



# دليل وأحد متكامل

## إرشادات وأنشطة

لازمة لإعداد دليل متكامل للتربية والتثقيف في مجالات الصحة الإيجابية والجنسية، والنوع الاجتماعي (الجندر)، وحقوق الإنسان، شاملاً التوعية بفيروس نقص المناعة البشري



# دليل وأحد متكامل

إرشادات وأنشطة لازمة لإعداد دليل متكامل للتربية والتثقيف في مجالات الصحة الإيجابية والجنسية، والنوع الاجتماعي (الجندر)، وحقوق الإنسان، شاملاً التوعية بفيروس نقص المناعة البشري.

تم إعداد "دليل واحد متكامل" - الارشادات والأنشطة كمدخل موحد للتدريب والتثقيف في مجالات الصحة الإنجابية والجنسية، والنوع الاجتماعي (الجندر)، وفيروس نقص المناعة البشري وحقوق الإنسان، وذلك على يد فريق من الخبراء الدوليين يضم ممثلين من المنظمات التالية (مذكورين حسب ترتيب الأبجدية الإنجليزية):

منظمة CREA (الهند): Caroline Earle, Sunita Kujur, Geeta Misra  
مبادرة تمكين الفتيات Girls Power Initiative (نيجيريا): Bene Madunagu, Grace Osakue  
الإتحاد الدولي لتنظيم الأسرة Doortje Braeken: International Planned Parenthood Federation  
الإتحاد الدولي لتنظيم الأسرة منطقة بلدان نصف الكرة الغربي Jessie Clyde, Denise Kohn: IPPF/ Western Hemisphere Region  
التحالف الدولي من أجل صحة المرأة International Women's Health Coalition: Kelly Castagnaro, Corinne Whitaker  
الإتحاد المكسيكي لتنظيم الأسرة Mexfam: Ofelia Aguilar  
مجلس السكان الدولي Population Council: Nicole Haberland, Deborah Rogow

وقد قدم فريق العمل مجموعة من الرؤى والخبرات الفنية الخاصة بموضوعات الصحة الإنجابية وفيروس نقص المناعة البشري و حقوق الإنسان والنوع الاجتماعي (الجندر) وإدارة البرامج وإجراء الأبحاث والدعوة وكسب التأييد. كما قامت Andrea Irvin بصياغة عدد من الوحدات بهذا الدليل.

**المؤلفون: فريق العمل الدولي الخاص بمنهج الصحة الإنجابية وفيروس نقص المناعة البشري.**  
**المحررون: Nicole Haberland and Deborah Rogow**

منسق المشروع: Michelle Skaer and Jonah Stuart Brundage  
التصميم: Emanuela Frigerio, Hyun Auh, C&G Partners, New York City

الإنتاج: Mike Vosika, Christina Tse, Michelle Skaer, Susan Shapiro  
المراجعة اللغوية للنسخة الإنجليزية: Karen Tweedy-Holmes, Gina Duclayan  
تنسيق مراجعة النسخة الإنجليزية: Amy Handler

وقد تم ترجمة الدليل وتطويره للثقافة العربية بمكتب مجلس السكان الدولي بمصر وذلك بمشاركة نخبة من المتخصصين وتم اختيار الأنشطة بمشاركة مثقفي الأقران والشباب في الجمعيات الأهلية الأتية: (الجمعية المصرية لتنظيم الأسرة - جمعية القاهرة لتنظيم الأسرة - جمعية كاريتاس) الدعم المالي للنسخة العربية: مكتب فورد بالقاهرة

التدقيق اللغوي للنسخة العربية: د. مواهب المويلحي، ود. مجدي حلمي، ود. أحمد طاهر  
المراجعة والتطوير للثقافة العربية: د. ممدوح وهبة، ود. مواهب المويلحي، ود. مجدي حلمي، ود. تنديار سمير، وأ. جيهان عيد  
إشراف عام على الترجمة والتطوير: د. نهلة عبد التواب، ود. دعاء عرابي، ود. سالي ساهر  
كما تم مراجعة الدليل من خلال حلقتين نقاشيتين بحضور ممثلين عن الجهات التالية:

رجال الدين الإسلامي والمسيحي  
خبراء قانونيين  
الإتحاد الدولي لتنظيم الأسرة  
صندوق الأمم المتحدة للسكان  
استشاريون في مجال الصحة الإنجابية للشباب

وزارة الصحة  
وزارة السكان  
وزارة التربية والتعليم  
وزارة الشباب  
الهيئة العامة لتعليم الكبار  
مثقفي الأقران

مصادر صور الغلاف: Maura Carroll; Ronn Aldaman; Eugene Martin; Manoocher Ceghati, courtesy of IRIN; Melissa May; Gabe Cooney, courtesy of IPPF/WHR; Michael Newman; Neil Thomas, courtesy of IRIN.

صورة طرق التدريس الفعالة: Mark Tuschman, courtesy of UNFPA Guatemala; Activities, Andrea Lynch, courtesy of EMpower and CASA Mexico;

صورة مصادر إضافية: Amy Joyce

قد تم تعريف مصادر باقي الصور بجانبها

الناشر: مجلس السكان الدولي. مصر.

متاح للتحميل مجاناً من الموقع التالي (لغة الإنجليزية): [www.popcouncil.org/publications/books/2010\\_ItsAllOne.asp](http://www.popcouncil.org/publications/books/2010_ItsAllOne.asp)  
متاح للتحميل مجاناً من الموقع التالي (لغة العربية): [http://www.arabicdocs-popcouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory\\_id=35](http://www.arabicdocs-popcouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory_id=35)

حقوق الطبع © 2015 محفوظة لمجلس السكان الدولي - مصر.  
يجوز تصوير أي جزء من هذا الدليل دون الحصول على إذن من المؤلفين أو الناشر بشرط الإشارة إلى المصدر الأصلي وتوزيع النسخ مجاناً. وفي حالة عمل أي نسخ لأغراض تجارية فينبغي الحصول على إذن كتابي مسبق من مجلس السكان الدولي - مصر.  
كما يرجى أيضاً تحديد المصادر الأصلية كما هي واردة في الأنشطة المختارة.  
رقم الكتاب القياسي الدولي ISBN: 978-0-87834-117-7 وللإرشادات: 978-0-87834-118-4 وللجموعة: 978-0-87834-119-1.

C R E A

GIRLS' POWER INITIATIVE  
(GPI) NIGERIA

IPPF International  
Planned Parenthood  
Federation

IPPF International  
Planned Parenthood  
Federation  
Western Hemisphere Region

INTERNATIONAL WOMEN'S  
HEALTH COALITION

Mexfam  
Salud para tu familia

POPULATION  
COUNCIL  
Ideas. Evidence. Impact.

# فهرس المحتويات

”منهج واحد متكامل“ هو مجلد يتكون من جزئين، الأول ”دليل الإرشادات“ ويتضمن مقدمة تمهيدية وعدد ٨ وحدات، أما الجزء الثاني ”دليل الأنشطة“ الذي بين أيدينا فيشمل عدد ٥٢ نشاطاً (تدريب عملي).

١	طرق التدريس الفعالة	
١٧	الأنشطة	
٢٠	الصحة والرفاهة الإيجابية والجنسية من منظور حقوقي الأنشطة ١- ٤	الوحدة ١
٣١	النوع الإجتماعي (الجنس) الأنشطة ٥- ١٦	الوحدة ٢
٥٣	الأمر الجنسية الأنشطة ١٧- ٢٤	الوحدة ٣
٧٣	العلاقات الشخصية (التواصل مع الآخرين) الأنشطة ٢٥- ٣١	الوحدة ٤
٩٣	مهارات التواصل وإتخاذ القرار الأنشطة ٣٢- ٣٧	الوحدة ٥
١١٦	الجسم ومرحلة البلوغ والإنجاب الأنشطة ٣٨- ٤٣	الوحدة ٦
١٣٨	الصحة الإيجابية والجنسية الأنشطة ٤٤- ٥٠	الوحدة ٧
١٥٨	الدعوة وكسب التأييد لقضايا الصحة والحقوق الإيجابية والجنسية والمساواة بين الجنسين الأنشطة ٥١- ٥٢	الوحدة ٨
١٦٦	مصادر إضافية	



# طرق التدريب الفعالة



## كلمة إلى المدربين وواضعى المناهج الدراسية

إن أكثر الوسائل التعليمية فعالية في مجالات الصحة الإنجابية والجنسية والتوعية بفيروس نقص المناعة البشرية والنوع الإجتماعي (الجندر) وحقوق الإنسان هي تلك التي تركز على الطالب نفسه ومشاركته التفاعلية في العملية التعليمية. كما أن تلك الطرق تساعد على إعداد الشباب لمواجهة الحياة وعلى تحسين وتعزيز صحتهم ورفاهتهم في عالم معقد ودائم التغير.

وللتمكن من تطبيق طرق التعلم التشاركي بكفاءة ويسر فيجب أولاً إعداد المدربين ودعمهم. ويقدم هذا الجزء نظرة عامة على المبادئ الأساسية للتدريس التفاعلي الذي يركز على دور الطالب. كما يقدم أيضاً نصائح هامة وفعالة من أجل تطبيق تلك الطرق في المناهج الدراسية المتعلقة بالصحة الجنسية وفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز). وأخيراً، فهو يتضمن على عدد من الإرشادات الهامة والخاصة بكيفية وضع تلك المناهج حيز التنفيذ في كل من المدرسة والمجتمع على السواء.

إن مجلد "دليل واحد متكامل" هو عمل مكون من جزئين حيث يضم الدليل الأول (الأنشطة) ٥٢ مثالاً للأنشطة الجماعية داخل الفصل المدرسي، بينما يدعم الدليل الثاني (الإرشادات) طريقة التعليم التي تركز على الطالب ومشاركته الفعالة فيها. ويحتوي دليل (الإرشادات) على بعض "نقاط للتأمل" والتي تعزز التفكير النقدي لبعض الموضوعات المنتقاه، كما يتيح الباب الثامن للطلاب المجال للتدريب العملي.

# لماذا التركيز على الطالب ومشاركته التفاعلية؟

## ماذا يعني مفهوم التدريس والتعلم التشاركي؟

يتضمن التدريس والتعلم التشاركي سلسلة من المبادئ المتصلة والتدريبات الجيدة التي تساعد الطالب على المشاركة الفعالة في العملية التعليمية.

إن المبادئ والممارسات - والتي سيتم شرحها في الصفحات التالية - تؤكد على أهمية البيئة التعليمية المحيطة وطرق التدريس ومهارات التفكير النقدي ومساعدة الطلاب على ربط ما يتعلمونه مع حياتهم الخاصة.

وهناك مسميات عديدة تستخدم لوصف عملية التدريس التي تركز على الطالب وتفاعله والتي غالباً ما يطلق عليها مسمى (أو يمكن اعتبارها مماثلة إلى) التشاركية أو التجريبية أو العملية.

إن التعلم ليس مجرد عملية تحصيل سلبية إذ أن الناس عادة ما يقومون بأنفسهم بجمع المعلومات وإعادة تفسيرها وتقييمها في ضوء معلوماتهم وخبراتهم الخاصة. ولضمان نجاح تلك العملية التعليمية على أكمل وجه فيجب أن يقوم المعلمون دائماً بإشراك الطلاب بصورة تفاعلية في عملية التدريس حسب أصول التعليم الذاتي للطالب\*.

وقد أثبت العديد من الباحثين أن طرق التدريس التفاعلية والتعليم المرتكز على الطالب تفرز نتائج أفضل من طرق التعليم الأخرى<sup>٢</sup>. حيث أن هذه الطريقة تحفز الطلاب وتحثهم على التفكير النقدي<sup>٣</sup> خاصة في الموضوعات التي تؤثر مباشرة على حياتهم وتمدهم بالقدرة على تكوين معلوماتهم الخاصة بل وعلى إكتساب مهارات جديدة<sup>٤</sup>.

وقد أصبحت عملية التعلم بطريقة المشاركة التفاعلية للطالب هي الركن الأساسي في عملية التدريس للكثير من البرامج التعليمية الخاصة بموضوعات الصحة الإنجابية وفيروس نقص المناعة البشرية. بل إن الكثير من المعلمين يطبقون حالياً هذه الطرق الحيوية إلى جانب طرق التدريب العملي المعتادة في المواد الدراسية المختلفة والتي تضم أيضاً المواد الإجتماعية والتربية القومية والعلوم بكافة فروعها والمواد الأدبية. وقد لوحظ أن المشاركة وحرية التعبير داخل الفصل الدراسي قد طورت من سلوكيات الطلاب وعززت سلوكهم الديمقراطي. بل إن نتائج العديد من الإستبيانات في العديد من البلدان قد أوضحت بشكل واضح أن الطلاب الذين يتعلمون في مناخ حر ومنفتح داخل الفصل الدراسي يصبحون أكثر تأييداً للمساواة بين الجنسين<sup>٥</sup>. وأخيراً، فإن المعلمين أنفسهم قد أقرروا بإستفادتهم الشخصية من طرق التدريس القائمة على المشاركة التفاعلية.

\* حيث أن تدريس موضوعات الصحة الإنجابية والتوعية بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) يمكن أن يتم في المدارس وعن طريق الجمعيات الأهلية وغيرها من المؤسسات التعليمية الأخرى فإن تعبير "طالب" أو "دارس" أو "مشارك" يتم إستخدامهم تبادلياً في فقرات هذا الدليل.

# مبادئ التدريس والتعلم التشاركي التي تركز على المتعلم

ملاحظات خاصة عن حقوق الإنسان  
والنوع الإجتماعي (الجندر)  
والصحة الإيجابية والجنسية  
وفيروس نقص المناعة البشري:

## 1 خلق بيئة تعليمية آمنة مبنية على المساواة والإحترام لحقوق الإنسان

- فليكن توجيهك ك معلم هو توفير مناخ تعليمي مساند داعم للطالب. حيث يشعر كل دارس أنه جزء من العملية التعليمية وأنت منصت له بإهتمام وأن يشعر بالراحة والأمان بدون الحط من قدره أو السخرية منه وخصوصاً حين يتطوع بإبداء فكرة أو رأي مخالف. إهتم دائماً بتشجيعهم على المشاركة وخاصة هؤلاء الطلاب الذين قد يشعروا بالوحدة أو العزلة أو الإضطهاد (بسبب طبيقتهم الإجتماعية أو النوع أو السن وغيرها) أو الدارسين الذين لا يتقنون اللغة المتداولة في المدرسة فيتحاشون الإنضمام إلى أية مناقشات جماعية وربما أيضاً الطلاب المعاقين جسدياً وذوي الإحتياجات الخاصة. في هذه الأحوال يمكنك تشجيع المشاركة الجماعية للدارسين في الفصل الدراسي عن طريق الأنشطة التي تعزز الإحترام وروح الفريق وعن طريق إعطاء الطلاب فرص قيادية متنوعة مع التأكد باستمرار من سلامة وخصوصية المكان المخصص لتلك الأنشطة.
- ويمكنك في بداية الجلسة الدراسية أن تكلف الطلاب بالعمل معا لوضع لائحة إرشادات للجلسة الدراسية الخاصة بهم.<sup>٦</sup>
- ذكر دائماً المشاركين دائماً بإحترام خصوصية الآخرين وعدم إفشاء أي معلومات قد يشعر البعض بأنها ذات خصوصية. وضع في إعتبارك أن بعض الطلاب يمكنهم إحراج أو حتى الإعتداء على زملائهم بعد إنتهاء الجلسة الدراسية بسبب بعض الموضوعات الحساسة والتي تمت مناقشتها في الجلسة بعلانية فيجب أن تظمن جميع الطلاب بأنك - ك معلم لهم - سوف تحتفظ بسرية كل المناقشات<sup>٧</sup> حتى تصبح قدوة يحتذوا بها في إحترام خصوصية الغير.<sup>٨</sup>
- تأكد من إستيعاب المشاركين لحقهم في عدم المشاركة إذا كان ذلك يحرجهم.
- شجع جميع المشاركين على التبادل الحر للأفكار بدون الحكم عليهم أو على أفكارهم.

قد يشعر العديد من الطلاب بالحرج بسبب حساسية الموضوعات أو بسبب طبيعة نشأتهم أو وضع عائلاتهم الإجتماعي ولذلك يجب أن نتحاشى وضعهم تحت أي ضغوط بدون داع.

إنتهبه دوماً لإمكانية أن يتحدث معك الطلاب عن مواضيع حساسة تخصهم بصفة شخصية مثل الحمل غير المرغوب فيه أو تجارب عنف تعرضوا لها أو أية مشكلات شخصية أو عائلية أخرى.

فيجب عليك حينئذ مساعدتهم ومساندتهم في نفس الوقت الذي تحافظ فيه على الحدود اللائقة معهم.

تعرف على كل البرامج والخدمات المحلية المتوافرة (أماكن الإيواء الآمنة للمشردين أو خدمات تقدم للنساء اللاتي تعرضن للاعتداء). كما يجب أن تعلم ما هي المتطلبات والشروط القانونية لإخطار السلطات في حالات الإعتداء أو التعرض للخطر. اطلب دائماً الدعم والمشورة التي تحتاجها واحتفظ بمشاعر الهدوء والإرتياح.

إن مجلد "منهج واحد متكامل" يدعم قيم المساواة والإحترام وحقوق الإنسان ويحترم القيم الشخصية في كل الموضوعات خاصة تلك التي تتسم بالحساسية.

## ملاحظات خاصة عن حقوق الإنسان والنوع الإجتماعي (الجندر) والصحة الإنجابية والجنسية وفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز):

إذا كنت تعمل في وسط تعليمي مختلط من الجنسين فلا تتردد في فصل الشباب عن الشابات أثناء بعض الأنشطة أو المناقشات كي تعطى الفرصة لكليهما للشعور بالراحة والحرية في إبداء الآراء وذلك قبل أن تعيدهم معاً لإستكمال المناقشة، أو يمكنك توزيعهم في أماكن منفصلة في نفس الغرفة.

## ٢ اعتمد دائماً علي خبرات الدارسين أنفسهم وتجاربهم الشخصية واستكمل ما ينقص بتقديم معلومات وأفكار جديدة بالإضافة إلى ما يعلمونه بالفعل.

- تذكر أن كل الدارسين المشاركين لديهم معلومات وتجارب فاستمع دائماً إليهم وقم بالإستفسار منهم عن التفاصيل بغرض تشجيعهم على الحديث عن تجاربهم.
- انصت إلى هموم الطلاب وما يؤرقهم واعرض عليهم مشكلات إفتراضية ولكنها متصلة بحياتهم الواقعية ثم اجعلهم يشاركون في وضع حلول لها حيث يستطيعون حينئذ تكوين اختياراتهم الشخصية وبناء آرائهم الخاصة والتي تنمو وتنضج خلال تدريبات حل المشكلات.
- قم بحث الدارسين على اسكتشاف المعانى الكامنة لبعض الأشياء الخاصة في حياتهم.
- تذكر دائماً أن دورك هو تيسير عملية مناقشة أفكار الطلاب وتبادل آرائهم وليس التلقين أو نقل المعلومات. ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تقوم بتصحيح المعلومات الخاطئة للدارسين أو توجيههم لإدراك عدم لياقة بعض التعليقات.
- يمكنك بين حين وآخر أن تعرض عليهم أمثلة من تجاربك الشخصية والتي لا بد من أن تكون ذات صلة بالموضوع المطروح ولكن حافظ دوماً على الحدود اللائقة بينك وبين المشاركين.

## ٣ قم بإستخدام الطرق المبتكرة في إشراك الدارسين

- قم بإعداد وسائل وطرق متعددة يمكن تطبيقها بحيث تكون ملائمة لاحتياجات الطلاب.<sup>٩</sup>
- [انظر صفحات رقم ٨-٩ عن طرق التدريس والتعلم التشاركي]
- إذا كنت تستخدم خطة جديدة للتدريس أو نشاطاً جديداً بالنسبة لك فيجب عليك أولاً دراسة هذا النشاط بعناية وتفحص جميع محتوياته والأهداف التعليمية التي تريد أن تصل إليها ثم قم بجمع المواد والبيانات قبل أن تبدأ.
- يجب أن يكون لديك خطة بديلة ومرنة ومناسبة تحسباً لأية ظروف طارئة أو غير متوقعة (في الوقت أو الطقس أو ردود أفعال الدارسين).
- قم بمراجعة فقرة "مصادر إضافية" في آخر هذا الدليل للإطلاع على مجموعة منقاه من المراجع لطرق ومواضيع تعليمية تحت التجربة.
- قم دائماً باستخدام الأنشطة التي من شأنها أن تجعل العملية التعليمية أكثر تشويقاً!



CORRINE WHITAKER

## ملاحظات خاصة عن حقوق الإنسان والنوع الاجتماعي (الجنس) والصحة الإنجابية والجنسية وفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز):

قد تواجه مقاومة من بعض الطلاب في إعادة التفكير في بعض المعتقدات الأساسية والتي كانوا دائماً ما يعتبرونها أمورا مسلماً بها. في هذه الظروف يمكنك مساعدتهم علي خلق التوازن بين مثلهم العليا وبين طموحاتهم بحيث يحافظوا على توازنهم وأمانهم في البيت وفي المجتمع.

كما أن هناك إمكانية لأن تتعرض لبعض الرفض أو المقاومة بسبب تدريس تلك المواد. لذلك يجب أن تتعرف على من يؤيدونك داخل المؤسسة وفي المجتمع كما يجب أن تحذر أيضا من الذين يعرفون مجهوداتك ولا تتردد في طلب الدعم والمشورة.

## ٤ اعمل على تشجيع المشاركين علي التأمل والتعلم والتفكير النقدي لحياتهم وللعالم المحيط بهم وفي إيجاد الحلول لمشكلاتهم.

- شجع الطلاب على التساؤل عن معنى الحكم المأثورة. واطلب منهم التفكير والتأمل في معتقداتهم الشخصية وفي الأعراف والمعايير السائدة في مجتمعهم والتعرف على آراء ومعتقدات أخرى مغايرة لما لديهم ولكن قم بعمل ذلك بحذر ولياقة.
- ابدأ معهم مناقشات تنتهي بأسئلة مطروحة على المائدة تدعو للتأمل. واستخدم طرقاً ديمقراطية في الحوار - كأداة السؤال "لماذا" - كوسيلة لمساعدة الطلاب على إكتشاف المتناقضات والسعي لمعرفة الحقائق. الوحدات من رقم ١ إلى ٧ في دليل الإرشادات تحتوي على "نقاط للتأمل" والتي تطرح أسئلة تشجع على التحليل النقدي والمناقشة الموضوعية.
- شجع الدارسين على الابتكار.
- قم ببحث الطلاب على التطوع بطرح الأفكار وعدم الخوف من الوقوع في الخطأ وكن أنت شخصياً في مقدمة "المتطوعين" منهم.
- قم بتنظيم مجموعات صغيرة لدراسة الموضوعات والمشاركة في الأنشطة الجماعية.
- قم بتشجيع الآراء والطرق المختلفة في تحليل المشكلات واقتراح الحلول الممكنة لها.

## ٥ قم بتعزيز إمكانيات المشاركين لتطبيق ما يتعلمونه في حياتهم الشخصية وعلى مجتمعاتهم. وبمعنى آخر ساعدهم لكي يصبحوا مواطنين فاعلين ومؤثرين في مجتمعهم وقوة دافعة للتغيير الإيجابي والإصلاح.

- قم بإختيار فكرة ذات صلة مع طريقة تدريس تحفز على التفكير النقدي ثم ادعو الطلاب لربط محتوى هذه الفكرة بحياتهم الشخصية وتأملها في ضوء مبادئ الإنصاف والعدالة الاجتماعية.
- إمنح الطلاب فرصاً تعليمية تتضمن أداء خدمات أو إجراء بحوث إجتماعية ميدانية مع الأخذ في الإعتبار الثقافة المحلية للمجتمع الذي يعيش فيه الطلاب حتى تتجنب وقوع أى نوع من المشكلات أو أضرار لهم.
- ضع في إعتبارك حاجتك المستمرة إلى المساندة والدفاع داخل المؤسسة التعليمية التي تعمل بها (وربما في المجتمع نفسه) وإلى إمكانيات الشباب وحققهم في التحدث عن أفكارهم الشخصية والعمل بها.
- وتذكر دائماً أن الشباب في كثير من الأحيان يستلهم وحيه من معلميه ومن القادة في مجتمعه.

## طرق التدريس والتعلم بالمشاركة تثري المنهج التعليمي

باستخدامك وسائل وطرق التدريس المتنوعة سيكون بإمكانك الوصول إلى قاعدة أعرض من الطلاب والإحتفاظ بإنبائهم ومشاركتهم بالإضافة إلى مساعدتهم في إيجاد روابط جديدة بين مختلف الموضوعات. وفيما يلي أمثلة لبعض الطرق والوسائل الأكثر شيوعاً في إثارة إهتمام الطلاب بالمواد التي تدرس لهم إلى جانب بعض الإرشادات الأساسية لكيفية استخدامها:

**المحفزات** – هي أنشطة جماعية مبسطة ومصممة لرفع المشاعر الإيجابية لدى الطلاب وتركز بالإساس على تحفيز الطاقة الذهنية مع القدرة على إستنباط أفكار جديدة لديهم. كما تدعم هذه الأنشطة أيضاً الخيال الإبتكاري للطلاب وهي مفيدة بالتحديد عند بدء الجلسة الدراسية أو لتغيير دفة الحديث أو كسر الجمود مثل ألعاب الأسماء والأغاني والحركات الرياضية.

**مفجرات النقاش** – هذه أنشطة تقوم على إثارة مواضيع وقضايا مختلفة يتبعها طرح أسئلة للطلاب بهدف زيادة المعرفة. وتستخدم هذه الطريقة عادة بفاعلية ملحوظة في بدايات الدروس. فتنضمن مثلاً: نقاش حر مفتوح وعاصف لطرح جميع الأفكار والآراء ذات الصلة أو دراسات لقضايا معينة أو أسئلة وبيانات تتطلب ردوداً مكتوبة أو تدريبات “أوافق/لاأوافق” أو عرضاً لمشكلات عامة أو أفلام قصيرة أو قراءات مختارة.

**الألعاب الإبتكارية** – هذا النوع من الأنشطة التعليمية دائماً ما يضيف على الطلاب الحماس والإستجابة السريعة، فهي تطلق الأفكار المبتكرة والآراء الجديدة، بل إنها تسمح للطلاب أن يتعلم ويتواصل بطريقة أفضل وأن يكون له دور جاد ومفيد. وتلك الأنشطة تشمل: الألعاب والمشروعات الأدبية والفنية والأداء التمثيلي والمسرح والشعر والكتابات الإبداعية.

**المناقشات الجماعية** – يحتاج الطلاب لمساحات واسعة للتعبير عن أنفسهم وللإنصات لهم وللإستماع للآخرين مما يساعدهم على تنمية المهارات اللفظية والسمعية لديهم ويرتقى بقدراتهم الفكرية وتوسيع آفاق الأفكار والمعرفة لديهم. ويمكن استخدام تلك الأنشطة لإعطاء الطلاب فرص للمشاركة الجماعية وتعزيز القيم الديمقراطية والثقافية لديهم. ويتضمن هذا الأسلوب: الحوارات غير الرسمية والنقاش الجماعي والمناظرات.

**المشاركات الفكرية والتحليل** – قم بتقسيم الفصل الدراسي إلى مجموعات للعمل تهدف إلى إيجاد حلول لمشكلات مطروحة وذلك لتقوية روح الفريق في كل مجموعة على حدها ولتحفيزهم على التفكير النقدي. وبعض الأمثلة تتضمن الآتي: وضع خريطة للمجتمع وعمل "شجرة المشكلات" ومشروعات بحثية وتحليل الرسائل الإعلامية.

**التأملات الشخصية** – تلك الأنشطة تساعد الطلاب على اكتساب رؤية أعمق لخبراتهم الشخصية. وهي تحفز لديهم عملية النضج والقدرة على التقييم والحكم الموضوعي على الأشياء. كما أنها أيضا يمكن أن تفتح الباب سلوكيات ومفاهيم جديدة للطلاب. وبعض الأمثلة تتضمن الآتي: الإحتفاظ بجريدة والإسترشاد بالمذكرات وإيضاح القيم والمبادئ والمشروعات الأدبية الإبداعية.

**أدوات أخرى للمشاركة في الجلسة الدراسية** – هناك أنشطة أخرى للمشاركة التفاعلية والتي تتضمن تحديد هدف الجماعة وهدف الفرد وتحديد الأدوار للطلاب حتى يتسنى لهم المشاركة في إدارة الجلسة الدراسية (على سبيل المثال: مراسل اليوم وقارئ الإقتباسات وضابط الوقت وقائد اليوم) ومراجعة الدرس والفوائد المستفادة منه.

## إعتبرات خاصة أثناء وضع المنهج الدراسي وتنفيذه

يعتبر مجلد "دليل واحد متكامل" مرجعية ملائمة للشباب حول العالم حيث أنه يقوم على أسس ومبادئ دولية وبذلك يمكن الاستفادة منه لعمل منهج دراسي فعال ومؤثر أو وحدة دراسية للمجتمع في دوائره المختلفة. ولتنفيذ هذه المهمة يجب أن ننتبه لعدة عوامل تعليمية وبرامجية مثل مهارات المعلمين وقدرات الطلاب وإستعداد أولياء الأمور والقيم السائدة في المجتمع والمدة الزمنية المحددة لتدريس هذه المادة. ويمكن لخبراء التعليم الإسترشاد بالأسئلة المذكورة أدناه لوضع تلك الأمور في اعتبارهم خلال تصميمهم للمنهج. وبعض هذه الأمور قد تكون مسئولية أشخاص آخرين كموظفي الجهة المنفذة أو دعاة المجتمع الداعمة مثلاً. وهذه الأمور مدرجة هنا ومناقشتها يمكن أن تكون هي المفتاح لوضع منهج ناجح في مجال برامج الصحة الانجابية أو الوقاية من نقل عدوى فيروس نقص المناعة البشرية. (لمزيد من المراجع والمصادر التي توفر المزيد من التفاصيل الإرشادية لتلك الأمور، انظر إلى فقرة "مصادر إضافية" في آخر هذا الدليل).

### السياسات والإعتبرات

ما هي السياسات القومية والمحلية والموارد التي يمكن أن تؤثر على مدى نجاحك في وضع هذا المنهج؟. ما هي القوانين والسياسات التي تحكم تعليم الصحة الإنجابية والجنسية أو التوعية عن فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) في المدارس؟ ما هي المبادرات القائمة لضمان وصول التوعية بالصحة الإنجابية والجنسية إلى الشباب ذوى الإعاقة؟. هل يعلم مديرو البرامج بالأبحاث التي توضح العلاقة بين الحمل في سن المراهقة ومعدلات الأمراض المنقولة جنسياً والمساواة بين الجنسين وحقوق الإنسان؟ وهل صمموا البرنامج ليأخذ في الحسبان تلك العلاقة؟. هل هناك مصادر مختلفة للتمويل والتي يمكن للبرنامج الدراسي أو المدرسة الحصول عليها؟. هل يجب توجيه جهودات الدعوة وكسب التأييد إلى الأشخاص أصحاب سلطة اتخاذ القرار في المجتمع أم إلى العاملين بالجهة المختصة أم إلى أشخاص آخرين؟ ومن هم الحلفاء والمؤيدين؟

## حقيقة هامة

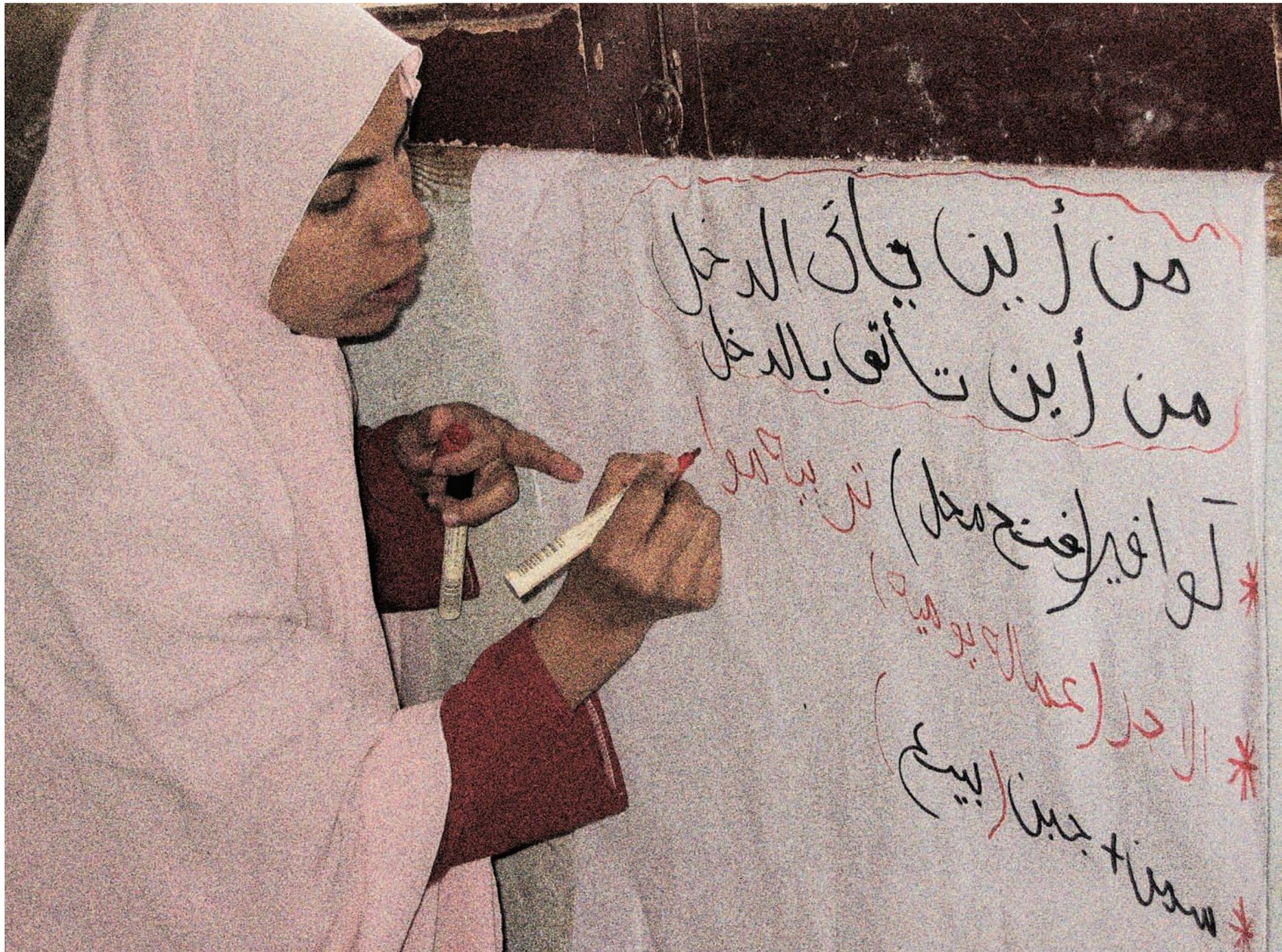
الإنتباه إلى الخلفيات السياسية والمسائل التربوية هو أمر في غاية الأهمية للنجاح في إنتاج برنامج تعليمي جيد عن الصحة الإنجابية والجنسية والتوعية بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز).

## اعتبارات يجب مراعاتها أثناء التخطيط

هل يتواءم المنهج مع أهداف المجتمع في المجالات التعليمية والتثقيفية؟ ما هي أهم الأمور الأساسية للتخطيط له؟ وهل ستؤثر تلك الأمور على مدى النجاح في تطبيقه؟ ما هي الأعمال التحضيرية التي قد تم (أو يجب أن يتم) تنفيذها؟. فمثلاً كيف يمكن ضمان معرفة المسؤولين والشركاء بأهمية المنهج والتزامهم بالعمل على إنجاحه؟ كيف يمكن للقائمين على البرنامج تشجيع أولياء الأمور وأفراد المجتمع ومساعدتهم؟ ما هي الوسائل المتاحة التي تمكن الأهل من التواصل بكفاءة مع أبنائهم بخصوص الموضوعات المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية؟ كيف يمكن للقائمين على البرنامج الاستفادة من الخبرات المماثلة لبعض الجهود الأخرى؟ كيف يمكن لهم تعيين وتدريب المدربين والعاملين؟ ما هي أفضل الطرق للتواصل مع العاملين بالخدمات الصحية وخدمات المشورة وغير ذلك من الخدمات التحويلية؟ من من الممكن أن يكون مهتماً بالإنضمام والمشاركة في اللجان القيادية أو مجموعات العمل المسؤولة عن وضع المنهج؟ هل الذي من الممكن مشاركة أفراد المجتمع العام أم الشباب أم فئة أولياء الأمور أم ممثلي المعلمين أم مديري المدارس أم أعضاء المنظمات غير الحكومية؟ وهل يمكن لكل هؤلاء معاً تقديم أفكار هامة تساهم في وضع المنهج ونجاحه؟ إن عملية التخطيط تلك سوف تساعدك على التعرف على الموارد المتاحة وتوفيرها وسوف تجعل البرنامج الدراسي أقوى وأكثر ملائمة للمجتمع المحلي الذي سوف يدرّس فيه كما أنها سوف تعطي أفراد المجتمع الشعور بامتلاكهم للبرنامج. ومن ناحية أخرى، ما هي فرص الوصول إلى أفراد المجتمع لإعلامهم بهذا البرنامج؟ كيف يمكن جمع المعلومات والبيانات بأفضل وأدق السبل الممكنة في المراحل الأولى من وضعه؟ فيمكننا مثلاً عقد لقاءات منفردة مع الشخصيات المؤثرة في المجتمع أو مع مجموعات فئوية معينة في المجتمع أو بعمل استبيان مع أولياء الأمور ومع المدرسين. وأخيراً كيف يمكن الإعداد الجيد لمواجهة ما يمكن مصادفته من مخاوف أو تحفظات من جانب أفراد المجتمع تجاه المنهج؟

## تصميم المنهج في ضوء ضعف الإمكانيات

ما هي الموارد المتاحة؟ كيف يمكن تكييف محتويات المنهج لكي تتناول قضايا الفقر وإرتباطه بالتنوع الاجتماعي (الجندر) وحقوق الإنسان والصحة الإنجابية والجنسية؟ كيف يمكن تكييف المنهج ليتلائم مع المناطق ذات الموارد المحدودة؟ هل يمكن مثلاً الإعتماد فقط على أسلوب التدريس الشفهي أو تكوين فصول دراسية في الهواء الطلق بدلاً من الفصل التقليدي؟ هل يمكن للمنظمات غير الحكومية أو أفراد المجتمع العام تقديم أي نوع من المساعدة أو الدعم؟. فعلي سبيل المثال يمكن أن تساهم المؤسسات والجمعيات الأهلية بالموارد المتاحة لديها من أفلام تعليمية لها علاقة بمواضيع الصحة الإنجابية والجنسية إضافةً إلى حالات دراسية من الواقع المصري أو أفلام تسجيلية أو سينمائية مثل مسلسل "زينب والعرش" عن ختان الإناث وفيلم "أسماء" عن الإيدز وفيلم "أسرار البنات" عن الزواج العرفي والحمل غير المرغوب فيه وفيلم "الحب في طابا" عن الإصابة بفيروس نقص المناعة (الأيدز) وفيلم "عمارة يعقوبيان" والذي تعرض لموضوعات كثيرة تخص الصحة الإنجابية والجنسية.



من زين بيان الدخيل  
من زين تاتعا بالدخيل

\* لو افيل ففتح مدخل (تن بيها مدخل)  
\* ال حد (عمل ال هو بيها)  
\* سدينا جدينا (بيها)

## ربط منهجك الدراسي بالمعايير التعليمية والأكاديمية

إن كل نشاط من الأنشطة المذكورة في هذا الدليل يعكس أحد المهارات التعليمية الأساسية (فعلى سبيل المثال هناك فنون الكتابة التفسيرية والكتابة السردية ومهارات وضع حلول للمشكلات وتحليلها أو تخطيط وتنفيذ مشاريع بحثية بسيطة أو فن الخطابة والإلقاء العام). وهذا يسهل إدراج دروس الصحة الإيجابية والجنسية والتوعية بفيروس نقص المناعة البشرية في دروس أخرى بخلاف درس الأحياء التقليدي، كما أنه يحدد كيفية دعم المعلمين والمدارس لكي يحققوا الأهداف التعليمية المطلوبة. ويجب الأخذ في الاعتبار الأسئلة التالية أثناء القيام بتصميم منهج دراسي: ما هي المبادئ التعليمية المتواجدة ومعايير التقييم التي يجب مراعاتها في مثل هذا المجال بالتحديد؟ ما هي أفضل الوحدات في محتويات دليل (الإرشادات) والتي لا تتناقض مع تلك المبادئ والمعايير؟ وبمراعاة الأهداف الأكاديمية لتلك الأنشطة فأيتها تعتبر الأفضل في التطبيق داخل المجتمع؟ وما هي الفرص القائمة للتعاون بين القطاعات المختلفة لاتخاذ نهج متخصص في الوقاية من عدوى فيروس نقص المناعة البشرية وفي الدعوة إلى المساواة؟ وأخيراً، كيف يمكن لمنهج جديد ومبتكر في مجال دراسة الصحة الإيجابية والجنسية والتوعية بفيروس نقص المناعة البشرية من أن يرتقى بنوعية العملية التعليمية ككل بدلاً من التنافس مع المنهج التعليمي العام أو الخروج عنه؟

## تكيف المنهج لكي يلائم فئات معينة

على المدرب أن يضمن أن محتويات المنهج وأنشطته ترتبط ارتباطاً حقيقياً بإحتياجات الفئات السكانية المعنية. فعلى سبيل المثال كيف يمكن تعديل الأنشطة الدراسية لكي تتناسب مع الطلاب ممن لديهم مستوى تعليمي منخفض أو لتتناسب مع المتخصصين في المجالات الصحية والعلاجية؟ وهل يمكن ضمان إحتواء المنهج على ما يشكل إهتماماً لبعض الفئات مثل العمالة المهاجرة أو الفتيات المتزوجات في سن المراهقة أو الجنود أو الأيتام؟ وكيف يمكن مواجهة التحديات التي تواجه مثل تلك المجموعات السكانية في العملية التعليمية؟ فهل تكمن في توفير مكان آمن للدراسة مثلاً؟ وهل يمكن تعديل الجلسات الدراسية لتتم في فترة زمنية أقصر؟ وأخيراً، كيف يمكن الوصول للفئات المهمشة من الشباب ممن ليس لديهم روابط قوية بالمجتمع؟

## إعداد المدربين

هل لدى المدربين الإستعداد والحماس لتنفيذ منهج دراسي تعليمي يعتمد أساساً على المشاركة؟ وهل ستوفر لهم الفرصة لتطوير مهاراتهم في هذا الصدد؟ وما هي أفضل الوسائل لجعل المنهج يتلائم مع تلك المهارات؟ وما هو نوع التدريب اللازم لمساعدة المدربين على فصل معتقداتهم الدينية والشخصية أثناء تنفيذ الأنشطة التعليمية الخاصة بالصحة الإيجابية والجنسية والنوع الإجتماعي (الجندر) بطريقة تتسق مع المبادئ العالمية لحقوق الإنسان؟

## طرق التقييم

يرغب الكثير من المعلمين في تقييم آثار وفاعلية برامجهم الدراسية التي تتعلق بموضوعات الصحة الإنجابية والجنسية والتوعية بفيروس نقص المناعة البشرية. فما هي أفضل تلك النتائج وما هي المؤشرات التي يمكن من خلالها معرفة مدى نجاح البرنامج الدراسي في تحقيق أهدافه؟ فمثلاً، هل ستتغير مفاهيم الطلاب وسلوكياتهم؟ وهل سيقوم البرنامج بخفض نسبة العنف في العلاقات الشخصية؟ وهل سيساعد الطلاب على إستمراهم في الدراسة وفي البرنامج التعليمي؟ وهل سيزيد من إسهامات المجتمع المدني؟ وهل ستكون هناك مرحلة تجريبية تسمح بإضافة التعديلات أو تطوير البرنامج؟

## إبحث عن الدعم والمساندة واحتفظ بحماسك

حيث أنك مقبل على إعداد منهج دراسي جديد عن الصحة الإنجابية والجنسية والنوع الاجتماعي (الجندر) وعن حقوق الإنسان وحيث أنك قد تقابل بعض الريبة والمعارضة لهذا العمل، فيجب عليك القيام على الفور ببناء جسور من التواصل المسبق مع أفراد المجتمع ورموزه المؤثرة ومؤسساته كي تستطيع مواجهة تلك الصعوبات والمعوقات مع الحرص على إشراك أولياء الأمور بصورة فعالة قبل البدء في العمل. ومن الضروري إتباع طرق الحوار والتفاهم والإحترام مع المحافظة على الروح المعنوية لك ولشركائك في البرنامج الدراسي. خذ ما يلزم من الوقت للتفكير والتأمل في البرنامج والتخطيط للخطوات اللازمة لتنفيذه وسبل تحقيق الأهداف المرجوة منه والحاجة إلى القيام بأي خطوات ضرورية لتصحيح المسار إذا دعت الحاجة.

## احتفل بإنجازاتك ولا تتخلى عن مجهوداتك وابق متحمساً!

## تعليقات ختامية

٦ يعتبر وجود مدخل مبسط للدرس حيث يضع المشاركون القواعد والإرشادات للفصل الدراسي والمناقشات من الأمور الهامة. ويطلق بعض المدرسين على ذلك "فصل شرعية الحقوق" أو غير ذلك من المسميات المماثلة. انظر على سبيل المثال الأئشطة عن "وضع القوانين الإرشادية" في الوحدة (١) في التوعية عن فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) المسبب لمرض فقد المناعة المكتسبة (الإيدز)، سلسلة مستقبلنا (النشاط الجنسي وتعليم مهارات الحياة في زامبيا):

<[www.aidsalliance.org/custom\\_asp/publications/view.asp?publication\\_id=211&language=en](http://www.aidsalliance.org/custom_asp/publications/view.asp?publication_id=211&language=en)> تم الدخول على الموقع في ١٣ مايو ٢٠٠٩.

٧ أنظر على سبيل المثال في الفصل رقم ١ في أي من التحالف الثلاثي فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) سلسلة مستقبلنا (النشاط الجنسي وتعليم مهارات الحياة في زامبيا):

<[www.aidsalliance.org/custom\\_asp/publications/view.asp?publication\\_id=211&language=en](http://www.aidsalliance.org/custom_asp/publications/view.asp?publication_id=211&language=en)> والتي تتضمن أنشطة عن "الثقة والإحفاظ بالأسرار" و"العمل معاً باحترام".

٨ وكما هو مذكور في نصائح للمدربين في الباب رقم ٣ في دليل (الإرشادات) فإن المعلم قد يكون مطالباً - بحكم القانون - بالإبلاغ في حالات الإعتداء. ولذا يجب عليك أن تعلم الشروط والمتطلبات القانونية في الدولة التي تقيم بها.

٩ لقد سجل طلاب العلم تنوعاً كبيراً في قدرة الأشخاص على التعلم وفي أسلوب التعليم وأيضاً في إحتياجاتهم للتعليم. فعلى سبيل المثال إن فكرة "تعدد الذكاء" قد تحدث مفهوم الشكل الفردي للذكاء (جاردنر هاورد. نظرية تعدد الذكاء. الطبعة الثانية المعدلة ٢٠٠٦. بايزيك بوكس (الكتب الأساسية)

<[books.google.com/books?id=\\_vLmG9ERO&C&dq=howard+gardner+multiple+intelligences&printsec=frontcover&source=bn&hl=en&ei=EGDdSbr8LeLVIQfu7KSBDg&sa=X&oi=bppk\\_result&resnum=5](http://books.google.com/books?id=_vLmG9ERO&C&dq=howard+gardner+multiple+intelligences&printsec=frontcover&source=bn&hl=en&ei=EGDdSbr8LeLVIQfu7KSBDg&sa=X&oi=bppk_result&resnum=5)> .

١ رجاء الإحاطة بأن هذه المادة تعرض مقدمة قصيرة عن التدريس بطريقة التعليم التشاركي، ولا تغني عن ورش العمل أو التدريب العملي أو الإعداد العملي في هذا المجال. وتقدم فقرة "مصادر إضافية" في آخر هذا الكتاب مراجعة لمواد وقرارات منتقاه في هذا المجال.

٢ توجد قاعدة أساسية هامة - حيث التدريس بطريقة التعليم بالمشاركة - تتمثل في نظرية باولو فريري في "علم أصول التدريس النقدي". وللبراهين المرتبطة بالنتائج والتي تتضمن الإنجازات الأكاديمية، توجهات الطلاب، الإحفاظ بالطلاب، وإحترام الذات، أنظر: جروس دايفيز، جوان ١٩٩٣. "أدوات للتدريس". سان فرانسيسكو: جوزي-باس للنشر؛ مانسويل باتي، جوان. ٢٠٠١. "تعليمات المدرس، توجهات الطالب، و مادة علم الرياضيات" - الأداء لطلاب بين الصف الـ ١٠ إلى الصف الـ ١٢ من السود (من أصل أفريقي) والهسبانيون (من أصل أسباني)، "جورنال أوف نيجرو غديوكايشن" (١/٢) : ٧٠-١٩ : ٣٧-١٩؛ برينسن، ميشال. ٢٠٠٤. "هل ينجح التعليم الفعال؟ مراجع عن البحث"، جورنال أوف إنجينييرنج (٣) : ٢٣١-٩٣-٢٢٣؛ سلافين، روبرت. ١٩٨٠. "التعليم التعاوني"، مراجعة لبحث دراسي (٢) : ٥٠-٣٤٢-٣١٥.

٣ يشير المعلمون في بعض الأوساط إلى مهارة التفكير النقدي بالـ "ميثا-كوجنيشن" (معرفة المعرفة). وللمناقشة هذه المهارات وتعزيزها في الفصل الدراسي، أنظر: مارتينيز، ميشال. ٢٠٠٦. "ما هو الميثا-كوجنيشن؟" فيل دلتا كايان (٩) : ٦٩٩-٦٩٦.

٤ كيربي، داوج. ٢٠٠٧. "إستخلاص الأجوبة ٢٠٠٧: بحث عن البرامج التي تؤدي إلى خفض نسبة الحمل عند المراهقات والأمراض المنقولة جنسياً. واشنطن دي.سي.: الحملة القومية لوقاية المراهقين من الحمل غير المخطط له.

٥ بيترسون، ت. ٢٠٠٣. "القيم الأساسية والتعليم المدني": تحليل مقارن لإتجاهات المراهقين نحو المساواة بين الجنسين والمواطنة وورلد فالويوز سيرفاي (إستبيان القيم في العالم) أنظر: <[www.worldvaluessurvey.org/library/](http://www.worldvaluessurvey.org/library/)> تم الدخول على الموقع في ١٣ مايو ٢٠٠٩.

# الأنشطة





# مرحبا بكم في دليل الأنشطة ”دليل واحد متكامل“

لقد تم وضع هذه الأنشطة لتكون عملية ومؤثرة.

للمشاركين تحت ١٥ سنة

تم تقييم كل نشاط من هذه الأنشطة آخذين في الاعتبار العملية التعليمية الشاملة. حيث إن نشر الثقافة بالصحة الانجابية والجنسية والتوعية بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) يمكن أن - بل ويجب أن - يعزز عملية التحصيل الدراسي ككل.

على الرغم من أن هذا الدليل قد وضع أساساً للمراهقين والشباب، إلا أن كثيراً من الأنشطة ملائمة أيضاً للنشء الأصغر سناً بدءاً من سن العاشرة كما أنها متوافقة مع وسطهم الاجتماعي.

ولدعم هذا الهدف، فقد ركزت الأنشطة على نوعين من الأهداف التعليمية: (١) التعليم وربطه بالمادة المطروحة مع (٢) تقوية بعض المهارات الأكاديمية مثل التفكير النقدي والمهارات الكتابية والأبحاث والخطابة العامة والتخطيط بالمشاركة وإيجاد الحلول للمشكلات، ولكون هذه الأنشطة جادة ومفيدة فهي بالتالي تشجع الطلاب على المشاركة والتعاون والإرتباط بالمدرسة أو المؤسسة التعليمية.

فللدارسين الأصغر سناً هناك ٢١ نشاطاً يمكن أن يكونوا ذا فائدة وهم:

## وكل نشاط مرتبط بمحتوى معين في دليل ”الإرشادات“

وتحتاج بعض الأنشطة إلى استخدام ”صحف الحقائق“ من دليل ”الإرشادات“، ويمكن الدخول عليها من خلال الموقع التالي:  
<ItsAllOne.asp\_2010/www.popcouncil.org/publications/books>

وحدة ١	نشاط رقم ١
وحدة ٢	أنشطة رقم ٥-٦، ٨-١١، ١٥
وحدة ٣	أنشطة رقم ١٨، ٢٠
وحدة ٤	أنشطة رقم ٢٥، ٢٧، ٣٠
وحدة ٥	نشاط رقم ٣٤
وحدة ٦	أنشطة رقم ٣٨-٤١
وحدة ٧	أنشطة رقم ٤٧-٤٨
وحدة ٨	نشاط رقم ٥١

وعلى الرغم من ملائمة هذه الأنشطة للشباب بدءاً من سن الخامسة عشر إلا أن هناك العديد من الأنشطة الفردية التي يمكن استخدامها أيضاً للنشء الأصغر سناً.

انظر إلى القائمة على يمين الصفحة للأنشطة التي يمكن استخدامها مع النشء من سن ١٠ إلى ١٤ عاماً.

ويصاحب هذه الأنشطة أدوات أخرى مثل النشرات التدريبية وأوراق العمل ومفاتيح الإجابات الخاصة بالمدرسين ومعلومات مرجعية لهم.

وباكتمال هذه الأدوات، تكون الأنشطة معدة إعداداً جيداً للإستخدام. وللتأكد من كون هذه الأنشطة تتفق مع الإحتياجات المرجوة للطلاب فيجب مراجعة الملاحظات المذكورة في الصفحة التالية.

**الأنشطة المخصصة للمدارس:** لكي تتم الاستفادة القصوى من الأنشطة المخصصة للمدارس فإن معظمها قد تم تصميمه ليستغرق مدة زمنية قدرها حوالي ٤٠ دقيقة لكل حصة (أحياناً يتطلب الأمر حصتين أو ثلاث). وكما هو مذكور في الصفحة السابقة، فهذه الأنشطة تتضمن تحقيق أهداف تعليمية. وحيث أنها أيضاً تتميز بكونها شيقة فإنها تشجع الطالب على الإرتباط بمدرسته.

**الأنشطة المخصصة للمجتمع:** يشار إلى المنضم إلى هذه الأنشطة بلقب "مشارك" بدلاً من لقب "طالب" وقد تم إختيار هذا المصطلح لبساطته، فحن جميعاً في نهاية الأمر "مشاركون" سواء كنا ندرس في مدرسة أم لا.

**الأنشطة المخصصة للأمينين:** برغم أن الكتابة تشكل حجر الأساس في الأنشطة التعليمية، إلا أنه يمكن تطويع بعض الأنشطة بسهولة إلى أنشطة شفوية بحيث تكون ملائمة للإستخدام في برامج محو الأمية أو لمن ليس لديهم أية مهارات تعليمية فيمكن مثلاً في هذه الحالات تصميم بطاقات عليها صور مختلفة لإيضاح موضوع المناقشة وشرحه وذلك بدلاً من قراءته أو كتابته.

**لتيسير عملية الإعداد والتخطيط:** يتضمن كل نشاط على مجموع الأهداف التعليمية والمدة الزمنية المخصصة لها وقائمة للمواد والأدوات المطلوبة لها بالإضافة إلى أية خطوات تحضيرية أخرى. ويجب عليك أولاً القيام بقراءة محتويات النشاط مرتين قبل طرحه للتنفيذ وذلك حتى يتسنى لك مقدماً معرفة كيفية عرض الدرس. كما يمكن لك أيضاً أن تقوم بتقديم الدرس أمام إثنين من الزملاء أو الأصدقاء على سبيل التجربة حتى يمكنك التعرف بصورة أكبر على تفاصيل عملية تدريس النشاط وكيفية عرضه حتى تكون متمكناً عند تدريسه للطلاب. وبما أن مرحلة الإعداد لأي درس تتطلب أن تكون على دراية جيدة بالمحتوى، فإنه يمكنك أن تجد نصائح قيمة في دليل الإرشادات أو يمكنك إستخدام منهجك الخاص إذا أردت ذلك.

**ملائمة الأنشطة للثقافات المختلفة:** إن الأنشطة مصممة لتلائم القواعد العريضة من الأوساط الثقافية المختلفة في كل المجتمعات. وعلى الرغم من ذلك، فيمكن أن نجد بعضاً من الأنشطة أكثر ملائمة من غيرها داخل الوسط الذي سوف تدرس فيه. كما أن هناك أيضاً بعض الارشادات الخاصة ببعض الأنشطة والتي قد تقترح تغيير بعض المسميات والأمثلة للمواقف والحالات حتى تكون مفهومة وملائمة لعقلية وثقافة المشاركين.

**ملاحظة عن كيفية إختيار النشاط:** إن هذه الأنشطة لا تكون منهاجاً تعليمياً واحداً بل هي في الواقع مجرد عينات من الأنشطة لكي تقوم باستخدامها وتكييفها أثناء وضعك لمنهجك الخاص وإعداد الدروس. لذا فعليك القيام باختيار الأنشطة التي تتكامل مع المحاضرة والأدوات الملائمة كاللوحات أو المواد المكتوبة أو الأفلام أو أية أدوات أخرى تكون جزءاً من النشاط الذي سوف تقوم بتدريسه. وهناك مراجع للعديد من المصادر الإضافية اللازمة لتصميم المناهج وذلك في نهاية هذا الدليل.

**ملاحظة عن المواد والأدوات المستخدمة:** سوف تحتاج في الكثير من الأنشطة إلى طباشير ولوحة حائط (سبورة) للكتابة عليها وكذلك عدد من المطبوعات والأقلام الملونة ولوحة بيضاء أو أى لوح مسطح يستطيع الطالب/المشارك أن يقرأ ما عليه بوضوح.

**ملاحظة عن المدة الزمنية المخصصة للنشاط:** إن المدة الزمنية المحددة لكل نشاط تتسم بالمرونة وتعتمد على عدد الطلاب/المشاركين في المجموعة وعلى طبيعتهم وتركيباتهم الشخصية كما تعتمد أيضاً على الوقت الذي تحدده للمناقشات أثناء النشاط، حيث أنه من المهم أن تتيح وقتاً في آخر كل درس للمناقشة الحرة والأسئلة خصوصاً لو كان ذلك مذكوراً في التعليمات الخاصة بالنشاط.

## لماذا يعد الإنصاف والعدالة مطلباً هاماً؟

**نظرة عامة:** يفكر المشاركون في مسألة الإنصاف والعدالة حين يتأملون إقتباسات من أقوال الشخصيات المرموقة والشهيرة.

**الأهداف:** مساعدة المشاركون على فهم أهمية الإنصاف والصلة بين الإنصاف وحقوق الإنسان، بالإضافة إلى تقوية المهارات التحليلية الكتابية لديهم.

### التعليمات:

- ٢ قم بقراءة التعليمات التالية للطلاب:
- قم باختيار قول مقتبس يشكل لك إلهاماً.
- قم بكتابة صفحة واحدة على الأقل عن مفهومك لمعنى هذا القول ولماذا يشكل لك إلهاماً.
- قم بإدراج مثلاً من حياتك الشخصية أو موقفاً حدث في مجتمعك أو في مكان آخر بحيث يعد هذا القول بمثابة رسالة مفيدة ومناسبة في هذا الموقف. ويمكن أن يكون هذا المثل موقفاً تعرضت أنت فيه لسوء المعاملة أو قمت من جانبك بإساءة معاملة شخص ما أو حتى موقفاً مجرداً شاهدته يحدث بين أشخاص آخرين.
- كيف يمكنك استخدام القول المقتبس ليكون بمثابة رسالة مفيدة؟
- سوف تتاح لك الفرصة لقراءة ما كتبتنه للمجموعة إن رغبت في ذلك بدون أن يكون ذلك إجبارياً.
- اسأل هل يوجد أي شخص لديه أسئلة بخصوص هذه المهمة المكلف بها؟

١ قم بتوضيح أن تلك الإقتباسات هي من أقوال شخصيات عالمية مرموقة وشهيرة ثم اطلب من كل طالب على حدى أن يقرأها بصوت عال وبدون أن تبدأ بمناقشتها حينئذ.

إن الإنصاف هو المعنى الحقيقي للعدالة.

إن النساء لا يمتن بسبب أمراض لا نستطيع علاجها ولكن بسبب أن المجتمعات لا تعطي أولوية واهتمام لصحة المرأة.

إن المستقبل سوف يتشكل بإنصافنا للأطفال.

كن ودوداً مع كل الناس فكل شخص لديه معركة خاصة صعبة يخوضها في حياته.

كن منصفاً مع الآخرين ولكن إبق مصراً على أن يعاملوك أيضاً بإنصاف.

إن الإنصاف يجعل النجوم تتلألأ في السماء.

عش حياتك بطريقة تجعل الآخرين يتذكرونك حين يفكرون في مبادئ الإنصاف والإحترام.

يجب أن نعامل الآخرين في قلوبنا وقوانيننا على حد سواء بإنصاف وكرامة بغض النظر عن المنشأ والنوع والسن والديانة والمعتقدات السياسية.

**المدة الزمنية:**  
الخطوات ١-٢: ١٥ دقيقة (يمكن التكليف بالواجب المنزلي قبل خطوة ٣ بيوم)  
الخطوات من ٣-٧: ٤٠ دقيقة

### الأدوات:

سبورة + طباشير

### للإعداد:

قم بمراجعة الأقوال المقتبسة واطبع نسخاً منها لكل طالب أو قم بكتابة جميع الأقوال على السبورة قبل بدء الدرس وحدد إذا كنت ستقوم بتكليف المشاركين بالواجب المنزلي في الخطوات ١-٢ قبل القيام بالخطوة الثالثة.

٣ اختار مشاركاً أو إثنين لكي يبدا المشاركة ثم قم بتحية كل منهما بعد ذلك على القيام بالمشاركة.

٤ إذا قام أول مشاركين أو ثلاثة بالكتابة عن موقف تعرضوا فيه لسوء المعاملة، إسأل الجميع إن كان أى منهم لديه أمثلة شبيهة أخرى تعرض فيها لسوء المعاملة أو قام بمعاملة شخص آخر بطريقة سيئة أو غير منصفة.

٥ أشكر المتطوعين الذين قاموا بالقراءة ثم اسأل المجموعة الأسئلة التالية:

• هل هو أمر سهل أن تكون منصفاً طوال الوقت؟

• أنظر إلى القول الأخير "في قلوبنا و...."

• هل نعامل بالفعل الجميع في قلوبنا بإنصاف وكرامة بغض النظر عن هذه الاختلافات؟ هل قوانيننا تتعامل مع الجميع بإنصاف وكرامة؟ هل يمكن لأحد أن يعطى مثلاً؟ [وإذا كان ممكناً قم بتشجيع الطلاب على إعطاء أمثلة من المجتمع وأمثلة مما سمعوه من أحداث وقعت في بلدان أخرى].

٦ اخبر الطلاب بما يلي:

• وقد اتفقت المجتمعات منذ أكثر من ٥٠ سنة على أن كل شخص يستحق أن يعامل باحترام وكرامة، إلا أن الناس لا تتفق دائماً على ما يعنيه التعامل بإنصاف مع الآخرين أو كيف أن للأشخاص الحق في تقرير كيف يجب أن يعاملوا..

• الإنصاف - كمبدأ عام- هو حق كل شخص في الحماية والحقوق التي تسمى "بحقوق الإنسان" وهي تشير إلى الكيفية التي يجب أن نتعامل بها كأفراد وكأعضاء في المجتمع لا لشيء إلا لكوننا بشر.

٧ إ طرح السؤال التالي للمناقشة:

• هل يمكنك أن تفكر في حق أساسي من حقوق الإنسان والذي يسعى كل فرد للحصول عليه؟ [مثل الحق في الغذاء أو المسكن أو التعليم أو حق العيش في أمان].

• هل يتمتع كل شخص علي أرض الواقع بتلك الحقوق (حقوق الإنسان)؟

• راجع القول المقتبس الذي كتبت عنه وانظر هل يتطابق هذا القول عن الإنصاف مع المبادئ العامة لحقوق الإنسان؟

## معلومات للمدرب

الأقوال المقتبسة في هذا النشاط تنسب إلى الأشخاص التالي ذكرهم (تبعاً للترتيب المذكور في خطوة رقم ١):  
القاضي پوتر ستويارت، رائد الطب العالمي محمود فتح الله، الفيلسوف الإغريقي فيلو، الممثل الان ألداء، شخص مجهول الهوية، الكاتب هـ. چاكسون براون چونيور، الرئيس السابق للولايات المتحدة بيل كلينتون.

## مقدمة تمهيدية لحقوق الإنسان

**نظرة عامة:** يقوم المشاركون بوضع قائمة لحقوق الإنسان التي يريدون أن يطبقونها في دولة جديدة من وحي الخيال، ثم تتم مقارنتها مع قائمة الإعلان العالمي لحقوق الإنسان. كما يطلب منهم عمل مقابلات مع أشخاص بالغين لسؤالهم عن مفهومهم لمصطلح "حقوق الإنسان".

**الأهداف:** تمكين المشاركين من وصف مفهوم حقوق الإنسان وإمكانية تحديد عدد من الحقوق الأساسية للإنسان مع تقوية مهارات التفكير النقدي لديهم.

**المدة الزمنية:**

الخطوات ١-٢: ٤٠ دقيقة

الخطوات من ٣-٥: ٤٥ دقيقة

### التعليمات:

٤ أطلب من المشاركين في مجموعات العمل التفكير والتأمل لمدة لا تزيد عن عشر دقائق في النقاط الآتية:

- ما هي أوجه التشابه بين قائمة حقوق الإنسان التي وضعها المشاركون وبين قائمة حقوق الإنسان في الإعلان العالمي؟
- هل تريدون إضافة أية حقوق أخرى للقائمة الجديدة التي وضعتوها؟
- هل هناك أية حقوق في القائمة لم يتم ذكرها في الإعلان العالمي لحقوق الإنسان؟

٥ قم بضم المجموعات معاً ثانيةً ثم راجع إجاباتهم على الأسئلة المطروحة في خطوة (٤) ثم أسألهم عن أهمية وجود قائمة عالمية متفق عليها لحقوق الإنسان والتي يجب أن تغطي جميع الأشخاص في هذا العالم وما هي الحقوق التي يتضمنها الإعلان العالمي لحقوق الإنسان ولم يتم إدراجها في قائمتهم؟

**الواجب المنزلي:** قم بعمل مقابلة مع اثنين من الأشخاص البالغين لسؤالهم عن مفهوم مصطلح حقوق الإنسان لديهم وهل يمكنهم إعطاء مثالاً واحداً عن قضية متعلقة بحقوق الإنسان سمعوا عنها؟ وقم بكتابة رأيك عن القضية التي تحدث عنها الشخص وما يمكن تعلمه منها وكيف يمكن التصرف حيال تلك القضية من وجهة نظرك.

١ قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات عمل تتكون كل مجموعة من ٤-٥ أفراد ثم أخبرهم بما يلي:

- سوف تعيشون في جزيرة جديدة بها كل العناصر اللازمة للمحافظة على الحياة البشرية ولم تطأها قدم إنسان من قبل ولذلك فليس هناك أية قوانين أو تاريخ لهذه الجزيرة.
- يجب أن تضعوا قائمة من عشرة بنود حقوقية سيتم تطبيقها تلقائياً في تلك الجزيرة على كل فرد يعيش عليها.
- لا يعلم أحد منكم شيئاً عما ستكون وظيفته على هذه الجزيرة أو نوعه ذكراً أم انثى أو عرقه أو مكانته الاجتماعية أو ديانته علي أن يتم وضع هذه القائمة في مدة لا تزيد عن عشر دقائق.

٢ شجع كل مجموعة على أن تقدم القائمة التي وضعتها ثم قم بتكوين قائمة موحدة مستقاة من جميع قوائم مجموعات العمل التي تضمن كل حقوق الإنسان المذكورة فيهم.

٣ قم بعرض "الإعلان العالمي لحقوق الإنسان" علي المشاركين وشرح لهم أن هذه الحقوق هي حقوق لجميع الأشخاص في كل أنحاء العالم. ثم بعد ذلك اطلب من كل مشارك قراءة مادة واحدة من مواد الإعلان العالمي لحقوق الإنسان بصوت عال ثم قم بسؤال المشاركين عن وجود أية أسئلة أو استفسارات.

## الإعلان العالمي لحقوق الإنسان

القائمة التالية تشرح كل بند من حقوق الإنسان بلغة بسيطة وسهلة:  
وللنص الرسمي باللغة الإنجليزية، انظر الموقع التالي: <[www.ohchr./EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=eng](http://www.ohchr./EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=eng)>

**المادة ١:** عندما يولد الأطفال فإنهم يولدون أحراراً. و يجب أن يعامل كل شخص على أنه حر. وقد وهب الأشخاص العقل والضمير وعليهم أن يعاملوا بعضهم البعض بروح الإخاء.

**المادة ٢:** لكل إنسان الحق في التمتع بالحقوق التالية وبغض النظر عن:

- النوع الاجتماعي (الجنس)
- لون البشرة
- اللغة
- المعتقدات السياسية
- الدين
- الثروة أو الفقر
- الفئة الاجتماعية
- بلد المولد والمنشأ
- الوضع السياسي للدولة سواء كانت مستقلة أم لا

**المادة ٣:** من حقا أن تحيا وأن تعيش في حرية وأمان.

**المادة ٤:** لا يجوز لأحد أن يعاملك على أنك عبداً له أو لها كما أنه ليس لك الحق في أن تعامل أحداً على أنه عبد لك.

**المادة ٥:** لا يجوز لأحد أن يعذبك.

**المادة ٦:** من حقا التمتع بالحماية القانونية في أي مكان وبفس الطريقة التي يتمتع بها كل الأشخاص الآخرين وبدون تمييز.

**المادة ٧:** الناس جميعا سواء أمام القانون وهم يتساوون في حق التمتع بحماية القانون بدون تمييز.

**المادة ٨:** يجب أن يكون لك الحق في اللجوء إلى المساعدة القانونية حينما تنتهك الحقوق التي تمنحها لك الدولة.

**المادة ٩:** لا يجوز لأحد أن يسجنك أو يبقيك في السجن أو ينفيك من بلدك تعسفاً أو دون وجه حق.

**المادة ١٠:** إذا كنت ستقدم للمحاكمة فيجب أن تكون المحاكمة علنية. كما يجب على القائمين بالنظر في قضيتك أن يكونوا محايدين ولا تأثير لأحد عليهم.

## الإعلان العالمي لحقوق الإنسان

- المادة ١١:** إذا كنت متهما بجريمة فيجب أن تعتبر بريئاً إلى أن تثبت إدانتك ويجب أن يكون لك دائماً الحق في الدفاع عن نفسك. وليس لأحد الحق في إدانتك أو توقيع العقاب عليك بسبب فعل لم ترتكبه.
- المادة ١٢:** لك الحق في طلب الحماية القانونية في حالة التعرض لسمعتك بسوء أو دخول مسكنك عنوة أو دون إذنك أو التدخل في شؤونك الخاصة كقراءة مراسلاتك أو التدخل في شؤون أسرتك أو في حالة إزعاجك أو إزعاج أفراد أسرتك دون وجه حق.
- المادة ١٣:** إن لك الحق في حرية التنقل داخل حدود الدولة كما أنه لك الحق في مغادرة بلدك إلى أي بلد آخر وفي العودة إلى بلدك وقتما تشاء طالما لم تخالف القانون.
- المادة ١٤:** إن لك الحق إذا تعرضت لأذى أو إضطهاد في التماس ملجأ (اللجوء السياسي) في بلد آخر. إلا أنه يمكنك أن تخسر هذا الحق في حالة ارتكابك جريمة انتهاك ضد حقوق الإنسان.
- المادة ١٥:** إن من حقاك التمتع بجنسية بلدك والانتماء لها ولا يجوز لأحد تعسفاً ودون وجه حق حرمانك من جنسيتك وليس من حقه منعك من حمل جنسية دولة أخرى إذا رغبت أنت في ذلك إلا في حالة وجود سبب جوهري.
- المادة ١٦:** للرجل والمرأة متى أدركا سن البلوغ حق الزواج وتأسيس أسرة دون أي مانع أو قيد بسبب لون البشرة أو الجنسية. والرجل والمرأة متساويان في الحقوق عند الزواج وأيضا حين ينفصلا. كما انه لا يجوز لأحد إكراه شخص على الزواج. ويجب على الدولة أن تحميك وتحمي أفراد أسرتك.
- المادة ١٧:** لك الحق في التملك، ولا يجوز لأحد أن يجردك من شيء تملكه تعسفاً أو دون وجه حق.
- المادة ١٨:** لك حق في إظهار ديانتك والمجاهرة بها بكل حرية ولك الحق أيضا في تغييرها وفي إقامة شعائرها بمفردك أو مع جماعة.
- المادة ١٩:** لك الحق في التمتع بحرية الرأي والتعبير ولا يجوز لأحد أن يمنعك من فعل ذلك كما أنه لك الحق في مشاركة آرائك مع أي شخص بما في ذلك أشخاص من دول أخرى.
- المادة ٢٠:** إن لك الحق في تنظيم إجتماعات سلمية أو الإشتراك في إجتماعات بطريقة سلمية. ولا يجوز لأحد إرغامك على الانتماء إلى مجموعة أو حزب ما.
- المادة ٢١:** إن لك الحق كأى شخص آخر في المشاركة في الحياة السياسية لبلدك. ويمكنك ممارسة ذلك إما بالانضمام إلى الحكومة بشخصك أو باختيار سياسيين لديهم نفس أفكارك كما يجب اختيار الحكومة من خلال انتخابات نزيهة تجرى دورياً بالاقتراع العام وأن تكون بالتصويت السري كما يجب أن لا يتم منعك من التصويت وأن يكون لكل الأصوات نفس الوزن.

## الإعلان العالمي لحقوق الإنسان

**المادة ٢٢:** يجب على المجتمع أن يوفر لك الرعاية بصفتك أحد أعضائه وذلك لصقل ما تتمتع به من مهارات ومواهب والإستفادة منها. (الحقوق الثقافية والعمل والضمان الإجتماعي والتي توفرها الدولة لرعاياها).

**المادة ٢٣:** إن لك الحق في العمل وفي حرية اختيار عملك وفي الحصول على أجر شهري يمكنك من أن تحيا وتعمل أسرته. وإذا كان الرجل والمرأة يعملان بنفس الوظيفة فيجب أن يحصل كلاهما على نفس الأجر. ومن حق العاملين الإتحاد سويًا لحماية مصالحهم والدفاع عنها.

**المادة ٢٤:** يجب ألا تكون ساعات العمل طويلة لكل شخص حق في الراحة وأيضا في إجازات دورية مدفوعة الأجر.

**المادة ٢٥:** إن لك الحق في الحصول على إحتياجاتك وإحتياجات أسرتك للحياة في مستوى معيشة يضمن الأمان من المرض والجوع. والحق أيضاً في الحصول على الملابس والمسكن والحصول على الإعانة الإجتماعية الضرورية في حالة البطالة أو المرض أو الإعاقة أو وفاة الزوجة أو الزوج أو في حالة عدم القدرة على الإعالة للنفس أو للأسرة لأي سبب خارج عن الإرادة. كما أن للأم الحامل والطفل الحق في الحصول على مساعدات خاصة. ولجميع الأطفال حق التمتع بنفس الحقوق الإجتماعية سواء ولدوا في إطار الزواج أو خارج هذا الإطار.

**المادة ٢٦:** الحق في التعليم مكفول للجميع بدون إستثناء. ولذا يجب توفير التعليم مجاناً في المرحلة الإبتدائية. كما يجب أن يكون لك الحق في تعلم مهنة أو حرفة أو أن تكمل دراستك كما تريد. وفي المدرسة يجب أن تتاح لك الفرصة لتنمية مواهبك كما يجب أن تتعلم في المدرسة كيف تتعامل مع الآخرين بود و إحترام بغض النظر عن العرق أو الديانة أو الجنسية. ولوالديك الحق في اختيار كيف وماذا تتعلم في المدرسة.

**المادة ٢٧:** إن لك الحق في المشاركة الحرة في الحياة الثقافية والفنية للمجتمع وفي الإسهام في التقدم العلمي. ومن حقك كفنان أو ككاتب أو كعالم أن تقوم بحماية أعمالك الفنية أو الأدبية أو العلمية كما أنه من حقك أن تستفيد مادياً وأدبياً منها.

**المادة ٢٨:** يجب أن يتم وضع "نظام" يضمن إحترام الحقوق على أن يطبق هذا النظام محلياً ودولياً.

**المادة ٢٩:** إن عليك واجبات تجاه المجتمع ويجب على القانون حماية حقوقك الإنسانية وضمان إحترام حقوق الآخرين واحترامها.

**المادة ٣٠:** لا يجوز لأي مجتمع أو لأي شخص في أي مكان في العالم القيام بأي نشاط أو فعل يهدف إلى هدم أي من الحقوق والحريات المنصوص عليها في هذا الإعلان.

هذا النشاط مقتبس من ألف باء. تعليم حقوق الإنسان- أنشطة علمية للمدارس الإبتدائية والإعدادية (مكتب المندوب السامي لحقوق الإنسان. ٢٠٠٤ نيويورك وجنيف الأمم المتحدة. صفحة ٤٣-٤٤ و١٠٢-١٠٩). هذه القائمة (المقتبسة جزئياً من المؤسسة العالمية للمدرسة كأداة للسلام بجامعة جنيف) تشرح كل من حقوق الإنسان في لغة بسيطة. للنص الرسمي باللغة الإنجليزية:

## السلطة والإمтиازات والمساواة

**نظرة عامة:** يقوم المشاركون بتعريف العلاقة بين السلطة الإجماعية والإستفادة من الإمتيازات أو التعرض للتمييز وذلك عن طريق بتفكير متعمق.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من مناقشة عملية تنظيم السلطة القائمة في المجتمع والتعرف على كيفية ارتباط التحكم في السلطة بالإستفادة من الامتيازات أو إستغلالها وكذلك التمييز والقهر، ثم ربط هذه القضايا بحياتهم الخاصة وذلك لتعزيز المهارات التحليلية لديهم وقدراتهم على حل المشكلات.

**المدة الزمنية:**

٤٥ دقيقة

**التعليمات:**

**الأدوات:**

سبورة + طباشير

**للإعداد:**

قم بإضافة أي مجموعة قد تراها إلى القائمة الموجودة على اليسار بشرط أن يكون لها علاقة بالمجتمع الذي تنتمي إليه ثم قم باستكمال الخطوة رقم ١ وذلك قبل بدء الجلسة.

**المجموعات التي يُرجح أنها لا تتمتع بنفس السلطات في المجتمع:**

الأغنياء/ الفقراء

الرجال/ النساء

المغايرون جنسيًا/ المثليون

الرئيس/ المرؤوس

السياسيون/ العاملين بالمجتمع المدني

المواطن/ اللاجئ

غير المعاقين/ المعاقين

الجماعات العرقية الغالبة/ الأقليات

المتعلمين/ غير المتعلمين

أهل المدينة/ أهل القرية

١ ارسم على السبورة مخططاً توضيحياً على شكل عمودين ثم قم بتسمية العمود الأول باسم "سلطات أكبر/ إمتيازات" والعمود الثاني باسم "سلطات أقل/ إمتيازات". ووضح للطلاب أنهم سيناقشون مفاهيم السلطة والإمتيازات والمساواة سواء في حياتهم الخاصة أو العامة.

٢ اقرأ المثال الأول (الأغنياء والفقراء) من قائمة "المجموعات التي يُرجح أنها لا تتمتع بنفس النفوذ في المجتمع".

٣ اسألهم: أي مجموعة تذهب إلى عمود "السلطات الأكبر"؟ وأيها تذهب إلى عمود "السلطات الأقل"؟ منبهاً الطلاب إلى أن هذه الخصائص ليست حقيقية أو مطلقة بصورة عامة.

٤ قم بتسجيل إجابة الطلاب في العمود الملائم ثم تابع باقي المجموعات بالقائمة مع تسجيل إجاباتهم في كل عمود. (يمكنك الإشارة إلى الجماعات العرقية والعنصرية والدينية داخل منطقتك الجغرافية)

٥ اطرح عليهم الأسئلة التالية:

• انظر إلى قائمة المجموعات التي يغلب فيها الإمتيازات في المجتمع. هل يمكنك العثور على مجموعة في هذه القائمة تستطيع التعرف عليها شخصياً؟ هل توافق على أن هذه المجموعة تتمتع بصفة عامة بسلطة أكبر في المجتمع؟ اكتب بضع عبارات تصف بها إحدى التجارب التي مررت بها أو سمعت عنها لتوضيح هذا الاختلاف في السلطات الممنوحة. [اترك للطلاب من ٣-٥ دقائق للكتابة]

• انظر إلى قائمة المجموعات التي تقل فيها الامتيازات في المجتمع. هل يمكنك أيضاً التعرف شخصياً على إحدى المجموعات في هذه القائمة؟ هل توافق على أن المجموعة التي اخترتها تتمتع بسلطات أقل؟ اكتب فقرة تصف بها إحدى التجارب التي مررت بها أو سمعت عنها لتوضيح هذا الاختلاف في السلطات الممنوحة. [اترك للطلاب من ٣-٥ دقائق للكتابة]

• ارفع يدك عندما تتعرف على مجموعة واحدة على الأقل في كل قائمة. هل يعرف معظمنا ما هي مشاعرنا عندما تتمتع بامتيازات أكبر وكيف يكون حالنا عندما تقل امتيازاتنا؟

٦ اطلب بضعة متطوعين لقراءة خبراتهم فيما يتعلق بكون المرء منتمياً لمجموعة تقل سلطاتها أو امتيازاتها. (لا تضغط على أحد لقراءة خواتمه).

٧ ناقش معهم ما يلي (استعن بإجابة أو بإجابتين على كل سؤال):

• ما الذي تلاحظه بشأن المعاملة التي يتلقاها أفراد المجموعة التي تقل امتيازاتها؟ [ساعدهم على الإجابة بقول: إن الأشخاص الذين لا يتمتعون بأي سلطات غالباً

ما يتعرضون للتمييز أو الاضطهاد]

• ما هي المشاعر التي يمكن أن تنتج عن هذه المعاملة بين الأشخاص الذين لا يتمتعون بصلاحيات؟ [قم بإعداد قائمة بهذه المشاعر على اللوحة. وتأكد من أنها كلمات تعبيرية وليست وصفية لما يحدث]

• ما الذي تلاحظه بشأن الأحاسيس أو المشاعر المدرجة؟

٨ ارجع إلى القائمتين واطرح الأسئلة التالية:

• ما هو مفهومك حول مبدأ المساواة؟ تناول أول ثنائية من المجموعات (الأغنياء والفقراء) على سبيل المثال. كيف يمكنك استكمال العبارة التالية: "إن المساواة وبين الأغنياء والفقراء ...". ما الذي يتبادر إلى ذهنك؟ [لا توجد إجابة واحدة مثلى لهذا السؤال]

• من يستطيع استكمال نفس عبارة المساواة لكن مع مجموعة أخرى؟ حاول استخدام كلمات مختلفة أو حتى اطرح فكرة أخرى. [قم بتناول عدة موضوعات ثنائية بنفس الطريقة إذا سمح الوقت بذلك]

• من يتذكر المادة الأولى من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان؟ [ملاحظة: إنه الحق في المساواة. اكتب المادة الأولى على اللوحة: "يولد جميع الناس أحراراً متساوين في الكرامة والحقوق، وقد وهبوا عقلاً وضميراً وعليهم أن يعاملوا بعضهم البعض بروح الإخاء"]

٩ اختتم المناقشة بالسؤال التالي (أو قم ببحث المشاركين على التدبير بشأن هذا السؤال قبل مغادرة الفصل): ما الذي يجب حدوثه لكي يتمتع الجميع بالمساواة والكرامة؟

**الواجب المنزلي:** اجب عن السؤال التالي كتابياً: ما الذي يمكنك القيام به في حياتك اليومية لتعزيز المزيد من المساواة والاعتراف بحق كل إنسان في الكرامة؟

مقتبس من "المساعدة في إيقاف العنف ضد المراهقين: دليل عملي للمستشارين ورجال التربية والأهالي" (Allan Creighton و Paul Kivel لعام ١٩٩٠ و١٩٩٢).

Hunter House وAlamenda, CA Inc). للحصول على نسخة منها، ارجع إلى الموقع التالي:

<www.hunterhouse.com/shopexd.asp?id=308&bc=no>

# دراسات حالة متعلقة بالحق في الصحة الإيجابية والجنسية

**نظرة عامة:** يقوم المشاركون بدراسة ومناقشة قصص واقعية تتضمن إنتهاكات للحقوق الجنسية أو الإيجابية.

**الأهداف:** تمكين الطلاب من وصف كيفية تأثير العلاقات الحميمة والمفاهيم الخاصة بالأمور الجنسية على قدراتنا على ممارسة حقوق الإنسان مما يساهم في تقوية مهارات التفكير النقدي لديهم.

## التعليمات:

### المدة الزمنية:

٤٠-٦٠ دقيقة وفقاً لعدد حالات الدراسة التي يتم تحليلها سواء كانت حالتين أو ثلاث حالات

### الأدوات:

سبورة + طباشير ونسخة من كل دراسة حالة سيتم استخدامها. وقد تحتاج إلى وضع الجزء الأول في أحد جانبي الورقة والجزء الثاني في الجانب الآخر.

### للإعداد:

ينبغي عرض هذا النشاط بعد أن يتم تعريف المشاركين بمفهوم الحقوق الجنسية والإيجابية. اختر ثلاث حالات دراسية من الصفحة التالية أو استخدم الحالات المتاحة في مجتمعك. اكتب الأسئلة الواردة في الخطوة رقم (٢) على السبورة مسبقاً.

- ما هو شعورك تجاه النتيجة التي انتهت إليها الأمور؟
- كيف يمكن أن يختلف الوضع إن كانت الحالة (الضحية) غنية/ فقيرة أو أنثي/ ذكر؟
- ما هي التوجهات التي يجب تغييرها في المجتمع لحماية الحقوق الإيجابية والجنسية؟

١ سنناقش اليوم مجموعة من القصص الواقعية والتي تتمحور حول الحق في الصحة الإيجابية والجنسية. اطلب من أحد المتطوعين قراءة الجزء الأول من قصة أليسا بصوت مرتفع. وتذكر أنه ينبغي قراءة الجزء الأول فقط من القصة.

- ٥ كرر هذه الخطوات لكل دراسات الحالة. (اترك عشر دقائق لكل حالة)

٢ بعد أن تتم قراءة الجزء الأول اطلب من المشاركين تدوين إجابات الأسئلة التالية في كراساتهم بعد قراءتها بصوت مرتفع من على السبورة:

- ٦ بعد الانتهاء من جميع دراسات الحالة اختتم الدرس بطرح الأسئلة التالية:
- هل تعرف حالات مشابهة قد حدثت في مجتمعك؟ وما هي الحقوق التي تم انتهاكها؟
- هل سمعت عن أي أنواع أخرى لإنتهاكات الحقوق الإيجابية/الجنسية في بلدتك أو في أماكن أخرى؟
- ما الذي يجب القيام به لإيقاف تلك الإنتهاكات؟
- ما الذي يمكن إستنتاجه عن العلاقة بين حقوق الإنسان والحقوق الإيجابية والجنسية؟ [اطلب منهم المشاركة بأفكارهم واكتب النتيجة على السبورة]

- ما هو شعورك تجاه هذه الحالة؟
- ما هي الحقوق الجنسية أو الإيجابية المتعلقة بهذه الحالة؟

• هل تعتقد هذه القصة تمثل انتهاكاً لحقوق الإنسان؟ ولماذا؟

• من المسئول عما حدث في هذه الحالة؟ قم بإعداد قائمة بالأشخاص المسئولين عما حدث.

٣ اطلب من مشارك أو اثنين من المتطوعين قراءة إجابتهما ثم اطلب من الجميع التعليق عليها.

٤ اجعل القارئ الأول يقوم بقراءة الجزء الثاني من القصة ("ماذا حدث؟"). ثم افتح باب النقاش:

## دراسات حالة عن الحقوق الجنسية والإنجابية

### اليسا

### هدى

**الجزء الأول:** (قصة اليسا): اليسا سيدة بولندية تعاني من مشاكل صحية منذ الطفولة، ولذلك فعندما أصبحت حاملاً أخبرها عدد من الأطباء أن الحمل والولادة سيعرضانها لخطر الإصابة بضرر صحي جسيم. ومما هو جدير بالذكر أن القانون في بولندا يسمح بإجراء عمليات الإجهاض عندما يهدد الحمل صحة الأم. وبالرغم من ذلك فقد رفض الأطباء إصدار شهادة لصالح اليسا تسمح لها بإجراء عملية الإجهاض ولم يُترك لها الخيار سوى أن تواصل حملها حتى النهاية.

**الجزء الأول:** (قصة هدى): هدى فتاة في الحادية عشر من عمرها من إحدى الدول العربية وقد استمعت بالمصادفة إلى والديها وهما يتحدثان عن قرب موعد خضوعها للختان. عندئذ أصابها هلع شديد وخصوصاً عندما تذكرت كيف عادت أختها الكبرى بعد الختان وهي تعاني من آلام شديدة وفي حالة يرثى لها. وتذكرت أيضاً أقرب صديقاتها التي أصبحت ترتاد العيادة المحلية نتيجة إصابتها بأمراض خطيرة بسبب الختان الذي تعرضت له. لذلك فلم تكن هدى تريد المرور بالتجربة نفسها والتي شهدتها الكثيرات من الفتيات الصغيرات من حولها. وتوسلت إلى والديها حتى لا تخضع للختان ولكنهما بالطبع لم يلقيا لتوسلات ابنتهما بالأ حيث كانا يعتقدان أنها لن تتمكن من الزواج إذا لم يجر لها الختان ولكونها ما زالت صغيرة وليس لديها خبرة كافية فلا يجب أن يكون لها الخيار في مثل هذه الأمور. وكانت أخت هدى قد سمعت بجمعية أهلية في المدينة تعمل على توعية الأسر بشأن الأخطار والمخاطر الصحية الناتجة عن ممارسات تشويه الأعضاء التناسلية للإناث وقامت من فورها بطلب أحد العاملين بالجمعية لأن يأتي إلى منزل أسرته ليتحدث إلى والديها بشأن حالة أختها هدى.

**الجزء الثاني:** (ماذا حدث لاليسا؟): أدى الحمل والولادة - كما هو متوقع - إلى تدهور حالة اليسا الصحية بشكل كبير وأصبحت غير قادرة على العمل ومعتمدةً بالكامل على مساعدة الآخرين في كافة الأنشطة اليومية بما فيها رعاية طفلها. وتمت إحالة حالة اليسا إلى المحكمة الأوروبية لحقوق الإنسان. حيث توصلت المحكمة إلى ضرورة قيام الحكومات بوضع آليات فعالة لضمان تمكين النساء من إجراء عمليات الإجهاض عندما يكون ذلك في إطار القانون. ثم حكمت لها المحكمة بتعويضات مالية كبيرة اعترافاً بما تعرضت له من "آلام ومعاناة".

**الجزء الثاني:** (ماذا حدث لهدى؟): قام موظف الجمعية بإقناع والدي هدى بخطورة الختان على صحة ابنتهما الصغيرة وأن هناك وسائل أخرى لإعدادها لمرحلة المراهقة والأنوثة غير الختان. ونتيجة لذلك فإن هدى حالياً سعيدة في زواجها وتُكثّر لوالديها مشاعر التقدير والإمتنان لإتساع أفقهما. كما أنها تعمل حالياً لدى نفس الجمعية التي ساعدت على حمايتها من التعرض لتشويه أعضائها التناسلية وتقوم بتثقيف الفتيات في المدارس حول كيفية التحدث إلى آبائهن عن مخاطر الختان على حياتهن.

## دراسات حالة عن الحقوق الجنسية والإنجابية

### ممتاز

### ليلى

**الجزء الأول:** (قصة ممتاز): يعيش ممتاز في إحدى المحافظات الساحلية كأحد العاملين بأحد المحال التجارية. اكتشف ممتاز مصادفةً وأثناء قيامه بالتبرع بالدم أنه يحمل فيروس الإيدز. أصيب ممتاز برعب شديد وهلع مع نوبات من البكاء المستمر مما تسبب في انقطاعه عن العمل لمدة يومين. وعندما ذهب ممتاز لعمله في اليوم الثالث شاحب الوجه سأله صاحب العمل عن سبب تغيبه. وبعد أن أخبره ممتاز بالحقيقة ثار صاحب العمل ثورة عارمة وبدأ في توبيخه واتهامه بأنه سيتسبب في إفلاس الشركة لخوف الناس من الدخول إلي محلهم. حاول ممتاز أن يشرح لصاحب العمل بأن شيئاً من هذا لن يحدث ولن يعلم أحد بالأمر وسيتوخي الحرص والحذر في تعاملاته ولكن صاحب العمل أصر علي طرده دون تردد. ترك ممتاز العمل في المحل التجاري وهو في غاية الحزن والضيق ولم يجد مكاناً يذهب إليه ولا يعرف ماذا سيحدث له أو حتى ماذا سيفعل.

**الجزء الأول:** (قصة ليلى): ليلى فتاة ريفية صغيرة من محافظة حدودية أجبرت على الزواج وهي في الثانية عشرة من عمرها. وبمقتضى العادات في قريتها فقد تحملت مسؤولية خدمة زوجها وأهله في المنزل. وبما أنها صغيرة جداً في السن وغير قادرة على تحمل هذا الوضع وهذه المسؤوليات فقد قامت بالهروب وعادت إلى منزل والديها اللذين أجبراهما على العودة إلى بيت الزوجية. وتقول ليلى: حاولت كثيراً التأقلم مع أسرة زوجي ثم أصبحت حاملاً في طفلي الأول بعد عام ونصف من زواجي. وبسبب جهلي التام عن الحمل كنت أستشير جارتني التي كانت دائمة السؤال عني وأستفسر منها عن نصائحها لي بخصوص الحمل. نصحتني جارتني بالتوجه إلي الوحدة الصحية ولكن حماتي رفضت قائلة أن الحمل شيء طبيعى لا يحتاج إلي متابعة طبية مما جعل زوجي بالتالي يرفض الفكرة. وبعد مرور شهر شعرت بمغص شديد في أسفل البطن وحاولت التماسك رغم أن الألم كاد أن يمزقني ثم حدث لي نزيف.

**الجزء الثاني:** (ماذا حدث لممتاز؟): ظل ممتاز يفكر لفترة طويلة ثم تذكر فجأة أنه سبق أن سمع في المذياع عن ذلك الخط الساخن الخاص بقضايا الإيدز. تردد ممتاز في الإتصال بهم في بادئ الأمر خشية إفتضاح أمره وسط جيرانه ولكنه وبعد تفكير هادئ قام بالإتصال بالخط الساخن حيث سمع علي الطرف الآخر شخصاً هادئ الصوت يشجعه علي الكلام. طلب ممتاز التعرف على بعض المعلومات حول متلازمة نقص المناعة (الإيدز) ثم سأل عن وجود أي مكان يقدم له الدعم النفسي ويؤهله للتعايش مع الفيروس. تردد ممتاز علي أحد تلك المراكز التي تخدم المتعاشين مع فيروس الإيدز والذي شجع ممتاز أيضاً على التطوع كمرشد في هذا المركز وأصبح يقدم بنفسه الدعم والتثقيف والتوعية للمتريدين الجدد.

**الجزء الثاني:** (ماذا حدث لليلى؟): فقدت ليلى وعيها مما اضطر زوجها لنقلها إلي المستشفى. وبعد الكشف عليها تبين أنها في حالة إجهاض وأنها تعاني من هبوط حاد في ضغط الدم. وفي الحال تم إسعاف ليلى وعلاجها ثم قام الطبيب بشرح خطورة الحمل في سن مبكرة علي الفتيات وكذلك أهمية وضرورة متابعة الحمل.

## مفاهيم شائعة وعمل ملف عن الصفات الخاصة بالذكر والأنثى

**نبذة مختصرة:** يعمل المشاركون معا في مجموعات لتكوين ملف من الكلمات الدالة والمرتبطة بمفاهيم المجتمع حول معنى أن يكون الإنسان ”رجلاً“ أو ”امرأة“. وأيضاً لمناقشة من أين جاءت تلك المفاهيم ومن ثم يُعرض عليهم مفهوم النوع الإجتماعي (الجندر).

**الأهداف:** تمكين الطلاب من تعريف النوع الإجتماعي (الجندر) والتمييز بين الصفات الذكورية والأنثوية من الناحية البيولوجية والوظيفية ومن ناحية المعتقدات الإجتماعية وذلك لدعم طريقة التفكير النقدي ومهارات الكتابة الإبداعية لديهم.

### المدة الزمنية:

٤٥ دقيقة

### الأدوات:

سبورة + طباشير.

### للإعداد:

حدد إذا كنت ترغب في إضافة أية صفات ترى أنها مناسبة في مجتمعك.

### التعليمات:

٣ امنح كل مجموعة من المتدربين مدة تتراوح من دقيقتين إلى ثلاث دقائق لعمل مجموعة كلمات عن مفهوم كلمة ”الرجل“ ومدة أخرى تتراوح من دقيقتين إلى ثلاث دقائق لعمل مجموعة أخرى عن مفهوم كلمة ”المرأة“.

٤ اكتب كلمة ”امرأة“ و”رجل“ على السبورة وارسم عمودين تحت كل منهما يشير الأول إلى ”المنظور البيولوجي“ بينما يشير الآخر إلى ”المنظور الإجتماعي“. ابدأ النقاش مع إحدى المجموعات طارحاً الأسئلة التالية:

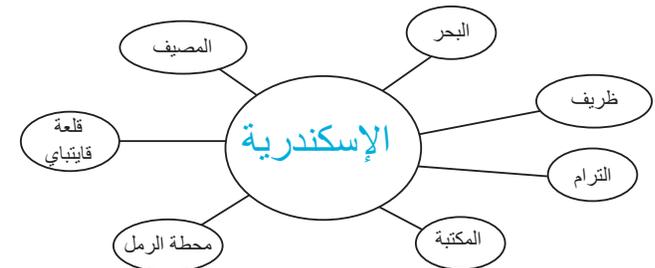
- أذكر صفة من مجموعة الكلمات المرتبطة بالرجل؟
- هل هي صفة بيولوجية من التي يحددها ”علم الأحياء“ أو صفة إجتماعية يحددها ”المجتمع“؟
- إذا وضع الطلاب صفة ”إجتماعية“ لفئة الصفات البيولوجية فصحتها لهم بسؤالهم: إذا لم يكن الصبي أو الرجل يملك هذه الصفة فهل لا يزال يعتبر ذكراً؟

١ قم بتقسيم المشاركون إلى مجموعات من أربعة أو خمسة أفراد (من نفس الجنس أو الجنسين معاً)

٢ وضح لهم بالشرح:

- اليوم سنتناول موضوع النوع الإجتماعي (الجندر) للمناقشة (ما الذي يتصوره المجتمع عن معنى أن يكون الإنسان رجلاً أو امرأة). وتقوم كل مجموعة بعمل ملف من الكلمات التي غالباً ما تكون دالة ومحددة لكون الانسان رجلاً أو امرأة.

لتوضيح مفهوم ”ملف الكلمات الدالة“، قد تحتاج إلى مثال بسيط لعمل ملف مشابه عن مفهوم آخر و ليكن - مثلا - بعض الصفات المرتبطة بمفهوم كلمة ”الإسكندرية“ و قم بتدوينها أمامهم على السبورة. انظر المثال الموضح أدناه عن كلمة ”الإسكندرية“



• قم بتكرار إضافة صفة جديدة للقائمة من الصفات المختارة من كل مجموعة من المشاركين إلى أن تحصل على جميع الإجابات الدالة على كون الشخص "رجلاً". وتأكد دائماً من أن المشاركين لديهم الكلمات التالية في مفهومهم الأمر الذي قد يتطلب منك طرح أسئلة مباشرة لاستخراجها منهم. الصفات الشائعة التي يربطها المجتمع بكون الشخص "رجلاً" تتضمن:

- القوة الجسدية
- لا يعبر عن المشاعر العاطفية
- نشط جنسياً
- الإنجذاب الجنسي للإناث
- النجاح مادياً
- يتحمل مسئولية الأسرة
- التروي
- الأبوة
- الفخر
- القوة
- الرياضة
- الشجاعة
- عدم الخوف من مواجهة العنف أو استخدامه
- الحس الفكاهي
- الوفاء للأصدقاء

٦ كرر هذه الخطوات بالنسبة للصفات المرتبطة بكون الشخص "امرأة". وتتضمن الصفات الشائعة ما يلي:

- التفهم
- الهدوء
- الخضوع
- الثثرة
- إجادة مهارات الإتصال
- حسن المظهر
- العاطفية
- التنظيم/ تعدد المهام

- العملية
- المسالمة
- التواضع
- تناسق القوام
- الضعف الجنسي
- الحنو
- الأمومة

٧ مناقشة مفتوحة بين المجموعات لمدة ١٠ دقائق:

- إن عدد قليل من صفات الذكور والإناث يعتبر بيولوجياً. فعلى سبيل المثال يمكن للرجل فقط أن يصبح أباً ويمكن للمرأة فقط أن تلد وترضع.
- لكن معظم الصفات المرتبطة بكون الشخص رجلاً أو امرأة يتم تحديدها من المنظور الاجتماعي وليس من المنظور البيولوجي.
- يعرف الدور المتصل بالنوع الاجتماعي (الجندر) بالدور المحدد اجتماعياً للذكور أو للإناث.
- يطرح سؤال علي الحاضرين عن سمع منهم عن هذا المصطلح (الدور المحدد اجتماعياً) من قبل؟
- ماذا تشعر بالنسبة للأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) في مجتمعك؟
- هل تتفق مع جميع الآراء حول الكيفية التي ينبغي للمرأة أن تتصرف أو تعيش بها؟ و الكيفية التي ينبغي أن يعيش بها الرجل؟
- ما هو تصورك حول معنى المساواة بين الجنسين؟
- داخل كل جماعة أو مجتمع يوجد بعض الأشخاص الذين يتبعون توجهات مخالفة للتقاليد العامة بخصوص مفاهيم النوع الاجتماعي (الجندر) والمساواة بين الجنسين.
- تختلف توجهات المجتمع الخاصة بالأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) مع إختلاف الزمان والمكان.

**الواجب المنزلي:** قم بتكملة العبارة التالية سواء بقائمة أو خطاب

أو قصيدة: "ليس من السهل أن تصبح شاباً (أو شابة) بسبب ...."

مقتبسة من منهج "ما الحقيقة وراء الرجولة؟" (٢٠٠٨، منظمة Scenarios USA)، للحصول على نسخة قم بزيارة الموقع التالي:

<[www.scenariosusa.org/getinvolved/MasculinityCurriculum2009.html](http://www.scenariosusa.org/getinvolved/MasculinityCurriculum2009.html)>.

## رحلة في الذاكرة: التعرف على النوع الاجتماعي (الجندر) أثناء مرحلة الطفولة

**نبذة مختصرة:** يشارك الطلاب بإستحضار ذكرياتهم عن الطريقة التي كانوا يعاملون بها بسبب كونهم ذكوراً أو إناثاً ومن ثم يستعيدون مشاعرهم المتعلقة بتلك الخبرات والتجارب السابقة.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من طرح أمثلة عن الكيفية التي يتلقى بها الأطفال رسائل ضمنية أو تعليمات مباشرة من مجتمعاتهم عن الأدوار المنوطة بهم والمتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) ثم تقييم هذه الرسائل من المنظور الشخصي ومن منظور حقوق الإنسان وأيضاً لتشجيع مهارات التفكير النقدي لديهم.

### المدة الزمنية:

٤٥ دقيقة (ويمكن أن تصبح الخطوة رقم ٥ من الواجبات المنزلية)

### الأدوات:

سيورة + طباشير.

### للإعداد:

قم أنت شخصياً برحلة في الذاكرة قبل البدء في الدرس. وتفهم أنه يمكن لبعض الأنشطة المتعلقة بالذكريات أن تثير مشاعر قد تكون قاسية بالنسبة لبعض المشاركين وهذا يتطلب الإنتباه دوماً إلى إستخدام أنسب الحوارات واختيار المشاركين الذين يمكن مناقشتهم وتحديد ما إذا كان أي منهم يحتاج إلى مساندة أو إحتواء؟

### التعليمات:

- ١ قم بتقسيم طلاب الفصل إلى مجموعات من نفس الجنس تضم كل مجموعة من أربعة إلى خمسة أفراد. واطلب منهم تحضير ورقة وقلم.
  - ٢ اشرح لهم الدرس على النحو التالي:
    - سنكتشف سوياً اليوم معنى أن تنشأ كصبي أو كشاب.
    - سنخوض أولاً في رحلة قصيرة في ذكرياتنا. لذلك ضعوا أقلامكم جانباً واسترخوا.
    - ارجعوا بذاكرتكم إلى المرحلة التي أدركتم فيها أنكم كنتم تُعاملون فيها بطريقة معينة وفقاً لنوع جنسكم. وكلما تذكركم شيئاً قوموا بتدوينه في الورقة.
    - والآن حاولوا أن تتذكروا تلك الأحاسيس التي إنتابتكم عندما كنتم تتلقون تلك المعاملة بهذه الطريقة. وقوموا بتدوين بعض من تلك الأحاسيس أو المشاعر التي مررتم بها. ويمكنك أنت أيضاً أن تشاركهم ذكرياتك داخل مجموعتك الصغيرة.
  - ٣ بعد عدة دقائق اطلب منهم ما يلي:
    - خذوا بعض الدقائق لمشاركة زملائكم داخل مجموعتكم ببعض أو بكل تجاربكم أو مشاعركم إذا رغبتم في ذلك. مع العلم أنه لا يتعين عليكم تلك المشاركة ما لم تكونوا راغبين فيها.
- ٤ وبعد خمس أو عشر دقائق أخرى استفسر منهم عما يلي:
- بماذا توحى هذه الخبرات فيما يتعلق بالتوجهات والأعراف الاجتماعية الخاصة بقيمة وأدوار الفتيات والنساء؟ والشباب والرجال؟
  - بالرجوع إلى ما درسناه مسبقاً عن حقوق الإنسان فهل كانت هذه التوجهات والقواعد منصفة أم لا؟ مع الإيضاح سواء كانت الإجابة بنعم أو لا؟
  - ماذا يلزم من تغييرات لتحقيق المساواة بين الذكور والإناث؟
- [ملحوظة: إذا انتهى الوقت، يمكن أن تجعل هذه الخطوة واجب منزلي] ذكر الطلاب بأن أي موقف يمكن أن تكون له نتائج مختلفة وبالتالي هناك فرصة لتغيير نهايات القصص. قوموا بإيضاح ما يلي:
- تذكروا موقف كنتم ترون أنه لا يتسم بالعدل أو الإنصاف سواء كتبتم أو حتى سمعتم عنه في مجموعتكم.
  - ثم اكتبوا نهاية جديدة لهذا الموقف قد تبدو أكثر إنصافاً.

## صور الأبوة



النشاط

**نبذة مختصرة:** يكتب المشاركون خواطرهم عن آبائهم أو الذكور من أولياء أمورهم، ويناقشون كيف يتسبب الدور المتصل بالنوع الاجتماعي (الجنس) في الحد من دور الرجل في توفير الرعاية اللازمة بصفته ولي الأمر. ثم يكتبون آمالهم عن الأب الذي يرغبون في أن يصبحون مثله أو يرغبونه لأطفالهم (أو لمعارفهم من الأطفال الآخرين).

**الأهداف:** تمكين المشاركون من تقييم القيمة والخبرات بشأن الرعاية التي يوفرها الرجل ولتعزيز التأمل الذاتي ومهارات الكتابة.

المدة الزمنية:

٤٥ دقيقة

**التعليمات:**

**الأدوات:**

سبورة + طباشير.

**للإعداد:**

قم بتدوين الأسئلة والجمل المتعلقة بالخطوة رقم ١ على السبورة أو اجعلها على شكل ورقة عمل. فكر بالتأثير النفسي الذي قد يتركه هذا النشاط على بعض المشاركين (لا سيما من لديهم مشاعر متضاربة أو سلبية تجاه آبائهم أو من يفتقدون وجود الأب بالمنزل). وفكر في الطريقة التي يمكن أن تقدم بها الدعم اللازم بشكل يراعي مشاعرهم.

١ اعرض الموضوع بتوضيح ما يلي:

• سنتناول اليوم مناقشة موضوع الأبوة ونماذج للأدوار المتعلقة بالرجل.

• أود منكم جميعاً البدء في كتابة خطاب قصير إلى والدك أو ولي أمرك أو أي رمز ذكوري آخر يلعب دور الأب في حياتك. ولن يُطلب منكم كشف هذه الخطابات بينكم. ابدأوا كتابة الخطاب بإحدى العبارات الإفتتاحية التالية:

أبي العزيز، أنت تعتقد أنني نسيت، ولكني أتذكر ....

أبي العزيز، احتاج منك أن ....

٢ بعد حوالي خمس دقائق، استفسر عما يلي:

• ما نوع الشخصية التي يتمتع أو كان يتمتع بها والدك أو ولي أمرك أو أي رجل مهم آخر في حياتك؟ اكتب على الأقل عشر صفات تصفه بهم. وأكرر للمرة الثانية إن ما تكتبه خاص ولا ضرورة مطلقاً لمشاركته مع الآخرين.

• الآن قم بإدراج قائمة بعشر صفات ترغب في أن يتحلى بها من يقوم بدور الأب والتي تعتقد أيضاً أنها تمثل جزءاً لا يتجزأ من صورة الأب المثالي.

• قم بفحص قائمة الصفات الثانية و ضع علامة بجوار تلك الصفات التي يتصف بها عادة معظم الآباء مع رسم دائرة حول الصفات النادرة أو التي يتحلى بها عدد قليل من الآباء.

• هل يجد الرجال أن أدوارهم التقليدية تصعب أو تسهل عليهم التعامل على النحو الذي يريده أبناءهم؟

• هل تستطيع التفكير في مثال عن أب أو رمز أبوي يتصرف بطريقة تتعارض مع الأدوار التقليدية المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجنس)؟

٣ وفي الخاتمة اطرح السؤال التالي: ما التغيير الذي ترغب في إدخاله على مفهوم الأبوة في المستقبل؟

**الواجب المنزلي:** قم بإجراء مقابلة مع رجل بالغ تعرفه واطلب منه التحدث عن الصفات الجيدة التي يجب أن يتمتع بها الأب.

## مشروع البحث: دور النوع الاجتماعي (الجندر) في البيئة المدرسية

**نبذة مختصرة:** يجري الطلاب بحثاً حول دور النوع الاجتماعي (الجندر) في التعليم المدرسي والحياة المدرسية يليه تقديم تقرير عن النتائج التي توصلوا إليها. هذا المشروع يتطلب بحثاً خارج الجلسة الدراسية مضافاً إلى وقت الدرس الأساسي.

**الأهداف:** تمكين الطلاب من دراسة كيفية تأثير البيئة المدرسية في ترسيخ أو تحدي القيم السائدة والمتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) مع التركيز على تعزيز مهاراتهم البحثية.

### التعليمات:

- ١ قم بتعليق كل صفحة (مع موضوعات البحث) في جانب من جوانب الغرفة.
  - ٢ اشرح لهم أنهم سيمكنهم القيام بإجراء البحث على مدار الأسبوع التالي.
    - وسيكون سؤال البحث الذي سوف يقومون بالإجابة عليه هو "كيف تقوم المدرسة بترسيخ (أو تحدي) الدور التقليدي والشائع للنوع الاجتماعي؟"
    - يقوم كل فريق من الفرق البحثية الأربعة بعمل بحث في أحد الموضوعات التالية: السلوك داخل الفصول والأنشطة المدرسية والمناهج والكتب المدرسية والمدرسة والإحصاءات التعليمية.
    - قم بتحديد موضوعين يتميزان بدرجة أعلى من الأهمية من هذه الموضوعات.
  - ٣ اطلب من الطلاب التوقيع على الورقة التي تبحث في الموضوع الذي يهمهم (أو قم أنت بتقسيمهم إلى فرق).
  - ٤ استعرض التعليمات الخاصة بالبحث بعد تمريرها عليهم جميعاً وتأكد من وضوحها.
  - ٥ إعط كل فريق النشرة الخاصة به والمنوط به تنفيذها ثم اجعلهم يتناقشون حول الكيفية التي يتم بها إجراء أبحاثهم وتأكد من توفير الإرشادات الإضافية وفقاً للحاجة.
- ٦ اسمح للطلاب بمدة لا تزيد عن أسبوعين لمرحلة البحث وواصل تقديم المساعدة والمعونة.
  - ٧ وفي نهاية مرحلة البحث اطلب من الطلاب تقديم أبحاثهم ونتائجها مع السماح بـ ١٥ دقيقة لكل فريق لعرضها. وبعد أن يعرض كل فريق بحثه اسأل الفرق الأخرى الأسئلة التالية:
    - هل لديكم أي أسئلة لهذا الفريق؟
    - ما الذي استوقفك فيم تم تقديمه؟
    - هل توافق على استنتاجاتهم؟ وإذا كانت الإجابة بلا، فلماذا؟
    - ما هي التوصيات الأخرى والتي تودون تقديمها لهم؟
  - ٨ بمجرد انتهاء كل الفرق من عرض أبحاثهم اسأل الفصل كله ما يلي:
    - كيف يمكن للبيئة المدرسية أن ترسخ القواعد التقليدية والمتعارف عليها و الخاصة بالنوع الاجتماعي (الجندر)؟
    - وكيف تتعارض تلك البيئة معها؟
    - اذكر خمسة تغييرات من شأنها أن تجعل المدرسة أكثر إنصافاً في موضوع النوع الاجتماعي (الجندر) وأكثر ترحيباً واحتراماً وأماناً للجميع؟
    - ما الذي يمكنك القيام به لتحقيق هذه التغييرات؟

### المدة الزمنية:

الخطوات ١-٥: ٤٠ دقيقة

الخطوة ٦ : ٤ إلى ٥ ساعات

الخطوات ٧-٨: ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة

### الأدوات:

سبورة + طباشير ونسخ من النشرات التدريبية للطلاب وشريط لاصق.

### للإعداد:

الحصول على إذن من إدارة المدرسة للطلاب لإجراء هذا البحث. قم بكتابة كل موضوع في الخطوة ٢ على ورقة منفصلة وإذا ما لزم الأمر قم بتعديل قائمة الموضوعات لكي يمكن أن تتوافق أو تتسق مع نظام المدرسة العام. قم بتحديد الكيفية التي سيقوم الطلاب من خلالها باختيار الموضوعات في الخطوة ٣. ويمكنك تقديم نسخة من تلك التعليمات لكل طالب.

## تعليمات لفرق البحث

إن عنوان المشروع البحثي هو: "دور النوع الاجتماعي (الجنس) في البيئة المدرسية" ويقوم كل فريق طلابي بإجراء بحثه في جانب مختلف من جوانب هذا الموضوع العريض. وتتكون خطوات البحث مما يلي:

- ١ استعرض الأسئلة بعناية مع فريقك.
  - ٢ ناقش أفضل الإجابات لهذه الأسئلة ولا تتردد في طلب المساعدة من المدرب عند الحاجة.
  - ٣ حدد ما إذا كان كل عضو من أعضاء الفريق سيتحمل مسؤولية البحث في أسئلة متعددة أم سيتعاون الفريق كله في البحث عن إجابات لأسئلة محددة.
  - ٤ اجمع المعلومات اللازمة للإجابة عن أسئلتك مع طلب المساعدة عند الحاجة.
  - ٥ بمجرد الانتهاء من جمع البيانات قم بكتابة تقريرك شاملاً الأقسام التالية:
    - أ السؤال (أو الأسئلة) التي حاولت الإجابة عنها.
    - ب أساليب البحث (كيف قمت بإجراء بحثك؟).
    - ج النتائج (وما تعلمته منها).
    - د الاستنتاجات (ما رأيك فيما حصلت عليه من نتائج؟ وما هي استنتاجاتك؟).
    - هـ التوصيات (التغييرات التي قد تجعل البيئة المدرسية تتسم بمزيد من الإنصاف والمساواة في مجال النوع الاجتماعي (الجنس) وتجعلها أكثر ترحيباً وملائمة) ومكان أكثر أماناً للفتيات والشباب على السواء).
- ثم يقوم فريقك بعرض تقريره في مدة لا تزيد عن ١٥ دقيقة وذلك بعد القيام بوضع جدول زمني للعروض والتأكد من مشاركة جميع أعضاء الفرق فيها.

## نبذة (كتيب) الفريق الأول

هل تعتقد أن الكتب الدراسية تنحاز إلي أحد طرفي النوع الإجتماعي (الجندر)؟ أم أنها تعزز المساواة بين الجنسين؟

### عينة من الأسئلة:

- كيف يتم تصوير الفتيات والشباب والرجال والنساء في كتبنا الدراسية؟
- كم عدد الإناث اللاتي يظهرن في تلك الصور وكم عدد الذكور؟
- هل يتم تقديم إنجازات المرأة التاريخية والفكرية والعلمية والأدبية والفنية تقديماً كاملاً؟
- بالنظر في الروايات و القصص و الأعمال الأدبية داخل المجتمع أي من الجنسين يتم تصويره ماسكاً بزمام الأمور و القيادة و من منهما يكون تابعاً للآخر؟
- من الذي ينعكس رأيه في الكتاب؟ هل مؤلف كتابك ذكر أم أنثى؟
- إلى أي مدى يتم إظهار و تعزيز أو معارضة النماذج النمطية للجندر؟
- ما هي المجموعات الأخرى التي يتم تصويرها بشكل نمطي في كتبنا؟

### أساليب وطرق البحث:

يمكنك الإستعانة بكتابين على الأقل في مجال الدراسات الإجتماعية أو التاريخ أو النصوص الأدبية والمستخدمه سواء في المدارس الإبتدائية أو الثانوية ثم قم بتحليل محتواها الأدبي وما تحتويه من صور كي تتمكن من الإجابة على عينة الأسئلة المذكورة أعلاه.

## نبذة (كتيب) الفريق الثاني

كيف تقوم بيئة الفصل المدرسي بترسيخ (أو تحدي) الأدوار التقليدية الشائعة المتصلة بنوع النوع الإجتماعي (الجندر)؟

### عينة من الأسئلة:

- من يتكلم أكثر في الفصل في الغالب، هل هم الشباب أم الفتيات؟ ومن يتكلم لمدد أطول؟ ومن الأكثر مقاطعة للحديث؟ وإذا كان هناك قادة للفصل فهل هم من الذكور أم من الإناث؟
- إلى أي مدى يُعزّد المدرسون أو يُحدّون من أنماط السلوك التقليدية القائمة على النوع الإجتماعي (الجندر)؟
- هل يشعر بعض الطلاب بالأفضلية أو بعدم الأفضلية المجتمعية بسبب نماذج نمطية أخرى غير النوع الإجتماعي (الجندر) مثل العرق أو الهوية الجنسية؟

### أساليب وطرق البحث:

راقب فصول أخرى ويفضل أن يكون بها مدرسون آخرون. ولكن قبل البدء في ذلك اتفق مع فريقك على كيفية "قياس" ما يشاهدوه قبل تسجيله وتوثيقه. وقد تحتاج لهذا الغرض إلى إعداد نموذج بسيط يمكنكم ملؤه أثناء الملاحظة. وإذا كانت لديك إمكانية الحصول على ساعة ميقاتية فإنك ستستطيع أيضاً حساب المدة التي يستغرقها مختلف الطلاب - الذكور أو الإناث - في الحديث.

### نبذة (كتيب) الفريق الثالث:

كيف تؤثر الأنماط التقليدية المتصلة بنوع النوع الاجتماعي (الجندر) في اختيارات الطلاب لما يمارسونه من أنشطة خارج نطاق المناهج المدرسية أو منشآت المدرسة؟

#### عينة من الأسئلة:

- هل يشارك الشباب والفتيات على قدم المساواة في جميع الأنشطة خارج نطاق المناهج الدراسية؟ وفي حالة مشاركتهم في مختلف الأنشطة، فأى من هذه الأنشطة تستقطب عدد أكبر من الشباب وأيها تستهوي عدد أكبر من الفتيات؟
- وإذا كانوا جميعاً يشتركون في تلك الأنشطة فهل تُقبل مشاركة الشباب والفتيات فيها على قدم المساواة؟
- هل تسمح المدرسة بفرص متساوية للجنسين في استخدام المنشآت (مثل الحمامات وصالات الألعاب الرياضية والملاعب وما شابه) أو المعدات والملابس والأدوات اللازمة لتلك الأنشطة التي تتكون من الفتيات وتلك التي تتكون من الشباب؟
- بالنسبة إلى الأنشطة التي يشارك بها كل من الشباب والفتيات سوياً أيهما يميل إلى السيطرة وتولي دور القيادة؟

#### أساليب البحث:

قم بإعداد قائمة بجميع الأنشطة الخارجية الطلابية بالمدرسة مثل الألعاب الرياضية واتحاد الطلبة والنوادي المدرسية وغيرها ثم راقب سير العمل فيها وقم بإجراء مقابلة مع كل من الطلاب والطالبات المشاركين ومع المدرب المشرف على المجموعة.

### نبذة (كتيب) الفريق الرابع:

ما هي طبيعة التوازن بين الجنسين بوجه عام بالمدرسة؟ ما الذي تشير إليه الإحصائيات عن هذا الوضع؟

#### عينة من الأسئلة:

- هل يتكون معظم أعضاء هيئة التدريس من الذكور أم الإناث؟ وماذا عن مدير المدرسة؟ وأي من المدرسين (ذكور أم إناث) هم من لديهم الفرصة الأكبر للتقدم لمنصب مدير المدرسة؟
- هل يقوم الذكور والإناث على قدم المساواة بتدريس الرياضيات؟ والأدب؟ والفن؟
- من يقوم بتدريس صفوف التلاميذ الأصغر سناً؟ ومن يقوم بتدريس الصفوف الأكبر سناً؟
- ماذا عن الطلاب؟ هل يتم تسجيل الفتيات والشباب في نفس المستويات؟ وإذا لم يكن الأمر كذلك فما السبب وراءه؟
- هل يتم تسجيل الفتيات والشباب على قدم المساواة في جميع الصفوف؟ وهل يشعرون بنفس القدر من الترحيب في جميع الفصول.

#### أساليب البحث:

قد يساعدك مدير مدرستك في تزويدك بقدر كبير من المعلومات المتخصصة المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر) والتي قد تحتاج إليها. وإذا لم تستطع الحصول على هذه المساعدة فقم بالإستفسار من أكبر عدد ممكن من المدرسين عن فصولهم وعن أعضاء هيئة التدريس معهم. و اجمع أيضاً - إن أمكن - بعض البيانات على المستوى القومي بشأن كيفية تأثير الأنماط والأعراف السائدة المرتبطة بالنوع الاجتماعي (الجندر) على التحصيل العلمي بما في ذلك استكمال المراحل التعليمية المختلفة.

## الترويج للنماذج النمطية: تحليل محتوى الدعاية والإعلان

**نبذة مختصرة:** يجمع الطلاب ملصقات متنوعة من الإعلانات المختلفة والتي يظهر فيها الذكر والأنثى ثم يقومون بتحليل ما تتضمنه هذه الإعلانات من رسائل متعلقة بالنوع الاجتماعي (الجنس). ويقومون بعد ذلك بتصميم إعلانات أخرى تحطم تلك النماذج النمطية.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من تعريف ووصف الدور الذي تلعبه وسائل الإعلام المطبوعة في ترسيخ وتوطيد النماذج النمطية للنوع الاجتماعي (الجنس). ولتعزيز مهارات التفكير النقدي لديهم.

### المدة الزمنية:

٤٠ دقيقة

### التعليمات:

- ١ قم بتوزيع المجلات على الطلاب ووضح لهم ما يلي:
  - سنقوم اليوم بعمل ملصقات فنية مكونة من الصور التي نقطعها من المجلات ونثبتها بصمغ أو شريط لاصق على اللوحة الورقية.
  - سوف نقوم بتنفيذ مجموعتين من الملصقات تحتوي الأولى على صور للإناث بينما تحتوي الأخرى على صور للذكور.

- ٢ امنح الطلاب مدد ترواح من ١٠-١٥ دقيقة للإنتهاء من تنفيذ المجموعتين ثم اشرح لهم باقي خطوات المشروع:
  - أنظر إلى صور الذكور واكتب في دفترك قائمة بالصفات التي يجسدها هؤلاء الرجال في الإعلانات.
  - ثم قم بنفس العمل بالنسبة لصور الإناث.

- ٣ ارسم على السبورة دائرتين كبيرتين متداخلتين واكتب على احدهما كلمة "ذكور" والأخرى كلمة "إناث" وعلى القسم المشترك بينها كلمة "كلاهما". ثم اطرح عليهم الأسئلة التالية:

- ما هي الصفات الظاهرة فقط في إعلانات الرجال؟ و قم بإدراجها في دائرة "الذكور".
- ما هي الصفات الظاهرة فقط في الإعلانات التي تظهر فيها النساء؟ و قم بإدراجها في دائرة "الإناث".
- هل هناك بعض الصفات الظاهرة والمشاركة في كل من إعلانات الإناث والذكور؟ و قم بإدراجها في الجزء

- المتداخل للدائرتين.
- ما الذي تلاحظه في هذا الرسم التخطيطي؟ وما هي المفاهيم التي تروج لها هذه الإعلانات حول المظهر الذي ينبغي أن تظهر به المرأة أو السلوك الذي تتبعه؟ وكذلك بالنسبة للرجل.
- كيف تصف هذه الصور النماذج النمطية المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجنس)؟ وما هي القيم التي تروجها للنساء؟ وللرجال؟
- إلى أي مدى تتطابق هذه الصورة مع الواقع؟
- هل تعمل وسائل الإعلام على خلق نماذج نمطية جديدة أم أنها تكتفي بتكرار وتأييد النماذج النمطية القديمة والشائعة بالفعل في المجتمع؟ ولماذا؟
- كيف يتأثر الشباب بالصور التي تعرضها وسائل الإعلام؟ هل انتابك شعور سيئ في داخلك بعد الإطلاع على إحدى المجلات أو مشاهدة أحد الإعلانات التليفزيونية؟ ماذا يستطيع الرأي العام أن يفعل إذا ما وجد أن الإعلانات مهينة أو تتعارض مع الصورة النمطية التي يتصورها الناس لأنفسهم؟

### الواجب المنزلي:

قم بتصميم الإعلان البديل الذي يحطم النماذج النمطية المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجنس). [إذا أمكن، اجعل المشاركين يقومون بتعليق عملهم علي الحائط عند الانتهاء منه أو عرضه على زملائهم بالفصل]

**الأدوات:**  
سبورة + طباشير ومجلات وجراند  
بها إعلانات ومقص وورق كبير  
الحجم وصمغ أو شريط لاصق.

### للاعداد:

قم بجمع ما يكفي للمجموعات من  
المجلات و الجرائد والتي تحتوي على  
الإعلانات أو اطلب من الطلاب القيام  
بأنفسهم بإحضار المجلات والصحف  
والتي يمكن استخدام قصاصات منها.

## الأماكن المرتبطة بالنوع الاجتماعي (الجندر)

**نبذة مختصرة:** يرسم المشاركون خرائط لمجتمعاتهم توضح تلك الأماكن التي يمكن أن يصل إليها كل من الجنسين بأمان. ثم يحلل الطلاب كيف تتأثر المشاركة في الحياة المدنية بالأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر). (ملحوظة: يجب على المدرب أن يحدد إذا كان هذا النشاط مناسباً للمجتمع الذي يعمل به أم لا)

**الأهداف:** تمكين المشاركين من تحليل كيفية تأثير النوع الاجتماعي (الجندر) على حرية التنقل والشعور بالأمان وسهولة الوصول إلى مختلف المناطق في المجتمع مع بيان ثلاث طرق (على الأقل) تسهم القواعد المتعارف عليها للنوع الاجتماعي في التأثير على مشاركة الفتيات والنساء في الحياة المدنية. وكذلك تعزيز مهارات المشاركين في التفكير المجرد وفي الوصف الجغرافي للبيانات.

### التعليمات:

#### المدة الزمنية:

الخطوات من ١ إلى ٥ تستغرق مدة ٤٥ دقيقة (قد تستغرق مدة أطول إذا طلبت من مجموعتك إعداد خرائط خاصة بهم أو وضع قائمة بالمواقع الخاصة بهم)

الخطوتان ٦ و ٧: ٤٥ دقيقة

#### الأدوات:

سبورة + طباشير وشريط لاصق وخمس أو ست نسخ من الخرائط المبسطة لمجتمعك و التي يمكن تحضيرها مسبقاً (أو أوراق عريضة للطلاب في المستوى المتقدم لاستخدامها في رسم الخرائط الخاصة بهم) وأقلام خشبية أو ألوان للرسم.

#### للإعداد:

استعراض قائمة المواقع وتعديلها بما يعكس واقع مجتمعك.

#### قائمة المواقع:

السوق  
الجامع/ الكنيسة  
المدرسة  
النوادي الاجتماعية  
مراكز الشباب  
المكتبة  
صالة الألعاب  
السينما والمسارح  
شوارع المدينة أو القرية في المساء  
المقاهي  
الملاعب والساحات الرياضية  
محطات القطار والأتوبيس والمطار  
المصالح والمباني الحكومية

١ اشرح للمشاركين أنهم سيقومون بعمل خرائط مكانية للمجتمع "قائمة على النوع الاجتماعي (الجندر)" توضح توزيع الأماكن أو المساحات المتاحة في المقام الأول للرجال أو الشباب خارج المنزل (حيث يجتمعون أو يلعبون أو يشتركون في أنشطة أخرى على نحو آمن) والأماكن المتاحة للسيدات أو الفتيات في المقام الأول ثم الأماكن المتاحة للجنسين معاً.

٢ قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة (من نفس الجنس أو الجنسين معاً) واعط لكل مجموعة منهم نسخة من الخريطة العامة لمجتمعك. (بالنسبة إلى مجموعات المستوى المتقدم فيمكنك تخصيص وقت إضافي ليتمكنوا من تصميم خريطة خاصة بهم).

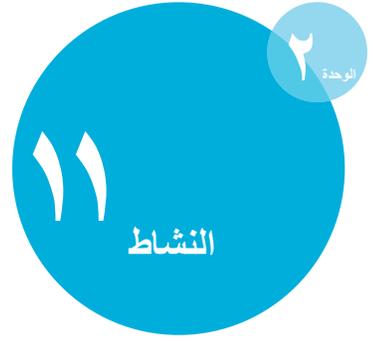
٣ اعط كل مجموعة من المشاركين ثلاثة أقلام تلوين خشبية (أو أقلام فلوماستر) وقائمة بالمواقع التالية في مجتمعهم. (بالنسبة إلى مجموعات المستوى المتقدم يمكن أن تطلب منهم إعداد قوائم خاصة بهم بتلك الأماكن)

- هل يعتبر عنصر الأمان في الأماكن العامة متوافراً بنفس القدر بالنسبة للشباب كما هو الحال مع الفتيات؟
- هل تتغير هذه الظروف عندما يتقدم الشباب في السن؟ وعندما تتقدم الفتيات في السن؟
- اذكر بعض الأسباب العامة لهذه الاختلافات؟
- ما هو شعورك حيال أن تتلون الأماكن العامة بلون النوع الاجتماعي (الجنس)؟
- ما هي سبل الأمان التي يحتاج إليها الناس في التنقل حتى يتسنى لهم المشاركة في الحياة العامة؟
- كيف تؤثر محدودية الأماكن العامة الآمنة للفتيات والنساء على قدرتهن في التمتع بالمواطنة الكاملة؟
- [أسأل المشاركين: كم عدد النساء اللاتي يعرفون ممن يضطعن بأدوار متعلقة باتخاذ القرار في شؤون البلاد؟ وكم عدد النساء اللاتي لديهن صلاحيات عامة مقارنة بالرجال؟ وهل تتم إدارة الحكومة المحلية من جانب الرجال أم من جانب النساء؟]
- هل يتأثر الشباب والرجال بنفس الطريقة؟ وما السبب وراء ذلك إذا كانت الإجابة بنعم أو لا؟

**الواجب المنزلي:** قم باختيار مكانا واحدا لا تتمتع فيه النساء والفتيات بالأمان والترحاب. واقترح ما الذي يمكن أن يحدث لتغيير ذلك الوضع. وكيف يمكن إحداث ذلك التغيير؟

- ٤ قم بوصف المشروع كما يلي:
- ناقش بإيجاز مع مجموعتك كل موقع أو مكان و طبيعة من يرتاده في الأساس أهم الرجال و الشباب أم النساء والفتيات أو كلاهما مع الأخذ في الاعتبار ما إذا كانت هذه الأماكن مرحبة بهم و آمنة لهم أم لا.
  - استعمل لون معين للمواقع الصديقة للذكور ولون آخر للمواقع الصديقة للإناث ولون ثالث للمواقع المحايدة لنوع الجنس والتي تعد مرحبه أو آمنة لكل من الذكور والإناث. (حدد كل موقع على الخريطة باستخدام اللون الذي يدل على النوع الاجتماعي (الجنس) في هذه المساحة)
  - و فور الإنتهاء ناقش ما الذي توضحه خريطةك فيما يتعلق بحرية التنقل والأمان وإمكانية الوصول إلى الأماكن العامة في المجتمع.
- ٥ تجول بين المجموعات أثناء قيامهم باستكمال خرائطهم وللمساعدة في المناقشات التي تدور بينهم.
- ٦ اطلب من المشاركين تعليق خرائطهم على الحائط لكي تقوم كل مجموعة بتقديم خريطةها أو يتم تبادلها فيما بينهم ودراستها.
- ٧ ا طرح على كل مجموعة الأسئلة التالية (مع إدراج إجاباتهم على السبورة):
- اذكر بعضاً من ملاحظاتك؟ هل تتمتع الفتيات بحرية تنقل بنفس القدر مثل الشباب؟ قارن بين الفتيات والشباب من حيث إمكانية الوصول إلى الأماكن العامة؟

# المرأة الفاعلة (المؤثرة): مشروع تأليف كتاب



## النشاط

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بتأليف كتاب للأطفال عن أحد الرموز النسائية. (ملحوظة: يتطلب هذا النشاط زيارة إحدى المكتبات أو شبكة الإنترنت وذلك يجب عليك التخطيط مسبقاً لذلك)

**الأهداف:** مساعدة المشاركين على معرفة القيادات من النساء وكيف ترتبط شجاعة النساء وإنجازتهن بحياتهن الخاصة. بالإضافة إلى تعزيز مهارات البحث لدى المشاركين.

### التعليمات:

٥ وضح لهم ما يلي: (١) إذا كانت المجموعات ستقوم باستكمال المشروع في الفصل أم في المنزل و(٢) عدد الأيام المتاحة أمامهم لإنهاء المشروع وتسليمه و(٣) مكان الحصول على المعلومات و البيانات اللازمة عن النساء المؤثرات والفاعلات في مجال العمل و العدالة الإجتماعية.

٦ وضح لهم أنه بالإنتهاء من البحث سيكون كل طالب في المجموعة قد تحمل مسؤولية جانب واحد على الأقل من جوانب إجراءات تأليف الكتاب مثل كتابة القصة وتحريرها و تصحيحها لغوياً وإعداد الأمثلة التوضيحية و تصميم و عمل الغلاف و تجليد الكتاب (باستخدام الخيط أو الشريط اللاصق أو الدبابيس وغير ذلك).

٧ استغل الوقت المتبقي لكي تقوم كل مجموعة باختيار "المرأة المؤثرة" لكل منها وتوزيع مهام إعداد الكتاب على أعضائها (انظر الكتيب) وتجول باستمرار بين المشاركين لمساعدتهم في تنفيذ إجراءات المشروع.

٨ تقديم و عرض الكتب التي تم اعدادها: اطلب من كل مجموعة قراءة كتابها بصوت مرتفع على زملائهم بالفصل وعلى الأطفال الأصغر سناً إن أمكن ثم ا طرح عليهم الأسئلة التالية:

- أي من النساء حازت على إعجابكم؟
- هل تشعر أنه بإمكانك القيام بعمل مشابه لما قامت به أي من هؤلاء الرائدات؟
- ما المتطلبات اللازمة للقيام بذلك؟

١ قم بتوزيع الكتيب (أو اكتب التعليمات على السبورة)

٢ قم بتقسيم الفصل إلى مجموعات مكونة من ثلاثة أو أربعة مشاركين ووضح لهم ما يلي:

- اليوم سنبدأ مشروعاً يتضمن التعرف على النساء اللاتي عملن أو يعملن كقائدات في مجال العدالة الإجتماعية.
- تقوم كل مجموعة بدراسة الحياة الشخصية و المهنية لواحدة من هؤلاء الرائدات.
- ثم تقوم كل مجموعة بكتابة قصة للأطفال عن تلك الرائدة وسردها في كتاب موجه للنشئ. [اذكر الترتيبات التي قمت بها لطلابك بخصوص إعارة الكتب أو قراءتها على أطفال إحدى المدارس الابتدائية القريبة]

٣ قم باستعراض قائمة النساء الفاعلات (انظر الكتيب). [اشرح لهم كيفية الاختيار أو كيف سيتم تكليفهن باختيار واحدة من "السيدات الفاعلات" لتجنب التكرار] ثم ا طرح عليهم الأسئلة التالية:

- هل سمع أي منكم من قبل عن أي من هؤلاء السيدات؟
- يمكن لأي منكم اقتراح شخصية رائدة أخرى و لكن بشرط مراجعتها معي للتأكد من ملائمتها لطبيعة الدرس.

٤ قم باستعراض الأسئلة التوجيهية (انظر الكتيب أو يقوم الطلاب بنسخ الأسئلة من السبورة).

### المدة الزمنية:

الخطوات من ١ إلى ٧: ٤٥ دقيقة  
التنفيذ: مدة تتراوح من ساعتين إلى ثلاث ساعات في الفصل أو كواجب منزلي  
الخطوة (٨): ٤٥ دقيقة

### الأدوات:

ورقة وأقلام فلوماستر وإبرة وخيط وشريط لاصق و دبابيس أو أي مواد أخرى ضرورية لعمل كتاب، بالإضافة إلى كتيب تعليمات "مشروع تأليف كتاب".

### للإعداد:

قم باستعراض قائمة النساء الفاعلات (المؤثرات) في كتيب المشاركين للتأكد من ملائمة هذه الأمثلة من النساء لتدريسها في مجتمعك. تأكد من توافر عدد كاف منهن حتى تتمكن كل مجموعة صغيرة مكونة من ثلاثة أو أربعة مشاركين من الحصول على شخصية نسائية مختلفة لدراستها. وإن أمكن قم بتصوير الكتيب لمجموعتك. وضع في الاعتبار أهمية قيامك بالاتصال بمدرسة ابتدائية في مجتمعك لكي يقوم المشاركون بزيارتها وقراءة كتبهم على الأطفال الأصغر سناً.

## المرأة الفاعلة (المؤثرة): تعليمات حول مشروع تأليف كتاب

### أسئلة إسترشادية للبحث الخاص بكتابك عن القيادة النسائية:

- ١ ما اسم هذه السيدة؟
- ٢ ما أهم الحقائق في بداية حياتها؟
- ٣ ما هي المشكلة الاجتماعية التي إهتمت بها؟ ما ملابس اهتمامها بتلك المشكلة؟
- ٤ كيف تعرف أنها إهتمت بهذه المشكلة؟
- ٥ ما هو التصرف الذي قامت باتخاذة لحل تلك المشكلة؟
- ٦ هل قام أي أحد بمد يد العون لها؟
- ٧ اسرد موقف لها تطلب منها الاستعانة بإحدى سماتها الشخصية و التي حازت على إعجابك. (وقد تتمثل هذه السمة في الشجاعة أو التمسك بالمبادئ أو النزاهة أو الصبر أو الابتكار أو الذكاء أو القدرة على التواصل بشكل فعال مع الآخرين أو التمتع ببعد النظر للأمور أو أي صفة أخرى).
- ٨ اشرح كيف أصبح العالم مختلفًا نتيجة أعمالها.
- ٩ استشهد بأحد أقوالها إن تمكنت من ذلك.
- ١٠ ضع عنوانًا لكتابك يتعدى نطاق اسمها بأن يشير أيضًا إلى القضية التي إهتمت بها أو الشيء الشيق عن سماتها الشخصية التي تعلمتها.

### اكتب اسم الشخص من مجموعتك الذي سيقوم بما يلي:

- المساعدة في كتابة القصة (قد يكون أكثر من شخص واحد): \_\_\_\_\_
- تحرير القصة: \_\_\_\_\_
- تصحيح لغة النص: \_\_\_\_\_
- دعم القصة بالأمثلة التوضيحية: \_\_\_\_\_
- تصميم عمل غلاف الكتاب: \_\_\_\_\_
- تجليد الكتاب وتجميع أجزاءه: \_\_\_\_\_

### المرأة الرائدة والمؤثرة

صفية زغلول

أم المصريين

هدي شعراوي

أسست ١٥ جمعية مصرية

نبوية موسى

أول ناظرة مدرسة مصرية

روز اليوسف

أنشأت صحيفة مصرية

عزيزة حسين

رائدة عمل إجتماعي

ملك حفني

ناشطة في نشاط حقوق المرأة

ومناهضة الاستعمار

سهير القلماوي

أول مصرية تحصل علي الدكتوراه في

الآداب

أمينة السعيد

أول شابة مصرية تعمل بالصحافة

درية شفيق

من رواد حركة تحرير المرأة

مفيدة عبد الرحمن

أول محامية مصرية

# تبديل وتغيير الهيئة الخارجية للجسم (المظهر)

## النشاط ١٢

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بتعريف المظهر المثالي للذكور والإناث في ثقافتهم ودراسة الممارسات التي يقوم بها معظم الناس حتى يتوافق مظهرهم مع هذه الصورة النموجية. ويتعرف المشاركون على عواقب تلك الممارسات على صحتهم.

**الأهداف:** طرح تساؤلات حول الضغوط المفروضة على الناس لتطبيق المظاهر الخاصة بالشكل والهيئة والتي تعتبر "مثالية" ومتوافقة مع ثقافة المجتمع مع وصف الممارسات التي يضطر هؤلاء الناس (لا سيما النساء والفتيات منهم) لتنفيذها لتحقيق تلك المظاهر مع بيان الأضرار التي يمكن أن تسببها تلك الممارسات. وأيضاً تشجيع مهارة التفكير النقدي لدى المشاركين.

### التعليمات:

### المدة الزمنية:

٤٥ دقيقة

### الأدوات:

سبورة + طباشير

### للإعداد:

فكر في الوسائل التي يغير بها الناس من مظهرهم في مجتمعك. وفكر في الممارسات التي قد يترتب عليها عواقب صحية ثم قم باستعراض القائمة المتاحة أدناه وفكر في الممارسات التي تريد أن يناقشها المشاركون.

- ١ اعرض الموضوع مع طرح الأسئلة التالية:
  - اذكر بعض الضغوط التي يشعر بها كل من الفتيات والشباب ليظهروا بمظهر معين.
  - هل تعد هذه المظاهر المرغوبة واقعية بالنسبة لمعظمنا أم أنها مثالية؟
  - كيف يشعر الناس إذا لم يحققوا الشكل المثالي؟
  - اذكر بعض الأمور التي يقوم بها الناس (أو يجعلون أبناءهم يقومون بها) للتوافق مع الصور المثالية للجاذبية؟ على سبيل المثال، فيما يتعلق بالشعر؟ والبشرة؟ وشكل الجسم؟ [اكتب الإجابات على السبورة].
- ٢ قم بإضافة أي ممارسات ترغب في مناقشتها من القائمة التالية:
  - السمنة أو اتباع نظام غذائي قاسي
  - ممارسة تمارين شاقة لكمال الأجسام
  - تفتيح البشرة أو اكسابها اللون الأسمر
  - استخدام الماكياج أو الحنة أو طلاء الأظافر
  - ثقب الجلد أو دق الوشم أو ثقب الأذن
  - حلق أو إزالة الشعر
  - فرد الشعر أو تجعيده أو تلوينه بصبغة للشعر
  - إجراء جراحات تجميلية (أو تشويبية مثل ختان الإناث\*)

- ٣ ا طرح الأسئلة التالية:
  - ما هو شعورك تجاه الممارسات الموجودة في هذه القائمة؟ وأيها يمكن أن يتسبب في ضرر؟
  - كيف ترى الشعوب الأخرى ذات الثقافات المختلفة هذه الممارسات؟
  - من أين جاءت هذه المثاليات؟ هل تخضع النساء إلى قدر أكبر من الضغوط مقارنة بالرجال للتوافق مع الصورة المثالية لشكل الجسم؟ من المستفيد ومن الذي يتعرض للأذى في هذه العملية؟ وكيف تؤثر هذه الضغوط على تقدير الذات؟
  - ما مدى أهمية إنهاء الممارسات الضارة التي تتضمن إجراء تغييرات بالجسد؟ وأي الممارسات - إن وجدت - تتمنى لو أفلح الناس عنها؟
  - هل أخبرك أي شخص - وأنت مازلت في مرحلة الطفولة والنمو - أن هذه الممارسة تنطوي على مخاطر وبنبغي أن تنتهي؟
  - هل تحدثت مع أي أحد عن معلوماتك أو شعورك تجاه هذه الممارسات؟
  - كيف يمكنك أن تقوم بهذا التواصل مع الآخرين حول هذه الممارسات؟



## من العنف إلى الإحترام في العلاقات الزوجية

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بإعداد مسرحيات كوميدية تبين الإحترام وكذلك العنف في العلاقات الزوجية مع مناقشة كيفية تعزيز الإحترام في علاقاتهم الخاصة.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من مناقشة أنماط العنف في العلاقات الزوجية ووسائل تشجيع إقامة علاقات مبنية على الإحترام المتبادل. كما تمكنهم من تعزيز مهارة الكتابة الإبداعية ومهارات الأداء التمثيلي لديهم.

### التعليمات:

#### المدة الزمنية:

٩٠ دقيقة (يمكن تقسيمها على مرتين)

#### الأدوات:

سبورة + طباشير

#### للإعداد:

فكر أو اقرأ عن العنف في سياق المجتمع المحيط بك. ضع في الاعتبار صعوبة التحدث عن العنف الأسري بالنسبة للعديد من الأشخاص بسبب تجاربهم الشخصية أو اعتقادهم أن ذلك من الأمور الخاصة. وتحاشى أن تضع أي من المشاركين في موقف محرج.

١ اعرض هذا الموضوع باعتباره من الموضوعات شديدة الأهمية. ووضح لهم ما يلي:

• في هذا النشاط سنقوم بمناقشة وتحليل مختلف أنواع العنف التي يستخدمها الناس أحياناً في العلاقات الزوجية.

• سيكون أمامك حوالي ١٥ دقيقة لإعداد مسرحية كوميدية قصيرة تدور حول إحدى العلاقات الخاصة بين رجل وإمرأة داخل علاقة زوجية.

• ينبغي أن تساعدنا المسرحيات الكوميدية على التفكير في كيفية بناء العلاقات على أسس الإحترام.

٢ قم بتقسيم المشاركين إلى أربع مجموعات (أو أقل من ذلك حسب إجمالي عددهم) وتضم كل مجموعة على عدد خمسة إلى ستة مشاركين.

اطلب من مجموعتين منهم إعداد مسرحية كوميدية موجزة (مدتها حوالي خمس دقائق) عن إحدى العلاقات الزوجية و التي تتضمن ممارسة العنف والذي يمكن أن يكون بدنياً أو نفسياً مع الإلتزام بالواقعية باستخدام أمثلة عن أحداث يكونوا قد شاهدوها بالفعل أو سمعوا عنها في مجموعتهم.

اطلب من المجموعتين الأخرتين: إعداد مسرحية كوميدية قصيرة (مدتها حوالي خمس دقائق) عن إحدى العلاقات الزوجية القائمة على الإحترام المتبادل مع توضيح كيف تعامل الطرفان مع تضارب أو اختلاف الآراء دون اللجوء للعنف.

٣ تجول بانتظام بين المجموعات وهي تعد مسرحياتها الكوميدية واعرض عليهم المساعدة عند الحاجة.

٤ ابدأ بالمسرحية الكوميدية التي تبين العنف الزوجي واطلب من كل مجموعة عرض مسرحيتها على المشاركين. وبعد كل مسرحية اعط الفرصة للمشاهدين إن كان لديهم أي استفسار ثم اسألهم عن صفات الطرفين أو طبيعة العلاقة التي أدت إلى العنف.

٥ اتبع نفس الخطوات بالنسبة للمسرحيات الكوميدية والتي تعكس الإحترام الزوجي مع سؤالهم عن الصفات الشخصية أو طبيعة العلاقة التي جعلتها علاقة صحية ولا تتسم بالعنف.

٦ قم بتوجيه عملية المناقشة بطرح الأسئلة التالية:

- ما هي الأشكال المختلفة للعنف في العلاقات الزوجية؟  
[استخدم كلمات عملية مثل: السيطرة والإكراه والصياح والتهديد والعنف الجسدي]
- ما هي صفات العلاقة التي تتسم بالعنف؟ [قم بتدوين الإجابات على السبورة تحت عنوان "العلاقات العنيفة"]
- لماذا يشعر العديد من الأشخاص لا سيما الشباب منهم بأنهم مسلوب الإرادة تجاه التصرف بشأن العنف الأسري؟ وهل هم فعلاً بلا إرادة؟
- ما هي شروط إقامة علاقة سليمة و صحية؟ وما هي متطلبات تحقيق علاقة مبنية على الإحترام؟ [قم بتدوين الإجابات تحت عنوان "العلاقات القائمة على الإحترام"]
- هل كانت الأمثلة المستخدمة في المسرحيات والتي تعبر عن العنف واقعية؟ وهل ترى هذه المواقف في حياتك

- اليومية؟ هل كانت أمثلة العلاقات الصحية واقعية؟ وهل تجد مثل تلك العلاقات في حياتك اليومية؟
- هل يُستخدم العنف البدني في الأساس من قبل الرجال ضد النساء؟ أم هل تمارس المرأة العنف بنفس القدر تجاه الرجل؟ ما هي - في رأيكم - الأسباب المؤدية إلى العنف في تلك العلاقات؟ وماذا تفعل عادة عندما ترى هذا النوع من العنف أمامك؟ وما الذي يمكن أن تقوم به؟
- هل ترى أنه من الممكن إقامة علاقة زوجية مبنية على الاحترام؟ وما الذي يمكن أن تقوم به كأفراد لبناء علاقات زوجية صحية؟

# الإجراءات اللازمة لتخاذها لمواجهة العنف القائم على النوع الإجتماعي (الجنس)

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بعمل مجموعات صغيرة لوضع خطط (استراتيجيات) تهدف إلى القضاء على العنف ضد المرأة ثم يقومون بتقديمها وعرضها على الجهات المعنية وذلك من خلال تمثيل الأدوار.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من عرض فكرتين على الأقل عن الإجراءات اللازمة لتخاذها تجاه العنف ضد المرأة. وتعزيز مهارات حل المشكلات والقدرات الخطابية العامة.

## التعليمات:

١. قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات مكونه من أربعة أو خمسة أفراد. ووضح لهم أن نصف المجموعات سوف تعد النشرة الإخبارية والنصف الآخر سوف يعد العريضة المقدمة إلى الحكومة.

٢. وجه إليهم السؤال التالي: "من يتحمل مسؤولية القضاء على العنف ضد النساء والفتيات؟"

٣. ثم أوضح لهم ما يلي:

- تصور في مخيلتك بعض الاستراتيجيات أو البرامج اللازمة للحد من العنف ضد المرأة.
- يمكنك في خلال ٤٠ دقيقة إعداد عرض تقديمي مدته تتراوح من خمس إلى عشر دقائق (عبارة عن نشرة إخبارية أو عريضة أو خطاب تقديمي موجه إلى الحكومة المحلية أو الدولة حسب المجموعة التي تنتمون إليها).

- ينبغي الافتراض أثناء العرض التقديمي أن الجمهور لديه فكرة مسبقة عن مشكلة العنف. ودورك يكمن في توضيح الإجراءات الإيجابية التي يمكن اتخاذها لمواجهة المشكلة.

- حاول إدراج الإجراءات التي اتخذها (أو يمكن أن يتخذها) الشباب والبالغين في الحياة اليومية أو

المنظمات الأهلية والمجتمع المدني والحكومة أو الهيئات التابعة للأمم المتحدة.

- ينبغي عليك أيضاً دراسة كيف يمكن إشراك الرجال والشباب في هذه الجهود.

بالنسبة إلى خطاب العرض التقديمي الموجه إلى الإدارة المحلية والدولة يجب إخطار مسؤولي الحكومة بالإجراءات التي اتخذتها المجموعات والأفراد والكيفية التي ينبغي أن تستجيب بها الحكومة لذلك. ولهذا الأمر قد يلعب بعض الطلاب دور المسؤولين بالحكومة و البعض الآخر دور الخبراء أو المواطنين.

أما بالنسبة إلى عرض النشرة الإخبارية فاحرص على التركيز على جذب انتباه الجمهور والتزم بالإيجاز والوضوح بقدر الإمكان. واستخدم قصصاً تهتم الناس لعرض الجهود التي تم اتخاذها للتعامل مع مشكلة العنف في العلاقات الزوجية وتكلم مع الجمهور بصورة شخصية وجذابة.

## المدة الزمنية:

الخطوات من ١ إلى ٤ : ساعة  
الخطوات من ٥ إلى ٧ : ساعة

## الأدوات:

سبورة + طباشير

## للإعداد:

يجب أن يكون للمشاركين معلومات مسبقة عن مسألة العنف ضد المرأة.

مقتبس من المنهج التدريبي الخاص بتمكين النساء الصغيرات من أجل التغيير

(World YWCA. 2006. Geneva.)  
<www.worldywca.org>

٤ تأكد من استيعاب كل مشارك للمهمة. اخبر المجموعات أن زمن الإعداد سيستغرق ٤٥ دقيقة. ثم تجول بينهم وهم يعملون.

٥ قبل بدء العروض التقديمية امنح المجموعات خمس دقائق لمراجعة عروضهم وتجهيز خطتهم للعرض.

٦ أطلب من المجموعات تسليم عروضهم التقديمية. وسجل ملاحظاتك عن أفكارهم في البرنامج.

٧ بعد الاستماع إلى جميع العروض التقديمية ا طرح الأسئلة التالية:

- ما مدى صعوبة التفكير في وسائل للحد من العنف ضد المرأة؟
- ما هي الموضوعات أو الأفكار المشتركة لدى مختلف المجموعات عن العمل مع المرأة؟
- ماذا عن العمل مع الرجال والشباب؟
- ما هي الأفكار التي ترى أنها الأفضل و لماذا؟
- هل يقع على عاتق كل فرد مسؤولية تجاه القضاء على ممارسة العنف ضد المرأة؟
- ما الذي يمكنكم القيام به كشباب للقضاء على ظاهرة العنف ضد السيدات والفتيات في محيط الأسرة والمدرسة والمجتمع؟

## صور التغيير في الأدوار والتقاليد المتعلقة بالنوع الاجتماعي (الجندر)

**نبذة مختصرة:** يتحدث المشاركون مع الجد أو الجدة (أو أي شخص ينتمي لهذا الجيل) عن تلك الأدوار والأعراف والتقاليد المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) أثناء فترات شبابهم ثم مقارنتها بتجاربهم الشخصية وبالتالي يمكنهم مناقشة كيف تم تغيير الأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر).

**الأهداف:** تمكين المشاركين من تحديد ثلاث نواحي على الأقل تغيرت فيها الأدوار والأعراف والتقاليد المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) بمرور الوقت ومن ثم تعزيز المهارات البحثية للطلاب.

### التعليمات:

١ اشرح لهم أن مهمة هذا النشاط هي استكشاف الكيفية التي تغيرت من خلالها الأعراف والتقاليد المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) بمرور الوقت.

• ستقوم بإجراء حوار مع شخصين كل على حده من جيل أجدادك (قد يكون أحد أجدادك أو شخص آخر). ويفضل إن أمكن أن يكونا من نفس نوع جنسك. وإذا لم تكن تعرف أي شخص كبير في السن فيمكنك طلب المساعدة سواء من عائلتك أو مني شخصياً للعثور على شخص مسن لإجراء المقابلة معه.

• اسأل الجد والجدة كيف كان دور الذكر ودور الأنثى أثناء فترة مراهقتهم وشبابهم؟ وكيف تغيرت الأمور منذ ذلك الحين. واسألهم عن التعليم وكيفية قضاء أوقات الفراغ والصدقات والرومانسية والعادات المتصلة بالزواج والعمل. واترك العنان للشخص الذي تحاوره في التحدث عن أي شيء قد يرغب في وصفه أو الحديث عنه.

٢ ارسم مخططاً للحوار على السبورة أو وزع على الطلبة نسخاً منها إن كنت قد صورت بالفعل نسخ منها. ثم قم بفحص المخطط وبتفسير كيفية استخدامه:

• قم بتسجيل إجابات المشارك على الأسئلة في العمود يسار السبورة.

• بعد الانتهاء من إجراء الحوار أكتب كيف تبدو هذه الأدوار في الوقت الراهن في العمود يمين السبورة.

٣ تأكد من وضوح المهمة لكل مشارك وأن لديه من يحاوره. وحدد للمشاركين موعداً للإنتهاء من إجراء المقابلات واستيفاء المخططات.

٤ بعد انتهاء المشاركين من إجراء المقابلات ناقش معهم ما يلي:

• مع من قمت بإجراء الحوار؟  
• ما هو شعورك عند إجراء مقابلة مع أشخاص أكبر سناً عن الأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر)؟  
• ما الأمور التي وجدتها أنت أو هم محرجة أو يصعب التحدث عنها؟

• ما هي الأمور التي أثارت دهشتك؟ وبناء على هذا التمرين هل تعتقد أن الأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) لا تتغير أم يمكن تغييرها؟

• في أي مجال من مجالات الحياة تغيرت فيها الأدوار والأنماط المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) تغيراً كبيراً؟ وأي منها ترى أنه تغير للأفضل؟ أو للأسوأ؟ ولماذا؟

• لقد أدت عوامل كثيرة إلى هذا التغيير. ترى ما مدى تأثير وسائل الإعلام والعولمة على الأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر)؟ وماذا عن التكنولوجيا والإنترنت؟ والإجراءات التي يتخذها القادة أو الحركات الشعبية المعنية بالعدالة الاجتماعية؟

• هل تعتقد أن الأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) ستستمر في التغيير مستقبلاً في الجيل القادم؟ وبأي السبل؟

### المدة الزمنية:

الخطوات من ١ إلى ٣ : ١٥ دقيقة

الواجب المنزلي : ساعة

الخطوة (٤) : ٣٠ دقيقة

### الأدوات:

سبورة + طباشير (بالنسبة إلى الخطوة ٣) وكتيب خطوات المقابلات الحوارية

### للإعداد:

إذا لم يتمكن بعض المشاركون من مقابلة أي شخص مسن بهدف الحوار معه فيجب عليك أن تحدد لهم مجموعة من كبار السن ويرغبون في الحديث. وقم بنسخ المخطط لكل مشارك إن أمكنك ذلك.

مقتبس من ممارسات متعلقة بالجنسين: دليل عملي للتعامل مع نوع الجنس في بيئة جنسية آمنة وبتوعية وتثقيف بفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) (Jill Lewis، ٢٠٠٣، أو سلو، NIKK، معهد بلدان الشمال الأوروبي لدراسات المرأة وأبحاث عن الجنسين) <www.nikk.wo.no>

موضوعات الحوار		
الجيل الحالي	جيل الأجداد	الموضوع كيف كانت الأمور التالية:
		المدرسة؟
		الأعمال المنزلية؟
		الإستمتاع بالأوقات مع الأصدقاء؟
		إقامة العلاقات الرومانسية؟
		الأمومة / الأبوة؟
		العمل؟
		أسئلة أخرى:

## مواجهة العادات والتقاليد

**نبذة مختصرة:** يعبر المشاركون عن دعوتهم للمساواة بين الجنسين في علاقاتهم بكتابة الأغاني والقصائد الشعرية. وقبل البدء في هذا النشاط يتعين على كل مجموعة الإنتهاء من نشاط واحد على الأقل من أنشطة هذا الدليل وهي: ١ أو ٣ أو ٥ أو ٦.

**الأهداف:** مساعدة المشاركين في التعرف على عناصر عدم تكافؤ القوى في العلاقات بين الذكور والإناث وتحليلها.

### التعليمات:

### المدة الزمنية:

الخطوات من ١ إلى ٧ : ٤٥ دقيقة  
الخطوة (٨) : ٤٥ دقيقة

### الأدوات:

قد تحتاج إلى عرض بعض الأمثلة على الطلاب من الأغاني أو الأشعار أو القصائد.

### للإعداد:

تعرف على الموسيقى الرائجة وسط طلابك. وبالنسبة للخطوة (٤) يمكنك إضافة أي من السيناريوهات الملائمة للعمل بل وشجع طلابك على التفكير في سيناريوهات من ابتكارهم الشخصي ومناقشتها معك. وقرر إذا ما كنت ستقوم بتعيين بعض الطلاب كمحكمين. (انظر الخطوة ٦)

- ٤ اقترح أمثلة للسيناريوهات التي يمكن أن يستخدمها الطلاب كأساس للأغنية أو القصيدة.
- رجل يتكلم مع صديقه عن مساوئ العنف في العلاقات الزوجية.
- مسئول في بنك يشرح لزوج معترض سبب منحه قرض لزوجته (أو زوجة تشرح لزوجها لماذا تحتاج وتستحق أن يكون لها ذمة مالية خاصة بها).
- فتاه مراهقة تتعرض للتحرش الجنسي من قبل رجل أكبر منها سناً.
- زوج يصر على أنه ينبغي على زوجته القيام بجميع الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال على الرغم من أن كليهما يعمل طوال اليوم.
- رفض الزواج المبكر.
- فتى يتعرض للسخرية من الفتيان الآخرين لأنه لا يتصرف بخشونة.
- ختان الإناث والعنف ضد المرأة.
- رفض حرمان المرأة من التعليم.

- ١ وضح أن هذا النشاط سوف يكشف النقاب عن إمكانية قيام تلك الأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) في بعض الأحيان بترسيخ مبدأ إختلال موازين القوى داخل العلاقة بين الجنسين. اطرح عليهم الأسئلة التالية:
- اذكر بعض ما تعلمناه عن الأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) والمساواة بين الجنسين.
- كيف يمكن للأدوار المتصلة بالنوع الاجتماعي (الجندر) التأثير على إمكانية تكافؤ القوى في العلاقات الشخصية من عدمها؟ [اعطهم مدد تتراوح من خمس إلى عشر دقائق للرد على هذه الأسئلة]

٢ اخبر المشاركين بأنهم سوف يقومون بشرح هذا الموضوع من خلال كتابة القصائد أو الأغاني كما يمكنهم أيضا استخدام أنواع الموسيقى المختلفة والغناء الإرتجالي أو الراب وغيرها.

٣ رتب المشاركين في ثنائيات (من نفس نوع الجنس أو الجنسين معاً) ليبدأ كل منهما في الإتفاق مع شريكه حول كيفية تقسيم العمل بينهما. فمثلا يتم تقسيم عملية كتابة العمل الفني وأداؤه بحيث يقوم كل منهما بدور محدد فمثلاً أحدهما يقوم بالكتابة والآخر بالأداء.

- زوجة تحاول إقناع زوجها باستخدام الواقي الذكري في حين أنه يرفض القيام بذلك.
- صبي يدافع عن والدته عندما يمارس والده العنف معها.
- نوع مختلف من الأفكار: في كلمة للسكرتير العام السابق للأمم المتحدة (كوفي أنان) قال فيها: "تعرف كل ما يلزم لتحويل الدفة ضد وباء (الإيدز). ويتطلب ذلك تغييراً حقيقياً وإيجابياً يعطي مزيداً من القوة والثقة للنساء والفتيات ويغير العلاقات بين النساء والرجال على جميع مستويات المجتمع."
- يمكنك اقتراح فكرة من ابتكارك الشخصي بشرط عرضها على المدرب مسبقاً للموافقة.

• قم بتوجيه الطلاب لاستكمال المهمة:

- اقض بضعة دقائق مع شريكك في مجموعة العمل لتحديد أي السيناريوهات ستكتب عنها.
- واستغل بقية وقت الجلسة الدراسية في كتابة الأغنية أو القصيدة.
- فكر في الجدل الذي قد تثيره هذه السيناريوهات وسط الناس وما هي حججهم لإثبات وجهات نظرهم.
- وكذلك فكر في مشاعر شخصية القصة وكيف يمكن له أن يعبر عن تلك المشاعر عن طريق الكلمات؟
- تذكر انه من المهم الحفاظ علي الجدية في العمل داخل الجلسات.

٦ حدد لهم وقتاً لتقديم نتائج العمل ثم اطلب من ثلاثة أو أربعة مشاركين - كمحكمين- اختيار أفضل ثلاثة عروض. ويمكنك اختيار المشاركين الذين لا يميلون للأداء التمثيلي لمهمة التحكيم.

٧ امنح المشاركين مدد تتراوح من ٢٥-٣٠ دقيقة لكتابة الأغنية أو القصيدة. واسمح لهم بإنهاء هذا المشروع كواجب منزلي إن لزم الأمر.

٨ عندما تبدأ العروض التقديمية (قد يكون ذلك في حصة منفصلة) قم بتكوين طاقم المحكمين ووضح لهم معايير اختيار الفائزين (على سبيل المثال أفضل رسالة و أفضل أداء و أفضل أغنية و أفضل قصيدة). ثم اطلب من الطلاب البدء في الأداء الفني من أغاني وقصائد.

**الواجب المنزلي:** قم باختيار اثنين من الأسئلة التالية واكتب فقرة كاملة عن كل منها في دفتر يومياتك أو الكراسة:

- من تكون له عادةً الهيمنة والسيطرة في العلاقة الزوجية؟
- ما هي نتائج عدم توازن القوى في العلاقات؟
- اذكر بعض الوسائل التي يمكن للأشخاص تجربتها لتحقيق المزيد من المساواة في علاقاتهم الشخصية.

# مناظرة حول التثقيف عن الصحة الجنسية في المدارس

٣

الوحدة

النشاط

**نبذة مختصرة:** سيكون موضوع المناظرة بين المشاركين حول ما إذا كان يجب تعليم و تثقيف الشباب في الأمور الخاصة بالصحة الجنسية والنوع الاجتماعي (الجندر) أم أنه يجب الإكتفاء فقط بتعليمهم ضرورة الإمتناع عن ممارسة الجنس قبل الزواج.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من وصف الرؤى السياسية المعنية بالتثقيف الخاص بالصحة الإنجابية وأخذ آرائهم بعين الإعتبار. ولتقوية مهارات التحليل ومهارات التحدث أمام جمهور.

## التعليمات:

١ قدم النشاط بالطريقة التالية:

- نحن نميل إلى التفكير في الأمور الخاصة بالصحة الجنسية على أنها من الأمور الخاصة والشخصية للغاية على الرغم من أن العديد من موضوعات الصحة الإنجابية قد أصبحت من الأمور المرتبطة بالشأن العام. فعلى سبيل المثال كثيرا ما نرى الجدل القائم بين كل من المشرعين من البرلمانيين والسياسة والرأي العام حول قضية تدريس التثقيف الجنسي عامة والتوعية بشأن فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز).
- سنتطرق مناظرتنا اليوم إلى قضية تدريس التربية الجنسية وفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) وسنجعلها مناظرة منهجية بمعنى أننا سنقوم بإعداد وتقديم الحجج المؤيدة لرؤية كل فريق.

٢ قم بتقسيم المجموعة إلى فريقين و حدد اثنين من ٢ كحكام متطوعين وغير مشاركين في المناظرة وذلك إذا لم يتوافر حكم خارجي.

٣ قم بطرح عنوان المناظرة "التثقيف الخاص بالصحة الإنجابية".

قضية الفريق الأول هي أهمية التثقيف الخاص بالصحة الإنجابية للشباب بدون أن يعني هذا تشجيعهم على

## المدة الزمنية:

٤٥ دقيقة

## الأدوات:

سبورة + طباشير

## للإعداد:

فكر جيداً في كيفية إجراء المناظرة. راجع بعناية المعلومات للمدربين في الصفحة التالية و استعن بمدرب آخر لمراقبة المناظرة و ليقوم بالتحكيم (لتحديد الطرف الفائز في المناظرة). أما إذا لم يتوافر لك مدرب آخر فيمكنك اختيار اثنين من المشاركين ليقوموا بدور الحكام. ولا تتردد في منح جائزة للفريق الفائز.

ممارسة الجنس قبل الزواج. قضية الفريق الثاني هي وجوب إقتصار دور المدارس على غرس لدى النشء مبدأ الإمتناع عن ممارسة الجنس قبل الزواج.

٤ قم بشرح الإجراءات المتبعة في إدارة المناظرة:

- سيعد كل من الفريقين الحجج المؤيدة لرؤيته بينما سيعد الفريق الآخر الحجج المناهضة لها. قد لا تتفق هذه الحجج مع رأيك الشخصي ولكن عليك أن تضع نفسك في مكان الشخص الذي يعتنق هذا الجانب. وأيضاً أهمية تقدير كل الأسباب التي تجعل الفرد يميل إلى الحجج المطروحة على هذا الجانب أو ذاك، مع التفكير في البراهين والحجج التي تدعم وجهة النظر الأخرى. ثم تقوم بإعلان كافة بيانات المناظرة.

- قم باختيار متحدثين من الفريق الخاص بك لعرض الحجج بالنسبة عن الفريق بأكمله. [في المجموعات المختلطة لا بد من اختيار شاب وشابة]
- بالنسبة لأعضاء المجموعة الذين قد تم اختيارهم للحديث أولاً: كل منكم سوف يقوم بعرض حجة افتتاحية في حوالي ثلاث دقائق وسيعاونكم أعضاء الفريق في إعدادها. أما بالنسبة للمجموعة المتقدمة ثانياً: ستقومون بالرد على المقدمة الإفتتاحية للطرف الأول، لذا استمعوا

## معلومات للمدرسين

هل يجب على المدارس أن تتناول موضوعات التعليم والصحة الجنسية؟ نعم أم لا؟

هناك جدل دائر في العديد من الدول حول قضايا التنقيف الخاص بالصحة الإنجابية. فهناك من يرى أنه لا يجب إعطاء الشباب سوى معلومات عن أهمية بل وضرورة الإمتناع عن الجنس ويعتقدون أن تنقيف الشباب في مواضيع الجنس الآمن يشجعهم في الغالب على الإنخراط في الممارسات الجنسية في وقت مبكر عنه لو لم يتعرفوا على تلك المعلومات. وذلك على الرغم من أن البحوث والدراسات تشير إلى أن التنقيف الجنسي الشامل لا يؤدي إلى التبكير في ممارسة الجنس. أما من يعتقدون في أهمية التنقيف الجنسي الشامل (بما في ذلك المعلومات عن الممارسة الآمنة للجنس) فيرون أنه يزود الشباب بالمعلومات التي تساعدهم على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن صحتهم الجنسية.

لهم بعناية وقوموا بتدوين ملاحظتكم للمساعدة في الإعداد للتنقيف عليها في ثلاث دقائق.

• بعد ذلك سنتيح الفرصة للأسئلة والرد عليها ليضع دقائق لكل من لم يشارك في التقديم. قد يبدي أعضاء كل فريق الملاحظات أو يطرحون الأسئلة على الفريق المقابل ويقوم أي فرد لم يشارك في التقديم من الفريق المقابل بالرد عليها.

• لكلا الفريقين عشر دقائق لمناقشة القضية والإعداد لمناقشتها في المناظرة ثم يتم الحكم لصالح أحد الفريقين مع التأكيد على أن الفريق الفائز لن يكون بالضرورة هو الفريق الذي تتفق آراؤه مع آراء الحكم (الحكام) ولكنه سيكون هو الفريق صاحب الأداء الأفضل في تقديم الحجج المؤثرة.

• أعلن عن الفريق المؤيد لفكرة البيان والفريق المناهض له ثم إعط الفريقين عشر دقائق لصياغة ملاحظتهما و عليك أثناء ذلك بالمرور بين الفريقين لمساعدتهم و للتأكد من تفاعل جميع أعضائه. وإذا توافر لديك مشاركون يقومون مقام المحكمين فعليك بالإستعانة بهم في متابعة الوقت المخصص لكل عرض وإبلاغ المتحدثين بما تبقى لهم من وقت. قدّم للمشاركين القائمين بدور الحكام بعض الإرشادات التي تمكنهم من الحكم على المناظرات (على سبيل المثال: الإستماع بعناية إلى البراهين المقدمة من المشاركين في المناظرة).

6 اسمح لأول متحدث من كل فريق أن يقدم افتتاحية للمناقشة (ثلاث دقائق لكل متحدث أي ست دقائق في المجمل) و بعد ذلك اعط للمتحدث الثاني من الفريق الفرصة للرد على حجة الفريق المناهض له (ثلاث دقائق لكل منهما؛ في مجملها ستة دقائق). وأخيراً، اترك للأعضاء الآخرين من كلا الفريقين مساحة للأسئلة

والتعليقات (ست دقائق) و عليك أن تنبه المجموعة عندما يحين وقت التعليق الأخير لكل منهما.

7 تشاور مع الحكام وقرر أي الفريقين قد فاز بالمناظرة وليكن رد فعلكم إيجابي وملموس لكلا الفريقين عما أنجزاه بشكل جيد.

8 بعد الإعلان عن الفائز ناقش التالي:

- من منكم تم وضعه في المجموعة التي تتفق مع آرائه؟ (نصويت برفع الأيدي)، ومن وُضع في مجموعة لا تتفق مع آرائه؟ (نصويت برفع الأيدي). ما مدى صعوبة وسهولة مناقشة وجهة النظر التي تخالف معتقداتك؟
- هل التنقيف حول الصحة الجنسية هو المظهر الوحيد للأمور الخاصة بالصحة الجنسية والتي أصبحت مسألة ترتبط بالشأن العام؟ أم أن المجتمع ما زال يمارس سطوته حول بعض المظاهر الخاصة بالصحة الإنجابية؟ ما هي الموضوعات الأخرى المرتبطة بالصحة الإنجابية سواء كانت قوانين أو عادات أو أعراف إجتماعية والتي تؤثر على معتقدات الأفراد و سلوكياتهم؟
- هل يتفق الجميع حول المواقف الثقافية السائدة الخاصة بالصحة الجنسية؟ هل لبعض الناس أن يختاروا أن يعيشوا وفقاً لما هو مخالف لمواقفهم ومعتقداتهم؟ هل وجهات النظر عن موضوع الصحة الجنسية تتطابق في كل مكان أم أنها تتباين؟ هل تظل التوجهات كما هي للأبد أم أنها تتبدل؟ وعلى ذلك هل لا يزال موضوع الصحة الجنسية يعد أمراً شخصياً؟ أم أنه أصبح أمراً يعني المجتمع بأسره؟



# الإنطباعات الأولى

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بفحص ودراسة ردود أفعالهم عن إحدى شخصيات القصة بناء على افتراضاتهم حول كون تلك الشخصية ذكراً أم أنثى

**الأهداف:** زيادة وعي المشاركين لطبيعة توقعاتهم وتقييمهم للناس بناءً على جنسهم ذكوراً أم إناثاً، وأيضاً تقوية مهارة التفكير النقدي لديهم

## التعليمات:

## المدة الزمنية:

٤٠ دقيقة

## الأدوات:

سبورة + طباشير وعدد من النسخ من "قصة مي" للقسم الأول من المشاركين وعدد آخر من النسخ من "قصة سامي" للجزء الثاني من المشاركين مع مراعاة وجود مسافة كافية بين المجموعتين حتى لا يشوش طرف على الآخر أثناء المناقشة

## الإعداد:

في البداية اشرح ما المقصود بهذه الصفة أو تلك ومراعاة التأكد من سريان المناقشة بشكل يتسم بالإحترام ومستعداً لمواجهة احتمالات استخدام بعض الألفاظ العامية والتي قد تكون محرجة. وراجع معلوماتك فيما يخص المعايير المزدوجة في السلوك الجنسي في الوحدة الثالثة من دليل الإرشادات (كما يمكن الإستعانة بالموقع التالي:

<[www.popcouncil.org/publications/books/2010\\_itsAllOne.asp](http://www.popcouncil.org/publications/books/2010_itsAllOne.asp)>

أو بالمنهج الدراسي الخاص بك.

٤ قم بتكرار نفس الخطوات مع المجموعة الأخرى التي قرأت قصة "مي".

٥ أكتب إسم "سامي" في أعلى قائمة الكلمات التي أعدتها المجموعة المعنية بقراءة قصة "سامي" و اكتب إسم "مي" في أعلى قائمة الكلمات التي أعدتها المجموعة المعنية بقراءة قصة "مي".

٦ قم بالكشف عن حقيقة أن كلنا القصتين متطابقتين تماماً باستثناء جنس "شخصية البطل" ثم اطرح عليهم الأسئلة التالية:

- ما الذي نلاحظه حول إجاباتكم لقصة "مي" بالمقارنة مع إجاباتكم لقصة "سامي"؟
- ما الذي نستخلصه فيما يتعلق بالمعايير الخاصة بالفتيات بالمقارنة بالمعايير الخاصة بالشباب؟
- هل تؤثر تلك المعايير المزدوجة على الفتيات في مجتمعنا؟
- ما الذي تشعر به تجاه المعايير المزدوجة؟

١ اشرح التالي:

- سنتناول اليوم بالقراءة والمناقشة قصة تدور حول التجارب والمشاعر والتحديات التي تواجه المراهقين.
- سنقوم بتقسيم المشاركين إلى مجموعتين وسيقوم أعضاء كل مجموعة بقراءة إحدى القصص و يناقشونها ثم يدونون ملاحظاتهم في ورقة.

٢ قسم الفصل إلى مجموعتين واعط قصة "مي" لإحداهما وقصة "سامي" للمجموعة الأخرى (ولا تقم بتفسير أي شيء عن القصتين). ثم امنح المجموعتين الوقت الكافي للقراءة حتى يتسنى لهم الإجابة عن الأسئلة وحتى يتمكنوا من مقارنة إجاباتهم داخل كل مجموعة. تأكد من وجود مسافات كافية بين المجموعتين حتى لا تشوش أي مجموعة على الأخرى.

٣ بعد خمسة عشر دقيقة اطلب من المجموعة التي قرأت قصة "سامي" أن تسرد إجاباتها عن الأسئلة الملحقة في نهاية القصة بإيجاز دون شرح أو مناقشة وقم بتدوين بعض الإجابات الهامة (مثل الصفات والأسماء والعناوين) على السبورة.

## قصة "مي"

كانت التجربة العاطفية الأولى لـ ميّ حينما كانت في سن السابعة عشرة عندما كانت تتعرض باستمرار لسخرية اثنين من صديقاتها لأنه ليس لديها علاقات مع الجنس الآخر. وقامت الصديقتان بتشجيعها وحثها للتعرف على أحد الشباب. كان الفضول وحب الإستطلاع يسيطران على ميّ وبالإضافة إلى ما كانت تشعر به من ضغوط من جانب صديقتيها فقد توجهت إلى شاب وطلبت منه ان يتعارفا والذي وافق على الفور.

على مدار السنتين التاليتين تعرفت ميّ على أربعة شباب آخرين كان أحدهما زميلاً دراسياً وكان الآخر أحد جيرانها وثالثاً تعرفت عليه من خلال عملها والأخير تقابلت معه عن طريق صديقة لها. سعدت ميّ كثيراً بهذه العلاقات والتي كانت تجعلها تشعر بجاذبيتها وأهميتها في الوقت الذي كانت مدركة فيه أنها لا ترغب في الزواج من أي من هؤلاء الشباب ولكنها كانت لطيفة مع كل شاب منهم أثناء علاقتها به ولم تكذب عليهم أبداً فيما يتعلق بمشاعرها.

والآن ارتبطت ميّ بشاب تريد الأسرة أن تزوجها منه. أحبت ميّ هذا الشاب ولكنها لم تخبره عن ماضيها خوفاً من أن يتركها.

### بعد قراءة هذه القصة ناقش الأسئلة التالية مع أعضاء مجموعتك:

- ١ في نظرك كيف ينظر أقران ميّ إليها؟ وما هو "الوصف" الذي يمكن أن يصفوها به؟
- ٢ بماذا تشعر أنت تجاه ميّ؟
- ٣ اذكر ثلاث أو أربع صفات تعتقد أنها تصف ميّ. على سبيل المثال هل هي سعيدة أم لا؟ واثقة من نفسها أم لا؟ صادقة أم لا؟ واقعية أم لا؟ جذابة أم لا؟ محترمه أم لا؟ فتاة مثالية أم لا؟ على خلق أم لا؟

## قصة "سامي"

كانت التجربة العاطفية الأولى لـ "سامي" حينما كان في سن السابعة عشرة عندما كان يتعرض لسخرية اثنين من أصدقائه لأنه ليس لديه علاقات مع الجنس الآخر. وقام الصديقان بتشجيعه وحثه للتعرف على إحدى الفتيات. كان الفضول وحب الاستطلاع يسيطران على سامي وبالإضافة إلى ما كان يشعر به من ضغوط من جانب صديقيه فقد توجه إلى فتاة وطلب منها أن يتعارفا والتي وافقت على الفور.

على مدار السنتين التاليتين، تعرف سامي بأربع فتيات أخريات كانت أحدهما زميلة دراسية وكانت الأخرى إحدى جيرانه وثالثة تعرف عليها من خلال عمله والأخيرة تقابل معها عن طريق صديق له. سعد سامي كثيراً بهذه العلاقات وكانت تجعله يشعر بجاذبيته وأهميته في الوقت الذي كان مدركاً فيه أنه لا يرغب في الزواج من أي من هؤلاء الفتيات ولكنه كان لطيفاً مع كل فتاة منهن أثناء علاقته بهن ولم يكذب عليهن أبداً فيما يتعلق بمشاعره.

والآن ارتبط سامي بفتاة تريد الأسرة أن تزوجه منها. أحب سامي هذه الفتاة ولكنه لم يخبرها عن ماضيه خوفاً من أن تتركه.

### بعد قراءة هذه القصة ناقش الأسئلة التالية مع أعضاء مجموعتك:

- ١ في نظرك كيف ينظر أقران "سامي" إليه؟ ما هو "الوصف" الذي يمكنهم أن يصفوه به؟
- ٢ بماذا تشعر أنت تجاه سامي؟
- ٣ أذكر ثلاث أو أربع صفات تعتقد أنها تصف سامي. على سبيل المثال هل هو سعيد أم لا؟ واثق من نفسه أم لا؟ صادق أم لا؟ واقعي أم لا؟ جذاب أم لا؟ محترم أم لا؟ فتى مثالي أم لا؟ على خلق أم لا؟

## حقائق حول الرغبة الجنسية

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون باستكمال تمرين الصواب والخطأ حول الرغبة الجنسية والنوع الاجتماعي (الجنس)

**الأهداف:** تمكين المشاركين من التعرف على المعلومات الصحيحة حول الرغبة الجنسية

### التعليمات:

### المدة الزمنية:

٤٠ دقيقة

### الأدوات:

سبورة + طباشير ونسخ من "ورقة العمل حول الرغبة الجنسية" توزع على كل مشارك أو قم بكتابة أسئلة الصواب/الخطأ على السبورة واحتفظ بمفاتيح الإجابات

### للإعداد:

استعرض ورقة العمل وعدّلها إن اقتضى الأمر وتأكد من إلمامك بالمعلومات المطلوبة للإيضاح.

- ١ اعرض علي المشاركين ما يلي:
  - سنتناول اليوم بالمناقشة موضوع الرغبة الجنسية وسنقوم بتصحيح بعض المعتقدات الخاطئة حول هذا الموضوع.
  - أولاً سنقوم باستكمال تمرين الصواب والخطأ.
- ٢ وزع ورقة العمل على المشاركين واطلب منهم حل الأسئلة سريعاً.
- ٣ اطلب من أحدهم قراءة العبارة الأولى بالورقة ثم قم بدفع المناقشات من خلال الأسئلة التالية:
  - من منكم يعتقد أن العبارة صحيحة؟
  - ومن منكم يعتقد أن العبارة خطأ؟

إذا لم يقدم لك أحد الإجابة الصحيحة اعرض مزيداً من الأسئلة لمساعدة المجموعة في الوصول إلى الإجابة ثم اترح عليهم الإجابة الصحيحة بنفسك إن لم يتمكن أحد منهم من الوصول إليها. وتأكد دائماً إن كان أياً منهم لديه سؤال أو تعليق يريد طرحه.
- ٤ كرر هذه الخطوات مع كل بيان في ورقة العمل.
  - ٥ قم بتخصيص آخر عشر دقائق للأسئلة التالية:
    - ما هي الأشياء التي كنت تعتقد بصحتها في بداية الجلسات ثم اكتشفت أنها مجرد معلومات غير صحيحة؟
    - ما هو تأثير مثل هذه المعلومات المغلوطة على مشاعرنا تجاه أنفسنا و على حياتنا الجنسية؟
    - ما هي ملاحظاتك تجاه نظرة المجتمع لرغبة الذكر الجنسية مقارنة بنظرة المجتمع لرغبة الأنثى الجنسية؟
    - في اعتقادك إلى أي مدى تؤثر تلك المعتقدات في العلاقات الجنسية؟
    - لماذا تعتقد أننا نتلقى رؤى مختلفة بخصوص الرغبة الجنسية في الذكر والأنثى؟ وهل نعتقد ذلك حقاً؟

## ورقة عمل: ما هي الحقيقة؟

قم بقراءة كل بيان ثم حدد الصواب والخطأ. ضع إجابتك في الخانة اليسرى

صواب أم خطأ	
	معظم السيدات في الواقع لا يرغبن في ممارسة الجنس.
	إذا رغبت في الجنس فعليك أن تمارسه.
	اعتقاد المجتمع بأن النساء لا يجوز لهن الإحتياج للجنس قد يؤثر على مستوى رغبتهن الجنسية.
	إذا انتصب العضو الذكري للشباب يعني ذلك رغبته في ممارسة الجنس وإذا نزلت إفرازات من مهبل الفتاة فهذا يعني رغبتها في ممارسة الجنس.
	الرغبة الجنسية لدى النساء أقوى بكثير من الرجال
	يوجد لدى بعض الأفراد خيالات جنسية عن أشياء قد لا يرغبون في تجربتها في الحياة الواقعية.
	الخوف من حدوث الحمل أو من الإصابة بالأمراض التناسلية قد يؤثر على الرغبة الجنسية.
	تتغير مستويات الرغبة الجنسية للفرد بمرور الوقت أو مع اختلاف الظروف المحيطة.
	الذكور يرغبون في ممارسة الجنس طوال الوقت
	معظم كبار السن لا يزالون يشعرون بالرغبة الجنسية.
	إذا لم ينتصب العضو الذكري للزوج أثناء العلاقة الجنسية فهذا يعني أنه لا يرغب في زوجته.
	تؤثر بعض العقاقير على الرغبة الجنسية.
	قد يشعر الفرد بالرغبة الجنسية تجاه شخص لا يكن مشاعر الحب له.
	من الطبيعي عند الرجال ألا يرغبون في الجنس لبعض الوقت.
	عندما يشعر الشخص بالرغبة الجنسية فإنه سيستثار جنسياً.

## الإجابة على أسئلة ورقة العمل: ما هي الحقيقة؟

- ١ خطأ معظم النساء يشعرون بالرغبة الجنسية ومع ذلك إذا لم تشعر المرأة بالنشوة من ممارسة الجنس ستفقد الاهتمام به.
- ٢ خطأ ليس بالضرورة كل رغبة جنسية لا بد من ترجمتها إلى سلوك (فعل) جنسي
- ٣ صواب تتأثر الرغبة الجنسية بمعتقدات المجتمع. فإذا اعتقدت المرأة أنه لا يصح لها الإحتياج للجنس فقد تقوم بكبت رغبتها أو حتى إنكارها.
- ٤ خطأ قد يحدث الانتصاب الذكري أو نزول السائل المهبلية عند الأنثى بدون سبب واضح أو لأسباب ليس لها علاقة بالرغبة الجنسية. على سبيل المثال يواجه معظم الذكور الإنتصاب في الصباح بسبب امتلاء المثانة كما أن الصبية المراهقين غالباً ما ينتصب لديهم العضو الذكري بشكل تلقائي وليس له علاقة بالرغبة الجنسية أو الإستثارة.
- ٥ صواب مستوى الرغبة الجنسية متغير بحسب الأفراد والظروف المحيطة وعند بعض الأزواج أو في مراحل حياتية قد تشعر الزوجة بالرغبة الجنسية بدرجة أكبر من زوجها.
- ٦ صواب عادة تكون التخييلات الجنسية هي مجرد تخيلات قد لا يرغب الشخص في تجربتها.
- ٧ صواب بعض المشاعر والعواطف مثل الخوف قد تؤثر على الرغبة الجنسية للشخص.
- ٨ صواب المستوى "الطبيعي" للرغبة الجنسية قد يتفاوت ويتغير. وتتأثر الرغبة الجنسية للإنسان بالعوامل الجسمانية أو العاطفية أو الإجتماعية. أما إذا اشتكى الشخص ذكراً كان أم أنثى من مشاكل خاصة بالرغبة الجنسية فإنه يمكنه استشارة أحد المختصين في مجال الصحة الجنسية.
- ٩ خطأ لا يرغب الرجال في ممارسة الجنس بشكل دائم بل تختلف مستويات رغبتهم الجنسية كما هو حال باقي البشر.
- ١٠ صواب قد تقل الرغبة الجنسية مع تقدم العمر. وإذا ما استنكر المجتمع الحياة الجنسية لكبار السن فسيؤثر مستوى الرغبة لديهم بسبب الخوف من الوصمة رغم أن الكثير منهم يشعرون بالرغبة الجنسية على مدار حياتهم.
- ١١ خطأ قد لا ينتصب العضو الذكري للرجل في موقف جنسي ما لعدة أسباب تتضمن حالات طبية (مثل مرض السكر أو أمراض القلب) أو استخدام عقاقير معينة أو بسبب عوامل نفسية (مثل القلق من الأداء الجنسي أو الغضب من شخص آخر أو انشغال البال).
- ١٢ صواب ضعف الرغبة الجنسية يمكن أن يكون أحد الأعراض الجانبية لبعض العقاقير. أما عقار "الفياجرا" والعقاقير المثيلة فهي تضاعف فقط من القدرة على الإنتصاب وتؤخذ خصيصاً لهذا الغرض. والأطباء عادة لا يتناقشون مع مرضاهم حول الآثار الجانبية الناتجة عن تلك العقاقير ولذلك فإن كانت الآثار الجانبية مصدر قلق للمريض فينصح باستشارة الطبيب.
- ١٣ صواب عادة ما يلتبس على الناس الفرق بين الرغبة الجنسية والحب. فقد تعشق شخص ما ولكن ليس بالضرورة أن تشعر برغبة جنسية تجاهه. وقد تشعر بالرغبة الجنسية تجاه شخص لا تحمل له عاطفة الحب.
- ١٤ صواب لا أحد سواء ذكر أو أنثى يرغب في ممارسة الجنس طوال الوقت.
- ١٥ خطأ في بعض الأحيان يشعر الشباب (من الجنسين) بالرغبة الجنسية ولكن هذا لا يؤدي بصورة تلقائية إلى الإثارة الجنسية، فمثلاً: قد يشعر الزوجان بالرغبة الجنسية ولكنهما لا يشعران بالإثارة الكافية وكثيراً ما يحدث هذا الموقف للأزواج والزوجات في بعض مراحل حياتهم وليس هناك في هذا الشأن ما يدعو للقلق.

## قبول الآخر (إحترام الاختلاف)

**نبذة مختصرة:** يتعرف المشاركون على المشاعر التي تنتاب الفرد نتيجة لتشابهه أو لاختلافه عن الآخرين وإعادة تأكيد حقوق الأقليات سواء كانت بسبب الشكل أو اللون أو الدين أو الجنس أو حتى في السلوكيات

**الأهداف:** تمكين المشاركين من تحديد المشاعر المصاحبة لكون الفرد مختلف عن الآخرين وللتأكيد على مبادئ حقوق الإنسان للجميع دون أي اعتبارات أخرى. وأيضاً لتقوية مهارات التفكير الإيجابي ومهارات الحوار للمشاركين

### التعليمات:

### المدة الزمنية:

من ٣٥ إلى ٤٠ دقيقة

### الأدوات:

سبورة + طباشير

### للإعداد:

اقرأ التمرين جيداً ثم فكر في كيفية مناقشة موضوع يخص الأقليات في المجتمع بشكل يراعي مشاعر واحترام الآخرين

- ٣ نبه المشاركين إلى أن كل منا يمكن أن يشعر أنه مختلف أو لا يستطيع التوافق مع المجموعة بصورة أو بأخرى و أن هذا الشعور طبيعي. ثم حدد آخر ربع ساعة من الحصة لمناقشة الأسئلة التالية:
  - متى يكون الشعور بالاختلاف عن المجموع العام ذو مردود إيجابي؟ وما فائدة التميز و التفرد؟
  - و متى يكون الشعور بالاختلاف عن المجموع العام ذو مردود سلبي؟
  - كيف يتعامل الناس مع هؤلاء المختلفين عنهم؟ وكيف ترى ذلك؟ (هل تعتقد بصحة هذا التعامل؟).
  - كيف تحب أنت أن يعاملك الناس إذا كنت أنت المختلف عنهم؟ هل يحق لهؤلاء الناس المختلفين (و لكنهم غير ضارين) نفس حقوق كل الناس؟ هل يعتبر اختلافهم من الأهمية بمكان؟

**الواجب المنزلي:** اذكر إحدى فئات الأقلية في المجتمع (الأشخاص ذوي الإعاقة أو من الطبقات الاجتماعية الدنيا أو الأقليات العرقية والعنصرية و المهاجرين... إلخ). وضح كيف يُعامل هؤلاء في مجتمعك؟ هل تُنتهك أحيانا حقوقهم؟ هل حدث أن دافع أحد من تلك المجموعات عن حقوقهم؟

### ١ ابدأ فعاليات المناقشة بالخطوات الآتية:

- فليفكر كل منكم في صفتين لديه (عدا السن) تجعلانه متشابهاً مع غالبية زملائه ممن حوله من المشاركين.
- ثم فليفكر كل منكم في صفتين أخرتين لديه تجعلانه مختلفاً عن بقية زملائه و لا يهم كون هاتين الصفتين حقيقتين أم لا، ولن يتم نشرهما وسط الجميع.
- صف المشاعر التي تنتابك عند التفكير في تلك الصفات التي تجعلك متشابهاً مع المجموعة ودون أربعة من هذه المشاعر في كراستك.
- ثم صف أيضاً تلك المشاعر التي تراودك عند التفكير في إختلافك عن المجموعة، ودون تلك المشاعر في كراستك.

### ٢ أكمل المناقشات مسترشداً بالأسئلة التالية:

- اذكر بعض المشاعر أو الأحاسيس التي تشعر بها في حالة وجودك وسط من تشعر بالانتماء إليهم و بدون التصريح بماهي تلك الصفات التي تجعلك متشابهاً أو مختلفاً عنهم. (دون ذلك على السبورة في جانب)
- واذكر بالمثل بعضاً من تلك المشاعر والأحاسيس عند الإحساس بالاختلاف عنهم. (دون ذلك على السبورة في جانب آخر)

# السلوك الجنسي بين المعتقدات الخاطئة والحقائق

النشاط  
٢١

**نبذة مختصرة:** يؤدي المشاركون لعبة في الفصل تمكنهم من تحديد ما إذا كانت المعلومات المعطاة لهم في ورقة العمل بخصوص السلوك الجنسي هي معلومات صحيحة أم خاطئة مع محاولة تصحيح الأفكار الخاطئة منها من خلال المناقشات

**الأهداف:** تمكين المشاركين من تحديد المعلومات الصحيحة عن السلوك الجنسي

## التعليمات:

١ أطلب من المشاركين مناقشة المعتقدات الشائعة حول السلوك الجنسي مع القيام أثناء ذلك بالفصل بين الخرافة والحقيقة.

٢ قسم المشاركين إلى فريقين ثم اكتب على السبورة اسم كل فريق لوضع الدرجات. وبعد توزيع أوراق العمل عليهم اشرح لهم الآتي:

• على كل فريق أن يناقش كل معلومة في قائمة العمل وتحديد أي من المعلومات صواب وأيها خطأ. ويخصص لكل فريق سبع دقائق للإنتهاء من جميع العبارات (المعلومات).

• وفي آخر الدرس سنقوم بعرض جميع الأسئلة وسيقوم كل فريق بالرد عليها وسيتم احتساب نقطة للفريق الذي يجيب بالإجابة الصحيحة. (اسمح لهم بسبع دقائق من بداية الوقت)

٣ وللمرجعة يتطوع اثنين من المشاركين بقراءة المعلومة الأولى بصوت عال ثم اسأل كل فريق عن إجابته عنه سواء كانت بالصواب أم بالخطأ ثم اعلن أمامهم الإجابة الصحيحة واحتسب نقطة للفريق الذي أجاب بها وناقشهم في أي ما اختلط على فهمهم منه. ثم كرر ذلك مجدداً لكل معلومة تالية في مدة لا تتجاوز الدقيقة الواحدة.

٤ بعد عشرين دقيقة (أي في نهاية المعلومات كلها) حدد من هو الفريق الفائز ثم اسألهم عن سبب وجود الكثير من المعتقدات الخاطئة حول الجنس والسلوك الجنسي؟

## المدة الزمنية:

الخطوة الأولى ١- ٤: ٤٥ - ٥٠ دقيقة.

الخطوة الثانية ٥- ٦ (كي تتمكن من إتمام الدرس إن كنت تعتزم عمل أسئلة وأجوبة للمتابعة): ١٠ دقائق.

## الأدوات:

سبورة + طباشير ونسخ من "ورقة العمل" لكل فريق وعدد من الأوراق البيضاء. أما إذا ما قمت بضم الخطوة السادسة فاحضر حقيبة أو مظروف كبير. وأخيراً مفاتيح الإجابات

## للإعداد:

قم بمراجعة المعلومات من ورقة العمل وتأكد من قدرتك على تفسير المعلومات إذا ما كانت صواباً أم خطأً. وإذا ما قررت ضم الخطوات الخامسة والسادسة فعليك بالتأكد من مصدر علمي موثوق به للرد عن الأسئلة المكتوبة.

## إذا كنت تعتزم إجراء أسئلة وأجوبة للمرجعة:

- وزع على المشاركين الأوراق البيضاء و اشرح الآتي:
- معظم الأشخاص لديهم بعض الاستفسارات والنقاط التي تشغلهم حول الجنس والسلوك الجنسي وعليكم تدوين ما قد يتبادر إلى ذهنكم من أسئلة حول هذه النقاط كل في الورقة الخاصة به وضعوا اسماءكم عليها وراعوا دائماً أساليب التفكير المنطقية وجدية الأسئلة. أما إذا لم يكن لديكم أية أسئلة للطرح فعليكم بكتابة "ليس لدي أسئلة حتى الآن".
- ثم قوموا بطي ورقتكم بعد الإنتهاء.
- وسأقوم بالرد على كل الاستفسارات الجادة في وقت لاحق حيث أنني أثق في عدم إرسالكم لأسئلة غير ناضجة أو غير ملائمة أو على سبيل الدعابة. فمثل هذه الأسئلة لن يتم الرد عليها بالطبع.

٦ اجمع أوراق الإجابة المطوية من المشاركين وضعها في مظروف حتى مغادرة المشاركين جميعاً ثم راجع الأسئلة وخصوصاً تلك التي لا تستطيع الرد عليها بقدر كاف من الثقة والتي لا بد من الحصول على الإجابات الخاصة بها من مصادر ومراجع موثوق منها حتى تتمكن من عرض الإجابات السليمة في جلسة طرح الأجوبة.

في الجلسة التالية استقطع وقتاً مناسباً للرد على استفسارات المشاركين

## السلوك الجنسي - صواب أم خطأ؟

صواب أم خطأ	صواب أم خطأ	صواب أم خطأ
	١	ممارسة العادة السرية تضر بالصحة.
	٢	إذا لم تنزف الزوجة في ليلة الزفاف فإن ذلك يعني أنها ليست عذراء.
	٣	على الزوج أن يكون هو المبادر في العلاقة الجنسية.
	٤	يستطيع الزوجان أن يمارسا الجنس ويصلان للنشوة بدون اتصال جنسي.
	٥	الكثير من النساء لا يبلغن ذروة النشوة الجنسية عن طريق المهبل فقط.
	٦	تتألم جميع الزوجات خلال الممارسة الجنسية الأولى
	٧	بمجرد أن يستنار الرجل جنسياً فإنه لا يستطيع السيطرة على نفسه ولا بد أن يقذف.
	٨	إن أسهل طريقة للتعرف على كيفية الإمتاع المتبادل بين الزوجين هي الحديث المباشر بينهما عما يمتع كل منهما.
	٩	ممارسة الجنس عن طريق الفم يمكن أن تؤدي إلى انتقال الأمراض المنقولة جنسياً.
	١٠	قد يفقد الرجال القدرة على الإنتصاب أثناء ممارستهم للجنس في بعض أوقات حياتهم.
	١١	تشعر الزوجة بالنشوة أكثر إذا ما كان قضيب الزوج أكبر حجماً.
	١٢	المرأة التي ترغب في ممارسة الجنس بكثرة لا تكون محل ثقة أو مخلصه لزوجها.
	١٣	سن الثامنة عشرة هو السن القانوني للزواج في مصر
	١٤	استمرار الزوج لفترة أطول في مهبل الزوجة أثناء العملية الجنسية يؤدي إلى وصول الزوجة للذروة.

## الإجابة على أسئلة ورقة العمل: السلوك الجنسي - صواب أم خطأ؟

- ١ خطأ لا يوجد أي دليل علمي على وجود آثار ضارة للعادة السرية إلا أن بعض الأفراد قد يشعرون بالذنب بعد ممارستها. ولكن إيمان العادة السرية وتحولها إلى ممارسة شبه يومية له بعض الأضرار مثل القذف المبكر أو الإعتياد علي الإنطواء أو الأثنية أو استمرار الممارسة حتي بعد الزواج.
- ٢ خطأ إن عدم وجود غشاء البكارة أو النزف بعد الجماع الأول لا يعني بالضرورة أن الفتاة سبق لها ممارسة الجنس كما أن ممارسة الرياضة لا تؤثر على غشاء البكارة .
- ٣ خطأ في بعض الثقافات يكون على عاتق الأزواج البدء بالعملية الجنسية بينما تقوم الزوجات بالدور السلبي بما يعكس شكل توجهات دور النوع الاجتماعي (الجندر) فيها. لكن من الممكن أن تكون الزوجة هي الطرف البادئ للعملية الجنسية وأحياناً تقوم بعض الزوجات المنصاعات لتلك الموروثات الاجتماعية المرتبطة بالنوع الاجتماعي (الجندر) بالتواصل مع أزواجهن بطرق غير مباشرة للتعبير عن رغباتهن الجنسية.
- ٤ صواب ممارسة الجنس قد تكون عن طريق بعض السلوكيات (الملاطفة والتقبيل والتدليك والإستئثار باليد) وقد يصل الزوجان لنشوة الجماع عن طريق التلامس أو الإحتكاك ببعضهما البعض دون الإتصال الجنسي.
- ٥ صواب معظم الزوجات لا يصلن إلى النشوة عن طريق الإتصال المهبل وحده بل يصلن إليها من خلال إثارة البظر. فالتساء تميل إلى أن يصلن إلى استئثار النشوة الجنسية إذا ما داعبهن الزوج واستئثار منطقة البظر بشكل مباشر سواء قبل أو أثناء أو بعد الإتصال الجنسي المهبل.
- ٦ خطأ قد تتألم الزوجة من الممارسة الجنسية الأولى لها وقد لا تتألم. وللتخفيف من وطأة هذا الألم فعلى الزوجين أن يأخذوا الوقت الكافي لاستكشاف أجساد بعضهما البعض للدخول في إستئثار كاملة تكفي لجعل مهبل المرأة ممتلئ بالسوائل قبل الجماع المهبل. أما إذا ما شعرت المرأة بالقلق أو بالخوف فيجب على الزوجين الإنتظار.
- ٧ خطأ بعض الأزواج يعتقدون - بما يخالف الحقيقة - أنهم إذا ما وصلوا للإستئثار الجنسية فعليهم بلوغ النشوة الجنسية. في الواقع إن التوقف قد يسبب لهم بعض التوتر ولكنه بالتأكيد سيقبل ويخبو من لقاء نفسه. إن أي شخص رجلاً كان أو امرأة يمكنه أن يتوقف أثناء العملية الجنسية في أي لحظة.
- ٨ صواب إن كلاً من الزوج والزوجة لديه من الأشياء المفضلة الخاصة والتي تعمل على إثارته جنسياً. وبدلاً من التخمين بما يمكن أن يفعله الزوج أو الزوجة لإشعار الطرف الآخر بالإثارة فإن أسرع الطرق وأوثقها لمعرفة ذلك هي السؤال المباشر لأحدهما الآخر. فالتواصل بين الزوجين هو المفتاح الرئيسي للحصول على علاقة جنسية إيجابية بما يضمن رضا الزوجين.
- ٩ صواب الجنس الفموي قد يتسبب في الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً والتي تشمل أيضاً التهاب الكبد الفيروسي ب وفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز).

## الإجابة على أسئلة ورقة العمل: السلوك الجنسي - صواب أم خطأ؟

- ١٠ صواب كثير من الرجال يمرون بهذه الحالة في بعض أوقات حياتهم وهذا شئ طبيعي ولا يدعو للقلق. والقلق حيال ذلك الأمر قد يزيد من معدل تكراره.
- ١١ خطأ كبر حجم قضيب الزوج لا يعطي الزوجة متعة أكبر أثناء الاتصال الجنسي. وقد يكون كبر حجم العضو الذكري مزعج أو مؤلم بالنسبة للزوجة.
- ١٢ خطأ من الطبيعي أن يحظى كل من الزوج والزوجة بالمتعة الجنسية. وثقافة المجتمعات العربية تتوقع أن تختص الرغبة الجنسية بالأزواج دون الزوجات وهو إعتقاد مجحف وغير دقيق وتقليدي.
- ١٣ صواب بعض البلدان ومن بينها مصر لديها قوانين تحدد السن المناسب للفرد ليكون قادراً على إتخاذ قرار قبول الزواج.
- ١٤ خطأ الإتصال المهبلي لا يؤدي بالضرورة إلى النشوة الجنسية للكثير من الزوجات بصرف النظر عن الفترة الزمنية التي يستغرقها الزوج فالزوجات غالباً ما يصلن إلى النشوة الجنسية نتيجة للإستثارة المباشرة للبظر. وبالتالي فإن شرط التواصل والثقة بين الزوجين هو ما يساعدهما على الحصول على متعة التفاعل الجنسي.

## اتخاذ قرار الممارسة الجنسية أو الإمتناع (الإختيار القسري)

**نبذة مختصرة:** يطلب من المشاركين الإختيار ما بين الموافقة وعدم الموافقة على مجموعة من البيانات الجادة حول السبب الذي يدفع الزوجين للاختيار ما بين ممارسة الجنس أو عدم ممارسته

**الأهداف:** تمكين المشاركين من التفكير بشكل نقدي في قراراتهم وقرارات الغير فيما يتعلق بالجنس. وتقوية التدبير الشخصي ومهارات الكتابة لديهم

### التعليمات:

**المدة الزمنية:**

٣٥ - ٤٠ دقيقة.

### الأدوات:

سبورة + طباشير وقائمة من البيانات حول الإختيارات الإضطرارية.

### للإعداد:

اكتب في جانب من جوانب السبورة كلمة "أوافق" وفي الجانب الآخر كلمة "لا أوافق".

١ قَدِّم خطوات النشاط كما يلي:

• سنتناول اليوم بالمناقشة بعض الأسباب التي تؤدي بالأزواج والأفراد إلى إتخاذ القرار بممارسة الجنس أو بعدم ممارسته حيث أن هناك العديد من الظروف أو المشاعر المختلطة والتي من شأنها أن تؤثر في قرارات الأزواج والأفراد حول الإقدام على ممارسة الجنس من عدمها.

• للبحث في هذا الموضوع سأطرح عليكم بعض الإفتراضات أو البيانات المتعلقة بالقيم فلا يوجد إذن ما يمكن تسميته بالإجابة الصحيحة والإجابة الخاطئة. فإذا ما كنت موافقاً على البيان فضع علامة في الجانب المعنون بـ "أوافق" أما إذا كنت معارضاً له فعليك بالإشارة في الجانب المعنون بـ "لا أوافق" و عليك الإلتزام بتحديد واحد من الخيارين حتى لو كان رأيك وسطياً بينهما. بذلك فقد يتشارك بعض الأفراد في آرائهم مع بعضهم البعض. [تأكد من فهم كل فرد للتعليمات].

٢ اقرأ كل بيان على حده وقم بإتاحة الوقت للمشاركين لتحديد إختياراتهم ثم امنح الفرصة لتعليقين فقط من كلٍ من الجانبين ثم تابع القراءة لأكثر عدد من البيانات بقدر ما يسمح به الوقت بدون الإطالة في المناقشات.

٣ خصص من خمس إلى عشر دقائق للإستيعاب والتفكير ثم اطرح الأسئلة التالية:

- لماذا من الضروري أن يفكر الأزواج والأفراد بدقة في أسباب إختيارهم لممارسة الجنس أو عدم ممارسته؟ [الشعور بالإرتياح أو الأمان أو الرضا والقبول بالإضافة إلى الوقاية الصحية].
- للكثير من الشباب العديد من الأسباب المتنوعة والتي تتحكم في قبولهم أو رفضهم لممارسة الجنس. ما هي مواقف سوء الفهم أو المشاكل الناجمة عن هذا التباين في الأسباب؟
- كثير من الأزواج والأفراد لا يدركون دوافعهم ولا مشاعرهم، كما أنهم لا يستطيعون وضع تحليلات للظروف المحيطة بهم. ما هي السبل التي تجعل منا أكثر وعياً لما يحدث حولنا ولما نشعر به من أحاسيس وما نريده وما لا نريده؟ [ناقش: الكتابة لإحدى الصحف أو التحدث لشخص موثوق به أو التفكير بصدق].

**الواجب المنزلي:** اكتب فقرتين أو ثلاثة عن أي موضوع (ليس بالضرورة عن العلاقة الزوجية) تختلط فيه مشاعرك أو يتعذر عليك إتخاذ قرار بشأنه

## بيانات وإفتراضات حول "الإختيار القسري"

- ١ المراهقون يتصرفون كما لو كانوا يريدون ممارسة الجنس طوال الوقت .
- ٢ إذا أحببت الفتاة خطيبها فعليها أن تبرهن له ذلك بقبولها بعض الممارسات الجنسية معه .
- ٣ معظم المراهقين لديهم مشاعر متضاربة حول الجنس. فهم يريدون ولا يريدون ممارسة الجنس في آن واحد.
- ٤ لا بأس من إعطاء شخص ما المال أو هدية مقابل ممارسة الجنس.
- ٥ لا بأس من قبول المال لممارسة الجنس إذا ما كنت بحاجة إلى المال.
- ٦ الرجل القوي هو الذي يخوض غمار المخاطر ويكون قوياً من الناحية الجنسية.
- ٧ المشاهد في التلفزيون أو الصور في المجالات تدفع الشباب لممارسة الجنس.
- ٨ إجبار شخص ما على ممارسة الجنس ضد رغبته لا يختلف كثيراً عن الإغتصاب حتى و لو لم تستخدم القوة البدنية.
- ٩ تصرفات الفتاة أو مظهرها لا يعني بالضرورة أنها ترغب في ممارسة الجنس.
- ١٠ معظم الشباب لا يرغب في ممارسة الجنس قبل الزواج .
- ١١ الإتصال الجنسي يمثل حالة حميمية وشخصية للغاية للزوجين .
- ١٢ كثيرون ممن مارسوا الجنس قبل الزواج يشعرون بالندم فيما بعد.

## ما بين الإختيار والإكراه لممارسة الجنس (أين يقع المؤشر)

النشاط  
٣٣

**نبذة مختصرة:** يضع المشاركون كل حالات الدراسة التي أحضروها على مقياس يبدأ من نقطة "الجنس بالإكراه" إلى نقطة "الجنس الطوعي الإرادي" ويناقشون الحق في الرفض. (ملحوظة: لا بد أن يكون المشاركون قادرين على إستيعاب وإدراك معاني العنف والقبول الجنسي قبل البدء في التمرين)

**الأهداف:** تمكين المشاركين من وصف عمل معيار لقياس إختيارات ممارسة الجنس حتى يتسنى لهم فهم تلك الحالة التي يكون الجنس فيها "إرادياً ولكنه غير مرغوب" مع الفهم الواضح للحق في رفض الجنس. وتمكينهم من إدراك مهارات التفكير المجرد.

المدة الزمنية:

٤٥ دقيقة.

التعليمات:

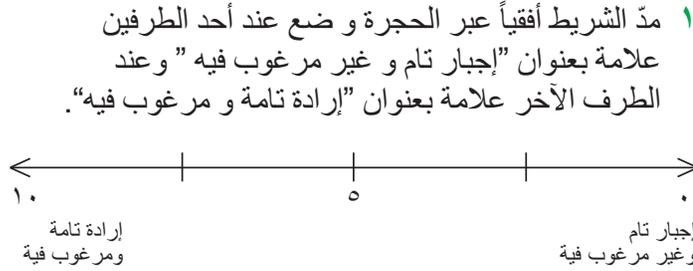
الأدوات:

سبورة + طباشير ونسخ من أعداد منتقاة من دراسات الحالة ولفافة كبيرة من الحبل أو السلك المتين ومشابك ورق أو شريط لاصق وأقلام للتلوين إذا ما أتيح ذلك

للإعداد:

انظر "دراسات حالات في الإختيار الجنسي والإكراه". قم بعمل أربعة نسخ من حالات خاضعة للدراسة من إختيارك

- ٣ قسّم الدارسين إلى أربع مجموعات ثم وزع المنشور ومشابك التنبيت على كل مجموعة ثم اطلب منهم ما يلي:
- اقرأ كل سيناريو في مجموعتك ثم ناقشه وحدد الموضوع على المقياس (من ٠ إلى ١٠) والذي تقدره للحالة.
  - اكتبوا أسماءكم على حالة الدراسة تلك (بواسطة قلم ألوان إن أمكن) ثم ثبتوا الورقة بمشبك في الموضوع الذي قمتم بتحديدته على الشريط.



- ٢ أشرح بوضوح موضوع الدرس مبيناً وجود تلك المساحة الممتدة ما بين ممارسة الجنس بالإكراه مع عدم الرغبة به وبين ممارسة الجنس بالإرادة مع الرغبة فيه. ثم اطرح الأسئلة التالية:

- ٤ تجول بين المجموعات واعرض عليهم المساعدة وامنحهم وقتاً إضافياً لمناقشة آرائهم حتى ولو لم ينتهوا من دراسة كل الحالات.
- ٥ بعد مرور خمسة عشر دقيقة اطلب من أحد أعضاء المجموعة قراءة الحالة الأولى ولاحظ المكان الذي خصصته المجموعة لها على الشريط مع بيانهم للسبب. ثم امنح باقي المجموعات ما بين دقيقتين أو ثلاثة كي يحددوا على المقياس الموضوع الذي يرونه هم مناسباً من وجهة نظرهم مع تشجيعهم على مناقشة مختلف آرائهم فيها. وتكرر هذه الخطوات مع كل حالة من حالات الدراسة.

- ماذا نسمي الجنس بالإجبار؟ بعد إجابة المشاركين قم بإضافة كلمة "إغتصاب" في نهاية الشريط الخاص بالمقياس.
- هل موافقة شخص ما - ذكراً كان أم أنثى- على ممارسة الجنس تعني دائماً وبالضرورة رغبة فعلية لهذا الشخص في ممارسة الجنس؟ بعد إجابة الدارسين قم بطرح هذا السؤال: متى يكون الجنس إرادياً وغير مرغوب فيه في نفس الوقت؟ وهل تقع هذه الحالة بالتحديد في إحد طرفي الشريط أم مكان ما بينهما؟

٦ خصص عشر دقائق في النهاية لمناقشة الأسئلة التالية:

- يعد إجبار شخص ما على ممارسة الجنس انتهاكاً لحقوق ذلك الشخص. من منكم يعتقد أن الجنس بالإكراه أمراً شائعاً؟ ومن منكم يعتقد بأنه نادر الحدوث؟ (الرد برفع الأيدي)
- هل تعتقد أن الأزواج والزوجات لهم حقوق متساوية أثناء العلاقة الحميمة بين الأزواج؟ [ملحوظة: أكد لهم على أنه حتى ولو لم يقع هذا الموقف في أقصى الشريط "الجنس بالإجبار" فسيظل غير مقبول].
- هل يعرف الشخص دائماً ما إذا كان الزوج أو الزوجة يريد ممارسة العلاقة الجنسية بالفعل؟ وما هي السبل للتأكد من ذلك؟ [ناقش ما يلي: عليك بسؤال الزوجة (الزوج) مباشرة ومن الأفضل التحدث في ذلك الأمر بينهما مسبقاً. ولكن ماذا لو سألت ولم يكن الزوج أو الزوجة متأكداً مما يريد؟].

## دراسات حالة حول الإختيار الجنسي والإكراه الجنسي

**أسماء وأيمن:** تنتمي أسماء إلى أسرة فقيرة وتعمل في متجر خاص بأيمن وكان راتبها منه يمثل الدخل الأساسي لأسرتها. وذات يوم شرع أيمن في ملامستها بعد أن أغلق المتجر عليهما وجذبها إلى المخزن في الخلف. ارتبكت أسماء وانتابها الخوف وبدأت في مقاومته ولكنه عندما قال لها: "ماذا؟ ألا تريدين العمل هنا؟" عدلت عن موقفها على الفور.

**حامد وسامية:** حامد هو أحد أغنياء القرية ويبلغ من العمر ٥٠ سنة و يقوم بالإفناق على عائلة سامية التي تبلغ من العمر ١٨ عاماً فقط بعد وفاة والداها. وكان عادة ما يشتري لسامية الهدايا ويدفع لها مصروفات المدرسة. وقد تقدم حامد للزواج من سامية والتي على الرغم من شعورها بالضيق الشديد إلا إنها لم ترفض لإحساسها أنها مدينة له بالكثير.

**هدى وتامر:** هدى أرملة ثرية تمتلك شركة كبيرة وتبلغ من العمر ٤٠ عاماً وتعاني من قسوة الوحدة أما تامر فهو شاب يبلغ من العمر ٢٥ عاماً ويعمل سكرتيراً لها. تامر شاب محدود الدخل ولا يقدر على تكاليف الزواج من سلوى زميلته في الدراسة. تحاول هدى باستمرار استمالة تامر لممارسة الجنس معها والذي يرضخ أخيراً لمحاولاتها.

**مجدي وأميرة:** يرغب مجدي في ممارسة الجنس إلا أن زوجته أميرة لا تشعر بالرغبة في ذلك هذه الليلة. وقد تربت أميرة على أن واجب الزوجة ممارسة الجنس وقتما يرغب زوجها في ذلك باستثناء الحالات التي تشعر فيها بالمرض أو أن تكون حائضاً. ولذلك مارست الجنس مع مجدي.

**نانسي وكريم:** تبلغ نانسي من العمر اثنين وعشرين عاماً وتم عقد قرانها على كريم منذ حوالي ستة أشهر، وقد عبر لها مراراً أنه يرغب في ممارسة الجنس معها بشرط أن ترغب هي أيضاً في ذلك. وبالرغم من عدم تأكيد نانسي من رغبتها في ذلك إلا أنها تعتقد أن عليها الخضوع لما يريد كريم لأنه قد يتركها إن لم تفعل بالرغم من أنه لم يلوح بذلك مطلقاً.

**أمجد وأمل:** تقابل أمجد وأمل لمرات قليلة وفي وجود آخرين. وبدا أمجد لأمل شخصاً لطيفاً ولذلك وافقت عليه حينما أخبرها والداها أنه طلبها للزواج. وكان قد استقر في أعماق أمل أن كل ما يتعلق بالجنس هو أمر فاضح وسمعت أنها ستتألم وستنزف في ليلة الزفاف. إنها خائفة للغاية فهي بالكاد تعرف أمجد وتشعر بالخجل من مجرد التفكير في أنه سوف يلمس جسدها ولا تشعر بأي حماس في ممارسة الجنس في حين أنها تدرك أنه سيكون عليها أن تمارس الجنس في ليلة الزفاف.

**سارة وجمال:** في المرة الأخيرة التي رفضت فيها سارة زوجها غضب منها وهددها ثم ضربها ضرباً مبرحاً. إن سارة لا ترغب في ممارسة الجنس مع جمال اليوم و بما أنه قد يضربها مرة أخرى فلن تقصح عن رفضها هذه المرة.

# قضايا سياسية ساخنة وآراء شخصية

٣  
الوحدة

النشاط  
٢٤

**نبذة مختصرة:** يختار المشاركون من العناوين الإخبارية ما يعكس التغيرات في الأعراف السائدة المتعلقة بالأمور الجنسية مع تدوين آرائهم الشخصية.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من فهم أن الأعراف الجنسية تتغير بمرور الوقت وإيضاح مجموع القيم والمثل الخاصة بهم حول أحد الموضوعات التي تم اختيارها من الأخبار. ولتقوية مهارات التفكير النقدي والكتابة لديهم.

## التعليمات:

### المدة الزمنية:

٤٥ دقيقة.

### الأدوات:

سبورة + طباشير و"عناوين رئيسية حول موضوعات السياسة الحاكمة للعلاقات الجنسية"

### للإعداد:

احذف من النقاط ما قد تدعو الحاجة إلى حذفه واكتب ما تراه مناسباً منها على السبورة

- هل هذه المسألة مناسبة لمجتمعنا؟
- هل من تعليقات أخرى؟

[خصص ما بين دقيقتين إلى ثلاث لكل عنوان. قد لا يتم اختيار كل العناوين للنقاش بل نكتفي ببعضها مما يتيح وقتاً إضافياً لمناقشة ما تم اختياره].

٣ وأخيراً ذكر المشاركين أن هذه الأعراف دائماً ما تتغير وتنتبدل وذلك من خلال التساؤلات التالية:

• هل تتجه التغيرات في تلك الأعراف دائماً في الإتجاه الأكثر مرونة أم أنها تتحول إلى أعراف أكثر تشدداً وتقييداً؟

• هل تتغير الأعراف الإجتماعية (في الأمور الجنسية أو في غيرها) من تلقاء نفسها؟ ما الذي يؤدي ومن الذي يتسبب في تغيير الأعراف الخاصة بالأمور الجنسية؟ [ابحث في الظواهر الإجتماعية العريضة (مثل التعليم العالي ووسائل الإعلام العالمية) ودور الأفراد (القيادات الجماهيرية أو أفراد المجتمع)]

• يُحدث الناس هذه التغييرات بتجسيد المثل والقذوة وتنقيف الآخرين أو دعم عملية تغيير السياسات

١ استعرض التمرين وفقاً للشرح كما يلي:

- تختلف المواقف والتوجهات نحو الأمور الجنسية من مجتمع لآخر بل إنها تتغير داخل المجتمع ذاته. وسنتعرف اليوم على طرق تغير هذه المواقف.
- اقرأ قائمة النقاط من على السبورة والتي قد تم اختيار معظمها من أحداث حقيقية وقعت حول العالم ثم قم باختيار أحد هذه النقاط واكتب رأيك الشخصي فيها في حدود الصفحة. اكتب عما يتبادر إليك من معتقدات أو مشاعر حول هذا الموضوع مع التفكير بعمق في الأمر ثم اشرح في النهاية كيف تتصور أن تكون عليه هذه المسألة بعد ١٠ أو ١٥ سنة. سيتم تخصيص خمس دقائق لمراجعة القائمة وخمس عشرة دقيقة للكتابة ثم يقرأ بعض المشاركين ما قاموا بتدوينه بصوت عال.

٢ يتطوع أحد المشاركين بقراءة ما قاموا بتدوينه وبعد توجيه الشكر له/لها بادر - إذا دعت الضرورة - بإيضاح ما خفي من نقاط أو بتصحيح ما يبرز من معلومات مغلوطة. ويمكنك تنشيط الحوار بالأسئلة التالية:

- ما هو أثر هذه القراءة على مشاعرك؟
- ما هو رأيك أو انطباعتك؟

## عناوين الصحف الرئيسية المتعلقة بالصحة الإيجابية والجنسية

امرأة تكسب قضية تحرش جنسي في أول انتصار من نوعه تشهده ساحات المحاكم.

افتتاح عيادة لصحة الشباب هي الأولى من نوعها بالمحافظة.

رجال القرية ينظمون مسيرة مناهضة للعنف الجنسي شعارها ” الرجل الحقيقي لا يغتصب“.

فتاة في سن الرابعة عشرة تهرب من زواج قسري.

المحكمة تقبل دعوي الطلاق من زوجة تتهم زوجها بمعاشرتها بالإكراه.

ستون شاباً يوقعون إعلاناً بأنهم لن يتزوجوا إلا فتيات غير مختنات.

الشرطة تعتقل رجلاً حاملاً لفيروس الإيدز سعى ”للشفاء“ عن طريق اغتصاب خمس فتيات عذاري.

دراسة حديثة تقول أن هناك آباء يتاجرون في بناتهم القصر عن طريق زواج الصنفعة.

أعضاء بمجلس الشعب يلقون باللوم على الفتيات المغتصابات بميدان التحرير بسبب تواجدهم بالميدان وسط الرجال.

مجلس الشعب يوافق على قانون يجرم ممارسة ختان الإناث.

ضابط شرطة يرفض تحرير محضر ضد طبيب يقوم بإجراء عمليات ختان للفتيات.

بعض النشطاء ينادون بإقرار قانون يجرم التحرش الجنسي.

## علاقاتي الإجتماعية

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بإبتكار وسيلة إيضاح تمثل علاقاتهم الشخصية.

**الأهداف:** تعريف المشاركين على مختلف أنواع العلاقات في الحياة ومساعدتهم على تحديد ما يتحلون به من صفات حميدة والتي يودون أن تتواجد دائماً في علاقاتهم الشخصية. ودعم قدرتهم على التفكير النقدي.

### التعليمات:

#### المدة الزمنية:

٤٥ دقيقة.

#### الأدوات:

سبورة + طباشير

#### للإعداد:

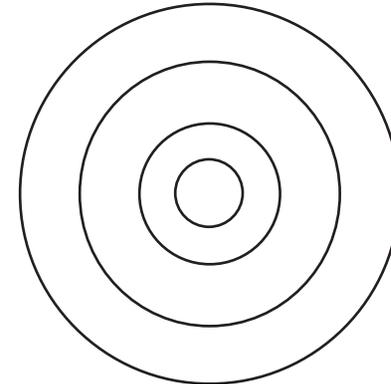
راجع عناصر الدرس (أدناه)

- ٤ اطلب من المشاركين إحضار ورقة بيضاء ثم اطلب منهم ما يلي:
  - رسم أربع دوائر متداخلة من الأصغر إلى الأكبر مماثلة لما قمت برسمه مع مراعاة أن تكون الدائرة الخارجية الكبرى تشغل مساحة الورقة كلها.
  - أكتب اسمك داخل الدائرة الصغرى.
  - تذكر ما يمكنك تذكره من مختلف الأشخاص في حياتك و اكتب أسماء من هم الأقرب لك داخل الدائرة التي تلي دائرتك مباشرة.
  - ثم اكتب أسماء الأشخاص الأقل قرباً فالأقل داخل الدائرتين الثالثة والرابعة على التوالي.
- ٥ اطلب من المشاركين أن يكوّنوا مجموعات من ثلاثة أو أربعة أفراد و اترك لكل منهم دقيقتين ليتمكنوا من شرح تفاصيل الشكل الخاص بهم لباقي زملائهم.

١ وضح للمشاركين أنهم بصدد التعرف على مختلف أنواع العلاقات التي تربطهم بالناس، ولذلك اطلب منهم كتابة قائمة بتلك العلاقات الشخصية والروابط التي تجمعهم مع من حولهم من أشخاص.

٢ إذا وافق بعض الطلاب على مشاركة قوائمهم مع الجميع فيمكنهم سردها أمام بقية زملاء وقم بالتدوين على السبورة ما يذكرونه من مختلف أنواع العلاقات الإنسانية مثل علاقاتهم مع الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران.

٣ ارسم على السبورة أربع دوائر متحدة المركز (كما هو موضح بالشكل)



## ٦ ابدأ المناقشات بطرح الأسئلة التالية:

- هل هناك تشابه في طبيعة ونوع علاقات كل منكم؟ هل أدرج كل منكم أفراد أسرته أو الأصدقاء أو الجيران أو المدرسين أو القادة الدينيين أو آخرين في نفس الدرجة من الدوائر أم تم إدراجهم في طبقات دوائر مختلفة؟
- حدد أكثر الصفات التي تقدرها في الأشخاص الذين تشعر نحوهم بالحميمية. [على سبيل المثال: الصراحة - الإحترام - التعاون - الإهتمام - الثقة - المرح - الأمانة - التفهم - المسؤولية - الدفاء. أكتب هذه الكلمات على السبورة].

## ٧ خصص عشر دقائق ليتحرى فيها المشاركون الخصائص التي يقدرونها ويحبونها في علاقاتهم الإجتماعية:

- فكر في شخص أدرجته عندك وتود لو أنك استطعت أن تنقله درجة أقرب في اتجاه الدائرة الداخلية واختار كلمة واحدة تعبر عن صفة قيّمة في هذا الشخص.
- والآن فكر في كلمة أو اثنتين من الكلمات الموجودة على السبورة تعتقد أن الناس قد يصفوك بها.
- اختار صفة واحدة تمثل لك قيمة عالية جدا (سواء كانت لديك أو لدى الآخرين) وكتبها على ورقتك بأحرف مزينة أو بتصميم زخرفي.
- وأثناء ذلك تمعن فيما تعنيه لك هذه الكلمة.

## ماذا يجري بينهما؟

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بقراءة الحالات الدراسية حول العلاقات التي تعكس ظاهرة التفاوت الاجتماعي وتمييز أوجه ذلك التفاوت وبيان تأثيراته على العلاقات بين الناس.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من التعرف على مدى تأثير أوجه التفاوت الاجتماعي على العلاقات الشخصية. وتمكين المشاركين من تقوية مهاراتهم في التفكير التحليلي.

### التعليمات:

١ اشرح لهم كما يلي:

- سنتحاور اليوم حول مدى تأثير كل من التفاوت الاجتماعي والتباين في درجة النفوذ بين الأفراد على العلاقات بين بعضنا البعض. فماذا لدينا من أشكال التفاوتات الاجتماعية بين الفئات المختلفة؟ [على سبيل المثال: العنصرية العرقية والطائفية والتباين الاجتماعي القائم على عوامل متغيرة مثل النوع الاجتماعي (الجنس) والسن والطبقة الاجتماعية والأصل العرقي والقوة البدنية].

- كَوّن أربع مجموعات طلابية واطلب من كل مجموعة أن تقرأ حالة دراسية واحدة يتم بعدها طرح بعض الأسئلة للمناقشة ويلي ذلك استعراض الإجابات.

٢ اعط كل مجموعة حالة دراسية ومعها نسخة من أسئلة المناقشة وخصص لهم عشر دقائق للإطلاع.

٣ اطلب من إحدى المجموعات قراءة الحالة الدراسية المخصصة لها ثم اعرض إجابات أسئلة المناقشة الخاصة بها في حوالي من خمس إلى سبع دقائق ثم خصص بعض الوقت للآخرين للتعليق.

٤ كرر الطريقة ذاتها في الحالات الدراسية الأخرى.

٥ اختتم النقاش بحث المشاركين على التفكير في التفاوت الاجتماعي ومدى تأثيره على علاقاتهم الشخصية وتبعاته على ما قد سبق وما مروا به من تجارب شخصية.

**الواجب المنزلي:** اكتب بطاقة بريدية لأحدى شخصيات الحالة الدراسية التي بين يديك ناصحاً له بما يجب أن يفعله ليتخلص من تأثير التفاوت الاجتماعي على علاقاته.

### المدة الزمنية:

٤٥ دقيقة.

### الأدوات:

سبورة + طباشير، حالة دراسية واحدة لكل مجموعة طلابية صغيرة

### للإعداد:

قم بمراجعة الحالات الدراسية الموزعة على المشاركين ويمكنك التعديل فيها أو إبدالها حسب الحاجة حتي تعكس بوضوح الأنماط الشائعة من اللامساواة في مجتمعك ثم قم بنسخ كل حالة دراسية في ورقة منفصلة.

## الحالة الدراسية الأولى:

لقد انجذبت بشدة إلى من أحبه لأنه يكبرني بعدة سنوات وكان غامضاً ومثيراً. وقع كلانا في حب الآخر وأصبحنا نمضي معظم الوقت معاً، وأنتم بالطبع تفهمون ما أشعر به. أنا أحب الإستماع إلى ما يرويّه لي من حكايات مثيرة عن تجاربه السابقة، وعندما نخرج سوياً فغالبا ما يقرر هو أين نذهب لمعرفة الواسعة بكل الأماكن الرائعة، وهو من يستطيع بالطبع أن يدفع تكاليفها. لقد تأثرت به كثيراً وباهتماماته وأصبحت أمضي كل أوقات فراغي بصحبته في المباريات أو مشاهدة كرة القدم على التلفاز بالرغم من أنني لم أكن يوماً أهتم بالرياضة أو أمارسها.

أنا الآن أصبحت بالكاد أرى صديقاتي اللاتي أبدین امتعاضهن مني واتهموني أنني قد تغيرت تجاههن على الرغم أنني في الحقيقة كثيراً ما أفتقدهن. أنا الآن أفكر في حالي وما وصلت إليه من إهمال للدراسة وتركيز للقراءة التي أعشقها. لكنني أعتقد أن هذه الأمور عادة ما تحدث لنا جميعاً عندما نقع في الحب.

## الأسئلة:

- ١ تنتشر بالمجتمعات العديد من أشكال التفاوت الاجتماعي المختلفة. فترتفع مرتبة الأفراد الأدبية أو تقل بناءً على فئاتهم العرقية أو العنصرية أو الطبقة الاقتصادية أو النوع أو العمر وما إلى ذلك. ما هو شكل التفاوت الاجتماعي الذي ظهر لنا في هذه العلاقة؟
- ٢ أي من أبطال القصة كانت له السيطرة والنفوذ في العلاقة؟ ومن كان موقفه الأضعف بسبب وضعه الاجتماعي؟ وكيف برز هذا التفاوت في الأحداث؟
- ٣ ما هو التأثير - إن وجد - الذي تركه هذا التفاوت على طرفي العلاقة؟ وكيف أثر في العلاقة؟
- ٤ هل توجد مثل هذه الحالات في مجتمعنا؟ اكتب تعليقك عليهم.

## الحالة الدراسية الثانية:

تعرفت في العام الماضي على شاب من فريق النادي لكرة القدم وتوطدت العلاقة فيما بيننا بمرور الوقت. وفي أحد الأيام عبر لي عن رغبته في الزواج مني زواجاً عرفياً لأنه لا يملك ما يكفي من النفقات الضرورية لزواج رسمي. وبعد إلحاح شديد منه وافقت على طلبه لحبي الشديد له ولخوفي من أن يتركني إذا رفضت.

بعد زواجنا مباشرة أدركت أنني لم أحترم أبي وأمي وبكيت بكاءً شديداً وخصوصاً بعد إكتشافهما حملي منه مما دفعهما إلى منعي من مقابلته ثانية.

## الأسئلة:

- ١ تنتشر بالمجتمعات العديد من أشكال التفاوت الاجتماعي المختلفة. فترتفع المكانة الأدبية للأشخاص أو تقل بناءً على فئاتهم العرقية أو العنصرية أو الطبقة الاقتصادية أو النوع أو العمر وما إلى ذلك. ما هو شكل التفاوت الاجتماعي الذي ظهر لنا في هذه العلاقة؟
- ٢ أياً من أبطال القصة كانت له السيطرة والنفوذ في العلاقة؟ ومن كان موقفه الأضعف بسبب وضعه الاجتماعي؟ وكيف برز هذا التفاوت في الأحداث؟
- ٣ ما هو التأثير - إن وجد - الذي تركه هذا التفاوت على طرفي العلاقة؟ وكيف أثر في العلاقة؟
- ٤ هل توجد مثل هذه الحالات في مجتمعنا؟ اكتب تعليقك عليهم.

## الحالة الدراسية الثالثة:

حينما بلغت الخامسة والثلاثين من العمر بدأت أفكر جدياً في الزواج حيث أنني أخيراً وجدت عملاً وأصبحت قادراً على إعالة أسرة. كنت قد تخرجت من الجامعة منذ سنوات ونظراً لارتفاع معدلات البطالة كان من الصعب أن أجد فرصة عمل في بلدي مما اضطرني في نهاية الأمر إلى الهجرة خارج الوطن بحثاً عن فرصة عمل. وعندما عدت إلى الوطن في زيارة قررت أن أبحث عن زوجة من نفس قريتي. وبمساعدة أمي تقابلت مع فتيات كثيرات وراققت لي إحداهن وكانت في العشرين من عمرها وهادئة الطباع للغاية ولكنها كانت حاصلة على شهادة التعليم الابتدائي فقط ولم تطأ قدماها خارج قريتها قط. وعلى الرغم من أنني أخبرتها بأنها ستقيم مع والدتي إلا أنها وافقت فتزوجنا على الفور.

بعد أن رزقنا بطفلنا الأول لم أكن أريدها أن تستخدم وسائل تنظيم الأسرة (واكتفيت أنا باستخدام طريقة العزل). لقد بذلت كل ما بوسعي لأجلها ولأجل طفلنا ومازالت هي تعيش مع والدتي دون أن تثير المشاكل ودون أن يكون لها أي مطالب. إنني حقاً أحبها بالرغم من وجود الكثير من الموضوعات التي أحياناً لا يكون بوسعي التحدث معها فيها. فهناك أشياء لا يمكن لها أن تفهمها لأنها في الحقيقة لا تعلم الكثير عما يدور حولها في هذا العالم.

## الأسئلة:

- ١ تنتشر بالمجتمعات العديد من أشكال التفاوت الاجتماعي المختلفة. فترتفع المكانة الأدبية للأشخاص أو تقل بناءً على فئاتهم العرقية أو العنصرية أو الطبقة الاقتصادية أو النوع أو العمر وما إلى ذلك. ما هو شكل التفاوت الاجتماعي الذي ظهر لنا في هذه العلاقة؟
- ٢ أي من أبطال القصة كانت له السيطرة والنفوذ في العلاقة؟ ومن كان موقفه الأضعف بسبب وضعه الاجتماعي؟ وكيف برز هذا التفاوت في الأحداث؟
- ٣ ما هو التأثير - إن وجد - الذي تركه هذا التفاوت على طرفي العلاقة؟ وكيف أثر في العلاقة؟
- ٤ هل توجد مثل هذه الحالات في مجتمعنا؟ اكتب تعليقك عليهم.

## الحالة الدراسية الرابعة:

سافرت خارج البلاد للعمل لفترة من الوقت وتصادف أن قابلت أحد زملائي في العمل هناك وعلى الرغم من درجته الوظيفية والتعليمية الأدنى مني فإننا تحاببنا وقررنا الزواج. وعندما علم أبي وأمي بظروف من أحب الإجتماعية رفضا هذا الزواج لفقر أسرته قائلين لي: "نحن نعرف أنك لا تفهمين عواقب الزواج من شخص لا يتكافأ معك" وطلبنا مني العودة للديار لقلقهم عليّ. ولكنني رفضت نصيحتهم بإصرار وتزوجته وحملت في طفلي الأول ثم قررنا العودة إلى بلدي حيث يستطيع هو الحصول على شهادة جامعية مع استمراري أنا في العمل والإنفاق. وبدأ زوجي فعلا في تعلم اللغة قبل بدء الدراسة. ولسوء الحظ فقد واجه بعض الصعوبات في الدراسة مما اضطره للمكوث في المنزل لرعاية الطفل والإستذكار مما تسبب في شعوره بقسوة العزلة مع إحساسه بالتعاسة والمهانة لاعتماده عليّ مادياً تماماً واضطراره أيضاً لإرسال مبلغ من المال دعماً لعائلته بانتظام. وفي الحقيقة لم يرق لي عدم انتظامه في الدراسة وفشله في البحث عن عمل ولكنني كنت دائماً حذرة فيما أقوله حفاظاً على كرامته نظراً لحساسية الموقف وعدم رغبتني في جرح مشاعره. وأخيراً تعرف على أصدقاء من نفس بلده و بدأ في قضاء معظم الوقت معهم وارتياح الحانات والإسراف في الشرب ثم تهور في ممارسة العنف معي وهو الأمر الذي كان بمثابة جرس إنذار لي.

## الأسئلة:

- ١ تنتشر بالمجتمعات العديد من أشكال التفاوت الإجتماعي المختلفة. فترتفع المكانة الأدبية للأشخاص أو تقل بناءً على فئاتهم العرقية أو العنصرية أو الطبقة الإقتصادية أو النوع أو العمر وما إلى ذلك. ما هو شكل التفاوت الإجتماعي الذي ظهر لنا في هذه العلاقة؟
- ٢ أي من أبطال القصة كانت له السيطرة والنفوذ في العلاقة؟ ومن كان موقفه الأضعف بسبب وضعه الإجتماعي؟ وكيف برز هذا التفاوت في الأحداث؟
- ٣ ما هو التأثير - إن وجد - الذي تركه هذا التفاوت على طرفي العلاقة؟ وكيف أثر في العلاقة؟
- ٤ هل توجد مثل هذه الحالات في مجتمعنا؟ اكتب تعليقك عليهم.

## هل هذه مشاعر حب؟

النشاط  
٢٧

**نبذة مختصرة:** يميّز المشاركون بين عاطفة الحب وغيرها من العواطف المرتبطة بها.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من التفكير في مشاعر الحب والإفتتان والغيرة ولصقل مهارات التفكير التحليلي لديهم.

### التعليمات:

#### المدة الزمنية:

٤٥ دقيقة.

#### الأدوات:

سبورة + طباشير مع قصاصات ورقية بداخلها بعض العبارات

#### للإعداد:

قم بالتعديلات المناسبة لتلائم ثقافة المشاركين وطبيعة مجتمعهم ولغتهم. أحضر خمس قصاصات ورقية بيضاء وكتب على كل واحدة منها عبارة واحدة من العبارات التالية:

- إفتتان.
- واقع في الحب.
- رومانسية.
- إنجذاب جنسي.
- غيرة

١ قسم المشاركين إلى خمس مجموعات ثم اطلب من كل مجموعة أن تختار واحدة من القصاصات الورقية الخمس. وأكتب على السبورة **”ما الفرق بين الحب و—؟“**

٢ اطلب من المجموعة بعد أن تأخذ القصاصة الورقية أن تنسخ الجملة من على السبورة و ملئ الفراغ بالكلمة التي داخل قصاصتهم. ثم اطلب منهم مناقشة ذلك السؤال وكتابة إجاباتهم.

٣ بعد مرور خمس دقائق اطلب من إحدى المجموعات قراءة السؤال واستعرض إجابتهم ثم افتح باب المناقشة بطرح الإستفسارات التالية:

- هل يرغب أحد في الاعتراض أو التعليق على إجابة السؤال؟
- هل تتيح ثقافة المجتمع المساواة بين الذكور والإناث في الحق في تجربة و معاشنة تلك الأحاسيس؟
- هل يمكنك إعطاء مثال عن الخلط بين تلك المشاعر وبين الحب؟ وماذا يحدث في حال اختلطت المشاعر مع مشاعر الحب؟
- هل من الممكن أن يكون هذا الشعور جزءاً لا يتجزأ من عاطفة الحب؟

- ٤ كرر الخطوة الثالثة لباقي المجموعات الأربع الأخرى.
- ٥ خصص عشر دقائق لمناقشة الأسئلة التالية:
  - من أين يستقي المراهقون انطباعاتهم حول الحب والرومانسية؟
  - هل تقدم الأفلام السينمائية والروايات الرومانسية الصورة الواقعية لهذه المشاعر؟ وإن لم تكن كذلك فما هو تأثيرها على توقعات المراهقين وأمالهم بخصوص تلك المشاعر من وجهة نظرك؟
  - ما أهمية معرفتنا للفارق بين الحب وتلك المشاعر؟

## الشعور بالإستعداد لممارسة العلاقة الزوجية الحميمية

النشاط  
٢٨

**نبذة مختصرة:** يستعرض المشاركون مؤشرات النضج والوعي والكفاءة والقدرة على التواصل والتي يحتاجها الشباب للتجاوز والتواصل مع بعضهم البعض في أمور علاقاتهم الزوجية الحميمية الناجحة والأمنة. (ملحوظة: لا بد أن يتعرف المشاركون قبل تناول هذا الدرس على السلوك الجنسي والإكراه الجنسي).

**الأهداف:** تمكين المشاركين من التعرف على المهارات التي سوف يحتاجونها للتجاوز حول العلاقة الزوجية الحميمة السعيدة والمريحة والأمنة.

### التعليمات:

### المدة الزمنية:

٤٥ دقيقة.

### الأدوات:

سبورة + طباشير نسخ من ورقة العمل "هل أنا مستعد لإقامة علاقة حميمية".

### للإعداد:

قم بمراجعة قائمة الحالات في ورقة العمل وتأكد من أنك جاهز للمساعدة في كل الأسئلة التي قد تثار في هذه المسألة

• وإذا لم يتوافر عدد كاف من هذه الشروط فمن المرجح أن الشخص سوف يفتقر إلى الراحة وسيكون أكثر عرضة لممارسات جنسية غير آمنة.

٣ اقرأ بصوت مسموع التعليمات الخاصة بورقة العمل. وتأكد من أن كل المشاركين يفهمون تفاصيل النشاط وأخبرهم بأنهم سوف يستبعدون بعض البنود أثناء الرد على بعض الأسئلة التي سوف تطرح عليهم. وعلى المشاركين محاولة التوافق على إجاباتهم وإن لم يتمكنوا من الإتفاق فسيضطرون إلى استبعاد بند أو أكثر للحصول على التوافق اللازم. ثم خصص خمسة عشر دقيقة للمشاركين ليتسنى لهم المناقشة وتسجيل الإجابات

١ ابدأ بتقديم النشاط بشرح كما يلي:  
• يواجه الشباب صعوبة عند محاولتهم تحديد رؤيتهم ومفاهيمهم عن العلاقة الزوجية الحميمية الناجحة والأمنة. وسوف يساعدهم هذا الدرس في تحديد أكثر المعايير أهمية لهم.

٢ اطلب من المشاركين أن يشكّلوا ثنائيات فيما بينهم ثم اعط لكل مجموعة منهم "ورقة العمل" مرفق بها التعليمات اللازمة ثم بيّن لهم الخطوات:  
• أمعن النظر في ورقة العمل و ستجد فيها قائمة من بعض المشاعر والشروط الهامة للنجاح والإحساس بالأمان في العلاقة الزوجية الحميمية. فإذا توافرت كل أو معظم تلك المشاعر والشروط للشخص فإنه على الأرجح سيشعر بالراحة والأمان عند ممارسته للعلاقة الزوجية الحميمية.

٤ قم بإعادة جمع الطلاب وراجع الأسئلة من ١ - ٥ في ورقة العمل واطلب منهم إستعراض إجاباتهم ومدى التوافق بينهم و بين شركائهم في الثنائيات.

- ٥ يحتاج السؤال السادس لمزيد من الوقت في مراجعة إجابات المشاركين وتسجيل إجاباتهم على السبورة. وقد تساعد الأسئلة التالية في توجيه المناقشة:
  - ما هي الشروط التي تعد من الأولويات عند الشباب؟
  - ما هي الشروط الأكثر أهمية للفتيات؟
  - كيف تفسر و تتفاعل مع أي اختلافات في الأولويات عند كل من الذكور والإناث؟

٦ اختتم بمناقشة السؤال السابع في ورقة العمل ثم إ طرح الأسئلة التالية:

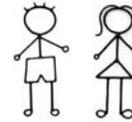
- هل لا تمثل بعضاً من هذه الشروط أي أهمية بالنسبة لك؟ أو قد لا يكون لبعضها أي دور على الإطلاق في إتخاذ القرار تجاه ممارسة العلاقة الحميمية من عدمه؟
- هل هناك أي شروط أو مشاعر أخرى تعتقد أنها هامة وينبغي علي الشخص مراعاتها قبل ممارسة العلاقة الحميمية للمرة الأولى (ليلة الزفاف)؟.

## هل أنا مستعد لإقامة علاقة حميمية؟

يحاول كل شاب في هذا التمرين الإجابة عن سؤال محدد: ما هما أهم شعورين أو شرطين يجب أخذهما في الاعتبار لضمان ممارسة علاقة زوجية حميمية ناجحة وسعيدة وآمنة؟ ثم يقوم بتوجيه هذا السؤال إفتراضياً إلى ثلاثة أشخاص آخرين هم بالتحديد صديق مقرب وإستشاري نفسي (أو أخصائي إجتماعي) ومريض بالإيدز.

## الآن اتبع الخطوات التالية:

- ١ اقرأ قائمة الشروط والمشاعر الواردة في ورقة العمل الخاصة بك.
- ٢ ناقش ثم حدد الإجابات المتوقعة لكل من هؤلاء الأشخاص على السؤال المذكور آنفاً.
- ٣ لملئ خانة الصديق المقرب، ارسـم شكل لوجه يبتسم في الخانة المقابلة للشعورين أو الشرطين اللذين تتوقع أن يصفهما بأنهما الأكثر أهمية. (😊)
- ٤ وبالنسبة للأخصائي الإجتماعي ضع علامة صواب في الخانة المقابلة للشعورين أو الشرطين اللذين تتوقع أن يصفهما على أنهما الأكثر أهمية. (✓)
- ٥ أما بالنسبة لمريض الإيدز فقم برسم الرمز العالمي للتعريف بمرض الإيدز أمام الخانة المقابلة للشعورين أو الشرطين اللذين تتوقع أن يصفهما على أنهما الأكثر أهمية. (⚡)
- ٦ هل تعتقد أن أيّاً من هذه المشاعر أو الشروط هي أكثر أهمية عند الذكور مقارنةً بالإناث؟ ارسـم صورة رمزية للذكر أمام الشروط أو المشاعر التي تتصور أنها أكثر أهمية بالنسبة للذكور وصورة رمزية للإناث أمام الشروط والمشاعر التي تعتقد أنها أكثر أهمية بالنسبة للإناث.



- ٧ حدد ما هما الشعورين أو الشرطين اللذين غالباً ما يتجاهلها الشباب أو يجدوا أنهما أكثر صعوبة للتحقيق في بداية ممارسة حياتهم الزوجية ثم ارسـم رمز "وجه حزين" في الخانة المقابلة. (☹️)

## الشعور بالإستعداد لإقامة العلاقة الزوجية الحميمية

ضع الرسم هنا	شعور أو شرط لممارسة العلاقة الزوجية الحميمية	ضع الرسم هنا	شعور أو شرط لممارسة العلاقة الزوجية الحميمية
	الشعور بسهولة الإستفسار من شريك حياتك عما يرضيه جنسياً		الشعور بأنك تحترم قيمك وقيم شريك حياتك
	الشعور بالطمأنينة عند التحدث مع شريك حياتك حول استخدام الواقي الذكري		الشعور بالتقارب العاطفي مع شريك الحياة
	امتلاك الواقي الذكري (أو أي من وسائل تنظيم الأسرة) ومعرفة طريقة استخدامها		الشعور بالإحترام المتبادل بينك وبين شريكك
	الحديث بإرتياح من ناحيتك أو الطرف الآخر عن فحص فيروس نقص المناعة البشري		الشعور بالثقة المتبادلة بينك وبين شريكك
	الارتياح تجاه الحديث عن حالة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري لك ولشريكك		الشعور بأنكما قد اتخذتما قرار ممارسة العلاقة الزوجية الحميمية سوياً
	شعور كل منكما بالأمان عند مصارحة الآخر بعدم رغبته في العلاقة الآن		الشعور بالإرتياح تجاه جسديك
	الشعور بالخصوصية		الشعور بالثقة بالنفس تجاه معرفتك بنفسك وبما يشعرك بالسعادة جنسياً
	الشعور بأنك في مأمن من أن تكون محل سخرية أو وصم من شريك حياتك		الشعور بالإنجذاب الجنسي نحو شريكك
	أمور أخرى؟		الشعور بسهولة مصارحة الطرف الآخر بما يرضيك جنسياً

## كيف نحيا معا في علاقات

**نبذة مختصرة:** يبحث المشاركون فيما إذا كانت العادات المرتبطة بالزواج والبنية الأسرية تتغير وكيف يتم هذا التغيير.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من إستعراض توقعاتهم وقيمهم الشخصية بخصوص العلاقة الزوجية والتيقن من أن الأعراف والتقاليد الإجتماعية تتغير بمرور الزمن. ولصقل مهارات التفكير التحليلي والكتابة لديهم.

### التعليمات:

١ أكتب القائمة التالية على السبورة:

زواج الأطفال

الزواج المدبر (التقليدي)

رجل يبرح زوجته ضرباً إن لم تطعه

الحصول على المشورة و النصائح الزوجية

حياة أفراد العائلة الكبيرة معاً

تقمص الرجل لدور الأب بنحو متزايد

الرجل متعدد الزوجات

الطلاق

مهر العروس و الشبكة

٢ اشرح للطلاب كما يلي:

• كانت تلك قائمة بالعادات والتقاليد المرتبطة بعلاقات

الحب والزواج والتي تمارس داخل ثقافات مختلفة

ويندرج بعضها أيضاً تحت المسائل القانونية (مثل

الطلاق والحد الأدنى لسن الزواج). وهناك شكل

آخر من الممارسات تمارس بصورة أقل عرفية مثل

أن يعيش أفراد العائلة الكبيرة معاً أو النمط الأبوي

المتسلط. وقد تؤيدون بعض هذه الممارسات وقد

تعتبرون على البعض الآخر.

• استعرض القائمة كلها واختر أحد هذه الممارسات

والتي تتوقع أن تتغير خلال الجيل القادم والذي قد يكون

تغييراً نحو الأفضل أو إلى الأسوأ.

### المدة الزمنية:

٤٥ دقيقة.

### الأدوات:

سبورة + طباشير

### للإعداد:

راجع قائمة العادات والممارسات

مسبقاً للتأكد من أن كل بنودها ملائم

للطرح والمناقشة بين الطلاب وتأكد

أيضاً من أن بإمكانك إعطاء تعريفات

مبسطة لأي من هذه الممارسات بدون

حرج أو ضيق. ورغم أن بعضاً من

تلك الممارسات قد يكون نادر الحدوث

في مجتمعك، إلا أنه قد يكون هناك

من الطلاب من هم على علم مسبق بها

من خلال وسائل أخرى مثل الفصول

الدراسية أو الأفلام السينمائية أو

الإنترنت

- ٣ اطلب من المشاركين فتح دفاترهم و كتابة ما لا يقل عن نصف صفحة عن هذه التغييرات المتوقعة طارحاً عليهم الأسئلة التنشيطية التالية:
- أي الممارسات الواردة بالقائمة تعتقد أنها ستتغير خلال الجيل القادم؟
  - هل تعتقد أن هذا التغيير سيحدث في مجتمعنا نحن أم في مكان آخر؟
  - هل تتوقع تحولاً في توجهات الناس؟ تغييراً في مدى انتشار هذه الممارسة؟ تغييراً في كيفية حدوث هذه الممارسة؟ ماذا تتوقع أيضاً؟
  - هل تعتقد أن تتغير القوانين المنظمة لتلك الممارسة؟
  - استعرض أثناء النقاش مدى موافقتك على التغييرات التي قد تحدث لتلك الممارسة وهل تستند رؤيتك على تجربة شخصية أم على ما قرأت أو سمعت في هذا الشأن؟

- ٤ استعرض من على السبورة قائمة الممارسات مرة أخرى واطلب من أي متطوع من المشاركين قراءة ما كتبه عنها و اترك الفرصة لتعليق أو أكثر وكن مراقباً للوقت المسموح وفقاً لعدد المشاركين في التعليق على كل موضوع.

- ٥ خصص الخمس دقائق الأخيرة لمناقشة ما يلي:
- ما هي في اعتقادك الأسباب التي تدفع مجتمعات بأكملها لتغيير نظرتها عن الحب والزواج؟
  - من أين يأتي الأشخاص بأفكار جديدة وكيف تنتشر هذه الأفكار؟ [ناقش: الناشطون الاجتماعيون؛ الإعلام؛ التبادل الثقافي، الظروف الاقتصادية، الحركات السياسية].
  - تخيل أنك على علاقة بصديق عن طريق المراسلة يعيش في بيئة ثقافية مختلفة تماماً ويمارس عادات تختلف جذرياً عن عادات مجتمعك ثم فكر - أثناء مغادرتك للفصل - فيما ستقوله لصديقك عن الطقوس الشائعة في مجتمعك والمتعلقة بالمشروع في الزواج أو إنهائه.

## ما الذي أبحث عنه؟

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بوضع قائمة بالخصائص التي يتمنونها في شريك حياتهم ثم القيام بتحليل إجاباتهم من منظور النوع الاجتماعي (الجنس). ويقوم المشاركون بتعزيز ما توصلوا إليه عن طريق خطاب أو أغنية لشريك تخيلي للحياة في المستقبل.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من تحديد الصفات التي يتطلعون إليها في شريك حياتهم وبيان قيمهم الاجتماعية. وتقوية مهارات التفكير التجريدي ومهارات الكتابة الإبداعية لديهم.

### التعليمات:

#### المدة الزمنية:

الخطوات من ١-٣ : ٤٠ دقيقة.  
الخطوة ٤ : ٥ دقائق (لا بد أن يتم  
تحديدها قبل يوم على الأقل من  
الخطوتين الخامسة والسادسة)  
الخطوات من ٥-٦ : ٤٠ دقيقة

#### الأدوات:

سبورة + طباشير

#### للإعداد:

يتكون هذا النشاط من جزئين  
(الخطوات من ١-٣ والخطوات من  
٤-٦). وتستطيع عرض أي منهما  
أو كليهما. ويجب عليك تحديد ما إذا  
كنت ستتناول جزء واحد أو الجزئين  
معاً وإذا ما قمت بإجراء الخطوات من  
٤ إلى ٦ معاً فعليك التأكد من إكمال  
الخطوة الرابعة قبل الخطوتين الخامسة  
والسادسة بيوم على الأقل.

• اطلب من أحد أعضاء كل مجموعة أن يكتب على  
السبورة أهم ثلاث أو أربع صفات وفقاً لما صنفتها  
مجموعته وحدد ما إذا كانت المجموعة للذكور أم  
للإناث.

٣ قم بمراجعة كل قائمة وسهّل عملية المناقشة بطرح  
الأسئلة التالية:

- ما هي ملاحظتك حول القائمتين؟
- إلى أي مدى تتشابهان؟
- إلى أي مدى تختلفان؟
- لماذا تعتقد بوجود تلك الاختلافات؟
- هل لدى الفتيات أسئلة للشباب حول قائمتهم؟
- هل لدى الشباب أسئلة للفتيات حول قائمتهم؟
- هل تلاحظ وجود صفات نمطية متكررة مرتبطة بالنوع  
الاجتماعي (الجنس) في القوائم؟ وما هي إن وجدت؟

١ اشرح لهم كما يلي:

- سنعرض اليوم الخصائص والصفات التي نتطلع إليها  
في شريك الحياة.
- دوّن في دفترك ما لا يقل عن خمس خصائص أو  
صفات مما تعدها مهمة في شريك الحياة.
- قم بترتيب تلك الخصائص بادناً بالصفة الأكثر أهمية.

٢ اطلب من المشاركين تكوين مجموعتين الأولى تشمل  
الذكور والثانية تشمل الإناث (إلا إذا كان الفصل  
الدراسي لا يحتوي إلا على بنين أو بنات فقط) شارحاً  
لهم الآتي:

- قارن قائمتك مع قوائم باقي أفراد مجموعتك ثم حدد  
أياً من هذه الخصائص أو الصفات تكررت على أنها  
في المرتبة الأولى أو الثانية (أي أنها الأكثر أهمية).  
[قد تختلف الألفاظ والكلمات الدالة على نفس المعنى  
باختلاف الأشخاص مثل سخي/ معطاء، مضحك/  
ظريف]. تجول بين المشاركين وقدم لهم المساعدة إذا  
دعت الحاجة.

٤ هذه الخطوة لا بد أن يتم استكمالها قبل الخطوتين الخامسة والسادسة بيوم على الأقل، فلذلك اكتب التكليف المحدد على السبورة) اشرح كيفية الكتابة الإبداعية مع تحديد ما إذا كان سيتم الإنتهاء منها أثناء الفصل الدراسي أم سُنستكمل كواجب منزلي.

• تخيل مواصفات الشخص الذي تود أن تكمل معه مشوار حياتك.

• أكتب خطاب أو قصيدة أو أغنية تعبر فيها عن ذلك الشريك المنتظر.

• أكتب عن ما تتطلع إليه في ذلك الشريك أو هذه العلاقة متضمنة التوقعات و الآمال التي ترنو إليها وطرق التعامل التي ترغب بها وما لا تتحمله من صفات.

• أما إذا كنت ترغب بعدم الارتباط بشريك للحياة فيمكنك أيضا أن تكتب عن ذلك في صورة خطاب أو قصيدة أو أغنية.

• ستسبح لك فرصة قراءة أو أداء ما كتبت غداً أو في المحاضرة التالية.

٥ قم بتحديد اليوم المخصص للأداء والذي يتبادل فيه

المشاركون خطاباتهم و أشعارهم وأغنياتهم. وفي حالة عدم توافر الوقت الكافي لهم جميعاً للأداء، فقم باختيار من يتطوع منهم أو أن تطلب من المشاركين إرسال أعمالهم إليك مباشرة وبدون ذكر اسم الكاتب.

٦ خصص عشر دقائق للمناقشة مسترشداً بالأسئلة التالية:

• ما الذي سمعته من زملائك واستشعرت أنه مسّ وترأ لديك بشكل خاص؟

• كيف تُوثر الاختلافات فيما يتطلع إليه كل من الفتيات والشباب في شريك حياتهم المثالي على تلك العلاقة؟

• كيف تفسر هذه الاختلافات؟ بمعنى، كيف يحدد الأشخاص أولوياتهم لتلك الخصائص؟

• هل يحتاج كل فرد لعلاقة طويلة الأجل ليحصل على السعادة؟

• لماذا تعتقد أنه من الضروري التفكير حالياً في نوع العلاقة التي قد تريدها أو لا تريدها؟

## مشاكل العلاقات والحب

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بقراءة الروايات حول العلاقات التي تشوبها المشكلات ومناقشة الأسباب التي تدفعهم إلى إنهاؤها. (يجب أن يعلم المشاركون أن جميع العلاقات الحميمة يجب أن تكون خالية من مظاهر العنف).

**الأهداف:** تمكين المشاركين من تحديد إستراتيجيات للتعامل مع المشكلات التي تحدث في اطار العلاقات وإنهاء العلاقات وتحديد السلوكيات المقبولة وغير المقبولة في العلاقات مع التركيز على أهمية الحفاظ على الكرامة بالإضافة إلى تشجيع التعليم التشاركي والتحدث أمام الآخرين.

**التعليمات:****المدة الزمنية:**

الخطوات من ١-٣ : ٣٠ دقيقة

الخطوات من ٤-٦ : ٥٠ دقيقة

**الأدوات:**

سبورة + طباشير. أربع روايات (حالات دراسية) حول علاقات تشوبها مشكلات" بحيث تكون كل رواية مكتوبة في ورقة منفصلة

**للإعداد:**

اختار من بين الحالات الدراسية أربع قصص تكون الأكثر ملائمة لطبيعة المشاركين ولك أن تعدل وتكيف الحالات إذا دعت الحاجة ثم انسخ كل واحدة في ورقة منفصلة. حاول أن تعرف ما إذا كان هناك من يحتاج لتوجيه بشأن علاقة تشوبها مشكلات أو يواجه مخاطر في علاقته. (انظر السؤال الأخير تحت الخطوة رقم ٦)

• يقوم شخصان من المجموعة بأداء دور الشريكين ويقوم باقي أفراد المجموعة بالمساهمة أو يقومون بأداء أدوار أخرى مثل أفراد العائلة على سبيل المثال.

٣ أعط كل مجموعة موقفاً عن علاقة ما وخصص لها الوقت اللازم للإعداد والتحضير.

٤ أطلب من إحدى المجموعات القيام بتمثيل القصة الخاصة بهم ثم اترك للمشاركين بعض الوقت للمناقشة:

• ما هي المتاعب أو الصراعات التي تواجه هذين الزوجين؟

• كيف يتعاملان مع مشاكلهما؟

• كيف ترى أسلوب معالجة المجموعة لهذا الموقف؟ وما مدى واقعية هذه الطريقة؟

• هل يوجد لدى أي من المشاركين رأي آخر ليقترحه؟

١ اشرح كما يلي:

- سنتحرى اليوم المشكلات التي تهدد العلاقات العاطفية.
- ما هي بعض المشكلات الشائعة بين الأشخاص في علاقاتهم العاطفية؟ [سجل الإجابات على السبورة والتي قد تتضمن مواقف مثل: تدخل العائلة أو قصور في التواصل أو توقعات أو التزامات غير متكافئة بالإضافة إلى الغيرة والخلافات المالية أو الصراع على سلطة اتخاذ القرار].

٢ قسم الفصل إلى أربع مجموعات شارحاً لهم ما يلي:

- سأعطي كل مجموعة بداية لقصة حول علاقة بين زوجين وعلى كل مجموعة أن تقرر كيفية وضع نهاية لتلك القصة مع تقرير ما الذي يمكن أن يفعله هذان الزوجان في حدود الممكن.
- قم بأداء نهاية القصة في صورة مشهد تمثيلي قصير (خمس دقائق على الأكثر) مع تخيل شكل الحوار بين الزوجين.

٥ قم بمواصلة القصص الأخرى على النحو ذاته مع تخصيص عشر دقائق لكل مجموعة (لل قصة والمناقشة).

٦ اختتم المناقشة بما يلي من أسئلة:

• ما هي بعض المؤشرات التي قد تنذر بمتاعب قادمة في العلاقة؟

• ما هي الظروف التي قد تجبر الشخص على الإستمرار في علاقة تشوبها مشكلات ومتاعب؟ (على سبيل المثال: وجود الأولاد أو إحتياج إقتصادي أو الخجل من الطلاق)

• عندما يضطر الزوجان لإنهاء علاقاتهم الزوجية، فهل يتعامل الناس مع الرجل المطلق والمرأة المطلقة بنفس الطريقة التي يتعاملون بها مع المتزوجين؟ [وإن كان التعامل مختلف، فلماذا تختلف طرق هذا التعامل؟ وكيف تشعر تجاه هذا التصرف؟]

• ما هي الظروف أو السلوكيات التي تدفعك لإنهاء علاقة ما؟

• إلى أين يمكن أن يلجأ شخص ما يتعرض لعنف في العلاقة طلباً للمساعدة؟ وإلى من يلجأ هذا الشخص للحصول على الدعم أو المشورة فيما يتعلق بمشكلته؟

## حالات دراسية حول علاقات تشوبها المتاعب

**كريمة وداوود:** تزوجت كريمة من داوود منذ عام مضى وكانت خلافتهما مبكرة وعاصفة دائماً ولكنها لم تصل في حديثها إلى درجة الطلاق. استمرت حياتهما على هذا النحو حتى شهر مضى حين نشب بينهما خلاف شديد بسبب عائلة كريمة مما دفع داوود لأن يصفعها مرتين. في اليوم التالي بدا داوود أسفاً للغاية وأحضر لزوجه هدية واعدأ إياها بعدم تكرار هذا الفعل مرة أخرى. ورغم ذلك الوعد فقد تكرر الموقف مرة أخرى في اليوم التالي واستيقظت كريمة في الصباح بعينين متورمتين وشاحبتين.

**أمينة وفريد:** تزوجت أمينة من فريد منذ عدة سنوات وكانا يقضيان معاً على الدوام أوقاتاً سعيدة يتضحكان ويتحدثان عن أي شيء. إلا أنه حديثاً تغير الحال فيبدو أن كلاً منهما قد مل من الآخر تماماً فأصبحا يقضيان أوقاتهما أمام التلفاز وبالكاد يتحدثان. وتتساءل أمينة مع نفسها: "ماذا حدث للحب الذي طالما حملته له؟".

**جميلة وهاني:** تعرفت جميلة على هاني منذ عام مضى وكانت تبلغ حينئذ ثمانية عشر عاماً وقد التحقت للتو بدراستها الجامعية. أما هاني فكان يبلغ خمسة وعشرين عاماً ويعمل موظفاً. تشعر جميلة دوماً بالحماس للذهاب إلى الجامعة وتكوين صداقات جديدة والدراسة بجدية والإستمتاع بالحياة داخل الحرم الجامعي. أما هاني فيشعر بالإستقرار والإستعداد النفسي والعاطفي لتكوين أسرة ولذلك فكر في الإسراع بالزواج من جميلة. وعندما صارحها بنيتها ذهل من رد فعلها حيث نظرت إليه قائلة: "إنني قد بدأت دراستي الجامعية للتو وأرغب في بناء حياتي وإتمام دراستي قبل أن أتزوج".

## حالات دراسية حول علاقات تشوبها المتاعب

**أيمن وهدى:** تزوج أيمن من هدي منذ أكثر من عام وكانا يعملان ويستمتعان بالخروج مع الأصدقاء. وفي الليلة الماضية ذهبا سويا إلى حفل زفاف حيث تحدثت هدي وتضحكت ورقصت مع صديقاتها. ورقص أيمن أيضا كثيراً مع الأصدقاء واستمتع بمحادثة مع فتاة قابلها مصادفة في الحفل. اعتقد أيمن أنه وهدى قد أمضيا وقتاً ممتعاً ولكن هدي و بمجرد دخولهما المنزل بدت شديدة الغضب وقالت غاضبة: "لقد شاهدت الطريقة التي كنت تنظر بها إلى تلك الفتاة فلا تقل لي أنك لم تهتم بها، ناهيك عن الطريقة التي رقصت بها معها!. أتحاول لفت انتباه كل الحضور في المكان؟".

**مريم ونور:** زوجان ولهما ثلاثة أطفال أعمارهم سنة وثلاث وست سنوات. منذ أسابيع قليلة تأخر طمتم مريم فذهبت للطبيب وعرفت أنها حامل في أسبوعها الخامس. وبمجرد إخبارها زوجها بالخبر انزعج وأصيب باكتئاب شديد. مريم و نور زوجان مكافحان ولكنهما يعانيان ككثير من الأزواج من ضيق العيش. شعرت مريم أيضا بالحزن وتذكرت أنها ربما قد حملت في تلك الليلة التي نسي فيها نور أن يستعمل الواقي الذكري. مريم أخبرت نور أنها تريد أن تجهض نفسها مما أدهش نور للغاية ورد قائلاً لها: "أعرف أن الأمر صعباً ولكنني لا أريدك أن تقدمي على هذا الفعل..."

## هل قلت أنا ذلك؟ أساليب مختلفة للتواصل

**نبذة مختصرة:** يستعرض المشاركون طرقاً مختلفة للإجابة اللفظية خلال موقف من المواقف غير المريحة، حيث يميزون بين العدوانية والحزم والسلبية في التواصل. ويقوم المشاركون بملء الاستبيان حول أسلوبهم الخاص في التعامل مع تلك المواقف غير المريحة

**الأهداف:** زيادة فهم المشاركين لأنماط التواصل المختلفة وزيادة قدراتهم على صياغة الإجابات الحاسمة، وتحسين مهاراتهم في التحليل والحوار.

### التعليمات:

### المدة الزمنية:

من ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة

### الأدوات:

نسخ من أوراق العمل ("التقييم الذاتي" و"تحليل رد الفعل") لكل مشارك إن كان ذلك ممكناً

### للإعداد:

عمل نسخ من النبذات التدريبية وتوزيعها على المشاركين، إن كان ذلك ممكناً، وإن لم يكن فيتم قراءتها

- أولاً، سوف نناقش الفرق بين التواصل العدواني والسلبى والحاسم. ثم نقوم بملء استبيان حول أسلوبك الخاص للتعامل في المواقف غير المريحة.
- ما الفرق في رأيك بين التواصل السلبى والتواصل العدواني؟ وماذا نعني بكلمة تواصل "حاسم"؟ [ناقش الآتي: أن تكون صادقاً؛ أن تكون أميناً؛ أن تكون صريحاً؛ أن تتحدث عن مشاعرك واحتياجاتك؛ أن تستخدم لغة الجسد الحاسمة؛ أن تتحدث عن نفسك؛ أن تتواصل بشكل واضح ودون عدوانية]
- ماذا يعني التواصل بشكل غير مباشر؟ [ناقش الآتي: ألا تكون سلبياً تماماً، ولكنك تفشل في أن تكون صريحاً]

- ١ أعط نبذة عن النشاط:
  - اليوم سنتعرف على أنماط مختلفة للتواصل.
  - وخصوصاً، إذا كنا نشعر بعدم الراحة في موقف ما، فربما لا نستطيع التواصل بشكل واضح وبالطريقة التي نريدها.
  - ما هي الأسباب التي تجعلنا نواجه صعوبة في التعبير عن رغباتنا على النحو الأمثل؟ [ابحث في الأسباب التالية ودونها على السبورة]
  - أنا لا أعرف كيف أعبر عن نفسي بوضوح.
  - أخشى أن يفكر الشخص الآخر بشكل سيئ تجاهي إن لم أوافق.
  - أخشى ألا يستمع إلي من الآخرون في موقف ما أو أن ما أقوله لا يحوز على اهتمامهم .
  - أخشى أن أفقد أعصابي.
  - أجد أنه من الأسهل الاعتماد على ترهيب الشخص الآخر.

٢ اطلب من كل اثنين من المشاركين تشكيل مجموعة وقم بتمرير ورقة العمل الخاصة بـ "تحليل رد الفعل" (أو استعد للقراءة بصوت عالٍ)، وقل الآتي:

• اقرأ مع شريكك، وصف الخلاف في العمود الأيمن. ثم اقرأ الإجابات المختلفة في العمود التالي. وتحقق من كل إجابة ما إذا كانت تلك الإجابة عدوانية، أو سلبية، أو حاسمة. وبالنسبة للخلاف رقم ٤، قم بعمل بيان لموقف الخلاف ولأنواع المختلفة من الإجابات.

٣ استعرض كل خلاف واطلب من المشاركين تقديم الإجابات الصحيحة، والتعليق على شعورهم عند سماع الإجابة العدوانية مقارنة بالإجابة الحاسمة. (مفتاح الإجابات: الإجابات: ج، و، ح عدوانية. والإجابات: أ، هـ سلبية. والإجابات: ب، د، ز حاسمة)

٤ قم بتمرير ورقة العمل عن "التقييم الذاتي"، واطلب من المشاركين ملئها لأنفسهم. (أو بدلاً من ذلك، قم بكتابة البيانات والإجابات المحتملة على السبورة وقرأها بصوت عالٍ، واطلب من المشاركين تدوين الإجابات الخاصة بهم).

٥ أغلق المناقشة بالأسئلة التالية:

- ماذا تعلمت من أسلوبك الخاص في التواصل؟
- هل سيكون من المفيد تعلم كيفية التواصل الحاسم؟

## التقييم الذاتي: كيف يمكنني أن أتواصل عند شعوري بعدم الارتياح؟

عندما أكون في موقف غير مريح مع شاب، أميل إلى أن أكون:

سلبياً  حاسماً، محترماً  عدوانياً  غير صريح أو مراوغاً

عندما أكون في موقف غير مريح مع فتاة، أميل إلى أن أكون:

سلبياً  حاسماً، محترماً  عدوانياً  غير صريح أو مراوغاً

عندما أكون في موقف غير مريح مع رجل بالغ، أميل إلى أن أكون:

سلبياً  حاسماً، محترماً  عدوانياً  غير صريح أو مراوغاً

عندما أكون في موقف غير مريح مع امرأة بالغة أميل إلى أن أكون:

سلبياً  حازماً، محترماً  عدوانياً  غير صريح أو مراوغاً

عندما أكون في موقف غير مريح مع شخص لا أراه كمنظير لي، أميل إلى أن أكون:

سلبياً  حازماً، محترماً  عدوانياً  غير صريح أو مراوغاً

لا أستطيع الإجابة عن هذا حيث إنني أرى الجميع كنظراء لي

بالنسبة لي، يعتبر التعبير عن مشاعر الغضب:

- سهلاً إلى حد ما (ولكن أحياناً أurd بعنف)
- سهلاً إلى حد ما (ولكنني لا أurd بعنف أو بقسوة)
- ليس سهلاً ولا صعباً
- صعب إلى حد ما أو صعب للغاية

بالنسبة لي، يعتبر التعبير عن شعوري بالضعف أو شدة التأثر هو:

- سهلاً إلى حد ما (ولكن أحياناً أurd بعنف)
- سهلاً إلى حد ما (ولكنني لا أurd بعنف أو بقسوة)
- ليس سهلاً ولا صعباً
- صعب إلى حد ما أو صعب للغاية

## تحليل رد الفعل

الموقف	الإجابة	العدوانية	السلبية	الحزم	
١ الشاب متضايق لأن خطيبته التي كانت بصحبته تحدثت مع شاب آخر في حفل زفاف، وقال:	أ لقد كان الحفل مملأً				
	ب عندما كنت تتحدثين إلى الشاب الآخر، اعتقدت أنك تودين أن تكوني بصحبته بدلاً مني، وهذا جعلني أشعر بالضيق				
	ج لقد رأيتك! كيف تجرؤين على التحدث إلى هذا الشاب إذا كنت أنا الذي قد اصطحبتك إلى الحفلة؟				
٢ يعرض شاب على فتاة الخروج معه، وهي لا ترغب في ذلك، فتقول:	د شكراً لك، ولكنني لا أريد الخروج، أعتذر لك				
	هـ سأخرج معك ولكن لا أريد أن يراني أحد				
	و لن أخرج مع شخص مثلك، ارحل عني				
٣ فتاة منزعة أن صديققتها ليلي سخرت منها عند أمينة، فتقول:	ز ليلي، إني مستاءة لأنك كنت تسخرين مني				
	ح ليلي، أنت أغبي إنسانة في العالم، وسوف أفضحك!				
٤ فكر في مواقف أخرى. اكتبها هنا، ثم اكتب ثلاث إجابات في العمود الأيسر		X			
			X		
				X	

## الاستماع الفعّال (الإنصات)

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بممارسة السلوكيات التي تعزز أو تفسد التواصل من خلال مشاهد تمثيلية.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من تبني وممارسة بعض السلوكيات التي تعزز التواصل

### التعليمات:

١ اعطي المتطوعين بأداء الأدوار بطاقة واحدة لكل مشهد تمثيلي. وإذا لزم الأمر، اسمح لهم بالاستعداد لبضع دقائق أو للتدريب على الأداء أثناء انتقالك إلى الخطوة رقم ٢

٢ اعرض الموضوع على باقي المشاركين موضحاً الآتي:  
• نقول أن التواصل عملية ذات اتجاهين؛ فعندما يتحدث شخص ما، ماذا يفعل الشخص الآخر؟ [يستمع] إذاً، هل يعتبر الاستماع جزءاً من التواصل؟ [نعم]. سنبحث اليوم في طبيعة الرسالة التي نوصلها عندما نستمع للآخر. وسوف نتعرف كيف أن "الاستماع الفعّال" يساعد على إنجاح عملية التواصل.

• وسنبدأ بالشرح والتوضيح؛ أخرج دفتر الملاحظات الخاص بك. وراقب المستمع، وقم بتدوين كل سلوك ترصده وتعتقد أنه يمكن أن يعيق عملية التواصل الفعال.

٣ اترك المتطوعين يؤدون دور التواصل "السلبى" في المشهد التمثيلي (مشهد رقم ١).

٤ ناقش المشهد التمثيلي واطرح الأسئلة التالية:

• كيف تقيّم هذا الحوار؟ وهل كان مرضياً وفعالاً؟

• ما هي السلوكيات اللفظية وغير اللفظية التي قام بها "المستمع"؟ [اكتب على السبورة، كل سلوك سلبي نكره المشاركون. وناقش الآتي:]

### السلوكيات غير اللفظية:

عبوس الوجه (التكشيرة)

يبدو منصرفاً عن الحديث، يجول بعينه نحو السماء

يهز رأسه وكأنه يقول "لا"

ينظر بعينه أو يتحرك بعيداً أو يبدو في حالة ملل أو يبدو غير مهتم أو يتشاءب

### السلوكيات اللفظية:

يقاطع حديث المتكلم أو يظهر نفاذ الصبر

يشير إلى أن المتحدث يأخذ وقتاً طويلاً

يصدر أحكاماً سلبية عن المتكلم، مثل "أنت على خطأ"

أو "هذه فكرة غبية"

• اطلب من "المتحدث" أن يصف شعوره عندما لم يتم الاستماع إليه.

### المدة الزمنية:

من ٥٠ إلى ٦٠ دقيقة

### الأدوات:

سبورة + طباشير؛ بطاقات المشاهد التمثيلية

### للإعداد:

راجع المعلومات حول التواصل الفعال في الوحدة رقم ٥ من الدليل الإرشادي (أو في منهجك الخاص).

وراجع قائمة السلوكيات المحددة في الخطوة رقم ٦، فقد ترغب في تعديل بعض من هذه السلوكيات لتكون أكثر ملائمة للتقاليد المتبعة في ثقافتك. (على سبيل المثال، التواصل بالنظر المباشر في العين أمر غير لائق في بعض المجتمعات؛ وهز الرأس على الجانبين له تفسيرات مختلفة في البلدان المختلفة). وقم بتحديد مجموعة (أو مجموعتين) من شخصين من المتطوعين الذين يمكنهم تمثيل الأدوار بفعالية، وقم بإعداد المشاهد التمثيلية لهم (انظر عينة المشاهد التمثيلية). وحرصاً على الترتيب المثالي، عليك بإعداد المتطوعين في اليوم السابق لكي يتدربوا على الأدوار قبل أدائها. وأخيراً، سيتطلب هذا النشاط مهارات استماع جيدة من المدرب

٥ دع المتطوعين يؤدون دور التواصل "الإيجابي" في المشهد التمثيلي (مشهد رقم ٢).

٦ ناقش المشهد التمثيلي واطرح الأسئلة التالية:

- كيف تقيم هذا الحوار؟ وهل كان مرضياً وفعالاً؟
- ما هي السلوكيات اللفظية وغير اللفظية التي جعلت هذا الحوار أكثر نجاحاً من الحوار السابق؟ [اكتب على السبورة، كل سلوك إيجابي ذكره المشاركون. وناقش الآتي:]

#### السلوكيات غير اللفظية:

الحفاظ على التواصل بنظرة العين المباشرة

الإيماء بالرأس (وكأنك تقول "نعم")

الانحناء قليلاً في اتجاه المتحدث لإظهار أنك تستمع إليه  
إظهار ابتسامة أو ربتة على الكتف (إذا كان ملائماً)

#### السلوكيات اللفظية

طلب التوضيح للتأكد من أنك قد فهمت المتحدث

إظهار اهتمام أكثر بالمزيد من الاستماع (مثل أن تقول: "أخبرني بالمزيد عن ذلك. . .")

تأييد مشاعر المتكلم (مثل أن تقول: "يمكنني أن أفهم كيف تشعر")

تأييد صحة أفكار المتحدث (مثل أن تقول: "هذه نقطة جيدة")

تجنب الإدلاء بآية تصريحات قد تجعل المتحدث يشعر بأنك حكمت عليه بأنه غير مؤهل للحديث

اشكر المتحدث على ثقته التي جعلته يخصصك بالحديث

٧ قم بتشكيل مجموعات كل منها مكون من ثلاثة مشاركين لممارسة الاستماع الفعال. وشرح الآتي:

- سوف يتكلم شخص واحد في كل مجموعة لمدة دقيقتين. وعندما يحين دورك في الكلام، سوف تتحدث عن موضوع يهتمك أو يزعجك مع مراعاة أن تختار موضوع غير شخصي بحيث يمكنك التحدث عنه بشكل مريح مع زملائك في الدراسة، ويمكنك من خلاله أن تشعر بالأمل أو الغضب أو القلق أو الأذى. وإذا كنت لا تستطيع التفكير في أي موضوع تتحدث عنه، فعلى سبيل المثال تتدرب على إقناع زميلك للتصويت لك لمنصب رئيس اتحاد الطلبة.

- يمارس الشخص الثاني في المجموعة الاستماع الفعال، بينما يقوم الشخص الثالث بالملاحظة والتعقيب على الحوار. وفي أغلب الأحيان سوف تبدي أنت ملاحظاتك إلى المستمع، إلا أنه بإمكانك أيضاً إبداء رأيك للمتحدث. وبعد دقيقتين، سوف يتبادلون الأدوار، وتكون هناك جولة ثالثة، وبهذه الطريقة، يكون كل واحد منهم قد أخذ فرصته في كل دور.

٨ ابدأ الجولة رقم ١:

- المتحدثون، برجاء البدء في إخطار المستمع عن الشيء الذي يزعجكم في حياتكم.
- [وبعد دقيقتين] أوقف الحديث واطلب من المراقبين التعليق لمدة ٦٠ ثانية.

- ٩ وبعد دقيقة واحدة: تبدأ الجولة رقم ٢:
- المتحدثون، ستصبحون مستمعين. المستمعون، ستلعبون دور المراقبين. المراقبون، ستقومون بدور المتحدثين.
  - [وبعد دقيقتين] أوقف الحديث واطلب من المراقبين التعليق لمدة ٦٠ ثانية.

- ١٠ وبعد دقيقة واحدة: تبدأ الجولة رقم ٣.
- بينما يقوم المشاركون بإنهاء هذه الجولة، قد ترغب في كتابة البيان التالي الصادر عن الطبيب والكاتب كارل مينينجر على السبورة، لكي تلهم أفكارهم: "يعتبر الاستماع شيئاً جذاباً ومهماً، وله قوة إبداعية؛ فالأصدقاء الذين يستمعون إلينا هم الذين نتجه نحوهم. وعندما نشعر بأن هناك من يستمع لنا، فإن ذلك يخلق شيئاً ما بداخلنا، ويجعلنا نفتح قلوبنا ونبوح بما فيها."
- قم بتناوب الأدوار مرة أخرى وابدأ من جديد.
  - [بعد دقيقتين] أوقف الحديث واطلب من المراقبين التعليق لمدة ٦٠ ثانية.

- ١١ خصص عشر دقائق للمناقشة، وقم بطرح الأسئلة الآتية:
- كيف تشعر عندما تكون المتحدث والشخص الآخر لا يصغي إليك جيداً؟
  - ماذا يحدث عندما تكون هناك خلافات حقيقية بين الطرفين، وكلاهما غاضب؟ كيف يؤثر ذلك على درجة التواصل بينهما؟

- وقد لاحظ بعض الباحثين أن للذكور وللإناث أساليب مختلفة في التواصل؛ ما الذي تتعلمه الفتيات والسيدات عن كيفية التعبير عن أنفسهن في حالة الغضب؟
- ما الذي يتعلمه الرجال والشباب عن كيفية التعبير عن أنفسهم في حالة الغضب؟ وهل يمكن أن يتعلم الناس التواصل بطريقة غير عنيفة أو عدوانية؟
- كيف ترى تأثير العنف أو القسوة على التواصل بين المراهقين والشباب الذكور والإناث في العلاقة بينهما؟
- ماذا يمكن أن يفعله المجتمع لتحسين التواصل بين الذكور والإناث، خاصة عندما يكون بينهم خلاف؟ وكم واحد منكم استطاع إبداء الملاحظات البناءة عندما كنتم مراقبين؟
- [إذا سمح الوقت] قل: ما رأيك في البيان المكتوب على السبورة؟ أي تعليقات؟
- فكر في شيء واحد كنت ترغب في تحسينه في أسلوب تواصلك. وقم بممارسة ذلك السلوك مع الآخرين خلال هذا اليوم وعلى مدار الأسبوع، ولاحظ أيضاً كيف يستمع الناس إليك عندما تحاول التعبير عن نفسك.

## مشهد تمثيلي رقم (١): "المستمع السيء"

يقوم أحد المشاركين بدور المتحدث والآخر بدور المستمع.

**المتحدث:** ضع سيناريو بناءً على موقف تخيلي. واختر ما بين: (١) موقف تتظاهر بأنه حدث لك، وكنت تعتقد أنه لم يكن عادلاً أو (٢) خطة أو فكرة جامحة تتظاهر بأنها لديك وتحمست لها. وتريد من خلال المشهد التمثيلي أن تعبر عن تجربتك أو أفكارك أو مشاعرك بشكل واضح جداً. وسوف تقضي بضع دقائق في التحدث مع شريكك في المجموعة حول هذا الموضوع محاولاً جذب انتباهه ليستمع إليك، مع مراعاة أن تتكلم لمدة تتراوح بين دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

تصرف وفقاً لطريقة استماع شريكك إليك. وإذا كنت تشعر بأنه لا يصغي إليك، اظهر شعورك بالاحباط، وارفع صوتك، أو تصرف بأي أسلوب يمكن أن يشعرك بالتفانية في مثل هذه الحالة. وإذا كان الشخص المقابل قد بدأ يستمع إليك باهتمام واحترام، تصرف وفقاً لذلك.

**المستمع:** أنت مستمع سيء. عندما يتحدث المتكلم إليك، اظهر سوء مهاراتك في الاستماع.

وظيفتك هي استخدام العديد من السلوكيات اللفظية وغير اللفظية السلبية قدر المستطاع، طبقاً للقائمة أدناه:

### السلوكيات غير اللفظية:

- عبوس الوجه
- تبدو منصرفاً عن الحديث، تجول بعينيك نحو السماء
- تهز رأسك وكأنك تقول "لا"
- تظهر نفاذ الصبر - وتنظر أو تتحرك بعينيك بعيداً، وتبدو في حالة ملل أو تبدو غير مهتم أو تتنأب

### السلوكيات اللفظية:

- مقاطعة المتكلم، تبدأ في الحديث عن نفسك أو تقوم بتغيير الموضوع
- تعبر عن أحكام سلبية تجاه المتكلم، مثل "أنك على خطأ" أو "أنها فكرة غبية"

## مشهد تمثيلي رقم (٢): "المستمع الجيد"

يقوم أحد المشاركين بدور المتحدث والآخر بدور المستمع.

**المتحدث:** (التعليمات هي نفسها التي للمشهد التمثيلي رقم 1): ضع سيناريو على أساس موقف تخيلي. واختر ما بين: (١) موقف تتظاهر بأنه حدث لك، وكنت تعتقد أنه لم يكن عادلاً، أو (٢) خطة أو فكرة جامحة تتظاهر بأنها لديك وتحمست لها. وتريد من خلال المشهد التمثيلي التعبير عن تجربتك أو أفكارك أو مشاعرك بشكل واضح جداً. وسوف تقضي بضع دقائق في التحدث مع شريكك في المجموعة حول هذا الموضوع، محاولاً جذب انتباهه ليستمع إليك، مع مراعاة أن تتكلم لمدة تتراوح بين دقيقتين إلى ثلاث دقائق.

تصرف وفقاً لطريقة استماع شريكك إليك. وإذا كنت تشعر بأنه لا يصغي إليك، اظهر شعورك بالاحباط، وارفع صوتك أو تصرف بأي أسلوب يمكن أن يشعرك بالتلقائية في مثل هذه الحالة. وإذا كان الشخص المقابل بدأ يستمع إليك باهتمام واحترام، تصرف وفقاً لذلك.

**المستمع:** أنت مستمع فعال. عندما يتحدث المتكلم إليك، اظهر فعالية مهاراتك في الاستماع.

وظيفتك هي استخدام العديد من السلوكيات اللفظية وغير اللفظية الفعالة قدر المستطاع طبقاً للقائمة أدناه:

### السلوكيات غير اللفظية:

- الحفاظ على التواصل بنظرة العين المباشرة
- الإيماء برأسك (وكأنك تقول "نعم")
- الانحناء قليلاً في اتجاه المتحدث لإظهار أنك تستمع إليه
- تقديم ابتسامة أو ربتة على الكتف (إذا كان ملائماً)

### السلوكيات اللفظية:

- طلب الإيضاح للتأكد من أنك قد فهمت المتحدث
- إظهار المزيد من الاهتمام للاستماع (مثل أن تقول: "أخبرني بالمزيد عن ذلك. . .")
- تأييد مشاعر المتكلم (مثل أن تقول: "يمكنني أن أفهم كيف تشعر")
- تأييد صحة أفكار المتحدث (مثل أن تقول: "هذه نقطة جيدة")
- تجنب الإدلاء بأية تصريحات قد تجعل المتحدث يشعر بأنك حكمت عليه بأنه غير مؤهل للحديث
- اشكر المتحدث على ثقته التي جعلته يخصصك بالحديث

## ممارسة التواصل الحاسم

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بمراجعة السلوكيات الحاسمة، ومناقشة الآثار الثقافية المترتبة عليها، وممارسة استخدام التواصل الحازم في الحالات التي يجري فيها انتهاك للحقوق.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من التواصل بشكل أكثر عندما يتطلب الموقف ذلك، وتقوية مهارات الحوار لديهم

### التعليمات:

#### المدة الزمنية:

من ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة

#### الأدوات:

نسختك من قائمة الأسئلة وأمثلة من الإجابات

#### للإعداد:

اقرأ المطالبات والأسئلة وأمثلة من الإجابات، وقد ترغب في تعديل بعض منها لتكون أكثر ملائمة للمشاركين من الناحية الثقافية

- من منكم يستطيع المشاركة في الإجابة الحاسمة؟/ساعد المشاركين للوصول إلى الإجابة المناسبة، مثل: "أعتقد أنني المرشح الأكثر تأهيلاً لرئاسة الفصل. أمل أن أعتمد على دعمكم". تأكد من أن الإجابات تصاغ في صورة جمل تامة]

٢ كرر العملية لكل الأسئلة (أنظر القائمة).

٣ قم بالتوضيح من خلال مناقشة الأسئلة التالية:

- قد يظن بعض الناس أن الحسم يتعارض مع ثقافتهم أو أنه يعتبر نوعاً من التطاول. ما هي المواقف التي ينبغي على الشخص أن يكون فيها حاسماً حتى لو اعتبرت إجابته نوعاً من التطاول؟ [ناقش الآتي: عندما تشعر بأن حقوقك قد انتهكت]
- هل يتم معاملة الفتيات الحاسمات مثلما يتم معاملة الشباب الحاسمين؟ وهل الشخص الحاسم ينظر إليه بطريقة مختلفة إذا كان ذلك الشخص من أقلية عرقية أو طبقة إجتماعية بسيطة؟ وكيف يمكن لسلوكيات التمييز بين الناس أن تحد من قدرتهم على الدفاع عن أنفسهم؟

**الواجب المنزلي:** تدرب على أن تكون أكثر حسماً على الأقل مرة واحدة خلال اليومين المقبلين. وقم بتدوين ما يحدث، وكيف تشعر.

١ ابدأ بهذه الأسئلة التوجيهية:

- سوف نتعلم اليوم المزيد عن التواصل الحاسم. فأحياناً يكون من الصعب التعبير عما تريد بوضوح (على سبيل المثال، تريد أن يتم أخذك بعين الاعتبار لمنصب قيادي في المدرسة). كما قد يكون من الصعب أيضاً التعبير عما لا تريد (على سبيل المثال، أنك لا تريد أكل شيء ما قد أعده شخص لك).
- من منكم يستطيع أن يتذكر ذات مرة عندما كان غير متأكداً من كيفية التعبير عن أمنياته أو رغباته بشكل واضح؟ [لاحظ ما إذا كانت الفتيات أم الشباب هم الأكثر ميلاً للإجابة على هذا السؤال]
- التعبير عن الذات قد يكون صعباً حتى وإن كان الأمر يهمننا أو عندما تكون هناك رهبة من العواقب الجسدية أو العاطفية. وتعتبر ممارسة التواصل الحاسم المهذب مفيدة.
- اخرج دفتر الملاحظات. سوف أقرأ مجموعة من الأسئلة. اكتب لكل واحد منها إجابة حاسمة ولكنها ليست عدوانية. واستخدم جملاً تامة.
- السؤال الأول: "قل لي لماذا ينبغي علي التصويت لك لرئاسة الفصل".

## قائمة من الأسئلة والمطالبات وأمثلة من الإجابات الحاسمة

استخدم الأسئلة التالية للحصول على إجابات حاسمة. فيما يلي أمثلة من الإجابات في حالة ما إذا وجد المشاركون صعوبة في التوصل إلى الإجابة المناسبة.

- ١ السؤال: "هل ستسمح لي بتبادل الإجابات في الإختبار المدرسي؟ المعلم لن يعلم"  
مثال للإجابة: "أسف. أنا لا أتبادل إجابات الإختبار مع أحد"
- ٢ المطالبة: تلتقي برئيسك المباشر في العمل وتريد أن تطالبه بزيادة مرتبك  
مثال للإجابة: "يا سيادة المشرف، أود أن أتكلم معكم حول تحسين راتبي فأنا أعتقد أنني أستحق ذلك"
- ٣ المطالبة: قولي لوالدك أنك ترغبين في الاستمرار في المدرسة العام المقبل خلافاً لإرادته  
مثال للإجابة: "يا أبي، أنا أحترم رأيك، ولكن من المهم جداً بالنسبة لي مواصلة دراستي. أريد مناقشة الأسباب معك"
- ٤ السؤال: "لماذا لا تحب الرياضة مثل أي شخص آخر؟ ما هي مشكلتك؟"  
مثال للإجابة: "كل واحد منا مختلف عن الآخر. أنا استمتع بالقراءة والموسيقى"
- ٥ المطالبة: "تعالى واقضي معنا بعض الوقت وراء المصنع القديم، الشرطة لا تذهب إلى هناك مطلقاً"  
مثال للإجابة: "لا، شكراً. أنا لست مهتماً"
- ٦ المطالبة: "أنا رئيس البلدية. سمعت أنكم تطالبون باستخدام أحد أبنية المدينة لممارسة الأنشطة الطلابية بعد اليوم الدراسي"  
مثال للإجابة: "نعم، سيدي، نحن على درجة كبيرة من المسؤولية وسنحسن استخدام المكان. هل ترغب في معرفة المزيد حول ما نخطط لفعله؟"
- ٧ المطالبة: "إذا استطعت إقناع زميليك اللذين بجوارك في الفصل أن يساعدا في الرسم على الجدار، فسوف نجعلك تقوم بطلائه" (نوجه الإجابة إلى الزملاء في الفصل)  
مثال للإجابة: "حصلت على إذن بالرسم على الجدار في حالة انضمام طالبين أو أكثر. هل ترغب في الانضمام لي؟"
- ٨ السؤال: "سنقوم برحلة ميدانية. إلى أين في رأيك يجب أن نذهب؟"  
مثال للإجابة: "أود أن أذهب إلى \_\_\_\_\_ وأعتقد أن هذه الرحلة ستكون ممتعة للآخرين"
- ٩ السؤال: "هذا الطالب الجديد من الفصل الآخر يسير في هذا الاتجاه. دعونا نعترض طريقه"  
مثال للإجابة: "اتركه وشأنه. فهو لم يفعل لنا شيئاً يضايقنا"
- ١٠ السؤال: "والآن فكر في الموقف الذي تذكرته في بداية هذا النشاط، عندما سئلت عن الموقف الذي كنت تتمنى أن تعرب فيه عن رغباتك بصراحة أكثر. ودون ما كنت تتمنى أن تقوله في مثل هذا الموقف. ولن يطلب أحد منك الاطلاع على هذه الإجابة"

## خمس خطوات من أجل التواصل حول الخلافات وحلها

**نبذة مختصرة:** يتعلم المشاركون ممارسة نموذج من خمس خطوات للتواصل حول الخلافات بين الأفراد بوضوح واحترام. (ملاحظة: هذا النشاط مصمم من أجل تنمية مهارات أعلى للإتصال).

**الأهداف:** مساعدة المشاركين على تطوير مهاراتهم في التواصل حول الخلاف في العلاقات، وتقوية مهارات التحليل والحوار.

### التعليمات:

#### المدة الزمنية:

من ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة، وفقاً لمدى فهم المتدربين

#### الأدوات:

سبورة + طباشير

#### للإعداد:

تعرف على الخطوات الخمس لحل الخلافات عن طريق التفكير في كيفية تطبيقها على موقف ما في حياتك الخاصة. وقد تحتاج، على سبيل المثال، لتعديل سيناريو النزاع إلى موقف مختلف يكون أكثر ملائمة لمجموعتك. وإذا كان الأمر كذلك، تأكد من اختيار مثال بسيط، وفكر في الوسيلة والكيفية التي يتم بها تقديم كل خطوة مع هذا المثال. وقد تشعر عند استخدام هذه الخطوات بالغرابة في البداية تجاه المشاركين، ولكن باستخدام أمثلة بسيطة وبالممارسة ستجد الأمر أسهل (حتى المشاركون الأصغر سناً يمكن توجيههم من خلال هذه الخطوات، ولكن إذا وجدت أن هذا النشاط طويل جداً، يمكنك تعديله بحيث تركز على الخطوات ٢ و٤ فقط).

#### ١ اشرح الآتي:

• سوف نتعلم ونتدرب اليوم على تقنيات التواصل حول الخلاف. وسوف نبحث في حالة واحدة معاً. وبعد ذلك، سنقوم بتقسيم أنفسنا في مجموعات من فردين بحيث يتدرب الجميع.

• لدينا هنا موقف تخيلي سوف نتدرب عليه معاً:

يعتقد "عادل" أن "سحر" قد سخرت منه أمام بعض الأصدقاء. وقد شعر عادل بضيق حقيقي وسيواجه سحر حول هذا الأمر.

#### ٢ اكتب على السبورة المطلوب الأول: "عندما \_\_\_\_\_"

وناقش ما يلي:

• فكر في نوع السلوك بالتحديد الذي أزعج عادل، فبدلاً من توجيه تهمة عامة مثل "أنت زميلة سيئة". تحدث عن السلوك المحدد الذي أدّى إلى الانزعاج في هذا الموقف.

[ناقش الآتي: "عندما سخرت مني". أو "عندما سمعت

أنك سخرت مني". أكمل الناقص بالسلوك وباستخدام

المصطلحات التي قدمتها المجموعة]

• ما أهمية التواصل مع الشخص حول السلوك الذي سبب الضيق؟

• التأكد من أن تصورك تجاه هذا السلوك هو تصور دقيق فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تقول: "ربما كنت مخطئاً، ولكنني سمعت أنك سخرت مني أمام أشخاص آخرين". لماذا تعتقد أنه من المهم مراجعة فهمك لما حدث؟

#### ٣ اكتب المطلوب الثاني: "أتصور أن \_\_\_\_\_" وناقش ما يلي:

• يتجاوز كثير من الناس هذه الخطوة، إلا أنها في غاية الأهمية، حيث تتطلب أن نتأمل في إجاباتنا وردود أفعالنا الخاصة.

• ماذا يمكن أن يكون "عادل" قد تخيله أو بدأ في التفكير فيه؟ "عندما تسخرين مني أمام أشخاص آخرين، أتخيل (ويبدأ في التفكير) . . ."

أنك لم تبالي بمشاعري.

أو: قد تكوني قلت للناس الآخرين شيئاً عني في الماضي.

أو: لا يجب أن تشعرني بالرضا تجاه نفسك.

أو: أن الجميع يسخرون مني.

هل توجد إجابات أخرى؟

[وضّح أنه لا توجد إجابة واحدة صحيحة وأن هناك إجابات متنوعة قد تكون مناسبة، ودون مثل واحد من أمثلة المشاركين لاستكمال المطلب الثاني]

• كيف ترى أن قولك "أتصور (أو أشعر بالقلق من) أنك لا تهتمين بمشاعري" مختلفاً عن قولك "أنت لا تبالين بمشاعري"؟

٤ اترك المشارك يقرأ المطلبين الأولين، بما في ذلك الكلمات التي تم ملؤها. ثم اكتب ثالث مطلب: "وهذا يجعلني أشعر \_\_\_\_\_".

ناقش على النحو التالي:

- التقت تماماً إلى المشاعر التي ربما يكون "عادل" قد واجهها. هذا ليس ما فكر فيه، بل هذا ما شعر به.
- ركز على المشاعر التي قد تشعر بها إذا كنت تعتقد أن صديقك قد سخر منك أمام الآخرين؟

[ناقش الآتي: الجرح، الخيانة، الغضب، الحرج، الوحدة، الإهانة]

[أكمل ثالث مطلب عن طريق الكتابة على السبورة مشيراً إلى كلمتين أو ثلاث كلمات يمكن أن تصف بهم تلك المشاعر]

٥ اسأل المشارك أن يقرأ ما كتبته حتى الآن على السبورة بالكامل. ثم اكتب رابع مطلب: "وهذا يجعلني أريد أن \_\_\_\_\_"

ناقش على النحو التالي:

- ما هي بعض الأشياء التي قد يرغب "عادل" في القيام

بها: [ابحث عن أي إجابة مجدية، مثل: "وهذا يجعلني أريد أن أقول للناس أشياء سيئة عنك؛ اصرخ؛

ان أنهى صداقتي بك؛

البقاء في المنزل وعدم مواجهه الناس"]

[أكمل كتابة رابع مطلب مع ذكر إجابة أو إجابتين من التي عرضت عليك. وذكر المشاركين أن الأشياء التي قد نرغب في لحظة معينة القيام بها، غالباً لا تكون هي الأشياء نفسها التي كنا نخطط للقيام بها]

٦ اسأل المشارك أن يقرأ ما كتب كاملاً على السبورة، ثم اكتب المطلب النهائي: "ولكني مازلت \_\_\_\_\_"

ناقش على النحو التالي:

- قد يشعر البعض في بعض الأحيان أن هناك تجاوزاً كبيراً قد حدث، لدرجة أنه يتمنى عدم التواصل مرة أخرى مع الشخص الآخر. ولكن في كثير من الأحيان، يظل المتكلم راغباً في الحفاظ على العلاقة مع الشخص الآخر. كيف يشعر "المستمع" بعد سماع كل هذا؟
- كيف يمكن لـ "عادل" أن يعبر عن مشاعره ببساطة وبصورة مباشرة؟ [على سبيل المثال:

"ما زلت... أهتم بك؛"

أو أريد أن نظل أصدقاء]

[اكتب على السبورة إجابة مناسبة للمطلب النهائي]

٧ اقرأ الحوار الذي دار كاملاً. واسأل إن كان هناك أي تعليق.

٨ اطلب من المشاركين أن يقسموا أنفسهم إلى مجموعات كل مجموعة من فردين، ثم اشرح الآتي:

• والآن سوف يكون لديكم فرصة للتدريب على هذه الخطوات بأنفسكم. فكروا في موقف كنتم تشعرون فيه أنكم لم تعالجوه بشكل مناسب. [إذا لم يكن هناك أحد بإمكانه التفكير في سيناريو آخر يمكن استخدامه، فيمكن اختيار أحد المواقف التالية:

يمرض والدك جداً ولا يعبر أفضل صديق لك عن تعاطفه الكبير معك

ذكر ابن عمك لأصدقائك عن حقيقة دخول والدك السجن.

زميلتك لم تشارك كتابها المدرسي، على الرغم من أنك فقدت كتابك ولا تستطيعين تحمل شراء كتاب آخر.

يأتي صديقك دائماً متأخراً عن مواعده.

كانت خطيبتك تتحدث كثيراً مع شاب آخر أثناء الحفل.

تقوم صديقاتك بالضغط عليك للتعرف على أحد الشباب.

• سنتناقش كل مجموعة في الموقف المختار مع التأكيد على تطبيق الخطوات الخمس لمعالجة الخلاف.

• خذ حوالي خمس دقائق للمرور عبر جميع الخطوات، واحدة تلو الأخرى. ولا تقلق إذا شعرت بالغرابة في بادئ الأمر. ودعنا نرى كيف سيكون شعورك في النهاية.

• عندما تكون أنت المستمع، ساعد شريكك ليتذكر ما تم مناقشته حول كل خطوة.

٩ راجع مرة أخرى الخمس خطوات للتأكد من أن المشاركين يمكنهم الرجوع إليها بسهولة:

**عندما** \_\_\_\_\_ (سلوك معين)

**أتخيل أن** (أو أبدأ في التفكير) \_\_\_\_\_

**وهذا يجعلني أشعر** \_\_\_\_\_ (كلمة عن المشاعر)

**ويجعلني أرغب في أن** \_\_\_\_\_

**ولكنني ما زلت** \_\_\_\_\_

١٠ راع الوقت بحيث تعطي كل شريك خمس دقائق مع الأخذ في الاعتبار تبادل الأدوار.

١١ شجع على مناقشة الآتي:

- هل كنت قادراً على التعبير عن نفسك هذه المرة بشكل مختلف مقارنة بالوقت الذي واجهت فيه مثل هذا الموقف لأول مرة؟
- هل تساعدك هذه الكلمات للتعبير الحقيقي عن مشاعرك؟
- كيف تشعر عندما تحدد مشاعرك وتكشف عنها؟
- تذكر أن لديك الحق في أن يتم معاملتك باحترام. وإذا شعرت بأنه لا يتم التعامل معك بكل احترام، يجب عليك التعبير عن ذلك علانية، وإذا لم تفعل ذلك، فمن إذا سيفعل ذلك بالنيابة عنك؟



# الحديث عن الصحة الجنسية

**نبذة مختصرة:** يتدب المشاركون على المهارات اللفظية وغير اللفظية اللازمة للتواصل حول قضايا الصحة الجنسية من خلال المناقشة وتمثيل الأدوار

**الأهداف:** تقوية المهارات اللفظية وغير اللفظية اللازمة للتواصل حول قضايا الصحة الجنسية، وتقوية مهارات التحليل والحوار.

## التعليمات:

### المدة الزمنية:

الخطوات من ١ إلى ٥: ٤٠ دقيقة

الخطوة ٦: ٨٠ دقيقة (يمكن إتمامها كواجب منزلي أو في حجرة الدراسة)

### الأدوات:

سيورة + طباشير والنبذات التدريبية، ورق للكتابة بالإضافة إلى أي لوازم متاحة للتحضيرات الفنية (الأقلام الملونة، وأقلام التحديد، وأقلام الحبر).

### للإعداد:

راجع ورقة تكليف المشهد التمثيلي وتكليفات عمل المصق وعدلها بما يتلائم مع بيتك. وإذا كنت تخطط لتقسيم هذا النشاط على جلستين، فعليك أن تقرر متى تنتهي الجلسة الأولى. واكتب كل مشهد من المشاهد التمثيلية والمصق في ورقة منفصلة لتمثيلها خلال الجلسة. وفكر في كيفية تصعيد الدراما في المشاهد التمثيلية عن طريق إيقاف المشهد بعد السيناريو الأول، على سبيل المثال عن طريق التصفيق، والقول بعد ذلك "تريد محاولة ذلك مرة أخرى!"

وذلك باستخدام التواصل الحاسم. وسوف ينقسم باقي المشاركين إلى أربعة مجموعات صغيرة، يقومون بعمل وعرض المصق، وسوف يشير كل ملصق إلى ثلاث طرق لبدء نوع معين من المحادثات الصعبة.

٢ كوّن مجموعات من اثنين ومجموعات صغيرة ووزع المشهد التمثيلي والمصق الذي كلفتم به.

٣ اطلب من كل مجموعة ثنائية أن تؤدي دورها في دقيقة واحدة. ومجرد أن ينتهي الشخص (أ) في كل ثنائي قل: **"توقف! جرب ذلك مرة أخرى!"** هذه هي الإشارة للممثلين لأداء الموقف الثاني (الحاسم) من المشهد التمثيلي الخاص بهم.

١ ابدأ النشاط بطرح الأسئلة التالية:

- قد يتحدث الشباب مع أصدقائهم عن الصحة الجنسية، كما قد تشير وسائل الإعلام إلى الصحة الجنسية. ولكن يا ترى، هل يعتبر الحديث عن الصحة الجنسية بالنسبة لمعظم الشباب سهلاً أم صعباً؟
- ما هي بعض الموضوعات المهمة التي تجعل التواصل مع شخص مهتم بقضايا الصحة الجنسية ممكناً؟/على سبيل المثال: وسيلة الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً (بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري)، والنوايا المتعلقة بالإنجاب، والحماية من الحمل غير المرغوب فيه]
- سوف نقسم أنفسنا إلى مجموعات من اثنين ومجموعات صغيرة. وسوف يقوم ثمانية مشاركين (في مجموعات من اثنين) بمشهد تمثيلي مدته دقيقة واحدة لمعرفة كيفية التعامل مع هذه القضايا في مواقف مختلفة،

٤ وفي نهاية المشهد التمثيلي، شجّع على المناقشة، واسأل المشاركين عما يلي:

• أي سيناريو (السلبى أو الحاسم) تعتقد أنه الأكثر شيوعاً؟

• ما الذي رأيته مفيداً؟

• ما هي مقترحاتك للتعامل مع هذا الحوار؟

• ما النتيجة التي نأمل أن نخرج بها من هذا الحوار؟

٥ اطلب من كل مجموعة من مجموعات الملصق أن تعرض ملصقها على المجموعة. واطلب من شخص واحد من المجموعة أن يعرض الملصق ومن شخص آخر الإجابة على الأسئلة، واطلب منهم تقديم ما يرون من تعليقات واقتراحات المشاركين (قد ترغب في ترك الملصق على الحائط لعدة أيام أخرى)

٦ قم بإنهاء الأسئلة بالمناقشة التالية:

• لقد لاحظنا أن التعبير عن النفس علانية في المواقف الحساسة ذات العلاقة بالصحة الجنسية يمكن أن يكون أكثر صعوبة إذا كان الشخص الآخر يفوقك في النفوذ وقوة التأثير. وتذكر دائماً أن لديك الحق في قبول أو رفض هذا الموقف.

• كيف نستعد أو نتدرب على بدء حوار صعب متصل بالصحة الجنسية؟

[فكر في الآتي: تدرب أمام المرأة؛ وأكتب ما تريد أن تقوله سلفاً]

**الواجب المنزلي:** فكر في حوار (حول أي موضوع)

كان من الصعب عليك أن تبدأه. وأكتب السيناريو لبدء هذا الحوار. وتذكر أن شخصاً ما قد يقرأه ويظن عن طريق الخطأ أنك قد أجريت في الواقع هذا الحوار. لذلك إذا كانت لديك أية مخاوف حول سرية الحوار، فعليك أن تتخلص من النص عند الانتهاء من كتابته. ولكن أكمل أولاً هذا الدرس بنفسك، فمن المرجح أن يصبح لديك شعوراً أفضل بعد كتابته.

## تمرين المشاهد التمثيلية

### المجموعة الثانية الأولى:

اعرض حواراً مدته دقيقة واحدة عن تجنب العدوى بالأمراض المنقولة جنسياً، بحيث يثير الشخص (أ) الموضوع. ونرى أن الشخص (ب) الأكبر سناً غير متعاون. ويمكنك أن تحدد من الذي سيقوم بدور الذكر ومن الذي سيقوم بدور الأنثى. **وسيتّم أداء المشهد مرتين.** في المرة الأولى، يظهر الشخص (أ) وهو يستسلم ويوافق على عدم استخدام الواقي الذكري. وبعد مقاطعة المعلم، أوقف المشهد التمثيلي وقم بأداء الدور للمرة الثانية، حيث تظهر إصرار الشخص (أ) على موقفه.

### المجموعة الثانية الثانية:

يبدأ الشخص (أ) الحديث عن وسائل تنظيم الأسرة. أما الشخص (ب) فيريد أن يكون له طفل ويقاوم فكرة تنظيم الأسرة. ويمكنك أن تحدد من الذي سيقوم بدور الذكر ومن الذي سيقوم بدور الأنثى. **وسوف يتم أداء المشهد مرتين.** في المرة الأولى، يظهر الشخص (أ) وهو يستسلم ويوافق على عدم استعمال وسائل تنظيم الأسرة. وبعد مقاطعة المعلم، أوقف المشهد التمثيلي وقم بأداء الدور للمرة الثانية، حيث تظهر إصرار الشخص (أ) على موقفه.

## تكليفات مجموعات الملصق

### مجموعة الملصق الأولى:

ناقش كيفية إبلاغ شريك الحياة بأنك قد تكون حاملاً لمرض من الأمراض المنقولة جنسياً. وأعد ملصق يظهر فيه ثلاث طرق لفتح الحوار. ويمكن إضافة رسم للملصق.

### مجموعة الملصق الثانية:

ناقش كيف يمكن لشخص ما فتح الحديث من أجل إبلاغ أحد الوالدين أو شخص بالغ موثوق به عن اعتداء جنسي حدث له. قم بإعداد ملصق يظهر فيه ثلاث طرق لفتح الحوار. يمكن أن يتضمن الملصق رسوماً توضيحية لشخصين يتبادلان الحديث حول هذا الموقف.

### مجموعة الملصق الثالثة:

ناقش كيف يمكن لشخص أن يقول لشريك الحياة أنه لا يستمتع بممارسة العلاقة الزوجية معه. أعد ملصق يظهر فيه ثلاث طرق لفتح الحوار. يمكن أن يتضمن الملصق رسوماً توضيحية لشخصين يتبادلان الحديث حول هذا الموقف.



## تنفيذ القرارات الصعبة

**نبذة مختصرة:** يتعلم المشاركون الخطوات الأساسية لتنفيذ القرار، ويبتكرون مجلات فكاهية تصور الشخص وهو يقوم بتنفيذ القرار الصعب.

**الأهداف:** تقوية قدرة المشاركين على تنفيذ القرارات الصعبة بشكل مريح ومدروس، وتقوية مهارات التحليل والحوار.

### التعليمات:

١ لعرض هذا الموضوع، اسأل الآتي:

- فكر في الوقت الذي اتخذت فيه قراراً ولكنك واجهت صعوبة في تنفيذه. [اعط أمثلة لأخذ القرار مثل: إنهاء واجبك بمجرد أن تصل إلى المنزل، إنهاء علاقة غير سعيدة؛ التقدم للزواج من شخص ما؛ التحدث مع أحد الوالدين حول مسألة حساسة، تحكى لصديق عما جرح مشاعرك، القيام بإجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشري]

- أكتب ماذا كان القرار الذي اتخذته. ثم فكر في جميع العوامل التي جعلت من الصعب تنفيذ هذا القرار. دوّن هذه القرارات.

- ما هي بعض الأشياء التي يمكن أن تحول دون تنفيذ القرار؟

٢ وزّع النبذة التدريبية "ثمانى خطوات ..."

وأخبر المجموعة بالآتي: (استخدم بديلاً لمثال المنح الدراسية أدناه إذا كان ذلك البديل أكثر ملائمة لك):

- والآن دعنا نتخذ قراراً تخيلياً.
- تخيل أنك قد قررت التقدم للحصول على منحة دراسية في جامعة في بلد آخر. فهذا هو حلمك.

٣ باستخدام مثال المنحة الدراسية (أو غيره) يتم مساعدة المشاركين في المرور على الخطوات الثمانية التي في النبذة التدريبية:

**الخطوة الأولى:** ما الذي قد يجعل القيام بتنفيذ قرارك سهلاً؟ [ناقش الآتي: معرفة المنح الدراسية المتاحة، تحصيل درجات جيدة، التأكد من المبادئ الإرشادية لإمكانية تطبيقها، إتاحة جهاز كمبيوتر لتقديم الطلب]

**الخطوة الثانية:** ما هي المعوقات التي على الأرجح سوف تواجهها في تنفيذ هذا القرار؟ [ناقش الآتي: لا سبيل لمعرفة ما هو متاح، معارضة الوالدين، مشاكل اللغة عند تقديم الطلب، عدم توافر الوقت لملئ الاستمارات بشكل صحيح، الخوف من طلب الحصول على خطاب ترشيح من معلمك، درجاتك الخاصة قد لا تكون جيدة بما يكفي، القلق بشأن تكلفة الانتقال]

**الخطوة الثالثة:** كيف يمكنك التدريب على تنفيذ قرارك بخصوصية وأمان؟ [ناقش الآتي: قم بإعداد طلب كتابي إلى المعلم، جرب مفاتيح والديك، اقرأ جميع المبادئ الإرشادية للمنح الدراسية، فكر في أسباب اعتبارك مرشحاً قوياً]

### المدة الزمنية:

الخطوات من ١ إلى ٥: ٤٠ دقيقة  
الخطوة ٦: ٨٠ دقيقة (يمكن إتمامها كواجب منزلي أو في حجرة الدراسة)

### الأدوات:

سبورة + طباشير والنبذات التدريبية، ورق للكتابة بالإضافة إلى أي لوازم متاحة للتضيرات الفنية (الأقلام الملونة، وأقلام التحديد، وأقلام الحبر).

### للإعداد:

راجع جزء تنفيذ القرارات الواردة في الوحدة رقم ٥ من الدليل الإرشادي

(الكتاب المصاحب لهذا المجلد) أو الواردة في المناهج الدراسية. وتصفح النبذة التدريبية "أمثلة من القرارات الصعبة" وأختر تلك التي تريد استخدامها أو أعد أمثلة أخرى مناسبة. وإن أمكن، انسخ صوراً من "ثمانى خطوات لتنفيذ القرار الصعب" و"أمثلة من القرارات الصعبة" إلى كل مشارك (يمكن جمعهم جميعاً في مذكرة واحدة).

**الخطوة الرابعة:** ناقش القرار والخطة مع شخص يؤيدك. من قد يمكن أن يكون هذا الشخص؟ [ناقش الآتي: صديق، معلم، أحد الأقارب، أحد الوالدين، شخص ما في مكتب المنح الدراسية، شخص ما يقدر التعليم الجامعي، شخص آخر حصل على منحة دراسية].

**الخطوة الخامسة:** فكر في كيفية تنفيذ قرارك الخاص بأسلم طريقة. ما هي المخاطر التي قد تنشأ من هذا المثال؟ [فكر في الآتي: يمكن لإثارة القضية أن تؤدي إلى خلاف كبير مع أحد الوالدين، كما يمكن لعدم الأمانة في بيانات الطلب أن تسبب عواقب وخيمة؛ ويمكن أن يتسبب الذهاب إلى بلد آخر في وجود بعض المخاطر (إذا تم الحصول على منحة دراسية)].

**الخطوة السادسة:** نفذ قرارك وفقاً لخطتك الخاصة. ماذا ستفعل في الواقع؟ [ناقش الآتي: تحدث مع أحد الأصدقاء المؤيدين لك، استعد جيداً لمقابلة المدرس، فكر في أفضل وسيلة لمفاتيحة أحد والديك الذي قد يكون معارضاً، ابذل كل جهدك للحفاظ على درجاتك، وبعد ذلك، املاً الطلب].

**الخطوة السابعة:** إذا ظهرت بعض العقبات في طريق تنفيذ القرار، ضع خطة مختلفة للتنفيذ أو أعد النظر في قرارك.

على سبيل المثال: إذا كان والداك لا يشعر بالراحة تجاه دراستك في بلد آخر، فماذا يمكن أن تفعل؟ [أطلب الحصول على منحة دراسية داخل بلدك] وإذا كانت درجاتك لا تؤهلك للحصول على هذه المنحة بالذات، ماذا يمكنك أن تفعل؟ [ابحث عن منحة دراسية أخرى]

**الخطوة الثامنة:** اعلم أنه حتى إذا لم تواجهك أية عقبات، فإن لديك الحق في إعادة تقييم قرارك وتغيير رأيك. ما هي العوامل التي قد تؤثر عليك لكي تعيد النظر في قرار تقديم طلب الحصول على منحة دراسية في هذا الوقت حتى ولو لم تواجه أي عقبات؟ [ابحث في الآتي: تكتشف أن الجامعات المحلية يمكن أن تقدم لك نفس البرنامج، تقرر أن المهم هو أن تبقى بالقرب من أسرتك، أصبحت تخشى البعد، تحتاج إلى العمل بعض الوقت بينما تدرس في الجامعة، قررت تأجيل خطتك لمدة سنة].

[قد ترغب في التأكيد على قيمة التعليم بقول شيء من هذا القبيل، "إذا أتيت لأني منكم فرصة للتعليم كهذه في أي وقت، أتمنى أن تغتنموها"]

٤ وزع النبذة التدريبية "أمثلة للقرارات الصعبة"، وأشرح الآتي:

- لممارسة استخدام هذه الخطوات، يحدد كل منكم قراراً من هذه القائمة. وتكون مهمتك هي إعداد مجلات مصورة (سلسلة من الرسوم الكاريكاتورية التوضيحية) بناءً على الشخصية التي أخذت هذا القرار. وأظهر الشخصية وهي تمر عبر نموذج الثماني خطوات لتنفيذ القرار الصعب. وقد تمر في عجلة عبر بعض الخطوات، فمثلاً، قد تشير الشخصية ببساطة إلى ما كانت تفعله. وقم في خطوة أو خطوتين على الأقل بالخوض في تفاصيل مجلتك المصورة.
- يمكنك أن تقضي باقي هذه الجلسة لإعداد الرسوم الكاريكاتورية، ثم يجب أن تقضي ما لا يقل عن ساعة واحدة لإكمالها. [ملاحظة: يمكن أن تعتبر الساعة الثانية واجب منزلي، أو قد يتم التخطيط لها باعتبارها الجلسة الثانية. خذ الوقت الكافي للتأكد من أن المشاركين قد فهموا المهمة المسندة إليهم]

٥ اطلب من المشاركين أن يبدأوا في إعداد المجالات المصورة. وتجول في أرجاء الغرفة للتأكد من أنهم قد فهموا جميعاً المهمة المسندة إليهم وساعدهم على تطبيق نموذج الثماني خطوات.

٦ (يمكن التكليف بهذه الخطوة كواجب منزلي): اسمح للمشاركين بمزيد من الوقت لإكمال مهمتهم. اسمح لهم بتبادل الأفكار مع بعضهم البعض خلال عملهم. وعندما يتم الانتهاء من جميع المجالات المصورة، فكر في عرضها على الحائط أو اصنع منها كتاباً.

## ثمانى خطوات لتنفيذ القرار الصعب

- الخطوة الأولى: فكر في ما قد يجعل تنفيذ القرار أسهل عليك.
- الخطوة الثانية: فكر في العقبات التي يحتمل أن تعترض تنفيذ هذا القرار.
- الخطوة الثالثة: تدرب على تنفيذ قراراتك بأمان أو خصوصية.
- الخطوة الرابعة: ناقش القرار والخطة مع شخص يدعمك.
- الخطوة الخامسة: فكر في كيفية تنفيذ قراراتك بأسلم طريقة.
- الخطوة السادسة: نفذ قراراتك وفقاً لخطتك.
- الخطوة السابعة: إذا ظهرت بعض العقبات أمام تنفيذ القرار، ضع خطة مختلفة للتنفيذ أو أعد النظر في قرارك.
- الخطوة الثامنة: اعلم أنه حتى إذا لم تواجهك أية عقبات، فإن لديك الحق في إعادة تقييم قراراتك وتغيير رأيك.

## أمثلة للقرارات الصعبة

محاولة الحصول على منحة للدراسة الجامعية في بلد آخر.

رفض الزواج من شخص اختاره لك والداك.

الزواج من شخص ضد رغبة والداك.

الانفصال عن شريك الحياة.

الإقلاع عن التدخين.

الانفصال عن شريك الحياة العنيف.

إجراء اختبار فيروس نقص المناعة البشري.

إعلام زوجتك أو والدك بأنك مصاب بفيروس نقص المناعة البشري.

عدم اتباع بعض العادات الشائعة في مجتمعك المحلي (مثل، الخضوع لختان الإناث، أو ترك المدرسة في سن معينة)

## كيف أبدو لك؟

النشاط ٣٨

**نبذة مختصرة:** في هذه الجلسة، يناقش المشاركون الضغوط المجتمعية المتعلقة بالمظهر الجسدي ويكتبون عن جانب من جوانب مظهرهم الخاص الذي يشعرون تجاهه بالرضا. ويسمع كل مشارك في المجموعات الصغيرة، الخصائص التي لا علاقة لها بمظهره الخارجي والتي تعتبر موضع إعجاب من الآخرين.

### المدة الزمنية:

٤٥ دقيقة

**الأهداف:** تمكين المشاركين من وصف مدى تأثير الضغوط المجتمعية المتعلقة بالمظهر الخارجي على احترام الذات، وزيادة وعيهم بصفاتهم الإيجابية الخاصة (ذات الصلة وغير ذات الصلة بمظهرهم الخارجي، على حد سواء)؛ وتعزيز أحاسيسهم تجاه أقرانهم.

### التعليمات:

- ما هي أنواع الرسائل التي يتلقاها المراهقون والانطباعات التي تتكون لديهم من الأفلام والدعاية عن قوامهم والمظهر العام الذي ينبغي أن يبدو عليه؟ وهل يكون هذا الضغط أكثر شدة بالنسبة للفتيات أم للشباب؟
- هل يتم الحكم على المراهقين في كثير من الأحيان من خلال مظهرهم فقط؟ وهل يقبلون أن يتم الحكم عليهم على هذا الأساس؟ وما هي الصفات الإيجابية الأخرى التي يريد الناس أن يكونوا من خلالها موضع تقدير من الآخرين؟ [أسأل الفتيات، وأيضاً الشباب، وفكر في الصفات الآتية: ذكي، أمين، يتسم بروح الدعابة، دعوب في العمل، شجاع، لطيف، فنان، موسيقي الحس، رياضي، سخي، عادل، مستمع جيد، وفي، وما إلى ذلك من صفات. وفكر فيما لا يقل عن ٨ إلى ١٠ صفات ودونها على السبورة. وأشر إلى أن الفتيات وكذلك الشباب يريدون أن يكونوا موضع تقدير بناءً على هذه الصفات]

- ١ افتح باب المناقشة باستخدام الأسئلة التوجيهية التالية:
  - هناك عوامل كثيرة تؤثر على شعورنا تجاه أجسادنا. هل جسدنا قوي وصحي؟ هل يصور المجتمع ووسائل الإعلام جميع أنواع الأجسام على أنها جذابة؟ ما هو شعورك عندما يكون عليك أن تعتاد على الكثير من التغيرات التي تطرأ على جسمك في فترة زمنية قصيرة نسبياً؟ وهل يتم التركيز أكثر من اللازم على المظهر الخارجي بالمقارنة بالتركيز على صفاتنا الشخصية الأخرى؟ سوف نبحث اليوم بعضاً من هذه الأسئلة.
  - فكر عندما كنت في التاسعة من عمرك. كيف يشعر معظم الذين في سن التاسعة حيال أجسادهم وكيف تبدو؟ هل ينشغل معظم الأطفال كثيراً بمظهرهم؟ [قد تحتاج أن تطلب من المشاركين التعبير عن إجاباتهم بالدرجات بين ١ و ١٠، بحيث يكون ١ = لا ينشغلون على الإطلاق، و ١٠ = ينشغلون كثيراً / في أغلب الأحيان]
  - ماذا يحدث خلال فترة المراهقة؟ هل يشعر المراهقون براحة البال فيما يتعلق بمظهرهم الخارجي، أم هل يقلقون مما يبدو عليه مظهرهم؟ [مرة أخرى، يمكن التعبير عن الإجابات بدرجة من ١ إلى ١٠]

### الأدوات:

سبورة + طباشير. ورقة فارغة لكل مشارك (استخدم ورق ملون عريض كالملصق أو ماشابه إن أمكن)

### للإعداد:

إذا كنت على علم بوجود مشاركين عندك ليسوا على وفاق، شكّل مجموعات صغيرة (خطوة رقم ٣) بحيث لا يتم جمع هؤلاء المشاركين معاً، وتعتبر مراقبة مرور الوقت هامة بما في ذلك الخطوة ٣، بحيث يحصل كل مشارك على التقدير الذي يستحقه قبل انتهاء الدورة. للمزيد من المعلومات عن تأثير الدعاية على الصورة الذاتية للجسد، أنظر النشاط رقم ٩.

٢ اطلب من المشاركين أن يستعدوا بالورقة والقلم. وقل لهم الآتي:

• فكر في شيء عن مظهرك الخارجي أو عن جسدك تشعر تجاهه بالرضا. يمكن أن يكون هذا الشيء هو ابتسامتك أو عينيك أو الطريقة التي تمشي بها أو عضلاتك أو شعرك أو طولك. كما يمكن أن يكون شكل جسمك أو أنفك أو الطريقة التي تتحرك بها أو شكل وجهك أو ذراعيك أو ساقيك أو يديك أو بشرتك أو شفطيك. أو يمكن أن يكون شيئاً آخر.

• اكتب جملة شعرية تصف فيها خاصية معينة، مثل "تضفي ابتسامتي روح البهجة على الغرفة بأكملها." أو "عيناى عميقتان مثل المحيط"، ولن يطلب منك مشاركتها مع أحد.

• لديك عشر دقائق. وعند الانتهاء، احتفظ بما كتبته في مكان خاص.

٣ بعد أن يعد المشاركون كتاباتهم، قسمهم إلى مجموعات كل منها مكونة من خمسة أفراد. ووزع على كل مجموعة خمسة أوراق فارغة وقلم ملون. ثم أشرح الآتي:

• وقبل أن نبدأ، هناك قواعد ملزمة للمشاركين: (كن ملتزماً، فكر في تعليق جديد بدلاً من تكرار ما قاله الآخرون، لا تتخطى دورك، حتى لو كان لديك شخص ما في مجموعتك لا تحبه كثيراً، تذكر أن كل شخص منا له صفات جيدة. وعامل الآخرين بالطريقة التي تود أن يعاملونك بها).

• تذكر أننا جميعاً نريد أن يقدرنا الناس بناءً على صفات أخرى غير المظهر الخارجي.

• ابدأ بشخص واحد من مجموعتك في كل مرة، حيث يقوم شخص آخر بكتابة اسم ذلك الشخص على الورقة. ثم يقوم كل واحد من المجموعة تلو الآخر بالتعبير عما يعجبه في ذلك الشخص بحيث يكون هذا الإعجاب لا علاقة له بالمظهر الجسدي، حيث يمكن أن يكون الإعجاب بأي من الصفات التي كانت قد ذكرت من قبل [راجع السبورة]، أو أي سمة أخرى إيجابية، كما قد تكون صفة واضحة ومباشرة لك، أو قد لا تكون قد لفتت انتباهك قبل اليوم.

• وعند الإفصاح عن هذه الصفة، أكتبها على الورقة مع اسم الشخص.

• وبعد أن تكتب كلمتك، قم بتمرير الورقة إلى شخص آخر في مجموعتك، ويستمر تمرير الورقة حول الدائرة.

• ثم كرر هذه العملية مع كل واحد من أعضاء المجموعة المتبقية. وتأكد من أن تعبر عن الثناء شفهاً وخطياً على حد سواء. واتخذ فقط بضع دقائق لتتفقد كل دائرة، وأخبرهم أنك تساعدهم في الحفاظ على الوقت حتى يتسنى لكل منهم أن يأخذ دوره. [تأكد من تقسيم الوقت المتبقي إلى خمسة أجزاء متساوية. وتجول بين المجموعات للحفاظ على التزامها بالوقت والإحترام المتبادل].

• وعند الانتهاء، يمكن لكل مشارك الاحتفاظ بـ "صفحة الثناء" التي كتبت عنه فهو يستحقها.

# التغيرات الجسمانية في مرحلة البلوغ

النشاط ٣٩

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بإعداد مواد فنية تشرح التغيرات الجسمانية في مرحلة البلوغ.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من وصف التغيرات الجسمانية الأساسية في مرحلة البلوغ، وتعزيز العمل الجماعي ومهارات العرض.

## التعليمات:

### المدة الزمنية:

٦٠ دقيقة (جلسة واحدة أو اثنتين)

### الأدوات:

لوازم فنية لصنع و"تغليف" الكتب (مثل أوراق الكتابة، أقلام ملونة، لوح للملصقات أو أفرخ ورق كبيرة، إبرة خياطة/ خيط أو دباسة). وصحف الحقائق حول البلوغ عند الشباب والشابات مثل تلك الموجودة في دليل الإرشادات، الذي يمكن الحصول عليه من خلال الموقع الإلكتروني

<[http://www.arabicdocs-popcouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory\\_id=35](http://www.arabicdocs-popcouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory_id=35)>

### للإعداد:

راجع وتعرف على صحف الحقائق حتى يتسنى لك إضافة أو تصحيح أفكار المشاركين. وقم بنسخ صور من صحف الحقائق حول البلوغ عند الشباب والبلوغ عند الشباب. وإن أمكن، قم بعمل ترتيبات خاصة لتقديم إبداعات المشاركين للذين هم في مرحلة المراهقة.

ومع ذلك، يجب أن تكون المعلومات التي تقدمها دقيقة ومفيدة. [ وعند إتمام الترتيبات، وضح للمشاركين أنهم سيقومون بتقديم إبداعاتهم لمجموعة من المشاركين الأصغر سناً ]

١ • قم بتمرير صحف الحقائق حول سن البلوغ (لدى الشباب أو الفتيات) إلى كل مجموعة لمساعدتهم.

٢ • كَوْن مجموعات كل منها مكون من ثلاثة أفراد وقم بتوزيع صحف الحقائق مع إتاحة المستلزمات الفنية. فترة العمل الجماعي ٢٥ دقيقة فقط.

٣ • في حالة ما إذا كان سيتم العرض على مجموعة أصغر سناً: تأكد بنفسك من أن المعلومات صحيحة وغير ناقصة. في حالة ما إذا كان سيتم العرض على الأقران: اطلب من المجموعات أن يعرضوا أعمالهم خلال هذه الجلسة على أقرانهم وأن يصححوا المعلومات معهم.

٤ • وفي نهاية الجلسة، قم بتمرير باقي صحف الحقائق حول سن البلوغ بحيث يحصل كل مشارك حقيقة علمية واحدة عن "سن البلوغ عند الفتيات" وواحدة عن "سن البلوغ عند الشباب".

١ اشرح لهم الغرض من هذا التدريب هو التعرف على التغيرات الجسدية التي تحدث أثناء مرحلة البلوغ. وناقش ما يلي:

• ما هو السن المناسب للتعرف على مظاهر سن البلوغ على الجسم - بعد حدوث البلوغ أم في وقت سابق له؟ وهل يتعلم معظم الأطفال عما يمكن توقعه عند الوصول لسن البلوغ بصورة كافية؟

• سوف تقوم بإعداد مواد فنية لشرح التغيرات الجسمانية الخاصة بمرحلة البلوغ للأطفال الذين سيبلغون سن البلوغ في خلال سنة أو سنتين، وسوف تعمل من خلال ثلاث مجموعات. وينبغي أن تتألف كل مجموعة من الفتيات أو الشباب، كل على حده. وإذا كانت مجموعتك مكونة من الفتيات، سوف تقدم التغيرات ذات الصلة التي تحدث الفتيات في سن البلوغ. وكذلك الحال في مجموعة الذكور، حيث تعرض التغيرات التي تحدث حول سن البلوغ لدى الشباب.

• قدم المعلومات بأي شكل من الأشكال التي تريدها. على سبيل المثال، قد تقوم بتأليف أغنية أو كتيب للأطفال أو ملصق أو ابتكار إجابات لرسالة من طفل أصغر سناً أو عمود في صحيفة باسم "عزيزي الدكتور". وكن مبتكراً؛ بأن تستخدم الفكاهة والنكت، والشعر والزجل، والرقص والتمثيل والعرائس، أو الرسوم التوضيحية.

## سن البلوغ: ماذا نتوقع؟

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بتحليل التغيرات الاجتماعية التي يواجهها الفتيان والفتيات خلال فترة المراهقة. (ملاحظة: يجب على المشاركين أن يكملوا النشاط رقم ٣٩ أو أي درس آخر عن التغيرات الجسدية التي تحدث أثناء مرحلة البلوغ قبل البدء في هذا النشاط).

**الأهداف:** تمكين المشاركين من ذكر ثلاثة تغيرات تطراً على أدوار كل من الجنسين خلال مرحلة المراهقة، والتقييم النقدي لتأثير هذه التغيرات على الشباب والفتيات، والعلاقة بين الجنسين، ولتقوية مهارات التفكير النقدي.

### المدة الزمنية:

٤٥ دقيقة

### الأدوات:

سبورة + طباشير؛ قصاصات من الورق؛ المعلومات والإجابات الرئيسية للمدربين ("التغيرات المرتبطة بمرحلة البلوغ والمراهقة").

### للإعداد:

اكتب المعلومات عن التغيرات المصاحبة لسن البلوغ والمراهقة ومفتاح الإجابة للمدربين على ورقة منفصلة، ثم أطويها وضعها في مطروف. وراجع هذه التغيرات في الخطوة ٣، وقم بالتعديل أو بإضافة تغيرات أخرى تحدث في حياة الأطفال عند اقترابهم من مرحلة البلوغ.

### التعليمات:

- ٢ أكتب عن التحولات التي تحدث في كيفية معاملة الناس لك في أعلى السبورة، ودون "ذكور" على جانب من السبورة و"إناث" على الجانب الآخر من السبورة، وأشرح الآتي:
  - ماذا يحدث للفتيات والفتيان عندما يصلون إلى مرحلة المراهقة؟ هل يعاملهم الناس بطريقة مختلفة؟ اذكر ما إذا كانت هذه التحولات تنطبق على الفتيان أو الفتيان أو كليهما، وما إذا كانت تؤثر على الفتيان والفتيان بنفس الطريقة أو بشكل مختلف (وكيف).
- ٣ اقرأ كل بند على القائمة في الصفحة التالية (بعد أن قمت بمراجعتها أو تعديلها) وأطلب من المشاركين أن يقولوا ما إذا كان ذلك ينطبق على فتيان والفتيات، أو على كليهما. وإذا كان هناك اختلافاً في وجهات النظر، توقف وناقش وأكتب هذا البند تحت أي من العنواين ذكور أو إناث، أو كليهما.

- ١ قَدِّم للموضوع من خلال الآتي:
  - اشرح للمجموعة أن جميع المراهقون يواجهون تغيرات مع سن البلوغ والمراهقة. وتعتبر بعض من هذه التغيرات تطورات فسيولوجية طبيعية، والبعض الآخر تطورات غير فسيولوجية، بل هي تحولات اجتماعية في أسلوب معاملة الناس لهم.
  - اطلب من بعض المشاركين قراءة ما تم كتابته على قصاصات الورق بصوت عالٍ مع التوضيح عما إذا كان المكتوب هو عن التطورات الفسيولوجية التي تحدث للنشء عامة في جميع أنحاء العالم أو ما إذا كان هذا التحول هو فقط في كيفية معاملة المجتمع للشباب عندما يصل إلى سن البلوغ والمراهقة. [وإذا لم تكن قد أعددت قصاصات الورق بهذه التغيرات، اقرأ بنفسك التغيرات المدونة في قائمة "التغيرات المرتبطة بسن البلوغ والمراهقة"، واختر عشوائياً نوع التغيرات من القائمتين]
  - اذكر مظاهر التحولات الاجتماعية التي تطراً على طريقة معاملة النشء أثناء مرحلة المراهقة.

## المراهقة: التحولات في كيفية معاملة الناس لك

- مزيد من حرية التحرك في الأماكن العامة (الشوارع والحدائق العامة والمراكز المجتمعية ومناطق التسوق) أو أقل حرية في التنقل في الأماكن العامة.
- مزيد من المسؤوليات المنزلية (مثل الأعمال المنزلية أو رعاية الأطفال)
- مزيد من المسؤوليات للبدء في العمل والمساهمة في مصروفات الأسرة.
- مزيد من الضغوط لإرتداء الملابس بطريقة تغطي الجسد أو بطريقة تكشف الجسد.
- مزيد من الاختلاط الاجتماعي بين البنين والبنات أو اختلاط اجتماعي أقل بين البنين والبنات.
- طقوس الوصول لمرحلة البلوغ بدون القيام بممارسات ضارة.
- مزيد من الضغط الاجتماعي لاكتساب خبرات جنسية.
- مزيد من الضغط الاجتماعي للتحضير للزواج.
- فرص أكبر للدور القيادي في المدرسة أو في المجتمع المحلي.
- وجود ضغط اجتماعي لتحقيق التفوق في الرياضة البدنية.
- مزيد من الضغط الأسري للتوقف عن التعليم.
- التعرض للتحرش الجنسي.
- الضغط للانضمام إلى مجموعات متطرفة أو منحرفة.
- الضغط من أجل القيام بأدوار النوع الاجتماعي (الجنس) التقليدية.
- الضغط من أجل ممارسة الجنس مقابل الهدايا أو المال أو المصاريف الدراسية.
- الضغط من أجل التدخين أو تعاطي المخدرات.

- ٤ قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة من نفس الجنس. وأطلب منهم مناقشة الأدوار الاجتماعية لكل من الذكور والإناث والتغيير الذي طرأ على حياتهم عند سن البلوغ والمراهقة، واسألهم تحديداً الأسئلة الآتية:
- هل تعتبر التحولات الاجتماعية المتوقعة التي يواجهها الفتيان والفتيات عند سن البلوغ تحولات جذرية أم تحولات ثانوية؟
  - ماذا تلاحظ عند وصول الفتيان لسن البلوغ؟ وبوجه عام، هل تزداد أم تنقلص حريتهم؟ وهل تفقد هذه التجارب أهميتها بعد سن البلوغ أو هل يمكن أن تؤثر هذه التجارب على حياة الشباب في مرحلة النضج؟
  - ماذا تلاحظ عند وصول الفتيات لسن البلوغ؟ وبوجه عام، هل تزداد أم تنقلص حريتهن؟ وهل تفقد هذه التجارب أهميتها بعد سن البلوغ أو هل يمكن أن تؤثر هذه التجارب على حياة الفتيات في مرحلة النضج؟
- ٥ ادمج المجموعات معاً مرة أخرى واطرح الأسئلة الآتية:
- هل يمكن أن تتغير الأمور؟ وهل يمكن العيش بطريقة أفضل أو أكثر عدلاً؟ وما هي رؤيتك الخاصة؟
  - اذكر كيف يتيح المجتمع للشباب خوض تجارب أفضل عند سن البلوغ والمراهقة.

**الواجب المنزلي:** أكتب رسالتين قصيرتين: "وعد لابنتي في المستقبل" و"وعد لابني في المستقبل" حيث يجب أن تعتمد في الكتابة على مناقشات اليوم.

## التغيرات المرتبطة بمرحلة البلوغ والمراهقة

**تعليمات للمدرب:** اكتب كل نقطة من النقاط التالية على ورقة صغيرة منفصلة، ثم اطو الورقة وضعها داخل المطروف. وإذا لزم الأمر، استخدم هذه الصفحة كمفتاح للإجابة لضمان تمييز المشاركين بشكل صحيح للتغيرات الفسيولوجية (في الجسم) أو التحولات الاجتماعية (في كيفية معاملة الناس لهم حسب النوع الاجتماعي (الجنس))

### التغيرات التي تحدث في الجسم

نمو وتوزيع شعر الجسم

زيادة العرق

نمو الثدي (عند الفتيات)

الاحتلام

تغير في الصوت (عند الفتيان)

زيادة النمو بشكل عام، والحاجة لتغذية إضافية

بدء الشعور بالانجذاب تجاه الجنس الآخر

الدورة الشهرية / إفراز المخاط (عند الفتيات)

### التحولات الاجتماعية في كيفية معاملة المراهقين

فرص جديدة للدور القيادي في المدرسة والمجتمع المحلي

طقوس الوصول لمرحلة البلوغ

تغير في المسؤوليات

ضغوط متعلقة بالنشاط الجنسي

ضغوط متعلقة بالزواج

قواعد جديدة حول المظهر العام وارتداء الثياب

قواعد جديدة حول الاختلاط الاجتماعي بين الشباب والفتيات

تغير في درجة السماح بالحرية والحركة

## حقائق هامة حول جسم الإنسان

### النشاط ٤١

**نبذة مختصرة:** يراجع المشاركون ويتعلمون من خلال تمرين "الحقائق الهامة" حول جسم الإنسان والتكاثر. (ملاحظة: المقصود من هذا النشاط هو تكملة المحاضرة الأساسية أو القراءة حول التكاثر، ولكنه لا يقدم عرضاً كاملاً عن هذا الموضوع).

**الأهداف:** زيادة معرفة المشاركين حول الصحة الانجابية.

#### التعليمات:

- واسأل الآتي: كم واحد منكم رسم دائرة حول نفس الحقيقة؟ وكم رسم دائرة على حقائق مختلفة؟ [ترفع الأيدي]
- وكم واحد منكم شعر أنه تعلم على الأقل معلومة واحدة جديدة؟

٤ اطلب من المشاركين الإشارة إلى أكثر حقيقة يجدونها مثيرة للاهتمام. ثم قدم معلومة وجيزة إضافية حول تلك الحقيقة من مواد المدرسين. وحيثما كان ذلك ممكناً، استخدم الأسئلة لمحاولة استخلاص معلومات إضافية من المشاركين.

٥ وإذا سمح الوقت: اطلب من المشاركين عندما تصل إلى الحقيقة رقم ١٥، أن يقسموا أنفسهم إلى مجموعات ثنائية لمساعدة بعضهم البعض في مقارنة طول امتداد الذراع بالنسبة لإجمالي طول الجسم، ووضح أن هذا هو ليس له صلة مباشرة بالتناسل، ولكنه جزء من التعرف على جسمك. ووضح للمشاركين أن اختلاف طول وحجم أعضاء الجسم بين شخص وآخر هو أمر طبيعي وليس له علاقة بوظيفة الإنجاب.

- ١ قم بتمرير الكلمات المتقاطعة، وأشرح الآتي:
  - لقد درسنا سوياً الخطوات الأساسية لكيفية حدوث الإنجاب. ولإعادة النظر، قم بقراءة كل سؤال، وضع الإجابة الصحيحة في المربعات الخاصة بها.
  - يجب أن تتناسب كل إجابة مع العدد الصحيح للمربعات.
  - يشترك في نفس المربع حرف الكلمة الراسي مع الأفقي عند التقاطع.

٢ راجع بعد مدة تتراوح من ١٠ إلى ١٥ دقيقة الإجابات الصحيحة أثناء تجولك في أنحاء الغرفة.

٣ قم بتمرير النبذات التدريبية للمشاركين "الحقائق الهامة"، وأشرح الآتي:

- سوف نتعلم الآن المزيد من الحقائق عن جسم الإنسان، يكون معظمها حول التناسل ولكن بعضها حول الحقائق الهامة في الجسم.
- خذ من الوقت حوالي خمس دقائق لقراءة قائمة صحف الحقائق، ثم قم بعد ذلك برسم دائرة حول حقيقة تثير اهتمامك بشكل خاص.
- التفت لتتأمل إلى شخصين جالسين بالقرب منك واعرف ما إذا كانا قد رسما دوائر حول نفس الحقيقة أم رسم كل منهما دائرة حول حقيقة مختلفة.

#### المدة الزمنية:

الخطوات من ١ إلى ٢: ٢٠ دقيقة  
الخطوات من ٣ إلى ٥: ٢٥ دقيقة

#### الأدوات:

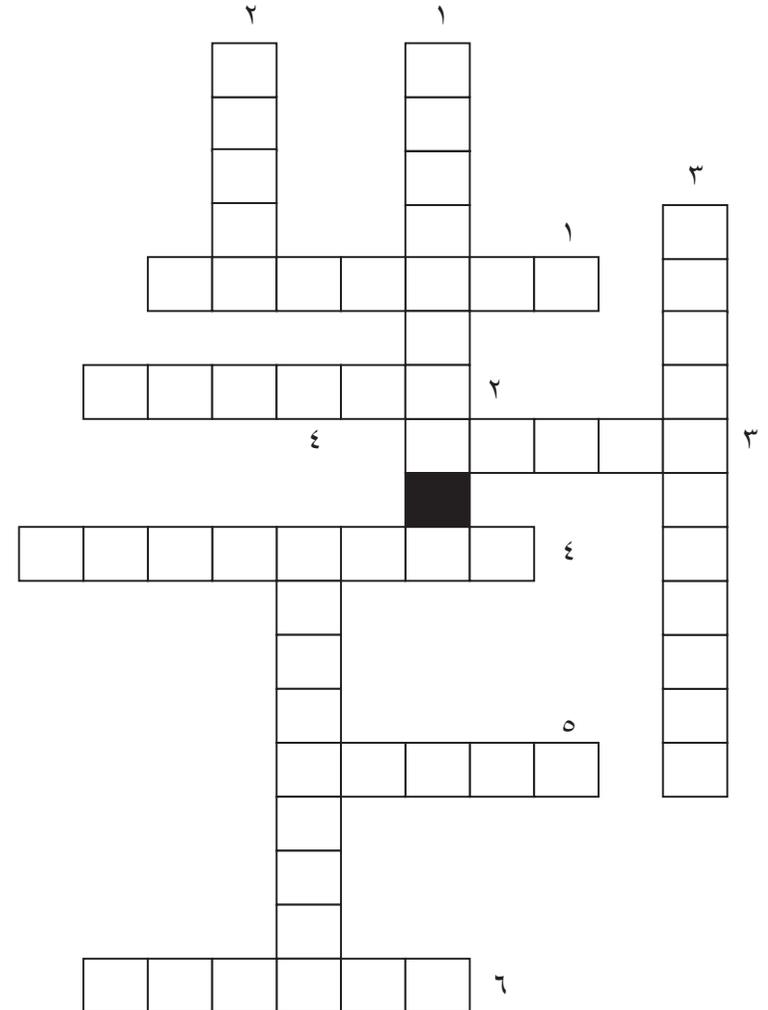
نسخة من الكلمات المتقاطعة لكل مشارك، نبذات تدريبية للمشاركين "الحقائق الهامة" ومواد لازمة للمدرسين، مصدر معلومات موثوق به حول الإنجاب، كما في الوحدة رقم (٦) وكذلك في صحف الحقائق المرفقة مع دليل الإرشادات

#### للإعداد:

راجع المواد اللازمة بعناية، وخاصة حول الدورة الشهرية، والجهاز التناسلي، والإنجاب والحمل، والعقم والمساعدة على الإنجاب. قرر إذا ما كنت ترغب في الحفاظ على إجابات الكلمات المتقاطعة التي في النشرة البيانية. قرر ما إذا كنت ترغب في الحفاظ على جميع "الحقائق الهامة" أو إلغاء أي منها لأسباب تتعلق بالوقت أو المحتوى.

## الكلمات المتقاطعة للجهاز التناسلي

اقرأ كل سؤال وضع الإجابة الصحيحة في المربعات الصحيحة. سوف تتناسب إجابتك مع العدد الصحيح للمربعات. وعندما تتلاقى الإجابة الرأسية مع الإجابة الأفقية، يشترك حرف واحد من كلا الإجابتين على مربع واحد.



### رأسي

١. خروج المنى أثناء النوم لا إرادياً.
٢. السائل الكثيف الذي ينطلق من القضيب أثناء القذف.
٣. الوقت الذي ينتهي فيه الحيض في حياة المرأة (من كلمتين).
٤. القنوات التي تربط المبايض بالرحم، حيث يحدث التخصيب (من كلمتين).

### أفقي

١. انطلاق البويضة من المبيض.
٢. المكان الذي يتم فيه إنتاج الحيوانات المنوية.
٣. المكان الذي ينمو فيه الجنين.
٤. تصلب القضيب.
٥. الانطلاق القوي للسائل المنوي من القضيب.
٦. المرحلة التي يتطور من خلالها جسم الطفل بسرعة نحو الجسم البالغ والقدرة على التناسل

١- خروج المنى أثناء النوم لا إرادياً: ١  
 ٢- السائل الكثيف الذي ينطلق من القضيب أثناء القذف: ٢  
 ٣- الوقت الذي ينتهي فيه الحيض في حياة المرأة (من كلمتين): ٣  
 ٤- القنوات التي تربط المبايض بالرحم، حيث يحدث التخصيب (من كلمتين): ٤  
 ٥- انطلاق البويضة من المبيض: ٥  
 ٦- المرحلة التي يتطور من خلالها جسم الطفل بسرعة نحو الجسم البالغ والقدرة على التناسل: ٦

## حقائق هامة حول جسم الإنسان

ضع دائرة حول رقم العبارة التي تثير اهتمامك أكثر من غيرها.

- ١ يزداد اهتمام بعض النساء بالجنس خلال أيام الخصوبة من الشهر.
- ٢ احتمالات وجود العقم بين الزوجين غير القادرين على الإنجاب متساوية عند الذكور والإناث.
- ٣ طول الأمعاء الدقيقة في جسم الإنسان حوالي سبعة أمتار.
- ٤ يتم نمو الحيوانات المنوية في الخصيتين. ويتطلب النمو السليم للحيوانات المنوية درجة حرارة أبرد من طبيعة الجسم، حيث تقع الخصيتين في كيس الصفن الذي هو خارج الجسم، فيحافظ على درجة الحرارة المناسبة.
- ٥ الخصوبة (فترة التبويض) تستمر عند الإناث لبضعة أيام فقط في كل شهر، أما عند الذكور فتظل الخصوبة مستمرة بدءاً من سن البلوغ وما بعدها.
- ٦ يعتبر العدد الطبيعي للحيوانات المنوية هو عشرات الملايين من الحيوانات المنوية مع كل قذف.
- ٧ ينتج جسم الإنسان حوالي لترًا من اللعاب كل ٢٤ ساعة.
- ٨ يمكن أن تعرف المرأة فترة التبويض من خلال مراقبة التغيرات البسيطة في المخاط الذي يخرج من المهبل، حيث يمكنها من خلال ذلك معرفة أنها في مرحلة الخصوبة (حيث يمكن أن يحدث الحمل)، كما يمكنها التنبؤ بالفترة التي سوف تحيض فيها.
- ٩ أكثر من ٥٠ في المائة من جسم الإنسان مياه.
- ١٠ لا توجد علاقة بين شكل بطن الحامل وجنس الجنين.
- ١١ يحدث ارتخاء في مفاصل الحوض عند المرأة قرب نهاية فترة الحمل، حيث يتمكن الحوض من الاتساع، مما يسهل على الطفل التحرك داخل منطقة الحوض.
- ١٢ تفرز المرأة في حالات نادرة بويضتين بدلاً من بويضة واحدة، وإذا تم تخصيب البويضتين معا على حد سواء، تكون النتيجة تكوين توأمين غير متماثلين. وإذا تم تخصيب بويضة واحدة ثم انقسمت خلاياها في مرحلة مبكرة جداً من فترة الحمل، تكون النتيجة تكوين توأمين متماثلين.
- ١٣ يحدث لدى معظم الشباب "احتلام" خلال فترة البلوغ.
- ١٤ يتم تحديد جنس الجنين بواسطة الحيوان المنوي (من الأب)، وليس بواسطة البويضة (من الأم).
- ١٥ طول امتداد ذراعك يساوي طول جسمك كله.

## حقائق هامة – معلومات إضافية

معلومات إضافية	حقائق هامة
يساعد هذا الاهتمام الزائد بالجنس وممارسته خلال تلك الفترة على ضمان استمرار الجنس البشري عن طريق التكاثر	١ يزداد اهتمام بعض النساء بالجنس خلال أيام الخصوبة من الشهر.
في بعض المجتمعات، يلقي اللوم بسبب العقم على المرأة حيث لا يدرك الرجال أن المشكلة قد تكون لديهم. وغالباً ما يكون تحديد سبب العقم بدقة أمراً صعباً. (أنظر أيضاً صحف الحقائق حول العقم)	٢ احتمالات وجود العقم بين الزوجين غير القادرين على الإنجاب متساوية عند الذكور والإناث.
تلتف الأمعاء الدقيقة في الجسم لتشغل مساحة صغيرة	٣ طول الأمعاء الدقيقة في جسم الإنسان حوالي سبعة أمتار.
قد تتسبب الحرارة العالية حول كيس الصفن في قلة عدد الحيوانات المنوية، على سبيل المثال، العمل بالقرب من فرن أو حتى ارتداء سراويل أو الملابس الداخلية الضيقة يمكن أن تزيد من درجة حرارة الجسم في الصفن / الخصيتين. (أنظر أيضاً صحف الحقائق حقيقة الجهاز التناسلي عند الذكور)	٤ تنمو الحيوانات المنوية في الخصيتين (وهما متواجدتين داخل كيس الصفن). ويتطلب النمو السليم للحيوانات المنوية درجة حرارة أبرد من طبيعة الجسم، حيث تقع في الصفن الذي هو خارج الجسم، فيحافظ على درجة الحرارة المناسبة.
تنخفض الخصوبة تدريجياً عند المرأة مع تقدم العمر. (أنظر أيضاً صحف الحقائق حول دورة الحيض الشهرية)	٥ الخصوبة (فترة التبويض) تستمر عند الإناث لبضعة أيام فقط في كل شهر، أما عند الذكور فتظل الخصوبة مستمرة بدءاً من سن البلوغ وما بعدها
تنضج الحيوانات المنوية في الخصيتين في ٧٥ يوماً تقريباً. (أنظر أيضاً صحف الحقائق حول الجهاز التناسلي والإنجابي عند الذكور)	٦ يعتبر العدد الطبيعي للحيوانات المنوية هو عشرات الملايين من الحيوانات المنوية مع كل قذف
يحتوي اللعاب بالإضافة إلى المياه على مواد كيميائية، بما في ذلك الإنزيمات المستخدمة في تكسير النشويات.	٧ ينتج جسم الإنسان نحو لترًا من اللعاب كل ٢٤ ساعة
إذا كانت المرأة تعرف أنها في فترة التبويض، يمكنها استخدام هذه المعرفة إما لاتخاذ التدابير اللازمة لتجنب الحمل أو لحدوثه. (انظر أيضاً صحف الحقائق حول دورة الحيض الشهرية)	٨ يمكن أن تعرف المرأة فترة التبويض من خلال مراقبة التغييرات البسيطة في المخاط الذي يخرج من المهبل، حيث يمكنها من خلال ذلك معرفة أنها في مرحلة الخصوبة (التي يمكن خلالها حدوث الحمل)، كما يمكنها التنبؤ بالفترة التي سوف تحيض فيها.

## حقائق هامة – معلومات إضافية

معلومات إضافية	حقائق هامة
وأكبر جهاز في جسم الإنسان هو الجلد	أكثر من ٥٠ في المائة من جسم الإنسان مياه. ٩
أثبتت الدراسات حول النساء الحوامل وجود أية علاقة بين شكل بطن وجنس الطفل.	لا توجد علاقة بين شكل بطن الحامل وجنس الجنين ١٠
يجب في بعض الأحيان أن تكون المرأة حذرة في الحركة والتنقل في الفترة الأخيرة من الحمل، حيث تكون المفاصل مرطخية مما يجعلها تشعر بعدم الثبات. (أنظر أيضاً صحف الحقائق عن الولادة والرضاعة).	يحدث ارتخاء في مفاصل الحوض عند المرأة قرب نهاية فترة الحمل، حيث يتمكن الحوض من الاتساع، مما يسهل على الطفل التحرك داخل منطقة الحوض. ١١
يمكن أن يكون لدى التوائم جينات متماثلة مثل أي أشقاء، ولكن التوائم المتماثلة تأتي من نواة واحدة، حيث يكون الحمض النووي (DNA) تقريبا متطابق (الجينات). (أنظر أيضاً صحف الحقائق حول الحمل والإنجاب)	تفرز المرأة في حالات نادرة بويضتين بدلاً من بويضة واحدة، وإذا تم تخصيب البويضتين على حد سواء، تكون النتيجة تكوين توأمين غير متماثلين. وإذا تم تخصيب بويضة واحدة ثم انقسمت في مرحلة مبكرة جدا من التخصيب، تكون النتيجة تكوين توأمين متماثلين. ١٢
يحدث الاحتلام، عندما يقذف الفتى أو الرجل أثناء النوم. ويعتبر الاحتلام أمراً طبيعياً تماماً وغير ضار على الإطلاق	يحدث لدى معظم الشباب "احتلام" خلال فترة البلوغ. ١٣
تتعرض المرأة في بعض المجتمعات للضغط من أجل إنجاب ذكور، إلا أن السائل المنوي للأنثى هو الذي يحدد جنس الطفل، حيث أن الجنين يتلقى الكروموزوم X من بويضة الأم، ويتلقى إما الكروموزوم X أو الكروموزوم Y من الحيوانات المنوية للأنثى. وإذا كان الحيوان المنوي حاملاً الكروموزوم (X)، يكون الجنين XX أي أنثى، وإذا كان الحيوان المنوي يحمل الكروموزوم Y، يكون الجنين XY أي ذكراً. (أنظر أيضاً صحف الحقائق عن الحمل والإنجاب)	يتم تحديد جنس الجنين بواسطة الحيوان المنوي (من الأب)، وليس بواسطة البويضة (من الأم). ١٤
تحقق من ذلك.	طول امتداد ذراعك يساوي طول جسمك كله ١٥

## الإنجاب: قضية مجتمعية

**نبذة مختصرة:** يتعلم المشاركون ١٥ قضية من القضايا الصحية والسياسات العامة المعاصرة فيما يتعلق بالإنجاب (بدءاً من الأبوة في مرحلة مبكرة وصولاً إلى اختيار جنس الجنين). ويقوم المشاركون بكتابة انطباعاتهم وتعليقاتهم الشخصية في مجلة، وتجميع وتحرير ملخصاتها في قصة بسيطة للتثقيف العام.

**الأهداف:** زيادة معرفة المشاركين واهتمامهم حول الصحة العامة والسياسات الخاصة بالصحة الإنجابية، وتعزيز مهاراتهم في الكتابة والتحرير؛ وتعزيز إيمانهم بإمكانية وجود صوت لهم في المجتمع.

### التعليمات:

١ اشرح ما يلي:

- درسنا فيما سبق عملية التكاثر لدى البشر. فهل يعتبر التكاثر مسألة خاصة يهتم بها الأفراد المعنويون مباشرة فقط؟ أم هل توجد بعض من جوانب عملية التكاثر تكون موضع اهتمام على المستوى الاجتماعي والسياسي، على سبيل المثال بين مسئولي الصحة، والمجتمعات المحلية، وغيرها؟ [فكر في الأمثلة، مثل تمويل الخدمات الصحية، والقوانين الخاصة بالإجهاض، ولوائح المستشفيات، وما شابه ذلك].
- وتعتبر الصحة الإنجابية مسألة مهمة اجتماعياً، حيث غالباً ما تكون مصدراً للجدل. ففي العالم الحديث حيث التكنولوجيات الجديدة وفيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) والأعراف الثقافية والاجتماعية المتغيرة، تعد المسائل المتعلقة بالإنجاب من القضايا المهمة التي يجب معرفتها وتعلمها، حيث يمكنها أن تؤثر على حياتك الخاصة.

- سنبدأ اليوم في إعداد مشروع تقوم فيه باستكشاف موضوع يهيك أو تجد فيه معنى شخصياً لك. وبعد الانتهاء من إعداد المشروع، يتم إشراك المجتمع فيه. [اشرح المشروع- مثلاً، من خلال نشر المقال في الصحيفة المحلية].

- ٢ تصفح قائمة الموضوعات، واطلب من المشاركين تقديم التعريفات أو التفسيرات بايجاز حيث يضمن ذلك فهم كل شخص على الأقل لأساسيات الموضوع. ثم وضح الآتي:
- يقوم كل واحد منكم باختيار الموضوع الذي يجد فيه معنى وأهمية شخصية له. هذا ليس مشروعاً بحثياً كبيراً! وسوف تقوم بكتابة ما لا يزيد عن فقرتين، على أن تضع أسئلة بسيطة موجهة لكل فقرة. ولكن ينبغي أن تكون هذه الفقرات أفضل ما عندك من كتابة.
  - ستقوم اليوم بتسجيل الموضوع الخاص بك، والتعرف إلى حد ما عليه. وسوف أعطيك فقرة أو صفحة عن بعض الموضوعات لتقرأها. وبالنسبة لباقي الموضوعات الأخرى، فسوف تحتاج إلى إجراء مقابلات مع ثلاثة أشخاص من الفصل وكتابة آرائهم.

### المدة الزمنية:

الخطوات من ١ إلى ٦: ٤٥ دقيقة

خطوة ٧ (المنزلية): ٤٠ دقيقة

خطوات من ٨ إلى ١١ (اختياري): ٤٠ دقيقة

### الأدوات:

نسخ من النذات التدريبية للمشاركين.  
وبالنسبة للمشاركين الذين يقومون بمعالجة الموضوعات من (أ) إلى (و) في النذات التدريبية، اضع نسخاً من صحائف الحقائق عن مجموعة الجنس المختارة، والعقم والمساعدة على الإنجاب؛ والولادة والرضاعة الطبيعية؛ والإجهاض من دليل الإرشادات المصاحب لهذا المجلد (كما يمكن الحصول عليها أيضاً من خلال الموقع الإلكتروني <[http://www.arabicdocs-popcouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory\\_id=35](http://www.arabicdocs-popcouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory_id=35)>)

### للإعداد:

قم (حسب الحاجة) بمراجعة وتعديل موضوعات النذات التدريبية للمشاركين. وصوّر هذه النذات التدريبية، أو اكتب القائمة النهائية للموضوعات على السبورة أمام المشاركين بالفصل. صوّر صحف الحقائق التي تم اختيارها. واستكشف كيف قام المشاركون بتقديم مجموعة من الأعمال الختامية (مثلاً، جريدة الأخبار المحلية أو على شكل سلسلة من "تعليقات الدقيقة الواحدة" في برنامج إذاعي، أو في اجتماع مدرسي، أو على شكل كتاب).

٣ راجع إرشادات الواجب المنزلي التي في النبذة التدريبية للمشاركين. وإذا لم تكن لديك نسخة منها، اكتب تعليمات فقرة "آخر الأخبار" التي على السبورة.

٤ [إذا كنت ترغب في ضم النشاط التحريري الاختياري] سوف يتم في اليوم التالي تبادل الفقرة الثانية (قصاصة الأخبار) فقط مع مشارك آخر. وسوف تعملون جميعاً مع بعضكم البعض لتحرير كتاباتكم حتى تكون واضحة وصحيحة لغوياً، ومنظمة، وشيقة. وسوف نقوم بجمع قصاصات الأخبار هذه معاً في مقال حول "القضايا المعاصرة في الحمل والولادة" للمشاركة في \_\_\_\_\_ [على سبيل المثال، إحدى الصحف المحلية أو محطة إذاعية].

٥ تأكد من وضوح العمل المكلف به. ومرر الورقة التي يتم فيها توقيع المشاركين على موضوعاتهم، وشجعهم على التحدث معك إذا كانوا بحاجة إلى توضيح أي من الموضوعات. واطلب منهم التوقيع على موضوع لم يتم التوقيع عليه من أحد من قبل.

٦ خصص الوقت المتبقي ليبدأ المشاركون عملهم: بالنسبة للمشاركين الذين اختاروا المواضيع من (أ) حتى (و) أعطهم نسخاً من مواد القراءة وأطلب منهم بدء القراءة. (وإذا كانت نسخ المواد المكتوبة متوافرة، يمكنهم استكمال القراءة في المنزل.) وبالنسبة للمشاركين الذين اختاروا الموضوعات من (ز) وحتى (س): اطلب منهم البدء في القيام بالمقابلات بين بعضهم البعض، والقيام بتدوين الملاحظات. وشجعهم على البحث عن وجهات نظر مختلفة إذا كان ذلك في وسعهم. (ويمكن أيضاً استكمال المقابلات في المنزل، على سبيل المثال، مع أفراد الأسرة.)

٧ خصص خمس دقائق لتوضيح الواجبات المنزلية.

**الواجب المنزلي:** إذا كنت لا تزال في مرحلة القراءة، يمكنك الانتهاء منها في منزلك. ويمكنك أيضاً إجراء مقابلات مع أفراد الأسرة. ثم اكتب الفقرتين الخاصتين بك. وتذكر أن تجيب على الأسئلة الواردة بالنبذات التدريبية، وكتابة كل فقرة في صفحة منفصلة.

خطوات ٨ إلى ١١ عبارة عن (نشاط تحريري اختياري)

## النشاط الاختياري: الكتابة والتحرير والمشاركة والإنتاج

٨ اطلب من المشاركين تشكيل مجموعات ثنائية لتحرير فقرتهم الثانية (موجز الأخبار). وإذا عمل اثنين أو أكثر من المشاركين حول نفس الموضوع، اجمعهم مع بعض وشجعهم على تجميع كتاباتهم في ورقة واحدة، حتى لا يشعر القراء بالخلط أو الملل.

٩ ا طرح الأسئلة الآتية على المشاركين:

• بماذا تتميز الكتابة الجيدة؟ [فكر في الآتي: الوضوح؛ تجنب التكرار، والتنظيم الجيد؛ حسن استخدام المفردات؛ وقوة تأثير الكلمات، إذا كانت مناسبة، مع الحرص على سلامة اللغة والإملاء. ودون ذلك على السبورة].

• ما هي الوسيلة الجيدة لتقديم الملاحظات على كتابة شخص آخر؟ [فكر في الآتي: اذكر بعض الأشياء الإيجابية التي أعجبتك، وكن مراعيًا للإحساس ومهذبًا عند تقديم النقد؛ وقم بعرض بعض الاقتراحات، ولكن تجنب أن تعيد ما كتبه هذا الشخص من البداية].

• ما هي الوسيلة الجيدة لتقبل ردود الفعل؟ [فكر في الآتي: اشكر الشخص على الاقتراحات الجيدة؛ عبر عن عدم وجود خيار آخر عندك أو أنك بحاجة إلى المساعدة، اطلب المزيد من ردود الفعل عند محاولتك التالية].

١٠ اطلب من المشاركين إعطاء ردود الأفعال إلى بعضهم البعض، حيث يسمح بعشر دقائق لفقرة الشخص الأول، وعشر دقائق لفقرة الشخص الثاني، وعشر دقائق لكل منهم لتقديم أي مراجعات نهائية. وأعلن عن انتهاء العشر دقائق عند كل فقرة.

١١ جَمِّع الفقرات التي تم مراجعتها والصق جميع الأخبار الموجزة على الحائط حتى يستطيع الجميع قراءتها. وإذا سمح الوقت (أو في اليوم التالي): ادعو بعض المشاركين للإدلاء بأرائهم الشخصية أو بالمقطع الصحفي الأخير لهم.

التصور المثالي للنشاط: اطلب من المشاركين تجميع قصاصات الأخبار وتثبيتها معاً أو تجميعها في ملف واحد وإرسالها إلى جريدة ما أو إلى جهة أخرى لتتقيد الناس. وشجعهم على استخدام قدراتهم الإبداعية في تجميع القصاصات، وإيجاد عنوان لها، وقم بتحضير خطاب تقديم لإرسال المنتج النهائي.

## موضوعات معاصرة عن الحمل والولادة

**إرشادات عن الكتابة حول موضوعك الخاص:** سوف تقوم بكتابة فقرتين، ثم تضعهما على ورقة منفصلة. تشير الفقرة الأولى إلى استجابتك الشخصية. وستكتب فقط عن مشاعرك الخاصة تجاه الموضوع. وإذا رغبت، يمكنك الكتابة حول أي تجارب لديك تتعلق بنفس الموضوعات والقضايا، وتكون الفقرة الثانية "موجز الأخبار"، حيث يكون الغرض من موجز الأخبار هذا هو تثقيف الآخرين.

### من أجل إعداد موجز الأخبار الخاص بك:

- ١ قم بجمع المعلومات حول موضوعك الخاص. بالنسبة للموضوعات من (أ) إلى (و) يمكن استخلاص المعلومات من المواد المشار إليها. وبالنسبة للموضوعات من (ز) إلى (س)، ينبغي أن تجمع المعلومات من المقابلات الفردية مع ثلاثة أشخاص، الذين قد يكونون من زملاء الدراسة، ولكن ابحث إن استطعت عن آراء من أشخاص آخرين (مختلفين عن الزملاء).
- ٢ اشرح لهم ما هي القضية.
- ٣ قم بشرح الأسباب التي تجعل من ذلك "خبراً" أو لماذا تعتبر هذه القضية مثيرة للجدل أو مصدراً للإهتمام.
- ٤ اختتم الفقرة بالنتيجة أو بالأسئلة التي تجعل القارئ يفكر فيها، وتذكر عند الكتابة أنك تكتب للجمهور العام، مثل قراء الصحف أو مستمعي الإذاعة.
- ٥ وأخيراً، اذكر في الجزء الأسفل من الصفحة، إذا كنت قد جمعت معلوماتك عن طريق القراءة أو عن طريق المقابلات مع الناس.

## الحمل والولادة: موضوعات معاصرة وأسئلة موجهة

### اقرأ وتأمل في الموضوعات من (أ) إلى (و)

- أ** اختيار جنس الجنين في المجتمعات التي تفضل إنجاب الأبناء الذكور  
 أنظر: صحف الحقائق حول اختيار جنس الجنين.  
 تأمل: ما هو حل هذه المشكلة على المدى البعيد؟
- ب** العوامل المساعدة على الإنجاب (التقنيات الحديثة لمساعدة المصابين بالعقم)  
 أنظر: صحف الحقائق حول العقم والمساعدة على الإنجاب.  
 تأمل: كيف تشعر تجاه اتهام النساء بأنهن المسئولات عن عدم الإنجاب في جميع الحالات؟
- ج** الولادة القيصرية: يتم في بعض الأحيان إجراء هذه الجراحة عندما لا تكون ضرورية، ولا تكون أحياناً متوفرة عندما تكون الحاجة إليها ضرورية. ما هو الصواب؟  
 أنظر: صحف الحقائق حول الولادة والرضاعة الطبيعية (العملية القيصرية).  
 تأمل: كيف تؤثر العوامل الاقتصادية على نسبة الجراحات القيصرية؟
- د** عندما لا يكون الإجهاض اختيارياً: الإجهاض القسري أو الأمومة القسرية  
 أنظر: صحف الحقائق حول الإجهاض  
 أنظر: الوحدة رقم ٧، جزء حول الحمل غير المرغوب فيه والإجهاض  
 تأمل: هل تضطر بعض السيدات إلى إجراء عملية إجهاض؟ هل تضطر بعض السيدات لاستكمال حمل غير مرغوب فيه؟
- هـ** ناسور الولادة  
 أنظر: صحف الحقائق حول الولادة والرضاعة الطبيعية (الجزء الخاص بناسور الولادة).  
 تأمل: لماذا لا يعرف غالبية الناس هذه المشكلة؟ وما الذي يمكن عمله تجاه ذلك؟
- و** الإصابة والتعاش مع فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز)  
 أنظر: صحف الحقائق حول الولادة والرضاعة الطبيعية (الجزء الخاص بالتعاش مع فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) والحمل).  
 أنظر: صحف الحقائق حول الإنجاب والحمل (الجزء الخاص بتعزيز الحمل السليم والأمومة الآمنة).  
 تأمل: ما هي مشاعرك تجاه هذه القضية؟

## الحمل والولادة: موضوعات معاصرة وأسئلة موجهة

### قم بعمل مقابلات وتأمل في الموضوعات من (ز) إلى (س)

#### ز الأبوة/ الأمومة في سن المراهقة

أجري مقابلات مع ثلاثة أشخاص، واسأل الآتي: هل الفتيان/الفتيات في سن المراهقة على استعداد أن يكونوا آباءً وأمهات؟ وهل يتحمل الآباء والأمهات في سن المراهقة المسؤولية ويكون دوراً فعالاً في حياة أطفالهم؟ وما هي مسؤولية الشباب لمنع حدوث حمل غير مرغوب فيه؟

#### ح كيفية تسهيل الأمر على الفتيات أثناء فترة الحيض

أجري مقابلات مع ثلاث فتيات، واسأل الآتي: ماذا تفعل معظم الفتيات للاحتفاظ بنظافتهن الشخصية والتعامل مع تدفق الدم أثناء الحيض؟ وهل تعتبر التكلفة مشكلة؟ وكيف تشكل آلام الطمث مشكلة لهن؟

#### ط وسائل تنظيم الأسرة: هل تؤثر وسائل تنظيم الأسرة على خصوبة المرأة؟

تعتقد بعض النساء أن وسائل تنظيم الأسرة قد تؤثر على خصوبتهن مستقبلاً. اجري مقابلات مع ثلاث سيدات، واسأل: هل تعتقدي أن وسائل تنظيم الأسرة قد تؤثر على الخصوبة؟

#### ي فصول التوعية حول الحمل والولادة: لإعداد كل من الآباء والأمهات للولادة والأبوة والأمومة

في بعض المجتمعات يحضر الزوجان معاً دروساً للتخصير لولادة الطفل، حيث يحصلان على معلومات حول الولادة وكيفية رعاية الأطفال الرضع.

أجري مقابلات مع ثلاثة أشخاص، واسأل: هل نحن في مجتمعنا بحاجة إلى فصول توعية كهذه؟ وما هي الفوائد التي تعود على الآباء والأمهات من الحصول على كل المعلومات؟

#### ك وجود الآباء أثناء ولادة أطفالهم

قم بعمل مقابلات مع ثلاثة أشخاص، واسأل: هل يجب أن يتواجد الآباء في غرفة العمليات أثناء الولادة؟ وهل يمكن أن تؤثر هذه التجربة على علاقتهم بأبنائهم؟

## ل سياسات أجازة الأمومة وأجازة الأبوة

أجري مقابلات مع ثلاثة أشخاص، واسأل: ماهى مدة أجازة الوضع في رأيك التى تحتاج إليها الأمهات العاملات؟ يحصل الآباء في بعض البلدان على أجازة أبوة، ما رأيك في هذه الفكرة؟ ما مدة أجازة الأبوة التي ينبغي أن تُمنح للآباء؟

## م من الذي زودك بالمعلومات حول الصحة الإنجابية ومتى؟

أجري مقابلات مع ثلاثة أشخاص، واسأل: من الذي زودك بالمعلومات عن كيفية الإنجاب؟ وكم كان عمرك حينئذٍ؟ وهل تعتقد أن هذه هي أفضل وسيلة للتعرف على كيفية الإنجاب عند البشر؟

## ن سياسات الحكومة لتوفير الحوافز التي تؤثر على حجم الأسرة

تقدم بعض الحكومات التي تريد زيادة عدد سكانها الحوافز للزوجين لتشجيعهما على إنجاب الأطفال، في حين تقوم بعض الحكومات الأخرى بمواجهة مشكلة النمو السكاني السريع لديها عن طريق عرض المال أو الهدايا على الأفراد الذين يقومون بإجراء عمليات جراحية لتنظيم الأسرة.

أجري مقابلات مع ثلاثة أشخاص، واسأل: هل توافق على أي من السياستين؟ لماذا نعم أو لماذا لا؟

## س الحمل والمدرسة؟

في المجتمعات المختلفة تتعرض المراهقات المتزوجات للحمل وهن في مراحل الدراسة. ونرى أن بعض المجتمعات تسمح لهن بمواصلة الدراسة، بينما في مجتمعات أخرى يتم إجبار المراهقات الحوامل على ترك المدرسة.

أجري مقابلات مع ثلاثة أشخاص، واسأل الآتي: ما هي أفضل وسيلة لدعم هؤلاء المراهقات الحوامل وأطفالهن؟ وما هو دور الأب ومسئوليته؟

## في كل دقيقة توجد حالة وفاة بسبب الحمل والولادة

النشاط  
٤٣

**نبذة مختصرة:** يقرأ المشاركون الحالات الدراسية حول وفيات الأمهات. ويتم من خلال المشاهد التمثيلية والمناقشات استكشاف كيف كان يمكن تجنب هذه الوفيات.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من وصف العوامل الرئيسية التي يؤدي من خلالها الفقر وعدم المساواة بين الجنسين إلى الوفاة (وإلى مشاكل صحية خطيرة) بين النساء الحوامل، وتحديد كيفية تجنب هذه النتائج، وزيادة اهتمامهم إزاء معدل وفيات الأمهات بوصفها قضية هامة، وتعزيز مهاراتهم التحليلية.

**المدة الزمنية:**

من ٦٠ إلى ٨٥ دقيقة، تبعاً لعدد الحالات الدراسية المستخدمة

**التعليمات:**

**الأدوات:**

سبورة + طباشير، نسخة واحدة من كل حالة دراسية

**للإعداد:**

قم باستعراض الثماني حالات دراسية المقدمة. وقم إما بتعديلها أو استبدالها حسب الحاجة، بحيث تكون مناسبة وواقعية لثقافة مجتمعك. واستعرض المحتوى ذو الصلة (وحدة رقم ٦ الجزء الخاص بالموضوع "عندما يستمر الحمل"، وصفح الحقائق حول التناسل، والحمل والولادة والرضاعة) في دليل الإرشادات المرفق والمتاح أيضاً على الموقع الإلكتروني

<[http://www.arabicdocs-popocouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory\\_id=35](http://www.arabicdocs-popocouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory_id=35)>

أو الرجوع إلى مصدر آخر للمعلومات موثوق به.

١. دوّن عبارة "وفيات الأمهات" على السبورة، ثم قم بطرح الأسئلة التالية، وتدوين الإجابات على السبورة:
  - ما رأيك في مصطلح "وفيات الأمهات" وماذا يعني لك؟ [ابحث عن تعريف مماثل للجملة: "وفاة المرأة بسبب يتعلق بالحمل أو الولادة"]
  - وفيما يلي بعض الأسئلة: في اعتقادك كم من المرات تتكرر فيها حدوث وفاة لامرأة أو فتاة في أماكن متفرقة من العالم لأسباب تتعلق بالحمل أو الولادة؟ هل حالة واحدة كل الأسبوع؟ كل عشر دقائق؟ كل يوم؟ [اسمح بقول بعض التخمينات] والإجابة هي في كل دقيقة من كل يوم، وفي كل يوم من أيام السنة. فخلال الساعة التي نقضيها في التعلم حول قضية وفيات الأمهات، هناك ستون امرأة وفتاة يتوفين خلال هذا الوقت بسبب الحمل والولادة، وهذا يعني أن هناك نصف مليون حالة وفاة كل عام، إضافة إلى وجود عدد أكبر بكثير من النساء والفتيات اللاتي لا تتوفين ولكنهن يعانين من مشاكل صحية أخرى مرتبطة بالحمل والولادة.
  - في رأيك، هل تتساوى مناطق العالم المختلفة من حيث معدلات هذه الوفيات؟ مثلاً، ماهي نسبة وفيات الأمهات بحسب تقديرك في البلدان "النامية" (بلدان ليست صناعية أو غنية)؟ هل العُشر؟ أم النصف؟ أم الثلثين؟ [اسمح بقول بعض التخمينات] الإجابة هي ٩٩ في المائة. تعتبر وفيات

- الأمهات نادرة جداً في البلدان الأكثر "تقدماً".
- يمكن أن يضيف المدرب سؤال أو معلومة عن نسبة وفيات الأمهات بسبب الحمل والولادة في هذا البلد.
- المراهقات الصغار يكن أكثر عرضة لخطر الوفاة بالمقارنة مع النساء البالغات، وتعتبر احتمالات الوفاة أثناء الولادة عند الفتيات اللاتي تقل أعمارهن عن ١٨ سنة كبيرة للغاية. وتزداد احتمالات الوفاة كلما صغر سن الأم.
- ما هي، في اعتقادك، نسبة وفيات الأمهات التي يمكن تجنبها؟ هل هي نسبة صغيرة؟ أم أكثر من النصف؟ أم الثلث؟ [اسمح بقول بعض التخمينات] يفيد الخبراء بأن "جميع" هذه الوفيات "تقريباً" يمكن تجنبها.
- هل تعتقد أن المرأة أو الفتاة أقل عرضة أم أكثر عرضة للوفاة بسبب الحمل والولادة اليوم، بالمقارنة ببضعة عقود مضت؟ [اسمح بقول بعض التخمينات] والإجابة هي أن الاحتمالات تقل تدريجياً.
- سنتعلم اليوم المزيد عن هذه المسائل، وسنحدد كيف يمكنك المساعدة في إحداث تغيير في حياتك الخاصة وحيات الآخرين.

٢ قم بتقسيم الفصل إلى مجموعات بحسب عدد الحالات الدراسية التي يتم استخدامها. وأعط كل مجموعة حالة دراسية لقراءتها، واطوبها أولاً حتى لا يتم قراءتها إلا بعد شرح الآتي:

• يتلقى كل فريق حالة دراسية مختلفة عن وفيات الأمهات. وبعد قراءة حالتك الدراسية، ناقشها مع مجموعتك، واطرح السؤال التالي: ما هو الخطأ الذي حدث؟ (ما هي أهم العوامل التي ساهمت أو أدت إلى وفاة المرأة أو الفتاة؟) وماذا كان ينبغي أن يحدث؟ (ماذا كان يمكن فعله بشكل مختلف ليتم إنقاذ حياتها؟) [اكتب سؤالين أساسيين على السبورة].

• سوف تقوم بتمثيل قصة السيدة في مشاهد تمثيلية قصيرة (لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق). وتقوم أولاً بأداء مشاهدك التمثيلية كما هي مكتوبة في الحالة الدراسية، ثم تقوم بعد ذلك بالأداء مرة أخرى مع إدراج الخطوات التي كان يمكن اتخاذها لإنقاذ حياة السيدة في المشهد التمثيلي الثاني. ويمكنك الاستعانة في المشاهد التمثيلية الساخرة بنفس الأفراد في المرة الثانية، أو بأعضاء مختلفين من مجموعتك للعمل في المشهد التمثيلي الثاني.

٣ اجعل كل مجموعة من المجموعات تؤدي المشهدين التمثيليين.

٤ خصص ١٥ دقيقة بعد الانتهاء من أداء التمثيليات لمناقشة الآتي:

- ما هو الشعور الذي تركته هذه القصص في نفسك؟ وما الذي جلب إليك هذا الشعور في الحالة الدراسية هذه تحديداً؟
- يمكن للأفراد، وأفراد الأسرة، والمجتمعات المحلية، ومقدمي الرعاية الصحية، والحكومات أن يعملوا جميعاً على تجنب هذه الوفيات؛ ما هي أهم الإجراءات التي يمكن القيام بها قبل أن تصبح المرأة حاملاً لحماية صحتها (وصحة وليدها)؟ [دوّن الإجابات على السبورة، واملأ البيانات حسب الحاجة]
- ما الذي يمكن عمله أثناء الحمل؟ [دوّن الإجابات على السبورة، واملأ البيانات حسب الحاجة]
- ما الذي يمكن عمله أثناء الولادة؟ [دوّن الإجابات على السبورة، واملأ البيانات حسب الحاجة]
- كيف يمكننا تجنب وفيات الفتيات الأمهات اللاتي تقل أعمارهن عن ١٨ عاماً؟
- كيف يمكنك استخدام المعلومات التي تعلمتها اليوم؟

## حالات دراسية عن وفيات الأمهات

**قصة رانيا:** عندما بلغت رانيا الثالثة عشر من عمرها، كانت أمها قد توفيت أثناء ولادة طفلٍ. وقد ذكر لها والدها أنها ستضطر لترك المدرسة حتى تتمكن من طهي الطعام ورعاية أشقائها الأصغر منها ومساعدتهم. وقد حاول أخو رانيا الأكبر، الذي كان لا يزال في المدرسة مساعدة رانيا لمواصلة دراستها، إلا أنها سرعان ما تخلت عن دراستها بسبب مهامها الأخرى التي كانت تشغل معظم وقتها. تزوجت رانيا من رجب وهي في التاسعة عشرة من عمرها وذهبت للعيش معه ومع والديه. وقد أرادت عائلة رجب، التي كانت تعلم بمقدرة ودراية رانيا على رعاية الأطفال، أن يكون لها أطفال على الفور.

وعندما أصبحت رانيا حاملاً، ظل زوجها يتحدث عن وجود ابناً في رحم رانيا، على الرغم من أن رانيا كانت تتصور أنها أنثى، وودعت نفسها أن تجعل ابنتها تتم تعليمها حيث لم تستطع هي تحقيق ذلك. وبعد ثمانية أشهر، ووفقاً للعادات المحلية، عادت رانيا إلى قرية والديها لتلد. وعندما بدأت آلام المخاض، جاء طبيب الوحدة الصحية لرؤيتها. وعندما لم تستطع رانيا ولادة الطفل بعد نهار كامل وليلة كاملة، أشار الطبيب إلى تحويلها إلى أقرب مستشفى مركزي والذي كان يبعد مسافة ١٠٠ كيلومتراً عن القرية. وبسبب تأخر الوقت، لم تكن هناك أية وسيلة مواصلات حتى الصباح الباكر. وعندما وصلت رانيا أخيراً إلى المستشفى المركزي كانت قد استنفذت كل طاقتها، إلا أنها استطاعت أخيراً أن تلد طفلها، ولكن زوجها أبدى خيبة الأمل لأن المولود لم يكن ذكراً. وفي هذه الأثناء، بدأت رانيا تنزف بشكل كبير، وبالرغم من أن العاملين في المستشفى قاموا على عجل بترتيب نقل دم لرانيا، إلا أن رانيا دخلت في غيبوبة. وبرغم الجهود التي بذلها العاملون في المستشفى، فقدت رانيا كمية كبيرة جداً من الدم، وتوفيت بنفس الطريقة التي توفيت بها والدتها.

**قصة شادية:** كانت شادية في الخامسة عشرة من عمرها ومن عائلة فقيرة، وكانت تقضي معظم وقتها في المدرسة، والدراسة في المنزل، والقيام بالأعمال المنزلية. وكانت شادية قد تعرفت على رجل كبير السن التقت به قرب المدرسة. وكان هذا الرجل يعطيها الهدايا، وقليل من المال لدفع ثمن كتبها المدرسية، ثم تزوجته سراً. وقد طلبت منه استخدام الواقي الذكري الذي كانت قد عرفت معلومات عنه في المدرسة، ولكنه أخبرها بالأقل. ثم أدركت بعدها أنها حامل. وعندما أخبرت والديها صفحتها والدها، ولكنهما لم يلقوا بها خارج منزلهم. وقد تركت شادية المدرسة بعد بضعة أشهر، وذهبت للعيش مع عمته في بلدة أخرى. وكانت عائلتها قد اتفقت مع عمته على رعاية شادية بحيث لا يعرف أحد عنها شيئاً أثناء فترة الحمل. وعندما بدأت آلام المخاض طلبت منها عمته أن تبقى قوية، وقالت لها أن الطفل سوف يخرج إلى الحياة من نفسه وتلقائياً. ومع ذلك، أصبح الطفل عالقاً في قناة الولادة. وقد دعت العمة الداية، حيث قطعت بشفرة الحلاقة فتحة مهبل شادية لتجعله مفتوحاً على مداه، بحيث يتمكن الطفل من الخروج. وقد خرج الطفل بسرعة واعتقدت شادية إنها ستعود قريباً إلى حياتها العادية. ومع ذلك، وفي غضون أيام قليلة، وجدت شادية أن المنطقة التي تم فيها القطع كانت قد أصابتها العدوى والتلوث. وفي غضون بضعة أيام أخرى، ارتفعت درجة حرارة شادية، حيث أرادت عمته اصطحابها إلى المستشفى، إلا أن شادية رفضت ذلك، حيث كانت تخاف من أن شخصاً ما في المستشفى قد يكتشف أنها كانت حاملاً. وعندما ارتفعت الحمى عند شادية، وأصبحت أسوأ بكثير في صباح اليوم التالي، دعت العمة سيارة إسعاف فوراً، ولكن كان ذلك بعد فوات الأوان، حيث توفيت شادية بعد ساعات قليلة من وصولها إلى المستشفى.

## حالات دراسية عن وفيات الأمهات

**قصة فاطمة:** كانت فاطمة ترغب في أن تصبح معلمة. ومع ذلك، فقد أجبرها والداها على الزواج من حسن عندما كانت في الخامسة عشرة، وذهبت لتعيش مع زوجها حسن الذي كان يعمل سائقاً لشاحنة. وقد ضغط الأبوان على الزوجين لإنجاب الأطفال، لذلك لم تستخدم فاطمة أي وسيلة لتنظيم الأسرة. وأنجبت فاطمة ثلاثة أطفال خلال خمس سنوات. وفي كل ولادة كانت الداية تساعدتها. وعندما كانت فاطمة حاملاً في شهرها الثامن في طفلها الرابع وأثناء ما كان حسن مسافراً للعمل، شعرت فاطمة بإعياء شديد. ولأن حسن كان هو المسؤول عن إدارة الأسرة مالياً، لم يكن لدى فاطمة المال الكافي لدفع تكاليف الانتقال للمستشفى، ولذا انتظرت عودة حسن للمنزل. وعند عودة حسن، كانت فاطمة ترتجف مع ارتفاع في درجة حرارتها، إلى جانب ما أصابها من ضعف شديد. ومن ثم رتب حسن للذهاب بفاطمة إلى المستشفى، وما إن وصلت فاطمة، كانت قد توفيت.

# حقائق عن الأمراض المنقولة جنسياً

## النشاط ٤٤

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بإعداد ملصقات تعرض مجموعة من المعلومات الهامة عن الأمراض المنقولة جنسياً بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري والإيدز.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من وصف كيفية انتقال الأمراض جنسياً وكيفية الوقاية منها، والتعرف على أماكن إجراء الفحوصات وتلقي العلاج بهدف زيادة وعيهم حول أهمية السعي لإجراء الفحوصات والعلاج.

### التعليمات:

**المدة الزمنية:**

خطوات ١-٣: ٤٠ دقيقة.

الخطوات ٤-٦: ٤٠ دقيقة.

### الأدوات:

ورقة ملصق + أقلام ملونة، ونسخة من دليل الإرشادات (المجلد المرفق لهذا الدليل) أو نسخ من الصفحات التالية من هذا الدليل: صفح الحقائق عن الأمراض المنقولة جنسياً، وعن مرض نقص المناعة البشري والإيدز، والتهابات الجهاز التناسلي، وفصول الوحدة رقم ٧ من الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشري. دليل الإرشادات متوفر على الموقع الإلكتروني التالي:

<[http://www.arabicdocs-popcouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory\\_id=35](http://www.arabicdocs-popcouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory_id=35)>  
أو استخدم مصدراً معلوماتياً معتمداً آخر عن الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشري.

### للاعداد:

قم بعمل العديد من النسخ للمواد المذكورة أعلاه إن أمكن. وحاول الحصول على معلومات عن الأماكن التي يمكن للشباب اللجوء إليها لإجراء الفحوصات وتلقي العلاج في مجتمعك. واكتب موضوعات الملصق على السبورة.

### في جلسة لاحقة:

- ٤ اسمح للمجموعات بالمزيد من الوقت للإنتهاء من الملصقات إن لزم الأمر.
- ٥ اطلب من كل مجموعة تقديم الملصق الخاص بها، والإجابة على استفسارات المجموعات الأخرى.
- ٦ اعرض الملصقات في القاعة لأطول فترة ممكنة.

### موضوعات الملصقات

- المعتقدات الخاطئة التي تتعلق بالأمراض المنقولة جنسياً.
- المعتقدات الخاطئة التي تتعلق بفيروس نقص المناعة البشري والإيدز.
- الحماية المزدوجة من الأمراض المنقولة جنسياً والحمل غير المرغوب فيه..
- خمس حقائق هامة تتعلق بفيروس نقص المناعة البشري والإيدز. ما هي الكلاميديا؟
- الأمراض المنقولة جنسياً والنوع الاجتماعي (الجندر) كيف تؤثر الكلاميديا والسيلان على القدرة الإنجابية في المستقبل؟
- فيروس التآليل التناسلية والهربس: اثنان من الأمراض المنقولة جنسياً الهامة.
- ما هي عدوى الجهاز التناسلي؟

١ وضّح أن هذا الدرس يتناول الأمراض المنقولة جنسياً والتي تشمل فيروس نقص المناعة البشري والإيدز.

٢ قسّم المشاركين إلى أربع مجموعات. واختر لكل مجموعة عنواناً من القائمة (أو اسمح لهم باختيار الموضوعات، واحرص على أن تتم تغطية كافة الموضوعات). وتحدث إليهم موضحاً:

- يتعيّن عليك إعداد ملصق إعلامي عن الموضوع الخاص بك في مجموعتك. استخدم خيالك!
- كن متعمقاً بقدر الإمكان! واذكر معلومات عن الفحص والعلاج والوقاية. ويمكنك استخدام مواد من المصادر المتاحة (مثل الملصقات التي تتحدث عن "المعتقدات الخاطئة")، وقد تحتاج في بعض الحالات إلى إجراء مقابلات مع زملائك في الدراسة لجمع الأفكار.

٣ قم بتوزيع صفح الحقائق ولوازم إعداد الملصقات. وذكر المشاركين بتخصيص حوالي ١٠ دقائق لجمع المعلومات، وعشر دقائق لمناقشة المعلومات وتصميم الملصق، و ١٥ دقيقة لإعداد الملصق. وراقب المجموعات وقدم المساعدة للمشاركين عندما يقومون ببحث ملصقاتهم ومناقشتها والإنتهاء من إعدادها. وفي حالة عدم الإنتهاء من عمل الملصقات، قم بإعطاء وقت إضافي أو اسألهم عن المدة التي يحتاجونها للإنتهاء من الملصقات.

## النوع الإجتماعي (الجندر) واستخدام الواقي

**نبذة مختصرة:** يقوم الطلاب بتحليل العقبات بما في ذلك المعايير المتعلقة بالنوع الإجتماعي (الجندر) التي تحول دون استخدام الواقي وطرق التغلب على هذه العقبات والتعرف على كيفية استخدام الواقي. فهذا النشاط يستهدف المشاركين الذين لديهم معلومات أساسية عن الواقي كطريقة للحماية من الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشري ومن الحمل غير المرغوب فيه.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من التعرف على العقبات التي تحول دون استخدام الواقي وكيفية التعامل معها، بالإضافة إلى وصف الاستخدام الصحيح للواقي، وتعزيز مهارات التفكير النقدي.

### التعليمات:

١ وضّح (واكتب الإجابات المهمة):

- سنناقش اليوم استخدام الواقي. ما الذي نعرفه عن الواقي؟ (ناقش الآتي: يستخدم الواقي الذكري للحماية من الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشري ومنع الحمل غير المرغوب فيه، يستخدمه الرجل).
- من يمكنه استخدام الواقي؟ وهل هناك وافي للنساء أم أنه للرجال فقط؟ (ناقش الآتي: يوجد أيضاً وافي أنثوي. استعرض المعلومات الأساسية الخاصة بهذه الوسيلة).

- لماذا تعد المعرفة بالواقي ضرورية؟ (ناقش الآتي: تحدث حالات وفاة يومياً بسبب الإيدز أو مضاعفات الإجهاض غير الآمن، ويمكن تجنب حدوث هذه الحالات من الوفاة باستخدام الواقي. فهو يوفر الحماية من الحمل ومن فيروس نقص المناعة البشري وغير ذلك من الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس).

- إذا توافرت المعلومات للناس عن الواقي، فهل هذا يعني أنهم سوف يستخدمونه؟

٢ قسّم الفصل إلى مجموعات من اثنين ومرر ورقة العمل ووضّح ما يلي:

- هناك العديد من الأسباب وراء عدم استخدام الواقي أو عدم استخدامه بصورة صحيحة. وتصف ورقة العمل الخاصة بك التجارب الخاصة بتسعة من الأزواج الحقيقيين، وتقدم اقتراحات حول بعض الأمور التي يمكن لها مساعدة هؤلاء الأزواج.
- اطلع مع شريكك على موقف كل زوج، ثم اقترح الحل أو الحلول الملائمة التي تتناسب مع موقفهم. وما الذي يمكنهم فعله لاستخدام الواقي بصورة صحيحة في المرة القادمة؟

٣ اجمع الفصل معاً، وناقش موقف كل زوج تم ذكره في ورقة العمل. وحث المشاركين على مزيد من النقاش حول الأزواج (ج)، و(و)، و(ط)، والتي تتضمن عدم مساواة بين الجنسين).

٤ بعد مراجعة موقف الأزواج التسعة، ابدأ المناقشة بطرح الأسئلة التالية:

- من المسئول عن استخدام الواقي؟
- لماذا تحتاج السيدات إلى استخدام الواقي الأنثوي؟

### المدة الزمنية:

- الخطوات ١-٤ (لماذا لا يستخدم بعض الناس الواقي): ٤٠ دقيقة
- الخطوات ٥-٧ (الاستخدام الصحيح للواقي): ١٥ دقيقة.

### الأدوات:

- سبورة + طباشير، ونموذج إجابة للمدرب، نسخ من ورقة العمل للخطوات ١-٤، وبطاقات العرض السريع التدريبي للخطوات ٥-٧، وعينة من الواقي الذكري والواقي الأنثوي إن أمكن للتوضيح

### للإعداد:

- تحقق من توافر الواقي الأنثوي محلياً وأماكن تواجده. وراجع المعلومات الخاصة بالواقي الذكري والواقي الأنثوي في صحيفة الوقائع الخاصة بوسائل تنظيم الأسرة في نهاية دليل الإرشادات (المجلد الآخر المرفق بهذا الدليل) أو أي مصدر معتمد آخر.
- وراجع ورقة العمل وكلاً من مفاتيح إجابات المدرب في الخطوات ١-٤، ثم قم بإعداد بطاقات العرض السريع التدريبي في الخطوات ٥-٧ (راجع الخطوات الصحيحة لاستخدام الواقي)

[ناقش الآتي: لاتخاذ إجراء الحماية بأنفسهن إذا لم يستخدم أزواجهن الواقي الذكري].

- كيف يتأكد للأشخاص أنهم مستعدون لاستخدام الواقي عند الحاجة إليه؟

• قسم الفصل إلى فريقين أو ثلاثة فرق (حوالي ١٢-١٦ شخص في الفريق الواحد)

قدم الموضوع بشرح الآتي:

- يتمثل أحد أسباب عدم استخدام الرجال للواقي في عدم معرفة الطريقة الصحيحة لاستخدامه مما قد يؤدي إلى عواقب صحية خطيرة، ولذا فنحن الآن بصدد تعلم الطريقة الصحيحة لاستخدام الواقي الذكري. أنتم كبار بما يكفي لتعلم كيفية استخدام الواقي، ولكن هذا لا يعني استعدادك لممارسة الجنس، إلا أنه يُفضّل التعرف على كيفية استخدام الواقي قبل الاحتياج إليه وليس بعد ممارسة الجنس، أي بعد فوات الأوان. وعند استخدام الواقي، يمكنكم اتخاذ بعض الخطوات قبل الوقت المحدد، أي قبل البدء في علاقة حميمة. وهناك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها عندما تكون قد دخلت بالفعل في العلاقة الحميمة ولكن قبل ممارسة الجنس مباشرةً. ويتعين عليكم معرفة ما الذي يجب فعله فيما يتعلق باستخدام الواقي أثناء ممارسة الجنس كما يتعين عليكم معرفة ما الذي تفعلونه بالواقي بعد استخدامه. [اكتب على السبورة الخيارات الأربعة التالية: "قبل الوقت المحدد"، و"قبلها مباشرة"، و"أثناء ممارسة الجنس"، و"بعد ممارسة الجنس".]

٦ اشرح النشاط من خلال النقاط التالية:

- لقد تم تقسيم الخطوات الصحيحة لاستخدام الواقي الذكري وكتابتها على بطاقات العرض السريع

التدريبية، ووضعت كل خطوة في بطاقة منفصلة. وسأقوم الآن بتسليم باقة من هذه البطاقات إلى كل مجموعة منكم. [تأكد من خلط البطاقات بحيث لا يكونوا بالترتيب وذلك قبل تسليمها للمجموعات]. يتوجب على أعضاء كل مجموعة أن يعملوا معاً لوضع الخطوات بالترتيب الصحيح.

- على كل مشارك في المجموعة أن يحمل بطاقة تدريبية مختلفة إن أمكن. ثم نظم المشاركين في أربع مجموعات كل مجموعة تمثل أحد الخيارات [أشر إلى الأربعة خيارات السابقة على السبورة]. وينبغي أن تتضمن المجموعة الأولى كل البطاقات التدريبية التي تحتوي على الخطوات الأولى، أي التي يجب تنفيذها قبل الوقت المحدد. بينما تحمل المجموعة الثانية البطاقات التدريبية التي تحتوي على الخطوات التي يجب تنفيذها قبل ممارسة الجنس مباشرةً. أما المجموعة الثالثة فتحمل البطاقات التي تتضمن الخطوات التي يجب القيام بها أثناء ممارسة الجنس. وأخيراً المجموعة الرابعة وتحمل البطاقات التي تحتوي على الخطوات التي ينبغي اتخاذها بعد ممارسة الجنس. ثم اشرح أن على المشاركين ترتيب الخطوات داخل المجموعة الواحدة الترتيب الصحيح من خلال وقوفهم في صف واحد وفقاً لترتيب البطاقات/الخطوات. [لاحظ أن الأمر قد يكون أكثر صعوبة مع المجموعة الأولى].
- اطلب من المشاركين البدء في النشاط لمدة خمس دقائق.

- ٧ أوقف العملية بعد مرور خمس دقائق، واجمع المجموعة كلها معاً. وأسأل المشاركين أن يقوموا بشرح ترتيب الخطوات. ثم قاطعهم وأسأل عن الخطوة التي لا تأخذ الترتيب الصحيح (انظر مفتاح الإجابة). وأجب عن أية استفسارات يتم طرحها.

## حلول لتمكين الناس من استخدام الواقي

فيما يلي قصص الأزواج التسعة الذين لم يستخدموا الواقي بصورة صحيحة؛ أمعن التفكير في كيفية مساعدة كل زوج واختر واحدة أو أكثر من الحلول بالقائمة التالية وضع دائرة حول الرقم الذي يتوافق مع أحد هذه الحلول. فعلى سبيل المثال تشير الدائرة الثانية إلى "مزيد من التكافؤ والمساواة بين الزوج والزوجة". (يمكنك وضع دائرة حول أكثر من رقم، إذا رأيت أن الزوجين بحاجة إلى أكثر من حل).

- |   |               |
|---|---------------|
| معلومات عن الاستخدام الصحيح للواقي                              | <b>الحل ١</b> |
| مزيد من التكافؤ واقتسام القوة بين الزوج والزوجة                 | <b>الحل ٢</b> |
| مهارات اتصال أفضل   | <b>الحل ٣</b> |
| معلومات عن أماكن الحصول على الواقي                              | <b>الحل ٤</b> |
| فكرة أكثر واقعية عن مخاطر فيروس نقص المناعة البشري ومخاطر الحمل | <b>الحل ٥</b> |
| مكان آمن لمناقشة المسائل الخاصة بالعلاقة الجنسية                | <b>الحل ٦</b> |

**الزوج أ:** قام الزوج والزوجة بممارسة العلاقة الجنسية باستخدام الواقي. وبعدها قذف الزوج المنوي، رقد لمدة خمس دقائق. أصبح قضيبه ليناً وأصغر، وبعدها تحرك قليلاً، صُدم حينما أدرك أن قليلاً من سائله المنوي سقط من الواقي في فتحة مهبل زوجته.

يحتاج الزوج أ إلى: ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

**الزوج ب:** قرر الزوج والزوجة ممارسة العلاقة الجنسية مع استخدام الواقي الذكري. فبحث الزوج في الصيدلية عن واقٍ ولكنه لم يجد لا واقٍ ذكري ولا واقٍ أنثوي. واعتقدت الزوجة بأن الواقي قد يكون متوفراً في الوحدة الصحية إلا أن الممرضة نفت ذلك. كل منهما توقع أن يكون الآخر قد تمكن من الحصول على الواقي. وكلاهما شعر بالخجل للتصريح بأنه فشل، فقررا تجاهل الموضوع ومارسا الجنس دون استخدام الواقي

يحتاج الزوج ب إلى: ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

**الزوج ج:** أراد الزوج والزوجة إقامة علاقة جنسية وأخبرت الزوجة الزوج بأنها لم تتناول حبوب منع الحمل منذ عدة أيام وطلبت منه استخدام الواقي الذكري، وحاولت الإصرار على ذلك إلا أن الزوج غضب وأخبرها بأنها تتصرف كالأطفال وسألها عما إذا كانت تحبه. وفي النهاية أوقفت النقاش ومارسا العلاقة الجنسية بدون استخدام الواقي.

يحتاج الزوج ج إلى: ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

## حلول لتمكين الناس من استخدام الواقي

**الزوج د:** أراد الزوج والزوجة إقامة علاقة جنسية واتفقا على استخدام الواقي. إلا أنه عندما حان الوقت لاستخدامه، تعثر الزوج في فتح غلاف الواقي إلى أن فقد انتصابه. وفي هذه المرة لم يقيما العلاقة. إلا أنه في المرة التالية حينما اجتمعا، أخبر الزوج زوجته بأن الواقي يفسد المتعة، واتفقا على ممارسة العلاقة الجنسية بدون استخدام الواقي.

يحتاج الزوج د إلى: ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

**الزوج هـ:** الزوج والزوجة قررا ممارسة العلاقة الجنسية، واعتقدا أن استخدام الواقي هو فكرة جيدة. إلا إنهما كانا خائفين من أن يظن أيّ منهما في الآخر بأنه "قد يكون حاملاً لإصابة ما" إذا ما اقترح استخدام الواقي. وفي النهاية لم يعرف أيّ منهما كيف يقترح استخدام الواقي لذلك مارسا العلاقة الجنسية دون استخدامه.

يحتاج الزوج هـ إلى: ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

**الزوج و:** كان هذا الزوج يبلغ من العمر ٢٠ عاماً ولا يعمل في عمل ثابت. إلا أنه يرغب في إنجاب طفل. شرح الزوج هذا الأمر لزوجته التي تبلغ من العمر ١٨ عاماً بأنهما إذا أنجبا طفلاً، فإن ذلك سيغير حياته كما أنه سيكون أباً صالحاً. فارتبكت الزوجة ولم تدر ماذا تفعل؟ حيث كانت ترغب في استكمال دراستها، كما أنها غير مستعدة الآن لأن تكون أمّاً. ولكنها اعتقدت بأنه يتوجب عليها طاعة زوجها، لذا مارسا العلاقة الجنسية دون استخدام الواقي.

يحتاج الزوج و إلى: ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

**الزوج ز:** قرر الزوج والزوجة أن يمارسا العلاقة الزوجية. سأل الزوج عمّا إذا كان ينبغي عليهما استخدام وسيلة حماية، إلا أن الزوجة أخبرته بأنها ترضع طفلها رضاعة طبيعية لذا فهي لن تحمل.

يحتاج الزوج ز إلى: ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

**الزوج ح:** قرر الزوج والزوجة ممارسة العلاقة الجنسية وناقشا مسألة استخدام الواقي للحماية من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري، إلا أنهما اتفقا على أنهما إذا كانا مصابين بالمرض، فلا بد أن يكونا على علم بذلك. ولذلك مارسا العلاقة الجنسية دون استخدام الواقي.

يحتاج الزوج ح إلى: ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

**الزوج ط:** فتاة تبلغ من العمر ١٨ عاماً متزوجة عرقياً من رجل يبلغ من العمر ٢٥ عاماً، وكان يقدم لها الهدايا والمال ليساعد أسرته. وكان يستخدم الواقي في بعض الأحيان إلا أن هذه المرة لم يكن لديه الواقي. اقترحت الفتاة بأن يمارسا العلاقة الجنسية في وقت لاحق، إلا أن الزوج أكد لها بأنه لا بأس من إقامة العلاقة الآن دون استخدام الواقي، ولم تستطع الفتاة أن ترفض ذلك لأنه كان ينفق على أسرته. ومارسا العلاقة دون استخدام الواقي.

يحتاج الزوج ط إلى: ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦

## مفتاح الإجابة على "الحلول اللازمة لتمكين الأشخاص من استخدام الواقي"

**ملاحظة للمدربين:** توضّح القائمة التالية مجموعة من الحلول الرئيسية للزوجين في كل قصة. ويمكن للمشاركين اقتراح حلول إضافية. ويتعين عليك التحلّي بالمرونة في الاستجابة، ولكن كن متأكداً على الأقل أن هذه الحلول المُدرّجة بالأسفل وارده ضمن الإجابات النهائية.

الزوج أ	الحل ١	(معلومات عن الاستخدام الصحيح للواقي)
الزوج ب	الحل ٤	(معلومات عن أماكن توفر الواقي) بالإضافة إلى
	الحل ٣	(مهارات تواصل أفضل)
الزوج ج	الحل ٢	(مزيد من التكافؤ والمساواة بين الزوج والزوجة) بالإضافة إلى
	الحل ٣	(مهارات تواصل أفضل)
الزوج د	الحل ٦	(مكان آمن لمناقشة المسائل الخاصة بالعلاقة الجنسية)
الزوج هـ	الحل ٣	(مهارات تواصل أفضل) بالإضافة إلى
	الحل ٥	(فكرة أكثر واقعية عن مخاطر فيروس نقص المناعة البشري)
الزوج و	الحل ٢	(مزيد من التكافؤ والمساواة بين الزوج والزوجة)
الزوج ز	الحل ٥	(فكرة أكثر واقعية عن مخاطر الحمل)
الزوج ح	الحل ٥	(فكرة أكثر واقعية عن مخاطر فيروس نقص المناعة البشري)
الزوج ط	الحل ٢	(مزيد من التكافؤ والمساواة بين الزوج والزوجة)

## الخطوات الصحيحة لإستخدام الواقي الذكري

**ملاحظة للمدرسين:** قم بتحضير عدد من بطاقات العرض السريع التدريبية. واكتب في كل بطاقة خطوة واحدة من القائمة أدناه. ولا تكتب "رقم الخطوة". ( الأرقام مبينة بالأسفل كمفتاح إجابة). وتذكر أن هناك مرونة في ترتيب الخطوات ١-٥. تعتبر هذه الخطوات إرشاداً للرجل عن كيفية الاستخدام الصحيح للواقي الذكري لتجنب مخاطر الحمل غير المرغوب فيه وانتقال الأمراض الجنسية.

### خطوات يتم إتخاذها قبل الوقت المحدد (للممارسة الجنسية)

- ١ ناقش العلاقة الجنسية الآمنة مع شريكك.
- ٢ اشتر واقي من الصيدلية أو ابحث عن مركز صحي قد يوفره بالمجان أو بسعر رمزي.
- ٣ احفظ الواقي في مكان جاف، وبارد (وليس المحفظة).
- ٤ راجع تاريخ انتهاء صلاحية الواقي وتأكد أنه لم ينته.
- ٥ جرّب وضع الواقي حتى تعتاد عليه عند استخدامه لاحقاً.

### خطوات يتم إتخاذها قبل الممارسة الجنسية مباشرة

- ٦ افتح الواقي برفق، وكن حريصاً على ألا تمزقه (لا تستخدم أسنانك عند فتحه).
- ٧ عندما ينتصب العضو الذكري، اضغط على طرف الواقي لتفريغ الهواء وضعه على بداية العضو الذكري.
- ٨ امسك طرف الواقي واسحبه بحيث يغطي العضو الذكري كله.

### خطوات يتم إتخاذها أثناء الممارسة الجنسية

- ٩ يمكن استخدام المواد الممزقة ذات القاعدة المائية ولا تستخدم الفازلين مطلقاً أو أي منتج آخر من المنتجات الزيتية لأنها قد تتسبب في ضعف الواقي الذكري أو تمزقه.
- ١٠ إذا تمزق الواقي، يتعين على الرجل سحب العضو الذكري فوراً. [قد ترغب في تكبير المشاركين بوسائل منع الحمل الطارئة في هذه الحالة لتجنب حدوث حمل غير مرغوب فيه].
- ١١ بعد قذف المنى، بينما لا يزال العضو الذكري منتصباً ...
- ١٢ امسك النهاية المفتوحة للواقي عند قاعدة العضو الذكري.

### خطوات يتم إتخاذها بعد الممارسة الجنسية مباشرة

- ١٣ قم بإمسك الواقي عند قاعدة العضو الذكري ثم اسحب العضو الذكري برفق للخارج.
- ١٤ قم بإزالة الواقي بحرص بدون إسالة المنى من خلال إمساك حافة الواقي الذكري.
- ١٥ اربط الواقي أو لّفه في ورق المراض وتخلص منه بشكل صحيح.

## الحوار عن الممارسة الآمنة للجنس

**نبذة مختصرة:** يبدأ المشاركون حواراً حول الممارسة الآمنة للجنس وغيرها من موضوعات الصحة التي غالباً ما يتم تجاهلها. (لاحظ أن هذا النشاط يتداخل مع النشاط ٣٦، فقد يرغب المدربون في تنفيذ أحد النشاطين أو كلاهما عند تدريس هذه المهارات الهامة).

**الأهداف:** تمكين المشاركين من التفكير في كيفية إجراء حوار حول الموضوعات المرتبطة بالجنس والسلامة لتعزيز مهارات التفكير النقدي لديهم.

### التعليمات:

١ اشرح النشاط من خلال طرح الأسئلة التالية:

• سنبداً اليوم في إجراء حوار حول الممارسة الآمنة للجنس.

• ما مدى سهولة الحديث عن الأمور المرتبطة بالجنس في مجتمعنا؟ ولماذا؟ وما الذي يجعل مثل هذا الحديث أقل حرجاً؟

٢ قسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة واكتب

الموضوعات التالية على السبورة:

ممارسة الشباب للجنس قبل الزواج

الأمراض المنقولة جنسياً

فيروس نقص المناعة البشري والإيدز

العلاقة بين تعاطي المخدرات و السلوك الجنسي

الواقعي الذكري وكيفية استخدامه

٣ خصص لكل مجموعة أحد الموضوعات السابقة

لمناقشتها واترك لهم ١٥ دقيقة للمناقشة.

ذكر المجموعات بمراجعة القواعد والمبادئ الآتية قبل

بدء المناقشة:

• قبل إجراء حوار كهذا، ما الذي تشعر به، وما الذي

تريده وما الذي تريد أن تقوله.

• ما هي الخطوات اللازمة لتحقيق التواصل الناجح؟

• الاعتراض على الرأي المخالف يجب أن يكون بصورة مهذبة.

• لكل شخص الحق في التعبير عن رأيه، والحق في الرفض والدفاع عما يعتقد.

٤ اطلب من كل مجموعة أن يشاركوا بآرائهم حول كل موضوع.

اكتب إجاباتهم على السبورة واسأل:

• هل يريد أحد منكم أن يقدم اقتراحاً آخر؟ (أضف ذلك إلى القائمة).

• ما هي الآراء التي قد تنجح؟ ولماذا؟ وما هي الآراء التي قد لا تنجح؟ ولماذا؟

• بعد مناقشة كافة الموضوعات السابقة. اسأل:

• ما الذي يمكن أن يجعل مناقشة مثل هذه الموضوعات

أقل حرجاً في مجتمعاتنا؟

### المدة الزمنية:

الخطوات ١-٣: ٤٠ دقيقة

الخطوات ٤-٥: ٤٠ دقيقة

### الأدوات:

سبورة + طباشير

### للإعداد:

قم بمراجعة وتعديل السيناريوهات كما

يلزم ( فعلى سبيل المثال يمكن إشراك

الزوجين). حدد وقتك بحرص واحتفظ

بملخص لعب الأدوار

## الإيدز له وجه

### النشاط ٤٧

**نبذة مختصرة:** يستمع المشاركون إلى قصة شخص متعايش مع فيروس نقص المناعة البشري.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من تفهم شعور الأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري والإيدز، والتعاطف معهم.

#### التعليمات:

#### المدة الزمنية:

الخطوة ١: ١٠ دقائق (يتم إتخاذها في يوم سابق).  
الخطوات ٢-٤: ٤٠ دقيقة (الوقت مرن)

#### الأدوات:

سبورة + طباشير . نبذات تعليمية للمشاركين (إذا لم يتوفر متحدث).

#### للاعداد:

وجّه الدعوة لضيف أو اثنين من المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري (يفضّل رجل وامرأة). وإذا لم تتمكن من ذلك، فادع عضواً من مجموعة تعمل في رعاية المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري، أو أي شخص يهتم بالمتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري. واطلب من المتحدث أن يسرد قصته/قصتها الشخصية. وأخبر المتحدث عن عمر المشاركين، والمعرفة المسبقة عن مرض الإيدز والوقت المخصّص للعرض التقديمي/الاستفسارات. واطلب من المتحدث مناقشة النقاط التالية:

معرفة حالة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري  
موقفه من الإفصاح عن إصابته بفيروس نقص المناعة البشري  
الوصم/ التمييز  
الحصول على الدعم  
الرعاية الصحية والعلاج  
الحياة اليومية  
كيف يختلف التعايش مع فيروس نقص المناعة البشري بالنسبة للرجل عن المرأة.

يجب القيام بالخطوة رقم (١) قبل زيارة الضيف

#### قبل زيارة المتحدث:

١ أخبر المشاركين بأنه في الجلسة القادمة سيقوم ضيف أو أكثر من المتحدثين بعرض تجاربهم مع فيروس نقص المناعة البشري، واطرح عليهم السؤال التالي: "ما الذي تتطلعون إلى معرفته؟"، و"ما هي المخاوف التي تنتابكم؟". ثم أجب على أية مخاوف وراجع المعلومات عن فيروس نقص المناعة البشري. وذكر المشاركين بالقواعد الأساسية، وإذا لم تكن متاحة، فاطلب من المشاركين أن يقوموا بإثارة الأفكار عن بعض قواعد السلوك الملائم تجاه الضيف المتحدث.

نشاط بديل: إذا كان استدعاء ضيف متحدث أمراً غير ممكناً في مجتمعك، فيمكنك بدلاً من ذلك استخدام "قصص واقعية". واطلب من المشاركين أن يقوموا بإطلاق أسماء محلية على الأشخاص المذكورين بالقصة، واقرأ القصة بصوت مرتفع. واسمح للمشاركين بطرح الأسئلة، ثم انتقل إلى الخطوات ٣ و ٤.

#### عند زيارة المتحدث:

٢ قدّم الضيف المتحدث بإيجاز، ووجّه إليه الشكر. واذكر "المدة التي يستغرقها الضيف للحديث".

٣ خصص وقتاً للمشاركين لطرح الاستفسارات، ثم اشكر المتحدث وودّعه.

#### عقب مغادرة المتحدث مباشرةً:

٤ أجرى مناقشة حول الأسئلة التالية:

- ما هو شعورك أو انطباعتك خلال العرض التقديمي/العروض التقديمية؟
- ما هو أكثر جزء في العرض التقديمي/العروض التقديمية كان له مغزى أو كان الأكثر مفاجأة لك؟
- ما الذي تعلمته فيما يتعلق بالتعايش مع فيروس نقص المناعة البشري؟
- ما هي المشاعر التي كانت تتملك المتحدث وتحدّث عنها؟
- ما هي المعتقدات الخاطئة أو الصور النمطية والتحديات التي واجهها / واجهتها؟
- هل لديك أية استفسارات أخرى؟
- ما هو أهم شيء تعلمته اليوم؟ وكيف سيؤثر عليك ما تعلمته اليوم؟ [سيختلف شعوري وتصرفي تجاه المصابين بفيروس نقص المناعة البشري والإيدز]

## قصص واقعية (تستخدمها في حالة عدم وجود متحدث):

**قصة حسام:** عندما بلغت ١٨ عاماً، كنت شاباً ذكياً. وكنت أحضر دروس كليتي بانتظام، وأذهب إلى المقهى. وبعد عامين فقط علمت أنني مصاب بفيروس يسبب الإيدز. لقد ذهلت، فقد كنت مقدماً ومثالياً. اعتقد أننا - نحن المرضى والأطباء العلماء والباحثون- إذا كان لدينا النية فعلاً فإنه يمكننا علاج الإيدز. أعلم أن هذا يبدو شيئاً مثالياً، ولكننا نحتاج إلى الإلهام في هذا الوقت. والمثالية هي ما جعلتني أواصل حياتي في وقت لم يكن هناك سوى القليل من الأمل. ولطالما أردت أن أكتب. وبعد أن تم تشخيصي بالمرض، توصلت إلى الموضوع الذي يمكن أن أكتب عنه وأتعمق فيه. لقد أنفقت ما يكفي من المال لإطلاق مجلة تُسمى "الصوت الإيجابي". ولقد كانت رؤيتي لإطلاق هذه المجلة أن تكون النوع الأول من المجلات التي تتعلق بنمط حياة المصابين بالفيروس. وكنت أشعر بالإرهاق والتعب في بعض الأوقات، إلا أن الكتابة وأصدقائي كانوا يدفعوني إلى الاستمرار. بالطبع نحن مازلنا لا نملك علاجاً لفيروس الإيدز حتى الآن. إلا أنه في عام ٢٠٠٨ ظهر دواء ممتاز يساهم في إحباط الفيروس، ويشهد الدواء تحسناً كل عام. إلا أن هذا الدواء الجديد ليس بمثابة قطعة من الحلوى، بل إن له آثاراً جانبية شديدة على الجسم، ومن المؤكد أنه يجعلك في حالة صحية غير جيدة. إلا أنه عليك دائماً توخي الحذر في حياتك، فلا تدخن، ولا تسرف في الشراب، و لا تتعاطى المخدرات، ويمكنك الحصول على مساعدة نفسية عند الضرورة، و عليك ممارسة التمارين الرياضية، واستخدام الواقي دائماً، والتحلّي بالصدق الشديد مع نفسك في كل جانب من جوانب حياتك. [مقتبس بتصريح من شبكة الوعي الإيجابي للتشخيص [www.tpan.com](http://www.tpan.com)]

**قصة سارة:** انا أبلغ من العمر ٢٢ عاماً ومصابة بفيروس نقص المناعة البشري الذي يسبب مرض الإيدز. وحينما كنت طفلة، فقدت أبي وأمي بسبب مرض الإيدز وقامت أختي الكبرى بتربيتي. وعندما بلغت من العمر ١٩ عاماً، تزوجت وأصبحت حاملاً وبدأت في تلقي رعاية الحمل في المركز الصحي المحلي حيث خضعت لفحوصات فيروس نقص المناعة البشري. ولم استطع أن أصدق حينما أخبروني بأنني مصابة بفيروس نقص المناعة البشري، فقد كنت أشعر بالصحة ومظهري لم يكن يوحي بالمرض. فلم أصدقهم. وعندما أخبرت زوجي بذلك، ضحك وقال "لا تشغلي بالك، لا يبدو عليك المرض، إنهم فقط يحاولون ترويعك". ولكنه حينما ذهب بعد ذلك لإجراء فحص، علم أنه مصاب أيضاً. ولحسن حظي كانت أختي الكبيرة حنونة جداً، فقد ساعدتني في تحمل تكاليف كافة أدويتي، وساعدتني بمختلف الطرق. لقد قررت ألا أدع فيروس نقص المناعة البشري أن يكون عقبة كبرى في حياتي. وإذا كان لدى القوة والإصرار فيمكنني عندئذ أن أحارب هذا المرض. وكان من حسن حظي أنني خضعت للفحوصات، حيث تمكنت بعدها من العلاج بالمضاد للفيروسات الذي يُبقي على صحتي ويحمي طفلي من أن يولد مصاباً بفيروس نقص المناعة البشري. الأمر الأصعب كان معاملة الناس لي بصورة سيئة بسبب حالتي. لا أعرف ما المدة التي سأبقى فيها بحالة صحية جيدة، لكنني أتمتع بالحياة بشكل كامل. فأنا أم جيدة، ولدي مهمة كبيرة تتمثل في تعليم الشباب كيفية حماية أنفسهم وشركائهم من الإصابة بهذا الفيروس.

## ما الذي عليك أن تقوله؟ وما الذي تريد أن تعرفه؟

**نبذة مختصرة:** يناقش المشاركون سؤالاً حول مقدار المسؤولية التي يتحملها الفرد في الإفصاح عن احتمال إصابته بفيروس نقص المناعة البشري لشريكه في العلاقة الزوجية الجنسية. فهم يدرسون التوازن المعقد بين الحق في الخصوصية والمسؤولية في حماية الآخرين من الضرر. كما أنهم يعبرون عن مشاعرهم فيما يتعلق بهذه المعضلة من خلال الكتابة الإبداعية. (لاحظ أنه قبل النشاط، ينبغي على المشاركين معرفة المعلومات الأساسية عن حقوق الإنسان، والموافقة المستنيرة، وفيروس نقص المناعة البشري والإيدز).

**الأهداف:** تمكين المشاركين من التفكير النقدي فيما يتعلق بمقدار المسؤولية والالتزام الذي يتحمله الأشخاص لإخطار شركائهم في العلاقة الزوجية الجنسية باحتمال إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري.

**المدة الزمنية:**

الخطوات ٤-١: ٤٥ دقيقة.

الخطوات ٥-٦: ٤٥ دقيقة.

### التعليمات:

**الأدوات:**

سبورة + طباشير.

### للإعداد:

فكر في "الأسئلة المفتوحة" (الأسئلة التي لا تكون إجاباتها بنعم أو لا) عند البحث في الإجابات الأكثر عمقاً في الخطوة الأولى. احصل على معلومات حول انتشار فيروس نقص المناعة البشري في مجتمعك، مع العلم بأن هذا النشاط يمكن أن يثير بعض المشاعر المتضاربة بين المشاركين ومن ثم فكر في كيفية دعم المشاركين بصورة مناسبة. واحترم خصوصية كل شخص ولا ترغم أي مشارك على أن يقرأ قصته أو قصتها بصوت مرتفع.

١ قدم النشاط من خلال طرح الأسئلة التالية. (اكتب إجابات المشاركين على السبورة).

- سنناقش اليوم سؤالاً يبدو بسيطاً ولكنه معقد وهو، يدور حول ما إذا كان الأشخاص ملزّمون بالإبلاغ عن حالة إصابتهم بفيروس نقص المناعة البشري لشركائهم في العلاقة الزوجية الجنسية.
- هل تعتقد أن الأشخاص المصابين بفيروس نقص المناعة البشري دائماً ما يبلغون شركاءهم في العلاقة الزوجية الجنسية بذلك؟
- ما هي الأسباب التي تمنع أي شخص من الإفصاح لشريكه في العلاقة الجنسية عن إصابته بفيروس نقص المناعة البشري؟ (لحماية خصوصيته/خصوصيتها، والخوف من الوصم، والهجر، والتمييز).
- ما هي الأسباب التي تجعل البعض لا يبذل جهداً لإجراء فحوصات فيروس نقص المناعة البشري [ابحث في الآتي: الخوف من أن تكون النتيجة إيجابية (أي أن يكون الشخص مصاب بالفيروس)، أو الشعور بالحرج من الذهاب إلى عيادة لإجراء الفحوصات اللازمة أو عدم المعرفة بوجود أماكن مجانية لإجراء مثل هذه الفحوصات

أو الشعور بالصحة الجيدة وعدم تصديق فكرة الإصابة بالفيروس أو عدم القدرة على إجراء الفحوصات في أوقات قد تتعارض مع مواعيد المدرسة أو العمل أو عدم الثقة في أن النتيجة ستكون قيد الكتمان/ السرية].

• اذكر بعض الأسباب التي قد تدفع الأشخاص إلى أن يقوموا بإجراء فحوصات فيروس نقص المناعة البشري؟ (إذا كانت نتيجة الاختبار سلبية فهذا يعني شعورهم براحة البال، أما إذا كانت نتيجة الاختبار إيجابية، فيمكنهم البدء في تلقي العلاج، كما أنها تحمي الشركاء في العلاقة الزوجية الجنسية من العدوى في المستقبل، تقدم الحقيقة للشركاء السابقين والحاليين ليقوموا بإجراء الفحوصات اللازمة).

٢ اطلب من المشاركين أن يستخرجوا مذكراتهم. ووضّح التالي:

• أتاحت لنا الفرصة للتفكير في الأسباب التي تجعل بعض الأشخاص يرفضون إجراء فحوصات فيروس نقص المناعة البشري، أو يرفضون الإفصاح عن احتمال إصابتهم بالفيروس لشركائهم في العلاقة الزوجية الجنسية. ويتعيّن عليكم الآن كتابة قصص قصيرة تركز بمزيد من العمق على هذا الموضوع. ويجب ألا تتجاوز القصة ثلاث صفحات.

- ما الموضوع الذي ينبغي أن تدور قصتك حوله؟ قد تدور القصة حول شخص رفض إجراء الفحوصات. كما يمكن أن تكون القصة عن شخص أصيب بفيروس نقص المناعة البشري من شريكه الذي لم يخبره بأنه مصاب بالفيروس أو أن تكون حول شخص يعلم أنه مصاب بفيروس نقص المناعة البشري ويخبر شريكه في العلاقة.
- ما هي العناصر والمشاعر التي يجب أن تحتوي عليها القصة؟ قد تحتوي قصتك على بعض مشاعر التوتر. وبيّن كيف انتهت شخصيتك في القصة إلى اتخاذ القرار وماذا شعرت به وماذا حدث (كيف أثر القرار على حياة الشخصية وكيف أثر على حياة الآخرين) وفكر فيما تشعر به هذه الشخصية (خوف؟ دعم؟ وحدة؟ راحة البال؟ ندم؟ حب؟ تقدير الآخرين؟ شدة الألم؟).
- هل ينبغي أن تكون القصة حقيقية أم خيالية؟ يمكن اختلاق القصة تماماً، أو أن تكون القصة مبنية على تجربتك الشخصية أو موقف شخص تعرفه. إلا أنه من الضروري ألا تستخدم الاسم الحقيقي لأي شخص. كلمة أخيرة، يجب ألا تكون هذه القصص طويلة، ولكن يجب أن تكون جادة. كما يجب أن يكون هذا التمرين عملاً تأملياً وليس هزلياً. ويمكنك إتمام القصة خارج قاعة التدريب إذا نفذ الوقت.
- ٣ اطلب من المشاركين البدء في التفكير في قصصهم وكتابتها. وإذا خططت لأن تطلب من المشاركين أن يقرأوا قصصهم، فذكرهم بذلك قبل البدء في كتابتها. أخبرهم بأن بإمكانهم سؤالك إذا واجهتهم مشكلة عند كتابة القصص. [يمكنك أن تقترح التالي: يخاف الفتى من إجراء فحوصات فيروس نقص المناعة البشري لأنه فقد والديه بسبب الإيدز... تخاف الفتاة من أن تخبر خطيبها بأنها مصابة بفيروس نقص المناعة البشري نتيجة تعرضها للاغتصاب]
- ٤ اجمع القصص، أو اطلب من المشاركين أن يستكملوها كواجب منزلي. إلا أنه قبل الجلسة التالية (التي سيقراً فيها

بعض المشاركين قصصهم بصوت مرتفع)، اقرأ كل قصة بنفسك لتتأكد من أنها ملائمة ولا تكشف عن أي شخصيات وردت بها.

٥ اطلب من المشاركين قراءة قصصهم. (ليس من الضروري قراءة جميع القصص).

٦ اختتم بمناقشة الأسئلة التالية:

- هل رأى أحد منكم هذه المشكلة بشكل مختلف نتيجةً لسماع قصة زميله أو نتيجةً لكتابة قصته؟ اذكر كيف تغيرت توجهاتك ومشاعرك؟ [هل تعتقد الآن بأن إجراء فحوصات فيروس نقص المناعة البشري أصعب أم أسهل مما كنت تتصور؟ هل تعتقد الآن بأنه يمكنك الارتباط بشريك وقد أخبرك أنه أو أنها تعاني من فيروس نقص المناعة البشري؟]
- هل الموقف من الإفصاح عن احتمال اصابتك أو إصابة شخص ما بفيروس نقص المناعة البشري هو دائماً مسألة محسوبة؟
- كيف يمكن لنا التأكد من أننا صادقون مع شركائنا في العلاقة الزوجية الجنسية ومع أنفسنا بقدر الإمكان لضمان سلامة صحتنا وصحتهم؟
- هل ينبغي عرض المشورة وإجراء فحص اختياري بدون الكشف عن اسم الشخص، أو التشجيع على إجرائه، عند ذهاب الناس إلى المركز الصحي؟ أم أنه لا يجب أن يقوم مقدّم الرعاية الصحية بإجراء فحوصات فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز) إلا بناء على طلب من الشخص نفسه؟
- هل لدى أيّ أحد منكم تعليقات نهائية؟ [حاول إنهاء هذه الجلسة بتعليق عن مرض الإيدز الذي يتطلب منا جميعاً أن نتحلى بالصدق والانضباط والشجاعة والتفاهل].

## معلومات عن وسائل تنظيم الأسرة

النشاط  
٤٩

**نبذة مختصرة:** يراجع المشاركون المعلومات الخاصة بوسائل تنظيم الأسرة من خلال تدريب توافق العبارات الصحيحة. كما يناقشون المسؤولية المشتركة عن تنظيم الأسرة. (لاحظ: يمكن استخدام هذا النشاط كمقدمة أو مراجعة لموضوع وسائل تنظيم الأسرة).

**الأهداف:** مراجعة وزيادة معلومات المشاركين حول وسائل تنظيم الأسرة وتحسين مهارات الكتابة لديهم.

**المدة الزمنية:**

٤٥ دقيقة

**التعليمات:**

**الأدوات:**

سبورة + طباشير. نسخ من تدريب توافق العبارات الصحيحة، ونبذة تدريبية للمشاركة بها "قائمة بوسائل تنظيم الأسرة"، وقصاصات ورق بأسماء وسائل تنظيم الأسرة، وحقيرة، وأربع نسخ من صفح الحقائق عن وسائل تنظيم الأسرة في دليل الإرشادات أو مصدر آخر معتمد إن أمكن، وساعة (لحساب فترات كل ٣٠ ثانية)، وجائزة صغيرة للفريق الفائز.

**للإعداد:**

انسخ تدريب توافق العبارات الصحيحة (بإجاباته أو بدونها). وراجع قائمة وسائل تنظيم الأسرة. واحذف النقاط التي لن تغطيها خلال الجلسة. وقبل بدء هذه الجلسة، اخطر المشاركين بالوسائل المذكورة بالقائمة. وكتب اسم كل وسيلة على ورقة منفصلة. وقم بطي الورقة من منتصفها وضعها في الحقيرة. وقرأ الملاحظة في الخطوة الثالثة وقم بالتخطيط تبعاً. وراجع بنفسك المعلومات الخاصة بتنظيم الأسرة.

**الواجب المنزلي (لقيام به قبل هذا النشاط):**

أكمل تدريب توافق العبارات الصحيحة الخاص بـ "وسائل تنظيم الأسرة". (وزع نسخة من التدريب لكل مشارك).

**واصل الخطوة الأولى في اليوم التالي**

١ راجع إجابات تدريب التوافق. وأجب عن أية استفسارات.

٢ وضّح للمشاركين أنهم سيلعبون لعبة أسماها "الأسئلة الأربعة" والتي ستختبر معلوماتهم عن وسائل تنظيم الأسرة المختلفة. ولذا، شكّل ثلاثة فرق (الفريق الأبيض والفريق الأحمر والفريق الأزرق) ووضّح الآتي:

- تحتوي هذه الحقيرة على قصاصات من الورق، وتحتوي كل قصاصة على اسم وسيلة مختلفة من وسائل تنظيم الأسرة.

الفريق الأبيض سيبدأ بسحب إحدى قصاصات الورق. الفريقان الأحمر والأزرق سيحاولان تخمين وسيلة تنظيم الأسرة المكتوبة في قصاصة الورقة التي يحملها الفريق الأبيض من خلال طرح أسئلة على الفريق الأبيض تكون إجاباتها "نعم" أو "لا". (تأكد من أن كل شخص يفهم المقصود بأسئلة "نعم" أو "لا") سيسأل الفريق الأحمر أولاً سؤاله للفريق الأبيض.

٣ وضّح القواعد ولاحظ الآتي: إذا كان المشاركون لديهم معرفة مسبقة عن وسائل تنظيم الأسرة، يمكنهم استخدام مفاتيح "نعم" "لا" لمساعدتهم في اختيار الإجابة الصحيحة (الوسيلة). إما إذا لم يكن لديهم المعلومات الأساسية عنها، فقد يحتاج كل فريق إلى صفح الحقائق الخاصة بها لاستخدام مفاتيح الإجابات استخداماً فعالاً.

- للتأكد من أنه قد تمت الإجابة عن الأسئلة بصورة صحيحة، يمكن للفريق الذي يجيب عن الأسئلة الرجوع إلى صفح الحقائق الخاصة بوسائل تنظيم الأسرة. (احمل معك صفح الحقائق). وتذكروا أن لديكم ٣٠ ثانية فقط للإجابة بـ "نعم" أو "لا". ويمكنكم مناقشة الإجابة فيما بينكم قبل التصريح بها. ويجب عرض محتوى قصاصة الورق عالياً لكي أضح آية معلومات مغلوطة. وإذا عرضتم معلومات خاطئة عن الوسيلة المذكورة لديكم، فسيخسر فريقكم نصف نقطة. وتذكروا أنه يمكنكم الإجابة بقول "نعم" أو "لا" فقط. وأخيراً، اختاروا من بينكم شخصاً ليتابع عدد الأسئلة التي ستجيبون عليها، وليعلن عن عدم تعرف الفريق على الوسيلة الصحيحة إذا ما أخفق في الإجابة على أربعة أسئلة.

• يتعين على الفريق الأحمر تخمين اسم وسيلة تنظيم الأسرة بعد سماع إجابة الفريق الأبيض على السؤال الأول له. وإذا أخطأ الفريق الأحمر في تخمينه (أو اختار ألا يخمن)، فعندها يتعين على الفريق الأزرق طرح السؤال. ويتناوب الفريق الأحمر والأزرق طرح الأسئلة حتى يدلي أحدهما بالإجابة الصحيحة فيفوز بنقطة، أو حتى تنتهي الأسئلة الأربعة.

• إذا أخفق كلا الفريقين الأحمر والأزرق في تخمين الوسيلة بالصورة الصحيحة بعد طرح أربعة أسئلة، فعندئذ يعلن الفريق الأبيض عن الإجابة الصحيحة، ويوضح المعلومات الأساسية التي ترتبط بالوسيلة ويفوز بالنقطة.

#### ٤ وضّح كيفية إتمام اللعبة:

• بعد ذلك يلتقط الفريق الأحمر قصاصة أخرى، وي طرح الفريق الأبيض والأزرق الأسئلة كما سبق. وتستمر هذه الطريقة حتى ينتهي الوقت أو حتى تسحب كافة قصاصات الورق.

• هل يفهم الجميع قواعد اللعبة؟

[وضح لهم مثلاً مستخدماً قصاصة ورقة واحدة (وسيلة) إن لزم الأمر]

• عيّن مراقباً للوقت ليتابع مرور ٣٠ ثانية يُسمح بها للإجابة عن كل سؤال. وعيّن مشاركاً آخر ليحفظ النتيجة ويضع النقاط على السبّورة.

٦ ابدأ النشاط واطلب من الفريق الأبيض أن يلتقط قصاصة وزوّد الفريق بصحف الحقائق الخاصة بوسائل تنظيم الأسرة. تأكد من فحص كل قصاصة بعد سحبها، واحتفظ لنفسك بنسخة من صحف الحقائق الخاصة بوسائل تنظيم الأسرة لتكون مرجعاً سريعاً حتى تتمكن من تصحيح أية معلومات مغلوطة.

٧ توقف بعد الإدلاء بالإجابة الصحيحة أو بعد الإجابة عن الأسئلة الأربعة وامنح نقطة للفريق الفائز، ثم اطلب من الفريق الأحمر أن يختار قصاصة ورقية. وأطلب من الفرق الثلاث أن تستمر في التناوب بهذه الطريقة لمدة ٢٠ دقيقة، أو قبل انتهاء الجلسة بعشر دقائق.

٨ اعلن عن الفريق الفائز، وامنحه الجائزة، إن وُجدت.

٩ اترك مدة من خمس لعشر دقائق لمناقشة ما يلي:

• ماذا تعلمت عن أي من وسائل تنظيم الأسرة ولم تكن لديك معلومات جيدة عنها قبل اليوم؟

• [يمكن تأجيل السؤال التالي للواجب المنزلي؛ انظر

أدناه] هل يريد أحد منكم أن يكتسب معلومات حول

وسائل تنظيم الأسرة؟ على من تقع مسؤولية الحماية من الحمل غير المرغوب فيه؟

**الواجب المنزلي:** أجب في فقرة واحدة عن الأسئلة التالية: هل يريد أحدكم التعرف على وسائل تنظيم الأسرة؟ على من تقع مسؤولية الحماية من الحمل غير المرغوب فيه؟ يمكنك التعبير عن رأيك مباشرة أو أعط إجابتك في صورة قصة.

## تدريب توافق العبارات الصحيحة حول وسائل تنظيم الأسرة

أوصل العبارة المناسبة من عمود "أ" بوسيلة تنظيم الأسرة الصحيحة في العمود "ب".

ب	أ
حبوب منع الحمل الفموية	١. تضعها المرأة على جلدها مثل ضمادات الجروح اللاصقة، وهي لا تحمي من الأمراض المنقولة جنسياً / فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز).
اللولب	٢. اجراء جراحي يجعل السائل المنوي خالياً من الحيوانات المنوية.
ربط القنوات المنوية	٣. واقي أو غلاف رفيع تدخله المرأة في المهبل ليمنع السائل المنوي من الدخول في جسمها.
الواقي الذكري	٤. تُزرع في ذراع المرأة.
الرضاعة الطبيعية في الشهور الستة الأولى بعد الولادة	٥. وسيلة طبيعية تستخدم فيها المرأة الترمومتر.
كبسولة تحت الجلد	٦. سحب العضو الذكري من المهبل قبل قذف السائل المنوي.
ربط قنوات فالوب	٧. تتناولها المرأة يومياً لمنع الحمل.
الواقي الأنثوي	٨. حلقة مطاطية تدخلها المرأة في المهبل، و هو لا يحمي من الأمراض المنقولة جنسياً/ فيروس نقص المناعة البشري (الإيدز).
القذف الخارجي (العزل)	٩. إجراء جراحي يُجرى للمرأة لمنع التقاء البويضة مع الحيوان المنوي.
الحاجز المهبلي	١٠. يتم إدخاله في الرحم ويكون غالباً علي شكل الحرف T.
اللاصقة الهرمونية	١١. مواد مختلفة يتم إدخالها موضعياً في المهبل لتنظيم الأسرة.
حساب فترة الأمان	١٢. حقن تعطى للمرأة دورياً لمنع التبويض ولتغليظ مخاط عنق الرحم.
وسائل قاتلة للحيوانات المنوية	١٣. يرتديه الرجل على العضو الذكري خلال ممارسته العلاقة الجنسية، وهو يمنع حدوث الحمل، ويقي من الأمراض المنقولة جنسياً / فيروس نقص المناعة البشري.
مخاط عنق الرحم	١٤. تتحسسها المرأة لتحديد فترة التبويض.
التعرف على فترات الخصوبة عن طريق درجة الحرارة	١٥. يمكن للمرأة حسابها لتحديد فترة التبويض.
الحقن الهرمونية	١٦. طريقة طبيعية لمنع التبويض.

## قائمة بوسائل تنظيم الأسرة المستخدمة حول العالم

**الوسائل الموضعية التي يمكن للمرأة/ الرجل التحكم فيها (تمنع السائل المنوي من الوصول للبويضة)**

الواقي الذكري  
الواقي الأنثوي  
الحاجز المهبلي  
غطاء عنق الرحم (العجلة)  
وسائل قاتلة للحيوانات المنوية

**الوسائل الهرمونية:**

**قصيرة المفعول:**

الوسائل الفموية (الحبوب)  
الوسائل الطارئة

**طويلة المفعول:**

الحقن (ديبو- بروفير)  
الحلقة المهبلية الهرمونية  
اللاصقة الهرمونية  
كبسولة تحت الجلد  
اللولب

**الطرق الطبيعية (التي تتطلب سلوكيات معينة ومعرفة الرجل/ المرأة بجسدهما)**

الرضاعة الطبيعية مع انقطاع الطمث  
سحب العضو الذكري من المهبل قبل القذف (العزل)  
معرفة الخصوبة عن طريق ملاحظة مخاط عنق الرحم  
معرفة الخصوبة عن طريق ملاحظة وحساب درجة الحرارة  
تنظيم الأسرة باعتماد التقويم/ حساب أيام الخصوبة  
الامتناع التام عن ممارسة الجنس  
الاستمناء المتبادل (المداعبة الجنسية بدون جماع)

**الطرق الجراحية الدائمة**

ربط قناتي فالوب (أو الطرق الأخرى لتعقيم الأنثى).  
ربط القنوات المنوية

## ضع نفسك مكانها: اتخاذ قرار إنهاء الحمل

النشاط  
٥٠

**نبذة مختصرة:** يقرأ المشاركون الحالات الدراسية ويناقشون الأسباب التي تجعل بعض السيدات يسعين إلى الإجهاض.

**الأهداف:** تمكين المشاركين من مناقشة ثلاثة أسباب تجعل بعض السيدات يقبلن إنهاء الحمل، وتعزيز التفكير النقدي ومهارات الحوار لدى المشاركين.

### التعليمات:

### المدة الزمنية:

٦٠ دقيقة (يكن تقسيمها علي جلستين)

### الأدوات:

سبورة + طباشير، دراسة حالة واحدة من النبذة التدرجية الخاصة بـ "حالات الإجهاض" لكل مجموعة، ودليل الإرشادات "دليل واحد متكامل" المتاح على الموقع الإلكتروني:

<[http://www.arabicdocs-popcouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory\\_id=35](http://www.arabicdocs-popcouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory_id=35)>

أو صورة من الفصل الخاص بالحمل غير المرغوب فيه والإجهاض بالوحدة رقم ٧ من هذا الدليل.

### للإعداد:

استعرض جميع المواد المذكورة سلفاً للتعرف على القائمة الكاملة عن أسباب لجوء بعض السيدات للإجهاض. واستعرض الحالات الدراسية واسمح بتعديلها إن أمكن بما يجعلها تتلاءم مع الثقافة السائدة بالمجتمع. وتأكد من أن الحالات تعكس الأسباب المختلفة لاتخاذ قرار الإجهاض. وعليك أن تتعرف على القوانين المحلية الخاصة بالإجهاض ودعم الأطفال.

واحدة واطلب من أعضائها أن يقرأوها، ثم ناقش الأسئلة التالية (اكتبها على السبورة):

- لماذا تريد هذه المرأة أن تقوم بالإجهاض؟
- ما الدور الذي لعبه الآخرون في اتخاذها لهذا القرار؟

[اكتب على السبورة "أسباب اختيار بعض النساء والفتيات للإجهاض" أثناء مزاولة المشاركين لنشاطهم].

٣ اجمع المجموعة مرة أخرى؛ واطلب من الفريق الأول قراءة الحالة الدراسية التي معه، واترك له من خمس إلى سبع دقائق لمناقشة الأسئلة التالية:

- لماذا تختار بعض السيدات القيام بالإجهاض؟
- هل يوافق الجميع هنا أن تلك هي أسبابها؟
- هل هناك أية أسباب أخرى؟ [اسأل عن الأسباب الأخرى المرتبطة بالحالة].
- ما الدور الذي لعبه الآخرون (شريك الحياة، أو الأسرة، أو الأصدقاء، أو غيرهم) في اتخاذها لهذا القرار، سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة؟
- هل يريد أحد آخر التعليق؟

١ ابدأ النشاط بطرح الأسئلة التالية:

- سنناقش اليوم قرارات معقدة نتخذها في حياتنا؛ تصور الوقت الذي تقومون فيه - أو يقوم شخص قريب منكم - باتخاذ قرار صعب لا يحظى بموافقة الآخرين. [اسمح بتعليقات قليلة].
- كيف يكون الشعور حينئذ؟ وهل حصلتكم أنتم (أو الشخص الذي تفكرون فيه) على المساندة؟
- وإذا لم تحصلوا علي المساندة، فكيف أثر ذلك على القرار، وكيف شعرتكم؟
- عندما تجد الملايين من السيدات أنفسهن يواجهن حملاً غير مرغوب فيه، فتلك لحظة فارقة قد تدفعهن لاتخاذ قرار بانهاء الحمل. وقد يكون هذا القرار بسيطاً لبعضهن بينما يكون صعباً ومعقداً للبعض الآخر.
- سنناقش اليوم قرار الإجهاض؛ لن نناقش الإجهاض من ناحية كونه صحيحاً أو خاطئاً. ولكننا سنناقش عملية اتخاذ هذا القرار لنحاول أن نفهم السبب الذي يجعل بعض السيدات يلجأن إلى الإجهاض.
- ما هي القرارات التي تتخذها المرأة عندما تصبح حاملاً؟ [الاحتفاظ بالطفل وتربيته أو إنهاء الحمل].

٢ قسّم المشاركين إلى مجموعات صغيرة تتكون من أربعة أو خمسة أشخاص. اعطِ لكل مجموعة حالة دراسية

٤ كرر هذا الأسلوب مع كل حالة دراسية. واترك سبع دقائق لكل حالة.

٥ احتفظ بـ ١٠-١٥ دقيقة لمراجعة الأسئلة التالية:

- هل تعتقدون أن هذه الأسباب (المكتوبة على السبورة) هي التي تجعل بعض النساء يلجأن للإجهاض؟ وما هي الأسباب الأخرى التي تعتقد أنها سبب في إقدام النساء على الإجهاض؟ [أضيف هذه الأسباب للقائمة على السبورة]
- على المستوى العالمي، فإن غالبية النساء اللاتي تقمن بالإجهاض متزوجات. هل يمكنك التفكير في بعض المواقف التي تجعل المرأة المتزوجة تلجأ للإجهاض؟
- يُسمح بالإجهاض في بعض الدول تحت ظروف مختلفة ، بينما يحظر بحكم القانون في دول أخرى (أو يُسمح به في ظروف محددة فقط).
- لماذا تلجأ بعض النساء والفتيات إلى الإجهاض حتى لو كان هذا الإجراء مجرمًا بحكم القانون أو غير آمن؟

**الواجب المنزلي:** اختار أحد الأقوال المأثورة التالية:

”عندما تحكم على الآخر، فأنت لا تصفه هو بل تصف نفسك“

— واين داير

” لا يمكنك الحكم على حياة الآخرين، فلكل شخص آلامه وإحساسه بالندم على بعض أفعاله. وهناك فرق بين الشعور بأنك على الطريق الصحيح، وبين الاعتقاد بأن الطريق الذي تسلكه هو الطريق الوحيد“

— باولو كويلو

”تذكر أنني إنسان، فقبل أن تحكم عليّ، أو تقرر كيفية التعامل معي، ضع نفسك مكاني للحظة. فإذا فعلت ذلك، أعتقد بأنك ستري بمزيد من التفهم أننا يمكننا أن نلتقي في منتصف الطريق ونكمله سوياً“

— إريك هارفي وستيف فينتورا

”أود لو أستطيع إرضاء الجميع، إن استطعت. إلا أنني في محاولتي لإرضاء الجميع، قد لا أستطيع إرضاء أحد. ولذلك، فقد توصلت إلى استنتاج بأن أفضل شيء هو إرضاء ضميرك ودع العالم يحكم عليك سواء بالاستحسان أو بغيره“

— موهانداس كرمشاند غاندي

بعد ذلك، انسخ الأقوال المأثورة، وأجب على الأسئلة التالية:

- ما الذي شعرت به عند سماع هذا القول المأثور؟
- هل تتفق أو تختلف مع قائله؟
- ما العلاقة بين ما يحمله القول المأثور من دلالة، وموقف المرأة التي تختار إنهاء الحمل غير المرغوب فيه؟

## دراسات حالة عن الإجهاض

### الحالة الدراسية للمجموعة الأولى

اسمي هدى، وأبلغ من العمر ٢٢ عاماً، و تزوجت منذ عامين. وأستخدم حبوب منع الحمل، إلا أنني نسيت تناولها مرتين خلال الشهر الماضي. وبعد ذلك، اكتشفت بأنني حامل. كنت قد بدأت للتو العمل في وظيفة أحبها، غير أن راتبي ليس كافياً كما أن وظيفة زوجي غير مستقرة وهو كثير التنقل. وأنا أحب حياتي بالطريقة التي أعيشها ولا أرغب في إنجاب أطفال. وذهبت إلى إحدى عيادات تنظيم الأسرة، وتلقيت المشورة من إحدى الممرضات والتي ألحّت عليّ بشدة على استكمال الحمل. ويتفق زوجي مع الممرضة في هذا الرأي لأنه يعتقد بأنني سأرغب حتماً في يوم من الأيام أن أصبح أمّاً، فلم لا يحدث ذلك الآن؟ والحقيقة أنني منزعة لأنني أشعر بأن هناك من يمارس علي الضغط لكي أنجب طفلاً رغماً عن إرادتي. لذلك فقد قررت الذهاب إلى مكان سمعت أن به طبيباً يقوم بإجراء عمليات الإجهاض دون أن يوجه لي الكثير من الأسئلة.

### الحالة الدراسية للمجموعة الثانية

اسمي منى، وأبلغ من العمر ٢٠ عاماً. وكنت أول من تم قبوله من قريتنا للدراسة بجامعة العاصمة. وتعقد أسرتي وأصدقائي وجيراني آمالاً كبيرة بأن نجاحي سيكون بداية تغيير حقيقي لقريتي. وبعد بدء الدراسة بفترة قليلة، تزوجت من أحد زملائي. واكتشفت بعد الزواج أن عائلة زوجي بها مرض يؤدي إلى ولادة أطفال بإعاقات جسدية. وعندما اكتشفت أنني حامل، أخبرت زوجي أنني لا أرغب أن أتحمل مسؤولية طفل قد يكون من ذوي الإعاقة و لكنه رفض، وفكرت أن أخبر أهلي إلا أنني شعرت بالخوف. لذلك قررت ألا أخبر أحداً، واستخدمت بدل المعيشة الخاص بي لدفع تكلفة عملية الإجهاض.

## دراسات حالة عن حالات الإجهاض

## الحالة الدراسية للمجموعة الثالثة

اسمي أيمن، وأبلغ من العمر ٢١ عاماً. وتزوجت عرفياً من زميلتي في الجامعة وعندما اكتشفت أنها حامل، كانت بمثابة الصدمة لي. فقد اختلطت مشاعري بين الصدمة والخوف والقلق والدهشة، ولكنني شعرت بشيء من الفخر بعد أن علمت أنني أتمتع بالخصوبة. إلا أنه كان حتماً عليّ أن أتعامل مع السؤال "وماذا بعد — هل أصبح أباً أم أن نلجأ للإجهاض؟". مازلت أنا وهي ندرس بالجامعة، ونحن علي علم بأننا لا نملك دخلاً لذا فإن أسرّتنا لن تقبل بزواجنا الآن. فاتخذنا القرار الأفضل لكلينا، ألا وهو الإجهاض. ورشّح صديق لنا عيادة لنذهب إليها وذهبنا معاً. لقد واجهت الكثير من الأحاسيس المتضاربة، إلا أنني راض عن نفسي لأنني وقفت بجانبها في اتخاذ هذا القرار الصعب إلا أنني أشعر بالذنب.

## الحالة الدراسية للمجموعة الرابعة

كانت سارة في الرابعة والعشرين من عمرها ولم تكن متزوجة، كانت تعمل في بيع الخضار. وفي ليلة ما وفي طريق عودتها من السوق تم اغتصابها. وقد كانت تخاف أن تخبر أحداً، وعندما لم يأتها الحيض في الموعد الشهري، أدركت أنها أصبحت حاملاً نتيجة للاغتصاب. وعلى الرغم من أن الإجهاض كان ممنوعاً قانوناً وكان يمارس بوجه عام تحت ظروف غير صحية، قررت سارة عدم إتمام هذا الحمل.

## كن ملهماً! أحدث تغييراً

**نبذة مختصرة:** يختار المشاركون قولاً ماثوراً يكون مصدر إلهام لهم، ويستكشفون من خلاله معنى تطبيق الرسالة التي يحملها هذا القول الماثور في حياتهم الخاصة.

**الأهداف:** زيادة الحافز والثقة لدى المشاركين لإحداث تغيير في المجتمع الذي يعيشون فيه.

### التعليمات:

#### المدة الزمنية:

٦٠-٩٠ دقيقة، اعتماداً على عدد الأقوال المختارة

#### الأدوات:

سبورة + طباشير، النبذات التدريبية "أقوال ماثورة عن العدالة الاجتماعية وأنشطة العمل الإجماعي".

#### للإعداد:

استعرض الأقوال الماثورة واحذف الأقوال التي لا تتلائم مع البيئة التي تعيش فيها. قد ترغب في إضافة أقوال أخرى مألوفة من بلدك أو مجتمعك.

عدّل من عدد الأقوال الماثورة (وكلمات المتدربين) لتناسب مع الوقت المسموح به.

قم بعمل نسخ من الأقوال الماثورة التي سوف تستخدمها أو اكتبها على السبورة.

#### ١ اشرح الخطوات التالية:

• سوف نتعرف اليوم على ما يعنيه العمل من أجل العدالة الاجتماعية، أو إحداث تغيير ما في المجتمع الذي نعيش فيه، حتى وإن كان تغييراً بسيطاً للغاية، وسوف نستعرض سلسلة من الأقوال المنقولة عن الأشخاص الذين تمكنوا بالفعل من إحداث تغيير من خلال جهودهم الشخصية.

• اقرأ القائمة وحدد القول الماثور الأكثر إلهاماً لك، ثم دونه على رأس الصفحة في الدفتر الخاص بك (جنباً إلى جنب مع اسم الشخص الذي ينسب إليه هذا القول).

• فكر في معنى القول الماثور الذي قمت بإختياره، وأكتب رأيك فيما لا يقل عن ثلاث فقرات بحيث توضح الفقرة الأولى رؤيتك للرسالة التي حملها القول الماثور، وتحدث الفقرة الثانية عن معنى القول الماثور بالنسبة لك وسبب اختياره، ثم تناقش الفقرة الأخيرة احتمال قيامك بتطبيق هذا القول في حياتك الخاصة (أو إذا كنت بالفعل قد قمت بتطبيقه). [اعط المشاركين الوقت الكافي في الكتابة].

٢ اسأل إذا كان أحد المشاركين قد اختار القول الأول من القائمة، وإذا كان الأمر كذلك، أطلب من هذا المشارك قراءة الفقرات الخاصة به، (إذا رغب بعض المشاركين

في الاحتفاظ بخصوصية فقراتهم فاسمح لهم بذلك.) وإذا اختار أكثر من مشارك نفس القول الماثور، اعط لكل منهم الفرصة لقراءة آرائه. وراجع جميع الأقوال التي في قائمتك بهذه الطريقة، خطط لعدد ١٢ مشارك لمدة دقيقتين لكل واحد.

#### ٣ اختتم بالأسئلة التوجيهية التالية:

- ما هي بعض الرسائل الرئيسية التي يمكن طرحها من خلال هذه الأقوال؟
- ما هي بعض المزايا الشخصية الإيجابية التي يتمتع بها نشطاء العدالة الاجتماعية؟
- ما هي بعض التحديات والمخاطر؟
- هل من المهم أن يتخذ المواطنون العاديون إجراءات فعالة لإحداث تغيير ما في القضايا التي يهتمون بها؟

**واجب منزلي:** ابحث عن وسيلة لإطلاع آخرين على القول الماثور الخاص بك. ويمكن مناقشته في المنزل مع أفراد الأسرة. اكتبه بعناية والصقه في مكان ما أو ضعه مع توقيع بريدك الإلكتروني، أو أبحث عن طريقة أخرى لمشاركة الآخرين لك في هذا القول الملهم. ودون ذلك ووضح في اليوم التالي كيف تشرك آخرين في القول الماثور.

## أقوال ماثورة عن العدالة الاجتماعية والأنشطة الداعمة لها

كن أنت التغيير الذي تريد أن تراه في العالم.

يعتبر المهاتما غاندي الأب الروحي للشعب الهندي، حيث كان مصدر إلهام للعصيان المدني السلمي، الذي أدى إلى استقلال الهند عن بريطانيا وألهم كذلك الحركات المناصرة للحقوق المدنية والحرية في جميع أنحاء العالم.

عدم الاهتمام بالصراع القائم بين المستبد والضعيف هو وقوف إلى جانب المستبد، وبالتالي هو موقف غير حيادي.

مقولة لباولو فريري، المعلم البرازيلي الذي كان رائداً مؤثراً في المبادرات التعليمية لرفع الوعي والتفكير النقدي عند الفقراء.

لا تمنح السلطة شيئاً إلا في وجود مطالب. فلم ولن تفعل ذلك أبداً. انظر إلى ما سيخضع له الناس، وستجد نفس القدر من الظلم والخطأ المفروض عليهم؛ وسوف يستمر ذلك حتى تتم المواجهة إما بالكلمات أو باللكمات أو بكليهما. وتقاس حدود الطغاة بمدى تحمل المقهورين.

ولد فريدريك دوغلاس عبداً، ثم أصبح زعيماً في الحركة المناهضة للعبودية في الولايات المتحدة الأمريكية. وكان مؤلفاً، وخطيباً، ومستشاراً للرئيس ابراهام لينكولن، وكان يؤمن بالمساواة الشاملة.

الحرية ليست شيئاً يمكن لأحد أن يمنحها لآخر كهدية، بل ملك للجميع، ولا يمكن لأحد أن يمنعها عنهم. كوامي نكروما، مؤسس غانا الحديثة وأول رئيس لها وأحد الشخصيات المؤثرة في القومية الأفريقية.

وما نيل المطالب بالتمني ولكن تؤخذ الدنيا غلاباً.

الشاعر المصري أحمد شوقي والذي يعد أعظم وأشهر شعراء العربية في العصور الحديثة ويلقب بأمير الشعراء.

## أقوال ماثورة عن العدالة الاجتماعية والأنشطة الداعمة لها

من يصبر على الضيم ولا يتمرد على الظلم يكون حليف الباطل على الحق وشريك السفاحين بقتل الأبرياء  
**جبران خليل جبران**، شاعر وكاتب ورسام لبناني عربي من أدباء وشعراء المهجر.

الذين لا يستطيعون تغيير نسيج أفكارهم، لن يكونوا قادرين على تغيير الواقع، ولن يحرزوا أبداً أي تقدم  
**محمد أنور السادات**، ثالث رئيس لجمهورية مصر العربية في الفترة من ٢٨ سبتمبر ١٩٧٠ وحتى ٦ أكتوبر ١٩٨١.

الإرادة تقدر أن تعيش حلمها وتجدد وسائلها، أما العجز فليس لديه غير أن يعيش حلم الآخرين ويذوب فيه.  
**محمد حسنين هيكل**، أحد أشهر الصحفيين العرب والمصريين في القرن العشرين.

إذا كان الشغل مجهدة فإن الفراغ مفسدة

**عمر بن الخطاب**، الملقب بالفاروق، وهو ثاني الخلفاء الراشدين وأحد أصحاب الرسول محمد صل الله عليه وسلم.



## قضية أهتم بها

**نبذة مختصرة:** يقوم المشاركون بتحديد القضية أو المشكلة التي تهمهم، كما يستكشفون فكرة الدعوة وكسب التأييد في حياتهم الخاصة.

**الأهداف:** مساعدة المشاركين على التفكير في القضية التي يهتمون بها وتحديدها، وممارسة مهارات الاتصال الفعال، والتفكير في إجراء بعض التغييرات الإيجابية في حياتهم.

### التعليمات:

#### ١ تقديم الموضوع:

• لقد تعرفنا على مختلف القضايا التي لها تأثير على حياتنا، خاصة تلك التي تتعلق بقضايا النوع الاجتماعي (الجندر)، والصحة، وحقوق الإنسان، فما هي بعض من هذه القضايا المحددة التي درسناها؟ [دقق في الموضوعات التي تم تغطيتها].

• سوف يقوم كل منكم بتحديد المشكلة المجتمعية التي يهتم بها، على أن تكون متصلة بقضية قد تم مناقشتها.

٢ قم بتوزيع قائمة "مشكلة تهمني" إلى كل مشارك، وقم بشرح الآتي:

• أكتب اسمك على كل صفحة من صفحتي هذه الورقة، ثم استعرض قائمة قضايا العدالة الاجتماعية، وأسأل نفسك: "ما هي القضايا التي تهمني؟"

• وسترى أن القائمة مقسمة إلى ثلاثة محاور النوع الاجتماعي (الجندر)، والصحة الإنجابية والجنسية، والحقوق الإنجابية والجنسية). ضع علامة "صح" على ثلاثة موضوعات تهتمك، يمكن أن تكون جميعها من محور واحد أو قد تكون من محاور مختلفة.

• يمكنك أيضاً إضافة إحدى قضايا العدالة الاجتماعية التي تهتمك ولم تتناولها القائمة

#### ٣ قم بجمع المشاركين من نفس الجنس، وقم بشرح الآتي:

• خصص حوالي ٢٠ دقيقة لمناقشة واحدة أو أكثر من القضايا التي تهتمك في مجموعات ثنائية.

• شارك بما تجده مقنعاً حول اختيارك أو لماذا ترغب في معرفة المزيد عنها، وقد يكون لديك قصة تريد أن ترويها.

• اصغ بانتباه إلى زملائك، وشارك في الحوار باحترام.

• تذكر: تعامل مع اهتمامات زملائك باحترام، حيث يبدأ تطبيق العدل والمساواة والاحترام هنا في الفصل الدراسي من خلال سلوكياتنا نحو بعضنا البعض

٤ اجمع المشاركين مرة أخرى وأسأل ما إذا كان أي منهم يريد أن يستعرض أي مشكلة أو مشكلات قد اختارها، والسبب في اختيارها، اسمح للجميع بالكلام

٥ عرّف المشارك بمفهوم العمل من أجل التغيير الاجتماعي (الدعوة). وقم بشرح الآتي:

• يقوم بعض الناس بالمشاركة في حملات واسعة من أجل إحداث تغيير في عالمهم. هل سمع أحد منكم عن أعمال قام بها الناس من أجل حل إحدى المشكلات الواردة في ورقة العمل والتي تهتم أنت أو زملائك بها؟

### المدة الزمنية:

الخطوات ١-٤: ٤٥ دقيقة

الخطوات ٥-٨: ٤٥ دقيقة

### الأدوات:

سبورة + طباشير، ورقة عمل "مشكلة تهمني"، ونبذة تدريبية "رسالة من القلب" لكل مشارك، ونسخة من الوحدة رقم ٨ في دليل الإرشادات (المجلد المصاحب لهذا الدليل، ومتوفر أيضاً في الموقع:

<[http://www.arabicdocs-popocouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory\\_id=35](http://www.arabicdocs-popocouncil.org/cms.php?id=youth&subcategory_id=35)>

### للإعداد:

استعرض قائمة "مشكلة تهمني". واحذف القضايا التي قد تكون غير ملائمة للمشاركين، وقم بإضافة القضايا المحلية ذات الصلة بأمور تهتمهم، وقم كذلك بمراجعة النبذة التدريبية "رسالة من القلب". وإذا كنت تخطط لقيادة المشاركين في مشروع للدعوة وكسب التأييد (باستخدام الوحدة رقم ٨ بدليل الإرشادات)، احتفظ بالعمود الأيمن "الأعمال المشتركة" في النبذة التدريبية. وإن لم يكن الأمر كذلك، احذف هذا العمود لتجنب المشاركين القيام بالدعوة دون توجيه أو دعم.

- ماذا عن الإجراءات التي تم إتخاذها في المجالات التي قمنا بدراستها، كالمساواة بين الجنسين والصحة الإنجابية والجنسية وحقوق الإنسان؟ [استعير بعضاً من الأمثلة إذا لزم الأمر من الوحدة رقم ٨ بدليل الإرشادات، أو من خلال تجربتك الشخصية].
- بعض الأمثلة للتغيير الذي حدث في العالم من خلال مثل هذه المبادرات؟ [يمكنك ذكر بعض الأمثلة مثل: وضع حد لممارسة ختان الإناث، وزيادة أعداد فتيات الملتحقات بالتعليم، وانضمام الرجال للحملات ضد العنف القائم على النوع الاجتماعي (الجندر)، وجعل المدارس أكثر أماناً للمراهقين من الجنسين].

٦ بادر بفكرة التغييرات البسيطة. ووجه المناقشة باستخدام النقاط التالية:

- غالباً ما تشير الدعوة إلى تغييرات كبيرة، ولكن حتى المبادرات الصغيرة يمكنها إحداث تغيير للأفضل في حياتك الخاصة أو في حياة أشخاص حولك.
- تخيل وانظر في الخطوة الصغيرة التي يمكنك إتخاذها لتحدث أثراً، خاصة فيما يتعلق بتحسين المساواة بين الجنسين أو لحماية الحقوق الإنجابية أو الجنسية لك أو لأشخاص آخرين. [دقق في الأفكار: عدم التمييز ضد شخص آخر، والمشاركة في المسؤوليات التي يتم عادة تصنيفها بحسب النوع الاجتماعي (الجندر)، وقرار عدم إكراه شريك حياتك على ممارسة الجنس رغماً عنه أو الاعتذار الكتابي عن عدم معاملة شخص ما في الماضي باحترام].
- هل يمكنك التفكير في موقف ما في حياتك الخاصة تكون قد رأيت فيه أحداً قد قام بعمل تغييرات إيجابية، سواء كانت كبيرة أو صغيرة؟

- ٧ ذكّر المشاركين أن هناك فوائد شخصية وكذلك مخاطر يتم التعرض لها عند الانخراط في الدعوة. واسأل الآتي:
- ما هي الفوائد أو المزايا التي يمكن للشخص أن يحصل عليها من خلال الانخراط في الدعوة أو العمل على تحقيق العدالة الاجتماعية؟ [ناقش الآتي: الشعور الذي يمكن من خلاله معرفة مدى التأثير على الآخرين، وبناء علاقات جديدة، وتعزيز المهارات الشخصية مثل التحدث أو الكتابة ونيل الاعجاب من الآخرين].
- ما هي بعض المخاطر التي يمكن للشخص أن يواجهها من جراء الانخراط في الدعوة أو العمل من أجل تحقيق العدالة الاجتماعية؟ [ناقش الآتي: إمكانية الرفض الاجتماعي أو الإنشغال عن المهام المدرسية أو عن جوانب أخرى مهمة في الحياة أو الإصابة بخيبة أمل إذا لم تتمكن من تحقيق التغيير الذي تهدف إليه أو أن يتم اعتقالك أو مواجهة مخاطر أخرى، حتى وإن كانت أنشطتك قانونية وغير متسمة بالعنف. وذكر المشاركين أنه من الضروري أن يسلكوا طرقاً آمنة].

- ٨ وزع النبذة التدريبية أو اكتب أسئلتها على السبورة، وأخبر المشاركين بالآتي:
- اكتب رسالة من القلب حول القضية التي تهتمك، وماذا يمكنك القيام به حيال ذلك (يجوز تخصيص هذه الخطوة كواجب منزلي).
- يمكن كتابة الرسالة إلى نفسك أو إلى أحد الوالدين أو إلى صديق أو شريك الحياة، أو إلى أحد قادة المجتمع.

## قضية أهتم بها

تشمل القائمة التالية بعضاً من المشكلات الاجتماعية التي يهتم بها الكثير من الناس ويحاولون حلها. وترتكز هذه القائمة على قضايا من ثلاث محاور: النوع الاجتماعي (الجندر)، والصحة الإنجابية والجنسية، والحقوق الإنجابية والجنسية. فكر في الآتي: أي من هذه القضايا تعتبر أكبر مصدر قلق بالنسبة لك. ربما تهتمك مشكلة مشابهة لواحدة من هذه المشكلات أو ربما تفكر في قضية أخرى مختلفة تماماً.

ضع علامة "صح" على ثلاث قضايا تهتمك. (ويمكن أن تكون جميعها من محور واحد أو قد تكون من محاور مختلفة).

### قضايا النوع الاجتماعي (الجندر)

- تعزز الكتب المدرسية الأشكال النمطية.
- تقوم بعض السياسات المعينة في مدرستنا بالتمييز ضد مجموعات بعينها من الناس.
- هناك الكثير من الشغب والبلطجة في المدرسة.
- يشعر البنين في مجتمعنا بالضغط للتصرف "بخشونة" أو شجاعة.
- يشعر البنين بالضغط للانضمام إلى جماعات عنيفة لإثبات رجولتهم.
- عدم المساواة بين البنين والبنات في المصروف الشخصي.
- لا تتمتع فتيات بما يكفي من الفرص لممارسة الألعاب الرياضية أو للانضمام إلى فرق رياضية.
- لا تجد البنات أماكن آمنة للقاء الصديقات والأقران.
- تصور بعض الإعلانات الذكور والإناث بطرق تخدش الحياء.
- يفتقر العديد من الشباب إلى فرص للتعرف على كيفية أن يكونوا آباء صالحين.
- يعتبر العنف القائم على النوع (العنف ضد النساء والفتيات) أمراً شائعاً، بل ومقبولاً.
- الرجال الذين يمارسون العنف مع زوجاتهم أو أطفالهم يصبحون أكثر عنفاً بعد تعاطي الكحول.
- تساهم الأعراف الخاصة بالنوع الاجتماعي (الجندر) في حدوث بعض الإضطرابات الخاصة بالتغذية.
- سعى العديد من النساء والفتيات إلى إجراء جراحات تجميل في محاولة للوصول إلى الصورة المثالية للمرأة أو الفتاة.
- لا تحظى الفتيات بنفس الفرصة كإخوانهم الذكور في الالتحاق بالمدرسة.
- لا يسمح للطالبات الحوامل بمواصلة دراستهن.
- لا يتم معاملة الأخوة الذكور والإناث على حد سواء في المنزل.
- لا يمتلك الناس في المجتمع فهماً كافياً عن عدم المساواة بين الجنسين.
- تهتم فئة قليلة من الناس بمشكلة التحرش الجنسي.
- قضايا أخرى

## قضية أهتم بها

### قضايا الصحة الإيجابية والجنسية

- لا يحصل المراهقون والشباب على خدمات الصحة الإيجابية والجنسية الملائمة لهم.
- يعتبر الحصول على الواقي الذكري أمراً محرماً.
- لا يعرف العديد من زملائي شيئاً عن فيروس نقص المناعة البشري.
- لا تقوم غالبية المدارس بمناقشة فيروس نقص المناعة البشري.
- لا يعلم الكثير من الناس إن كانوا مصابين بفيروس نقص المناعة البشري أم لا.
- لا يعرف الشباب المعلومات الأساسية حول أجسامهم.
- يتزايد معدل الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً بين الشباب.
- تتعرض العديد من النساء في مناطق معينة من العالم لناسور الولادة.
- ليس لدى الناس معلومات كافية عن وفيات الأمهات
- قضايا أخرى \_\_\_\_\_

### قضايا الحقوق الإيجابية والجنسية

- في مجتمعات كثيرة يتم تجاهل مشكلة زنا المحارم.
- يتم تزويج العديد من الفتيات قبل بلوغ السن القانونية.
- الكثير من الأسر ما زالت تمارس تشويه الأعضاء التناسلية للإناث (ختان الإناث).
- الكثير من الشباب، والفتيات، يقعن ضحايا الاتجار بالجنس.
- تتزايد معدلات الاغتصاب وللأسف كثيراً ما يجد المجتمع المبررات له.
- لا تدرك الكثير من الأسر أن أولادهم الذكور معرضون أيضاً لخطر الاعتداء الجنسي.
- لا تعرف الكثير من السيدات أن لهن الحق في الإصرار على استخدام أزواجهن للواقي الذكري.
- لا يحصل الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة البشري على ما يكفي من المساعدات والاحترام.
- قضايا أخرى \_\_\_\_\_

تأكد من كتابة إسمك على كل صفحة من صفحات النبذة التدريبية

## رسالة من القلب

**ملاحظة:** هناك العديد من الطرق لمحاولة إحداث تغيير إيجابي. تذكر الآتي: من المهم أن تبدأ صغيراً. ومن المهم أيضاً أن تختار عملاً آمناً وقانونياً. وتشمل بعض الإجراءات الشائعة التي يقوم بها الناس ما يلي:

على النطاق الأوسع	في حياتنا الخاصة
تكوين مجموعة صغيرة للعمل الاجتماعي	اتخاذ قرار بعدم التمييز ضد أشخاص معينين.
كتابة رسالة إلى مسئول حكومي	مرافقة أحد الأصدقاء الذي يحتاج إلى خدمة الرعاية الصحية.
كتابة مقال من أجل أقراني.	التعهد بعدم ارتكاب العنف ضد أشخاص معينين.
الالتحاق بمنظمة تهتم بالقضية التي تهمني	الاستماع إلى شخص يحتاج إلى من يسمعه.
أطلب من مدرستي تغيير سياستها (تجاه إحدى القضايا)	تعلم المزيد عن القضايا التي تهمني.
التخطيط لتنظيم فعالية في المجتمع	التحدث مع أصدقائي وعائلتي عن قضايا الصحة الإنجابية والجنسية والنوع الاجتماعي (الجندر).

عزيزي \_\_\_\_\_،

إنني أتعلم عن المساواة بين الجنسين وعن الصحة الإنجابية والجنسية وحقوق الإنسان. وأدرك أنه يمكنني اتخاذ خطوة صغيرة لكنها ذات مغزى إيجابي لإحداث التغيير. والقضية التي أهتم بها هي:

\_\_\_\_\_

الشيء الوحيد الذي يمكنني القيام به لإحداث تغيير إيجابي هو: [قم باختيار إجراء واحد من القائمة أعلاه، أو اكتب فكرة مختلفة]

\_\_\_\_\_

والشيء الذي أتمناه هو \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

أريد أن أكون الشخص الذي \_\_\_\_\_

توقيع

\_\_\_\_\_

# مصادر إضافية

يسمح بإعادة تحميل جميع المواد التالية بدون مقابل ما لم يذكر غير ذلك



## أمثلة لبرامج مختارة

**برنامج International Center for Reproductive Health and Sexual Rights (INCREASE)** في نيجيريا يعمل على سهولة الحصول على المعلومات والخدمات الخاصة بالصحة الإنجابية والجنسية. [www.increase-increase.org](http://www.increase-increase.org)

**برنامج MenEngage** هو تحالف عالمي يعمل على إشراك الرجال والفتيان في الحد من عدم المساواة بين الجنسين وتعزيز صحة ورفاهه النساء والرجال والأطفال. [www.menengage.org](http://www.menengage.org)

**برنامج Raising Voices** في أوغندا يعمل على منع العنف ضد المرأة من خلال معالجة الأسباب الجذرية مثل الأدوار التقليدية للجنسين واختلال توازن القوى بين المرأة والرجل. [www.raisingvoices.org](http://www.raisingvoices.org)

**برنامج Scenarios USA** (مستوحى من Scenarios from the Sahel) يرعى مسابقة لكتابة المناهج والسيناريوهات التي تعكس قضايا المساواة بين الجنسين. ويتم تحويل السيناريوهات الفائزة إلى أفلام قصيرة. [www.scenariosusa.org](http://www.scenariosusa.org)

**برنامج Sonke Gender Justice Network** يعمل مع الرجال والنساء والشباب والأطفال في جنوب أفريقيا لتحقيق المساواة بين الجنسين، ومنع العنف القائم على النوع الاجتماعي، والحد من انتشار فيروس نقص المناعة البشري وأثر مرض الإيدز. [www.genderjustice.org.za](http://www.genderjustice.org.za)

**برنامج White Ribbon Campaign** يعمل على تثقيف الرجال والفتيان من أجل إنهاء العنف ضد المرأة. [www.whiteribbon.ca](http://www.whiteribbon.ca)

**برنامج Aahung** في باكستان والذي يقوم بالتدريب وإجراء الأبحاث والدعوة وكسب التأييد لخلق بيئة تحترم فيها الحقوق الجنسية للأفراد ويتم الحفاظ عليها وتحقيقها. [www.aahung.org](http://www.aahung.org)

**برنامج Conscientizing Male Adolescents** في نيجيريا والذي يهدف إلى تطوير الوعي النقدي لدى المراهقين الذكور فيما يتعلق بالأحكام المسبقة والممارسات المتحيزة ضد المرأة بالإضافة إلى المهارات والسلوكيات اللازمة لتغييرها. [www.popcouncil.org/pdfs/qc/qc14.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/qc/qc14.pdf)

**برنامج Dance4Life** والذي يقوم بالجمع بين الراقصين والموسيقيين والمعلمين من الأقران، والشباب المتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشري وذلك لتثقيف وتمكين الشباب في مجال مكافحة فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز. [www.dance4life.com](http://www.dance4life.com)

**برنامج Democracia y Sexualidad (DEMYSEX)** هو عبارة عن شبكة من المنظمات المكسيكية التي تهدف إلى تعزيز التربية الجنسية لضمان المساواة بين الجنسين وممارسة الحقوق الجنسية. [www.demysex.org.mx](http://www.demysex.org.mx)

**برنامج Girls Power Initiative** في نيجيريا يهدف إلى تزويد الفتيات بالمعلومات والمهارات وفرص العمل اللازمة لكي تصبحن شابات قادرات واثقات من أنفسهن. [www.gpinigeria.org](http://www.gpinigeria.org)

**برنامج Girls Incorporated** في الولايات المتحدة يقوم بتوفير برامج تعليمية للفتيات، وبخاصة المعرضات للخطر والمقيمت في المناطق المحرومة من الخدمات، وذلك لتمكينهن من مواجهته التمييز بين الجنسين وأن يتمتعن بحياة ناجحة ومستقلة. [www.girlsinc.org](http://www.girlsinc.org)

## **Gendering Prevention Practices: A Practical Guide to Working with Gender in Sexual Safety and HIV/AIDS Awareness Education**

يهدف هذا الدليل العملي إلى تنمية الوعي بين الشباب عن النوع الاجتماعي كوسيلة لتعزيز السلوك الجنسي الآمن.

[www.nikk.no/filestore/Publikasjoner/Living\\_for\\_tomorrow/lft\\_gendprevpract.pdf](http://www.nikk.no/filestore/Publikasjoner/Living_for_tomorrow/lft_gendprevpract.pdf)

## **Gender or Sex: Who Cares?**

يهدف هذا الدليل التدريبي إلى رفع مستوى معرفة المراهقين والعمال الشباب وبالنوع الاجتماعي والصحة الإنجابية.

[www.ipas.org/Publications/Gender\\_or\\_sex\\_Who\\_cares.aspx?ht](http://www.ipas.org/Publications/Gender_or_sex_Who_cares.aspx?ht)

## **Human Rights Education Series**

يركز هذا الكتاب على الحقوق الإنجابية والجنسية

[www1.umn.edu/humanrts/edumat](http://www1.umn.edu/humanrts/edumat)

## **International Programme on Sexuality Publications**

يتضمن هذا الموقع الكتيبات وصحف الحقائق وخطط الدروس والملخصات الخاصة بالدعوة وكسب التأيد.

[www.youthincentives.org/rutgersnisso\\_groep/youthincentives/Downloads](http://www.youthincentives.org/rutgersnisso_groep/youthincentives/Downloads)

## **Keep the Best Change the Rest: Participatory Tools for Working with Communities on Gender and Sexuality**

هذه المجموعة تحتوي على أنشطة لمساعدة أفراد المجتمع على استكشاف كيف يؤثر النوع الاجتماعي والصحة الجنسية على حياتهم وتحديد طرق تحسين علاقاتهم وحماية صحتهم الجنسية.

[http://pdf.usaid.gov/pdf\\_docs/PNADJ846.pdf](http://pdf.usaid.gov/pdf_docs/PNADJ846.pdf)

## **ABC: Teaching Human Rights – Practical Activities for Primary and Secondary Schools**

يحتوي هذا الدليل على أنشطة عملية للمدارس الابتدائية والثانوية تساعد المربين على تعزيز الوعي وإتخاذ القرار فيما يتعلق بحقوق الإنسان.

[www.ohchr.org/EN/PublicationsResources/Pages/TrainingEducation.aspx](http://www.ohchr.org/EN/PublicationsResources/Pages/TrainingEducation.aspx)

الدليل متوفر باللغة العربية.

## **African Transformation: The Way Forward, Facilitator's Workshop Guide**

يوفر هذا الدليل الأدوات اللازمة لعقد ورش عمل مجتمعية حول الأعراف السائدة المتعلقة بالنوع الاجتماعي في حياتنا.

[www.popline.org/lcs-wpd/mmc/media/PLAFR302.pdf](http://www.popline.org/lcs-wpd/mmc/media/PLAFR302.pdf)

## **Construyendo Derechos: Talleres de Conversación Para Adolescentes**

يحتوي هذا الكتاب على الإرشادات الخاصة بالمناقشات الموجهة المتعلقة بالجوانب الثمانية للصحة والحقوق الجنسية.

[www.issuu.com/flacso.chile/docs/construyendo\\_derechos/15](http://www.issuu.com/flacso.chile/docs/construyendo_derechos/15)

## **Empowering Young Women to Lead Change: A Training Manual**

دليل تدريبي للميسرين الذين يرغبون في تمكين الشابات، وتحفيز التغيير الإيجابي في حياتهن ومجتمعاتهن.

[www.worldywca.org/world\\_ywca/communications/resources/empowering\\_young\\_women\\_to\\_lead\\_change](http://www.worldywca.org/world_ywca/communications/resources/empowering_young_women_to_lead_change)

## **Engaging Boys and Men in Gender Transformation: The Group Education Manual**

دليل تعليمي يشتمل على تمارين تشاركية للوصول إلى الرجال، واستكشاف النوع الاجتماعي وأثره في الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري.

[www.acquireproject.org/archive/files/7.0\\_engage\\_men\\_as\\_partners/7.2\\_resources/7.2.3\\_tools/Group\\_Education\\_Manual\\_final.pdf](http://www.acquireproject.org/archive/files/7.0_engage_men_as_partners/7.2_resources/7.2.3_tools/Group_Education_Manual_final.pdf)

## **Filling the Gaps: Hard to Teach Topics in Sexuality Education**

يوفر هذا الدليل الخطط الدراسية المتعلقة بمواضيع مثل العفة، وخيارات الحمل، والسلوك الجنسي والهوية الجنسية.

[www.siecus.org/pubs/filling\\_the\\_gaps.pdf](http://www.siecus.org/pubs/filling_the_gaps.pdf)

### **Sexuality and Life-skills: Participatory Activities on Sexual and Reproductive Health with Young People**

يوفر أنشطة لمساعدة الشباب على تطوير المعارف والسلوكيات الإيجابية والمهارات اللازمة ليكبروا ويتمتعوا بالصحة الإنجابية والجنسية والرفاهية.

[www.ibe.unesco.org/fileadmin/user\\_upload/hiV\\_and\\_aids/publications/alliance\\_Sexuality\\_lifeskills.pdf](http://www.ibe.unesco.org/fileadmin/user_upload/hiV_and_aids/publications/alliance_Sexuality_lifeskills.pdf)

### **Stepping Stones: A Training Package on HIV/AIDS, Communication and Relationship Skills**

دليل تدريبي يحتوي على تعليمات ندرسية في مجالات فيروس نقص المناعة البشري والإيدز والتواصل والعلاقات. [www.steppingstonesfeedback.org](http://www.steppingstonesfeedback.org)

### **Tools for Change: An Educator's Resource Site**

يوفر هذا الموقع لائحة من المراجع التعليمية للصفوف ٣-٩ تدعو إلى علاقات متساوية وصحية.

[www.toolsforchange.ca](http://www.toolsforchange.ca)

### **Working with Young Men Series**

هذا الدليل يعمل على تثقيف الشباب الذي تتراوح أعمارهم بين ١٥-٢٤ حول أدوار الجنسين والعنف والصحة الإنجابية والجنسية. [www.promundo.org.br/396](http://www.promundo.org.br/396)

### **Working with Young Women: Empowerment, Health, and Rights**

يوفر هذا الدليل أنشطة حول المساواة بين الجنسين وحقوق المرأة لكي تستخدم في تدريب الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين ١٥-٢٤. [www.promundo.org.br/352](http://www.promundo.org.br/352)

### **Yaari Dosti - Young Men Redefine Masculinity**

هذا الدليل يروج للمساواة بين الجنسين باعتبارها استراتيجية للوقاية من عدوى فيروس نقص المناعة البشري.

[www.popcouncil.org/pdfs/horizons/yaaridostieng.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/horizons/yaaridostieng.pdf)

### **Young Men and HIV Prevention: A Toolkit for Action**

يقدم هذا الدليل مجموعة من المعلومات النظرية والعملية عن كيفية تصميم وتنفيذ وتقييم الأنشطة المتعلقة بالوقاية من فيروس نقص المناعة البشري والإيدز والتي تراعي النوع الاجتماعي وإشراك الشباب. [www.promundo.org.br/352](http://www.promundo.org.br/352)

### **MediaLitKit™ Framework for K-12 Media Literacy**

تشمل هذه المجموعة شرحاً لتدريس وسائل التعليم الإعلامي كما توفر استراتيجيات لتنفيذ التعليم الإعلامي. [www.medialit.org](http://www.medialit.org)

### **The New 'My Changing Body'**

هذا المنهج يعلم الشباب الأمور المتعلقة بمرحلة البلوغ، مع التركيز على الحيض والوعي بالخصوبة. [www.irh.org](http://www.irh.org)

### **One Man Can Workshop Activities: Talking to Men about Gender, Domestic and Sexual Violence and HIV/AIDS**

هذا الدليل يقدم أنشطة لتشجيع الرجال والفتيان علي التفكير في مواقفهم وسلوكهم فيما يتعلق بالنوع الاجتماعي والمرأة والعنف المنزلي والجنسي والإصابة بفيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز والديمقراطية وحقوق الإنسان.

[www.genderjustice.org.za/onemancan/complete-one-man-can-toolkit/download-the-complete-to.html](http://www.genderjustice.org.za/onemancan/complete-one-man-can-toolkit/download-the-complete-to.html)

### **Our Future: Sexuality and Life-skills Education for Young People, Grades 4-5, Grades 6-7, and Grades 8-9**

يوفر هذا الكتاب المعلومات والأنشطة التعليمية المتعلقة بمرحلة البلوغ، والصداقة والنوع الاجتماعي والصحة الجنسية، والحمل، والأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشري/الإيدز وتعاطي المخدرات. كما أنه يقدم أفكار حول إعداد الآباء وأولياء الأمور لمناقشة الصحة الإنجابية والجنسية مع الأطفال.

[www.aidsalliance.org/publicationsdetails.aspx?id=2](http://www.aidsalliance.org/publicationsdetails.aspx?id=2)

### **People's Movement for Human Rights Education (PDHRE-International)**

تعمل هذه المنظمة على تطوير وتعزيز التوعية بحقوق الإنسان. وتنتشر المنظمة كتيبات التدريب الخاصة بحقوق الإنسان بالإضافة إلى المواد التعليمية الأخرى. [www.pdhre.org](http://www.pdhre.org)

### **Rights and Desire: A Facilitator's Manual to Healthy Sexuality**

الغرض من هذا الدليل هو خلق حوار إيجابي حول العلاقات والصحة الإنجابية والجنسية.

[www.breakthrough.tv/images/downloads/53/rights\\_and\\_desire.pdf](http://www.breakthrough.tv/images/downloads/53/rights_and_desire.pdf)

### **Sakhi Saheli - Promoting Gender Equity and Empowering Young Women: A Training Manual**

هذا الكتيب يساعد الشابات في فهم كيف تأثر الأعراف المتعلقة بالنوع الاجتماعي على حياتهن وتزيد من فرص تعرضهن لفيروس نقص المناعة البشري ومشاكل الصحة الإنجابية الأخرى.

[www.popcouncil.org/pdfs/horizons/india\\_SakhiSaheli\\_eng.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/horizons/india_SakhiSaheli_eng.pdf)

## تدريب المدرس وتطويره

## قراءات في التدريس والتعلم

### Experiential Learning Cycles: Overview of 9 Experiential Learning Cycle Models

يستعرض هذا الموقع تسعة نماذج للتعلم التجريبي وطرق تطبيقها  
[www.wilderdom.com/experiential/elc/ExperientialLearningCycle.htm](http://www.wilderdom.com/experiential/elc/ExperientialLearningCycle.htm)

### Gold Dust Resources

يوفر هذا الموقع مجموعة من المراجع تشمل المعلومات والأنشطة المصورة بالفيديو لتعزيز المهارات والمعرفة بين المعلمين الجدد وذوي الخبرة.

[www.goldust.org.uk](http://www.goldust.org.uk)

### Hesperian Foundation

مؤسسة تنشر الكتب والنشرات لمعالجة الأسباب الاجتماعية الكامنة وراء تدني مستوى الصحة وتقتراح طرق تمكن المجموعات من تحسين الأحوال الصحية في مجتمعاتهم المحلية.  
[www.hesperian.org/publications\\_download.php](http://www.hesperian.org/publications_download.php)

### The Learner-centered Teaching Series

يقدم هذا الموقع مجموعة من أربعة أجزاء تركز على تعليم الطالب، وتشمل نبذة مختصرة وإعداد المناهج والمحتوى التدريسي وتقييم الطلبة.

<http://tep.uoregon.edu/workshops/teachertraining/learnercentered/learnercentered.html>

### Paulo Freire and Informal Education

يوفر هذا الموقع مقدمة أساسية لأعمال باولو فرييري والمراجع والمواقع الإضافية  
[www.infed.org/thinkers/et-freir.htm](http://www.infed.org/thinkers/et-freir.htm)

### Training for Transformation, Volumes 1-3

مجموعة من ثلاثة مجلدات حول تقنيات التدريب المبتكرة ودمج أساليب ومنهجيات مختلفة للتعليم التشاركي والتطوير التنظيمي والاعتماد الذاتي في المجتمع.  
[www.hesperian.org/mm5/merchant.mvc?Screen=PROD&Store\\_Code=HB&Product\\_Code=B803&Category\\_Code=HEB](http://www.hesperian.org/mm5/merchant.mvc?Screen=PROD&Store_Code=HB&Product_Code=B803&Category_Code=HEB)

### Doorways: School-Related Gender-Based Violence Prevention and Response

مجموعة من ثلاثة كتيبات (واحد لكل من المعلمين والطلاب والاختصاصيين الاجتماعيين) تدعم الشراكة بين المجتمع والمدرسة لجعل المدارس أماكن آمنة.

[www.usaid.gov/our\\_work/cross-cutting\\_programs/wid/doorways.html](http://www.usaid.gov/our_work/cross-cutting_programs/wid/doorways.html)

### Gender, HIV, and Human Rights: A Training Manual

دليل تدريبي يشمل تدريب ليوم واحد ويومين ويهدف إلى توعية المربين بأبعاد النوع الاجتماعي وحقوق الإنسان المتعلقة بوباء فيروس نقص المناعة البشري.

[www.unifem.org/resources/item\\_detail.php?ProductID=5](http://www.unifem.org/resources/item_detail.php?ProductID=5)

### Gender or Sex: Who Cares?: Notes for Training of Trainers

مجموعة من الملاحظات المرجعية لتدريب المدربين على تنفيذ تدريب

Gender or Sex: Who Cares?

[www.ipas.org/Publications/Gender\\_or\\_sex\\_Notes\\_for\\_Training\\_of\\_Trainers.aspx?ht](http://www.ipas.org/Publications/Gender_or_sex_Notes_for_Training_of_Trainers.aspx?ht)

### The Human Rights Education Handbook: Effective Practices for Learning, Action, and Change

دليل يساعد المدربين على التدريس الفعال للموضوعات المتعلقة بحقوق الإنسان.

[www1.umn.edu/humanrts/edumat/hreduseries/hrhandbook/toc.html](http://www1.umn.edu/humanrts/edumat/hreduseries/hrhandbook/toc.html)

### Our Future: Preparing to Teach Sexuality and Life Skills, An Awareness Training Manual for Teachers and Community Workers

هذا الدليل التدريبي يساعد المدربين على تدريس المدرسين والعاملين في المجتمع المحلي على الصحة الانجابية والجنسية والمهارات الحياتية.

[www.aidsalliance.org/publicationsdetails.aspx?id=293](http://www.aidsalliance.org/publicationsdetails.aspx?id=293)

### Training of Trainers: Designing and Delivering Effective Human Rights Education, Training Manual

لمحة عامة عن ورشة عمل تجريبية لمدة ستة أيام لتدريب المدربين العاملين في مجال تعليم حقوق الإنسان.

[www.equitas.org/english/ed-manuals/ed-manuals.php](http://www.equitas.org/english/ed-manuals/ed-manuals.php)

### Training Trainers for Development

يقدم هذا الدليل ورشة عمل تستمر ستة أيام لتعليم تقنيات التدريب التشاركي  
[www.cedpa.org/content/publication/detail/757](http://www.cedpa.org/content/publication/detail/757)

# أدوات تنفيذ البرامج

## HIV/AIDS Education: A Gender Perspective, Tips and Tools

معلومات أساسية وقوائم المراجعة، وأنشطة تدريبية لتدريب المدربين في الأماكن الرسمية وغير الرسمية.

[www.unicef.org/lifeskills/index\\_14927.html](http://www.unicef.org/lifeskills/index_14927.html) أو [www.ibe.unesco.org/AIDS/doc/UNICEF\\_Gender\\_Eng.pdf](http://www.ibe.unesco.org/AIDS/doc/UNICEF_Gender_Eng.pdf)

## IPPF Framework for Comprehensive Sexuality Education

نيدة مختصرة عن التنقيف الجنسي الشامل وإطار التخطيط الأساسي للتنفيذ.

[www.ippf.org/en/Resources/Guides-toolkits/Framework+for+Comprehensive+Sexuality+Education.htm](http://www.ippf.org/en/Resources/Guides-toolkits/Framework+for+Comprehensive+Sexuality+Education.htm)

## Key Issues in the Implementation of Programmes for Adolescent Sexual and Reproductive Health

يستعرض قضايا البرامج المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية للمراهقين

[www.who.int/child\\_adolescent\\_health/documents/fch\\_cah\\_3\\_04/en/index.html](http://www.who.int/child_adolescent_health/documents/fch_cah_3_04/en/index.html)

## RHIYA (The Reproductive Health Initiative for Youth in Asia)

مبادرة بين الاتحاد الأوروبي وصندوق الأمم المتحدة للسكان UNFPA في بلدان جنوب شرق آسيا التي سعت لتحسين الصحة الإنجابية والجنسية للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٠-٢٤ سنة. وأنتج المشروع سلسلة من دراسات الحالة وتقارير تنفيذية للبرامج

[www.unfpa.org/eu\\_partnership/rhiya](http://www.unfpa.org/eu_partnership/rhiya)

## Synergising HIV/AIDS and Sexual and Reproductive Health and Rights — A Manual for NGOs

كتيب يوفر الدليل والمبادئ التوجيهية لدمج الصحة الإنجابية والجنسية والحقوق والمساواة بين الجنسين في المشاريع المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشري.

[www.aidsnet.dk/Default.aspx?ID=2366](http://www.aidsnet.dk/Default.aspx?ID=2366)

## Toolkit for Mainstreaming HIV and AIDS in the Education Sector: Guidelines for Development Cooperation Agencies

وسائل ومواد تدريبية لمنظمات التعاون الدولي عن فيروس نقص المناعة البشري والإيدز.

<http://unesdoc.unesco.org/images/156673/001566/0015E.pdf>

## Canadian Guidelines for Sexual Health Education

مثال على الطريقة التي تتناول بها الحكومة الكندية قضية التنقيف الجنسي  
[www.phac-aspc.gc.ca/publicat/cgshe-ldnemss/cgshe\\_toc.htm](http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/cgshe-ldnemss/cgshe_toc.htm)

## CARE

منظمة لديها العديد من المنشورات ذات الصلة مثل معالجة العوامل الاجتماعية التي تؤثر على الصحة الإنجابية والجنسية وأدوات العمل والتعلم المتعلقة بالنوع الاجتماعي والصحة الإنجابية والجنسية (لمساعدة العاملين بالبرنامج على التعرف على المقصود بالنوع الاجتماعي وقضايا الصحة الإنجابية والجنسية).

[www.care.org/careswork/whatwedo/health/srh/publications.asp](http://www.care.org/careswork/whatwedo/health/srh/publications.asp)

## Developing Guidelines for Comprehensive Sexuality Education

يوفر هذا الكتيب للمدربين وواضعي السياسات والناشطين دليل مفصل خطوة بخطوة لتطوير مبادئ توجيهية لبرامج التربية الجنسية الشاملة.

[www.siecus.org/pubs/guidelines/guideintl.pdf](http://www.siecus.org/pubs/guidelines/guideintl.pdf)

## Dynamic Contextual Analysis of Young People's Sexual Health: A Context Specific Approach to Understanding Barriers to, and Opportunities for, Change

يصف هذا الدليل كيفية إجراء تحليل سياقي ديناميكي للعوامل التي تؤثر على حياة الشباب الإنجابية والجنسية كأساس لوضع البرامج.

[www.safepassages.soton.ac.uk/pdfs/DCA2.pdf](http://www.safepassages.soton.ac.uk/pdfs/DCA2.pdf)

## Facing the Challenges of HIV, AIDS, STDs: A Gender-based Response

معلومات وقائمة مراجعة لصناع القرار ومنفذي البرامج المتعلقة بدمج النوع الاجتماعي في السياسات والبرامج المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشري والإيدز وغيرها من الأمراض المنقولة جنسياً.

[http://data.unaids.org/Topics/Gender/FacingChallenges\\_en.pdf](http://data.unaids.org/Topics/Gender/FacingChallenges_en.pdf)

# التدريب والمساعدة الفنية

## International School for Humanities and Social Sciences, Universiteit van Amsterdam

يجري الأبحاث ويدير معهد صيفي حول الصحة الجنسية والثقافة والمجتمع والذي يستكشف الأبعاد الاجتماعية للصحة الانجابية والجنسية عبر الثقافات المختلفة. ويوفر منح دراسية للمشاركين من بلدان مختارة. ومقره هولندا.

[www.ishss.uva.nl/SummerInstitute/index.html](http://www.ishss.uva.nl/SummerInstitute/index.html)

## National Sexuality Resource Center, San Francisco State University

لديه معهد صيفي معني بالصحة الانجابية والجنسية والثقافة ومقره بأمريكا

<http://nsrc.sfsu.edu>

## The Pleasure Project

له مكاتب في أكسفورد، المملكة المتحدة، والهند، ويوفر هذا المشروع التدريب والمساعدة الفنية للمدربين ومقدمو المشورة على اتباع نهج إيجابي تجاه القضايا المتعلقة بالصحة الانجابية والجنسية في عملهم. [www.thepleasureproject.org](http://www.thepleasureproject.org)

## Reprolatina

ومقرها البرازيل، وتوفر تدريب في مجال النوع الاجتماعي والصحة الجنسية والإنجابية والحقوق في بوليفيا والبرازيل وشيلي وباراغواي. [www.reprolatina.org.br](http://www.reprolatina.org.br)

## Swedish Association for Sexuality Education (RFSU)

يوفر المساعدة الفنية والتدريب للشباب في مجال الصحة الجنسية والإنجابية والحقوق والتنوع الجنسي وحقوق الإنسان ومقره السويد. [www.rfsu.se/default\\_en-us.asp](http://www.rfsu.se/default_en-us.asp)

## Talking about Reproductive and Sexual Health Issues (TARSHI)

مقره الهند، ويوفر التدريب في مجال الصحة الانجابية والجنسية والنوع الاجتماعي والحقوق في مناطق جنوب وجنوب شرق آسيا. [www.tarshi.net](http://www.tarshi.net)

## Africa Regional Sexuality Resource Centre (ARSRC)

ومقرها لاغوس، نيجيريا، تشرف على الهيئات المعنية بالصحة الانجابية والجنسية في منطقة أفريقيا. [www.arsrc.org/training/asi/background.htm](http://www.arsrc.org/training/asi/background.htm)

## Creating Resources for Empowerment in Action (CREA)

يعمل على تمكين المرأة للتعبير والطلب والوصول إلى حقوق الإنسان الخاصة بالمرأة من خلال المساعدة الفنية والتدريب في مجال حقوق الإنسان للمرأة والنوع الاجتماعي جنس والأمور الجنسية. وتجري مؤسسة CREA ومقرها الهند عددا من الدورات التدريبية السنوية في جميع أنحاء العالم. <http://web.creaworld.org>

## Girls Power Initiative

ومقرها كالابار، نيجيريا، وتدير معهد تنمية النوع الاجتماعي المعني بخلق الوعي حول النوع الاجتماعي والحقوق والصحة الانجابية والجنسية. [www.gpinigeria.org](http://www.gpinigeria.org)

## Global Youth Coalition on HIV/AIDS

عبارة عن شبكة يقودها شباب مكونه من ٤٠٠٠ قيادة شبابية وحلفائهم الكبار في ١٥٠ بلدا في جميع أنحاء العالم. تقوم GYCA بتدريب وتمكين القادة الشباب لتوسيع نطاق التدخلات الخاصة بفيروس نقص المناعة البشري والإيدز بين أقرانهم. [www.youthaidscoalition.org](http://www.youthaidscoalition.org)

## Instituto Promundo

ومقره البرازيل، أعد مشروع H و M لمعالجة قضايا النوع الاجتماعي والحقوق وقضايا الصحة الانجابية والجنسية مع الشباب والفتيات. وتقدم المشاريع أيضا المساعدة الفنية والتدريب فيما يتعلق بقضايا النوع الاجتماعي والصحة الجنسية. [www.promundo.org.br](http://www.promundo.org.br)

# المنظمات الدولية المعنية بالدعوة وكسب التأييد

## Family Care International

تعمل على الوقاية من الاصابات والوفيات المرتبطة بالحمل والولادة وتعزيز الصحة الإنجابية.  
www.familycareintl.org/en/home

## Family Violence Prevention Fund

تعمل على القضاء على العنف ضد المرأة والطفل في المنزل والمجتمع ومساعدة ضحايا العنف في الولايات المتحدة والعالم  
www.endabuse.org

## Human Rights Watch

تعمل المنظمة على حماية حقوق الإنسان في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك حقوق المرأة؛  
والحقوق المتعلقة بالصحة، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشري. www.hrw.org

## International Planned Parenthood Federation (IPPF)

هي شبكة عالمية من الاتحادات الأعضاء توفر وتدعو للصحة والحقوق الإنجابية والجنسية.  
www.ippf.org/en

## International Women's Health Coalition (IWHC)

تسعى لتعزيز السياسات المتعلقة بالصحة والسكان والبرامج والتمويل التي تحمي حقوق وصحة  
الفتيات والنساء في جميع أنحاء العالم. www.iwhc.org

## Ipas

تعمل على الصعيد العالمي لزيادة قدرة المرأة على ممارسة حقوقها الإنجابية والجنسية والحد من  
الوفيات والإصابات الناجمة عن الإجهاض. www.ipas.org

## Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS)

تعمل في مجال التربية والصحة والحقوق الإنجابية والجنسية. www.siecus.org

## Women's Global Network for Reproductive Rights (WGNRR)

يجمع المجموعات والأفراد الملتزمين بالدفاع عن الحقوق الإنجابية للمرأة. <www.wgnrr.org>

## World Association for Sexual Health (WAS)

تعمل على تعزيز الصحة الإنجابية والجنسية للجميع و ذلك من خلال التمثيل الدولي والاتحادات  
القارية الإقليمية والمنظمات الوطنية التابعة لها. www.worldsexology.org

## Youth Coalition

منظمة دولية للشباب تعمل على تعزيز الحقوق الإنجابية والجنسية للشباب على المستوى الوطني  
والإقليمي، والمستويات الدولية وتأمين المشاركة الفعالة للشباب في اتخاذ القرارات التي تؤثر  
عليهم. www.youthcoalition.org

## Action Canada for Population and Development (ACPD)

تعمل في مجال تعزيز التنمية الدولية وتركز على الصحة الإنجابية والجنسية والحقوق.  
www.acpd.ca

## Advocates for Youth

تدعو إلى وضع سياسات تساعد الشباب داخل الولايات المتحدة وحول العالم على إتخاذ قرارات  
مسئولة مستنيرة حول صحتهم الإنجابية والجنسية. www.advocatesforyouth.org

## Amnesty International

هي منظمة معنية بحقوق الانسان وتدعو الي حصول الفتيات علي التعليم من خلال حملة  
المدارس الآمنة.

للحصول علي التقرير وصحف الحقائق:

www.amnesty.org/en/campaigns/stop-violence-against-women/issues/  
empowerment-women/safe-schools

## BRIDGE, Institute for Development Studies

يتولى أنشطة الدعوة المتعلقة بالنوع الاجتماعي عن طريق سد الفجوات بين النظرية والسياسات  
والممارسة عن طريق توفير معلومات متنوعة حول النوع الاجتماعي يسهل الحصول عليها  
سواء بشكل مطبوع أو الكتروني. www.bridge.ids.ac.uk

## Catholics for Choice (CFC)

تعمل على تحسين الأخلاق المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية والمبنية على العدل والالتزام  
بتوفير الرفاهه للمرأة بالإضافة إلى تحسين القدرة المعنوية لدي الناس لاتخاذ قرارات سليمة في  
حياتهم. www.catholicsforchoice.org

## Center for Health and Gender Equity (CHANGE)

تعمل على التأكد من أن السياسات والبرامج في الولايات المتحدة تدعم الحقوق والصحة الإنجابية  
والجنسية. www.genderhealth.org/index.php

## Center for Reproductive Rights

هي مؤسسة دعوية قانونية تعمل على مستوى العالم. للحصول على المطبوعات الخاصة  
بالمراهقين والحقوق الإنجابية والجنسية.

www.reproductiverights.org/pdf/adolescents20%bp\_FINAL.pdf

www.reproductiverights.org/pdf/BRB\_SexEd.pdf

www.reproductiverights.org/pdf/SexualityEducationforAdolescents.pdf

## CHOICE for Youth and Sexuality

هي منظمة من الشباب الهولندي تعمل على تعزيز الصحة الإنجابية والجنسية والحقوق للشباب.  
www.choiceforyouth.org

# المنظمات الإقليمية المعنية بالدعوة وكسب التأييد

## National Sexuality Resource Center

مركز يعمل علي تطوير المحتوى ويوفر المعلومات ويجري تدريبات متعلقة بالصحة الانجابية والجنسية في الولايات المتحدة بمنظور إيجابي وعادل اجتماعيا. <http://nsrc.sfsu.edu>

## SIECCAN (Sex Information and Education Council of Canada)

يعزز التعليم العام والتعليم المتخصص المتعلق بالصحة الانجابية والجنسية من خلال المعلومات والتشاور والبحوث والنشر. [www.sieccan.org/index.html](http://www.sieccan.org/index.html)

## South and Southeast Asia Resource Centre on Sexuality

يهدف المركز إلى زيادة المعرفة حول الحياة والصحة والرفاهه الانجابية والجنسية في جنوب وجنوب شرق آسيا [at\\_resource\\_centre.asp/1\\_2007/www.asiasrc.org/plspk](http://at_resource_centre.asp/1_2007/www.asiasrc.org/plspk)

## Women for Women's Human Rights (WWHR)

تعمل على الصعيد الوطني والدولي لتعزيز حقوق المرأة. وهو يدعم ائتلاف الصحة الانجابية والجنسية والحقوق الجسدية في المجتمعات المسلمة. [www.wwhr.org/index.php](http://www.wwhr.org/index.php)

## Women Living Under Muslim Laws (WLUML)

شبكة تضامن دولية تهدف إلى تعزيز المساواة وحقوق النساء اللاتي تتشكل حياتهن وتتحد ويتحكم فيها قوانين وأعراف يقال أنها مستمدة من الإسلام. [www.wluml.org/english/index.shtml](http://www.wluml.org/english/index.shtml)

## YouAct, European Youth Network for Sexual and Reproductive Health and Rights

شبكة في أوروبا من الشباب النشيط والعامل في مجال حقوق الصحة الانجابية والجنسية والحقوق، ويهدف إلى تمكين الشباب من إسماع صوتهم. [www.youact.org](http://www.youact.org)

## Africa Regional Sexuality Resource Centre

تسعى هذه المنظمة إلى المساهمة في تطوير برامج التنمية للصحة الانجابية والجنسية والسياسات في أفريقيا من خلال التعليم والحوار المجتمعي المستنير والدعوة وكسب التأييد. ومقرها نيجيريا [www.arsrc.org/index.htm](http://www.arsrc.org/index.htm)

## Amanitare: African Partnership for the Sexual and Reproductive Health and Rights of Women and Girls

تعمل على السلامة الجسدية للمرأة والحقوق الانجابية والجنسية في أفريقيا، والدعوة إلى الاهتمام بحقوق المرأة المتعلقة بفيروس نقص المناعة البشري /الإيدز، ووفيات الأمهات، وتنظيم الأسرة. [www.amanitare.org.za](http://www.amanitare.org.za)

## Asian-Pacific Resource and Research Centre for Women (ARROW)

يعزز ويحمي حقوق واحتياجات المرأة الصحية، مع التركيز على الصحة الانجابية والجنسية. [www.arrow.org.my//index.php?option=com\\_content&task=view&id=12&Itemid=29](http://www.arrow.org.my//index.php?option=com_content&task=view&id=12&Itemid=29)

## ASTRA - Central and Eastern European Women's Network for Sexual and Reproductive Health and Rights

شبكة من المنظمات غير الحكومية والأفراد والداعمين العاملين في مجال الحقوق والصحة الانجابية والجنسية، وخاصة في وسط وشرق أوروبا. [www.astra.org.pl](http://www.astra.org.pl)

## Council of Europe Youth Centre

تعمل على تعزيز الوحدة الأوروبية وكرامة الأوروبيين من خلال دعم حقوق الانسان والديمقراطية والقانون. [alldifferent-allegal.info](http://alldifferent-allegal.info)

## Latin American and Caribbean Women's Health Network (LACWHN)

شبكة من المنظمات والأفراد الداعمين إلى تعزيز صحة المرأة، وحقوق الانسان والمواطنة. [www.reddesalud.org/index\\_en.php](http://www.reddesalud.org/index_en.php)

## Latin American Center on Sexuality and Human Rights

يعمل علي نشر المعرفة حول الصحة الانجابية والجنسية من منظور حقوق الإنسان للمساعدة في التصدي لعدم المساواة بين الجنسين وللمساهمة في الكفاح ضد التمييز ضد الأقليات الجنسية في المنطقة. [www.clam.org.br](http://www.clam.org.br)

# وثائق متعلقة بالدعوة وكسب التأييد ووضع السياسات

## Sexuality and relationships education: Toward a social studies approach

تدعو إلى دمج الصحة الانجابية والجنسية والتعليم المتعلق بالعلاقات من خلال إطار دراسات اجتماعية مع التركيز على النوع الاجتماعي والسياق الاجتماعي وحقوق الإنسان.  
[www.popcouncil.org/pdfs/SE\\_5\\_4.pdf](http://www.popcouncil.org/pdfs/SE_5_4.pdf)

## Triple Jeopardy: Female Adolescence, Sexual Violence and HIV/AIDS

بيان معلومات يوفر البيانات ذات الصلة والتي تعطي تفسيراً للعلاقة بين العنف الجنسي وقابلية الفتيات الصغيرات للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية. كما يقترح مجموعة من السياسات والبرامج.  
[www.iwhc.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2693&Itemid=824](http://www.iwhc.org/index.php?option=com_content&task=view&id=2693&Itemid=824)

## Yogyakarta Principles

تتناول هذه الوثيقة تطبيق حقوق الإنسان على قضايا الهوية الجنسية.  
[www.yogyakartaprinciples.org/index.html](http://www.yogyakartaprinciples.org/index.html)

## Advocacy Kit for Growing Up Global: The Changing Transitions to Adulthood in Developing Countries

هذه المجموعة تحتوي على صحائف حقائق تلخص نتائج مراجعة الخبراء المتعلقة لانتقال الشباب إلى مرحلة البلوغ. كما يتضمن نصائح في مجال الدعوة وكسب التأييد.  
[www.advocatesforyouth.org/publications/publications-a-z/-918advocacy-kit-for-growing-up-global-the-changing-transitions-to-adulthood-in-developing-countries](http://www.advocatesforyouth.org/publications/publications-a-z/-918advocacy-kit-for-growing-up-global-the-changing-transitions-to-adulthood-in-developing-countries)

## Deadly Inertia: A Cross-country Study of Educational Responses to HIV/ AIDS

يستعرض رد فعل قطاع التعليم تجاة وباء فيروس نقص المناعة البشرية.  
[www.comminit.com/en/node/218512/38](http://www.comminit.com/en/node/218512/38)  
[www.unesco.org/bpi/aids-iatt/deadly-inertia.pdf](http://www.unesco.org/bpi/aids-iatt/deadly-inertia.pdf)

## Gender and Sexuality Cutting Edge Pack

يحتوي على ثلاث وثائق تدرس العلاقة بين النوع الاجتماعي والصحة والحقوق الانجابية والجنسية.  
[www.bridge.ids.ac.uk/reports\\_gend\\_CEP.html#Sexuality](http://www.bridge.ids.ac.uk/reports_gend_CEP.html#Sexuality)

## HIV testing: The mutual rights and responsibilities of partners

مقالة تدعو الى تحديد الحقوق والمسؤوليات المتبادلة لكلا الشريكين في العلاقة الجنسية  
[www.ph.ucla.edu/EPI/se aids/lancet370\\_1808\\_1809\\_2007.pdf](http://www.ph.ucla.edu/EPI/se aids/lancet370_1808_1809_2007.pdf)

## International Technical Guidance on Sexuality Education: An evidence informed approach for schools, teachers, and health educators

هذه الوثيقة ليست منهجا دراسيا، ولكنها تركز على القضايا التي يجب أن توضع في الحسبان أثناء وضع الاستراتيجيات التي تساهم في تصميم وتقوية التعليم المختص بالصحة الانجابية والجنسية. وهي تشرح المقصود بالتعليم المختص بالصحة الانجابية والجنسية ومدى أهميته.  
<http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183281e.pdf>

## Ministerial Declaration—"Preventing Through Education." 2008

يعكس هذا الإعلان الالتزام المشترك من قبل وزراء الصحة والتعليم في أمريكا اللاتينية ومنطقة البحر الكاريبي لتعزيز جهود الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية من خلال ضمان الحصول على التثقيف الجنسي الشامل وخدمات الصحة الانجابية ذات الجودة. ويسعى الاعلان إلى تعزيز المساواة بين جميع الناس ومكافحة التمييز.  
[http://data.unaids.org/pub/BaseDocument/2008/20080801\\_minsterdeclaration\\_en.pdf](http://data.unaids.org/pub/BaseDocument/2008/20080801_minsterdeclaration_en.pdf)



دليل  
وأحد  
متكامل