INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

مهارات الحياة عبر الدراما والمسرح

برنامج حماية المرأة وتمكينها

مهارات الحياة
عبر الدراما والمسرح

برنامج حماية المرأة وتمكينها

المحتويات

المقدمة ٦
دليل الميسرات..... ٦
الوحدة الأولى: الثقة والدعم أساس العلاقات السليمة ١٠
الجلسة الأولى: مقدّمة وبناء الثقة..... ١٠
الجلسة الثانية: شبكة الدعم والثقة..... ١٧
الوحدة الثانية: توكيد الذات والتواصل الحازم في العلاقات السليمة ٢٠
الجلسة الأولى: توازن القوى في العلاقات ٢٠
الجلسة الثانية: التواصل الحازم وتوكيد الذات..... ٢٥
الوحدة الثالث: تقدير الذات والثقة بالنفس ٣١
الجلسة الأولى: التعبير عن الهوية وتقدير الذات ٣١
الجلسة الثانية: المحافظة على الثقة بالنفس ٣٧
الوحدة الرابعة: التكيّف مع الضغط النفسي والتعامل مع المشاعر ٤١
الجسلة الأولى: فهم وإدارة المشاعر ٤١
الجلسة الثانية: التكيّف مع الضغط النفسي ٤٧
الوحدة الخامسة: حل المشكلات واتخاذ القرارات ٥٢
الجلسة الأولى: إتخاذ القرارت وحلّ المشكلات في سياق الزواج المبكر..... ٥٢
الجلسة الثانية: إتخاذ القرارات وحلّ المشكلات ٥٨
الوحدة السادسة: سلامتنا في سياقات العنف القائم على النوع الاجتماعي ٦٣
الجلسة الأولى: أنواع العنف والاستراتيجيات الممكنة ٦٣
الجلسة الثانية: لا للإساءة، نعم للمستقبل الآمن ٦٩
الملاحق ٧٥
تعريف إدارة الحالة للفتيات المراهقات..... ٧٦
تحديد الفتيات المراهقات..... ٨١
أداة جماعية لجلسة التقييم قبل و بعد تطبيق المنهاج ٨٩
تقسيم المجموعات ٩٤
دليل ألعاب كسر الجليد ٩٨

المقدمة

يهدف منهج مهارات الحياة عبر الدراما والمسرح الى تعزيز حماية المراهقات السوريات واللبنانيات من العنف القائم على النوع الإجتماعي وتعزيز رفاههنّ النفسي-الاجتماعي. ويتناول هذا المنهج المهارات الحياتية الأساسية التي قد تحتاجها الفتيات في سنّ المراهقة واللواتي يعشن في ظروفٍ صعبة في أي ثقافة مشابهة. وهو منهجٌ يعتمد على التعلّم النشط من خلال التجريب والممارسة والتفكير والمناقشة. وقد تمّ تصميم هذه المنهج ليرتكز الى الدراما والمسرح كتقنياتٍ أساسيّة. وتمّت الإستعانة بتقنيّات الدراما الابداعيّة المختلفة لخدمة الهدف ومن ضمنها تقنيات مسرح المقموعين. وقد نجد بعض الألعاب والأنشطة المعروفة التي تمّ تعديلها أو تطويرها لملاءمة الأهداف المرجوّة منها، كما نجد ألعاباً وأنشطةً مبتكرة من قبل المؤلّفة مثل «مهرجان الفاكهة».

لماذا الدراما والمسرح؟

أن اللعب الدرامي والتمثيل فعّالان لأنهما يعززان البصيرة عبر الخوض في تجربة جسدية/حسيّة وانفعاليّة «هنا والآن» عوضاً عن الاعتماد على التفكير فقط. وبتعبيرٍ آخر، يسمح هذا المسار بإشراك الكيان بأسره في خبرة تعلُّمٍ موحِّدة جامعة بين السلوك والفكر والعاطفة والبعد الإجتماعي، ويمكن لهذا المسار أن يشكّل أيضاً بروفة للحياة الواقعية!

الهيكلية:

يشمل المنهج ٦ وحدات تكمّل بعضها البعض وتسهم في تحقيق الهدف العام. وهي كالتالي:

1) الثقة والدعم أساس العلاقات السليمة
2) توكيد الذات والتواصل الحازم في العلاقات السليمة
3) تقدير الذات والثقة بالنفس
4) التكيّف مع الضغط النفسي والتعامل مع المشاعر
5) إتخاذ القرارات وحلّ المشكلات
6) سلامتنا في سياقات العنف القائم على النوع الإجتماعي

تتألّف كلّ وحدة من جلستين اثنين، أي عدد الجلسات الإجمالي هو ١٢ جلسة.

يُفضّل أن أن تشارك مجموعة المراهقات في كافة الجلسات لتحقيق نتيجة أفضل. لكن نظراً إلى أن الوضع قد يكون محفوفاً بالتحديات، ونظرًا إلى أن كل وحدة لديها أهدافها الخاصة، يمكنكم أن تنفّذوا برنامجاً موجزاً يشمل على الأقلّ ٣ وحدات، وذلك وفقاً لأولويّة الإحتياجات لدى مجموعة معيّنة (مثال: هناك إشارات تدلّ أن المجموعة بحاجة ماسّة الى جلسة عن التعامل مع الضغط)، ووفقاً للظروف (التوقيت، المدّة، إمكانية الوصول، اعتبارات الأمن...). وبالتالي، يجب إقامة عقد أولي مع المشاركات إضافة إلى العقد الخاص بكل جلسة.

التعامل مع أولياء الأمور

ينصح بتيسير جلسة تقديميّة (حلقة نقاش مركّز) مع الأمهات لتعريفهم عن أهداف و مضمون منهج الدراما. من الشائع أن يتسائل الأهل و أولياء الأمور حول هذه النشاطات بالتحديد لأنها من طابع جديد و مختلف. فإنّ حلقة النقاش تسمح للميسّرات أن يجبن إلى أسئلة الأمهات و توضيح أي سوء تفاهم. يمكنك إيجاد نماذج عن حلقات النقاش المركّز مع الأمهات في منهج لجنة الإنقاذ الدولية «سلامتي، عافيتي» للفتيات المراهقات.

دليل الميسّرات :

التحضير مُسبقاً

ليس مطلوباً من الميسرّة أن تُعدّ مخطّط الجلسة أو مضمونها بنفسها بما أن كلّ الخطوات التي يجب اتّباعها موجودة في هذا المنهج. لكن بما أنّ المراهقات فضوليّات بطبعهنّ، فمن الأفضل أن تراجع الميسرة كافة المستندات والملاحظات والمعلومات الإضافيّة المخصّصة لكلّ جلسة قبل تيسيرها.

ليس من الضروري أن تعرفي أجوبة كافّة السئلة – كو ني صريحة وأخبري الفتيات بأنّكِ لا تعلمين بكلّ بساطة. كما يمكنك معرفة الجواب عبر طرح السؤال على المسؤولة عنك أو على أيّ واحدة من فريق العمل المخصّص لبرنامج المراهقات فيرالمنظّمة، ومن ثمّ تمرير الجواب للمراهقات في الجلسة التالية.

ويمكنك أيضاً أن تسألي المراهقات أن يساعدنك على إيجاد الجواب. وكخطواتٍ تحضيريّة أخرى، عليكِ أن تجمعي الأدوات اللازمة (المذكورة في مقدّمة كلّ جلسة) وأن تفكّري كيف ستنفّذين كلّ خطوة خلال الجلسات.

خلق جوّ من المشاركة

من المهمّ جدّاً أن تحرص الميسرة على أنّ جميع الفتيات يشعرن بالحريّة للمشاركة خلال الجلسة. قد تكون بعض الفتيات أكثر تعبيراً من غيرهنّ، وهنا يكمن دورك في ضمان فرصٍ متساوية لكلّ المشاركات للتعبير ولإسماع صوتهنّ. قد تلعب ترتيبات الجلوس دوراً مهمّاً في تشجيع الفتيات على المشاركة، كالجلوس على شكل دائريّ بدلاً من الجلوس صفّ تلوالآخر، لأنّ ذلك يخلق جوّاً مريحاً ويسمح بالتواصل البصري. يجب أن تعتمدي طرقاً تشاركيّة خلال الجلسة، وفيما بعض الميسّرين المتعوّدين عى التدريبات التقليديّة قد يفضّلون طريقة المحا ضرة، من المهمّ أن تشمل كلّ جلسة ألعاباً

ونشاطات. فالألعاب والنشاطات تمنح الفتيات الفرصة للتفاعل فيما بينهنّ بحريّة كما تساعد عى إثارة المناقشات بطريقة أسهل من التدريبات التقليديّة. ونقترح، في بعض النشاطات، أن تُكافئي المشاركات بإعطائهنّ أشكالاً لاصقة. وإذا لم تتوفّرهذه الأشياء، يمكنك أن تسمحي لهنّ بإدارة لعبة أو أي نشاطٍ محفّز أو مساعد على كسرالجليد أو أن تطلبي بكلّ بساطة من المشاركات الأخريات أن يصفّقن لهنّ. ألعاب، نشاطات محفّزة ومساعدة على كسر الجليد

مع أن هذا المنهج يشمل العديد من الألعاب الخاصّة بكلّ جلسة، إلا أنّنا نضع بين يديك دليل كسر الجليد الذي يشمل ألعاباً إضافيّة ونشاطاتٍ محفّزة ومساعدة عى كسر الحواجز بين المشاركات. فإنّ ألعاباً كهذه تحفزّ الفتيات بشكلٍ كبير و تضمن مستوى عالٍ من المشاركة. كما يمكنك أن تضيفي نشاطاتٍ تعرفينها أو أن تَسمحي للفتيات بأن يدرن بأنفسهنّ نشاطاتٍ محفّزة ي ك تحافظي عى انتباههن.

أهميّة اللغة واللّهجة

إنتبهي للهجتك، فإنّه من المهمّ ألاّ "تستهدفي" الفتيات لتمرّري لهنّ "الرسالة"، بل الأفضل أن "تُشركينهنّ"، فيحملن الأفكار معهنّ» ويتابعن التفكير بها حتىّ بعد الجلسة. من الأفضل عدم طرح أسئلة مباشرة، لأنّ هذا النوع من الأسئلة يوتّر الفتيات ويجعلهنّ يُمانعن مشاركة خبرتهنّ الشخصيّة خوفاً من أن تحكم عليهنّ الفتيات الأخريات في المجموعة. غير أنّه يمكنك الحصول عى الأجوبة التي تبحثين عنها عبر طرح أسئلةً عامة عن أمورٍ محدّدة، فهذه الطريقة ستساعدهنّ على الإجابة من دون أن يشعرن بأنهنّ مُستهدفات أو مكشوفات.

فبدل أن تسألي مثلاً «ماذا تريدين" أو «ماذا كنت لتفعلي»، يمكنك أن تسأ لي"لماذا قد تريد الفتيات أمثالك" أو «كيف قد تتصرّف الفتيات أمثالك».

- أعطي أمثلة عندما تحاولين شرح فكرةٍ معقّدة، فيمكنك مثلاً إعتماد سيناريو أو دورٍ تمثيلي أو إعادة صياغة فكرتك. هذا سيساعد الفتيات على فهم ما تحاولين شرحه بشكلٍ كامل.
- إجعلي لكنتك واضحة ومبسّطة.
- إسألي لماذا: عندما تتوقّف المحادثة بطريقة طبيعيّة، يمكنك أن تسألي لماذا حصل ذلك، وهذا سرعان ما سيكشف عن أمور ضمنيّة في كلام الفتيات.
- إسألي أسئلة ساذجة وبسيطة تساعد الفتيات على شرح ما يفكرن به وهذا سيعطيك فكرة عن طريقة تفكيرهنّ. قد يزعجك أن تظهري وكأنّك ساذجة لكنّ هذه الطريقة هي الأفضل في هذه الحالات، وهي تعزّز الرابط بينك وبين الفتيات.
- إستعملي كلمات وعباراتٍ شائعة بين الفتيات كي لا يشعرن بالحرج.

التحكّم بالجلسة

من المهمّ أن تبدأي كل جلسة بشرح أهدافها التعليميّة. خلال تيسيرالجلسة، يبقى دورك أن تعيدي التركيزعلى النقاش في حال إبتعدت الفتيات عن الموضوع. في نهاية الجلسة، عليك أن تذكّري الفتيات مرّة أخيرة با لأهداف التعليميّة لترسيخ المعلومات التي تريدين أن يحملنها ويفكّرن بها في منازلهن.

ليونة الخطوات

تشمل كل جلسة على نشاطين أو ثلاثة مع ذكر الوقت الذي يحتاجه كل نشاط تقديريّاً. وتوزيع الوقت هذا ما هو إلاّ دليل لمساعدتك. فبينما تيسّرين الجلسة، قد تلاحظين أنّ بعض النشاطات تحتاج لوقتٍ أطول إذ أنّ الفتيات قد يبدأن بالمشاركة في _ نقاشٍ جدّي وفعّال حول موضوع معيّن . لا مشكلة في حدوث ذلك لكن عليكِ أن تعيدي توزيع الوقت الباقي على النشاطات التالية لذلك. لقد تمّ تصميم هذه النشاطات بطريقةٍ تسمح بتطبيق كل نشاط منفرداً عن الآخر إذا دعت الحاجة إلى ذلك بالرغم من أن هذا غير محبّذ، وذلك استناداً للوقت المُتاح للميسرة وللفتيات. وإذا تبيّن أنّ الوقت غير كافٍ، من الممكن تقسيم الجلسة إلى نشاطاتٍ أقصر فيتمّ توزيعها على الأيام القليلة المقبلة.

التكلم عن المواضيع الحساسة

تشعر معظم الفتيات بالحرج أو بالتردّد من التكلّم عن بعض الأمور، وخصوصاً المواضيع التي تتعلّق بالصحّة الإنجابيّة. فلا تسمحي لذلك بإحباطك أو بإزعاجك، بل ركّزي عى إعطاء الفتيات المعلومات الدقيقة التي تتعلّق بهذه المواضيع، فتصبح الفتيات قادرات عى إتّخاذ خياراتٍ سليمة، كما يشعرن براحةٍ أكبر إزاء التغيرّات التي تحصل في أجسامهنّ. وقد تساعدك النصائح التالية عى إدارة النقاشات التي تتعلّق بالمواضيع الحسّاسة:

- **خطّتي قُدُماً:** ماذا تريدين أن تحقّقي خلال هذه الجلسة؟ هل أنت واثقة من المعلومات التي تقدّمينها؟
- **ارسمي الحدود الخاصّة بكِ:** قد تشعرين بالحرج من الإجابة عن بعض الأسئلة التي قد تطرحها الفتيات، كو ني صريحة وقولي لهنّ بأنّك غير قادرة على الإجابة.
- **إبحثي عن النصائح:** تكلّمي إلى زميلاتكِ أو إلى المسؤولة عنكِ للحصول عى النصائح حول كيفيّة معالجة هذه المواضيع، وأطلبي منهنّ المساعدة إن احتجتِ لذلك. وتذكّري عندما تبحثين عن النصائح أن تحترمي خصوصيّة الفتيات بما يعني الإمتناع عن مشاركة المعلومات التي إئتمنّكِ عليها مع الآخرين.

توصيات عامة:

- في بعض الجلسات، قد تبدو الرّسائل الرّئيسية طويلة أو ثقيلة المحتوى مثل ص. ١٦ و ٥٦ و ٦٧. حاولي تقديم تلك الرّسائل الرّئيسية بطريقة تفاعلية إبداعية. على سبيل المثال، يمكنك كتابة الرّسائل الرّئيسية الهامة على أوراق صغيرة وإخفائها في الغُرفة في حين تطلبين من الفتيات التّحرك في جميع أنحاء الغُرفة، والبحث عنها ومن ثم قراءَتِها بصوتٍ عالٍ.
- في بداية المنهاج، إذا شعرتِ أن الفتيات المراهقات لا تعبرّن كثيراً أثناء المشاركة، يمكنك أن تقترحي عليهنّ تبادل أفكارهنّ عن طريق الكتابة أو الرّسم أو في مجموعاتٍ صغيرة بدلاً من التّحدث شفهيّاً ضمن المجموعة.
- تذكري مناقشة العقد الأوّلي أدناه خلال الجلسة الأولى من المنهاج.
- خلال الجلسات و من بداية الدّورة، إشرحي للمراهقات أنكنّ سوف تسرن كثيراً خلال الجلسات وهذا جزء مهم من تقنيّات الدّراما. إشرحي أنّ المشي في المساحة مهمّ لبناء ا علاقات سليمة مع المجموعة كما ومع المكان الذي يتشاركونه.
- إذا شعرتِ بأن طاقة المجموعة منخفضة، فيمكنك استخدام إحدى المحفّزات الموجودة في دليل ألعاب كسر الجليد والمحفّزات في نهاية هذا المنهج، مما سيساعد في زيادة مستويات الطّاقة في المجموعة ويعيد تركيز إلى المشتركات
- في حال كانت بعض الفتيات لا تتقنّ القراءة أو الكتابة، قومي بتغيير النّشاط من خلال إستخدام الرّسم أو التّكلم بدلاً من الكتابة. يمكنك أيضا أن تساعدي الفتيات الّواتي لا يستطعن القراءة / الكتابة . بالإضافة إلى ما سبق، يمكن تحفيز مشاركة الفتيات من خلال تشجيع الفتيات على مساعدة بعضهن البعض. من الجيد أخذ بعين الإعتبار المحافاظة على دينامية مرحة وسليمة.

- يمكنك ترتيب يوم حر/ رحلة بنهاية الدّورة حيث تقرر الفتيات النّشاط أو المشروع متعلق بالمناهج للقيام به سويا ، آخذتا بعين الإعتبار الوقت و الميزانية إذا ما توفّروا.

العقد الأولي:

من المهمّ توضيح العقد الأولي للمراهقات في مرحلة التسجيل أي قبل البدء بتنفيذ برنامج الجلسات

العقد الأولي

فلنقل: «لدينا ٦ وحدات ممتدّة على ١٢ جلسة حول المواضيع التالية: الثقة والدعم أساس العلاقات السليمة، توكيد الذات والتواصل الحازم في العلاقات السليمة، تقدير الذات والثقة بالنفس، التكيّف مع الضغط النفسي والتعامل مع المشاعر، إتخاذ القرارات وحلّ المشكلات، وسلامتنا في سياقات العنف القائم على النوع الإجتماعي.

مدّة كل جلسة ساعة ونصف الساعة.

سيسود جو من المرح واللهو ونتعلّم أموراً جديدة ونتشاطر خبراتنا ونطوّر مهاراتنا وربما سنكوّن صداقاتٍ جديدة طوال فترة الجلسات.

إن الوسيلة الأساسية التي سنلجأ إليها لتحقيق ما قيل هي الدراما الإبداعية. وعندما **نقول** 'دراما' نحن نقصد تشغيل خيالنا وجسدنا وصوتنا من أجل أن نعبرّ ونتعلّم تطبيقيّاً، ونفكّر في ما طبّقناه. ومما يعني أنه ستدور نقاشات أيضًا، وأحياناً سنستخدم وسائل تعبيرية أخرى مثل الرسم أو الكتابة.

من المفضّل لكنّ حضور كلّ الجلسات. ويمكن للمراهقات اللواتي يفوّتن الحصة الأولى الانضمام إلى المجموعة في الحصة الثانية.»

ونوصي بعدم الالتحاق بالمجموعة من الحصة الثالثة (خصوصاً إذا قررتم تنفيذ ٣ وحدات أي ٦ جلسات). في هذه الحال، يجب أن تتسجّل المراهقات في المجموعة التالية إذا أمكن. وإذا فوّتت إحدى المراهقات حصتين بشكل متتالي لاسيما في البداية عندما تتأسس دينامية المجموعة فمن الأفضل لها أن تلتحق بمجموعة جديدة.

وأخيراً، علينا أن نثق بحدسنا كميسّرين ونقدّر إذا كان بإمكاننا دمج شخص جديد في مجموعة سبق لها أن تشكّلت.

الوحدة الأولى الثقة والدعم أساس العلاقات السليمة

ملاحظة للميسرة: يحتوي النموذج الأول على معلومات كثيرة. على الميسريات إضافة أنشطة كسر جليد أو أنشطة محفّزة عند الضرورة إذا كانت المجموعة بحاجة إلى ذلك. يمكنكم إيجاد هذه النشاطات في دليل كسر الجليد من منهج لجنة الإنقاذ الدولية "سلامتي، عافيتي" للفتيات المراهقات.

الجلسة الأولى: مقدّمة وبناء الثقة

ألعاب بناء الثقة والمجموعة – ملاحظة للميسّر:

صحيح أن العمل على بناء الثقة والتفاعل داخل المجموعة أمرٌ أساسي جداً في الجلسة الأولى لكنه أيضاً عملية مستمرة، فسنستمر في العمل على هذا الموضوع تدريجياً في كل جلسة سواء بشكلٍ مباشر أو غير مباشر. وستساهم كافة النشاطات اللاحقة في تحقيق هذا الموضوع إضافة إلى كونها مصمّمة لتحقّق أهدافاً خاصة أخرى

العقد

المدة:

١٠ دقائق

نبدأ بالعقد الأولي الخاص بمجمل برنامج مهارات الحياة المذكور في المقدمة (الذي أطلعت عليه أولاً المراهقات في مرحلة التسجيل) ثم نكمل مع العقد الخاص بهذه الوحدة.

نقول:

نحن نتواصل بشكل مستمر مع الغير بما أنه لا يمكن لأحد أن يعيش وحده. وتربطنا علاقات مختلفة مع الغير طوال مراحل حياتنا منذ ولادتنا.

سنتناول في وحدتنا الأولى أحدى معايير العلاقات السليمة وهي الثقة. تبنى الثقة من خلال التواصل والتفاعل. لذلك سوف نختبر خلال هذه الوحدة طرقاً مختلفة للتواصل لكي نطوّر فهمنا للثقة. نحن نقوم بالتواصل بالكلام كما نعبّر ونتواصل أيضاً بشكل غير لفظي: مثلاً يعبّر المولود الحديث الولادة عن جوعه بالبكاء. هل تشعرن بأنه يمكننا أن نعمل على هذا الموضوع من خلال الدراما والمسرح؟

لكن قبل أن نبدأ بهذا الموضوع المحدد، سنحاول أولاً أن نتعرّف على بعضنا البعض ونضع بعض القواعد التي تشعرنا بالأمان لنتشارك هذه الخبرة معاً.

التحيات الإبداعية!

المدة:

١٠ دقائق

المواد:

لا شيء

الأهداف:

إقامة التواصل الأول وكسر الجليد

التعليمات:

نطلب من المراهقات السير بصمت في مكان اللعب المحدد. ونطلب منهنّ ملء كل مكان فارغ والسير في كل الاتجاهات ثم نطلب منهنّ إرخاء أكتافهنّ وتحرير أزرعهنّ(عدم كتف الأزرع أو وضعهنّ خلف الظهر).

نقول: "ابدأن ببطء بالتواصل بالعيون وعندما أقول توقّفن/Stop، جدن زميلة وتبادلن أسماءكن ثم ابتكرن معاً طريقةً غير تقليدية لتبادل التحية. يجب أن تبتكرن أصواتاً وحركات محدّدة وواضحة، شيء فيه إيقاع ويمكنكم تكراره عندما يُطلب منكم ذلك».

عندما تنتهي كل اثنتين من تصميم طريقتهن بإلقاء التحية، نطلب منهنّ السير مجدداً ثم التوقّف.

نقول: «أوجدن الآن زميلةً جديدةً وابتكرن معاً طريقةً غير تقليدية أخرى لتبادل التحية. وعندما تنتهين، سرن مجدداً وتذكّرن من كانت الزميلة الأول ومن كانت الزميلة الثانية وما هي طريقة إلقاء التحية مع كل واحدة منهنّ».

ثم **نقول** توقّفن/Stop ونطلب منهنّ إيجاد زميلة ثالثة والقيام بنفس الأمر معها، ثم نطلب منهنّ السير مجدداً.

نضيف: «سأقول الآن رقم كلّ لقاء جمعكن؛ فعندما أقول ١، عليكن إيجاد الزميلة الأولى الذي التقيتنّها وذكر اسمها بسرعة وتكرار التحية نفسها التي صمّمتنّها معاً، وعندما أقول ٢، ستجدن الزميلة الثانية التي التقيتنّها وهلمّ جرا.

نبدّل الأرقام ونكرّرها عدة مرات إلى أن نشعر بأن المجموعة غدت عفوية وجداً وقادرة على اللّعب والمرح.

أسماؤنا في لعبة

المدة:

١٠ دقائق

المواد:

كرة خفيفة

الهدف:

التعرّف على أسماء كل المشاركات

التعليمات:

نطلب من الفتيات أن تقفن في دائرة وتذكرن أسمائهن بشكل سريع. ثم نخبرهنّ أنه على كل واحدة بدورها أن تذكر اسم إحدى زميلاتها وتمرر الكرة إليها.

نشرح أن كل واحدة ستحصل على الكرة مرة واحدة فقط وستمررها إلى زميلةٍ لم تحصل عليها بعد.

نكرر اللعبة لكن هذه المرة عندما تسمّي فتاة زميلتها، ليس عليها أن تمرر الكرة إليها بل إلى الفتاة عن يمينها.

ميثاق المجموعة

المدة:

١٠ دقائق

المواد:

لا شيء

الهدف:

الاتفاق على ما يُشعر أفراد المجموعة بالأمان من أجل المشاركة بالكامل في المسار.

التعليمات:

- نطلب من الفتيات تشكيل دائرة والتفكير في بعض القواعد التي ستساعد على إقامة حس بالأمان والاحترام المتبادل داخل المجموعة والحفاظ عليه.
- في كل مرة تذكر فيها إحدى الفتيات فكرة، نطلب من أفراد المجموعة التقدّم خطوة الى الأمام داخل الدائرة إذا كنّ توافقن على هذه الفكرة، ثم نطلب منهنّ النظر في عيون بعضهنّ البعض كتوقيع على 'الاتفاق'، ثمّ العودة إلى الدائرة.
- سنحتاج أحياناً إلى إعادة صياغة بعض الاقتراحات وجعلها مقتضبة قدر المستطاع، وقد نحتاج أيضاً إلى أن نطلب منهنّ إعطاء الأمثلة لكي يفهم الجميع عما نتحدّث.
- قد نحتاج إلى إضافة بعض القواعد في حال لم يذكرها أعضاء المجموعة مثل:

- عدم الحكم على أسئلة الغير واقتراحاتهن وإجاباتهن وأعمالهن وردات فعلهن وأدائهن

- عدم الحكم أيضاً على أنفسنا والتشجع على أخذ المبادرات لأنها مساحة اختبارٍ للجميع.

- إبقاء النقاشات في الجلسات سرية. نسأل الفتيات ما هي النقاشات التي يجب إبقائها سرية و النقاشات التي من الممكن مشاركتها. نشدّد على المحافظة على سرية الخبرات الشخصية التي من الممكن أن تتشاركها الفتيات. إذا كان مفهوم السرية غير واضح، يمكنك إضافة أمثلة/سيناريوهات لتوضيح المفهوم أكثر.

تشابُه واختلاف

نصائح للميسّرين:
ليس علينا استخدام كافة الجمل، يمكننا اختيار التصاريح ذات الصلة بمجموعة محددة. كما سيساعدنا هذا النشاط على أن نعرف بشكلٍ أفضل خصائص مجموعتنا فنستجيب لها بدقة

المدة:

١٠ دقائق

المواد:

لا شيء

الهدف:

التعرّف أكثر على بعضنا البعض والاطلاع على بعض أوجه الشبه والاختلافات.

التعليمات:

– نطلب من الفتيات السير في المكان ثم **نقول** توقّفن/Stop، ونذكر جملةً معينةً بشأن المجموعة. يجب أن تسير اللواتي ينطبق عليهنّ الجمل فقط وتبقى الأخريات من دون حركة إلى أن **نقول** لهنّ توقّفن/Stop من جديد، ونذكر تصريحاً آخر.

الجمل: نسير إذا-

- لدينا أكثر من ٤ إخوة
- ولدنا في لبنان
- نحبّ أكل الشوكولاتة
- عملنا وتلقنا أجراً حتى ولو ليومٍ واحد
- عمرنا فوق (عدد السنين)
- مخطوبات
- نشاهد المسلسلات التركية
- قد ذهبنا إلى المدرسة في السنة الفائتة
- نعيش مع والدينا معاً
- نعرف أكثر من (عدد) فتيات من المجموعة من قبل
- نشاهد أفلام بوليوود
- وصلنا إلى لبنان منذ أكثر من عام
- وصلنا إلى لبنان منذ أقل من ٦ أشهر
- نحب الرقص
- قد غيّرنا أكثر من موقعي سكن منذ وصولنا إلى لبنان
- نحب الذهاب في نزهة
- زرنا أماكن أخرى في لبنان
- نمضي وقتاً للتحدّث عبر الإنترنت/الهاتف المحمول

– يمكننا أيضاً أن نسأل من ترغب في قول جملة عن أمرٍ يهمّها أن تعرفه عن أعضاء المجموعة.

– عندما تنتهي من الجمل، نطلب من الجميع السير مجدداً ثم نطلب:» جدن زميلة يجمعكن معها أمراً مشتركاً اكتشفتنّه الآن أثناء التمرين، وقفن معاً.

نزهة الثقة

نصائح للميسّرين:

- يمكننا إجراء تعديلٍ بسيط إذا شعرنا بوجود قلقٍ كبير: أطلب من التي تقوم بدور»الدليل» أن تصف لشريكتها المشهد الذي ستقودها إليه ضمن مساحة اللعب.
- يمكننا حتى أن نقرر تأجيل النقاش إلى النشاط التالي لأن النشاطين معنيين بموضوع القيادة والإتّباع، والثقة والمسؤولية.

المدة:

١٥ دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- اختبار الثقة (من خلال التواصل غير اللفظي)
- ربط الثقة بالمسؤولية

التعليمات:

- بما أنّ الفتيات قد توزّعن ثنائياً، نطلب منهنّ أن تقرّرن من ستغمض عيناها أولاً. تغمض الأولى عيناها وتأخذها الثانية في نزهة بسيطة. و**نقول** لمن تقوم بدور «الدليل» أنّه يمكنها أن تمسك شريكتها من ذراعها أو أن تضع يدها على كتفها.
- نشرح أنه يجب أن تبقى العينان مغمضتان إلى أن نطلب منهنّ فتحها، وأن تتمّ النزهة بصمتٍ تام.
- بعد برهة، نطلب منهم تبديل الأدوار.
- نمنح الفتيات الوقت للتحدّث عن إختبارهم كثنائي على انفراد.

نطلب من كافة الفتيات تشكيل دائرة ونناقش بإيجاز الأسئلة التالية ثم نلخّص الرسائل الأساسية.

نقاط للنقاش:

نصيحة للميسّر: إذا كانت الفتيات غير مرتاحة، لا تضغطي عليهنّ في الإجابة على هذه الأسئلة. بما أنّ هذه الجلسة الأولى، عليك أن تتوقّعي من الفتيات مشاركة خجولة بسبب عدم ارتياحهنّ.

- من ترغب في أن تشاركنا بما شعرت به عندما كانت تغمض عينيها وكيف شعرت عندما كانت ترشد أحداهنّ؟ هل كنت قد فضّلتي أن ترشدي بطريقة أخرى؟
- فيما كنتنّ تسرن بصمت ما كانت وسيلتكنّ للتواصل؟ كيف كانت شريكتك ترشدك؟ كيف عرفت أنه عليك الإلتفات يمينًا أو يسارًا؟
- ما معنى الثقة بالنسبة لكنّ؟ وكيف تعرفن أنه يمكنكنّ أن تثقن بأحدٍ ما؟

الرسائل الأساسية

- الشخص الذي نثق به هو شخص:
- يمكنه تحمّل مسؤولية أعماله وأقواله
- صادق ولا يكذب علينا ولا يضلّلنا (يقول لنا الحقيقة حتى لو كانت قاسية)
- لا يضعنا في خطر ولا يؤذينا (يحاول أن يحمينا)
- يمكن أن يحفظ أسرارنا
- يمكن أن يفي بوعوده ولا يطلق وعوداً غير واقعية
- يحترم حدودنا وقدراتنا ولا يحكم علينا
- يزوّدنا بالدعم ضمن إمكانياته

التنويم المغناطيسي الكولومبي

نصائح للميسّرين:

نراقب الديناميات ونشجّع المشاركات على اختبار وضعيات ومستويات مختلفة والحفاظ على الانسيابية، لاسيما عندما تتحرك المجموعة بأسرها معاً في «التطوّر الثاني» لأن الحركة الموحّدة للمجموعة تعتمد على مساهمة كل مشاركة.

إذا استسلمت إحدى الفتيات، نحاول أن نشجّعها ونشركها مجدداً لكن لا نُجبرها على ذلك. نمنح المشاركات المزيد من الوقت لتشعرن بالأمان والارتياح و بأنّه لديهنّ الخيار.

إذا كان عدد الفتيات مفرد، يمكن أن ننضم إلى إحدى الفتيات في الشكل الأولي لهذا النشاط (ثنائيات). وفي "التطور الأول" إذا عجزنا عن قسم عدد الفتيات إلى ثلاثة، يمكننا أن نشكّل مجموعة من ٤ أشخاص حيث تعمل فتاتان معاً كلاعبٍ ثالث.

قد لا نضطرّ لاستخدم كافة نقاط النقاش لأنها أسئلة توجيهية أو تحفيزية ستسمح للمجموعة بتلخيص الرسائل الأساسية. فلا نعيد طرح الأسئلة التي قد أجبن عليها بشكلٍ أو بآخر.

المدة:

٢٠ دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- تطوير مهارات التواصل غير اللفظية
- اختبار دينامية "المرشد – التابع" وتطوير المرونة الانتقال من وضعية الى أخرى بطريقة لعبيّة
- إدراك أهمية موقع كلّ فرد وأفعاله ضمن المجموعة
- تعميق فهم المسؤولية والثقة.

التعليمات:

- نطلب من المشاركات أن تسرن في المكان ثم **نقول**: توقّفن/Stop

- نخبرهنّ أنّه على المشاركات القريبات من بعضهنّ البعض العمل كثنائي، ثم نطلب من الثنائيات أن تقرر من سيكون "المرشد" ومن سيكون "التابع" في الجولة الأولى، ونخبرهنّ أنهنّ سيبدّلن الأدوار لاحقاً.

- تضع "المرشدة" كف يدها على بعد ٢٠ سم تقريباً من وجه شريكتها /ترشدها من خلال حركة يدها. ويجب على "التابعة" أن تتبع كف اليدٍ في كافة الاتجاهات والمستويات في مكان اللعب (الخلف، الأمام، اليسار، اليمين، التفاف دائريّ، نزولاً، صعوداً، إلخ.) مع الحفاظ على نفس المسافة بين وجهها وكف يد "المرشدة" لأن حركة اليد تسحبها أو تدفعها بفعل 'جاذبٍ مغناطيسي'.

- قبل مباشرة العمل، نشرح أنه على "المرشدة" الاهتمام بالـ "تابعة" واحترام حدودها والسماح لها باختبار إمكانياتها. ويجب أن تجعل هذه 'الرحلة' ممتعة قدر المستطاع لكليهما.

- نشجّع المشاركات على الاختبار بصمت مع التركيز على التواصل غير اللفظي ونذكّرهنّ بذلك طوال مدة النشاط عند الحاجة.

- نخصص ما يكفي من الوقت ليحل جو من الانسجام والتناغم بين الثنائي ثم نطلب منهم تبديل الأدوار.

التطوّر الأول:

- نطلب من المشاركات تشكيل مجموعات من ثلاثة أشخاص
- نشرح أن أحداهنّ ستقود الاثنين الأخرتين باستعمال كلتا اليدين (يد لكل تابعة).
- نخصص بعض الوقت للتجريب ولكي يصبح التواصل غير اللفظي انسيابياً أكثر، ثم نطلب منهنّ تبديل "المرشدة" لكي يتثنّى لكلٍّ من الثلاثة أن تختبر قيادة شخصين في الوقت نفسه.
- نطلب منهنّ محاولة إيجاد نقلة سَلِسة بين مرشدة وأخرى من دون التوقّف أو قطع انسياب الحركة.

التطوّر الثاني:

- نسأل من تودّ أن تتطوّع وتكون المرشدة الأولى «للقطار».
- نطلب من مشاركة أخرى اتباع المرشدة الأولى واختيار سواء يدها' كتفها أو رأسها . ويكون للجزء من الجسم أو الغرض الذي تمّ اختياره الدور نفسه كراحة اليد، وعلى التابعة أن تتصرف على هذا الأساس. (مثلاً لو اختارت «ب» اتباع «أ» من خلال حركة يدها اليمنى، على «ب» أن تقف عن يمين «أ» وتنزل عند مستوى يدها لتكون مستعدة لاتباعها).

- ثم نطلب من مشاركة ثانية اتباع التابعة الأولى مع اختيار جزء من الجسم لاتباعه وهلمّ جرا، إلى أن نحصل على سلسلة من «التابعات».
- بعد أن تتموضع كافة المشاركات، نطلب من «المرشدة» الأولى البدء بالتحرّك ببطء وبعناية قبل أن تستمر في اختبار الايقاعات والمستويات المختلفة والحركات الأوسع. ونتيجة لذلك، ستتحرك كافة المشاركات معاً مثل الدودة أو القطار وستصبحن جسماً كاملاً يتحرك بإيقاع موحّد!
- ندعو الفتيات للجلوس ضمن دائرة ومشاركة تجربتهنّ ونناقاش النقاط التعلّميّة.

نقاط للنقاش:

- كيف شعرتن حيال هذا النشاط؟ ما هو شعوركن عندما كنتنّ ترشدن الفتيات»؟ وما هو شعوركنّ عندما كنتنّ تتبعن المرشدة؟ «؟ وفي أي دور تجد كلّ واحدة منكنّ نفسها مرتاحةً أكثر؟ (وفق الإجابات، يجوز أن نراجع مفاهيم الثقة والمسؤولية التي ناقشناها سابقًا أو قد نقرر مناقشتها هنا بدلاً من مناقشتها في النشاط السابق)
- هل كان الوضع نفسه عندما عملتن ضمن ثنائي ثم ثلاثي ثم كمجموعة كاملة؟ ما كان الفرق؟ هل واجهتكنّ بعض الحدود/العوائق؟ ما الذي كان سهلاً لكنّ وما الذي بدا أصعب؟
- ما الذي لاحظَته/تعلّمَته كلّ واحدة عن نفسها؟ وما الذي تعلّمَته عن الآخرين؟
- نظراً إلى أنكنّ طبّقتنّ التمرين بصمت، ما هو نوع التواصل الذي استخدمتنّه؟

الرسائل الأساسية

- عندما يرشد أحد الأشخاص مجموعة فهو مسؤول أن يصغي بإمعان لها . وإذا قام بذلك، ستكون «الرحلة» ممتعة للطرفين ويشعرن بالتساوي عندما يتبادلن الأدوار.

- يمكن أن يلعب بعض اللأشخاص دور المرشد و البعض اللآخر دور التابع و يمكن لهذه الأدوار أن تتبدل حسب الوضع و الظروف. يتحمل المرشد مسؤولية كبيرة تجاه الذين يتبعون إرشاداته.

- عندما نبحث عن شخص ليرشدنا أو ينصحنا، من المهم التفكير بالصفات الحسنة التي نودّ أن يتمتّع بها.

كلمة اليوم

المدة:

٥ دقائق

الأهداف:

- التعبير عن المشاعر عند نهاية الجلسة

التعليمات:

- نقف في دائرة ونطلب من كل فتاة أن تعبّر ببعض الكلمات عن شعورها في نهاية الجلسة. ثمّ نشكر الفتيات ونودّعهن مع التذكير بموعد الجلسة المقبلة.

الجلسة الثانية: شبكة الدعم والثقة

العقد

المدة:

٥ دقائق

نقول:

في الجلسة السابقة تعرّفنا على بعضنا البعض ووضعنا بعض القواعد التي تساعدنا على عيش التجربة في هذه المجموعة بأمان. ثمّ قمنا ببعض التمارين التي ساعدتنا على البحث في موضوع الثقة ومعاييرها من خلال اختبار وبناء الثقة في ما بيننا. واليوم سوف نستكمل العمل على الموضوع إنما بشكلٍ يطال حياتنا وعلاقاتنا الإجتماعية خارج هذه المجموعة. هل أنتن مستعدّات للعمل على ذلك من خلال تمارين الدراما؟

المنحوتات المكمّلة

المدة:

٥ دقائق

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- تطوير القدرة على استخدام الجسم بأكمله عند التجسيد والتمثيل.
- إدراك مدى إمكانية توليد صور ومعانٍ للعلاقات/الروابط الممكنة من خلال الوضعيّات الجسدية المختلفة

التعليمات:

- نطلب من الفتيات السير في مكان اللعب لبضعة ثواني ثم قل «توقّفن/stop" ونطلب من كل فتاة الانضمام إلى الفتاة الأقرب إليها لتشكيل ثنائي.

- نشرح أن الأولى هي "أ" والثانية "ب". ونطلب من "أ" البدء بتجسيد أي شكل بجسمها ومن "ب" الاستجابة لهذا الشكل بتجسيد شكلٍ مكمّل آخر يملأ المكان السلبي (الفراغ). ثم تفكّ "أ" جسدها وتجسّد شكلاً جديداً كردٍّ على ما جسّدته "ب" ضمن مستوياتٍ مختلفة من الوضعيات الجسدية، مع محاولة عدم التفكير بمعنى للأشكال. ثم كذلك تحرر "ب" جسمها وتجسّد شكلاً جديداً، وهكذا عدّة مرات.

- بعد أن نرى أن كافة الثنائيات قد حصلت على التحمية الكافية، نطلب منهنّ المباشرة بتجسيد بعض الأشكال/المنحوتات التي تكمّل بعضها البعض والتي يكون لديها بعض المعاني وليس المجرّدة فقط (مثلاً إذا قامت "أ" بشكل جسدي تجريدي يبدو بالنسبة لـ "ب" كما لو أن "أ" تحاول أن تسحب أحداً عن الأرض، في هذه الحالة يمكن لـ "ب" الاستجابة بتجسيد الشكل الذي يعطي هذا المعنى المحدّد أي التمدد على الأرض ورفع يدها باتجاه "أ").

نقاط للنقاش:

– ما الذي يمكنكنّ قوله بشأن هذا النشاط؟ بماذا شعرتنّ؟ ما الذي اكتشفتنّه أو تعلّمتنّه؟

– تخيّلن أنكن تشاهدن شخصان يتكلمان من دون استخدام جسديهما بأكملهما وتعبيرات الوجه، ومن ثمّ نضع المشهد فجأة على النمط الصامت (نخفض الصوت نهائيّاً)؟ هل يمكن أن نفهم ما الذي يدور بينهما؟ وهل نحصل على نفس التأثير كما في الصور التي جسّدتنّها بواسطة أجسامكن بأكملها؟

تمثيل شبكة علاقاتي الموثوقة

المدة:

٧٠ دقيقة

المواد:

أوراق وأقلام الملوّنة وأقلام الرصاص وأقمشة ملوّنة مختلفة

الأهداف:

- تحديد الأشخاص موضع الثقة والدعم بشكل سوسيوغرام
- الإختبار الحسي لقيمة شبكة العلاقات الموثوقة والداعمة باستخدام تقنية السيكودراما

التعليمات:

المرحلة الأولى (١٠ دقائق):

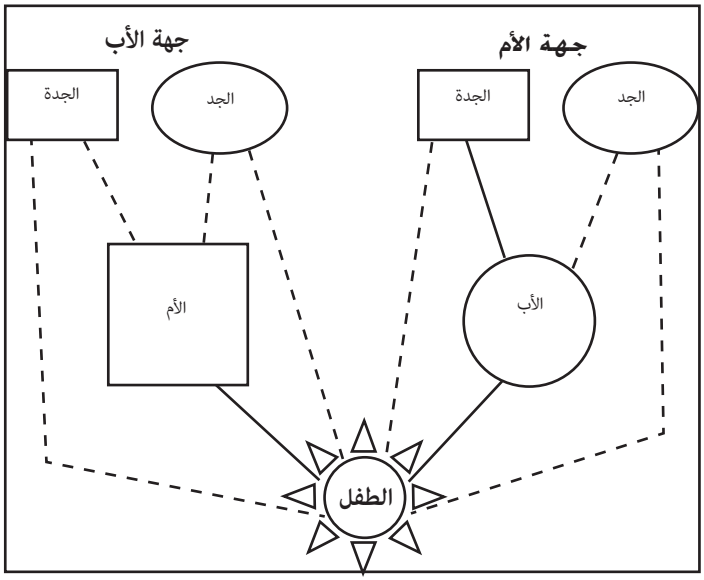
- نوزّع الأوراق والأقلام ونطلب من الفتيات تصوير أنفسهنّ برسم دائرة في وسط الورقة. ثم نطلب منهنّ تصوير كافة الأشخاص في التي تلعب أدوار مهمة في حياتهنّ سواء من الناحية الإيجابية أو السلبية. ونطلب منهنّ ترميز الإناث بدائرة والذكور بمربّع، والحيوانات الأليفة أو الأماكن بمثلّث.

- نخبرهنّ أنه يمكنهنّ تصوير الديناميات الموجودة باستخدام لون معيّن للعلاقات المشابهة، وتحديد المسافة على الورقة بينهنّ وبين الأشخاص للترميز للمسافة في الواقع سواء الجسدية أو العاطفية، كما يمكنهنّ أيضاً استخدام أحجام مختلفة للأشكال لتمثيل تأثير الشخص أو المكان.

- يمكننا أن نستعين بالنموذج أدناه للدلالة إذا ما دعت الحاجة، لكن نتذكّر أن كل فتاة يمكن أن يكون لديها أسلوبها الإبداعي الخاص لتصوير شبكتها الاجتماعية، وأن اقتراح نموذج ثابت منذ البداية قد يكون مقيّداً للإبداع والابتكار وطلاقة التعبير.

- نطلب من الفتيات كتابة الحرف الأول من اسم كل عنصر، وبعدها تحديد بمن يثقن منهم باستعمال لون موحّد لرسم سهم ينطلق منهنّ باتجاه الأشخاص الموثوق بهم. ونذكّرهم بمعايير الشخص الموثوق به التي توصّلن إليها في الجلسة السابقة.

نطلب منهنّ التحقق أيضاً مما إذا يشكّلن أنفسهنّ مصدر ثقة لأي من هؤلاء الأشخاص،أي تحديد ما إذا كان هناك ثقة متبادلة.



المرحلة الثانية (٦٠ دقيقة):

– بعد الانتهاء من الرسم/ السوسيوغرام[١]، نطلب من الفتيات نحت/تشكيل شبكاتهنّ الاجتماعية؛ نجلب الأقمشة إلى وسط المكان ونسأل من تريد أن تتطوّع أولاً.

نقول:

« يمكنكِ استخدام زميلاتك لتجسيد كل عنصر ذو ثقة من رسمكِ في المساحة من دون أن تقولي لهنّ من تمثّلن كي تحتفظي بخصوصيّاتكِ بما أنه عمل شخصي جداً.

ضعي قماشة في الوسط لتحديد موضعك أوّلاً. وستقفين في الوسط مكانها بعد الانتهاء من

١ السوسيوجرام Sociogram هو أداة طوّرها مورينو للقياس الإجتماعي، وهو عبارة عن تخطيط أو رسم بياني يمثل العلاقات الاجتماعية بين أعضاء جماعة معينة، سواء أكانت علاقات إيجابية كالتفضيل والصداقة والود والتقدير، أم علاقات سلبية كالنفور والكراهية والازدراء والرفض.

تشكيل مجسّم «شبكة الثقة».

وحرصاً على حسن تمثيل عناصر الثقة في شبكتك، ضعي كلّ واحدة من زميلاتكِ حسب من تمثّل وفق المسافة المناسبة لكِ كما في الرسم، وحاولي أن تشكّلي جسادها كما تريدين، لذلك إريها بنفسك طريقة الوقوف أو الجلوس وتعبير الوجه والجسد كي تنقلها عنكِ بدقّة كالمرآة. واختاري قماشةً بلونٍ مختلف لكلّ شخص للتعبير عن طاقته أو مشاعركِ المختلفة تجاهه (كيف ترينه).

عندما تنتهين، عودي إلى موقعك في الوسط، وحددي ما هو شعورك حيال وجود هذا المجسّم الحي في مجالك الجسدي».

– نشرح أنه طوال مدة الجلسات، سيكون عليهنّ تمثيل أو تأدية بعض أدوار الذكور، وهو أمرٌ مسلٍّ أحياناً، لكنه مفيد جداً أيضاً لأنه لا يمكننا أن نفهم عالمنا ونتحكّم أكثر بحياتنا من دون التفاعل مع كافة عناصر مجتمعنا بمن فيهم الذكور.

– نشرح أن بعض العلاقات لديها تأثير سلبي في حياتنا، وبعضها مثيرة للالتباس لأنه يمكن أن يكون لها تأثير سلبي وايجابي في الوقت نفسه، لكن تركيزنا اليوم هو على العلاقات الموثوقة. وسيكون عندنا الوقت في الجلسات المقبلة لمعالجة التحديات في العلاقات التي تواجهنا في حياتنا.

– بعد إنتهاء الفتاة من تشكيل شبكة العلاقات الموثوقة، نسألها أن تنظر الى المجسّم الحي الذي يرمز الى شبكة علاقات الموثوقة في حياتها، ثمّ أن تحدّد شعورها حيال وجود هذه العلاقات في حياتها، وأن تتمتّع بهذه الصورة وهذا الشعور وتحفظهما في ذاكرتها.

– ثمّ نشرح كيف يمكن للفتاة أن تُخرج كل زميلة من الدور بالترتيب الذي تريده بقول: «أنتِ لست عنصراً من شبكتي الاجتماعية، أنت (الاسم)»، ثم نطلب من الذين مثّلوا دوراً في منحوتة زميلتهنّ هز أجسادهنّ وإصدار صوتٍ ما كطريقة لنزع الدور. نساعدهن عبر القيام بنفس الأمر أمامهنّ. ويمكننا فعل ذلك كلّنا معاً في دائرة.

ثمّ نسأل مَن مِن الفتيات ترغب بتشكيل/تجسيد شبكة العلاقات الموثوقة ونكرّر معها الخطوات السابقة.

كلمة اليوم

المدة:

٥ دقائق

الأهداف:

- التعبير عن المشاعر عند نهاية الجلسة

التعليمات:

– نقف في دائرة ونطلب من كل فتاة أن تعبرّ ببعض الكلمات عن شعورها في نهاية الجلسة.

تمرير النبضة

المدة:

٥ دقائق

الأهداف:

التهدئة وإغلاق الجلسة مع الشعور بالاتصال والتضامن بين أفراد المجموعة

التعليمات:

- نطلب من الفتيات الوقوف في دائرة وهن يمسكن أيدي بعضهن البعض، نخبرهن أننا سنضغط على يد الفتاة الموجودة على يميننا وأنها ستفعل الشيء نفسه حين يصل الدور إليها.
- نفعل ذلك مرة وعينينا مفتوحتين، ثم نطلب من الجميع أخذ نفس معاً وتكرار ذلك ولكن بإغلاق العينين.
- ثمّ نشكر الفتيات ونودّعهن مع التذكير بموعد الجلسة المقبلة.

الوحدة الثانية توكيد الذات والتواصل الحازم في العلاقات السليمة

الجلسة الأولى: توازن القوى في العلاقات

العقد

المدة:

٥ دقائق

نقول:

لنتذكّر ما تعلّمناه معاً في الجلسة السابقة. (نمنحهنّ المجال لاستذكار أبرز النقاط التعلّمية ولمشاركتها بصوتٍ عالٍ). لقد اختبرنا وناقشنا الثقة كعنصر مهم في العلاقات السليمة لاسيما العلاقات في شبكتنا الاجتماعية.

واليوم فيما نستمر في تطوير الثقة داخل المجموعة سنبدأ بموضوعٍ جديد مكمّل لموضوع الوحدة السابقة إذ سنضيف الى موضوع الثقة معايير العلاقات السليمة في سياقات محدّدة.

بدايةً سوف نختبر ديناميّتي التنافس (قوي/ضعيف، رابح/خاسر) والتوازن (تعاون، تكامُل) بشكل جسدي، ثمّ سنفكّر بأنواع العلاقات المختلفة ونبحث عن طرق تجعل هذه العلاقات أكثر توازناً. وفي الجلسة المقبلة سوف نتدرّب على مهارة التواصل اللفظي بطريقة تحقّق هذا التوازن في العلاقات، وهو ما نسمّيه بالتواصل الحازم بهدف توكيد الذات.

ما رأيكنّ في العمل على هذا الموضوع من خلال المسرح؟

الدخول في الجوّ

المدة:

١٠ دقائق

المواد:

مثلث رنان أو أي آلة موسيقية صغيرة

الأهداف:

- تعزيز قدرتهنّ على التعبير والاستماع للآخر والتواصل معه
- التمهيد للنشاط التالي.

التعليمات:

– نطلب من الفتيات السير بصمت في مساحة اللعب المحددة. ونطلب منهنّ ملء كل بقعة فارغة في المساحة والسير في كافة الاتجاهات ثم نطلب منهنّ إرخاء أكتافهنّ وتحرير أزرعهنّ(عدم كتف الأزرع أو وضعهنّ خلف الظهر).**نقول**: «إبدأن ببطء بالتواصل بالعيون وركّزن في كل مرة على عيني واحدة من المشاركات واسمحن بحصول لقاء حقيقي حتى ولو لبضعة ثوان".

– ثمّ نضيف: "عندما تسمعن المثلّث يرنّ، توقّفن وجدن لكن شريكة واسألن عن أمرٍ ترغبن في معرفته عن بعضكم البعض».

– عندما نشعر أنّهنّ حصلن على ما يكفي من الوقت للتحادث، نضرب على المثلّث وندعوهن للسير مجدداً ولتوسيع نظرهنّ كي يلتقطن كلّ ما هو من حولهنّ، ثم نضرب المثلّث مجدداً كإشارة للتوقّف، ونطلب منهنّ إيجاد شريكة جديد والمشاركة بشأن الطعام واللون الذي يروق لكلّ واحدة منهنّ.

– نعطيهنّ إشارة للسير من جديد ثم التوقّف وإيجاد شريكة جديدة ومشاركة خبرة مُفرِحة قد مرّت بها كلّ منهنّ خلال الأيام أو الأسابيع أو الأشهر الفائتة.

– نعطيهنّ إشارة للسير من جديد ثم التوقّف وإيجاد شريكة جديدة والمشاركة بشأن حالهنّ (كيف يشعرن) اليوم أو الآن.

توازن القوى

المدة:

١٥ دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- فهم ديناميات القوة من خلال الإختبار الجسدي (التحكم بالجسم وتوازن الطاقة).

التعليمات:

- نطلب من الفتيات أن يشكّلن ثنائيات فيقفن وجهاً لوجه وينظرن إلى بعضهنّ البعض، ومن ثمّ أن يضعن أيديهنّ على كتفي بعضهنّ البعض. ونسألهنّ إذا أمكنهنّ دفع بعضهنّ البعض في الغرفة.

- نشجّع من لا بدو أنها تعمل جدّياً ونساعدهنّ على اكتشاف الطاقة الحقيقية وأهمية التوازن عبر العمل بأنفسنا معهنّ أولاً.

- ثم نطلب من الفتيات محاولة الدفع ظهراً لظهر أيضاً.

- نشرح التعديل ونطلب من كلّ شريكتين الإمساك بيدي بعضهنّ البعض ومحاولة السحب عوضاً عن الدفع واستخدام أقدامهنّ للتمسّك بالأرض. ثم نطلب منهنّ المحاولة بيد واحدة.

- نطلب منهنّ تكرار عملية الدفع والسحب مجدداً لكن هذه المرة لتحقيق التوازن من دون السعي إلى أن تغلب الواحدة الأخرى فتبقيان ثابتتان في مكانهما.

نقاط للمناقشة:

- كيف شعرت كلّ واحدة بجسدها؟
- ما هو الفرق عندما تسعين إلى التوازن بدلاً من محاولة التنقّل في الغرفة (غلب زميلتكنّ)؟ كيف ولماذا؟

(عندما نحاول أن ندفع الشخص بالاتجاه المعاكس ونعبر الخط الذي بدأنا عنده، لا يهمّنا الشخص فالهدف هو أن نغلبه بغضّ النظر عن الثمن. بينما عندما نحاول التوازن، نحن لانزال فاعلين ولكن نحن نتعاون على هدفٍ واحد بدل عن المنافسة. نحن إذا نتفاوض على استخدام القوة ونحن نستمع للآخر من خلال جسدنا، فنتحسس قوّته ونزيد من الوزن عند الضرورة لبلوغ التوازن.)

- ما هو الفرق بين الحركتين: السحب والدفع؟ هل تختلف النية؟ هل تحتاجان لنفس الطاقة؟ هل يذكّركن ذلك بأي شيء من الحياة الواقعية؟ (الدفع هو مشابه لرفضنا لأمرٍ ما، والسحب هو مشابه لوضعيّة جذب الأشياء أو طلب ما نريده).

صور العلاقات

نصائح للميسّرين

- سيمنح هذا التمرين الفرصة للفتيات لكي يكتشفن أنه يمكن تغيير الأمور، وبالتالي سيمنحهم بصيص أمل وحافز وشعوراً بالقدرة. كما يرسي -إلى جانب تمرين "توكيد الذات" في الجلسة التالية- بعض أسس حلّ المشاكلات الواردة في الوحدة ٥.

قد يكون من الصعب للفتيات إيجاد الاقتراحات الفضلى في "صورة الانتقال"، لاسيما بالنسبة للفتيات الصغيرات لكنه من المهم لهنّ المحاولة وقد تكون المحاولة كافية في هذه المرحلة.

- نتحقق مما إذا يمكنك استخدام بعض نتائج هذا التمرين في تمرين "توكيد الذات" لأن تمارين الجلسة الثانية من هذه الوحدة تبني على تمارين الجلسة الأولى وتكمّلها. .

- إذا اختارت الفنيات تجسيد صورة ايجابية لأي علاقة، إسألهنّ إذا تكون العلاقات في الحياة الواقعية إيجابية دائماً. إشرحي أنه من الممكن ايجاد في الحياة الواقعية بعض الصعوبات في العلاقات، أطلبي منهنّ تجسيد هذه الصعوبات في صورة.

المدة:

٥٥ دقيقة

المواد:

الأوراق اللاصقة أو البطاقات الصغيرة أو أوراق A٤ وأقلام وسلة صغيرة أو أي وعاء أو صندوق صغير.

الأهداف:

- اسكتشاف ديناميات العلاقات المختلفة في حياة الفتاة
- اسكتشاف إمكانية تغيير بعض الديناميات المحفوفة بالتحديات

التعليمات:

الخطوة الأولى (١٠ دقائق)

- نطلب من الفتيات الجلوس ونطلب منهنّ تدوين كافة أنواع العلاقات التي يذكرنها على ورقة أو بطاقات صغيرة (وعند الحاجة أعطهنّ مثالاً أو مثالين؛ مثلاً علاقة المدير بالموظف والأستاذ بالتلميذ). نطلب منهنّ التركيز على العلاقات الموجودة في الحياة الواقعية ونخبرهنّ أنه يمكنهنّ كتابة ما يشأن من العلاقات لأنهن لن يقرأنها أمام المجموعة.

- نضع سلة في الوسط ونطلب منهنّ وضع أوراقهنّ داخلها. ثم نقرأها بصوت عالٍ ونلاحظ العلاقات الأكثر تكراراً. وإذا لا تُجيد الفتيات الكتابة، نقوم بذلك على شكل العصف الذهني.

نتوقّع بعض المواضيع الشائعة: العلاقة بين الأم والابنة أو العلاقة بين الأخ والأخت أو علاقة الشقيقات أو علاقة الصداقة أو العلاقة بين المعلّم والتلميذ أو العلاقة بين المدير والموظف أو العلاقة الغرامية أو العلاقة بين الزوج والزوجة.

الخطوة الثانية (٢٥ دقيقة)

نشرح: «في جلستنا السابقة، حدّدتن علاقاتكنّ الموثوقة. لكننا نعرف أنّ بعض العلاقات يمكن أن تكون محفوفة بالتحديات أكثر من سواها في بعض المراحل من حياتنا. ستتسنى لنا الفرصة الآن للنظر عن كثب في مختلف العلاقات التي تختبرها الفتاة بما فيها العلاقات المتأزّمة، لعلّ ذلك قد يساعدنا على فهم كيفية تحويل هذه العلاقات».

– نقوم بتوزيع الفتيات ضمن ٣ مجموعات ونعطي كلّ مجموعة موضوع)، ونطلب منهنّ تجسيد صورة ثابتة للعلاقة التي تم اختيارها. (مثلاً: العلاقة بين الأب والابنة، العلاقة بين العامل ورئيس العمل،ألخ.)

- نشرح أن على المجموعات أن تشكّل تصوّرها لدينامية العلاقة التي اختارتها ضمن صورة ثابتة وصامتة

- نضيف: «ولأنها صورة أي تعبير غير شفهي عن الفكرة، حاولن أن تتذكّرن وتستخدمن كل العمل الذي قمنا به بأجسادنا حتى الآن (المسافة والمستويات: عالٍ، منخفض، بعيد، قريب...، والاتجاهات: الى الوراء، الى الأمام...، هل من تواصل في العيون؟ هل الجسم منفتحٌ أو مغلق؟ هل هناك حركة معلّقة تشير باتجاه فعلٍ ما؟...)

- نطلب من المجموعات بالتتالي عرض الصور (مثلاً: العاملة وصاحب العمل).

- نراقب ونسأل عن أوجه الشبه والفروقات بعد كل موضوع، ونطلب منهنّ الاعتماد أولاً على الملاحظات الموضوعية فنسأل: «ماذا نرى؟ أمر يمكن أن نراه جميعًا بنفس الطريقة؟)المسافة، الاتجاه، المستويات، التواصل الجسدي، مزايا البرودة/الحرارة، وجود التواصل بالعيون إلخ.(»، ثم نسأل عن الآراء الذاتية بطرح السؤال التالي: «ما هو المضمون برأيكم؟ ماذا يحصل ولماذا؟

- نستمع إلى ملاحظاتهنّ، ثم نكرّر نفس العملية مع الموضوع التالي.

- بعد عرض كل الصور, نسأل: "هل لاحظتن بعض أو جه الشبه؟ ما هي العناصر المتكررة؟"

في الآراء الذاتية يمكن أن تكون الإجابات متنوّعة جدًا (أي «يذكّرني ذلك بـ...» أو «كما لو كانت تكره...» أو «ربما هم...») ، وهذا يساعد على جمع مختلف الأفكارن/ القراءات لنفهم أكبر عدد ممكن من الأوجه المتعلقة بهذا الموضوع.

الخطوة الثالثة (٢٠ دقيقة)

- نطلب من المجموعة التصويت لموضوع من المواضيع الثلاثة التي قد شكّلوا صورها، لكي تتمكّن من القيام بـ"صورة الانتقال".

- بعد أن يتمّ اختيار الموضوع/الصورة بناءً على التصويت، نشرح بأن على المجموعة صاحبة الصورة أن تعيد تشكيلها،وهي "صورة واقع" التي تمثّل دينامية العلاقة، وأنه على المشاركات من المجموعات الأخرى أن تقترح "الصورة المثالية" وتشكّلها بجانب "صورة الواقع"، أي كيف يرغبن في أن يكون الواقع.

- ثم بالعودة إلى "صورة الواقع"، اطلب من المشاركات التفكير بـ "صورة الانتقال" وتشكّلها في الوسط بين الصورتين، أي كيف يمكن الانتقال من الحالة الأولى إلى الحالة الثانية.

- قد يدور نقاش إذ يمكن أن تختلف المشاركات في الرأي، وهذا جيّد لأنه يزيد من فرصة توليد أكبر قدر من الأفعال الممكنة باتجاه الحلّ، وتقييم مدى مفعاليتها في سياقٍ ما.

- نشرح أنه من المهمّ الابتعاد عن تقديم الحلول "السحرية" (مثلاً الشخص الذي لايصغي في "صورة الواقع" يصبح فجأة قادراً على الإصغاء).

- نسأل المجموعة بعد كل تدخّل لتشكيل أو تعديل "صورة الإنتقال":

← هل تظنّن أن ذلك ممكن؟ هل يمكن لهذا الاقتراح أن يغيّر شيئًا؟ ولماذا؟

← هل يشبه ذلك فعل الدفع أم السحب بالمقارنة مع التمرين الجسدي السابق؟

أبرز الرسائل

ملاحظة للميسرة:

توسعي بشرح هذه الرسائل بناءً على دينامية المجموعة وإهتمامات الفتيات.

تأكدي أن كل الفتيات مرتاحات مع المواضيع المطروحة.

• هناك عدد من الأمور يتوقّعها الناس في علاقاتهم. قد تشمل هذه التوقعات الحبّ، الأمان، الرفقة، لكنها قد تشمل أموراً أخرى أيضاً.

• هناك أمرٌ لا بدّ من تذكّره دائماً، فبغضّ النظر عن الأسباب التي دفعتنا للدخول في هذه العلاقة، هناك بعض العناصر التي يجب التأكّد من وجودها لتكون العلاقة ذات منفعة متبادلة لكِ ولشريككِ. قد تكون هذه العناصر هي الأمور التي ذكرتها للتوّ.

• أحياناً تكتشف الفتاة بأنّ الشريك الذي اختارته أو تمرّ إختياره لها غير مناسب أو لا يتطابق مع توقّعاتها وأنّه بالتالي لن يتمكن من مبادلتها الحبّ.

• ناقشنا في جلسة "كيفيّة تكوين صداقات والمحافظة عليها" صِفات الصديقة المثالية وماذا نتوقّع من اصدقائنا. الأمر ذاته ينطبق على العلاقات، فيجب على الفتاة أن تختار شريكاً يملك بعض الصفات التي تعتبرها هي مهمّة.

• عندما لا تملك الفتاة حريّة إختيار شريكها، يجب أن تحاول التعبير لِوليّ أمرها عن الصفات التي تعتبرها مهمّة.

• من المهمّ أن نفهم أنّ الفتاة تجد نفسها أحياناً في علاقةٍ غيرمفيدةٍ لها، او في علاقة يكون ال شريك فيها لا يملك الصِفات التي تحدّثنا عنها. كما أنّ بعض العلاقات تكون مؤذية للفتاة.

• الفتاة التي تجد نفسها في إحدى هذه الحالات قد تشعر بأنّها غير قادرة عى التكلّم مع أحد عن الموضوع، لكنّ من المهمّ أن تستطيع تحديد شخصٍ أو مكانٍ يمكنها اللجوء إليه والحصول عى النصيحة، كالمركز المجتمعي مثلاً.

هتافنا القويّ

المدة:

دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

الخروج بطاقة عالية

التعليمات:

نقول:» سوف نقوم بصرخة موحّدة. فلنقف في دائرة ونأخذ نفساً سويّاً، ثمّ فلنضع أذرعنا في الأسفل ونصرخ بالتدرّج من أخفض صوت الى أعلى صوت ونحن نرفع أذرعنا نحو السماء. ١،٢،٣ آووووووووه"

الجلسة الثانية:
التواصل الحازم وتوكيد الذات

العقد

المدة:

٥ دقائق

نقول:

فلنتذكّر ما تعلّمناه معاً في الجلسة السابقة. (نمنحهم المجال لاستذكار أبرز النقاط التعلّمية ولمشاركتها بصوتٍ عالٍ).

لقد اكتشفنا سابقاً أهمية التواصل غير اللفظي وكيف يؤثر على علاقاتنا. أما اليوم فسنتدرّب على كيفية التواصل الشفهي بطريقة حازمة تظهر توكيدنا لذاتنا (إثبات الذات)، أي **نقول** ما نشعر به أو نفكّر به أو نريده وتنفيذه من دون الشعور بالذنب أو الإساءة للغير لكن في ظل التعامل مع أنفسنا بعدل أيضاً. هل ترغبن في العمل على هذا الموضوع من خلال المسرح؟

المرآة

المدة:

١٠ دقائق

المواد:

لا شيء

الأهداف:

تعزيز الإصغاء والتعاطف من خلال التزامن والتناغم الحسّي-الحركي.

التعليمات:

- **المرحلة الأولى:**

- نطلب من الفتيات أن يقفن اثنين اثنين مقابل بعضهنّ البعض وأن يتواصلن بالعيون. ونشرح أنه على واحدة أن تبدأ الحركة وتعكس الأخرى حركتها بالتزامن معها كما لو في مرآة. و**نقول** لهنّ أنّه عندما نطلب منهنّ، سيبدّلن الأدوار من دون قطع حركتهنّ.

- في مرحلة معينة، **نقول** للفتيات أنه يمكنهنّ المباشرة بالتناوب باستمرار من دون توجيه منّا وستأخذن كلتاهما المبادرة بالتعاقب. فيتمّ اقتراح جسدي من إحداهما ويتم الإصغاء له بالتزامن من الأخرى، كما لو كان حواراً، أخذاً وعطاء بتناغمٍ تام، إلى أن لا نعود نستطيع التمييز بين من يقود ومن يتبع.

- **المرحلة الثانية:**

– نطلب من كل ثنائيين (٤ فتيات) أن يجتمعا ويعكسا الصورة كما في مرآة جماعية. وبعد بضعة دقائق، أي عندما نلاحظ أن المجموعات قد وصلت إلى تناغم، نطلب من مجموعة أن تجتمع مع المجموعة الأخرى من دون التوقّف ومع متابعة عكس الصورة كما في مرآة (٨ فتيات)، وهكذا إلى أن يشكّلن مجموعة كبيرة واحدة تعكس حركة موحّدة في دائرة.

نقاط للنقاش

لقد اختبرتن في جلسةٍ سابقة القيادة والاتباع وقمتن بالمنحوتات المكمِّلة. وقمتن اليوم بالدفع والسحب واختبرتن مقاومة القوة والتوازن وقمتن الآن بتمرين المرآة وهو القيام تماماً بنفس الفعل في نفس الوقت.

- فما هو المختلف بالنسبة لكنّ الآن؟ (يمكننا أن نستشعر مزاج الشخص الآخر وبما يشعر داخل جسده ويقودنا ذلك إلى التوافق ويحفّز الإصغاء والتعاطف).

توكيد الذات: ما أريد وما لا أريد

نصائح للميسرين

- نغيّر أسماء الشخصيات في السيناريوهات إذا كانت مثل أسماء بعض أفراد المجموعة. (وينطبق ذلك على كافة الأدوار في كافة الجلسات)
- إذا اختارت الفتيات تأدية الأدوار في السيناريوهات ٥ و٦، ستتسنى لهنّ الفرصة لممارسة مهارات التفاوض والإقناع الأكثر تعقيداً مقارنةً مع السيناريوهات الأخرى. فيجب أن نكون على استعداد لتوجيههن عند الضرورة.
- قد نحتاج إلى مناقشة التمييز القائم على النوع الاجتماعي إذا شعرنا أنه من الآمن القيام بذلك في هذه المرحلة.
- نُقرّ بأن بعض المشاكل أو الأوضاع المعقّدة لا يمكن أن تُحلّ بمجرد التصرف بحزم. فنشرح أنه إضافة إلى ذلك، قد يتطلّب الأمر استخدام استراتيجيات حلّ المشكلات، لأن تلك الأوضاع قد تتطلّب مشاركة العديد من الأشخاص في عمليّة اتخاذ القرار (مثلاً إذا رغب الأهل في أن تتزوج الفتاة لعدة أسباب وهي لا تريد ذلك لعدة أسباب أخرى). ونذكّرهن أنهنّ سيكون هناك وحدة خاصة بحلّ المشكلات واتخاذ القرارات المهمّة.
- نُقرّ بأنه من الطبيعي مواجهة المشاعر السلبية عند التعرّض للظلم أو في أوضاعٍ ضاغطة أخرى ممّا قد يعيقهنّ عن توكيد الذات، ونذكّرهن أنه سيكون هناك وحدة متعلقة بالتكيّف مع الضغط النفسي والتعامل مع المشاعر.

المدة:

٦٠ دقيقة

المواد:

أغراض بسيطة مما هو متاح في المكان ومع المشاركات

الأهداف:

- فهم السلوكيات التوكيدية والسلبية والعدائية
- ممارسة التواصل التوكيدي

التعليمات:

الخطوة الأولى: السيناريوهات

- نطلب من الفتيات أن ينقسمن إلى مجموعات من ٣ إلى ٤ أشخاص. **نقول** لهنّ أننا سنقرأ بعض السيناريوهات و سيحاولن أن يصفن نوع أو طريقة التواصل المستعملة. ونطلب من الفتيات في كلّ مجموعة أن يجلسن مع بعضهم البعض، ونشرح أنه في كل مرة نقرأ عليهن سيناريو، سيكون عليهن مناقشته معاً داخل المجموعة قبل إعطاء الإجابة.

1. - نقرأ السيناريو الأول ونأخذ إجابة كل مجموعة، نسأل الفتيات أن يصفن طريقة التواصل (في هذه المرحلة، قد لا يستخدمن المصطلحات – العدائي، السلبي، التوكيد/الحازم، ولكن قد يصفن أسلوب التواصل). إذا تمكّنت الفتيات من وصف أساليب التواصل من دون ذكر المصطلحات، نعرّفهنّ عليها. اكتشفت أن صديقتك كذبت عليك لكنك لا تعرفين لماذا. لا تقولين لها شيئاً وتحاولين تفاديها. (سلبية) تقولين للفتيات أنها كاذبة. وما زلت تشعرين بالغضب، فتقررين الكشف عن إحدى أسرارها للفتيات الأخريات. (عدائية)

2. يتسبب أنسباؤك بالكثير من الضجيج في الليل، تشعرين بالتعب الشديد وتحتاجين للنوم. تقولين: أنتم لستم حساسون على الإطلاق، ولا تهتمّون لأمري! (عدائية)

3. عاد شقيق نهى الأكبر إلى البيت مع صديقه وطلب منها أن تعدّ لهما القهوة. كانت على وشك الذهاب إلى حصة المهارات الحياتية فطلبت من شقيقها أن يأتي لتتكلم معه على حدة وقالت له: "يجب أن أذهب الآن لأن عندي نشاط لمجموعة الفتيات في المركز، هل يمكنك أن تعدّ القهوة بنفسك؟"، أجاب شقيقها: "لا أعرف كيف أعدّها

فأنا لم أعدّها من قبل. أعدّيها بسرعة واذهبي، لا مشكلة إذا تأخرتِ ٥ دقائق". فقالت وهي تغادر: "لا أريد أن أتأخّر، فبداية الحصة مهمة تماماً مثل الباقي. الأمر سهلٌ جداً وأعرفَ أنّك تستطيع ذلك! اجعل الماء يغلي في الغلاية الصغيرة، ثم أضف ٣ ملاعق صغيرة من القهوة وحرّكها لبضعة ثواني ثم ارفعها عن النار قبل أن تفور وأطفئ الغاز". (حازمة)

4. تريد صديقتكِ الحميمة أن تبقي لفترة أطول لديها فيما تهتمّ بشقيقاتها الأصغر، لكنك تريدين أن تغادري الآن لأنّك تريدين حضور جلسة المهارات الحياتية وتحبينها كثيراً. وتعرفين أنه منذ أسبوع عندما بدأت الجلسات، أرادت أن تحضر لكنها لم تتمكّن لأنه عليها البقاء مع شقيقاتها فيما تعمل والدتها خارج المنزل. تقولين لها بأنه لديك جلسة لكنك ترين خيبة الأمل في ردة فعلها (لغة الجسد وتعبير الوجه). ثم تلتفت إليكِ وتقول: "أرجوك أن تبقي إذا كنت تحبيني! إبقي قليلاً فيمكنك الوصول متأخرة إلى الجلسة". انتِ تعرفين كم من المهم بدء الجلسة من البداية لكنك لا تريدين أن تفكّر صديقتكِ بأنّك لا تحبينها، فتقبلين أن تبقي أكثر. (سلبية) بعد فترة، تقولين لها بأنك ستغادرين الآن لأنك فوّتت نصف ساعة من الجلسة. فتقول لكِ: "هيّا! لا مشكلة في أن تفوّتي هذه الجلسة بكاملها، ليست نهاية العالم". فتغضبين وتقولين لها: "بالمناسبة أنتِ أنانية جداً أو ربما أنت حسودة لأنه يمكنني أن أذهب وأنت لا. وداعاً" (عدائية)

5. تبلغ رنا ١٦ عاماً. ويبلغ رامي ٢٠ عاماً وهو الجار الوسيم لصديقتها دعاء التي تعيش بعيداً عن بيت رنا. تراه رنا من باب الصدفة في بيت دعاء بين الحين والآخر لأنه صديق شقيقها فريد. وعندما يكون هناك، لا يبدو مهتماً بها ولا ينظر إليها حتى. ورنا معجبة به بطريقة معينة، لكنها لا تعرف شيئاً عنه عدا بعض المعلومات السطحية لأنه ما من تواصلٍ مباشرٍ بينهما. والتقت رنا في إحدى الأيام برامي وهي متّجهة إلى بيت دعاء؛ كان يقود سيارة شقيقه الأكبر. فتوقّف وعرض أن يقلّها إلى بيت دعاء. ولأن الطقس كان حاراً جداً (أو ماطراً جدّاً) وكانت متعبة جداً من السير، تردّدت رنا بين القبول والرفض. لكنها فكّرت أن الرفض أكثر أماناً لها فقالت "كلا شكراً" في البداية، لكن رامي أصرّ وقال لها: "هيا، لن آكلك، هل تخافين مني؟ لا تخافي أنا مثل شقيقك". عندما سمعته يقول هذا، شعرت رنا بالذنب قليلاً كما لو أنها تتّهمه بالكذب وبأنه مصدر خطر. وكي لا تؤذي مشاعره، قررت أن تكون ودودة وقبلت العرض، لكنها من الداخل لم تكن تشعر بالأمان. (سلبية) ملاحظة: يشمل هذا السيناريو العديد من التفاصيل التي يمكن أن تكون مفيدة لو اختارته الفتيات لتمثيل الأدوار. وبما أنه طويل، نحاول أن نقرأه بطريقة مشوّقة، وإلاّ فيمكننا أن نستثني بعض التفاصيل من المقدمة.

6. هدى زوجة فراس ولديهما ولدان هما جنى عامين وسامي ٤ أعوام، ويعيشون في خيمة. لم يتمكّن فراس من إيجاد عمل له لكنّه تمكّن من إيجاد عمل لزوجته هدى في جمعيّة محلّية. سألته هدى: «ماذا نفعل بالأطفال؟» فأجاب فراس بأنه عليها أخذ الأطفال معها لأنه لا يعرف كيف يهتم بهم ولا يثق بإبقاء أولاده الصغار مع الأقارب أو الجيران إضافة إلى أنهم سيكونون مشغولين بالاعتناء بأطفالهم. فقالت له: «ليست مشكلتي، أنت لا تعمل، لذلك عليّ أن أعمل عوضاً عنك. اهتممت بهم طوال ٤ سنوات وأصبح عليك الآن الاهتمام بهم (عدائية). غضب فراس وأجاب: «إما أن تأخذي الأطفال معك أو تبقي في المنزل!» (عدائي) جلست هدى في الزاوية وبدأت تبكي. (سلبية)

سيناريوهات إضافية للفتيات الأصغر:

7. تساعد لينا وشقيقتها فرح بعضهما البعض دائماً في الأعمال اليومية. على لينا اليوم حضور صف اللغة الإنكليزية في المركز ولا يمكنها أن تساعد فرح في هذا الوقت. قالت لها فرح: «ليس ذلك عادلاً. سيكون عليّ دائماً أن أقوم بالأعمال اليومية لوحدي في كل مرة تذهبين لهذا الصف». أجابت لينا: «هذا الصف مهمّ جداً بالنسبة لي. يمكنني أن أقوم بالأعمال المنزلية لوحدي غداً. ما رأيك؟» فقالت فرح: «ماذا عن المرات المقبلة». فردّت لينا «سأقوم بنفس الأمر كل مرة». (حازمة)

8. في كل مرة تود صديقات خديجة اختيار لعبة، لا يسألونها ماذا تفضّل. خديجة صامتة معظم الوقت وليس لأنه ليس لديها رأي، بل لأنها خجولة بعض الشيء وتخاف دائماً من أن تعتبر صديقتها أن رأيها سخيفاً وترفضه. في البداية، كانوا يطلبون رأيها لكنها كانت تقول "كما تردن" فمع الوقت اعتدن على إجابتها وافترضن أنها موافقة دوماً. (سلبية)

9. كانت حنان وصديقاتها تعملن ضمن مجموعة عمل خلال جلسة المهارات الحياتية. كنّ في طور إعداد أغنية حول توكيد الذات لتقديمها أمام المجموعات الأخرى. وعندما كنّ يتمرّن، قالت سّميّة لها: "من الأفضل ألا تغنّي لأنّ

صوتك بشع جداً" (عدائية). انجرحت حنان وأجابت بعصبية: "ووجهك بشع! لا أريد أن أعمل معكِ بعد الآن" ثم تركت المجموعة وجلست لوحدها. (عدائية) شاهد باقي أفراد المجموعة ما يجري ولازمن الصمت على الرغم من أن كثر منهن لم يشعرن بأن ذلك صائب (سلبية).

الخطوة الثانية : عرض واختبار (١٥ دقيقة)

– نبدأ بتعريف توكيد الذات؛ ونسأل الفتيات إذا كنّ يعرفن معنى مصطلح توكيد الذات. ثم **نقول**: «يعني توكيد الذات الدفاع عن حقّنا بيما نريد أو نحتاج. ويستوجب توكيد الذات طريقتين أساسيتين للتواصل:

1. أن نطلب ما نريد
2. أن نرفض ما لا نريد

ينطوي توكيد الذات على ما يلي:

- أن نذكر بوضوح ما نريد أو نحتاج،
- أن **نقول** ما نشعر به أو نفكّر به،
- أن ندافع عن حقّنا في الحصول على ما نريد أو نحتاج،
- أن نرفض تنفيذ ما ليس من مصلحتنا،
- وفيما نقوم بذلك، أن نحترم الآخرين ولا نهدّد أبداً أو نعاقب أو نذلّ بعضنا البعض.

نقول: «من أجل أن نفهم أكثر كيف نكون حازمات ونوكّد ذواتنا، سنشرح أبرز ثلاثة أنواع من السلوكيات أو الاستجابات».

أنواع السلوك

- السلوك العداي: التسبب بالضرر العاطفي أو الجسدي أو التهديد به. الشجار والبلطجة والثرثرة والسخرية والإساءة واللوم والانخراط في سلوك مؤذ...
- السلوك السلبي: تجاهل المسألة، وعدم التفوّه بكلمة وترك الغير يحصل على ما يريده، وترك الغير يقلّل من احترامنا، وقمع أو كبت مشاعرنا...
- السلوك التوكيدي/الحازم: جعل الغير يعرف ما نريده ونحتاج إليه، ومراعاة احتياجات ورغبات الغير، والدفاع عن حقوقنا مع احترام الغير.

قد يبدو الأمر معقّداً بعض الشيء لكننا سنعمل الآن على بعض الأمثلة معاً لكي تفهمن بشكلٍ أفضل الفروقات بشكلٍ ملموس. سنقوم باختبار حيث عليكن أن تقرّرن إذا كان التواصل أو السلوك عدائياً أو سلبياً/انسحابيّاً أو توكيدياً/حازماً وأن تشرحن لماذا".

الخطوة الثالثة: تمثيل الأدوار والنقاش (٤٥ دقيقة)

- **نقول**: تتسنى لنا الفرصة الآن لتنفيذ ٣ أو ٤ سيناريوهات وتغيير ردات فعل أبطال الروايات لكي تتمرّن على التصرّف الحازم.

- نطلب من الفتيات أن تنقسم إلى ٣ أو ٤ مجموعات صغيرة حسب عددهنّ وتختار ما يعنيهنّ من السيناريوهات أعلاه أو أن تقترح سيناريوهات أخرى (حسب معرفتنا بالمجموعة وسياقها المحدّد، قد نثير بعض المواقف من واقع الحياة حيث يرغبن في أن يكن أكثر حزماً، ونقرّر ما إذا كان من المناسب استخدام أمثلة من نتائج التمرين السابق «صور العلاقات»).

- نعطيهنّ ٥ دقائق للاستعداد ونطلب منهنّ مساعدة بعضهنّ البعض لاستذكار كافّة تفاصيل السيناريو، ثم تحديد من سيؤدي دور البطلة أولاً ومن سيؤدي الأدوار الأخرى. ونركّز على التي تلعب دور الشخص المعارِض ونشرح أنه عليها أن تصمد فلا يمكنها أن تغيّر موقفها بشكلٍ سحري بل تغيّر فقط إن تمّ اقناعها بالفعل. ونمنحهنّ إمكانية

تحديد المكان والزمان (أين ومتى) وتحديد المساحة (الاكسسوارات والكراسي...) و**نقول** لهنّ أنه ما من تمرّن مسبق على الأدوار بل سيكون العمل مرتجلاً.

- نطلب من كلٍ مجموعة صغيرة تأدية العمل أمام الآخرين ونتحقق مع المجموعة الكبيرة إذا كان الموقف والسلوك حازماً وواقعياً. ثم نسأل من يريد أن يجرّب دور البطلة. ونشجّعهم على اقتراح إجابات وتصرفات مختلفة لأنه ما من «طريقة صحيحة وحيدة».

- نصفّق لكل مجموعة ولكلّ تدخّل تمثيلي من قبل الفتيات في الجمهور.

نقاط للنقاش:

- عندما نكون متوترات أو غاضبات، كيف تكون ردة فعلنا؟ (يمكننا أخذ نفس عميق، التفكير قبل الردّ، إرخاء جسدنا و محاولة التكلم بنبرة صوت هادئة)
- ما هي التحديات التي يمكن أن يواجهها الشخص إذا كان حازمًا؟ (الشخص الآخر ذات سلطة أكبر أو أقوى مثل الأهل، أو شخص نرغب بإرضائه مثل صديق(ة)، أو إذا كنت انفعالياً وغاضباً أو مرهقاً جداً أثناء الموقف...)
- ما هي السلوكيات الحازمة المقبولة لدى الأهل والمعلمين والقادة الدينيين والكبار في السن إلخ. هل يمكننا التفكير في بعض المواقف؟
- إذا كان أحد لا تعرفنه (أو غير مهم في حياتكن) يزعجكن، هل تظنّن أنه عليكن بذل الجهد لتكنّ حازماتٍ معه؟ هل يمكننا أحياناً أن نهرب؟ (في بعض المواقف قد لا يصلح التصرّف بحزم ولا النقاش، مثلاً حيث تخضعن للتّهديد المباشر بالعنف. ففي هذه المواقف، يكون الهرب الخيار الأفضل. وفي بعض المواقف الأخرى، قد يكون الصراخ هو الدفاع الأفضل، ولاسيما إذا كان هناك أشخاص قريبين من المكان قادرين على سماعكن ومساعدتكن، مثلاً عندما يتعقّبكن أشخاص لا تعرفنهم أو لا تحبّنهم).

أبرز الرسائل:

- عندما نهتم لعلاقةٍ معينة، علينا دائماً أن نبذل الجهد للدفاع عن حقوقنا من دون التضحية بالعلاقة. «يمكننا أن **نقول** 'لا' ونظلّ أصدقاء». وهكذا لا نسيء إلى الشخص لكننا نرفض الطلب أو الموقف الذي يمكن أن يسيء إلينا.

- نحترم أهلنا و أقاربنا و أصدقاؤنا، و الأهم أن نحترم أنفسنا.

- ينبغي إحترام الفتيات و النساء و معاملتهنّ بمساواة، لياقة و لطف.

كلماتٌ عن العلاقات السليمة

المدة:

٥ دقائق

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- تلخيص معايير العلاقات السليمة.

التعليمات:

نقول: «بعد أن اطّلعنا خلال هذه الجلسة والجلسات السابقة على مختلف المعلومات، واختبرنا مختلف المفاهيم، ومارسنا مختلف المهارات، دعونا الآن نلخّص معاً ما يمكن أن تكون عليه معايير العلاقات السليمة.»

- نساعد الفتيات على تذكّر الكلمات المفاتيح: الثقة، والإصغاء لمشاعر واحتياجات وأفكار الغير، والاحترام المتبادل، والتعاطف، والدعم، والتواصل الحازم وتوكيد الذات (التعبير عن الإحتياجات والأفكار والمشاعر)، والحقوق والمسؤوليات، وتوازن القوى، والوعي للغة الجسد والتواصل غير الشفهي.

كلمة اليوم

المدة:

٥ دقائق

الأهداف:

التعبير عن المشاعر وإقفال الجلسة

التعليمات:

- نطلب من كل فتاة أن تقول كلمة واحدة عن جلسة اليوم

الوحدة الثالثة تقدير الذات والثقة بالنفس

الجلسة الأولى:
التعبير عن الهوية وتقدير الذات

العقد

المدة:

٥ دقائق

نقول:

سنعمل اليوم على تقدير الذات والثقة بالنفس وسنكمل ذلك في الجلسة المقبلة. في العمل على تطوير أنفسنا لنغدو الأشخاص الذين نريد، من المفيد لنا أن نفهم كيف نقيّم أنفسنا حالياً. سنحاول أن نفهم مشاعرنا حيال أنفسنا ونثمّن ما نعرف ونحدد ربما ما نرغب أو نحتاج إلى أن نعرفه أو نتعلّمه. هل تودّون العمل على ذلك عبر التمثيل؟

الدخول في الجوّ

المدة:

٥ دقائق

المواد:

مثلث رنان أو أي آلة موسيقية صغيرة

الأهداف:

- تعزيز قدرتهنّ على التعبير والاستماع للآخر والتواصل معه
- التمهيد للنشاط التالي.

التعليمات:

– نطلب من الفتيات السير بصمت في مكان اللعب المحدد. نطلب منهنّ ملء كل بقعة فارغة في المكان والسير في كل الاتجاهات ثم نطلب منهنّ إرخاء كافة أجزاء أجسادهنّ: العنق والكتفين واليدين والركبتين إلخ. ثم نطلب منهنّ التركيز على أنفسهنّ والتحقق من ما تشعرن به داخل أجسادهنّ.

– نطلب منهنّ البدء بالتواصل بالعيون مع التركيز في كل مرة على عيني واحدة من المشاركات والسماح بحصول لقاء حقيقي حتى لو لبضعة ثوان.

– نطلب منهنّ التوقّف عندما يسمعن رنّ المثلّث وإيجاد شريكة والتشارك حول هوايةتملكها كل واحدة منهما أو شيءٍ ما تجيد فعله.

– عندما نشعر بأنهنّ حصلن على ما يكفي من الوقت للتشارك، رنّ المثلّث وندعوهن للسير مجدداً مع توسيع دائرة النظر لرؤية كل ما حولهنّ ثم نرنّ المثلّث مجدداً ونطلب منهنّ إيجاد شريكة جديدة ليتشاركا مهارة يرغبان في تطويرها.

أنا أستطيع!

نصائح للميسرين

- نذكّر الفتيات بضرورة ذكر أسمائهن إذا فوّتن ذلك. يجب أن تذكر الفتيات أسماءهن في كل مرة يمثّلن مهاراتهنّ لكي توكّدن أنفسهنّ أكثر.
- يمكننا أن نبدأ بأنفسنا وبهذا الشكل نعطي مثالاً ونشجّع المشاركات على المضي قدمًا.
- يُفترض أن يظهر هذا النشاط بعض قدرات ومواهب الفتيات وبالتالي يجعلهنّ يشعرن بالثقة بالنفس، لذلك من المهم أن نشجّعهن على تذكّر الأمور التي تميّزهنّ وعدم الاكتفاء بقول أوّل ما يخطر على البال.
- نشرح أنه لا بأس إن كرّرت إحداهنّ المهارات نفسهاالتي قد ذكرتها زميلاتها، طالما لديها رغبة بمشاركتها مع المجموعة. وفي هذه الحالة، يجب أن تقول "أنا فلانة وأنا مثل فليتانة قادرة على أن أقوم بـ ..."
- نساعد المجموعة على الحفاظ على الإيقاع بأن نطلب منهن أن تكنّ مستعدات قبل أن يحين دورهنّ وتستخدمن أصواتهنّ بكامل الطاقة المتاحة. يجب أن تظهر كأغنية جماعية من خلال أداء منفرد تتبعه جوقة.

المدة:

١٠ دقائق

المواد:

لا شيء

الأهداف:

تطوير القدرة على التعبير عن الثقة بالنفس عبر الإقرار بالقدرات والمهارات الذاتية.

التعليمات:

– نطلب من الفتيات الوقوف في دائرة ونشرح أنه على كل واحدة بدورها الدخول في الدائرة وقول اسمها بصوت عال وكذلك شيء تجيده: "أنا ... ويمكنني أن أقوم بـ ...." مع تجسد الفعل باستخدام كامل الجسم. ثم عليها أن ترجع إلى الوراء وتشاهد كل المجموعة تكرر حركتها وتقرّ بمهارتها : "هي ... ويمكنها أن تقوم بـ ...". وتستمر العملية لثلاث جولات لكي تتمكّن كل فتاة من أن تشارك ما لا يقل عن ٣ مهارات تتمتع بها.

– نجلس ونيسّر عملية المشاركة والنقاش حول الأسئلة التالية:

- كيف شعرتن خلال النشاط؟ ما هي مشاعركن الآن؟
- هل اكتشفتن بعض الاهتمامات و/أو المهارات المشتركة مع الفتيات الأخريات؟ كيف تشعرين حيال ذلك؟
- هل تتذكرن دائما هذه الأمور الإيجابية التي تتمتعن بها؟
- ما هي الأمور التي تُشعرنا عادةً بالثقة بالنفس؟

صورتي الذاتية

نصائح للميسرين

إذا لم يكن لدينا ما يكفي من المساحة و/أو المواد غير متوفرة، يمكننا إتمام الخطوات نفسها لكن على ورقة A٣ وبواسطة مواد التلوين الأساسية.
نركّز على حرية التعبير والخيار واحترم الخيارات المختلفة.
نشدّد على أنه لا ضرورة لأن يكنّ فنانات للتعبير عن أنفسهنّ.
نشجّعهنّ على اكتشاف المواد وتحويل كل ما يعتبرنه "خطأ" الى أمرٍ مقبول عوض تغيير الورقة وإعادة العمل.
ويشكل ذلك جزءاً من عملية فهم وقبول الواقع المتعلق بقدراتهن ومحاولة تطويره عوض رفض نتيجته.
يمكننا إضافة أسئلة أخرى ذات صلة في الدائرة الأخيرة وفق ما يتشاركنه من جهة ووفق ديناميات المجموعة "هنا والآن".

المدة:

٤٠ دقيقة

الأهداف:

- تحسين النظرة إلى الذات من خلال اكتشاف عدة أوجه للهوية الشخصية والتعبير عنها
- رفع الوعي بنظرة الآخرين الإيجابية لنا

المواد:

لفافة ورقية بطول يكفي لرسم تصميم جسم كافة المشاركات بالحجم الحقيقي، وأقلام شمع أو باستيل زيت وألوان مائية ومواد كولاج (مجلات وورق كريب ملوّن وكرتون ملوّن وأقمشة إلخ.) وشريط لاصق وغراء ومقص وعدة أدوات تزيين (مواد لامعة وخرز وأشرطة ملوّنة وصوف إلخ.).

التعليمات:

دعونا نفكر في الأشياء التي نحب ونجيد من النشاط السابق. سوف نتذكر هذه الأشياء ونحن نعمل على الصور الذاتية.

- نطلب من كل فتاتين الوقوف معًا. نعطي كل واحدة لفافة ورق تساوي حجمها تقريبًا.

نطلب من واحدة التمدد على ورقتها على الأرض ونطلب من زميلتها مساعدتها ورسم شكل جسمها على الورق باللون الذي تختاره. ثم نطلب منهن تبديل الأدوار.

- بعد أن ينتهي كل ثنائي من مساعدة بعضهن البعض، نطلب من كل فتاة أن تأخذ رسم جسمها وتكتب اسمها عليه ثم تأخذ أي مواد تريدها وترسم الشعر وتفاصيل الوجه واللباس وتزيّن رسمها بما ترغب به (التلوين أو الرسم أو اللصق أو خليط من كل التقنيات).

- بعد الانتهاء من هذه الخطوة، **نقول**: "إذا أردت أن تُعرّفي عن نفسك من خلال هذا العمل الفني، ما الذي تريدين أن يعرف الناس عنك غير مظهرك الخارجي؟". اطلب منهنّ إضافة أمور أخرى يريدونها وتعكس/تعبرّ عن هويتهن الشخصية مثل:

- رسم أكسسوارات معيّنة (كرة القدم أو كتاب إلخ.) أو الخلفية (المنظر الطبيعي والتعبيرات التجريدية إلخ.)
- وتدوين الكلمات أو رسم الرموز التي تعبرّ عن هواياتهن ومواهبهن وأمور يحبّونها في أنفسهن، وكذلك أشخاص يحبّونهم، إذا رغبن بذلك.

- ثم نضيف: "تذكّروا الآن عندما يقول الناس شيئًا ايجابيًا عنكم ماذا يقولون عادة؟"، ونطلب منهنّ أن يكتبن أو يعبرّن بالرموز عن الأمور الإيجابية التي يقولها الناس عنهن لوصفهنّ.
- بعد الانتهاء من ذلك، نطلب من كافة المشاركات تعليق أوراقهن على الجدار ونطلب منهنّ السير في الأرجاء

والنظر إلى العمل الفني لكل واحدة منهنّ. ثم نجلس في دائرة ونسأل كل مشاركة بدورها:

- كيف تشعرين الآن؟
- ما الذي يعجبك في رسمك؟
- ما الذي أعجبك في ما رسمته الأخريات عن أنفسهنّ؟

- نختتم ونلخّص أبرز الرسائل.

أبرز الرسائل:

- نُعبرّ بطرق مختلفة عمّن نحن ونسمّي هذا التعبير "هويّتنا".
- هويتنا تشمل أفكارنا (القيم والقناعات) ومشاعرنا وأمور نقوم بها وأمور نفضّلها، ، جنسنا ونوعناالاجتماعي، ونظرتنا لنفسنا أو قدراتنا.
- تذكّرن أن العديد من الأمور تجعلنا فريدين، بما فيه مظهرنا. ومن المهم أن نقدّر كافة الأمور الإيجابية في حياتنا لجهة القدرات والفرص والأشخاص الداعمين والحفاظ عليها وتطويرها.

احزر ماذا أود أن أتعلّم

المدة:

١٥ دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- تطوير قدرة المشاركات على التواصل غير الشفهي والتعبير الابداعي عن الذات
- زيادة وعيهنّ حيال المهارات المحتملة والخطوات التي تساعدهنّ على تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات

التعليمات:

- نطلب من الفتيات إغماض أعينهنّ والتفكير في قدرة أو مهارة يرغبن في تطويرها أو تعلّمها والتي قد تجعلهن يشعرن بالمزيد من الثقة.

- نطلب منهن فتح أعينهن واشرح فكرة "التمثيلية التحزيرية". نقسم المشاركات إلى مجموعتين ونطلب أن تصعد في كل مرة مُشاركة من إحدى المجموعتين إلى «المسرح» وتمثّل إيمائياً قدرة أو مهارة معينة ترغب في تطويرها أو تعلّمها وتساعدها على أن تشعر بالمزيد من الثقة. وستحاول المجموعة الثانية أن تحزر ما هو الموضوع.

- ويكمن الهدف من المباراة بين مجموعتين إلى إضفاء المزيد من الحماس وبالتالي يمكنك أن تختار العمل على المجموعة بأسرها وتختار مشاركة واحدة في كل مرة.

- نضيف أنه يمكن للفتاة أن تختار قرينة لها تساعدها في التعبير عن فكرتها في حال احتاجت هذه الفكرة إلى بعض التفاعل.

نجلس ونيسّر النقاش حول الأسئلة التالية:

- كيف يمكن أن تساعدكنّ هذه الأفكار التي تشاركتنّها على الشعور بالمزيد من الثقة بالنفس؟
- من يمكن أن يساعدكنّ على تحقيق هذه التطلعات؟ وكيف؟

- نلخّص أبرز النقاط التعلمية التي برزت من النقاش.

تقدير الذات: حقيقة وتمثيل

المدة:

١٥ دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- زيادة الوعي الجسدي حيال كيفية التعبير عن الثقة بالنفس من خلال الإختبار الجسدي للموضعين المتعارضين (تقدير الذات العالي والمنخفض)

التعليمات:

– نطلب من المشاركات السير بصمت في الأرجاء. ثم نطلب منهن التركيز والتفكير في فتاة ذات تقدير ذات عالي وتخيُّل/تصوُّر لوضع ولغة جسدها ووطريقة سلوكها وتفاعلها.

– **نقول**: "فيما تستمعن لي، ستحاولن ببطء تجسيد هذه الفتاة والتصرّف مثلها في طريقة مشيها وحركتها ونظرتها إلى الآخرين. يمكنكن النظر إلى بعضكن البعض لكن لا تتفاعلن شفهيًا. ما هي مزاياها؟ كيف تبدو؟ كيف تقف وكيف تمشي؟ كيف تنظر إلى الآخرين؟ هل تتواصل بالعيون بشكل مباشر أو غير مباشر وهل تحدّق إلى الأمام أو تنظر في الأرض؟ كيف هو تعبير وجهها؟ كيف تبتسم وكيف تضحك؟ وكيف هو وضع رأسها وكتفيها وهل يداها مفتوحتين أو مغلقتين؟ هل حركتها مرتاحة وثابتة وحرة أو متشنجة وفجائية ومقيّدة؟ إلخ. ركّزن على وقفتها وشعوركن الحالي والأحاسيس داخل أجسادكنّ وحاولن حفظها كما لو كنتن تلتقطن صورة آنية".

– نطلب من المشاركات الخروج من الدور والعودة ببطء إلى السير الطبيعي.

– ثم نطلب منهن التركيز والتفكير بفتاة ذات تقدير ذاتي منخفض وتخيُّل/تصوُّر لوضع ولغة جسدها ووطريقة سلوكها وتفاعلها.. نكرّر نفس الأسئلة التوجيهية كما هي أعلاه. وفي النهاية، نطلب من المشاركات الخروج مجدداً من الدور والعودة ببطء إلى مشيتهنّ الطبيعية.

– نطلب من المشاركات التوقّف والجلوس في دائرة ونيسّر المشاركة والنقاش.

نقاط للنقاش

- كيف كان شعورك عندما تصورت فتاة واثقة من نفسها؟ كيف كان شعورك عندما تصورت فتاة غير واثقة من نفسها
- هل يؤثر تصرفك بطريقة واثقة أو غير واثقة على احداث الحياة اليومية
- كيف شعرتنّ؟

أبرز الرسائل:

يساعدنا وعينا للغة جسدنا على فهم كيف نشعر تجاه أنفسنا. يمكننا أحيانًا أن نبدأ بتغيير موقفنا الجسدي لنساعد أنفسنا على أن نشعر بحال أفضل.

التباهي (اي التصرف لجذب الانتباه) والثقة بالنفس مختلفان

شاركي بعض النصائح التالية مع الفتيات:

- لا تقارني نفسك للاخرين
- لا تهتمّي بما يفكّره الاخرون عنكِ.
- افعلي ما تحبّينه.
- خذي بعض الوقت للاسترخاء

- إستمعي لموسيقى ترفع من معنوياتكِ.
- خذي وضعيّة جسديّة جيّدة (وسيجعلكِ ذلك تشعرين بالثقة على الفور)
- كو ني جيّدة مع ذاتكِ (اعترفي بنقاط قوّتكِ وطوّريها)

هتافنا القويّ

المدة:

دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

الخروج بطاقة عالية

التعليمات:

نقول: "سوف نقوم بصرخة موحّدة. فلنقف في دائرة ونأخذ نفساً سويّاً، ثمّ فلنضع أذرعنا في الأسفل ونصرخ بالتدرّج من أخفض صوت الى أعلى صوت ونحن نرفع أذرعنا نحو السماء. ١،٢،٣ آآآآآآآآآآه"

الجلسة الثانية:
المحافظة على الثقة بالنفس

العقد

المدة:

٥ دقائق

نقول:

" في الجلسة السابقة قد عبرّتن عن عناصر مختلفة من هويّاتكنّ، وكذلك أقرّيتنّ بمهاراتكنّ وحدّدتنّ المهارات التي تودّن أن تطوّرنها بهدف الشعور بالمزيد من الثقة. كما فكّرتن بالوضع الجسدي والتواصل غير اللفظي المرتبط بتقدير الذات والثقة بالنفس. في جلسة اليوم، سوف نركّز على العوامل التي تؤثّر على تقديرنا لذاتنا وسوف نتدرّب على كيفيّة المحافظة عليه. لذلك سوف نقوم بالمزيد من التمثيل والدراما، فهل أنتم مستعدّات؟"

الدخول في الجو

المدة:

٥ دقائق

المواد:

مثلث رنان أو أي آلة موسيقية صغيرة

الأهداف:

- تعزيز تقدير الذات من خلال التعبير عن الصفات الشخصية
- التمهيد للنشاط التالي.

التعليمات:

- نطلب من الفتيات السير بصمت في مكان اللعب المحدد. نطلب منهنّ ملء كل بقعة فارغة في المكان والسير في كل الاتجاهات ثم اطلب منهنّ إرخاء كافة أجزاء أجسادهنّ: العنق والكتفين واليدين والركبتين إلخ. ثم نطلب منهنّ التركيز على أنفسهنّ والتحقق من ما تشعرن به داخل أجسادهنّ.

- نطلب منهنّ البدء بالتواصل بالعيون مع التركيز في كل مرة على عيني واحدة من المشاركات والسماح بحصول لقاء حقيقي حتى لو لبضعة ثوان.

- نطلب منهنّ التوقّف عندما يسمعن رنّ المثلّث وإيجاد شريكة والتشارك حول إحدى الصفات التي تبحث عنها كلّ واحدة في الصديق(ة).

- عندما نشعر بأنهنّ حصلن على ما يكفي من الوقت للتشارك، نرنّ المثلّث وندعوهنّ للسير مجدداً مع توسيع دائرة النظر لرؤية كل ما حولهنّ، ثم نرنّ المثلّث مجدداً ونطلب منهنّ إيجاد شريكة جديدة ليتشاركا صفة أخرى يبحثن عنها في الصديق(ة).

- نرنّ المثلّث مجدداً ونطلب منهنّ إيجاد شريكة جديدة ليتشاركا «السبب أو الصفات التي قد تجعل أحد ما يرغب في أن يكون صديقاً/صديقةً لي»

العوامل المرتبطة بتقدير الذات والنتائج المحتملة

المدة:

٣٠ دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- فهم العوامل الاجتماعية الثقافية والنفسية الاجتماعية التي تؤثر على تقدير الذات
- فهم كيف يمكن أن يؤثر تقدير الذات على القرارات والأفعال الشخصية وبالتالي رفاه الشخص

التعليمات:

– نطلب من المشاركات أن يتوزّعن إلى ٤ مجموعات.

– نشرح أنه على مجموعتين رسم صورتين أو ثلاث صور بأجسادهنّ لتمثيل عوامل يمكن أن تؤدي إلى تقدير ذات منخفض لدى الفتيات "نسأل أنفسنا ما الذي يؤدي بالفتاة الى تقدير منخفض لذاتها ؟».وفي نفس الوقت، سترسم المجموعتان الأخرتان الصور التي تمثّل العوامل التي يمكن أن ترفع تقدير الذات لدى الفتيات: "نسأل أنفسنا ما الذي يؤدي بالفتاة الى تقدير مرتفع لذاتها ؟».

– نشرح للفتيات أننا سوف نركز هنا على الصور الثابتة. في النشاط التالي سينارتوهات

– نعطيهنّ حوالى ٧-١٠ دقائق للاستعداد ثم نطلب من كل مجموعة صغيرة تقديم الصور أمام الآخرين.

نقاط للنقاش:

- ما كانت العوامل التي عرضتها المجموعتان الأولتان ويمكن أن تؤدي إلى تقدير ذات منخفض؟
- ما كانت العوامل التي عرضتها المجموعتان الثانيتان ويمكن أن تساهم في تقدير ذات مرتفع؟
- هل من عوامل يمكن التحكّم بها أكثر من سواها (أي هل يمكن تغيير اي منها)؟

أبرز الرسائل:

يمكن أن تقود بعض العوامل إلى تقدير الذات المنخفض مثل التعرّض المستمر للانتقاد والتجاهل والمقارنة مع الآخرين و / أو التوقع أن تكون مثاليًا طوال الوقت، والتعرّض للتغييرات المحفوفة بالتحديات خلال المراهقة من دون الحصول على الدعم المناسب، والتمييز الاجتماعي، وغياب الوعي الذاتي، وغياب التشجيع إلخ.

بأنه من المهم أن نعرف ونقدر نقاط قوتنا والإقرار بنقاط ضعفنا لكي نطوّر المهارات المناسبة لمعالجتها.

من الأساسي أن نذكّر أنفسنا بكافة الأمور الإيجابية التي تجعل كل واحد منا شخصاً مميزاً وفريداً وعدم ترك العوامل السلبية تؤثّر علينا. يمكننا أن نحاول زيادة العوامل التي تساعدنا على صقل تقديرنا لذواتنا مثل:

- طلب الدعم من الأشخاص الذين نثق بهم في شبكتنا الاجتماعية كما اكتشفنا في الوحدة الأولى،
- تقييم أنفسنا وما علينا تعلّمه من أجل أن نشعر بالمزيد من الثقة بالنفس،
- وممارسة الحزم/توكيد الذات مع الأشخاص الذين قد يكون لهم تأثير سلبي علينا إذا كنا نهتم لعلاقتنا بهم.

يمكن أن يؤثر تقدير الذات على قراراتنا وعلاقاتنا وطرق التواصل. إذا كنا نعرف أنفسنا ونحاول تحسين ما نريد تحسينه لأننا مقتنعون بذلك (وليس لأن الآخرين يريدون منا أن نقوم بذلك)، سنشعر بحال جيد ونرضى عن أنفسنا. يمكن للأصدقاء والناس الذين نثق بهم أن يعطونا الملاحظات البناءة لمساعدتنا على تحسين سلوك أو موقف معيّن دون التعليق بطريقة تؤذي مشاعرنا.

الحفاظ على الثقة – «ممارسة مواقف حياتية"

المدة:

٤٠ دقيقة

المواد:

الأغراض المتوفرة في المكان ومع المشاركين.

الأهداف:

تعزيز مهارات المشاركات في الحفاظ على تقديرهنّ لذواتهنّ أو ترميمه من خلال تمثيل مواقف ملموسة وممارسة الاستجابات المناسبة.

التعليمات:

- **نقول:** " إن كنا نتمتّع بتقدير جيّد للذات فهذا لا يعني أننا لن نستاء أو نغضب أبداً من أنفسنا. فكلّ إنسان قد يشعر بالإحباط من حين لآخر وهذا طبيعي، لكن الشخص الذي يقدّر ذاته جيّداً يمكنه تقبُّل أخطاءه وتخطّي المواقف الصعبة والمضيّ قدماً.

قد رأينا في التمرين السابق أن هناك عوامل يمكنها أن تؤثّر بتقدير الذات أكان سلبيّاً أم إيجابيّاً. الآن سوف نفكّر بكيفيّة المحافظة على تقديرنا لذاتنا عندما نجد أنفسنا في أوضاعٍ قد تجعلنا نشعر بالإستياء."

- نوزّع الفتيات على مجموعات، ونسأل كلّ مجموعة أن ترسم عمودين وأن تكتب في أول عمود لائحة بكلّ العبارات السلبية التي قد تُقال لفتاةٍ ما والتي قد تؤثّر على تقديرها لذاتها وثقتها. نطلب منهن التفكير بمواقف محدّدة إن كان ذلك يساعد.

- ثمّ نسأل المجموعات أن يكتبن تصريحات مُطمئنة في العمود الثاني مقابل التصريحات السلبية، بالإرتكاز الى أُسسٍ منطقية/معقولة.

مثال: إذا قال أحدهم لفتاةٍ ما "أنتِ غبيّة"، فبعض التصريحات المطمئنة التي يمكنها أن تقولها لنفسها أو تسمعها من شخصٍ داعم قد تكون:

"هذا الشخص يقول أنني غبيّة لأنه غاضب ولايعرف كيف يعبرّ عن ذاته، فهو يعتقد أنه قد يشعر بتحسّن إذا قال لي ذلك، لكنّه مخطئ!"

" في الكثير من المواقف أنا أتصرّف بشجاعة وذكاء، ولابأس إن قمت ببعض الأخطاء ما دمت أتعلّم منها".

" قد تنقصني المعلومات أو الخبرة، وهذا لا يعني أنني غبيّة، إذ يمكنني أن أتعلّم أمور جديدة إذا كانت تهمّني أو فيها فائدة لي"

- بعد الإصغاء إلى إجابات المجموعات، نطلب منهنّ التفكير في سيناريو (لا حاجة لأن يكون شخصياً) حيث فتاة بعمرهنّ وتنتمي إلى نفس المجتمع أو الخلفية الثقافية قد تعاني من موقفٍ يهزّ ثقتها بنفسها مثل التأنيب من الأهل أو الانتقاد لمظهرها الخارجي أو التمييز بسبب انتماءاتها إلخ.

-نعطيهنّ ٧-١٠ دقائق للاتفاق على السيناريو والتدرّب على مشهد صغير يجسّد كيفية الحفاظ على ثقتهنّ أو استرجاع الثقة ضمن هذا السيناريو.

- نوجّه المجموعات لأجل تحديد:

- المكان والزمان: أين يحصل ذلك ومتى؟ (في المدرسة، أو البيت، أو الشارع، خلال النهار، في الليل،ألخ.)

- الموقف والأشخاص المشاركين في الموقف: ماذا حصل؟ من فعل ماذا؟ (مثلاً: مجموعة من التلامذة ينظرون الى فتاة ما ويتكلّمون عنها بسريّة، أو مدرّسة تهين الفتاة بسبب علاماتها، أو فتاة تُقارن نفسها بفتياتٍ أخريات أو بشقيقتها في ما يخصّ المهارات أو الإنجازات أو المظهر الخارجي، ألخ.)
- المشاعر الأساسية، والأفكار، وردود فعل الفتاة التي تختبر اهتزازاً لثقتها أثناء الموقف
- إستجابة الفتاة لمساعدة نفسها على ترميم ثقتها بذاتها. ماذا قالت لنفسها؟ ماذا تذكّرت؟ من استشارت؟ هل ردّت عندما أساء أحدهم إليها؟ ماذا فعلت بعد انتهاء الموقف؟

- نستخدم السيناريو أدناه في حال شعرنا أن الفتيات يجدن صعوبة في تحديد سيناريو مناسب وخاصّة مع الفتيات من ١٠-١٣ سنة.

- نقوم بدعوة المجموعات الصغيرة لعرض تمثيلها أمام المجموعة. ونركّز على أبرز النقاط التي حددت فيها الفتيات سبل جيدة لتطوير الثقة وترميمها، ونيسير النقاش حول هذه التقنيات الجيدة.

نقاط للنقاش:

- كيف يمكنك رفع ثقتك بنفسك اذا كانت منخفضة؟ كيف تمكنكن دعم بعضكن لرفع ثقتكن بأنفسكن؟

سيناريو بديل:

سهام لم تفهم التعليمات الخاصة بتمرين جسدي أثناء جلسة مهارات الحياة، وقد لاحظت أن باقي الفتيات ينظرن إليها لأنها كانت تقوم بحركة خاطئة. شعرت بحرجٍ كبير وأحسّت بموجة من الحرارة تسري داخل جسدها، وتمنّت لو أنها تختفي فوراً.

كلمة إيجابية عن بعضنا البعض

المدة:

١٠ دقائق

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- تحسين قدرة المشاركات على دعم بعضهنّ البعض من خلال تبادل الأمور الإيجابية عن بعضهنّ البعض
- تحسين قدرتهنّ على تلقي كلمات الإطراء والتمتع بها
- اختتام الجلسة بشعور إيجابي جداً

التعليمات:

- نطلب من المشاركات صنع دائرة و**نقول** لهنّ أنه على كل مشاركة التفكير بسرعة بالفتاة الواقفة عن يمينها؛ مما تعلّمته كلّ واحدة عن زميلتها اليوم وفي الجلسات السابقة، ما هي الكلمة الإيجابية التي تستخدمها لوصفها؟

- نشرح: «سنبدأ بعد لحظة بطقس جماعي. على كلّ واحدة ذكر اسم زميلتها عن اليمين والكلمة التي تصفها بصوت عالٍ مع حركة تعبرّ عن هذه الكلمة. ويجب على المجموعة بأكملها تكرار الكلمة والحركة عينها بعدها. ثم نكمل مع المشاركة التالية. علينا العمل بسرعة، كنّ جاهزات، انطلقن!»

الوحدة الرابعة التكيّف مع الضغط النفسي والتعامل مع المشاعر

ملاحظة للميسر: هذا الموضوع يمكن أن يكون حساسا جدا للفتيات، لذا من المهم التعامل مع هذه الجلسات بعناية فائقة من خلال التركيز على كيفية تعامل الفتيات مع الضغوطات والعواطف عوضا عن التركيز عن الضغوطات بحد ذاتها التي يمكن ان تواجههن أو على الشعور بالضيق الذي يمكن ان تعاني منه.

الجلسة الأولى: فهم وإدارة المشاعر

العقد

المدة:

٥ دقائق

نقول:

هل تتذكّرن عندما ناقشنا موضوع توكيد الذات وتكلمنا عن أنه من الصعب علينا أن نتصرف بهدوء وحزم عند الشعور بالتوتر والضغط، و عندما تحدّثنا في الجلستين الأخيرتين عن الثقة بالنفس. يساعدنا فهم مشاعرنا وتعلم كيفية التعبير عنها على الحفاظ على صحتنا النفسية بالإضافة إلى اكتساب صفات الحزم والثقة في التعامل مع الآخرين (الصحة الاجتماعية)، وذلك بدلاً عن الإنفعال والتصرف بشكل مندفع من دون فهم المشاعر التي تدور داخلنا. هل تودون العمل على هذا الموضوع من خلال الدراما والتمثيل؟

تجسيد المشاعر المختلفة

المدة:

٣٠ دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- توسيع الوعي حول المشاعر المختلفة وفهم أنها ردود أفعال طبيعية.
- تطوير القدرة على التعرف على المشاعر للتعامل معها.
- تعلم بعض أساليب السيطرة على الغضب.

التعليمات:

– نطلب من الفتيات المشي بصمت في مساحة اللعب، والوقوف في المناطق الفارغة كالمعتاد ثم المشي في جميع الاتجاهات، ثم نطلب منهن أن يرخين أجسادهن ويقمن بالاتصال البصري.

– نطلب منهن أن يركّزن على أنفسهن، ونشرح أننا سنضعهنّ في مواقف مختلفة وهن يسرن، وأنهنّ سيحاولن تجسيدها لكن دون أي تفاعل مع بعضهن البعض.

– في النشاط التالي سوف نطلب منكن أن تتخيلن أشياء ليست موجودة في هذه الغرفة، وأريدكن أن تمثلن هذه المشاعر بعد كل جملة أقولها

«تخيلي نفسك تمشين وهناك نجمة تتبعك، كيف تشعرين... والآن يتبعك شخصٌ غريب والظلام حالك، لا تستطيعين أن تحددي ما إذا كان ذكراً أو أنثى... والآن يتبعك كلب غاضب ينبح بشدة وأنت تركضين وتركضين بسرعة...لقد ذهب الآن...والآن تتبعك فراشة حاولي أن تري حركاتها...والآن هناك نحلتان، ثم عشرة، ثم مئة، ثم ألف... لا تقدرين على الحركة...لقد ذهبت النحلات الآن، وتوجد نحلة واحدة على أصبعك... تمشين بحرية... والآن أنت في منزلك، تنتظرين هدية تطوقين إليها منذ وقت طويل... ستسغرق الهدية ساعتان إلى أن تصل! أنت متحمسة وما تزال هناك ساعة ونصف...١٠ دقائق... تشكّين بأن شيئاً سيّئاً قد حصل وأن الهدية لن تصل، ثم تطمئنين نفسك... يبقى ٣ دقائق... أنت متحمّسة جداً، قلبك ينبض بسرعة... يدق الجرس وتفتحين الباب ثم يعطيك شخصٌ لا تعرفينه صندوقاً كبيراً ثم يذهب. تفتحينه ولا شيء في داخله... تأتيك مكالمة، يخبرك فيها شخص ما بأسعد خبر في حياتك، تغلقين السماعة وتحتفلين بالخبر وتشعرين بسعادة غامرة. والآن تشعرين بالجوع، وتتذكرين أنك قد تركت بعض الطعام في الثلاجة، تفتحينها ولكنك لا تجدينه، تتجهين إلى الخزانة لتبحثين عن شيء تأكليه ولكنك لا تجدين شيئًا، أنت الآن جائعة جداً وتقررين أن تشتري بعض الطعام، لا تجدين نقوداً في محفظتك، تقررين أن تشتري من المتجر المجاور وأن تطلبي من البائع أن يسمح لك بأن تدفعي لاحقًا، تتجهين إلى الباب وتجدينه مغلقًا... الآن أنت غاضبة جداً وتحاولين أن تكسري الباب... هذا صعب للغاية... تجلسين وأنت على وشك البكاء... تتذكرين أن هناك مفتاح احتياطي في الخزانة... والآن تعودين إلى مشيتك الطبيعية، أنت هنا في مساحة اللعب، توقفي».

- نطلب من الفتيات أن يشكّلن دائرة لتسهيل النقاش حول هذا النطاق الواسع من المشاعر".

نقاط النقاش

- ما هي المشاعر المختلفة التي شعرتن بها في هذه التجارب المُتخَيَّلة؟ هل هناك مشاعر لم نذكرها؟ ما هي؟
- هل يمكنكن تحديد الشعور المضاد لكلّ من هذه المشاعر؟
- كيف نعرف إن كنا نشعر بشعور معين؟ ما هي ردود الفعل الجسدية التي اختبرتنّها لكل من المشاعر التي مررتن بها؟
- لماذا وكيف يساعدنا تحديد المشاعر وفهمها؟
- ما هو أصعب شعور للتعامل معه؟ وماذا عن الغضب؟ هل تعرفن بعض الطرق للتحكم به؟ (نرجع إلى الجدول في الأسفل حيث يتمّ التذكير ببعض طرق التحكم بالغضب، واقتراح طرق إضافية)

الشعور	الشعور المُعاكس
الانجذاب/الرغبة/اللهفة	القرف
الحب/ العطف والحنان/ الإهتمام	الكره/ اللامبالاة
سعيد	حزين
مسالم/ هادئ	غاضب
مطمئن	خائف
راضٍ/ ممتن	خائب الأمل
متفائل	يائس/متشائم
متحمس	ضجر
متأكد	قلق
واثق من نفسه	يشعر بالخجل/ الإحراج
مرتاح	منزعج
محبوب	الشعور بالعزلة/ الوحدة/ الرفض
فخور	يشعر بالعار/ نادم
راضٍ/مقتنع/مُكتفٍ	غيور/حسود
متفاجئ	مصدوم

بعض التقنيات للاستخدام من أجل التحكّم الغضب:

– نعبرّ عن مشاعر الغضب بطريقة هادئة وليس بعدوانية.

– يمكننا أن نعبر عنها بشكل إبداعي أو مجازي، من خلال الرسم أو كتابة قصيدة عن الموقف أو المشاعر التي مررنا بها أو استخدم أية وسيلة تعبيرية نرتاح فيها كالرقص مثلاً.

– نتجنب الرد بشكل مباشر، فنحاول أن نعدّ حتى رقم ١٠ قبل أن **نقول** أي شيء. قد لا يتعلق هذا بالغضب بشكل مباشر ولكنه يقلل الضرر الذي قد يسببه.

– نحاول أن نهدأ من الداخل، فنتحكّم بردود الفعل الجسمية الداخلية من خلال التنفس بعمق وممارسة تمارين التنفس أو طريقة الاسترخاء التي جربناها، نتخيل أنفسنا في تجربة مريحة، نغلق عينينا ونسافر إلى تلك التجربة أو ذلك المكان بخيالنا، ونجعل من هذا المكان مكاناً خالياً الغضب، نستمع إلى موسيقى هادئة على سبيل المثال.

– نتذكر بأن بقاؤنا غاضبين لن يؤدي الى أي نتيجة.

– نركز على الجوانب الإيجابية، كفكرة أو ذكرى أو أي نشاط نحب أن نفعله، أو طموح مستقبلي.

– نفسح المجال للتسامح إن كان ذلك ممكنًا، ونسأل أنفسنا إن كان هذا الشخص قد أذانا عن قصد، وإن كنّا نحن قد فعلنا الشيء نفسه مع شخصٍ آخر حتى وإن لم نكن متعمّدين.

– نمارس التمارين الجسدية، كالمشي الذي يريح العضلات ويساعدنا على الهدوء.

– نعطي لنفسنا وقتاً نقضيه لوحدنا، ونبتعد جسديّاً عن المواقف التي تجعلنا غاضبين

الرسائل الرئيسية:

- من المهم أن نتعرف على مشاعرنا وأن نصبح قادرين على التعرف على مشاعر الآخرين، لنتعامل مع تلك المشاعر بشكل أفضل، ونستجيب للآخرين ونتواصل معهم على أساسها.
- إن الغضب هو شعور إنساني عادي وصحّي في أغلب الأحيان، ولكن إن خرج عن السيطرة فإنه سيقود إلى المشاكل. وكما هي الحال في المشاعر الأخرى، فإنه يسبّب تغيرات جسدية؛ فعندما نغضب يرتفع نبض قلبنا وضغط الدم وهرمونات الطاقة. فالغضب هو استجابة تكيّفيّة طبيعية بمواجهة التهديدات، وهو يولّد مشاعر وسلوكات قوية وغالباً عنيفة مما يسمح لنا بالدفاع عن أنفسنا عند تعرُّضنا للهجوم. فهناك نسبة معينة من الغضب ضرورية للبقاء، ولكننا لا نستطيع أن نهاجم كلّ شخص أو كلّ شيء يزعجنا.
- لا يمكننا أن نتخلص من الأشياء التي تغضبنا ولا أن نغيّرها، ولكن يمكننا أن نتعلّم كيفيّة السيطرة على ردود أفعالنا لكي نساعد أنفسنا على الشعور بالتحسّن.

التنفس والتعبير الصوتي

نصائح للميسّرين:
يمكننا فعل الشيء نفسه بينما الفتيات جالسات أو متمددات على الأرض وأعينهن مغلقة، وسيعتمد هذا على المجموعة نفسها والمكان. ثم يمكننا أن نطلب منهن الوقوف لتنفيذ الخطوة الأخيرة

المدة:

١٥ دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- اكتشاف التنفس المنتظم وكيفية تأثيره على الاسترخاء
- تعلم كيفية التحمية وإطلاق الصوت لاستخدامه في التمثيل.

التعليمات:

– نطلب من الفتيات الوقوف في مساحة اللعب وأن تبدأن بالتنفس بعمق دون رفع الأكتاف، ثم التنفس ببطء ولطف. نطلب منهن تكرار هذا والتركيز على مسار/مجرى التنفس سواء أكان شهيقاً أو زفيراً. نترك لهن حرية إغلاق العينين والتنهد.

– ثم نطلب منهن إخراج النفس من خلال الهمهمة (والشفتين مطبقتين) حتى ينتهي النفس.

– نطلب منهن الهمهمة والضرب على الصدر بكف اليد لإخراج الصوت، ثم نطلب منهن تكرار هذا بفتح الفم وإطلاق الصوت "آآآآآ".

– نطلب من المشاركات إطلاق صوت مثل "آ، أو، إي" برفع أو خفض مستوى الصوت والطبقة الصوتية.

– وأخيراً، نطلب من كل فتاة أن تقول اسمها بصوت مرتفع إلى الحد الأقصى وكأنها تنادي شخصاً من مكان بعيد.

كلماتٌ بحسب الأمزجة

المدة:
١٠ دقائق
المواد:
لا شيء
الأهداف:

- تطوير القدرة على التعبير الصوتي الدرامي في مشاعرٍ معينة

التعليمات:

– نطلب من الفتيات أن يشكّلن دائرة ونشرح أننا سنقوم بجولة عكس عقارب الساعة، ليقلن الجملة نفسها واحدة تلو الأخرى. ويجب عدم استنساخ الشعور وإنما تضخيمه عبر رد الفعل الجسدي والتعبير الصوتي.

– قبل البدء، نشرح أن على كل فتاة أن تستلم دورها من زميلتها عبر الاتصال البصري بينهما، وإن تجنّبن ذلك أو نسينه، نطلب منهن التكرار.

– ننفّذ تمريناً صغيراً للتحمية من خلال تمرير كرة نار ونخبرهم أن عليهن استخدام صوتهن وقول "اوووووف- اه" كتعبير عن حرارة ولهب النار أثناء تمرير الكرة. ثم نمرّر فراشة بلطف ونخبرهن أن على كل واحدة منهن قول "واو" كتعبير عن الدهشة عندما يحين دورها.

– تمرّ نبدأ بجملة "أنا مغادرة" و**نقول**ها بحزن، وعندما يعودر الدور إلينا نحن الميسّرين من جديد، نكرر الجملة نفسها ولكن بنبرة سعيدة.

مظلتي

نصائح للميسّرين:
- عند رسم المظلّة وتحديد العوامل الحامية بشكلٍ فردي، علينا أن ندعو المشاركات إلى تذكّر النقاط التي بحثن فيها خلال الجلستين الأولى والثالثة ليضعوها في المظلّة حسب ما يريدون، على سبيل المثال، عندما حدّدن الأشخاص الذين يثقن بهم في شبكتهنّ الاجتماعية، والمهارات والصّفات التي أصبحن يميّزنها في أنفسهنّ.

المدة:

٣٠ دقيقة

المواد:

ورق حجم «A ٣"، ألوان، أقلام.

الأهداف:

- الوعي حول العوامل المسببة للضغط النفسي.
- التعرف على العوامل التي تساعد على التعامل مع الضغط النفسي.
- ممارسة الاستماع كشكلٍ من أشكال الدعم المتبادَل بين الأقران.

التعليمات:

– نطلب من الفتيات المشي بهدوء في مساحة اللعب، والوقوف في المناطق الفارغة كالمعتاد ثم المشي في جميع الاتجاهات، ثم نطلب منهن التأكد من استرخاء أجسادهن. و**نقول**:

– أنت في حقل، والشمس على وشك الغروب، هناك بعض الغيوم وهي تصبح أكثف وأغمق، ثم يبدأ المطر بالهطول، وتصبح الأرض طينية وأنت مبللة بالكامل، بالكاد تقوين على الحركة، يرتفع الطين ليغطي كاحليك، خطواتك ثقيلة جداً... تجدين ضوءاً وتتجهين إليه، وتصلين إلى كوخ لتحتمي به... تبقين قليلاً لتستمتعي بالدفء ولكن عليك المتابعة... وقبل أن تخرجي تجدين حذاءً ممتازاً للسير في الطين ومظلة ممتازة لحمايتك من المطر... تسيرين في منتصف العاصفة ولكن أقدامك دافئة وأنت بأمان تحت هذه المظلة... يتوقف المطر ويبدأ الطين بالجفاف وفي آخر الحقل ترين الطريق العام، توقفي.

– بعد هذا نطلب من الفتيات الجلوس في مكانهن، ثم نوزع عليهن أوراق وألوان ونطلب منهن رسم مظلة كبيرة ورسم وكتابة العوامل التي تؤثر بشكل إيجابي على حياتهن مثل الأشخاص، والفرص، والمهارات.

– عند الانتهاء، نطلب منهن الجلوس في مجموعات من اثنتين أو ثلاثة للمشاركة في بعض عناصر التأمل الذاتي حول العوامل الإيجابية، ونذكّرهن أنهن يستطعن اختيار العوامل التي يودُّن مشاركتها والاحتفاظ بالعوامل التي لا يرغبن بالبوح بها.

– نطلب من المجموعة بأكملها أن تشكّل دائرة ونيسّر النقاش.

نقاط النقاش:

- كيف شعرتنّ لدى التأمل عن الأشياء الاجابية في حياتنا
- كيف يمكن للأشياء الاجابية في حياتنا (التي ذكرت في المظلة) أن تساعدنا على تخطي الاوضاع الصعبة التي يمكن أن نواجهها؟

الرسائل الرئيسية

- بينما قد تؤدي الصعوبات وعوامل الخطر الى الضغط النفسي والتوتر والقلق، من المهم أن نتذكّر قيمة العوامل الحامية والداعمة ونحافظ عليها، ونطوّر تلك التي يمكننا التحكّم بها(مثلاً: دائرة الأصدقاء، ثقة العائلة).
- هناك طرق عديدة للتعامل مع الضغوط ويحتاج كل فرد أن يجد الطرق المناسبة والصحية له.
- الجميع ينضغط في وقت أو آخر في حياته. المهم هو أن نتذكر أن التوتر أمر طبيعي، ولكن الطرق التي نستجيب فيها للضغوط يمكن أن تؤثر علينا. لذلك فمن المهم تنمية طرق إيجابية وصحية للتعامل مع هذه الضغوط.

تمرير النبـضة

المدة:

٣ دقائق

الأهداف:

التهدئة وإغلاق الجلسة مع الشعور بالاتصال والتضامن بين أفراد المجموعة

التعليمات:

- نطلب من الفتيات الوقوف في دائرة وهن يمسكن أيدي بعضهن البعض، نخبرهن أننا سنضغط على يد الفتاة الموجودة على يميننا وأنها ستفعل الشيء نفسه حين يصل الدور إليها.

- نفعل ذلك مرة وعينينا مفتوحتين، ثم نطلب من الجميع أخذ نفس معاً وتكرار ذلك ولكن بإغلاق العينين.

الجسلة الثانية: التكيّف مع الضغط النفسي

العقد

المدة:

٥ دقائق

نقول:

لنتذكر معاً ما تعلمناه في الجلسة السابقة... بما أننا تعلمنا كيف نتعرف على العواطف ونعبرّ عنها بطريقة تريحنا دون إيذاء أنفسنا أو الآخرين، اليوم سنتابع بحثنا وفهم ما يحدث عندما نكون بحالة ضغط وذلك لنطور قدرتنا على التكيّف مع هذا الضغط. وكما تعلمنا في الجلسة الماضية كيفية التنفس من أجل زيادة الهدوء، سنمارس اليوم بعض الأنشطة البسيطة التي تساعدنا على التخفيف من التشنّج الناتج عن الضغط.

سمكة القرش والبطريق

المدة:

٥ دقائق

الهدف:

البدء بروح مرحة

التعليمات:

- نشرح للفتيات أنهن جميعهن «البطاريق» ما عدا واحدة فهي «سمكة قرش»، ونعرض طريقة مشي البطاريق في مساحة اللعب(الأقدام والأيدي مفتوحة باتجاه خارج الجسم) وكيف على سمكة القرش أن تتحرك (اليدين مستقيمتين ويتم إغلاقهما وفتحهما تمثيلاً لفم القرش).

- نخبرهن أن القرش سيحاول أن يعضّ أكبر عدد من البطاريق، وفي كل مرة يعضّ فيها بطريقاً، سيتحول البطريق إلى سمكة قرش ويساعد سمكة القرش الأصلية في عضّ البطاريق الباقية.

- تستمر اللعبة حتى تتحول جميع البطاريق إلى أسماك قرش.

أعراض الضغط النفسي بجوٍّ من الفكاهة

المدة:

٣٠ دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- تطوير الوعي حول الإشارات المبكرة للضغط النفسي لتعزيز القدرات على اتخاذ الإجراء المناسب.

التعليمات:

– - **نقول:** «لقد تعرفنا في الجلسة السابقة على العوامل التي تحمي في حياتنا عندما رسمنا «المظلة» الخاصة بنا، ولكننا نعرف أيضاً أن العديد من العوامل الموجودة في حياتنا قد تؤدي الى الضغط النفسي. فكل شخص يتعرّض للضغط وهذا طبيعي.

– هل تعرفن ماذا يحدث عندما نتعرض للضغط؟

– ما هي المشاعر التي تنتابنا والأفكار؟ ما الذي يتغير في سلوكنا؟ ماذا يحدث داخل أجسادنا، هل يمكنكنّ أن تسمّين بعض الأعراض الجسدية من تجربتكن الخاصة؟

– - نطلب من الفتيات أن يتذكّرن بعض الأعراض في المجالات الأربعة التالية: الجسدية، العاطفية، المعرفية، السلوكية. وفي حال نسين الأعراض المهمة، علينا أن نذكرهن بها بالرجوع إلى الجدول في الأسفل «أعراض الضغط النفسي» (١٠ دقائق)

– - نقسم الفتيات إلى ٣ مجموعات ونطلب منهن تحضير إعلان تلفزيوني للتوعية حول ردود الفعل المتعلقة بالضغط النفسي. على البعض تلاوة الأعراض وعلى البعض الآخر يمثّل هذه الأعراض بصمت كما لو كانت شخصية رسوم متحركة، ويمكن لشخص آخر أن يصدر مؤثرات صوتية (نبضات قلب، الأصوات التي تعبر عن التوتر، إلخ). (٧ دقائق)

– - نطلب منهن أن يمرحن ويحاولن إضحاك الجمهور إن أردن لأنه في النهاية، سيقرر الجمهور من هي المجموعة الأكثر إضحاكاً.

– - نطلب من المجموعات أن يقدمن إعلانهن، ونصفق لكل مجموعة بحرارة. ثمّ نترك لهنّ حرية اختيار المجموعة الأكثر إضحاكاً. وبعدها نسأل:

«لماذا تعتبر معرفة هذه الأعراض هامة جداً؟» (١٣ دقيقة)

أعراض الضغط النفسي

القلق، الخجل، الانزعاج، جفاف الفم، النسيان أو صعوبة التركيز أو اتخاذ القرارات، الأفكار المتكررة، التنفس بسرعة، الخوف من الفشل، النقد الذاتي، الإصابة بالزكام والعدوى بشكل أكبر، البكاء، المزاجية، اضطرابات النوم، الضغط على الأسنان، الضحك بتوتر، خفقان القلب، الصراخ على الأصدقاء/ أفراد العائلة، الإرهاق، آلام المعدة، زيادة أو فقدان الشهية، العضلات المتشنجة، البرد أو تعرق اليدين، الصداع، مشكلات الظهر والرقبة.

كيف أتكيّف مع الضغط النفسي

نصائح للميسرين

أثناء مشاركة استراتيجيات التكيّف داخل الدائرة، يمكننا أن نبدأ بنفسنا لنعطي الفتيات مثالاً ونشجعهنّ على التحدّث، ونذكّر المجموعة بأهمية الحفاظ على السرية.

نأخذ بعين الاعتبار أن بعض الفتيات قد يذكرن فقط الطرق السلبية، عندها من المهمّ التركيز على طرق التكيّف الإيجابية خلال النقاش.

قد ترغب بعض الفتيات بتمثيل جملهنّ وهنّ يقلنها ، لذا يجب أن نتذكر أن نحافظ على إيقاع التمرين فيما نشجّعهن على مبادراتهنّ الإبداعية.

المدة:

٢٠ دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

– تعزيز القدرة على التعامل الإيجابي مع الضغط النفسي حالما تتم ملاحظة الإشارات المبكرة من خلال:

- التمييز بين سلوكيات التكيّف الإيجابية والسلبية
- التعرّف على طرق التحكّم بالضغط النفسي المختلفة

التعليمات:

– نطلب من الفتيات الوقوف في دائرة كبيرة ونشرح لهن التالي: «ستقف فتاة في منتصف الدائرة وتحدّثنا عما تفعله لتحسن شعورها عندما تنتابها حالة من الضغط النفسي. واللواتي يقمن بنفس التصرفات عليهن الانضمام إليها في منتصف الدائرة، ثم تأخذ كل واحدة منهما مكاناً جديداً في الدائرة. وآخر فتاة تغادر منتصف الدائرة ستقف في مكان زميلتها وتقول: «عندما أكون مضغوطة أقوم بـ... ومن تفعل مثلي عليها أن تدخل الى منتصف الدائرة الآن!»

– نوقف اللعبة عندما نشعر أنه لا يوجد المزيد من الأفكار الإضافية وأن جميع الفتيات قد عبّرن أو شاركن بطريقة أو بأخرى. نطلب من الفتيات الجلوس ونيسّر النقاش.

نقاط النقاش

- ما الذي لاحظتنّه من الأمثلة؟ هل لاحظتن ما هي الاستراتيجيات التكيّف الأكثر استخداماً في مجموعتكنّ هذه؟
- ماذا لاحظتن أيضاً؟ هل يمكننا أن نحاول تصنيف طرق التكيّف مع الضغط النفسي هذه؟ ما هي الطرق التي لها أثر سلبي علينا أو على محيطنا؟ وما هي تلك التي لديها أثر إيجابي؟
- هل تعرفن تقنيات مفيدة أخرى للتعامل مع الضغط النفسي؟ (نضيف بعض الطرق التي لم يذكرنها من الجدول أدناه "طرق إدارة الضغط النفسي»، ونسألهنّ ما رأيهنّ بها).

طرق إدارة الضغط النفسي

هناك بعض الطرق المشتركة مع طرق التحكم بالغضب، كالتنفّس وممارسة بعض تمارين الاسترخاء أو الاستراحة أو كتابة الأفكار والمشاعر، ولكن هناك طرق أخرى علينا أن نتذكّرها وهي:

العناية بالجسد: إن تناول الطعام الصحي والنوم الكافي يزوّد العقل والجسم بالطاقة. ولكن يجب تجنُّب استهلاك كميات كبيرة من الكافيين والسكر.

الضحك: الحفاظ على حسّ الفكاهة، بما في ذلك القدرة على أن نضحك على أنفسنا، وتبادُل النكات والقصص المضحكة مع أصدقائنا.

معرفة حدودنا: عندما نمر بموقف يسبب لنا التوتر والضغط، نسأل أنفسنا: هل هذه المشكلة تعنيني؟ وإن كان الجواب نعم، هل يمكنني حلّها الآن؟ ونحاول أن نتقبّل المواقف التي لا يمكننا تغييرها في الوقت الحالي.

البحث عن الجوانب الإيجابية: من السهل رؤية الجوانب السلبية فقط عندما نكون مضغوطين، فلنحاول ان نلتزم بملاحظة الأمور الجيدة الموجودة حولنا كاللحظات الفرحة أو التفاعل الممتع.

البحث عن الدعم ضمن شبكتنا الاجتماعية: من الجيّد أن نتحدّث عن همومنا، فكبت المشاعر يؤدي إلى التوتر ويزيد من الضغط، أما مشاركة مشاعرنا مع صديق(ة) أو مع فرد من العائلة أو مع المرشدة الإجتماعية قد يساعدنا على رؤية مشكلتنا بطريقة مختلفة.

الرسائل الرئيسية

من المهم أن نتعرف على أعراض الضغط النفسي كي نتنبّه للإشارات المبكرة ونساعد أنفسنا على التعامل مع هذا الضغط.

إن بعض طرق التكيّف مع الضغط النفسي تكون سلبية، وقد تؤثر علينا وعلى الآخرين بشكلٍ سلبي، على سبيل المثال: الصراخ، الضرب، تدمير الممتلكات، رمي الأشياء.

هناك طرق أخرى إيجابية لأنها تساعدنا على تخفيف التوتر، مثل التمارين الجسدية، والأنشطة التعبيرية، والتحدث مع شخص ما من شبكتنا الإجتماعية.

التدليك الذاتي

المدة:

١٠ دقائق

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- ممارسة التدليك الذاتي واختبار الاسترخاء واسترجاع الطاقة
- تعلُّم شكل من أشكال التدليك الذي يمكن استخدامه في المنزل بهدف العناية الذاتية

التعليمات:

– نطلب من الفتيات الوقوف في دائرة ونعلِمهنّ أننا سنوجّههنّ في للقيام بتدليك ذاتي. وبينما نوجّه الفتيات نعرض لهم الحركة بنفسنا بشكلٍ مباشر.

نقول:

1. ابدأن بتمرير أصبعكن كقطرات المطر على رؤوسكن من الأمام إلى الخلف ثم افعلن هذا على وجوهكن.
2. دلّكن وجوهكنّ براحتي اليد.
3. امسكن أُنوفكن وهزوها إلى الأعلى والأسفل مع التنفس من الأنف حتى يتفتّح.
4. امسكن أُذنيكن بين إصبعين وحرّكنهما إلى الأعلى والأسفل، ثم اسحبنهما/شدّنهما باتجاه الخارج.
5. امسكن كوعكن الأيمن بيدكن اليسرى ومرّرن قبضتكن اليمنى على الكتف الأيسر، ثم أخفضنها قليلاً وربّتن على ذراعكن الأيسر من الأعلى الى الأسفل ومن الخارج والداخل، ثم ربّتن على راحة كفّكن الأيسر وعلى يدكن. والآن افعلن الشيء نفسه بالقبضة اليسرى للكتف الأيمن والذراع واليد اليمنى.
6. افتحن يدكن اليمنى ثم تنفسن الشهيق، ثمّ اضربن بقبضتكن اليمنى الجهة اليسرى من صدوركن وأطلقن صوت "آآآآآآآآآآآآه" مع الزفير. ثم كرّرن الشيء نفسه ولكن بفتح ذراعكن بشكلٍ أكبر، واضربن على صدوركن بقوة أكبر وأطلقن صوتاً مرتفعاً أكثر. وكرّرن ذلك مرة ثالثة ولكن بقوة أكبر. والآن افعلن الشيء نفسه باستخدام القبضة اليسرى والجهة اليمنى من الصدر.
7. دلّكن صدوركن ومعدتكن براحتي اليد.
8. اثنين ظهوركن إلى الأمام واضربن على أسفل الظهر ومنتصفه بقبضتي يديكن.
9. اضربن على رجلكن اليسرى بيديكن من الأعلى إلى الأسفل وصولاً إلى القدم، وكرّرن ذلك للرجل اليسرى.
10. قفن باستقامة وحركن أجسدكن بحريّة مطلقات الصوت الذي تريدنّه.

أغنيتنا

المدة:

١٠ دقائق

المواد:

أدوات موسيقية بسيطة (دف، ماراكاس، المثلث الرنان)

الأهداف:

- الاستمتاع بالغناء معاً وإدراك قدرة الغناء على منح الراحة.

التعليمات:

– نطلب من الفتيات الاتفاق على أغنية فلكلورية أو شعبية سورية أو أغنية لفيروز يعرفها الجميع. نسهّل هذه المهمّة ونساعدهن على الاتفاق على أغنية إن لزم الأمر.

– حالما تحدد المجموعة الأغنية، نطلب منهن الجلوس في دائرة ونساعدهن على تذكّر اللحن والكلمات. ثم نبدأ بتكرارها مستخدمين نفس طبقة صوت وإيقاعاً موحّداً.

– عندما تتوصّل المجموعة إلى التناغم، نطلب منهن إضافة بعض المؤثرات (كالتصفيق أو خبط الأقدام) واستخدام الأدوات الموسيقية. يمكننا استخدام الأشياء الموجودة بدلاً من الأدوات الموسيقية (باستخدام ملعقة على الزجاج، أو هز زجاجة المياه،ألخ.).

– نلعب دور "المايسترو" ونقود العمليّة، وخاصّة إن شعرنا أنهن لا يستمعن إلى بعضهن البعض بشكلٍ كافٍ.

البالون

المدة:

٥ دقائق

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- تعلُّم طريقة ممتعة لتفريغ التوتر من خلال الصوت والحركة

التعليمات:

– نطلب من الفتيات أن يتخيّلن أنفسهن أنهن بالونات. ونطلب منهن القرفصة على الأرض والصعود تدريجياً مع كل نفخة. نوحّد الوقت الذي تنفجر فيه جميع البالونات، ف**نقول**: «والآن عندما أعدّ إلى الرقم ثلاثة عليكن الانفجار واطلاق/تحرير الصوت والحركة. ١،٢،٣، 'بوم'... وببطء انكمشن وارتحن على الأرض».

كلمة اليوم

المدة:

٥ دقائق

الأهداف:

- التعبير عن المشاعر عند نهاية الجلسة

التعليمات:

– نقف في دائرة ونطلب من كل فتاة أن تقول كلمة واحدة تصف فيها جلسة اليوم.

الوحدة الخامسة حل المشكلات واتخاذ القرارات

الجلسة الأولى: إتخاذ القرارت وحلّ المشكلات في سياق الزواج المبكر

العقد

المدة:

٥ دقائق

نقول:

تحدّثنا في المرة السابقة عن بعض المعايير في العلاقات الصحية، وكيفية التعبير عن احتياجاتنا بثقة، ورفض الأمور التي لا تناسبنا. وقد ناقشنا أيضاً طرق تعزيز الثقة بالنفس والتعامل مع العواطف السلبية والضغط النفسي، بالإضافة إلى كيفية اللجوء إلى الأشخاص الذين نثق بهم في الأوقات الصعبة.

وخلال هذه الجلسات تعلمنا ومارسنا بعض المهارات التي تساعدنا في المواقف اليومية في حياتنا، ولكن في بعض الحالات نواجه مشكلات أكثر صعوبة تؤثر على سلامتنا أو حياتنا، وبالإضافة إلى استخدام المهارات التي تعلمناها فإننا نحتاج إلى إيجاد حلول لهذه المشكلات واتخاذ القرارات المناسبة. واليوم سنركز على اتخاذ القرارات وحل المشكلات المتعلقة بالزواج المبكر. هل أنتم مهتمون بالتمثيل لنتعلم كيف يمكننا أن نتخذ قرارات أفضل ونحل مشكلاتنا في هذا الجانب بالتحديد؟

كرنفال الفاكهة

المدة:

١٠ دقائق

المواد:

لا شيء

الأهداف:

رفع الطاقة والإبتكار الجماعي والمرح

التعليمات:

– نطلب من الفتيات التجمع بحسب نوع الفاكهة الذي يحبّنه أو نقسمهم إلى مجموعات ونطلب من كل مجموعة أن تتفق على نوع واحد من الفاكهة.

– نطلب من كل مجموعة أن تتفق على أغنية صغيرة من بضع كلمات ومؤثراتٍ صوتية، ورقصة أو حركات متناغمة مع ايقاع وجوّ الأغنية، لتقدّم نوع الفاكهة الخاص بها.

– نقوم بدور الـ"مايسترو" ونطلب من كل مجموعة تقديم عرضها الصغير. ثم نبدأ بالمزج ما بينهم، (مثلاً "المانجا والموز") حتى تقوم تلك المجموعات بأداء أغنياتها ورقصاتها معاً. ثمّ يمكن أن **نقول** بصوت عالٍ "كرنفال الفاكهة" حتى تقوم جميع المجموعات بأداءاتها معاً. نحاول أن نختبر توزيعات متنوعة وطرق للمزج بسرعاتٍ مختلفة. نكون مبدعين!

نصائح للميسرين

إن اخترنا ألا نتبع ترتيب الوحدات لأسباب معينة، وإن طبّقنا هذه الوحدة مبكراً، علينا أن نبدأ بنشاط مختلف نختاره من الجلسات السابقة كنوع من التحمية، ذلك لأن هذا النشاط يعطي نتائج أفضل بعد اكتساب وتعزيز مهارات معينة (كالإبتكار والتعبير بالأصوات والحركات الإبداعية وحسّ الإيقاع...)

قصة المزارع والحصى

المدة:

٣٠ دقيقة

المواد:

قماش، كيس صغير، قطعتان سوداء من الحصى، عكاز، قبعة مزراع

الأهداف:

التحمية للتفكير الإبداعي

التعليمات:

– نخبر الفتيات أننا سنروي لهم قصة عن حل المشكلات واتخاذ القرارات، ونفسّر لهم أنه على الرغم من أن القصة قد لا تكون واقعية إلا أننا يمكننا أن نتعلم منها الكثير.

– نطلب منهن الجلوس بارتياح والتركيز لأنهن في وقت لاحق سيساعدن بطلة القصة في إيجاد الحلول. ثم نبدأ بقراءة القصة الواردة أدناه:

القصة:

«قبل سنوات كثيرة في قرية هندية صغيرة، كان هناك مزارع يدين بكمية كبيرة من المال لرجل كبير في السن في القرية، واقترح هذا الرجل صفقة قائلاً بأنه سينسى الدين إن سمح له المزارع بالزواج من ابنته الجميلة الشابة، وشعر كلٌّ من المزارع وابنته بالخوف من هذا العرض.

واقترح الرجل المخادع أن يُترك حلّ المشكلة للحظ، فيضع قطعة سوداء من الحصى وأخرى بيضاء في كيس نقودٍ فارغ، وعلى الفتاة أن تختار واحدة منهما من الكيس.

1. إن أمسكت الحصاة السوداء، ستصبح الفتاة زوجته وسيُنسى دين أبوها.
2. وإن أمسكت الحصاة البيضاء، لن تتزوج الرجل وسيُنسى دين أبيها.
3. ولكن إن رفضت أن تمسك حصاة، سيزج بأبيها في السجن.

كان الثلاثة واقفين على طريق مليء بالحصى في حقل المزارع، وبينما هم يتحدثون، انحنى الرجل ليلتقط حصاتين، وعندها لاحظت الفتاة أن الرجل قد التقط حصاتين سوداوتين ووضعهما في الكيس، ثم طلب من الفتاة أن تمسك بحصاة من الكيس. يتبع...

– نطلب من الفتيات الانقسام إلى مجموعات مكونة من أربعة فتيات، والتحضر لوضع نهاية للقصّة وتمثيلها. نذكرهم بأنهم لا يستطعن أن يغيّرن شخصية الرجل وتحويله إلى شخصٍ جيد بشكلٍ «سحري»، وأن الحلول يجب أن تظهر من الشخصيتين الأخرتين، ويفضل أن تكون بنت المزارع. نمنحهن ٥ دقائق للتحضير فقط لأن الحوار والتفاعل يجب أن يتمّ بشكلٍ مباشر في مساحة التمثيل.

– ندعي الفتيات لتقديم مشاهدهن، ونساعدهن على الخروج من الأدوار بعد التمثيل ونصفّق لكل مجموعة بحرارة.

– نتحاور مع المجموعة بعد كل مشهد، ونشجع الفتيات على التفكير بالعواقب على المدى الطويل والإيجابيات والسلبيات في كل موقف.

– نجذب انتباههن إلى البدائل التي يمكن أن تنجح. ونوضّح المفاهيم الخاطئة والاستراتيجات أو الحلول التي تنطوي على المخاطر (كقتل الرجل أو الانصياع لرغبته).

– بعد تقديم المشاهد، نتابع القصة، ف**نقول**: "سأروي لكم ما فعلته الفتاة في القصة" ونقرأ الفقرة في الأسفل.

ما فعلته الفتاة في الحقيقة:

هذا ما فعلته الفتاة...أدخلت الفتاة يدها في كيس المال وسحبت حصاة، ومن دون النظر إليها، قامت بحركاتٍ متعثّرة و أسقطتها على الطريق المليء بالحصى حيث اختلطت مع الحصى الأخرى من أبيضٍ وأسود. ثم قالت «يا لتصرّفي الأخرق، ولكن إن نظرت داخل الكيس يمكنك أن تعرف أي حصاة اخترت». وبما أن الحصاة الباقية هي السوداء، فمن المفترض أن الحصاة التي وقعت على الأرض هي البيضاء. وبما أن الرجل لم يتجرأ على الاعتراف بخدعته (حفاظاً على سمعته)، تمكنت الفتاة من التعامل مع هذا الموقف الصعب بطريقة ذكية وإيجابية».

نقاط النقاش

- ما رأيك برد فعل الفتاة؟ (هذا ما نسميه التفكير الإبداعي، أو التفكير غير التقليدي)
- كيف يمكننا أن نربط ما بين هذه القصة وواقعنا؟
- هل تعرفن قصص من التلفاز أو الواقع تم فيها حل المشكلات بطريقة مبتكرة؟

الزواج المبكر: القصص الحقيقية والحلول الممكنة على المسرح

نصائح للميسرين
يمكنك أن ننفّذ جميع السيناريوهات أو أن نختار منها، وذلك بالاعتماد على احتياجات المجموعة.
يجب أن تقودنا نقاط النقاش خلال النقاش حتى تتمكن الفتيات من استنتاج الرسائل الرئيسية لكل موقف.
لا يعني هذا أن علينا أن نطرح جميع الأسئلة وبالترتيب نفسه.

المدة:

٥٠ دقيقة

المواد:

نسخ عن السيناريو، المنشورات الموجودة عن المخاطر الصحية للحمل المبكر، المسلتزمات الموجودة في المكان، قماش.

الأهداف:

- فهم عواقب الزواج المبكر
- تطوير مهارات اتخاذ القرارات وحل المشكلات في موضوع الزواج المبكر

التعليمات:

– نبدأ بتحمية سريعة باستخدام الأسئلة التالية:

– ما هو الزواج؟

– ما هي الأسباب التي تدفع الفتاة إلى الزواج؟

– ما هو العمر المناسب لزواج الفتاة؟ (يمكن أن نسأل عن السبب ولكن لا نتعمق في الموضوع خلال هذه الفقرة، لأنه سيتمّ استنتاج الإجابات أثناء النشاط)

– نأخذ بعض الإجابات وننتقل إلى الخطوة التالية.

– نطلب من الفتيات الانقسام إلى ٤ مجموعات ونعطي كل مجموعة أحد السيناريوهات الواردة أدناه. نحرص على أن يكون في كل مجموعة فتاة واحدة على الأقل قادرة على القراءة، وإن تعثّر ذلك، نتوجه إلى كل مجموعة لنتقرأ السيناريو لها.

– نخبر الفتيات بأنه يمكنهن إضافة شخصيات غير مذكورة في السيناريو الأصلي.

– نخبرهن أنهن يستطعن تحديد ما هي الأحلام والمهارات والأمور التي تحب أن تفعلها بطلة القصة او الشخصية الرئيسية، مما يساعد على جعل الحوارات أكثر إقناعًا.

– نعطيهن ١٠-١٥ دقيقة للتحضير. ونزور كل مجموعة أثناء التحضير، ونعطيهن بعض الإشارات في حال احتجن لها، مثال: «ريم قد تطلب النصيحة من صديقتها قبل ان تقرر أن تتزوج، ماذا يمكن أن تقول لها صديقتها؟» أو «هل يمكن لحنان أن تحصل على معلومات حول تأجيل الحمل؟ أين وكيف لها أن تحصل عليها؟».

– ندعو المجموعات لتقديم المشاهد ونيسّر النقاش بعد كل مشهد مستخدمين نقاط النقاش.

١. قصة نهى

نهى في الخامسة عشر من عمرها. تقدم لخطبتها شاب في الرابعة والعشرين من العمر، ولكن نهى تحب شاباً آخر

ولم تفكر في الزواج لأنها تريد أن تكمل تعليمها كباقي الفتيات. ولكن لأنها لم تعرف كيف تتعامل مع الموقف بعد أن أخبرها والدها بالأمر، استشارت حبيبها الذي حاول إقناعها بالهرب معه. ورغم شعور نهى بالحيرة لأنها تحبه، إلا أنها شعرت أيضاً أن هذا ليس الحل المناسب.

المهمة الجماعية: نطلب من الفتيات في هذه المجموعة تحضير مشهد تمثيلي حول القصة والنهاية المقترَحة.

نطلب منهن أن يحدّدن الأسباب الرئيسية التي تدفع والد نهى أو عائلتها إلى قبول الخطبة، لأن هذا سيساعد على جعل لعب الأدوار أكثر منطقية وواقعية.

٢. قصة سلام

سلام في الرابعة عشرة من عمرها وقد رتّب والدها إجراءات زواجها، فقالت لوالدها: «سأفعل ما تريد» ثم توقّفت سلام عن تناول الطعام فساءت صحّتها وازدادت حزناً.

المهمة الجماعية: نطلب من الفتيات في هذه المجموعة تحضير مشهد تمثيلي حول القصة والنهاية المقترَحة.

نطلب منهن تحديد الأسباب الرئيسية التي تدفع والد سلام أو عائلتها إلى ترتيب هذا الزواج، لأن هذا سيساعد على جعل لعب الأدوار أكثر منطقية وواقعية.

٣. قصة ريم

تزوجت ريم في السادسة عشرة من عمرها لأن وضع عائلتها المادي كان صعباً للغاية، وظنّت أن وضعها سيتحسن في منزلٍ آخر. مرّت ريم بحالة نفسية بسبب التغيير المفاجئ في أسلوب حياتها وخاصة أنها لم تكن تعرف ما تريد وما ينتظرها بعد الزواج. لم تُتح لها الفرصة لإكمال تعليمها ولم تكن لديها أية خبرة في الحياة سواءً بحلّ المشكلات أو اتخاذ القرارات ولم تكن ناضجة عاطفياً. وهي الآن أم لخمسة أطفال ولم تستطع أن تعيش مراهقتها كالفتيات الأخريات بسبب زواجها. اعتادت صديقاتها على زيارتها، ولكنهن مللن من ذلك مع الوقت لأنها في كل مرة إما أن تكون حامل ومتعبة أو مشغولة بالعناية برضيعها. كما أنها تعاني من آلام في الظهر، ومع أنها ما تزال في الثانية والعشرين من عمرها، إلا أنها تشعر أنها في الأربعين.

المهمة الجماعية: نطلب من الفتيات في هذه المجموعة أن يحضرن مشهداً يأتي قبل أن تبدأ القصة، عن ما يمكن فعله قبل أن يتمّ هذا الزواج؟

نطلب منهن تحديد الأسباب الرئيسية التي دفعت ريم إلى الزواج، وما هي المشكلات التي كانت تواجهها في منزل عائلتها ليصبح لعب الأدوار أكثر واقعية قدر الإمكان.

٤. قصة حنان

كانت حنان في الرابعة عشرة من العمر عندما أصرّت أسرتها على تزويجها من ابن عمها البالغ ١٨ عاماً، ولم تعرف أي شيء عن الحمل لأنها كانت ما تزال طفلة، ومع ذلك فقد حملت مباشرة وولدت طفلاً بعملية قيصرية لأنها كانت في طور النمو. وقد وُلد الطفل ضعيفاً جداً وعانى الكثير من المشكلات الصحية، واحتاج إلى رعاية إضافية وكان عليها اصطحابه إلى المستشفى في الكثير من الأحيان. لم تتوقع حصول هذه المشكلات الصحية لها ولطفلها لأنها لم تكن على علم بهذه المخاطر قبل.

المهمة الجماعية: نطلب من الفتيات في هذه المجموعة تحضير مشهد متعلّق بما بعد زواج حنان مباشرة وقبل أن تحمل، أي عندما كانت تستطيع أن تطلب المساعدة حول الزواج والحمل.سيساعد هذا المشهد حنان في الحصول على المعلومات وفهم الخيارات التي تتوفر لديها واتخاذ القرارات وفقاً لذلك.

ثم نطلب تحضير مشهد وهي تتناقش مع زوجها إن كان لا يزال لدى المجموعة وقتاً للتحضير.

نقاط النقاش

- ما كانت الإقتراحات المذكورة؟ هل كان هناك نقاط للتفاوض؟
- هل تمكنت الشخصية من حل المشكلة لوحدها أم أنها طلبت المساعدة؟ هل كانت الحلول واقعيّة ومقنعة؟
- هل هناك ظرف مناسب أو وقت معين يمكن مناقشة موقف كهذا في الحياة الواقعية؟ هل سينجح الأمر إن كان الشخص المعني غاضباً لسبب آخر غير الموضوع الذي ينبغي حلّه؟

الرسائل الرئيسية:

الزواج هو اجتماع شخصين لتأسيس حياة وعائلة معاً.

الزواج هو خطوة إيجابية إلا أنها قد تكون صعبة في بعض الأحيان؛ قد تعتقد بعض الفتيات أن الزواج يمنحهن المزيد من الحرية، كأن يشعرن بأمان من الناحية المادية أو يحظين بحياة أفضل. ولكن هناك العديد من المسؤوليات التي ترافق الزواج، وإن كانت الفتاة ما تزال في مرحلة النمو فإنها ستواجه مشكلات جسدية ونفسية تؤثر على علاقتها مع زوجها وأطفالها.

الفتيات اللواتي تقل أعمارهن عن ١٨ عاماً لسن في مكتمل النمو كالراشدات، وهناك بعض الأجزاء في أجسادهن ما تزال في طور النمو، فالفتيات اللواتي يحملن في سن مبكرة يواجهن ولادات صعبة لأن حوضهن يكون صغيراً جداً وقد يؤدي ذلك إلى الولادة بعملية قيصرية.

تواجه الفتيات الصغيرات خطر الولادة المبكرة قبل أن يكون الطفل جاهزاً للولادة، بالإضافة إلى خطر فقر الدم أو النوبات الخطيرة خلال الحمل التي قد تؤدي إلى الإنهاك أو الإصابة بالالتهابات أو الموت حتى.

قد تكون عواقب الزواج المبكر كالتالي: الحرمان من التعليم، خسارة الأصدقاء، تحمل المسؤوليات الصعبة كتربية الأولاد، عدم القدرة على فعل الأمور التي اعتادت الفتاة عليها، مشاعر الحزن والندم، المشكلات الصحية بسبب الحمل المبكر، مشكلات في العلاقة مع الزوج.

إن أجلت فتاة زواجها حتى تنمو جسدياً وعاطفياً، وحتى تتمكن من تطوير المهارات المناسبة، ستعرف نفسها بشكل أكبر وما تريده من زوجها.

والزواج ليس حلاً للمشكلات العائلية، فعند اتخاذ قرار كهذا علينا اتباع الخطوات التالية: مناقشة الخيارات المتوفرة، طلب النصيحة من الآخرين، والتفكير في الإيجابيات والسلبيات.

الحالة العاطفية ونقص المعلومات قد يؤثران على عملية اتخاذ القرار.

عند محاولة حلّ مشكلة ما، من المهم أن نلجأ الى شبكة الدعم الخاصة بنا، ونجمع المعلومات اللازمة عن الموضوع، ونختار الوقت والظروف المناسبة، ونتذكّر أنه يمكن التفكير بشكلٍ إبداعي!

أغنية المجموعة

المدة:

دقيقتين

المواد:

لا شيء

الأهداف:

الترفيه واستعادة التركيز والطاقة بعد الاستراحة.

التعليمات:

– نذكّر الفتيات بالأغنية من الجلسة الماضية ونطلب منهن غناءها معاً في دائرة بطاقة عالية وإيقاعٍ منتظم.

الجسلة الثانية: إتخاذ القرارات وحلّ المشكلات

العقد

المدة:

٥ دقائق

نقول:

تحدثنا في الجلسة السابقة حول اتخاذ القرارات فيما يتعلق بالزواج المبكر. واليوم سنتطرق إلى موضوع آخر يؤثر على سلامتنا وسنتعلم كيفية اتخاذ القرارات في هذه القضية بشكلٍ خاص.

الإعصار

المدة:

١٠ دقائق

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- رفع مستوى الطاقة
- اختبار شعور الحماية بطريقة ممتعة

التعليمات:

– نطلب من الفتيات الانقسام إلى مجموعات من ثلاثة فتيات.

– إن كان عدد الفتيات قابلًا للقسمة على ثلاثة، ينقسمن إلى مجموعة من ثلاثة. وإن لم يكن الأمر كذلك، ستبقى فتاة واحدة أو فتاتان خارج المجموعات فنشرح لهن تعليمات خاصة مختلفة عن تعليمات المجموعات.

– نبدأ بالشرح للمجموعات: نطلب من فتاتين من كل مجموعة الوقوف مقابل بعضهما البعض وتشكيل "بيت" برفع يديهما عالياً، ثم نطلب من الفتاة الثالثة أن تقف تحت "البيت".

– نتابع ونشرح للمشاركات كلهن (وكذلك للتي بقيت خارج مجموعة)، أنه عند سماعهن كلمة "السكان" على الأشخاص الذين هم داخل "البيوت" تركها والعثور على بيوت أخرى للالتجاء إليها. أما الفتاة التي بقيت وحدها من دون منزل فعليها إيجاد منزل فارغ قبل أن تأخذه فتاة أخرى. ونقوم ببعض الجولات قبل أن نشرح التعليمات القادمة.

– **نقول** "لنتوقف" ونوضح لهن أننا سنضيف تعليمات جديدة إذ قد تحدث الفتيات القليل من الضجيج. ثمّ نشرح لهن أننا عندما **نقول** كلمة "البيوت" على البيوت أن تنتقل وتستقر فوق "ساكن" آخر. نقوم ببعض الجولات قبل أن نضيف التعليمات القادمة.

– نتابع العملية ونخبرهن أننا عندما **نقول** كلمة "عاصفة" فإن كل شيء يمكن أن يتغير، فمن كانت جزءاً من بيت يمكنها أن تبقى كذلك وأن تشكّل بيتاً جديداً مع شريكة جديدة، كما يمكن أن تصبح "ساكنة" داخل منزل. وهي فرصة لمن كانت خارج المجموعات ان تشارك في تشكيل بيت أو الدخول إليه.

لا للاستغلال: منتدى مسرحي

نصائح للميسرين

- نوزع منشورات حول خدمات إدارة الحالات (Case Management) المتوفرة في مركز WGCC أو مع الفرق المتنقّل
- يمكننا أن نقوم ببادرة صغيرة لمنح الممثلة التي قامت بدور "المعتدي" شعوراً جيداً، حيث يمكن للفتيات هزّ أجسامهن ثم تمرير أيديهن على أجسامهن وكأنهن يخلعن الأدوار عنهن، ثمّ التنفس معاً وإطلاق أي صوت يريحهنّ.

المدة:

٦٠ دقيقة

المواد:

الأكسسوارات المختلفة المتاحة في المكان، أكواب شاي، قماش

الأهداف:

- تطوير مهارتي الرفض واتخاذ القرارات فيما يتعلق بالاستغلال.
- زيادة الوعي حول أهمية الابلاغ عن حوادث العنف.

التعليمات:

- نخبر الفتيات بأننا سنقص عليهن قصة، وأن على ٤ منهن التطوع والتدرب على مشهد لمدة ١٠ دقائق، وبعد ذلك سيحصلن جميعاً على فرصة التمثيل وتغيير الموقف. ونخبرهن بأننا سنشرح كيفية ذلك بعد إنهاء قراءة القصة.

قصة هبة

ذهبت فاطمة (١٠ سنوات) وهبة (١٤ سنة) للحصول على بعض الخبز من جارهن بناءً على طلب أمهنّ. وكنّ قد ذهبن مرات عدة منزله لاستعارة بعض الأشياء لأن حالة عائلتهن صعبة للغاية. وعندما وصلن، دعاهن الجار إلى الدخول وتناول كوب من الشاي في منزله. كانت الساعة ١:١٥ وزوجته ما تزال في العمل، ومن المتوقع أن تعود الساعة ٢:٣٠. وأثناء شرب الشاي، أعطى الجار نقوداً لفاطمة وطلب منها أن تشتري شطيرة من الدكان الذي يستغرق الوصول إليه ١٠ دقائق. وعندما غادرت فاطمة، اقترب الجار من هبة وأخبرها أنها جميلة وعرض عليها بعض المال لتخلع حجابها. وبعد أن رفضت هبة، تركها الجار بحالها ولكن أعطاها النقود التي كان قد عرضها عليها حتى لا تخبر أحداً بالحادثة.

بعد انهاء قراءة القصة نسأل:

- ما رأيكنّ بوضع هبة هل تعرفن ماذا يسمى هذا؟ (تحرّش)
- هل تعتقدن أن هذا يمكن أن يحدث في الواقع؟
- برأيكن، كيف يمكن لهبة أن تحمي نفسها؟

- **نقول**: "أنا متأكد(ة) من أن لديكن أفكار كثيرة، احفظوها لأننا سنجرّبها مباشرةً على المسرح وسنرى ما إذا كانت تشكّل خيارات جيدة. سنحظى بفرصة تمثيل القصة حيث يمكن لأي واحدة منكن تأدية دور هبة لتغيير الوضع. لكن بداية على أربعة منكن التطوع لمثيل القصة بشكلها الأصلي، مما يعني أن على أحداكن أداء دور الجار. و من تؤدّي دور الجار تعطي فرصة للمجموعة بأكملها للتدرُّب على ردات الفعل التي من الممكن أن تحدث في الواقع.
- نطلب من المتطوعات الوقوف ونعطيهن ٧ دقائق لتجهيز ٣ مشاهد:

١. في البيت عندما تطلب الأم من بناتها استعارة الخبز.

٢. عند الجار عندما يعرض عليهن شرب الشاي، ثم عند طلبه من فاطمة إحضار الشطيرة.

٣. هبة والجار لوحدهما، محاولاً الاقتراب منها وطلبه انتزاع حجابها، ثم عرضه المال لتحتفظ بالسر.

– نطلب من الفتيات أن يرتدين الأقمشة لتجسيد الشخصيات وتحضير أكسسوارات المَشاهد.

– نعلن بدء المسرحية ونطلب من الفتيات الأخريات أن يراقبن العرض بعناية.

– بعد انتهاء العرض الأول للمسرحية، نخبر المُشاهدات أنه سيتمّ تكرار المسرحية نفسها، ولكن في هذه المرة يمكن لأي منهن إيقاف المسرحية في أي لحظة عند الإحساس بأن هناك مشهداً أو لحظة يمكن تأديتها بطريقة مختلفة لتغيير الوضع.

– ونشرح أنه على الممثلات يتوقفن، وعلى من طلبت إيقاف المشهد أن يتوجّه الى مساحة التمثيل لاقتراح حلّ وتأديته؛ ستأخذ الفتاة دور هبة والممثّلة التي تلعب دور هبة أصلاً ستساعدها على ارتداء ملابس الشخصية ثم ستقف لتشاهدها. أما الممثلات الأخريات فيستمرّن بما بلعب أدوارهنّ كما في المسرحيّة الأصليّة.

– نعلن إعادة عرض المسرحية، وعندما تطلب إحدى الفتيات وقف المسرحية، نطلب منها أن تدخل مساحة التمثيل وتبدأ المشهد من حيث تريد. نعطي خيار إضافة شخصيات أخرى قادرة على دعم الشخصية الرئيسية حتى وإن لم تكن مذكورة في القصة الأصليّة. ونذكر بأنه لا يمكن استخدام الحلول «السحرية»، مثلاً: لا يمكن للزوجة أن تعود من العمل فجأة قبل موعدها.

– بعد انتهاء التدخل المُقترَح، نشكر الفتاة التي حاولت أن تطرح حلاً ونطلب من الممثّلة الرئيسية أن تساعدها على خلع ملابس الشخصية والخروج من الدور، ثم نسأل المجموعة إن كان هذا حلاً مناسباً وما هو سبب نجاحه.

– نسأل من لديها اقتراح آخر منها أن تأتي الى مساحة التمثيل ونقوم بالخطوات السابقة مرة أخرى. (ارتداء الملابس، تحديد نقطة البداية، التمثيل، الخروج من الدور، مناقشة الخيار مع المجموعة)

– نتأكد من مناقشة مخاطر استخدام الخيارات العنيفة في حال اقتراحها (مثلاً أن تضرب هبة الجار بالكرسي)، ونساعد الفتيات على تحديد الإيجابيات والسلبيات لكلّ حلّ.

– إن لم تقترح أي من الفتيات خيار الإبلاغ عن الموقف، نسألهن: «هل تعتقدن أن على هبة أن تبلغ أحداً عن الموقف الذي حصل معها؟» ثم نطلب من إحداهن تمثيل كيف وأين يحصل ذلك، بعد أن تُقرّر من هو الشخص الذي يجب إخباره والشخصيات اللازمة في هذا المشهد.

– ننهي المسرحية بعد أن نكون قد حصلنا على مجموعة من الخيارات الجيدة من بين الخيارات المُقترحة، ونذكّرهن بجميع هذه الخيارات القابلة للنجاح (تحقيق التغيير/تحسين الوضع)، ثم نلخّص معاً الرسائل الرئيسية.

نسمّي هذا النوع من المسرح «مسرح المنتدى» (Forum Theater) حيث يمكن لأي شخص من الجمهور أن يكون "مُشاهد-فاعل" (spect-actor) أي مشاركاً في اقتراح الحلول وتنفيذها ومناقشتها. ويربط الميسّر بين الجمهور والممثّلين، فيقوم بإدارة العرض وتحفيذ الجمهور وتيسير النقاش، ويسمّى "Joker". و"مسرح المنتدى" هو احدى تقنيات "مسرح المقموعين" (Theater of the Oppressed) الذي أسسه أوغوستو بوال.

الرسائل الرئيسية:

يساعد الإخبار عن أي نوع من أنواع العنف على حماية المراهقات والأطفال الآخرين الذين قد يواجهون الموقف نفسه.

قد تواجه بعض الفتيات عندما تريد الإخبار عن هذه المواقف، الخوف من العقوبة، أو الخوف من الوصمة أو من أن يتمّ تكذيبهنّ، ولكن يمكن تجاوز هذه الصعوبات إن أخبرن شخصاً يثقن به كأحد الوالدين أو الأقارب أو صديق مقرّب أو شخص يعمل ضمن الفريق المتنقّل أو في الWGCC.

النقاش الإضافي

المدة:

١٥ دقيقة

الأهداف:

التفكير في الحلول الممكنة للمواقف التي تتطلب حلّ المشكلات غير الزواج المبكر والاستغلال الجنسي.

التعليمات:

– نطلب من الفتيات التفكير بأنواع أخرى من المشكلات التي قد تواجههن، مثلًا: منع الأهل الفتيات من الخروج خوفاً على سلامتهن، أو العلاقات الشائكة ما بين الأصدقاء أو الأخوات أو الزوجين.

– ما قد تكون بعض المشاكل المشابهة التي قد تواجهها الفتيات بعمركن؟ ما هي الحلول الاجابية الممكنة؟ ونستمع ونلخّص النتيجة.

نقول:

"أحياناً نتعلم من خبراتنا ونستخدم استراتيجيات قد طبّقناها سابقاً ونجحت، أو نتبنّى بعض الاستراتيجيات التي أثبتت نجاحها مع الآخرين. وأحياناً نحتاج إلى أن نجد حلولاً إبداعية للخروج من الموقف الذي نمرّ به. ومن المفيد أن نتذكّر ونطبّق بعض المهارات التي تعلمناها في الجلسات السابقة كالتواصل الحازم وإدارة المشاعر قبل التعامل مع المشكلة، لأن حالتنا العاطفية تؤثر على ردود أفعالنا وطريقة تواصلنا وقراراتنا أيضاً. وقد اختبرنا أيضاً استراتيجيات عدة خلال الجلسة الأخيرة بما فيها طلب المساعدة والنصيحة في مواقف معينة من أشخاص موثوقين ولديهم خبرة في الحياة. بالإضافة إلى ذلك سننهي حديثنا بنصائح أخرى قد تكون مفيدة في حلّ المشكلات في العلاقات".

– نقرأ قائمة النصائح في الأسفل، فنقرأ النصائح الواردة سابقاً بسرعة للتذكير، وننتبه إلى النصائح التي تُذكر للمرة الأولى.

بعض النصائح للتذكُّر ونصائح إضافيّة:

– نستجيب للمواقف ولا نتسرّع، فإن حافظنا على السيطرة على مشاعرنا، سنحصل على فرصة أفضل للإصغاء لما يقوله الشخص الآخر.

– نستمع بحذر من دون مقاطعة، نطرح الأسئلة وننتظر لنسمع الإجابات.

– نعترف بمشاعر الشخص الآخر وأفكاره، فليس شرطاً أن نتفق مع الشخص الآخر لكي نتمكّن من الاعتراف بمشاعره (أي يمكن قبول وفهم مشاعر الآخر دون الموافقة معه بالضرورة على الأفكار أو التصرفات).

– نحترم الآخرين لنحصل على احترامهم، ونعامل الناس كما نحب أن يعاملوننا.

– نُعبِّر عن وجهة نظرنا بصيغة الـ"أنا" بوضوح واحترام ليتم فهمنا (دون مهاجمة الآخر أو لومه واتهامه).

– نحدد نقاط الاتفاق والاختلاف.

– نحاول أن نتّفق مع الجميع قدر الإمكان.

– نحافظ على تركيزنا على الموضوع الذي نتعامل معه حاليّاً ولا نطيل النقاش. فإن كان هناك عدد من القضايا الأخرى التي نواجهها مع نفس الشخص يجب أن نتعامل مع كلّ قضيّة منها على حدة وفي وقتٍ آخر (أي نفصل موضوع الخلاف الحالي عن المواضيع الأخرى كي نصل به الى نتيجة)

– نتعاون مع الآخرين، ونلتزم بالعمل الجماعي والاستماع إلى الآخرين لحلّ النزاعات.

– لا ينبغي أن تنتهي النزاعات بفائزٍ وخاسر، لذلك نحاول أن نجد حلاً مقبولاً لدى الجميع.

– نكون مبدعين، فنطرح خيارات جديدة وغير متوقّعة حتى لو بدت سخيفة لتحفيز التفكير.

– نكون حذرين من الاستسلام فقط لأجل تجنب النزاع أو الحفاظ على الانسجام، فالإتفاقيات التي يتمّ التوصل إليها بسرعة والتي تنطوي على تنازلاتٍ غير مُرضِية قد لا تدوم طويلاً.

– نرتكز الى أمور محدّدة أثناء حلّ المشكلات ولا نذكر أمور عامّة وفضفاضة، ونوضح العبارات التي يمكن أن يفهمها كلّ شخص على طريقته.

– في النهاية، نذكّرهن أنه يمكنهن اللجوء للعاملات الإجتماعيات المختصات بإدراة الحالات في لجنة الإنقاذ الدولية لطلب المساعدة المحترَفة والمرتكزة الى السريّة، ونذكّرهن بأرقام الخطوط الساخنة، وبجميع الخدمات التي تقدمها لجنة الإنقاذ الدولية.

الهتاف القوي

المدة:

١ دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

التنفيس عن التوتر والاحتفال بنتيجة عملهن وتوليد طاقة إيجابية

التعليمات:

نقول: «اليوم، قمنا بعمل جيد لذا نستحق هتافاً حماسياً، لنقف في دائرة، أخفضن أيديكن وابدأن الهتاف بالتدرّج من صوت منخفض الى صوت مرتفع، لنقل معاً «١، ٢، ٣ اووووووووه»

الوحدة السادسة سلامتنا في سياقات العنف القائم على النوع الاجتماعي

ملاحظة للميسّرين : قد يثير هذا الموضوع بعض الفتيات اللواتي تعرّضن أو يتعرّضن لعنف أو اساءة جنسية. ولذلك، يجب الانتباه طوال مدة الجلسة إلى سلوكيات الفتيات والتعليقات التي يدلون بها، وملاحظة أي منهن تبدو هادئة وغير مكترثة أو مضطربة وعدوانية. نستغل هذه الفرصة للتحقُّق معهنّ على حدة عقب انتهاء الجلسة لمعرفة ما إذا كانت الحالة تحتاج لإجراءات إضافية أو إحالة للمرشدة الاجتماعية المختصة بإدارة الحالات.

الجلسة الأولى: أنواع العنف والاستراتيجيات الممكنة

العقد

المدة:

٥ دقائق

نقول:

نستهلّ الجلسة بقول: لقد اقتربنا من النهاية، ولم يبق أمامنا الآن سوى جلستان من جلسات «المهارات الحياتية».

كوننا تطرقنا في البداية إلى المعايير التي تُحدد العلاقات الصحية، فقد أصبح بإمكاننا الآن تحديد العلاقات غير الصحية. قد تنطوي العلاقات غير الصحية على العنف والإساءة.

لقد تعلّمنا في الجلستين السابقتين كيفية حلّ بعض المشاكل، كما تعلمنا في السابق كيف نكون حازمين ونؤكّد ذواتنا، كما وتعرّفنا على أحد أشكال العنف الجنسي ألا وهو الاستغلال.

ويمكننا تجنب بعض المواقف التي تنطوي على العنف إذا ما اتبعنا عدد من المبادئ التوجيهية المرتبطة بالسلامة واعتمدنا خطة السلامة المناسبة. واليوم سنتابع عملنا بالتعرف على أنواع وأشكال أخرى من العنف، كما سنقوم بتحديد وتجريب ردود الأفعال الملائمة التي من شأنها حمايتنا بشكلٍ أفضل. إلى جانب العمل الجاد، سيتسنى لنا القيام ببعض العروض الدرامية مرة أخيرة ولعب بعض الألعاب الممتعة والهادفة. ما رأيكنّ بذلك؟

وردتي

المدة:

١٠ دقائق

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- الدخول في الجوّ بروح إيجابية
- تعزيز القدرة على التواصل مع المجموعة

التعليمات:

– نطلب من الفتيات الوقوف على شكل دائرة ونسأل كلٌّ منهن عن «وردتها» في هذه الفترة؛ بمعنى آخر يُطلب منهن الحديث عن شيء جيد يحدث لهن في الوقت الحالي.

سمكة القرش والجُزُر

نصائح للميسرين
بدلاً من الأوراق، هناك خيارات أخرى يمكن وضعها على الأرض مثل: الحصر والسجاد والسترات والكراسي وقطع القماش والوسائد وغيرها مما قد يتوفّر.

المدة:

١٠ دقائق

المواد:

ورقتين من أوراق اللوح القلاّب، ٤ أوراق قياس A٣، ٦ أوراق قياس A٤ (ويمكن أن تكون جميع هذه الأوراق مستعمَلة).

الأهداف:

- تحفيز آليات الحماية الذاتية عبر الإختبار الحسّي للمخاطر والسلامة بطريقة ممتعة.

التعليمات:

– - نطلب من الفتيات التجول في أنحاء المكان وتخيُّل أنفسهن وكأنهن يسبحن في محيط. وتدريجيّاً، نضع قطع من الورق بأحجام مختلفة ونخبرهن بأن كل قطعة من الورق تمثّل جزيرة. نفسّر للفتيات بأنه كلما صرخنا بكلمة «سمكة قرش» عليهن الوقوف على إحدى «الجُزر».

– - **نقول**: «الماء دافئة وجميلة والمحيط يبدو آمنا حتى الآن، فيه أسماك صغيرة وأشخاص لطيفين، أنتن سعيدات وهادئات، وفجأةً يظهر شيء خطير في المياه، إنها سمكة قرش!».

– - عندما تقف جميع الفتيات على الجُزر، **نقول**: «الآن المياه آمنة مرة أخرى وقد ذهبت أسماك القرش، أنتن تسبحن وتستمتعن بالطقس اللطيف والشمس رائعة، سمكة قرش!».

– - ويستمر التمرين على هذا المنوال، ولكن مع كل جولة يجب إزالة بعض قطع الورق أو جعلها أصغر بحيث تضطر الفتيات للإمساك ببعضهن البعض للوقوف على الجزيرة!

المساحة الجسدية الخاصة بي

المدة:

٧ دقائق

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- تطوير الوعي بالذات وتمييز الحدّ بين الشعور بالراحة وبعدم الراحة.
- تطوير القدرة على التصدي لحالات اقتحام المساحة الجسدية الشخصية.

التعليمات:

– - نطلب من الفتيات السير في المكان لبضع ثواني ثم التوقف. نطلب من كل فتاة استكشاف حيّزها الجسدي في المكان ونخبرها بأن ترى كم يمكنها مدّ أطرافها أمامها وخلفها وإلى الأعلى وبشكل قطري ورسم دوائر كبيرة في المكان باستخدام ساقيها وذراعيها.

– - نخبر الفتيات ما يلي: «تلك هي المساحة التي يمكن لكلّ واحدة منكنّ شغلها بجسدها، يعني هذا هو الحيز الخاص بكنّ. تذكرن هذا الأمر دوماً. وحتى عندما تكنّن متواجدات في مكان ضيق، يمكنكن تقليص هذا الحيز بنسبة ضئيلة ولكن

يجب أن تحافظن عليه دائماً، وتطلبن من الناس احترام حيزكنّ بطريقة مؤدّبة».

– بالنسبة للمراهقات الأصغر سنًا، يمكننا إضافة ما يلي: «يختلف الأمر عما حدث في اللعبة السابقة عندما وقفتن بالقرب من بعضكن البعض، ففي تلك الحالة كانت هناك موافقة جماعية على ذلك عندما شرحنا التعليمات، وبالتالي فقد كنتن تتوقعن ذلك، وكان لدى كلّ واحدة الهدف ذاته من الإقتراب ألا وهو حماية نفسها والحفاظ على سلامة الجميع».

– بعد ذلك نطلب منهن الوقوف في ثنائيات ونطلب أن يقررن من ستكون «أ» ومن «ب».

– نفسّر: «والآن على الفتاة «أ» أن تستكشف ما هي المسافة بينهم التي تمنحها أكبر قدر من الراحة. فتقف الفتاة «أ» في مكانها، ومن ثم تبدأ الفتاة «ب» بالسير نحوها من مسافة بعيدة وتستمرّ بالمشي ببطء حتى تقول لها الفتاة «أ» توقفي».

– نطلب منهن تكرار هذه العملية عدة مرات لكي تتمكن الفتاة «أ» من تحديد أفضل مسافة بالنسبة لها من كلّ الجهات قبل أن تبدأ بالشعور بعدم الراحة.

– نطلب من الفتيات تبديل الأدوار فيما بينهن.

نقاط النقاش:

- كيف كان شعوركن حيال هذا النشاط؟
- لماذا يجب علينا حماية مساحتنا الجسدية؟
- كيف يمكن للشخص أن يخترق مساحة الأخرين الشخصيّة ؟ هل يمكن مشاركة المعلومات الشخصيّة بنفس الطريقة مع كلّ الأشخاص؟ ؟ على سبيل المثال: هل من المسموح أن نخبر الآخرين كلمة السر الخاصة بنا في الفيسبوك أو أن نسمح لشخص ما قراءة رسائلنا ورؤية محتوى محادثاتنا، الخ؟
- كيف يمكننا حماية مشاعرنا/ مكنوناتنا الداخلية بالطريقة نفسها التي تعلّمنا فيها حماية خصوصيّة أجسادنا؟

العنف واستراتيجيات الحماية

المدة:

٥٥ دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- فهم جميع أنواع وأشكال العنف حتى غير المُدرَكة منها.
- التعبير عن أوضاع العنف الأكثر شيوعاً التي يمكن أن تواجهها الفتاة في السياق المحلّي.
- إختبار الخطوات الوقائية وتقييمها.
- تحديد ما يجب ولا يجب فعله للحماية من مخاطر العنف.

التعليمات:

المرحلة الأولى (١٠ دقائق):

- نبدأ بحوار سريع للتحمية ، فنسأل الفتيات ما يلي:

– ماذا تفهمن من مفهوم العنف والإساءة؟

– ما هي أنواع العنف المختلفة؟

– في حال لم تأت الفتيات على ذكر جميع أنواع العنف المتعارف عليها، نعطي مثالاً على شكل من أشكال العنف ونسألهن: « تحت أي نوع من أنواع العنف يمكن أن يندرج هذا الشكل من العنف؟» مثلاً، إذا لم تذكر الفتيات العنف العاطفي/النفسي، يمكن إثارة الموضوع بطرح السؤال التالي: «إذا قال شخص لفتاة أنها عديمة القيمة، ماذا نسمي هذا؟ ما نوع العنف المستخدم هنا؟ كيف يمكن أن يؤذي؟»، وهكذا.

– إذا دعت الحاجة لذلك، يمكن الرجوع إلى الجدول أدناه «أنواع العنف»، ولكن دون ذكر جميع الأشكال المندرجة تحت كل نوع لأنهن قد يتمكنن من تحديد هذه الأشكال في المرحلة التالية.

المرحلة الثانية (٢٥ دقيقة):

- نوزّع الفتيات على أربع مجموعات. نعطي كل مجموعة نوع واحد من أنواع العنف(العاطفي، الجسدي، الحرمان) ونطلب من كل مجموعة تمثيل وضعين أو ثلاثة أوضاع شائعة يمكن أن تواجه فتاة في عمرهن تحت هذا النوع من العنف باستخدام تقنية مسرح الصورة.
- نطلب منهم تشكيل كل صورة ضمن سياقٍ محدّد، بما معناه: أين، ومن كان يمارس العنف، وما نوع العلاقة التي تربط بين من يمارس العنف وبين الفتاة، ومن أيضاً موجود ضمن الصورة (الأشخاص الذين يشاهدون الموقف، ينكرون/ يديرون ظهورهم، الأشخاص الذين يحاولون وضع حد لما يحدث أو المساعدة، ...).
- نخبرهم بأن كل وضع أو صورة قد تُظهر شكلاً مختلف من الأشكال المندرجة تحت نوع العنف المُعطى.
- نمنح المجموعات من ٧ الى ١٠ دقائق للتحضير، ونزود كل مجموعة خلال فترة التجهيز بالإرشادات والمساعدة إن لَزِمَت.
- نقدم نصائح إضافية للمجموعة التي تتناول العنف ونخبرهم بأنه يجب أن لا يكنّ مباشرات، بل يمكنهن استخدام تعابير الوجه (ترقب المعتدي، مشاعر الفتاة أو رد فعلها)، والاوضاع الجسدية التي قد تشير الى الموقف والتي قد تكون عبارة عن صورة للحظة التي تسبق الفعل والمكان والزمان. (في حالة الفتيات اللواتي تكون أعمارهن أقل من ١٤ سنة، نطلب منهن إعداد صور عن التحرش اللفظي المرتبط بالمظهر الخارجي للفتاة والذي تتعرض له في الشارع، بحيث نرى الطريقة التي ينظر بها المتحرش وردود فعل الفتيات المختلفة).
- بعد ١٠ دقائق، ندعو المجموعات لتقديم الصور بصمت أمام المجموعة الأكبر.
- قبل أن تقوم كل مجموعة بتقديم صورها، نخبرهن ما يلي: «لن نناقش الصور بحد ذاتها؛ وإنما ما تُذكرنا به هذه الصور، ولذلك لا يجب على المجموعة التي صممت الصورة أن تصحح أي شيء خلال النقاش أو تفسير معنى كل صورة. لستنّ مضطرات للاتفاق مع كل ما يُقال، ما عليكن سوى الاستماع للاحتمالات المطروحة.»
- بعد كل صورة يتم تقديمها نسأل المشاهِدات الأسئلة الآتية:

– ماذا ترين من حيث التواصل غير اللفظي؟ (المستويات: أعلى/أسفل، المسافة: بعيدة/ قريبة، التحالفات، تعابير الوجه، الجسد: منغلق/ منفتح، موقع الرأس والعينين: منخفضة/ عالية، المشاعر الرئيسية...).

– ما الذي يمكن أن تمُثّله هذه الصورة بالنسبة لكنّ؟ من هم؟ وأين؟ (نستمع للقراءات المختلفة للصور دون التعليق ونتيح الفرصة لطرح روايات متعددة، لاسيما وأن الصورة تخدم كوسيلة لطرح احتمالات واقعية. عندما يختلف أحدهم على إحدى الروايات، فقط **نقول**: «هذا ممكن، أتوافقن على ذلك؟ ولكن هل هو شائع؟»).

نقوم بالتلخيص وبتقديم أمثلة على أشكال غير ملحوظة من كل نوع من أنواع العنف والتي لم يتم ذكرها خلال عمل الفتيات على الصور.

المرحلة الثالثة (٢٠ دقيقة):

- نطلب من المجموعة الكبيرة اختيار صورة واحدة ضمن كل نوع من أنواع العنف وتُعبرِّ عن موقفٍ يرغبن بالعمل عليه واستكشاف الاستجابات والحلول الممكنة.
- نبدأ بالصورة الأولى التي اختارتها الأغلبية، فنطلب من الممثلين الأصليين العودة للصورة.

- نسأل المجموعة الكبيرة السؤال التالي: «من ترغب بالصعود على المسرح واقتراح رد فعل مختلف وغير لفظي؟ (مثلًا: تغيير الوضعيّة/السلوك الجسدي للفتاة إذا كان ذلك مناسباً للموقف). يمكنكن إضافة عناصر أخرى إلى الصورة أو إعداد صورة أخرى مختلفة تماماً مع إبقاء الفتاة التي تعرضت للعنف. (مثلًا: إضافة زميلة الى الصورة نفسها أو إعداد صورة تُخبر فيها الفتاة شخص ما، و ذلك بحسب الموقف»).
- بعد كل تدخّل، نسأل المجموعة الأسئلة التالية:
  - ما رأيكن بهذا الرد او الاستجابة؟ هل هو ممكن؟ هل هو آمن؟ لماذا؟
  - من لديها أية اقتراحات أخرى؟
- إذا كان لدى أي فتاة اقتراح آخر، نقوم بدعوتها للدخول الى مساحة التمثيل وتنفيذ اقتراحها ومن ثم نناقش الاقتراح باستخدام الأسئلة المبيّنة أعلاه.
- نحرص على توضيح أي سوء فهم أو استراتيجيات خطرة (كاللجوء إلى الاحتفاظ بسكين على سبيل المثال أو قتل المعتدي أو التجاوب مع رغباته أو إيذاء الذات وغيرها من الاستراتيجيات). في المقابل، يجب التركيز على الاستراتيجيات الجيدة التي يقترحنها (مثل إخبار شخص يثقن به أو اللجوء للمرشد(ة) الاجتماعي(ة) أو الاتصال بالخط الساخن أو الصراخ أو أن يكون مع الفتاة شخص مرافق/ أو عدم الخروج لوحدها في وسائل النقل العام...).
- اذا كان هناك وقت كاف, أو اذا أرادت الفتيات, نكرّر العملية نفسها مع الصورتين/ الموقفين اللذين قمن باختيارهما.
- نلخّص الأمور التي يجب ولا يجب فعلها في كل موقف، مع الرجوع إلى جدول "الأمور التي يجب ولا يجب فعلها» ادناه لاقتراح بعض الأمور في حال لم يتم ذكرها.

أنواع العنف

العنف الجنسي: المطالبة بخدمات جنسية مقابل تقديم المساعدة (الاستغلال الجنسي)، الإدلاء بتعليقات جنسية، الإدلاء بتعليقات سلبية عن مظهر الفتاة أو أي شيء متعلق بجسمها أو لمس الفتاة دون موافقتها.

العنف الجسدي: وهو فعل يتضمن عنف جسدي ولكن ليس ذي طابع جنسي. من الأمثلة على العنف الجسدي: الضرب، الدفع، استخدام القوة لإيذاء الفرد، أو استخدام أي نوع من المواد (كالأيدي أو العصا أو الأدوات المؤذية).

الزواج القصري: وهو الزواج من فتاة ضد إرادتها.

الحرمان: وهو أن يُحرم الفرد من أمر ما، كأن تُحرم الفتاة من الذهاب إلى المدرسة لأنها فتاة، أو أن تُحرم من الحاجات الأساسية كالماء والغذاء والمأوى او منعها من زيارة الطبيب لأنها فتاة.

ملحوظة: الحرمان الناتج عن ظروف أخرى كعدم توفر المال أو القدرة على التنقل أو وجود مخاوف متعلقة بالسلامة، و يختلف عن الحرمان الذي يُفرض على الفتاة فقط لأنها فتاة.

العنف النفسي/ العاطفي: عندما يستخدم الفرد التهديد ويتسبب بتخويف شخصٍ آخر لكسب السيطرة. من الأمثلة على هذا النوع من العنف: التهديد بالعنف الجسدي أو الجنسي، الصراخ أو الصياح أو قول أمور مؤذية أو مناداة شخص ما بعديم القيمة أو الغبي.

قائمة بالأمور التي يجب ولا يجب فعلها	
يجب	لا يجب
• السير وحدكِ ليلاً • المرور بطرق مختصرة عبر مناطق معزولة • إطلاع الغرباء على تفاصيل خاصة عنكِ (عنوان المنزل أو العمل أو رقم هاتفك الشخصي). • السماح للغرباء أو أشخاص لا تعرفينهم بدخول منزلكِ خصوصاً إذا كنت لوحدك في المنزل. • حمل مبلغ كبير من المال أو الأشياء القيمة معكِ. • قبول الركوب مع غرباء، بل ركوب سيارات الأجرة التي تحمل لوحات أرقام حمراء فقط. • قبول هدايا من أشخاصٍ قد يحاولون مُطالبتكِ بخدمات بالمُقابل. • إرسال صور شخصية لك على تطبيقات مثل "واتساب" لأنه قد لا يمكنك التحكّم بانتشارها على نطاق واسع. • القيام بأعمال قد تجعلكِ تشعرين بعدم الراحة، حتى وإن حاول أصدقاؤكِ إقناعكِ بأن هذه فكرة جيّدة • إخبار صديق(ة) أو فرد من أفراد العائلة الذين تثقين بهم عن المكان الذي ستذهبين إليه وموعد عودتك. • السير في أماكن ذات إضاءة جيدة وفيها حشد من الناس، وتجنُّب الأماكن المظلمة والمعزولة. • تذكُّر أو الاحتفاظ برقم الشرطة المحلية أو الخط الساخن أو رقم شخص تثقين به للاتصال في حالات الطوارئ. • الحفاظ على حالة من التأهُّب واليقظة لما يدور حولك. • الذهاب إلى أقرب مكتب شرطة أو منطقة متكظّة إذا كنتِ تتعرضين للتحرش أو شعرتِ بأن أحد يتبعكِ. • إخبار شخص تثقين به أو المرشد(ة) الاجتماعي(ة) في حال كان يُشعركِ أي شخص داخل المجتمع الذي تعيشين فيه بالانزعاج. • إذا كنتِ مضطرة لزيارة شخص يجعلكِ تشعرين بعدم الراحة، اطلبي من اختك أو أي شخصٍ آخر تثقين به مرافقتك. • الاتفاق مع صديقاتك أو أخواتك أو غيرهنّ على إصدار صوت معيّن عندما تكونين بحاجةٍ للمساعدة • الانتقال إلى غرفة حيث يمكنكِ الهروب أو يمكن للآخرين سماعك منها • إخفاء أو التخلص من أي أدوات حادة أو مؤذية من التي يمكن استخدامها ضدّك.	

الرسائل الرئيسية

- إن العنف والإساءة بجميع أنواعهما وأشكالهما هما أمرين غير مقبولين.
- يمكن أن يحدث العنف والإساءة لأي كان. بالرغم من أن الرجال والأطفال قد يتعرضون للإساءة، فإن النساء والفتيات هم الناجيات الأكبر.
- في بعض الأحيان قد يتمتع الأولاد والرجال بقوة جسدية أكبر من الفتيات (ليس في جميع الأوقات) ولكن الفتيات يمكن أن يضاهين الأولاد والرجال بذكائهم وإصرارهم وقوتهم الداخلية.
- من خلال إدراكهن لماهية الإساءة، وإيمانهن بقوتهن الداخلية، واستخدامهن للمهارات المطلوبة لأجل اتخاذ القرارات المناسبة، قد تنجح الفتيات بمنع العديد من الأفعال المسيئة قبل أن تبدأ.
- هناك أماكن يمكننا اللجوء إليها لطلب المساعدة المختصة، ومثال على ذلك المركز المجتمعي للنساء والفتيات. يمكننا أن نحمي أنفسنا ونحافظ على سلامتنا ونكون مستعدات دائماً، وذلك من خلال اتباع بعض المبادئ التوجيهية وتبني خطة السلامة المناسبة.

تمرير النبضة

المدة:
٣ دقائق
الأهداف:
التهدئة وإغلاق الجلسة مع الشعور بالاتصال والتضامن بين أفراد المجموعة
التعليمات:
- نطلب من الفتيات الوقوف على شكل دائرة ومسك إيدي بعضهم البعض. نخبرهن بأننا سنقوم بالضغط على يد الفتاة التي تقف إلى يميننا، وهي بدورها ستفعل الأمر نفسه حتى يصل الدور إليكن بالتتالي وتضغط زميلتكن عن شمالكن على يدكن بيمينها.
- ننفّذ التمرين أول مرة والعيون مفتوحة، ومن ثم نطلب من الجميع أخذ نفس عميق سويّاً وتكرار التمرين والعيون مغلقة.

الجسلة الثانية: لا للإساءة، نعم للمستقبل الآمن

العقد

نستهلّ الجلسة بقول:

اليوم ننفذ آخر جلسة لنا ضمن برنامج المهارات الحياتية. سنتذكر معاً مجمل المواضيع الرئيسية والمهارات التي تعلمناها، كما سنقوم بالتأكيد على قدرتنا على رفض أي فعل قد يؤثر على سلامتنا وعافيتنا وراحتنا. وإذا بنا نختتم هذا البرنامج، لا بد من أن نتحدث عن آمالنا التي نتوق إليها في المستقبل والتي قد تتحول إلى أهداف نسعى إلى تحقيقها.

الخطر ودرع الحماية

المدّة:

٧ دقائق

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- تطوير آلية الحماية الذاتية عبر الإختبار الجسدي للمخاطر والسلامة بطريقة ممتعة

التعليمات:

– نطلب من الفتيات الوقوف في دائرة وأن تقوم كل واحدة باختيار شخصين بصمت؛ بحيث يجسد الأول «الخطر» والثاني «درع الحماية». نخبرهن بأن يقمن بذلك دون أن يعلم أي شخصٍ آخر باختيارهن.

– نتأكد من أن الجميع قام بالاختيار ثم نطلب منهن التجول في أنحاء الغرفة على أن يبقين «درع الحماية» بينهن وبين «الخطر». نخبرهن بأنه لا يمكنهن التوقف أبداً، وبأنهن لسن مضطرات للبقاء بالقرب من «درع الحماية»، بل يكفي أن يكون موجود بينهن وبين «الخطر» حتى لو كان على مسافة بعيدة منهنّ.

– نخبرهن بأنه عند سماع كلمة «توقّفن/stop»، عليهن أن يتسمّرن في مكانهن، وأولئك اللواتي لا يحظين بالحماية ويواجهن «الخطر» أمامهن عليهن الوقوع على الأرض بطريقة مسرحية (بأصوات وحركات مبالغ بها).

– طلب منهن النهوض والمشي مرّة أخرى، ثم **نقول** لهن أن يتوقفن مرة ومرّتين إضافيّتين حتى يتحفز الجميع لاستخدام أفضل استراتيجيات الحماية أثناء الحركة، مثل الاستجابة بشكلٍ أسرع لحركة الشخص الذي يمثل «الخطر»، وتنبّه الجسد، وتوسيع دائرة النظر. وهكذا إلى أن يصل التمرين إلى مرحلةٍ لا تقع فيها أي مُشاركة أرضاً.

خارطة السلامة الخاصة بي

المدة:

٤٥ دقيقة

المواد:

أوارق لوح قلّاب، أوراق من مقاس A٣، أقلام حبر عريضة، وأقلام تلوين شمع وخشبية.

الأهداف:

- تحديد المخاطر المحتمَلة في البيئة المحيطة
- تحديد شبكة الأمان وخطة السلامة الشخصية

التعليمات:

– نقسم الفتيات الى مجموعتين ونطلب منهن رسم خارطة للبيئة المحيطة التي يعيشون بها (المنازل، المركز، المتاجر، المدرسة، وغير ذلك) على ورقة اللوح القلاب. (١٠ دقائق)

– بعدها نطلب منهن تحديد المخاطر التي قد يواجهنها في بيئتهن والتي قد تؤثر على سلامتهن، وأن يقومن بتمثيلها بالرموز والرسوم أو الكلمات على الخارطة نفسها. ونقترح عليهن استخدام ألوان محدّدة لتوضيح المخاطر. (١٠ دقائق)

– نطلب من المجموعتين عرض خرائطهن وشرحها. (١٠ دقائق)

– من ثم نوضّح أنه ينبغي الآن على كلّ واحدة منهن تذكُّر شبكة الأمان لوضع خطة السلامة الشخصية بشكلٍ فردي، محدّدةً الأشخاص والأماكن التي يجب عليها اللجوء إليها في حال تعرّضت لمواقفٍ فيها إساءة وعنف. نوزّع وراقة A٣ لكلّ واحدة ونطلب منها كتابة أسماء الأشخاص والأماكن أو رسمهم، وكذلك أرقام الهواتف وما إلى ذلك. (١٠ دقائق)

– وعند الانتهاء من ذلك، نضيف:

«الآن قمنا بنقاش ما علينا فعله للحفاظ على سلامتنا، وتعلمنا كيف نتصرف وكيف نرفض الإساءة. وعلى الرغم من أخذ كل احتياطات السلامة، فقد تبقى الفتاة عرضة للعنف او الإساءة؛

ولا بدّ للفتاة التي تعرّضت للاعتداء الجنسي (الاغتصاب) أن تُخبر أي شخص تثق به لمساعدتها في طلب العناية الطبية اللازمة (خلال ٧٢ ساعة) لأن ذلك يساعدها على منع الحمل غير المرغوب به والوقاية من العواقب الصحية الأخرى ذات الصلة.

و يجب أن لا تلوم الفتاة نفسها على أي عنف او إساءة تعرضت لها، وأن تبقى على أمل ان الأيام القادمة ستكون أفضل إن طلبت المساعدة من شبكة الدعم».

وأخيراً نختم بما يلي: «إن رغِبَت أحداكنّ في العمل أكثر على الخطة السلامة الخاصة بها، أو ان أرادت وضع خطة محدّدة لتجنُّب شيء محدّد تواجهه حاليّاً او ينتابها الخوف من أن تواجهه، الرجاء أن تُعلِم مرشدتنا الإجتماعية بذلك. فالمرشدات الاجتماعيات المختصات بإدارة الحالات الفردية لديهن الكفاءة لوضع خطَط السلامة وسيحافظن على سريّة الخطّة الخاصة بكلّ فتاة».

الملخص الإبداعي

المدّة:

٤٥ دقيقة

المواد:

كافّة المواد المتُاحة

الأهداف:

- إظهار القدرة على تلخيص نقاط التعلّم والرسائل الرئيسية، والمهارات التي طوّرتها المشاركات خلال برنامج المهارات الحياتية

التعليمات:

– نقسم الفتيات الى مجموعات صغيرة ونطلب من كل مجموعة تذكّر االمفاهيم الرئيسية ونقاط التعلم خلال كلّ الوحدات وتقديمها بطريقة إبداعية.

– قد يقدمنها من خلال تجسيد صور تُعلّق عليها إحدى الفتيات بدور الرواية، أو إعداد سلسلة من المشاهد الصغيرة، أو كتابة أغنية، او رسم ملصقات تحمل رسائل رئيسية، وما إلى ذلك.

– نترك لهم فسحة للعمل بإبداع داخل المجموعات ونقوم بتوجيههن إن اقتضت الحاجة (٢٠ دقيقة).

– نطلب من كل مجموعة تقديم عملها ونقوم بإبراز/توضيح الرسائل الرئيسية التي يتضمّنها العمل أمام المجموعة الكبيرة. (١٥ دقيقة)

– نسأل الفتيات عن المواضيع الإضافية التي قد تهمّهن في حال تنفيذ برامج مستقبلية من هذا النوع، من ثم نسألهن عما يرغبن بتحسينه في هذا المنهاج وندوّن تلك الملاحظات. (١٠ دقائق)

نقول لا، ونشعر بالفخر

المدّة:

١٠ دقائق

المواد:

لا شيء

الاهداف:

- التدرُّب على رفض المواقف المسيئة والشعور بالقدرةعلى القيام بذلك في الحياة اليومية.

التعليمات:

– نطلب من الفتيات التحرك المساحة ومن ثم التوقف في أي مكان بمواجهة الحائط.

– نشرح: «في كل مرة **نقول** لكنّ عبارةً ما عليكنّ أن تتخيلن أنفسكنّ في هذا الموقف وتقلن «لا» أو «توقف/stop" بالطريقة المناسبة (اختيار مستوى الصوت، واللهجة، والنية)".

– **نقول**: " تخيلي أن:
  - شخصٌ يقدم لكِ هدية دون سبب أو مناسبة
  - شخصٌ دعاكِ لزيارته دون تواجد أفراد أسرته في المنزل
  - شخصٌ عرض عليك إيصالك إلى مكان ما بسيارته
  - خطيبكِ يطلب منكِ إرسال صورك الخاصة عبر الواتسأب

- شخصٌ يقترب إلى المساحة الجسدية الخاصة بك دون موافقتك
- شخصٌ يُعلّق على طريقة مشيك أو لبسك بينما انت تسيرين في الطريق العام
- أحدهم أمسك بيدك لإجبارك على البقاء بينما انت تودين الرحيل
- إحدى صديقاتكِ تُحاول إقناعك بفعل امرٍ ما غير مريح لكِ أو لستِ مقتنعة به.

- نسأل: كيف تشعرن الآن؟ فنستمع الى الإجابات ونلخّص الرسائل الأساسية

الرسائل الرئيسية

تذكّرن انه من حقكنّ قول «لا»، وحماية أنفسكنّ وطلب المساعدة.
لدى النساء والفتيات مكامن قوة كبيرة، فباستطاعتهن أن يكنّ أقوياء ويدافعن عن حقّوقهنّ.
يجب أن لا نكون أصدقاء مع الذين يستمرّون بإساءة معاملة الفتيات والنساء، فابتعادنا عنهم يعني حماية أنفسنا منهم، وكذلك دعم موقف الفتيات والنساء الأخريات.

آمالنا وأحلامنا

المدّة:
١٥ دقيقة
المواد:
لا شيء
الأهداف:
- تعزيز المرونة والرفاه النفسي من خلال تحديد الآمال والأحلام المستقبلية

التعليمات:
– نطلب من الفتيات إغلاق عيونهن ونيسّر عملية التخيّل ف**نقول**:

« لكل شخصٍ منا آماله وأحلامه. فلتفكّر كلّ واحدة منكنّ بشيء تودّ تحقيقه قريباً جداً، في الغد على سبيل المثال.... شيء قد يكون صغيراً، مثل النوم الجيد دون توتر، أو تطبيق تمرين الاسترخاء الذي تعلّمناه... أي شيء تودّ كلّ واحدة منكن فعله على المدى القريب.... والآن فلتفكّر كلّ واحدة بشيء قد يحتاج إلى وقت أطول لتحقيقه، أو شيء يحتمل تنفيذه التأجيل وقد تنفّذه في الأسبوع القادم مثلاً... والآن فكّري بما ستقومين به بعد شهر من الآن؟ قد يكون شيئاً يتطلّب وضع خطّة له أو التدرُّب عليه مثل تعلّم/ممارسة مهارة معينة، أو يتطلب التسجيل به مثل نشاط أو دروس معينة... أو شيئاً تودّين فقط ان تختبريه مثل شعور ما...حددي أي شيء ترغبين في عمله في الشهر القادم... وبعد ذلك، هل تستطيعين التفكير في شيء ترغبين في عمله في العام القادم؟ ما هي أحلامك للعام القادم؟ قد يكون شيئاً عليكِ العمل بجد لتحقيقه من الآن وحتى العام القادم... إن كان شيئاً يتطلّب مساعدة فحاولي التفكير بشبكة الدعم... أو قد يكون ثمّة أمر آخر، شيء تستطيعين البدء به بعد عام من الآن... حاولي تحديد ما ترغبين بعمله بعد عام من الآن! (مع المراهقات الصغار نتوقف هنا).... وهل تستطعن تخيّل أنفسكن بعد خمس سنوات من الآن؟ ستكنّ قد نضجتن، كم ستبلغ كلّ واحدة منكنّ من العمر؟ ما هو حلمكِ التي تودّين تحقيقه في هذا العمر؟ ... والآن ارجعن الى اللحظة الحاضرة وافتحن أعينكنّ».

- نطلب بعدها من الفتيات الجلوس في دائرة، من ثم نطلب من كلّ واحدة بدورها إكمال الجملة: «في الغد أود أن ....». ونبدأ كل مرة جولة جديدة بجملة من الجمل المتتالية:

- بعد أسبوعٍ من الآن أود أن ...
- بعد شهرٍ من الآن أود أن ...
- بعد سنةٍ من الآن أود أن ...
- بعد خمس سنواتٍ من الآن أود أن ...

طقوس الاختتام ، صورة الكلمة

المدّة:

٥ دقائق (٣٠ ثانية لكل كلمة)

المواد:

لا شيء

الأهداف

- التعبير عن المردود حول جلسات مهارات الحياة بطريقة إبداعية

التعليمات:

– نشرح أننا في صدد إغلاق برنامج مهارات الحياة، ولهذا سنقوم بتقييمٍ صغير ومن ثم بوداعٍ مميّز!

– نطلب من الفتيات الوقوف بشكل دائرة ووجههن إلى خارج الدائرة. ونخبرهنّ بأننا س**نقول** بعض الكلمات المتعلقة ببرنامج المهارات الحياتية، وفي كل مرّة **نقول** إحدى الكلمات سنعدّ بعدها إلى الخمسة. وعند الوصول الى الرقم ٥، على الجميع الالتفاف إلى مركز الدائرة وتجسيد ما تعني هذه الكلمة لكلّ واحدة منهن كصورةٍ ثابتة.

– نبدأ بالكلمة الأولى من القائمة أدناه، ومن ثم نعدّ للخمسة. وبعد أن يشكّلن صورهنّ نطلب منهن النظر إلى تجسيدات بعضهن البعض، من ثم نطلب منهن الاستدارة مرةً اخرى. ثمّ نواصل مع الكلمة التالية، وهكذا حتى نهاية اللائحة.

قائمة الكلمات الخاصة بالصور

- الحزم وتوكيد الذات
- الحماية
- حلّ المشكلات
- إدارة الضغط النفسي
- العلاقات الصحية
- شبكة الأمان
- الفتاة
- جلسات المهارات الحياتية

ما الذي اكتسبته من الجلسة

المدّة:

٥ دقائق (٣٠ ثانية كحد أقصى لكل فتاة)

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- تحديد الإستفادة الشخصية الرئيسية المكتسبة من جلسات مهارات الحياة

التعليمات:

– **نقول**: «فلتبقين في الدائرة، ولتجب كلٌّ منكن خلال ٣٠ ثانية على هذا السؤال: «ما الذي اكتسبتِه منالجلسات الإثني عشر التي تناولت المهارات الحياتية من خلال الدراما؟»

هتافنا القوي

المدّة:

دقيقة

المواد:

لا شيء

الأهداف:

- الاحتفال بالانجازات التي تم احرازها، والمغادرة بطاقةٍ عالية

التعليمات:

– **نقول**: «لنضع أيدينا في وسط الدائرة aولنحتفل و**نقول** صرختنا للمرّة الأخيرة معاً: ١،٢،٣ « اووووووووه».

الملاحق

١. تعريف إدارة الحالة للفتيات المراهقات

تطبق هذه النشاطات مع الفتيات خلال المنهاج مرة واحدة لتعريفهن على خدمة ادارة الحالة.

الفئة العمرية (١١ - ١٤)

نشاط رقم ١:
البالونات الكبيرة والصغيرة

قولي:

اليوم سوف نستخدم مخيّلتنا. أريدكم أن تسيروا في الغرفة من دون النظر إلى بعضكم البعض. لننسى أننا في هذا المكان ونحاول التركيز على القصة التي سأرويها لكم الآن.

ملاحظة للميسّر:

أعطِ الفتيات خلال النشاط بعض الإستراحات بين الجمل لكي يتمكن من تخيّل ما تقول لهم. بإمكانك أن تطلب منهن أن يأخذن نفساً عميقاً بين الجمل. أعطِ فترة ٢٠ ثانية بين الجمل.

لنمشِ في الغرفة. تخيّلوا أنكم تسيرون في الطبيعة. الطقس رائع اليوم! السماء زرقاء والشمس مشرقة. يمكنكم الشعور بالنسيم على بشرتكم. يمكنكم أن تروا البالونات في السماء. بعض هذه البالونات صغير والبعض الآخر كبير.

أثناء المشي، أريد منكم أن تمسكوا بيدكم بالوناً صغيراً إذا كنتم تشعرون بالراحة اليوم، وبالوناً كبيراً إذا كنتم لا تشعرون بالراحة كثيراً اليوم. (ملاحظة للميسّر: لا تطلب من الفتيات أن يصرحن عن نوع البالون الذي يمسكونه).

بعد الإمساك بالبالون، أطلقوه وتابعوا السير حتّى يبدأ الجميع بالسير في دائرة واحدة.

إسألي:

ملاحظة: إذا تعمّقت الفتيات في الإجابة على الأسئلة التالية، من الجيّد مناقشة المزيد من التفاصيل معهن. مثلاً، إذا قالت "قد تؤدي المشاكل مع الأهل إلى شعور الفتاة بعدم الراحة"، سيكون من الجيد أن نسألهن: "ما قد تكون هذه المشاكل؟" بإمكان هذه الأسئلة أن تتطرّق لقضايا العنف القائم على النوع الاجتماعي ضمن المجموعة.

- كيف شعرتم أثناء المشي؟
- هل كان من السهل استخدام مخيّلتكم وتخيّل الوضع والأشياء التي لم تكن موجودة في الغرفة؟
- ما هي العوامل التي تجعل الفتيات تمسكن ببالون صغير؟ ماذا عن البالون الكبير؟
- سؤال توجيهي: ما هي الأشياء التي تجعل الفتاة تشعر بالراحة؟ ما هي العوامل التي تسبب لها عدم الراحة؟ ماذا يمكن للفتاة أن تفعل للتعامل مع الاشياء التي تحسسها بعدم الراحة؟
- ماذا قد تفعل الفتيات كي تتعامل أو تتأقلم مع الاشياء التي تسبب لها عدم الراحة؟

إشرحي:

أحياناً تستيقظ الفتيات في الصباح وتشعرن بالراحة. في وقت اخر ، تشعر الفتيات بالرغبة في الإمساك ببالون كبير لأنهن لا يشعرن بالراحة. قد يعني ذلك أن شيئاً ما يحصل معهن أو حولهن خاصة أن الفتيات في عمركن قد يمرون بالعديد من التغييرات وقد يختبرن ضغوطات في حياتهن اليوميّة. قد تمر هذه الفتيات بتحديات يرغبن التكلّم عنها لأن كل بالون كبير يمكن أن يتحول إلى بالون صغير، ولكن ليس محتما أن يجدن الشخص المناسب للتحدّث معه.

في برنامجنا، هناك شخص مدرّب للاستماع إلى الفتيات في مكان آمن وخاص جدّاً، حيث تستطيع كل فتاة أن تعبّر عن نفسها وتتحدّث عن أي شيء يقلقها أو يزعجها.

إن الأخصائية الإجتماعية ليست شخصاً يقدّم النصيحة أو الحلول ولا يطلق أحكام، إنها تساعد الفتيات في التفكير بإيجابيّات وسلبيّات الحل أو القرار الذي قد يردن اتخاذه.

إن الأخصائية الإجتماعية موجودة هنا في المركز أو في المكان الآمن خلال الأيّام حين تقام الأنشطة. إن كنتم تعرفن فتيات لديهن مشاكل وقد يستفدن من التحدّث مع الأخصائية إجتماعية، تستطعن إخبارهن بالإنضمام إلى أنشطتنا أو القدوم هنا للتحدّث مع الأخصائية الإجتماعية مباشرةً. بالإمكان أيضاً التواصل مع الأخصائية الإجتماعية عبر الهاتف، أو خارج أوقات عمل المركز، إذا كانت الفتاة لا ترغب بالذهاب إلى المركز أو إلى المكان الآمن. كذلك إذا هناك حالة طارئة قد ترغب الفتاة بالتحدّث مع الأخصائية الإجتماعية عبر الهاتف مباشرة.
إذا كنتم تعرفن أية فتاة غير قادرة على الإتصال بالخط الساخن وترغبن في الحصول على الخدمة، بإمكانكن إخبارنا عنها لكي نضع خطة لمساعدتهن.
إذا لم تكن قادرة على الإنضمام إلى الأنشطة، بإمكانكم إخبارها أنه يكفي أن تقوم بالاتصال في أي وقت ترغب التحدّث مع الأخصائية الإجتماعية وسوف تعاود الإتصال بها مباشرةً.

إفعلي:

قومي بتوزيع مواد الـ IEC للفتيات بالإضافة إلى رقم الخط الساخن.

إسألي:

هل لديكم أية أسئلة؟ سنكون هنا في الدقائق العشر القادمة. إذا رغبتم في التحدّث معنا عن أي شيء، لا تترددن في التواصل معنا.

الفئة العمرية (١٥ - ١٨)

نشاط رقم ٢:
المحيط والجزر

المواد: ورق لوح عدد ٢، أوراق A3 عدد ٤، أوراق A4 عدد ٦ (من الممكن استخدام أوراق مستخدمة سابقاً)

إفعلي:

أطلبي من الفتيات المشي في المكان والتخيّلن أنهن يسبحن في المحيط. ضعي بعض الأوراق في أرجاء أرض الغرفة ليمثّلوا الجزر. أخبري الفتيات أن الأوراق البيضاء تمثّلن الجزر.

قولي:

اليوم سوف نستخدم مخيّلتنا. سوف أروي لكم قصّة وكل مرّة أقول فيها كلمة "شاطئ"، أريد منكم أن تجدوا مكان على الشاطئ لتقفوا عليه.

أنتم تسبحون في المحيط، والمياه دافئة وجميلة، والمحيط هادئ الآن. ترون أسماك صغيرة ملوّنة وأناس لطيفين في قوارب صغيرة. أنتن سعداء وتستمتعن بوقتكن. فجأة تدخل مياه البحر في عيونكن وتشعرن بحرقة واحمرار."**شاطئ** !"

عندما يصبح الجميع على الشاطئ، **قل:** الآن تشعرن أفضل وبإمكانكن رؤية السماء الزرقاء الصافية، إنها جميلة! المياه دافئة وجميلة وتبدأن بالسباحة مجدداً. فجأةً، تشعرن بحرقة على بشرتكن ثم ترون قنديل بحر في الجوار. لكن لا بأس، لديكن وقت كاف للوصول إلى "**الشاطئ**!"

عندما يصبح الجميع على الشاطئ، **قل:** لقد رحل قنديل البحر، وأنتم تسبحون مع السلاحف البحرية وأنتم في غاية السعادة. الطقس جميل والشمس لطيفة ودافئة. فجأة، تصبح المياه هائجة وتبدأ الأمواج بالإرتفاع. "**الشاطئ**!"

عندما يصبح الجميع على الشاطئ، **قل:** الآن قد غادرنا البحر، فلنعد رويداً رويداً إلى هذا المكان. تستطعن الآن مغادرة الشاطئ والمشي في أرجاء الغرفة ببطء. توقفوا.

ملاحظة: مع كل دورة (بعد كل مرة تقول "شاطئ") تزيلون بعض الأوراق لجعل الشواطئ أقل لكي تضطر الفتيات إلى الإمساك ببعضهن البعض من أجل الوقوف على الشاطئ.

إسألي:

- في هذا النشاط، إلى ماذا ترمز الجزيرة بالنسبة للفتيات؟ **(تأكد أن تذكر للفتيات أن الشاطئ قد يكون مكان أو شخص)**
- في كل يوم، قد تواجه الفتيات حالات أو مخاوف تجعلهن يرغبن بالذهاب إلى الشاطئ. ماذا قد تكون بعضاً من هذه المخاوف أو الحالات.
- ماذا حصل عندما بقي هناك رقعة واحدة من الشاطئ؟ ماذا فعلت الفتيات؟
- قد تشعر الفتيات بالراحة في حياتهن اليوميّة، لكن في بعض الأحيان قد تشعرن بعدم الراحة للعديد من الأسباب التي سبق وتم ذكرها، وقد يرغبن بالتكلّم عن هذه الأسباب مع شخص يثقن به ويستطعن اللجوء إليه. قد لا يجدن هذا الشخص دائماً.

إشرحي:

في برنامجنا، هناك شخص مدرّب للاستماع إلى الفتيات في مكان آمن وخاص جدّاً، حيث تستطيع كل فتاة أن تعبّر عن نفسها وتتحدّث عن أي شيء يقلقها.

إن الأخصائية الإجتماعية ليست شخصاً يقدّم النصيحة أو الحلول و لا تطلق أحكام، إنها تساعد الفتيات على التفكير بإيجابيّات وسلبيّات الحل أو القرار الذي قد يردن اتخاذه.

إن الأخصائية الإجتماعية موجودة هنا في المركز أو في المكان الآمن خلال الأيّام التي تقام بها الأنشطة. إن كنتن تعرفن فتيات لديهن مشاكل وقد يستفدن من التحدّث مع أخصائية إجتماعية، تستطعن إخبارهن بالإنضمام إلى أنشطتنا أو القدوم هنا للتحدّث مع الأخصائية الإجتماعية مباشرةً. بالإمكان أيضاً التواصل مع الأخصائية الإجتماعية عبر الهاتف، خارج أوقات عمل المركز، إذا كانت الفتاة لا ترغب بالذهاب إلى المركز أو إلى المكان الآمن. كما تستطيع الفتاة الاتصال بالأخصائية الإجتماعية في حالة طارئة، او ان كانت تفضل التكلم عبر الهاتف قبل الالتقاء بالأخصائية الإجتماعية. إذا كنتن تعرفن أي فة غير قادرة على الإتصال بالخط الساخن وترغب في الحصول على الخدمة، بإمكانكم إخبارنا عنها لكي نضع خطة لمساعدتها .

كما انه إن لم يكن باستطاعة الفتاة الإنضمام إلى الأنشطة، بإمكانكم إخبارها أنه يكفي أن تقوم بإتصال في أي وقت ترغب في التحدّث مع الأخصائية الإجتماعية وسوف تقوم بمعاودة الإتصال بها مباشرةً.

إفعلي:

قومي بتوزيع مواد الـ IEC للفتيات بالإضافة إلى رقم الخط الساخن.

إسألي:

هل لديكم أية أسئلة؟ سنكون هنا في الدقائق العشر القادمة. إذا رغبتم في التحدّث معنا حول أي شيء، لا تترددوا في التواصل معنا.

ملاحظة للميسرة:

إذا لم يكن هناك وقت للقيام بالأنشطة مع الفتيات، إشرح لهم التالي:

أحياناً تستيقظ الفتيات في الصباح وتشعرن بالراحة. في أحيان أخرى، لا يشعرن بالراحة. قد يعني ذلك أن شيئاً ما يحصل معهن أو حولهن ، خاصة أن الفتيات في عمركن قد يمرون بالعديد من التغييرات وقد يختبرن ضغوطات في حياتهن اليوميّة.

قد تمر هذه الفتيات بتحديات يردن التحث عنها لشخص ما، ولكن لا يحدن بالضرورة الشخص المناسب.
في برنامجنا، هناك شخص مدرّب للاستماع إلى الفتيات في مكان آمن وخاص جدّاً، حيث تستطيع كل فتاة أن تعبّر عن نفسها وتتحدّث عن أي شيء يقلقها.

إن الأخصائية الإجتماعية ليست شخصاً يقدّم النصيحة أو الحلول ولا يطلق أحكام، إنها تساعد الفتيات في التفكير بإيجابيّات وسلبيّات الحل أو القرار الذي قد يردن اتخاذه.

إن الأخصائية الإجتماعية موجودة هنا في المركز أو في المكان الآمن خلال الأيّام حين تقام الأنشطة. إن كنتم تعرفن فتيات لديهن مشاكل وقد يستفدن من التحدّث مع الأخصائية إجتماعية، تستطعن إخبارهن بالإنضمام إلى أنشطتنا أو القدوم هنا للتحدّث مع الأخصائية الإجتماعية مباشرةً. بالإمكان أيضاً التواصل مع الأخصائية الإجتماعية عبر الهاتف، أو خارج أوقات عمل المركز، إذا كانت الفتاة لا ترغب بالذهاب إلى المركز أو إلى المكان الآمن. كذلك إذا هناك حالة طارئة قد ترغب الفتاة بالتحدّث مع الأخصائية الإجتماعية عبر الهاتف مباشرة. إذا كنتم تعرفن أية فتاة غير قادرة على الإتصال بالخط الساخن وترغبن في الحصول على الخدمة، بإمكانكن إخبارنا عنها لكي نضع خطة لمساعدتهن.

إذا لم تكن قادرة على الإنضمام إلى الأنشطة، بإمكانكم إخبارها أنه يكفي أن تقوم بالاتصال في أي وقت ترغب التحدّث مع الأخصائية الإجتماعية وسوف تعاود الإتصال بها مباشرةً.

إفعلي:

قومي بتوزيع مواد الـ IEC للفتيات بالإضافة إلى رقم الخط الساخن.

إسألي:

هل لديكم أية أسئلة؟ سنكون هنا في الدقائق العشر القادمة. إذا رغبتم في التحدّث معنا عن أي شيء، لا تترددن في التواصل معنا.

ما يجب القيام به وما لا يجب القيام به أثناء تعريف إدارة الحالات:

ما يجب القيام به	ما لا يجب القيام به
• إستخدم مقاربة تفاعليّة تشاركيّة عند تنفيذ الأنشطة المذكورة في الأعلى • أطلب النصيحة والمساعدة إذا لم تشعر بأنك قادر على الإجابة على أسئلة معيّنة • إستمع إلى أفكار الفتيات من دون إصدار الأحكام • إستخدم أمثلة لشرح المفاهيم التي قد يصعب على الفتيات فهمها • كن حياديّاً، لا تتجاوب مع ملاحظات الفتيات بطريقة متفاجأة أو غير موافقة • إشرح للجميع أنه حتّى لو لم تتمكن الفتيات من الحصول على الخدمة الآن، فبإمكانهن الحصول عليها في المستقبل • إذا تحدّثت أيٌّ من الفتيات عن أية حالة من العنف القائم على النوع الاجتماعي، خذ بعين الإعتبار ما ستقوله واشكرها على المشاركة ولثقتها في المجموعة ثم استجب لها باستخدام جمل عامة، "أحياناً الفتيات يواجهن مشكلة...." تأكّد من متابعة حالتها بعد النشاط.	• لا تسلّط الضوء على الفتيات إذا تكلّمن عن شيء حسّاس في المجموعة • لا تستخدم لغة مباشرة، استخدم جملاً تبدأ بـ "ما قد تفعله **الفتيات**..." بدلاً من "ما قد تفعلينه **أنتِ**..." • لا تحكم على الفتيات بسبب مشاعرهن أو أفعالهن • لا تعطهن معلومات من دون أن تشرح لهم عن أهميتها وكيف بإمكانهن الإستفادة منها

٢. تحديد الفتيات المراهقات

يُقدم هذا القسم الأدوات لتحديد الفتيات المراهقات بهدف محاولة تحديد الفتيات الأكثر قابلية للتأثر.
لذلك، تتضمن الأقسام :

أ. معايير قابلية التأثر

ب. نشاطات تحديد الفتيات المراهقات

ت. خلاصة أداة التقييم

أ. معايير قابلية التأثر

معايير قابلية التأثر	
قابلية أكبر للتأثر	• الفتيات المتزوجات • الفتيات وخاصة اللواتي تتراوح أعمارهن بين ١٥عاماً-١٨ عاماً (إحتمالية أكبر بعدم الإلتحاق بالمدرسة، بسبب الزواج المبكر) • الفتيات اللواتي تعملن • الفتيات ذوات الإحتياجات الخاصة • الفتيات اللواتي تمت احالتهن من قبل الإختصاصيين/ العاملين الإجتماعيين
قابلية أقل للتأثر	• الفتيات غير الملتحقات بالمدارس(وخاصة اللواتي تتراوح أعمارهن بين ١١عاماً-١٣ عاماً) • الفتيات اللواتي يفتقدن للدعم • الفتيات اللواتي يعشن ضمن مجمعات • الفتيات اللواتي لا يرافقهن أحد • الفتيات القاتنات مع أب عازب أو أم عزباء (خاصة مع الأم العزباء) • الفتيات غير المشاركات في نشاطات أخرى

ب. نشاطات تحديد الفتيات المراهقات

- يُستحسن تطبيق المنهاج مع الفتيات الأكثر عرضة للمخاطر/ للتأثر. بالتالي، إن الهدف الأساسي من نشاطات التحديد المذكورة أدناه هو تقييم نسبة التأثر لدى الفتيات بهدف محاولة تتحديد تلك اللاتي هن أكثر عرضة للتأثر،
- قبل البدئ في تطبيق هذه النشاطات، من المفضل التواصل مع العاملة الإجتماعية أو/و المتطوعين وحلقات التواصل داخل المجتمع الذين يعرفون الفتيات الأكثر عرضة للمخاطر/ للتأثر
- إن لم تُفلح في تحديد الفتيات الأكثر عرضة للمخاطر/ للتأثر وفقاً للمعايير، يُستحسن تطبيق نشاطات التحديد المذكورة في القسم المرفق نفسه. لا داعٍ لتطبيق كل الأنشطة، بل الأفضل أن تختار النشاطات حيث تستطيع المشاركة فيها أنت والفتيات.

- **ملاحظة مهمة:** لا تُعرف الفتيات على المنهاج خلال أو بعد النشاطات لأن بعض النشاطات قد لا يتم إختيارها.
- من المفضل ممارسة النشاطات مع الفتيات اللواتي يتواجدن في نفس الفئة العمرية(اللواتي تتراوح أعمارهن بين ١١عاماً-١٣/١٤+) لضمان راحتهن وتفاعل أفضل.
- عند ممارسة النشاطات، دون أعمار وأسماء وعناوين وأرقام هواتف الفتيات بالإضافة الى تسجيل الملاحظات حول إجابات الفتيات لأن كل هذه المعلومات ستسجل في خلاصة أداة التقييم (القسم س)
- لتحديد الفتيات الأكثر عرضة للمخاطر/ للتأثر لتطبيق نشاطات التحديد، يُمكنك:

١. أن تسأل الفتيات عن أصدقائهن (يمكنك أن تسأل الفتيات أحياناً عن فتيات أخريات لا يلتحقن بالمدرسة، يعملن، مخطوبات، أو متزوجات)
٢. أن تسأل الأمهات/النساء حول بناتهن/الفتيات
٣. أن تطرق باب تلو الباب

- إن كنت تعمل في منظمة لديها خدمة ادارة الحالة، ولديك عمال إجتماعيين إسألهم إن كانوا ينصحون بمشاركة فتيات معينة في الدورة.

نشاط لكسر الجليد (٥ دقائق)

قولي:

كما تعلمن، نحن (إسم المنظمة) نُدير (تكلم عن نشاطات المنظمة) بعض النشاطات مع الفتيات الموجودات في المركز أو في أي مكان آمن آخر، سنحاول اليوم القيام ببعض النشاطات والمناقشات معاً لفهم إحتياجات وأوضاع الفتيات المراهقات ولمعرفة ما اذا كان من الممكن تطبيق بعض من هذه النشاطات معكن أن كنتن راغبات.

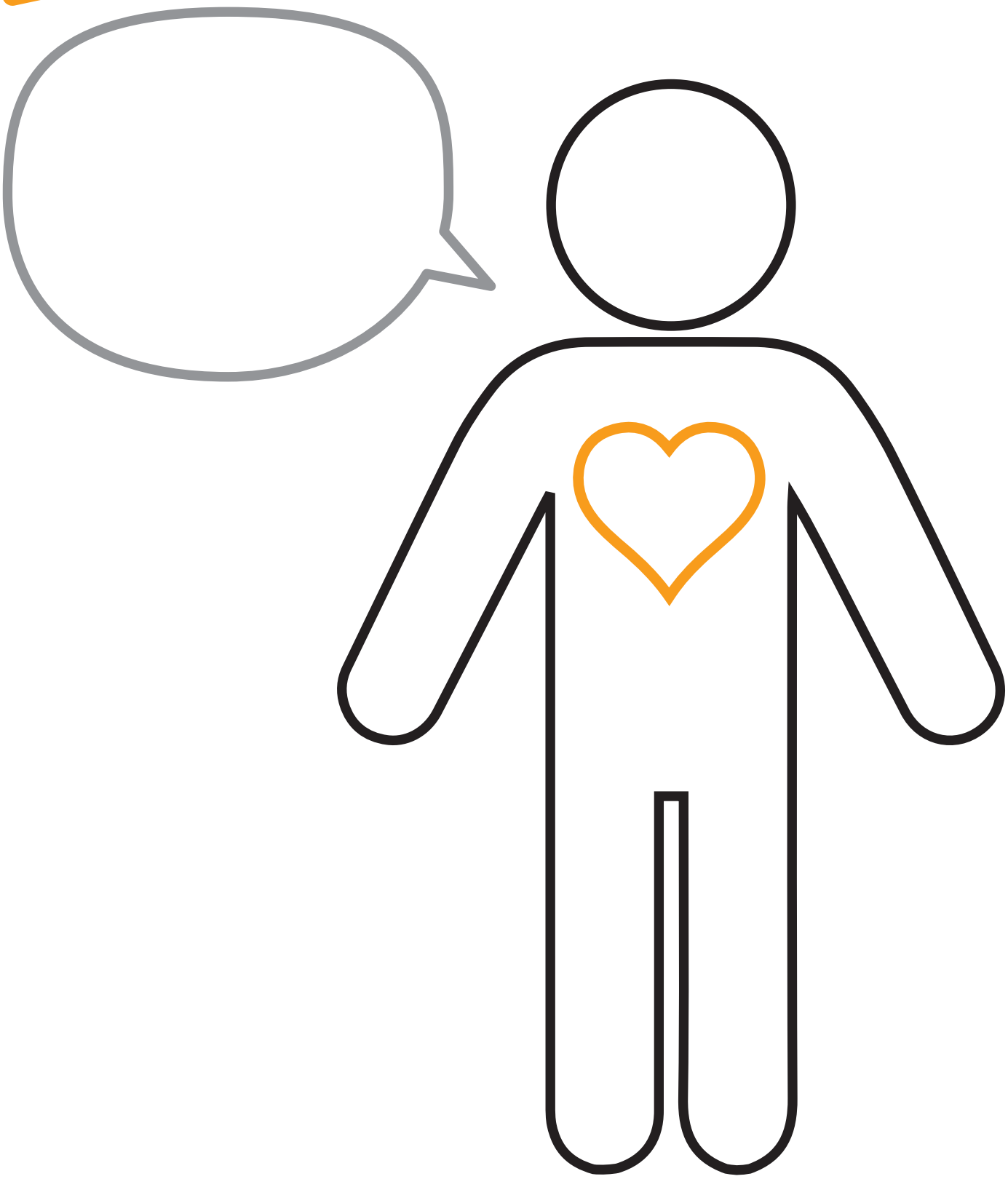
نشاط رقم ١:
من أنت؟ (٣٠ دقيقة)

المسلزمات: أقلام الحبر وأقلام الرصاص – أقلام تلوين - نسخ من الصور الرمزية

الخطوات:

- وزعي الأقلام الملونة و نسخ من الصور الرمزية (الموجودة في الأسفل) على الفتيات
- أطلبي من الفتيات تدوين أسمائهن وأعمارهن في أعلى الصفحة
- ثم أطلبي منهن كتابة أو رسم في القلب شعورهن حالياً، ومن ثم كتابة النشاطات التي يحبذن ممارستها في الفقاعة
- ثم أطلبي منهن كتابة أو رسم حول النسخ من الصور الرمزية الشيئ الذي يرمز الى هوايتهن المفضلة، لونهن المفضل، بالإضافة الى إحاطة الصور الرمزية بأشخاص يحبونهن أو يرغبن تمضية الوقت معهم.
- يُنصح بأن يُمارس الشخص المحاضر النشاط الذي تمارسه الفتيات في نفس الوقت
- عندما ينتهي الجميع، إسألي الفتيات ان كن يردن مشاركة الصور الرمزية. لا تُلحي على الفتيات ليشاركن الصور الرمزية مع المجموعة. يُطلب من الذي يأخذ الملاحظات و ميسر الجلسة أن يُحاولوا بطريقة غير مباشرة تقييم إن كان ثمة أصدقاء للفتيات، إن كن متزوجات، إن كن يعملن، إن كن يذهبن الى المدرسة، لديهن دعم أو ليس لديهن مرافق.

مستند للتوزيع: من أنت؟



نشاط رقم ٢:

كيف تمضي يومك؟ (٣٠ دقيقة)

المسلزمات: أقلام الحبر وأقلام الرصاص – أقلام تلوين - أوراق A3

ملاحظة للميسرة :

يمكن ميسر الجلسة إن كانت الفتيات ترغبن في التعبير عن أنفسهن بالكلمات، أن يسأل الأسئلة المدونة أدناه. و يمكن ميسر الجلسة ، ان كانت الفتيات لا ترغبن في التعبير عن أنفسهن بالكلمات، أن يُطبق النشاط المدون أدناه. ستساعد الأسئلة و النشاط ميسر الجلسة ليكتشف الوضع الإجتماعي للفتيات ان كانت الفتيات في المدرسة دونما الحاجة الى أن يسألهن.

الأسئلة:

- كيف تقضي الفتيات أيامهن عادة في هذا المجتمع؟
- ماذا تفعل الفتيات عادة في المنزل؟
- هل هناك نشاطات تمارسها الفتيات خارج المنزل؟ هل تشاركن الفتيات في نشاطات مع منظمات أخرى؟

فعل

إفعلي:

أعط كل فتاة ورقة A3 مع أقلام التلوين/أقلام الرصاص واطلب منهن أن يرسمن بشكل فردي خريطة تتضمن رسم بيتها والمحيط الذي تذهب اليه مع ذكر التالي :

- النشاطات التي تمارسها داخل المنزل: قد تكون هواية أو أي شيئ آخر – حاول مجدداً تقييم بطريقة غير مباشرة إن كانت متزوجة، تعيش مع أهلها، أو ليس لديه مرافق وكيف تمضي وقتها خلال النهار.
- النشاطات التي تمارسها خارج المنزل، اذا كان هناك أي، قد تكون ممارسة نشاط مع شخص محلي، منظمات غير الحكومية عالمية، أو في المدرسة - حاول مجدداً تقييم بطريقة غير مباشرة إن كانت تشارك في تعليم رسمي او غير رسمي.

إسألي:

- ما هي النشاطات التي تمارسيها؟ ما هي الخدمات التي تؤمنها؟ ماذا عن المدرسة؟ هل هي مدرسة رسمية؟
- عند إنتهاء الجميع، يمكن للفتيات أخذ الدور في عرض رسوماتهن أن كان ذلك لا يسعدن .

ما هي برأيك إحتياجات الفتيات من عمرك؟ (١٠ دقائق)

نقاط إرشادية لميسرة الجلسة :

- الحاجة هي الشيئ الذي قد تطلب الفتيات الحصول عليه أو القيام به للشعور بالراحة ويكون لديها القابلية للشعور بالسعادة.
- حاولي إعادة توجيه أجوبة الفتيات لإحتياجات نفسية (أن يكون لديك أصدقاء، أن تكون على علاقة جيدة مع الأهل، القدرة على التحرك، أن يكون لديك هوايات أو أشياء يتحمسون للقيام بها...) يمكنك القول عندما كنت في عمركن، كانت من إحدى إحتياجاتي أن يكون لدي أصدقاء أتشارك معهم الإهتمامات المشتركة، الخ..

أسئلة توجيهية:

- عندما كنت في سوريا، ما هو النشاط الذي كنت تمارسينه في وقت فراغك؟ هل تودين ممارسة ذات النشاط هنا؟
- إذا قمنا بتوفير المستلزمات، ما هي النشاطات التي تودين القيام بها؟
- ما هي الأمور التي ترغبين تعلم القيام بها؟
- الى ماذا تحتاج الفتاة عندما تتعلق الأمور بعلاقتها مع أهلها؟
- من الذي بإمكانه أن يساعد الفتاة إن أرادت التحدث؟ كيف يمكن مساعدتهن؟

ما هي المواضيع التي تعني الفتيات من أعماركن بهدف مناقشتها أو التعرف اليها؟ (١٠ دقائق)

نقاط إرشادية لميسرة الجلسة :

قد تكون المواضيع متعلقة بالتواصل، العلاقات، الصداقات، الثقة، أو الثقة بالنفس. إن لم تجب الفتيات، حاول طرح بعضاً من الأمثلة ولكن ليس الكثير لترك المجال للفتيات في إبتكار مواضيع تهمهم.

أسئلة توجيهية:

- عندما كنت في أعماركن، كنت مهتماً في حل المشاكل بنفسي.
- ما هي المعلومات/المواضيع التي تحتاجونها لتصبحن قادرات على حل المشاكل بأنفسكن؟
- ما هي المهارات التي تودن ممارستها والتعرف أكثر عليها لتحسين العلاقة مع الأهل والأصدقاء؟
- ما هي المهارات التي ترغبن القيام بها لتشعرن بمزيد من الراحة والثقة ؟

النهاية

- **إنهي المناقشة مع الفتيات عبر توجيه الشكر اليهن لمشاركتهن في النشاطات.**
- **قولي: أود شكر الجميع للمواكبة الفعالة والإنفتاح في مشاركتنا هذه المعلومات. كان التجمع معكن والتعرف الى الأشياء التي تحبونها وتحبون القيام بها فرصة جيدة لتفهم إحتياجاتكن في حال نود القيام بأي نشاطات مستقبلية.**
- **دوّني أسماء الفتيات و أرقامهنّ لتتمكني من الإتصال بهنّ إذا دعت الحاجة.**

ت. خلاصة أداة التقييم

سترفق بهذه الأداة معلومات عن الفتيات اللواتي تواجدن في الموقع نفسه: عبر نشاطات التحديد، الفتيات اللواتي كن على معرفة سابقة بهن، أو الفتيات اللواتي أُحلن من قبل الإختصاصيين الإجتماعيين، أو من قبل موظفين آخرين، أو من قبل متطوعين أو حلقات الإتصال.

ستسمح هذه الأداة بأن يتوفر لك لائحة بالفتيات اللواتي تم التعرف اليهن واللواتي بمقدورهن حضور الجلسة، بما في ذلك معايير قابلية التأثر، العمر، ومعلومات عن الشخص. بناء على ذلك، يُمكنك أن تُحدد إن كانت الفتيات اللواتي تم التعرف اليهن بحاجة أكثر لهذا المنهاج.

في بعض المواقع، قد لا تجدن فتيات أكثر عرضة للمخاطر/ للتأثر، ولكن إحرص على أنك بحثت جيدا في الموقع، من خلال:

١. طرح أسئلة على الفتيات تخص أصدقائهن (يمكنك أن تسأل الفتيات أحياناً عن فتيات أخريات لا يلتحقن بالمدرسة، يعملن، مخطوبات، أو متزوجات)
٢. أن تسأل الأمهات/النساء عن بناتهن/الفتيات
٣. أن تطرق الباب تلو الآخر

ملاحظة للميسرة :

- يمكن تسجيل حوالي ٢٥ فتاة في المنهاج
- يُنصح تسجيل الفتيات المنتميات الى ذات الفئة العمرية (١١-١٣) أو (أكثر من ١٤) لضمان نتائج تفاعل أفضل خلال التطبيق.
- إن سألت الفتيات اللواتي لم يتم إختيارهن عن سبب عدم حضورهم الجلسة، يمكنك القول أن الإختيارات تمت بشكل عشوائي، واشرح نشاطات الفتيات الأخريات أو الخدمات المتوفرة.

معلومات عامة:	
إسم ميسرة الجلسة	
الموقع	
التاريخ	
مُدون الملاحظات	
عدد الفتيات	
الفئة العمرية	

تفاصيل التسجيل و معايير قابلية التأثر

الإسم	العمر	رقم الهاتف	العنوان	معايير قابلية التأثر

المواضيع، الإحتياجات خطوات التنفيذ

وفقاً لنشاطات التحديد التي أجرتها الفتيات، ما هي المواضيع الأساسية والإحتياجات التي نشأت عن هذه المجموعة؟		
وفقاً للمناقشات التي أُجريت مع الفتيات، هل لاحظت ضرورة معالجة أي مواضيع معهن خلال المنهاج؟ (قضايا السلامة المعروفة، ملاحظات حول معدل الثقة بالنفس للفتيات، مناقشات مع الحراس، إهتمام في إكتساب الحرف اليدوية، الخ..)		
متى يمكن للفتيات أن تشاركن في المنهاج؟		
هل يستطيع الموظفين تطبيق هذه النشاطات مع الفتيات في الوقت المحدد؟	نعم	كلا
متى سيتم المنهاج؟		
خاص بالمنهج/المجموعة: ما هي التدخلات المقترحة وما هي التبريرات؟ مثلاً عدد الوحدات التي سيتم تنفيذها، الوحدات الخاصة والموقع ولماذا؟		

٣. أداة جماعية لجلسة التقييم قبل و بعد تطبيق المنهاج

١- معلومات عامّة:

نصيحة للميّسر:

من الأفضل أن يقوم الميّسر بطرح أسئلة الأداة بينما يدوّن ميّسر مساعد آخر الملاحظات وأجوبة الفتيات.

- الإسم، رقم المجموعة أو المنطقة المتواجدة فيها المجموعة:
- الفئة العمريّة:
- عدد المشتركات:
- تاريخ جلسة التقييم قبل تطبيق المنهاج:
- تاريخ جلسة التقييم بعد تطبيق المنهاج:

٢- مهارات الحياة والممارسات:

أ - لنعبّر عن مهاراتنا عبر التمثيل:

التعليمات:

- أطلب من الفتيات الوقوف ضمن دائرة على أن تعدّد كلّ واحدة منهنّ بدورها مهارة تجيد القيام بها.
- على المجموعة إعادة ذكر المهارة التي شاركتها الفتاة معهنّ، مثلًا: أنا أسمي هدى وأجيد الغناء، على الجموعة أن تقول إذًا: هي أسمها هدى وتجيد الغناء.
- عندما تنتهي المجموعة من الجولة الأولى، يمكنك أن تسألهنّ إذا ما كنّ يردن القيام بجولة ثانية أي مشاركة المزيد من المهارات.
- المهارات ممكن أن تكون متعلّقة بالتواصل الجيّد، القدرة على التعبير عن النفس من خلال الرسم، الرقص أو الغناء، القدرة على الإبتكار، حلّ النزاع أو إتّخاذ القرار.

التقييم القبلي: عدد الجولات (جولة واحدة مثلًا)	التقييم القبلي: المهارات المذكورة	التقييم البعدي: عدد الجولات (ثلاثة جولات مثلًا)	التقييم البعدي: المهارات المذكورة	تعليقات حول التطوّرات/التغيّرات (مثلًا: هل زادت المهارات أم قلّت؟ هل كان هناك شيء ملفت بالمهارات التي ذكرتها الفتيات؟ إلخ.)

ب - كيف نتأقلم مع المشاعر:

التعليمات:
قل للفتيات أنّك سوف تقرأ عليهنّ بعض العبارات واطلب منهنّ الوقوف في حال كنّ يحاولن تطبيق النصائح المذكورة أو الجلوس إذا لم يكنّ يعتمدن تلك التقنيات في حياتهنّ اليوميّة.

العبارات هي التالية:

- عندما أكون حزينة أو في حالة غضب فأنا: أعبّر عن مشاعري بطريقة خلّاقة عبر الرسم، كتابة الشعر إلخ
- عندما أكون حزينة أو في حالة غضب فأنا: أصرخ بوجه أصدقائي وأخوتي
- عندما أكون حزينة أو في حالة غضب فأنا: أتنفّس وأسترخي
- عندما أكون حزينة أو في حالة غضب فأنا: أحاول النوم كي أنسى سبب حزني
- عندما أكون حزينة أو في حالة غضب فأنا: أستمع إلى الموسيقى
- عندما أكون حزينة أو في حالة غضب فأنا: أغيّر في عاداتي الغذائيّة (أي آكل أقلّ أو أكثر من العادة)
- عندما أكون حزينة أو في حالة غضب فأنا: أعطي نفسي مساحة كافية (كالذهاب في نزهة مثلًا).

الطرق الإجابيّة للسيطرة على المشاعر العبارة	الطرق السلبية للسيطرة على المشاعر	تعليقات حول التطوّرات\التغيّرات (مثلًا: إزدياد في عدد الفتيات الواتي يطبّقن عادات إيجابيّة للسيطرة على المشاعر)
العبارات: • أعبّر عن مشاعري بطريقة خلّاقة عبر الرسم، كتابة الشعر إلخ. • أتنفّس وأسترخي. • أستمع إلى الموسيقى. • أعطي نفسي مساحة كافية (كالذهاب في نزهة مثلًا).	**العبارات:** • أغيّر في عاداتي الغذائيّة (أي آكل أقلّ أو أكثر من العادة). • أحاول النوم كي أنسى سبب حزني. • أصرخ بوجه أصدقائي وأخوتي.	
التقييم القبلي: أذكر بجانب كلّ عبارة عدد الفتيات اللواتي يطبّقن تلك العادة	**التقييم القبلي:** أذكر بجانب كلّ عبارة عدد الفتيات اللواتي يطبّقن تلك العادة	
التقييم البعدي:	**التقييم البعدي:**	

٣- تحديد المواقع: أوافق أو لا أوافق:

التعليمات:
أطلب من الفتيات الوقوف جامدات في حال كنّ يوافقن على العبارات التالية إمّا الجلوس في حال كنّ لا يوافقن معها:

العبارة	التقييم القبلي: عدد الفتيات اللواتي يوافقن أو اللواتي وقفن جامدات	التقييم القبلي: عدد الفتيات اللواتي لا يوافقن أو اللواتي جلسن	التقييم البعدي: عدد الفتيات اللواتي يوافقن أو اللواتي وقفن جامدات	التقييم البعدي: عدد الفتيات اللواتي لا يوافقن أو اللواتي جلسن	تعليقات حول التطوّرات\التغيّرات
إذا تعرّضت الفتاة للإساءة فعليها أن تبلّغ أحدًا تثق فيه					
في حال كان هناك قرار يخصّ زواج الفتاة فمن الأفضل أن يأخذه عنها أشخاص أخرين كالأهل والأقارب أو الأشقاء بحيث أنّهم يعرفون ما الأفضل لها					

٤- الأصدقاء:

التعليمات:

- **فعل:** اطلب من الفتيات رسم صورة تمثلهن وأصدقائهن (أصدقاء فعليين). يمكنهن أن يرسمن أنفسهن في منتصف ورقة فارغة، أو رسم أي رمز يمثلهم. ثم اطلب منهن أن يرسمن أصدقائهن الفعليين.
- **قول:** ينعيد نفس النشاط في نهاية تطبيق المنهاج. سنجمع الرسومات اليوم في نهاية النشاط، وسوف نحتفظ بها. بعد تطبيككن لنفس النشاط بعد نهاية تطبيق المنهاج، سنعيد رسوماتكن لكن.
- **ملاحظة للميسر:** الهدف من هذا النشاط هو تحديد عدد أصدقاء كل من الفتايات، واكتشاف ما اذا سيزيد هذا العدد في نهاية المنهج.

اطلب من الفتيات أن يضعن اسمهن ورمزهن (اذا يتذكرنه)، كي تكوني قادرة على قياس التغير في عدد أصدقاء الفتيات بين بداية تطبيق المنهاج ونهايته. دوني هذه المعلومة على الاداة.

٥- لنعبّر عن مهاراتنا الدراميّة:

النشاط الاخير، لا حاجة لتدوين أرقام أو معلومات

التعليمات:

- أطلب من الفتيات الوقوف ضمن دائرة والإستماع جيّدًا للعبارات التي سوف يقولها الميّسر.
- على الفتيات أن يقمن بالتعبير عن الجمل التالية مستخدمات لغة الجسد ونبرة الصوت (قد يتضّمن ذلك إستخدام تعابير الوجه، التغيير في وضعيّة الجسد، إستخدام درجات مختلفة من الصوت أي من الأعلى إلى الأدنى).

العبارة
يمكنني أن أعبّر وأصرخ إسمي بصوت مرتفع أمام المجموعة
يمكنني التعبير عن عدد من المشاعر مستخدمة لغة الجسد ونبرة الصوت: • السعادة • الحماس • التفاجئ • الغضب • لقد تلقيت هدية للتو • لقد سمعت نبأ ساراً • لقد سمعت شيئاً مضحكاً جداً • أنت متعبة جداً

٦- أسئلة خاصّة بالتقييم البعدي فقط:

التعليمات:

أطرح على الفتيات الأسئلة التالية بهدف معرفة طابع المنهج عليهنّ والتمكنّ من القيام بالتقييم النوعيّ لمنهج الدراما اللواتي شاركن به:

- أكثر ما أحببته في الدراما كان:
- ما لم أحبّه في الدراما كان:
- ما أفضّل تغييره في المنهاج أو الجسلات هو:
- أهمّ ما تعلّمته في الدراما كان:
- شعوري قبل المشاركة في المنهاج:
- شعوري بعد المشاركة في المنهاج:

تقسيم المجموعات

٤. تقسيم المجموعات

تتضمن الفقرة التالية ألعابا وطرقا مُسلية لتقسيم الفتيات إلى مجموعات عمل .

تواجه ميسرة الجلسة صعوباتٍ عند تقسيم الفتيات، إذ أنهن يعترضن أحياناً مبدين رغبتهن في التواجد مع فتيات أخريات أقرب إليهن أو رغبتهنّ في عدم التواجد مع إحدى الفتيات ضمن المجموعة. بالتالي توفر هذه النشاطات طريقة جيدة لعملية التقسيم وممتعة للفتيات بحيث تصرف اللعبة أنظارهنّ عن المجموعة التي ينتمون اليها.

علاوةً على ذلك، تعتبر بعض هذه النشاطات ممتعة وقد تستخدم كعامل منشط أو كآلية لكسر الحواجز.

لعبة الحيوان

النوع	تقسيم المجموعات ✓	محفّز ✓
المواد	ملصقات تتضمن ملاحظات	
المدة	٤ دقائق	
الخطوات	١. التحضير: قم بتدوين أسماء الحيوانات على الملصقات التي تتضمن ملاحظات. حيوان واحد على كل ملصق. قم بتدوين عدد الحيوانات كما عدد المجموعات. على سبيل المثال (إن كنت بحاجة الى أربع مجموعات تتألف من ثلاث مشتركات، عليك اختيار أربعة حيوانات (عدد المجموعات) ثم اكتب إسم كل حيوان على ثلاثة ملصقات (عدد المشتركات في كل مجموعة) ٢. على كل فتاة أن تختار ملصقاً واحداً ثم تفتحه وتقرأه من دون إخبار الأخريات عن مضمونه. ٣. تقوم الفتيات بتقليد أصوات وحركات جسم الحيوان المُدون إسمه على الملصق ٤. على الفتيات اللواتي يتشاركن الحيوان نفسه أن ينضممن إلى المجموعة نفسها ولكن من دون تكلم . ٥. عندما تتشكل المجموعات كلها ، يتعين على كل مجموعة تقليد صوت الحيوان لكي تكتشف الفتيات الأخريات الحيوان الخاص بالمجموعة . ٦. أطلعهن على هذه المجموعات التي سيعملن ضمنها في النشاط التالي.		

العد

النوع	تقسيم المجموعات
المواد	لا شيء
المدة	دقيقتان
الخطوات	١. وفقاً لعدد المجموعات التي تريدها ، أطلب من الفتيات القيام بالعد التسلسلي حتى الرقم ٣ على سبيل المثال (إن كنت بحاجة إلى ثلاث مجموعات)، أثناء التنقل من أحد جوانب الغرفة إلى الجانب الآخر . ٢. ستذكر كل فتاة رقمها بصوت عال. أطلب من الفتيات اللواتي يتشاركن الرقم نفسه الجلوس مع بعضهن ضمن المجموعة نفسها .

ملصقات ملونة تتضمن ملاحظات

النوع	تقسيم المجموعات
المواد	ملصقات ملونة تتضمن ملاحظات – قبعة أو وعاء
المدة	دقيقتان
الخطوات	١. وفقاً لعدد المجموعات التي تريدها، ضع في القبعة أو الوعاء ألوانا مختلفة من الملصقات المتضمنة ملاحظات . إن كنت تريد ثلاث مجموعات مؤلفة من متشاركتين ، ضع ثلاثة ألوان مختلفة من الملصقات المتضمنة ملاحظات ، واثنين من كل لون من الملصقات المتضمنة ملاحظات . ٢. ستختار الفتيات الملصقات المتضمنة ملاحظات من القبعة أو الوعاء من دون معرفة اللون . ٣. الفتيات اللواتي يتشاركن لون الملصقات نفسه يكن ضمن المجموعة نفسها.

فتيات جديدات

النوع	تقسيم المجموعات
المواد	لا شيء
المدة	دقيقتان
الخطوات	أطلبي من الفتيات اللواتي لم يعملن معاً هذا الأسبوع أو اليوم أو منذ البدء بالمنهاج (وفقاً للمجموعة) أن يعملن سويا في النشاط التالي .

التشابه

النوع	تقسيم المجموعات	كاسر الجليد
المواد	لا يوجد	
المدة	دقيقتان	
الخطوات	أطلبي من الفتيات اللواتي يتشاركن الحرف الأول من أسمائهن الوقوف معاً ثم المشاركة في المجموعة نفسها . **ملاحظة للميسرة:** يمكنك ملاءمة التعليمات وفقاً للمجموعة التي لديك - بإمكانك معرفة أنهن يتشاركن الحرف الأول من إسم الشهرة أو تلاحظ بأن الكثير منهن يرتدين اللون نفسه. لذا حاولي إيجاد نقاط التشابه بين المجموعات لتتمكني من عملية تقسيمهن .	

سلطة الفواكه

النوع	تقسيم المجموعات
المواد	لا شيء
المدة	دقيقتان
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات تشكيل دائرة تقف أنت في وسطها . ٢. أعطي لكل فتاة حبة من الفواكه ، وإن كنت بحاجة إلى ثلاث مجموعات أعطي فاكهة للمجموعات الثلاث. ٣. أطلبي من الفتيات اللواتي يحملن الفاكهة نفسها أن يقفن سوياً.

دليل ألعاب كسر الجليد

٥. دليل ألعاب كسر الجليد

العنوان	١١-١٣	١٤+
تبديل الأشخاص	●	●
صوت الحيوان	●	●
ماذا أفعل؟	●	●
ما الذي تغير؟	●	●
الضحك على الكرسي	●	●
إفعل العكس	●	●
تحية خلاقة	●	●
مهرجان الفاكهة	●	●
لعبة الإسم	●	●
أين قريني؟	●	
الكذبة والحقيقة	●	●
ماذا لو؟		●
تطابق البطاقات		●
فونغو بينغو	● [١]	●
تجميد الإطار	●	●
سلطة الفاكهة	●	●
أنت الأفضل	●	●
قالت تسنيم	●	●
تبادل الوجوه	●	●
المشي على أنماط مختلفة [٢]	●	●
خفيف كالريشة وثقيل كالصخرة [٣]	●	

١. يوجد تعديل للفتيات بعمر ١١-١٣ سنة

٢. تكيّف حر من:
Ruggieri V., Fabrizio M. E., Seminar on posture and gaze. Chair of Clinical Psycho-physiology, Faculty of Psychology, University La Sapienza, Rome, 1995.

٣. نفس المرجع

العنوان	١١-١٣	١٤+
من القائدة؟	●	●
الكتابة بالجسم		●
لعبة الحيوان	●	●
العد حتى سبعة		●
تكرار الحركات	●	●
مقايضة الأماكن حسب اللباس(الريح تعصف)	●	●
الأسماء والصفات	●	●
لعبة "نعم وكلا"	●	●
كستنا كستنا بوف	●	
فلفل وفلافل	●	●
الثلج والنار	●	
لعبة التطابق	●	●
الباراشوت	●	
دندوشي	●	
جمل ماشي	●	●
الأرنب والفهد والسلحفاة	●	●
نحت التمثال	●	●
فتّحي يا وردة، ضمي يا وردة	●	
طاق طاق طاقيّة	●	
أو كوبيتا	●	●

ألعاب كسر الجليد والمحفزّات

تستعمل الميسّرات الألعاب لأسباب مختلفة، بما فيها مساعدة الأشخاص على معرفة بعضهم البعض وزيادة مستويات الطاقة والحماس وتشجيع بناء المجموعة أو حمل الأشخاص على التفكير في موضوع معيّن.

ويطلق على الألعاب التي تساعد الأشخاص على التعرّف على بعضهم البعض وعلى الإرتياح في محيط معيّن إسم **ألعاب كسر الجليد**. وعندما يبدو الأشخاص تعبين وبحاجة إلى دُفعة من الطاقة لمساعدتهم على استعادة التركيز، نستعمل ما يُسمّى بالألعاب أو **الأنشطة المُحفِّزة**. وفي بعض الأحيان يكون هذان النوعان من الألعاب متقاطعين بأهدافهما.

يحتوي هذا الدليل على أنواع مختلفة من ألعاب كسر الجليد والأنشطة المُحفِّزة التي تمّ اختبارها مع مجموعات مختلفة من الفتيات المراهقات في لبنان (فتيات لبنانيات وسوريات). وأُخِذت بعض الأنشطة من أدلّة أخرى للأنشطة المحفّزة، في حين طوّرت الفتيات أنفسهن والمسؤولات في برنامج الفتيات المراهقات البعض الآخر منها. ويمكن للميسرات أن يخترن تلك التي يرونها أكثر ملاءمة لهدفهن ومحيطهن المحدّدين. وهذا الأمر يتّسم بالمرونة، ونأمل تزويدكنّ ببعض التوجيه الخاص بكلّ مجموعة عمرية أثناء تطبيق هذه النشاطات.

تبديل الأشخاص

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	٥ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات تشكيل دائرة . ٢. كل فتاة لديها شريكة بجانبها . ٣. عندما تقول ميسرة الجلسة " اليد في اليد" يجب على الفتيات أن يضعن أكفّهن بأكفّ شريكاتهن . ٤. عندما تقول ميسرة الجلسة " الظهر على الظهر" يجب على الفتيات أن يقفن وظهورهن تقابل بعضها البعض ، وما إلى ذلك ٥. عندما تقول ميسرة الجلسة "تبديل الأشخاص" يجب على الفتيات أن يبدلن شريكاتهن .	

صوت الحيوان

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات أن يفكرن بصمت في الحيوانات المفضلة لديهن. ٢. بعد ذلك أخبري الفتيات أن يُنظمن أنفسهن بالتدريج (من دون كلام) بدءً من أكبر الحيوانات إلى أصغرها . ٣. يُمكن لأعضاء المجموعات القيام بحركات وإصدار أصوات الحيوانات . ٤. بعد الإنتهاء، أطلبي من الأعضاء التنقل وقول أسماء الحيوانات التي اختاروها، وتأكدي من عملية تنظيم أنفسهن بالتدريج بدءً من أكبر الحيوانات إلى أصغرها.	

ماذا أفعل؟

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من المشتركات الوقوف ضمن دائرة وأطلبي من متطوعة أن تغادر الغرفة . ٢. على باقي المجموعة أن يخترن وظيفة للمتطوعة مثل سائقة، صاحبة متجر،... الخ ٣. يُطلب من المشتركات أن يُقلدن الوظيفة التي اخترنها . ٤. يُطلب من المتطوعة الدخول إلى الغرفة والوقوف في وسط الدائرة ومحاولة اكتشاف الوظيفة التي تُلمح لها بالإشارة .	

ما الذي تغير؟

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠-١٥ دقيقة	
الخطوات	١. قسمي المجموعة إلى خطين واطلب من الأعضاء الوقوف قبالة بعضهم. ٢. يُطلق على الخط "أ" إسم "المتغيرات" و يُطلق على الخط "ب" إسم " المراقبات" ٣. يُطلب من " المراقبات " أن يدرن ظهورهن لدقيقتين في حين تعمل كلٌّ من " المتغيرات " على تغيير شيئ واحد في شكلها على الأقل . **نصيحة الى ميسرة الجلسة:** أطلبي من " المتغيرات " عدم تصعيب الأمر على " المراقبات " و تغيير أشياء تُلاحظ بسهولة . ٤. على " المراقبات " ذكر المتغيرات التي قامت بها " المتغيرات " (لتصعيب الأمر أطلب منهن ذكر المتغيرات في دقيقتين) . ٥. قومي بتبديل الأدوار بين " المتغيرات " و " المراقبات " .	

الضحك على الكرسي

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	كرسي	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. ضعي كرسياً في وسط الغرفة . ٢. إشرحي للمتشاركات وجوب عدم قيام الفتاة الجالسة على الكرسي بالضحك . ٣. أطلبي من المتطوعة الجلوس على الكرسي ومن باقي المشتركات الواحدة تلو الأخرى أن يُحاولن إضحاك الشخص الجالس على الكرسي . ٤. الشخص الذي يُضحك الشخص الجالس يأخذ مكانه .	

إفعل العكس

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. اطلبي من الفتيات التنقل في أرجاء الغرفة و ملء المساحات الفارغة . ٢. إشرحي لهن التعليمات أثناء التنقل . ٣. إشرحي لهنَّ أنه كلما تلفّظت بكلمة عليهن قول عكسها. على سبيل المثال: اركض= امش/ تكلم= كن صامتاَ/ كن صامتاَ= غنِّ أو اصرخ/لا تتحرك=ارقص **ملاحظة إلى ميسرة الجلسة:** من الأفضل ان تزودهنّ ببعض الكلمات، على سبيل المثال: اركض= امش، إسمح لهن بممارسة تلك الأفعال ثم جيّرها للأخريات تسهيلا لحفظها . ٤. يُمكنكِ أيضاً إضافة الإختيارات لإضفاء المزيد من المرح .	

ماذا أفعل؟

النوع	كاسر الجليد ✓	محفّز ✓
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات أن يتنقلن بصمت ضمن مساحة للعب واضحة المعالم . ٢. أطلبي منهن ملء كل الفراغات والتنقل في الإتجاهات كافة ثم أطلبي منهن إراحة أكتافهن وترك أيديهن حرة . ٣. قولي: إبدأن ببطء بعملية تواصل العين وعندما أقول "توقفن" فتّشن عندئذ عن شخص وتشاركن أسماءكن وابتكرن طريقة غير تقليدية لإلقاء التحية على بعضكن . وعليكن ابتكار أصوات واضحة وحركات أو كلمة لديها قافية ويمكنكن ترديدها عندما يُطلب منكن ذلك . ٤. عند انتهاء الجميع من ابتكار أساليب التحية، أطلبي منهن التنقل ثم قولي "توقفن " ٥. قولي: الآن فتشن عن شخص جديد وابتكرن معه طريقة أخرى غير تقليدية لإلقاء التحية . وعند الإنتهاء تنقلن مجدداً وتذكرن هوية الشخص الأول والشخص الثاني وأيضا ما كانت الطريقة المعتمدة في إلقاء التحية على كل واحدة منهن . ٦. ثم قولي : توقفن واطلبي منهن إيجاد شخص ثالث والقيام معها بالنشاط نفسه، ثم اطلبي منهن التنقل مجددا . ٧. قولي: سأذكر رقم كل لقاء ، وعندما أقول واحد عليكن إيجاد الفتاة الأولى التي التقيتن بها، ثم قلن اسمها بسرعة وكررن معها الطريقة نفسها في إلقاء التحية. وعندما أقول اثنان، عليكن ايجاد الشخص الثاني، وهكذا دواليك . ٨. قومي بخلط الأرقام وتكرارها مرات عدة حتى الشعور بأن المجموعة قد أصبحت عفوية وممتعة .	

مهرجان الفاكهة

النوع	كاسر الجليد	☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء		
المدة	١٠ دقائق		
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات أن يتجمعن بجسب الفاكهة التي يحبونها، أو قسمي الفتيات إلى مجموعات وأطلبي من كل مجموعة الإتفاق على صنف معين من الفاكهة. ٢. أطلبي من كل مجموعة إيجاد أغنية قصيرة(من كلمتين أو ثلاث، و/أو أصوات و تأثيرات صوتية) ثم الرقص عليها (نمط حركة إيقاعية لمجموعتهن) . ٣. تصرفي بصفتك قائد لفرقة موسيقية وأطلبي من كل مجموعة تقديم أداء بسيط. ثم ابدأي بالخلط بين مجموعات الفاكهة(على سبيل المثال المانغا والموز ، بحيث تقوم المجموعات المدعوة سوياً بتقديم الأداء في الوقت عينه ، ومن وقت الى آخر اصرخي قائلةً "مهرجان الفاكهة" بحيث تقدم مجموعة الفاكهة أداءها سوياً. حاولي اكتشاف أو القيام بترتيبات غريبة وتغيرات . كوني خلاقةً!		

لعبة الإسم

النوع	كاسر الجليد	☑	محفّز ☐
المواد	طابة صغيرة، موسيقى		
المدة	١٠ دقائق		
الخطوات	١. تطلب الميسّرة من الفتيات الوقوف في دائرة؛ ٢. ترمي الفتيات الطابة لبعضهن البعض طوال فترة وجود الموسيقى؛ ٣. ما أن توقف الميسّرة الموسيقى، على الفتاة التي بحوزتها الطابة أن تعرّف عن نفسها (الإسم والهواية والشعور الحالي إذا أمكن)؛ ٤. على الميسّرة أن تضمن الفرصة لكل فتاة للتعبير عن نفسها والتكلم.		

أين قريني؟

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☐
المواد	أوراق ملاحظات (Post It) أو قصاصات ورق ملوّنة أو قصاصات ورق مرقّمة	
المدة	٢٥ دقيقة	
الخطوات	١. توزّع الميسّرة ورقة ملاحظات واحدة لكلّ فتاة (حيث تحصل فتاتان على ورقتي ملاحظات من نفس اللون/ أو إن كان ليس لديك أوراق ملونة، بإمكانك، عوضاً عن ذلك، ترقيم الملاحظات) ٢. تطلب الميسّرة من المشاركات البحث عن الشخص الذي بحوزته ورقة ملاحظات من ذات لون ورقته (أو ذات الرقم)؛ ٣. متى وجد الإثنان بعضهما، عليهما أن يشاركا أربعة تفاصيل عن نفسهما (مثال الإسم والسن والهواية والطعام المفضّل) ٤. ثمّ تطلب الميسّرة من كل ثنائي أن يشارك معلوماته مع المجموعة.	

الكذبة والحقيقة

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☐
المواد	لا شيء	
المدة	٢٠ دقيقة	
الخطوات	١. تطلب الميسّرة من كافة الفتيات الوقوف في دائرة ثمّ الجلوس على الأرض إذا أمكن؛ ٢. تطلب من كلّ فتاة التفكير بثلاث معلومات عن نفسها؛ معلومتان صحيحتان وواحدة خاطئة؛ ٣. على كل فتاة أن تشارك هذه المعلومات الثلاث (وفق أي ترتيب كان) مع المجموعة؛ ٤. تصوّت المجموعة على أي معلومة تظنّها كاذبة، وفي نهاية كل جولة، تكشف الفتاة أي معلومة كانت فعلاً خاطئة	

ماذا لو؟

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☐
المواد	أسئلة استبعاد (راجع الملحق)، قبّعة أو علبة	
المدة	٢٠ دقيقة	
الخطوات	١. تطلب الميسّرة من الفتيات الجلوس في دائرة على الأرض وتضع كافة الأسئلة في علبة أو قبّعة. ٢. تتناوب الفتيات لانتقاء سؤال من العلبة والإجابة عليه. ٣. ملاحظة: يمكن للفتيات التخلي عن دورهن أو انتقاء سؤالاً مختلفاً في حال لم يكن يردن الإجابة على السؤال.	

فونغـو بينغو

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☐
المواد	ورقة بينغو، أقلام	
المدة	٢٠ دقيقة	
الخطوات	١. تعطي الميسّرة كل فتاة ورقة بينغو لتعبئتها. ٢. تدور الفتيات في الغرفة في محاولة تحديد الفتيات اللواتي تنطبق عليهن المواصفات التي على ورقة البينغو. وأول فتاة تكمل عموداً أو صفّاً تكون هي الرابحة. ٣. وعليهن أن يصرخن فونغو بينغو.	

تطابـق البطاقات

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☐
المواد	أقلام، أوراق ملاحظات لاصقة	
المدة	٢٠ دقيقة	
الخطوات	١. توزّع الميسّرة لكل فتاة ورقتي ملاحظات لاصقة، وتطلب منها أن تكتب عليها بسرّية اسمها وشيئاً فريداً عنها، مثال: (سارة – تحب الطعام الحار)؛ ٢. عند انتهاء الفتيات، تطلب الميسّرة منهنّ خلط الأوراق ووضعها على الأرض في الوسط؛ ٣. عندها، تطلب الميسّرة من كل فتاة أن تأخذ دورها لمطابقة فتاة واحدة مع الشيء الفريد أو المثير للإهتمام الخاص بها. ٤. يمكن للمجموعة أن تقول لها إذا كانت صائبة أم لا، ثم ننتقل إلى الفتاة الأخرى التي حان دورها، وهكذا دواليك (حتى تتمّ مطابقة الكلّ). ٥. للفتيات الأصغر سنّاً، يمكننا إجراء النشاط ذاته، إنما نطلب منهنّ طيّ الأوراق ووضع الإسم في وعاء و"الشيء الفريد" في وعاءٍ آخر. وعلى كل فتاة اختيار اسم واحد وشيئاً فريداً واحداً وأن ترى إذا كانا يتطابقان.	

تجميد الإطار

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. تطلب الميسّرة من الفتيات التحرك حول الغرفة وانتظار تعليماتها؛ ٢. وتقول الميسّرة شيئاً مثال: "كرة القدم"، وتطلب عندها من الفتيات تجميد تحرّكاتهن بطريقة تمثّل الكلمة التي قالتها ؛ ٣. وتخرج من اللعبة الفتاة التي لا تجمّد حركتها أو التي تخطئ في الحركة.	

سلطة الفاكهة

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. تعطي الميسّرة للفتيات اسم فاكهة (٣ أو ٤ فواكه مختلفة بحسب حجم المجموعة)، مثال الفراولة، الموز، الليمون الحامض، البرتقال، إلخ. ٢. تطلب الميسّرة من الفتيات الإستماع بانتباه: حين تذكر الميسّرة اسم فاكهة معينة، على كافة الفتيات اللواتي أُعطين هذه الفاكهة تبديل الأماكن؛ ٣. آخر فتاة تبدّل مكانها تخسر. ٤. وعندما تقول الميسّرة سلطة فاكهة، على الفتيات كلّهن تبديل الأماكن.	

أنت الأفضل

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☑
المواد	ورقة وأقلام، علبة أو قبّعة	
المدة	٢٠ دقيقة	
الخطوات	١. تعطي الميسّرة لكل فتاة ورقتين صغيرتين وتطلب منها رسم دائرة ٢. تكتب الفتيات شيئاً لطيفاً (صفة، كلمة إيجابية) عن الفتاة الموجودة إلى يسارهنّ والأمر ذاته عن الفتاة الموجودة إلى يمينهن (مع أسماء الفتاتين على الورقة). ٣. ثم تضعن الأوراق في العلبة. ٤. يمكن للميسّرة (أو لفتاة إذا تطوعت) أن تقرأ الأوراق بصوت عالٍ للمجموعة.	

قالت تسنيم

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٥ دقيقة	
الخطوات	١. تطلب الميسّرة من الفتيات الوقوف في دائرة والإستماع بانتباه للتعليمات؛ ٢. حين تقول الميسّرة مثلاً: "قالت تسنيم اركعي أو ضعي يديك على أسفل ظهرك"، إلخ، على الفتيات أن يفعلن ما قالته تسنيم. أما إذا قالت الميسّرة: "ضعي يديك على أسفل ظهرك"، على الفتيات ألّا يقمن بذلك لأن تسنيم لم تقل ذلك! ٣. وتستمر اللعبة حتى تربح فتاة واحدة.	

تبادل الوجوه

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. تبدأ إحدى الفتيات وتقوم بحركة بوجهها أو وضعيّة بجسمها لزميلتها عن يمينها. ٢. وتقوم زميلتها بتقليد وضعيّة الوجه والجسم، ثم تستدير بدورها لجهة زميلتها عن يمينها وتقوم بحركة وجه أو وضعيّة جسديّة مختلفة. ٣. وتستمر اللعبة حتى تقوم كافة الفتيات بحركات وجه أو وضعيّات جسديّة. ٤. بإمكانك القيام بجولتين أو أكثر، حتى تتحسّن الفتيات في هذه اللعبة.	

المشي على أنماط مختلفة[٤]

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات خلع أحذيتهن وجواربهن وتحسّس الأرض بأرجلهن. ٢. أطلبي منهنّ أن يبدأن بالمشي في دائرة. ثمّ أطلبي منهنّ أن يتخيّلن أنّهن يمشين على أنماط أرض مختلفة، على الرمل، والرمل الساخن، ثم في المياه، ثم على الرمل مجدّداً، وعلى الحجارة، والوحول، والجليد، والورق، والقماش والفراش، إلخ. ٣. أثناء القيام بالتمرين، أطلبي من الفتيات أن يقترحن أنماط أرض مختلفة أو أشياء يمكنهن المشي عليها؛ قلّدي الحركة بكامل الجسد وكأنك تمشين على رمال حارة جدّاً، مثال القفز. ٤. أظهري إحساساً بالإرتياح عند المشي في الماء أو على الأشياء الناعمة، أو الإحساس بالإنزعاج عند المشي على الحجارة. ٥. أنهي التمرين بالفراش، أو بشيء ناعم ولطيف قبل العودة إلى نقطة البدء والإحساس بالأرض مرة أخرى.	

٤. تكيّف حر من:
Ruggieri V., Fabrizio M. E., Seminar on posture and gaze. Chair of Clinical Psycho-physiology, Faculty of Psychology, University La Sapienza, Rome, 1995.

خفيف كالريشة وثقيل كالصخرة[٥]

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات أن يتخيّلن الريشة تقع أمامهن وأن يراقبنها، ثم أطلبي منهنّ أن يتخيّلنها تطير من جديد وأن ينفخن تحتها في محاولة منعها من الوقوع على الأرض لدقيقة كاملة. ٢. ثم أطلبي من الفتيات أن يتجوّلن في الغرفة وأن يشعرن بأنفسهنّ خفيفات كتلك الريشة. ثم اقترحي شيئاً آخراً خفيفاً جدّاً، مثال ورقة صغيرة، وأطلبي منهنّ أن يطرن مثل الأوراق الصغيرة. ٣. ثم إسألي إذا كانت أحداهن تريد اقتراح شيئاً آخراً خفيفاً (مثال البالون)، مع الإستمرار بالدوران في الغرفة. اقترحي الآن التحرك وكأنكنّ جميعاً وشاحات. ٤. اقترحي أشياءً يزداد ثقلاً وأطلبي من الفتيات إعطاء الأفكار كل مرة. وقد تقترحين طائرات، وفشاراً، وكرات قفز، ومهلبية، وغراء، إطار/ دولاب، وقطعة خشب، وشجرة في مهب الريح، وحجارة كبيرة، وأخيراً صخرة كبيرة وثقيلة لدرجة أنهن تعجزن عن الحركة. ٥. ومتى أصبحت الفتيات جامدات في وضعيّة الصخرة، أطلبي منهنّ تحسّس مدى ثقلهن، ثم اقترحي عليهن أن يبدأن بالإنتقال من ذاك الشعور وأن يعدن إلى أنفسهن وأن يحركن أصابعهن وأيديهن وأذرعهن وأصابع أقدامهن وأرجلهن، إلخ. بروية. وأطلبي منهنّ تمطيط كامل أجسامهن في كافة الإتجاهات.	

٥. تكيّف حر من:
Ruggieri V., Fabrizio M. E., Seminar on posture and gaze. Chair of Clinical Psycho-physiology, Faculty of Psychology, University La Sapienza, Rome, 1995.

من القائدة؟

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. تقف المشتركات في دائرة. وتتطوع فتاة للخروج من الغرفة. ٢. بعد خروجها، تختار باقي المجموعة "قائدة". وعلى القائدة أن تقوم بسلسلة أفعال، مثل التصفيق والضرب أرضاً برجلها، إلخ، وتقوم باقي المجموعة بنقل حركاتها. ٣. تعود المتطوعة إلى الغرفة وتقف في الوسط وتحاول تخمين من يقود الأفعال. ٤. وتحمي المجموعة القائدة عن طريق عدم النظر إليها. ٥. وعلى القائدة أن تغير الأفعال في فترات منتظمة من دون أن يتمّ "القبض عليها". ٦. حين تحدّد المتطوعة القائدة، تنضمّ إلى الدائرة وتخرج القائدة السابقة من الغرفة لتسمح للمجموعة باختيار قائدة جديدة.	

الكتابة بالجسم

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. إسألي الفتيات عن الكلمة التي يودّن تعلّمها باللغة الإنكليزية أو الفرنسية. ٢. أظهري للمجموعة كيفيّة تهجئة الكلمة عبر استخدام حركات كاملة لليدين والجسم. ٣. من ثم تحاول كل المشاركات القيام بذلك معاً. ٤. يمكنك إعادة هذا التمرين أكثر من مرة الخطوات.	

لعبة الحيوان

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	ورقة، أقلام	
المدة	٥ دقائق	
الخطوات	١. مرّري قصاصات من الورق لكل واحدة من المجموعة. ٢. أكتبي إسم حيوان على كل قصاصة (٣ إلى ٤ حيوانات كحد أقصى بحسب حجم المجموعة). ٣. وزّعي الأوراق عشوائياً وبعد أن تعدّي إلى ثلاثة، على كل شخص أن يصدر صوت الحيوان المكتوب على ورقته لكي يجد بقية أفراد مجموعة الحيوانات خاصّته. ٤. تفوز المجموعة الأولى التي تجد كامل أفرادها.	

العدّ حتى سبعة

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	٧ دقائق	
الخطوات	١. تجلس المجموعة في دائرة ويبدأ أحد الأشخاص بالعدّ. ٢. ومن ثم يكمل كلّ شخص تلو الآخر العدّ بالتسلسل. عند وصول العدّ إلى الرقم سبعة، يبدأ الشخص التالي بالعدّ من الرقم ١ من جديد. ٣. عندما يقوم كل شخص بعدّ رقم، يستخدم يديه للإشارة إلى الاتجاه الذي يجب أن يكمل منه العد، أي يمكن تغيير الإتجاه فيجب أن نبقى متيقّظين	

تكرار الحركات

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. يقف الجميع في دائرة. ٢. يبدأ أحد الأشخاص بالتصفيق. على الشخص الذي يقف عن يمينه أن يصفّق يديه ثم يقفز (مثلاً)، ومن ثم يقوم الشخص الذي عن يمين هذا الأخير بتصفيق يديه ثم القفز وإضافة حركة جديدة. ٣. يكرّر كل شخص الحركات التي تم القيام بها ويضيف حركة أو فعلاً جديداً. يستمر التكرار حول الدائرة إلى أن يكون كل شخص قد أخذ دوراً.	

مقايضة الأماكن حسب اللباس (الريح تعصف)

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من المشاركات الوقوف في دائرة. ٢. يقف أحد الأشخاص في وسط الدائرة ويطلب من الفتيات اللواتي يرتدين الألوان ذاتها أو الأكسسوارات أو الأحذية بمبادلة الأماكن. ٣. كما تقوم الفتاة التي تقف في وسط الدائرة بمبادلة الأماكن أيضاً، مما يترك فتاة واحدة بدون مكان تقف فيه. ٤. تقوم الفتاة التي تبقى من دون مكان في الدائرة بتكرار هذا التمرين مستخدمة أنواع مختلفة من الملابس.	

الأسماء والصفات

النوع	كاسر الجليد ✓	محفّز ✓
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. تفكر المشاركات بصفة لوصف شعورهن أو أنفسهن. ٢. على الصفة أن تبدأ بالحرف نفسه كما أسماءهن، مثلاً، "أسمي لمياء وأنا لطيفة"، أو "اسمي سمر وأنا سعيدة". ٣. وفيما يقلن الأسماء، يمكنهن تمثيل الحركة التي تفسّر الصفة.	

لعبة "نعم وكلا"

النوع	كاسر الجليد ✓	محفّز ✓
المواد	لا شيء	
المدة	٧ دقائق	
الخطوات	١. قسّمي الفتيات إلى أزواج. ٢. أطلبي من كل فتاة أن تطلب من شريكتها سؤالاً يحمل إجالة نعم أو كلاّ. ٣. على الشريكة ألا تستخدم الكلمتين نعم أو كلا بل أن تحاول استعمال طرق مختلفة للإجابة على الأسئلة. ٤. عندما تخسر إحدى الفتيات، أطلبي منهما تبديل الأدوار.	

كستنا كستنا بوف

النوع	كاسر الجليد ✓	محفّز ✓
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات التنقل حول الغرفة والقيام بحركات سخيفة. ٢. أطلبي منهنّ أن يجمدن عندما تقولين "كستنا كستنا بوف". ٣. حين يجمدن، حاولي أن تضحكينهنّ بكافة الطرق الممكنة. ٤. تكون الفتاة التي استطاعت عدم الضحك حتى الآخر مسؤولة عن أن تقول " كستنا كستنا بوف"، وتحاول أن تُضحِك الفتيات في الجولة الثانية.	

فلفل وفلافل

النوع	كاسر الجليد ✓	محفّز ✓
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. قسّمي الفتيات إلى مجموعتين وأطلبي منهنّ أن يقفن في الصف ويواجهن بعضهنّ. ٢. اطلقي على المجموعة الأولى اسم "فلفل" وعلى الثانية اسم "فلافل". ٣. اخبري الفتيات قصة تستعملين فيها كلمتي فلفل وفلافل كثيراً. على المجموعة الأولى أن تنحني عند كل مرة تقولين فيها "فلفل" والمجموعة الثانية حين تقولين "فلافل". ٤. حاولي ارباك الفتيات أثناء اخبار القصة (قولي فلفل وفلافل بسرعة كبيرة، أعيدي الكلمة ذاتها أكثر من مرة، إلخ...) بحيث تصبح اللعبة مسلّية أكثر.	

الثلج والنار

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. قسّمي الفتيات إلى مجموعتين: الثلج والنار. ٢. على مجموعة الثلج أن تمسك بمجوعة النار، أو العكس. ٣. حين تمسك فتاة من مجموعة الثلج بفتاة من مجموعة النار، على هذه الأخيرة أن تجمد وتتوقف عن الحركة. أما في حال حصل العكس، على الفتاة من مجموعة الثلج أن تذوب. ٤. يمكن للفتاة التي تجمدت أو التي ذابت أن تعود إلى حالتها الأصلية في حال قامت فتاة من مجموعتها بلمسها لتحريرها.	

لعبة التطابق

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من متطوّعة الخروج من الغرفة. ٢. وزّعي الفتيات في أزواج وأطلبي من كل ثنائي أن يتفق على حركة. ٣. أطلبي من الفتيات التحرك حول الغرفة، وعلى كل ثنائي أن يقوم بالحركة التي اتفق عليها. ٤. على المتطوعة أن تُطابِق كل زوج يقوم بالحركة ذاتها.	

الباراشوت

*ملاحظة: لعبة الباراشوت ليست لعبة لكسر الحواجز أو التحفيز، هي بمثابة طقسٍ للمجموعة يمكنكِ القيام بها إضافة إلى ألعاب كسر الحواجز في أول كل جلسة، للمجموعات التي تلتقين بها بشكلٍ منتظم.

النوع	**كاسر الجليد**	☐	**محفّز** ☐
المواد	لا شيء		
المدة	٥ دقائق		
الخطوات	١. إسألي الفتيات إن كنّ يعرفن ما هو الباراشوت. ٢. في حال كان من الصعب جداً على الفتيات تصوّر الباراشوت، يمكنك رسمه أو اقتراح قماش المظلة مكانه. ٣. قولي: "بما أن الباراشوت مطوي، سوف نقوم بفتحه. لكي نتمكن من فتحه، علينا رسم خطّين، قريبين أحدهما من الاخر. ثم ننزل ونفتحه من جهة واحدة ومن ثم من الجهة الأخرى، ومن ثم نفتحه بشكل واسع وندوس عليه. الباراشوت دائري الشكل. نبدأ من وسطه بالكثير من الخيوط (أشيري إلى الوسط كما إلى الخيوط) لكي يكون لكلّ منّا مثلّث ولكل مثلّث لون". ٤. إسألي الفتاة بجوارك: "ما هو لونك" أو مع الفتيات الأصغر سناً يمكنك القول "لوني هو الأصفر، ما هو لونك؟" ٥. عندما تقول كل الفتيات ألوانهنّ، قولي: "سيكون هذا الباراشوت/هذه المظلة معنا كل الوقت. سنعود إليه/إليها في نهاية نشاطنا وسوف نغلقه/ها".		

تنظيف الباراشـوت وإغلاقه

*ملاحظة: لعبة تنظيف الباراشوت وإغلاقه الباراشوت ليست لعبة لكسر الحواجز أو التحفيز، هي بمثابة طقسٍ للمجموعة يمكنكِ القيام بها إضافة إلى ألعاب كسر الحواجز في نهاية كل جلسة، إلى جانب النشاط أعلاه للمجموعات التي تلتقين بها بشكلٍ منتظم.

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☐
المواد	لا شيء	
المدة	٥ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة على حدود مثلثهنّ على الباراشوت وقولي لهنّ: "قبل إغلاق الباراشوت علينا تنظيفه، فعليه الكثير من الأشياء التي تجعله ثقيلاً. فبتنظيفه، نتأكد من أننا سنترك عليه الأشياء الجيدة لأنها خفيفة: سنترك الأمور الخفيفة ونزيل الأمور الثقيلة". ٢. أطلبي من الفتيات الوقوف على حدود الباراشوت، على مثلّثهنّ. ثم أطلبي منهنّ أن تتخيّلن أنهن يأخذن اللون منه ويستحممن به، ويغطينّ كل جسمهنّ ويزلنَ الثقل عن الباراشوت. ٣. أطلبي من الفتيات أن يرفعن الباراشوت بيديهنّ وكأنهنّ يحملن شيئاً ثقيلاً للغاية. إسحبنه إلى الأعلى وإلى الأسفل، عشر مرات، لإزالة كل الثقل، فيما تقمن بالعدّ معاً بصوت عالٍ، والإحساس وكأن الأشياء على الباراشوت قد أصبحت أخف وزناً أكثر وأكثر، ومن ثم أعدنه إلى الأرض. ٤. أطلبي من الفتيات الوقوف في صفّين، في مواجهة بعضهنّ البعض على طرفي الباراشوت، ومن ثم قمن بلفّه معاً وطيّه ووضعه في مكان آمن.	

دندوشني

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من فتاة واحدة أن تتطوع وتكون "دندوشي". ٢. أطلبي من الفتيات كلّهن الوقوف في دائرة وإمساك أيدي بعضهنّ البعض، و البدء بالمشي ضمن الدائرة فيما يغنّين "أغنية دندوشي": ٣. الفتيات: "تريلا لا تريلا لا تريلا لا لا لا، هاي!" ٤. دندوشي: "هل تسمحن لي بالدخول؟" ٥. الفتيات: "ما اسمك؟" ٦. دندوشي: "سنفورة" ٧. الفتيات: "كلا، كلا، اذهبي (كش كش سنفورة)، تريلا لا تريلا لا تريلا لا لا لا، هاي" ٨. دندوشي: "هل تسمحن لي بالدخول؟" ٩. الفتيات: "ما اسمك؟" ١٠. دندوشي: " دندوشي!" ١١. الفتيات: "أهلاً أهلاً دندوشي، أين اختفيتِ؟ اختفيت هنا، هنا؟ تعالي واختاري واحدة ولكن لا تفتحي عينيك!" ١٢. ثم على دندوشي أن تختار إحدى الفتيات لتتطوع وتأخذ دور دندوشي وتكرّرن اللعبة أكثر من مرة.	

جمل ماشي

النوع	كاسر الجليد	☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء		
المدة	١٥ دقيقة		
الخطوات	١. تطلب الميسّرة من الفتيات الوقوف في دائرة والاستماع جيّداً إلى التعليمات؛ ٢. عندها تغني الميسّرة "جمل ماشي"، ومع كل جملة، على الفتيات أن يضعن أيديهنّ على مختلف أنحاء أجسامهنّ بحسب ما تشير الجملة. ٣. تحاول الميسّرة ارباك الفتيات بقول جملة ووضع يدها على الجزء الخطأ من جسمها. ٤. على الفتيات عدم نقل الحركة الخطأ وإلا يخسرن. ٥. تستمر اللعبة إلى أن تربح فتاة واحدة. ٦. تكون جائزتها قيادة النشاط التالي إذا أرادت ذلك. أغنية جمل ماشي: " جمل ماشي _ عالمماشي – جيت أضمّه – فتح تمو – خطف شاشي"		

الأرنب والفهد والسلحفاة

النوع	كاسر الجليد	☐	محفّز ☑
المواد	لا شيء		
المدة	١٠ دقائق		
الخطوات	١. حركة الأرنب هي القفز وحركة الفهد هي الركض وحركة السلحفاة هي التحرك على مهل، و"اجمدن - FREEZE" هي لإيقاف الحركات كلّها. ٢. تقف الفتيات في صفٍ في طرفٍ من الغرفة، والهدف هو الوصول إلى خط النهاية. ٣. تبدأ الميسّرة باللعبة حيث تقول اسم أحد الحيوانات وعلى الفتيات القيام بالحركة الخاصّة بذلك الحيوان. ٤. في حال قيام الفتاة بالحركة الخطأ، عليها العودة إلى أول الصف. ٥. أول فتاة تصل إلى خط النهاية تكون الفائزة.		

نحت التمثال

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☐
المواد	وشاح أو عصابة للعينين	
المدة	١٥ دقيقة	
الخطوات	١. أطلبي من متطوعة الخروج إلى خارج الغرفة. ٢. أطلبي من فتاتين التطوع والقيام بشكل بجسمهما وعدم التحرك، كما التمثال. ٣. على المتطوعة خارج الغرفة أن تكون معصوبة العينين قبل دخولها الغرفة، وعليها لمس التمثالين، وعند الانتهاء عليها أن تخمّن من هما الفتاتين بشكل تمثالين.	

فتحـي يا وردة، ضمي يا وردة

النوع	كاسر الجليد ☑	محفّز ☑
المواد	لا شيء	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة، يداً بيد. ٢. أطلبي من فتاة واحدة أن تتطوع للوقوف في الوسط. ٣. تبدأ كل الفتيات بالغناء "فتّحي يا وردة، ضمي يا وردة". وعندما تغنين "ضمي يا وردة"، على الفتيات التحرك إلى الأمام نحو وسط الدائرة (قريباً من المتطوعة)، وعندما تغنين "فتحي يا وردة"، عليهنّ التحرك بعيداً عن وسط الدائرة وبعيداً عن المتطوعة. ٤. في النهاية، يخترن المتطوعة في وسط الدائرة. الأغنية: فتّحي يا وردة، ضمّي يا وردة، هون بوسني خيي، هون نزلني يا امي، هون حبيّت شوكولاته، هون بيت الخيّاطة.	

طاق طاق طاقية

النوع	كاسر الجليد ✓	محفّز ✓
المواد	قبّعة	
المدة	١٠ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات الجلوس في دائرة. ٢. اطلبي من فتاة واحدة أن تكون متطوعة. عليها أن تمسك القبّعة وتمشي حول الفتيات. ٣. تبدأ الفتيات بالغناء "طاق طاق طاقيّة"، تقوم المتطوعة بالمشي حول الدائرة ثمّ تقوم أن تتوقّف وتضع القبّعة على رأس الفتاة التي تكون خلفها عندما تغني الفتيات آخر كلمتين من الأغنية. ٤. على الفتاة أن تقف وتحاول الإمساك بالمتطوعة فيما تحاول المتطوعة الجلوس مكان الفتاة. الأغنية: طاق طاق طاقيّة، طاقيتين بعلّيّة، رن رن يا رجس، حوّل واركب عالفرس.	

أوه كوبيتا

النوع	كاسر الجليد ☐	محفّز ✓
المواد	لا شيء	
المدة	٥ دقائق	
الخطوات	١. أطلبي من الفتيات الوقوف في دائرة. ٢. تقول كل فتاة "أوه كوبيتا" بناءً على كيف تشعر اليوم أي في حال كانت سعيدة، بإمكانها غناؤها. وإذا كانت تعبة، بإمكانها التثاؤب. ٣. بعد أن تكون كل فتاة قد حصلت على دورها، اقترحي بعض الطرق لتنفيذها في المجموعة، مثال الصوت الخائف أو الغناء أو الغضب أو السعادة، إلخ. ٤. أعطي الفتيات الفرصة أيضاً لاقتراح بعض الطرق المختلفة لقولها.	

الملحق

بطاقات الأسئلة

ماذا لو كاسر الجليد	إذا ربحت الجائزة الكبرى ماذا تفعلين؟	إذا تمنّت لكِ فرصة لقاء أي شخص في العالم من يكون؟
إذا أتيحت لكِ الفرصة بأن تعيشي في حقبة تاريخيّة معيّنة أي حقبة تختارين ولماذا؟	إذا أتيحت لكِ الفرصة أن تربيّ حيواناً أي حيوان تختارين ولماذا؟	أي مهارة حياتيّة تشعرين أنّك بحاجةٍ لإكتسابها؟
إذا أتيحت لكِ الفرصة أن تسترجعي يوماً من حياتك أي يوم تختارين ولماذا؟	إذا أتيحت لكِ الفرصة أن تغيّري شيئاً في شخصيتك ماذا تغيّرين ولماذا؟	ما هي المهنة التي تتمنَّين أن تمارسيها في المستقبل؟
ما هو برنامجكِ المفضّل؟	من هو مثلكِ الأعلى في الحياة؟	ما هي الأشياء التي لا يمكن أن تغفريها؟
أذكري صفتين إجابيتين وأخرتين سلبيتيّن لديكِ.	من هو ممثلّكِ المفضّل أو ممثّلتكِ المفضّلة؟	أخبرينا حادثة مضحكة جرت معكِ أو مع أحدٍ تعرفينه (دون ذكر اسمه).

بنجو (BINGO)

تستخدم يدها اليمنى	تحب الهرر	لديها أكثر من ثلاثة أخوة شبان	لم تركب طائرة من قبل	تتعلّم لغة
التقت بشخصٍ مشهور	لا تحبّ الشوكولاتة	ركبت على دراجة نارية من قبل	ركبت على حصان من قبل	تستخدم يدها اليسرى
تعرف العزف على آلة موسيقية	جيّدة في مادة الفنون (الرسم والأشغال اليدوية)	مساحة حرّة	ابنة وحيدة	لا تأكل اللحوم
تجيد لعبة رياضية	ليس لديها حساب فايسبوك	لا تجيد السباحة	تحبّ الكلاب	لونها المفضّل هو الأحمر

تم التجميع من قبل فريق عمل برنامج الفتيات المراهقات، ضمن فريق حماية وتمكين المرأة- لجنة الإنقاذ الدولية، لبنان.