



تقديم الدعم للمراهقين وأسرهم في حالات الطوارئ (SAFE)

المنهج الدراسي الخاص بالفتيات
المراهقات



حقوق الطبع والنشر © 2019 لجمعية الإنقاذ الدولية

جميع الحقوق محفوظة.

جمعية الإنقاذ الدولية

East 42nd Street 122

New York, NY 10168

الولايات المتحدة الأمريكية

Rescue.org

لتنزيل حزمة موارد تقديم الدعم للمراهقين وأسرتهم في حالات الطوارئ (SAFE)، يُرجى زيارة:

www.rescue.org/resource/supporting-adolescents-and-their-families-emergencies-safe

للحصول على المزيد من المعلومات، يُرجى الاتصال بوحدة منع العنف والاستجابة التابعة للجنة الإنقاذ الدولية:

VPRUmailbox@rescue.org

إخلاء المسؤولية

المحتوى والاستنتاجات الواردة في حزمة موارد تقديم الدعم للمراهقين وأسرتهم في حالات الطوارئ (SAFE) خاصة بالمؤلفين، وهي ليست معلومات رسمية صادرة عن حكومة الولايات المتحدة ولا تمثل آراء أو مواقف الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات

مقدمة

5	ما هو SAFE؟
5	ما محل هذا المنهج الدراسي في حزمة موارد SAFE؟
6	ما الوحدات والجلسات الرئيسية للمراهقات؟
7	كيف تستخدم خطط الجلسة؟
10	ما هو الوقت الترفيهي والإبداعي؟
12	ما نوع الأنشطة التي يمكن أن تقام خلال هذا الوقت؟
12	ما الذي يتعين عليك فعله قبل تقديم منهج SAFE الدراسي للفتيات المراهقات؟
13	ما الذي يتعين عليك فعله قبل تقديم منهج SAFE الدراسي للفتيات المراهقات؟
13	كيف توفر محيطاً آمناً وداعماً للمشاركين؟
13	كيف تضمن السلامة الجسدية والعاطفية خلال الوقت الترفيهي والإبداعي؟
14	كيف نتعامل مع موقف ينطوي على تحدٍ خلال إحدى جلسات SAFE؟
15	كيف يجب عليك التعامل مع المعلومات التي تفصح الفتيات عنها وإجراء الإحالات؟
16	

الوحدات

18	الوحدة 1 - البدء
19	الجلسة 1 - مرحباً بك في برنامج ISAFE
20	الجلسة 2 - الأمان والدعم
27	الجلسة 3 - البقاء بصحة جيدة
35	الجلسة 4 - ما الذي يُميز الفتاة؟
43	رسومات توضيحية للوحدة 1 الجلسة 4
50	الوحدة 2 - مشاعرنا
56	الجلسة 5 فهم مشاعرنا
57	الجلسة 6 التحكم في مشاعرنا
63	الجلسة 7 التغلب على التوتر
70	رسومات توضيحية للوحدة 2 الجلسة 7 النشاط 2
78	الوحدة 3 - علاقاتنا واختياراتنا
82	الجلسة 8 - الصداقات
83	الجلسة 9 - العلاقات الصحية
89	الجلسة 10 - التواصل وتسوية النزاع
96	الوحدة 4 - أجسادنا المتغيرة
105	تذكيرات وتوجيهات
106	الجلسة 11 - البلوغ
108	الجلسة 12 - فهم الإنجاب
117	الجلسة 13 - اتخاذ قرارات حول الجنس
127	الجلسة 14 - إقامة علاقة جنسية آمنة والحمل بشكل آمن
135	المصدر 1: المزيد من المعلومات حول الجهاز التناسلي
147	المصدر 2: تغييرات في سن البلوغ
149	المصدر 3: الدورة الشهرية
151	المصدر 4: وسائل منع الحمل
154	المصدر 5: استخدام الواقي الجنسي
157	المصدر 6: الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (STI)
158	النشرة 1: الأجزاء التناسلية الخارجية في جسم الأنثى
162	

163	النشرة 2: الأجزاء التناسلية الداخلية في جسم الأنثى
164	النشرة 3: الأجزاء التناسلية الداخلية والخارجية في جسم الرجل
165	النشرة 4: الحيض ودورة الإباضة
166	النشرة 5: إدارة الحيض الشهري
167	الوحدة 5 - سلامتنا
168	تذكيرات وتوجيهات
170	الجلسة 15 - فهم العنف
180	الجلسة 16 - التصدي للعنف والحصول على الدعم
186	النشرة 6: أنواع العنف
187	الجلسة الختامية

مقدمة

هذا المنهج الدراسي مخصص لموجهي تقديم الدعم للمراهقين وأسره في حالات الطوارئ المسؤولين عن تقديم هذا المنهج الدراسي الخاص بالفتيات المراهقات، إلى جانب الإشراف على الأوقات الترفيهية والإبداعية ذات الصلة. ويُقصد استخدامه بصحبة دليل تطبيق SAFE ومنهج SAFE الدراسي الخاص بمقدمي ومقدمات الرعاية.

قبل بدء الجلسات مع الفتيات والمراهقين، يتعين على جميع موجهي SAFE إتمام تدريب SAFE الأساسي للموجهين. ومن المتوقع أيضًا أن يتلقى موجهو SAFE التدريب المسبق على المفاهيم الأساسية للعنف القائم على نوع الجنس (GBV) وحماية الأطفال.

قبل تقديم الوحدة 4، يتعين على جميع موجهي SAFE إتمام تدريب SAFE للموجهين – الصحة الجنسية والإنجابية للمراهقين. ونوصي بشدة بأن يتلقى موجهو SAFE أيضًا تدريب "انقذوا الأطفال" لمدة يوم واحد في الإسعافات الأولية النفسية لاختصاصي حماية الأطفال.

< ما هو SAFE؟

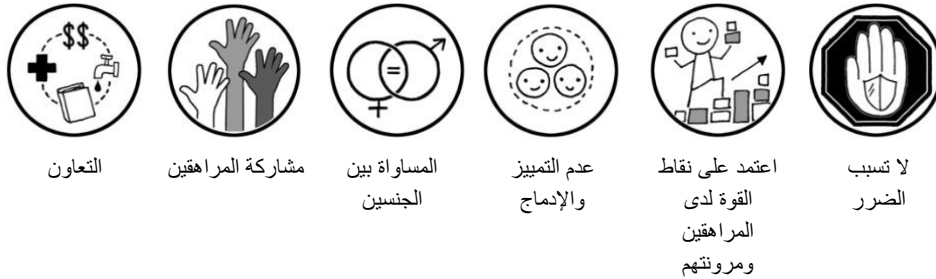
SAFE الاختصار الذي يرمز لمصطلح تقديم الدعم للمراهقين وأسره في حالات الطوارئ هو برنامج لتوفير الحماية والدعم النفسي مصمم لتعزيز قدرات الجهات الفاعلة في المجال الإنساني للوصول إلى الفتيات والمراهقين، ومقدمي ومقدمات الرعاية لهم وإدماجهم في مرحلة مبكرة من الاستجابة. فيما يلي تمثيل لنموذج البرنامج:

هدف SAFE: جعل المراهقات والمراهقين (أعمار 10-19) أكثر أمنًا، وتوفير المزيد من الدعم لهم وتزويدهم باستراتيجيات التعايش الإيجابي في حالات الطوارئ القاسية.

كيف يتم ذلك؟

من خلال العمل المباشر مع المراهقات والمراهقين	بالمشاركة في توفير بيئة آمنة وداعمة للمراهقات والمراهقين
• تزويدهم بالمعلومات الأساسية حول موضوعات مهمة مثل العلاقات الصحية والسلامة الشخصية والنظافة الصحية • توصيلهم بخدمات الدعم مثل اختصاصي حماية الأطفال أو العنف القائم على نوع الجنس • تشجيعهم على المشاركة وتطوير المهارات الاجتماعية والعاطفية لمساعدتهم في التعامل مع التوتر والمواقف العصيبة • إفراح المجال والوقت لهم للتعبير عن أنفسهم وتقوية علاقاتهم بأقرانهم والبالغين محل ثقتهم	• التعاون مع مقدمات ومقدمي الرعاية للارتقاء بفهمهم لكيفية حماية ودعم ذويهم المراهقين وإعلامهم بالخدمات المتاحة • المشاركة كموجهين مساعدين في تنفيذ البرنامج مع المتطوعين المجتمعيين والتعاون مع القادة المجتمعيين والقطاعات الأخرى وموفري الخدمة للارتقاء بمعلوماتهم حول احتياجات واهتمامات المراهقات والمراهقين المتأثرين بالأزمات ولتشجيعهم على الإحالات

بتوجيه من مبادئ SAFE:



ما محل هذا المنهج الدراسي في حزمة موارد SAFE؟

تضم حزمة موارد SAFE المكونات التالية المدرجة أدناه:

حزمة موارد SAFE

منهجين دراسيين للمراهقات والمراهقين	منهجاً دراسياً لمقدمات ومقدمي الرعاية
• منهجين دراسيين خاصين بالمهارات الحياتية: واحدًا للفتيات والآخر للفتيان، مع توجيهات لتخصيص المحتوى لأعمار 10-14 و 15-19 • 5 وحدات، 16 جلسة (جلستين أسبوعياً): 1. البدء 2. مشاعرنا 3. علاقاتنا واختياراتنا 4. أجسادنا المتغيرة 5. سلامتنا	• عناصر مُكملة للمنهج الدراسي للمراهقين • 8 جلسات أسبوعية تشمل: ○ الضغوط التي يواجهها مقدمو الرعاية والتغلب عليها ○ نمو المراهق والصحة الجنسية والإنجابية ○ الاحتياجات والدعم النفسي الاجتماعي ○ الاختيارات والعلاقات الصحية ○ الحماية والاستجابة للعنف
دليل التطبيق	التدريب وبناء القدرات
• نموذج للبرنامج ونظرية التغير • المؤازرة والتعاون مع القطاعات والجهات الخدمية الأخرى • التوجيه والأدوات الخاصة بالتقييم التشاركي، والتصميم والتطبيق والتحول • المراقبة والتقدير	• تدريب المُوجه الأساسي لمدة 3 أيام • تدريب المُوجه على محتوى مقدم الرعاية لمدة يوم واحد • تدريب المُوجه على الصحة الجنسية والإنجابية للمراهقين لمدة يوم واحد • تزكية تدريبات أخرى (مثل خدمات الرعاية للموظفين والإسعافات الأولية النفسية)

ما الوحدات والجلسات الرئيسية للمراهقات؟

الوحدة	الجلسة	نتائج التعلم مع نهاية الجلسة، سيكون بإمكان الفتيات...
1 - البدء	1 - مرحبًا بك في !SAFE	• تقديم موجز لهدف ومحتوى برنامج SAFE • تحديد القواعد والاتفاقيات التي تسهم في الشعور بالأمان والثقة • تقديم معلومات عن أنفسهن، وتشمل اهتماماتهن ومهاراتهن وشبكة الدعم الخاصة بهن
	2 - الأمان والدعم	• تحديد المخاطر التي تهدد السلامة في مجتمعهم • وصف المخاطر المختلفة التي تواجهها الفتيات والفتيان في مجتمعهم • سرد الأشخاص محل الثقة بالنسبة لهن والأماكن التي من شأنها توفير الدعم لهن عند الحاجة
	3 - البقاء بصحة جيدة	• تقديم أمثلة جديدة عن الممارسات والنظافة الصحية الإيجابية الشخصية والمتعلقة بالبيئة • توضيح الرابط بين النظافة الصحية الجيدة ومنع انتشار الأمراض
	4 - ما الذي يُميز الفتاة؟	• فهم الفارق بين الجنس ونوع الجنس • تحديد افتراضاتهن الخاصة بشأن تصنيفات نوع الجنس والأفكار الشائعة حوله • إدراك أن عدم المساواة بين الجنسين من شأنه الإضرار بمصلحة الفتيات والفتيان
2 - مشاعرنا	5 - فهم مشاعرنا	• تحديد المشاعر المختلفة ووصف كيفية التعرف عليها • التنبؤ بتفاعلاتهن العاطفية في المواقف العصيبة • تحديد الطرق الصحية وغير الصحية للتعبير عن مشاعرهن
	6 - التحكم في مشاعرنا	• تحديد "المحفزات" التي قد تسبب مشاعر قوية • تحديد أمثلة عن الطرق غير الصحية للتعبير عن المشاعر المضطربة • توضيح الطرق التي من شأنها منع تحول المشاعر المضطربة إلى سلوك سلبي
	7 - التغلب على التوتر	• تحديد علامات التوتر الجسدية والعاطفية والعقلية والسلوكية • استيعاب الطرق الصحية وغير الصحية للتغلب على التوتر • تحديد أساليبهم المفضلة للتغلب على التوتر

3 – علاقاتنا واختياراتنا	8 – الصداقات	• إدراك بعض خصائص الصداقات الإيجابية والسلبية • توضيح أهمية مهارات الإنصات الجيد في علاقات الصداقة • وصف الفرق بين لغة الجسد المنفتحة والمنغلقة
	9 – العلاقات الصحية	• تحديد خصائص السلوك الصحي والضار في العلاقات الحميمة • تعريف الموافقة المستنيرة وشرح كيفية ممارستها في العلاقات
	10 – التواصل وحل النزاعات	• استيعاب الفروق بين أنماط التواصل الواثقة والمنقادة والعدوانية • تحديد مزايا استخدام التواصل الواثق للتعبير عن الذات • شرح وتوضيح مهارات حل النزاعات الأساسية
4 – أجسادنا المتغيرة	11 – البلوغ	• وصف التغيرات الجسدية والعاطفية التي تطرأ على الفتيات والفتيان خلال مرحلة البلوغ • تحديد التوقعات المختلفة للمجتمع تجاه الفتيات والفتيان المراهقين
	12 – فهم عملية الإنجاب	• تحديد الأعضاء الرئيسية لجهاز الصحة الجنسية والإنجابية لدى الفتيات والفتيان • توضيح ارتباط الأعضاء الرئيسية لجهاز الصحة الجنسية والإنجابية لدى الفتيات والفتيان بالجنس والإنجاب • عرض المفاهيم الأساسية لدورة الحيض بوصفها جانباً معتاداً وصحياً في الجهاز التناسلي الأنثوي • تحديد الاستراتيجيات العملية لإدارة النظافة الصحية خلال فترة الحيض في حالات الطوارئ
	13 – اتخاذ القرارات المتعلقة بالجنس	• تحديد ومناقشة الأسباب المختلفة لاتخاذ البعض القرار بممارسة الجنس من عدمه • استيعاب أهمية المعلومات الجيدة لمساعدتنا في اتخاذ قراراتنا بشأن الجنس • توضيح معنى الموافقة المستنيرة وقيمة استخدام نمط التواصل الواثق عند الحديث عن الجنس
	14 – الجنس الآمن والحمل	• وصف الاستراتيجيات الأساسية لتنظيم الأسرة، وتشمل موانع الحمل والامتناع عن الجنس • تذكر المعلومات الأساسية حول أنواع وسائل منع الحمل، وتشمل كيفية استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح • تحديد الطرق التي من شأنها خفض المخاطر المتعلقة بالإصابة بعدوى منقولة جنسياً أو نقلها
5 – سلامتنا	15 – فهم العنف	• استيعاب أشكال العنف المختلفة، وتشمل العنف الجسدي والعاطفي والجنسي والاقتصادي، وتحديد بعض من عواقبه

• استيعاب أنه قد يكون مرتكبو العنف معروفين أو غير معروفين بالنسبة لنا • تحديد المواقف التي قد تنطوي على استغلال واعتداء جنسي وتوضيح كيفية الاستجابة لها		
• استيعاب الأسباب التي تمنعنا من الاستجابة للعنف أو الإبلاغ عنه • تحليل مخاطر السلامة المتغيرة التي تواجه الفتيات في مجتمعهن وتطوير خطة أمان أحدث • تحديد الخدمات أو الأفراد الذين يمكنهم تقديم الدعم للاستجابة للمخاطر في مجتمعهن وسبل الاتصال بهم	16 – الاستجابة للعنف والحصول على الدعم	
• مراجعة ما تعلمنه في برنامج SAFE • إدراك حقيقة أنهن وأقرانهن في برنامج SAFE جزء من المجتمع • تحديد ووضع أهداف قابلة للإنجاز في المستقبل بناءً على دروس برنامج SAFE		الجلسة الختامية

تحتوي مناهج SAFE الدراسية بخلاف أهداف التعلم هذه أنشطة مخصصة لتعزيز المهارات الاجتماعية والعاطفية. وتساعد المهارات الاجتماعية والعاطفية في تحقيق الرفاه والتمكين والنجاح للمراهقات والمراهقين. وقد ثبت أن تعلم هذه المهارات قد أدى إلى تخفيف آثار المحن عبر تزويد الشباب بالأدوات التي تمكنهم من التركيز والتحكم في مشاعرهم والتفاعل مع الآخرين وحل النزاعات فضلاً عن اتخاذ القرارات المسؤولة. كما ثبت أيضاً أنها تُحسِّن القدرة على التعلم.¹

تستعرض المراهقات والمراهقين من خلال المشاركة في برنامج SAFE المهارات الاجتماعية والعاطفية التالية:

1. الانتباه والذاكرة
2. فهم المشاعر والتحكم فيها
3. التغلب على التوتر
4. التعرف على الذات والثقة بالنفس
5. التواصل
6. إقامة العلاقات
7. العمل الجماعي
8. حل النزاعات
9. اتخاذ القرارات المستنيرة
10. حل المشكلات

كيف نستخدم خطط الجلسة؟

تسير خطط جلسات SAFE وفقًا لبنية ثابتة لإرشاد الموجهين المساعدين خلال كل جلسة ورفع مستوى وعيهم بالمواد والإمامهم بها. فيما يلي توضيح لمكونات خطة الجلسة:

عنوان الجلسة: يشمل عناوين الوحدة والجلسة ويحدد المجموعة المستهدفة—فتيات أم فتيان.

ملخص الجلسة: هذا القسم مخصص فقط للموجهين—لا يتعين عليك قراءته بصوت مرتفع للمراهقين.

- نتائج التعلم

تعد نتائج التعلم جزءًا أساسيًا من أي خطة جلسة. فهي توفر بيانًا واضحًا لما سيتعلمه المشاركون ويتمكنون من فعله مع نهاية الجلسة. تشير نتائج التعلم إلى المعرفة والمهارات والسلوكيات القابلة للملاحظة والقياس.

- مدة الجلسة
- الموارد المطلوبة للجلسة
- المهام التي سيتم استكمالها مسبقًا

الإرشادات: تأتي في مستهل الجلسة ويتعين عليك قراءتها والرجوع إليها لتقديم المحتوى.

وتنقسم كل جلسة إلى 6 أقسام، وتتوفر المدد المحددة لكل قسم.

القسم	سبب أهميته
1 الترحيب والمراجعة	• التأكيد على التوافق وضمان سلامة المشاركين في مستهل كل جلسة • اختبار فهم المشاركين لما تعلموه في الجلسة السابقة وإفساح المجال لتلقي التعليقات والأسئلة
2 مُنْشِط/لعبة	• تنشيط المشاركين ورفع مستويات الطاقة لديهم ومساعدة المجموعة على التركيز • تقديم وممارسة المهارات الأساسية الاجتماعية والعاطفية
3 تقديم الموضوع	• تعريف المشاركين بالمفاهيم الأساسية التي ستتناولها الجلسة
4 الأنشطة	هذا هو المحتوى الرئيسية للجلسة. وهو يشمل مجموعة أساليب التوجيه (مثل الرسم والتمثيل والمناقشة والمناظرة) المصممة لأجل: • تطوير فهم المشاركين للمفاهيم الجديدة • تمكين المشاركين من ممارسة المهارات الجديدة • التعلم من خلال المرح مع الأقران
5 التواصل/ مراجعة الجلسة	• التحقق من وجود أسئلة أو شواغل قبل إنهاء الجلسة
6 الختام والرسائل المستفادة	• تشجيع المشاركين على تطبيق ما تعلموه في المنزل أو في المجتمع إن كان ذلك ملائمًا

التوجيه بشأن التوقيت:

صُممت أغلب الجلسات لتستمر لمدة ساعة ونصف. فيما تتجاوز المدة المخصصة للعديد من الجلسات في الوحدات 1 و 4 و 5 تلك المدة قليلاً ويرجع ذلك للموضوع. فيجب أن يبذل الموجهون قصارى جهدهم لتقديم الجلسات في إطار هذه المدة المحددة باستخدام الأوقات المقترحة لكل قسم من الجلسة كدليل حتى يظلوا على المسار الصحيح. إذا تجاوزت مدة الجلسة الوقت المحدد:

- انتبه إلى مستوى الطاقة والتركيز لدى أفراد المجموعة، إذ قد تنشبت انتباه المراهقين أو يفتر اهتمامهم إذا امتدت الأنشطة أطول مما ينبغي
- احصل على استراحة قصيرة أو استخدام أحد المنشطات عند الحاجة
- اسأل المراهقات عما إذا كن يفضلن إضاءة بعض الوقت الترفيهي والإبداعي لاستكمال الجلسة، أو التوقف والمتابعة من حيث توقفن في المرة التالية.

تتضمن كل من جلسات SAFE إرشادات خطوة بخطوة ونصوص مقترحة لتقديم المحتوى وتوجيه الأنشطة والتعلم. يمكنك استخدام تعبيراتك الخاصة لتوضيح كل نقطة بدلاً من القراءة مباشرة من الصفحة إذا كنت تفضل ذلك. تتضمن خطط الجلسة كلمات أساسية إرشادية لمساعدتك في تحديد ما يتعين عليك فعله (على سبيل المثال، متى يجب توضيح إحدى النقاط أو طرح أحد الأسئلة، أو تقسيم المجموعة إلى أزواج أو مجموعات صغيرة، أو تشجيع المراهقات على إجراء مناقشة، وما إلى ذلك).²

- **الإرشادات:** تساعدك هذه الإرشادات على إدارة النشاط والمحافظة على النظام.
- **النقاش:** هذا ما يجب عليك قوله للمشاركات، لتقديم موضوع أو فكرة جديدة في الغالب. ويمكن استخدامه كنص إن كان ذلك مفيداً.
- **الشرح:** هذه هي المعلومات التفصيلية التي يتعين عليك تداولها مع المشاركات.
- **الأسئلة:** هذه هي الأسئلة التي سطرحتها على المشاركات لتحفيزهن على التفكير ومناقشة موضوع ما بالمزيد من التفصيل، وللتحقق مما يعرفه بالفعل. تذكر دوماً أن تمنح المشاركات الوقت الكافي للإجابة عن السؤال والمتابعة إذا لم يفهم السؤال.
- **الرسائل الرئيسية:** هذه هي ملخصات لنقاط التعلم المهمة التي يجب أن تغطيها قبل الانتقال إلى النشاط التالي.
- **ملاحظات للموجه:** تقدم لك توجيهات محددة حول أحد الموضوعات أو الأنشطة (على سبيل المثال، كيفية التعامل مع التحديات المحتملة أو تعديل المحتوى ليناسب المجموعات العمرية المختلفة). ولا يتعين عليك قراءتها بصوت مرتفع للمشاركات.

استخدام الرسوم التوضيحية:

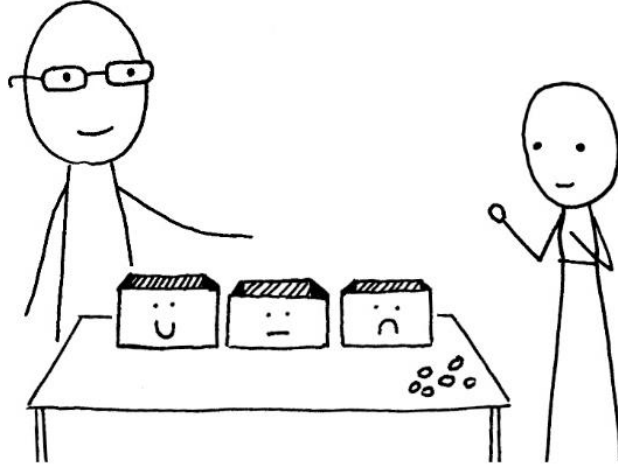
- تتضمن خطط الجلسات هذه رسوماً توضيحية للمساعدة في توجيه الجلسات. وهي عبارة عن أدوات يمكن استخدامها بثلاث طرق:
 - مساعدتك كموجه في فهم الجوانب الرئيسية للنشاط وتوضيحها للمجموعة.
 - مساعدة المشاركات في استيعاب المفاهيم الجديدة أو المعقدة. يمكنك نسخ هذه الصور المرئية على سبورة ورقية، حيث قد يكون ذلك مفيداً حال وجود عوائق لغوية أو ضعف مستوى القراءة والكتابة.
 - المساعدة في توجيه المناقشة بين المشاركين. يمكنك طباعة نسخ وتمريضها إلى أفراد المجموعة.
- صُممت هذه الرسومات الخطية البسيطة بالأبيض والأسود لسهولة نسخها ووضع المعلومات في سياقها. ويمكنك إضافة شعر أو غطاء رأس، والتمييز بين شخصيات الإناث والذكور، أو إضافة أي تفاصيل أخرى لجعل الرسوم التوضيحية أكثر ملاءمة وتشويقاً.

الموارد والنشرات: يُرجى العثور على الموارد والنشرات في نهاية هذا المنهج الدراسي.

- **الموارد مخصصة لاستخدامك الشخصي أو كمراجع للموجهين.** وهي تشمل نماذج قد تتطلب طباعتها وملء بياناتها، وتوجيهات حول التعامل مع مواقف معينة، إلى جانب معلومات إضافية واقعية لمساعدتك حال وجود أي أسئلة، لا سيما فيما يتعلق بالوحدة 4.
- **النشرات مخصصة للمشاركات** وهي في الغالب عبارة عن صور للمساعدة في توضيح موضوعات معينة وتوجيه المناقشة.

وتتطلب جميع الجلسات مجموعات التعليقات والتقييم، وهي تشمل:

- مربع تعليقات للتعبير، وهو قد يكون ظرفاً كبير الحجم أو حقيبة أخرى غير شفافة وقابلة للغلق أو حاوية صغيرة بها أوراق/أقلام،
- 3 حاويات صغيرة (على سبيل المثال، صناديق أو حقائب) —واحدة مميزة برمز وجه باسم، وواحدة برمز وجه محايد، وواحدة برمز وجه حزين، وعدد كافٍ من الحصى/الأقراص لكل فتاة.



ما هو الوقت الترفيهي والإبداعي؟

- عقب كل جلسة من جلسات SAFE، يخصص البرنامج ساعة واحدة لقضاء وقت ترفيهي وإبداعي للمراهقات والمراهقين.
- وهو وقت خاضع للإشراف إلا أنه غير منظم، حيث يتيح للمراهقين أخذ زمام المبادرة وتنظيم أنفسهم وتحديد ما يرغبون في عمله أو تعلمه.
- يجدر هنا التفكير بشكل واقعي بشأن الأنشطة المتاحة خلال هذا الوقت. ويجب التشاور مع المراهقات والمراهقين حول تفضيلاتهم خلال مراحل التخطيط في برنامج SAFE لضمان إفراح المجال للاستعداد في وقت مبكر.

ما نوع الأنشطة التي يمكن أن تقام خلال هذا الوقت؟

- الأنشطة الجسدية، مثل الألعاب أو الرياضات.
- الأنشطة الإبداعية، مثل الموسيقى والفنون والتمثيل والصناعات اليدوية وسرد القصص.
- الأنشطة التعليمية، مثل توفير مساحة للقراءة وتنمية المهارات العملية مثل الإسعافات الأولية أو استكشاف أحد الموضوعات أو المهارات التي يقع اختيار المشاركين عليها. ملاحظة: بعد المشاركة في جلسة رسمية، يكون من المهم تضمين الأنشطة التعليمية فقط في الوقت الترفيهي والإبداعي بناءً على طلب المراهقين. ومن الأهمية بمكان التعاون مع قطاعات أو متخصصين في مجالات أخرى لتوفير التعلم المناسب بجودة عالية.
- فرص المشاركة المدنية، مثل تطوير وطرح أفكار حول الإجراءات/المشروعات المجتمعية، أو فرص المشاركة النشطة للمراهقين حتى يشاركون في جهود الاستجابة في حالات الطوارئ.

يُرجى الرجوع إلى دليل تطبيق SAFE للتعرف على المزيد من الاقتراحات والموارد.

كيف يمكن تشجيع المراهقين على أخذ زمام المبادرة في الأنشطة الترفيهية والإبداعية؟

- يمكن أن يساعد المراهقون في توجيه المحتوى والأنشطة الملائمة الترفيهية والإبداعية المناسبة، مثل مباراة كرة قدم أو جلسة لممارسة إحدى الحرف اليدوية.
- يجب تقدير الاهتمامات المختلفة، ويمكن أن تحدث أنشطة مختلفة في الوقت ذاته بمساعدة المراهقين في التنسيق بين هذه الأنشطة.
- إذا كان البرنامج يتضمن أفرادًا أقوى الشخصية، فيمكن للمُوجهين أن يطلبوا متطوعين مختلفين في كل جلسة للمساعدة في إدارة الأنشطة.
- إذا لم يكن أحد الأنشطة ممكنًا بسبب نقص المعدات أو المساحة، فناقش ذلك الأمر مع المراهقين واجعلهم يشتركون في إيجاد حلول أو بدائل.

ما الذي يتعين عليك فعله قبل تقديم منهج SAFE الدراسي للفتيات المراهقات؟

- ☐ راجع خطط الجلسات وناقش أي محتوى قد يلزم الأمر إدخال تعديلات إضافية عليه ليكون ملائمًا للسياق. وإذا لزم الأمر، ناقش أي شواغل أو تغييرات مع مديرك.
- قسّم المهام التي تتضمنها خطة الجلسة مع المُوجه المساعد.
- ☐ تأكد من استكمالك للمهام التحضيرية في ملخص الجلسة. وهي تشمل طباعة النشرات وإعداد أوراق السبورة الورقية والتأكد من توافر المواد المطلوبة (فضلاً عن المرطبات الأساسية) للجلسة وللوقت الترفيهي والإبداعي.
- ☐ ناقش مع أعضاء فريقك أي مشكلات متعلقة بالسياق من شأنها التأثير على الحضور أو إقامة الجلسة، مثل الشواغل الأمنية وأحوال الطقس السيئة وما إلى ذلك.
- ☐ فكر في الاحتياجات المحددة للمشاركين والمتعلقة بالسن ونوع الجنس والمجموعة الاجتماعية، وضع في اعتبارك وجود أي مراهقين من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- قم بتجهيز المساحة بطريقة محببة للمراهقين، بما في ذلك تنظيم المقاعد على هيئة دائرة أو التأكد من وجود البُسط في مكان ظليل.
- ☐ تأكد من تحديث خريطة الخدمات وتعرف على مسارات الإحالة والموظف الاجتماعي المعين للمجموعة/الموقع.
- ☐ اجمع مكونات مجموعة التعليقات والتقييم وضع حاوية التعليقات/التعليقات والأقلام/الورق في أحد الأركان أو في منطقة أكثر خصوصية بالمكان. ضع المواد المعلوماتية المتعلقة بآليات التعليقات التنظيمية—مثل الإبلاغ عن الاعتداءات الجنسية والاستغلال الجنسي—بجوار مجموعة التعليقات.

كيف توفر محيطًا آمنًا وداعمًا للمشاركين؟³

يحمل المُوجهون على عاتقهم مسؤولية توفير محيط آمن وداعم للمراهقات والمراهقين. ويجب إظهار الاحترام لهم وإشعارهم بأهمية آرائهم. فسيتعاطف شعورهم بالأمان إذا شعروا بالتقدير. ومن خلال الإلمام بطبيعة كل مشارك وعقد هذه الصلات معه، سيتذكر المراهقون ماذا تعني السلامة والاحترام والرعاية لا سيما إذا كانوا يعيشون في أوضاع تشوبها العنف والفوضى.

يتعين على المُوجهين بذل جهد إضافي لدعم إدارة النظافة الصحية خلال فترة الحيض من خلال توفير المعلومات وإتاحة الأدوات الصحية خلال كل جلسة، والتشجيع على تحسين خدمات إدارة النظافة الصحية المناسبة للمراهقات خلال فترة الحيض حسبما يلزم.

بعد التوجيه الجيد مكونًا أساسيًا في توفير محيط آمن وداعم. نود تذكيرك بأن الموجه الجيد:4

- ☐ يستعد جيدًا لكل جلسة.
- ☐ يبذل جهدًا لحفظ اسم كل مشارك ويبادر بالتواصل مع كل مشارك في كل جلسة.
- ☐ ينتبه إلى السن ونوع الجنس ويكون على دراية باحتياجات المشاركين.
- ☐ ذو عقلية مرنة ومنفتحة ويتحلى بسلوك إيجابي.
- ☐ يستخدم مهارات التواصل الجيدة ويحافظ على الوقت.
- ☐ يتحلى بالصبر ويبدى الاحترام تجاه الآخرين. يجب دعوة المشاركين، وليس مطالبهم، إلى الحديث والمشاركة.
- ☐ يشجع على المساواة بين الجنسين ويتحدى التعليقات والسلوكيات والمواقف المؤذية والمقيدة للمراهقين.
- ☐ يشجع على الاندماج والمشاركة النشطة ويدرك أهمية المرح!
- ☐ حريص بشأن عدم تقديم الوعود أو رفع سقف التوقعات إلى حدود لا يمكنه الوفاء بها.
- ☐ يحرص دومًا على سلامة المشاركين.
- ☐ يرجع بصفة منتظمة إلى الاتفاقيات الجماعية التي تم إنشاؤها في الوحدة 1 الجلسة 1 ويؤكد على معنى ومزايا الخصوصية.
- ☐ يتبع إجراءات الإبلاغ والإحالة المتفق عليها حال تعرض المشاركين لأي مخاطر أو احتياجاتهم لدعم إضافي. يتأكد من فهم المراهقين للإجراءات فضلًا عن الشروط التي بموجبها يمكن مشاركة الموضوعات التي يناقشونها خلال الجلسات مع الآخرين.
- ☐ يبادر بالتواصل مع الموجهين الآخرين و/أو مديره للحصول على الدعم أو الإرشاد.

تذكر! لست مضطرًا لأن تكون خبيرًا في كل موضوع. فدورك هو توفير محيط تعلم إيجابي وداعم. واعلم أن أساس النجاح كموجه هو الإنصات وطرح الأسئلة. ومن ثم يجب عليك إضفاء الوقت الكافي في الإنصات للمراهقين خلال الجلسات ومساعدتهم في استكشاف وفهم كل موضوع من خلال طرح الأسئلة.

كيف تضمن السلامة الجسدية والعاطفية خلال الوقت الترفيهي والإبداعي؟

- ☐ تسري الاتفاقيات الجماعية التي تم إنشاؤها في الوحدة 1 الجلسة 1 أيضًا على الوقت الترفيهي والإبداعي. اسأل المراهقين عما إذا كانت هناك أي قواعد إضافية مطلوبة لهذا الوقت لضمان سلامة الجميع وإدماجهم. ويجب إعلامهم بالنتائج بوضوح والتأكيد عليها.
- ☐ يجب أن يظل الموجهون دومًا موجودين ومندمجين خلال الوقت الترفيهي والإبداعي—ما يعني ملاحظة التفاعلات بشكل نشط لامتلاك القدرة على الاستجابة لحالات التتمتر أو النزاعات أو توفير خدمات الدعم الإضافية إذا اقتضت الضرورة.
- ☐ يجب أن يستعد الموجهون لحالات الطوارئ. فيجب أن تتوفر مجموعة الإسعافات الأولية في الموقع. وإذا وقع حادث، يتعين على الموجهين اتباع بروتوكول المنظمة الخاصة بهم للاستجابة للحادث وتوثيقه وإبلاغ الجهات المعنية به وتشمل مقدمي الرعاية للمراهقين المعنيين.

ملاحظة: يلعب الموظفون الاجتماعيون دورًا حيويًا في تنفيذ برنامج SAFE وتوفير الدعم الفردي للمراهقين ومقدمي الرعاية. ويجب تعيين موظفين اجتماعيين معنيين بحماية الأطفال والعنف القائم على نوع الجنس لكل مجموعة أو موقع للبرنامج وأن يوجد هؤلاء لتلقي الحالات ومتابعة الحالات الفردية.

كيف تتعامل مع موقف ينطوي على تحدٍ خلال إحدى جلسات SAFE؟

تذكر!

- قد يؤثر الاضطراب والفقد والعنف المرتبط بالأزمات الإنسانية على المراهقين بطرق مختلفة.
- حيث تطرأ على جميع المراهقات والمراهقين على الأرجح بعض التغييرات الأولية على سلوكياتهم ومشاعرهم وأفكارهم وعلاقاتهم الاجتماعية. وهذا أمر طبيعي. فمن المهم أن نتذكر أن أغلب المراهقين يتعافون ويتعلمون كيفية التغلب على أوضاعهم الصعبة.
- ويختلف تفاعل المراهقات والمراهقين تجاه الظروف الصعبة بصور مختلفة. فالبعض يتحلى بمرونة أكبر وسرعان ما يتعافى. في حين يواجه البعض الآخر صعوبة أكبر في التأقلم ويحتاج إلى الدعم المتخصص.
- وقد تختلف استجابة الفتيات والفتيان المراهقين للعنف وإساءة المعاملة بشكل مختلف بسبب خلفياتهم أو أساليب تنشئتهم. وقد يقعون بسبب نوع جنسهم تحت طائل أنواع مختلفة من العنف وإساءة المعاملة التي تتمخض عن عواقب مختلفة.
- قد يحدث وجود أقران وبالغين داعمين وعطوفين فارقاً كبيراً بالنسبة للفتيات والفتيان المراهقين ويساعدهم في التغلب على المحن.

إذا طرأ موقف صعب خلال إحدى الجلسات، فتذكر أنه يمكن التحكم في أغلب الأحداث في أثناء الجلسة وأنها قد تسهم في تعزيز تجربة التعلم لجميع أفراد المجموعة بالإضافة إلى ضمان استمرار متابعة كلٍ منهن على نحو ملائم. على سبيل المثال، يمكن للمشاركات:

- عرض أو مناقشة مهارات التأقلم الضارة، مثل العنف أو السلوك العدائي، أو إيذاء الذات/التفكير في الانتحار، وتعاطي الكحول أو المخدرات.
- رفض المعلومات بسبب طبيعتها الحساسة، مثل تلك المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية.
- الكشف عن التجارب الشخصية التي تنطوي على الأذى أو العنف.

إذا حدثت أي من هذه المواقف:

- ☐ فتعامل مع المشكلات فور العلم بها ولا تتجاهلها، حتى وإن كان الموضوع صعباً.
- ☐ لا تخبر الفتاة بأنها "مخطئة". فلا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة. بدلاً من ذلك اسألها عن مزايا أو مخاطر الاقتراح أو المشكلة التي طرحتها.
- ☐ تحدث إلى المجموعة عن أهمية الخصوصية وارجع إلى الاتفاقيات الجماعية.
- ☐ عند تلقي اعترافات متعلقة بالعنف، ارجع إلى الوحدة 5 "رسائل التذكير والإرشاد".
- ☐ بعد انقضاء الجلسة، تابع الأمر مع المشاركات المعنيات (إما كمجموعة أو بشكل فردي، حسب المشكلة) للتحقق من شعورهن بالارتياح ولمعرفة ما إذا كان يتعين اتخاذ أي إجراءات. اطلب الدعم من المشرف إذا كنت تريد المساعدة في الاستجابة لمسائل معينة.

هناك أوقات قد يكون الوضع فيها أكثر خطورة أو يتطلب التدخل العاجل ويتعذر التعامل معه داخل المجموعة. قد يحتاج مُوجهو SAFE للاستجابة على الفور لوضع طارئ. وقد يتضمن ذلك حالات مثل:

- شعور فتاة مرافقة بضيق شديد.
- إفصاح فتاة مرافقة عن مشكلة تحتاج إلى المتابعة الفورية.
- واقعة تسبب الاضطراب لأفراد المجموعة.

في هذه الحالات، يجب على مُوجهي SAFE:

- ☐ تعيين مُوجه واحد لمتابعة الجلسة أو الإشراف على نشاط أو لعبة، فيما يتعامل مُوجه آخر مع الموقف في منطقة.
- ☐ نتيج التعامل بخصوصية أكبر بعيداً عن المجموعة.
- ☐ تذكر مبادئ الإسعافات الأولية النفسية ونقّذها على نحو ما يلزم في هذا الموقف.

- ☐ عند عودة المُوجه الذي غادر الغرفة إلى المجموعة، نفّذ المشاركات للتحقق من شعورهن بالارتياح وما إذا كانت لديهن أي أسئلة بشأن الواقعة.
- ☐ استخلص المعلومات مع المُوجه المساعد بالإضافة إلى مشرف آخر لتقييم إجراءات المتابعة المطلوبة.

كيف يجب عليك التعامل مع المعلومات التي تفصح الفتيات عنها وإجراء الإحالات؟

- يجب أخذ أي بيانات تفصح عنها أي فتاة وتتعلق بالعنف على محمل الجد.
- يتعين عليك المحافظة على السرية والتعامل مع جميع المخاوف بقدر من الحساسية.
- إذا عبرت الفتاة المرافقة عن اهتمامها بالحصول على إحدى الخدمات، يكون دورك هو سؤالها عما إذا كانت ترغب في التحدث إلى أحد أعضاء فريق SAFE المسؤول عن توصيلها بالخدمات. وهو يكون بوجه عام مشرفاً أو موظفاً اجتماعياً مُعيناً للمجموعة، ويتحمل هذا الشخص مسؤولية الحصول على الموافقة وإجراء الإحالة.
- المُوجهون ليسوا موظفين اجتماعيين، ومن ثم لا ينبغي لهم التعامل مع الحالات الفردية. ودورك بعد الإفصاح هو التأكد من التعامل مع الموقف بطريقة لا تسبب ضرراً إضافياً أو تؤدي إلى لفت الانتباه السلبي تجاه الفتاة التي تفصح عن مشكلتها. الإجراء الذي يتعين عليك اتخاذه لتصعيد الموقف إلى المشرف.

قائمة الألعاب وأنشطة كسر الجمود⁶

فيما يلي بعض أفكار الألعاب الإضافية. قبل استخدام أي من الألعاب، تأكد من ملاءمتها للمحتوى. إذا كنت تود التعرف على أفكار أكثر بساطة للألعاب وأنشطة كسر الجمود، فيمكنك الاستفادة من بطاقات التنشيط الخاصة بمجموعة المراهقين لمنظمة اليونيسيف كأحد الموارد الرائعة.

الموجة: نطّم الفتيات بحيث يقفن بعضهن خلف بعض في خط مستقيم. تبدأ الفتاة القائدة بتحريك ذراعها، ويكرر أفراد المجموعة هذه الحركة الواحدة تلو الأخرى مباشرة لتكوين موجة. تعرف على أقصى سرعة يمكنهن بلوغها. ويمكن للقاتدة تغيير الحركة ونمط الموجة.

جلسة الحجر للمجموعة: تبدأ المجموعة في الوقوف على هيئة دائرة كنفًا بكتف. ثم تستدير كلٌ منهن لليمين وتضع يديها على كتفي الفتاة التي تقف أمامها. يتعين على أفراد المجموعة التعاون معًا للوصول إلى الحركات المطلوبة. وبعد العد حتى رقم 3، يُطلب من كل فتاة الجلوس على ركبتي/حجر الفتاة الموجودة خلفها. يُرجى العلم أنه إذا تم ذلك بسرعة كبيرة، فسيسقط أفراد المجموعة. وبعد الوصول إلى الوضع المطلوب، قد ترغب الفتيات في محاولة السير بهذه الوضعية. هذا النشاط حيوي ويمنح المجموعة شعورًا رائعًا بالإنجاز إذا تم بشكل ناجح.

العقدة البشرية: تقف الفتيات كنفًا بكتف في شكل دائرة، ويضعن كلتا أيديهن في المنتصف. وعندما يقول القائد "انطلق"، يمسك الجميع بأيدي بعضهن بعضًا، مع الحرص على ألا تمسك كل فتاة يدي نفس الفتاة الأخرى أو يدي فتاة أخرى بجوارها مباشرة. وبعد أن تتشابك أيدي الجميع، يكون الهدف هو حل العقدة، من دون تحرير القبضة، فيما عدا الاستدارة المسموح بها، طالما كانت أيدي الفتيات لا تزال متشابكة.

لعبة الحيوانات: أعط كل فتاة بالمجموعة قصاصات ورقية. اكتب اسم حيوان على كل قصاصة (2 إلى 4 حيوانات مختلفة بحد أقصى، حسب عدد أفراد المجموعة). سلّم الأوراق للفتيات بشكل عشوائي. بعد العد إلى 3، يجب أن تُقلّد كل فتاة صوت الحيوان الموجود على ورقتها وأن تعثر على الأفراد الآخرين لمجموعة نفس الحيوان. والمجموعة الأولى هي من تتمكن من العثور على أفرادها في أسرع وقت.

تسليم تقول: تقف الفتيات على هيئة دائرة وينصتن بعناية للإرشادات. عندما يقول المؤجّه، على سبيل المثال، "تسليم تقول اركعن"، فيجب على الفتيات تنفيذ ما تقوله تسليم. ولكن إذا قال المؤجّه "ضعن أيديكن على أسفل ظهوركن"، فلا يجب على الفتيات تنفيذ ذلك الأمر لأن تسليم لم نقل ذلك! وإذا تحركت إحدى الفتيات ولم يكن المؤجّه قد قال "تسليم تقول"، فستخرج من اللعبة. وتتواصل اللعبة حتى تبقى فتاة وحيدة.

تصرّف حسبما تشعر اليوم: اطلب من الفتيات الوقوف على هيئة دائرة. وتتناوب كل فتاة على تمثيل ما تشعر به اليوم. فعلى سبيل المثال، إذا كانت تشعر بالإرهاق، فيمكنها تمثيل التثاؤب. وإذا كانت متحمسة، فيمكنها القفز لأعلى وأسفل. وإذا كانت سعيدة، فيمكنها الضحك. القاعدة الوحيدة هي عدم استخدام الكلمات لقول ما تشعر به. ويمكن أن يبدأ المؤجّه أولاً حتى تتعرف الفتيات على كيفية سير اللعبة.

تبادل الوجوه: اطلب من الفتيات الوقوف على هيئة دائرة. تبدأ فتاة واحدة. ترسم الفتاة الأولى تعبيرًا أو حركة وجه للفتاة الموجودة على يمينها. وترسم الفتاة المجاورة نفس تعبير وحركة الوجه مرة أخرى للفتاة الأولى. ثم تتحول إلى الفتاة الموجودة على يمينها وترسم تعبير/حركة وجه مختلفة. وترسم تلك الفتاة المجاورة نفس تعبير وحركة الوجه مجددًا للفتاة الثانية ثم تتحول إلى الفتاة الموجودة على يمينها وترسم تعبير/حركة وجه مختلفة. وتستمر اللعبة حتى تؤدي جميع الفتيات نفس تعبيرات أو حركات الوجه.

ملاحظة: يمكن تكرار ذلك مرتين أو أكثر، حتى تتقن الفتيات اللعبة.

الوحدات

الوحدة 1

البدء

الجلسة 1

مرحبًا بك في برنامج SAFE!

ملخص الجلسة

نتائج التعلم	في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ تقديم موجز حول هدف ومحتوى برنامج SAFE ☐ تحديد القواعد والاتفاقيات التي تسهم في الشعور بالأمان والثقة ☐ تقديم معلومات عن أنفسهن، وتشمل اهتماماتهن ومهاراتهن وشبكة الدعم الخاصة بهن
المدة	ساعة واحدة و30 دقيقة
الموارد المطلوبة	☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق ☐ أقلام جاف أو رصاص ملونة ☐ ورق بحجم A4 (كمية أكثر مما يكفي للجميع) ☐ مجموعة التعليقات والتقييم (ارجع إلى المقدمة للتعرف على إرشادات حول المجموعة التي يجب تضمينها)
للاستعداد بشكل مسبق	☐ راجع خطة الجلسة.

< الترحيب (10 دقائق)

1. **النقاش:** مرحبًا بك في أولى جلسات برنامج SAFE. من دواعي سرورنا اتخاذك القرار بالانضمام إلى هذا البرنامج ونحن متشوقون لإمضاء الأسابيع التالية معًا. سيتوفر لك مكان آمن ومقيم بالمرح يمكنك خلاله التعرف على المعلومات وتعلم مهارات جديدة وتكوين صداقات.
2. **الأسئلة:** نريد أن نبدأ كل جلسة من جلسات SAFE بنشاط سريع يحقق لك المتعة، مثل أغنية أو رقصة أو تمارين إحماء جسدي. هل لأي منكم أي اقتراحات؟

ملاحظة للموجه: تعرّف على اقتراحات الفتيات في هذا الشأن. وإذا لم يقدمن اقتراحات، فاستخدم نشاطًا معروفًا على نطاق واسع في ثقافتهن واطلب منهن التفكير في نشاط للجلسة التالية.

3. **النقاش:** البعض منكم قد يعرفن بعضهن بعضًا، فيما قد يلتقي البعض الفتيات الأخريات للمرة الأولى. سنتجول في الغرفة للتعرف على المزيد من المعلومات حول بعضكن بعضًا.
4. **الإرشادات:** اجعل الفتيات يقفن على هيئة دائرة. اجعل الفتاة تلو الأخرى تُعرّف الأخريات باسمها ولونها المفضل وهوياتها المفضلة في وقت فراغها.

< المنشط/اللعبة – "انتظمن في صف!" (10 دقائق)

1. **الإرشادات:** اطلب من الجميع التجمع في وسط الغرفة.
2. **الشرح:** سنقدم لك بعض التصنيفات، وعليكن الاصطفاف بالترتيب الصحيح. الهدف هو الاصطفاف في أسرع وقت ممكن ثم نتفقد الصف للتأكد من صحته.
3. **الإرشادات:** قَدِّم تصنيفًا واحدًا في كل مرة. فيما يلي بعض الأمثلة، أو يمكنك اختيار تصنيفاتك الخاصة التي تصلح للسياق.
 - بترتيب الطول – الأقصر حتى الأطول
 - بترتيب شهر الميلاد – يناير إلى ديسمبر (يجب العلم بأن هذا التصنيف لن يصلح إذا لم تكن تواريخ ميلاد الفتيات معلومة)
 - بترتيب مقاس الحذاء – الأصغر إلى الأكبر

ملاحظة للموجه: إذا شعرت الفتيات أن اللعبة أسهل مما ينبغي، فاجعلن يكملن المهمة بصمت. ويمكنك أيضًا تنبيههن إلى الوقت ووضع التحديات أمامهن للتفوق على المرات السابقة.

4. **الأسئلة:** ما المهارات المطلوبة للاصطفاف بشكل سريع ونجاح، إلى جانب التعرف على بعضكن بعضًا بشكل أفضل؟ شارك هذه الأمثلة إذا لم يتم ذكرها: العمل الجماعي، الإنصات، التعاون، التواصل، الانتباه، وما إلى ذلك.

< قَدِّمِ الموضوع (10-15 دقيقة)

1. الشرح:

- "تقديم الدعم للمراهقين وأسره في حالات الطوارئ" أو SAFE هو برنامج مخصص للفتيات والفتيان في أعماركن. وهو مصمم لمساعدتكن في الشعور بقدر أكبر من الأمان والدعم حيث نعلم أن هناك العديد من التغييرات التي تطرأ على حياتكن.
- بالمشاركة في هذه الجلسات، سوف تكتسبن معلومات مفيدة حول السلامة والصحة، وتطورن المهارات العملية الاجتماعية والعاطفية التي نأمل أن تساعدكن في المواقف العصيبة. تعد جلسات SAFE فرصة لقضاء أوقات مريحة والتواصل مع فتيات في مثل أعماركن والتحدث عن أمور مهمة بالنسبة لكن.
- ويعد التأكد من معرفتكن لشبكات الخدمات والدعم المتاحة في مجتمعكن وكيفية الوصول إليها جزءاً مهماً من البرنامج.

2. الأسئلة: هل تعرف أي منكن من هو المُوجه؟

3. الشرح:

- المُوجه هو شخص ينصت إليكن ويقدم لكن المعلومات ويوسعه توجيهكن إذا كنتن بحاجة للدعم. سنكون نحن المُوجهون خلال جلسات البرنامج. ونعدكن بأننا سنتعامل معكن بلطف، ونشجعكن ونحافظ على سلامتكن ونوصلكن بسبل الدعم الأخرى المطلوبة.
- يغطي منهج SAFE الدراسي للفتيات المراهقات موضوعات عديدة مخصصة للفتيات في مثل أعماركن. سنناقش الموضوعات التي تؤثر على حياتكن اليومية من خلال الأنشطة والمناقشات المفعمة بالمرح، ماذا يعني أن تكوني فتاة في هذا المجتمع. ستعرفن كيفية فهم والتحكم في مشاعركن والتغلب على التوتر، وتفكرن في الصداقات والعلاقات الصحية والتواصل الجيد. وسوف تتعرفن على أجسادكن المتغيرة، بما في ذلك النظافة الصحية والصحة الإنجابية. كما ستتعرفن أيضاً على كيفية المحافظة على سلامتكن وتفكرن في كيفية الاستجابة للعنف.

4. الأسئلة: هل هناك أي موضوعات ترغبين في تعلمها في هذا الشأن ولم يرد ذكرها؟ (يمكن كتابة هذه الموضوعات على السبورة الورقية وتناولها في وقت لاحق إذا لم تكن لديك أنت أو المُوجه المساعد الإجابة عنها الآن. دون ملاحظة لمشاركتها مع فريق SAFE).

5. النقاش: تقام جلسات SAFE مرتين أسبوعياً في <أدخل أيام/أوقات اجتماع هذه المجموعة>. قبل بدء هذه الجلسات، ناقشنا معكن ومع مقدمي الرعاية خاصتكن أفضل الأيام والأوقات لإقامة الجلسات، غير أننا على دراية بأن الأمور قد تتغير. فإذا كانت لديكن أي شواغل بشأن الأيام أو الأوقات، فيُرجى إعلامنا الآن وسنتحدث إليكن في نهاية هذه الجلسة.

6. الشرح:

- تستغرق الجلسات فترة تتراوح بين ساعة ونصف وساعتين. ومن المهم حضور الجلسات بانتظام لأن كل موضوع رئيسي يكون مبنياً على الموضوعات السابقة ولا نرغب في تفويت أي مواد تعلم مهمة.
- وبعد كل جلسة، سنحظى بوقت ترفيهي وإبداعي لمدة ساعة واحدة <أدخل الموقع حيث سيتم قضاء هذه الأوقات>. وقضاء هذا الوقت اختياري، ومع ذلك فنحن نشجعكن على الحضور. فهو يمنحكن الفرصة لاتخاذ القرار بشأن ما ترغبين في فعله (على سبيل المثال، يمكنكن ممارسة الرياضات والألعاب وصنع الأشياء وتعلم مهارات جديدة وإجراء المناقشات أو تنظيم الأنشطة حول المسائل المهمة بالنسبة لكن).
- وإذا كنتن قلقات بشأن قدرتكن على الحضور، فسيكون من دواعي سرورنا التحدث مع أبائكن أو مقدمي الرعاية لكن لتوضيح السبب في أهمية الحضور بالنسبة لكن.
- تعد مشاركة الآباء والأمهات ومقدمي الرعاية في الجلسات جزءاً مهماً من برنامج SAFE، حتى يتسنى لهم فهم التجارب التي يخوضها الفتيان والفتيات في أعماركن في المجتمع وتطوير مهاراتهم ومعارفهم.

7. الإرشادات: اسأل المشاركات عما إذا كان لديهم أي أسئلة.

النشاط 1: الاتفاقيات الجماعية (10 دقائق)

1. الأسئلة: ما هو المكان الآمن؟
2. الشرح: المكان الآمن هو مكان محبب وجامع لكل الفتيات على اختلاف قدراتهن وخلفياتهن. وهو مكان يشعر فيه كل شخص بالراحة ويعبرون عن أنفسهم ويشاركون بشكل كامل من دون خوف من نظرة الآخرين أو التعرض للتحرش أو العنف. ويمكن أن يساعد اتخاذ قرار بشأن "الاتفاقيات الجماعية" في توفير مكان آمن، حيث إنها تشجع على اتخاذ الإجراءات والتحلي بالسلوكيات التي تساعدنا في المشاركة والشعور بالاندماج.
3. الإرشادات: اطلب من الفتيات عرض أفكارهن بشأن الاتفاقيات الجماعية. اكتبها على السبورة الورقية باستخدام أقلام ذات ألوان مختلفة. وإذا لم يكن بوسع الفتيات القراءة/الكتابة، فاسألن عن الطريقة التي يمكنهن استخدامها لتوثيق اتفاقيتهن الجماعية. على سبيل المثال، قد تختار الفتيات استخدام الرسومات والرموز لتوضيح اتفاقيتهن.

ملاحظات للموجه:

- إذا كانت هناك أي نقاط مهمة مفقودة، فاطلب الحصول على إذن المجموعة لإضافتها، مع توضيح السبب في اعتبارها مهمة: الخصوصية، الانضباط، احترام آراء الآخرين، تحدث فتاة واحدة كل مرة وعدم تعالي الأصوات، مشاركة فقط ما ترغب الفتيات في مشاركته.
- بالنسبة للخصوصية، وضح أنه في حالة مشاركة أمر من شأنه تعريض حياة الفتاة للخطر أو تعريضها للإيذاء هي أو أي شخص آخر، فيجب إبلاغ الموظف الاجتماعي بذلك وسيتولى متابعة الأمر. ووضح أيضًا أن الخصوصية تساعد الفتيات في مد جسور الثقة بين بعضهن بعضًا، مما يفضي إلى تكوين علاقات وثيقة بينهن.

4. الإرشادات: اقرأ القائمة/الرموز أو التوضيحات بصوت مرتفع لإقرارها وإدماجها من لا يستطيعن الكتابة. ثم اطلب من المجموعة اختيار طريقة لتوضيح موافقتهن على الاتفاقيات الجماعية. على سبيل المثال، يمكنهن رفع أيديهن أو وضع علامة اختيار أو علامة معينة على السبورة الورقية. ويجب على الموجهين أيضًا إظهار موافقتهم بطريقة تختارها المجموعة.

الشرح:

- قد تكون بعض الموضوعات التي نناقشها حساسة بعض الشيء وربما تكون بعضكن قد خضن تجارب شخصية يرغبن في مشاركتها. إذا رغبت أي منكن في التحدث معنا على انفراد بخصوص أي مشكلات في حياتها، فنحن مستعدون للإصبات.
- نظرًا لحساسية بعض الموضوعات، فلا يجب مناقشة التجارب الشخصية التي تشاركها الفتيات الأخريات في هذا المكان الآمن خارج هذه المجموعة. وهذا لعدم معرفتنا بما يمكن أن يحدث حال مشاركة هذه المعلومات.
- سنحتفظ بورقة الاتفاقيات الجماعية معلقة على الحائط خلال كل جلسة حتى تساعد بعضنا بعضًا على تذكرها.
- من بين العوامل التي تسهم في إشعار الفتيات بالأمان والدعم في هذا المكان تلك المتعلقة بدورة الحيض أو *ح/دخ* مصطلحًا مفهوميًا على الصعيد المحلي لدورة الحيض، مثل "الدورة الشهرية". سنتعرف على المزيد حول هذا الموضوع خلال الأسابيع التالية. وسواء كانت دورة الحيض قد بدأت لديكن أو لم تبدأ بعد، فإننا نريد إعلامكن أننا نرحب بكن دومًا هنا ونشجعكن على المشاركة، حتى خلال أيام دورة الحيض.
- إذا كان من الصعب عليكن حضور جلسات SAFE أثناء دورة الحيض، فيمكنكن التحدث إلى الموجهين للحصول على الدعم. وإذا حدث الحيض في أثناء الجلسة، فلدينا المستلزمات المطلوبة لهذه الحالة الطارئة. إن دورة الحيض هي جزء طبيعي حتى تصبحن نساء بالغات وهي علامة على أنكن تتمتعن بصحة جيدة. فلا يوجد أي سبب للشعور بالخجل، ونحن موجودون دومًا لمساعدتكن.

النشاط 2: أنا، لدي، أستطيع (25 دقيقة)

ملاحظة للموجه: حافظ على هذه الرسومات في نهاية الجلسة، حيث سيتم استخدامها مجددًا في الوحدة 1 الجلسة 4.

1. الشرح: سنؤدي نشاطًا يساعدنا في التعرف أكثر على بعضنا بعضًا وعلى أنفسنا. واسم هذا النشاط "أنا، لدي، أستطيع".
2. الإرشادات: اعرض على الفتيات إحدى ورقات السبورة الورقية المرسوم عليها الأقسام الثلاثة التالية –

أنا	أستطيع	لدي

3. الشرح: العمود الأوسط عنوانه "أنا". هناك العديد من الأشياء التي يمكن قولها عن أنفسنا لوصف من نكون.
4. الأسئلة: ما هي بعض الطرق التي يمكننا استخدامها لوصف أنفسنا بواسطة إكمال جملة "أنا...."؟ (احصل على بعض الاقتراحات).
إذا وجدت الفتيات صعوبة في ذلك، فقدم هذه الأمثلة: فتاة، شقيقة، ابنة، مواطنة في <أدخل اسم الدولة>، صديقة، مقدمة رعاية، ماهرة، وما إلى ذلك.
5. الشرح: العمود الأيسر عنوانه "لدي". نحن جميعًا لدينا أشخاص وأشياء نقدم لنا المساعدة.
6. الأسئلة: ما هي بعض الطرق التي يمكننا استخدامها لوصف ما لدينا بواسطة إكمال جملة "لدي...."؟ (احصل على بعض الاقتراحات).
إذا وجدت الفتيات صعوبة في ذلك، فقدم هذه الأمثلة: أصدقاء، برنامج SAFE، عائلة، وما إلى ذلك.
7. الشرح: العمود اليمين عنوانه "أستطيع". نحن جميعًا نستطيع فعل بعض الأشياء، وبناءً على ذلك نود منكم إخبارنا بمهاراتكن ومواهبكن.
8. الأسئلة: ما هي بعض الطرق التي تصف ما يمكننا فعله بواسطة إكمال هذه الجملة؟ (احصل على بعض الاقتراحات).
إذا وجدت الفتيات صعوبة في ذلك، فقدم هذه الأمثلة: ممارسة لعبة كرة السلة، تقديم الدعم لأصدقائي، الطهي، الرسم، حياكة الملابس، زراعة الخضروات، وما إلى ذلك.
9. الإرشادات:
 - سلّم كل فتاة ورقة بحجم A4 وأعطين أقلام جاف أو رصاص ملونة لتقسيم الصفحة إلى 3 أقسام. ويمكنهن كتابة أسمائهن أو وضع علامة لتمييز الورقة الخاصة بكلٍ منهن إن كنَّ يرغبن في ذلك. ويمكنهن استخدام الصور أو الكلمات أو كلاهما.
 - وضح أننا سنخصص 5 دقائق لاستكمال كل قسم، بدءًا بالقسم الأوسط "أنا". ويتعين عليهن رسم أو كتابة أي شيء يوضح هويتهن. وسيحظين بالفرصة لتوضيح رسوماتهن في النهاية.
 - اطلب منهن بعد ذلك التركيز لمدة 5 دقائق على الصورة اليسرى "لدي" ورسم أو كتابة ما لديهن بشأنها (أشخاص أو أشياء).
 - ثم اطلب منهن التركيز لمدة 5 دقائق على الصورة اليمنى "أستطيع" ورسم أو كتابة الأشياء التي يستطعن فعلها.
 - بعد أن تستكمل الفتيات الرسومات، اطلب منهن إلصاقها على الحائط.
 - وادغ بعض الفتيات لتوضيح ما تعنيه رسوماتهن.

الرسائل الأساسية

- تعطينا ملصقاتك فكرة عنك جميعًا. عندما ننظر إلى كل ملصق، فإننا نرى نقاط القوة لكل شخص في مجموعتنا.
- عندما ننظر إلى جميع الملصقات معًا، فإننا نرى نقاط القوة لمجموعتنا ككل.
- عندما أنشأت هذه الملصقات، فإنك قد فكرت في مهاراتك ومواهبك وما أنتن بارعات فيه. ومن المهم دومًا أن نتذكر جميع الخصال الجيدة في أنفسنا، لأنها تذكرنا أن بإمكاننا النجاح في محاولتنا.
- هذا النشاط يجمعنا سويًا، ويساعدنا في معرفة المزيد حول بعضنا بعضًا، ويبيح لنا الاعتزاز بهوياتنا وقدراتنا.

النشاط 3: تشرق الشمس على (10 دقائق)

ملاحظات للموجه:

- إذا لم يكن من السهل تحريك المقاعد، فيمكنك استخدام قطعة شريط لاصق على الأرضية لتمييز المكان المخصص لكل شخص (أو استخدام حذاء).
- انتبه إلى أي فتاة قد تجد صعوبة شديدة في هذه اللعبة، بسبب إعاقته على سبيل المثال. وكن على استعداد لتعديل اللعبة بحيث تشمل الجميع.

1. الإرشادات: اطلب من الجميع الجلوس على هيئة دائرة وتأكد من عدم وجود أي شيء على الأرض.

2. الشرح:

- يقف شخص واحد في المنتصف. ويكون هذا الشخص هو الموجه في الجولة الأولى.
- يتعين علينا المحافظة على سلامة بعضنا بعضًا، ولذلك تذكرن الاتفاقيات الجماعية التي وافقنا عليها للتو.
- يقول الشخص الواقف في المنتصف: "تشرق الشمس على كل شخص..." ثم ينهي الجملة بشيء ينطبق على هؤلاء الأشخاص. على سبيل المثال "تشرق الشمس على كل شخص يرتدي شيئًا أزرقًا" أو "تشرق الشمس على كل شخص يحب الرقص".
- إذا كانت هذه الجملة تنطبق عليك أيضًا، فيتعين عليك النهوض والتحرك خلال الدائرة للعثور على مقعد جديد أو مكان للوقوف. والقاعدة هي أنه لا ينبغي لكن البقاء في أماكنك أو الانتقال إلى المكان المجاور لك.
- وأثناء تحرك هؤلاء، يحاول الشخص في المنتصف الحصول على مقعد أو مكان على حافة الدائرة، مما يؤدي إلى ترك شخص جديد في المنتصف ل يبدأ بدوره بقول "تشرق الشمس على كل شخص...."

3. الأسئلة:

- ما المهارات المطلوبة لأداء هذا النشاط بشكل جيد؟
- شارك هذه الأمثلة إن لم تكن منكورة: الانتباه، التفكير السريع، والمهارات الاجتماعية (تكوين صداقات جديدة، التعرف على بعضنا بعضًا بشكل أفضل).
- لماذا يعد اكتساب هذه المهارات أمرًا مهمًا؟ متى نكن بحاجة للانتباه أو استخدام المهارات الاجتماعية في حياتك اليومية؟

< مراجعة سريعة على الجلسة (5 دقائق)

ملاحظة للموجه: احرص على الإلمام بمعلومات حول الخدمات والفرص المحلية المتاحة للفتيات قبل تقديم هذا الاقتراح. ومن المهم عدم المبالغة في التوقعات.

1. النقاش:

- من بين العناصر المهمة في برنامج SAFE مشاركة المعلومات والمساعدة في توصيلكن بالخدمات والدعم والفرص المتاحة.
- نرحب بكن دومًا للتحدث معنا بعد أي من جلسات SAFE إذا كنتن بحاجة إلى المزيد من الدعم.

< الختام والرسائل المستفادة (5 دقائق)

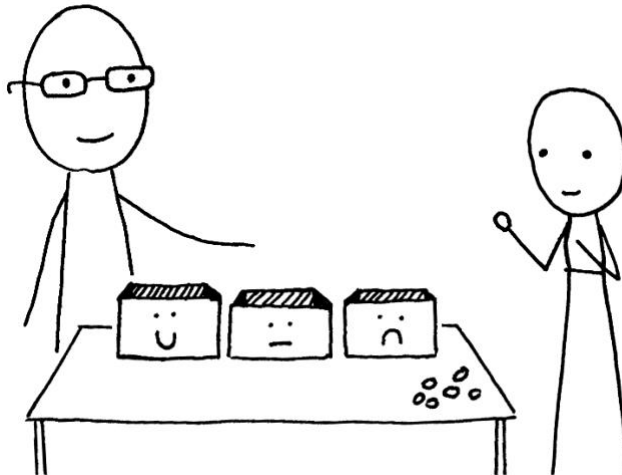
1. **الأسئلة:** ما أكثر ما تتطلعن إليه في برنامج SAFE؟ (يمكنك توجيه السؤال لكل شخص إذا كان الوقت يسمح بذلك أو تطلب منهن رفع أيديهن وتدون بعض الأفكار).
2. **الإرشادات:** ذكر الفتيات بأوقات الاجتماع الأسبوعية وأعلمهن بأن الجلسة التالية ستكون أطول مدة حيث تستغرق ما يقرب من ساعتين.

3. الشرح:

- في نهاية كل جلسة، سنجري **تقييمًا سريعًا** لمنحكن الفرصة للتعبير عن آرائكن حول الجلسة. نرحب بآرائكن الصادقة ونشجعكن على الإجابة من منظوركن الخاص، حتى وإن كان مختلفًا عن آراء أقرانكن.
- إلى جانب هذا النشاط التقييمي، سنوفر دومًا **صندوقًا للتعليقات** يتيح لكن التعبير عن أفكاركن أو شواغلكن. وتعد هذه التعليقات مهمة بالنسبة لنا ونحن نأخذها على محمل الجد. لستن مضطرات لذكر أسمائكن، فهذا الأمر يرجع إليكن. ويمكنكن طلب المساعدة من إحدى الصديقات لكتابة تعليقاتكن.

4. الإرشادات:

- امنح كل فتاة حصاة واطلب منهن وضعها في الحاوية ذات **الوجه المبتسم** إذا أحببن الدورة، والحاوية ذات **وجهها حزينا** إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات **وجه محايد** إذا لم يحسبن أمرهن.
- رجب بهن للتحدث إليك بعد انتهاء الجلسة إذا كن يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الجلسات.
- وشجع الجميع على البقاء لقضاء الوقت الترفيهي والإبداعي إذا كان بوسعهن ذلك، مع تذكيرهن بأنها فرصة جيدة للاسترخاء وقضاء أوقات مرحة والتعرف على بعضهن بعضًا بشكل أفضل.



الوحدة 1

البداية

الجلسة 2

الأمان والدعم

ملخص الجلسة

نتائج التعلم	في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ تحديد المخاطر التي تهدد السلامة في مجتمعهم ☐ وصف المخاطر المختلفة التي تواجهها الفتيات والفتيان في مجتمعهم ☐ سرد الأشخاص محل الثقة بالنسبة لهن والأماكن التي من شأنها توفير الدعم لهن عند الحاجة
المدة	ساعتان، (ذكر الفتيات بأن هذه الجلسة ستمتد لمدة أطول ويتسع المجال خلالها للحصول على استراحة قصيرة أو ممارسة لعبة عند الحاجة لذلك)
الموارد المطلوبة	☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق ☐ ورق بحجم A4 ☐ كرة صغيرة واحدة أو اثنتين ☐ أقلام جاف ورصاص ملونة ☐ تعليق الاتفاقيات الجماعية على الحائط ☐ مجموعة التعليقات والتقييم ☐ صندوق أو مجلد قوي لحفظ خرائط الأمان والرسومات الأخرى على مدى فترة البرنامج
للاستعداد بشكل مسبق	☐ راجع خطة الجلسة. ☐ ارسم مخططاً أولياً للمجتمع على أحد أوراق السبورة الورقية مع وضع الأشياء الرئيسية على الخريطة (مثل المدرسة، مركز الرعاية الصحية، السوق، وما إلى ذلك) للنشاط 1. ☐ ارسم خطة الأمان على أحد أوراق السبورة الورقية للنشاط 2. ☐ احصل على قائمة بالخدمات المتاحة المناسبة للفتيات المراهقات في المجتمع.

< الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

ملاحظة الموجه: هذه فرصة جيدة للتحقق من أن الفتيات قد فهمن محتوى الجلسة السابقة وإعطاءهن مساحة آمنة لطرح أي سؤال. وفي حال احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، راجع مخطط الجلسة السابقة.

1. الإرشادات:

- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلاً لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطاً جديداً، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهداً أو اهتماماً إضافياً. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمناه خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل مارست إحداكن أي مهارات إنصات مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء؟ كيف سار الأمر؟

< مُنشط/لعبة – "لعبة جديدة" (5 دقائق)

1. الشرح:

- سنلعب الآن لعبة الاسم السريع التي تساعدنا في تذكر أسماء بعضنا بعضاً في المجموعة.
- من فضلكن قفن على هيئة دائرة. سأعطي كل فتاة منكن كرة.
- وستنادي هذه الفتاة على اسم فتاة أخرى بين الفتيات في الدائرة وتلقي إليها الكرة. ثم تلتقط هذه الفتاة الكرة وتنادي على فتاة أخرى وتمرر الكرة إليها.
- ونستمر في ذلك إلى أن تكون كل فتاة قد التقطت الكرة وترجع الكرة إلى الفتاة الأولى مجدداً.

2. الإرشادات:

- شجع كل فتاة على ذكر اسم الفتاة الأخرى بصوت مرتفع وتذكر ترتيب من التقطت منها الكرة وإلى من ألقيت الكرة.
- يتم تكرار نفس الترتيب مرة ثانية، وهذه المرة بشكل أسرع، أو بإضافة كرة أخرى إذا كان ذلك سهلاً على المجموعة.

3. الأسئلة:

- ما المهارات المطلوبة لأداء هذا النشاط بشكل ناجح؟
- شارك هذه الأمثلة إذا لم يتم ذكرها: الذاكرة، الانتباه، العمل الجماعي.
- ما مهارات الذاكرة التي تكون مفيدة في حياتنا اليومية؟
- انكر أن من المفيد تذكر الإرشادات التي يحصلن عليها أو قوائم المهام التي ينبغي لهن أدائها إذا لم يتم ذكرها.

< قَدِّم الموضوع (5-10 دقائق)

1. النقاش:

- لتتخيل وصول شقيقة وشقيقها، واسمها ليلي وجون، مؤخراً للعيش في هذا المجتمع. وهما في نفس أعماركن. ونظراً لحداثة عهدهما، فإنهما غير ملمين بمحيطيهما ولا يعرفان الأماكن الآمنة وغير الآمنة بالنسبة لهما.
- ويود بعض أصدقائهما الجدد مساعدتهما.
- من بين الأفكار الواردة رسم خريطة. ويمكن لهؤلاء الأصدقاء أن يحددوا لهما على الخريطة الأماكن الآمنة والتي يمكن للفتيات والفتيان الوصول إليها، فضلاً عن الأماكن غير الآمنة.

2. الأسئلة:

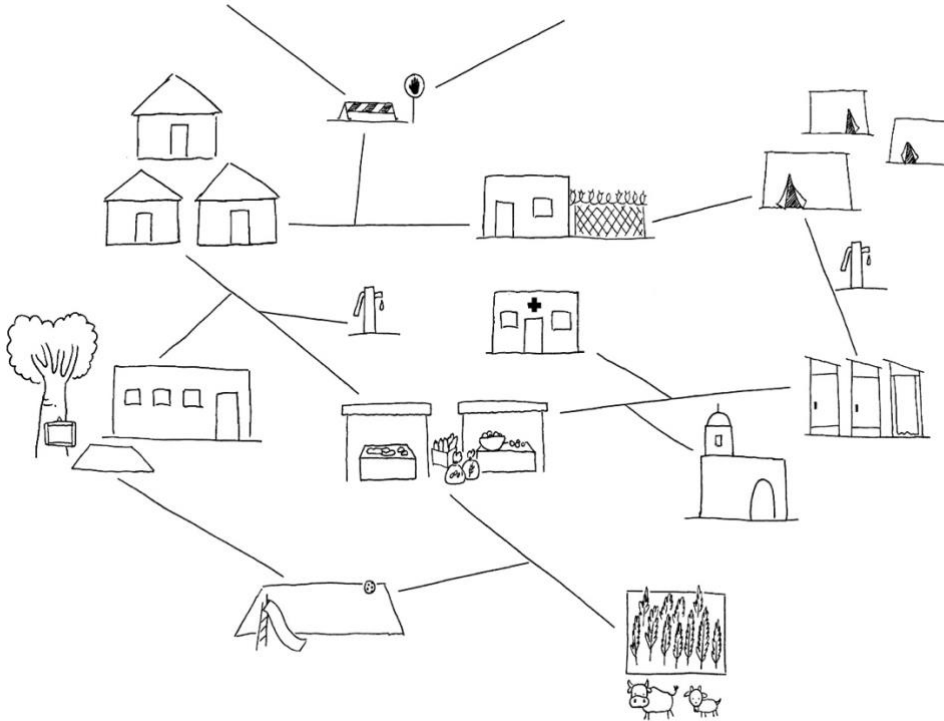
- كيف يمكن أن تفيد الخريطة ليلي وجون؟
إذا لم يتم ذكر ذلك، أخبر الفتيات أنها ستساعدهما في التعرف على المنطقة بشكل أسرع والإلمام بالأماكن الآمنة التي يمكنهما الذهاب إليها وتلك التي يجب تجنبها.
- ما أنواع الأشياء التي يجب وضعها على الخريطة لمساعدتهما؟
اذكر هذه الأمثلة إذا لم يتم ذكرها: الأماكن التي قد يمران بها عند خروجهما من المنزل وعودتهما إليه وتمر على مكان جلسات برنامج SAFE، والأماكن التي يزورانها بصفة منتظمة، إلى جانب كل الأماكن التي يعلمان أنها غير آمنة.
- كيف يمكن أن تبدو الخريطة مختلفة بالنسبة لليلي عن شقيقها؟
اذكر أن المخاطر التي تواجه الفتيات والفتيان مختلفة إذا لم يتم ذكر ذلك. فهناك بعض الأماكن العامة التي ترتادها الفتيات/النساء أكثر وأماكن أخرى يرتادها الفتيان/الرجال أكثر، وبعض الأماكن يرتادها الجميع.

← الأنشطة (ساعة واحدة و30 دقيقة)

النشاط 1: إنشاء خرائط الأماكن الآمنة (40 دقيقة)

ملاحظات للموجه:

- تذكر الاحتفاظ بجميع الخرائط والخطط المتعلقة بالأمان في نهاية الجلسة وعلى مدى برنامج SAFE، لأنك ستحتاجها مجددًا في الجلسات المستقبلية.
- فيما يلي مثال على خريطة السلامة التي تقدم لك أفكارًا حول كيفية رسم خريطة لمجتمعك.



1. **النقاش:** سننشئ الآن خرائط لمجتمعنا من شأنها مساعدة ليلي. وسنتطرق إلى الأماكن أو المناطق الآمنة بالنسبة للفتيات والتي يمكنهن الوصول إليها والأماكن الأقل أمناً.
2. **الإرشادات:**
 - قسّم الفتيات إلى مجموعات بناءً على قرب أماكن إقامتهن من بعضهن بعضاً. اجعل كل مجموعة تتكون من 5-6 فتيات بحد أقصى حتى يتسنى لهن جميعاً استخدام الخريطة بسهولة.
 - أعط كل مجموعة أحد أوراق السبورة الورقية و4-5 أقلام تحديد ذات ألوان مختلفة.
3. **النقاش:** تخيلن أنفسكن على قمة تل مرتفع تنتظرن إلى مجتمعكن من الأعلى. ما الأماكن التي تزرنها وما الطرق التي تسرن فيها؟
4. **الإرشادات:**
 - اعرض للفتيات الخريطة التي أعددتها مسبقاً.
 - اطلب من جميع الفتيات تحديد مواقع منازلهن على الخريطة أولاً.
 - ثم اطلب منهن التفكير في الأماكن التي يذهبن إليها عند مغادرة منازلهن، وإضافة تلك الأماكن إلى الخريطة.
 - وأخيراً، اطلب منهن رسم أو تمييز جميع الأماكن التي يرونها على طول الطريق أثناء انتقالهن من المنزل إلى الأماكن الأخرى.

ملاحظات للموجه:

- نحن نطلب منهن وضع منازلهن على الخريطة للإقرار بأن هؤلاء الفتيات يواجهن العنف في المنزل، وليس فقط خارجه.
- بالنسبة للمجموعة الأصغر سناً، يمكنك مشاركة قائمة عامة للمواقع الموجودة بمجتمعكن للاختيار من بينها وإضافتها (يتم وضع ذلك في السياق المناسب). ويجب أن تكون فتيات المجموعة الأكبر سناً قادرات على إنشاء قائمة المواقع الخاصة بهن.
- قد تتضمن الأمثلة: أسواق الطعام، أماكن العبادة، المدارس، المقاهي، المراكز المجتمعية، نقاط التوزيع، منطقة الغسيل أو مراكز توزيع المياه، منازل الأقارب، الملاعب الرياضية، وما إلى ذلك.

5. **الإرشادات:** بعد انتهائهن من الرسم، أنشئ مفتاحاً للأسئلة التالية حتى تفهم الفتيات ما تعنيه الألوان أو الرموز المختلفة.
6. **الأسئلة:**

- أي المناطق في المجتمع قد لا تشعر الفتيات في مثل أعماركن فيها بالأمان؟
يجب عليهن وضع علامة "X" على تلك الأماكن.
 - هل هناك أوقات مختلفة أثناء اليوم يكون خلالها المكان آمناً أو غير آمن؟
يجب عليهن تمييز هذه الأماكن بلون أو رمز مختلف للتعبير عن النهار والليل (مثل الشمس أو القمر).
7. **الإرشادات:** بمجرد انتهائهن، اطلب منهن تمييز الأماكن التي يشعرن فيها كفتيات بالأمان بوضع علامة اختيار عليها (✓).
 8. **الأسئلة:**

- ما الذي يجعل الأماكن المميزة بعلامة اختيار (✓) آمنة بالنسبة للفتيات؟
 - ما الذي يجعل الأماكن المميزة بعلامة (X) غير آمنة بالنسبة للفتيات؟
 - لماذا تكون بعض الأماكن آمنة أو غير آمنة خلال أوقات مختلفة من النهار أو الليل؟
 - كيف تعرفن أنكن تشعرن بالأمان أو بعدم الأمان؟
 - هل تعتقدن أن الوضع الأمني سيشهد تحسناً أو سيزداد سوءاً خلال الأشهر القليلة القادمة، ولماذا؟
9. **النقاش:** لنمض الآن بضع دقائق للتفكير في الأماكن الموجودة على هذه الخريطة والتي قد لا يشعر الفتيات في مثل أعماركن فيها بالأمان. استخدمن قلماً ذا لون مختلف لوضع علامة "X" في الأماكن غير الآمنة بالنسبة للفتيات.
 10. **الأسئلة:** هل الأمان في مجتمعكن مماثل بالنسبة للفتيات والفتيات؟ وإلا، فما أسباب وجود اختلافات؟

النشاط 2: ماذا يمكن أن نشعرنا بقدر أكبر من الأمان؟ (30 دقيقة)

1. **النقاش:** من المهم أن يشعر الجميع بالأمن والأمان. سنحاول الآن وضع خطة أمان لمساعدة الفتيات في مجتمعنا على أن يشعرن بأمان أكبر. لنفكر في بعض المخاطر الشائعة المحددة على جميع الخرائط.
2. **الإرشادات:** اعرض الجدول التالي على أفراد المجموعة والمكتوب على ورقة السبورة الورقية. (اقرأ عنوان كل عمود بصوت مرتفع للتأكد من فهم من لا يستطيع القراءة الأسئلة).
3. **الأسئلة:** ما هي بعض المخاطر الشائعة المحددة على خرائطكن؟
4. **الإرشادات:** تلقّ المخاطر الواحد تلو الآخر وإملاً الأعمدة. (احرص دومًا على قراءة عنوان العمود/السؤال بصوت مرتفع لإدماج من لا يستطيع القراءة).

ملاحظات للموجه:

- يجب أن تقدم الفتيات الحلول وليس الموجه.
- بالنسبة للمجموعات الأصغر سنًا، قد يتعين على الموجه اقتراح الحلول إذا لم تستطع الفتيات ذلك. ولكن يجب دومًا التحقق من أن الحلول واقعية بالنسبة للفتيات (حسب العمر والموارد) وأنهن يشعرن بالارتياح تجاه الحل المقترح.

مثال على خطة السلامة:

من أو ماذا يكون عرضة للخطر؟	أين ومتى يكون الخطر؟	من الأشخاص (محل الثقة) وما الأماكن التي من شأنها تقديم الدعم؟ ما هي الإجراءات التي يمكنهم اتخاذها؟ (ارجع إلى خريطة الخدمة/المعلومات إذا اقتضت الضرورة).	ما مخاطر السلامة التي يتعين علينا التوعية بها بصحبة المجتمع؟ ما الأمور التي يتعين على الموجهين متابعتها؟

ملاحظات للموجه:

- انتبه إلى الوقت وقيّد عدد المخاطر التي تتم مناقشتها بناءً على الوقت المتاح أمامك.
- تأكد أن الاقتراحات التي تقدمها الفتيات واقعية ويمكنهن العمل على تنفيذها. على سبيل المثال، إذا لم تكن الفتيات تمتلكن هواتف جوال، فقد لا يتسنى لهن الاتصال بالشرطة.
- دون أي مخاطر فردية تحدها الفتيات وقم بإحالتها إلى الموظف الاجتماعي.
- وثّق أي مخاطر ترغب الفتيات أن يتولى الموجهون متابعتها وناقشها خلال الاجتماع الأسبوعي التالي لفريق SAFE للاتفاق على الخطوات التالية. ويجب إبلاغ الفتيات بإجراءات المتابعة تلك في الجلسات التالية.

5. النقاش:

- حددنا بعض المخاطر التي تهدد السلامة والتي نرغب في رفع مستوى وعي المجتمع بها. إذا كنتن تردن مناقشتها بشكل موسّع، فيمكننا استخدام الوقت الترفيهي والإبداعي بعد هذه الجلسة للخروج ببعض الأفكار.
- وتجدر معرفة أنه إذا كانت هناك فتاة معرضة لخطر ما أو تواجه الإيذاء، فلا يعني ذلك أنها مخطئة. فاختيار إيذائها من عدمه يرجع إلى الشخص الذي يسبب لها الإيذاء.

النشاط 3: من يمكنني الوثوق به؟ (20 دقيقة)

1. **النفّاش:** الآن وبعد أن تحدثنا عن مجتمعاتنا والطرق التي تجعل الفتيات في أعماركن أكثر أمنًا ودعمًا، سنتطرق إلى شبكة الدعم الخاصة بنا.

2. الأسئلة:

- من هو الشخص محل الثقة؟
 - الشخص محل الثقة هو الشخص الذي يمكن اللجوء إليه عند الحاجة إلى الدعم أو النصيحة أو لمناقشة أمر ما بسبب لك الضيق.
- ما سمات الشخص محل الثقة؟ ما الذي يفعله الشخص محل الثقة؟
 - إذا لم يتم ذكر ذلك، وضح أن الشخص محل الثقة:
 - يهتم بسلامتك وسعادتك.
 - يقدم المساعدة إذا كان يستطيع ذلك أو يساعدك في الحصول على المساعدة إذا كنت بحاجة إليها.
 - يفسح المجال للإنصات إليك أو يتحدث معك عند الحاجة.
 - لا يسبب لك أبدًا أي إيذاء جسدي أو عاطفي.
 - يحافظ على سرية/خصوصية أفكارك عندما تطلب منه ذلك.

3. **النفّاش:** قد لا يكون في حياة بعض الفتيات شخص يمكنه الاضطلاع بجميع المهام التي تناولناها بالوصف. وبعض الفتيات لا تكون قد قررت بعد من يمكن أن يكون هذا الشخص. لا بأس. سنفكر فيمن يمكن أن يكون هؤلاء الأشخاص أو النحور الذي نرغب في أن يكون عليه هؤلاء.

4. **الإرشادات:** ارسم مخططًا كبيرًا سوف نطلق عليه اسم "دوائر الثقة" على ورقة على السبورة الورقية واطلب من الفتيات الوقوف والتجمع حول السبورة.

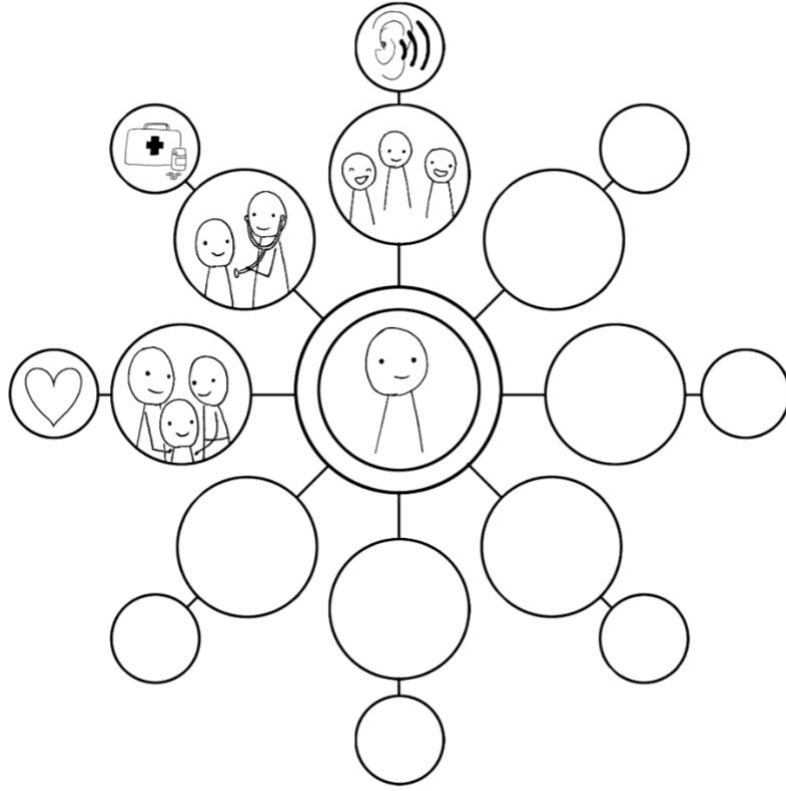
5. الشرح:

- الآن وبعد أن تعرفنا على سمات الشخص محل الثقة، سنفكر في جميع الأشخاص الذين نثق بهم على اختلافهم. وسنفكر أيضًا في الأماكن التي تنال ثقتك، مثل أحد المراكز المجتمعية أو الصحية التي يمكنك التوجه إليها لطلب المساعدة.
- في هذا المخطط الذي سنطلق عليه اسم "دوائر الثقة"، أنتن في المنتصف. (أشركن إلى الدائرة في المنتصف وارسم مخططًا بسيطًا لشخص مع كلمة "أنا").

6. الأسئلة:

- في اعتقادكن، ماذا تمثل الدوائر الموجودة حولكن؟
 - إنها تمثل الأشخاص محل الثقة والأماكن التي تتوجهن إليها لطلب النصائح أو الدعم. على سبيل المثال، قد تكون داخل بعض الأمثلة الخاصة بك، مثل الصديقة، والدان، الشقيق، العامل الصحي، وما إلى ذلك.
- في اعتقادكن، ماذا تمثل الدوائر الموجودة في الجزء الخارجي؟
 - إنها "الكيفية" أو "السليل" التي يمكن لهؤلاء الأشخاص أو الأماكن اتباعها لتقديم الدعم لكن. قد نثق في أشخاص مختلفين بخصوص أمور مختلفة. فعلى سبيل المثال، قد نثق في صديقاتكن الصدقات وثأمنهن على أسراركن الشخصية، غير أنكن لا نثقن بهن لوصف الدواء إن كنن مريضات، لأنهن لسن عاملات في مجال الرعاية الصحية.

ملاحظة للموجه: يمكنك إذا لزم الأمر نسخ الأمثلة التي يتضمنها هذا المخطط لمساعدة الفتيات في فهم ما يجب عليهن رسمه داخل الدوائر —



7. الإرشادات:

- سلّم كل فتاة ورقة ورقة بحجم A4 وأقلام رصاص/جاف. اطلب منهن نسخ هذا المخطط، مع رسم صورة صغيرة لأنفسهن في الدائرة الموجودة في المنتصف.
- اطلب منهن ملء بعض الدوائر الموجودة حولهن بالأشخاص أو الأماكن التي يثقن بها. فيمكنهن رسم صورة بسيطة للغاية أو رمز، أو الكتابة، حسب تفضيلهن.
- وأخيرًا اطلب منهن ملء الدوائر الخارجية بالرموز أو الصور التي توضح الأمور التي يؤديها هذا الشخص أو المكان لهن أو كيفية مساعدته لهن.
- بينما تكون الفتيات منهمكات في الرسم، تنقّل بين أفراد المجموعة للتأكد من فهمهن للإرشادات.
- وإذا كان هناك متسع من الوقت، فاطلب من الفتيات عرض دوائر الثقة خاصتهن على الفتاة المجاورة لهن. ولهن مطلق الحرية في إضافة أي أفكار جديدة إلى دوائر الثقة.
- 8. الشرح: يجب عليك الاحتفاظ بصور دوائر الثقة لديك. فيمكنك الاحتفاظ بها في منزلك أو يمكننا الاحتفاظ بها لدينا.

< مراجعة سريعة على الجلسة (10 دقائق)

1. الإرشادات: ذكّر الفتيات بالرسائل التالية –

- استخدام المهارات التي تعلمنها في تدريب التخطيط للسلامة لتحديد المخاطر الجديدة والتخطيط لها.
- اللجوء إلى الشخص أو الأشخاص محل ثقتهم للحصول على الدعم إذا اقتضت الضرورة.
- إعلامنا بما إذا كن يرغبن في التحدث بشكل مستفيض خارج الجلسة حول أي شواغل أو أسئلة. الموظفون الاجتماعيون على استعداد دائم للإنصات إليهن وهم بارعون في دعم الفتيات اللاتي يواجهن مشكلات. وسوف يحافظون على سرية هذه المعلومات ولا يشاركونها مع أي شخص آخر طالما لم تكن تُعرض الفتاة أو أي شخص آخر لخطر الإيذاء.
- الإلمام بالخدمات المتاحة في المجتمع والتي يمكن للفتيات المراهقات الحصول عليها. (علّق قائمة بهذه الخدمات على الحائط، أو سلّمها للفتيات كمنشور، ولكن تذكر قراءتها بصوت مرتفع لمن لا يستطيعون القراءة).

< الختام والرسائل المستفادة (5 دقائق)

1. الشرح: لقد تحدثنا عن بعض المشكلات الصعبة اليوم والآن سنحرك أجسادنا للتخلص من أي توتر أو قلق ربما نشعر به.
2. الإرشادات:
 - وضح سريعاً حركة تحريك الساقين على أن يتم تحريك ساق واحدة كل مرة، ثم تحريك الذراعين سريعاً واحدة في كل مرة، ثم تحريك الجسم بالكامل. عدّ حتى 5 أو 10 بصوت مرتفع لكل حركة.
 - اطلب منهم تقليد حركتك عندما تكررهما، وعدّ بصوت مرتفع حتى يؤدي الجميع الحركة معاً.
 - أنه التدريب بجعل كل فتاة تتمطى لتصل إلى أعلى ارتفاع ممكن، وبلي ذلك تصفيق المجموعة.
3. الشرح: سننهي العمل كالمعتاد بإجراء تقييم سريع للتعرف على رأيكن في هذه الجلسة.
4. الإرشادات:
 - امنح كل فتاة حصاة واطلب منهن وضعها في الحاوية ذات الوجه المبتسم إذا أحببن الدورة، والحاوية ذات وجهها حزياً إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات وجه محايد إذا لم يحسنن أمرهن.
 - رحب بهن للتحديث إليك بعد الدورة إذا كن يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الدورة مع تذكيرهن بصندوق التعليقات.
 - شجّع الجميع على البقاء لقضاء الوقت الترفيهي والإبداعي وذكرهن أن بوسعهن الاستمرار في إنشاء خطط السلامة أو دوائر الأشخاص أو الأماكن محل الثقة إذا رغبن في ذلك.

الوحدة 1

البداية

الجلسة 3

البقاء بصحة جيدة7

ملخص الجلسة

نتائج التعلم	في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ تقديم أمثلة جديدة عن الممارسات والنظافة الصحية الإيجابية الشخصية والمتعلقة بالبيئة ☐ توضيح الرابط بين النظافة الصحية الجيدة ومنع انتشار الأمراض
المدة	ساعة واحدة و40 دقيقة (ذكر الفتيات بأن هذه الجلسة ستمتد لمدة أطول ويتسع المجال خلالها للحصول على استراحة قصيرة أو ممارسة لعبة عند الحاجة لذلك)
الموارد المطلوبة	☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق ☐ أقلام رصاص وجافة ملونة ☐ ورقة بحجم A4 – بيضاء أو ملونة ☐ للنشاط الاختياري 2: خرافات حول النوم – ورقة واحدة تحمل كلمة "صواب"، وورقة أخرى تحمل كلمة "خطأ" ☐ ملصقات تضم أساليب غسل اليدين، وسُبل تلوث الماء، وكيف يسبب لنا الماء الملوث الأمراض (إن أمكن ذلك)، وكيف تنتقل الجراثيم من البراز ☐ الصابون والماء ووعاء عند الحاجة <i>أو</i> بديل للصابون يُستخدم محلياً، مثل الرماد ☐ مجموعات النظافة الصحية الأساسية للفتيات لاصطحابها إلى المنزل إن أمكن ذلك ☐ تعليق الاتفاقيات الجماعية على الحائط ☐ مجموعة التعليقات والتقييم
للاستعداد بشكل مسبق	☐ راجع خطة الجلسة. ☐ علّق خرائط الأمان التي تم رسمها في الجلسة 2 على الحائط للرجوع إليها خلال مراجعة الجلسة. ☐ عذّل القصص التي يتضمنها المنشط لتلائم السياق حتى تتأكد أنها مفيدة ومناسبة. ☐ عذّل السيناريوهات ونقاط التعلم التي يتضمنها النشاط 3 لتلائم السياق حتى تتأكد أنها مفيدة ومناسبة.

ملاحظات للموجه:

- إذا كان هذا المجتمع مصاباً بأمراض أو عدوى معينة، أو يعاني من مشكلات متعلقة بالصحة والنظافة الصحية، فاطلب من مدير برنامج SAFE الاتصال بخبير في الصحة أو المياه، والتعقيم والنظافة الصحية (WASH) للحصول على المعلومات والنصائح التي يمكن مشاركتها مع الفتيات.
- ادع موظفين من مشروع WASH لتقديم المعلومات حول التعامل الآمن مع المياه، بما في ذلك تحديد مصادر المياه الآمنة وتعقيم المياه إذا كان ذلك مفيداً للسياق.
- في كلتا الحالتين، يمكن أن تكون هذه المعلومات مكتوبة أو مرئية، أو يمكن دعوة الخبراء للتحدث إلى الفتيات خلال الوقت الترفيهي والإبداعي.

الإرشادات

الترحيب والمراجعة (5-10 دقائق)

ملاحظة الموجه: هذه فرصة جيدة للتحقق من أن الفتيات قد فهمن محتوى الجلسة السابقة وإعطاءهن مساحة آمنة لطرح أي سؤال. وفي حال احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، راجع مخطط الجلسة السابقة.

1. الإرشادات:

- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلاً لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطاً جديداً، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهداً أو اهتماماً إضافياً. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمناه خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل مارست إحداكن أي مهارات إنصات مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء؟ كيف سار الأمر؟

مُنشط/لعبة (5 دقائق)

ملاحظة للموجه: تم سرد قصتين فيما يلي، واحدة للمجموعة الأصغر سناً (أعمار 10-14) والأخرى للمجموعة الأكبر سناً (الأعمار 15-19). لا يتعين عليك قراءة هاتين القصتين كليهما.

1. الإرشادات: اقرأ هذه القصة للمجموعة واطرح السؤال في نهاية القصة.

بالنسبة للمجموعة الأصغر سناً (الأعمار 10-14):	بالنسبة للمجموعة الأكبر سناً (الأعمار 15-19):
لاحظت مارييت أن العديد من الأشخاص حولها يمرضون. وكان أفراد من عائلتها/مجموعتها يشكون من ارتفاع الحرارة أو الصداع أو ألم في المعدة، ويشعرون بإعياء شديد. وقد لاحظت أيضاً أنه في بعض الأحيان لم تكن تتوفر لها كميات كافية من المياه لغسل يديها أو ملابسها. وكان الناس يضطرون للانتظار في طوابير طويلة للاستحمام. وقد تساءلت عما إذا كانت الصعوبات في الحصول على المياه لها علاقة بالأمراض التي يعاني منها الناس.	لاحظت مارييت أن بعضاً من أفراد أسرتها وجيرانها يمرضون ويصابون بالألم في المعدة وإسهال. انتشرت مشكلات متعلقة بالأمن في المخيم الذي تعيش فيه، وهو ما كان في بعض الأحيان يُشعر السكان بعدم الأمان عند استخدام المراحيض ليلاً حيث يتعين عليهم السير لمسافة طويلة للوصول إلى المراحيض في حين لا تكون الإنارة كافية. ولذلك يضطر البعض لقضاء حاجاتهم بالقرب من ملاجئهم.
الأسئلة: لماذا يمرض الناس في رأيك؟	الأسئلة: لماذا يمرض الناس في رأيك؟

< مقدمة عن الموضوع (5 دقائق)

1. **النقاش:** سنتعرف اليوم على النظافة الصحية الشخصية والبيئية. يحتاج البشر إلى العيش في بيئة نظيفة وأمنة حتى ينعمو بالصحة والعافية.
 - **النظافة الصحية** هي الممارسة المتعلقة بالمحافظة على نظافتنا الشخصية ونظافة البيئة المحيطة بنا، لا سيما لمنع الأمراض أو انتشار العدوى.
 - **النظافة الصحية الشخصية** هي الممارسة المتعلقة بالمحافظة على نظافة وصحة أجسادنا (من الداخل والخارج) إلى جانب ملابسنا وشعرنا ومقتنياتنا الشخصية التي نستخدمها في العناية الشخصية.
 - **النظافة الصحية البيئية** هي الممارسة المتعلقة بتوفير الماء النقي وإمكانية الحصول عليه، والتخلص من النفايات على النحو الملائم، والمحافظة على نظافة وأمن المناطق التي نعيش فيها.
2. **الشرح:** قد تكون المحافظة على الصحة في بعض الأحيان أمرًا مفعماً بالتحديات، لا سيما عندما يتعين علينا الانتقال أو البقاء في مكان ليس هو منزلنا الدائم. اليوم سنفكر في الطرق التي تتيح لنا المحافظة على صحتنا وتعزيز النظافة الصحية الجيدة على مستوى هذه المجموعة وفي المنزل.

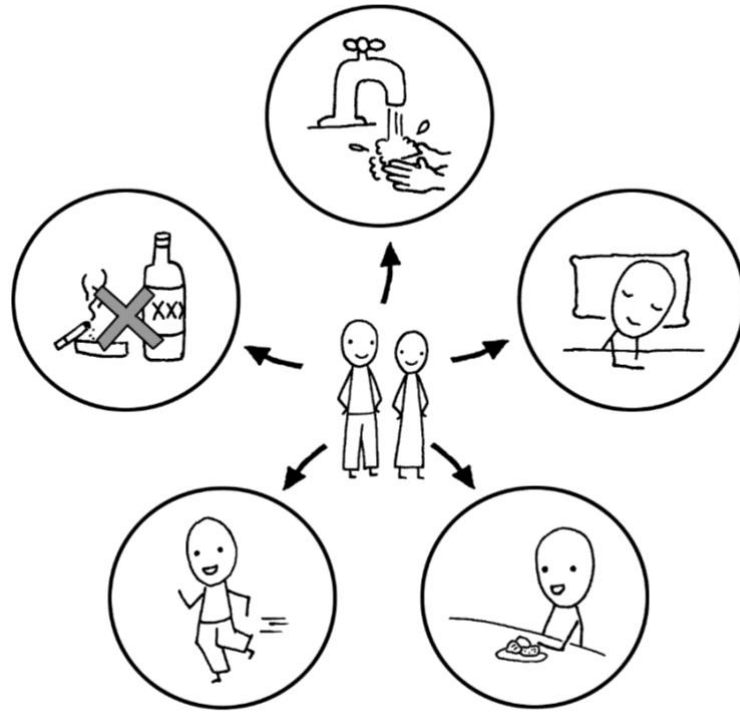
< الأنشطة (ساعة واحدة و10 دقائق)

النشاط 1: الاعتناء بأجسادنا (20 دقيقة)

1. **النقاش:** في الأوقات العصيبة، ننسى أو لا نستطيع في بعض الأحيان الاعتناء بأنفسنا لأننا نشتغل بالتفكير في أمور أخرى، أو لا تتوفر لدينا المعدات أو المرافق التي تساعدنا في الاعتناء بأنفسنا كما ينبغي. ولكن من المهم للغاية أن نعتني بأنفسنا، وأعني هنا أجسادنا ومشاعرنا.
 2. **الأسئلة:** لماذا يجدر بالفتيات الاعتناء بأنفسهن حتى في الأوقات العصيبة وتلك التي لا يشعرن خلالها بالارتياح؟
 3. **الشرح:** من المهم أن نحاول مواصلة الاعتناء بأنفسنا حتى ننعّم بصحة جيدة ونحافظ على قوتنا خلال هذه الأوقات.
 4. **الإرشادات:**
 - قسّم الفتيات إلى 4 مجموعات صغيرة وسلم كل مجموعة ورقة من السبورة الورقية وأقلام رصاص أو جاف ملونة.
 - اطلب من الفتيات رسم فتاة في منتصف الورقة وتخيل أنها أصبحت في بيئة جديدة. وبينما يرسمها الفتيات، يتعين عليهن مناقشة هذا السؤال –
 5. **الأسئلة:** ما هي بعض الأشياء التي يمكن أن تفعلها هذه الفتاة للمحافظة على صحتها وقوتها في بيئتها الجديدة؟
 - يمكنهن اختيار تدوين أفكارهن، أو رسمها كصور حول الفتاة، أو فقط التحدث عنها.
 6. **الإرشادات:** امنح كل فتاة 10 دقائق لأداء هذه المهمة، ثم اطلب منهن تمثيل الأفكار لجميع أفراد المجموعة وكتابتها على السبورة الورقية للاحتفاظ بالمعلومات.
 - احرص على إبراز أي نقاط قد تكون ضارة أو لا تعزز الصحة الجيدة. ويمكنك أن تفعل ذلك بلطف من خلال سؤال المجموعة عن مزايا وعيوب الفكرة التي تم اقتراحها.
- شارك هذه النقاط إذا لم يتم ذكرها:
- اغسلن أيديكن – يجدر بكن غسل أيديكن بالماء والصابون كلما أمكن ذلك لحماية أنفسكن من الجراثيم.
 - حافظن على نظافة أجسادكن – اغتسلن واغسلن أجسادكن وشعركن إن أمكن ذلك، وارتندين الأحذية أو الصنادل، واحرصن على قص أظافركن وغسل أسنانكن وتمشيط شعركن. وبعد استخدام المراحيض، نظفن أنفسكن جيدًا لتجنب نشر الجراثيم.
 - احصلن على قسط كافٍ من النوم – تحتاج أجسادكن وعقولكن إلى النوم. ويساعد الحصول على قسط كافٍ من النوم في التمتع بصحة أفضل والشعور بإجهاد أقل وتحسين الذاكرة.9
 - مارسن التمارين – مارسن بعض التدرّيبات الخفيفة، مثل المشي أو ممارسة الألعاب مع الأصدقاء. فقد يمنح ذلك شعورًا أفضل في بعض الأوقات.
 - تجنبن المواد الضارة – قد تسبب المشروبات الكحولية والمخدرات الإدمان وتؤثر بشكل سلبي على أجسادكن وعقولكن.10
 - حافظن على ترطيب أجسادكن – تناولن أكبر قدر ممكن من الماء، مع ضمان نظافته.
 - تناولن الطعام بانتظام – من المهم الحصول على بعض التغذية الجيدة لمنح أجسادكن الطاقة حسبها هو آمن ومتوفر.

- **احصلن على الرعاية الطبية** – إذا شعرتن بأي إعياء، فاحصلن على الاستشارة من اختصاصي الرعاية الصحية في أسرع وقت ممكن.
- **اطلبن الدعم وتحديثن** – إذا كنتن تشعرن بالإحباط أو تعانين في التغلب على المصاعب، فتحدثن إلى شخص تثقن به. فقد يمنكن التحدث والإفصاح عن المشكلات في بعض الأحيان شعورًا أفضل.
- **مارسن عادات النظافة الصحية الجيدة أثناء دورة الحيض** –
- إذا كانت دورة الحيض قد بدأت لديكن، فاستخدمن الفوط الصحية لامتصاص الدم، أو استخدمن مناشف نظيفة أو قماشًا نظيفًا. (نذكر أفراد المجموعة أن لدى الموجهين المستلزمات الطارئة عند الحاجة إليها).
- حاولن الاستعداد مقدمًا لمثل هذه الأوقات—تعرفن على الأماكن التي تتيح لكن الحصول على الفوط الصحية أو القماش النظيف أو المناشف النظيفة.
- عند التخلص من الفوط الصحية أو القماش أو المناشف، يجب عدم إلقائها في المرحاض. وإنما يجب وضعها في حقيبة بلاستيكية أو ورقة والتخلص منها في حاوية النفايات الملائمة حتى يتم إبعادها مع باقي النفايات.

ملاحظة للموجه: إذا كنت تتعامل مع مجموعة تتخضع لديها قدرات القراءة والكتابة، فيمكنك رسم صور لهذه الموضوعات وأيضًا كتابة قائمة. فيما يلي بعض الأمثلة التي يمكنك نسخها –



7. **النقاش:** شكرًا لكن جميعًا على أفكاركن الرائعة! سنختبر قدراتكن على تذكر أكبر كم من هذه النقاط في بداية الجلسة التالية.
8. **الشرح:** سنتناول النظافة الصحية خلال دورة الحيض باستفاضة أكبر في القريب العاجل في الوحدة 4 بعنوان "أجسادنا المتغيرة." وسنتحدث أيضًا عن التعامل مع مشاعرنا ومع المواقف المسببة للتوتر بالمزيد من التفصيل في الوحدة التالية.
9. **النقاش:** إذا كنتن بحاجة للمزيد من المعلومات قبل تلك الجلسات، فلا تترددن في التحدث مع أي منّا بعد انتهاء هذه الجلسة وسنتمكن من توفير المعلومات المطلوبة.

النشاط 2: غسل اليدين¹¹ (20 دقيقة)

إذا كان موضوع غسل اليدين مفهومًا وتتم ممارسته بشكل جيد، فيتوفر نشاط بديل أدناه (النشاط 2: خرافات حول النوم).

ملاحظة للموجه: ربما تقرر أن هذا النشاط يمكن إجراؤه بسرعة أكبر للمجموعة الأكبر سنًا إذا كان أفرادها على دراية بالفعل بنقاط التعلم. في هذه الحالة، تكون 15 دقيقة كافية لاستكمال الجلسة.

1. الأسئلة:

- لماذا يعد غسل اليدين بطريقة صحيحة أمرًا مهمًا؟
وضّح أن غسل اليدين بطريقة صحيحة يساعدنا في المحافظة على النظافة الصحية الشخصية ويساعد المحيطين بنا أيضًا في المحافظة على صحتهم.
 - يحول غسل اليدين بشكل آمن دون انتشار أمراض مثل الإسهال والتيفود وأمراض الجلد مثل الحرب وعدوى العينين وما إلى ذلك.
 - يقلل غسل اليدين الآمن قبل إعداد الطعام أو أثناء تناوله من مخاطر تسمم الطعام؛ لأنه يساعد في منع انتشار البكتيريا/الفيروسات.
 - قد يبدو ذلك الأمر بسيطًا، إلا أننا غالبًا ما نكون في عجلة من أمرنا أو ننسى غسل أيدينا بشكل جيد. ومن ثم يؤدي ذلك لانتشار الأمراض وإصابتك أنت ومن حولك بها.
- متى يجب علينا غسل أيدينا؟
شارك النقاط التالية إذا لم يتم ذكرها:
 - قبل وأثناء وبعد تناول الطعام أو إعداد الطعام أو إطعام الآخرين.
 - بعد استخدام المراض أو تنظيف الجزء السفلي للطفل.
 - بعد تغيير القوط الصحية أو حادخل الممارسة المحلية الأكثر شيوعًا للتحكم في النظافة الصحية أثناء دورة الحيض.
 - قبل وبعد الاعتناء بشخص مريض.
 - قبل وبعد علاج خدش أو جرح يحدث لك أو لشخص آخر.
- لقد تطرقنا إلى الأسباب التي تحتم علينا غسل أيدينا والأوقات التي يلزم فيها ذلك، ولكن هل يعلم الجميع كيفية ذلك؟
- كيف تغسلن أيديكن أثناء وجودكن في المنزل؟ ماذا إذا كنتن موجودات خارج المنزل؟
- إذا لم يتوفر الصابون أو كان مرتفع التكلفة، فماذا أيضًا يمكنكن استخدامه؟

2.

الإرشادات: اصطحب جميع أفراد المجموعة إن أمكن إلى أقرب نقطة لغسل اليدين، أو استخدم الصابون وبعض الماء ووضح كيف يتم بلّ اليدين، وافركهما معًا 4 مرات على الأقل مع الصابون، ثم اشطفهما بالماء، وهزهما ليحفا أو جففهما بمنشفة نظيفة.

3.

الشرح: عند غسل أيدينا، يتعين علينا دومًا استخدام الصابون. وإذا لم يكن الصابون متوفرًا، فيمكن استخدام ما هو متاح مثل حوض طريقة ملائمة محليًا هنا، مثل الخشب أو الرمد أو أوراق الأشجار والماء.

4. الأسئلة:

- وأخيرًا، إذا كنتن خارج المنزل ولم يتوفر مكان لغسل أيديكن، فماذا يمكنكن فعله لتجنب نشر الجراثيم؟
إذا لم يتم ذكر ذلك، نذكرهن بنعم وضع أيديهن على وجوههن، ولا سيما على أفواههن أو أعينهن، وتجنب لمس الآخرين أو الأطعمة، حتى يتسنى لهن الوصول إلى مكان يتيح لهن غسل أيديهن على النحو الملائم.
- هل يمكننا الالتزام كمجموعة بغسل أيدينا قبل وبعد كل اجتماع للمجموعة؟

ملاحظات للموجه:

- بالنسبة للمجموعة الأصغر سناً، ربما تعتقد أنهم يتعلمون بشكل أفضل من خلال ممارسة غسل أيديهم حتى تستطيع ملاحظتهم والتعليق عليهم.
- يجب توفير الماء والصابون في الأماكن التي تقام فيها جلسات برنامج SAFE للوفاء بهذا الالتزام وضمان عدم ارتفاع مخاطر المرض وانتشار العدوى بين أفراد المجموعة.
- أضف غسل اليدين بصفة منتظمة إلى الاتفاقيات الجماعية التي يجب أن تكون معلقة على الحائط في كل جلسة.

نشاط *بديل* 2: خرافات حول النوم¹² (20 دقيقة)

ملاحظة للموجه: هناك العديد من الأسباب التي تمنع الفتيات من النوم لمدة 9 ساعات. انتبه إلى التحديات التي يتضمنها السياق والتي تخرج عن سيطرتهم، مثل العيش في بيئات مزدحمة أو المسؤوليات الإضافية التي تقع على كاهلهم لدعم أسرهم. استخدم هذا النشاط لتذكيرهم بأهمية النوم، وتوفير معلومات واقعية، فضلاً عن مناقشة الإستراتيجيات العملية التي يمكنهم استخدامها في حياتهم.

1. الشرح: لقد تحدثنا عن النوم وأهميته في المحافظة على الصحة الجيدة، ومع ذلك نعلم أيضاً أنه يصعب الحصول على قسط كافٍ من النوم خلال الأوقات الصعبة.
2. الأسئلة:
 - ما عدد ساعات نومكم المعتادة كل ليلة؟
 - ما هي بعض العوائق التي تحول دون نومكم بشكل ملائم؟
3. الإرشادات: ضع ورقة تحمل عنوان "صواب" على أحد جوانب الغرفة وأخرى تحمل عنوان "خطأ" على الجانب المقابل.
4. الشرح: سنقرأ عدداً من العبارات. إذا كنتين توافقتن عليها، فتوجهن إلى جانب "صواب". وإلا، فتوجهن إلى جانب "خطأ".
5. الإرشادات: اقرأ العلامة وتأكد من فهم الجميع لها. شجع الفتيات على الاعتزاز بأرائهن وأفكارهن بدلاً من اتباع الآخرين. اقرأ كل عبارة وامنح الفتيات الوقت الكافي للانتقال إلى الجانب الذي يختارنه. اطلب بعض المتطوعين لتوضيح السبب في انتقالهن إلى جانب معين بين كل عبارتين. ثم أخبرهن بالإجابة الصحيحة.
6. النقاش:

1. يحتاج المراهقون في مثل أعماركن فقط لبعض ساعات للنوم كل ليلة.
خطأ – يحتاج أغلب المراهقين للنوم 9 ساعات تقريباً كل يوم.
2. يؤدي الحصول على قسط كافٍ من النوم لتحسين قدراتكن على التعامل مع الضغوط وحل المشكلات.
صواب – يؤدي الحصول على قسط كافٍ من النوم لتحسين حالتهن المزاجية وتسهيل التغلب على الضغوط. فالنوم الجيد خلال الليل يُحسن الذاكرة والانتباه.
3. مواجهة مشكلات متعلقة بالنوم ليست بالمشكلة.
خطأ – إذا كنتين تواجهين مشكلات في النوم كل ليلة، فقد تكون تلك هي إشارة على تعرض أجسادكن وعقولكن للإجهاد والمشاعر الأخرى الصعبة. وقد يضر هذا الأمر بصحتكن. تحدثن إلى والديكن أو الأشخاص الذين تثقون بهن للحصول على الدعم وتحسين نظام النوم لديكن.
4. إذا لم تحصلن على القدر الكافي من النوم خلال الأسبوع فيمكنكن تعويض ذلك خلال عطلة نهاية الأسبوع.
خطأ – يؤدي الافتقار إلى النوم الكافي خلال الأسبوع وتعويض ساعات النوم خلال عطلات نهاية الأسبوع إلى الإخلال بنظام النوم وتشتيت أجسادنا. ومن الأفضل اتباع نظام نوم صحي قدر الإمكان. وهذا يعني الخلود إلى النوم في نفس الوقت كل ليلة والاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح.
5. يتعين تجنب تناول المشروبات المحتوية على الكافيين (القهوة أو المشروبات المُسكرة أو مشروبات الطاقة) في فترة الظهيرة والمساء.
صواب – قد تعطي المنبهات مثل القهوة والصودا ومشروبات الطاقة نشاطاً مؤقتاً عند الشعور بالإرهاق، ولكنها ستؤثر على قدرتكن على النوم والحصول على نوم هادئ. فالكافيين والتدخين والكحول والمخدرات جميعاً قد تؤدي إلى مشكلات في النوم.

7. الإرشادات: بعد قراءة جميع العبارات ومناقشتها بإيجاز، اجمع أفراد المجموعة معًا مرة أخرى.

8. الأسئلة:

- هل تفاجئتن بأي من هذه المعلومات؟
 - ما هي الاستراتيجيات العملية التي يمكن استخدامها لتحسين عادات النوم؟
 - كيف يمكنك دعم بعضك البعض؟
9. النقاش: يساعد النوم في شحن عقولك وأجسادك بالطاقة. يحتاج اليافعون في مثل أعماركم للمزيد من النوم—ما يقرب من 9 ساعات يوميًا—لأن أجسادك وعقولك تنمو سريعًا. وفيما تجعل التحديات التي تواجهها من الصعب عليكم الالتزام بمواعيد منتظمة والحصول على قسط كافٍ من النوم، فقد تساعدنا بعض الأفكار التي تتبادر إلى أذهاننا اليوم.

النشاط 3: نشر ممارسات الصحة والنظافة الصحية الجيدة (30 دقيقة)

1. الشرح: في هذا النشاط، سنفكر في المواقف التي تحدث في المجتمع والتي يحتاج خلالها الأفراد للمساعدة من أجل اتباع ممارسات النظافة الصحية الجيدة.
2. الإرشادات: قسّم الفتيات إلى 4 مجموعات وتوجه إلى كل مجموعة لإخبارها بالسيناريو الخاص بها.
3. الشرح: يتعين على الفتيات في كل مجموعة أداء أدوار قصيرة لمدة دقيقة-دقيقتين لتوضيح أفضل استجابة للموقف المحدد. يمكن اختيار الشخصيات وتفاصيل القصة. سيتوفر لكن 5-10 دقائق لإعداد القصة وأداء الأدوار.

ملاحظة للموجه: قبل الجلسة، راجع هذه السيناريوهات ونقاط التعلم الخاصة بها وعدّلها إذا اقتضت الضرورة للتأكد من توافقها مع السياق.

سيناريو 1: يتبرز شقيقك الأصغر دومًا في مكان عمومي بالقرب من مسكن أسرتك ومكان تناولها الطعام. وهو يقول أن ذلك أسرع من التوجه إلى المراض.

سيناريو 2: كنت في الخارج مع إحدى الصديقات التي أخبرتك أنها ظمآن. وقد شاهدت زجاجة فارغة ملقاة على الأرض، وقامت بالنقاطها واصطحبتها إلى مصدر مياه قريب لملئها بالماء من أجل الشرب.

سيناريو 3: ترغب شقيقتك في تناول بعض بقايا الطعام من وجبة الأمس. وقد لاحظت أن الطعام ليس مغطى ومعرض لكم هائل من الذباب.

سيناريو 4: تقول والدك صديقتك أنها تشعر بوكة صحية منذ عدة أيام، وتعاني من الصداع والإسهال، غير أنها لا تريد الذهاب إلى المنشأة الصحية.

4. الإرشادات: بعد مرور 10 دقائق من زمن الإعداد، ادع كل مجموعة لتمثيل قصتها لباقي المجموعات. وبعد أداء كل دور، اطلب من المجموعات الأخرى التفكير في هذه الأسئلة –

5. الأسئلة:

- لماذا يشكل هذا الموقف خطرًا على الصحة والنظافة الصحية الجيدة؟ ماذا يمكن أن يحدث بعد؟
- ما هو دور شخصيات القصة في نشر ممارسات الصحة والنظافة الصحية الجيدة؟
- هل هناك شيء آخر ترغبن بتزكيته إذا صادفكن مثل هذا الموقف في حياتكن الخاصة؟

ملاحظة للموجه: اترك لهن مساحة من الخيال حسب رغبتهن، ولكن تأكد من عدم خروجهن عن موضوع النشاط. دُون الملاحظات ووضح ما إذا كانت شخصيات السيناريو لا تتبع ممارسات الصحة والنظافة الصحية الجيدة، كأن تنسى غسل أيديها أو تتبع ممارسات قائمة على مغالطات بشأن مسببات الأمراض، وما إلى ذلك.

شارك نقاط التعلم التالية لكل سيناريو إن لم يتم ذكرها :

سيناريو 1 - استخدمن دوماً المرحاض لإيقاف انتشار مرض الإسهال. مع العلم بأن جميع أنواع البراز تحمل الجراثيم، فهي بالتالي تنطوي على خطورة، ولذلك يجب التخلص منها على نحو ملائم. وفي حالة عدم وجود مرحاض، فيجب دفنها بشكل آمن بعيداً عن أماكن الأنشطة البشرية. احرصن دوماً على غسل أيديكن بعد التبرز أو التبول لتفادي انتشار الجراثيم. 13

سيناريو 2 - يجب وضع المياه دوماً في حاويات نظيفة. فعند استخدام حاويات متسخة، تتعرض المياه لخطر التلوث ما يجعلها غير صالحة للشرب. ومن شأن الماء الملوث الإضرار بكن وبصحتكن. 14

حاسرد هنا الطرق الملائمة محلياً لمعالجة المياه، مثل الغلي أو استخدام الكلور أو الترشيح، وسبل التنظيف الواقعية المحلية للحاويات. <

سيناريو 3 - يجب الاحتفاظ بالطعام في حاويات نظيفة ومغطاة لحمايته من الحشرات و الحيوانات. حيث إن الحشرات تتسبب في تلوث الطعام بسهولة كبيرة لأنها تحمل الجراثيم (من خلال الوقوف على البراز على سبيل المثال ثم الوقوف على الطعام). ويمكن ابتلاع الجراثيم الموجودة على الطعام والإصابة بالأمراض. 15

سيناريو 4 - قد يمثل الإسهال خطراً شديداً لأنه يسبب الجفاف وفقدان السوائل والعناصر الغذائية. ويجب الحصول على استشارة أخصائي رعاية صحية مُدرّب قبل أن تتفاقم المشكلة. 16

< مراجعة سريعة على الجلسة (5 دقائق)

1. **النقاش:** لنمضي بضع لحظات للتفكير مجدداً في خرائط الأمان التي رسمناها في الجلسة السابقة. (أشر إليها على الحائط). يُرجى الوقوف والتجمع حول الخريطة.
2. **الأسئلة:** بناءً على ما تناولناه اليوم بالمناقشة، هل توجد أي أماكن على خرائطكن تساوركن شواغل بشأنها فيما يتعلق بالصحة أو النظافة الصحية، ولماذا؟
3. **الإرشادات:** اكتب أفكارهن على السبورة الورقية.

< الختام والرسائل المستفادة (5 دقائق)

1. **النقاش:**
 - من الآن وحتى الجلسة التالية، حاولن التحدث مع أسركن/الأشخاص الذين تعشن معهم وأيضاً أصدقائكن حول ممارسات الصحة والنظافة الصحية الجيدة، مثل غسل اليدين وتخزين ونقل المياه بشكل آمن.
 - اسألن أفراد الأسرة والأصدقاء عما إذا كانوا يستشعرون مدى أهمية هذه الأشياء وإذا كان بإمكانهم تقديم اقتراحات لسبل زيادة الممارسات الصحية في المنزل والمجتمع.
 - سنطلب منكن مشاركة تجاربكن في بداية الجلسة التالية.
2. **الشرح:**
 - يمكنكن حسب رغبتكن استخدام الوقت الترفيهي والإبداعي عقب هذه الجلسة لتصميم ملصق للنظافة الصحية لهذا المكان للتشجيع على غسل اليدين. أو يمكنكن المتابعة مع صور "الصحة الجيدة" الخاصة بكن من النشاط الأول. (يمكن توفير ورق وأقلام جاف أو رصاص ملونة).
 - سننهي العمل كالمعتاد بإجراء تقييم سريع للتعرف على رأيكن في هذه الجلسة.
3. **الإرشادات:**
 - امنح كل فتاة حصاة واطلب منهن وضعها في الحاوية ذات الوجه المبتسم إذا أحبين الدورة، والحاوية ذات وجهها حزينا إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات وجه محايد إذا لم يحسنن أمرهن.
 - رحب بهن للتحدث إليكن بعد الدورة إذا كن يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الدورة مع تذكيرهن بصندوق التعليقات.
 - شجع كل فتاة على البقاء خلال الوقت الترفيهي والإبداعي إن كان بوسعها ذلك.

الوحدة 1 البدء

الجلسة 4 ما الذي يُميّز الفتاة؟¹⁷

ملخص الجلسة

نتائج التعلم	في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ فهم الفارق بين الجنس ونوع الجنس ☐ تحديد افتراضاتهن الخاصة بشأن تصنيفات نوع الجنس والأفكار الشائعة حوله ☐ إدراك أن عدم المساواة بين الجنسين من شأنه الإضرار بمصلحة الفتيات والفتيان
المدة	ساعة واحدة و30 دقيقة
الموارد المطلوبة	☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق ☐ كرة صغيرة ☐ رسومات توضيحية للإناث والذكور يؤدون مجموعة من الأدوار (في نهاية خطة هذه الجلسة) ☐ الاتفاقيات الجماعية على الحائط ☐ صور على الحائط من الوحدة 1 الجلسة 1 (النشاط 2: أنا، لدي، أستطيع) ☐ مجموعة التعليقات والتقييم
للاستعداد بشكل مسبق	☐ راجع خطة الجلسة. ☐ بالنسبة للمُنشِط، اطبع أو انسخ رسومات توضيحية لرجال ونساء يؤدون نفس المهنة على السبورة الورقية (في نهاية خطة هذه الجلسة).

< الترحيب والمراجعة (5-10 دقائق)

ملاحظة الموجه: هذه فرصة جيدة للتحقق من أن الفتيات قد فهمن محتوى الجلسة السابقة وإعطاءهن مساحة آمنة لطرح أي سؤال. وفي حال احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، راجع مخطط الجلسة السابقة.

1. الإرشادات:

- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلاً لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطاً جديداً، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهداً أو اهتماماً إضافياً. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لأي منكن إخباري بما تعلمناه سوياً خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل شاركت أي منكن ما تعلمناه مع أحد أفراد الأسرة أو الأصدقاء؟ كيف كان ذلك؟

< مُنشط/لعبة (10 دقائق)

الإرشادات: اطلب من الفتيات الوقوف في صف على أحد جوانب الغرفة. وضح لهن أنه يجب عليهن التقدم ببطء نحوك وعندما تهتف باسم مهنة أو دور معين، يتعين عليهن التوقف عن السير والتهاف بكلمة "أنثى" أو "ذكر" أو "كلاهما" حسب اعتقادهن بمن يؤدي هذه الوظيفة أو الدور –

- طبيب
- مزارع
- موظف حكومي
- معلم
- ربة منزل / شخص يرفع شؤون المنزل
- ولي أمر

الإرشادات: بعد كل دور/مهنة، امض لحظات لرفع صورة لأنثى وذكر يؤدون دوراً ما. كرر ذلك مع كل الصور الخاصة بكل دور. وبعد الانتهاء من ذلك، ا طرح الأسئلة التالية.

3. الأسئلة:

- أيّ الأدوار تعتقدن أنها مناسبة للإناث، وأيّ الأدوار مناسبة للذكور، وأيّ الأدوار مناسبة لكليهما؟
- لماذا نفترض هذه الافتراضات؟
- لماذا يجدر بنا التوقف، والتحكم في أنفسنا، والتفكير قبل التصرف أو الحديث؟

4. الشرح: يساعدنا التوقف والتفكير قبل التصرف في اتخاذ قرارات أفضل.

< قَدِّم الموضوع (15 دقيقة)

1. النقاش: في جلستنا الأولى، أدينا نشاطاً بعنوان "أنا، أستطيع، لدي".

2. الأسئلة: هل تتذكر أي فتاة ما فعلناه في هذا النشاط؟

3. الإرشادات: أشر إلى صورهن على الحائط.

4. **الشرح:** في ذلك النشاط، كان من ضمن الأشياء التي اشتركنا جميعًا فيها يتعلق بالجزء "أنا" هي "أنا فتاة". في مجموعة الفتيان، كان من بين الأشياء التي اشتركوا فيها جميعًا هي "أنا فتى". هذا فقط هو جزء واحد من هويتنا، غير أنه جزء في غاية الأهمية. ولذلك فسنفكر اليوم فيما يعنيه ذلك بالنسبة لنا.
5. **النقاش:** سنبدأ بقصة توضح معنى أن تكون شابًا أو تكونين شابة في مجتمعنا.

القصة

- **النقاش:** أود أن أسرد عليكم قصة حول زوجين اسمهما نادية وإيمانويل. نادية متزوجة من إيمانويل وهي حامل.
 - الأسئلة: هل يمكن أن يصبح إيمانويل أيضًا حاملاً؟ لم لا؟ (لا، لأنه ليس لديه الأعضاء المناسبة لحمل طفل في بطنه).
- **النقاش:** لدى إيمانويل ونادية أيضًا طفل صغير آخر يبلغ عمره عامين. نادية ترضع طفلهما الحليب من ثدييها.
 - الأسئلة: هل يمكن لإيمانويل أيضًا إرضاع ابنهما الحليب من ثدييه؟ لم لا؟ (لا، لأنه ليس لديه أجزاء الجسم التي تنتج الحليب).
- **النقاش:** يذهب إيمانويل إلى العمل كل يوم ويعود إلى المنزل في الساعة السابعة مساءً.
 - الأسئلة: هل يمكن أن تتوجه نادية للعمل أيضًا؟ لم نعم؟ أو لم لا؟
- **النقاش:** تذهب نادية بالفعل إلى العمل يومين في الأسبوع. وعندما تذهب إلى عملها، يتولى أحد أفراد الأسرة الاعتناء بالطفل الرضيع.
 - الأسئلة: هل فرد الأسرة ذكر أم أنثى؟ (أي منهما. فكل من الذكور والإناث يمكنهم الاعتناء بالرضع).
- **النقاش:** نادية تطهو العشاء للأسرة. ووجبتهم المفضلة هي الأرز والخضروات.
 - الأسئلة: هل يستطيع إيمانويل الطهي أيضًا؟ لم نعم؟ أو لم لا؟
- **النقاش:** يطهو إيمانويل بالفعل، لا سيما في الأيام التي تتوجه فيها نادية إلى العمل. يُعد إيمانويل العشاء في تلك الأيام، وتطهو نادية العشاء في الأيام الأخرى. ومع وجود طفل صغير في المنزل والادان يعملان، قد يصعب العثور على الوقت اللازم لأداء المهام المنزلية الأخرى. في عطلة نهاية الأسبوع، يتعين أداء باقي المهام المنزلية الأخرى، مثل الغسيل والتنظيف.
 - الأسئلة: من يمكنه أداء المهام المنزلية في المنزل؟ لماذا نادية، أو لماذا إيمانويل، أو لماذا كلاهما؟
- **النقاش:** تُقسّم نادية وإيمانويل المهام المنزلية فيما بينهما. وبهذه الطريقة، يستغرق أداؤها وقتًا أقل ويتاح لهما وقتًا أطول للعب مع طفلهما.

6. **الشرح:** هناك بعض الاختلافات بين ما يمكن للنساء أو الرجال عمله ويرجع ذلك إلى الجنس، وهو أمر بيولوجي.
7. **الأسئلة:** ما هي بعض الاختلافات البيولوجية (الاختلافات الجسدية) بين نادية وإيمانويل؟
- شارك هذه النقاط إذا لم يتم ذكرها أو إذا شعرت الفتيات بالحيرة:
- النساء/نادية – يمكنها الإرضاع، الحمل، يحدث لها الحيض، لديها أعضاء تناسلية تشمل المبايض والمهبل
 - الرجال/إيمانويل – لديه أعضاء تناسلية تشمل القضيب والخصيتين
8. **الشرح:** إذاً هناك أمور يمكن لكليهما أداؤها، ولكن قد يؤديها شخص واحد فقط. ويرجع هذا إلى نوع جنسهما، وهو أمر يحدده المجتمع. ويمكن أن تتغير هذه الأشياء مع مرور الوقت وهي تختلف باختلاف الثقافات والدول.
9. **الأسئلة:** ما هي الأمور التي يمكن أو لا يمكن لنادية وإيمانويل فعلها بناءً على نوع جنسهما؟
- إذا لم يتم ذكر ذلك أو إذا شعرت الفتيات بالحيرة، انكر أن كلاهما يستطيع الطهي وكلاهما يستطيع التنظيف وكلاهما يذهب إلى العمل وكلاهما يعتني بالأطفال.

10. الشرح: يمكن للرجال طهي وإعداد الوجبات، وتنظيف المنزل والعناية بالأطفال الرضع وتنشأة الأطفال. في بعض المجتمعات، تتشارك النساء والرجال مسؤوليات رعاية الأطفال وأداء المهام المنزلية بشكل متساوٍ. الأدوار الاجتماعية المحددة للجنس هي السلوكيات والتوجهات والإجراءات التي يشعر المجتمع أنها ملائمة أو غير ملائمة للفتاة أو الفتى أو المرأة أو الرجل، طبقاً للمعايير الثقافية والعادات. ويحدد هذه الأدوار المجتمع الذي يعيش فيه الأفراد وليس الجانب البيولوجي (أو الجنس) للنساء أو الرجال.
11. الأسئلة: منذ أن ظهرت الحالات الطارئة أو الأزمات، هل لاحظت أي تغيير على أدوار النساء والرجال؟ كيف؟ هل تغيرت أدوار الفتيات والفتيان؟ كيف؟

< الأنشطة (45 دقيقة)

النشاط 1: الأدوار الاجتماعية المحددة للجنس وعدم المساواة (20 دقيقة)

- الإرشادات: اطلب من الفتيات الانتشار والعثور على مساحتهن الخاصة في الغرفة.
- الشرح: سنذكر الوقت من اليوم، ويتعين على الجميع تمثيل ما يفعلونه غالباً خلال هذا الوقت من اليوم بشكل سريع –
 - صباح أحد أيام الأسبوع
 - وقت الغداء في عطلة نهاية الأسبوع
 - ظهيرة أحد أيام الأسبوع
 - أمسية أحد أيام الأسبوع بعد العشاء
- الأسئلة: من خلال هذه الأمثلة، فيم تقضين أغلب أوقات اليوم؟ هل تفعلن جميعاً نفس الأشياء أم أشياء مختلفة؟
- الشرح: الآن سنؤدي نفس النشاط، ولكن هذه المرة سنفكر فيما يمكن أن يفعله الفتيان في نفس أعماركن في ذلك الوقت من اليوم.
- الإرشادات: كرر نفس القائمة –
 - صباح أحد أيام الأسبوع
 - وقت الغداء في عطلة نهاية الأسبوع
 - ظهيرة أحد أيام الأسبوع
 - أمسية أحد أيام الأسبوع بعد العشاء
- الأسئلة:
 - ماذا كانت الاختلافات الرئيسية بين يوم الفتى ويوممكن؟
 - لماذا توجد اختلافات؟
- النفاش:
 - كثيراً ما يتم توجيه الفتيات والفتيان لفعل أشياء معينة أو التصرف بطريقة معينة بسبب "نوع جنسهم". على سبيل المثال، قد يقول الأشخاص "يجب على الفتيان ممارسة الرياضات"، و"يجب على الفتيات تعلم الطهي". تُعرف هذه العبارات باسم "تصنيفات نوع الجنس" أو "الأفكار الشائعة حول نوع الجنس".
 - توحى التصنيفات أو الأفكار الشائعة بأن الفتاة أو الفتى يجب أداء أشياء معينة أو يتصرف بطريقة معينة بسبب نوع جنسه. غير أنها لا تعكس حقيقة أن لكل منا مواهبه وتفضيلاته الشخصية الخاصة، وأنه ليس هناك توجه واحد لجميع الفتيان.
- الأسئلة: كيف تؤثر أسرارنا على أفكارنا بشأن الممارسات التي يتعين على الفتيات والفتيان أدائها؟ كيف تؤثر وسائل الإعلام (التلفزيون والإنترنت) على هذه الأفكار؟
- الشرح: في بعض الأماكن، قد لا يُسمح للفتيات بالذهاب إلى المدرسة لأنهن فتيات، بينما يستطيع الفتيان الذهاب إلى المدرسة. وقد يُجبر الفتيان على الذهاب إلى العمل بينما تمكث الفتيات في المنزل. ويعني ذلك عدم التعامل مع الفتيات والفتيان على قدم المساواة. نطلق على ذلك عدم المساواة بين الجنسين.
- الأسئلة:
 - كيف تشعرن بتلك الاختلافات في أيام الفتيات وأيام الفتيان في مثل أعماركن؟
 - هل هناك ما يمكن تغييره بشأن ما تفعله الفتيات والفتيان بشكل معتاد خلال يومهم؟
 - هل تعتقدن أن الفتيان يمكن أن يستفيدوا من مساعدة الفتيات؟ لماذا؟

الرسائل الأساسية

- قد تسبب تصنيفات نوع الجنس أو الأفكار الشائعة حوله الأذى للفتيات والفتيان. فهي قد تمنعنا من الصدق مع أنفسنا أو الاستفادة من مبدأ تكافؤ الفرص.
- توجي التصنيفات بأن الفتاة أو الفتى يجب أداء أشياء معينة أو يجب أن يتصرف بطريقة معينة بسبب نوع جنسه. ولكنها لا تستوعب أنه لدى كل منا مهارات وتفضيلاته الخاصة.
- قد تعاني الفتيات كثيرًا بسبب تصنيفات نوع الجنس التي تنزع عنهن قدراتهن وتتخذ قرارات بالنيابة عنهن قد لا يرغبن فيها.

ملاحظات للمُوجه:

- لاحظ كيف تستجيب المجموعة لمناقشة الأفكار الشائعة. فغالبًا ما تقدم الفتيات للمجموعة أفكارًا متعلقة بما يمكن أن يفعله الرجال والنساء بناءً على ثقافتهم وعاداتهم المحلية.
- لا تُشعر الفتيات بالخجل وإنما شجعهم على التفكير في الأفكار الشائعة حول نوع الجنس وكيف تؤثر عليهن خلال فترة تحولهن إلى مرحلة البلوغ.
- تطرق أيضًا إلى الأفكار الشائعة الأخرى التي قد تنتشر في مجتمعهم في السياق المحدد بناءً على فئات مثل الأصل العرقي والدين والعمر والحالة الاجتماعية وما إلى ذلك.

النشاط 2: الأفكار الشائعة حول نوع الجنس (25 دقيقة)

1. الإرشادات: اطلب من الفتيات الوقوف على هيئة دائرة واختيار صوتين، أحدهما يمثل الموافقة والآخر يمثل الرفض. فعلى سبيل المثال، قد يتم التعبير عن الموافقة بالتصفيق، وعدم الموافقة بإصدار صيحات الاستهجان.
 - جربن صوتين معًا حتى يفهم الجميع ذلك.
2. الشرح: سأقرأ لكم بعض العبارات. نريد منكم التفكير فيما إذا كان مجتمعكم يوافق أو لا يوافق على العبارة ثم إصدار صوت الموافقة أو عدم الموافقة. اخترن الصوت بناءً على ما تعتبرينه الاعتقاد الأكثر شيوعًا في مجتمعكم، حتى في حالة عدم موافقتكم عليه.
3. الإرشادات: اقرأ العبارة ثم أنصت إلى رد الفعل. اطلب من عدة متطوعات توضيح السبب في اعتقادهن أن المجتمع يوافق أو لا يوافق على العبارة. ثم انتقل إلى العبارة التالية.

ملاحظة للمُوجه: تعكس العبارات التالية الأفكار الشائعة عن نوع الجنس والمساواة بين الجنسين والمزيد من المعايير التي تحقق مساواة أكثر بين الجنسين. والهدف من التدريب هو أن تفكر الفتيات في هذه الأفكار الشائعة والمختلفة عن نوع الجنس، والأهم من ذلك أن يفكرن في ضررها على الأفراد والمجتمع.

4. الإرشادات: اطلب من الفتيات الجلوس مجددًا على هيئة دائرة وإجراء مناقشة.

أمثلة على العبارات:

- | | |
|---|--|
| • لا يجب على الفتيان البكاء. | • الاعتناء بالأطفال هي أيضًا مسؤولية الرجال. |
| • الفتيان والفتيات متساوون في الذكاء. | • لا يجب على الفتيات ممارسة الرياضات. |
| • يجب على النساء إطاعة الرجال فيما يطلبونه منهن. | • يمكن أن يشعر الفتيان بالخوف. |
| • يجب على الرجال التحكم في القرارات الخاصة بالأسرة. | • يجب أن تلتزم الفتيات الهدوء وتكن لطيفات. |

5. **النقاش:** يتم تدريب الفتيات والفتيان في جميع المجتمعات على الاندماج في الأدوار الاجتماعية المحددة للجنس، وذلك بمكافئهم على أنواع معينة من السلوكيات والتعبير عن الرفض لأنواع أخرى من السلوكيات. وكما تحدثنا من قبل، فإن هذه الأدوار الاجتماعية تخلق **عدم المساواة** بين الفتيات والفتيان. فترى الفتيان والرجال غالبًا يحظون بحريات أكبر وامتيازات أكثر في المجتمع من الفتيات والنساء.
6. **الأسئلة:** ما رأيك في عدم المساواة بهذه الطريقة؟ إلى أي مدى تعتقد أن عدم المساواة تشكل ضررًا على الفتيات والفتيان؟
- انكر أن ذلك يعرض الفتيات والفتيان لضغوط شديدة تجعلهم يتصرفون بطريقة معينة أو يفعلون أشياء قد لا يرغبون فيها إذا لم يتم ذكر ذلك. وهو يجرمهم من الفرص المتاحة لهم.*
7. **الشرح:** ولكن كما ذكرنا من قبل، فإن المجتمع هو من يحدد الأدوار الاجتماعية المحددة للجنس هذه وليست الطبيعة البيولوجية، وهي قد تحد من قدرة الفتيات والفتيان على تحري الصدق مع أنفسهم أو الحصول على الفرص.
8. **الأسئلة:**
- إذا عبر فتى عن مشاعره، فهل يجعله ذلك أقل رجولة؟ ما هو الأمر الجيد المتعلق بتعبير الفتيان عن مشاعرهم؟
 - إذا كانت لفتاة شخصية قوية، فهل يجعلها ذلك أقل أنوثة؟ ما هو الأمر الجيد المتعلق بتمتع الفتيات بشخصية قوية؟
9. **الشرح:** يمكن أن تتغير الأدوار الاجتماعية المحددة للجنس وتوقعاتها كما يمكن مواجهتها. وربما نلاحظ أيضًا أن هناك أشخاص في حياتنا يتصرفون بشكل مختلف، مثل الرجال الذين يطهون أو يعبرون عن مشاعرهم، أو النساء اللاتي يعتبرن قائدات قويات، وهم جميعًا سعداء وراضون عن حياتهم. وفي حين قد يفرض المجتمع قيودًا على الفتيات، فنحن نعلم أن الفتيات قادرات، والفتيات ذكيات، وأيضًا الفتيات قويات.
10. **الأسئلة:** هل هناك طرق نتيج لنا مواجهة الأدوار الاجتماعية المحددة للجنس هذه بطريقة آمنة؟ هل هناك أشخاص محل ثقة في حياتنا يمكننا التحدث معهم في هذا الشأن؟

ملاحظة للموجه: قد تكون هذه الأفكار المتعلقة بنوع الجنس والمساواة بين الجنسين مليئة بالتحديات أو يثار حولها الكثير من الجدل في ثقافة الفتيات. شجعهن على البدء بمواجهة معتقداتهن الخاصة وسلوكياتهن المرتبطة بهذه المعتقدات. ويجب عليهن البدء فقط بمواجهة السلوكيات والمعتقدات الخاصة بأقرانهن أو الأشخاص محل ثقتهن إذا كان بوسعهن القيام بذلك بأمان من دون تعريض أنفسهن للخطر.

11. **النقاش:**

- **تحصل الفتيات والفتيان على نفس الفرص في برنامج SAFE.** ونرحب بكن خلال الوقت الذي نقضيه معكن للتحدث عما ترغب كل منكن في فعله، وما تحبه، وما تعتقده، وذلك حسب شخصياتكن وليس حسب تصنيف نوع جنسكن كفتيات.
- بوسعنا تغيير تصنيفات نوع الجنس هذه من خلال البدء بأنفسنا والتفكير في كيفية تصنيفنا للآخرين بسبب أنهن فتيات أو فتيان أو نساء أو رجال. قبل أن نقول أي شيء أو نفكر في شيء ما بخصوص شخص آخر، يمكننا البدء بتوجيه هذا السؤال إلى أنفسنا، "هل كنت سأقول ذلك إذا كان ذلك الشخص من نوع الجنس الآخر؟"
- بعد انقضاء الجلسة، يمكننا إلقاء نظرة مجددًا على صور "أنا، أستطيع، لدي" على الحائط والتفكير فيما إذا كانت هناك أي إضافة ترغبين في إجرائها على طريقة وصف أنفسكن.

< مراجعة سريعة على الجلسة (5-10 دقائق)

1. الإرشادات: اطلب من الفتيات الوقوف على هيئة دائرة واطلب إحدى المتطوعات للبدء. أعطها كرة صغيرة.
2. الشرح:
 - ألقِ الكرة إلى فتاة أخرى. وستبدأ الفتاة التي تتلقى الكرة بجملة "أعتقد أن _____ وأشعر ب_____".
 - ويمكنك إنهاء الجملة بالكيفية التي ترغبين فيها، للتفكير فيما تناولناه خلال الجلسة وأيضًا لمساعدتك في التعبير عن ذاتك.
 - ثم ألقِ الكرة لفتاة أخرى في الدائرة لم تتلقى الكرة بعد، حتى تتحدث كل فتاة.

ملاحظة للموجه: إذا كانت عبارات الفتيات تعكس الأدوار الاجتماعية المحددة للجنس أو الأفكار الشائعة حول نوع الجنس التي تناولناها بالمناقشة أعلاه، فاقبل العبارات ولكن حفزهن أيضًا على إضافة شيء آخر.

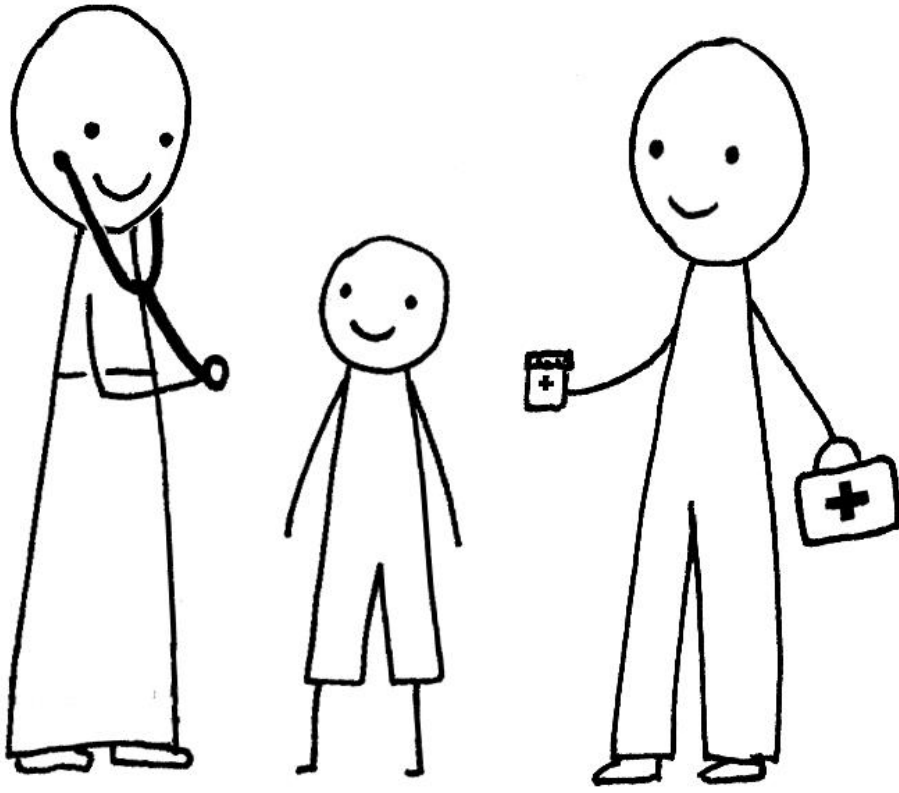
< الختام والرسالة التي سنحملها معنا إلى المنزل (5 دقائق)

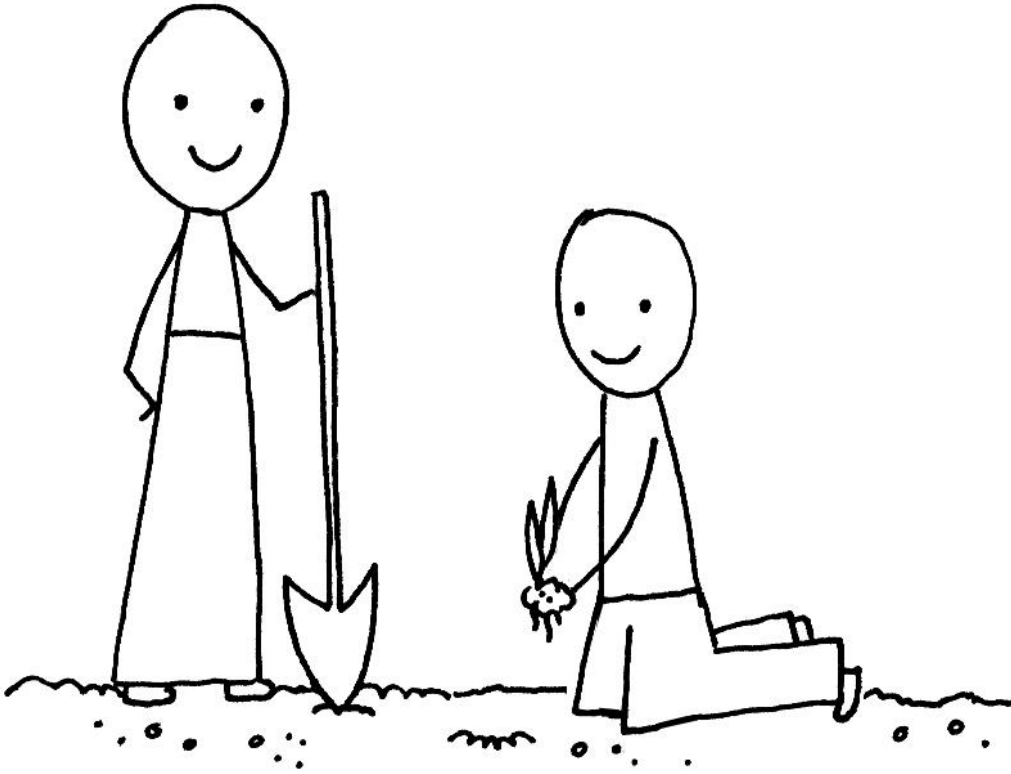
1. **النقاش:** قبل الجلسة التالية، حاولن الإلمام بالطرق التي تتبعنها أنتن أو أقرانكن أو الآخرون في المجتمع لتصنيف الفتيات أو النساء أو الفتيان أو الرجال. ويمكنكن مشاركة ملاحظاتكن عندما نلتقي في المرة القادمة.
2. **الفعل:** ذكّر الفتيات بأنه حال رغبتهن في التحدث إلى شخص ما حول أي مشكلة يواجهنها في أي مرحلة قبل/أثناء/بعد الجلسة، فهناك فريق مدرب من النساء المتواجدات للإنصات إليهن.
3. **الشرح:** سننهي العمل كالمعتاد بإجراء تقييم سريع للتعرف على رأيكن في هذه الجلسة.
4. **الإرشادات:**
 - امنح كل فتاة حصاة واطلب منهن وضعها في الحاوية ذات **الوجه المبتسم** إذا أحببن الدورة، والحاوية ذات **وجهها حزينا** إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات **وجه محايد** إذا لم يحسنن أمرهن.
 - رحب بهن للتحدث إليك بعد الدورة إذا كن يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الدورة مع تذكيرهن بصندوق التعليقات.
 - شجع الجميع على البقاء لوقت الأنشطة الترويجية والإبداعية.

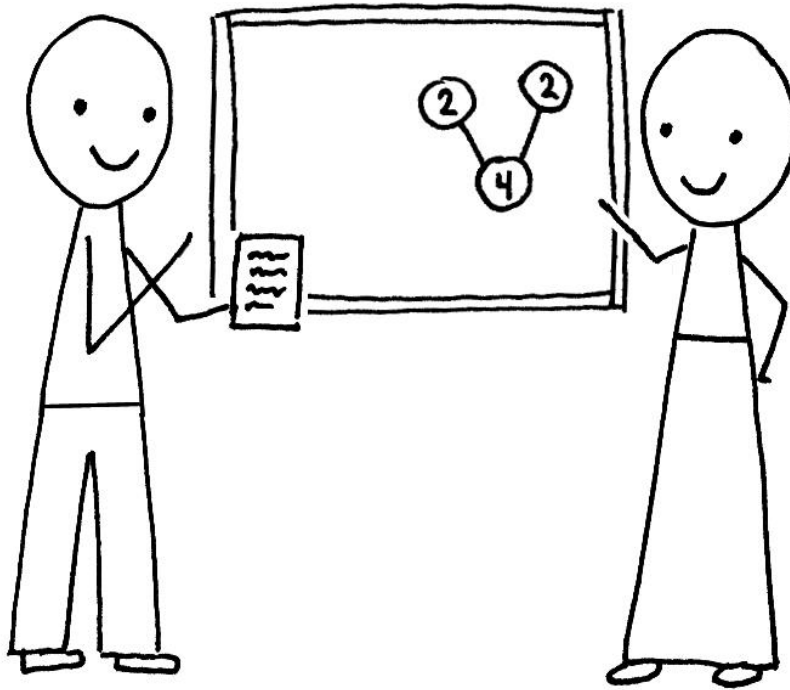
رسومات توضيحية للوحدة 1 الجلسة 4

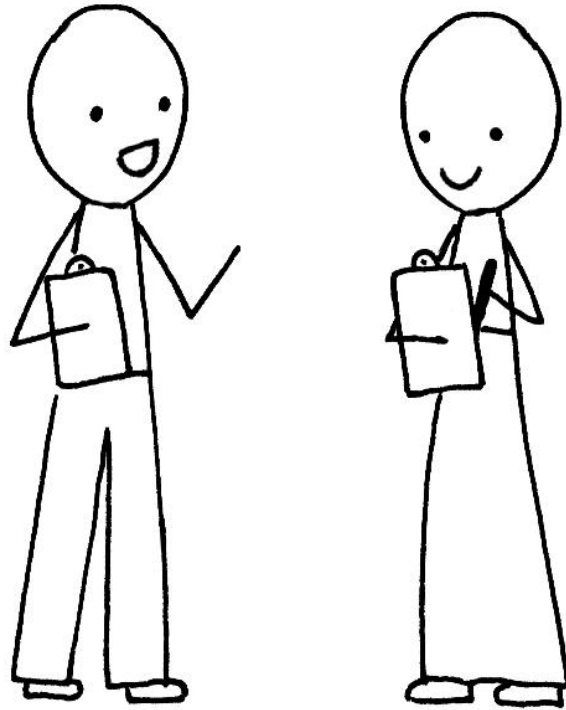
مُنشِط/لعبة

أطباء:

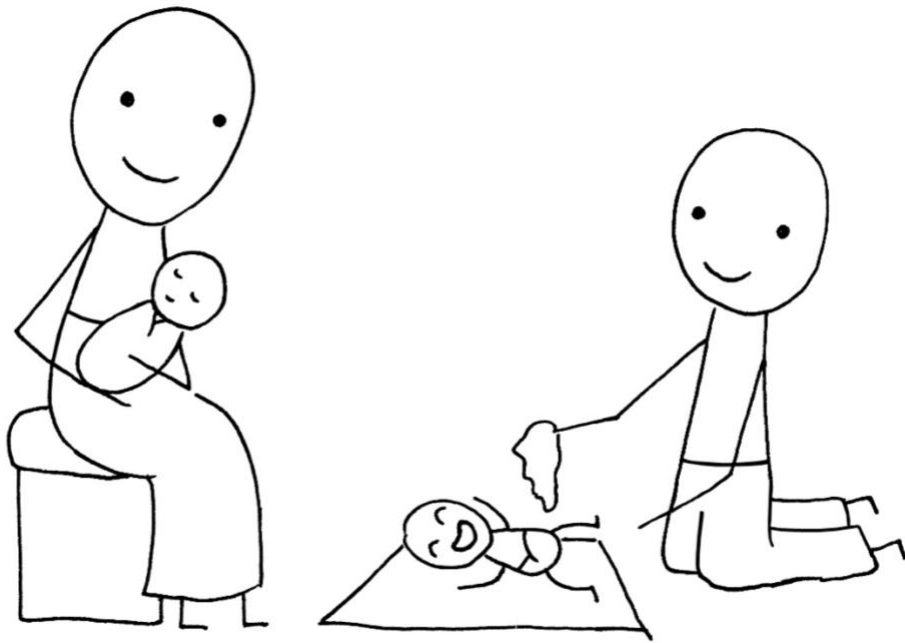












الوحدة 2

مشاعرنا

الجلسة 5 فهم مشاعرنا

ملخص الجلسة

نتائج التعلم	في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ تحديد المشاعر المختلفة ووصف كيفية التعرف عليها ☐ التنبؤ بتفاعلاتهن العاطفية في المواقف العصبية ☐ تحديد الطرق الصحية وغير الصحية للتعبير عن مشاعرهن
المدة	ساعة واحدة و30 دقيقة
الموارد المطلوبة	☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق ☐ ورق بحجم A4 (ورقة واحدة على الأقل لكل فتاة) ☐ الاتفاقيات الجماعية على الحائط ☐ مجموعة التعليقات والتقييم
للاستعداد بشكل مسبق	☐ راجع خطة الجلسة.

< الترحيب والمراجعة (5-10 دقائق)

ملاحظة الموجه: هذه فرصة جيدة للتحقق من أن الفتيات قد فهمن محتوى الجلسة السابقة وإعطاءهن مساحة آمنة لطرح أي سؤال. وفي حال احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، راجع مخطط الجلسة السابقة.

1. الإرشادات:

- رَجَب بالجميع في الوحدة الثانية التي تركز على مشاعرنا. وتأكد من إظهار قدر كبير من الحماس تجاه التفانك بالفتيات مجددًا.
- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلًا لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطًا جديدًا، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهدًا أو اهتمامًا إضافيًا. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمناه خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل لاحظت أي فتاة الأدوار الاجتماعية المحددة للجنس في مجتمعها أو شاركت ما تعلمته أحد أفراد الأسرة أو الصديقات؟ كيف كان ذلك؟

< مُنشط/لعبة – "سلطة فواكه" (10 دقائق)

ملاحظات للموجه:

- تأكد من عدم وجود أي شيء على الأرض بداخل الدائرة قد يتسبب في تعثر أي شخص.
- كن على دراية بأية إعاقات قد تعاني منها فتيات في المجموعة وعدّل اللعبة أو غيرّها للتأكد من مشاركة الجميع.

1. الإرشادات:

- اطلب من الفتيات عمل دائرة بالكراسي أو المقاعد ثم الجلوس.
- اطلب من الفتيات ذكر 3 أمثلة على الفواكه المحلية ثم الانتقال حول الدائرة وإعطاء كل فتاة اسم فاكهة واحدة يتعين عليها أن تتذكرها. على سبيل المثال، المانجو، الأناناس، البرتقال، المانجو، الأناناس، البرتقال، المانجو...، وهلم جرا.

2. الشرح:

- يقف شخص واحد في المنتصف (الموجه في بادئ الأمر للتوضيح) وهدفه هو الحصول على مقعد شخص آخر حتى يقف ذلك الشخص الآخر في المنتصف.
- ثم يذكر اسم الفاكهة بصوت مرتفع، الأناناس على سبيل المثال، وعندئذ يتعين على جميع فتيات الأناناس الوقوف والانتقال إلى مقعد آخر في الدائرة.
- بعض القواعد المهمة: إذا ذكرت فاكهتك، فلا يمكنك البقاء جالسًا، ولا يمكنك الانتقال إلى المقعد المجاور لك، ولا يجب على المشاركات الجري أو دفع بعضهن البعض. (نُكّر الجميع بالاتفاقيات الجماعية).
- وأخيرًا، يمكن للشخص الذي يقف في المنتصف أيضًا أن يختار قول "سلطة فواكه" بصوت مرتفع، ويعني ذلك أن على الجميع الانتقال إلى مقعد جديد.

3. الأسئلة: ما هي المهارات المطلوبة للبقاء في هذه اللعبة؟

شارك هذه الأمثلة إن لم يتم ذكرها: الإنصات، الانتباه، الوعي بالبيئة المحيطة، احترام بعضنا البعض والاتفاقيات التي عقدناها كمجموعة.

< تقديم الموضوع (10 دقائق)

1. **الأسئلة:** ما هي بعض الأمثلة عن المشاعر التي تساوركن كل يوم أو من حين لآخر؟
شارك هذه الأمثلة إذا لم يتم نكرها: الملل، الإذلال، الخجل، الألم، الإحباط، الأمان، الحيرة، الخوف، الغضب، الرضا، اليأس، الأمل، اللامبالاة، السعادة، الحزن، الحماس، الفخر، افتقاد شخص ما، الأسى.
أضف أمثلة أخرى إذا كنت تعتقد أنها ملائمة لهذه المجموعة/السياق.
2. **الشرح:** هذه هي أمثلة على المشاعر التي تساورنا. هذه هي مشاعرنا.
3. **الأسئلة:** لماذا يجدر بنا فهم مشاعرنا؟
 - تخبرنا مشاعرنا بوجود خطأ ما، أو بما إذا كنا سعداء، أو بأننا لا نثق في شخص ما. وتعتبر معرفة مشاعرنا وتلبية ندائها أمراً في غاية الأهمية.
4. **النقاش:** في بعض الأحيان، يُتوقع منا كفتيات كبت مشاعرنا. وقد يسبب ذلك الضرر لنا. فيجب تشجيعنا على التعبير عن مشاعرنا بطريقة صحية لنا وللمحيطين بنا.
5. **الأسئلة:**
 - إذا شعر أي شخص بالحزن، فكيف ينعكس ذلك على جسده؟ كيف لنا ملاحظة ذلك؟
شارك هذه الأمثلة إن لم يتم نكرها: الدموع، الأطراف المرتعشة، العيوس.
 - إذا شعر أي شخص بالسعادة، فكيف ينعكس ذلك على جسده؟ كيف لنا ملاحظة ذلك؟
شارك هذه الأمثلة إن لم يتم نكرها: الابتسام، الضحك، فتح الذراعين، الوقوف بكبرياء.
6. **الشرح:**
 - تخالغ الشباب في مثل أعماركن غالباً مشاعر أكثر حدة من الأطفال الأصغر سناً أو البالغين. ويرجع هذا إلى التغيرات التي تطرأ على بينكن (مثل من تمضين أوقاتكن معهم، والمسؤوليات الجديدة الملقاة على عاتقكن) وعلى أجسادكن، وهو ما سنتحدث عنه بالتفصيل في الجلسات اللاحقة. حيث تفضي هذه التغيرات إلى مشاعر وسلوكيات جديدة.
 - وقد واجهتن أيضاً تغييراً/أزمة/حالة طارئة في محيطكن ربما تكون قد أثرت على شعوركن بالأمان وأدت إلى تغيير حياتكن "المعتادة". من الطبيعي للغاية أن تتناوبن مشاعر مختلفة في هذا الوضع. قد يتأثر أشخاص آخرون في حياتكن، مثل أفراد أسركن ومجتمعكن، ويشعرون بالاختلاف، لأنه وضع جديد بالنسبة لهم أيضاً.
7. **الإرشادات:** أخبر الفتيات أنك ستقرأ بعض الأمثلة وتريد منهن فرقة أصابعهن إذا كن يوافقن على ما تقوله أو إذا كن قد شهدن بعضاً من هذه التغييرات –
 - قد تطرأ تغيرات سريعة وهائلة على حالتكن المزاجية.
 - تشعرن بعدم الثقة في أنفسكن أو مظهركن.
 - تشعرن بضغوط تقع على كاهلكن وتخشون المستقبل.
 - تبدين اهتماماً بآراء أقرانكن وأصدقائكن يفوق اهتمامكن بآراء أسركن.
 - تساوركن بعض المشاعر الرومانسية أو الانجذاب/الفضول تجاه الآخرين.
8. **الشرح:**
 - في هذه الجلسة، سنطبق كيفية تحديد مشاعركن والتعبير عنها بصورة صحية.
 - يساعدكن التحكم في مشاعركن في التكيف مع التغيرات التي تطرأ على محيطكن والتي سببتها الأزمة.

النشاط 1: المشاعر المريحة مقابل المشاعر غير المريحة (20 دقيقة)

ملاحظات للموجه:

- الهدف من هذا النشاط هو تحديد وفهم الاختلاف الكائن بين مشاعر الارتياح وعدم الارتياح.
- يجب مراجعة وتعديل القصة، بما فيها الأسماء ونوع جنس الشخصيات بحيث تلائم السياق. فعلى سبيل المثال، إذا كان من الأنسب أن تدور القصة حول فتاتين صديقتين، فيرجى تعديلها على هذا الأساس.

قصة المشاعر:

- النقاش:** تخالجنا كل يوم مشاعر كثيرة مختلفة. وقد يكون بعضها مريحاً ويمر بسهولة، بينما لا يكون البعض الآخر مريحاً أو ينطوي على صعوبة. فعلى سبيل المثال، عندما نتشاجر فتاة مع شقيقها، قد يجعله ذلك يشعر بالغضب أو الضيق.
- الأسئلة:**
 - هل يمكن لأي منكم ذكر بعض الأمثلة على المشاعر المريحة أو الجيدة؟
شارك هذه الأمثلة إذا لم يتم ذكرها: السعادة، الثقة، الأمان، الحب.
 - هل يمكن لأي منكم ذكر بعض الأمثلة على المشاعر غير المريحة أو الصعبة؟
شارك هذه الأمثلة إذا لم يتم ذكرها: الحزن، الغضب، الخوف، العزلة.
- الشرح:** سأقص عليكم قصة حول فتاة تدعى ستيفاني وفتى يدعى جين-بيير، وهما صديقان. أريد منكم الإصغاء جيداً ومحاولة تحديد المشاعر التي تخالج ستيفاني وجين-بيير طوال القصة. عندما تسمعن شعوراً مريحاً، مثل "سعيد"، طرفعن أصابعهن. وعندما تسمعن شعوراً غير مريح، مثل "حزين"، اضربن الأرض بأرجلكن.

- وضّح للفتيات هذه الحركات.

ملاحظات للموجه:

- بالنسبة للفتيات الأصغر سناً (أعمار 10-14)، اقرأ القصة ببطء، مع التأكيد على الكلمات التي ترتبط بالمشاعر المكتوبة بخط أسود عريض.
- بالنسبة للفتيات الأكبر سناً (أعمار 15-19)، يمكنك زيادة درجة الصعوبة بالقراءة بشكل أسرع مع تأكيد أقل على كلمات المشاعر حتى تعتمد الفتيات أكثر على مهارات الاستماع والانتباه.

- الإرشادات:** ذكّر الفتيات بالحركات الخاصة بأول شعورين من خلال توضيحهما.

ستيفاني وجين-بيير صديقان منذ الطفولة، وأسرتهما جيران. نشأت ستيفاني وجين-بيير معاً، وهما يشعران بالحماس لرؤية بعضهما البعض، وبخاصة عند ممارسة لعبة كرة القدم سوياً. هذه الأيام، لم يعد جين-بيير يلعب مع ستيفاني بنفس القدر السابق. ستيفاني محتارة من جراء ذلك وتشعر بالعزلة. فهي تفقد السعادة التي كانت تشعر بها من قبل. يشعر جين-بيير بالذنب لعدم اللعب مع ستيفاني، غير أنه يخشى أن يتعرض لسخرية أصدقائه لأنه يلعب كرة القدم مع فتاة. لم تسيء ستيفاني الظن بجين-بيير على الإطلاق مثلما فعل أصدقاؤه، فهو دوماً يشعر معها بالأمان. يحاول جين-بيير الاعتذار لستيفاني، ويأمل أن تسامحه. في البداية، تفاجأت ستيفاني عند رؤية جين-بيير. ثم صاحت في وجهه داعية إياه لتركها وشأنها، فهي لم تدرك مدى شعورها بالغضب تجاهه بسبب تجاهله لها. وقد جعل ذلك جين-بيير يشعر بالحزن وبعوض الغضب. ولكنها اليوم قررت منحه فرصة ثانية، وقد مارسا كرة القدم معاً مجدداً. وقد شعر كلاهما بالارتياح لأن الأمور عادت إلى طبيعتها، وهما ممتنان على صداقتهما.

5. الأسئلة:

- كيف حددت أو أدركت المشاعر التي تتضمنها القصة؟
- هل تتفق مع الآخرين بشأن المشاعر المريحة أو غير المريحة؟
- أي المشاعر كان يصعب تصنيفها كمريحة أم غير مريحة؟
- من بين الأمثلة عليها "تفاجأت"، حيث يمكن أن يكون مريحاً أو غير مريح.
- لماذا يجدر بينا إدراك الشعور غير المريح؟
- وضح إذا لم يتم ذكر ذلك أن إدراك الشعور غير المريح مثل الغضب أو الحزن هو أول خطوة للتحكم فيه، حتى لا يتراكم ويتحول إلى الأسوأ مع مرور الوقت.
- هل تعتقد أن الفتيات والفتيان يعبرون عن مشاعرهم بشكل مختلف؟ كيف يحدث ذلك؟

الرسائل الرئيسية: من المهم معرفة أنه فيما تعتبر المشاعر غير المريحة طبيعية وصحية تماماً، فإنها قد تعرضنا نحن والآخرين لمشكلات إذا لم نعبر عنها على النحو الملائم.

6. **النقاش:** الآن بعد أن فكرنا في مجموعة من المشاعر المختلفة، لنفكر في السيناريوهات المختلفة التي قد تجعلنا نعيش هذه المشاعر المختلفة، وتؤثر في طريقة تعبيرنا عنها.

النشاط 2: كيف نُعبر عن مشاعرنا (25 دقيقة)

ملاحظات للموجه:

- الهدف من هذا النشاط هو فهم أن هناك طرق صحية/مثمرة وغير صحية/هدامة للتعبير عن مشاعرنا.
- بالنسبة للمجموعة الأصغر سناً، يتم إعداد سيناريوهات بسيطة وذات سياق ملائم بشكل مسبق، لأن الفتيات قد تجد صعوبة في التفكير بشكل منفرد.

1. **النقاش:** كما ذكرنا في النشاط السابق، فإن التوقعات الثقافية لكيفية التعبير الفتيات عن مشاعرهن لا تتطابق دائماً مع الشعور الفعلي لهؤلاء الفتيات.

2. الإرشادات:

- قسّم الفتيات إلى مجموعات مكونة من 4 فتيات.
- اطلب من كل مجموعة التفكير في موقف قد يفرض نوع من أنواع رد الفعل العاطفي. وإذا وجدن صعوبة في ذلك، فقدم مثالاً واحداً أو مثالين من السيناريوهات التالية:
 - كانت آن تحب المدرسة وكانت تحقق مراكز عالية بين زميلاتهن. وفي أحد الأيام عندما عادت من المدرسة إلى المنزل، كان والداها بانتظارها للتحدث إليها. وأخبرها أن عليها التوقف عن الذهاب إلى المدرسة كي تساعد في تدبير شؤون المنزل وتعتني بأشقائها. شعرت آن بغضب شديد!
 - كانت **سايمون** تقضي بعض الوقت مع أصدقائها، وكانوا يضحكون ويمزحون. وقد أخذت إحدى صديقات سايمون مشروب الصودا الخاص بها دون استئذنها وتناولته كله. شعرت سايمون بالضيق والانعاج لأن صديقتها لم تطلب منها ذلك.
 - كانت **ماري** في طريق عودتها إلى منزلها بعد حضور جلسة مجموعة الفتيات في أحد الأيام وقد رأت كلباً. تشعر ماري بخوف كبير من الكلاب وكان الكلب يزجر في وجهها. وقد جعلها ذلك تشعر برعب وقلق شديدين.
 - شعرت **جينيفيف** بضيق شديد لعدم اختيارها للانضمام إلى فريق كرة القدم. وقد كانت لها رغبة شديدة في ذلك، في حين انضمت جميع صديقاتها إلى الفريق.
- يتعين على المجموعات إعداد **دورين قصيرين ليتم أدائهما للسيناريو**، واحد يعرض مثالاً على طريقة **إيجابية** للتعبير عن المشاعر، والآخر يُظهر طريقة **سلبية** للتعبير عن المشاعر.
- أمهل المجموعة 5 دقائق للاستعداد وتنقل بين المجموعات لضمان فهمهم للمهمة.
- اطلب من كل مجموعة تمثيل السيناريوهات الخاصة بها، ثم ناقش ذلك في المجموعة الرئيسية.

3. الأسئلة:

- كيف وضحت مجموعتك الطريقتين المختلفتين للتعبير عن المشاعر اللتين وقع اختيارك عليهما؟
- ماذا كانت النتائج المختلفة في كلا السيناريوهين؟ لماذا في رأيك كانت النتائج مختلفة؟
- كيف يمكنك تحديد أمثلة على كيفية التعبير عن المشاعر غير المريحة بطريقة غير صحية في ضوء هذه الأدوار وما تعرفونه بالفعل؟ وبطريقة صحية؟
- متى تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك في حياتك؟
- ما هي بعض الأشياء التي قد يفعلها البعض عند تعبيرهم عن المشاعر غير المريحة بطريقة سلبية؟ شارك هذه الأمثلة إذا لم يتم ذكرها: إيذاء شخص آخر، التصرف بشكل فظ مع الآخرين، تجاهل الآخرين، إيذاء الذات، عدم التعبير عن المشاعر.

الرسائل الرئيسية:

- عندما لا تجد الفتيات طرقًا للتعبير عما يدور بخلدهن، فقد يشعرن أحيانًا بالقلق أو التوتر أو الحزن.
- وقد يبدأن أيضًا في التعبير عن مشاعرهن بطرق مختلفة، مثل أن يقل شعورهن بالثقة في النفس، أو يبتكين من دون سبب، أو يضحكون في أثناء المحادثات العنيفة. فعدم التعبير عن هذه المشاعر لا يجعلها تتلاشى من تلقاء نفسها.
- قد لا يتسنى لكن السيطرة على مشاعركن، غير أنكن مسؤولات دومًا عن ردود أفعالكن عند التعبير عما تشعرن به.
- من المهم جدًا التعبير عن مشاعركن بطرق لا تسبب الضرر لأنفسكن أو للآخرين.

< مراجعة سريعة على الجلسة (5 دقائق)

1. الإرشادات:

- اطلب من كل فتاة التحول إلى الفتاة المجاورة لها وإمضاء بضع دقائق لمشاركة درس واحد رئيسي تعلماه اليوم. وتعد هذه فرصة لهن أيضًا لمناقشة أية أسئلة تدور بخلدهن.
- بعد انتهاء المناقشة، اطلب من الأزواج طرح أية أسئلة إن وجدت وتدوينها حتى يتسنى لك متابعتها الآن في في الجلسة التالية.

< الختام والرسائل المستفادة (5 دقائق)

1. **النقاش:** من الآن وحتى الجلسة التالية، حاولن التفكير في مشاعركن وملاحظة كيف ينعكس ذلك على أجسادكن. وإذا لاحظتن أي مشاعر جديدة، فسدعن لمشاركتنا إياها في مستهل الجلسة التالية.
2. **الشرح:** سننهي العمل كالمعتاد بإجراء تقييم سريع للتعرف على رأيكن في هذه الجلسة.
3. **الإرشادات:**
 - امنح كل فتاة حصاة واطلب منهن وضعها في الحاوية ذات **الوجه المبتسم** إذا أحببنا الدورة، والحاوية ذات **وجهها حزينا** إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات **وجه محايد** إذا لم يحسن أمرهن.
 - رحب بهن للتحدث إليك بعد الدورة إذا كن يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الدورة مع تذكيرهن بصندوق التعليقات.
 - شجع الجميع على البقاء لوقت الأنشطة الترويجية والإبداعية.

الجلسة 6 التحكم في مشاعرنا

ملخص الجلسة

نتائج التعلم	في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ تحديد "المحفزات" التي قد تسبب مشاعر قوية ☐ تحديد أمثلة عن الطرق غير الصحية للتعبير عن المشاعر المضطربة ☐ توضيح الطرق التي من شأنها منع تحول المشاعر المضطربة إلى سلوك سلبي
المدة	ساعة واحدة و30 دقيقة
الموارد المطلوبة	☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق ☐ حبل أو ما شابه لعمل خط عبر الغرفة ☐ أقلام ☐ ورق بحجم A4 مقطوعة نصفين، مع وجود قطع كافية بحيث تحصل كل فتاة على 2-3 أنصاف. ☐ كرة صغيرة ☐ الاتفاقيات الجماعية على الحائط ☐ مجموعة التعليقات والتقييم
للاستعداد بشكل مسبق	☐ راجع خطة الجلسة. ☐ عزّل قائمة "مهام إدارة المشاعر القوية والصعبة" لتلائم السياق—أزل و/أو أضف المهارات حسبما يلزم.

< الترحيب والمراجعة (5-10 دقائق)

ملاحظة الموجه: هذه فرصة جيدة للتحقق من فهم الفتيات لمحتوى الجلسة السابقة وإعطائهن مساحة آمنة لطرح أي سؤال. وفي حال احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، راجع مخطط الجلسة السابقة.

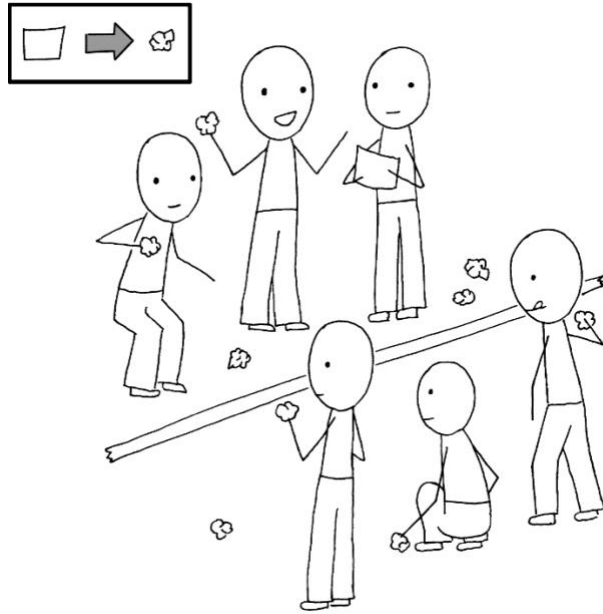
1. الإرشادات:

- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلاً لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطاً جديداً، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهداً أو اهتماماً إضافياً. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمناه خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل لاحظت أي منكن كيف انعكست المشاعر على جسدها منذ جلستنا الأخيرة أو أي مشاعر جديدة طرأت عليها؟

< مُنشط/لعبة – "تخلص من هذا!" 18 (5-10 دقائق)



1. الشرح: سنشرح الآن في ممارسة لعبة قبل أن نقدم موضوع اليوم.

2. الإرشادات:

- أعط كل فتاة 2-3 قطع ورق وقلماً واطلب منهن كتابة أو رسم عاطفة مختلفة أو شعور يعانين منه على كل قطعة ورق. ثم اطلب منهن لف كل قطعة ورقة على هيئة كرة والإمساك بها.
- استخدم حبلًا أو شريطًا لتقسيم مساحة ورشة العمل إلى جانبين بعمل خط في المنتصف. قسّم الفتيات إلى فريقين، واطلب من كلا الفريقين الوقوف على الجانب المقابل للخط على بُعد خطوات من الخط.
- قبل بدء اللعبة، اضبط منبهاً لمدة دقيقة واحدة على هاتفك أو استخدم ساعة.

3. الشرح:

- عندما أقول "انطلق"، يجب على الجميع إلقاء الكرات الورقية لتعبر الخط إلى النصف الآخر من المكان. ويتعين على كل فريق البقاء في الجانب المخصص له من الخط في كل الأوقات ولا يجب إلقاء الكرات على بعضكم البعض، كل ما عليكم فعله هو جعل الكرات تعبر الخط.
- تذكرن الاتفاقيات الجماعية!
- الهدف من اللعبة هو أن يحصل فريقك على أقل عدد ممكن من الكرات في جانبه، ولذلك فإن عليكم محاولة نقل الكرات إلى الجانب الآخر.
- وعند انتهاء المدة المحددة، سوف نتفقد عدد الكرات الموجودة على كل جانب. ثم نجمع الكرات ونلقبها بعيدًا.

4. الأسئلة: ما هي في رأيك علاقة هذه اللعبة بمشاعركن؟

5. الشرح: قد نحاول في بعض الأحيان تجاهل مشاعرنا و"إلقاءها بعيدًا" كما فعلنا مع الكرات الورقية، من دون التعامل معها كما ينبغي. لكن هذه المشاعر قد تعاودنا مجددًا إن لم نتعامل مع الموقف على النحو المناسب.

< قدّم الموضوع (5-10 دقائق)

1. الأسئلة: ما هي بعض المشاعر التي تحدثنا عنها خلال الجلسة السابقة والتي تنتابكن خلال حياتكن اليومية؟

2. الشرح:

- لقد ذكرتن مجموعة من المشاعر المختلفة التي تنتابكن. بعضها مشاعر قوية وصعبة ربما تكون قد نجمت عن جميع التغيرات التي طرأت على محيطكن.
- يمكن تضمين إشارة حساسة لحالة الطوارئ/الأزمة إن كان ذلك ملائمًا.
- في هذه الجلسة، سنبدأ بالتركيز على فهم كيفية التفاعل في المواقف المختلفة، ثم سنتحدث عن كيفية التصرف للتعبير عن مشاعرنا القوية، مثل الغضب والقلق (العصبية) أو اليأس أو الشعور بالذنب.
- قد تكون بعض هذه المشاعر سلبية للغاية، غير أنها تعتبر جزءًا من الطبيعة البشرية، لا سيما عندما نشعر بالخوف أو الفقد أو الازدراء أو السخرية أو التوتر أو الألم.

3. الأسئلة:

- لماذا في رأيك يكون تعلم كيفية التحكم في ردود أفعالنا الناتجة عن مشاعرنا أمرًا مهمًا؟
- انكر أن هذه المشاعر إن لم تتم السيطرة عليها قد تؤدي في بعض الأحيان إلى ردود أفعال أو قرارات سيئة.
- لماذا في رأيك يكون من المهم إخبار الأشخاص في شبكة الدعم التي تنال ثقتك بما تفكرن به وتشعرن به؟

4. الشرح:

- يساعدكم ذلك في فهم حقيقة مشاعرنا، وقد يكون باستطاعتهم طمأننتكن وتخفيف حدة مشاعركن أو تقديم الدعم المفيد لكن. فإذا لم تفصحن عن مشاعركن قد يسيء البعض فهم سلوككن، وقد لا يستجيبون لكن بالطريقة المناسبة.
- تذكرن أنه في بعض الأحيان قد تقتضي الضرورة التحكم في مشاعرنا الإيجابية، مثل الضحك على نكتة خفيفة الظل في الفصل أو في إحدى جلسات المجموعة إذا كانت ستؤدي إلى مقاطعة تعلم أقرانكن والموجهين.

< الأنشطة (45 دقيقة)

النشاط 1: المحفزات وردود الأفعال¹⁹ (15 دقيقة)

ملاحظات للمُوجه:

- الهدف من هذا النشاط هو تحديد "المحفزات" التي تسبب المشاعر القوية. ستفكر الفتيات في ردود أفعالهن عندما تخالجن هذه المشاعر.
- اختر المشاعر المناسبة للفتيات في السياق الخاص بك والتي تفهمها الفتيات المتواجدات في الغرفة حسب أعمارهن. وفكر في المشاعر التي ذكرتها فتيات المجموعة بالفعل.

1. الأسئلة:

- من يمكنها إخباري ما هو "المحفز"؟
 - المحفز هو شيء يسبب لنا شعورًا قويًا. وهو غالبًا ما يكون خارجي المصدر، مثل شخص آخر أو البيئة المحيطة. على سبيل المثال، عندما يتلفظ شخص ما بكلمات جارحة بالنسبة لي، فهذا يشعرني بالغضب. في هذه الحالة، تكون الكلمات الجارحة هي "المحفز".
- من يمكنها إخباري ما هو "رد الفعل"؟
 - رد الفعل هو الطريقة التي تستجيب بها للمحفز والشعور الذي يسببه لنا. وقد تكون الاستجابة على هيئة فعل أو سلوك أو كلام. على سبيل المثال، عندما يوجه لي أي شخص كلامًا جارحًا، فأبني أفقد أعصابي وأصرخ أو أبكي.

2. الإرشادات:

- تحقق من فهم هذه الكلمات والمفاهيم.
- اطلب من الجميع النهوض والوقوف على هيئة دائرة. عد الفتيات حول الدائرة—1، 2، 1، 2، 1، 2، 1 وما إلى ذلك، ثم اطلب من جميع الفتيات رقم 1 أخذ خطوة داخل الدائرة والاستدارة لمواجهة الفتيات رقم 2 الواقفات خارج الدائرة.

3. الشرح:

- في كل جولة من هذا التدريب، سأقرأ عليكم بداية تعبيرين، الأول هو المحفز، والثاني هو رد الفعل.
- في البداية، ستتولى الفتيات رقم 1 وصف المحفز الذي يسبب المشاعر، ثم تفعل الفتيات رقم 2 المواجهات لهن الشيء نفسه. على سبيل المثال، إذا كانت الجملة المحفزة تبدأ بـ "أشعر بالسعادة عندما..."، فيمكنكن إنهاؤها بجملة "أتناول وجبة شهية".
- ثم بعد ذلك تصف الفتيات رقم 1 رد الفعل لجمالهم التحفيزية. على سبيل المثال، "عندما أشعر بالسعادة، أكون أكثر لطفًا مع أسرتي وأصدقائي".
- وعندما تنتهي جميع الفتيات في المجموعتين من قول الجمل المحفزة وتلك التي تعبر عن رد الفعل، سوف أصفق وتنتقل الفتيات رقم 1 إلى الجانب الأيمن حتى يصبحن في مواجهة فتيات جدد. ثم أقرأ جملة تحفيزية جديدة، وعندئذ يتعين عليكن الإنصات جيدًا. (واصل اللعب حتى تتم مناقشة جميع التعبيرات بين أزواج الفتيات).

المحفزات وردود الأفعال: أمثلة على التعبيرات

- | | |
|--|--|
| 1. المحفز: أكون سعيدة للغاية عندما ____
رد الفعل: عندما أشعر بالسعادة، فأبني ____ | 4. المحفز: أشعر بالقلق عندما ____
رد الفعل: عندما أشعر بالقلق، فأبني ____ |
| 2. المحفز: أشعر بالغضب عندما ____
رد الفعل: عندما أشعر بالغضب، فأبني ____ | 5. المحفز: أشعر باليأس عندما ____
رد الفعل: عندما أشعر باليأس، فأبني ____ |
| 3. المحفز: أشعر بالأمان عندما ____
رد الفعل: عندما أشعر بالأمان، فأبني ____ | 6. المحفز: أشعر بالقدرة عندما ____
رد الفعل: عندما أشعر بالقدرة، فأبني ____ |

4. الإرشادات: اطلب من الجميع الجلوس.

5. الأسئلة: في ضوء "المحفزات" التي تمت مشاركتها مع شركائكم للتو:

- ما هو شعورك عند التفكير في المحفزات التي تمنحك مشاعر إيجابية (مثل السعادة، الفخر، الأمان) أو المشاعر السلبية (مثل الغضب، الحزن، القلق)؟
- هل يمكنك التحكم في المحفزات الخارجية التي تسبب لك المشاعر السلبية؟
- هل يمكنك التحكم في ردود أفعالكم تجاه هذه المحفزات؟
- ما هي بعض الأمثلة على طرق التعبير عن مشاعرهم والتي قد تؤدي إلى مواقف سلبية؟
- ما هي بعض الأمثلة على طرق التعبير عن مشاعرهم والتي قد تؤدي إلى مواقف إيجابية؟

الرسائل الرئيسية:

- إذا تسبب أحد المحفزات في شعور قوي وسلبى بمتابكن، فيمكنك التوقف والتفكير قبل أي تصرف. حيث يساعدك ذلك في التنبيه بعواقب أفعالكم قبل أي تصرف ويساعدك في التحكم في ردود أفعالكم السلبية.
- تمتلك القدرة على اختيار ردود الأفعال تجاه جميع هذه المشاعر، أو كيفية التعامل معها. أنتن مسؤولات عن كيفية التعبير عن مشاعركم.

النشاط 2: التحكم في ردود أفعالكم²⁰ (30 دقيقة)

ملاحظة للموجه: الهدف من هذا النشاط هو تمثيل سيناريو يتم خلاله تحفيز مشاعر قوية وصعبة، وتطبيق الفتيات الطرق المختلفة للسيطرة على ردود أفعالهن.

1. الإرشادات: اطلب من جميع الفتيات النهوض وهز أجسادهن—الذراعان واليدين والساقان والقدمان—للتخلص من أي توتر قد يشعرن به من جراء مناقشتنا لجميع هذه المشاعر. ثم اطلب منهن جميعاً الجلوس مجدداً لبدء النشاط.
2. الشرح: في ضوء ما ناقشناه في الجلسة السابقة، قد يكون من الصعب عليكن التعبير عن بعض المشاعر، ربما لأن هذه المشاعر تكون قاسية أو صعبة للغاية ما يجعلكن تشعرن بأنكن عرضة للمخاطر أو الإيذاء. وقد يجد البعض صعوبة في التعبير عن المشاعر الصعبة، مثل الغضب أو الحزن أو الخوف، وقد يلجأن للهجوم أو توجيه اللوم للأشياء من حولهن، أو يصبحن منطويات على أنفسهن.
3. الأسئلة: ما هي عواقب عدم السيطرة على هذه المشاعر الصعبة؟
4. الشرح:
 - قد لا نستطيع في كل الأحوال السيطرة على المحفزات الخارجية، غير أن بوسعنا السيطرة على ردود أفعالنا تجاهها.
 - وإذا لم نتعلم كيفية السيطرة على ردود أفعالنا الناجمة عن المشاعر الصعبة، فقد تؤثر على علاقاتنا الشخصية وصحتنا وحتى على الفرص المتاحة لنا.
5. النقاش: في هذا النشاط، سنطبق بعض الأساليب المتعلقة بكيفية السيطرة على مشاعرنا الصعبة بصورة صحية. ويشير وصف "صحية" في هذا السياق إلى الطريقة التي تشعركن بالهدوء ولا تسبب الضرر لكن أو للآخرين.
6. الإرشادات:
 - اطلب من الفتيات التحول إلى الفتيات المجاورات لهن وامنحنهن بضع دقائق لمناقشة المهارات التي يستخدمنها للسيطرة على مشاعرهن الصعبة بصورة صحية.
 - اطلب الحصول على بعض الأمثلة ودونها على السبورة الورقية.

ملاحظات للموجه:

- إذا شاركت إحدى الفتيات مثلاً عن طريقة غير صحية للسيطرة على المشاعر السلبية، يكون من المهم للغاية إبراز ذلك بقدر من الحساسية.
- تعتمد إحدى الاستراتيجيات على طلب التعرف على أفكار المجموعة بشأن الاقتراح وتشجيعهن عن التفكير في مزاياه وعيوبه.

7. الإرشادات: أضف هذه المهارات إلى القائمة إذا لم تكن مذكورة بالفعل –

مهارات السيطرة على المشاعر القوية والصعبة:
• احصلن على 10 أنفاس بطنية عميقة وبطيئة بالتنفس عبر الأنف ثم إخراج الزفير من الفم وملء البطن. • اعدن حتى 10 (أو عكسًا) قبل إبداء رد الفعل. • اجرين محادثة قصيرة (بعيدًا عن المحفز) أو مارسن بعض التمارين البدنية. • تحدثن مع أنفسكن وقلن، "حافظي على هدوئك / هوني عليك / تجاهلي ذلك / دعي هذا الأمر..." • أثناء التفكير فيما ينبغي فعله، تدبرن العواقب واسألن أنفسكن "ماذا سيحدث لي / للأشخاص الآخرين المعنيين إذا فعلت ذلك؟" • أنشدن أو استمعن إلى أغنية تساعدكن على الاسترخاء. • عبرن عن مشاعركن لإحدى الصديقات أو أشخاص تثقن بهن ينصتن إليكن أو يقدم لكن النصيحة إن أمكن ذلك. • اقرأن كتابًا أو مارسن نشاطًا إبداعيًا، مثل الرسم.

8. الإرشادات:

- قسم الفتيات إلى مجموعات مكونة من 5 فتيات.
- يجب على كل مجموعة اختيار شعور قوي، مثل الغضب أو الخوف أو الحزن أو القلق أو العصبية أو الذنب أو اليأس وما إلى ذلك.
- اطلب منهن التحدث عن المواقف التي تحفز هذه المشاعر. ما هي المواقف التي يساورهن خلالها هذا الشعور؟ هل رأين آخرين يبدون ردود أفعال تجاه هذا الشعور؟ يتعين عليهن فيما بعد مناقشة المهارات التي يستخدمنها للسيطرة على هذا الشعور الصعب بصورة صحية.
- ستمثل كل مجموعة دورًا يعرض محفزًا يسبب الشعور الذي يقع اختيارهن عليه ويوضح واحدًا أو أكثر من الأساليب التي يمكن اتباعها للسيطرة عليه.
- يمكنهن تأليف السيناريو الخاص بهن، وفيما يلي بعض الأمثلة إن كن بحاجة إلى المساعدة –
 - اكتشفت أنه يتعين عليك مغادرة منزلك للعثور على مكان آخر أكثر أمنًا (الخوف، الحزن).
 - أفشت إحدى صديقاتك سرًا كنت قد طلبت منها عدم إخبار أي شخص آخر به (الغضب، الحزن).
 - كذبت على والديك في شيء ما (الذنب، الخوف).
 - تستعدين لخوض امتحان كبير في المدرسة (القلق، التوتر).

ملاحظة للموجه: بالنسبة للمجموعة الأصغر سنًا، قد تحتاج إلى إعداد بعض السيناريوهات الملائمة من حيث السياق بشكل مسبق حتى لا تستغرق الفتيات وقتًا طويلاً في اختيار القصة.

- بعد 10 دقائق اطلب من كل مجموعة أن تمثل السيناريوهات.
- اطلب من المجموعات الأخرى تخمين المهارات التي تم استخدامها للسيطرة على المشاعر الصعبة.
- اطلب منهن التفكير في الحال الذي كان سيبدو عليه الموقف إذا أبدين ردود أفعال بطريقة غير صحية على هذا الشعور.

9. الأسئلة:

- أي المهارات التي تحدثنا عنها قد تكون مفيدة في حياتكن؟
- كيف تقررن المهارات التي يجب استخدامها في المواقف المختلفة؟
- كيف يمكننا تقديم الدعم لبعضنا البعض لممارسة هذه المهارات؟

< مراجعة سريعة على الجلسة (5-10 دقائق)

1. الإرشادات: اطلب من الجميع النهوض والوقوف على هيئة دائرة.
2. الشرح:
 - سنلقي الآن كرة برفق عبر الدائرة. عندما تلتقط إحداهن الكرة ستشارك شيءين:
 - شيء تعلمناه خلال الجلسة
 - سؤال واحد يدور بخلدها بشأن التعبير عن المشاعر والتحكم فيها (إن وُجد!)
 - سينتهي النشاط عندما تلتقط كل فتاة الكرة وتشاركنا إجابتيها.
3. الإرشادات: إما الرد على الأسئلة الآن أو كتابتها على السبورة الورقية أو المتابعة في الجلسة التالية.

< الختام والرسائل المستفادة (5 دقائق)

1. النقاش: قبل الجلسة التالية، علّم شخصاً آخر في حياتك خارج هذه المجموعة شيئاً تعلمته، مثل أسلوب جديد في السيطرة على المشاعر القوية.
2. الشرح: سنُنتهي العمل كالمعتاد بإجراء تقييم سريع للتعرف على رأيك في هذه الجلسة.
3. الإرشادات:
 - امنح كل فتاة حصاة واطلب منهن وضعها في الحاوية ذات **الوجه المبتسم** إذا أحببنا الدورة، والحاوية ذات **وجهها حزينا** إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات **وجه محايد** إذا لم يحسن أمرهن.
 - رحب بهن للتحديث إليك بعد الدورة إذا كن يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الدورة مع تذكيرهن بصندوق التعليقات.
 - شجع الجميع على البقاء لوقت الأنشطة الترويجية والإبداعية.

الجلسة 7 التغلب على التوتر

ملخص الجلسة

نتائج التعلم	في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ تحديد علامات التوتر الجسدية والعاطفية والعقلية والسلوكية ☐ استيعاب الطرق الصحية وغير الصحية للتغلب على التوتر ☐ تحديد أساليبهن المفضلة للتغلب على التوتر
المدة	ساعة واحدة و30 دقيقة
الموارد المطلوبة	☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق ☐ أقلام ☐ صور مطبوعة تعرض 4 فئات من علامات/أعراض التوتر: الجسدية والذهنية والعاطفية والسلوكية ☐ الاتفاقيات الجماعية على الحائط ☐ مجموعة التعليقات والتقييم
للاستعداد بشكل مسبق	☐ راجع خطة الجلسة. ☐ عدّل القصص لتلائم السياق. ☐ اطبع أو انسخ الرسومات التوضيحية الأربع في نهاية خطة هذه الجلسة—الجسدية والذهنية والعاطفية والسلوكية—واعرض واحدة على كل حائط في الغرفة. ☐ تحقق مما إذا كانت هناك خدمات محلية متاحة للفتيات إذا كن بحاجة لدعم إضافي للتغلب على التوتر.

التزحيب والمراجعة (5-10 دقائق)

ملاحظة الموجه: هذه فرصة جيدة للتحقق من أن الفتيات قد فهمن محتوى الجلسة السابقة وإعطاءهن مساحة آمنة لطرح أي سؤال. وفي حال احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، راجع مخطط الجلسة السابقة.

1. الإرشادات:

- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلاً لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطاً جديداً، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهداً أو اهتماماً إضافياً. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمناه خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل مارست إحداكن أي مهارات إنصات مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء؟ كيف سار الأمر؟

مُنشط/لعبة – "التنفس البطني" (10 دقائق)

ملاحظة للموجه: لإجراء هذا التدريب، يجب على أحد الموجهين تولي دور القيادة وتفسير الإرشادات، فيما يتواجد الموجه الآخر بداخل الدائرة ويؤدي التدريب لمنح الفتيات الشعور بالراحة والمزيد من الثقة في الإرشادات.

1. **الإرشادات:** اطلب من الفتيات اتخاذ وضعية مريحة في الجلوس أو الاستلقاء على الأرض على ظهورهن إذا توفرت المساحة اللازمة.

2. **الشرح:** سنبداً الجلسة بأداء نشاط يساعد أجسادنا على الاسترخاء وعقولنا على التركيز، لذلك أريد منكن الإنصات إلى الإرشادات وتنفيذ ما أقول –

- يمكنك اختيار إغلاق أعينكن أو إبقائها مفتوحة، أيهما يساعدكن على الشعور بالاسترخاء. سنُخرج الآن مع الزفير كل المشاعر الصعبة وغير المريحة في أجسادنا معاً ونستبدلها بالمشاعر الدافئة والسعيدة التي تمنحنا شعوراً طيباً.
- احصلن على نفس عميق ببطء عبر الأنف مثلما إذا كنتم تستنشقن زهرة وترغبين في أن تستمر الرائحة لأطول فترة ممكنة. ثم أخرجن الزفير بعمق وببطء من أفواهكن. اشعرن ببطونكن تتمدد أثناء التنفس بعمق. ومع إخراج الزفير، اشعرن ببطونكن تفرغ من الهواء.
- مع الشهيق التالي، اشعرن أن جميع الأشياء الصعبة وغير المريحة تخرج من أطراف أصابعكن وأذرعكن وأقدامكن وسيافكن ورؤوسكن وأعناقكن واملأن بطونكن بالهواء، بحيث تصبح أكبر مع كل شهيق. أخرجن الزفير بقوة، حتى يكون مصحوباً بصوت تنهد. اشعرن بالمشاعر الصعبة تخرج خارج بطونكن وتغادر أجسادكن.
- تنفسن مرتين أخريين على هذا المنوال، استنشقين لتجميع كل الأشياء الصعبة معاً، وأخرجن الزفير للتخلص منها دفعة واحدة.
- احصلن على شهيق عميق حتى تشعرن بامتلاء أجسادكن بالمشاعر الدافئة والسعيدة التي تُنقي بطونكن وصدوركن وأعناقكن ورؤوسكن. اشعرن بالمشاعر الدافئة والسعيدة تنتشر عبر أكتافكن وأذرعكن وأطراف أصابعكن. اشعرن بالمشاعر الدافئة والسعيدة تنتقل للأسفل عبر سيقانكن وأقدامكن وأصابع أقدامكن. اشعرن بجسدكن يمتلئ بالكامل بالمشاعر الدافئة والسعيدة.
- اسمن أنفسكن بالشعور بهذا الدفء وواصلن استنشاق المزيد والمزيد من السعادة إلى أجسادكن.

3. النقاش:

- توقفن بشكل مؤقت الآن وتنفسن على النحو المعتاد، ولكن لا نتحدثن.
- أبدان الرجوع مجدداً إلى واقعكن. ركزن على التنفس، على أن يتم الشهيق والزفير ببطء. حركن أصابع أيديكن وأرجلكن. عندما تكن مستعدات، افتحن أعينكن إذا كانت مغلقة، واستشعرن وجود أجسادكن في هذه الغرفة.
- 4. الإرشادات: أمض بضع دقائق، واسمح للفتيات بالتنفس مرتين-ثلاث مرات.

5. الأسئلة:

- ما هو شعورك بعد هذا النشاط؟
- هل لاحظتن أية تغييرات على أجسادكن بعد أداء هذا النشاط؟
- كيف/متى يمكنكن أداء هذا النشاط للاسترخاء في حياتكن؟

الرسائل الرئيسية: يساعد هذا النشاط أجسادكن على الاسترخاء وعقولكن على التركيز. ويمكنه مساعدتكن في الهدوء والتخلص من بعض التوتر والمشاعر الصعبة. ويمكنه مساعدتكن أيضاً في التعرف على الشعور الذي يتأبكن وحتى التركيز قبل بدء الجلسة.

< قَدِّم الموضوع (5-10 دقائق)

1. النقاش: أود أن أسرد عليكن قصة حول صديقتي إيمي -

تتعرض إيمي للكثير من الضغط مؤخراً. ومنذ انتقالها إلى هذا الموقع الجديد، بدأت في الذهاب إلى المدرسة، وانضمت إلى مجموعة فتيات جديدة وهي تكون صداقات جديدة، غير أن عليها أيضاً المداومة على أداء جميع المهام المنزلية لمساعدة أسرته. إيمي تحب المدرسة ولكن عليها تعويض الدروس التي فاتتها أثناء فترة انتقالها. هذه الضغوط التي تتعرض لها إيمي في المدرسة والمنزل تصيبها بالقلق، وفي بعض الأحيان تشعر بصداغ أو بقل شديد في كتفها.

2. الأسئلة:

- مم تعاني إيمي؟
- انكر أن الشعور بالضغط أو القلق الشديد يسمى "التوتر" إذا لم يتم ذكر ذلك.
- هل سمعتن عن التوتر من قبل؟ ماذا يعني التوتر بالنسبة لكن؟

3. الشرح:

- عندما نكون متوترين، قد نشعر بالإجهاد أو الضغط، ويرجع ذلك غالباً إلى التحديات التي نواجهها. عندما نشعر بالضغط، تتفاعل أجسادنا أحياناً بشكل مختلف عما يحدث في الحالات الطبيعية. وقد تنتاب الأشخاص مشاعر أو أفكار مختلفة عما هو معتاد.
- التوتر ليس أمراً سيئاً في كل الأحوال. ففي بعض الأحيان، يمكن أن يكون الضغط الذي نشعر به حافزاً للعمل الجاد أو المحافظة على سلامتنا. فعلى سبيل المثال، إذا ظهر أسد، فإننا نشعر بالتوتر البالغ ونطلق العنان لساقينا! وإذا كان لدينا الكثير من الأعمال التي ينبغي إنجازها في المزرعة وكان وقت المساء يقترب، فقد نشعر بالتوتر ونجز العمل بشكل أسرع لإتمامه. غير أن هذا النوع من التوتر يستمر فقط لوقت قصير.
- يكون للتوتر الذي يستمر لفترة طويلة أو يسبب كما هائلاً من المشاعر القوية تأثيراً سيئاً على نمو أجسادنا. وقد يجعل من الصعب علينا التركيز أو إنجاز الأعمال والمهام، أو التواصل أو العمل مع الآخرين. وعلى المدى البعيد، قد ينعنا التوتر الذي يستمر لفترة طويلة من النجاح في حياتنا أو المحافظة على صحتنا وعافيتنا. ولهذا السبب، يتعين علينا أن نتعلم كيفية التغلب على هذا النوع من التوتر.

النشاط 1: علامات التوتر²² (15 دقيقة)

ملاحظات الموجه:

- الهدف من هذا النشاط هو تحديد علامات التوتر البدني والعاطفي والذهني والسلوكي.
- تأكد من تعليق الصور الأربع في نهاية خطة الجلسة على الحائط، واحدة في كل ركن من الغرفة.
- انتبه إلى المجموعة العمرية في الغرفة. بالنسبة للمجموعة الأصغر سناً، يرجع الأمر إليك في تحديد ما إذا كانت بعض علامات التوتر معقدة إلى حد كبير ومن ثم يمكنك تخطيها.
- انتبه إلى حالات المتابعة أو الإحالة التي قد تكون مطلوبة.

1. **الأسئلة:** كيف تعرفن أنكن متوترات؟ ما هي العلامات التي توضح أنكن أو شخص آخر تشعرن بالتوتر؟

استكشف أمثلة تتضمن علامات مختلفة على التوتر: البدنية والعاطفية والذهنية والسلوكية.

2. **الشرح:**

- انهضن جميعاً من فضلكن.
- سنسرد الآن بعض العلامات التي تدل على التوتر ونريد منكن التوجه إلى الصورة المعلقة على الحائط والتي تمثل تلك العلامة.
- تكون هذه العلامات جسدية (تنعكس على الجسد) أو عاطفية (تؤثر على مشاعركن) أو سلوكية (سلوك يمكن ملاحظته على الشخص) أو ذهنية (تؤثر على أذهانكن أو أفكاركن).
- اصطحب المجموعة إلى كل صورة من الصور ووضح العلامة التي تمثلها، حتى يفهم الجميع.

3. **الإرشادات:**

- اقرأ بصوت مرتفع علامات التوتر، واحدة في كل مرة.
- اختر فئة من بين الفئات المختلفة بشكل عشوائي لجعل العملية أكثر تحدياً.
- بعد أن يقع اختيار الفتيات على صورة لكل علامة، قِمْ الإجابة الصحيحة.
- يجب أن يمضي هذا النشاط بوتيرة سريعة للمحافظة على اهتمام المجموعة ويتعين أدائه حتى تختار الفتيات فئة لجميع العلامات.

علامات التوتر	
البدنية	العاطفية
• الشد العضلي • مشكلات في المعدة مثل الغثيان أو الإسهال • الأيدي الباردة/المتعركة • الإرهاق • الصداع • عُسر الهضم • ارتفاع ضغط الدم • ألم الرقبة أو الظهر أو المفاصل	• القلق • الخوف • الغضب • سرعة الانزعاج • اليأس • العجز • الضجر • الاكتئاب • العصبية • الشعور بالذنب

السلوكية	الذهنية
• الرغبة في البكاء أو الركض بعيداً • تغيرات في الشهية (الشعور برغبة أكثر أو أقل في تناول الطعام) • التعرض لمشكلات في النوم • نوبات غضب • العنف أو السلوك العدائي • المشقة في إنجاز المهام • تجنب الأصدقاء وأفراد الأسرة • تغيير يطرأ على الرغبة الجنسية • زيادة استهلاك الكافيين أو التبغ أو المشروبات الكحولية أو المخدرات	• ضعف الانتباه • الشعور بالحيرة • الأفكار غير المنظمة • سرعة النسيان • الصعوبة في اتخاذ القرارات • الكوابيس • الأفكار المشوشة

4. **الشرح:** عندما يعاني أحد الأشخاص من التوتر، فلن تظهر عليه كل هذه العلامات بالضرورة. فهو يتعرض غالباً لبعض العلامات.

5. **الإرشادات:** اجمع كل الفتيات مجدداً وادعهن للوقوف أو الجلوس على هيئة دائرة.

6. **الأسئلة:**

- أي تأثيرات التوتر على أجسادنا أثار دهشتكن؟
- أمهل الفتيات دقيقة إلى دقيقتين للتفكير في الأسئلة التالية في خصوصية –
- بناءً على الأمثلة التي تحدثنا عنها، كيف تشعرن بالتوتر حسب اعتقادكن؟ هل أنتن على دراية بالأمور التي تحدث في حياتكن وتسبب لكّن التوتر؟

7. **النفّاش/الأسئلة:** فكرن في البالغين (الوالدان، مقدمو الرعاية، الأشقاء الكبار) أو الأقران في حياتكن ممن يتعرضون للتوتر –

- ما هي علامات التوتر التي تظهر عليهم؟
- عندما يتعرض الأشخاص من حولكن للتوتر، كيف يؤثر ذلك عليكن؟
- كيف يتعاملون مع التوتر إن كانوا يتعرضون له؟

الرسائل الرئيسية:

- قد نواجه في بعض الأحيان علامات التوتر، ومع ذلك ربما نعتقد أننا مصابون بالإعياء أو الإجهاد. على سبيل المثال، قد يصعب على عقولنا التعامل مع بعض الأشياء، مثل التوتر أو الحزن والأسى، ولذلك تظهر هذه الأشياء على هيئة أعراض بدنية مثل ألم المعدة أو الصداع. ومن الجيد ملاحظة هذه الأعراض، لأنه يمكننا حينئذ بدء التعامل معها.
- نكرنا من قبل أن البكاء هو طريقة طبيعية وصحية للتعبير عن المشاعر وليلة اللحظة، ويعتبر التوتر أحد هذه المشاعر. غير أن البكاء لا يعتبر أسلوباً مجدياً للسيطرة على التوتر على المدى البعيد. في النشاط التالي، سنتحدث عن الاستراتيجيات الأخرى الخاصة بالتغلب على التوتر والسيطرة عليه.

النشاط 2: كيفية التغلب على التوتر (30 دقيقة)

ملاحظات للموجه:

- الهدف من هذا النشاط هو مشاركة استراتيجيات التغلب على التوتر والإلمام بها لتخفيف الشعور بالتوتر، وذلك من خلال قصة.
- انتبه إلى الفتيات اللاتي يشاركن طرقاً للتغلب على التوتر قد تسبب الضرر لهن أو للآخرين. وإذا حدث ذلك، فلا ينبغي تجاهله. ومن بين الأساليب الممكنة سؤال المجموعة "ما هي مزايا وعيوب هذه الاستراتيجية للتغلب على التوتر؟" حتى يتسنى لك إبراز المخاطر ذات الصلة. ومن المهم للغاية عدم التسرع في الحكم على هذه الاستراتيجية. وإلا، فلن تشعر الفتاة بالارتياح عند التحدث عنها.

1. **الشرح:** حتى يمكننا السيطرة على التوتر، يتعين علينا الاستجابة لعلامات التوتر التي تظهر على أجسادنا وفي سلوكياتنا. وإذا ما حاولنا تفاديها أو تجاهلها، فإن ذلك يشبه محاولة الضغط على كرة للأسفل في الماء.
2. **الأسئلة:** هل تعلم أية منكن ماذا يحدث عندما نحاول الضغط على كرة مملوءة بالهواء للأسفل في الماء؟ إذا لم يتم ذكر ذلك وضح أنه كلما زادت قوة وعمق دفع الكرة داخل الماء، فستزداد القوة التي تنتج بها للأعلى مجددًا.
3. **الشرح:** إن محاولة تجاهل هذه المشاعر أو علامات التوتر القاسية يشبه محاولة دفع الكرة للأسفل في الماء—ستبرز المشاعر والذكريات بقوة أكبر. ذكر المجموعة باللعبة التي مارسناها بالكرات الورقية في بداية الجلسة السابقة—إذا تفاديتن أو تجاهلتن المشكلات، فستعود إليكن مجددًا بصورة أو بأخرى.
4. **الأسئلة:** من يمكنها إخباري ماذا يعني "التغلب"؟ إذا لم يتم ذكر ذلك، أخبر الفتيات أن "التغلب" هو عملية التأقلم مع وضع جديد في الحياة، أو السيطرة على ظروف عصبية، أو محاولة حل المشكلات، أو السعي لخفض التوتر أو النزاع أو قبوله.
5. **الشرح:** في هذا النشاط، سنمارس بعض أساليب التغلب على المشاعر السلبية التي يمكننا جميعًا استخدامها في حياتنا اليومية.
6. **الإرشادات:**
 - قسّم الفتيات إلى مجموعات مكونة من 5 أفراد واطلب منهن مناقشة كيفية السيطرة على التوتر في الوقت الحالي مع بعضهن البعض.
 - امنحن 5 دقائق ثم احصل على أفكار حول كيفية التغلب على التوتر من كل مجموعة ودونها على السبورة الورقية.
 - أضف أفكارًا من "مجموعة أدوات التغلب على التوتر" فيما يلي إذا لم يتم ذكرها. وامنح الوقت الكافي لتوضيحها إذا لم تفهمها المجموعة.

مجموعة أدوات التغلب على التوتر: 23

ملاحظة للموجه: يُرجى مراجعة هذه الاقتراحات قبل قراءتها للمجموعة لضمان ملاءمتها للطابع المحلي.

- مارسن تمرين التنفس البطني والأنشطة الأخرى التي تساعدكن على الاسترخاء.
- تحدثن عن مشاعركن أو الأفكار/الذكريات المزجة مع أحد الأصدقاء أو البالغين الذين تثق بهم.
- مارسن المشي لمدة قصيرة.
- مارسن نشاطًا بدنيًا أو تمرينًا مثل لعب كرة القدم.
- شاركن في ممارسة روحانية تساعدكن على الهدوء مثل الصلاة.
- تجنبن التركيز على المشكلات التي لا يمكنكن التحكم فيها.
- اضحكين: فكرن في قصة مضحكة، وشاركن طرفة مع صديقة.
- تفقذن الأشياء الجيدة من حولكن والأشخاص الذين يمنحكن الشعور بالسعادة.
- تحدثن مع ذاتكن: تحدثن مع ذاتكن حول ما تشعرن به وما يمكنكن القيام به للشعور بالتحسن.
- اعددن حتى 5 أو 10 أثناء التنفس.
- عنصر تهدئة: اعثرن على عنصر يمنحكن الشعور بالهدوء عند الإمساك به بأيديكن.
- افعلن شيئًا تحبينه، مثل الغناء أو الرقص.

7. **الشرح:** قد تلاحظ أن بعض هذه الطرق مشابهة لأساليب التحكم في المشاعر الواردة في الجلسة السابقة. ويرجع هذا إلى أن المشاعر السلبية القوية قد تكون أعراضًا للتوتر، ولذلك فإننا نتعامل معها بطريقة مماثلة.
8. **الأسئلة:** كيف تبدو طرق التغلب على التوتر غير الصحية ولماذا تعتبر غير صحية؟ شارك هذه الأمثلة إذا لم يتم ذكرها: تعاطي المخدرات أو المواد المشابهة، الإيذاء البدني أو التفكير في إيذاء الذات أو الآخرين، الإتيان بسلوكيات خطيرة، وما إلى ذلك.

9. الشرح:

- قد نشعرنا هذه الأنواع من طرق التغلب على المشاعر السلبية ببعض التحسن في تلك اللحظة، ولكنها غالبًا تسبب الضرر لنا أو للآخرين، وهي لا تساعدنا في التعامل مع التوتر على المدى البعيد وقد تجعل مشاعرنا تتحول إلى الأسوأ.
- إذا كنت أنتن أو أي شخص تعرفه يتبع هذه الاستراتيجيات غير الصحية للتغلب على المشاعر السلبية وترغبين في الحصول على الدعم، فيمكنك التحدث إلينا في نهاية الجلسة. نحن نتفهم ذلك ولن نتسرع في الحكم عليكين أو نسبب لكن أي إزعاج في هذا الشأن.
- وحتى عندما نشعر أننا فاقدين للسيطرة على مجريات حياتنا إلا فيما ندر، يمكننا العثور على بعض الأشياء في القائمة التي أنشأناها والتي من شأنها مساعدتنا في التغلب على التوتر.
- 10. **النقاش:** سنعود الآن إلى صديقنا إيمي التي تعرفنا عليها في بداية هذه الجلسة.
- 11. **الشرح:** في هذه اللعبة، سنتسمعن إلى قصة حول يوم إيمي المليء بالتوتر، غير أن إيمي لحسن الحظ قد تمكنت من اتباع بعض الطرق للتغلب على هذا التوتر.

12. الإرشادات:

- اطلب من الفتيات النهوض وتكوين دائرة مغلقة.
- وضح أنك ستقرأ قصة 24 وعندما تسمع الفتيات شيئًا يسبب التوتر لإيمي، يتعين عليهن الانتقال خطوة واحدة تجاه منتصف الدائرة (يجب أن يؤدي ذلك إلى تقليل المسافات بينهن). وعندما يسمعن إيمي تتبع أسلوبًا للتغلب على التوتر، فيجب عليهن أخذ خطوة للخلف (يجب أن يؤدي ذلك إلى زيادة المسافات بينهن).

ملاحظات للموجه:

- لمساعدتكم أثناء قراءة القصة، يمثل الرمز "*" الشعور بالتوتر، فيما يمثل الرمز "~" التغلب عليه.
- بالنسبة للمجموعة الأصغر سنًا، قد تقتضي الضرورة قراءة القصة ببطء أكبر والتوقف عند النقاط التي تتوقع الحصول على استجابة عندها.
- بالنسبة للمجموعة الأكبر سنًا، إذا أردت وضع المزيد من التحديات، فيمكنك قراءة القصة بسرعة أكبر من دون التوقف عند أي نقاط.

تستيقظ إيمي في الصباح على صوت والدتها التي تصيح في وجهها* حتى تنهض من السرير وتساعدنا في أداء الأعمال المنزلية. عندما غادرت والدتها الغرفة، وقفت إيمي وتنفست ببطء وعمق ثلاث مرات~. وتوجهت لتناول الإفطار. تناول أشقائها الصغار كل طعام الإفطار ولم يتبقى لها أي شيء*. ساعدت إيمي والدتها على عجلة ولكن كان ينبغي عليها التوقف والاستعداد لحضور جلسة مجموعة الفتيات. كان اليوم الأول لها وقد ساورها القلق بشأن مقابلة أشخاص جدد*. وبينما كانت تسير، شعرت بالذنب لعدم مساعدة والدتها في أداء الأعمال المنزلية*. حاولت عدم التفكير في ذلك وبدأت في إنشاد أغنياتها الصباحية المفضلة*. ساعدها ذلك في اعتدال حالتها المزاجية. وعندما وصلت، كانت تشعر بالقلق في بادئ الأمر ثم استطاعت تكوين صداقات جديدة. وخلال الجلسة، حظيت الفتيات بالفرصة لمشاركة مشاعرهن تجاه بعضهن البعض~. وبفضل ذلك، طرأ تحسن مذهل على حالة إيمي. وفي طريق عودتها إلى المنزل، صادفها فتى سيئ وبدأ في مضايقتها والسخرية منها*. وقد طلبت من الفتى أن يدعها وشأنها، غير أنه استمر في مضايقتها أكثر من ذي قبل*. كانت قد بدأت تشعر بالغضب، غير أنها تجاهلته لأنها لم تكن ترغب في الشجار والشعور بإزعاج أكبر~. وعندما وصلت إلى المنزل، صرخت في وجه شقيقها من دون سبب*. صنعت لنفسها شطيرة وتناولت بعض الشاي~، وأدركت أنها كانت فقط جائعة واعتذرت لشقيقها~.

13. الأسئلة:

- ما هو شعورك عند أخذ خطوة للأمام والتقرب من بعضكن البعض في الدائرة؟ وعندما تراجعتن خطوة للخلف وابتعدتن عن بعضكن البعض؟
- إذا لم يتم ذكر ذلك: يمكن تشبيه التعرض للكثير من التوتر بضيق المساحة المتاحة حولكن وشعوركين بعدم الراحة من جراء ذلك. ويمكن أن يساعدكن اتباع استراتيجيات التغلب على المشاعر السلبية في الشعور بتخفيف هذا الضيق والحصول على مساحة أكبر للاسترخاء والتنفس.
- هل كانت أي من أساليب السيطرة على التوتر الواردة في القصة جديدة بالنسبة لكن؟ هل ستجربنها؟
- كيف ومتى ستجربن الأساليب الجديدة؟

< مراجعة سريعة على الجلسة (5-10 دقائق)

1. **الأسئلة:** في لحظات التوتر، كيف يمكن تذكر اتباع طريقة صحية للتغلب على التوتر من مجموعة الأدوات التي أنشأناها؟
2. **الإرشادات:** تجول حول الدائرة لسماع كل فتاة، واطلب منهن مشاركة:
 - استراتيجية واحدة للتغلب على التوتر يعتقدن أنها مجدية بالنسبة لهن
 - استراتيجية واحدة للتغلب على التوتر لا يعتقدن أنها مجدية بالنسبة لهن

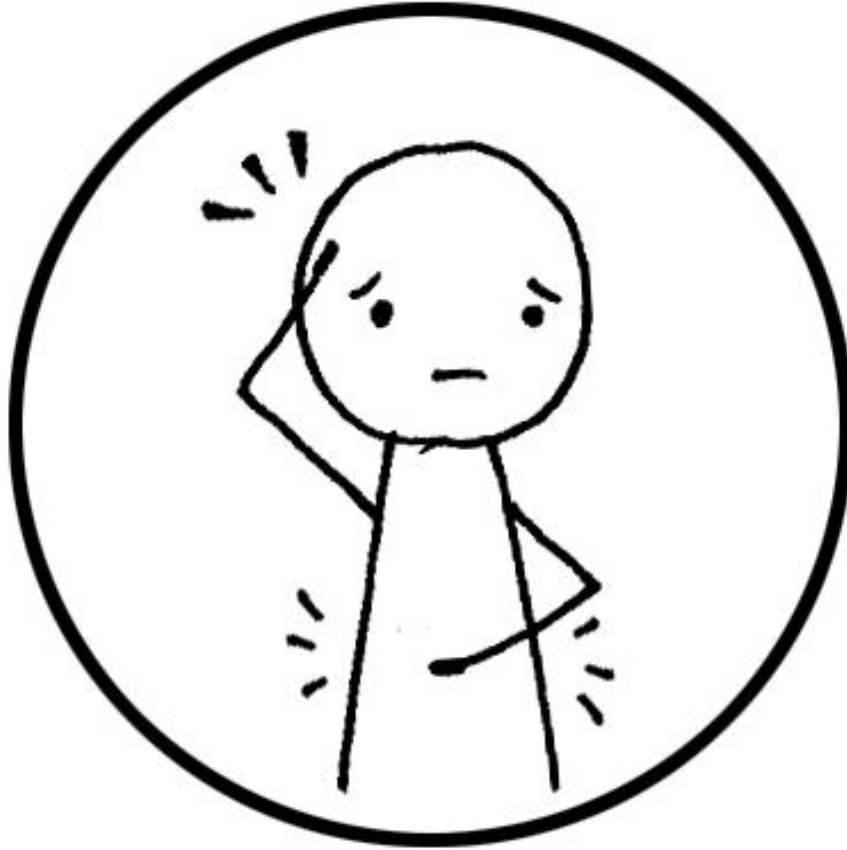
< الختام والرسائل المستفادة (5 دقائق)

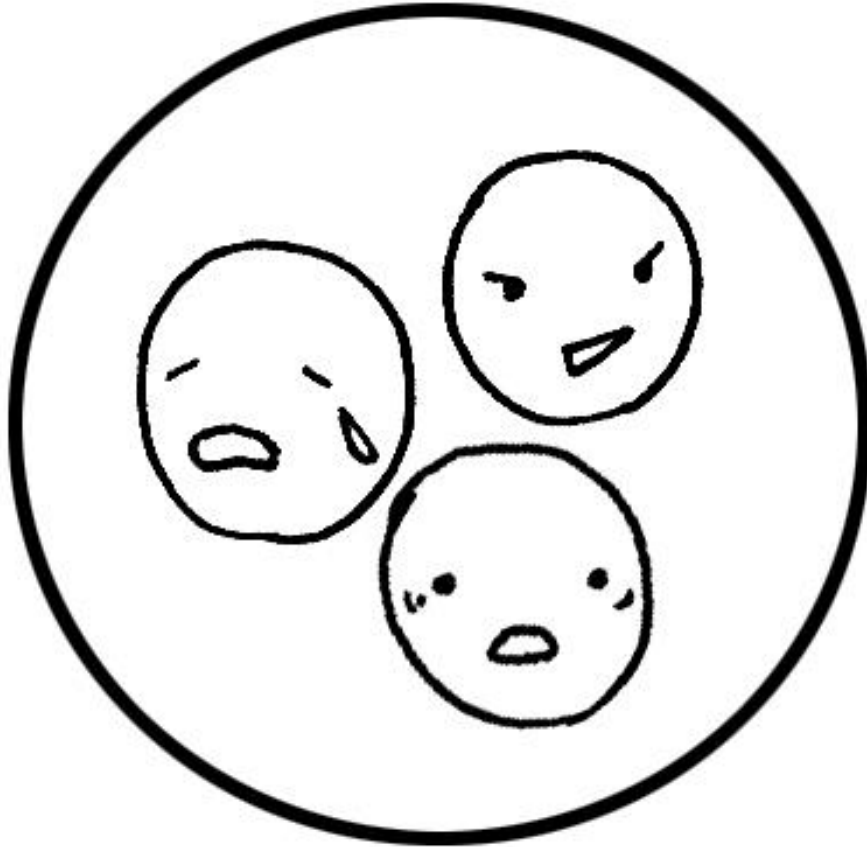
1. **الإرشادات:** تحدى الفتيات في تجربة استراتيجية التغلب على التوتر التي تساورهن شكوك حيالها قبل الجلسة التالية.
2. **الشرح:**
 - التوتر هو رد فعل طبيعي للغاية لحدوث تغيير كبير أو تحول أو خوض تجارب حياتية صعبة. ولستين فقط من يشعر بالتوتر.
 - إذا كنتين تشعرن بالتوتر الذي لا يمكن تخفيف حدته باتباع استراتيجيات التغلب على التوتر الخاصة بكن، فيمكنك الوصول إلى شبكة الدعم التي تضم الأشخاص محل ثقتكن والتي تحدثنا عنها في الوحدة 1. ويمكنكن أيضًا التحدث إلى أحننا.

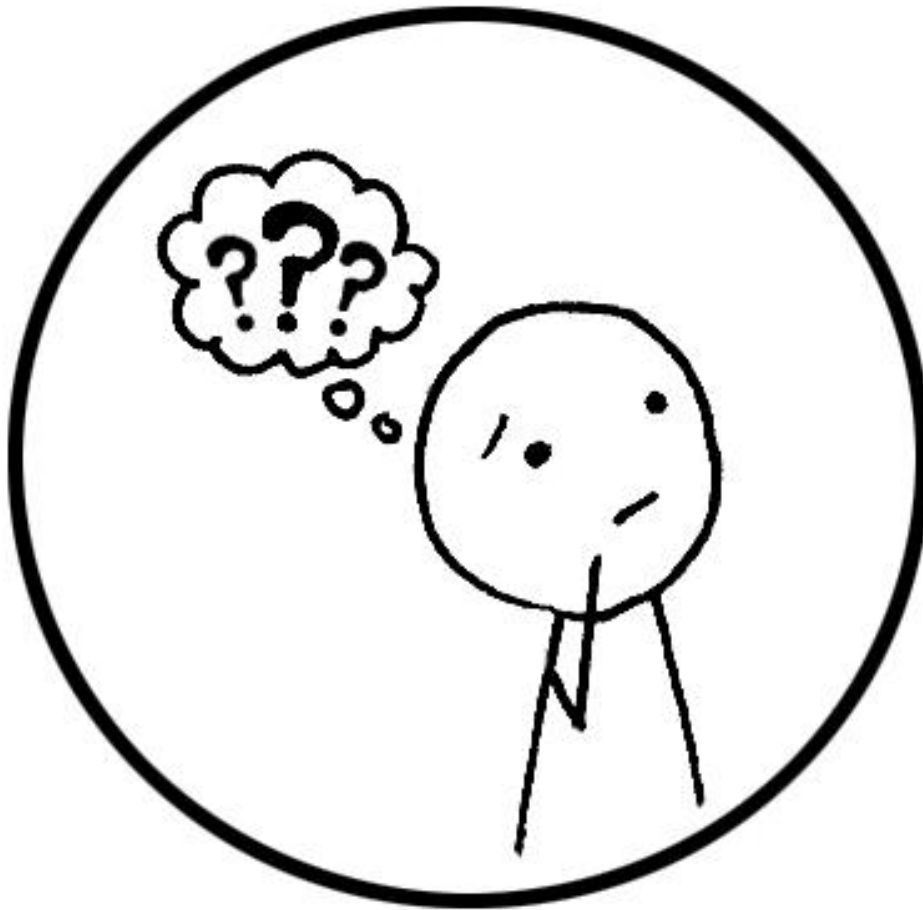
ملاحظة للموجه: إذا كانت هناك خدمات محلية من شأنها تزويد الفتيات بالدعم للسيطرة على التوتر، فشاركهن تلك المعلومات هنا.

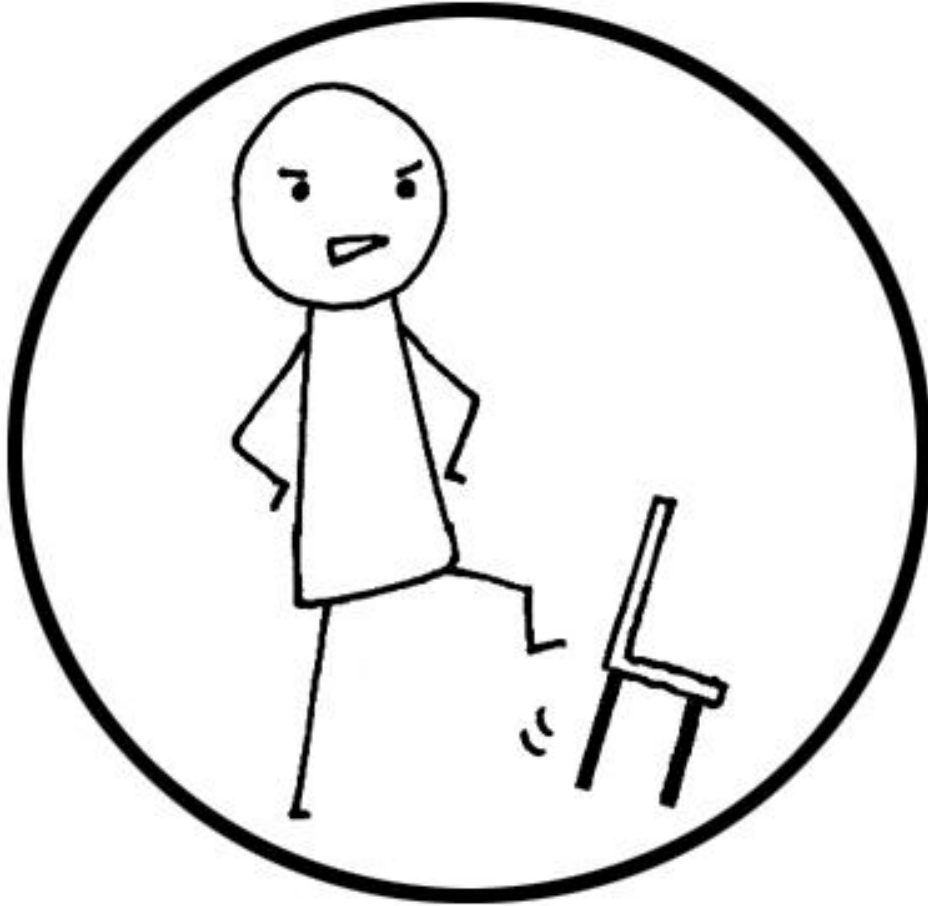
3. **الشرح:** سننهي العمل كالمعتاد بإجراء تقييم سريع للتعرف على رأيكن في هذه الجلسة.
4. **الإرشادات:**
 - امنح كل فتاة حصاة واطلب منهن وضعها في الحاوية ذات **الوجه المبتسم** إذا أحببن الدورة، والحاوية ذات **وجهها حزينا** إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات **وجه محايد** إذا لم يحسنن أمرهن.
 - رحب بهن للتحدث إليك بعد الدورة إذا كن يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الدورة مع تذكيرهن بصندوق التعليقات.
 - شجع الجميع على البقاء لوقت الأنشطة الترويجية والإبداعية.

العلامات البدنية:









الوحدة 3

علاقتنا واختياراتنا

الوحدة 3 علاقاتنا واختيار اتنا

الجلسة 8 الصدقات

ملخص الجلسة

نتائج التعلم	في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ إدراك بعض خصائص الصدقات الإيجابية والسلبية ☐ توضيح أهمية مهارات الإنصات الجيد في علاقات الصداقة ☐ وصف الفرق بين لغة الجسد المنفتحة والمنغلقة
المدة	ساعة واحدة و30 دقيقة
الموارد المطلوبة	☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق ☐ كرة صغيرة (أو يمكن صنع كرة بقبض قطعة أو قطعي ورق مستخدمتين) ☐ ورق (عدد كافٍ لكل فتاة) ☐ أقلام جاف/رصاص (عدد كافٍ لكل فتاة) ☐ الاتفاقيات الجماعية على الحائط ☐ مجموعة التعليقات والتقييم
للاستعداد بشكل مسبق	☐ راجع خطة الجلسة. ☐ عدّل العبارات في النشاط 2 لتناسب السياق.

< الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

ملاحظة للموجه: هذه فرصة جيدة للتأكد من فهم الفتيات لمحتوى الجلسة السابقة ولتوفير محيط آمن لتلقي الأسئلة. إذا كنت بحاجة لإنعاش ذاكرتك، فارجع إلى خطة الجلسة السابقة.

1. الإرشادات:

- رَجِّب بالجميع في الوحدة الثالثة التي تركز على علاقاتنا! وتأكد من إظهار قدر كبير من الحماس تجاه التقائك بالفتيات مجددًا.
- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلًا لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطًا جديدًا، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهدًا أو اهتمامًا إضافيًا. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمناه خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل جُرِّبَت أي فتاة إحدى استراتيجيات التغلب على التوتر التي كانت تشعر بقلق حيالها منذ جلستنا الأخيرة؟ كيف كان ذلك؟

< مُنشط/لعبة – "حقيقتان وكذبة" (10 دقائق)

1. الإرشادات: قسم الفتيات إلى مجموعات مكونة من 4 أو 5 فتيات.
2. الشرح: ستأخذ كل فتاة دورها وتُعرِّف فتيات المجموعة بثلاث معلومات عن نفسها لم يعرفنها من قبل. ويجب أن تكون معلوماتان صحيحتان وواحدة كاذبة. ويتعين على أفراد المجموعة الآخرين محاولة تحديد المعلومات الكاذبة.
3. الإرشادات: أمهل المجموعات 5 دقائق حتى تتحدث كل فتاة في المجموعة ثم اطلب من الجميع الرجوع إلى دائرة المجموعة الكاملة.
4. الأسئلة: ما هي المهارات التي مارستها في هذا النشاط؟
5. الشرح: في هذا النشاط، مارستن مهارات التواصل من خلال التعريف بمعلوماتٍ عن أنفسكن، والإنصات بعناية، وملاحظة لغة الجسد. حيث يساعدنا ذلك في التعرف على بعضنا البعض بشكل أفضل ومد جسور الثقة معًا في هذا المكان الآمن.

< مقدمة عن الموضوع (5 دقائق)

1. النقاش: في جلسة اليوم، سنتحدث عن علاقاتنا بأصدقائنا والأمور التي تجعل منّا أصدقاء جديدين للآخرين.
2. الأسئلة: ما الذي يفعله الأصدقاء لبعضهم البعض؟
شارك هذه الأفكار إذا لم يتم ذكرها:
 - يمكن أن تساعد الصداقات في توفير الدعم لنا في مكان جديد وعندما نخوض أوقاتٍ عصيبة.
 - يمكن أن يعتني الأصدقاء ببعضهم البعض.
 - قد يسبب الأصدقاء في بعض الأحيان الأذى لبعضهم البعض أو يشجعوننا على القيام بأشياء ضارة.

< الأنشطة (50 دقيقة)

النشاط 1: أصدقائي (25 دقيقة)

1. **النقاش:** سنفكر اليوم في السبل التي يمكننا من توثيق علاقاتنا بأصدقائنا.
2. **الإرشادات:**
 - اطلب من كل فتاة أن تمضي بضع لحظات للتفكير في الأصدقاء الذين ترتبط بهم. بعض هذه الصداقات قد تكون جديدة، وبعضها الآخر صداقات قديمة. وربما نفقد أيضًا أصدقاءنا القدامى ممن كنا نعيش معهم ولم يصبحوا معنا في هذا المكان الجديد.
 - قسّم الفتيات إلى مجموعات مكونة من 5 أو 6 فتيات.
 - سلّم كل فتاة ورقة من السبورة الورقية وبعض الأقلام لكل مجموعة.
 - اطلب من كل مجموعة رسم صورة لصديقتين في منتصف الورقة.
3. **الشرح:** نريد منكن تدبّر الأسئلة التالية وتزيين الصورة برسم صور صغيرة (أو كتابة كلمات) لوصف هاتين الصديقتين –
 - ما هي الأنشطة التي تؤديها هاتين الصديقتين سوياً؟
 - ما هي بعض الطرق التي تُبدي خلالها الصديقتين اهتمامهما ببعضهما البعض؟
4. **الإرشادات:** بعد مرور 5 دقائق، اطلب من جميع الفتيات العودة مجدداً إلى المجموعة الرئيسية وإصاق الصورة على الحائط حتى يتسنى للجميع رؤيتها. اطرح الأسئلة التالية، وأمهلهن الوقت للإجابة بين كل سؤالين.
5. **الأسئلة:**
 - ما هي بعض الطرق التي استخدمتها الصديقات لإبداء اهتمامهن بك منذ وصولك هنا؟ ما هي بعض الطرق التي استخدمتها الصديقات لإبداء اهتمامهن بك قبل وصولك هنا؟
 - ما هي بعض الطرق التي تُظهرين بها أنك تهتمين بأصدقائك؟
 - لماذا تشعرين عندما يمر أصدقاؤك بأوقات صعبة، أو ليسوا على ما يرام أو قلقين بشأن أمر ما؟
6. **النقاش:**
 - غالباً، نظهر أننا نهتم لأمر أحد أصدقائنا بفعل شيء لأجله أو قضاء بعض الوقت معه. كما يمكننا إظهار أننا نهتم لأجله بأن ننصت ونسمع له ونكون مهتمين بما يشعر.
 - هذا يمكن أن يساعد في بناء علاقات قوية مع أصدقائنا.
 - هذا حقيقي للفتيان والفتيات على حد سواء. أحياناً ما نعتقد أنه لا ينبغي للفتيان التحدث عما يشعرون. ولكن هذا ليس صحيحاً!
 - يستفيد كل شخص من مشاركة المشكلات وأن يكون لديه صديق مقرب يستمع وينصت له. هذه المجموعة مكان مهم لبناء الصداقة وقضاء وقت سوياً والتحدث عن الأمور الصعبة التي تحدث.
7. **الإرشادات:** اطلب من الفتيات العودة مرة أخرى إلى مجموعاتهم الصغيرة وسلمهن ورقة أخرى من لوحات الشرح وبعض الأقلام لكل مجموعة.
8. **الشرح:**
 - بناء الصداقات في هذه المجموعة يمكن أن يساعدنا في التحدث عن الأمور الصعبة التي تحدث ومشاركة مشكلاتنا سوياً.
 - الآن سنرسم صورة أخرى. في هذه الصورة نرسم فتاة تبدو غير سعيدة. سنمضي دقائق قليلة نفكر في الطرق التي قد يؤذيها بها بعض الأصدقاء بتصرفاتهم وسلوكهم. هذه المرة سترسمين صوراً أو تضيفين كلمات حيث قام صديق بشيء ما أو قال شيئاً ما تسبب في أذيتك. فكري في أنشطة أديتها مع أصدقاء وتعتقدين أنها كانت مؤذية.
9. **الأسئلة:** هل هناك أي شخص لديه أي أسئلة؟
10. **الإرشادات:** بعد 5 دقائق، اطلب من الجميع العودة مجدداً إلى المجموعة الكبيرة وعلّق الصور على الحائط بحيث يمكن أن يراها الجميع. اسأل الأسئلة التالية واسمح بوقت للإجابة بين كل سؤال.
11. **الأسئلة:** ما هي بعض الطرق التي يمكن لأصدقائنا أن يؤذونا بما يقولونه، أو يفعلونه، أو يشجعوننا عليه؟

في حال عدم ذكرها، شارك هذه الأمثلة: التنمر، المضايقة، توجيه السباب، الضحك علينا، ضربنا، دفعنا، الصراخ في وجهنا، حثنا على تعاطي المخدرات أو الكحول، حثنا على كسر القوانين أو المكوث متأخرًا بينما يكون المكان غير آمن، حثنا على عدم الذهاب إلى المدرسة، وحتى حثنا على ممارسة الجنس دون وقاية.

12. النقاش:

- أشكر كن على مشاركة هذه التجارب المؤذية. آسف على تعرضكن للأذى من قبل أصدقائكن في الماضي.
- من الأهمية بمكان أن نحترم بعضنا البعض. في حال قد تأذيت من أصدقائك وتحتاجين بعض الدعم، احرصي على مشاركة ذلك مع صديق جديد وحاولي قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء الذين يظهرن لك الاحترام والدعم.
- 13. الأسئلة: هل يتفق الجميع هنا بأننا لن نحاول التصرف بأي من هذه التصرفات المؤذية في المستقبل؟

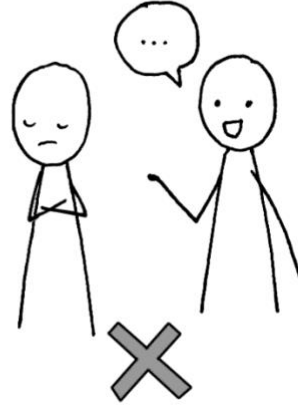
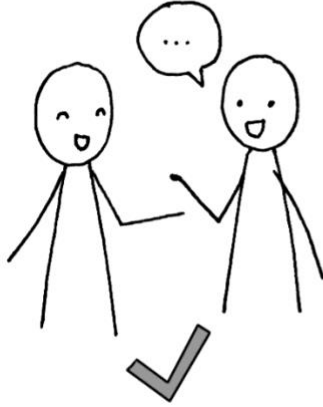
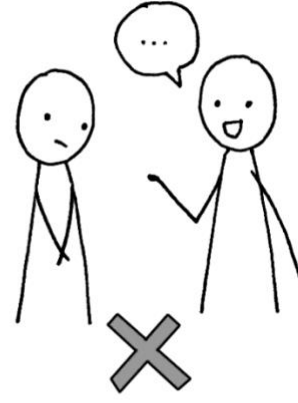
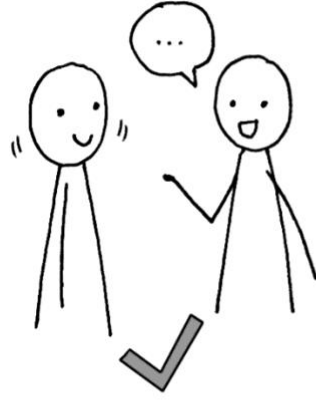
النشاط 2: الإنصات يظهر أننا نهتم (25 دقيقة)

ملاحظة الموجه: في حال كان تشجيع استخدام التواصل البصري ولغة الجسد غير مناسبين لسياقك في هذا النشاط، يرجى استخدام النشاط البديل أدناه: "الإنصات النشط"

1. **النقاش:** غالبًا، نظهر أننا نهتم لأمر أحد أصدقائنا بفعل شيء لأجله أو قضاء بعض الوقت معه. كما يمكننا إظهار أننا نهتم لأجله بأن ننصت ونسمع له ونكون مهتمين بما يشعر. هذا يمكن أن يساعد في بناء علاقات قوية مع أصدقائنا. دعونا ننظر للطريقة التي نستخدم بها جسدنا لنظهر للآخرين بأننا ننصت لهم.
2. **الأسئلة:** كيف يمكننا إظهار بأننا ننصت لما يقولونه؟
3. **الإرشادات:** اطلب من طالبتين التطوع والحضور لمقدمة المجموعة. أخبرهما بهدوء (حتى لا تسمع المجموعة الأكبر) أنه ينبغي لفتاة أن تروي قصتها والفتاة الثانية تمثل بأنها لا تلقي بالاً ولا تنصت لحديثها.
4. **الأسئلة:** ماذا لاحظت فيما يخص لغة الجسد للفتاة التي لم تكن تنصت للحديث؟
إذا لم يتم ذكرها، قدم فكرة "لغة الجسد المغلقة" بما في ذلك الأذرع المضمومة، والنظر لأسفل أو بعيداً، ولا يوجد تواصل بصري.
5. **الإرشادات:** اطلب من طالبتين التطوع والحضور لمقدمة المجموعة لتكرار السيناريو. أخبرهما هذه المرة أنه يتوجب على الفتاة إظهار كيف تنصت جيداً.
6. **الأسئلة:** ماذا لاحظت فيما يخص لغة الجسد للفتاة التي كانت تنصت للحديث؟
في حال لم يتم ذكرها، قدم فكرة "لغة الجسد المفتوحة"، بما في ذلك التواصل بالعين، والأذرع المفتوحة والإيماءة بالرأس للموافقة.
7. **الإرشادات:**
 - قسّم مجموعات الفتيات إلى 3 أو 4 مجموعات واطلب منهن خلق صور ثابتة باستخدام أجسامهن (لا حركة). أحدهما لمشهد بعض أعضاء المجموعة يُظهرن لغة جسد مفتوحة، والمشهد الآخر حيث يُظهرن لغة جسد مغلقة.
 - بعد 3 أو 4 دقائق، اطلب من المجموعة الصغيرة إظهار صور أجسامهن الثابتة للمجموعة.
 - إذا لم يتم تغطيتها جميعاً، أو إذا كن في حيرة من أمرهن، شارك هذه الأمثلة للغة الجسد المفتوحة والمغلقة:

مغلقة:	مفتوحة:
• لا يوجد تواصل بصري • عدم إظهار أية عاطفة • توجيه الجسم بعيداً عن الشخص • إزاحة البصر • الأشخاص غير قريبين من بعضهم البعض	• الابتسام • التواصل البصري • الإيماءة بالرأس • مواجهة الشخص الآخر • الأشخاص قريبون من بعضهم البعض

ملاحظة الموجه: في حال لم تفهم المجموعة هذه المفاهيم، يمكنك شرح الأنواع المختلفة للغة الجسد مع الموجه المساعد ورسمها على لوحة الشرح الورقية باستخدام الأمثلة التالية.



8. **الأسئلة:** كيف يمكن أن تساعدك هذه المعلومات في التواصل مع الآخرين؟
في حال لم يتم ذكرها، شارك تلك النقاط: يمكن أن تساعدك في بناء صداقات قوية وأيضًا تدرك عندما ينصت إليك شخص ما.

نشاط *بديل* 2: الإنصات النشط²⁵ (20 دقيقة)

1. الإرشادات:

- قسّم المجموعة إلى أزواج. اطلب من الأزواج أن يجلسا بمواجهة بعضهما البعض. دعهم يقررن من ستكون رقم 1 ومن ستكون رقم 2.
- اطلب من كل الفتيات البدء في التحدث إلى شريكتهن عن موضوع يرغبن في الحديث عنه، في نفس الوقت، بالتالي كل منهن يتحدث. وتحاول الفتيات أن تجعل شريكتهن تنصت لها.
- بعد دقيقة واحدة أصدر صوتًا (اطرق على الطاولة أو أصدر صوت صفارة أو التصفيق باليد) لإظهار أنه يجب على الجميع التوقف عن التحدث.

2. الأسئلة: كيف شعرت بأن شريكك لا تنصت إليك؟

3. الإرشادات:

- الآن أعط تعليمات للمجموعة رقم 1 بالتحدث إلى فتيات المجموعة رقم 2. هذه المرة ينبغي على المجموعة رقم 2 البقاء هادئات والتظاهر بعدم الاهتمام البتة بالقصة التي تتحدث عنها المجموعة رقم 1. اطلب منهن أن يظهرن مللهن، والتشتيت أو حتى إظهار عدم موافقتهن (من خلال هز رؤوسهن، على سبيل المثال).
- بعد دقيقة واحدة أصدر صوتاً (أطرق على الطاولة أو أصدر صوت صفارة أو صفق باليد) ودعهن يتبادلن الأدوار. الآن فتيات المجموعة رقم 2 هن اللاتي يتحدثن وفتيات المجموعة رقم 1 يتظاهرن بعدم الإنصات.
- مرة أخرى، أوقفهن عن الحديث بعد دقيقة واسأل كيف شعرت الفتيات بأن الشخص الآخر ليس مهتماً بقصتهن. واسأل كيف شعرن بإظهار عدم الاهتمام مطلقاً بينما الشخص الآخر يتحدث—هل سمعتِ القصة؟
- الآن اطلب من فتيات المجموعة رقم 1 التحدث إلى شريكاتهن مرة أخرى. هذه المرة، بنصت فتيات المجموعة رقم 2 ويظهرن بالفعل الاهتمام لشريكاتهن.
- بعد دقيقة واحدة اطلب من فتيات المجموعة رقم 1 وفتيات المجموعة رقم 2 تبادل الأدوار وأداء النشاط.

4. الأسئلة:

- كيف شعرتي الآن بأن شخصاً لا ينصت إليك؟
 - هل يمكنك أن تصفي الفرق بين الإنصات بعناية إلى شريكك وبين عدم الاهتمام في الإنصات على الإطلاق؟
5. **النقاش:** الصداقة تقوم على التفاعل والتواصل مع بعضنا البعض. في هذا التمرين، استخدمنا الكلمات، ولكن ليس فقط الكلمات. الكثير من الرسائل يتم إيصالها دون استخدام كلمات.
6. **الأسئلة:** كيف يمكنك التواصل دون استخدام الكلمات؟ ما هي بعض الأمثلة؟
- في حال لم يتم نكرها، شارك هذه الأمثلة: إظهار الاهتمام والانتباه عن كثب، الإيماءة بالرأس، إلخ.

< مراجعة سريعة للجلسة (5-10 دقائق)

1. الإرشادات:

- اطلب من الفتيات الوقوف والتجميع عند الحائط للنظر إلى الصور الأولى التي رسمنها اليوم عن الصداقة. اسألهن أن يفكرن بكل الطرق التي يمكن أن يظهرهن بها الأصدقاء أنهم يهتمون، بينما تذكر بعض الأفكار التي رسمنها.
 - اطلب من الفتيات أن يقفن في دائرة. عليك التحرك داخل الدائرة حتى تستطيع كل فتاة ذكر ميزة واحدة يمكنها تحسينها لكي تكون صديقة أفضل إلى الآخرين.
2. **الشرح:** تذكري أن أمراً واحداً يمكن أن تغليه كصديقة جيدة وهو أن تصغي لأصدقائك عندما يريدون مشاركة مشكلة ما. يمكنك أن تظهري أنك تنصتين بلغة الجسد. مثلي بعض السمات الجيدة للإنصات كالتذكير.

< الإنهاء والرسائل المستفادة (5 دقائق)

1. **النقاش:** حتى نلتقي مجدداً، عليكم ممارسة مهارات الإنصات. الأسبوع المقبل سوف نتحدث كيف صارت الأمور وهل هناك أي تغييرات قد لاحظتيتها على صداقاتك كنتيجة لذلك.
2. **الشرح:** سنُنهي العمل كالمعتاد بإجراء تقييم سريع للتعرف على رأيكن في هذه الجلسة.
3. **الإرشادات:**

- امنح كل فتاة حصاة واطلب منهن وضعها في الحاوية ذات **الوجه المبتسم** إذا أحببنا الدورة، والحاوية ذات **وجهها حزينا** إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات **وجه محايد** إذا لم يحسن أمرهن.
- رحب بهن للتحدث إليك بعد الدورة إذا كن يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الدورة مع تذكيرهن بصندوق التعليقات.
- شجع الجميع على البقاء لوقت الأنشطة الترويجية والإبداعية.

الوحدة 3

علاقتنا واختيار اتنا

الجلسة 9

العلاقات الصحية

ملخص الجلسة

نتائج التعلم	في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ تحديد خصائص السلوك الصحي والضار في العلاقات الحميمة ☐ تعريف الموافقة المستنيرة وشرح كيفية ممارستها في العلاقات
المدة	ساعة واحدة و30 دقيقة
الموارد المطلوبة	☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق ☐ أقلام ☐ كرة صغيرة ☐ الاتفاقيات الجماعية على الحائط ☐ مجموعة التعليقات والتقييم
للاستعداد بشكل مسبق	☐ مراجعة مخطط الجلسة ووضعه في السياق عند الضرورة. ☐ إعداد لافتتين كبيرتين —إحداهما مكتوب عليها كلمة "صحي" والأخرى مكتوب عليها كلمة "ضار".

< الترحيب والمراجعة (5-10 دقائق)

ملاحظة الموجه: هذه فرصة جيدة للتحقق من أن الفتيات قد فهمن محتوى الجلسة السابقة وإعطاءهن مساحة آمنة لطرح أي سؤال. وفي حال احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، راجع مخطط الجلسة السابقة.

1. الإرشادات:

- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلاً لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطاً جديداً، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهداً أو اهتماماً إضافياً. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمناه خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل مارست إحداكن أي مهارات إنصات مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء؟ كيف سار الأمر؟

< التنشيط/لعبة --"قل شيئاً إيجابياً" (10 دقائق)

1. الإرشادات: اطلب من الفتيات أن يقفن في دائرة وابدأ برمي الكرة بلطف عبر الدائرة.

2. الشرح:

- الهدف من هذه اللعبة هو تمرير الكرة بين بعضهن البعض بدون جعلها تسقط.
- إذا سقطت الكرة ينبغي على الشخص الذي ألقى بالكرة والشخص الذي لم يمسكها قول شيء إيجابي حول ما يقدرونه في الشخص الآخر ومن ثم الجلوس. وتُمرّر الكرة إلى شخص آخر وتستمر اللعبة.
- لا يلزم إسقاط الكرة عمدًا من أجل قول شيء لطيف. استمر بتمرير الكرة بسرعة وبطريقة غير متوقعة وسوف تسقط بشكل طبيعي.

3. الإرشادات: إذا كانت المجموعة لا تفهم، اشرح لهن ومن ثم استمر في اللعب لمدة 5-10 دقائق أو حتى يجلس الجميع.

4. الشرح: في هذا النشاط استخدمتن العمل الجماعي الجيد لمنع الكرة من السقوط. وشعرتن بشعور جيد أيضًا عندما قالت إحداكن شيئاً لطيفاً. يساعد هذا النشاط على تعزيز علاقاتنا عندما يمكننا إبداء التقدير لبعضنا البعض.

< قَدِّم الموضوع (5 دقائق)

ملاحظات الموجه:

- بالنسبة للمجموعة الأصغر سنًا، كن على علم بأنهن سيكون على الأرجح أكثر راحة للحديث عن العلاقات الحميمة من حيث المستقبل، لذلك قد ترغب في تغيير طريقة تقديم هذه الجلسة. يوجد أيضًا سيناريو بديل للنشاط 1 يستكشف العلاقة القائمة بين شقيقتين.
- كن على علم بأن أعضاء المجموعة ربما ما زلن يقررن من هم منجذبون إليهم وكيف يريدن أن يكون مستقبلهن. وهذا أمر طبيعي ومقبول.
- لا ينبغي أن يُطلب من إحداكن مشاركة مشاعرها أو آرائها إذا لم ترغب في ذلك.

1. الشرح:

- نتحدث في جلسة اليوم عن العلاقات التي لدينا أو التي سنكونها في المستقبل مع شريك حميم. ويتضمن الشركاء الحميمين الصديقات والأصدقاء والزوجات والأزواج.
- لا يبدأ كل شخص بتكوين علاقات في نفس الوقت فبعضكم قد تشعر بأنها لا تزال صغيرة جدًا أو غير مهمة بتكوين علاقة رومانسية. ولكن من الجيد أن نفكر في نوع العلاقة التي نود تكوينها مستقبلاً وما هي الصفات التي نبحث عنها في الشريك حتى نتمكن من العثور على شخص مناسب لنا وبناء علاقة قوية ومحترمة.
- سوف نتحدث أكثر عن العلاقات الحميمة في الوحدة الرابعة – تغيراتنا الجسدية. وفي الوقت نفسه، نرحب بالتحدث إلى الموجهين بعد الجلسة إذا كانت لديكم أي أسئلة أو استفسارات.

< الأنشطة (45 دقيقة)

النشاط 1: عندما نكون معًا (35 دقيقة) – انظر النشاط *البديل* المذكور أدناه للمجموعات الأصغر

سنًا

ملاحظات الموجه:

- تذكر موائمة العبارات مع السياق الخاص بك — على سبيل المثال، عن طريق تغيير الأسماء.
- من الأهمية بمكان ضمان أن هذه المناقشة ملائمة ثقافيًا في إطار السياق الخاص بك.
- انتبه إلى العمر — قد ترى المجموعة الأصغر سنًا أن بعض العبارات غير مريحة على الإطلاق أو غير قابلة للنقاش.

1. الإرشادات: ضع اللافتة المكتوب عليها "صحي" على أحد الحوائط واللافتة المكتوب عليها "ضار" على الحائط المقابل.
2. الشرح: سوف نفكر في خصائص العلاقات الصحية أو الضارة مع الشريك الحميم في هذا النشاط.
3. الإرشادات: إذا لزم الأمر، تأكد من أن المجموعة تفهم الكلمتين، "صحي" و "ضار".
4. الشرح: سنقرأ بعض العبارات التي تصف علاقة آدم بصديقه سارة. بعد كل عبارة، انتقلن إلى اللافتة التي تمثل العبارة على نحو أفضل. بعبارة أخرى، هل هي تصف علاقة صحية أم ضارة؟
5. الإرشادات: توقف بعد كل عبارة واطلب من فتاة أو فتاتين شرح لماذا يعتقدن أن هذا السلوك صحي أو ضار. وأتحن للفتيات المجال للمناقشة دون تزويدهن بالإجابات الصحيحة إلى الآن.

- يخبر آدم سارة كم هي مميزة وكم يهتم لأمرها.
- يخبر آدم سارة أنها يجب أن تترك المدرسة وتظل بالمنزل لأن المدرسة ليست مكانًا للفتيات.
- يلمس آدم سارة أحيانًا بطريقة تجعلها تشعر بعدم الارتياح.
- إذا كان بين آدم وسارة خلاف، تلجأ سارة إلى المعاملة الصامتة ولن تتحدث معه لعدة أيام.
- يعرف آدم أن رغباته وأهدافه أكثر أهمية من رغبات وأهداف سارة.
- لا يمانع آدم عندما تقضي سارة الوقت مع فتيات أخريين حتى عندما لا يكون معها.
- تقضي سارة الكثير من الوقت مع عائلة آدم لكنه يرفض قضاء الوقت مع عائلتها.
- تحاول سارة بعد حدوث خلاف المغادرة ولكن آدم يمنعها من خلال سد الطريق.
- يعتني آدم بسارة عندما تشعر أنها مريضة.
- يعرف آدم أن سارة لا تريد ممارسة الجنس بعد ولكنه لا يزال يحاول إقناعها بذلك.
- آدم فقد أعصابه وضرب سارة في بعض المرات عندما تشاجرا. ولكنه في كل مرة كان يشعر بالذنب الشديد ويعتذر كثيرًا ويشتري لها هدية أيضًا.
- يشعر آدم وسارة بأنهما يستطيعان مشاركة الأشياء مع بعضهما البعض، لكنهما يشعران أيضًا أنهما يمكنهما الحفاظ على خصوصية بعض الأشياء.

6. النقاش:

- يكون الشريكان في العلاقة الصحية غير عنيفين ويحترم كل منهما الآخر ويكونان لطيفين مع بعضهما البعض. يجب أن يتمتع كل شخص بسلطة اتخاذ القرار بشكل متساو وألا يشعر بالضغط إزاء فعل أي شيء جنسي من شأنه أن يجعله يشعر بعدم الارتياح. في العلاقة الصحية، يمكن لكلا الشريكين التحدث بشكل مريح مع بعضهما البعض وأن يتقنا ببعضهم البعض.
- لا يمكن أبدًا قبول السلوك المسيء. عندما يقول آدم شيئًا يجعل سارة تشعر بالسوء حيال نفسها فإن هذه ليست علاقة صحية. وعندما يجرح آدم سارة أو يضغط عليها فإنها ليست أيضًا علاقة صحية. كما أن معاقبة الشخص الآخر بالمعاملة الصامتة ليس صحيًا.

7. الأسئلة: هل هناك أي شخص لديه أي أسئلة؟

8. الإرشادات: قسّم الفتيات إلى مجموعات صغيرة واطلب منهن مناقشة السؤالين التاليين:

- ما هي بعض التصرفات الإيجابية التي يمكن أن يتعامل بها الفتيان مع الفتيات في علاقة؟
- ما هي بعض التصرفات المؤذية التي يمكن أن يتعامل بها الفتيان مع الفتيات في علاقة؟

9. الإرشادات/الأسئلة: في المجموعة الكبيرة، اطلب من المجموعات الصغيرة مشاركة الإجابات التي ناقشوها لكل سؤال.

في حالة عدم ذكرها، شارك هذه الأمثلة:

- التصرفات الإيجابية: كالأحترام والمحبة واللفظ والأمان واللاعنف والدعم والمساواة والقبول والانفتاح والثقة وكذلك التواصل الجيد وما إلى ذلك.
- التصرفات المؤذية: -التحكم والأذى الجسدي والضغط لممارسة الجنس وعدم الاحترام واتخاذ قرارات للشخص الآخر لا يوافق عليها وإجبارها على فعل شيء لا تريد فعله (بما في ذلك الجنس)، وما إلى ذلك.

10. النقاش: أشركن على مشاركة كيف يمكن لشركائنا أذيتنا في العلاقات الضارة. فمن الصعب للغاية عندما ننق بشخص ما ونحبه ويقرر أذيتنا لا يمكن قبول ذلك نهائيًا.

11. الأسئلة: في رأيكن، ماذا تستطيع الفتيات أن يفعلن عندما يؤذيهن شريكهن؟

في حال لم يتم ذكرها، شارك تلك النقاط:

- يمكن للفتيات أن يخبرن شخصًا بالغًا موثوقًا به أنهن يتعرضن للأذى.
- يمكن للفتيات أن يخبرن الفتيان أن يتوقفوا عن ذلك. وفي حال لم يتوقفوا فيمكن للفتيات اختيار عدم الاستمرار في العلاقة.
- يمكن أن تدعم الفتيات صديقاتهن على إقامة علاقات صحية وألا يخبرن أبدًا إحدى صديقاتهن أن تتسامح مع العلاقة المسيئة - فلا يمكن قبول ذلك على الإطلاق.

12. النقاش:

- البعض منا قد يكون بالفعل في علاقة ضارة. وفي حال كنت بحاجة إلى الحصول على دعم فيوجد لدينا موظفون مدربون تدريبًا جيدًا وودودون يمكنهم مساعدتك. هل تتذكرن أخصائي حالات حماية الأطفال والعنف الجنساني الذين قابلتهن في الجلسة الأولى؟ هم مستعدون للتحدث معك إذا تعرضتن للأذى في علاقتهن.
- أشركن على التحدث عن هذا الموضوع الصعب اليوم. وقد أبلينا حسنا في مشاركة تلك الأفكار حول ما يجب القيام به عندما نشعر بالأذى. والآن دعونا ننهي هذا النشاط بتذكر الأفكار التي كانت لدينا بخصوص العلاقات الصحية.

13. الأسئلة:

- هل توجد علاقة بين شخصين تعجبكن على نحو خاص حيث تنقسم ببعض السمات التي ناقشناها بشأن العلاقة الصحية (على سبيل المثال، الاحترام، المحبة، التواصل الجيد)؟ هل ترغب أي منكن في مشاركة مثال؟
- عندما تشعرن أنكن مستعدات لبدء علاقة أو عندما تفكرن في علاقاتكن المستقبلية ما هي الكلمة التي تردن وصف العلاقة بها؟

ملاحظات الموجه: يمكن أن تجيب جميع الفتيات عن السؤال الأخير إذا كنت ترى أن الفتيات يشعرن بالراحة بشأن الإجابة عنه. وإذا شعرت بأن الموضوع حساس، فقط خذ بعض الأجوبة من المتطوعات.

النشاط 1 *البديل* - "الشقيقات" - بالنسبة للفتيات الأصغر سنًا (35 دقيقة)

1. الإرشادات: ضع اللافتة المكتوب عليها "صحي" على أحد الحوائط واللافتة المكتوب عليها "ضار" على الحائط المقابل.
2. الشرح: سوف نفكر في خصائص العلاقات الصحية أو الضارة بين الشقيقتين في هذا النشاط.
3. الإرشادات: إذا لزم الأمر، تأكد من أن المجموعة تفهم الكلمتين، "صحي" و "ضار".
4. الشرح: سنقرأ بعض العبارات التي تصف العلاقة بين الشقيقتين. مايا 17 عامًا وراتشل 13 عامًا. بعد كل عبارة، انتقلن إلى اللافتة التي تمثل العبارة على نحو أفضل. بعبارة أخرى، هل هي تصف علاقة صحية أم ضارة؟

- تخبر مايا راتشل بأنها إنسانة طيبة وجديرة بالثقة.
- تخبر مايا راتشل أنها يجب أن تترك المدرسة لأنها ليست ذكية ولن تنجح.
- تصفع مايا راتشل أحيانًا أو تقرصها بطريقة تجعلها تشعر بعدم الارتياح.
- إذا أخبرت راتشل مايا سراً، لا تشاركه مايا مع أي شخص آخر.
- إذا كان هناك خلاف بين مايا وألما فسوف ترفض راتشل التحدث معها لعدة أيام.
- تساعد مايا شقيقتها على تعلم جدلية الشعر.
- تعتقد مايا أن رغباتها وأهدافها أكثر أهمية من رغبات وأهداف راتشل.
- تستمع مايا إلى راتشل عندما تشعر بالحزن.
- تأخذ راتشل أحيانًا فستان مايا المفضل دون أن تستأذنها.
- تدافع مايا عن راتشل عندما يضايقها الأطفال الآخرون.
- مايا فقدت أعصابها وقالت أشياء سيئة جدًا لراتشل في بعض المرات عندما تشاجرتا. ولكنها في كل مرة كانت تشعر بالذنب وتعتذر.
- تعتني مايا براتشل عندما تشعر أنها مريضة.
- تعرف مايا أن راتشل لا تريد عصيان والديها ولكن لا تزال مايا تحاول إقناعها.
- تلقي مايا بعض النكات في بعض الأحيان على مظهر راتشل تجعلها تشعر بالسوء.

5. افعِل/الأسئلة:

- قيّم الفتيات إلى مجموعات صغيرة واطلب منهن مناقشة هذا السؤال: كيف تعتقدن أن مايا ستتصرف إذا كانت علاقتها براتشل علاقة صحية؟
- بعد بضع دقائق، اطلب طرح بعض الأفكار من كل مجموعة.
- في حال لم يتم ذكرها، شارك تلك النقاط: ستكون محترمة ومحبة ولطيفة وتشعر بالأمان وغير عنيفة وداعمة ومتقبلة ومنفتحة ووثق بها وتتواصل معها بشكل جيد.
- ثم اطلب من المجموعات الصغيرة مناقشة هذا السؤال: ما هي التصرفات المختلفة التي تصرفت بها مايا في العبارات والتي كانت مؤذية لراتشل وعلاقتها؟
- بعد بضع دقائق، اطلب طرح بعض الأفكار من كل مجموعة.
- في حال لم يتم ذكرها، شارك هذه الأمثلة: تحاول التحكم بها، تسبب لها ألم جسدي وعاطفي، تضغط عليها لتفعل شيئاً لا تريده، لا تحترمها، وما إلى ذلك.

6. النقاش: على الرغم من أن هذا الوضع بين شقيقتين إلا أن الكثير من الخصائص الخاصة بالعلاقة الصحية والضارة تنطبق أيضاً على العلاقات الرومانسية والحميمة.

7. الأسئلة:

- هل يوجد تفاعل أو علاقة بين شخصين تعجبك حيث تنسم ببعض السمات التي ناقشناها بشأن العلاقات الصحية (على سبيل المثال، الاحترام، المحبة، التواصل الجيد)؟ هل ترغب أي منكن في مشاركة مثال؟
- فكرن بهدوء للحظة حول هذا السؤال: في العلاقات الوثيقة التي لديكن -أو في المستقبل عند بدء علاقة حميمة/رومانسية- ما هي الكلمة التي تريدن استخدامها لوصف كيف تعاملن شريككن؟

النشاط 2: مقدمة الموافقة (10 دقائق)

ملاحظات الموجه:

- من الأهمية بمكان ضمان أن هذه المناقشة ملائمة ثقافيًا في إطار السياق الخاص بك.
- يوجد نوعان من الاختلافات في هذا النشاط لمختلف المجموعات العمرية. ضمن المجموعة الأصغر سنًا، كن على علم بأن تجربة البالغ من العمر 10 أعوام ستكون مختلفة للغاية عن خبرة البالغ من العمر 14 عامًا. إذا كنت تعتقد أن الإصدار الأقدم سيكون مقبولاً بالنسبة للمجموعة الأصغر سنًا، فإننا نشجعك على إدراجه.



بالنسبة للمجموعة الأكبر سنًا (تتراوح أعمارها ما بين 15 إلى 19 عامًا):

1. **الأسئلة:** هل سمعت إحداهن بكلمة (موافقة) ماذا تعني؟
2. **الشرح:** الموافقة هي عندما يمنح شخصًا ما الإذن بحدوث شيء ما أو يوافق على القيام بشيء ما.
3. **الأسئلة:** هل يمكن لأي شخص أن يفكر بمثال عن حياتك الخاصة عندما تحتاجين إلى منح موافقتك أو إذنك لحدوث شيء ما؟
4. **الشرح:** سنتناول سيناريو آخر عن آدم وسارة.
5. **النقاش:** يقوم آدم بلمس سارة وهي تشعر بعدم الارتياح لأنها لم تكن تريد منه أن يقوم بلمسها وعندما أخبرت سارة آدم بذلك، لم يتوقف. وهذا يعني أنها لم توافق على لمسها. وبعد ذلك من سوء المعاملة.
6. **الأسئلة:** ماذا تعني كلمة الموافقة بالنسبة إليك؟

الرسائل الرئيسية:

- عندما ترتبط بعلاقة ما، فمن الهام جدًا أن نحترم بعضنا البعض دائمًا. إن طلب الموافقة قبل لمس كل منهما للآخر جنسيًا يشكل إجراء هامًا لإظهار الاحترام. عندما يوافق كلا الشريكين على ممارسة الجنس، حينها نستطيع أن نشعر بالأمان معًا وأن نبني علاقة صحية وسعيدة.
- لا بد وأن تكون الموافقة حماسية ومستمرة. إذا كنت تتحدثين عن ممارسة الجنس وتوافقين على ذلك، ولكن ساعدك أحدهم على تغيير رأيك، فلا بأس بذلك! من الجيد دائمًا أن تبديين رأيك عندما تشعرين بعدم الراحة. ويجب أن يحترم شريكك قرارك دائمًا.

بالنسبة للمجموعة الأصغر سنًا (تتراوح أعمارها ما بين 10 إلى 14 عامًا):

1. **الأسئلة:** هل سمعت إحداهن بكلمة (موافقة) ماذا تعني؟
2. **الشرح:** الموافقة هي عندما يمنح شخصًا ما الإذن بحدوث شيء ما أو يوافق على القيام بشيء ما.
3. **الأسئلة:** هل يمكن لأي شخص أن يفكر بمثال عن حياتك الخاصة عندما تحتاجين إلى منح موافقتك أو إذنك لحدوث شيء ما؟
4. **الشرح:** قد تكون أحد الأمثلة هي أن صديقتك أو أختك ترغب في استعارة سترتك. ولكي يقمن بفعل ذلك، فإنهن يقمن بسؤالك أولاً عما إذا كان بإمكانهن اقتراضها. يمكنك بعد ذلك اختيار ما إذا كنت ترغبين في الموافقة على استعارتها أم لا.
5. **النقاش:** إن الموافقة مهمة للغاية عندما نتحدث عن علاقات رومانسية مثل علاقة آدم وسارة. لذا، دعونا نفكر في سيناريو آخر لآدم وسارة. يقوم آدم بلمس سارة وهي تشعر بعدم الارتياح. فهي تقول "توقف"، ولكنه لا يصغي أو يتوقف.
6. **الأسئلة:** هل وافقت سارة، أو منحت آدم الإذن ليقوم بلمسها؟
7. **النقاش:** لا، لم توافق على أن يقوم بلمسها. لذلك، فإن هذا يعد سوء معاملة وليس مقبولاً.

الرسائل الرئيسية:

- يجب علينا دومًا أن نحترم بعضنا البعض. إن طلب الموافقة قبل إقامة أي نوع من العلاقات الجسدية مع أي شريك يشكل إجراء هامًا لإظهار الاحترام.
- إن حصول أحد الأطراف على موافقة الطرف الآخر لممارسة الجنس يتلخص في الكيفية التي نستطيع بها أن نشعر بالأمان معًا وأن نبني علاقة صحية وسعيدة.

الأسئلة: هل لدى أي شخص أي أسئلة حول الموافقة؟

< مراجعة سريعة للجلسة (5-10 دقائق)

1. **النفّاش:** نتعلم كيفية التعامل مع بعضنا البعض في العلاقات من الأشخاص المحيطين بنا. وفي بعض الأحيان قد نرى الرجال يسيطرون ويتحكمون بالنساء. وربما رأينا رجلاً يؤدي شريكته. ومع ذلك، فإن هذا السلوك غير مقبول على الإطلاق. فهو سلوك ضار.
2. **الشرح:**
 - حتى إذا لم نشعر أننا بالغون بما يكفي أو على استعداد لإقامة علاقة رومانسية، فمن المهم التفكير في الطريقة التي نريد أن نُعامل بها في المستقبل وكيف سنتعامل مع الآخرين.
 - قد يختار الفتيان والرجال معاملة شركائهم باحترام ويصبحن شريكين محبوبين. وفي بعض الأحيان، قد تقبل الفتيات والنساء التعرض للمعاملة السيئة من قِبل شركائهن. ومع ذلك، بعد مناقشتنا التي دارت اليوم بشأن العلاقات الصحية والضارة، فنحن على دراية تامة بأن الجميع يستحقون أن يعاملوا باحترام.
 - من المهم التذكر أن الفتيان والرجال قادرون دوماً على اختيار التصرف بشكل مختلف وأن يكونوا محبوبين ولطيفين، وليسوا ضارين أو مؤذنين.
 - في وقت سابق، ناقشنا أنه عند تعرض النساء والفتيات للضرر من قِبل شركائهن، فهناك أمور مختلفة يمكنهن القيام بها. تذكري أن لدينا خدمات يمكن أن تدعمكِ عند تعرضكِ للأذى. من المهم أيضاً التذكر أنه يمكننا دعم أصدقائنا لاختيار علاقات صحية من خلال دعمهم في حالة قيام شركائهم بإلحاق الأذى بهم أو إذا كانوا يشعرون بعدم الأمان أو يتعرضون للضغط لممارسة الجنس. لا بد وأن نشجع أصدقائنا على عدم الاستمرار بالعلاقة الضارة.
3. **الإرشادات:** تم تناول الكثير هنا، لذا تحقق ما إذا كان هناك أية أسئلة.

< الإنهاء والرسائل المستفادة (5 دقائق)

1. **النفّاش:** هذا الأسبوع، يرجى ملاحظة سلوكيات العلاقات المختلفة التي تحيط بك. فكر في تلك السلوكيات، ما إذا كانت صحية أو ضارة.
2. **الشرح:** سنُنتهي العمل كالمعتاد بإجراء تقييم سريع للتعرف على رأيك في هذه الجلسة.
3. **الإرشادات:**
 - امنح كل فتاة حصاة واطلب منهن وضعها في الحاوية ذات **الوجه المبتسم** إذا أحببنا الدورة، والحاوية ذات **وجهها حزينا** إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات **وجه محايد** إذا لم يحسن أمرهن.
 - رحب بهن للتحدث إليك بعد الدورة إذا كن يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الدورة مع تذكيرهن بصندوق التعليقات.
 - شجع الجميع على البقاء لوقت الأنشطة الترويجية والإبداعية.

الوحدة 3 علاقاتنا واختياراتنا

الجلسة 10 التواصل وتسوية النزاع

ملخص الجلسة

نتائج التعلم	في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ التعرف على الفرق بين أسلوب التواصل الحازم والسلبى والعدواني ☐ تحديد فوائد استخدام التواصل الحازم لكي يعبرن عن أنفسهن ☐ شرح وتوضيح المهارات الأساسية لتسوية النزاع
المدة الزمنية	ساعة وثلاثون دقيقة
الأدوات الضرورية	☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق. ☐ أقلام ☐ الاتفاقات التي توصلت إليها المجموعة معلقة على الجدار ☐ مجموعة التعليقات والتقييم
للاستعداد بشكل مسبق	☐ راجع خطة الجلسة. ☐ اكتب خطوات تسوية النزاع على لوحة شرح ورقية خاصة بالنشاط 3.

< الترحيب والمراجعة (5-10 دقائق)

ملاحظة الموجه: هذه فرصة جيدة للتحقق من أن الفتيات قد فهمن محتوى الجلسة السابقة وإعطاءهن مساحة آمنة لطرح أي سؤال. وفي حال احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، راجع مخطط الجلسة السابقة.

1. الإرشادات:

- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلاً لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطاً جديداً، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهداً أو اهتماماً إضافياً. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمناه خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل لاحظ أي شخص أي سلوكيات صحية أو ضارة منذ بدء الجلسة، أو قد يكون شارك ما تعلمه مع أحد أفراد عائلته أو أصدقائه؟ كيف سار الأمر؟ (نُكر الفتيات بالأشياء التي يقرن بمشاركة تفاصيل خاصة عن شخص آخر. ينبغي أن نتحدث بشكل عام فقط).

3. الشرح: تعد المعارضات أمر شائع عند التحدث مع أصدقائنا عن تجربة سلوك جديد، لذا لا تقلق إذا لم يكن صديقك يرغب في الإنصات. يمكن أيضاً أن توضح لهم فوائد العلاقات الصحية من خلال كونك مثلاً يحتذى به وإظهار كيف تكون شريكاً أو صديقاً جيداً.

< التنشيط/لعبة- "ظهرًا لظهر" 26 (10 دقائق)

ملاحظات الموجه: تذكر، الأمان أولاً! إذا كان هناك أي طفل يعاني من أي إعاقة، فاحرص على تعديل التنشيط حتى يتمكن الجميع من المشاركة والشعور بالاندماج.

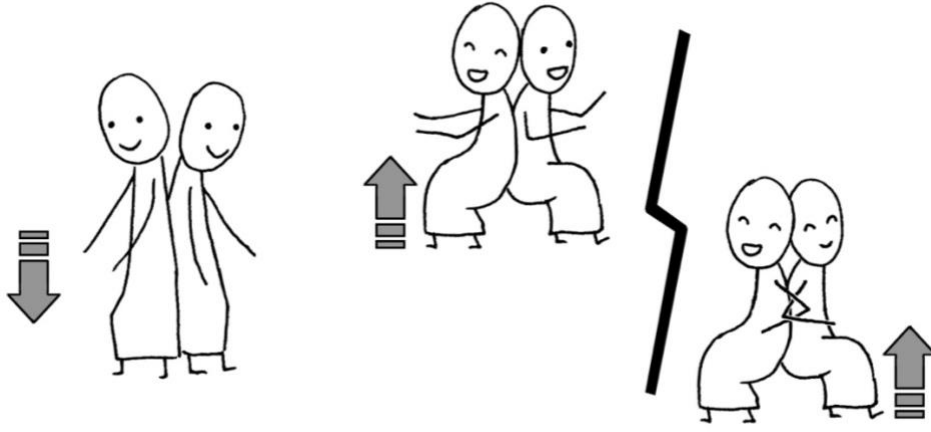
1. الإرشادات:

- اطلب من الفتيات أن يجتمعن في مجموعات ثنائية مع شخص ما لديه نفس الطول والوزن تقريباً.
- اطلب منهن الوقوف ظهرًا لظهر مع شريكتهن، مع ثني ركبتيهن قليلاً وظهورهن متكئة تمامًا على بعضهما البعض.

2. الشرح: يتمثل هدف كل ثنائي في النزول إلى وضعية القرفصاء قدر الإمكان، مع الحفاظ على بقائهن ظهرًا لظهر ومن دون فقدان توازنهن. يمكنكن القيام بذلك من خلال الدفع للوراء برفق في مقابل بعضكن البعض.

3. الإرشادات:

- قبل البدء، نُكر الفتيات باتفاقيات المجموعة، خاصة من حيث احترام بعضهن البعض.
- بمجرد أن ينتهي الثنائي من اتخاذ وضعية القرفصاء، اطلب منهن الوقوف مجددًا، مع بقائهن ظهرًا لظهر، ومساعدة بعضهن البعض من خلال الإتكاء على ظهر الشخص الآخر.
- إذا واجهن صعوبة في التوازن، نوصي بتشابك أذرعهن حيث يمكن أن يساعد ذلك في الحفاظ على توازنهن.



4. الأسئلة: للتشجيع على التفكير في هذا النشاط، ا طرح الأسئلة التالية:

- كيف وجدت هذا النشاط؟
- ما الذي وجب عليك فعله للقيام بهذا العمل؟
- كيف يرتبط ذلك بالعلاقات بين الأشخاص؟

5. الشرح:

- يتمحور هذا النشاط حول الثقة في بعضنا البعض والعمل سوياً. لتطوير العلاقات الصحية، يجب علينا بناء الثقة، تماماً كما نفعل في هذه المجموعة حيث نمضي المزيد من الوقت معاً.
- في بعض الأحيان قد يكون من الصعب بناء الثقة، وخاصة إذا لم يتفق كل منا مع الآخر. ولكن كما ترون في هذه الجلسة، فهي مهارة هامة عن تسوية النزاع.

< قَدَمَ الموضوع (10 دقائق)

1. الشرح: يعد التواصل جزءاً هاماً لتكوين صداقات والحفاظ عليها. سنمارس اليوم ثلاثة أساليب مختلفة عن التواصل.
 2. الإرشادات: اطلب من إحدى المتطوعات أن تصعد وتطرح عليك سؤالاً عما إذا كنت ترغبين في لعب كرة السلة بعد الانتهاء من المدرسة. ورداً على ذلك، قومي بممارسة كل أسلوب من أساليب التواصل هذه، دون إخبار المجموعة بما يسمى كل أسلوب من أساليب التواصل. بدلاً من ذلك، اطلبي من المجموعة، بعد أداء كل منهن دورها، أن تتوصل إلى الاسم الخاص بهذا الأسلوب من أساليب التواصل.
 - أسلوب التواصل 1: التواصل السلبي - عند عدم استطاعتنا على قول ما نرغب به مباشرة أو نحتاج إليه حقاً. على سبيل المثال، من الممكن ألا يعرب الأشخاص السلبيون عما يفكرون فيه، أو من الممكن ألا يتواصلوا بالعين، أو التحدث بلطف. من الممكن أن يبدووا توافقهم مع الآخرين لتجنب المواجهة.
 - أسلوب التواصل 2: التواصل الحازم - عندما نقول ما نرغب به أو نحتاج إليه مباشرة ولكن بطريقة تبدي الاحترام. على سبيل المثال، نستخدم لغة الجسد المفتوحة والمسترخية، ونواصل بالعين، ونستخدم نبرة صوت قوية ولكن ودية، ونبدي الاحترام للآخرين ولأنفسنا.
 - أسلوب التواصل 3: التواصل العدواني - عندما يكون بوسعنا قول ما نرغب به أو نحتاج إليه، ولكننا نقوم به بصوت عالٍ أو بطريقة صارمة. على سبيل المثال، قد نقاطع الآخرين أو تكون لدينا لغة جسد مغلقة أو نشعر الآخرين بالخوف أو نقوم بقول أشياء مؤذية.
3. الأسئلة: في معظم الحالات، أي من أساليب التواصل الثلاثة هذه سيكون الخيار الأفضل؟ لماذا؟

4. الشرح:

- نستخدم طرقًا مختلفة للتواصل في المواقف المختلفة. في كثير من الأحيان، غالبًا ما يكون التواصل الحازم هو الخيار الأفضل. فهي تتيح لك تحديد ما تحتاج إليه، ووضع حدود، وقول ما تشعر به بطريقة محترمة.
- بالنسبة للنساء والفتيات، فمن الصعب أحيانًا أن تكون حازمة، لاسيما في بعض الثقافات التي لا يسمح للفتيات فيها بحق الاعتراض أو التعبير. ومع ذلك، فمن خلال الممارسة العملية وبدعم من أصدقائك وعائلتك، تستطيع الفتيات أن يتعلمن كيف يعبرن عن أنفسهن ويمكن للآباء والمعلمين والفتيان أن يشعروا بقدر أكبر من الارتياح في الإنصات إلى ما تقوله الفتيات.
- نعمل أيضًا بجانب الآباء لتشجيعهم للاستماع إليك والسؤال عن أحوالك.

5. الأسئلة: هل لاحظ أي شخص أن مقدمي الرعاية من الإناث أو الذكور يتصرفون بطريقة مختلفة منذ أن بدأوا في حضور جلسات دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ لمقدمي الرعاية؟

6. الإرشادات:

- أولاً، اطلب من المجموعة أن تصدر صوت همهمة منخفض، أو "هممممم"، إذا قاموا بإجراء المزيد من المحادثات مع مقدمي الرعاية من الإناث أو الذكور هذا الأسبوع؟
 - ثانيًا، اطلب منهم إصدار ضوضاء بسيطة "هممممم" إذا لم تر حدوث أي تغيير؟
7. النقاش: نريدك أن تخبرنا عما إذا كنت تواجهين أي مشاكل بعد أن يذهب مقدمو الرعاية من الإناث والذكور إلى جلساتهم لدعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ.
8. الأسئلة: هل توافقين على السماح لنا بمعرفة ما إذا كانت لديك أي مشاكل؟ شكرًا لك!

< الأنشطة (45 دقيقة)

النشاط 1: رأيي (15 دقيقة)

1. الإرشادات:

- اطلب من الفتيات الجلوس في مجموعات ثنائية وأن يتشاركن مع بعضهن البعض مثالاً عن وقت قمن فيه بطلب شيء ما بحزم ونجحن في الحصول على ما قمن بطلبه. (نكر الفتيات بأن كونهن حازمات يعني شرح ما نريده ونحتاج إليه بوضوح وبشكل مهذب).
- اطلب من الفتيات أن يقفن في دائرة. يقف الميسر في الوسط، ينبغي على الفتيات أن تخطو واحدة تلو الأخرى إلى الأمام وأن يطلبن بحزم شيئاً ما يريدونه. يمكنهن استخدام أمثلة من مناقشة المجموعة الثنائية إذا أرادوا ذلك. (إذا ساعد ذلك على توضيح المثال، فاطلبي من الميسر المشارك التقدم أولاً).

2. الأسئلة:

- هل تعتقدين أن السؤال بشكل مباشر وواضح عن شيء ما قد يكون قويًا؟
- هل هذا شيء يقوم به الفتيان أكثر من الفتيات؟ لماذا؟
- كيف يمكننا مساعدة بعضنا البعض في طلب ما نحتاج إليه أو نرغب به؟ كيف يمكننا تشجيع بعضنا البعض؟

النشاط 2: قول "لا" 27 (10 دقائق)

1. الشرح: أن نكون حازمين يعني أن لدينا قوة تكمن بداخلنا، يمكننا استخدامها لنقول ما نريد بوضوح وبطريقة تبدو الاحترام للآخرين.
2. الأسئلة: برأيك/ ما الذي تفهمينه عندما نتحدث عن القوة الكامنة "بداخلنا"؟
3. الشرح: إن القوة التي نتمتع بها بداخلنا ترتبط بمشاعرنا الخاصة بالتقدير الذاتي والمعرفة الذاتية. ويتعلق ذلك بقدرتنا على تخيل حياة أفضل لأنفسنا ولنتمتع بالأمل - شعور بالثقة بالنفس والتقدير.
4. الأسئلة: هل تتذكر النشاط الذي قمنا بإجرائه أثناء الدورة الأولى من دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ بعنوان "أنا أكون، أنا أملك، أنا أستطيع"؟
5. الشرح: يعد هذا النشاط مثالاً جيداً لاتخاذ الوقت للتركيز على القوة الكامنة بداخلنا. كنن جميعاً قادرات على مشاركة المجموعة بعض الأجزاء من أنفسكن التي تتسم بالقوة والقيمة والتي يجب الاحتفاء بها.

6. الإرشادات:

- اطلب من الفتيات أن يقفن في دائرة.
- اشرح أن الهدف من هذا النشاط هو مساعدتنا في اكتشاف قوتنا الداخلية بأن نقول "لا" بأعلى صوت ممكن.
- اشرح أنه بعد العد إلى ثلاثة سنصرخ جميعًا ونقول "لا" بأعلى صوت ممكن.
- كرر هذا الأمر عدة مرات حتى تصرخ الفتيات جميعًا وبكل ثقة يقولن "لا".
- وعندما تنتهي الفتيات من هذا الأمر اطلب منهن أن يصرخن بصفة فردية ونقول "لا". كما يمكنهن استخدام لهجات ونبرات مختلفة، وهلم جرا.

7. الأسئلة: كيف كان شعورك عندما صرخت وقلت "لا"؟

8. **النقاش:** بعد قول كلمة "لا" مهارة ذات أهمية. فنحن كفتيات، نرغب في ممارسة التعبير عن احتياجاتنا ورغباتنا. قد يكون قول كلمة "لا" أمرًا شاقًا على السيدات والفتيات، لاسيما في بعض الثقافات التي لا تسمح للفتيات فيها بحق الاعتراض أو التعبير.

9. الأسئلة: متى تعتبر فكرة الصراخ بكلمة "لا" أمرًا جيدًا؟

10. **الشرح:** علينا أن نصرخ ونقول "لا"، عند شعورنا بالتهديد من قبل أي شخص.
11. **النقاش:** لقد كان من الجيد أن نشعر بالقوة ونتمتع بقول كلمة "لا". لكننا أيضًا بحاجة إلى أن نكون قادرين على قول كلمة "لا" بطرق شتى. دعونا نتدرب على قول كلمة "لا" ولكن هذه المرة دون صراخ.
12. **الإرشادات:** اطلب من الفتيات أن يتبادلن الأدوار بشكل ثنائي. تحاول إحدى الفتيات اقتراح القيام بنشاط ما معًا، وتقوم الفتاة الأخرى بممارسة عدة طرق لقول كلمة "لا" ولكن دون صراخ.

- /منحن بضع دقائق للممارسة.

13. **الشرح:** تتعدد طرق قول كلمة "لا" ومنها:

- عبر عن اختيارك بكل وضوح بقول كلمة "لا".
- قل "لا شكرًا"، فأحيانًا قد يكون الأمر يمثل هذه البساطة.
- كرر الأمر عند الحاجة.
- قدم مبررًا لأفعالك، فعلى سبيل المثال، حاول قول "لا شكرًا" على الاستيقاظ مبكرًا غدًا.

النشاط 3: تسوية النزاعات²⁸ (20-25 دقيقة)

ملاحظة الموجه: لاحظ أنه تتوافر نسختان من هذه القصة -إحداها للمجموعات الأصغر سنًا والأخرى للمجموعات الأكبر سنًا.

1. **النقاش:**

- تركز أهداف هذا النشاط على تعلم طرق تسوية النزاعات ومن بينها التواصل والتفاوض.
- سنقوم الآن بالتفكير بشأن الطرق المختلفة التي نتمكن من خلالها من التعامل مع النزاعات مع الأشخاص الآخرين. وسنبداً بشرح قصة عن الصراع بين اثنين من الأصدقاء.



بالنسبة للمجموعة الأكبر سنًا (تتراوح أعمارها ما بين 19-15 عامًا):

كان هناك فتاتان تمضيان وقتيهما معًا، وكانتا تتناقشان معًا ما تريدان القيام به في عطلة نهاية الأسبوع. قالت إحداها أنها تود المكوث في البيت ومشاهدة فيلم ما، أما الأخرى فترغب في الذهاب للخارج وتريد أن تصطحب صديقتها معها ليجربا معًا نشاطًا جديدًا، وهو لعب الكرة الطائرة. فتناقشنا معًا حول ما عليهما القيام به في عطلة نهاية الأسبوع لبعض الوقت، لكنهما أخذتا تميلان إلى الشعور بالإحباط والغضب، وبدأت الأفكار السلبية تتمكن منهما فصارتا تتهمان أحدهما الأخرى بالأناية والتأخر عن المساعدة. وأحكمت إحداها قبضة يدها، والأخرى عليها الصمت وأشاحت بنظرها بعيدًا.

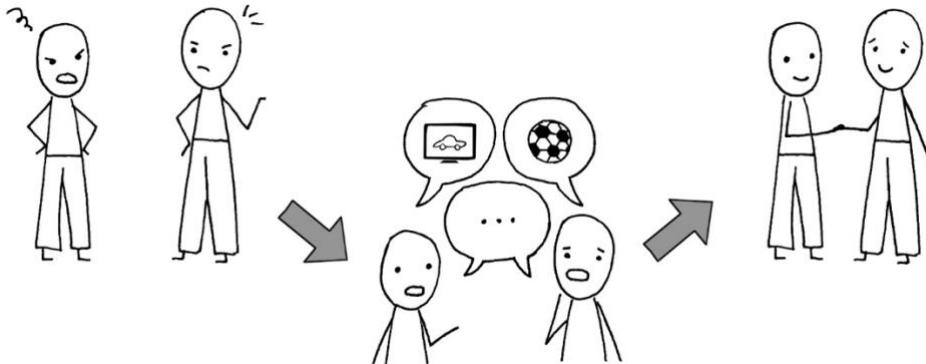
بالنسبة للمجموعات الأصغر سنًا (تتراوح أعمارها ما بين 10-14 عامًا):

كان هناك فتاتان تلعبان معًا، لكن لكل واحدة منهما رغبة مختلفة، فإحداها تفضل اللعب بالكرة بينما ترغب الأخرى في مشاهدة فيلم. فتناقشنا معًا حول اللعبة التي عليهما ممارستها لبعض الوقت، لكنهما أخذتا تميلان إلى الشعور بالإحباط والغضب. وبدأت الأفكار السلبية تتمكن منهما فصارتا تتهمان أحدهما الأخرى بالأناية والتأخر عن المساعدة. وأحكمت إحداها قبضة يدها، والأخرى عليها الصمت وأشاحت بنظرها بعيدًا.

3. الإرشادات:

- اطلب اثنتين من المتطوعات لتمثيل مشهد بداية الخلاف.
- اصرخ، ثم توقف! واطلب من الممثلتين الثبات في مكانهما بدون أية حركة، ثم اسأل باقي المجموعة، ما هي الطرق المختلفة التي تتمكن من خلالها هاتان الفتاتان من حل هذه المشكلة؟
- وإذا خطر لإحداهن فكرة معينة، فاطلب منها أن تأتي وتتبادل الأدوار مع إحدى الفتيات وتقوم بتمثيل حلها المقترح.
- وعقب تقمص الأدوار، اسأل الفتاة، "ما الذي فعلته بطريقة مختلفة؟" وفيما كنتي تفكرين؟
- 4. النقاش: فضلًا عن تهدئة الأمر ومحابة احترام بعضنا البعض، مازلنا بحاجة لمزيد من المهارات التي من شأنها مساعدتنا في تسوية المشاكل سويًا.
- 5. الشرح: تتوافر لدينا بعض الطرق التي يمكن استخدامها لتسوية النزاع: (اكتبيها على لوحة شرح ورقية إذا كانت المجموعة تشعر بالراحة تجاه القراءة)

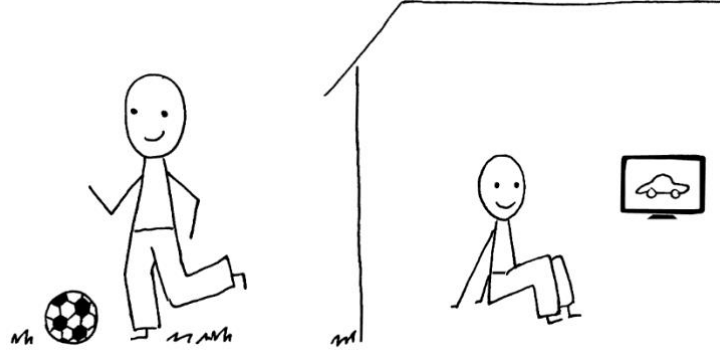
- حدد المشكلة محل الصراع.
- يعترف الطرفان ويعبران عن مشاعرهما وما يرغبان به
- توصلا إلى حل معًا، بما قد يتضمن:
 - الاتفاق على ألا نتفق
 - الحل الوسط
 - الاتفاق
 - إبرام صفقة
 - الحصول على دعم الكبار



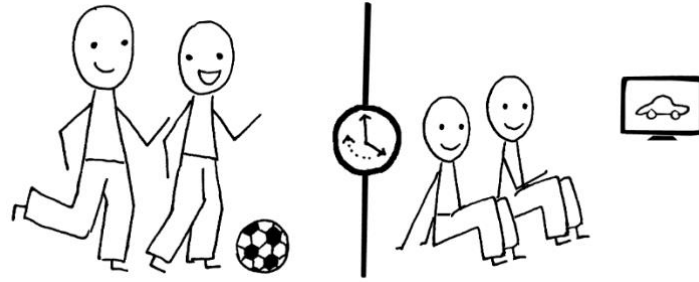
ملاحظة الموجه: إذا لم تستوعب الفتيات الحلول الخمس المقدمة، وخاصة المجموعة الأصغر سنًا، استغرق الوقت المناسب لتشرح لهم مرة أخرى باستخدام الأمثلة، بإشرافهم مع الموجه: المشارك أو عن طريق الاستفادة من الحلول الموضحة على لوحة الشرح الورقية.

- **الاتفاق على ألا نتفق** - أن يلعب كلا منهما على حدة.
- **الحل الوسط** - ممارسة لعبة واحدة لنصف الوقت والأخرى للنصف الآخر.
- **الاتفاق** - ممارسة لعبة واحدة فقط.
- **إبرام الصفقات** - ممارسة لعبة واحدة اليوم والأخرى غدًا.
- **الحصول على دعم الكبار** - اطلب من مقدمي الرعاية أو أحد المدرسين تقديم الاستشارة لك فيما يجب عليك القيام به.

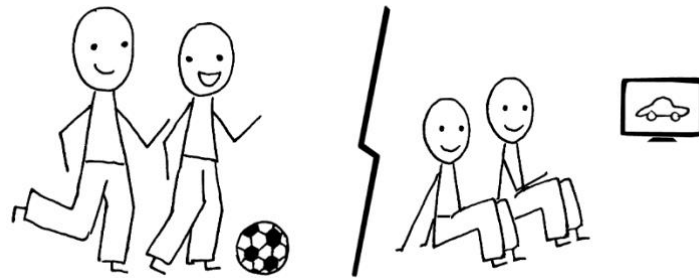
الاتفاق على ألا نتفق:

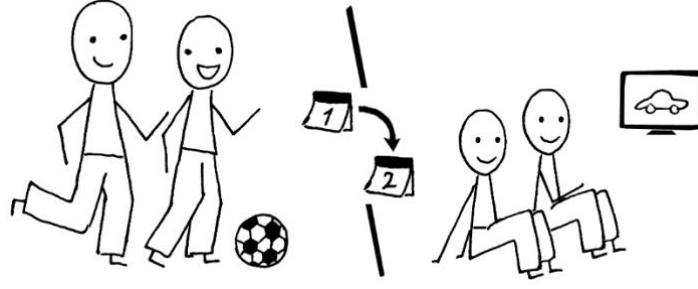


الحل الوسط:

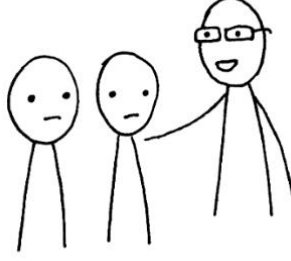


الاتفاق:





الحصول على دعم الكبار:



6. الإرشادات:

- قسّم الفتيات إلى أزواج. واطلب من كل زوج استخدام حجة القصة في بداية تقمصهم للأدوار، ثم جرب حل أو اثنين مما سبق ذكرهم. ما عليهن سوى التفكير فيما يحقق لهن أعلى مستويات الرضا.
- قم بإعداد الأزواج مرة أخرى ولكن هذه المرة بمجموعة كبيرة، واطلب من زوجين أو ثلاثة منهم تقمص أدوارهم مرة أخرى ولكن بدون ذكر ما اختاروا من حلول.
- وبعد كل واحد منهم، يحاول باقي المجموعة تحديد هذا النوع من الحلول الذي تم اختياره (على سبيل المثال؛ الاتفاق على ألا نتفق أو الحل الوسط أو الاتفاق أو إبرام صفقة أو الحصول على دعم الكبار).

< مراجعة سريعة للجلسة (5 دقائق)

1. النقاش: اليوم، تعلمنا شيئاً على إسماع أصواتنا، والتعبير عما نرغب به ونريده بكل وضوح. وتعلمنا أيضاً كيفية السؤال عما نريد أو نحتاج. وتعلمنا أيضاً كيف نقول "لا".
2. الأسئلة: هل يمكننا استدعاء الحلول الخمسة المقترحة لتسوية النزاع؟ من يمكنها تذكرهم جميعاً؟
تتطلعن إلى: الاتفاق على ألا نتفق والحل الوسط والاتفاق وإبرام صفقة والحصول على دعم الكبار.
3. الارشادات: تحقق من عدم وجود أي أسئلة أو استفسارات.

< الإنهاء والرسائل المستفادة (5 دقائق)

1. الارشادات: وقيل الجلسة التالية، اطلب من الفتيات إيلاء الاهتمام إلى مدى حزمهن في التعبير عما يرغبن به ويحتجنه، أو بقولهن كلمة "لا". وأنه عليهن تعلم إيجاد الحلول إذا واجهن أي خلافات.

2. الشرح:

- عندما نلتقي المرة القادمة، سندعوكن إلى مشاركة تجاربكن مرة أخرى.
- كالعادة، سوف ننهي بتقييم سريع لنرى ماذا تعلمتن من هذه الجلسة.

3. الارشادات:

- أعط كل فتاة حصاة واطلب منهن أن يضعنها في الحاوية ذات الوجه المبتسم في حال أعجبتهن الجلسة، وفي ذات الوجه الحزين في حال لم تعجبهن الجلسة وفي ذات الوجه الحيادي في حال لم يقررن.
- ذكرهن أنك ترحب بالحديث معهن بعد الجلسة في حال لديهن أي اقتراحات لتحسين الجلسات وذكرهن بصندوق التعليقات.
- حث الجميع بالبقاء لوقت الترفيه والإبداع.
- ذكرهن بأن الجلسات الأربع القادمة من الوحدة الرابعة تغيراتنا الجسدية ستكون أطول بمعدل 15-30 دقيقة تقريبًا من الجلسات المعتادة لإتاحة المزيد من الوقت لمناقشة المضمون بشكل كامل. وإذا أبدت الفتيات أي قلق إزاء المكوث لوقت إضافي، فاطلب منهن التحدث إلى الموجه:.

الوحدة 4

أجسادنا المتغيرة

نموذج 4 أجسامنا المتغيرة

تذكيرات وتوجيهات 29

قبل الشروع في الوحدة الرابعة:

- ☐ **تدريب:** يتعين على الموجهين المعنيين بتقديم هذه الوحدة إكمال تدريب الموجهين المعني بدعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ - الصحة الجنسية والإنجابية للمراهقين.
- ☐ **المخطط المسبق:** حاول أن تتأقلم مع مخطط الجلسة وناقش مع الموجه: المساعد المواضيع التي تتطلب المزيد من الدعم أو التي تشعر بها أن ثقتك بنفسك قد تقل.
- ☐ **مقدمو الرعاية / المشاركة المجتمعية:**
 - تأكد من تسليم منهج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ لمقدمي الرعاية الذكور والإناث - الجلسة الرابعة - ومحتواها البلوغ وتنمية وبناء المراهقين، والجلسة الخامسة - ومحتواها الصحة الجنسية والإنجابية للمراهقين.
 - كن على تواصل مع مقدمي الرعاية التابعين لبرنامج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ، والذين يوفرهم الرعاية للمراهقات وأعضاء المجتمع والمراهقين الأصغر سنًا منهم بشكل خاص، لتذكيرهم بالمواضيع التي سيتم مناقشتها في الوحدة وبأهمية توصيل تلك المعلومة للفتيان والفتيات المراهقين. استغرق الوقت الكافي لتوعيتهم بالقضية وجواب عن الأسئلة وناقش أي استفسارات.
- ☐ **الثقة:** تعد عملية بناء الثقة أمرًا حاسمًا قبل بدء هذه الجلسات. ولأجل هذا، لا يتم تقديم هذا المحتوى في الوحدة الرابعة - ومحتواها "تغييراتنا الجسدية".
- ☐ **الحصول على المشورة:** تحدث إلى المشرف للحصول على المشورة بشأن تناول المواضيع الحساسة. اطلب المساعدة إذا اقتضت الحاجة. تذكر عند طلب المشورة أن تحترم خصوصية الفتیان والفتيات ولا تشارك معلومات تتعلق بهم مع الآخرين.
- ☐ **اللغة:** فكر في طريقة لشرح العبارات الحساسة للفتيات. استخدم المصطلح الصحيح كلما كان ذلك ممكنًا بدلاً من العامية لتجنب حالات سوء الفهم أو الارتباك.

خلال الجلسة:

- ☐ استعد للتعامل مع الخجل.
- ☐ ذكر الفتيات باتفاقيات المجموعة وكذلك الخصوصية.
- ☐ حدد ما تعرفه الفتيات أولاً قبل إعطاء المعلومة. فقد يكن قادرين على شرحها بأسلوب يفهمه باقي الفتيات بشكل أفضل.
- ☐ زود الفتيات بمعلومات دقيقة وواقعية.
- ☐ ضع حدوداً: فقد يكون هناك شعور بالإحراج في إجابة بعض الأسئلة التي تطرحها الفتيات. كن صادقاً معهم وأخبرهم بالأمر إذا كنت لا تستطيع إجابة أسئلتهم. ولكن احرص على أن تتم إجابة أسئلتهم، حتى إذا استلزم الأمر إحضار عضو من هيئة التدريس أو أحد الأخصائيين. للرد على أسئلتهم.
- ☐ تحقق من أن الفتيات يشعرن بالسعادة والراحة خلال الجلسة للانتقال إلى موضوع آخر. فلا تمض قدماً بدون موافقتهم.
- ☐ كن صادقاً معهم وأخبرهم إذا كنت لا تعرف إجابة السؤال. فلا تخمن ولكن حاول البحث عن الإجابة وإيادها للجلسة القادمة.
- ☐ لا تجبر الفتيات على إجابة الأسئلة فقد لا يروق لهم ذلك الأمر.
- ☐ لا توجه الأسئلة المباشرة للفتيات فيما يتعلق بتجاربهن الشخصية. ولكن إذا شاركن تجاربهم الشخصية فعليك أن تشكرهم على ذلك.

في نهاية الجلسة:

- ☐ اسأل الفتيات إذا كان الغموض مازال يكتنف شيئاً ما.
- ☐ امنحن الفرصة لتقديم تعقيباتهن واقتراحاتهن في إطار سري. فعلى سبيل المثال، إذا كن يشعرن بالراحة تجاه الكتابة، فقد يمكنهن ذلك من تدوين تعقيباتهن دون الكشف عن الهوية، أو يمكنهن التحدث إليك بصورة فردية عقب انتهاء الجلسة كوسيلة أخرى.
- ☐ ذكر الفتيات بخصوصية واتفاقيات المجموعة.

نموذج 4 أجسامنا المتغيرة

الجلسة 11 البلوغ

ملخص الجلسة

نتائج التعلم	في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ وصف التغيرات الجسدية والعاطفية التي يمر بها الفتيان والفتيات في مرحلة المراهقة. ☐ تحديد توقعات المجتمع المختلفة بشأن المراهقين من الفتيان والفتيات.
المدة الزمنية	ساعة و45 دقيقة، (عليك بتذكير الفتيات أن هذه جلسة أطول وخصص وقتًا لاستراحة قصيرة أو ممارسة لعبة ما إن لزم الأمر)
الأدوات الضرورية	☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق. ☐ ورقة A4 (قطع كافية للجميع بعض النسخ الاحتياطية) ☐ طباشير / أقلام ملونة ☐ الاتفاقات التي توصلت إليها المجموعة معلقة على الجدار ☐ مجموعة التعليقات والتقييم
للاستعداد بشكل مسبق	☐ راجع خطة الجلسة. ☐ قم بإعداد دائرة من الكراسي أو سجادات أرضية مع متسع كافٍ للفتيات والموجهين لتشملهم داخل الدائرة. ☐ مراجعة المصادر 2: تغيرات مرحلة البلوغ (مراجع للميسرين فقط)

ملاحظات الموجه: 30

- يعد محتوى الجلسة في هذه الوحدة أمرًا مثيرًا للجدل في بعض الثقافات والأماكن، حيث يمكن الفتيات من اكتساب المعرفة بشأن صحتهم الجنسية والإنجابية وصحتهم الشاملة. قد تتعلم الفتيات بعض المفاهيم التي لا يرد لها حديث بين أفراد الأسرة الإناث أو مقدمي الرعاية بالمنزل.
- ولضمان عدم الإضرار، يتعين على الموجهين إيلاء عناية كبيرة لإعداد هذه الوحدة فيما يتعلق بالمحتوى الذي تم اختياره وكيفية توصيله، ولضمان الحصول على الموافقة من خلال المناقشة مع مقدمي الرعاية.
- كلما شعرت بمزيد من الارتياح بشأن المحتوى، زاد شعور الارتياح والأمان لدى الفتيات ومقدمي الرعاية للإناث والذكور الخاصين بهم أيضًا. قد تحتاج إلى قضاء المزيد من الوقت في مراجعة المواد والمفاهيم الخاصة بالوحدة أكثر من أي وحدة أخرى، وخاصة إذا لم تكن مألوفة لديك.
- استخدم المصطلح الصحيح لأجزاء الجسم والمهام الوظيفية، وكن واضحًا بشأن كيفية عمل الجهاز التناسلي لدى الذكور والإناث، وكن صادقًا معهن بشأن مخاطر الصحة الإنجابية.
- الآن حان وقت استخدام لغة إيجابية ونموذج النظرة الذاتية الإيجابية للفتيات. فعلى سبيل المثال، تأكد من وضع إطار إيجابي للحيض ووضح أنه العنصر الرئيسي في الحفاظ على صحة الفتيات.

الإرشادات

< الترحيب والمراجعة (10 دقائق)

ملاحظة الموجه: هذه فرصة جيدة للتحقق من فهم الفتيات لمحتوى الجلسة السابقة وإعطائهن مساحة آمنة لطرح أي سؤال. وفي حال احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، راجع مخطط الجلسة السابقة.

1. الإرشادات:

- رحب بالجميع في الوحدة الرابعة والتي تلقي الضوء على أجسامنا المتغيرة! تأكد أنك تبدي الكثير من الحماس للعودة مرة أخرى.
- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلًا لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطًا جديدًا، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهدًا أو اهتمامًا إضافيًا. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمناه خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل مارست إحداكن أي مهارات للتواصل منذ الجلسة السابقة؟ كيف سار الأمر؟

< التنشيط/اللعبة "تعزيز الثقة" 31 (10 دقائق)

1. الإرشادات:

- قسم الفتيات إلى مجموعتين. أعط تعليمات للمجموعة الأولى بالجلوس وللمجموعة الأخرى بالوقوف. اطلب من المجموعة التي جلست أن يغلقن أعينهن أو ينظرن بعيداً عن المجموعة الأخرى. سوف تحوم الفتيات حول الفتيات الجالسات أو خلفهن.
- اقرأ التعليمات التالية على المجموعة التي وقفت. اشرح لهن أن بإمكانهن الاقتراب من أكثر من شخص جالس وشجعهن على الاقتراب من أشخاص مختلفين بالنسبة لكل فتاة حتى تضمن إشراك الجميع وتقديرهم.

☐	اضرب برفق على ظهر فتاة ما تود التعرف عليها أكثر.
☐	قم بالتربيت على كتف فتاة ما تبدو واثقة من نفسها أو متأكدة من نفسها.
☐	اضرب برفق ظهر فتاة ما تتخذ قراراتها بنفسها وتلتزم بها.
☐	اضرب برفق على ذراع فتاة ما تعمل على أحسن وجه مع الأخريات/ في المجموعة.
☐	قم بالتربيت على كتف فتاة ما معروفة ومحترمة بين جماعتها.
☐	قم بالتربيت على كتف فتاة ما لديها مهارة أو موهبة تنال إعجابك.
☐	انقر على رأس فتاة ما تتمتع بالجمال الداخلي والخارجي.
☐	انقر على رأس فتاة ما في المجموعة تود الحديث معها أكثر.
☐	اضرب برفق على ظهر فتاة ما يعجبك ذكاؤها.
☐	انقر على رأس فتاة ما تعتبر صديقة جيدة.
☐	اضرب برفق ظهر فتاة ما تجعلك تضحك.
☐	أضف المزيد من الإطراء وعبارات تعزيز الثقة التي تكون ملائمة للسياق.

2. الإرشادات: بعد دقائق قليلة، اطلب من الفتيات الواقفات أن يجلسن لتبادل مع المجموعة التي جلست مسبقاً وبعد ذلك كرر العبارات أو واصل قولها للمجموعات الجديدة. واصل النشاط حتى تكون كل فتاة جالسة قد نُقرت من قبل فتاة أخرى، وذلك خلال كلا الجولتين. وبعد ذلك، اطلب من جميع الفتيات أن يرجعن إلى مقاعدهن.

3. الأسئلة: بما شعرتي عندما نقرت عليك الفتيات الأخريات؟

في حالة عدم ذكرها، شارك هذه الأمثلة: جيدة، سعيدة، فخورة، واثقة.

4. الشرح:

- أحياناً، قد نشعر بأننا غير راضين عن أنفسنا. وربما لا نشعر بأننا نتمتع بالجمال أو الذكاء أو المهارة - بالأخص عندما نكون ونتغير. في هذا النشاط، ساعدنا أصدقائنا على تذكر نقاط قوتنا والجوانب التي تعجبهم بنا. ينبغي أيضاً أن نعي بأنك تتمتعين بنقاط قوة وسمات وقيم حيث يمكنك الشعور بالفخر تجاهها. ومن الجيد أيضاً أن نعي أن لدينا بعض المناطق التي يمكننا تحسينها.
- تسمى معرفتنا لأنفسنا وتقديرنا لها **بالثقة بالنفس** أو **تقدير الذات**. يعني التمتع بقدر أكبر من الثقة بالنفس أننا نؤمن بأنفسنا. ويساعدنا هذا على تحقيق أهدافنا وتحسين علاقاتنا.

ملاحظة الموجه: يرجى استخدام المحتوى الوارد أدناه والذي أعد خصيصًا للمجموعة العمرية التي تعمل معها.



بالنسبة للمجموعة الأكبر سنًا

(الأعمار 15-19):

1. الشرح: سوف نبدأ في سرد قصة قصيرة.
2. النقاش: بلغت جين للتو 17 عامًا، وأخبرها الناس مؤخرًا أنها تبدو كامرأة بالغة. ولا تشعر جين بهذه الطريقة من داخلها، ولا زالت تعتاد على الطريقة التي تغير بها جسمها.
3. الأسئلة: ما الأمر الذي تعتقد أنه يحدث لها؟
4. الشرح:
 - خلال الأعمار من 10 إلى 19 عامًا، نمر جميعنا بتغييرات بدءًا من كوننا أطفالاً وحتى نكون بالغين.
 - قد يمر الوقت الذي تستغرقه الفتيات حتى تنمو عاطفياً وجسدياً بشكل كامل، على ما يرام خلال سنوات بلوغهن. وحتى لو بدت الفتيات مثل النساء الأكبر سنًا ومثل الفتيات اللاتي يعرفهن، لا زال هناك الكثير من التغييرات التي تحدث وليست مرئية، بما في ذلك التغييرات التي تحدث في عقولهن.
 - تسمى التغييرات التي تمر بها الفتيات والفتيان بمصطلح "البلوغ" سوف نتعلم اليوم عن بعض هذه التغييرات، بما في ذلك تلك التي قد تراها الفتيات وتشعر بها. كما أننا سنفكر بـ"باجاز بشأن التغييرات التي يمر بها الفتيان.
 - قد تعرضت بالفعل الكثير من الفتيات الموجودات هنا لبعض التغييرات، لذا سيكون لديكن الكثير من المعلومات مسبقاً فيما يتعلق بالنشاط التالي.

بالنسبة للمجموعات الأصغر سنًا (تتراوح أعمارها ما بين

14-10 عاماً):

1. الشرح: سوف نبدأ في سرد قصة قصيرة.
2. النقاش: بلغت جين للتو 12 عامًا وبدأت مؤخرًا في الشعور بأنها أصبحت مختلفة. لاحظت أن جسمها يبدو مختلفًا. ولم تكن تعرف مع من تتحدث بشأن هذا الأمر؛ فلم تكن تدري إذا كان هذا الأمر طبيعيًا أو إذا كانت الفتيات الأخريات قد تعرضن لهذا الأمر عندما كن في مثل عمرها.
3. الأسئلة: ما الأمر الذي تعتقد أنه يحدث معها؟
4. الشرح:
 - سوف نتحدث اليوم عن التغييرات التي نتعرض لها في جسدينا بينما نكبر. ويعتبر هذا بمثابة كل التغييرات التي نراها والتغييرات التي نشعر بها. ونعلم أننا قد نشعر بالخلج أحيانًا عندما يتعلق الأمر بالتحدث عن هذه التغييرات، ولكن من المهم أن نتحدث عنها لأنها تعتبر جزءًا طبيعيًا من نمونا وليس أمرًا يدعو للخلج.
 - تمر الفتيات في جميع أنحاء العالم بتغييرات في أجسامهن وكيفية تفكيرهن في الأشياء. عندما تمر الفتيات صغيرات السن بهذه التغييرات، يسمى ذلك "البلوغ". فيتغيرن من كونهن صغيرات في السن إلى فتيات بالغات.
 - قد يتجاوز الوقت الذي تستغرقه الفتيات حتى تنمو عاطفياً وجسدياً بشكل كامل 18 عامًا. وحتى لو بدت الفتيات أكبر سنًا أو مثل النساء من حيث المظهر الخارجي، لا زال هناك الكثير من التغييرات التي تحدث ولا نراها، بما في ذلك التغييرات التي تحدث في العقل. ونفس الشيء ينطبق على الفتيان، وهو ما سنتحدث عنه لاحقًا.

5. النقاش: نفهم أن هذه الموضوعات تتسم بالصعوبة أو تسبب حرجًا عند التحدث عنها، ولكننا في بيئة ينتشر فيها الاحترام حيث يمكننا الشعور بالأمان في تبادل وتقاسم آرائنا. ومع ذلك، نذكرن أنه لا ينبغي لأحد الشعور بوجوب تبادل وتقاسم أي شيء إذا لم يرغب في ذلك.

6. الأسئلة: هل يمكن لأي شخص أن يذكرنا بالاتفاقات الخاصة بالمجموعة التي وضعناها من أجل هذه الجلسات؟

- اسمح للفتيات بشرح الاتفاقات التي وضعت بشأن السلوك والسرية، وقم بإضافة النقاط الرئيسية أو تعزيزها إن لزم الأمر.

النشاط 1: البلوغ

الجزء الأول: ما تعريف البلوغ؟ (30 دقيقة)

ملاحظات الموجه:

- عليك أن تدرك أن الفتيات صغيرات السن قد يشعرن بعدم الارتياح تجاه التحدث عن بعض الموضوعات مثل تنمية الاهتمام بالأنشطة الجنسية أو النمو الجسدي الحميمي.
- كن مستعدًا لتلقي الأسئلة أثناء هذه المناقشات. ودعنا لردودك، راجع المصدر 2: *التغيرات التي تطرأ في مرحلة البلوغ* من أجل الحصول على المعلومات والصور التي يمكنك نسخها على لوحة الشرح الورقية.
- إذا كانت المعلومات التي تريدها غير متوفرة في المصادر أو إذا لم تشعر بالثقة أو الارتياح خلال شرحها، أخبر الفتيات أنك سوف تكتشف الإجابة وترجع إليهن. يمكن مناقشة السؤال (الأسئلة) لاحقًا مع المشرف الخاص بك والذي قد يستشير أخصائي في مجال الرعاية الصحية.

1. **الأسئلة:** هل سمعت إحداهن بكلمة (بلوغ)؟ بما تعتقدن أنها تعني؟

2. **الشرح:**

- البلوغ اسم الوقت الذي نتعرض فيه لتغيرات وتطورات جسدية واجتماعية وعاطفية حينما ننقل من كوننا أطفالاً إلى بالغين.
- يرتبط الكثير من هذه التغيرات بانتقال الجسم إلى النضج الجنسي والإنجابي وذلك عندما تنمي أجسامنا القدرة على إنجاب أطفال.
- ويحدث ذلك تدريجياً في الأعمار التي تتراوح من بين 10 إلى 19 عامًا، ولكن قد يختلف هذا من شخص لآخر. فالبعض قد يمر بمرحلة البلوغ في عمر مبكر عن غيره.

3. **الأسئلة:** لماذا يعتبر التعلم بشأن التغيرات الجسدية (في عقولنا وأجسامنا) والتغيرات الاجتماعية والعاطفية أثناء البلوغ أمراً هاماً؟

4. **الشرح:** لمعرفة جسدنا وفهم التغيرات التي تحدث به. ولفهم ما هو طبيعي وما هو غير طبيعي. ولمعرفة كيفية الاعتناء بصحتنا الجسدية والعقلية. وحتى نكون قادرين على التعامل مع التوقعات التي يمتلكها مجتمعك/جماعتك بشأننا عندما ننقل إلى سن الرشد.

5. **الإرشادات:**

- قسم الفتيات إلى مجموعات تتكون من ثلاث أو أربع فتيات وسلمهن لوحات شرح ورقية وأقلام لكل مجموعة.
- اطلب من المجموعات رسم فتاة مراهقة مقاربة لهن في العمر.
- اطلب من الفتيات وضع علامات على الرسمة حيث التغيرات التي تحدث للفتيات أثناء البلوغ، وخصوصاً الأماكن التي يمكننا فيها ملاحظة التغيرات التي تطرأ على أجسامنا بوضوح. بإمكانهن وضع دائرة على المنطقة أو رسم سهمًا.
- وبعد 5 دقائق، اطلب من المجموعات الصغيرة أن تشارك رسوماتها مع بقية الفتيات وسلط الضوء على التغيرات التي لاحظنها.
- على كل مجموعة ألا تستغرق أكثر من دقيقة أو دقيقتين للعرض. اطلب من الفتيات عدم تكرار ما ذكرته المجموعات الأخرى سابقاً.
- عندما تشرح الفتيات الرسومات الخاصة بهن، أضيف العناصر على القائمة الواردة أدناه إذا كانت فاتئة.

- ينمو الثدي الفتيات وقد تكتسب الفتيات بعض الوزن.
- قد يسبب الثدي ألمًا أثناء نموه. يمكن أن يكون الألم خفيفًا أو شديدًا أو ألمًا حارقًا. قد يختلف هذا الأمر باختلاف كل فتاة، ويعتبر هذا أمرًا طبيعيًا ولا يوجد ما يدعو للقلق.
- سوف تبدأ الفتيات في أن تحضن أو تأتئين الدورة الشهرية.
- سوف يلاحظن أنهن يتعرقن أكثر. تصبح البشرة دهنية وقد يظهر لديهن حب الشباب.
- سوف تنمو عظام الحوض والأرداف لهن.
- نمو الشعر على الوجه والمنطقة الحساسة وتحت الذراعين والساقين وحول حلمات الثدي.

- سوف تتعرض الفتيات لبعض الإفرازات من المهبل حيث تكون واضحة وبيضاء اللون أو ضاربة إلى البياض. ويعتبر هذا أمرًا طبيعيًا ويساعد على إبقاء المهبل صحيًا.
- الرغبة المحتملة في الجنس أو الأنشطة الجنسية أو ممارستها. قد يوجد أحاسيس إدراكية طبيعية تجاه شخص ما تتجذب إليه، مثل السيلان المهبل.

6. النقاش:

- بجانب التغيرات الجسدية، دعونا نفكر أيضًا في التغييرات التي تطرأ على العواطف أثناء البلوغ.
 - ولمساعدتنا، يمكننا معاودة التفكير في المناقشات التي أجريناها بشأن عواطفنا وبشأن تجاربنا.
7. الإرشادات: اطلب من الفتيات الالتفاف إلى الشخص الجالس بجوارهن حتى يتمكن من مناقشة هذا السؤال لوضع دقائق.
8. الأسئلة: ما هي التغييرات الاجتماعية والعاطفية التي يمكن أن تحدث خلال هذا الوقت في حياة الفتاة؟ (قم بأخذ فكرة من كل زوج منهم إن أمكن، للتحقق من فهمهن).
- في حال لم يتم ذكرها وإذا كان مهتمًا في سياقك، شارك هذه الأمثلة:

- قد تطور الفتيات اهتمامات وهوايات مختلفة.
- قد تعاني الفتيات من تغير في المزاج أو تشعر بالانزعاج أو الغضب أو الحزن بكل سهولة.
- قد تشعر الفتيات بالخجل أو الحرج بكل سهولة.
- قد تريد الفتيات قضاء وقت أقل مع العائلة والمزيد من الوقت مع الأصدقاء.
- قد تقلق الفتيات حيال أجسامهن والمظهر الذي تبدو عليه.
- قد يكون لدى الفتيات فضول بخصوص الحب.
- قد تريد الفتيات البقاء بمفردهن لمدة أكبر أو التمتع بقدر أكبر من الاستقلالية.
- قد تشعر الفتيات بضغط من أصدقائهن كي يتصرفن بطريقة معينة.

9. الأسئلة: هل سمعت إحداهن بكلمة (الهرمونات)؟ هل بإمكان إحداهن إخبارنا ما هي؟

10. الشرح:

- خلال مرحلة البلوغ، يفرز جسدك ما يسمى "بالهرمونات" وهي عبارة عن مرسلات كيميائية. وتجعل جسدك ينمو من جسد فتاة إلى جسد امرأة.
- تأتي الهرمونات من العقل. وتعتبر أمورًا طبيعية وتؤدي إلى حدوث كافة التغيرات الجسدية والعاطفية التي قد ناقشناها.

الرسائل الرئيسية:

- تعتبر كافة هذه التغيرات الجسدية والعاطفية أمورًا طبيعية.
- وينمو كل شخص حسب وتيرته الخاصة، فالبعض في عمر أصغر والبعض في عمر أكبر.
- ومن المهم عدم إزعاج الأشخاص الذين قد ينمون في عمر أصغر أو أكبر.
- عادةً ما يشعر الأشخاص صغار السن بعدم الارتياح أو الخجل من أنفسهم بسبب التغيرات التي تحدث لأجسادهم.
- وفي بعض الأحيان، قد تكون هذه التغيرات جديدة ومثيرة للاهتمام، ولكن في أحيان أخرى قد تكون قاسية ومحيرة.
- وفي بعض الأحيان، يساعد الأمر على معرفة فتيات أخريات مررن بالكثير من الأشياء ذاتها.

ملاحظات الموجه: 32

- قد لا يصح رسم شكل لفتى فيما يتعلق بمرحلة البلوغ. حيث يعتمد الأمر على الإطار الثقافي الذي تقدم فيه هذه الجلسة.
- ولكن من المهم إدراج مناقشة بشأن التغييرات والتطورات التي يتعرض لها الفتيان أثناء مرحلة البلوغ، لذا يمكن إجراء ربط لدورهن المادي أثناء إجراء المناقشات التي تتعلق بالإنجاب في الجلسات التالية.
- قرر سألًا مع المشرف الخاص بك وزملائك إذا كنت ستستخدم صورة أو ستناقش فحسب.

1. **النقاش: الآن، دعونا نتوقف لحظة للتفكير بشأن بعض هذه التغيرات الجسدية والعاطفية التي يتعرض لها الفتيان المقاربين لك في العمر في مرحلة البلوغ.**

2. الإرشادات:

- اطلب من الفتيات أن يتناقشن في مجموعتهن الصغيرة لبضع دقائق وفكر في أمثلة عن التغيرات الجسدية والعاطفية التي يتعرض لها الفتيان أثناء البلوغ.
- وإن كان الأمر ملائمًا، ارسماً شكلاً مبسطاً لفتى على لوحة الشرح الورقية.
- اطلب تعقيبات من المجموعات الصغيرة بشأن التغيرات الجسدية والعاطفية.
- وفي حال استخدام صورة، ضع دائرة أو سهمًا حول التغيرات التي يذكرونها على الشكل.
- إذا كانت التغيرات عاطفية، فإما أن تكتب التغيير أو إذا كانت المجموعة قليلة الإلمام بالقراءة والكتابة، ارسماً صورة مبسطة أو رمزاً لعرض التغيير.
- في حال لم يتم نكرها، شارك بعض الأمثلة بشأن التغيرات الجسدية والعاطفية التي يتعرض لها الفتيان أثناء البلوغ.
 - **التغيرات الجسدية** - يزداد الفتيان طولاً ويكتسبون بعض الوزن، وينمو شعر في المنطقة الحساسة لديهم وتحت الذراعين والوجه والصدر والساقين وما إلى ذلك، ويصبح صوتهم أجش، ويظهر لديهم حب الشباب، ويصبحون مهتمين بالعادة السرية وممارسة الجنس والأنشطة الجنسية ولديهم استجابات جديدة تجاه الشخص الذي يجذبهم مثل الانتصاب.
 - **التغيرات الاجتماعية والعاطفية** - قد يتعرض الفتيان لتغيرات في المزاج أو التصرف، وقد يريدون أن يتمتعوا بقدر أكبر من الاستقلالية، وقد يريدون قضاء وقت أقل مع العائلة والمزيد من الوقت مع الأصدقاء، وقد يقلقون حيال أجسامهم والمظهر الذي تبدو عليه، وقد يشعرون بالخجل أو الحرج بكل سهولة.

الجزء الثالث: تجارب مختلفة بشأن مرحلة البلوغ (15 دقيقة)

1. **الأسئلة: في أي عمر تبدأ هذه التغيرات في الحدوث بالنسبة للفتيات والفتيان؟ ما هي فترة استمرارها؟**

2. الشرح:

- قد يبدأ البلوغ باكراً كما في الثامنة من العمر ويستمر حتى أوائل العشرينيات وذلك بالنسبة للفتيات والفتيان.
- عادةً ما تتعرض الفتيات لتغيرات تتعلق بالبلوغ في عمر مبكر عن الفتيان.
- من المهم تذكر أن البلوغ عملية تدريجية وتحدث في أوقات تختلف من شخص لآخر.

3. **الأسئلة: هل يتعرض كل شخص لنفس الأشياء؟**

4. الشرح:

- تحدث التغيرات في كل فتاة أو فتى في وقت مختلف؛ فبعضها يبدأ مبكراً وبعضها يبدأ في وقت لاحق. ويعتبر هذا أمراً طبيعياً تماماً.
- قد يختلف ثدي الفتيات في الشكل والحجم وقد يكون لديهم قلة أو كثرة في الشعر الموجود على أجسامهن وهكذا. ويعتبر هذا أمراً طبيعياً تماماً. يعتبر شكل كل جسم مختلف وجميل على طريقته الخاصة.
- يرتبط الكثير من هذه التغيرات بانتقال الجسم إلى النضج الجنسي والإنجابي مما يعني تمتع أجسامنا بالقدرة على إنجاب أطفال. وترتبط التغيرات الأخرى بمزاجنا ومشاعرنا وعواطفنا وسلوكنا والطريقة التي يعاملنا بها الناس.

5. **الأسئلة:** ما هي توقعات المجتمع والوالدين والأصدقاء والمعلمين والجيران فيما يتعلق بالفتيات والفتيان المقربين لك في العمر؟ هل يمكنك التفكير في بعض أمثلة للتوقعات؟

في حال عدم فهم السؤال، اشرح أننا نبحث عن أمثلة بشأن الأمور التي يتوقعها الناس من حيث الطريقة التي ينبغي التصرف بها والأنشطة التي يشاركون فيها ومظهرهن ومسؤولياتهن وواجباتهن وما إلى ذلك.

6. **الإرشادات:**

- اطلب منهن التجمع في مجموعات تتكون من فتياتين أو ثلاث فتيات حتى يناقشن هذا السؤال ليضع دقاتن.
- قم بأخذ بعض الأفكار من كل مجموعة واكتبها على لوحة الشرح الورقية. واقرأها بصوت عالٍ لدمج من لا يستطيعون القراءة.

7. **الأسئلة:** أي من هذه الأمثلة لا ينطبق إلا على الفتيات أو لا ينطبق إلا على الفتيان؟

8. **الإرشادات:** ضع خطأً تحت أمثلة الفتيات وأمثلة الفتيان أو دائرة حولهم باستخدام لونين مختلفين.

- أخبر الفتيات باللون المحدد للفتيان واللون المحدد للفتيات، لذا حتى لو لم يتمكن من القراءة، يمكنهن رؤية أن هناك الكثير من الاختلافات.

- اشرح أن الأمثلة التي لم يوضع تحتها خط أو حولها دائرة يمكن أن تنطبق على كل من الفتيات والفتيان.

9. **الأسئلة:** هل لديكم أمثلة أخرى بشأن الطرق التي يتعامل بها الفتيات والفتيان بشكل مختلف أثناء البلوغ؟

10. **الإرشادات:** أضفهم إلى القائمة.

في حال لم يتم ذكرها، اسأل عما إذا كانت هذه الأمثلة ذات صلة بالفتيات والفتيات الأخريات والفتيان الآخرين في نفس عمرهن: 33

○ حرية أكبر أو أقل للتجول في الأماكن العامة
○ مسؤولية أكبر في المنزل مثل الأعمال المنزلية أو رعاية الأطفال
○ مسؤوليات أكبر لبدء اكتساب المال
○ ضغوط أكثر لارتداء الملابس بطريقة تغطي الجسم أو بطريقة تعرض الجسم
○ الاختلاط الاجتماعي بصورة أكثر أو أقل وذلك بين الفتيات والفتيان
○ ضغوط متزايدة من أجل تجربة الكحول والمخدرات والمواد الأخرى
○ الطقوس المصاحبة لبلوغ سن الرشد، بما في ذلك الممارسات الضارة أو غير الضارة.
○ الضغوط الاجتماعية المتزايدة من أجل اكتساب خبرة جنسية
○ الضغوط الاجتماعية المتزايدة من أجل الاستعداد للزواج
○ المزيد من الفرص لأخذ زمام القيادة في المدرسة والمجتمع
○ الضغوط الاجتماعية من أجل النجاح في الرياضة
○ احتمال متزايد بشأن إخراجهن من المدرسة من قبل والديهن
○ التعرض للتحرش الجنسي
○ احتمال متزايد بشأن الاستغلال الجنسي (على سبيل المثال، عندما يمارس الرجال الضغط على الفتيات ويرغموهن على ممارسة الجنس من خلال تقديم الهدايا والمال لتسديد الرسوم المدرسية

11. **النقاش:** تتعرض الفتيات والفتيان لمرحلة البلوغ على نحو مختلف في حين وجود بعض أوجه التشابه. وبجانب الفروق البيولوجية، هناك الكثير من التوقعات والقواعد الاجتماعية المختلفة بالنسبة للفتيات والفتيان في هذا العمر. قد تجدي أنك تواجهين عقبات تحول دون المشاركة في الحياة الاجتماعية ولديك خيارات أقل من الفتيان. وهذا بسبب نوع الجنس وعدم المساواة بين الجنسين.

12. **الأسئلة:** معاودة التفكير في جلستنا بشأن الجنس، كيف يرتبط عدم المساواة بين الجنسين بمرحلة البلوغ؟

- تؤدي التجربة الخاصة بالبلوغ إلى حدوث مختلف الخيارات والتوقعات والضغوط الواقعة على الفتيات أكثر من الفتيان بسبب وجود عدم المساواة بين الفتيات والفتيان.

< مراجعة سريعة للجلسة (5-10 دقائق)

1. **النقاش:** لقد تناولنا الكثير من المعلومات اليوم. بالنسبة للبعض منكم، قد تعتبر الأمر تذكراً بشأن ما تعلمناه مسبقاً. وبالنسبة للآخرين، قد تعتبر الأمر جديداً. دعونا نتوقف لحظة للتفكير فيما تعلمناه اليوم.
2. **الأسئلة:**
 - ما هي التغيرات الجسدية الثلاثة التي تحدث أثناء البلوغ؟
 - ما هي التغيرات الاجتماعية والعاطفية الثلاثة التي تحدث أثناء البلوغ؟
3. **النقاش:** أنتن مرحب بكن لكي تسألن الأسئلة الآن إذا كان هناك أي موضوعات ترغبن في فهمها أو ويمكنكن التحدث معنا بعد الجلسة إذا كان لديكن أسئلة أو استفسارات ترغبن في مناقشتها بشكل خاص.

< الإنهاء والرسائل المستفادة (5 دقائق)

1. **النقاش:** قبل الجلسة القادمة، اطلب من الفتيات التفكير ملياً فيما قد تعلمناه والتفكير بأي أسئلة لديهن بشأن البلوغ. بإمكانهن سؤال الموجهين في الجلسة القادمة أو التحدث معهم بشكل خاص.
2. **الشرح:** سننهي العمل كالمعتاد بإجراء تقييم سريع للتعرف على رأيكن في هذه الجلسة.
3. **الإرشادات:**
 - امنح كل فتاة حصاة واطلب منهن وضعها في الحاوية ذات **الوجه المبتسم** إذا أحببنا الدورة، والحاوية ذات **وجهها حزينا** إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات **وجه محايد** إذا لم يحسن أمرهن.
 - رحب بهن للتحدث إليك بعد الدورة إذا كن يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الدورة مع تذكيرهن بصندوق التعليقات.
 - شجع الجميع على البقاء لوقت الأنشطة الترويجية والإبداعية.

نموذج 4 أجسامنا المتغيرة

الجلسة 12 فهم الإنجاب

ملخص الجلسة

في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ تحديد الأعضاء الرئيسية لجهاز الصحة الجنسية والإنجابية لدى الفتيات والفتيان ☐ توضيح ارتباط الأعضاء الرئيسية لجهاز الصحة الجنسية والإنجابية لدى الفتيات والفتيان بالجنس والإنجاب ☐ عرض المفاهيم الأساسية لدورة الحيض بوصفها جانبًا معتادًا وصحيًا في الجهاز التناسلي الأنثوي ☐ تحديد الإستراتيجيات العملية لإدارة النظافة الصحية خلال فترة الحيض في حالات الطوارئ	نتائج التعلم
ساعتان، (نكر الفتيات بأن هذه الجلسة ستمتد لمدة أطول ويتسع المجال خلالها للحصول على استراحة قصيرة أو ممارسة لعبة عند الحاجة لذلك)	المدة
☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق ☐ الأوراق ☐ منكرات 1،2،3،4،5 - بمعدل نسخة واحدة لكل فتاتين. ☐ لوازم صحية نسائية - واحدة لكل فتاة ☐ الاتفاقات التي توصلت إليها المجموعة معلقة على الجدار. ☐ مجموعة التعليقات والتقييم	الموارد المطلوبة
☐ راجع مخطط الجلسة، وناقش الحساسيات الثقافية، وقم بإجراء التعديلات الضرورية قبل الجلسة. ☐ قم بإعداد دائرة من الكراسي أو سجادات أرضية مع متسع كافٍ للفتيات والموجهين لتشملهم داخل الدائرة. ☐ ضع نسخًا كبيرة من النشرات رقم 1،2،3 على لوحة الشرح الورقية ليسهل عليك الإشارة إلى النقطة محل المناقشة. ☐ اطبع النشرات - بمعدل نسخة واحدة لكل طالبتين. ☐ مراجعة المصادر 1: المزيد من المعلومات حول الجهاز التناسلي، والمصدر 3: دورة الطمث (كمراجع للميسر فقط) ☐ ينبغي على الموجهات الإناث استقطاب الجهات الفاعلة في المجال الصحي والعنف الجنساني لتوفير منتجات النظافة الصحية خلال دورة الطمث في النشاط رقم 2. وبعد توزيع اللوازم الصحية النسائية خلال الجلسة نشاطًا مفيدًا. وإذا لم تكن تلك المواد متاحة اعثر على صور أو أدوات تدريب ملائمة محليًا من قطاعات البرامج ذات الصلة، أو حاول العثور على أحد الرسامين المتاحين محليًا لرسم عينة. ☐ يتعين على الموجهات الإناث التعامل مع الجهات الفاعلة في مجال المياه والصرف الصحي لفهم وتعهد الخيار المفضل للتخلص من المواد المستخدمة في دورة الطمث. ☐ يتوافر المزيد من التوجيهات باللغة الإنجليزية والفرنسية والعربية في مجموعة أدوات إدارة النظافة الصحية أثناء دورة الطمث.	للاستعداد بشكل مسبق

ملاحظة الموجه: ستغطي هذه الجلسة العديد من المواضيع ومنها: المناقشة والتجربة العملية بشأن كيفية التعامل مع الدورة الشهرية، لهذا ستمتد الجلسة لما يتراوح بين 15-20 دقيقة إضافية بما يعني أنه ربما نحتاج إلى تقصير مدة الوقت الترفيهي والإبداعي. عليك شرح هذا للفتيات مقدماً، ويمكنك أن تأخذ استراحة قصيرة أو تستخدم عملية التنشيط في منتصف الجلسة إذا اقتضى الأمر.

< الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

ملاحظة الموجه: هذه فرصة جيدة للتحقق من أن الفتيات قد فهمن محتوى الجلسة السابقة وإعطاءهن مساحة آمنة لطرح أي سؤال. وفي حال احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، راجع مخطط الجلسة السابقة.

1. الإرشادات:

- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلاً لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطاً جديداً، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهداً أو اهتماماً إضافياً. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمناه خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل راود إحداكن أي سؤال يتعلق بالبلوغ وترغب في مناقشته اليوم؟

< التنشيط/اللعبة- من هو القائد؟ (10 دقائق)

1. الإرشادات:

- اطلب من الجميع أن يقفوا على شكل دائرة، واطلب متطوعة ما من بينهم.
- ثم اطلب من المتطوعة أن تخرج من الحجرة لدقيقة واحدة، للحيلولة دون رؤيتها أو سماعها لما يدور في المجموعة من مناقشات.
- وأثناء وجود المتطوعة خارج الحجرة، اطلب من متطوعة أخرى اختيار نشاط بسيط كالتلويح باليد، أو حركة سير، أو القفز، أو التصفيق.
- اشرح لهم أنه بمجرد أن يشرع القائد بفعل حركة ما، ينبغي على كل شخص داخل الدائرة فعلها بأسرع شكل ممكن.
- وتكون مهمة المتطوعة التي تقف خارج الحجرة، أن تقف في وسط الدائرة وتخمن من هو القائد؟ لذلك، فإن الأمر الهام للغاية هو ألا توضح الفتيات من يراقبن لتتبع الحركات.
- اشرح للقائد أنه يمكنه تغيير حركته إلى أي مكان يرغب به.
- استدع المتطوعة مرة أخرى داخل الحجرة واطلب منها أن تقف في وسط الدائرة. اشرح لها أن لديها ثلاث فرص فقط لتخمين من يبدأ الحركات.
- عقب الحصول على ثلاثة تخمينات (أو إذا نجحت في التعرف على القائد)، تكرر اللعبة مرة أخرى لتحصل باقي الفتيات على فرصة للتخمين أو أن تكون قائدة.

2. الأسئلة:

- إذا كنت القائد، ما هي المهارات التي كنت ستحتاج إليها لخداع الشخص الذي يقوم بالتخمين؟
- وإذا كنت أنت الشخص الذي يقوم بالتخمين ما المهارات التي كنت تحتاج إليها للتعرف على القائد؟



بالنسبة للمجموعات الأصغر سنًا (تتراوح أعمارها ما بين 10-14 عامًا):

1. النقاش:

- اليوم سنبدأ بقصة قصيرة لفتاة تدعى ليلي، وهي في مثل سنكم.
- عادت ليلي إلى البيت قادمة من السوق يومًا ما ولاحظت وجود بقع من الدم على سروالها الداخلي. كانت قلقة للغاية وظنت أنها قد جرحت نفسها، لكن في الوقت ذاته لم تكن تشعر بأي ألم. لذلك قامت بتغيير سروالها الداخلي وأكملت يومها، لكن في نهاية اليوم كان الدم مازال موجودًا. فقررت أن تخبر والدتها ظنًا منها أنها مريضة وتحتاج إلى زيارة الطبيب. وعندما أخبرتها بهذا الأمر، أوضحت لها والدتها أنه أمر طبيعي، ويعني أن ليلي قد وصلت إلى مرحلة البلوغ. وشرحت لها أيضًا أن هذا الأمر يحدث لجميع الفتيات حينما يبلغن عمرًا معينًا وليس شيئًا يدعو إلى القلق.

2. الأسئلة: ما هي التجربة التي تعرضت لها ليلي؟ وماذا يمكننا أن نطلق على هذا؟

- 3. الشرح:** تسمى التجربة التي تعرضت لها ليلي "الدورة الشهرية". الآن بما أن ليلي قد مرت بالدورة الشهرية، فهذا يعني أن جسمها أصبح قابلاً للحمل. ولكي نفهم ماهية الدورة الشهرية، علينا أن نفهم أولاً كيف يتم إنجاب الأطفال. وهذا أمر هام حيث أن الصحة التناسلية جزء من صحتنا العامة. وعلينا التأكد من العناية بكل ما يتعلق بصحتنا البدنية والعاطفية والتناسلية. ولنكون قادرين على فهم هذا، علينا التعرف على أجهزتنا التناسلية.
- 4. النقاش:** وبعد ذلك، في نهاية الجلسة، سنناقش الدورة الشهرية وكيفية التعامل معها.

المجموعات الأكبر سنًا

(تتراوح أعمارها ما بين 15-19 عامًا):

1. النقاش: لقد ذكرنا في جلستنا الأخيرة علامة هامة من علامات البلوغ لدى الفتيات، وهو "الطمث" أو ما نسميه "الدورة الشهرية".

2. الشرح:

- والآن لكي نفهم لماذا نمر بالدورة الشهرية، علينا أن نفهم أولاً كيف يتم إنجاب الأطفال.
- ويعد هذا أمرًا هامًا لأنه بمجرد مرور الفتاة بالدورة الشهرية، فهذا يعني أن جسمها أصبح قابلاً للحمل.
- ومن المهم أيضًا أن نتذكر أن الصحة التناسلية جزء هام من صحتنا العامة، وعلينا التأكد من العناية بصحتنا العامة بما فيها الصحة البدنية والعاطفية والتناسلية. ولنكون قادرين على فهم هذا علينا التعرف على أجهزتنا التناسلية.

3. النقاش: وبعد ذلك، في نهاية الجلسة، سنناقش الدورة الشهرية وكيفية التعامل معها بالتفصيل.

النقاش:

- تتكون "أعضاؤنا الحميمة" (أو استخدم جملة عامة مألوفة لدى الفتيات وليست مسيئة للأعضاء التناسلية) أجهزة تناسلية.
- يملك كل من الذكور والإناث أجهزة تناسلية.
- ومن الأجهزة التناسلية التي قد سمعنا عنها لدى الإناث هو المهبل، ومن الأجهزة التناسلية الخاصة بالذكور والتي قد سمعنا عنها أيضًا هو القضيب.
- ولكن هناك بعض الأجهزة التناسلية التي لم نرها من قبل لأنها داخل أجسامنا.
- ربما تبدو الصورة التي سنشاهدها اليوم مضحكة أو غريبة، ولكن هذه الأجهزة موجودة لدى الذكور والإناث. فمعرفة عن كيفية عمل وحماية الأجهزة التناسلية وإبقائها بصحة جيدة أمر طبيعي ومهم جدًا.

< أنشطة (ساعة و15 دقيقة)

النشاط 1: جهاز الصحة التناسلية (30 دقيقة)

ملاحظات الموجه:

- استخدم المصطلح الصحيح لوصف أجزاء الجسم والمهام الوظيفية، وكن واضحًا بشأن كيفية عمل الجهاز التناسلي لدى الذكور والإناث.
- لاحظ ردود أفعال الفتيات تجاه ما يتم مشاركته من معلومات، وأبطئ سير الجلسة إذا اقتضى الأمر. ربما يكون هناك بعض الفتيات قد مارسن الجنس بالفعل في سن مبكر وربما يقمن بربط تجربتهن بالمحتوى والمناقشة. تقع على عاتقك مسؤولية التأكد من أنه لا يوجد أي مجال للخلل أو الأحكام³⁵

الأعضاء الخارجية للإناث³⁶

ملاحظة الموجه: إذا كنت تقوم بشرح هذا الأمر في سياق حدوث تشويه الأعضاء التناسلية للإناث، كن على دراية بالحاجة إلى الحساسية عند مناقشة الأجزاء الفردية للأعضاء التناسلية الأنثوية. كن مستعدًا لعقد مناقشات خاصة بعد الجلسة مع بعض الفتيات بصورة فردية بشأن ما لديهن من أسئلة واستفسارات.

- الإرشادات: مرر النشرة 1: أجزاء الجسم التناسلية لدى الإناث (نسخه واحدة لكل طالبتين) وفي نطاق حديثك عن كل جزء، أشر إلى المناطق المختلفة المعروضة على النسخة الكبيرة المعلقة على لوحة الشرح الورقية.
- النقاش: الأعضاء الخارجية هي الأعضاء الأنثوية غير المخفية داخل الجسم. ويشمل هذا طيات الجلد المعروفة بالشفرتين، والبطر، ومجرى البول، وفتحة المهبل.

3. الشرح:

- تحتوي الشفرتين على مجموعتين من الجلد وهما الشفاه الداخلية والشفاه الخارجية. وتغطي الشفرتين فتحة المهبل وتعمل على حمايته.
 - ويوجد بالقرب من الجزء العلوي للشفاه، وداخل طيات الجلد، جزء صغير يأخذ شكل أنبوب يسمى البطر. ويعد البطر جزء حساس للغاية وهو الذي يسبب النشوة عند المرأة عند ممارسة العلاقة الحميمة مع شريكها. وحيث أن هذا الجزء حساس للغاية، فيتم تغطيته بقلعة البطر والتي تعمل على حمايته.
 - أما مجرى البول فهو أنبوب صغير يقوم بحمل البول من المثانة إلى خارج الجسم. وتعد فتحة مجرى البول صغيرة للغاية بحيث يصعب إيجادها عن طريق اللمس أو البصر. وتقع فوق فتحة المهبل مباشرة.
 - وتسمح فتحة المهبل لدم الطمث بالخروج وتسمح أيضًا بخروج الأطفال من أجسادنا.
4. **النقاش:** وتختلف الأعضاء الخارجية لدى كل امرأة وفتاة حيث تظهر بأشكال وأحجام وألوان مختلفة. ويعتبر هذا أمرًا طبيعيًا. إذا كنت تعاني من أي انزعاج، فيمكنك الحصول على المشورة من أخصائي الرعاية الصحية. وليس هناك حاجة للقلق إذا لم يتماثل جسدك مع هذه الرسومات.

ملاحظات الموجه:

- قد لا يكون من المناسب إظهار صورة للأعضاء التناسلية الذكورية. يعتمد ذلك على السياق الثقافي الذي تقدم فيه هذه الدورة.
- ولكن من المهم أن تشمل هذه الدورة مناقشة حول الجهاز التناسلي الذكري لكي تكون قادرًا على فهم مدى ارتباطه بالجهاز التناسلي للأنثى.
- قرر مقدمًا مع مشرفك وزملائك ما إذا كنت ستستخدم صورًا أو مجرد نقاش فقط.

5. الإرشادات: إذا كان ذلك مناسبًا ضمن السياق الخاص بك، فالتزم بالنشرة رقم 3: الأعضاء التناسلية الداخلية والخارجية للذكور (نسخة واحدة لكل فئتين) وتحدث معهن من خلال الأفكار التالية. أشر إلى المساحات المختلفة على نسختك الخاصة من النشرة أو على نسخة أكبر مرسومة ضمن مخطط بياني.

6. النقاش: لفهم عملية الإنجاب، من المهم أن نفهم أيضًا ما هو الجهاز التناسلي الذكري، لذلك سنتحدث الآن عن الأعضاء الخارجية والداخلية لكل من الأولاد والرجال.

7. الشرح:

- العضوان الرئيسيان والمرئيان خارج جسم الصبي أو الرجل هما القضيب والخصيتان.
- الخصيتان عبارة عن عضوين مستديرين يفرزان الحيوانات المنوية. الحيوانات المنوية هي خلايا ذكورية صغيرة جدًا واللازمة من أجل إنجاب الأطفال، ويحدث ذلك بالاندماج مع بويضة المرأة.
- كيس الصفن هو كيس من الجلد يحمل الخصيتين ويبقيها في درجة الحرارة المناسبة لصنع الحيوانات المنوية.
- تمر الحيوانات المنوية عبر قنوات، مثل الأسهر، حيث تختلط بالسوائل التي تنتجها الغدد. تزود السوائل خلايا الحيوانات المنوية بالعناصر المغذية. ويسمى خليط الحيوانات المنوية والسوائل بالسائل المنوي.
- مجرى البول هو فتحة في طرف القضيب حيث يخرج البول. بمجرد أن يصل الذكر إلى سن البلوغ، فإن مجرى البول هو نفس مخرج السائل المنوي أيضًا. يحتوي السائل المنوي على الحيوانات المنوية.
- 8. النقاش:** كما هو الحال مع الفتيات والنساء، فإن الأعضاء الخارجية للذكور تبدو مختلفة لكل فتى ورجل. حيث تأتي بأشكال وأحجام مختلفة حتى اللون. وهذا أمر طبيعي.

الأعضاء الداخلية النسائية

9. الإرشادات: اتبع النشرة رقم 2: الأعضاء التناسلية الداخلية والخارجية للإناث (نسخة واحدة لكل فئتين) وتحدث معهن من خلال النقاط التالية. أشر إلى المساحات المختلفة ضمن إصدار أكبر متاح على مخطط بياني

10. الشرح:

- يوجد الرحم في الجزء السفلي من البطن (المعدة). هناك أعضاء أخرى تشارك في إنجاب الطفل بجانب الرحم.
- المهبل هو العضو الأنثوي الذي يلتقي الجهاز التناسلي الذكري (القضيب) أثناء الجماع.
- هناك أيضًا غدة صغيرة على شكل اللوزة تسمى المبيض. يوجد مبيضان، واحد على كل جانب من جوانب الرحم.
- كل مبيض من هذه المبايض يحتوي على الكثير من البويضات الصغيرة.

11. الأسئلة: هل تعرف لماذا خلايا التبويض هذه مهمة جدًا؟

12. الشرح:

- تلك البويضات يمكن أن تصبح أطفالًا فيما بعد.
- تمامًا مثل خلايا التبويض الصغيرة في جسم الفتاة، فإن الأولاد لديهم خلايا حيوانات منوية في أجسامهم.
- أثناء الجماع، أي عندما يدخل القضيب في المهبل، من الممكن لبويضة الأنثى أن تلتقي بخلايا الحيوانات المنوية للذكر، حيث تتحد تلك الخلايا مع بعضها بعضًا وتنمو في النهاية لتصبح رضيعًا داخل الرحم.
- وتسمى تلك الخلايا مجتمعة مع بعضها بعضًا بالجنين.
- حينها يمكن أن نقول إن المرأة حامل.
- في نهاية فترة الحمل، يمتد المهبل بشكل واسع بما يكفي للسماح للطفل بالخروج من الرحم. عبارة عن قناة تربط الرحم بالجزء الخارجي من الجسم.

13. الأسئلة: لماذا تعتقد أنه من المهم للفتيات والفتيان والشباب والشابات معرفة اسم ووظيفة كل من الأعضاء التناسلية للإناث والذكور؟

14. الشرح: حتى لو لم تكن مستعدًا لبدء علاقات جنسية الآن، فإن فهم الأنظمة الجنسية والإنجابية لك ولشريكك مهم للحفاظ على صحتك والشعور بالأمان مع ممارسة الجنس بشكل ممتع في المستقبل. يتضمن ذلك التحدث والاتفاق معًا على ممارسة الجنس، والشعور بالأمان، وأن يستمع إليك شريكك إذا كنت تريد أن تتوقف، وأن يناقشا معًا نوع وسائل منع الحمل التي يجب استخدامها لمنع الحمل غير مخطط له، والأمراض المنقولة جنسيًا والإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. من خلال هذه المعلومات، ستتمكن من فهم ما هو طبيعي وما هو غير طبيعي ومتى تلجأ إلى الخدمات الطبية. سنناقش كل هذه الموضوعات مع شرح وافٍ في الدورتين التاليتين.

ملاحظات الموجه: فيما يتعلق بالحساسية والأمان، نشجعك على جمع كافة النشرات وحفظها بأمان في نهاية الدورة. إذا كان هناك شخص ما يرغب في الاحتفاظ بنسختها، فيمكنك اتخاذ قرار بشأن ذلك. سيكون الخيار الأمان هو إتاحتها للفتيات لإلقاء نظرة عليها أثناء دورات SAFE وأثناء وقت الأنشطة الترويجية والإبداعية.

النشاط 2: الحيض (45 دقيقة)

الجزء الأول: ما الحيض؟ (20-25 دقيقة)

ملاحظات الموجه: لدعمك بمزيد من المعلومات إذا كانت هناك أسئلة لا تتعلق بمحتوى هذه الدورة، يرجى الرجوع إلى المصدر 3: دورة الحيض، والتي تتضمن معلومات وإجابات لبعض الأسئلة المتداولة. هذا المصدر متاح فقط للمُنسق

- 1. النقاش:** بالعودة إلى بداية هذه الدورة، والآن بعد أن تحدثنا عن كيفية تكوين الأطفال، سنتحدث عن كيفية ارتباط هذا بالطمث/الحيض أو شرح مصطلح الحيض هنا.
- 2. الأسئلة:** هل يمكن لأحد أن يخبرني ما الحيض/الطمث؟
- 3. الإرشادات:** ارجع إلى النسخ المتاحة من النشرة رقم 4: دورة التبويض (نسخة واحدة لكل فتاتين). قد ترغب أيضًا في عرض الرسم المتاح ضمن المخطط البياني الذي أعدته بالفعل من النشرة 2: ستساعدك الأعضاء التناسلية الداخلية للإناث على شرح هذا القسم بشكل أكثر وضوحًا.
- 4. النقاش: 37**
 - عندما نصل إلى سن البلوغ، تساعد هرمونات أحد المبيضين على إطلاق خلايا البويضات. وهذا ما يُعرف بالتبويض.
 - تجد خلية البويضة طريقها إلى الرحم من خلال هذا العضو الذي يشبه القناة. وهذا ما يعرف بقناة فالوب (قناة الرحم) يجب أن يبقى الرحم مستعدًا تمامًا في حال تكوين جنين.
 - لذلك، يبدأ الرحم في تكوين بطانة جديدة من الأنسجة الرخوة المليئة بالدم والعناصر الغذائية من الداخل.
 - في حالة اتحاد خلية البويضة وهي في طريقها إلى الرحم مع خلية منوية، فهذا يؤدي إلى تكوين جنين. هذه البطانة ضرورية لتوفير الغذاء للجنين أثناء نموه من جنين إلى طفل داخل الرحم.
 - ولكن في معظم الوقت لا تتحد خلية التبويض مع الخلية المنوية. وهذا يعني أنه لن يكون هناك أي جنين سينمو داخل الرحم.
 - وهذا يعني أن طبقة الأنسجة الرخوة والدم ليست ضرورية بعد الآن في الرحم. يتم إراقته، ويخرج كخليط من الدم والأنسجة مع البويضة من الرحم ويخرج عبر المهبل.
 - يسمى الدم الخارج من المهبل بالطمث.
 - قد لا يكون الدم الخارج من الرحم لونه أحمر زاهٍ دائمًا. يمكن أن يكون في البداية أحمر فاتح ولكنه ربما يصبح بنيًا في نهاية الطمث.
 - هذه العملية برمتها تعيد نفسها تقريبًا مرة واحدة كل شهر وتسمى دورة الحيض. الطمث ليس سوى جزء صغير من الدورة، وهو الجزء الذي نراه.
 - لا يدوم الطمث طوال حياتك كلها. يتوقف الطمث في منتصف الأربعينيات وأوائل الخمسينيات.

5. الارشادات:

- تحقق من أي أسئلة مطروحة، ثم وضح أن معظم الفتيات تحدثن لهن فترة الطمث ما بين 11 و13 عامًا، وعلى الرغم من ذلك يمكن أن تبدأ فترة الطمث من سن 8 إلى 16 عامًا.
- بالنسبة للمجموعة الأقدم (الذين تتراوح أعمارهن بين 15-19 عامًا): وضح أيضًا أنه إذا كانت الفتاة فوق سن 16 عامًا وما زالت لم يحدث لها طمث، فيجب عليها مراجعة الطبيب أو الاختصاصي الصحي للتحقق من عدم وجود أي مشكلات. ليست هناك حاجة للقلق، من الأفضل فقط أن نقوم بعمل فحص.

6. الأسئلة: كم مرة تعتقد أن الفتيات يحدث لهن فترات الطمث؟

7. النقاش:

- عندما تصاب الفتيات بالدورة الشهرية لأول مرة، ربما لن يحدث ذلك بانتظام. ولكن بعد بضعة أشهر، ستبدأ الفتيات في الحصول على الدورة الشهرية تقريبًا مرة واحدة في الشهر، وهذا يتوقف على مدة الدورة الشهرية.
- تستغرق هذه العملية 5 أيام في المتوسط، لكن طول الوقت يختلف من فتاة إلى أخرى. ربما تكون الفترة أقصر، أو ربما تكون الفترة أطول.
- يمكن أن يكون مفيدًا جدًا لك في متابعة عدد أيام الدورة الشهرية، بحيث يمكنك الاستعداد لذلك وإشعار ما إذا كان هناك أي شيء يتغير.
- يعد الحيض أمرًا طبيعيًا للغاية في حياة الفتاة والمرأة، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يسبب لنا عدم الراحة والألم. تجربة كل شخص مختلفة، وقد تتغير أيضًا كل شهر. بعض الفتيات يعانين من آلام في المعدة أو تشنجات، أو صداع، أو حالة مزاجية سيئة، أو ألم في الثدي، أو انتفاخ، أو إرهاق. يُعد كل هذا أمرًا طبيعيًا.

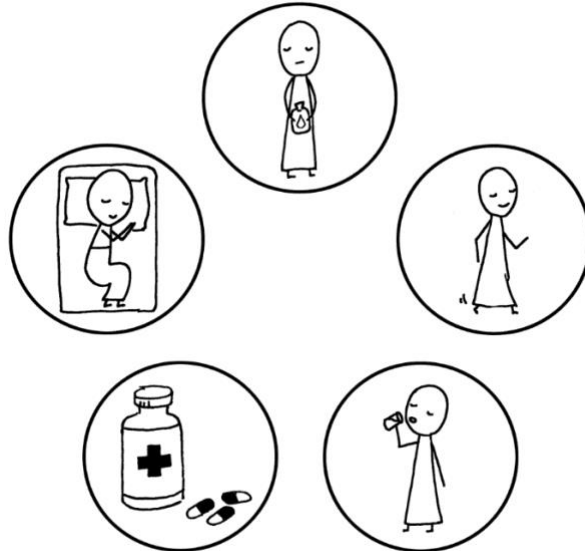
8. الأسئلة: إذا كان هناك أي شخص قد عانى من أي من هذه الأعراض، هل اكتشف أي شخص بعض الطرق الجيدة للشعور بتحسن؟

هذا عبارة عن سؤال اختياري. لا ينبغي إجبار أي شخص على مشاركة تجربته. كن أيضًا على دراية بأننا لا نريد الإشهار بأي فتاة لم تبدأ بعد بدورتها الشهرية.

9. الإرشادات: وفر بعض النسخ من النشرة رقم 5: التحكم في فترة الحيض للفتيات حتى يمكنهم ملاحظته.

10. الشرح: (إذا لم يرد ذكرها)، فيمكنك التفكير في بعض هذه الاستراتيجيات –

- قم بالسير بسرعة أو القيام ببعض التمارين الأخرى التي تستمتع بها الفتيات، والتي يمكن أن تساعد في تخفيف الألم.
- استخدم زجاجة دافئة أو وسادة دافئة على المعدة للمساعدة في تخفيف الألم.
- استمتعي بنوم جيد أثناء الليل خلال دورتك الشهرية، حيث تكون الفتيات أكثر تعبًا من المعتاد خلال هذه الفترة.
- <إدراج هذه النقطة فقط إذا كانت متاحة ومناسبة ضمن السياق> يمكن للفتيات تناول المسكنات في أكثر الأيام إيلامًا، ولكن يجب أن يحصلن دائمًا على إذن من أحد الوالدين أو مقدم الرعاية أولاً والحصول على مشورة من طبيب أو اختصاصي الرعاية الصحية.



الرسائل الأساسية

- الحيض هو علامة على أن الفتاة المراهقة بصحة جيدة وفي مرحلة نمو.
- إنه جزء طبيعي من أن تصبح المرأة بالغة.

الجزء الثاني: إدارة النظافة الصحية في فترة الطمث (من 15 إلى 20 دقيقة)

ملاحظات الموجه:

- إن إدارة احتياجات النظافة الصحية في فترة الطمث في حالات الطوارئ ربما يكون أمرًا صعبًا. غالبًا ما تكون وسائل المساعدة غير متاحة أو تنفذ بسرعة.
- اغتنم هذه المناقشة كفرصة لفهم الطرق المقبولة محليًا للنساء والفتيات لإدارة الحيض والقيود المحتملة من حيث فرص الوصول.
- اغتنم أيضًا هذه الدورة للتحديث مع الزملاء حول المياه، والصرف والنظافة الشخصية (WASH) لمعرفة أفضل الخيارات للتخلص من الفوط أو المناشف الصحية لتجنب الانسداد أو الظروف غير الصحية.
- إذا كان ذلك ممكنًا ومتاحًا، أحضر المواد إلى الدورة مع شرح كيفية تحضير المنتجات الصحية من المواد المتاحة محليًا. هذه أيضًا فرصة لفرق العنف القائم على نوع الجنس أو الصحة لتوفير اللوازم الصحية النسائية للفتيات المشاركات في الدورة.
- إذا لم تكن العناصر متاحة للعرض، ابحث عن صور أو أدوات تدريب ذات صلة محليًا من قطاعات برنامج مماثلة، أو ابحث عن فنان متاح محليًا لرسم عينة.

1. **الأسئلة:** هل يمكن لأي شخص تقديم أمثلة على العناصر أو الأدوات التي تستخدمها النساء لاحتجاز الدم وإدارة الحيض/الدورة الشهرية كل شهر؟

2. **الشرح:** هناك مواد مختلفة يمكن للنساء والفتيات استخدامها أثناء الحيض.

3. **الإرشادات:** إذا كان ذلك متاحًا، اشرح كيفية تحضير المنتجات الصحية من المواد المتاحة محليًا. إذا كانت المنتجات غير متاحة، استخدم الصور بدلًا من ذلك. على سبيل المثال، قد يتضمن ذلك الطرق التالية:

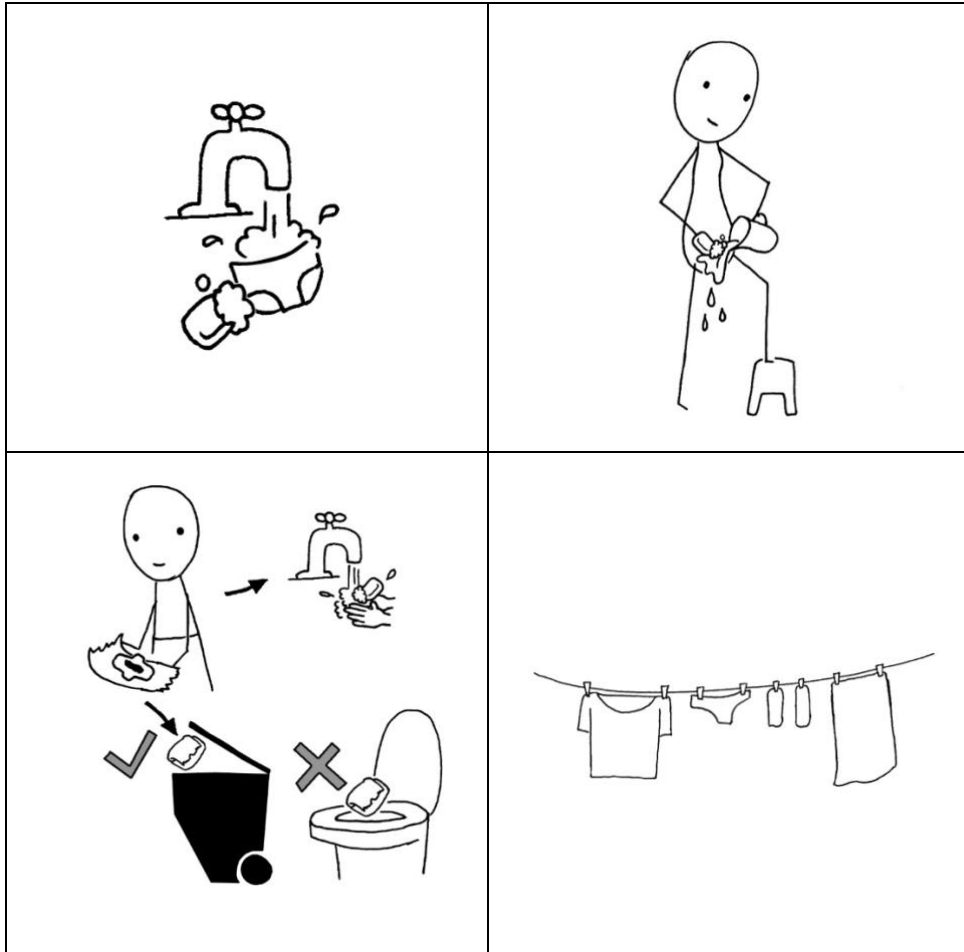
- **قطعة قماش نظيفة** - يتم قصها لتلائم منطقة اللباس الداخلي عن طريق خياطة عدة طبقات من القماش القطني فوق بعضها بعضًا. قطعة القماش هذه يجب أن تكون نظيفة. يجب غسل القماش المستخدم بشكل منفصل بالماء والصابون، ثم تجفيفه في الشمس.

- **الفوط أو المناشف الصحية** - مصممة لتناسب منطقة اللباس الداخلي، بالقرب من الجسم. لديهم شرائط لاصقة تجعلهم مثبتين بالسراويل الداخلية، وتساعد السراويل الداخلية على تثبيت الفوط بالقرب من فتحة المهبل. يجب التخلص من الوسائد من **داخل** طريقة التخلص المفضلة المشتركة من قبل زملاء المياه، والصرف والنظافة الشخصية (WASH) من أجل تجنب الانسداد، وملء الفوط بشكل كبير، والظروف غير الصحية.

4. **النفاس:** تذكر أنه من المهم جدًا أن تبقى الفتيات والنساء نظيفات وفي حالة صحية جيدة أثناء فترة الحيض.

5. **الأسئلة:** ما الذي يمكن للفتيات والنساء فعله للحفاظ على نظافتهن وصحتهن والإحساس بشعور جيد؟ إذا لم يتم ذكرها، شارك هذه الأمثلة:

- استخدم الماء والصابون أثناء الاستحمام مرة واحدة في اليوم **أو** بديل محلي للصابون إذا لم يكن متاحًا
- لا تستخدم منتجات التنظيف المعطرة مثل **تتضمن على سبيل المثال أسماء المنتجات المعطرة المتوفرة محليًا** في المناطق الحساسة، حيث إنها قد تسبب تهيجًا وطفحًا.
- اغسلي الملابس الداخلية بالصابون والماء **أو** البديل المحلي للصابون إن لم يكن متاحًا **وجففها جيدًا لتجنب العدوى الفطرية/الخمائية.**
- قومي بتغيير الفوط أو القماش بانتظام لتجنب إتلاف الملابس أو تلطيخها.
- اغسلي يديك جيدًا بعد تغيير الفوط الصحية أو القماش.
- عند تغيير الفوط أو القماش، يجب على الفتيات أن يغلفوها ويضعوها في صندوق أو في منطقة مخصصة للقمامة. لا يجب وضعها في المراحيض؛ لأنه يمكن أن يسبب انسدادًا.



6. الأسئلة: إذا كنت قد بدأت الدورة الشهرية بالفعل، فما التحديات التي تواجهك مع النظافة الصحية في فترة الطمث (حفاظي على نظافتك خلال فترة الدورة الشهرية) في هذا الموقع؟

إذا لم يرد ذكرها، اسأل الفتيات عما إذا كانت هناك مراحض منفصلة، ومغلقة ومضاءة جيدًا للفتيات والنساء؟ هل لديهم مكان يغسلون فيه ملابسهم الداخلية أو يجففونها أو فوط/ملابس صالحة لإعادة الاستخدام بشكل خاص؟

ملاحظات الموجه:

- سجل التحديات التي تواجه الفتيات وشاركها في تقرير دورتك وفي اجتماع الفريق الأسبوعي حتى يتمكن فريق برنامج SAFE من الدعوة إلى تحسين مرافق المياه والصرف الصحي والنظافة الصحية (WASH) أو توفير المواد غير الغذائية عند الحاجة.
- إذا كانت اللوازم الصحية النسائية متاحة، فقم بتوزيعها على الفتيات كافة في نهاية هذه الدورة.

< مراجعة سريعة للدورة (5-10 دقائق)

1. النقاش:

- لقد قمنا بتغطية الكثير من المعلومات في هذه الدورة، لذلك قبل أن ننتهي، نريد أن نترك بضع دقائق لك لطرح أي أسئلة لا تزال لديك أو لإعلامنا إذا كنت تريد المزيد من المعلومات حول أي من النقاط التي ناقشناها.
- هناك موضوعات لا يتم مناقشتها في كثير من الأحيان بشكل علني، لذلك من الطبيعي تمامًا طرح أسئلة أو الرغبة في شرح الأشياء بمزيد من التفاصيل.
- 2. الشرح: في الدورة التالية سنستمر في مناقشة كل ما يتعلق بأجسادنا، وحياتنا الجنسية وصحتنا. بالتفكير فيما ناقشناه اليوم، لا نتردد في تقديم المزيد من الأسئلة في الدورة القادمة.
- 3. الإرشادات: إذا كانت هناك خدمات للصحة الجنسية متاحة في المجتمع وكانت متاحة للفتيات المراهقات، اشرح للفتيات كيف وأين يمكنهن الوصول إليها.

< الختام والرسالة التي سنحملها معنا إلى المنزل (5 دقائق)

1. الشرح: سننهي العمل كالمعتاد بإجراء تقييم سريع للتعرف على رأيك في هذه الجلسة.

2. الإرشادات:

- امنح كل فتاة حصاة واطلب منهن وضع حصواتهم في الحاوية ذات الوجه المبتسم إذا أحببن الدورة، والحاوية ذات وجهها حزينا إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات وجه محايد إذا لم يحسن أمرهن.
- رحب بهن للتحدث إليك بعد الدورة إذا كنَّ يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الدورة مع تذكيرهن بمربع التعليقات.
- شجع الجميع على البقاء لوقت الأنشطة الترويجية والإبداعية.

نموذج 4 أجسامنا المتغيرة

الجلسة 13 اتخاذ قرارات حول الجنس

ملخص الدورة

نتائج التعلم	في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ حدد وناقش الأسباب المختلفة التي تجعل الأشخاص يقررون ممارسة الجنس من عدمه ☐ استيعاب أهمية المعلومات الجيدة لمساعدتنا في اتخاذ قراراتنا بشأن الجنس ☐ توضيح معنى الموافقة المستنيرة وقيمة استخدام نمط التواصل الواثق عند الحديث عن الجنس
المدة	ساعة و45 دقيقة (نذكر الفتيات أن هذه الدورة أطول، وخصص وقتاً لأخذ استراحة قصيرة أو ممارسة لعبة إذا لزم الأمر)
المواد المطلوبة	☐ مخطط بياني، وقلم ألوان وشريط لاصق ☐ علامات "موافق" و"غير موافق" ☐ معلومات محدثة عن خدمة رسم الخرائط حول خدمات الصحة الجنسية المحلية للفتيات المراهقات ☐ اتفاقيات المجموعة على الحائط ☐ مجموعة التعقيب والتقييم
للتحضير مسبقاً	☐ مراجعة خطة الدورة. ☐ قم بإعداد دائرة من الكراسي أو السجاد على الأرض مع مساحة كافية للفتيات والمنسقين كافة ليكونوا داخل دائرة. ☐ قم بإعداد ورقتين، إحداهما تحمل علامة "موافق" (أو علامة - ✓) والأخرى تحمل علامة "غير موافق" (أو علامة تقاطع - X). ☐ جَمِّع معلومات محدثة عن خدمة رسم الخرائط حول خدمات الصحة الجنسية المحلية للفتيات المراهقات.

مراجعة سريعة للدورة (من 5-10 دقائق)

ملاحظات الموجه: هذه فرصة جيدة للتحقق من إدراك الفتيات لمحتوى الدورة الأخيرة وتحديد مساحة آمنة لطرح الأسئلة. إذا كنت بحاجة إلى تحديث ذاكرتك، فراجع خطة الدورة الأخيرة.

1. الإرشادات:

- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلاً لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطاً جديداً، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهداً أو اهتماماً إضافياً. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمناه خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل فكر أحد في أي أسئلة جديدة حول الصحة الإيجابية يود طرحها الآن؟

إنرجايزر/لعبة – "تمرير الإيقاع" (10 دقائق)

1. الإرشادات:

اطلب من الفتيات تكوين دائرة. اشرح التفسير التالي أثناء التحدث.

2. الشرح:

سأواجه الشخص الموجود على يساري وجهاً لوجه، وسنحاول أن نصف بأيدينا في اللحظة نفسها. ثم، سيلجأ إلى اليد اليسرى وسيصفق في الوقت نفسه مع الشخص المجاور له. سنقوم "بتمرير الإيقاع" حول الدائرة. دعونا نجربها الآن ونتذكر إجراء اتصال بصري ومحاولة التصفيق في الوقت نفسه.

3. الإرشادات:

- مع تراكم الإيقاع، يمكنك الاتصال بشكل "أسرع" أو "أبطأ" لزيادة السرعة.
- بمجرد مرور التصفيق حول الدائرة، سنشرح كيف نجعل الإيقاع يسير بشكل أسرع وأبطأ.
- ابدأ بتمرير الإيقاع حول الدائرة، من شخص لآخر. ذكر الزملاء بمواصلة ذلك، حتى لو توقف للحظة التي يفتقد فيها شخص ما الإيقاع.
- عند اكتمال الجولة الأولى من التصفيق، ابدأ جولة جديدة.
- ابدأ الآن في القيام بجولات إضافية من التصفيق حول الدائرة، ومتابعة الأولى.
- في النهاية، يجب أن يكون لديك ثلاثة أو أربعة إيقاعات تدور حول المجموعة في نفس الوقت.

4. الأسئلة:

ما رأيك في تلك اللعبة؟ ماذا يحدث إذا فقدت التركيز؟

5. الشرح:

لعبنا هذه اللعبة كرسالة تذكيرية بأننا نعلم أننا نقدم لك الكثير من المعلومات الجديدة في هذه الدورات، لذلك من المهم أن تنتبه طوال الوقت، لذلك لا تفوت الفرصة!

ملاحظات الموجه:

- بالنسبة للمجموعة الأصغر سنًا، كن على دراية بأنهم ربما يكونون أكثر ارتياحًا للحديث عن العلاقات الحميمة فيما يتعلق بالمستقبل، لذلك قد ترغب في التأكيد على هذه النقطة.
- إذا شعر فرد أو مجموعة بعدم الارتياح تجاه هذا الموضوع، فهذا طبيعي. ولكن تأكد من تذكيرهم بأهمية المناقشة. على سبيل المثال، حتى يكونوا مستعدين للمستقبل ويمكنهم حماية أنفسهم، بحيث يكون لديهم المعلومات التي يحتاجونها لاتخاذ القرارات، وما إلى ذلك.
- كن مدركًا أن الفتيات ربما يقررن من الذي يجذبن إليه وما الذي يردن أن يبدو عليه مستقبلهن، وهذا أمر طبيعي ومقبول. لا ينبغي مطالبة أي شخص بمشاركة مشاعره أو آرائه إذا كان لا يرغب في ذلك.

1. الشرح:

- الموضوعات التي سنناقشها اليوم هي **النشاط الجنسي واتخاذ قرارات بشأن الجنس**. نُدرك أنها موضوعات حساسة وربما يشعر بعضكم بالخجل من مناقشتها.
- هذه مساحة آمنة وداعمة للتعليم والمناقشة، ولا ينبغي لأحد أن يشعر أنه يجب عليه التحدث إذا لم يكن مرتاحًا. الأمر عائد لك.

2. الأسئلة:

- أي من اتفاقيات المجموعة يجب أن نتذكرها لهذا النوع من الدورة لمساعدتنا على الشعور بالراحة والأمان في المشاركة؟
- هل هناك أي اتفاقيات جديدة تود إضافتها إلى قائمتنا لهذه الدورة؟

3. **الإرشادات:** ذكر الفتيات أنه إذا كن يرغبن في التحدث إلى أي شخص حول أي من الموضوعات أو المشكلات التي يواجهنها في أي وقت قبل/أثناء/بعد الدورات، فهناك متخصصات مدربات ومتاحات لهن القدرة على الاستماع إليهن وتقديم الدعم.

4. الشرح:

- عندما نتحدث عن المواعدة أو الخطوبة، فهذا يعني التفاعل الاجتماعي مع الآخرين الذين يصبحون شركاء رومانسيين أو شركاء جنسيين. في بعض الأماكن التي يكون فيها الزواج التقليدي شائعًا، قد يتزوج الأشخاص دون مغازلة أو مواعدة.
- ربما لا تشعر أنك مستعد أو مهتم بالانخراط في علاقات رومانسية أو جنسية. هذا أمر طبيعي تمامًا، لكننا نعتقد أن هذه المعلومات مهمة بالنسبة لك عندما تكون مستعدًا.
- في بعض الأحيان، يجد الأشخاص الذين يتواعدون أو يتزوجون أنهم يجذبون جسديًا لبعضهم بعضًا وقد يرغب كلاهما في الاتصال الجنسي، والذي قد يشمل تشابك الأيدي، أو التقبيل، أو المداعبة أو أي نشاط حميمي آخر. عندما يكون هناك ثقة واحترام وعناية بين الشخصين، يمكن أن تكون هذه التجارب رائعة ومثيرة.

5. الأسئلة: هل يمكن لأحد أن يخبرني ما هو الجماع الجنسي؟

إذا لم يتم ذكر ذلك، وضح أنه عندما نتحدث عن الجنس أو الاتصال الجنسي، فإننا نشير غالبًا إلى القضيبي الذي يخترق المهبل. وهذا ما يسمى بالجماع المهبل. ولكن هناك أنواع أخرى من الجماع الجنسي. الجماع الفموي ويتضمن وجود الفم في أو على العضو الجنسي للشريك الجنسي. الجماع الشرجي ويتضمن إدخال القضيبي في فتحة الشرج لدى الشريك.

6. الشرح:

- كما ذكرنا في الدورة الأخيرة، يحدث الحمل عندما تلتقي بويضة المرأة بالحيوانات المنوية من الرجل معًا داخل رحم المرأة. يمكن أن يحدث هذا عندما يقوم رجل وامرأة بالجماع الجنسي ويقوم الذكر بإدخال القضيبي داخل مهبل المرأة.
- سنناقش اليوم بعض الأسباب التي تجعل الأشخاص يقررون ممارسة الجنس أو عدم ممارسة الجنس. هناك العديد من الظروف والمشاعر المختلفة التي تؤثر على قرارات الأشخاص حول ممارسة الجنس من عدمه. في بعض الأحيان يمكن أن يكون لدى الأشخاص مشاعر مختلطة.
- سنناقش أيضًا طرقًا للأزواج للتواصل مع بعضهم بعضًا من أجل الجنس؛ لأنه في بعض الأحيان قد يكون مناقشة هذه الأمور مع شريك غير مريحة.

الأنشطة (ساعة وخمس دقائق)

النشاط 1: لماذا نمارس الجنس أو لا نمارسه³⁹ (25 دقيقة)

ملاحظات الموجه:

- ضع علامتي "موافق" ✓ و "غير موافق" X على الجدران المقابلة قبل بدء التمرين. إذا كان هناك تدني في الإلمام بالقراءة والكتابة، فاستخدم علامات صغيرة أو علامات الصليب بدلاً من الكلمات.
- من المهم التأكد من أن هذه المناقشة مناسبة ثقافياً في سياقك.
- كن على علم بالفئة العمرية المشاركة في هذا النشاط. قد تجد المجموعة الأصغر سناً بعض العبارات غير مريحة للغاية للمناقشة، لذلك ربما تحتاج إلى تكيف مع العبارات لتكون أكثر ملاءمة لها.
- كن مدركاً تماماً للتجارب الشخصية للفتيات والعواطف المحتملة التي قد تنجم عن العبارات في هذا النشاط. من المهم ألا تجبر أي شخص على التحدث إذا لم يرغب في ذلك، ويجب أن تكون على دراية بأي شخص يُظهر أنه متضايق.
- يجب أن تشعر الفتيات بالترحيب لأخذ استراحة أو التحدث مع أحد أعضاء فريق العمل إذا رغبن في ذلك، أو يجب عليك متابعتهم بشكل رصين بعد الدورة.

1. الشرح:

- سنقرأ بعض العبارات. إنها عبارات قيمة، مما يعني عدم وجود استجابة صحيحة أو خاطئة لأي منها.
- على أحد الجدران، وضعنا لافتة تقول "أوافق"، أو عليها علامة (✓). على جدار آخر، وضعنا لافتة تقول "غير موافق"، أو عليها علامة التقاطع (X).
- لكل عبارة، إذا وافقت عليها، يجب عليك الانتقال إلى الجانب الذي يقول "أوافق" إذا كنت لا توافق، يجب عليك الانتقال إلى الجانب الذي يقول "غير موافق".
- تحتاج إلى اختيار جانب واحد أو الجانب الآخر، حتى لو كانت وجهة نظرك بين الجانبين. تأكد من اتباع ما تؤمن به، وليس فقط ما تعتقده الفتيات الأخريات.
- بعد كل عبارة، سنطلب من اثنتين من المتطوعات من كل جانب شرح خياراتهما قبل الانتقال إلى العبارة التالية.



بالنسبة للمجموعة الأقدم (الذين تتراوح أعمارهم بين 15-19 عاماً):

- إذا كانت الفتاة تتوحد إلى صديقها، فعلينا إظهار ذلك من خلال ممارسة الجنس معه.
- لا بأس أن يقبل شخص ما المال لممارسة الجنس، إذا احتاج إلى المال.
- حتى لو كانت الفتاة متزوجة، يمكنها أن ترفض ممارسة الجنس مع زوجها.
- الكثير من الفتيات يمارسن الجنس لأنه من المتوقع أن يفعلن ذلك. حتى لو كانت الفتاة متزوجة، يمكنها أن ترفض ممارسة الجنس مع زوجها.

للمجموعة الأصغر سناً (الذين تتراوح أعمارهم بين 10-14 عاماً):

- إذا كانت الفتاة تتوحد إلى صديقها، فعلينا إظهار ذلك من خلال ممارسة الجنس معه.
- الكثير من الفتيات يمارسن الجنس لأنهن يشعرن أنه من المتوقع القيام بذلك.
- حتى لو كانت الفتاة متزوجة، يمكنها أن ترفض ممارسة الجنس مع زوجها.

2. الأسئلة:

- لماذا من المهم أن يفكر الشباب بوضوح في أسباب اختياره لممارسة الجنس من عدمه؟
إذا لم يتم ذكرها، فهناك العديد من الأسباب المختلفة التي تجعل الشباب يختارون ممارسة الجنس من عدمه، بما في ذلك الشعور بالراحة، والأمان من أجل المتعة وحماية صحة الفرد.
 - ما أنواع المشكلات أو سوء الفهم التي يمكن أن تنجم عن الاختلافات الأسباب هذه؟
3. النقاش: غالبًا ما يكون الأشخاص غير مدركين لكافة دوافعهم ومشاعرهم أو لم يستغرقوا وقتًا للتفكير في وضعهم وما يرغبون في فعله.
4. الأسئلة: ما بعض الطرق التي يمكننا من خلالها أن نكون أكثر وعيًا بما يحدث، وكيف نشعر وما نريد وما لا نريد؟
إذا لم يتم ذكر ذلك، اشرح أنه بإمكاننا التحدث بشكل خاص مع شخص نثق به، أو يمكننا الكتابة في مجلة، أو قد نستغرق وقتًا للتفكير بصدق في ما نريده ولماذا.

الرسائل الأساسية

- كما ناقشنا، من الجيد دائمًا الحصول على المشورة من شخص بالغ موثوق عندما تكون لديك أسئلة أو مخاوف.
- قد يكون لدى الأصدقاء والأقران بعض المعلومات لأنهم غالبًا ما يواجهون تحديات مماثلة، لكن في بعض الأحيان قد لا تكون دقيقة أو قد تستند إلى شائعات.
- هناك العديد من الأساطير والمعلومات الخاطئة عن الجنس. إذا كنت غير متأكد من المعلومات التي سمعتها، فابحث عن المزيد من المعلومات من مصدر موثوق.
- البلوغ هو الوقت الذي يصبح فيه الجسم بالغًا لذا كن على استعداد بأن يكون لديك عائلة خاصة بك. وعلى الرغم من أنك قادر على ذلك فإن ذلك لا يعني أنك مستعد لممارسة الجنس أو إنجاب طفل مع شريك حياتك. بدلًا من ذلك، قدر كونك شابًا مع تقبل أن تكون التغييرات التي تحدث لجسمك طبيعية.⁴⁰

النشاط 2: خيارات ممارسة الجنس (40 دقيقة)

الجزء الأول: كيف نتواصل مع خياراتنا (10 دقائق)

1. النقاش: من المهم أن نتذكر أن الأشخاص يمكنهم أن يقولوا "لا" لممارسة الجنس أو أي سلوك جنسي آخر وقتما يريدون. تحدثنا عن هذه الفكرة لفترة وجيزة في النموذج الأخير حول العلاقات الصحية.
2. الأسئلة: هل يمكن لأي شخص أن يتذكر ما أطلقنا عليه عندما تمنح أنت أو أي شخص آخر الإذن بحدوث شيء ما؟
إذا لم تذكر: الموافقة
3. الشرح:
 - الموافقة الجنسية تعني الموافقة على المشاركة في سلوك جنسي معين.
 - يجب أن يوافق كلا الشخصين على القيام بشيء ما، وإذا كان هناك شخص واحد لا يريد ذلك، فإنهما لا يوافقان على ذلك. هذا مهم للغاية لأن أي فعل جنسي دون موافقة يعد اعتداء جنسيًا وقد يكون مخالفًا للقانون.
 - حتى إذا بدأ شخص ما بالمداعبة (الأنشطة التي يتم ممارستها قبل ممارسة الجنس، مثل التقبيل واللمس) أو بدأ ممارسة الجنس ثم غير الشخص الآخر رأيه، فمن حقه أن يتوقف.
 - الفتيات والفتيان في العلاقات وحتى في الزواج لديهم الحق في قول لا لأي سلوك جنسي. لا ينبغي لأحد أن يجعل الشخص يفعل أي سلوك جنسي ضد رغبته.
 - أن تكون مرتاحًا في توصيل ما تريده أو لا تريده أثناء ممارسة الجنس أمر مهم لإنشاء علاقة جنسية محترمة ومسؤولة.
4. الأسئلة: ما الذي يمكن أن يجعل التواصل/الحديث عن الجنس أمرًا صعبًا في بعض الأحيان؟
إذا لم يتم ذكر ذلك، اشرح أن العديد من هذه الأسباب قد تحدث بسبب ما يلي: قد يكون الأمر محرجًا، فهم لا يريدون أن يزجوا الشخص الآخر من خلال الحديث عن أي مشكلات، فهم قلقون من أن شريكهم سينفصل عنهم إذا قالوا شيئًا ما.

5. **النقاش:** في حين أن هذه كلها أسباب وجيهة تجعل الأشخاص يصعب عليهم التواصل في العلاقة الجنسية، من المهم أن تكون واثقًا ومرتاحًا في مناقشة هذه الأشياء مع شريك حياتك.
6. **الأسئلة:** تحدثنا في النموذج الأخير الذي كان يتضمن العلاقات الصحية عن أنواع مختلفة من التواصل. هل يمكن لأي شخص أن يتذكر ما نعنيه بـ "**التواصل الحازم**"؟ ما هو وكيف يبدو؟
7. **الشرح:**
 - كونك حازمًا هو عندما نقول ما نريد أو ما نعنيه دون أن تؤذي الشخص الآخر.
 - إذا أعرب الشخص رقم 1 عن إعجابه بالشخص رقم 2، ولكن الشخص رقم 2 غير مهتم، فهناك العديد من الطرق التي يمكن للشخص 2 أن يستجيب بها.
8. **الأسئلة:** في حالة رد الشخص رقم 2 بطريقة **سلبية**، كيف سيبدو هذا؟
9. **الشرح:** ربما لم تقل شيئًا على الإطلاق. أو ربما قالت "نعم"، حتى لو لم تكن ترغب في ذلك.
10. **الأسئلة:** في حالة رد الشخص رقم 2 بطريقة **عدائية**، كيف سيبدو هذا؟
11. **الشرح:** ربما كانت ستقول "محال!" أو ستكون وقحة مع الشخص الآخر.

الجزء الثاني: سيناريوهات الممارسة (30 دقيقة)

ملاحظات الموجه: عند التحضير لهذا النشاط، اختر 3 سيناريوهات كحد أقصى لإتاحة الوقت الكافي للمناقشة.

1. **النقاش:**
 - الآن سنفكر في بعض السيناريوهات التي ربما تحدث بين زوجين شابين عند الحديث عن الجنس.
 - سنحاول مساعدة الفتيات في السيناريوهات حول التفكير في طرق حازمة لمعالجة المشكلات التي تحدث. هذا يعني أننا نريد أن يقولوا ما يريدون أو ما يعنون دون أن يؤذوا الشخص الآخر.
2. **الشرح:** في كل هذه السيناريوهات، الشخص رقم 1 يريد شيئًا من الشخص رقم 2، لكن الشخص رقم 2 لا يريد الشيء نفسه.
3. **الإرشادات:**
 - اطلب من الفتيات العمل على هذا النشاط مع الشخص الذي يجلس إلى جوارهن.
 - قراءة العبارات بصوت عالٍ واحد في وقتٍ واحد. في كل مرة، أعط الأزواج بضع دقائق لمناقشة السيناريو.
 - بعد كل مناقشة، اطلب من اثنتين أو ثلاثة أزواج مشاركة ردودهم.
 - شارك أمثلة الردود الحازمة المدرجة أدناه لكل سيناريو إذا كنت تشعر أنها لم تتم تغطيتها.

سيناريو 1	"أعلم أننا قلنا إننا سننتظر ممارسة الجنس، لكن كل من حولنا يمارسون الجنس بالفعل، فهل من المقبول لنا أن ننتظر؟"
ردود حازمة محتملة:	
- لا أشعر بالاستعداد بعد. أأمل أن يكون كل شيء على ما يرام، لأنني أعتقد أنك رائع، وأنا أستمتع حقًا بما لدينا. - ما زلت أشعر بنفس الأمر. أعتقد أنك رائع، ولكي تنجح هذه العلاقة، يجب أن تهتم بمشاعري أكثر مما يفعله الآخرون.	
سيناريو 2	"إنها المرة الأولى التي نمارس فيها الجنس، لذلك لا نحتاج إلى استخدام الواقي الذكري أو وسائل تحديد النسل."
ردود حازمة محتملة:	
- أريد ممارسة الجنس معك، لكنني لن أفعل ذلك دون استخدام الواقي الذكري أو وسائل تحديد النسل. - إن استخدام الواقي الذكري أمر مهم للغاية بالنسبة لي، وعلى الرغم من أن هذه هي المرة الأولى لدينا، إلا أنني أود استخدامه.	
سيناريو 3	"إذا لم تكوني على استعداد لممارسة الجنس معي، فعندما سأذهب لأجد شخصًا آخر سيفعل ذلك."
ردود حازمة محتملة:	
- أنا معجب بك حقًا، لذلك من الصعب علي أن أقول ذلك، لكنني لست مستعدًا لأن تصبح علاقتنا أكثر جسدية حتى الآن. - لا أشعر بالاستعداد بعد. أأمل أن يكون كل شيء على ما يرام، لأنني أعتقد أنك رائع، وأنا أستمتع حقًا بما لدينا. - من فضلك لا تضغط علي لفعل شيء تعرفه أنت لا أريد القيام به. هذا ليس عدلاً، ولن يغير من رأيي.	
سيناريو 4	"لا أريد استخدام الواقي الذكري عندما نمارس الجنس. يبدو أنك تقول إنني متسخ أو شيء من قبيل ذلك!"
ردود حازمة محتملة:	
- استخدام الواقي الذكري مهم جدًا بالنسبة لي. لا أعتقد أنك متسخ. أريد فقط أن أحمي نفسي من الحمل ومن الإصابة بعدوى جنسية. - أريد ممارسة الجنس معك، لكنني لن أفعل ذلك دون استخدام الواقي الذكري.	

4. الأسئلة:

- كيف كان الأمر مع هذه التجربة؟
 - هل كان من المفيد التفكير في هذه الردود؟
 - كيف يمكنك الاستعداد لبدء أو إجراء محادثة صعبة حول الجنس مع شريك حياتك؟
5. الشرح: لمساعدتك على الاستعداد، يمكنك التدريب مسبقًا، والتحدث إلى صديق، أو مناقشة أي أسئلة أو مخاوف مع أحد مقدمي الرعاية الصحية.

الرسائل الأساسية

- أن تكون في علاقة لا يعني أن الشخص يجب أن يتخلى عن هويته أو احتياجاته الخاصة. للفتيات والنساء المتزوجات الحق في قول "لا" لممارسة الجنس مع أزواجهن.
- في العلاقة الصحية، يجب أن يكون كلا الشخصين قادرين على التعبير عن أنفسهم بشكل علني وأن يكونا قادرين على الاستماع إلى احتياجات الشخص الآخر، وتقديرها وقبولها.
- من المهم التمسك بما تؤمن به والقرارات التي تتخذها، حتى لو كانت مختلفة عما يقوله الأشخاص من حولك.
- لا ينبغي لأحد فعل أي شيء جنسي في علاقة لا يشعر بأنه مستعد تمامًا للقيام بها. يمكن للفتيات تغيير رأيهن في أي وقت — قبل وحتى أثناء ممارسة الجنس.
- لا ينبغي لأحد فعل أي شيء جنسي في علاقة لا يشعر بأنه مستعد تمامًا للقيام بها. يمكن للفتيان والفتيات تغيير رأيهم في أي وقت — قبل وحتى أثناء ممارسة الجنس.

< مراجعة سريعة للدورة (5 دقائق)

1. الشرح:

- حتى إذا كنت لا تشعر بأنك ناضج بما يكفي أو على استعداد لإقامة علاقة رومانسية، فمن المهم التفكير في الطريقة التي نريد أن يتم معاملتنا بها في المستقبل وكيف سنتعامل مع الأشخاص.
 - في النموذج الأخير، تحدثنا عن الأشياء المختلفة التي يمكنك القيام بها عندما تتعرض النساء والفتيات للأذى على أيدي شركائهم. من المهم أن نتذكر أنه يمكننا دعم أصدقائنا من خلال اختيار العلاقات الصحية من خلال دعمهم إذا شاركوا بأن شريكهم يقوم بأذيتهم أو يشعرون بعدم الأمان أو الضغط لممارسة الجنس. لا بد وأن نشجع أصدقائنا على عدم الاستمرار بالعلاقة الضارة.
 - مستعدون دائمًا للتحديث بعد هذه الدورات إذا كنت ترغب في مناقشة أي من هذه المشكلات.
2. الإرشادات: إذا كانت هناك خدمات للصحة الجنسية متاحة في المجتمع وكانت متاحة للفتيات المراهقات، اشرح للفتيات كيف وأين يمكنهن الوصول إليها.

< الختام والرسالة التي سنحملها معنا إلى المنزل (5 دقائق)

1. الشرح: سنُنتهي العمل كالمعتاد بإجراء تقييم سريع للتعرف على رأيك في هذه الجلسة.

2. الإرشادات:

- امنح كل فتاة حصة واطلب منهن وضعها في الحاوية ذات الوجه المبتسم إذا أحببنا الدورة، والحاوية ذات وجهها حزينا إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات وجه محايد إذا لم يحسن أمرهن.
- رحب بهن للتحديث إليك بعد الدورة إذا كن يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الدورة مع تذكيرهن بصندوق التعليقات.
- شجع الجميع على البقاء لوقت الأنشطة الترويجية والإبداعية.

نموذج 4 أجسامنا المتغيرة

الجلسة 14

إقامة علاقة جنسية آمنة والحمل بشكل آمن

ملخص الدورة

في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ وصف الإستراتيجيات الأساسية لتنظيم الأسرة، بما في ذلك وسائل منع الحمل والامتناع عن ممارسة الجنس ☐ استرجع المعلومات الأساسية حول أنواع وسائل منع الحمل، بما في ذلك كيفية استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح ☐ تحديد طرق للحد من خطر الإصابة أو نقل العدوى المنقولة جنسيًا	نتائج التعلم
ساعة و50 دقيقة (نُكر الفتيات أن هذه الدورة أطول وخصص وقتًا لأخذ استراحة قصيرة أو ممارسة لعبة إذا لزم الأمر)	المدة الزمنية
☐ مخطط بياني، وقلم ألوان وشريط لاصق ☐ علامات "صواب" و"خطأ" معلقة على الجدران المقابلة ☐ منتجات الأعضاء الذكرية، أو الموز والواقي الذكري ☐ معلومات محدثة عن خدمة رسم الخرائط حول خدمات الصحة الجنسية المحلية للفتيات المراهقات ☐ اتفاقيات المجموعة على الحائط ☐ مجموعة التعقيب والتقييم	المواد المطلوبة
☐ مراجعة خطة الدورة. ☐ قم بإعداد دائرة من الكراسي أو السجاد على الأرض مع مساحة كافية للفتيات والمنسقين كافة ليكونوا داخل دائرة. ☐ قم بإعداد علامتين للنشاط 2 - "صواب" و"خطأ". إذا كان هناك تدني في الإلمام بالقرءاء والكتابة، فيمكنك استخدام علامة ✓ (أو ورقة من الورق الأخضر) من أجل "صواب" وعلامة التقاطع X (أو ورقة من الورق الأحمر) من أجل "خطأ". ☐ وجود ما يكفي من منتجات الأعضاء الذكرية، أو الموز والواقي الذكري مع تجربة إيضاحية من الموجه وتجربة ذلك مع الفتيات. ☐ مراجعة المورد رقم 4: وسائل منع الحمل، المورد رقم 5: استخدام الواقي الذكري، المورد رقم 6: الأمراض المنقولة جنسيًا قبل الدورة - لرجوع الموجه إليها فقط. ☐ تأكد من توافر معلومات محدثة عن خدمة رسم الخرائط حول خدمات الصحة الجنسية المحلية للفتيات المراهقات.	للتحضير مسبقًا

ملاحظات الموجه:

- يجب استخدام هذه الدورة مع كل من الفتيات الصغيرات والكبار عند الاقتضاء. على الرغم من أنه قد يجدن أنه غير مريح أو من المحرج مناقشتها، فإن الفتيات الأصغر سنًا غير المتزوجات هن الأكثر عرضة للحمل غير المقصود.
- ومع ذلك، يجب عليك دائمًا مراعاة السياق الخاص بك بعناية لتقييم ما إذا كان تنفيذ هذه الدورة قد يزيد من خطر التدايعات السلبية على الفتيات أو برنامج SAFE.
- إذا كان الموجهون مرتاحين للقيام بذلك، وبناءً على طلب الفتيات، فيمكنهم تقديم معلومات أكثر تفصيلاً عن وسائل منع الحمل المختلفة الموجودة في المصدر 4: وسائل منع الحمل. إذا طلبت الفتيات ذلك، فقد تقرر استخدام وقت الأنشطة الترويجية والإبداعية لمناقشة هذا الموضوع بشكل أكبر.
- قبل إعطاء معلومات عن وسائل منع الحمل للفتيات، تحقق أولاً من الخيارات المتاحة والتي يمكن الوصول إليها بالنسبة للفتيات. ثم قدم المعلومات وفقًا لذلك.
- إذا كان ذلك ممكنًا، يُفضل انضمام اختصاصي الصحة الجنسية المُدرّب إلى الدورة أو إلى وقت الأنشطة الترويجية والإبداعية ويكون متاحًا لتقديم مزيد من المعلومات أو إجراء مناقشات خاصة.

< مراجعة سريعة للدورة (من 5-10 دقائق)

ملاحظات الموجه:

- هذه فرصة جيدة للتحقق من أن الفتيات قد فهمن محتوى الجلسة السابقة وإعطاءهن مساحة آمنة لطرح أي سؤال. وفي حال احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، راجع مخطط الجلسة السابقة.
- نظرًا لوجود الكثير لتغطيته، تستمر هذه الدورة لفترة أطول من الدورات الأخرى. هذا يعني أنك قد تحتاج إلى تقليل وقت الأنشطة الترويجية والإبداعية وإضافة وقت الاستراحة خلال الدورة. تأكد من شرح هذا للفتيات مقدمًا.

1. الإرشادات:

- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلًا لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطًا جديدًا، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهداً أو اهتماماً إضافياً. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمناه خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل فكر أحد في أي أسئلة جديدة يود طرحها الآن؟

< إنرجايزر/لعبة – "همسات" 41 (5 دقائق)

ملاحظات الموجه: فكر في جملتين مسبقًا إيجابيتين وممتعتين للحصول على الاسترخاء والاستمتاع بالنسبة للمجموعة قبل بدء دورة جديدة. ربما ترغب في جعل الجمل أكثر تعقيدًا بالنسبة للمجموعة الأقدم. يمكن أن يكون المثال كما يلي: "كل فتاة عازبة في هذه المجموعة تتسم بأنها مميزة، وقوية وتنتمي لهذا المكان. ولكن يمكننا جميعًا تحسين مهارات الاستماع لدينا!"

1. الإرشادات:

اطلب من الجميع الوقوف وتشكيل خط أسفل منتصف الغرفة.

2. الشرح:

- سأهمس بجملة بسرعة للشخص الواقف أمام الخط. بعد ذلك سأهمس بسرعة في أذن الشخص التالي، وهلم جرا، إلى أن يسمع آخر شخص ما يتم الهمس به من الشخص الذي أمامه.
- ثم يقول آخر شخص ما هي الجملة التي تم الهمس بها للمجموعة بأكملها ويتحقق معهم لمعرفة ما إذا كانت هي نفس الجملة التي تم البدء بها بواسطة الشخص الأول. في معظم الأحيان، لا تكون هي نفس الجملة!

3. **النقاش:** هذه اللعبة هي تذكير جيد بأهمية مهارات الاستماع وعدم تصديق كل ما تسمعه؛ لأن القصص يمكن أن تتغير كلما أخبرها المزيد من الأشخاص! وأيضًا إن نشر القيل والقال، أو الشائعات الخاصة أو الخاطئة ربما يؤدي إلى إيذاء الأشخاص والحق الضرر بعلاقاتنا.

< تقديم الموضوع (5-10 دقائق)

1. **النقاش:**

- في الدورة الأخيرة، تحدثنا عن الأسباب التي تجعل الأشخاص يمارسون الجنس وكيفية التواصل بشكل أفضل عن الجنس.
- في هذه الدورة سنتحدث عن عواقب ممارسة الجنس دون وقاية ولماذا يعد استخدام وسائل منع الحمل في غاية الأهمية.

2. **الأسئلة:** ما بعض عواقب ممارسة الجنس دون وقاية؟ (بعبارة أخرى، ممارسة الجنس دون وسائل منع الحمل).

- الحمل والأمراض المنقولة جنسيًا وفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز، وما إلى ذلك.

3. **النقاش:**

- سنتحدث اليوم عن الإجراءات المحددة التي يمكنك اتخاذها، مثل استخدام وسائل منع الحمل، لزيادة قدرتك لتقرير متى يكون لديك أطفال وعدد الأطفال لديك.
- سنتحدث أيضًا عن الأمراض المنقولة بالتواصل الجنسي واستكشف كيفية الوقاية منها، وكيف نعرف أن لدينا تلك الأمراض، وماذا نفعل إذا كانت لدينا، وكيفية تجنبها.
- ربما يكون من الصعب التحدث عن هذه الموضوعات، لكننا في بيئة محترمة، حيث يمكننا أن نشعر بالأمان في مشاركة أرائنا وتعلم المعلومات الصحية المهمة. يمكنك اختيار عدم المشاركة أو التحدث خلال أي نشاط إذا كنت لا تشعر بالراحة. يمكنك أيضًا طرح الأسئلة على أفراد بعد الدورة، لأننا هنا من أجلك للتحدث إذا لزم الأمر.
- 4. **الإرشادات:** راجع اتفاقيات المجموعة إذا لزم الأمر للتأكد من أن الجميع يشعر بالراحة ويفهم أهمية السرية والاحترام.

< الأنشطة (ساعة و15 دقيقة إلى 20 دقيقة – بدون نشاط اختياري)

النشاط 1: تنظيم الأسرة ووسائل منع الحمل (30 دقيقة)

ملاحظات الموجه:

- من المهم للغاية أن تدرك أنه بالنسبة للعديد من الفتيات في السياقات الإنسانية، فإن أول تجربة جنسية لهن تكون بالإكراه، والاستغلال والعنف.⁴²
- أيضًا، قد يكون لديك فتيات في هذه المجموعة متزوجات بالفعل أو لديهن أطفال مراهقين أو حاملات و/أو ناشطات جنسيًا.
- لذلك، من الأهمية أن تكون حساسًا لمجموعة التجارب الجنسية في مجموعتك وأن تكون على دراية بالقدرة المحدودة للفتيات على اختيارهن الانتظار لممارسة الجنس.
- تحدث بواقعية، وبدون حكم أو آراء شخصية حتى تشعر جميع الفتيات بالقبول والترحيب في المجموعة.

1. **النقاش:** إذا كنت تخطط لإنشاء أسرة في المستقبل أو لديك أطفال، فقد تكون لديك أفكار حول نوع الأسرة التي تريدها.

2. **الشرح:**

- لا توجد أسرة مستقبلية "صحيحة" أو "خاطئة". يمكن للعائلات أن تتحد بطرق مختلفة. في بعض الأحيان لا يوجد أطفال، أو طفل واحد أو العديد من الأطفال. في بعض الأحيان ربما يكون هناك أحد الوالدين، أو الوالدين نفسيهما أو العديد من الآباء، أو أفراد الأسرة أو المجتمع الآخرين بصفتهم الوالدين. في بعض الأحيان، لا تتألف الأسرة من أطفال والوالدين، بل عدة أشخاص مجتمعين مع بعضهم بعضًا ويدعمون بعضهم بعضًا.

- **للمرأة الحق في أن تقرر متى، وما إذا كانت تريد إنجاب أطفال ومع من.** ربما ترغب بعض الفتيات في إنجاب المزيد من الأطفال، بينما ربما ترغب بعض الفتيات الأخريات في إنجاب عدد قليل من الأطفال. ربما ترغب بعض الفتيات في إنجاب الأطفال في وقت مبكر، بينما ترغب بعض الفتيات الأخريات في الانتظار. هذه الاختلافات جيدة. المهم هو أن الفتيات يجب أن يقررن ما يريدون.
- **لأسباب صحية، من الأفضل للفتيات الانتظار حتى سن 18 عامًا على الأقل لإنجاب أطفال.** ندرك أن هذا ليس ما يحدث دائمًا، ولكن من المهم أن نعرف أن حالات الحمل قبل سن 18 عامًا من المرجح أن تؤدي إلى مضاعفات للفتاة والطفل.
- **إذا قررت متى تنجبن أطفالاً، أو إذا كان لديك طفل بالفعل، فمن الأفضل الانتظار سنتين على الأقل بين مرات الحمل.** هذا يساعد جسمك على التعافي والبقاء بصحة جيدة ويمنحك الوقت لرعاية طفلك قبل ولادة طفل آخر.
- **ربما تختار النساء والأزواج إنجاب أكبر أو أقل عدد ممكن من الأطفال.**
- 3. **النفاش:** في بعض الأحيان، تبدأ الفتيات أو النساء في ممارسة الجنس قبل أن يرغبن في إنجاب الأطفال.
- 4. **الأسئلة:** إذا كانت الفتاة أو المرأة تمارس الجنس ولكنها ليست مستعدة بعد لإنجاب طفل، فما الذي يمكنها فعله لمنع الحمل؟
- **امنح الفتيات الوقت للإجابة وتأكد من تصحيح أي مفاهيم خاطئة.**
- **الإجابة الصحيحة: باستخدام وسائل منع الحمل الفعالة.**

ملاحظات الموجة:

- انتبه إلى أن المجموعة الأصغر سنًا من المحتمل أن تكون أقل دراية بوسائل منع الحمل وربما تكون أكثر هدوءًا أو تشعر بعدم الارتياح عند مناقشة هذا الموضوع.
- إذا كانت هناك معارضة، فسر أن هذه المعلومات مهمة جدًا بالنسبة لهم لمعرفة المستقبل حتى يتمكنوا من حماية أنفسهم.
- بناءً على السياق الخاص بك وتفضيلات الفئات العمرية المختلفة للفتيات، ربما تقرر إجراء دورة إضافية حول هذا الموضوع خلال وقت الأنشطة الترويجية والإبداعية.

5. **النفاش:** ارفع يدك إذا سمعت عن وسائل منع الحمل أو التخطيط الأسري.

- **سيطيق هذا فكرة عن مستوى التفاهم في المجموعة.**

6. **الشرح:**

- **تشير وسائل منع الحمل، والتي يطلق عليها أحيانًا تنظيم الأسرة، إلى الأدوية أو الأجهزة التي يمكن أن تستخدمها امرأة أو فتاة، وأحيانًا رجل أو فتى، لمنع المرأة أو الفتاة من الحمل أثناء ممارسة الجنس المهبلي وحمايتها من الأمراض المنقولة جنسيًا.**
- **إذا كنت تمارسين الجنس، فمن المهم استخدام وسائل منع الحمل كوسيلة آمنة وفعالة لمنع الحمل إذا كنت لا ترغبين في الحمل.**
- **إذا لم تكن قد مارست الجنس بعد، فيجب أن تحاول تأخير ممارسة الجنس حتى تكون مستعدًا، إن أمكن.**
- **من المفيد البدء في استخدام وسيلة لمنع الحمل قبل أن تقرري ممارسة الجنس حتى تكوني في حالة وقاية من الحمل في المرة الأولى.**

7. **الأسئلة:** هل سمعت عن أي وسائل لمنع الحمل؟ ماذا سمعت عن هذا الأمر؟

- **كن على دراية بأي خرافات أو معلومات غير دقيقة تخبرك عنها الفتيات هنا. ارجع إلى المورد رقم 4: وسائل منع الحمل أو اشرح أنك تريد التحقق من المعلومات قبل الدورة التالية.**

8. **الإرشادات:**

- **اطلب من المجموعة الوقوف ووضح أننا سنقرأ بعض العبارات.**
- **بعد أن قراءة كل عبارة، يجب أن يقرروا ما إذا كانت صحيحة أم خاطئة. إذا اعتقدوا أنها صحيحة، فعليهم الانتقال إلى الحائط بعلامة "صواب" أو علامة خضراء، وإذا كانوا يعتقدون أنها خطأ، فيجب عليهم الانتقال إلى الحائط بعلامة "خطأ" أو علامة حمراء.**
- **بعد تقديم كل عبارة وإعطاء الفتيات الوقت للتحرك، اطلب من المتطوعتين أن يشرحا سبب اختيارهما صواب أو خطأ. ثم شارك الإجابة.⁴³**

العبارة	صحيحة أم خاطئة
1	من الأمن أن تستخدم الفتيات المراهقات أي وسيلة منع حمل حديثة يفضلنها. صحيحة: كافة وسائل منع الحمل، إذا أوصى بها اختصاصي صحي مدرب، هي آمنة للمراهقين لاستخدامها، بغض النظر عن عدد الأطفال الذين لديهم أو ما إذا كانوا متزوجين.
2	استخدام وسائل منع الحمل يمكن أن يجعلك عقيمة (غير قادرة على الإنجاب).. خطأ: النساء والفتيات اللاتي يستخدمن وسائل منع الحمل قصيرة المفعول، مثل حبوب منع الحمل أو الحقن، أو أساليب طويلة المفعول (مثل الأجهزة المزروعة تحت الجلد أو جهاز يمكن أن يثبت مختص داخل رحمك)، ستكون لديهم القدرة على الحمل عند التوقف عن استخدام هذه الوسائل.
3	الأمر يعود للرجل الذي يقرر طريقة منع الحمل التي يجب أن تستخدمها شريكته. خطأ: للفتيات والنساء الحق في تحديد طريقة منع الحمل التي يردن استخدامها، لأن المرأة هي التي تحدد ما الذي يلائم جسمها بالإضافة أنها التي تتحمل عبء الحمل والولادة. يقع على عاتق الرجل أو الفتى مسؤولية مناقشة استخدام وسائل منع الحمل مع شريكته ودعم قرار شريكته في طريقة الاستخدام.

ملاحظات الموجه: اجعل هذه المعلومات تفاعلية قدر الإمكان من خلال سؤالهم عما يعرفونه بالفعل وتشجيعهم على طرح الأسئلة أثناء التحدث من خلال نقاط التعلم.

9. الشرح:44

- معظم وسائل منع الحمل تستخدمها النساء والفتيات؛ وهناك فقط عدد قليل من أساليب منع الحمل التي يستخدمها الرجال.
- هناك العديد من الوسائل للاختيار من بينها وهي آمنة وفعالة للمراهقين.
- يتيح استخدام وسائل منع الحمل للعديد من الأشخاص الاستمتاع بالعملية الجنسية دون الحاجة إلى القلق بشأن الحمل غير المرغوب فيه.
- تسمح الواقيات الذكرية والأنثوية للأشخاص بالاستمتاع بالجنس دون القلق بشأن الأمراض المنقولة جنسيًا، والتي سنناقشها لاحقًا في هذه الدورة.
- لا توجد وسيلة لمنع الحمل مثالية، ولكل طريقة خصائصها الخاصة. تختلف بعض الوسائل في فعاليتها فيما يتعلق بمنع الحمل. وبعض هذه الوسائل تحمل آثارًا جانبية؛ في حين تتطلب وسائل أخرى زيارة عيادة صحية.
- هناك وسائل سرية (مثل الحقن أو الأجهزة التي يمكن أن يضعها الاختصاصي على نحو ملائم داخل الرحم) يمكن استخدامها دون لفت الانتباه، ويتطلب هذه الوسائل زيارات أقل إلى المنشأة الصحية.
- إن الواقيات الذكرية والأنثوية هي التي توفر فقط الحماية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي وفيروس نقص المناعة البشرية، وهذا ما سنتحدث عنها بتفصيل أكبر في النشاط التالي. للحصول على مزيد من الحماية، يستخدم العديد من الأزواج الواقيات بالإضافة إلى استخدام وسيلة أخرى لمنع الحمل.
- غالبًا ما تجرب النساء والفتيات وسائل مختلفة للتوصل إلى الوسيلة الأفضل لهن. يمكن لأحد مقدمي الرعاية الصحية توفير المزيد من المعلومات حول فوائد وعيوب وفعالية الوسائل المختلفة وآثارها الجانبية.

10. الأسئلة: ما الطريقة الفعالة بنسبة 100٪ فقط لتجنب الحمل؟

- عدم ممارسة الجنس المهبلي الطريقة الفعالة بنسبة 100% فقط لتجنب الحمل؟

11. الارشادات:

- اشرح أنه إذا كانت الفتيات يرغبن في معرفة المزيد عن التخطيط الأسري أو وسائل منع الحمل، فهؤلاء الفتيات مرحبٌ بهن للتحدث إلى المنسقين بعد الدورة.
- إذا توفرت المعلومات للمراهقات وكان بإمكانهن الوصول إليها، فزوّدهن بها فيما يتعلق بالخدمات الصحية التي يمكنهن الوصول إليها من أجل اكتشاف المزيد حول وسائل منع الحمل.

النشاط 2: الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (45-50 دقيقة) دون وجود نشاط اختياري

الجزء الأول: ما الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي وكيف نعرف إذا كنا مصابين بإحدى هذه الأمراض؟ (30 دقيقة)

ملاحظات الموجه:

- للحصول على مساعدة في الإجابة عن الأسئلة المتعلقة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو لتقديم مزيد من المعلومات حال طلبها، يرجى الرجوع إلى المورد الـ 6: الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.
- إذا وُجدَ اهتمام كبير من المجموعة، فقد تكون هناك حاجة لعقد مناقشة إضافية اختيارية لقضاء وقت ترفيهي وإبداعي لتجنب الملل الناتج عن طول هذه الدورة.

1. **النقاش:** سنتحدث الآن حول الأمراض التي يمكن انتقالها من شخص لآخر. وهذا الأمر مهم لأن هذه الأمراض يمكن أن تضر بصحة الشخص.

2. الأسئلة:

- هل سمعت من قبل بالأمراض التي يمكن انتقالها من شخص لآخر؟
- هل أنت على علم بشأن الأمراض التي يمكن انتقالها من شخص لآخر؟
إذا لم يتم ذكرها، شارك هذه الأمثلة:
 - **الرُّكَّام** – ينتشر فيروس البرد (الأنفلونزا) في الهواء عبر شخص مريض يعطس أو يسعل أو ينظف أنفه بالقرب منك.
 - **تسمم الطعام** – إن وجود شخص يعد الطعام دون تنظيف يديه تُعد إحدى الطرق التي يمكن بها أن تتسمم غذائياً.
 - **الحصبة/الجديري** – يمكن الإصابة بها بواسطة لمس الثور على جلد شخص ما. يمكن أن تنتقل في الهواء عبر شخص مريض يعطس أو يسعل أو ينظف أنفه بالقرب منك.
 - **التآليل** – يمكن الإصابة بها بواسطة لمس شخص ما لديه هذه التآليل أو استعمال حاجياته، مثل المصافحة أو استخدام نفس الملابس/المناشف على مدى فترة زمنية طويلة.

3. **النقاش:** توجد الكثير من الأشياء (الفيروسات/الأمراض) التي يُصاب بها الناس في العموم. هناك أيضًا أمراض يمكن أن تنتقل من شخص لآخر خلال تفاعلات "حميمة" أو جنسية.

4. الأسئلة: هل تعلم ما قد تكون هذه الأمراض؟

إذا لم يتم ذكرها، شارك هذه الأمثلة: مرض الكلاميديا ومرض السيلان ومرض الزهري ومرض الهريس التناسلي والتهاب الكبد الوبائي والتهاب الكبد الوبائي جيم وفيروس نقص المناعة البشرية/متلازمة العوز المناعي المكتسب.

5. **الشرح:** الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي هي مجموعة من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي وتبادل الدم أو السوائل المصابة الأخرى. وغالبًا ما تنتقل أثناء ممارسة الجنس المهبطي أو الشرجي. ولكن يمكن أيضًا انتقالها أثناء ممارسة الجنس عن طريق الفم ومن الأم المصابة إلى طفلها أثناء الولادة. ولحدوث العدوى بهذه الأمراض، يجب إصابة شخص واحد ونقل المرض إلى شريكه.

6. **النقاش:** حسناً، لنفكر بشأن كيفية معرفة إذا كنا مصابين بمرض من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.



للفتيات الأكبر سناً (الذين تتراوح أعمارهن بين 15-19 عاماً):

7. الإرشادات:

- اطلب من الفتيات أن يدرن وجوههن لمن يجاورهن وأن يتناقشا بطريقة العصف الذهني في الأمور التي قد يرونها أو يشعرن بها والتي تشير إلى احتمال إصابتهن بمرض ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي والتي قد يحتجن إلى استشارة أحد مقدمي الرعاية الصحية بشأنها.
- امنحنهن بضع دقائق للمناقشة، ثم اطلب الاقتراحات. وأكد على الردود الصحيحة ووضح أي استفسارات/شواغل.

للفتيات الأصغر سناً (الذين تتراوح أعمارهن بين 10-14 عاماً):

14 عاماً):

- 7. النقاش:** هناك أشياء يمكننا أن نراها أو نشعر بها قد تشير إلى أننا مصابون بمرض ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي، ويجب زيارة أحد مقدمي الرعاية الصحية.

8. النقاش:

- فيما يلي بعض الأمثلة على الأشياء التي قد تراها فتاة أو ولد أو يشعران بها حال إصابتهما بمرض من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. 45 (اكتبها على ورق مخطط بياني في حالة استطاعة الفتيات القراءة).
- الأشياء التي تراها أو تسمها:**

- إفرازات غير طبيعية من القضيب أو المهبل أو فتحة الشرج
- التقرحات أو البثور أو الطفح الجلدي أو التآليل على المنطقة التناسلية
- البثور أو التقرحات في الفم أو حوله

الأشياء التي تشعر بها:

- الحكة في المنطقة التناسلية أو احمرارها
- ألم حارق عند مرور السائل البولي، والشعور وكأنه يجب التبول بشكل متكرر
- الحكة في منطقة الشرج أو وجود تقرحات عليها أو نزيف منها
- ألم في البطن
- الحمى
- تذكر، في بعض الحالات، لا تظهر أي أعراض على الأشخاص المصابين بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، وقد لا يدرك هؤلاء الأشخاص أنهم مصابون بأحد هذه الأمراض.

9. الشرح:

- يمكن علاج الكثير من الأمراض الشائعة المنقولة بالاتصال الجنسي، مثل الكلاميديا والسيلان والزهري، عن طريق تناول المضادات الحيوية (حيوب منع الحمل).
- بعض هذه الأمراض أمراض فيروسية، وبالتالي لا يمكن علاجها، مثل فيروس نقص المناعة البشرية والهربس. لكن من المهم للغاية معالجتها، حيث إن هناك علاج طبي يمكن أن يساعد في جعل هذه الأمراض أقل حدة.
- الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي شائعة جداً، ويمكن للفتيات والنساء والفتيان والرجال على حد سواء أن تُصاب بها. ومع ذلك، فمن المهم تذكر أن العديد من الأشخاص المصابين بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي يمكنهم أن يعيشوا حياة سعيدة وصحية طالما أنهم يديرون علاجهم بشكل صحيح ويدومون على ممارسات جنسية آمنة.

10. الأسئلة: هل سمعت عن شيء ما يُسمى بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)؟ ما الذي تعرفه عن هذا المرض؟

11. النقاش:

- فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس موجود في البشر يجعل الجهاز المناعي (طريقة جسمنا للحفاظ على صحتنا وقوتنا) لا يعمل بشكل صحيح.
- ومع تضرر الجهاز المناعي، يصبح الجسم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية والأمراض الأخرى. حيث يصبح الشخص أكثر ضعفًا، وتتطور لديه متلازمة العوز المناعي المكتسب في نهاية المطاف.
- لكن إذا تم اكتشاف فيروس نقص المناعة البشرية في الوقت المناسب، فهناك علاج يمكن أن يجعل هذا الفيروس قابلاً للمعالجة مما يتيح أن يعيش هذا الشخص حياة سعيدة وصحية. وهذا العلاج مكلف للغاية، ولا يتوفر على نحو سهل في بعض الأماكن. لذلك من المهم الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية وعمل اختبار لهذا الفيروس في أسرع وقت ممكن إذا شك شخصٌ ما أنه مصاب به.

12. الأسئلة: هل تعلم ما هي متلازمة العوز المناعي المكتسب؟ ماذا سمعت عن هذا الأمر؟

13. النقاش:

- تنتقل متلازمة العوز المناعي المكتسب من شخص إلى آخر. فهذا المرض لا يتطور بداخل جسم هذا الشخص بمفرده. وهو ينتقل من خلال ملامسة دم الشخص المصاب أو سوائله الجنسية أو لبن الأم.
- ومتلازمة العوز المناعي المكتسب هي عبارة عن حالة تحدث عند تضرر الجهاز المناعي للجسم بواسطة فيروس نقص المناعة البشرية لا يوجد علاج لهذه المتلازمة، وهذا هو السبب في أهمية فحص الشخص مبكرًا إذا اشتبه في أمرٍ ما. وبهذه الطريقة، يمكن إدارة فيروس نقص المناعة البشرية قبل تطوره إلى متلازمة العوز المناعي المكتسب.

14. الأسئلة: هل يعرف أحد ما السبل التي يمكن من خلالها تقليل خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو خطر انتقالها (بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية)؟

- إذا تمت مشاركة أي خرافات أو معلومات خاطئة بشأن هذا الأمر، فمن المهم عدم تجاهلها. وبدلاً من ذلك، يُرجى توفير الحقائق.
 - اكتب أفكارهم على ورق مخطط بياني إذا كانوا مستعدين للقراءة.
- إذا لم يتم ذكرها، شارك هذه النقاط:

- أفضل طريقة لحماية نفسك من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي هي عدم ممارسة الجنس.
- إذا كنت نشيطًا جنسيًا، يمكنك حماية نفسك من خلال ممارسة الجنس فقط مع شريك غير مُصاب يمارس الجنس معك ولا أحد غيرك.
- إذا تعذر عليك ذلك، أو إذا كنت لا تعرف ما إذا كان شريكك مصابًا أو لا تعرف إذا كان يمارس الجنس معك فقط: استخدم الواقيات الجنسية في كل مرة تمارس فيها جنسًا مهليًا أو شرجيًا. استعمل أنواعًا مختلفة من النشاطات الجنسية، مثل استخدام بيك لتحفيز شريكك.
- لكن من المهم أن تتذكر أن العلاج من المرض هو الوقاية منه! إذا كنت قد مارست الجنس دون وجود وسيلة حماية، فافحص وعالج نفسك في أسرع وقت ممكن. لا تمنى نفسك بأن المرض سينتهي—ففي الواقع، يمكن أن يصبح الوضع أسوأ.
- إذا كنت مصابًا بمرض من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، فأطلع الشركاء الجنسيين الذي عرفتهم حديثًا، إن أمكن، حتى يتمكنوا أيضًا من تلقي العلاج.
- احم نفسك من خلال معرفة التطعيمات المتوفرة في أقرب عيادة صحية، إذا كان هذا أمرًا متاحًا.

15. النقاش: هناك أيضًا بعض القواعد الأساسية الأخرى للحفاظ على السلامة والوقاية من الأمراض:

- عند حقنك بأي نوع من الحقن، تأكد من الإبرة جديدة ونظيفة.
- تجنب مشاركة السكاكين أو شفرات الحلاقة مع الآخرين.
- عند اقترابك من ملامسة الدم، لا تلمس هذا الدم مباشرة. استخدم قفازات أو أغراض بلاستيكية لتنظيف جرح أو قطع ما أو لمعالجته.

16. الأسئلة: هل يدري أي شخص ماذا يحدث عند عدم معالجة مرض من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي؟

- إذا لم يتم ذكرها، شارك هذه النقاط: يمكن أن يكون هناك العديد من العواقب السيئة، مثل الإجهاض أثناء الحمل، والعقم (عدم القدرة على الإنجاب) واحتمال انتقال المرض إلى الطفل أثناء الحمل.

الرسائل الأساسية

- لسوء الحظ، عند إصابة أشخاص بمرض من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، قد لا يكونون مدركين بإصابتهم بهذا المرض. هذا يعني أن الشخص يمكن أن يشعر بصحة جيدة لكنه لا يزال مصابًا بالمرض، وهذا هو السبب في سهولة الإصابة به وانتقاله إلى الآخرين.
- ويمكن للعديد من الأشخاص اكتشاف أنهم مصابون بمرض من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي فقط عند إخبار الشريك الجنسي لهم بذلك أو عند فحصهم من قبل الطبيب.
- لهذا السبب، إذا كنت تمارس الجنس، فمن المهم للغاية ممارسة الجنس الآمن وزيارة مسؤول الرعاية الصحية بمجرد وجود أي مخاوف لديك وتشجيع شريك حياتك على العلاج أيضًا.
- نحن موجودون هنا بعد كل دورة لمعرفة أي مخاوف أو تلقي أي أسئلة لديك تريد مناقشتها على انفراد.

17. الأسئلة: حسنًا، مع معرفتك لبعض الأعراض التي قد تعاني منها إذا كنت مُصابًا بأحد الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو إذا مارست الجنس دون وسيلة حماية أو كليهما، إلى أين ستذهب إذا كانت لديك أي مخاوف؟

18. الإرشادات:

- إذا توفرت الخدمات الصحية في المجتمع التي تتبع له الفتيات المراهقات وكان يمكن من السهل الوصول إلى هذه الخدمات، فذكرهن كيف وأين يمكنهن الوصول إليها.
- اشرح لهن أنه يمكنهن أيضًا التحدث إلى المُنسقين.

ملاحظات الموجه: إذا أردت أن توجد استراحة أو إنرجايزر في هذه الدورة، فسيكون هذا وقتًا ملائمًا قبل البدء في الممارسة العملية.

الجزء الثاني: تجربة إيضاحية للواقيات الجنسية (15-20 دقيقة)

ملاحظات الموجه:

- للقيام بهذه التجربة الإيضاحية، يتعين على المنسق استخدام غرضًا بشكل القضيب (أو موزة) أو واقيًا جنسيًا حقيقيًا.
- ارجع إلى المورد رقم 5: استخدام الواقي الجنسي للمزيد من المعلومات أو الصور.

1. النقاش:

- كما ناقشنا سابقًا، فإن استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح وباستمرار أثناء ممارسة الجنس هو وسيلة مهمة لحماية نفسك من الإصابة بأحد الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. كما تساعد الواقيات الجنسية على منع الحمل.
- من المهم معرفة كيفية استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح، لذلك سنقوم بعمل تجربة إيضاحية ثم سنمارس بشكل فردي جميع الخطوات التي يتعين اتخاذها من أجل استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح.

4. الإرشادات: قم بعمل تجربة إيضاحية بوضع الواقي الذكري بشكل صحيح على غرض يأخذ شكل القضيب أو موزة أثناء تحدثك عن ذلك في خطوات.

5. الشرح:

الخطوة رقم 1: تدوم الواقيات الذكرية لفترة طويلة، لكن تحقق دائمًا من تاريخ انتهاء الصلاحية على الغلاف. افتح الواقي الذكري بعناية حتى لا تتلفه - لا تستخدم أسنانك أو مقصًا.

الخطوة رقم 2: تأكد من أن الواقي الجنسي جاهز لبسطه على القضيب بطريقة صحيحة. يتعين أن يكون طرف الواقي الجنسي بعيدًا عن مقدمة القضيب بما يشبه قبة صغيرة، وسيُيسر بسطه على القضيب. يمكنك بسطه بمدة قليلة قبل وضعه على القضيب للتأكد من وضعه بعيدًا عن مقدمة القضيب. إذا وضعت الواقي الذكري على القضيب من الداخل إلى الخارج بطريق الخطأ، فلا تقلبه وتعيد استخدامه. بل استعمل واحدًا جديدًا.

الخطوة رقم 3: قم بتوسعة مقدمة الواقي الجنسي وضعه فوق رأس القضيب. واترك مساحة صغيرة في المقدمة ليتجمع فيها المنى.

الخطوة رقم 4: ابسط الواقي الجنسي لأسفل جسم القضيب بالكامل حتى قاعدته.

الخطوة رقم 5: مارس الجنس.

الخطوة رقم 6: بعد القذف، يجب الإمساك بطرف الواقي الذكري أثناء سحب القضيب من المهبل للتأكد من عدم إفراغ المني. يجب أن يتم ذلك قبل انتهاء انتصاب القضيب، حتى لا ينسل الواقي الذكري عن القضيب ويخرج المني. من المهم أن تكون حريصًا على إراقة المني إلى المهبل.

**** تذكر أنك لا تستطيع إعادة استخدام الواقي الذكري، لذا استخدم واقياً ذكرياً جديداً في كل مرة تمارس فيها الجنس في المهبل أو الفم أو الشرج. من الشائع أن يفقد الرجل الانتصاب أثناء ارتدائه الواقي الجنسي (يصبح القضيب ليناً). وعند حدوث ذلك الأمر، فقط أزل الواقي واستخدم واحداً جديداً.**

4. الإرشادات:

- اسأل الفتيات إذا كان لديهن أي استفسارات.
- قسّم الفتيات إلى مجموعات، وكل مجموعة مكونة من 3 فتيات. وقم بتوزيع موزة واحدة وواقي واحد على كل مجموعة. واسأل كل فتاة أن تجرب العملية من خلال وضع الواقي، مع اتباع جميع الخطوات الصحيحة، على موزة. تجوّل بين المجموعات للتحقق من اتباع الخطوات بشكل صحيح ومن أجل تقديم الملاحظات، إذا لزم الأمر.

ملاحظات الموجه: في حالة عدم شعور أي فتاة بالراحة لأداء هذا التمرين، فلا تجبرها على القيام بذلك، لكن اطلب منها الانتباه إلى ما يفعله الأخريات في مجموعتهن حتى تتعلم أيضاً. مع أن الأمر قد يكون محرجاً بالنسبة للبعض، وخاصة بالنسبة للمجموعات الأصغر سناً، إلا أنه من المهم للغاية أن يدركوا ذلك.

نشاط اختياري

الجزء الثالث: الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي/خرافات حول فيروس نقص المناعة البشرية (20 دقيقة)

ملاحظات الموجه:

- إذا كان هناك وقت ووجدت أنه لا يزال هناك اهتمام وحماسة قائم في المجموعة، فقم بتضمين هذا التمرين القصير من أجل معالجة بعض الخرافات حول الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي وفيروس نقص المناعة البشرية.
- إذا قررت إجراء هذا النشاط، فلا تتردد في تعديل القائمة لتشمل الأساطير الأخرى ذات الصلة محلياً حول الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو فيروس نقص المناعة البشرية. في حالة قرارك بإجراء النشاط، أعد الأجوبة مقدماً.

1. الإرشادات:

- اشرح للفتيات أنك سوف تقرأ بعض العبارات عن الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. ويجب عليهن الوقوف عند سماع عبارة **صحيحة** والجلوس عند سماعهن عبارة **خاطئة**.
- اسمح للمجموعة بالرد على العبارات بناءً على ما يعتقدون. دوّن ملاحظات عند وقوف الفتيات عن سماعهن عبارات غير صحيحة بالضرورة أو مبنية على الأساطير أو المفاهيم الخاطئة.
- بعد كل عبارة، قم بدعوة المجموعة لمناقشة سبب اعتقادهم أن عبارة ما كانت صحيحة أو خاطئة. اسمح لهم بإجراء مناقشة تفاعلية واعقد حواراً محترماً من خلال تحدي بعضهم بعضاً.
- بعد كل مناقشة، أوضح أي لبس أو معلومات مضللة متبقية بحيث تُترك المجموعة مع الحقائق فقط.

	العبارة	صحيحة أم خاطئة
1	يمكنك منع الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي باستخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس في كل مرة.	خطأ: تعمل الواقيات الجنسية على تقليل خطر انتقال الأمراض المعدية إلى حد كبير، لكنها لا تقضي على الخطر تمامًا. لا يغطي الواقي الذكري دائمًا المنطقة التي قد تكون مصابة بالمرض. لكن يقلل الاستخدام السليم والدائم للواقي الذكري بشكل كبير من فرص انتشار الأمراض المعدية. كما يساعد تقليل عدد الشركاء الجنسيين والتحقق من الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي بانتظام على منع انتشارها.
2	معظم الأشخاص في مجتمعي مصابون بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.	صحيحة: الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي شائعة جدًا. معظمنا سيصاب بمرض واحد على الأقل من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي في الحياة. سيصاب النصف من الشباب النشطين جنسيًا تقريبًا بمرض من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي بحلول سن الـ 25. ومعظمهم لن يعلم بهذا الأمر.
3	يمكنك معرفة ما إذا كان الشخص مصابًا بمرض من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.	خطأ: العديد من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي لها أعراض متوسطة أو منخفضة التأثير أو بدون أعراض. وقد تستغرق أيامًا أو أسابيع أو حتى مدة أطول من ذلك حتى تظهر. وقد لا يظهر للعديد من هذه الأمراض أي أعراض. الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي شائعة جدًا لدرجة أن أي شخص قد مارس الجنس قد يصاب بأحد هذه الأمراض. فليست الوقاية من هذه الأمراض متعلقة بكون النشاط الجنسي جيدًا أو سيئًا أو نظيفًا أو قذرًا. لكنها متعلقة بكون النشاط طبيعيًا وجنسيًا. يمكنك تقليل فرص الإصابة بالأمراض المعدية باستخدام الواقي الذكري مع جميع الشركاء الجدد ومن خلال إجراء فحوصات منتظمة للصحة الجنسية.
4	يمكن أن تُصاب بمرض من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي من مقاعد المرحاض أو من استخدام مرحاض واحد خاص بشخص مصاب بأحد هذه الأمراض.	خطأ: تنتقل الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي من خلال مقاعد المراحيض. وهي تنتشر عن طريق الاتصال الجنسي المباشر (الجلد إلى الجلد) أو عن طريق ملامسة سوائل الجسم المصابة أثناء ممارسة الجنس عن طريق المهبل أو الشرج أو الفم.

2. **الإرشادات:** ذكرَ المجموعة بأهمية التحقق من دقة المعلومات التي يتلقونها حول الصحة الجنسية، خاصةً إذا كانت لا تأتي من اختصاصي مدرب. وضح لهم أن بإمكانهم التحدث إليك أو إلى المنسقين الآخرين قبل أي دورة أو أثنائها أو بعدها إذا كان لديهم استفسار أو مخاوف.

مراجعة سريعة للدورة (5-10 دقائق)

ملاحظة الموجه: يمكن استخدام هذه الأسئلة المتعلقة بالمراجعة في بداية الدورة التالية إذا كان لديك وقت محدود متبقي لذلك. وبعد انتهائك من هذا الأمر، انتقل مباشرةً إلى قسم الختام والرسالة التي سنحملها معنا إلى المنزل.

1. النقاش:

- ناقشنا الكثير من الأشياء اليوم، لذلك دعونا نتوقف لحظة لمراجعة النقاط الرئيسية قبل الانتهاء من الدورة.
 - أولاً، ناقشنا التخطيط الأسري والحمل.
 - ناقشنا أن الفتيات يجب أن يقررن لأنفسهن ما إذا كن يردن ممارسة الجنس والوقت الذي يردن ذلك والوقت الذي يردن فيه إنجاب أطفال.
2. **الأسئلة:** إذا قررت ممارسة الجنس، فما أوردناه هو طريقة آمنة وفعالة لمنع الحمل حتى تقررين أنت وشريكك ما إذا كنتم ترغبان في إنجاب طفل؟
- *إن استخدام وسائل منع الحمل على نحو صحيح في كل مرة تمارسين فيه الجنس هو طريقة آمنة وفعالة لمنع الحمل حتى تقرري أنت وشريكك أنكما مستعدان إنجاب طفل*
3. **النقاش:** بعد ذلك، ناقشنا وسائل منع الحمل التي يمكننا استخدامها إذا كنا نريد ممارسة الجنس بأمان ومسؤولية.
4. **الأسئلة:** هل يمكن لأي أحد أن يخبرني بوسيلتين على الأقل لمنع الحمل أوردناهما أثناء الحديث؟

5. الشرح:

- وأخيرًا، تحدثنا عن الأمراض المعدية التي يمكن أن تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.
 - لقد ناقشنا كل شيء يخص هذه الجزئية، بالرغم من أنه يمكن لشخص ما في الغالب أن يُصاب بمرض من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، لكن مع عدم ظهور أي علاماتٍ أو أعراض.
 - كما ناقشنا الطرق التي يمكننا من خلالها تقليل خطر الإصابة لدينا أو نقل هذه العدوى إلى شريكنا.
6. **الأسئلة:** هل يمكنك تذكر 3 طرق على الأقل لتقليل خطر الإصابة بمرض من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي أو خطر انتقاله من شخص إلى شخص آخر؟

< قسم الختام والرسالة التي سنحملها معنا إلى المنزل (5 دقائق)

1. **الأسئلة:** برأيك، ما الرسائل الأهم التي يجب عليكم حملها معكم إلى المنزل من هذه الدورة؟

2. الشرح:

- يتعين على الفتيات أن يقررن لأنفسهن ما إذا كن يردن ممارسة الجنس والوقت الذي يردن ذلك والوقت الذي يردن فيه إنجاب أطفال. إن استخدام وسائل منع الحمل على نحوٍ دائم وصحيح هو طريقة آمنة وفعالة لمنع الحمل حتى تكوني مستعدة لإنجاب طفل.
- إذا قررت ممارسة الجنس، فمن المهم جدًا ممارسة الجنس الآمن والسعي للحصول على العلاج في منشأة صحية إذا كنت تعتقدين أنك قد تكونين مصابة بمرض من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.
- يمكن أن يُصاب أي شخص بمرض من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، حيث إنها شائعة جدًا. لا ينبغي أن يشعر أحد ما أنه بمفرده أو أن يشعر بالإحراج أو الخجل، لأنه تتوفر مواد دعم وموارد. يمكنك التحدث معنا بعد هذه الدورة.

3. الشرح: سنُنهي العمل كالمعتاد بإجراء تقييم سريع للتعرف على رأيك في هذه الجلسة.

4. الإرشادات:

- امنح كل فتاة حصاة واطلب منهن وضعها في الحاوية ذات **الوجه المبتسم** إذا أحببن الدورة، والحاوية ذات **وجهها حزينا** إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات **وجه محايد** إذا لم يحسمن أمرهن.
- رحب بهن للتحدث إليك بعد الدورة إذا كن يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الدورة مع تذكرهن بصندوق التعليقات.
- شجع الجميع على البقاء لوقت الأنشطة الترويجية والإبداعية.

المصدر 1: المزيد من المعلومات حول الجهاز التناسلي46

ينبغي أن يقدم المورد التالي المساعدة في توفير منسقين موثوقين يقدمون معلومات مفصلة بشأن الموضوعات التي تغطيها هذه الوحدة. من شأن ذلك أن يساعدن في الإجابة عن الأسئلة التي أثارتهما الفتيات، بما في ذلك الموضوعات التي أثارتهما الفتيات، والتي لم تتم تغطيتها مباشرة في مادة الدورة. ويمكن للمنسقين الإشارة إلى هذه المعلومات في حالة عدم وضوح شيء ما.

أجزاء جسم الأنثى

- تُسمى الأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى بـ **عنق الرحم**. ويشمل عنق الرحم طيتين من الجلد تُسميان الشفرة والبظر. وتشتمل الأعضاء التناسلية الخارجية، أو ما يُسمى بالشفرة، على مجموعتين من الطيات الجلدية الدائرية والتي تُدعى الشفاه الداخلية والخارجية. وتغطي الشفرة فتحة المهبل وتحميها. وبالقرب من الجانب العلوي للشفاه، بين الطيات، يوجد جسم أسطواني صغير يُسمى البظر. ويتكون البظر من نفس نوع أنسجة طرف القضيب وهو حساس للغاية. وليس لدى البظر وظيفة أخرى سوى مساعدة المرأة على الوصول إلى المتعة الجنسية.
- ومجرى البول** عبارة عن أنبوب قصير يحمل البول من المثانة خارج الجسم. والفتحة المؤدية إلى مجرى البول صغيرة جدًا، ويمكن أن يكون من الصعب تمييزها بطريق اللمس أو بالرؤية. فهي موجودة مباشرةً أعلى الفتحة المؤدية إلى المهبل.
- والمهبل** هو الموضع الذي يضع فيه الرجل قضيبه خلال الجماع الجنسي. بالإضافة إلى ذلك، فإن دم الحيض والأطفال يخرجون من المهبل. والمهبل عبارة عن عضلة مرنة بشكل لا يُصدق، ويمتد بشكل واسع بما يكفي للسماح للطفل بالخروج من الرحم.
- وتولد كل أنثى مع آلاف **البويضات** في المبايض. البويضات صغيرة جدًا بحيث لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة. بمجرد أن تصل الفتاة إلى سن البلوغ، تنضج بويضة صغيرة في أحد مبايضها ثم تنتقل إلى أسفل قناة فالوب في طريقها إلى الرحم. ويُسمى هذا الإطلاق للبويضة باسم الإباضة. ويحضر جسم الفتاة الرحم لاستقبال الطفل من خلال صنع بطانة ناعمة مثل الوسادة. إذا مارست الفتاة الجنس، تلتقي البويضة مع الحيوانات المنوية للذكور في قناة فالوب (فيما يُسمى بالتخصيب) ثم تنتقل البويضة المخصبة بعد ذلك إلى الرحم حيث تنمو إلى مرحلة الطفل. في حالة عدم تخصيب البويضة، فلن تنمو إلى مرحلة الطفل، ولن يحتاج الرحم إلى صنع بطانة سميكة تُصنع لحماية البويضة. ويلقي الرحم البطانة مع بعض الدم وسوائل الجسم والبويضة غير المخصبة. ويتدفق كل ذلك خلال عنق الرحم، ويخرج من المهبل. ويُسمى تدفق الدم هذا بـ "العادة الشهرية" أو الحيض. وعادةً ما يغادر الدم والنسيج ببطء من الجسم خلال 3-7 أيام.

غشاء البكارة

- غشاء البكارة هو قطعة نسيج رقيقة جدًا شبيهة بالجلد الذي يغطي جزئيًا فتحة المهبل.
- ويختلف غشاء البكارة في الحجم والشكل من امرأة إلى أخرى. لا يغطي غشاء البكارة عادةً فتحة المهبل بأكملها، حيث يجب أن يكون هناك منفذ يخرج منه سائل الحيض أو العادة الشهرية تاركًا الجسم.
- أحيانًا، عندما تكون الفتاة في فترة حيضها، قد تكون قلقة من أن يكون الدم الخارج منها يخص غشاء بكارتها. وهذا غير صحيح، ويجب ألا تكون قلقة بشأن ذلك.
- يرتبط غشاء البكارة تاريخيًا بعذرية المرأة. ويعتقد على نطاق واسع أنه بما أن غشاء البكارة يسد فتحة المهبل، فينبغي أن يظل سليمًا ما دامت المرأة لا تمارس جماعًا جنسيًا. وهذا ليس صحيحًا. ويمكن أن يتمدد غشاء البكارة أو يتمزق لأسباب أخرى لا تتعلق بالجماع الجنسي. وحتى عند تمدد غشاء البكارة أو تمزقه خلال الجماع الجنسي، فليس مضمونًا نزيفه، لأسباب منها أن النسيج لا يحتوي على الكثير من خلايا الدم.

التخصيب والولادة

أثناء الجماع، يطلق قضيب الرجل المنى في مهبل المرأة. وتنتقل خلايا الحيوانات المنوية في المنى من القضيب وحتى الجانب العلوي من المهبل. وتدخل الحيوانات المنوية إلى الرحم عبر عنق الرحم وتنتقل إلى أنابيب البويضات. وفي حالة التقاء خلية الحيوانات المنوية لخلية بويضة، فهناك يمكن أن يحدث التخصيب. ويحدث التخصيب عند التقاء خلية بويضة لخلية حيوانات منوية، ويندمجان معًا.

وتقسم البويضة المخصبة لتشكيل كرة من الخلايا تُسمى بالمضغة. وتلتصق هذه المضغة ببطانة الرحم وتبدأ بالتطور إلى جنين، وأخيرًا يتحول إلى طفل.

ويعتمد الجنين على أمه أثناء تطوره.

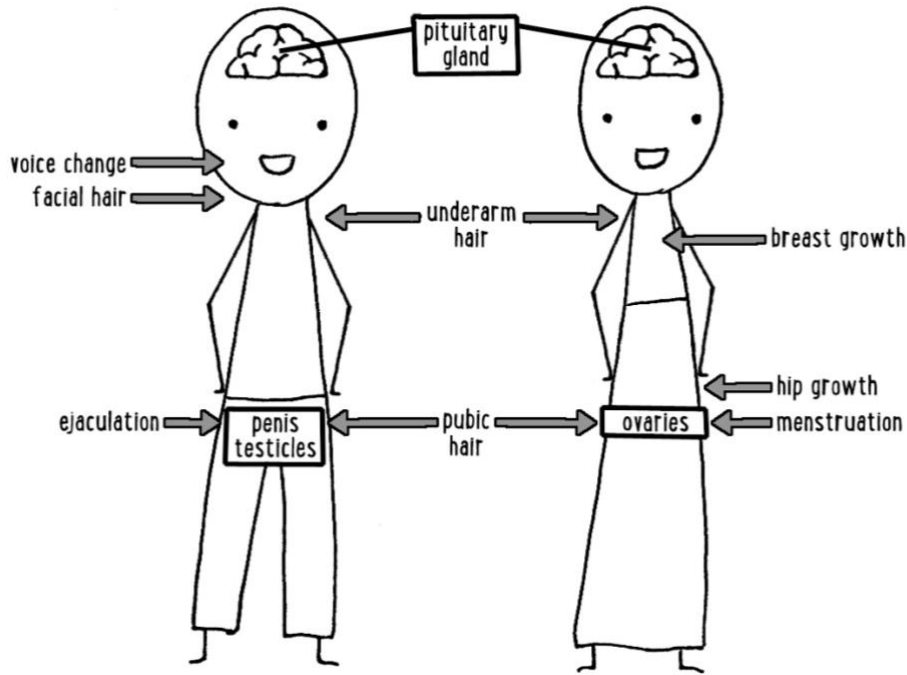
- وتتم حماية الجنين بواسطة الرحم والسائل السلوي، وهو سائل موجود في كيس يُسمى "السلي".
- والمشيمة مسؤولة عن توفير الأكسجين والمواد الغذائية وطررد المخلفات. وتنمو المشيمة داخل جدار الرحم، وتندمج مع الجنين بواسطة الحبل السري.
- لا يختلط دم الأم مع دم الجنين، لكن المشيمة تسمح للمواد بالمرور بين مخزوني الدم، مثل:
 - الأكسجين والمواد الغذائية، التي تنتشر عبر المشيمة من الأم إلى الجنين.
 - المخلفات، مثل ثاني أكسيد الكربون، التي تنتشر عبر المشيمة من الجنين إلى الأم.
- وبعد تسعة أشهر، يكون الطفل جاهزًا للولادة.
- يسترخي عنق الرحم والعضلات الموجودة بجدار الرحم، دافعًا الطفل خارج جسم الأم.

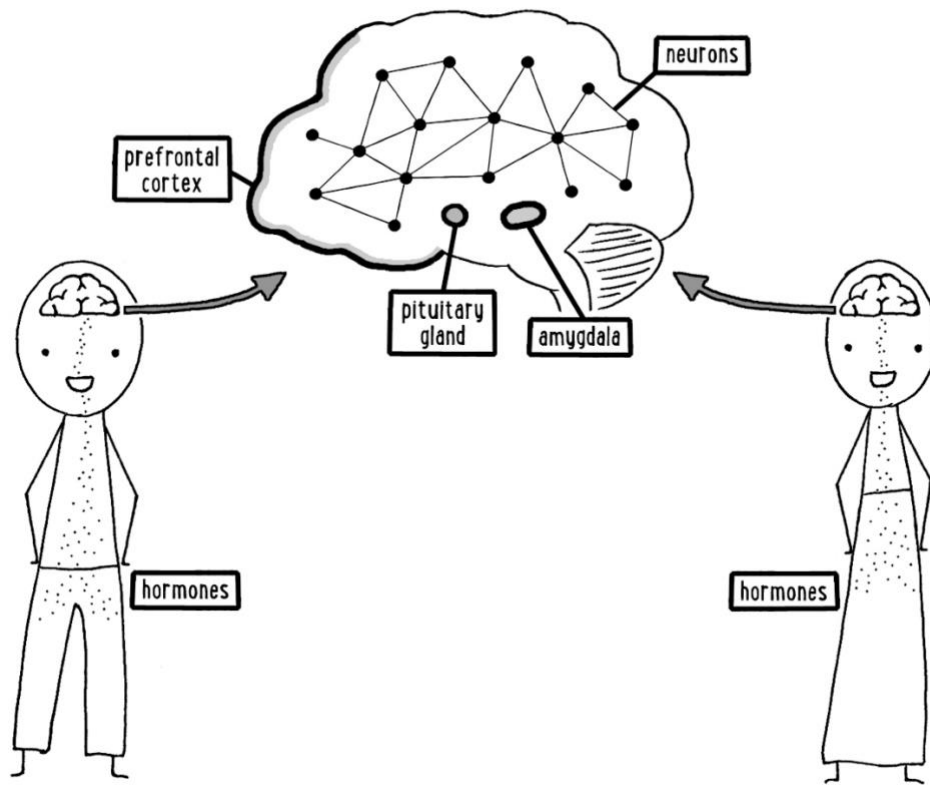
الاستمناء⁴⁷

في هذا العمر، قد يختبر المراهقون أجسادهم بطرق تجلب لهم المتعة الجنسية. من المهم أن ندرك أن الاستمناء هو عبارة عن طريقة طبيعية وصحية تمامًا للتعبير عن مشاعرنا.

المصدر 2: تغييرات في سن البلوغ 48

- تبدأ الهرمونات في العمل من مكان عميق في أدمغتنا، يسمى الغدة النخامية.
- الاستروجين والبروجستيرون والتستوستيرون هي ثلاثة من الهرمونات الأكثر شيوعًا التي تُحدث تغييرات في البلوغ لدى الفتيان والفتيات.
- ويجرب الفتيان والفتيات على حد سواء سن البلوغ، لكن التغييرات التي يرونها ويشعرون بها مختلفة.
- وفي الوقت الذي يبدأ فيه سن البلوغ لدى الفتيان والفتيات، تتصاعد لدى الفتيات احتمالية الحمل.
- من الأمثل للفتيات والفتيان استكمال النمو البدني والعاطفي أثناء فترة البلوغ والمراهقة قبل أن يصبحوا آباء وأمهات.
- حيث يمكن للحمل في سن مبكرة أن يكون خطرًا على الفتاة والطفل.
- تختلف مُدد مراحل البلوغ الجسدية والعاطفية لكل فتاة وفتى، لكن يمكن أن يتراوح طول هذه المدد ما بين 9 أعوام و 18 عامًا.





المصدر 3: الدورة الشهرية 49

- وهذا قد يأتي مفاجئًا للفتاة أو المرأة، لكن الدورة "الشهرية" للمرأة أو الفتاة لا تحدث بالضرورة مرةً شهرياً.
- يبلغ متوسط مدة الدورة لمعظم الفتيات والنساء 28 يوماً، ولكن قد تستمر الدورة من 21 إلى 35 يوماً، لكن لا يزال هذا الأمر طبيعياً. وفي أي دورة، يكون "اليوم رقم واحد" هو اليوم الأول من العادة الشهرية، أو اليوم الأول الذي يحدث فيه النزيف.
- إذا كانت دورة الفتاة الشهرية دورة قصيرة، فمن المحتمل أن تمر بدورة شهرية أكثر من مرة واحدة شهرياً. ومع ذلك، إذا دامت دورة الفتاة فترةً أطول، فستمر بفترات عادة سرية أقل سنوياً.
- معظم الفتيات تحدث لهن فترة الطمث الأولى ما بين 11 و13 عاماً، وعلى الرغم من ذلك يمكن أن تبدأ فترة الطمث من سن 8 أعوام إلى 16 عاماً. عموماً، تمر المرأة حوالي 480 فترة طمث (وتقل عن ذلك خلال فترات الحمل) طوال مرحلة المراهقة وفي سن البلوغ حتى الوصول إلى سن اليأس (الذي يأتي غالباً في فترة الـ 50 من العمر)، وعندها تتوقف فترات الطمث.
- عند معرفة تفاصيل حول الدورة الشهرية، فمن المفيد معرفة الأجزاء التي تشكل الأعضاء التناسلية للإناث.

يشمل الجهاز التناسلي للأنثى:

- **المبيضان** اللذان يُخرن بهما البويضات، وتنطلق منهما. والبويضة البشرية صغيرة جداً (120 ميكرون أو ميكرومتر). وهذا يوازي عرض الشعر البشري تقريباً.
- **الرحم** الذي تزرع به البويضة، وفيه يدخل الحمل في مرحلة النمو.
- **قناتا فالوب** اللذان يربطان المبايض بالرحم.
- **عنق الرحم** في الجزء السفلي من الرحم الذي يتصل بالمهبل.
- **المهبل**، أنبوبة عضلية تربط ما بين عنق الرحم بما هو خارج الجسم. (يوجد المهبل بالفعل بداخل الجسم. وعنق الرحم هو الجزء الموجود خارجاً الذي يمكن رؤيته، والذي يُسمى بشكل متكرر وعلى نحو خاطئ بالمهبل. ويمكن رؤية فتحة المهبل من خارج الجسم.)

وكل شهر، يكرر الجهاز التناسلي للأنثى نمطاً منتظماً من الأحداث التي تتحكم فيها الهرمونات. والهرمونات عبارة عن مواد ينتجها الجسم، وهي تتحكم في وظائف الجسم. مع اقتراب الفتيات من سن البلوغ، يبدأ جزء من الدماغ يُطلق عليه اسم الغدة النخامية في إطلاق المزيد من بعض الهرمونات المحددة. هذه الهرمونات تحفز المبايض لإنتاج **الإستروجين**، وتحفز جزءاً آخر من الجسم لإنتاج **الأندروجينات**. تُحدث هذه الهرمونات العديد من التغيرات الجسدية التي تتشكل أثناء فترة البلوغ وخلال مراحل الدورة الشهرية.

التبويض

التبويض

1. مرحلة ما قبل التبويض

لدى النساء والفتيات مبيضان يحتويان على آلاف من البويضات (البويضة). تحفز الهرمونات، في هذه المرحلة، نمو البويضات. في ذلك الوقت، تبدأ البطانة الناعمة (تسمى بطانة الرحم) للرحم (المكان الذي ينمو بداخله الجنين) في أن تصبح أسمك.

2. التبويض

يحدث هذا الأمر عند خروج البويضة الناضجة (في بعض الأحيان بويضتان) من المبيض. وبعد خروج البويضة، تنتقل البويضة عبر قناة فالوب إلى البطانة السميكة. وإذا خصب حيوان منوي من ذكر البويضة، يتكون الجنين. يحدث التبويض خلال فترة تقارب من 10 إلى 16 يوماً قبل الدورة الشهرية التالية.

3. مرحلة ما قبل الحيض

بعد التبويض، تحفز الهرمونات الجسم على استمرار نمو بطانة الرحم للاستعداد لاستقبال البويضة المخصبة. خلال هذه المرحلة، إذا حملت المرأة أو الفتاة، تنتقل البويضة إلى داخل الرحم وتلتصق بالبطانة. في حال عدم وجود حمل، يتم طرحها من خلال فتحة المهبل.

4. الطمث

تغادر بطانة الرحم الجسم من خلال المهبل كسائل ذي لون أحمر يحتوي على دم-حوالي ربع كوب من الدم (وعلى الرغم من ذلك، قد تبدو أكثر من ذلك). وتعتبر هذه هي الدورة الشهرية وتستمر ثلاثة أو سبعة أيام. يعتبر أول يوم للنزيف هو أول يوم للدورة الشهرية للفتاة أو المرأة.

أسئلة شائعة حول الطمث: 50

ما هو سن اليأس؟

يبدأ سن اليأس عندما ينتهي الطمث للأنثى. وعندما يحدث ذلك، لن تعود الإناث قادرات على الحمل. يحدث سن اليأس عادةً بعد سن الخامسة والأربعين. ولكن قد يحدث سن اليأس مبكرًا في عمر الخامسة والثلاثين وذلك بالنسبة لبعض الإناث أو في فترة متأخرة كما في الخمسينات وذلك بالنسبة لأخريات.

ما هي البويضات؟

تُنتج البويضات داخل جسم الأنثى. وهي صغيرة جدًا لذا لا يمكنك رؤيتها. وهي واحدة من العنصرين الرئيسيين من أجل تكوين الجنين.

أين يتم إنتاج البويضات؟

تُنتج البويضات في المبيضين.

كيف تعرف الفتاة متى تكون الدورة الشهرية لها على وشك البدء؟

تبدأ معظم الفتيات فترة الطمث في عمر يتراوح ما بين 9 إلى 16 عامًا. وتتمثل أفضل طريقة للمعرفة في تفقد العلامات. يعتبر الشعر الموجود تحت الذراعين والإفراز أو السائل الأبيض الذي يخرج من المهبل علامات بأن الدورة الشهرية ستبدأ قريبًا.

ماذا لو لم تبدأ الدورة الشهرية للفتاة أبدًا؟

ستبدأ الدورة الشهرية عاجلاً أم آجلاً. ومع ذلك، إذا بلغت الفتاة عامها السادس عشر ولم تأتِها الدورة الشهرية بعد، ينبغي عليها زيارة أحد مُقدمي الرعاية الصحية.

هل يمكن أن تحمل الفتاة أثناء دورتها الشهرية؟

نعم. وبالرغم من أن هذا غير شائع إلا أنه من الممكن أن تكون في فترة التبويض عندما تبدأ دورتها الشهرية.

هل يعتبر الطمث أمرًا مؤلمًا؟

تتعرض بعض الفتيات لتقلصات قبل دورتهن الشهرية أو خلالها وقد يشعرن بالألم يشبه المغص. وعادة لا يكون هذا الألم خطيرًا ويمكن علاجه من خلال استخدام مسكن للألم أو ممارسة التمارين أو أخذ حمام دافئ أو استخدام قربة الماء الساخن. وأحيانًا، يوفر تدليك البطن تسكينًا للألم أيضًا. ويمكن أن تتعرض الفتاة أيضًا لألم في الظهر وصداع وغثيان وقيء وإمساك. وعادة ما يستمر الألم لمدة يومين أو ثلاثة أيام في بداية الدورة الشهرية.

هل بإمكان الفتاة الاستحمام خلال دورتها الشهرية؟

بإمكان الفتاة الاستحمام خلال دورتها الشهرية. ليس هناك أي دليل طبي يشير إلى أن الاستحمام أثناء دورتك الشهرية سوف يسبب عقماً أو يؤثر على دورتك الشهرية بأي شكل من الأشكال.

- قد تتعرض الفتيات لما يسمى "بالالتهاب الفطري" كلما يكبرن وينمون. وهذا يحدث عادةً في المناطق الرطبة والداكنة بالجسم. ولا يعتبر شيئاً يدعو إلى القلق ويمكن أن يحدث لأي فتاة.
- بعض الأعراض التي قد تتعرض لها الفتيات:
 - الحكة والتهيج
 - التقرح
 - الإحمرار والتورم
 - ألم أثناء التبول
- ولتجنب الإصابة بالالتهاب الفطري، يمكن للفتاة القيام ببعض الأشياء التالية:
 - ينبغي علينا تنظيف الأعضاء التناسلية من الأمام إلى الخلف من أجل الحفاظ عليها نظيفة وتجنب انتقال البكتيريا من الشرج إلى المهبل.
 - لا تستخدم منتجات عطرية على المنطقة الحساسة. استخدم الماء والصابون الطبيعي (مثل صابونة زيت الزيتون). لا تستخدم منتجات التنظيف المنزلية.
 - ارتدي ملابس داخلية غير ضيقة جداً ومصنوعة من القطن، إن أمكن.
 - تأكدي من تجفيف المنطقة من خلال التثبيت باستخدام منشفة بعد الاغتسال.

المصدر 4: وسائل منع الحمل52

ملاحظة الموجه: قبل إعطاء هذه المعلومات للفتيات، تحقق أولاً من أن الخيارات متاحة ويمكن الوصول إليها، ثم قدم المعلومات وفقاً لذلك.

تعريف وسائل منع الحمل

هي عبارة عن وسائل تُستخدم لمنع الحمل. فإذا كانت المرأة تمارس الجنس باستمرار، فإنها دائماً ما يواجهها احتمالية للحمل. يمكن استخدام وسائل منع الحمل لتقليل احتمالية الحمل عند النساء. وعلى الرغم من هذا، لا يمكن ضمان عدم الحمل بنسبة 100% إلا من خلال عدم ممارسة الجنس. وهذا ما يُسمى "الامتناع عن الملذات".

ما هو الواقي الجنسي؟

يُعد الواقي الجنسي بمثابة الوسيلة الوحيدة لمنع الحمل والوقاية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. والواقي الذكري عبارة عن قطعة رقيقة مصنوعة من اللاتكس تُوضع على القضيب. يستخدم الواقي الذكري على نحو أكثر شيوعاً من الواقي الأنثوي. الواقي الأنثوي هو عبارة عن جيب بحلقة مرنة في كلا الطرفين. أحد الأطراف مسدود ويوضع بداخل المهبل؛ في حين أن الطرف الآخر مفتوح، وتترك الحلقة خارج المهبل.

كيفية عمل الواقي الجنسي

- تعمل الواقيات الجنسية على منع السائل المنوي (وهو السائل الذي يحتوي على المنى) من الدخول إلى المهبل. يوضع الواقي الذكري على قضيب الرجل عند حدوث الانتصاب، ويكون ذلك قبل أي اتصال جنسي. ويُبسّط الواقي بالكامل على القضيب حتى قاعدته، مع الضغط على طرفه الأمامي لترك مساحة إضافية في هذا الطرف. وهذا ينشئ مكاناً للسائل المنوي بعد القذف ويجعل احتمال تهتك الواقي الذكري ضئيلاً.
- بعد أن يقذف الرجل، يتعين عليه الإمساك بالواقي الذكري عند قاعدة القضيب وهو يسحب من المهبل. ويجب عليه القيام بذلك بينما لا يزال القضيب منتصباً لمنع انسداد الواقي الذكري عنه. فإذا انسداد الواقي الذكري عن القضيب، قد يدخل المنى إلى المهبل ويمكن أن تصبح الأنثى حاملاً جراء ذلك.

نصائح مفيدة عند التعامل مع الواقي الجنسي

- استخدام الواقي الجنسي في كل مرة تتم فيها ممارسة الجنس.
- استخدام مواد زيتية قوامها الماء أو السيليكون.
- عدم استخدام الواقي الجنسي لأكثر من مرة.
- عدم استخدام واقيين جنسيين في نفس الوقت. فيمكن أن يؤدي الاحتكاك بينهما إلى تمزقهما.
- التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية.
- عدم استخدام مواد زيتية قوامها الزيت فقط (مثل الفازلين أو زيت الأطفال). فيمكنها أن تؤدي إلى تهتك الواقي الجنسي.
- عدم استخدام الواقي الجنسي إذا كان كيس الواقي الفردي ممزقاً.

وسائل منع الحمل الأخرى

- تشمل وسائل منع الحمل الأخرى الحبوب والحقن والطعوم واللولب الرحمية التي من شأنها منع الحمل.
- تأخذ المرأة حبوب منع الحمل يوميًا لتجنب الحمل.
- كما يمكن للنساء الذهاب إلى الطبيب لأخذ حقنة مرة كل بضعة أشهر لمنع الحمل.
- وهناك خيار آخر هو وضع طعم صغير الحجم أو شيء ضئيل الحجم تحت جلد المرأة.
- واللولب الرحمي عبارة عن جهاز صغير الحجم على شكل حرف (T) يُوضع في رحم المرأة لمنع الحمل. ويتعين وضعه وإزالته بواسطة أخصائي صحي. واعتمادًا على نوع اللولب الرحمي، يمكن تركه بداخل الرحم لمدة 5-10 سنوات.

كيفية اختيار وسيلة منع الحمل المناسبة

يجب على المرأة في البداية زيارة الطبيب لمعرفة الخيار الأفضل بالنسبة لها. فليس كل هذه الخيارات متاحة بسهولة. الواقعي الجنسي هو أحد أكثر وسائل منع الحمل المتاحة على نطاق واسع، ولهذا السبب فهو شائع جدًا في الاستخدام.

الطريقة	الكيفية التي تعمل من خلالها وسيلة منع الحمل	كيفية الاستخدام	المميزات	العيوب
الطعوم	<99%	يضع أحد مقدمي الرعاية الصحية الطعم تحت جلد عضد المرأة.	- يمنع الحمل لمدة تصل إلى 3 سنة - خاص وسري	قد يؤدي استخدامه إلى حدوث تبقيع (نزف مهبطي خفيف)
اللولب الهرموني	99%	يضع أحد مقدمي الرعاية الصحية اللولب في الرحم	- يمنع الحمل لمدة 3-7 سنوات (اعتمادًا على اللولب نفسه) - قد يساعد على التحسن في حالة وجود تشنجات أثناء العادة الشهرية وفي حالة وجود نزيف خاص وسري	قد يؤدي استخدامه إلى حدوث تبقيع (نزف مهبطي خفيف)
اللولب النحاسي	99%	يضع أحد مقدمي الرعاية الصحية اللولب في الرحم	- يمنع الحمل لمدة تصل إلى 12 سنة - يمكن استخدامه كوسيلة تداركية لمنع الحمل - خاص وسري	- قد يؤدي استخدامه إلى حدوث تشنجات بشكل أكبر وحدث نزيف شديد - قد يؤدي استخدامه إلى حدوث تبقيع (نزف مهبطي خفيف)
الواقعي الذكري	82-98%	استخدام واقعي جنسي جديد في كل مرة تتم فيها ممارسة الجنس.	- يحمي من الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي - يمكن استخدامه مع الطرق الأخرى للحماية من الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي	يمكن أن يتمزق أو ينسل عن القضيب

غشاء منع الحمل	94-88%	• استخدام غشاء لمنع الحمل في كل مرة تتم فيها ممارسة الجنس. • يتعين استخدامه مع مبيد اللّطاف	يمكن استخدامه لعدة سنوات	يرفع من خطر الإصابة بأمراض معدية بالمثانة
الواقى الأنثوي	95-79%	استخدام واقى جنسي جديد في كل مرة تتم فيها ممارسة الجنس.	• يحمي من الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي • يمكن استخدامه مع الطرق الأخرى للحماية من الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي	يمكن أن ينسل من مكانه أثناء ممارسة الجنس
الحقن	99-94%	تُؤخذ حقنة واحدة كل 3 شهور	خاص وسري	• قد يؤدي هذا إلى حدوث تقيع أو زيادة في الوزن • قد يؤدي إلى تأخير الحمل بعد التوقف عن أخذ الحقن
الحلقة	99-91%	• توضع حلقة صغيرة الحجم بداخل المهبل • يتم تغيير الحلقة كل شهر.	• حجم واحد يناسب الكل • يمكنها أن تجعل فترات العادة الشهرية أكثر انتظامًا وأقل ألمًا • خاص وسري	يمكنها أن تسبب التقيع في الشهر الأول أو أول شهرين
الرقعة	99-91%	• توضع رقعة جديدة على الجلد مرة كل أسبوع، ويستمر لمدة 3 أسابيع • لا تُوضع رقعة خلال الأسبوع الـ 4	يمكنها أن تجعل فترات العادة الشهرية أكثر انتظامًا وأقل ألمًا	• يمكن أن يصبح موضع الجلد أسفل الرقعة متهيجًا. • يمكن أن تسبب حدوث تقيع في الشهر الأول أو في أول شهرين
الحبوب	99-91%	تُؤخذ حبة واحدة كل يوم	يمكنها أن تجعل فترات العادة الشهرية أكثر انتظامًا وأقل ألمًا	يمكنها أن تسبب التقيع في الشهر الأول أو أول شهرين

المصدر 5: استخدام الواقي الجنسي 53

شرح الخطوات الأساسية الـ 5 لاستخدام الواقي الذكري

هام: أظهر للعملاء كيفية استعمال الواقي الجنسي، حيثما كان ذلك ممكنًا. استعمل نموذجًا للقضيب، إذا كان ذلك متاحًا، أو استعمل شيئًا آخر كالموز مثلاً لشرح الأمر،

الخطوات الأساسية والتفاصيل الهامة

	1. استخدام واقي جنسي جديد لكل فعلٍ جنسي على حدة. - تحقق من كيس الواقي الجنسي. يتعين عدم استخدام الواقي الجنسي في حالة تمزقه أو تضرره. تجنب استخدام الواقي الجنسي بعد تاريخ انتهاء الصلاحية. الجأ لذلك فقط إن لم يتوفر واقي ذكري جديد. - افتح الكيس برفق من خلال تمزيقه. تجنب استخدام أظافرك أو أسنانك أو أي شيء يمكن أن يثلف الواقي الجنسي.
	2. قبل أي اتصال جسدي، ضع الواقي الجنسي على طرف القضيب المنتصب مع لف القضيب في الاتجاه الخارجي. للوصول إلى أقصى درجات الحماية، ضع الواقي الجنسي قبل اتصال القضيب تناسليًا أو شرجيًا أو من خلال الفم.
	3. بسط الواقي الجنسي بالكامل على القضيب المنتصب حتى قاعدته. - يتعين أن يُبسّط الواقي الجنسي بشكل هين. فالضغط بشدة خلال التمديد قد يؤدي إلى تمزقه أثناء الاستخدام. - في حالة عدم بسط الواقي الذكري على نحو هين، فقد يؤدي ذلك إلى تجمعه عند قاعدة القضيب أو تضرره أو اهترائه. حينها، ارمه بعيدًا واستخدم واقيًا ذكريًا جديدًا. - في حالة تجمع الواقي الذكري عند قاعدة القضيب وعدم توفر واقي آخر، يُقلّب هذا الواقي ويُبسّط مجددًا على القضيب.
	4. بعد القذف مباشرة، أمسك طرف الواقي الذكري على نحو ملائم، واسحب القضيب بينما لا يزال منتصبًا. - اسحب القضيب. - اجعل الواقي ينزلق على نحو يتم فيه تجنب انسكاب المنى. - في حالة ممارسة الجنس مجددًا أو التحول من فعلٍ جنسي إلى فعل آخر، فاستخدم واقيًا ذكريًا جديدًا.
	5. تخلص من الواقي الجنسي المستخدم على نحو آمن. غلّف الواقي الجنسي في كيسه وضعه في صندوق القمامة أو في المرحاض. لا تلق الواقي الذكري في المرحاض الغربي، لأن ذلك قد يسبب مشكلات في أنابيب التصريف.

المصدر 6: الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (STI) 54

السبب وراء كون الفتيات في خطر كبير

النساء معرضات لمخاطر أكبر، كما أنهن أكثر تأثراً بالعدوى المنقولة جنسياً من الرجال لعدة أسباب. الفوارق في التشريح الجسدي للأنثى يجعل تعرض الإناث لهذه الأمراض أكثر صعوبة. إلا أن لهذه الأمراض عواقب شديدة الخطورة بالنسبة للنساء على نحو أكثر من الرجال. كما أن خطر انتقال العدوى من الرجال إلى النساء تُعد أكبر. لا تمتلك كثير من النساء القوة الكافية لحماية نفسها من التعرض للمواقف الجنسية. وبالإضافة إلى ذلك، نظراً لأن السوائل الجنسية لدى الرجال تبقى داخل جسم المرأة بعد ممارسة الجنس، فمن المرجح أن تصاب النساء بالعدوى. والفتيات الأصغر سناً أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي لأنهن أكثر عرضة للإصابة بتمزقات في المهبل أثناء ممارسة الجنس.

علامات وأعراض الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي

يمكن لمعظم الرجال أن يعلموا بإصابتهم عند تعرضهم للإصابة بهذه الأمراض لأن علاماتاً عادةً ما تكون واضحة. والنساء، على الرغم من هذا، غالباً ما تكون مصابة بالأمراض المنقولة جنسياً دون أن تعرف لأنه غالباً ليس لها أعراض. وفي بعض الأحيان، يمكن فقط لمقدمي الرعاية الصحية ذوي الخبرة والمدرّبين التعرف على علامات الإصابة بهذا النوع من الأمراض لدى المرأة. وهذا صحيح على نحو خاص خلال فترة الحمل، عندما يكون خطأ في تشخيص العديد من أعراض الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، ويرجع ذلك للأثار الجانبية المصاحبة للحمل. وفي بعض الأحيان، يكون من الضروري فحص عينات من دم المرأة أو إفرازات مهبلية لمعرفة ما إذا كانت المرأة مصابة بهذه الأمراض، ولمعرفة النوع المُصابة بها المرأة من هذه الأمراض. ولهذا السبب، من المهم التعرف على علامات الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي وزيارة الطبيب في أقرب وقت ممكن في حالة ملاحظة الأعراض أو وجود سبب للاعتقاد بأنه تم حدوث إصابة بهذه الأمراض.

الوقاية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي

الطريقة الوحيدة الفعالة تماماً لمنع الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي هي الامتناع عن ممارسة الجنس عن طريق الفم والشرج والمهبل. ويمكن أن يؤدي الاتصال بسوائل الجسم لدى شخص آخر إلى الإصابة بمرضٍ منقول بالاتصال الجنسي. بالنسبة للأشخاص الذين قرروا ممارسة الجنس، يمكن للواقي الذكري الحماية ضد الكثير من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي، وليس ضد جميع هذه الأمراض. للوصول إلى الحد الأدنى من الحماية، يمكن لشركاء الحياة إجراء فحصٍ للأعضاء التناسلية، وغسل الأعضاء التناسلية بعد حدوث الجماع، وتجنب ممارسة الجنس مع شركاء متعددين، ومناقشة بعضهم البعض بشأن عاداتهم الجنسية وصحتهم الجنسية. يمكن أن يلعب الرجال دوراً مهماً بشكل خاص في الوقاية من الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي من خلال الحفاظ على علاقة أحادية الارتباط أو استخدام الواقي الذكري لحماية شركائهم ولحماية أنفسهم. ويتطلب الحفاظ على علاقة متبادلة تتسم بالجدية - بمعنى أنه لا يوجد شخص يمارس الجنس مع أي شخص آخر غير شريك الحياة - وجود التزام من كلا الشريكين. ويمكن للرجال تقييم صحة شركائهم من خلال اقتصار علاقاتهم الجنسية على شريك واحد.

الأمراض البكتيرية المنقولة بالاتصال الجنسي. 55

الاسم	كيفية انتقال العدوى	الأعراض
مرض السيلان	ينتقل المرض بالاتصال الجنسي من خلال القضيب أو المهبل أو الفم أو فتحة الشرج لدى الشخص المصاب. لا يؤدي القذف إلى انتقال مرض السيلان. كما يمكن لهذا المرض الانتقال من الأم إلى طفلها أثناء الولادة.	- لا تظهر أي أعراض على معظم الفتيات والنساء المُصابات بهذا المرض. - تعاني بعض النساء من الألم أثناء التبول وأثناء الإفراز الناتجة عن المهبل (بلون أبيض حليبي أو أصفر/أخضر).
مرض الكلاميديا	ينتقل المرض بالاتصال الجنسي من خلال القضيب أو المهبل أو الفم أو فتحة الشرج لدى الشريك المصاب. لا يؤدي القذف إلى انتقال أو اكتساب مرض الكلاميديا. كما يمكن لهذا المرض الانتقال من الأم إلى طفلها أثناء الولادة المهبلية.	- أحياناً، لا توجد أعراض الإفرازات المهبلية - آلام حارقة أثناء التبول - قد تعاني النساء من ألم ضعيف في البطن وألم أثناء الجماع ونزيف غير منتظم بين فترات العادة الشهرية.

مرض التهاب الحوضي	• يحدث هذا المرض عند صعود البكتيريا من المهبل أو عنق الرحم (فتحة الرحم) إلى أعضائها التناسلية. يمكن للعديد من الكائنات الحية أن تسبب الإصابة بمرض التهاب الحوضي، ولكن العديد من الحالات المصابة تُعد مرتبطة بمرض السيلان والكلاميديا. • تُعد النساء النشيطات جنسيًا في سنوات إنجابهن أكثر عرضة للإصابة بمرض التهاب الحوضي والنساء الأقل من 25 سنة أكثر عرضة للإصابة بالمرض من النساء الأعلى من 25 سنة. • وذلك بسبب عدم نضج عنق الرحم لدى النساء المراهقات والشابات بالكامل، مما يزيد من تعرضهن للأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي ذات الارتباط بمرض التهاب الحوضي.	• ألم خفيف أو إيلام في الجزء السفلي من البطن • فترات عادة شهرية غير طبيعية • إفرازات مهبلية غير طبيعية • الدوار أو القيء أو كلاهما • الحمى والقشعريرة
مرض الزهري	• ينتقل مرض الزهري من شخص لآخر عن طريق الاتصال الجنسي المباشر على تقرحات نتجت عن الإصابة بالزهري. • تحدث القروح على الأعضاء التناسلية الخارجية بشكل رئيسي. • كما تحدث القروح على الشفاه وفي الفم.	• يتطور المرض في 3 مراحل: • المرحلة 1: قرحة أو أكثر من قرحة بلون أحمر داكن بدون ألم تحدث على الأعضاء التناسلية أو على مقربة منها. • المرحلة 2: ينتشر طفح جلدي في أي مكان بالجسم. تظهر أعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا مثل الحمى الخفيفة والتعب والتهاب الحلق. • المرحلة 3: تشمل أعراض المرحلة المتأخرة تلف الدماغ والمرض العقلي والعمى وأمراض القلب والموت.
التهاب المهبل	يُضمنُ التهاب المهبل تحت هذا القسم فيما يتعلق بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي؛ لأن العدوى غالبًا ما تحدث بعد الاتصال الجنسي مع شخص آخر. هناك أيضًا سبب غير جنسية من شأنها تقليص هذه العدوى (مثل، استخدام غشاء منع الحمل أو أثناء الحمل أو في سن اليأس أو عند أخذ أدوية المضادات الحيوية).	يمكن أن تشمل أعراض التهاب المهبل الحكّة والالتهابات الحارقة والألم وتقيع الدم، أو قد يكون هناك تغير في الإفرازات. قد تكون الإفرازات أثقل في قوامها من المعتاد، أو أن "رائحتها كريهة" على نحو غير عادي، أو يكون لون الإفرازات مختلفًا (أصفر أو بني أو رمادي) أو أن قوامها سميك أو متكتل.

الأمراض الفيروسية المنقولة بالاتصال الجنسي.

الاسم	كيفية انتقال العدوى	الأعراض
الهربس التناسلي	- يمكن أن تُصاب بمرض الهربس التناسلي من خلال ممارسة الجنس عن طريق المهبل أو الشرج أو الفم مع شخص ما يحمل المرض. كما يمكن الإصابة بالهربس من خلال شريك جنسي لا يحمل تقرحات واضحة أو قد لا يعلم بأنه مصاب. من الممكن أيضًا الإصابة بالهربس التناسلي في حالة ممارسة الجنس عن طريق الفم مع شريك جنسي مُصاب بهربس الفم. - لن تُصاب بالهربس من خلال مقاعد المراحيض أو الفراش أو أحواض السباحة أو من خلال ملابس أو أغراض من حولك مثل الصابون أو المناشف.	- سُيُصاب بعض الناس ببثور مؤلمة على الأعضاء التناسلية أو على الفم. - وتشمل الأعراض الأخرى الصداخ والحمى وآلام العضلات والقشعريرة.
فيروس الورم الحليمي (HPV)	ينتقل هذا الفيروس عبر الاتصال الحميم (من الجلد للجلد). يمكن أن تُصاب بفيروس الورم الحليمي من خلال ممارسة الجنس عن طريق المهبل أو الشرج أو الفم مع شخص ما يحمل الفيروس. وينتشر هذا الفيروس على نحو أكثر شيوعًا أثناء ممارسة الجنس عن طريق المهبل أو الشرج. يُعد هذا الفيروس شائعًا جدًا في انتشاره، بحيث أن الرجال والنساء جميعهم تقريبًا يُصابون به في مرحلة معينة من حياتهم. ويمكن حتى لفيروس الورم الحليمي الانتقال من الشخص الذي لا يحمل أي علامات أو أعراض على المرض. حيث يمكن أن تظهر الأعراض بعد سنوات من الإصابة بالمرض، مما يجعل من الصعب معرفة وقت الإصابة بالعدوى.	- الأعراض التناسلية هي أجزاء ناعمة من الجسم لها نفس لونه يمكن أن يكون شكلها مستويًا أو مكشوطًا. - ويمكن أن تظهر كمجموعة واحدة أو في شكل مجموعات. لا تؤلم غالبًا ولكنها تسبب الحكّة أو الألم أو النزيف - ويمكن أن تظهر على فرج المرأة أو المهبل أو الشرج أو عنق الرحم أو القضيب أو كيس الصفن. - وتظهر بعد العدوى بشهر واحد إلى 8 شهور.

فيروس نقص المناعة البشرية/متلازمة العوز المناعي المكتسب (HIV/AIDS)

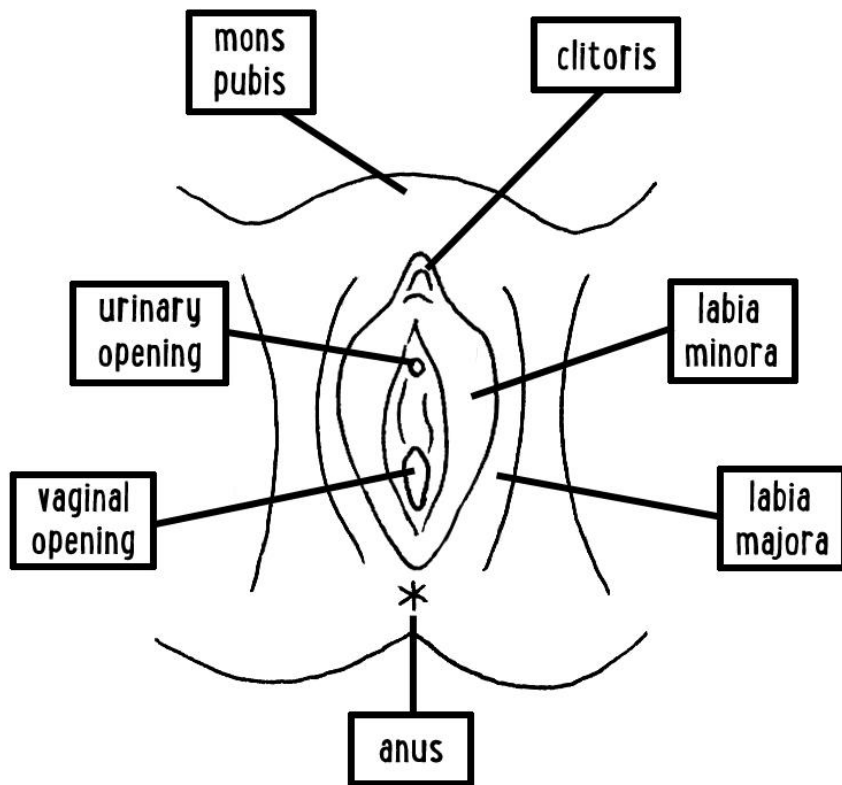
فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) هو عبارة عن فيروس ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي، ويمكن أن يتحول إلى متلازمة العوز المناعي المكتسب (AIDS). يمكن أن ينتشر هذا المرض عند اختلاط دم الشخص المصاب بدماء شخص آخر.

- في حالة وجود جرح أو قطع مفتوح في الجلد لديك، وكان هناك شخص آخر مُصاب بالمرض، فأنت عُرضةٌ لحمل الفيروس.
- إذا مارست الجنس مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية ولم تستخدم الواقي الذكري، فأنت معرض لخطر الإصابة بالفيروس.
- يمكن لبعض النساء الحوامل نقل فيروس نقص المناعة البشرية لأطفالهن الذين لم يولدوا بعد؛ لأنهم يوفرون المواد الغذائية للطفل من خلال أجسامهن.
- وأحياناً، يمكن للمرأة التي تحمل هذا الفيروس نقله إلى طفلها من خلال الرضاعة الطبيعية.
- يُعد فيروس نقص المناعة المكتسبة مختلفاً عن الأمراض الأخرى مثل البرد، أو الملاريا أو التيفوئيد؛ لأنه لا ينتقل عبر الهواء.
- فلا يمكنك أن تُصاب بهذا الفيروس من خلال وجودك في نفس الغرفة مع شخصٍ مُصاب أو خلال معانقة أو لمس هذا الشخص.
- كما لا يمكنك حمله من خلال تقبيل شخصٍ ما.
- ولا يمكن نقل الإصابة من خلال شخص مصاب يسعل باتجاهك أو يعطس عليك، أو بالشرب من كوب هذا الشخص.

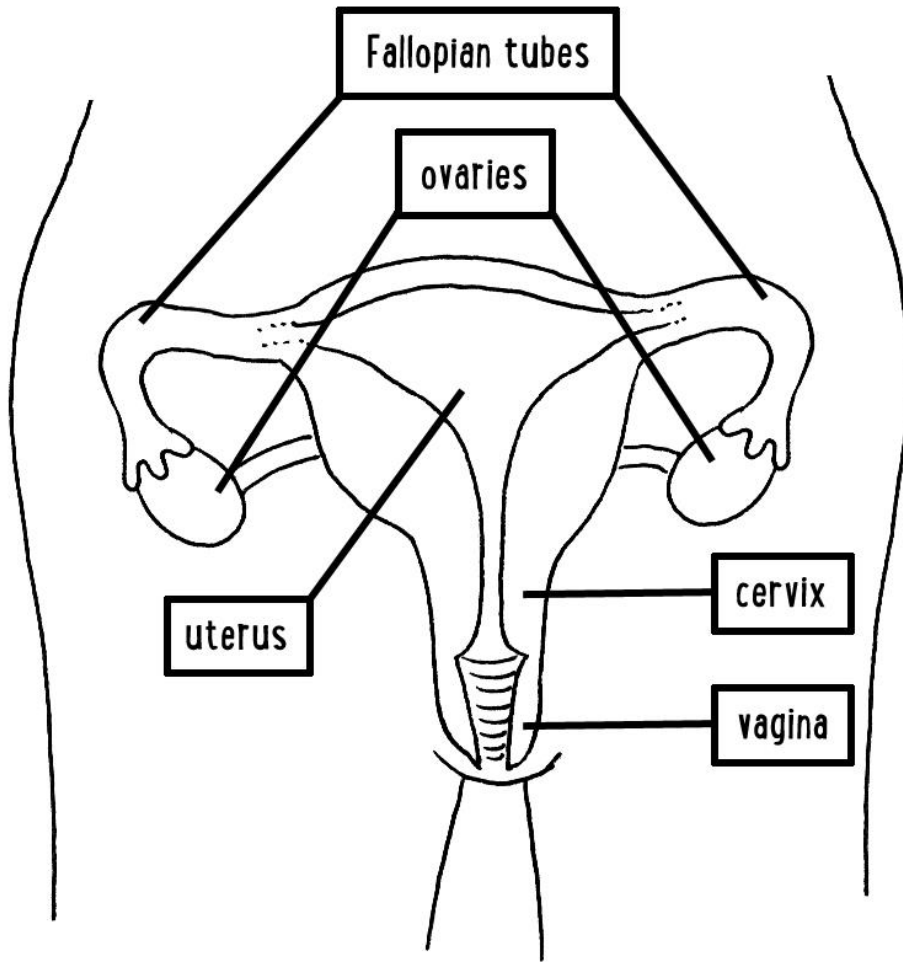
هناك أربعة طرق لتجنب الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية/متلازمة العوز المناعي المكتسب (HIV/AIDS):

1. الانتظار حتى ممارسة الجنس بشكلٍ طبيعي.
2. العلاقة التبادلية المخلصة مع شخص غير مُصاب، حيث أن كلا الشريكين قد تم فحصهم.
3. استخدام الواقي الجنسي.
4. تجنب مشاركة الإبر أو الأدوات الطبية الأخرى التي يمكن أن تحمل دمًا، مثل شفرات الحلاقة مع الآخرين.

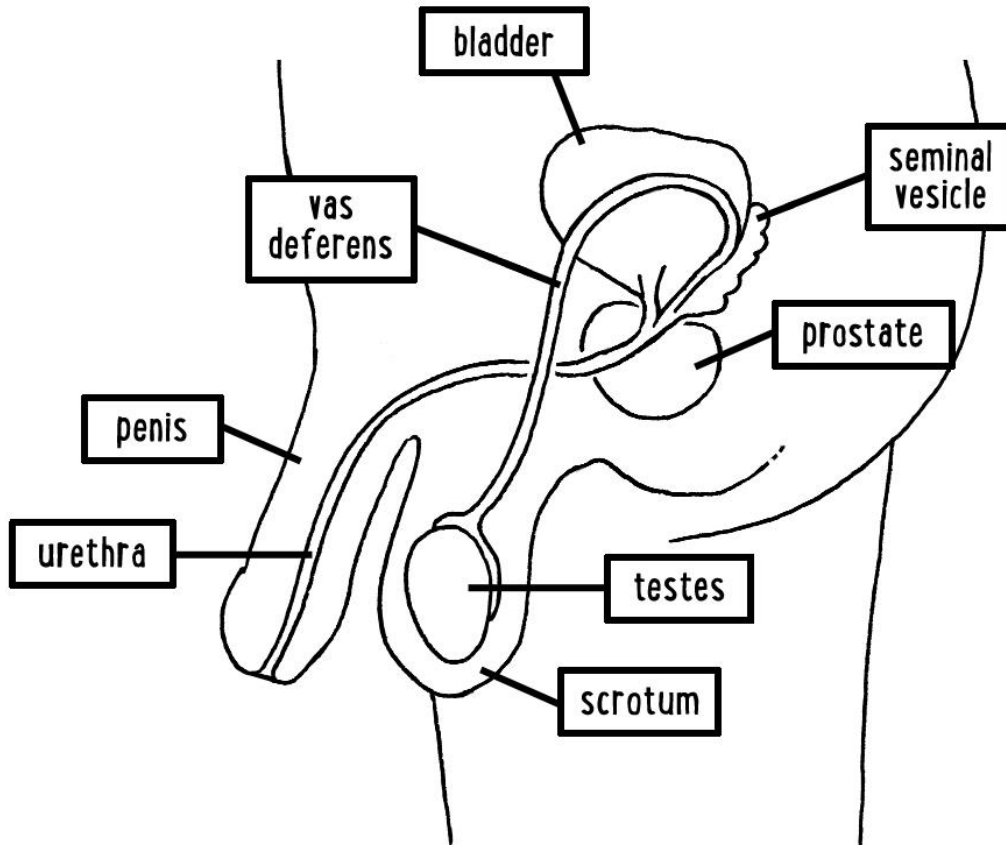
النشرة 1: الأجزاء التناسلية الخارجية في جسم الأنثى 56



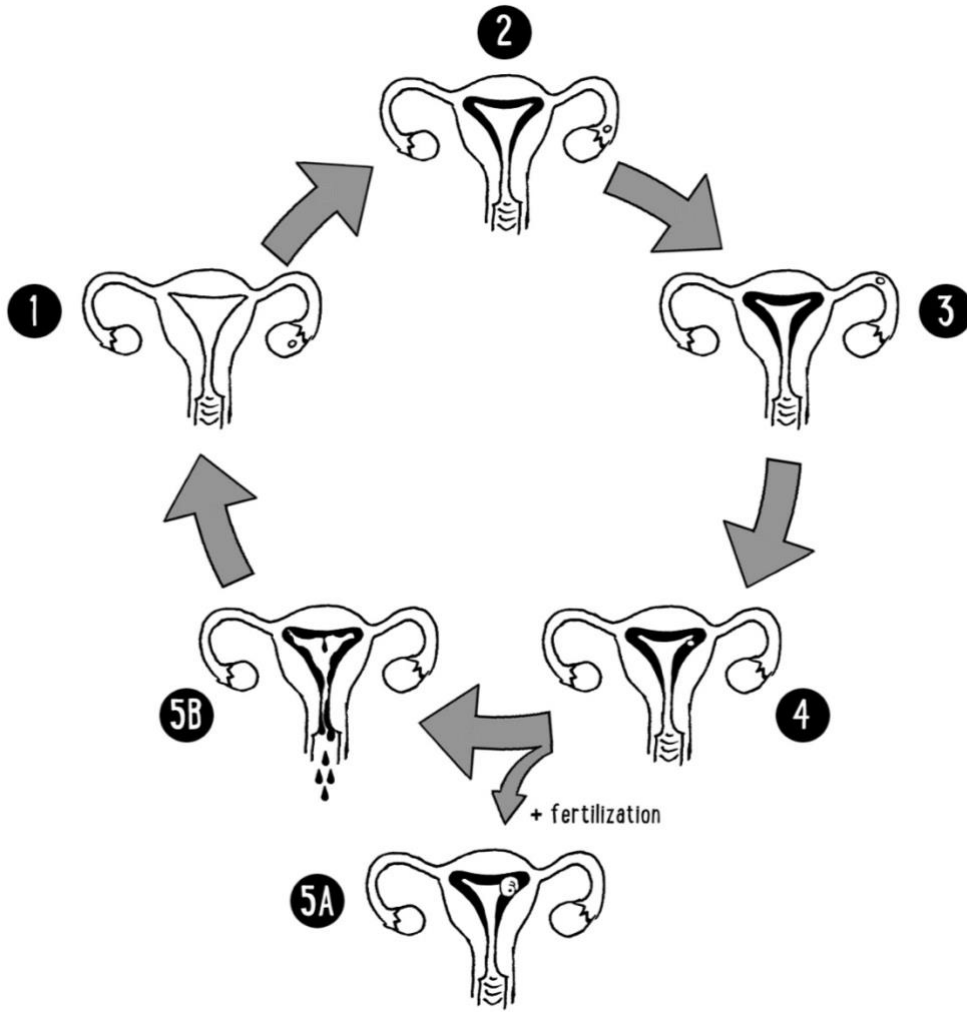
النشرة 2: الأجزاء التناسلية الداخلية في جسم الأنثى 57



النشرة 3: الأجزاء التناسلية الداخلية والخارجية في جسم الرجل 58

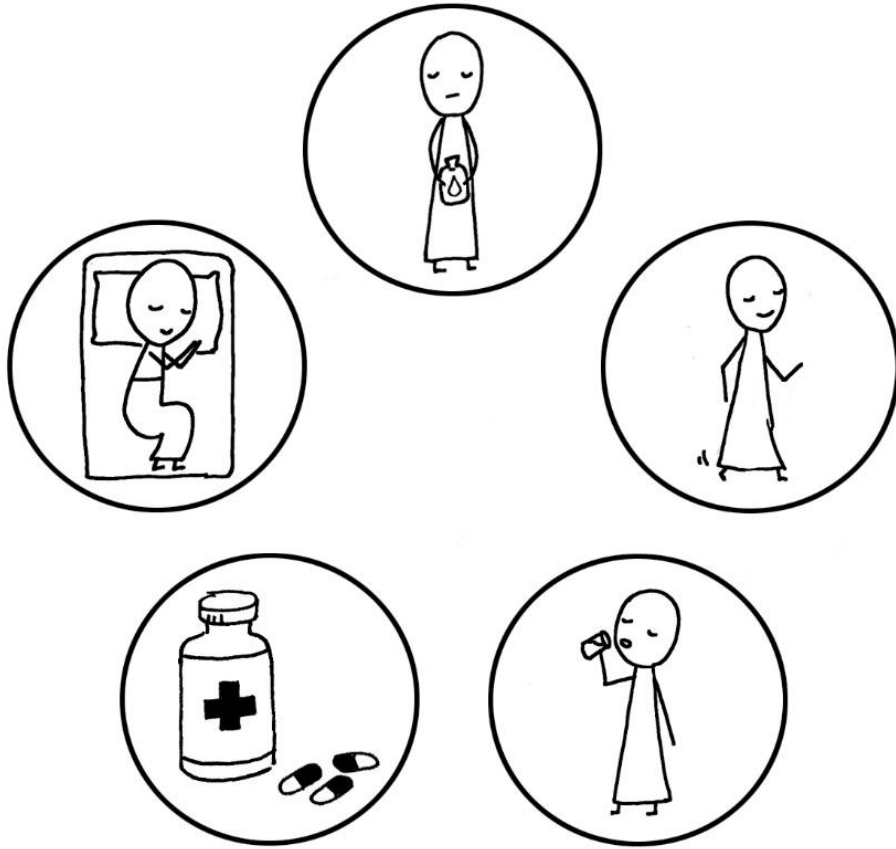


النشرة 4: الحيض ودورة الإباضة 59



1. يتصل الرحم بالمبيض عن طريق قنوات فالوب. عادةً ما تنتضج بويضة واحدة في كل دورة.
2. وبعد نضج البويضة، تنطلق من المبيض وتمر عبر قناة فالوب.
3. وبمرور البويضة خلال القناة، تزداد سماكة بطانة الرحم.
4. في حالة تخصيب البويضة، توفر بطانة الرحم مبيئاً للطفل قيد النضج (5أ)
5. وفي حالة عدم التخصيب (5ب)، يُريق الجسم بطانة الرحم في شكل دم. النزيف المستمر يُعد جزءاً من عملية طبيعية لدى النساء والفتيات.

النشرة 5: إدارة الحيض الشهري



الوحدة 5

سلامتنا

الوحدة 5 سلامتنا

تذكيرات وتوجيهات 60

نظرًا لحساسية القضايا التي تتناولها الوحدة الخامسة فمن المحتمل أن تشعر الفتيات بعدم الارتياح أو تعبد إلى ذاكرتهن ذكريات أليمة أو تظهر لهن تجارب عنف شخصية. ويلزم على الموجهين إيلاء المزيد من الحذر والحرص لضمان قدرة المراهقات على التعبير عن أنفسهن والمشاركة بشكل يشعرهن بالأمان وكذلك لضمان حصولهن على الدعم والحماية اللازمين.

انتبه خلال هذه الجلسات لما يلي وتحقق من الفتيات عما يلي بصورة سرية في نهاية الجلسة:

- ☐ تتصرف الفتيات على عكس طبيعتهن
- ☐ الفتيات منطويات على أنفسهن
- ☐ تلفت الفتيات الانتباه إلى أنفسهن
- ☐ تذكر الفتيات شيئًا يتعلق بالمشاكل التي تواجههن
- ☐ الفتيات على وشك الزواج أو تزوجن حديثًا.
- ☐ يؤدي محتوى النشاط إلى إحداث تغيير في السلوك.

نصائح بخصوص جلسات السلامة:

- ☐ اطلع على قضايا السلامة التي تواجه المراهقات والمراهقين في المجتمع والخدمات المتاحة لهم.
- ☐ وفر أخصائي لكل جلسة من جلسات السلامة إذا كان ذلك ممكنًا.
- ☐ افهم القوانين المحلية والوطنية فيما يخص الإبلاغ الإلزامي. وضح مع مديرك أي اعتبارات أخلاقية وقانونية تتعلق بالموافق التي قد تظهر في المناقشات التي سيجري بخصوص العنف.
- ☐ فكر كيف ستشرح المصطلحات الحساسة وتعرفها، على سبيل المثال: الاستغلال والتحرش.
- ☐ قيم الجلسة أثناء سيرها. إذا شعرت الفتيات بعدم الارتياح فلا تدفعهن للرد على أسئلة محددة. وحاول العودة إلى هذه الأسئلة في وقت لاحق أو اطرَح الأسئلة بصورة مختلفة.

التعامل مع عمليات الإفصاح عن العنف الجنساني في إطار المجموعات:

قد تفصح إحدى الفتيات عن العنف الجنساني (وهو يُعد نوعًا من أنواع العنف الممارس ضد النساء والفتيات) أثناء الجلسة. وينبغي تزويد الموجهين بالمهارات اللازمة للرد بصورة ملائمة على الفتيات اللواتي يفصحن عن هذه المعلومات. لا يُعد الموجهون أخصائيين ولذلك ينبغي ألا يتعاملوا مع قضايا العنف الجنساني. ويتمثل دورهم في ضمان التعامل مع الموقف بتعاطف وبطريقة لا تسبب مزيدًا من الأذى أو الوصم للفتاة بعد إفصاحها عن التعرض للعنف الجنساني.

إذا أفصحت فتاة عن حالة عنف جنساني فينبغي على الموجهين:

- ☐ شكر الفتاة على مشاركتها واستخدام عبارات مداواة مثل، "أنا سعيد لأنك أخبرتني" أو "أنت شجاعة جدًا لمشاركتك معنا هذا الأمر" أو "هذا ليس خطأك".
- ☐ تذكير الفتيات بأن هذه المساحة آمنة والإشارة إلى الاتفاقات التي توصلت إليها المجموعة حسب الاقتضاء (على سبيل المثال، عدم إصدار حكم أو لوم).
- ☐ تغيير الموضوع من الخاص إلى العام. على سبيل المثال، إذا قالت فتاة بأنها تعرضت للضرب من قبل والدتها فالنقاش: "قد تتعرض بعض الفتيات للعنف في المنزل" وتابع بقول "إذا كانت الفتيات يعانين من مشكلة مماثلة فيمكنهن التحدث مع أحد الأخصائيين كما يمكن لأي فتاة التحدث معي بعد الجلسة لمزيد من المعلومات."
- ☐ عدم تجاهل ما قالته الفتاة أو تغيير الحديث فجأة. وينبغي متابعة الأمر معها في نهاية الجلسة بسرية.

قم بما يلي بعد كل جلسة:

- ☐ خصص وقتًا في نهاية كل جلسة حتى يتسنى للفتيات التحدث معك على حدة.
- ☐ كن مستعدًا ومنفتحًا للنقاش (أظهر ذلك من خلال لغة الجسد وتعابير الوجه).
- ☐ كن مستعدًا للتعامل مع أي قضايا قد تُثار. على سبيل المثال، حاول معرفة الجهة التي ستتصل بها في حالة الطوارئ والجهة التي ستحيل إليها القضية وقائمة الخدمات الأخرى ذات الصلة.
- ☐ لا تطلب من الفتاة تكرار ما أفصحت عنه مرة أخرى. ووضح أنه يوجد شخص ما يمكنها التحدث معه. وفي حال وافقت على ذلك فساعد على تيسير عملية الإحالة بتعريفها بالأخصائي.

الجلسة 15

فهم العنف

ملخص الجلسة

في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ التعرف على أنواع العنف المختلفة، ويشمل ذلك الجسدي والعاطفي والجنسي والاقتصادي وتحديد بعض عواقبها. ☐ معرفة أن مرتكبي العنف يمكن أن يكونوا معروفين لنا أو غير معروفين. ☐ تحديد حالات الاستغلال والاعتداء الجنسي وشرح كيفية التصدي لها.	نتائج التعلم
ساعتان، (عليك بتذكير الفتيات أن هذه جلسة أطول وخصص وقتاً لاستراحة قصيرة أو ممارسة لعبة ما إن لزم الأمر)	المدة الزمنية
☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق. ☐ الأغراض الخاصة بلعبة تعزيز الثقة - كرسي وصخور وصناديق وزجاجات وما إلى ذلك. ☐ ورق A4. ☐ أقلام ملونة أو أقلام رصاص. ☐ ملصقات. ☐ جوائز بسيطة للاختبار القصير في النشاط 1، على سبيل المثال: حلويات. ☐ الاتفاقات التي توصلت إليها المجموعة معلقة على الجدار. ☐ مجموعة التعليقات والتقييم	الأدوات الضرورية
☐ راجع خطة الجلسة. ☐ افهم مسبقاً أنواع العنف التي تواجهها الفتيات (والفتيان) في المجتمع للتمكن من تحديد السياق الصحيح للمناقشات. ☐ راجع مسارات الإحالة لضمان الحصول على أحدث المعلومات المتاحة عن العنف الجنسي وخدمات الحماية الأخرى. ☐ عليك مواءمة السيناريوهات في النشاط 1 مع السياق الخاص بك إذا لزم الأمر. ☐ فيما يخص النشاط 2، قم بإعداد 5-6 رسومات أو أوصاف بسيطة خاصة بالمرتكبين المحتملين للعنف ضد الفتيات.	للاستعداد بشكل مسبق

الترحيب والمراجعة (5-10 دقائق)

ملاحظة الموجه: هذه فرصة جيدة للتحقق من أن الفتيات قد فهمن محتوى الجلسة السابقة وإعطاءهن مساحة آمنة لطرح أي سؤال. وفي حال احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، راجع مخطط الجلسة السابقة.

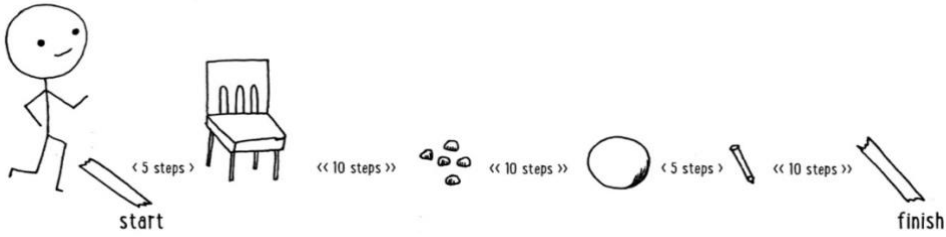
1. الارشادات:

- رحب بالجميع في الوحدة النهائية والتي تلقي الضوء على سلامتنا! تأكد أنك تبدي الكثير من الحماس للعودة مرة أخرى.
- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلاً لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطاً جديداً، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهداً أو اهتماماً إضافياً. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمناه خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل يوجد لدى أي منكن أي أسئلة جديدة ترغب في طرحها علينا الآن؟

التنشيط/اللعبة "لعبة تعزيز الثقة" (10 دقائق) "Trust Walk"



1. الارشادات:

- قم بإعداد اللعبة عن طريق وضع الأغراض بمثابة عقبات في جميع أنحاء الغرفة. يمكن أن تكون كراسي ومكاتب وصناديق وزجاجات مياه وكتب وما إلى ذلك.
- الشرح أن أحد الشركاء، "المرشد"، سوف يوجه ببطء الشخص الآخر، "الساير"، الذي تكون عيناه مغلقتين أو معصوب العينين لتخطي العقبات بأمان. سيحتاج الشخص وعينه مغلقتان إلى الإنصات بإمعان إلى شريكه.
- سيغلق السايرون أعينهم. وسيقف المرشد بجانب الساير ويوجه تعليمات شفوية للساير للعبور من أحد جوانب الغرفة إلى الجانب الآخر دون أن يلمس كل منهما الآخر.
- ومن ثم سيبدلان الأدوار ويعودان إلى الاتجاه الآخر.
- اطلب من الجميع الوقوف بمواجهة الحائط. وبمساعدة الموجه المساعد اشرح النشاط لتحسين فهم المجموعة وزيادة الشعور بالثقة.
- قسم الفتيات إلى أزواج حتى يعملن مع فتيات جدد لم يعملن معهن عادةً.
- قبل البدء، ذكر الجميع بالاتفاقيات التي توصلت إليها المجموعة، وخاصة الاحترام والسلامة.

2. أسأل:

- بالنسبة للفتيات اللواتي كانت أعينهن معصوبة، ما هي الأشياء التي جعلت من الممكن/المستحيل لك أن تتقي بشريكك؟
 - بالنسبة للفتاة التي كانت تقود/ترشد، كيف شعرتي حول كونك مسؤولة عن إيصال شخص بأمان إلى الجانب الآخر؟
3. الشرح: أنتن استغلتن في هذا النشاط التواصل والعمل الجماعي لتحقيق النجاح. وقد وثق بعض السائرين في شركائهم لإرشادهم بأمان بينما لم يثق البعض الآخر. يمثل إيجاد شخص نثق به أمرًا هامًا لنا جميعًا، ولا سيما في بيئة جديدة. حيث إن ذلك يتيح لنا الشعور بالأمان بصورة أكبر والتعبير عن أنفسنا مع الشخص الذي نثق به ويجعلنا نحظى بشخص يمكننا التحدث إليه عندما يزعجنا شيء ما. نرجو أن تكون هذه الجلسات قد ساعدتكم على تعزيز ثقتكم ببعضكم البعض.

< قَدِّم الموضوع (15 دقيقة)

الجزء الأول

1. الشرح: سنتحدث في هذه الوحدة عن السلامة والعنف. نعلم أن هذا يمكن أن يكون موضوعًا حساسًا للغاية لذلك نريد أن نبدأ بمراجعة الاتفاقات التي توصلت إليها المجموعة للتأكد من أننا نشعر بالأمان والدعم في هذه المناقشات.
 2. أسأل:
 - ما هي اتفاقات المجموعة التي تعتقدن أننا بحاجة إلى تذكرها اليوم؟ (أشير إلى الورقة المعلقة على الحائط)
 - جميعها! وفي حال لم يتم ذكرها، ينبغي التركيز على السرية واحترام بعضهن البعض وتجاربهن وما إلى ذلك.
 - هل يوجد أي اتفاقات تودون إضافتها؟
 3. الشرح:
 - ضع في الاعتبار مشاركة هذه الأفكار: نحن لا نلوم أو نحكم على أولئك الذين يعانون من العنف ولا نجبر الآخرين على مشاركة تجاربهم إذا كانوا لا يشعرون بالراحة إزاء ذلك كما أننا لا نياهي أو نشجع على العنف.
- إن السرية أمر هام للغاية ولكن يُرجى تذكر أنه يقع على عاتقنا مسؤولية حمايتكن وحماية الآخرين. لذا، إذا أفصحتن عن عنف قد واجهتهن أو شاركتن فيه فنحن بحاجة إلى المتابعة للتأكد من أنكن والأخريات لستن معرضات لخطر الإصابة بالأذى.
 - إذا كنتم ترغبين في التحدث أكثر عن أي قضايا يتم مناقشتها اليوم، فيُرجى إعلامنا حيث إن أحد الأخصائيين متاح لتقديم الدعم لكن والتحدث معكن.
 - رجاء تذكرن أنكن لستن مجبرات على مشاركة آرائكن أو تجاربكن في هذه المجموعة إلا إذا اخترتن ذلك. ونحن ندرك أنكن أحيانًا لا ترغبون إلا إلى الإنصات فقط.

الجزء الثاني

ملاحظة الموجه: إن العنف موضوع كبير ومعقد للغاية. وسوف نسلط الضوء في هذه الجلسة على العنف بين الأشخاص - أي العنف الذي يرتكبه شخص واحد (أو في بعض الحالات بعض الأشخاص) ضد شخص آخر. وعادةً ما يكون هذا النوع من العنف يتعلق بإساءة استعمال السلطة. حاول الحفاظ على تركيز الحوار على هذا النوع من العنف لتفادي أن يصبح الموضوع مربكًا أو واسعًا للغاية.

1. أسأل:

- ماذا تعتقدن أنه يقصد "بالسلامة"؟
- في حال لم يتم ذكر ذلك، شارك تلك النقاط: عدم التعرض للأذى أو الخطر أو التهديدات أو المخاطر، سواء داخل المنزل أو خارجه.
- هل يمكن لأي شخص أن يفكر في أنواع الأذى أو الخطر أو التهديدات أو المخاطر التي تجعل الأشخاص غير آمنين؟ وفي حال لم يتم ذكرها، شارك هذه النقاط: الحرب والصراع والافتقار إلى المال والتشرد والعنف والاعتداء الجنسي والكوارث الطبيعية، وما إلى ذلك.

2. الشرح: سنتحدث اليوم عن نوع من أنواع الأذى المعروف باسم "العنف" الذي يمكن أن يجعل الفتيات والنساء يشعرون بعدم الأمان. العنف هو فعل يرتكبه بعض الأشخاص بسبب الأذى أو الألم لجسد شخص ما ويجرح مشاعره ويهز ثقته بنفسه.
3. اسأل: فكر مرة أخرى في خرائط السلامة التي قمتم بإنشائها في الوحدة الأولى:
- ما هي بعض مخاطر السلامة المحددة والتهديدات التي تواجهها المرأة في هذا المجتمع وفي المنزل؟
 - هل تواجه الفتيات مخاطر مختلفة من النساء؟
 - هل توجد مخاطر مختلفة بالنسبة للفتيات الأكبر سنًا والأصغر سنًا؟
4. الشرح:
- يمكن أن يتعرض أي شخص للعنف - الفتيات أو النساء أو الفتيان أو الرجال - ولكن توجد بعض القضايا الخاصة بالسلامة التي تواجهها الفتيات والنساء بصورة أكبر بسبب التسمية الجنسانية التي أعطيت لهن. (نكرهن بالوحدة الأولى عندما تحدثنا عن نوع الجنس).
 - بسبب عدم المساواة بين الجنسين وهو المصطلح الذي تعلمناه ويُقصد به أن الفتيات والفتيان لا يعاملون بنفس الطريقة، فإن الفتيات يعاملن معاملة غير عادلة مقارنة مع الفتيان.
 - وفي بعض الأحيان، قد تقبل الفتيات والنساء العنف لأنهن قد لا يدركن أنه نوع من أنواع العنف. حيث قد يكون شائعًا جدًا في المجتمع وبالتالي يتم اعتباره أمرًا طبيعيًا.
5. اسأل: نحن لا نبحث عن أسماء أو تفاصيل شخصية هنا ولكن ما هي أنواع الأشخاص (الجنة أو المعتدين) الذين يتسببون في إحداث هذه المخاطر للفتيات والنساء؟ ماذا عن الفتيان؟
- وفي حال لم يتم ذكر ذلك، شارك هذه الأمثلة: الرجال والجيران والغرباء ومقدمو الرعاية/والدين وما إلى ذلك.

الرسائل الرئيسية:

- في بعض الأحيان قد تكون النساء عنيفات تجاه الفتيات أو يتوقعن أشياء معينة من الفتيات لأنهن أنفسهن مررن بتجارب مماثلة.
- قد تكون الفتيات أحيانًا عنيفات تجاه أقرباتهن الأصغر سنًا لأن الفتيات قد يتمتعن بمزيد من السلطة على أقرباتهن.
- عندما يمارس الأشخاص العنف عادةً ما يقولون إن ذلك لأن الشخص الآخر فعل شيئًا ما أزعجهم أو أغضبهم أو أن الشخص الآخر يستحق ذلك. ولكن العنف هو دائمًا خيار.
- لا ينبغي لوم الفتيات والنساء أبدًا على العنف الذي يتعرضن له. ودائمًا ما يكون لدى المعتدي خيار أن يكون عنيفًا أو لا.
- لكن الفتيات والنساء يتمتعن بالقوة والتحمل وتوجد أشياء يمكننا فعلها لتتقيد أنفسنا بخصوص العنف ويمكننا استغلال عقولنا القوية للتفكير في سبل الحفاظ على سلامتنا.

< الأنشطة (ساعة و15 دقيقة)

النشاط 1: ما هو العنف؟ (40 دقيقة)

ملاحظات الموجه:

- عليك مواءمة السيناريوهات المذكورة أدناه مع السياق الخاص بك، بما في ذلك الأسماء.
- إذا كنت بحاجة إلى تقليل عدد السيناريوهات بسبب ضيق الوقت، تأكد من إدراج مثال واحد لكل نوع من أنواع العنف.

1. الإرشادات: قسم الفتيات إلى فرق صغيرة وأعط كل فريق قطعتين من الورق وأقلام ملونة واطلب منهن رسم شيء يمثل كلمة "نعم" على إحدى الورقتين وشيء يمثل كلمة "لا" على الورقة الأخرى. كما يمكنهن التفكير في اسم الفريق.
 - إذا واجهت المجموعة صعوبة في التفكير عما تريد رسمه، فاعرض لهن مثالاً، مثل وضع علامة صح وخطأ.
2. الشرح:
 - سنقوم بقراءة قائمة بالسيناريوهات. وبعد كل سيناريو، ستعمل مع فريقك بشكل سريع للاتفاق على ما إذا كنت تريد وضع علامة "نعم" إذا كان السيناريو يصف شكلاً من أشكال العنف، أو وضع علامة "لا" إذا كان السيناريو لا يصف شكلاً من أشكال العنف.
 - بفوز الفريق الذي يتمتع بالإجابات الأكثر صحة. (قد تكون الجائزة بسيطة مثل بعض الحلويات الصغيرة.)
3. الإرشادات: إذا لم تُجب المجموعات بشكل صحيح، فتتحقق لمعرفة سبب اختيارهن لتلك الإجابات.

أمثلة السيناريوهات:

هل يعد ذلك نوعاً من أنواع العنف؟	سيناريو	
نعم. نوع العنف = جنسي	تسير روز في الشارع وتبدأ مجموعة من الفتيات بالصياح عليها وإبداء تعليقات عن طريقة ارتدائها لملابسها وعن جسدها.	1
نعم. نوع العنف = جسدي	يقوم زوج فاطمة بصفعها عند عدم رغبتها في فعل ما يطلب منها القيام به.	2
نعم. نوع العنف = عاطفي	صديق سماح شخص غيور للغاية ويهددها بأنه سيتركها إذا أمضت بعض الوقت مع أصدقائها.	3
نعم. نوع العنف = زواج قسري	آباء بريندا يخبرونها بأنها لا بد أن تتزوج من شخص لا تريد الزواج به.	4
نعم. نوع العنف = جنسي	تواجه أماني ضغطاً من صاحب العمل ويرغمها على ممارسة الجنس معه إذا كانت راغبة في الاحتفاظ بوظيفتها.	5
نعم. نوع العنف = عاطفي وجسدي	أخبرت ماريان والدتها بأنها رسبت في اختبار الرياضيات، على الرغم من أنها أمضت عدة ساعات في الدراسة. تبدأ والدتها بضربها والصراخ في وجهها وقول أشياء سيئة لها.	6
نعم. نوع العنف = عاطفي	هاوا طالبة هادئة جداً وخجولة وتقوم الفتيات الأخريات في المدرسة بمضايقتها ويقولون لها أشياء سيئة لأنها تختلف عن الفتيات الأخريات.	7
نعم. نوع العنف = إقتصادي	اضطرت نانسي إلى ترك المدرسة والبدء بعمل جمع الزجاجات والعلب لجلب المال لعائلتها. وترغب في العودة إلى المدرسة ولكن لا يسمح لها بذلك وتذهب أجورها مباشرة إلى مقدمي الرعاية.	8

4. النقاش: تشتمل كافة السيناريوهات على نوع من أنواع العنف. هل أصابك ذلك بالدهشة؟

ملاحظات الموجة:

- يجب أن تكوني على علم بأن بعض من هذه السيناريوهات قد تذكر الفتيات بتجاربهن الشخصية. يرجى مراعاة شعورهن تجاه ذلك وعدم تشجيعهن على التحدث إذا كنَّ لا يرغبن في ذلك.
- يرجى المتابعة مع الأفراد بعد الجلسة إذا كان هناك حاجة لذلك.
- كن مستعدًا لكي يعبرن الطلبات عن آرائهن التي تتأثر بثقافتهن والتي تبرز أنواع معينة من العنف - على سبيل المثال، التغاضي عن العنف الذي حدث ضمن إطار الزواج. ومن المهم جدًا أن نواجه هذه الآراء بحساسية ونعمل على تقديم وجهة نظر بديلة. ويمكن أن يساعد ذلك على تشجيع التعاطف معهم من خلال التحدث عن أمثلة من منظور العواقب وكيف يؤثر العنف على الأشخاص الذين يتعرضون له.
- يمكن أن تساعدك الرسائل الرئيسية المذكورة أدناه في تقديم تلخيص عملي لهذا النشاط لأنها تحتوي على إرشادات ونقاط إجرائية.

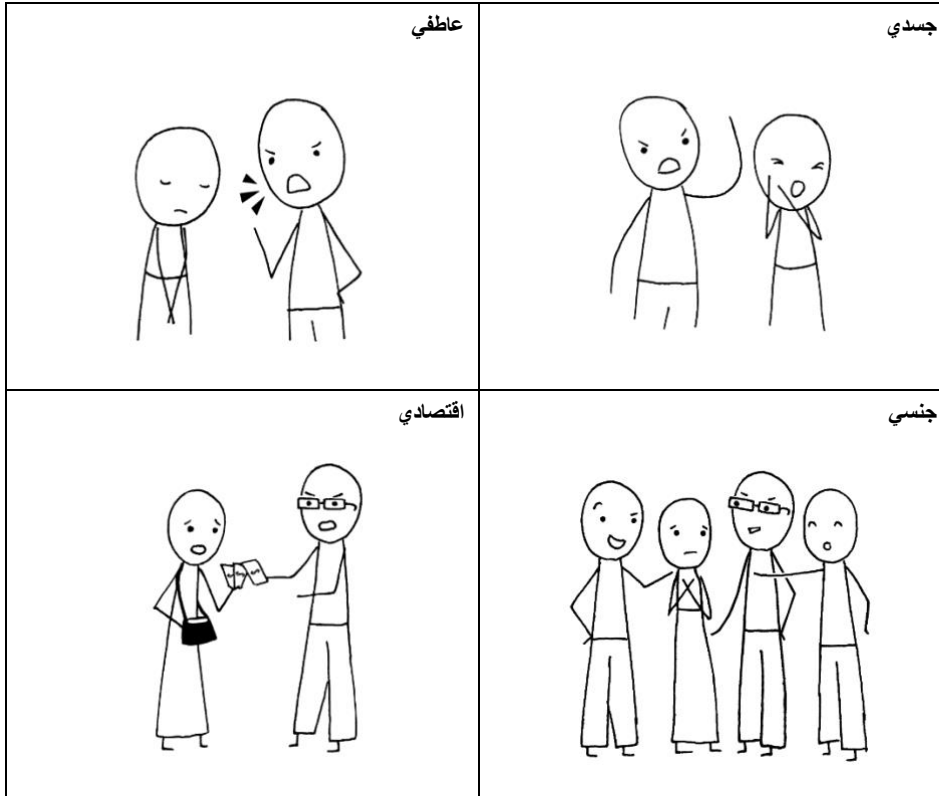
5. أسأل:

- هل يلقى باللوم على الفتيات والنساء بسبب العنف الذي يتعرضن له، مثل ما حدث في قصة فاطمة؟ لما أو لما لا؟ هل يلقى المجتمع باللوم على الفتيات والنساء بسبب العنف الذي يتعرضن له؟
- وإذا لم يذكر ذلك، فشارك القول بأن الشخص الذي تعرض للعنف هو الذي يلقى باللوم عليه دائمًا. وأن الشخص الذي يمارس العنف، فدائمًا ما لديه اختيار ممارسة العنف أو عدم ممارسته.
- ما الذي حدث للفتيات والنساء المذكورين في السيناريوهات من وجهة نظرك بعد تعرضهن للعنف؟ (بمعنى آخر، ما هي العواقب التي واجهتهم، وكيف يشعرون عاطفيًا، وماذا الذي يحدث لهم جسديًا، وما إلى ذلك؟).
- كيف يكون شهور الفتيات بعد تعرضهن للعنف في المجتمع؟

6. النقاش:

- لا يجب أن يلقى باللوم على النساء والفتيات اللاتي يتعرضن للعنف مطلقًا. وأن الشخص الذي يمارس العنف، فدائمًا ما لديه اختيار ممارسة العنف أو عدم ممارسته.
- دعونا نفكر في الأنواع المختلفة من العنف التي ذكرناها من قبل.

7. الإرشادات: قسم لوحة الشرح الورقية إلى أرباع مع وضع تلك المسميات بها: **جسدي، عاطفي، جنسي، اقتصادي**. قمن بقراءتها بصوت عالٍ كما يمكنكم نسخ الرسوم التوضيحية الموجودة أدناه أو طباعتها كنشرات (يرجى الاطلاع على النشرة 6: أنواع العنف).



8. الشرح: تأكد من أن الجميع على علم تام بمعنى كل كلمة قبل الانتقال إلى ما بعد ذلك. قد تكون المجموعة الأصغر سنًا بحاجة إلى التعريفات. ولكن يمكنك أن تسأل المجموعة الأكبر سنًا عما يفهمونه من كل كلمة.

- **العنف الجسدي** = يصيب الجسد بالأذى
- **العنف العاطفي** = يجرح المشاعر واحترام الذات
- **العنف الجنسي** = يتحكم في النشاط الجنسي
- **العنف الاقتصادي** = يتحكم في الموارد

9. اسأل: هل يمكن لأي شخص التفكير في أمثلة عن كل نوع من هذه الأنواع؟

- تفقن كل واحد منهم تليه الأخرى وقم بكتابة الاقتراحات في المربعات ذات الصلة.
- إذا لن يذكر ذلك، فعليك إدراج بعض من هذه الأمثلة (وأي أمثلة أخرى من السياق الخاص بك):
 - **جسدي** - يتمثل في الضرب، الدفع، الصفع، الشد من الشعر
 - **عاطفي** - التلطف بالكلمات السيئة، التهديد، الصياح
 - **جنسي** - التقبيل غير المرغوب فيه، اللمس غير المرغوب فيه، الإغصاب، إجبار شخص على خلع ملابسه، إبداء تعليقات عن جسم الفتاة، إرغام فتاة على لمس الأعضاء الحميمة، إجبار شخص على الزواج
 - **اقتصادي** - حجب المال أو الموارد، أخذ دخل المرأة بدون إذن، إنكار فرص التعليم أو المشاركة في مصادر الدخل، عمل الأطفال

10. **النفاس:** عندما نفكر في العنف، فغالبًا ما نفكر في العنف البدني. ولكن العنف يأتي بأشكال عديدة، ومن المهم أن ندرك ذلك حتى نكون على مزيد من الوعي عندما نتعرض له أو عندما نكون مسؤولين عن التسبب فيه.

الرسائل الرئيسية (عن العواقب الناجمة عن العنف):

الجسدي والجنسي:

- قد تشعر الفتيات والنساء اللاتي يتعرضن للعنف بالألم بسبب الكدمات أو الحروق أو الجروح أو اللدغات أو النزيف، ومن الهام إخضاعهن لعلاج ما تعرضوا له.
- **اسأل:** هل تعرف أين يمكن للفتيات والنساء تلقي العلاج بسبب ما تعرضن له؟
- إذا تعرض أي من الفتيات أو الفتيان للعنف الجنسي، فيتعين عليهم أن يطلبوا المساعدة في غضون 72 ساعة. حيث يعد الحصول على المساعدة في غضون فترة 72 ساعة أمرًا بالغ الأهمية. بالنسبة للفتيات، فإن الحصول على المساعدة في غضون هذه الفترة الزمنية يمكن أن يساعد على منع الحمل. وبالنسبة للفتيان والفتيات، فإن الحصول على المساعدة في غضون هذه الفترة الزمنية يمكن أن يساعد في منع الإصابة بالأمراض المنقولة عن طريق الاتصال الجنسي وفيروس العوز المناعي البشري.

عاطفي:

- من الممكن أن يتسبب العنف في شعور الفتيان والفتيات بالعديد من المشاعر المتباينة مثل الشعور بالحزن والوحدة. أو قد يجد الفتيان أو الفتيات صعوبة في تناول الطعام أو النوم أو التركيز. ومن الممكن ألا يشعر بعض الفتيات والفتيان بأي اختلاف على الإطلاق وليس هناك طريقة صحيحة أو خاطئة للشعور.
- قد تخشى الفتيات من معرفة الناس بذلك. ومن الممكن أن تلقي باللوم على نفسها وتعتقد بأنه خطأها. ولكن لا يلقى باللوم أبدًا على الفتيات بسبب تعرضهن للعنف.

التعافي من العنف:

- من الممكن أن يساعد تلقي الدعم الجسدي في أقرب وقت ممكن الناجين على التعافي من العواقب الجسدية المحتملة للعنف.
- من الممكن أيضًا أن يكون التحدث إلى شخص موثوق به حول ما حدث شيء مفعم بالأمل. ويمكن للشخص الموثوق به مساعدة الناجين على التفكير في خياراتهم الخاصة بالتعافي.
- كما يتوفر الأخصائيون أيضًا للتحدث إلى الفتيات والفتيان الذين تعرضوا للعنف.
- يتناول كل شخص العواقب الناجمة عن العنف بطرق مختلفة. بعض الأشخاص يمكنهم التعافي بشكل سريع والبعض الآخر لا. لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للتعافي.
- تذكر أن جسد الفتاة ينتمي إليها وملكا لها وحدها، ولا يحق لأحد أن يلحق الأذى بجسدها أو عقلها. **فنحن جميعًا لدينا الحق بأن نعيش في أمان!**

ملاحظة الموجه: قد يكون ذلك وقتًا جيدًا لأخذ استراحة قصيرة أو القيام بنشاط ما.

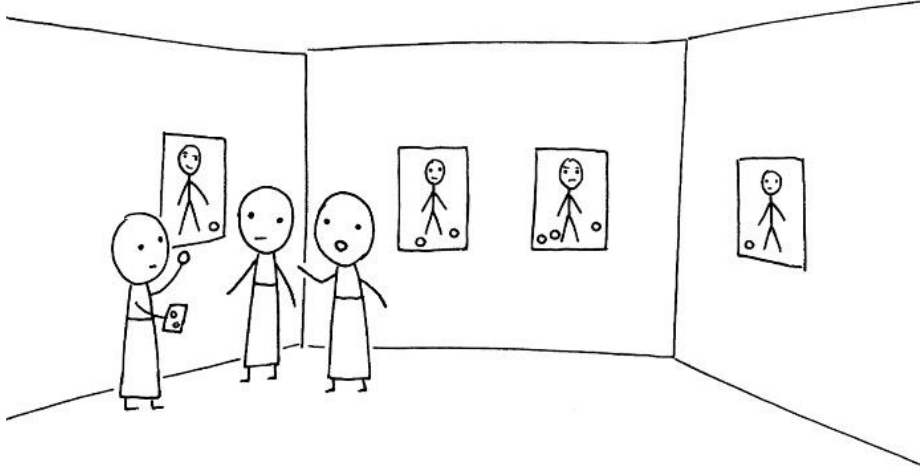
النشاط 2: من هو العنيف؟ (15 دقيقة)

ملاحظات الموجه:

- تأكد من أن الرسوم التوضيحية مناسبة للسياق الخاص بك. وينبغي أن تتضمن هذه الرسوم صورًا للذكور والإناث. وإذا كان من الصعب العثور على صور أو إنشاء رسوم توضيحية أساسية، فيمكنك استخدام الكلمات بدلاً من ذلك إذا كان بإمكان الفتيات قراءتها.
- قد تتضمن الأمثلة: أشخاص غرباء، العاملين في المنظمات غير الحكومية، الصديق، الآباء، أفراد آخرين من الأسرة (على سبيل المثال، أعمام، أخوة)، المعلمين، مالكي الأكشاك التجارية، الجيران، الأصدقاء

1. الارشادات:

- انشر صور الجناة المحتملين في جميع أنحاء الغرفة.
- قسّم الفتيات إلى مجموعات تتكون من ثلاث طالبات وأعط كل مجموعة ورقة ملصقات.
- اطلب من الفتيات التجول في أرجاء الغرفة للاطلاع على الصور ووضع ملصق على الصورة عند اعتقادهن أن ذلك الشخص عنيفًا تجاه الفتيات.
- بعد بضع دقائق، قم بجمعهم جميعًا معًا واتجهوا سويًا نحو كل صورة لمعرفة أين وضعت الملصقات.



2. أسأل:

- ما الذي لاحظته عن المكان الذي وضعت فيه الملصقات؟
- من الأشخاص الآخرين الذين لم يتم وضع صورهم ضمن الصور التي ينبغي وضعها؟ (دوّن إجابتهن)

الرسائل الرئيسية:

- يلعب العديد من الأشخاص الموجهين بالصور أدوارًا هامة في حياة الفتيات. فكل شخص أصدقاء لطفاء ومحبيهن وأشخاص يقومون بتقديم خدمات له في المجتمع، وجيران متعاونون. لكن المعتدين ليسوا دائمًا غرباء، بل يمكن أيضًا أن يكونوا أشخاصًا نعرفهم.
- وفي حين كون المعتدي شخصًا تعرفه الفتاة، فقد يكون من الصعب للغاية أن تخبر شخصًا ما عما يحدث لها. وفي بعض الأحيان، قد تشعر الفتاة بأنه، إذا كان الشخص الذي ارتكب العنف ضدها تعرفه، يجب حينها أن يكن هن من ارتكبن شيئًا خاطئًا أو أن يكون ذلك خطأهم. وقد تعتقد الفتيات أنه من المقبول أن يكون الأشخاص عنيفين تجاههن، وخاصة إذا كان ذلك الشخص من مقدمي الرعاية أو أحد أشقائهن الكبار أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة.
- لكن يجب أن نتذكر أن جسد الفتاة ينتمي إليها وملكا لها وحدها، ولا يحق لأحد أن يلحق الأذى بجسدها أو عقلها.
- إذا تعرضت الفتاة لأي نوع من أنواع العنف من أي شخص، ينبغي عليها أن تتذكر بأن ذلك ليس خطئها على الإطلاق. يمكن للفتيات إخبار الأشخاص الذين يتفقون بهن عما يحدث لهن، والذي يتضمن ميسر دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ.

ملاحظة الموجه: ذكر الفتيات بأن الميسرين يقومون بمناقشة هذه المسائل في جلسات دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ مع بعض من أبائهم أو مقدمي الرعاية. ويسلطون الضوء على مخاطر العنف ضد الفتيات وعلى مسؤولية مقدمي الرعاية والآباء لحماية الفتيات داخل المنزل وخارجه على حد سواء.

النشاط 3: الاستغلال والاعتداء الجنسي (20 دقيقة)

1. **النقاش:** أود أن ألقى عليكم قصة عن غريس. بينما أقوم بقراءة القصة، أريد منكم التفكير في ما يحدث لغريس وتقرير ما إذا كان ذلك نوع من أنواع العنف.
2. **الارشادات:** قمن بقراءة تلك القصة –

تعيش غريس مع والدتها وأشقائها وتقوم بحضور جلسات دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ. تساعد غريس والدتها في كثير من الأعمال المنزلية. تذهب غريس دائماً إلى جمع أغراض من مؤسسة توفر خدمات في مجتمعها. ذات يوم عند ذهابها لجمع الأغراض، أخبرها رجل أنه سوف يقوم بإعطائها تلك الأغراض إذا وافقت على أن تكون "صديقتها"

3. أسأل:

- ما الذي يريد الرجل من غريس أن تقوم بفعله؟
إذا لم يذكر ذلك، فالشرح أن ذلك الرجل يريد من غريس أن تفعل شيئاً له حتى تتمكن من تلقي الأغراض التي تحتاج إليها.
- هل يعد ذلك نوعاً من أنواع العنف؟ وماذا نطلق عليه؟
إذا لم يذكر ذلك، فالشرح أن ذلك هو الاستغلال الجنسي. وهذا يعني تقديم الوعود للفتيات للقيام بما يرغب به أو ما يحتاجن إليه في مقابل الممارسات الجنسية. ومن الممكن ألا يطلبون شيئاً جنسياً في البداية ولكن يمكن أن يتطور الأمر إلى طلب ممارسات جنسية.
- ماذا لو لم يطلب شيئاً جنسياً؟
إذا لم يذكر ذلك، فالشرح أن مقدم الخدمة لا ينبغي له أن يطلب أي شيء مقابل السلع التي تقدمها/يقدمها إلى المجتمع. الخدمة مجانية.
- ما الذي ينبغي على غريس أن تفعله؟
إذا لم يذكر ذلك، فشارك أن غريس يمكنها استخدام قوتها من خلال إخبار شخص موثوق به بما حدث لها.

الرسائل الرئيسية:

- يمكن لغريس الإبلاغ عما حدث لها للميسرين بمنظمة دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ، في حالة كون الجاني من نفس المنظمة أو من منظمة مختلفة. سيتابع الميسرون بمنظمة دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ ويعيدون تقريراً، دون تحديد غريس كالأشخاص الذي أبلغ عنه.
- تمتلك كافة المنظمات قواعد بشأن هذا النوع من السلوك، وأن كل من يطلب معروفاً في مقابل فعل الخير أو تقديم الخدمات يكون بذلك خارقاً لهذه القواعد. وتنطبق هذه القواعد على كل منظمة، بما في ذلك المنظمة التي تقوم فيها بأنشطة دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ.
- حتى وإن قامت غريس بما طلبه الرجل منها في مقابل الحصول على تلك الأغراض التي تحتاجها، فهل ما زال بإمكانها أن تبلغ عنه. لن تواجه غريس مشكلة من المنظمة التي قدمت بلاغها إليها. وسيظل بإمكانها تلقي السلع والخدمات من المنظمات المتاحة لخدمتها ولعائلتها. ويمكن أن يكون بلاغها سرياً بحيث لا يكشف أحد آخر بأنها هي من قامت بتقديم تلك البلاغ.
- لا يلقي باللوم على غريس بسبب أي شيء قامت بفعله. ولا ينبغي للرجل أن يطلب من غريس القيام بأي شيء. يمكن لغريس أن تبلغ عن ذلك في أي وقت. حيث لا يعد ذلك خطأ لغريس.

ملاحظة الموجه: أدرج هنا آليات الإبلاغ السياقية لمنع الاستغلال والاعتداء الجنسي بحيث تفهم الفتيات كيفية الإبلاغ عن أي حادث.

< مراجعة سريعة للجلسة (10 دقائق)

1. النقاش:

- إن الموضوع الذي قمنا بمناقشته اليوم كان صعبًا. ولكن تذكر أنه على الرغم من وجود مخاطر تهدد سلامة الفتيات، إلا أن لدينا القدرة على إخبار شخص موثوق به (يرجى تذكيرهن بالجلسة السابقة التي تمت بشأن وجود أشخاص موثوق بهم في حياتهن).
- لقد ثقنا أنفسنا بشأن الأنواع المختلفة للعنف، ولدينا شبكة دعم قوية فيما بيننا. وفهمنا أيضًا أن مختلف الأشخاص لديهم ردود فعل عاطفية مختلفة إزاء العنف. ولا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.
- في الجلسة القادمة، سنقوم بمناقشة كيفية استخدام عقولنا القوية لمساعدتنا على تحديث مخطط السلامة الخاصة بنا.

2. الإرشادات:

- اطلب من الطالبات أن يقفن في دائرة ممسكين بأيديهن.
- أخبر المجموعة أنه على الرغم من أن الفتيات يمكن أن يتعرضن للخطر، إلا أنهن أقوياء أيضًا.
- اطلب من إحدى المنطوعات أن تلتفت إلى الفتاة إلى اليسار وتقول، "نحن أقوياء لأن....." وستنتهي الجملة بالطريقة التي تراها مناسبة.
- سوف تستمر الدائرة وذلك بالتفات كل فتاة إلى شريكها لتخبرها عن سبب كونها قوية.
- إذا وجدت الفتيات صعوبة في التفكير عن شيء ما، فاطلب من زملائهن تقديم اقتراح.

< الإنهاء والرسائل المستفادة (5 دقائق)

1. الإرشادات: ذكر الفتيات بأنه في حالة احتياجهن إلى شخص ما للتحدث معه عن أي مشكلة تواجههن، فإن هناك موظفات مدربات يمكنهن تقديم المساعدة لهن. وذكرهن بطرح أي أسئلة لديهن أثناء الجلسة القادمة.
 2. الشرح: سننهي العمل كالمعتاد بإجراء تقييم سريع للتعرف على رأيكن في هذه الجلسة.
 3. الإرشادات:
- امنح كل فتاة حصاة واطلب منهن وضعها في الحاوية ذات الوجه المبتسم إذا أحببنا الدورة، والحاوية ذات وجهها حزينا إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات وجه محايد إذا لم يحسن أمرهن.
 - رحب بهن للتحدث إليك بعد الدورة إذا كن يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الدورة مع تذكيرهن بصندوق التعليقات.
 - شجع الجميع على البقاء لوقت الأنشطة الترويجية والإبداعية.

الجلسة 16

التصدي للعنف والحصول على الدعم

ملخص الجلسة

نتائج التعلم	في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ معرفة الأسباب التي تمنعنا من التصدي للعنف أو الإبلاغ عنه ☐ تحليل مخاطر السلامة المتغيرة التي تواجه الفتيات في مجتمعهم وتطوير خطة أمان أحدث ☐ تحديد الخدمات أو الأفراد الذين يمكنهم تقديم الدعم للاستجابة للمخاطر في مجتمعهم وسبل الاتصال بهم
المدة الزمنية	ساعتان، (عليك بتذكير الفتيات أن هذه جلسة أطول وخصص وقتاً لاستراحة قصيرة أو ممارسة لعبة ما إن لزم الأمر)
الأدوات الضرورية	☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق. ☐ كرة صغيرة ☐ طباشير ☐ خرائط السلامة (المحفوظة من الوحدة الأولى الجلسة الثانية) ☐ خرائط السلامة (المحفوظة من الوحدة الأولى الجلسة الثانية) ☐ ملصقات صغيرة (أربعة ألوان مختلفة) ☐ الاتفاقات التي توصلت إليها المجموعة معلقة على الجدار. ☐ مجموعة التعليقات والتقييم
للاستعداد بشكل مسبق	☐ راجع خطة الجلسة. ☐ عدل السيناريوهات الواردة في "قدم الموضوع" لتتناسب مع السياق الخاص بك. ☐ احصل على خرائط ومخططات السلامة الجاهزة من الوحدة الأولى الجلسة الثانية الخاصة بالنشاط 2. ☐ اكتب العناوين الخاصة بمخطط السلامة الجديد على لوحة شرح ورقية خاصة بالنشاط 2. ☐ قم بإعداد ملصق بالخدمات المناسبة للفتيات المراهقات / نشرة/ قائمة لمراجعة الجلسة وختامها.

الترحيب والمراجعة (5-10 دقائق)

ملاحظة الموجه: هذه فرصة جيدة للتحقق من أن الفتيات قد فهمن محتوى الجلسة السابقة وإعطاءهن مساحة آمنة لطرح أي سؤال. وفي حال احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، راجع مخطط الجلسة السابقة.

1. الارشادات:

- ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. ويمكن أن يكون مماثلاً لذلك الخاص بالجلسة الأخيرة أو نشاطاً جديداً، مثل أغنية أو رقصة أو تدريب.
- ذكر الفتيات بالاتفاقيات الجماعية وأبرز أي اتفاقية تتطلب جهداً أو اهتماماً إضافياً. (يجب وضع الورقة في مكان ظاهر للجميع على الحائط).

2. الأسئلة:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمناه خلال الجلسة الأخيرة؟
- هل يوجد لدى أي منكن أي أسئلة جديدة ترغب في طرحها علينا بخصوص أي شيء مما تعلمناه؟

التنشيط/اللعبة - "الجدار غير المرئي" 61 (5-10 دقائق)

1. الارشادات: عليك القيام بعمل خط باستخدام الطباشير أو شريط عبر الغرفة واطلب من الفتيات الاقتران في مجموعات ثنائية.

2. الشرح (ووضح بمساعدة الموجه المساعد):

- قفن على أي من جانبي الخط، في مواجهة بعضكن البعض مع وضع أصابع القدم بالقرب من الخط.
- ارفعن أذرعكن لأعلى بحيث تلامس راحتا يديك راحة يد شريكك.
- عندما أقول لكن انطلاق، ستحاولين دفع شريكك برفق ولكن بنبات إلى الخلف عبر الخط. تقوم كل شريكة بمقاومة الأخرى.
- الشخص الذي يقوم بدفع الشخص الآخر من على الخط يكون هو الفائز. تقوم كل مجموعة ثنائية بذلك في نفس الوقت. (قم بإعطائهن ما يقرب من 10 ثوان).

3. اسأل: كرر ذلك النشاط مرتين ومن ثم توجه بالأسئلة إلى المجموعة بأكملها:

- ما الغرض من وجود الجدران والأسوار؟
- هل سبق لك أن رأيت جداراً أو سوراً غير مرئي؟
- هل تعتقد أن الجدران غير المرئية موجودة حقيقة؟

4. النقاش: يمكن للجدران غير المرئية تكوين حواجز متينة يصعب إزالتها. على الرغم من أن الجدران غير المرئية تبدو قوية، إلا أنه من الممكن إزالتها، إزالة حجر أو قرميد غير مرئي في كل مرة. إن ذلك الأمر يتطلب الصبر والشجاعة.

قَدِّم الموضوع (10-15 دقيقة)

ملاحظة الموجه: تذكر تعديل السيناريوهات بما يتناسب مع السياق الخاص بك قبل الجلسة بما في ذلك الأسماء. على سبيل المثال، قد تقرر أن تلك القضايا ليست لها صلة بالجلسة أو أن هناك قضايا أخرى أكثر أهمية ينبغي مناقشتها:

1. الشرح:

- في الجلسة السابقة، تحدثنا عن فهم الأنواع المختلفة للعنف من وجهة نظر الفتيات والفتيان.
- هذه الجلسة، سوف نتحدث عن كيفية التصدي للعنف وتحديث مخططات السلامة الخاصة بنا.
- ولكن لكي نتمكن من القيام بذلك، من المهم بالنسبة لنا أن نفهم لعبة "الجدار غير المرئي" والتي قد تعيق قدرتنا على التصدي للعنف.

- على الرغم من أننا لا نستطيع رؤية الجدران غير المرئية، إلا أنها موجودة ويمكن الشعور بها تمامًا كما شعرت بالضغط على شريكك أثناء التمارين السابق.
- سنشرع الآن بقراءة ثلاث قصص قصيرة وبعد كل قصة سوف نطلب منك التفكير في هذين السؤالين -

2. اسأل:

- ما الذي يجعل الفتاة الواردة بالقصة مترددة في القيام بشيء ما؟
- ما الذي يتعين على الفتاة القيام به في ذلك الموقف؟

سيناريو 1: مونيكا على علاقة بفتى لا يتصرف معها بلطف. يطلق عليها ألقاب ويجعلها تشعر بالسوء حيال نفسها ويدعي الكذب بشأن الفتيات الأخريات اللاتي يواعدهن. مونيكا على علم بأن صديقها لا يعاملها بطريقة جيدة ولكنها تجد صعوبة في تركه. فهي ترغب في إخبار شخص تثق به عما تشعر به ولكن "الجدران غير المرئية" تمنعها من التحدث.

سيناريو 2: تسمع نور والديها يتحدثان عن زواجهما. يعتقد والداها بأنه ينبغي عليها أن تترك المدرسة وأن تستعد للزواج. وأما نور فهي لا تريد أن تتزوج. فهي تريد أن تكمل دراستها وتنتظر فترة قبل زواجهما. وترغب في التحدث إلى والديها حول ذلك الأمر ولكنها تشعر بأن هناك "حائط غير مرئي" يمنعها من إخبارهم عما تشعر به.

سيناريو 3: تدرس أشا بجد للمدرسة. فهي تدير كثيرًا من الأعمال المنزلية ولكنها دائمًا ما تحاول تخصيص بعض الوقت لعمل واجباتها المدرسية. وفي الأونة الأخيرة، وجدت صعوبة في متابعة إدارة شؤونها حيث كانت تساعد والديها أثناء موسم الحصاد. بدأت علاماتها بالتدني وذات يوم طلب منها أحد أساتذتها أن تنتظره بعد انتهاء الحصة. وأخبرها أنه في حالة لم تتحسن علاماتها سيقوم بطردها من المدرسة. وأخبرها بأنها إذا رغبت في تحسين علاماتها، فيمكنها أن تصبح "صديقتها" بالسر. رغبت أشا في أن تخبر أي شخص بما حدث معها ولكن "الجدار غير المرئي" يمنعها من قول أي شيء.

< الأنشطة (ساعة و 15 دقيقة)

النشاط 1: تخطيط السلامة 62 (40 دقيقة)

1. **النقاش:** سنعود اليوم بالحديث عن خرائط السلامة التي أنشأناها بالوحدة الأولى والتحديث الخاص بها.
2. **الارشادات:**
 - سلمهن خرائط السلامة واطلب من الفتيات أن يعدن إلى المجموعات التي تواجدن بها من قبل في تلك الجلسة.
 - اطلب منهن أن ينتشروا في أنحاء الغرفة ويقمن بلصقهن على الحائط حتى يتمكن من التجمع حولها وهن واقفات.
3. **اسأل:** كيف تشعرون عند النظر إليهن الآن؟ هل تحدثن مع أي شخص بمجتمعكن حول الأماكن الآمنة وغير الآمنة التي تعرفن عليها؟

ملاحظات الموجه:

- إذا تم استخدام الخرائط والمعلومات الخاصة بالمخاطر والسلامة التي تمت تبادلها سابقاً من قبل الفتيات خارج نطاق الجلسات كأداة للتأييد أو التنسيق، فهذه فرصة لتبادل المعلومات داخل المجموعة.
- أثناء هذا النشاط، ينبغي على أحد الموجهين أخذ ملاحظات عن التحديثات من المجموعات لتبادلها أثناء الاجتماعات الأسبوعية لفريق دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ. أخبر المجموعة بأنك ستقوم بفعل ذلك طوال الوقت حتى تتأكد من موافقتهم، موضحاً أن الفتيات هن الخبيرات وأنا نرغب في التعلم منهن.
- اكتب على لوحة شرح ورقية ما الذي يعينه اللون المختلف للملصقات وبهذه الطريقة لن تتمكن من نسيانها (على سبيل المثال، الملصق الأزرق - لم يعد هناك خطر؛ الملصق الأحمر = خطر جديد).

4. الشرح: سنقوم اليوم بمراجعة الخرائط الخاصة بنا وتحديثها وذلك بإضافة مخاطر جديدة نواجهها وتبسيط الضوء على المخاطر التي لم تعد موجودة.

5. اسأل: كيف يمكنكم معرفة الوقت الذي تكونون فيه آمانات أو غير آمانات؟

6. الارشادات:

- سلمهن قليل من الملصقات تحتوي على لون واحد لكل مجموعة من المجموعات. اطلب من كل مجموعة أن تستغرق بضع دقائق للنظر بالخريطة التي بحوزتهن وأن يقمن بوضع ملصق بجانب أي خطر والذي لم يعد موجوداً.
- اطلب من كل مجموعة تبادل مثال أو مثالين وتوضيح السبب وراء عدم وجودها.
- سلمهن القليل من الملصقات الصغيرة بألوان مختلفة لكل مجموعة من المجموعات. اطلب من كل مجموعة أن تستغرق بضع دقائق للنظر بالخريطة التي بحوزتهن وأن يقمن بوضع ملصق في حالة وجود خطر جديد.
- اطلب من كل مجموعة تبادل مثال أو مثالين وتوضيح السبب في كون ذلك خطراً وما إذا كان ذلك الخطر يتعلق بالفتيان فقط أم بالفتيات أيضاً.
- سلمهن القليل من الملصقات الصغيرة بألوان مختلفة واطلب منهن وضعها بجانب الأماكن التي تعد من أكثر الأماكن غير الآمنة أو عرضة للخطر بالنسبة للفتيات.
- اطلب من كل مجموعة تبادل مثال أو مثالين وتوضيح السبب وراء كون ذلك المكان غير آمن أو عرضة للخطر بالنسبة للفتيات.
- وفي نهاية الأمر، سلمهن القليل من الملصقات الصغيرة بألوان مختلفة واطلب منهن وضعها بجانب الأماكن التي تعد من أكثر الأماكن الآمنة بالنسبة للفتيات.
- اطلب من كل مجموعة تبادل مثال أو مثالين وتوضيح السبب وراء كون ذلك المكان آمناً بالنسبة للفتيات.
- اطلب من الجميع التجول بالغرفة وأن يلقين نظرة سريعة على جميع الخرائط الخاصة بالآخرين. ثم عدن إلى الدائرة مرة أخرى.

7. الارشادات/اسأل: قم بتيسير المناقشة الجماعية من خلال استخدام الأسئلة الواردة أدناه. (دون ملاحظات بشأن القضايا الرئيسية الخاصة بالسلامة التي ينبغي مشاركتها مع برنامج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ وذلك أثناء الاجتماع الأسبوعي).

- هل كان هناك أي تغييرات كبيرة في الأماكن الآمنة وغير الآمنة منذ أن وضعنا هذه الخرائط لأول مرة؟
 - هل تعتبر بعض الأماكن آمنة أو غير آمنة في أوقات معينة خلال اليوم أو الأسبوع؟
 - هل تعتقدي بأن حالة السلامة ستصبح أفضل أو أسوأ خلال الشهر المقبل، ولماذا؟
- التفكير بكيفية تأثير جنسنا على سلامتنا وفرصنا في المشاركة....
- هل تتمتع الفتيات بنفس فرص التجول خارج المنزل كحال الفتيان؟ هل يتمتع كل من الفتيان والفتيات بإمكانية متساوية لدخول الأماكن العامة؟
 - ولكي تكوني عضوة ذات عضوية كاملة في المجتمع، ما هي سبل الدخول إلى الأماكن العامة الآمنة التي تحتاجها الفتيات والنساء؟ كيف سيكون ذلك؟
 - ما هي السبل التي يمكننا من خلالها زيادة سلطة النساء والفتيات لاتخاذ القرارات؟ ما هي بعض الإجراءات المحددة التي يمكن اتخاذها بحيث تساعد على جعل السلطة أكثر مساواة بين الفتيان والفتيات؟

ملاحظات الموجه:

- ضع في الاعتبار تدوين ملاحظات بشأن المعلومات التي تشاركها الفتيات لإثراء العمل الخاص بهيكل الحماية أو التنسيق أو حملات التأييد.
- ويمكن أن يكون هذا الأمر بمثابة وقت مناسب لأخذ استراحة لمدة 5 دقائق أو إجراء تنشيط سريع إذا انخفضت طاقتهم أو أصبحت الفتيات مشتتات.

النشاط 2: ماذا يمكن أن نشعرنا بقدر أكبر من الأمان؟ (35 دقيقة)

1. **النفّاش:** من المهم أن يشعر الجميع بالأمان والأمان. لذا، سنجري الآن تحديثًا لمخطط السلامة الذي وضعناه في الوحدة الأولى بناءً على المخاطر والتغيرات التي ناقشناها فحسب.
2. **الارشادات:** ضع مخطط السلامة الأصلي على الحائط وقرأه سريعًا حتى يتذكر الجميع ويتم إشراك أولئك الذين لا يستطيعون القراءة.
- إذا كان أي شخص في المجموعة واثقًا من القراءة ويرغب في عرضه بنفسه، رحب به ليفعل ذلك الأمر.
3. **الأسئلة:** هل ما زالت المخاطر مستمرة حتى الآن؟ هل ما زال المخطط ساريًا أو هل نحتاج إلى تغييره؟
4. **الارشادات:** اكتب التغييرات على الورقة.
5. **الشرح:** سنضع الآن مخطط محدث للسلامة بناءً على المخاطر الجديدة التي سلطت الضوء عليها في آخر نشاط.
6. **الارشادات:**
 - ضع ورقة تتضمن عناوين مخطط السلامة المكتوبة على نفس الورقة التالية:

من السبب في الخطر أو ما هو الخطر؟	أين يقع الخطر ومتى؟	من هم الأشخاص الجديرون بالثقة وأين تقع تلك الأماكن التي تقدم الدعم؟ ما هي الإجراءات التي يمكنهم اتخاذها؟ (راجع خريطة الخدمات أو المعلومات إذا لزم الأمر).	ما هي مخاطر السلامة التي نريد من الموجه الخاص بنا أن يتابعها؟

- اطلب مثالين أو ثلاثة عن المخاطر الجديدة للنظر فيها وتناولها واحدة تلو الأخرى مما يؤدي لملاء لوحة الشرح الورقية.
- اشكر الفتيات على تفانيهن في العمل وذكرهن بالتحدث مع الأشخاص الجديرون بالثقة لديهم إذا احتجن للدعم حتى يتمكن من التعامل مع المخاطر. إذا كان ذلك مأمونًا، وزع المواد التي تحوي معلومات أو ذات الصلة بالتنقيف أو التواصل.

ملاحظات الموجه:

- ينبغي أن تأتي الحلول من الفتيات وليس من الموجهين. بإمكان الموجهون أن يقترحوا حلًا إذا كانت الفتيات تقاومن القيام بذلك، ولكن تحقق دائمًا مما إذا كان يتسم بالواقعية وإذا كن يشعرن بالارتياح معه.
- ومن المهم التأكد من أن الحلول التي اقترحتها الفتيات تتسم بالواقعية وأنه يمكن للفتيات التصرف بناءً عليها. فعلى سبيل المثال، إذا لم يكن لدى الفتيات جوال، فربما يكون الاتصال بالشرطة حلًا غير واقعي.
- تأكد من إبلاغ المشرف الخاص بك فورًا بالمخاطر التي تستلزم متابعة الموظفين لها بالإضافة إلى مشاركتها في الاجتماعات الأسبوعية.

< مراجعة سريعة للجلسة (5-10 دقائق)

1. الإرشادات:

- تحقق من وجود أسئلة بناءً على الأنشطة التي تم ممارستها اليوم وأخبر الفتيات بأنهن مرحب بهن لمواصلة العمل على خرائطهن وخططهن في وقت الترفيه والابتكار إن كن يردن ذلك.
- ذكرهن بأن يستخدمن المهارات التي تعلمنها في تمرين التخطيط للسلامة من أجل تحديد المخاطر الجديدة ووضع مخطط لها.
- ذكرهن بالرجوع إلى الأشخاص الجديرين بالثقة لديهن من أجل الحصول على الدعم إذا لزم الأمر.
- شارك المعلومات الخاصة بتخطيط الخدمات لمجتمعهن، بالأخص الخدمات التي تتعلق بالمخاطر التي تم تسليط الضوء عليها اليوم.

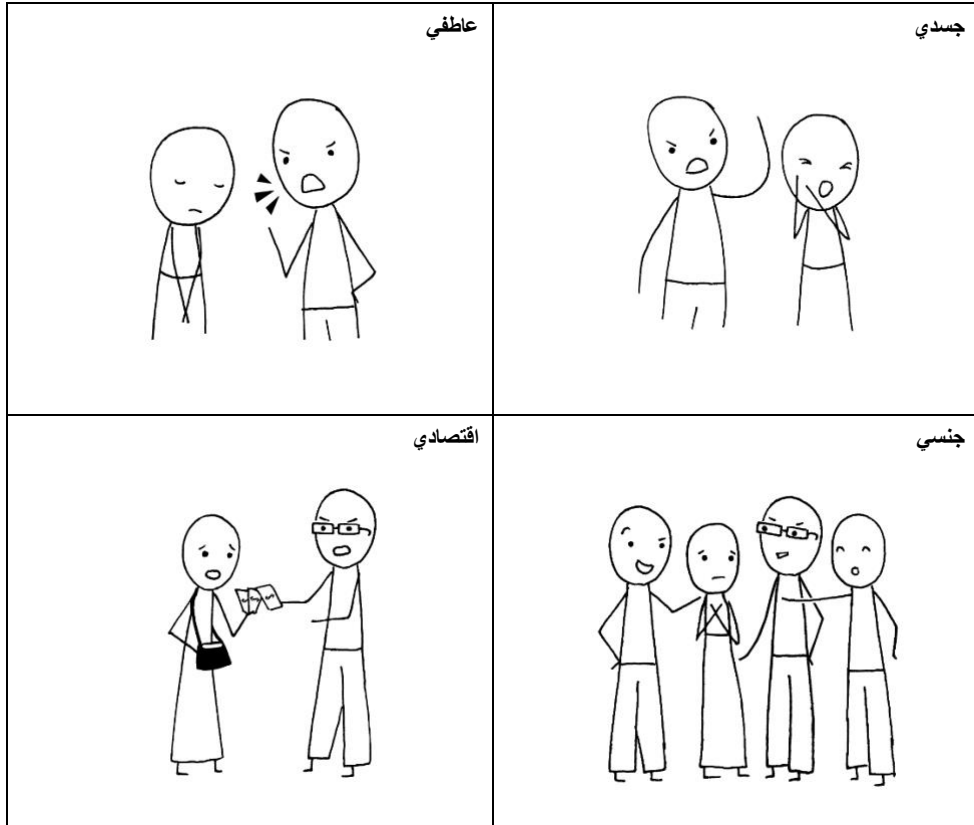
< الإنهاء والرسائل المستفادة (5 دقائق)

1. الشرح: سنُهي العمل كالمعتاد بإجراء تقييم سريع للتعرف على رأيكن في هذه الجلسة.

2. الإرشادات:

- امنح كل فتاة حصة واطلب منهن وضعها في الحاوية ذات **الوجه المبتسم** إذا أحببنا الدورة، والحاوية ذات **وجهها حزينا** إذا لم تعجبهن، والحاوية ذات **وجه محايد** إذا لم يحسن أمرهن.
- رحب بهن للتحدث إليك بعد الدورة إذا كن يرغبن في مشاركة أي اقتراحات لتحسين الدورة مع تذكيرهن بصندوق التعليقات.
- ذكر المجموعة بأن الجلسة القادمة ستكون الأخيرة، لذا من المهم ألا تفوتن.

النشرة 6: أنواع العنف



الجلسة الختامية

مراجعة برنامج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ

ملخص الجلسة

في نهاية هذا الموضوع، ستكون لدى الفتيات القدرة على... ☐ مراجعة ما تعلمناه في برنامج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ ☐ فهم أنهم هن وأقرانهن في برنامج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ جزءًا من المجتمع ☐ تحديد ووضع الأهداف التي يمكن إنجازها مستقبلًا وذلك بناءً على الدروس المقدمة من برنامج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ	نتائج التعلم
ساعتان، (ذكر الفتيات بأن هذه الجلسة ستمتد لمدة أطول ويتسع المجال خلالها للحصول على استراحة قصيرة أو ممارسة لعبة عند الحاجة لذلك)	المدة
☐ لوحة شرح ورقية، أقلام تحديد ملونة وشريط لاصق ☐ طباشير ☐ ورق A4 - ست قطع على الأقل ☐ أقلام ملونة أو أقلام رصاص. ☐ قطع كبيرة من الورق من أجل نشاط "شجرة الأمل" (بحجم A3 أو لوحة شرح ورقية) - قطعة لكل شخص.	الموارد المطلوبة
☐ راجع مخطط الجلسة. ☐ قم بتجميع قائمة من الفرص المتاحة للفتيات المراهقات والفتيان المراهقين في المجتمع وكن مستعدًا لعرضها باستخدام تفاصيل محددة تتعلق بكيفية التسجيل وموعده. (ينبغي وضع هذا الأمر مُسبقًا وإدراج الأنشطة من المنظمات غير الحكومية الدولية والمنظمات غير الحكومية والأنشطة المجتمعية والتدريب المهني أو تنمية المهارات وما إلى ذلك).	للاستعداد بشكل مسبق

< الترحيب والمراجعة (5 دقائق)

ملاحظات الموجه:

- هذه فرصة جيدة للتحقق من أن الفتيات قد فهمن محتوى الجلسة السابقة وإعطاءهن مساحة آمنة لطرح أي سؤال. وفي حال احتجت إلى إنعاش ذاكرتك، راجع مخطط الجلسة السابقة.
- قد تتسم هذه الجلسة بالصعوبة بالنسبة لبعض الفتيات وذلك إذا لم يرغبن في إنهاء برنامج دعم المراهقين وعائلاتهن في حالات الطوارئ. كن على دراية بذلك واعترف به وأكد على إنجازاتهن قدر المستطاع.

1. الارشادات:

- رحب بالجميع في الجلسة الختامية واشكرهم على كونهم من هؤلاء المشاركين الملتزمين.
- وكالعادة، ابدأ بنشاط افتتاحي سريع تختاره الفتيات. يمكن أن يكون نفس نشاط الجلسة السابقة أو شيء جديد، مثل أغنية أو رقصة أو تمرين.
- ذكر الفتيات بالاتفاقات التي توصلت إليها المجموعة وسلط الضوء على أي أمر إضافي يحتاج إلى مزيد من الجهد والاهتمام. (يجب أن تكون الورقة واضحة على الحائط بشكل جيد).

2. أسأل:

- هل يمكن لإحداكن إخباري عما تعلمنا خلال الجلسة السابقة؟
- هل مارست إحداكن أي مهارات إنصات مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء؟ كيف سار الأمر؟

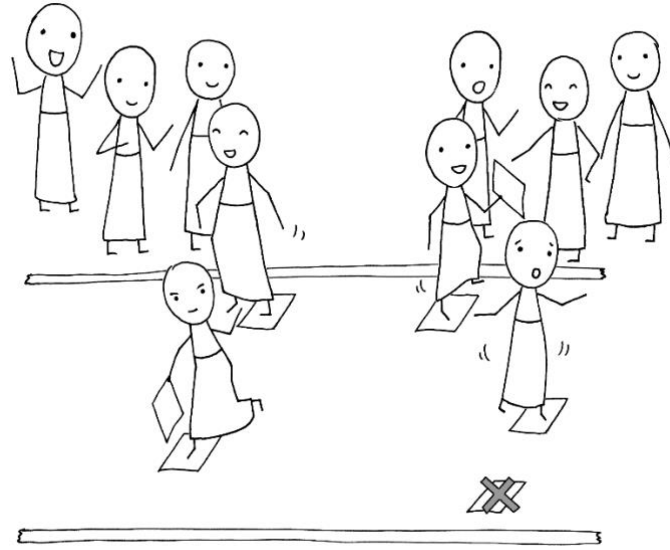
< التنشيط/لعبة - "عبور النهر" (15 دقيقة)

ملاحظات الموجه:

- إذا كان من المحتمل أن يشكل سيناريو النهر ذو الجريان السريع خطراً لإحدى الفتيات، قم بتغيير السيناريو إلى مستنقع أو بركة طين ضخمة يجب عليهن عبورها.
- لن تقدر الفتيات على عبور النهر مالم يتواصل الفريقان معاً. لا تشرح هذا للفتيات قبل بدء النشاط - انتظر لترى ما سيفعلنه.
- تفقد المساحة التي تخطط لاستخدامها "للنهر" مسبقاً حتى تتأكد من أن الـ 3 قطع الورقية لن تكون "حجر انطلاق" كافياً للفريق حتى يعبر النهر. سيتمثل الحل للفريقين في تجميع مواردهم واستخدام حجر الانطلاق معاً.

1. الارشادات:

- قسم الفتيات إلى فريقين والشرح أنك ستجري نشاطاً قصير الأمد على الموضوع الخاص بالتغلب على التحديات.
- حدد معالم النهر على الأرض باستخدام شريط أو طباشير واطلب من كل الفتيات الوقوف على ضفة النهر.
- اشرح أنه يجب على الفتيات الوصول إلى ضفة النهر الأخرى بسرعة وأنه لا يمكنهن عبوره إلا عن طريق استخدام حجر الانطلاق (المصنوع من قطع ورقية مقاس A4). إذا أُلقت الفتيات الحجر أو القطع الورقية ولمست المياه، فسيغرق الحجر وسيزيل الموجه هذا الحجر. وبعد ذلك، سيكون لديهن حجران وهكذا.



- قم بتسليم ثلاث قطع ورقية (حجر الانطلاق) لكل فريق وأخبرهم أن يبدأوا.
- قم برصد القواعد وإزالة حجر الانطلاق الذي غرق بسرعة.
- 3. **الشرح** (بمجرد أن تعبر الفتيات النهر أو إذا وجدن أنهن غير قادرات على عبور النهر): غالبًا ما نمر بأوقات في حياتنا لا يمكننا النجاح فيها إلا إذا تعاوننا مع أشخاص آخرين. وفي بعض الأحيان، يكون من الصعب إيجاد سبيل للمضي قدمًا، ولكن ينبغي علينا ألا نكف أبدًا عن الاعتقاد بأن هناك ما يمكن إيجاده.
- 4. **اسأل** (بعد جمع المجموعة مرة أخرى معًا لاستخلاص المعلومات):
 - كيف واجهت مجموعتك التحدي؟
 - ما هو الجزء الأكثر صعوبة في عبور النهر؟
 - اذكر بعض الطرق التي عملت بها مجموعتك معًا؟
 - كيف يمكن لنشاط كهذا أن يكون مثالًا على شيء ما في حياتنا الخاصة؟
- 5. **الشرح**: تساعدنا هذه اللعبة على تذكر أهمية التواصل والابتكار والحصول على الدعم والتعاون بالإضافة إلى الضحك مع شخص آخر للتغلب على التحديات.

< الأنشطة (ساعة و30 دقيقة)

النشاط 1: اختبار قصير (20 دقيقة)

1. **النقاش**:
 - لقد قضينا عدة أسابيع معًا حتى الآن، واستمتعنا بالتعرف على جميعكن حقًا. وتحدثنا عن الكثير من الموضوعات المختلفة وحصلنا على الكثير من المعلومات الجديدة.
 - وبما أن هذه هي آخر جلسة لنا خاصة بالمنهج الحالي، نريد أن نقضي بعض الوقت في مراجعة بعض المعارف الرئيسية والمهارات التي تعلمناها.
 - حاول معاودة التفكير في كافة الموضوعات المختلفة التي قمنا بتغطيتها حيث ستحتاجها لهذا الاختبار القصير التابع لبرنامج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ.
2. **الارشادات**: قسم المجموعة إلى أربع مجموعات واطلب منهم أن يتفرقوا.

ملاحظات الموجه:

- ترد الإجابات أدناه لمساعدتك. راجعها قبل إجراء الاختبار القصير.
- تأكد من تلقي الإجابات من مختلف الفرق أثناء الاختبار القصير حتى يمكن أيضًا سماع الفرق الأكثر هدوءًا أو الأقل ثقة.
- احتفظ بملاحظات تتعلق بالنقاط التي يحرزها الفريق.
- جهز جائزة لكل شخص في النهاية - على سبيل المثال، الحلويات.

الوحدة التابعة لبرنامج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ	الأسئلة	الإجابات (للموجه)
البدء	حدد أحد الاتفاقات الخاصة بالمجموعة والتي أنشأتها في الجلسة الأولى.	راجع القائمة الأصلية للاتفاقات الخاصة بالمجموعة التي وضعتها المجموعة.
	صف سميتين من سمات الشخص الجدير بالثقة.	يمكن للموجه أن يقرر ما إذا كانت الإجابة مقبولة. يمكن أن تتضمن الأمثلة ما يلي: • الاهتمام بسلامتك وسعادتك • تقديم المساعدة إن أمكن ذلك أو مساعدتك على الحصول على المساعدة عند طلبها. • تخصيص وقت للتحدث معك كلما دعت الحاجة. • عدم إيذاء نفسك إيذاءً جسديًا أو عاطفيًا. • الحفاظ على سرية أفكارك عندما تطلب منهن ذلك.
	اذكر أحد الأمثلة على عدم المساواة بين الجنسين؟	يقرر الموجه ما إذا كانت الإجابة صحيحة. على سبيل المثال، في بعض الأماكن، قد لا يُسمح للفتيات بالذهاب إلى المدرسة لأنهن فتيات ولكن يمكن للفتيان القيام بذلك. وهذا يعني أن كلا من الفتيان والفتيات لا يعاملون بالطريقة ذاتها (أي على قدم المساواة)، وتحظى الفتيات بمعاملة غير عادلة. ويعرف هذا بعدم المساواة بين الجنسين.
مشاعرنا	اذكر مثالين لكلا من العواطف أو المشاعر.	يقرر الموجه ما إذا كانت الإجابة صحيحة. وقد تشمل: - الضجر والإذلال والخجل والألم والإحباط والأمن والارتباك - والخوف وعدم الرضا والغضب والوفاء والياس والأمل واللامبالاة والسعادة والحزن والحماص والفخر والاشتياق والوهن.
	ما هي الطريقة المناسبة التي يمكننا استخدامها للسيطرة على المشاعر السلبية الجياشة؟	التنفس البطني: تنفس 10 مرات بعمق حتى تمتلئ بطنك من خلال القيام بالشهيق والزفير ببطء. عد إلى 10 (أو تنازلًا). خذ جولة سريعة (بعيدًا عن أي استنارة). التشجيع الذاتي: تحدث إلى نفسك وقل، "اهدأ/ خذ الأمور بروية/ لا تكثر/ انس الأمر...." عبارة "إذا عندها": إذا قررت ما يجب عليك فعله، فاسأل نفسك: ما الذي سيحدث لي أو للآخرين ممن لهم علاقة بالأمر؟ قم بالغناء أو الاستماع إلى أغنية تساعدك على الاسترخاء. تحدث إلى صديق: عبر عن مشاعرك لصديق يمكنه الاستماع إليك أو تقديم المشورة إذا أمكن الأمر.
	ما هي العلامات الثلاثة التي توضح أن شخص ما يشعر بالتوتر؟ قد تكون هذه العلامات بدنية أو نفسية أو سلوكية أو عقلية.	بدنية • التوتر العضلي • مشاكل بالمعدة كالغثيان أو الإسهال • يدان باردتان أو متعرقتان • الإرهاق

• الصداع • غسر الهضم • ارتفاع ضغط الدم • ألم الرقبة أو الظهر أو المفاصل نفسية • القلق • الخوف • الغضب • سرعة الانزعاج • اليأس • العجز • الضجر • الاكتئاب • العصبية • الشعور بالذنب سلوكية • الحث على البكاء أو الهرب • تغير في الشهية (الشعور بالجوع أكثر أو أقل من المعتاد) • الأرق • نوبات الغضب • العدوانية أو العنف • المعاناة في إكمال المهام • تجنب الأصدقاء والعائلة • تغير في الاهتمام الجنسي • الاستخدام المفرط للكافيين والسجائر والكحول والمخدرات عقلية • ضعف الانتباه • الشعور بالحيرة • الأفكار غير المنظمة • سرعة النسيان • الصعوبة في اتخاذ القرارات • الكوابيس • الأفكار المشوشة		
• الابتسام • التواصل البصري • الإيماءة بالرأس • مواجهة الشخص الآخر • الأشخاص قرييون من بعضهم البعض	ما هي إحدى أشكال لغة الجسد الواضحة التي توضح للشخص الذي أمامك أنك تسمعه؟	علاقاتنا وخياراتنا
صحيح	صحيح أم خطأ فيما يخص العلاقات السليمة، يتميز كلا الشريكين بالود وتبادل الثقة، ولدى كلا منهما صلاحية متساوية في صنع القرار، ولا يتسمان بالعنف.	
• الاتفاق على ألا نتفق • الحل الوسط • الاتفاق • إبرام صفقة • الحصول على دعم الكبار	ما هي إحدى الطرق المستخدمة في تسوية النزاع والتوصل إلى حل؟	
فقد يشمل ذلك على سبيل المثال الفتيات: • نمو الثديين واكتسابهما وزنًا إضافيًا	اذكر ثلاثة تغيرات جسدية تمر بها أجسامنا في مرحلة البلوغ؟	تغيراتنا الجسدية

		• بدء الطمث • كثرة العرق والبشرة الدهنية وحب الشباب • نمو الأرداف وعظام الحوض • نمو شعر الوجه والعانة والإبط والساقين وحول الحلمتين • إفرازات مهبلية • الرغبة المحتملة في الجنس أو الأنشطة الجنسية أو ممارستها. الفتيان: • زيادة الوزن والطول • نمو شعر العانة والإبط والوجه والصدر والساقين وهلم جرا • خشونة الصوت • كثرة العرق والبشرة الدهنية وحب الشباب • الانخراط والاهتمام المحتمل بالجنس والممارسات الجنسية
	ما هو التواصل الحازم؟	أن تكون حازماً فهذا يعني أن تقول ما تريده أو تقصده دون التسبب بأذى للآخرين.
سلامتنا	اذكر اثنين من العواقب المحتملة لممارسة الجنس دون ارتداء الواقي الذكري	من أمثلة ذلك: • الحمل • الإصابة بأمراض الاتصال الجنسي أو نقلها • الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز أو نقلها
	صحيح أم خطأ يعد إجبار الفتيات على الممارسة الجنسية ضد رغبتهم شكلاً من أشكال العنف وأمرًا غير مقبول	صحيح إن جسد الفتاة ملكها وحدها ولا يحق لأحد إيذاء جسدها أو عقلها. وإذا تعرض فتى أو فتاة ما للعنف من أي شخص فعليهما أن يتذكرا أنه ليس خطأهما. يحق للفتى أو الفتاة إخبار شخص ثقة عما يحدث. ويشمل هذا أي عضو مدرب في برنامج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالة الطوارئ.
	أين يقع المكانان حيث يمكن للفتيات والفتيان أن يشعرن بالأمن داخل المجتمع؟	يعتمد هذا على خرائط السلامة الخاصة بالفتيات
	اذكر أحد مخاطر السلامة في المجتمع ومن يمكنه مساعدتنا أو أين يمكننا الحصول على المساعدة لتفادي هذا الخطر؟	ويعتمد هذا على خطط السلامة التي وضعتها الفتيات. ملاحظة الموجه: استخدم هذا كفرصة لإعادة التأكيد على الأشخاص الموثوق بهم وعلى الأماكن التي يمكنهم الذهاب إليها لتلقي الدعم.

3. الارشادات:

- جمع نقاط كل فريق، وقم بإضافتها معاً ثم قم بإعلان نتيجة المجموعة بأكملها - وبهذا يصبح الجميع فائزين. وسلم الجائزة للجميع.
- وتقدم بالتهنئة لهم بشأن كافة المعلومات والمهارات الهامة التي اكتسبوها وشجعهم على مشاركتها وتطبيقها في حياتهم اليومية.

النشاط 2: شجرة الأمل⁶⁴ (ساعة واحدة)

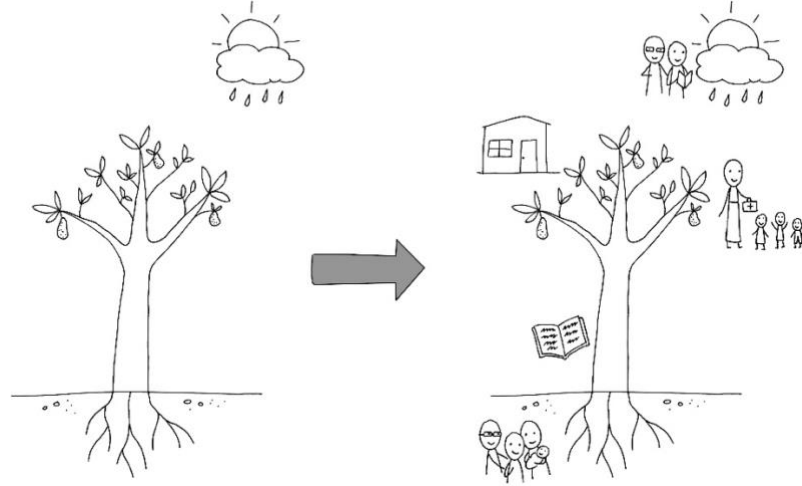
ملاحظة الموجه: تأكد من إعداد المعلومات بشأن المزيد من الفرص المتاحة للمجموعة عقب برنامج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ، من بينها كيف ومتى يمكن المشاركة في هذه الفرص. كن صادقاً إذا لم تكن هناك فرص متاحة. فمن المهم جداً عدم إثارة توقعات وهمية.

1. **النقاش:** والآن سنقوم برسم "شجرة مستقبلنا" أو "شجرة المستقبل". وقبل مغادرة برنامج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ، نشجعك على تحديد بعض الأهداف التي تعتقد أنك يمكنك تنفيذها والتي من شأنها أن تجعل حياتك تمضي قدماً بأحسن حال استناداً إلى ما تعلمته في هذه الجلسة.

2. **الارشادات:** سلم كل شخص ورقة كبيرة وبعض الأقلام أو أقلام التلوين.

3. الشرح:

- سأقوم بوصف كل جزء من الشجرة وعليكم رسمها.
- لا يشترط أن تكون مثالية فلا داعي للقلق إذا لم تكن تجيد الرسم!
- سنرسم الأرض والجذور والجذع والأغصان والأوراق وحتى ثمار الشجرة سنقوم برسمها. ويمكنك أيضاً رسم خلفية للشجرة الخاصة بك كغابة أو سماء أو أي شيء آخر.
- ترمز هذه الشجرة إليك وإلى أملك في المستقبل - كما تريد للأشياء أن تكون.



4. **الارشادات:** اسمح بالوقت الكافي للفتيات بين كل جزء لإكمال رسمتهن ولكن راقب جيداً الوقت المتاح للنشاط بأكمله.

5. النقاش:

- الجذور - ابدأ برسم جذور شجرتك الخاصة. ما هي **الجذور** الخاصة بك؟ ما الشيء الذي منحك أساسًا متينًا لتنمو؟ هل هي ثقافتك أم مجتمعتك أم عائلتك؟
- الجذع - الآن قم برسم **جذع** شجرتك. كيف يمكنك جعلها قوية وصحية؟ يرمز الجذع إلى نقاط قوتك – السمات التي تمتلكها بداخلك وتساعدك على النمو كمهاراتك ومعرفتك واعتقاداتك ودينك. ما هي نقاط قوتك؟ ما هي المهارات التي تعلمتها في برنامج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ؟
- الأغصان - قم بعد ذلك برسم **فروع** شجرتك، لتنمو تجاه نور الشمس
- الأوراق والثمار - الآن ارسم **أوراق** وثمار الشجرة الخاصة بك إذا كنت ترغب في ذلك. تمثل الأوراق والثمار أهدافك وأمالك وأحلامك المستقبلية. كيف يمكنك مساعدة هذه الأوراق والثمار على النمو؟ ما هي الخطوات التي ستتبعها؟
- الشمس والمياه والتربة - فكر في الأشياء التي تحتاجها الشجرة للنمو كالشمس والمياه والتربة الجيدة. وأضف هذا إلى صورتك. فكر، ما هي الأشياء أو من هم الأشخاص الذين يقدمون لك المساعدة في حياتك لتنمو؟

6. الارشادات:

- اطلب من الفتيات أن يتمتعن في الشجرة لمدة دقيقة. شجعهن على رسم أي شيء آخر يرغبن به أو على إضافة أي كلمة. ذكرهن بأنه يمكنهن تمثيل أصدقائهن وعائلاتهن في رسوماتهن الخاصة إذا لم يقمن بهذا بالفعل.
- اطلب من الفتيات أن يقسمن أنفسهن إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من 3 إلى 4 فتيات ليتشاركن أشجارهن. ذكرهن بتقديم الدعم والتعقيبات التشجيعية عندما تقوم كلا منهن بمشاركة شجرتها الخاصة.
- وعقب بضع دقائق، اسأل إذا كانت ترغب إحداهن في مشاركة شجرتها مع المجموعة بأكملها؟
- حال تطوعت إحداهن، اطلب منها وصف شجرتها باختصار.
- ذكر باقي المجموعة أنه بإمكانهن طرح الأسئلة أو تقديم تعليقات.

7. الشرح: والآن حان الوقت لنصنع غابتنا، لهذا دعونا نلصقهم على الحائط معًا أو نضعهم جنبًا إلى جنب في منتصف هذا المكان.

8. الارشادات: إذا اقتضى الأمر، النقطة صورة للمجموعة بأكملها مع أشجارهن وذكرهن أنه يمكنهن أخذ شجرتهم الخاصة عقب انتهاء الجلسة إذا رغبن في ذلك.

9. النقاش: بما أننا نمثل جزءًا من العائلات والمجتمعات فأشجارنا جميعًا يشكلن الغابة.

10. اسأل: ما الذي تفكر فيه أو تشعر به عندما ترى هذه الغابة؟

11. النقاش: تحمي الأشجار بعضها البعض في الغابة من الرياح والعواصف مما يجعل سقوط أي شجرة أمرًا صعبًا.

12. اسأل: كيف يمكننا حماية ودعم بعضنا البعض عقب انتهاء هذه الجلسات؟

13. الارشادات:

- أخبر الفتيات أنه ما زال هناك فرصًا للفتيات في سنهن رغم انتهاء هذه المرحلة من برنامج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ. قدم قائمة من الأنشطة المتاحة وتفاصيل بشأن كيفية الالتحاق وتقديم الدعم للمساعدة في إلحاق الفتيات بهذه الفرص.
- ذكرهن بأنه إذا كن مهتمات بالتحدث مع شخص متدرب لتقديم المزيد من الدعم للفتيات والعائلات، فعليهن التواصل مع الموجه في نهاية الجلسة.

النشاط 3: دائرة التقدير (10 دقائق)

1. الارشادات: أحضر المجموعة إلى دائرة واحدة كبيرة.
2. النقاش: سننهي الآن هذه الجلسة بالتعبير عن تقديرنا وامتناننا لبعضنا البعض. فالتقدير يعد سلوكًا إيجابيًا.
3. الارشادات:
 - اطلب من إحداها أن تتطوع للبدء. سوف يلتفتن إلى الشخص إلى يسارهن ويذكرن أسماءهن وما يقدرونه من أجله. فعلى سبيل المثال، "ألس، أقدر لك انتظارك لي كل أسبوع ومرافقتك لي عند الذهاب لبرنامج دعم المراهقين وعائلاتهم في حالات الطوارئ.
 - شجع المجموعة على التركيز على السلوكيات الإيجابية الأخيرة.
 - اطلب من الجميع التصفيق في النهاية وأعرب عن تقديرك للمجموعة بالنيابة عن الموجه. اختياري: امنح كل مشاركة شهادة إنجاز.

< المتابعة والتقييم (5 دقائق)

>يقرر الموجهون بشكل مسبق الطريقة مع منسقي المتابعة والتقييم<

أخبر المجموعة بموعد وطريقة ملء الاستبيان، ومتى سيتم إجراء مناقشة مجموعة التنسيق إذا كان هذا مخططاً له.

المراجع

1. للتعرف على المزيد من المعلومات حول تأثير المهارات الاجتماعية والعاطفية على صحة ورفاهية المراهقين، ارجع إلى: الشبكة المشتركة لوكالات التعليم في حالات الطوارئ (INEE)، "ورقة المعلومات الأساسية حول الدعم النفسي وتعلم المهارات الاجتماعية والعاطفية للأطفال والشباب في حالات الطوارئ"، (2016): https://inee.org/system/files/resources/INEE_PSS-SEL_Background_Paper_ENG_v5.3.pdf
2. لجنة الإنقاذ الدولية (IRC)، شمس الفتيات تشرق، "المنهج الدراسي للمهارات الحياتية"، (2019)، صفحة 13: <https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>
3. لجنة الإنقاذ الدولية، شمس الفتيات تشرق، الصفحة 17.
4. أنقذوا الأطفال، "المرح، والأمن، والإدماج: وحدة تدريب لمدة نصف يوم على مهارات التوجيه"، (2015)، الصفحة 17-16: https://resourcecentre.savethechildren.net/node/9782/pdf/facilitator_14594_rb_fun_safe_and_inklusive_web_final.pdf
5. لجنة الإنقاذ الدولية شمس الفتيات تشرق، "المنهج الدراسي للمهارات الحياتية"، (2019)، الصفحة 27، 30: <https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>
6. لجنة الإنقاذ الدولية، شمس الفتيات تشرق، الصفحة 31.
7. لجنة الإنقاذ الدولية، شمس الفتيات تشرق، الصفحة 156-161.
8. فيما يلي الملصقات الموصى بها: <https://resources.cawst.org/poster-set/f7050959/water-sanitation-and-hygiene-poster-set>
9. بورجيس تشامبرلين، ل. 2008. "العقل المراهق المذهل: ما يجب أن يعلمه كل معلم ومتخصص في توفير خدمات الشباب وموفر الرعاية الصحية." الارتباطات المتضاعفة. تم الوصول إليه في 31 مارس، 2019. <https://www.multiplyingconnections.org/become-trauma-informed/amazing-adolescent-brain>
10. بورجيس، العقل المراهق، الصفحة 6-7.
11. لجنة الإنقاذ الدولية، شمس الفتيات تشرق، "المنهج الدراسي للمهارات الحياتية"، الوحدة 3 الجلسة 2 (2019): <https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>؛ والمركز الدولي للمياه والتطهير (IRC WASH)، "متعة التعلم: خطط دروس تحضيرية حول النظافة الصحية، والتطهير، والمياه، والصحة والبيئة"، (2005): <https://www.ircwash.org/sites/default/files/Khanal-2005-Joy.pdf>
12. كومرفورد، روث؛ كريدون، فيونا؛ لوجران، بارتيك؛ وميرفي، لورا. "برنامج النوم: تعزيز عادات النوم الإيجابية لدى الشباب" (2018). تم الوصول إليه 8 سبتمبر، 2019: <https://www.drugsandalcohol.ie/28689/1/the-sleep-project.pdf>؛ تم اقتباس المزيد من المعلومات من: Anxiety Canada (القلق في كندا)، "Making Sleep Count (الاستفادة من النوم)". تم الوصول إليه 8 سبتمبر، 2019. <https://youth.anxietycanada.com/making-sleep-count>
13. صندوق الأمم المتحدة للأطفال (يونيسيف)، "المياه، والتطهير، والنظافة الصحية لأطفال المدارس في حالات الطوارئ: الدليل الإرشادي للمعلمين" (2011)؛ يونيسيف، "المياه، والتطهير، والنظافة الصحية (WASH) في المدارس"، https://www.unicef.org/publications/files/CFS_WASH_E_web.pdf
14. يونيسيف، "المياه، والتطهير، والنظافة الصحية لأطفال المدارس في حالات الطوارئ: الدليل الإرشادي للمعلمين" (2011)؛ يونيسيف، "المياه، والتطهير، والنظافة الصحية (WASH) في المدارس"، https://www.unicef.org/publications/files/CFS_WASH_E_web.pdf؛ وبرنامج WASH التابع للجنة الإنقاذ الدولية "متعة التعلم: خطط دروس تحضيرية حول النظافة الصحية، والتطهير، والمياه، والصحة والبيئة"، (2005) <https://www.ircwash.org/resources/joy-learning-participatory-lesson-plans-hygiene-sanitation-water-health-and-environment>
15. برنامج WASH التابع للجنة الإنقاذ الدولية، "متعة التعلم"، (2005).
16. يونيسيف، حقائق من أجل الحياة، (2010)، الطبعة الرابعة: https://www.unicef.org/publications/index_53254.html
17. لجنة الإنقاذ الدولية شمس الفتيات تشرق، "المنهج الدراسي للمهارات الحياتية"، الوحدة 4، الجلسة 1 (2009): <https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>

18. أنقذوا الأطفال، "برنامج تكيف الشباب"، (2015)، صفحة 140:
https://resourcecentre.savethechildren.net/node/9923/pdf/facilitators_handbook_oco_life_skills_workshop_for_youth_web.pdf
19. I DEAL، War Child Holland، "التعامل مع المشاعر"، (2008):
<https://www.sportanddev.org/en/article/publication/i-deal-introduction-war-childs-i-deal-and-big-deal-interventions>؛ برنامج Lions Quest، Lions Club International، "فهم مشاعرنا"، الوحدة 3، الدرس 5.
20. ميريل، كينيث. أطفال أقوياء: منهج دراسي للتعليم الاجتماعي والعاطفي، الصفوف 6-8 (2007)، الصفحات 63-67.
21. لجنة الإنقاذ الدولية، أماكن التعافي والتعلم الآمنة (SHLS)، "أنشطة اليقظة والانتباه: طرد المشاعر السيئة"، (2016):
<http://shls.rescue.org/>
22. أنقذوا الأطفال، "برنامج تكيف الشباب"، (2015)، صفحة 146:
https://resourcecentre.savethechildren.net/node/9923/pdf/facilitators_handbook_oco_life_skills_workshop_for_youth_web.pdf
23. لجنة الإنقاذ الدولية، أماكن التعافي والتعلم الآمنة (SHLS)، "التدخل في التعليم الاجتماعي-العاطفي"، بنك خطط الدروس، (2016)، الصفحة 213-224: <http://shls.rescue.org/>. تم تطويرها بناءً على "مجموعة أدوات تهدئة المشاعر" وتعديلها لتناسب السن والسياقات الأوسع نطاقاً.
24. محامي مقاطعة سان دييغو، مجموعة أدوات للفتيات فقط، "قصة جولين"،
<http://www.sdca.org/office/girlsonlytoolkit/toolkit/got-04-emotions.pdf>
25. أطفال الحرب هولندا، I DEAL، "دليل علاقات الأقران"، (2008)، الصفحات 15-16:
<https://www.sportanddev.org/en/article/publication/i-deal-introduction-war-childs-i-deal-and-big-deal-interventions>
26. منظمة إنقاذ الطفولة، "برنامج اكتساب القدرة على المرونة"، (2015)، ص. 201:
https://resourcecentre.savethechildren.net/node/9923/pdf/facilitators_handbook_oco_life_skills_workshop_for_youth_web.pdf
27. لجنة الإنقاذ الدولية، برنامج الفتاة المتألقة، "منهج المهارات الحياتية"، (2019)، ص 28:
<https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>
28. منظمة إنقاذ الطفولة، "برنامج اكتساب القدرة على المرونة"، (2015)، ص. 260:
https://resourcecentre.savethechildren.net/node/9923/pdf/facilitators_handbook_oco_life_skills_workshop_for_youth_web.pdf
29. لجنة الإنقاذ الدولية، برنامج الفتاة المتألقة، "منهج المهارات الحياتية"، (2019)، ص 28:
<https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>
30. لجنة الإنقاذ الدولية، برنامج الفتاة المتألقة، ص 130
31. لجنة الإنقاذ الدولية، برنامج تعلم لتربح، الفصل الأول، الوحدة الأولى، النشاط 3، ص 20.
32. لجنة الإنقاذ الدولية، برنامج الفتاة المتألقة، "منهج المهارات الحياتية"، (2019)، ص 183:
<https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>
33. مجلس السكان، "منهج دراسي واحد"، (2009)، ص 131:
https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf
34. لجنة الإنقاذ الدولية، برنامج الفتاة المتألقة، "منهج المهارات الحياتية"، (2019)، ص 169:
<https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>
35. لجنة الإنقاذ الدولية، برنامج الفتاة المتألقة، ص 204.
36. لجنة الإنقاذ الدولية، برنامج الفتاة المتألقة، ص 170.
37. لجنة الإنقاذ الدولية، Girl Shine، صفحة 171.
38. منظمة التنمية البشرية، وصندوق الأمم المتحدة للسكان ومجموعة تثقيف الشباب من الأقران: دليل تدريب المدربين، (2005)، ص 32 - 33:
<https://www.fhi360.org/resource/youth-peer-education-toolkit-training-trainers-manual>
39. مجلس السكان، "منهج دراسي واحد"، (2009)، ص 131:
https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf؛ ولجنة

- الإنفاذ الدولية، Girl Shine، "مناهج المهارات الحياتية"، (2019)، ص 223-228:
<https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>
40. بروموندو، "مراهقين صغار السن جدًا 2.0"، (2018)، ص 57:
<https://promundoglobal.org/wp-content/uploads/2018/08/PM-Adolescence-curriculum-v5-3-Final.pdf>
41. لجنة الإنقاذ الدولية، Girl Shine، "مناهج المهارات الحياتية"، (2019)، ص 31:
<https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>
42. لجنة الإنقاذ الدولية، "حماية وتمكين الفتيات المراهقات من العنف القائم على النوع الجنس في حالات الطوارئ"، (2017)
<https://www.rescue-uk.org/sites/default/files/document/1590/p708ircadolescentgirlspolicylowressinglepages1012171.pdf>
43. مجلس السكان، "منهج دراسي واحد"، (2011):
https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf
44. لجنة الإنقاذ الدولية فتيات لامعات (Girl Shine)، "مناهج المهارات الحياتية (Life Skills Curriculum)"، (2019)، ص 215-216:
<https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>
45. المعهد الوطني للصحة ومعهد يونس كيندي شرايفر الوطني لصحة الطفل والتنمية البشرية، "ما أعراض الأمراض العادية المنقولة بالاتصال الجنسي أو الأمراض المعدية المنقولة بالاتصال الجنسي؟" تم الوصول إلى ذلك، 14 أكتوبر 2019
<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/stds/conditioninfo/symptoms>
46. لجنة الإنقاذ الدولية فتيات لامعات (Girl Shine)، "مناهج المهارات الحياتية (Life Skills Curriculum)"، (2019)، ص 133 و 137:
<https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>
47. بروموندو، "مراهقين صغار السن جدًا 2.0"، (2018)، ص 57:
<https://promundoglobal.org/wp-content/uploads/2018/08/PM-Adolescence-curriculum-v5-3-Final.pdf>
48. النص تابع للجنة الإنقاذ الدولية فتيات لامعات (Girl Shine)، "مناهج المهارات الحياتية (Life Skills Curriculum)" (2019)، ص 183:
<https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>
 صورة للمنظمة السويدية لإنقاذ الأطفال، "حقوق الصحة الجنسية والتناسلية للأطفال والمراهقين: دليل الأنشطة للمراهقين في عمر 14-17"، (2012)، ص 23:
<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/toolkit-children-and-adolescents-sexual-and-reproductive-health-rights-activities-guide-3>
49. لجنة الإنقاذ الدولية فتيات لامعات (Girl Shine)، "مناهج المهارات الحياتية (Life Skills Curriculum)"، (2019)، ص 215-135:
<https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>
50. لجنة إنقاذ الدولية، برنامج الفتاة المتألقة، ص 136.
51. لجنة إنقاذ الدولية، برنامج الفتاة المتألقة، ص 196.
52. لجنة الإنقاذ الدولية، برنامج الفتاة المتألقة، ص 143-47.
53. لجنة الإنقاذ الدولية (IRC)، فتيات لامعات (Girl Shine)، ص 138-142.
54. المعرفة الصحية (K4Health) (Knowledge for Health)، التخطيط الأسري (Family Planning): الكتيب العام الخاص بمقدمي الرعاية (A Global Handbook for Providers)، "الفصل رقم 14"، (2018)، ص 14:
https://www.fphandbook.org/sites/default/files/Chapter_14_Eng.pdf
55. لجنة الإنقاذ الدولية فتيات لامعات (Girl Shine)، "مناهج المهارات الحياتية (Life Skills Curriculum)"، (2019)، ص 138-142:
<https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>
56. صورة للمنظمة السويدية لإنقاذ الأطفال، "حقوق الصحة الجنسية والتناسلية للأطفال والمراهقين: دليل الأنشطة للمراهقين في عمر 14-17"، (2012)، ص 23:
<https://resourcecentre.savethechildren.net/library/toolkit-children-and-adolescents-sexual-and-reproductive-health-rights-activities-guide-3>
57. صورة لمنظمة إنقاذ الأطفال، الحقوق المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية للأطفال والمراهقين.
58. صورة لمنظمة إنقاذ الأطفال، الحقوق المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية للأطفال والمراهقين.
59. لجنة الإنقاذ الدولية، برنامج الفتاة المتألقة، "منهج المهارات الحياتية"، (2019)، ص 175:
<https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>
60. لجنة الإنقاذ الدولية، برنامج الفتاة المتألقة، "دليل تدريب المرشد والموجه"، (2019)، ص 14:
<https://gbvresponders.org/adolescent-girls/girl-shine/>

- 61 منظمة إنقاذ الطفولة، "الخيارات: تمكين الفتيان والفتيات لتغيير معايير التمييز بين الجنسين"، (2015):
https://www.alignplatform.org/sites/default/files/2018-03/Choices%20Nepal_Final%20Manual.pdf
- 62 مجلس السكان، "منهج دراسي واحد"، (2011):
https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf
- 63 منظمة إنقاذ الطفولة، "برنامج اكتساب القدرة على المرونة"، (2015)، ص. 312:
https://resourcecentre.savethechildren.net/node/9923/pdf/facilitators_handbook_oco_life_skills_workshop_for_youth_web.pdf
- 64 جميس، ويلتون ميتشيل، المنظمة المعنية بالشؤون الاجتماعية والنفسية عبر الثقافية، نيبال، التدخل في الصحة العقلية للكوارث على صعيد المجتمع المحلي (CBDMI)، "دليل المناهج الدراسية للاستخدام مع المجتمعات المتأثرة بالكوارث الطبيعية في نيبال"، (2016):
https://www.elrha.org/wp-content/uploads/2015/08/CBDMHI-Manual-Nepal-English-version-Disaster-General_Oct2016_final-Wordv.2.pdf