، وأن كل ورقة تمثل إحدى العناوين التالية:

- العنف الموجه ضدي
- العنف الذي أمارسه أنا
- العنف الذي شهدت عليه
- كيف أشعر حين أمارس العنف

9. تُراجع الفئات الخمس يُطلب من المشاركين أن يتأملوا فيها ومن ثم أن يجيبوا عن كل منها على ورقة منفصلة. على كل مشارك أن يكتب إجابة واحدة على الأقل على كل ورقة (أو فئة). أعط المشاركين حوالي عشر دقائق لهذه المهمة، يتم عندها الشرح لهم أنه لا يجب أن يكتبوا في الكتابة، القليل من الكلمات أو جملة واحدة تكفي. (لا يجب كتابة الأسماء على الأوراق).

10. بعد عشرة دقائق، يُطلب منهم أن يضعوا كل إجابة على الورقة المناسبة على اللوح القلب.

11. عند الإنتهاء يُطلب منهم بالقيام بـ "جولة على المعرض" ليراقبوا ما كتبوه وما كتب الآخرون. بيد أنه يجب التشديد على أن هذا النشاط هو نشاط "صامت"، لذلك فالنقاش والضحك ممنوعين.

12. يُطلب من المشاركين بدء جولتهم وقراءة الأجوبة.

13. يتم الإنتقال إلى أسئلة النقاش.

### أسئلة النقاش:

- كيف شعرت خلال قراءة الأجوبة على اللوح القلب؟ أي لوح قلب أثر فيك أكثر من غيره؟ لماذا؟
- بم شعرت حين فكرت في العنف الذي تعرضت له أنت؟ بم شعرت حين فكرت في العنف الذي مارسته ضد شخص آخر؟
- كيف نعرف إذا كنا فعلاً نمارس العنف ضد أحد؟
- هل من صلة بين العنف الذي تمارسه والعنف الذي تعرضت أنت له؟
- يقول البعض أن العنف مثل الدوامة أي أن الشخص الذي يكون ضحية للعنف أو يشهد على أعمال عنف هو أكثر عرضة

### " مهمة عمل " في المنزل والختام (5 دقائق)

توزيع الكتيبات التي تحتوي على المعلومات المتعلقة بخدمات الإستشارة للرجال والعائلات، وتوزيع الكتيبات التي تحتوي على المعلومات المتعلقة بخدمات مناهضة العنف الأسري.

أما بالنسبة إلى الفرض المنزلي، يُطلب من الرجال إجراء حديث إما مع شريكاتهم وإما مع أبنائهم أو بناتهم. خلال هذا الحديث، بإمكانهم الإفصاح عما شعروا به حين تذكروا نوع عنف لفظي أو نفسي أو جسدي تعرضوا له. هذه الفرصة ممتازة للقيام بوعد داخل العائلة بأنه سيتم دائماً حل الخلافات دون اللجوء إلى العنف ومع إحترام حق الشخص الآخر بإمتلاك رأي مخالف.

يتم شكر المشاركين على مشاركتهم لتجاربهم، مع التنويه بجهودهم وبما تعلموه عن تجاربهم وكيف أن هذه المعرفة الجيدة سوف تسمح لهم بمقاربة المواقف العصبية دون اللجوء إلى العنف لا بل أنها ستسمح لهم باستخدام الحوار لحل المشاكل مع عائلاتهم.

تختتم الجلسة بالطلب من المشاركين أن يعبروا بـ" كلمة واحدة" عن شعورهم حيال اليوم، ويُشكر الجميع على حضورهم ثم يتم التأكد من موعد ومكان الجلسة التالية.

• خذوا نفساً عميقاً كتقدير للصراحة والتعاطف اللذين تشاركناهما معاً.

• لدينا الآن الفرصة لأخذ ما تعلمناه وما طبقناه معاً ولمشاركته مع عائلتنا ومع أصدقائنا وزملائنا. إن التغييرات التي نجريها داخلنا كالحجر داخل مستنقع، تخلق موجات تؤثر في كل من هم حولنا.

#### الرسالة الأساسية:

إن العنف في أبسط أشكاله هو الطريقة التي بواسطتها يقوم شخص ما بالسيطرة على شخص آخر أو بفرض القوة عليه. غالباً ما يعتقد الناس أن العنف يقتصر فقط على الاعتداء الجسدي، لكن هناك أشكال أخرى من العنف أيضاً. غالباً ما يتم توجيه العنف ضد أفراد أو مجموعات أكثر ضعفاً أو أكثر تهميشاً داخل مجتمعاتنا.

إن العنف هو انتهاك لحقوق الإنسان، سواء كان موجهاً ضد النساء أو ضد الرجال أو ضد الأطفال.

إن العنف على المستوى الفردي هو سلوك مكتسب وبالتالي يمكن القضاء عليه. من واجبنا الاجتماعي كأفراد أن نعمل على إلغاء العنف (على الأقل تلك الأشكال من العنف التي يمكن للأفراد أن يمنعوها) في مجتمعنا، بدءاً من ذاتنا.

## معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الثامنة

عام 1990، وقّع لبنان على إتفاقية حقوق الطفل، وهي عبارة عن معاهدة دولية تضع الأسس اللازمة لرعاية الأطفال ما دون الثامنة عشر، والتي تضمن للأطفال حياة خالية من العنف على مختلف أنواعه، من ضمنها العنف الجسدي. كما وتعترف هذه الإتفاقية بحق الطفل بالتمتع بالإحترام والكرامة. تُعرّف مرحلة الطفولة بالفترة الممتدة من بداية الحمل وحتى سن الثامنة عشرة. هذه هي الفترة التي يكتسب فيها الأطفال "التعلم من خلال العمل"، أي أنهم يكتشفون العالم حولهم من خلال استخدام أدوات مادية بإمكانهم تقليدها بين يديهم. في هذا الفصل، سوف نركّز بشكل أساسي على الأيام الأولى الأولى (أو على السنوات الثلاث الأولى) من الحياة، وذلك لأن أسرع فترة في تطوّر الدماغ تحدث خلال السنوات الإثنتين أو الثلاث الأولى من الحياة، وتؤسس للتعليم المستقبلي وللأدوار الإجتماعية، على سبيل المثال لا الحصر. جميع

لقد أنجز حتى الآن أكثر من نصف الجلسات المقررة مع المجموعة المؤلفة من آباء. مبارك! لقد بحثتم مسائل تتعلق بإستقواء الرجل على المرأة وبالديناميكيات المرتبطة بالجنسين داخل المنزل وكيف أن العلاقات غير المتكافئة تساهم في إنعدام الإنسجام داخل المنزل وفي علاقات الرجال ضمن دائرة المجتمع ككل. خصوصاً، تأمل الرجال في كيف يمك للصور النمطية المرتبطة بماهية الرجل أن تخلق حاجزاً عاطفياً بينه وبين الآخرين، وتكرس إستخدام العنف الذكوري ضد الآخرين وتخلق توقعات غير واقعية يعجز معظم الرجال عن تحقيقها. عمل المجموعة الآن هو البناء على هذه التأمّلات للتحدث عن كيف يمكن للرجال والنساء أن يساهموا في نمو صحي في الطفولة المبكرة، إضافةً إلى خلق بيئات أكثر مساواة بين الجنسين تسمح للأبناء وللبنات بالنمو على حد سواء.

أن الرجال والنساء متساوون وأن الشركاء الحميمين يعاملون بعضهم باحترام وحنان. غالبًا ما يكبر هؤلاء الأطفال ويمررون مفهومي الاحترام والشراكة إلى أطفالهم.<sup>30</sup> إذا سنح الوقت، مراجعة فقرة "نشاطات إضافية" لإدراج جلسة تبحث في تأثير الألعاب التي نعطيها لأطفالنا وكيف تشكل هذه الأفكار - وتحديًا - من أفكارهم حول معنى صفات الرجولة الإيجابية والنسوية، وتبحث في ما يمكنها أن تحققه. خلال كل الجلسات في هذا اليوم، يُطلب من المشاركين أن يفكروا في طرائق الاختلاف حول أسلوبنا في تربية الصبية والبنات، وتحديهم للتفكير في طرائق لخلق بيئات أكثر مساواة بين الأبناء والبنات.

وفقًا للباحثين، إن الخلاصة الحاسمة أن صورة الآباء مهمة بالنسبة للأطفال، لأنها سوف تساعد في تربية الأبناء الذين سيصبحون بدورهم مقدمي العناية ومنخرطين في تحقيق الشراكة والتواصل بين الجنسين.

## وضع أهداف والدية بعيدة المدى

لبدء هذا القسم حول تنمية الطفولة المبكرة، سيتم العمل مع الأهل لوضع أهداف والدية بعيدة المدى. إن الهدف من هذه الأهداف هو حث الأهل على التفكير بما هو أبعد مما يحتاجون إليه ويريدونه الآن وجعل الرعاية التي يوفرونها تسترشد بتطلعاتهم لما يأملون بأن يصبح أطفالهم. تلعب هذه الأهداف دورًا مهمًا لتأسيس الجلسات المستقبلية حول تنمية الطفولة المبكرة. خلال مرحلة تيسير هذه الجلسة، يتم التفسير للأهل أن مشاعر الإحباط القريبة المدى تقف حاجزًا أمام تحقيق أهدافهم البعيدة المدى. من خلال الصراخ والضرب، إنهم يعلمون أطفالهم كيفية التعاطي مع هذه العواطف الصعبة، ويومًا ما سوف يقومون بتكرار ما تعلموه منهم. كما أن تنمية الطفولة المبكرة تكمن في أهمية النماء الشامل والمتكامل لكافة النواحي الذهنية والعاطفية والصحية والثقافية للطفل ولها تأثيرها على شخصيته ككل. إن أي خلل في إحدى هذه النواحي خلال مرحلة النمو من الولادة حتى 8 سنوات لاسيما خلال السنوات الثلاثة الأولى يؤثر على نماء بقية النواحي الأخرى.

## موارد إضافية

مورد على الإنترنت: ورشة الموارد العربية (ARC)  
<http://www.mawared.org/ar>

مورد على الإنترنت: الشبكة العربية لتنمية الطفولة المبكرة  
<https://anecd.mawared.org/ar>

الأطفال يولدون مع القدرات الفكرية والاجتماعية التي تخوّلهم الإزدهار، لكن هناك عواقب وخيمة في حال لم يحمى أقرب المقربين إليهم بالاعتراف بهذه القدرات وبتنميتها. الأطفال هم مستقبل الوطن. من خلالهم، تترسخ العادات والتقاليد والمعارف والقيم، من ضمنها أهمية الشراكة والاحترام والحب والعناية بالآخرين وأهمية العمل الدؤوب، وتنتقل من جيل إلى جيل. من خلال تأمين بيئة سعيدة وآمنة للأطفال، نساهم في ضمان إستمرارية هذه المبادئ.

ومع ذلك، يواجه الآباء الذين يعيشون في العديد من السياقات غير المستقرة عدة عوائق التي تحول دون دعم نمو الطفل في وقت مبكر. تقدر مفوضية شؤون اللاجئين أن عشرين شخصًا على الأقل ينزحون قسرًا كل دقيقة نتيجة نزاع ما أو الإضطهاد. في ظل هذه الظروف، يواجه الأطفال الذين يعيشون في مناطق نزاع أو مناطق خرجت لتوها من نزاع حرمانًا حادًا. إضافة إلى الأذى الجسدي، يعاني الأطفال من ضغوطات وصدمات نفسية نتيجة للصراع وللأزمات. هناك أيضًا تبعات على تعلم الأطفال ونموهم الاجتماعي والعاطفي. يمكن لفقدان أفراد من العائلة أو الانفصال عنهم أن يؤدي إلى مشاكل متعلقة بالثقة بالنفس والشعور بالأمان والقلق، إضافة إلى غيرها من المشاكل. كما يواجه هؤلاء الأطفال تحديات أكاديمية عندما يحين موعد الدخول إلى المدرسة. على سبيل المثال، يعاني التلاميذ السوريون النازحون في لبنان في النجاح في المواد المدرسية المحلية المقدمة باللغة الفرنسية أو الإنجليزية بدلًا من اللغة العربية.

وفقًا للخبراء، تشكل البرامج المتعلقة بنماء الطفولة المبكرة حبل نجاة للأطفال الأصغر سنًا يساعد على الحفاظ على سلامتهم ويعطيهم الأمل بمستقبل أفضل. يمكن للعلاقات بين البالغين الداعمة وللبرامج ذات النوعية الجيدة المتعلقة بنماء الطفولة المبكرة أن تخفف من حدة الآثار المدمرة لهذه الضغوطات النفسية أو أن تحول دون حدوثها أو حتى أن تعكس آثارها.

## الأبوة والتنشئة الاجتماعية للأطفال المرتبطة بالدور الاجتماعي

حين ينخرط الآباء في الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال ويمضون وقتًا مع أبنائهم وبناتهم، يساهم هذا الأمر في تقبل الفتيات للشراكة بين الجنسين وفي تنمية روح الإستقلالية لدى الفتيات.<sup>29</sup> يمكن للأبوة المتجاوبة أيضًا أن تساعد على حماية الأطفال من العنف والاعتداء والإستغلال والإهمال، كما ويمكنها ضمان حصولهم على الرعاية الصحية والتعليم. حين يرى الأبناء والبنات آباءهم في علاقة قائمة على الاحترام واللاعنف والشراكة مع أمهاتهم وغيرهن من النساء، يستوعبون فكرة

من النزاع الى بناء السلام; قوة مبادرات الطفولة المبكرة، دروس من حول العالم بقلم بول كونولي، جاكلين هايدن وديان ليفين. (2007).

التأديب الإيجابي في والدية كل يوم بقلم جوان دورا

التنمية المبكرة مهمة: دليل برمجة حول رعاية الطفولة المبكرة للتنمية، بقلم جوديث إيفانز مع روبرت ج. مايرز وإلين م. إيلفلد. 2-4567-8213-ISBN 0. جميع الحقوق محفوظة 2000. البنك الدولي لإعادة الإعمار والتنمية / البنك الدولي.

3

## الجلسة الثامنة: طفلي بعد عشرين سنة

### الهدف:

- إيجاد صلة بين الأهداف البعيدة المدى التي يضعها الآباء والأمهات لأطفالهم وتأثير إستعمال الشدة في التأديب على هذه الأهداف.

(هذه الجلسة مخصصة للثنائي)

### النشاطات الأساسية والوقت: ساعة ونصف الساعة

1. تسجيل الحضور – 5 دقائق

2. طفلي بعد عشرين سنة من اليوم – 45 دقيقة

3. تمرين حول الإصغاء المتبادل – 30 دقيقة

4. ختام – 5 دقائق

### المواد:

- كتيب "أهدافي الوالدية"، مستند رقم 1، نسخة لكل ثنائي
- كتيب "مراقبة جودة العلاقة" مستند رقم 2، نسخة لكل مشارك
- أقلام وأوراق

### مسار الجلسة:

تسجيل الحضور وملخص الجلسة السابعة (10 دقائق)

1. إجراء تسجيل الوصول عن طريق طرح السؤال على المجموعة بإستعمال إحدى الخيارين: (1) عبر تلخيص الأمور التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة، أو (2) هي عبر القيام بإيجاز معمق بإستخدام الأسئلة التالية:

• كيف حالك؟

• هل حدث أمر جديد منذ لقائنا الأخير؟

• هل تحدثت الى أحد عن الأمور التي ناقشناها داخل المجموعة؟

• طفلي بعد عشرين عامًا من اليوم (45 دقيقة)

2. يمكن صياغة النص التالي بكلماتك الخاصة:

"بالنسبة إلى الأمهات والآباء وغيرهم من أفراد العائلة، إن ولادة طفل جديد هو بمثابة تحدٍّ سعيد ومبهج ومرهق وكبير. يشعر الوالدان أنهما أمام مسؤولية عظيمة هي ضمان صحة أطفالهم وسعادتهم. لكنهم قليلون، إن وجدوا، هم الأهل الذين تلقوا تعليمات حول تربية الأطفال. نحن نتعلم بالفطرة، من أمهاتنا وآبائنا، ومن خلال تذكر كيف تمت تربيتنا حين كنا أطفالًا. كما رأينا سابقًا، فإن الأهل عرضة لتكرار السلوكيات المضرة نفسها التي كانوا هم أنفسهم ضحيتها خلال طفولتهم، في حال لم يفكروا مليًا في تأثير هذه السلوكيات على مستقبل أطفالهم. خلال هذه الجلسات القليلة القادمة سيكتشف المشاركون أفضل الأساليب لتربية أطفال سعداء وبصحة جيدة."

3. يُطرح السؤال على المشاركين/ات حول الفرق بين الهدف القريب المدى والهدف البعيد المدى.

4. يُذكر أنه عندما نفكر بما نريده لأطفالنا، نميل عادة إلى

التركيز على الأهداف القريبة المدى، كأن نريدهم أن

يتوقفوا عن البكاء، نريدهم أن يضعوا حذاءهم، نريدهم أن يرتبوا غرفة نومهم.

5. يُطرح السؤال التالي على المشاركين/ات: ما هي الأهداف

القريبة المدى الأخرى التي وضعتها لأطفالكم (بين عمر

3 و3 سنوات)؟

6. يجري التأكيد على أن الآباء والأمهات يعيشون حياة مليئة

الفتيان أن هذه هي الطريقة الصحيحة للتعامل مع الضغط النفسي. وستتعلم الفتيات أيضًا أن هذه هي طريقة الرجال في التعامل مع الضغط النفسي وإن هذه هي الطريقة الصحيحة التي يجب إتباعها من قبل الرجال للتعامل مع الضغوطات. في كل مرة يتم التصرف بهذه الطريقة، فهم يخسرون فرصة لتعليم أطفالهم طرائق أفضل.

### تمرين الإصغاء المتبادل (30 دقيقة)

14. يجري التوضيح أن الثنائي (الزوج والزوجة) سيحظيان الآن بالفرصة لمناقشة كيفية وضع هذه الأهداف البعيدة المدى في حيز التنفيذ.
15. يُطلب من الثنائي (الزوج والزوجة) أن يجلسوا وجهاً لوجه.
16. يجري شرح مهارة "الإصغاء المتبادل" كالتالي: "إجلسوا كثنائي (الزوج والزوجة) وجهاً لوجه. على المشارك/ة الأول أن تتحدث لمدة خمس دقائق، مجيئاً (في الخطوات 18 و 20 و 21) على الأسئلة التي يطرحها عليها الشريك. يقتصر دور الشريك على طرح الأسئلة وعلى أن يبقى صامتاً وأن يصغي ويراقب. خلال هذه الدقائق الخمس، يجب على المستمع ألا يتكلم أو يقاطع حتى لو أراد أن يطرح سؤالاً للاستيضاح أو أن يدلي بتعليق.
17. يُبلِّغ الجميع أن السؤال الأول موجه إلى النساء اللواتي سيتحدثن لمدة خمس دقائق. السؤال التالي سيكون موجهاً إلى الرجال الذين سيتحدثون لمدة خمس دقائق أيضاً.
18. يُطرح السؤال الأول: ما هو الدعم الذي تحتاجين إليه من شريكك كي تتمكني من مساعدة طفلك على الوصول إلى الهدف بعيد المدى؟ تُمنح النساء خمس دقائق للتكلم يُعلن بعدها بهدوء أن الوقت قد إنتهى.
19. عند إنتهاء الخمس دقائق، يُطلب من بعض المتطوعين أن يشاركوا بقية المشاركين بعض التحديات الآتية التي يواجهونها وفي حياتهم اليومية.
20. يُطرح السؤال الثاني: ما هو الدعم الذي تحتاج إليه من شريكك كي تتمكني من مساعدة طفلك على الوصول إلى الهدف بعيد المدى؟ يُمنح الرجال خمس دقائق للتكلم ثم يُعلن بعدها بهدوء أن الوقت قد إنتهى.
21. يُطرح السؤال الأخير بالقول أنه بإمكان أي من الشريكين هذه المرة أن يبدأ بالكلام؛ شيء واحد يجعلني محبوب(ة) أكثر من قبل شريكي/شريكتي هو ... منح كل شريك دقائق قليلة للإجابة.
22. يُعلن بعدها من المشاركين العودة إلى الدائرة والتأمل في التمرين وفي الأمور التي فاجأتهم بشكل خاص

بالصعوبات والتحديات بسبب تركيزهم على تأمين احتياجات العائلة، لدرجة أنهم ينسون الأهداف بعيدة المدى التي رسموها لمستقبل أولادهم.

7. يُوضَّح لهم أن هذا التمرين يركِّز على رسم أهداف بعيدة المدى لأطفالهم. يُطلب من المشاركين/ات أن يغلقوا أعينهم وأن يتخيلوا طفلهم بعد عشرين عامًا من اليوم. قل: "تخيل كيف سيبدو شكله في هذا العمر. أي نوع من الأشخاص تأمل بأن يصبح طفلك؟ أي نوع من العلاقات تأمل بأن يكون لديك مع أطفالك؟"

**ملاحظة للميسرة:** قد يجد المشاركون/ات (خاصة أولئك القادمين من سياق نزاع) صعوبة في تصوّر ما قد يحمله الغد، ناهيك عن تصوّر كيف ستكون حياة أطفالهم بعد عشرين سنة. في هذه الحالة، يتم أخذ وقت إضافي للشرح ولطرح الأسئلة ومناقشة الأهداف التي يريدونها.

8. يُمرَّر كتيب "أهدافي الوالدية" (نسخة لكل ثنائي) أو يُطلب منهم أن يفتحوا دفاترهم على هذه الصفحة. يوضح لهم أنهم سيقومون كثنائي بمناقشة الأهداف التي يودون تحقيقها مع بلوغ أطفالهم. قد تتضمن هذه الأهداف أمورًا مثل "أمل أن يكون ولدي لبقاً ومراعياً لشعور الآخرين". يجري التشديد هنا على أن هذه الأهداف يجب أن تتعلق بأي نوع من الأشخاص يودون أن يصبح أطفالهم لا بأي وظيفة يرغبون بها لهم (مثلاً: "أريده أن يصبح قائد طائرة") أو بالأملاك المادية (مثلاً: "أريدهم أن يمتلكوا سيارة").

9. يُطلب من الثنائي (الزوج والزوجة) ترك الدائرة وإيجاد مكان هادئ حيث يمكنهم مناقشة أهدافهم. يتم منحهم 5-10 دقائق لملء الكتيب.

10. عند الإنتهاء، يُطلب من أحد المشاركين/ات التطوع لمشاركة أهدافهم.

11. يُشرح للمشاركين/ات أن الأهداف البعيدة المدى تتطلب وقتاً طويلاً لتحقيقها، لكنها في صميم الوالدية الإيجابية.

12. تُطرح الأسئلة التالية على المشاركين/ات:

- حين تقومون بالصراخ، ماذا تعلمون إنكم أو إنتكم عن الإحترام؟
- حين تقومون بضرب إنكم أو إنتكم، ماذا تجربونهم عن أساليب حل المشاكل؟
- كيف يؤثر الصراخ والضرب على أهدافكم البعيدة المدى؟

13. يجري التوضيح للمشاركين/ات أنّ أطفالهم يتعلمون التعامل مع الضغط النفسي من خلال مشاهداتهم. إذا قام الآباء بالصراخ حين يكونون تحت الضغط، سيتعلم

## " مهمة عمل " في المنزل والختام (5 دقائق)

1. ملء دفتر ملاحظات الوالدين "مراقبة جودة العلاقة". يُطلب من المشاركين ملء هذا الدفتر مع شريكهم وإعادةه في الأسبوع القادم. يجب إعطاء نسختين لكل مشارك: نسخة لكل شريك. كما يجب التنبيه إلى رداات فعل الثنائي وعدم إستعمال "أنت"، وعدم الرد بالإتهام.

**ملاحظة للميسر/ة:** تتطلب هذه المهمة مستوى متوسط أو مرتفع من معرفة القراءة والكتابة لدى المشاركين. إذا كان المستوى لدى المشاركين في مجموعتك منخفضًا، حاول أن تجد طريقة بديلة لإنجاز هذه المهمة. بإمكانك أيضًا تبادل أفكار حول البدائل مع المشاركين. مثال ذلك تأليف شعر، قصة صغيرة وعبرة، كلمة مؤثرة.

2. أمض 15 دقيقة على الأقل في اللعب مع طفلك هذا الأسبوع مع التفكير في الأهداف البعيدة الأمد التي وضعتها له خلال جلسة اليوم. (ممكن تزويد المشاركين بعض الألعاب إذا توفرت).

تختتم الجلسة بالطلب من المشاركين أن يعبروا بـ "كلمة واحدة" عن شعورهم حيال اليوم.

يُشكر الجميع على حضورهم ثم يتم التأكيد على موعد ومكان الجلسة التالية.

وتُطرح الأسئلة التالية:

- هل إكتشفت شيئًا جديدًا عن شريكك لم تكن تعرفه من قبل؟
- ماذا يمكنكما أن تفعلًا كشريكين لمواجهة التحديات التي تحدث(ت) عنها شريكك/شريكتك؟
- ماذا بإمكانكما فعله للإستمرار بعادة الإصغاء المتبادل هذه في المنزل؟

### الرسالة الأساسية:

نحن في نظر أطفالنا نماذج يحتذون بها. حين نضرب أو نقوم بالصراخ أو نفقد برودة أعصابنا، نُؤثر على تحقيق أهدافنا بعيدة الأمد. إستغلوا كل خلاف أو صعوبة تواجهونها كفرصة لتكونوا نموذجا لأطفالكم ترغبون أن يصبحوا عليه عندما يكبرون.

إن الإصغاء المتبادل داخل العلاقة هو جزء جوهري من أي شراكة سليمة. من خلال الإصغاء بانفتاح، يمكننا معرفة المزيد عن وجهة نظر الآخر ورؤية الأمور من منظاره. هذا الأمر يؤدي إلى علاقة أكثر إرضاءً وأكثر تعاونًا وتخلق أيضًا بيئة سليمة للأطفال. كما في الكثير من الأمور الأخرى، عندما يرى الأطفال أن والديهم يتواصلن بطريقة جيدة، سيقومون بالإقتداء بهم عندما يكبرون.

## مستند رقم 1: طفلي بعد عشرين سنة - كتيب أهدافي الوالدية الجلسة الثامنة

مثال على ذلك: "صادق مع والديه طوال الوقت"، "محب جدًا تجاه كل الأشخاص الأساسيين في حياته"، "جدير بالثقة"، "عامل كادح".

الهدف الأول:

الهدف الثاني:

الهدف الثالث:

التعليمات: فكر في ما تطمح أن يصبح عليه طفلك يومًا ما. أذكر ثلاث مميزات تود أن يتحلى بها طفلك بعد عشرين عامًا من اليوم. تذكر أننا لا نتحدث عن الوضع الإجتماعي أو المهني، بل عن أي نوع من الأشخاص تود أن يصبح.

للتكيف مع مستويات معرفة القراءة والكتابة المتدنية عند بعض المشاركين، يُطلب منهم تسجيل رسالة صوتية عبر الوسائل المتوافرة أو على الهاتف الجوال.

### كتيب نوعية العلاقة بين الشريكين

لإستخدامك الشخصي. كن صادقًا وإستخدمه كأداة لفتح حوار أكثر صدقًا وحبًا.

هذه مهمة عمل في المنزل لتنجزها مع شريكك. لست مضطرًا لمشاركة النتائج مع المجموعة، فهذا الكتيب



إجابته على ورقة منفصلة. بعد أن تنتهي وشريكتك من التقويم، قم بجمع النقاط في كل عمود ثم قارن النتائج مع شريكتك.

**التعليمات:** ضع تقويمًا من 1 إلى 3 (1= أوافق، 2= أوافق جزئيًا، 3= لا أوافق) لكل من البيانات التالية. على كل شخص أن يكتب

	شريكك	أنت
نمضي وقتًا مع بعضنا	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
نتسلى معًا	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
يمكننا التحدث مع بعضنا وفهم أحدهما الآخر بسهولة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أنا راضٍ/راضية عن توزيع الأعمال	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أنا أحصل على الحب والتشجيع اللذين أحتاج إليهما	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
لقد تعلمت أن أتقبل الجوانب السلبية لشريكي/لشريكتي	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
نحن نقرر معًا. لا أحد يسيطر على الآخر	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
عندما نختلف على شيء ما، غالبًا ما نجد حلًا	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
من النادر أن نتجادل حول المال أو تربية الأطفال	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
أنا راضٍ/راضية عن حياتنا الجنسية	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

يبدو أنّ علاقتنا تعاني من أوجه قصور جدية تستدعي الإهتمام.

**نتائج المراقبة:**

25-30:

انتبه! يبدو أن هناك مشاكل في العلاقة!

12-10 نقطة:

علاقتنا ممتازة.

**ملاحظة:** إن النتيجة التي حصلت عليها ليست حاسمة إنما تعطي إنطباعات عامة حول العلاقة. إنّ الإستشارة متوفرة في حال أردتما ذلك.

16-13 نقطة:

يبدو أنّ علاقتنا بحاجة إلى خدمة.

17-24:

## معلومات أساسية قبل البدء بالجلسة التاسعة

تذكر أنك لست خبيرًا! لذلك الحرص على عدم إعطاء معلومات غير صحيحة. بيد أنه يمكنك أن تجد أدناه بعض المعلومات المفيدة حول فيزيولوجيا الآباء التي بإمكانك مشاركتها مع مجموعتك.

في هذه الجلسة، سوف يتعلم الرجال أن يتعاطفوا مع الأطفال الصغار غير القادرين على التعبير عن أنفسهم (أو حتى على فهم المشاعر التي تتابهم!) وأن يأخذوا الوقت لفهم مختلف مراحل نمو الطفل. خلال هذه الجلسة، قد تكون لدى المشاركين أسئلة كثيرة حول سبب بكاء الأطفال والأمور التي بإمكانهم القيام بها حين يعجزون عن تهدئة الطفل. قد يكون لديهم أيضًا الكثير من الأسئلة حول فيزيولوجيا الآباء.

تسهّل التفاعل مع الرضيع (فاسوبريسين) والتقارب والإهتمام (برولاكتين) والحنان والروابط الإجتماعية (أوكسيتوسين).

بإختصار، يتفاعل جسد الرجل تمامًا كجسد المرأة عند التواصل الحسي مع الأطفال ( إحتضان، تربية... ) حيث تتغير كيمياء الجسم لدى كل منهما بما يساهم بتعزيز إرتباطهما بالأطفال . كذلك إنّ هذه التغيرات هي على الأرجح، وفقًا للدراسات، جزء من تطورها، إذ أن الأطفال الذين كان لديهم موفري رعاية أكثر عددًا – وأكثر إستجابة- كانوا أكثر قدرة على الصمود وعلى النمو من الأطفال الذين كان لديهم عددًا أقل.<sup>32</sup> يشير تاريخ التطور الإنساني، بحسب العديد من العلماء، أن كل الأشخاص، بغض النظر عن خصائصهم البيولوجية وأدوارهم الاجتماعية، يعيشون وينمون بشكل أفضل، إذا حصلوا على الحب والرعاية. إذن، على التطور، تشير جميع الأدلة إلى أن الرجال والنساء على حد سواء، يمتلكون السمات التي تعزز القدرة عند الإنسان الفطرية على التواصل، وتقديم الرعاية الملائمة للأطفال.

## فيزيولوجيا الآباء

إن التغيرات التي تطرأ على دماغ مقدمي الرعاية الأولية من الآباء مشابهة لتلك التي تطرأ على دماغ موفري الرعاية الأولية من الأمهات. أكدت عدة دراسات أن الرجال الذين هم على إتصال جسدي وثيق بأطفالهم الرضع يظهرون تغيرات في كيمياء جسمهم شبيهة بالتغيرات الهرمونية لدى النساء التي تعزز وتسهّل توثيق العلاقة بين البالغين والرضع. إذن، وبالمختصر المفيد، بإستثناء عملية الرضاعة، يمكن للرجال رعاية الأطفال في كل مجال تمامًا كالنساء. أظهرت إحدى الدراسات أن مستويات "التفاعل" تكون متشابهة لدى الرجال والنساء حين يتعرضون لـ "محفزات متعلقة بالرضيع" قبل ولادة طفلهم (مثلًا مشاهدة فيلم فيديو عن طفل ما أو الإستماع إلى تسجيل صوتي لبكاء الأطفال أو إحتضان دمية ملفوفة بغطاء تم إستخدامه مؤخرًا لتغطية طفل حديث الولادة) وحين يتفاعلون مع أطفالهم لاحقًا.<sup>31</sup> بحسب هذه الدراسة، خلال 15 دقيقة من إحتضان الطفل، يختبر الآباء إرتفاعًا في نسبة الهرمونات التي

## الجلسة التاسعة: بناء التعاطف

### الهدف:

- تعزيز بناء التعاطف مع أطفالك الصغار من خلال فهم أين هم في مراحل تطورهم.

(هذه الجلسة للرجال فقط)

### ملاحظات التخطيط:

تبدأ هذه الجلسة بعرض مقطع فيديو على YouTube يتضمن بكاء متواصل للطفل وتقنيات تهدئته. نظرًا لكون هذا الفيديو موجه إلى النساء، فمن الضروري القيام بتقديمه كميّسة/ة مع بعض المعلومات حول أهمية تولي الرجال مسؤوليات تقديم الرعاية على قدم الشراكة مع شريكاتهم. عند الإنتهاء من عرض الفيديو، تجري متابعة طرح أسئلة المناقشة لهذه الجلسة.

### مسار الجلسة:

تسجيل الحضور ومراجعة الجلسة الثامنة (10 دقائق)

1. إجراء تسجيل الوصول عن طريق طرح السؤال على المجموعة بإستعمال أحد الخيارين: (1) عبر تلخيص الأمور التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة، أو (2) عبر القيام

### النشاطات الأساسية والوقت: ساعة واحدة

1. تسجيل الحضور – 10 دقائق
2. لماذا يبكي طفلي؟ – 45 دقيقة
3. " مهمة عمل " في المنزل والختام – 5 دقائق

### المواد:

- <https://www.youtube.com/watch?v=4DhhZILy6L8>
- بكاء الأطفال لغة لا تفهمها كثير من الأمهات... إليك هذه الطرائق لفهمه والتعامل معه.
- دمية أو قنينة مياه مملوءة مغطاة بقطعة من القماش.
- نسخ لكل من المشاركين من كتيب " رعاية الأطفال الرضع".
- نسخ لكل من المشاركين من كتيب " مراحل نمو الطفل".

المشاركين أن يتوزعوا إلى مجموعات صغيرة وأن يتبادلوا الأفكار لمدة 5-10 دقائق وأن يضعوا لائحة بهذه الأفكار. تُكتب هذه الأفكار على اللوح القلاب.

- كيف يمكن للتصرف بطريقة سلبية (مثلًا الصراخ على الطفل أو إعطاؤه إلى شخص آخر ليقوم بتهديته أو خض الطفل) أن يؤثر على الأهداف البعيدة المدى التي وضعتها لطفلك؟
- هل مررت بتجربة مماثلة في حياتك الشخصية؟ ماذا فعلت عندها؟
- لماذا ينظر دائمًا إلى النساء على أنهن يملكن مهارات أفضل من الرجال لرعاية الأطفال؟ ما علاقة هذا الأمر بصندوق المرأة؟
- على سبيل المثال، يتم تدريب الرجال على أن يكونوا أقوياء والنساء على إعتناق العطف والرعاية، وذلك منذ صغر سنهم.

- هل من فارق في طريقة تهديته الوالدين للطفل بحسب كونه صبيًا أو فتاة؟ كيف ذلك؟ لماذا هناك هذا الفرق؟ كيف يؤثر هذا الفارق في طريقة التهديته على الأطفال؟

**ملاحظة للميسر/ة:** يُربط هذا الأمر بنشاط صندوق الرجل، ويجري التذكير بصندوق المرأة وصندوق الإنسان من الجلسة رقم 3.

- يُطلب من المشاركين أن يذكروا شيئًا واحدًا بإمكانهم القيام به هذا الأسبوع لتلبية الاحتياجات العاطفية لطفلهم الرضيع أو الصغير.

بايجاز معمق باستخدام الأسئلة التالية:

- كيف حالك؟
  - هل حدث أمر جديد منذ لقائنا الأخير؟
  - هل تحدثت إلى أحد عن الأمور التي ناقشناها داخل المجموعة؟
2. تذكير المجموعة بـ " مهمة العمل " في المنزل من الجلسة السابقة. يُطلب من بعض المشاركين إخبار المجموعة إذا رغبوا بذلك.
- أ. كيف شعرتم خلال قيامكم بـ " مهمة العمل " في المنزل؟
- ب. ما كانت ردة فعل الآخرين حولكم؟

**لماذا يبكي طفلي؟ (45 دقيقة)**

3. تُطرح الأسئلة التالية على المشاركين:

ما هو أصعب جزء من وجود طفل حديث الولادة في المنزل؟ ماذا يحدث عادة خلال الليل؟ ماذا تفعل الأم عادة أو الآباء حين يحملون طفلًا يبكي. ما هو الصوت الذي يصدره الأطفال حين يبكون؟

4. يُعرض مقطع من فيديو أو يجري الإستماع إلى تسجيل للبيكاء المتواصل.

- <https://www.youtube.com/watch?v=oL2B-AAAnsHo>
- بكاء متواصل
- <https://www.youtube.com/watch?v=4DhhZILy6L8>
- بكاء الأطفال لغة لا تفهمها كثير من الأمهات..إليك هذه الطرائق لفهمه والتعامل معه .

5. ملاحظ كما هو وارد في الفيديو، أنه موجه نحو النساء.

6. يجري شكر كل المشاركين ثم الانتقال إلى نقاش مع المجموعة.

**أسئلة لنقاش المجموعة**

- برأيك، لماذا كان الطفل يبكي؟
- ما هي الأفكار والمشاعر التي أحسست بها عندما لم يتوقف الطفل عن البكاء؟
- لماذا يبكي الأطفال؟ ماذا بوسعنا أن نفعل لجعلهم يتوقفون عن البكاء؟

**ملاحظة للميسر/ة:** للإجابة على هذا السؤال، يُطلب من



## " مهمة عمل " في المنزل والختام (5 دقائق)

توزيع المهمة لهذا الأسبوع:

3

1. اقرأ مع شريكك كتيبتي "رعاية الأطفال الرضع" و "مراحل نمو الطفل".

ملاحظة: في حال وجود مشاركين لا يحسنون القراءة من الممكن الطلب منهم الإستعانة بأي شخص في محيطهم.

2. هذا الأسبوع، أمض 15 دقيقة على الأقل من الوقت المميز مع طفلك.

يطلب منهم أن يكونوا مستعدين لمشاركة تجاربهم في الجلسة القادمة.

تُختتم الجلسة بالطلب من المشاركين أن يعبروا بـ" كلمة واحدة" عن شعورهم حيال اليوم، يتم شكر الجميع على حضورهم ثم تأكيد موعد ومكان الجلسة التالية.

### الرسالة الأساسية:

الأطفال الرضع حديثو الوجود في هذا العالم، هم يخافون بسهولة وبالتالي هم بحاجة إلى أن يعرفوا أنهم بأمان وأنهم محميون. قد يكون هذا الأمر صعبًا خصوصًا حين يمر البلد بحرب أو تمر العائلة بضائقة مادية.

بيد أنه بإمكان الآباء والأمهات أن يقوموا بكثير من الأشياء لتأمين بعض الأمان. لا يفهم الأطفال الرضع الكلمات ولذلك يقومون بالبكاء ليخبرونا بأنهم بحاجة إلى شيء ما. في بعض الأحيان، يكون دون أي سبب على الإطلاق!

لكنهم سرعان ما يتعلمون إذا ما كان بإمكانهم أن يثقوا بأننا سنستجيب. من طرائق الإستجابة إحتضان الطفل ومعانقته وحمله.

إذا شعر طفلك بالأمان، سيتعلم أن يثق بك وأن يتعلم أمورًا جديدة.

المعانقة مهمة جدًا أيضًا لدماع الطفل إذ من شأنها أن تساعد على بناء وصلات بين خلايا الدماغ!

كما رأينا سابقًا، نحن لا نولد ومعنا المعرفة بطرائق تلبية إحتياجات الطفل الصغير. إنها طرائق بإمكان الجميع وعلى الجميع أن يتعلموها.

## مادّة داعمة حول رعاية الأطفال الرضع<sup>33</sup> - الجلسة التاسعة

• هذا الأمر سيؤثر على الأهداف البعيدة المدى التي وضعتها لطفلك.

لا تقم أبدًا بهز الطفل بقوة!

في حال لم يتوقف طفلك عن البكاء، يجب أن يعرف أنك موجود بقربه. هو بحاجة إلى أن تحتضنه وتهدّئه. لن تنجح في كل مرة في تهدئة طفل يبكي. إذا شعرت أنك بدأت تشعر بالإحباط والتشنج، أطلب المساعدة من شخص آخر في منزلك أو في محيطك. إذا كنت وحيدًا، ضع الطفل بهدوء وبأمان وخذ نفسًا عميقًا. حين يعود الهدوء إليك، إحمل الطفل من جديد لمتابعة تهدئته.

يمكن لرعاية الأطفال الرضع أن تكون مرهقة بالنسبة إلى الوالدين. بعض الرجال – لأسباب عديدة منها أنهم ربما لم يتعلموا رعاية الأطفال الرضع أو ربما إتكلوا على النساء في العائلة أو ربما لأسباب أخرى – قد يشعرون بإضطراب كبير حين تكون متطلبات الطفل الرضيع كثيرة. أحيانًا، قد يشعرون برغبة في ضرب الطفل أو هزّه بقوة في حال لم يتوقف هذا الأخير عن البكاء. لكن لهذا الأمر تبعات خطيرة جدًا يمكن:

- ممكن للطفل أن يخاف منك.
- أن يصبح لديه إعاقة عقلية أو نفسية (إن جمجمة الطفل الرضيع هشة جدًا وغير مكتملة النمو).
- أن تسبب له رضات وحتى كسور في العظام.
- أن يموت.

المساعدة من الآخرين، وأن تتذكر أن هذه المرحلة مؤقتة، معظم الأطفال يتخطون هذه المرحلة بعد عمر الثلاثة أو أربعة أشهر.

## متلازمة الموت المفاجيء عند الأطفال الرضع (SIDS)<sup>35</sup>

إن متلازمة الموت المفاجيء عند الأطفال الرضع (SIDS) هي الموت الذي لا يمكن تفسيره عند طفل يبدو بصحة جيدة و يبلغ من العمر أقل من سنة واحدة، ويحدث الموت عادة أثناء النوم. تُطلق على هذه المتلازمة أحياناً تسمية الموت في المهد لأنه غالباً ما يموت هؤلاء الأطفال داخل مهدهم. ومع أن السبب لا يزال مجهولاً، يبدو أن الـ SIDS قد يكون مرتبطاً بخلل في قطعة من دماغ الطفل مسؤولة عن التحكم بالتنفس وبالإستيقاظ من النوم.

### بعض العوامل التي تعرض الطفل لخطر الموت من متلازمة الموت المفاجيء عند الأطفال الرضع:

- خلل في الدماغ: بعض الأطفال الرضع يولدون مع مشاكل تجعلهم أكثر عرضة للوفاة من جراء متلازمة الموت المفاجيء، في معظم هذه الحالات، يكون جزء من الدماغ المسؤول عن التحكم بالتنفس وبالإستيقاظ من النوم غير مكتمل كي يعمل بالشكل اللازم.
- إنخفاض الوزن عند الولادة : إن الولادة قبل أوانها أو الولادة المتعددة تزيد من فرص عدم إكتمال دماغ المولود، وبالتالي تكون سيطرته على عمليات تلقائية كالتنفس ودقات القلب أقل إحصاءً.
- إلتهابات الجهاز التنفسي: الكثير من الأطفال الذين توفوا من جراء متلازمة الموت المفاجيء عند الأطفال الرضع كانوا قد عانوا قبل وفاتهم من الزكام، مما قد يساهم في مشاكل في التنفس.
- عوامل بيئية متعلقة بالنوم: قد تجتمع عوامل كالأغراض الموجودة داخل مهد الطفل مع وضعية نومه مع مشاكل جسدية قد يعاني منها لتزيد من مخاطر متلازمة الموت المفاجيء عند الأطفال الرضع. على سبيل المثال:
- النوم على البطن أو على الجانب. إن الأطفال الرضع الذين يوضعون للنوم في هذه الوضعيات يواجهون صعوبة أكبر في التنفس من الأطفال الذين ينامون على ظهرهم.
- النوم على سطح طري، أو على لحاف أو فرشاة ناعمة أو على سرير مائي قد يسبب ذلك بسد مجرى لهواء لدى الطفل و إختناق.

## المغص عند الأطفال<sup>34</sup>

أحياناً، مهما حاولت أن تهديء طفلاً يبكي، لن يتوقف الطفل عن البكاء. قد يكون السبب هو المغص أو الإنزعاج الزائد عند الأطفال. قد يكون المغص محبباً بشكل خاص للوالدين إذ أن معاناة الطفل تبدأ دون أي سبب واضح ولا تنتهي مهما حاولنا مواساته. هذه النوبات تحدث في معظم الأحيان عند المساء، حين يكون الوالدان أيضاً متعبين. بصورة عامة، يتم تحديد المغص على أنه بكاء لثلاث ساعات أو أكثر خلال اليوم، ثلاثة أيام أو أكثر خلال الأسبوع، لثلاثة أسابيع أو أكثر.

إن أسباب المغص غير معروفة. قد ينتج المغص عن عدة عوامل مساهمة نذكر منها:

- جهاز هضمي غير مكتمل النمو
- إختلال توازن البكتيريا الجيدة في الجهاز الهضمي
- حساسية ضد الطعام أو عدم تحمل الطعام
- الإطعام المفرط أو الناقص أو التجشؤ غير الكافي
- نوع مبكر من صداع الطفولة
- ضغط نفسي أو قلق داخل العائلة

هناك أمور يمكنكم القيام بها للتعامل مع طفل ممغوص. من ضمن هذه الأمور:

- إصطحاب الطفل في مشوار في السيارة أو في عربته.
- حمل الطفل والمشى به .
- لف الطفل بملاءة.
- إعطاء الطفل حماماً دافئاً.
- فرك بطن الطفل أو وضعه على بطنه وفرك ظهره.
- الإستماع إلى أنغام و موسيقى خافتة ومهدئة.
- إصدار ضجة بيضاء باستخدام آلة خاصة أو مكنسة كهربائية أو نشافة ملابس في غرفة مجاورة.
- تخفيف الإضاءة والحد من المحفزات البصرية الأخرى.
- تغيير نظام أكل طفلك كإستبدال حليبه بحليب آخر بعد استشارة الطبيب.

إذا شعرت بأنك مضغوط نفسياً وغارق ومحبط أو بكل بساطة أنك مرهق من طفلك، تذكر أن هناك الكثير من الأشياء التي بوسعك القيام بها للإعتناء بنفسك والحصول على الدعم الذي تحتاج إليه. يمكنك، على سبيل المثال لا الحصر، أن تتمشى أو أن تنام (حتى خلال النهار عندما يكون طفلك نائم)، أو أن تطلب

تنفس الطفل إذا ما قامت بالضغط على وجهه.

**لا تفرطوا في تدفئة طفلكم.** لبقاء طفلك دافئاً، ضعه داخل كيس للنوم مخصص لهذه الغاية أو ألبسه ملابس للنوم لا تستلزم غطاءً إضافياً. لا تغط رأس طفلك.

**ضعوا طفلكم للنوم في غرفتكم.** من الناحية المثالية، ينبغي أن ينام طفلك معك في غرفتك إنما لوحده داخل مهده أو سريره أو أي مكان للنوم مخصص للأطفال الرضع، لمدة ستة أشهر على الأقل وحتى بلوغه سنة من العمر إذا أمكن.

**أسرة البالغين ليست آمنة للأطفال.** قد يعلق الطفل ويختنق بين شرائح اللوح الأمامي أو في الفتحة بين الفرشة وإطار السرير أو في الفتحة بين الفرشة والحائط. يمكن للطفل أيضاً أن يختنق إذا ما تقلب أحد والديه خلال نومهما وغطوا أنفه وفمه.

**ارضعي طفلك إذا أمكن.** إن الرضاعة الطبيعية لمدة ستة أشهر على الأقل تخفف من مخاطر متلازمة الموت المفاجيء عند الأطفال الرضع.

**لا تستخدموا أجهزة مراقبة الأطفال** وغيرها من الأجهزة التجارية التي تدعي التخفيف من مخاطر متلازمة الموت المفاجيء عند الأطفال الرضع. ينصح العديد من الخبراء بعدم استخدام أجهزة المراقبة وغيرها من الأجهزة بسبب عدم فعاليتها ولأسباب تتعلق بالأمان.

**لقدوا أطفالكم.** ما من دليل على أن اللقاقات الروتينية تزيد من مخاطر متلازمة الموت المفاجيء عند الأطفال الرضع. تشير بعض الأدلة على أن اللقاقات تساعد على تفادي متلازمة الموت المفاجيء عند الأطفال الرضع.

• مشاركة السرير. إن مخاطر متلازمة الموت المفاجيء عند الأطفال الرضع تنخفض إذا نام الطفل في غرفة والديه، لكنها ترتفع إذا نام في سريرهم أو مع أشقائه أو مع الحيوانات الأليفة.

• الحرارة الزائدة. بإمكان الدفء المفرط خلال النوم أن يزيد من مخاطر متلازمة الموت المفاجيء عند الأطفال الرضع.

### ماذا يمكننا أن نفعل لتفادي متلازمة الموت المفاجيء عند الأطفال الرضع؟

ما من طريقة مضمونة لتفادي متلازمة الموت المفاجيء عند الأطفال الرضع، إنما يمكننا أن نساعد طفلنا الرضيع على النوم بطريقة آمنة أكثر عبر اتباع النصائح التالية:

**النوم على الظهر.** في كل مرة تضع أنت أو غيرك طفلك للنوم خلال السنة الأولى من حياته- يجب وضعه على ظهره وليس على معدته أو على جانبه. هذا الأمر ليس ضرورياً حين يكون الطفل مستيقظاً أو حين يصبح قادراً على التدرج يميناً ويساراً دون مساعدة.

لا تفترض أن الآخرين سيضعون طفلك الرضيع للنوم في الوضعية الصحيحة - أصر على ذلك. إنصح المربيات أو موفري الرعاية بعدم اللجوء إلى وضعية المعدة لتهدئة طفل مستاء.

**أبقوا المهد مجرداً من الأغراض قدر المستطاع.** إستخدم فرشة قاسية ولا تضع طفلك على بطانية سميكة ومنفوشة كجلد الخراف أو لحاف سميكة. لا تترك أي وسادات أو ألعاب أو حيوانات محشوة داخل المهد؛ قد تقوم هذه الأشياء بعرقلة

## كتيب مراحل نمو الطفل<sup>36</sup> - الجلسة التاسعة

عمر الطفل	مرحلة النمو	كيف أتصرف	ما الذي أحتاجه منك
0-6 أشهر	أنا أخاف بسهولة، لذا فأنا بحاجة إلى الشعور بالأمان والحماية. لا أستطيع بعد أن أفهم القواعد والشروط. أنا بحاجة إلى الحب والعاطفة غير المشروطين.	أبكي عندما أحتاج للتعبير عن شيء ما. أنا لا أعرف أي كلمات. البكاء الكثير أمر طبيعي عندي. وأحياناً أنا لا أعرف حتى لماذا أبكي! أحب أن أضع الأشياء في فمي إذ أنني أستكشف العالم بهذه الطريقة.	حمايتي من الخطر. تغذيتي المناسبة (الرضاعة هي الأفضل). أن أكون بصحة جيدة (العلاج بالإمهاة الفموية (أي خلط الدواء بالماء و إعطائه بواسطة الفم) عند الحاجة، التلقيح، النظافة). أن يغني لي ويحملني شخص أحبه. إعطائي فرص كي ألعب مع مجموعة من الأهداف.

<p>كل ما ذكر أعلاه التعرف إلى أنواع إضافية من الطعام.</p> <p>الفرصة لسماع قصص، أن تقرأوا لي قصصًا.</p> <p>بيئة آمنة كي أقوم بالإستكشاف.</p>	<p>أحبّ عندما تردّد الأصوات التي أصدرها. هذا الأمر يشجّعني على التواصل معك.</p> <p>أبكي أقلّ وأبتسم أكثر. قد أبكي كل يوم في نفس الوقت. إنه دماغي الذي يبدأ بـ "تنظيم نفسه".</p>	<p>أبدأ بإصدار أصوات مثل "با" و"ما".</p> <p>أحتاج لمعرفة أنك قريب مني. هذه هي الطريقة التي تساعدني على بناء الثقة بك.</p> <p>تبدأ أسناني بالظهور وهذا الأمر يسبّب لي الكثير من الألم. لذلك قد أبكي كثيرًا.</p>	<p><b>6-12 شهرًا</b></p>
<p>كل ما ذكر أعلاه أشخاص يتحدثون إليّ ويعلمونني كيف أفكر.</p> <p>الفرصة لتنمية بعض الإستقلالية.</p> <p>مساعدتي لتعلّم السيطرة على سلوكي.</p> <p>إقرأوا لي/أخبروني قصصًا كل يوم.</p> <p>اللعب مع أطفال آخرين.</p>	<p>أودّ لمس ورؤية كل شيء.</p> <p>أتعلم كلمة "كلا!"، إنها طريقة لأعبر عن شعوري.</p> <p>أمرّ بنوبات غضب لأنني أشعر بالإحباط ولا أستطيع التعبير عمّا أشعر به بواسطة الكلمات.</p>	<p>أنا مستكشف، أبدأ بالكلام والمشى.</p> <p>أتعلّم كلمات جديدة بسرعة كبيرة.</p> <p>أنا أحب إستقلاليتي التي حصلت عليها مؤخرًا، إنما عليّ ممارستها في بيئة آمنة.</p> <p>أنا لا أفهم أنك تحاول أن تحميني عندما تقول لي "لا".</p>	<p><b>1-2 سنة</b></p>
<p>كل ما ذكر أعلاه أعطوني فرصًا لأقوم بخيارات واحترموا خياراتي.</p> <p>أصغوا إليّ.</p> <p>أعطوني أحجيات بسيطة كي ألعب بها.</p> <p>غنّوا معي أغنيات المفضلة.</p> <p>أشركوني في مسرحية درامية.</p>	<p>إذا غادرت الغرفة، قد أبكي لأنني لا أعرف ما إذا كنت ستعود.</p> <p>إن طلبت مني أن أحيي شخصًا لا أعرفه، قد أرفض لأنني لا أعرف أن هذا الشخص يحاول أن يكون ودودًا.</p>	<p>بدأت أفهم مشاعري.</p> <p>فجأة، قد أخاف من أشياء معينة، مثل الظلام: هذا لأنني أصبحت أفهم معنى الخطر.</p> <p>قد أصبح خجولًا فجأة أمام الناس الذين لا أعرفهم. هذا يدلّ على أنني أميّز بين الناس الذين أعرفهم والغرباء.</p>	<p><b>2-3 سنوات</b></p>

<p>كل ما ذكر أعلاه</p> <p>تشجيعي على إستعمال اللغة من خلال إخباري القصص والقراءة والغناء.</p> <p>فرص كي أتعلم التعاون والمساعدة والمشاركة.</p> <p>القيام بمحاولات للكتابة وللقراءة.</p> <p>تشجيعي على المثابرة وإكمال المشاريع.</p> <p>تشجيعي على الإبداع.</p>	<p>أنا أسأل أسئلة كثيرة. إحدى كلماتي المفضلة هي "لماذا؟"</p> <p>أحب أن ألعب ألعاباً خيالية. أحياناً أضيع لأن ذلك يبدو واقعاً حقيقياً.</p> <p>أريد أن أساعد على القيام بالمهام اليومية حتى أتمكن من تعلم مهارات حياتية مهمة.</p>	<p>أريد أن أتعلم كل شيء! قد يُعرضني ذلك للخطر. لذلك فالقواعد مهمة.</p> <p>اللعب هو جزء أساسي من النمو الذهني. بواسطته يمكنني أن أرى وجهة نظر الآخرين وتطوير قدرتي على التعاطف.</p>	<p>5- سنوات</p>
<p>كل ما ذكر أعلاه</p> <p>دعم وقبول فرديتي.</p> <p>فهم أن مزاجي قد لا يتناسب مع مزاجك، وهذا أمر مقبول.</p> <p>أعطني إستقلاليتي عندما أبدأ علاقات جديدة، لكن كن مكاني الآمن عندما أحتاج إلى المساعدة</p> <p>كن نموذجي الذي أحتذي به في مهارة التواصل وكيفية حل المشاكل.</p>	<p>أتعلم الآن من أجل:</p> <p>. إدارة حياتي بمفردي بدون أقارب.</p> <p>تلبية توقعات الكبار الجدد في حياتي، مثل المعلمين</p> <p>إتباع الإجراءات والقواعد الجديدة.</p>	<p>يتغير عالمي عندما أبدأ المدرسة! عالمي يتوسع بسرعة.</p> <p>يختلف مزاجي (مشاعري) وكيف أتفاعل مع المواقف الجديدة وليس كباقي الأطفال الآخرين.</p> <p>أحياناً أتفاعل بسعادة وأحياناً أخرى يمكنني أن أكون هادئاً ومنطوياً.</p>	<p>5-9 سنوات</p>

## معلومات أساسية قبل بدء الجلسة العاشرة

يرتبط أحياناً بمشاكل سلوكية لاحقاً لدى الصبية والبنات. ثم يترابط الإنخراط الأبوي بمعدلات أدنى لحالات الإكتئاب والخوف وعدم الثقة بالنفس لدى الأطفال الصغار. يمكن لهذا الإنخراط أن يمنع المشاكل السلوكية لدى الصبية والمشاكل النفسية لدى البنات.<sup>37</sup> سوف تبحث في هذه الجلسة كيف أن تعلم التعبير يبدأ في مرحلة مبكرة. يحتاج الأطفال إلى سماع وصف للمشاعر ("أنا حزين"، "أنت سعيد") مع تعابير الوجه والسلوك الذي يتناسب مع هذه المشاعر. هذا الأمر يعلم الأطفال

في هذه الجلسة، ستدير نقاشاً مع الرجال حول أهمية التعرف إلى مشاعرهم الخاصة وكذلك إلى مشاعر أطفالهم والتعبير عنها. تظهر العديد من الدراسات أن الإنخراط الإيجابي للآباء – تمامًا كما إنخراط الأمهات وغيرهن من موفري العناية – مرتبط بنماء الطفل العاطفي والإجتماعي ونمو روح التعاطف لديه. إن التفاعل المرح والحنون مع الآباء من شأنه أن يتنبأ بتعاطف إجتماعي عاطفي إيجابي مع الآخرين لدى الأطفال، خصوصاً مع الأقران، في حين أن التأديب القاسي الذي يمارسه الآباء



النفسية الناتجة عن العمل ومن أعراض الإكتئاب بين اللبنانيين أيضًا.

بأسلوب ملائم، يتم تشجيع الرجال على التفكير جيدًا بطرائق تسمح لهم بالإستمرار بالخروج من صندوق الرجل كي يتمكنوا من التعبير عن مشاعرهم بطرائق سليمة دون أن يغيب عن ذهن الميسر التحديات التي يواجهونها. ينبغي على الآباء - إلى جانب باقي أفراد العائلة - أن يعرفوا أنهم هم أيضًا مسؤولون عن تعليم أطفالهم كيفية تحديد مشاعرهم والتعبير عنها.

يتعلم الأطفال من خلال المراقبة: إذا ظن الرجل أنه لا يجدر به البكاء حين يكون حزينًا، عندها سيتعلم أبناءه وبناته الذين يراقبونه أنه عليهم التصرف بالطريقة ذاتها.

ستتطرق هذه الجلسة أيضًا إلى أهمية التعرف على مشاعر أطفالنا وتسميتها بإسمها. قد يكون هذا الأمر صعبًا خصوصًا مع الصبية إذ أنهم دائمًا ما يتلقون رسائل تعلمهم كيف يخفون هذه المشاعر. يتم تشجيع الآباء على "الخروج من صندوق الرجل" من خلال تحدي المخاوف غير المبررة لما يُعتقد بأنه "لا يجدر به البكاء حين يكون حزينًا" وعلى أن يكونوا القدوة لأبنائهم عبر إظهار مشاعرهم الخاصة وعبر تشجيع أبنائهم على التعبير عن مشاعرهم. بالإضافة الى ذلك، يُطلب منهم التفكير بالآثار الإيجابية لهذا الأمر.

الإنضباط الذاتي عبر التعرف إلى المشاعر وعلى تأثيرها على الذات وعلى الآخريين والتصرف وفقًا لهذا التأثير.

إنما كي يكون الرجال (والنساء) قدوة لأطفالهم كمقدمي رعاية، هم بحاجة إلى المهارات اللازمة للتعرف على مشاعر الآخريين وكيفية التعبير عنها. بيد أن هذا الأمر قد يكون صعبًا في حال لم يكن لدى هؤلاء الرجال موفري رعاية متجاوبين عاطفيًا حين كانوا هم أطفالًا. بحسب أبحاث في لبنان، 58 بالمئة من الرجال و37 بالمئة من النساء قالوا أنهم تعرضوا لنوع من أنواع الإهمال أو العنف العاطفي أو الجسدي في منازلهم خلال طفولتهم، خصوصًا الصبية الذين كانوا أكثر عرضة للعنف والعقاب الجسدي: نصف الرجال الذين شملتهم الدراسة قالوا أنهم تعرضوا للضغف أو للضرب على مؤخرتهم في منازلهم حين كانوا أطفالًا.<sup>38</sup>

قد تؤثر مشاكل الصحة العقلية أيضًا على تعبير الرجل عن مشاعره بطريقة صحيّة. في بعض المناطق التي شملتها الدراسة، تحدثت 28 بالمئة من الرجال عن أعراض إكتئاب، مع معدلات أعلى لدى الرجال السوريين منه لدى الرجال اللبنانيين. وغالبًا ما كان يتم ذكر آثار النزاع كسبب وراء أعراض الإكتئاب. وقال كل من النساء والرجال السوريين على حد سواء أن الرجال شعروا بأنهم فقدوا هويتهم نتيجة للنزاع. 37 بالمئة من الرجال تقريبًا قالوا أنهم توقفوا عن البحث عن عمل. كما تم التبليغ عن معدلات مرتفعة من الضغوطات

## الجلسة العاشرة: التعرّف على مشاعر الآباء والأطفال

### الهدف:

- مناقشة كيف أن بعض المشاعر تُحسب على أنّها فقط للرجال أو للنساء، بينما في الواقع جميعنا نتقاسم هذه المشاعر.
- التعرف إلى الصعوبات التي يواجهها الرجال في التعبير عن بعض المشاعر والنتائج المترتبة عليهم وعلى علاقاتهم من جراء ذلك.
- التعرف إلى مشاعر أطفالنا التي يعبرون عنها وتسميتها بأسمائها.

(هذه الجلسة مخصصة للرجال فقط)

### النشاطات الأساسية والوقت: ساعة ونصف الساعة

- المواد:
- لوح قلاب وأوراق
  - أقلام عريضة
  - قطع أوراق صغيرة
  - الرسمتين #1 و#2، إذا أمكن، إحصار نسخ إضافية للمشاركين

1. تسجيل الحضور - 5 دقائق
2. تصنيف المشاعر - 45 دقيقة
3. التعرف على المشاعر التي تمتلك أطفالنا - 45 دقيقة
4. " مهمة عمل " في المنزل والختام - 5 دقائق

## التحضير

نقاش حول أسباب هذه الإختلافات وحول ما إذا كان الرجال يجدون التعبير عن الغضب سهل أو صعب بشكل عام. قد يقود هذا الأمر أيضًا إلى نقاش حول تأثير هذا الأمر على علاقة الرجل بعائلته وأصدقائه وشركائه. نمط آخر مثير للإهتمام في هذا الجدول هو أن الأكثرية تجد صعوبة في التعبير عن الخوف. غالبًا ما يُتوقع من الرجال أن يكونوا شجعانًا. بإمكان هذا المثال أن يكون مدخلًا لمناقشة التنشئة الإجتماعية والقواعد المتعلقة بالنوع الإجتماعي.

وضع ورقة نتائج التصنيف على اللوح القلاب. تجدون أدناه مثالًا عن طريقة تنظيم أعمدة المشاعر وإجابات المشاركين. خلال النقاش، ينبغي على الميسرة أن يساعد المشاركين على إيجاد نقاط التشابه والإختلاف بين التصنيفات. على سبيل المثال، نجد في الجدول أدناه أن هناك إنقسامًا شبه كامل في عدد المشاركين الذين يعبرون عن غضبهم بسهولة وأولئك الذين يعبرون عن غضبهم بصعوبة. قد يقود هذا الأمر إلى

### مثال عن تصنيف المشاعر

المشارك #	الخوف	العطف	الحنن	السعادة	الغضب
المشارك # 1	5	4	3	2	1
المشارك # 2	2	3	4	1	5
المشارك # 3	4	1	3	2	5
المشارك # 4	4	3	5	2	1
المشارك # 5	5	1	3	2	4

مشاعر سليمة مع أطفالهم.

4. لفت نظر المشاركين إلى الأعمدة الخمسة على اللوح القلاب ثم كتابة العناوين التالية:

- الخوف
- العطف
- الحزن
- السعادة
- الغضب

ملاحظة للميسرة: بالنسبة للمجموعات ذات مستوى الإلمام بالقراءة والكتابة منخفض، يتم إستخدام الرموز أو رموز ذات التعبيرات المختلفة أو الألوان المختلفة كبديل للكلمات لتمثيل كل عاطفة.

5. يجري التوضيح للمشاركين أنهم سوف يقومون بالتفكير وبمناقشة سهولة أو صعوبة التعبير عن هذه المشاعر المتنوعة بالنسبة إلى الرجال.

6. تُوزع على كل مشارك قصاصة صغيرة من الورق ويُطلب منهم كتابة المشاعر الخمس على ورقتهم بالترتيب ذاته. (يساعدهم الميسرة المشاركون ذات المستوى المنخفض في معرفة الكتابة).

7. قراءة التعليمات التالية:

ملاحظة للميسرة: يجب أن تكون تصنيفات الجدول مجهولة، أي أن كل سطر يجب أن يتضمن تصنيف المشارك لا إسمه. يمكن للميسر أن يقوم بإعطاء رقم لكل مشارك كي يتمكن المشاركون من الإشارة إلى صاحب كل تصنيف خلال النقاش.

## مسار الجلسة

### تسجيل الحضور ومراجعة الجلسة التاسعة (5 دقائق)

1. إجراء تسجيل الوصول عن طريق طرح السؤال على المجموعة بإستعمال أحد الخيارين: (1) عبر تلخيص الأمور التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة، أو (2) عبر القيام بإيجاز معمق بإستخدام الأسئلة التالية:

أ. كيف حالك؟

ب. هل حدث أمر جديد منذ لقائنا الأخير؟

ج. هل تحدثت إلى أحد عن الأمور التي ناقشناها داخل المجموعة؟

### تصنيف المشاعر (45 دقيقة)

2. يُطلب من المشاركين أن يتذكروا: ماذا تعلموا من تمرين صندوق الرجل وصندوق المرأة وصندوق الإنسان عن الرجال والمشاعر؟

3. إعلام المشاركين أن جلسة اليوم ستبحث في الطرائق التي يتبعها الرجال للتعبير عن مشاعرهم وفي سبل تعزيز

ذاتها.أيضاً على سبيل المثال إذا أراد الرجل أن يشارك سعاداته بأمر ما داخل أسرته فهذا سينعكس على أبنائه وبناته وشريكته وسيشعرهم بالسعادة داخل الأسرة.

### التعرف على مشاعر أطفالنا (45 دقيقة)<sup>39</sup>

**13.** عرض الرسم التصويري #1 وقراءته بصوت عالٍ للمجموعة. إذا أمكن، توزيع نسخة من الرسم التصويري على كل مشارك.

**14.** تطرح الأسئلة التالية على المشاركين خلال قيامهم بمشاهدة الرسم:

- برأيكم، بم يشعر سامي؟
  - هل من الضروري أن يقوم والد سامي بانتقاده في هذه اللحظة؟ لماذا أو لم لا؟
  - كيف يشعر سامي عندما يتم تصحيحه أو إنتقاده؟
  - لماذا ردت فعل الوالد ليست مجدبة؟
  - هل كانت ردات الفعل لتكون مختلفة لو أن الطفل كان فتاة؟
  - كيف بإمكان الوالد أن يكون أكثر دعمًا لمشاعر سامي؟
- 15.** عرض الرسم التصويري #2 وقراءته بصوت عالٍ للمجموعة. إذا أمكن، توزيع نسخة من الرسم التصويري لكل مشارك.
- 16.** مناقشة النقاط التالية:

- كيف تصرف الوالد بشكل مختلف هذه المرة؟
  - كيف يقوم بتشجيع سامي على الإستمرار بالقيام بفرضه المنزلي؟
  - كيف ساعد هذا الأمر والد سامي على الوصول إلى الهدف البعيد المدى الذي وضعه لـبنيه؟
  - كيف يمكنك مساعدة طفلك على التعرف على مشاعره مع تقدمه بالعمر؟
- 17.** توزيع كتيّب "التعرف على المشاعر". على المشاركين.
- 18.** إختتام الجلسة بالسؤال عن مشاعر المشاركين – ما هي المشاعر التي تختلجكم في هذه اللحظة؟

فكر في أي شعور من هذه المشاعر الخمسة يمكنك التعبير عنه بسهولة أكبر؟ ضع (1) قرب الشعور الأسهل عليك التعبير عنه. ثم فكر في الشعور التالي الأسهل عليك التعبير عنه ووضع الرقم (2) قربه. ضع رقم (3) قرب الشعور الذي يليه بسهولة. قد لا يكون من الصعب جدًا التعبير عن هذا الشعور لكنه أيضاً ليس من السهل. ضع الرقم (4) قرب الشعور الذي تجد صعوبة أكبر في التعبير عنه. أخيراً، ضع رقم (5) قرب الشعور الذي تجد صعوبة بالغة في التعبير عنه.

**ملاحظة للميسر/ة:** بالنسبة للمجموعات ذات المستويات المنخفضة في معرفة القراءة والكتابة، إستخدام طريقة بديلة بدلاً من الأرقام لترتيب المشاعر، على سبيل المثال الخطوط (سطر واحد للعاطفة الأسهل للتعبير عنها، خطان للأسهل إلخ... أو شدة اللون (من الداكن إلى الفاتح).

**8.** عند إنتهاء كل المشاركين من تصنيف مشاعرهم، يتم جمع الأوراق ثم كتابة التصنيفات في الأعمدة على اللوح القلاب (مراجعة المثال في قسم "التحضير").

**9.** يوضّح للمشاركين أن المشاعر التي وُضع بقربها الرقمين واحد واثنين هي التي في الكثير من الأحيان تتعلّم الرجال التعبير عنها بطريقة مبالغ فيها. والمشاعر التي وُضع بقربها الرقمين أربعة وخمسة هي تلك التي لم يتعلموا التعبير عنها بطريقة جيدة أو تلك التي تعلموا أن يكتبوها. الرقم ثلاثة قد يشير إلى شعور غير المبالغ في التعبير عنه كما وعدم كفته، بل ربما التعامل معه بطريقة طبيعية.

**10.** التأمّل مع كل المجموعة في أوجه التشابه والاختلاف التي برزت بين المشاركين.

**11.** طرح الأسئلة التالية:

- ما هي الطرائق التي تُستخدم لعدم تشجيع الرجال عن التعبير عن مشاعرهم؟
- ما هو أثر ذلك؟
- كيف تؤثر المشاعر التي يعبر عنها الرجال (وتلك التي لا يعبر عنها) على أبنائهم؟ وعلى بناتهم؟

**12.** يُختتم بالقول: إن المشاعر ليست كالمصابيح الكهربائية، وبالتالي يمكننا إطفائها وتشغيلها (بكبسة زر)، ولكن يعود إلينا إختيار طريقة التعبير عنها، وهذا ما يؤثر علينا وعلى شريكاتنا وعلى أطفالنا. فالآباء يساهمون – مع باقي أفراد العائلة – في تعليم أطفالهم التعرف على مشاعرهم والتعبير عنها. إذ أن الأطفال يتعلمون من خلال المراقبة: فإذا إعتقد الرجال أنه لا يجدر بهم البكاء عندما يشعرون بالحزن، حينها سيتعلم أبنائهم وبناتهم التصرف بالطريقة

1. إستخدم الكتيب كي تتمكن من التعرف على مشاعر أطفالك هذا الأسبوع ثلاث مرات على الأقل.
  2. إسغ إلى تمضية 15 دقيقة على الأقل من الوقت النوعي مع أطفالك هذا الأسبوع.
  3. تحدث مع شريكك عن الأمور التي تعلمتها هذا الأسبوع.
- تذكير المشاركين أن يكونوا مستعدين لمشاركة تجاربهم في الجلسة القادمة.

إختتام الجلسة بالطلب من المشاركين أن يعبروا بـ "كلمة واحدة" عن شعورهم حيال اليوم. شكر الجميع على حضورهم ثم التأكد من موعد ومكان الجلسة التالية.

### الرسالة الأساسية:

هناك منافع كثيرة في التعرف على مشاعرنا والتعبير عنها وكذلك للتعرف على مشاعر أطفالنا. لقد تمت تنشئة الرجال إجتماعياً على عدم التعبير عن مشاعر الضعف كالألم والحزن. لهذا الأمر تبعات طويلة الأمد على صحتهم وعلى علاقاتهم وعلى المجتمع. يمكننا كسر هذه الحلقة مع أطفالنا.

إن التحدث عن مشاعرنا يساعد أطفالنا على التعرف على مشاعر الآخرين ويمنحهم خيارات حول كيفية التصرف ويتعلمون أن كل المشاعر مسموحة!

"مهمة عمل" في المنزل والختام (5 دقائق)

### الرسم التصويري #1



### الرسم التصويري #2



## مادة داعمة حول التعرف على المشاعر - الجلسة العاشرة

- لأن هذا الأمر يساعد الأطفال على التعرف إلى مشاعر الآخرين.
- لأن هذا الأمر يمنح الأطفال عدة خيارات في التصرف.

### خطوات، أساليب، وتقنيات لمساعدة الأطفال على التعبير عن مشاعرهم

- تسمية المشاعر: مساعدة الأطفال على تسمية مشاعرهم عبر تصنيفها. "بابا إضطر الذهاب إلى العمل. أنت حزين. أنت تقول أنك تريد بابا." إن تسمية المشاعر تساعد الأطفال الصغار على تنمية مفردات عاطفية تمكنهم من التحدث عن مشاعرهم.
- التعرف على المشاعر التي تتنباهم وتنتاب الآخرين: التحدث معهم عن المشاعر التي تتنباهم وعن تلك التي تراها في الآخرين. "أسمع ضحكك، هل أنت سعيد؟" أو "لقد وَقَعْتَ. برأيك، كيف تشعر؟"
- التحدث عن طرائق التعبير عن المشاعر: كن قدوة لطفلك، تحدث عن مشاعرك الخاصة وعن الطرائق التي تتبعها للتعبير عن هذه المشاعر. ماذا تفعل حين تكون منزعجاً؟ كيف يعرف

مع تقدم الأطفال في العمر، يتعلمون التعبير عن أنفسهم ويتأثرون بالدهم في تعلّم القيام بذلك. يواجه الأطفال الصغار صعوبة في التعرف على مشاعرهم وغالباً ما يستجيبون بأساليب محبطة كالضرب والعص. لكن هذه اللحظات هي أيضاً فرص للتعليم. إبتداءً من سن الستة أشهر، يصبح الأطفال سريعين التأثير بطريقة تعامل والديهم مع المواقف التي يواجهونها وبالتالي تتأثر بأساليب تعاملهم هم أيضاً مع الأمور.

### لماذا يجب أن نتحدث عن المشاعر؟

- لأن هذا الأمر يساعد الأطفال على إيصال مشاعرهم، كما أنه يساعدهم على فهم المشاعر (ماذا نفعل حين نكون حزينين) وكيفية التصرف حيالها، وكيفية إستخدامها لتغيير سلوكهم.
- لأن هذا الأمر يساعد الأطفال على ربط المشاعر بالأفعال وبلغة جسدهم.
- كي يتعلم الأطفال أن كل المشاعر لا بأس بها وأنها مهمة!
- لأن هذا الأمر يساعدنا على التعلم عن مشاعر أطفالنا.
- لأنه يصبح من الأسهل على الأطفال أن يتواصلوا مع مشاعرنا.

### الأقدام

- إن اللعب معك كان ممتعًا جدًا.
  - قد نشعر بالحزن حين نضطر إلى وضع الألعاب جانبًا.
  - أشعر بالسعادة حين تساعد أخيك.
- إن تعلّم التعرّف على المشاعر والتعبير عنها بطريقة إيجابية وصحية يساعد الأطفال الصغار على بناء أسس قوية للنجاح لاحقًا في الحياة!

الناس أنك سعيد؟ تحدث عن الطرائق التي تسمح لطفلك بالتعبير عن مشاعره.

### طرائق للتعليق على المشاعر

- أنت تبدو فخورًا جدًا حين ترتدي حذاءك بنفسك.
- هذه اللعبة مثيرة للإحباط، لكنك تحافظ على هدوئك.
- أشعر بالسعادة حين تستقبلني والإبتسامة على وجهك.
- تبدو متحمسًا حين نكون ذاهبين في نزهة معًا سيرًا على

## معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الحادية عشرة

المشاركين بأسس الثناء. لا يكفي أن نقول "أحسنت!" عندما نشي على الطفل، يجب أن نكون محددين وأن نستهدف تشجيع حل المشاكل أو الإستمرار بالسلوكيات المستحبة.

غالبًا ما يتم إعتبار الثناء مفسدًا للأطفال ومضرًا بسلوكهم وبثقتهم بنفسهم. لكن الإقرار بالسلوك الحسن والثناء عليه يؤدي في الواقع إلى تحسّن في سلوك الأطفال ورفاههم، كما وأنه يخفض من مستويات فرط النشاط وعدم التركيز.

يعتبر الثناء طريقة جيدة لتعزيز عملية "الأخذ والرد" عند الأطفال وهو أسلوب يدعم نماءهم، لاسيما في مرحلة الطفولة المبكرة حيث يتعلمون اللغة وكيفية التفاعل مع الآخرين لذا يجب الثناء على سلوكهم في سياق "الأخذ والرد" الذي يشكّل حافزًا أساسيًا في بناء المهارات اللغوية.

في هذه الجلسة، سيتمّ قيادة المشاركين في تمرين يشجع السلوكيات الجيدة من خلال الثناء اللفظي. في الكثير من الأحيان، يظن الأهل أنه عليهم أن يثنوا على أطفالهم فقط حين ينجز هؤلاء شيئًا "إستثنائيًا" كالحصول على علامات مرتفعة في الإمتحانات. بيد أن الأطفال الصغار جدًا الذين يكتشفون العالم من حولهم ويكتشفون كيفية التصرف في هذا العالم، يسعون بشكل مستمر إلى الحصول على إهتمام الأشخاص الأحب على قلوبهم. على سبيل المثال، يكون الأطفال الصغار شديدي الحماس ويريدون التفاعل مع كل جديد في محيطهم. مع نمو ثقتهم بالنفس، تزداد قدراتهم وإستقلاليتهم وحماسهم. وكلما أكثرنا من تشجيع ودعم حب الإستطلاع هذا من خلال التأكيد اللفظي، كلما إزدادت ثقتهم بالنفس في المستقبل. خلال هذه الجلسة، يتم تذكير

## الجلسة الحادية عشر: توفير البيئة الحاضنة ومهارات التنظيم

### الهدف:

- إكتساب مهارات التعبير عما نراه، كيفية ونوعيّة الثناء على الأطفال، والتعبير عن حبنا لهم.
- إكتساب مهارات التنظيم عند الأطفال.

(هذه الجلسة مخصصة للثنائي)

## النشاطات الأساسية والوقت: ساعة ونصف الساعة

1. تسجيل الحضور – 10 دقائق
2. الثناء – 15 دقيقة
3. التدريب على التوضيح – 45 دقيقة
4. لعب دور الثناء – 15 دقيقة
5. " مهمة عمل " في المنزل والختام – 5 دقائق

### المواد:

- الرسم التصويري المغلف لـ "الثناء"
- نسخ عن كتيب "الثناء" لكل المشاركين

### ملاحظات التخطيط:

في هذه الجلسة، سيكون من الضروري النظر في الثناء المبني على النوع الاجتماعي. على سبيل المثال، إن الثناء على الصبية الذين يلاكمون أو الذين "يقاتلون على سبيل اللعب" يدعم سلوكاً عنيفاً محتملاً لاحقاً. الحرص على ذكر هذا الموضوع خلال الجلسة والطلب من المشاركين التأمل وتبادل أفكار تساعد على الإمتناع عن الثناء على السلوكيات "الخاطئة".

### مسار الجلسة

#### تسجيل الحضور ومراجعة الجلسة العاشرة (10 دقائق)

1. إجراء تسجيل الوصول عن طريق طرح السؤال على المجموعة بإستعمال أحد الخيارين: (1) عبر تلخيص الأمور التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة، أو (2) عبر القيام بإيجاز معمق بإستخدام الأسئلة التالية:

- أ. كيف حالك؟
- ب. هل حدث أمر جديد منذ لقائنا الأخير؟
- ج. هل تحدثت إلى أحد عن الأمور التي ناقشناها داخل المجموعة؟

2. تذكير المجموعة بـ " مهمة عمل " في المنزل في الجلسة الفائتة. الطلب من بعض المتطوعين إخبار المجموعة كيف جرت الأمور خلال إنجازها في المنزل.

- أ. كيف شعرتكم خلال قيامكم " مهمة عمل " في المنزل؟
- ب. ما كانت ردة فعل الآخرين حولكم؟

#### الثناء (15 دقيقة)<sup>40</sup>

3. يُطلب من المشاركين/ات الوقوف في شكل دائرة. يطرح السؤال عن معنى كلمة "ثناء". يفتح باب الإجابات على طريقة العصف الذهني لمدة لا تزيد عن 5 دقائق، وتدوّن كلها على اللوح.
4. يتم الإتفاق على تعريف لكلمة "ثناء". (كلمة ثناء تعني: إشادة، مدح، وإظهار الخصال الجيدة و الحميدة والطيبة)
5. يُطلب من الأزواج أن يجلسوا وجهاً لوجه وأن يثنى كل واحد منهما على الآخر أو أن يدلي كل واحد منهما بتعليق إيجابي صغير حول شيء يتعلق بالشخص الآخر. يمكن لهذا التعليق أن يكون حول أي موضوع كان.
6. يُطلب من المشاركين/ات أن يجلسوا ثم يطرح السؤال: كيف شعرتكم حين أثنتم على شريككم؟ كيف شعرتكم حين تلقيتم الثناء؟

#### تمرين الرسم التصويري (45 دقيقة)

7. يشرح للمشاركين أن الثناء على سلوك الأطفال الصغار الذي نرغب في أن يواصلوا القيام به هو جزء من توفير بيئة آمنة وصحية لهم. غالباً ما نظن أن الأمور الوحيدة التي تستحق الثناء هي الإنجازات المحققة (مثل الحصول على علامات مرتفعة في المدرسة). بيد أننا ننسى دائماً أن الأطفال يرغبون في الحصول على إهتمامنا طوال الوقت، حتى عندما يقومون بعمل سلبي (مثل الصراخ). بهدف تشجيع الأطفال على السلوك الحسن، من واجبنا كوالدين أن نثني على سلوكهم اليومي الإيجابي (مثل إنهاء الطعام أو ترتيب غرفة النوم) المنتظر منهم كي يداوموا على القيام به في المستقبل. قد يكون من الصعب على الأهل تفهم هذا الأمر خاصة في مجتمع كمتعمنا، يرى أن الإكثار من من الثناء يفسد الأطفال. لكن الثناء هو طريقة صحية لتحفيز السلوكيات الحسنة وبناء الثقة في النفس لدى الأطفال.
8. عرض الرسم التصويري للثناء على المجموعة وقراءته بصوت عالٍ.
9. طرح الأسئلة التالية على المشاركين:
  - كيف يقوم الوالد بحث سامي على اللعب بهدوء؟
  - كيف قام بالتحديد بالإشارة إلى السلوك الحسن؟
  - إذا براكم كان سيحدث لو أنه تجاهل سامي؟
  - لماذا يجب أن نثني على سلوك أطفالنا الحسن حتى عندما يكون ذلك "منتظراً" منهم؟

### ملاحظة للميسر:

- خلال لعب الأدوار، لا يجب أن يتصرف لاعب دور الطفل بشكل سيء عن قصد. المقصود من لعب الدور هذا هو الثناء على السلوك الحسن الذي نود من الطفل أن يستمر به بشكل يومي.
- استخدام الضحك أو نكتة للتسليم بأن لعب دور طفل قد يبدو بسيطاً أو عادياً بالنسبة إلى الرجل الذي سيؤدي هذا الدور. لكن تذكير المشاركين أنهم يصعد اكتساب مهارات جديدة قبل القيام بتطبيقها على أرض الواقع. وهذه المجموعة هي المساحة الآمنة المناسبة للقيام بهذا الأمر.
- 15. يُطلب من المشاركين/ات أن يؤدوا عدة أدوار وسيناريوهات يقوم فيها الوالد أو الوالدة بالثناء على سلوك حسن. من الممكن إختيار أي سيناريو من لائحة السلوكيات الحسنة في الخطوة #11.
- 16. بعد بضعة دقائق، التأمّل مع المجموعة في هذه التجربة. كيف شعروا خلال قيامهم بهذا التمرين؟
- 17. يُوزع على المشاركين /ات "مادة داعمة حول الثناء على طفلك"

### الرسالة الأساسية:

حين نلقت الإنتباه إلى سلوك طفلنا الحسن من خلال الثناء عليه، سيقوم الطفل بإتباع هذا السلوك بشكل أكبر.

إستخدم كلمات ثناء محددة عوضاً عن الإبداء بتصاريح مهمة. (مثال ذلك: «أعجبتني طريقتك كيف قمت باللعب مع أختك!» «شكراً على مساعدتك لأمك!» «أنا فخور بك لأنك إجتهدت هذا الفصل وحصلت على علامات جيدة!»

إحرص على تقديم الثناء دون تضمينه أي انتقاد.

### "مهمة عمل" في المنزل والختام

1. إسع إلى الثناء على سلوك طفلك (أطفالك) الحسن أقله ثلاث مرات هذا الأسبوع ودون ردة فعله (هم) على هذا الثناء.
  2. إملاً جدول "الثناء" من هذه الجلسة مع شريكك، حيث ستناقشان السلوكيات الحسنة التي تودان رؤيتها أكثر في أطفالكما، وكيف سوف تلجآن إلى الثناء لتشجيع هذه السلوكيات.
- يُطلب من المشاركين/ات أن يكونوا على إستعداد لمشاركة تجاربهم في الجلسة القادمة.

- ما هي الطرائق السيئة للثناء؟

- الثناء على سلوكيات مخصصة لـ "صندوق الرجل" (مثلاً الثناء على الصبية الذين يركلون أو الذين يتقاتلون مع صبية أو فتيات آخرين "بهدف اللعب")
- إستخدام كلمة "لكن". مثلاً، "شكراً على المساعدة، لكنك تحدث فوضى!" من شأن هذا أن يحبط الطفل وأن يثنيه عن التصرف بالطريقة التي تريدها.
- ماذا يتعلم أطفالنا حين نشني على سلوكهم؟
- 10. طرح الأسئلة التالية: ما هي السلوكيات التي نود أن نراها في أطفالنا؟ أو ماذا نريد أن نرى في المستقبل (حين لا يعودون أطفالاً صغاراً)؟
- 11. كتابة الأجوبة على اللوح القلاب. قد تتضمن الأجوبة أموراً مثل "المشاركة مع إخوته وأخواته"، "التحدث بلباقة" أو "الإصغاء إلى طلباتي".
- 12. يُطلب من المشاركين بعض "النصائح" لتشجيع هذه السلوكيات باستخدام الثناء.
- 13. يُوزع كتيب "الثناء" على كل المشاركين. يجري تذكير بالأسس السبعة للثناء المذكورة داخل هذا الكتيب:

- قم بالثناء فوراً.
- إثنِ على عمل محدد قام به طفلك أو على سلوك محدد اتّبعه.
- حين تشني على طفلك، أعطه كل اهتمامك.
- إبتسم لطفلك كي يعرف أنه قام بإرضائك.
- إحتضن طفلك. سيمنحه هذا الأمر (ويمنحك) شعوراً جيداً.
- إذا أمكن الأمر، إثنِ على طفلك أمام البالغين الآخرين. سيعرف عندها طفلك أنك فخور به وأنتك لا تخشى أن تُظهر ذلك للجميع.
- لا تشن وتنتقد في اللحظة نفسها. ينبغي أن يكون الثناء أمراً إيجابياً محضاً.

### لعب دور الثناء (15 دقيقة)

14. إبلاغ المشاركين/ات أنهم سيقومون الآن بلعب دور. يوزع المشاركون/ات على فرق صغيرة مؤلفة من 4 أشخاص. يُطلب أن يكون هناك "والد/والدة" و "طفل" ومراقب" داخل كل فريق.

التأكد من أن المشاركين/ات يخلطون الأدوار حسب النوع الإجتماعي (على سبيل المثال، أن جميع النساء يلعبن كأباء وأن جميع الرجال يلعبون الأطفال والمراقبين).



ثم التأكيد على موعد ومكان الجلسة التالية.

إختتام الجلسة بالطلب من المشاركين أن يعبروا بـ"كلمة واحدة" عن شعورهم حيال اليوم. شكر الجميع على حضورهم

### الرسم التصويري للثناء



## مادة داعمة حول الثناء على طفلك - الجلسة الحادية عشر<sup>41</sup>

### توجيهات

3. حين تثني على طفلك، أعطه كل إهتمامك.
4. ابتسم لطفلك كي يعرف أنه قام بإرضائك.
5. إحتضن طفلك. سيمنحه هذا الأمر (ويمنحك) شعوراً جيداً.
6. إذا أمكن الأمر، إثنِ على طفلك أمام الآخرين. سيعرف عندها طفلك أنك فخور به وأنت لا تخشى أن تُظهر ذلك للجميع.
7. لا تثنِ وتنتقد في اللحظة نفسها. ينبغي أن يكون الثناء أمراً إيجابياً محضاً.

ناقش السؤالين التاليين مع شريكك: ما هي السلوكيات الحسنة التي تودان رؤيتها أكثر في سلوك أطفالكما، وكيف ستعملان معاً لتشجيع هذه السلوكيات؟ إليكم بعض الأمثلة:

إن الثناء طريقة فعالة لتشجيع السلوك الحسن لدى الأطفال الذي نودّ أن نراه كل يوم (مثلاً إنهاء طعامهم وترتيب غرفتهم). قد يكون من الصعب على الأهل تفهم هذا الأمر خاصة في مجتمع كمجتمعنا، يرى أن الإكثار من الثناء يفسد الأطفال. لكن الثناء هو طريقة صحية لتحفيز السلوك الحسن وبناء الثقة في النفس لدى الأطفال.

### أسس الثناء

1. قم بالثناء فوراً.
2. إثنِ على عمل محدد قام به طفلك أو على سلوك محدد إتبعه.

ملاحظة للميسر/ة: في حال عدم إمام المشاركين بالكتابة، يطلب منهم التعبير شفهيًا في الجلسة المقبلة.

أكتب السلوكيات والطرائق داخل الإطار أدناه. كن مستعدًا لمناقشة الأجوبة مع المجموعة في الجلسة التالية.

- المشاركة
- اللعب بهدوء
- اللعب بلطف
- الصبر
- الإصغاء إلى الطلبات

3

السلوكيات التي سنستخدمها شريكتي وأنا لتشجيع هذه السلوكيات هي:	السلوكيات الحسنة التي نود شريكتي وأنا أن نراها أكثر في أطفالنا هي:
.1	.1
.2	.2
.3	.3
.4	.4
.5	.5

## معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الثانية عشر

خلال هذه الجلسة، سوف يتم التشديد على أنه ما من أطفال سيئين، بل هناك سلوكيات سيئة. بهدف معالجة السلوكيات السيئة، من الضروري في معظم الأحيان أن يتم فهم أولاً مصدر هذا السلوك السيئ. من شأن هذا الأمر أن يمنع تكرار هذه السلوكيات السيئة في المستقبل.

في هذه الجلسة، سيبدأ الميسر/ة مع الأهل بإستكشاف كيفية إستخلاص نتائج بناءة حتى عندما يسيء الطفل التصرف وكيفية إيجاد ومنح الطفل فرص تعلّم ذاتي وإستخلاص العبر من سلوكه للمستقبل وهذا ما يُعرف بـ "الوالدية الإيجابية".

عندما يسيء الأطفال السلوك، هناك عادةً سبب وراء ذلك لأنهم:

### الوالدية الإيجابية والأطفال الصغار (12 شهرًا وما دون)

إن الأطفال ما دون الإثني عشر شهرًا هم أصغر من أن يفهموا الوالدية الإيجابية. أفضل ما يمكن للوالدين فعله لطفلم هو تقديم الكثير والكثير من الحب له من خلال إحتضانه وتقبيله وضّمّه.

- متعبون
- جائعون
- يشعرون بأنهم عاجزين أو غير مفهومين
- يريدون إنتباهك

يشعرون بالإحباط حين لا نفهم كلماتهم. خلال الشرح لمختلف تقنيات الوالدية الإيجابية للأهل، يتم التشديد على أنهم يجب أن يكونوا واقعيين في توقعاتهم لما يمكن لأطفالهم أن يقوموا به بشكل مستقل. يجب على الأهل أيضاً أن يسعوا، بقدر المستطاع، إلى تأمين بيئة آمنة لأطفالهم داخل المنزل. على سبيل المثال، يجب وضع الأدوات الخطيرة بعيداً عن متناول يد الأطفال ومراقبتهم طوال الوقت. إذا إكتشف الوالدان مثلاً أنهما أخطأ بتأنيب الطفل لشيء لم يفعله، عليهما أن يعتذرا منه كي يكونا قدوة إيجابية. من الضروري أيضاً أن نتذكر أن ذاكرة الأطفال الصغار القريبة الأمد قصيرة جداً، مما يعني أنه على الوالدين أن يكررا التعليمات عدة مرات (وبصبر). أما مع الأطفال الرضع، فيجب على الوالدين إستخدام التفسيرات البسيطة وشرح الأمور لهم بالتفصيل، إذ أنهم في هذه المرحلة من العمر يكونون مفكرين عمليين وبالتالي ليس بمقدورهم فهم الأفكار المجردة بعد.

• كما ذكرنا من قبل، يجب على الوالدين ألا يخضّوا الطفل أو يضرباه أبداً.

حين يشعر الأهل بأنه يفقدون صبرهم، يجب عليهم اللجوء إلى خطة "التهدئة" الخاصة بهم. إذا سنع الوقت، يُطلب من الأهل الذين لديهم أطفالاً صغاراً أن يضعوا خطة للتهدئة يمكنهم تطبيقها في منازلهم.

## الوالدية الإيجابية (من عمر 12 شهراً إلى 3 سنوات)

يبدأ الأطفال في سن الحبو بالشعور بالإستقلالية وبال الحاجة إلى إستكشاف العالم من حولهم، غالباً بطرائق قد تعرضهم للخطر. سوف يمتعضون حين يقول والداهم "لا". سوف

## الجلسة الثانية عشرة: إستخدام الوالدية الإيجابية

### الهدف:

- إكتساب مهارة الإستجابة للأطفال الصغار وتأديبهم بطريقة تتلاءم مع عمرهم.

(هذه الجلسة مخصصة للثنائي)

يقول بأنه على الأطفال أن يقوموا بحل مشاكلهم لوحدهم وبأي طريقة متاحة، عوضاً عن تدخل الوالدين. يظن البعض أن الأطفال يصبحون "أقوى" وأكثر مرونة حين يحلّون مشاكلهم بأنفسهم. هذا الأمر صحيح في بعض الأحيان، وينبغي أن يتعلم الأطفال طرائق للإتكال على النفس تتناسب مع عمرهم. بيد أنه يجب على موفري الرعاية أولاً أن يعطوا الأطفال الأدوات التي تمكّنهم من حل مشاكلهم دون اللجوء إلى العنف. في هذه الجلسة، سيكون من الضروري التشديد على أن الوالدين يمثلان نموذجان مهمان لأطفالهما وأن الأطفال سيحذون حذوهم.

### مسار الجلسة

تسجيل الحضور و مراجعة الجلسة الحادية عشر (10 دقائق)

1. إجراء تسجيل الوصول عن طريق طرح السؤال على المجموعة بإستعمال أحد الخيارين: (1) عبر تلخيص الأمور التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة، أو (2) عبر القيام بإيجاز معمق بإستخدام الأسئلة التالية:

## النشاطات الأساسية والوقت: ساعة ونصف الساعة

1. تسجيل الحضور- 10 دقائق
2. الإستجابة بإستخدام الوالدية الإيجابية – ساعة و15 دقيقة
3. " مهمة عمل " في المنزل والختام – 5 دقائق

### المواد:

- رسم بياني مغلف " متى يجب استخدام الوالدية الإيجابية".
- 5 رسومات تصويرية لتقنيات الوالدية الإيجابية.
- نسخ عن كتيب تقنيات الوالدية الإيجابية لكل المشاركين.

### ملاحظات التخطيط:

قد يواجه الميسرة بعض المقاومة لنهج الأبوة الإيجابية خلال هذه الجلسة، وذلك أن هناك معتقد ثقافي سائد

- كيف حالكم؟
  - هل حدث أمر جديد منذ لقائنا الأخير؟
  - هل تحدثت الى أحد عن الأمور التي ناقشناها داخل المجموعة؟
- 2.** تذكير المجموعة بمهمة العمل في المنزل من الجلسة الفائتة. يُطلب من بعض المشاركين/ات التطوع في إخبار المجموعة كيف جرت الأمور خلال إنجاز مهمة العمل في المنزل؟
- كيف شعرتم خلال قيامكم بمهمة العمل في المنزل؟
  - ما كانت ردة فعل الآخرين حولكم؟
- الإستجابة باستخدام الوالدية الإيجابية (ساعة و15 دقيقة)**
- تسير الجلسة وفق ما يأتي:
- 3.** تذكير المشاركين/ات أنهم قاموا خلال الأسابيع القليلة الماضية بتطوير معرفتهم بإحتياجات الأطفال. كما إستكشفوا كيف أن الأب هو أكثر من معيل – الرجال هم أهل قادرين أيضاً على توفير بيئة آمنة من الناحيتين العاطفية والنماء، بيئة يمكن للأطفال داخلها أن ينموا ويكبروا.
- 4.** التوضيح للمشاركين/ات أنهم سيواجهون – ولعلمهم قد واجهوا بالفعل! - تحديات حين لا ينقذ أطفالهم ما يطلبونه منهم، حتى عندما يثنون عليهم.
- 5.** الطلب من المشاركين/ات أن يشاركوا بعض أكبر التحديات التي يواجهونها لجعل أطفالهم يحسنون السلوك. مثال على ذلك، "يمكن للأطفال أن يكونوا متطلبين جداً – هم يريدون كل شيء"، "يبدو الأطفال منشغلين طوال الوقت بالتكنولوجيا!"
- 6.** التشديد على أنه ما من أطفال سيئين، بل سلوكيات صعبة. إن الأطفال ليسوا بطبيعتهم سيئين؛ إنهم فقط يتصرفون بطريقة غير مناسبة أو صعبة.
- 7.** مناقشة دور الوالد في العائلة كرمز السلطة. طرح السؤال: ما علاقة دور فارض النظام بصندوق الرجل؟ مثلاً، بصورة تقليدية، (هذا الأمر لا ينطبق على كل العائلات) يتم النظر إلى الوالد على أنه الشخص الذي يفرض تنفيذ القوانين ويضع الأمور في نصابها داخل العائلة.
- 8.** طرح الأسئلة على المشاركين/ات حول الطرائق الشائعة التي يستخدمها الرجال لتأديب أطفالهم، خاصة حين يغضبون أو يصبون محبطين. ماذا عن النساء؟ هل هذا الأمر يتوقف على إذا كان الطفل فتاةً أو صبي؟ التذكير بأنه حين يسيء الأطفال التصرف، غالباً ما يلجأ الأهل إلى
- 9.** التذكير خلال هذه الجلسة أن هناك طرائق أفضل للتأديب دون اللجوء إلى العنف. في هذه الجلسة، سوف يتم إستكشاف "الأبوة الإيجابية".
- 10.** لكن قبل مناقشة التقنيات، يعرض الرسم البياني للأبوة الإيجابية على اللوح القلاب .
- ملاحظة للميسرة:** إن أكثر ما يحتاج إليه الأطفال ما دون سن الـ 18 شهراً هو الحب والقرب الجسدي (العناق مثلاً) وغيرها من أشكال الدعم الجسدي والعاطفي، إضافة إلى تأمين إحتياجاتهم كالطعام والدفع، إلخ... تذكير المشاركين أن تقنيات الأبوة الإيجابية فعّالة مع الأطفال ما فوق الـ 19 شهراً، ويجب أخذ مرحلة نمو الطفل بالإعتبار عند إستخدام هذه التقنيات.
- 11.** الإستسفار إن كان لدى المشاركين/ات أي أسئلة.
- 12.** عرض الرسومات التصويرية الستة لـ "الأبوة الإيجابية". يتم شرح كل رسم بإستخدام الكتيّب. التشديد على أهل الأطفال الصغار جداً على أن بعض هذه التقنيات ليست مناسبة لمرحلة نمو أطفالهم.
- 13.** يوزع المشاركين/ات إلى فرق مؤلفة من أربعة أشخاص. إذا كان من أزواج داخل المجموعة، ضع كل ثنائي داخل فريق وأعط رسماً تصويرياً لكل فريق.
- 14.** الطلب من هذا الفريق (المؤلف من أربعة أشخاص) مناقشة الرسم التصويري الذي حصل عليه. طرح الأسئلة التالية: ما الذي يلاحظونه في تقنيات الأبوة الإيجابية التي يتم إستخدامها؟ هل سبق لهم أن رأوا أو إستخدموا تقنيات مماثلة من قبل؟
- 15.** منحهم حوالي عشر دقائق للمناقشة ضمن فريقهم.
- 16.** إعطاء التعليمات حول أن على الفريق ذاته تحضير لعب أدوار مبنية على تقنية الأبوة الإيجابية التي حصلوا عليها. يجب على هذه الأدوار أن تركز على سيناريو حول مناقشة أو خلاف يواجهونه في بيوتهم.
- 17.** بعد 10-15 دقيقة، الطلب من كل ثنائي في الفريق ذاته أن يشرح تقنيته حول الأبوة الإيجابية ومن ثم أن يقدم السيناريو ولعب الأدوار إلى المجموعة الكبيرة. ومن ثم الإنتقال الى نقاش المجموعة.

## نقاش المجموعة

- ما هي العقبات التي قد تواجهونها عند استخدام تقنيات الأبوة الإيجابية هذه؟
- أي من هذه التقنيات يمكن استخدامها بسهولة أكبر مع أطفالكم؟
- أي من التقنيات هي الأصعب ولماذا؟ ماذا بوسعكم أن تفعلوا كي تجعلوها أكثر سهولة؟
- ما هي الطرائق الأخرى التي يمكن اللجوء إليها لتأديب أطفالكم والتي تساعدكم على الوصول إلى أهدافكم البعيدة المدى؟
- من هم الأشخاص الآخرون في منزلكم الذين يجب إشراكهم في استخدام تقنيات الأبوة الإيجابية؟

### الرسالة الأساسية:

إن تقنيات الأبوة الإيجابية مختلفة عما اعتدنا عليه. قد يكون من الصعب تعلمها وأحياناً قد لا تؤدي إلى تهدئة الطفل بسرعة كما يفعل الضرب والصفع والصرخ.

بيد أن تقنيات الضرب والصفع والصرخ تخلق خوفاً لدى الطفل، كما ذكرنا سابقاً خلال جلساتنا، وتؤثر على الأهداف بعيدة المدى التي وضعناها لأطفالنا.

إن الأبوة الإيجابية تعني أننا سنعلم أطفالنا المبادئ التي نود أن يتبعوها.

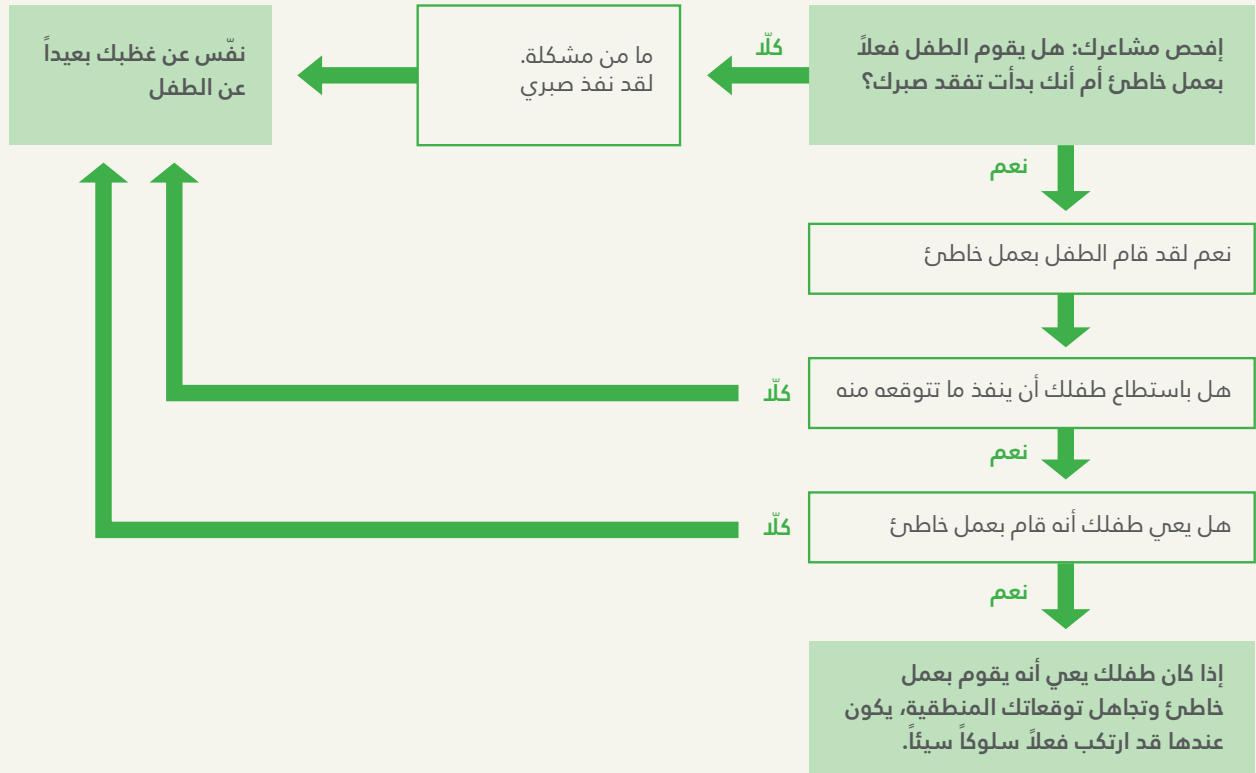
على الأهل أن يتحلوا بالصبر، لأن قطف ثمار الأبوة الإيجابية يتطلب وقتاً.

### "مهمة عمل" في المنزل والختام (5 دقائق)

1. استخدم على الأقل تقنية واحدة من تقنيات الأبوة الإيجابية هذه مع طفلك هذا الأسبوع.

- يُطلب من المشاركين/ات أن يكونوا مستعدين/ات لمشاركة تجاربهم في الجلسة القادمة.
- تختتم الجلسة بالطلب من المشاركين/ات أن يعبروا بـ "كلمة واحدة" عن شعورهم حيال اليوم.
- يُشكر الجميع على حضورهم ثم يؤكّد موعد ومكان الجلسة التالية.

### رسم بياني: متى يجب استخدام الوالدية الإيجابية



## تقنيات الأبوة الإيجابية - الجلسة الثانية عشر

### نموذج

1. إصلاح الأمور – عندما يؤدي طفلك طفلاً آخر أو يحطم شيئاً ما – توقع منه أن يصلح الأمور أو أقله أن يساعد.

#### مثلاً:

يقوم طفلك بضرب طفل آخر خلال اللعب. إسأله: «لماذا ضربت صديقتك؟» دعه يشرح لك ما حصل ثم قل له: «هذه ليست أفضل طريقة للتعرف. نحن لا نضرب أصدقاءنا.» فسر له أين أخطأ ثم اسأله: «هل تود أن تعتذر من لميا وأن تشعرها بالتحسن؟»

2. التجاهل – تجاهل، ومن ثم أول الطفل إهتمامك حين يحسن السلوك.

#### مثلاً:

قل لطفلك أن وقت النوم قد حان. يجب طفلك بأنه يود متابعة مشاهدة التلفاز. تصر أنت على أن وقت النوم قد حان. يبدأ الطفل بالبكاء والصراخ. تتجاهل أنت هذا السلوك. حين يهدأ الطفل، قل له مجدداً أن وقت النوم قد حان واعرض عليه أن تقرأ له قصة قبل النوم.

3. الفصل – حين يتخاصم الأطفال أو يتقاتلون، إفصل في ما بينهم ودعهم يلعبون كل على حدى. إن المسافة تساعد على الهدوء.

#### مثلاً:

تشتكي إبتك من أن إبنك لا يدعها تلعب بألعابه. يبدأ بالصراخ والصياح على بعض. إفصل طفليك وضع كلاً منهما في غرفة مختلفة إلى أن يهدأ ومن ثم ساعدهما على الإعتذار من بعضهما والتصالح.

3

4. إدارة السلوك – تحدث مع أطفالك عن الخلاف بهدوء. حاولوا التوصل إلى إتفاق يرضي الجميع. هذا الأمر من شأنه أن يجعلهم يتحملون مسؤولية هذا التصرف.

#### مثلاً:

تشتكي إبتك من أن إبنك لا يدعها تلعب بألعابه. يبدأ بالصراخ والصياح على بعض. تدخل بينهما واسألها عن أفضل طريقة للتعامل مع هذه المشكلة. ساعدهما على تنفيذها.

5. التهذئة – حين يسيء الأطفال السلوك، قل لهم أنهم سيئون التصرف وإقترح عليهم القيام بنشاط مختلف.

#### مثلاً:

يقوم طفلك بضرب طفل آخر خلال اللعب. قل: " هذه ليست أفضل طريقة للتعرف. نحن لا نضرب أصدقاءنا." قل أنك ستقرأ لهما كتاباً إلى أن يهدأ ويصباحا مستعدين للإعتذار.

6. التعاطف وإعادة التوجيه – حين يرغب الأطفال في شيء لا يمكنهم الحصول عليه، أو حين يرغبون في القيام بشيء غير مسموح، تعاطف مع خيبة أملهم أو إحباطهم وحاول أن تثير إهتمامهم بشيء آخر.

#### مثال على ذلك:

"أعرف أنه من المحزن جداً وضع ألعابنا جانباً، لكن يمكنك اللعب بها من جديد غداً. شكراً لأنك تحسن التصرف. هيا ننظف أسنانك ومن ثم نقرأ قصة معاً."

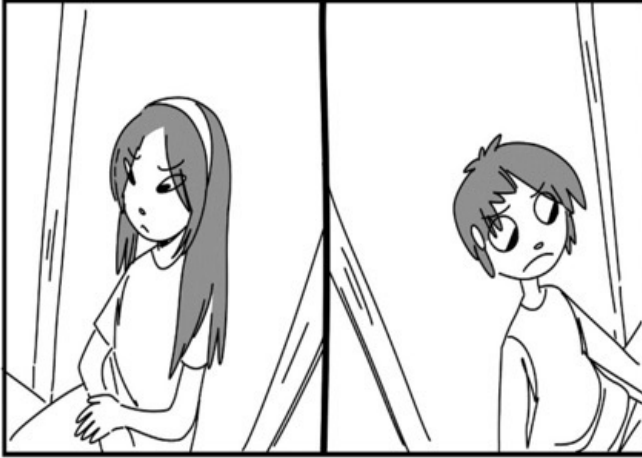
نموذج عن إصلاح الأمور:



نموذج عن التجاهل:



3



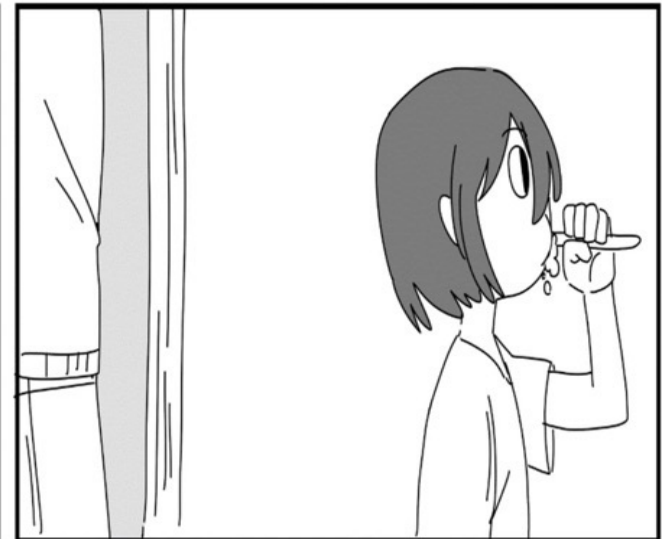
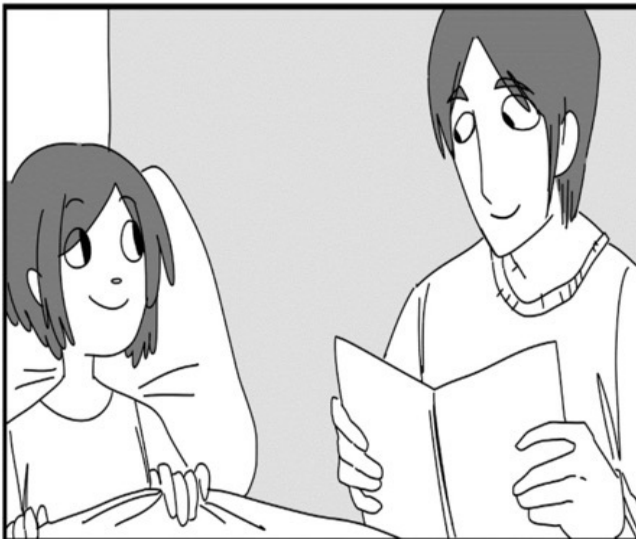


نموذج عن إدارة السلوك:



نموذج عن التهدئة:





## معلومات أساسية قبل بدء الجلسة الثالثة عشر

صعوبة في طلب الدعم، جد صلة بصندوق الرجل وصندوق المرأة وصندوق الإنسان وإحرص على تخصيص وقت لتحدي هذه الأعراف.

إحدى الأشياء اللطيفة التي يمكن تنظيمها مع قادة المجتمع هي إحتفال بالتغييرات التي طالت كلاً من الأمهات والآباء. إحتفالات كهذه في المجتمع تساعد على نشر الآثار الإيجابية للبرنامج وتشجع أفراد المجتمع على دعم الرجال في هذا التغيير وتخضعهم للمساءلة. إضافة إلى أن هذه النوع من الإحتفالات يجعل من المشاركين نماذج يحتذى بها باقي أفراد المجتمع وقد تخلق تغييراً يتخطى حدود المجموعة.

مبارك! أنتم على وشك إنهاء برنامج "أب" على إمتداد الأسابيع الماضية، لقد قمتم بإرشاد الرجال وشريكاتهم خلال جلسات أساسية تتعلق بماهية الرجولية وتم مساعدتهم على إستكشاف ديناميكيات القوة داخل العلاقة وتشجيعهم على أن يكونوا شركاء متساوين في رعاية الأطفال وقدمتم معلومات أساسية حول مهارات الأبوة والأمومة وخلقتم بيئة منفتحة تحفز على التعلم. أما الآن، وخلال الساعة أو الساعتين التاليتين، سوف يتم التركيز على أهمية القيام بالإلتزامات وخلق أنظمة دعم تشجع على تنفيذ هذه الإلتزامات. قد يجد الرجال بالتحديد صعوبة في إيجاد أفراد بإمكانهم دعمهم لا بل قد يجدون

## الجلسة الثالثة عشر: الإلتزام بالتغيير

### الهدف:

- الإحتفال بالتغييرات التي قام بها الرجال والقيام بالإلتزامات بالإستمرار بهذه التغييرات في المستقبل.

(هذه الجلسة مخصصة للثنائي)

- أوراق لوح قلب

- نسخ عن كتيب " شبكة الدعم الخاصة بي "

- شهادات إنجاز (إختيارية)

### ملاحظات التخطيط:

- قراءة المعلومات الأساسية حول الجلسة 12 قبل بدء جلسة اليوم.

- تعلق على الحائط ورقة كبيرة تحمل العنوان التالي بخط كبير: " الإلتزام بالتغيير "

### مسار الجلسة

تسجيل الحضور ومراجعة الجلسة الثانية عشر (10 دقائق)

تجري الجلسة وفق ما يأتي:

1. إجراء تسجيل الوصول عن طريق طرح السؤال على

### النشاطات الأساسية والوقت: ساعة ونصف الساعة

1. تسجيل الحضور- 10 دقائق
2. القيام بالإلتزامات – 45 دقيقة
3. شبكة الدعم الخاصة بي – 30 دقيقة
4. الختام النهائي – 15 دقيقة
5. تعبئة استمارات التقويم البعدي – 30 دقيقة.
6. الختام النهائي – 15 دقيقة
7. نشاط ختامي إحتفالي

### المواد:

- بطاقات ملاحظة كبيرة - 4 أو 5 بطاقات لكل مشارك
- أقلام حبر ورصاص
- شريط لاصق

**12.** يتم توزيع نسخة عن جدول "شبكة الدعم الخاصة بي" على كل المشاركين.

**13.** إعلام المشاركين/ات أنه يجب أن يضعوا أنفسهم في وسط الدائرة. وفي الدوائر المحيطة، يجب أن يكتبوا أسماء الأشخاص الذين بوسعهم الإعتماد عليهم للدعم أو للنصيحة. الأشخاص الذين يمكن الإتكال عليهم أكثر من غيرهم يجب أن تكون أسمائهم في الدوائر الأقرب إلى وسط الدائرة، وأولئك الذين يمكن الإتكال عليهم أقل للدعم أو للنصيحة يجب أن توضع أسمائهم على الدوائر الخارجية، إعلام المشاركين/ات أيضًا أنه يمكن لهذا الـ "دعم" أن يكون إرشادًا أخلاقيًا أو نصيحة تتعلق بالأبوة أو مساعدة مالية و/أو مادية.

**14.** إعطاء المشاركين/ات 10-15 دقيقة لإكمال جدولهم. بعد انقضاء 10-15 دقيقة، خيّر المشاركين إن كان أحدهم يودّ مشاركة شبكة الدعم الإجتماعي الخاصة به مع المجموعة بأكملها.

**ملاحظة للميسر/ة:** إذا كانت درجة الكتابة والقراءة للمجموعة منخفضة، يُطلب من المشاركين/ات التفكير في من سيضعون في الدوائر، بدلاً من كتابة الأسماء.

**15.** عند إنتهاء البعض من مشاركة شبكاتهم، يفتح المجال للنقاش باستخدام الأسئلة التالية:

### أسئلة للنقاش:

- هل كان من السهل أو من الصعب تحديد الأشخاص الذين بوسعك الإتكال عليهم للمساعدة أو للدعم؟
- بأي طرائق يمكن لهؤلاء الأفراد ولهذه الشبكات أن يساعدوك كفردٍ أو كوالدٍ أو كشريك؟ أي نوع من النصائح يقدمون لك؟
- لماذا يصعب على الرجال أحيانًا طلب المساعدة أو الدعم؟ ما علاقة هذا الأمر بـ "صندوق الرجل"؟
- لماذا تشكل شريكك مصدرًا مهمًا للدعم داخل شبكتك؟
- كيف يمكنها أن تؤمن لك الدعم حين تواجه أوقاتًا عصيبة خلال قيامك بتوفير الرعاية للأطفال؟
- حين تكون على خلاف مع شريكك، إلى من يمكنك الذهاب للحصول على نصيحة؟
- هل من السهل أو من الصعب التحدث إلى شريكنا عن المشاكل التي تواجهها؟ لماذا؟
- كيف يمكن لنا أن نقدم الدعم نفسه الذي نود الحصول عليه من الآخرين، بالتحديد إلى شريكنا؟

المجموعة بإستعمال أحد الخيارين: 1) عبر تلخيص الأمور التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة، أو 2) عبر القيام بإبجاز معمق بإستخدام الأسئلة التالية: كيف حالك؟

- هل حدث أمر جديد منذ لقائنا الأخير؟
- هل تحدثت إلى أحد عن الأمور التي ناقشناها داخل المجموعة؟

### القيام بالإلتزامات (45 دقيقة)

**2.** إعلام المشاركين/ات أن جلسة اليوم هي الجلسة الأخيرة معًا كمجموعة. يتم توجيه بعض الكلمات حول ما عنته هذه المجموعة بالنسبة إليك وحول ما تعلمته من الآباء الآخرين.

كتابة بعض الكلمات هنا حول ما عنته هذه المجموعة بالنسبة إليك وحول ما تعلمته من الآباء الآخرين.

- القيام بجولة دائرية والطلب من البعض أن يشاركوا ما تعلموه وما يشعرون به مع إقتراب نهاية الدورة.
- توجيه الشكر لأفراد المجموعة على المشاركة التي قاموا بها.
- توضيح للمجموعة أنه مع إقتراب نهاية الدورة، من الضروري أن يفوا بالإلتزامات بمتابعة التغيّر كي يكونوا آباءً وأزواجًا أكثر إنخراطًا.
- توزيع 4 أو 5 بطاقات ملاحظة على المشاركين/ات والطلب منهم أن يكتبوا على كل واحدة عملاً يمكنهم القيام به خلال الأشهر الستة المقبلة كي يكونوا آباءً وأزواجًا أكثر إنخراطًا.
- الطلب منهم أن يكتبوا إسمهم على البطاقات، إذا رغبوا بذلك.
- عند إنتهاء الجميع من الكتابة، يجري الطلب من كل مشارك/ة منهم القيام بدورة حول باقي المشاركين/ات وأن يريهم بطاقةً أو إثنين تحملان إحدى الأعمال التي سيقوم به خلال الأشهر الستة المقبلة.
- الطلب من المشاركين/ات إلصاق بطاقتهم على اللوح القلب بعنوان "الإلتزام بالتغيير".
- الطلب منهم أن يهنئ كل واحد منهم الآخر على الإلتزامات التي قام بها.

### شبكة الدعم الخاصة بي (30 دقيقة)

**11.** يجري التوضيح للمشاركين أنه بهدف التمكّن من تحقيق هذه الإلتزامات، سيكون عليهم الإعتماد على أشخاص آخرين، خاصة حين تواجههم تحديات.



### الختام الأخير وتعبئة الاستثمارات (45 دقيقة)

- عند الانتهاء، يُطلب من المشاركين الرجال التوجّه إلى غرفة أخرى تم تجهيزها للقيام بملء استمارة (ج) التقييم البعدي. أمّا المشاركات (أي الزوجات) يُطلب منهن البقاء في الغرفة للقيام بملء استمارة (ج) التقييم البعدي.
- يجري التوجه بالشكر إلى المشاركين مجددًا على مشاركتهم في هذه المجموعة خلال الأسابيع الماضية، وتشجيعهم على الإستمرار في التعلم والإصغاء وممارسة المهارات الجديدة التي إكتسبوها. يُطلب من المشاركين أن يتبادلوا معلومات الإتصال الخاصة بكل واحد منهم، في حال لم يفعلوا ذلك بعد، كي يتمكنوا من مواصلة التحدث. يمكنك حتى إنشاء مجموعة على الـ"واتس أب" تضم كل المشاركين كي يتمكنوا من متابعة الحديث عبر الإنترنت.

### الرسالة الأساسية:

لقد تعلمنا الكثير معًا خلال هذه الأسابيع الماضية.

علينا مواصلة الجهود كي نكون آباء منخرطين وذلك عبر الإلتزام بالتغيير.

شبكات الدعم مهمة للغاية كي نتمكن من تحقيق الإلتزامات الوالدية التي قمنا بها.

كرجال، لقد تمت تنشئتنا إجتماعيًا كي نكون مكتفين ذاتيًا وكي لا نطلب أبدًا المساعدة، حتى لو كُنّا بحاجة إليها! ولكن لا مشكلة في طلب الدعم عند الحاجة شرط عدم العودة إلى الأعراف وممارسات العنف والضرب.

## نشاط ختامي إحتفالي

- سلوكياتهم وعلى علاقاتهم مع زوجاتهم وأولادهم).
- يوزّع ميثاق الإلتزام (ملحق أدناه) "أصرح أمام أطفالتي" ويتم توقيعه.
- تُوزع الشهادات على المشاركين في "برنامج أب" وتلتقط صورة تذكارية للمجموعة.
- يتم قطع قالب حلوى إحتفاءً بالمناسبة.

- يدعو الميسر/ة عند إنتهاء كافة جلسات "برنامج أب" المشاركين مع زوجاتهم والأشخاص الذين شاركوا من قبل في النشاطات والبرامج للإحتفال في إختتام "برنامج أب"، وعليه:
- يُطلب من مشاركين أو ثلاثة من الرجال إعطاء شهادة حياة أمام الموجودين/ات (كيف أتر "برنامج أب" على

### ميثاق الإلتزام

أصرح أمام أطفالتي أنني سوف:

- أشارك زوجتي همومي ومشاعري الخاصة بي كي أشعر بالراحة.
- أشجع زوجتي على مشاركتي همومها ومشاعرها الخاصة بها كي تشعر بالراحة.
- أتحدث مع زوجتي حول شؤون المنزل وتتخذ القرارات معاً.
- أعمل على قدرتي للسيطرة على غضبي كي لا أصبّه على أطفالتي ولا أستعمل العنف مع زوجتي.
- أشارك زوجتي في الأعمال المنزلية اليومية.
- أشارك زوجتي بالعناية اليومية لأطفالتي.
- أمتنع عن تأديب أطفالتي والسيطرة عليهم بالعنف.
- أستعمل السبل الأخرى التي تعلمتها لتساعدني على فهم أطفالتي والتعامل معهم.
- أعانق وأقبل وأكافئ أطفالتي على سلوكهم الجيد.
- أمضي وقتاً أكثر مع أطفالتي و ألعب معهم وأروي لهم القصص.

الإسم ..... التوقيع .....

التاريخ .....

## شبكة الدعم الخاصة بي





04

جلسات إضافية



في هذا القسم، جلسات إضافية مفيدة ومناسبة للمجموعات المؤلفة من آباء. إذا توفر الوقت لأكثر من 12 أسبوعاً، ننصح بتضمين برنامجك بعض هذه الجلسات أو بكاملها.

## معلومات أساسية قبل بدء جلسة "رعاية طفلي الرضيع"

من المهم لك كميسرة أن تعرف خلفية المشاركين في مجموعتك قبل البدء بالنشاطات. في هذه الجلسة، قد يكون لدى بعض العائلات عاملات في الخدمة المنزلية للمساعدة في توفير الرعاية للأطفال. على الرغم من وجود هذه الخدمة، تبقى مشاركة الآباء والأمهات في هذه النشاطات ضرورية بهدف تعزيز الحب والروابط بين الوالدين والأطفال. إن الهدف من هذا النشاط هو جعل الآباء يتقاسمون مع شريكهم مسؤوليات تدبير المنزل وتوفير الرعاية بشكل متساو. لكن إذا وجدتم أن هناك مقاومة لهذا النشاط، شدّدوا على أن هذه مهارة ينبغي على الجميع أن يمتلكوها لأن الدعم لن يكون متوفراً طوال الوقت. هذا النشاط هو من أجل صحة الطفل، خاصة إذا كان مريضاً، ومن أجل الشعور بالأمان. إذا كان لدى الآباء أسئلة إضافية حول المهارات التي تعلموها أو حول أي موضوع عملي آخر، يجب توفير المعلومات.

## جلسة إضافية: رعاية طفلي الرضيع – الممارسة المستمرة تؤدي إلى الحدّ الأمثل!

### الأهداف:

- إكتساب معلومات حول احتياجات الطفل الرضيع والتأمل في قدرة الرجال على تلبية هذه الاحتياجات.
- تصحيح الأفكار النمطية القائلة بأن النساء مجهزة أكثر من الرجال، بشكل طبيعي، لرعاية الأطفال وتربيتهم بشكل أفضل.
- التأمل في أثر الأفكار النمطية المبنية على الدور الاجتماعي على سلوك الأب والأم تجاه طفلهما أو طفلتهما.

(هذه الجلسة للرجال)



## النشاطات الأساسية والوقت: ساعة ونصف الساعة

3. أولاً، يتم تفسير كيفية تغيير الحفاض. يقدّم عرضٌ لكل من الخطوات المذكورة في كتيّب "نصائح حول رعاية الأطفال الرضع".
4. منح الفرق وقتاً للتمرين. على كل شخص داخل الفريق أن يحاول تغيير الحفاض.
5. البدء بالتمرين الثاني: إحتضان الطفل الرضيع وإطعامه بالطريقة الصحيحة مستخدمين الدمى. إتباع الخطوات المذكورة في كتيّب "نصائح حول رعاية الأطفال الرضع".
6. منح الفرق وقتاً للتمرين. على كل شخص داخل الفريق أن يحاول إحتضان الطفل الرضيع وإطعامه. الإنتقال إلى نقاش المجموعة كما يلي:

### نقاش المجموعة

- هل تعلمتم شيئاً جديداً أو هل تودون التعليق على شيء لاحظتموه خلال قيامكم بهذا النشاط؟
- لماذا لا يشارك الآباء بشكل أكبر في رعاية الأطفال الصغار، خصوصاً الرضع منهم؟ ما علاقة صندوق الرجل بهذا الأمر؟
- كيف يؤثر قدوم طفل حديث الولادة إلى العائلة على العلاقة بين الزوجين؟
- مثلاً: الأطفال الرضع يكون طوال الوقت ويتطلبون إهتماماً دائماً، ويصاب الوالدان بتعب شديد.
- من يواجه صعوبة أكثر في توفير الرعاية للطفل الرضيع؟ الوالد أم الوالدة؟ لماذا؟
- هل يمكن أن يغضب من طفل رضيع؟ هل يختلف مستوى عاطفتك إذا كان طفلك ذكراً بدلاً من أنثى؟ لمّ أو لمّ لا؟
- هل يمكن أن يغضب الوالد من الوالدة عند الإختلاف حول كيفية رعاية الطفل الرضيع؟
- ماذا تفعل إذا غضبت؟ ما هي الخيارات المتوفرة؟
- سمّ أمراً أو أمرين يمكنك القيام بهما كي تكون أكثر إنخراطاً في رعاية طفلك. كيف سيؤثر هذا الأمر على الوالدة؟ سمّ أمراً أو أمرين يمكنك القيام بهما معاً برفقة طفلكما.
- كيف يمكن للرجال أن يدعموا بعضهم في دورهم كموفري رعاية؟
- ما هي بعض الطرائق التي تساعدنا على أن نكون أكثر تجاوباً مع إحتياجات أطفالنا الصغار؟

1. تسجيل الحضور – 10 دقائق
2. رعاية طفلي الرضيع – الممارسة المستمرة تؤدي إلى الكمال – ساعة وربع الساعة
3. الفرض المنزلي والختام – 5 دقائق

### المواد:

- عدة دمى تمثّل أطفالاً
- قناني حليب
- كتيبات الجلسة 11 "نصائح حول رعاية الأطفال الرضع"

### ملاحظات التخطيط:

تحضير دمى وحفاضات. واحدة لكل فريق مؤلف من مشاركين أو ثلاثة.

### مسار الجلسة

#### تسجيل الحضور و مراجعة الجلسة السابقة (10 دقائق)

تجري الجلسة وفق الآتي:

1. إجراء تسجيل الوصول عن طريق طرح السؤال على المجموعة بإستعمال أحد الخيارين: (1) عبر تلخيص الأمور التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة، أو (2) عبر القيام بإيجاز معمق بإستخدام الأسئلة التالية:
  - كيف حالك؟
  - هل حدث أمر جديد منذ لقائنا الأخير؟
  - هل تحدثت إلى أحد عن الأمور التي ناقشناها داخل المجموعة؟
2. رعاية طفلي الرضيع – الممارسة المستمرة تؤدي إلى الكمال (ساعة وربع الساعة)2. وضع موسيقى مريحة للأعصاب إذا أمكن الأمر. تُوزع المجموعة إلى فرق مؤلفة من مشاركين أو ثلاثة وإعطاء كل فريق دمية تضع حفاضاً. يُشرح للفرق أنهم سيقومون بتمرينين: الأول هو تغيير الحفاض والثاني هو إحتضان الطفل الرضيع وإطعامه بالطريقة الصحيحة. إذا أمكن، حاول تضمين في كل فريق أباً متمرساً.

كيف تقوم بهذه المهمة، أطلب المساعدة. كن مستعدًا للتحدث عن هذه التجارب خلال الجلسة المقبلة.

تختتم الجلسة بالطلب من المشاركين أن يعبروا بـ "كلمة واحدة" عن شعورهم حيال اليوم، وبشكر الجميع على حضورهم ثم التأكيد على موعد ومكان الجلسة التالية.

## كتيب "نصائح حول رعاية الأطفال الرضع"

تقع مهمة إطعام الأطفال الرضع على الأم بشكل عام، خصوصًا خلال الأشهر الأولى من حياتهم. لكن هذا الأمر ليس إلزاميًا، حتى ولو كانت الأم تُرضع. هناك عدة طرائق يمكن للآباء إتباعها لرعاية أطفالهم. إليكم بعض الأمور الأساسية:

### تغيير الحفاض:

1. غسل اليدين بالصابون والماء النظيف. تجفيف اليدين باستخدام منشفة نظيفة.
2. تحضير المساحة التي سيتم تغيير الحفاض عليها. التأكد من إمتلاك جميع الأغراض اللازمة وأن هناك سلة أو كيسًا للقمامة بالقرب منك.
3. وضع الطفل في المكان المخصص لتغيير الحفاض. عدم استخدام أربطة أمان بل أبق على إتصال جسدي بالطفل.
4. نزع الحفاض. استخدام مناديل رطبة لتنظيف الطفل من الأمام إلى الوراء. قد يسبب التنظيف من الورا إلى الأمام التهابات لدى الطفلات الإناث!
5. استخدام منديلًا نظيفًا في كل مرة عند القيام بالمسح. وضع كل الأشياء المتسخة داخل سلة أو كيس القمامة.
6. غسل اليدين بالصابون والماء النظيف فقط إذا أمكن القيام بذلك دون فقدان الإتصال الجسدي بالطفل، وإلا استخدام مناديل رطبة لتنظيف اليدين.
7. وضع حفاض نظيف للطفل ثم إلباسه ملابسه.

### إحتضان الطفل وإطعامه

1. وضع اليدين دائمًا خلف ظهر الطفل ورأسه حين إحتضانه إذ أن عنق الطفل غير قادر على حمل رأسه خلال الأشهر الثلاثة الأولى تقريبًا من حياته.
2. حضن ظهر الطفل بيد وإسناد رأسه باليد الأخرى كي لا يتأرجح.

### الرسالة الأساسية:

يمكن للأبوة أن تكون مرحلة ضاغطة جدًا للعديد من الأزواج. الأطفال الرضع يكون ويتطلبون إهتمامًا وحبًا مستمرًا من الوالد والوالدة. من الضروري أن تتذكر أن أفضل ما يمكننا القيام به هو الإستجابة للطفل بعطف ومحاولة فهم ما يحتاجه الطفل الرضيع إليه.

إن العالم يتغيّر. في الماضي، لم تكن أدوار الأهل مرنة: كان الرجال يذهبون إلى العمل والنساء يهتمن بالأمور المنزلية. إنما الآن، فالشخص الوحيد الذي ليس بإستطاعة الرجال القيام به هو عملية الإرضاع الطبيعية. إن تقبل الرجال كموفري رعاية منخرطين أخذ بالتوسّع والإنتشار.

تتضمن المساواة بين الجنسين تقاسم المسؤوليات المنزلية. إذا كان الوالد والوالدة يعملان خارج المنزل، فعليهما تقاسم رعاية الأطفال والواجبات المنزلية بشكل متساوٍ.

حتى بالنسبة إلى الآباء الذين يعملون خارج المنزل، من الضروري تكريس 30 دقيقة يوميًا على الأقل للطفل الرضيع (تتضمن نشاطات مثل الإطعام والحمام والغناء ووضع الملابس) بهدف تنمية الصلة العاطفية اللازمة لتكوين علاقة مميزة مع الطفل الرضيع.

إذا كان يحق للأب بإجازة أبوة أو بإجازة عائلية مرنة (هنالك مرسوم يدلي بحق الآباء اللبنانيين بثلاثة أيام إجازة أبوة ولكنه لم يقر بعد)، يتم شجيع الرجال على أخذ هذه الإجازات وتمضيها مع شريكهم وطفلهم.

يمكن للأب أن يذكّر، بكل إحترام، الأفراد الذين يريدون إعطائه دورًا ثانويًا أنه من واجبه رعاية طفله والتواصل معه.

### مهمة عمل في المنزل والختام (5 دقائق)

1. مارس نوعًا جديدًا من رعاية الأطفال. على سبيل المثال، إذا كنت مسؤولًا عن حمام الطفل الرضيع، تولّ مهمة جديدة مثل غسل ملابس الطفل الرضيع. إذا كنت لا تعرف

## نصائح أخرى جيدة

- النظر في عيني الطفل الرضيع أثناء إطعامه، إذ أن هذا الأمر قد يبرهن على تعزيز نمو الطفل العاطفي.
- سيتمكن الطفل الرضيع من الشعور بقربك منه حين تحتضنه، وبشكل أفضل حتى حين تلامس بشرتك بشرته! هذه التقنية تستخدمها غالبًا النساء اللواتي أنجبن لتوهن، لكنها أيضًا طريقة ممتازة لتوثيق العلاقة بين الوالد والطفل.

3. حين يصبح الطفل بين اليدين، يتم دعم كل جسمه بإحدى الذراعين ووضعه رأسه على ثنية الساعد بينما القيام بسند ظهره باليد الأخرى. حين الحصول على التمرين الكافي، بالإمكان إحتضان الطفل بذراع واحد.
4. عند التحضير لإطعام الطفل، التأكد من وضع الرأس أن يكون أعلى من باقي جسمه.
5. يمكن الوقوف وحتى التجول أثناء إطعام الطفل على ثنية الساعد.

## جلسة إضافية: الدور الإجتماعي واللعب

### الهدف:

- فهم تأثير اللعب وألعاب الطفولة على القوالب النمطية ومسؤوليات الرجال والنساء وتعزيزها.

(هذه الجلسة للرجال و النساء)

- هل تحدثت إلى أحد عن الأمور التي ناقشناها داخل المجموعة؟

### النوع الإجتماعي واللعب (45 دقيقة)

2. يوزع المشاركون إلى مجموعتين: من رجال ونساء.

**ملاحظة للميسر/ة:** في أي لعبة تتطلب توزيع المشاركين/ات إلى مجموعات بحسب نوعهم الإجتماعي، يكون من الممكن أيضًا توزيع المجموعات بشكل عشوائي بغض النظر عن نوعهم الإجتماعي. إن التوزيع بناءً على الدور الإجتماعي هو فقط لأن الرجال يمتلكون عادة تجارب في التنشئة الإجتماعية مماثلة، كما هو الحال مع النساء أيضًا.

3. يطلب من المجموعتين مناقشة الأسئلة التالية المتعلقة بطفولتهم في ما بينهم:

أ. ما هي الألعاب التي كنتم تلعبونها؟

ب. بأي لعب كنتم تلعبون؟

ج. كيف كنتم تلعبون الألعاب؟

د. ما كان هدف الألعاب؟

هـ. مع من كنتم تلعبون؟

4. يوزع على كل مجموعة ورقة كبيرة ويطلب من كل مجموعة أن تكتب نتائج نقاشها. منحهم حوالي 15 دقيقة للقيام بهذا النشاط.

## النشاطات الأساسية والوقت: ساعة واحدة

1. تسجيل الحضور - 5 دقائق
2. النوع الإجتماعي واللعب - 45 دقيقة
3. الختام - 5 دقائق

### المواد:

- أوراق لوح قلاب
- شريط لاصق
- أقلام عريضة

### مسار الجلسة

تسجيل الحضور (5 دقائق)

1. البدء بتسجيل الحضور. هناك طريقتان للقيام بذلك: الأولى هي عبر تلخيص الأمور التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة، والثانية عبر القيام بإيجاز معمق باستخدام الأسئلة التالية:

- كيف حالكم؟
- هل حدث أمر جديد منذ لقائنا الأخير؟

- هل هناك ألعاب هي نفسها للصبية وللبنات؟
- هل هناك ألعاب تعزّز المساواة بين الصبية والبنات؟

### الرسالة الأساسية:

العديد من ألعاب الفتيات ولعبهم تركّز على أمور الجمال الخارجي والطبخ والتنظيف، هي بمعظمها محصورة داخل الدائرة الخاصة، على خلاف ألعاب الصبية ولعبهم.

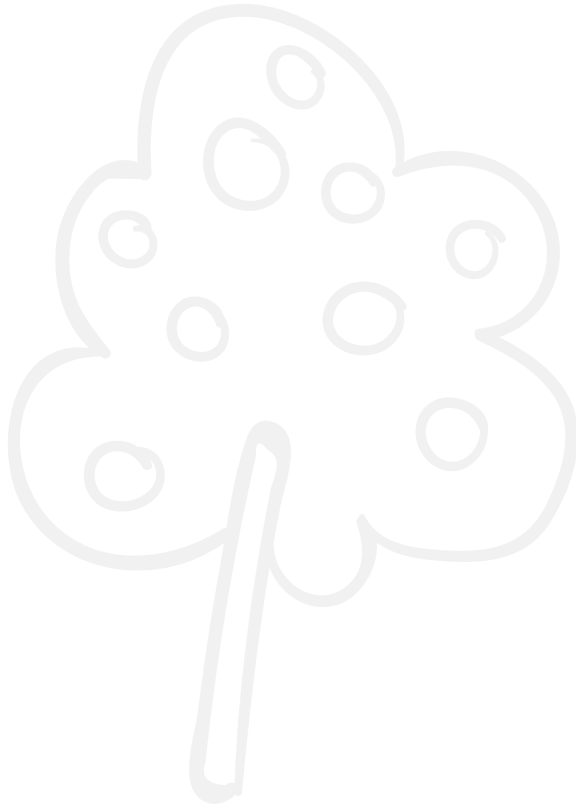
العديد من ألعاب الصبية ولعبهم تركّز على السيطرة والعنف (القتال والحرب، إلخ) والمنافسة، وهي بمعظمها محصورة داخل الدائرة العامة، على خلاف ألعاب الفتيات ولعبهنّ.

يمكن للتنشئة الإجتماعية من خلال الألعاب واللعب أن تكون أكثر فعالية في خلق بعض المعايير وتعزيزها لأن الأطفال يتسلون ويلعبون أثناء حصولها وغالبًا ما تتكرر هذه الألعاب. إن ما نتعلمه في سن مبكر يترسخ في تصرفاتنا وسلوكنا خلال حياتنا كبالغين.

5. يطلب من كل مجموعة إختيار مقرر/ة عنها كي يقدم نتائج نقاشها إلى باقي المشاركين. منح كل مجموعة 5 دقائق.

6. البدء بنقاش أوسع مع كل المشاركين:

- ما هي الإختلافات الرئيسة بين الألعاب التي يلعبها الصبية خلال طفولتهم وبين تلك التي تلعبها البنات خلال طفولتهن؟
- ما هي الأمور التي تعلمها عن أنواع الألعاب المختلفة للأطفال (الأمور الإيجابية والأمور السلبية)؟
- هل كانت الألعاب تنطوي على نوع من العنف؟
- كيف تؤثر هذه الألعاب واللعب علينا من حيث فهمنا للأدوار المتوقع من الرجال والنساء أن يؤدّوها كالبالغين؟
- كيف تحضّر هذه الألعاب الصبية والبنات للأدوار والمسؤوليات الإجتماعية المتوقع منهم أن يؤدّوها كالبالغين؟
- هل تساهم هذه الألعاب في خلق عدم المساواة بين الرجال والنساء في مجتمعا؟ كيف ذلك؟





05

الرصد والتقويم



## ما معنى الرصد والتقويم؟

الرصد والتقويم (M&E) هو عنصر حاسم في "برنامج أب". يشير الرصد إلى عملية مستمرة ومتكررة تولّد معلومات لإبلاغ القرارات بشأن البرنامج أثناء تنفيذه. إنها طريقة للتعرف على عملية تطبيقه أثناء دورة البرنامج وتسمح للفريق المتابع بإجراء أي تعديلات ضرورية أثناء استمرار البرنامج.

يشير التقويم إلى عملية تولّد معلومات عن الصورة الأكبر أو قضايا أكثر تعقيداً بعد تنفيذ البرنامج لفترة زمنية محددة. إنها طريقة لمعرفة ماذا تغيّر بسبب البرنامج ولماذا.

## ما أهمية الرصد والتقييم؟

يُعدّ الرصد التقييم عملية حاسمة للتعرف على تسيير عمل البرنامج وإظهار فعاليته. من خلال عملية المراقبة، يمكن لفريق البرنامج معرفة ما الذي يطبّق بشكل فعّال، وكيف يتم تنفيذه، وإذا كان هنالك أي تحديات أو حدوث أي عواقب غير مقصودة. إذا كان الأمر كذلك، فإن المراقبة تسمح أيضاً لفريق البرنامج بتغيير أو تعديل خطة التنفيذ من أجل تحسين عملية تطبيق البرنامج.

إن التقويم مهم أيضاً عند إنتهاء البرنامج لمعرفة ما إذا كان البرنامج ناجحاً في إحداث التغيير المقصود. يمكن أن يكشف التقييم عن كيفية تأثير البرنامج في تحسين حياة المشاركين وما إذا كانت هنالك أية عواقب غير مقصودة للبرنامج.

تستخدم كل من عمليات المراقبة التقييم إستبيانات ومؤشرات مصممة مسبقاً لقياس هذه الجوانب. أعدت إيكيمونودو ومنظمة أبعاد هذه المواد لرصد تقييم "برنامج أب".



## دور الميسر/ة في الرصد التقييم

نموذج الحدث الضار وإرساله إلى المشرف/ة على الفور.  
قد يقوم الميسرون/ات أيضًا بملء نماذج ملاحظات بعد كل جلسة (أو جلسات مختارة) من أجل تقديم معلومات إضافية.

الميسر/ة مسؤول عن توزيع التقييم القبلي والبعدي على المشاركين، شارحًا بوضوح الغرض من كل تقييم وضمان السرية، إخفاء الهوية، والإعتبارات الأخلاقية الأخرى المبينة أدناه. في حال حصول أي من الأحداث السلبية، يجب أن يقوم الميسر/ة بتعبئة

## الإعتبارات الأخلاقية

من المشاركين/ات والموظفين الذين يقدمون الخدمات أو البرمجة. وهي تشمل: إحترام الأشخاص، وعدم الإيذاء (تقليل الضرر)، والإحسان (تعظيم الفوائد)، والعدالة.

إن مناقشة الإعتبارات الأخلاقية الخاصة بالسياق يُعتبر جزءًا هامًا من إنشاء خطة المراقبة التقييم، بما في ذلك:

يجب الحصول على الموافقة المُبلَّغ عنها والطوعية من كل مشارك/ة. يتضمن نموذج الموافقة المُبلَّغ عنه معلومات عن إجراءات الدراسة، والمضايقات والمخاطر المحتملة المرتبطة بمناقشة تجربة المرء مع السلوكيات المغايرة، بالإضافة إلى الفوائد المحتملة للمشاركة، مثل زيادة المعرفة بالموارد والخدمات التي تتجاوز جلسات مجموعة برنامج "أب". يجب أن يتأكد المشاركون/ات من الطبيعة الطوعية للمشاركة، وأن رفض المشاركة لن يؤدي إلى أي عقوبة أو خسارة في المزايا التي يتلقونها، وأنهم أحرار في المغادرة في أي وقت.

يجب تخزين أية بيانات تمّ جمعها لتحديد أولويات سلامة المشاركين/ات. ولضمان الحفاظ على سرية البيانات، مع ضرورة الإحتفاظ بالنماذج الورقية والإستبيانات في خزانة ملفات مغلقة في مكان آمن والتأكد من حماية أي ملفات إلكترونية بكلمة مرور. فقط فريق البرنامج التقييم يجب أن يكون لديهم حق الوصول إلى هذه الملفات. نظرًا للطبيعة الحساسة لجمع المعلومات حول السلوك المغاير، والأخطار المرتبطة بمشاركة العصابات، يجب إتخاذ احتياطات إضافية تتجاوز الإعتبارات الأخلاقية الروتينية لضمان عدم حدوث أي ضرر. من المهم التأكد من إتباع المبادئ التوجيهية الأخلاقية لحماية سلامة كل

## الإستبيانات

### إستبيان أولي - الرجال

## برنامج أب - تعزيز الوالدية الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطفل المبكرة

على الميسر ملء هذه الفقرة

تاريخ الإستبيان:	الشهر:	اليوم:	العام:
------------------	--------	--------	--------

تعريف مكان التنفيذ:

رقم سجل هوية الميسر:

رقم سجل هوية المشترك:

على المشتركين إكمال هذه الفقرة

رقم سجل هوية الميسر:

على السرية التامة لأجوبتكم (يعني ذلك ان أسماءكم لن ترتبط بأجوبتكم، كما أنه سوف يتم جمع أجوبتكم مع أجوبة المشاركين الآخرين لتبقى مجهولة). نشجعكم على الإجابة على الاستبيان بخصوصية، ولن نخسروا أي خدمات إذا أردتم عدم الإجابة على هذه الأسئلة. يمكنكم الإنسحاب في أي وقت أو تخطي أي سؤال لا تريدون الإجابة عليه.

نشكرك على إشتراكك في هذا البرنامج المخصص لآباء الأطفال الصغار ما بين أعمار 0-8، والأزواج المتوقعين ولادة طفل (إذا لم يصف ذلك وضعك الحالي، الرجاء إعلام الميسر بذلك). نود أن نطرح بعض الأسئلة كي يساعدنا ذلك على قياس أدائنا في هذا البرنامج. وتتمحور الأسئلة حول آرائكم وعلاقاتكم بزواجكم وأبنائكم/بناتكم. سوف يتم الحفاظ

هل توافق على إجراء هذا الإستبيان؟

لا	0	نعم	1
----	---	-----	---

## الجزء الأول: معلومات ديموغرافية

الرجاء وضع علامة X للإجابة

1. الرجاء تحديد الجنس	<input type="checkbox"/> ذكر	<input type="checkbox"/> أنثى
2. كم تبلغ/ين من العمر؟		
3. أين ولدت؟	<input type="checkbox"/> لبنان	<input type="checkbox"/> سوريا
	<input type="checkbox"/> غيره (حدد)	إذا ولدت في سوريا، هل هاجرت إلى لبنان للهروب من مناطق الحرب/النزاع؟



## 4. ما هو أعلى مستوى تعليمي أكملته؟

<input type="checkbox"/> لا تعليم	<input type="checkbox"/> أقل من الابتدائي	<input type="checkbox"/> تعليم الابتدائي	<input type="checkbox"/> الإعدادي
<input type="checkbox"/> الثانوي	<input type="checkbox"/> جامعي	<input type="checkbox"/> تدريب مهني/مدرسة مهنية/مدرسة فنية- تقنية	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> غيره (حدد)			

## 5. ما هو وضعك العائلي؟

<input type="checkbox"/> لم أتزوج أبدًا	<input type="checkbox"/> متزوج (زواج ديني، مدني، غير رسمي، متعدد الزوجات، مطلق ومتزوج مرة أخرى، أرمل ومتزوج مرة أخرى)
<input type="checkbox"/> لم أتزوج بعد - مخطوب سأتزوج للمرة الأولى	<input type="checkbox"/> متزوج سابقًا، غير متزوج حاليًا (أرمل، مطلق)

## 6. هل لديك أطفال؟

<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> نعم	<input type="checkbox"/> غيره (الرجاء التحديد)
<input type="checkbox"/> عدد الأطفال	<input type="checkbox"/> كم هو عمر طفلك الأصغر سنًا؟	

## 7. تحديدًا في الشهر الأخير، ما وضعك الوظيفي؟

<input type="checkbox"/> موظف بدوام كامل	<input type="checkbox"/> أتابع دراستي/تدريبي بدوام كامل	<input type="checkbox"/> موظف بدوام جزئي
<input type="checkbox"/> أعتني ببيتي/عائلتي (بدون أجر)	<input type="checkbox"/> عاطل عن العمل	<input type="checkbox"/> متقاعد

## 8. نظرًا إلى مدخولك الحالي، يمكنك تغطية نفقات الأسرة بطريقة: صعبة جدًا، صعبة بعض الشيء، سهلة بعض الشيء أم سهلة جدًا؟

<input type="checkbox"/> سهلة جدًا	<input type="checkbox"/> سهلة بعض الشيء	<input type="checkbox"/> صعبة بعض الشيء	<input type="checkbox"/> صعبة جدًا
------------------------------------	---	---	------------------------------------

## الجزء الثاني: آراؤك الخاصة

تتمحور الأسئلة التالية حول آرائك الخاصة حول أدوار الرجال والنساء، ورأيك بدورك كأب والأمور المهمة للأطفال. الرجاء الإجابة بصراحة، وتذكر أنه بإمكانك تخطي أي سؤال لا تريد الإجابة عليه.

الرجاء وضع علامة إذا توافق بشدة، توافق، تعارض، أو تعارض بشدة على المواقف المذكورة أدناه:

 أوافق بشدة	 أوافق	 أعارض	 أعارض بشدة	
				1. الرجل هو الذي يقع عليه واجب كسب المال وإعالة الأسرة، وليس على المرأة.
				2. الكلمة الأخيرة في القرارات تعود للرجل.



						2. العناية بالطفل اليوميّة (الطعام، الحمام، تغيير الحفاضات والملابس...).
						3. اتّخاذ القرارات حول تأديب والسيطرة على الطفل/الأطفال.
						4. توبيخ الطفل أو إستعمال التأديب الشفهي.
						5. صفع أو ضرب الطفل أو إستعمال سبيل آخر من التأديب البدني.

## 4. خلال الأسبوعين الماضيين كم عدد المرات التي حصلت فيها الأمور التالية؟

أبدأ	مرّة	بضعة مرّات	كل يوم (تقريباً)	
				1. شعرت بالراحة في التعبير عن مشاعرك (الجيدة والسيئة) لصديق، قريب أو زوجتك.
				2. شعرت بقدرة على السيطرة على غضبك.
				3. تحدّثت مع زوجتك حول قرار عن المنزل إتخذتموه معاً.
				4. لعبت مع طفلك أو رويت له القصص أو غنيتم معاً.
				5. قمت بهزّ طفلك، ضربه أو صفعه.
				6. كان من السهل عليك فهم وجهة نظر طفلك.
				7. هنأت أو كافأت أو عانقت أو قبّلت طفلك لإطاعتك أو لسلوكه الجيد.

## الجزء الرابع: العلاقة بزوجتك وطفلك/أطفالك

1. في هذه الأيام، كيف تصف شعورك بالسعادة إجمالاً؟

جيد جداً  جيد  ليس جيداً أو سيئاً  سيء  سيئ جداً

لقد وصلنا إلى نهاية الاستبيان. شكرًا لوقتك وإجابتك على الأسئلة.

## إستبيان نهائي – للرجال

### برنامج أب – تعزيز الوالدية الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطفل المبكرة

على الميسر ملء هذه الفقرة

تاريخ الإستبيان:	الشهر:	اليوم:	العام:
------------------	--------	--------	--------

تعريف مكان التنفيذ:

رقم سجل هوية الميسر:

رقم سجل هوية المشترك:

على المشتركين إكمال هذه الفقرة

الموافقة مع العلم:

على السرية التامة لأجوبتكم (يعني ذلك أن أسمائكم لن ترتبط بأجوبتكم، كما أنه سوف يتم جمع أجوبتكم مع أجوبة المشاركين الآخرين لتبقى مجهولة). نشجعكم على الإجابة على الاستبيان بخصوصية، ولن نخسروا أي خدمات إذا أردتم عدم الإجابة على هذه الأسئلة. يمكنكم الإنسحاب في أي وقت أو تخطي أي سؤال لا تريدون الإجابة عليه.

نشكرك على إشتراكك في هذا البرنامج المخصص لآباء الأطفال الصغار ما بين أعمار 0-8، والأزواج المتوقعين ولادة طفل (إذا لم يصف ذلك وضعك الحالي، الرجاء إعلام الميسر بذلك). نود أن نطرح بعض الأسئلة كي يساعدنا ذلك على قياس أدائنا في هذا البرنامج. وتتمحور الأسئلة حول آرائكم وعلاقاتكم بزواجكم وأبنائكم/بناتكم. سوف يتم الحفاظ

هل توافق على إجراء هذا الإستبان؟

1

نعم

0

لا

## الجزء الأول: معلومات ديموغرافية

الرجاء وضع علامة X للإجابة

9. الرجاء تحديد الجنس

ذكر أنثى 

10. كم تبلغ/ين من العمر؟

11. أين ولدت؟

لبنان سوريا غيره (حدد) 

إذا ولدت في سوريا، هل هاجرت إلى لبنان للهروب من مناطق الحرب/النزاع؟

12. ما هو أعلى مستوى تعليمي أكملته؟

لا تعليم أقل من الابتدائي تعليم الابتدائي الإعدادي الثانوي جامعي تدريب مهني/مدرسة مهنية/مدرسة فنية- تقنية غيره (حدد) 

13. ما هو وضعك العائلي؟

لم أتزوج أبدًا متزوج (زواج ديني، مدني، غير رسمي، متعدد الزوجات، مطلق ومتزوج مرة أخرى، أرمل ومتزوج مرة أخرى) لم أتزوج بعد - مخطوب سأتزوج للمرة الأولى متزوج سابقًا، غير متزوج حاليًا (أرمل، مطلق) 

14. هل لديك أطفال؟

لا نعم غيره (الرجاء التحديد) عدد الأطفال كم هو عمر طفلك الأصغر سنًا؟ 

15. تحديدًا في الشهر الأخير، ما وضعك الوظيفي؟

موظف بدوام كامل أتابع دراستي/تدريبي بدوام كامل موظف بدوام جزئي أعطني بيوتي/عائلتي (بدون أجر) عاطل عن العمل متقاعد

16. نظرًا إلى مدخولك الحالي، يمكنك تغطية نفقات الأسرة بطريقة: صعبة جدًا، صعبة بعض الشيء، سهلة بعض الشيء أم سهلة جدًا؟

صعبة جدًا

صعبة بعض الشيء

سهلة بعض الشيء

سهلة جدًا

5

## الجزء الثاني: آراؤك الخاصة

تتمحور الأسئلة التالية حول آرائك الخاصة حول أدوار الرجال والنساء، ورأيك بدورك كأم والأمور المهمة للأطفال. الرجاء الإجابة بصراحة، وتذكر أنه بإمكانك تخطي أي سؤال لا تريد الإجابة عليه.

الرجاء وضع علامة إذا توافق بشدة، توافق، تعارض، أو تعارض بشدة على المواقف المذكورة أدناه:

 أوافق بشدة	 أوافق	 أعارض	 أعارض بشدة	
				12. الرجل هو الذي يقع عليه واجب كسب المال وإعالة الأسرة، وليس على المرأة.
				13. الكلمة الأخيرة في القرارات تعود للرجل.
				14. تبديل حفاضات الأطفال وحمامهم وإطعامهم من مسؤوليات الأم، وليس الأب.
				15. يجب أن يكون الرجال أقوياء حتى إذا شعروا بالتوتر أو الخوف.
				16. يجب أن يستخدم الرجال العنف للحصول على الاحترام إذا تطلب الوضع ذلك.
				17. في بعض الأوقات والحالات، تستحق المرأة الضرب.
				18. يجب على المرأة تحمّل العنف للمحافظة على أسرته.
				19. معاقبة الأطفال جسديًا (بالضرب أو الصفع) يجعلهم أشخاصًا مسؤولين.
				20. تشجيع الطفل ومدحه أمران مهمان.
				21. أعتبر أن لدي القدرة والنشاط والمعرفة اللازمة لتلبية احتياجات طفلي.
				22. أقلق من ألا أكون أبًا صالحًا بقدر الآخرين.

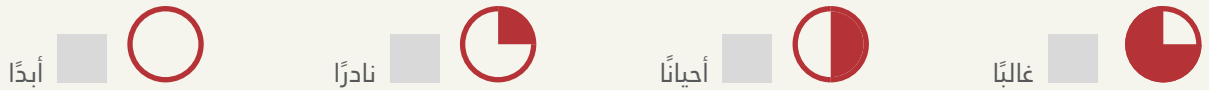
## الجزء الثالث: العلاقة بزوجتك وطفلك/أطفالك

تتمحور الأسئلة التالية حول الحياة في منزلك. الرجاء الإجابة بصراحة، وتذكر أنه بإمكانك تخطي أي سؤال لا تريد الإجابة عليه.

4. بشكل عام، ما هو معدّل تكلمك مع زوجتك/شريكتك حول الهموم والمشاعر الخاصة بك؟



5. بشكل عام، ما هو معدّل تكلمك مع زوجتك/شريكتك حول الهموم والمشاعر الخاصة بها؟



6. في منزلك، من الذي يقوم عادةً بالأمر التالي؟

الرجاء وضع علامة X:

أنا فقط أو غالبًا	أنا أكثر من زوجتي	أنا وزوجتي معًا	زوجتي أكثر منّي	زوجتي فقط أو غالبًا	شخص آخر (ليس أنا أو زوجتي)	
						1. العمل المنزلي اليومي (غسل الثياب، تنظيف المنزل والحمام، تحضير الطعام).
						2. العناية بالطفل اليومية (الطعام، الحمام، تغيير الحفاضات والملابس...).
						3. اتّخاذ القرارات حول تأديب والسيطرة على الطفل/الأطفال.
						4. توبيخ الطفل أو إستعمال التأديب الشفهي.
						5. صفع أو ضرب الطفل أو إستعمال سبيل آخر من التأديب البدني.

7. خلال الأسبوعين الماضيين كم عدد المرات التي حصلت فيها الأمور التالية؟

أبدًا	مرّة	بضعة مرّات	كل يوم (تقريبًا)	
				1. شعرت بالراحة في التعبير عن مشاعرك (الجيدة والسيئة) لصديق، قريب أو زوجتك.
				2. شعرت بقدرة على السيطرة على غضبك.
				3. تحدثت مع زوجتك حول قرار عن المنزل إتخذتموه معًا.

				4. لعبت مع طفلك أو رويت له القصة أو غنيتم معاً.
				5. قمت بهزّ طفلك، ضربه أو صفعه.
				6. كان من السهل عليك فهم وجهة نظر طفلك.
				7. هنأت أو كافأت أو عانقت أو قبّلت طفلك لإطاعتك أو لسلوكه الجيد.

### الجزء الرابع: العلاقة بزوجتك وطفلك/أطفالك

1. في هذه الأيام، كيف تصف شعورك بالسعادة إجمالاً؟

جيد جداً  جيد  ليس جيداً أو سيئاً  سيء  سيئ جداً

لقد وصلنا إلى نهاية الاستبيان. شكرًا لوقتكم وإجاباتكم على الأسئلة.

## إستبيان أولي – للنساء

### برنامج أب – تعزيز الوالدية الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطفل المبكرة

على الميسرة/ ملء هذه الفقرة

تاريخ الإستبيان:	الشهر:	اليوم:	العام:
تعريف مكان التنفيذ:			
رقم سجل هوية الميسر:			
رقم سجل هوية المشترك:			
يجب على المشاركات إكمال هذه الفقرة			
رقم سجل هوية الميسر:			



على السرية التامة لأجوبتك (يعني ذلك أن أسمائكن لن ترتبط بأجوبتك، كما أنه سوف يتم جمع أجوبتك مع أجوبة المشاركات الآخريات لتبقى مجهولة). ونشجعك على الإجابة على الاستبيان بخصوصية، ولن نخسرن أي لخدمات إذا أردت عدم الإجابة على هذه الأسئلة. يمكنك الإنسحاب في أي حين أو تخطي أي سؤال لا تردن الإجابة عليه.

نشكرك على اشتراكك في هذا البرنامج المخصص لأمهات الأطفال الصغار ما بين اعمار 0-8، والزوجات المتوقعات ولادة طفل (إذا لم يصف ذلك وضعك الحالي، الرجاء إعلام الميسرة/ بذلك). نود أن نطرح عليك بعض الأسئلة كي يساعدنا ذلك على قياس أداثنا في هذا البرنامج. تتمحور الأسئلة حول آرائكن وعلاقاتكن بأزواجكن وأبنائكن/بناتكن. سيتم الحفاظ

هل توافقين على إجراء هذا الاستبيان؟

1

نعم

0

لا

## الجزء الأول: معلومات ديموغرافية

الرجاء وضع علامة X للإجابة

1. الرجاء تحديد الجنس	<input type="checkbox"/> ذكر	<input type="checkbox"/> أنثى
2. كم تبلغين/ين من العمر؟		
3. أين ولدت؟	<input type="checkbox"/> لبنان	<input type="checkbox"/> سوريا
	<input type="checkbox"/> غيره (حدد)	إذا ولدت في سوريا، هل هاجرت إلى لبنان للهروب من مناطق الحرب/النزاع؟
4. ما هو أعلى مستوى تعليمي أكملته؟	<input type="checkbox"/> لا تعليم	<input type="checkbox"/> أقل من الابتدائي
	<input type="checkbox"/> الثانوي	<input type="checkbox"/> تعليم الابتدائي
	<input type="checkbox"/> غيره (حدد)	<input type="checkbox"/> جامعي
	<input type="checkbox"/> تدريب مهني/مدرسة مهنية/مدرسة فنية- تقنية	<input type="checkbox"/> الإعدادي
5. ما هو وضعك العائلي؟	<input type="checkbox"/> لم أتزوج أبدًا	<input type="checkbox"/> متزوج (زواج ديني، مدني، غير رسمي، متعدد الزوجات، مطلق ومتزوج مرة أخرى، أرمل ومتزوج مرة أخرى)
	<input type="checkbox"/> لم أتزوج بعد - مخطوب سأتزوج للمرة الأولى	<input type="checkbox"/> متزوج سابقًا، غير متزوج حاليًا (أرمل، مطلق)
6. هل لديك أطفال؟	<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> نعم
	<input type="checkbox"/> عدد الأطفال	<input type="checkbox"/> كم هو عمر طفلك الأصغر سنًا؟
7. تحديدًا في الشهر الأخير، ما وضعك الوظيفي؟	<input type="checkbox"/> موظف بدوام كامل	<input type="checkbox"/> أتابع دراستي/تدريبي بدوام كامل
	<input type="checkbox"/> موظف بدوام جزئي	<input type="checkbox"/> موظف بدوام جزئي

متقاعد

عاطل عن العمل

أعتني بيتي/عائلتي (بدون أجر)

8. نظرًا إلى مدخولك الحالي، يمكنك تغطية نفقات الأسرة بطريقة: صعبة جدًا، صعبة بعض الشيء، سهلة بعض الشيء أم سهلة جدًا؟

صعبة جدًا

صعبة بعض الشيء

سهلة بعض الشيء

سهلة جدًا

## الجزء الثاني: آراؤك الخاصة

تتمحور الأسئلة التالية حول آرائك الخاصة حول أدوار الرجال والنساء، ورأيك بدورك كأم والأمور المهمة للأطفال. الرجاء الإجابة بصراحة، وتذكري أنه بإمكانك تخطي أي سؤال لا تريدين الإجابة عليه.

الرجاء وضع علامة X إذا توافقين بشدة، توافقين، تعارضين، أو تعارضين بشدة على المواقف المذكورة أدناه.

 أوافق بشدة	 أوافق	 أعارض	 أعارض بشدة	
				1. الرجل هو الذي يقع عليه واجب كسب المال وإعالة الأسرة، وليس على المرأة.
				2. الكلمة الأخيرة في القرارات تعود للرجل.
				3. تبديل حفاظات الأطفال وحمامهم وإطعامهم من مسؤوليات الأم، وليس الأب.
				4. يجب أن يكون الرجال أقوياء حتى إذا شعروا بالتوتر أو الخوف.
				5. يجب أن يستخدم الرجال العنف للحصول على الإحترام إذا تطلب الوضع ذلك.
				6. في بعض الأوقات والحالات، تستحق المرأة الضرب.
				7. يجب على المرأة تحمّل العنف للمحافظة على أسرتها.
				8. معاقبة الأطفال جسديًا (بالضرب أو الصفع) يجعلهم أشخاصًا مسؤولين.
				9. تشجيع الطفل ومدحه أمران مهمان.
				10. أعتبر أن لدي القدرة والنشاط والمعرفة اللازمة لتلبية احتياجات طفلي.
				11. أقلق من ألا أكون أبًا صالحًا بقدر الآخريين.

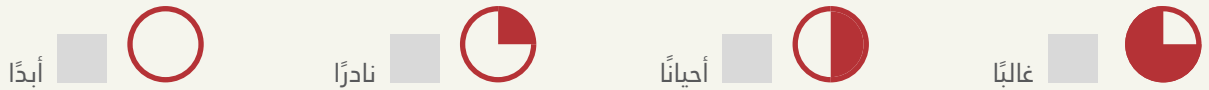
## الجزء الثالث: العلاقة بزوجك وطفلك/أطفالك

تتمحور الأسئلة التالية حول الحياة في منزلك. الرجاء الإجابة بصراحة، وتذكرني أنه بإمكانك تخطي أي سؤال لا تريد الإجابة عليه.

1. بشكل عام، ما معدّل تكلّمك مع زوجك حول الهموم والمشاعر الخاصة بك؟



2. بشكل عام، ما معدّل تكلّمك مع زوجك حول الهموم والمشاعر الخاصة به؟



3. في منزلك، من الذي يقوم عادةً بالأمر التالي؟

الرجاء وضع علامة X:

أنا فقط أو غالبًا	أنا أكثر من زوجتي	أنا وزوجتي معًا	زوجتي أكثر منّي	زوجتي فقط أو غالبًا	شخص آخر (ليس أنا أو زوجتي)
					1. العمل المنزلي اليومي (غسل الثياب، تنظيف المنزل والحمام، تحضير الطعام).
					2. العناية بالطفل اليومية (الطعام، الحمام، تغيير الحفاضات والملابس...).
					3. اتّخاذ القرارات حول تأديب والسيطرة على الطفل/الأطفال.
					4. توبيخ الطفل أو إستعمال التأديب الشفهي.
					5. صفع أو ضرب الطفل أو إستعمال سبيل آخر من التأديب البدني.

4. خلال الأسبوعين الماضيين كم عدد المرات التي حصلت فيها الأمور التالية؟

أبدًا	مرّة	بضعة مرّات	كل يوم (تقريبًا)	
				1. شعرت بالراحة في التعبير عن مشاعرك (الجيدة والسيئة) لصديق، قريب أو زوجتك.
				2. شعرت بقدرة على السيطرة على غضبك.
				3. تحدثت مع زوجتك حول قرار عن المنزل إتخذتموه معًا.
				4. لعبت مع طفلك أو رويت له القصص أو غنيت معًا.

				5. قمت بهزّ طفلك، ضربه أو صفعه.
				6. كان من السهل عليك فهم وجهة نظر طفلك.
				7. هنأت أو كافأت أو عانقت أو قبّلت طفلك لإطاعتك أو لسلوكه الجيد.

## الجزء الرابع: الجزء الأخير

1. في هذه الأيام، كيف تصف شعورك بالسعادة إجمالاً؟

جيد جداً  جيد  ليس جيداً أو سيئاً  سيء  سيئ جداً

لقد وصلنا إلى نهاية الاستبيان. شكراً لوقتِك وإجابتك على الأسئلة.

## إستبيان نهائي – للنساء

### برنامج أب – تعزيز الوالدية الإيجابية وتفعيل مشاركة الآباء في نماء الطفل المبكرة

على الميسر/ة ملء هذه الفقرة

تاريخ الإستبيان:	الشهر:	اليوم:	العام:
------------------	--------	--------	--------

تعريف مكان التنفيذ:

رقم سجل هوية الميسر:

رقم سجل هوية المشترك:

يجب على المشاركات إكمال هذه الفقرة

رقم سجل هوية الميسر:

السرية التامة لأجوبتك (يعني ذلك أن أسمائكن لن ترتبط بأجوبتك ، كما أنه سيتم جمع أجوبتك مع أجوبة المشاركات الآخريات لتبقى مجهولة). نشجعك على الإجابة على الاستبيان بخصوصية، ولن نخسروا أي خدمات إذا أردت عدم الإجابة على هذه الأسئلة. يمكنك الإنسحاب في أي حين أو تخطي أي سؤال لا تردن الإجابة عليه.

نشرك على اشتراكك في هذا البرنامج المخصص لأمهات الأطفال الصغار ما بين اعمار 0-8، والزوجات المتوقعات ولادة طفل (إذا لم يصف ذلك وضعك الحالي، الرجاء إعلام الميسر/ة بذلك). نود أن نطرح بعض الأسئلة كي يساعدنا ذلك على قياس أدائنا في هذا البرنامج. وتتمحور الأسئلة حول آرائكن وعلاقتكن بأزواجكن وأبنائكن/بناتكن . سوف يتم الحفاظ على

هل توافقين على إجراء هذه الاستبيان؟

1

نعم

0

لا

## الجزء الأول: معلومات ديموغرافية

الرجاء وضع علامة X للإجابة

1. الرجاء تحديد الجنس	<input type="checkbox"/> ذكر	<input type="checkbox"/> أنثى
2. كم تبلغين من العمر؟		
3. أين ولدت؟	<input type="checkbox"/> لبنان	<input type="checkbox"/> سوريا
	<input type="checkbox"/> غيره (حدد)	إذا ولدت في سوريا، هل هاجرت إلى لبنان للهروب من مناطق الحرب/النزاع؟
4. ما هو أعلى مستوى تعليمي أكملته؟	<input type="checkbox"/> لا تعليم	<input type="checkbox"/> أقل من الابتدائي
	<input type="checkbox"/> الثانوي	<input type="checkbox"/> جامعي
	<input type="checkbox"/> غيره (حدد)	<input type="checkbox"/> تدريب مهني/مدرسة مهنية/مدرسة فنية- تقنية
5. ما هو وضعك العائلي؟	<input type="checkbox"/> لم أتزوج أبدًا	<input type="checkbox"/> متزوجة (زواج ديني، مدني، غير رسمي، متعدد الزوجات، مطلقة ومتزوجة مرة أخرى، أرملة ومتزوجة مرة أخرى)
	<input type="checkbox"/> لم أتزوج بعد - مخطوبة لأتزوج للمرة الأولى	<input type="checkbox"/> متزوجة سابقًا، غير متزوجة حاليًا (أرملة، مطلقة)
6. هل لديك أطفال؟	<input type="checkbox"/> لا	<input type="checkbox"/> نعم
	<input type="checkbox"/> عدد الأطفال	<input type="checkbox"/> كم هو عمر طفلك الأصغر سنًا؟
7. تحديدًا في الشهر الأخير، ما وضعك الوظيفي؟	<input type="checkbox"/> موظف بدوام كامل	<input type="checkbox"/> أتابع دراستي/تدريبي بدوام كامل
	<input type="checkbox"/> موظف بدوام جزئي	<input type="checkbox"/> موظف بدوام جزئي

متقاعد

عاطل عن العمل

أعتني بيتي/عائلتي (بدون أجر)

8. نظرًا إلى مدخولك الحالي، يمكنك تغطية نفقات الأسرة بطريقة: صعبة جدًا، صعبة بعض الشيء، سهلة بعض الشيء أم سهلة جدًا؟

صعبة جدًا

صعبة بعض الشيء

سهلة بعض الشيء

سهلة جدًا

## الجزء الثاني: آراؤك الخاصة

تتمحور الأسئلة التالية حول آرائك الخاصة حول أدوار الرجال والنساء، ورأيك بدورك كأم والأمور المهمة للأطفال. الرجاء الإجابة بصراحة، وتذكري أنه بإمكانك تخطي أي سؤال لا تريدين الإجابة عليه.

الرجاء وضع علامة X إذا توافقين بشدة، توافقين، تعارضين، أو تعارضين بشدة على المواقف المذكورة أدناه.

 أوافق بشدة	 أوافق	 أعارض	 أعارض بشدة	
				1. الرجل هو الذي يقع عليه واجب كسب المال وإعالة الأسرة، وليس على المرأة.
				2. الكلمة الأخيرة في القرارات تعود للرجل.
				3. تبديل حفاظات الأطفال وحمامهم وإطعامهم من مسؤوليات الأم، وليس الأب.
				4. يجب أن يكون الرجال أقوياء حتى إذا شعروا بالتوتر أو الخوف.
				5. يجب أن يستخدم الرجال العنف للحصول على الإحترام إذا تطلب الوضع ذلك.
				6. في بعض الأوقات والحالات، تستحق المرأة الضرب.
				7. يجب على المرأة تحمّل العنف للمحافظة على أسرتها.
				8. معاقبة الأطفال جسدياً (بالضرب أو الصفع) يجعلهم أشخاصاً مسؤولين.
				9. تشجيع الطفل ومدحه أمران مهمان.
				10. أعتبر أن لدي القدرة والنشاط والمعرفة اللازمة لتلبية احتياجات طفلي.
				11. أقلق من ألا أكون أباً صالحاً بقدر الآخريين.

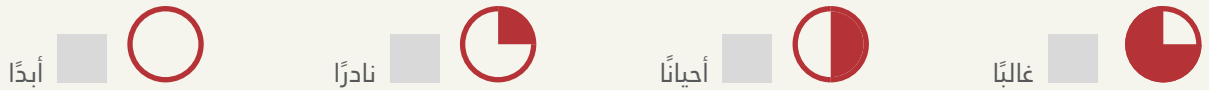
## الجزء الثالث: العلاقة بزوجك وطفلك/أطفالك

تتمحور الأسئلة التالية حول الحياة في منزلك. الرجاء الإجابة بصراحة، وتذكري أنه بإمكانك تخطي أي سؤال لا تريد الإجابة عليه.

1. بشكل عام، ما معدّل تكلمك مع زوجك حول الهموم والمشاعر الخاصة بك؟



2. بشكل عام، ما معدّل تكلمك مع زوجك حول الهموم والمشاعر الخاصة به؟



3. في منزلك، من الذي يقوم عادةً بالأمر التالي؟

الرجاء وضع علامة X:

أنا فقط أو غالبًا	أنا أكثر من زوجتي	أنا وزوجتي معًا	زوجتي أكثر منّي	زوجتي فقط أو غالبًا	شخص آخر (ليس أنا أو زوجتي)	
						1. العمل المنزلي اليومي (غسل الثياب، تنظيف المنزل والحمام، تحضير الطعام).
						2. العناية بالطفل اليومية (الطعام، الحمام، تغيير الحفاضات والملابس...).
						3. اتّخاذ القرارات حول تأديب والسيطرة على الطفل/الأطفال.
						4. توبيخ الطفل أو إستعمال التأديب الشفهي.
						5. صفع أو ضرب الطفل أو إستعمال سبيل آخر من التأديب البدني.

4. خلال الأسبوعين الماضيين كم عدد المرات التي حصلت فيها الأمور التالية؟

أبدًا	مرّة	بضعة مرّات	كل يوم (تقريبًا)	
				1. شعرت بالراحة في التعبير عن مشاعرك (الجيدة والسيئة) لصديق، قريب أو زوجتك.
				2. شعرت بقدرة على السيطرة على غضبك.

				3. تحدثت مع زوجتك حول قرار عن المنزل إتخذتموه معاً.
				4. لعبت مع طفلك أو رويت له القصة أو غنيت معاً.
				5. قمت بهزّ طفلك، ضربه أو صفعه.
				6. كان من السهل عليك فهم وجهة نظر طفلك.
				7. هنأت أو كافأت أو عانقت أو قبّلت طفلك لإطاعتك أو لسلوكه الجيد.

### الجزء الرابع: الجزء الأخير

1. في هذه الأيام، كيف تصفين شعورك بالسعادة إجمالاً ؟

سريع جداً.

سيء

ليس جيداً أو سيئاً

جيد

جيد جداً

لقد وصلنا إلى نهاية الاستبيان. شكراً لوقتِك وإجابتك على الأسئلة.







06

الملحقات



## ملحق رقم (1): إعتبرات خاصة عند العمل مع فئات النازحين إلى الأراضي اللبنانية وفئات أخرى من المجتمع اللبناني

أدى تدفق النازحين السوريين الهائل إلى لبنان منذ العام 2011 إلى دراسات متزايدة لأثر النزاع على أدوار الرجال والنساء إضافة إلى أثره على حقوق النساء. أظهرت الأبحاث أنه نتيجة للنزاع، يمكن لعلاقة الرجال والنساء ببعضهم وبأطفالهم، وكذلك الأمر لهويتهم وأدوارهم الاجتماعية، أن تتحول وتواجه تحدياً بسبب عدم قدرتها على أن تكون على قدر توقعات المجتمع. ذكرت إحدى الدراسات النوعية عن رجلٍ سوريٍّ يقول «إن الرجل الذي لا يستطيع القيام بدوره كمعيل يفقد قيمته في المجتمع»، وإمرأة سورية تقول «حتى الأطفال يتوقفون عن الإنصاع لوالدهم. لا يعود بنظرهم رمزاً للسلطة. الرجال غير قادرين على السيطرة على عائلاتهم»<sup>42</sup>

في ما يلي بعض التوصيات الواجب أخذها بالإعتبار عند بدء الجلسات خصوصاً إذا تواجد مشاركون نازحون:

- يواجهها النازحون في حياتهم اليومية و خلق جو من الإفتتاح لهم والتعاطف معهم.
- على أرض الواقع، قد يتطلب هذا الأمر تعديل بعض الجلسات بهدف التمكن من ملاقة الرجال وشريكاتهم حيث هم موجودون. ممكن القيام بذلك قبل الجلسة، والتأكد من مستويات معرفة القراءة والكتابة لدى هذه المجموعة كي يتم أي تعديل في النشاطات حسب مقتضى الحال.
- أحد أهم أهداف هذا البرنامج هو تفكيك الصور النمطية الضارة للرجوليات التي تساهم في استخدام الرجال للعنف ضد الآخرين وفي غيابهم عن توفير الرعاية والقيام بالأعمال المنزلية، إضافة إلى غيرها من المشاكل. من هذا المنطلق عينه، يجب على الميسرة/ أيضاً أن يتمكن من التعرف إلى الصدمات النفسية التي تعرض لها الرجال من جراء النزاع المستمر – كيف مزق النزاع نسيج هوياتهم. على المستوى الأساسي جداً، هذا يعني الإصغاء بفعالية وإنشاء مساحة آمنة يشعر داخلها الرجال وشريكاتهم بأنهم يحظون بالدعم اللازم ليتحدثوا عن التحديات التي يواجهونها والمتعلقة بأهداف الجلسة التي تدار.

- الحذر من الإفتراضات المتعلقة بهذه المجموعات. يتطلب هذا الأمر أخذ الوقت لقراءة أحدث المطبوعات حول تجارب النازحين، والتحدث إلى ممارسين ومتخصصين بالموضوع. خلال القيام بهذا الأمر، يجب العمل مع آخرين لمراجعة الأحكام المسبقة كي يتم تفهّم التحديات الفريدة التي

الإستفادة المراكز المجتمعية لحماية ودعم الأسرة (إمكان). تهدف هذه المراكز النموذجية إلى حماية النساء والفتيات المستضعفات من العنف والإستغلال والإيذاء والإهمال، إضافة إلى حمايتهن من العنف المبني على الدور الإجتماعي، وذلك من خلال تأمين رعاية شاملة (إدارة حالات واستشارات قانونية وتمثيل أمام المحاكم وعلاج نفسي وتقييم نفسي ومتابعة، إضافة الى خدمات أخرى) إضافة الى إحالتهم إلى دور الحماية المستعجلة التابعة لأبعاد (الدار) وتمكينهن إقتصادياً ومن حيث المهارات الشخصية، وذلك بحسب حاجة النساء والفتيات الناجيات من العنف المبني على النوع الإجتماعي وكذلك أطفالهن.

• في الوقت ذاته، هذه الجلسات ليست استشارة جماعية أو جلسات علاجية. لذلك يجب الحرص على الحصول دائماً على لائحة موفري خدمات الإحالة ومشاركتها حيث يمكن للرجال الذهاب للتعامل مع تجاربهم الصادمة ومع ما يعتبرونه فقداناً للرجولية بطريقة بناءة وغير عنيفة. بحسب دراسة حديثة أجريت في لبنان على الرجال والرجوليات، تبين أن الرجال السوريين أكثر عرضة للتبليغ عن عوارض الإكتئاب. سواء طلب ذلك أو لم يُطلب، من المهم الحرص على ذكر هذا الموضوع كمرجع إما في بداية الجلسة الثانية وإما خلال جلسة لاحقة. يُقدم مركز إستشارات الرجال الخاص لأبعاد خدمات مجانية للرجال لهذه الغاية. يمكن للنساء

## قراءات مقترحة:

«معظم الرجال يريدون الرحيل»: المجموعات المسلحة والنزوح وشبكات الجنسانية المستضعفة في سوريا.  
[http://www.international-alert.org/sites/default/files/Gender\\_VulnerabilitySyria\\_EN\\_2017.pdf](http://www.international-alert.org/sites/default/files/Gender_VulnerabilitySyria_EN_2017.pdf)

«لا يمكننا أبداً العودة إلى ما كنا عليه في السابق»: دراسة نوعية حول الحرب والرجوليات والعلاقات بين الأنواع الإجتماعية مع رجال ونساء لبنانيين ومن اللاجئين السوريين.  
[https://imagesmena.org/wp-content/uploads/IMAGES-Study\\_Quali\\_Eng.pdf/04/2017/sites/5](https://imagesmena.org/wp-content/uploads/IMAGES-Study_Quali_Eng.pdf/04/2017/sites/5)

## ملحق رقم (2): إرشادات حول الوقاية من عدوى فيروس كوفيد 19 لضمان السلامة الصحية للميسرة والمشاركين/ات

- لكل مشترك/ة ويُطلب منهم إحضارها في كل جلسة.
- تجنّب الأنشطة الجماعية والإكتفاء بالمناقشات الجماعية وتبادل الأفكار والتجارب ضمن المجموعة الكبيرة.
- من المفيد في الجلسة الأولى عند الحاجة، تزويد المشاركين بمعلومات عن فيروس كورونا (المعلومات المدرجة أدناه).
- ضرورة التواجد المسبق في مكان تيسير الجلسات للتأكد من التحضيرات اللوجستية وإستقبال أفراد المجموعة.
- التأكد من جهوزية مكان إقامة الجلسات: (نظافة، تهوئة المكان، وجود المعقمات والأقنعة/متناول المشاركين/ات...).
- التأكيد على التباعد الجسدي (متر ونصف على الأقل) وعدم المصافحة وإعتماد القناع خلال الجلسات لأفراد المجموعة والميسر.
- تجنّب تبادل المواد بين المشاركين/ات خلال الجلسة.
- تحضير ملفات خاصة بكل مشترك/ة تحتوي أوراق العمل، قرطاسية، منشورات، على أن تسلّم في الجلسة التمهيدية

## إرشادات عامة حول السلامة الصحية للوقاية من فيروس كوفيد-19

- للأطفال من سن 5 وما فوق (إستشارة طبيب الأطفال)
- لمن هم في سن 16 عاماً أو أكثر (إستشارة طبيب)
- لجميع البالغين لمن هم في سن 18 عاماً أو أكثر لتلقي عدد جرعات اللقاح المطلوبة.

### 1. أخذ اللقاح

توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) الآن بلقاح COVID-19

أو الرائحة والتهاب الحلق وأعراض أخرى. بالمقارنة مع البالغين، عادةً ما يعاني الأطفال والمراهقون من أعراض أكثر اعتدالاً نسبيًا، ولكن يمكن أن يصابوا بعدوى رئوية غير شائعة ولكنها خطيرة تتطلب دخول المستشفى أو متلازمة الإلتهاب متعدد الأنظمة لدى الأطفال (MIS-C)، والتي يمكن أن تكون من المضاعفات التي تهدد الحياة. يحدث MIS-C بعد الإصابة بالفيروس ويمكن أن تشمل أعراض الحمى المستمرة والطفح الجلدي وآلام البطن والإسهال والقيء والصداع وتغير في الحالة الذهنية.

#### 4. مواكبة إحتياطات السلامة من فيروس كورونا

ربما يكون أفراد عائلتك قد مارسوا الكثير من التدرب على غسل أيديهم جيدًا، والتباعد الجسدي، وإرتداء الأقنعة، والعطس في منحنى مرفقيهم والحفاظ على نظافة الأشياء. تأكد من أن كل فرد في عائلتك - خاصة أولئك الذين لم يتم تطعيمهم بالكامل، مثل الأطفال الصغار - يتذكرون مواصلة الإحتياطات مثل إرتداء الأقنعة والتباعد الجسدي. تستمر هذه التدابير الأساسية في كونها خطوط الدفاع الأولى لمنع الإصابة بالفيروس المسبب لـ كوفيد 19 أو انتشاره. الهدف من تدابير الوقاية مثل إرتداء الأقنعة وتطعيم الأطفال المؤهلين هو المساعدة في الحفاظ على صحة الأطفال في المدرسة والمشاركة في أنشطتهم.

يتم تداول متغير دلتا شديد العدوى، ويساعد ارتداء القناع في منع تفشي المرض. هذا هو أحد الأسباب التي تجعل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال توصي بإرتداء الأطفال الأقنعة في الصفوف K-12، حتى بالنسبة لأولئك الذين تم تطعيمهم بالكامل. تساعد هذه الممارسات أيضًا في الحماية من نزلات البرد والإنفلونزا وأمراض الجهاز التنفسي المعدية الأخرى التي تظهر غالبًا في أشهر الخريف والشتاء.

#### 5. إتباع الإرشادات الخاصة بالأماكن العامة

حتى عندما يتم تطعيم معظم أفراد مجتمعك بشكل كامل، لا يزال البعض معرضًا للخطر، وفي بعض الأحيان يمكن أن يصاب الأشخاص الذين تم تطعيمهم بالكامل. لا يمكن تطعيم الأطفال دون سن الخامسة بعد، وقد لا يحصل الأشخاص الذين يخضعون لعملية زرع أعضاء أو يتلقون علاجًا لبعض أنواع السرطان على نفس القدر من الحماية من اللقاحات. يجب إتباع الإحتياطات المنشورة عن فيروس كورونا في الأماكن العامة والشركات. يوصي الخبراء بالحصول على قناع جديد في متناول اليد للمساعدة في الحفاظ على سلامتك والآخرين

الآن وقد تم تطعيم الملايين من الناس بشكل كامل، يمكن للجميع أن يثق في سلامة التطعيم. الآثار الجانبية الخطيرة للقاحات كوفيد 19 نادرة جدًا، ويمكن أن تسبب العدوى الفيروسية العديد من المشكلات الصحية الخطيرة وطويلة الأمد أكثر من التطعيم. معظم الآثار الجانبية للقاح خفيفة وتتحسن من تلقاء نفسها في يوم أو يومين. يمكن أن تساعد اللقاحات في الوقاية من مرض فيروس كورونا الحاد، والإستشفاء والوفاة، حتى من متغير دلتا SARS-CoV-2 والمتغيرات الأخرى المتداولة حاليًا.

يستغرق الأمر حوالي 14 يومًا بعد التطعيم لبناء مناعة واقية (لذا فإن الحصول على حقنة في اليوم السابق للتجمع في أي مكان لن يساعد في منع الإصابة بـ كوفيد 19).

#### 2. التذكّر كيف ينتشر COVID-19

ينتشر الفيروس التاجي المسبب لـ COVID-19 عندما يسعل شخص مصاب بالفيروس أو يعطس أو يغني أو يتحدث عندما يكون قريبًا من الآخرين. يمكن للقنطرة المحتوية على الفيروس أن تدخل جسم شخص آخر من خلال عينيه أو أنفه أو فمه أو رئتيه. تنتشر هذه القطرات والجزيئات الفيروسية بين الأشخاص بسهولة أكبر في الأماكن المغلقة مقارنة بالخارج، حيث يمكن أن تتسبب حركة الهواء في إبعادهم. نادرًا ما يصاب الناس بالفيروس التاجي عن طريق لمس سطح ملوث ثم لمس وجوههم. إذا كنت مصابًا ولكن ليس لديك أي أعراض، فلا يزال بإمكانك نقل الفيروس إلى أشخاص آخرين. لا تساعد لقاحات COVID-19 في منع الناس من الإصابة بالمرض فحسب، بل تقلل أيضًا من فرصة إنتشار الفيروس التاجي لأفراد الأسرة والأصدقاء والجيران.

التجمعات الخارجية أي في الهواء الطلق، أكثر أمانًا من التجمعات الداخلية أي في الأماكن المغلقة. من غير المرجح أن تؤدي التجمعات الداخلية التي يرتدي فيها كل شخص قناعًا إلى إنتقال العدوى من التجمعات الداخلية مع أشخاص لا يرتدون أقنعة. لهذا السبب، من المهم إرتداء قناع وممارسة التباعد الجسدي في الأماكن العامة، وخصوصًا في الأماكن المغلقة، لمنع إنتشار الفيروس. إذا كانت لدى أي شخص أعراض مرض الجهاز التنفسي، يجب البقاء في المنزل والعزل عن الآخرين، حتى لو كانت الأعراض خفيفة.

#### 3. الإحتراس من أعراض كوفيد 19

يمكن أن تشمل أعراض كوفيد 19 الحمى والسعال وصعوبة التنفس والإرهاق وآلام العضلات والصداع وفقدان جديد للتذوق

العجائب للعقل والروح. يمكن أن تساعدك حفلة رقص عائلية مع نغماتك المفضلة على مشاركة الضحك والذكريات. ممارسة الألعاب الصعبة، أو البحث عن مواضيع في مكتبتك المحلية، أو أخذ فصل دراسي، أو تعلّم رياضة أو مهارة جديدة مثل الطهي أو تحسين المنزل أو العزف على آلة موسيقية، يبقي عقلك منسجلاً بينما تنتظر المزيد من الحياة للعودة إلى طبيعتها.

## 9. الإعتناء بالصحة العقلية

لقد كان جائحة الفيروس التاجي قاسياً على الجميع، حيث فصلنا عن أحبائنا، وقلب الجداول الزمنية، وأثر على السلامة الشخصية والأمن المالي. يجب مراقبة علامات القلق والاكتئاب، خصوصاً عند الأطفال والمراهقين، الذين قد لا يتمكنون من التعبير عن مشاعرهم مثل البالغين. إذا أظهر أحد أفراد عائلتك حزناً مستمراً، وسرعة إنفعال، وأرق، ونقص في الطاقة، وعصبية، ومشاكل في الشرب أو تعاطي المخدرات، يجب فوراً الحصول على مساعدة متخصصة، والتي يمكن أن تعيد الأمل والرفاهية.

## 10. التيقظ للتغيرات

يستمر جائحة كوفيد 19 في التطور. بينما تقدم اللقاءات الأمل، فإن متغيرات فيروس كورونا مثل دلتا تشكل مصدر قلق، خصوصاً بالنسبة لأولئك الذين لم يتم تلقيحهم بالكامل. قد تؤدي طفرات أخرى لفيروس كورونا إلى تعقيد الصورة. يجب البقاء على إطلاع دائم بالمعلومات الطبية المستندة إلى الحقائق والموثوقة حول فيروس كورونا، مثل إرشادات مركز السيطرة على الأمراض للمجتمع والعمل والمدرسة.

المرجع

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/covid19-safety-tips-for-families>

إذا دخلت إلى بيئة داخلية مثل مرفق للرعاية الصحية حيث قد يتواجد الأشخاص الضعفاء.

## 6. مساعدة الأطفال على التمسك بالروتين الآمن

تختلف قواعد وإحتياطات السلامة الخاصة بـ كوفيد 19 من مدرسة إلى أخرى. قد تختلف الإرشادات الخاصة بالأطفال دون سن الخامسة عن تلك الخاصة بالأطفال المؤهلين للحصول على لقاحات بـ كوفيد 19. يجب مراقبة التغييرات التي تطرأ على السياسات في مدرسة طفلك إذا تغير وضع كوفيد 19 - على سبيل المثال، إذا بدأ عدد الحالات الجديدة في الارتفاع في منطقتك، غالباً ما يتبع عدد حالات كوفيد 19 التي تحدث من جهات الإتصال بالمدرسة هي نفس النمط في المجتمع المحيط. يجب القيام بما هو مناسب لك ولعائلتك، والإستناد في قراراتك إلى مناقشة صريحة مع طبيب طفلك والمدرسة، ومصادر موثوقة لمعلومات كوفيد 19، مثل توصيات مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) للمدارس.

## 7. الحفاظ على العادات الصحية

لقد أعطتنا جائحة كورونا 19 منظوراً جديداً لأهمية الصحة الجيدة. يمكن لعائلتك البناء على ذلك من خلال إتباع عادات جيدة مثل الحفاظ على نظام غذائي صحي، وعدم التدخين أو التدخين الإلكتروني، والحصول على التطعيم ضد الأمراض المعدية (بما في ذلك كوفيد 19 والإنفلونزا) ومواكبة الفحوصات الطبية المنتظمة.

## 8. التمارين الجسدية والذهنية

تعتبر التمارين وغيرها من أشكال الرعاية الذاتية ضرورية للصحة الجيدة. حتى لو أصبح جدولك الزمني أكثر ازدحاماً الآن، فإن المشي أو الجري أو ركوب الدراجة في الهواء الطلق يصنع

## ملحق رقم (3): إستمارة رصد الإفادات المرتجعة - نسخة الميسر/ة

### التعليمات

إن الغرض من هذه الاستمارة يمثل بتوثيق كل جلسة من البرنامج. يرجى ملء هذه الاستمارة مباشرة بعد إنتهاء الجلسة لرصد أي تغييرات في النشاطات، أي تحديات أو تعليقات وإفادات. شكراً.

اسم الميسر/ة:

التاريخ:

(اليوم)

(الشهر)

(العام)

مكان التدخّل:

عنوان الجلسة:

### الوفاء/التعديل:

هل تبعت الدليل لهذه الجلسة – بما في ذلك النشاطات والأفكار الأساسية إلخ... حسب هيكلية الدليل؟

لا

نعم

إذا أجبت ب«لا»، يرجى وصف التعديلات وسبب وجوبها:

التعليقات:

### السياق / التحديات:

هل حدث أمرٌ خلال هذه الجلسة (مع أي مستفيد أو مجموعة، أو في النطاق الأوسع، بما في ذلك الحادثات السلّبة) قد أثر على الجلسة بأي شكلٍ كان؟

لا

نعم

إذا أجبت بنعم، يرجى التحديد:

التعليقات:

### تعليقات المشتركين

هل أبدى أي مشارك أي رأي أو معلومة حول ملاءمة محتوى هذه الجلسة ومدى قبولها أو حول رضاه وبشكل عفوي؟

لا

نعم

التعليقات:

## تعليقات إضافية:

هل لديك أي تعليق حول رضا المشتركين، أي تغيير في المواقف أو السلوك، أو تعليق حول ملاءمة الجلسات؟

لا

نعم

### التعليقات:

## ملحق رقم (4): توصيات الأمان والأخلاقيات في التدخلات المعنية بالعنف ضد النساء والفتيات

لحماية أمان الناجيات كما العاملين في تقديم الخدمات والبرمجة. يشمل ذلك: إحترام الأشخاص، عدم الإيذاء، الإحسان (تعظيم المصالح) والعدل.

قبل القيام بتدخل يرمي إلى مساعدة ناجيات العنف ضد النساء والفتيات أو دعم هذا التدخل، ومن أجل تفادي تكرار إيذاءهنّ، من الضروري ضمان إحترام الإرشادات الأخلاقية

### تلخيص المبادئ الأخلاقية الأساسية

المبادئ الثلاث الرئيسية والتي ترشد سلوك من يعمل في منع أعمال العنف ضد المرأة والإستجابة إليها تأتي كما يلي

- إحترام: رغبات وكرامة الناجية والعمل على مصلحة الطفل الفضلى.
- السريّة: في كل حين، إلا في حال تعرّض الناجية أو مقدّم الخدمات إلى مخاطر وشيكة على سلامتهم، أمنهم وأمانهم.
- الأمان والأمان: ضمان أمن الناجية الجسدي وأمان كل من يساعدها (IASC, 2005)
- نظراً إلى طبيعة الجمع الحساسة فيما يتعلق بالعنف ضد النساء والفتيات، يجب إتخاذ احتياطات أبعد من تقييم الأخطار الروتيني لضمان عدم الإيذاء.

تحديد إمكانية أن تسبب المداخلة زيادة في العنف ضد النساء والفتيات: النظر في نقاط الضعف المتعلقة بالدور

الإجتماعي القائمة، مثل الإستبعاد القائم على التمييز، معايير تتعلّق الجنسين غير عادلة، وأوجه الضعف المؤسّساتي. تقييم كيفية تأثير العوامل على بعضها، بالإضافة إلى المداخلة، وإحتمال تسبب ذلك بزيادة العنف ضد النساء والفتيات. تحديد العناصر وإضافتها لتفادي الأخطار أو تخفيف أثارها.

**خفض الضرر بالنساء:** قد تعاني امرأة من الإيذاء البدني أو غيره من أنواع العنف إذا اكتشف شريكها أنّها تتكلم عن علاقتها مع أشخاص آخرين. نظراً إلى أن العديد من الأزواج العنيفين يسيطرون على أفعال شريكاتهم أو زوجاتهم، يصبح حتى التكلم مع شخص آخر من دون إذنه عامل يؤدي إلى الضرب. بالتالي، الحديث مع النساء حول العنف يجب أن يتم بصورة سرّية، وأن يحصل ذلك في مكان ذات خصوصيّة تامة، بإستثناء الأطفال دون سن الثانية ويجب توفير فرصة القبول المستنير في أي عمليّة جمع البيانات، حتى في سياق ملف حالي، ويجب توفير السريّة إذا كان ذلك من الممكن. يجب تدريب العاملين في المشروع حول كفيّة الحفاظ على أمن

بحالة إساءة للأطفال، وهو معيار يجب على كل فريق عامل على المشروع أو في البلد أن يوظفه محلياً، بالإستناد إلى توصيات الوكالات الرئيسيّة.

## 6

**تقليل الأضرار على العاملين مع الناجيات:** نظراً إلى تفشي العنف ضد النساء والفتيات على الصعيد العالمي، من المحتمل أن يكون إختبره مقدمو الخدمات أنفسهم في وقت ما. حتى بالنسبة لمقدمي الخدمات وعاملي المشروع الذين لم يختبروا حالة كذلك، فالإستماع إلى إختبارات العنف قد تؤدي إلى صدمة غير مباشرة. فيجب تواجد ساحة داعمة، مثل مهني المدربّ آخر (مثل عالم نفسي) كي يشارك فريق العمل شواغله.

**توفير الإحالة والعناية والدعم:** من واجب المهنيين العاملين مع النساء في حالات العنف تزويدهن بالمعلومات والخدمات كحدّ أدنى. حين تتوفر خدمات محددة متعلقة بالعنف، يجب وضع دليل مفصّل ليستعمله المهنيون لإجراء الإحالات، ويجب أيضاً النظر في وضع كتيّب يحتوي على الموارد وتقديمه للنساء. التأكّد من أن مقدمي الخدمات يضمنون أنّهم من الآمن تلقي النساء تلك الموارد، حيث قد يثير ذلك غضب شريك عنيف.

النساء خلال المقابلات أو جمع البيانات حول هذا الموضوع.

**منع تكرار إيذاء الناجيات من العنف ضد النساء والفتيات:** تعزيز إستعمال نظام القاعات الخاصة من قبل موظفي النظام القضائي خلال الإستماع إلى إفادات الناجيات من العنف، وذلك لتفادي تكرار إيذاء النساء من خلال (أ) التكلّم عن إفادتهن أمام الغير، (ب) إعادة سرد إفادتهن عدّة مرات. في حال عدم توفر هذه الآلية، تسجيل إفادة الناجية.

**النظر في آثار الإبلاغ الحتمي لحالات العنف ضد النساء المشتبه فيها:** بعض البلدان لديها قوانين تلزم المهنيين (بما فيهم مقدمي العناية الصحية) بإبلاغ السلطات أو وكالات الخدمات الإجتماعية عن حالات الإعتداء المشتبه بها. القوانين من هذه النوع تشكّل تحدياً إذ أنّها قد تتضارب مع مبادئ أخلاقية أساسية إحترام الخصوصية، الحاجة لحماية الأشخاص العرصة، وإحترام سيادة الأشخاص. في حالات النساء الراشحات، تسود الخصوصية والسيادة الذاتية.

**إدراك احتمال إقتران الإعتداء على الأطفال:** نظراً لأن العنف ضد النساء والفتيات قد يقترب بالإساءة إلى الأطفال، يجب وضع بروتوكول يوجز كيفية العمل بمصلحة الطفل العليا، قبل أن يعلم مقدم الخدمة (المعلّم/ة، الممرض/ة، الشرطي/ة)

## المراجع الأجنبية

Adapted from Ellsberg M, and Heise L. (2005). Researching Violence Against Women: A Practical Guide for Researchers and Activists. Washington DC, United States: World Health Organization, PATH

The term re-victimization is often used to refer to survivors who experienced GBV once before (sometimes in their childhood or youth), and experience one or more additional incidences later in life. In this context, however, it refers to the unsympathetic treatment survivors sometimes face in dealing with the justice or health system, an experience that can be a secondary form of .victimization

The Gesell Dome, a room with one-way mirrors, is one of the measures used to obtain survivors' statements while avoiding their re-victimization

The term "best interests" broadly describes the well-being of a child. Such well-being is determined by a variety of individual circumstances, such as the age, the level of maturity of the child, the presence or absence of parents, the child's environment and experiences. Its interpretation and application must conform with the CRC and other international legal norms, as well as with the guidance provided by the Committee on the Rights of the Child in its 2005 General Comment No. 6 on the treatment of unaccompanied and separated children outside their country of origin." UNHCR, p. 14, May 2008 (for .(further information see citation

Coles, Jan, Jill Astbury, Elizabeth Dartnall, Lizle Loots, and Shazneen Limjerwala. "Taking Care of Ourselves." Sexual Violence Research Initiative. .October 13, 2011



## قائمة المصطلحات

عمل الرعاية: هو العمل الذي يتم القيام به لضمان رفاة الآخرين، بما في ذلك رعاية الأطفال، وكبار السن، وأفراد الأسرة المرضى. غالبًا ما يعتبر عمل الرعاية منخفض القيمة وغير مدفوع الأجر، ويشار إليه بإسم «أعمال الرعاية غير مدفوعة الأجر»

**تنمية الطفولة المبكرة:** هي النمو الجسدي والاجتماعي - العاطفي والمعرفي والحركي عند الأطفال بين 0-8 سنوات من العمر. هذه السنوات المبكرة حاسمة، لأنها هي الفترة من الحياة التي يتطور فيها الدماغ بسرعة أكبر ولديه قدرة عالية على التغيير، ويتم وضع الأساس للصحة والرفاهية طوال الحياة. رعاية التنشئة - المعرفة على أنها الرعاية التي يتم توفيرها في بيئة مستقرة وحساسة لصحة الأطفال وإحتياجاتهم من التغذية، مع الحماية من التهديدات وفرص التعلم المبكر والتفاعلات التي تستجيب وتدعم عاطفيًا وتحفز النمو - وهي في صميم عملية إمكانات الأطفال في التطور.

**الدور الاجتماعي:** يشير إلى الطريقة التي يحدد بها المجتمع أدوار وسلوكيات وأنشطة وسمات الرجال والنساء والفتيان والفتيات. هذه التعريفات ليست ثابتة، لكنها تتغير بمرور الوقت وتختلف من مجتمع لآخر. نتعلم كيف يكون نوعنا الاجتماعي من خلال التفاعل مع العالم من حولنا - أصدقائنا وعائلتنا والمجتمع ووسائل الإعلام، وما إلى ذلك. بمعنى (أي الأسطورة الشائعة بأن العنف هو جزء من التركيبة البيولوجية للرجال). يمكن أن تتغير الأدوار الجندرية بمرور الوقت وتتقاطع مع عوامل أخرى مثل العرق والفتة والعمر والتوجه الجنسي والدين والفتات الاجتماعية الأخرى، مما يؤدي ذلك إلى مستويات مختلفة من الإمتياز أو الضعف لمجموعات معينة.

**المساواة بين الجنسين:** هي حالة يتمتع فيها الرجال والنساء بالوضع نفسه، ويحظون بالفرص المتكافئة للتمتع بكامل حقوقهم الإنسانية. وهي تعني أن:

- يتمتع الرجال والنساء بالحقوق والواجبات نفسها.
- يتمتع الجميع بالفرص نفسها في المجتمع.
- الشراكة بين الجنسين تقوم أيضًا على العدالة وتبادل المسؤوليات في كل من العائلة والمجتمع.

لا يُقصد بالمساواة أن المرأة مثل الرجل في كل شيء، بل أن تتمتع بنفس الحقوق وفرص الحياة، وأن لا يكون ذلك خاضعًا لكون الشخص وُلد ذكرًا أم أنثى، أو ما هو مقيد به.

**الأدوار الاجتماعية:** المواقف والسلوكيات التي تُعتبر مقبولة ومتوقعة من الناس وفقًا لهويتهم الجنسية الفعلية و/أو الملموسة.

**الذكورية:** تعني من حيث التوقعات الاجتماعية داخل مجموعة أو مجتمع معين، أن تكون رجوليًا. تختلف هذه التعريفات عبر الثقافات والمجتمعات وداخلها وتتغير بمرور الوقت، ولكنها مصممة اجتماعيًا ومراقبة.

**الذكوريات:** الفكرة على أنه لا يوجد تعريف واحد ثابت لما يعنيه أن تكون رجلًا أو معنى أن تكون ذكرًا.

**التأديب الإيجابي:** يشير التأديب الإيجابي إلى أساليب حازمة ولكن لطيفة لتعليم الأطفال السلوك المقبول وغير المقبول، مثل الثناء والمكافأة ودعم السلوك الجيد والإستجابات غير العنيفة لسوء السلوك الذي يأخذ المرحلة الإدراكية والعاطفية للأطفال، مثل الطبيعية أو النتائج المنطقية، إعطاء المهلة أو أخذ فترات الراحة، وإعادة التوجيه.

**الأبوة الإيجابية:** الأبوة الإيجابية تشير إلى السلوك الأبوي الذي يركز على إنشاء بيئات منزلية آمنة وبناء أساس لدعم ورعاية الأطفال من خلال المودة، والوقت النوعي، والثناء، والطرائق الصحية للتعامل مع السلوك الصعب، مثل التأديب الإيجابي الذي يعلم السلوك الاجتماعي. تنطوي رعاية الأبوة والأمومة على مساعدة الأطفال على تطوير سلوكيات اجتماعية وعاطفية صحية، وتعليم مهارات الحياة، وتعزيز الرفاه من خلال ممارسة نماذج عن طرائق صحية لحل المشكلات والتعبير عن المشاعر. بإختصار، يكون أداء الأطفال أفضل عندما يقضي الآباء وقتًا ممتعًا معهم، محاولة فهم تجارب حياتهم وسلوكهم؛ شرح القواعد المتوقع منهم إتباعها؛ حسن الثناء؛ رد الفعل على سوء السلوك مع الشرح، وإذا لزم الأمر، العقاب غير العنيف مثل «المهلة»، وإصلاح الضرر، ومصروف الجيب وما إلى ذلك، بدلاً من العقوبة القاسية.

**العنف الجنسي:** أي وضع يتم فيه إستخدام القوة أو التهديد من أجل الحصول على مشاركة في نشاط جنسي

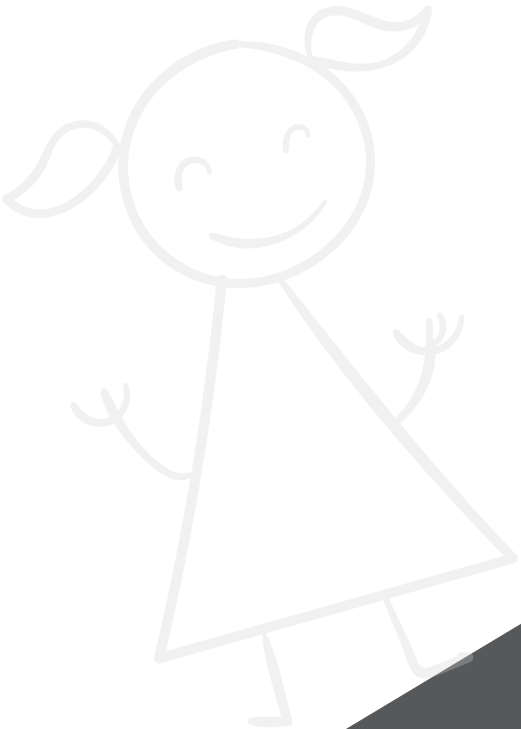
الجسدي وسوء المعاملة والتنمر وعنف الشريك الحميم والعنف الجنسي والعنف العاطفي/النفسي، سواء إرتكبه الآباء أو مقدمو الرعاية الآخرون أو الأقران أو الشركاء الرومانسيون أو الغرباء.

**العنف ضد النساء والفتيات:** أي وضعية يتم فيها استخدام القوة والتهديد الذي تتعرض له المرأة والذي يكون متجذراً في أفكار الأدوار الإجتماعية حول مكانة أو دور النساء والفتيات في المجتمع، وأيضاً المحاولات للحفاظ على هيمنة الرجل عليهن لدعم النظام الأبوي.

غير مرغوب، حتى لو كان هذا الشخص هو الزوج أو الشريك الحميم الذي سبق أن مارس الجنس بالتراضي.

**صنع القرار المشترك:** هو التفكير الجماعي في المعلومات والأدلة والوصول إلى قرار عادل ومتفق عليه من قبل الأشخاص المعنيين؛ في الإطار الثنائي، يحدث صنع القرار المشترك عندما يكون لجميع الشركاء رأي متساوٍ في القرارات.

**العنف ضد الأطفال:** جميع أشكال العنف ضد الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً، بما في ذلك العنف





# الحواشي

- 1 هايلمن، ب.، ليفتوف، ر.، فان دير غاغ، ن.، هاسينك، أ.، وباركر، ج. (2017). وضع الآباء في العالم: حان وقت العمل. واشنطن العاصمة: بروموندو، سونكي العدالة للنوع الاجتماعي، أنقظوا الأطفال وتحالف MenEngage.
- 2 الفكي، س.، هايلمان، ب.، وباركر، ج.، المحررين (2017)، الدراسة الإستقصائية العالمية الرائدة للرجال وللمساواة بين الجنسين (IMAGES)، الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. القاهرة وواشنطن العاصمة: هيئة الأمم المتحدة للمرأة وبروموندو الولايات المتحدة.
- 3 فريز، ب. (1970). تربية المضطهدين. نيويورك: مجموعة كونتينيوم العالمية للنشر.
- 4 باركر، غ. (2005). الإستماتة من أجل أن نكون رجالاً. نيويورك: راوتلج.
- 5 ريكاردو، ك.، ناسيمتو، م.، فونسيكا، ف.، وسيغونودو، م. (2010). البرنامجين Program M و program H: إشراك الشبان وتمكين الشابات بهدف تعزيز المساواة بين الجنسين والصحة. منظمة الصحة في للبلدان الأميركية (PAHO) وبروموندو. واشنطن العاصمة: PAHO / أفضل الممارسات في النوع الاجتماعي والصحة. مقتبس عن نموذج وضعته صوفي نايمي، وهي عضو سابق في المركز الدولي للأبحاث حول المرأة.
- 7 غرين، م.، وليفاك، أ. (2010). تحقيق التوازن بين إستراتيجيات الأنواع الإجتماعية: نموذج تعاوني لتحسين الصحة الإنجابية وتحويل العلاقات بين الجنسين. واشنطن العاصمة: مكتب المراجع السكانية للفريق العامل المعني بشؤون النوع الاجتماعي التابع لوكالة الولايات المتحدة للتنمية الدولية (USAID). مستخرج من [http://www.prb.org/igwg\\_media/synchronizing-gender-strategies.pdf](http://www.prb.org/igwg_media/synchronizing-gender-strategies.pdf)
- 8 ريكاردو، ك.، وفيرانتي، ف. (2010). إشراك الرجال والصبية في المساواة بين الجنسين والصحة: مجموعة أدوات عالمية للعمل. نيويورك: صندوق الأمم المتحدة للسكان (UNFPA).
- 9 باركر، غ.، ريكاردو، ك. وناسيمتو، م. (2007). إشراك الرجال والفتيان في تغيير عدم المساواة بين الجنسين في الصحة: أدلة من التدخلات البرنامجية. جنيف: منظمة الصحة العالمية. متوفر على الرابط التالي: [http://www.who.int/gender/documents/Engaging\\_men\\_boys.pdf](http://www.who.int/gender/documents/Engaging_men_boys.pdf)
- 10 ريكاردو، ك.، وفيرانتي، ف. (2010). إشراك الرجال والصبية في المساواة بين الجنسين والصحة: مجموعة أدوات عالمية للعمل. نيويورك: صندوق الأمم المتحدة للسكان (UNFPA).
- 11 هايس، ل.ل. (1998). العنف الموجه ضد المرأة: إطار عمل أيكولوجي متكامل. العنف الموجه ضد المرأة، 4(3)، 262-290.
- 12 مقتبس عن دليل البرنامج م، صندوق الأمم المتحدة للسكان وبروموندو، 2007، واستقى المعلومات من دليل ميسري لبيبريا لهوموم تدريب صانعي التغيير المحضر من قبل الموارد الدولية للرجال.
- 13 باركر، غ.، ريكاردو، ك. وناسيمتو، م. (2007). إشراك الرجال والفتيان في تغيير عدم المساواة بين الجنسين في الصحة: أدلة من التدخلات البرنامجية. جنيف: منظمة الصحة العالمية.
- 14 Adapted from "Living Peace Groups Implementation Manual and Final Project Report: GBV Prevention and Social Restoration in the (DRC and Burundi)" (2014).
- 15 وفقاً لليونيسيف، «تبدأ التنشئة الإجتماعية المرتبطة بالنوع الاجتماعي المبكرة عند الولادة وهي عبارة عن عملية تعلم الأدوار الثقافية وفقاً لجنس الشخص.» للمزيد من المعلومات، راجع: [https://www.unicef.org/earlychildhood/index\\_40749.html](https://www.unicef.org/earlychildhood/index_40749.html)
- 16 روبل، د.، مارتين، ك.، وبيرينباوم، س. (2006). تنمية النوع الاجتماعي. ج. 3: 858-932. نيويورك: دليل علم نفس الأطفال.
- 17 باركر، ج. (2006). القضاء على كل أنواع التمييز والعنف الموجه ضد الفتاة الطفلة. فلورانس: الأمم المتحدة، شعبة النهوض بالمرأة، اليونيسيف و الأمم المتحدة، إجماعات الأفرقة الخبراء.
- 18 بيغلر، ر.، هاييز، أ.، وهاملتن، ف. (2013). دور المدارس في التنشئة الإجتماعية المبكرة المرتبطة بترفة الأنواع الإجتماعية. أوستن وسانتا كروز: موسوعة النمو الصحي في الطفولة المبكرة.
- 19 هايلمن، ب.، ليفتوف، ر.، فان دير غاغ، ن.، هاسينك، أ.، وباركر، ج. (2017). وضع الآباء في العالم: حان وقت العمل. واشنطن العاصمة: بروموندو، سونكي العدالة للنوع الاجتماعي، أنقظوا الأطفال وتحالف MenEngage .
- 20 متوفر على الرابط التالي [www.men-care.org](http://www.men-care.org)
- 21 ليفتوف، ر.، فان دير غاغ، ن.، غرين، م.، كوفمان، م.، وباركر، ج. (2015). وضع الآباء في العالم: إصدار حول الدعوة الى رعاية الرجال. واشنطن العاصمة: بروموندو، روتغرز، أنقظوا الأطفال، سونكي العدالة للنوع الاجتماعي وتحالف MenEngage.
- 22 معهد الدراسات النسائية في العالم الوطن العربي. لمحة عن النوع الاجتماعي: لبنان. بيروت: لبنان.
- 23 الفكي، س.، هايلمان، ب.، وباركر، ج. (2017) فهم الرجوليات: نتائج من الدراسة الإستقصائية العالمية للرجال وللمساواة بين الجنسين (IMAGES) - الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. القاهرة وواشنطن العاصمة: نساء الأمم المتحدة وبروموندو - الولايات المتحدة.
- 24 ليفتوف، ر.، فان دير غاغ، ن.، غرين، م.، كوفمان، م.، وباركر، ج. (2015). وضع الآباء في العالم: إصدار حول الدعوة الى رعاية الرجال. واشنطن العاصمة: بروموندو، روتغرز، أنقظوا الأطفال، سونكي العدالة للنوع الاجتماعي وتحالف MenEngage.
- 25 الفكي، س.، هايلمان، ب.، وباركر، ج. (2017) فهم الرجوليات: نتائج من الدراسة الإستقصائية العالمية للرجال وللمساواة بين الجنسين (IMAGES) - الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. القاهرة وواشنطن العاصمة: نساء الأمم المتحدة وبروموندو - الولايات المتحدة.
- 26 تقديرات بيانات المفوضية العليا لشؤون اللاجئين. للمزيد من المعلومات قم بزيارة: <http://www.unhcr.org/lb/>
- 27 المفوضية العليا لشؤون اللاجئين (2016). تقييم قابلية تأثر اللاجئين السوريين في لبنان. متوفر على: <http://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/ena/wfp289533.pdf>
- 28 التعريفات المذكورة هي تلك التي تستخدمها منظمة الصحة العالمية. للمزيد من المعلومات، قم بزيارة: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/eng.pdf;jsessionid=E87C858FFE75E03E574BD51A57B9F813?sequence=1\\_9789241500845/77936/le/10665](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/eng.pdf;jsessionid=E87C858FFE75E03E574BD51A57B9F813?sequence=1_9789241500845/77936/le/10665)
- 29 دي غريته، إ.، كارولو، ه.، ومينيرسون، ت. (2014). أعط الحب، تحصل على الحب: مشروع الأبوة المنخرطة والمساواة بين الجنسين. تورونتو، كندا: حملة آيت ريبون (الشريط الأبيض).

- 30 باركر، ج.، كونتيرباس، ج. م.، هايلمان، ب.، ساغن، أ.، وناسيمنتو، م. (2011). رجال متطورون: نتائج أولية للدراسة الإستقصائية العالمية للرجال وللمساواة بين الجنسين (IMAGES). واشنطن العاصمة: المركز الدولي للبحوث حول المرأة وبروموندو.
- 31 ستوري، أ.إ.، والش س.ج.، كوينتون ر. ل.، ووين-إدواردز ك.إ. (2000). إرتباط الهورمونات بالتفاعل الأبوي لدى الآباء الجدد والآباء الذين ينتظرون ولادة طفلهم. التطور والسلوك البشري، 21(2)، 79-95.
- 32 هاردي، س.ب. (2011). أمهات وغيرهن: الجذور التطورية للتفاهم المتبادل. كامبريدج، ماساشوستس: مطبوعات بيلكناب.
- 33 مقتبس عن كتاب التأديب الإيجابي في والدية كل يوم بقلم جوان دوران
- 34 من عيادة مايو (https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/colic/symptoms-causes/syc-20371074)
- 35 من عيادة مايو
- 36 مقتبس عن كتاب التأديب الإيجابي في والدية كل يوم بقلم جوان دوران
- 37 ليفتوف، ر.، فان دير غاغ، ن.، غرين، م.، كوفمان، م.، وباركر، ج. (2015). وضع الآباء في العالم: إصدار حول الدعوة الى رعاية الرجال. واشنطن العاصمة: بروموندو، روتغرز، أنقظوا الأطفال، سونكي العدالة للنوع الإجتماعي وتحالف MenEngage.
- 38 الفقي، س.، هايلمان، ب.، وباركر، ج. (2017) فهم الرجوليات: نتائج من الدراسة الإستقصائية العالمية للرجال وللمساواة بين الجنسين (IMAGES) - الشرق الأوسط وشمال إفريقيا. القاهرة وواشنطن العاصمة: نساء الأمم المتحدة وبروموندو - الولايات المتحدة.
- 39 مقتبس عن لاخمان، جايمي م. وجودي هاتشينغز مع لوسي كلوفر، فرانسيس غاردنر، سيغونجايل تسوانيان، وكاثرين وارد، دليل لميسري برنامج سينوفويو للأطفال الصغار للعائلات الراحية. الطبعة الثالثة: تموز 2016. تم تطوير برنامج سينوفويو للأطفال الصغار للعائلات الراحية كجزء من صحة لمدى الحياة، وهي شراكة بين منظمة الصحة العالمية واليونيسيف وجامعات بانغور وكايب تاون وأوكسفورد ومهرجون دون حدود جنوب أفريقيا. متوفر على الرابط التالي: [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/child/PLH-for-Young-Children-Facilitator-manual-English.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child/PLH-for-Young-Children-Facilitator-manual-English.pdf)
- 40 مقتبس عن لاخمان، جايمي م. وجودي هاتشينغز مع لوسي كلوفر، فرانسيس غاردنر، سيغونجايل تسوانيان، وكاثرين وارد، دليل لميسري برنامج سينوفويو للأطفال الصغار للعائلات الراحية. الطبعة الثالثة: تموز 2016. تم تطوير برنامج سينوفويو للأطفال الصغار للعائلات الراحية كجزء من صحة لمدى الحياة، وهي شراكة بين منظمة الصحة العالمية واليونيسيف وجامعات بانغور وكايب تاون وأوكسفورد ومهرجون دون حدود جنوب أفريقيا. متوفر على الرابط التالي: [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/child/PLH-for-Young-Children-Facilitator-manual-English.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child/PLH-for-Young-Children-Facilitator-manual-English.pdf)
- 41 مقتبس عن لاخمان، جايمي م. وجودي هاتشينغز مع لوسي كلوفر، فرانسيس غاردنر، سيغونجايل تسوانيان، وكاثرين وارد، دليل لميسري برنامج سينوفويو للأطفال الصغار للعائلات الراحية. الطبعة الثالثة: تموز 2016. تم تطوير برنامج سينوفويو للأطفال الصغار للعائلات الراحية كجزء من صحة لمدى الحياة، وهي شراكة بين منظمة الصحة العالمية واليونيسيف وجامعات بانغور وكايب تاون وأوكسفورد ومهرجون دون حدود جنوب أفريقيا. متوفر على الرابط التالي: [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/child/PLH-for-Young-Children-Facilitator-manual-English.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child/PLH-for-Young-Children-Facilitator-manual-English.pdf)
- 42 كعدي، أ.، ياغي، ز.، وباركر، ج. "لا يمكننا أبداً العودة الى ما كنا عليه في السابق": دراسة نوعية حول الحرب والرجوليات والعلاقات بين الأنواع الإجتماعية مع رجال ونساء لبنانيين ومن اللاجئين السوريين، لبنان: أبعاد وواشنطن العاصمة: بروموندو. أيار 2017.





أبعاد  
ab<sup>ad</sup>d

الجمهورية اللبنانية  
وزارة الشؤون الاجتماعية

