



عن الشباب إلى الشباب



United Nations Population Fund



AUB American University of Beirut
الجامعة الأميركية في بيروت

قام بإعداد وتحرير مضمون النسخة العربية من الدليل لجنة تقنية تألفت من:

• نزار رمال، مستشار في إعداد مواد تدريبية للشباب

• ندى الأغر نجا، منسقة مشاريع الصحة الانجابية، صندوق الأمم المتحدة للسكان،
لبنان

• فريق عمل المشروع في وحدة موارد التربية الصحية، كلية العلوم الصحية في الجامعة
الأميركية في بيروت :

* علا محمصاني، اخصائية تثقيف صحي ومساعد إداري

* ميادة كنج، منسقة المشروع

• تجميع أقسام الدليل: نزار رمال

• ترجمة: نادين ضو

• التنفيذ الفني: Creative Advertising

أيلول / سبتمبر 2004

حقوق الطبع محفوظة لصندوق الأمم المتحدة للسكان

إن الآراء الواردة في هذا الدليل تعكس فقط آراء المؤلفين وليس بالضرورة وجهة نظر صندوق الأمم المتحدة للسكان
أو الأمم المتحدة أو أي من المؤسسات المتفرعة عنها .

شكر وتقدير

نتوجه بالشكر الى كل من ساهم في مراجعة الدليل وإبداء الآراء وتقديم المعلومات التي ساعدت في عملية إنتاجه ونخص بالذكر:

- جمانة القاضي جردى، مدير مشروع «الاعلام والتثقيف والاتصال في مجال الصحة الانجابية على صعيد المجتمع المحلي» في وزارة الشؤون الإجتماعية، لبنان
- رنا حداد، مسؤولة التثقيف و الاعلام، البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز، لبنان
- أسى قرداحي، الممثل المساعد، صندوق الأمم المتحدة للسكان ، لبنان
- شكري بن يحيى، منسق برنامج الصحة الانجابية، صندوق الأمم المتحدة للسكان ، تونس
- منى خليفة، الممثل المساعد، صندوق الأمم المتحدة للسكان، مصر
- زياد يعيش، مسؤول البرنامج الوطني في الإعلام والتحفيز، صندوق الأمم المتحدة للسكان، فلسطين
- فريق المساندة الفنية للدول العربية، صندوق الأمم المتحدة للسكان،الأردن:
- * فايزة بن حديد، مستشارة في النوع الإجتماعي، السكان والتنمية
- * زياد رفاعي، مستشار في علم السكان والاتصال
- سعاد نبهان، مسؤولة برامج الشباب، اليونيسف، عمان
- ساشا بوديروزا، اخصائي في الصحة الإنجابية والإيدز للشباب، قسم الدول العربية وأوروبا، صندوق الأمم المتحدة للسكان، نيويورك

تمهيد

يعتبر هذا الدليل نتيجة لمشروع إقليمي حول إدماج الصحة الإنجابية والجنسية والوقاية من الإيدز في برامج الشباب في الدول العربية. وقد قام بتنفيذ هذا المشروع قسم الدول العربية وأوروبا التابع لصندوق الأمم المتحدة للسكان بالتعاون مع الجامعة الأميركية في بيروت وبدعم مادي من حكومة فنلندا وبرنامج الأمم المتحدة لمكافحة الإيدز وبدعم تقني من فريق المساندة الفنية للدول العربية و التابع لصندوق الأمم المتحدة للسكان.

لقد جمع هذا المشروع بين نشاطات التدريب وبناء القدرات للذين يمثلان محورين متكاملين في موضوع تثقيف الأقران من ناحية وبين بناء قاعدة أبحاث في موضوع الإيدز والصحة الإنجابية والجنسية من ناحية أخرى. تقع نشاطات هذا المشروع ضمن نطاق «برامج بين الدول» لصندوق الأمم المتحدة للسكان .

يهدف صندوق الأمم المتحدة للسكان الى إحداث تأثير في موضوع الصحة الإنجابية والجنسية وبشكل خاص في مجال تنظيم الأسرة والوقاية من الأمراض المتناقلة جنسياً وخصوصاً من الإيدز والممارسات الجنسية والخدمات الصحية التي تم إعدادها لمنفعة المجتمع بشكل عام والشباب بشكل خاص بالإضافة الى الفئات الأكثر عرضة على المستويات الوطنية والإقليمية والدولية. وقد تم ذلك من خلال التعاون مع القيادات الوطنية والمحلية كمدخل لكسر حاجز الصمت ووصمة العار المرتبطة بعدوى الإيدز والأمراض المنقولة جنسياً.

وركز هذا المشروع أيضاً على اعتماد منهجية شاملة مبنية على التعاطي مع كافة مواضيع الصحة الإنجابية و الجنسية و التي من شأنها التنمية الذاتية لدى الشباب والشابات في إطار عائلاتهم ومجتمعاتهم.

وفي سياق تنفيذ هذا المشروع ركز أيضا صندوق الأمم المتحدة للسكان بالتعاون مع المجتمعات المحلية وبعض المؤسسات غير الحكومية وقادة المجتمع، على فئات المجتمع الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا بما في ذلك الإيدز. كما أنه تم التعاون مع الجامعة الأميركية في بيروت لدعم الأبحاث والنشاطات التدريبية من أجل التوصل الى «ممارسات أفضل» في تقديم الخدمات التي تتوجه الى هذه الفئات وتلبي حاجاتها المتنوعة .

وقد ساهم عدة خبراء في تطوير هذا الدليل بما في ذلك متقفي النظير الذين شاركوا في ورشات التدريب الإقليمية التي قامت بها وحدة موارد التربية الصحية في الجامعة الأميركية في بيروت حيث تم إختبار العديد من أنشطة هذا الدليل معهم.

قسم الدول العربية وأوروبا
صندوق الأمم المتحدة للسكان

مقدمة

تحدد الأمم المتحدة الشباب بالفئة العمرية التي تتراوح أعمارها بين 15 و24 سنة وتمثّل هذه الفئة حوالي 20% من السكان في المنطقة العربية. ويعاني الشباب في المنطقة العربية من مشاكل عدّة أهمّها:

- قلّة خدمات الارشاد والتوعية حول طبيعة تغيرات المرحلة العمرية الخاصة بهم (النفسية والجسدية والاجتماعية)،
- ارتفاع نسبة البطالة، (خاصة وأن فرص العمل المحدودة أصلاً لا تعتمد على الكفاءة الشخصية)،
- الهجرة الكثيفة من الريف الى المدينة،
- نظم تعليم «تقليدية وشبه تقليدية» غير متكيفة مع واقع سوق العمل والتطورات العلمية،

من ناحية أخرى، يعيش الشباب العربي في واقع اجتماعي- ثقافي معيق إلى حد كبير، ويتمثّل ذلك بالآتي:

- الهوة بين البالغين والشباب مع احتياجات الشباب الاجتماعية والنفسية والجسدية
- ضعف إمداد الشباب بالمهارات الحياتية في عالم يشهد تطوراً سريعاً للتكنولوجيا والتعقيدات الحياتية وما يرافق ذلك من ضغوطات وتحديات متعددة.
- محدودية الثقافة الجنسية والتي هي عكس الإباحية الجنسية وهناك فرق كبير بين الإباحية الجنسية وبين ما نسمّيه الوعي الجنسي.
- التقاليد والأعراف الاجتماعية الذكورية (وهي غير محصورة بثقافة واحد دون غيره) المعرّقة للنمو والتطور، مثل التمييز بين المرأة والرجل، العنف الجسدي، التزويج المبكر (للإناث والذكور)،
- التذرّع بالدين لمنع انتشار الثقافة الجنسية مع أن الدين ليس ضد الثقافة الجنسية كما تشهد على ذلك كل كتابات الفقهاء وعلماء الدين من مختلف الانتماءات، وإنما الدين ضد الإباحية والانحلال الخلقي وهذا غير الوعي الجنسي تماماً.

و يساهم النظام التربوي بمجمله ببقاء هذه المشاكل أكثر منه على حلّها، خاصة ما يتعلّق منها بمواضيع الصحة الإنجابية. وبشكل عام، فإن المدرسة والجامعة أمكنة تلقين أكثر

مما هي أمكنة للتكوين الحياتي. والتنشئة الاجتماعية والمدنية التي أدرجت مؤخراً في مناهج بعض الدول العربية، لا تزال نظرية وكتايبية بينما المطلوب هو تنشئة اجتماعية حياتية فعلية تؤمن للمتعلم اكتساب قيم ومهارات ومواقف حياتية تصب في خدمة التنمية وتطوير الفرد والمجتمع. ويبقى أن اكتساب مهارات حياتية متروك بشكل عام للمبادرات الشخصية أو العائلية أو للأنشطة الاجتماعية التي تنظمها الهيئات الأهلية .

وتعتبر مرحلة الشباب مرحلة تكوينية إذ يكون معظم السلوك قيد التطور ويكون الشباب خلال ذلك عرضةً للتأثر بعوامل ثقافية واجتماعية متعددة، من أبرزها:

1. رأي الرفاق (الأقران/النظير)،
2. الصور التي تلقها وسائل الإعلام،
3. الرغبة في الاستقلالية وإثبات الذات،

من هنا، تعمل مقارنة تثقيف النظير على محاولة سد الفجوات الموجودة في النظام التربوي الحالي الخاصة بالمهارات الحياتية و مواضيع الصحة الإنجابية والجنسية. فهي تعتمد أساليب التربية الناشطة والتشاركية البعيدة عن التلقين والوعظ، حيث أن الشباب هم الذين يقومون بتنفيذها مع زملائهم، مما يشكل امتداداً طبيعياً لمرحلة «التعلم من خلال اللعب» التي نمر بها جميعاً خلال مراحل الطفولة والمراهقة المبكرة، كما أنها تتسجم مع الواقع الاجتماعي من حيث امكانية القيام بها بتكاليف شبه مجانية وفي أي مكان تقريباً (البيت، المدرسة، النادي، مكان العمل، الحي، ... الخ)، وأخيراً، تتسجم هذه المقاربة مع خاصية أساسية من خصائص مرحلة الشباب وهي التأثر القوي بالرفاق أو الأقران.

وتعتمد مقارنة تثقيف النظير على وجود العنصر الشاب المتطوع والراغب بالقيام بدور اجتماعي تنموي. كما تعتمد على وجود هيئات اجتماعية (رسمية وخاصة) لديها القدرات التخطيطية والتنفيذية اللازمة للقيام بدور الإطار الراعي والمنظم للأنشطة الخاصة بذلك. كما يمكن للشباب (إذا أرادوا، وحسب الظروف المحيطة) القيام بأنشطة تثقيف النظير بشكل فردي وغير مؤطر.

من هنا، يأتي هذا الدليل ليضع بمتناول الشباب مادة معرفية وأدوات عمل ومهارات فكرية أساسية خاصة بالعمل مع الأقران حول مواضيع الصحة الانجابية و الجنسية، ليشكل بذلك مساهمة إضافية تضاف إلى الخبرات والمعرفة الموجودة في العالم العربي والمتعلقة بالموضوع.

يتألف هذا الدليل من أقسام ثلاثة، هي:

القسم الأول: تثقيف النظير، من النظرية إلى الواقع.

ويعمل هذا القسم على تعريف تثقيف النظير وأهميته في العمل على تغيير السلوك والمواقف.

القسم الثاني: مبادئ تدريب المدربين.

ويعمل هذا القسم على تزويد الشباب بنموذج تدريبي يمتد على مدى 6 أيام. ويضم هذا النموذج كل أدوات التدريب والتمارين الخاصة به بشكل مفصّل وميسّر.

القسم الثالث: نماذج تمارين وأنشطة حول تثقيف النظير في أطر مختلفة.

ويضم تمارين وألعاب وقصص وأنشطة فكرية متعددة حول بعض مواضيع الصحة الانجابية و الجنسية وبعض المهارات الحياتية والتي يمكن القيام بها في أماكن مختلفة (مدرسة، نادي، مكان العمل... الخ)،

أخيراً، توفر الملحقات مادة معرفية (تمارين وألعاب ومواد تثقيفية) وببليوغرافية غنية تغني الدليل وتساعد مستعمليه على توفير الوقت والجهد.

الفهرس

2	شكر وتقدير
3	تمهيد
5	مقدمة

القسم الأول: تثقيف النظير، من النظرية الى الواقع

13	مقدمة
14	فهرس
15	ما هو تثقيف النظير؟
16	لماذا يتم تثقيف النظير؟
17	متى يكون تثقيف النظير مفيداً؟
19	الاساس النظري لتثقيف النظير
19	نظرية السلوك المبرر
20	نظرية التعلم الاجتماعي
21	نظرية انتشار الأفكار المبتكرة
21	نموذج المعتقدات الصحية
23	نظرية التثقيف التشاركي
25	نموذج المعلومات والحث والمهارات السلوكية والموارد
26	ترجمة النظرية على أرض الواقع
26	التعلم المبني على التجربة المباشرة
27	رسم نموذج «مراحل التعلم المبني على التجربة المباشرة»
28	تثقيف النظير والنوع الاجتماعي

القسم الثاني: مبادئ تدريب المدربين

31	مقدمة
32	فهرس
33	كيفية استخدام هذا المنهج

34	العناصر الأساسية لورشة عمل خاصة بتدريب المدربين
36	نموذج عن ورشة عمل لتدريب المدربين على مدى ستة أيام
37	جدول ورشة العمل التدريبية: لمحة عامة
39	جدول أعمال اليوم الأول
41	1. افتتاح ورشة العمل التدريبية
41	2. التعرف على المدربين والمشاركين
43	3. الإختبار الأولي
43	4. التعرف على منهجية التدريب
45	5. اختيار فريق للتقويم اليومي
45	6. موضوع التدريب: التعرف على وسائل كسر الجليد وتمارين التحمية والتنشيط
49	7. موضوع التدريب: التوافق على أسس العمل في ورشة التدريب
50	8. توقعات المشاركين والفريق التدريبي
51	9. موضوع التدريب: تثقيف النظير - نظرياً وعملياً
55	10. موضوع التدريب: استخدام موضوع تمهيدي في البرامج التدريبية
57	11. موضوع التدريب: التعرف على كيفية التعبير عن النفس أمام مجموعة
60	12. موضوع التدريب: التعرف على ألعاب وتمارين خاصة ببناء الفريق وتعزيز الثقة
63	13. موضوع التدريب: استخدام لعب الأدوار
66	14. ختام يوم العمل الأول
67	جدول أعمال اليوم الثاني
68	1. تمرين للتحمية والتنشيط
68	2. تقويم اليوم الأول
68	3. تمرين تشيطي
69	4. موضوع التدريب: تقنيات تشارك المعلومات

71	5. موضوع التدريب: تقنيات استكشاف القيم والمواقف
82	6. ختام يوم العمل الثاني
83	جدول اليوم الثالث
84	1. تمرين للتحمية والتنشيط
84	2. تقويم اليوم الثاني
84	3. نشاط لكسر الجليد
85	4. موضوع التدريب: تقنيات لتكوين المهارات
90	5. تمارين التنشيط التي يقترحها المشاركون
91	6. موضوع التدريب: وسائل وتقنيات الحث
95	7. موضوع التدريب: تأدية لعب أدوار من جديد
96	8. ختام يوم العمل الثالث
97	جدول اليوم الرابع
98	1. تمرين للتحمية والتنشيط
98	2. تقويم اليوم الثالث
98	3. موضوع التدريب : تعزيز الثقة
99	4. موضوع التدريب: العمل مع شباب معرّضين للخطر
103	5. ختام يوم العمل الرابع ورحلة جماعية
104	جدول اليوم الخامس
105	1. تمرين للتحمية والتنشيط
105	2. تقويم اليوم الرابع
105	3. موضوع التدريب: مهارات المساعدة في التيسير
108	4. التمارين التنشيطية التي يقترحها المشاركون
108	5. موضوع التدريب: استقطاب مثقفي النظير وتدريبهم والإشراف عليهم

113	6. موضوع التدريب: المشورة مقابل التثقيف
115	7. ختام يوم العمل الخامس
116	جدول اليوم السادس
117	1. تمرين للتحمية والتنشيط
117	2. تقويم اليوم الخامس
117	3. تمارين كسر الجليد التي يقترحها المشاركون
117	4. موضوع التدريب: متابعة برامج تثقيف النظير وتقويمها
120	5. موضوع التدريب: الشراكة بين الشباب والكبار
127	6. تلخيص ما سبق أن تناولناه والتعليق عليه وتقويمه
127	7. حفل الختام وتوزيع الشهادات

القسم الثالث: نماذج تمارين وأنشطة حول تثقيف النظير في أطر مختلفة

129	مقدمة
130	فهرس
131	التمرين الأول: التعاطي الإيجابي مع النزاع الناتج عن ضغط الزملاء / الزميلات
136	التمرين الثاني: صورة المصاب بالإيدز
137	التمرين الثالث: جهاز الإناث التناسلي
141	التمرين الرابع: جهاز الذكور التناسلي
145	التمرين الخامس: صورتنا لجسدنا
147	التمرين السادس: الجنس والنوع الإجتماعي
151	التمرين السابع: تحليل صور وسائل الإعلام
153	التمرين الثامن: نموذج جلسة تدريبية على أساليب التدريب الثلاثة
158	التمرين التاسع: مبادئ خصائص تعلم الشباب / تثقيف الأقران

القسم الرابع: ملاحق

164	الملحق الأول: لائحة المراجع
174	الملحق الثاني: نموذج لاختبار قبلي وبعدي لورشة العمل
176	الملحق الثالث: نموذج لتقويم ورشة العمل
177	الملحق الرابع: نموذج لتقويم أداء المدرب
179	الملحق الخامس: مواد للتوزيع
180	1. وقائع حول عدوى الإيدز وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)
184	2. رسم نموذج مراحل التعلّم المبني على التجربة المباشرة
185	3. نظريات تثقيف النظير وتغيّر السلوك
190	4. رسمٌ لمربّعات الخصوصية
191	5. رسمٌ لشجرة تحليل المشاكل
192	6. إختبار حول عدوى الإيدز وفيروس نقص المناعة البشرية
193	7. العدوى المنقولة جنسياً - نسخة المُيسّر
198	8. أنواع مقاربات متّجهة إلى النظير
199	9. أساليب المساعدة في التيسير
201	10. إختبار حول المساعدة في التيسير
203	11. الشراكة الفعّالة بين الشباب والكبار
205	12. سلّم المشاركة «لرودجر هارت»
208	13. منافع الشراكة بين الشباب والكبار
210	14. الحواجز التي تعيق إرساء شراكة فعّالة بين الشباب والكبار
214	15. متابعة برنامج تثقيف النظير وتقويمها
218	16. مقياس «كنسي - Kinsey»

مقدمة

يهدف هذا القسم إلى التعريف بمبادئ تثقيف النظير وأسسها النظرية. وهو يلقي الضوء على المدارس التربوية والسلوكية الأساسية بالإضافة إلى تقديم محاولة جدية للربط بين النظرية والتطبيق في هذا المجال.

أخيراً، يعمل هذا القسم على تبيان الشراكة التي يمكن لتثقيف النظير أن ينيها بين الشباب والكبار.

القسم الأول

تثقيف النظير، من النظرية الى الواقع

ما هو تثقيف النظير؟

لماذا يتم تثقيف النظير؟

متى يكون تثقيف النظير مفيداً؟

الأساس النظري لتثقيف النظير

نظرية السلوك المبرر

نظرية التعلم الاجتماعي

نظرية انتشار الأفكار المبتكرة

نموذج المعتقدات الصحية

نظرية التثقيف التشاركي

نموذج المعلومات والحث والمهارات السلوكية والموارد

ترجمة النظرية على أرض الواقع

التعلم التشاركي والناشط

رسم نموذج «مراحل التعلم المبني على التجربة المباشرة»

تثقيف النظير والنوع الاجتماعي

ما هو تثقيف النظير؟

إن تثقيف النظير هو عملية يقوم فيها شبابٌ مدربون جيداً ومدفعون، بنشاطات تربوية غير رسمية أو منظمّة مع نظرائهم (أي الذين يبلغون العمر نفسه ولديهم الخلفية أو الإهتمامات نفسها) طيلة فترة من الزمن. ويهدف هذا التثقيف إلى تنمية معارفهم ومهاراتهم وتوضيح مواقفهم ومعتقداتهم وإلى جعلهم مسؤولين عن صحتهم وعن حمايتها.

يمكن أن يتم تثقيف النظير ضمن مجموعات صغيرة أو على صعيد فردي، وفي مختلف الأماكن أي في المدارس والجامعات والأندية والكنائس والجوامع وأماكن العمل وفي الشوارع أو أي مكان يجتمع فيه الشباب.

ومن بين الأمثلة على نشاطات تثقيف النظير للشباب، نذكر ما يلي:

- دورات منظمة مع مجموعة من الطلاب في مدرسة ثانوية، مع استخدام تقنيات تفاعلية كالامتحانات أو ألعاب الدور أو سرد القصص
- مسرحية في نادٍ للشباب، تليها مناقشات جماعية
- محادثات غير رسمية مع شباب في حانة رقص حول مختلف أنماط السلوك التي يمكن أن تعرّض صحتهم للخطر وحول أين يمكن أن يجدوا المزيد من المعلومات والمساعدة العملية.

معنى الكلمة

إن النظير هو الشخص الذي ينتمي إلى المجموعة الإجتماعية نفسها التي ينتمي إليها شخص آخر أو مجموعة أخرى. وقد تركز المجموعة الإجتماعية على العمر والجنس والتوجه الجنسي والعمل والمركز الإجتماعي والاقتصادي والصحي، إلخ...

يمكن استخدام تثقيف النظير مع العديد من السكان والفئات العمرية لأهداف مختلفة. ومؤخراً، تم استخدام تثقيف النظير بكثافة في برامج الوقاية من العدوى المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة ومرض الإيدز وبرامج الصحة الإنجابية من حول العالم.

لماذا يتم تثقيف النظير؟

تؤثر مجموعة النظراء التي ينتمي إليها شابٌ أو شابةٌ ما بشكل كبير على طريقة تصرفهما، وهذا يصحّ بالنسبة إلى السلوك الخطير والأمن على حد سواء. ويرتكز تثقيف النظير على تأثير النظير ولكن بصورة إيجابية.

ولا شك أن مصداقية مثقفي النظير لدى أفراد المجموعة المستهدفة قاعدة مهمة يُبنى عليها هذا التثقيف. وغالبا ما ينوّه الشباب الذين شاركوا في مبادرات تثقيف النظير بالطريقة السهلة التي تُتقلّ فيها المعلومات نظراً إلى الخلفية والإهتمامات المشتركة التي يشاركونها المثقف مع الشباب في مجالات مختلفة على غرار الذوق في الموسيقى والمشاهير، واستخدام اللغة ومواضيع عائلية (كالمسائل المتعلقة بالأخ والأخت، والنضال لنيل الاستقلال، إلخ...) ومتطلبات الأدوار المختلفة (أي طالب، عضوة في فريق، إلخ...). ونادراً ما يُنظر إلى مثقفي النظير كأشخاص ذوي سلطة يعظون الآخريين حول الطريقة التي يجب أن يتصرفوا بها، انطلاقاً من موقع يُصدر الأحكام عليهم، بل على عكس ذلك، تُعتبر عملية تثقيف النظير أقرب إلى التماس النصائح من صديق لديه معرفة ولديه هموم مشابهة، ويفهم معنى أن يكون المرء شاباً.

ولا عجب في أن يحصل الشباب من نظرائهم على قسط وافر من المعلومات حول مسائل تكون حساسة للغاية أو من بين المحرّمات على الصعيد الثقافى.

إن تثقيف النظير هو أيضاً طريقة فعالة لتمكين الشباب، فهو يعطيهم الفرصة للمشاركة في نشاطات تتعلّق بهم شخصياً وللحصول على المعلومات والخدمات التي يحتاجون إليها من أجل حماية صحتهم.

هناك مجالان أساسيان تتناولهما المداخلة المبنية على تثقيف النظير:

1. نموذج دعم النظير: يتضمن هذا النموذج مجموعات تعزّز تغيير السلوك للذين يتعافون من الإدمان على الكحول أو من سائر أنواع الإدمان. وفي هذه المجموعة، يكون كافة الأعضاء متساوين تماماً.
2. نموذج توجيه النظير: في هذا النموذج يتم اختيار أحد أعضاء المجموعة للخضوع لتدريب خاص وللتثقيف، لكي يتمكن من أن يسهل إجراء أي تغيير داخل المجموعة. وقد يخضع مثقف النظير للتدريب كي يساعد المثقفين أو المدربين الكبار أو كي ييسر المجموعات نفسها.

متى يكون تثقيف النظير مفيداً؟

السيئات	الحسنات
يميل إلى التركيز على تعزيز التوعية بدلا من تغيير السلوك.	يسمح للشباب بالمشاركة الفاعلة.
يمكن أن يتطلب موارد متعددة بما في ذلك الوقت والمهارات والأموال الضرورية لاختيار المثقفين وتدريبهم وإدارة شؤونهم.	يكون الشباب على استعداد أكبر للتعلّم من نظرائهم.
قد يكون من الصعب الاستمرار فيه.	يناسب الطبيعة الحساسة للعمل في مجال الصحة الإنجابية والجنسية، إذ يمكن أن يناقش الشباب مسائل مختلفة على مستواهم الخاص.
هناك خطر أن يكون منعزلا ومن دون روابط مع الاستراتيجيات المحلية حول الصحة الإنجابية والجنسية والعدوى المنقولة جنسيا وفيروس نقص المناعة ومرض الإيدز.	يرتكز تثقيف النظير على التعلّم الفاعل، بحيث يتعلّم الشباب لصالحهم ولصالح الآخرين بدلا من أن يُدرّسوا بالقوة.
قد يكون من الصعب متابعته وتقويمه وخصوصا من حيث تقويم أثره على مواقف الأشخاص وسلوكهم.	يمكن أن يُعتمد بسهولة من أجل تلبية حاجات المجموعات الأكثر عرضة على وجه التحديد.
صعوبة التأكد من نوعية المعلومات التي تصل إلى المستفيد النهائي.	يروّج رسائل تعكس بوضوح واقع الشباب المعاش.
احتمال انجرار مثقف النظير إلى الهيمنة على المجموعة.	يسمح بالانتشار على نطاق واسع (أي أثر كرة الثلج).
	يستقطب مجموعة منوّعة من الراغبين في التعلّم.
	يحدّد الأدوار النموذجية ولديه تأثيرات غير رسمية.

ما الذي يجعل من تثقيف النظير تثقيفا جيدا؟

بما أن تثقيف النظير يُعتبر منهجيةً للوقاية وللتدخل المبكر، فهو يوسّع شبكة المثقّفين الصحيين الماهرين وذوي المصداقية والذين يمكن الوصول إليهم، كما يضمن هذا التثقيف أن يتواصل مثقفو النظير بشكل ملائم مع نظرائهم. ويمكن أن يوفر مثقفو النظير المدربون جيدا والمدعومون، قدرا كبيرا من التثقيف الناشط، كما يمكن أن يعرّزوا التطوع في العمل الصحي، وأن يمارسوا تأثيرا غير رسمي على المعايير والتوقعات.¹

ثمة مجموعة من العناصر المهمة التي تبني المصداقية في مجال تثقيف النظير:

1. مشاركة الشباب وخصوصا شباب المجموعات المعرضة والمهمشة. وترد بالتفصيل المبادئ الأساسية لمشاركة الشباب والشراكة بين الشباب والبالغين، في القسم الثاني المُعنون «المنهج التدريبي لتثقيف النظير».
2. يجب أن يتضمّن برنامج تثقيف نظير دورات تدريبية منظمة ومُعَدّة وفقا للمبادئ الأساسية وهي النوعية الجيدة للتثقيف والتعلّم التشاركي والناشط. وهذا يتطلب تخطي حدود التدريب أو النشاطات البسيطة لتشارك المعلومات. ويجدر بالتدريب أن يعرّز الإستماع والمشاركة وإدارة الشؤون الذاتية. ويجب أيضا إشراك المتدربين تدريجيا في تحديد النشاطات التدريبية.
3. يجب أن تحرص برامج تثقيف النظير الجيدة على ألا تستخدم المنهجيات المعتمدة طريقة إلقاء المواعظ، بل يجب أن تساعد الشباب على إستكشاف مكنونات شخصياتهم. لذا، يجب أن تكون الأساليب التدريبية تفاعلية وناشطة وأن تتضمن التوجيه والتقويم، كما يجب أن يتخلّل الدورة التدريبية لعب أدوار وترتيبات عملية.
4. يجب دعم تدريب المهارات بواسطة نشاطات تثقيفية تهدف إلى بناء المصداقية حول المعرفة (أي الدروس المبنية على محتوى المواضيع والتعلّم عن بعد، إلخ...).
5. يجدر بمثقفي النظير أن يحصلوا دائما على الدعم والإشراف والفرص المستمرة للتعلّم والتمكين.

1. Adapted from Deutsch, C. and Swartz, S. Rutanang: Learning from One Another - Book 1, South African Department of Health, Pretoria, 2002.

الاساس النظري لتثقيف النظير

عندما يُطبَّق برنامج تثقيف نظير، يكون هدفه العام بلورة سلوكٍ مطلوب أو تغيير سلوكٍ خطير في المجموعة المستهدفة. وفي هذا الإطار، يُطرح سؤال أساسي هو التالي: لماذا يعتمد الأشخاص أنماط سلوك جديدة وكيف؟ إنَّ مجالات علم النفس الصحي والتثقيف الصحي والصحة العامة، تعطي جميعها نظريات سلوك تفسّر هذه العملية. ومن الأهمية بمكان إدراك هذه النظريات لأنها تشكّل قاعدة نظرية تبرّر أهمية تثقيف النظير ومنافعه وتساعد على تخطيط مداخلات حوله.

إن النظريات والنماذج التالية الخاصة بتغيُّر السلوك هي متعلقة بشكل وثيق بتثقيف النظير.

نظرية السلوك العقلاني / المبرر Theory of Reasoned Action

تشير هذه النظرية إلى أن نية الشخص في اعتماد سلوكٍ مطلوب تتحدّد بما يلي:

- مواقف الشخص حيال هذا السلوك ومعتقداته الخاصة حيال عواقب هذا السلوك
- إدراك الشخص للمعايير الاجتماعية الواردة في ثقافته أو المتبعة في مجتمعه حول سلوك ما. مثلاً إدراكه للمعايير الاجتماعية في مجتمعه والمتعلقة بالتدخين. (كيف ينظر الناس للمدخن؟ هل هو مقبول؟)

في إطار تثقيف النظير...

... هذا المفهوم مرتبط بتثقيف النظير لأن:

- مواقف الشباب تتأثر كثيراً بإدراكهم لما يفعله نظراؤهم أو لما يفكرون به ؛
- الشباب قد يُحفّزون كثيراً بواسطة توقّعات مثقفي نظير.

منبوذ؟ غير مرحب به؟ هل

التدخين عادة اجتماعية

محبّذة؟ هل تدل على رقي

اجتماعي؟ ... الخ)

وفي إطار تثقيف النظير، يتخذ هذا

المفهوم أهمية بالغة نظراً إلى:

- تأثر مواقف الشباب كثيراً

بإدراكهم لما يفعله نظراؤهم أو ما يفكرون به. مثلاً اضطراب الفرد للتدخين حتى يتماشي

مع ما يفعله أقرانه أو لإدراكه ان سلوك أقرانه هو الأنسب له.

• اكتساب الشباب إنديفاعاً/ حافزاً ملحوظاً من خلال توقّعات الأقران/ النظراء. مثلاً

إذا دخن الفرد سيكون محترماً ويصبح مقبولاً بين أقرانه المدخنين.

نظرية التعلّم الإجتماعي The Social Learning Theory

يتعلم الفرد من خلال خبرته في جميع مراحل حياته. ولكن نظرية التعلّم الإجتماعي تفترض أنه بإمكان الفرد أن يتعلم من خلال مراقبة تصرفات الآخرين ممن يتماهى معهم ومراقبة نتائج هذه التصرفات (التعلم من خبرات الآخرين). لذلك عندما نهدف الى اعتماد أو تغيير سلوك ما يجب الأخذ ببعض المفاهيم التالية أو جميعها:

● هناك علاقة حتمية متبادلة بين سلوك الفرد والبيئة التي يعيش فيها وخصائص الفرد نفسه

● إن قدرة / قابلية أي فرد على القيام بسلوك صحي معين تعتمد على معرفته بهذا

السلوك وبالمهارات اللازمة للقيام به. مثلاً استعمال الواقي الذكري قد يكون صعباً على مجموعة من الشباب لعدم معرفتهم به وبأنواعه وكيفية استعماله، مما يجعلهم يتفادونه.

في إطار تثقيف النظير...

...هذا يعني أن إدخال نشاطات تعلم تفاعلية وناشطة هو مهم جداً وأن مثقفي النظير يمكن أن يكونوا نماذج مهمة للشباب.

● توقعات الفرد لنتائج هذا السلوك مثلاً: يخشى الفرد ان يتركه/ها الشريك إذا طلب منه استعمال الواقي الذكري.

● ثقة الفرد بقدرته على القيام بهذا السلوك الصحي بنجاح وفعالية. وتتكون هذه من خلال التدرب على المهارات التي تولد الثقة بالنفس من أجل اعتماد سلوك ما. مثلاً مهارات مواجهة وإقناع الشريك باستعمال الواقي الذكري قبل او خلال العلاقة الحميمة.

● يتعلم الفرد من خلال التجربة المباشرة واختبار النتائج الإيجابية والسلبية للسلوك المطلوب أو بطريقة غير مباشرة من خلال مراقبة سلوك الآخرين وتكوين نماذج سلوك مع أشخاص آخرين يتم التماهي معهم، مثلاً الاختلاط باقران لهم تجربة سابقة ناجحة في استعمال الواقي الذكري يمكنهم إخبار المجموعة عن تجربتهم هذه.

● تعزيز السلوك الصحي من خلال ايجاد حافز/ التشجيع اللازم للقيام بهذا السلوك. وهنا تظهر أهمية تثقيف النظير إذ بإمكان مثقفي النظير أن يضطلعوا بأدوار نموذجية مهمة.

نظرية إنتشار الأفكار المبتكرة The Diffusion of Innovation Theory

في إطار تثقيف النظير...

...هذا يعني أن مثقفي النظرية المختارين يجب أن يكونوا اشخاصا يقدمون الرأي المؤثر وذوي مصداقية وأهلا للثقة ضمن المجموعة المستهدفة. وتجدر الإشارة إلى أن دور هؤلاء كـمثقفي نظير هو مهم خاصة في العمل الواسع النطاق، حيث لا يتم الوصول إلى المجموعة المستهدفة من خلال النشاطات المخططة رسمياً، بل من خلال التواصل الإجتماعي اليومي.

تشير هذه النظرية إلى أن التأثير الإجتماعي يضطلع بدور مهم في تغيير السلوك. ويعتبر دور أصحاب الرأي المؤثر في مجتمع ما العنصر الأساسي في هذه النظرية. ويُعتبر تأثيرهم على معايير المجموعة كثرمة للتبادلات والمناقشات بين الأشخاص.

وفي إطار تثقيف النظير، هذا يعني أن مثقفي النظرية الذين تم إختيارهم يجب

أن يكونوا أصحاب رأي مؤثر، أهل للثقة، وذوي مصداقية مع المجموعة المستهدفة. أما بالنسبة إلى العمل على نطاق واسع، حيث لا يمكن الوصول إلى المجموعة المستهدفة من خلال النشاطات المخططة لها رسمياً، بل من خلال الاحتكاك الإجتماعي اليومي، فيكون دور أصحاب الرأي المؤثر بصفتهم مثقفين بالغ الأهمية.

نموذج المعتقدات الصحية The Health Belief Model

يفترض نموذج المعتقدات الصحية أن اعتناق أو تبني الفرد لأي سلوك صحي يعتمد على العناصر التالية:

- 1- ادراك الفرد أنه معرض للإصابة بمشكلة ما (مرض القلب) نتيجة اتباعه سلوك غير صحي (نظام غذائي كثير الدهون الضارة)
- 2- ادراك الفرد لخطورة عواقب اتباع سلوك غير صحي (مرض القلب يسبب الموت أو الشلل أو العجز)
- 3- ادراك الفرد لفوائد اتباع السلوك الصحي (عدم تناول الأغذية المحتوية على دهون ضارة يحسن نوعية حياتنا ويساهم بإبعاد مرض القلب)
- 4- ادراك الفرد انه يستطيع التغلب على العوائق النفسية والعملية التي تمنعه من ممارسة السلوك الصحي (أستطيع القيام بذلك عبر ... إذا ...)

- 5- وجود دوافع/ حوافز داخلية أو خارجية يمكن أن تدفع بالفرد الى تغيير سلوكه. مثلاً موت مفاجيء لصديق بسرطان الرئة نتيجة التدخين (دافع خارجي) أو الإصابة بمرض أو ألم (سعال حاد أو ألم في الصدر) نتيجة التدخين تدفعه الى تغيير هذا السلوك (دافع داخلي) (أرغب بالقيام بذلك، لا أريد الانتهاء على هذا الشكل!).
- 6- ثقته بأنه قادر على القيام بهذا السلوك الصحي بنجاح وفعالية

مثلاً: قبل القيام بتشخيص مرض ضغط الدم لأحد الأفراد وحثّه على اتباع نظام غذائي معين او استعمال أدوية يجب أن يكون الفرد

في إطار تثقيف النظير...

ضمن نموذج المعتقدات الصحية إن العنصر الأكثر إرتباطاً بتثقيف النظير، هو مفهوم الحواجز المدركة، أو رأي الشخص في التبعات الحسية والنفسية للسلوك المطلوب. في هذا الإطار، يمكن أن يخفف مثقف النظير من الحواجز المدركة من خلال طمأننة الآخرين، وإصلاح المعلومات الخاطئة، وتوفير المحفّزات والمساعدة. فعلى سبيل المثال، إن لم يطلب شاب ما العناية الصحية في عيادة محلية لأنه يشعر بأنها لا تحترم خصوصيته، عندها قد يعطي مثقف النظير بعض المعلومات المفيدة بطريقة أخوية كما لو كان يسدي خدمةً لصديق شاب له، وهكذا يساعده على تخطي الحاجز الذي يمنعه من الحصول على العناية الصحية الملائمة.

مدرکاً انه من الممكن ان يصاب بضغط دم نتيجة اتباعه لنظام غذائي غير صحي (1)، وان يدرك أن ضغط الدم هو حالة خطيرة قد تؤدي الى نوبة أو سكتة قلبية (2)، ومدرک أن النظام الغذائي أو الدواء الذي سيصفه الطبيب سيقبّل من خطر الإصابة بالنوبة القلبية (3)، وأن يدرك انه لا توجد عقبات (لا يستطيع التغلب عليها) تمنعه من اتباع نظام غذائي صحي للوقاية من الإصابة بضغط الدم (4)، وأن يدرك انه قادر على اتباع الخطوات العملية لإتباع نظام غذائي صحي (6)، وفي حال وجد الفرد صعوبة في

متابعة النظام الغذائي والمحافظة على الكيلوغرامات التي خسرها يقوم مثقف النظير بدور مهم لإعادة ثقته بنفسه وشعوره بإمكانية الوصول الى نتيجة فعّالة.

نظرية التثقيف التشاركي The Theory of Participatory Education

في إطار تثقيف النظير...

...إن علاقة هذه النظرية بتثقيف النظير واضحة تماماً: يعتبر العديد من المؤيدين لتثقيف النظير أن العملية الأفقية لتحديث المتقنين مع بعضهم البعض وتحديد سلوك معين هما مفتاح النجاح لأي مشروع لتثقيف النظير.

تعتبر هذه النظرية أن تمكين الأشخاص الذين يعانون من مشكلة ما وذلك بمدتهم بالمعرفة والمهارات المناسبة عن طريق تشجيع مشاركتهم الكاملة في حل هذه المشكلة هما المفتاحان الأساسيان لتغيير السلوك.

يعتمد التثقيف التشاركي على مبادئ أربع أساسية هي:

1. المشاركة: أي مشاركة الناس في عملية البحث عن المعرفة والخبرات والتعلم منها. وهذا المبدأ يتعارض تماماً مع طرق التعليم التقليدية التي يكون فيها «المعلم» المصدر «الوحيد» للمعرفة.
2. المشارك / الكبير / الشاب (أي شخص يريد التعلّم) هو في مركز النشاط، لا المعلم أو المدرب أو الميسر.
3. المنشط أو المدرب أو مثقف النظير هنا، ينشط أو هو ميسر للنشاط.
4. التعلّم النشط أو استعمال طرق ناشطة بعيدة عن المحاضرات التقليدية مثل: عمل المجموعات الصغيرة والعصف الذهني وألعاب الدور والتمارين والألعاب المختلفة.

ما هي مرتكزاته؟

1. أننا جميعاً جاهزون للتعلّم والاكساب والنمو عندما نقرر ذلك (لا حدود لمتابعة عملية التعلّم). يمكننا متابعة التعلّم منذ الولادة وحتى الممات. كل يوم نتعلم شيئاً جديداً من شيء ما، من حدثٍ ما، من تجربة ما، من شخص ما... الخ.
2. أننا جميعاً (المشاركين)، على اختلاف أعمارنا وأصلنا وجنسنا (ذكور أم إناث) وظروفنا (كالمهجّرين أو ذوي الاحتياجات الخاصة أو الفقراء)، لدينا قدرات متنوعة ولنا الحق في التعبير عن هذه القدرات وفي التعبير عن حاجاتنا أيضاً.
3. أن المشاركة في القرارات التي تؤثر في حياته (أي المشارك هنا) هي أمر طبيعي وحق أساسي من حقوقه وحاجة أساسية لصحته وتعلّمه.

4. أن الممارسة والتطبيق تعلّمنا أكثر من التلقين.

ما فوائده الأساسية؟

1. يكسب المشاركين القدرة على تحسين أنفسهم وأحوال أسرهم ومحيطهم
2. يعزز المشاركة والتشارك وعدم التمييز والاستغلال
3. ينشر المرح ومتعة التعلم كونه يستعمل تقنيات التربية النشطة مثل الألعاب والتمارين وألعاب الدور وعمل المجموعات والمسرح...

وهكذا، تؤكّد هذه النظريات الخمس على أن الأشخاص يعتمدون سلوكاً معيناً ليس بسبب بديهيات علمية فقط، بل بسبب تأثير النظراء المقربين الموثوق بهم والذين يكونون بمثابة نموذج لتغيير سلوك معين. وهنا تكمن أهمية تثقيف النظير حيث يستطيع المثقف ان يستعمل عناصر من إحدى هذه النظريات او من عدة نظريات بحسب مستلزمات السلوك المرجو تغييره والفئة المستهدفة والظروف المحيطة بهم.

نموذج المعلومات والحث والمهارات السلوكية والموارد

Information, Motivation, Behavioral Skills and Resources

يتناول هذا النموذج الذي يركز عليه قسم كبير من هذا الدليل، السلوك المتعلق بالصحة بطريقة شاملة وواضحة يمكن أن تنطبق على مختلف الثقافات. ويركز هذا النموذج أساساً على المعلومات «ماذا»، وعلى التحفيز «لماذا»، وعلى المهارات السلوكية «كيف»، وعلى الموارد «أين» التي يمكن استخدامها جميعاً لمعالجة سلوك خطير. فعلى سبيل المثال، إن كان شاب ما يعلم أن الإستخدام الصحيح للواقى الذكري من شأنه أن يمنع إنتشار فيروس نقص المناعة، قد يصبح مندفعاً لاستخدامه وقد يعلم كيفية القيام بذلك، ولكن قد لا يكون قادراً على شراء الواقى أو العثور عليه. لذلك تم إضافة مفهوم الموارد إلى النموذج.

في إطار تثقيف النظير...

...إنّ البرنامج الذي لا يتضمن مقارنة شاملة بما في ذلك المفاهيم الأربعة (أي المعلومات والحث والمهارات السلوكية والموارد)، ربما يفتقر إلى العناصر الأساسية الآيلة إلى التخفيف من السلوك الخطير وإلى ترويج أنماط العيش الصحية. فقد يشرح برنامج ما، مثلاً، للشباب الحاجة إلى استخدام وسائل منع الحمل ويصف هذه الوسائل ولكنه قد لا يعرض طريقة الإستعمال الصحيحة لها. وهكذا يتم إعلام المشاركين بما يجب أن يفعلوه من دون إظهار كيفية القيام بذلك. وقد تُعلم برامج أخرى المشاركين بعض أنماط السلوك الصحية وكيفية تطبيقها ولكنها لا تعطيهم أسباباً حسية أو فكرية قوية لتبرير ضرورة ممارسة هذا النوع من السلوك. وعلى الرغم من أن الموارد قد تُعتبر جزءاً من «المعلومات»، لكن من المهم تزويد الشباب بالمعلومات حول المكان الذي يمكنهم فيه أن يحصلوا على الموارد أو الخدمات الملائمة التي تتخطى نطاق دورات تثقيف النظير. ومن بين هذه الموارد مثلاً العيادات الصديقة للشباب وخدمات تقديم المشورة وبرامج إجراء الفحوصات الطبية وتقديم العناية الخاصة بفيروس نقص المناعة والعدوى المنقولة جنسياً وبالحمل وتوفير الوسائل الضرورية (كالواقى مثلاً ووسائل منع الحمل).

ترجمة النظرية على أرض الواقع

سواء تم توفير التدريب للمدربين أو التدريب لمتقفي النظير أو دورات لتنقيف النظير مع المجموعة المستهدفة، ثمة إعتبارات منهجية أساسية لترجمة النظرية على أرض الواقع وأهمها : التعلُّم المبني على التجربة والمراقبة وإستخدام المنهجيات التفاعلية ولعب الأدوار.

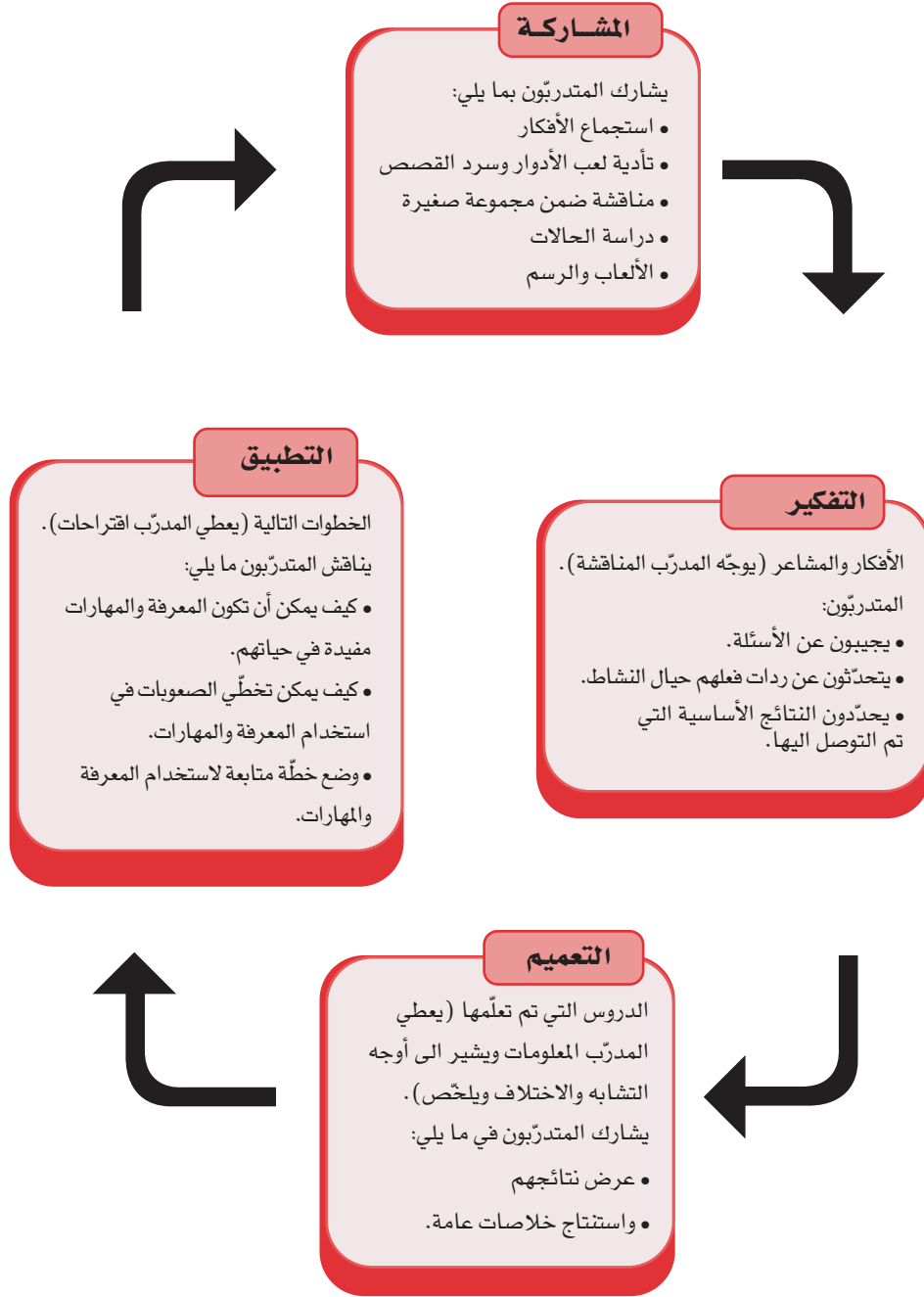
التعلُّم المبني على التجربة المباشرة: Experiential Learning

هناك قول قديم مأثور يقول : «قل لي أمراً... أنساه، أرني إياه... أتذكُّره، أشركني فيه... أفهمه».

من الضروري إذا «إشراك» المشاركين في ورشة عمل تدريبية بطريقة فاعلة تسمح بدمج تجاربهم الخاصة، فمن شأن التعلُّم المبني على التجربة المباشرة أن يعطي المتدربين الفرصة لتنمية مهاراتهم مع الحصول على تقويم سريع. كما ويسمح لهم بالمشاركة في العديد من التمارين والتقنيات التدريبية قبل إشراك سائر متقفي النظير المتدربين في مثل هذه التمارين.

يرتكز تدريب المدربين المقترح في هذا الدليل على نموذج تعلُّم تشاركي ناشط مع استخدام تقنيات تفاعلية. ويتضمن النموذج أربعة عناصر هي التالية : التجربة المباشرة (وهي نشاط يعيش فيه المتدربون تجربة) والتفكير بالتجربة والتعميم (الدروس التي تم تعلُّمها) وتطبيق الدروس التي تم تعلمها. ويمكن تلخيص كل ذلك في رسم بياني على النحو الآتي :

رسم نموذج «مراحل التعلّم المبني على التجربة المباشرة»



تنقيف النظر والنوع الإجتماعي

في جميع الأحوال، وعلى اختلاف نظريات التعلّم وأساليبها، من المهم العمل على أن يراعى التدريب النوع الإجتماعي²، إذ يجب الإنتباه والتحصن إلى التعبيرات والمضامين والأساليب التي قد لا تراعي النوع الإجتماعي والعمل على تغييرها واستبدالها بأخرى تحترمها.

كيف؟

من الممكن التخفيف من بعض العوامل التي تساهم في المخاطر الصحية التي يواجهها الشباب والشابات إن تمّ تزويدهم بما هو ضروري لإدراك هذه المخاطر والتعاطي معها. ومن بين عوامل الخطر هذه نذكر التمييز بين الجنسين على أساس النوع الإجتماعي.

يشير النوع الإجتماعي إلى الأفكار والتوقعات (أو المعايير) السائدة عموماً حول الرجال والنساء، بما في ذلك الأفكار المتعلقة بالخصائص والقدرات الأنثوية أو النسائية «البحثة» وبالخصائص الذكورية أو الرجالية «البحثة»، والتوقعات السائدة عموماً حول الطريقة التي يجب أن يتصرّف بها النساء والرجال في مختلف المواقف. ويتم تعلّم هذه الأفكار والتوقعات من العائلة والأصدقاء والذين يقدمون المشورة والمؤسسات الدينية والثقافية والمدارس ومكان العمل والإعلانات ووسائل الإعلام. وتنعكس هذه الأفكار والتوقعات لا بل تؤثر على الأدوار المختلفة والمركز الإجتماعي والنفوذ الإقتصادي والسياسي للرجال والنساء في المجتمع.

فمنذ الولادة، يعلّمنا كل هؤلاء كيف نتصرّف بطريقة معينة وكيف نؤمن ببعض الأمور وفقاً لمعايير مبنية على النوع الإجتماعي. وتستمرّ هذه العملية عندما نصبح كباراً، لذا من المهم بالنسبة لنا بصفتنا عاملين في مجال صحة المراهقين، أن نفهم مفهوم النوع الإجتماعي وكيف نتأثر به من خلال ثقافتنا وتقاليدنا الخاصة وأحكامنا المسبقة، من دون أن ندرك ذلك في بعض الأحيان.

2. Zielony R. and Lewis, T. 1993 Personal Communication. Adaptation of the IMB Model. Fisher, J.D. and Fisher, W.A. "Changing AIDS Risk Behavior", Psychological Bulletin, 11,455-475,1992

من هنا، فإن تعلم الشباب وإدراكهم للمعايير والأدوار المبنية على النوع الاجتماعي يمكن أن يخفف من إختيارهم لسلوك صحي مؤذ. ويمكنهم أيضا أن يتعلموا كيفية تغيير هذه المعايير ومقاومة التوقعات والمواقف التي تعرّضهم للخطر. فمن الممكن أن يتحدّى متقّفو النظرير المعايير والقوالب النمطية المبنية على النوع الاجتماعي وأن يدركوا بشكل أكبر كيف يؤثر النوع الاجتماعي على سلوكهم الخاص وعلى سلوك نظرائهم.

عند دمج مفهوم النوع الاجتماعي في عمل تثقيف النظير، يجدر بمثقفي النظير مراعاة النقاط التالية:

- يتطلب دمج مفهوم النوع الاجتماعي في النشاطات التي تُجرى مع الشباب/ الشابات، بذل جهود حثيثة وتعزيز التوعية. وليس هذا بعمل يُجرى لمرة واحدة فقط ولا يتعلّق الأمر أيضا بمجرد استخدام المصطلحات الصحيحة (أي مثلا التحدث عن الشباب والشابات على حد سواء أو استعمال «هي» و«هو» بدلا من «هو» فقط، في الوثائق).
- لا يتعلق النوع الاجتماعي فقط بالعلاقات بين الرجال والنساء بل أيضا بالعلاقات بين النساء مع بعضهنّ وبين الرجال مع بعضهم. فعلى سبيل المثال، تعلمّ الأمهات فتياتهنّ على عدم معارضة الرجال، بينما يعلمّ الآباء أبناءهم الذكور على «عدم التصرّف كالنساء» كالبكاء عندما يتألّمون.
- إنّ أسرع طريقة لتذكّر الفرق ما بين الجنس والنوع الاجتماعي هي أن الجنس هو بيولوجي. هذا يعني أن المصطلح يشير إلى الخصائص الجسدية التي تولد معنا، أما النوع الاجتماعي، فيتم تعلّمه تدريجيا ويمكن أن تتغيّر.

ملاحظة

مراعاة النوع الاجتماعي هي إدراك الفرق بين ما هو بيولوجي وما هو اجتماعي/ ثقافي/ اقتصادي؛ وأن الفروقات الاجتماعية/ الثقافية يتم تبريرها بالبيولوجي. من الصعب أن نراعي النوع الاجتماعي منة في المئة، فنحن متأثرون جميعا بالنوع الاجتماعي في أفكارنا وأعمالنا.

مقدمة

يوضح هذا القسم كيفية استعمال نموذج لورشة عمل تدريبية للمدربين والمدربات في تثقيف النظير تمتد على مدي ستة أيام عمل.

إن النموذج المقترح هنا مفصّل بشكل يسهّل للمدربين والمدربّات استعماله و/أو الاقتباس منه ويترك لهم ولكل من يستعمله حرية التعديل حسب ما هو مناسباً. كما تم وضع نشاطات هذا القسم على بطاقات منفصلة (مرفقة مع الدليل) وذلك لتسهيل استعمالها في مواقع مختلفة.

القسم الثاني مبادئ تدريب المدربين

كيفية استخدام هذا المنهج

العناصر الأساسية لورشة عمل خاصة بتدريب المدربين
نموذج عن ورشة عمل لتدريب المدربين على مدى ستة أيام
جدول ورشة العمل التدريبية : لحة عامة

كيفية استخدام هذا المنهج

يتضمن منهج تدريب المدربين الذي أُعدَّ خصيصاً لورشة العمل هذه، مجموعة من التمارين التدريبية التي يمكن أن يطبقها المتدربون في إطار ورشة عمل تدريبية لمتقني النظير. وقد تكون بعض التمارين المقترحة ملائمةً للعمل الميداني، أي العمل مع المجموعة المستهدفة المؤلفة من شباب غير أنّ سائر النشاطات التي يتضمنها المنهج تهدف فقط إلى تدريب المدربين ذوي التجربة السابقة وقد لا تكون ملائمةً لمستويات أخرى من التدريب الخاص بتثقيف النظير. ويتضمن الوصف المفصّل للتمارين إشارةً واضحةً إلى المجموعات المستهدفة الملائمة.

يترافق العديد من الموضوعات والتقنيات الواردة في هذا البرنامج مع ملاحظات متعلقة بالتدريب. وتوفر هذه الملاحظات معلومات متنوعة تساعد على فهم أهمية موضوع ما أو فهم الطريقة التي ستساهم فيها تقنيات محددة في تحقيق أهداف تدريب تثقيف النظير.

بالإضافة إلى المنهج التدريبي التقني، يُعتبر إرساء العلاقات الإجتماعية مع متدربين آخرين جزءاً مهماً من تجربة التدريب. خلال الأمسيات، يجب أن تتسنى للمشاركين فرصة تناول الطعام والاستمتاع مع بعضهم البعض ومشاركة تجاربهم وثقافتهم ومواهبهم واللعب والغناء سويةً إلخ... وإنّ هذه الفرصة تزوّد المتدربين بتجربة مهمة تسمح بشدّ أواصر العلاقات فيما بينهم. من المحبذ دائماً القيام بأنشطة ترفيهية جماعية خارج مكان ورشة العمل، فهذا من شأنه توفير فرصة أخرى لتوثيق العلاقات وإقامة شبكة متينة داخل المجموعة الواحدة بعيداً عن موقع التدريب.

العناصر الأساسية لورشة عمل خاصة بتدريب المتدربين

ما من نموذج مثالي لبرنامج خاص بتدريب المدربين، ولكن يجب على كل تدريب أن يتضمن العناصر الأساسية التالية:

- **استكشاف مفهوم تثقيف النظير،** بما في ذلك منافعه وحواجزه. على الرغم من أنك قد تتوقع أن يكون مدربو مثقفي النظير مطلقين على كيفية ممارسة تثقيف النظير، من المهم أن تحرص في مستهل التدريب ليس فقط على أن يفهموا مفهوم هذه المقاربة ومنافعها بل أن يدركوا أيضا حدودها أو مطباتها.
- **تكوين خلفية من المعارف حول التثقيف الصحي المبني على المهارات** وحول المداخلات الآلية إلى تغيير السلوك وفهم مدى اتصالها بتثقيف النظير بغية توفير التدريب الذي يتضمن كافة العناصر الأساسية من أجل برنامج فعال لتثقيف النظير.
- **تكوين المعارف الأساسية حول محتوى البرنامج:** يحتاج مدرب مثقفي النظير إلى المعارف الأساسية حول المسائل الصحية التي يتناولها البرنامج. فكلما طُرحت أسئلة حول محتوى البرنامج سواء كان ذلك أثناء التدريب أم خلال الإشراف على مثقفي النظير في عملهم الميداني، يجدر بالمدرّب أن يكون قادرا على الإجابة عنها بشكل صحيح.
- **إستكشاف القيم الشخصية حول المسائل الصحية التي يتم تناولها** بما في ذلك المواقف حيال المعايير والتحيّزات المبنية على النوع الاجتماعي. يجدر بمدربي مثقفي النظير أن يتعرّفوا أولا على قيمهم ومواقفهم الخاصة بالمتحيزة لكي يتمكنوا من مساعدة المتدربين على فهم قيمهم الشخصية. ومن الصعب توجيه مجموعة ما في التدريب من خلال عملية التوعية الذاتية من دون أن يكون المدرب قد سبق أن قام بعمل مماثل على الصعيد الشخصي.
- **التدريب في مجال منهجيات تكوين المهارات:** يشكل تكوين المهارات جزءا ضروريا من تثقيف النظير. وإن البرنامج الجيد لتثقيف النظير يعتمد على لعب الأدوار كتقنية تسمح بتنمية المهارات ويتطلب ذلك اعداد أدوار جيدة يتم تحضيرها مسبقاً.
- **التدريب في مجال مهارات التواصل والعمل الجماعي:** يتطلّب تيسير حصة تدريبية والعمل بتفاعل مع مجموعة من المتدربين معرفة عميقة وجيدة حول تقنيات التواصل. فيجدر بالمدربين أن يكونوا نموذجا حيا لتقنيات التواصل والعمل الجماعي لأن أفضل تدريب هو ذلك الذي يُطبّق من خلال التمثّل بالآخرين.

- الخطوط العريضة الأساسية لتخطيط برامج تثقيف نظير وتطبيقها ومتابعتها وتقويمها: لا تقع مسؤولية التخطيط لبرنامج ما لتثقيف النظير وتطبيقه على مدير المشروع فقط. لذلك من الضروري ان يكون لكافة الاشخاص المشاركين في البرنامج بما في ذلك المدرب ومنتقفي النظير فهم واضح لمراحل تنفيذ البرنامج، كتحديد الاحتياجات والتقويم والمتابعة. كما يحتاج المدربون/المدربات إلى خطوط عريضة متينة حول كيفية اختيار منتقفي النظير والإشراف عليهم ودعمهم.
- إستكشاف الإستراتيجيات الآيلة إلى الوصول إلى المجموعات البعيدة والمعرضة من الشباب: يمكن أن يُستخدم تثقيف النظير إما كمقاربة تثقيفية في أوساط الشباب وإما كمقاربة واسعة النطاق تسمح بالوصول إلى جميع المجموعات المعرضة من الشباب. ويجدر بالمدرسين لمنتقفي النظير أن يُعلموا المتدربين عن حاجات المجموعات المعرضة من السكان وعن التقنيات التي تسمح بالوصول إليها والعمل معها.
- الإحالة إلى موارد تثقيف النظير: يجدر بالمدرسين أن يكونوا مطلعين على الموارد التي تكمل معارفهم حول تثقيف النظير وعلى الكتب الخاصة بتغيير السلوك والموارد المتعلقة بالمجالات التي يتضمنها تثقيف النظير (أي الصحة الإنجابية والعدوى المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة ومرض الإيدز والمعلومات حول المخدرات، إلخ...). ويجب أن توفر أية ورشة عمل لتدريب المدرسين فرصاً لاستكشاف هذه الموارد.
- الإحالة إلى الخدمات الصحية المقدمة للشباب: ويجدر بالمدرسين أن يكونوا على علم بالعيادات ومصادر المعلومات والصيدليات وخدمات الدعم الموجودة في منطقتهم وأن يُعلموا منتقفي النظير وسائر أعضاء المجتمع على حد سواء بكيفية الحصول على هذه المعلومات.

نموذج عن ورشة عمل لتدريب المدربين على مدى ستة أيام

الأهداف:



- يكمن الهدف العام لورشة العمل الخاصة بتدريب المدربين الواردة هنا بالتفصيل في بناء قدرتهم على تصميم برنامج تدريبي لتثقيف النظير وتطبيقه.
- وتكمن الأهداف المحددة لورشة العمل في تمكين المشاركين من القيام بما يلي:
 - التوصل إلى فهم أفضل لمفاهيم التثقيف الصحي المبني على المهارات ومنهجيات التثقيف الصحي ذات الصلة والمُوجَّهة إلى النظراء
 - الحصول على معلومات دقيقة حول مسائل الصحة الإنجابية والجنسية بما في ذلك فيروس نقص المناعة وعدوى الإيدز
 - مناقشة مواقفهم وقيمهم الخاصة فيما يتعلق بالتثقيف الصحي للشباب
 - تنمية مهارات التواصل والعمل الجماعي
 - إكتساب المهارات من أجل تيسير مجموعة من المنهجيات التشاركية بغية استخدامها في تدريب مثقفي النظير
 - إكتساب المعارف الأساسية حول تطوير برامج تثقيف النظير.

النتيجة المُتوقعة:



إعداد مدربين/مدربات لمثقفي النظير يكونون واثقين من أنفسهم وأكفاء ويتمعون بالمهارات الضرورية لتصميم برنامج تدريبي لمثقفي النظير وتطبيقه.

ملاحظة

قد توجد أنشطة متعددة في نفس اليوم التدريبي لها هدف واحد، عندها، يمكن للمدرب أو المثقف اختيار ما يراه مناسباً منها.

جدول ورشة العمل التدريبية : لمحة عامة

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث
1. افتتاح ورشة العمل التدريبية	1. تمرين للتحمية والتنشيط	1. تمرين للتحمية والتنشيط
2. التعرف على المدربين والمشاركين	2. تقويم اليوم الأول	2. تقويم اليوم الثاني
3. الاختبار الأولي	3. تمرين تشيطي: «صنع السلطة»	3. نشاط لكسر الجليد
4. التعرف على منهجية التدريب	4. تقنيات تشارك المعلومات	4. تقنيات لتكوين المهارات
5. اختيار فريق للتقويم اليومي	5. تقنيات استكشاف القيم والمواقف	5. تمارين التنشيط التي يقترحها المشاركون
6. التعرف على وسائل كسر الجليد وتمارين التحمية والتنشيط	6. ختام يوم العمل الثاني	6. وسائل وتقنيات الحث
7. التوافق على أسس العمل في ورشة التدريب		7. تأدية لعب أدوار من جديد
8. توقعات المشاركين والفريق التدريبي		8. ختام يوم العمل الثالث
9. تثقيف النظير - نظرياً وعملياً		
10. استخدام موضوع تمهيدي في البرامج التدريبية		
11. التعرف على كيفية التعبير عن النفس أمام مجموعة		
12. التعرف على ألعاب وتمارين خاصة ببناء الفريق وتعزيز الثقة		
13. استخدام لعب الأدوار		
14. ختام يوم العمل الأول		

اليوم الرابع	اليوم الخامس	اليوم السادس
<p>1. تمرين للتحمية والتنشيط</p> <p>2. تقييم اليوم الثالث</p> <p>3. تعزيز الثقة</p> <p>4. العمل مع شباب معرّضين للخطر</p> <p>5. ختام اليوم ورحلة جماعية</p>	<p>1. تمرين للتحمية والتنشيط</p> <p>2. تقييم اليوم الرابع</p> <p>3. مهارات المساعدة في التيسير</p> <p>4. التمارين التشييطية التي يقترحها المشاركون</p> <p>5. استقطاب مثقفي النظير وتدريبهم والاشراف عليهم</p> <p>6. المشورة مقابل التثقيف</p> <p>7. ختام يوم العمل الخامس</p>	<p>1. تمرين للتحمية والتنشيط</p> <p>2. تقييم اليوم الخامس</p> <p>3. تمارين كسر الجليد التي يقترحها المشاركون</p> <p>4. متابعة برامج تثقيف النظير وتقييمها</p> <p>5. الشراكة بين الشباب والكبار</p> <p>6. تلخيص ما سبق أن تناولناه والتعليق عليه وتقييمه</p> <p>7. حفل الختام وتوزيع الشهادات</p>

اليوم الأول

جدول أعمال اليوم الأول

رقم	جدول الأعمال	الأهداف
1.	إفتتاح ورشة العمل التدريبية	
2.	التعريف على المدربين والمشاركين	
3.	الاختبار الأولي	التعريف على أدوات التقييم
4.	• التعرف على منهجية التدريب 1. تثقيف النظير والعمل الجماعي	1. (أ) أن يشعر المشاركون بالانتماء الى المجموعة 1. (ب) أن يتعرف المشاركون على مفهوم التعلم التشاركي
5.	إختيار فريق للتقييم اليومي	إعطاء تقييم مستمر لورشة العمل،
6.	موضوع التدريب: التعرف على وسائل كسر الجليد وتمارين التحمية والتشيط. التمارين: 2. «ده حلمنا» 3. «رمي كرة منقوش عليها الاسم»	2. أن يتعرف المشاركون على بعضهم و أن يزداد القبول بينهم 3. أن يعي المشاركون أهمية التواصل في مجال تثقيف النظير
7.	موضوع التدريب: التوافق على أسس العمل في ورشة التدريب	التوافق على أسس العمل في ورشة التدريب.
8.	توقعات المشاركين و الفريق التدريبي	تحديد التوقعات حول نواح مختلفة من ورشة العمل التدريبية
9.	موضوع التدريب: تثقيف النظير - نظريا وعمليا التمارين: 4. تثقيف النظير: ماهيته وهدفه 5. النظرية وتطبيقها 6. المعلومات والحث والمهارات السلوكية والموارد	4. أن يتوصل المشاركون الى فهم مشترك لمفهوم تثقيف النظير وتحديد منافعه و حدوده 5. أن يتعرف المشاركون على آليات تغيير السلوك و علاقتها بتثقيف النظير 6. أن يحدد المشاركون العناصر الأولية لإنجاح برامج تثقيف النظير

جدول أعمال اليوم الأول

رقم	جدول الأعمال	الأهداف
10.	موضوع التدريب: استخدام موضوع تمهيدي في البرامج التدريبية التمرين: 7. ما مدى انتباهنا لصحتنا ؟	7. أن يزداد فهم المشاركين للفروقات/ التناقض بين المعرفة والسلوك
11.	موضوع التدريب: التعرف على كيفية التعبير عن النفس أمام مجموعة. التمارين: 8. مهارات التعبير عن النفس أمام مجموعة 9. ثلاثون ثانية من الشهرة	8. أن يحدد المشاركون مهاراتهم في التعبير عن النفس أمام مجموعة وفي التيسير ويمارسونها. 9. أن يقوم المشاركون بأداء للتعبير عن النفس أمام المجموعة بغية بناء الثقة بالنفس
12.	موضوع التدريب: التعرف على ألعاب وتمارين خاصة ببناء الفريق وتعزيز الثقة التمارين: 10. العقدة البشرية 11. «نعم، ولقد كنت هناك أيضاً»	10. أن يفهم المشاركون أهمية بناء الفريق في التدريب 11. أن يكتسب المشاركون الخبرة في بناء الفريق من خلال استخدام التقنيات الملائمة
13.	موضوع التدريب: استخدام لعب الأدوار التمرين: 12. ثورة لعب الأدوار	12. أن يختبر المشاركون لعب الأدوار كطريقة تفاعلية في تدريب متقفي النظير
14.	ختام يوم العمل الأول	

1. افتتاح ورشة العمل التدريبية

تبدأ ورشة العمل بترحيب وجيز تلقيه المنظمة المضيئة. ويفسح هذا الترحيب للمنظمين المجال لتفسير خلفية المشروع ولمنح المشاركين أية معلومات إضافية حول الدورات التدريبية أو حول بعض الترتيبات الخاصة والمسائل المتعلقة بالسكن (أي على سبيل المثال : تأمين وسائل الراحة ووجبات الطعام والرحلات القصيرة، الخ...)

ملاحظة متعلقة بالتدريب

من الممكن أن تتغير جلسة الترحيب وفقاً لطبيعة المنظمة المضيئة وللتقاليد المحلية. وفي بعض الأحيان، تُجرى الحفلات الافتتاحية وفقاً لأصول تقليدية ورسمية جداً. وقد يضطر المُتدربون إلى الإصغاء بصمت إلى عدد من الخطابات التي نادراً ما تهتمهم. ونتيجة لذلك، يمكن أن يشعر الشباب الحاضرون بالضجر فيتساءلون ما إذا كانت الجلسات التدريبية اللاحقة شبيهة بهذه. ويجدر بالمدرسين أن يتفادوا هذا الموقف. فعلى سبيل المثال، يجب أن يحرصوا على أن تُعطى الكلمة للمتدربين خلال هذا اللقاء الأول والمهم. وأقله، يجب أن يُدعى كل متدرب إلى التعريف عن نفسه أمام المجموعة بأسرها من خلال إعطاء إسمه وإسم البلدة أو المنظمة القادم منهما.

2. التعرف على المدربين والمشاركين

ملاحظة

في هذا الدليل، سنشير إلى الفريق التدريبي بعبارتي مدربين وميسرين.

يجدر بأعضاء الفريق التدريبي أن يعرفوا عن أنفسهم وأن يطلعوا المشاركين بإيجاز عن خلفيتهم وتدريبهم مع التركيز على حماسهم لفرصة العمل مع هذه المجموعة.

ملاحظة متعلقة بالتدريب

- يقوم المدربون في ورشة عمل حول تثقيف النظير بالأدوار المتعددة التالية :
- دور الخبير/ة: ينقل المدرب المعرفة والمهارات ويجب عن الأسئلة (أو يعد بتوفير المعلومات لاحقاً إلى المشاركين) كما ويوضح المفاهيم التي اكتسبت بشكل خاطئ.
 - دور العامل/ة ذي العلاقات الاجتماعية: يبذل المدرب قصارى جهده لتشارك القيم والمثل العليا مع المتدربين. فعلى سبيل المثال يجدر بالمرهقين والكبار أن يعاملوا نظراءهم بمساواة وأن يتحملوا مسؤولية تعزيز المساواة بين الجنسين.
 - دور الميسر/ة: من خلال تركيز مناهجهم على خبرة المشاركين يسهل المدربون على هؤلاء عملية اكتساب المعارف والمهارات الجديدة التي تنطوي عليها ورشة العمل.
- يمكن أن يسهل المدربون مختلف أنواع التعلم:
- تعلم الموضوع الأساسي: مثلاً، ما هو النوع الاجتماعي أو ما هي الصحة الإنجابية و الجنسية.
 - تعلم العلاقة القائمة بين الموضوع الأساسي والواقع المعاش: مثلاً، كيف يمكن للأدوار المتعلقة بالنوع الاجتماعي أن تؤثر على علاقات المراهقين الشباب والبنات على حد سواء وما هي أهمية الصحة الإنجابية و الجنسية في هذا الإطار.
 - كيف يمكن للشباب أن يتفادوا المخاطر الصحية من خلال تعلم المسائل المتعلقة بالصحة الإنجابية و الجنسية.

تضطلع المناقشات الجماعية بدور بارز في برنامج تدريبي تشاركي. لذا سيحتاج الميسرون إلى مختلف المهارات التيسيرية بغية قيادة المناقشات الجماعية بشكل فعال. كما يجب أن يعرفوا كيفية التعامل مع مختلف أنواع المشاركين ومع المواقف المحرجة خلال المناقشة. للحصول على المزيد من التوجيهات حول تيسير المناقشات الجماعية، أنظر الجلسة حول مهارات التيسير.

من يجب أن ينضم إلى الفريق التدريبي؟

- الذين يشجعون المشاركة المتساوية للجنسين. وسيساعد ذلك على تعزيز احترام المساواة بين الجنسين في البرنامج.
- خبراء في مجالات متعددة ذات الصلة بهدف برنامج تثقيف النظير، على غرار علم المناعة والعنف بين الجنسين والإساءة الجسدية، الخ...
- الشباب والشبان ذوي الخبرة الواسعة في مجال تثقيف النظير أو الذين يتمتعون بمقدرات أخرى محددة ومفيدة.
- ضم من هو ملم بفن التمثيل الدرامي، ذلك أن تأدية دور تمثيلي يُعدّ عنصراً مهماً في تثقيف النظير. وإن لم تتوفر الميزانية المطلوبة لذلك، من الممكن إيجاد ممثلين متطوعين أو طلاب السنة الأخيرة في فن التمثيل لتأدية هذا الدور. ويعلم المدرس الممثل العاملين في مجال تثقيف النظير كيفية التمثيل وتأدية الأدوار في التمثيلات وكيفية تأدية دور المونولوج في مشهد تمثيلي يضم ممثل واحد. وقد يكون بعض المدربين ماهرين أصلاً في المجال الصحي ومجال التعليم أو التدريب من خلال التمثيل. ومن الممكن أن يتعلم ميسرون آخرون ذلك بشكل كافٍ من الخبراء الذين يتقدمون لتدريس تقنيات التمثيل، ليتمكنوا في النهاية من قيادة هذا الجزء من التدريب أيضاً.

3. الاختبار الأولي

يوزع استبيان الاختبار الأولي على المشاركين من أجل معرفة مدى راحتهم بالقيام بالتدريب الخاص بمتقفي النظير. ويجدر بالميسر أن يحث المشاركين على الإجابة عن الأسئلة من وجهة نظرهم الخاصة إذا ما تراءى له أنهم يسترقون النظر إلى استبيانات المشاركين الآخرين. (راجع الملحق الثاني حيث يوجد عينة لاختبار أولي)

ملاحظة متعلقة بالتدريب

يمثل استبيان الاختبار الأولي أداة تقويم شبيهة بتلك الأدوات المستخدمة لتقويم أثر أي تدخل في إطار المجموعة المستهدفة المؤلفة من شباب. ويُعتبر التقويم والمتابعة ناحية مهمة من التحكم بنوعية أي برنامج ومن إستمراريته. سيتم التركيز بشكل أفضل على هذه المسألة في جلسة حول المتابعة والتقويم في اليوم السادس.

4. التعرف على منهجية التدريب

يشرح المدربون بإيجاز شديد التدريب التشاركي الذي سيُتّرح خلال الدورة التي تدوم ستة أيام. وإنها للحظة مؤاتية هنا أن يتم التذكير بالقول المأثور الآتي: «أخبرني... أنسى ما قلته، أرني... أتذكر ما رأيته، أشركني... أفهم بشكل أفضل». ويُشرح أن هذا التدريب سوف يشرك الجميع وسوف يتضمن التعلّم التشاركي كما هو مشروح في القسم الأول.

التمرين الأول: تثقيف النظير والعمل الجماعي



الأهداف:



1. أن يشعر المشاركون بالانتماء الى المجموعة.
2. أن يتعرف المشاركون على مفهوم التعلّم التشاركي.

الوقت: 45 دقيقة




المواد: مكان مريح للمشاركين كي يجلسوا ضمن مجموعة واحدة



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين وتدريب متقفي النظير.




 سير العمل: يستهل الميسر الجلسة بالتذكير بالقواعد الإجرائية حول احترام خصوصية الأشخاص. ويشرح أنه على الرغم من أنه ستتسنى للمشاركين خلال الورشة فرص التحدّث عن تجاربهم الشخصية لكن لا يجب بأي شكل من الأشكال أن يشعروا بالضغط لإجبارهم على الإفصاح عما لا يريحهم. ويجب أيضا أن يقرّروا إلى أي مدى يودون الغوص في مشاعرهم لأن الأمر يتعلّق بورشة عمل تثقيفية وليس بعلاج نفسي في عيادة.

يبدأ الميسر بمشاركة بعض المشاعر الخاصة حول أهمية تثقيف النظير وتعزيز الصحة في حياته الخاصة. على سبيل المثال، سرد بعض التجارب التي كانت جزئياً مسؤولة عن إختياره لمواصلة هذا النوع من العمل و/أو التحدّث عن المسيرة المهنية التي أوصلته إلى هذا العمل.

بعد ذلك يطلب الميسر من المشاركين التعبير عن مشاعرهم الخاصة حول تثقيف النظير وأهمية العمل الجماعي. ومن المحتمل أن يحذو حذو الميسر بعض المشاركين فيتشاركوا تجاربهم الشخصية حول أحداث أو خسائر اختبروها في حياتهم وجعلتهم مهتمين بالعمل في مجال تثقيف النظير.

ويحصل كل ذلك من أجل الإظهار للمشاركين أنه خلال ورشة التدريب من المقبول التحدّث بصورة شخصية. فإنّ التكلّم بصراحة وحرية والدعوة إلى ذلك يمهدان الطريق لكافة المشاركين الذين يودّون التحدّث على مستوى شخصي أكثر. وقد تكون المجموعة مستعدّة لهذا المستوى من التفاعل خصوصا إذا كانت نشاطات ورشة العمل قد جعلتهم جميعهم يشعرون بالانتماء إلى مجموعة واحدة. ويكون من الأفضل أن يُنظّم نشاط إجتماعي مسلّ عشية يوم النشاط، كي يتقرّب المشاركون أكثر من بعضهم البعض.

 ختام التمرين: يجب توجيه الشكر إلى المشاركين على صراحتهم في المناقشة والشرح بأنّ متقفي النظرية يمكن أن يشرحوا بإيجاز سبب عملهم في مجال تثقيف النظير أثناء التمهيد لورشة العمل وهذا من شأنه أن يحثّ الحاضرين على أخذهم أكثر على محمل الجدّ، لأنهم يكتسبون المصداقية من خلال تشارك تجارب حقيقية.

5. اختيار فريق للتقويم اليومي


يشرح الميسر أهمية أن يقدم المشاركون يوميا تقويما لكافة نواحي التدريب (ليس فقط محتوى التدريب بل أيضا المسائل التنظيمية واللوجيستية) مما يسمح للمدربين بإجراء تعديلات إذا ما اقتضى الأمر. وبالتالي، يقترح الميسر تعيين فريق تقويم مؤلف من متطوعين يُطلق عليهم اسم «العيون والأذان» لكل يوم تدريبي.

ملاحظة متعلقة بالتدريب

تماما كالاختبار الأولي يُعتبر التقويم اليومي أداة مفيدة لمتابعة عملية تثقيفية وتقويمها.

وتكمن مهمة هذا الفريق في جمع تعليقات المجموعة وتقويماتها وتقديم تقرير بشأنها إلى المجموعة كلها في اليوم التالي.

6. موضوع التدريب: التعرف على وسائل كسر الجليد وتمارين التحمية والتنشيط.

 الأهداف: المباشرة بعملية التعارف في ورشة العمل والسماح للمشاركين بفهم هدف وسائل كسر الجليد واكتساب الخبرة في استعمالها. يعرف المدرب أولا عن إحدى أنشطة كسر الجليد المذكورة أدناه. وبعد إجراء تمرين واحد تُجرى مناقشة جماعية حول استخدام وسائل كسر الجليد وتمارين التحمية والتنشيط في إطار الدورات التدريبية وتثقيف النظير. وإذا ما توفر المزيد من الوقت يمكن أن يقوم المتدربون بتمرين ثاني.

معنى الكلمة

تُجري تمارين التحمية والتنشيط في بداية الجلسة التدريبية من أجل مساعدة الأشخاص على الشعور بالراحة في موقف معين. إن تمارين التحمية والتنشيط تُستخدم لتحفيز المشاركين في الدورات التدريبية ولإضفاء المتعة عليها.

ملاحظة متعلقة بالتدريب

لا يتفاعل المشاركون دائماً مع المدرب. ولكن، باستعمال تمارين التحمية والتنشيط ووسائل كسر الجليد يتوصل المدرب إلى إطلاق دينامية تفاعل إيجابية مع المشاركين. الأمر الذي يمكنه من أداء دوره براحة ومشاركة أكبر.

إن وسائل كسر الجليد ضرورية لمساعدة المشاركين على التعرف على بعضهم البعض وعلى التخفيف من حدة التوتر الناجم عن البدء بالعمل مع مجموعة جديدة من الأشخاص خاصة في بداية الدورات التدريبية لتثقيف النظير. كما تساعد هذه الوسائل على التسلية والتعلم معاً وعلى الاستعداد لمواصلة التدريب.

أما تمارين التحمية، فتُستخدم عادة عند مستهلّ الدورات التدريبية للانطلاق من نقطة إيجابية. وتبدأ بعض المجموعات بتمرين بسيط لشدّ عضلات الجسم بغية تحمية المشاركين. وفي بعض الأحيان، قد تُستخدم تمارين التنشيط من أجل بثّ الطاقة من جديد في المجموعة. وحتى ولو كان الأشخاص مهتمين ومعنيين بالموضوع الذي تتمّ تغطيته يمكن أن يشعروا بالتعب وبالنعاس. وهنا، تعطي تمارين التنشيط استراحة سريعة وقد تُضفي بعضاً من المرح والتسلية على الأجواء ممّا يساهم في خلق روحية إيجابية لدى المجموعة.

الأمور التي يجب أخذها في الحسبان لدى استخدام تمارين التنشيط

- من المهم استخدامها باستمرار خلال أي دورة تدريبية، كلما ظهرت بوادر النعاس والتعب على ملامح المشاركين أو من أجل إعطاء استراحة طبيعية بين النشاطات.
- محاولة اختيار الألعاب الملائمة للإطار المحلي، إذ يجب التفكير بحذر بالألعاب تتطلب حاسة اللمس لمختلف أعضاء الجسم.
- محاولة اختيار الألعاب التي يشارك فيها كل فرد ويتعرّف على حاجات المجموعة وظروفها على أن تستثني بعض الألعاب الأشخاص الذين يعانون من إعاقات على قدر الإمكان.
- محاولة ضمان سلامة المجموعة وخصوصاً في الألعاب التي تتضمن الركض. إذ يجب التأكد من خلو الأرض من الأشياء المؤذية كبقايا الزجاج أو الأحجار وغيرها..
- عدم استخدام الألعاب التنافسية فقط بل اللجوء إلى الألعاب التي تشجع على التعاون.
- تقادي إطالة تمارين التنشيط بحيث تؤدي وظيفتها بسرعة ولا تكون على حساب فقرات أخرى من برنامج العمل.

Based on: 100 Ways to Recognize Groups: Games to Use in Trainings, Meetings and the Community, International HIV/AIDS Alliance, 2002.

التمرين الثاني: « ده حلمنا»¹



الأهداف: أن يتعرف المشاركون على بعضهم و أن يزداد القبول بينهم.



الوقت: 20- 30 دقيقة



المواد: أوراق حجم A4 وأقلام تلوين ودبابيس



هذا التمرين ملائم لجميع أنواع التدريب والعمل الميداني



سير العمل: نوزع الأوراق والأقلام على الجميع ونطلب من كل شخص رسم صورة تعبر عن حلمه. ثم نطلب من الجميع تعليق الرسومات التي رسموها على صدورهم باستخدام دبابيس. ندعو الجميع لمشاركة رسوماتهم مع الآخرين ونشجع الحوار بين أفراد المجموعة حول ماهية ومعاني رسوماتهم.



ختام التمرين: نجلس بشكل حلقة ونتشارك إستنتاجاتنا من رسوماتنا ونعبر عن أنفسنا من خلال أحلامنا.



1- نشاط من ورشة عمل: مداخلتنا التعليمية: الصحة الإنجابية والجنسية في برامجنا الشبابية، الجامعة الأميركية في بيروت 3-9 آذار/ مارس 2004

التمرين الثالث: لعبة «رمي كرة منقوش عليها الاسم»



الأهداف: أن يعي المشاركون أهمية التواصل في مجال تثقيف النظير.



الوقت: 30 دقيقة.



المواد: ثلاث أوراق أو كرات خفيفة جدا لكل مجموعة مؤلفة من ثمانية إلى اثني عشر شخص.



هذا التمرين ملائم لكافة الأنشطة التدريبية والميدانية.



سير العمل: تجهيز الكرات لاستخدامها في أي وقت خلال التمرين والحرص على أن تكون هناك مساحة كافية (مترا أو مترين) وراء كل مجموعة في حال رجع المشاركون إلى الوراء لالتقاط الكرة.



تتشكل حلقة تضم مجموعات صغيرة من المشاركين (وتتألف كل مجموعة من ثمانية إلى اثني عشر شخص). ويجب قول ما يلي إلى المشاركين: «في هذه اللعبة، سوف نحاول أن نتعرف على أسماء بعضنا البعض ضمن المجموعات الصغيرة». ومن ثم، يجب أن يُطلب إلى كل فرد موجود في الدائرة أن يقول اسمه. تكرر هذه العملية مرّة أو مرتين، ويتم تذكير أعضاء المجموعة بقول أسمائهم ببطء ووضوح لكي يتمكن الآخرون من حفظ اسم أو اسمين. يجب أن يُشرح للمشاركين أنه في البداية يجدر بالشخص الذي يحمل الكرة أن يقول جهازا اسم أحدهم في المجموعة وان يرمي بعد ذلك الكرة للشخص المعني وإظهار كيفية القيام بكل ذلك.

ويواصل شرح ما يلي: «ينظر الشخص الذي تلقى الكرة إلى آخر في المجموعة، ويقول اسم هذا الأخير جهازا ويرمي له الكرة. وإذا ما نسي أحدهم اسم شخص آخر في المجموعة وأراد أن يتذكره، يمكن أن يطلب إلى الشخص المعني ان يردد اسمه على مسامعه. حتى أنه يمكنه أيضا أن يرمي الكرة من جديد إلى الشخص الذي قذفها إليه إذا ما أراد ذلك».

الجزء الأول: خوض اللعبة: يجب استهلال اللعبة كما هو مشار أعلاه. وبعد دقيقتين، عندما يبدأ المشاركون بتذكّر بعض الأسماء يجب إضافة كرة ثانية والطلب من المجموعة مواصلة اللعبة مع كرتين. وبعد دقيقة تقريبا، تُضاف

كرة ثالثة إلى اللعبة. ويُطلب إلى المجموعة أن ترمي وتلتقط كل كرة لعشر مرات أو خمس عشرة مرّة من دون إسقاطها و مع ذكر اسم متلقّي الكرة في كل مرة وإذا ما سقطت إحدى الكرات، يجب أن يبدأ العدّ من جديد. ويجب أن تُستخدم الكرات الثلاثة في التمرين.

الجزء الثاني: المناقشة: عندما تنتهي مرحلة رمي الكرة، يجب أن يُسأل اللاعبون عن شعورهم خلال اللعبة وبعدها يجب إظهار كيف أنّ تقاذف الكرة يُمكن أن يجسد مجازيا كيفية تواصلنا في مجال تثقيف النظير. كما ويجب أن تقول المجموعة ما كانت الحركات الضرورية لضمان نجاح اللعبة ومن بينها تبادل النظرات ومناداة أحد أفراد المجموعة باسمه والتأكد من أن الشخص المعني جاهز لالتقاط الكرة (أو استلام الرسالة) ورميها مباشرة إلى ذلك الشخص وعدم رمي الكرة بينما تُضاف كرة أخرى إلى اللعبة، الخ...

ختام التمرين: إظهار أنّ أبرز المهارات الأساسية في تثقيف النظير هي التواصل الجيّد. ويجب حتّ مثقّفِي النظير على تذكّر هذه اللعبة كدليل لكي يتساءلوا دائما ما إذا كانوا يستخدمون أفضل المهارات التواصلية الممكنة في طريقة تدريسهم.



7. موضوع التدريب: التوافق على أسس العمل في ورشة التدريب

الأهداف: التوافق على أسس العمل ووضع قواعد عمل مشتركة لتثقيف النظير. يقرّر الميسّر أولا القواعد التي يجب اعتمادها في ورشة العمل التدريبية هذه بالتشاور مع المشاركين. وتلي ذلك مناقشة جماعية حول أهمية وضعها في أي نشاط تدريبي.

ملاحظة متعلقة بالتدريب

في مستهلّ أية دورة تدريبية يجدر بالمجموعة أن تضع سلسلة من القواعد أو الأسس لعملها وأن تتوافق عليها وتتفهم أهميتها. ويجب على المدرّب أن يتأكد من وجود بعض القواعد الضرورية (أنظر المربع أدناه). ومن بين القواعد المهمة التي يجب أن تتوفر في كل ورشة عمل تتناول مواضيع حساسة قاعدة احترام خصوصية أو سرّية كافة المشاركين. فيجب توضيح أنّه لا يحق لأحد أن يحصل على معلومات شخصية حول سائر المتدربين خارج المجموعة. وتعتمد بعض المجموعات قاعدة تشجّع الأشخاص على تبادل مشاعرهم إذا ما تعرّضوا للأذى من أحدهم لكي يتسنى لهذا الأخير أن يقدم اعتذاره. وهذا ما يحصل على وجه الخصوص في الحالات التي يشعر فيها المشاركون بالأذى أو الإهانة بسبب مزاح أو ملاحظات تمس النوع الاجتماعي أو بالانتماء الاثني أو بخصائص شخصية.

ما إن يتوافق كافة المشاركين على سلسلة القواعد يتم تدوينها على لائحة تعلق في قاعة التدريب طيلة فترة ورشة العمل. وأحياناً، قد يكون من الضروري تذكير المشاركين بها كلما دعت الحاجة.

نموذج لأسس عمل مشتركة

- الاحترام المتبادل حتى عند نشوب خلاف
- الموافقة على المشاركة بصورة فاعلة
- التمتع بحق عدم المشاركة في أي نشاط يبعث الشعور بالانزعاج
- الاستماع إلى ما يقوله الآخرون من دون مقاطعتهم
- استخدام الضمير المنفصل «أنا» عند التحدث: أي استخدام الجمل التي تبدأ بـ«أنا» عند التعبير عن القيم والمشاعر الخاصة، (مثلاً: أنا أشعر ب...، أو أنا أعتقد أن...)
- عدم التقليل من قيمة الآخرين (أي عدم التجريح بالآخرين أو إهانتهم عمداً)
- احترام الخصوصية
- مراعاة الدقة في المواعيد

8. توقعات المشاركين والفريق التدريبي

يُعطى المشاركون الفرصة للتعبير عن توقعاتهم حول الدورة التدريبية وعن أية هموم متعلقة بتثقيف النظير ويودون معالجتها. وتُسجّل الأجوبة على اللوحة القلّابة. ويجب تقويم التوقعات التي يمكن تلبيتها خلال ورشة العمل التدريبية وتلك التي قد تتخطى نطاق ورشة العمل هذه.

يقدم الميسر شرحاً موجزاً حول توقعات الفريق التدريبي الآيلة إلى تحقيق ورشة عمل ناجحة تجسّد توقعات المشاركين وآمالهم. ويفسر الميسر/ة ما الذي سيحصل خلال الجلسات التدريبية في الأيام القليلة المقبلة لكي يعي المشاركون ما يجب توقّعه. في نهاية الدورة، يمكن أن تكون مراجعة هذه التوقعات الأولية جزءاً من التقويم.

9. موضوع التدريب: تثقيف النظير - نظرياً وعملياً

أهداف الجلسة: السماح للمشاركين بفهم طبيعة تثقيف النظير وهدفه وبالاعرف على آليات تغيير السلوك ومدى علاقتها بهذا الموضوع.



التمرين الرابع: تثقيف النظير: ماهيته وهدفه

الأهداف: أن يتوصل المشاركون إلى فهم مشترك لمفهوم تثقيف النظير وتحديد منافعه وحدوده



الوقت: 30 دقيقة



المواد: ثلاثة لوحات قلابة ومجموعة أقلام.



هذا التمرين ملائم لتدريب مدرّبين ومثقّفي النظير.



سير العمل: يُجري الميسّر نقاش جماعي حول الأسئلة التالية:



- ما معنى تثقيف النظير في مجال الصحة؟
- ما هي الإيجابيات الممكنة لتثقيف النظير في مجال الصحة؟
- ما هي السلبيات الممكنة لتثقيف النظير في مجال الصحة؟

يتم تسجيل كافة الأجوبة على اللوحة القلابة.

بعدها، تتم مقارنة الأجوبة بالتعريف التالي:

«إنّ التثقيف الصحي للنظير هو العملية التي يقوم خلالها شباب مدرّبون جيداً ومندفعون بنشاطات تثقيفية غير رسمية ومنظمة مع نظرائهم (أي الذين يبلغون العمر نفسه ولديهم خلفيات أو اهتمامات مماثلة) خلال فترة من الزمن. وتهدف هذه النشاطات إلى تنمية معارفهم ومهاراتهم واستكشاف مواقفهم ومعتقداتهم وإلى جعلهم مسؤولين عن صحتهم وعن حمايتها».

عندما تُناقش الإيجابيات والسلبيات الأساسية لتثقيف النظير وأثرها على سائر أشكال التثقيف قد يكون من المفيد الاستعانة بالجدول التالي من أجل إضافة نقاط ضرورية إذا ما اقتضى الأمر :

الإيجابيات	السلبيات
<ul style="list-style-type: none"> • يتحمل الشباب المسؤوليات • يتكلم المثقّمون والمجموعة المستهدفة باللغة نفسها • يكتسب المثقّفون مهارات مهمة لتنمية شخصيتهم أكثر وأكثر • يمكن أن يكمل تثقيف النظير سائر المداخلات التثقيفية على غرار عمل المدرّسين والعمال الاجتماعيين ومقدّمي الخدمات الصحية، الخ... • يُعتبر تثقيف النظير مداخله على المستوى الاجتماعي يمكن أن تؤمن صلة الوصل مع سائر الخدمات الاجتماعية • يمكن أن يتواصل المثقّفون مع مجموعات كان من الصعب الوصول إليها لو لم يكونوا عاملين في مجال تثقيف النظير • إن تثقيف النظير غير مُكلف نسبياً 	<ul style="list-style-type: none"> • إذا ما تقدّم المثقّفون في السن سيفقدون دورهم؛ لذلك يجب توظيف أشخاص جدد وتدريبهم بشكل دائم • من الصعب تقويم أثر تثقيف النظير • إن لم يكن المثقّفون مدرّبين بشكل جيد، يمكن أن يكون لتثقيف النظير أثراً سلبياً كإعطاء معلومات خاطئة

ختم التمرين: في نهاية هذا التمرين، يجدر بالمدرّبين أن يؤكدوا أنّ تثقيف النظير ليس بالحل لكل مشكلة، وأنه من الأفضل أحياناً اللجوء إلى مقاربات أخرى. كما وأنّ أهداف المداخله أو خصائص المجموعة المستهدفة أو الإطار المحدد للمداخله كلها عناصر تضطلع بدور بارز لتحديد ما إذا كان تثقيف النظير ملائماً أم لا.



التمرين الخامس: النظرية وتطبيقها



الأهداف: أن يتعرف المشاركون على آليات تغيير السلوك وعلاقتها بتثقيف النظير.



الوقت: 30 دقيقة



المواد: أوراق من أجل اللوحة القلّابة وأقلام وشريط لاصق.



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين



سير العمل: بعد عرض وجيز للنظريات والنماذج المتعلقة بتغيّر السلوك (أنظر المواد للتوزيع في الملحق الخامس، 3) يُطلب إلى المشاركين أن ينقسموا إلى ثلاث مجموعات تُزوّد كل منها بورقة كبيرة وبمجموعة أقلام. يُطلب من المشاركين أن يختاروا برنامجا ينشط فيه أحد أعضاء مجموعتهم وأن يحلّلوا كافة نواحيه: ماهيته ومكانه وكيفية تطبيقه. ومن ثم يُطلب إليهم أن يحدّدوا النظريات والنماذج المُستخدمة (أو جزء منها). ويجب التشديد على أنّ العديد من النظريات والنماذج يمكن استخدامها في البرنامج نفسه. ثم يُطلب إلى المجموعة أن تعرض نتائج مناقشتها على كافة المشاركين الآخرين.



ختام التمرين: تجدر الإشارة إلى أنّ كل واحد متّا يستخدم نظريات ونماذج متعلقة بتغيّر السلوك في الحياة العملية اليومية من دون إدراك ذلك. ويجب إطلاق مناقشة تعلّل أهمية إدخال المقاربات النظرية والمنهجية المتعلقة بتغيّر السلوك في البرامج التدريبية. كما ويجب التشديد من جديد على أنه لا يُفترض استخدام نظرية ما أو نموذج ما بالكامل، وأنّه يمكن استخدام أجزاء مختلفة من نظريات ومناهج مختلفة في البرنامج نفسه.



ملاحظة متعلقة بالتدريب

كما ذكر أعلاه، يجب أن تدرج جهود تثقيف النظير في إطار نموذج ما أو نظرية متعلّقين بتغيّر السلوك لكي تحقق مقدرتها القصوى. ومن شأن الطبيعة الشاملة لمثل هذا النموذج أن تساعد على إنجاح مداخلات تثقيف النظير وعلى زيادة النجاح المُحرز.

التمرين السادس: المعلومات والحث والمهارات السلوكية والموارد



Information, Motivation, Behavioral Skills and Resources

الأهداف: أن يحدد المشاركون العناصر الأولية لإنجاح برامج تثقيف النظير



الوقت: 20 دقيقة



المواد: لوحة قلاية ومجموعة أقلام



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين



سير العمل: يرسم الميسر أربعة أعمدة (لا تحمل عنوانا في هذه المرحلة) على اللوحة القلاية ثم يسأل المشاركين عن العناصر الأساسية، بنظرهم، التي تضمن نجاح برامج تثقيف النظير.



لا يزال المشاركون غير مدركين للأعمدة الأربعة المصنفة ولكن الميسر يسجل أجوبتهم على اللوحة القلاية وفقا لانتمائها إلى الفئات الأربعة التالية:

• إعطاء المعلومات

• خلق الاندفاع

• تكوين المهارات السلوكية

• الموارد

من الأفضل عدم ذكر الفئات مسبقا، بل إدراج مقترحات المشاركين في الأعمدة التي لا تحمل عنوانا. وما إن يتم إدخال كافة الأجوبة حتى يُعرّف عن الفئات الأربعة وتناقش أجوبة المتدربين في هذا الإطار.

ختم التمرين: يمكن أن يشير الميسر إلى أن هذه العناصر الأربعة هي متكاملة.



10. موضوع التدريب : استخدام موضوع تمهيدي في البرامج التدريبية

هدف الجلسة: التعريف عن تقنية استخدام «موضوع تمهيدي» متعلق بالتدريب على التثقيف الصحي.

ملاحظة متعلقة بالتدريب

يمكن اعتبار التمرين الوارد أدناه وهو بعنوان «ما مدى انتباهنا لصحتنا؟»، موضوع تمهيدي للتثقيف الصحي.

ويمكن أن يضطلع أي موضوع تمهيدي بعدد من الوظائف أبرزها:

- توليد الاهتمام بالموضوع
- إنعاش المعرفة السابقة للمشاركين حول الموضوع
- التشجيع على تشارك المعلومات والموارد
- التعامل الايجابي مع رفض المشاركين للمناقشة والاكتساب.


وإذا ما أردنا إعطاء مثل بسيط آخر عن موضوع تمهيدي، نذكر استخدام «الكلمات الطئانة». يكتب المدرب كلمة أساسية واحدة على اللوحة القلابة ويطلب إلى المشاركين أن يستجمعوا كلمات أو أفكار متصلة بالكلمة الطئانة فيكتبها على اللوحة القلابة أيضا (إذا كانت ملائمة). وكمثال على ذلك، أنظر التمرين حول لغة الجنس (صفحة 73). وهناك طريقة أخرى لطرح الموضوع وهي أن يُطلب إلى المشاركين ملء استبيان موجز حول الموضوع. وفي بعض الأحيان، يمكن أن يعتمد الميسر بعض الأدوار التمثيلية الارتجالية كتمهيد لموضوع ما. (وكمثال على ذلك، أنظر التمرين المتعلق بثورة لعب الأدوار- صفحة 65)



التمرين السابع: ما مدى انتباهنا لصحتنا؟

الأهداف: أن يزداد فهم المشاركين للفروقات/ التناقض بين المعرفة و السلوك. 

الوقت: 10 إلى 15 دقيقة 

المواد: كرسي واحد لكل مشارك. 

هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين في تثقيف النظير. 

سير العمل: يُطلب إلى كافة المشاركين الوقوف أمام كراسيهم. ومن ثمَّ يُعرَّف عن التمرين كآلاتي: «للمباشرة بهذا التمرين يجب أن تقفوا كلكم أمام كراسيكم وسأقرأ عليكم بعض العبارات. إذا ما كان جوابكم على إحداها «كلا»، عليكم أن تجلسوا على كرسيكم. وإذا كان جوابكم «نعم» على العبارات، تظلون واقفين. ولكن ما أن تجلسوا تبقون جالسين حتّى ولو كان جوابكم «نعم» على العبارة التالية. على سبيل المثال، إذا كانت العبارة الأولى «أجري فحوصات طبية بانتظام» وأنتم في الحقيقة لا تفعلون ذلك عندها يجب أن تجلسوا وتبقوا جالسين».

ويجب أيضا تفسير قاعدتين إضافيتين: «أحيانا يُضطرُّ أحدهم إلى الجلوس فوراً أي بعد العبارة الأولى أو الثانية. ولكن، لو كان تسلسل العبارات مختلفا لكان ظلّ واقفا. فيطلب ما إذا كان بإمكانه أن يقف من جديد ولكن لا يحق للمشاركين أن يقفوا إذا كانوا قد جلسوا. لذلك، قد لا يبدو هذا عادلا ولكن هكذا هي اللعبة. بالإضافة إلى ذلك، قد يقول أحدهم مثلا «آه طبعاً، إنني أُجري فحوصات طبية بانتظام». إذا، يجب أن نقرّر معا ما نغنيه بكلمة «منتظمة» في هذا التمرين ويجب أن يكون ذلك معقولا: بتعبير آخر، لا نقصد بكلمة «منتظمة» مرّة كل عشر سنوات!

بعد ذلك، يطلب إلى المشاركين الوقوف وقراءة العبارات من اللائحة الواردة أدناه بسرعة وبصوت واضح ومسموع:

- أُجري فحوصات طبية بانتظام
- أُجري فحوصات لأسناني بانتظام
- لا أدخن
- أمارس الرياضة بانتظام
- أتناول الطعام الصحي (وليس الوجبات السريعة)
- أضع حزام الأمان بانتظام

عندما يجلس جميع المشاركين يُسألون عن القاسم المشترك بين كافة هذه العبارات. وإن لم يكتشفه أحد منهم يجب أن يُقال لهم أنّها أنماط سلوك متعلّقة بالصحة. ويُشرح لهم أنّه في حين أننا نعلم جميعنا ما هو مفيد لصحتنا لا نطبّق دائماً هذه المعلومات على أرض الواقع كما يجب. فعلى سبيل المثال، صحيح أننا نعلم أنه لا يجب أن نتناول الكثير من الحلويات غير أننا نفقد إرادتنا القوية عندما نكون بأمس الحاجة إليها. وهكذا، نستسلم لمغريات الحصة الثانية من البوظة أو قالب الحلوى الموجودة في الثلاجة!

ختام التمرين: تجدر الإشارة إلى أننا قد نلتقي في حياتنا العملية اليومية بأشخاص أُصيبوا بالمرض بسبب عدد من العوامل المختلفة. لذلك، لسنا بحاجة إلى الكثير من التفكير العميق لكي نفهم أنّ معظمنا قد عرضنا أنفسنا للخطر في الكثير من الأحيان وغالباً ما يحالفنا الحظّ ولكنّ هذا لا يصلح للجميع.



11. موضوع التدريب: التعرف على تقنية التعبير عن النفس أمام مجموعة

هدف الجلسة: السماح للمشاركين بتحديد مهاراتهم في التعبير عن النفس بصورة علنية وفي التيسير وممارسة هذه المهارات.

ملاحظة متعلقة بالتدريب

قد يشعر مثقفو النظر بالتوتر عند التعبير عن أنفسهم أمام مجموعة أو عندما يتواجدون تحت الأضواء. ومن أجل إتمام المهمات بنجاح لا يجب أن يُطلب إلى المثقفين القيام بنشاطات تتخطى حدود مقدرتهم.

سوف تساعد التمارين التالية المشاركين على اكتساب الخبرة في التعبير عن النفس أمام مجموعة.



التمرين الثامن: مهارات التعبير عن النفس أمام مجموعة

الأهداف: أن يُحدد المشاركون مهاراتهم في التعبير عن النفس أمام مجموعة وفي التيسير ويُمارسونها.



الوقت: 20 دقيقة



المواد: لا وجود لمواد إلا إذا اختار أحد المشاركين استعمال اللوحة القلابة.



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين ومثقفين النظير



سير العمل: يُقال لأعضاء المجموعة إنهم سيُركزون الآن على تقنيات التعبير عن النفس. ومن ثم، يُعرض على المشاركين أبرز ميزات التعبير الجيد عن النفس ويُطلب إليهم أن يراقبوا جيدا ما يقوم به المدرب وأن يصفوه. ويسمح ذلك للمجموعة بالتعرّف على الطرق الجيدة للتعبير عن النفس والتفكير مليا بشأنها.



وبعدها وبهدف التعليق على ما حدث وتقويمه يطرح الميسّر السؤال الآتي: «كيف تصفون ما الذي أقوم به في الوقت الحاضر؟» ومن أجل مساعدة المشاركين على التعرّف على مهارات التعبير الجيد عن النفس يناقش العناصر المهمة التالية:

- استخدام التقنيات التفاعلية
- استخدام الإيماءات
- تركيز النظر على الحاضرين (لفترة ملائمة)
- تعديل نغمة الصوت
- الاستخدام الملائم لروح الدعابة

وبعد ذلك، يجب التمهيد لمناقشة العناصر التي يتطلّبها التعبير الجيد عن النفس والحرص على مناقشة المسائل التالية :

- استخدام تقنية سرد القصص لاستقطاب الانتباه
- الحرص على عدم استخدام التعابير العامية أو غيرها من التعابير غير المقبولة
- كيفية خلق مناخ مريح للتعلّم من أجل الحاضرين وكيفية المحافظة عليه
- كيفية الرّد على أجوبة الحاضرين الخاطئة

ختام التمرين: يُقال للمشاركين إنهم سيحصلون على تقويم لكيفية استخدامهم لمهارات التعبير عن النفس طيلة الدورة التدريبية.



التمرين التاسع: ثلاثون ثانية من الشهرة



الأهداف: أن يقوم المشاركون بأداء للتعبير عن النفس أمام مجموعة بغية بناء الثقة بالنفس.



الوقت: 30 دقيقة



المواد: مجموعة كراسي لكافة المشاركين



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين ومثقفين النظير



سير العمل: يفسّر الميسّر للمجموعة أنّ لكل فرد ثلاثون ثانية للتحديث أمام المجموعة عن أيّ موضوع يحلو له. ويقول للمشاركين ما يلي: «عندما تنتهي الثلاثون ثانية، ومهما حصل سأبدأ بالتصفيق وسيكون هذا بمثابة إشارة للآخرين لكي يصفقوا أيضا. خلال الثلاثين ثانية، يمكن للمشارك أن يقوم بما يحلو له ولكن إذا ما توقف عن الكلام لن نبدأ بالتصفيق إلى أن تنتهي الثلاثون ثانية المقررة. ومن واجب كل فرد في المجموعة أن يعير الانتباه الكامل للمتحدث وأن يبدي حماسه واهتمامه لما يقول. كما يجب عدم مقاطعة أيّ متحدث بأي شكل من الأشكال وعدم مساعدته قطعياً. وأيضاً يجب التصفيق بحرارة وحماس للمتحدث الأخير تماما كما صُفّق للمتحدث الأول».



يُقال للشخص الأول متى يبدأ وبعد ثلاثين ثانية، حتى ولو لم يمه هذا الأخير جملته يبدأ التصفيق فوراً. وقد يُضطر الميسّر إلى تذكير المجموعة بمراعاة الهدوء عندما يتناول أحدهم الكلمة، أو إلى التأكد من أنّهم ينتظرون الإشارة الصحيحة للبدء بالتصفيق، أو يُضطر إلى تذكيرهم بضرورة إبداء الانتباه الكامل لكل متحدث.

ختام التمرين: بعد أن يكون كلّ مشارك قد تناول الكلمة لمدة ثلاثين ثانية تُطلق مناقشة جماعية يُفصح خلالها كلّ مشارك عما شعر به في التمرين.



12. موضوع التدريب: التعرف على ألعاب وتمارين خاصة ببناء الفريق وتعزيز الثقة.

أهداف الجلسة: إطلاق عملية بناء الفريق في ورشة العمل والسماح للمشاركين بفهم أهميتها في التدريب واكتساب الخبرة بواسطة التقنيات الملائمة.

بعد أن تكون المجموعة قد أجرت التمرين الأول الخاص ببناء الفريق يناقش الميسر أهمية بناء الفريق وتعزيز الثقة في ورشة عمل تدريبية (أنظر الملاحظة المتعلقة بالتدريب). أما الأمثلة الأخرى عن تمارين بناء الفريق أي «العقدة البشرية» و«نعم، ولقد كنت هناك أيضاً»، فيمكن تضمينها في ورشة عمل لاحقة.

ملاحظة متعلقة بالتدريب

عند بداية كل دورة تدريبية لمتقني النظر، من المهم أن ينمي المتدربون حس العمل الجماعي والشعور بالثقة. وهنا، تساعد هذه التمارين على إرساء علاقات عمل بين متقني النظر الذين يجدر بهم في عملهم المستقبلي أن يتعاونوا ويعتمدوا أحياناً على دعم بعضهم البعض. لذا، يجب أن يتبادلوا الثقة ليتمكنوا من العمل بنجاح كفريق واحد.



التمرين العاشر: العقدة البشرية

ملاحظة متعلقة بالتدريب

إذا ما شعر المشاركون بالانزعاج من ملامسة الآخرين يمكن تقسيمهم إلى مجموعتين بحسب الجنس.

الأهداف: ان يفهم المشاركون أهمية بناء الفريق في التدريب.



الوقت: 10 إلى 15 دقيقة





المواد: لا شيء



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين ومتقني النظر



 سير العمل: إفساح مكان يكفي لتشكيل دائرة أو أكثر، يتألف كل منها من ثمانية إلى عشرة أشخاص. ويجب أن يُفسَّر للمشاركين أنه من المهم جدا في هذه اللعبة أن يتقيدوا بالتعليمات وأن يستمعوا بانتباه إلى بعضهم البعض كي لا يكسر أحدهم معصمه أو يعرضه للأذى بأي شكل من الأشكال. ويُشرح أيضا للمشاركين أن كل واحد منهم سيقف في دائرة ويمدّ يديه باتجاه وسط الدائرة حتى يمسك بأيادي شخصين آخرين. ومن دون إفلات الأيدي، يقومون بفكّ «العقدة» ثمّ يعاودون أمكنتهم في الدائرة. بعدها، يطلب من المشاركين أن يمسكوا اليد اليمنى لأحد الأشخاص واليد اليسرى لشخص آخر. ومن ثمّ يُطلب إليهم أن يتفرّقوا ببطء وانتباه إلى أن يتمكّنوا من تشكيل دائرة من دون إفلات الأيدي. وإذا تمكنت المجموعة من إتمام ذلك بشكل جيد، يُمكن عندها إدخال بعض التعديلات على غرار منع الكلام أو السماح بالهمس فقط، الخ...

 ختام التمرين: يمكن التحدّث بإيجاز مع أفراد المجموعة عما شعروا به خلال اللعبة. والتركيز على احترام الآخرين من خلال التحكّم بالذات أثناء محاولة انجاز مهمة جماعية.

التمرين الحادي عشر: «نعم، ولقد كنت هناك أيضا!»



الأهداف: أن يكتسب المشاركون الخبرة في بناء الفريق من خلال استخدام التقنيات الملائمة .



الوقت: 30 دقيقة



المواد: لا شيء.



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين ومثقفين النظير



سير العمل: تحضير الغرفة ووضع الكراسي جانباً من أجل إفساح المكان الكافي للمشاركين كي يتنقلوا بسهولة.



ويُشرح للمشاركين أن مشارك واحد منهم سيبدأ بسرد قصة ويؤدي دور شخصية فيها. بعدها، سيتفاعل المشاركون مع سارد القصة فيشاركونه العمل نفسه كما لو كانوا يؤدون هم أيضا شخصية السارد في القصة. يُقال في البداية ما يلي: «سيبدأ أحدكم بسرد قصة وأداء دور احدي شخصياتها بينما يسردها. ويجدر بكل فرد في المجموعة أن يقوم بالأمر نفسه كما لو كان جميع الأفراد يؤدون الدور عينه في القصة. فعلى سبيل المثال، إذا ما كنت أنا السارد الأول وقلت «في أحد الأيام وبينما كنت أمشي على الطريق...»، يجب أن تمشوا معي أيضا بينما أنا أمشي. وقد اتابع قائلاً: «رأيت شجرة كبيرة وبدأت أتسلقها»، عندها، أنتم أيضا تبدأون بتسلق الشجرة. وفي أية لحظة يمكن أن يصرخ أحد أعضاء المجموعة فيقول: «نعم، ولقد كنت هناك أيضا»، حينها تردّ المجموعة بكاملها قائلة: «وماذا رأيت يا صديقي؟» فيقوم الشخص الذي قاطع القصة بمتابعة السرد ويواصل التمرين كالسابق».

يجب التشديد على أنه من المهم في المجموعة أن يدعم كل فرد الفرد الآخر قدر المستطاع. على سبيل المثال، إذا ما اتضح أن سارد القصة عالق في مشكلة ولم تعد أية فكرة تخطر على باله، يمكن أن تُسأل المجموعة عمّا توّد أن يحصل في هذه اللحظة لو كانت محل السارد.

وهنا، يمكن أن تجيب المجموعة أنها تفضل أن يتناول شخص آخر الكلمة مكانه. هنا تكون اللحظة مناسبة للإشارة أن كل شخص في فريق ما، يجب ان يكون مستعداً للتدخل ولإنقاذ الشخص الذي يبدو عالقاً في مأزق أو منزعجاً، تماماً كما يوّد الآخرون أن يساعدهم أحد إذا ما وُجدوا في موقف محرج.

ويقال للمشاركين إنه حتى ولو برزت شخصيات أخرى في القصة ومهما قالت الشخصيات الأخرى من المهم أن تتقيّد المجموعة فقط بما تقوله أو تفعله شخصية سارد القصة.

وإذا ما لاحظ الميسّر أنّ الأشخاص يصفون أنماط سلوك ليس فيها الكثير من الحركة كالتفكير والانتظار والمشاهدة، الخ...، يمكن أن يقول لهم إنه من المسلي أكثر أن يختاروا السلوك الذي يتطلّب الكثير من الحركة. يمكن إنهاء اللعبة عندما يكون معظم المشاركين قد تسوّ لهم أن يكونوا ساردي القصة.

ختام التمرين: تُطلق مناقشة حول المشاعر التي انتابت المشاركين خلال اللعبة. ويُسأل مثلاً المشاركون ما إذا كان أحدهم يتذكر أنّ الشخص الذي تدخل وتابع السرد قد أنقذه أو ما إذا ساعد بنفسه سارد القصة عندما واجه هذا الأخير مشكلة ما. وتجدر الإشارة إلى أن العمل الجيد ضمن فريق واحد يستلزم إبداء الانتباه الكامل لما يقوم به أعضاء المجموعة. وأنه من المهم أن يعلموا كيف ومتى يجب أن يساعدهم من دون بسط السيطرة عليهم أو محاولة متابعة السرد.



وفي الختام، يمكن قول ما يلي: «تجري الأمور على خير ما يرام لا بل أفضل عندما نعلم أنّ أحداً سيسندنا عندما نتعثّر ونحتاج إلى المساعدة. ومن الممكن أن يشعر الحاضرون في المجموعة المستهدفة بذلك.»

13. موضوع التدريب: استخدام لعب الأدوار

هدف الجلسة: اعتماد لعب الأدوار كطريقة تفاعلية بغية تحقيق هدف التثقيف الصحي. التمهيد للجلسة: يشدد الميسّر على أهمية المهارات التمثيلية في تثقيف النظير ويشير إلى أنّ هذه الجلسة ستمهّد لاعتماد تقنية لعب الأدوار التي ستستخدم باستمرار طيلة الأيام الخمسة المقبلة، بصفتها أداة تثقيفية وستسمح فرص أخرى للمشاركين كي ينمّوا مهاراتهم التمثيلية أكثر وأكثر.

ملاحظة متعلقة بالتدريب

إنّ تقنية لعب الأدوار هي أداة متعددة الأهداف في تثقيف النظير ويستخدم عدد كبير من البرامج المتعلقة بتثقيف النظير هذه التقنية لإظهار التحديات وإعطاء الصورة النموذجية عن المهارات المهمة.

عند الإعداد لدور سيؤدّيه المتدربون، يجب مراعاة التوجيهات المهمة التالية:

- يُطلب عادة إلى شخصين أو أكثر أداء دور إحدى الشخصيات وتجسيدها في مشهد يركّز على موقف تمّ تحديده مسبقاً. وفي بعض الحالات، يمكن أن تُعطى تفاصيل حول كيفية تبلور الموقف ويُطلب فقط إلى لاعبي الأدوار أن يجدوا نهاية للمشهد.
- الحرص على ألا يمارس المشاركون ضغوطاً على أحدهم أو يرغمونه على أداء دور فهناك بعض الشباب الذين لا يرتاحون في ذلك. ولكن، إذا ما بدأ أحد أعضاء المجموعة خجولاً بعض الشيء وبالتالي متردداً يجب عندها تشجيعه على القيام بالدور.
- تُفقد المجموعات الصغرى التي تعدّ دوراً تمثيلاً للتأكد من أنها تبلور مشهداً لا تتعدى مدته خمس إلى سبع دقائق ومن أنّ كافة أعضاء المجموعة الصغيرة يتعاونون بطريقة أو بأخرى.
- الحرص على ألا تهدر المجموعة الصغيرة وقت التمرين كله على تقاسم الأدوار لأنه يجب أن يتمرّن أعضاؤها على أدوارهم أيضاً.
- إفساح مكان كافي لتأدية لعب الأدوار لكي يتمكن المشاركون الآخرون بسهولة من مشاهدة كل مشهد أثناء عرضه.
- تشجيع الممثلين على رفع أصواتهم أثناء لعبة الدور كي يتمكن الحاضرون جميعاً من سماع حوارهم.
- إذا ما طالّت كثيراً مدة لعبة الدور أو إذا ما «وقعت» في مأزق ما، يُطلب إلى الممثلين التوقف لكي يناقش الجميع الموقف.
- السماح لسائر المشاركين بعرض ملاحظاتهم بعد أن تكون المجموعة الصغيرة قد أنهت أداءها وأجابت عن أسئلة التمرين. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يسأل الميسّر الحاضرين عمّا شاهدوه في لعبة الدور ومن ثمّ يسأل لاعبي الأدوار ما إذا أرادوا أن يصفوا هذه الناحية تحديداً.
- في بعض الأحيان، وعند أداء دور مؤثر قد يكون من الضروري أن «يخرج» المشاركون منه لكي يعودوا من جديد إلى ما هم عليه في الحياة الواقعية بعيداً عن دور الشخصية الذي أدّوه للتو.
- إذا ما توفر الوقت الكافي، يُسأل المشاركون عن مدى ارتباط دورهم بحياتهم اليومية.

مقترحات لإعداد لعب الأدوار

1. تعاطي المخدرات وتناول الكحول: قررت إحدى صديقاتك المقربات أن تجرب مخدراً أعطها إياه صديقها الذي كان يتعاطاه منذ مدة وأخبرها عن مدى السعادة التي ستعمرها جراء تناوله وأنها ستسعى كافة مشاكلها العائلية والمدرسية. كيف ستتعامل أنت مع هذا الوضع؟
2. إذا ما وجد الأهل واقياً ذكراً وتحديداً، إذا ما وجد أبٌ واقياً ذكراً في غرفة نوم ابنه المراهق، ما هي المواضيع والمسائل التي قد يناقشونها؟
3. السكر والحفلات الراقصة والجنس: يتباهى صديقك أمامك بأنه أفرط في شرب الكحول وبأنه مارس علاقة جنسية مع امرأة التقاها في حفلة راقصة. ويقول لك إنه لا يتذكر كافة تفاصيل تلك الليلة. وتقع أحداث مماثلة في كل نهاية أسبوع تقريباً. ما الذي ستقوله له؟
4. الوقوف بجانب الأشخاص الذين يحملون فيروس نقص المناعة البشرية: إذا ما اعترف لك صديق ما بأنه يحمل عدوى الإيدز/فيروس نقص المناعة، فكيف ستتعامل مع هذا الوضع؟

قد تسمح الأدوار الواردة أعلاه بتوفير المعلومات حول مواضيع متعددة، مثل:

1. ما هي المدة المحددة لالتقاط عدوى فيروس نقص المناعة؟
2. هل يجب أن أخضع لفحوصات طبية للكشف عن فيروس نقص المناعة/الإيدز؟
3. أعتقد بأنني قد إلتقطت عدوى منقولة جنسياً، هل من الممكن معالجتها؟
4. ما هو الفرق القائم بين الواقي الذكري المصنوع من اللثى (latex) والواقي المصنوع من جلد الحمل؟
5. ما هي المواد القاتلة للسائل المنوي أو ما هي المادة الزيتية المسهلة للإنزلاق؟
6. ما هي آثار المخدر اكستازي (Ecstasy) ؟

التمرين الثاني عشر: ثورة لعب الأدوار



الأهداف: ان يختبر المشاركون لعب الأدوار كطريقة تفاعلية في تدريب متقفي النظر.



الوقت: 30 دقيقة



المواد: كرسيان إثنان



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين ومتقفي النظر



سير العمل: يُطلب من ثمانية إلى عشرة متطوعين أن يقفوا على شكل نصف دائرة وراء كرسيين ويُطلب أيضاً من إثنين منهم أن يجلسا على الكرسيين ويُشرح لهم كلهم أنهم سوف يؤدون مشهداً تمثيلاً قصيراً. وبعد ذلك، يُطلب إلى أحد المشاركين الجالسين على الكرسيين أن يبدأ مشهداً إرتجالياً من خلال قول أمر ما فيردّ عليه الممثل الثاني الجالس جنبه. ويُشرح لهم أيضاً أنه بإمكان أحد المشاركين الواقفين أن «يقاطع» في أية لحظة وأن يتابع المشهد، فقط من خلال الترييت بلطف على كتف أحد المشاركين في المشهد (شرط أن يكون هذا النوع من الملامسة مقبولاً في الثقافة المحلية). ويمكن للممثل الذي تدخل إما أن يتابع القصة عينها أو أن يبدأ مشهداً جديداً.



ختام التمرين: بعد ما يكون معظم أو كافة المشاركين قد تمكنوا من أداء أدوارهم، يتوقف لعب الأدوار وتبدأ مناقشة حول ما اختبره المشاركون خلال أداء أدوارهم. ويمكن مناقشة أية معلومة ناقصة أو خاطئة قد وردت في القصة. ومن المهم جدا الإشارة إلى أن الممثلين كانوا «ينتحلون شخصية» ولم يجسّدوا بالضرورة شخصياتهم في التمثيل.



يمكن إجراء هذا التمرين لتحقيق أهداف متعدّدة. في الواقع، يمكن استخدامه كموضوع تمهيدي للعديد من المسائل المتعلقة بموضوع ما. ويمكن استخدامه لتوفير المعلومات وتشجيع الأشخاص على تغيير سلوكهم ولإظهار مجموعة متنوعة من مهارات التفاوض وصنع القرار ولإعطاء الصورة النموجية عن السلوك الملائم ولتوفير المعلومات حول الحصول على المواد.

ملاحظة

يُشكّل هذا التمرين نموذجاً حياً عن كيفية دعم متقفي النظر لبعضهم البعض كفريق واحد. فعلى سبيل المثال، يجب أن يُوضّح للمشاركين أنه عندما يكونون في الخلف وراء الكرسيين يجب أن يلزموا الصمت. ويمكن أيضاً تعليمهم كيفية التصرف بطريقة توحى بأن الدور القائم الآن هو «أروع ما يمكن أن يحصل في هذه اللحظة على وجه الأرض».

14. ختام يوم العمل الأول: مراجعة موجزة للمواضيع التي تمت تغطيتها خلال النهار. يُطلب إلى المشاركين أن يسترجعوا في أذهانهم النشاطات التي أُجريت مع ذكر بعض المواضيع المحورية كما يمكن أن يقدموا تقويماً للتدريب من وجهة نظرهم الخاصة.

اليوم الثاني

جدول أعمال اليوم الثاني

الأهداف	جدول الأعمال	رقم
أن يختبر المشاركون تمارين التحمية والتنشيط	تمرين للتحمية والتنشيط	1.
إعطاء تقويم مستمر لورشة العمل	تقويم اليوم الأول	2.
1. ان يتعرف المشاركون على ديناميات التفاعل داخل الفريق 2. ان يتعرف المشاركون على العناصر المختلفة المؤلفة للفريق 3. ان يتعرف المشاركون على درجات التجانس والإختلاف الموجودة في الفريق و أهميتها	تمرين تشيطي 1. «صنع السلطة»	3.
ان يكتسب المشاركون معلومات حول الأمور الجنسية والعدوى المنقولة جنسياً و عدوى الإيدز والمخدرات، الخ.. ويتشاركوها بطريقة مسليّة ومشوقة	موضوع التدريب: تقنيات تشارك المعلومات تمارين: 2. تحدي العدوى المنقولة جنسيا	4.
3. أن يشعر المشاركون براحة أكبر عند التحدث عن الأمور الجنسية 4. ان يفكر المشاركون بأهمية الخصوصية ويلحظوها عند تعليم الأشخاص حول الصحة الجنسية و عدوى الإيدز/فيروس نقص المناعة 5. أن يستكشف المشاركون قيمهم ويعبرون عن مواقفهم من خلال سرد ومناقشة قصة مثيرة للجدل 6. أن يستكشف المشاركون قيمهم ومواقفهم حول الأمور الجنسية و عدوى الأيدز/فيروس نقص المناعة والإساءة الجسدية الخ..	موضوع التدريب: تقنيات استكشاف القيم والمواقف التمارين: 3. لغة الجنس 4. مربعات الخصوصية 5. قيس وليلى 6. هل توافق؟	5.
	ختام يوم العمل الثاني	6.

1. تمرين للتحمية والتشيط

يُدعى المشاركون بالمداورة الى تحريك بعض تمارين التحمية لتشيط المجموعة. وبإمكان المدربين إضفاء أجواء من المرح على التمرين من خلال الطلب إلى المشاركين أن «يحاولوا الوصول إلى أعلى السقف (أو الأرض) عندما يشدون عضلاتهم. كما أنّها الفرصة المناسبة هنا، أن يُطلب إلى المشاركين الانتباه إلى تنفسهم فهذا يساعد المجموعة على الاسترخاء والاستعداد لعمل النهار.

2. تقويم اليوم الأول

يقدم فريق التقويم ملخصاً عن آراء كافة المشاركين حول مجريات اليوم الذي سبق.

3. التمرين الأول: صنع السلطة (الفريق)



الأهداف:



- أن يتعرف المشاركون على ديناميات التفاعل داخل الفريق
- أن يتعرف المشاركون على العناصر المختلفة المؤلفة للفريق
- أن يتعرف المشاركون على درجات التجانس والاختلاف الموجودة في الفريق وأهميتها

الوقت: ساعة



المواد: خضار متنوّعة مثل: الطماطم، الخيار، الخس، النعناع والحامض... الخ و ملح وبهار. لوحة قلابة وأقلام ملونة عريضة.



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين ومثقي النظير



سير العمل: توضع مكونات طبق سلطة منفصلة على طاولات موزعة داخل الصالة. يطلب من كل من المشاركين اختيار عنصر واحد منها ثم يقوم كل مشارك بتبليغ المجموعة بأسباب هذا الاختيار ومميزات هذا العنصر... الخ. يطلب من المشاركين التجمّع كل 3 مع بعضهم ثم يقومون بمزج هذه المكونات ويبلغون المجموعة عن المميزات الجديدة لهذا الإنتاج الجديد وعلى أي أساس اختاروا بعضهم أصلاً، وهل من فرصة لاختلاط هذا الإنتاج ثلاثي



المكونات مع آخر بمكونات مختلفة؟ إذا كان الجواب نعم، يطلب منهم القيام بذلك.

ختم التمرين: تتم مناقشة النتائج، ما هي السلطة التي حصلنا عليها؟ مميزاتنا؟ كيف توصلنا إلى تشكيلها؟ ما الصعوبات التي واجهتنا وكيف تغلبنا عليها؟ ما الذي يشكل الفريق؟ ما الذي يجمع الفريق؟



4. موضوع التدريب: تقنيات تشارك المعلومات

أهداف الجلسة: تكوين معرفة المشاركين حول المجالات التي يتضمنها تثقيف النظير كالأمر الجنسية والوقاية من العدوى المنقولة جنسياً ومن فيروس نقص المناعة/عدوى الإيدز، والوقاية من الإساءة الجسدية، الخ... وبناء قدراتهم في استخدام تقنيات تشارك المعلومات حول هذه المواضيع.

ينهض الميسر ويبدأ القراءة بالطريقة التقليدية، ويتحدث عن بعض المعلومات التقنية بطريقة موضوعية. وقد يدوم ذلك بضع دقائق وتكون هذه المدة كافية لإظهار الأثر السلبي للقراءة بالطريقة التقليدية القديمة. وقد يلي كل ذلك مناقشة جماعية موجزة حول تقنيات أكثر تسلياً وإبداعاً لتشارك المعلومات والتي تتطلب مشاركة المتدربين الفاعلة.

من أجل التمهيد للتمرين التالي، يشرح الميسر كيف أن مجرد اختبار بسيط يمكن أن يُستخدم كنقطة إنطلاق لمناقشة معلومات موضوعية مع متقفي النظير. وقد يؤدي طرح سؤال أو سؤالين في غاية الصعوبة في الاختبار إلى توليد المزيد من الاهتمام لدى المشاركين الذين اعتقدوا أساساً أنهم يعرفون كل ما يجب معرفته. (أنظر الملحق الخامس، 6 و 7 لنموذج عن اختبار حول عدوى الإيدز/فيروس نقص المناعة واختبار آخر حول العدوى المنقولة جنسياً).

ملاحظة متعلقة بالتدريب

عند تحضير اختبار ما حول العدوى المنقولة جنسياً أو حول مرض الإيدز/فيروس نقص المناعة HIV/AIDS لمتقفي النظير أو المدربين، قد تكون أسئلة الاختبار أصعب بعض الشيء من أسئلة اختبار مُعدّ للنشاطات الميدانية مع شباب. ولكن، فلنتذكر دائماً أنه لا يجب أن نتوقع من متقفي النظير أو من المدربين أن يكونوا ملمين بالأمراض المُعدية تماماً كالعاملين الصحيين.

التمرين الثاني: تحدي العدوى المنقولة جنسيا



الأهداف : ان يكتسب المشاركون معلومات حول الأمور الجنسية والعدوى المنقولة جنسياً وعدوى الإيدز والمخدرات الخ.. ويتشاركوها بطريقة مسليّة ومشوّقة.



الوقت: 20 إلى 40 دقيقة



المواد: لوحة قلابة لتسجيل النتائج ولائحة نموذجية من الاسئلة والأجوبة



هذا التمرين ملائم لكافة الأعمال التدريبية والميدانية



سير العمل: إعداد لائحة من الأسئلة والأجوبة (يمكن إيجاد لائحة نموذجية: تحدي العدوى المنقولة جنسيا - نسخة الميسر، في الملحق الخامس، 7).



تقسيم المشاركين إلى فريقين أو ثلاثة أو أكثر (حسب عدد المشاركين الإجمالي) والطلب إلى كل فريق إختيار إسم له ومتحدث باسمه. وسيتمكن كافة أعضاء الفريق من العمل سوياً للتوصل إلى جواب واحد ولكن شخصاً واحداً فقط مخوّل أن يقوله جهاراً. ويشرح الميسر لأعضاء الفرق أنه سي طرح أسئلة على كل فريق. وإن لم يحزر الفريق الأول الإجابة الصحيحة أو إن أجاب بشكل خاطئ، يمكن أن يجيب الفريق التالي عن السؤال. أما فيما يتعلّق بالسؤال الأخير فيُسمح للمشاركين بأن يراهنوا عليه ويخاطروا بكافة النقاط التي أحرزوها حتى الآن (أي نقطة واحدة مقابل كل جواب صحيح). وسيحصلون على نقاط مزدوجة إذا أجابوا بشكل صحيح عن السؤال الأخير وإلا يخسرون كافة النقاط التي جمعوها.

ثمّ البدء بطرح الأسئلة، وبعد كل جواب صحيح، يجب أن يسأل الميسر المشاركين لماذا كان صحيحاً ويشرح ذلك. بالإضافة إلى ذلك، يجب تصحيح الأجوبة الخاطئة خاصة إذا كانت أفكاراً سائدة وخاطئة.

ختام التمرين : يُسأل المشاركون إذا ما لديهم أي سؤال بعد نهاية اللعبة أو إذا ما كانوا حائرين بخصوص أي سؤال أو جواب. وإذا كان الأمر كذلك يجب معالجته فوراً.



5. موضوع التدريب : تقنيات استكشاف القيم والمواقف

أهداف الجلسة: منح المشاركين الخبرة في استخدام تقنيات استكشاف القيم والمواقف وتعزيز التوعية حول مدى صعوبة مناقشة المسائل المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية بانفتاح كامل.

من أجل التمهيد لهذه الجلسة التدريبية، يشرح الميسر أن المشاركين سيخوضون نقاشات ونشاطات حول الأمور الجنسية وسيستكشفون قيمهم ومواقفهم الخاصة.

معنى الكلمة

تمثل القيم ما يروق للشخص وما يقدره. وإذا تعلّم الشباب أن يقدرُوا صحتهم مثلاً، سيفضلون تأخير ممارسة العلاقة الجنسية أو ممارستها بشكل آمن. وتمثل المواقف مجموعة المشاعر التي يكتها الشخص لأحد أو لشيء ما. وفي إطار مرض الإيدز، إنّ القبول بأنماط عيش مختلفة ورفض التمييز والأحكام المسبقة من دون أن ننسى التعاطف مع الآخرين والعناية بهم، كلّها تشكل أكثر المواقف أهمية.

ويشير المدرب إلى أنه، وعلى الرغم من أن منهجية التعليم قد تتطرق إلى مواضيع حساسة وبالتفصيل لا يُقصد من التمرين أن تُملى على الأشخاص طريقة عيشهم. ومن شأن تفاصيل هذه الدورات التثقيفية أن تزود الأشخاص بالمعلومات لكي يتمكنوا من إختيار وجهة سيرهم الخاصة في الحياة وأن يتمكنوا من مساعدة الآخرين وحمايتهم في مسيرتهم الصحية الطويلة.

ملاحظة متعلقة بالتدريب

تتأثر معظم مفاهيمنا حول الأمور الجنسية بمعايير الجنس والنوع الاجتماعي وبالرسائل العائلية والثقافية التي نتلقاها في طور نمونا. ومن المهم أن ندرك أن تربيته الدينية أو غير الدينية قد تضطلع بدور مهم أيضا في تحديد مواقفنا الشخصية حيال تثقيف النظير والمسائل التي يتناولها. وبالتالي، يجدر بكافة متقني النظر والمدرسين أن يتعرفوا على قيمهم ومواقفهم الخاصة.

ليس من السهل تعليم المواقف والقيم أو قياسها. ولكن ثمة تقنيات كالمناقشات الجماعية أو دراسة الحالات. وهناك طريقة أخرى لتوضيح المواقف وتكون من خلال إعطاء النموذج الشخصي، أي أن متقني النظر يمكن أن يمثّلوا نمودجا حيا. فعلى سبيل المثال، إذا كان أحد أهداف برنامج تثقيف النظير يكمن في حث الشباب على التسامح فيجدر بالسلوك الشخصي لمتقني النظر أن يعكس هذا الموقف بالذات.

قبل إطلاق برنامج لتثقيف النظير في أي مجتمع كان، من المهم جداً التعرف على الثقافة أو الثقافات والتقاليد والمعايير الاجتماعية السائدة فيه. فمن دون مثل هذا الإدراك الشامل، ثمة خطر بالغ من أن يُمسّ بالأشخاص والأيقيل المثقف أو البرنامج في ذلك المجتمع. ونشير إلى أن تشويه السمعة يُمكن أن تترتب عنه عواقب كثيرة على المدى البعيد وقد تدوم آثاره طويلا.

في بعض المجتمعات المحلية تُعلّق أهمية بالغة على التحفظ فيما يتعلّق بالأمور الجنسية. ولاشك أن التحدّث عن المسائل الجنسية بصراحة بالغة وبالتفصيل في تلك المجتمعات قد يشكّل خطأ فادحا. وقد تُبدي بعض المجتمعات أيضا بعض القلق حيال البرامج التي يُشارك فيها الشباب والشابات على حد سواء. وبالتالي من الأفضل التطرّق إلى هذه المواضيع بالتدريج. وفي ما يلي نورد أمثلة عن نوع المعلومات التي من شأنها أن تساعد على التعرف على المجتمع المحلي وتفاذي النشاطات التي قد تمسّ به :

- التعرف على المسائل التي قد تهّم المنظمة التي سيتمّ التعامل معها.
- إجراء تقييم للمجتمع في حال عدم توفر ذلك ومعرفة ما إذا كانت الشباب سيتمكّن من المشاركة في البرنامج وإذا ما اقتضى الأمر، معرفة ما هي الحواجز التي قد تمنعهم من ذلك. فمن شأن كل هذا أن يبرّر المداخلة المطروحة.
- التناقش مع رؤساء المؤسسة التي سيتمّ التعامل معها أو مع إدارتها حول المواضيع التي ستتّم تغطيتها والطريقة التي سُنْدَرَس فيها.
- مناقشة المسائل المتعلقة بالأمور الجنسية وبالنوع الاجتماعي بصورة تدريجية وبحذر شديد.
- إن أمكن، تنظيم حلقة تدريبية للإدارة كي تفهم بشكل أفضل المشاكل التي ستتّم معالجتها (مثلا، الصحة الإنجابية، والتحصن الجنسي)
- إذا ما كان التعامل يحصل مع شباب في مدرسة ما، يجب أولا إعلام أو تدريب الإدارة ثمّ المدرسين ثمّ الأهل قبل البدء بالبرنامج التدريبي للشباب. وبهذه الطريقة، سيقدّم المجتمع المعلومات الضرورية وسيمنح موافقته من أجل دعم البرنامج.
- طلب معرفة الأصدقاء والانطباعات التي خلّفها البرنامج من أجل إبداء الإحترام الكامل للمجتمع المحلي الذي يتمّ التعامل معه.
- صياغة تقرير موجز وتقديمه للمجتمع الذي جرت خدمته.

التعامل مع قادة روحيين

من المهم النظر في أفضل طريقة ممكنة للتقرب من أي مجتمع مستهدف من أجل تثقيف النظرير وذلك من وجهة نظر التعاليم والمعايير والتأثيرات الدينية. وغالبا ما تُحقق برامج تثقيف النظرير نجاحا أكبر إذا ما تعاون القادة الروحيون والمؤسسات لتطوير المناهج والوسائل التعليمية في المجتمع المعني. فإذا ما كان القادة على علمٍ دقيقٍ بحاجات المجموعة المستهدفة (أي إذا كانوا قد اطلعوا مثلا على نتائج التقييمات) وعلى علمٍ بمختلف المسائل (التي سمعوا عنها شخصا من المجموعة المعنية) فقد يُصبحون حلفاء مهمين جدا من أجل تحقيق الأهداف المنشودة. إذاً، من المهم جدا البحث عن القادة الروحيين الذين يهتمون بالأمور الجنسية، إذ أن دعمهم يمكن أن يُساهم كثيرا في السماح للشابات والشباب بالمشاركة معا في البرنامج التدريبي.

جرت العادة عبر التاريخ أن يُقدم القادة الروحيون الدعم والنصح للمرضى. وبالتالي، قد تكون المقاربة الأكثر اختلافا وحساسية ضرورية لمساعدتهم على الإضطلاع بدور مهم يقضي أصلاً بحماية الأشخاص من الإصابة بالمرض من خلال تشجيع التثقيف الشامل. وعندما يعترف القادة الروحيون بأهمية ذلك، يمكن أيضا أن يُساعدوا على تبرير أهمية التطرق إلى مواضيع الصحة الإنجابية من خلال شرح متى وكيف تسمح التعاليم الدينية بمثل هذا التثقيف.

على سبيل المثال، على الرغم من أن بعض الديانات تُشدد على ضرورة التحفظ حيال الأمور الجنسية لكنها تُعلم أيضا أن حماية روح بشرية أو إنقاذها يعلوان على سائر القواعد والتعاليم. وفي هذه المعتقدات الدينية، يُعتقد أن القواعد يجب أن تُطبّق عندما تساعد الأشخاص على العيش والبقاء بصحة جيدة وليس عندما قد تتسبب مراعاة القواعد بموتهم. وتُعلم هذه المعتقدات أيضا أن الحياة مقدّسة وأنه يجب تنبيه الآخرين من الخطر وأنه يجب علينا أن نتعاطف مع الآخرين ونعتني بالمرضى. وبالتالي، في بعض الديانات يُقال إنه عندما ينقذ أحد ما نفسا بشرية «يكون كما لو أنقذ العالم بأسره».

التمرين الثالث: لغة الجنس



الأهداف: ان يشعر المشاركون براحة أكبر عند التحدّث عن الأمور الجنسية.



الوقت: 25 دقيقة



المواد: لائحة تتضمن كلمات وأسئلة ومجموعة أوراق وأقلام



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين ومثقفين النظرير





سير العمل: تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة تتألف كل منها من ثلاثة أشخاص وتزويد كل مجموعة بأوراق لوحة قلاب وأقلام عريضة ملونة. يُشرح للمشاركين أن العديد من الأشخاص قد يشعرون بالحرج عند مناقشة مواضيع متصلة بالأمور الجنسية وبعواقبها. ولكن عندما يتم التطرق إلى مواضيع مختلفة كالصحة الجنسية وعدوى الإيدز/فيروس نقص المناعة يجب أن نكون قادرين على التحدث عن المواقف الجنسية والسلوك والعواقب الناجمة عن العلاقة الجنسية غير المحميّة.

معنى الكلمة

القولب النمطية أو الصور النمطية: هي صور جاهزة في أذهاننا عن شيء ما أو أشخاص معينين. وغالباً ما تكون هذه الصور شديدة التبسيط ومناقضة للحقائق الموضوعية وتمثل مؤشراً قوياً من مؤشرات سلوك الأفراد والجماعات إزاء بعضها البعض.

وفيما يلي البعض من هذه القولب النمطية والتي كثيراً ما نجدها في الأفلام:

- الايطالي المجرم (مافيا)
- الايرلندي المتهور عاطفياً
- العربي المهووس جنسياً
- اليهودي الخبيث والبارع
- الشقراء غير الذكية
- الخ...

يُطلب إلى المشاركين أن يضعوا جانباً مخاوفهم من قول كلمات مُحَرّمة خلال التمرين، ويُشرح لهم أنه يجب أن يتعلموا التحدث عن مختلف أعضاء الجسم الجنسية وعن العلاقات الجنسية المُختلفة من أجل حماية صحتهم. وتُعطى المجموعة لائحة تتضمن العبارات المتعلقة بالأمور الجنسية ويُطلب إلى المشاركين أن يختاروا كلمتين من اللائحة: الأولى متعلقة بالجنس والتناسل والثانية متعلقة بعواقب الجنس.

ومن بين العبارات المتعلقة بالأمور الجنسية، نذكر ما يلي: المهبل، والنهدين، والحيض، والسائل المنوي، والقضيب والجماع ونشوة الجماع والرغبة والأمراض المنقولة جنسياً (STI) وعدوى الإيدز/فيروس نقص المناعة والعادة السرية والواقعي الذكري والمرأة التي لديها شركاء جنسيون مختلفون والرجل الذي لديه شركاء جنسيون مختلفون و الحمل غير المرغوب.

ثم يُطلب إلى كل مجموعة مؤلفة من ثلاثة أشخاص إيجاد المفردات (أو العبارات المماثلة) المُستخدمة في مجتمعهم لكل من هذه الكلمات التي اختاروها وتدوينها على اللوحة القلّابة.

ويُطلب أيضا من المجموعة الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ما هي المفردات التابعة لكل كلمة تم اختيارها من اللائحة والتي هي أكثر قبولاً ورواجاً للإستعمال العام، وما هي المفردات غير المقبولة؟
- ما هي أكثر العبارات التي يستخدمها الشباب عندما يتحدثون مع بعضهم البعض؟
- ما هي أكثر العبارات التي يستخدمها الشباب عندما يتحدثون مع أهلهم وسائر الكبار؟
- ما هي العبارات التي تنطوي على معنى سلبي للمرأة أو للرجل؟
- هل تعتقد أن العبارات السلبية يمكن أن تكون مؤذية عندما تُستخدم لإحراج الآخرين أو شتمهم؟ وإذا ما كان ذلك صحيحا، فلماذا تستخدمها؟
- لماذا تُستخدم عبارات لا تنطوي على الاحترام للمرأة أو للرجل؟
- عندما تعرض المجموعات أجوبتها على الآخرين، تُعلّق لائحة مفرداتها على الجدار كي تراها المجموعة بأسرها.

ختام التمرين : تجدر الإشارة إلى أنه من المهم مخاطبة المراهقين بلغتهم الأم أو على الأقل السماح لهم باستخدام العبارات التي يعلمونها بشكل أفضل من غيرها كي يشعروا بالارتياح عندما يتحدثون عن الجنس وعواقبه. ويجب أيضا التأكيد على ضرورة تكييف لغتنا وفقا للحاضرين الذين نخاطبهم. هذا يعني أننا قد نستخدم بعض العبارات مع أصدقائنا وعبارات مختلفة تماما مع الكبار على غرار الأهل والمدرّسين.



ويُشَرَح للمشاركين أنه من أجل التحدّث عن الأمور الجنسية يجب أن يتخطوا حساسيتهم الخاصة كي يستخدموا العبارات الجنسية الواضحة والصريحة. فإن لم يتمكنوا من التعبير بوضوح للآخرين عمّا يروق لهم أم لا وعمّا يريدونه أم لا، فمن الممكن أن ينشب سوء تفاهم. كما إنهم قد يُضطرون إلى قول عبارات مُتصلة مباشرة بالجنس وبالأمور الجنسية عندما يريدون طلب المساعدة مثلا، عندما يزورون عاملا صحيا.

ويجب التشديد على أن استخدام التعابير غير المُحترمة يمكن أن يسبب الأذى للآخرين. فعلى سبيل المثال، في العديد من الأماكن ثمة عبارات «سلبية» كثيرة تُوجه إلى النساء اللواتي يُمارسن علاقات جنسية خارج إطار الزواج أو مع العديد من الشركاء الجنسيين (مثلاً: قذرة، عاهرة) في حين أن العبارات المُستخدمة للإشارة إلى الرجال الذين يقيمون علاقات جنسية خارج إطار الزواج (مثلاً: رجل حقيقي، مُعوي النساء) تُعتبر إيجابية. ومن شأن استخدام هذه العبارات أن يعزز «المعايير المزدوجة» وانعدام المساواة بين الرجل والمرأة. ويُشار أيضاً إلى أن استخدام أية عبارة تنطوي على معنى عنيف يمكن أن ينشر الاعتقاد بأن العنف مسموح به في العلاقات الجنسية.



التمرين الرابع: مربعات الخصوصية

الأهداف: أن يفكر المشاركون بأهمية الخصوصية ويلحظوها عند تعليم الأشخاص حول الصحة الجنسية وعدوى الإيدز/فيروس نقص المناعة.



الوقت: 20 إلى 25 دقيقة



المواد: يُعطى لكل مشارك قلم وورقة تحتوي على المربعات المُتراكزة ولائحة «مواضيع مربعات الخصوصية» من أجل قراءتها (أنظر أدناه).

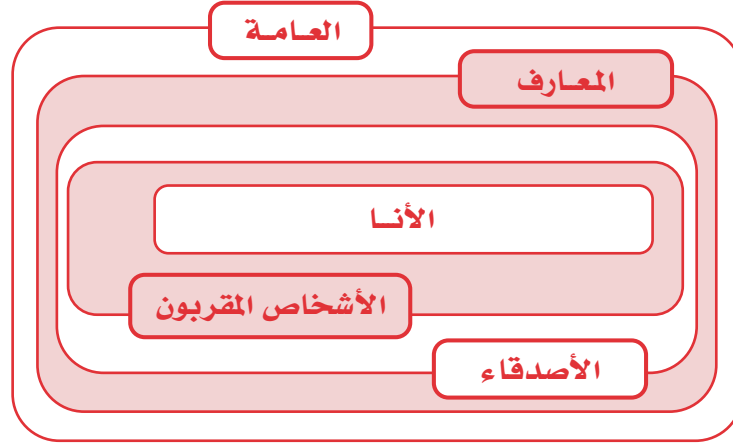


هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين



سير العمل: يُعطى لكل مشارك ورقة وقلم ويُطلب إليه الجلوس والاستعداد للكتابة. ومن ثم يُعرض عليه رسم بياني كبير يحتوي على المربعات المُتراكزة (أنظر النموذج الوارد أدناه والنموذج الوارد في الملحق الخامس، 4).





وبعدها تُدرج «مواضيع مربّعات الخصوصية» التالية على اللوحة القلّابة (مع حرية إختيار كل ما يتلاءم مع المحيط) :

مع من ستتحدّث عن:

- عمرك؟
- أنّك تفكر بمحاولة تعاطي المخدّرات؟
- أنّك سبق أن حاولت تعاطي المخدّرات؟
- أنّك ناشط جنسياً؟
- طولك؟
- وزنك؟
- أنّ بعض أعضاء جسمك لا تروق لك؟
- طريقتك لمنع الحمل؟
- تخيُّلاتك الجنسية؟
- مشاعرك حول الجنس الفمويّ؟
- أنّك فكرت بإجراء إختبار لكشف فيروس الإيدز أي نقص المناعة؟
- أنّ نتيجة هذا الإختبار جاءت إيجابية؟

ويُشرح للمشاركين أنه عند تثقيف الأشخاص عن الأمور الجنسية يُعتبر إحترام خصوصية الآخرين حرجا للغاية. وبغية إكتشاف ما تعنيه الخصوصية لكل واحد متا، ينسخ المشاركون مربعات الخصوصية كما هي مرسومة على اللوحة القلّابة ويملأونها بصورة فردية. ويجب أن يدوّنوا في المربّع الملائم من هم الأشخاص الذين سيُشاطرونهم نوع المعلومات التي يقرأها الميسر .

ويُشرح للمشاركين أنه يجب أن يفكروا جيدا في هذا التمرين بالأشخاص الذين يقابلونهم في حياتهم والذين قد يُدرجون بشكل ملائم في المربّعات. ويجب أيضا توضيح ماذا نعني «بالمعارف» و«الأشخاص المقربين». فعلى سبيل المثال، يبدأ الميسر بقول ما يلي : «لنبدأ بما يتعلّق بطولكم. فكروا بالأشخاص الذين من الممكن أن تتحدّثوا معهم عن مدى طولكم. هل ستحدّثون عن ذلك مع الأشخاص الذين تعتبرونهم مقربين أم مجرد معارف أم مع أشخاص لا تعرفونهم في جلسة عامة؟» ويجب الإشارة إلى أن بعض التجارب لن تنطبق على بعض المشاركين ويُشرح أنه في مثل هذه الحالة يجدر بالمشاركين أن يحاولوا تحديد الأشخاص الذين سيشاطرونهم هذه المعلومات إذا ما اختبروا تجارب مماثلة. عندما تُقرأ أسئلة حول الخصوصية، يجب الحرص على إعطاء الوقت الكافي للمشاركين كي يفكروا مليا بالسؤال ويجوابهم عنه.

ختام التمرين: يُسأل المشاركون عما شعروا به خلال التمرين وإذا ما تعلموا أمورا جديدة عن أنفسهم. ويجب أيضا الإشارة إلى أنه وبسبب إعتيادنا على العمل في نطاق التثقيف الجنسي وعلى التحدث عن هذا الموضوع والتفكير بشأنه، قد تنسى أحيانا كم إن بعض المواضيع هي خصوصية جدا لبعض الأشخاص.





التمرين الخامس: «قيس وليلى»²

الأهداف: ان يستكشف المشاركون قيمهم ويعبرون عن مواقفهم من خلال سرد ومناقشة قصة مثيرة للجدل.



الوقت: 45 دقيقة



المواد: أوراق A4 وأقلام



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين ومتقفي النظرير



سير العمل: نطلب من أحد المشاركين التطوع لقراءة القصة أو يقوم المدرب بذلك. ثم نطلب من المشاركين إختيار شخصيتهم المفضلة في القصة وتشكيل مجموعات على أساس إختيارهم للشخصية. نكتب على أوراق أسماء الشخصيات ونطلب من أفراد كل المجموعة مناقشة الأسباب التي دفعت أفرادها لإختيار الشخصية بين بعضهم. نعطي حوالي عشرة دقائق لذلك.



بعد ذلك نطلب من كل مجموعة أن تعين

ممثل ليشرح لنا سبب إختيار المجموعة للشخصية.

ملاحظة

يجب أن يتذكّر المدربون دائماً أن أبناء بعض الثقافات قد يعتبرون أنه من غير الملائم مناقشة مثل تلك المسائل الواردة أعلاه. لذلك، يجب أن يُستعمل هذا التمرين فقط في الأماكن التي يكون فيها مقبولاً من الناحية الثقافية وحتى في هذه الحالة يجب إجراؤه بحذر شديد.

ختام التمرين: ناقش الفروقات

من ناحية القيم والآراء والمواقف

الموجودة بيننا وكيف أنه يجب أن

نأخذ الفوارق بعين الإعتبار في

عملنا في تثقيف النظرير.



2 نشاط من ورشة عمل مداخلتنا التعليمية: الصحة الانجابية والجنسية في برامجنا الشبابية، الجامعة الاميركية في بيروت 3-9 آذار 2004 والحكاية من تعديل هيفاء طاميش، فلسطين.

قصة قيس وليلى في بلاد العاج

كان يا مكان ليس في قديم الزمان، كان يعيش في مدينة العاج شاب اسمه قيس وخطيبته ليلي وكانت تجمع بينهما علاقة حب وغرام هزت المدينة. ليلي قررت أن تبقى عذراء حتى ليلة الزفاف لأسباب خاصة بها. أما قيس الذي كان يشتهيها ويغرق في هواها فقد لبس قناع العفة الذي فرضته عليه ليلي رغمًا عنه وكن لها الإحترام الشديد لمبادئها. لقاءات قيس وليلى كانت معقدة للغاية لأن مدينة العاج كان يمر بها نهر كبير يقسم المدينة الى قسمين. وكان يعيش بالنهر تمساح متوحش يأكل العابرين والعبارات ولهذا فقد ساهم أهل المدينة كلها في بناء جسر خشبي متين يمر عليه الناس من ضفة الى أخرى.

في أحد أيام الشتاء الباردة، شهدت المدينة يوماً مشؤوماً لم تشهد له مثيل. العواصف الشديدة والأمطار الغزيرة أدت الى فيضان النهر مما جعل أعمدة الجسر تتناثر قطعاً ذابت مع أمواج النهر الفاضية. لحسن الحظ لم تدمر المدينة لكن قيس علق في الضفة الشرقية بينما ليلي في الضفة الغربية.

قدّم أهل المدينة عرضاً لرئيس البلدية والجهات المعنية لبناء جسر جديد. لكن دون جدوى لأن البلدية فقيرة ومواردها محدودة.

ليلي لم تعد تحتل البعد عن قيس الذي كان يقف كل يوم على الضفة الأخرى يلوح لها وتلوح له بحزن أمام أعين التمساح الشرهة. أخيراً لجأت ليلي الى سندباد البحار الماهر الذي يملك السفينة الوحيدة في المدينة. ليلي طلبت من سندباد نقلها إلى الضفة الأخرى وهو لم يمانع أبداً بل باشر في كتابة «عقد الإتفاق» وأضاف عليه سطرًا يشترط به على ليلي بأن تقضي معه ليلة في الفراش لتلبية رغباته وشهواته.

ليلي التي أضناها الشوق والحنين كانت مترددة وقلقة فقررت أن تستشير ابن سينا ذلك الحكيم العجوز الذي يكتب مقالات كثيرة تنشر في الصحيفة اليومية. لكن ابن سينا رفض تقديم النصيحة لليلي مدعيًا أنه ليس من عاداته التدخل في شؤون الناس ومشاكلهم. ليلي شعرت أنها وصلت الى طريق مسدود ولا خيار أمامها سوى القبول بشروط سندباد فوقعت على العقد معه. في اليوم التالي وفي سندباد بوعده ونقل ليلي الى الضفة الأخرى. وحين رآها قيس ضمها الى صدره بشدة وبعد عناق طويل اعترفت له ليلي بما فعلت فغضب قيس ودفعها عنه وصرخ في وجهها معلنا إنتهاء علاقته بها الى الأبد.

كانت الصدمة شديدة على ليلي التي بدأت تمشي على ضفة النهر تغمرها رغبة شديدة في التوغل بالماء لكي يفترسها التمساح وترتاح. لكن عنتره بن شداد رآها من بعيد فانتشلها من الماء وأجبرها على الكلام. قصت عليه ليلي كل ما حدث لها مع قيس فجن جنون عنتره حين سمع القصة وأسرع الى بيت قيس وضربه ضرباً مبرحاً. وبعدها بفترة وجيزة، تزوج عنتره من ليلي.

التمرين السادس: هل توافق؟



الأهداف: ان يستكشف المشاركون قيمهم ومواقفهم حول الأمور الجنسية وعدوى الإيدز/فيروس نقص المناعة والإساءة الجسدية، إلخ...



الوقت: 45 دقيقة



المواد: أوراق لوحه قلابة يُكْتَب على الأولى كلمة «أوافق» وعلى الثانية «لا أوافق».



هذا التمرين ملائم لأي عمل تدريبي أو ميداني مع شباب يبلغون من العمر ستة عشر عاما وما فوق وضمن مجموعات صغيرة.



سير العمل: توضع الورقتان إما على الطرفين المعاكسين لخط وهمي على الأرض إما على جدرانين متقابلين في الغرفة ويُطلب إلى المشاركين الوقوف معاً في وسط الغرفة.



ويفسّر الميسر أنه سيقراً بعض الجمل المثيرة للجدل ويجدر بالمشاركين أن يتخذوا مكاناً لهم على الخط الوهمي إما في خانة «أوافق» أو في خانة «لا أوافق» وفقاً لردّهم على الجملة المعيّنة.

وبعد قراءة الجملة الأولى، يتخذ المشاركون المكان الذي يجسّد وجهة نظرهم بشكل أفضل. وعندما يكون الجميع واقفين على الخط الوهمي يُطلب إلى أحد المتطوّعين أن يشرح سبب وقوفه في هذه البقعة بالذات. ويجب السماح لثلاثة متطوّعين بإبداء وجهات نظرهم ودعوة سائر المشاركين إلى الرد على هذه الآراء. ومن ثمّ، تُقرأ الجملة الثانية.

بعد قراءة كافة الجمل ومراجعتها، يُسأل المشاركون عمّا شعروا به أثناء عرض قيمهم على سائر المشاركين وخصوصاً إذا كانوا من بين الأقلية. ويمكن أيضاً السماح لأعضاء المجموعة بعد الاستماع لآراء بعض المشاركين بالانتقال إلى موقع آخر يعبّر بشكل أفضل عما يشعرون به في اللحظة نفسها. ويُسألون عما إذا كان من السهل تغيير مواقفهم.

- في ما يلي مجموعة نماذج عن الجمل:
- يجدر بالمراهقين أن يعلموا عن الواقي الذكري وأن يحصلوا عليه بسهولة.
 - أقبل بأن يكون لي صديق مثلي الجنس.
 - يجب تثقيف المراهقين عن العدوى المنقولة جنسيا وعن عدوى الإيدز/ فيروس نقص المناعة.
 - أتقبل أخي أو أختي إذا كانا مثليي الجنس.
 - يجب على حاملي فيروس نقص المناعة أن يلوموا أنفسهم فقط.
 - يجب القضاء على الدعارة لأنها تساهم في انتشار عدوى الإيدز/فيروس نقص المناعة.

ختام التمرين: يجب مراعاة حاجات المشاركين معك قبل هذا التمرين وخلالله وبعده. وقد يشعر البعض منهم بالضعف من دون أن يظهروا ذلك. لذلك يجب الحرص على أن يكونوا مرتاحين في تشارك المعلومات أو عدم تشاركها. وبعد الإنتهاء من التمرين يجدر بالميسر أن يبقى لمناقشة أية مشكلة يمكن أن يواجهها المشاركون.



6. ختام يوم العمل الثاني

مراجعة موجزة للمواضيع التي تمت تغطيتها خلال النهار. ويُطلب إلى المشاركين أن يسترجعوا في أذهانهم النشاطات التي أُجريت، مع ذكر بعض المواضيع المحورية كما يمكن أن يقدموا تقويماً للتدريب من وجهة نظرهم الخاصة.

اليوم الثالث

جدول أعمال اليوم الثالث

رقم	جدول الأعمال	الأهداف
1.	تمرين للتحمية والتشيط	ان يختبر المشاركون تمرين التحمية والتشيط
2.	تقويم اليوم الثاني	إعطاء تقويم مستمر لورشة العمل
3.	نشاط لكسر الجليد. التمرين: 1. تمرير القناع	1. ان يكتسب المشاركون خبرة في استخدام تقنية لكسر الجليد.
4.	موضوع التدريب: تقنيات لتكوين المهارات. التمارين: 2. التعرف على التثقيف المبني على المهارات الحياتية. 3. لعب أدوار لتعلم قول «لا». 4. سباق وضع الواقي الذكري.	2. ان يتعرف المشاركون على معنى المهارات الحياتية ومنافعها خاصة في مجال تثقيف النظير. 3. أن يتمكن الشباب من الجزم في المواقف المحفوفة بالخطر وايجاد طرق ايجابية للتعاطي مع ضغوطات النظير. 4. ان يطبق المشاركون الطريقة المناسبة لاستخدام الواقي الذكري خلال تمرين يعطيهم الفرصة للمامسته .
5.	تمارين التشيط التي يقترحها المشاركون.	تبادل خبرات المشاركين في استخدام تمارين التشيط
6.	موضوع التدريب: وسائل وتقنيات الحث التمرين: ● مناقشة جماعية حول تقنيات الحث 5. التخيلات المرئية- اختبار فيروس نقص المناعة	● أن يتعرف المشاركون على بعض تقنيات الحث. 5. ان يفهم المشاركون مضاعفات إجراء اختبار فيروس نقص المناعة ويعيشوا تجربة الأشخاص الذين يخضعون له.
7.	موضوع التدريب: تأدية لعب ادوار من جديد. التمرين: 6. التنافس على لفت الإنتباه	6. أن يتمرن المشاركون على الإصغاء ومنح الانتباه بصورة انتقائية من خلال لعب أدوار مرتجلة.
8.	ختام يوم العمل الثالث	

اليوم الثالث

1. تمرين للتحمية والتنشيط.

يُدعى المشاركون بالمداورة الى تحريك بعض تمارين التحمية لتنشيط المجموعة خلال ورشة العمل التدريبية.

2. تقويم اليوم الثاني.

يقدم فريق التقويم ملخصاً عن آراء كافة المشاركين حول مجريات اليوم الذي سبق.

3. نشاط لكسر الجليد.

يتلقى المشاركون توجيهات حول مدى أهمية استخدام تقنية كسر الجليد وأنشطة التحمية وتمارين تشكيل الفرق بصورة مستمرة في التدريب.

التمرين الأول: تمرير القناع



الأهداف: أن يكتسب المشاركون خبرة في استخدام تقنية لكسر الجليد



الوقت: 5 إلى 10 دقائق.



المواد: لا شيء



هذا التمرين ملائم لكافة النشاطات التدريبية.



سير العمل: يقف كافة المشاركين في دائرة ويديرون وجوههم نحو الداخل. ويُشرح للمشاركين أنّ كلّ واحد منهم سيتلقّى «قناعاً» وهمياً ومن ثمّ يضع قناعاً آخر على وجهه ويمرّره للشخص التالي في المجموعة ويقوم هذا الشخص بدوره بوضع قناع جديد ليمرّره للأخرين، إلخ... ويُقال للمشاركين ما يلي: «سأختار تعبيراً وجهياً» أو «قناعاً» وسأركّز نظري على الشخص الواقف على الجهة اليسرى. وسيحاول هذا الشخص أن يقلّد التعبير الوجهي الذي اخترته أي أن يضع القناع نفسه على وجهه كما لو كان ينظر إلى نفسه في مرآة. (تمثيل العملية)



وبعدها، يدير هذا الشخص وجهه نحو اليسار ويستبدل القناع الأول بقناع جديد يمرّره إلى الشخص التالي. وهكذا، سنمرّر القناع على الدائرة بأسرها. فلنحاول القيام بذلك الآن، وتذكروا أن تنظروا جيدا إلى بعضكم البعض وأن تمنحوا الشخص أمامكم الوقت الكافي ليقلد «قناعكم» أو تعبيركم الوجهي بإتقان.

ختام التمرين: يمكن أن يتناقش أفراد المجموعة عمّا شعروا به خلال اللعبة.



4. موضوع التدريب: تقنيات لتكوين المهارات

الأهداف: تهدف هذه الجلسة إلى مساعدة المشاركين على فهم أهمية عنصر تكوين المهارات في برنامج تثقيف صحي والتعرف على مفهوم المهارات الحياتية وإختبار تقنيات مشتركة لتكوين المهارات مع الشباب.

ملاحظة متعلقة بالتدريب

أظهر العديد من الدراسات أن المعرفة وحدها لا تؤدي إلى تغيير السلوك. فعلى سبيل المثال، يعلم معظم الأشخاص أن التدخين يمكن أن يتسبب بمرض سرطان الرئة ولكن ذلك لا يمنعهم من البدء بالتدخين أو مواصلته. وفي إطار عدوى الإيدز/فيروس نقص المناعة وسائر الأمراض المعدية المنقولة جنسيا، يعني كل هذا أن إدراك كيفية إنتقال الأمراض أو كيفية الوقاية منها لا يؤدي بالضرورة إلى سلوك أكثر أماناً. لذا لا يجب أن تهيمن أنشطة نشر المعلومات على أي برنامج تدريبي. إن المعرفة الجيدة هي مجرد أساس تُبنى عليه المهارات الضرورية والمواقف الإيجابية والقيم.

من أجل إعتقاد سلوك جنسي آمن وممارسته، يجدر بالشباب أن ينموا مهارات حياتية أو سلوكية مهمة كالمهارات التالية:

1. الوعي الذاتي
2. مهارات اتخاذ القرار
3. الحزم الإيجابي (مثلا، التحلي بالقدرة على مقاومة الضغوط لتعاطي المخدرات أو ممارسة الجنس)
4. مهارات التفاوض (الإصرار على إقامة علاقة جنسية محمية)
5. مهارات عملية (من أجل الإستخدام الفعلي للواقي الذكري)
6. التعرف على الحالات التي قد تؤدي إلى العنف أو الإساءة و تقاديبها و حسن التعامل معها

التمرين الثاني: التعرف على التثقيف المبني على المهارات الحياتية



الأهداف: أن يتعرف المشاركون على معنى المهارات الحياتية ومنافعها خاصة في مجال تثقيف النظير.



الوقت: 30 دقيقة



المواد: لوحة قلاية



هذا التمرين ملائم لتدريب مدرّبين.



معنى الكلمة

إنّ المهارات الحياتية هي القدرة على إعتداد سلوك متكيف وإيجابي يمكن الأفراد من التعاطي بفعالية مع مطالب الحياة اليومية وتحدياتها. المصدر: منظمة الصحة العالمية، 1993. إنّ التثقيف الصحي المبني على المهارات هو مقارنة تهدف إلى خلق طرق عيش وظروف صحية أو المحافظة عليها من خلال تنمية المعرفة والمواقف وخصوصا المهارات وذلك بواسطة تجارب متنوعة من التعلّم مع التشديد على طرق المشاركة. المصدر: منظمة الأمم المتحدة للطفولة، «مهارات من أجل الصحة».

سير العمل: يُطلَب إلى المشاركين أن يتوزعوا على أربع مجموعات صغيرة وتناقش كل مجموعة سؤالين. وتناقش المجموعات كلها الموضوع التالي بصفته السؤال الأول:



- ما هي المهارات الحياتية؟
 - ثم تختار كل مجموعة أحد الأسئلة التالية كموضوع ثان للمناقشة:
 - من يمكن أن يعلّم المهارات الحياتية؟
 - أين يمكن تعلّم المهارات الحياتية؟
 - كيف يمكن تعلّم المهارات الحياتية؟
- بعد ذلك، تقوم المجموعة الكبيرة بمناقشة الأجوبة عن الأسئلة الأربعة.
- ختام التمرين:** بعدها يُقرأ على مسامع المشاركين (أو يُوزع لهم) تعريف منظمة الصحة العالمية للمهارات الحياتية (أنظر مربّع معنى الكلمة)، ويُناقش كيف أنّ هذا التحديد يتناسب مع ما قدّمه المتدربون.
- ويطلب من أفراد المجموعة أن يتشاركوا خبرتهم الخاصة في تكوين المهارات عندما يعملون مع شباب ويُسألون أيضا عن التقنيات الملائمة بنظرهم لتكوين المهارات.



التمرين الثالث: لعب أدوار لتعلم قول «لا»



الأهداف: أن يتمكن الشباب من الجزم في المواقف المحفوفة بالخطر وإيجاد طرق إيجابية للتعاطي مع ضغوطات النظير.



الوقت: 45 دقيقة



المواد: لا شيء



هذا التمرين ملائم لكافة النشاطات التدريبية



سير العمل: يُطلب إلى المشاركين التفكير بموقف حصل معهم في صغرهم وحيث طلب إليهم أحد من عمرهم أن يقوموا بأمر لم يريدوه. ومن بين أجوبتهم، يتم اختيار بعض الأمثلة على غرار ما يأتي:



- سألك أحد الأصدقاء إذا ما كان بإمكانه أن يستعير درّاجتك الحديثة الطراز للقيام بجولة بعيدة على طريق غير سالكة.
- عرض عليك أحد أصدقائك أن تجرّب سيجارة.
- تحدّك صديق أن تحاول سرقة منتج ما من السوق الكبير.
- ثم يُطلب إلى متطوّعين تجسيد أحد هذه المواقف في لعبة دور. بعد ذلك تُناقش الطريقة التي إعتدها لاعب الدور لقول «لا»، ويُسأل لاعبو الدور عن شعورهم عندما رفضوا ما طلبه الآخرون. هل كان ذلك سهلاً؟
- ويُطلب إلى المشاركين التفكير بطرق مختلفة لقول «لا».

ومن بين الأمثلة عن الطرق الجازمة لقول «لا»، نذكر ما يلي:

- ترفض بتهذيب
- يمكن أن تقدّم سبباً لرفضك (ولكن هذا لا يعني أنه عليك أن تعتذراً!)
- تتسحب
- تعطي بدائل
- تختلف في الرأي مع الشخص الآخر
- تُعارض بقوة
- تتفادى الموقف

ثم تُعقد لعبة دور أخرى ويُطلب إلى متطوعين لعب دور أحد المواقف الأخرى المقترحة في بداية النشاط والتفكير بطرق الرفض المختلفة التي تمت مناقشتها للتوّ. ومن جديد، يُناقش مع المجموعة كلّها ما إذا كان لاعبو الأدوار قد قاوموا الضغوط بشكل جيّد.

ختام التمرين: ليس من السهل دائماً قول «لا» خصوصاً لصديق لنا. ومن الطبيعي أن تشعر بالضيق أو أنك لست على ما يُرام عندما يُمارس الآخرون ضغوطاً عليك. ولكن يمكن أن تتعلم طرقاً مختلفة لرفض القيام بأمر لا يروق لك أو لا تريده مع البقاء صادقاً تجاه نفسك وتجاه المبادئ التي تؤمن بها.



التمرين الرابع: سباق وضع الواقي الذكري



الأهداف: أن يُطبق المشاركون الطريقة المناسبة لاستخدام الواقي الذكري خلال تمرين يعطيهم الفرصة للممارسة وتحسنه في جوٍ مريح.



الوقت: 30 دقيقة



المواد: نموذجان لوضع الواقي الذكري (على غرار الموز أو الخيار)، أكثر من وافي ذكري واحد لكل مشارك وأوراق لوح قلاب وأقلام عريضة ملوّنة.



هذا التمرين ملائم لكافة النشاطات التدريبية



سير العمل: تُقسم المجموعة إلى فريقين إثنين. إذا لم يكن عدد الشباب مساوياً لعدد الشابات، يمكن تشكيل فريقين يتألف كل منهما من أفراد الجنس الواحد. ويُطلب إلى متطوعين إثنين (مشاركين أو ميسرين مساعدين) إلتقاط النموذجين المعتمدين والمذكورين أعلاه. ويُقال للفريقين إن كل فرد منهما سيعرض بإيجاز طريقة الإستعمال الصحيحة للواقي الذكري.



ويجدر بالمشاركين أن يفتحوا علبة الواقي الذكري ويضعوه على النموذج ثم ينزعوه عندما يحين دورهم. وما إن يقوم أحد أعضاء الفريق بذلك، حتى يحين دور الشخص التالي في الفريق. ويكون الفوز من نصيب الفريق الأول الذي يُنجز أفرادُه المهمة كاملةً. ومن شأن التشجيع والتهنئة أن يضيفا على هذا التمرين الكثير من المرح.

وتُسأل المجموعة بأسرها ما إذا كان كلُّ واحد قد عرض بشكل صحيح كيفية فتح العلبة ووضع الواقي الذكري وإزالته. ومن ثمَّ يجب مراجعة الخطوات الصحيحة لإستخدام الواقي الذكري وتلخيصها على أوراق اللوحة القلّابة:

- تفقّد تاريخ الإنتهاء المطبوع على العلبة.
 - فتح العلبة بحذر شديد كي لا يتمزق الواقي الذكري وعدم مدّ الواقي الذكري إلا قبل وضعه.
 - الضّغط على رأس الواقي الذكري لاجراج الهواء منه وترك مجال فارغ قدره سنتيمتر واحد تقريبا من أجل المنّي.
 - إمساك رأس الواقي ثم مدّه حتى يغطّي القضيب الذكري المنّصب بكامله.
 - بعد قذف المنّي، يُسحب القضيب قبل أن يزول الإنتصاب مع الإمساك بجانب الواقي الذكري لمنع التدفّق.
 - التخلص من الواقي الذكري في مكان آمن.
- ويجب الإشارة أيضا إلى أهمية حفظ الواقي الذكري في مكان بارد وجافّ.

ملاحظة متعلّقة بالتدريب

من المهمّ التذكّر أنّ الإمتناع عن الجنس وإستخدام الواقي الذكري في العلاقات الجنسية هما الطريقة الوحيدة لحماية الأفراد من الحمل غير المرغوب فيه ومن فيروس نقص المناعة ومن سائر الأمراض المعدية المنقولة جنسيا. ولكنّ العديد من إستطلاعات الرأي تُظهر أنّ الشباب لا يستخدمون الواقي الذكري حتى ولو أنّهم يدركون أنّه يحمي. ويعود ذلك في أغلب الأحيان إلى نقص في مهارة إستخدامه مع شريك جنسي وإلى نقص في الثقة بالنفس عندما يتعلّق الأمر بشرائه أو بسبب المواقف السلبية حيال إستخدامه. وبالتالي، من المهمّ جدا تضمين «النشاطات» المتعلّقة بالواقي الذكري في برنامج الوقاية. ومن المفيد أيضا الإجابة عن الأسئلة التي يطرحها الشباب باستمرار حوله (أنظر المربّع الوارد في الصفحة 90).

أسئلة تُطرح باستمرار حول الواقي الذكري:

1. هل يمكن استخدام الواقي الذكري مجدداً؟
● كلا، يجب استعمال الواقي الذكري مرّة واحدة فقط.
 2. هل يجب استخدام مادة زلقة مع الواقي الذكري؟
● تساعد المادة الزلقة على تفتادى تمزيق الواقي. وغالبا ما تُضاف المادة الزلقة على الواقي الذكري عند التصنيع. وإن لم يكن الأمر كذلك، يمكن استخدام المواد الزلقة المركّبة من المياه ولا يجب أبدا استعمال الزيت أو الشحم لأن هذه المواد قد تتسبّب بتمزيق الواقي.
 3. هل يخفّف الواقي الذكري من الإحساس بالعملية الجنسية؟
● في أيامنا هذه، إن الواقي الذكري رقيق جداً ولكنه قوي جداً. وعلى أي حال إنّ السماكة لا تعني بالضرورة القوة. ولذلك نادراً ما يخفّف الواقي من الإحساس بالعملية الجنسية.
 4. هل من الممكن أن ينزلق الواقي الذكري داخل المهبل أو السّرج؟
● نعم، ولكن ليس إذا ما وضع بالشكل المناسب - لذا يجب قراءة التعليمات بحذر والتمرّس جيداً!
 5. هل هناك مقاسات مختلفة للواقي الذكري؟
● عادةً، يناسب مقاس واحد الجميع.
 6. ما هو الواقي الأنثوي؟
● إنه غمدٌ قويّ وشفاف وناعم مصنوع من مادة «البوليوريثان». يوضع داخل المهبل ويمنع أيّ احتكاك مع مني الرجل. ويمكن وضعه يدويا في أي وقت قبل الجماع ويُنزع بعده.
- نقلا عن «مدرسة التثقيف الصحي للوقاية من الإيدز ومن الأمراض المنقولة جنسيا»، «مجموعة من الموارد لمخطّطي المناهج»، منظمة الصحة العالمية، اليونسكو، 1994.

ختام التمرين: يُقال للمجموعة إنّ وضع الواقي الذكري بشكل صحيح يمكن أن يتمّ بسرعة كبيرة بواسطة تمرّس بسيط.



5. **تمارين التشييط:** يُدعى المشاركون إلى قيادة المجموعة في النشاط المزوّد بالطاقة الذي يجرونه في العادة.

6. موضوع التدريب: وسائل وتقنيات الحث

من أجل التمهيد لهذا الموضوع، يُعطى المشاركون فرصة التحدُّث عن معنى تثقيف النظير في حياتهم الشخصية بغية إكتشاف وزيادة إندفاع المتدريين على العمل في مجال التثقيف الصحي للشباب. وتتابع الجلسة مع مناقشة حول الأدوات والتقنيات التي يمكن أن تشجّع الشباب على أخذ الوقاية الصحية على محمل الجدّ سواء كانت لحماية صحتهم الخاصة أم للعناية بالآخرين. وتتضمّن الأمثلة عن التقنيات والأدوات المفيدة دعوة متحدّث ضيف لمشاركة خبرته مع الحاضرين وإشراك أشخاص تابعين لمجموعات معرّضة للخطر في البرنامج أو عرض فيلم ملائم بكامله أو جزء منه فقط.



تمرين: مناقشة جماعية حول تقنيات الحث

الأهداف: ان يتعرف المشاركون على بعض تقنيات الحث.



الوقت: ساعة



المواد: لا شيء



سير العمل: يناقش الميسر مع المجموعة التقنيات التالية للحث.



دعوة متحدّث ضيف

تُعطى للمشاركين فرصة تشارك تجاربهم المهنية مع المتحدّثين الضيوف (مثلا، شخص مُصاب عدوى الإيدز/فيروس نقص المناعة (HIV) في ورشات العمل أو في الدورات التثقيفية. ويشير الميسر إلى مدى أهمية ذلك بصفته وسيلة مزوّدة بالاندفاع ويشدّد على أهمية إشراك مثل هؤلاء الأشخاص في العملية الكاملة للبرنامج بدلا من اعتبارهم كمجرّد ضيوف.

إشراك أشخاص من مجموعات معرّضة للخطر في البرنامج

إشراك الأشخاص المُصابين بعدوى الإيدز/فيروس نقص المناعة (HIV) أو الذين يعيشون مع مشاكل صحية خطيرة ومهدّدة لحياتهم في برنامج تثقيف النظير وفي العملية التثقيفية يعزز إندفاع المشاركين والمتدربين وتشجيعهم على النظر في المسائل بجديّة أكبر.

الفيديو كوسيلة للحث

يُعرّض على المشاركين مقتطفًا من فيلم ملائم ثم يُناقش. ويساعد الميسر المشاركين على التفكير بكيفية التعريف عن أفلام الفيديو ومناقشتها في مجال تثقيف النظير ويشدّد على أنّه من الضروري إجراء المراجعة الدقيقة والتحضير جيدا عند استخدام الفيديو. فعلى سبيل المثال، يجدر بأيّ مدرّب أو مثقّف نظير أن يفكر بطرح أسئلة محورية على الحاضرين لتشجيع المناقشة وتوجيهها بعد مشاهدة شريط الفيديو.



التمرين الخامس: التخيّلات المرئية - اختبار فيروس نقص المناعة (HIV)

الأهداف: ان يفهم المشاركون مضاعفات إجراء اختبار فيروس نقص المناعة ويعيشوا تجربة الأشخاص الذين يخضعون له.



الوقت: 45 دقيقة



المواد: حقيبة أو قُبعة مع أوراق صغيرة ملوّنة بلونين مختلفين والبعض من الأوراق ملوّنة بلون ثالث.



هذا التمرين ملائم لتدريب مدرّبين



سير العمل: يُشرّح للمشاركين أنّهم سيقومون بتمرين يتضمّن تخيّلات مرئية ستساعدهم على اختبار إجراء فحص وهمي لفيروس نقص المناعة وتلقّي المشورة.



يُطلب إلى كل مشارك أن يسحب قطعة ورق من داخل الحقيبة أو القبعة وأن يحتفظ بها. ويقول الميسر للمشاركين ما يلي (مع حرية تعديل النص إذا اقتضى الأمر، وفقا للإطار المحلي): «سينجح هذا التمرين أكثر لو أغمضتم عيونكم. أود أن أطلب إليكم أن تتخيلوا أنفسكم الآن في منازلكم في الصباح الباكر مستلقين على سرير غرفتكم. فيدق المنبّه، وبينما أنتم تستديرون لإطفائه تستيقظون ببطء. تلاحظون أنكم ما زلتم تشعرون بتعب شديد وأنّ رأسكم ثقيل أكثر من العادة. في الواقع، تدركون أن حرارتكم قد تكون مرتفعة وتشعرون بألم حادّ في كافة أعضاء جسمكم كلما حاولتم التحرك. وبينما تنهضون من السرير كي تغسلوا وجوهكم، تقرّرون عدم الذهاب إلى المدرسة أو العمل اليوم بل زيارة الطبيب لمعرفة ما تشكون منه. في عيادة الطبيب، تخضعون للفحص الطبيّ ويقول الطبيب إنّ كلّ شيء سيكون على ما يرام فإنتم فقط مصابون بالإنفلونزا. ولكن وبينما أنتم عائدون إلى منازلكم تتذكرون أنكم فكّرتم في قاعة الانتظار بأنكم لم تخضعوا قط لتشخيص لفيروس نقص المناعة. ربما حان وقت ذلك الآن. وهكذا عندما تصلون إلى المنزل تتصلون بعيادة الطبيب لتحديد موعدٍ لإجراء فحص فيروس نقص المناعة HIV وتستعدّون لذلك.

جاء يوم إجراء هذا الفحص الطبيّ: فكّروا برحلتكم إلى العيادة فربما تستقلّون باصًا أو تذهبون في سيارة أو سيرا على قدميكم. تخيلوا كيف هي العيادة عندما تصلون إليها فهناك ربما إشارة على الباب مكتوب عليها اسم العيادة أو ربما لا وجود على الإطلاق لإشارة أو لإسم للعيادة. فتدخلون وتحصلون على رقم وتنتظرون دوركم. أخيرا، يستقبلكم عامل صحيّ وي طرح عليكم بعض الأسئلة حول سلوككم الماضي وما إذا تعاطيتم المخدرات وحول بعض الأمور المتعلقة بماضيكم الجنسي. ومن ثمّ تؤخذ منكم عينة من الدم أو من اللعاب ويحدّد لكم موعد لاحق كي تعودوا فيما بعد إلى العيادة.

يمرّ الوقت ببطء شديد بالنسبة لكم إلى أن يأتي اليوم الذي ستحصلون فيه على نتائج الاختبار. وفي الصباح وبينما أنتم تغسلون وجوهكم أو تستحمون تتساءلون عما سيحصل إذا ما جاءت النتيجة إيجابية. فتذكرون رحلتكم إلى العيادة وعلى الطريق قد تتذكرون تجربة من ماضيكم حيث ربما تعرّضتم لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة. تدخلون إلى العيادة وتقولون إسمكم للمُستقبل، يستقبلكم مقدّم المشورة ويطلب إليكم مرافقته إلى العيادة.

فيُعرض عليكم رقم لمقارنته مع الرقم الذي تحملونه بغية التأكد من أن النتائج التي ستحصلون عليها هي لكم لا محالة. وما إن ترون التطابق بين الرقمين حتى يُفتح ملفكم لإعطائكم النتائج». وهنا يجب الحرص على ألا يعتبر المشاركون أن هذا التمرين يطالهم شخصيا فيبدأون بالدفاع عن أنفسهم.

وبعد ذلك، يتم اختيار ورقة واحدة من الحقيبة ويُواصل التمرين كالتالي : «يكون أولئك الذين اختاروا الورقة الحاملة للون المُحدّد سابقا (وهنا يُسمى اللون) حاملي الفيروس. أمّا أولئك الذين اختاروا اللون الآخر فليسوا مصابين به. وإذا أخذتم قطعة ورق من اللون الثالث تكونون قد حصلتُم على نتائج غير نهائية.» ثم يُراعى الصمت مجددا لبعض لحظات، بعدها يُتّبع التمرين على الشكل الآتي : «فكّروا في ما إذا كنتم ستقولون أمرا ما أو تطرحون أسئلة على مقدّم المشورة. وربما تتساءلون مع من قد تشاركون هذه الأخبار.

والآن أود أن أطلب إليكم العودة إلى ما أنتم عليه الآن في الحقيقة. فتذكروا أنكم في تمرين تدريبي وليس في عيادة على الإطلاق. وعندما تصبحون مستعدّين افتحوا أعينكم وسنتشارك بعض الأفكار والمشاعر».

ويجب السماح لأفراد المجموعة بمناقشة تجربتهم والاستعداد تماما لبعض الانفعال من قبل أفراد المجموعة خصوصا وأنه قد يكون هناك بعض المشاركين الذين سبق أن أجروا إختبار لفيروس نقص المناعة وتبيّن أنهم مصابون به. ومن ثمّ يُسمح للمشاركين مناقشة مشاعرهم بعد تذكيرهم بأن بعض الأشخاص في القاعة قد يكونوا مصابين بمرض الإيدز/فيروس نقص المناعة.

ختام التمرين: تجدر الإشارة إلى أن بعض الأشخاص قد يرسلون أشخاصا آخرين لإجراء فحص الإيدز/فيروس نقص المناعة من دون التفكير بمضاعفات ذلك. ويُذكر أنّ الأشخاص الذين يتبيّن أنهم مصابون يميلون أحيانا في البداية إلى نقل هذه الأخبار بسرعة إلى العديد من الأشخاص ولكن بعد أن يزول الوقع العاطفي لهذه الأخبار سرعان ما يندمون على ذلك. وبالتالي، يجب أن يُقال للأفراد أن يفكّروا جيدا وبحذر بالأشخاص الذين يثقون بهم كفاية كي ينقلوا إليهم خبر إصابتهم بالفيروس.



7. موضوع التدريب: تأدية لعب أدوار من جديد

كما رأينا أعلاه، تُعتبر الأدوار التمثيلية مفيدة جدا في تثقيف النظير. وبالتالي، تُخصَّص جلسة أخرى لتكوين مهارات المشاركين في هذه التقنية.



التمرين السادس: التنافس على لفت الانتباه.

الأهداف: أن يتمرن المشاركون على الإصغاء ومنح الانتباه بصورة إنتقائية من خلال لعب أدوار مُرتجلة.



الوقت: 30 إلى 40 دقيقة



المواد: ثلاثة كراسي



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين ومتقفي النظر.



سير العمل: يُطلَب إلى المشاركين الجلوس ضمن دائرة وتوضَع الكراسي الثلاثة جنبا إلى جنب وبعيدا عن المشاركين كي تكون محور انتباههم. ويُطلَب إلى ثلاثة متطوعين الجلوس على الكراسي مقابل سائر أفراد المجموعة. ويُشرَح للمشاركين أن هذا التمرين يهدف إلى ممارسة مهارات الإصغاء.



ويبدأ التمرين بقول ما يلي: «إنَّ الشخص الجالس في وسط الكراسي الثلاثة هو «المستمع» الذي يجدر به أن يصغي بانتباه إلى الشخصين الجالسين على جانبيه. ويجب على الشخص الجالس على الكرسي الأيمن أن يستقطب بلا كلل انتباه المستمع وذلك من خلال التحدُّث عن مشكلة ما يختلقها بنفسه. كما وأنَّ الشخص الجالس على الكرسي الأيسر يجب أن يستحوذ على انتباه المستمع من خلال التحدُّث عن العمل الرائع والمذهل الذي يقوم به بحب وإخلاص. وهنا أيضا يمكنه إختلاق أية مهنة يريدها. ولكن لا يجدر بأي من الشخصين اللذين يحاولان استقطاب إنتباه المستمع، أن يعيرا الاهتمام لبعضهما البعض بل يجب أن يركّزا فقط على المستمع.»

ويتنقل كافة المشاركين في المجموعة بالمداورة على المواقع الثلاثة أي من كرسي إلى آخر كما في دائرة كبيرة ومتحركة. وأثناء هذا النشاط، قد يساعد الميسر مشاركا ما يكون بحاجة إلى بعض التوجيه فيشجعه مثلا على بذل المزيد من الجهود لاستقطاب إنتباه المستمع. كما ويمكن إيقاف اللعبة لبعض الوقت من أجل إظهار كيفية العمل بجهد على لفت إنتباه المستمع وقد يتطلب ذلك زيادة درجة الانفعال كإظهار مدى اليأس الذي يعمنا بغية إستقطاب إنتباهه.

ختم التمرين: يُسمح للمشاركين بالتحدُّث عن تجربتهم في التمرين. ويُسألون عمَّا إذا كانت بعض اللحظات لا تزال راسخة في ذاكرتهم وما إذا تمَّ استخدام إستراتيجيات خاصَّة وفعَّالة لاستقطاب إنتباه المستمع.



8. ختام يوم العمل الثالث: مراجعة موجزة للمواضيع التي تمت تغطيتها خلال النهار. ويُطلب إلى المشاركين أن يسترجعوا في أذهانهم النشاطات التي أُجريت مع ذكر بعض المواضيع المحورية كما يمكن أن يقدموا تقويما لورشة العمل من وجهة نظرهم الخاصة.

اليوم الرابع

جدول أعمال اليوم الرابع

رقم	جدول الأعمال	الأهداف
1.	تمرين للتحمية والتنشيط	أن يختبر المشاركون تمرين التحمية والتنشيط
2.	تقويم اليوم الثالث	إعطاء تقويم مستمر لورشة العمل
3.	موضوع التدريب: تعزيز الثقة التمرين: 1. شجرة صفصاف في مهبّ الريح	1. أن يكتسب المشاركون بعض الخبرة في كيفية بناء الثقة
4.	موضوع التدريب: العمل مع شباب معرضين للخطر التمارين: 2. يوم واحد في حياتي 3. شجرة تحليل المشاكل	2. أن يفهم المشاركون أن أسباب السلوكيات المحفوفة بالخطر متأصلة في المجتمع وأن يحددوا الروابط بين هذه الأسباب وعواقبها. 3. (أ) أن يتمكن المشاركون من تحديد الأسباب والعواقب المتعلقة بمشكلة محددة لدى الشباب. 3. (ب) أن يحدد المشاركون المداخلات الممكنة لحل المشكلة 3. (ج) أن يحدد المشاركون أين يمكن استعمال استراتيجية تثقيف النظير
5.	ختام يوم العمل الرابع رحلة جماعية	

1. **تمرين للتحمية والتنشيط:** يُدعى المشاركون بالمداورة إلى تحريك بعض تمارين التحمية لتنشيط المجموعة خلال ورشة العمل التدريبية.

2. **تقويم اليوم الثالث:** يقدم فريق التقويم ملخصاً عن آراء كافة المشاركين حول مجريات اليوم الذي سبق.

3. موضوع التدريب: تعزيز الثقة.

يبدأ اليوم الرابع بلعبة «شجرة الصفصاف في مهب الريح». بعدها، يشرح المدرب أن هذه اللعبة تتعلق «بالشعور بالضعف» و«تعزيز الثقة». وبالتالي، فإنها تمهيدٌ جيدٌ لموضوع التدريب التالي الذي يقضي بالعمل مع شباب معرض للخطر.

التمرين الأول: شجرة صفصاف في مهب الريح



الأهداف: أن يكتسب المشاركون بعض الخبرة في كيفية بناء الثقة.



الوقت: 30 دقيقة



المواد: مكان يُترك فيه للمشاركين المجال الكافي للتحرك بحرية ولتشكيل دوائر تتألف كل منها من ثمانية أشخاص ومن المُستحسن أن تكون أرض المكان مفروشة بالسجاد ولكن هذا ليس ضرورياً.



هذا التمرين ملائم لكافة النشاطات التدريبية



سير العمل: تُنظّم صفوف المشاركين في المكان المتوفّر الذي يجب أن يكون واسعاً بما فيه الكفاية كي تُشكّل بسهولة ثلاث دوائر تتألف كل منها من حوالي ثمانية أشخاص. ويجب ترك مساحة إضافية صغيرة حول كل دائرة فتوضع الكراسي في مكان آخر أو في زوايا الغرفة.



ويُشرح للمشاركين أن التمرين الذي ستقوم به المجموعة يهدف إلى تعزيز الثقة ويتطلّب بالتالي المراعاة الدقيقة للتعليمات. ومن المهم جداً أن يطبق كل فرد في المجموعة التعليمات بدقة وإلا قد يتعرّض أحدٌ للأذى. وستسنى لكل مشارك فرصة الحلول في الوسط أي تأدية دور «شجرة الصفصاف»، ولكن فقط إذا ما أراد ذلك. وستطير شجرة الصفصاف ولكن الرياح سوف تسنّها أيضاً.

يُطلب إلى المشاركين الوقوف في دائرة، الكتف على الكتف والنظر نحو وسط الدائرة حيث يكون مشارك واحد واقفاً. ويُشرح لهم أن هذا الشخص في الوسط هو «شجرة الصفصاف»، ثم يُقال لجميع الواقفين في الدائرة أن يرفعوا أيديهم مع تثبيت كفوفهم مقابل الشخص الواقف في الوسط وعلى إرتفاع مواز تقريباً لصدره. ويجب أن يُبعدوا رجليهم عن بعضهما البعض وأن يضعوا رجلاً أمام الرجل الأخرى ويحنوا ركبهم قليلاً كي لا يفقدوا توازنهم إذا ما اتكأ أحدهم بكل ثقله عليهم. ثم تُعرض طريقة الوقوف ويجب تفقد الدائرة ومراقبتها قدر المستطاع. ويُشرح لهم أن الشخص في الوسط يجب أن يبقى واقفاً بصلافة كجذع شجرة طيلة الوقت وأن يشبك ذراعيه على مستوى الصدر ويضع يديه تحت إبطه. وعندما يكون هذا الأخير مستعداً للبدء باللعبة يجب أن يقول سلسلة من الجمل حول موضوع مُحدّد ومن ثم يقول «أنا مستعدٌ للسقوط»، فيجيب أعضاء الدائرة «ونحن مستعدون لالتقاطك». بعدها، يقول الشخص «إنني أسقط» ويجيبونه «هيا! أسقط».

وعندما تسقط «شجرة الصفصاف» باتجاه الدائرة يجب الحرص على أن تبقى صلبة وألا تلوي على مستوى الخصر. ويسند المشاركون «شجرة الصفصاف» ويتناقشونها ببطءٍ في الاتجاهات كلها. ويُدعى الأشخاص في الدائرة إلى الصّفير تقليداً لصوت الرياح العليلة من خلال إدخال الهواء بين الشفتين.

ختام التمرين: بعد أن تكون «شجرة الصفصاف» قد تطايرت في «الهواء» لمدة دقيقتين تقريباً يُطلب إلى المجموعة أن تساعد الشخص على الوقوف من خلال وضع الأيدي على كتفيه للإشارة إلى أنه حان وقت التوقف. ثم يتم التناقش مع المشاركين حول ما شعروا به أثناء اللعبة. ملاحظة: قد يشعر بعض الأشخاص بالخوف من القيام بهذه اللعبة لذا لا يجب إرغامهم أو الضغط عليهم للقيام بها.



4. موضوع التدريب: العمل مع شباب معرضين للخطر

أهداف الجلسة: لهذه الجلسة أهداف متعدّدة، فهي ترمي إلى فهم العوامل التي تزيد من تعرّض الشباب للخطر وفهم العواقب الناجمة عن المشاكل التي يواجهها الشباب في مجتمع اليوم. كما تُعطي الجلسة فرصة لتعزيز التوعية حول كيف أن وصمة العار والتمييز يمكن أن يزيدا من تعرّض الشباب للخطر وفرصة تشارك التجارب والممارسة الجيدة في العمل معهم.

ملاحظة متعلقة بالتدريب

يميل العديد من الشباب في مرحلة ما من حياتهم إلى اعتماد سلوك محفوف بالمخاطر كإقامة علاقة جنسية من دون حماية أو التدخين أو محاولة تعاطي المخدرات غير المشروعة. وبالتالي، هم أكثر عرضةً من غيرهم لعواقب مثل هذا السلوك الخطير: أي الأمراض المعدية المنقولة جنسياً وتعاطي المخدرات بواسطة الحقن والعدوى بفيروس نقص المناعة الخ... ولكن من المهم الاعتراف بأن كافة الشباب لا يتساوون جميعهم في مدى تعرّضهم. غالباً ما يبقى مثقفو النظر في «نطاق مُريح» ضمن إطار حياتهم الخاصة وتجاربهم وقد لا يتفهمون بالضرورة بعضاً من الحاجات المُحدّدة للمجموعات الأكثر عرضةً الذين لا يشاطرونهم الخلفية الاجتماعية والاقتصادية نفسها.

التمرين الثاني: يوم واحد في حياتي



الأهداف: أن يفهم المشاركون أن أسباب السلوكيات المحفوفة بالخطر متأصلة في المجتمع وأن يحدّدوا الروابط بين هذه الأسباب وعواقبها.



الوقت: 40 دقيقة



المواد: خمس أوراق، تُعنون كلّ منها بالعناوين التالية: شابة مُصابة بفيروس نقص المناعة؛ ولد متسكّع في الشارع؛ شاب يتعاطى المخدّرات بالحقن؛ شاب مثليّ الجنس؛ عاملة جنس.



هذا التمرين ملائم لتدريب مدرّبين



سير العمل: يُطلَب إلى خمسة متطوّعين إختيار إحدى الشخصيات المذكورة أعلاه ولعب دورها. فعلى سبيل المثال، عند تأدية دور الولد المتسكّع في الشارع، يُخبرون المجموعة بإيجاز كيف كان يومهم منذ أن استيقظوا في الصباح الباكر. بعدها يُدعى الحاضرون إلى طرح أسئلة إضافية على كلّ «لاعب دور» حول حياته فيجيب عن الأسئلة كما لو كان فعلاً ولداً متسكّعاً في الشارع أو عاملاً جنسياً شاباً أو أيّاً من الشخصيات التي يمثلها.



ختام التمرين: تُناقش المجموعة هذه التجربة ويمكن أن يصف لاعبو الأدوار ما شعروا به عند تأدية دور الشخصية التي اختاروها إذا ما أرادوا ذلك.



التمرين الثالث: شجرة تحليل المشاكل



الأهداف:



- ان يتمكن المشاركون من تحديد الأسباب والعواقب المتعلقة بمشكلة محددة لدى الشباب.
- ان يحدد المشاركون المداخلات الممكنة لحل المشكلة.
- ان يحدد المشاركون أين يمكن استعمال استراتيجيات تثقيف النظير.

الوقت: 75 دقيقة



المواد: أوراق لوحة قلاب وأقلام الحبر. مادة للتوزيع (الملحق الخامس، 5)



هذا التمرين ملائم لتدريب مدرّبين



سير العمل: تُرسم على كل ورقة شجرة لديها جذور عريضة وأغصان تحمل أوراقا وفواكه. وعلى جذوع الشجرة تُدوّن المشاكل التالية :



- رنا: بالغة من العمر سبعة عشر عاما، وحامل في الشهر الثالث.
- نادر: بالغ من العمر تسعة عشر عاما، يتعاطى المخدرات بواسطة الحقن، وهو مُصاب بفيروس نقص المناعة منذ سنة واحدة.
- زينة: بالغة من العمر خمسة عشر عاما، تعيش في الشوارع.

الجزء الأول: لكي يُستهلّ التمرين يُطلَب إلى أعضاء المجموعة الوقوف للقيام بتمرين جسدي. ويعطي الميسّر التعليمات التالية ويمثّلها في آن معا :

- استخدموا جسدكم كوسيلة للتمثيل. تخيلوا أنفسكم كبذرة صغيرة واركعوا والتفّوا حول أنفسكم. وبينما أعدّ حتى العاشرة إبدأوا بالنمو (أي الوقوف) حتى تصبحوا شجرة ويكون ذراعاكم بمثابة أغصان للشجرة وأصابعكم فاكهتها.
- أشعروا بنسيم عليل يُطير الأغصان من كل حذب وصوب فبعاصفة ثمّ بالرياح التي تنحسر تدريجيا. (حركوا أيديكم بلطف فبقوة، ثمّ بلطف من جديد).

• دعوا الشجرة تشعر بنفسها. دعوا الجذور تتحرك قليلا (حركوا أصابع قدميكم) ومن ثم الأغصان (حركوا أياديكم) وبعدها حركوا الفواكه (أي الأصابع).

• والآن تخيلوا أن الشجرة قد تسممت. يدخل السم إلى الشجرة من خلال الجذور وينتقل إلى الفواكه (فتموت الأصابع) ثم إلى الأغصان (فتموت اليدان) وأخيرا إلى الجذع. وتموت الشجرة كلها. (إنهاء المشهد بالسقوط على الأرض).

ويطلب إلى المجموعة الجلوس ويُشرح أن الشجرة السليمة تحصل على المواد المغذية الكافية من جذورها. ولكن إذا ما بدأت «الفواكه» تسوء حالتها هذا يشير إلى أن ثمة خطب ما : فإما أن تكون المواد المغذية غير كافية أم مُسممة. وما نراه أولا هو المؤثرات الظاهرة للعيان فوق الأرض أي أن الفواكه والأوراق والأغصان والجذع تبدو عليها بوادر المرض وهذا يدل على أنه قد يكون هناك مشكلة ما على مستوى الجذور. وهذا ينطبق أيضا على الحياة: فالمشاكل التي نراها كالعدوى بفيروس نقص المناعة أو عمليات الإجهاد غير الآمنة هي كلها النتيجة الظاهرة لمشاكل أخرى كانت موجودة أصلا (مثلا، النقص في الحماية الناجم عن نقص في المعلومات أو في الحصول على الخدمات الصحية).

بالإضافة إلى ذلك، يُشرح أن المشاكل يمكن أن تعزى إلى أسباب مباشرة وغير مباشرة وأن الأسباب المباشرة هي أكثر وضوحا من الأسباب غير المباشرة ومن الأسهل تحديدها. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يكون عدم استعمال واقٍ ذكري سببا مباشراً لفيروس نقص المناعة أو للحمل غير المرغوب فيه. أما الانسان الذي تعرض للإساءة في طفولته، فسوف يؤثر ذلك على تقديره لذاته مما قد يدفعه إلى إقامة علاقات جنسية غير محمية. كما أن الإغتصاب يمكن أن يؤدي مباشرة إلى الحمل غير المرغوب فيه أما المعايير الاجتماعية التي «تتسامح» مع ممارسة العنف ضد المرأة فيمكن أن تؤدي أيضا إلى الإغتصاب وتساهم بالتالي بصورة غير مباشرة في الحمل غير المرغوب فيه.

الجزء الثاني: تُقسَم المجموعة إلى ثلاث مجموعات ويُشرح أن كلا منها ستنظر في مشكلة ما يعاني منها شاب أو شابة (أنظر المشاكل الثلاثة المعروضة أعلاه). ثم يُطلب إلى المجموعة أن تفكّر بالأسباب المحتملة الكامنة وراء المشكلة وأن تدوّنوها على جذور الشجرة. وبعدها يجب أن تفكّر بالعواقب أيضا وتدوّنوها على الأغصان. ويُطلب إلى المجموعة أيضا أن تناقش الروابط بين كافة العوامل وأن تستخدم الأسهم للإشارة إليها. وتُعطى حوالى عشرون دقيقة لإنجاز هذه المهمة.

كما وتُعطى عشر دقائق أخرى من أجل:

• مناقشة الاستراتيجيات والمدخلات الممكنة لحلّ المشكلة والتخفيف من وقعها.

• وتحديد أين يمكن أن يكون تثقيف النظير استراتيجية ملائمة.

ويُطلب إلى كل مجموعة صغيرة أن تقدّم شجرة مشكلتها للمشاركين الآخرين وتُشجّع المجموعة على التعبير عما تفكّر به أو على طرح أية أسئلة لديها بعد كل عرض.

ختام التمرين: يُشرح أن الجذور «الأساسية» للعديد من المشاكل قد تختلف بين الرجال والنساء وقد تترتب عنها أيضا عواقب مختلفة مبنية على أساس الجنس. فعلى سبيل المثال، تواجه الشابات اللواتي يقمن علاقات جنسية غير محمية المزيد من الإنعكاسات المحتملة على الصعيدين الاجتماعي والصحي أكثر بكثير من الشباب.

وتجدر الإشارة إلى أن تثقيف النظير، متى كان ملائما قد يكمل استراتيجيات او مداخلات أخرى تهدف إلى معالجة مشكلة معيّنة.



5. ختام يوم العمل الرابع: مراجعة موجزة للمواضيع التي تمت تغطيتها خلال النهار. ويُطلب إلى المشاركين أن يسترجعوا في أذهانهم النشاطات التي أُجريت مع ذكر بعض المواضيع المحورية كما يمكن أن يقدموا تقويما لورشة العمل من وجهة نظرهم الخاصة.

رحلة جماعية: إنها لفكرةٌ سديدة أن يُسمح للمشاركين بالاسترخاء خلال ورشة العمل. لذلك تُنظّم رحلة جماعية إلى مكان يثير إهتمام معظمهم ولكن يجب أن يُترك لهم قرار الانضمام إلى الرحلة أو البقاء في الفندق للاستراحة أو القراءة أو القيام بأعمال أو مسؤوليات أخرى أو لاستكشاف المنطقة على هواهم.

اليوم الخامس

جدول أعمال اليوم الخامس

رقم	جدول الأعمال	الأهداف
1.	تمرين للتحمية والتشيط	أن يختبر المشاركون تمارين التحمية و التشيط
2.	تقويم اليوم الرابع	إعطاء تقويم مستمر لورشة العمل
3.	موضوع التدريب: مهارات المساعدة في التيسير التمارين:	1. أن يتعرف المشاركون على نواح مهمة للمساعدة في التيسير. 2. أن يختبر المشاركون و يتفاعلوا بصورة آنية مع كيفية المساعدة في التيسير.
4.	التمارين التشيطية التي يقترحها المشاركون.	1. لعب أدوار حول المساعدة في التيسير. 2. ماذا لو ستفعل لو... 3. أن يتعرف المشاركون على نواح مهمة للمساعدة في التيسير. 4. أن يختبر المشاركون و يتفاعلوا بصورة آنية مع كيفية المساعدة في التيسير.
5.	موضوع التدريب: استقطاب مثقفي النظر و تدريبهم والإشراف عليهم. التمارين:	3. استقطاب مثقفي النظر والإشراف عليهم. 4. إعداد التدريب الخاص بتثقيف النظر.
6.	موضوع التدريب: المشورة مقابل التثقيف التمرين:	1. أن يفهم المشاركون الفرق القائم بين مفهوم تقديم المشورة للنظر و مفهوم تثقيف النظر. 2. أن يتعرف المشاركون على المهارات التي يتطلبها تقديم الدعم الفردي للنظر. 3. ان يعي المشاركون التحديات والحواجز والحدود التي تتضمنها أنشطة تقديم المشورة للنظر.
7.	ختام يوم العمل الخامس	

1. **تمرين للتحمية والتنشيط:** يُدعى المشاركون بالمداورة الى تحريك بعض تمارين التحمية لتنشيط المجموعة

2. **تقويم اليوم الرابع:** يقدم فريق التقويم ملخصاً عن آراء كافة المشاركين حول مجريات اليوم الذي سبق.

3. **موضوع التدريب: مهارات المساعدة في التيسير.**

الأهداف: يتطلب العمل ضمن فريق يتألف من ميسرين أو أكثر في ورشة عمل تدريبية مهارات مُحَدَّدة. لذا، تهدف هذه الجلسة إلى تعزيز الوعي بأن العمل الجماعي الجيد يساهم في نجاح أي برنامج تدريبي. كما تُعطي هذه الجلسة فرص إكتشاف مهارات المساعدة في التيسير وتمييزها من خلال التمارين التشاركية.

التمرين الأول: لعب أدوار حول المساعدة في التيسير.



الأهداف: ان يتعرف المشاركون على نواح مهمة للمساعدة في التيسير.



الوقت: 40 دقيقة.



المواد: لا شيء.



هذا التمرين ملائم لتدريب مدرّبين.



سير العمل: يُطلب إلى متدرّبين إثنين تمثيل مشهد يسلط الضوء على المساعدة الفاشلة في التيسير، من خلال مقاطعة الشخص الآخر باستمرار ومعارضته ومحاولة إستقطاب الاهتمام كله بشكل دائم ومن خلال لفت الانتباه على حسابه ، الخ...



ختم التمرين: يُسأل المشاركون عن رأيهم في الأدوار التي شاهدوها ويُطلب إليهم إعطاء أمثلة محدّدة عن المساعدة الفاشلة في التيسير وقول ما كان يجب فعله بدل ذلك.



التمرين الثاني: ماذا ستفعل لو...



الأهداف: ان يختبر المشاركون ويتفاعلوا بصورة آنية مع كيفية المساعدة في التيسير.



الوقت: 30 دقيقة.



المواد: مجموعة مواد للتوزيع حول أساليب المساعدة في التيسير والاختبار المتعلق بالمساعدة في التيسير (أنظر الملحق الخامس، 10).



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين.



سير العمل: يُطلب إلى المشاركين تشكيل مجموعات تتألف كل منها من شخصين وإجراء الاختبار المتعلق بالمساعدة في التيسير. وتترك لهم حرية القرار بشأن الطريقة التي سينفذون بها هذه المهمة.



ختام التمرين: يُسأل المشاركون عن الطريقة التي اختاروها لإجراء الاختبار (مثلا، بشكل فردي أو معا). وتطرح عليهم الأسئلة التالية: ما الذي اختبروه في العمل مع شريكهم؟ كيف من الممكن أن يكون صعبا التعامل مع شريكهم في مجال المساعدة في التيسير؟ كيف سيتخطون هذه المصاعب؟ ثم تُوزع عليهم المواد الخاصة بأساليب المساعدة في التيسير.



ملاحظة متعلقة بالتدريب

- ما الذي يجب فعله في إطار المساعدة في التيسير وما الذي يجب الإمتناع عنه؟
- راجع مع الميسر المساعد ما الذي سيتناوله كل واحد منكما قبل البدء بورشة عمل تدريبية. ويجب توضيح ما يقوم به كل واحد منكما والوقت المحدد لذلك.
 - إحترم المواعيد. لا تتأخر بل إحضر قبل الوقت المحدد بكثير للاتفاق مع الميسر المساعد على طريقة تحضير الغرفة وترتيبها.
 - كن مسؤولاً عن وقتك الخاص. لا تطلب إلى الميسر المساعد أن يراقب الساعة وأن يومية لك عند انتهاء الوقت المخصص لك. إحمل ساعة بجوزتك وتقدها باستمرار لكي تدرك كم من الوقت يبقى لك.
 - إبدأ مداخلتك وأنها في الوقت المحدد. لا تتعدى الوقت المُتفق عليه سابقاً مع المشاركين أو مع مساعدك. وإذا ما انتهى وقتك ولم تكن قد تناولت كافة المسائل التي تريدها، توقّف حيثما أنت وحاول أن تتقيّد أكثر بوقتك في المرّة اللاحقة. وتذكّر أنّ المشاركين يمكن دائماً أن يبقوا ويتحدّثوا معك بعد إنتهاء الجلسة.
 - احترم شريكك. فلا تقاطعه أو تتحدّاه، وانتظر حتى يدعوك هو بنفسه إلى تناول الكلمة. ويمكنك دائماً أن تتحدّث مع المشاركين لاحقاً لإعطائهم المعلومات الصحيحة أو يمكنك أن تُضيف ما تعرفه عن الموضوع عندما يحين دورك لذلك.
 - أطلب إلى مساعدك أن يتناول الكلمة عندما تحتاج إلى المساعدة. فلا تتوقّع أن يتدخّل بنفسه ويتفدك. لذا قلّ مثلاً: «نبيل، هل تودّ أن تضيف المزيد من المعلومات؟» أو «سلمى، هل تعرفين الجواب عن هذا السؤال؟».
 - إجلس جانبا عندما يكون شريكك يعرض موضوعاً ما. لا تجلس بجانبه مباشرة أو تختبئ في مكان لا يمكنه رؤيتك فيه بل إجلس جانبا حيث يمكنكما أن تتبادلا النظرات ولكن بطريقة لا تحجب الأضواء عن شريكك المتحدّث.
 - ركّز على ما يقوله شريكك. لا تهتمّ بأمور أخرى عندما لا تكون المتحدّث الرئيسي (أي لا تقرأ الورقة ولا تنظّم جدولك أو فرضك). وعندما تتناول الكلمة بعد مساعدك حاول أن تُشير إلى ما قاله للتوّ. فإذا ما أعرت الانتباه إلى ما يقوله شريكك يفعل المشاركون ذلك أيضاً.
 - قدّم المساعدة عند الحاجة. لا تعطِ توجيهات حول أنشطة تتعارض مع ما يحاول شريكك القيام به.
 - نوّه بشريكك. لا توجه له إنتقادات لاذعة بل قلّ له ما أعجبك في عرضه (أي ما قاله أو ما فعله). فإنّ التقويم الإيجابي لأعمال مُحدّدة يؤدّي حتماً إلى تكرارها. كُن حذراً عندما تُمازح شريكك وخصوصاً إذا ما كان ذلك يُهمّش المجموعة أو يقلّل من شأن أحدهم. وتُساهم العلاقة الإيجابية والداعمة بين الذين يتساعدون في التيسير في خلق جوّ آمن للتعلّم لصالح المشاركين. لذا تكتمس العلاقة بين الميسرين أهميةً بالغة لتعلّم المجموعة.

4. **التمارين التنشيطية التي يقترحها المشاركون :** يُسَمَح للمشاركين بتبادل معارفهم من خلال قيادة تمارين القضاء على الحاجز النفسي أو تمارين التحمية.

5. **موضوع التدريب: استقطاب مثقفي النظير وتدريبهم والإشراف عليهم.**

أهداف الجلسة: تهدف هذه الجلسة إلى تحسين مهارات المشاركين الخاصة بتطوير جدول الأعمال التدريبي لنماذج مختلفة من البرامج التدريبية المتعلقة بتثقيف النظير.

معايير اختيار مثقفي الأقران: على الرغم من أن بعض المعايير هي ذاتية تُبدَل جهوداً حثيثة لفهم كلِّ شخص قَدَم طلباً من خلال أقسام السرد الواردة في الطلب. ويُتَظَر إلى كافة المشاركين وفقاً لمساهماتهم الشخصية في التدريب التفاعلي. ويُتَظَر من المشاركين أن يساهموا في المجموعة التدريبية، وبالتالي، يجدر بالأشخاص الذين يودون الانضمام إلى البرنامج التدريبي أن يستوفوا الشروط التالية:

معايير الاختيار المهمة عند استقطاب مثقفي النظير.

- مهارات جيدة في التعامل مع الأشخاص بما في ذلك مهارات الإصغاء.
- الحصول على موافقة المجموعة المستهدفة واحترامها.
- اعتماد موقف لا يحكم عشوائياً على الآخرين.
- التحلي بالثقة بالنفس وبالمقدرة على القيادة.
- التمتع بالوقت وبالطاقة وبالاندفاع للقيام بهذا العمل.
- التحلي بالمقدرة على الاضطلاع بالدور النموذجي بالنسبة إلى النظراء.

1. لا يجب أن يتعدى العمر ثلاثين عاماً.
2. أن يكون المرشح قد أظهر إلتزامه الشخصي بتثقيف النظير من خلال العمل الطوعي أو الجهود الإنسانية أو محاولة تخطي ما تمليه عليه الوظيفة أو الدور الذي يجب تأديته.

3. التحلي بخبرة واسعة في مجال تثقيف النظير لذا تُعطى الأفضلية للأشخاص الذين اضطلعوا بأدوار متعددة تتضمن تجارب واسعة ومتنوعة كما ويُفضّل الأشخاص ذوي الخبرة في مجال تدريب مثقفي النظير. ويجدر بالمرشحين أيضاً أن يتميزوا بالمعرفة الشاملة للأمراض المعدية المنقولة جنسياً، وعدوى الإيدز/فيروس نقص المناعة وتعاطي المخدرات والسلوك الجنسي وطرق التخفيف من الضرر والأذى والوقاية من العدوى والترويج الصحي.

4. أن يكونوا منفتحين للتعلّم والنمو وتلقي الانتقاد البناء.
5. وأخيراً وليس آخراً، يجدر بالمشاركين المرشحين أن يقدروا على نقل المزيد من المعلومات إلى سائر المدربين في البلد وفي المنطقة.

التمرين الثالث: استقطاب مثقفي النظير والإشراف عليهم



الأهداف: ان يتعرف المشاركون على استراتيجيات متنوعة يمكن استخدامها من أجل استقطاب مثقفي النظير والإشراف عليهم من خلال لعب ادوار مرتجلة.



الوقت: 45 دقيقة



المواد: لا شيء



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين



سير العمل: يقوم المشاركون بألعاب دور مرتجلة ويناقشوا الاستراتيجيات المتنوعة التي يمكن استخدامها من أجل استقطاب مثقفي النظير والإشراف عليهم.



ملاحظة متعلقة بالتدريب

بعد توظيف فريق من مثقفي النظير وتدريبه من الضروري جداً إبرام عقد يتضمّن ما يُتوقّع من كل واحد من أعضاء الفريق وحثّهم على التقيّد به من خلال مُطالبتهم بتوقيعه. ويجب صياغة العقد كثمرة للتعاون مع المجموعة بأسرها وتحديد كلّ ما يُتوقّع من كل فرد مشارك في البرنامج (بما في ذلك فريق التدريب). وعلى أي حال، يجب أن يتضمّن العقد التوجيهات المتعلقة بالحضور وبالإبلاغ إذا ما علم أعضاء الفريق أنّهم سيتغيّبون (في حال كان لديهم مثلاً، موعداً مع طبيب الأسنان) والدقة في المواعيد، وفقاً للقواعد الإجرائية المُحدّدة، إلخ. ويجب أن يعلم المشاركون أنّهم إذا ما تغيّبوا عن بعض الدورات التدريبية يكونون مسؤولين عن جمع المعلومات المتعلقة بها والتي هَوّتوها عليهم. ويُشرّح أيضاً أن الغياب المتكرّر أو التأخر على المواعيد قد يكون سبباً وافياً لإعادة تقويم ما إذا كان الشخص ملائماً للمجموعة وأنّ المشاركين سيتلقون الإنذارات إذا كانت مشاركتهم الدائمة على المحكّ.

من المهم أن يتمتع كافة أفراد الفريق بقدر متساوٍ من المهارات والمعارف الأساسية بشكلٍ يسمح باستمرار العمل حتى ولو تغيّب أحدهم.

وبالتالي، من المهم جداً الحرص على أن يبدأ كل مثقّف نظير في المجموعة بتعزيز الثقة بنفسه وزيادة مهاراته كي يتمكّن من تغطية كافة النواحي الممكنة للمواضيع التي تعلّمها مجموعته. كيف يمكننا التأكد من حصول ذلك؟ في أفضل الحالات، من الممكن التوصل إلى الإختيار بالقرعة أياً من المواد أو المواضيع التي يعلمها مثقّفو النظير ومطالبتهم بتدريس الموضوع أو التمرين في الحال. ويمكن إعلامهم منذ بداية التدريب، أنّهم مسؤولون عن تعلّم كل ما هو مطلوب في البرنامج ربما من خلال إعداد إختبار يستعدّون له بغية التأكد من ذلك وتقويم مؤهلاتهم. وقد تحبّد المجموعة الحصول على شهادة تفيّد بأنها أنهت التدريب حيث أن هذا سيُظهر أن إنجازاً قد تحقّق فتشعر المجموعة على إثره بالفخر ويتزايد إحترامها لذاتها.

وبصفتك مدّرب، قد تجد نفسك مضطّراً أحياناً للإشراف على طريقة تصرّف مثقفي النظير مع بعضهم البعض وللردّ عليها. وكما هي الحال في أية مجموعة قد ينشب بعض التوتر في العلاقات بين الأشخاص، كما أنه من الطبيعي أن تتشكل زُمر صغيرة داخل مجموعة المثقّفين نفسها. وإذا كان البرنامج مُنظّماً جيداً منذ البداية تُدمج التمارين الخاصة ببناء الثقة وبتشكيل الفرق في إطار التدريب. وبالنسبة إلى التمارين الجماعية، يجدر بالميسّر أن يُعيّن بشكل عشوائي مشاركين ضمن مجموعات صغيرة للقيام بنشاطات لكي يحتكّ المتدربون ببعضهم البعض وبأكبر قدر ممكن. هذا من شأنه أن يخفّف من نزعة المشاركين إلى تشكيل مجموعات فرعية وزمر صغيرة. وعندما يتسوّى لمثقفي النظير المزيد من الفرص لاكتشاف أمور يجبّذونها لدى بعضهم البعض قد تنخفض أيضاً نزعات المجموعات الفرعية إلى إختيار «عدو» أو شخص يكون كبش محرقة.

التمرين الرابع: إعداد التدريب الخاص بتثقيف النظير:



الأهداف: ان يكتسب المشاركون خبرة في تطوير جدول الأعمال لنماذج مختلفة من البرامج التدريبية المتعلقة بتثقيف النظير.



الوقت: 45 دقيقة



المواد: لوحة قلاية



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين



سير العمل: تُعقد دورة لاستجماع الأفكار تضم مجموعات صغيرة ويُسمح فيها للمشاركين بمناقشة وتعلّم مختلف النماذج والاستراتيجيات الخاصة بإعداد التدريب لمثقفِي النظير. وتُدوّن الأفكار على أوراق كبيرة كي تتمكن كل مجموعة صغيرة من عرض نتائجها على المجموعة بأسرها. وقد يتخلّل هذه الجلسة مناقشة حول كيفية تقويم مهارات مثقفِي النظير المستقبليين. يرد نموذجٌ عن تصنيف المهارات في الملحق الرابع.



مجموعة نصائح لإدارة العلاقات بين مثقفِي النظير.

- تغيير تركيبة المجموعات الصغيرة المؤلفة من مثقفِي النظير بشكل دائم للتأكد من أنه يستنى لجميعهم العمل مع بعضهم البعض بعيداً عن أصدقائهم المقربين.
- التأكد قدر المستطاع من أنّ المجموعات الصغيرة تضم عدداً متساوياً من المشاركين الشباب والشابات والحرص على أن يتمكن أفراد الجنسين من الإضطلاع بأدوار فاعلة في النشاطات.
- تيسير النشاطات التي تشجّع المتدربين على إظهار «من هم عليه في الحقيقة» في بداية التدريب. ومن شأن تشارك نقاط الضعف والمعلومات الشخصية أن يشدّ أواصر المجموعة شرط أن يشعر المتدربون أن عملهم يُجرى في «مكان مريح».
- بغية تحديد المسائل التي تختلف حولها وجهات نظر الشباب والشابات يجب الحرص على أن تُجري مجموعات صغيرة مؤلفة من مثقفِي نظير شباب أو شابات بعض التمارين. وبعدها، يمكن أن تقدّم هذه المجموعات النتائج لبعضها البعض وأن تقارن أجوبتها وتناقش نقاط الإلتقاء ونقاط الإختلاف.
- تحديد نقاط التوتر في العلاقات بين أفراد المجموعة منذ البداية ومعالجتها. ولا يمكن تفادي بعض الصعاب التي تُعكّر صفو العلاقات بين الأشخاص.
- تشجيع المجموعة على الردّ بشكل جماعيّ على المسائل المثيرة للنزاع التي قد تشب (مثلاً، الحضور غير المنتظم لمثقفِي نظير). ويمكن أن يكون الوقع أكبر بكثير إذا ما اتُخذت القرارات حول كيفية التعاطي مع المسألة بتوافق الآراء في المجموعة.

ملاحظة متعلقة بالتدريب

ثمّة تصاميم عديدة ومختلفة للبرامج التدريبية المتعلقة بتثقيف النظير ولكلّ منها حسناتها وسيئاتها. في الواقع، تستخدم بعض البرامج جدولاً تدريبياً مكثفاً على مدى عدّة أيام كاملة وتطول مدّة برامج أخرى لأسابيع أو لأشهر ولكنّ دوراتها التدريبية تكون أقصر بكثير.

يتطلّب التصميم الناجح لبرنامج تدريبي خاصّ بتثقيف النظير إلزام المتدريين الدائم بمساء تدريبي واحد في الأسبوع طيلة فترة الجدول الزمني (الأكاديمي). وفي مثل هذا النوع من التدريب يمكن أن يلتقي متقّفو النظير مثلاً مرّة في الأسبوع بعد المدرسة لساعتين أو ثلاثة. وعندما تصبح المجموعة مستعدّة للخروج وإجراء دورات تثقيفية إجتماعية يمكن أن تُستخدم فترة المساء نفسها قدر المُستطاع من أجل زيادة عدد متقّفي النظير الذين يمكنهم الحضور. تكمن إحدى حسنات استخدام هذا البرنامج في أنّ الطلاب الذين يرتادون المدرسة في الصباح يمكنهم المشاركة فيه. وهكذا يساعد البرنامج على تقادي بعض السيئات التي تشوب تلك البرامج التي تتطلّب من المتدريين أن يحضروا لعدّة أيام تدريبية كاملة، وهذا صعب في بعض الأحيان إذا ما كان لديهم إلتزامات أخرى.

غالباً ما تستخدم النماذج التدريبية طيلة نهايات الأسبوع من أجل التدريب الأولي. ويبدو أنّ هذه النماذج غالباً ما تتجح وتُستخدم أيضاً. ومن بين حسناتها، نذكر أنّ متقّفي النظير يمكن أن يبدؤوا عملهم في الميدان بسرعة أكبر. كما وتُعطي مثل هذه البرامج أيضاً فرصة العمل المكثّف على تشكيل الفرق مما يؤدي إلى تناغم سريع في المجموعة بعد أن يُجَز ذلك بنجاح. ولكنّ هذه النماذج قد تُصعب على متقّفي النظير الجدد أن ينضموا إليها بعد الدورات الأولى.

يمكن أن تبدو تجربة تدريب متقّفي النظير في بعض الأحيان كالسير على خيط رفيع جداً. فإذا ما إنحنيت كثيراً في الإتجاهين المعاكسين تسوء الأمور وقد تخسر «توازنك» أثناء الدورة التدريبية. ويجب أن تستخدم كافة حواسك لمراقبة مستوى الطاقة لدى المجموعة. وأحياناً، سيعطيك المتدريون التقويم لما تقوم به. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تتحدّث طويلاً عن موضوع محدّد أو تستغرق وقتاً طويلاً في إجراء تمرين ما بدلاً من الانتقال إلى أمر آخر قد تسمع تعليقات من المتدريين أنفسهم وقد يكون ذلك مباشراً أو غير مباشر. ففي بعض الأحيان، قد يطلب متقّفو النظير الانتقال إلى أمر آخر وفي أحيان أخرى، قد يبدو عليهم الضجر فيبدأون بالتملّل وبتركيز إنتباههم في مكان آخر وربما يبدأون بمقاطعة التدريب.

ومن بين التحديات التي تواجهها بصفتك مدرّب، هي الحرص على تعليم وقائع جديدة من دون جعل البرنامج يبدو كثيراً كفصل دراسي تقليدي. ويتعلّق الأمر بأن تراقب وتسمع وترى أين تجد المجموعة صعوبة في متابعة ما تقوله أو تفعله. وإذا ما لاحظت ذلك، ربما من الأفضل أخذ قسطٍ من الراحة والقيام بأمر آخر. ولكن من المهم تسجيل المعلومات التي تمت تغطيتها ومراجعتها أيضاً للحرص على أن يستوعب الفريق المعلومات ويحفظها.

6. موضوع التدريب: المشورة مقابل التثقيف.

أهداف هذه الجلسة: لهذه الجلسة عدد لا بأس به من الأهداف. فهي ترمي إلى زيادة الوعي حول اختلاف تقديم المشورة عن تثقيف النظير و التي تتطلب مهارات محدّدة، وإلى التشديد على الحاجة إلى تعليم منقّضي النظير مهارات الإحالة لتقديم المساعدة والمعلومات والتشديد على أهمية إشراف بالغين كفوّئين على مشروع لتثقيف النظير.

معنى الكلمة

إنّ مهارات الإحالة لتقديم المساعدة والمعلومات هي القدرة على الحكم ما إذا كان شخص ما بحاجة إلى المزيد من المساعدة أو من الخدمات أكثر مما هو متوفّر وكيفية الحصول على هذه الخدمات الإضافية.

التمرين الخامس: عراك بواسطة كرات الثلج



الأهداف:



- 1) ان يفهم المشاركون الفرق القائم بين مفهوم تقديم المشورة للنظير ومفهوم تثقيف النظير.
- 2) ان يتعرّف المشاركون على المهارات التي يتطلبها تقديم الدعم الفردي للنظير.
- 3) ان يعي المشاركون التحدّيات والحواجز والحدود التي تتضمنها أنشطة تقديم المشورة للنظير.

الوقت: 30 دقيقة.



المواد: ورقة لكلّ مشارك لتدوين الملاحظات ومجموعة أقلام. مادة للتوزيع بعنوان «أنواع مقاربات متّجهة إلى النظير» (أنظر الملحق الخامس، 8) إما على شفافية إما نسخة على اللوحة القلّابة.



سير العمل: يُطلب إلى المشاركين أن يدوّنوا على ورقة الاختلافات القائمة بنظرهم بين تقديم المشورة للنظير وتثقيفه. وبعد الانتهاء من ذلك، يُطلب إليهم أن يجعلوا أوراقهم على شكل كرات من الورق وأن يرموها لوضع دقائق على سائر المشاركين. فيدور عراك شبيه بعراك «كرات الثلج»، كي يحصل كلّ واحد على جواب الشخص الآخر. ويُطلب إلى كل شخص قراءة الجواب



الذي بحوزته الآن، ويُسأل أولاً هذا الشخص عن ردّة فعله ومن ثمّ تُسأل المجموعة عن ردّة فعلها.
وتُنظّم المناقشة وتُخصّص المسائل التالية:

دور المثقّف	دور مقدّم المشورة
<ul style="list-style-type: none"> • مبني على المضمون • قصير المدى • يرمي إلى تحقيق هدف • يُحسّن المعرفة والمواقف • والمهارات لتيسير تغيير السلوك • الإحالة إلى مهنيين 	<ul style="list-style-type: none"> • هو مُدرّب على مهارات تقديم المشورة • مبني على طريقة عمل • يتضمّن التعاطي مع أفكار ومشاعر وأنماط سلوك • ليس له هدف معين • موجّه إلى إرساء العلاقات • يعالج الاندفاع والرفض والمقاومة على مستوى شخصي

ثمّ يُطلب إلى المشاركين أن يستجمعوا أفكارهم حول نوع المشاكل أو المواقف الصعبة التي تجعل الشباب يطلبون المساعدة من نظير لهم. وتُدْرَج الأجوبة على اللوحة القلّابة، كما يمكن إضافة الأمثلة التالية إن لم تُذكر: عدم الشعور بالسعادة (الياس) ووجود مصاعب في العلاقات مع الأصدقاء أو الكبار (كالأهل والمدرّسين) ومشاكل متعلّقة بالمدرسة وبالسلوك الجنسي وبالحمل غير المرغوب فيه وبالإساءة الجسدية، الخ...

وتُجرى مناقشة جماعية حول بعض المسائل ويتمّ التفكير ملياً بها وهي التالية:

- هل يتمنّع كافة مثقفي النظير في برنامجك بالخصال الحميدة التي تسمح لهم بمنح الدعم الملائم لمعالجة المشاكل المذكورة أعلاه؟ وهل حصلوا على تدريب خاص للقيام بذلك؟
- ما هي الحواجز التي قد تمنعهم من إسداء الدعم الملائم؟
- ما هي المخاطر التي يمكن أن تنجم عن عدم إعطاء مثقفي النظير الدعم الملائم؟

ختام التمرين: تجدر الإشارة إلى أنّه من الممكن أن يعاني أحد الشباب الحاضرين من المشكلة نفسها التي يعاني منها أحد مثقفي النظير وأن يطلب نصيحته. في هذه الحالة، من المهم أن يكون:

- مثقّف النظير مستمعاً جيداً وحساساً وأن يتحلّى بمهارات الإحالة المطلوبة.
- فريق مؤلف من مثقفي النظير، تحت إشراف بالغين كفوئيين يمكن إستشارتهم وإلتماس نصيحتهم.



وفي نهاية هذه الجلسة التدريبية، يُسلط الميسر الضوء على الاختلافات القائمة بين المقاربات الثلاثة المتجهة إلى النظير، أي تقديم المعلومات للنظير وتثقيف النظير وتقديم المشورة للنظير والتي هي مُلحَّصة في مادة للتوزيع بعنوان «أنواع مقاربات متجهة إلى النظير» (أنظر الملحق الخامس، 8). ويمكن أن يُسلط هذا الجدول على شاشة أو أن يُعد على اللوحة القلابة لتوزيعه لاحقا على المشاركين.

ويجب التركيز على أن مفهوم تقديم المشورة للنظير يثير الإلتباس أحيانا. وفي بعض المواقف، مثلاً ما يُعرف باسم «تقديم المشورة للنظير» (كالشباب الذين يجيبون مثلا على الخطّ السريع) يجب أن يُطلق عليه التعبير التالي «الشباب الذين يقدمون معلومات ملائمة ويُحيلون إلى نظراء لهم».

على الرغم من الخبرة المحدودة للممارسة الجيدة ومن الأدلة المحدودة أيضا عن فعالية عمل الشباب كمقدمي مشورة لنظرائهم، قد تكون هذه المقاربة مفيدة للوصول إلى بعض مجموعات الشباب المعرضين للخطر على وجه الخصوص. وغالبا ما يُستخدم هذا الأسلوب في فحص الإيدز والمشورة المتعلقة بالفيروس وفي دعم الشباب المصابين به.

7. ختام يوم العمل الخامس: مراجعة موجزة للمواضيع التي تمت تغطيتها خلال النهار. ويُطلب إلى المشاركين أن يسترجعوا في أذهانهم النشاطات التي أُجريت مع ذكر بعض المواضيع المحورية كما يمكن أن يقدموا تقويما لورشة العمل من وجهة نظرهم الخاصة.

اليوم السادس

جدول أعمال اليوم السادس

رقم	جدول الأعمال	الأهداف
1.	تمرين للتحمية والتشيط	أن يختبر المشاركون تمرين التحمية والتشيط
2.	تقويم اليوم الخامس	إعطاء تقويم مستمر لورشة العمل
3.	تمارين كسر الجليد التي يقترحها المشاركون	ان يكتسب المشاركون الخبرة في استخدام تقنية كسر الجليد
4.	موضوع التدريب: متابعة برامج تثقيف النظير وتقويمها. التمارين: 1. عرض تمهيدي ومناقشة جماعية. 2. المتابعة والتقويم.	1. أن يفهم المشاركون المبادئ الأساسية لمتابعة برامج تعزيز الصحة وتقويمها وتحديد أثرها على نوعية البرامج. 2. أن يحدد المشاركون الاستراتيجيات الملائمة لمتابعة برامج تثقيف النظير وتقويمها.
5.	موضوع التدريب: الشراكة بين الشباب والكبار التمارين: 3. التعريف عن النظرية المتعلقة بسلسلة المواقف. 4. لعب أدوار مبني على سلسلة المواقف. 5. منافع إستجماع الأفكار والحواجز والاستراتيجيات.	3. أن يتعرف المشاركون على مفهوم الشراكة بين الشباب والكبار وعلى اطار نظري للتغير الأساسي في المواقف من اجل إرساء شراكة فعّالة بينهم. 4. أن يمارس المشاركون بعض المواقف النظرية حول تكوين المهارات في إطار الشراكة. 5. أن يكتشف المشاركون المنافع والحواجز والاستراتيجيات للشراكة الفعّالة بين الشباب والكبار.
6.	تلخيص ما سبق أن تناولناه والتعليق عليه وتقويمه.	أن يلخص المشاركون إنجازات ورشة العمل ويقوموا منهجيات التدريب.
7.	حفل الختام وتوزيع الشهادات	

1. **تمرين للتحمية والتنشيط:** يُدعى المشاركون بالمداورة الى تحريك بعض تمارين التحمية.
2. **تقويم اليوم الخامس:** يقدم فريق التقويم ملخصاً عن آراء كافة المشاركين حول مجريات اليوم الذي سبق.
3. **تمارين كسر الجليد التي يقترحها المشاركون:** يُسمح للمشاركين بإختيار تمرين كسر جليد أو تحمية وتطبيقه.
4. **موضوع التدريب: متابعة برامج تثقيف النظر وتقويمها.**

أهداف الجلسة: تركّز هذه الجلسة على المفهومين الأساسيين للمتابعة والتقويم وتظهر لماذا من المهم وضع خطة متابعة وتقويم عند تطبيق مشروع لتثقيف النظر. غير أنّ التدريب على المتابعة والتقويم يتخطى نطاق هذا المنهج التدريبي.



التمرين الأول: عرض تمهيدي ومناقشة جماعية.

الأهداف: أن يفهم المشاركون المبادئ الأساسية لمتابعة برامج تعزيز الصحة وتقويمها ويحددوا أثرها على نوعية البرنامج.



الوقت: 30 دقيقة.



المواد: عرض شرائح من الصور على برنامج (Power Point) أو استعمال الشفافيات. مادة للتوزيع: الملحق الخامس، 15



هذا التمرين ملائم لتدريب مدرّبين.



سير العمل: يُعرض ويُناقش المفهومين الأساسيين للمتابعة والتقويم ومبادئهما والخطوط العريضة المتعلقة بهما، والواردة كلها في مادة للتوزيع بعنوان «متابعة برامج تثقيف النظر وتقويمها» (أنظر الملحق الخامس، 15). والتي تُوزع على المشاركين بعد إنتهاء الجلسة.



خلال تقديم الموضوع، يُذكر لماذا غالباً لا يتم إدخال المتابعة والتقييم عند تصميم المشاريع: فإن بعض الأشخاص يجدون هذه المسألة تقنيةً كثيراً لدرجة أنها تتخطى قدراتهم ويهتمون بناحية العلاقات الشخصية في العمل أكثر من النواحي الكمية. وفي أغلب الأحيان، عندما يتحمس الأشخاص حيال ما يقومون به يعتقدون أن مشروعهم يترك أثراً كبيراً حتى أنهم يسردون أدلة على ذلك. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يقولوا لك كم كان بعض المشاركين متحمسين حيال ورشة عمل ما أو حدث تثقيفي. ولكن مثل هذه المؤشرات غير كافية لإعلامنا حول الأثر الحقيقي للبرنامج. فمن غير الكافي أن «يشعر المرء ويعلم» بواسطة الحدس بأن مشروعاً ما يحقق أهدافه. لذا، حتى ولو وجد بعض أعضاء المشروع بأن هذا العمل هو مُملّ وشاق لكن من المهم معرفة ما إذا كان المشروع يحقق أهدافه ويترك أثراً، وإلى أي مدى. ويجدر بالعرض أن يتضمن نقاط النقاش التالية :

- ما هو الفرق ما بين المتابعة والتقييم؟
- ما الذي نعنيه بالتعبير التالية: تقييم سير العمل وتقييم الأثر وتقييم النتيجة؟
- ما هي المؤشرات النموذجية لتثقيف النظير؟
- الحاجة إلى تحديد مؤشرات ملائمة.
- لماذا من الصعب قياس تغيير السلوك؟

وتلي هذا العرض دورة من الأسئلة والأجوبة التي تسمح أيضاً بتشارك خبرات الممارسة الميدانية في مجال المتابعة والتقييم وتبادل التحديات والنجاحات في هذا المجال.

ختام التمرين: التشديد على أهمية المتابعة والتقييم في تعديل خطط العمل وزيادة فاعليتها. ومن المهم ذكره هنا أن التقييم لا يجب أن يكون على مستوى الأشخاص بأي حال من الأحوال بل يجب أن يستند إلى معايير موضوعية متوافق عليها ومعتمدة.



معنى الكلمة

إن المتابعة تقضي بجمع المعلومات وتحليلها واستخدامها بشكل منظم من أجل توجيه مشروع ما. أما التقييم فيقضي بالنظر بانتباه في مشروع ما زال مستمراً أو تم إنجازه. ويقضي تقييم سير العمل بجمع المعلومات التي تحدّد ما إذا كانت الأنشطة تُجرى بشكل جيد (مثلاً، هل يصل البرنامج إلى المجموعة المنشودة؟). ويحدد تقييم الأثر، الآثار الآنية للتدخل في المجموعة المستهدفة من السكان (مثلاً، تزايد المعرفة أو تغييرات في السلوك). ويقضي تقييم النتيجة بتقييم الآثار البعيدة المدى التي يمكن أن تترتب عن المشروع: كما ويقاس المزيد من التغييرات الدائمة (مثلاً، انخفاض معدلات الأمراض المعدية المنقولة جنسياً، وزيادة استخدام الخدمات الصحية).

التمرين الثاني: المتابعة والتقييم.



الأهداف: ان يحدد المشاركون الاستراتيجيات الملائمة لمتابعة برامج تثقيف النظير وتقويمها.



الوقت: 60 دقيقة.



المواد: أوراق لوحة قلاب.



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين



سير العمل: يُقسّم المشاركون إلى مجموعات صغيرة تعمل في إطار مشابه (إذا أمكن). مثلاً، تثقيف النظير في إطار المدرسة وتثقيف النظير خارج إطار المدرسة وتثقيف النظير مع مجموعات شباب صعب الوصول إليها إلخ... ويُطلب إلى المجموعات إيجاد أجوبة عن الأسئلة المهمة التالية:



- ما الذي نقومه في مشاريعنا؟
- كيف نقوم؟
- أين نقوم؟
- متى نقوم؟
- مع من نقوم؟
- ولمن نقوم؟

بعد أن تكون المجموعات الصغيرة قد أخذت وقتاً كافياً للإجابة عن الأسئلة تعرضه على المجموعة بأسرها. ومن ثم، تُجرى مناقشة جماعية كاملة يتخللها طرح الأسئلة التالية:

- ما الذي تظهره لنا هذه البيانات؟
- كيف يمكن أن يؤثر ذلك على ما نقوم به؟

ختام التمرين: قبل إنهاء هذه الجلسة يجب التشديد على أن التقييم الجيد ضروري:



- فهو فعال رغم كلفته المحدودة إذ يسمح لصانعي القرار بمواصلة البرامج الناجحة وتحسين البرامج غير الناجحة أو التخلي عنها.
- يمكن أن يؤمن الدعم لمطالب التمويل المستقبلية.
- يمكن أن يساهم في تطوير برامج جديدة.
- في حال أظهر التقييم فشل المشروع يمكن أن يشرح أيضاً سبب ذلك (مثلاً، بسبب التصميم الفاشل للمشروع أو بسبب توقعات غير معقولة).

5. موضوع التدريب: الشراكة بين الشباب والكبار.

أهداف الجلسة: يكمن الهدف العام للموضوع التدريبي في ترويج المواقف التي من شأنها أن تزيد من قدرة المشاركين على العمل كشركاء مع شباب آخرين أو مع كبار على حدٍ سواء في إطار جهود مشتركة لتعزيز صحة الشباب وتمييزهم.

ملاحظة متعلقة بالتدريب

تتبع الشراكة بين الشباب والكبار من الإعتقاد السائد بأنه يحق للشباب المشاركة في تطوير البرامج التي تستخدمهم وأن يُسمع صوتهم في عملية وضع السياسات التي ستؤثر عليهم. ويعتقد الأشخاص الذين يدعمون الشراكة بين الشباب والكبار أن الشباب هم حريصون وقادرون على تقديم المساهمات الإيجابية والواسعة النطاق عندما يحصلون على الدعم والفرصة لتنمية مهاراتهم. بالإضافة إلى ذلك، يعتبر هؤلاء الأشخاص أن البرامج تصبح دائمة وفعّالة أكثر عندما يشارك الشباب في إعدادها وتطبيقها. ويؤكدون أن نتائج التقييم تصبح أكثر صدقا وواقعية عندما يساعد الشباب على جمع وتوفير البيانات التي يركز عليها التقييم. في مجال تثقيف النظير يُسمح للشباب بتحمل المسؤولية عن صحتهم وفقا لقدراتهم. وفي إطار الشراكة مع الكبار يُمتحن ملكية العمل الذي يتم إنجازه.



التمرين الثالث: التعريف عن النظرية المتعلقة بسلسلة المواقف.

الأهداف: ان يتعرف المشاركون على مفهوم الشراكة بين الشباب والكبار وعلى إطار نظري للتغيير الأساسي في المواقف من أجل إرساء شراكة فعّالة بينهم.



الوقت: 20 دقيقة.



المواد: ثلاث شرائح من الصور التي تُعرض على برنامج (PowerPoint) أو على شفافيات أو نصوص مدوّنة على أوراق اللوحة القلّابة وهي التالية: «الشباب كأشياء»، و«الشباب كمتلقين»، و«الشباب كشركاء» (أنظر النصوص الواردة أدناه).



مادة للتوزيع بعنوان:

- 1) الحواجز التي تعيق ارساء شراكة فعّالة بين الشباب والكبار. (الملحق الخامس، 14)
- 2) منافع الشراكة بين الشباب والكبار. (الملحق الخامس، 13).
- 3) سلّم المشاركة «لبروجر هارت» (الملحق الخامس، 12)

هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين



سير العمل: يتم التعريف بإيجاز عن مفهوم الشراكة بين الشباب والكبار بصفته «تعاون يعمل في إطاره الكبار بشراكة تامة مع الشباب حول مسائل يواجهها الشباب أو برامج وسياسات متعلقة بهم».

ويُشَدَّد على أنه، لكي تكون هذه الشراكة فعالة بكل معنى الكلمة يجب توفر بعض المهارات المهمة (على غرار مهارات التواصل مثلا). ولكن الأهم من ذلك هو المواقف التي لدى الأشخاص. ويُشَرَّح في هذا الإطار أن أحد الباحثين «ويليام لوفتكويست» قد طوّر نظرية متعلّقة بسلسلة المواقف والتي تحدّد ما إذا كانت الشراكة بين الشباب والكبار سُنكُل بالنجاح.

وإنّ الموقف الأول في هذه السلسلة هو اعتبار «الشباب كأشياء»، ويُعرَض وصفٌ عن هذا الموقف (إما على شفافية أو على الشاشة أو في نصّ على اللوحة القلّابة)، ويُقرأ أمام الجميع:

• الشباب كأشياء: إن الكبار الذين يعتبرون الشباب كأشياء يؤمنون بأسطورة مفادها أن حكمة الكبار مُطلقة ويعتقدون أنّ الكبار وحدهم يعرفون ما هو الأفضل للشباب. فيحاولون التحكّم بالمواقف التي يوجد فيها شبابٌ ويعتقدون أنّ الشباب لا يساهمون كثيرا. واستنادا إلى تجارب سابقة، قد يشعرون بالحاجة إلى حماية الشباب من المعاناة بسبب تبعات أخطائهم المُحتملة.

ولتجسيد هذا الموقف يُستخدَم مثل ما كالآتي: «ننقل إنني أعمل لمنظمة غير حكومية على برنامج تنقيف نظير حول الوقاية من عدوى الإيدز وفيروسه. ووظّفت وليد، وهو فتان شاب، كي يساعدني على تصميم مُلصق إعلاني يتضمّن رسائل خاصة بالوقاية من عدوى الإيدز وفيروسه من أجل عرضه في مدارس ثانوية في المقاطعة. إذا كنت أعتقد بأنّ «الشباب أشياء»، سأملي على وليد كيف يجب أن يكون المُلصق ورسائله والأمكنة التي يوضع فيها، إلخ... وسأتحكّم بكل ناحية من المشروع وإذا كان وليد ذكياً لن يعمل معي مجدداً لأنني أهدر وقته وموهبته».

معنى الكلمة

«إن التعاطي بشكل عادل يعني ان يُعطى للشباب صوت مع حرية اختيار الموضوع أو الأسلوب من أجل إسماعه ومع الفرصة للتعبير عن آرائهم.

الموقف الثاني هو اعتبار «الشباب كمتلقين»: يُعرض النص التالي ويُقرأ:

• الشباب كمتلقين: إن الكبار الذين لديهم هذا الموقف يعتقدون أنه يجب أن يساعدوا الشباب على التكيف معهم فيسمحون للشباب بالمساهمة في عملية صنع القرارات إيماناً منهم بأن التجربة ستكون «جيدة بالنسبة لهم». ويعتقدون أن الشباب ليسوا بعد «أشخاصاً حقيقيين» وأنهم يحتاجون إلى التمرس كي يتعلموا «التفكير كالكبار». ويلقي هؤلاء الكبار عادةً على عاتق الشباب مسؤوليات ومهام خفيفة لا يودون القيام بها ويميلون على الشباب أيضاً شروط مساهمتهم ويتوقعون منهم أن يتقيدوا بهذه الشروط. وغالبا ما يُفرضي هذا الموقف إلى أن يدعي الكبار التعاطي بشكل عادل مع الشباب (أنظر معنى الكلمة في المربع أعلاه) فيتذكرون في اللحظة الأخيرة أن يُدرجوا أسماءهم على جدول المشاركين أو أن يُشركوهم في مناقشة ما.

ومن ثم يُشار من جديد إلى المثل المذكور أعلاه: «لنقل إنني لدي الموقف التالي: بمساعدة الشاب الفنان قد أصمم وأطوّر رسالة المُلصق وطريقة عرضه وأسمح بعدها للفنان بأن يختار لونا للنص أو قد أطلب إلى وليد أن يضع بنفسه المُلصقات في المدارس إن لم يكن لديّ الوقت».

ويُسال الشباب في القاعة إذا ما سبق أن اختبروا هذا الموقف وإذا ما شعروا يوماً بأن الكبار قد قلّلوا من شأنهم لمجرد كونهم «شباب».

وعند التحدّث عن إدعاء التعاطي بشكل عادل مع الشباب يمكن ذكر سلم المشاركة لروجر هارت (أنظر الملحق الخامس، 12). ويُجسّد هذا الباحث مختلف أنواع التفاعل بين الشباب أو الأطفال من جهة، والكبار من جهة أخرى، على شكل درجات في «سلم المشاركة». وتُمثّل الدرجات العليا أعلى مستويات المشاركة لدى الشباب أو الأطفال.

أما الموقف الثالث، فهو الذي نعمل من أجل تحقيقه أي إعتبار الشباب كشركاء. يُعرَض النص التالي ويُقرأ:

• الشباب كشركاء: إن البالغين الذين لديهم هذا الموقف يحترمون الشباب ويعتقدون أنه يمكنهم أن يقدموا مساهماتهم بشكل آني. ويُشجّع هؤلاء الكبار الشباب على المساهمة ويؤمنون بأن مشاركتهم ضرورية لنجاح أي برنامج. ويقبلون إعطاء الشباب صوت متساوٍ في صنع القرارات ويعترفون بأن الشباب والكبار على حدٍ سواء يتمتعون بالقدرات وبنقاط قوة وبالخبرة من أجل المساهمة. كما ويرتاحون في العمل مع شباب ومع كبار على قدم المساواة ويتألف محيطهم من الكبار ومن الشباب أيضا. ويعتقد هؤلاء أن المشاركة الفعلية للشباب تُثري الكبار تماما كما تُثري مشاركة الكبار الشباب وأن العلاقة المبنية على الإحترام المُتبادل تعترف بمكان القوة لكل طرف.

وبالعودة إلى مثل الفنان الشاب، يُسأل المشاركون عما سيفعلونه للعمل على مشروع المُلصق في إطار الشراكة. ويجب أن تتناول أجوبتهم الأمور التالية : يُطلب إلى الفنان الشاب أن يصمّم المُلصق أو أن يجتمع مع عدد من أصدقائه لإيجاد رسائل للمُلصق أو أفكار لتصميمه يُعقد إجتماع للعديد من الشباب بما في ذلك الفنان كي يقدموا ما لديهم من أفكار ؛ يُطلب إلى الفنان أن يقود المشروع وأن يُنظّم لجنةً تلقي بالمسؤوليات على عاتق الشباب والكبار على حدٍ سواء، وتكون مبنية على القدرات والمواهب والخلفية والمصلحة.

ختام التمرين: يتم التشديد على أن هذه المواقف تحثّ الكبار على الاعتقاد بأن الشباب يمكن أن يُخذوا القرارات الصائبة وعلى أن هذه المواقف تحدّد مدى رغبتهم في إشراك الشباب كشركاء لهم في صنع القرارات حول تصميم البرنامج وتطويره وتطبيقه وتقويمه.



التمرين الرابع: لعب أدوار مبني على سلسلة المواقف.



الأهداف: ان يمارس المشاركون بعض المواقف النظرية حول تكوين المهارات في إطار الشراكة.



الوقت: 45 دقيقة.



المواد: مجموعة بطاقات.



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين.



سير العمل: على أحد جانبي البطاقات يُكْتَب إما كلمة «الشباب» إما كلمة «كبار». وعلى الجانب الثاني من البطاقات، تُكْتَب الجملة التالية شرط أن تُكْتَب جملة واحدة على كل بطاقة تحمل كلمة «الكبار»، وجملة واحدة على كل بطاقة تحمل كلمة «الشباب»:



الكبار: تريد التحكُّم بكل شيء.

الكبار: أنت قائد ملتزم تهتم بهذا وتريده أن ينجح.

الكبار: أنت ترعى الشباب.

الكبار: أنت تتجاهل الشباب.

الشباب: تريد التحكُّم بكل شيء.

الشباب: أنت قائد ملتزم تهتم بهذا وتريده أن ينجح.

الشباب: أنت سلبي تجاه كلِّ ما يُقترح.

الشباب: تشعر بالضجر ولا تريد أن تكون هنا.

يجب الحرص على أن يكون هناك ثلاث إلى أربع مجموعات من هذه البطاقات حسب العدد الإجمالي لأفراد المجموعة.

ويتم التمهيد لهذه الجلسة من خلال التذكير بنظرية سلسلة المواقف وبأن العديد من الكبار والشباب يقعون فريسة مواقف تمنعهم من العمل سوية. ويُطَلَب إلى المشاركين أن يختبروا مختلف المواقف من خلال الأدوار ويُشْرَح لهم أنهم سَيُقَسَّمون إلى مجموعتين أو أربع مجموعات تتألف كل منها من ثمانية أشخاص (حسب العدد الإجمالي لأفراد المجموعة).

ومن المستحسن قدر المستطاع أن تكون المجموعات متساوية من حيث العمر والجنس إلخ... وما إن تُشكّل المجموعات تُوزع البطاقات على الأفراد بطريقة عشوائية ويقرأ المشاركون التوجيهات ويلقون البطاقة على صدورهم مع إظهار الجانب الذي يحمل الاسم (أي شباب أو كبار)، ثم يُطلب إليهم تأدية دورهم.

كما يطلب الى المجموعة أن تُنظّم حملة واسعة النطاق وتتضمّن نشاطات حول تثقيف النظير. ثم يُعطى إلى أفراد المجموعة عشر دقائق من أجل وضع خطة للحملة ويتم تذكيرهم بأن عليهم أن يوافقوا جميعاً على الخطة التي يقترحونها. بالإضافة إلى ذلك، يُطلب إليهم إعداد عرض قصير لخطتهم كي يقدموه للمجموعة بأسرها.

وبعد عشر دقائق، تُسأل كل مجموعة عن الخطة التي أعدتها (حتى ولو لم يتسنى لها الوقت الكافي لإنهاء خطة). ويُطلب إليها عرضها بعد التأكد من أن كافة أعضاء المجموعة يوافقون عليها.

ختام التمرين: بعد الإنتهاء من ذلك، يُطلب إليهم مشاركة أدوارهم مع كل شخص في مجموعاتهم الصغيرة ويحافظ المشاركون على أماكنهم ضمن مجموعاتهم ويُطلب إلى عدد من الأشخاص من كل مجموعة أن يصفوا ما إختبروه في التمرين. وانطلاقاً من تعليقات كل مجموعة تُطرح على المجموعة كلّها الأسئلة التالية:

- أي شخص كان من الأصعب العمل معه؟
- ما الذي فعله الأفراد للوصول إلى هذا الشخص؟
- من الذي سيطر، الشباب أم الكبار؟
- كيف شعرت بعد تأدية دورك؟
- إذا حصل بعض الأشخاص على الدور نفسه هل لاحظت أن ردات فعلك جاءت مختلفة حسب العنوان الذي تحمله البطاقة أي «شباب» أو «كبار»؟
- ما كانت الاستراتيجيات الأكثر فعالية في العمل المشترك من أجل التوصل إلى خطة جديدة؟





التمرين الخامس: منافع إستجماع الأفكار، الحواجز والاستراتيجيات.

الأهداف: ان يكتشف المشاركون المنافع والحواجز والاستراتيجيات للشراكة الفعّالة بين الشباب والكبار.



الوقت: 45 دقيقة.



المواد: لوحة قلابية ومجموعة أقلام. مادة للتوزيع الملحق الخامس: 13,11.



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين.



سير العمل: يُقسّم المشاركون إلى مجموعتين، الأولى تضم الشباب والثانية تضم الكبار. ويتألف كل منها من ثمانية أشخاص كحدّ أقصى. ووفقا لعدد الشباب والكبار قد يكون هناك حاجة إلى تشكيل مجموعتين أو أربع مجموعات شرط أن تُشكّل بحسب العمر. ويُدعى المشاركون إلى القول بنفسهم ما إذا هم «شباب» أم «كبار». وقد يعترض بعض المشاركين على هذا التصنيف وفي حال حدوث ذلك، يُشرح بأن فصل المجموعات بحسب العمر يساعد بعض الأشخاص على المشاركة. ويُشرح أيضا أنه سيُعرض ما ناقشته كل مجموعة لاحقا. وما إن تنفصل المجموعات يُطلب إليها مناقشة الأسئلة التالية:



• ما هي منافع إستخدام مقارنة الشراكة بين الشباب والكبار بالنسبة إلى عملنا؟

• ما هي الحواجز التي قد تعترض مثل هذه المقاربة؟

تُعطى المجموعة عشر دقائق لمناقشة كل سؤال ويجدر بالمُدربين أن يساعدوا المجموعات في هذا النشاط بحيث أن مُيسّر الشباب يعمل مع الشباب وميسّر الكبار يعمل مع مجموعة الكبار. ولكن، يجب أن يحرصوا على عدم السيطرة على المناقشات الجماعية. ثم يُطلب إلى المشاركين توثيق مناقشتهم على لوحة قلابية. وفي نهاية المناقشة يُسمح لكل مجموعة أن تقدّم تقريرا عما ناقشته.

ختم التمرين: بعد أن تكون كافة المجموعات قد قدمت عملها يُطلب إلى المشاركين مقارنة تقارير مجموعة أو مجموعات الشباب مع تقارير مجموعة أو مجموعات الكبار. وفي نهاية المناقشة توزع المادة حول «منافع الشراكة بين الشباب والكبار» و«الحواجز التي تعيق إرساء شراكة فعّالة بين الشباب والكبار» (أنظر الملحق الخامس: 13,11).



6. تلخيص ما سبق أن تناولناه والتعليق عليه وتقويمه.

يدعو المُدرِّب المشاركون إلى تلخيص ما تمّ تناوله في الأيام الستة الماضية. ومن خلال العودة إلى التوقّعات الأولية للمجموعة ومراجعة العديد من الأوراق المُعلّقة على جدران قاعة التدريب يُلحّص المُدرّب ما تم إنجازُه. ويقدم المشاركون تقويماتهم حول ما يعتبرونه المحطّات الأبرز في هذا التدريب وأيضاً حول ما لم يُنجز في نظرهم أو ما يتطلّب المزيد من التدريب. ثمّ يُوزّع الاختبار البعدي (أنظر الملحق الثاني).

7. حفل الختام وتوزيع الشهادات.

يُخصّص وقتٌ كافٍ لحفل الختام الذي يجب أن يكون مُنظّماً بشكل جيد. ويجب أن يتخلّل هذا الحفل خطاب تهنئة يُلقيه المُنظّم العام والميسرون وأن يُخصّص للمشاركين الوقت الكافي ليعبّروا عن أنفسهم. بالإضافة إلى ذلك، يجب الحرص على أن تُوزّع شهادات مهنية تثبت إتمام المشاركين لعملهم بنجاح. وتعدُّ هذه الشهادات قيمة جداً بالنسبة إلى حياة المشاركين المهنية لأنها تكافئهم جميعاً على العمل الشاق الذي أنجزوه في الأيام الستة الماضية.

مقدمة

يهدف هذا القسم إلى تزويد مستعملي هذا الدليل بمجموعة من الأنشطة التدريبية ذات العلاقة بمواضيع الصحة الانجابية والجنسية والمهارات الحياتية.

يمكن استعمال هذه الأنشطة التدريبية في أماكن عدة مثل المدرسة أو النادي أو أماكن اللهو... الخ.

كما يمكن استعمال هذه التمارين والأنشطة كما هي واردة هنا أو إدخال التعديلات التي يرونها مناسبة أو حتى الاستيحاء أو الاقتباس منها لنسج تمارين وأنشطة أخرى.

من المهم ذكره هنا أنه قد تمّ استعمال هذه الأنشطة واختبارها مع مجموعات متعددة من الشباب من بلدان عربية عدّة (لبنان، الأردن، فلسطين، مصر، العراق وسوريا). وبناءً على ذلك تمّ إدخال التعديلات المناسبة عليها لتناسب الشباب في هذه البلدان.

القسم الثالث

نماذج تمارين وأنشطة حول تثقيف النظير في أطر مختلفة

التمرين الأول: التعاطي الإيجابي مع النزاع الناتج عن ضغط الزملاء / الزميلات

التمرين الثاني: صورة المصاب بالإيدز

التمرين الثالث: جهاز الإناث التناسلي

التمرين الرابع: جهاز الذكور التناسلي

التمرين الخامس: صورتنا لجسدنا

التمرين السادس: الجنس والنوع الاجتماعي

التمرين السابع: تحليل صور وسائل الإعلام

التمرين الثامن: نموذج جلسة تدريبية على أساليب التدريب الثلاثة

التمرين التاسع: مبادئ خصائص تعلم الشباب / تثقيف الأقران

التمرين الأول: التعاطي الإيجابي مع النزاع الناتج عن ضغط زملاء/الزميلات



الأهداف: أن يتعرف المشاركون على كيفية التعاطي الإيجابي مع النزاع الناتج عن ضغط زملاء/الزميلات.



الوقت: ساعتين



المواد: لوحة قلاية، أقلام ملونة، مواد للتوزيع



هذا التمرين ملائم لورشة عمل أو مخيم صيفي أو نادي.



سير العمل: يعرض المدرب/المدربة هدف الجلسة، ثم يطلب من أحد المشاركين/المشاركات التطوع لإخبار المجموعة عن نزاع عاشه/عاشته مؤخرًا مع أحد زملائه/زميلاته بسبب ضغط مارسوه عليه/عليها. أثناء عملية الإخبار يقوم المدرب/المدربة بتدوين المراحل الأساسية التي مر بها النزاع، وذلك بالاستعانة بالجدول التالي:



كيف انتهى؟ (ما النتيجة؟ إلى أين وصل؟)	سلوكيات أطراف النزاع؟ (كيف تصرّف كل طرف في كل مرحلة؟)	كيف تصاعد؟ كيف ضغطوا عليه/عليها؟	كيف بدأ؟

بعدها، قد يطلب المدرب/المدربة سماع قصة ثانية أو حتىّ ثلاثة إذا دعت الحاجة. عند الانتهاء من سماع الروايات يستطيع المشاركون سؤال الراوي/الراوية عن التفاصيل التي تهمهم للحصول على مزيد من الإيضاحات. عندها، يقوم المنشط/المنشطة أولاً بسؤال الراوي/الراوية: «الآن وبعد مرور وقت على هذا النزاع، وإذا نظرت إليه اليوم هل تقترح/تقترحين تغيير السلوك الذي قمت به خلال النزاع؟ ولماذا؟»

ثم يسأل المجموعة عن اقتراحات بشكل خطوات عملية بديلة. يتم تسجيل ومناقشة كل الأفكار ليصار من بعدها إلى استخلاص القرارات والإجراءات المناسبة للتعاطي الإيجابي مع النزاع.

ختم التمرين: يذكر المدرب/المدربة المشاركين/المشاركات بأهمية اكتساب مهارة التعاطي مع النزاع كونها مهارة أساسية من المهارات الحياتية وهي تسمح لنا بمواجهة ايجابية للضغوطات والنزاعات التي نتعرض لها. ثم يوزع المدرب/المدربة عليهم المواد التالية:



1. مراحل التعاطي الإيجابي مع النزاع¹.
2. كيف نواجه ضغط الأقران/النظير/الزملاء/الزميلات²؟

1. من كتاب لمن يهمله الأمر- إعداد نزار رمّال- جمعية العمل من أجل خيار مدني- بيروت 1997.
2. من دليل الشباب التثقيفي حول عدوى الايدز - البرنامج الوطني لمكافحة السيدا وجمعية النجدة الشعبية - لبنان 2001.

مادة للتوزيع في نهاية التمرين الأول: مراحل التعاطي الإيجابي مع النزاع

ما هو النزاع؟

- ❖ هو نتاج اعتيادي وطبيعي يجد جذوره في بنية المجتمع البشري وما يولده من اختلاف في مصالح أفراد وفئاته وقيمتها.
- ❖ النزاع موجود منذ البداية. «الخطيئة الأصلية هي وجودي في عالم فيه الآخر» (سارتر).
- ❖ يجب تقبل وجود النزاع بالعلاقة مع الآخر، وعبر النزاع نجعل الآخر يعترف بنا وهو بدوره يجعلنا نعترف به.
- ❖ النزاع، رغم ضرورته لاستمرار البقاء لا قيمة سلبية أو ايجابية له بحد ذاته بل يأخذ هذه القيمة من طرق التعاطي معه والنتائج التي ينتهي إليها.

استنتاجات أساسية:

- ❖ العنف والقمع يلغيان أحد طرفي النزاع أو حتى كليهما ولكن ذلك يولد ما نسميه بالعنف الثوري كرد بديهي على القمع والتسلط.
- ❖ انسحاب أحد طرفي النزاع يعيد الوضع إلى ما كان عليه قبل النزاع مما يجعلنا نتوقع إعادة احتدامه مجدداً.
- ❖ التعاطي الإيجابي وغير العنيف مع النزاع يؤدي إلى وضع مرض للطرفين ويكون بجميع الأحوال أفضل من الوضع الذي بدأ النزاع معه.

مبادئ أساسية للتعاطي مع النزاع:

- ❖ العودة إلى جذور النزاع كمرحلة أولية من مراحل التغيير.
- ❖ تحليل تصرفات الطرفين خلال النزاع:
 - ♦ عقلانية - لا عقلانية
 - ♦ إرادية - لا إرادية
 - ♦ عنيفة - غير عنيفة
- ❖ الاعتراف بوجود الاختلاف واحترامه واعتباره مصدر غنى للعلاقة.
- ❖ التخلص من الأحكام المسبقة والتعميمات.

- ❖ تحييد الجوانب الشخصية والتركيز على الجذور الموضوعية للنزاع.
 - ❖ التوصل إلى تغيير من أحد الطرفين أو كليهما على المستويات التالية:
 - ♦ العقلية (الآراء والمعتقدات)
 - ♦ السلوكية (التصرفات والممارسات)
 - ♦ الانفعالية (الأحاسيس)
- يساهم بالوصول إلى تغيير إيجابي في النزاع.

منهجية مقترحة للتعاطي الايجابي مع النزاع:

1. وصف النزاع/تحديده
2. الاعتراف بوجود النزاع والاعلان عن الرغبة بحلّه
3. تحديد الأسباب على مستوى الجذور
4. انتاج أكبر عدد ممكن من الخيارات والبدائل وغربلتها
5. تحديد طرق تنفيذ البدائل التي يتم اعتمادها
6. مراقبة التنفيذ وتقييمه

مادة للتوزيع في نهاية التمرين الأول: كيف نواجه ضغط الأقران/ النظير/ الزملاء والزميلات

ما هو السلوك المساعد على مقاومة ضغط الآخرين؟

السلوك الحازم (الواثق من نفسه):

إن السلوك الحازم هو القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر والقرارات بشكل واضح ومحدد ودون ارتباك ومن دون المس بمشاعر الناس أو التقليل من احترامهم.

نكون حازمين عندما:

- ❖ نتمسك بحقوقنا دون التنازل عن حقوق الآخرين
- ❖ نحترم أنفسنا والآخرين
- ❖ نصغي للآخرين ونفهمهم
- ❖ نعبر عن أفكارنا ومشاعرنا، سلبية كانت أم ايجابية
- ❖ نتمتع دائماً بالثقة بالنفس

كيف نمارس السلوك الحازم؟

- ❖ نفكر جيداً ونقارن السلبيات والايجابيات ثم نأخذ قرارنا
- ❖ نسأل الآخر عن حاجته أو مشكلته
- ❖ نبدي رأينا حول هذه الحاجة أو المشكلة
- ❖ نقترح الحل أو القرار الذي يناسبنا مع شرح الحثيات والنتائج
- ❖ نسأل الآخر عن رأيه ومشاعره الخاصة بمقترحاتنا
- ❖ ننتظر إجابته ونصغي جيداً
- ❖ نتخذ موقفاً في حال واجهنا بالرفض ونعبر عنه

التمرين الثاني: صورة المصاب بالإيدز



الأهداف: أن يتعرف المشاركون على:



1. أحاسيسهم تجاه المصاب/ المصابة بالإيدز
2. مصدر هذه الأحاسيس وتحليلها
3. كيفية التعاطي الإيجابي مع الأحاسيس السلبية تجاه المصاب/ المصابة بالإيدز

الوقت: ساعة ونصف



المواد: أوراق لوحة قلاب، وأقلام ملونة



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين/مدربات، مثقفي نظير في صف مدرسة، جلسة في ورشة عمل، مخيم صيفي، أو نادي.



سير العمل: يبدأ المنشط/المنشطة بقدر أفكار كالتالي:



ماذا كان إحساسك لدى معرفتك بأن أحدهم (قريب منك أو أحد معارفك ...) مصاب/ة بالإيدز؟

يتم تسجيل كل الإجابات/الأحاسيس على اللوحة القلاب مع التمييز بين ما هو احساس وما هو رأي أو حكم أو سلوك.

بعدها يطلب المنشط/المنشطة من المشاركين/المشاركات التوزع على مجموعات عمل صغيرة للعمل على التالي:

1. ما هو برأيك سبب/مصدر الأحاسيس السلبية التي وردت في قدر الأفكار؟
2. هل هي مبنية على حقائق علمية؟ إذا نعم، ما هي؟ إذا لا، على ماذا بنينا هذه الأحاسيس؟
3. كيف تقترحون التعاطي مع هذه الأحاسيس؟

يتم تدوين الأجوبة ثم تعرض المجموعات نتائج عملها ويتم نقاش الآراء الواردة بالتركيز على النقاط التالية:

1. غالباً ما نبني الأحاسيس على مفاهيم شائعة وأحكام مسبقة وتعميمات ليست دقيقة أو علمية أو صحيحة بالضرورة
 2. هنالك فرق بين الأحاسيس والأحكام، ولا يمكننا بناء حكم أو رأي عقلائي على مشاعر انفعالية تتغير وليست ثابتة
 3. تجنب الأحكام المسبقة والتعميمات عبر فحصها وتحليل مدى صوابيتها قبل إطلاقها
- ختم التمرين: يذكر المدرب/المدربة المشاركين/المشاركات بأن الأحكام المسبقة والتعميمات من معوقات التواصل الأساسية وهي في صلب نشؤ النزاعات السلبية وبأن مثقف النظير يعمل دائماً على التخلص منها واستبدالها بمواقف ايجابية وانسانية تتيح له التواصل الايجابي مع الناس والنظراء الأمر الذي يمكنه من بناء علاقات ثقة واحترام.
- ثم يوزع المدرب/المدربة عليهم المواد التالية: وقائع حول عدوى الايدز وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) (الملحق الخامس، 1)



التمرين الثالث: جهاز الإناث التناسلي



- الأهداف: أن يتعرف المشاركون/ات على جهاز الإناث التناسلي ومكوناته الأساسية مع وظيفة كل منها.
- الوقت: ساعة.
- المواد: نسخ كافية من التمرين الفردي المرفق.
- هذا التمرين ملائم لمثقفي نظير في صف مدرسة، جلسة في ورشة عمل، مخيم صيفي أو نادي.



- سير العمل: يعرض المنشط/المنشطة الهدف من النشاط ثم يوزع على المشاركين/المشاركات ورقة التمرين الفردي ويطلب منهم القيام به كل بمفرده. بعد الانتهاء من ذلك، يطلب المنشط/المنشطة من المشاركين/المشاركات تشارك نتائج عملهم والتشاور حوله مع المنشط/المنشطة الذي يصبو العمل ويوزع عليهم ورقة الإجابات الصحيحة.



- ختم التمرين: يشدد المدرب/المدربة على أن التعرف على مكونات الجهاز التناسلي مهمة وخطوة أولى باتجاه معرفة كيفية الوقاية من العدوى المنقولة جنسياً. ثم يوزع المدرب/المدربة عليهم رسم جهاز الإناث التناسلي.



التمرين الفردي لجهاز الإناث التناسلي

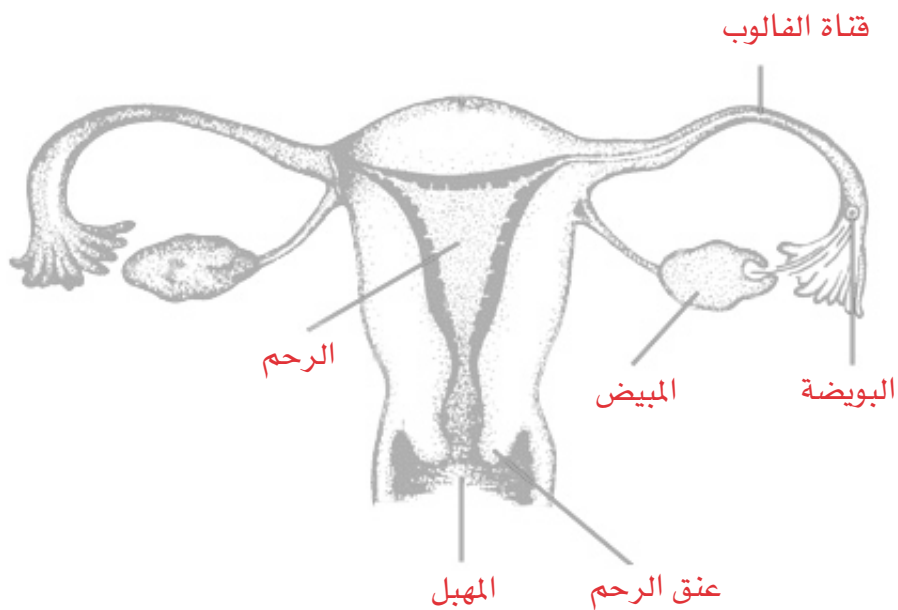
قم/قومي بمطابقة كل عنصر في العامود الأول مع ما يناسبه في العامود الثاني.

التديان	تنتج الغدد الثديية الحليب وتفرزه وتخزنه بعد الولادة. وتمنع الرضاعة من الثدي عملية الإباضة لفترة قد تطول حتى أربعة أشهر بعد الولادة. (ولكن هذه ليست بقاعدة).
الفرج	عضو صغير على شكل نتوء مدور يقع عند ملتقى الشفرين الصغيرين وهو مصدر اللذة الأساسي للأنثى.
الشفران	هما الشفران الكبيران الخارجيان للفرج أما الشفران الصغيران فهما اللذان يحيطان بفتحة المهبل ويشكلان غطاء للبظر.
البظر	قناة عضلية مرنة تصل الفرج بعنق الرحم وتمر عبرها دماء الطمث.
المهبل	عضو عضلي غني بالشعيرات الدموية يشبه شكله ثمرة الكمثري (الإجاصة) ويتيح انفراس البويضة الملقحة ويهيئ لها الظروف المواتية لتنمو وتصبح جنيناً.
غشاء البكارة	غشاء رقيق يوجد عادة في القسم الأمامي لفتحة المهبل.
عنق الرحم	النهاية السفلى للرحم والتي توصل الرحم بالمهبل وتتوسع عند المخاض والولادة لحوالي 10 سم للسماح بخروج الجنين.
الرحم	المنطقة الخارجية للأعضاء التناسلية المؤلفة من العانة المبطنة والشفرين والبظر وفتحة المهبل وفتحة البول.
قناتا فالوب	قناتان متصلتان من كل جانب من جوانب الرحم تسمحان بمرور الحيوانات المنوية بالبويضة وتلقيحها في الجزء الأعلى منهما ثم نزول البويضة الملقحة التي بدأت بالانقسام لتتفرس بالتالي في بطانة الرحم.
الأهداب	غدتا التناسل الرئيسيتان لدى الأنثى وتقعان على جانبي الرحم وتنتجان البويضات والهرمونات الأنثوية (الاستروجين والبروجسترون).
المبيضان	نتوءات شعرية تبطن جدران قناتي فالوب وتتحرك بفعل التقلصات العضلية الاسطوانية لقناة فالوب لتحريك البويضة عبر القناة إلى الرحم.

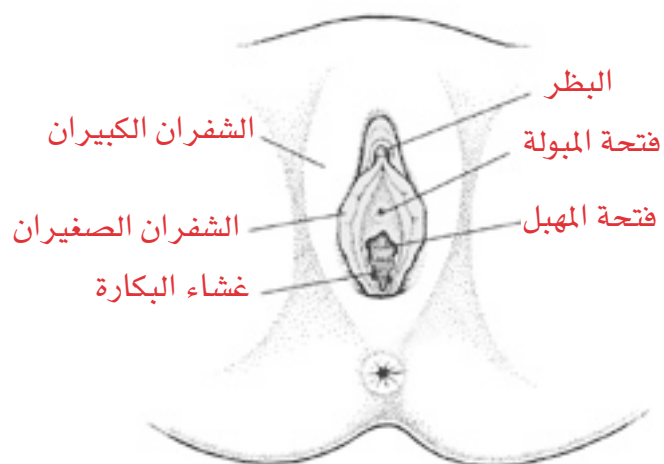
ورقة الإجابات الصحيحة لجهاز الإناث التناسلي

التديان	تنتج الغدد الثديية الحليب وتفرزه وتخزنه بعد الولادة. وتمنع الرضاعة من الثدي عملية الإباضة لفترة قد تطول حتى أربعة أشهر بعد الولادة. (ولكن هذه ليست بقاعدة).
الفرج	المنطقة الخارجية للأعضاء التناسلية المؤلفة من العانة المبطنة والشفرين والبظر وفتحة المهبل وفتحة البول.
الشفران	هما الشفران الكبيران الخارجيان للفرج أما الشفران الصغيران فهما اللذان يحيطان بفتحة المهبل ويشكلان غطاء للبظر.
البظر	عضو صغير على شكل نتوء مدور يقع عند ملتقى الشفرين الصغيرين وهو مصدر اللذة الأساسي للأنثى.
المهبل	قناة عضلية مرنة تصل الفرج بعنق الرحم وتمر عبرها دماء الطمث.
غشاء البكارة	غشاء رقيق يوجد عادة في القسم الأمامي لفتحة المهبل.
عنق الرحم	النهاية السفلى للرحم والتي توصل الرحم بالمهبل وتتوسع عند المخاض والولادة لحوالي 10 سم للسماح بخروج الجنين.
الرحم	عضو عضلي غني بالشعيرات الدموية يشبه شكله ثمرة الكمثري (الإجاصة) ويتيح انغراس البويضة الملقحة ويهيئ لها الظروف المواتية لتنمو وتصبح جنيناً.
قناتا فالوب	قناتان متصلتان من كل جانب من جوانب الرحم تسمحان بمرور الحيوانات المنوية بالبويضة وتلقيحها في الجزء الأعلى منهما ثم نزول البويضة الملقحة التي بدأت بالانقسام لتغرس بالتالي في بطانة الرحم.
الأهداب	نتوءات شعرية تبطن جدران قناتي فالوب وتتحرك بفعل التقلصات العضلية الاسطوانية لقناة فالوب لتحريك البويضة عبر القناة إلى الرحم.
المبيضان	غدتا التناسل الرئيسيتان لدى الأنثى وتقعان على جانبي الرحم وتنتجان البويضات والهرمونات الأنثوية (الأستروجين والبروجسترون).

رسم جهاز الإناث التناسلي الداخلي



رسم جهاز الإناث التناسلي الخارجي



التمرين الرابع: جهاز الذكور التناسلي



الأهداف: أن يتعرف المشاركون/ات على جهاز الذكور التناسلي ومكوناته الأساسية مع وظيفة كل منها.



الوقت: ساعة.



المواد: نسخ كافية من التمرين الفردي المرفق.



هذا التمرين ملائم لمتقفي نظير في صف مدرسة، جلسة في ورشة عمل، مخيم صيفي أو نادي.



سير العمل: يعرض المنشط/المنشطة الهدف من النشاط ثم يوزع على المشاركين/المشاركات ورقة التمرين الفردي ويطلب منهم القيام به كل بمفرده.



بعد الانتهاء من ذلك، يطلب المنشط/المنشطة من المشاركين/المشاركات تشارك نتائج عملهم والتشاور حوله مع المنشط/المنشطة الذي يصوب العمل ويوزع عليهم ورقة الإجابات الصحيحة.

ختام التمرين: يشدد المدرب/المدربة على أن التعرف على مكونات الجهاز التناسلي مهمة وخطوة أولى باتجاه معرفة كيفية الوقاية من العدوى المنقولة جنسياً.



ثم يوزع المدرب/المدربة عليهم رسم لجهاز الذكور التناسلي.

التمرين الفردي لجهاز الذكور التناسلي

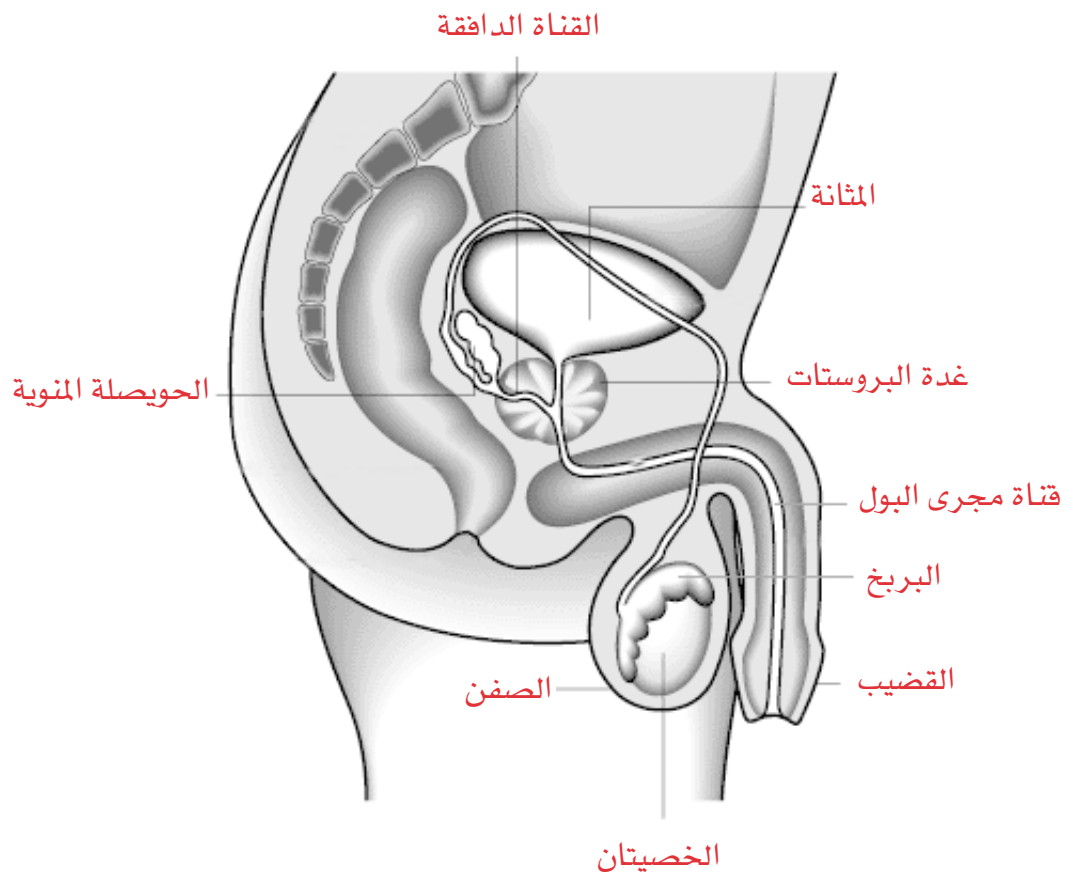
قم/قومي بطابقتة كل عنصر في العمود الأول مع ما يناسبه في العمود الثاني.

عضو الاتصال الجنسي عند الرجل ويحتوي على مجرى واحد للبول وخروج الحيوانات المنوية.	القضيب
تفرز سائلاً قلوياً سميكاً لتشحيم مجرى البول.	قناة مجرى البول
الكيس الجلدي الذي يحتوي على الخصيتين ويحافظ على درجة حرارتهما دون حرارة الجسم لتكوين الحيوانات المنوية.	غدة كوبر
تنتج السائل المنوي المسؤول عن حمل الحيوانات المنوية من جسم الذكر.	غدة البروستات
قناة تحمل الحيوانات المنوية من البربخ إلى الحويصلة المنوية.	الحويصلة المنوية
تقع عند قاعدة المثانة وتنتج معظم السائل المنوي عند الذكر.	المثانة
تنقل البول الحيوانات المنوية إلى خارج الجسم (وتعمل البروستات كصمام خلال عملية القذف لمنع خروج البول).	القناة الدافقة
تقعان في كيس الصفن وتتكون فيهما الحيوانات المنوية والهرمون الذكري التستوسترون.	البربخ
تخزين البول.	الخصيتان
قنوات يتم فيها نضوج وتخزين الحيوانات المنوية.	الصفن

ورقة الاجابات الصحيحة لجهاز الذكور التناسلي

القضيب	عضو الاتصال الجنسي عند الرجل ويحتوي على مجرى واحد للبول وخروج الحيوانات المنوية.
قناة مجرى البول	تنقل البول الحيوانات المنوية إلى خارج الجسم (وتعمل البروستات كصمام خلال عملية القذف لمنع خروج البول).
غدة كوبر	تفرز سائلاً قلوياً سميكاً لتشحييم مجرى البول.
غدة البروستات	تقع عند قاعدة المثانة وتنتج معظم السائل المنوي عند الذكر.
الحوصلة المنوية	تنتج السائل المنوي المسؤول عن حمل الحيوانات المنوية من جسم الذكر.
المثانة	تخزين البول.
القناة الداقتة	قناة تحمل الحيوانات المنوية من البربخ إلى الحويصلة المنوية.
البربخ	تقعان في كيس الصفن وتتكون فيهما الحيوانات المنوية والهرمون الذكري التستوسترون.
الخصيتان	قنوات يتم فيها نضوج وتخزين الحيوانات المنوية.
الصفن	الكيس الجلدي الذي يحتوي على الخصيتين ويحافظ على درجة حرارتهما دون حرارة الجسم لتكوين الحيوانات المنوية.

رسم جهاز الذكور التناسلي



التمرين الخامس: صورتنا لجسدنا



الأهداف: أن يتعرف المشاركون/المشاركات على:



1. نظرتهم تجاه جسدهم
2. مصدر هذه النظرة وتحليل ذلك
3. كيفية التعاطي الإيجابي مع جسدهم

الوقت: ساعة ونصف.



المواد: أوراق لوحة قلاية، أوراق بيضاء صغيرة (حجم A4) وأقلام ملونة.



هذا التمرين ملائم لمتقفي نظير في صف مدرسة، جلسة في ورشة عمل، مخيم صيفي أو نادي.



سير العمل: يطلب المنشط/المنشطة من المشاركين/المشاركات التوزع على مجموعتين متساويتين وبحيث تقف كل مجموعة في صف واحد بمواجهة المجموعة الأخرى.



ثم يطلب من كل من الواقفين في الصف الأول أن يكتب على ورقة صغيرة معه 3 صفات إيجابية جسدية يراها بنفسه/تراها بنفسها وثلاث صفات جسدية أخرى يراها سلبية أو غير راضٍ عنها. ثم يطلب من كل من الواقفين في الصف الثاني أن يقوم بنفس الأمر ولكن على الشخص الواقف مقابله.

(طبعاً يقوم كل مشارك/ة بتنفيذ العمل بمفرده وبدون التشاور مع أي كان) عند الانتهاء، يطلب المنشط/المنشطة من المشاركين/المشاركات تشارك نتائج عملهم والتعبير عن المشاعر التي عاشوها خلال مراحل التمرين المختلفة (لدى البدء به وعند التشارك مع الآخر بالنتائج ولدى اكتشافنا أموراً رأها الآخر فينا ونحن لم نكن واعين لها). يقوم المدرب/المدربة بتسجيل هذه المشاعر على اللوحة القلاية ويدعو المشاركين/المشاركات إلى مناقشة أسباب الاختلاف (متى وُجدت) وإلى مدى نظرتنا لجسدنا واقعية وإيجابية.

ومن المهم هنا أن ينوه المدرب/المدربة بالفرق بين الاختلافات الطبيعية والأخرى المكتسبة.

مثلاً: إذا عبّر أحد المشاركين عن أنه يرى لون عينيه كصفة ايجابية بينما شكت أخرى من أنها قصيرة وأنها تعتبر ذلك أمراً سلبياً، على المدرب/المدربة استثمار ذلك لتبيان أن هذه الأمور هي اختلافات طبيعية، وأن الاختلاف المكتسب هو الذي يأتي من صنع الانسان، كالوزن الزائد مثلاً (في الحالات غير المرضية) وأنها نستطيع دائماً التغيير في الاختلافات المكتسبة (على قدر المستطاع) بينما لا نستطيع ذلك في الاختلافات الطبيعية.

من هنا، يدعو المشاركون/المشاركات إلى تعداد أسباب نقاط الضعف في جسدنا والتي تجعلنا غير راضين عنه ذاتياً ويقوم بتسجيلها على اللوحة القلابة.

بعدها، يناقش المنشط/المنشطة مع المشاركين/المشاركات مسألة شكل الجسد وعلاقته بنمط الحياة الصحية.

ختام التمرين: يختم المدرب/المدربة التمرين بتنشيط نقاش جماعي حول العادات الصحية التي تساهم بتحسين شكل جسدنا. ويركز المدرب/المدربة على أن شكل الجسد ليس أمراً جمالياً وشكلياً فقط، بل هو أمر متعلق أساساً بعاداتنا الصحية.

مثلاً، يمكن للمدرب/المدربة تبيان تأثير المخدرات السلبي على صحة الجسد (عدا عن التأثيرات الأخرى طبعاً) أو تأثير العادات الغذائية السيئة كالطعام المحتوي على دهنيات عالية والأطعمة التي تحتوي على ملونات ونكهات اصطناعية. وكيف أن التعاطي الصحي مع جسدنا يحسن من حالتنا الصحية على كل المستويات في الشكل والمظهر الخارجي كما في الصحة العامة وفي حالتنا النفسية وعلاقاتنا الاجتماعية.



التمرين السادس: الجنس والنوع الاجتماعي



الأهداف:



- ❖ أن يفهم المشاركون المصطلحات الأساسية وتعريفات الجنس والنوع الاجتماعي مع إبراز مميزات النوع الاجتماعي.
- ❖ أن يعي المشاركون حقيقة أن «النوع الاجتماعي» يبنيه المجتمع الذي يحدد أدوار النساء والرجال وعلاقاتهم.

الوقت: 30 دقيقة.



المواد: لوحة قلابية، أقلام ملونة و مادة للتوزيع.



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين/مدربات.



سير العمل: نبدأ بعصف ذهني مع المجموعة عبر السؤال التالي: «أن نكون امرأة أم رجلاً: ما الذي يحدد كوننا رجل أم امرأة؟»



ثم يرسم المدرب/المدربة عمودين على اللوحة البيضاء واحد «للرجال»

والثاني «للنساء» وي طرح السؤال عن «مميزات الرجال والنساء»؟

ستعطى الأجوبة واحدا بعد الآخر. إذا سأل المشاركون أو المشاركات عن «في

أي مجتمع؟» و/أو «هل علينا أن نذكر ما هو حقيقي أم ما هو مثالي؟»

على الرد أن يكون على النحو التالي: قد تكون المميزات في أي مجتمع وخلال

أية فترة تاريخية وقد تكون مثالية أو حقيقية.

من المهم:

أن يعطي المشاركون/المشاركات أجوبتهم بعفوية ودون تفكير.

كتابة الأجوبة دون تعليق حتى يمتلئ العمودان.

يستدرج المدرب/ة المشاركون للتعبير عن مواضيع الحمل والولادة والرضاعة

في حال لم يتطرقوا إليها.

جدول (أ)

الرجال	النساء
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓
✓	✓

عندما تعطى كافة الأجوبة نضع بطاقة «النساء» مكان «الرجال» و«الرجال» مكان «النساء» وأطرح السؤال: ما هي المميزات المستحيلة (للرجال أو للنساء) مهما كان المجتمع؟
يجب أن نضع سطرًا بلون مميز تحت «ولادة» و«إرضاع» (أو عبارات/وظائف مشابهة):
هذه المميزات هي وحدها المحددة بشكل بيولوجي. كل الباقي له بناء اجتماعي.

ثم يطرح المدرب/المدربة السؤال التالي:
ما هي العناصر المشتركة بين هذه المميزات التي تم تحديدها على أساس أنها مبنية اجتماعياً؟
حل ذلك عبر:

- ❖ الاختلافات ما بين الثقافات
 - ❖ الاختلافات داخل نفس الثقافة
 - ❖ التصرفات/السلوكيات المكتسبة، التاريخية.
- إبراز المميزات الرئيسية للنوع الاجتماعي (أنظر جدول ب).

ختم التمرين: يختم المدرب/المدربة بالتشديد على أهمية استكشاف مواقفنا اللاواعية المتعلقة بالتمييز على أساس الجنس البيولوجي ووعي أثر التربية في تعزيز السلوكيات الإيجابية حول هذا الموضوع وبأن تثقيف النظير هي إحدى المقاربات التربوية الفعالة في هذا الإطار.



مادة للتوزيع على المشاركين/ المشاركات في نهاية التمرين السادس: الجنس والنوع الاجتماعي

تعريفات

يشير:

- الجنس إلى الاختلافات البيولوجية بين الرجال والنساء.
- النوع الاجتماعي إلى أدوار النساء والرجال وإلى العلاقات التي تبرزها هذه الأدوار.

تكون العلاقات: مبنية اجتماعياً وليست محددة بيولوجياً.

جدول (ب)

مميزات النوع الاجتماعي	
العلاقات Relational	بناء/ هيكل اجتماعي
الترتيب Hierarchy	علاقات سلطة
التغيير Change	تغير عبر الزمن
السياق Context	يتنوع حسب العرق، الطبقات، الثقافة...
المؤسسي Institutional	نظامي Systematic

❖ التركيز على أن المشاركين/المشاركات كانوا قد حددوا في التمرين السابق الاختلافات بين الجنس والنوع الاجتماعي وركزوا على عدد قليل جداً من الميزات المحددة بيولوجياً. معظمها كان مبنياً على الجانب الاجتماعي أما التصنيف التحليلي للنوع فهو يشمل على الميزات التالية:

❖ **العلاقات:** إن النوع الاجتماعي قائم على العلاقات لأنه لا يشير إلى الرجال أو النساء بشكل منعزل ولكن إلى العلاقات القائمة بينهم وكيف أن هذه العلاقات مبنية اجتماعياً.

- ❖ **الترتيب:** إن النوع الاجتماعي مرتب/متدرج لأن الفروقات الموجودة بين الرجال والنساء أبعد ما تكون عن الحياد وتميل إلى منح أهمية وقيمة أكبر إلى المميزات والنشاطات التي يكون لها مرجعاً أو علاقة بما هو ذكوري ومن هنا ينتج عنها علاقات سلطوية قائمة على عدم المساواة.
- ❖ **التغيير عبر الزمن:** حتى وإن كان النوع الاجتماعي تاريخياً فإن الأدوار والعلاقات يجب أن تتغير عبر الزمن.
- ❖ **السياق النوعي/المحدد:** هنالك اختلافات في الأدوار والعلاقات التي تعتمد على السياق: المجموعات العرقية، المستوى الاجتماعي والاقتصادي، المستوى الثقافي... مما يبرز أهمية مبدأ التنوع في تحليل النوع الاجتماعي. (Diversity in Gender Analysis)
- ❖ **على المستوى المؤسسي:** للنوع الاجتماعي هيكل مؤسسي لأنه لا يشير فقط إلى علاقات الرجال والنساء على المستوى الشخصي والخاص ولكن إلى النظام المجتمعي المشار إليه في القيم والتشريعات والدين.
- ❖ عند عرض المميزات يمكن الطلب من المشاركين/ات أن يساهموا بأمثلتهم الشخصية أو ذكر أمثلة مقتبسة من سياق الدورة أو البلد التي تجري فيها هذه الدورة.

التمرين السابع: تحليل صور وسائل الإعلام³



الهدف: أن يحلّل المشاركون كيف يظهر الرجال والنساء في ما تبثّه وسائل الإعلام وكيف أن الصور قد تعزّز القوالب النمطية المبنية على النوع الاجتماعي أو تتحدّاهما.



الوقت: 25 دقيقة.



المواد: مجموعة من الأسئلة، وصور من الصحف والمجلات، وأوراق كبيرة وأقلام حبر.



هذا التمرين ملائم لكافة النشاطات التدريبية والميدانية



سير العمل: قبل المباشرة بورشة العمل اجمع صوراً (أي إعلانات، ورسوم متحركة) من الصحف والمجلات التي تظهر إما الرجال أو النساء من مراحل عمرية مختلفة في ظروف مختلفة. ويجب أن يتضمّن ذلك صوراً تعزّز القوالب النمطية وتتحدّاهما بالإضافة إلى صور إيجابية. فإن المشاركين/ المشاركات يميلون عادةً في هذا التمرين إلى انتقاد كل صورة من دون إدراك أنه يوجد صورٌ جيدة. وقد يكون مفيداً أن تضع هذه الصور على شفافيات يمكن تسليطها على الشاشة.



يتوزّع المشاركون على مجموعات عمل صغيرة يتألف كلّ منها من ثلاثة أشخاص وتُعطى لكل مجموعة ورقة كبيرة، وقلم، ومجموعة الأسئلة، وثلاث صور. ثمّ اشرح أن القوالب النمطية هي عبارة عن معتقدات أو افتراضات تبدو «طبيعية» جداً لدرجة أننا لا نعيد النظر فيها. وحتى لو لم نكن متمسكين فعلاً بهذه المعتقدات لكننا نسمع عنها باستمرار أو نراها مراراً وتكراراً مثلاً، في وسائل الإعلام. ونحتاج إلى أن نفهم كيف تؤثر القوالب النمطية على مواقفنا وسلوكنا.

واطلب إلى المشاركين/المشاركات النظر إلى الصور التي وُزعت عليهم والإجابة عن الأسئلة التالية حول كلّ صورة بالمدارة :

- ما هي الرسالة الأساسية التي تعطيها الصورة عن الرجال أو النساء؟
- هل تُظهر الصورة الرجال أو النساء في حالة جيدة أم سيئة؟

3. De Bruyn, M. and France, N. Gender or Sex: Who Cares? Skills - Building Resource Pack on Gender and Reproductive Health for Adolescents and Youth Workers. Chapel Hill, 2001

- هل تعزز الصورة القوالب النمطية المبنية على النوع الاجتماعي أم تتحداهما؟
- هل تحبذ أن تظهر أنت (أو أمك أو أبوك أو أخوك أو أختك) بهذه الطريقة أمام الناس؟ ولماذا؟

ثمّ اطلب إلى كل مجموعة صغيرة أن تعرض إحدى صورها على سائر أفراد المجموعة، وأن تعطي أجوبتها عن الأسئلة المتعلقة بهذه الصورة. واسأل سائر المشاركين/المشاركات ما إذا يتوافقون في الرأي مع المجموعة الصغيرة.



ختام التمرين: يجب أن تشير إلى أنّ هذا التمرين يعطي الفرصة لتحليل وقع أحد مصادر المعلومات أي وسيلة الإعلام المطبوعة. واشرح أنه من الممكن تفسير الصور انطلاقاً من وجهات نظر مختلفة في الواقع، لا يتلقّى كل واحد منا «الرسالة» نفسها من صورة ما. وقد نفهم رسالة مختلفة عن تلك التي أراد منتجو الصورة التعبير عنها. وتفيد التجربة السائدة التي يتشاركها الجميع بأن مثل هذه الصور تؤثر على أفكارنا المتعلقة بالخصائص وبأنماط السلوك «الملائمة» أو «المستحبة» للنساء والرجال، من دون إدراك ذلك في أغلب الأحيان. ويجب أن تشير إلى أن المراهقين والكبار على حدّ سواء يتعلّمون باستمرار عن أدوار النوع الاجتماعي بهذه الطريقة وأنّ هذه الأدوار مهمة لتحديد سلوكنا الجنسي والإنجابي بالإضافة إلى عواقب ذلك السلوك.

وشدّد أيضاً على أن العديد من التحديات للقوالب النمطية المبنية على النوع الاجتماعي هي جيدة. مثلاً، إنّ الإعلانات التي تُظهر المرأة وهي تمارس الرياضة أو تُظهر الرجل وهو يعتني بالأطفال تدلّ على أن الرجال والنساء على حدّ سواء يمكن أن يقوموا بمثل هذه النشاطات بغض النظر عن جنسهم.

ويجب أن تشير أيضاً إلى أن إعلانات وسائل الإعلام تحاول حثّ الناس على شراء المنتوجات، وأنها غالباً ما تفعل ذلك من خلال تعزيز القوالب النمطية المبنية على النوع الاجتماعي. ولكن، بما أن الأفكار حول أدوار الرجال والنساء تتغيّر في المجتمع قد تتحدّى وسائل الإعلام أيضاً القوالب النمطية المبنية على النوع الاجتماعي ولكن بطريقة مؤذية. فعلى سبيل المثال، تتوجّه إعلانات الدخان بشكل خاص إلى النساء من خلال تلبية رغبتهنّ في «المغامرة» أو «الاستقلال». وبالتالي، يجب أن نعيّ العواقب الصحية للرسائل التي نراها حتى ولو تحدّت القوالب النمطية المبنية على النوع الاجتماعي والتي نودّ أن نغيّرها.

التمرين الثامن: نموذج جلسة تدريبية على أساليب التدريب الثلاثة



الأهداف: ان يتعرف المشاركون على أساليب التدريب الثلاث (التلقيني والبرهاني والناشط/التشاركي) وخصائصها.



الوقت: ساعتين.



المواد: مادة للتوزيع.



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين.



سير العمل: يطلب المدرب/المدربة أن يتطوع أحد المشاركين/المشاركات ليقوم ويخبر المجموعة عن تجربة تعليمية مرّ بها وهو صغير. وبعد عرض التجربة، يعود المدرب/المدربة ويستثمر العرض بسؤال صاحب التجربة عن التالي:



• ما كانت أحاسيسه آنذاك؟

• ما الموقف الذي خرج به من تلك التجربة؟

• كيف يرى الأمر الآن؟

يقوم المدرب/المدربة بتدوين الإجابات على أوراق اللوحة القلّابة، ثم يعمد إلى نقاش الموضوع مع المجموعة الكبيرة عبر طلب رأيهم بالموضوع. أي:

• ما كانت خصائص الطريقة التعليمية التي مرّ بها زميلهم؟

• هل يمكن اعتمادها مع الشباب؟

• إذا لا، ما الطريقة البديلة والمناسبة التي يقترحونها في العمل مع

الشباب؟

يقوم المدرب/المدربة باستخلاص أساليب التدريب الأساسية الثلاث كخلاصة من النقاش ثم يعمد بعدها إلى توزيع المشاركين/المشاركات على مجموعات عمل صغيرة بشكل مجموعة عمل لكل أسلوب تدريب (التلقيني، البرهاني والناشط/التشاركي) للإجابة على التالي:

- ما هي خصائص كل أسلوب؟
- ما هي حسنات وسيئات كل أسلوب؟
- أمثلة على استعمال كل أسلوب.

تدون المجموعات نتائج عملها على أوراق بيضاء كبيرة ويقوم مقرر كل مجموعة بعرض هذه النتائج ومن ثم تتم مناقشتها في المجموعة الكبيرة ليصار بعدها إلى استخلاص النتائج والخلاصات.

ختم التمرين: يشدد المدرب/المدربة على أهمية استعمال أسلوب التدريب التشاركي والناشط مع الشباب والإبتعاد عن أسلوب التلقين والوعظ. ثم يوزع المدرب/المدربة عليهم: أساليب التعلم الثلاث الأساسية.



مادة للتوزيع في نهاية التمرين الثامن: أساليب التعلّم الثلاث الأساسية⁴

أسلوب الاكتشاف / الأسلوب النشط		
المبادئ الأساسية	ما على المدرب/المدربة أن يفعله	ما على المشارك/ة أن يفعله
التعلّم بالتجربة (صواب/خطأ). تحريك التجربة الشخصية للمتدرب وربطها بالموضوع التدريبي.	يعطي التعليمات الواضحة والمعلومات الضرورية اللازمة للمتدرب كي يحل الإشكالية المطروحة و/أو يحل التمرين. يعطي أدوات العمل. يكون حاضراً جسدياً، ذهنياً ونفسياً. يعطي الخلاصات المبنية على النتائج التي توصل إليها المتدربون.	أن يفكر، يبحث ويكتشف بنفسه. أن يختبر الحلول.

متى نستعمل هذه الطريقة ؟

عندما تكون المجموعة مبتدئة وغير ملمة بالموضوع
عندما تكون المجموعة كبيرة بالعمر
تسمح هذه الطريقة بوضع هذه المجموعات بحالة إصغاء. هناك ارتباط وفهم وتثمين أكبر لما يتم العمل عليه.

محاذير الاستعمال !

عدم الموازنة بين المعارف والتعليمات: خلق إحساس لدى المتدربين بوجود فخّ ما !
عدم التقدير الدقيق لصعوبة البحث أو التمرين أو الإشكالية/المشكلة المطروحة.
عدم إعطاء الوقت الضروري ولكن اللازم للخلاصة.

4. من دليل مبادئ وأسس التدريب- إعداد نزار رمّال- مشروع الصحة الانجابية الخاص بالإعلام والاتصال
والتثقيف المنفذ من قبل وزارة الشؤون الاجتماعية- لبنان بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان. بيروت 2001.

أسلوب البرهنة / الأسلوب الدليلي-الايضاحي

المبادئ الأساسية	ما على المدرب/المدربة أن يفعله	ما على المشارك/ة أن يفعله
أوضح، أجعله يعمل ويقول.	يوضح	يشاهد ويصغي
	يطلب من المتدرب أن يقول ما فهمه.	المتدرب يقول ما فهمه.
	يجعل المتدرب «يفعل» مجددا ما سبق وشاهده.	المتدرب يفعل ما شاهده. يطلب شرحا موسعا أو إيضاحا ما...
	يتأكد من صحة تنفيذ المتدرب ويصحح/يصوب. ثم يطلب مجددا من المتدرب أن يعيد التنفيذ. بعدها يقوم بعمل الخلاصة.	المتدرب ينفذ مجددا.

متى نستعمل هذه الطريقة ؟

هي طريقة فعّالة عندما نقوم بالتدريب على تقنية ما .
يكون المدرب/المدربة والمتدرب بحالة من الإحساس الكامل بالأمان.

أسلوب التلقين

المبادئ الأساسية	ما على المدرب/المدرية أن يفعله	ما على المشارك/ة أن يفعله
نقل المعارف عبر عرضها وتقدمها.	يحضّر مخططاً مفصّلاً.	يصغي.
	يحدّ فترة العرض بـ 20 دقيقة.	يسأل / يستوضح.
	يستعمل أمثلة حسّية.	
	يطرح أسئلة لجذب انتباه المتدرب	

متى نستعمل هذه الطريقة ؟

عندما نريد أن نعرّف المتدرب على مراحل عملية ما أو مسار معيّن.
لاختصار الوقت.
لإعطاء أكبر كمية من المعلومات بأقلّ وقت ممكن.

محاذير الاستعمال !

حصر العرض بالوقت.
تحويل الخلاصة إلى محاضرة أو العكس.
عدم استعمال وسائل الإيضاح والدعم.

التمرين التاسع: مبادئ خصائص تعلم الشباب / تثقيف الأقران



الأهداف:



1. أن يتعرف المشاركون على العناصر الأساسية لتعلم الشباب
2. أن يحدد المشاركون الفرق بين تعلم الشباب والتعليم التقليدي أو التلقيني.

الوقت: ساعتين.



المواد: أوراق لوحة قلاّبة وأقلام ملونة ونص للقراءة (مرفق).



هذا التمرين ملائم لتدريب مدربين.



سير العمل: يبدأ المدرب/المدربة بالدخول إلى قاعة التدريب وتحية



المشاركين/المشاركات ثم يجلس وراء طاولة موضوعة في صدر القاعة ويقول للمشاركين أنه سيعمل معهم الآن على «تعليمهم» خصائص تعلم وتثقيف الشباب! بعد ذلك، يبدأ المدرب/المدربة بتلاوة الموضوع من خلال ورقة موضوعة أمامه بأسلوب المحاضرة ويمنع الكلام والأسئلة والنقاش. ويطلب من المشاركين/المشاركات الاستماع له وتدوين الملاحظات. (طبعاً يقوم المدرب/المدربة هنا بلعب دور المدرب/المدربة التلقيني).

بعد حوالي 5 دقائق، يوقف المدرب/المدربة العمل ويقوم بإبلاغ المشاركين/المشاركات أنه كان يقوم بلعبة دور معهم ويطلب منهم التعبير عن الأحاسيس التي عاشوها خلال هذا الدور.

يتم تدوين جميع ما يعبر عنه المتدربون،

ينتقل المدرب/المدربة إلى استثمار هذه الأحاسيس عبر سؤال

المشاركين/المشاركات عن سبب أو أسباب كل إحساس عاشوه ولماذا.

بعدها، يقوم المدرب/المدربة وبالتشارك مع المتدربين باستنتاج خصائص الأسلوب التلقيني وسيئاته في العمل مع الشباب.

بعد الانتهاء من ذلك، يقوم المدرب/المدربة بتوزيع المشاركين/المشاركات على مجموعات عمل صغيرة للإجابة على الأسئلة التالية:

- ♦ ما الفرق بين تعلّم الشباب والتعليم التقليدي؟
- ♦ ما هي المبادئ والخصائص الأساسية لتعلّم الشباب؟

تدون كل مجموعة نتائج عملها على أوراق بيضاء كبيرة وتختار مقررًا لعرض نتائج عملها على باقي المجموعات.

بعد انتهاء العروض، تتم مناقشة النتائج وتصويبها وتلخيصها ويمكن للمدرب هنا أن يقوم بعرض ملخص تم تحضيره مسبقاً عن الموضوع ومقارنته بخلاصة المجموعة.

ختام التمرين: يشدد المدرب/المدربة على أهمية استعمال أسلوب التدريب التشاركي والناشط مع الشباب والإبتعاد عن أسلوب التلقين والوعظ.

يمكن للمدرب/ة نسخ المقاطع المتعلقة بتثقيف النظير (ماهيته، أهميته، خصائصه..) والموجودة في القسم الأول من هذا الدليل وتوزيعها على المشاركين والمشاركات.



نص للقراءة في التمرين التاسع: التعليم والتعلم للجميع

تأمين حاجات التعلم الأساسية⁵

1. ينبغي تمكين كل شخص - سواء أكان طفلاً أم يافعاً أم راشداً- من الاستفادة من الفرص التربوية المصممة على نحو يلبي حاجاته الأساسية للتعلم. وتشمل هذه الحاجات كلاً من وسائل التعليم الأساسية (مثل القراءة والكتابة والتعبير الشفهي والحساب وحل المشكلات) والمضامين الأساسية للتعلم (كالمعرفة والمهارات والقيم والاتجاهات) التي يحتاجها البشر من أجل البقاء ولتنمية كافة قدراتهم وللعيش والعمل بكرامة وللمساهمة مساهمة فعالة في عملية التنمية ولتحسين نوعية حياتهم ولاتخاذ قرارات مستنيرة ولمواصلة التعلم. ويختلف نطاق حاجات التعلم الأساسية وكيفية تلبيتها باختلاف البلدان والثقافات ويتغيران لا محالة بمرور الزمن.

2. وأن تلبية هذه الحاجات تؤهل الأفراد في أي مجتمع كما تحملهم المسؤولية لإحترام تراثهم الثقافي واللغوي والروحي المشترك والبناء عليه والنهوض بتربية الآخرين ودعم قضايا العدالة الاجتماعية وتحقيق حماية البيئة. وأن يكونوا متسامحين حيال النظم الاجتماعية والسياسية والدينية المقبولة وعلى حقوق الانسان بوجه عام وأن يعملوا من أجل السلام والتضامن الدولي في عالم يعتمد بعضه على بعض.

تعريف التعلم⁶

التعلم مفهوم رئيسي من مفاهيم علم النفس ظل يحظى باهتمام العلماء والمفكرين ورجال التربية في كل زمان ومكان. فمنذ عهد فلاسفة الاغريق بل ومنذ نزول الأديان السماوية حتى عهدنا الراهن الحامل لشتى صنوف العلم والمعرفة وتطبيقاتها التقنية والعملية. ومفهوم التعلم يشكل إحدى القضايا المحورية وما ينبثق عنها من بحوث وتجارب ودراسات وتعلم وتدريب وتطبيق. ومن أجل ذلك يوجد اليوم في مجتمعاتنا المعاصر أجهزة هائلة تنفق عليها الأموال الطائلة تتمثل في المدارس والجامعات والمعاهد ومراكز التدريب وغيرها لا لشيء إلا لمتابعة قضية التعلم.

5. المؤتمر العالمي حول التربية للجميع، 5-9 آذار/مارس 1990، جومتين، تايلاند.

6. كيف تصبح مدرباً فعالاً؟، موسوعة التدريب والتنمية البشرية 3، د. عبد الرحمن توفيق

ورغم إختلاف علماء النفس في تعريفاتهم للتعلم فإن هناك إتفاق كبير حول أهمية التعلم ودوره في حياة كل منا. كما أن معظمهم يتفقون على أن التعلم هو «نوع من تعديل السلوك لا يعزى إلى النمو أو لتأثير العقاقير أو الحالة السيكولوجية» وهم يتفقون أيضاً على أن التعلم عملية مستمرة طوال الحياة وتحدث في ظل ظروف كثيرة ومتنوعة. ويصف جانبيه «التعلم» بأنه «العملية التي تمكن أنواعاً محددة من الكائنات الحية من تعديل سلوكها بسرعة ونجاح بطريقة أقل أو أكثر ثباتاً أي أن عملية تعديل السلوك ذاته لا تحدث مرة بعد أخرى مع كل موقف جديد».

وربما تكون الخبرة لازمة لتحقيق عملية التعلم، حيث أن التفاعل بين الفرد والبيئة تتضمنه جميع التعريفات. وتبعاً لما يقوله هاميشيك فإن التعلم «خليط معقد من الذكاء، الدافعية، العوامل النفسية الاجتماعية، والعوامل الكيمحيوية (البيوكيميائية). والتعلم عملية مستمرة من تمثيل وتكامل وإعادة تكامل وتمييز الخبرات والمعلومات الجديدة، مما يترتب عليه حدوث إختلافات في السلوك أو الاتجاه أو كليهما».

إن مفهوم التعلم وتحديد المتغيرات الهامة التي تدخل في عملية التعلم وكذلك تحديد أنواع التغيير السلوكي الذي يطرأ على الإنسان عند التعلم يعد من القضايا التي يتصدى لها علم النفس الإداري في محاولة منه لتطبيقها على مبادئ تعلم الكبار. وكأي مفهوم من المفاهيم الأساسية في أحد فروع المعرفة، فإن التعلم ليس من السهل تعريفه. والسبب في ذلك أن التعلم في حد ذاته لا يمكن ملاحظته ولذلك ننظر إلى التعلم على أنه عملية افتراضية يمكن أن يستدل على حدوثها وذلك من خلال ملاحظة التغيرات التي تحدث في السلوك أو الأداء الخاص بالفرد. وحيث أننا لا نستطيع أن نعزل عملية التعلم بشكل مباشر عن باقي جوانب السلوك فإننا نعرّف التعلم بأنه:

«عملية تغيير شبه دائم في سلوك الفرد ينشأ نتيجة الممارسة ويظهر في تغير الأداء

لدى الفرد»

إن دور المعلم أو المدرب في عملية التعلم هو تشكيل أو تعديل السلوك وذلك لإجتياز الفجوة بين ما «يعرفه» الطالب أو المتدرب وبين ما «يحتاج إلى معرفته» وذلك للتمهيد لتعلم جديد. إن إمكانية تحقيق المدرب لهذا الهدف تعتمد تماماً على نظريات التعلم التي يقرها.

وهناك تعريف آخر أوسع للتعلم أنه:

«المعرفة والمهارات والقدرات والاتجاهات والمثل المكتسبة التي يتم الاحتفاظ بها واستخدامها والإستفادة بها-أو أنها تغيير في السلوك من خلال التجربة والخبرة».

ويشير هذا التعريف إلى أن التعلم يتضمن التغيير. ويعتبر أن المدربون ما هم إلا «عوامل» تغيير تقع عليهم مسؤولية إحداث التغيير المرغوب في المتعلمين الكبار. ويشجع ذلك على تحسين الأداء ومن ثم زيادة كفاءة الأداء الوظيفي للمنشآت وتحسين القدرة على تحقيق الأرباح. وهناك نتيجة أخرى لهذا التغيير تتمثل في النمو والتنمية الشخصية للعاملين. ولسوء الحظ، فإن التساؤل المتعلق بكيفية حدوث التعلم أو كيفية حدوث التغيير لا يدخل ضمن نطاق الموضوعات التي تحظى بإتفاق الباحثين والدارسين.

وتعتبر سيكولوجية التعلم من أهم فروع علم النفس لأننا إذا أردنا أن نفهم السلوك والفرق بين مظاهره المختلفة، فإنه يجب أن نفهم أولاً كيف تتكون الإستجابات التي تختلف من موقف إلى آخر ومن حالة إلى أخرى والعوامل والمتغيرات التي تحكم المواقف السلوكية بوجه عام.

وقد أثرت تساؤلات في مجال تفسير السلوك وإمكانية تعديله وحول ما هو المتعلم وما هو فطري من السلوك مما أدى إلى تقسيم السلوك إلى نمطين:

- النمط الأول: السلوك المتعلم.
- النمط الثاني: السلوك غير المتعلم.

وقد نشأ هذا التقسيم منذ فترات بعيدة للتمييز بين ما هو طبيعي، وما هو راجع إلى التربية والتنشئة، وذلك في محاولة للإجابة على كثير من التساؤلات حول الذكاء وهل يعتمد على الوراثة أم يعتمد على البيئة؟ وهل الاضطرابات العقلية والنفسية موروثية أم مكتسبة؟ وهل يمكن تعديل السلوك المتعلم؟ وحقيقة الأمر أن أي سلوك للكائن الحي هو عبارة عن نتاج مشترك لكلا المؤثرات الوراثية والمؤثرات البيئية.

القسم الرابع ملاحق

الملحق الأول: لائحة المراجع

الملحق الثاني: نموذج لاختبار قبلي وبعدي لورشة العمل

الملحق الثالث: نموذج لتقويم ورشة العمل

الملحق الرابع: نموذج لتقويم أداء المدرب/ة

الملحق الخامس: مواد للتوزيع

1. وقائع حول عدوى الإيدز وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)
2. رسم نموذج مراحل التعلم المبني على التجربة المباشرة
3. نظريات تثقيف النظير وتغيّر السلوك
4. رسمٌ لمربّعات الخصوصية
5. رسمٌ لشجرة تحليل المشاكل
6. إختبار حول عدوى الإيدز وفيروس نقص المناعة البشرية
7. العدوى المنقولة جنسياً - نسخة المُيسّر
8. أنواع مقاربات متّجهة إلى النظير
9. أساليب المساعدة في التيسير
10. إختبار حول المساعدة في التيسير
11. الشراكة الفعّالة بين الشباب والكبار
12. سُلّم المشاركة «لرودجر هارت»
13. منافع الشراكة بين الشباب والكبار
14. الحواجز التي تعيق إرساء شراكة فعّالة بين الشباب والكبار
15. متابعة برامج تثقيف النظير وتقويمها
16. مقياس «كنسي - Kinsey»

الملحق الأول

المراجع المذكورة في هذا الملحق هي التي جرى التعرف عليها ولا تعني بالضرورة كل ما هو موجود في المنطقة العربية وبالتالي قد لا تكون شاملة. كما ان المعلومات الواردة في هذا القسم هي كما وردتنا من المؤسسات المختلفة.

الاردن

الشباب الأردنيون: حياتهم وآراؤهم
اليونيسف

سنة الاصدار: 2003

المضمون: صورة شاملة على المستوى الوطني لوضع الشباب الأردني للإعمار ما بين 10-24 عام، في كافة مناحي الحياة من تعليم وعمل وصحة ووقت فراغ وحرية حركة ووصول للمعلومات وعلاقات اجتماعية ومساهمة في الحياة العامة والنظرة الى الذات بالإضافة الى المواقف العامة والوعي القانوني.
اللغة: العربية والإنكليزية

دليل مهارات الحياة الأساسية
اليونيسف

سنة الاصدار: 2003

المضمون: الهدف الذي يصبو اليه الدليل هو زيادة مشاركة اليافعين وهم طاقة ايجابية علينا العمل على تمتيتها وإطلاقها لتشارك في بناء الذات والمجتمع. أما الفكرة الثانية فهي أن هنالك علاقة طردية بين نماء الشباب ومشاركتهم: فتعزيز نمائهم يؤهلهم لمزيد من المشاركة التي تسهم بدورها في هذا النمء أكثر فأكثر.
اللغة: العربية

مورد العاملين مع الشباب

اليونيسف

سنة الاصدار: 2003

الفئة المستهدفة: المؤسسات التي تعمل على قضايا الشباب وتتعامل معهم بالأخص الأهل والعاملين مباشرة مع الشباب.

المضمون: يحوي المورد قسمين. يقدم القسم الأول مفاهيم عامة مرتبطة بنماء الشباب ومشاركتهم، اما القسم الثاني فيقدم للعاملين مع اليافعين مواقف واتجاهات تعزز عملهم على نماء اليافعين ومشاركتهم في حياتهم اليومية.

دليل الشباب التثقيفي حول الصحة الإنجابية وعدوى فيروس الإيدز

وزارة الصحة المملكة الأردنية الهاشمية- اليونيسف

سنة الاصدار: 2003

الفئة المستهدفة: الشباب الذين يرغبون في المساهمة في تثقيف أترابهم حول استعمال أساليب التثقيف النشطة.

المضمون : يبدأ الدليل بالتعريف بشخصياته ثم يعطي لمحة عن كيفية التهيئة لجلسة فعالة ثم ينقسم الى ستة أجزاء:

مرحلة ما قبل البلوغ، مرحلة البلوغ، مرحلة ما بعد البلوغ، مواضيع أخرى في الصحة الإنجابية، مصادر المعلومات، وقسم التقييم.

الفتيات يتألقن

اليونيسف

سنة الاصدار: 2003

المضمون: تعزيز الفرص الاقتصادية للفتيات

اللغة: العربية والإنكليزية

اليافعون هم الأساس

اليونيسف

سنة الاصدار: 2003

المضمون: تمكين الشباب بمهارات الحياة الأساسية وأنماط الحياة الصحية

اللغة: العربية والإنكليزية

Who Is Doing What?

اليونيسف

سنة الاصدار: 2003

المضمون: دليل المنظمات العاملة مع ومن أجل الشباب في الأردن

اللغة : العربية والإنكليزية

تونس

دليل المثقف النظير في مجال الصحة الانجابية

الديوان الوطني للأسرة و العمران البشري - صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: 1998

الباحثون: عبد القادر رحيم، شكري بن يحيى، فوزي مصباح

المضمون: تحتوي هذه الوثيقة على ثلاثة أجزاء: معطيات لتثقيف النظير، معطيات عن

الصحة الإنجابية، شروط التثقيف من خلال تثقيف النظير.

المجموعة المستهدفة: الشباب خارج المدرسة

اللغة : العربية

دليل الصحة الإنجابية للشباب

Reproductive Health Guide for Youth

الحركة الكشفية العربية - صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: 2000

المضمون: يحتوي الدليل على سبعة أجزاء: صحة الشباب - التطور خلال المراهقة -

الصحة الإنجابية - الأمراض المنقولة جنسيا - فيروس نقص المناعة والإيدز - تأسيس

الأسرة والأدوار الاجتماعية - وسائل التدريب - التقييم.
المجموعة المستهدفة : المتطوعون في الكشاف
اللغة : العربية

Guide de l'éducateur pair en santé de la reproduction

Office National de Famille et de la Population

Union Européenne,

Année de publication:1996

Contenu: guide qui s'adresse aux élèves, travailleurs et aux nouveaux recrutes de l'armée.

Langage: Français

فلسطين

الدليل التدريبي للأقران للتوعية حول الأمراض المنقولة جنسيا / الإيدز
جمعية الإغاثة الطبية الفلسطينية بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان
سنة الإصدار : ---

المضمون: مهارات التواصل أساليب إقامة جلسات التدريب والاجتماعات، بناء الفريق
طرق تطوير وتنفيذ حملات التوعية بالأمراض المنقولة جنسيا وفيروس نقص المناعة
الإيدز، العمل مع المجتمع، الجنس والدين.
الفئة المستهدفة: مثقفي الأقران
اللغة : العربية

دليل الأمراض المنقولة جنسيا ومرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز)
جمعية الإغاثة الطبية الفلسطينية بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان
المضمون: أنواع الأمراض المنقولة جنسيا، وسائل الوقاية، الفحوصات والمعالجة
الفئة المستهدفة: العاملين الصحيين
اللغة : العربية

مرشد المعلم في الصحة الإنجابية والجنسية

وزارة التربية والتعليم العالي بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان
المضمون: مساعدة المعلمين للإجابة على الأسئلة المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية
التي قد يسألها تلاميذ الصف التاسع فما فوق حول الصحة الإنجابية والجنسية ، البلوغ،
تنظيم الأسرة، الزواج، الأمراض المنقولة جنسياً و الإيدز، الحمل و الولادة، الجندر.
الفئة المستهدفة: المعلمين
اللغة : العربية

دليل تدريب القيادات الشابة

جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية بالتعاون مع مؤسسة إنقاذ الطفل
سنة الاصدار: 2004
المضمون: يتناول الدليل مواضيع مختلفة تتعلق بالصحة الإنجابية و الجنسية كالزواج
المبكر، الإدمان ، الأمراض المنقولة جنسيا، تنظيم الأسرة ، مهارات التواصل، الجندر،
العنف المرتكز على الجندر
الفئة المستهدفة: القيادات الشابة
اللغة : العربية

الدليل التدريبي في صحة المراهقة

مركز المرأة للإرشاد القانوني والاجتماعي بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان
سنة الاصدار: 2003
المضمون: يتناول الدليل التربية الجنسية ، التعامل مع الاعتداء الجنسي ، التعامل مع
سيكولوجية و سلوكيات المراهقة أساليب لتقديم المشورة الفردية و الجماعية
الفئة المستهدفة: المرشدين الاجتماعيين في المدارس
اللغة : العربية

لبنان

دليل المشورة: تطبيقات في الصحة الإنجابية

وزارة الشؤون الإجتماعية- صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: تشرين اول 2002

المضمون: يتناول الناحية النظرية والجوانب التقنية لكافة انواع المشورة، كما يتضمن

نماذج تطبيقية في موضوعات الصحة الانجابية.

الفئة المستهدفة: العاملين الصحيين الاجتماعيين

اللغة : العربية

دليل أسس ومبادئ التدريب

وزارة الشؤون الإجتماعية- صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: كانون اول 2001

المضمون: يشتمل على مبادئ واسس التدريب في مختلف المجالات كما يتضمن معلومات

تفصيلية حول كيفية اقامة دورة تدريبية بدءاً بالتخطيط ثم التنفيذ والتقييم وانتهاءً

بالاشراف والمتابعة.

الفئة المستهدفة: العاملين والعاملات في مجال التدريب

اللغة : العربية

كتاب مرجعي «الأسس الثقافية النفسية / التربوية في مواضيع الصحة الإنجابية»، «صورة

الذات والآخر»

وزارة الشؤون الإجتماعية- صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: شباط 2002

المضمون: مرجع ثقافي تربوي للمنشطين في مجال التوعية يساهم في ايصال الافراد، من

مراهقين وشباب، الى النضوج والتناسق في الشخصية وفي العلاقة مع الآخرين.

الفئة المستهدفة: المنشطين والمتقنين في مجال التوعية حول مواضيع الصحة الانجابية -

الاهل - المربين

اللغة : العربية

كتاب مرجعي «الصحة الإنجابية للعاملين الصحيين / الاجتماعيين»

وزارة الشؤون الإجتماعية- صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: كانون اول 2001

المضمون: يتضمن المبادئ الاساسية للتوعية الصحية: التوعية الاسرية في الصحة الانجابية- الامومة المأمونة -تنظيم الاسرة- المشاكل المتعلقة بالجهاز التناسلي-العناية بالنساء بعد سن الامان- الامراض المنقولة جنسياً- السيدا.
الفئة المستهدفة: العاملين الصحيين الاجتماعيين
اللغة : العربية

مؤشرات لاولويات الاعلام والتثقيف والاتصال في الصحة الانجابية - بحث ثقافي اجتماعي

وزارة الشؤون الإجتماعية- صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: آب 2001

المضمون: يلقي الضوء على حاجات الناس ومفاهيمهم في الصحة الانجابية ويضع تصوراً لتدخلات اعلامية تثقيفية خاصة بالصحة الانجابية.
الفئة المستهدفة: العاملين في مجال الصحة الانجابية - واضعي السياسات التتموية- وسائل الاعلام
اللغة : العربية

دراسة تقييمية لحملات التوعية للشباب

وزارة الشؤون الإجتماعية- صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: شباط 2002

المضمون: تقييم للحملات التي نفذها المشروع بهدف رصد التجربة واستخلاص النتائج وتحديد الاتجاهات وتعميم الفائدة ورسم خطة عمل مستقبلية ملائمة تستجيب لحاجات الشباب الملحة في هذا المجال.
الفئة المستهدفة: واضعي السياسات - المخططين في قضايا المراهقين
اللغة : العربية

دليل الاهل حول البلوغ والمراهقة

وزارة الشؤون الإجتماعية- صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: تشرين الاول 2002

المضمون: يحتوي على معلومات علمية مبسطة واساسية حول البلوغ والمراهقة من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتصرفات المطلوبة من الاهل في هذه المرحلة.

الفئة المستهدفة: الاهل - المربين

اللغة : العربية

دليل محرك التوعية في المجتمع المحلي

وزارة الشؤون الإجتماعية- صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: كانون اول 2001

المضمون: يشرح الدليل عملية الاتصال ويضع الاسس العامة لها، يعرض لبعض المفاهيم المتعلقة بأنشطة الاتصال كما يعرض مراحل وحوافز تغيير السلوك.

الفئة المستهدفة: العاملين في مجال كسب الدعوة والتأييد للبرامج التنموية

اللغة : العربية

دليل حملة اليوم الواحد: تخطيط، تنفيذ، تقييم

وزارة الشؤون الإجتماعية- صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: شباط 2004

المضمون: يشرح كافة المراحل التي يجب المرور بها باتجاه تنفيذ حملة توعية ليوم واحد وصولاً الى عملية التقييم.

الفئة المستهدفة: المعنيين بتخطيط وتنفيذ وتقييم حملات توعية من الجمعيات الاهلية والمؤسسات والمراكز التي تعنى بزيادة الوعي في المجتمع المحلي

اللغة : العربية

فيلم فيديو: « شورأيكن» (توعية للمراهقين في الصحة الجنسية)

وزارة الشؤون الإجتماعية- صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: 2002

المضمون: يعرض آراء عفوية لثمانية شباب حول مواضيع الحب، الصداقة، الزواج، العلاقة مع الاهل، التغيرات الجسدية في مرحلة البلوغ وذلك لتشجيع الحوار بين الشباب وتزويدهم بالمعلومات الصحيحة والمواقف السليمة تجاه موضوعات الصحة الجنسية. يستخدم هذا الفيلم في برامج التوعية للشباب حول البلوغ والمراهقة كما يمكن الاستفادة منه في جلسات حوار مع الاهل حول هذه المرحلة من العمر.

الفئة المستهدفة: المراهقين- الأهل- المربين

اللغة : العربية

فيلم فيديو «قصة حملة» حول الصحة الإنجابية / الجنسية للمراهقين

وزارة الشؤون الإجتماعية- صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: 2002

المضمون: فيلم توثيقي يعرض كافة المراحل التي مرت بها حملات التوعية للشباب في مرحلة البلوغ والمراهقة التي نفذها مشروع الصحة الانجابية. الفئة المستهدفة: المعنيين بتنفيذ حملات توعية في المجتمع المحلي

اللغة : العربية

فيلم الكاريكاتور «أصحابي وأنا» (توعية للمراهقين في الصحة الجنسية)

وزارة الشؤون الإجتماعية- صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: 2002

المضمون: تم انتاج كتاب القصص المصورة زاصحابي واناس على شكل فيلم رسوم متحركة، يمكن ان يعرض هذا الفيلم في المدارس والاندية لتنشيط الحوار مع المراهقين.

الفئة المستهدفة: المراهقين - الأهل - المربين

اللغة : العربية

كتاب الكاريكاتور «أصحابي وأنا» (توعية للمراهقين في الصحة الإنجابية)

وزارة الشؤون الإجتماعية- صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: شباط 2002

المضمون: قصص مصورة على طريقة الرسوم المتحركة نتعرف فيها على مشاكل وهموم

مجموعة طريفة من المراهقين الاصدقاء خلال مرحلة البلوغ والمراهقة.

الفئة المستهدفة: المراهقين - الأهل - المربين

اللغة : العربية

شريط غنائي

وزارة الشؤون الإجتماعية- صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: 2002

المضمون: يتضمن أغاني عن البيئة وعن الصحة الإنجابية

الفئة المستهدفة: المراهقين - المربين

اللغة : العربية

مواد اخرى:

- مسرحية بعنوان «حوار» تطرح موضوعات البلوغ والمراهقة والعلاقة مع الاهل والحب والزواج وهي موجهة للمراهقين، الاهل، المربين
- فيلم فيديو لمسرحية «حوار» يطرح موضوعات البلوغ والمراهقة والعلاقة مع الاهل والحب والزواج وهي موجهة للمراهقين، الاهل، المربين.

مصر

National Adolescent Strategies

United Nations Population Fund and Ministry of Health and Population
in Egypt

Year of Publication:2004

The content: Includes nine youth strategies: nutrition, health care system and services, school environment, married adolescents, reproductive health, family relationships, the influence of the media, family violence and gender equity, and the rights of adolescents.

Language: English

الشباب للشباب

المضمون: دليل لتتقيف النظر في المهارات الحياتية و تثقيف العائلة
يتضمن احد عشر وحدة : الصحة الجسدية، العلاقات الانسانية، الصحة الفيزيولوجية،
السكان والبيئة، التخطيط وتسخير الموارد، الشباب والعمل، الزواج والعلاقات الجنسية،
الامومة والابوة، تنظيم الاسرة، العنف ضد النساء، الامراض المنقولة جنسياً
اللغة : العربية

Adolescent and youth Issues in Reproductive Health

National Training Institute of the Ministry of Health and Population
in Egypt and United Nations Population Fund

Year of Publication:2004

The content: A module in training curriculum for service providers of the
Ministry of Health and Population

Language: Arabic

«قضايا المراهقين و الشباب في الصحة الانجابية»

وزارة الصحة و السكان (مصر) و صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: 2004

المضمون: مناهج تدريبية لرجال الدين المسلمين و المسيحيين في مجال الصحة الانجابية
اللغة: العربية

سلسلة التثقيف الصحي للمراهقين

المجلس الوطني للطفولة و الامومة (مصر) و صندوق الأمم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: 2004

الباحثون: الدكتور عبد الرحيم عمران

المضمون: الصحة الانجابية للمراهقين، الاسئلة التي يطرحها المراهقون، التغذية و انماط
الاكل خلال المراهقة، الفتيات و معلوماتهم البيولوجية و الجنسية، مخاطر الحمل خلال
المراهقة، الصحة الانجابية للفتيات، الزواج كنمط حياة، صحة المراهقين الشخصية
و النفسية و البيئية، الاسئلة التي تطرحها الفتيات، الشباب و التدخين و الكحول و ادمان
المخدرات، الاطار الديني لصحة الفتيات.

اللغة: العربية

ثلاث مناهج تدريبية حول الصحة الانجابية

جمعية تنظيم الأسرة (مصر) و صندوق الامم المتحدة للسكان

سنة الاصدار: 2004

المضمون: مناهج تدريبية حول الصحة الانجابية معدة للشباب و فئات أخرى في المجتمع
تؤثر عليهم

الفئة المستهدفة: الشباب، مقدمي الخدمات، الأهالي، المعلمين

اللغة: العربية

الملحق الثاني

نموذج لإختبار قبلي وبعدي لورشة العمل

نشكركم على مشاركتكم في تقويم ورشة العمل. نودُّ أن نسألكم عن رأيكم في مثل هذا النوع من التدريب ومعرفة مدى احساسكم بالراحة للقيام به. ستستغرق الإجابة عن هذه المجموعة من الأسئلة بضع دقائق فقط وليس هناك من إجابات صحيحة أو خاطئة. لذا، نسألكم أن تملأوا هذا الاستبيان في بداية ورشة العمل وبعد انتهائها.

الجنس	العمر	كم عدد سنوات الخبرة لديك في العمل في مجال تثقيف النظير؟	ما هي وظيفتك؟
<input type="checkbox"/> ذكر <input type="checkbox"/> أنثى			<input type="checkbox"/> مدير برنامج <input type="checkbox"/> مدرب <input type="checkbox"/> مُتقن نظير <input type="checkbox"/> غيره (حدد)
1. اشعر بأنه يمكنني أن أدير برنامج تدريب لمتقني نظير.			
<input type="checkbox"/> أوافق تماماً <input type="checkbox"/> أوافق <input type="checkbox"/> أوافق نوعاً ما <input type="checkbox"/> أوافق قليلاً <input type="checkbox"/> لا أوافق إطلاقاً			
2. يمكنني أن أصف نموذجاً شاملاً لبرنامج تثقيف النظير.			
<input type="checkbox"/> أوافق تماماً <input type="checkbox"/> أوافق <input type="checkbox"/> أوافق نوعاً ما <input type="checkbox"/> أوافق قليلاً <input type="checkbox"/> لا أوافق إطلاقاً			
3. يمكنني أن أشرح كيف يمكن أن يؤثر النوع الاجتماعي على الصحة الجنسية والإنجابية.			
<input type="checkbox"/> أوافق تماماً <input type="checkbox"/> أوافق <input type="checkbox"/> أوافق نوعاً ما <input type="checkbox"/> أوافق قليلاً <input type="checkbox"/> لا أوافق إطلاقاً			
4. أشعر بالراحة عند وضع تمارين لعب الأدوار لمتقني النظير وإجرائها.			
<input type="checkbox"/> أوافق تماماً <input type="checkbox"/> أوافق <input type="checkbox"/> أوافق نوعاً ما <input type="checkbox"/> أوافق قليلاً <input type="checkbox"/> لا أوافق إطلاقاً			
5. إذا أمكن، أدعو متحدثاً مصاباً بعدوى الإيدز وفيروس نقص المناعة إلى ورشة عمل مخصصة للشباب.			
<input type="checkbox"/> أوافق تماماً <input type="checkbox"/> أوافق <input type="checkbox"/> أوافق نوعاً ما <input type="checkbox"/> أوافق قليلاً <input type="checkbox"/> لا أوافق إطلاقاً			

6. أعرف على الأقل ثلاث أسباب للقيام بتمارين بناء الفريق.

أوافق تماماً أوافق أوافق نوعاً ما أوافق قليلاً لا أوافق إطلاقاً

7. أعرف على الأقل ثلاث أسباب للقيام بتمارين لكسر الجليد.

أوافق تماماً أوافق أوافق نوعاً ما أوافق قليلاً لا أوافق إطلاقاً

8. أعرف ثلاث طرق مختلفة لتدريس المعلومات الموضوعية في أية ورشة عمل.

أوافق تماماً أوافق أوافق نوعاً ما أوافق قليلاً لا أوافق إطلاقاً

9. يمكنني أن أحدد ثلاث تقنيات مختلفة للحث بغية استخدامها في ورشة عمل لتثقيف النظير.

أوافق تماماً أوافق أوافق نوعاً ما أوافق قليلاً لا أوافق إطلاقاً

10. يمكنني تحديد على الأقل خمس مهارات حياتية مختلفة من المهم العمل عليها في برنامج تثقيف صحي.

أوافق تماماً أوافق أوافق نوعاً ما أوافق قليلاً لا أوافق إطلاقاً

11. أوافق على إشراك شخص مصاب بعدوى الإيدز وفيروس نقص المناعة في تصميم برنامجي لتثقيف النظير وتطبيقه.

أوافق تماماً أوافق أوافق نوعاً ما أوافق قليلاً لا أوافق إطلاقاً

12. أعتقد أنه بإمكانني أن أيسر مناقشة تتضمن آراء متضاربة، بهدوء.

أوافق تماماً أوافق أوافق نوعاً ما أوافق قليلاً لا أوافق إطلاقاً

13. أشعر أنه بإمكانني أن أناقش مسائل متعلقة «بالأمور الجنسية» من دون إحراج.

أوافق تماماً أوافق أوافق نوعاً ما أوافق قليلاً لا أوافق إطلاقاً

الملحق الثالث

نموذج لتقويم ورشة العمل

ملاحظة

يمكن للمشاركين/المشاركات تعبئة هذا النموذج من دون ذكر أسمائهم عليه وذلك منعاً لإحراجهم.

يمكن لنتائج هذا النموذج أن تفيد المدربين/المدربات في تحسين نوعية عملهم التدريبي لورشات العمل التدريبية اللاحقة. كما تمكنهم من قياس مدى رضى المشاركين/المشاركات من الورشة التدريبية ودرجة فعاليتها.

1. بالإجمال، كيف تقوم نوعية ورشة العمل؟

ممتازة جيدة جداً جيدة لا بأس غير جيدة

2. كيف تقوم فعالية ورشة العمل بالنسبة إلى عملك؟

ممتازة جيدة جداً جيدة لا بأس غير جيدة

3. هل تشارك أساساً في ورشة العمل هذه لكي تتمكن من تدريب أفراد آخرين؟

نعم كلا لا أعلم

4. هل من المرجح أن تستخدم ورشة العمل هذه لتدريب أفراد آخرين؟

نعم كلا لا أعلم

5. هل توصي أحد نظرائك بالمشاركة في ورشة عمل مشابهة لهذه؟

نعم كلا لا أعلم

التعليقات :


الملحق الرابع

نموذج لتقويم أداء المدرب/ة¹

اسم المراقب	اسم المدرب / المدربة	اسم/موضوع الجلسة	التاريخ

في أداء المدرب/المدربة					
لم يؤديه المدرب/ة	أداء المدرب/المدربة				
	-	+	++	+++	
					صوت واضح
					استعمال للمساحة/عدم الجمود
					يصغي باهتمام دون مقاطعة
					يعيد صياغة ما سمعه للتأكد
					يصفي أكثر مما يتكلم
					ينظم الدور بالكلام
					يحرص على إشراك الجميع بالنقاش
					يحدد الهدف من الجلسة عند بدئها
					يعطي تعليمات العمل بوضوح
					يتأكد من فهم المشاركين للهدف
					يعطي الخلاصات بشكل تدريجي
					يربط أفكار المشاركين ببعضها
					يعطي أمثلة من الواقع ومن تجارب المشاركين
					عرض الأفكار الخاصة بموضوع الجلسة بشكل متسلسل ومترابط
					يجيب على الأسئلة المطروحة بدقة ووضوح
					كلامه واضح ومفهوم
					درجة التطابق بين مخطط الجلسة والتطبيق الفعلي

1. من دليل أسس ومبادئ التدريب، إعداد نزار رمال، مشروع الصحة الانجابية الخاص بالاعلام والاتصال والتثقيف المنفذ من قبل وزارة الشؤون الاجتماعية- لبنان بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان- وزارة الشؤون الاجتماعية- لبنان- كانون الأول/ديسمبر 2001.

في التحضير للجلسة					
لم يحضره المدرّب/ة	حضره المدرّب/ة				
	-	+	++	+++	
					كراسي موزعة بشكل نصف دائري أو ما يشبهه
					وجود وسائل إيضاح صالحة للاستعمال
					وجود القرطاسية اللازمة بشكل واف (أوراق، أقلام، كرتون ملون،... الخ)
					وجود الكمية الكافية من الوثائق التي ستوزع على المشاركين
					وجود بطاقة نشاط خاصة بالجلسة

الملحق الخامس

مواد للتوزيع

1. وقائع حول عدوى الإيدز وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)
2. رسم نموذج «مراحل التعلّم المبني على التجربة المباشرة»
3. نظريات تثقيف النظير وتغيّر السلوك
4. رسمٌ لمربّعات الخصوصية
5. رسمٌ لشجرة تحليل المشاكل
6. إختبار حول عدوى الإيدز وفيروس نقص المناعة البشرية
7. العدوى المنقولة جنسياً - نسخة المُيسّر
8. أنواع مقاربات منّجهة إلى النظير
9. أساليب المساعدة في التيسير
10. إختبار حول المساعدة في التيسير
11. الشراكة الفعّالة بين الشباب والكبار
12. سلّم المشاركة «لرودجر هارت»
13. منافع الشراكة بين الشباب والكبار
14. الحواجز التي تعيق إرساء شراكة فعّالة بين الشباب والكبار
15. متابعة برامج تثقيف النظير وتقويمها
16. مقياس «كنسي - Kinsey»

1- مادة للتوزيع:

وقائع حول عدوى الإيدز (AIDS) وفيروس نقص المناعة البشرية (HIV)²

❖ يتسبب فيروس نقص المناعة البشري (HIV) بمتلازمة العوز المناعي المكتسب/ الإيدز (AIDS) الذي يقضي على نظام المناعة في جسم الإنسان. لذا يُصبح الأشخاص المصابون بعدوى الإيدز أكثر ضعفاً لأن أجسادهم تفقد القدرة على مكافحة كافة الأمراض ويموتون في النهاية. وما من علاج شافٍ لعدوى الإيدز وفيروسه.

❖ يمكن أن تستغرق بداية مرض الإيدز مدة تصل إلى عشر سنوات منذ الإصابة بفيروس نقص المناعة. وبالتالي، قد يبدو شخص مصاب بالفيروس بصحة جيدة ويشعر بذلك على مدى سنوات متعددة، ولكن يمكنه أن ينقل الفيروس إلى أي كان في هذه الفترة. ويمكن أن تُساعد العلاجات الجديدة بالأدوية الشخص المصاب على البقاء بصحة أفضل لفترات أطول من الزمن ولكن هذا الشخص سيظل يحمل الفيروس وينقله إلى الآخرين.

❖ يتواجد فيروس نقص المناعة البشرية في كافة سوائل الجسم لشخص مصاب ولكنه ينتقل فقط عبر السوائل التالية: الدم، المنّي (وسائل ما قبل قذف المنّي) والإفرازات المهبليّة وحليب الثديين خلال كافة مراحل العدوى أو المرض. وما من حالة معروفة حصلت سابقاً وتفيد بأنه من الممكن انتقال الفيروس بواسطة اللعاب أثناء تبادل القبل. ولكن إذا كان لدى أحدهم جرح في فمه، فمن الممكن أن يُصاب بفيروس نقص المناعة بعد تبادل القبل مع شخص مصاب لديه هو أيضا جرح أو تقرُّح مفتوح في فمه.

❖ أما خلال العلاقة الجنسية فتتمازج سوائل الجسم ويمكن أن ينتقل الفيروس من الشخص المُصاب إلى شريكه الجنسي، خاصةً في حال وجود تمزُّق في النسيج المهبلي أو الشرجي أو جروح أو غيرها من الأمراض المعدية المنقولة جنسياً. وإنّ الشابات على وجه الخصوص هنّ الأكثر عرضة لالتقاط عدوى فيروس نقص المناعة لأن غشاء مهبلهنّ هو أقل سماكة وأكثر هشاشة من غشاء المهبل لدى النساء الناضجات.

2. Adapted from UNFPA, UNAIDS, World Bank, WHO, UNESCO, UNDCP, UNICEF and Save the Children (UK), Facts for Adolescents, The Right to Know Initiative, Draft, May 2002.

إذا أقام رجل مُصاب بفيروس نقص المناعة علاقة جنسية مع امرأة من دون أن يستخدم واقٍ ذكري، يمكن أن ينقل مني الرجل الفيروس إلى مجرى دم المرأة من خلال جرح صغير أو تقرُّح داخل جسمها ويمكن أن يكون هذا الجرح صغيراً لدرجة أنها لا تعلم حتى بوجوده. تعتبر المرأة أكثر عرضة للإصابة بالفيروس وذلك لأن السائل المنوي يحتوي على الفيروس بكثافة أكثر من السائل المهبلية إضافة إلى أن المساحة المعرضة للاحتكاك لدى المرأة أكبر.

أما إذا أقامت امرأة مُصابة بفيروس نقص المناعة علاقة جنسية مع رجل من دون استخدام واقٍ، يمكن أن تنقل إفرازاتها المهبلية، الفيروس إلى دم الرجل من خلال جرح صغير موجود على قضيبه الذكري وإلى مجرى البول لديه أي ذلك الأنبوب الذي يمتد على طول القضيب.

❖ في معظم الأحيان، ينتقل فيروس نقص المناعة بواسطة العلاقات الجنسية. ولكن في دول شمال أفريقيا وشرق البحر المتوسط تشير الإحصاءات المتوفرة إلى أن تشارك الحقن الملوثة بالفيروس بين الذين يتعاطون المخدرات بالحقن يعتبر مسؤولاً في أغلب الأوقات عن انتقال العدوى. هذا بالإضافة إلى انتقال العدوى عند مثالي الجنس.

❖ إن الأشخاص المصابين بأمراض معدية جنسياً هم أكثر عرضة بخمسة أو عشرة أضعاف من غيرهم للإصابة بعدوى الإيدز وفيروسه ولنقل العدوى للآخرين. ويجدر بهؤلاء الأشخاص أن يتلقوا علاجاً سريعاً وأن يتفادوا العلاقات الجنسية أو أن يمارسوا علاقات أكثر أماناً (أي الجنس من دون الاختراق «الولوج» أو مع استخدام واقٍ ذكري)، وأن يعلموا شركاءهم الجنسيين بذلك.

من الممكن التخفيف من خطر انتقال مرض الإيدز وفيروسه عبر العلاقات الجنسية، إذا ما امتنع الأشخاص عن الجنس أو إذا ما أقام الأشخاص علاقات جنسية آمنة أي من دون اختراق أو مع استخدام واقٍ ذكري. وإن الطريقة الوحيدة للوقاية تماماً من انتقال فيروس نقص المناعة عبر الجنس هي الامتناع كلياً عن أي احتكاك جنسي.

❖ ويمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة أيضا عندما يتم شقّ الجلد أو ثقبه بواسطة إبرة أو حقنة أو شفرة أو سكين أو غيرها من الأدوات الملوثة غير المعقّمة. وإنّ الأشخاص الذين يتعاطون المخدّرات بالحقن هم الأكثر عرضة للإصابة بعدوى الإيدز وفيروسه لأن الحقن الملوثة تنقل الفيروس من الجسم المصاب الى الجسم السليم. بالإضافة الى أن تعاطي المخدّرات يشوّه طريقة حكم الأشخاص، ويمكن أن يؤدّي ذلك إلى سلوك جنسي خطير غير آمن على غرار عدم استخدام الواقي الذكري.

❖ يجدر بمتعاطي المخدرات بالحقن أن يستخدموا دائما حقنة نظيفة وألا يتشاركوا أبدا إبرة شخص آخر أو حقنته أو أدوات التعاطي الأخرى. وإذا ما علمت أو شككت يوما بأن شريكك الجنسي يتعاطى المخدرات بالحقن، لا يجب أبدا أن تقيم معه/ها علاقات جنسية غير محمية.

❖ كلّ من يشكّ بأنه قد يكون مصابا بفيروس نقص المناعة، يجب أن يتّصل بعامل صحي أو بمركز خاص بمرض الإيدز وفيروسه من أجل الحصول على المشورة والفحص الطوعي والسري.

❖ يمكن أن تكشف فحوصات نقص المناعة عن وجود الفيروس في الدم بعد حوالي أسبوعين من التقاط العدوى، أما الفحوص التي تكشف عن الأجسام المضادة للفيروس في الدم فيمكن القيام بها بعد ستة أسابيع من الإصابة إلى 3 أشهر وفي بعض الحالات ستة أشهر. وإن الفترة المتوسطة لذلك هي خمسة وعشرين يوما.

وتعني النتيجة الإيجابية لفحص فيروس نقص المناعة أن الأجسام المضادة للفيروس موجودة في مجرى الدم وأنت مصاب بالعدوى. وقد تستغرق بداية عدوى الإيدز مدة تصل إلى عشر سنوات أو أكثر.

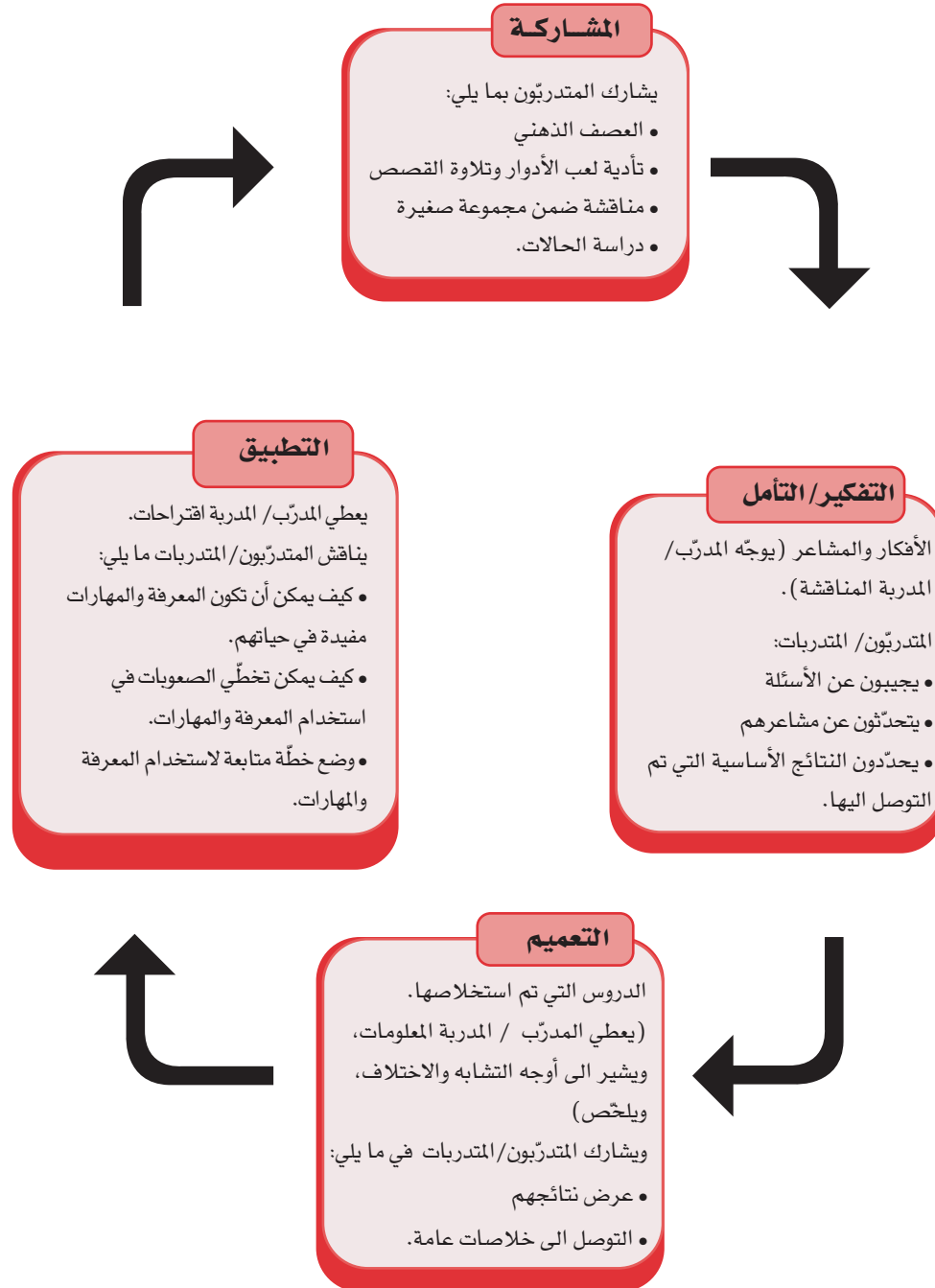
وتذكّروا - من الممكن أن يعيش الشخص المصاب بعدوى الإيدز حياة منتجة وصحية.

ولا تعني النتيجة السلبية أن الإنسان ليس مصابا بفيروس نقص المناعة ولكن يجب أن يخضع من جديد لفحص بعد ستة أشهر حتى إذا لم يعتمد سلوكا خطيرا خلال هذه الأشهر الستة. لأنّ نظام المناعة لديه قد يستغرق هذه الفترة الطويلة من الزمن كي ينتج ما يكفي من مضادات الفيروس.

❖ لا ينتقل فيروس نقص المناعة بواسطة الاحتكاك اليومي العادي كالمعانقة والمصافحة واستخدام حوض السباحة وبواسطة المراحيض وتقاسم الشراشف والبطانيات أو أدوات المطبخ أو الأكل وبواسطة لدغة البعوض وحشرات أخرى ومن خلال السعال أو العطس. ولا يستطيع الفيروس أن يعيش سوى لفترة محدودة خارج الجسم المصاب لذا من المستحيل انتقاله بواسطة ملامسة شخص مُصاب أو تشارك الأشياء العادية كالصحون وأدوات المطبخ والملابس، إلخ...

❖ إنّ التمييز ضدّ الأشخاص المصابين بعدوى الإيدز وفيروسه أو ضد أي شخص هو عرضة لالتقاط العدوى، ينتهك حقوق الإنسان لدى الأفراد ويهدّد الصحة العامة. فكلّ واحد مصاب بهذه العدوى ومتأثر بها يحتاج إلى العطف والدعم.

2- مادة للتوزيع: رسم نموذج «مراحل التعلّم المبني على التجربة المباشرة»



3- مادة للتوزيع:

نظريات تثقيف النظير وتغيير السلوك

نظرية السلوك العقلاني / المبرر Theory of Reasoned Action

تشير هذه النظرية إلى أن نية الشخص في اعتماد سلوك مطلوب تتحدّد بما يلي:

- مواقف الشخص حيال هذا السلوك ومعتقداته الخاصة حيال عواقب هذا السلوك
 - إدراك الشخص للمعايير الاجتماعية الواردة في ثقافته أو المتبعة في مجتمعه حول سلوك ما. مثلاً إدراكه للمعايير الاجتماعية في مجتمعه والمتعلقة بالتدخين. (كيف ينظر الناس للمدخن؟ هل هو مقبول؟ منبوذ؟ غير مرحب به؟ هل التدخين عادة اجتماعية محبّذة؟ هل تدل على رقي اجتماعي ما؟ ... الخ)
- وفي إطار تثقيف النظير، يتخذ هذا المفهوم أهمية بالغة نظراً إلى:

- تأثر مواقف الشباب كثيراً بإدراكهم لما يفعله نظراؤهم أو ما يفكرون به. مثلاً اضطراب الفرد للتدخين حتى يتماشى مع ما يفعله أقرانه أو لإدراكه ان سلوك أقرانه هو الأنسب له.
- اكتساب الشباب إندفاعاً/ حافزاً ملحوظاً من خلال توقّعات الأقران/ النظراء. مثلاً إذا دخّن الفرد سيكون محترماً ويصبح مقبولاً بين أقرانه المدخنين.

نظرية التعلّم الاجتماعي The Social Learning Theory

يتعلم الفرد من خلال خبرته في جميع مراحل حياته. ولكن نظرية التعلّم الاجتماعي تفترض أنه بإمكان الفرد أن يتعلم من خلال مراقبة تصرفات الآخرين ممن يتماهى معهم ومراقبة نتائج هذه التصرفات (التعلّم من خبرات الآخرين). لذلك عندما نهدف الى اعتماد أو تغيير سلوك ما يجب الأخذ ببعض المفاهيم التالية أو جميعها:

- هناك علاقة حتمية متبادلة بين سلوك الفرد والبيئة التي يعيش فيها وخصائص الفرد نفسه

- إن قدرة / قابلية أي فرد على القيام بسلوك صحي معين تعتمد على معرفته بهذا السلوك وبالمهارات اللازمة للقيام به. مثلاً، استعمال الواقي الذكري قد يكون صعباً على مجموعة من الشباب لعدم معرفتهم به وبأنواعه وكيفية استعماله، مما يجعلهم يتفادونه.
- توقعات الفرد لنتائج هذا السلوك مثلاً: يخشى الفرد ان يتركه/ها الشريك إذا طلب منه استعمال الواقي الذكري.
- ثقة الفرد بقدرته على القيام بهذا السلوك الصحي بنجاح وفعالية. وتتكون هذه من خلال التدرُّب على المهارات التي تولد الثقة بالانفس من أجل اعتماد سلوك ما. مثلاً: مهارات مواجهة وإقناع الشريك باستعمال الواقي الذكري قبل او خلال العلاقة الحميمة.
- يتعلم الفرد من خلال التجربة المباشرة واختبار النتائج الإيجابية والسلبية للسلوك المطلوب أو بطريقة غير مباشرة من خلال مراقبة سلوك الآخرين وتكوين نماذج سلوك مع أشخاص آخرين يتم التماهي معهم، مثلاً: الإختلاط باقران لهم تجربة سابقة ناجحة في استعمال الواقي الذكري يمكنهم إخبار المجموعة عن تجربتهم هذه.
- تعزيز السلوك الصحي من خلال ايجاد حافز/ التشجيع اللازم للقيام بهذا السلوك. وهنا تظهر أهمية تثقيف النظير إذ بإمكان مثقفي النظير أن يضطلعوا بأدوار نموذجية مهمة.

نظرية إنتشار الأفكار المبتكرة The Diffusion of Innovations Theory

تشير هذه النظرية إلى أن التأثير الإجتماعي يضطلع بدور مهم في تغيير السلوك. ويعتبر دور أصحاب الرأي المؤثر في مجتمع ما العنصر الأساسي في هذه النظرية. ويُعتبر تأثيرهم على معايير المجموعة كثرمة للتبادلات والمناقشات بين الأشخاص.

وفي إطار تثقيف النظير، هذا يعني أن مثقفي النظير الذين تم إختيارهم يجب أن يكونوا أصحاب رأي مؤثر أهل للثقة وذوي مصداقية مع المجموعة المستهدفة. أما بالنسبة إلى العمل على نطاق واسع، حيث لا يمكن الوصول إلى المجموعة المستهدفة من خلال النشاطات المُخطَّط لها رسمياً، بل من خلال الاحتكاك الإجتماعي اليومي، فيكون دور أصحاب الرأي المؤثر بصفتهم مثقفين بالغ الأهمية.

نموذج المعتقدات الصحية The Health Belief Model

يفترض نموذج المعتقدات الصحية أن اعتناق أو تبني الفرد لأي سلوك صحي يعتمد على العناصر التالية:

- 1- ادراك الفرد أنه معرض للإصابة بمشكلة ما (مرض القلب) نتيجة اتباعه سلوك غير صحي (نظام غذائي كثير الدهون الضارة)
- 2- ادراك الفرد لخطورة عواقب اتباع سلوك غير صحي (مرض القلب يسبب الموت أو الشلل أو العجز)
- 3- ادراك الفرد لفوائد اتباع السلوك الصحي (عدم تناول الأغذية المحتوية على دهون ضارة يحسن نوعية حياتنا ويساهم بإبعاد مرض القلب)
- 4- ادراك الفرد انه يستطيع التغلب على العوائق النفسية والعملية التي تمنعه من ممارسة السلوك الصحي (أستطيع القيام بذلك عبر ... إذا ...)
- 5- وجود دوافع/ حوافز داخلية أو خارجية يمكن أن تدفع بالفرد الى تغيير سلوكه. مثلاً موت مفاجيء لصديق بسرطان الرئة نتيجة التدخين (دافع خارجي) أو الإصابة بمرض أو ألم (سعال حاد أو ألم في الصدر) نتيجة التدخين تدفعه الى تغيير هذا السلوك (دافع داخلي) (أرغب بالقيام بذلك، لا أريد الانتهاء على هذا الشكل!)
- 6- ثقته بأنه قادر على القيام بهذا السلوك الصحي بنجاح وفعالية

مثلاً: قبل القيام بتشخيص مرض ضغط الدم لأحد الأفراد وحثّه على اتباع نظام غذائي معين او استعمال أدوية يجب أن يكون الفرد مدركاً انه من الممكن ان يصاب بضغط دم نتيجة اتباعه لنظام غذائي غير صحي (1)، وان يدرك أن ضغط الدم هو حالة خطيرة قد تؤدي الى نوبة أو سكتة قلبية (2)، ومدرك أن النظام الغذائي أو الدواء الذي سيصفه الطبيب سيقبّل من خطر الإصابة بالنوبة القلبية (3)، وأن يدرك انه لا توجد عقبات (لا يستطيع التغلب عليها) تمنعه من اتباع نظام غذائي صحي للوقاية من الإصابة بضغط الدم (4)، ويدرك انه قادر على اتباع الخطوات العملية لإتباع نظام غذائي صحي (6)، وفي حال وجد الفرد صعوبة في متابعة النظام الغذائي والمحافظة على الكيلوغرامات التي خسرها يقوم مثقف النظير بدور مهم لإعادة ثقته بنفسه وشعوره بإمكانية الوصول الى نتيجة فعّالة.

نظرية التثقيف التشاركي The Theory of Participatory Education

تعتبر هذه النظرية أن تمكين الأشخاص الذين يُعانون من مشكلة ما وذلك بمدّهم بالمعرفة والمهارات المناسبة عن طريق تشجيع مشاركتهم الكاملة في حل هذه المشكلة هما المفتاحان الأساسيان لتغيّر السلوك.

يعتمد التثقيف التشاركي على مبادئ أربع أساسية هي:

1. المشاركة: أي مشاركة الناس في عملية البحث عن المعرفة والخبرات والتعلم منها. وهذا المبدأ يتعارض تماماً مع طرق التعليم التقليدية التي يكون فيها «المعلم» المصدر «الوحيد» للمعرفة.
2. المشارك / الكبير / الشاب (أي شخص يريد التعلّم) هو في مركز النشاط، لا المعلم أو المدرب أو الميسر.
3. المنشط أو المدرب أو مثقف النظير هنا، ينشط أو هو ميسر للنشاط.
4. التعلّم النشط، أو استعمال طرق ناشطة بعيدة عن المحاضرات التقليدية مثل: عمل المجموعات الصغيرة والعصف الذهني وألعاب الدور والتمارين والألعاب المختلفة.

ما هي مرتكزاته؟

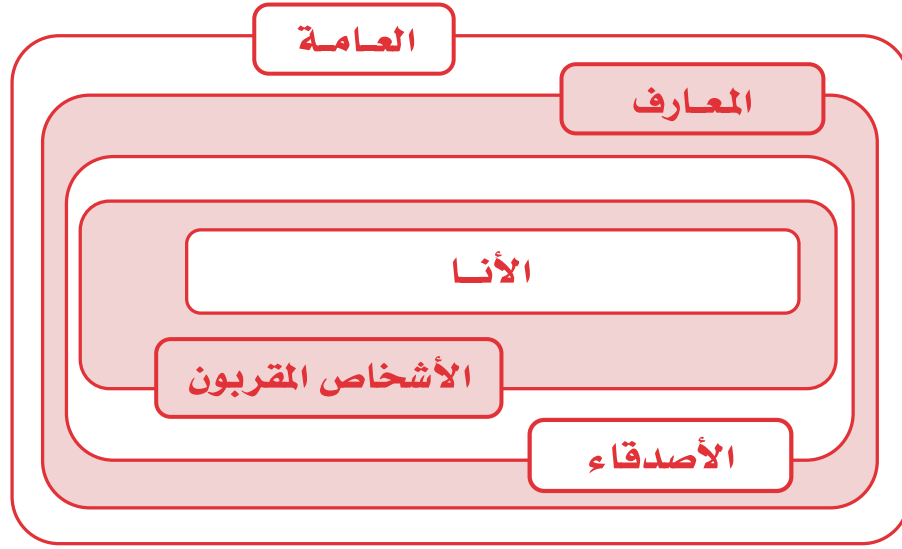
1. أننا جميعاً جاهزون للتعلّم والاكْتساب والنمو عندما نقرر ذلك (لا حدود لمتابعة عملية التعلّم). يمكننا متابعة التعلّم منذ الولادة وحتى الممات. كل يوم نتعلم شيئاً جديداً من شيء ما، من حدثٍ ما، من تجربة ما، من شخص ما... الخ،
2. أننا جميعاً (المشاركين)، على اختلاف أعمارنا وأصلنا وجنسنا (ذكور أم إناث) وظروفنا (كالمهجّرين أو ذوي الاحتياجات الخاصة أو الفقراء)، لدينا قدرات متنوعة ولنا الحق في التعبير عن هذه القدرات وفي التعبير عن حاجاتنا أيضاً.
3. أن المشاركة في القرارات التي تؤثر في حياتنا (أي المشاركون هنا) هي أمر طبيعي وحق أساسي من حقوقنا وحاجة أساسية لصحتنا وتعلّمنا.
4. أن الممارسة والتطبيق تعلّمنا أكثر من التلقين.

ما فوائده الأساسية؟

1. يكسب المشاركين القدرة على تحسين أنفسهم وأحوال أسرهم ومحيطهم
2. يعزز المشاركة والتشارك وعدم التمييز وعدم الاستغلال
3. ينشر المرح ومتعة التعلم كونه يستعمل تقنيات التربية الناشطة مثل الألعاب والتمارين وألعاب الدور وعمل المجموعات والمسرح...

وهكذا، تؤكّد هذه النظريات الخمس على أن الأشخاص يعتمدون سلوكاً معيناً ليس بسبب بديهيات علمية فقط، بل بسبب تأثير النظراء المقربين الموثوق بهم والذين يكونون بمثابة نموذج لتغيير سلوك معين. وهنا تكمن أهمية تثقيف النظير حيث يستطيع المثقف ان يستعمل عناصر من إحدى هذه النظريات او من عدة نظريات بحسب مستلزمات السلوك المرجو تغييره والفئة المستهدفة والظروف المحيطة بهم.

4- مادة للتوزيع:
رسم لمربّعات الخصوصية



5- مادة للتوزيع: رسم لشجرة تحليل المشاكل



6- مادة للتوزيع:

إختبار حول عدوى الإيدز وفيروس نقص المناعة البشرية

الأجوبة الصحيحة	الأسئلة
1. متلازمة نقص المناعة البشرية المكتسبة.	1. ما معنى كلمة «إيدز- AIDS»؟
2. فيروس نقص المناعة البشرية.	2. ما معنى كلمة «إيش أي في- HIV»؟
3. يمكن انتقال العدوى عبر: • العلاقات الجنسية غير المحمية على أنواعها، • من خلال عمليات نقل دم ملوث بالفيروس أو وهب أعضاء شخص مصاب، • التشارك في استعمال أدوات حادة ملوثة، • من الأم إلى الجنين أثناء الحمل وللوليد أثناء الإنجاب ومن خلال الرضاعة.	3. ما هي طرق التقاط عدوى فيروس نقص المناعة البشرية؟
4. هذا يعني أن الكريات البيضاء في الدم قد أنتجت أجساماً مضادة لفيروس نقص المناعة في مجرى الدم. وهذا يدل أيضاً على أن الشخص المعني مصاب بالفيروس ولكنّ مضادات الفيروس في الدم لا يمكن أن تقتله!	4. ماذا يعني أن تكون نتيجة الفحص الطبي الذي يكشف عن وجود أجسام مضادة لفيروس نقص المناعة البشرية إيجابية لدى أحدهم؟
5. تستغرق مضادات فيروس نقص المناعة عادة ما بين شهرين إلى ثلاثة أشهر لكي تظهر في مجرى الدم، وتُدعى هذه الفترة «فترة السماح» التي تكون فيها نتيجة فحص نقص المناعة سلبية لدى الشخص المصاب، حتى ولو كان هذا الأخير يحمل الفيروس وينقل العدوى.	5. في إطار إجراء فحص فيروس نقص المناعة، ماذا نعني بعبارة «فترة السماح»؟
6. هذه العبارة صحيحة.	6. لا يمكن أن يعيش فيروس نقص المناعة خارج الجسم. هل هذا صح أم خطأ؟
7. ينزف المستقيم بسهولة مما يسمح للدم بأن يمتزج مع المني الملوث بالفيروس.	7. لماذا تنطوي العلاقة الجنسية الشرجية على خطر انتقال فيروس نقص المناعة أكثر من غيرها من العلاقات الجنسية؟
8. هذه العبارة صحيحة.	8. لا يمكن أن تُصاب بعدوى فيروس نقص المناعة من خلال إعطاء الدم بواسطة حقن معقمة. هل هذا صح أم خطأ؟

7- مادة للتوزيع:

العدوى المنقولة جنسياً - نسخة الميسر

1. إن الواقي الذكري هو الحماية الأكثر فعاليةً ضدَّ إنتشار الأمراض المعدية المنقولة جنسياً .

خطأ:

- إن الامتناع عن العلاقة الجنسية هو الطريقة الفضلى لمنع إنتشار الأمراض المعدية المنقولة جنسياً.
- وإن الواقي الذكري هو الطريقة الفضلى الثانية، ولكن الامتناع التام عن العلاقات الجنسية هو فقط فعال مئة في المئة.

2. على الصعيد البيولوجي، إن الرجال والنساء معرّضين على حد سواء للإصابة بعدوى منقولة جنسياً من شريك جنسي.

خطأ:

- إن النساء والفتيات هنّ عرضة للإصابة بالأمراض المعدية المنقولة جنسياً أكثر من الرجال وذلك لأسباب بيولوجية وأخرى متعلّقة بنوع الجنس والأعراف الثقافية. فمن الناحية البيولوجية، يكون خطر الإصابة بالعدوى أثناء ممارسة الجنس من دون حماية أكبر بما يتراوح بين مرتين إلى أربع مرّات بالنسبة للمرأة عنه بالنسبة للرجل لأن مساحة الأغشية المخاطية لدى النساء هي أكبر. كما أن النساء الصغيرات بالسن يكنّ أكثر عرضة للإصابة بسبب عدم نضج قنواتهن التناسلية، كما أن حدوث تمزقات في أنسجتهن يتيح سهولة الإصابة.
- أما من الناحية الثقافية-الاجتماعية، فتواجه النساء الصغيرات السن مخاطر أكبر وذلك لأسباب عديدة منها:
- ♦ زيادة احتمال ارتباطهن بالرجال الأكبر سناً منهن والميسوري الحال والذين يقومون بإعالتهن مقابل الجنس،

- ♦ الوضع الاقتصادي السيء في معظم دول العالم النامي الذي يدفع العديد من الفتيات لتقديم خدمات جنسية للرجال الكبار في السن مقابل النقود اللازمة لإعالة أسرهن و/أو تدبير نفقات التعليم وغيرها،
- ♦ الانتشار الواسع لعادة التزويج المبكر،
- ♦ غالباً ما يفتقر صغار السن إلى المعلومات والمهارات والخدمات التي يحتاجون إليها لحماية أنفسهم من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية.³

أرقام

يقدر أن 7.3 مليون امرأة صغيرة السن مصابات بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز بالمقارنة مع ما يبلغ 4.5 ملايين مصاب من الرجال صغار السن. ثلثا الشباب الذين أصيبوا حديثاً في أفريقيا جنوب الصحراء تتراوح أعمارهم بين 15 و19 سنة إناث.⁴

3. إن المرأة التي تتناول أقراص منع الحمل هي محمية من الحمل ومن الأمراض المعدية المنقولة جنسياً أيضاً.

خطأ:

- تبادل سوائل الجسم عند المرأة يعرضها إلى خطر الإصابة بالأمراض المعدية المنقولة جنسياً وليست أقراص منع الحمل بعازل يمنع تمازج هذه السوائل.
- عند تناول أقراص منع الحمل بانتظام، تكون بمثابة وسيلة هورمونية فعالة لمنع الحمل.

4. إن استخدام واقين ذكريين في آن معاً، أي «الواقي المزدوج»، يضمن حماية أكبر ضد الأمراض المعدية المنقولة جنسياً.

خطأ:

- صنع الواقي الذكري كي يُستخدم لوحده - وأي احتكاك بين واقين ذكريين يمكن أن يؤدي إلى تمزقهما.
- لا يجب استخدام واقٍ ذكري وواقٍ نسائي في آن معاً.

3. حالة سكان العالم 2003: الاستثمار في صحة المراهقين وحقوقهم. صندوق الأمم المتحدة للسكان - UNFPA
4. اليونيسف/برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز/منظمة الصحة العالمية.

5. لا يكون الواقي الذكري فعالاً دائماً للوقاية من فيروس الورم الحليمي البشري، الذي يتسبب بظهور تآليل في الأعضاء التناسلية.

صحيح:

- إن الجماع غير ضروري للإصابة بالعدوى، فيمكن أن ينتقل فيروس الورم الحليمي أيضاً عن طريق ملامسة الأعضاء المصابة لدى الشخص الذي يحمل الفيروس (أي ملامسة الأعضاء التناسلية باليد أو الملامسة بين الأعضاء التناسلية نفسها).
- يمكن إيجاد التآليل التناسلية على أجزاء أخرى من الأعضاء التناسلية (أي الخصيتين أو الفرج) والتي لا تكون مغطاة أو محمية بالواقي.
- تنتقل التآليل التناسلية أثناء تفشيها لدى الشخص المصاب. ولكن، قد لا يدرك هذا الشخص بأنها تتفشى في جسمه لأنه لا يمكن رؤية التآليل دائماً بالعين المجردة.

6. غالباً ما يكون للشخص المصاب بجرثومة «الكلاميديا»، عوارض تظهر للعيان.

خطأ:

- لا يظهر عند معظم الأشخاص المصابين بجرثومة الكلاميديا، أية عوارض (وهذا ما ينطبق أيضاً على السيلان).
- إن لم تُعالج هذه الجرثومة (ومرض السيلان أيضاً) بواسطة المضادات الحيوية، يمكن أن تظهر اشتراكات على المدى الطويل (كفقدان الخصوبة أو مرض التهاب الحوض لدى النساء ومرض التهاب البروستات لدى الرجال).
- العوارض:

أ- لدى النساء: ألمٌ حادٌ أو بسيطٌ في عنق الرحم والشعور بالثقل عند منطقة الحوض وبالألم عند التبول أو أثناء الجماع والتدفق الحيضي الكثيف وتدفق الإفرازات الكثيفة من عنق الرحم.

ب- لدى الرجال: تدفق الإفرازات من مجرى البول والشعور بالألم عند التبول والالتهاب الحاد للبربخ (أي الجسم المستطيل الذي يمتد على الحافة العليا للخصية).

7. يمكن أن ينقل الشخص المصاب بعقوبة أو الهربس (Herpes) هذه العدوى إلى شريكه الجنسي حتى ولو لم يكن لديه أية جروح ظاهرة للعيان.

صحيح:

- يمكن أن تنتقل العدوى في غياب الجروح.
- تتزامن فترة العدوى مع بداية ظهور العقوبة أي أثناء «التفشي» وعندما يشعر الشخص المصاب بالألم و/أو بالوخز الخفيف أو بالحرق أو بالحكاك.
- أما الفترة الأقل نقلاً للعدوى، فتكون أثناء رقود العدوى وغياب أية جروح ظاهرة للعيان.

8. يمكن معالجة مرض السيلان بواسطة المضادات الحيوية.

صحيح:

- هناك نوعان من الأمراض المعدية المنقولة جنسياً: جرثومية وفيروسية.
- أ- السيلان هو عدوى جرثومية منقولة جنسياً، ويمكن معالجة الأمراض الجرثومية المنقولة جنسياً بواسطة المضادات الحيوية.
- ب- أما الأمراض الفيروسية المنقولة جنسياً، فتبقى في جسم الإنسان وأحياناً لا تترافق مع ظهور العوارض (وهذا ما يُعرَف بتلاشي المرض) وقد تساعد الأدوية المضادة للفيروسات بعض الأشخاص على المحافظة على حالة تلاشي المرض.
- العوارض :
 - أ- لدى النساء: ألمٌ حادٌّ أو بسيطٌ في عنق الرحم والشعور بالثقل عند منطقة الحوض وبالألم عند التبول أو أثناء الجماع والتدفق الحيضي الكثيف وتدفق الإفرازات الكثيفة من عنق الرحم؛
 - ب- لدى الرجال: تدفق الإفرازات من مجرى البول والشعور بالألم عند التبول والالتهاب الحادّ للبربخ (أي الجسم المستطيل الذي يمتدّ على الحافة العليا للخصية).

9. يمكن أن تُجرى النساء فقط فحصاً لكشف الأمراض المعدية المنقولة جنسياً.

خطأ:

- يمكن أن يجري الرجال والنساء على حد سواء فحصاً طبياً لكشف معظم الأمراض الجرثومية والفيروسية المعدية والمنقولة جنسياً.
- تختلف الفحوصات بين الرجال والنساء وفقاً للماضي الجنسي للشخص وتحديدًا وفقاً لأنماط سلوكه (زرع خلايا من الفم ومن عنق الرحم ومن مجرى البول ومن الشرج). وهناك ثلاثة أنواع من فحوصات الأمراض المعدية المنقولة جنسياً وهي:
 - أ- فحوصات الدم (للسُّفلس أو الزُّهري وفيروس نقص المناعة)
 - ب- زرع الخلايا (للكلاميديا، والسيلان)
 - ج- المعاينة بالنظر لفيروس الورم الحليمي البشري، وللعقبولة أو الهربس (Herpes)

10. يمكن أن تنتقل المرأة جنسياً عدوى «الخميرة» (وهو التهاب في المهبل) إلى شريكها الجنسي.

صحيح:

- عوارض هذه العدوى: تدفق إفرازات مهبلية كثيفة وبيضاء اللون لديها رائحة خميرية وتتسبب بالحكاك وبالالتهابات.
- من الممكن إلتقاط العدوى من جديد إن لم يُعالج الشريك. إذ يمكن أن تنتقل العدوى إلى الشريك الآخر فتعود إليه من جديد.
- يمكن أن تحصل العدوى المتبادلة إذا ما نقل الشريكان الجنسيان المُصابان إلى بعضهما البعض العدوى بأنواع مختلفة من الفيروس نفسه.

8- مادة للتوزيع: أنواع مقاربات متّجهة إلى النظير⁵

تقديم المشورة للنظير	تنقيف النظير	تقديم المعلومات للنظير	الأهداف
تكوين المهارات تقديم المعلومات تغيّر الموقف تعزيز مهارات الوقاية مهارات حل المشاكل والتغلب عليها إحترام الذات الدعم النفسي والاجتماعي	التوعية تقديم المعلومات تغيّر الموقف	التوعية تقديم المعلومات تغيّر الموقف	
منخفضة	متوسطة	عالية	التغطية
عالية	متوسطة / عالية	منخفضة	الكثافة
ضرورية	مهمة	معدومة	السرّية
الفرد	المجموعات الصغيرة	المجتمع المجموعات الكبيرة	التركيز
مكتّف وطويل	ورشات العمل منّظمة ودروس لإنعاش الذاكرة	موجز	التدريب المطلوب
تقديم المشورة للشباب المصابين بالإيدز وتقديم المشورة للشباب في العيادات حول الصحة الإنجابية.	أحداث جماعية مكرّرة مبنية على منهج تدريبي	توزيع المعدّات في الأحداث العامة (كالأحداث الرياضية والمهرجانات الشبابية، إلخ.) أنشطة اليوم العالمي للإيدز	أمثلة عن النشاطات

5. Adapted from Webb, D. and Elliott, L. Learning to Live, Monitoring and Evaluating HIV/AIDS Programmes for Young People. London: Save the Children, 2000, p.79.

9- مادة للتوزيع: أساليب المساعدة في التيسير

التعاون مقابل التنافس

يسمح أسلوب «العمل كفريق واحد» للشخص بالوقوف جانبا وبالمراقبة وبمنح الدعم بينما يقوم الشخص الآخر بتقديم ما لديه. كما يوزع هذا الأسلوب الأدوار على الجميع مما يسمح باحترام القدرات الفردية ويعطي الفرصة لكل شخص كي يكون «تحت الأضواء لبضع لحظات». أما الأسلوب التنافسي فيعني أن يكون الميسرون غير متفقين فيما بينهم على إدارة النشاط، أي أن الميسرين قد يشعرون بأنهم يتنافسون مع بعضهم البعض، حتى ولو سبق أن أعربوا عن رغبتهم في العمل معا وفي عدم التنافس. ويُفضّل أسلوب العمل كفريق واحد.

المحافظة على الطاقة

لا شك أن العرض الذي يقدمه الميسرون لهو متعبٌ لهم وللمشاركين. لذا إن وجود الميسرين المساعدين يوفر التنوع في الأصوات وفي أساليب العرض وفي مستويات الطاقة. وتسمح المساعدة في التيسير بلفت إنتباه المجموعة وتعطي لكل ميسر الوقت لكي يبرع في عمله ثم يرتاح.

زيادة الموارد المتنوعة

ما من أحد يجيد القيام بكل شيء أو لديه خلفية في كافة مجالات المعرفة. لذا يسمح العمل كفريق، لكل شخص بالمساهمة من خلال أفضل المواهب والموارد التي يملكها.

المزيد من العيون والأذان والأيدي

يمكن أن يراقب ميسران إثنان المجموعة بشكل أفضل من ميسر واحد. فيمكن أن يقوم الشخص الثاني برصد ردات فعل الأفراد أو الإجابة عن الأسئلة التي نغفل عنها. ويمكن أن يعالج الميسر المساعد المشاكل المتعلقة بالمحيط المادي وبالذين يتأخرون في القدوم والاتصالات الهاتفية إلخ... وأخيرا، يضطلع الميسر المساعد بدور المساعد على توزيع المعدّات وموارد النشاط وعلى التيسير عندما يتم العمل مع مجموعات صغيرة.

الدعم

يدعم ميسران إثنان يعملان في القاعة نفسها بعضهما البعض من دون التنافس على إتخاذ الموقع الأفضل. ويمكن أن يأخذ كلُّ منهما يوم عطلة عندما لا تجري الأمور كما هو متوقَّع : أي عدم إنجاز نشاط بشكل جيد كالمعتاد وخسارة أحدهما مكانه في محاضرة ما، إلخ... فهنا يأتي دور الميسر المساعد الذي يخفّف من حدة هذه اللحظات الصعبة. ويقضي دوره بإثراء دور الميسر وليس بتقليص قيمته. ويجب أن يكون سلوك الميسرين ومساعدتهم مشابها للطريقة التي يودّون أن يتصرّف بها المشاركون، أي يجدر بهم أن يكونوا نماذج لفريقهم المؤلف من مثقّفي نظير.

10- مادة للتوزيع:

إختبار حول المساعدة في التيسير

التوجيهات: أرسم دائرة حول كلمة «وافق» أو كلمة «لا أوافق» لكل عبارة.

1. بينما أتحدّث، لا أمانع أن يقاطعني مساعدي في التيسير ليقول أمراً مهماً.

وافق لا أوافق

2. عندما يخطر أمرٌ مهمٌ على بالي، بصفتي ميسّر لورشة عمل ما، أحتاج إلى أن أقاطع الميسّر الآخر لكي أعبر عن هذا الأمر.

وافق لا أوافق

3. عندما يرتكب مساعدي في التيسير خطأً ما أثناء توجيه ورشة العمل، لا أمانع بأن أصحّح له/لها هذا الخطأ أمام المجموعة بأسرها.

وافق لا أوافق

4. أود أن أثق بمساعدي في التيسير كي أتمكّن من طلب مساعدته كلما احتجت إلى التيسير.

وافق لا أوافق

5. إن الطريقة التي تعتمدها لإعلام مساعدي في التيسير بأن لديك أمراً تودّ أن تقوله، هي برفع اليد إلى أن يلمحك.

وافق لا أوافق

6. لا أكون مرتاحاً عندما أكون مسؤولاً عن كل شيء لذا أفضل أن أدع مساعدي في التيسير يدير كافة الأمور.

وافق لا أوافق

7. عندما يتحدّث مساعدي في التيسير قليلا، أشعر بأنه يجب أن أقول شيئا من أجل تذكير المجموعة بوجودي أيضا.

أوافق لا أوافق

8. إذا ما أفصح مشارك ما عن معلومات مُزعجة، أنتظر عادة لأرى إذا ما سيعالج مساعدي هذا الأمر قبلي.

أوافق لا أوافق

9. أشعر بتوتر كبير عند بداية كلّ ورشة عمل لأنّه من الصعب جدا المباشرة بها.

أوافق لا أوافق

10. أود أن أكون مرنا مع حاجات المجموعة، لذا لا أريد أن أقرّر بالتحديد ما سنغطّيه في ورشة العمل.

أوافق لا أوافق

11- مادة للتوزيع:

الشراكة الفعّالة بين الشباب والكبار

- تحديد أهداف واضحة للشراكة: يجب أن يفهم الشباب والكبار ما ستكون عليه أدوارهم ومسؤولياتهم في تحقيق الأهداف
- تشريك سلطة صنع القرارات: إن لم يكن للشباب أي قرار أو سلطة عند إتخاذ القرارات، ليست مشاركتهم بشراكة فعلية
- ضمان أن تلتزم الإدارة بمشاركة الشباب في العمل
- ضمان أن يفهم كل كبير وشاب ينضمان إلى الشراكة وبوضوح أدوار كل منهما ومسؤولياته: لن يقبل الكبار كلهم بالعمل مع شباب ولن يقبل أيضا كافة الشباب بالعمل مع أشخاص كبار ضمن شراكة.
- هذه الشراكة هي إنتقائية: يختلف الشباب كثيرا في نموهم وفي استعدادهم ورغبتهم في تحمّل المسؤولية. لذا، إن تحديد أهداف الشراكة بوضوح والأدوار التي سيضطلع بها الشباب، سيساعد على التعرف على الشباب الملتزمين والفعّالين والذين يمكن الاتكال عليهم. فيجب أن يؤمن الكبار بأن الشباب هم كنز ثمين وأن يرغبوا في الدفاع عنهم في حال ظهور أية قوالب نمطية سائدة أو أية افتراضات سلبية بحقهم ؛ وفي الوقت عينه، تكون الشراكات الفعّالة إنتقائية أيضا تجاه المشاركين/المشاركات الكبار.
- تأمين بناء القدرات والتدريب: تتفادى الشراكة الفعّالة أن تجمع ما بين الشباب والكبار من خلال وضعهم في مواقف لا يكونون مستعدّين لها. لذلك، قد يحتاج الكبار تماما كالشباب إلى أن يخضعوا لتدريب في كيفية التواصل والقيادة ومهارات الجزم في المواقف والعمل بالتعاون مع الآخرين والعمل مع شباب أو كبار وإجراء المقابلات، إلخ...، بالإضافة إلى التدريب المتعلّق بمجالات محدّدة من الخبرات كالتهيئة الوقائي حول عدوى الإيدز وفيروس نقص المناعة.

• التأكيد على أن اختلاف أساليب التواصل لا تعني انعدام الإحترام أو تجاهل الآخرين ولا حتى اختلاف الأهداف والتوقعات: يقول الشباب والكبار أن أفضل طريقة لحل المشاكل الناجمة عن مختلف أساليب التواصل هي طرح الأسئلة عندما لا يفهم أحدهم ما يُقال أو لماذا يُقال. ومن الممكن أيضا أن يساهم التركيز على هدف مشترك واحد في حلّ المشاكل الناجمة عن اختلاف لأساليب التواصل.

• إضفاء قيمة عالية على مشاركة الشباب وعلى ما يقدمونه: إنّ الشراكة الفعالة تحمل توقعات عالية للشباب المشاركين/المشاركات ولا تخاف من مساءلة الشباب حول مسؤولياتهم.

• إضفاء قيمة عالية على مشاركة الكبار وعلى ما يقدمونه: غالبا ما يقدم الكبار للشراكة المعرفة والخبرة وإمكانية الحصول على موارد. ولا تعتمد الشراكة الفعالة إلى تهميش الحلفاء الكبار القادرين ولا تفترض بأنّ كافة الكبار لديهم قوالب نمطية سلبية حيال الشباب أو تعتقد أن الكبار لن يكتسبوا أية قيمة في حال ساهموا في برنامج مُخصّص للشباب.

ترك مجال للتطور: إلى أي مدى يمكن أن يتقدّم الشباب والكبار؟ فعلى سبيل المثال، غالبا ما تكون برامج تثقيف النظير أدوات فعّالة لتمكين الشباب ومساعدتهم على تطوير مهارات مهمة. ولكن، نادرا ما تتضمن هذه البرامج فرصا للتقدم أو فرصا لمثقفي النظير لكي يتحمّلوا المزيد من المسؤوليات مع الوقت. لذا، تضمن الشراكة الفعالة بأن تتوفّر للشباب ولل كبار العاملين معهم فرص التقدّم. وهكذا، سيكون للاثنين معاً الخبرة والتبصّر فيقدّمونهما إلى الإدارة العليا في المؤسسة.

12- مادة للتوزيع:

سُلّم المشاركة «لرودجر هارت Roger Hart»⁶

يجسّد رودجر هارت مختلف أنواع التفاعل بين الأطفال والشباب من جهة والكبار من جهة أخرى وذلك على شكل درجات في «سلم المشاركة». وتمثّل أعلى الدرجات أسمى مستويات المشاركة للأطفال والشباب:

درجات المشاركة

- 8- يتخذ الشباب المبادرة ويتشاركون القرارات مع الكبار.
- 7- يتخذ الشباب المبادرة ويديرونها مع الكبار.
- 6- يتخذ الكبار المبادرة ويتشاركونها مع الشباب.
- 5- استشارة الشباب وإعلامهم بما يجري.
- 4- تعيين الشباب مع إعلامهم بما يجري.

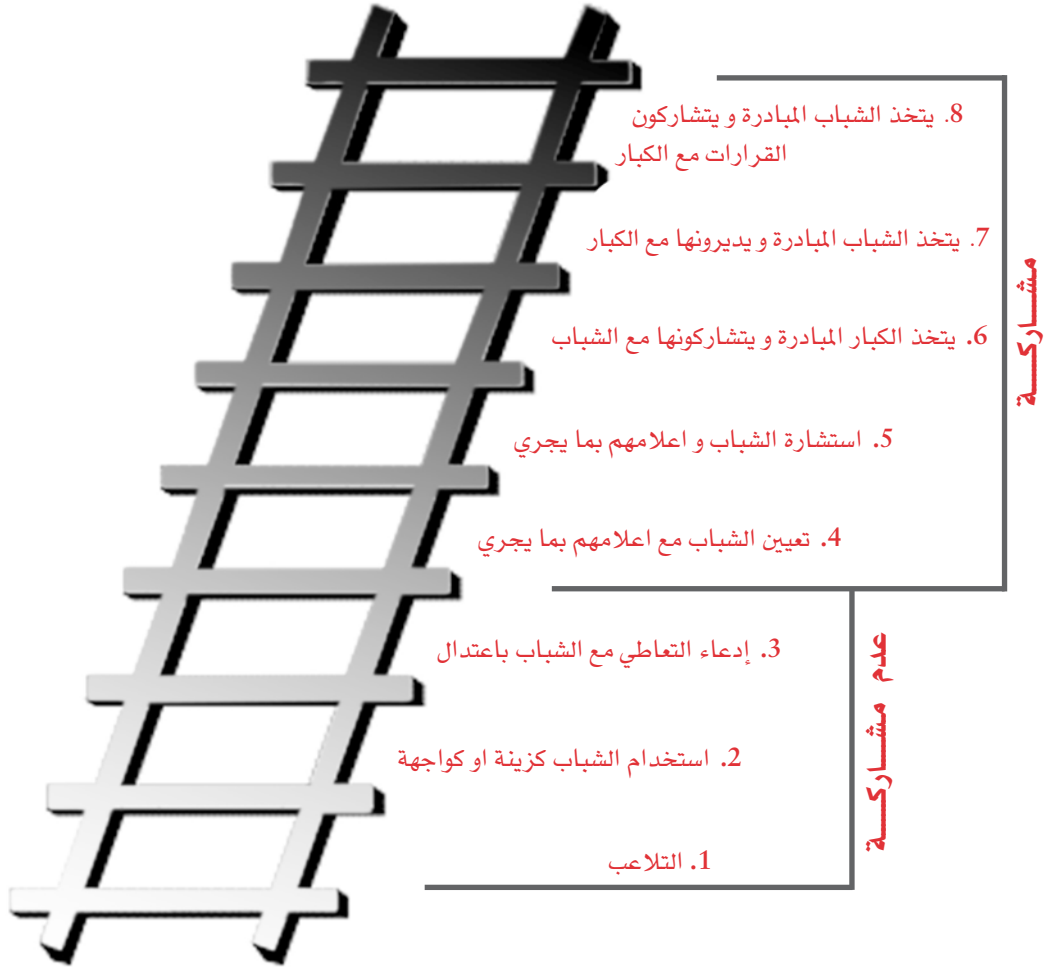
درجات عدم المشاركة

- 3- إدّعاء التعاطي مع الشباب باعتدال.
- 2- استخدام الشباب كزينة أو كواجهة.
- 1- التلاعب.

6. Adapted from Hart, Roger. Children's Participation: From Tokenism to Citizenship. 1992

مستوى المشاركة	درجة من السلم
يبادر الأطفال أو الشباب بالأفكار ويصممون المشروع ويدعون الكبار إلى مشاركتهم في عملية صنع القرارات.	8 يتخذ الشباب المبادرة ويتشاركون القرارات مع الكبار
يصمم الأطفال والشباب الفكرة الأولية ويقررون كيفية تطبيق المشروع ويكون الكبار موجودين ولكن غير مسؤولين.	7 يتخذ الشباب المبادرة ويديرونها مع الكبار
يصمم الكبار الفكرة الأولية ولكن يساهم الشباب والأطفال في كل خطوة من خطوات التخطيط والتطبيق. وتؤخذ آراؤهم بعين الاعتبار ويساهمون في اتخاذ القرارات.	6 يتخذ الكبار المبادرة ويتشاركونها مع الشباب
يصمم الكبار المشروع ويديرونه ولكنهم يستشيرون الشباب والأطفال. ويفهم الشباب العملية بالكامل وتؤخذ آراؤهم على محمل الجد.	5 إستشارة الشباب وإعلامهم بما يجري
تدل هذه الدرجة من السلم على بداية المشاركة الحقيقية. ويقرّر الكبار كيفية تطبيق المشروع ويتطوّر الشباب والأطفال للاضطلاع بأدوار محددة فيه. ويُعلّمهم الكبار بكل ما يجري ويحترمون آراءهم.	4 تعيين الشباب مع إعلامهم بما يجري
يُسأل الشباب والأطفال عن رأيهم حول مسألة ما من دون أن يُعطى لهم الخيار أو يُعطى لهم خيار محدود جداً حول الطريقة التي يعبرون فيها عن آرائهم أو مجموعة الأفكار التي يمكن أن يعبروا عنها، مثلاً حول استخدام الشباب كأعضاء في مجلس الخبراء لمؤتمر ما.	3 إدعاء التعاطي مع الشباب باعتدال
في هذه المرحلة، لا يدعي الكبار بأنهم استوحوا القضية من الشباب فهم يستعملونهم فقط لتعزيز قضيتهم بطريقة غير مباشرة.	2 إستخدام الشباب كزينة أو كواجهة
الشباب لا يفهمون المسائل وبالتالي لا يفهمون أفعالهم وهذا نوع من التلاعب.	1 التلاعب

سلم « روجر هارت »:



13- مادة للتوزيع:

منافع الشراكة بين الشباب والكبار⁷

أثبتت الأبحاث أن الشراكة بين الشباب والكبار تؤثر إيجاباً على تطوّر الشباب مما يؤدي إلى نتائج صحية أكثر. يمكن للأمور التالية أن تُعزّز هذه الشراكة:

- الكفاءة الاجتماعية على غرار القدرة على التعاطي مع الآخرين
- مهارة حلّ المشاكل
- الإستقلالية (مثلاً، القدرة على إتخاذ القرارات الخاصة)
- الشعور بالهدف وبالمستقبل بما في ذلك التوقّعات والأهداف الصحية

بالإضافة إلى ذلك، يستفيد الكبار والتنظيمات التي تُجرى فيها الشراكة، على النحو التالي:

- إختبار كفاءة الشباب والبدء بإعتبارهم كمساهمين شرعيين وضروريين
- تحسين التزامهم وطاقاتهم من خلال العمل مع شباب
- الشعور بالمزيد من الفعالية والثقة في العمل مع الشباب والتعاطي معهم
- فهم حاجات الشباب وهمومهم وزيادة إلمامهم بالمسائل المتعلقة بوضع البرامج واكتساب رغبة أقوى في التواصل مع المجتمع
- تلقي أفكار جديدة من وجهات النظر مختلفة
- الوصول إلى مجموعة أكبر من الأشخاص
- تطوير برامج وخدمات تكون أكثر إستجابة للحاجات
- تشارك المعرفة

7. Adapted from Youth-Adult Partnership Formation, developed by Kent Klindera, Naina Dhingra and Jane Norma, Advocates for Youth/Youth Net, Draft January 2003.

ومن بين النتائج الإيجابية للتنظيمات نذكر ما يلي:

- يساعد الشباب على توضيح مهمة المنظمة وتبسيط الضوء عليها
- يصبح الكبار والمنظمة بأسرها على تواصل أكبر ويستجيبون أكثر لحاجات الشباب في المجتمع مما يؤدي إلى إدخال تحسينات على البرامج
- تعطي المنظمة قيمة أكبر للمشاركة وتدرك أن برامجها تنتفع من مشاركة الأصوات المختلفة في عملية صنع القرار
- تساهم مشاركة الشباب في صنع القرارات في إقناع الجمعيات وسائر الوكالات الممولة بأن المنظمة ملتزمة بتأمين مشاركة الشباب ونموهم.

14- مادة للتوزيع:

الحواجز التي تعيق إرساء شراكة فعالة بين الشباب والكبار⁸

المواقف التي هي بمثابة حواجز

لا يزال العديد من الكبار يعتقدون أن آراء الشباب ليست فعلاً مهمة وأنهم غير قادرين على المساهمة بشكل فعال وأن الكبار لا يتعلمون شيئاً من الشباب. بالإضافة إلى ذلك، قد تمنع المعايير الثقافية الكبار من إدراك أن هذه المواقف منحازة للغاية. ومن بين الطرق المعتمدة لتغيير مواقف الكبار حيال الشباب، نذكر الخبرة الشخصية التي تعطي نتائج فعالة وواسعة النطاق فيما يتعلق بتغيير آراء الأشخاص. وتكمن إحدى منافع إشراك الشباب في أعلى مستويات المسؤولية وصنع القرار في أنه يحث الكبار على إعتبارهم كأشخاص مفكرين ومساهمين. وعندما يأتي أحدهم ويرى أن المجموعة التي لا تميز فيها أصلاً، هي متنوعة ومختلفة العناصر، عندها يميل هذا الشخص بشكل أكبر إلى دحض القوالب النمطية السلبية حول المجموعة.

قد تجعل ديناميكيات السلطة التي تكون عادة متأصلة في المعايير الثقافية من الصعب على الشباب والكبار أن يرتاحوا للعمل مع بعضهم البعض. وغالباً ما تدرّس التعليمات الرسمية في المدرسة الشباب، على توقع الحصول على أجوبة من الكبار وبالتالي، توقع أن يهمل الكبار أفكارهم أو يحطوا من قيمتها أو ينقضوها.

بالإضافة إلى ذلك، غالباً ما يقلل الكبار من شأن معارف الشباب وإبداعهم وقد يكونون معتادين على صنع القرارات من دون مساعدتهم، حتى عندما يكونوا متأثرين مباشرة بالقرارات. وبالتالي، قد يكون من الصعب توحيد الجهود بغية حل المشاكل إذ يتطلب ذلك جهوداً حثيثة من قبل الكبار والشباب على حدّ سواء.

8. National 4-H Council. Creating Youth/Adult Partnerships: The Training Curricula for Youth, Adults and Youth/Adults Teams. Chevy Chase, USA: The Council, 1997.

طوّر أحد الباحثين نظرية «سلسلة من المواقف» وحدّد ثلاثة مواقف يمكن أن يعتمدها الكبار حيال الشباب. وتؤثّر هذه المواقف على قدرة الكبار على الاعتقاد بأن الشباب يمكن أن يتخذوا القرارات الصائبة، كما وتحدّد مدى رغبة الكبار في إشراك الشباب كشركاء فعليين في اتخاذ القرارات حول تصميم البرنامج وتطويره وتطبيقه وتقويمه.

وهذه المواقف الثلاثة هي التالية: «الشباب كأشياء»، و«الشباب كمتلقّين»، و«الشباب كشركاء».

الشباب كأشياء: يؤمن الكبار الذين لديهم هذا الموقف بحكمة الكبار الكاملة ويعتقدون أن الكبار وحدهم قادرون على معرفة ما هو أفضل للشباب. فيحاولون التحكّم بالمواقف التي يوجد فيها شباب. واستناداً إلى تجارب سابقة، قد يشعرون بالحاجة إلى حماية الشباب من الألم الناجم عن ارتكاب أخطاء معينة. ونادراً ما يسمح الكبار الذين ينظرون إلى الشباب كأشياء لهؤلاء بالاشتراك فعلياً بل يدعون أنهم يشركونهم فقط. وكمثل عن هذا الموقف، يمكن أن يرسل أحد الكبار رسالةً إلى مسؤول مُنتخب حول مسألة تتعلّق بالشباب ويستخدم اسم الشاب وتوقيعه لإحداث وقعٍ مهم.

الشباب كمتلقّين: يعتقد الكبار الذين لديهم هذا الموقف أنّ عليهم أن يساعدوا الشباب على التكيّف مع مجتمع الكبار. فيسمحون لهم بالمساهمة في صنع القرارات لأنهم يعتقدون أنّ الخبرة «ستدرّ بالنتج عليهم»، ويعتقدون أيضاً أنّ الشباب ليسوا «أشخاصاً حقيقيين» بعد، وأنهم يحتاجون إلى التدرّب «على التفكير ككبار». وغالباً ما يلقي هؤلاء الكبار على عاتق الشباب مسؤوليات ومهمات سطحية لا يرغبون في إنجازها. كما أنّ الكبار الذين يعتبرون الشباب كمتلقّين، غالباً ما يملون عليهم شروط مشاركتهم ويتوقّعون منهم الامتثال لهذه الشروط. وكمثل عن هذا الموقف، قد يوجّه الكبار دعوةً إلى أحد الشباب كي ينضمّ إلى مجلس مدراء كان مخصصاً فقط للبالغين. وفي مثل هذا الجو، نادراً ما يُسمع صوت الشاب فلا يتوقّع الكبار منه أن يساهم وهو يعلم ذلك جيداً. ويلاحظ الشاب أيضاً أنّ الكبار يتحكّمون عمداً بالسلطة الكاملة.

الشباب كشركاء: إنَّ الكبار الذين يتبنون هذا الموقف يحترمون الشباب ويعتقدون أنه بإمكانهم أن يساهموا كثيرا وفي الحال. ويشجّع هؤلاء الكبار الشباب على أن يشاركوا في العمل ويعتقدون أن إشراكهم ضروري جدا لنجاح أيّ برنامج ويقبلون أن يكون للشباب صوتا متساويا في صنع القرارات. ويعترف هؤلاء الكبار بأنَّ الشباب والكبار لديهم قدرات ومكامن قوة والخبرة الكافية للمشاركة. فضلا عن ذلك، من شأن الكبار الذين لديهم هذا الموقف أن يرتاحوا في العمل مع الشباب ومع الكبار على حدّ سواء وأن يكون في محيطهم كبار وشباب أيضا. ويعتقد الكبار الذين ينظرون إلى الشباب كشركاء، أن مشاركة الشباب الحقيقية تُغني الكبار، تماما كما تُغني مشاركة الكبار الشباب وأن العلاقة المبنية على الإحترام المتبادل تعترف بمكامن القوة التي يميّز بها كل طرف. وكمثل على ذلك، قد يُعيّن شباب للمشاركة منذ البداية في تصميم برنامج بغية تلبية حاجات الشباب في المجتمع.

الحواجز اللوجيستية والتنظيمية

ليست النوايا الحسنة كافية لإرساء شراكة حقيقية. في الواقع، يجدر بالكبار الذين يحبّذون مفهوم الشراكة بين الشباب والكبار، أن يعمدوا إلى تحديد وتغيير الإطار التنظيمي حيث تؤثر الحواجز المؤسسية كثيرا على الشباب. وتتضمن الحواجز المؤسسية التي تعيق إرساء شراكات فعالة بين الشباب والكبار :

- ساعات عقد اللقاءات والعمل: تُصادف عادة ساعات العمل في المؤسسة أثناء الأوقات التي يكون فيها الشباب في المدرسة أو في العمل. ومن أجل إشراك الشباب، يجدر بمخططي البرنامج أن يجدوا أوقاتا أخرى لعقد اللقاءات المهمة وغالبا ما يكون التضارب في الأوقات مشكلةً يصعبُ تحطّيبها. ولكنّ التوصلُ إلى تسوية هو ضروري إذا ما أرادت مؤسسة ما إرساء شراكة بين الشباب والكبار. فبالنسبة إلى الكبار، هذا يعني تغيير أوقاتهم من أجل عقد لقاءات بعد الظهر أو عند حلول المساء أو في نهاية الأسبوع. وبالنسبة إلى الشباب، هذا يعني الحصول على إذن من المدرسة أو سائر الالتزامات من أجل حضور لقاء طيلة يوم كامل.

- التنقل: لا يستطيع العديد من الشباب أن يستقلّوا وسيلة نقل بشكل دائم. لذا، يجدر بمخططي البرنامج أن يعقدوا لقاءاتهم في أماكن يسهل الوصول إليها. كما يجب أن يزودوا الشباب بإيصالات تنقل و/أو يسدّدوا لهم كلفة تنقلهم.

● **الأكل:** قلّة هم الشباب الذين لديهم المال الكافي لشراء الوجبات الغذائية. لذا، عندما يُصادف لقاء ما في أوقات تناول الطعام، يجدر بالتنظيم أن يوفّر الأكل للشباب أو أن يزوّدهم على الأقلّ بالمال الكافي لشراء وجبة الطعام.

● **المعدّات والدعم:** يجب على المؤسسات أن تزوّد الشباب بالمعدّات نفسها التي توزّعها على سائر الموظّفين، كمكتب مزوّد بحاسوب وصناديق البريد والبريد الإلكتروني وبطاقات عمل. وإن لم يحصل كلّ ذلك، فسيظهر بوضوح أن الشباب ليسوا مهمّين، سواء كانوا متطوّعين أو متدرّبين أو مثقّفي نظير أو أنهم على الأقلّ غير مهمين كالموظّفين الكبار.

● **الإجراءات والسياسات:** بفضل مساعدة الشباب والكبار على حد سواء يجدر بالمؤسسات أن تضع سياسات حول التفاعل ما بين الشباب والكبار. فعلى سبيل المثال، إذا كان البرنامج يتضمّن السفر لمدة قصيرة، يجب أن يستوضح الشباب والكبار عن أدوارهم ومسؤولياتهم في السفر معاً. وستتطلّب السياسات إحترام رغبة الشباب في الإستقلال وفي الوقت عينه، تحديد المسؤولية القانونية للتنظيم ومستوى الراحة والمسؤوليات القانونية المترتبة على فريق العمل المؤلّف من الكبار وقلق الأهل حول المسائل الأمنية. وقد تقوم المنظمات بوضع سياسات تتطلّب موافقة أحد الوالدين أو وصيّ الشاب على مشاركته أو على اصطحاب الفريق العامل للشباب إلى مكان ما، إلخ... ومن شأن إطار كلّ شراكة بين الشباب والكبار أن تساعد على تحديد سائر العوامل المؤسّساتية التي قد تلزم معالجتها في سياسات المنظمة وإجراءاتها.

● **التدريب:** في الوكالات التي تعمل دائماً وحصرياً من وجهة نظر أشخاص كبار، قد يحتاج فريق العمل إلى التدريب من أجل التعلّم على العمل بكفاءة في إطار ثقافي متغيّر. ويجدر بفريق العمل سواء كان يعمل مع الشباب بشكل مباشر أو غير مباشر أن يقبل وجهات نظر الشباب وأفكارهم بغية تغيير قواعد مكان العمل لتلبية حاجات الشباب. كما يجب على كلّ تنظيم وكلّ عضو في فريق العمل بذل جهود حثيثة لجعل كلّ شاب يشعر بأنه مُقدّر.

يستغرق إرساء شراكة ناجحة بين الشباب والكبار الكثير من العمل وهذا ليس بعمل سهل. ولكن المنافع كثيرة للغاية بالنسبة للشباب وللتنظيمات التي تُعنى بهم. وعندما يفكّر الشباب والكبار باستمرار بالمنافع التي يمكن الحصول عليها سيجدون أن هذا العمل يستحقّ العناء حتى أنه قد يبدو لهم أسهل مما اعتقدوه.

15- مادة للتوزيع:

متابعة برامج تنقيف النظر وتقويمها⁹

ما الفرق بين المتابعة والتقويم؟

التقويم	المتابعة
<p>هو عملية مستمرة (قبل وخلال وبعد النشاط أو المشروع أو البرنامج أو العمل...) قائمة على معايير يتم تطويرها بصورة جماعية وتعنى بقياس أداء (الإداريين/الإداريات، المنسقين/المنسقات، المدربين/المدربات، العاملين/العاملات، المشاركين/المشاركات، ... الخ) وفعاليتهم ونوعية البرنامج أو النشاط أو العمل وجودته.</p> <p>يمكن تعريفه أيضاً على أنه عملية متسلسلة ودورية من تجميع المعلومات ودراستها وتحليلها لتحديد مدى الوصول/التحقيق للأهداف المرجوة من النشاط أو البرنامج أو ورشة العمل أو... الخ.</p>	<p>هي الإطلاع التام على سير الأعمال ومراقبة نوعية الأداء وتوجيهه عند الضرورة.</p> <p>تعتمد عملية المتابعة على وجود أهداف مناسبة تم وضعها خلال مرحلة التخطيط قبل البدء بالتنفيذ. من هنا أهمية التخطيط لأهداف ذكية (تتضمن معايير ومؤشرات).</p>

ما الذي نعنيه بالعبارات التالية: «تقويم المسار»، و«تقويم الأثر»، و«تقويم النتيجة»؟

إستناداً إلى البيانات التي تمّ جمعها من خلال متابعة نشاطات البرنامج، يشير «تقويم المسار» إلى مدى حسن سير البرنامج (مثلاً، هل يصل البرنامج إلى المجموعة المستهدفة؟). أما «تقويم الأثر»، فيحدّد الآثار الآنية للتدخل في المجموعة المستهدفة من السكان (على غرار زيادة المعرفة أو حصول تغيّرات في المواقف).

ويقضي «تقويم النتيجة» بتقويم الآثار على المدى الطويل والتي هي ناجمة عن جهود البرنامج بالإضافة إلى قياس المزيد من التغيّرات الدائمة (مثلاً، الإنخفاض في معدلات الأمراض المعدية المنقولة جنسياً والتزايد في استخدام الخدمات الصحية، إلخ...).

وبالتالي، يسمح تقويماً النتيجة والأثر بقياس نتائج برنامج ما وآثاره ويقارنان البيانات التي تُجمَع قبل نشاطات البرنامج وبعدها.

9. Webb, D. and Elliott, L. Learning to live. Monitoring and Evaluating HIV/AIDS Programmes for Young People. Save the Children, 2000.

Waszak, C. and Svenson, G. Meeting the Challenges of Evaluation Peer Programs, A Practical Guide to Avoiding the Perils and Pitfalls of Research in the Real World. Family Health International- YouthNet, 2002.

ما هي المؤشرات؟

المؤشر هو قياس للتقدم المحرز لتحقيق أحد أهداف البرنامج. يجب أن تكون المؤشرات قابلة للقياس وموضوعية ويمكن التحقق منها. على سبيل المثال، قبيل نهاية المشروع يجب أن يكون عدد معين من تلاميذ الصفوف الثانوية قد تم الوصول إليهم أو أن يكون عدد معين أو نسبة معينة من سكان المجموعة المستهدفة قد قرروا استخدام الواقي الذكري. قبل أن يُطبَّق برنامج ما، يجب الاتفاق على الأهداف أو المؤشرات التي يمكن قياسها. ويركّز التقويم على ما إذا كان المشروع يراعي هذه المؤشرات.

ثمة سلسلة من المؤشرات المتعلقة بتقويم المسار وتشير إلى النشاطات التي اقتُرحت كجزء من المشروع على غرار عدد الدورات التدريبية التي تم إجراؤها لمتقفي النظر وعدد المتقفين الذين تلقوا التدريب وعدد ورشات العمل التي عُقدت وعدد عينات الواقي الذكري التي وُزعت، إلخ... ويجب أن يقيس جزء آخر من التقويم مؤثري الأثر والنتيجة. وتعكس هذه القياسات الأثر الحالي للبرنامج ونتيجته على المدى الطويل، كالتغير في المعرفة والمواقف والسلوك لدى المجموعة المستهدفة. (أنظر المربع أدناه حول المؤشرات النموذجية لتثقيف النظر).

المؤشرات النموذجية لتثقيف النظر

تقويم النتائج والأثر	تقويم المسار
<ul style="list-style-type: none"> المعرفة حول انتقال فيروس نقص المناعة. المعرفة حول الخدمات المتوفرة. إستخدام الخدمات المتوفرة. المواقف حول إستخدام الخدمات. النية في استخدام واقي ذكري. السلوك الجنسي الخطير. عدد الشركاء الجنسيين. 	<ul style="list-style-type: none"> عدد متقفي النظر الذين تلقوا التدريب. حضور اللقاءات المنظمة جنس المدرّبين والحاضرين. مستوى مشاركة الشباب الذي تحقّق. عدد النشاطات الواسعة النطاق. عدد المواد التثقيفية التي وُزعت. عدد أو نسبة الأشخاص الذين تم الوصول إليهم من المجموعة المستهدفة. عدد مرّات الإحالة إلى خدمات أخرى. التكاليف.

تحدي قياس تغيير السلوك

من السهل نسبياً قياس التغييرات في المعرفة، إذ يعلم مثقفو النظرية المعلومات التي يودون تدريسها للمتدربين أو المشاركين/المشاركات في مجموعتهم. كما أنه من السهل نسبياً قياس المواقف والمهارات (أو على الأقل المهارات المكتسبة) والنوايا السلوكية. ولكن قياس تغيير السلوك الحقيقي هو معقد وغالباً ما يتطلب المزيد من تقنيات القياس المتقدمة. وأحياناً يتم قياس التغييرات في السلوك التي هي ناجمة عن مداخلات تثقيف النظرية فقط من خلال تقارير الأفراد عن سلوكهم الخاص والتي من الصعب التحقق منها. بالإضافة إلى ذلك، إن طرح أسئلة حول السلوك المتعلق بالأمور الجنسية أو بتعاطي المخدرات قد يثير بعض الجدل ويكون غير مُحبَّب في بعض الثقافات أو المؤسسات. ولكن من المهم جمع البيانات المفيدة حول السلوك وتقديم تقارير بشأن سير البرنامج ونتائجه.

كشفت أبحاث سابقة في مجال تثقيف النظرية عن نتائج إيجابية ناجمة عن مجموعة من المؤشرات وأظهرت بعض البرامج أيضاً زيادة في السلوك الوقائي وتأخراً في بداية النشاط الجنسي لدى المشارك/المشاركة. كما كشفت بيانات أبحاث أخرى وخصوصاً في البرامج الواسعة النطاق عن أثر ملحوظ فيما يتعلق بالمؤشرات التي تتخطى الفرد، أي مثلاً انخفاض مؤشرات فيروس نقص المناعة والأمراض المعدية المنقولة جنسياً ضمن مجتمع واحد.

مجموعة نصائح للقيام بمتابعة بسيطة ومُبدعة:

قليلة هي برامج تثقيف النظرية التي تكون جزءاً من مشروع بحث و بالتالي نادراً ما تُنظَّم كجزء من التصميم الإختباري. وعادة بغية تقويم فعالية برنامج ما في مشروع أبحاث جيد، يُعَيَّن المشاركون عشوائياً في مجموعة حصلت على التدخل و مجموعة لم تحصل عليه. وبالتالي، من الصعب إستنتاج خلاصات نهائية حول السبب الحقيقي للتغيير الذي قد ينجم عن برنامج تثقيف نظير إلا إذا كان هناك على الأقل مجموعة أشخاص يمكن المقارنة فيما بينهم على قدم المساواة.

ولكن حتى من دون وجود منهجية دقيقة للأبحاث، ثمة طرق متعددة لتقويم أثر برنامج تثقيف نظير و غنى محتواه وقيمه.

وفيما يلي بعض النصائح البسيطة والمفيدة لإيجاد طرق تسمح برصد برنامج تثقيف نظير وإعداد تقرير عنه:

- باشر بإستبيان قبل أي حدث تثقيفي. ويمكن القيام بذلك على مستويات مختلفة إنطلاقاً من المجتمع بأسره وصولاً إلى أحد الصفوف في مدرسة معينة مع استخدام استطلاعات رأي قبل الحدث وبعده من أجل تقويم المعرفة والمواقف والسلوك.
- سجّل على شريط مصوّر أحداث تثقيف النظير ونشاطاته مثل عقد اللقاءات والقيام بالدورات التدريبية وردات فعل المشاركين/المشاركات وآرائهم مباشرة بعد الدورات التدريبية.
- إجمع صور عن أحداث تثقيف النظير.
- أطلب إلى المشاركين/المشاركات كتابة رسالة حول تجربتهم في البرنامج.
- نظّم أحداثاً تجذب وسائل الإعلام ويتم تسجيلها (وهكذا يتم الحصول على تصوير فيديو جيّد وذو نوعية جيدة ومجاناً).
- بلّغ الآخرين في حال طلبت إليك مدارس أو تنظيمات عرض البرنامج فيها.
- إجمع البيانات حول رأي المشاركين/المشاركات بمدى فعالية البرنامج بشكل عام وفعالية النشاطات المحددة بشكل خاص.
- إحفظ سجلاً بالعروض في المؤتمرات المتعلقة بالمواضيع التي تتم تغطيتها في تثقيف النظير (مثلاً، تثقيف النظير بحدّ ذاته وعدوى الإيدز وفيروس نقص المناعة وتعاطي المخدرات والعنف المبني على النوع الاجتماعي والصحة الجنسية والإنجابية، إلخ...)، ودوّن عدد الأشخاص الذين يحضرون هذه العروض.

ملكية المجتمع:

في إطار تصميم برامج تثقيف النظير وتطويرها، من المهم أن نحدد الأشخاص المعنيين وأن نشركهم منذ اللحظة الأولى. ويجب تحديد الآليات الموجودة أصلاً في المجتمع وإيجاد طرق للحصول عليها واستخدامها بالكامل. ويتضمن جزء من هذه العملية تقويم مواقف الأشخاص المعنيين حيال المشاركة الفاعلة للشباب والشابات على حد سواء والحصول على دعمهم لأي برنامج يشرك الجنسين على قدم المساواة. وإن مدى تعاون البرنامج مع مختلف أعضاء المجتمع المستهدف، سيحدد حسّ الملكية لديهم وورغبتهم في الإستثمار في بقاء البرنامج واستمراريته. فمن دون دعم المجتمع المالي، يواجه أي برنامج لتثقيف النظير خطر خسارة جزء كبير من قيمته. ويجب أيضاً قضاء وقت كافٍ لتخطي الحواجز ولمحاولة الوصول إلى المجموعة المستهدفة من السكان.

16- مادة للتوزيع:

مقياس «كنسي - Kinsey»¹⁰

تكمن أهمية مقياس «كنسي» في أنه يفترض وجود سلسلة واسعة من التوجُّهات الجنسية، أي ليس فقط متغايري الجنس الآخر ومثليي الجنس. «بالإضافة إلى التركيز على تسلسل الدرجات الموجودة ما بين درجة «متغايري الجنس الآخر حصرياً ودرجة «مثليي الجنس حصرياً، بدأ من المفضّل وضع نوع من التصنيف الذي يمكن أن يركز على العدد النسبي للتجارب أو الردود المتعلقة بمتغايري الجنس الآخر وبمثليي الجنس في كل درجة من المقياس... وقد يُعطى لفرد واحد موقع محدد على هذا المقياس لكل مرحلة من حياته... وفيما يلي مقياس مؤلف من سبع نقاط، ويظهر الدرجات المتعددة الموجودة فعلاً».

مقياس «كنسي»

صفر - متغايري الجنس الآخر حصرياً

1. متغايري الجنس في أكثر الأحيان ومثليي الجنس عرضياً.
2. متغايري الجنس في أكثر الأحيان ولكن مثليي الجنس أكثر من عرضياً.
3. متغايري الجنس ومثليي الجنس على حد سواء.
4. مثليي الجنس في أكثر الأحيان ولكن متغايري الجنس الآخر أكثر من عرضياً.
5. مثليي الجنس في أكثر الأحيان ومتغايري الجنس الآخر عرضياً.
6. مثليي الجنس حصرياً.

10. Kinsey, A.C et al. (1948-1998). Sexual Behavior in the Human Male. Philadelphia: W.B. Saunders/Bloomington: Indiana University Press. (First publication of Kinsey's Heterosexual-Homosexual Rating Scale. Discusses Kinsey Scale, pp. 636-659).

إستمارة تقويم استعمال الدليل:

تهدف هذه الإستمارة الى معرفة مدى استفادتكم من هذا الدليل إذ سيساعدنا هذا على تحسين محتوياته وتكليفه وفقاً لحاجات كل من يود استعماله. يرجى الإجابة عن الأسئلة التالية وتدوين ملاحظاتكم بوضوح:

- 1- الإسم:
- 2- اللقب:
- 3- المؤسسة التي تعمل فيها:
- 4- البلد / المدينة:
- 5- العنوان:
- 6- تاريخ تعبئة الإستمارة:

تقويم الدليل:

- 1) في أي مجال استخدمت هذا الدليل؟
 - أ) تدريب مدرّبين:
 - ب) تدريب متقفي نظير:
 - ج) غيره حدد:
- 2) هل هناك أي شيء في هذا الدليل قد يزعجك أو يزعج الشباب الذين تعمل معهم؟
 - نعم لا
 - إذا نعم، ما هو؟
- 3) هل هناك شيء محدّد أعجبك في هذا الدليل؟
 - نعم لا
 - إذا نعم، ما هو؟

4 هل هناك شيء محدد لم يعجبك في هذا الدليل؟

نعم لا

إذا نعم، ما هو؟

5 ماذا تود تغييره في هذه المادة لجعلها أكثر إفادة؟

من ناحية المحتوى:

من ناحية التصميم:

من ناحية اللغة:

من نواحي أخرى:

6 إلى أي مدى كان استعمال هذا الدليل سهلاً؟

سهل جداً..... سهل الى حدٍ ما.....

استعماله معقد (الرجاء إعطاء أمثلة)

.....

7 إلى أي مدى كان هذا الدليل مفيداً في عملك مع الشباب؟

مفيد جداً..... مفيد الى حدٍ ما.....

غير مفيد

إذا كان جوابك مفيد جداً أو الى حد ما الرجاء إعطاء أمثلة:

.....

.....

8 هل يقدم الدليل أفكاراً عملية؟

نعم لا

المضمون:

9 هل يحتوي الدليل على معلومات كافية لتحقيق الأهداف الموضوعية له؟

نعم لا

إذا كان جوابك لا الرجاء تحديد المعلومات المناقصة التي تقترحها:

.....

.....

10 هل المعلومات الموجودة في هذا الدليل:

دقيقة غير دقيقة (الرجاء حدد)

11) هل تتابع فصول الدليل:

منظّم غير منظّم (الرجاء حدد)

12) هل تعتبر أن الإرشادات الخاصة باستخدام هذا الدليل واضحة؟

نعم لا

إذا كانت لا، حدّد لماذا؟

13) هل المعلومات التي يقدمها الدليل للمجموعة المستهدفة:

بسيطة جداً مناسبة تماماً

تقنية جداً

اللغة

14) هل هناك أي كلمة أو عبارة في الدليل لا تستطيع أن تفهمها؟ الرجاء حدد الكلمات ورقم الصفحات.

الكلمة	الصفحة

15) هل اللغة المستعملة في الدليل مناسبة للشباب؟

مناسبة جداً إلى حدٍ ما (الرجاء حدد)

غير مناسبة (الرجاء حدد)

16) برأيك، هل هناك تعابير تحتاج لتعديل لتتوافق ومجتمعك المحلي (كي نضفي «نكهة

اقليمية» على الدليل)؟

نعم (الرجاء تحديدها)

لا

17) برأيك، هل هناك كلمات يجب تغييرها لتتوافق ومجتمعك المحلي؟
كلا

نعم (الرجاء تحديد الكلمات التي تقترح تغييرها)؟
.....

الإخراج

18) هل كان تقسيم الدليل مناسباً؟

نعم الى حد ما لا

19) هل كانت العلامات والرموز واضحة؟

نعم

لا (الرجاء تحديدها مع رقم الصفحات)

ملاحظات إضافية:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ولكم جزيل الشكر

الرجاء ارسال الإستمارة على العنوان التالي:

عنوان بريدي:

ميادة كنج

وحدة موارد التربية الصحية

كلية العلوم الصحية

الجامعة الاميركية في بيروت

صندوق بريد: 110236

رياض الصلح 2020 1107

بيروت - لبنان

الفاكس:

009611- 744470

بريد إلكتروني:

mkanj@aub.edu.lb



United Nations Population Fund

