

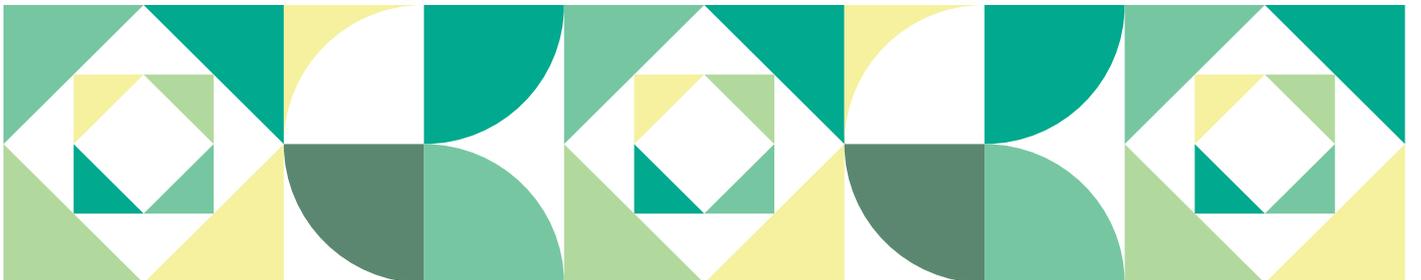


seed foundation  
Social Educational Economic Development



عائلة سليمة، مجتمع قوي

## منهج الشباب



مرحباً بكم في منهج عائلة سليمة، مجتمع قوي للشباب، 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 2022.

يركز هذا البرنامج المبتكر على نهج عائلي لمعايير الانواع الاجتماعية، والعلاقات الصحية بين العائلات، وتقنيات الأبوة والأمومة الإيجابية. يقوم هذا البرنامج على إشراك كل من الآباء وأبنائهم المراهقين للحد 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 15-19 حيث يقوم البرنامج بإشراك أفراد المجتمع الكوردي المحلي المضيف، والنازحين العراقيين، واللاجئين السوريين في كردستان العراق

تم تكييف هذا المنهج إلى حد كبير من برنامج Equimundo H المصمم للأولاد الصغار. تم وضع البرنامج H لإشراك الشباب في التفكير النقدي حول النوع الاجتماعي ومساعدتهم على بناء المهارات اللازمة للعمل بشكل أكثر تمكناً وقائماً على المساواة. و قد تمّ تكييف هذه البرامج في جميع أنحاء العالم لتوعية الشباب بشأن الطرق المؤدية التي يتم تنشئتهم اجتماعياً و لكي يتخذوا مواقف أكثر إنصافاً بين الأنواع الاجتماعية.

4	دليل استخدام المنهج
7	إرشادات للميسرين
14	الجلسة 1: الترحيب و المقدمة و التصرف كرجل
20	الجلسة 2: استيعاب عائلتي
24	الجلسة 3: سير السلطة
31	الجلسة 4: فهم العنف
38	الجلسة 5: العنف و الغضب و المشاعر
45	الجلسة 6: العلاقات الصحية
50	الجلسة 7: مواجهة العنف في المجتمع
56	الجلسة 8: التواصل مع عائلتي
62	الجلسة 8 البديلة: عائلتي و شبكة دعمي
66	الجلسة 9: ما هي وجهتي؟
71	الملحق أ: الفاصل المنشط و كسر حاجز الصمت
72	الملحق ب: المزيد من نشاطات اليقظة

# دليل استخدام المنهج

تضم كل جلسة سلسلة من النشاطات التي تم الحصول عليها من مصادر مختارة من دول في الشرق الأوسط و أفريقيا وأمريكا الجنوبية وآسيا، و تم تعديلها مع السياق حسب الضرورة. و يختلف الوقت المطلوب لإجراء كل نشاط وكذلك مستوى تعقيده، حيث يعتمد على استخدام النشاط في السياقات المتنوعة ومع الجهات المعنية المختلفة. تم تعديل النشاطات في هذا المنهج بشكل خاص مع سياق الشباب المراهقين و الرجال بين أعمار 15-24 سنة في إقليم كردستان العراق.

#	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة
1	الترحيب و المقدمة و التصرف كرجل	<ul style="list-style-type: none"><li>• الترحيب بالمشاركين في المجموعة و إفساح المجال لهم للتعرف على بعضهم.</li><li>• خلق جو جماعي آمن حيث يشعر الجميع بأنه يجري الاستماع لهم واحترامهم.</li><li>• فهم تأثير أدوار النوع الاجتماعي على حياة الرجال و النساء.</li><li>• التعرف على التحديات التي يواجهها الرجل في محاولة تحقيق التوقعات المجتمعية بشأن أدوار النوع الاجتماعي.</li><li>• فهم ثمن أشكال الذكورة الصارمة و أنه من الممكن تغييرها.</li></ul>
2	استيعاب عائلي	<ul style="list-style-type: none"><li>• التفكير في تأثير الآباء و الأمهات أو المعيلين و أصحاب السلطة على المشاركين.</li><li>• مناقشة كيفية أخذ الجوانب الإيجابية لتأثير الوالدين وكذلك التطرق إلى التأثيرات السلبية بهدف تجنب تكرار العادات المؤذية.</li></ul>
3	فهم السلطة في المجتمع	<ul style="list-style-type: none"><li>• فهم كيفية تأثير النوع الاجتماعي و العرق و الإثنية و العوامل الأخرى على مدى السلطة التي يمكن أن يمارسها الناس على بعضهم البعض في المجتمع و كيف أن استخدام السلطة من شأنها عرقلة تقدم حياة بعض الناس.</li></ul>
4	فهم العنف	<ul style="list-style-type: none"><li>• تحديد أنواع العنف في العلاقات و العائلة و المجتمعات.</li></ul>
5	العنف و الغضب و المشاعر	<ul style="list-style-type: none"><li>• تعريف أنواع العنف التي نرتكبها أو التي نرتكب ضدها أو في محيطنا، من ضمنها العنف العاطفي و الجسدي و الجنسي.</li><li>• تحديد السبل التي تدوم فيها دائرة العنف و إمكانية كسرها.</li><li>• إدراك أن الكثيرين منا تعرضوا لأشكال مختلفة من العنف و الإساءة و ارتكبوها أيضاً، وأنه لدينا القدرة على إحداث تغيير من خلال اختيار أن نكون غير عنيفين.</li><li>• مساعدة المشاركين في تحديد الطرق التي يشعرون فيها بالغضب، والطريقة التي يعبرون بها عن غضبهم بوسائل أخرى غير العنف.</li><li>• تحديد الصعوبات التي يواجهها الشباب للتعبير عن عواطفهم و عواقب هذه التعبيرات على علاقاتهم.</li></ul>
6	العلاقات الصحية	<ul style="list-style-type: none"><li>• تسمية التصرفات الصحية و غير الصحية في العلاقات.</li><li>• تحديد الصفات الأكثر أهمية لهم شخصياً في العلاقات الصحية.</li><li>• تحديد صفات "الإخلال بالاتفاق" التي تؤدي إلى إنهاء العلاقة.</li></ul>

#	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة
7	مواجهة العنف في المجتمع	<ul style="list-style-type: none"> <li>مناقشة كيفية وضع تدخلات آمنة وفعالة قائمة على النتائج وكيفية استخدامها بهدف منع ووقف سلوكيات التمييز الجنسي والعنف والنزاعات في المدارس والمجتمع.</li> </ul>
8	التواصل مع عائلتي* *الأبناء والآباء معاً*	<ul style="list-style-type: none"> <li>التفكير في أهمية التواصل والتفاعل والمودة بين الآباء وأبنائهم</li> <li>تطوير المهارات من أجل تواصل أكثر فعالية بين الآباء والشباب</li> <li>التفكير بأهداف المشاركين لنفسهم وعائلاتهم وكذلك الشباب لأنفسهم ول مستقبلهم وكيفية ارتباط البالغين والشباب معاً لتحقيق رؤية العائلة الطويلة المدى.</li> </ul>
8	عائلتي و شبكة دعمي	<ul style="list-style-type: none"> <li>تطوير المهارات التي يمكن استخدامها لتحسين تواصل المشاركين مع والديهم وخاصة آبائهم وكذلك أفراد العائلة الآخرين.</li> <li>مساعدة الشباب في التفكير بالعلاقات المهمة وشبكات الدعم الاجتماعية التي يمكن الاعتماد عليها أثناء الأوقات العصيبة.</li> </ul>
9	ما هي وجهتي؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>التأمل في كيفية تكوين الشباب هوياتهم وخطط حياتهم وأهمية الشعور الإيجابي بالذات.</li> <li>مساعدة المشاركين على فهم العقبات المحتملة التي تعترض تحقيق أهدافهم والاستعداد لها.</li> <li>التفكير في التغييرات الإيجابية التي أحدثها المشاركون في حياتهم وتقديرها وكيف ستعود هذه التغييرات بالفائدة عليهم وعلى عائلاتهم ومجتمعاتهم.</li> </ul>

## تمّ تصميم كل جلسة باستخدام صيغة قياسية:

- الأهداف:** تمّ الإشارة إلى الهدف من كل نشاط على حدة. بإمكان الميسرين إخبار المشاركين عن هدف كل نشاط قبل البدء به.
- النشاطات الأساسية:** لكل نشاط عنوان يمكن للميسرين إخباره للمشاركين في المجموعة. كما تمّ الإشارة إلى المدة الزمنية لكل نشاط إلا أنه يختلف بناء على عدد المشاركين وعلى التغيير الذي يحدثه الميسرين استناداً على شخصيات المشاركين و الزمن المتوفر لجلسات التدريب.
- المدة:** لكل نشاط في هذا المنهج مدة زمنية مقترحة أو متوقعة. و هي إرشادات عامة قد تختلف حسب عوامل عديدة بما فيها راحة الميسرين باستخدام المنهج، وكذلك مدى راحة المشاركين مع بعضهم البعض و رغبتهم بمشاركة
- تجاربهم، و مدى حديث و ثرثرة المجموعة.** قم بتقدير الموقف بحسب تجربتك كميسر لتعديل الوقت حسب الحاجة لمنفعة المجموعة لكن لا تتجاوز المعدل الزمني المشار إليه
- 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.

## كما أنه لكل نشاط:

- **رسالة رئيسية:** تمت 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. يمكن للميسرين أن يستخدموا أفضل تقديراتهم بشأن استخدامها اعتماداً على عمق المحادثة واتجاهها بين المشاركين
- **ملاحظات الميسر:** وهي نصائح للمدربين بخصوص بعض الجوانب المحددة في المنهج و محتوى النشاط الذي قد يتطلب انتباه خاص.

## تسجيل الدخول و الخروج

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 نفسياتهم في الوقت الحالي
- تفكيرهم حول هذه النقاشات حتى الوقت الحالي

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

## 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 بتيسيرها بهدوء و سلام 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 عائلاتهم و اصدقائهم. و تعتبر كنوع من "الواجب المنزلي" للمنهج. وفي قسم "الترحيب و تسجيل الدخول" سوف يتم تحفيز المشاركين للحديث عن الإلتزام الذي نفذوه خلال الاسبوع، إن تمكثوا

## 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. ففكر فيما قد تستمتع به أنت و المشاركين 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 كررها بانتظام. ينصح الميسرين بالقيام بهذه الأشياء لكي يشعر المشاركون براحة في تلك المساحة كلما شعروا بخفض الطاقة في الغرفة.

# إرشادات للميسرين

الحقائق العملية لحياة المشاركين و استيعاب التحديات والمخاطر التي قد يواجهونها عند محاولتهم إجراء التغيير في مجتمعاتهم.

إنّ 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 الشباب 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 النوع الاجتماعي متوازنة غير 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 وفتح 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 والتقاليد 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 مشاعرك أو آرائك على المجموعة و لا تحاول فرض الرعب لأن بذلك يسبب "إطفاء" المشاركين لمشاعرهم أو اهتمامتهم 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 معقدة 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 تأكّد 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

لا تفعل ذلك!	نعم، افعل ذلك!
لا تطرح أسئلة قد تكون إجابتها "نعم" أو "لا". مثال: "هل ستناقش هذا الأمر مع أصدقائك؟"	اطرح أسئلة فهم. الأمثلة: "كيف تفكر بمشاركة هذا النقاش مع والديك أو أصدقائك؟ كيف تعتقد سيكون مجرى الحوار؟"، "ما الذي جعلك تشعر أو تفكر بتلك الطريقة؟"
لا تطرح سؤال منازعة. مثال: "كي تصبح أب جيد عندما تكبر هل ستقوم بالصراخ على أطفالك؟"	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 أسئلة عديدة في نفس الوقت. لكي يفهمك الشباب و يجيبون على أسئلتك بشكل كامل أحصر أسئلتك في واحدة أو اثنتان مع تجهيز الاستفسار والمتابعة في حال عدم فهم المشاركين للسؤال.	كن غير منازع. اعزل مشاعرك و قيمك الشخصية من السؤال، بدلاً عن ذلك قم بتوجيه المشاركين إلى تحديد المشكلات وإيجاد الحلول.

- 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 إجابتها على سؤال مختلف. وأحياناً 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 للإشارة 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 تخطيه 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 للامتحان وأنت لست محاضراً تلقي المواعظ. أنت ميسر تقود و تيسر الحوار بين الأصدقاء
- **نصائح لتيسير ناجح**  
فيما يلي نصائح متعددة مفيدة لمساعدتك في قيادة سير جلسات المجموعة. سوف تساعدك هذه النصائح على تشجيع وخلق بيئة محترمة حيث يشعر فيها الشباب براحة عند مشاركة آرائهم وتجاربهم و كذلك الاستماع والتعلم من بعضهم.
- **تذكّر قواعد المجموعة.** في الجلسة الأولى سوف يطلب الميسر من المشاركين أن يقرروا مجموعة من القواعد التي يتفقون عليها. قم بتذكيرهم بتلك القواعد خلال جلسات المنهج. 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 وحاول 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 المطول عن قصة ما حاول إيجاد طريقة للقول بلطافة "يبدو أنه لديك تجربة قيمة لمشاركتها مع المجموعة. هذا عظيم! هل لدى الآخرين قصص مختلفة أو مشابهة يرغبون في مشاركتها؟"
- **تطرق إلى مخاوف المشاركين.** قد تكون اجتماعات المجموعة بمثابة فرصة مهمة للمشاركين لتلقي المساعدة و النصح. كميسر من الضروري إعطاء الأهمية لمخاوف 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 حذراً من المواضيع التي قد تسبب إعادة الصدمة.** بسبب حساسية المسألة قد يشارك المشاركون تجارب خاصة عن الصدمة الجنسية أو الإساءة. وبما 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 يعرض 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 تُذكر المشاركين بأنهم أحرار في مغادرة الغرفة إذا شعروا بعدم الراحة. ليس مطلوب منهم أي يشاركوا أي معلومات حساسة في المجموعة، و بالنسبة للشباب دون سن 18 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 رسالتها الرئيسية.** أحد وسائل الميسر الأساسية التي قد يستخدمها هي "البنك"، و هو معروف أيضاً بـ "نقطة التوقف". رغم أن كل النقاشات مرحب 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 رابطاً 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 والتحديات والأمور التي حققتها. بفعل ذلك أن تعطي المجموعة مثالاً يساعدهم على إدراك أن التغيير ممكن و إظهار 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.

• **كن على دراية بخدمات الإحالة و استخدمها.** قد تحتاج بعض المشكلات التي يواجهها المشاركون إلى دعم خارجي. بالإضافة إلى ذلك قد يُفضّل 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 بالأمكان 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. اسأل المشاركين عن رأيهم بما حصل و ماذا يقترحون للتعامل مع المشكلة. عند الضرورة، بمقدورك إعطاء إجابة مختصرة عن الأسئلة وتوضيح 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 أقرانهم. أشكر أفراد المجموعة على مشاركة قصصهم الشخصية. لا تجبر أحد على المشاركة في النشاطات أبداً. بدلاً عن ذلك حاول أن تخلق جواً يشعر فيه المشاركون بالراحة.

• **شجّع الحركة و التفاعل.** قم بإدراج أكبر قدر ممكن من الحركة الجسدية كي يبقى المشاركون في حالة نشاط و يقظة و اهتمام. ننصحك بالقيام بنشاطات تنشيط 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" لتلقّي الملاحظات و التعليقات من المشاركين. ماذا يعجبهم وما لا يعجبهم بشأن النشاطات؟ ما هو المفيد 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.** حاول قدر الإمكان أن تكون محترماً في مظهرك و طريقة كلامك. و يشمل ذلك ملابسك (تجنّب الملابس التي تصرف الانتباه) و خاطب المشاركين بأسمائهم (حاول تذكّر الأسماء- لعبة بسيطة عن الأسماء قد تساعد في التذكّر).

## 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.
  - **جهز 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.
  - **سجل 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.
  - **نفذ 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 و الأمثلة المعروضة في النشاطات تبدو مجردة جداً أو بعيدة عن واقعكم حينها يمكنك 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.
- **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 و عدم 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 ومريحة و لا يحدث فيها إطلاق الأحكام. حاول أن تجعل المشاركين يتحاورون مع بعضهم البعض وليس فقط مع شخص الميسر.
  - **"سجل الخروج" مع ختام الجلسة.** أختتم كل جلسة بكلمة واحدة ألا و هي "تسجيل الخروج" و التي تؤكد على الرسائل الرئيسية أو الدروس التي تمّ تعلمها 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.

## تيسير المجموعات المختلطة- ديناميكيات المشارك

في حين أن جلسات المنهج مخصصة للشباب هناك جلسة أو جلستين اختياريّتين للقاء الشباب مع الرجال البالغين في مجموعة مشابهة. هذه الجلسات مصممة لإشراك المشاركين في التفكير الجدي و تشجيع الحوار.

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! على العموم يجب تطبيق كل المبادئ المشار إليها أعلاه بغض النظر عن نوع أفراد المجموعة إلا أنه هناك بعض النصائح الإضافية 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 نحرص في مجموعتنا أن يكون بمقدور الجميع التكلم بحرية. إذا حاول الآباء أو الشباب الحديث بالنيابة عن بعضهم أو قاطعوا حديث بعضهم البعض أشكرهم بلطف لحماستهم 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 بصفته الميسر أن تكون قدوة و تظهر مثلاً للاستماع إلى الشباب 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 البعض منهم غير مهمة.
- **تذكر بأنه قد يكون المشاركون أقل استعداداً للحديث علانية بحسب تواجد الأشخاص في الغرفة.** على سبيل المثال، قد يكون الشباب أقل راحة في التحدث بحرية أمام الرجال البالغين، خاصة إذا كان والدهم موجود بينهم. 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 صغيرة للمناقشة. قد يكون الشباب أقل راحة في التحدث في المجموعة الكبيرة ولكنهم قد يكونون قادرين على التحدث بصراحة عندما يتحدثون فقط مع أفراد الأسرة، أو حتى في مجموعة صغيرة
- **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 يشعرون باهتمامك.
- **امنح 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 أذانك.
- **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 لوضع دقائق صمت لاستعادة مشاعرهم. دع الشخص ينهي حديثه قبل عرض عبارات الدعم و المساندة.
- **قل شكراً.** عبّر عن التقدير عن صراحة المشاركين و ثقّتهم في مشاركة تجاربهم الخاصة أو الحديث عن نقاط ضعفهم. قل لهم بأننا جميعنا مررنا بتجارب مريرة مع الديننا 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 استخدمها الشخص: على سبيل المثال "سمعت أن أحمد شعر بالإنزال 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.

## 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 بصفتهكم 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:<sup>1</sup>

1. Crisis Prevention Institute. (2016, October 12). 7 tips for empathic listening <https://www.crisisprevention.com/fr-CA/Blog/7-Tips-for-Empathic-Listening>

- **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)
- تعرّف على الموارد المتاحة محلياً و احصل على نسخة مطبوعة بأسماء المراكز التي تقدم خدمات متخصصة للناجين من عنف 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 وأبلغ 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 وخلال الأسبوع الماضي.
- إذا حدث الإفصاح عن عنف الشريك الحميم داخل المجموعة حينها ذكّر المجموعة بعناية بقواعد الاحترام والسرية.

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

هناك بعض المشاكل التي قد يواجهها المشاركون مثل مشاكل الصحة العقلية وتعاطي المواد المخدرة و عنف الشريك الحميم و التي قد تتطلب الدعم الخارجي. بالإضافة إلى ذلك قد يُفضّل بعض المشاركين مناقشة مخاوف محددة، أو طلب المعلومات، أو طلب الدعم خارج سياق المجموعة أو قد يحتاجون الاهتمام من قِبَل مقدم خدمة متخصص. بصفتك ميسّر 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 كأنه لا يزال الشخص 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 الفعال 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

## 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.<sup>2</sup>

## إذا أفصح مشارك ما عن ممارسة العنف ضد شخص آخر:

- إذا أفصح رجل عن ممارسة العنف مع زوجته لا تدع المجموعة تستهين بالمسألة أو تتبادل النكات (الاستهزاء بالموضوع).
- تذكر 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 أحاديث 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.
- تذكر 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 جماعات الرجال مكاناً مناسباً لتبادل التفاصيل بشأن العنف ضد المرأة لأن ذلك قد يعزز الأفكار الأبوية التي تضيء 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 جدية:

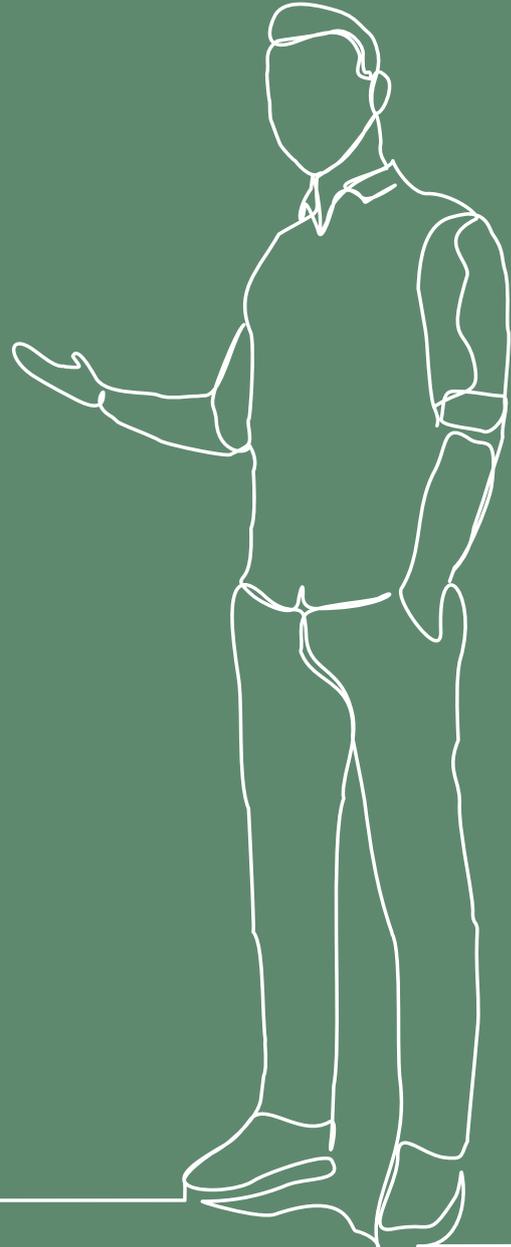
إذا احتاج المشارك إلى دعم متخصص، أو أفصح عن أفكار انتحارية، أو أظهر اكتئاباً شديداً أثناء الجلسة، فقم بإقرار هذا الكشف في الوقت الحالي و ضع خطة للتحدث بشكل فردي مع المشارك. عند انتهاء الجلسة، تحقق ما إذا كانوا سيوافقون على إحالتهم إلى خدمات الصحة العقلية في مؤسسة سييد وناقش الحالة مع مشرفك. تذكر أن الميسرين 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 1

الترحيب و المقدمة و التصرف كرجل





- الترحيب بالمشاركين في المجموعة و إفساح المجال لهم للتعرف على بعضهم.
- خلق جو جماعي آمن حيث يشعر الجميع بأنه يجري الاستماع لهم واحترامهم.
- فهم تأثير أدوار النوع الاجتماعي على حياة الرجال و النساء.
- التعرف على التحديات التي يواجهها الرجل في محاولة تحقيق التوقعات المجتمعية بشأن أدوار النوع الاجتماعي.
- فهم ثمن أشكال الذكورة الصارمة و أنه من الممكن تغييرها.

## التحضير



## النشاطات الرئيسية و مدتها



- قبل الجلسة الأولى من الضروري لك كميّسّر 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.
- رتّب 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 كراسي الدائرة. قد يكون هناك فاصل في الدائرة لوضع الورق القلاب أو قم بوضع الورق القلاب على الحائط.
- تأكد من مراجعة المصادر و من جاهزيتك للنقاش. كون هذا النقاش يعتبر أول نقاش جوهري من المنهج و لأنه أساسي جداً فمن الضروري أن تشعر بالارتياح عند تيسير النقاش. فكّر في بعض الإجابات التي قد تعطيكها عند طرح المشاركين للأسئلة و كذلك فكّر بالإجابات التي قد يعطيها الشباب و التي يمكن أن تُشكّل تحدياً في التعامل معها.

1. الترحيب و الاختبار الأولي – 20 دقيقة
  2. لعبة الأسماء— 15 دقيقة
  3. موجز عن البرنامج – 5 دقائق
  4. قواعد المجموعة — 15 دقيقة
  5. تصرّف كرّج، تصرّف كإمرأة – 45 دقيقة
  6. الختام و تسجيل الخروج— 5 دقائق
- كامل زمن الجلسة: 105 دقائق

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان
- كرة من أجل رميها للمشاركين أثناء لعبة الأسماء
- استمارات الاختبار الأولي و أقلام رصاص أو أقلام ناشف لجميع المشاركين

## الجزء 1: الترحيب و الاختبار الأولي (20 دقيقة )

1

1. رَحّب بالمشاركين بحرارة عند وصولهم إلى المجموعة و عرّفهم بنفسك. و إذا كان هناك مرطبات و حلويات عندئذ شجّعهم على الأكل أو الشرب.
2. أشكرهم على المجيء و سجّل أسماء المشاركين و معلوماتهم على ورقة التسجيل/ سجل الحضور.
3. عند وصول الجميع (أو عند مرور مدة كافية) أطلب من المشاركين الجلوس و أشكرهم لاهتمامهم بالمشاركة.
4. أخبر المشاركين قبل بدء البرنامج بأنه مطلوب منهم ملئ الاستبيان حيث يتم سؤالهم عن بعض التصرفات و المعتقدات و الممارسات.
5. قم بإعطاء المشاركين استبيان الاختبار الأولي و دعهم يقومون بملئه.

## الجزء 2: لعبة الأسماء (15 دقيقة)

1. اشرح للمشاركين أنك تريد أن يعرفوا عن أنفسهم. أطلب منهم النهوض و اشرح لهم لعبة الأسماء.
2. اشرح المرة الأولى (استعرض اللعب إن احتاج الأمر): في المرة الأولى يقول كل شخص اسمه قبل رمي الكرة. إذا يقول كل مشارك اسمه قبل رمي الكرة للشخص الآخر. يمكن للميسر البدء باللعبة. تنتهي هذه المرة عند قول الجميع أسماءهم ثم يمررون الكرة إلى الميسر.
3. كرر اللعبة للمرة الثانية لكن هذه المرة على كل مشارك بعد إعطاء اسمه أن يضع يده على رأسه للإشارة بأنه ذهب. أكمل اللعبة حتى ينتهي الجميع من الكلام.

**ملاحظة للميسر:** استخدم دفتر ملاحظاتك أو قطعة ورق (ليس الورق القلاب) لتدوين أسماء المشاركين و المعلومات الأخرى عنهم بعد التعريف عن أنفسهم. سوف يساعدك هذا في تذكرهم بشكل أسرع.

## الجزء 3: موجز عن البرنامج (5 دقائق)

1. بعد تعريف كل مشارك بنفسه أخبر المجموعة الآتي: "سوف نلتقي مرتين في الأسبوع خلال الأشهر القليلة القادمة و ستكون عدد لقاءاتنا بمجموعها 10 لقاءات. سيكون لكل جلسة موضوع مختلف و ستتضمن نشاطات تفاعلية و نقاشات جماعية. بعض الأشياء الأساسية التي سنقوم بالحديث عنها هي الآتي:
  - "ماذا يعني لك كونك رجلاً شاباً في مجتمعك اليوم. بعض التحديات التي قد تواجهها و نقاط قوتك التي تساعدك في مواجهة تلك التحديات."
  - "عندما يكبر الناس في العمر و خاصة في سن المراهقة تتغير عقولنا و أجسامنا و بالنتيجة تتغير طريق تعاملنا مع الآخرين. سوف نناقش بعض من تلك التغييرات و كيفية تأثيرها علينا و كيفية تحسين فهمنا لتلك التغييرات لكي لا تؤثر سلباً على حياتنا. و بعض الأشياء التي سنناقشها تتضمن التعبير عن مشاعرنا و التعامل مع حالات الغضب و النزاع و تأثير العنف على حياتنا."
  - "سوف نتحدث عن المهارات و كيفية تحسينها و خاصة بشأن التواصل و حل النزاع، حيث يساعدنا ذلك في فهم أفضل لأنفسنا و عائلاتنا، كما يساعدنا على التفاعل بشكل أفضل."
  - "وأخيراً، سنتحدث عن المستقبل. لأنكم شباب قد يبدو لكم المستقبل بعيداً بعض الشيء، حتى أنه قد يبدو ميؤساً في الأحيان الأخرى و ذلك بحسب المشاكل التي نواجهها. لكننا سنتكلم عما نريد و نحتاج فعله، و التحديات التي قد نواجهها، و كيف يمكننا تحقيق أهدافنا من أجل حياة أفضل."
2. إسأل المجموعة إن كان لديهم أسئلة.

## الجزء 4: قواعد المجموعة (15 دقيقة)

1. اشرح للجماعة بأن المجموعة ستقوم بمناقشة بعض المواضيع التي تعتبر شخصية و حساسة مثل الأصدقاء و العائلة و العلاقات و العنف. و لمناقشة هذه المسائل من الضروري خلق فضاء آمن و محترم و مريح لأفراد المجموعة للتحدث بحرية

**ملاحظة للميسر:** يجب عليك أن تكتب قواعد المجموعة على الورق القلاب. تذكر بأنه يجب أن تبقى الورقة مرئية أثناء جميع الجلسات. تجد في الصندوق أدناه قائمة بعدة قواعد ينصح بها. أنصح بتدوينها إذا لم يتم الإشارة إليها من قبل أفراد المجموعة أنفسهم

## قواعد جماعية مهمة لمجموعة ناجحة

- احترم حق الآخرين في اختلاف الآراء.\*
- دع الآخرين يهنون حديثهم قبل أن تبدأ أنت بالكلام.\*
- حافظ على السرية. ما يقال في المجموعة يبقى في المجموعة.\*
- استخدم عبارات التحفيز وليس الإحباط.
- لا تمزح بشكل يؤذي أو يكسر شعور الآخرين.
- لا تعمم الأشياء على جميع الناس.
- تحدّث عن "بعض" ليس "كل".
- استخدم عبارة "أنا" عند التعبير عن رأيك.
- يجب على الجميع المشاركة.
- جميع أفراد المجموعة متساوون.
- التزم بحضور جميع الجلسات في وقتها بدون تأخير.
- \*أحرص على تدوينها في النسخة الأخيرة من الاتفاق.

عن المواضيع الشخصية و الحساسة. إسأل المجموعة "ما هي القواعد التي تشعركم بالأمان و الراحة لمناقشة و مشاركة الأحاديث في هذه المجموعة؟"

2. بعد إنشاء قائمة اتفاقيات المجموعة، إسأل: "هل هناك شيء تريدون إضافته إلى القائمة المكتوبة هنا؟" أضف اقتراحاتهم إلى القائمة المدونة على الورق القلاب.

3. 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 اسألها لماذا. إسأل المجموعة: "هل هناك اتفاقيات أخرى بديلة تشعركم براحة أكثر؟" اقترح تغيير أو إزالة القاعدة بحسب رغبة المجموعة.

4. أشكر المشاركين على مساعدتهم في جعل المجموعة مكان آمن ومحترم ومريح. أوضح أن الأمر متروك لكل فرد في المجموعة للحفاظ على اتفاقيات المجموعة. أطلب منهم إذا رأوا أن أقرانهم لا يلتزمون بالقواعد حينها عليهم تذكيرهم باتفاقيات المجموعة حتى تتمكن المجموعة من البقاء في المسار الصحيح

5. 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: تصرّف كرجل، تصرّف كإمرأة (45 دقيقة)

1. اسأل المشاركين عما إذا كان شخص ما قد أخبرهم من قبل أنهم "يتصرفون كرجل" أو أنه يجب عليهم "التصرف كرجل". أطلب منهم إخبار المشاركين الآخرين بما حدث عندما أخبرهم بهذا أو شيء مشابه
2. بعد أن يذكر المشارك قصته، اسأل: لماذا تعتقد أن هذا الشخص أخبرك بذلك؟ كيف شعرت بعدها؟ أخبر المشاركين: سوف نتعمق أكثر في هذين السؤالين لأن ذلك يسمح لنا بمعرفة كيف يجعل المجتمع من الصعب أن تكون ذكراً أو أنثى.
3. أكتب على الورق القلاب بأحرف كبيرة عبارة "تصرّف كرجل"، وأطلب من المشاركين تحديد ما تعنيه هذه الجملة بالنسبة لهم. ما هي توقعات المجتمع لما يجب أن يكون عليه الرجل وكيف يجب أن يتصرف؟ كيف يجب أن يشعر الرجال ويتفاعلون؟
4. بعد أن يقدم المشاركون العديد من الإجابات (من المفضّل 20 أو أكثر)، قم برسم صندوق مربع حول إجابات المشاركين.

**ملاحظة للميسر:** ستكون بعض الإجابات المحتملة " أن تكون قوياً" و "لا تبكي". غالباً ما تتعلق إجابات هذا السؤال بالقوة الجسدية، وكبت المشاعر (باستثناء الغضب)، وممارسة السلطة على الذات والآخرين، والحصول على مكانة عالية، والإنجازات في أشياء مثل الرياضة، وكسب المال والمهنة. قد تحتاج إلى تذكير المشاركين بأن القائمة يجب أن تركز على الرسائل الاجتماعية الأوسع حول ما يعنيه التصرف كرجل، وليس رأيهم الشخصي كثيراً.

5. بعد الانتهاء من قائمة "تصرف كرجل"، انتقل إلى ورقة أخرى واكتب عبارة "تصرفي كإمرأة". أطلب من المشاركين تحديد ما تعنيه هذه العبارة بالنسبة لهم، وما إذا كانوا قد سمعواها تقال للآخرين. ما هي توقعات المجتمع لما يجب أن تكون عليه المرأة وتتصرف، وكيف تتفاعل وتشعر؟
6. بعد أن يقدم المشاركون العديد من الإجابات (من المفضل 20 أو أكثر)، قم برسم صندوق مربع حول إجابات المشاركين.

**ملاحظة للميسر:** من الوارد أن تكون بعض الإجابات: "أن تكون ربة بيت" و "لا تكون عنيفة". قد تكون الإجابات عن هذا السؤال مرتبطة بالجاذبية الجسدية، إظهار المشاعر، الخضوع للرجال، الأمومة، التواضع و التصرف بطرق مناسبة اجتماعياً من حيث عدم إظهار النشاط الجنسي.

7. بعد إعطاء المشاركين اقتراحاتهم ابدأ النقاش باستخدام **أسئلة النقاش الجماعية** أدناه:

#### الأسئلة الرئيسية

- كيف يؤثر العيش و الالتزام بما هو مكتوب داخل هذا المربع على حياة وسلامة الرجال؟ كيف يؤثر على حياة وسلامة النساء؟
- أي من هذه العبارات "تصرف كرجل" أو "تصرفي كإمرأة" مؤذية أكثر؟ لماذا؟
- ما هي إيجابيات الالتزام بما هو مكتوب في المربع بالنسبة للرجال و النساء؟ هل هناك سلبيات؟

#### أسئلة إضافية (إذا سمح الوقت):

- كيف يقيد العيش و الالتزام بما هو مكتوب داخل هذا المربع حياة الرجل و يؤثر على علاقته؟ كيف يقيد العيش و الالتزام بما هو مكتوب في هذا المربع حياة المرأة؟
- ماذا يحدث للرجل عندما يخطو خارج حدود هذا المربع؟ (أي يعيش حياته خارج هذا المربع؟)
- ماذا يحدث للنساء اللواتي يخطون خارج هذا المربع و لا يلتزمون بأدوار النوع الاجتماعي؟ ماذا يقول الناس عنهم؟ كيف يتم معاملتهم؟
- كيف تؤثر العادات و التوقعات الاجتماعية المتعلقة بالشرف على كيفية تصرف الرجل و المرأة؟
- هل يمكن أن تفكر بأمثلة عن رجال و/أو نساء في حياتك يلقون إعجابك و لا يلتزمون أحياناً بالرسائل المكتوبة داخل هذا المربع؟
- ما هي بعض السبل التي تتبعها أو تريد أن تتبعها للخروج من حدود هذا المربع؟

8. اقرأ **الرسالة الرئيسية** للمجموعة: إن الهدف من هذا النشاط هو المساعدة في توضيح كيف يضع المجتمع قواعد مختلفة من أجل كيفية توقع تصرف الرجال والنساء. تُعرف هذه القواعد باسم "أدوار النوع الاجتماعي" لأنها تملي ما هو "طبيعي" للرجل أن يفكر ويشعر ويتصرف، وما هو "طبيعي" للمرأة. في كثير من الحالات، قد تفرض هذه القوائم - كما سنناقش في الأنشطة القادمة - قيوداً إضافية على الرجال والنساء لإبقاء أنفسهم داخل مربعات "تصرف كرجل" و "تصرفي كإمرأة"، بالإضافة إلى العواقب المتعلقة بصنع القرار والعلاقات الخاصة. تستند هذه الهويات إلى مجموعة من المعتقدات التي ينقلها الآباء والأهالي ووسائل الإعلام والأقران وغيرهم من أفراد المجتمع، والتي تضغط على الرجال لكي يتصرفوا بشكل محدد.

## الجزء 6: الختام و تسجيل الخروج (5 دقائق)

1. أشكر جميع المشاركين على مشاركة أسئلتهم ومخاوفهم وأفكارهم وتوقعاتهم.
2. أعرب عن تقديرك لبيئة الاحترام والثقة التي حافظوا عليها طوال الجلسة وشجّع المشاركين على المشاركة في اللقاءات المقبلة.
3. أوضح أنك ستستخدم جميع الأسئلة المطروحة والتوقعات المشتركة لزيادة تنوير و صياغة الجلسات القادمة.
4. قم بتذكير المجموعة بالسرية وأهمية الحفاظ على إبقاء ما يقال خلال جلسات المجموعة داخل المجموعة.
5. أوضح أن الجلسة ستنتهي وأنه سينتهي كل لقاء بـ "تسجيل الخروج"، حيث ستتاح للمشاركين فرصة للتفكير فيما تمّ مناقشته.
6. اسأل المجموعة:
  - ما رأيكم في ما ناقشناه اليوم؟
  - هل لديكم أي أسئلة أخيرة؟
  - هل تتطلعون إلى لقاءاتنا القادمة؟
7. بعد الانتهاء من الأسئلة قم بتأكيد زمان و تاريخ و مكان الجلسة القادمة.

# الجلسة 2

## استيعاب عائلي





- التفكير في تأثير الآباء و الأمهات أو المعيلين و أصحاب السلطة على المشاركين.
- مناقشة كيفية أخذ الجوانب الإيجابية لتأثير الوالدين وكذلك التطرق إلى التأثيرات السلبية بهدف تجنب تكرار العادات المؤذية.

## التحضير



- فكّر في علاقتك مع أبائك أو معيك الذكر. كيف كنت ستجيب على الأسئلة التي ستقوم أنت بطرحها خلال هذا النشاط؟ إذا كنت نفسك أباً، كيف تغيّر تفكيرك تجاه والدك و تجربتك كطفل بعد أن أصبحت أباً؟ كنت مستعداً للحديث عن بعض من هذه التجربة مع المشاركين.
- حضّر الورق القلاب بالعبارات التالية و ضع غطاء عليها حتى يحين وقت أداءها في الجلسة.
- شيء يفعله والدي يجعلني أشعر بالحب و الرعاية .....
- شيء يفعله والدي لا يفرحني ويجعلني أشعر بعدم السعادة .....
- حضّر الورق القلاب بالعبارات التالية و ضع غطاء عليها حتى يحين وقت أداءها في الجلسة.
- شيء تفعله والدتي يجعلني أشعر بالحب و الرعاية .....
- شيء تفعله والدتي لا يفرحني ويجعلني أشعر بعدم السعادة .....

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول – 10 دقائق
  2. إرث والدي – 50 دقيقة
  3. نشاط البيقطة: رسم ما تشعر به – 5 دقائق
  4. الإلتزام الاسبوعي – 5 دقائق
  5. الختام و تسجيل الخروج – 5 دقائق
- كامل زمن الجلسة: 75 دقيقة

## المواد



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

## الجزء 1: الترحيب و تسجيل الدخول (10 دقائق)

1

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

## الجزء 2: إرث والداي (50 دقيقة)

1. أطلب من الجميع إغلاق أعينهم والتفكير في شيء ممتع يستمتعون بفعله مع والدهم. قد يكون أي شيء يريدونه سواء كان لعب الرياضة معاً أو مشاهدة التلفزيون أو عمل المهمات أو أي شيء آخر. إذا لم يكن لديهم أب أو لا يعرفون والدهم، فأطلب منهم التفكير في أي شخصية ذكورية مهمة في حياتهم مثل الجد أو العم أو الأخ الأكبر أو المعلم
2. أطلب من المجموعة أن تفكر لمدة دقيقة بالوقت الذي يقضونه مع هذا الرجل. ماهو الشيء الذي يجعلهم يستمتعون بتلك الأوقات ولماذا؟
3. أطلب من الجميع أن يفتحوا أعينهم بعد دقيقتين. أطلب من المتطوعين إخبار المجموعة باختصار بشأن الوقت الذي يقضونه مع والدهم أو مقدم الرعاية/ المعيل الذكر.
4. عندما يتحدث أي شخص عن قصته أشكره على امتلاكه القوة العاطفية لمشاركتها مع المجموعة. بمجرد أن ينتهي كل من يريد المشاركة، أشكرهم مرة أخرى على ثقتهم بالمشاركين في المجموعة.
5. أكشف عن الورق القلاب التي أعدته بالعبارات التالية:
  - شيء يفعله والدي يجعلني أشعر بالحب و الرعاية.....
  - شيء يفعله والدي لا يفرحني ويجعلني أشعر بعدم السعادة.....
6. اقرأ العبارات بصوت عالٍ وأطلب من المشاركين التفكير في إجاباتهم أو تدوينها. ثم اسأل المشاركين عما إذا كان يرغب أي منهم في مشاركة إحدى إجاباتهم على هذه الأسئلة. لا تضغط على أي شخص لا يرغب بالتحدث.
7. كرر العملية الآن ولكن اسأل عن أمهات المشاركين. أطلب من الجميع إغلاق أعينهم والتفكير في شيء ممتع يستمتعون بفعله مع والدتهم. يمكن أن يكون أي شيء يريدونه سواء كان الطهي أو العمل في المنزل، أو مشاهدة التلفزيون، أو القيام بالمهام اليومية، أو أي شيء آخر. إذا لم يكن لديهم أم أو لا يعرفون والدتهم، فأطلب منهم التفكير في أي شخصية أنثوية مهمة في حياتهم مثل الجدة أو العممة أو الأخت الكبرى أو المعلمة.
8. أخبر المجموعة أن تقضي دقيقة في التفكير بالوقت الذي يقضونه مع هذه المرأة. ماهو الشيء الذي يجعلهم يستمتعون بتلك الأوقات معها ولماذا؟
9. بعد دقيقتين، أطلب من الجميع أن يفتحوا أعينهم. أطلب من المتطوعين إخبار المجموعة باختصار بشأن الوقت الذي يقضونه مع والدتهم أو مقدمة الرعاية/ المعيلة الأنثى.
10. عندما يتكلم أي شخص عن قصته أشكره على امتلاكه القوة العاطفية لمشاركتها مع المجموعة. بمجرد أن ينتهي كل من يريد المشاركة، أشكرهم مرة أخرى على ثقتهم بالمشاركين في المجموعة.
11. أكشف عن الورق القلاب التي أعدته بالعبارات التالية:
  - شيء تفعله والدي يجعلني أشعر بالحب و الرعاية.....
  - شيء تفعله والدي لا يفرحني ويجعلني أشعر بعدم السعادة.....
12. اقرأ العبارات بصوت عالٍ وأطلب من المشاركين التفكير في إجاباتهم أو تدوينها. ثم اسأل المشاركين عما إذا كان يرغب أي منهم في مشاركة إحدى إجاباتهم على هذه الأسئلة. لا تضغط على أي شخص لا يرغب بالتحدث.
13. ثم أجمع الفريق مرة أخرى وقم بمناقشة **أسئلة المناقشة الجماعية** التالية:
  - ما هي الأشياء الإيجابية التي تقدرونها في علاقتكم بوالديكم؟ لماذا تعتبر هذه الأشياء مهمة بالنسبة لكم؟
  - نسمع في الكثير من العائلات أشياء مثل "لا ينبغي على الرجال أن يبكوا" و "يجب على الرجال تربية الأبناء ليكونوا أقوياء". برأيكم كيف يؤثر هذا الشيء على آبائنا؟ برأيكم كيف يؤثر على الطريقة التي يهتمون بها بنا؟
  - برأيكم كيف أثرت هذه المعتقدات على أمهاتنا؟
  - كيف تختلف حياتكم اليوم عن حياة والديكم عندما كانوا في عمركم؟ ما هي بعض التحديات التي واجهوها هم وأنتم لم تواجهوها؟ و ما هي بعض التحديات التي تواجهونها أنتم و هم لم يواجهوا الأمر الذي قد يتسبب في حدوث بعض المشاكل؟

#### 14. أقرأ الرسائل الرئيسية:

- "إن تجاربنا الماضية هي التي كوَّنت شخصيتنا اليوم سواء كانت إيجابية أو سلبية. قد تحدّد تلك التجارب من سنكون في المستقبل إلا أنه ليس بالضرورة أن يحدث ذلك. وإن التفكير في ماضينا يُمكننا من اتخاذ الاختيارات الصائبة للمستقبل وذلك باستبدال التصرفات و السلوكيات السلبية بأخرى إيجابية."
- "عندما تمرّون بتجارب سيئة مثل العنف أو التنمر أو مشاكل أخرى كتلك التي يمرّ بها الشباب، من المهم التحدث إلى والديكم حول هذا الموضوع أو التواصل مع البالغين الآخرين الذين يمكنهم مساعدتكم من أجل الحصول على المساعدة. هناك عدد أكبر من البالغين الذين يريدون ويمكنهم مساعدتكم أكثر مما تتصوره أنتم."

### 3

#### الجزء 3: نشاط اليقظة: رسم الأشياء التي تشعر بها (5 دقائق)

1. أخبر المشاركين أنك ستجري معهم نشاط اليقظة المسمى بـ "رسم بما تشعر به". خلال هذا التمرين ستحاولون توجيه مشاعركم إلى نشاط رسم قصير
2. دع كل شخص يأخذ ورقة و قلم (أو وِزَعها عليهم).
3. أخبر المشاركين أن يستغرقوا 30 ثانية للقيام ببعض تمارين التنفس العميق والتركيز على ما يشعرون به.
4. دع المشاركين يقضون 3-4 دقائق التالية لرسم شيء يعكس ما يشعرون به الآن. ليس بالضرورة أن يكون الرسم جميلاً أو مرسوماً بشكل جيد.

### 4

#### الجزء 4: الإلتزام الإِسبوعي (5 دقائق)

1. اشرح الإلتزام الإِسبوعي: "خَصَّصوا بضع دقائق في الأسبوع المقبل للتحدث مع أحد والديكم أو كليهما حول كيفية تربيتهم لكم إذا كنتم تشعرون مرتاحين بفعل ذلك. قد تشكروهم على جانب من جوانب الأبوة والأمومة الذي تستمتعون به و يعني الكثير بالنسبة لكم. أو قد تسألوهم أسئلة حول ما يستمتعون به كونهم آباء و أمهات أو حتى ما يجدونه صعباً أو تحدياً بشأن الأبوة والأمومة."

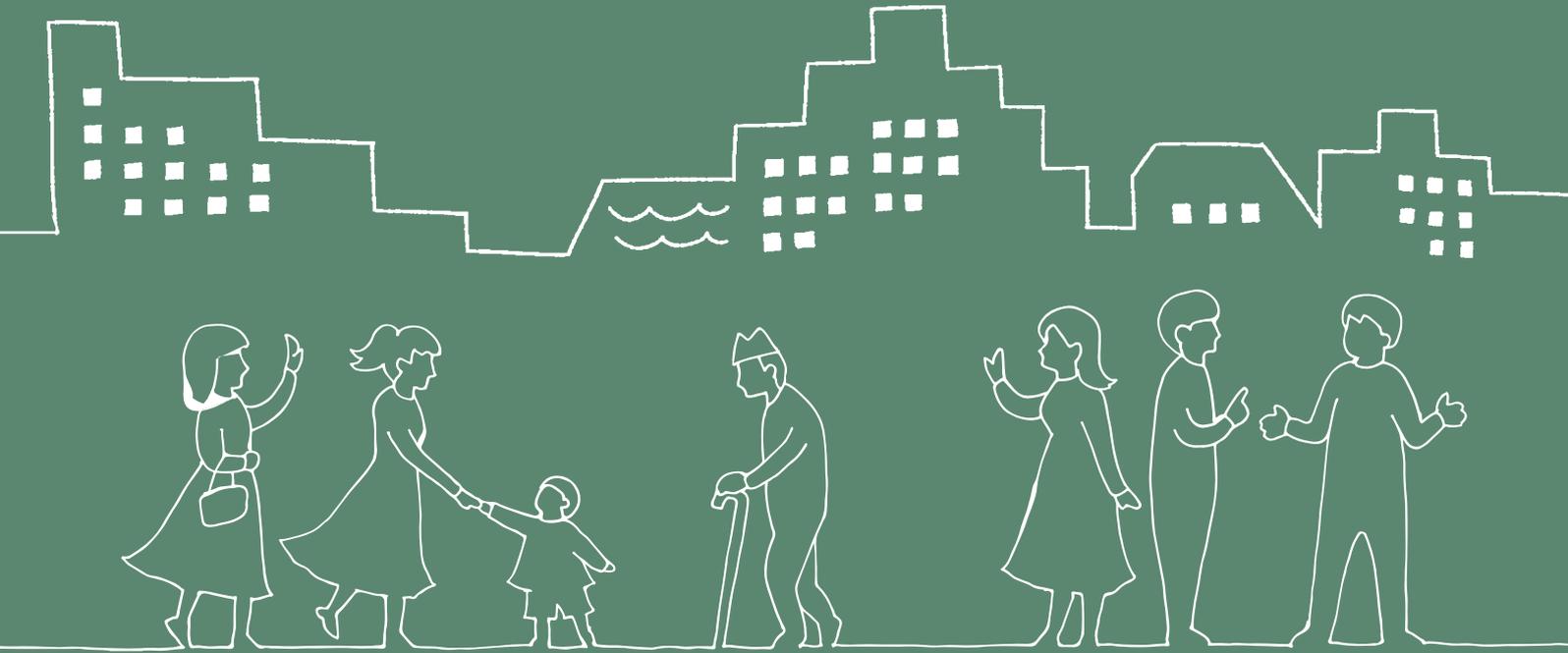
### 5

#### الجزء 5: الختام و تسجيل الخروج (5 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. أكد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.

# الجلسة 3

## سير السلطة





- فهم كيفية تأثير النوع الاجتماعي والعرق والإثنية والعوامل الأخرى على مدى السلطة التي يمكن أن يمارسها الناس على بعضهم البعض في المجتمع وكيف أن استخدام السلطة من شأنها عرقلة تقدّم حياة بعض الناس.

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مَسَد الأوراق و شريط لاصق للحيطان
- بعض الزبيب أو السكاكر من أجل نشاط اليقظة
- بطاقات الشخصيات و صندوق أو حقيبة أو قبعة (أنظر إلى قسم التحضير)

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول – 10 دقائق
  2. من هو صاحب السُلطة؟ - 30 دقيقة
  3. سير السلطة – 30 دقيقة
  4. نشاط اليقظة – 5 دقائق
  5. الإلتزام الاسبوعي – 5 دقائق
  6. الختام و تسجيل الخروج – 5 دقائق
- كامل زمن الجلسة: 85 دقيقة

## التحضير



- أطلع مرجع المشارك 3.1 (أو أطلب من المشاركين جلبها إذا كان قد تمّ توزيعها عليهم مسبقاً)
- تجد أدناه شخصيات لاستخدامها في سير السلطة. دَوّن كل منها على كرت صغير أو قصاصة ورقة و صُغ جميعها في صندوق أو كيس أو قبعة لكي يختارها المشاركون.

## للاستخدام مع مجموعات المجتمع المضيف:

- عضو ذكر في برلمان كوردستان
- زوجة عضو ذكر في برلمان كوردستان
- مديرة أعمال أنثى
- موظف كوردي ذكر يعمل لدى مديرة أعمال أنثى
- طالبة جامعة أنثى
- أم لثلاثة أطفال تعيش في علاقة عنيفة
- ممرضة أنثى
- إمراة كوردية تزوجت من رجل لا يقبله والديها
- محارب قديم ذكر معاق جسدياً من الحرب
- رجل دين
- زعيم عشائري صحته سيئة يعيش في منطقة ريفية
- فتاة مراهقة ربّتها زوجة أب
- يتيم ذكر عمره 10 سنوات ربّاه جدّيه
- امرأة إيزيدية تعمل في مصنع
- ناجية من داعش تعيش مع أطفال صغار في مخيم للنازحين



### للاستخدام مع مجموعات مجتمع اللاجئين:

- عضو ذكر في البرلمان
- رجل لاجئ سوري بلا مستمسكات يعمل كرسون
- محارب قديم ذكر معاق جسدياً من الحرب
- رجل مسن متقاعد يقبض راتب التقاعد
- شاب ذكر طالب لجوء سياسي
- يتيم ذكر عمره 10 سنوات رباه جديّه
- فتاة مراهقة ربّتها زوجة أب
- أم مُطلّقة تعمل في وظيفتين
- ناجي/ة من داعش يعيش مع أطفال في مخيم للنازحين.
- أم لثلاثة أطفال تعيش في علاقة عنيفة

### للاستخدام مع مجموعات النازحين العرب:

- عضو ذكر في البرلمان
- امرأة عاطلة عن العمل تتلقى المعونات الانسانية
- امرأة مطلقة
- محارب قديم ذكر معاق جسدياً من الحرب
- رجل مسن متقاعد يقبض راتب التقاعد
- يتيم ذكر عمره 10 سنوات رباه جديّه
- فتاة مراهقة ربّتها زوجة أب
- أم عزباء تعمل في وظيفتين
- ناجي/ة من داعش يعيش مع أطفال في مخيم للنازحين
- فتاة عمرها 12 سنة في مخيم للاجئين

• لقد تمّ اختيار هذه الشخصيات لتظهر للمشاركين تأثير مجموعة من المواقف التي يكون فيها للناس سلطة على الآخرين، بما في ذلك النظام الأبوي (على أساس النوع الاجتماعي) والاستغلال الاقتصادي (المرتبط بالطبقة) و العنصرية و زينوفوبيا (كراهية الأجانب) والتمييز على أساس الإعاقة العقلية أو الجسدية. **قم بتعديل هذه المجموعة من الشخصيات لتعكس حقائق أنظمة "السلطة على" القمعية في سياقك.**

## الجزء 1: الترحيب و تسجيل الدخول (10 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 قام أحدكم بعمل شيء ما خارج مربع النوع الاجتماعي و الذي لم يفعلوه سابقاً أو لا يفعلوه بالعادة؟ كيف شعرت عند القيام بذلك؟"
4. بعد مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

## الجزء 2: من هو صاحب السُلطة؟ (30 دقيقة)

1. أطلب من المجموعة أن يعطوك تعريفاً للسُلطة.
  - ماذا تعني السُلطة بالنسبة للعائلة؟ في مجتمعك؟
  - كيف تشعر عندما تكون لديك السُلطة؟ كيف تشعر عندما لا تكون لديك السُلطة؟
2. قم بتعريف نشاط (من لديه السُلطة؟). ستقوم بقراءة سيناريو وعلى المشاركين أن يقولوا لك من هو صاحب السُلطة برأيهم في ذلك الموقف ولماذا. (ملاحظة للميسر: يمكنك أيضاً أن تطرح أسئلة مثل: كيف يجعل هذا الناس أن يشعروا؟ ما الذي تفعله إذا كنت في موقف إمتلاك سُلطة أقل؟ ماذا تنصح الشخص صاحب السُلطة أن يفعل في هذا السيناريو؟)
  - يقول أبٌ لأبنته ذات الـ (14) عاماً أن عليها التوقف عن الذهاب للمدرسة لأنه قد وجد لها شخصاً لتتزوجه.
  - يرى معلمٌ طفلاً يسيء التصرف ويبدأ بالصراخ عليه وإستخدام لغة تمييز معه/ها.
  - زوجة تعمل، يقوم زوجها بأخذ ما كسبته.
  - أخ يافع لا يدع أخته الأكبر منه بالذهاب خارج المنزل.
  - طالب يجعل طالب آخر يحمل له كتبه.
  - لا يدع طالب طالباً آخر أن يلعب كرة القدم.
  - شاب يبدأ بإطلاق الألقاب المهينة على شخص آخر في المدرسة. ثم يبدأ الكل بعدها بمناداته بذلك اللقب المهين.
3. أطلب أسئلة الحوار الجماعي التالية:
  - ما هي العواقب التي رأيناها عندما كان هناك كمية غير متساوية من السُلطة في الموقف؟
  - كيف يمكننا تحسين بعض هذه المواقف؟
4. قم بإعادة تعريف السُلطة وأهمية توازن السُلطة في العلاقات.

## الجزء 3: سير السُلطة (30 دقيقة)

**ملاحظة للميسر:** بالرغم من أن النشاط قصير إلا أنه لعب دور أحد هذه الشخصيات قد يكون تجربة عاطفية وخاصة بالنسبة لأولئك الذين تعرضوا للاضطهاد. كن متيقظاً للاستجابات العاطفية لهذا النشاط. قم بتذكير المشاركين بأنه يمكنهم ترك هذا النشاط متى أرادوا. عندما تطلب من المشاركين تسليم كروت شخصياتهم في النهاية شجّعهم أن يتذكروا بأنهم عادوا للمجموعة و انتهوا من تمثيل دور "الشخصية". كميسرين، الرجاء إستخدام حكمكم الشخصي الأفضل بشأن تأثير هذا النشاط على مجموعتك. بالنسبة للصبيان اليافعين، يمكن أن لا ينطبق هذا، بل عليك الإستمرار في الجزء الثاني من هذه الجلسة والتركيز على ديناميكيات السُلطة بين الأفراد في المنزل، بين الأصدقاء، و كذلك في المجتمع.

1. قم بتعريف النشاط من خلال الشرح للمشاركين بأن هذا النشاط المسمى "سير السُلطة" سينظر في كيفية تأثير الجنس والعرق والإثنية وعوامل أخرى على مدى قوة الناس في المجتمع وكيف يمكن استخدام السُلطة لإعاقة تقدّم بعض الناس في الحياة
2. أطلب من المشاركين الوقوف في صف. دع كل منهم يختار إحدى بطاقات الشخصية التي أعدها مسبقاً من صندوق أو قبعة.
3. أطلب من كل مشارك قراءة الدور الذي اختاره بصوت عالٍ. اشرح أنك تريد منهم أن يتقمصون الشخصيات المكتوبة على البطاقات.
4. أطلب من المشاركين إغلاق أعينهم والتفكير في الشكل الذي يمكن أن يكون عليه الشخص إذا كان كل واحد منهم هو الشخصية التي تقمصها. كيف سيبدو يوم روتيني لتلك الشخصية؟ بعد دقيقة، اطلب منهم فتح أعينهم.

5. أخبرهم أنك ستقرأ سلسلة من العبارات. تودّ منهم أن يفكروا فيما إذا كانت كل عبارة تنطبق على شخصيتهم. إذا انطبق ذلك، فعليهم التقدّم خطوة واحدة. إذا لم ينطبق، عليهم البقاء في مكانهم.

6. ذكّر المشاركين بالتحديث مع البقية وطلب المساعدة منهم إذا كانوا غير متأكدين من كيفية تطبيق عبارة معينة على شخصيتهم.

7. اقرأ العبارات التالية واحدة تلو الأخرى وأطلب من المشاركين التقدّم بصمت خطوة واحدة إذا كانت العبارة تنطبق عليهم. لا يجب عليك قراءة جميع البيانات، اقرأ فقط بقدر ما تستطيع. (ابدأ من الأعلى وتحرك للأسفل حتى تصل إلى النهاية).

- لقد أتيت لي الفرصة أو ستتاح لي الفرصة لإكمال تعليمي.
- لا داعي للقلق بشأن تأمين مصدر وجبتي التالية.
- يمكنني كسب ما يكفي من المال من أجل حياة جيدة لنفسي وأطفالي.
- يمكنني العثور على وظيفة جديدة بسهولة.
- يمكنني الذهاب إلى الشرطة دون الخوف من التهديد بالاعتقال أو العنف.
- يمكنني تحديد متى أنجب أطفال وعدد الأطفال الذين أريد إنجابهم.
- إذا كنت أعاني من مشكلة صحية يمكنني الحصول على المساعدة التي أحتاجها على الفور.
- يمكنني ترك شريكى إذا هدد سلامتي.
- يمكنني الحركة والتنقل في منطقتي بسهولة.
- يمكنني اتخاذ القرار بشأن متى أتزوج وممن أريد الزواج دون خوف.
- سوف تستمع الشرطة إلى قضيتي إذا ارتكبت جريمة ضدي.
- يمكنني السير في الشارع ليلاً دون القلق بشأن التعرض للاغتصاب أو القتل.
- أحظى باحترام معظم أفراد مجتمعي.
- يمكنني تحمّل تكاليف تلبية احتياجاتي الأساسية.
- يمكنني اختيار مع من أريد قضاء وقتي أو الخروج.
- يمكنني اختيار أوقات مغادرتي المنزل والتواصل الاجتماعي، ولدي أماكن أذهب إليها للتواصل الاجتماعي وهي مريحة وأمنة بالنسبة لي.

8. عند الانتهاء من قراءة جميع العبارات أطلب من المشاركين أن يقرأوا أدوارهم بصوت عالٍ مرة أخرى.

9. أطلب من المشاركين أن يتوقفوا عن أداء الأدوار على أن يبقوا في الأماكن الموجودين فيه مع مناقشة النشاط باستخدام **أسئلة النقاش الجماعية** التالية:

- إذا لم تكن قد تحركت من مكانك أو كنت لم تتحرك كثيراً، فما هو شعورك عندما ترى مكان وقوف الآخرين؟ هل من العدل أن تكون بعيداً عن الآخرين؟ من هو الملام لما أنت عليه بالنسبة لموضعك؟
- إذا كنت قد تحركت كثيراً، فكيف تشعر بما أنك متقدم على العديد من الآخرين؟ هل من العدل أن تشعر بأنك متقدم؟ لماذا أنت متقدم إلى هذا الحد؟

10. أطلب من المشاركين العودة للجلوس في دائرة وتسليم بطاقات شخصياتهم.

11. أخبر المشاركين أن الاختلافات على أساس النوع الاجتماعي أو العمر أو الجنس أو أسباب أخرى غالباً ما تتعلق بالسلطة والامتياز. إن بعض الأشخاص الذين يشعرون بالعجز يمكنهم هم أيضاً أن يكون لديهم سلطة على الآخرين اعتماداً على الموقف. انتقل إلى **أسئلة المناقشة** الجماعية التالية:

- كيف يؤثر عرق أو إثنية الشخص على مقدار قوته التي قد يتمتع بها؟ كيف يؤثر نوعك الاجتماعي على مقدار قوتك؟
- كيف سيبدو العالم إذا وقف الجميع بالقرب من بعضهم البعض أو حتى في خط مستقيم واحد (حيث يتم توزيع السلطة بشكل متساوٍ بين أفراد المجتمع)؟ ما هي بعض إيجابيات هذا السيناريو؟
- كيف يمكن أن يساعدك هذا النشاط على التفكير وربما إجراء تغييرات في حياتك؟ في علاقاتك؟ في المجتمع؟

12. وجه المشاركين للنظر إلى "مرجع اليوميّات صفحة 3.1: فهم السلطة" لكي يقرأون المزيد عن أنواع السلطة في المنزل.

13. أقرأ الرسائل الرئيسية:

- إن للقوة العديد من الوجوه والمعاني المختلفة. نظرنا في هذا النشاط إلى الطرق المختلفة التي يتمتع بها الناس بالسلطة على الآخرين.
- يمكن أن يتأثر العديد من الأشخاص بطرق متعددة بأنظمة "السلطة على". على سبيل المثال، تتأثر امرأة سوداء شابة عاطلة عن العمل بأثار العنصرية والتمييز على أساس اللون والجنس والفقر. لدى معظم الناس بعض تجارب الامتياز على غيرهم في حياتهم بينما يمر البعض الآخر بتجارب الاضطهاد.
- لدينا العديد من الهويات (مثل الرجل أو المرأة، الصغير أو الكبير، والكوردي أو العراقي أو السوري)؛ يمكن أن تمنحنا بعض هذه الهويات قوة أو امتيازات أكثر من غيرها حسب الوضع. يتمتع الرجال بامتياز النظام الأبوي - وهو نظام يتمتع فيه الرجال عموماً بالسلطة على النساء. لكن هناك حدود لهذه الامتيازات. وعلى سبيل المثال، فإن امتياز العضو الذكر في برلمان كوردستان أكبر من امتياز المحارب القديم المعاق جسدياً.
- كما تحدثنا في نشاط "تصرف كرجل، تصرفي كامرأة" من المهم إيجاد طرق للخروج من هذه الأنظمة "السلطة على" كذلك دعم الآخرين الذين يحاولون تجاوزها.

## 4

### الجزء 4: نشاط اليقظة: الحواس (5 دقائق)

1. قل للمشاركين أنك ستجري معهم نشاط اليقظة المسمى بـ "الحواس". أعطهم أثناء هذا النشاط بعض الزبيب و السكاكر أو الحلوى و أرشدهم إلى حواسهم مع الانتباه الكامل للمادة.
2. أعطي للمشاركين بعض الزبيب أو السكاكر الأخرى.
3. إقرأ 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 بأنك وقعت للتوّ من كوكب المريخ و أنك لم ترى مثل هذا الشيء من قبل في حياتك. دع عينيك تستكشف كل جزء منها، تفحص النقاط البارزة حيث يشعّ النور المضيء و الأجوفة الداكنة و الثنايا و التجعدات و كل التفاوتات و السمات الفريدة.

**اللمس:** أقلب 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 و الملمس 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

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

5

## الجزء 5: الإلتزام الأسبوعي (5 دقائق)

1. أخبر المشاركين عن **الإلتزام الأسبوعي:** "فكروا خلال الأسبوع القادم بالسلطة التي تملكونها وكيفية مشاركتها مع الآخرين. حاولوا مشاركة تلك السلطة عندما تسنح لكم الفرصة. فكروا في كيفية تأثيرها على تفاعلكم مع الناس الآخرين و كيف تجعلكم تشعرون".

6

## الجزء 6: الختام و تسجيل الخروج (5 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 تودون 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. أكد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.

# الجلسة 4

فهم العنف





- تحديد أنواع العنف في العلاقات و العائلة و المجتمعات.

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان
- نسخة من كل دراسة حالة في مرجع الميسر صفحة 4.1 (دراسة حالات العنف) المدونة في نهاية الجلسة

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول - 10 دقائق
  2. ما هو العنف؟ - 60 دقيقة
  3. نشاط اليقظة - 5 دقائق
  4. الختام و تسجيل الخروج - 5 دقائق
- كامل زمن الجلسة: 80 دقيقة

## التحضير



- قبل الجلسة، فكّر في المعلومات المعروفة/المقبولة إلى حد كبير لدى المجتمع المحلي فيما يتعلق بالعنف، مع مراعاة القوانين الحالية والمعونة المتاحة للأشخاص الذين يستخدمون العنف أو ضحايا العنف. قم بالتنسيق مع المشرف الخاص بك فيما يتعلق بالاستجابة المناسبة إذا علمت أنه قد يحتاج أحد المشاركين إلى إحالة في حال معرفتك أنه يعاني من العنف أو الإساءة.
- أكتب على الورق القلاب أنواع العنف وتعريفاته التي ستتم مناقشتها في النشاط. ضع غطاء على التعريفات باستخدام ورق قلاب آخر لكي لا يراها المشاركون حتى تعرضها أنت لهم لاحقاً.
- هناك العديد من دراسات الحالة المتاحة ولكنك ستستخدم 3-4 فقط منها في النشاط. اقرأ جميعها مسبقاً واختر تلك التي تبدو أكثر ملاءمة لمجموعتك بناءً على سياقها الثقافي ونضجها ومعرفتها وما إلى ذلك.

## 1 بالجزء 1: الترحيب و تسجيل الدخول (10 دقائق)

1

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؟
3. اسأل المشاركين عن التزام الأسبوع الماضي: "هل وجد أحدكم الفرصة لمشاركة السلطة مع الآخرين خلال الأسبوع الماضي؟ كيف أثر ذلك على تفاعلهم مع الآخرين؟ كيف جعلكم تشعرين؟"
4. بعد مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

## الجزء 2: ما هو العنف (60 دقيقة)

1. 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
2. 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، وغالباً ما يرتكبه الرجال ضد النساء والآباء ضد الأطفال، وأن هذه ليست أنواع العنف الوحيدة".
3. 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 أو الاقتصادي:** عندما يقوم شخص ما بالسيطرة التامة على أموال شخص آخر و موارده الاقتصادية و الاجتماعية. 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 دخولهم المدارس أو منع وصولهم للمصادر و حصولهم على الفرص.
4. اختر وأقرأ 3-4 دراسة حالة من مرجع الميسر في الصفحة 4.1 (دراسة حالات العنف) و ناقش الأسئلة الخاصة بكل دراسة حالة للمجموعة. قم بتذكير المشاركين بتعريف العنف.
5. بعد قراءة و مناقشة دراسة الحالات أطر **أسئلة النقاش الجماعية** التالية:
  - ما هي أنواع العنف التي تحدث في العلاقات بين الرجل والمرأة؟ ما الذي يسبب هذا العنف؟ (يمكن أن تشمل الأمثلة العنف الجسدي أو العنف العاطفي أو الجنسي الذي يمارسه الرجل ضد صديق/صديقة/زوجة بالإضافة إلى العنف الذي تستخدمه النساء ضد أصدقائها وشريكها).
  - ما هي أنواع العنف الشائعة داخل الأسرة؟ ما الذي يسبب هذا العنف؟ (قد تشمل الأمثلة العنف الجسدي/العاطفي/الجنسي الذي يستخدمه الوالدان ضد أطفالهما، أو أشكال أخرى بين أفراد الأسرة).
  - ما هي أنواع العنف التي تحدث خارج حدود العلاقات العائلية أو الرومانسية؟ ما الذي يسبب هذا العنف؟ (يمكن أن تشمل الأمثلة العنف الجسدي المرتبط بالحرب بين الرجال، والعنف القائم على الدين (داعش)، والعنف في المجتمع، والاعتصاب، والعنف العاطفي، والوصم ضد بعض الأفراد أو الجماعات في المجتمع، وما إلى ذلك).
  - هل هناك أنواع من العنف تتعلق بالنوع الاجتماعي للشخص؟ ما هي أنواع العنف التي تستخدم ضد المرأة؟
  - هل هناك أنواع من العنف تتعلق بـ عرق/دين الشخص؟ (أو وضع الجنسية)؟ ما هي تلك الأنواع؟

## ملاحظة للميسر: إذا لم يذكر المشاركون موضوع جرائم الشرف فيجب على الميسر أن يتأكد من إنارته كشكل من أشكال العنف الذي يستخدمه الرجال ضد المرأة بشكل أساسي

- هل الرجال فقط هم العنيفون، أم قد تكون النساء عنيفات أيضاً؟ ما هو النوع الأكثر شيوعاً من العنف الذي يستخدمه الرجال ضد الآخرين؟ ما هو النوع الأكثر شيوعاً من العنف الذي تستخدمه النساء ضد الآخرين؟
- هل "يستحق" أي رجل أو امرأة أن يتعرضوا للضرب أو العنف؟
- ما هي النتائج السلبية لاستخدام العنف ضد الفتيات؟ والأولاد؟ ما هي التأثيرات على العائلات؟ وعلى المجتمعات؟
- ما هي بعض الإجراءات التي يمكنك اتخاذها لحماية نفسك أو الآخرين من العنف؟ (أمثلة: قل "لا" حتى لو كنت تعرف الشخص، أهرب من الموقف العنيف، وأخبر شخصاً بالغاً موثوقاً به، و أصرخ بصوت عالٍ طلباً للمساعدة)

### 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."
- "إنه من المعتقد على نطاق واسع أن العنف هو شيء "عادي" و "طبيعي" لكون الشخص رجلاً. ومع ذلك، فإن العنف هو سلوك مكتسب وليس فطرياً، وبالتالي يمكن القضاء عليه. كما ناقشنا في جلسات أخرى، يتم تربية الرجال في الغالب على قمع مشاعرهم حيث يكون الغضب هو العاطفة الوحيدة التي يمكنهم التعبير عنها دون التأثير على صورتهم الذكورية. بالإضافة إلى ذلك، في بعض الأحيان يتم تربية الرجال على الاعتقاد بأن لديهم الحق في توقع أشياء معينة من النساء وأن لهم الحق في الاعتداء الجسدي واللفظي على النساء إذا لم يمتثلوا لتوقعات الرجال."

## الجزء 3: نشاط اليقظة: الإقرار (5 دقائق)

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 30 ثانية للتفكير
3. دعهم 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 4: الختام و تسجيل الخروج (5 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 تودون 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. أكد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.

## مرجع الميسر صفحة 4.1: دراسات حالات العنف

هناك العديد من دراسات الحالات المتوفرة للاستخدام مع المشاركين. يرجى قراءة جميعها قبل البدء بالتدريب و اختر الحالات التي تشعر بأنه الأكثر ملائمة و مراعية لحساسية المجتمع الذي تعمل به.

تتضمن دراسات الحالات العديد من سيناريوهات العنف الجنسي و الجسدي و العاطفي التي يمارسها الرجال ضد الرجال في العلاقات الشخصية، ارتكاب الرجال العنف الجسدي ضد النساء خارج العلاقات الحميمة، العنف الجسدي بين الرجال، بالإضافة إلى العنف المؤسسي والمجتمعي ضد الأفراد أو مجموعة من الأفراد. و عند الضرورة بإمكانك تعديل دراسات الحالات لتناول الأنواع الأخرى من العنف التي قد تحدث بين الأزواج والعائلات والمجتمع المحلي. هناك اقتراح إضافي آخر ألا وهو سيناريو يتناول العنف عبر الانترنت، إذا كان مناسباً للسياق.

**دراسة الحالة رقم 1:** زياد وليديا زوجان. ذات يوم جاءت عائلة زياد لتناول العشاء، وهو كان متوتر للغاية ويتساءل عما إذا كان أفراد عائلته سيقضون وقتاً ممتعاً كما أنه كان يريد أن يظهر لهم مدى جودة طبخ زوجته. إلا أنه عندما عاد إلى المنزل في المساء رأى أن زوجته لم تعد أي طعام لأنها كانت مريضة ولم تستطع إعداد العشاء. شعر زياد بالغضب كثيراً لأنه لا يريد أن تعتقد عائلته أنه لا يستطيع السيطرة على زوجته. بدأوا في الجدل والصراخ. اشتد الخلاف بسرعة وبدأ زياد في إطلاق مسميات على ليديا كما أنه أهانها وهددها بالطلاق.

- أي نوع من العنف يعتبر هذا؟
- كيف يجب أن تتعامل أو ترد ليديا؟
- هل كان بإمكان زياد أن يتصرف بطريقة مختلفة في هذه الحالة؟
- كيف يمكن لعائلة زياد التعامل مع الحادثة؟ كيف كنت ستتعامل إن كنت في هذا الموقف؟

**دراسة الحالة رقم 2:** خرجت بعد المدرسة مع مجموعة من الأصدقاء عندما رأيت زوجان يتشاجران. لقب الرجل المرأة بالعاهرة وسألها لماذا نظرت إلى رجل آخر؟ كانت إجابتها: "لم أنظر إليه، وحتى لو فعلت، ألسنت معك أنت؟" وصرخ الرجل في وجهها مرة أخرى، فأجابت: "ليس لديك الحق في معاملتي بهذه الطريقة". وصفها بأنها "لا قيمة لها" وطلب منها الغياب عن بصره لأنه لم يعد قادراً على النظر إليها. ثم ضربها، وسقطت على الأرض. صرخت في وجهه قائلة إنه ليس من حقه التصرف بهذه الطريقة

- أي نوع من العنف يعتبر هذا؟
- ماذا كنت ستفعل لو كنت في موقفه؟ هل كنت ستغادر؟ هل كنت ستقول شيئاً؟ لماذا أو لم لا؟
- هل سيكون الوضع مختلفاً إذا كان الرجل يضرب رجلاً آخر؟
- ماذا يمكنك أن تفعل في مثل هذه الحالات؟ ما هي خياراتك؟
- هل من مسؤوليتك منع الآخرين من استخدام العنف؟

**دراسة الحالة رقم 3:** ذهب مجموعة من الأصدقاء إلى الحديقة. لاحظ فادي رجلاً ينظر إلى خطيبته. نهض فادي ومشى نحو ذلك الرجل ولكمه، وبدأوا بالعراك

- أي نوع من العنف يعتبر هذا؟
- لماذا تصرف فادي بهذه الطريقة؟
- هل تعتقد أن فادي كان على حق في العراك مع ذلك الرجل؟
- كيف يمكن/يجب أن يكون رده/تصرفه؟
- ماذا يجب أن يفعل أصدقاؤه؟

**دراسة الحالة رقم 4:** تركت أفين عائلتها مؤخراً للزواج من رجل دون موافقة والدها. كانت عائلتها غاضبة من ذلك وأخبروها بأنها أهانت أسرتهن. ذات ليلة قُتل على يد شقيقها وابن عمها وهي في طريقها إلى المنزل.

- أي نوع من العنف يعتبر هذا؟
- هل تعتقد أن هذا التعامل هو نوع من العنف؟ لماذا أو لم لا؟
- كيف يبزر المجتمع هذا النوع من العنف؟
- كيف تضر الأعراف المتعلقة بالشرف بالمرأة؟ كيف تضر بالرجال؟
- ماذا ستفعل في مثل هذا السيناريو إذا كنت جزءاً من عائلة أفين؟
- كيف يتم التعامل مع مثل هذه المواقف عادة، ما هي أفضل الطرق للتعامل معهم؟

**دراسة الحالة رقم 5:** سامي رجل من عائلة ثرية. ذات مرة التقى بفتاة اسمها ليلى عندما كانت بطريقها من المدرسة إلى المنزل، وتبادلوا أطراف الحديث. و التقى معها في اليوم التالي أيضاً. في اليوم التالي، التقى بها مرة أخرى، واستمر في رؤيتها حتى طلب منها ذات يوم الخروج إلى مطعم. أخبر سامي ليلى عن مدى إعجابه بها أثناء العشاء وطلب منها الذهاب معه للتمشي في الحديقة. عندما كانوا يسيرون في الحديقة جلسوا على مقعد، وبدأوا بالتقريب ثم بدأ سامي يلمس جسد ليلى من تحت قميصها. إلا أن ليلى أوقفته وقالت إنها لا تريده أن يتعدى حدوده أكثر من ذلك. غضب سامي كثيراً وأخبرها أنه قضى الكثير من الوقت معها، قائلاً: "ماذا سيقول أصدقائي عني؟" أصر على أن تغيّر رأيها. في البداية، حاول إغرائها، ثم بدأ بالصراخ معرباً عن خيبة أمله، لكنها لم توافق

- هل تعتقد أن هذا الموقف يعتبر نوع من العنف؟ لماذا أو لم لا؟
- ماذا كان يجب أن يفعل سامي؟
- ما الذي كان يمكن أن تفعله ليلى؟

**دراسة الحالة رقم 6:** نهى فتاة تبلغ من العمر 15 عاماً تعيش مع والديها وإخوتها. ذات يوم عاد والدها إلى المنزل قائلاً إنه وجد لها زوجاً وإنها ستتزوج في غضون بضعة أشهر. بدأت نهى بالبكاء لأنها تريد الاستمرار في الذهاب إلى المدرسة، ولا تريد الزواج من شخص لم تقابله من قبل

- هل تعتقد أن هذا نوع من العنف؟ لماذا أو لم لا؟
- لماذا قد يتخذ والد نهى قرار كهذا؟
- هل هناك شيء يمكن لأي شخص آخر في العائلة فعله/ماذا يجب أن يفعلوا في هذه الحالة؟
- ماذا يمكن أن تفعل نهى؟
- ما هي مساوئ زواج نهى في هذا العمر؟ ما هي بعض فوائد الزواج في سن أكبر؟
- ما هي بعض الفوائد التي يمكن أن يجنيها الشخص الذي سيتزوج نهى؟

**ملاحظة للميسر:** يرجى التأكد من إدراج بعض المعلومات عن القوانين المنطبقة فيما يتعلق بالزواج المبكر في هذا السيناريو.

**دراسة الحالة رقم 7:** رامي وندى زوجان عندهما طفلان. عندما قرروا إنجاب الأطفال، اتفقوا على أن ندى هي التي ستبقى في المنزل وتعتني بالأطفال، بينما يعمل رامي من أجل كسب العيش. إلا أنه الآن بعد أن كبر الأطفال بما يكفي للذهاب إلى المدرسة، تريد ندى العودة إلى العمل بدوام جزئي، لكن رامي يريد أن تبقى في المنزل. قام الزوجان بمناقشة الوضع لكن لم يصلوا إلى الحل. بدأ رامي بتقليل النقود التي كان يعطيها لندى و تدريجياً لم يبق لديها ما يكفي من المال لشراء الملابس لنفسها أو حتى مقابلة صديقاتها لتناول القهوة. كل يوم عند عودته إلى المنزل كان رامي يسألها الكثير من الأسئلة حول المكان الذي ذهبت إليه و مع من كانت خلال النهار

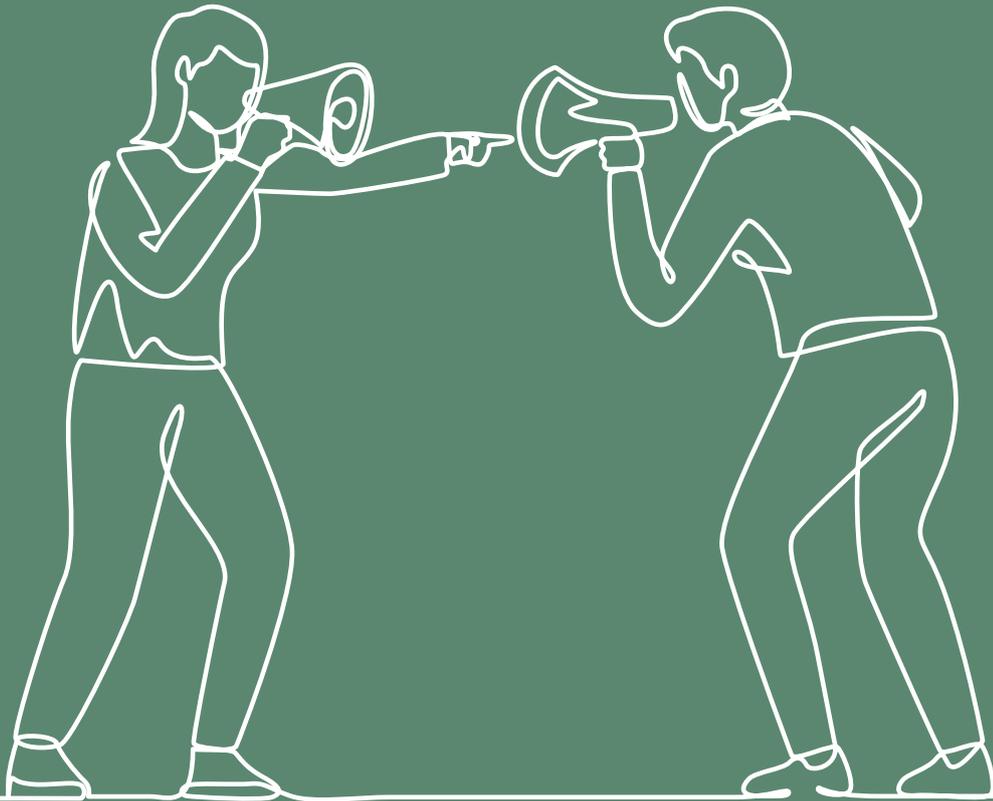
- هل يعتبر هذا نوعاً من العنف؟ لماذا أو لم لا؟
- برأيك ماذا يجب أن تفعل ندى؟
- هل كان من الممكن أن يتصرف رامي بطريقة مختلفة؟
- تخيل نفسك في هذا الموقف. ماذا كنت ستفعل في مثل هذه الحالات إذا كان هذا يحدث داخل عائلتك؟

**دراسة الحالة رقم 8:** طارق شاب يبلغ من العمر 15 عاماً. كان يمر بيوم عصيب في المدرسة. عاقبه والديه بسبب درجاته السيئة وقال إنه لا يستطيع لعب كرة القدم بعد ظهر ذلك اليوم. لم يتمكن من الإجابة على سؤال المعلم أثناء الدرس. و بعد المدرسة، سخرت منه زميلته رنا لفشله في الإجابة على سؤال المعلم السهل. قالت "كان السؤال سهلاً للغاية... هل أنت حقاً بهذا الغباء؟" طلب منها طارق أن تصمت ودفعها إلى الحائط. غضبت رنا كثيراً قالت، "إذا لمستني مرة أخرى، سأريك ما سأفعله بك.." أجاب طارق: "لا، أنت انتظري وسترين ما سأفعله بك". صفعها، واستدار، ومشى بعيداً

- هل تعتقد أن طارق كان محقاً في ضرب رنا؟
- هل كان من الممكن أن يتصرف بطريقة أخرى؟
- ماذا يمكن/يجب أن تفعل رنا؟
- هل كان سيكون الأمر مختلفاً إذا كان الشخص الذي قال هذا صبياً وليس فتاة؟
- أي نوع من العنف كان هذا؟

# الجلسة 5

العنف و الغضب و المشاعر





- تعريف أنواع العنف التي نرتكبها أو التي تُرتكب ضدنا أو في محيطنا، من ضمنها العنف العاطفي و الجسدي و الجنسي.
- تحديد السبل التي تدوم فيها دائرة العنف و إمكانية كسرها.
- إدراك أن الكثيرين منا تعرضوا لأشكال مختلفة من العنف والإساءة وارتكبوها أيضاً، وأنه لدينا القدرة على إحداث تغيير من خلال اختيار أن نكون غير عنيفين.
- مساعدة المشاركين في تحديد الطرق التي يشعرون فيها بالغضب، والطريقة التي يعبرون بها عن غضبهم بوسائل أخرى غير العنف.
- تحديد الصعوبات التي يواجهها الشباب للتعبير عن عواطفهم وعواقب هذه التعبيرات على علاقاتهم.

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان
- 4 قصاصات ورق أو بطاقات الملاحظات لكل مشارك على الأقل
- 4 حبال غسيل و أداة لربط حبال الغسيل على الحائط و لقاطات الملابس أو شريط لاصق من أجل تثبيت الأوراق على حبل الغسيل.
- أقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين
- أوراق ملصق عليها ايموجيات كبيرة (6 - 8 ايموجيات)
- مصادر أو مراكز الإحالة المحلية للناجين من العنف

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول – 10 دقائق
  2. أنواع المشاعر - 10 دقائق
  3. حبل التعاطف – 45 دقيقة
  4. فاصل منشط – دقيقتين
  5. ما الذي علي فعله عندما أكون غاضباً؟ – 20 دقيقة
  6. نشاط اليقظة – 5 دقائق
  7. الختام و تسجيل الخروج – 10 دقائق
- كامل زمن الجلسة: 102 دقيقة

## التحضير



- قم بإعداد أربعة حبال ملابس قبل بدء الجلسة. أكتب الأشياء التالية على كل بطاقة و ضعها بحيث تكون كل بطاقة على خط ملابس خاص.
- كيف يمكن أن يشعر شخص ما عندما يتأذى أو تجرح مشاعره
- كيف يمكن أن أشعر إذا أذيت شخصاً ما
- قبل بدء الجلسة، من المهم للميسرين التفكير في هذا النشاط والتفكير في كيفية تعبيرهم عن الغضب والنقاط التي يعانون منها و كذلك الطرق التي يعبرون بها عن مشاعرهم. أيضاً، إذا كان عندك أطفال في الفئة العمرية للمشاركين حينئذ ففكر كيف يمكن أن يكون ردهم على أسئلة هذه الجلسة.
- قم بطباعة العديد من الأيموجيات (واحدة على كل ورقة) و الصقها على الجدران حول الغرفة.  
(مثل 😊 😞 😡 😢 😠)
- حدّد مراكز خدمات الصحة العقلية المحلية التي يمكن الإحالة إليها إذا أمكن.

## الجزء 1: الترحيب و تسجيل الدخول (10 دقائق)

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 سنحت الفرصة لأي منكم للتحدث مع والديه بشأن تربية التجربة الوالدية؟ كيف جرى النقاش؟"
4. بعد مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

## الجزء 2: أنواع المشاعر (10 دقائق)

1. قم بإلصاق الأيموجيات على الجدران من حول الغرفة. قدّم الموضوع للشباب أنّ جلسة اليوم تُركّز على المشاعر. في البداية، سنتعلّم بشأن الأنواع المختلفة للمشاعر التي نحس بها كبشر
2. دع كل الطلاب يقفون على أقدامهم. مع كل إيموجي على الجدار، قم بقراءة اسم الشعور المصاحب له ودعهم يحددوا أيّ من الإيموجيات يرتبط به ويذهبوا للوقوف عنده. إستمرّ لحين إتمام جميع المشاعر
3. أنظر إذا كان لديهم أي سؤال ثمّ ركز على قول أنّ هناك العديد من المشاعر التي يمكن أن نشعر بها - و في معظم الأوقات نشعر بالعديد منها في نفس الوقت
4. توضيح لباقي وقت الجلسة، ستركزون جميعاً على بعض المشاعر التي يمكن أن نشعر بها عندما نمزّب أو نستخدم العنف، لذا يجب أن يتذكروا بعضها

## الجزء 3: حبل التعاطف (45 دقيقة)

### ملاحظة للميسّر:

- **في حين** أنه من المهم تذكير الشباب بحدود السرية ومراجعة القواعد الأساسية في كل جلسة، فإنه يتطلب من الشباب بالتحديد في هذا النشاط التفكير بعمق أكبر في تعرضهم للعنف والعنف الذي ربما ارتكبوه هم. وينبغي تذكير الشباب بأن المناقشة مجهولة الهوية؛ يجب ألا يضعوا أسماءهم على الأوراق. ذكّر الشباب بأنهم لا يحتاجون إلى الكشف عن أي شيء.
- **عندما نتحدث** عن الإساءة والعنف وإيذاء الناس، فإننا نميل إلى التفكير فقط في العدوان الجسدي، ولكن من المهم التفكير في الأشكال أخرى من العنف، لذا تأكد من تذكير المشاركين بأشكال العنف الأخرى التي نوقشت في جلسات سابقة. من الضروري أيضاً مساعدة الشباب على التفكير في أعمال العنف التي يرتكبونها، لأننا غالباً ما نعتقد أن الآخرين عنيفون و إننا لسنا كذلك أبداً.
- **إذا أمكن**، يجب إجراء التيسير مع شخص تدرّب على دعم الناجين حتى يكون لدى الشباب شخص محدد للتحدث معه إذا رغبوا في ذلك. إن محتوى هذا النشاط حساس للغاية لذا من المحتمل ألا يشعر الشباب بالراحة أثناء المناقشة. يجب السماح لهم بإعفائهم عن الكلام إذا رغبوا في ذلك. وفي نهاية الجلسة ينبغي توفير الموارد ذات الصلة بالعنف بين الأشخاص لجميع الشباب - وتذكيرهم بكيفية استخدامها، مع توزيع نسخ مطبوعة من تلك الموارد عليهم.

1. أوضح أن النشاط اليوم هو مكمل للمناقشات السابقة التي جرت حول العنف وكيف يؤثر علينا وعلى عائلاتنا ومجتمعاتنا المحلية والمجتمع بأكمله.
2. بعد تجهيز حبال الملابس الأربعة، أعط أربع أوراق لكل مشارك.
3. أطلب من كل مشارك أن يفكر لفترة وجيزة في الأشياء التي ربما شاهدها أو سمعها وأن يكتب رداً قصيراً على كل فئة من الفئتين على حبال الملابس. من الممكن أن يعطي الميسر أمثلة إذا وجد المشاركون صعوبة في التفكير. يجب على كل شخص كتابة رد واحد على الأقل لكل حبل ملابس (أو فئة). خصص حوالي 10 دقائق لهذه المهمة. أوضح أنه لا ينبغي لهم كتابة الكثير، فقط بضع كلمات أو عبارة. ذكرهم بعدم وضع أسمائهم على البطاقات. و يمكن للمجموعة رسم ردودهم إذا لم يكن لديهم مستويات عالية من التعليم، لكن من المفضل الكتابة.
4. أطلب من المشاركين وضع بطاقاتهم مقلوبة على طاولة في الجزء الأمامي من الغرفة، مع كومة واحدة لكل فئة من الفئات الأربعة على حبال الملابس. قم بخلط البطاقات والبده في حبال الملابس المختلفة أو على الورق القلاب لكل فئة من الفئات الأربعة.
5. بعد وضع جميع الردود على حبال الملابس دع المجموعة تقوم بالتجول وقراءة جميع الإجابات. ثم أطر **أسئلة المناقشة الجماعية** التالية:
  - ما هي أكثر الطرق التي نؤذي بها بعضنا البعض شيوعاً؟
  - كيف نشعر عندما يمارس شخص ما العنف ضدنا؟
  - كيف نشعر عندما نمارس العنف ضد الآخرين؟
  - ما هو شعورنا عندما يؤذينا شخص ما نحن على علاقة وثيقة/حميمة معه (العائلة، الأصدقاء، الآخرين المهمين)؟ كيف يختلف هذا إذا كان الشخص مجرد صديق؟
  - كيف تصوّر وسائل الإعلام (الموسيقى والراديو والأفلام والمواد الإباحية وما إلى ذلك) بعض أعمال العنف التي تحدثنا عنها؟
  - قال الدكتور مارتين لوثر كينج الابن ذات مرة "معاملة العنف بالعنف تضاعف العنف.... لا يمكن طرد الكراهية بالكراهية. الحب هو الوحيد القادر على فعل ذلك". يوضح هذا الاقتباس أن استخدام العنف يشبه الحلقة، ومن واجبتنا قطع دائرة العنف هذه. ما رأيك في هذا؟ أين يمكن أن نرى حلقات العنف تحدث؟ (في مجتمعنا؟ في حارتنا؟)
  - ما هو الدور الذي تعتقد أنه يمكنك لعبه في منع العنف؟
  - ما هي طرق علاج الألم/الأذى الناجم عن العنف، ليس الألم الجسدي فحسب بل الأذى العاطفي؟ ماذا يمكنك أن تفعل لمساعدة شخص أصيب نتيجة العنف؟ كيف تشعر عند مساعدة الآخرين؟
  - ماذا تعلمت في هذا النشاط من أجل التغلب على العنف؟
6. بعد طرح أسئلة المناقشة، أسأل المجموعة كيف كان الأمر عند التحدث عن العنف والإساءة التي ربما شهدوها أو سمعوها أو تعرّضوا لها.
7. إذا أظهر أي شخص في المجموعة حاجة إلى اهتمام خاص بسبب شيء قيل أثناء المناقشة، فأحرص بصفتك الميسر أن تجلب الشاب للقاء أحد مدراء الموقع (في الوكالة التي يعقد فيها البرنامج). تأكد من أن الشاب يعرف مكان الحصول على المساعدة، والنظر في إمكانية إحالته إلى الخدمات المناسبة، ومناقشة الحالة مع الموظفين الأقدمين الآخرين في مؤسستك (انظر مقدمة هذه الأنشطة). ينبغي للميسرين التقييد بمتطلبات الإبلاغ الإيجابية الخاصة بمنظمتهم.
8. أقرأ **الرسائل الرئيسية**:
  - "هناك العديد من الطرق التي يمكن أن يؤذي بها الناس الآخرين. يمكن أن يشمل ذلك طرقاتاً جسدية ولفظية وعاطفية لإيذاء بعضها البعض. إن إيذاء الآخرين بهذه الطرق هو شكل من أشكال العنف."
  - "وكثيراً ما ينتقل العنف من شخص لآخر. من المرجح أن يؤذي الشخص المتأذى الآخرين لاحقاً بسبب الألم الذي يشعر به. هذا لا يعني أن العنف سيحدث بالتأكيد، ولكنه قد يحدث. لذا فالتعرف على الأذى الحاصل وإيجاد الدعم للتعافي من العنف يعد من بعض الطرق لمنع حدوثه."
  - "لدينا الفرصة هنا لكسر حلقة العنف التي نشهدها ولمنع تلك الدورة من الانتقال إلى الآخرين."

## الجزء 4: فاصل منشط (دقيقتين)

1. اختر من القائمة في الملحق فاصل منشط قصير و أجريه مع المشاركين.

## الجزء 5: ما الذي علي فعله عندما أكون غاضباً؟ (30 دقيقة)

1. ذكّر المشاركين أنك تحدّثت قبل بضعة أسابيع عن العنف وآثاره السلبية. قل أنهم سيتحدثون في هذه الجلسة عن المشاعر وعلاقتها بالعنف

2. اسأل المشاركين ما يلي:

- كيف تعرف عندما تكون حزينا (على سبيل المثال، أشعر أن طاقتي منخفضة/ مزاجي متدنّي، ولا أشعر بالرغبة في الخروج)؟
- كيف تعرف عندما تكون سعيداً (على سبيل المثال، أنا أبتسم، أشعر أنني أستطيع فعل أي شيء)؟

3. أوضح أنه "عندما نكبر و نصبح بالغين فإنّ الشعور بتقلبات المزاج أو الاكتئاب في لحظة والسعادة في اللحظة التالية أمر طبيعي. ومع ذلك هذا لا يعني أن تدع عواطفك تسيطر عليك بشكل كامل. الغضب هو أحد المشاعر التي غالباً ما نحس وكأنه يسيطر علينا. الغضب هو عاطفة طبيعية وعادية يشعر بها كل إنسان في مرحلة ما من الحياة. إلا أنه يخلط الكثير من الناس بين الغضب والعنف. العنف هو سلوك وطريقة يعبر بها بعض الناس عن الغضب. لكن هناك العديد من الطرق الأخرى للتعبير عن الغضب - طرق أكثر إيجابية - من العنف. من المهم تعلّم كيفية التعبير عن غضبنا بدلاً من السماح له بالتراكم داخلنا. عندما نسمح للغضب بالتراكم نميل إلى الانفجار. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي الطرق الصحية للتعبير عن الغضب إلى نتائج أفضل".

4. اشرح للمجموعة أنك ستتحدث الآن عن كيفية الرد على الغضب.

5. أطلب من المشاركين الاسترخاء وإغلاق أعينهم. قل، "فكروا في موقف عندما كنتم غاضبين. يمكن أن يكون مع أحد الوالدين أو مع صديق. ماذا حدث حينها؟ لا تقولون شيئاً بصوت عالٍ. فقط فكروا في الأمر". امنحهم بضع دقائق للتفكير بصمت.

خطوة اختيارية: تصفح مع المشاركين مرجع اليوميات صفحة 5.1 ووزع أقلام الحبر أو أقلام الرصاص على كل فرد في المجموعة. أطلب منهم كتابة جملة أو جملتين عن موقف شعروا فيه بالغضب.

6. بعد ذلك، قل "في هذه الحالة، حاولوا أن تتذكروا ما كنتم تفكرون فيه وتشعرون به".

خطوة اختيارية: بدلاً من ذلك، يمكنهم كتابة واحد أو اثنين من المشاعر التي شعروا بها عندما كانوا غاضبين.

7. قل ما يلي: "في كثير من الأحيان بعد أن نشعر بالغضب نبدأ في الرد بالعنف. يمكن أن يحدث هذا قبل أن ندرك أننا غاضبون. يتفاعل بعض الرجال والنساء على الفور: الصراخ، وإلقاء شيء ما على الأرض، وضرب شيء أو شخص ما. يمكن أن نصاب بالاكتئاب والصمت في بعض الأحيان. فكروا في حادث عندما شعرتم بالغضب. كيف أظهرتم هذا الغضب؟ كيف تصرفتم؟"

خطوة اختيارية: يمكنهم كتابة جملة أو بضع كلمات حول رد فعلهم.

8. قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات من أربعة أو خمسة على الأكثر. أطلب منهم مشاركة ما كتبوه أو فكروا فيه في المجموعة. خصص 10 دقائق لتبادل الحديث.

9. أطلب من كل مجموعة تبادل الأفكار بطرق واقعية وإيجابية للرد عندما نكون غاضبين من أحد الوالدين أو الأشقاء أو الأصدقاء. أعطهم 10 دقائق لتبادل الأفكار.

10. أطلب من كل مجموعة تقديم إجاباتهم.

11. استخدم المربع "طرق إيجابية للرد عندما أكون غاضباً" لتقديم اقتراحات إضافية حول كيفية حل النزاعات عندما نكون غاضبين.

## 12. اقرأ أسئلة النقاش الجماعية التالية:

- هل هناك أي شخص في حياتكم يمكنكم النظر إليه كنموذج يحتذى به لتعلم من كيفية تعبيرنا عن مشاعرنا مثل الغضب بطرق صحية؟
- نحن نعرف عموماً كيفية تجنب النزاع أو القتال دون استخدام العنف. لماذا لا نطبقها في كثير من الأحيان؟

## طرق إيجابية للاستجابة عندما أكون غاضباً

### احصل على مساعدة من الآخرين

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

### خذ نفساً من الهواء النقي

إن استنشاق الهواء النقي هو ببساطة الخروج من حالة النزاع والابتعاد عن الشخص الذي يغضبك. يمكنك العد إلى 10، أو التنفس بعمق، أو المشي، أو القيام بنوع من النشاط البدني في محاولة للتهديئة والبقاء هادئاً. يجب عليك أيضاً أن تشرح للشخص الآخر أنك ستخرج لاستنشاق الهواء النقي لأنك تشعر بالغضب. على سبيل المثال، "أنا غاضب حقاً وأحتاج إلى استنشاق الهواء النقي. أريد القيام بشيء مثل الذهاب في نزهة على الأقدام حتى لا أشعر بالعنف أو أبدأ في الصراخ. يمكننا التحدث عن الأمور عندما أهدأ".

### استخدم الكلمات دون إهانة

استخدام الكلمات دون الإساءة يعني تعلم كيفية التعبير عن شيءين: أن تقول للشخص الآخر سبب انزعاجك، وأن تقول ما تريد من الشخص الآخر دون الإساءة أو الإهانة. على سبيل المثال: "أنا غاضب منك بسبب..." و "أودّ منك أن..."

13. اقرأ **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".

## الجزء 6: نشاط اليقظة: التدليك الذاتي (5 دقائق)

6

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 30 ثانية ثم قم بتبديل اليدين.
3. الآن دعهم يرفعون أيديهم إلى أكتافهم ويدلكون أكتافهم لتخفيف بعض التوتر. واصل هذا لمدة 30 ثانية.
4. ألفت انتباههم إلى أعناقهم. دعهم يرفعون أيديهم إلى خلف أعناقهم ويدلكون في حركة دائرية لمدة 30 ثانية.
5. أخيراً، دعهم يضعون أيديهم على جوانب رؤوسهم من ناحية جباههم. ثم يدلكون بلطف في حركة دائرية لمدة 30 ثانية.
6. خذ 3 أنفاس عميقة طويلة.

## الجزء 7: الختام و تسجيل الخروج (5 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 تودون 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. أكد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.

---

# الجلسة 6

## العلاقات الصحية





- تسمية التصرفات الصحية وغير الصحية في العلاقات.
- تحديد الصفات الأكثر أهمية لهم شخصياً في العلاقات الصحية.
- تحديد صفات "الإخلال بالاتفاق" التي تؤدي إلى إنهاء العلاقة.

## المواد



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

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول – 10 دقائق
  2. العلاقات الصحية وغير صحية – 45 دقيقة
  3. نشاط البيقظة – 5 دقائق
  4. الإلتزام الاسبوعي – 5 دقائق
  5. الختام و تسجيل الخروج – 5 دقائق
- كامل زمن الجلسة: 70 دقيقة

## التجهيزات



- قبل النشاط، أكتب أنواع "نطاق العلاقة" التالية بأحرف كبيرة على قطع ورقية منفصلة: "صحية" وغير صحية" و "تعتمد".
- أكتب كل من "حالات العلاقة" التالية على قطعة منفصلة من الورق بحجم الرسالة:
- تقضي بعض الوقت بمفردك بدون عائلتك/أصدقائك
- تستمتع بالتواجد مع أصدقائك
- عادة أنت تقرر ما يجب أن تفعله أختك
- تبقى في العلاقة حتى لو كنت غير سعيد لأنها أفضل من أن تكون بمفردك
- تتحكم في نفسك وقادر على اتخاذ قراراتك الخاصة
- عندما تحدث المشاكل في العلاقة أنت تتحدث عنها
- تتجادل أو تتعارك كل يوم تقريباً
- شريكك يضربك
- يطلب شخص ما من شريكه كلمات سر وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة به أو رؤية رسائله النصية
- يجبرك شريكك على فعل شيء لا تريده
- لا يهتم الأب بكل طفل من أطفاله بنفس الطريقة
- يتحدث صديقك عنك لأشخاص آخرين، وأحياناً يروي قصصاً كاذبة تجعلك تبدو سيئاً
- يمكنك التقاط صورة لشخص ما وإرسالها/نشرها على وسائل التواصل الاجتماعي دون إذنه



- تطلب من صديقك أن يخالف القواعد التي وضعها والداه.
- تقي بعودك
- صديقك متورط في أنشطة غير قانونية ويقنعك بالانضمام إليها
- يتخذ والدك القرارات الجدية بشأن مستقبلك دون المبالاة لرأيك

**ملاحظة للميسر:** يمكنك أيضاً أن تدعو المشاركين إلى كتابة حالاتهم الخاصة؛ في هذه الحالة، أحضر قطعيتين صغيرتين على الأقل من الورق لكل مشارك وما يكفي من الأقلام/أقلام الرصاص للمجموعة. لكن أحضر هذه الحالات المكتوبة بغض النظر عن إضافتها إلى أمثلة المشاركين أم لا.

## الجزء 1: الترحيب و تسجيل الدخول (10 دقائق)

1

1. أشكر المشاركين على مجيئهم.
2. إسأل المجموعة الأسئلة التالية و ادعو 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. مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

## الجزء 2: العلاقات الصحية والغير صحية (45 دقيقة)

2

### القسم 1

1. أطلب من المشاركين التفكير بشأن أصدقائهم والتمعن حول (ما هي الخصال التي يبحثون عنها في الأصدقاء (إذا كانت المجموعة مجموعة كبار، يمكن أن تسأل عن الأصدقاء أو الزوجة)؟ أكتبها على ورق قلاب).
2. عبّر عن أهمية إيجاد أصدقاء يتوافق معهم والذين يعاملونك بصورة جيّدة.
3. أكتب "صحي" على الجانب الأيسر من الورق القلاب أمام المجموعة و "غير صحي" على اليمين.
4. أوضح أنه "هناك نوعين من العلاقات التي سيتم البحث فيها اليوم. عندما أقول "العلاقات" أنا لا أعني فقط العلاقات الرومانسية ولكن أي نوع من التفاعلات بين شخصين. تشمل الأمثلة الأخرى للعلاقات الأصدقاء والآباء والأمهات والأطفال والأشقاء والمعلم والطالب والجيران و الكثير غيرها. و بينما نفكر فيما يجعل العلاقة صحية أو غير صحية، فكروا في الطريقة التي تحبون أو لا تحبون أن يعاملكم بها الآخرون. يمكن أن يساعدكم ذلك على التفكير في أنواع الأفعال الصحية أو غير الصحية".
5. أطلب من المجموعة تعريف العلاقات الصحية و غير الصحية من خلال عصف ذهني للكلمات تحت كل فئة من الفئتين التي تساعد في وصفها. قد يبدو مخططك بهذا الشكل:
6. ضع قائمة الصفات الصحية و غير الصحية جانباً و كن جاهزاً للعودة إليها لاحقاً في النشاط.

غير صحي	صحي
الكذب	الصدق
التواصل الرديء	التواصل
التسلط	المساواة
الرفض و تقليل الشأن	الاحترام
عدم الثقة	الثقة، العناية

## القسم 2

7. أوضح أنه سيبحث المشاركين أكثر في العلاقة الصحية أو غير الصحية. ضع بطاقات العلاقة الثلاث بعيداً عن بعضها البعض في الجزء العلوي من جدار كبير أو سبورة مع وضع "صحي" على اليسار، "يعتمد" في المنتصف، و "غير صحي" على اليمين.
8. وزّع بطاقتين ملاحظات على كل مشارك. أخبرهم أن يكتبوا سيناريو "صحي" على بطاقة وسيناريو "غير صحي" على الأخرى. (يمكنهم أن يكتبوا شيء رأوه أو سمعوه، أو شيء حدث لهم).

## أو

- استخرج بطاقات "حالات العلاقة" المذكورة في قسم التحضير لهذا النشاط. أخبر المشاركين أن هذه مجرد أمثلة، ويمكنهم تخيل أنفسهم في هذا الموقف في المستقبل أو التفكير في الأشخاص الذين يعرفون أنهم في هذا الموقف اجمع البطاقات و أخلطها وأعدّها بشكل عشوائي إلى المشاركين.
9. أطلب من المشاركين وضع البطاقات في العمود الذي يعتقدون أنه مناسب: "صحي" أو "يعتمد" أو "غير صحي". (إذا كتب المشاركون أمثلتهم أو إذا لم يكن لديك ما يكفي من السيناريوهات أو التنوع حينئذ عليك توزيع أمثلة الحالات التي كتبتها قبل الجلسة.)
10. بعد وضع جميع السيناريوهات اسأل المجموعة عن رأيهم في المواضيع و استعرض كل حالة واحدة تلو الأخرى، مع إتاحة الوقت للمناقشة. إذا لم يتفق المشاركون على ذلك، ذكرهم بصفات العلاقة الصحية (التواصل والاحترام والمساواة والمسؤولية والصدق). اسألهم عما إذا كان الوضع يُظهر هذه الصفات وأنقل الحالة إلى العمود المناسب.

## 11. عد الانتهاء، انتقل إلى أسئلة المناقشة الجماعية:

- ما هي أهم الأشياء بالنسبة لك في العلاقة؟ هل الأمر مختلف بالنسبة لكل شخص؟
- ما هي بعض التحديات أو الحواجز التي تحول دون القدرة على بناء نوع العلاقة التي نريدها مع الآخرين؟
- ما هو الدور الذي تلعبه الثقة؟ كيف نبني ذلك؟
- ماذا يحدث عندما نشعر أننا لا نستطيع الثقة بشخص آخر؟
- ما هي طرق بناء اتصال أفضل؟ ما هو دورنا في القيام بذلك؟
- كيف نتعامل مع علاقة لا نجدها صحية؟ لماذا يبقى شخص ما في علاقة غير صحية؟

## 12. اقرأ الرسائل الرئيسية:

- "تقوم العلاقات الصحية على التواصل والصدق والمساواة والاحترام المتبادل والرعاية والمسئولية. و من خلال ممارسة هذه الأشياء ومطالبة الآخرين بفعل الشيء نفسه معنا، يمكننا ليس فقط بناء علاقات أفضل بل مجتمعات أفضل."
- "يمكن للعلاقة الصحية أن توفر لنا الدعم والسعادة. يمكن أن تؤدي العلاقات غير الصحية إلى مجموعة عديدة من المشاكل والصعوبات في الحياة، لذلك من المهم محاولة تغييرها إذا كان ذلك ممكناً. يمكنك طلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء أو المنظمات المجتمعية لمساعدتك في إيجاد الحلول."

## الجزء 3: نشاط اليقظة: الهزّ/التفريغ (5 دقائق)

3

1. أخبر المشاركين أنك ستجري معهم نشاط اليقظة الذي يسمى التفريغ. هذا تمرين جيد يمكنك القيام به عندما تشعر بالتوتر ويساعد على إطلاق المشاعر المتراكمة.
2. أطلب من الجميع الوقوف (إذا استطاعوا، وإلا فلا بأس من إجراء التمرين على كرسي في وضع الجلوس أيضاً). اشرح أنك سوف تحدد جزءاً من الجسد ستقوم المجموعة بهزّه كيفما يريدون. سيحصل كل جزء من الجسم على 10 ثوانٍ من الاهتزاز ثم تنتقل إلى الجزء التالي
3. اقرأ النص:
  - ابدأ بقدميك. هز قدمك اليسرى! 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
  - بعد ذلك قدمك اليمنى! 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
  - الآن هز ساقك اليسرى بأكملها. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
  - بعد ذلك ساقك اليمنى 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
  - الآن هز ذراعك اليمنى 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
  - ثم ذراعك اليسرى 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
  - الآن حرّك الشعور بالاهتزاز للأعلى وللأسفل في كل جسمك 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. توقّف.
4. دع الجميع يتوقف، خذ نفساً عميقاً و دع تنفسهم يعود إلى طبيعته.
5. أشكر المشاركين على مشاركتهم. ذكّرهم أنه يمكنهم القيام بذلك في المنزل في أي وقت يشعرون بأنه هناك مشاعر يريدون إخراجها من نظام جسمهم

## الجزء 4: الإلتزام الاسبوعي (5 دقائق)

4

1. اشرح الإلتزام الاسبوعي: "فكّروا في علاقاتكم الشخصية، سواء كانت مع العائلة أو الأصدقاء أو زملاء الدراسة أو الجيران أو أي شخص آخر. هل هناك أي شيء ترغبون في جعله أكثر صحة؟ فكّروا في كيفية القيام بذلك وجربوا أحد الأساليب. كذلك إذا كانت هناك علاقة في حياتكم تعتقدون أنها صحية جداً وتقّذرونها، فأخبروا الأشخاص عن تقديركم وأشكروهم على الدور الذي يلعبونه في حياتكم"

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

5

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. أكد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.

# الجلسة 7

مواجهة العنف في المجتمع





- مناقشة كيفية وضع تدخلات آمنة وفعالة قائمة على النتائج وكيفية استخدامها بهدف منع ووقف سلوكيات التمييز الجنسي والعنف والنزاعات في المدارس والمجتمع.

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان
- نسخ من سيناريوهات "تدخل المتفرج" المستخرجة من مرجع الميسرين صفحة 7.1

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول – 10 دقائق
  2. تدخل المتفرج – 60 دقيقة
  3. نشاط اليقظة – 5 دقائق
  4. الالتزام الاسبوعي – 5 دقائق
  5. الختام و الخروج – 5 دقائق
- كامل زمن الجلسة: 85 دقيقة

## التحضير



- اطبع نسخة من مرجع الميسر صفحة 7.1 و قص كل من "تدخل المتفرج"
- فكر كيف تجيب عن السؤال المطروح في تمرين "إعطاء و تلقي التعليقات البناءة" لكي تتمكن من مشاركة تجربتك مع المشاركين.

**ملاحظة للميسر:** عندما يرى الناس شخصاً يفعل شيئاً خاطئاً أو مؤذياً عادة ما تكون ردة فعلهم واحدة من هاتين: إما الصمت أو الغضب/العنف. لذا فإن أحد الأهداف الرئيسية لهذا التمرين هو مساعدة المشاركين على تجاوز هذا والتفكير بكيفية مواجهة السلوكيات المؤذية بالطرق البناءة والفعالة استناداً على تجاربهم. إن الاستجابة بالغضب والعنف تجعل الإنسان يشعر بالرضا عاطفياً، إلا أنها غالباً ما تضمن توليد رد فعل سلبي معاكس و من الممكن أنها تصعد المواجهة. لذا فإن هذا التمرين يشجع المشاركين على التفكير بكيفية عدم التصعيد في المواقف كخطوة أولى في مواجهة التصرفات المؤذية.

## الجزء 1: الترحيب و تسجيل الدخول (10 دقائق)

1

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؟

3. اسأل عن واجب الاسبوع الماضي: "هل حاول أحدكم إحداث التغيير في جوانب علاقة غير صحية؟ أو هل شكرتم الناس الذين تتمتعون بعلاقة صحية معهم و تقدرون وجودهم في حياتكم؟ تحدثوا عن جهودكم لعمل ذلك."

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

## الجزء 2: تدخل المتفرج (60 دقيقة)

### القسم 1: إعطاء و تلقّي التعليقات البناءة

1. اسأل المشاركين السؤال التالي، وأخبرهم أن إجاباتهم تتعلق بالتمرين اللاحق: "عندما تكون قد فعلت شيئاً خاطئاً أو ارتكبت خطأ ما، مثل شيء يؤدي شخص آخر أو يؤدي إلى خلاف في عائلتك، كيف تفضّل أن يخبرك الناس كوالديك أو معلمك عن ذلك الخطأ؟"

2. أطلب من المشاركين تقديم إجابات و قم بكتابتها على الورق القلاب. إذا وجدت المشاركين يعانون في إيجاد الإجابات عندها قم بمشاركة وجهة نظرك الخاصة حول هذا و/أو مشاركة واحدة أو اثنتين من الإجابات المحتملة أدناه. يحتمل أن تكون الإجابات مايلي - إذا لم يتم ذكر بعض من هذه الإجابات فلا تتردد في طرحها للمناقشة:

- "أنا أفضل أن يأخذني شخص ما جانباً بعد حدوث ذلك و التحدث معي على انفراد بدلاً من إحراجي أمام المجتمع بأكمله."
- "أنا أفضل النقد البناء الذي يخبرني بما يمكنني فعله بشكل أفضل بدلاً من مجرد مهاجمتي بسبب الخطأ الذي ارتكبته."
- "أعتقد أن التركيز على نقد السلوك أكثر فعالية من الهجوم الشخصي على شخصيتي."
- "يعجبني أن يشرح لي أحدهم سبب خطأ السلوك لكي أفهمه بدلاً من مجرد القول إنه خطأ."

3. بعد إعداد القائمة، أشكر المشاركين على الحديث عن تجاربهم الشخصية و ذكرهم بأنه عليهم تذكّر ما تعلموه حول أنفسهم و الآخرين عند استكمال التمرين اللاحق.

### القسم 2: التدخل من أجل مواجهة التمييز الجنسي و التنمر و العنف

4. الآن، سيتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة لعصف الأفكار وإظهار طرق التدخل الفعال لتحدي التمييز الجنسي و التنمر و منع العنف. قسّم المشاركين إلى مجموعات من أربعة أو خمسة.

5. أعط كل مجموعة من المشاركين أحد السيناريوهات المستخرجة من مرجع الميسر صفحة 7.1.

6. أوعد للمشاركين بقراءة السيناريو بصوت عال في مجموعتهم ثم عمل سكييتش أو مسرحية قصيرة يعرضون فيها المشكلة في السيناريو، بالإضافة إلى واحد أو أكثر من التدخلات التي يمكن للشباب مثلهم استخدامها لوقف الأفعال السلبية. يجب أن يفكروا في كيفية أن يكون التدخل فعالاً و آمناً، فضلاً عن منع العنف في المستقبل. يجب عليهم أيضاً أن يضعوا في اعتبارهم العصف الذهني في القسم الأول من هذا التمرين حول كيفية مواجهتهم عندما ارتكبوا خطأ أو فعلوا شيئاً خاطئاً.

7. أطلب من المجموعة الأولى أن تقوم بالاستعراض.

8. بعد أن تؤدي كل مجموعة مسرحيتها أطلب من المجموعة وصف التدخل (التدخلات) التي تم استخدامها. احتفظ بقائمة التدخلات على الورق القلاب لمناقشتها بعد عرض المجموعات. إذا كانت بعض التدخلات تؤدي إلى تصعيد الموقف أو تأجيله، فاسأل كجزء من استخلاص المعلومات عما إذا كانت هناك أي مساوئ يمكن أن تراها المجموعة من استخدام هذا النهج. اسأل المؤدين أيضاً عن سبب اختيارهم للتدخل (التدخلات) التي قاموا بها ولماذا اعتقدوا أنها ستكون فعالة.

9. اسأل المشاركين بعد كل أداء عما إذا كانوا سيشعرون بالراحة بما يكفي لأداء سلوك المتفرجين المعروف في المسرحية. إذا لم يريدوا فعل ذلك، فاطلب منهم التفكير في القيام بما يجعلهم مرتاحين. إذا لم يكن الأداء بشكل تفاعل مباشر فربما يكون على شكل إخبار أحد الوالدين أو معلم أو صديق ما.

10. في النهاية، يجب أن يكون لديك قائمة بعدة طرق لتحدي السلوك العنيف. أبرز للمجموعة أنه بغض النظر عن الموقف هناك دائماً العديد من الطرق التي قد يتدخل بها المرء. وفيما يلي بعض الاستراتيجيات ونهج التدخل الإضافية التي إذا لم يذكرها الشباب فبإمكانك إضافتها إلى القائمة و الحديث عنها مع المشاركين.

11. أوضح للمشاركين أن هناك أربع طرق مختلفة للتدخل أو "المواجهة": النهج المباشر، والتعاون، وتشتيت الانتباه، واستدعاء السلطة. ما هي بعض الأمثلة على كل منها؟ إذا واجه المشاركون صعوبة في إيجاد أمثلة خاصة بهم، فقم بعرض ما يلي (هذه أيضاً مستخرجة من مرجع اليوميات صفحة 8.1)

### النهج المباشر:

- بهدوء أطلب من الشخص شرح أفعاله و اسأل لماذا يخطر في السلوك السلبي. اطرح أسئلة و أطلب توضيحاً حول ما يفعلونه ولماذا يفعلونه بطريقة غير تصادمية تساعد على تغيير الديناميكية وقد تساعد الشخص على إدراك أن ما يفعله يُسبب مشكلة.
- قم بتثقيف الشخص حول العواقب المحتملة لأفعاله، وكذلك الضرر الذي يمكن أن يلحقه بالضحية (الضحايا) وحتى بنفسه.
- اقترح إجراءات بديلة يمكن أن تحقق نفس الهدف ولكنها ستوفر نتائج أفضل.
- تحدّث من منظور الصداقة و أظهر اهتمامك بالشخص. على سبيل المثال، قل إنك لا تريدهم أن يواجهوا مشاكل مع المعلمين أو الشرطة، وأنتك تعتقد أنهم أشخاص أفضل مما قد توحي به أفعالهم للآخرين.
- تحدث من وجهة نظرك الخاصة. بدلاً من القول، "لا يجب أن تفعل ذلك"، استخدم عبارات "أنا" و أشرح شعورك حيال تصرفات الشخص، وكيف قد تزعجك، أو لماذا تشعر أنها مؤذية. تبدو هذه الطريقة أقل اتهاماً للشخص من مواجهته.

### التعاون:

- إذا كنت لا تعرف الشخص جيداً، أو إذا كنت تعتقد أنه قد يستجيب بالعنف أو العداء، أو إذا كنت تعتقد أنه لن يكتفح بكلام شخص واحد فقط، فقم بإيجاد شبان وشابات آخرين من هذه المجموعة (أو آخرين من المجتمع) للتحدث معهم.

### استدعاء السلطة:

- ابحث عن شخصية ذات سلطة يمكنها فعل شيء حيال الموقف بناءً على الوضع (مثل أحد الوالدين أو ضابط الشرطة، أو ابحث عن شخص يُقدّر رأيه، مثل صديق أو قريب أو معلم أو شخص كبير في السن أو زعيم مجتمعي).

### تشتيت الانتباه:

- قم بمجاملة الشخص أو إبداء الإعجاب على شيء قام به بشكل جيد قبل التطرّق إلى الخطأ الذي ارتكبه.
- إذا فشل كل شيء آخر، جرّب الإلهاء. بعض المواقف ليست الوقت أو المكان المناسب للتثقيف، ولكن يمكنك المقاطعة لطلب الوقت أو التعليمات، وبالتالي كسر ديناميكية استخدام الشخص للعنف أو التمييز الجنسي وربما إعطاء الشخص المستهدف فرصة للمغادرة.

## أشياء يجب الامتناع عن القيام بها:

- لا تستجيب أبداً بالعنف أو بالقوة المفرطة أو بالصراخ والغضب. من المرجح أن يؤدي هذا إلى تصعيد الوضع، مما يجعله أكثر خطورة على الجميع
- إذا كنت تخشى أن يستخدم الشخص العنف الجسدي ضدك أنت أيضاً، فلا تتدخل بمفردك. بدلاً من ذلك، نبّه الشرطة على الفور أو أطلب من الآخرين في المجتمع المساعدة أيضاً
- اجعل صحة وسلامة الشخص الذي تعرّض للهجوم شاغلك الأول. إذا كان من الضروري الحفاظ على سلامة الضحية، فدع الشخص الآخر يغادر مكان الحدث أثناء مساعدتك للضحية.

### 12. بعد إجراء القائمة اسأل أسئلة النقاش الجماعية:

- كيف شعرت عند التوصل إلى هذه السيناريوهات؟ هل كانت سهلة أم صعبة؟
- لماذا قد يخشى شخص ما التدخل في حالة عنف أو خلاف؟
- لماذا قد يشعر شخص ما بالقدرة على التدخل في موقف ما؟
- ما هي بعض الطرق التي يمكننا من خلالها دعم أنفسنا والآخرين للتدخل في حالات العنف أو التحرش؟
- من هو الشخص الأكثر احتمالاً للتدخل في المواقف؟ رجل أكبر سناً؟ الشاب؟ المرأة؟ لماذا قد يكون ذلك؟
- هل يشعر الشباب بالراحة أو الاستعداد للتدخل في حالات العنف أو التحرش؟
- كيف يمكننا أخذ التقنيات التي تعلمناها اليوم وتطبيقها على حياتنا؟

### 13. اقرأ الرسائل الرئيسية:

- "هناك طرق آمنة وفعالة لمنع العنف، و تختلف هذه الطرق بناءً على الوضع والتفضيل الشخصي والسلامة."
- "على الرغم من عدم وجود طريقة "صحيحة" لمنع العنف أو الرد عليه في كل حدث، إلا أن هناك العديد من الخيارات المختلفة، وإذا فكرتم بشكل إبداعي فيمكنكم دائماً العثور على طريقة فاعلة."

## الجزء 3: نشاط اليقظة : التحقق من المشاعر (5 دقائق)

1. أخبر المشاركين أنك ستجري معهم نشاط اليقظة الذي يسمى التحقق من المشاعر.
2. أطلب من المشاركين غمض أعينهم إذا كانوا مرتاحين بفعل ذلك ثم استنشاق 3 أنفاس عميقة.
3. أطلب منهم التفكير في الأسئلة التالية. توقف لمدة 20 ثانية بين كل سؤال.

- كيف 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 3 أنفاس عميقة أخرى ثم فتح أعينهم

4

## الجزء 4: الإلتزام الاسبوعي (5 دقائق)

1. اشرح الإلتزام الاسبوعي: "خلال الأسبوع المقبل، ابحثوا عن فرص من أجل استخدام الأنواع المختلفة من التدخلات التي تمت مناقشتها واستعراضها اليوم. و أكتبوا في دفتر ملاحظات أنواع المواقف التي شهدتموها، إذا استطعتم، سواء إن فعلتم أي شيء حيالها أم لم تفعلوا، وإذا كان الأمر كذلك، فماذا فعلتم. لا يعتبر هذا اختباراً أو شيئاً ستتعرض لانتقادات بسببه، ولكنه فرصة للتعلم والممارسة وأيضاً لاستكشاف المواقف التي قد يكون التدخل فيها أكثر صعوبة."

5

## الجزء 5: الختام و تسجيل الخروج (5 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 تودون 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. أكد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.

## مرجع الميسر صفحة 8.1: سيناريوهات تدخل المتفرج

<p>أنت جالس في المقهى مع بعض الأصدقاء. صديقك هيثم موجود هناك مع خطيبته أمينة، حيث يبدأ في اتهامها بالنظر إلى الرجال الآخرين، وغضب وصرخ و أهانها ومسك بذراعها لإثبات وجهة نظره. أصرت أمينة على أن هذا ليس صحيحاً وأنها لا تبالي بالرجال الآخرين.</p>	<p>هناك ولدين أكبر سناً في مدرستك يقومان دوماً بالتنمر على صبي آخر في صفك. يدفعونه و يطلقون عليه الألقاب و ينادون بأسماء أفراد عائلته ويهددونه بضره.</p>
<p>كنت تتمشى أنت وبعض الأصدقاء في الشارع عندما بدأ اثنان من أصدقائك النداء على الفتيات اللواتي يمشين في الشارع "أنتن جميلات جداً". عندما ردّت أحد الفتيات بشكل سلبي وطلبت منهم التوقف عن الوقاحة، رد أصدقاؤك عليها بوصفها بالعاهرة.</p>	<p>صديقك محمود معجب بفتاة تدعى رضوى. لقد طلب منها قضاء بعض الوقت معه لكنها رفضت. حصل على رقم هاتفها من صديق و بدأ بمراسلتها إلا أنها طلبت منه التوقف، لكنه استمر في فعل ذلك. طلب محمود المساعدة منك في إقناعها.</p>
<p>يعاني صبي في حيك من إعاقة و يمشي بعكاز. ذات يوم سرق مجموعة من الأولاد الآخرين عكازه وقاموا بلعبة إخفائه عنه.</p>	<p>أخبرك ابن عمك أن أخته قد هربت مع صديقها دون إذن والدها. من المفترض الآن أن يجدها هو وشقيقه ويقتلونها. أو (حسب السياق): يخبرك ابن عمك أن أخته المتزوجة قد ارتكبت الزنا. من المفترض الآن أن يجدها هو وشقيقه ويقتلها.</p>

# الجلسة 8

التواصل مع عائلي



## 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.

**\*\* تم تصميم هذه الجلسة للآباء والأبناء للإجتماع والمشاركة معاً. إذا لم يسمح بتصميم المشروع بذلك، فيمكن تسهيل هذه الجلسة كما هو مكتوب مع الآباء فقط..**

**\*\* هناك جلسة بديلة في منهج الشباب تسمى "الجلسة 9 البديلة" يجب إجراؤها بدلاً من ذلك، إذا لم يحضر الآباء والأبناء معاً.**

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان
- أقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين
- نسخ من مرجع اليوميات صفحة 8.1 (التواصل كعائلة) لكل كمشارك.

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول – 10 دقائق
  2. التواصل مع عائتي – 60 دقيقة
  3. الرؤية الخاصة بعائتي – 45 دقيقة
  4. الإلتزام الاسبوعي – 5 دقائق
  5. الختام و تسجيل الخروج – 5 دقائق
- كامل زمن الجلسة: 125 دقيقة

## التحضير



- اطبع نسخ من مرجع اليوميات صفحة 8.1: التواصل كعائلة لكل مشارك.
- إذا كانت هذه الجلسة تضم شباناً، فأحرص على مقابلة ميسر مجموعات الشباب مسبقاً لمناقشة سير مجموعتكم حتى الآن والاستعداد للتيسير معاً.
- فكر 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 فعال و غير فعال 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.

## الجزء 1: الترحيب و تسجيل الدخول (10 دقائق)

1. أشكر المشاركين على مجيئهم.
2. إذا شارك الشباب في هذه الجلسة دع الجميع يعرفون 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. بعد مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

## الجزء 2: التواصل مع عائلي (60 دقيقة)

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 يكبر. يفعل الآباء ما يشعرون أنه الأفضل، لكن أطفالهم غالباً ما يرون أنه غير عادل أو مفرط في التقيد 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 تخلقوا 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 تجنب تعويد الموقف وجعله أسوأ."
5. قسم المجموعة إلى 4-6 آباء و امنحهم 7 دقائق للعصف الذهني و ممارسة السيناريو الخاص بهم. بعد قضاء الـ 7 دقائق اجمع الآباء سوية 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 8.1 "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 تجنب 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 (45 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.  
"تخيلوا حدوث ذلك في خمس سنوات من الآن."

أسئلة للشباب:	أسئلة للآباء:
<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 عائلتك؟</li><li>• هل ستتزوج و يصبح عندك أطفال؟ كيف ستكون علاقتك معهم؟</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؟ ما هي آمالك لزوجتك ولأطفالك؟</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. أسأل 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 2 أو 3 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 اجبارية.

**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 لا؟ 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 للأنواع الاجتماعية، 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:** "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 - مساعدتكم 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 4: الالتزام الأسبوعي (5 دقائق)

1. اشرح **الالتزام 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؟"

4

## الجزء 5: الختام و تسجيل الخروج (5 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. أكد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.

# الجلسة 8 البديلة

عائلي و شبكة دعمي





- تطوير المهارات التي يمكن استخدامها لتحسين تواصل المشاركين مع والديهم وخاصة آبائهم وكذلك أفراد العائلة الآخرين.
- مساعدة الشباب في التفكير بالعلاقات المهمة و شبكات الدعم الاجتماعية التي يمكن الاعتماد عليها أثناء الأوقات العصيبة.

\*\*\*\*\* ملاحظة: يمكن إجراء هذه الجلسة مع الشباب أو الاستعاضة عنها بجلسة يجتمع فيها الشباب والرجال البالغون، وتتوفر الإرشادات بشأنها في منهج البالغين.\*\*\*\*\*

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان
- أقلام رصاص و أقلام ناشف لجميع المشاركين

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول – 10 دقائق
  2. التواصل مع عائلتي – 30 دقيقة
  3. شبكة دعمي – 25 دقيقة
  4. الختام و تسجيل الخروج – 5 دقائق
- كامل زمن الجلسة: 70 دقيقة

## التجهيزات



- فكر بتجاربك بالتعامل مع والديك و مع البالغين الآخرين عندما كنت أصغر سناً، أو إذا كنت أب بنفسك فكيف تتعامل مع أطفالك. سجّل بعض الملاحظات حول الأشياء الجيدة التي تفيد في التعامل و الأشياء التي لا تفيد بهدف مشاركتها مع المشاركين.
- قم بمراجعة يوميات المشارك صفحة 8.1 (التواصل مع والدي) و 8.2 (شبكة دعمي).

## الجزء 1: الترحيب و تسجيل الدخول (10 دقائق)

1

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؟
3. اسأل عن واجب الاسبوع الماضي: "هل حاول أحدكم تجربة استراتيجيات التدخل في وقف أو منع العنف؟ كيف سار الأمر؟ هل شعرتهم بالنجاح أو الفشل؟ كيف يمكن أن تغيروا طريقتكم في المرة القادمة؟"
4. بعد مشاركة عدة متطوعين إجاباتهم أشكرهم لمشاركة تجاربهم و أوضح أنه سيتم البدء بأول نشاط.

## الجزء 2: التواصل مع عائلتي (30 دقيقة)

1. أخبر المجموعة "قبل أن نبدأ هذا النشاط، أود أن أعرف منكم ما هي الموضوعات أو مصادر الخلاف الرئيسية بين الآباء والشباب في سنكم؟" أكتب إجابات المشاركين على الورق القلاب و دعهم يحددون المصادر الأربعة الأولى الأكثر شيوعاً للخلاف
2. واصل النشاط بالقول إن "التواصل بين الآباء وأطفالهم غالباً ما يمثل تحدياً لكلا المجموعتين خاصة عندما يكبر الأطفال. فيريدهم الأطفال تأكيد استقلاليتهم وتجربة أشياء جديدة و الفضول والاستكشاف والقيام بأشياء يستمتعون بها. كل هذا طبيعي تماماً من الناحية التنموية. و من ناحية أخرى يشعر الآباء بالقلق من أن يتأذى الأطفال أو يؤدي بهم الأمر إلى موقف خطير، أو يؤذون شخصاً آخر عن طريق الخطأ، أو ينتهي بهم الأمر بمشاكل في المدرسة أو في المجتمع. إنهم يفعلون ما يشعرون أنه الأفضل لأبنائهم لكن أطفالهم غالباً ما يرون أن ذلك غير عادل أو مفرط في التقييد أو ببساطة لا معنى له."
3. ثم قل "سوف نقسم إلى أربع مجموعات في الدقائق التالية. أريد من كل مجموعة أن تختار أحد مصادر الخلاف بين الآباء والأبناء والتي أدرجناها للتو و أريد منكم أن تقوموا بلعب الأدوار بناءً على ذلك. يجب عليكم إظهار الخلاف و كذلك إظهار طريقة أو أكثر لحل الخلاف مع رؤية كلا الطرفين له من منظور الشخص الآخر، وعدم الشعور بالإحباط، ومحاولة التواصل إلى حل يجعل الطرفين سعداء. أريد أن يحاول الجميع استخدام التعاطف، وهو فهم الموقف من منظور الشخص الآخر. و الأهم من ذلك كونوا واقعيين. لا تألفوا سيناريو لا تعتقدون بأنه سينجح في الحياة الواقعية."
4. قسّم المشاركين إلى 4 مجموعات و امنحهم 7 دقائق للعصف الذهني و ممارسة السيناريو. بعد قضاء الـ 7 دقائق أجمع المجموعة سوياً و استعرض واحداً تلو الآخر.
5. ناقش مع المشاركين بعد كل دور وقم بوضع قائمة بما فعله المشاركون للتوصل إلى حل يمكن للطرفين قبوله.
6. و بعد لعب كل الأدوار أطلب من المشاركين فتح الصفحة 8.1 من مرجع اليوميات: التواصل مع والدي، وأعط المجموعة بضع دقائق لقراءتها، ثم أترح **أسئلة المناقشة الجماعية** التالية:
  - ما رأيكم في القائمة؟ هل تعتقدون أن بعض الاقتراحات ستنجح حقاً؟ أيهما ولماذا؟
  - الآن هل يمكنكم التفكير في أي مواقف في حياتكم حيث قد يساعدكم استخدام بعض منها على التواصل مع والديكم؟
  - هل هناك أي اقتراحات تعتقدون أنها لن تنجح أيضاً؟ لم لا؟
  - كيف نتذكر أن "نرى الأشياء من خلال عيون الشخص الآخر" عندما نكون غاضبين من شخص ما؟
  - ما الذي يمكن فعله أيضاً لمعالجة الأسباب المشتركة للخلاف بين الآباء والأبناء؟
7. اقرأ **الرسالة الرئيسية**:
  - "سوف يكون التواصل مع والديكم صعباً حقاً في بعض الأحيان، لكنه مهم جداً لعلاقة جيدة. من المهم دائماً استخدام عبارات تخبرهم بما تشعر به وتقدم حلولاً للمشاكل."
  - "عند التحدث إلى الوالدين، من المهم ما تقوله، وكيف تقوله، ومتى تطرحه. المنشور التي أعطيناك في يومياتك تعطيك بعض النصائح."

### الجزء 3: شبكة دعمي (25 دقيقة)

1. اشرح للمشاركين أنك ستقوم بنشاط يجعلهم يفكرون في العلاقات المهمة في حياتهم والأشخاص الذين يمكنهم اللجوء إليهم عندما يواجهون مشكلة لغرض الحصول على الدعم أو المشورة. كيف يمكننا بناء شبكة للمساعدة في تحقيق بعض الأهداف لأنفسنا؟
2. أطلب من المشاركين فتح صفحة 8.1 (شبكة دعمي) من مرجع اليوميات و أعط كل شخص قلم حبر أو قلم رصاص. أطلب من المشاركين أن يفكروا في الأشخاص الذين يلجأون إليهم للحصول على المشورة عندما يواجهون مشكلة
3. أخبر المجموعة أنه يجب عليهم وضع أنفسهم في وسط الدائرة. و في الدوائر حول المركز يجب عليهم كتابة أسماء أولئك الذين يمكنهم الاعتماد عليهم للحصول على الدعم والمشورة. يجب أن يكون الأشخاص الذين يمكنهم الاعتماد عليهم أكثر في الحلقات الأقرب إلى المركز. أما أولئك الذين يقدمون دعماً أو مشورة بشكل أقل فينبغي وضعهم في الحلقات/الدوائر الخارجية. أخبر المشاركين أنه يمكن أن يكون "الدعم" إما مشورة أو مساعدة مالية أو مادية
4. امنح المشاركين 15 دقيقة لإكمال أوراقهم. اسألهم بعد ذلك عما إذا كان أي من المشاركين يرغب في مشاركة شبكة الدعم الاجتماعي الخاصة بهم مع المجموعة بأكملها. بعد حديث بعض الأفراد عن شبكاتهم افتح باب المناقشة باستخدام **أسئلة**

#### النقاش الجماعية التالية

- هل كان من السهل أو الصعب تحديد الأشخاص الذين يمكنكم الاعتماد عليهم للحصول على المساعدة والدعم؟
- كيف يساعدكم هؤلاء الأشخاص والشبكات كفرد؟ ما هي النصائح التي يقدمونها؟
- كيف تؤثر أفكار الرجولة أو الصور النمطية عن الرجال على قدرتنا على طلب الدعم أو تلقيه؟
- إذا كنتم على خلاف مع شقيق أو أحد أفراد الأسرة أو صديق آخر، فإلى من يمكنكم اللجوء للحصول على المشورة؟
- هل هناك أشخاص ترغبون في الاعتماد عليهم للحصول على مزيد من المساعدة والدعم والإرشاد؟
- كيف يمكننا بناء خطوط الاتصال تلك؟
- كيف يمكننا تقديم نفس نوع الدعم الذي نرغب في الحصول عليه من الآخرين؟

#### 5. اقرأ الرسالة الرئيسية:

- "وجود أشخاص حولك لدعمك يجعلك شخصاً أقوى وعائلة ومجتمعاً أقوى أيضاً. هناك العديد من أنواع الدعم المختلفة التي نحتاجها كبشر ويمكن لبعض الأشخاص لعب أدوار دعم مختلفة في حياتك."
- "أنت أيضاً يمكن أن تكون جزءاً من شبكة دعم شخص ما. تذكر أنه عندما يشعر شخص ما بالاحباط أو الحاجة، قد يعتمد عليك للحصول عليه"

### الجزء 4: الختام و تسجيل الخروج (5 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 تودون 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. أكد موعد الجلسة القادمة وتاريخها ومكان انعقادها إذا لم يطرأ أي تغيير في الجدول.

# الجلسة 9

ما هي وجهتي؟





- التأمّل في كيفية تكوين الشباب هوياتهم وخطط حياتهم وأهمية الشعور الإيجابي بالذات.
- مساعدة المشاركين على فهم العقبات المحتملة التي تعترض تحقيق أهدافهم والاستعداد لها.
- التفكير في التغييرات الإيجابية التي أحدثها المشاركون في حياتهم وتقديرها وكيف ستعود هذه التغييرات بالفائدة عليهم وعلى عائلاتهم ومجتمعاتهم.

## المواد



- أقلام الماركر
- ورق قلاب و مسند الأوراق و شريط لاصق للحيطان
- نسخ من "التكيف مع سيناريوهات الحياة" المستخرجة مرجع الميسرين صفحة 9.1
- أدوات الفنون
- شهادات الإكمال

## النشاطات الرئيسية و مدتها



1. الترحيب و تسجيل الدخول – 10 دقيقة
  2. من أنا؟ و ماهي وجهتي؟ – 30 دقيقة
  3. تأملات أخيرة – 20 دقيقة
  4. الاختبار النهائي – 20 دقيقة
  5. الختام و تسجيل الخروج – 10 دقائق
- كامل زمن الجلسة: 90 دقيقة

## التحضير



- اطبع نسخ متعددة من "التكيف مع سيناريوهات الحياة" المستخرجة مرجع الميسرين صفحة 9.1 و قص السيناريوهات.
- خذ بضع لحظات للتفكير في تجربتك في تيسير الجلسات في هذه المجموعة، و التفكير في ما تعلمته و ما استمتعت بفعله و الدرس الذي سوف تحمله معك من هذه التجربة. أكتب أدناه بعض الملاحظات عن هذا الشيء وكن مستعداً للحديث عن ذلك مع المجموعة. سيكون ذلك نموذجاً للعملية بالنسبة لهم و سيساعد على تعزيز فكرة أن الميسر والمشاركين يتعلمون من هذه التجربة بنفس المستوى.

## الجزء 1: الترحيب و تسجيل الدخول (10 دقائق)

1

1. أشكر جميع المشاركين على حضورهم.
2. بيّن للمشاركين بأن جلسة اليوم هي الأخيرة لهم كمجموعة. أخبرهم في بضع كلمات ماذا كانت تعني هذه المجموعة بالنسبة إليك و ما تعلمته من المشاركين الآخرين.

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

---

---

---

---

---

---

---

---

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

## الجزء 2: من أنا؟ ما هي وجهتي؟ (30 دقيقة)

2

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

• كيف أصف نفسي؟

• ماذا أحب أن أفعل أكثر؟ ماذا أحب أن أفعل أقل؟

• ما هو الشيء الذي قيل لي بأنني أفعله جيداً؟

2. أخبر المشاركين أنه سيكون لديهم 20 دقيقة للرسم أو التلوين أو إنشاء شيء يمثل شخصيتهم. أكتب الأسئلة من الخطوة السابقة على الورق القلاب حتى يتمكن المشاركون من الرجوع إليها أثناء إنشاء صورهم.

3. بعد الانتهاء من تصوير أنفسهم، أَدعُوهم للتفكير في الأسئلة التالية واكتبها على قطعة من الورق:

• كيف أريد أن أكون خلال 10 سنوات؟

• كيف سيبدو "النجاح" في ذلك الوقت؟

4. الآن أخبرهم أن يرسموا صورة لأنفسهم بعد 10 سنوات من الآن.

5. أطلب من المشاركين التفكير في أي عوائق أو تحديات أمام تحقيق تلك الأهداف. ما هي بعض الأمور التي قد تمنعهم من بلوغ هذه الأهداف؟ ما هي الحواجز التي لديهم القدرة على التغلب عليها وما هي الحواجز الخارجة عن سيطرتهم؟ ابدأ بتوزيع بطاقات "التكيف مع سيناريوهات الحياة". ذكّرهم أن هذه مجرد لعبة وليست حياة حقيقية.

6. دع كل مشارك يقرأ بطاقته لنفسه. بعد دقيقة خذ بطاقة واقرأها بصوت عالٍ. ناقش مع المجموعة لماذا سيجعل ذلك من الصعب جداً عليك تحقيق هدفك.

7. عُدْ إلى كل مشارك وناقش كيف سيؤثر سيناريو "التكيف مع الحياة" على قدرتهم على تحقيق أهدافهم. إسأل:

• ما هي بعض الطرق التي يمكنكم من خلالها منع حدوث هذا الاحتمال؟

• إذا حدث أحد هذه الأشياء، فكيف يمكنكم الاستمرار في العمل نحو تحقيق أهدافكم؟ ما هي بعض خياراتكم؟

8. قم بتقسيم المجموعة إلى عدة مجموعات بناءً على "تكيفها" (أي يجب تجميع جميع الذين تلقوا بطاقة "القبض عليهم لارتكابهم جريمة بسيطة" معاً). كمجموعات أطلب منهم مناقشة بعض الخيارات التي قدموها والأسئلة التالية
- لماذا قد يختار شخص ما هذا الخيار؟
  - لماذا قد لا يختار الشخص هذا الخيار؟

9. اسمح لهم بالمناقشة لمدة خمس إلى 10 دقائق تقريباً، ثم أعدهم إلى دائرة كبيرة واطرح **أسئلة النقاش الجماعية:**

- ما هي الأشياء التي يأخذها الناس في عين الاعتبار عند تحديد أهداف المستقبل؟
- ما مدى مرونة معظم الناس عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها؟
- كيف يمكن لشخص ما أن يتجنب التغييرات السلبية؟
- ما هي بعض الأشياء التي يمكن أن تحدث والتي قد لا تتمكن من التحكم فيها؟
- كيف يمكننا تطبيق الدروس المستفادة من مجموعتنا لتحقيق بعض من أهدافنا أو رغباتنا من أجل مستقبلنا؟

### الجزء 3: تأملات أخيرة (20 دقيقة)

3

1. أوضح أنه في هذا النشاط سيفكر المشاركون في مدى استفادتهم من الجلسات الجماعية وبعض التغييرات الإيجابية التي أحدثتها في حياتهم
2. أخبر المجموعة: "خلال الجلسات العشرة الماضية تعلمنا جميعاً من بعضنا البعض و تطورنا من نواح كثيرة. لقد تعلمنا أشياء عن أنفسنا و أصدقائنا وعائلاتنا ومجتمعنا. لقد تعلمنا أشياء ستساعد في تغيير أنفسنا والناس من حولنا 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 الأشياء التي استمتعوا بها في جلسات المجموعة وكيف يشعرون بأن المجموعة غيرتهم بشكل إيجابي، فقط إذا شعروا بالراحة للقيام بذلك. إذا كانت المجموعة كبيرة جداً، فيمكن إجراء ذلك في مجموعات أصغر.
4. اسأل من يرغب في التطوع للحديث أولاً. ثم اطلب متطوعاً آخر واستمر حتى يتاح الوقت لكل من يرغب في المشاركة.
5. بعد تحدّث الجميع، اسأل عما إذا كان أي من المشاركين يرغب في تقديم ملاحظات لأولئك الذين شاركوا قصصهم. وينبغي أن تكون على شكل كلمات تشجيع ودعم.
6. 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 بمواصلة تحسين أنفسنا ولعب دور في جعل عائلاتنا و مجتمعاتنا وعالمنا مكاناً أفضل. 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 4: الإختبار النهائي (20 دقيقة)

1. قم بتوزيع استبيانات الإختبار النهائي و امنح الوقت الكافي للمشاركين لإكمالها.
2. قم باستلام الاستبيانات التي تم استكمالها.

5

## الجزء 5: الختام و تسجيل الخروج (10 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. شجّع المجموعة على تبادل أرقام موبايلاتهم إن رغبوا، إذا لم يكونوا قد فعلوا ذلك بعد، من أجل الاستمرار في التواصل بعد إنهاء الجلسات.
3. قم بتوزيع الشهادات (اختياري) و أنهى المجموعة بكلمة ختام أخيرة.

## مرجع الميسّر صفحة 9.1: التكيف مع سيناريوهات الحياة

شاركت في جريمة قتل من أجل الشرف.	لقد سُجنّت بسبب ارتكاب جريمة إلكترونية على مواقع التواصل الاجتماعي
لقد تم فصلك من المدرسة أو الجامعة بسبب استخدامك العنف ضد طالب آخر.	لديك علاقة سرية مع فتاة لم يوافق عليك والديها ثم اكتشفوا علاقتكما.
أعطاك صديقك المشروبات الكحولية أو المخدرات لكي تخبئها له.	قرر صديقك الالتحاق بجماعة مسلحة و دعاك كي تلتحق أنت أيضاً فقررت الالتحاق.
تم القبض عليك بينما كنت تسرق شيئاً من السوبرماركت.	تم القبض عليك أثناء القيادة بهتور و بدون إجازة سواقة.
قررت ترك المدرسة في سن مبكرة بهدف العمل.	واجهت السلطات بسبب ارتكابك التحرش الإلكتروني.

# الملحق أ: الفاصل المنشط و كسر حاجز الصمت

ها، ها

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.

## الساكيتي

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 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 يتخيلون أن هذا جبل جليدي يذوب ويقل حجمه بمقدار النصف كل شهر. هدفهم هو معرفة المدة التي يمكنهم جميعاً البقاء فوقها. أطلب منهم النزول وطي 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.

ابدأ بترتيب اللاعبين في دائرة. أخبر اللاعبين أن يبقوا هادئين و جديين قدر الإمكان أثناء اللعبة. اختر لاعب واحد لبدء اللعبة قائلاً، "ها" مرة واحدة. فيقول اللاعب التالي "ها" مرتين. وبتابع 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 10 أثناء هز كل طرف، أي سوف يهزون ذراعهم اليمنى 10 مرات، ثم ذراعهم اليسرى 10 مرات، تليها ساقهم اليمنى 10 مرات، وساقهم اليسرى 10 مرات - يمكنك العد بصوت عالٍ لكل طرف من أطرافهم (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10)؛ بمجرد أن يهز المشاركون كل طرف 10 مرات، أعد النمط مرة أخرى، ولكن هذه المرة عد 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. علمهم نمط الدوس و التصنيف بثلاثة عدّات وقم بذلك معاً. (على سبيل المثال: stomp-stompp-clap, stomp-stompp-clap ثم قم بتعليمهم النمط بأربعة عدّات (stomp-stomp-stomp-stomp-clap, stomp-stomp-stompp-clap). قسّم المشاركين إلى

# الملحق ب: المزيد من نشاطات اليقظة

## نشاط اليقظة: إجراء مسح كامل للجسم

### لا تلزم أي مواد

وتنخفض و تتحول وتتغير لحظة بلحظة. لاحظ كيف أنه لا يوجد إحساس دائم. فقط راقب و اسمح للأحاسيس أن تبقى في هذه اللحظة تماماً كما هي. تنفس الشهيق 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 تنفس الشهيق و الزفير. حرّك 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 و عد إلى ملاحظة أحاسيسك. بينما تستمر في التنفس، انقل وعيك إلى منطقة الصدر والقلب ولاحظ دقات قلبك فقط. لاحظ كيف يرتفع الصدر أثناء الشهيق 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 و الكتف و الحلق. 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. تخلّص من أي 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

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 بالجلوس بوضعية مريحة. اجلس على كرسي مع جعل ظهرك مستقيماً و ليس متيبساً و ضع 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 أبقيهما مفتوحتين بالنظر الخفيف إلى نقطة محددة

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

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.

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 و رئتيك. 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 وحرّك انتباهك إلى الكاحلين والساقين والركبتين والفخذين. لاحظ الأحاسيس التي تمر بها في جميع أنحاء ساقيك. تنفّس الشهيق و الزفير من خلال الساقين. إذا بدأ عقلك في التشتت أثناء هذا التمرين، فلاحظ ذلك بلطف دون تفكير و أعد 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

## نشاط اليقظة: لعبة البالون

### 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. سأم أحدهما بالون منفوخ.
3. يقوم الشخص الذي يحمل البالون برميها إلى الشخص الآخر و هلم جراً. إن فكرة اللعبة هي إبقاء البالون في الهواء لأطول فترة ممكنة. الهدف من هذا التمرين هو الاستمتاع والتركيز حقاً على المهمة المطروحة.

## نشاط اليقظة: الاستماع الفعّال

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

1. أخبر المشاركين أنك ستجري معهم نشاط اليقظة الذي يسمى الاستماع الفعّال. سوف يركزون خلال هذا التمرين بشكل كامل على أغنية واحدة.
2. اختر أغنية و جهّزها للتشغيل على الهاتف أو مكبرات الصوت.
3. أطلب من المشاركين إغلاق أعينهم والاستماع عن كذب إلى الموسيقى.
4. 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؟
5. شغل الموسيقى.

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 شيلاغ ميرجين، دكتوراه، لـ UW Cultivating Well-Being: A 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

### مرجع اليوميات صفحة 3.1: فهم القوة/ السلطة

يتضمن ذلك "أخذ السلطة" من شخص آخر ثم استخدامها للسيطرة ومنع الآخرين من أخذها - وضع الفوز والخسارة

**القوة مع (القوة المشتركة):** وهي امتلاك السلطة على أساس القوة الجماعية و/أو العدد - امتلاك السلطة مع الناس أو الجماعات، وإيجاد أرضية مشتركة بين المصالح المختلفة، وبناء هدف مشترك لمنفعة كل الجماعة. تضاعف هذه القوة المواهب والمعارف الفردية وتستند إلى الدعم والتضامن والتعاون

**القدرة على:** القدرة على تكوين حياة المرء والتأثير عليها. وهي تشير إلى امتلاك الأفكار والمعرفة والمهارات والمال والقدرة على إقناع نفسك والآخرين بفعل شيء ما. عندما يتمتع الكثير من الناس بهذا النوع من السلطة، يمكنهم أيضاً خلق "القوة مع"

**القوة الكامنة:** شعور الشخص بتقدير الذات ومعرفتها. وهي ترتبط بقدرة الناس على تخيل حياة أفضل لأنفسهم وأن يكون لديهم الأمل والشعور بأنهم يستطيعون تغيير العالم - الشعور بالتمتع بحقوقهم كبشر. كما أنها تتضمن الشعور بالثقة بالنفس والشعور بقيمة الذات لأنهم موجودين.

تتعلق بعض أنواع القوة بالأشخاص أو الموارد الأخرى: لدينا (أو ليس لدينا) قوة/ سلطة فيما يتعلق بشخص أو مجموعة أخرى لديها المزيد من القوة التي نمتلكها أو أقل منها أو نفسها. إنها علاقة. على سبيل المثال، يشمل ذلك المعلم والطالب أو الوالد والطفل. القوة أو السلطة ليست ثابتة: إنها ليست شيئاً ولد معنا بيولوجياً (أي أنها ليست ملازمة أو مورثة لنا ولكنها مبنية على أساس الظروف والمجتمع والسياق)، كما أنها ليست شيئاً نمتلكه دائماً طوال الوقت. نحن نتحرك باستمرار داخل وخارج المواقف والعلاقات التي نتمتع فيها بقوة أكبر أو أقل - على سبيل المثال، تتمتع المرأة المشرفة في العمل بسلطة على موظفيها، لكنها قد لا تتمتع بنفس المستوى من القوة في المنزل مع زوجها.

يمكن أن تولد السلطة مشاعر إيجابية وسلبية: غالباً ما نشعر بالإيجابية والتحكم عندما نشعر بالقوة، و بالعكس لدينا مشاعر سلبية عندما نشعر بأننا أقل قوة. وهذا يؤثر على قدرتنا على التأثير واتخاذ الإجراءات في المواقف

هناك أنواع مختلفة من السلطة والتي يمكن استخدامها بطرق مختلفة. هذه هي

**السلطة على:** وهي السيطرة على شخص أو موقف بطريقة سلبية، غالباً ما تكون مرتبطة بالقمع والقوة والفساد والتمييز والإساءة.

## مرجع اليوميات صفحة 5.1: ماذا أفعل عندما أكون غاضباً؟

ويتجلى في الصراخ ورمي الأشياء في الغرفة أو ضرب شيء أو شخص ما. في أوقات أخرى، قد نشعر بالاكْتئاب 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

1. فُكر في الأوقات التي شعرت فيها بالغضب مؤخراً. ماذا حدث؟ صف بإيجاز بجملة واحدة أو اثنتان
2. بعد التفكير في هذه المواقف، حاول أن تتذكر بماذا كنت تفكر و كيف كان شعورك. أسرد بعض هذه المشاعر
3. غالباً ما نلجأ إلى العنف عندما نشعر بالغضب. قد يحدث هذا حتى قبل أن ندرك ذلك، إن رد فعل بعض الناس فوري

## مرجع اليوميات صفحة 7.1: مواجهة العنف في المجتمع

### النهج المباشر:

### استدعاء السلطة:

- ابحث عن شخصية ذات سلطة يمكنها فعل شيء حيال الموقف بناءً على الوضع (مثل أحد الوالدين أو ضابط الشرطة، أو ابحث عن شخص يُقدَّر رأيه، مثل صديق أو قريب أو معلم أو شخص كبير في السن أو زعيم مجتمعي)

### تشتيت الانتباه:

- قم بمجاملة الشخص أو إبداء الإعجاب على شيء قام به بشكل جيد قبل التطرق إلى الخطأ الذي ارتكبه
- إذا فشل كل شيء آخر، جرّب الإلهاء. بعض المواقف ليست الوقت أو المكان المناسب للتثقيف، ولكن يمكنك المقاطعة لطلب الوقت أو التعليمات، وبالتالي كسر ديناميكية استخدام الشخص للعنف أو التمييز الجنسي وربما إعطاء الشخص المستهدف فرصة للمغادرة

### أشياء يجب الامتناع عن القيام بها:

- لا تستجيب أبداً بالعنف أو بالقوة المفرطة أو بالصراخ والغضب. من المرجح أن يؤدي هذا إلى تصعيد الوضع، مما يجعله أكثر خطورة على الجميع
- إذا كنت تخشى أن يستخدم الشخص العنف الجسدي ضدك أنت أيضاً، فلا تتدخل بمفردك. بدلاً من ذلك، نَبِّه الشرطة على الفور أو اطلب من الآخرين في المجتمع المساعدة أيضاً
- اجعل صحة وسلامة الشخص الذي تعرّض للهجوم شاغلك الأول. إذا كان من الضروري الحفاظ على سلامة الضحية، فدع الشخص الآخر يغادر مكان الحدث أثناء مساعدتك للضحية.

- بهدوء اطلب من الشخص شرح أفعاله و اسأل لماذا ينخرط في السلوك السلبي. اطرح أسئلة و اطلب توضيحاً حول ما يفعلونه ولماذا يفعلونه بطريقة غير تصادية تساعد على تغيير الديناميكية وقد تساعد الشخص على إدراك أن ما يفعله يُسبب مشكلة
- قم بتثقيف الشخص حول العواقب المحتملة لأفعاله، وكذلك الضرر الذي يمكن أن يلحقه بالضحية (الضحايا) وحتى بنفسه
- اقترح إجراءات بديلة يمكن أن تحقق نفس الهدف ولكنها ستوفر نتائج أفضل
- تحدّث من منظور الصداقة و أظهر اهتمامك بالشخص. على سبيل المثال، قل إنك لا تريد أن يواجهوا مشاكل مع المعلمين أو الشرطة، وأنت تعتقد أنهم أشخاص أفضل مما قد توحى به أفعالهم للآخرين
- تحدث من وجهة نظرك الخاصة. بدلاً من القول، "لا يجب أن تفعل ذلك"، استخدم عبارات "أنا" و أشرح شعورك حيال تصرفات الشخص، وكيف قد تزعجك، أو لماذا تشعر أنها مؤذية. تبدو هذه الطريقة أقل اتهاماً للشخص من مواجهته.

### التعاون:

- إذا كنت لا تعرف الشخص جيداً، أو إذا كنت تعتقد أنه قد يستجيب بالعنف أو العداء، أو إذا كنت تعتقد أنه لن يقتنع بكلام شخص واحد فقط، فقم بإيجاد شبان وشابات آخرين من هذه المجموعة (أو آخرين من المجتمع) للتحدث معهم

## مرجع اليوميات صفحة 8.1: التواصل مع والدي

### ماذا تقول

- تحدّث عن نفسك. لا تدع الآخرين يتحدثون نيابة عنك. لن يعبر أحد عن خواطرك أو مشاعرك أو أفكارك مثلك
- ابدأ عباراتك بكلمة "أنا" وليس "أنت". "أشعر بالأذى عندما تتحدث معي بهذه الطريقة" بدلاً من "أنت لا تعتبرني إنساناً أبداً عندما تتحدث معي"
- أظهر الاحترام لتفرد كل فرد منا بشخصيته. من حين لآخر، ضع جانباً حقيقة أنهم والديك 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
- انتبه لنبرة صوتك و تجنّب السلوك السلبي. إذا لم تستطع، خذ وقتاً لتهدأ قبل بدء المحادثة
- اسأل "لماذا" قالوا شيئاً أو اتخذوا قراراً بدلاً من افتراض السبب. ثم أجب بناءً على توضيحهم.

### كيف تقول الشيء

- اعمل على التحكم في لغة جسدك: رفع و خفض العيون والتنهيدات الثقيلة وردود الفعل العاطفية الأخرى تبعاً انتباه والديك عما تقوله
- انتبه إلى رد فعلك في داخلك. إذا كنت مستاءً، خذ وقتاً لتهدأ. نحن لا نتحدث أو نسمع بشكل جيد عندما نكون مستائين
- استمع إلى ما يقال لك أيضاً، استمع إليه ثم أعط وجهة نظرك

### متى تقول الشيء

- إذا كنت مستاءً، خذ وقتاً لتهدأ قبل محاولة التحدث. نحن لا نتحدث أو نفكر أو نسمع بوضوح عندما نكون مستائين.
- حدد وقت محادثاتك. لا تنتظر حتى تنزعج؛ لا تحاول التحدث عندما تكون مشغولاً أو متعباً أو جائعاً أو عندما يكون والديك مشغولين أو متعبين أو جائعين

### و أخيراً...

- فغّر 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 تهدئتك والتحدث بوضوح أكبر
- افعل الشيء بطريقة الشخص الآخر من حين لآخر.

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

