



seed foundation  
Social Educational Economic Development



عائلة سليمة، مجتمع قوي

## منهج الآباء



مرحباً بكم في منهج عائلة سليمة، مجتمع قوي للآباء، الذي شاركت في وضعه منظمة Equimundo ومؤسسة سييد، وذلك بدعم من وزارة خارجية الولايات المتحدة الأمريكية. تم تكييف هذا المنهج لسياق إقليم كردستان العراق في عام ٢٠٢٢.

يركّز هذا البرنامج المبتكر على نهج عائلي لمعايير النوع الاجتماعي، والعلاقات الصحية بين العائلات، وتقنيات الأبوة والأمومة الإيجابية. يقوم هذه البرنامج بإشراك كل من الآباء وأبنائهم المراهقين للحدّ من العنف المتوارث عبر الأجيال وتعزيز العلاقات الصحية القائمة على الرعاية والدعم داخل الأسرة.

وعلى الرغم من تكامل المنهجيات إلا أنه هناك مناهج منفصلة للآباء والأبناء لكل فئة مستهدفة. ويهدف هذا المنهج إلى تيسير مجموعات الآباء الذين لديهم أبناء مراهقون في سن ١٥-١٩. حيث يقوم البرنامج بإشراك أفراد المجتمع الكوردي المحلي المضيف، والنازحين العراقيين، واللاجئين السوريين المقيمين في كردستان العراق.

تم اقتباس وتعديل هذا المنهج إلى حد كبير من برنامج Equimundo P الذي يُعرّف بإسم padre أو pai الكلمتين اللتين تعنيان الأب في اللغتين الإسبانية والبرتغالية على التوالي. و كان قد تمّ وضع البرنامج P أساساً لتوفير استجابة مباشرة وهادفة للحاجة إلى استراتيجيات ملموسة لإشراك الرجال في الأبوة النشطة بدءاً من مرحلة الرعاية قبل الولادة و مروراً بالولادة ثم السنوات الأولى من تربية الطفل.

٢	دليل استخدام المنهج
٤	إرشادات للميسرين
٦	طرح الأسئلة
٨	نصائح لتيسير ناجح
٧	إجراء كل جلسة
٩	نصائح لخلق مساحة آمنة للمشاركين و الإجابة على نقاشات حساسة
١٠	الاستجابة للإفصاح عن الحالات المتعلقة بمشاكل العنف أو الصحة العقلية
١٢	الجلسة ١: الترحيب و المقدمة
١٦	الجلسة ٢: فهم الأدوار في المجتمع
٢٣	الجلسة ٣: الغضب والمشاعر
٢٨	الجلسة ٤: تحديد العنف
٣٣	الجلسة ٥: السلطة و العائلة
٣٧	الجلسة ٦: حل النزاع
٤١	الجلسة ٧: تقليل عنف الشرف
٤٦	الجلسة ٨: التواصل مع عائلتي
٥٠	الجلسة ٩: الوالدية الإيجابية (الأبوة والأمومة الإيجابية)
٥٤	الجلسة ١٠: المضي قدماً سويةً
٥٧	الملحق أ: نماذج من الفاصل المنشط و كسر حاجز الصمت
٥٨	الملحق ب: المزيد من نشاطات اليقظة
٦١	الملحق ج: تيسير المجموعات المختلطة
٦١	ديناميكيات المشارك
٦٢	ديناميكيات الميسر
٦٣	يوميات المشارك

# دليل استخدام المنهج

المتنوعة ومع الجهات المعنية المختلفة. تمّ تعديل النشاطات في هذا المنهج بشكل خاص مع سياق الرجال البالغين، وخاصة الآباء، في إقليم كردستان العراق.

تضمّ كل جلسة سلسلة من النشاطات التي تمّ الحصول عليها من مصادر مختارة من دول في الشرق الأوسط وأفريقيا وأمريكا الجنوبية وآسيا، و تمّ تعديلها مع السياق حسب الضرورة. و يختلف الوقت المطلوب لإجراء كل نشاط وكذلك مستوى تعقيده، حيث يعتمد على استخدام النشاط في السياقات

#	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة
1	الترحيب و المقدمة	<ul style="list-style-type: none"><li>• الترحيب بالمشاركين في المجموعة و إفساح المجال لهم للتعرفّ على بعضهم.</li><li>• خلق جو جماعي آمن حيث يشعر الجميع بأنه يجري الاستماع لهم واحترامهم.</li><li>• حديث المشاركين عن توقعاتهم بشأن الفائدة التي سيحتمونها من البرنامج.</li></ul>
2	فهم الأدوار في المجتمع	<ul style="list-style-type: none"><li>• التفكير في التأثير الذي أحدثه الآباء أو غيرهم من شخصيات السلطة الذكورية على المشاركين أثناء نشأتهم.</li><li>• مناقشة كيفية تمكّن المشاركين من أخذ الجوانب الإيجابية لتأثير آباءهم وكذلك معالجة الآثار السلبية لتجنب تكرار العادات المؤذية.</li><li>• مناقشة الاختلاف بين الجنس والجنس و التفكير في كيفية تأثير المعايير الجندرية أو التوقعات بشأن الجنس على حياة الرجل والمرأة والعلاقات بينهما.</li><li>• البحث في موقف المشاركين من أدوار الرجل والمرأة في المنزل و المجتمع.</li></ul>
3	الغضب والمشاعر	<ul style="list-style-type: none"><li>• مساعدة المشاركين في تحديد الطرق التي يشعرون فيها بالغضب، والطريقة التي يعبرون فيها عن غضبهم بوسائل أخرى غير العنف.</li><li>• تحديد الصعوبات التي يواجهها الرجال والنساء، وخاصة الرجال للتعبير عن عواطفهم وعواقب هذه التعبيرات على علاقاتهم.</li></ul>
4	تحديد العنف	<ul style="list-style-type: none"><li>• تحديد أنواع العنف المختلفة و مناقشة الأكثرها شيوعاً ضد الأفراد و في العائلة و بين الأزواج و بين الوالدين و الأطفال و في المجتمعات.</li><li>• مناقشة الرابط بين العنف الذي عانى منه المشاركون في الماضي أو الذي يعانون منه حالياً و كذلك العنف الذي يرتكبونه أنفسهم ضد الآخرين و الأذى الذي يحدثونه لأنفسهم.</li></ul>
5	السلطة و العائلة	<ul style="list-style-type: none"><li>• رفع مستوى وعي المشاركين حول الأشكال المختلفة للسلطة و التفكير في تجاربهم الشخصية عند الشعور بالضعف و القوة.</li><li>• زيادة التوعية حول وجود السلطة في العلاقات.</li><li>• مناقشة إيجابيات تساوي السلطة بين الرجل و المرأة في اتخاذ القرارات و تحديد الخطوات لتحسين صنع القرارات في العائلة و تلك التي تؤثر على الأطفال على وجه التحديد.</li></ul>

أهداف الجلسة	عنوان الجلسة	ر.ث.
<ul style="list-style-type: none"> <li>مناقشة المواضيع أو المصادر الشائعة للخلاف بين الأزواج و كيف أن تحديد مصدر الخلاف قد يساعد في تجنب أو تخفيف الخلافات داخل العائلة.</li> <li>التفكير في بعض الطرق الإيجابية والسلبية لردود أفعالنا عندما نكون غاضبين و لممارسة الطرق الغير عنيفة للاستجابة و التي قد تساعد في حل الخلاف أو تجنبه.</li> <li>تحديد الطرق الغير عنيفة لحل الخلافات و التفكير في أهمية التواصل و العلاقات القوية عندما نواجه أوقات عصيبة كأباء و أزواج.</li> </ul>	حل النزاع	6
<ul style="list-style-type: none"> <li>مناقشة حول أن فهم الشرف يتم تمييزه على أساس النوع الاجتماعي ويرتبط بفهم الذكورة.</li> <li>معاينة جرائم الشرف بشكل جدي و تحديد الطرق التي تتعارض بها تلك الجرائم مع معتقدات المشاركين الأخرى حول الرعاية والأبوة.</li> <li>البحث في طرق تحدي العادات والتقاليد المتعلقة بالعنف القائم على الشرف وجرائم الشرف في عائلاتنا وفي المجتمع.</li> </ul>	تقليل عنف الشرف	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>التفكير في أهمية التواصل والتفاعل والمودة بين الآباء وأبنائهم.</li> <li>تطوير المهارات لزيادة فعالية التواصل بين الوالدين والشباب.</li> <li>التفكير في أهداف المشاركين لأنفسهم وعائلاتهم وأهداف الشباب لأنفسهم ومستقبلهم، وكيف يمكنهم العمل معاً لتحقيق رؤيتهم العائلية طويلة المدى.</li> </ul>	التواصل مع عائلتي *الآباء و الأولاد سوية*	8
<ul style="list-style-type: none"> <li>الربط بين أهداف الآباء والأمهات لأطفالهم و كيف يؤثر التأديب الصارم على تحقيق تلك الأهداف.</li> <li>تزويد الوالدين بمهارات وتقنيات الوالدية الإيجابية</li> <li>تعلم قول ما تراه- و منح المديح و التعبير عن المحبة.</li> </ul>	الوالدية الإيجابية	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>التفكير في التغييرات الإيجابية التي أحدثها المشاركون في حياتهم وعلاقاتهم و الشعور بتقديرها، وكيف تفيدهم هذه التغييرات و تفيد عائلاتهم و زوجاتهم.</li> <li>إعداد خطط عمل الأسرة حتى يتمكن المشاركون من الحفاظ على التغييرات الإيجابية التي أجروها وتعزيزها.</li> </ul>	المضي قدماً سوية	10

## تمّ تصميم كل جلسة باستخدام صيغة قياسية:

### التحضير للجلسات:

استناداً على شخصيات المشاركين و الزمن المتوفر لجلسات التدريب.

• **المواد:** تمّ وضع قائمة بالمواد التي تلزم لكل نشاط. كما أن المواد اختيارية لبعض النشاطات.

• **التحضير:** وهي الخطوات التي يجب على الميسرين اتباعها مسبقاً قبل البدء من أجل التحضير للنشاط. يجب استكمال هذه الخطوات قبل كل جلسة لكسب الوقت و الحرص على سير النشاط بسلاسة.

• **الأهداف:** تمّ الإشارة إلى الهدف من كل نشاط على حدة. بإمكان الميسرين إخبار المشاركين عن هدف كل نشاط قبل البدء به.

• **النشاطات الأساسية و مدة القيام بها:** لكل نشاط عنوان يمكن للميسرين إخباره للمشاركين في المجموعة. كما تمّ الإشارة إلى المدة الزمنية لكل نشاط إلا أنه يختلف بناء على عدد المشاركين و على التغيير الذي يحدثه الميسرين

## كما أنه يجري في كل جلسة:

### الترحيب و تسجيل الدخول

يعتبر التسجيل خطوة جيدة لبدء كل جلسة تدريب. ويمكن إجراؤه بشكل بسيط وذلك بالمشي في دائرة حول المشاركين بشكل سريع و طلب إلقاء اسم كل واحد منهم و كيف هو حالهم أو ما هو شعورهم. يمكن القيام بالأشياء الأخرى الآتية في البدء:

- إذا حدث أي جديد منذ الجلسة السابقة
- ما إذا قاموا بأي شيء منذ الجلسة السابقة
- كلمة تصف شعورهم أو نفسيتهم في الوقت الحالي
- تفكيرهم حول هذه النقاشات حتى الوقت الحالي

### ويتضمن نشاط كل جلسة

- رسالة رئيسية: تمّت الإشارة إلى الرسائل الرئيسية للنشاطات التي يجب التأكيد عليها خلال النشاط و عند إنهائه.
- إجراءات: وهي خطوات القيام بالنشاط. قد تحتاج بعض التغيير بحسب اختلاف السياق. يجب أن يحرص الميسرين على الانتباه إلى ما إذا كانت الخطوات مناسبة للمشاركين الذين يعملون معهم.
- أسئلة نقاش جماعية: تتضمن أغلب النشاطات أسئلة نقاش ضمن المجموعة لكي تساعد في توجيه سير النقاش حول موضوع النشاط. تستخدم هذه الأسئلة كدليل لمساعدة الميسرين. ليس من الضروري دوماً مناقشة كل الاسئلة أو الالتزام بتسلسل وضعها حيث بإمكان الميسرين الحكم تقديرياً على إمكانية طرحها استناداً على عمق واتجاه سير النقاش بين المشاركين.
- ملاحظات الميسر: وهي نطاق للمدربين بخصوص بعض الجوانب المحددة في المنهج و محتوى النشاط الذي قد يتطلب انتباه خاص.

على الرغم من أنه تم تصميم البرنامج للرجال البالغين إلا أنه من الممكن دعوة زوجات المشاركين و/أو أطفالهم. تمت الإشارة إلى تلك الأماكن التي قد يتم دعوتهم فيها.

### نشاط اليقظة

تحتوي العديد من الجلسات و ليس كلها على نشاط اليقظة. و تهدف تلك النشاطات إلى مساعدة المشاركين على الاسترخاء و التخلص من التوتر و لمنحهم بضع لحظات من الهدوء التي تساعد على فهم نشاطات الجلسة و استيعاب المشاعر التي

قد تنشأ نتيجة النشاط. قم تيسيرها بهدوء وسلام من أجل خلق جو هادئ.

### الإلتزام الاسبوعي

عند ختام أغلب الجلسات يتم سؤال المشاركين القيام بشيء محدد أو أكثر استناداً إلى نشاطات الاسبوع. هذه الأشياء هي مهمات محددة تساعد المشاركين على دمج دروس الاسبوع في حياتهم اليومية و تشجيعهم على مشاركتها مع زوجاتهم و أطفالهم و مجتمعهم. و تعتبر كنوع من «الواجب المنزلي» للمنهج. وفي قسم «الترحيب و تسجيل الدخول» سوف يتم تفيز المشاركين للحديث عن الإلتزام الذي نفذوه خلال الأسبوع، إن تمكّنوا.

### الختام و تسجيل الخروج

يشمل الختام تعهد المشاركين بالالتزام الجدي بالأشياء التي سيقومون بها قبل الجلسة اللاحقة. لقد تم إدراج أنواع نشاطات الختام في العديد من النشاطات، لكنه من المفيد دوماً إنهاء الجلسة بتعهد المشاركين بالقيام بشيء عملي محدد قبل بدء الجلسة اللاحقة.

كذلك يمكنك إلقاء موجز مختصر عن الجلسة في نشاط الختام لكي يتمكن المشاركين بقول ما أعجبهم أو لم يعجبهم عن النشاط و ما تعلّموه. كما أنها فرصة للتطرّق إلى أية مشاعر قد تحتاج احتواءها قبل إنهاء الجلسة.

### تنشيط الطاقة و كسر حاجز الصمت

سوف تتضمن بعض الجلسات حافز «تنشيط الطاقة» أو «كسر حاجز الصمت» وهي نشاطات قصيرة غير متعلقة بمحتوى الجلسات حيث يتمكن المشاركون من النهوض والحركة. وتساعد هذه النشاطات على التخلص من التوتر و القلق و أخذ استراحة أثناء الجلسات التي تتطلب الكثير من الجلوس و النقاش و كذلك إضفاء عنصر حركة جسدية للجلسة. عدد من هذه النشاطات مدرجة في الملحق أ في نهاية المنهج، لكن ينصح الميسرين بالمجيء بأفكار خاصة بهم إن أمكن، و تعديل النشاطات المدرجة بشكل يريحهم و يريح المشاركين. فُكّر فيما قد تستمتع به أنت و المشاركون أو حاول القيام بما قمت به في السابق مع مجموعات أخرى و ميسرين آخرين. قد تقوم بفعل أشياء مختلفة في كل مرة أو أجد بعض الأشياء التي تحبها المجموعة و كرّرها بانتظام. ينصح الميسرين بالقيام بهذه الأشياء لكي يشعر المشاركون براحة في تلك المساحة كلما شعروا بخفض الطاقة في الغرفة.

# إرشادات للميسرين

تغيير التصرفات و السلوكيات هي عملية طويلة الأمد. لذا فالمشاركة في هذه النشاطات لا تؤدي بالضرورة إلى إحداث تحوّل في حياة المشاركين و علاقاتهم. إلا أنها خطوة عظيمة نحو تحفيز التغيير على مستوى الفرد.

قبل البدء، قم بمراجعة وجهات نظرك و افتراضاتك و تحيزاتك و تجنّب جلبهم إلى المجموعة. كن منتهياً ما إذا كان الرجال المنحدرين من خلفيات اجتماعية وثقافية ودينية مختلفة قد يثيرون مشاعر محددة في نفسك سواء كانت إيجابية أو سلبية والتي يمكن أن تؤثر على أدائك في المجموعة. إلا أنه في نفس الوقت سوف تكون هناك بعض الأوقات التي يكون من المناسب والمفيد مشاركة آرائك وأفكارك وقيمك الشخصية حول بعض المواضيع. إذا كانت الجلسة تناقش وجهات نظر جنديرية متوازنة قد لا تكون مألوفة للمجموعة فإنك بانفتاحك و مشاركة رأيك تقوم بفتح الباب لإجراء نوع من التغيير.

## طرح الأسئلة

إحدى الأشياء المهمة التي سوف تقوم بها كميسر هي ببساطة طرح الأسئلة. فذلك من شأنه تحفيز الحوار و فتح مسارات جديدة لاستكشاف المواضيع من جانب المشاركين. و للقيام بذلك أنظر إلى مجموعتك كعملية فهم. اطرح «أسئلة فهم» تساعد المشاركين في التفكير و التمعّن أكثر و لا تتطلب الإجابة بـ «نعم» أو «لا» و كذلك لا تكون أسئلة منحازة. أنظر إلى الجدول التالي للمزيد من الأمثلة:

قبل كل شيء يجب أن ترى نفسك كميسر و ليس كمعلم. قم بطرح الاسئلة بدلاً عن إلقاء الوعظ لكي تستوعب خلفية المشاركين بشكل أفضل و قم بإعطائهم الإرشادات لكي يتمكنوا من التفكير في مجموعات لغرض التطرق إلى العادات و التقاليد الرجولية المؤذية. ليس من الضروري أن تكون خبيراً في المواضيع التي تناقشها كما لا يتطلب منك إيجاد الإجابات لكل الأسئلة. عوضاً عن ذلك واجبك كميسر هو خلق بيئة مفتوحة يحترم فيها المشاركين بعضهم البعض حيث يشعرون بالراحة عند الحديث و التعلّم من بعضهم في مساحة آمنة.

إن مهمة الميسر هي تحفيز التفكير و التعلّم التشاركي، و تقديم المعلومات بحيادية، و خلق خط أفقي لتعلّم الجميع بمستوى واحد حيث يتمكن المشاركون من التعلّم من تجارب بعضهم و من المشاركة الفعّالة في النشاطات. بعض المعلومات الأخرى التي يجب أخذها بعين الاعتبار هي الانتباه إلى موقع سلطتك، و لذلك تجنّب التصرفات السلطوية و إطلاق الأحكام. لا تقم بفرض مشاركتك أو آرائك على المجموعة و لا تحاول فرض الرعب لأن ذلك يسبّب «إطفاء» المشاركين لمشاعرهم أو اهتماماتهم أو اندماجهم مع الموضوع أو الشعور بالتجمّد أثناء المشاركة. كن حريصاً دوماً على اللغة التي تستخدمها و الرسائل التي تقوم بإيصالها.

تعتبر العديد من المواضيع في هذا المنهج معقّدة و حساسة لذا كن منتهياً إلى مستوى راحة المشاركين أثناء الجلسات. في بعض الحالات قد يتطلب إحالة الأشخاص إلى الخدمات المتخصصة مثل الإرشاد النفسي. قبل تيسير أي جلسة تأكد من توفر قائمة مراجع للمشاركين في حال الحاجة إلى المزيد من المساعدة كما تأكد من دراية الميسرين بالقوانين المحلية بشأن حقوق القاصرين و مسائل السريّة والإبلاغ الإجباري. من الضروري الانتباه إلى الحقائق العملية لحياة المشاركين و استيعاب التحديات والمخاطر التي قد يواجهونها عند محاولتهم إجراء التغيير في مجتمعاتهم.

نعم، افعل ذلك!	كلا، لا تفعل ذلك!
اطرح أسئلة فهم. الأمثلة: «كيف تفكّر بمشاركة هذا النقاش مع زوجتك؟ كيف تعتقد سوف يسير مجرى الحوار؟ ما الذي جعلك تفكر أو تشعر كذلك؟»	لا تطرح أسئلة قد تكون إجابتها «نعم» أو «لا». مثال: «هل ستناقش هذا الأمر مع زوجتك؟»
كن بسيطاً. اسأل «متى؟» «أين؟» «ماذا؟» «كيف؟» «من؟» «لماذا؟» يجب أن تكمل السؤال بإجابة كاملة. الأمثلة: «ماذا كنت تفكر عندما حدث ذلك؟» «برأيك لماذا كان شعورك كذلك؟»	لا تطرح سؤال منحازة. مثال: «كي تكون أب جيد هل ستقوم بالصرخ على أطفالك؟»
كن غير منحاذاً. اعزل مشاعرك و قيمك الشخصية من السؤال، بدلاً عن ذلك قم بتوجيه المشاركين إلى تحديد المشكلات وإيجاد الحلول.	لا تطرح أسئلة متعددة في نفس الوقت. لكي يفهمك المشاركون و يجيبون على أسئلتك بشكل كامل أحصر أسئلتك في واحدة أو اثنتان مع تجهيز الاستفسار و المتابعة في حال عدم فهم السؤال.

- هناك العديد من أسئلة المناقشة الجماعية المدرجة لكل نشاط لغرض مساعدة المشاركين على استكشاف وفهم المسائل المطروحة. استخدم هذه الأسئلة كدليل للمحادثة وليس كقائمة مرجعية. ما يرجح حدوثه هو أن بعض المواضيع التي تثيرها الأسئلة قد تتولد أثناء المناقشة، وفي هذه الحالة لا داعي لطرحها مرة أخرى. قد يجيب شخص ما على أسئلة أخرى أثناء إجابته على سؤال مختلف، و أحياناً يسأل أحد أفراد المجموعة سؤالاً من القائمة دون حتى معرفة ذلك. كل هذا وارد حدوثه.
- بشكل عام، أنت تريد أن يسود شعور الراحة والطبيعية أثناء المناقشة. يمكنك أيضاً دمج أو إعادة صياغة الأسئلة لجعلها أكثر منطقية أو الإشارة إلى شيء قيل سابقاً مما يساعد على الشعور بأن السؤال أكثر صلة بسياق المجموعة. في بعض الأحيان، إذا بدا أن السؤال حساس للغاية بالنسبة للمجموعة في ذلك الوقت، قد تختار تخفيه أو حفظه لجلسة مستقبلية.
- كلما تعرّفت على مجموعتك بشكل أكبر وطوّرت تجربتك كميسر كلما زادت راحتك في أسئلة المناقشة. فقط تذكّر أن أفراد المجموعة ليسوا طلاباً يجهزون أنفسهم للاختبار وأنت لست محاضراً تلقي المواعظ. أنت ميسر تقود و تيسر الحوار بين الأصدقاء.
- **نصائح لميسر ناجح**
- فيما يلي نصائح متعددة مفيدة لمساعدتك في قيادة سير جلسات المجموعة. سوف تساعدك هذه النصائح على تشجيع وخلق بيئة محترمة حيث يشعر فيها المشاركون براحة عند مشاركة آرائهم وتجاربهم وكذلك الاستماع و التعلم من بعضهم.
- **تذكّر قواعد المجموعة.** أطلب من المشاركين أن يقرروا مجموعة من القواعد التي يتفقون عليها و قم بتذكيرهم بتلك القواعد أثناء الجلسات. تتألف قواعد المجموعة المهمة من الاستماع و إظهار الاحترام (عدم مقاطعة حديث الآخرين، و عدم قول التعليقات الوقحة أو عدم التحدث بالموبايل) و السريّة و المشاركة.
- **لا تطلق الأحكام.** تذكّر أنك هنا لتسهيل النقاش و التفكير. ليس من مهامك التدريس وفرض العقوبات. كن لطيفاً و حاول إنشاء رابط مع المشاركين. كن حذراً بشأن موقع سلطتك - تجنّب التصرفات السلطوية و إطلاق الأحكام. لا تفرض مشاعرك وآرائك على المجموعة أبداً.
- **شجّع مشاركة الجميع.** أحرص على أن يكون لدى الجميع فرصة الحديث. كن حذراً من أن لا تدع شخص واحد ينفرد بالحديث و لا تدع الناس الآخرين يشعرون بأنهم غير قادرين على مشاركة آرائهم. شجّع الناس على مشاركة تجاربهم و تعلم كيفية تحديد أولئك الذين يرغبون بالحديث و لكنهم يشعرون بالخجل ما لم تدعوهم للحديث. إذا بدأ مشارك ما بالسيطرة على المجموعة من خلال الحديث المطوّل عن قصة ما حاول إيجاد طريقة للقول بلطافة «يبدو أنه لديك تجربة قيّمة لمشاركتها مع المجموعة. هذا عظيم! هل لدى الآخرين قصص مختلفة أو مشابهة يرغبون في مشاركتها؟».
- **تطوّق إلى مخاوف المشاركين.** قد تكون اجتماعات المجموعة بمثابة فرصة مهمة للمشاركين لتلقي المساعدة و النصح. كميسر من الضروري عليك النظر بأهمية إلى مخاوف الناس، لكنه بإمكانك أيضاً طلب المساعدة لإيجاد الحلول من باقي المجموعة. إسأل المجموعة «ماذا تعتقد بشأن حل هذه المشكلة؟» أو «هل مرّ أحدكم بمثل هذه التجربة؟ ماذا فعلتم حينها؟»
- **كن على دراية بخدمات الإحالة و استخدمها.** قد تحتاج بعض المشكلات التي يواجهها المشاركون إلى دعم خارجي. بالإضافة إلى ذلك قد يفضّل بعض المشاركين عدم نقاش مسألة محددة أو الحصول على المعلومات أو طلب الدعم خارج سياق المجموعة، أو قد يحتاجون اهتمام من مجال خدمة متخصصة. يجب عليك كميسر أن تكون على دراية بالأماكن التي يُحال إليها المشاركون عند الحاجة.
- **قم بإدارة الخلافات باحترام.** إذا حدث خلاف بين أفراد المجموعة، أو إذا قال أحد المشاركين وجهة نظر عنصرية قم بتذكيرهم بقواعد المجموعة. شجّع الأفراد الآخرين للمساعدة في التوسط في الموقف. أطلب من المجموعة التفكير في رأيهم حول المسألة المطروحة و كيف يقترحون التعامل معها. بإمكانك تقديم بعض الإجابات المختصرة و توضيح المعلومات الخاطئة.
- **قدّر الصدق و الصراحة.** شجّع المشاركين أن يكونوا صريحين و منفتحين. يجب أن لا يكونوا خائفين من مناقشة المسائل الحساسة خوفاً من سخريّة من أقرانهم. أشكر أفراد المجموعة على مشاركة قصصهم الشخصية. لا تجبر أحد على المشاركة في النشاطات أبداً. بدلاً عن ذلك حاول أن تخلق جوّاً يشعر فيه المشاركون بالراحة.
- **شجّع على الحركة و التفاعل.** قم بإدراج أكبر قدر ممكن من الحركة الجسدية كي يبقى المشاركون في حالة نشاط و يقظة و اهتمام. ننصحك بالقيام بنشاطات تنشط الطاقة أثناء الفواصل بين النشاطات للمحافظة على مشاركة المشاركين في المواضيع التي تناقشها.
- **قم بإدارة الوقت.** تعقّب الوقت، لا تقضي الكثير من الوقت في نشاط محدد أو جلسة محددة. خذ بعين الاعتبار مدى تركيز المشاركين و مواعيدهم و التزاماتهم.
- **إسأل عن الملاحظات و التعليقات.** استخدم «تسجيل الخروج» لتلقي الملاحظات و التعليقات من المشاركين. ماذا يعجبهم وما لا يعجبهم بشأن النشاطات؟ ما هو المفيد

والتحديات والأمور التي حققتها. بفعل ذلك أن تعطي المجموعة مثلاً يساعدهم على إدراك أن التغيير ممكن وإظهار كيف تبدو عملية التغيير. ليس عليك أن تكون كاملاً، يكفي أن تكون على نفس الطريق إلى تطور الذات الذي نطلب من المشاركين أن يسيروا فيه..

## إجراء كل جلسة

- **راجع الجلسة و الإرشادات.** راجع «المواد المطلوبة» و «التحضيرات» و ملاحظات الميسر» قبل كل جلسة و كذلك خطوات النشاط. سوف يساعد ذلك على جاهزيتك لتيسير كل نشاط و لكسب الوقت لجمع المزيد من المواد و لجعلك مجهز بالمعلومات حول الموضوع إن احتاج الأمر.
- **جهّز المكان.** عند تحضير المكان قم دوماً بوضع الكراسي بشكل حلقة دائرية لكل الجلسات إلا إذا كان مطلوب وضعها بشكل آخر. ينصح بتقديم بعض المرطبات للمشاركين أثناء الجلسات و إشراكهم في نشاطات جسدية حركية. يحظى الطعام والشراب بتقدير عالي لدى المشاركين لأنه يساعدهم في البقاء في عملية سير المجموعة.
- **سجّل الدخول في بداية كل جلسة.** من الضروري بدء كل جلسة بترحيب حار لعودة المشاركين للمجموعة و تسجيل الدخول. إن تسجيل الدخول يوفّر الوقت للمشاركين لطرح أفكارهم وتجاربهم الشخصية والملاحظات التي أسسوا عليها نقاشاتهم في الجلسة السابقة. اقضي بضع دقائق في تسجيل الدخول قبل بدء كل جلسة. يجب أن يكون تسجيل الدخول مختصراً من أجل كسب الوقت للقيام بنشاطات الجلسة، دعها تكون بدون إجابات أو نقاشات- لا يجب أن يتجاوز تسجيل الدخول العشر دقائق.
- **راجع اتفاقيات المجموعة.** تتطلب أغلب الجلسات من المشاركين الحديث عن تجارب شخصية. و لخلق فضاء آمن للمشاركين قم بالمرور على القواعد الأساسية للمجموعة التي تم وضعها في «جلسة الترحيب». سوف يشجع ذلك على بناء الثقة والحفاظ على السرية داخل المجموعة.
- **نقذ النشاط كما هو مكتوب- مع إظهار المرونة والإبداع و وضع النشاط في السياق.** يحتوي كل نشاط على إجراءات لمرور المشاركين عبر النشاطات و النقاشات و الأسئلة الجماعية من أجل تحفيز التفكير الجدي. إن الهيكلية المقترحة في هذا المنهج لتنفيذ النشاطات هي مجرد إرشادات عامة، ليس من الضروري تطبيقها حرفياً. يمكن للميسرين تغيير تسلسل عناصر بعض النشاطات أو تعديل الأمثلة المدرجة لجعلها متعلقة أكثر بواقع المجموعة و لكي تعكس معلوماتهم ومهاراتهم. إذا كانت المواضيع والأمثلة المعروضة في النشاطات تبدو مجردة جداً أو بعيدة عن واقعكم حينها يمكنكم إضافة أمثلة من تجاربكم و حياتكم اليومية. سوف يساعد ذلك في إبقاء المشاركين مندمجين نفسياً و يشعروهم بالارتباط بالمنهج و المواد. كما أن الحديث عن التجارب الشخصية يساعد الشباب في المجموعة على إظهار السلوكيات التي ترغب أنت برؤيتها من جانب المشاركين. برغم ذلك كن حذراً أن لا تخرج كثيراً من سياق المنهج لأن ذلك قد يعيقك في تحقيق أهداف الجلسة.

وغير المفيد؟ استخدم ملاحظاتهم من أجل تحسين سير الجلسات. لا تخرج من مسار النشاطات المخططة لكن استخدم ملاحظاتهم من أجل تحسين سير الجلسات (مثلاً: إدراج المزيد من تنشيط الطاقة).

- **كن محترماً بحضورك و مظهرك.** لحاول قدر الإمكان أن تكون محترماً في مظهرك و طريقة كلامك. و يشمل ذلك ملابسك (تجنّب الملابس التي تصرف الانتباه) وخطاب المشاركين بأسمائهم (حاول تذكّر الأسماء- لعبة بسيطة عن الأسماء قد تساعد في التذكّر).
- **كن حذراً من المواضيع التي قد تسبب إعادة الصدمة.** بسبب حساسية المسألة قد يتحدث المشاركون عن تجارب خاصة عن الصدمة الجنسية أو الإساءة. و بما أن متطلبات الإبلاغ في مؤسسة سييد على الميسرين و الكادر هي جزء من سياسة الحماية (كل أشكال الإساءة للطفل المحتملة أو المتوقعة بما فيها أي فعل أو تقصير يعرّض الطفل لخطر الإساءة من ضمنها الإساءة الجسدية و الجنسية و العاطفية و الاستغلال و الإصابة و الإهمال أو أي ضرر آخر سواء حدث داخل المنظمة أو خارجها يجب الإبلاغ عنه). من الضروري في بداية كل جلسة أن تُذكّر المشاركين بأنهم أحرار في مغادرة الغرفة إذا شعروا بعدم الراحة. ليس مطلوب منهم أي مشاركون أي معلومات حساسة في المجموعة. و بالنسبة للشباب دون سن ١٨ من واجبك كميسر أن تُبلغ عن أي حالات إساءة تعرّضوا لها. يجب إعادة التذكير بذلك أيضاً قبل كل نشاط حساس. كما أخبر المشاركين عن الخدمات المتوفرة لهم و بأنك متواجد بعد الجلسات للحديث إن أرادوا. قم بإحالة المشاركين إلى مقدمي الخدمات الذين يمكنهم أن يناقشوا معهم أي مسألة تشغلهم. من المفيد أيضاً ذكر القواعد الأساسية (قواعد المجموعة) بشأن احترام السرية في أجواء المجموعة كما أنه يجب تذكير المشاركين بعدم مشاركة أي معلومات شخصية لا يرغبون كشفها خارج المجموعة
- **لا تدع النقاشات تخرج من مسارها وتفقد رسائلها الرئيسية.** أحد وسائل الميسر الأساسية التي قد يستخدمها هي «البنك»، و هو معروف أيضاً بـ «نقطة التوقف». رغم أن كل النقاشات مرتّبة بها إلا أنه إذا طرح أحد المشاركين موضوعاً لا يمكن تداوله أثناء الوقت المخصص للجلسة فيمكنك أن تكتبه على الورق القلاب مشيراً إليه تحت بند «البنك» أو «نقطة التوقف». و من الضروري العودة لتلك المواضيع في وقت لاحق. لكن إذا كان الموضوع لا يتعلق بما يتم نقاشه على الإطلاق يمكنك قول «هذه ملاحظة رائعة. ليس لدينا الوقت لمناقشة ذلك الآن و لكننا نستطيع التحدث بعد الجلسة».
- **كن لطيفاً وأنشأ رابط مع المشاركين.** أنت بصفتك ميسر لست شخص في السلطة. لست حكماً يمنح الدرجات أو التقييمات للمشاركين. إنه من الطبيعي المزاح مع المشاركين و هو أيضاً أمر تُشجّع عليه، كما أنه من الطبيعي مخاطبة بعضكم بالأسماء الأولى و الكلام عن القصص الشخصية (حسب المناسب) كل هذا يساعد في بناء العلاقات في المجموعة و التي تجعلها فعّالة. نشجعك بمشاركة أمثلة من حياتك في المجموعة وكذلك أمثلة عن المعاناة

- **استخدم عناصر كسر حاجز الصمت و تنشيط الطاقة.** عناصر كسر حاجز الصمت هي نشاطات قصيرة تساعد في بناء الثقة بين أفراد المجموعة و عادةً ما تكون خفيفة الظل. و تعتبر طريقة رائعة لبدء الجلسة حيث أنها تساعد المشاركين بالحركة و المشاركة والراحة مع بعضهم البعض. إن عناصر تحفيز الطاقة هي أيضاً نشاطات موجزة يستفاد منها كثيراً عند حدوث خفض طاقة و قلة انتباه وعدم استجابة للنشاطات في المجموعة. كلاهما يساعد في تغيير الروتين و تحريك الناس و تخفيف التعب و الملل، كما أنها لا تتطلب أكثر من بضع دقائق.
- **دع النقاشات الجماعية تكون صريحة و مفتوحة بين المشاركين.** قد تكون النقاشات الجماعية جزء هام جداً من كل نشاط. و تعتبر هذه النقاشات فرصة للشباب للتفكير بما كانوا يفعلونه و للحديث عما يدور في خاطرهم لبعضهم البعض و للتفكير الجدي في رؤية إحداث التغيير في حياتهم. من الضروري على الميسرين التأكد من أن تبقى الحوارات صريحة و صريحة و لا يحدث فيها إطلاق الأحكام. حاول أن تجعل المشاركين يتحاورون مع بعضهم البعض وليس فقط مع شخص الميسر.
- **«سجّل الخروج» مع ختام الجلسة.** أختتم كل جلسة بكلمة واحدة ألاً و هي «تسجيل الخروج» و التي تؤكد على الرسائل الرئيسية أو الدروس التي تمّ تعلّمها خلال الجلسة. استخدم هذا الوقت على سبيل المثال للتطرق إلى النتائج الأساسية التي حققتها خلال جلسة اليوم و للإعلان عن نشاطات الجلسة اللاحقة أو الوقوف عند الأشياء التي يجب تحسينها و ما تم إنجازه.
- **امنع الشخص اهتمامك الكامل.** أعر الانتباه بنظراتك و حركات جسدك و نبرة صوتك الدافئة. حافظ على التواصل البصري و تحريك الرأس وإعطاء الإيماءات الأخرى المناسبة التي تدل على إعارة الانتباه بدون مقاطعة. شدّ الانتباه الكامل يشير إلى الاحترام و يدفع ذلك الشخص إلى البقاء هادئاً.
- **استمع بانتباه (المشاعر و الحقائق).** استمع بنشاط إلى الكلمات و التجارب التي يصفها المشاركون- و كذلك إلى المشاعر التي تنعكس في نبرة صوتهم و حركة جسدهم و التلميحات الأخرى- لكي تتجاوز الكلمات و تتمكن من تحديد المشاعر. استمع بقلبك و نظراتك و صوتك و أذنانك.
- **لا تخف من الصمت،** أحياناً كل ما يحتاجه الشخص هو أن يتم الاستماع له أو أن يعرف بأنك متواجد هناك للسمع إليه. قد يكون الشخص في مرحلة تفكير بما سيقوله لاحقاً أو أنه بحاجة لبضع دقائق صمت لاستعادة مشاعرهم. دع الشخص ينهي حديثه قبل عرض عبارات الدعم و المساندة.
- **قل شكراً.** عبّر عن التقدير عن صراحة المشاركين و ثقتهم في مشاركة تجاربهم الخاصة أو الحديث عن نقاط ضعفهم. قل لهم بأننا جميعنا مررنا بتجارب مريرة مع والدنا أو خلال تربية أطفالنا و مجرد الإقرار بها يمكنه مساعدتنا في التعافي.
- **ضع في اعتبارك الجلوس بجانب الشخص الذي يعاني من الضيق.** بإمكانك وضع يدك على يده أو على ظهره إذا كان ذلك لا يخالف السياق. أو بإمكانك أن تطلب من الشخص أن يذهب خارج الغرفة لاستنشاق الهواء المنعش و رافقه إذا كان هناك ميسر مساعد.
- **كزّر و أعد الصياغة.** اطرح أسئلة لتأكيد و إقرار التجارب التي تمّ الحديث عنها. استخدم نفس الكلمات التي يستخدمها الشخص: على سبيل المثال «سمعت أن أحمد شعر بالإذلال عندما أهانه والده. هل هذا ما حدث؟» تصرّف بشكل محترم و لا تطلق الأحكام و امنح الشخص الوقت الكافي للإجابة. تذكر أنه لا يوجد نص مكتوب عن الاستماع مع إظهار التعاطف. استجب بحسب شخصية الفرد و بحسب الموقف واللحظة.
- **قاوم إغراءات إسداء النصح.** حدّد مهامك فقط بالاستماع و إقرار التجارب و تقدير الأشخاص للحديث عن تجاربهم و إيجاد الأشياء المشتركة مع المشاركين الآخرين.
- **تابع.** اقترب من الشخص المتأثر نفسياً بين الجلسات أو في بداية أو نهاية كل جلسة، أسأله عن شعوره و اقترح وقتاً للقاء إذا اقتضت الحاجة أو قدّم له المعلومات عن خدمات الدعم النفسي إذا كان لا يزال يشعر بالضيق. (أنظر في الأسفل إلى بند الإرشادات للاستجابة للإفصاح عن تجارب العنف).

## نصائح لخلق مساحة آمنة للمشاركين و الإجابة على نقاشات حساسة

- تشمل معظم الجلسات في هذا النهج على حوارات تفكيرية حول مواضيع قد تكون حساسة. و بصفتم ميسرين من الضروري خلق فضاء آمن للمشاركين من أجل مشاركة أفكارهم و مشاعرهم. أحرص على الاستماع الفعّال و التعاطف دون إطلاق الأحكام أو مقاطعة قصص المشاركين. لا تضغط على أحد للحديث عن تجاربهم لكن أحرص على السماح للمشاركين بالكلام عن النشاطات التي تخطر لهم و تحفز تفكيرهم و تركز على الرسائل الرئيسية للتمرين. إذا تحدث أحد المشاركين عن تجاربه المريرة أو تأثر بشدة أو بكى عندئذ بإمكانك تطبيق أحد التوصيات التي تجدها مناسبة:
- **لا تطلق الأحكام.** وهذا ليس من السهل تطبيقه دوماً، لكن ضع آرائك جانباً لكي تتمكن من التركيز على وجهات نظر الآخرين. إقرار آراء و مشاعر المشاركين يعطيهم الاحساس بأنه تمّ سماعهم و استيعابهم. هذا لا يعني أنك يجب أن توافق على كل ما يقوله الشخص، إنما كل ما في الأمر هو أن يشعروا باهتمامك.

## الاستجابة للإفصاح عن الحالات المتعلقة بمشاكل العنف أو الصحة العقلية

هناك بعض المشاكل التي قد يواجهها المشاركون مثل مشاكل الصحة العقلية وتعاطي المواد المخدرة و العنف الشريك الحميم و التي قد تتطلب الدعم الخارجي. بالإضافة إلى ذلك قد يُفضل بعض المشاركين مناقشة مخاوف محددة، أو طلب المعلومات، أو طلب الدعم خارج سياق المجموعة أو قد يحتاجون الاهتمام من قبل مقدم خدمة متخصص. بصفتك ميسر يجب أن تشعر بالراحة عند إجراء الإحالات إلى خدمات مؤسسة سييد و الحرص على عدم تعريض الشخص للخطر، كما عليك استشارة مشرفك إذا لم تكن تعلم كيف تتعامل مع مشكلة محددة.

عُدْ إلى الإرشادات التالية للاستجابة على الإفصاح عن حالات العنف أو المسائل الحساسة التي قد تحتاج خدمات خارجية متخصصة. يرجى استشارة مشرفك إذا كنت غير متأكد مما يجب فعله. إذا أفصح أحد المشاركين عن تجربة مؤلمة أثناء الجلسة عندئذ بإمكانك أن تسأله ما إذا كان يريد الجلوس للحديث عن تجربته و تأكد من عدم الضغط على المشارك للإفصاح. أحرص على أن يستمع أفراد المجموعة بانتباه واحترام شديدين.

من الضروري التأكيد مما إذا كان المشارك لا يزال معرضاً لخطر العنف أم أنه يتحدث عن قصة العنف الذي تعرّض له في الماضي. إذا كان العنف قد حدث مؤخراً أو يبدو و كأن الشخص لا يزال معرضاً لخطر العنف حينها استشر مع منسق تقديم الخدمات من أجل إجراء الإحالة. أما إذا كانت حالة العنف حدثت في الماضي فمن الضروري جداً عندئذ ممارسة التعاطف و الاستماع الفعّال لكي يشعر المشارك بأنه تمّ الاستماع له و تمّت إقرار مشاعره. و إذا كان الشخص لا يزال متأثراً عاطفياً أو بدت عليه أعراض الصحة العقلية نتيجة العنف الذي تعرّض له في الماضي حينئذ ضع في عين الاعتبار إحالة العميل إلى خدمات الصحة العقلية.

إذا كشف أحد المشاركين عن تعرّضه للعنف في السابق أو تعرّضه للعنف حالياً، فمن المهم اتباع هذه الخطوات:

- استمع بتعاطف، و قم بإقرار تجاربهم ومخاوفهم، وكن مرعياً لحساسية الموقف.
- تعرّف على الموارد المتاحة محلياً و احصل على نسخة مطبوعة بأسماء المراكز التي تقدم خدمات متخصصة للناجين من العنف الشريك الحميم و أرقام الاتصال بها. إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي لإحالة العميل دون تعريضه للخطر استشر بمنسق تقديم الخدمة أو مدير الحماية و تقديم الخدمات أو المستشار التقني للحماية.
- إذا كان الشخص راغباً بتلقي خدمات متخصصة سواء داخلياً في مؤسسة سييد أو خارجياً، فامنحه المعلومات ذات الصلة و أبلغ زميلك عن العميل أو أبلغ جهة الاتصال الخارجية في المركز المحلي أن المشارك سيذهب هناك باحثاً عن المساعدة أو المعلومات.

- أظهر للمشارك اهتمامك بتجربته و مشاعره.
- افعل كل ما في وسعك لمساعدة الشخص على الشعور بالهدوء والدعم والتواصل مع الآخرين.
- قم بتقييم ما إذا كان هناك خطر عنف حالي أو مستمر من جانب الشريك الحميم.
- ناقش الحالة مع المشرف الخاص بك.
- في نهاية الجلسة، اجلس مع الشخص و أسأله عن حاله. كما بإمكانك أن تطلب من أفراد المجموعة دعمه. في الجلسة التالية أسأله عن وضعه بعد الجلسة السابقة و خلال الأسبوع الماضي.
- إذا حدث الإفصاح عن العنف الشريك الحميم داخل المجموعة حينها ذكّر المجموعة بعناية بقواعد الاحترام و السرية.

### بعض الإجراءات التي يجب تجنبها عند العمل مع المشارك الذي يفصح عن العنف:

- محاولة حل مشكلاتهم
  - إقناعهم بالخروج من العلاقة العنيفة
  - إقناعهم باللجوء للشرطة والمحاكم
  - طرح أسئلة تفصيلية تجبرهم على إعادة عيش التجارب المؤلمة
  - سؤالهم عن شرح ما حصل ولماذا حصل
  - الضغط عليهم لكشف مشاعرهم
  - إلقاء اللوم عليهم على أنهم السبب في حدوث العنف
  - عدم احترام قدراتهم و اختياراتهم
- قد تؤدي هذه الإجراءات إلى المزيد من الأذى بدلاً عن المساعدة.

### إذا أفصح رجل عن ممارسة العنف مع زوجته:

- إذا أفصح رجل عن ممارسة العنف مع زوجته لا تدع المجموعة تستهين بالمسألة أو تتبادل النكات (الاستهزاء بالموضوع).
- تذكّر إنه من الضروري احترام السرية في حالات الكشف عن العنف. أحرص على أن يكون جميع أفراد المجموعة على دراية أن ما يدور داخل المجموعة من أحداث يجب أن يبقى داخلها لأنه من الصعب ضمان سلامة الضحايا. يجب مناقشة جميع حالات الإفصاح عن العنف مع المشرفين و عدم مناقشتها مع أفراد المجتمع على الإطلاق. يجب أن يتم النقاش بين الميسرين و المشرفين بالنسبة لأي إجراء متابعة. أما إذا حدث الإفصاح داخل المجموعة فأحرص على أن يتبع الجميع قواعد الاحترام و الخصوصية.
- تذكّر الاستثناء لمبدأ السرية ينطبق فقط عندما يكشف المشارك عن نيته بإلحاق الأذى بنفسه أو بشخص آخر أو عندما يتعرض جسد أو حياة شخص ما لخطر مباشر.

## إذا كشف مشارك عن نيته بإلحاق الأذى بشخص آخر:

1. تحدّث مع مشرفك لكي تحدد مع من يجب التواصل من أجل مساعدة الشخص المعرض للخطر و قم بإيصالهم مع الجهات المتوفرة في المجتمع و التي يمكنها تقديم الدعم.
2. قم بإجراء التواصل: قم بتزويد الشخص المعرض للخطر بالمعلومات عن المنظمات (بما فيها خدمات مؤسسة سييد للناجين والناجيات) حيث يمكنهم تلقي المساعدة. إذا قرر الشخص الذهاب قم بالاتصال مع شخص في المنظمة (أو تحدّث مع زميلك مسبقاً) و أخبرهم بأن شخص ما سيأتي لطلب الدعم و أطلب منهم استقبال الشخص بدفء.
3. أخبر مشرفك فوراً بعد الجلسة لكي يتبعوا الإجراءات اللازمة.

**لا ينبغي اعتبار مجموعات الرجال مكاناً مناسباً لتبادل التفاصيل بشأن العنف ضد المرأة لأن ذلك قد يعزز الأفكار**

الأبوية التي تضيف الشرعية على العنف. في مثل هذه الحالات، يجب أن ينصب التركيز على كيفية إدارة الغضب والعنف، وعلى الأذى الذي يمكن أن يسببوه، وعلى تحمل الرجال المسؤولية عن أفعالهم، وعلى ضمان عدم تعرض الناجين والناجيات لاحتمال الخطر.

## إذا أبلغ أحد المشاركين عن مشاكل صحية عقلية جيّدة:

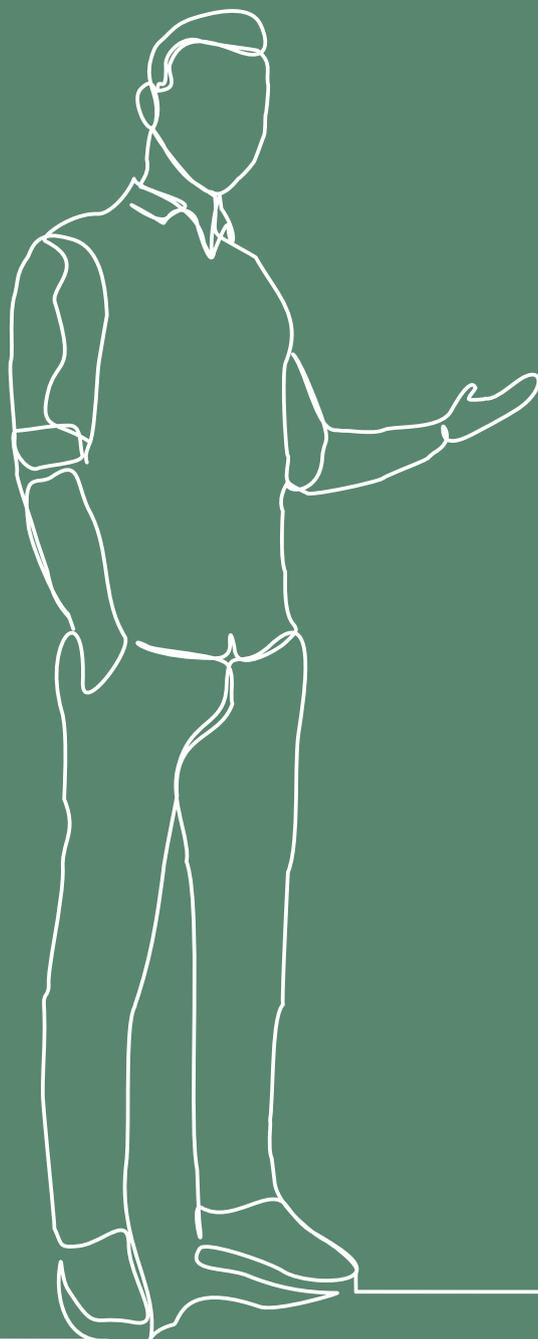
إذا احتاج المشارك إلى دعم متخصص، أو أفصح عن أفكار انتحارية، أو أظهر اكتئاباً شديداً أثناء الجلسة، فقم بإقرار هذا الكشف في الوقت الحالي و ضع خطة للتحدّث بشكل فردي مع المشارك. عند انتهاء الجلسة، تحقق ما إذا كانوا سيوافقون على إحالتهم إلى خدمات الصحة العقلية في مؤسسة سييد وناقش الحالة مع مشرفك. تذكّر أن الميسرين ليسوا مستشارين أو معالجين نفسيين للمشاركين.

2. Adapted from World Health Organization, UN Women, & United Nations Population Fund. (2014). Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence: A clinical handbook. [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/136101/WHO\\_RHR\\_14.26\\_eng.pdf?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/136101/WHO_RHR_14.26_eng.pdf?sequence=1)

---

# الجلسة الأولى

## الترحيب و المقدمة





- الترحيب بالمشاركين في المجموعة و إفساح المجال لهم للتعرف على بعضهم.
- خلق جو جماعي آمن حيث يشعر الجميع بأنه يجري الاستماع لهم واحترامهم.
- حديث المشاركين عن توقعاتهم بشأن الفائدة التي سيجنونها من البرنامج.

## التحضير



- قبل الجلسة الأولى من الضروري لك كميّس فهم الاختلاف بين أساليب التدريس التقليدية حيث يعتبر المعلم أو الميسر أعلى درجة من المشاركين و بين أسلوب التعليم في تيسير المجموعات حيث يكون الميسر و المشاركين جميعهم متساوون في المستوى.
- أحرص على جمع كل المواد المطلوبة.
- رتب المساحة بحيث تكون جذابة و منصفة. يجب أن لا يكون هناك طاولة قدر الإمكان، و يجب أن توضع الكراسي على شكل حلقة دائرية. يجب أن يكون كرسي الميسر واحداً من الكراسي الدائرية. قد يكون هناك فاصل في الدائرة لوضع الورق القلاب أو قم بوضع الورق القلاب على الحائط.
- ملاحظة بشأن مستوى الأمية و التعليم: يتطلب هذا النشاط المقدرة على الكتابة لذا كن متنبهاً إلى مستوى التعليم عند المشاركين. إذا شعرت بأنه سيعاني مشارك أو أكثر من هذا الجانب حينئذ قم بإيجاد طرق بديلة لكي يتمكنوا من إكمال النشاط.

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و الاختبار الأولي – ٢٠ دقيقة
  2. المقدمة – ٢٠ دقيقة
  3. فاصل منشط – ٥ دقائق
  4. قواعد المجموعة – ١٥ دقيقة
  5. الحديث عن التوقعات – ٢٠ دقيقة
  6. مواضيع البرنامج – ١٠ دقائق
  7. الختام و تسجيل الخروج – ٥ دقائق
- كامل زمن الجلسة: ٩٥ دقائق**

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان
- نسخ من استمارات الاختبار الأولي لجميع المشاركين
- أقلام رصاص/ أقلام جاف لجميع المشاركين

## الجزء ١: الترحيب و الاختبار الأولي (٢٠ دقيقة)

4. رتب بالمشاركين بحرارة عند وصولهم إلى المجموعة و عزّمهم بنفسك. و إذا كان هناك مرطبات و حلويات عندئذ شجّعهم على الأكل أو الشرب.
  5. أشكرهم على المجيء و سجّل أسماء المشاركين و معلوماتهم على ورقة التسجيل/ سجل الحضور.
  6. عند وصول الجميع (أو عند مرور مدة كافية) أطلب من المشاركين الجلوس و أشكرهم لاهتمامهم بالمشاركة و أخبرهم الآتي:
- « خلال الأشهر القليلة المقبلة، سنجتمع مرة واحدة في الأسبوع بمجموع ١١ جلسة بالكامل. وسيكون لكل جلسة موضوع مختلف وستشمل أنشطة تفاعلية ومناقشات جماعية. إن الهدف من هذه الجلسات هو مساعدة كل واحد منا على أن نكون الرجل الذي نريد أن نكون و بالشكل الذي يحتاجه عائلاتنا إلينا».

- «نواجه جميعنا تحديات وصعوبات في حياتنا، ومن خلال مناقشتها مع بعضنا البعض والعمل معاً قد نتمكن من إيجاد حلول لم نكن نجد لها لولا ذلك. في بعض الأحيان، عندما نكون محمّلين بالمتاعب، من السهل أن ننسى الأشياء الجيدة في حياتنا - الأزواج والأطفال الذين يحبوننا ونحبهم ويحبون لنا السعادة».
- «أمل أن تساعدنا هذه المجموعة في العثور على المزيد من مجالات الفرح والسعادة أو إعادة اكتشافها في حياتنا مع عائلتنا، بالإضافة إلى إنشاء علاقات صداقة في المجموعة.»
- 7. أخبر المشاركين قبل بدء البرنامج بأنه مطلوب منهم ملئ الاستبيان حيث يتم سؤالهم عن بعض التصرفات والمعتقدات والممارسات.
- 8. 0. وزّع نسخ استمارات الاختبار الأولي لجميع المشاركين من أجل ملئها.

## 2

### الجزء ٢: المقدمة (٢٠ دقيقة)

1. بعد أن رُحِّبَ بالجميع في الجلسة اشرح بأنه على الجميع التعرف بأنفسهم. أطلب من الكل على التوالي في الدائرة قول مايلي:
  - الاسم
  - أعمار الأطفال و نوعهم الاجتماعي
  - شيء يستمتعون به كونهم آباء
  - تحدّي يواجهونه بصفتهم آباء

**ملاحظة للميسر:** استخدم دفتر الملاحظات الخاص بك أو قطعة من الورق (وليس الورق القلاب) لتدوين أسماء المشاركين والمعلومات المتعلقة بهم أثناء تقديمهم لأنفسهم حيث سيساعدك هذا على تذكر أسماءهم والتفاصيل المتعلقة بهم بسرعة أكبر. اكتب أيضاً إجاباتهم على الأسئلة المتعلقة بما يستمتعون به وما يجدونه صعباً لأن هذا يمكن أن يساعدك في دعمهم وتخصيص جوانب من المنهج الدراسي للمسائل ذات الصلة بمشاكل المشاركين أثناء تقديم المنهج.

2. بعد أن يقدم كل مشارك نفسه، اسأل المجموعة عما إذا كان لديهم أي أسئلة حول جلسات المجموعة.

## 3

### الجزء ٣: فاصل منشط (٥ دقائق)

1. اختر فاصلاً منشطاً أو نشاطاً لكسر حاجز الصمت من الجزء الأخير من المنهج، أو استخدم واحداً تراه مناسباً لمساعدة المشاركين على التعرف على بعضهم البعض والراحة في تلك المساحة.

## 4

### الجزء ٤: قواعد المجموعة (١٥ دقيقة)

2. اشرح للجماعة أنهم في هذا النشاط سيقومون بوضع اتفاقيات المجموعة وذلك بهدف توفير فضاء آمن يجدون فيه الصراحة والثقة والدعم.
3. إسأل المجموعة «ما هي القواعد التي تشعرتمكم بالأمان والراحة لمناقشة و مشاركة الأحاديث في هذه المجموعة؟»

**ملاحظة للميسر:** يجب عليك تدوين قائمة الاتفاقيات على الورق القلاب. تذكر أنه يجب أن تكون هذه القواعد مرئية في كل جلسة. في الإطار أدناه قائمة بالعديد من الاتفاقيات الموصى بها إذا لم يذكرها أفراد المجموعة من قبل:

## قواعد جماعية مهمة لمجموعة ناجحة

### الخصوصية والسرية:

- يجب تأمين سرية التجارب الشخصية. لا ينبغي لأحد مناقشة المعلومات الخاصة التي تم الحديث عنها في المجموعة مع الأشخاص الآخرين في المجتمع إذا كان الشخص لا يريد مشاركتها. يجب أن تبقى جميع القصص والتجارب الشخصية التي يتم الحديث عنها داخل المجموعة في المجموعة.
- ومع ذلك، يتم تشجيع المشاركين على مشاركة أي معرفة أو دروس تعلموها في الجلسات مع الآخرين خارج هذه المجموعة، مثل الأصدقاء وأفراد الأسرة والجيران.

### المساواة:

- جميع أفراد المجموعة متساوون بغض النظر عن العمر أو الخلفية أو أي خصائص أخرى. لجميع الأفراد الحق في الكلام والمشاركة والمساهمة.
- جميع الأفراد مسؤولون عن أفعالهم وتصرفاتهم. يتحمل كل فرد المسؤولية عما يفعله.

### الاحترام والتعاطف:

- تحدّث واحداً تلو الآخر. اسمح لكل شخص بالوقت للتحدث. وجهة نظر الجميع مهمة. نحن بحاجة للحرص على سماع الجميع. استمع وأظهر اهتماماً بما يقوله الآخرون.
- مارس التعاطف - تخيل نفسك في موقف الشخص الآخر وحاول أن تفهم كيف يشعر حينها. احترم آراء الآخرين وحاول ألا تحكم على الآخرين بناء على تجاربهم وآرائهم.
- ينبغي لكل شخص أن يشارك ويساهم بنشاط في الفريق. استخدم فقط عبارات «أنا أعتقد، و برأيي أنا، أو لقد جربت». لا تفترض أن وجهة نظرك مشتركة مع أي شخص آخر في المجموعة.
- التزم بحضور جميع الجلسات والحضور في الوقت المحدد.

4. بعد إنشاء القائمة إسأل: «هل هناك شيء تريدون إضافته إلى القائمة المكتوبة هنا؟» أضف اقتراحاتهم إلى القائمة المدونة على الورق القلاب.

5. بعد استكمال القائمة، إسأل أفراد المجموعة: «هل يوافق الجميع على هذه القائمة و يتعهد بالالتزام بهذه القواعد طوال مدة الجلسات؟»

**ملاحظة للميسر:** إذا لم يرغب أحدهم بالالتزام أسأله أو أسألها لماذا. إسأل المجموعة: «هل هناك اتفاقيات أخرى بديلة تشعركم براحة أكثر؟» اقترح تغيير أو إزالة القاعدة بحسب رغبة المجموعة.

6. اقرأ الرسالة الرئيسية: «إن كتابة اتفاقيات المجموعة يساعد الجميع على الشعور بالراحة والأمان والاحترام داخل هذه المجموعة. ستظل هذه الاتفاقيات سارية طوال فترة الجلسات. وتقع مسؤولية اتباعها على عاتق الجميع وكذلك مسؤولية تشجيع الآخرين على اتباعها.»

## الجزء 5: الحديث عن التوقعات (٢٠ دقيقة)

7. ضع صفحتين من الورق القلاب على جانبي الغرفة (إن أمكن). أكتب في الجزء العلوي من واحدة «الآمال والتوقعات» وعلى أعلى الأخرى «المشاغل والمخاوف».
8. أطلب من المشاركين التفكير لبضع دقائق في آمالهم وتوقعاتهم و مشاغلهم و مخاوفهم بشأن المجموعة. ضع أقلام الماركر وأطلب منهم الذهاب واحداً تلو الآخر بالترتيب مشاركة التوقعات المتعلقة بجلسات المجموعة.
9. بعد بضع دقائق، اقرأ ورقة الآمال والتوقعات واسأل عما إذا كان لدى أي شخص أي تعليقات، أو الرغبة في التوسع في شرح ما كتبوه. ثم أفعّل الشيء نفسه مع ورقة المشاغل والمخاوف.
10. بعد المناقشة أذكر بعض الآمال والتوقعات التي تعتقد أن المجموعة سوف تليها و أذكر أي آمال لا تعتقد أن المجموعة ستكون قادرة على تليها لأي سبب من الأسباب. ثم قم بالتطرق إلى المشاغل والمخاوف مخففاً أكبر عدد ممكن. إذا كان هناك أي شيء يتطلب متابعة فردية بعد المجموعة، فاطلب من الشخص الذي كتبها التحدث معك أو مع ميسر آخر على انفراد بعد الجلسة.
11. أشكر المجموعة على المشاركة.
12. اقرأ الرسالة الرئيسية: تعدّ مشاركة آمالنا وتوقعاتنا خطوة أولى مهمة نحو إحداث تغييرات إيجابية في حياتنا وعلاقاتنا. ومن خلال مناقشتنا يمكننا أن نضع توقعات واقعية أوضح للمجموعة أنه على الرغم من أنه لن يتم بعضنا البعض في هذه المجموعة سيمكننا من مساعدة كل واحد بشكل أفضل في المشاكل التي نواجهها.

**ملاحظة للميسر:** من المحتمل أن تكون هناك بعض التوقعات أو المواضيع التي لن يتم تناولها خلال جلسات المجموعة. و من أجل وضع توقعات واقعية أوضح للمجموعة أنه على الرغم من أنه لن يتم مناقشة بعض توقعاتهم أو رغباتهم بشكل مباشر خلال لقاءات المجموعة، إلا أنه يجب عليهم استخدام المجموعة وأفرادها كفرصة لطلب المشورة أو مناقشة الأمور المهمة أو التعلم من بعضنا البعض.

## الجزء 6: مواضيع البرنامج (١٠ دقائق)

1. أ. أخبر المشاركين أن «هذا البرنامج يغطي بعض الموضوعات والتوقعات التي تحدثتم عنها ولكن ربما ليس كلها. بعض الأشياء الرئيسية التي سوف نغطيها تشمل:
  - «ماذا يعني أن تكون رجلاً في مجتمعنا اليوم، وكيف يؤثر ذلك علينا كأفراد وأزواج وآباء».
  - «بعض تلك التحديات التي سنناقشها ونحاول معالجتها تعبر عن مشاعرنا، وتتعلق بالغضب والنزاع وآثار العنف على حياتنا».
  - «سوف نتحدث عن المهارات ونطورها، خاصة عن التواصل وحل النزاعات، والتي ستساعدنا على فهم أنفسنا و زوجاتنا وأطفالنا بشكل أفضل، وبالتالي تساعدنا على التحسن كأفراد وأزواج وآباء».
  - «و أخيراً سنتحدث عن صياغة رؤية وخطة لمستقبل عائلتنا. سنتحدث عما نريده ونحتاجه، وما هي التحديات التي قد نواجهها، وكيفية تحقيق رؤيتنا لحياة سعيدة وصحية».

«تم تطبيق مثل هذا البرنامج في العديد من البلدان الأخرى حول العالم. واستفاد العديد من الرجال بشكل كبير من هذا المنهج، بما في ذلك بعض الفوائد التي تحدثت عنها للتو. نحن متحمسون لانضمامك إلى العديد من الرجال الذين استفادوا من الجلسات الجماعية».

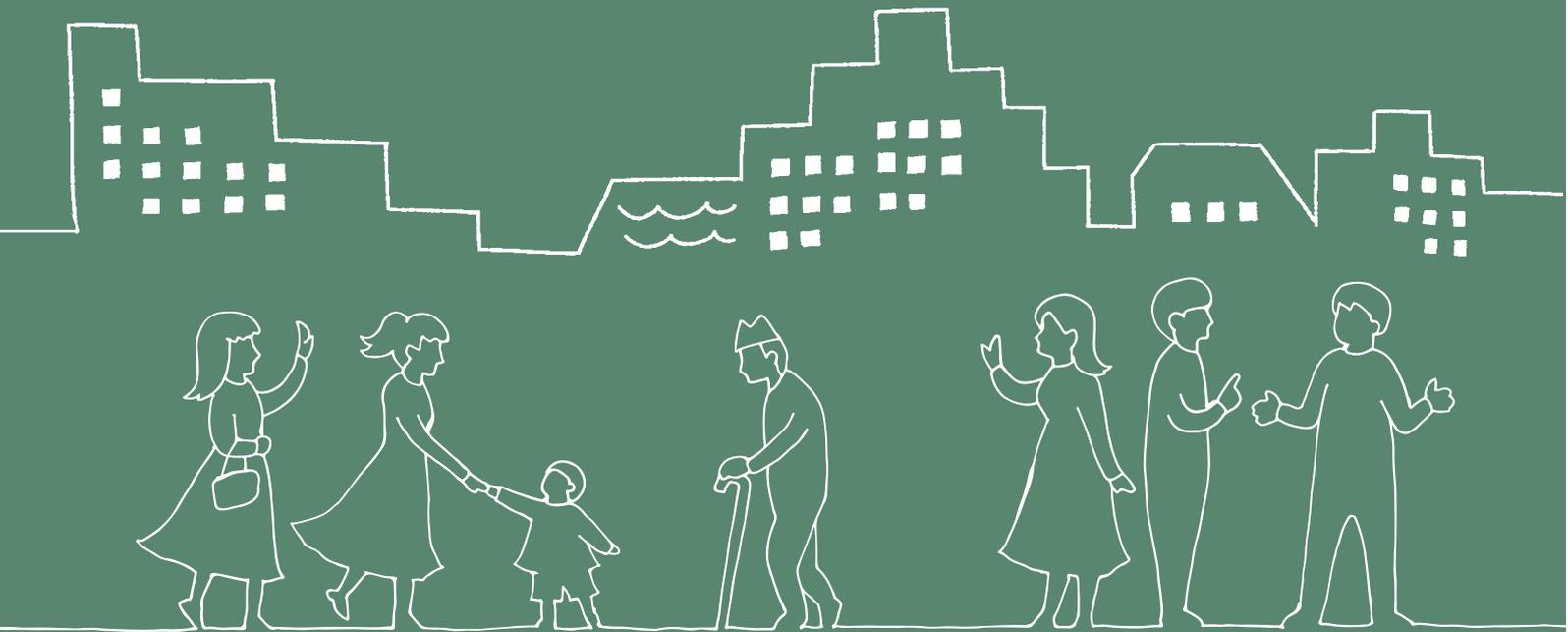
## الجزء 7: الختام و تسجيل الخروج (5 دقائق)

2. أشكر جميع المشاركين على مشاركة أسئلتهم ومخاوفهم وأفكارهم وتوقعاتهم.
3. أعرب عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في اللقاءات المقبلة.

4. أوضح أنك ستستخدم جميع الأسئلة المطروحة والتوقعات المشتركة لزيادة تنوير و صياغة الجلسات القادمة.
5. قم بتذكير المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على إبقاء ما يقال خلال جلسات المجموعة داخل المجموعة.
6. أوضح أن الجلسة ستنتهي وأنه سينتهي كل لقاء بـ «تسجيل الخروج»، حيث ستتاح للمشاركين فرصة للتفكير فيما تمّ مناقشته.
7. اسأل المجموعة:
  - ما رأيكم بما ناقشناه اليوم؟
  - هل عندكم أسئلة أخيرة؟
  - هل تتطلعون بحماس إلى لقاءاتنا المقبلة؟
8. بعد الانتهاء من الأسئلة قم بتأكيد زمان و تاريخ و مكان الجلسة القادمة.

# الجلسة الثانية

## فهم الأدوار في المجتمع





- التفكير في التأثير الذي أحدثه الآباء أو غيرهم من شخصيات السلطة الذكورية على المشاركين أثناء نشأتهم.
- مناقشة كيفية تمكّن المشاركين من أخذ الجوانب الإيجابية لتأثير آبائهم وكذلك معالجة الآثار السلبية لتجنب تكرار العادات المؤذية.
- مناقشة الاختلاف بين الجنس والجندر و التفكير في كيفية تأثير المعايير الجندرية أو التوقعات بشأن الجندر على حياة الرجل والمرأة والعلاقات بينهما.
- البحث في موقف المشاركين من أدوار الرجل والمرأة في المنزل و المجتمع.

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مَسَنَد الأوراق و شريط لاصق للحيطان

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول - ١٠ دقائق
  2. إرث والدي - ٤٠ دقيقة
  3. أدوار الرجل و المرأة و الأشياء المتوقعة منهم - ٤٠ دقيقة
  4. الالتزام الاسبوعي - ٥ دقائق
  5. الختام و تسجيل الخروج - ٥ دقائق
- كامل زمن الجلسة: ١٠٠ دقيقة**

## الجزء ١: الترحيب و تسجيل الدخول (١٠ دقائق)

9. أشكر المشاركين على مجيئهم.
10. إسأل المجموعة الأسئلة التالية و أدعو بعض المتطوعين إلى مشاركة إجاباتهم.
  - كيف حالكم؟
  - هل حدث شيء جديد منذ انتهاء الجلسة السابقة؟
  - هل تحدثتم مع أحد بشأن المسائل التي تمّ نقاشها في المجموعة؟

11. اسأل المشاركين عن التزام الأسبوع الماضي: «هل فكّر أحدكم كيف يرغب أن يتم تذكّره كأب أو كزوج؟ هل تحدث أحدكم مع شخص آخر عن تجاربه حول الأبوة؟»

12. ع. بعد مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

## الجزء ٢: إرث والدي (٤٠ دقيقة)

13. أطلب من الجميع أن يغمضوا أعينهم و يفكروا في شيء يعتبرونه مرتبط بأبائهم. قد يكون هذا الشيء أداة أو كتاب أو مجموعة مفاتيح أو حزام يستخدم للعقاب و إلخ. إذا لم يكن لديهم شيء خاص أو أنهم لا يعرفون آبائهم أطلب منهم التفكير في شخصية ذكورية في حياتهم مثل الجد أو العم أو الخال أو أخ كبير أو معلم.

14. أطلب من المجموعة قضاء بضع دقائق للتركيز على العلاقة مع ذلك الشيء الذي حدوده و ذكرى أو موقف شاركوه مع ذلك الرجل. ما هي المشاعر التي تخطر لهم عند تذكّر ذلك الشيء؟

15. بعد دقيقتين أطلب من الجميع فتح أعينهم. أطلب من المشاركين أن يتطوعوا للحديث عن قصة تخطر لهم عن ذلك الشيء و كيف أنه يتعلق بوالدهم عندما كانوا صغاراً. إذا لم يكن عندهم أب أو معيل ذكر في حياتهم أسألهم ما هو تأثير عدم وجود هذا الشخص على حياتهم.

16. أشكر أولئك الذين تكلموا عن قصصهم على امتلاكهم القوة العاطفية لمشاركة قصصهم مع المجموعة.

17. أشكر الجميع مرة أخرى على الثقة بالمشاركين في المجموعة بعد انتهائهم من الحديث.

18. أعرض قطعة الورق الفلاب التي حضرتها بالعبارات التالية:

• «شيء فعله والدي و أكرره مع أولادي أو أرغب في تكراره..»

• «شيء فعله والدي لا أكرره مع أولادي ولا أرغب في تكراره...»

19. أقرأ الجمل بصوت عال. ثم أطلب من كل مشارك أن يستدير إلى الشخص الذي في جانبه لمشاركة خواطرهم حول هذه الأسئلة. أعطهم ١٠ دقائق للحديث في مجموعات ثنائية.

20. اجمع المجموعة مع بعضهم مرة أخرى و افتح الحديث بطرح

• بالعودة للوراء عندما كنت مراهقاً (١٢ - ١٧ سنة من العمر)، ما هي بعض التحديات التي كنت تواجهها مع والدك في ذلك الوقت؟ (من خلال: المراهقون في هذا العمر، معظم الأوقات، يحاولون أن يكونوا أكثر إستقلالية و يواجهون الصعوبات في تنظيم مشاعرهم. [الهوايات/ الرياضة، ألعاب الفيديو، نقص التركيز في المدرسة، الخ]

• ما هي الأشياء التي كنت تحب أن يدركها والدك تلك الفترة عندما كنت في عمر إبنك الآن؟

• ما هي الأشياء التي تقلقك كأب أو تسبب لك التوتر؟ (يمكنك كتابتها على ورق قلب للمناقشة)

• هل ما يقلقك أو يوترك له علاقة بتأثير التوقعات الإجتماعية أو ما له علاقة بكون المرء (رجلاً)؟

• أسئلة إضافية إذا كان لديك الوقت الكافي:

• نسمع في الكثير من البيوت عبارات مثل «يجب على الرجال عدم البكاء»، «يجب على الرجال تنشئة أبناءهم على القسوة» برأيك كيف أثّرت هذه العبارات على آباءنا؟ كيف أثّرت على طريقة عنايتهم بنا؟

• هل ربيت أبوك أبناءه و بناته بطرق مختلفة؟ هل تفعل أنت ذلك؟ كيف؟

• برأيك كيف أثّرت هذه المعتقدات على أمهاتنا؟

• كيف تستطيع «التخلص من» الممارسات المؤذية لكي تتمكن من المشاركة في حياة أطفالك بشكل أكبر؟

• ما هي بعض الأشياء التي تستمتع بعملها كأب؟

21. أقرأ الرسالة الرئيسية: «إن تجاربنا الماضية هي التي كوّنت شخصيتنا اليوم سواء كانت إيجابية أو سلبية. قد تحدّد تلك التجارب من سنكون في المستقبل إلا إنه ليس بالضرورة أن يحدث ذلك. و إن التفكير في ماضينا يمكّننا من اتخاذ الاختيارات الصائبة للمستقبل وذلك باستبدال التصرفات و السلوكيات السلبية بأخرى إيجابية. يمكن أن يكون كون المرء والداً مسبباً للتوتر لعدة أسباب. مشاركة ذلك القلق و المخاوف مع الرجال الآخرين - كذلك مع شريك حياتك - يمكنه المساعدة في رفع بعض التوتر و إيجاد الحلول لها عند الحاجة.»

### الجزء ٣: أدوار الرجل والمرأة والأشياء المتوقعة منهم (٤٠ دقيقة)

22. اشرح للمشاركين أن هذا النشاط يساعدهم على التفكير في الأدوار الاجتماعية التي أُعطيت للرجل والمرأة، وكيف يؤثر المجتمع على أفكارنا وتوقعاتنا من الآباء والأمهات.
23. اسأل المشاركين ماذا يعني «أن تكون رجل». دَوِّن الكلمات والعبارات التي قالوها على قطعة ورق أو على الورق القلاب (إن توفر). ارسم عمودين على الورق القلاب. أكتب في العمود الأول «الرجل» وفي العمود الثاني «المرأة». اشرح أنه قد تكون بعض الإجابات إيجابية أو سلبية. يجب أن يفكر المشاركون في تسمية الخصائص الاجتماعية والبيولوجية.
24. بعد أن أجاب الجميع، اسأل المشاركين ماذا يعني «أن تكون امرأة» (أو «أن تكون أم»). دَوِّن الكلمات والعبارات التي ذكرتها المجموعة في العمود الثاني على قطعة ورق أو على الورق القلاب. ضع الإجابات في العمود الذي يسمى «المرأة». ذكّر المجموعة أن تفكر في تسمية الخصائص الاجتماعية والبيولوجية للمرأة.
25. بعد كتابة جميع الإجابات قم بعكس وتبديل عناوين الأعمدة بحيث يصبح «الرجل» هو «المرأة» والعكس صحيح.
26. اقرأ قائمة خصائص الرجل (المعنونة الآن تحت عمود «المرأة») واحدة تلو الأخرى بصوت عالٍ في المجموعة. اسأل المجموعة ما إذا كانت الخصائص (الاجتماعية والبيولوجية) المسجلة تحت عمود الرجل تنطبق أيضاً على المرأة. اسأل المجموعة بعد كل خاصية ما إذا كانت المرأة تتمتع بهذه الخاصية.
27. ثم اقرأ قائمة خصائص المرأة (المعنونة الآن تحت عمود «الرجل») واحدة تلو الأخرى بصوت عالٍ في المجموعة. اسأل المجموعة ما إذا كانت الخصائص المسجلة تحت عمود المرأة تنطبق أيضاً على الرجل. اسأل المجموعة بعد كل خاصية ما إذا كان الرجل يتمتع بهذه الخاصية.

#### ملاحظة: الخطوات ٧ - ٩ اختيارية في المجاميع التي يمكن استخدام مصطلح (النوع الاجتماعي) فيها. عدا ذلك، إنتقل للأسئلة في الخطوة (١٠)

28. أوضح للمجموعة أن الخصائص البيولوجية للنساء التي لا يمكن إعطاؤها للرجال، والعكس صحيح، هي ما يشكّل «جنسنا». الجنس أمر بيولوجي - نولد بأعضاء وهرمونات تناسلية ذكورية أو أنثوية.
29. بعد ذلك، أوضح أن الخصائص الاجتماعية للنساء (الأمهات) - الأدوار والخصائص التي نعرفها عادة عن النساء، ولكن يمكن أن يقوم بها كل من النساء والرجال، تشكّل «نوعنا الاجتماعي». الجندر هو كيف نتواصل اجتماعياً - أي كيف تتشكل مواقفنا وسلوكنا وتوقعاتنا بناءً على ما يربطه المجتمع بكوننا امرأة أو رجل. لا نولد بهذه الخصائص ولكننا نتعلمها مع نشأتنا.
30. أخبر المجموعة أنه من السهل جداً الخلط بين الجنس والجندر. أوضح أن الجندر مبني من قبل مجتمعنا. يخصص المجتمع بعض المواقف والسلوكيات للأفراد على أساس جنسهم (على سبيل المثال، أن النساء يعتنين بالأطفال، والرجال يعملون خارج المنزل) وأن كل فرد يتأثر بهذه التوقعات الاجتماعية. هذه التوقعات الاجتماعية القائمة على الجنس لا تظل كما هي ولكنها تتغير بمرور الوقت.
31. اطرح أسئلة النقاش الجماعية التالية:

**ملاحظة للميسر:** عندما تفتح باب المناقشة. ساعد المجموعة في مناقشة الصفات التي لا يعتقد المشاركون أنها يمكن أن تُنسب إلى كل من الرجال والنساء، ولماذا. لكن تأكد من عدم تقديم هذه التصنيفات من الجنس والجندر على أنها صارمة و غير مرنة و غير قابلة للتغيير.

- كيف تؤثر عائلاتنا وأصدقائنا على أفكارنا حول الشكل الذي يجب أن تبدو عليه النساء والرجال ويجب أن يتصرفوا؟ ما هي العوامل الأخرى التي تؤثر على هذه الأفكار؟
- هل تعتقد أن التوقعات بشأن الشكل والتصرف الذي يجب أن يبدو عليه الرجال والنساء و يظهره اليوم مختلفة عما كانت عليه عند نشأة والديك وأجدادك؟ كيف؟ لماذا؟
- هل من الصعب أن تحقق مستوى هذه التوقعات إن كنت رجلاً؟ إن كنت امرأة؟
- ما هي بعض الفوائد (لك أو لعائلتك أو للمجتمع) من لعب أدوار خارج ما متوقع منك؟ (مثل الحامي والكاسب لقمة العيش، القوي عاطفياً، الخ)

أسئلة إضافية إذا كان لديك الوقت:

- ماذا تعني كلمة «شرف» في سياق التوقعات الاجتماعية للرجل والمرأة؟
- كيف تؤثر توقعات الشرف على كيفية عيش الرجال والنساء لحياتهم؟
- كيف تؤثر هذه التوقعات المختلفة حول كيفية تصرف النساء والرجال على أدوارنا كأباء وكيفية تفاعلنا مع أطفالنا؟ هل هناك لحظات يجب على الرجال القيام بأشياء في قائمة «النساء»، والنساء في قائمة «الرجال»؟
- هل تعني هذه التوقعات الاجتماعية المختلفة أن نربيّ أبناءنا وبناتنا بشكل مختلف؟ بأي طريقة؟
- ماذا تعلّمت من هذا النشاط؟ هل هناك أي شيء تعلّمته يمكنك تطبيقه على حياتك أو علاقاتك؟

32. **اقرأ الرسالة الرئيسية:** على الرغم من وجود اختلافات بيولوجية بين الرجال والنساء، فإن العديد من الاختلافات التي ننسبها إلى الرجال والنساء بينها مجتمعا. هذه الاختلافات ليست جزءاً من بيولوجيتنا - لم نولد بهذه الطريقة - لكننا نتعلم أن هذه هي الطرق التي من المتوقع أن نتصرف بها. نتعلم هذه الخصائص من أفراد الأسرة والأصدقاء والمؤسسات الثقافية والدينية ومن المدارس. وكذلك يمكن أن تتغيّر الأدوار والتوقعات كرجال أو نساء بتغيّر الثقافة.

## 4 الجزء 4: الإلتزام الأسبوعي (0 دقائق)

1. شارك الإلتزام الأسبوعي: «خلال الأسبوع المقبل سوف يُطلب من كل مشارك القيام بشيء مختلف عن التوقعات الجندرية التقليدية للرجال. يجب أن يكون هذا شيئاً لم يفعلوه من قبل أو لا يفعلونه عادة. تعال إلى الجلسة التالية مستعداً لمناقشة شعورك عند القيام بذلك، وما هي المشاعر التي أثارها لك.»

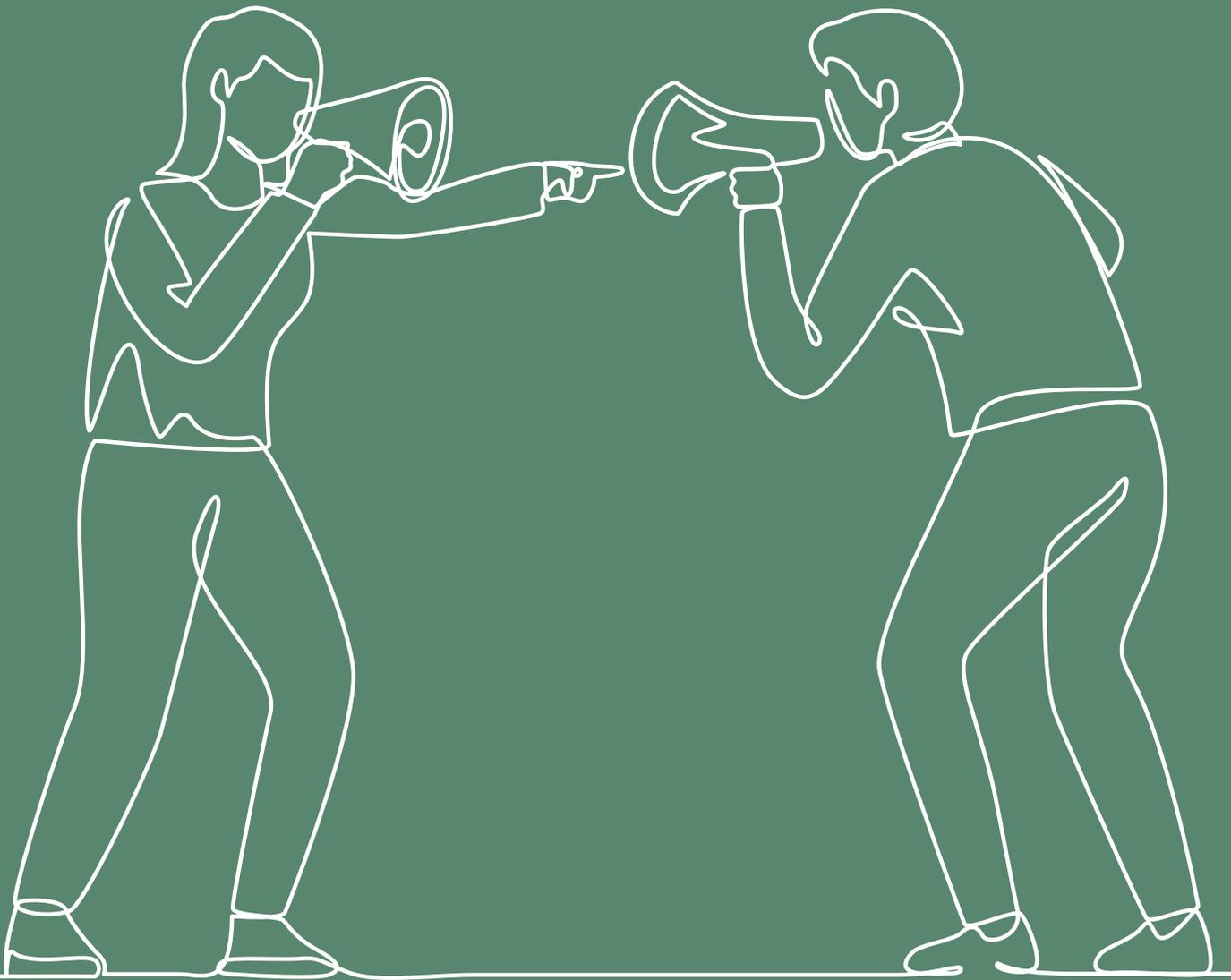
## 5 الجزء 5: الختام و تسجيل الخروج (0 دقائق)

2. أشكر جميع المشاركين على مشاركتهم اليوم.
3. اسأل المجموعة:
  - ما رأيكم في ما ناقشناه اليوم؟
  - هل لديكم أي أسئلة حول الجلسة أو أشياء تودّون إضافتها؟
4. بعد الانتهاء من الأسئلة والتعليقات الأخرى، أعرب عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في اللقاءات المقبلة.
5. ٤. قم بتذكير المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على ما يقال خلال جلسات المجموعة داخل المجموعة.
6. ٥. أكّد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.

---

# الجلسة الثالثة

## الغضب والمشاعر





- مساعدة المشاركين في تحديد الطرق التي يشعرون فيها بالغضب، والطريقة التي يعبرون فيها عن غضبهم بوسائل أخرى غير العنف.
- تحديد الصعوبات التي يواجهها الرجال والنساء، وخاصة الرجال للتعبير عن عواطفهم وعواقب هذه التعبيرات على علاقاتهم.

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان
- بطاقات مكتوب عليها المشاعر التالية: متوتر، غاضب، خائف، حنون، سعيد، حزين
- قصاصات ورق صغيرة
- أقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين
- السكاكر أو الزبيب للجميع
- نشاط اليوميات ١،٤

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. تسجيل الدخول – ١٠ دقائق
  2. التعبير عن المشاعر – ٤٥ دقيقة
  3. ماذا أفعل عندما أكون غاضباً؟ – ٣٠ دقيقة
  4. نشاط اليقظة: الحواس – ٥ دقائق
  5. الالتزام الاسبوعي – ٥ دقائق
  6. تسجيل الخروج – ٥ دقائق
- كامل زمن الجلسة: ١٠٠ دقيقة

## التحضير



- قبل بدء الجلسة من الواجب على الميسرين التفكير في النشاط و في كيفية التعبير عن الغضب و النواحي التي يعانون منها، و كذلك الطرق التي يعبرون فيها عن مشاعرهم.
- يجب على الميسرين تحديد مراكز المعالجة النفسية القريبة أو الأخصائيين النفسيين الذين من الممكن إحالة المشاركين إليهم، إن أمكن.
- نسخ من نشاط اليوميات ١،٤ للجميع
- ملاحظة بشأن مستوى الأمية و التعليم: يتطلب هذا النشاط المقدرة على الكتابة لذا كن متنبهاً إلى مستوى التعليم عند المشاركين. إذا شعرت بأنه سيعاني مشارك أو أكثر من هذا الجانب حينئذ قم بإيجاد طرق بديلة لكي يتمكنوا من إكمال النشاط.

## الجزء ١: الترحيب و تسجيل الدخول (١٠ دقائق)

1. أشكر المشاركين على مجيئهم.
2. ٢. إسأل المجموعة الأسئلة التالية و أَدعو بعض المتطوعين إلى مشاركة إجاباتهم.
  - كيف حالكم؟
  - هل حدث شيء جديد منذ انتهاء الجلسة السابقة؟
  - هل تحدثتم مع أحد بشأن المسائل التي تمّ نقاشها في المجموعة؟
3. إسأل عن واجب الاسبوع الماضي. فأنت طلبت منهم فعل شيء خارج العادات و التقاليد الجندرية للرجال. «من منكم استطاع القيام بذلك؟ ماذا فعلتم؟ كيف شعرتم عند عمل ذلك؟»
4. بعد مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

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

1. عزّف النشاط للمشاركين من خلال القول أنك ستتحدث عن المشاعر اليوم، أطلب منهم التفكير بالمشاعر المختلفة التي يشعر بها الناس. أكتبها على الورق القلاب. تأكد من وجود المشاعر الستة التي كتبت البطاقات من أجلها حتى يفهم الجميع على الأقل ستة.
2. قسّم المشاركين إلى مجموعتين وأعط كل مجموعة ثلاثة بطاقات التي كتبت عليها مشاعر مختلفة.
3. اشرح للمشاركين أننا سنناقش هذه المشاعر في هذا النشاط، وأنهم سوف يفكرون في مدى صعوبة أو سهولة التعبير عن هذه المشاعر.
4. أخبر المجموعات أنهم سيقومون كمجموعة بتمثيل المشاعر المدرجة على البطاقات. تقوم المجموعة الأخرى بتخمين ومحاولة معرفة تلك المشاعر، سيكون هناك بضع دقائق للتخضير وسيقوم بالتمرين مع مجموعتهم في البداية.
5. أمنح كل مجموعة بضع دقائق للتخضير لكيفية تمثيل المشاعر المكتوبة على بطاقتهم، ثم أمنح كل مجموعة فرصة لتمثيل مشاعرهم. يجب على بقية المجموعة أن يبدأوا التخمين فوراً. عندما يخمن شخص ما المشاعر التي يتم التعبير عنها حينئذ أكتبها على الورق القلاب حتى يكون لديك في النهاية قائمة بجميع المشاعر المسجلة في النشاط.
6. قم بتكرار النشاط حتى تنفذ البطاقات لدى المجموعتين.
7. أعرض الورق القلاب الذي دونت عليه جميع المشاعر. اسأل المشاركين أن يضيفوا أي مشاعر أخرى شائعة غير مدونة هناك.
8. أطرّح أسئلة المناقشة الجماعية التالية:
  - إلى أي مدى تشعر بهذه العواطف؟ (على كل شخص اختيار واحدة أو اثنتان من القائمة للمناقشة)
  - ما هو تواتر المرات التي تستطيع التعبير فيها عن هذه المشاعر اجتماعياً؟ كيف تعبّر عنها؟
  - من ترى في عائلتك أو مجتمعك غالباً ما يعبّر عن هذه المشاعر؟ لماذا برأيك؟
9. ناقش أوجه الشبه والاختلاف بين إجابات المشاركين من حيث أي من المشاعر يسهل أو يصعب التعبير عنها، أيها مقبولة اجتماعياً للجماعات المختلفة و من يعبّر عن المشاعر المختلفة؟
10. أشرح لهم بأن هناك مشاعر تعلّمنا التعبير عنها بشكل جيد أو حتى أننا نبالغ في التعبير عنها. بينما هناك مشاعر أخرى تعلّمنا التحفظ عليها أو عدم التعبير عنها كثيراً لدرجة إخفاءها أحياناً. والبعض الآخر يقع بين هذا الطيف.
11. أطرّح أسئلة المناقشة الجماعية الإضافية التالية:
  - لماذا يعبّر الناس عن بعض المشاعر ويتحفظون على مشاعر أخرى؟ كيف يتعلّمون القيام بذلك؟ ما هي عواقب الإفراط في التعبير عن المشاعر أو احتوائها لفترة طويلة؟
  - كيف يعبّر الرجال والنساء عن مشاعرهم بشكل مختلف؟ هل هناك أي أوجه تشابه؟
  - كيف يؤثر الأصدقاء والعائلة والمجتمع ووسائل الإعلام على الطريقة التي يعبّر بها الرجال والنساء عن أنفسهم؟
  - هل من السهل التعبير عن المشاعر للأصدقاء والعائلة؟ ولشريكك؟
  - هل نعتبر أحياناً أن زوجاتنا وأولادنا يعرفون سلفاً أننا نهتم بهم، وننسى التعبير عن الحب والاهتمام بهم؟ كيف يمكننا القيام بالمزيد من ذلك حتى مع تقدم أطفالنا في السن؟
  - برأيك كيف تعتقد أنه يمكنك التعبير عن مشاعرك بشكل أفضل بطريقة تعزّز سلامتك؟
12. 10. اقرأ الرسالة الرئيسية: «تعكس المشاعر المختلفة احتياجات مختلفة، ومن الأفضل تعلّم كيفية التعامل مع مشاعرنا في حياتنا اليومية. إن القدرة على التعبير عن المشاعر دون التسبّب في أذى الآخرين يمكن أن يجعلنا أقوي وساعدنا على التعامل بشكل أفضل مع العالم من حولنا. إن الطرق التي نعبر بها عن مشاعرنا تختلف من شخص لآخر، ومع ذلك قد تنشأ بعض الخلافات، خاصة عندما يتعلق الأمر بتربية الأولاد. على سبيل المثال، من الشائع أن يخفي الرجال خوفهم وحزنهم حتى تجاه أطفالهم. من الشائع التعبير عن هذه المشاعر من خلال الغضب والعنف. ومع تقدّم الأولاد في السن غالباً ما نعبر عن الحب والموودة تجاههم أقل مما كانوا عليه عندما كانوا صغاراً، على الرغم من أنهم ما زالوا بحاجة إليه بنفس القدر. في حين أنك لست مسؤولاً عما تشعر به، إلا أنك مسؤول عن كيفية تعاملك

مع مشاعرك. من المهم التمييز بين «العاطفة» و «السلوك»، والعمل الجاد للتعبير عن المشاعر دون إلحاق الأذى بأنفسنا وبالأخرين».

3

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

1. أوضح للمشاركين أنه «الآن بعد أن فكّرنا في مشاعرنا بشكل عام، سوف نستكشف أحدها بشكل أعمق، ألا وهو الغضب. يخلط الكثير من الناس، وخاصة العديد من الرجال، بين الغضب والعنف ويعتقدون أنهما نفس الشيء. من المهم التأكيد على أن الغضب هو عاطفة طبيعية، ويشعر به الجميع على مدى حياتهم. أما العنف فهو سلوك يتم فيه التعبير عن الغضب. ومع ذلك، هناك طرق أخرى للتعبير عن الغضب - طرق أفضل وأكثر إيجابية من العنف. إذا تعلّمنا كيف نعبر عن غضبنا عندما نشعر به، فسيكون ذلك أفضل من تركه يتراكم مما يؤدي بنا غالباً إلى الانفجار في الإحباط».
2. أوضح للمجموعة أن هذا التمرين يهدف إلى مناقشة الطرق التي يعبر بها الناس عن غضبهم.
3. وجّه المشاركين إلى نشاط يوميات المشارك ٤.١. اقرأ جميع الأسئلة للمشاركين وأطلب منهم الإجابة عليها بشكل فردي لمدة ٧-٥ دقائق. أما بالنسبة للمجموعات ذات مستوى التعليم المتدني أو الأمية، أطرّح الأسئلة بصوت عالٍ وأطلب من المشاركين مناقشتها مع بعضهم البعض في مجموعة أصغر أو أرسم رأيهم.
4. بينما يفكر المشاركون ويكتبون، أكتب الشيتين التاليين في أعلى صفحة ورق القلب.
  - طرق سلبية للتفاعل مع الآخرين عندما نكون غاضبين
  - طرق إيجابية للتفاعل مع الآخرين عندما نكون غاضبين
5. أطلب من المشاركين التجمع معاً لمشاركة إجاباتهم وأفكارهم أولاً حول «الطرق السلبية» ثم حول «الطرق الإيجابية».

- أكتب إجابات المشاركين. من المحتمل أن يشارك المشاركون بعض الطرق الإيجابية التالية:
- أخذ نفس عميق
- العد إلى ١٠ قبل أن نتحدث أو نتصرف
- استخدام الكلمات لوصف ما نشعر به دون أذى
- الذهاب في نزهة بمفردنا، أو بطريقة ما إبعاد أنفسنا عن الموقف أو الشخص الذي نحن غاضبون منه حتى نهدأ.

**ملاحظة الميسر:** يمكن للشخص الغاضب أن يأخذ أنفاساً عميقة، أو يذهب في نزهة قصيرة، أو أن يقوم بأي نشاط بدني آخر لتهديئة نفسه. بشكل عام، يجب أن يذكر الشخص الغاضب لشريكه أو الشخص الذي يتجادل معه أنه ذاهب في نزهة على الأقدام، قائلاً شيئاً على غرار: "أنا حقاً غاضب منك وأحتاج إلى بعض الهواء النقي. أحتاج إلى المشي قليلاً حتى لا أشعر بالعنف أو أبدأ بالصراخ. يمكننا مناقشة المشكلة معاً عندما أهدأ." مثال آخر للتعامل مع العنف هو التعبير عن أنفسنا دون إهانة الآخرين. وهذا يستلزم شرح سبب غضبنا وكيف نرغب في حل المشكلة دون إهانة الآخرين أو إيذائهم. أعط مثالاً للمجموعة: في حالة تأخر شريكك في العودة إلى المنزل، يمكنك إما قول: "أنت حمقاء متهوره، أنت تفعلين الشيء نفسه دائماً وأنا أفهم هنا في انتظارك!" أو يمكنك التعبير عن غضبك دون إهانات والقول: "أنا غاضب لأنك تأخرت. في المرة القادمة التي تتأخرين فيها من فضلك أخبريني من قبل أو اتصلي بي أو أرسلني رسالة نصية بدلاً من تركي أنتظر."

6. بعد عرض القوائم، اطرّح أسئلة المناقشة الجماعية التالية::

- من الصعب على الكثير من الناس، وخاصة الرجال، التعبير عن الغضب دون استخدام العنف. لماذا؟

- هل هناك أي شخص يمكنك النظر إليه كنموذج يحتذى بها للتعلم من كيفية تعبيرنا عن مشاعرنا مثل الغضب بطرق صحية؟
- نحن نعرف عموماً كيفية تجنّب الخلاف أو الجدل دون استخدام العنف. لماذا لا نطبقها في كثير من الأحيان؟
- فكّر في الطرق الإيجابية التي ناقشناها للتفاعل مع الآخرين للحدّ من التوتر في النزاعات. هل استخدمت أيّاً من هذه الأساليب من قبل؟ هل كانت فعالة؟
- هل من الممكن استخدام الكلمات دون إهانات عندما نكون غاضبين؟ كيف يمكننا أن نكون أفضل في ذلك، خاصة في اللحظات التي نشعر فيها بالتوتر أو نواجه وقتاً عصيباً بشأن شيء ما؟

7. **أقرأ الرسالة الرئيسية:** «الغضب هو عاطفة طبيعية يعيشها الجميع طوال حياتهم. تكمن المشكلة عندما يخلط بعض الناس الغضب والعنف معاً ويعتبرونها نفس المفهوم معتقدين أن العنف طريقة مقبولة للتعبير عن الغضب. هناك طرق أخرى أفضل وأكثر إيجابية للتعبير عن الغضب. إن تعلم التعبير عن غضبنا يعتبر أفضل من كبت غضبنا في دواخلنا وعدم التعبير عنه، لأنه إذا تراكم غضبنا فسيؤدي إلى انفجاره في مرحلة لاحقة.»

## 4

### الجزء ٤: نشاط اليقظة: لعبة البالون (٥ دقائق)

المواد اللازمة: بالونات

1. أخبر المشاركين أنك ستقوم بنشاط اليقظة يدعى لعبة البالون. و أثناء هذا التمرين ستعمل مع شريك لمنع البالون من الاصطدام بالأرض.
2. دع المشاركين يشكلون ثنائي ويقفون وجهاً لوجه. سلّم أحد الأعضاء بالوناً منفوخاً.
3. يقوم الشخص الذي يحمل البالون برميها إلى الشخص الآخر و هلم جرا. إن فكرة اللعبة هي إبقاء البالون في الهواء لأطول فترة ممكنة. الهدف من هذا التمرين هو الاستمتاع والتركيز حقاً على المهمة المطروحة.

## 5

### الجزء ٥: الإلتزام الاسبوعي (٥ دقائق)

1. اشرح الإلتزام الاسبوعي: «انتبه عن كثب لمشاعرك هذا الأسبوع. ما هي المشاعر التي تشعر بالراحة في التعبير عنها؟ ما هي المشاعر التي يصعب التعبير عنها؟ ما هو تواتر المرات التي تعبّر فيها عن الغضب خاصة مع المقربين منك، هل هو حقاً إظهار شيء آخر مثل الحزن أو الإحباط أو الخوف؟ ولا تنسى، أنت تبذل قصارى جهدك. إن المعاناة مع هذه المسائل ليست اعترافاً بالضعف بل تعبير عن القوة و الأمل»

### الجزء ٦: الختام و تسجيل الخروج (٥ دقائق)

1. أشكر جميع المشاركين على أفكارهم و أسئلتهم ومخاوفهم و تجاربهم.
2. أسأل المجموعة:
  - ما رأيكم في ما ناقشناه اليوم؟
  - هل لديكم أي أسئلة حول الجلسة أو أشياء تودّون إضافتها؟
3. بعد الانتهاء من الأسئلة والتعليقات الأخرى، أعرب عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة و شجّع المشاركين على المشاركة في اللقاءات المقبلة.
4. قم بتذكير المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على ما يقال خلال جلسات المجموعة داخل المجموعة.
5. أكّد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.



---

# الجلسة الرابعة

## تحديد العنف





- تحديد أنواع العنف المختلفة و مناقشة الأكثرها شيوعاً ضد الأفراد و في العائلة و بين الأزواج و بين الوالدين و الأطفال و في المجتمعات.
- مناقشة الرابط بين العنف الذي عانى منه المشاركين في الماضي أو الذي يعانون منه حالياً و كذلك العنف الذي يرتكبونه أنفسهم ضد الآخرين و الأذى الذي يحدثونه لأنفسهم.

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان
- قصاصات ورق أو ورق ملاحظات، ٧ على الأقل لكل مشارك
- أقلام رصاص أو أقلام جاف
- معلومات عن خدمات المعالجة النفسية المتوفرة للناس الذين عانوا من العنف، إذا توفرت.
- سطل أو قبة

## النشاطات الرئيسية و مدتها



١. الترحيب و تسجيل الدخول – ١٥ دقيقة
٢. ما هو العنف؟ – ٣٠ دقيقة
٣. كيف أثر العنف في حياتي؟ – ٤٥ دقيقة
٤. نشاط اليقظة: الإقرار – ٥ دقائق
٥. الختام و تسجيل الخروج – ١٠ دقائق
٦. كامل زمن الجلسة: ١٠٥ دقيقة

## التحضير لـ “ما هو العنف؟”



- استعداداً لـ «ما هو العنف؟» أكتب تعريفات العنف (المكتوبة في هذا النشاط) على ورق القلاب. قم بوضع غطاء على هذه التعريفات بقطعة أخرى من الورق كي لا يراها المشاركون حتى تظهرها لاحقاً.
- كما لوحظ في المواد، من المهم الحصول على قائمة بخدمات الإحالة الحالية المتاحة لعرضها للمشاركين وإحالة أولئك الذين قد يحتاجون إلى مشورة إضافية و خدمات الصحة العقلية والدعم القانوني والنفسي الاجتماعي للمشاركين الذين يعانون من العنف أو العلاج.

**ملاحظة للميسر:** إذا شعرت أن المشاركين لا يرغبون في الحديث عن التفاصيل الشخصية، فلا تجبرهم على ذلك. بدلاً من ذلك، اسألهم عن شعور شخص آخر يكون في الموقف. يتعلق التعرض للعنف بين الأشخاص ارتباطاً وثيقاً باستخدام العنف ضد الزوجات أو الأطفال، لاحقاً. إن مساعدة المشاركين على فهم العلاقة والتفكير في الألم الذي سببه لهم العنف، فضلاً عن التعاطف مع الأشخاص الذين يهتمون بهم في حياتهم و الذين قد يكونوا سببوا لهم الأذى هي طريقة محتملة لقطع حلقة العنف بين الضحية والمعتدي.

- قبل هذا النشاط، حدد ما هي القوانين المنطبقة على حالات العنف، إن وجدت، وخاصة العنف القائم على النوع الاجتماعي في السياق الكوردستاني والعراقي. كن مستعداً لمشاركة ومناقشة المشاركين أيضاً في حال كان لديهم أسئلة.
- ملاحظة بشأن مستوى الأمية و التعليم: يتطلب هذا النشاط المقدرة على الكتابة لذا كن متنبهاً إلى مستوى التعليم عند المشاركين. إذا شعرت بأنه سيعاني مشارك أو أكثر من هذا الجانب حينئذ قم بإيجاد طرق بديلة لكي يتمكنوا من إكمال النشاط.

## التحضير لـ "كيف أثر العنف في حياتي العنف"



- قبل بدء النشاط يجب على الميسر إعداد خمس (5) أوراق قلاب على الحائط. أكتب في كل ورقة إحدى العبارات التالية:
- كيف أشعر عندما أمارس العنف
- كيف أشعر عندما يُستخدم العنف ضدي
- لودظ من الإجراء السابق لهذه الجلسة أنه كان من الأسهل بكثير على الرجال التحدث عن العنف الذي تعرضوا له، ولا سيما أشكال العنف التي وقعت خارج منازلهم. بل لودظ أنهم شعروا ببعض الارتياح في قدرتهم على ربط هذه التجارب التي نجوا منها. كان التعليق على العنف المرتكب ضدهم داخل منازلهم أو الحديث عنه أمراً أكثر حساسية. وعلق بعض الرجال على مسألة العنف المنزلي إلا أنهم لم يرغبوا في الخوض في التفاصيل. من المهم أن تكون حريصاً على عدم الإصرار. و بالنسبة للرجال كان الحديث عن العنف الذي ارتكبه هم أنفسهم أكثر صعوبة. كانوا يميلون إلى تبرير أفعالهم، ويلومون الشخص الآخر لكونه المعتدي.

## الجزء ١: الترحيب و تسجيل الدخول (١٠ دقائق)

1

1. أشكر المشاركين على مجيئهم.
2. إسأل المجموعة «هل لدي أحدكم قصة ممتعة عن التربية الوالدية، أو شيء ناجح فعلتموه، شيء مضحك فعله أو قاله طفلك، أو شيء فعلوه يجعلك تشعر بالفخر حياله؟»
3. إسأل المجموعة الأسئلة التالية و أدعو بعض المتطوعين إلى مشاركة إجاباتهم.
  - كيف حالكم؟
  - هل حدث شيء جديد منذ انتهاء الجلسة السابقة؟
  - هل تحدثتم مع أحد بشأن المسائل التي تمّ نقاشها في المجموعة؟
  - . . .
4. اسأل المشاركين عن التزام الأسبوع الماضي الذي طلب منهم الانتباه لمشاعرهم. أي المشاعر كنت مرتاحاً في التعبير عنها؟ أي المشاعر كان من الصعب التعبير عنها؟ كم من المرات التي عبّرت فيها عن الغضب مع المقربين منك كان في الواضع تعبيراً عن شيء آخر ألا وهو الحزن أو الإحباط أو الخوف؟
5. بعد مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

## الجزء ٢: ما هو العنف؟ (٣٠ دقيقة)

1. قبل كل شيء اشرح الآتي: «سوف نناقش اليوم الأنواع المختلفة للعنف و بعض الطرق التي نتأثر بها نحن والآخرين نتيجة استخدام العنف. يعتبر هذا الموضوع غير مريح أو قد يكون غير مريح للمناقشة و بسبب الضيق للعديد منا. إذا شعرت بالحاجة للاستراحة في أي وقت ولأي سبب من الأسباب عندئذ يمكنك الخروج دون الحاجة للشرح بالتفصيل.
2. اسأل المجموعة: «ما هو العنف؟ هل هناك مثال تعرفه عن العنف؟» اسمح لهم بمشاركة آرائهم. أكتب إجابات المشاركين على الورق القلاب. إذا حدّد المشاركون أنواعاً عامة من العنف مثل «الجسدي»، فأطلب منهم أمثلة محددة على ذلك.
3. بعد مشاركة الجميع آرائهم، اشرح للمجموعة: «العنف في أبسط مستوياته هو طريقة ممارسة شخص ما السيطرة أو السلطة على شخص آخر. العنف ليس عملاً عشوائياً. بل يحدث في ظروف وأوضاع محددة. يحدث العنف بشكل متكرر في بعض السياقات أكثر من غيرها، مثل فترات النزاع ولكنه موجود أيضاً في منازلنا ومجتمعاتنا. وكثيراً ما يحدث العنف داخل الأسرة، و غالباً ما يرتكبه الرجال ضد النساء والأباء ضد الأطفال، وأن هذه ليست أنواع العنف الوحيدة.»
4. أخبر المجموعة أن أعمال العنف يمكن تقسيمها إلى عدة فئات واسعة. أكشف عن تعريفات العنف للمجموعة:
  - العنف الجسدي: وهو استخدام العنف مثل الضرب، الصفع، الرفس، الحرق و الدفع.
  - العنف العاطفي أو النفسي: وهو أكثر تعريفات العنف صعوبة. قد يشمل الإهانة، التهديد، الإذلال، الضغط، تعابير الغيرة أو حب التملك مثل التحكم في القرارات والنشاطات. كما قد يشمل تقييد حركة تنقل شخص ما. يمكن أن يكون هذا النوع من العنف لفظي أو غير شفهي.
  - العنف الجنسي: الضغط على شخص ما أو إجباره على القيام بممارسة الجنس (بدءاً من التقبيل و انتهاءً بممارسة الجنس) بدون إرادتهم أو قول تعليقات جنسية تجعل الشخص الآخر يشعر بالإهانة أو عدم الراحة. بغض النظر عما إذا كان قد أعطى الشخص موافقة على التصرف الجنسي مسبقاً- يجب أن تعطى الموافقة في حينها.
  - العنف الاجتماعي والاقتصادي: عندما يقوم شخص ما بالسيطرة التامة أو الجزئية على أموال شخص آخر و موارده الاقتصادية. و يعتبر هذا النوع من العنف طريقة لممارسة السلطة و يمكن استخدامها أيضاً للتحكم في تقييد حركة تنقل الأشخاص، على سبيل المثال، منعهم من لقاء أصدقائهم، تقييد حصولهم على التعليم، منعهم من الفرص و الموارد، إلخ.
5. بالعودة إلى قائمة العصف الذهني، اسأل المشاركين عن أنواع العنف الغير مدرج حتى يتم تصنيف جميع أنواع العنف. ثم قم بفتح باب المناقشة بطرح أسئلة المناقشة الجماعية التالية:
  - ما هي أنواع العنف الأكثر شيوعاً التي تستخدم ضد المرأة؟ ضد الرجل؟ ضد الأطفال؟ داخل العوائل أو المجتمعات؟
  - ما هي أنواع عنف الشرف التي نراها ترتكب في مجتمعنا؟ أي من أنواع العنف التي ناقشناها تستخدم كعنف شرف؟
  - كيف يرتبط العنف القائم على الشرف بأنواع العنف المذكورة أعلاه (سواء سببها أو أثرها أو تأثيرها بطريقة ما)؟
  - بأي شكل يعتبر إجبار الفتاة على الزواج قبل أن تكبر بما فيه الكفاية نوع من العنف؟

**ملاحظة للميسر:** استفسر عن الأنواع الشائعة من العنف المرتكب ضد الأبناء والبنات في المدارس والمنازل والشوارع. يمكن أن يعتبر بعض الآباء الحديث عن العنف ضد الأطفال من الممنوعات لأن العديد من الآباء لا يعترفون بأن أنواع العنف "الصغيرة" أو التأديبية مثل الصفع على الرسغ أو الضرب ("الضرب الذي لا يترك علامات") كنوع من العنف. إلا أنه حتى الأنواع الصغيرة من العنف تعلّم الأطفال أن العنف وسيلة مقبولة لحل النزاعات أو الخلافات. غالباً ما تكون هذه اللحظات الصعبة أفضل الأوقات لتعليم أطفالنا أفضل الطرق والتركيز على أهدافنا طويلة المدى لأطفالنا. سيتم مناقشة هذا بمزيد من التفصيل في القسم الخاص بالوالدية الإيجابية، وقد ترغب في التطلع إلى ذلك لمساعدتك على الاستجابة إذا ظهر في هذا النشاط.

**ملاحظة للميسر:** من المهم أن يفهم المشاركون أن كلاً من الرجال والنساء يستخدمون العنف؛ ومع ذلك، من المهم ألا يتم وضع المحادثة في قالب متحيز بشأن مناقشة عنف المرأة ضد الرجل. يمكنك أن تشرح للمجموعة بصفك الميسر أنه في حين أن هناك حالات لنساء يستخدمن العنف ضد الرجال، فإن الغالبية العظمى من العنف يرتكبه الرجال

ضد النساء والأطفال، وأن دوافعه وحجمه وعواقبه مختلف بشكل كبير. إذا عُلِّقَت المحادثة حول هذه المسألة عندئذ حاول تغيير الموضوع عن طريق طرح سؤال آخر.

### 6. اقرأ الرسالة الرئيسية:

- «العنف في أبسط مستوياته هو وسيلة للتحكم أو السيطرة على شخص آخر. غالباً ما يفكر الناس في العنف على أنه عدوان جسدي فقط، ولكن هناك أشكالاً أخرى من العنف أيضاً. في أغلب الأحيان، يستهدف هذا العنف الأفراد أو الجماعات الأكثر ضعفاً أو تهميشاً في مجتمعاتنا».
- «العنف هو انتهاك لحقوق الإنسان للشخص، سواء تم ممارسته ضد النساء أو الرجال أو الأطفال».
- «ووفقاً للبيانات والإحصاءات الرسمية على كل من الصعيد العالمي والإقليمي والوطني، تتأثر المرأة بشكل غير متناسب بعنف الشريك، في حين أن مرتكبي هذا النوع من العنف، فضلاً عن أنواع أخرى من الجرائم والعنف (أي جرائم القتل والعنف الجنسي خارج المنزل) هم أغلبية ساحقة من الرجال. معظم الرجال ليسوا عنيفين لكن يلعب الرجل دوراً أساسياً في المحافظة على إعطاء الشرعية لاستخدام العنف ضد المرأة أو تحدي تلك الشرعية و مقاومتها».

## الجزء 3: كيف أثر العنف على حياتي (٤0 دقيقة)

3

**ملاحظة للميسر:** تحقق من مستوى الأمية/ التعليم في مجموعتك، إذا كان مستوى التعليم متدني حينئذ دع المشاركين يرسمون أمثلة على العنف على أوراقهم. أو كبديل يمكنك وضع مشاركين اثنين في مجموعة لمناقشة الموضوعات ثم طلب التعليقات في المجموعة الأكبر. يمكن للميسر بعد ذلك كتابة الإجابات على الورق القلاب تحت كل تصنيف على حدة.

1. أوضح للمشاركين أن الغرض من هذا النشاط هو التحدث عن العنف الذي يتعرضون له في حياتهم ومجتمعاتهم، بما في ذلك العنف الذي ارتكبهوا والعنف المستخدم ضدهم. كل ما تقوله سيكون سري للغاية، وأنت حر في المشاركة بقدر ما ترغب أو لا تشارك على الإطلاق. سيناقدش المشاركين بعد ذلك مشاعرهم فيما يتعلق بهذه الأنواع من العنف. إذا لزم الأمر، راجع الورق القلاب من النشاط السابق الذي يوضح أنواع العنف المختلفة.
2. 5 أعط كل مشارك خمس أوراق. اشرح بأنه يوجد 0 أوراق قلاب حيث يعبر كل منها عن العناوين التالية:
  - كيف أشعر عندما أستخدم العنف
  - كيف أشعر عندما يستخدم العنف ضدي.
3. راجع الفتئين وأطلب من المشاركين التفكير فيها ثم اكتب رداً قصيراً لكل منها على ورقة منفصلة. يجب على كل شخص كتابة رد واحد على الأقل لكل ورق قلاب (أو فئة). خصص حوالي 0 دقائق لهذه المهمة. أوضح لهم أنه لا ينبغي لهم كتابة الكثير، فقط بضع كلمات أو عبارة. (يجب ألا يكتبوا أسماءهم).
4. بعد خمس دقائق، أوضح أنه يجب عليهم وضع العبارة على الورق القلاب.
5. أخبر المشاركين أن يمشون لمشاهدة و معرفة ما شاركوه هم والآخرين. و شدّد على أن هذا نشاط صامت، لذلك يجب ألا يكون هناك نقاش أو ضحك.
6. بمجرد أن ينتهي الجميع من الذهاب لمشاهدة الإجابات، أطلب منهم العودة إلى مقاعدهم و قم بفتح باب المناقشة بطرح أسئلة النقاش الجماعية التالية:
  - كما رأينا من الإجابات، تجربة العنف تؤذي الناس. إذا، لماذا ما يزال الرجال يمارسون العنف داخل العوائل و المجتمعات؟ ما هي بدائل استخدام العنف لحل المشاكل؟
  - يستخدم الرجال الغضب و العواطف في بعض الأحيان (الحسد، الإحباط، الشرف) كعذر لإستخدام العنف. هل تعتقد أنها مبررة؟

- يقول بعض الباحثين إن العنف يشبه الحلقة، أي أن الشخص الذي تعرض للعنف أو يشهد العنف من المرجح أن يرتكب أعمال عنف في وقت لاحق من الحياة، إذا كان هذا صحيحاً، فكيف يمكن للرجال قطع دورة العنف هذه؟
- ما هو دور الرجل في منع العنف ضد المرأة؟

أسئلة إضافية إذا كان لديك الوقت:

- ما هي العواقب على النساء اللواتي يتعرضن للعنف؟
- ما هو دور الرجال والنساء في منع العنف ضد الأطفال؟
- ماذا تعلمت في هذا النشاط للمساعدة في التغلب على العنف؟ هل تعلمت أي شيء يمكن تطبيقه في حياتك وعلاقاتك؟
- بشكل عام، عندما يكون الرجال عنيفين أو عندما يعانون من العنف، هل يتحدثون عنه؟ هل يبلغون عن ذلك و هل يعرفون كيف يبلغون أو لمن يبلغون؟ هل يتحدثون عن شعورهم عند حدوث ذلك؟ إذا لم يتحدثوا أو يبلغوا لماذا تعتقد أنهم يخفونهم

7. اختتم المناقشة بالرسائل الرئيسية أدناه:

- «لقد عانى الكثير من الناس من العنف أو شهدوه في مرحلة ما من حياتهم، غالباً على أيدي الرجال. من الشائع الافتراض أن العنف هو جزء «طبيعي» أو «عادي» من كون شخصية الرجل. لكن العنف هو سلوك مكتسب - غالباً ما يتم تربية الأولاد والبنات والنساء والرجال على الاعتقاد بأن العنف وسيلة مقبولة للحفاظ على السيطرة، خاصة على النساء والأطفال، أو في حل الخلافات، أو التعبير عن الغضب»..
- «مثلما يتم تعلم سلوك العنف، يمكن التخلص من هذا السلوك أو القضاء عليه. ومع أخذ ذلك في عين الاعتبار، تقع على عاتق جميع الأفراد نساءً ورجالاً مسؤولية السعي إلى تربية الأولاد والرجال، وكذلك الفتيات والنساء، لفهم كيف يمنع العنف الأفراد من بناء علاقات إيجابية ومُجبة.
- «العنف على المستوى الفردي هو سلوك يتم تعلمه ويمكن التخلص منه. إنها المسؤولية الاجتماعية على كل فرد للعمل على القضاء على العنف في المجتمع (على الأقل أنواع العنف التي يمكن القضاء عليها من قبل الأفراد)، كل يبدأ من نفسه».

## الجزء ٤: نشاط اليقظة: الإقرار (٥ دقائق)

4

1. أخبر المشاركين أنك ستجري معهم نشاط اليقظة الذي يسمى الإقرار. أثناء هذا النشاط ستجعلهم يغمضون أعينهم ويفكرون في الأشياء التي يشكرون امتلاكها أو وجودها في حياتهم.
2. أطلب من المشاركين إغلاق أعينهم واسأل «فكروا في شيء واحد تشكرونه اليوم، ما الذي يجعلكم ممتنين لذلك؟ لمن يجب أن تكونوا شاكرين؟» أعطهم ٣٠ ثانية للتفكير.
3. دادعهم يفتحون أعينهم ويكتبون ما يشكرونه على قطعة صغيرة من الورق بدون ذكر اسمائهم.
4. أجمع هذه الأوراق في قبعة أو دلو واقراها بصوت عالٍ على المجموعة.
5. أشكر المجموعة على مشاركتهم الأشياء الممتنين لها.

## الجزء ٥: دائرة التقدير، الختام و تسجيل الخروج (١٠ دقائق)

1. أطلب من الجميع الوقوف في دائرة. شجع الجميع على الوقوف حتى يكونوا متلاصقين «كتفاً بكتف».
2. أخبر المشاركين:
  - «لأحد يقف في المقدمة أو خلف شخص آخر. نقف جميعنا معاً - متساوون. دعونا ننهى هذه الجلسة بـ «تسجيل الخروج» حيث يمكن لكل شخص أن يقول بإيجاز ما كان مهماً بالنسبة له خلال الجلسة أو كلمة واحدة حول ما يشعر به بعد هذه الجلسة.
  - «أنظر إلى هذه الدائرة و أشكر الجميع على مشاركة وقتهم اليوم. خذ نفساً عميقاً تقديراً للصدق والتعاطف الذي شاركناه معاً»
  - «الآن لدينا الفرصة لأخذ ما تعلمناه و مارسلناه معاً ومشاركته مع عائلتنا وأصدقائنا وزملائنا. لأن التغييرات التي نجريها داخل أنفسنا تشبه إلقاء حجرة في البركة، حيث تطلق تموجات تؤثر على كل من حولنا.»
3. أشكر جميع المشاركين على تبادل أفكارهم وأسئلتهم ومخاوفهم وتجاربهم اليوم.
4. اسأل المجموعة:
  - هل لديكم أي أسئلة حول الجلسة أو أشياء تودّون إضافتها؟
5. بعد الانتهاء من الأسئلة والتعليقات الأخرى، أعرب عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة و شجّع المشاركين على المشاركة في اللقاءات المقبلة.
6. قم بتذكير المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على ما يقال خلال جلسات المجموعة داخل المجموعة..
7. أكد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.
8. أعطِ المجموعة الالتزام الأسبوعي التالي (ملاحظة للميسر: إذا كنت تعتقد أن هذه المهمة ستزيد من خطر العنف داخل الأسرة، فبدلاً من ذلك أطلب من المشاركين التفكير في هذه الموضوعات بمفردهم.)
9. «في الأسبوع المقبل، فكّروا في إجراء محادثة مع زوجاتكم و/أو مع أبنائكم أو بناتكم، إذا كنتم مرتاحين. خلال هذه المحادثة، يمكنكم مشاركة ما شعرتهم به أثناء تذكّر فعل عنف لفظي أو نفسي أو جسدي تم ارتكابه ضدكم. ستكون هذه فرصة ممتازة لتقديم وعد داخل الأسرة بأنه سوف الخلافات دائماً دون استخدام العنف ومع احترام حق الشخص الآخر في الاختلاف.
10. إذا كان لديك بعض البروشورات حول الأماكن التي يمكن للرجال والنساء تلقي خدمات الصحة العقلية فيها فقم بتوزيعها. كما وزّع بروشورات تحتوي على معلومات خدمات الحماية من عنف الشريك الحميم. إذا كشف أي مشارك عن تجربة عنيفة بشكل خاص خلال هذه الجلسة، فيجب عليك التحدث إليه على انفراد بعد الجلسة والتأكد من حصوله على الموارد والإحالة التي يحتاجها.

---

# الجلسة الخامسة

## السلطة و العائلة





- رفع مستوى وعي المشاركين حول الأشكال المختلفة للسلطة و التفكير في تجاربهم الشخصية عند الشعور بالضعف و القوة.
- زيادة التوعية حول وجود السلطة في العلاقات.
- مناقشة إيجابيات تساوي السلطة بين الرجل و المرأة في اتخاذ القرارات وتحديد الخطوات لتحسين صنع القرارات في العائلة و تلك التي تؤثر على الأطفال على وجه التحديد.

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و قسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول – ١٠ دقائق.
  2. ما هي السلطة؟ – ٣٥ دقيقة.
  3. تقاسم السلطة عند اتخاذ القرارات – ٤٠ دقائق
  4. الإلتزام الاسبوعي – ٥ دقائق.
  5. الختام و تسجيل الخروج – ٥ دقائق.
- كامل زمن الجلسة: ٩٥ دقيقة

## التحضير



- يجب على الميسرين أن يفكروا بطرق التمتع بالسلطة و تقاسمها في عائلاتهم أو في الجوانب الأخرى من حياتهم. سوف يساعدهم ذلك في الإحساس بتجارب المشاركين عند الحديث عنها، وكذلك يساعدهم على النظر في الاحتمالات الواسعة..

## الجزء ١: الترحيب و تسجيل الدخول (١٠ دقائق)

1. أشكر المشاركين على مجيئهم.
2. إسأل المجموعة الأسئلة التالية و أَدعو بعض المتطوعين إلى مشاركة إجاباتهم:
  - كيف حالكم؟
  - هل حدث شيء جديد منذ انتهاء الجلسة السابقة؟
  - هل تحدثتم مع أحد بشأن المسائل التي تمّ نقاشها في المجموعة؟
  - كم شخص منكم قام بإجراء الإلتزام الاسبوعي؟ هل تستطيعون إخبارنا عن تلك التجربة؟
3. بعد مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

## الجزء ٢: ما هي السلطة؟ (٣٥ دقيقة)

1. اشرح للمجموعة أنهم سوف يبحثون في هذا النشاط عن معاني السلطة و كيفية تأثيرها على حياة الرجال والنساء.
2. اسأل المجموعة: «ماذا تعني السلطة بالنسبة لكم؟» دع المشاركين يتبادلون أفكارهم وآرائهم.
3. بعد ذلك، أطلب من المشاركين إغلاق أعينهم والتفكير و تذكر وقتاً ما شعروا فيه بالعجز.
4. بعد دقيقة، أطلب من المشاركين (حيث لا يزالوا مغلقي أعينهم) التفكير في تذكر وقتاً ما شعروا فيه بالقوة.
5. بعد دقيقة، أخبر المشاركين أن يفتحوا أعينهم. أخبر المجموعة أنه ستتاح للمشاركين الآن فرصة للحديث عن بعض تجاربهم. إنها فرصة هامة لتذكير المشاركين بالقواعد الأساسية، ولا سيما السرية والتعاطف، بل أيضاً أهمية المشاركة.
6. اسأل المجموعة: «كيف تشعر عندما تكون قوياً؟» اسمح للمشاركين بمشاركة كيفية شعورهم عند التمتع بالقوة. اسأل عما إذا كان أي شخص يرغب في الحديث عن تجربته مع المجموعة أو شرح المواقف التي تجعلنا نشعر بالقوة. المشاركة ليست مطلوبة، فقط طوعية.
7. اسأل المجموعة: «كيف تشعر عندما تكون عاجزاً؟» اسمح للمشاركين بمشاركة كيفية شعورهم عند الشعور بالعجز. اسأل عما إذا كان أي شخص يرغب في الحديث عن تجربته مع المجموعة أو شرح المواقف التي تجعلنا نشعر بالعجز.

**ملاحظة للميسر:** قد تساعدك المعلومات أدناه لشرح كيفية الشعور بالقوة أو العجز.

الإحساس بالقوة قد يجعل الإنسان يشعر بأنه	الإحساس بالعجز قد يجعل الإنسان يشعر بأنه
• مسيطر.	• صغير.
• على دراية بالأشياء.	• لا يتمتع بأي سلطة.
• جريء.	• غير مرغوب به.
• كبير.	• خائف.
• قوي.	• غير واثق من نفسه.
• سعيد.	• حزين.

8. بعد أن تعطي المجموعة أمثلة مختلفة، أوضح أن السلطة يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية اعتماداً على تجربة الشخص نفسه.
9. أوضح للمجموعة أن هناك أربعة أنواع مختلفة من السلطة. اقرأ الأنواع الأربعة المختلفة من السلطة/ القوة (يمكنك كتابة الأنواع الأربعة من القوة على الورق القلاب):
  - السلطة على
  - القوة معاً (القوة المشتركة)
  - القدرة على
  - القوة الكامنة
10. أطلب من المشاركين مشاركة أفكارهم حول معنى كل نوع من أنواع القوة الأربعة، وحيثما أمكن، تقديم مثال.

11. بعد أن تتاح الفرصة للمجموعة لإعطاء أفكارهم وأمثلتهم، اقرأ تعريفات كل نوع من أنواع السلطة على المجموعة:

### القدرة على:

وهي تعني المعتقدات والأفعال التي يستخدمها الأفراد والجماعات لإحداث تغيير إيجابي. هذا تخلص من التوتر بعيداً عن طفلك

النوع من القوة هو وراء مفهوم التمكين. «القدرة على» تمكّن الشخص من السيطرة على حياته. مثال على ذلك هو تعليم فرد في المجتمع لفرد لآخر حول كيفية زراعة منتجات مثل الفطر

### السلطة على:

تعني القوة التي يستخدمها شخص أو مجموعة للسيطرة على شخص أو مجموعة أخرى. ومن الأمثلة على ذلك هي القوة التي تمنحها العادات والتقاليد للرجل الذي يستخدمها للسيطرة على أفراد الأسرة بما في ذلك الزوجة والأطفال حيث يمكنه من خلاله ارتكاب العنف.

### القوة الكامنة:

و تعني القوة التي تكمن داخل الفرد. إنها قوة شخصية وتفرد قائم على قبول الذات واحترام الذات، والذي يمتد بدوره إلى احترام الآخرين وقبول الآخرين بشكل متساوي. وهي مختلفة عن: «القوة معاً» حيث أنها تشير إلى الأفراد الذين يجدون القوة والتغيير الإيجابي داخل أنفسهم، بينما تشير «القوة معاً» إلى القوة والتغيير للأفراد الآخرين.

### القوة معاً:

وهي تعني القوة التي نمتلكها عندما يجتمع شخصان أو أكثر معاً للقيام بشيء لا يمكنهم فعله بمفردهم (القوة سوية). و هي شعور جماعي بالتمكين من خلال التنظيم والتوحد من أجل هدف مشترك أو فهم مشترك. يتم تجربة «القوة معاً» عندما تجتمع مجموعة للعمل على معالجة المشكلات الشائعة مثل الوصول إلى المراحيض أو إنشاء مراكز مجتمعية.

12. قسّم المشاركين إلى أزواج. أطلب من كل منهم أن يناقشوا مع بعضهم أمثلة عن الأوقات التي يعتقدون أنهم استخدموا كل نوع من هذه الأنواع من السلطة أو عاشوا تلك الحالة.

13. 5 أعط المجموعات 0 دقائق للمناقشة.

14. بعد 0 دقائق، أطلب من الجميع العودة إلى المجموعة الأكبر.

15. أطلب من عدد من المتطوعين إعطاء أمثلة عن تجاربهم في استخدام كل نوع من أنواع القوة أو عيش تلك الحالة.

16. أشكر المتطوعين على المشاركة ثم أسأل بعض أسئلة المناقشة الجماعية:

- هل لاحظت أي أوجه تشابه أو اختلاف بين الأمثلة التي تم إعطائها؟
- كيف يكون الرجال أقوياء؟
- بأي طرق تكون المرأة قوية؟
- هل هناك فرق في كيفية استخدام الرجال للسلطة وكيف تستخدم النساء السلطة؟
- من لديه القوة في المجتمع عادة؟ من عادة لا يملك القوة؟
- ما هي بعض الطرق التي يروج بها مجتمعنا أو يدعم العلاقات التي يتمتع فيها بعض الناس بالسلطة على الآخرين؟
- كيف تؤثر اختلافات القوى علينا في علاقاتنا مع الآخرين؟
- كيف يمكن للناس العمل معاً لتفعيل استخدامات أكثر إيجابية للسلطة؟
- كيف يمكن أن يشعر الأطفال بالعجز؟ كيف يمكن للوالدين مساعدة أطفالهم على الشعور بأكثر قوة؟

17. أشكر المشاركين على تبادل خبراتهم وأفكارهم. أنهى النشاط من خلال قول الرسالة الرئيسية:

18. «السلطة/ القوة لها العديد من الوجوه والمعاني المختلفة. غالباً ما يكون هناك قوة في العلاقة مع الآخرين. نحن نتحرك باستمرار داخل وخارج المواقف والعلاقات حيث يكون لدينا قوة أكبر أو أقل. أحياناً نستخدم القوة بطرق مؤذية

لمن حولنا، وأحياناً يستخدم الآخرون قوتهم بطرق تؤذينا. ومع ذلك، لدى كل واحد منا القدرة على استخدام القوة بطرق إيجابية. يمكننا العمل معاً لإجراء تغييرات إيجابية يمكن أن تساعد في تطوير عائلاتنا ومجتمعاتنا»

### الجزء ٣: تقاسم السلطة عند اتخاذ القرارات (٤٠ دقيقة)

1. قسّم المشاركين إلى ٣-٤ مجموعات أصغر. أطلب متطوعاً من كل مجموعة ليعطي ملخصاً لما ناقشته كل مجموعة صغيرة إلى المجموعة الأكبر.
2. بمجرد تقسيم المجموعات، أترح الأسئلة التالية كي يناقشوها في مجموعاتهم الصغيرة:
  - هل هناك قرارات منزلية ترغب في مشاركتها أكثر مع زوجتك؟ إذا كان الجواب نعم
  - أ. أي نوع من القرارات؟
  - ب. كيف للرجال إدخال آراء أطفالهم بشكل أفضل في القرارات التي يصنعونها في المنزل؟
  - ما هي الفوائد التي ستجنيها أنت وعائلتك من مشاركة سلطة صنع القرار؟
3. بعد أن تنتهي المجموعات الصغيرة من المناقشة، أطلب من المشاركين العودة إلى الدائرة.
4. اسأل المجموعة عما إذا كان أي شخص يرغب في التعليق على ما تم مشاركته. ثم اسأل بعض أسئلة المناقشة الجماعية:
  - ما هي بعض الآثار السلبية عندما يكون الرجل هو صانع القرار الرئيسي في الأسرة (حثهم على ذكر الآثار على الرجال، النساء، والأطفال)؟
  - إذا اتخذ شخص واحد فقط جميع القرارات الرئيسية في الأسرة كيف يؤثر ذلك سلباً على الأسرة ككل؟
  - هل تعتقد أنه من الواقعي أن يتقاسم الرجال والنساء سلطة صنع القرار داخل الأسرة؟ لماذا أو لم لا؟

إذا كان هناك المزيد من الوقت بإمكانك أن تسأل أيضاً:

  - كيف يمكن أن يحدّ تقاسم السلطة والمسؤولية بين الرجل والمرأة من العنف في الأسرة والمجتمع؟
  - كيف يمكنك الحفاظ على التوازن بين ما تظنه صائباً لطفلك و ما يريدون القيام به؟

**ملاحظة للميسر: من** خلال المناقشة قم بتشجيع المشاركين على التفكير في الفوائد أو الإيجابيات المختلفة لتقاسم السلطة في اتخاذ القرارات بين الرجال والنساء، بما في ذلك الكيفية التي يمكن بها لاتخاذ القرارات المشتركة أن تفيد الرجال والنساء والأطفال.

5. بعد انتهاء المناقشة، أنهي النشاط بشكر المشاركين على تبادل خبراتهم وأفكارهم، ثم قل الرسائل الرئيسية:
  - «غالباً ما يتم تربية الرجال على أن يكونوا رب الأسرة وأن يكون لهم الكلمة الأخيرة في قرارات الأسرة. و بذلك غالباً ما يتحكم الرجال في موارد الأسرة واستخدامها والقرارات المتعلقة بتمويل الأسرة وزواج الأطفال وحتى كيفية قضاء أفراد الأسرة وقتهم. وهذا يمكن أن يكون له تأثير سلبي على النساء والأطفال والرجال أنفسهم.»
  - «لكن هناك العديد من الفوائد التي تأتي عندما يشارك الرجال والنساء على قدم المساواة في القرارات التي تؤثر على أنفسهم وأسرهم. غالباً ما يكون من الأسهل اتخاذ القرارات عندما يمكنكم المناقشة ونصح بعضكم البعض. سيكون لزوجتك منظور مختلف وقد يكون لديها معلومات إضافية، و في كلا الحالتين ذلك يضمن اتخاذ أفضل قرار ممكن. كما أنه يقلل العبء على شخص واحد لاتخاذ القرارات ويزيد من المساءلة المشتركة ويقلل من اللوم. يتطلب اتخاذ القرار العادل تقاسم السلطة بين الرجل والمرأة، و يجلب العديد من الفوائد الإيجابية وعلاقات أفضل للرجال والنساء والأطفال والأسرة بشكل عام.»
  - «اتخاذ القرار المنصف للأسرة يعني تقاسم الرجال والنساء السلطة والمناقشة والاتفاق على القرارات معاً. وليس من الضروري اتخاذ جميع القرارات بهذه الطريقة، فعلى سبيل المثال، هناك قرارات هامة ينبغي أن يكون كل شخص قادراً على اتخاذها بنفسه، ولا سيما القرارات المتعلقة بأجسادهم ووقتهم. ومع ذلك، عندما يقرر الرجال والنساء اتخاذ قرارات هامة تؤثر على الأسرة المعيشية معاً، يصبح من الأسهل تحقيق الأهداف التي وضعوها لعائلاتهم»

## الجزء ٤: الإلتزام الاسبوعي (٥ دقائق)

### 1. اشرح الإلتزام الاسبوعي:

- «في الأسبوع المقبل، أمضي بعض الوقت للتفكير في جانب أو جانبيين من الحياة الأسرية حيث يتم اتخاذ القرارات التي تؤثر عليهم تقليدياً من قبل الرجال ولكنك ستشارك اتخاذ القرار مع زوجتك. تحدّث عن نوع عملية صنع القرار التي يمكنك تنفيذها والتي ستساعدك على التوصل إلى أفضل القرارات، وما هي المعلومات التي يحتاجها كلاكما لاتخاذ هذه القرارات.»
- «بالإضافة إلى ذلك، حاول تحديد قرار عائلي يتم اتخاذه عادةً بدون مدخلات أطفالك وفكّر في كيفية إشراكهم في عملية صنع القرار هذه، وما هي الفوائد التي يمكن الحصول عليها.»

## الجزء ٥: الختام و تسجيل الخروج (٥ دقائق)

5

2. أشكر جميع المشاركين على على أفكارهم وأسئلتهم ومخاوفهم وتجاربهم.

3. ٢. أسأل المجموعة:

4. ما رأيكم في ما ناقشناه اليوم؟

5. هل لديكم أي أسئلة حول الجلسة أو أشياء تودّون إضافتها؟

6. ٣. بعد الانتهاء من الأسئلة والتعليقات الأخرى، أعرب عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة و شجّع المشاركين على المشاركة في اللقاءات المقبلة.

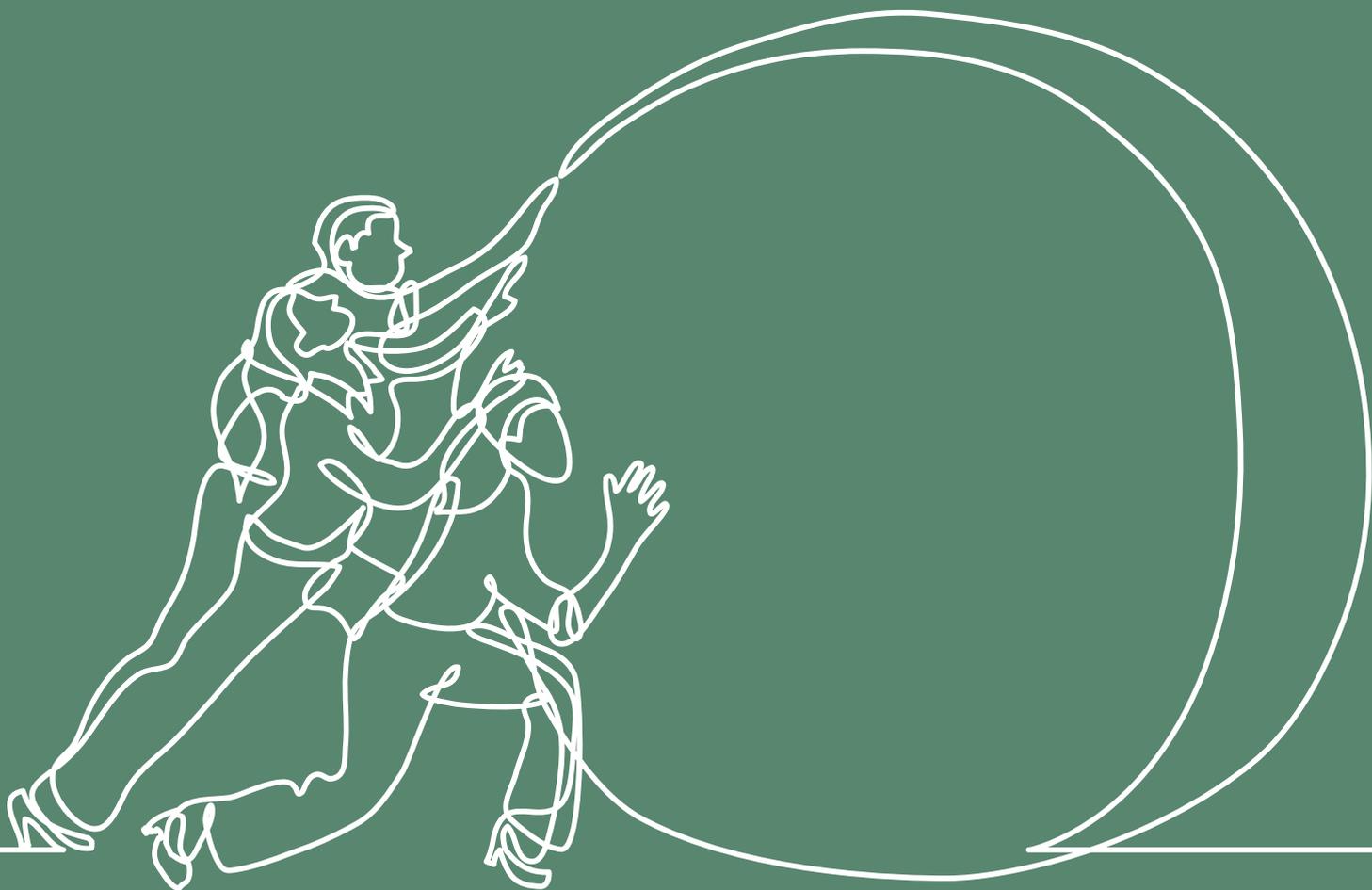
7. ٤. قم بتذكير المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على ما يقال خلال جلسات المجموعة داخل المجموعة.

8. ٥. أكّد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.

---

# الجلسة السادسة

## حل النزاع





- مناقشة المواضيع أو المصادر الشائعة للخلاف بين الأزواج و كيف أن تحديد مصدر الخلاف قد يساعد في تجنب أو تخفيف الخلافات داخل العائلة.
- التفكير في بعض الطرق الإيجابية والسلبية لردود أفعالنا عندما نكون غاضبين و لممارسة الطرق الغير عنيفة للاستجابة و التي قد تساعد في حل الخلاف أو تجنبه.
- تحديد الطرق الغير عنيفة لحل الخلافات و التفكير في أهمية التواصل و العلاقات القوية عندما نواجه أوقات عصيبة كأباء و أزواج.

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان

## التحضير



- فكّر في مصادر الخلاف في عائلتك و الآخرين من حولك، كذلك فكّر في بعض الطرق التي تحل بها الخلاف بشكل فعّال أنت و زوجتك. كيف تعلّمت أو تحسّنت في حل النزاعات في حياتك؟

## النشاطات الرئيسية و مدّتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول – ١٠ دقائق
  2. مصادر الخلافات العائلية و طرق حلّها – 10 دقيقة
  3. نشاط اليقظة: التدليك الذاتي – ٥ دقائق
  4. الإلتزام الاسبوعي – ٥ دقائق
  5. الختام و تسجيل الخروج – ٥ دقائق.
- كامل زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة.

## الجزء ١: الترحيب و تسجيل الدخول (١٠ دقائق)

1

1. أشكر المشاركين على مجيئهم.
2. إسأل المجموعة الأسئلة التالية و أدعو بعض المتطوعين إلى مشاركة إجاباتهم:
  - كيف حالكم؟
  - هل حدث شيء جديد منذ انتهاء الجلسة السابقة؟
  - هل تحدثتم مع أحد بشأن المسائل التي تمّ نقاشها في المجموعة؟
3. اسأل المشاركين عن التزام الأسبوع الماضي: «هل فكّر أحدكم في قرارات العائلة التي من الممكن أخذها بشكل متساوي، أو من الممكن أخذها بمدخلات أكبر من أطفالك؟ إذا كان الأمر كذلك يرجى الحديث عن سير النقاش مع المشاركين إن كنت تشعر بالراحة في المشاركة. ماذا كان القرار؟ كيف ستكون عملية أخذ القرار مختلفة في المستقبل؟»
4. بعد مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

## الجزء ٢: مصادر الخلافات العائلية و طرق حلّها – 10 دقيقة

1. أخبر المجموعة «قبل أن نبدأ هذا النشاط، أودّ أن أعرف ما هي الموضوعات الرئيسية أو مصادر الخلاف التي تشعر بوجودها بين الأزواج في هذا المجتمع؟» اكتب إجابات المشاركين على الورق القلاب و دعهم يحدّدون المصادر الأربعة الأولى الأكثر شيوعاً للنزاع..

2. أخبر المجموعة الآن بما يلي: «إن كسر دائرة العنف يتطلّب إيجاد طرق جديدة لحلّ النزاع و التي لا تنطوي على العنف أو العدائية. إنّ إيصال مشاعرنا هي طريقة مهمة للغاية لحلّ النزاع ويمكن أن تساعدنا حتى على تجنّب النزاع في المقام الأول. قبل بضعة أسابيع، قمنا بنشاط ساعدنا على التفكير في طرق إيجابية للتعبير عن غضبنا. سنناقش الآن ونتدرب على الخطوة التالية بعد أن سيطرنا على غضبنا - الطرق الإيجابية للتواصل لحلّ النزاع - الطرق التي يمكن استخدامها في علاقاتنا مع زوجاتنا، ولكن أيضاً مع الأصدقاء وأفراد الأسرة وغيرهم»

3. أطرّح الأسئلة التالية على المجموعة:

- لماذا يعدّ التواصل في العلاقة أمر مهم؟
- ماذا يحدث عندما نستطيع التواصل مباشرة مع زوجتنا؟
- كيف يمكن أن تشعر زوجتنا إذا لم نخبرها بأننا منزعجون؟
- كيف نشعر أو ماذا قد يحدث إذا لم نخبر الآخرين بأننا منزعجون؟
- هل تخفي المشاكل إذا لم نتحدث عنها و نناقشها؟

4. بعد انتهاء المجموعة من المناقشة أعرّض لهم الأنواع الثلاثة من طرق التواصل في الاستجابة للخلاف:

- التجنب: تجنّب الخلاف الذي سبّب إزعاجنا حيث نكبت مشاعرنا في داخلنا لأننا لا نريد التحدث عنها.
- التصعيد: الجدل و رفع الصوت إلى درجة العنف.
- التعاطف: فهم الحالة من وجهة نظر الشخص الآخر و رؤية الأشياء من خلال أعين الآخرين.

5. وضح:

- أننا نريد أن نسعى جاهدين من أجل التعاطف في استجاباتنا للنزاع. يمكن أن يساعدنا التعاطف في التواصل مع زوجاتنا عندما نكون غاضبين، أو لدينا خلاف. التعاطف يعني فهم الموقف من وجهة نظر شخص آخر.
- و للقيام بذلك من المفيد التعبير عن مشاعرنا بطريقة هادئة باستخدام «عبارات أنا». يمكن أن تكون هذه العبارات مثل «أنا أشعر...» أو «أنا أريد...» أو «أنا أرى...» حيث تساعد هذه التصريحات الشخص الآخر على معرفة ما تريد و تأدية الموقف بطريقة لا يحدث فيها إلقاء اللوم. يمكن أن تكون بعض الجمل مثل «أرى أنك مشغول جداً...»؛ «أشعر بالإحباط مما حدث...»؛ أو «أريد أن أفهم ما يزعجك».
- قد يكون من المهم أن تأخذ لحظة للتفكير في ما تشعر به بالفعل، ثم العثور على الكلمات لإيصال مشاعرك بطريقة بناءة تسمح للشخص الآخر برؤية الموقف من خلال أعيننا. وهذا يشمل عدم إلقاء اللوم على الشخص الآخر في الموقف أو التركيز على أفعاله. بدلاً من ذلك، من المهم التحدث عن وجهة نظرك وكيف أثر عليك الوضع. عادة ما يُجنّب هذا تصعيد الموقف إلى جدال لأنك تحاول فهم وجهة نظر الشخص الآخر وأنت تنقل وجهة نظرك بوضوح.

6. على الميسرين لعب أدوار الاختلافات بين «عبارات أنا» و «عبارات أنت» باستخدام الجدول أدناه للمجموعة واسأل عما إذا كان لديهم أي أسئلة.

أمثلة عن «عبارات أنا» و «عبارات أنت»	
«أنا أشعر بالغضب عندما أصل البيت و أجده يعمّ بالفوضى».	أنت دوماً تحدث فوضى أينما ذهبت
«أنا أشعر بالإحباط عندما لا يتم الاستماع إليّ أو إقرار مشاعري».	«أنت لا تهتم بي وبمشاعري»
«أنا أشعر بالقلق عندما لا تتواصل معي و فقط أريد أن أعرف أنك بخير و بأمان».	«أنت لم تتصل بي برغم أنك أخبرتني أنك ستتصل
«أنا حقاً شعرت بالخجل أمام أصدقائنا ذلك المساء عند فتح الحديث لأن...»	«أنت أخرجتني أثناء العشاء كما اعتدت أن تخرجني ككل مرة»
«أريد أن أعرف حقاً كيف تشعر حيال ذلك».	«أنت لا تخبرني أبداً كيف تشعر».

المصدر: <https://www.relationshipsnsw.org.au/examples-of-i-statements-how-to-use-them>

**ملاحظة للميسر: يتضمن** هذا النشاط جعل المشاركين يلعبون الأدوار، وهو ما قد يكون مرجحاً للبعض. الهدف من النشاط هو أن يمارسوا مهاراتهم في التواصل و «عبارات الأنا». إذا كان المشاركون غير مرتاحين للقيام بأداء الدور، فيمكن للميسر أن يعدّل نموذج لهذا السيناريو حيث يقوم مشارك واحد بالوقوف أمام المجموعة. و كبدل يمكن للمشاركين أداء الدور الثنائي ولكن ليس أمام المجموعة بأكملها (في هذه الحالة، يجب أن يظل الميسر يتجول ويراقب أداء كل زوج)..

7. اسأل المجموعة: «هل تعتقدون أن هذه العبارات قد تكون مفيدة بالنسبة لكم للتواصل عندما يكون لديكم خلاف في علاقتكم؟ لماذا أو لم لا؟»
8. قسّم المشاركين إلى أربع مجموعات. أوضح أن كل مجموعة سيكون لديها ٢-٣ دقائق للعب الأدوار في علاقة صحية، باستخدام التواصل - بدلاً من العنف أو العدائية - لحل النزاع. أوضح أنه سيطلب من كل مجموعة عمل مشهد يتشاجر فيه شخصان حول موضوع ما ويغضب كلاهما. يجب أن يظهر لعب الأدوار أن الشخصين يتوصلان لحل النزاع دون اللجوء إلى العنف. فكّر في كيفية تصرّف الشخصين، ماذا سيقولان في هذه الحالة؟ ما هي العبارات التي سوف يستخدمونها؟ شجّع المشاركين على إدراج بعض استراتيجيات إدارة الغضب التي ناقشوها في النشاط السابق.
9. أعطى كل مجموعة أحد الموضوعات الأربعة الأولى من القائمة التي تم إجراؤها في بداية النشاط.
10. أمّنح المجموعات ١٠ دقائق لتطوير دورها في حل النزاع من خلال المناقشة والاتصال. (انظر إلى ملاحظة الميسر أعلاه إذا كان الرجال قلقين بشأن لعب الأدوار)
11. بعد ١٠ دقائق، أطلب من الجميع العودة إلى الدائرة و دع كل مجموعة تقدّم دورها بدورها.
12. وبينما تقدم المجموعات أدوارها، ينبغي على الميسر أن يسرد على ورق القلب بعض الطرق الإيجابية وغير العنيفة التي ظهرت أثناء الأداء، بما في ذلك عبارات معينة كانت مفيدة. شارك مع المجموعة الاستراتيجيات الأخرى للاعنف مثل بعض أنشطة التنفس واليقظة التي جرّبوها خلال الجلسات. تشمل الاستراتيجيات الأخرى قضاء لحظة في التهذئة قبل الاندماج في المحادثة، و مراعاة اللهجة و نبرة الصوت عند التحدث، و لغة جسدك (لا تشير إلى الشخص الآخر، أو تبدو منزعجاً، وما إلى ذلك)، أو أخذ استراحة أثناء المحادثة إذا بدت تتصاعد، أو البحث عن وسيط للاستماع للطرفين.
13. بعد أن عرضت المجموعات عملها افتح باب النقاش بطرح أسئلة المناقشة الجماعية التالية:
- ما هي بعض الطرق التي نقل بها الجميع مشاعرهم أثناء أداء الدور بطرق إيجابية وغير عنيفة؟

- هل تعتقد أن استخدام تقنيات حل النزاع هذه ممكنة بين الزوج والزوجة؟ لماذا ولماذا لا؟
- هل نعرف دائماً سبب انزعاج زوجاتنا؟ هل تعرف زوجاتنا سبب انزعاجنا؟ ما هي فوائد إيصال مشاعرنا أثناء الخلاف؟
- كيف يمكننا أن نتذكر استخدام (وضع أنفسنا مكان الشخص الآخر) عندما نغضب من زوجتنا أو أطفالنا؟
- هل تعتقد أنه سيكون من السهل على المرأة التعبير عن مشاعرها أثناء المشاجرة؟ لماذا أو لم لا؟

**ملاحظة للميسر:** ذكر المجموعة بشأن الجلسات حول السلطة وما يعنيه أن تكون رجلاً إذا لم يدرج المشاركون هذه الموضوعات بأنفسهم. قد تشير أيضاً أن الرجال غالباً ما يتم تربيتهم على عدم الكشف عن مشاعرهم وينشأون أيضاً بفكرة أنهم يجب أن يكونوا صانعي القرار الأساسيين في الأسرة. ويمكن أن يسهم ذلك في الافتقار إلى التواصل بين الأزواج، مما قد يؤدي بكلا الزوجين إلى عدم وضوح التوقعات من بعضهما البعض، الأمر الذي يمكن أن يسهم في نشوء الخلاف..

أسئلة إضافية إذا كان لديك الوقت:

- هل تعتقد أنه من السهل على المرأة أن تعبر عن مشاعرها خلال المشاجرة؟ لماذا و لماذا لا؟
- هل تعتقد أنه من السهل على الرجل أن يعبر عن مشاعره خلال المشاجرة؟ لماذا و لماذا لا؟
- هل تعتقد أنه يمكنك استخدام هذه المهارات للتواصل في الحياة الواقعية؟ لماذا أو لم لا؟
- كيف يمكن أن تؤدي طرق الاتصال هذه إلى حل ملموس للمشاكل في العلاقات الزوجية؟ كيف يمكن أن تساعدنا في الخلافات مع أطفالنا؟
- ماذا أيضاً يمكننا أن نفعل لمعالجة المسببات الشائعة للخلافات بين الزوجين و بين الوالدين والأطفال؟

14. أنهي النشاط بالرسائل الرئيسية أدناه:

- «هنالك دوماً خلافات ولكنها لا يجب أن تكون عنيفة أو غاضبة ويمكن أن تكون فرصة لنمو و تطوير الذات، وليس فرصة للعنف. عندما نتواصل مع بعضنا البعض، يمكننا حل النزاعات سلمياً وتجنب حدوث الخلاف في المستقبل.»
- «أحياناً عندما نشعر بالحزن أو الإحباط لا نتحدث عنه. و في الكثير من الأحيان يتراكم الإحباط أو الغضب بسبب عدم الحديث حتى يتم التعبير عنه من خلال العدوان الجسدي أو الصراخ.»
- «إن التواصل جزء أساسي من العلاقات الصحية. و إيصال مشاعرنا إلى الشخص الآخر هو جزء مهم من حلّ الخلاف وهو أكثر فعالية من العنف. خذ الوقت الكافي للتحدث مع زوجتك والاستماع إليها. عندما نتواصل في كثير من الأحيان يمكننا وقف النزاع قبل أن يبدأ، أو حله دون اللجوء إلى العنف.»

3

### الجزء ٣ : نشاط اليقظة: التدليك الذاتي (٥ دقائق)

1. أخبر المشاركين أنك ستجري معهم نشاط اليقظة الذي يسمى التدليك الذاتي.
2. أطلب من المشاركين وضع أيديهم معاً واستخدام إبهام واحدة لتدليك اليد الأخرى. استمر في ذلك لمدة ٣٠ ثانية ثم قم بتبديل اليدين.
3. الآن دعهم يرفعون أيديهم إلى أكتافهم ويدلكون أكتافهم لتخفيف بعض التوتر. واصل هذا لمدة ٣٠ ثانية.
4. ألفت انتباههم إلى أعناقهم. دعهم يرفعون أيديهم إلى خلف أعناقهم ويدلكون في حركة دائرية لمدة ٣٠ ثانية.
5. أخيراً، دعهم يضعون أيديهم على جوانب رؤوسهم من ناحية جباههم. ثم يدلك بلطف في حركة دائرية لمدة ٣٠ ثانية.
6. خذ ثلاثة أنفاس عميقة طويلة

## الجزء ٤: الالتزام الأسبوعي (٥ دقائق)

1. اشرح الالتزام الأسبوعي: «مارس الاستماع الفعّال والتعاطف ومهارات الاتصال الجديدة الأخرى هذا الأسبوع. حاول أن تلاحظ متى تكون قادراً على منع نشوء الخلاف أو حلّه بسرعة وسهولة وسلام أكثر مما كنت عليه من قبل»

## الجزء ٥: الختام و تسجيل الخروج (٥ دقائق)

1. أشكر جميع المشاركين على مشاركتهم اليوم.
2. اسأل المجموعة:
  - ما رأيكم في ما ناقشناه اليوم؟
  - هل لديكم أي أسئلة حول الجلسة أو أشياء تودّون إضافتها؟
3. بعد الانتهاء من الأسئلة والتعليقات الأخرى، أعرب عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة و شجّع المشاركين على المشاركة في اللقاءات المقبلة.
4. قم بتذكير المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على ما يقال خلال جلسات المجموعة داخل المجموعة.
5. أعطي المجموعة مهمة «التحدي» التالي: «في الأسبوع المقبل ضع في اعتبارك كيفية التواصل مع زوجتك و أطفالك. إذا كان هناك خلاف عندئذ حاول استخدام التقنيات التي ناقشناها أثناء الجلسة»
6. أكّد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.

---

# الجلسة السابعة

## تقليل عنف الشرف





- مناقشة حول أن فهم الشرف يتم تمييزه على أساس النوع الاجتماعي ويرتبط بفهم الذكورة.
- معاينة جرائم الشرف بشكل جدي وتحديد الطرق التي تتعارض بها تلك الجرائم مع معتقدات المشاركين الأخرى حول الرعاية والأبوة.
- البحث في طرق تحدي العادات والتقاليد المتعلقة بالعنف القائم على الشرف وجرائم الشرف في عائلتنا وفي المجتمع

## التجهيزات



- قبل هذا النشاط يجب على الميسرين التفكير في معارفهم وخفيتهم التاريخية بشأن العنف القائم على الشرف و جرائم الشرف حتى يكونوا مستعدين عقلياً لتناول الموضوع. يجب عليهم التفكير أيضاً في الاستراتيجيات التي استخدموها، أو قد يكونون مرتاحين لاستخدامها في تحدي الممارسات المؤذية مثل العنف القائم على الشرف في مجتمعهم. ما هي الاستراتيجيات التي يبدونها فعالة في محاولة تغيير آراء الأصدقاء وأفراد الأسرة؟ سوف تكون الجلسة أكثر فعالية إذا تحدث الميسرون عن نجاحاتهم وتحدياتهم مع المشاركين.
- ملاحظة بشأن مستوى الأمية و التعليم: يتطلب هذا النشاط المقدرة على الكتابة لذا كن متنبهاً إلى مستوى التعليم عند المشاركين. إذا شعرت بأنه سيعاني مشارك أو أكثر من هذا الجانب حينئذ قم بإيجاد طرق بديلة لكي يتمكنوا من إكمال النشاط.

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول - ١٠ دقائق
  2. القيم التي نحترمها - ٢٠ دقيقة
  3. الشرف والعنف - ٤٠ دقيقة
  4. نشاط اليقظة: التحقق من المشاعر - ٥ دقائق
  5. الالتزام الاسبوعي - ٥ دقائق
  6. الختام و الخروج - ٥ دقائق.
- كامل زمن الجلسة: ٨٥ دقيقة

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان

## الجزء ١: الترحيب و تسجيل الدخول (١٠ دقائق)

1

1. أسألكم المشاركين على مجيئهم..
2. ثم أسأل المجموعة الأسئلة التالية و أدعو بعض المتطوعين إلى مشاركة إجاباتهم:
  - كيف حالكم؟
  - هل حدث شيء جديد منذ انتهاء الجلسة السابقة؟
  - هل تحدثتم مع أحد بشأن المسائل التي تمّ نقاشها في المجموعة؟
3. أسأل المشاركين ما إذا كان قد حاول أحدهم ممارسة بعض طرق التواصل و مهارات حلّ الخلاف الإيجابية الغير عنيفة في عائلته. هل كان بمقدور أي منهم منع حدوث الخلاف أو حلّه بشكل أكثر فاعلية؟
4. بعد مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

## الجزء ٢: القيم التي نحترمها (٢٠ دقيقة)

1. قدّم النشاط بسؤال المجموعة «ما هي الخصال التي تحترمونها أو تقدرونها في الرجال الآخرين؟» (يمكن أن تكون بعض الأجوبة كالتالي: حلّ المشاكل، القرب من العائلة، اللطف، الوفاء، الحفاظ على الكلمة، الحب) أكتب الأجوبة على ورق قلاب. (ملاحظة: إذا دُكر (شرف العائلة)، يمكنك سؤال المشاركين تجزئة تلك الكلمة وإستخدام تلك الكلمات. سنقوم بمناقشة الشرف بالتفصيل في الجلسة).
2. قسمة المجموعة إلى مجاميع من ٢ - ٣ أشخاص. خصص إحدى الخصال لكل مجموعة وأطلب منهم إجابة السؤالين الآتيين
  - لماذا يقدرّ الناس هذا في الآخرين؟
  - كيف يمكننا أن نُدرج هذا أكثر في علاقات الصداقة وفي العائلة؟
3. أعط كل مجموعة عشرة دقائق لمناقشة هذا ثمّ قدّمها للمجموعة ككل.
4. ابدأ بأسئلة المناقشة الجماعية التالية:
  - لماذا يريد الرجال الشعور بالإحترام في مجتمعتهم؟
  - ما أوجه التشابه والاختلاف بين هذه الأسباب في إحترامنا للمرأة في مجتمعتنا؟

## القسم ٣: الشرف والعنف (٤٠ دقيقة)

1. قل للمجموعة: «لقد تحدثنا للتو عن مجموعة من الخصال التي نقدّرها بشأن الرجال والنساء في مجتمعتنا. أود الآن مناقشة أين يقع الشرف في هذا الموقف.» إسأل.
  - ما هو الدور الذي يلعبه «الشرف» في حياة الرجال؟ ماذا يعني لنا أن نكون محافظين على شرفنا؟
  - كيف نتوقع مراقبة أو فرض الشرف في عائلتنا ومجتمعنا؟
  - ما هي التكلفة التي يتحمّلها الرجال والنساء والأطفال من توقعات الشرف هذه؟ (انظر إلى ملاحظة الميسر أدناه للاطلاع على أمثلة على التكلفة التي يتحملها الرجال)

**ملاحظة للميسر:** عادة ما تكون تكلفة جرائم الشرف على النساء والأطفال واضحة، ولكن من المهم ملاحظة الطرق التي يؤدي بها العنف القائم على الشرف الرجال أيضاً بما في ذلك: يمكن أن يكون الرجال ضحايا العنف القائم على الشرف؛ حيث كثيراً ما يُجبر الرجال على قتل أخوتهم؛ يرتكب الرجال جرائم بسبب الخوف أو التهديد بالعنف؛ يُجبر الرجال على الزواج من بنات عمومتهم أو ممن لا يحبون؛ يُجبر الرجال أحياناً على تحمّل المسؤولية التي يرتكبها قريب آخر، لا سيما إذا كانوا قاصرين ويحتمل أن يحصلوا على عقوبة أخف. أرهني حامدناكا الناشط السويدي الإريتري ضد جرائم الشرف قال بشكل مؤثر للغاية: “أسوأ شيء يمكن أن يحدث لصبي، عندما ترتكب أخت جريمة... هو أن الأسرة بأكملها تجلس وتقرر أن مهمته هي قتل الفتاة، إنه مجبر على فعل ذلك. وأعتقد أن معظمهم يفعل ذلك رغماً عنهم... قد لا يكون الصبيان ضحية بنفس درجة الفتيات، لكنهم ضحايا أيضاً”

2. قل: «في بعض من مجتمعاتنا، ثمن واحد رئيسي يتعلّق بتوقعات الشرف هذه هو قتل الشرف والأنواع الأخرى من العنف القائم على الشرف. على الرغم من عدم مشاركة معظم الرجال في العنف القائم على الشرف بشكل مباشر، ولكن نظام المعتقدات الذي يُبنى عليه جزء من معظم حياتنا إلى درجة ما. اليوم، أود أن نناقش سويةً بعض نواح الشرف، بالأخص فيما يتعلّق بمعنى أن نكون رجالاً.»
3. اطرح أسئلة المناقشة الجماعية التالية:
  - هل يحقق العنف القائم على الشرف بالفعل ما يفترض أن يحققه؟ هل يستحقّ التبعات التي تُلحقها؟
  - ما الذي يمنع الرجال من محاولة إنهاء العنف القائم على الشرف؟ (إذا دُكر الدين، أنظر ملاحظات الميسر الآتية)
  - لماذا علينا نحن الرجال لعب دور محاولة إنهاء العنف القائم على الشرف؟

- ما هي الأمثلة التي رأيناها للرجال الذين حاولوا منع أو تحدي العنف القائم على الشرف؟ ما الذي فعلوه؟

**ملاحظة للميسر:** قد يستشهد بعض المشاركين بمعتقداتهم الدينية كمبرر للعنف القائم على الشرف. لكن يشير تقرير للحكومة الكندية حول العنف القائم على الشرف في كندا: "لا يوجد إشارة لـ قتل الشرف في القرآن أو الأحاديث. يشير قتل الشرف في التعاريف الإسلامية على وجه التحديد إلى العقاب خارج نطاق القانون من قبل الأسرة ضد المرأة، وهو محظور بموجب الشريعة الإسلامية. و لا توافق السلطات الدينية على العقوبات الإضافية مثل القتل دفاعاً عن الشرف وتحظره، لذا فإن ممارسته مسألة عادات و تقاليد وليست دينية"

بالإضافة إلى ذلك، يشير جوناثان براون، وهو مسلم وأستاذ في الدراسات الإسلامية، في كتابه «سوء الإقتباس من محمد» إلى أنه «لم يشر أي عالم مسلم بأي ملاحظة، سواء في العصور الوسطى أو الحديثة، بمعاقبة رجل يقتل زوجته أو أخته لتشويه سمعتها أو شرف الأسرة».

كما يشير تقرير الحكومة الكندية أيضاً إلى أن جرائم الشرف غير معروفة في العديد من البلدان الإسلامية. «في إندونيسيا التي يُعتقد عموماً أنها الدولة التي لديها أكبر عدد نسمة مسلمين إن جرائم الشرف غير معروفة فيها مثلها مثل دول غرب أفريقيا حيث يقطنها الغالبية من السكان المسلمين، كذلك في العديد من الدول الإسلامية مثل بنغلاديش»

4. امنح المجموعات حوالي 10 دقائق للمناقشة. راجع طرق إيقاف العنف القائم على الشرف بعد المناقشة الموجودة في المربع الآتي.

**ملاحظة للميسر:** نأمل أن تتوصل المجموعات إلى الكثير من الأفكار، ولكن هذه أشياء إضافية يمكنك إضافتها إذا كانت مفيدة. هذه القائمة هي أيضاً مستخرجة من مرجع اليوميات 8.1.

### النهج الإيجابي والشخصي

تحدّث مع الأصدقاء والعائلة حول بدائل العنف القائم على الشرف الذي تستخدمها أو سوف تستخدمها بما في ذلك الثقة بزوجتك وأطفالك و تمكينهم.

تحدّث مع الأصدقاء والعائلة حول كيف أنك لن تؤذي أو تقتل أبداً، و أنك لن تطلب من أي شخص آخر أن يؤذي أو يقتل أحد الأقارب لأي سبب بما في ذلك الشرف، ولماذا.

ادعم علناً أولئك الذين تأثروا أو تمّ رفضهم بسبب العنف القائم على الشرف.

### إنشاء حركة بنشاط

قم بحشد الحلفاء من أصدقائك وعائلتك الذين يعارضون أيضاً العنف القائم على الشرف حتى تتمكن من العمل معاً، عند الحاجة، لمنع الآخرين من استخدامه. لا تنتظر حتى يحدث شيء بالفعل ثم تقوم بمحاولة العثور على حلفاء. اعرف من هم الأشخاص الذين سيدعمونك (اجتماعياً واقتصادياً وسياسياً وغير ذلك) ومع من يمكنك الوقوف معاً لرفض العنف القائم على الشرف علناً.

قدّم بدائل مشرّفة لـ العنف القائم على الشرف الذي يمكنه تحقيق نفس الهدف!

ابحث عن قادة المجتمع ذوي المكانة العالية الذين يرفضون أيضاً العنف القائم على الشرف. في الأوقات الحاسمة يمكنك أن تطلب منهم إضافة المساعدة و ذلك برفع أصواتهم كوسطاء لإقناع الآخرين لمنع العنف.

### الإنسحاب من المشاركة:

أرفض المشاركة في المناقشات التي تدور حول الشرف عندما يتجهون نحو استخدام العنف و اشرح السبب للمشاركين.

أرفض الآخرين الذين يحاولون فرض ما تعتبره عادات و تقاليد مفرطة قائمة على الشرف عليك وعلى عائلتك وأصدقائك ومجتمعك.

### تحدي العنف القائم على الشرف بشكل علني:

تحدّث عن معارضتك للعنف القائم على الشرف مع الأصدقاء والعائلة بشكل عام، مثل عندما تكون هناك قصة عنه في الأخبار أو إذا حدثت الحالة مع شخص تعرفه. يمكنك التحدث عن ذلك مع مجموعة أو أشخاص أو شخصاً واحداً في كل مرة بحسب مستوى راحتك. لا تنتظر حتى تؤثر المشكلة على عائلتك بشكل مباشر، ارفع صوتك قبل أن يحدث ذلك!

ابق في حلقة مناقشة حول الشرف أو مناقشة العنف القائم على الشرف إذا تحوّل منحنى الحوار إلى استخدام العنف، لكن عبّر عن عدم موافقتك ورفضك لتلك النّهج!

5. اختتم بمشاركة الرسائل الرئيسية.

«إن الكثير من الناس، بمن فيهم العديد من الرجال، غير مرتاحين أبداً بشأن جرائم الشرف والعنف القائم على الشرف. ولكن بسبب الأعراف الاجتماعية الراسخة، لا يقول معظم الرجال أي شيء عنها، أو حتى أنهم يسايرونها. ولكن وكما ناقشنا اليوم، فإن حالات العنف القائم على الشرف يؤدي بشدة بالرجال والنساء والأطفال والمجتمع ككل.»

«في معظم الحالات، يكون الخوف الذي يشعر به الرجال مما سيحدث لهم إذا تحدّوا العادات و التقاليد الاجتماعية أسوأ بكثير من العواقب الفعلية. وإذا لم نقاومها وتحدثنا ضدها الآن حيث لا تؤثر علينا بشكل مباشر، فقد يتم استخدامها لاحقاً ضدنا، أو ضد شخص نحب، ويطول ذلك الوقت سيكون قد فات الأوان للمواجهة. ويجب ألا نحاول أو نتوقع حلّ هذا بمفردنا بل يجب علينا تحشيد دعم الآخرين أيضاً»

4

## الجزء ٤: نشاط اليقظة: التحقق من المشاعر (٥ دقائق)

1. أخبر المشاركين أنك ستجري معهم نشاط اليقظة الذي يسمى التحقق من المشاعر.
2. دأطلب من المشاركين غمض أعينهم إذا كانوا مرتاحين بفعل ذلك ثم استنشاق ٣ أنفاس عميقة.
3. أطلب منهم التفكير في الأسئلة التالية. توقّف لمدة ٢٠ ثانية بين كل سؤال:
  - وكيف هو شعور جسدي؟
  - هل هناك أي شيء يزعجني أو يضايقني؟
  - كيف مارست العناية الذاتية اليوم؟
  - ماذا أحتاج الآن؟
  - ما هي الأشياء التي أشكرها في حياتي ولماذا؟
4. أطلب منهم استنشاق ٣ أنفاس عميقة أخرى ثم فتح أعينهم.

5

## الجزء ٥: الالتزام الأسبوعي (٥ دقائق)

1. ثماشرح الالتزام الأسبوعي: «شارك أفكارك حول العنف القائم على الشرف مع شخص آخر تعرفه أو تعتقد أنه قد يتفق معك. ناقش ما يمكنك القيام به معاً لمنع العنف القائم على الشرف في عائلتك أو مجتمعك»

## الجزء ٦: الختام و تسجيل الخروج (٥ دقائق)

1. سأشكر جميع المشاركين على مشاركتهم اليوم
2. أسأل المجموعة:
  - ما رأيكم في ما ناقشناه اليوم؟
  - هل لديكم أي أسئلة حول الجلسة أو أشياء تودّون إضافتها؟
3. بعد الانتهاء من الأسئلة والتعليقات الأخرى، أعرب عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في اللقاءات المقبلة.
4. قم بتذكير المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على ما يقال خلال جلسات المجموعة داخل المجموعة.
5. قم بتذكير المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على ما يقال خلال جلسات المجموعة داخل المجموعة.



# الجلسة الثامنة

التواصل مع عائلتي



## الأهداف



- التفكير في أهمية التواصل والتفاعل والمودة بين الآباء وأبنائهم.
- تطوير المهارات لزيادة فعالية التواصل بين الوالدين والشباب.
- التفكير في أهداف المشاركين لأنفسهم وعائلاتهم وأهداف الشباب لأنفسهم ومستقبلهم، وكيف يمكنهم العمل معاً لتحقيق رؤيتهم العائلية طويلة المدى.
- \*\* تمّ تصميم هذه الجلسة للآباء والأبناء للاجتماع والمشاركة معاً. إذا لم يسمح تصميم المشروع بذلك، فيمكن تسهيل هذه الجلسة كما هو مكتوب مع الآباء فقط..
- \*\* هناك جلسة بديلة في منهج الشباب تسمى «الجلسة ٩ البديلة» يجب إجراؤها بدلاً من ذلك، إذا لم يحضر الآباء والأبناء معاً.

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و قسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان
- أقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين
- نسخ من مرجع اليوميات صفحة ٩١: التواصل كعائلة لكل كمشارك.

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول – ١٠ دقائق
  2. التواصل مع عائلتي – ٦٠ دقيقة
  3. الرؤية الخاصة بعائلتي – ٤٥ دقيقة
  4. الإلتزام الاسبوعي – ٥ دقائق
  5. الختام و تسجيل الخروج – ٥ دقائق.
- كامل زمن الجلسة: ١٢٥ دقيقة.

## التحضير



- اطبع نسخ من مرجع اليوميات صفحة ٩١: التواصل كعائلة لكل كمشارك.
- إذا كانت هذه الجلسة تضم شباناً، فأحرص على مقابلة ميسر مجموعات الشباب مسبقاً لمناقشة سير مجموعاتهم حتى الآن والاستعداد للتعويض معاً.
- فكّر في تجاربك الخاصة في التواصل مع والديك والبالغين الآخرين عندما كنت أصغر سناً، وإذا كنت أباً، فكيف تتواصل أنت وأطفالك مع بعضكم البعض الآن. قم بتدوين بعض الملاحظات حول ما هو فعّال و غير فعّال في التعامل حتى تتمكن من مشاركتها مع المشاركين.
- خذ بضع لحظات للتفكير في الرؤية الخاصة بعائلتك، والأوقات التي ناقشت فيها رؤيتك العائلية مع زوجتك وأطفالك حتى تتمكن من مشاركة تجاربك الخاصة مع المجموعة أيضاً. إذا لم تكن قد فعلت ذلك من قبل، فخذ بعض الوقت للقيام بذلك في الأسبوع الذي يسبق الجلسة.
- ملاحظة بشأن مستوى الأمية و التعليم: يتطلب هذا النشاط المقدرة على الكتابة لذا كن متنبهاً إلى مستوى التعليم عند المشاركين. إذا شعرت بأنه سيعاني مشارك أو أكثر من هذا الجانب حينئذ قم بإيجاد طرق بديلة لكي يتمكنوا من إكمال النشاط.

## 1 الجزء ١: الترحيب و تسجيل الدخول (١٠ دقائق)

1. س أشكر المشاركين على مجيئهم.
2. إذا شارك الشباب في هذه الجلسة دع الجميع يعرّفون عن أنفسهم و من هو والد من و من هو ابن من. قد يرغب الآباء بالتعريف عن أبناءهم، لكن أحرص أن يقوم كل شاب بالتعريف عن نفسه أيضاً.
3. إسأل المجموعة الأسئلة التالية و أدعو بعض المتطوعين إلى مشاركة إجاباتهم:

- كيف حالكم؟
  - هل حدث شيء جديد منذ انتهاء الجلسة السابقة؟
  - هل تحدثتم مع أحد بشأن المسائل التي تمّ نقاشها في المجموعة؟
4. أسأل المشاركين ما إذا قام أحدهم بالحديث حول العنف القائم على الشرف خلال الأسبوع الفائت و كيف يمكن وقفه في المجتمع. إذا كانوا قد فعلوا ذلك كيف جرى الحديث؟
5. بعد مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

## الجزء ٢: التواصل مع عائلتي (٦٠ دقيقة)

2

1. أخبر المجموعة «قبل أن نبدأ هذا النشاط، أودّ أن أعرف ما هي الموضوعات الرئيسية أو مصادر الخلاف بين الوالدين، وخاصة الآباء، مع أبنائهم المراهقين؟» اكتب إجابات المشاركين على الورق القلاب واجعلهم يحددون المصادر الخمسة أو الستة الأولى الأكثر شيوعاً للخلاف.
2. تابع النشاط بالقول إن «التواصل بين الآباء وأطفالهم غالباً ما يمثل تحدياً لكلا الطرفين. يريد المراهقون تأكيد استقلاليتهم، وتجربة أشياء جديدة، والفضول والاستكشاف، والقيام بأشياء يستمتعون بها. إنهم يتطلعون إلى الوقت الذي يكونون فيه أكثر استقلالية من الناحية المالية وربما ينتقلون من منزل العائلة و يصبح لديهم عائلة خاصة بهم. وكل هذا طبيعي تماماً من الناحية التنموية. من الناحية الأخرى، يشعر الآباء بالقلق من أن ينتهي الأمر بالأطفال في وضع خطير، أو قد يؤذون أنفسهم أو أي شخص آخر، أو سينتهي بهم الأمر بمشاكل في المدرسة أو في المجتمع. وقد يكون من الصعب على الوالدين الاعتراف بأن طفلهم يكره. يفعل الآباء ما يشعرون أنه الأفضل، لكن أطفالهم غالباً ما يرون أنه غير عادل أو مفرط في التقييد أو ببساطة لا معنى له.»
3. ثمّ قل «بعد لحظات سننقل إلى مجموعات من أربعة أو ستة أشخاص. في كل مجموعة يجب أن يكون هناك اثنان إلى ثلاثة رجال بالغين واثنان إلى ثلاثة شبان، لا أحد منهم على صلة بالآخرين. أريد من كل مجموعة أن تختار أحد مصادر الخلاف بين الآباء والأطفال التي أدرجتها للتو وأن تقومون بعمل لعب الأدوار بناءً على ذلك. يجب عليكم عمل دورين من نفس السيناريو:

  - في لعب الأدوار الأول، أظهروا الخلاف بالطريقة التي تحدثت بها غالباً مع عدم فهم الآباء والأطفال لبعضهم البعض، والإحباط وربما حتى الصراخ.
  - في الدور الثاني، أظهروا الخلاف ولكن مع رؤية كلا الطرفين له من منظور الآخر، وعدم الشعور بالإحباط، ومحاولة التوصل إلى حل يجعل الطرفين سعداء. ربما يتنازل كل شخص عن موقفه قليلاً حتى يلتقيان في المنتصف. قوموا بعرض طريقة واحدة على الأقل، أو حتى أكثر، للتوصل إلى حل بناءً. أريد أن يحاول الجميع استخدام التعاطف، وهو فهم الموقف من منظور الشخص الآخر. والأهم من كل شيء كونوا واقعيين. لا تختلقوا سيناريو لا تعتقدون أنه سينجح في الحياة الواقعية.»

4. تابع قائلاً: «هناك شرط واحد فقط: في لعب الأدوار سيقوم الشباب بدور الآباء والآباء في لعب دور الشباب. سنحاول جاهدين أن نضع أنفسنا في مكان الآخر ونرى الموقف من منظور الشخص الآخر، وفي نفس الوقت نستكشف كيف يمكنكم تجنّب تصعيد الموقف وجعله أسوأ.»
5. قسّم المجموعة إلى ٤-٦ آباء و امنحهم ٧ دقائق للعصف الذهني و ممارسة السيناريو الخاص بهم. بعد قضاء الـ ٧ دقائق اجمع الآباء سوياً للعرض كلاً على حدة.
6. بعد كل دور، ناقش مع المشاركين وقم بوضع قائمة بما فعله المشاركون للتوصل إلى حل يمكن للطرفين قبوله.
7. بعد الإنتهاء من لعب الأدوار قم بمشاركة مرجع اليوميات صفحة ٩١، «التواصل كعائلة»، امنح المجموعة بضع دقائق لقراءتها، واطرح أسئلة المناقشة الجماعية التالية:

  - ما رأيكم في القائمة؟ هل تعتقدون أن بعض الاقتراحات ستنجح حقاً؟ أيهما ولماذا؟
  - هل يمكنكم الآن التفكير في بعض المواقف في حياتكم حيث قد يساعدكم استخدام بعض من الاقتراحات على التواصل مع أطفالكم؟
  - هل هناك أي اقتراحات تعتقدون أنها لن تنجح أيضاً؟ لم لا؟
  - كيف نتذكر أن «نرى الأشياء من خلال عيون شخص آخر» عندما نكون غاضبين من بعضنا البعض؟

• ما الذي يمكن فعله أيضاً لمعالجة الأسباب المشتركة للخلاف بين الآباء والأبناء؟

8. أغلق النشاط من خلال مشاركة الرسائل الرئيسية التالية:

- «التعاطف يعني فهم الموقف من وجهة نظر شخص آخر. وللقيام بذلك، من المفيد التعبير عن مشاعرنا بطريقة هادئة، مثل «أنا أرى أنك مشغول جداً»؛ «أشعر بالإحباط مما حدث...»؛ أو «أريد أن أفهم ما يزعجك...». إن إيصال مشاعرنا بطريقة بناءة يسمح للشخص الآخر برؤية الموقف من أعيننا».
- إن إيصال مشاعرنا هي طريقة مهمة للغاية لحل الخلاف ويمكن أن تساعدنا حتى على تجنّب حدوث النزاع في المقام الأول. كما أنه أكثر فعالية من استخدام العنف.
- هنالك دوماً خلافات ولكنه لا يجب أن تكون عنيفة أو غاضبة ويمكن أن تكون فرصة للنمو والتطور الشخصي، وليس فرصة للعنف. عندما نتواصل مع بعضنا البعض، يمكننا حل النزاعات سلمياً وتجنب حدوثها في المستقبل.

### الجزء 3: الرؤية الخاصة بعائلتنا (٤0 دقيقة)

3

1. اشرح أن كل شخص سيقوم في هذا النشاط بالتفكير بالأهداف الخاصة بعائلاتهم و سوف يتحدثون عن رؤيتهم المشتركة في المستقبل.
2. أطلب من المشاركين أن يغمضوا أعينهم. أقرأ الجمل التالية بصوت عالٍ و ببطء لكي يتمكن كل مشارك من التمعن أثناء القراءة.

أسئلة للآباء:	أسئلة للشباب:
<ul style="list-style-type: none"><li>• ما هي الأشياء التي تأمل تحقيقها في ذلك الوقت؟</li><li>• ما هي آمالك لنفسك؟</li><li>• كيف تبدو علاقتك مع زوجتك؟</li><li>• كيف تبدو علاقتك بأطفالك؟</li><li>• كيف تهتمون ببعضكم البعض؟ كيف تساعدون بعضكم البعض؟</li><li>• كيف تتحدثون و تستمعون إلى بعضكم؟</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ما هي الأشياء التي تأمل تحقيقها في ذلك الوقت؟</li><li>• ما هي آمالك لنفسك؟</li><li>• كيف تبدو علاقتك مع زوجتك؟</li><li>• كيف تبدو علاقتك بأطفالك؟</li><li>• كيف تهتمون ببعضكم البعض؟ كيف تساعدون بعضكم البعض؟</li><li>• كيف تتحدثون و تستمعون إلى بعضكم؟</li></ul>

3. أطلب من المشاركين إبقاء أعينهم مغلقة والتفكير في هذه الرؤية للمستقبل وكيف تبدو.

4. اسأل المجموعة:

- كيف شعرت عندما تكوّنت لديك رؤية لمستقبلك ومستقبل عائلتك؟
- هل تعتقد أن عائلتك لديها رؤى مماثلة لرؤيتك؟

5. بعد ذلك، أطلب من كل مشارك التوصل إلى ٢ أو ٣ أهداف طويلة المدى يريدون أن يحققوها هم وعائلاتهم. إذا كانوا يفضلون ذلك، يمكن للمشاركين كتابة هذه الأهداف على الورق أو رسمها، لكن هذا غير مطلوب.

6. بعد أن ينتهي الجميع من الكتابة، اسأل عما إذا كان أي شخص يرغب في مشاركة رؤاه الشخصية والعائلية وأهدافه مع المجموعة.

7. امنح وقتاً كافياً للمشاركين الذين يرغبون في مشاركة رؤاهم العائلية للقيام بذلك. تذكر أن المشاركة ليست إجبارية.

**ملاحظة للميسر:** بعد مشاركة كل شخص، يمكنك دعوة المشاركين الآخرين لتقديم تعليقات إيجابية وبناءة على رؤية أفراد المجموعة بالالتزام بقواعد المجموعة.

8. اطرح بعض أسئلة المناقشة الجماعية التالية:

- هل من الشائع أن يناقش الرجال والنساء أو الوالدين وأطفالهم رؤياهم لمستقبل عائلاتهم وكيف يمكنهم العمل معاً لتحقيق ذلك؟ لماذا أو لم؟ لماذا قد يكون من المفيد القيام بذلك بشكل أكثر؟
- ما مدى أهمية أن يكون لدى الرجال والنساء رؤية مشتركة وأن يعملوا معاً من أجل تطوير الأسرة و نمائها؟
- كيف يمكن للآباء والأبناء دعم بعضهم البعض لتحقيق رؤاهم؟
- هل الأدوار التقليدية للجنسين، أو التوقعات حول كيفية تصرف الرجال والنساء، تجعل من الصعب على الرجال والنساء تحقيق رؤياهم الأسرية؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف؟
- كيف يمكن لمشاركة الرجال في رعاية الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية أن تساعد على المساهمة في تحقيق الرؤية الأسرية؟
- كيف تساعد مشاركتك في هذه اللقاءات على المساهمة في تحقيق الرؤية العائلية؟

9. أشكر المشاركين على تبادل خبراتهم وأفكارهم. اقرأ الرسالة الرئيسية:

10. «إن التواصل بين أفراد الأسرة مهم لتحديد أهداف عائلتك. يمكن للرجال والنساء الذين يعملون معاً كزوجين - مثل دعم بعضهم البعض للعمل، وتقاسم المسؤوليات المنزلية، وتشجيع بعضهم البعض كوالدين - مساعدتك على تحقيق هذه الأهداف ودعم الصحة والسعادة والازدهار الاقتصادي لعائلتكم. وإحضار أولادك إلى المناقشة والاستماع إلى آمالهم وأحلامهم يمكن أن يساعد في توضيح تلك الرؤية ويسهل على الآباء إعالة أطفالهم.»

## الجزء ٤: الالتزام الأسبوعي (٥ دقائق)

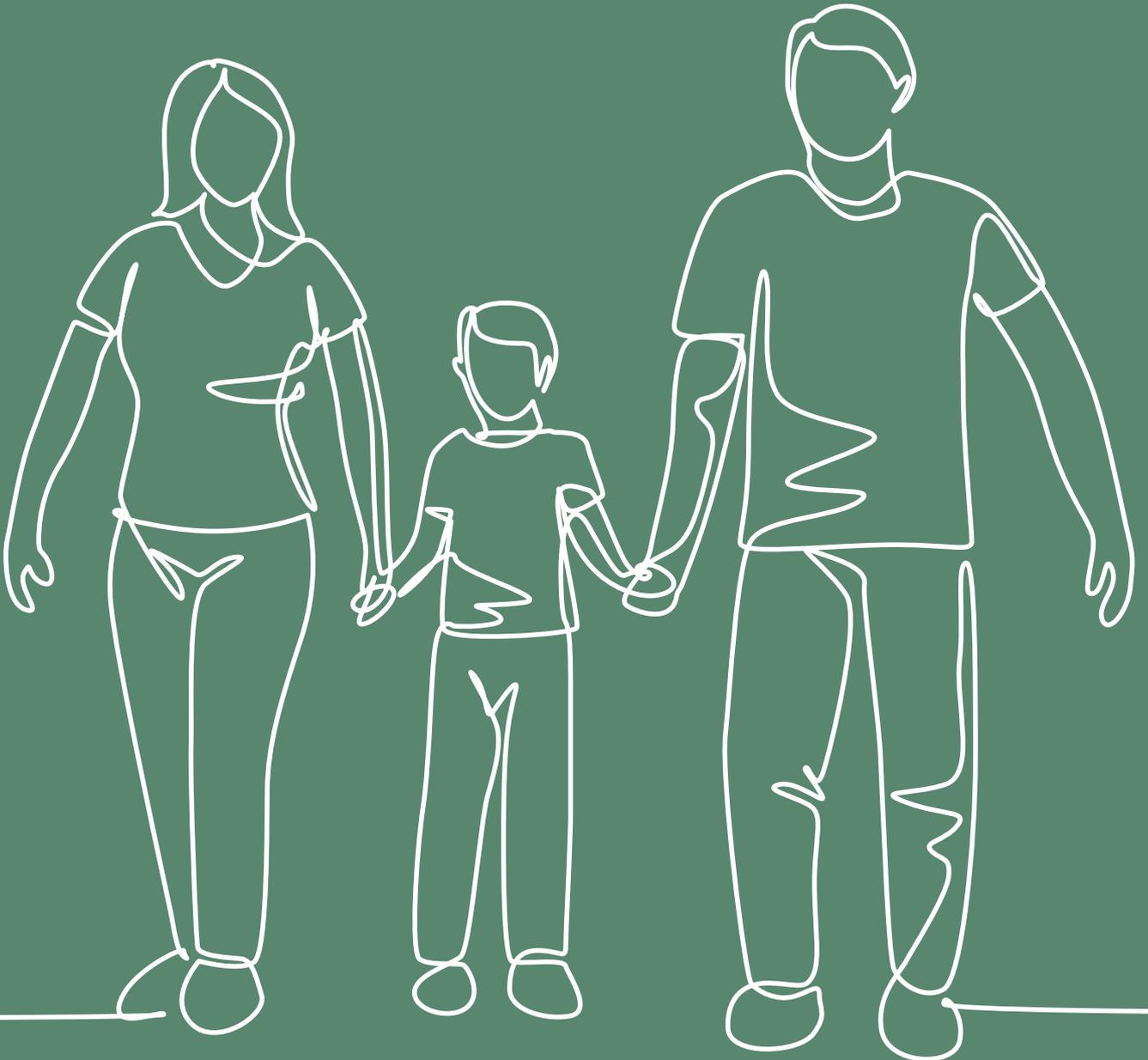
1. اشرح الإلتزام الأسبوعي: «أطلب من المشاركين محاولة تطبيق بعض دروس هذا الأسبوع ومهارات المناقشة والتواصل في تفاعلاتهم مع بعضهم البعض خلال الأسبوع المقبل. لاحظ ما يصلح بهذا الشأن والمجالات التي يمكنهم فيها تطوير مهاراتهم أكثر. شاركوا أيضاً رؤياكم لمستقبل عائلتكم مع أفراد عائلتكم الآخرين واطلب منهم مشاركة رؤيتهم معك. كيف تكون تلك الرؤية متشابهة ومختلفة؟

## الجزء ٥: الختام و تسجيل الخروج (٥ دقائق)

1. أشكر جميع المشاركين على مشاركتهم اليوم.
2. اسأل المجموعة:
  - ما رأيكم في ما ناقشناه اليوم؟
  - هل لديكم أي أسئلة حول الجلسة أو أشياء تودّون إضافتها؟
3. بعد الانتهاء من الأسئلة والتعليقات الأخرى، أعرب عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة و شجّع المشاركين على المشاركة في اللقاءات المقبلة.
4. قم بتذكير المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على ما يقال خلال جلسات المجموعة داخل المجموعة.
5. أكّد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.

# الجلسة التاسعة

الوالدية الإيجابية (الأبوة والأمومة الإيجابية)



## الأهداف



- الربط بين أهداف الآباء والأمهات لأطفالهم و كيف يؤثر التأديب الصارم على تحقيق تلك الأهداف.
- تزويد الوالدين بمهارات وتقنيات الوالدية الإيجابية
- تعلّم قول ما تراه- و منح المديح و التعبير عن المحبة.

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و فُسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان
- مرجع اليوميات الصفحات ١٠,١ و ١٠,٢ و ١٠,٣ و ١٠,٤
- ورق ملاحظات.

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول – ١٠ دقائق
  2. مهارات الوالدية الإيجابية – ٧٥ دقيقة
  3. الإلتزام الاسبوعي – ٥ دقائق
  4. الختام و تسجيل الخروج – ٥ دقائق.
- كامل زمن الجلسة: ٩٥ دقيقة.

## التحضير



- راجع مرجع اليوميات الصفحات ١٠,١ و ١٠,٢ و ١٠,٣ و ١٠,٤. يمكن مشاركة هذه الأوراق مع المشاركين إذا كان ذلك مُساعداً، ولكنها مُساعدة للميسرين عند إدارة الجلسة.
- إذا كان لديك أطفال فُكّر في أمثلة على معاناتك وتحدياتك ونجاحاتك في استخدام تقنيات الأبوة والأمومة الإيجابية. ما الذي نجح معك وما الذي عانيت منه؟ كيف تساعد تجارب الأشخاص الآخرين على التعلّم؟
- أكتب السيناريوهات المدونة في القسم ٢ من الجزء ٢ على ورق الملاحظات.
- ملاحظة بشأن مستوى الأمية و التعليم: يتطلب هذا النشاط المقدرة على الكتابة لذا كن متنبهاً إلى مستوى التعليم عند المشاركين. إذا شعرت بأنه سيعاني مشارك أو أكثر من هذا الجانب حينئذ قم بإيجاد طرق بديلة لكي يتمكنوا من إكمال النشاط.

## ملاحظة للميسر:

غالباً ما يثير هذا الموضوع ردود فعل قوية جداً. تذكر في عملية التيسير أننا لا نحاول إحراج الناس بسبب ما فعلوه في الماضي، بل نحاول مساعدتهم على تعلم القيام بعمل أفضل في المستقبل. ركّز على أن الوالدية الإيجابية هي الطريقة الأفضل للأطفال عاطفياً ونمائياً وأكثر فعالية في تحقيق الأهداف التي يريدها الآباء لأطفالهم.

هناك شيء آخر غالباً ما يطرحه الآباء وهو قولهم "لقد تعرضت للضرب/الصفع/الجلد عندما كنت طفلاً واتضح أنني بخير، أنا بخير!" يقدم الأخصائي النفسي الذي تمت مقابلته في هذه المقالة إجابة ممتازة على مايلي:

"لنكن واقعيين، معظم الأشخاص الذين تعرّضوا للضرب تعرّضوا للضرب وهم أطفال. وكما يحب الجميع إخباري أنه اتضح أنهم بخير بمن فيهم أنا. أعتقد أنني أصبحت بخير على الرغم من تعرضي للضرب.

السؤال هو: هل وازنت أشياء أخرى ذلك الضرب؟

لا أعتقد أننا نتعلم أن نكون أشخاصاً طبيين يهتمون بالآخرين من خلال الضرب.... [نحن نتعلم من والدينا] الذين يتحدثون إلينا عن قيم وأخلاق المشاركة مع الآخرين والتناوب والتفكير في مشاعر الآخرين.

نحن نعلم الآن أن الأطفال بحاجة إلى أن يكونوا في مقاعد السيارة مع ربط أحزمة الأمان. لكن أولئك الذين نشأوا في السبعينيات كانوا يستخدمون سيارات لم يكن فيها حتى أحزمة أمان. هل أعتقد أن والدي كانا والدين سيئين لعدم ربط حزام الأمان؟ لا، لأنه لم يفهم أحد مدى أهمية أحزمة الأمان لحماية الأطفال. هل أعتقد أنني "أصبحت بخير" لأنني لم أكن أربط حزام الأمان؟ لا - أعتقد أنني كنت محظوظاً ليس إلا. إنه نفس الشيء مع الضرب.

"اتضح أننا بخير على الرغم من تعرضنا للضرب، و ليس بسببه"

## الجزء ١: الترحيب و تسجيل الدخول (١٠ دقائق)

1

1. أشكر المشاركين على مجيئهم.
2. إسأل المجموعة الأسئلة التالية و أدعو بعض المتطوعين إلى مشاركة إجاباتهم:
  - كيف حالكم؟
  - هل حدث شيء جديد منذ انتهاء الجلسة السابقة؟
  - هل تحدثتم مع أحد بشأن المسائل التي تمّ نقاشها في المجموعة؟
3. إسأل عن واجب الاسبوع الماضي: «هل تمكّن أي منهم من استخدام مهارات التواصل الجديدة في التعامل مع عائلاتهم؟ و هل ناقشوا رؤياهم العائلية مع زوجاتهم و أطفالهم؟
4. بعد مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

## الجزء ٢: مهارات الوالدية الإيجابية – ٧٥ دقيقة

2

### القسم ١: المقدمة

1. اشرح للمشاركين «خلال الأسابيع القليلة الماضية، قمنا بتحسين فهمنا لكيفية التواصل بفعالية مع زوجاتنا وعائلاتنا. لقد تحدثنا أيضاً عن كيف أن الأب أكثر من مجرد كاسب عيش - الرجال آباء قادرين بنفس القدر على توفير بيئة آمنة عاطفياً ونمائياً حيث يمكن لأطفالهم أن يزدهرون وينمون فيها. تحدّثنا كثيراً الأسبوع الماضي عن كيفية توفير بيئة محبة ورعاية عندما يمرّ الشباب بتغيرات حياتهم في سن البلوغ وكيف يمكننا دعمهم.»
2. تابع بالقول «ومع ذلك، فإن التحديات لا مفر منها. سيواجه الآباء و الأمهات، وربما يواجهون بالفعل، تحديات عندما لا يفعل الأطفال دائماً ما يطلبه الوالدين، حتى عندما يمدحونهم..»

3. أطلب من المشاركين الحديث عن بعض أكبر التحديات التي واجهوها في جعل المراهقين يتصرفون بأدب. على سبيل المثال، «لا يبدو أن أطفالنا يستمعون إلى ما أقوله»؛ «قد يكون المراهقون متطلبين للغاية - فهم يريدون كل شيء»؛ أو «يبدو الشباب دائماً منشغلين بالتكنولوجيا»

4. أكد على أنه «لا يوجد أطفال سيئون»، بل فقط سلوكيات صعبة. الأطفال ليسوا سيئين بطبيعتهم، إنهم فقط يتصرفون بطرق غير لائقة أو صعبة، في كثير من الحالات لأنهم يعانون من أجل التواصل بطرق أكثر فعالية - هم تماماً كما كنا نتحدث عن كيف يمكننا كبالغين أن نعاني في التواصل بأفضل أو أكثر الطرق فعالية. وعندما نتحدث عن تأديب الأطفال من المهم أن نتذكر أن موقف معين للشباب يفعل شيئاً خاطئاً ويستجيب أحد الوالدين هو واحد بالمائة فقط مما نعتقد أنه عملية تأديب و تربية. يتعلق التأديب والتربية الفعالة بالبيئة التي نخلقها، والحوافز والموانع، والفرص، ودروس التدريس، وبالطبع الحب والموودة. إذا ركزنا فقط على اللحظة التي يعصي فيها الشاب، فسنفشل حتماً»

5. ناقش أيضاً أن الدور الذي غالباً ما يقع على عاتق الأب في الأسرة هو التأديب. اسأل: ما علاقة التأديب بتوقعات المجتمع من ناحية كونك رجلاً؟ على سبيل المثال، يُنظر إلى الآباء تقليدياً (وإن لم يكن لجميع العائلات) على أنهم من يطبقون القواعد ويخلقون إحساساً بالنظام والاحترام في الأسرة.

6. اسأل المشاركين: «ما هي الطرق الشائعة التي يؤدي بها الرجال أطفالهم، خاصة عندما يغضبون أو يشعرون بالإحباط؟ ماذا عن النساء؟ هل يعتمد هذا على ما إذا كان الطفل ولد أو بنت؟» ذكر أنه عندما يسيء الأطفال التصرف عادة ما يصرخ الوالدين أو يهددون أو حتى يضربون الأطفال والشباب. يمكن أن يتداخل هذا مع أهداف الوالدين على المدى الطويل.

7. أوضح أنه «هناك طرقاً أفضل وأكثر فعالية لتأديب الأطفال من الضرب أو الصفع أو الصراخ عليهم. هذه الأساليب ليست خاطئة فحسب، بل إنها تأتي بنتائج عكسية أيضاً. إن ضرب الطفل لا يعلمه التصرف اللائق، بل يعلمه ما يلي:

• نحن نتعامل مع الأشياء المهمة عن طريق الضرب.

• الضرب رد مقبول على الغضب.

• الأشخاص الذين يعتمدون عليهم لحمايتهم سيؤذونهم أحياناً.

• يجب أن يخافوا من والديهم بدلاً من الوثوق بهم للمساعدة والتعليم.

• منزلهم مكان غير آمن للتعلم والاستكشاف

حتى لو امتثل الأطفال، فإنهم يفعلون ذلك بدافع الخوف، وليس بدافع الاحترام أو الحب أو التفاهم. فكّر في شعورك كشخص بالغ إذا ضربك أحدهم. إننا حتماً نشعر بالإهانة. لا نشعر بالدافع لإرضاء الشخص الذي ضربنا و التعلم منه، إننا نشعر بالاستياء والخوف. لذلك سنتحدث اليوم عن «الوالدية الإيجابية»، خاصة للشباب المراهقين.

8. اسأل إذا كان هناك أي أسئلة. اطرح الأسئلة التالية على المشاركين:

• ما هي بعض طرق التواصل مع الشباب في هذا العمر عندما يسيئون التصرف؟

• عودةً بالتفكير بشأن جلستنا الماضية، ما هي بعض الدروس ذات الصلة التي تعلمناها (أي العنف، السلطة، الشرف، العواطف، الخ).

9. قل للمجموعة: «من المهم منع سوء التصرف من خلال وضع التوقعات و قواعد السلوك مسبقاً وتأكد من قدرتهم ومعرفتهم بما يطلبون منك القيام به»

## القسم ٢: لعب الأدوار

10. أخبرهم أنهم سيعدون مشهداً واقعياً للعب الأدوار بين شاب ووالده. الشاب يسيء التصرف، ويجب على الوالد استخدام تقنيات التأديب الإيجابية لمعالجة السلوك غير المرغوب فيه. و من أجل عمل لعب دورك، بعد قراءة السيناريو فكّر في ما يلي:

• ما هي بعض الأسباب المحتملة الأخرى التي قد يتصرف بها بهذه الطريقة (بناءً على العمر والنمو وما إلى ذلك)؟ تماماً كما ناقشنا سابقاً في مجموعتنا، نحن نعبر أحياناً عن سلوك أو عاطفة (مثل الغضب) على الرغم من أن ما نشعر به هو سلوك آخر (مثل الحزن أو الإحباط).

• هل هدفنا هنا هو معاقبة طفلي أو تعليمه حتى يتصرف بشكل أفضل في المستقبل؟ ما هو السلوك الإيجابي الذي أود أن أراه بدلاً من هذا السلوك السلبي؟

- ما هو الإجراء الذي يمكنني اتخاذه حالياً و في المستقبل إذا كنت أريد أن أرى السلوك الإيجابي أكثر و السلوك السلبي بشكل أقل.
- ما هو الإجراء الذي يمكنني اتخاذه والذي يتوافق مع إظهار الحب والمودة لطفلي؟

سيناريو ٢	سيناريو ١
لديك قاعدة مفادها أنه على طفلك المراهق العودة إلى المنزل كل يوم بعد المدرسة مباشرة. على الرغم من أنك لست في المنزل في ذلك الوقت إلا أنه اتبع هذه القاعدة دائماً. لكن ذات يوم، تم دعوته إلى منزل أحد الأصدقاء وقد قَبِل. لقد عدت إلى المنزل في وقت مبكر من ذلك اليوم واكتشفت أنه ليس هناك. أنت محموم بالقلق. عاد الطفل المراهق إلى المنزل بعد فترة وجيزة.	يقضي طفلك المراهق الكثير من الوقت في لعب ألعاب الفيديو. كل يوم يجب أن تتشاجر معه لحمله على إيقاف الألعاب وأداء واجباته المدرسية. أنت قلق من أنه أصبح يدمن على ألعاب الفيديو ويفقد الاهتمام بكل شيء آخر.
سيناريو ٤	سيناريو ٣
تجد رسالة قصيرة/ رسالة غرام على سرير طفلك/طفلتك المراهق(ة) من طالب من الجنس الآخر..	عادت طفلتك المراهقة من المدرسة في مزاج سيء للغاية. إنها لم ترغب التحدث إليك و كان لديها نبرة غاضبة في صوتها.

11. امنح المشاركين ١٠ دقائق للتخطيط للأدوار. بعد ١٠ دقائق اسأل المجموعة أن يعرضوا أدوارهم.

12. بعد تأدية الأدوار، افتح المناقشة باستخدام أسئلة المناقشة الجماعية:

- برأيك ما الذي يوصله التأديب العنيف إلى الشاب/ة عن نفسه/ا؟ كيف يجعلهم يشعرون؟
- بالنسبة للأدوار التي تم تأديتها، ما هي الأشكال الأخرى أو الإضافية للتأديب الإيجابي التي كان يمكن استخدامها؟
- هل هناك أي صلة بين الطريقة التي نشأ عليها الآباء والأمهات والطرق التي يربون بها أطفالهم و تأديبهم أو معاقبتهم؟
- ما هي التقنية التي ستكون أسهل للاستخدام مع أطفالك؟ لماذا؟
- ما هي التقنية التي سيكون من الصعب استخدامها؟ لماذا؟ ما الذي يمكنك فعله لتسهيل استخدامها؟
- ما هي العقوبات التي قد تواجهها في استخدام تقنيات الأبوة والأمومة الإيجابية هذه؟
- ما هي الطرق الأخرى لتأديب الأطفال التي لا تتضمن الضرب أو الصفع أو الصراخ ومساعدتك على تحقيق أهدافك طويلة المدى لطفلك؟
- ما هي الطرق التي يمكننا من خلالها الإقرار على السلوك الإيجابي للأطفال؟
- كيف يساعد «الحنان» مثل إظهار المودة الجسدية مثل العناق أو قول «أحبك» لولدك على تعزيز السلوك الجيد؟
- هل تعتقد أنك ستستخدم أيًا من هذه التقنيات في عائلتك؟
- من أيضاً في منزلك يحتاج إلى المشاركة في استخدام تقنيات الأبوة والأمومة الإيجابية؟

13. **اقرأ الرسائل الرئيسية:**

- «إن تقنيات الوالدية الإيجابية ليست شائعة في العديد من المنازل. قد يكون من الصعب تعلّمها وأحياناً لا يبدو أنها تعمل على تهدئة الطفل بنفس سرعة الضرب أو الصفع أو الصراخ.»
- «لكن هذه التقنيات العدوانية تخلق الخوف وتضر بنمو الطفل. إنها تتدخل في أهدافنا طويلة المدى للأطفال. إن الأبوة والأمومة الإيجابية لا تتعلق بالتساهل مع الأطفال أو السماح لهم بالإفلات عند التصرف بالسلوك الشقي إنما يتعلق الأمر باستخدام تقنيات أكثر صحة للأطفال وأكثر فعالية على المدى الطويل.»

- «الوالدية الإيجابية تعني أننا سنعلم القيم التي نريد أن يتعلمها الطفل.»
- «يجب أن يتحلّى الآباء بالصبر لأن نتائج الوالدية الإيجابية قد تستغرق وقتاً. ضع في اعتبارك أنك تلعب لعبة طويلة الأمد؛ إنه أمر لطيف أن يكون سلوك طفلك صحيح اليوم، ولكن الأهم من ذلك هو جعل الطفل يكبر ليصبح بالغاً سليماً وذكياً وناضجاً و في مأمن من التصرف السيء. أنت تربي أطفالك من أجل المستقبل، لذا حاول الحفاظ على المنظور طويل المدى.»
- «هناك موارد إضافية حول الأبوة والأمومة الإيجابية في يوميات المشارك.»

### 3

## الجزء ٣: الالتزام الأسبوعي (٥ دقائق)

1. اشرح الالتزام الأسبوعي: «بناءً على مناقشتنا اليوم، جرّب بعض أشكال الأبوة والأمومة الإيجابية والتأديب الإيجابي مع أطفالك. ناقش ما تعلمته اليوم مع زوجتك حتى تتفقان وقوموا بتطبيق الأبوة والأمومة الإيجابية بشكل أكثر فعالية.»

### 4

## الجزء ٤: الختام و تسجيل الخروج (٥ دقائق)

1. أشكر جميع المشاركين على مشاركتهم اليوم.
2. اسأل المجموعة:
  - ما رأيكم في ما ناقشناه اليوم؟
  - هل لديكم أي أسئلة حول الجلسة أو أشياء تودّون إضافتها؟
3. بعد الانتهاء من الأسئلة والتعليقات الأخرى، أعرب عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة و شجّع المشاركين على المشاركة في اللقاءات المقبلة.
4. ٤. قم بتذكير المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على ما يقال خلال جلسات المجموعة داخل المجموعة.
5. ٥. أكّد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.

# الجلسة العاشرة

## المضي قدماً سويةً



## الأهداف



- التفكير في التغييرات الإيجابية التي أحدثها المشاركون في حياتهم وعلاقاتهم و الشعور بتقديرها، وكيف تفيدهم هذه التغييرات و تفيد عائلاتهم و زوجاتهم.
- إعداد خطط عمل الأسرة حتى يتمكن المشاركون من الحفاظ على التغييرات الإيجابية التي أجروها وتعزيزها.

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان
- ٤-٥ بطاقات على الأقل لكل مشارك
- استمارات الاختبار النهائي
- أقلام رصاص أو جاف لجميع المشاركين
- شهادات الإكمال.

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول – ١٠ دقائق
  2. وضع خطط عمل العائلة – ٤٥ دقيقة
  3. الإحتفاء بالتغيير – ٣٠ دقيقة
  4. الإختبار النهائي – ٢٠ دقيقة
  5. الختام و الإختبار النهائي و تسجيل الخروج – ٥ دقائق.
- كامل زمن الجلسة: ١١٠ دقائق.

## التحضير



- خذ بضع دقائق للتفكير في تجربتك في تيسير هذه المجموعة، فكر في الأشياء التي تعلمتها و الأشياء التي استمعت بها و الدرس الذي ستأخذه معك من هذه التجربة. أكتب بعض الملاحظات في الأسفل و كن مستعداً للحديث عنها مع المجموعة. سوف يفتدون من تجربتك و يساعدهم في تعزيز فكرة أن الميسر و المشاركين يتعلمون بنفس المستوى.
- ملاحظة بشأن مستوى الأمية و التعليم: يتطلب هذا النشاط المقدرة على الكتابة لذا كن متنبهاً إلى مستوى التعليم عند المشاركين. إذا شعرت بأنه سيعاني مشارك أو أكثر من هذا الجانب حينئذ قم بإيجاد طرق بديلة لكي يتمكنوا من إكمال النشاط.

## الجزء ١: الترحيب و تسجيل الدخول (١٠ دقائق)

١. أشكر جميع المشاركين على حضورهم.

٢. بيّن للمشاركين بأن جلسة اليوم هي الأخيرة لهم كمجموعة. أخبرهم في بضع كلمات ماذا كانت تعني هذه المجموعة بالنسبة إليك و ما تعلمته من الآباء الآخرين.

أكتب بعض الملاحظات هنا بشأن ما تريد أن تقوله حول مقدار ما تعنيه هذه المجموعة بالنسبة لك وما تعلمته من المشاركين.

---



---



---



---



---



---

٣. أطلب من المجموعة مشاركة شيء واحد تعلموه خلال الجلسة الماضية وما إذا كانوا قادرين على القيام بالالتزام الأسبوعي من الأسبوع الماضي.

٤. بعد مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

## الجزء ٢: وضع خطط عمل العائلة – ٤٥ دقيقة

١. أوضح للمجموعة أنه في هذا النشاط ستتاح للمشاركين فرصة وضع خطة عمل للتغييرات الإيجابية التي يرغبون في إجرائها وأي خطط لديهم للمستقبل.

٢. أخبر المجموعة: «لقد حققتم جميعاً الكثير من النمو والتغيير على الصعيد الشخصي خلال الجلسات الـ ١٢ الماضية. وكما ناقشنا من قبل، فإن التغيير عملية تدريبية. من المهم التفكير في التغييرات التي أجريناها - من حيث خلفيتنا - و أين نود أن نكون في المستقبل. حتى بعد انتهاء هذه المجموعة، يمكنكم الاستمرار في إجراء تغييرات إيجابية من شأنها تحسين حياتكم وعلاقاتكم بطرق تفيد أنفسكم وزوجاتكم وأطفالكم ومجتمعكم.»

٣. أطلب من الجميع إغلاق أعينهم والتفكير مرة أخرى في الجلسة السابقة حيث وضعوا رؤية عائلية والرجوع إلى تلك الخطط:

• «تذكر الرؤية التي تخيلتها لعائلتك والأهداف طويلة المدى التي حددتها. تذكر الأشياء التي كنت تأمل في تحقيقها خلال خمس سنوات. الأشياء التي كنت تأملها لنفسك وعلاقاتك مع زوجتك وأطفالك. فكر في الرؤية التي كانت لديك من أجل عائلتك.»

• «ما الذي تحتاجه للحفاظ على التغييرات الإيجابية التي قمت بها بالفعل؟ ما هي إلتزاماتك تجاه زوجتك وأطفالك؟ و استناداً على التغييرات التي أجريتها ما هي التغييرات الأخرى التي تنوي إجرائها، أو ما هي الإجراءات التي تنوي اتخاذها لتحقيق تلك الرؤية؟»

٤. أطلب من الجميع فتح أعينهم، ولكن مع إبقاء هذه الرؤية في أذهانهم. أعطي المشاركين ٤-٥ بطاقات ملاحظات وأطلب منهم كتابة إجراء واحد يمكنهم القيام به في الأشهر ٦ القادمة لتحريكهم نحو تحقيق هذه الرؤية. (اختياري: إذا كنت ترغب في جعل هذا النشاط أكثر فنية، فيمكنك إحضار مستلزمات فنية وإنشاء مشروع فني لعرض التزاماتهم بالعمل بدلاً من ذلك).

٥. بعد انتهاء الجميع، دعهم يتجولون في الدائرة ويشاركون ما لا يقل عن ١-٢ من الإجراءات التي سيتخذونها خلال الأشهر ٦ المقبلة. لاحظ أيضاً أنه يجب على المشاركين التفكير في الطرق التي يمكن لأعضاء المجموعة الآخرين مساعدتهم ودعمهم في إجراء تغييرات إيجابية.

6. بعد أن تتاح الفرصة للجميع للتحدث بشكل صريح افتح باب المناقشة باستخدام أسئلة النقاش الجماعية أدناه:
- ما الذي يثير اهتمامك بشأن هذه الإجراءات التي تقوم بها للمساعدة في تحقيق رؤيتك لعائلتك؟
  - هل لديك أي مخاوف أو مشاغل بشأن المضي قدماً في هذه التغييرات؟
  - كيف يمكن للمشاركين في هذه المجموعة مساعدة بعضهم البعض على تنفيذ التغييرات الإيجابية التي قمت بها والحفاظ عليها بنجاح؟
7. أشكر المشاركين على تبادل خبراتهم وأفكارهم. أغلق النشاط من خلال مشاركة الرسالة الرئيسية:
8. «يجب أن تفتخروا جميعاً بالتغييرات الإيجابية التي أجرينموها في حياتكم. إن تحديد أهدافنا والتغييرات التي نحتاج إلى إجرائها لتحقيق تلك الأهداف هي خطوة مهمة في تحقيق رؤيتنا من أجل أنفسنا وعائلتنا. إن الأشياء التي تعلمتوها في هذه المجموعة والأشخاص الذين قابلتوهم هنا ستدعمكم في الاستمرار في إجراء تغييرات إيجابية ستفيدكم وأنتم وزوجاتكم وعائلاتكم.»

### الجزء 3: الإحتفاء بالتغيير (٢٠ دقيقة)

1. أوضح أنه في هذا النشاط سيفكر المشاركون في مدى استفادتهم من الجلسات الجماعية وبعض التغييرات الإيجابية التي أحدثتها في حياتهم و كيف أثرت في علاقاتهم و كذلك تأثيرها على رفاه عائلاتهم.
2. أخبر المجموعة: «خلال الجلسات العشرة الماضية تعلمنا جميعاً من بعضنا البعض و تطورنا من نواح كثيرة. لقد تعهّد جميعكم بالالتزام بإجراء تغييرات إيجابية في حياتكم و علاقاتكم بما في ذلك العمل سوية لتحسين الوضع في منازلكم نحو الأفضل. لكن التغيير عملية تدريجية، ولا تحدث بين عشية وضحاها. ومن المهم أن نأخذ وقتاً كافياً لتقدير التغييرات التي أجريناها وأن نلتزم بمواصلة عملية التغيير الإيجابي هذه.»
3. أوضح أنه سيتاح لكل شخص الفرصة للحديث عن تأثير جلسات المجموعة على نفسه وعائلته وعلاقاته. يمكنهم التحدث عن كيف ساعدتهم المجموعة على النمو كشخص، والعمل معاً بشكل أفضل وإجراء تغييرات في عائلاتهم.
4. اسأل من يرغب في التطوع للحديث أولاً. أوضح أنه سيتاح الوقت الكافي لكل من يرغب في المشاركة. بإمكانهم أن يقرروا ما يرغبون الحديث عنه و قد تتضمن أشياء مثل:
- ما هي التغييرات الشخصية التي أجريتها في حياتك؟
  - كيف شاركت عائلتك ومجتمعك في هذا التغيير؟
  - ما هي الإيجابيات و الفوائد التي جنيتها من هذه التغييرات؟
  - ما هي التغييرات التي تخطط لإجرائها في المستقبل لدعم نمو و تطور زوجتك و أولادك وأسرتك؟
  - ما هو الشيء الذي استمتعت به في هذه المجموعة؟
5. أطلب من أول شخص يريد المشاركة ليأتي إلى الأمام ويقف للتحدث. عندما ينتهي، قدّم له شهادة الإنجاز.
6. أطلب متطوعاً آخر واستمر حتى يتاح للجميع الوقت للقيام بذلك ويحصل الجميع على شهادة الإنجاز.
7. بعد أن يشارك الجميع قصصهم، اسأل عما إذا كان أي من المشاركين يرغب في تقديم ملاحظات لأولئك الذين شاركوا قصصهم. يجب أن تكون هذه كلمات تشجيع ودعم.
8. بعد تقديم الملاحظات أشكر الجميع على المشاركة وهنا الجميع على التغييرات والخطوات المهمة التي اتخذوها في حياتهم. أشكر المشاركين على تبادل خبراتهم وأفكارهم. أغلق النشاط من خلال قول الرسالة الرئيسية: «هذه ليست سوى بداية لعملية التغيير. يمكننا جميعاً الالتزام بالمشاركة والاهتمام و أن نكون أزواج داعمين نعيش في علاقات عادلة و نتقاسم السلطة و اتخاذ القرار. عندما يعمل الرجال والنساء جنباً إلى جنب، يمكنهم ضمان رفاه عائلاتهم بشكل أفضل وتحقيق الأهداف المشتركة للأسرة. من خلال العمل معاً، يمكن للرجل والمرأة تحقيق عائلات سعيدة وناجحة ومنتجة اقتصادياً. ويمكن مواصلة هذا التغيير وتوسيع نطاقه من خلال دعم والتزام جميع الحاضرين هنا اليوم. أشجعكم جميعاً على الاستمرار في دعم بعضكم البعض وطلب الدعم من عائلاتكم ومجتمعكم في سبيل إحداث التغيير الإيجابي.»

4

## الجزء ٤: الإختبار النهائي (٢٠ دقيقة)

9. قم بتوزيع استبيانات الإختبار النهائي و امنح الوقت الكافي للمشاركين لإكماله.
10. قم باستلام الاستبيانات التي تم استكمالها.

5

## الجزء ٥: الختام و تسجيل الخروج (٥ دقائق)

1. أشكر جميع المشاركين على مشاركتهم في هذه المجموعة خلال الأسابيع الأخيرة الماضية. شجّعهم على الاستمرار في التعلّم و الاستماع وممارسة المهارات الجديدة.
2. شجع المجموعة على تبادل أرقام موبايلاتهم إن رغبوا، إذا لم يكونوا قد فعلوا ذلك بعد، من أجل الاستمرار في التواصل بعد إنهاء الجلسات. اقترح تشكيل مجموعة واتس آب لكي يتمكنوا من النقاش على الموبايل.
3. أنهى المجموعة بكلمة ختام أخيرة.
4. ملاحظة للميسر: يمكن أن تقام حفلة التخرج في لقاء منفصل حيث يتم دعوة العائلات وأفراد المجتمع المحيطين.

**الملحق أ: نماذج الفاصل المنشط و كسر حاجز الصمت.**

ها، ها

ابدأ بترتيب اللاعبين في دائرة. أخبر اللاعبين أن يبقوا هادئين و جديين قدر الإمكان أثناء اللعبة. اختر لاعب واحد لبدء اللعبة قائلًا، «ها» مرة واحدة. فيقول اللاعب التالي «ها» مرتين. و بإتباع هذا النمط يقول اللاعب الذي يليه «ها» ثلاثة مرات. و أثناء اللعبة أخرج أي لاعب يضحك أو يحدث ضجيجاً في غير دوره. أما اللاعب الذي يحافظ على هدوءه هو الفائز.

### انطلق في الحركة

أطلب من أفراد المجموعة الوقوف. أطلب منهم هز ذراعهم اليمنى، ثم ذراعهم اليسرى، ثم ساقهم اليمنى ثم ساقهم اليسرى. الآن، أخبر المشاركين أنك ستعد إلى ١٠ أثناء هز كل طرف، أي سوف يهزون ذراعهم اليمنى ١٠ مرات، ثم ذراعهم اليسرى ١٠ مرات، تليها ساقهم اليمنى ١٠ مرات، وساقهم اليسرى ١٠ مرات - يمكنك العد بصوت عالٍ لكل طرف من أطرافهم (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠)! بمجرد أن يهزّ المشاركون كل طرف ١٠ مرات، أعد النمط مرة أخرى، ولكن هذه المرة

باستخدام اليد الأخرى. أخبر المشاركين أن الهدف من اللعبة هو عدم التشابك دون التخلي عن أيدي بعضهم. يمكن للمشاركين إنشاء دائرة مفتوحة كبيرة من خلال التسلق والزحف والتلويح، أو بإمكانهم في بعض الأحيان عمل دائرتين غير متصلتين. أما إذا كانوا عالقين تماماً عندها يمكنك إخبارهم أنه باستطاعتهم فتح حلقة واحدة ثم إعادة الاتصال بمجرد أن يستدير هذا الشخص، ومعرفة ما إذا كان ذلك أفضل. (ملاحظة: هذا الفاصل المنشط ممتع ويخلق رابطة جسدية لطيفة بين المشاركين. كما أنه ينقل بمهارة أفكار العمل معاً لإنجاز مهمة ما..

### الجبل الجليدي المتقلص

ضع بطانية أو عدة جرائد على الأرض. أطلب من المجموعة الوقوف فوقها. ثم دعهم يتخيّلون أن هذا جبل جليدي يذوب ويقلّ حجمه بمقدار النصف كل شهر. هدفهم هو معرفة المدة التي يمكنهم جميعاً البقاء فوقها. أطلب منهم النزول وطبّيّ البطانية إلى نصفين أو إزالة نصف الورق. قلل المساحة بمقدار النصف في كل مرة وشاهد كيف يمكنهم إيجاد طرق لدعم بعضهم البعض للسماح للجميع بالبقاء فوق تلك المساحة.

عدّ إلى 9 فقط. استمر مع العد إلى 8، ثم 7، ثم 6، ثم 5 وهكذا حتى يهز المشاركون كل طرف مرة واحدة فقط. و لجعل الفاصل المنشط أكثر حماساً يمكنك العد بشكل أسرع وأسرع مع تقدمك في العد.

### الدوس بالقدم

أطلب من الجميع الوقوف في دائرة. علّمهم نمط الدوس والتصفيق بثلاثة عدّات وقم بذلك معاً. (على سبيل المثال: stomp-stomp-clap, stomp-stomp-clap). ثم قم بتعليمهم النمط بأربعة عدّات (stomp-stomp-stomp-stomp-clap, stomp-stomp-clap). قسّم المشاركين إلى مجموعتين. دع مجموعة واحدة تعمل النمط الأول والمجموعة الثانية تعمل النمط الثاني. إذا كان هناك المزيد من الوقت، يمكنك جعل الأفراد عمل أنماطهم الخاصة للمجموعة لتقليدها.

### الساباكييتي

دع المجموعة تقوم بتشكيل دائرة ضيقة مع وضع الجميع أيديهم في المركز. أخبر المجموعة أنه على الجميع أن يمسك بيد واحدة يد شخص آخر. ثم يمسك كل منهم بيد شخص مختلف

## الملحق ب: المزيد من نشاطات اليقظة

### نشاط اليقظة: إجراء مسح كامل للجسم

#### لا تلزم أي مواد

خذ عدة أنفاس طويلة وبطيئة وعميقة. تنفّس الشهيق بالكامل والزفير ببطء. تنفّس من خلال أنفك وأخرج الهواء من خلال أنفك أو فمك. أشعر بمعدتك تتوسع أثناء الشهيق وتسترخي أثناء الزفير.

أخبر المشاركين أنك ستجري معهم نشاط اليقظة الذي يدعى إجراء مسح كامل للجسم. سوف تجعل المشاركين يغمضون أعينهم خلال هذا النشاط حيث سيكون باستطاعتهم قضاء بعض الوقت والانتباه إلى ما يشعر به أجسامهم. اقرأ النص:

ابدأ بالتخلص من الأصوات من حولك. ابدأ بتحويل انتباهك من الخارج إلى داخلك. إذا كنت مشتتاً بسبب الأصوات في الغرفة فما عليك سوى ملاحظة ذلك وإعادة تركيزك إلى تنفسك.

ابدأ بالجلوس بوضعية مريحة. اجلس على كرسي مع جعل ظهرك مستقيماً وليس متيبساً وضع قدميك على الأرض. يمكنك أيضاً القيام بهذا التمرين واقفاً أو إذا كنت تفضّل الاستلقاء ودعم رأسك على الأرض يمكنك فعل ذلك. باستطاعتك وضع يداك بلطف في حضنك أو أن تريحها بجانبك. أغلق عينيك أو أبقها مفتوحتين بالنظر الخفيف إلى نقطة محددة.

أفكار أو قصص تدور في هذه المنطقة. قد تشعر بالتخلص من التوتر عندما تتنفس.

وفي التنفس التالي، حوّل تركيزك ووجه انتباهك إلى فروة الرأس والرأس والوجه. لاحظ كل الأحاسيس التي تدور هناك. لاحظ حركة الهواء وأنت تتنفس داخل أو خارج فتحات الأنف أو الفم. قد تلاحظ تخفيف أي توتر قد تحمله أثناء الزفير.

والآن دع اهتمامك يتوسع ليشمل الجسم بأكمله. ركّز وعيك في الجزء العلوي من رأسك إلى أسفل أصابع قدميك. أشعر إيقاع التنفس اللطيف أثناء حركته عبر الجسم. عندما تقترب من نهاية هذا التمرين خذ نفساً كاملاً وعميقاً، مع امتصاص كامل الطاقة المستوحاة من هذا التمرين. اشهق الزفير بالكامل. وعندما تكون جاهزاً افتح عينيك وأعد انتباهك إلى اللحظة الحالية.

عندما تصبح متيقظاً ومستيقظاً تماماً فكّر في تحديد نية أن ممارسة تمارين بناء الوعي هذه ستفيد كل شخص تتواصل معه اليوم.

نص كتبه شيلياغ ميرجين، دكتوراه، UW Cultivating Well-Being: A لـ Neuroscientific Approach

## نشاط اليقظة: لعبة الاستماع إلى الضربات

### لا تلزم أي مواد

1. أخبر المشاركين أنك ستجري معهم نشاط اليقظة الذي يسمى لعبة الاستماع للضربات. ستركز خلال هذا التمرين على الأصوات التي ستصدرها كمجموعة.
2. دع المشاركين يقومون بتشكيل دائرة.
3. دع الشخص الأول يقوم بإصدار صوتاً يمكن أن يكون ضرباً أو إيقاعاً («boom» و«swish» و«bang» و«uhh» أو شيء كهذا).
4. دع الشخص التالي يكرر نفس الصوت ويضيف إيقاعاً خاصاً به.
5. وهكذا أكمل بحيث يتحرك هذا النمط عبر المجموعة مع إضافة كل شخص صوتاً بعد تكرار الأصوات السابقة.

## نشاط اليقظة: الاستماع الفعّال

### المواد اللازمة: تلفون/ مكبرات صوت و أغنية/ موسيقى

6. أخبر المشاركين أنك ستجري معهم نشاط اليقظة الذي يسمى الاستماع الفعّال. سوف يركزون خلال هذا التمرين بشكل كامل على أغنية واحدة.
7. اختر أغنية و جهّزها للتشغيل على الهاتف أو مكبرات الصوت.

الآن ألفت انتباهك ببطء إلى قدميك. ابدأ بمراقبة الاحساسات في قدميك. قد ترغب في تحريك أصابع قدميك قليلاً والشعور بأصابع قدميك تضرب جواربك أو حذائك. فقط انتبه بدون تفكير. قد تتخيل إرسال أنفاسك إلى قدميك، كما لو أن التنفس ينتقل عبر الأنف إلى الرئتين عبر البطن وصولاً إلى قدميك. ثم الرجوع مرة أخرى من خلال أنفك ورئتيك. قد لا تشعر بأي شيء على الإطلاق. لا بأس بذلك أيضاً. فقط اسمح لنفسك أن تشعر بالإحساس بعدم الشعور بأي شيء.

عندما تكون جاهزاً، اترك قدميك تذوب في ذهنك وحرك انتباهك إلى الكاحلين والساقين والركبتين والخصيتين. لاحظ الأحاسيس التي تمر بها في جميع أنحاء ساقيك. تنفّس الشهيقي و الزفير من خلال الساقين. إذا بدأ عقلك في التشتت أثناء هذا التمرين، فلاحظ ذلك بلطف دون تفكير وأعد عقلك إلى ملاحظة الأحاسيس في ساقيك. إذا لاحظت أي انزعاج أو ألم أو تصلب، فلا تفكر في ذلك. فقط لاحظ ذلك ببساطة. لاحظ كيف ترتفع كل الأحاسيس وتخفض وتتحوّل وتتغير لحظة بلحظة. لاحظ كيف أنه لا يوجد إحساس دائم. فقط راقب و اسمح للأحاسيس أن تبقى في هذه اللحظة تماماً كما هي. تنفس الشهيقي و الزفير من رجليك.

ثم في التنفس التالي، دع ساقيك تذوبان في عقلك. وانتقل إلى الأحاسيس في أسفل الظهر و منطقة الحوض دعها تلين وتطلق بينما تتنفس الشهيقي و الزفير. حرك انتباهك ببطء إلى منتصف ظهرك وأعلى ظهرك. كن متنبهاً للأحاسيس هنا. قد تدرك الأحاسيس في عضلاتك أو درجة حرارتك أو نقاط تلامس جسدك مع الأثاث. قد تتخلى عن التوتر الذي تحمله بداخلك مع كل شهقة زفير. ثم حوّل تركيزك برفق شديد نحو معدتك وجميع الأعضاء الداخلية هنا. ربما تلاحظ الشعور بالملابس التي ترتديها أو عملية الهضم أو ارتفاع البطن أو نزوله مع كل تنفس. إذا لاحظت الأفكار الناشئة في هذه المنطقة دعها تتلاشى بلطف وعد إلى ملاحظة أحاسيسك. بينما تستمر في التنفس، انقل وعيك إلى منطقة الصدر والقلب ولاحظ دقات قلبك فقط. لاحظ كيف يرتفع الصدر أثناء الشهيقي وكيف ينخفض الصدر أثناء الزفير. تخلى عن أي أفكار قد تنشأ. في التنفس التالي، حوّل التركيز إلى يديك وأطراف أصابعك. أنظر إلى ما إذا كان بإمكانك توجيه تنفسك داخل وخارج هذه المنطقة كما لو كنت تتنفس داخل وخارج يديك. إذا تشتت عقلك أعده بلطف إلى الأحاسيس في يديك.

وبعد ذلك، في التنفس التالي، قم بتحويل التركيز و نقل وعيك بين ذراعيك. لاحظ الأحاسيس أو نقص الأحاسيس التي قد تحدث هناك. قد تلاحظ بعض الاختلاف بين الذراع اليسرى والذراع اليمنى - لا داعي للحكم على هذا. ، قد تلاحظ خفة في الذراع و خروج التوتر أثناء الزفير. استمر في التنفس وحوّل التركيز إلى منطقة الرقبة والكتف والطلق. غالباً ما يكون لدينا في هذه المنطقة توتر. ابق مع الأحاسيس هنا. قد تشعر بضيق أو صلابة أو تشنج. قد تلاحظ تحرك الكتفين مع التنفس. تخلص من أي

8. أطلب من المشاركين إغلاق أعينهم والاستماع عن كثب إلى الموسيقى.

9. أوضح أنه يجب عليهم اتباع كلمات الأغنية، أو ملاحظة الآلات المختلفة، أو أخذ الأغنية كتجربة كاملة. إذا كانوا قد استمعوا إلى الأغنية من قبل فيمكنهم الاستماع إلى شيء لم يلاحظوه من قبل. ما هي الأصوات والكلمات الجديدة التي يمكنكم سماعها؟ ماذا يحاولون إخبارك؟

10. شغل الموسيقى.

## نشاط اليقظة: الحواس

### المواد اللازمة: شمعة لكل مشارك

1. أخبر المشاركين أنك ستجري معهم نشاط اليقظة الذي يسمى الحواس. ستعطي كل مشارك في هذا النشاط حبة زبيب واحدة (أو حلوى) وتوجه حواسهم في حين يصبون تركيزهم على الغرض المُعطى لهم.

1. أعط المشاركين حبة زبيب (أو حلوى).

1. اقرأ النص:

**المسك:** أولاً، خذ حبة زبيب و أمسكها في راحة يدك أو بين اصبعي الإبهام و السبابة.

[إذا كانت الحلوى مغلقة) السمع: قم بفتح الغلاف و استمع إلى صوت إزالته بعناية. حاول قطع جميع الأصوات الأخرى المسموعة في الغرفة]

**النظر:** خذ الوقت الكافي للتركيز عليه، حدّق في حبة الزبيب بكل انتباه و عناية- تصوّر أنك وقعت للتوّ من كوكب المريخ و بأنتك لم ترى مثل هذا الشيء من قبل في حياتك. دع عينيك تستكشف كل جزء منها، فتدّص النقاط البارزة حيث يشعّ النور

النص مقتبس من: [https://ggia.berkeley.edu/practice/raisin\\_meditation](https://ggia.berkeley.edu/practice/raisin_meditation)

# الملحق ج: تيسير المجموعات المختلطة

## ديناميكيات المشاركة

لا توجد مشاركة للنساء كمشاركات في هذا المنهج المعدّل. و لكن اعتماداً على السياق، يمكن أن يشمل التكرار المستقبلي لهذا المنهج مجموعة مختلطة تضم الزوجات أيضاً - لا سيما في الجلسات ٣ و ٦ و ١٠ و ١١ و ١٢. وستكون هذه الجلسات المختلطة مصممة لإشراك المشاركين في التفكير النقدي ولتعزيز الحوار بين الرجال والنساء وبين الآباء وأطفالهم. وقد تتطلب بعض الأنشطة مشاركة الرجال والنساء في مناقشات جماعية منفصلة. يتم ذلك للتأكد من أن الرجال والنساء على حد سواء يشعرون بالراحة للتعبير عن أفكارهم وآرائهم، لا سيما بشأن المسائل التي قد تكون حساسة للمناقشة أمام أزواجهم وزوجاتهم. قد يبدأ الرجال والنساء في الشعور براحة أكبر في التواصل مع بعضهم البعض من خلال هذه الأنشطة.

المضيء و الأجوفة الداكنة و الشايا و التعدادات و كل التفاوتات و السمات الفريدة.

**اللمس:** ألقب حبة الزبيب بين أصابعك مستكشفاً قوامها و ملمسها. يمكنك فعل ذلك بغمض عينيك إذا كان ذلك يعزز من حاسة اللمس.

**الشم:** أمسك حبة الزبيب بالقرب من أنفك. قم بشمّ أي رائحة أو عبق يفوح منها مع كل حركة شهيق. و أثناء فعل ذلك لاحظ أي شيء يثير الاهتمام في فمك أو معدتك.

**الوضع:** الآن ارفع الزبيب ببطء إلى شفطيك، ولاحظ كيف تعرف يدك وذراعك كيف وأين تضعه بالضبط. ضع الزبيب في فمك برفق؛ دون مضغ، مع ملاحظة كيف يدخل فمك في المقام الأول. اقض بضع لحظات في التركيز على أحاسيس وجوده في فمك واستكشافه بلسانك.

**الذوق:** استعد لمضغ الزبيب عندما تكون جاهزاً، ولاحظ كيف وأين يجب أن يكون المضغ. بعد ذلك، و بوعي شديد، خذ عضة واحدة أو اثنتين ولاحظ ما يحدث في أعقابها و اختبر موجات الذوق التي تنبعث منها وأنت تواصل المضغ. لا تبلعها بعد، لاحظ الأحاسيس المجردة للذوق والملمس في فمك وكيف يمكن أن تتغير بمرور الوقت، لحظة بلحظة. انتبه أيضاً إلى أي تغييرات في الشيء نفسه.

**البلع:** عندما تشعر بالاستعداد لابتلاع الزبيب، تعرّف على ما إذا كان بإمكانك أولاً اكتشاف نية البلع عند ظهوره، بحيث يتم تجربة ذلك بوعي قبل ابتلاع الزبيب بالفعل.

**المتابعة:** أخيراً، تعرّف على ما إذا كان بإمكانك الشعور بما تبقى من الزبيب يتحرك للأسفل إلى معدتك، واستشعر كيف يشعر جسمك ككل بعد إنهاء هذا التمرين.

في الجلسات المختلطة من الشباب و الرجال البالغين قد تشاهد ممارسة مدى من ديناميكيات السلطة خاصة من جانب الرجال المتقدمين بالعمر بما فيها العديد من تلك الأشياء التي نحاول تغييرها بشكل إيجابي من خلال هذا المنهج! ها هنا بعض النصائح التي قد تكون مفيدة:

• كن حذراً بشأن ديناميكيات السلطة في العائلة وتلك القائمة بين الأنواع الاجتماعية المختلفة. قد يكون الآباء معتادين على الحديث بالنيابة عن أولادهم. لكننا نحرض في مجموعتنا أن يكون بمقدور الجميع التكم بحرية. إذا حاول الآباء أو الشباب الحديث بالنيابة عن النساء أو البنات

بقواعد المجموعة حيث يجب أن يتحدث شخص واحد فقط في كل مرة.

• بحسب تواجد الأشخاص في الغرفة قد يكون المشاركون أقل استعداداً للحديث علانية. على سبيل المثال، قد تشعر النساء أقل راحة في التحدث بحرية أمام أزواجهن أو قد يكون الشباب أقل راحة في التحدث بحرية أمام آبائهم و أمهاتهم. عندما تكون هذه المجموعات معاً، لا تضغط على الأفراد للمشاركة ولكن يمكنك منحهم وقتاً إضافياً للتفكير في إجاباتهم على الأسئلة، أو لتدوين إجاباتهم والتفكير فيها دون توقع مشاركة هذه الإجابات. لا تتردد في تعديل نهجك في تلك الأنشطة بناءً على كيفية استجابة المشاركين. وثمة طريقة أخرى لمعالجة هذا الأمر عند الاقتضاء و التي تتمثل في تقسيم المشاركين إلى مجموعات عائلية للمناقشة. قد تكون النساء و الأطفال أقل راحة في التحدث عن أزواجهن أو والديهم أمام المجموعة الكبيرة ولكنهم قد يكونون قادرين على التحدث بصراحة عندما يتحدثون فقط مع أفراد الأسرة، أو حتى في مجموعة صغيرة مع عائلة أخرى.

أو قاطعوا حديث بعضهم البعض أشكرهم بلطف لحماسهم لكن قل أننا في المجموعة نحرص أن يتكلم الجميع عن قصصهم. بإمكانك أيضاً تذكير الجميع باتفاقيات المجموعة حول استخدام عبارة «أنا» و التي يجب أن يتحدث بها كل مشارك عند الكلام عن معلوماته وخبراته و عدم التحدث بالنيابة عن الآخرين. كما أنه مطلوب منك بصفتك الميسر أن تكون قدوة و تظهر مثالاً للاستماع إلى النساء و البنات عندما يتحدثون. أنظر في عيونهم و استمع بانتباه لما يقولونه. إذا كنت تنظر لمكان آخر أو كنت مشتت الانتباه فهذا يعطي إشارة للشباب و الرجال بأن آراء النساء هي أقل أهمية.

• أولي اهتماماً خاصاً للمقاطعات والمحدثات الجانبية. بشكل عام، من المرجح أن يقاطع الرجال والشباب النساء والفتيات أكثر من حدوث العكس. عندما يقاطع الرجال والأولاد، تدخّل وأطلب منهم الانتظار بلطافة، ثم أعد انتباهك إلى الشخص الذي كان يتحدث أولاً. وينطبق هذا أيضاً عندما يقاطع الرجال والفتيان غيرهم من الرجال والفتيان. غالباً ما يجري الرجال والأولاد محدثات جانبية أكثر أو إجراء مكالمات هاتفية عندما يتحدث شخص آخر. عندما يحدث ذلك، أوقف المحادثة مؤقتاً واطلب من أولئك الذين يسيبون المقاطعة أن يتوقفوا والعودة للانضمام إلى المجموعة. يمكنك أيضاً تذكيرهم

## ديناميكيات الميسر

تم تصميم الجلسات المختلطة في المناهج لكي يجري تسييرها من قبل ميسرين أحدهما ذكر والآخر أنثى. في حين أن هذا يعتمد دائماً على توافر ومهارات الميسرين في مجتمعك، فإن بعض الجلسات تتطلب الفصل بين الرجال والنساء وتوصي بتسيير هذه المجموعات بواسطة ميسر ذكر فقط (لمجموعة الرجال) أو ميسرة أنثى (لمجموعة النساء) حيث يتيح ذلك المزيد من الراحة خلال تلك المحادثات الحساسة.

عند التيسير مع ميسرة أنثى وميسر ذكر من المهم التأكد من أن الميسرين يؤدون نموذج القدوة في العلاقات المتساوية بين الأنواع الجندرية. وهذا يعني أنكما تيرهنان على نموذج التواصل وتقاسم اتخاذ القرار التي تشجعان المشاركين على القيام بها. ها هنا بعض العناصر التي يجب توخي الحذر منها:

- أحرص على أن يقسم الميسرين العمل بالتساوي. وهذا يعني أن لا يدير أحد الميسرين جميع الجلسات ولا يقوم بمعظم العمل. وينبغي تقسيم الأنشطة بالتساوي حسب الميسر (إما بتناوب كل نشاط آخر أو بتناوب كل جلسة).
- احذر من أن تقوم الميسرات الإناث فقط بتدوين الملاحظات أو من أن يقوم الميسرين الذكور بقيادة مناقشات المجموعة. يمكن أن يرسل هذا عن غير قصد انطباعاً بأن الميسرين الذكور أكثر قيمة من زميلاتهم. تأكد من مشاركة وتقاسم هذه الأدوار.
- تذكر أن العكس صحيح أيضاً. إذا كانت الميسرة تقود جميع المناقشات وكان الميسر يجلس في الوراء ولا يشارك،

فيمكن أن يعطي الانطباع بأنه غير موافق وأنه أقل اهتماماً بالمجموعة. يجب على الميسر الذي لا يقود الجلسة أن يظل متنبهاً ومتفاعلاً مع المجموعة في جميع الأوقات، ولا ينظر حوله أو يفحص موبايله.

- أحرص على أن يكون الميسرون مرتاحين مع بعضهم البعض وأن تكون لديهم علاقة عمل وتواصل جيدة.
- تأكد من أن لا يقاطعون بعضهم البعض. إنه أمر مهم للغاية أن يؤدوا نموذج السلوك السليم الذي يرغبون رؤيته في المشاركين.
- ركّز على ممارسة التدريب مع بعضهم البعض قبل الجلسات وتقسيم الأدوار والأنشطة مسبقاً بوقت طويل. إذا كنتم غير متأكدين مما إذا كان فريق التيسير الخاص بكم يقدم نموذج العلاقات العادلة بين الأنواع الجندرية عندئذ تدرّبوا أمام زميل أو مشرف لكي تتلقون الملاحظات بهذا الشأن.

### مرجع اليوميات صفحة ٤١: ماذا أفعل عندما أكون غاضباً؟

فكّر في الأوقات التي شعرت فيها بالغضب مؤخراً. ماذا حدث؟ صف بإيجاز بجملة واحدة أو اثنتان.

---

---

---

---

---

---

بعد التفكير في هذه المواقف، حاول أن تتذكر بماذا كنت تفكر و كيف كان شعورك. أسرد بعض هذه المشاعر.

---

---

---

---

---

---

غالباً ما نلجأ إلى العنف عندما نشعر بالغضب. قد يحدث هذا حتى قبل أن ندرك ذلك، إن رد فعل بعض الناس فوري ويتجلى في المصراخ ورمي الأشياء في الغرفة أو ضرب شيء أو شخص ما. في أوقات أخرى، قد نشعر بالاكئاب أو نعزل أنفسنا أو نلتزم الصمت. الآن بعد أن أعدت التفكير في الموقف الذي كنت غاضباً فيه؛ كيف ظهر هذا الغضب؟ كيف تصرفت؟ اكتب جملة من بضع كلمات عن أفعالك.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## مرجع اليوميات صفحة ٨١، ٨: استراتيجيات لتحدي العنف القائم على الشرف

- ابحث عن قادة المجتمع ذوي المكانة العالية الذين يرفضون أيضاً العنف القائم على الشرف. في الأوقات الحاسمة يمكنك أن تطلب منهم إضافة المساعدة و ذلك برفع أصواتهم كوسطاء لإقناع الآخرين لمنع العنف.

### الانسحاب من المشاركة:

- أرفض المشاركة في المناقشات التي تدور حول الشرف عندما يتجهون نحو استخدام العنف و اشرح السبب للمشاركين.
- أرفض الآخرين الذين يحاولون فرض ما تعتبره عادات و تقاليد مفرطة قائمة على الشرف عليك وعلى عائلتك وأصدقائك ومجتمعك.

### تحدي العنف القائم على الشرف بشكل علني:

- تحدّث عن معارضتك للعنف القائم على الشرف مع الأصدقاء والعائلة بشكل عام، مثل عندما تكون هناك قصة عنه في الأخبار أو إذا حدثت الحالة مع شخص تعرفه. يمكنك التحدث عن ذلك مع مجموعة أو أشخاص أو شخصاً واحداً في كل مرة بحسب مستوى راحتك. لا تنتظر حتى تؤثر المشكلة على عائلتك بشكل مباشر، ارفع صوتك قبل أن يحدث ذلك!
- ابق في حلقة مناقشة حول الشرف أو مناقشة العنف القائم على الشرف إذا تحوّل منحى الحوار إلى استخدام العنف، لكن عبّر عن عدم موافقتك و رفضك لتلك التهجّج.

### النهج الإيجابي والشخصي:

- تحدّث مع الأصدقاء والعائلة حول بدائل العنف القائم على الشرف الذي تستخدمها أو سوف تستخدمها بما في ذلك الثقة بزوجتك وأطفالك و تمكينهم.
- تحدّث مع الأصدقاء والعائلة حول كيف أنك لن تؤذي أو تقتل أبداً، و أنك لن تطلب من أي شخص آخر أن يؤذي أو يقتل أحد الأقارب لأي سبب بما في ذلك الشرف، ولماذا.
- ادعم علناً أولئك الذين تأثروا أو تمّ رفضهم بسبب العنف القائم على الشرف.

### إنشاء حركة بنشاط:

- قم بحشد الحلفاء من أصدقائك وعائلتك الذين يعارضون أيضاً العنف القائم على الشرف حتى تتمكن من العمل معاً، عند الحاجة، لمنع الآخرين من استخدامه. لا تنتظر حتى يحدث شيء بالفعل لمحاولة العثور على حلفاء. اعرف من هم الأشخاص الذين سيدعمونك (اجتماعياً واقتصادياً وسياسياً وغير ذلك) ومع من يمكنك الوقوف معاً لرفض العنف القائم على الشرف علناً.
- قدّم بدائل مشرّفة لـ العنف القائم على الشرف الذي يمكنه تحقيق نفس الهدف!

## مرجع اليوميات صفحة ٩١: التواصل كعائلة

### بعض الاقتراحات للشباب:

- تحدّث عن نفسك. لا تدع الآخرين يتحدثون نيابة عنك. لن يعبر أحد عن خواطرك أو مشاعرك أو أفكارك مثلك.
- اعمل على التحكم في لغة جسدك: رفع و خفض العيون والتنهيدات الثقيلة وردود الفعل العاطفية الأخرى تبعاً لانتباه والديك عما تقوله.
- إذا كنت مستاءً، خذ وقتاً لتهدأ. نحن لا نتحدث أو نسمع بشكل جيد عندما نكون مستائين. انتبه إلى رد فعلك في الداخل.
- فكّر فيما سيكون الحال عليه إذا كنت أنت بموقع والديك. لن يغير هذا ما تريد، لكنه يساعدك على فهم ردود فعل والديك. يمكن أن يساعدك ذلك على تهدّتك والتحدّث بوضوح أكبر.

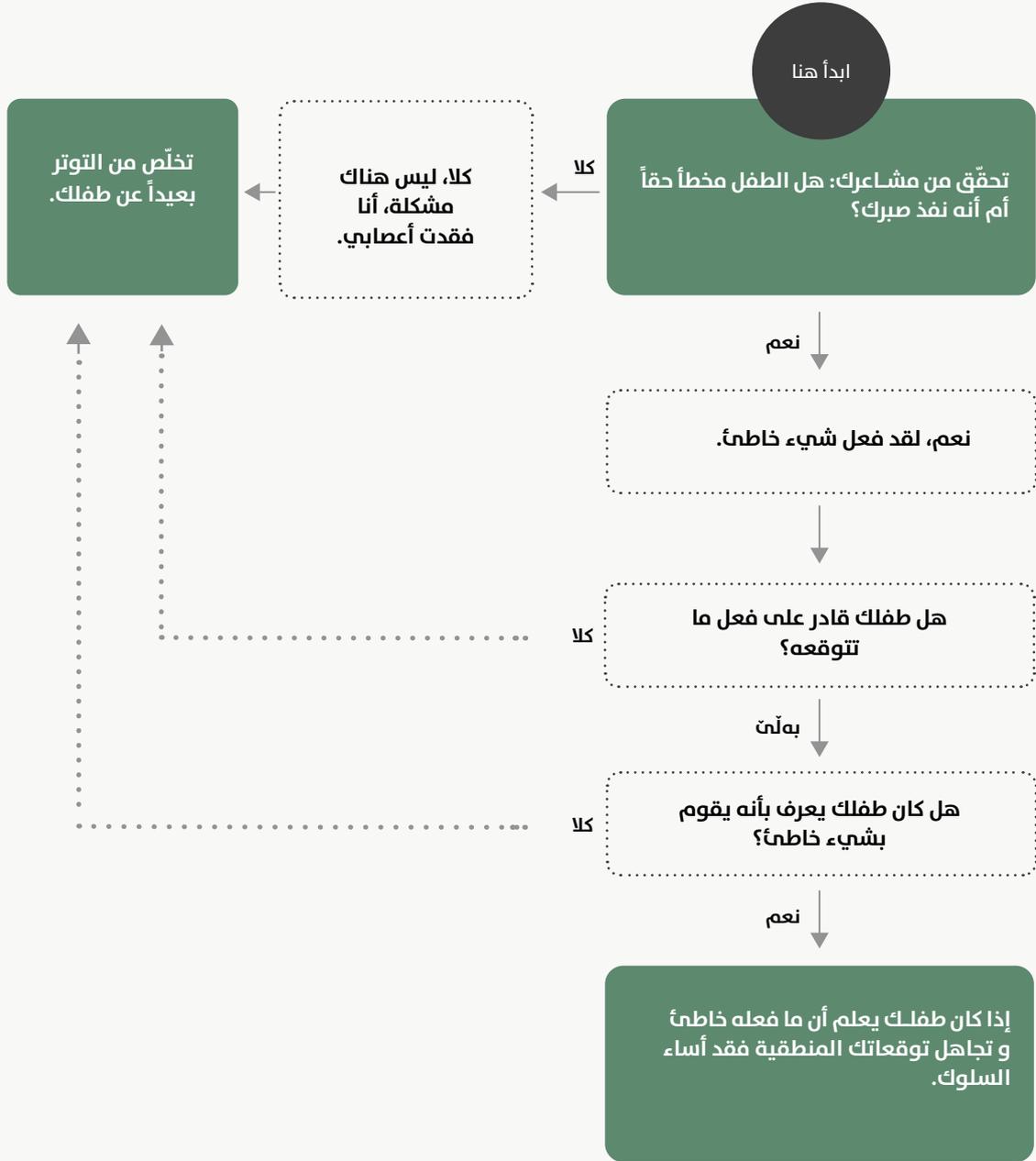
### بعض الإقتراحات للوالدين:

- استمع إلى ابنك المراهق قبل الرد. دعهم يعرفون أنك سمعت ما قالوه، فكّر فيه ثم رد.
- تذكّر كيف كان الأمر عندما كنت في سنهم. يمكن أن يساعدك هذا على فهم وضعهم دون أن يؤثر ذلك على عملك كوالد لهم.
- يمكن أن يحدث أفضل تواصل في لحظة عفوية، عندما تكون في طريقك إلى مكان ما أو تتناول الطعام. استفد من تلك الأوقات معاً وتحدّث.
- إن الشباب في خضم معرفة ما يريدون وتعلم كيفية إدارة مشاعرهم الشديدة حديثاً. إنهم بحاجة إلى الوقت والخبرة لإنجاز هذه المهام، لذا حدد توقعاتك بشكل مناسب.
- دع ابنك المراهق يعرف الأخطاء التي ارتكبتها. بمجرد أنك فعلت شيئاً ما عندما كنت مراهقاً هذا لا يعني منحهم ترخيصاً لفعل الشيء نفسه.
- تذكّر أنك تعلّمت أشياء كثيرة من خلال القيام بها.

- ضع جانباً دور المعلم لمرة واحدة في بعض الأحيان. استمع إلى آرائهم وأفكارهم و لكن أدرك أنهم لن يتصرفوا بناءً على كل فكرة تخطر في بالهم.

### بعض الإقتراحات للجانبين:

- حدد وقت محادثاتك. لا تنتظر حتى تنزعج؛ لا تحاول التحدث عندما تكون مشغولاً أو متعباً أو جائعاً أو عندما يكون والديك/أطفالك مشغولين أو متعبين أو جائعين.
  - ابدأ عباراتك بكلمة «أنا» وليس «أنت». «أشعر بالأذى عندما نتحدث معي بهذه الطريقة» بدلاً من «أنت لا تعتريني انساناً أبداً عندما نتحدث معي».
  - اسأل «لماذا» قالوا شيئاً أو اتخذوا قراراً بدلاً من افتراض السبب. ثم أجب بناءً على هذا التفسير.
  - انتبه إلى رد فعلك في داخلك. إذا كنت مستاءً، خذ وقتاً لتهدأ. نحن لا نتحدث أو نسمع بشكل جيد عندما نكون مستائين.
  - أظهر الاحترام لتفرد كل فرد منا بشخصيته. من حين لآخر، ضع جانباً حقيقة أنك والد/طفل واستمع كما لو كانوا شخصاً آخر.
  - اعتذر عندما تفعل شيئاً خاطئاً.
  - اعترف بذلك الشيء عندما يكون الشخص الآخر على حق أو ربما يكون على حق. أو قد يكون عنده فكرة أفضل.
  - أظهر تقديرك للآخرين و انتبه إلى ما يفعله كل شخص بشكل صحيح.
  - كن منتهياً إلى نبرة صوتك و دع السلبية. إذا لم تستطع، خذ وقتاً لتهدأ قبل بدء المحادثة.
  - افعل الشيء بطريقة الشخص الآخر من حين لآخر.
- “Teens and Parents: Tips for Communicating with each other”  
from Life Tide Counseling. مقتبس من.



## مرجع اليوميات صفحة ٢, ١٠: تقنيات الوالدية الإيجابية

الغرفة، أو الخروج، أو قضاء دقيقة واحدة فقط للتهديئة قبل التعامل مع سوء السلوك المراهق. حتى دقيقة أو دقيقتين فقط يمكن أن تساعدك على استعادة رباطة جأشك والتفكير في أفضل طريقة لمعالجة الموقف.

### ملاحظة عن غضب الأطفال

له، Positive Discipline in Everyday Parenting by Joan E. Durant, Ph.D., Save the Children, 2016. مقتبس من

تتمثل إحدى المهام الرئيسية للطفولة في تعلم كيفية إدارة المشاعر والتعبير عنها. وتعدّ هذه المهمة صعبة لأن المشاعر يمكن أن تمنعنا أحياناً من التفكير بوضوح. يمكن أن تقودنا المشاعر إلى التصرف باندفاع، وقول أشياء لم نكن لنقلها أو القيام بأشياء لم نكن لنفعلها.

إن فهم الطفل للعواطف والقدرة على إدارتها والتعبير عنها بطريقة إيجابية مهمة ضخمة. و أحياناً تطغى مشاعر الأطفال عليهم. و تماماً كما مرّ الأطفال بنوبات غضب في السنوات الأولى، قد يكون لديهم نوبات غضب في السنوات الوسطى من عمرهم أيضاً. أو قد يكونون ببساطة صامتين أو غير قادرين أو خائفين من التعبير عما يشعرون به.

في هذه الأوقات يحتاجون إلى معرفة أنهم آمنون ومحبوبون. ليس من الممكن حقاً إجراء محادثة هادئة مع طفلك عندما يكون غاضباً جداً. أفضل شيء تفعله هو البقاء في مكان قريب، وإعلام طفلك من خلال أفعالك أنك هناك إذا احتاج إليك.

بمجرد مرور العاصفة، يمكنك التحدث عن المشكلة، ومن خلال التزام الهدوء، يمكنك أن تُظهر لطفلك كيفية التعبير عن المشاعر بطريقة إيجابية. يمكنك أيضاً إظهار طرق في إيجاد حلول للمشكلة التي أدت إلى الانفجار.

تذكّر أن العواطف العاطفية تمر. وكل واحدة منها توفر لك الفرصة لتكون نموذجاً يحتذى به أطفالك.

إن نوع التأديب الذي يستخدمه الوالدين يؤثر على شخصية الشخص البالغ الذي يصبح عليه الرجل أو المرأة عندما يكبرون. ما نوع التأديب الذي تستخدمه؟ أي نوع من الأشخاص تريد أن يكون طفلك؟ فيما يلي بعض تقنيات الأبوة والأمومة الإيجابية التي يمكنك استخدامها مع طفلك: فيما يلي بعض النصائح والحيل الأخرى:

- كن حازماً - تكلم بوضوح وحزم، أو حتى اطلب أن يفعل الطفل ما يجب القيام به. تحدث بنبرة تجعل طفلك يعرف أنك تقصد ما تقوله وأنت تتوقع أن يفعل الطفل ما يُقال له. كونك حازماً لا يعني الصراخ أو التذمر أو التهديد أو الشجار أو سحب الامتيازات. حافظ على الاقتراحات عند الحد الأدنى، وتحدث دائماً بلطف، حتى عند التحدث بحزم.
- إدارة السلوك - تحدث معهم بهدوء لمعرفة سبب الخلاف. ثم تحدث عن طرق التعامل معها. توصل إلى حل مقبول لكم حيث ذلك يساعد الأطفال على تعلم المسؤولية عن سلوكهم.
- ابق مسيطراً - تصرف قبل أن يخرج الموقف عن السيطرة - قبل أن تغضب وتنشعر بالإحباط المفرط وقبل أن يصبح سلوك الطفل غير معقول.
- المدح و الثناء - امنح المزيد من الاهتمام والثناء لحسن السلوك وأقل لسوء السلوك. لا تجعل العقاب مكافأة. دعهم يعرفون أنك تقدّر الموقف الجيد والتعاون. يستجيب الشباب بشكل إيجابي للاحترام الحقيقي والثناء.
- المنع - ابحث عن طرق لتجنب الخلاف قبل أن يبدأ و ذلك بالتفكير في عادات طفلك واحتياجاته وما تسبب في الخلاف في الماضي. على سبيل المثال، إذا أصبح طفلك المراهق غاضباً و يتشاجر عندما يكون جائعاً، فأحرص على أن يكون لديه دائماً الكثير ليأكله لدرجة عرض الطعام عليه حتى قبل أن يطلبه لأنك تعلم أنه بحاجة إلى تناول الطعام. إذا كانت هناك مشكلة أو شيء معين يبطئه/، فابحث عن طرق لتجنبه أو لعاداهم للتعامل معه عند حدوثه.
- تهدئتهم - عندما يسيء الشباب التصرف، أخبرهم أنهم سيئون التصرف واقترح عمل نشاط آخر أو اجعلهم يتوقفون عن فعل ما لا ينبغي عليهم فعله. ثم أعطهم بعض الوقت قبل ذكر الموضوع من أجل مناقشة أسباب المشكلة و ما هي البدائل.
- تهدئة نفسك - إذا وجدت نفسك تغضب وترغب في الصراخ أو استخدام العنف فقد يكون الحل الأفضل أحياناً هو مغادرة

## مرجع اليوميات صفحة ٣, ١٠: معلومات عن الشباب المراهقين

### المعالم الأساسية التنموية

و هو وقت العديد من التغييرات الجسدية والعقلية والعاطفية والاجتماعية. قد يكونون قلقين بشأن هذه التغييرات وكيف ينظر إليهم الآخرون. سيكون هذا أيضاً وقتاً قد يواجه فيه

• أن يكونوا أكثر قدرة على التعبير عن المشاعر من خلال الحديث.

• تنمية إحساس أقوى بالصواب والخطأ.

#### أجساد صحية:

• شجع طفلك المراهق على أن يكون نشيطاً بدنياً. قد ينضم/ تنضم إلى فريق رياضة جماعية أو ممارسة رياضة فردية. كما أن المساعدة في المهام المنزلية [مثل المساعدة في الحديقة أو غسل السيارة ستحافظ أيضاً على نشاط المراهق].

• إن وقت الوجبة مهم جداً للعائلات. يساعد تناول الطعام معاً المراهقين على اتخاذ خيارات أفضل بشأن الأطعمة التي يتناولونها، ويعزز الوزن الصحي، ويمنح أفراد عائلتك الوقت للتحدث مع بعضهم البعض.

• أبق أجهزة التلفزيون خارج غرفة نوم طفلك المراهق. ضع حدوداً لوقت الشاشة، بما في ذلك الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر وألعاب الفيديو والأجهزة الأخرى، وضع خطة عائلية لاستخدام الأجهزة الإلكترونية.

المرجع: "Young Teens" (years of age 14-12) CDC <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html>

شخصيتهم واهتماماتهم، على الرغم من أن الآباء لا يزالون مهتمين.

#### التغيرات العاطفية/الاجتماعية:

• إظهار المزيد من القلق بشأن مظهرهم الجسدي والمظهر العام والملابس.

• التركيز على أنفسهم؛ الشعور المتذبذب بين التوقعات العالية بشأن أنفسهم وانعدام الثقة.

• الشعور بالمزيد من المزاجية.

• إظهار المزيد من الاهتمام بالأقران و التأثير بهم.

• التعبير عن مودة أقل تجاه الوالدين؛ قد يبدون وقحين أو مزاجيين في بعض الأحيان.

• الشعور بالتوتر من العمل المدرسي الأكثر صعوبة.

• تطور مشاكل الأكل.

• الشعور بالكثير من الحزن أو الاكتئاب، مما قد يؤدي إلى تدني الدرجات في المدرسة، وتعاطي الكحول أو المخدرات، وممارسة الجنس غير الآمن، ومشاكل أخرى.

#### التفكير والتعلم:

وقد يشعر الأطفال في هذه الفئة العمرية بما يلي:

• قدرة أكبر على التفكير المعقد.

#### مرجع اليوميات صفحة ١٠٤، الدعم وإظهار المودة

Positive Discipline in Everyday Parenting by Joan E. Durant, Ph.D., Save the Children 2016. مقتبس م

### بناء احترامهم لذاتهم

- ساعد طفلك على اكتشاف نفسه - والإعجاب بشخصه
- شجع طفلك على الإيمان بقدراته الخاصة
- ساعد طفلك على رؤية نقاط قوته وخصائصه الخاصة.

### شارك في مدرستهم

- شارك في المناسبات المدرسية
- تعرف على معلمي طفلك
- تحدث مع طفلك عن واجباته المدرسية وقدم دعمك
- اهتم بما يقرأه طفلك وناقشه معهم.

### ابق قريباً - ولكن على مسافة

- اعرف مكان طفلك ومع من يخرجون، لكن احترم احتياجاتهم المتزايدة للاستقلال والخصوصية
- أظهر لطفلك أنك تثق به وتؤمن به.

### اقضوا الوقت معاً

- افعل الأشياء معاً كعائلة
- تحدّث مع طفلك عن أصدقائه
- استمع إلى مخاوف ومشاكل طفلك
- اعترف بإنجازات طفلك
- أخبر طفلك عن التحديات التي سيواجهها في السنوات القادمة وأخبرهم أنك ستكون هناك للمساعدة
- كن صادقاً مع طفلك
- كن حنوناً مع طفلك وأخبرهم أنك تحبهم
- حاول أن تفهم المشاعر التي تقود إلى تصرفات طفلك بذلك الشكل.

### تعرفّ على أصدقائهم

- أدعوهم لقضاء الوقت في منزلكم
- اجتمع مع أهلهم
- احضر المناسبات التي يحضرها أطفالك وأصدقائهم وعائلاتهم







### مساعدهم على تنمية الشعور بالمسؤولية والكفاءة

- دع طفلك يشارك في القيام بالأنشطة المنزلية
- تحدث مع طفلك عن المال وكيفية استخدامه بحكمة
- قم بإشراك طفلك في وضع و توزيع الأدوار والتوقعات للأسرة.

### مساعدهم على تنمية التعاطف واحترام الآخرين

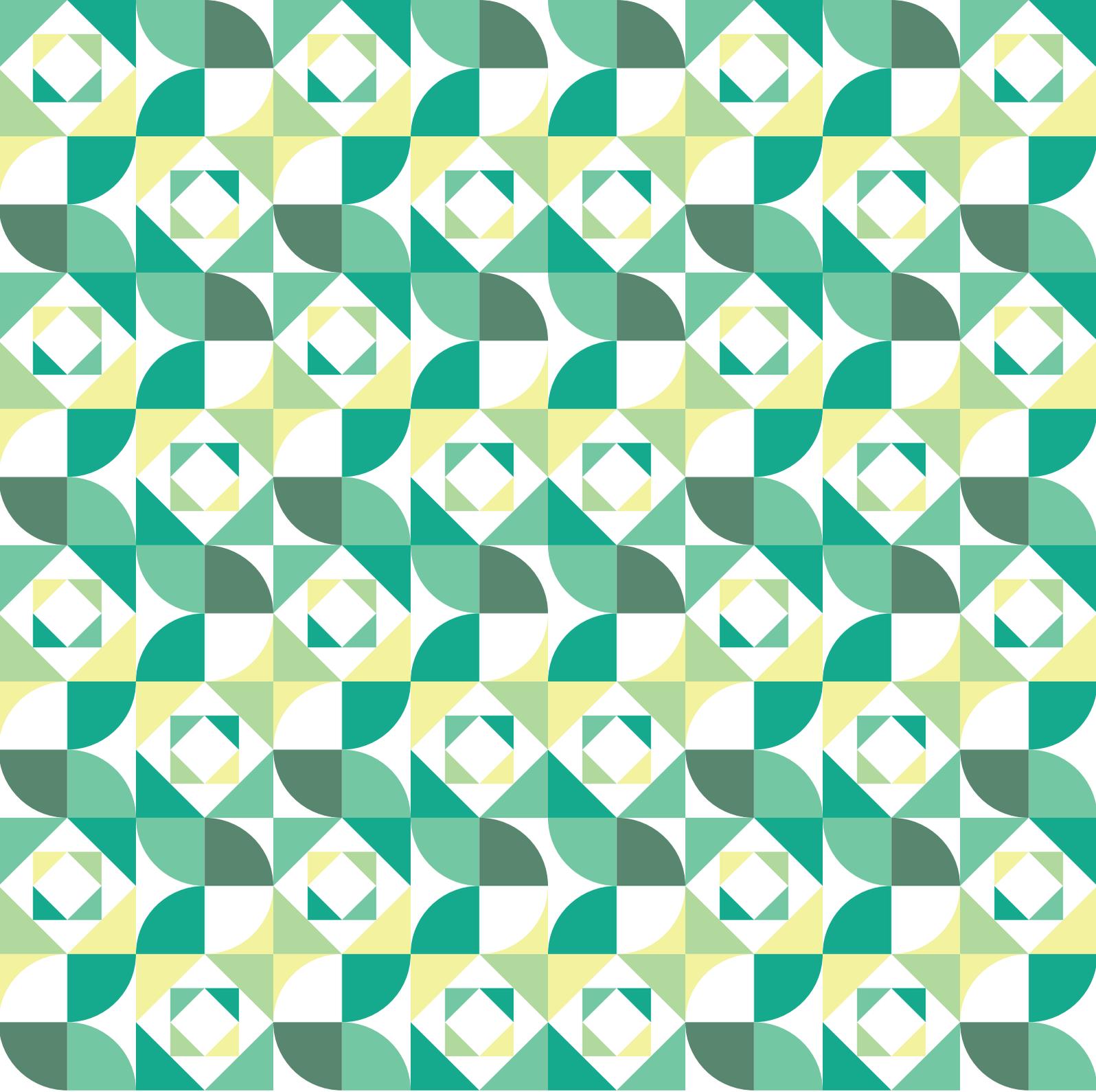
- شجع طفلك على مساعدة المحتاجين
- تحدث مع طفلك عما يجب فعله عندما يكون الآخرون غير لطيفين.

### مساعدهم على تطوير إحساسهم بالصواب والخطأ.

- تحدث مع طفلك عن الأنشطة المحفوفة بالمخاطر و اشرح لماذا يجب تجنبها، مثل التدخين وتعاطي المخدرات والجرأة الجسدية الخطيرة
- تحدث مع طفلك عن قيمك واستمع إلى قيمهم
- تحدث مع طفلك عن التغييرات الجسدية والعاطفية التي سيواجهها في سن البلوغ
- تحدث مع طفلك عن الضغوط التي سيواجهها عند القيام بأشياء خاطئة أو خطيرة
- ساعد طفلك على التخطيط للمستقبل حتى يشعر بالاستعداد لمواجهة ضغط الأقران
- ساعد ولدك على إيجاد طرق فعالة لمقاومة ضغط الأقران

### مساعدهم على التفكير في المستقبل

- ساعد طفلك على تحديد أهدافه الخاصة
- تحدث مع طفلك عن المهارات والمعارف التي يرغب في الحصول عليها عندما يكبر
- شجع طفلك على أن يكون لديه حلم ورؤية لما يريد أن تكون عليه حياته
- ساعد طفلك على إيجاد الطرق لتحقيق أهدافه



seed foundation  
Social Educational Economic Development

