

نصبح أقوىاء سويةً
برنامج تربية والديّة لدعم عملية إعادة
ادماج الأطفال والوقاية من تجنيدهم

منهج تدخل انساني
Intervention Curriculum

Chiara Massaroni, Maria Rosaria Centrone

الاستشارات

تم تطوير هذا المنتج من خلال شركة استشارية مستقلة كجزء من مشروع (SPARC) لتعزيز الوقاية وإعادة إدماج الأطفال التابع للجنة الإنقاذ الدولية (IRC) وهو جزء من حزمة من الموارد لدعم تنفيذ برنامج التربية الوالدية لأطفال كافاغ. تم إجراء الاستشارات بتكليف من لجنة الإنقاذ الدولية وقام بتنفيذها Articolo12 Società Cooperativa di Servizi



يود Articolo12 أن يشكر موظفي IRC على دعمهم واقتراحاتهم وتوافرهم. كما نشكر بحرارة أصحاب المصلحة في مشروع SPARC ، بما في ذلك جميع أعضاء المجموعة المرجعية. شكر خاص إلى زميلتنا فرانثيسكا فيولا التي دعمتنا بالمداخلات والاقتراحات وإلى (روستين شوت من Speak) من أجل التدقيق اللغوي.

الناشرون

لجنة الإنقاذ الدولية

122 شرق شارع 42 ، الطابق 12

نيويورك ، نيويورك 10168

الولايات المتحدة الأمريكية

التحالف من أجل حماية الطفل للعمل الإنساني (التحالف)

UN Plaza 3

نيويورك ، نيويورك 10017

الولايات المتحدة الأمريكية

IRC و © 2021 The Alliance

فريق مشروع IRC SPARC

إيفون أجينجو ، ألكسندرا بلاكويل ، أناليزا بروساتي ، كاترين فالب ، أنا أدن

شكر خاص لفريق IRC في جمهورية الكونغو الديمقراطية ولجنة IRC لجمهورية إفريقيا الوسطى الذين كان لهم دور فعال في دعم تصميم البحث ، وجمع البيانات ، وتطوير المناهج الدراسية ، والتجريب ، والتحليل.

التحالف من أجل حماية الطفل في العمل الإنساني

التحالف من أجل حماية الطفل في العمل الإنساني (التحالف) هو شبكة عالمية من الوكالات التشغيلية والمؤسسات الأكاديمية وصانعي السياسات والمناحين والممارسين. وهو يدعم جهود الجهات الفاعلة الإنسانية لتحقيق تدخلات عالية الجودة وفعالة لحماية الطفل في جميع السياقات الإنسانية. يحقق التحالف ذلك في المقام الأول من خلال تسهيل التعاون الفني بين الوكالات ، بما في ذلك إنتاج المعايير والأدوات التقنية ، بشأن حماية الطفل في جميع السياقات الإنسانية.

المجموعة المرجعية الفنية SPARC

تيريزا بيتانكورت ، مارك كانافيرا ، رينسكي إلماجر ، سيمون كانجيتا ، بريجيد كينيدي فيستر ، سورا كويرالا ، شارون ريجل

فريق عمل CAAFAG والمراجعين الخارجيين

تيريزا بيتانكورت ، أودري بولبير ، مارتا س. براغين ، مارك كانافيرا ، رينسكي إلماجر ، إيلينا جيانني ، سيمون كانجيتا ، سورا كويرالا ، ساندرامايجنان ، ماريانا نارهي ، كاتي روبرتسون ، ليال صروح ، نسرين ياسين

المساهمون من IRC

بيرتين كناني ، أنجي ماشاغيرو ، إليزابيث سيكولو ، جوليا ويندت أولريك ، باتريشيا زوادي ، أليس نيغان ، باراديس جوانا ، فايبان زوماباسا ، جيروشا جوليوس بودي ، كينيدي عطية ، نعمة أليس ، جاستن كامبالي ، إشارا جوزو ، الترجي توييري ، نيكوديم بيزوزا.

مع الامتنان للنساء والرجال والفتيات والفتيان وأفراد المجتمع الذين شاركوا في البحث وجعلوا هذا المشروع ممكناً.

التمويل

منهج التدخل هذا هو جزء من حزمة من الموارد التي تم تطويرها لتعزيز حماية وإعادة دمج الأطفال (SPARC) رأت هذه المبادرة النور بفضل الدعم السخي للشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية (USAID). المحتويات هي مسؤولية لجنة الإنقاذ الدولية ولا تعكس بالضرورة وجهات نظر الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة.

تنويه

لجنة الإنقاذ الدولية ، والتحالف من أجل حماية الطفل في العمل الإنساني (2021). نزداد قوة معاً: تدخل التربية الوالدية في حالات النزاع المسلح.

9

10

1. برنامج التربية الوالدية

10..... أهداف البرنامج

10..... نظرية التغيير

11..... غايات البرنامج

12..... القيم والمبادئ الأساسية للبرنامج

14..... تحديد المصطلحات المستعملة في البرنامج

16..... المنهج

16..... 1.2 – قبل ان تبدأ: بعض الأشياء التي يتوجب معرفتها

19..... ما الذي ستجده في هذا المنهج؟

26

الجلسة 1: نظرة عامة

28

الجزء 1: الترحيب بالمشاركين وتعريف بالبرنامج

28..... الجزء الأول: الترحيب بالمشاركين وتقديم البرنامج

29..... النشاط الأول. الترحيب بالمشاركين وتعريف بالجلسات (10 دقائق)

30..... النشاط الثاني. تمرين منشط - التعرف على بعضنا البعض (10 دقائق)

30..... النشاط الثالث. تحديد القواعد (15 دقيقة)

32..... النشاط الرابع. الآمال والمخاوف (10 دقائق)

33..... الجزء 2: طفلي وأنا

34..... النشاط 1. نصبح أقوياء سوية: نمو الأطفال ودور الأسرة والمجتمع (50 دقيقة)

38..... النشاط 2. ماذا يعني النوع الاجتماعي؟ (20 دقيقة)

39..... النشاط 3. احتياجات الفتيان ، احتياجات الفتيات (30 دقيقة)

41..... ختام اليوم والتقييم (10 دقائق)

43

الجلسة 2: دورنا كأهل

45..... النشاط الأول. الترحيب بالمشاركين (10 دقائق)

45..... النشاط الثاني. معرفة دورنا كأهل (40 دقيقة)

50..... النشاط 3. تلبية الأهل لاحتياجات أطفالهم ذوي الإعاقة (50 دقيقة)

55..... النشاط الرابع. الأطفال والنوع الاجتماعي و الأدوار ضمن الأسرة (40 دقيقة)

59..... النشاط الخامس. النوع الاجتماعي للوالدين وأدوار الأسرة (30 دقيقة)

62..... ختام اليوم والتقييم (10 دقائق)

65

الجلسة 3: من هو الطفل المعرض "للخطر"؟

65

ولماذا ينضم للجماعة المسلحة؟

66..... النشاط 1. الترحيب بالمشاركين (10 دقائق)

النشاط 2. لماذا ينضمون؟ (60 دقيقة)..... 67

النشاط 3: عوامل الخطر الخاصة بالعمر والنوع الاجتماعي (45 دقيقة) الأهداف: تحديد نقاط الضعف والمخاطر الخاصة بالعمر والنوع الاجتماعي. 74

ختام اليوم والتقييم (10 دقائق) 77

80 الجلسة 4: تجارب الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة

النشاط 1. الترحيب بالمشاركين (10 دقائق) 83

النشاط الثاني: أدوار الأطفال مع الجماعات المسلحة (20 دقيقة) 84

النشاط الثالث: ربط أدوار وتجارب الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة (30 دقيقة وأكثر) 85

ختام اليوم والتقييم (10 دقائق) 89

92 الجلسة 5: عواقب الارتباط بالجماعات المسلحة على الطفل

النشاط الأول. الترحيب بالمشاركين (10 دقائق) 94

النشاط 2. ربط أدوار وتجارب الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة بالعواقب على رفاههم (40 دقيقة) 95

النشاط الثالث. العودة إلى البيت (40 دقيقة) 98

النشاط الرابع. الاهتمام باحتياجات إناثنا (50 دقيقة) 102

ختام اليوم والتقييم (10 دقائق) 107

110 الجلسة 6: دورنا الصعب كأولياء أمور

النشاط الأول: الترحيب بالمشاركين (10 دقائق) 111

النشاط الثاني: التعرف على تأثير البيئة على رفاهنا (20 دقيقة) 111

النشاط الثالث. أطفالنا ونحن: ما هو الشعور الذي ينتابنا؟ ماذا يعني ارتباطهم بالجماعات المسلحة بالنسبة لنا ولعائلاتنا؟

(40 دقيقة) 113

التقييم واختتام اليوم (10 دقائق) 117

119 الجلسة 7:

120 عملياً: استجماع الأفكار لبناء بيئة أسرية إيجابية وداعمة

النشاط الأول: الترحيب بالمشاركين (10 دقائق) 122

النشاط الثاني: بناء علاقات أسرية صحية وداعمة ومليئة بالمحبة (30 دقيقة) 123

النشاط الثالث: كيف يمكن للعلاقات الأسرية الصحية والداعمة والمليئة بالمحبة أن تقلل من مخاطر مشاركة الأطفال في الجماعات المسلحة (40 دقيقة) 126

النشاط الرابع: هل يمكن للعلاقات الأسرية أن تقلل من خطر التجنيد القسري أو الاختطاف؟ (30 دقيقة) 129

النشاط الخامس: كيف يمكن للعلاقات الأسرية الصحية والداعمة والمليئة بالمحبة أن تعالج بعض عواقب تجربة أطفالنا مع الجماعات المسلحة (40 دقيقة) 130

التقييم واختتام اليوم (10 دقائق) 133

136 الجلسة 8:

136 الاحتياجات الخاصة بالنوع الاجتماعي

136 والاستجابة الخاصة بالنوع الاجتماعي

النشاط الأول. الترحيب بالمشاركين والتفكير في الممارسة البيئية (10 دقائق) 137

النشاط الثاني. تلبية الاحتياجات والتحديات الفريدة لإناثنا (30 دقيقة) 138

- النشاط الثالث. الإناث اللاتي عدن إلى البيت بعد تجنيدهن من قبل الجماعات المسلحة: مواجهة تحدياتهن واحتياجاتهن – الجزء الأول (50 دقيقة)..... 141
- النشاط الرابع. الإناث اللاتي عدن إلى البيت بعد تجنيدهن من قبل الجماعات المسلحة: مواجهة تحدياتهن واحتياجاتهن - الجزء الثاني (40 دقيقة) 145
- النشاط 5. تلبية احتياجات الفتيات اللاتي يعدن إلى المنزل مع طفل رضيع ، واحتياجات الطفل / الرضيع. (40 دقيقة).... 150
- ختام اليوم: تدريب منزلي وتقييم (15 دقيقة)..... 152

الجلسة 9

155

البدء بأنفسنا: ممارسات الرعاية الذاتية لتخفيف الضغط العصبي

155

- النشاط الأول: الترحيب بالمشاركين والتفكير في الممارسة المنزلية (10 دقائق)..... 156
- النشاط 2. ما هو الضغط العصبي وكيف نتعرف عليه (30 دقيقة)..... 157
- النشاط 3. تأمل - تأثير الضغط العصبي على حياتنا الأسرية (15 دقيقة)..... 162
- النشاط 4. التدرّب على آلية التصدي للضغط (20 إلى 40 دقيقة)..... 164
- اختتام اليوم: تدريب منزلي وتقييم (15 دقيقة)..... 166

الجلسة 10:

170

علاقة الوالدين والطفل: من أجل تواصل أفضل واصغاء أفضل

170

- النشاط الأول: الترحيب بالمشاركين والتفكير في الممارسة المنزلية (5 دقائق)..... 171
- النشاط 2. هل يمكنك الاستماع إلي من فضلك؟ لعبة التواصل (15 دقيقة)..... 172
- النشاط 3. التفكير والمناقشة: ما هو التواصل الجيد؟ (20 دقيقة)..... 173
- النشاط 4. لعب الأدوار في التواصل الجيد (70 دقيقة أو أكثر)..... 175
- ختام اليوم: تدريب منزلي وتقييم (15 دقيقة)..... 180

الجلسة 11: البدء بأنفسنا: ممارسات الرعاية الذاتية للتعامل مع مشاعرنا

184

- النشاط الأول: الترحيب بالمشاركين والتفكير في الممارسة المنزلية (10 دقائق)..... 185
- النشاط 2. التعرف على مشاعرنا (30 دقيقة)..... 186
- النشاط 3: لعب أدوار - كيف نشارك مشاعرنا مع أولادنا..... 190
- ختام اليوم: تمرين منزلي وتقييم (15 دقيقة)..... 193

الجلسة 12 العلاقة بين الوالدين والطفل: فهم وإدارة المشاعر

195

- النشاط الأول: الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي (10 دقائق)..... 197
- النشاط الثاني. فهم مشاعر وسلوكيات أطفالنا (20 دقيقة)..... 198
- النشاط الثالث: تمثيل الأدوار - كيفية مساعدة أطفالنا على فهم وإدارة المشاعر (50 دقيقة أو أكثر)..... 203
- ختام اليوم: تمرين منزلي وتقييم (15 دقيقة)..... 206

الجلسة 13: البدء بأنفسنا: ممارسات الرعاية الذاتية - اخذ استراحة

211

- النشاط 1: الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي:..... 212
- النشاط 2 : التثنت! (15 دقيقة)..... 212
- النشاط 3: أخذ استراحة (20 دقيقة)..... 214
- اختتام اليوم : التمرين المنزلي و التقييم (15 دقيقة)..... 215

الجلسة 14: 218

218 العلاقة بين الطفل والأهل:

218 حل المشاكل سوية لدعم عملية إعادة الإدماج والوقاية من التجنيد

النشاط 1. الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي (10 دقيقة).....220

النشاط 2. سنّة خطوات لحلّ المشاكل (30 دقيقة).....220

النشاط 3. لعب الأدوار لحلّ المشاكل (65 دقيقة أو أكثر).....222

النشاط 4: حلّ المشكلات لتيسير إعادة الإدماج (20 دقيقة).....227

النشاط 5: حلّ المشكلات للحد من خطر الاختطاف: تخطيط السلامة للحد من المخاطر (40 دقيقة).....229

اختتام اليوم: التمرين المنزلي و التقييم (15 دقيقة).....231

الجلسة 15 :الرعاية الذاتية و العناية باطفالنا : التعامل مع الوصمة 235

النشاط 1. الترحيب بالمشاركين و التفكير في الممارسة البيئية (15 دقيقة).....236

النشاط 2: الاعتراف بالتصنيف الجماعي والقوالب النمطية (20 دقيقة).....237

النشاط 3: الوصمة والعزلة الاجتماعية (20 دقيقة).....240

النشاط 4: عواقب الوصمة (30 دقيقة).....242

النشاط 5: التصدي للوصمة (20 دقيقة).....243

اختتام اليوم: التمرين المنزلي والتقييم (15 دقيقة).....245

246 نشرة التمرين المنزلي الاعتراف بالوصمة ومعالجتها

248 الجلسة 16: العلاقة بين الأهل والطفل: ممارسة التأديب الإيجابي وتجنّب العنف

النشاط 1. الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي(10 دقائق).....249

النشاط 2 قصة العملاقة (30 دقيقة).....250

النشاط 3. تجنيد الأطفال و اهمية استخدام اساليب ايجابية لتوجيه سلوك طفلك (50 دقيقة).....254

اختتام اليوم: التمرين المنزلي والتقييم (15 دقيقة).....257

الجلسة 17: البدء بأنفسنا-ممارسات الرعاية الذاتية: 260

261 النشاط 1. الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي (10 دقائق)

النشاط 2: تحديد طريقتنا في رعاية أنفسنا (40 دقيقة).....262

النشاط 3 تقديم مجاملة لأنفسنا (20 دقيقة).....263

اختتام اليوم: التمرين المنزلي و التقييم (15 دقيقة).....265

الجلسة 18: العلاقة بين الوالدين والطفل :إعداد الميزانية العائلية وادخار المال 267

النشاط 1: الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي (10 دقائق).....269

النشاط 2: عصف ذهني عن الاحتياجات والرغبات (20 دقيقة).....270

النشاط 3: انشاء ميزانية الأسرة (40 دقيقة أو أكثر).....272

273 الميزانية والنفقات الأسبوعية أو الشهرية

النشاط 4: الأذخار والأنفاق(20 دقيقة).....277

النشاط 5: ممارسة وضع الميزانية و خطة الأذخار (50 دقيقة أو أكثر).....279

اختتام اليوم : التمرين المنزلي والتقييم (15 دقيقة).....284

الجلسة 19 : العائلات غير متروكة لوحدها - ماذا هناك أيضا لدعم الأولاد والأهل؟ 288

النشاط :1 الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي (10 دقائق).....290

النشاط :2 . التعرف على حدودنا (20 دقيقة).....290

النشاط :3 التعرف على علامات الصحة النفسية التي تحتاج الى دعم (25 دقيقة).....293

النشاط :4 التعرف على علامات الاعتداء الجنسي (25 دقيقة).....294

النشاط :5 طلب المساعدة (20 دقيقة).....296

النشاط :6 مشاركة نشرة الاحالة (15 دقيقة).....297

اختتام اليوم : اختتام الجلسة والتقييم (15 دقيقة).....298

الجلسة 20: الأسرة مع بعضها- وضع الأهداف سوية لتكوين بيئة اسرية داعمة وايجابية 301

النشاط :1 الترحيب بالمشاركين (10 دقائق).....303

النشاط :2: الاستعداد للقيام بالتخطيط الأسري في البيت (15 دقيقة).....303

النشاط :3 توجيه الوالدين في وضع خطة الأسرة: استكشاف هيكل الخطة وسبل اشراك الأطفال (20 دقيقة).....304

النشاط :4: الممارسة باستخدام خطة العمل الأسرية (30 دقيقة).....307

نشرة خطة الأسرة 309

النشاط :5: اختتام البرنامج: مشاركة اللحظات (20 دقيقة).....311

المقدمة

يهدف منهج التدخل - المشار إليه فيما بعد بـ "المنهج" - إلى دعم الأهل لحماية الأطفال والمراهقين والشباب (8-21 عامًا) من التجنيد وتعزيز إعادة دمجهم بعد الارتباط بالقوات المسلحة أو الجماعات المسلحة.

يعد هذا المنهج الدراسي أحد الأدوات التي تم تطويرها لتنفيذ "نصبح أقوياء سوية: برنامج التربية الوالدية لدعم إعادة دمج الأطفال ومنع تجنيدهم". إنه جزء من حزمة موارد شاملة مستنيرة بنتائج البحوث التكوينية في المشاورات مع الفتيات والفتيان والأهل ، ومن مراجعة تقييمية للبيانات لأكثر من 100 من الموارد ذات الصلة. وتشتمل حزمة الموارد على مايلي:

1. مراجعة تقييمية للبيانات للتعريف بهيكل ومحتوى الحزمة بأكملها
- 2- هذا المنهج: "نصبح أقوياء سوية": برنامج تربية والدية لدعم إعادة دمج الأطفال ومنع تجنيدهم - منهج تدخل انساني"
- 3- الرفيق الدائم: دليل للميسر.
- 4- دليل تدريب الميسرين
- 5- دليل الزيارات المنزلية
- 6- إطار وأدوات المراقبة والتقييم والتعلم

إن كنت ميسراً فمنهج التدخل هذا هو لك، ليساعدك على تنفيذ جلسات التربية الوالدية للأسرة وأعضاء المجتمع

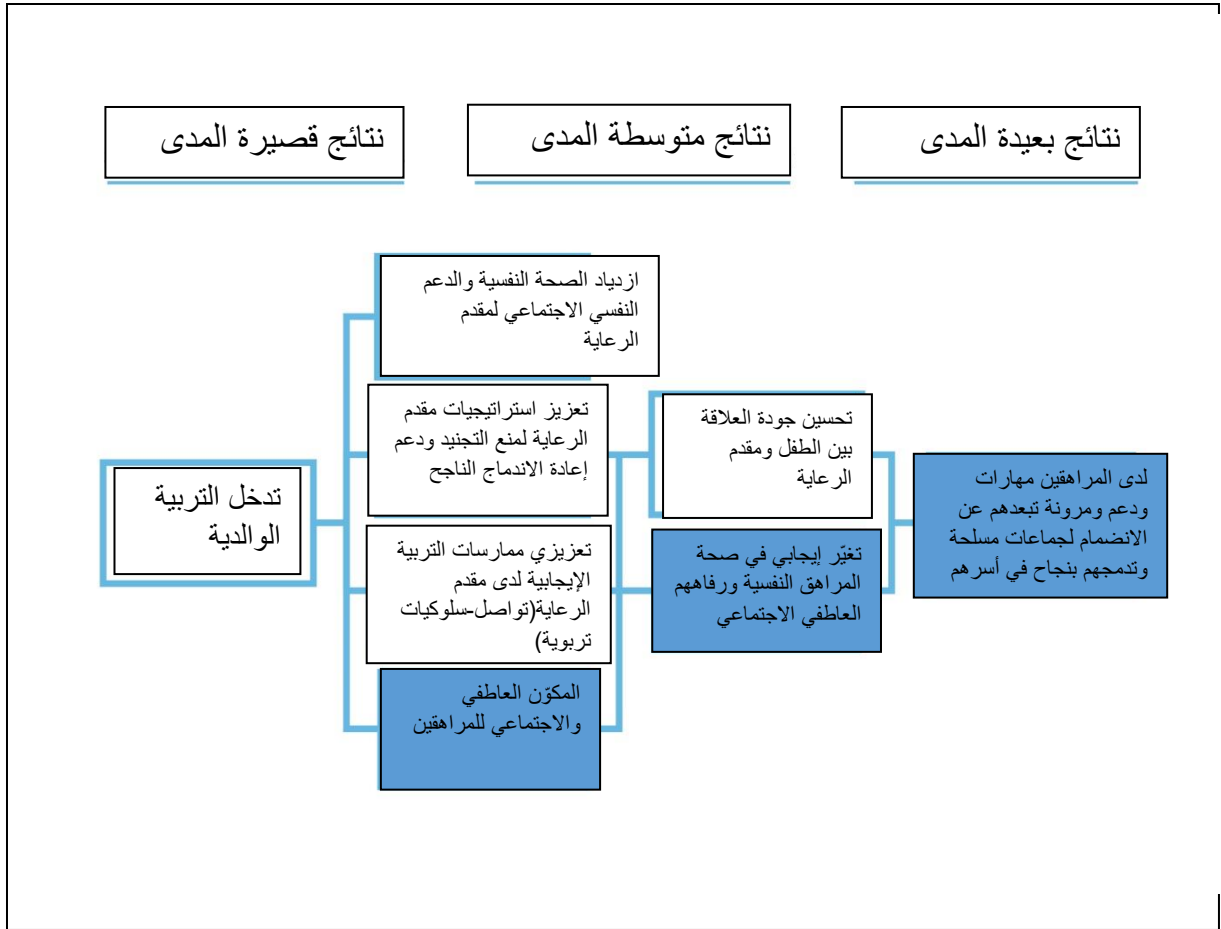
1. برنامج التربية الوالدية

"نصبح أقوى سوية": تم تطوير هذا برنامج لدعم إعادة دمج الأطفال ومنع تجنيدهم - المشار إليه فيما يلي باسم "برنامج التربية الوالدية" - للسياقات التي يرتبط فيها الأطفال بالقوات المسلحة أو الجماعات المسلحة (CAAFAG) أو ممن يكونون في خطر الانضمام إليها.

أهداف البرنامج

تتم حماية الأطفال والمراهقين المتأثرين بالنزاع المسلح من التجنيد ويتلقى الأطفال والمراهقون المرتبطون سابقاً بالجماعات المسلحة الدعم من والديهم وأولياء أمورهم لإعادة الاندماج في الأسر والمجتمعات وتحقيق إمكاناتهم الكاملة.

نظرية التغيير



غايات البرنامج

- بحلول نهاية البرنامج ، سيكون الأهل قد تمكنوا من تعزيز قدراتهم على:
- أ. تحديد العوامل التي يمكن أن تدفع أطفالهم أو تجبرهم على الانضمام إلى الجماعات المسلحة ، والمخاطر التي يتعرضون لها ، وشرح عواقب انخراطهم المحتمل في الجماعات المسلحة.
 - ب. التعرف على احتياجات أطفالهم وأهمية فهم واحترام وتقدير أطفالهم بكل تطلعاتهم وآرائهم ونضالاتهم.
 - ج. تجنب الممارسات الوالدية القاسية وخلق علاقات إيجابية بينهم كأهل مع أطفالهم.
 - د. تجسيد المفاهيم المذكورة أعلاه في أنماط التربية والتعبير عنها من خلال التواصل والتفاعل والعلاقات مع أطفالهم وأفراد الأسرة الآخرين.
 - هـ. ممارسة استراتيجيات الرعاية الذاتية لتقليل التوتر وإدارة العواطف.

القيم والمبادئ الأساسية للبرنامج

توجد أربعة مفاهيم في صميم برنامج التربية الوالدية هذا: (1) مصالح الطفل الفضلى ؛ (2) صون الطفل؛ (3) عدم التمييز والإدماج ؛ (4) المساواة بين النوعين الاجتماعيين. يجب عليك كميسر تجسيد هذه المبادئ في منهجك وتيسيرك للجلسات

مصالحة الطفل الفضلى

عندما نتحدث عن "المصالحة الفضلى للطفل" ، يجب أن نهتم في المقام الأول باحتياجات الأطفال وحقوقهم، ودعم الأطفال في النمو والتطور وتحقيق إمكاناتهم الكاملة. لكل حاجة وحق هناك مسؤولية مقابلة. الأهل ، من ضمن آخرين ، مسؤولون عن رفاه أطفالهم ويجب أن تضع جميع أفعالهم في الاعتبار المصالحة الفضلى لأطفالهم باعتبارها الشغل الشاغل . يركز البرنامج الذي ستقوم بتيسيره على الأهل ، ويهدف في النهاية إلى تحسين حياة و رفاه الاطفال من خلال تحمّل الوالدين لمسؤوليتهم.

في البرنامج ، ننظر إلى الأطفال كأفراد ، بإمكاناتهم وقدراتهم ومقدراتهم الخاصة ، حتى في أكثر المواقف تقييداً ، لكننا نعترف أيضاً بالأطفال كبشر ، ينمون ويتطورون ، ويحق لهم التمتع بحقوق وحماية خاصة مع مشاركتهم في الأمور التي تهمهم.

الأطفال وأسره هم أيضاً جزء من مجتمع أوسع ، ولا يمكن تحقيق المصالحة الفضلى للطفل إلا عندما يشارك جميع الفاعلين الاجتماعيين في هذا الجهد. بالنسبة للأهل والمجتمع ككل ، يجب أن يؤدي تحقيق المصالحة الفضلى لأطفالهم إلى حمايتهم وتمكينهم. هذا التوازن مهم في جميع الأوقات ولكن قد يتم تقويضه بشكل خاص للأطفال والمراهقين الذين يعيشون في مناطق النزاع ، والذين يتعرضون بشكل خاص لخطر العنف أو التجارب المؤلمة ، والذين يقومون أيضاً بتغطية الأدوار والأنشطة التي يتم تنفيذها في مجتمعات / ظروف أخرى بشكل حصري من قبل الكبار.

صون للطفل

مثل جميع برامج حماية الطفل ، تم اعداد برنامج التربية هذا ويستوجب تنفيذه ضمان (1) عدم قيام أي موظفين أو غيرهم ممن يعملون نيابة عن IRC أو أي منظمة بإيذاء الأطفال و (2) تحديد مخاطر السلامة وحالات سوء السلوك ، والإبلاغ عنها ومعالجتها بطريقة مناسبة وفي الوقت المناسب. وفقاً للمادة 19 من اتفاقية حقوق الطفل (CRC) تعترف لجنة الإنقاذ الدولية بحق جميع الأطفال في الحماية من جميع أشكال الإساءة والاستغلال ولديها سياسة عدم تسامح مطلق فيما يتعلق بإساءة معاملة الأطفال واستغلالهم. تم تعيين جميع العاملين المشاركين في تنفيذ هذا البرنامج لضمان ملاءمتهم للعمل مع الأطفال. يجب عليك كميسر أن تتصرف بطريقة آمنة للأطفال ومطلوب منك الإبلاغ عن أي شكوك لسوء المعاملة والاستغلال. قبل أن تبدأ عملك ، تأكد من أنك قد قرأت وفهمت سياسة حماية الطفل التنظيمية الخاصة بك ، وإذا كان لديك أية شكوك، فلا تتردد في سؤال فريق المشروع عنها.

عدم التمييز والإدماج

تم تضمين مبدأ عدم التمييز في البرنامج بأكمله وأسلوب التيسير المرتبط به حيث يجب معاملة جميع المشاركين على قدم المساواة ، دون أي اختلاف على أساس "العرق ، أو اللون ، أو النوع الاجتماعي ، أو اللغة ، أو الدين ، أو الرأي السياسي أو غير السياسي ، أو القومي أو الاجتماعي. الأصل أو الملكية أو الميلاد أو أي حالة أخرى مثل الإعاقة والعمر والحالة الاجتماعية والعائلية والتوجه الجنسي والهوية الجنسية ، الحالة الصحية ، مكان الإقامة ، الوضع الاقتصادي والاجتماعي " يتم تشجيع المشاركين أنفسهم على معاملة أطفالهم وجميع أفراد أسرهم ومجتمعهم وفقاً لنفس المبدأ.

يهدف البرنامج إلى عدم ترك أي شخص يتخلف عن الركب ، وأن يكون شاملاً قدر الإمكان. قد يأتي بعض المشاركين من خلفيات محرومة أو ينتمون إلى أقلية عرقية ، أو يواجهون تحديات مثل الإعاقة ، أو قد يكون لديهم متطلبات محددة ، ويسمح البرنامج بمرونة كافية للتكيف مع مجموعة متنوعة من المشاركين.

يجب عليك كميسر أن تفكر باستمرار في مدى شمولية أنشطتك. كل مشارك وكل طفل انت مسؤولاً عنه هو فرد. حتى لو واجهوا تحديات مماثلة بسبب النزاع المسلح - فإن كيفية تأثرهم وكيف يتعافون ، وكيف يتعلمون ، وكيف يدعمون أطفالهم تختلف من فرد إلى آخر. يجب عليك استخدام هذه السمة الفردية لتقوية المجموعة ودعم تعلمهم من بعضهم البعض.

المساواة الجندرية

في جميع أنحاء العالم، لا تتمتع النساء والإناث بحقوق متساوية بشكل كامل، وغالبًا ما لا يتم استغلال إمكانياتهن. وانطلاقاً من هذا الاعتبار، تم تطوير البرنامج مع مراعاة المساواة بين النوعين والإدماج كقيمتين أساسيتين، مع الأخذ بعين الاعتبار دائماً أن الانتماء إلى فئة الذكور أو الإناث أو أن يكون مقدم الرعاية ذكراً أو أنثى أو ميسراً ذكراً و أنثى له معنى وتبعيات مختلفة. وتساعدنا هذه المقاربة على عدم الوقوع في فخ اعتبار أن ما يحتاجه الأولياء للذكور أو الإناث من الأطفال المرتبطين بالقوات والجماعات المسلحة هو برنامج "عالمي"، بالافتراض أن جميع الأطفال (الذكور والإناث) يتشاركون أساساً في نفس الخصائص والخبرات، وبالتالي، فإنه يتوجب أن يحصلوا على نفس النوع من المساعدة. إن الديناميكيات الفريدة وعوامل الخطر وعواقب انخراط الفتيان والفتيات في الجماعات المسلحة هي في مقدمة الأولويات لمساعدة الأهل على تلبية احتياجاتهم المميزة.

كما يشدد البرنامج على أهمية التعرف على الصور النمطية السلبية للنوع الاجتماعي والقضاء عليها داخل محيط الأسرة. ويستهدف عن قصد الأم والأب على حد سواء. فكل الوالدين مسؤولان عن أطفالهما وعليهما اتخاذ قرارات جماعية بهدف ضمان رفاه الأبناء. وتشكل المساواة في الأدوار العمود الفقري لبرنامج التربية هذا. ويتوجب عليك، كميسر أن تولي باستمرار أهمية لذلك خلال جميع الجلسات، مع إعطاء الأولوية للتعاون.

ضع في اعتراك أنه في غالبية السياقات الاجتماعية والاقتصادية / الجغرافية ، تتحمل الإناث فيها مسؤولية تربية الأطفال ، ومع ذلك فقد ثبت على نطاق واسع أن دور مقدمي الرعاية من الذكور أساسي أيضاً ، يدعم هذا البرنامج على وجه الخصوص مشاركة واشتراك الرجال / الفتيان أيضاً ويقدر أهميتهم في بناء بيئة أسرية حاضنة وإيجابية.

فبالنسبة لك كميسر ، يعني تبني مبدأ المساواة بين النوعين الاجتماعيين والإدماج :مراعاة ديناميكيات النوع الاجتماعي الموجودة على المستوى المحلي والتي قد تقلل من فاعلية الجلسات المنفذة. على سبيل المثال، من خلال الانتباه إلى كيفية تلقي بعض الأنشطة بشكل مختلف من قبل الذكور والإناث، أو يمكن أيضا مناقشتها بتركيز مختلف على أساس النوع أو قد تعزز النماذج النمطية للنوعين أو التمييز أو الإقصاء.

موارد إضافية: سيساعدك دليل الميسر، الذي يعتبر جزءا من حزمة الموارد هذه، على تبني مبدأ المساواة بين النوعين والشمولية في عملك. كما سنقوم أيضا بمناقشة هذه المواضيع أثناء تدريب الميسرين الذي ستكون طرفا فيه.

ستحتاج إلى تحديد أفضل نهج لتحقيق المساواة بين النوعين والإدماج بناءً على السياق والمجتمع المحليين. وسيقوم المشرف على البرنامج بتقديم الدعم لك أثناء القيام بذلك. ويتوجب عليك عدم نسيان مناقشة الأمور المبهمة معه / معها.

تحديد المصطلحات المستعملة في البرنامج

تتكرر الكلمات التالية في كافة أماكن أدوات البرنامج. كما يتم استخدامها بمعنى محدد قد يكون عادةً أكثر تعقيداً وأوسع مما قد نعتقده للوهلة الأولى. لذلك يرجى قراءة التعاريف بعناية وأن تفكر في كيفية تطبيقها على السياق الخاص بك.

الأطفال:

تشير كلمة "الأطفال" ، بما يتوافق مع اتفاقية حقوق الطفل ، إلى أي شخص يقل عمره عن 18 عامًا. تم تصميم هذا البرنامج لمقدمي الرعاية للأطفال والمراهقين ، وكذلك الشباب حتى سن 21 عامًا. ولكن لا يجب التقيد بهذه الفئة العمرية فقط بشكل ملزم. قبل أن تبدأ عملك كميسر عليك أن تفكر فيما تعنيه كلمة "طفل" أو "مراهق" أو "شاب" وما يعنيه أن تكون بين سن 8 و 21 عامًا في سياقك ومجتمعك. يجب أن تشمل هذه الأفكار الميسرين والمشرف على البرنامج وكذلك المشاركين ، الذين يمكنهم مناقشة المصطلح الذي يجدون أنه أكثر ملاءمة لوصف الأطفال الذين قد يقعون في هذه الفئة العمرية. سيسمح هذا بالاعتراف بالأدوار والمسؤوليات التي يتحملها الفتيان والبنات داخل الأسرة ، والعلاقات مع أقاربهم والمجتمع المحلي ، ودرجة الحرية والضعف والقوة والحماية التي يستحقونها في مختلف الأعمار ، وكيف تختلف من سياق إلى آخر

أولياء الأمر:

ترمز كلمة "الأولياء" إلى جميع الأشخاص الذين تربطهم علاقة وثيقة بالطفل والموجودين في حياة الطفل ولديهم نوع من مسؤولية الأولياء . وهذا يشمل: (1) الوالدين؛ (2) العمات أو الأعمام/الأخوال أو الأجداد أو غيرهم من أفراد الأسرة أو الأقارب؛ (3) مقدمو الرعاية الذين ليس لديهم روابط دم مع الطفل.

الأطفال المرتبطون بالجماعات المسلحة:

يشير هذا التعبير إلى جميع الأطفال والمراهقين والشباب الذين ارتبطوا بالقوات والجماعات المسلحة (CAAFAG). كما يشمل أيضا التعريف أولئك الذين أنيط بهم دور من أنواع الأدوار الموجودة في جماعة أو قوة مسلحة، بما في ذلك على سبيل الذكر لا الحصر، المقاتلين والطهارة والحمالين والسعاة، وأيضا الأطفال الذين كانوا على تواصل بتلك الجماعات أو قاموا بمرافقتهم أو التعامل معهم لأي سبب من الأسباب.

تربية الاطفال الإيجابية والرعاية:

تتكون التربية الإيجابية من سلسلة من الممارسات التي تركز على خلق بيئات منزلية آمنة وبناء أساس للدعم والرعاية للأطفال ، وزيادة معرفة الأهل ، ومساعدتهم على التعرف على المواقف والسلوكيات التي تحسن وتدعم سلوك الأطفال وصحتهم النفسية. للمجتمعات / الثقافات المختلفة طرق مختلفة لتقديم الرعاية الإيجابية والعناية لأطفالهم ، على سبيل المثال من خلال المودة والوقت النوعي والثناء و / أو الأساليب الصحية للتعامل مع السلوك الصعب لتشجيع السلوك الاجتماعي المؤيد. تُظهر المراجعات المنهجية حول فعالية تدخلات التربية الوالدية في بيئات جغرافية مختلفة أنه إذا كانت تستند إلى مبادئ نظرية التعلم الاجتماعي ، فهي استراتيجية فعالة في تحسين العلاقات بين الوالدين والطفل وتقليل العنف ضد الأطفال وسلوك الطفل المضطرب في كل مكان.

إعادة الإدماج:

تشير عبارة "إعادة الإدماج" في هذا البرنامج إلى العملية التي يتم من خلالها إعادة إدماج الأطفال والمراهقين والشباب المرتبطين بالقوات والجماعات المسلحة في المجتمع المدني والدخول في أدوار وهويات ذات مغزى كمدنيين تقبلهم أسرهم ومجتمعاتهم في سياق معين من المصالحة (على المستوى المحلي أو الوطني). وتتحقق إعادة الإدماج المستدامة عندما يتم تأمين الظروف السياسية والقانونية والاقتصادية والاجتماعية اللازمة للأطفال للحفاظ على حياتهم وسبل عيشهم وكرامتهم. وتهدف هذه العملية إلى ضمان حصول الأطفال على حقوقهم، بما في ذلك التعليم الرسمي وغير الرسمي ووحدة الأسرة وسبل العيش الكريمة والسلامة من الأذى.

المنهج

1.2 – قبل ان تبدأ: بعض الأشياء التي يتوجب معرفتها

من يتوجب عليه المشاركة في هذه الرحلة؟

يشارك في الجلسات أولياء لأطفال معرضين لخطر الانضمام إلى الجماعات المسلحة أو الارتباط بها، أو أولياء أطفال انضموا إلى الجماعات المسلحة ويحاولون حاليًا إعادة الاندماج في أسرهم ومجتمعاتهم. ويستهدف البرنامج بأكمله جميع مقدمي الرعاية. لذلك، فقد لا يكون للأولياء بالضرورة روابط دم مع الطفل، ويمكن أن يشمل البرنامج أيضًا الخالات والأعمام والأخوال والأجداد وكل أفراد الأسرة الآخرين أو الأقارب.

وبينما ينصب تركيز البرنامج على العائلات ومقدمي الرعاية، يحتاج هذا التدخل بالضرورة إلى التكامل مع مقاربة أوسع موجهة إلى وحدة العائلة الكبرى والأشقاء وأفراد الأسرة الموسعة، بالإضافة إلى المجتمع برمته، بهدف النهوض بالوعي وتسهيل إعادة الإدماج لخلق بيئة القبول والترحيب اللازمة التي يمكن أن تحول دون مخاطر التجنيد وتضمن حماية الطفل ودعمه وأمنه ورفاهه ويتوجب عليك، خلال القيام بتيسير هذا المنهج، أن تأخذ بعين الاعتبار المقولة الشائعة " لتنشئة طفل، نحتاج إلى قرية بأكملها".

من يجب ان يقوم بتيسير الجلسات؟

يتوجب أن يتم اعطاء هذا المنهج من قبل اثنين من الميسرين. ويتوجب على هؤلاء الميسرين التشارك في المهام المختلفة اللازمة للقيام بالجلسات - تنسيق المحادثات مع الأولياء وتدوين الملاحظات وإعداد المواد إلخ. ويجب أن يكون الثنائي ميسر وميسرة.

ما هو الحافز/الداعي الرئيسي للجلسات؟

يستفيد المنهج من المهارات والمعرفة الحالية لأولياء الأمور ومن المحادثات والمناقشات ولعب الأدوار التي تليها تغذية راجعة من قبل المجموعة. كما يهدف إلى تعزيز قدرات الأهل وتمكينهم في دورهم كمقدمي رعاية.

وينصب التركيز على دعم الأولياء لمناقشة وتحديد الاستراتيجيات لتسهيل إعادة إدماج أبنائهم في البيئة الأسرية أو لمساعدتهم على صد مخاطر التجنيد.

وفي الموازاة مع ذلك، يؤكد المنهج على ضرورة إدراك الأولياء لنقاط القوة والاحتياجات الخاصة بهم وممارسة استراتيجيات الرعاية الذاتية. أما في البيئات التي تمزقها النزاعات، تعتبر الرعاية الذاتية ضرورية. لذلك، يخصص البرنامج مساحة واسعة لأولياء للمناقشة والتجربة والمشاركة والتعلم من

بعضهم البعض حول كيفية خفض حدة التوتر بشكل فعال والتعرف على المشاعر الجياشة والتعامل معها. في حين أنه يبقى من الأهمية بمكان مناقشة تقنيات الرعاية الذاتية المناسبة محليًا وتقديمها. فمن الضروري أيضًا إعادة هذه الأساليب وتكرارها وتجربتها عدة مرات على مدار البرنامج لضمان أن تصبح جزءًا لا يتجزأ من الحياة اليومية للأولياء دون التسبب في إحداث عبء إضافي. وسوف تجدون بعض النصائح والإرشادات حول كيفية تيسير الجلسات وكيفية التنسيق بين الميسرين في دليل "الرفيق الدائم" وأثناء تدريب الميسرين.

هل أنت على تمام الاستعداد لتيسير هذا المنهج؟

قبل بدء عملك كميسر، يتوجب عليك أن:

1. تكون قد حضرت ورشات تدريب الميسرين المضمنة في مصادر برنامج التربية هذا
2. تكون قد تحصلت على تدريب متعلق بأسس حماية الأطفال.
3. تكون قد تلقيت تدريبًا على المفاهيم الأساسية للعنف القائم على النوع الاجتماعي.
4. تكون قد تلقيت تدريبًا متعلقًا بصون الطفل وأن تلتزم به.

وأثناء تطبيق البرنامج بالكامل (وتيسير الجلسات)، يتوجب عليك أن:

5. تكون على دراية "بالرفيق الدائم: دليل الميسر" وأن تقوم باستعماله.
6. تكون قد تلقيت تدريب وإشراف مستمرين، ما عدا تدريب الميسرين.
7. تكون قد تلقيت الدعم من المشرف على البرنامج لتكيف المنهج حسب السياق

من هو المتاح لمساعدتك؟

يعتبر المشرف على البرنامج الشخص الرئيسي الذي يتوجب عليك الرجوع إليه. وستقوم، في بداية الأمر، بالنقاش معه / معها حول خطة إحالة منظمة ومتينة. والفشل في تحديد الوكالات القائمة والعاملة التي يمكنها معالجة قضايا معينة تخص الأسرة والطفل، يعني الفشل في تقديم الدعم الفعال لإعادة الإدماج الآمن للطفل. وستكون، كميسر ومشرف على البرنامج، بحاجة، قبل تفعيل البرنامج، إلى الدخول في نقاش مع الجهات الفاعلة في مجال حماية الطفل العاملة في السياق المحلي ونوع الدعم الذي يمكن أن يقدمه كل ممثل، وكذلك كيف يمكن للمشاركين التواصل بسهولة مع كافة الجهات الفاعلة.

كما أنه لن يُطلب منك، في أي وقت من الأوقات، القيام بتشخيص للعائلات. كما سيتم، خلال البرنامج، تشجيع الميسرين على مساعدة الأولياء على فهم المشكلات التي قد تحدث والتي يحتاجون فيها إلى طلب المساعدة والدعم المخصصين لها، ومكان العثور على هذه المساعدة. وسيتم، في الوقت ذاته، تشجيعك ودعمك كميسر، في كافة مستويات البرنامج، لتكون يقظاً ومتيقظاً بهدف التعرف على الحالات التي قد يكافح فيها الأولياء والأسر لطلب المساعدة. ويتوجب عليك، حينها، محاولة إيجاد المسارات الممكنة لمعالجة هذه القضايا بالتشاور مع المشرف على البرنامج.

خطة الإحالة ونشرتها:

قبل تيسير هذه الجلسة، يتوجب أن تكون قد أعددت مع الميسر المساعد والمشرف على البرنامج خطة ونشرة إحالة ذات صلة. وتتضمن الخطة جميع المؤشرات لك كميسر في حال ظهور بعض الإشكاليات المعينة، وتقدم لك اقتراحات تتعلق بالتدخل في حال وجود ضرورة لذلك وكيفية القيام بذلك. وتمثل نشرة الإحالة وثيقة تتعلق بالخطة غير أنها تخص المشاركين. وتتضمن قائمة بالوكالات العاملة في السياق المحلي الخاص بك وتصف نوع الدعم الذي يمكن أن تقدمه كل وكالة وكذلك كيف يمكن للمشاركين الاتصال بسهولة بكل وكالة على حدة.

ماذا يوجد لمساعدتك؟

تذكر أن لديك الرفيق الدائم كدليل لمساعدتك في:

- * نصائح التيسير للقيام بالأنشطة - التركيز على طرح الأسئلة وتنسيق المناقشات؛ تيسير لعب الأدوار؛ الإشراف على الأنشطة بقصص مفتوحة النهاية؛ سلوكك النموذجي- التحضير للجلسات؛ افتتاح واختتام كل يوم عمل.
- * المهارات والمعرفة الموجودة مسبقاً، والتي يتوجب أن يمتلكها الميسرون لتطبيق هذا المنهج.
- * نصائح عملية حول كيفية إعداد الجلسات.
- * تذكير بالتكيف حسب السياق
- * الإشكاليات أو التحديات المحتملة التي قد تواجهها عند التيسير وكيفية معالجتها.
- * مكان وجود الدعم الإضافي.

2.2 عناصر المنهج

ما الذي ستجده في هذا المنهج؟

ستجد في هذا الدليل **20 جلسة**. وتستغرق كل جلسة ما بين ساعة و3 ساعات لتغطية المحتوى. وسيختلف الوقت الفعلي من موقع لآخر. إذ يتأثر ذلك بديناميكيات المجموعة أو حجم مجموعة الأولياء. فلا تتردد في تكييف أجنحة التدريب مع احتياجاتك (ستجد المزيد في جدول التدريب المقترح في الرفيق الدائم).

الجلسات

ينقسم هذا المنهج إلى جلسات. وستجد فيما يلي لمحة عامة عن إحدى الجلسات:

<p>الجلسة الأولى الجزء 1: ترحيب وتعريف بالبرنامج</p> <p>نظرة عامة على الجلسة:</p> <p>المدة 45 دقيقة</p> <p>ملاحظة: المدة مقترحة فقط وهي تعتمد على حجم المجموعة. وتناسب 15 مشاركاً</p> <p>الأهداف:</p> <p>مع نهاية هذه الجلسة سيكون المشاركون قادرين على:</p>
--

- وضع قائمة بأهداف ومنهجيات الجلسة
- المشاركة في وضع قواعد المجموعة في الجلسات والتزام كل الأعضاء بها
- التعبير عن مخاوفهم وهواجسهم وتحديد توقعاتهم من الجلسات

نظرة عامة على النشاطات:

الجلسة 1	ترحيب وتقديم البرنامج	اجمالي 45 دقيقة
نشاط 1	ترحيب بالمشاركين وتعريف بالجلسات	10 دقائق
نشاط 2	تمرين منشط التعرف على بعضنا	10 دقائق
نشاط 3	تحديد القواعد	15 دقيقة
نشاط 4	آمال ومخاوف	10 دقائق

الموارد اللازمة

- خطة إحالة معبأة مسبقاً
- لوح ورقي مع أقلامه

المحتوى:

تقوم الجلسات على مبدأ تعلم المشاركين من أقرانهم: أي أنهم يتعلمون من بعضهم من خلال تشارك الخبرات والمعرفة. وهذا يتطلب خلق مساحة آمنة للمشاركة والتعلم. في هذه الجلسة الأولى ستقدم أهداف ومنهجية الجلسات وتدعم خلق جو آمن. وستشدد على سرية المعلومات المشاركة خلال البرنامج ككل. وتشجع المشاركين على التعرف على بعضهم وتدعوهم لمناقشة جماعية لمعايير العمل الجماعي الفعال خلال الجلسات.

المدة: يتم تقديم مدة الجلسة كدليل إرشادي. كما تمثل مجموعة مؤلفة من 15 إلى 20 شخص. وسوف تحتاج مع مجموعة أكبر إلى مزيد من الوقت.

وبصفة عامة، يوصى بإجراء جلسة أو جلستين في الأسبوع. وبهذه الطريقة، تمنح الجلسات مساحة للأولياء للتفكير والوقت لاستيعاب الجلسات السابقة قبل الانتقال إلى الجلسة الموالية. لذلك ستحتاج إلى تحديد عدد الجلسات في الأسبوع مع المشاركين، بالإضافة إلى المدة والموقع بناءً على ما اتفقت عليه مع المشاركين خلال الاجتماع السابق للجلسة. وفي المتوسط، تستغرق الجلسات ساعتين، غير أن بعض الجلسات قد تستمر لمدة تصل إلى 3 ساعات. وقد يكون هذا الأمر جيدًا أو قد يزعج بعض الأولياء. كما أنك ستحتاج إلى مناقشة ذلك مع الأولياء. فعلى سبيل المثال، إذا قررت الاجتماع مرة واحدة في الأسبوع لمدة ساعتين كحد أقصى، فسيستمر البرنامج حوالي 4 أشهر ونصف أما إذا فضل المشاركون الاجتماع مرتين في الأسبوع لمدة 1 إلى 3 ساعات (وفقًا لمخطط الجلسة)، فمن المحتمل أن تعملوا معًا لمدة 10 إلى 11 أسبوعًا (2,5 شهرًا). ويمكن العثور على معلومات عن اجتماع ما قبل الجلسة في الرفيق الدائم.

الأهداف: يخبرك هدف الجلسة بما سيتعلمه للمشاركين وسيتمكنون من القيام به في نهاية تلك الجلسة.

لمحة عامة عن الأنشطة: يوجد لديك هنا قائمة بأنشطة الجلسة والمدة الزمنية اللازمة لكل نشاط.

الموارد المطلوبة: ستجد هنا ما تحتاجه للاستعداد لتيسير الجلسة. ويتوجب عليك التأكد من مراجعة كل هذه العناصر قبل ابتداء الجلسة والتأكد من جاهزية كل المواد مسبقًا. كما يتوجب عليك التنسيق مع شريكك الميسر في هذه المهمة.

ملخص الجلسة: يتوجب عليك إلقاء نظرة هنا لترى ما ستركز عليه الجلسة وكيفية تنظيمها.

الأنشطة

ختم اليوم: تدريب منزلي وتقييم (15 دقيقة)

الأهداف: لتلخيص اليوم ، تقديم ومناقشة الممارسة المنزلية وتقييم الجلسة.

المواد: نسخ من نشرة الممارسة المنزلية: المساواة بين النوعين الاجتماعيين في الأسرة ؛ (إن أمكن) على اللوح الورقي
آمال ومخاوف من الجلسة 1. النشاط 4.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. اطلب من متطوع أو متطوعين تلخيص أمرين من الأمور التي تمت مناقشتها اليوم.
2. وزع نشرة الممارسة المنزلية: المساواة بين النوعين الاجتماعيين في الأسرة.
3. اشرح أنهم سيجدون في النشرة تذكيرًا بالإجراءات التي يمكنهم اتخاذها لتعزيز المساواة بين النوعين في الأسرة. تذكر أن هذه ليست سوى بعض الأمثلة - تأكد من دمج تلك التي اقترحها الآباء خلال المحادثات السابقة.
4. قل:

• المساواة بين النوعين في الأسرة ليس سوى واحد من العديد من الاستراتيجيات لتلبية الاحتياجات المحددة والفريدة لبناتنا.

• ومع ذلك فهذه خطوة حاسمة نحو الاعتراف باحتياجاتهم الفريدة وإظهار الاحترام لهم ومساعدتهم على الشعور بالتقدير والتمكين والسماح لهم بالازدهار.

5. إذا أتاحت لك الفرصة لتدوين آمال ومخاوف المشاركين على لوح ورقي ، الفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجمة أو نجوم على الآمال التي تتحقق.

6. بعد ذلك ، اطلب منهم أخذ قلم وإزالة المخاوف التي بدأ التغلب عليها.

7. ثم اطلب منهم إضافة مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.

8. أخيرًا ، اطرح الأسئلة التالية على المجموعة وقم بتدوين الإجابات.

أ. هل هناك أي شيء أعجبك بشكل خاص في هذه الجلسة؟

ب. هل هناك أي شيء وجدته مفيدًا بشكل خاص؟

ج. هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟

9. اشكر الجميع على مشاركتهم وانخراطهم في الجلسة

تحتوي كل جلسة على أنشطة مختلفة. وفيما يلي لمحة عامة عن أحد الأنشطة:

المدة: مدة الجلسة دليل لإرشادك. كما انها تمثل مجموعة مؤلفة من 15 إلى 20 شخص. وسوف تحتاج مع مجموعة أكبر إلى مزيد من الوقت. ويمكن أن يستغرق كل نشاط وقتًا أطول أو أقل اعتمادًا على مدى تفاعل المشاركين وكمية المناقشة التي يتم إطلاقها خلال كل نشاط.

الأهداف: تجد هنا ما سيستكشفه المشاركون من خلال النشاط. وهذا ما يجب أن تهدف إليه، كميسر، أثناء قيامك بتيسير هذه الجلسة. وعلينا أن تأخذ ذلك بعين الاعتبار، خاصة عند توجيه مناقشات المشاركين أو عندما يقومون بمشاركة تجاربهم وأفكارهم.

المواد: ستجد هنا ما تحتاجه للاستعداد لتيسير النشاط. وعلينا التأكيد من مراجعة كل هذه العناصر قبل الجلسة وأن جميع المواد جاهزة مسبقًا. قم بالتنسيق مع الشخص الذي سيوف يساعدك على تيسير هذه المهمة.

الطريقة: سيقوم المشاركون في بعض الأنشطة بالعمل في مجموعات أو كثنائي أو كجلسة جماعية وسوف تجد هنا المعلومات التي تتعلق بذلك.

إسأل/اطلب: لمساعدتك على تيسير النقاش مع المجموعة، ستجد الإشارة "إسأل" مصحوبة بسلسلة من الأسئلة. لا تنس وضع هذه الأسئلة في سياقها وتحريرها بناءً على السياق وتكوين المجموعة.

قل: ستجد، في كل نشاط إرشادات حول ما يتوجب قوله، خاصة بعد تلقي مداخلات من قبل المشاركين بلحظات. وعلينا أن نتذكر أن هذا البرنامج يعتمد على التعلم المتبادل للمشاركين وعلى الإقرار بأنهم يمتلكون بالفعل معظم المهارات والمعرفة التي سنناقشها. ولا يتمثل دورك في إلقاء المحاضرات، ولكن في توجيه مشاركاتهم وتسهيل الضوء على النقاط الرئيسية التي تساعد على الوصول إلى أهداف كل نشاط. ولذلك، يتوجب عليك استخدام الملاحظات بعد "قل" فقط عندما لا يتم إبراز هذه النقاط من قبل المشاركين و / أو لتلخيص محادثاتهم. كما علينا التأكيد من تكييف هذه النقاط ودمج ما ينبثق عما قام المشاركون بمشاركته.

الرسم تخطيطي الخاص بالميسرين: ستجد خلال بعض الجلسات / الأنشطة صفحة منفصلة تسمى "رسوم توضيحية خاصة بالميسرين". ولقد تمت الإشارة إلى ذلك ضمن قائمة المواد الموجودة في كل نشاط وستجدها مضمنة في النشاط الذي تشير إليه. وتتمثل هذه الصور التوضيحية في شكل مساعدات بصرية يمكنك إعادة نسخها إما على اللوح الورقي أو القيام بنسخها من الدليل وإظهارها للمشاركين. وليس هناك

داع إلى توزيعها على المشاركين: فمن المفترض فقط أن تقوم هذه الرسوم بمساعدة المشاركين على تذكر أجزاء من المعلومات أو التعليمات التي سبق و قمت بتقديمها. مرة أخرى، يتوجب عليك الأخذ بعين الاعتبار للسياق الخاص بك والقيام بتحريره للتأكد من سهولة التعرف عليه.

ملاحظات الميسرين: ستجد هنا معلومات إضافية لمساعدتك على تيسير النقاشات. ويتوجب عليك تذكر وضع محتوى هذه الملاحظات في سياقه قبل بدء البرنامج. كما يتوجب عليك، أيضاً، القيام بدمج هذه الملاحظات مع ما ينبثق عن اللحظات التي يقوم فيها المشاركون بمشاركة أفكارهم.

نشرات التمرين المنزلي: ستقوم، خلال بعض الجلسات، بتزويد المشاركين بتذكير يتعلق بما تمت مناقشته ونصائح تتعلق بمواصلة ممارسة المهارات والسلوكيات في البيت. و نشرة التمرين المنزلي هي صفحة واحدة تحتاج إلى وضعها في سياقها والقيام بتكييفها قبل الجلسة ؛ كما ستحتاج إلى القيام مسبقاً بطباعة نسخة واحدة لكل مشارك وتوزيعها عند نهاية الجلسة، خلال نشاط "اختتام اليوم".

التدوين والنقاشات الجماعية: لتسهيل مشاركة الأولياء ذوي المهارات المحدودة في القراءة والكتابة، يمكنك إجراء جميع الأنشطة دون مطالبة المشاركين بالقراءة أو الكتابة. ومع ذلك، عليك التأكد من تتبع ما يتم قوله: يمكنك تدوين الملاحظات على دفتر ملاحظتك، أو استخدام اللوح الورقي كما عليك أن تتذكر دائماً التنسيق مع شريكك الميسر في هذه المهمة.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول كيفية تدوين الملاحظات أثناء تيسير الجلسات وكيفية تنسيق الأعمال الجماعية والنقاشات ضمن "الرفيق الدائم" وتدريب الميسر.

أيقونات

ستجد في هذا المنهج بعض الرموز التي ستساعدك على تحديد وقت إجراء معين.

 تعلم أكثر:

يشير هذا الرمز إلى الوقت الذي قد تحتاج فيه إلى تعميق فهمك لموضوع معين، مما يمنحك موارد إضافية للقراءة.

 نصائح لك:

ستجد هنا اقتراحات حول كيفية توصيل شيء ما للمشاركين وكيفية أداء مهمة معينة، خاصة عند التعامل مع القضايا الحساسة.

العمل الجماعي:

لتعزيز مشاركة المشاركين وتعزيز التفكير النقدي، سترى أن العديد من المناقشات تتمحور حول العمل الجماعي. تأكد من اختلاط المجموعات بين الحين والآخر. تأكد أيضًا من أن المجموعات المختلطة بين النوعين الاجتماعيين مناسبة، وإذا لم يكن العمل الجماعي مناسبًا محليًا، فيمكنك اختيار العمل كوحدات عائلية أو العمل ضمن مجموعة كبديل للمناقشات الجماعية

جلسة جماعية:

في بعض الحالات، ستشمل المناقشة جميع المشاركين معًا ؛ تذكر دائمًا إشراك الجميع في المحادثة (تجد بعض النصائح لتسهيل المناقشات في جلسة جماعية في الرفيق الدائم).

العمل الثنائي:

قم بدعوة وتشجيع المشاركين للعمل في ثنائي. اعتمادًا على السياق الخاص بك والملف التعريفي للمشارك، يمكنك اختيار العمل كوحدة عائلية (الأب والأم معًا، أو الأم والعمة، إلخ).

تعديل حسب السياق:

يشير هذا الرمز إلى أنك بحاجة إلى التفكير في محتوى وأنشطة الجلسة (أو جزء منها) وتحديد ما إذا كان يلزم تكيفها لتعكس المجتمع المحلي والوضع الحالي الذي يمر به المشاركون وأطفالهم. يجب أن يتم التفكير الأولي في السياق العام للمنهج بأكمله قبل تنفيذ الجلسات، ولكن لا تنس أن تدون ملاحظة حول أي جانب قد يظهر من خلال الممارسة. المزيد حول كيفية تكيف الجلسات ووضعها في سياقها المحلي يمكن العثور عليه في الرفيق الدائم ويتم تغطيته أثناء التدريب الذي يحضره الميسرون لمعرفة أفضل طريقة للعمل في برنامج التربية هذا. علاوة على ذلك، يمكن أيضًا استخدام مجموعة أدوات التعلم والتطوير لوضع التدريب في سياقه.

الانفعالات الشديدة:

قد تؤدي هذه الجلسات إلى إثارة مشاعر شديدة. كن أكثر حرصًا واستعدادًا عند تيسير هذه الجلسات. يعتمد هذا الجانب أيضًا بشكل كبير على السياق والمعايير المحلية. ناقش أي شكوك حول هذه الجلسات أو غيرها

مع الميسر المشارك ومع مشرف البرنامج أثناء عملية التواصل ما قبل التنفيذ. ستجد بعض النصائح حول كيفية التعامل مع المشاعر الجياشة أثناء التسهيل في الرفيق الدائم.

الجلسة 1: نظرة عامة

المدة: ساعتان و55 دقيقة

ملحوظة خاصة بالميسر: هذه جلسة طويلة، تنقسم إلى جزأين: الجزء الأول يقدم فيه البرنامج، بينما في الجزء الثاني يبدأ المشاركون في مناقشة فهمهم لنمو أطفالهم واحتياجاتهم. يمكنك إما إجراء هذه الجلسة في لقاء واحد أو تقسيمها إلى جزأين وتغطيتها في لقائين. إذا اخترت القيام بذلك في يوم واحد بالتشاور مع الأهل، فتأكد من تخصيص فترتين من الاستراحة على الأقل. و تذكر أن تبدأ كل لقاء بلحظات ترحيب، وتختتم بلحظات ختامية ملخصة.

ملخص الجلسة

الجزء الأول	الترحيب بالمشاركين وتعريف بالبرنامج	اجمالي 45 دقيقة
النشاط الأول	الترحيب بالمشاركين وتعريف بالجلسات	10 دقائق
النشاط الثاني	تمرين منشط-التعرف على بعضنا	10 دقائق
النشاط الثالث	تحديد القواعد	15 دقيقة
النشاط الرابع	آمال ومخاوف	10 دقائق
الجلسة الأولى، الجزء الثاني	طفلي وأنا	الاجمالي: 110 دقائق
النشاط الأول	نصبح أقوياء سوية: نمو الأطفال ودور الأسرة والمجتمع	50 دقيقة
النشاط الثاني	ماذا يقصد بالنوع الاجتماعي؟	20 دقيقة
النشاط الثالث	احتياجات الذكور، احتياجات الاناث	30 دقيقة
النشاط الرابع	تقييم واختتام اليوم	10 دقائق

الجزء 1 : الترحيب والتعريف بالبرنامج



الجزء 1: الترحيب بالمشاركين وتعريف بالبرنامج

الجلسة الأولى

الجزء الأول: الترحيب بالمشاركين وتقديم البرنامج

لمحة عامة عن الجلسة

المدة (⊙) 50 دقيقة - ملاحظة: هذه المدة ليست سوى مؤشر وتعتمد على عدد المجموعة. تناسب هذه المدة مجموعة من 15 مشاركًا.

الأهداف:

- في نهاية هذه الجلسة، سيتمكن المشاركون من:
 - وضع قائمة بأهداف ومنهجيات الجلسة.
 - المشاركة في وضع قواعد المجموعة للجلسات والتزام جميع أعضاء المجموعة.
 - التعبير عن مخاوفهم وهو اجسهم وتحديد توقعاتهم من الجلسات.

نظرة عامة على الأنشطة:

الجلسة 1	ترحيب وتعريف بالبرنامج	اجمالي 50 دقيقة
النشاط الأول	الترحيب بالمشاركين وتعريف بالجلسات	10 دقائق
النشاط الثاني	تمرين منشط-نتعرف على بعضنا	10 دقائق
النشاط الثالث	تحديد القواعد	15 دقيقة
النشاط الرابع	آمال ومخاوف	10 دقائق

الموارد المطلوبة:

- خطة إحالة ونشرتها
- ألواح ورقية وأقلامها

ملخص الجلسة

تقوم الجلسات على مبدأ تعلم المشاركين من أقرانهم: أي أنهم يتعلمون من بعضهم من خلال تشارك الخبرات والمعرفة. وهذا يتطلب خلق مساحة آمنة للمشاركة والتعلم. في هذه الجلسة الأولى ستقدم أهداف ومنهجية الجلسات وتدعم خلق جو آمن. وستشدد على سرية المعلومات المشاركة خلال البرنامج ككل.

وتشجع المشاركين على التعرف على بعضهم وتدعوهم لمناقشة جماعية لمعايير العمل الجماعي الفعال خلال الجلسات.

النشاط الأول. الترحيب بالمشاركين وتعريف بالجلسات (10 دقائق)

الأهداف: الترحيب بالمشاركين وخلق جو إيجابي والإعلان عن أهداف الجلسات والمنهجية المستخدمة

الطريقة:

جلسة جماعية

1. أثناء جلوسهم، رحب بالمشاركين واحداً تلو الآخر وخذ الوقت الكافي للتعرف على كل واحد منهم.
2. ابتسم وأظهر موقفا إيجابيا! اشكر الجميع على تواجدهم.
3. عَرَفَ عن نفسك: قل اسمك وشيء عن خلفيتك.
4. أعط الكلمة للميسر المشارك لتقديم نفسه / نفسها.
5. من المحتمل أن يشعر المشاركون بالقلق حيال طبيعة ومحتوى الجلسات وسيكون لديهم العديد من الأسئلة.
6. قل:

- شكرا لقدومكم! كأهل، لديكم دور مركزي في ضمان رفاه أطفالكم ومساعدتهم على اتخاذ الخيارات الصحيحة في الحياة. إن كونكم والدين يمثل أيضاً تحدياً كبيراً: فنحن هنا لمشاركة تجاربنا وتحدياتنا، وكسب الدعم والقوة من بعضنا البعض، والسعي للحصول على مساعدة إضافية عند الحاجة.
- قد يكون لدى البعض منا أطفال، وقد يكون البعض الآخر يعتني بالأطفال، وقد يكون آخرون في البيت مع الأطفال. وهذا يجعلنا جميعاً أشخاصاً مهمين في حياة هؤلاء الأطفال.
- تستند هذه الجلسات على مشاركتنا النشطة و اندماجنا: أي من خلال المحادثات والمناقشات سنتعلم من بعضنا لنجد أفضل الطرق المناسبة لدعم أولادنا. يرجى ابعاد أي شيء أمامك بعيداً. تحتاج فقط إلى التركيز على ما سنفعله هنا معاً. سنستخدم الأسئلة والنشاطات لأننا جميعاً بحاجة للمشاركة والاستماع والتعلم معاً. يمكن لهذا البرنامج ان يكون مفيداً فقط في حال عملنا سوية وشاركنا وتشاركنا ما نعرفه ونحس به.
- نهدف من خلال هذا البرنامج إلى دعمكم في استقبالكم لأطفالكم العادئين و/أو منع تجنيدهم من قبل الجماعات والقوات المسلحة من خلال إدارة احتياجاتهم الدائم للرعاية والحماية.
- سنناقش سوية بعض الأسباب التي قد تدفع أطفالنا إلى الانضمام إلى الجماعات المسلحة، والمخاطر التي يتعرضون لها، وعواقب التورط المحتمل مع الجماعات المسلحة.

- سنعترف باحتياجات أطفالنا وأهمية فهمهم واحترامهم وتقديرهم بكل تطلعاتهم وآرائهم ومعاناتهم، ومنع اندماجهم المحتمل في الجماعات المسلحة أو تسهيل إعادة دمجهم إذا كان قد تم تجنيدهم من قبل الجماعات المسلحة.
 - سندرك كيف ان علاقتنا وتفاعلنا اليومي مع أطفالنا يمكنها إيصال توجه رعاية وعناية واحترام نحوهم.
 - أخيراً سنناقش الاستراتيجيات التي نستخدمها للعناية بأنفسنا كأولياء أمر ومقدمي رعاية.
7. تذكر أن هذه مساحة آمنة للمشاركة: جميع المعلومات المشتركة هنا ستبقى هنا. إذا كنت بحاجة إلى أي دعم محدد، فيمكنك دائماً الوصول إلينا (نحن الميسرين)، في أي وقت قبل الجلسات أو بعدها.

النشاط الثاني. تمرين منشط - التعرف على بعضنا البعض (10 دقائق)

الأهداف: لتيسير التعارف، وخلق جو مريح وإيجابي

الطريقة:

جلسة جماعية

1. اسأل المشاركين إن كانوا يعرفون لعبة تعلم الأسماء وإن كانوا يرغبون بشرحها
2. إن لم يرغب احد او يقدر على ذلك فاستخدم هذه اللعبة المنشطة لتساعدهم على تعلم أسماء بعضهم وبناء جو إيجابي مريح.
3. اطلب من المشاركين تشكيل دائرة (وقوفاً إن امكن). اختر شخصاً لبدء اللعبة.
4. اطلب من الشخص الأول أن يقول: "اسمي (يذكر الاسم هنا) وأحب (الشيء الذي يبدأ بنفس حرف اسمه الأول)"، على سبيل المثال، اسمي ماريا وأحب مانجو.
5. ثم يقول الشخص التالي نفس الشيء باسمه، بينما يكرر أيضاً جملة الشخص الذي قبله. على سبيل المثال، "اسمها ماريا وهي تحب المانجو. اسمي علي وانا احب العصير". يكرر كل شخص في الدائرة نفس العملية، حتى آخر شخص في الدائرة والذي عليه أن يكرر الاسماء والاشياء كلها المذكورة

النشاط الثالث. تحديد القواعد (15 دقيقة)

الأهداف: ان يشارك الجميع في تحديد قواعد الجلسات.

المواد: (اختياري) الواح ورقية وأقلامها

الطريقة:

جلسة جماعية



نصائح لك - أمثلة عن القواعد

- احترم دائماً آراء المشاركين الآخرين
- تجنب استخدام الهاتف
- كن على الموعد

حاول صياغة القواعد بعبارات إيجابية وليست سلبية (بدلاً من "لا تتأخر"
استخدم "كن على الموعد")

1. قل:

- جميعاً نأتي من أسر مختلفة، لكننا نشكل مجتمعاً واحداً.
- لقد اجتمعنا في هذه الجلسات لتحقيق الأهداف ذاتها. سنقضي بعض الوقت معاً في الأشهر القادمة. من المهم أن نتفق جميعاً على كيفية التصرف عندما نلتقي.

2. اسأل:

- لماذا تعتقد أنه من الضروري الحصول على مثل هذا التوجيه؟

3. قل:

- بعض القواعد ضرورية للمساعدة في نجاح الجلسات. ما هي القواعد التي تعتقد أنه يجب أن تكون لدينا في هذه المجموعة للعمل معاً خلال جلساتنا؟
- 4. اعط الجميع دقيقة واحدة للتفكير وادع شخصاً ما لبدء مشاركة الأفكار. دُون الاقتراحات على اللوح الورقي أو استخدم الرموز التي تمثل الفكرة.
- 5. بعد كل اقتراح، اسأل عما إذا كان الجميع يوافقون.

6. اسأل:

- * ما هي القواعد التي تعتقد أننا كميسترين يجب أن نتبعها؟
بهذه الطريقة، أنت تشجع المشاركين على الشعور بأن الجلسات عبارة عن حوار بين أشخاص متساوين.

- 7. بمجرد مشاركة الجميع:

اسأل:

- هل توافقون جميعاً على القواعد التي حددناها هنا؟
- 8. قم بتعديل اللوح الورقي حتى الوصول إلى اتفاق مع المجموعة بأكملها.
- 9. أخيراً، اشرح أن أحد المبادئ الأساسية للبرنامج هو السرية والاحترام المتبادل.

10. اسأل:

- ماذا يعني الاحترام المتبادل؟ وماذا عن السرية؟

11. قل:

- الاحترام المتبادل يعني أننا يجب أن نستمع إلى آراء الجميع، دون إصدار حكم عليهم. يجب علينا أيضاً أن نسمح لكل شخص بأن يكون له رأي، دون استبعاد أي شخص.
- السرية تعني أن نحافظ على خصوصية المعلومات والخبرات التي يتم مشاركتها أثناء الجلسات، ولا نشاركها خارج البرنامج.

- 12. إذا أمكن، اترك اللوح الورقي في مكان ما حيث يمكن الاحتفاظ به كتنذكير لبقية فترة البرنامج.

النشاط الرابع. الآمال والمخاوف (10 دقائق)

الأهداف: السماح للمشاركين بالتعبير عن أي مخاوف لديهم ومشاركة توقعاتهم لهذه الجلسات ليقيس الميسر التوقعات وأي تحفظات.

المواد: (اختياري) لوح ورقي واحد مقسم إلى عمودين بعنوان "آمال" و "مخاوف" ، و قلم لوح

الطريقة:  جلسة جماعية

1. قل:

- من الطبيعي أن تشعر بالحماس أو القلق في بداية البرنامج. أود أن أبدأ بمعرفة الآمال والمخاوف التي اتيتم بها اليوم.

2. اسأل:

- الآن، فكروا في شيء تأملون به وإحدى المخاوف التي قد تكون لديكم حول هذا البرنامج.
- 3. ادغ متطوعاً لبدء مشاركة آماله.
- 4. بمجرد الانتهاء من ذلك، قم بدعوة بقية المشاركين للوقوف إذا شعروا أنهم يشاركونه نفس التوقع.
- 5. كرر حتى يحصل كل فرد على فرصة لمشاركة آماله. إذا كان ذلك ممكناً، دَوِّن الملاحظات على اللوح الورقي، وحاول ربطها سوية، ورؤية أيها متشابه.
- 6. الآن، كرر العملية مع المخاوف.
- 7. بمجرد الانتهاء من ذلك، قَدِّم ملخصاً قصيراً. اطلب من المشاركين للمشاركة إذا كان هناك أي شيء آخر يجب إضافته.

8. قل:

- شكراً لمشاركة أفكاركم! سنحاول خلال الأسابيع القادمة معالجة كل هذه التوقعات والمخاوف معاً.
 - 9. إذا ظهر أحد الآمال أو المخاوف وليس محور تركيز البرنامج، فأخبر المشاركين أن هذه الجوانب لن يتم تناولها في الجلسات القادمة.
 - 10. في حالة ظهور أي خوف أو توقع، يمس الاحتياجات الفردية أو قضايا المشاركين، يجب أن يكون لديك خطة إحالة في متناول يدك وان تقوم بإشارة قصيرة إلى الخدمات المتاحة، والتي يمكن أن توفر الدعم الفردي. تذكر عدم تسليط الضوء على الأشخاص ولكن تحدث بشكل عام عن أنظمة الدعم هذه. يجب تطوير آلية الإحالة قبل تنفيذ هذه الجلسات مع المشرف على البرنامج.
 - 11. إذا أُتيحت لك فرصة تدوين الإجابات على لوح ورقي، فاحتفظ باللوح في متناول يدك خلال الجلسات التالية حتى تتمكن من مراجعة ما إذا كان قد تم تحقيق أي من التوقعات أو تم التعامل مع أي من المخاوف.
- ملاحظة: إذا قررت إجراء هذه الجلسة في لقاء واحد مع المشاركين ، فتأكد من أخذ استراحة مدتها 10 دقائق هنا ثم تابع النشاط التالي في الجلسة 1 الجزء 2.

إذا قررت تقسيم هذه الجلسة إلى لقائين ، فقم بإنهاء اللقاء الحالي بالنشاط "إختتام اليوم والتقييم" الذي ستجده في نهاية الجلسة 1 الجزء 2. تذكر أن تبدأ في المرة القادمة بلحظة ترحيب: يمكنك استخدام التعليمات من الجلسة 2 النشاط 1.

الجزء 2: طفلي وأنا



الجزء 2: طفلي وأنا

المدة ⓧ ساعة و 40 دقيقة

الأهداف: بنهاية هذه الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- التعرف على أدوار واحتياجات ومسؤوليات الأطفال.
- فهم المبادئ الأساسية لنمو الطفل.
- فهم الآثار المترتبة على النوع الاجتماعي بالنسبة لنمو الأطفال وهويتهم.

الثاني	دقيقة	
النشاط الأول	50 دقيقة	"نصبح أقوياء سوية" نمو الأطفال ودور الأسرة والمجتمع
النشاط الثاني	20 دقيقة	ماذا يقصد بالنوع الاجتماعي
النشاط الثالث	30 دقيقة	احتياجات الذكور-احتياجات الإناث
النشاط الرابع	10 دقيقة	تقييم واختتام اليوم

الموارد اللازمة:

- خطة إحالة مع نشرتها
- لوح ورقي وأقلامه
- (إن أمكن) اللوح الورقي مع التوقعات والمخاوف من الجلسة الأولى . النشاط الخامس.
- أعد نسخ 5 رسوم توضيحية للميسرين على 5 الواح ورقية حتى يتمكن الجميع من رؤيتها. بدلاً من ذلك، يمكنك عمل نسخ وتوزيعها. سوف تجد الصور التوضيحية في الصفحات التالية

ملخص الجلسة:

يفكر المشاركون في نمو أطفالهم ، وربطها بالطريقة التي يشعرون بها ، ويتواصلون ويتصرفون في مراحل مختلفة من نموهم. في هذه الجلسة ، سنضع أيضاً الأساس لأحد المفاهيم الأساسية في الوحدة بأكملها: النوع الاجتماعي.

النشاط 1. نصبح أقوياء سوية: نمو الأطفال ودور الأسرة والمجتمع (50 دقيقة)

الأهداف: مناقشة العناصر التي تساهم في النمو الصحي للطفل. للتعرف على الدور الذي تلعبه العلاقات الأسرية المحبة والعطوفة في نمو الطفل ، في مراحل مختلفة من نموه.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. قل: (سيناريو متخيل)

اريد ان اقدم لك ساندرا. تعيش ساندرا في قرينتك / مدينتك. تبلغ من العمر 35 عاماً ولديها زوج وثلاثة أطفال. لقد واجهت مواقف صعبة على مر السنين ، لكنها تعتبر نفسها شخصاً قانعاً أصبح أفضل ما يمكن أن يكون عليه.

2. اسأل. ما هو برأيك الأشياء التي تجعلها امرأة راضية؟ فكر في شخصيتها وحياتها العائلية وعلاقاتها بأطفالها وزوجها ووضعها الاقتصادي وعملها وصحتها.

3. اجمع بعض الأفكار ثم قل:

• بعض هذه العناصر التي تجعل من ساندرا شخصاً قانعاً هي عناصر خارجية ، وقد يكون لها تأثير ضئيل عليها. على سبيل المثال ، ربما تعيش في منطقة خالية من النزاعات (قم بتحرير واستخدام المثال الذي قدمه المشاركون).

• من ناحية أخرى ، أتاحت لها الفرصة للتأثير على العديد من العناصر التي ساهمت في جعلها راشدة سعيدة.

4. أسأل:

أ. برأيك ، ما الذي ساعدها على أن تصبح شخصًا سعيدًا و راضيًا؟

ب. ما الذي ساهم في نموها الصحي كشخص بالغ؟

ج. كيف تعتقد أن بيئتها العائلية عندما كانت طفلة ربما ساهمت في نموها؟

5. اجمع بعض الأفكار ، وإذا لزم الأمر ، قم بدمج المحادثة مع النقاط أدناه ، وقل:

• يولد الجميع ، من الفتيان والفتيات ، ولديهم القدرة العقلية على أن يكونوا أقوياء ، وأن يكونوا أذكاء ، وأن يكونوا بالغين سعداء.

• عندما نعيش في عائلة محبة ، ومحاطون بمجتمع يهتم بنا، يتم دعم وتشجيع تنميتنا. البيئة المحبة والخالية من الإجهاد لها تأثير كبير على الطريقة التي يتطور بها دماغنا: فهي تساعد في جعلها قوية وأكثر قدرة على التفكير النقدي وحل المشكلات وتعلم مواجهة المواقف الصعبة والتعامل معها.

6. أسأل: الآن ، لنتخيل ما يمكن أن تكون عليه بعض الأشياء التي يمكن أن يكون لها عواقب سلبية على نمو ورفاه ساندرأ.

7. ادعُ بعض المشاركين لمشاركة أفكارهم. بعض الأمثلة على الإجابات يمكن أن تكون: تعيش في منطقة حرب ، فقدت وظيفتها ، لم يكن لدى أسرتها الموارد الكافية للسماح لها بالدراسة وما إلى ذلك.

8. بعد ذلك قل:

• هناك الكثير من التحديات المحتملة التي يمكن أن تؤثر سلبيًا على نمو الطفل وتجعل من الصعب عليه أن ينمو ليصبح شخصًا بالغًا سعيدًا وصحيًا.

• ربما واجهت ساندرأ تحديات كبيرة في حياتها ، ولكن وجود بيئة أسرية محبة عندما كانت طفلة ساعدها بالتأكيد على التعامل مع هذه القضايا والنمو لتصبح شخصًا صحيًا وقويًا وسعيدًا.

• إذا تم توفير علاقات أسرية محبة و عطفة للطفلة منذ بداية حياتها ، والتي تدعمها وتحفزها وتفهمها ، فإننا نوفر لها شبكة أمان ، ومظلة سترافقها لبقية حياتها و تساعدنا في التغلب على الصعوبات ، سواء عندما كانت طفلة أو كبالغة.

9. أسأل:

أ. ما الذي تعتبره علاقات محبة و عطف أسرية؟

بعض الأمثلة على الإجابات هنا يمكن أن تكون: أفراد الأسرة يظهرون عاطفة لبعضهم البعض ؛ يستمعون لبعضهم البعض. يتجنبون الصراخ على بعضهم البعض وما إلى ذلك. كن منفتحًا ودع المشاركين يشاركون كيف يرون العلاقات الأسرية المحبة. (ملاحظة: اكتب الإجابات واستخدمها في القسم 10).

ب. كيف يمكنهم مساعدة الطفل على التعامل مع المواقف الصعبة وأن يصبح بالغًا سعيدًا؟

10. أنقل لهم النقاط التالية ، مع التأكد من دمج الاقتراحات المقدمة من المشاركين حول ماهية علاقات المحبة والعطف الأسري. قل:

علاقات المحبة والعطف الأسري

تأكد من تشجيع المشاركين على التعبير عن ما يرونه علاقات محبة وعطف و استخدم تلك النقاط في تيسير المناقشات وقم بالإشارة لهذه الجوانب خلال مسيرة البرنامج بأكمله: هذا سيكون ما تسعون له سوية. ويمكن للأهل في نفس الوقت اقتراح بعض السلوكيات التي لا يمكن قبولها كتعبير عن علاقات محبة، والتي يجب التعامل معها مباشرة الآن وخلال البرنامج ككل: جميع أشكال العنف والعقوبة القاسية يجب معالجتها وتجنبها. فمثلا لو اقترح الوالدين أن الطاعة والاحترام هما أحد مظاهر علاقات المحبة الأسرية، فقم بالاستفهام عما يعنيه ذلك عملياً، وكيف يمكن للأولاد اظهار الطاعة والاحترام. وأسأل فيما إذا كان الوالدين على استعداد أيضاً لإظهار الاحترام بالمقابل وكيف. عليك التأكد ومن البداية أنه واضح للجميع أن العنف و العقوبة القاسية غير مقبولين وأن الاحترام هو عنصر أساسي في بيئة ملؤها المحبة.

- الضغط العصبي المطول والتعرض للأحداث الصادمة والعنف يمكن أن يسبب "توتر سام".
- يمكن أن يعني التوتر السام أن الدماغ في حالة "خطر" باستمرار ولا يمكنه العمل بشكل طبيعي. يمكن أن يجعل التوتر السام من الصعب على الأطفال اتخاذ قرارات آمنة وصحية.
- على سبيل المثال ، يمكن أن يتعرض الأطفال الذين جندتهم الجماعات المسلحة لعنف وتوتر طويل الأمد ، ويمكن أن يكون لذلك تأثير عميق على عقولهم.
- هذا لا يعني أنه لا يوجد أمل: فالأطفال لديهم القدرة على التعافي من هذه التجارب والعودة إلى أن يكونوا أفراداً يتمتعون بالصحة والسعادة ، لكنهم بحاجة إلى المساعدة.
- من خلال توفير بيئة محبة وداعمة ومحفزة ويمكن التنبؤ بها وخالية من الإجهاد ، يمكن للوالدين مساعدة دماغ الطفل على التعافي من التجارب المجهددة ومساعدة الأطفال على النمو ليكونوا سعداء وبصحة جيدة.
- من خلال الاستجابة لاحتياجات طفلك ، فإنك تعزز وتضمن سلامتها وأمنها.
- (ادمج النقاط التي لاحظتها ، والتي يعتبرها الوالدان علاقات محبة ورعاية اسرية) من خلال احترام بعضنا البعض ، والاستماع إلى بعضنا البعض ، وتجنب العنف في المنزل ، وإيجاد الوقت لقضائه مع بعضنا البعض ، فإننا نبني ونوفر بيئة محبة ومشجعة ومحفزة وداعمة. يساعد هذا الأطفال على التطور كأشخاص أقوياء يتمتعون بالصحة وقادرين على حل المشكلات وبناء علاقات إيجابية بأنفسهم ومواجهة المواقف الحرجة وإيجاد استراتيجيات للتعامل معها.

11. اسأل:

- أ. بينما يحتاج جميع الأطفال إلى الرعاية والحب والاحترام والحماية من أسرهم ومن المجتمع ، فإن لديهم أيضاً احتياجات متغيرة في مراحل مختلفة من حياتهم.
- ب. دعونا نفكر في حياة ساندرنا عندما كانت طفلة. برأيك ، ما الذي استطاعت فعله عندما كانت في الثامنة من عمرها؟

ج. ماذا كانت تحب؟

د. ما هي بعض احتياجاتها؟

ه. ما الأشياء التي ساهمت في نموها الصحي عندما كانت في الثامنة من عمرها؟ يمكن أن تكون بعض الإجابات: اتباع نظام غذائي صحي ، والشعور بالحب من قبل عائلتها ، والعلاقات الجيدة في الجوار ، والذهاب إلى المدرسة ، وما إلى ذلك.

اطلب من الوالدين التفكير في بيئتها العائلية ، وعلاقتها بوالديها ، وإخوتها ، وأفراد الأسرة الآخرين ، ومجتمعها ؛ صحتها؛ ماذا فعلت في وقت فراغها. حياتها المدرسية اصدقائها.

12. قل:

• تخيل الآن ساندرًا وهي في الرابعة عشرة من عمرها.

13. اسأل:

أ. ماذا تعتقد أنها كانت قادرة على القيام به عندما كانت تبلغ من العمر 14 عامًا؟

ب. ماذا كانت تحب عندما كانت في الرابعة عشرة من عمرها ولم تحبه من قبل؟ ما الذي كانت تحبه عندما كانت طفلة صغيرة ولم تحبه عندما كانت في الرابعة عشرة من عمرها؟

ج. ماذا كانت احتياجاتها عندما كانت في الرابعة عشرة من عمرها؟

د. ما الأشياء التي ساهمت في نموها الصحي عندما كانت في الرابعة عشرة من عمرها؟ يمكن أن تكون بعض الإجابات: اتباع نظام غذائي صحي ، أو وجود العديد من الأصدقاء ، أو مساعدة أسرتها في المنزل أو الذهاب إلى المدرسة ، وما إلى ذلك.

مرة أخرى ، فكر في بيئتها العائلية وعلاقتها بوالديها وإخوتها وأفراد أسرتها الآخرين ومجتمعها ؛ صحتها؛ ماذا فعلت في وقت فراغها. حياتها المدرسية اصدقائها.

. ادمج النقاط التالية مع ما ظهر من أحاديث أولياء الأمور.

14. قل:

• التغيرات البيولوجية في أجسادهم وعقولهم ، وكذلك التجارب التي يتعرضون لها ، تحدد التغيرات في سلوك الأطفال ومشاعرهم وقدراتهم واهتماماتهم واحتياجاتهم.

• خلال فترة المراهقة ، يتغير جزء الدماغ الذي يتعامل مع السلوكيات المعقدة مثل التخطيط أو اتخاذ القرار ، ويستمر هذا التغيير حتى مرحلة البلوغ المبكرة.

• وبالتالي ، يبدأ الطفل في تعلم التحكم في الانفعالات ، واستخدام الحكم الجيد ، والتخطيط والتفكير في عواقب الأفعال.

• يمكن للوالدين مساعدة الأطفال الأكبر سنًا على تعلم كيفية اتخاذ قرارات جيدة واستخدام الحكم الجيد ، على سبيل المثال من خلال مناقشة القرارات التي تؤثر على حياتهم معًا.

• كما يمر الأطفال الأكبر سنًا بسن البلوغ. وخلال فترة البلوغ ، يتغير جسم الطفل مع نموه إلى مرحلة البلوغ ، وهذا أيضًا له تأثير كبير على مشاعر الطفل ومشاعره: فقد يشعر بالارتباك أو الإرهاق أو يمر بمشاعر شديدة.

- مع دخولهم سن الرشد ، يبدأ الأطفال الأكبر سنًا أيضًا في الاحتيا إلى مزيد من الاستقلالية: فمجموعة الأقران ، والاعتراف الذي يتلقونه منهم يصبح أكثر وأكثر أهمية. بينما تلعب البيولوجيا دورًا رئيسيًا في نمو الأطفال ، فإن الاختلافات بين الأطفال الأصغر والأكثر سنًا يعتمد بشكل أكبر على حياة الأطفال الفردية وخبراتهم ، وعلى ما يفكر فيه مجتمعنا ويتوقعه من أطفالنا ، في مراحل مختلفة من حياتهم ، بدلاً من علم الأحياء.
- يمكن أن يساعدنا التفكير في نمو أطفالنا واحتياجاتهم المتغيرة على التفكير في الطريقة التي ندعمهم بها في مراحل مختلفة من حياتهم.
- وبالمثل ، فإن العيش في مناطق نزاع مسلح له تأثير كبير على نمو الطفل واحتياجاته. نحتاج إلى التفكير في تجاربنا وسلوكنا كأباء للاستجابة بشكل مناسب لهذه الاحتياجات المتغيرة ومثلما يكون من الصعب العيش في حالة من عدم اليقين للبالغين ، فإن الأمر نفسه ينطبق على الأطفال ويسعون إلى الطمأنينة من آبائهم أو غيرهم من الأشخاص الداعمين في حياتهم
- هذا يعني أن جميع الأطفال ، بغض النظر عن أعمارهم ، يحتاجون إلى دعمكم كأهل: إنهم يحتاجون منكم أن تظلوا على اطلاع دائم على إشارات تصدر عنهم ، ويحتاجون منكم أن تحاولوا فهم احتياجاتهم ، ومن خلال التواصل والتفاعل الهادف ، يحتاجون منكم إلى تحفيز علاقة من الثقة والدعم.
- لا تقلقوا ، هذه معلومات كثيرة! لكننا سنقضي الجلسات العديدة التالية في الحديث عن كيفية مساعدة أطفالنا على تعلم المهارات اللازمة لعيش حياة آمنة وصحية وسعيدة. سنتحدث عن كيفية دعم النمو المستمر لدماعهم الصحي من خلال ممارسات التربية الوالدية التي يمكن التنبؤ بها والمحفزة والراعية.
- استراحة لمدة 5 دقائق (اختيارية): ابحث عن طريقة مناسبة محليًا لأخذ قسط من الراحة والاسترخاء. يمكنك دعوة بعض المشاركين للتطوع ومشاركة أسلوب استرخاء مناسب محليًا ، مثل أغنية أو لعبة سريعة. إذا لم يتطوع أحد ، فاستعد لاقتراح نشاط قصير ومنشط ..

النشاط 2. ماذا يعني النوع الاجتماعي؟ (20 دقيقة)

الهدف: التعرف على معنى النوع الاجتماعي

الطريقة:

جلسة جماعية

1. اطلب من المشاركين التفكير في طفولتهم وطفولة أطفالهم.

2. اسأل:

أ. برأيك ماذا تغير من حيث معاملة الفتيان والفتيات؟

ب. ما هي بعض الأشياء التي تغيرت بسبب سياق النزاع المسلح؟ كيف غير هذا كيفية التعامل مع الفتيان؟ ماذا عن الفتيات؟

ج. كيف تخلق هذه الأدوار أو التصورات بيئة آمنة للفتيان والفتيات؟

د. كيف تؤدي هذه الأدوار أو التصورات إلى إلحاق الأذى بالفتيان والفتيات؟

ه. ما هما النوع الاجتماعي والجنس وكيف يختلفان؟

ملاحظة: قد يكون هذا نقاشًا ساخنًا ، بناءً على السياق المحلي. لا تقلق! هذه هي الخطوة الأولى فقط من سلسلة من الأنشطة التي تهدف إلى التفكير في دور معايير النوع الاجتماعي والنوع في نمو الطفل واحتياجاته وتوقعاته والعلاقة بين الوالدين.

3. أنقل هذه النقاط أدناه ، فقط إذا لم تكن قد ظهرت من خلال المحادثة من قبل!

قل:

• الفتيات والفتيان متشابهان للغاية: في حين أننا قد نعتقد أن الفتيات والفتيان ينمون بشكل مختلف ، تشير الأبحاث إلى أن هناك القليل من الاختلافات الفعلية. فإلى جانب بعض الاستثناءات البيولوجية ، مثل الولادة أو الرضاعة ، يمكن للفتيان والفتيات فعل نفس الأشياء.

• ما لم يكن مسموحًا للفتيات بفعله في الماضي يختلف عن اليوم ، وسيستمر في التغيير ، لأن هذا ليس بسبب بيولوجيا أجسادنا ، ولكن بسبب ما يتوقعه كل من مجتمعنا والتقاليد الثقافية الضارة من الفتيان ومن الفتيات .

• لفهم هذا ، نحتاج إلى التمييز بين عنصرين:


• الجنس: يشير إلى الفروق البيولوجية بين الذكور والإناث ، مثل الأعضاء التناسلية والجينات والهرمونات.

• النوع الاجتماعي: يشير إلى الاختلافات الأخرى بين الفتيان والبنات ، مثل طراز الملابس والأخلاق والسلوك والأدوار العائلية والتعليم ، والتي يتم تحديدها من خلال المعايير والأدوار والعلاقات. تختلف هذه الجوانب من مجتمع إلى آخر ويمكن تغييرها.

النشاط 3. احتياجات الفتيان ، احتياجات الفتيات (30 دقيقة)

الأهداف: التعرف على الخرافات والحقائق حول النوع الاجتماعي ؛ للتفكير في الاحتياجات الفريدة والمتشابهة للطفل على أساس نوعه وعمره.

الطريقة:

جلسة عامة 

1. اشرح أنك ستدلي ببعض العبارات ، وبعد كل عبارة يجب أن يظل المشاركون جالسين إذا اعتقدوا أن العبارة صحيحة أو يقفوا إذا اعتقدوا أنها خرافة / خاطئة (إذا أمكن ، ادعهم لرفع أيديهم). اقرأ العبارات التالية وادع عددًا قليلاً من المتطوعين لشرح سبب اختياراتهم بعد كل عبارة. تأكد من تمييز الخرافة عن الحقيقة بعد كل مناقشة (تجد هذه المعلومات بين قوسين).



أ. لا ينبغي تشجيع الفتيان على مشاركة مشاعرهم. (خرافة)

ب. يمكن للفتيات والفتيان أن يكونوا على نفس القدر من الحساسية والحنان. (حقيقة)

ج. يحتاج الفتيان إلى استقلالية أكثر من الفتيات. (خرافة)

د. تحتاج الفتيات إلى مزيد من التوجيه في حياتهن. (خرافة)

هـ. يمكن أن يتأثر كل من الفتيات والفتيان سلباً بالعنف. (حقيقة)

و. الفتيان أكثر ميلاً إلى العنف. (خرافة)

ز. يمكن أن يقع كل من الفتيان والفتيات ضحايا للتجنيد من قبل الجماعات المسلحة. (حقيقة)

2. قل:

• غالبًا ما تتأثر أفكارنا حول احتياجات وتجارب الفتيان والبنات بالأساطير. تظهر الأبحاث أنه على الرغم من وجود اختلافات بيولوجية بين الفتيان والبنات ، إلا أن هناك أيضًا الكثير من أوجه التشابه.

• كيفية تصرف الطفل أو ما يحبه يتأثر إلى حد كبير بخلفيته التعليمية وصحته وعلاقاته وخلفيته الاقتصادية. ترجع الاختلافات التي ندركها في الغالب إلى الطريقة التي نعتقد بها ثقافتنا ومجتمعنا أن الفتيان والبنات يجب أن يتصرفوا ، وما الذي يجب أن يعجبهم أو لا يحبونه والأدوار التي يجب أن يأخذوها: على سبيل المثال ، قد يُتوقع من الفتيان أن يكونوا أكثر صرامة وليس عاطفةً ، في حين أن الفتيات قد يكون المتوقع منهم أن يكونوا أكثر حساسية وحناناً. هذه الأفكار ليس لها أي أسس بيولوجية.

• بسبب الأدوار والمسؤوليات المختلفة التي ينسبها المجتمع إلى الفتيات والفتيان ، فإن لديهم احتياجات مختلفة ، ويتعرضون لمخاطر محتملة مختلفة.

• كأهل ، نحن بحاجة إلى توخي الحذر بشكل خاص في دعم احتياجات فتياتنا ، وكذلك احتياجات ابنائنا ، وتعزيز المساواة في الأسرة ، لأن هذا له تأثير كبير على رفاه أطفالنا.

احتياجات الفتيات والمخاطر

إن الاحتياجات الخاصة بالفتيات والمخاطر التي قد تواجههن تعتمد على السياق المحلي والثقافة والمعايير الاجتماعية والأدوار. كما أن تغير هذه الاحتياجات والمخاطر مع تقدم العمر يتأثر بنفس العوامل.

لنأخذ في حسابنا أن الفتيات عموماً أكثر عرضة للخطر من الفتيان، إذ لا يتم سؤالهن عن رأيهن ولا يقمن باتخاذ قرارات وبالتالي سلطتهم أقل. وقد يكن أكثر عرضة للعنف بما يشمل الاغتصاب وإجبارهن على الزواج.

3. اسأل:

أ. ما هي الفروق بين الفتيان والفتيات من حيث احتياجاتهم؟

ب. ما هي الاختلافات من حيث المخاطر التي يمكن أن يتعرضوا لها؟

ج. ما الفروق بين الفتيان والفتيات الذين جندهم الجماعات المسلحة من حيث المخاطر؟

د. ما هي الاختلافات في الاحتياجات؟

هـ. كيف يمكننا كأهل تعزيز المساواة في المنزل بين الفتيان والبنات ، مع التأكد أيضاً من تلبية احتياجاتهم المختلفة؟

4. راجع ما ظهر امن خلال المناقشة .انقل النقاط التالية فقط في حالة عدم ظهورها في المحادثة. قل:

- شكرا لمشاركتكم الأمثلة الخاصة بكم
- يتعرض كل من الفتيان والفتيات الذين تم تجنيدهم من قبل الجماعات المسلحة للمخاطر ، ولكن الفتيات أكثر عرضة للتمييز أو الأذى لأنهن نساء / إناث ، وغالبًا ما يتعرضن لخطر الوصم عند عودتهن إلى مجتمعاتهن.

العنف القائم على النوع الاجتماعي:

تعود جذور العنف القائم على النوع الاجتماعي إلى عدم المساواة بين النوعين الاجتماعيين. ويشير إلى العنف ضد شخص بسبب نوعه. يتعرض كل من النساء والرجال للعنف القائم على النوع الاجتماعي. لكن غالبية الضحايا من النساء والفتيات

• (دمج النقطة التالية مع بعض الأمثلة التي ظهرت من المحادثة مع المشاركين) يمكن أن يعني تعزيز المساواة بين النوعين في المنزل ما يلي:

أولاً. توقع أشياء مماثلة من أولادنا وبناتنا ، على سبيل المثال ، توقع أن يكون كل من الفتيان والبنات قادرين على أن يكونوا مهذبين وحنونين وحساسين بالإضافة إلى القوة والشجاعة والجرأة.

ثانياً. مطالبة أولادنا وفتياتنا من نفس العمر بأداء أدوار مماثلة في المنزل ، على سبيل المثال مطالبة كل منهما بالمساعدة في تنظيف المنزل ، أو رعاية الأشقاء الصغار ، أو إحضار الماء.

ثالثاً. نحترمهم بنفس الطريقة وتجنب استخدام أي شكل من أشكال العنف ضد الفتيان والفتيات على حد سواء.

رابعاً. النظر لهم على أنهم قادرون على القيام بأشياء متشابهة في الحاضر والمستقبل ، على سبيل المثال افتراض أن كليهما يمكن أن يكونا جيدين على قدم المساواة في المدرسة ، وكلاهما يتمتع بفرص مماثلة في أن يصبحا أطباء أو ميكانيكيين.

• معاملة الفتيان والفتيات بطريقة مماثلة وحماية فتياتنا من العنف القائم على النوع الاجتماعي له تأثير كبير في منع التجنيد ومساعدة الأطفال على إعادة الاندماج في الأسرة.

• لا تقلق - في الجلسات القادمة سوف نستكشف هذه الجوانب بشكل أكبر.

ختام اليوم والتقييم (10 دقائق)

الأهداف: تلخيص اليوم وتقييم الجلسة.

المواد: (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على الآمال والمخاوف من الجلسة 1. النشاط 4.

الطريقة:

جلسة عامة

1. اطلب من متطوع أو اثنين تلخيص شئيين تمت مناقشتهما اليوم.
2. إذا أتاحت لك الفرصة لتدوين آمال ومخاوف المشاركين على لوح ورقي ، فالفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجمة على الآمال التي تتحقق.
3. بعد ذلك ، خذ قلم وقم بإزالة المخاوف التي بدأ التغلب عليها.
4. ثم اطلب منهم إضافة مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.
5. أخيرًا ، اطرح الأسئلة التالية على المجموعة.
 - أ. هل هناك أي شيء أعجبك بشكل خاص في هذه الجلسة الأولى؟
 - ب. هل هناك أي شيء وجدته مفيداً؟
 - ج. هل هناك أي شيء كنت لتقوم به بشكل مختلف أو تريد إضافته؟
6. اشكر الجميع على مشاركتهم وانخرطهم في الجلسة.

الجلسة 2

دورنا كأهل



الجلسة 2: دورنا كأهل

المدة (✓) 3 ساعات

ملاحظة للميسر: هذه جلسة غنية جدًا وطويلة ، ويمكن تمديدها إذا كنت تعتقد أن مناقشة أدوار الأسرة والثقافة والنوع الاجتماعي قد تتطلب مزيدًا من الوقت. لذلك نوصيك بالتفكير في تقسيم هذه الجلسة إلى جزأين وإجراءها على لقائين. على سبيل المثال ، يمكنك إجراء الأنشطة من 1 إلى 3 في لقاء واحد ، والأنشطة 4 و 5 في لقاء آخر. إذا قمت بذلك ، تذكر أن تبدأ الجلسة دائمًا بلحظة ترحيب (النشاط 1) وتختتم بتلخيص وتقييم.

الأهداف: بنهاية هذه الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- المشاركة بخبراتهم حول أدوارهم ومسؤولياتهم كأولياء أمر
- تحليل مدى تأثير النوع الاجتماعي على أدوارهم وديناميكياتهم الأسرية.
- تحديد ممارسات خاصة لتربية الأطفال ذوي الإعاقة.
- التعرف على العادات الإيجابية والسلبية المتعلقة بعادات التربية المتعلقة بالتربية الوالدية وممارسات تربية الأطفال.

نظرة عامة على الأنشطة:

الجلسة 2		180 دقيقة
النشاط الأول	الترحيب بالمشاركين	10 دقائق
النشاط الثاني	معرفة ادوارنا كأولياء أمر	40 دقيقة
النشاط الثالث	تلبية احتياجات الأطفال ذوي الإعاقة	50 دقيقة
النشاط الرابع	النوع الاجتماعي للأطفال وأدوار الأسرة	40 دقيقة
النشاط الخامس	النوع الاجتماعي للوالدين وأدوار الأسرة	30 دقيقة
	تقييم واختتام اليوم	10 دقائق

الموارد اللازمة:

- خطة إحالة مع نشرتها
- لوح ورقي وأقلامه.
- (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على التوقعات والمخاوف من [الجلسة 1. النشاط الرابع.](#)

ملخص الجلسة:

في هذه الجلسة، سيراجع المشاركون معتقداتهم ومعاييرهم الثقافية حول دور الوالدين وممارسات تربية الأطفال ودورهم كأولياء وطريقتهم في رعاية الطفل. سيناقش الوالدين العادات المتعلقة بالتربية التي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على الطفل وعلى العلاقات الأسرية، وتلك التي يمكن أن يكون لها تأثير سلبي. سوف يفكر المشاركون أيضًا في تأثير النوع الاجتماعي والإعاقة على ممارسات التربية الوالدية .

وسوف يستكشفون ممارساتهم تجاه بناتهم، وما إذا كان لهم أدوار مختلفة كمقدمين للرعاية ذكور وإناث. سوف يفكرون في عواقب ديناميات النوع الاجتماعي على كل فرد من أفراد الأسرة وعلى علاقاتهم.

النشاط الأول. الترحيب بالمشاركين (10 دقائق)

الأهداف: الترحيب بالمشاركين وتهيئة أجواء ايجابية ومراجعة ما تعلمناه في الجلسات السابقة.



نصائح:

ستبدأ كل جلسة بترحيب بالمشاركين ، وتذكّر ما تم إنجازه خلال الجلسات السابقة ، وبدءًا من الجلسة الثامنة فصاعدًا ، ناقش كيف سارت الممارسة البيتية. حاول تغطية هذه الجوانب بطريقة مريحة لك وكن مبدعًا واستخدم استراتيجيات مختلفة. ستجد بعض الاقتراحات في الرفيق الدائم

الطريقة:

جلسة جماعية

1. رحّب بالأولياء
2. ابتسم وأظهر موقفًا ايجابيًا! اشكر الجميع على تواجدهم
3. ابدأ بنشاط قصير وجاذب يحظى بانتباه الجميع، مثل أغنية محلية أو لعبة سريعة أو تمرين منشط قصير. ستجد المزيد من الاقتراحات في دليل الميسر. يمكنك أيضًا دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح نشاط
4. اطلب من بعض المتطوعين أن يتذكروا ما تم مناقشته في الجلسة السابقة.

النشاط الثاني. معرفة دورنا كأهل (40 دقيقة)

الهدف: تشارك الطرق التي يمكن للوالدين من خلالها دعم احتياجات أطفالهم ونموهم في مراحلهم العمرية المختلفة.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. اسأل:

أ. ما هو برأيك دورك كولي أمر في نمو طفلك؟ كيف تدعم طفلك؟

2. فكر في ما يظهر من النقاش وإن لزم أضف النقاط التالية . قل:

- رأينا في الجلسة السابقة ان دوركم كأهل أمر حاسم في مساعدة اطفالكم عل أن يصبحوا أفضل ما يمكن أن يكونوه كأطفال وكبالغين لاحقاً في المستقبل.
- منذ بداية حياة أطفالك، فإنك تساعدهم في الوصول إلى نموهم الكامل من خلال الاستجابة لاحتياجاتهم: بهذه الطريقة أنت توفر بيئة داعمة ومحفزة ومحبة.
- دعونا الآن نلقي نظرة على ما نعنيه بعبارة "الاستجابة لاحتياجات الأطفال".

3. اسأل:

أ. ما هي بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها للاستجابة لاحتياجات طفلك في كل مرحلة من مراحل نموه؟

ب. ما هي بعض الأشياء التي تقوم بها او قد قمت بها عندما كان طفلك أصغر مثلاً تحت سن 12 عام؟

ج. ما هي الأمور التي تقوم بها لدعم أطفالك الأكبر سناً، مثلاً فوق سن 12 عام؟

د. ما هي العوائق التي تواجهك في الاستجابة لاحتياجات أطفالك؟

4. دون ملاحظات حول الإجابات في دفتر ملاحظتاتك. **احتفظ بها في متناول يدك، حيث ستحتاج إليها في**

الجلسة القادمة! دائماً شجع الجميع على المشاركة. إذا لزم الأمر، استخدم بعض المعلومات الواردة في

الجدول أدناه - راجع [جدول الميسر 1: تلبية احتياجات أطفالنا](#). تذكر أننا سنستكشف هذه الممارسات

بالتفصيل على مدار الجلسات القادمة!

5. ثم اسأل:

أ. ماذا يتوقع مجتمعنا منا كأولياء؟ مثلاً كيف يجب أن يتصرف الأهل نحو أولادهم؟ نحو بعضهم البعض؟ ما نوع الدور المتوقع من الأم أن تلعبه؟ وماذا عن دور الأب ايضاً؟

ب. ما المعتقدات والعادات التي يمكن أن يكون لها تأثير إيجابي على رفاه أطفالنا وعلاقات عائلتنا؟

ج. ما المعتقدات والعادات التي يمكن أن تكون خطيرة أو سلبية على الفتيان؟ وماذا عن الإناث ايضاً؟

6. ذكّر المشاركين أنه بينما من الصحيح أن لديهم دور أساسي في ضمان رفاه أطفالهم ونموهم الكامل، إلا أن هناك عناصر أخرى يمكن أن يكون لها أثرها

7. اسأل:

أ. ما هي برأيك العناصر الأخرى التي يمكن أن تساهم في نمو طفلك ورفاهه؟

ب. ما هي العوامل التي يمكن أن تعرض الأطفال لخطر عدم تمكن طفلك أن يعيش حياة سعيدة صحية الى الملئ؟



تكيف حسب السياق: يمكن أن تشمل بعض الأمثلة هنا الفقر وسوء التغذية والتعرض للعنف والزواج المبكر والانفصال عن الوالدين. لاحظ أن الانخراط مع جماعة مسلحة يمكن أن يكون له عواقب وخيمة على نمو الطفل. سننظر في هذا الجانب في [الجلسات من 3 إلى 5](#).

8. (اختياري وبحسب السياق) في بعض السياقات تعزز الحكومة أو الجمعيات المحلية أيضاً استراتيجيات التربية الوالدية الإيجابية. إذا كان هذا هو الحال في السياق الخاص بك اسأل:

أ. هل سمعت يوماً عن أي مخطط لدى حكومتك أو جمعيتك المحلية لتحفيز الأهل على التخطيط مالياً لأطفالهم وعائلاتهم؟ ما هو؟ وما هي آليته؟

ب. ما هي الممارسات الوالدية الإيجابية التي يحاولون تبنيها؟

9. ادع المشاركين للمناقشة ، وإذا لزم الأمر ، ناقش المعلومات المتعلقة بأنواع الدعم المقدم من الحكومة المحلية أو الوطنية للأطفال وأسرهم.

10. قل :

- في حين أنه من المهم حماية الأطفال والحفاظ عليهم في مأمن من عوامل الخطر التي يمكن أن تؤثر على نموهم الكامل ، فمن الأهمية بمكان التعرف على قوة الطفل و الأسرة. حتى في ظل أصعب الظروف ، يمكن للأطفال التغلب على المشاكل ليصبحوا بالغين ناجحين. وكل عائلة ، حتى في ظل الظروف الصعبة ، تمتلك مهارات فريدة و موارد لمواجهة هذه التحديات معا.
- بالإضافة إلى ذلك ، فهذه الأحداث الدرامية التي قد تؤثر سلبيًا على رفاه طفلكم يمكن أن يكون لها عواقب على صحتكم أيضاً كأهل وبالغين. في الجلسات القادمة سنناقش معا تحديد الاستراتيجيات التي تساعدنا على مواجهة هذه التحديات أو التعامل معها

تذكر أن:

- يحتاج جميع الأطفال ، في كل مكان في العالم وفي أي مرحلة من مراحل نموهم ، إلى الحب والرعاية والحماية والاحترام.
- الأطفال الذين يرون أنفسهم كأشخاص طبيين ومراعين وقادرين، هم أكثر قابلية على إتخاذ قرارات جيدة.
- من المرجح أن يلجأ الأطفال الذين يشعرون بالدعم والقبول من قبل والديهم ان يلجأوا اليهم طلباً للمشورة والمساعدة.
- الأطفال الذين شاهدوا والديهم يتعاملون مع النزاع والغضب والتوتر بدون عدوانية أو عنف هم أكثر ميلاً لحل نزاعاتهم بشكل جيد.
- الأطفال الذين يتعلمون من والديهم كيفية الاستماع إلى الآخرين والتواصل معهم ومعاملتهم باحترام هم أكثر ميلاً لفعل الشيء نفسه مع أقرانهم ومعلميهم.

جدول يتناول احتياجات وحقوق أطفالنا

الجوانب الرئيسية تمس جميع الأطفال.

ماذا يحتاج الأطفال من جميع الأعمار (ذكوراً وإناثاً) ويستحقونه من والديهم:

- التطمين والدعم للتكيف مع المواقف الجديدة (مثل التغيير في تكوين الأسرة ، والحياة المدرسية).
- أن يتم الاستماع إليهم وتلقي اهتمام كامل عند التواصل.
- الاستقلالية لمحاولة القيام بالأشياء بأنفسهم.
- الحماية.
- الاحترام.
- الثقة.
- الدعم والعاطفة والتفهم.
- المساعدة في التعامل مع المهام الجديدة.
- أن يؤخذوا على محمل الجد.
- أن يتم الاستماع إليهم.
- الشعور بأنهم يستطيعون الوثوق بوالديهم.
- القدرة على التواصل معهم دون خوف من الحكم عليهم أو لومهم.
- المأوى الملائم والغذاء الصحي والرعاية الصحية.

ما يجب أن تفعلوه كأهل:

- التعرف على طريقة أطفالك الفريدة في التعبير عن أنفسهم واحترامها ، ونقاط قوتهم والتحديات التي يواجهونها ومساعدتهم على التغلب عليها.
- التنبه للصراعات في المدرسة - الغضب أو اللامبالاة.
- التحدث إلى أطفالكم ، والاهتمام بحياتهم في المدرسة وخارجها ومساعدتهم على التعامل مع الحياة الاجتماعية والمهام المدرسية.
- أظهر تقديركم: على سبيل المثال ، اعترفوا بجهودهم الحسنة بطريقة مناسبة ولا تقارنوهم بالآخرين.
- تحديد قواعد البيت معاً.
- تساعدهم على التعامل مع النزاعات بطرق غير عنيفة.
- وضع نموذج لسلوكهم من خلال كونكم الشخص الذي تريدون أن يكون طفلك عليه.
- اخذهم على محمل الجد.
- احترام مشاعرهم.
- تكونوا صادقين.
- تراقبوا أنشطتهم ولكن ...
- تثقوا بهم وتغذون استقلاليتهم.
- تكونوا دافئين وهادئين ومحبين.
- تكونوا مستقرين ومطمئنين.
- التعامل مع الصراع بطريقة غير عنيفة.
- تحلوا المشكلات سوية معهم
- تكونون صبورين.
- توفروا المأوى الملائم والتغذية والرعاية الصحية.



الجوانب الرئيسية ذات الصلة بالأطفال الأكبر سناً

ماذا يحتاج الأطفال الأكبر سناً (المراهقون ، الذكور والإناث) وما يستحقونه من والديهم:

- الاحترام والتفاهم: تمر أجسادهم وعقولهم بسلسلة من التغييرات الشديدة التي يصعب على الطفل التعامل معها.
- أن يؤخذوا على محمل الجد: يتجه الطفل نحو سن الرشد ، ويريد أن يُسمع صوته/ها وينصت إليهم.
- أن يُسمعوا: لكي نأخذهم على محمل الجد ، يجب أن نستمع إليهم.
- الاستقلالية: نظراً لأنهم يتجهون نحو سن الرشد ، فإنهم يريدون المزيد والمزيد من الاستقلالية ، ويريدون اتخاذ قراراتهم بأنفسهم ، وفي بعض الأحيان يمكن أن يتسبب ذلك في نزاع داخل الأسرة.
- دعمهم في العثور على "هويتهم": يبدأ الأطفال الأكبر سناً في التفكير بشكل أعمق في من هم ، وهذا واضح في الطريقة التي يبدأون بها في أداء مهام جديدة. إذ يحبون أشياء مختلفة ، ولديهم روابط قوية جداً مع مجموعة أقرانهم ويحتاجون إلى إيجاد طرق "للانتماء" إلى مجموعة.

ما يجب أن تفعلوه كأهل:

- أظهر الاحترام والتفاهم ، اخذ كل تحدياتهم وعواطفهم على محمل الجد ، حتى عندما لا نفهم تمامًا ما يجري ، أو لماذا يتصرف الطفل بطريقة معينة.
- اخذ طفلك على محمل الجد بلا افتراض دائماً أنك تعرف ما يريد / تريده
- طرح أسئلة على أطفالك حول حياتهم واهتماماتهم وأصدقائهم ولكن....
- احترم صمتهم إذا كانوا لا يريدون التحدث. لا تضغط عليهم وكن منفتحاً عندما يريدون التواصل معك.
- أن تظهر لطفك أنك تثق به / بها من خلال منحهم الاستقلالية والمسؤوليات ، على سبيل المثال من خلال بناء قواعد منزلية مشتركة ، والسماح له / لها بحل المشكلات بشكل مستقل عندما يكون ذلك ممكناً ولكن....
- تظهر لطفك أنك مدرك لتطور قدراته وأنت مصغ له و تشرکه في اتخاذ القرارات التي تخصه. راقب سلوكهم وكن متيقظاً لأي إشارة عن عدم الراحة أو أي مشكلة أعمق قد تحتاج لدعمك لهم. أضمن سلامة طفلك بينما تحترم حاجته المتزايدة للاستقلالية.

استراحة لمدة 5 دقائق (اختيارية): ابحث عن طريقة مناسبة محلياً لأخذ قسط من الراحة والاسترخاء. يمكنك دعوة بعض المشاركين للتطوع ومشاركة أسلوب استرخاء مناسب محلياً ، مثل أغنية أو لعبة سريعة. إذا لم يتطوع أحد ، فاستعد لاقتراح نشاط قصير ومنشط.

النشاط 3 . تلبية الأهل لاحتياجات أطفالهم ذوي الإعاقة (50 دقيقة)¹
الأهداف: فهم الاحتياجات التي قد يحتاجها الأطفال المعوقون ؛ والتفكير في استراتيجيات الوالدين لتلبية هذه الاحتياجات.

الطريقة:

جلسة جماعية



1. قل:

- لقد تحدثنا حتى الآن عن تنمية واحتياجات الأطفال والمراهقين. ولكن ماذا عن الأطفال الذين يعانون من إعاقات؟

2. اسأل:

- أ. من هم الأطفال ذوو الإعاقة؟
- ب. ما نوع المخاطر أو الانتهاكات والتمييز الذي يتعرض لها الأطفال ذوو الإعاقة؟



3. قل:

- غالباً ما يواجه الأشخاص ذوو الإعاقة حواجز ، جسدية ولكنها اجتماعية أيضاً ، تجعل من الصعب عليهم القيام بالأشياء اليومية والمشاركة في الحياة المجتمعية. على سبيل المثال ، قد تمنع الدرجات أو السلالم شخصاً يستخدم كرسيّاً متحركاً من الوصول إلى مبنى. أو قد يصعب التحيز ضد الأشخاص المصابين بمتلازمة داون على الشخص العثور على وظيفة.
- هناك أنواع مختلفة من الإعاقات. هل يمكنك إعطاء بعض الأمثلة؟

استمع إلى تعليقات الأهل، وادمج ما يظهر في المحادثة مع المشاركين ببعض النقاط التالية:

- بعض الإعاقات واضحة، مثل عدم القدرة على المشي وبالتالي استخدام كرسي متحرك، وبعضها غير مرئي، مثل الإعاقة العقلية أو الصمم.
- تشمل الإعاقات:

أ) صعوبة التعلم

ب) اضطرابات النمو التي تؤثر على التواصل والسلوك (اضطراب طيف التوحد).

ج) حالات الصحة النفسية

¹ مقتبس من صندوق الطفل الدولي (2016) العنف القائم على النوع الاجتماعي ضد الأطفال والشباب ذوي الإعاقة. مجموعة أدوات خاصة بالجهات الفاعلة في مجال حماية الطفل ، أدوات تنمية قدرات اللجان من النساء حول دمج الإعاقة في برامج العنف القائم على النوع الاجتماعي. <http://www.socialserviceworkforce.org/system/files/resource/files/GBV-Disability-Youth-Toolkit-2-Capacity-.lang=es?Development-Tools.pdf>

د) ضعف الكلام أو اللغة

هـ) ضعف البصر

و) الصمم

ز) ضعف السمع.

ح) الصمم والعمى

ط) ضعف العظام

ي) الإعاقة الذهنية

ك) إصابات في الدماغ

ل) إعاقات متنوعة

توقف قليلاً بعد كل نوع من أنواع الإعاقة واسأل إذا كان الجميع يفهم ما تعنيه بذلك. أو اعط أمثلة لكل نوع من الإعاقة. إذا كنت غير متأكد من ذلك، فاستخدم الأمثلة الواردة في ملاحظات الميسرين 2: أمثلة على الإعاقات.

- يعاني بعض الأشخاص من أكثر من نوع واحد من الإعاقة.
- هناك أنواع عديدة من الإعاقات ولكل طفل احتياجات فريدة.
- في السياقات المختلفة، يتعرض الإناث والذكور ذوي الإعاقة لأنواع مختلفة من المخاطر: فيمكن أن يكونوا عرضة للعنف وسوء المعاملة والاستغلال والإهمال، ويمكن حرمانهم من حقوقهم، على سبيل المثال حقهم في اللعب مع الأطفال الآخرين، وحرمتهم، أو الحق في الذهاب إلى المدرسة. يمكن أن يتعرضوا للتمييز من قبل الآخرين بسبب إعاقاتهم.

4. أسأل:

إذا نظرت حولك في الغرفة أو في مجتمعنا ، ما نوع الحواجز التي لاحظتها وكيف تحد هذه الحواجز من شخص ذي إعاقة؟ قد تشمل الأمثلة / الردود ما يلي:

- حواجز مادية: طريق مغمورة بالمياه ولا يمكن عبورها ، غرفة ذات سقف سيئ البناء ويدخلها المطر وما إلى ذلك.
- حواجز المعلومات: يتم توفير المعلومات بلغة لا نعرفها ، ويتم توفير المعلومات بألوان لا يمكننا رؤيتها بسهولة ، ويتم توفير المعلومات لأشخاص آخرين وليس الأشخاص الذين يحتاجون إليها بالفعل (مثل الأهل بدلاً من أطفالهم)
- الحواجز المؤسسية: السياسات التي لا تسمح للأشخاص بدخول مكان ما في وقت معين ، والقواعد التي تحدد أماكن معينة لمجموعة أو لأخرى
- حواجز المواقف العقلية: عامل صحي يلوم امرأة على إنجاب طفل يعاني من صعوبة في المشي ويقدم رعاية غير متعاطفة ، المعلم الذي يخبر صفه أن أولئك الذين ينهون واجباتهم المدرسية هم فقط من ينجحون في الحياة ، وبالتالي يثبط هممة المتعلمين البطيئين. الخ.

5. أسأل:

أ. هل يمكنك تحديد نوع الإعاقة الأكثر عرضة للإقصاء والرفض في مجتمعنا؟

6. الآن اطلب من اثنين من المشاركين التطوع في النشاط التالي.

7. امنح كل متطوع شخصية:

أ. أبيبا، فتاة ذات إعاقة.

ب. أستر، فتاة بلا إعاقة.

8. اشرح أنك ستقرأ سلسلة من السيناريوهات التي مرت بها الفتاتان خلال حياتهما.

9. اشرح أنه بعد كل عبارة، يجب أن تتفق المجموعة بأكملها فيما إذا كانوا يعتقدون أن هذا السيناريو يزيد أو يقلل من مخاطر العنف أو الإهمال أو الإساءة أو انتهاك حقوق الطفل المعني.

10. اشرح أن على المتطوعين أن يأخذوا خطوات للأمام عندما يزيد السيناريو من **مخاطر العنف أو الإهمال أو الإساءة أو انتهاكات الحقوق**، أو إلى الوراء إذا كان يقلل من هذه المخاطر.

11. اشرح أن كل فتاة قد يكون لديها أشياء إيجابية وسلبية تحدث في سيناريو واحد، وبالتالي يمكنهم أن يقرروا السماح للمتطوعين باتخاذ خطوات متعددة للأمام أو للخلف وفقاً لذلك.

12. اقرأ العبارات التالية واحدة بعد الأخرى (النقاط المذكورة أدناه في السيناريو) واعطي بضع دقائق بعد كل عبارة للمجموعة لمتناقشوا والاتفاق على إذا ما كان يجب على كل متطوع المضي قدماً أو للخلف. لتيسير المناقشة، **بعد كل عبارة:**

اسأل:

أ. هل الشخصية في هذا المشهد معرضة لخطر العنف؟ من قبل من؟ ولماذا؟

ب. هل الشخصية محرومة من أي حق كالتعليم أو الحرية؟

ج. هل الطفلة ضحية الإهمال؟ هل تتعرض للتمييز؟

1. أبيبا

أ. ولدت أبيبا وهي تعاني من إعاقة - فهي تعاني من صعوبة في الحركة وكانت بطيئة في تطوير قدرة الكلام لديها. قال الأطباء إن أبيبا لن تذهب إلى المدرسة أبداً، ولذلك أمضت معظم طفولتها داخل البيت.

ب. والدة أبيبا تساعدها في أمور العناية اليومية، مثل الاغتسال والذهاب إلى المرحاض. ترك والدها العائلة مؤخراً، والآن يتعين على والدة "أبيبا" إيجاد طريقة للحصول على دخل للأسرة. يجب على أخت أبيبا الصغرى البقاء في البيت لمساعدتها في أمورها عندما تخرج والدتها للاجتماعات/البحث عن عمل

ج. والدة أبيبا تعمل الآن. تمضي أبيبا معظم اليوم بمفردها في البيت، ولكن يأتي أقارب مختلفون طوال اليوم لمساعدتها على الذهاب إلى المرحاض أو تناول الغداء. أحياناً تتأخر ابنة عمها، وعندما تشتكي أبيبا، تغضب ابنة عمها منها وترفض إخراجها. تحب أبيبا أن تكون في الخارج على كرسيها المتحرك وتتحدث إلى أي شخص يتوقف ليقول "مرحباً"

د. بدأت شقيقة أبيبا وجارتها الأخرى في حضور مجموعة في مركز نسائي محلي. أحضروا عاملة اجتماعية إلى البيت للتحدث إلى أبيبا. تتعرف أبيبا على الموظفين، ثم تقرر أنها ترغب في الذهاب إلى

المركز. يقوم الموظفون بتنظيم المواصلات حتى تتمكن الإناث الثلاث من الذهاب معًا إلى المركز. تتطلع أبيبا إلى التواجد في هذه الأيام مع الإناث الأخريات وتأمل في معرفة المزيد عن أجهزة الكمبيوتر.

ه. ذات يوم تلتقي الإناث لتحديد الأنشطة التي يرغبن في القيام بها في المركز. أبيبا لا تتحدث في هذا الاجتماع وكل الإناث الأخريات يرغبن في تصفيف الشعر. ويقولون جميعًا إن أبيبا ستستمتع بهذا، حيث يمكنهم جميعًا تصفيف شعرها - يمكنها أن تكون الزبونة، لأنها لا تحتاج إلى الوقوف للقيام بذلك.

2. أستير

و. عندما كانت أستير طفلة، زودت الطبيبة والمرضات والدتها بمعلومات عن النمو، وأتيحت لها الفرصة للعب مع أطفال آخرين عندما كانت والدتها تزور الجيران والأصدقاء. أنهت تعليمها الابتدائي، لكنها الآن تفوت الحصص الدراسية، إذ يتعين عليها القيام بأعمال روتينية مختلفة في البيت.

ز. كمراهقة، لا تزال أستير على اتصال بأصدقائها الذين التقت بهم في المدرسة. يجتمعون أحيانًا في المتاجر ويتحدثون كثيرًا عبر الهاتف. يذهب بعض أصدقائها الآن إلى مركز مجتمعي لتعلم المحاسبة، وتود أستير الانضمام إليهم. يزودها أصدقاؤها بالكثير من المعلومات التي تشاركها مع والديها. يقولون إنه لا بأس من ذهابها طالما أنها قادرة على مواصلة أعمال البيت الأخرى.

ح. لقد تعلمت أستير الكثير في دورة المحاسبة الخاصة بها وكوّنت صداقات جديدة كثيرة. يقوم إخوتها أحيانًا باخذ هاتفها لمنعها من التحدث إلى هؤلاء الأصدقاء، وخاصة أصدقائها من الذكور. يحدث نفس الشيء أحيانًا لدى الإناث الأخريات في المركز، ويناقشن أفكارًا مختلفة حول كيفية التحدث مع عائلتهن حول هذا الأمر.

ط. نجحت أستير في دورة المحاسبة وتريد العثور على عمل. يقدم لها المعلمون في المركز بعض الأفكار عن أماكن للبحث عن عمل وكيف تتم عملية التوظيف. تتحدث أستير إلى عمته - هي أيضًا لديها وظيفة ولديها الكثير من الخبرة. تدعمها عمته عندما تناقش هذه الفكرة مع عائلتها.

13. لتلخيص النشاط

اسأل:

أ. كيف تختلف عوامل الخطر لدى أبيبا وأستر؟ كيف يتغيرون في مراحل مختلفة من حياتهم، عندما يكونوا صغارًا وعندما يكبرون؟

ب. كيف ستكون هذه السيناريوهات مختلفة إذا كانت الشخصيات فتياناً؟ ما نوع المخاطر الإضافية التي يمكن أن تتعرض لها الإناث ذوات الإعاقة، مقارنة بالذكور؟

ت. هل تعتقد أنه عندما يعيش الأطفال في صفوف الجماعات المسلحة، فإنهم معرضون لخطر الإصابة والإعاقة؟ لماذا؟

ج. ما نوع المخاطر التي يتعرض لها الأطفال الذين تم تجنيدهم من قبل الجماعات المسلحة عند عودتهم إلى ديارهم وهم يعانون من إعاقة؟

د. كيف يمكننا كأولياء أمر تلبية هذه الاحتياجات؟ كيف نتأكد من أننا نمنحهم دورًا فاعلاً في الأسرة ونساعدهم على أن يتم الاستماع إليهم ويشاركوا في المجتمع؟

13. قل:

- يمكن للأطفال والشباب ذوي الإعاقة أن يكونوا ضحايا لأشكال مختلفة من العنف وسوء المعاملة والإهمال وانتهاك الحقوق.
- يمكن أن تتعرض الإناث ذوات الإعاقة أيضاً لخطر العنف والإيذاء والوصم والعنف القائم على النوع الاجتماعي.
- وبالمثل، فإن الأطفال ذوي الإعاقة الذين جنبتهم الجماعات المسلحة أو الذين عادوا إلى منازلهم بإعاقة معرضون بشدة للإقصاء والرفض والوصم والعنف وسوء المعاملة.
- كأولياء أمر، نحتاج إلى أن نكون على دراية بهذه المخاطر والعوائق التي تحول دون مشاركتهم، حتى تتمكن من تلبية احتياجاتهم.
- رعاية طفل ذو إعاقة قد يكون مرهقاً أحياناً. وتضيف الوصمة من المجتمع طبقة أخرى من العبء على مهامنا.
- أحد الأشياء المهمة هو التركيز على ما يمكن للأطفال القيام به، وقدراتهم، بدلاً من إعاقاتهم.
- تذكر أن كل طفل ذو إعاقة لديه نقاط قوة أيضاً. قد يكون هذا في العمل الفني، في شخصيتهم، أو في مهاراتهم الحركية. يمكننا استخدام قدرات الأطفال لمساعدتهم في النواحي التي يواجهون فيها معظم التحديات.
- أيضاً، يمكننا معاً معرفة كيف يمكنهم المشاركة بفعالية في الحياة الأسرية والمجتمعية، والأدوار والمسؤوليات التي يمكنهم تحملها.
- في الجلسات القادمة سوف نتحرى كيف يمكن لممارسات التربية الوالدية المختلفة تلبية احتياجات الأطفال ذوي الإعاقات المختلفة ومساعدتهم على الازدهار.

ملاحظات الميسرين 2: أمثلة على الإعاقات

ملاحظات للميسر 2: أمثلة عن الإعاقات

تجد هنا أمثلة تساعدك على شرح الأنواع المختلفة من الإعاقات. تذكر أن كل إعاقة لها تأثير مختلف على الشخص كما أن للخلفية الاقتصادية الاجتماعية للشخص وللصورة النمطية المرتبطة بكل إعاقة تأثيرهم أيضاً. كما أن كل إعاقة أو ضعف تتراوح بين الخفيفة والشديدة بتأثيراتها المختلفة على الفرد.

أنواع الإعاقات	أمثلة
صعوبة التعلم	قد يواجه الشخص الذي يعاني من إعاقة في التعلم صعوبات في فهم المعلومات الجديدة أو المعقدة أو تعلم مهارات جديدة.
اضطراب طيف التوحد	يتضمن اضطراب طيف التوحد تحديات في التفاعل الاجتماعي والكلام والتواصل غير اللفظي والسلوكيات المتكررة. تختلف التأثيرات وشدة الأعراض من شخص لآخر.
حالات الصحة النفسية	كشخص مصاب باضطراب القلق أو الفصام أو الاضطراب ثنائي القطب أو الاكتئاب وما إلى ذلك.
ضعف الكلام أو اللغة	يجد صعوبة في نطق الكلمات مثل التلعثم.
مشاكل بصرية	كفيف البصر أو ضعيف البصر.
الصمم وضعف السمع	شخص لا يسمع أو يسمع قليلاً
الصمم والعمى	شخص لا يسمع أو يسمع قليلاً ولا يستطيع الرؤية.
ضعف العظام	شخص فقد ذراعه أو ساقه.
الإعاقة الذهنية	شخص مصاب بمتلازمة داون.
إصابات في الدماغ	شخص يعاني من إصابة في المخ نتيجة حادث سيارة أو سكتة دماغية.
إعاقات متنوعة	شخص لديه أكثر من إعاقة.

النشاط الرابع. الأطفال والنوع الاجتماعي و الأدوار ضمن الأسرة (40 دقيقة)
الهدف: التعرف على كيف يمكن للنوع الاجتماعي للأطفال وخبرات الوالدين أن يؤثر على ممارسات التربية.

الطريقة:

جلسة جماعية





تكيف حسب السياق: القصص المفتوحة والأسماء

ستجد العديد من السيناريوهات أو القصص المفتوحة خلال المنهج. تم تمييزها جميعًا باللون الأخضر في النص. تذكر أن تعديلها لتناسب السياق لديك حسب الحاجة. يجب أن تكون سيناريوهات خيالية تعكس الواقع المحلي.

أيضًا ، قم بتغيير الأسماء بأسماء مناسبة محليًا.

1. قل: (قصة مفتوحة)

اريدكم ان تقابلوا احمد. يبلغ أحمد من العمر 10 سنوات، ويعيش مع والدته ووالده وشقيقته وأخاه الرضيع. يعيش في المخيم أجداده وخالاته وأعمامه ايضا.

2. بعد ذلك، اسأل:

أ. ماذا تعتقد أن احمد يفعل في البيت؟

ب. كيف هي علاقته مع والدته؟ والده؟ أخيه أو أخته؟

ج. برأيك ماذا سيصبح عندما يكبر؟

3. خصص وقتًا لكل سؤال واطلب من الجميع المشاركة. تأكد دائمًا من تشجيعك على مشاركة الجميع دون تمييز أو استبعاد أي شخص.

4. الآن، كرر نفس التمرين، لكن هذه المرة استخدم القصة التالية. قل: (قصة مفتوحة)

الآن أريدكم أن تقابلوا زهرة. تبلغ زهرة أيضًا 10 سنوات، وتعيش بالقرب من أحمد، وتعيش أيضًا مع والدها ووالدتها، ولديها شقيقتان وأخ صغير. يعيش في المجمع السكني أيضًا أخوة والدها ووالديه



تحديد السياق: النوع الاجتماعي والأدوار في الأسرة

في كل سياق ، يختلف دور الوالدين من الذكور عن الإناث. كما تختلف كيفية تفاعلهم مع بناتهم وأبنائهم ، وأدوارهم كأهل أمام المجتمع وأنفسهم. كما تختلف التوقعات والصور النمطية عن الفتيات والفتيان في كل سياق. فكر في كيفية تحديد هذه الجوانب محليًا وتسهيل المناقشة وفقًا لذلك.

5. ا طرح نفس الأسئلة السابقة.

أ. ماذا تظن أن زهرة تفعل في البيت؟

ب. كيف هي علاقتها مع والدتها؟ والدها؟ إختونها؟

ج. برأيك ماذا ستصبح عندما تكبر؟

6. من المحتمل جدًا أن تكون الإجابات على الأسئلة مختلفة تمامًا عن الإجابات المقدمة من قبل: يحدث هذا بسبب أن الأدوار والمعايير التي ينسبها المجتمع للفتيان والفتيات تختلف عن بعضها. فمثلاً يتوقع المجتمع من الفتيان سلوكاً مختلفاً عن الفتيات وأن يرتدوا ملابس مختلفة و يلعبوا ألعاباً مختلفة.

7. اسأل:

أ. لماذا نعتقد أن الإجابات التي قدمناها عن أحمد تختلف عما نظنه بشأن زهرة؟ لماذا علاقته مع والديه مختلفة؟

8. فكر في ما هو متوقع من الفتيان والفتيات في سياقك: ما يعتقد الناس أنه يمكنهم القيام به ، لنقل مثلاً كيف يمكنهم التصرف ، وما هي الأدوار التي يمكنهم القيام بها. انظر إلى الإجابات المقدمة حول ما سيصبح عليه الأطفال عندما يكبرون.

9. اسأل:

أ. لماذا تعتقد أن لدينا توقعات مختلفة لأطفالنا؟ على سبيل المثال لماذا نتوقع أن يصبح الذكور أطباء وليس الإناث؟

ب. كيف يؤثر هذا على نموهم؟

ج. كيف يقترح مجتمعك / ثقافتك عليك أنه يجب أن تعامل ابنتك؟

د. كيف يتوقع معاملة الأبناء في الأسرة؟

10. قل:

- منذ الأشهر الأولى من الحياة، يعامل الأهل في جميع المجتمعات الذكور والإناث بشكل مختلف ولديهم توقعات مختلفة من الذكور والإناث.
- معاملة الذكور والإناث بشكل مختلف يعني تزويدهم بدعم مختلف ومنحهم فرصاً مختلفة للنجاح في الحياة.
- في معظم الأوقات، تؤدي هذه التصورات والتوقعات المختلفة إلى إلحاق الضرر بالإناث.

الأمهات والآباء

في هذه الجلسة نتحدث عن دور الآباء والأمهات في الأسرة. ليس من الضروري أن يكون الشخص الذي يقوم بدور الأب أو الأم هو الوالد البيولوجي للطفل. يمكن لأي ذكر أو أنثى داخل الأسرة تطوير ارتباط قوي بالطفل والقيام بهذا الدور (أو مساعدة الوالدين البيولوجيين على القيام بدورهم).

11. اسأل:

أ. ما رأيك في الطرق التي نتوقع منا ثقافتنا ومجتمعنا من خلالها معاملة فتياتنا وفتياننا؟ ما هي الممارسات التي يمكن أن تساعد الطفل على النمو بشكل جيد؟ ما هي الممارسات التي يمكن أن تخلق حواجز أمام تنميتهم؟

ب. هل هناك أي ممارسة يمكن أن تعرض الفتيات أكثر لخطر التجنيد من قبل الجماعات المسلحة؟ وماذا عن الفتيان؟

12. الآن ، كرر نفس التمرين ، ولكن هذه المرة استخدم القصة التالية. **قل:** (قصة مفتوحة)

الآن أريدك أن تقابلوا ديفاين (فتاة) وباتريك (ولد). كلاهما يبلغان من العمر 10 سنوات، وهما صديقان في الحي. ديفاين لديها شقيقان أصغر وأخت أكبر، وتعيش مع والدتها وزوج والدتها ووالدي زوج والدتها الجديد. باتريك لديه ثلاثة أشقاء أصغر سناً ويعيش مع والديه. إنهم يعيشون في مجتمع يوجد فيه خطر التجنيد

13. اسأل:

أ. هل تعتقد أن ديفاين وباتريك يواجهان نفس مخاطر التجنيد؟ لماذا؟

ب. كيف ستكون تجاربهم مختلفة، إذا تم تجنيديهم من قبل الجماعة المسلحة وعادوا إلى البيت إلى عائلاتهم؟

ج. كيف يمكن أن تتغير علاقاتهم مع عائلاتهم وأصدقائهم ومجتمعهم عندما يعودون إلى البيت؟

14. قل:

- يمكن أن يتعرض الذكور والإناث على حد سواء لخطر التجنيد من قبل الجماعات المسلحة.
- في الوقت نفسه، هناك عناصر محددة يمكن أن تدفع الإناث للانضمام إلى جماعة مسلحة: على سبيل المثال، يمكن أن يدفع التمييز في الأسرة أو العنف القائم على النوع الاجتماعي الفتاة للانضمام إلى جماعة مسلحة.
- عند عودتهن إلى البيت بعد أن تم تجنيدهم من قبل جماعة مسلحة، تكون الإناث أيضاً أكثر عرضة لخطر الوصم والنبذ من الأسرة والمجتمع. سنبحث أكثر في ماهية الوصمة وكيفية التعامل معها في الجلسة 15.
- في الجلسات القادمة سوف نستكشف مخاطر وعواقب التجنيد المرتبط "بالنوع الاجتماعي" وكيف يمكن للوالدين المساعدة في معالجة هذه المخاطر.

تربية الأطفال والثقافة المحلية

تخلق الثقافة / المجتمع المحلي توقعات حول ما يجب على الأم والأب القيام به ، وكيف ينبغي أن يتصرفوا مع أطفالهم ، وكيف ينبغي أن يتشاركوا المهام في الأسرة ، وما هي ممارسات التربية المناسبة. يمكن أن يكون لبعضها عواقب إيجابية على الطفل ، وبعضها سلبي. تعتمد هذه الجوانب بشكل كبير على السياق المحلي ، لذلك يُنصح بالتفكير في هذه الجوانب مقدّمًا وتوقع بعض الأفكار المحتملة لتوجيه المناقشات في النشاطين ٤ و ٥. فيما يلي بعض الأمثلة على الأفكار المحتملة:

الممارسات الثقافية الإيجابية المتعلقة بالتربية:

أ. يحتاج المجتمع للمشاركة في تنشئة الطفل.

الممارسات الثقافية السلبية المتعلقة بالتربية:

أ. رعاية الأطفال هي مسؤولية الأم حصراً.

ب. يجب أن تتمتع الفتيات بحرية أقل من الذكور.

لمساعدتك على التفكير في أي ممارسة يمكن أن تكون إيجابية وأيها سلبية ، فكر في كيفية تأثير هذه الممارسة على كل فرد من أفراد الأسرة.

النشاط الخامس. النوع الاجتماعي للوالدين وأدوار الأسرة (30 دقيقة)

الأهداف: التعرف على تأثير الثقافة على أدوار الأسرة. وفهم التأثير الذي يمكن أن يكون لأدوار النوعين الاجتماعيين على نمو الطفل.

المواد: (اختياري) قطع من الورق والأقلام (واحدة لكل مشارك).

الطريقة:

جلسة جماعية

1. قل:

انت في المستشفى. تدخل غرفة الطبيب ويتم الترحيب بك من قبل رجل وامرأة، يرتدي كلاهما معطفًا أبيض ولا يحمل شارة. واحد منهم هو الطبيب والآخر هو الممرضة.

2. اسأل:

أ. أيهما تعتقد أنه الطبيب؟ أيهما الممرض؟ لماذا ؟

3. ثم قل:

• على الرغم من أن كلا الشخصيتين يمكن أن يكونا الطبيب أو الممرض، فإننا غالبًا ما نفكر في الممرضات على أنهن إناث والأطباء على أنهم ذكور لسوء الحظ هذا ما يحدث في الواقع. في

- عدة بلدان يصبح الرجال أطباء أكثر من النساء ، ويصبح عدد النساء ممرضات أكثر من الرجال. ومع ذلك ، لا يحدث هذا لأن لديهم قدرات مختلفة ، ولكن لأسباب ثقافية
- يحدث هذا لأن الفتيات يعاملن بشكل عام بشكل مختلف تمامًا عن الفتيان منذ ولادتهم ، ولدينا توقعات وصور نمطية مختلفة عن الإناث مما يجعل من الصعب حتى بالنسبة لهم التفكير في مستقبلهم كـ "طبيبات" بدلاً من "ممرضات".
- على سبيل المثال، غالبًا ما يُتوقع من المرأة أن تكون أكثر أهلية للرعاية والتنشئة، وبالتالي فهي أكثر ملاءمة للعمل كممرضات من الرجال. هذه الفكرة لا تستند إلى أي حقيقة، بل على طريقة تفكير ثقافتنا في الرجال والنساء وعلى الصور النمطية المزروعة في ثقافتنا عن الرجال والنساء.
- هذه الأفكار عن الرجال والنساء متجذرة في حياتنا اليومية وتؤثر أيضًا على طرق تفكيرنا في أدوار الأمهات والآباء في الأسرة.
- القوالب النمطية هي أفكار أو معتقدات مفرطة في التبسيط أو جزئية أو خاطئة لدى العديد من الأشخاص حول مجموعة من الأشخاص الذين نعتقد أنهم يشتركون في خصائص متشابهة (شارك مثالاً عن الصورة النمطية في مجتمعك). هذه الأفكار عن الرجال والنساء متجذرة في حياتنا اليومية وتؤثر أيضًا على طرق تفكيرنا في أدوار الأمهات والآباء في الأسرة.

4. اسأل:

- ما هي الأدوار التي ننسبها في مجتمعنا للآباء؟ ماذا عن الأمهات؟
 - كيف تعتقد أن هذه الأدوار تؤثر على الأم؟ وماذا عن الأب؟
 - كيف تؤثر على العلاقة بين الزوج والزوجة؟
 - ما الذي يمكننا فعله لضمان وجود علاقة متساوية بين الآباء والأمهات في المنزل؟
5. اطلب من المشاركين المناقشة . إذا لزم الأمر ، استخدم الملاحظات الموجودة في المربعين "أدوار الآباء والأمهات" و "التغييرات الثقافية" أدناه لمساعدتك على تيسير المحادثة. اعلم أن هذه الأسئلة يمكن أن تؤدي إلى نقاش ساخن ، وقد لا يرغب الكثيرون في الاعتراف بمعنى وأهمية المساواة بين النوعين الاجتماعيين في الأسرة في هذه المرحلة. لا تقلق: هذه مجرد بداية رحلة طويلة ، وسوف تستكشف هذه القضايا بشكل أكبر خلال الجلسات القادمة.

6. اسأل:

- أ. ما هي الأدوار التي يلعبها الآباء تجاه أبنائهم؟ وتجاه بناتهم؟
- ب. ما هي الأدوار التي تلعبها الأمهات تجاه الأبناء؟ وتجاه بناتهم؟
- ج. هل تغيرت هذه الأدوار بمرور الوقت؟
- د. هل تعتقد أن هذه الأدوار هي نفسها في كل المجتمعات؟ وفي كل العائلات داخل مجتمعك؟ لماذا؟ أو لما لا؟

اطلب من المشاركين المناقشة: فكر في الإجابات المقدمة وادمج النقاط التالية حسب الحاجة ، وتأكد من الرجوع إلى ما اقترحه الأهل للتو. قل:

- لطالما تغيرت أدوار الآباء والأمهات وعلاقاتهم بأبنائهم وبناتهم عبر التاريخ وعبر البلدان.
- هذا يعني أن هذه الأدوار تحددتها الثقافة وليس الفروق البيولوجية بين الأمهات والآباء.
- لا يوجد فرق بيولوجي بين الرجال والنساء يحدد قدرتهم وطريقة رعاية الأطفال ، وقدرتهم على أن يكونوا حنونين أو تلبية احتياجات أطفالهم.
- على الرغم من أن التربية الوالدية في بعض المجتمعات تركز على دور الأم ، فإن دور الأب مهم بنفس القدر ويستحق المزيد من الاهتمام
- إن دور الأب أساسي في كل مراحل النمو وهذا ينطبق على كل الآباء والأولاد حول العالم

7. اسأل:

هل توافق على هذه العبارة؟ لماذا يعتبر دور الأب بالغ الأهمية في نمو الطفل؟

8. دع المشاركين يناقشون. فكر في الإجابات المقدمة وادمج النقاط التالية حسب الحاجة ، وتأكد من الرجوع إلى ما اقترحه الأهل للتو. قل:

- إن قدرة الأب على التعبير عن عواطفه وإظهار الرعاية والعلاقة الحميمة مع أطفاله لها فائدة عميقة وطويلة الأمد لنمو الأطفال الصحي .
- على سبيل المثال ، أظهر الباحثون أن مشاركة الآباء يمكن أن تسهم في الحد من السلوكيات العدوانية لدى الفتيان ، وزيادة احترام الذات لدى الفتيات ، وتحسين أداء الأطفال في المدرسة.

دور الآباء والأمهات



يختلف دور الأب والأم في كل مجتمع ، ولكن إليك مثال يمكن أن يوجه تفكيرك:

- من الذي يتوقع أن يكون له نفوذ أكبر في الأسرة؟ من يستطيع اتخاذ القرارات؟ في العديد من السياقات ، يتمتع الآباء بسلطة وقوة أكبر في الأسرة ، ويمكنهم أن يقرروا بأنفسهم ، ويحددوا العلاقات داخل الأسرة وأيضاً كيف يتفاعل أفراد الأسرة مع العالم.
- من يُتوقع / يُسمح له بكسب المال. تاريخياً ، كان الرجال هم المعيلون الرئيسيون للأسرة. إذا واجه الرجال صعوبات في أداء دور كسب العيش وزادت المرأة من قدرتها على إعالة الأسرة مالياً ، فإن سلطة الرجل تضعف.
- كيف يُنظر إلى دور المرأة؟ هل يمكنهم كسب المال؟ ما هو وضعهم؟ بالنسبة للعديد من النساء ، يتم تحديد وضعهن داخل المجتمع من خلال دورهن التربوي. يتم احترامهم بناءً على قدراتهم على رعاية أطفالهم وغيرهم من المحتاجين ، مثل كبار السن.
- في العديد من السياقات يعطي الناس مكانة أقل للنساء داخل العلاقات الأسرية: لا تملك النساء سلطة اتخاذ القرار لحياتهن، مما يؤدي أيضاً لوصول محدود للموارد الاقتصادية، و مواجهة خطر الضرر والتمييز والاقصاء والإساءة والعنف.
- إن اردنا خلق علاقات أسرية إيجابية نحتاج أن نضمن أن جميع أفراد الأسرة يتمتعون بنفس الحريات والحقوق بغض النظر عن النوع الاجتماعي. فيما يلي بعض الأفكار لنساهم بها في المساواة بين النوعين الاجتماعيين من البالغين في الأسرة: تأكد أن تفكر في ما يعبر عنه المشاركون قبل دمج هذه الأفكار في المحادثة:
- الأم والأب/ الزوج والزوجة يعتبرون بعضهم متساوين: فيتعاملون باحترام ويقدرّون احتياجات بعضهم ويدهمون بعضهم البعض.
- الجميع يشارك بالتساوي في صنع القرار العائلي ويعمل جميع الأفراد كفريق لتحقيق الأهداف المشتركة.
- يتساعد الأم والأب على واجبات الرعاية والمنزل ويمكنهم المساهمة في ميزانية الأسرة.

التغيرات الثقافية

عند مناقشة النوع الاجتماعي ، يذكر العديد من الأشخاص أن المعاملة المختلفة التي يتلقاها الرجال والنساء داخل مجتمعهم هي جزء من ثقافتهم". وإزالة هذه الأفكار والممارسات والصور النمطية عن النوع الاجتماعي سوف ينظر إليه من قبلهم على أنه إزالة جزء من ثقافتهم ، فرضته ثقافات "مختلفة" على ثقافتهم.

في هذا الصدد ، من المهم التفكير في حقيقة أن "الثقافة" ليست مفهومًا ثابتًا ؛ من الصعب وضع حدود لـ "الثقافة". تتغير الثقافات من حيث مكانها ، ولكن أيضًا في الزمان ومن داخلها. كل مجتمع لديه طرق مختلفة في التفكير والقيام بأشياء ، وقوالب نمطية مختلفة ، ولكن هذه كلها تتغير بمرور الوقت بفضل الأشخاص الذين يفكرون فيها ويغيرون ممارساتهم لتحسين رفاههم ورفاه أعضاء مجتمعهم.

فكر في مجتمعك قبل 50 عامًا ومجتمعك الآن: لقد تغيرت الأشياء بالتأكيد ، طرق فعل الأشياء تغيرت بالتأكيد ، لأن "الثقافة" تتغير. ليس هناك شيء اسمه "ثقافة خالصة وأبدية".

هذا هو السبب في أننا سنفكر الأفكار والصور النمطية عن النوع الاجتماعي في هذه الجلسة . لأنه ، حتى لو اعتبرناهم جزءًا من الممارسات الحالية في مجتمعنا ، يمكن تغييرها إذا كان أعضاء المجتمع يعتقدون أنها لا تدعم رفاههم ورفاه أطفالهم.

و من المهم لأفراد المجتمع التفكير في اختلاف الطرق التي يعاملون بها الفتيان عن البنات ويعاملون أنفسهم كنساء ورجال لأن هذه الممارسات إذا كانت ضارة ولا تدعم رفاههم ، فمن واجبهم كأعضاء في المجتمع أن يغيروها. هذا لا يعني "خيانة" ثقافتهم" ، بل سيعني بل يعني تحويل ثقافتهم بالطريقة التي يفضلونها ويجدونها أكثر ملاءمة لسعادتهم وسعادة أجيال المستقبل التي ستشكل مجتمعهم المستقبلي.

ختام اليوم والتقييم (10 دقائق)

الأهداف: تلخيص اليوم وتقييم الجلسة.

المواد: (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على التوقعات والمخاوف من الجلسة 1. النشاط الرابع

الطريقة:

جلسة جماعية



1. اطلب من متطوع أو اثنين تلخيص شئئين تمت مناقشتها اليوم.
2. إذا أتيحت لك الفرصة لتدوين آمال ومخاوف المشاركين على لوح ورقي ، فالفنت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجمة أو نجوم على الآمال التي تتحقق.

3. بعد ذلك ، خذ قلم وقم بإزالة المخاوف التي بدأ التغلب عليها.
4. ثم اطلب منهم إضافة مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.

5. اطرح الأسئلة التالية على المجموعة وقم بتدوين الإجابات.

أ. هل هناك أي شيء أعجبك بشكل خاص في هذه الجلسة؟

ب. هل هناك أي شيء وجدته مفيداً بشكل خاص؟

ج. هل هناك أي شيء كنت لتقوم به بشكل مختلف؟

6. اشكر الجميع على مشاركتهم وانخرطهم في الجلسة.

الجلسة 3

من هو الطفل المعرض "للخطر"؟ ولماذا ينضم
للجماعة المسلحة؟



الجلسة 3: من هو الطفل المعرض "للخطر"؟ ولماذا ينضم للجماعة المسلحة؟



المدة (✓) ساعتان و 5 دقائق

الأهداف: بنهاية هذه الجلسة ، سيكون المشاركون قادرين على:

- إعادة بناء الأسباب وعوامل الخطر أو الدوافع التي قد تدفع الطفل للانضمام إلى جماعة مسلحة.
- التمييز بين عوامل الخطر التي يمكن أن تكون خاصة بالنوع الاجتماعي

نظرة عامة على الأنشطة:

الجلسة 3	إجمالي 125 دقيقة
نشاط 1	الترحيب بالمشاركين
نشاط 2	لماذا ينضمون؟
نشاط 3	عوامل الخطر الخاصة بالعمر والنوع الاجتماعي
	اختتام اليوم والتقييم
	10 دقائق

الموارد اللازمة:

- خطة الإحالة ونشرتها
- ألواح ورقية وأقلامها

- (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على آمال ومخاوف من الجلسة 1.

النشاط 4

- إعادة نسخ العناصر المرئية من الرسوم التوضيحية للميسر 6: حياة الطفل على بعض الألواح الورقية حتى يتمكن الجميع من رؤيتها. وبدلاً من ذلك ، يمكنك عمل نسخ وتوزيعها.

ملخص الجلسة:

نريد من خلال هذه الجلسة دعم الآباء في مشاركة ما يعرفونه عن دوافع أطفالهم وراء الانضمام أو إجبارهم على الانضمام إلى جماعة مسلحة. ستساعد مشاركة أفكار وخبرات بعضنا البعض والتعلم منها في إنشاء دعم جماعي واتفاق حول الاحتياجات والتحديات التي قد يواجهها الأطفال المنخرطون في الجماعات المسلحة ، فضلاً عن الاستجابات المحتملة للعائلات.

لذلك ، سيناقدش الأهل بعض الأسباب أو الدوافع للانضمام وإبراز أهمية تحقيق التوازن بين صورة الطفل كضحية ، ولكن كشخص يمكنه أيضاً أن يكون على دراية بخياراته / اختياراته وقد يرغب في ذلك. وأن يكون مسؤولاً عن هذه الاختيارات. سنختتم بالتفكير في الأسباب أو الدوافع المحددة التي قد تدفع الفتيات للانضمام ، وفي نقاط الضعف التي تواجهها الفتيات نتيجة لذلك.

النشاط 1. الترحيب بالمشاركين (10 دقائق)

الأهداف: الترحيب بالمشاركين وتهيئة الأجواء الإيجابية واسترجاع ما ناقشناه في الجلسات السابقة.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. رحّب بالوالدين.
2. ابتسم وأظهر موقفاً إيجابياً! اشكر الجميع لوجودهم هناك.
3. ابدأ بنشاط قصير وجاذب يحظى بانتباه الجميع ، مثل أغنية محلية أو لعبة سريعة أو نشاط قصير. يوجد أدناه مثال واحد. وستجد المزيد من الاقتراحات في الرفيق الدائم. أيضاً ، يمكنك دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح فكرة منشطة.
4. اطلب من الحضور الوقوف. اشرح لهم أنه يجب عليهم اتباع ما تطلب منهم القيام به.
5. قل: "امش".
6. اسمح للمشاركين بالتجول في الغرفة لبضع ثوان.
7. قل: "توقف". يجب أن يتوقفوا حيث هم.

8. قل "امشي" ثم "توقف". وكرر عدة مرات.
9. بعد ذلك ، أخبر الجميع أنك ستقوم بعكس هذين الأمرين. الآن عندما تقول "توقف" يجب أن يبدأوا في المشي وعندما تقول "المشي" يجب أن يتوقفوا عن المشي.
10. قل: "توقف". ثم "امشي". ثم كرر.
11. بعد ذلك ، اشرح أنك ستضيف أمرين آخرين. عندما تقول "الاسم" يقولون اسمهم بصوت عالٍ ، وعندما تقول "صفق" فإنهم يصفقون بأيديهم مرة واحدة. يظل الأمران الآخران على حالهما ، لذا فإن "المشي" تعني التوقف ، و "التوقف" تعني المشي ، و "الاسم" تعني قل اسمك ، و "التصفيق" تعني التصفيق.
12. اطلب مزيجًا من "المشي" و "التوقف" و "الاسم" و "التصفيق". كرر عدة مرات.
13. أخيرًا ، اشرح أنك ستقوم بعكس الأمرين الأخيرين. اشرح أن "المشي" الآن تعني توقف ، و "توقف" تعني المشي ، و "الاسم" تعني التصفيق ، و "التصفيق" تعني قل اسمك. كرر عدة مرات.
14. بعد المنشط ، اطلب من بعض المتطوعين أن يتذكروا بعض النقاط الرئيسية التي نوقشت في الجلسة السابقة.

النشاط 2. لماذا ينضمون؟ (60 دقيقة)

الأهداف: مشاركة عوامل الخطر التي قد تدفع الطفل للانضمام إلى جماعة مسلحة ؛ لتحديد عوامل الخطر الخاصة بالعمر.

المواد: إعادة نسخ [الرسوم التوضيحية للميسر 6: حياة الطفل \(انظر ادناه\)](#) على بعض الألواح الورقية ، حتى يتمكن الجميع من رؤيتها. وبدلاً من ذلك ، يمكنك عمل نسخ وتوزيعها.

الطريقة:

 عمل ضمن مجموعات

صور توضيحية للميسر 6: حياة الطفل

قم بإعادة نسخ هذه الرموز على لوح ورقي وتأكد من أن الجميع يفهم معناها.



الوضع الاقتصادي للأسرة



العائلة



الأصدقاء



المشاعر و الأحاسيس

1. اطلب من المشاركين تشكيل 4 مجموعات.
2. قم بتعيين أحد ملفات التعريف التالية لكل مجموعة (استخدم الأسماء المناسبة محليًا).

- a. المجموعة أ. عاموس صبي يبلغ من العمر 8 سنوات
- b. المجموعة "ب". باهاتي صبي يبلغ من العمر 17 عامًا
- c. المجموعة ج. كارين فتاة في الثامنة من عمرها
- d. جروب د. ديرا فتاة تبلغ من العمر 17 عامًا

3.  قل:

كان هناك نزاع في قرينك مع جماعة مسلحة خلال العامين الماضيين. تم تجنيد بعض الأطفال من قبل المجموعة للانضمام إليهم ، بما في ذلك الأطفال الذين تم تعيينهم لك.

هل يمكنك التفكير في بعض الأسباب التي قد تدفعهم أو تجبرهم على الانضمام للجماعة المسلحة؟

فكر فيما يلي (اعرض الصور أو نسخ [الصور التوضيحية لـ الميسر 6: حياة الطفل](#)): ذكر المشاركين أنه ينبغي عليهم التفكير فيما ينطبق على الطفل والفئة العمرية التي لديهم.

- a. وضعه في المنزل وعلاقاته مع والديه وإخوته وأفراد أسرته الآخرين.
 - b. مجتمعه وصدقاته.
 - c. مشاعره وعواطفه وتحدياته.
 - d. وضعه الاقتصادي.
4. اشرح لهم أن لديهم من 15 إلى 20 دقيقة للمناقشة معًا واذكر بعض الأسباب المحتملة التي قد تجعل الطفل الذي تم تكليفهم به قد انضم إلى جماعة مسلحة. اشرح لهم أنه يجب عليهم تقديم عرضهم التقديمي في مدة أقصاها 5 دقائق. تجوّل في الغرفة وساعد المجموعات إذا لزم الأمر.
5. بعد 20 دقيقة قم بدعوة كل مجموعة للتقديم. نسق مع مساعدك المنسق للتأكد من تدوين النقاط الرئيسية في دفتر ملاحظاتك والاحتفاظ بها في متناول يدك للجلسات التالية.
6. بعد كل العروض التقديمية ، تأكد من أن النقاط السياقية في الجدول أدناه - [ملاحظات الميسرين 3: "العوامل التي تعرض الأطفال للخطر"](#) - قد تمت تغطيتها جميعًا (قم بالتنسيق مع الميسر المشارك الخاص بك!).
7. تذكر أن عوامل الدفع والجذب غالبًا ما تكون مرتبطة ببعضها البعض: على سبيل المثال ، يمكن أن يكون غياب فرص العمل عاملاً دافعًا ، ويمكن تعزيزه بفكرة أن الانضمام إلى جماعة مسلحة يمكن أن يمثل فرصة اقتصادية (عامل جذب).
8. في هذه المرحلة ، لا تحدد العناصر ذات الصلة بالأطفال الأكبر سنًا أو الفتيات ، كما هو موضح في القائمة.
9. بعد كل العروض:

اسأل:

- أ. أي من عوامل الخطر التالية يمكن أن تؤثر العلاقات الأسرية عليها؟
10. اسمح للمشاركين بالمناقشة ، وإذا لزم الأمر ، قم بتمييز بعض العناصر المشار إليها في [ملاحظات الميسر 3: "العوامل التي تعرض الأطفال للخطر"](#). طمأن المشاركين أن هذا سيكون موضوع البرنامج بأكمله.

11. قل:

- في كثير من الحالات ، قد يرغب الطفل في الانضمام إلى جماعة مسلحة طواعية. وفي أحيان أخرى قد يتم اختطافهم.

12. اسأل:

- a ما الظروف التي يمكن أن تعرض الطفل لخطر الاختطاف؟ متى وأين يمكن أن يحدث؟
- b هل تعتقد أنه كأهل يمكنكم تقليل مخاطر التجنيد الإجباري؟

15. قل:

- في حالة الاختطاف ، لا يوجد عامل دفع أو جذب يعرض الطفل لخطر التجنيد: يُجبر الطفل ببساطة على الانضمام ضد إرادته.
- حتى إذا كان التجنيد القسري أو الاختطاف لا يتأثر من خلال علاقات الرعاية والمحبة ، يمكننا التفكير في استراتيجيات يمكن أن تساعد في تقليل مخاطر الاختطاف. لا تقلقوا ، سوف نستكشف هذا الجانب في إحدى الجلسات التالية! (انظر الجلسة 14)

ملاحظات الميسر 3: العوامل التي تضع الطفل تحت الخطر



فيما يلي بعض عوامل الدفع والجذب التي قد تدفع الطفل للانضمام إلى جماعة مسلحة. قبل هذه الجلسة ، فكر في الأسباب والعوامل الأكثر صلة أو تحديداً بسياقك وضع هذه القائمة في سياقها وفقاً لذلك. تذكر أيضاً أن هذا المنهج يهدف إلى الاستفادة من المعرفة والخبرات الحالية للمشاركين: اسمح للمشاركين بالمشاركة والمناقشة وانقل هذه النقاط فقط عندما لا يتم تغطيتها من خلال محادثات المشاركين. كن حذراً بشكل خاص مع العوامل التي يمكن أن تكون أكثر تحديداً للأطفال الأكبر سناً ، أو الفتيات ، حيث يمكن أن يختلف ذلك حسب السياق.

الدوافع: العوامل التي يمكن أن تشجع الطفل على الانضمام إلى جماعة مسلحة

- قلة فرص التعليم والعمل.
- العنف الأسري / المنزلي / سوء معاملة منزلية / الاعتداء الجنسي (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- الإساءات والإذلال في المدرسة أو في المجتمع (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- فقر.
- التهميش والوصم والتمييز (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- تدمر الأسرة أو تشتيتها أو انفصالها عن أفرادها بسبب الحرب.
- الافتقار إلى الحماية وأنظمة الدعم الاجتماعي أو الأسري - على سبيل المثال ، إذا كان منفصلاً عن الأسرة (خاصة الأطفال الأصغر سنًا) (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- قد تُجبر الأسرة على الارتباط بجماعة مسلحة - على سبيل المثال ، إذا لم يرسلوا أطفالهم ، فستكون حياتهم وحيوة أطفالهم في خطر.
- قد تجبر الأسرة أطفالها - على سبيل المثال ، لأنهم يؤمنون بالقضية ، لأنهم بحاجة إلى دعم اقتصادي ، يُنظر إلى الجماعات المتطرفة العنيفة على أنها دفاع مجتمعي ضد تهديد أو للانتقام من فقدان أحبائهم.
- فقدان الشعور بالانتماء (خاصة الأطفال الأكبر سنًا) (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- الشعور بالوحدة (خاصة الأطفال الأكبر سنًا) (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- عدم الشعور بالحرية (خاصة الأطفال الأكبر سنًا) (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- يبدو أن المجموعة تعطي إحساسًا بالهدف (خاصة الأطفال الأكبر سنًا) (يمكن أن تتأثر بالعلاقات الأسرية).
- الإحباط بسبب الظلم والفساد وانتهاكات المؤسسات (يمكن أن تتأثر بالعلاقات الأسرية).
- الشعور بالعجز (خاصة الأطفال الأكبر سنًا) (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).

- الحاجة إلى الهروب من هجمات القوات أو الجماعات المسلحة.
- ضغط الأقران (خاصة الأطفال الأكبر سنًا) (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).

عوامل الجذب: عوامل تجذب الطفل نحو الجماعة المسلحة

- الإيمان بالقضية (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- مستقبل أفضل (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- المال.
- فرص تعليمية.
- توجيه من الأقران (خاصة الأطفال الأكبر سنًا) (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- الرغبة في أن يكون جزءًا من مجموعة ، وأن يشارك هدفًا ما (خاصة الأطفال الأكبر سنًا) (يمكن أن تتأثر بالعلاقات الأسرية).
- تقليل الشعور بالوحدة والحصول على الدعم من خلال الانضمام إلى مجموعة - على سبيل المثال ، إذا انفصلت عن أفراد الأسرة (خاصة الأطفال الأصغر سنًا).
- (عبر الإنترنت) الدعاية / الاستمالة (يمكن أن تتأثر بالعلاقات الأسرية).
- اكتساب قوة جديدة ومكانة ومجد (خاصة الأطفال الأكبر سنًا) (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- انتقام الضحايا / الأسرة أو أفراد المجتمع – وقوف غير مباشر الى جانب الضحايا (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- مطالبة بعدالة المجموعة (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- الهروب من العنف أو الضغط الأسري في المنزل (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- اكتساب الإحساس بالذات والغرض من الحياة والانتماء والأفق (خاصة الأطفال الأكبر سنًا) (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- الشعور بالالتزام بالعمل دفاعاً عن الفرد في المجموعة (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- ندرة الوظائف أو صعوبة إيجاد وظيفة (خاصة الأطفال الأكبر سنًا).
- للتأكيد على قوتهم واكتساب المساواة (خاصة بالنسبة للفتيات والأطفال الأكبر سنًا) (يمكن أن يتأثروا بالعلاقات الأسرية).
- الانجذاب إلى بعض الأنشطة التي تقدمها الجماعة المسلحة مثل البرنامج الثقافي والتمارين البدنية وما إلى ذلك.

عامل الدفع الذي يؤثر على الفتيات

- العنف الأسري / المنزلي / سوء العاملة المنزلية / الاعتداء الجنسي (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- نقص الحماية من قبل أنظمة الدعم الاجتماعي أو الأسري (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- يمكن للأسرة أن تجبر الطفلة على الزواج من جندي (يمكن أن تتأثر بالعلاقات الأسرية).
- الافتقار إلى الحرية (خاصة الأطفال الأكبر سنًا) (خاصة الفتيات) (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- الشعور بالعجز (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- قلة فرص التعليم والعمل.

- عدم المساواة بين النوعين الاجتماعيين في المنزل والمجتمع (يمكن أن تتأثر بالعلاقات الأسرية).

عوامل الجذب التي تؤثر على الفتيات

- فرص تعليمية.
- الهروب من العنف أو الضغط الأسري في المنزل (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).
- الحاجة إلى التمكين وتحقيق المساواة (يمكن أن تتأثر بالعلاقات الأسرية).
- نظام الحماية والدعم في الجماعة المسلحة (يمكن أن يتأثر بالعلاقات الأسرية).

إلى جانب عوامل الدفع والجذب:

- قد يتم اختطاف الطفل أو إجباره على الانضمام إلى جماعة مسلحة.

5 دقائق (اختيارية): ابحث عن طريقة مناسبة محلياً لأخذ قسط من الراحة والاسترخاء. يمكنك دعوة بعض المشاركين للتطوع ومشاركة أسلوب استرخاء مناسب محلياً ، مثل أغنية أو لعبة سريعة. إذا لم يتطوع أحد ، فاستعد لاقتراح نشاط قصير ومنشط.

النشاط 3: عوامل الخطر الخاصة بالعمر والنوع الاجتماعي (45 دقيقة) الأهداف: تحديد نقاط الضعف والمخاطر الخاصة بالعمر والنوع الاجتماعي.
الطريقة:

جلسة جماعية



1. اقرأ القصة المفتوحة التالية:

"غابرييل صبي يبلغ من العمر 17 عامًا. وبسبب النزاع ، فقد والديه وظائفهما ، وتكافح أسرته لإعالة الأطفال الخمسة. قرر الآباء بيع ما عزم والانتقال إلى المدينة على أمل العثور على بعض العمل. حاول غابرييل العثور على وظيفة ، لكن دون جدوى. كما بدأ الذهاب لمدرسة جديدة في الحي الذي يعيشون فيه الآن ولكنه واجه صعوبات في تكوين صداقات جديدة. فأصبح أكثر عزلة وشعوراً بالوحدة".

2. اسأل :

- هل تعكس هذه القصة ما تعرفه عن مجتمعك؟
- ما هي بعض الأسباب التي قد تدفع جبرائيل للانضمام إلى جماعة مسلحة؟

- أي من هذه الأسباب تعتقد أنها أكثر خصوصية بالأطفال الأكبر سنًا مثل جبرائيل؟

فكر مرة أخرى فيما يلي (اعرض الصور التوضيحية التي تم تطويرها باستخدام الرسم التخطيطي للميسرين 6: حياة الطفل):

- وضعه في المنزل ، وعلاقاته بوالديه وإخوته وأفراد أسرته الآخرين.
- مجتمعه وصدقائه.
- مشاعره وعواطفه وتحدياته.
- وضعه الاقتصادي.

لمساعدتك في تيسير هذه المناقشة ، انظر إلى ملاحظات الميسرين 3: العوامل التي تضع الأطفال في خطر. انظر إلى العناصر الأكثر صلة بالمرهقين (المشار إليها في الجدول). تأكد من نقل النقاط فقط التي لم تظهر من خلال المحادثة بين المشاركين.



3. قل:

- علاقات الأقران لها تأثير كبير في مرحلة المراهقة. خلال هذا الوقت ، يصبح الأقران محور حياة الطفل: الأقران مصدر للدعم العاطفي والاجتماعي.
- خلال فترة المراهقة ، يصبح تطوير هوية الأطفال وثيق الصلة بالموضوع: فهم يريدون إيجاد طرق فريدة للإجابة على سؤال "من أنا؟".
- هذا يعني أن الشعور بالعزلة أو الإقصاء يمكن أن يكون له تأثير قوي على الأطفال الأكبر سنًا.
- يعتمد الأطفال الأصغر سنًا بشكل أكبر على أسرهم للحصول على الدعم والحماية: عندما يفشل هذا الدعم ، فقد يكونون أكثر عرضة لخطر الانضمام ، على سبيل المثال إذا انفصلوا عن أسرهم ، أو إذا كانوا ناجين من سوء المعاملة والعنف في بيئة المنزل .

4. بعد ذلك ، اقرأ القصة المفتوحة التالية:

محفاش فتاة تبلغ من العمر 10 سنوات. تحب الدراسة ولديها الكثير من الأصدقاء في المدرسة ، لكن والديها لم يسمحا لها بالاستمرار لأنها فتاة. شعرت بالضيق الشديد في البداية. وفي المنزل ، غالبًا ما يصرخ والد محفاش عليها ويضربها أحيانًا. أحيانًا يضرب والد محفاش والدتها أيضًا. لا تعرف محفاش إلى من تلجأ طلبًا للمساعدة.

5. اسأل :

- a. ما هي الأسباب التي قد تدفع محفاش للانضمام إلى جماعة مسلحة؟
- b. أي من هذه الأسباب تعتقد أنها تخص أكثر الأطفال الصغار مثل محفاش؟

فكر مرة أخرى فيما يلي (اعرض الصور التوضيحية التي تم تطويرها باستخدام الرسم التخطيطي للميسرين 6: حياة الطفل):

- وضعها في المنزل ، وعلاقتها بوالديها وإخوتها وأفراد أسرتها الآخرين.
- مجتمعا وصدقاتها.
- مشاعرها وعواطفها وتحدياتها.
- وضعها الاقتصادي.

6. بعد ذلك ، اسأل:

أ. هل تعتقد أن هناك أي عامل خطر خاص بالفتيات ، أو يمكن أن يؤثر على الفتيات بسهولة أكبر؟

إذا لزم الأمر ، استخدم الملاحظات الواردة في ملاحظات الميسرين 3: العوامل التي تعرض الأطفال للخطر لمساعدتك في تيسير هذا الجزء. تأكد من نقل النقاط فقط التي لم تظهر من خلال المحادثة بين المشاركين.



7. قل:

- تتشابه مخاطر التجنيد إلى حد كبير بالنسبة للفتيان والفتيات ، ولكن هناك بعض المخاطر التي تنفرد بها الفتيات.
- في كثير من الأحيان يكون للفتيات سلطة أقل داخل الأسرة والمجتمع. لذا يمكن أن يكون الانضمام وسيلة لتمكين أنفسهم.
- في الحالة التي تهاجم فيها الجماعة المسلحة القرية أو المجتمع ، يمكن اعتبار الانضمام هو الاستراتيجية الوحيدة لإيجاد الحماية من العنف.

8. اسأل:

- يمكن للجماعات المسلحة إجبار الأطفال على الانضمام إليهم ، أو يمكنهم الانضمام طواعية ، تحت ضغط عوامل الخطر هذه. لكنهم ليسوا أبدًا أحرارًا تمامًا في قرار الانضمام. هل تعتقد أن هذا صحيح؟ لماذا؟ لا؟

9. قل:

- يتمتع الأطفال بسلطة أقل من البالغين - لا يمكنهم فعل ما يريدون بحرية. لذلك لا يمكننا أن نقول إنهم انضموا إلى جماعة مسلحة بشكل طوعي.
- لكن هذا لا يعني أننا يجب أن نتجاهل دوافعهم للانضمام إلى جماعة مسلحة. إذا اعتبر الأطفال أنفسهم قد تطوعوا ، فنحن بحاجة إلى الاعتراف بذلك.
- إذا كنت تريد تحمل المسؤولية عن أفعالك ، فكيف ستشعر إذا أخبرك أحدهم أنك لا تستطيع فعل شيء ما ، لأنه لم يكن لديك خيار في هذا الأمر؟ نحن بحاجة إلى احترام الطريقة التي يفكر بها أطفالنا في تجربتهم وانخراطهم في جماعة مسلحة.

- هذه خطوة مهمة نحو احترام أطفالنا.
- لا تقلقوا! هذا مفهوم معقد للغاية ، لكن له عواقب كثيرة على عملنا.
- سننظر فيه بشكل مكثف على مدار الجلسات القادمة ، لكن من المهم أن نفهم ما يلي:
- لا ينضم أطفالنا أبدًا إلى الجماعات المسلحة طواعية ، حتى عندما يقولون ذلك.


ختم اليوم والتقييم (10 دقائق)

الأهداف: تلخيص اليوم وتقييم الجلسة.

المواد: (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على آمال ومخاوف من الجلسة 1.

النشاط 4.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. اسأل:

لقد كانت هذه جلسة مكثفة للغاية. كيف تشعر؟

2. قل:

- تذكر أنه يمكنك الوصول إلينا بشكل فردي قبل الجلسات أو بعدها. لدينا أيضًا قائمة بالوكالات التي يمكنك الوصول إليها لتلبية احتياجات معينة. سنقدمها لك خلال إحدى الجلسات التالية ، ولكن إذا كنت تفضل ذلك ، يمكنك طلبها الآن.

- لقد قمت بعمل رائع في مشاركة أفكارك وتجاربك ، ونحن نعلم أنه ليس من السهل دائمًا ، ولكن بفضل كل مساهمة من مساهماتكم ، نتعلم من بعضنا البعض ونقوي مجتمعنا معًا .

3. قبل انتهاء اليوم ، ادعُ المشاركين لأخذ بضع دقائق لإجراء تمرين استرخاء معًا: يمكنك دعوة بعض المشاركين للتطوع ومشاركة أسلوب الاسترخاء الذي يستخدمونه أو سمعوا عنه. إذا لم يتطوع أحد ، فاستعد لاقتراح نشاط قصير يمكن أن يساعد المشاركين على التخلص من القليل من القلق أو التوتر أو المشاعر السلبية الأخرى التي ظهرت خلال هذه الجلسة.

4. بعد ذلك ، اطلب من متطوع أو اثنين تلخيص شئيين تمت مناقشتهما اليوم. تذكر دائمًا احترام إرادة هؤلاء الذين قد لا يرغبون في الانضمام.

5. إذا أتاحت لك الفرصة لتدوين آمال ومخاوف المشاركين على اللوح الورقي ، قم بلفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجمة أو نجوم على الآمال التي تتحقق.

6. بعد ذلك ، خذ قلم وقم بإزالة المخاوف التي بدأ التغلب عليها.

7. ثم اطلب منهم إضافة مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.

8. أخيرًا ، اسأل:

- a. هل هناك أي شيء أعجبك بشكل خاص في هذه الجلسة؟
b. هل هناك أي شيء وجدته مفيداً بشكل خاص؟
c. هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟

9. اشكر الجميع على مشاركتهم وانخرطهم بالجلسة

الجلسة 4

تجارب الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة



الجلسة 4: تجارب الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة

مشاعر قوية

المدة (✓) ساعة و 10 دقائق

الأهداف: بنهاية هذه الجلسة ، سيكون المشاركون قادرين على:

- التمييز بين الأدوار والتجارب المختلفة للأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة.
- تحديد الأدوار والتجارب الخاصة بالفتيات المرتبطات بالجماعات المسلحة.

نظرة عامة على الأنشطة:

إجمالي 70 دقيقة

الجلسة 4

10 دقائق

النشاط 1 الترحيب بالمشاركين

20 دقيقة

النشاط 2 أدوار الأطفال داخل الجماعات المسلحة

30 دقيقة أو أكثر

النشاط 3 ربط أدوار وتجارب الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة

10 دقائق

اختتام اليوم والتقييم

الموارد اللازمة:

- خطة الإحالة ونشرتها
 - ألواح ورقية وأقلامها
 - (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على آمال ومخاوف من الجلسة 1.
- النشاط 4.

ملخص الجلسة:

يناقش المشاركون التجارب الفريدة التي يواجهها كل طفل مرتبط بالجماعات المسلحة ويفكرون في الأدوار المختلفة التي قد يضطلع بها الأطفال أو قد يجبرون على القيام بها والأدوار التي غالبًا ما تقوم بها الفتيات.



ملاحظة: قد يكون التفكير في التجارب التي قد يواجهها الأطفال عند الانضمام إلى جماعة مسلحة أمرًا صعبًا للغاية. قد يكون الحديث عن اختطاف الأطفال ، والعنف الذي عانوا منه ، أو مشاهدته ، أو إلحاقه بهم ، وكل أنواع الحرمان والإساءة وسوء المعاملة الأخرى التي قد يتعرضون لها ، تجربة مرهقة ومؤلمة للآباء. تأكد من مناقشة هذه الجلسة وسياقها مع الميسر المشارك لك ومع المشرف على البرنامج قبل تنفيذها. أيضًا، من الجيد إشراك أخصائي اجتماعي / عامل حالة للمساعدة في التعامل مع المشاعر الشديدة كجزء من خطة الإحالة الخاصة بك.

ضع خطة الإحالة في متناول يدك في حالة ظهور أي مشكلة تحتاج إلى معالجتها من قبل وكالة متخصصة.

أخيرًا ، ستجد بعض الإرشادات حول كيفية دعم الآباء الذين قد يعانون من مشاعر شديدة في برنامج الرفيق الدائم.



التفكير في تجارب الأطفال مع المجموعات المسلحة

الجلسات 4. تجربة مشاركة الطفل مع الجماعات المسلحة والجلسة 6. عواقب الارتباط بالجماعات المسلحة يمكن أن يكون لها عواقب مؤلمة وعاطفية الآباء والأمهات. من المستحسن التفكير في ما هو أفضل نهج في السياق المحلي لتنفيذ هذه الجلسات. هنا اقترحنا إجراء المناقشة في جلسة جماعية. في سياقات أخرى قد يكون من الأفضل أيضاً دعوة المشاركين للعمل في ثنائيات ، أو كوحدة عائلية.

بالإضافة إلى ذلك ، يوفر استخدام القصص المفتوحة طريقة أقل شخصنة ، وبالتالي أقل تهديداً لاستكشاف الأمور الحساسة أو ربما موضوعات صادمة ، ويمكن الجمع بين هذه الأداة واستراتيجيات الاتصال الأخرى التي يمكن أن تقلل من مخاطر إعادة عيش تجربة مؤلمة. على سبيل المثال ، بدلاً من سؤال مجموعة كاملة لمناقشة كل قصة مفتوحة ، يمكنك دعوة مجموعات صغيرة أو ثنائيات من الأسرة لعمل رسم يصور يوماً واحداً من حياة الشخصيات الأربعة من الأربعة قصص المفتوحة. لا تطلب من كل مجموعة تقديم العمل ، ولكن بدلاً من ذلك ، تجول حول المجموعات المختلفة ، وقم بتدوين الإجابات وتقديم ملخص في النهاية. بهذه الطريقة تتجنب تسليط الضوء على أي من المشاركين. نسق مع الميسر المشارك لمساعدة كل ثنائي أو مجموعة صغيرة واخبر الجميع بالأفكار عند العودة إلى الجلسة الجماعية.

كيف نتحدث عن تجارب الأطفال

عند مطالبة المشاركين بالتفكير في التجارب التي قد يكون قد مر بها أطفالهم عند تجنيدهم من قبل الجماعات المسلحة ، أو عند مشاركة أمثلة على هذه التجارب ، فالآباء قد يشعرون بالصدمة ، أو قد يواجهون مشاعر شديدة للغاية. الآباء دائمي الحماية لأطفالهم ، مهما كان عمرهم ومهما كان ما مروا به؛ قد يكون من الصعب عليهم مناقشة ما فعله أطفالهم أو أجبروا على فعله.

قبل تيسير هذه الجلسة ، فكر ملياً مع الميسر المشارك والمشرف من البرنامج حول ما تعتقد أن الآباء في مجتمعك مستعدون و منفتحون للمشاركة والمناقشة به. فكر في نوع التجارب التي يمكن أن تكون معالجتها صعبة بشكل خاص وقد تدفع الآباء إلى الشعور بالضيق الشديد تجاه أطفالهم وأنفسهم. فكر في حول الكلمات التي يمكنك استخدامها لتقليل هذه المخاطر على الوالدين والتحدث معهم عن أطفالهم دون إحداث ضائقة شديدة.

على سبيل المثال ، إذا كنت تعتقد أن الحديث عن الاعتداء الجنسي يمكن أن يمثل صعوبة، يمكنك تقديم الموضوع هنا ، باستخدام المفردات التي تعتقد أنها مقبولة للمشاركين ، ويمكنك تأخير الاستكشاف المتعمق أكثر للتجارب والمخاطر والتحديات التي تعترض الفتيات والفتيان الى الجلسات القادمة. تذكر: مهما كانت تجارب الأطفال شديدة ومؤلمة فهم أشخاص صغار ،

وعلى هذا النحو ، فهم لهم دائماً إمكانية التغلب عليها وتحويلها إلى قوة. المرونة هي خاصية إنسانية ، خاصة بالنسبة لأولئك الذين لديهم أهل يقظين. أنت، كميسر ، يجب أن نؤمن بأن الأطفال يتغلبون على مشاكلهم ويجب أن تحاول نقل هذا الاعتقاد إلى أولياء الأمور.

إذا ظهرت مشاعر شديدة ، تذكر استخدام الاستراتيجيات الموضحة في الرفيق الدائم، وإذا لزم الأمر قم بالإشارة إلى نشرة الإحالة ، إذا ظهرت أي مشكلة تتطلب تدخل وكالة خارجية.

خلال هذه الجلسات والجلسات التالية ، ذكر المشاركين مراراً بما يلي:

* بغض النظر عن مدى صعوبة التجارب التي قد يمر بها أطفالك ، فإن لديهم القدرة على التعافي من هذه التجارب والعيش حياة سعيدة ، خاصة إذا كنت موجوداً لدعمك لهم.

* تجنيد طفلك ، والتجارب التي قد واجهها ، ليست ذنبك. هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تجبر الطفل على الانضمام إلى جماعة مسلحة ، ولا ينبغي لنا ان نلوم أنفسنا على ما حدث ونحاول أن نفعل كل ما في وسعنا لدعم أطفالنا بمجرد أن يعودوا للمنزل

النشاط 1. الترحيب بالمشاركين (10 دقائق)

الأهداف: الترحيب بالمشاركين وتهيئة الأجواء الإيجابية واسترجاع ما ناقشناه في الجلسات السابقة.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. رحب بالوالدين.
2. ابتسم وأظهر موقفاً إيجابياً! اشكر الجميع لتواجدهم
3. ابدأ بنشاط قصير جاذب يحظى بانتباه الجميع ، مثل أغنية محلية أو لعبة سريعة أو نشاط قصير. ستجد بعض الاقتراحات في الرفيق الدائم. أيضاً ، يمكنك دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح عامل منشط.
4. بعد المنشط ، اطلب من بعض المتطوعين أن يتذكروا بعض النقاط الرئيسية التي نوقشت في الجلسة السابقة.

النشاط الثاني: أدوار الأطفال مع الجماعات المسلحة (20 دقيقة)

الأهداف: التفكير في الأدوار التي يمكن أن يضطلع بها الأطفال أو يجبرون على القيام بها داخل الجماعات المسلحة ؛ ولتحديد الأدوار التي تقوم بها الفتيات.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. قل:

- استكشفنا في الجلسة السابقة بعض الأسباب التي قد تدفع الأطفال للانضمام إلى الجماعات المسلحة.
- سنناقش في هذه الجلسة التجارب المحتملة للأطفال عندما يكونون جزءًا من الجماعات المسلحة. الهدف من هذه الجلسة هو التفكير معًا في ما نعرفه عن أطفالنا .
- يساعدنا فهم تجاربهم في تحديد تحدياتهم المحتملة وتلبية احتياجاتهم بشكل أفضل.
- قد يكون من الصعب وعاطفي التفكير في تجارب أطفالنا مع الجماعات المسلحة ، ونريد أن نذكرك أن هذه مساحة آمنة.
- يجب أن نتفق جميعًا على أن ما نشاركه في هذه الغرفة لا يتم مشاركته بالخارج. تذكر أن ما نشاركه في المجموعة لن يتم استخدامه لمناقشة التجارب الفردية ، بل للتعلم من بعضنا البعض وجعل مجتمعنا أكثر أمانًا للأطفال.
- إذا كان هناك شيء نشاركه يمكن أن يسبب ضررًا لك أو لعائلتك أو لطفلك ، فسنقوم بالمتابعة بشكل فردي بعد الجلسة لمعرفة كيف يمكننا تقديم الدعم لك

!التحدث مع طفلك عن تجاربه

قد يكون من الصعب جدًا على الآباء الحديث مع أطفالهم حول تجاربهم مع الجماعات المسلحة. يمكن أن يكون بنفس صعوبة فهم ما إذا كان الطفل على استعداد للمشاركة خبراته أم لا.

سيتم تقديم بعض النصائح حول كيفية معالجة هذا الموضوع وما يجب تذكره عند محاولة التحدث إلى طفل عن هذه القضايا المعقدة والصادمة نفسياً في الجلسة 12. علاقة الوالدان والطفل: نحو تواصل أفضل و استماع أفضل.

2. اسأل:

- ماذا يفعل الأطفال عندما يكونون مع القوات أو الجماعات المسلحة؟
- هل هناك أي دور يتم تعيينه غالبًا للأطفال الأصغر سنًا؟
- هل هناك أي دور يتم تعيينه في الغالب للأطفال الأكبر سنًا؟
- هل هناك دور مخصص للفتيات بشكل عام؟

نسق مع الميسر المشارك الخاص بك للتأكد من أنك تدون ملاحظات حول النقاط التي تظهر في دفتر ملاحظتك. ادمع مناقشة المشاركين ، وإذا لزم الأمر ، قم بدمج محادثتهم مع النقاط ذات الصلة في ملاحظات **الميسر 4: أدوار الأطفال وتجاربهم مع الجماعات المسلحة**. تأكد من نقل فقط النقاط التي لم تظهر من خلال المحادثة بين المشاركين.


1. قل:

- يمكن للأطفال القيام بأدوار مختلفة ومتعددة. في معظم الأوقات ، لا يمكنهم اختيار أدوارهم ، ويمكن إجبارهم على تولي هذه الأدوار ضد إرادتهم.
- تحدّد الأدوار التي يجبرون على القيام بها الخبرات التي لديهم والعواقب على رفاههم، كما سنرى في الأنشطة التالية.
- قد يُجبر الفتيان والفتيات على القيام بأشياء مماثلة ، ولكن هناك بعض الأدوار التي تنفرد بها الفتيات. سنناقش هذا أكثر.

النشاط الثالث: ربط أدوار وتجارب الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة (30 دقيقة وأكثر)

الأهداف: إعادة بناء التجارب التي يمكن أن يمر بها الأطفال المرتبطون بالجماعات المسلحة ؛ والاعتراف بأنه على الرغم من الأدوار المختلفة ، فإن جميع الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة يتعرضون للعنف وسوء المعاملة ، وأنه ينبغي دائماً تجنب انضمام الأطفال لجماعة مسلحة.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. قل:

- لتتخيل التجارب التي قد يواجهها الطفل عند تجنيده أو إجباره على الانضمام إلى جماعة مسلحة.
- سأقرأ لكم سيناريو وسناقشه (قصة مفتوحة):



جوزيف صبي يبلغ من العمر 10 سنوات. دفعه بعض أقرانه للانضمام إلى جماعة مسلحة. كان يعمل مراسلاً للمجموعة منذ 5 أشهر.

2. اسأل: اسأل الأسئلة التالية واحدًا تلو الآخر ، مما يتيح وقتًا كافيًا بعد كل سؤال للحصول على بعض الإجابات. لا تنس التنسيق مع مساعد الميسر لتدوين الإجابات في دفتر ملاحظاتك. استخدم المعلومات الواردة في ملاحظات الميسر 4: أدوار الأطفال والتجارب مع الجماعات المسلحة للتأكد من تغطية النقاط ذات الصلة.

تذكر أن دورك هو تشجيع المشاركين على المشاركة والتعلم من الأقران ، وليس إلقاء المحاضرات: استخدم الملاحظات فقط إذا كنت تعتقد أن بعض الجوانب الحاسمة لم يتم إيصالها

- 1) ما رأيك في شعوره في يومه الأول بعيدًا عن المنزل؟ ماذا كان عليه أن يفعل لكي يتأقلم أو ينجو؟
- 2) كيف تبدو حياته اليومية؟
- 3) هل تعتقد أنه يعيش مع والديه أم لا؟
- 4) كيف يبدو المكان الذي يعيش فيه؟
- 5) ماذا يرى أو يسمع في الليل؟
- 6) كيف تتخيل أن تكون علاقاته مع أقرانه؟ ومع الكبار في المجموعة؟
- 7) كيف ستكون هذه التجارب مختلفة لو كان جوزيف فتاة؟

3. بعد هذه المناقشة ، اقرأ القصص الثلاث المفتوحة التالية ، وبعد كل قصة كرر



الأسئلة في الخطوة 2 أعلاه.

a. ساندرين فتاة تبلغ من العمر 13 عامًا عملت جاسوسة مع جماعة مسلحة على مدار العامين الماضيين.

b. ويلسون فتى يبلغ من العمر 18 عامًا كان مقاتلاً مع جماعة مسلحة طوال العامين الماضيين ، لكن يمكنه العودة إلى المنزل وقضاء بعض الوقت مع أسرته كل أسبوعين.

c. ريسا فتاة تبلغ من العمر 16 عامًا تزوجت أحد قادة الجماعة المسلحة وبقيت مع المجموعة لمدة عام.

اسأل:

- a. كيف تعتقد أن تجربة ساندرين ، التي تم تجنيدها قبل عامين ، قد تختلف عن تجربة جوزيف الذي كان بعيدًا لمدة 5 أشهر؟
- b. بقي ويلسون مع الجماعة المسلحة لمدة عامين ، لكن يمكنه العودة إلى المنزل أحيانًا خلال تلك الفترة: ما نوع العواقب التي تترتب على هذه التجربة على ويلسون؟ كيف تختلف تجربته عن تجربة الأطفال الآخرين ، مثل ساندرين ، التي ابتعدت عن والديها طوال الوقت؟
- c. كيف تعتقد أن حقيقة أن ريسا هي فتاة تجعل تجربتها مختلفة عن تجربة ويلسون؟ ما نوع العواقب التي تركتها تجربة ريسا عليها؟



3. قل:

- بغض النظر عن كيفية تجنيدهم والأدوار التي يقومون بها ، فإن الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة يتعرضون لمستويات عالية جدًا من العنف: فقد يشهدون أو يعانون أو يُجبرون على المشاركة في التعذيب والقتل. قد يُحرمون من الطعام أو المأوى، وقد يتعرضون للضرب ، وقد يُجبرون على تعاطي المخدرات أو يتعرضوا للاعتداء الجنسي.
- الأطفال المجندون من قبل الجماعات المسلحة ، حتى لو قرروا الانضمام طواعية لأسباب مختلفة ، هم ضحايا ، ومشاركتهم في النزاع لها آثار خطيرة على رفاههم البدني والجنسي والإنجابي والعاطفي والمعرفي ونموهم.
- لذلك ، كأباء ، يجب أن نهدف دائمًا إلى منع مشاركة أطفالنا في الجماعات المسلحة ، حيث يمكن أن يكون ذلك ضارًا بنموهم.
- كما يتم تجنيد الفتيات واستخدامهن من قبل الجماعات المسلحة. لديهم نقاط ضعف خاصة بنوعهم الاجتماعي ودورهم في المجتمع.
- هذا هو أحد الجوانب الرئيسية لهذا البرنامج: يجب أن نتفق جميعًا على هذا قبل المضي قدمًا!
- في الجلسة التالية سنناقش نوع العواقب التي يمكن أن تحدثها هذه الأدوار والتجارب المختلفة على رفاه الطفل الجسدي والنفسي والعاطفي ، ونفكر في الاستراتيجيات التي يمكننا استخدامها لمعالجة هذه العواقب.

لنعرف أن ارتباط الأطفال بمجموعة مسلحة يجب تجنبه دومًا

قد يحدث أن بعض الآباء يرون أنه من صالح الأطفال ان ينضموا إلى جماعة مسلحة. قد يكون لديهم أسباب مختلفة لهذا. وفي هذه الحالة ، يجب عليك التأكد من ان يتم مناقشة وتناول هذا الأمر هنا: يجب التأكد من أنه بعد الجلسة 4 ، يتفق جميع المشاركين على أن الانضمام

إلى جماعة مسلحة ليس أبداً خياراً جيداً للأطفال. استخدم النقاط في النشاط 3 ، الخطوة 3 لمعالجة هذه المشكلة والتأكد من تكرار ذلك عليهم في الجلسات القادمة. إذا كان بعد ذلك أن بعض الأهالي لا يزالون يؤيدون انضمام أطفالهم إلى جماعة مسلحة فيجب عليك مناقشة الأمر مع المشرف على البرنامج لإيجاد طرق لمعالجة هذه المشكلة معاً. إذا لم يكن جميع الآباء متفقين على هذا الجانب ، فإننا نجازف بتعريض نجاح البرنامج بأكمله للخطر.

ملاحظات الميسرين 4: أدوار الأطفال وتجاربهم مع المجموعات المسلحة

فكر في الأدوار والمهام المخصصة للأطفال في سياقك و وقم بتكييفها وفقاً لذلك. فكر أيضاً في الأدوار الخاصة بالنوع الاجتماعي والعمر. لمزيد من المعلومات ، ألق نظرة على المعايير الدنيا لحماية الطفل في العمل الإنساني 2019 ، المعيار 11: "الأطفال المرتبطون بالقوات والجماعات المسلحة

يمكن أن يكون الأطفال:

- رسل
- مقاتلين
- طهارة
- عمال النظافة
- جواسيس
- زوجات / صديقات حميمات
- يستخدمون في الاستغلال الجنسي أو الاعتداء الجنسي (البنات والفتيان)
- مربيات يعتنين بالرضع والأطفال الصغار
- ناقلي بضائع وأسلحة
- قادة (لمجموعة / أطفال آخرين في الجماعة المسلحة)
- مصممين ومصورين وكتاب ومتحدثين وما إلى ذلك (أي نشاط متصل
- بالدعاية لفكر الجماعة المسلحة)
- مسؤولين عن الاتصال عبر الإنترنت
- مدرسين للأطفال الصغار
- مسؤولين عن الترفيه
- مسؤولين عن زرع الألغام
- درع بشري
- حاجز أو حارس سجن

مثال على نتائج تجاربهم

اعتماداً على التجربة الفردية لكل طفل ، والحياة اليومية يمكن أن تكون تجارب الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة شديدة التنوع ، وكذلك نتائج هذه التجارب. لذلك ، في القائمة أدناه

سوف تجد أن بعض العبارات تتعارض مع بعضها البعض. هذا لمساعدتك على التفكير بالسياق الخاص بك: قم بتكييف القائمة مع واقعك واستخدم فقط النقاط التي تعكس هذا الواقع.

- فصل الأطفال عن / ترك أسرهم أو
- يعيشون مع أسرهم ويلتحقون بانتظام بالمجموعة.
- أثناء العيش مع الجماعة المسلحة ، يمكنهم تجربة ظروف معيشية قاسية استثنائية أو
- يعيشون ظروف معيشية أفضل ، على سبيل المثال يتم إعطاؤهم المأوى والغذاء ويتقاضون رواتبهم مقابل عملهم.
- قد يجرمون من الطعام.
- يتلقون فوائد اقتصادية لكونهم جزء من المجموعة.
- قد يكونون معزولين ووحيدين أو
- يجدون الدعم والإرشاد من خلال أقرانهم في الجماعة المسلحة.
- قد يتم فصلهم عن المحيط المألوف وشبكات الدعم.
- يغطون أدوار القوة.
- قد يتعرضون للقتال - القصف وتبادل المدفعية والانفجارات.
- قد يتعرضون أو يشهدون عنفًا يتعرض له الآخرون.
- يشهدون القتل / الموت أو يعانون من فقدان أحبائهم.
- قد يواجهون عواقب العنف.
- قد يُجبرون على ممارسة العنف ضد الآخرين.
- قد يتعاطون أو يجبرون على تعاطي المخدرات أو الكحول.
- قد (يُجبرون على) الزواج من عضو في الجماعة المسلحة أو
- يكونون ناجين من الاعتداءات الجنسية (البنات والفتيان).
- قد يواجهون الإساءة العاطفية ، مما يعني ، على سبيل المثال ، أن يكونوا باستمرار تحت اللوم أو الانتقاد أو الإحراج من قبل شخص آخر
- قد يتعرضون لتهديدات يومية بالقتل.
- قد يصبح حوامل أو ينجبن أطفالاً من أفراد الجماعات أو القوات المسلحة.
- قد يُجبرون على التصرف ضد ثقافتهم وعاداتهم ودينهم.


ختم اليوم والتقييم (10 دقائق)

الأهداف: تلخيص اليوم وتقييم الجلسة.

المواد: (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على آمال ومخاوف من الجلسة 1.

النشاط 4.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. اشرح للمشاركين أنه ، كممارسة للتأمل ، ينبغي عليهم التفكير في استراتيجيات التحدث مع أطفالهم حول عواقب الانضمام إلى جماعة مسلحة.
2. اشرح لهم أنهم في هذه المرحلة لا يحتاجون إلى الانخراط مع أطفالهم في محادثة، إذا لم يشعروا بالراحة حيال ذلك بعد ، ولكن ليفكروا فقط في طرق التعامل مع الموضوعات ، والوقت الأفضل للقيام بذلك ، ومتى يتجنبون القيام بذلك.
3. اشرح أنك ستناقش عواقب انخراط الأطفال في الجلسة التالية ، وأنه في إحدى الجلسات التالية سوف تستكشف أيضاً كيفية التحدث مع الأطفال حول عواقب التجنيد من قبل الجماعات المسلحة.
4. **اطلب** من متطوع أو اثنين تلخيص شئئين تمت مناقشتهما اليوم.
5. إذا أتاحت لك الفرصة لتدوين **آمال ومخاوف المشاركين في صفحة على اللوح الورقي** فالفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجمة أو نجوم على الآمال التي تتحقق.
6. بعد ذلك ، خذ قلماً وقم بإزالة المخاوف التي بدأ التغلب عليها.
7. ثم اطلب منهم إضافة مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.
8. أخيراً ، اطرح الأسئلة التالية على المجموعة وقم بتدوين الإجابات.
 - a. هل هناك أي شيء أعجبك بشكل خاص في هذه الجلسة؟
 - b. هل هناك أي شيء وجدته مفيداً بشكل خاص؟
 - c. هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟
9. أشكر الجميع على مشاركتهم وانخراطهم في الجلسة.

الجلسة 5

عواقب الارتباط بالجماعات المسلحة على الطفل



الجلسة 5: عواقب الارتباط بالجماعات المسلحة على الطفل

مشاعر قوية 

المدة (✓) ساعتان و 30 دقيقة

الأهداف: بنهاية هذه الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- ربط عواقب تجنيد الأطفال بهوية الطفل ورفاهه وعلاقاته أثناء وبعد مشاركته / مشاركتها المباشرة.
- ادراك ان حقيقة أن تجربة الارتباط بجماعة مسلحة، من وجهة نظر الطفل، هي تجربة معقدة، تسبب الصدمات النفسية والصعوبات، ولكنها أيضاً جزء من حياته / حياتها التي لا يمكن إلغاؤها (العلاقات مع الأقران والمهارات المكتسبة والدروس المستفادة وما إلى ذلك).
- التمييز بين العواقب الخاصة بالنوع الاجتماعي لتجنيد الأطفال على هوية الطفل ورفاهه وعلاقاته أثناء التجنيد وبعده وأثناء إعادة الاندماج في البيت.
- تحديد كيف يمكن أن تؤثر هذه العواقب على عودة الطفل، ولم شمله و / أو علاقته بأسرته والمجتمع.

نظرة عامة على الأنشطة:

مدة أجمالية 150
دقيقة

الجلسة 5

النشاط الأول	الترحيب بالمشاركين	10 دقائق
النشاط الثاني	ربط أدوار وتجارب الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة مع العواقب على رفاههم	40 دقيقة
النشاط الثالث	العودة للمنزل	40 دقيقة
النشاط الرابع	الاهتمام باحتياجات فتياتنا	50 دقيقة
	تقييم واختتام اليوم	10 دقيقة

الموارد اللازمة:

- خطة إحالة مع نشرتها
- لوح ورقي وأقلامه
- (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على التوقعات والمخاوف من [الجلسة 1. النشاط 4](#)

ملخص الجلسة:

قد تكون هذه الجلسة حساسة بحسب السياق خصوصاً إن كان أعضاء المجتمع يؤمنون بالغاية التي تعلن عنها الجماعة المسلحة والتي قد تشجع على تجنيد الأطفال. لذا يتوجب على الميسر عرض محتوى الجلسة بحذر ليقدم الجلسة بطريقة لا تسبب ضرراً. استشر المشرف عليك في حال كنت متردداً حول كيفية العمل.

تربط هذه الجلسة أدوار وتجارب الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة، كما تم تناولها في [الجلسة 4. تجارب الأطفال المتورطين مع الجماعات المسلحة](#)، مع العواقب والنتائج بالنسبة لهم، ورفاههم، ونموهم، وعلاقتهم مع أفراد الأسرة والمجتمع. سيناقش المشاركون العواقب المحددة التي قد تترتب على مثل هذا الارتباط للإنانث. سيقوم الميسر (الميسرون) بتوجيه المشاركين للتفكير في مدى تعقيد الظروف التي قد يمر فيها الأطفال، إذ أنه حتى بعد تجربة مؤلمة كهذه فهي قد تحمل في طياتها بعض المشاعر الإيجابية (غالباً ما تتعلق بالشعور بالاستقلالية، والمهارات الجديدة المكتسبة، والشعور بالمشاركة في مجموعة، وما إلى ذلك).

بعد التفكير في تأثير التجارب السلبية على نمو الطفل ورفاهه العام سيستنتج المشاركون أنه يجب تجنب الانضمام للجماعات المسلحة بأي ثمن، حتى إن وافق الوالدان على الغاية أو منحهم الجماعة المسلحة سلطة جديدة و رغب الطفل بالانضمام طوعاً إلى ما يبدو أنه دور غير خطير (مثل دور الطهي).

التفكير في تجارب الأطفال مع الجماعات المسلحة

يمكن أن يكون للجلستين ٤ و ٥ آثاراً مؤلمة وعاطفية على الوالدين. يُنصح بالتفكير في أفضل أسلوب يناسب السياق المحلي لتنفيذ هذه الجلسات. نقترح هنا إجراء المناقشة كجلسة جماعية. في سياقات أخرى ، قد يكون من الأفضل دعوة المشاركين للعمل في ثنائيات، أو كوحدة عائلية ، وكتابة التعليقات والأفكار على قطع الورق يجمعها الميسر (الميسرون) ويقرأها في الجلسة.

أيضاً ، يوفر استخدام القصص المفتوحة وسيلة أقل شخصنةً وبالتالي أقل تهديداً لاستكشاف مواضيع حساسة أو ربما تكون مؤلمة ، ويمكن دمج هذه الأداة مع استراتيجيات التواصل الأخرى التي تهدف بشكل أكبر إلى تقليل مخاطر إعادة عيش تجربة مؤلمة . على سبيل المثال ، بدلاً من مطالبة المجموعة بأكملها بمناقشة كل قصة مفتوحة ، يمكنك دعوة مجموعات صغيرة أو ثنائيات عائلية لرسم ما يمكن أن يكون عليه يوم من حياة الشخصيات الأربعة في القصص الأربعة المفتوحة. لا تطلب من كل مجموعة عرض عملهم ، بل تجول في مختلف المجموعات ، دَوِّن إجاباتهم وقدم ملخصاً في النهاية. بهذه الطريقة تتجنب تسليط الضوء على أي من المشاركين. قم بالتنسيق مع الميسر المشارك لك لتيسير عمل كل ثنائي أو مجموعة صغيرة و عرض أفكارهم في الجلسة الجماعية.

ملاحظة: قد يكون التفكير في التجارب التي قد يواجهها الأطفال عند الانضمام إلى جماعة مسلحة أمراً صعباً للغاية. وقد يكون الحديث عن اختطاف الأطفال، والعنف الذي عانوا منه، والعنف الذي تعرضوا له، وكل أنواع الحرمان والإساءة وسوء المعاملة الأخرى التي قد يتعرضون لها، تجربة مرهقة ومؤلمة للأباء. تأكد من مناقشة هذه الجلسة وسياقها مع الميسر المشارك ومع المشرف على البرنامج قبل تنفيذه. تأكد من تواجد عامل حالة او عامل اجتماعي معك خلال هذه الجلسات ليعالج أي مشاعر قوية أو غير مريحة قد تطرأ.

تذكر أن يكون معك خطة إحالة ، فقد تحتاجها إن طرأت مشكلة تحتاج المعالجة من قبل جهة مختصة. ستجد بعض الإرشاد حول دعم الوالدين الذين قد يعانون من مشاعر قوية في الرفيق الدائم.

النشاط الأول. الترحيب بالمشاركين (10 دقائق)

الأهداف: الترحيب بالمشاركين وخلق جو إيجابي وتذكر ما تم تعلمه في الجلسات السابقة.

الطريقة:

جلسة جماعية




1. رحّب بالوالدين.
2. ابتسم وأظهر موقفا إيجابيا! اشكر الجميع لتواجدهم
3. ابدأ بنشاط قصير جذاب يحظى بانتباه الجميع، مثل أغنية محلية أو لعبة سريعة أو وسيلة تنشيط قصيرة. ستجد بعض الاقتراحات في دليل الميسر. يمكنك أيضاً دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح أغنية أو نشاط.
4. اطلب من بعض المتطوعين أن يتذكروا ما تم تعلمه في الجلسة السابقة.

النشاط2. ربط أدوار وتجارب الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة بالعواقب على رفاههم (40 دقيقة)

الأهداف: مناقشة عواقب الارتباط بجماعة مسلحة على رفاه أطفالهم ونموهم وعلاقاتهم أثناء التجنيد وبعده ؛ وإدراك أن الطفل يمكن أن يرى بعض التجارب المرتبطة بارتباطه / ارتباطها بالجماعة المسلحة على أنها إيجابية ؛ ولاستنتاج أنه يجب تجنب الانضمام لتلك جماعات بأي ثمن.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. قل: 

- في الجلسة السابقة، قمنا باستكشاف الأدوار والتجارب المختلفة التي يمكن أن يمر بها الأطفال عند تجنيدهم
- الآن سوف نفكر في بعض العواقب المحتملة لارتباطهم على رفاههم ونموهم وعلاقاتهم.
- قد يكون صعباً ومحفزاً للعواطف أن نفكر في تجربة أطفالنا مع الجماعات المسلحة، ونريد أن نذكركم أن هذا مساحة آمنة.
- لن يتم استخدام ما تشاركه في المجموعة لمناقشة التجارب الفردية، بل للتعلم من بعضنا البعض وجعل مجتمعنا أكثر أمناً للأطفال.
- إذا كان أي شيء تشاركه يتسبب في إلحاق الضرر بك أو لعائلتك أو للطفل، فسنقوم بالمتابعة بشكل فردي بعد الجلسة لنرى كيف يمكننا تقديم الدعم لك

1. قل: 

أ. كما فعلنا في الجلسة السابقة، فلنتناول مرة أخرى "القصص المفتوحة" لمختلف الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة.

قصة مفتوحة 1: جوزيف صبي يبلغ من العمر 10 سنوات، عمل مراسلاً (ناقل المعلومات) مع جماعة مسلحة خلال الأشهر الخمسة الماضية. لقد كان يعيش بعيداً عن والديه. لم يشارك في القتال المباشر، لكنه شاهد بعض أصدقائه يتعرضون لإصابات خطيرة خلال المعارك. كما أنه يعاني من الإساءة

والإذلال من قبل القادة، ويعيش في ظروف سيئة للغاية، مع قليل من الطعام والمأوى غير المستقر. إنه يشعر بالعزلة الشديدة ويرغب في العودة إلى عائلته، لكنه لا يستطيع ذلك.

قل: سأقرأ الآن قصة ثانية وهذه المرة عن فتاة.

قصة مفتوحة 2: ساندريين فتاة تبلغ من العمر 13 سنوات، عملت جاسوسة مع جماعة مسلحة خلال الأشهر الخمسة الماضية. لم يتم اختطافها لكنها قررت الانضمام إلى بعض أقرانها. تزور والديها كل أسبوع لكنها تقضي معظم وقتها مع الجماعة المسلحة في الأدغال. تشعر الآن بأنها جزء من المجموعة، فهي تدعم قضية الجماعة المسلحة وتريد الانتقام لبعض أفراد عائلتها الذين قُتلوا خلال المعارك. أيضاً، بفضل ارتباطها بالمجموعة، يمكنها تزويد عائلتها ببعض الدعم الاقتصادي. لم تشارك بفعالية في المعارك، لكنها شهدت العنف وسوء المعاملة كل يوم.

2. **اطرح الأسئلة التالية** واحداً تلو الآخر، مع إعطاء الوقت الكافي بعد كل سؤال للحصول على بعض الإجابات. لا تنس التنسيق مع الميسر المساعد لتدوين الإجابات في دفتر ملاحظتك! استخدم المعلومات الواردة في **ملاحظات الميسرين 5: عواقب ارتباط الطفل بالجماعات المسلحة على رفاهه / نموه وعلاقاته**. تذكر أن دورك تشجيع الأهل على المشاركة والتعلم من أقرانهم وليس القاء محاضرة: استخدم الملاحظات فقط في حال رأيت أن بعض الجوانب المفصلية لم يتم شرحها.

- أ. بالتفكير في قصة جوزيف، ما هي بعض المشاكل التي واجهها؟ وماذا عن ساندريين؟
- ب. بالتفكير في الجلسة 1، حول نمو الأطفال ورفاههم، ما هي بعض الأشياء التي حددناها والتي يحتاجها طفل صغير مثل جوزيف لينمو بشكل جيد وصحي؟ وماذا عن فتاة بعمره؟
- ج. كيف تؤثر هذه التجربة سلباً على الطريقة التي يجب أن يكبر بها هذا الصبي؟ وماذا عن الفتاة أيضاً؟
- د. هل هناك أي تشابه بين قصة جوزيف وساندريين؟ وهل هناك فروق؟
- هـ. ما هي الأمور التي قد يحتاجه صبي كجوزيف من والديه؟ وماذا عن ساندريين الفتاة البالغة 13 عاماً؟

3. بعد هذه المناقشة، قدم للمشاركين القصص الثلاثة المفتوحة التالية، وبعد كل قصة مفتوحة، كرر



الخطوة 2 أعلاه

قصة مفتوحة 3: ويلسون فتى يبلغ من العمر 18 عاماً كان مقاتلاً مع جماعة مسلحة خلال الأشهر الخمسة الماضية. كان جزءاً من مجموعة من الأشخاص الذين قرروا دعم القضية، ووافق على الانضمام إليهم. أراد أن يكون بطل عائلته ومجتمعه. خلال الأشهر الخمسة الماضية شهد أعمال عنف ومارسها، وقد رأى العديد من أقرانه يموتون، وكان هو نفسه ضحية للعنف. وهو يود العودة إلى البيت لكنه لا يستطيع.

قصة مفتوحة 4: ريسا فتاة تبلغ من العمر 16 عاماً انضمت إلى جماعة مسلحة لأنها أرادت الهروب من الهجمات المستمرة على قريتها. لم تكن سعيدة في البيت لأن والدها كان يضربها، وكانت والدتها تصرخ

طوال الوقت. تزوجت من قائد في المجموعة يبلغ من العمر 33 عامًا لأن هذا جعلها تشعر بالأمان. كان من المفترض أن تطهو وتنظف للمجموعة، أجبرها زوجها على الجماع معه كل يوم، حتى لو لم تكن ترغب في ذلك.

مشاركة الأطفال لخبراتهم المؤلمة

يمكن أن يكون الأمر هو أن الأهل لا يعرفون مدى ما شهده أطفالهم بالفعل أو عاشوه. يحدث هذا أيضًا لأن الأطفال، وخاصة الأكبر سنًا منهم، قد يرغبون في حماية والديهم.

ذكر المشاركين أنه من المهم عدم إجبار الأطفال على مشاركة خبراتهم إذا لم يرغبوا في ذلك، ولكن ذكرهم أيضًا أنه يجب أن يكونوا منفتحين للاستماع دون إصدار أحكام عليهم وإتاحة فرصة انتباه كامل للأطفال لتسهيل الحوار. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول هذا الجانب في **الجلسة ١٢. العلاقة بين الوالدين والطفل: نحو تواصل أفضل واستماع أفضل.**

4. بعد مناقشة جميع القصص المفتوحة، اسأل:

كل طفل في هذه القصص يختبر ويشهد عنفاً وأحداثاً صادمة نفسياً. وكل واحد منهم يعيش ظرفاً من التوتر الشديد المتكرر. فهل تذكرون ماذا يحدث للدماغ عندما يتعرض الطفل لتوتر شديد؟

5. دع المشاركين يتناقشون. فكر في إجاباتهم وادمجها بالنقاط التالية حسب الحاجة. تذكر أن تشير لما اقترحه الوالدين للتو. قل:

- المستويات العالية من التوتر تؤثر على نمو دماغ الطفل. عندما يكون الناس خائفين أو تحت الضغط، يدخل الدماغ في نوع من "الوضع الآلي"، لمساعدتنا على التعامل مع الموقف المخيف بطريقة فعالة وسريعة. فنكون في حالة تأهب قصوى، وبالتالي "نسكت" العقل المفكر.
- إذا كان الطفل في حالة تأهب دائمة، فقد يتسبب ذلك في تلف الدماغ على المدى الطويل.
- من الواضح أن معظم هذه النتائج سلبية بالنسبة للطفل - مثل كونه ضحية للعنف. ولكن بعضها يمكن أن ينظر له من قبل الطفل بطريقة إيجابية، مثل اكتساب السلطة أو المال.
- من المهم جدًا فهم كيف يمكن اعتبار مشاركتهم إيجابية بالنسبة للطفل، حيث يمكن أن يكون لذلك عواقب على إعادة اندماج الطفل في البيت والمجتمع. على سبيل المثال، قد يكون الأطفال، وخاصة الكبار قد عايشوا الاستقلالية والسلطة، وقد يشناقون لحياتهم مع المجموعة لأنهم في البيت لا يعاملون كبالغين. في بعض الجماعات المسلحة، قد تقوم الإناث بأدوار مشابهة لتلك التي يقوم بها الذكور، وقد يقدر هذه المساواة والحرية. أيضًا، يمكن للمجموعة أن تمنح الأطفال شعورًا بالانتماء، وهو أمر مهم جدًا خاصة للأطفال الأكبر سنًا. نحن بحاجة إلى أن نكون على

- دراية بهذه العناصر وألا نجبر الطفل على العودة إلى دور قد لا يلائمه بعد الآن. يحتاج الطفل إلى التفهم واللفظ وليس الحكم عليه وإشعاره بالعار.
- حتى لو كان من الممكن اعتبار بعض هذه الجوانب إيجابية، فإن التعرض للعنف وسوء المعاملة والمستوى العالي من التوتر لها عواقب سلبية على رفاه الطفل ونموه.

6. اسأل:

هل تعتقد أن الانضمام لجماعة مسلحة ليس أبداً خياراً مقبولاً لطفل؟
هل تعتقد أن مشاركة الطفل في جماعة مسلحة هو دائماً خبرة سلبية وتسبب صدمة نفسية له علينا تجنبها أو منعها؟

7. انه امر أساسي ان نضمن موافقة الجميع على هذه النقاط قبل المتابعة. كما أشرنا وتناقشنا مسبقاً في الجلسة 4 فكل المشاركين يجب أن يوافقوا أن اشتراك الطفل في جماعة مسلحة يجب تجنبه. إن لم تتمكن من الوصول لموافقة الكل على هذه النقاط في هذه المرحلة فقد يكون من الصعب تحقيق الأهداف الكلية للبرنامج. لذا فمن الجيد مناقشة هذه المسألة مع المشرف على البرنامج قبل تنفيذ الجلسة التالية.

استراحة لمدة 5 دقائق (اختيارية): ابحث عن طريقة مناسبة محلياً لأخذ قسط من الراحة والاسترخاء. يمكنك دعوة بعض المشاركين للتطوع ومشاركة أسلوب استرخاء مناسب محلياً ، مثل أغنية أو لعبة سريعة. إذا لم يتطوع أحد ، فاستعد لاقتراح نشاط قصير ومنشط . هذه الاستراحة ستساعدك على إعادة التخطيط في حال واجهت رد فعل مقاوم على الاسئلة المطروحة في النقطة 6 أعلاه.

النشاط الثالث. العودة إلى البيت (40دقيقة)

الأهداف: التعرف على التحديات التي يواجهها الأطفال الذين جندتهم القوات المسلحة عند عودتهم إلى أسرهم ومجتمعهم.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. قل:

- عندما نكون مع أفراد عائلتنا أو أفراد الأسرة، فإننا نعرف معظم الأشياء التي تحدث لهم. نراهم سعداء أو حزينين ؛ نراهم يغادرون للذهاب إلى العمل والعودة.

- بشكل عام، نحن نعرف كيف هو حال كل فرد من أفراد الأسرة.
- في بعض الأحيان، يذهب الناس لزيارة أقارب آخرين ويعودون.

2. اسأل:

أ. كيف ترحب وتتفاعل مع شخص غائب لمدة أسبوع أو أسبوعين لزيارة أقاربه في مدينة مختلفة؟

ستتنوع الردود وقد تشمل: نعد لهم وجبة خاصة، ونتأكد من أننا في البيت للترحيب بهم، ونقضي وقتاً في الاستماع إلى الأخبار عن المكان الذي يأتون منه، وما إلى ذلك.

3. قل:

- عندما يغادر شخص ما لفترة أطول، على سبيل المثال لمدة 6 أشهر أو سنة واحدة، قد تتغير الأمور في البيت.

4. اسأل:

أ. ما هي بعض التغييرات التي يمكن أن تحدث في الأسرة خلال 6 أشهر أو في عام واحد؟ (قد تشمل الاستجابات: ولادة طفل، وفاة شخص ما، شخص مريض يشفى، يتم بناء منزل جديد، ينجح الأطفال إلى مستوى أعلى في المدرسة، وما إلى ذلك.)

5. اسأل:

أ. فكر الآن في عودة فرد من العائلة بعد 6 أشهر أو سنة واحدة، ما هي بعض الطرق التي سترحب به / بها؟

6. قل:

- لنعد الآن إلى الأطفال الذين تحدثنا عنهم في النشاط السابق، والذين تم تجنيدهم من قبل جماعة مسلحة.
- لنتخيل الآن أن الأطفال الأربعة الذين تحدثنا عنهم في النشاط السابق قد وجدوا طريقة للعودة إلى البيت لوالديهم (يمكن للميسر إعادة قراءة القصة مرة أخرى).

7. اسأل:

- أ. لنبدأ بالتركيز على تجارب الفتیان. ما هي بعض الاحتياجات الفورية للفتیان بالنظر لما اختبروه؟ (يمكن أن تشمل الردود الصحة والغذاء والتعليم والدعم وما إلى ذلك)
- ب. ما هي مخاوفهم وآمالهم ومشاعرهم حيال العودة إلى البيت؟
- ج. ما الذي يمكن أن يكون قد تغير في الأسرة أثناء ذهابهم؟ وماذا يمكن أن يعني هذا التغيير بالنسبة لهم؟

د. كيف من الممكن أن يكون قد تغير الطفل وهو بعيد؟

ه. برأيك ما هو شعور والديهم؟ ماذا عن أفراد الأسرة الآخرين؟

ط. كيف سيكون رد فعل المجتمع على عودة الطفل؟

ز. كيف سيكون رد فعل الأسرة إذا عاد الطفل بإعاقه جسدية؟

8. الآن ركز بشكل خاص على قصة الفتاتين في القصص المفتوحة من قبل. اقرأها مرة أخرى إذا لزم الأمر: هذه القصص أدناه هي نفسها المذكورة سابقاً ، يمكنك أن تسأل المشاركين عما إذا كان أي شخص يتذكر قصة ساندرين ورايسا ويريد تلخيصها. إذا لم يتذكر أحد فقم بقراءتها مرة أخرى.

قصة مفتوحة 2: ساندرين فتاة تبلغ من العمر 10 سنوات، عملت جاسوسة مع جماعة مسلحة خلال الأشهر الخمسة الماضية. لم يتم اختطافها لكنها قررت الانضمام إلى بعض أقرانها. تزور والديها كل أسبوع لكنها تقضي معظم وقتها مع الجماعة المسلحة في الأدغال. تشعر الآن بأنها جزء من المجموعة، فهي تدعم قضية الجماعة المسلحة وتريد الانتقام لبعض أفراد عائلتها الذين قُتلوا خلال المعارك. وأيضاً، بفضل ارتباطها بالمجموعة، يمكنها تزويد عائلتها ببعض الدعم الاقتصادي. لم تشارك بنشاط في المعارك، لكنها شهدت العنف وسوء المعاملة بشكل يومي.

قصة مفتوحة 4: ريسا فتاة تبلغ من العمر 16 عاماً انضمت إلى جماعة مسلحة لأنها أرادت الهروب من الهجمات المستمرة على قريتها. لم تكن سعيدة في البيت لأن والدها كان يضربها، وكانت والدتها تصرخ طوال الوقت. تزوجت من قائد في المجموعة يبلغ من العمر 33 عاماً لأن هذا جعلها تشعر بالأمان. كان من المفترض أن تطهو وتنظف للمجموعة، أجبرها زوجها على الجماع معه كل يوم، حتى لو لم تكن ترغب في ذلك.

9. **اطرح** الأسئلة التالية واحداً تلو الآخر، مع إتاحة الوقت الكافي بعد كل سؤال للحصول على عدة إجابات. لا تنس التنسيق مع الميسر شريكك وتدوين الملاحظات في دفتر ملاحظتك. استخدم المعلومات الواردة في **ملاحظات الميسر رقم 5: عواقب ارتباط الطفل بالجماعات المسلحة على رفاهه / نموه وعلاقته.** تذكر أن دورك تشجيع الأهل على المشاركة والتعلم من أقرانهم وليس القاء محاضرة : استخدم الملاحظات فقط في حال رأيت أن بعض الجوانب المفصلية لم يتم شرحها.

← ما هي بعض الاحتياجات الفورية للإناث بالنظر إلى تجربتهن؟

← بماذا يشعرن؟

← كيف تعتقد ستكون رد فعل أفراد الأسرة الآخرين؟ ماذا عن المجتمع؟

← كيف سيكون رد فعل عائلاتهم؟

← كيف يتغير الطفل وهو بعيد؟ وماذا تعني هذه التغييرات بالنسبة لهم ولأفراد الأسرة؟

← ما هي مخاوفهم وآمالهم في العودة إلى البيت؟

← كيف سيكون رد فعل الأسرة إذا عادت الفتاة بإعاقه جسدية؟

10. دع المشاركين يتناقشون. تأكد من نقل فقط النقاط التي لم تظهر من خلال المحادثة بين المشاركين
قل:

- نحتاج إلى التفكير في قصص فتياتنا ، والتعرف على التحديات التي واجهتها ، وما زلن تواجهن ، من أجل معالجة مخاطر التجنيد بشكل فعال. سيؤدي ذلك أيضاً إلى تعزيز دور الأسرة والمجتمع كأنظمة دعم وضمن عودتهم الآمنة إلى ديارهم.
- تعاني الإناث بشكل خاص من ظروف قاسية عند انضمامهن إلى الجماعات المسلحة لأنهن يمكن أن يقعن ضحايا للعنف القائم على النوع الاجتماعي، مثل الاعتداء الجنسي، أو العنف الذي يمارسه الزوج أو الشريك، ويتلقين عموماً طعاماً أقل، ويتقاضين رواتب أقل أو لا يدفع لهن أبداً، وهم غالباً ضحايا الرفض والوصم عند العودة إلى ديارهم.
- هناك ثلاث نقاط أود التأكيد عليها، والتي نحتاج دائماً إلى وضعها في الاعتبار أثناء الرحلة التي نخوضها معاً وفي حياتكم اليومية.
- تذكروا: الأطفال مرنون! اذ يمكنهم التعافي من الأوضاع الصعبة بسرعة. بالمساعدة والدعم المناسبين، يمكنهم التغلب على التحديات والضيق الناجم عن تجاربهم مع الجماعات المسلحة.
- في نفس الوقت ، هناك العديد من عوامل الدفع والجذب التي تساهم في انضمام الطفل إلى جماعة مسلحة: يجب ألا نلوم أنفسنا على ما حدث ونحاول بذل كل ما في وسعنا لدعم أطفالنا بمجرد عودتهم إلى ديارهم.
- ما تشاركانه وناقشناه حتى الآن سيساعدنا على التفكير في كيفية مساهمة سلوكياتنا في الأسرة في خلق بيئة صحية ومحبة وداعمة لأطفالنا ، وبالتالي منع تجنيدهم أو دعم إعادة اندماجهم في البيئة الأسرية..

الفتيات المرتبطات بالجماعات المسلحة: النتائج والاعتبارات

قد يكون التمييز والوصم عند العودة إلى عوائلهن ومجتمعهن من النتائج الرئيسية لارتباط الفتيات بالجماعات المسلحة. قد تتعرض الفتيات لتجارب قاسية وصدمة نفسية بشكل استثنائي أثناء وجودهن بعيداً عن المنزل ، وقد يجدن أنفسهن مرفوضات من قبل أفراد الأسرة والمجتمع. قد يتم الترحيب بهم بالريبة والعزلة والتمييز وأيضاً بالإهانة والعار.

بعض الفتيات معرضات بشكل خاص للوصم بالعار ، خاصة أولئك الذين ينتمون إلى مجتمعات عرقية مختلفة ، أو أولئك الذين يعودون إلى البيت مع طفل.

قد يجد الآباء والأمهات صعوبة خاصة في التعامل مع سلوك الفتيات بمجرد عودتهن إلى البيت أو يصعب فهمه. غالباً ما يكون سلوكهن رد فعل على الرفض أو الخوف أو الإحساس بالرفض ؛ قد يقمن بعزل أنفسهن حتى عندما يريدون بشدة أن يتم ضمهم. أكد على أنه إذا قبلت الأسرة والمجتمع الفتيات ودعمتهن ، فسوف يتحسن سلوكهن.


بصفتك ميسراً ، فإن مهمتك هي التأكيد على مسؤولية العائلات والمجتمعات في مساعدة الفتيات في العثور على مكانهن مرة أخرى في المجتمع. هذه إحدى الخطوات الأساسية لضمان إعادة اندماجهن في الأسرة والمجتمع.

تذكر: سنستكشف بشكل أكبر المتطلبات الخاصة ونقاط الضعف للفتيات المرتبطات بالجماعات المسلحة بالإضافة إلى الممارسات الأسرية المحددة لمعالجة هذه الاحتياجات في الجلسة ٧. عملياً: تجميع الأفكار لبناء بيئة أسرية إيجابية وداعمة وفي الجلسة ٨. احتياجات خاصة بالنوع الاجتماعي ، استجابات خاصة بالنوع الاجتماعي. إذا ظهرت أي مشكلة لا يمكن معالجتها مباشرة من خلال هذا البرنامج ، لا تنسى الاستفادة من خطة الإحالة و دعم العائلات أو الفتيات اللواتي قد يحتجن إلى مساعدة متخصصة من وكالات خارجية. إذا كنت غير متأكد من كيفية معالجة مشكلة أو هاجس ما استشر مشرف البرنامج.


النشاط الرابع. الاهتمام باحتياجات إناثنا (50 دقيقة)


الأهداف: الاعتراف بأن عودة الإناث المرتبطات بالجماعات المسلحة يمكن أن تشكل تحديات وعواقب فريدة على الوالدين.

الطريقة

جلسة جماعية: 

1. قل:

- عندما تعود الإناث بعد انخراطهن في مجموعات مسلحة، يمكن أن تكون الأمور معقدة بالنسبة للأهل
 - دعونا نلقي نظرة على بعض الاقتباسات من قبل إناث يتحدثن عن تجاربهن بمجرد عودتهن من الحياة مع جماعة مسلحة.
2. اشرح بأنك ستقرأ بعض العبارات: هذه قصص حقيقية للإناث اللاتي تم تجنيدهن من قبل الجماعات المسلحة، وهي مأخوذة من نتائج مناقشاتنا مع أطفال مثل أطفالكم في بلدان مختلفة. 

3. اقرأ المقتطفات التالية: 

"منذ عودتنا، عشنا في ونام تام مع إخوتي الصغار. لكن بعض زملائي الإناث يدعونني بالعاهرة لأنني بعث الثريد(عصيدة أرز) للجماعة المسلحة. ولكن مع ذلك، يواصل الآخرون اللعب معي". فتاة تبلغ من العمر 15 عامًا²

لقبوني "بالعاهرة"، ولم يسمح الناس لبناتهم بالاختلاط بي". فتاة تبلغ من العمر 17 عامًا
"في المدرسة، يعاملوني بتمييز ويقولون أنهم يخافون مني. البعض لا يتحدث معي". فتاة تبلغ من العمر 13 عامًا³

4. اسأل:

- برأيك كيف يشعر أهل هؤلاء الإناث؟
- كيف تشعر الإناث؟
- ما نوع التحديات التي يواجهها الأهل؟
- ما هي علاقة الأهل بالمجتمع؟

² نتائج أبحاث IRC SPARC جمهورية إفريقيا الوسطى.
³ ماذا تقول الفتيات، جنود أطفال دوليون.

• ما هي علاقة الابنة بالمجتمع؟

5. قل:

• غالبًا ما يكون الأطفال المنخرطون في الجماعات المسلحة ضحايا للوصم والرفض ، ويمكن أن يكون هذا شديدًا بشكل خاص ضد فتياتنا.

• قد نكون نحن أنفسنا مستهدفين بالرفض والوصم الاجتماعي.

• في هذه المرحلة ، من المهم التعرف على مشاعرنا وتحدياتنا مع المجتمع. نحن كأهل وبالغين ، نعيش في حقائق معقدة ومرهقة ومؤلمة في كثير من الأحيان: من الضروري التفكير في تأثير البيئة على حياتنا ورفاهنا. في الجلسات القادمة سوف نتعلم ما يعنيه الوصم لأطفالنا ورفاهنا وكيفية التعامل مع ذلك.

6. قل:

• الآن، لتتخيل أن إحدى هؤلاء الإناث عادت إلى منزل والديها مع طفل صغير أنجبته من أحد قادة الجماعة المسلحة.

7. اشرح أنك تحتاج 3 متطوعين للعب أدوار مقدمي رعاية بالغين لفتاة وتخيل التحديات التي يمكن للوالدين مواجهتها في هذه الحالة، والطرق التي سيحاولون بها دعم الطفلة وكيف سيتصرفون ناحية الرضيع.

8. اشرح أن لديهم بضع دقائق للتحضير للعب الأدوار إلى حد 10 دقائق وأن المشاهد يجب ألا يستغرق أكثر من 3 دقائق.

9. بعد التحضير او بعد 10 دقائق قم بدعوة المتطوعين لتقديم المشهد

10. في نهاية الأدوار:

اسأل:

ما رأيكم بهذا السيناريو؟ هل هذا ما يحدث في مجتمعنا؟

11. ناقش رد فعل الوالدين. ثم قم بدعوة مجموعة أخرى من ثلاثة متطوعين يرغبون في لعب نفس السيناريو وإضافة أي عنصر أو رد فعل مختلف بناءً على ما يحدث في المجتمع

اسأل:

◀ ما رأيك في التمثيلية الثانية؟ هل من الممكن ان تظهر هذه القضايا في مجتمعنا؟

◀ برأيك كيف يؤثر رد فعل المجتمع والعائلة على الفتاة؟

◀ كيف يؤثر الوضع على الأهل؟ كيف يشعرون؟ ما هي التحديات التي يواجهونها؟

◀ كيف يؤثر الوضع على الرضيع؟ كيف يؤثر سلوك الأسرة والمجتمع على حياته الحالية؟ ماذا عن نموه المستقبلي؟

◀ ما الحلول التي يمكن للأهل استخدامها لدعم ابنتهم؟



12. قل:

- إنجاب طفل في سن مبكرة يمكن أن يكون تحديًا كبيرًا في حد ذاته، للطفل وكذلك للوالدين. كأهل قد يواجه المرء مجموعة واسعة من المشاعر والعواطف، من الغضب والشعور بالذنب وانعدام الأمن والرفض.
- كأهل قد نواجه وصمة عار قاسية من المجتمع بسبب وضع ابنتنا، ولكن من الضروري أن نتذكر ما مرت به، وكيف تشعر وكيف يؤثر الموقف عليها.
- كأهل علينا أن نساعد طفلتنا على التأقلم مع حالتها وأمومتها. علينا أن نساعدنا على تعلم أن تكون أمًا، بينما نتذكر في نفس الوقت أنها لا تزال هي نفسها طفلة.
- كذلك ، فإن الطريقة التي نتعامل بها مع الرضيع سيكون لها عواقب طويلة الأمد على نموه ورفاهه ، كما ستؤثر أيضًا على العلاقة التي نحاول بناءها مع ابنتنا.
- في الجلسات القادمة سوف نكتشف ما يمكن أن يعنيه هذا عمليًا.

ملاحظات الميسر 5: عواقب ارتباط الطفل بالجماعات المسلحة على رفاهه ونموه وعلاقاته.

اعتمادًا على السياقات المحلية، يمكن أن تكون الحياة اليومية وتجارب الأطفال المنخرطين في الجماعات المسلحة شديدة التنوع. لذلك، في القائمة أدناه ستجد أن بعض العبارات تناقض بعضها البعض. وهذا لمساعدتك على التفكير في السياق الخاص بك: قم بتكييف القائمة مع واقعك واستخدم فقط النقاط التي تعكس هذا الواقع.

<ul style="list-style-type: none"> • إعاقة جسدية • الإصابات الجسدية والحالات الصحية والأمراض • الأمراض المنقولة جنسياً (STD's) • سوء التغذية • تعاطي المخدرات • ناجي من العنف القائم على النوع الاجتماعي 	<p>عواقب جسدية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالذنب والعار • غياب الشعور بالعنف • القلق المرضي (قلق الانفصال، الخوف من المدرسة، أوجاع نفس-جسدية، مشاكل النوم وما إلى ذلك) • ناجي من العنف القائم على النوع الاجتماعي 	<p>عواقب عاطفية</p>

<ul style="list-style-type: none"> • عدم الرغبة في طلب المساعدة • الغضب • الخوف على سلامتهم ومستقبلهم 	
<ul style="list-style-type: none"> • مشاكل الصحة النفسية • صدمة نفسية • ضغط عصبي • اضطراب ما بعد الصدمة • تعاطي المخدرات • كآبة • نوبة ذعر • ناجي من العنف القائم على النوع الاجتماعي 	عواقب الصحة النفسية
<ul style="list-style-type: none"> • المصاعب الاقتصادية 	العواقب الاقتصادية
<ul style="list-style-type: none"> • ناجي من العنف القائم على النوع الاجتماعي • الانفصال عن البيت / الرعاية • الوصم، الرفض • الوحدة الشديدة • العزل • عدم الثقة بالبالغين 	العواقب العلاقاتية
<ul style="list-style-type: none"> • الارتباط بالمجموعة • الشعور بالانتماء • الحصول على الدعم العاطفي من خلال أقرانه • أشكال جديدة من السلطة • شعور جديد بالنفوذ • الاستقلالية والحرية • إحساس جديد بالهدف والهوية • منافع اقتصادية 	العواقب التي يمكن أن يراها الطفل إيجابية
<ul style="list-style-type: none"> • الأمراض المنقولة جنسياً (STIs) • الحمل • الجزع والاكتئاب • قلة الثقة بالنفس واحترام الذات • صدمة شديدة 	عواقب العنف القائم على النوع الاجتماعي

<ul style="list-style-type: none"> ○ القلق ○ العزلة ○ الذكريات المؤلمة المتكررة الغير المرغوب فيها للحدث مؤلم ○ الأحلام المزعجة أو الكوابيس حول الحدث المؤلم ○ ضائقة عاطفية شديدة أو ردود فعل جسدية لشيء يذكر بالحدث المؤلم ○ الأفكار السلبية عن نفسك أو الآخرين أو العالم ○ اليأس من المستقبل ○ مشاكل الذاكرة، بما في ذلك عدم تذكر الجوانب المهمة للحدث المؤلم ○ صعوبة الحفاظ على العلاقات الوثيقة ○ الشعور بالانفصال عن العائلة والأصدقاء ○ عدم الاهتمام بالأنشطة التي استمتعت بها من قبل ○ صعوبة تجربة المشاعر الإيجابية ○ الشعور بالخدر العاطفي ○ عواقب جسدية مثل فقدان الشهية وصعوبة النوم 	<p>عواقب الصدمة النفسية القوية</p>
---	------------------------------------

العواقب عند عودة الطفل إلى البيت

<ul style="list-style-type: none"> • إعاقة جسدية • الإصابات الجسدية أو والأمراض الحادة أو المزمنة 	<p>عواقب جسدية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • السلوك العدواني • تضارب مشاعر الذنب والعار والظلم أو الخوف على سلامتهم ومستقبلهم • مستوى عالي من الارتباط بالجماعة المسلحة • الخوف من انتقام الوالدين • الخوف من إعادة التجنيد 	<p>عواقب عاطفية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • عدم الوصول إلى الفرص التعليمية • عدم الوصول إلى وظيفة • خطر الاحتجاز • نقص الموارد والوسائل 	<p>العواقب المادية / الاقتصادية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تغيير العلاقات والسلوكيات مع أفراد الجنس الآخر نتيجة للعنف القائم على النوع الاجتماعي (لكل من الذكور والإناث). • تغيير العلاقات المتغيرة تجاه البالغين والأقران: قد ينظر المجتمع إلى الطفل على أنه بالغ الآن، بينما لا يزال لديه / ها نفس احتياجات الرعاية والدعم والحماية، مثل جميع الأطفال الآخرين. • تغيير العلاقات تجاه البالغين والأقران: يتجاهل المجتمع والأسرة السلطة والاستقلالية التي تمتع 	<p>العواقب العلاقاتية</p>


<p>بها الطفل أثناء وجوده مع المجموعة المسلحة ويحاول إعادته إلى الأدوار والعلاقات التي كان لديه / ها قبل الانضمام.</p> <ul style="list-style-type: none"> • رفض المجتمع / الأسرة. • قد تعيق التجارب الحياتية للطفل قدرته على التعامل مع الأطفال في نفس عمره • يدرك المجتمع أن الطفل يتلقى ميزة غير عادلة بفضل برامج محددة تستهدف الأطفال الضحايا. • دعم الأقران المحدودة. • الطفل مقتنع بحدوث قطيعة مع أسرته - علاقة تبعية جديدة في الجماعة المسلحة. • الوصم المرتبط بالإعاقة. • الوصم المرتبط "بفقدان القيمة" للإناث (المرتبط بتجاربهن الجنسية الفعلية أو المفترضة). • العودة إلى البيت ولكن الصور النمطية متكررة ويمكن أن تؤدي إلى العودة مرة أخرى. • وصمة العار أو الصور النمطية التي تشير إلى أن الطفل ممسوس أو لديه روح شريرة • الريبة المجتمعية - تخشى المجتمعات أن يمارس الطفل العنف بعد عودته إلى البيت. • خوف المجتمع / الأسرة من أن المجموعة / القوة المسلحة سوف تجد الطفل (خاصة إذا هرب) وتسبب الضرر للطفل والأسرة. • الانعزال • تمييز ضده من الأسرة / المجتمع • إذلال من الأسرة / المجتمع • الشعور بالوحدة. • وصم الأسرة / المجتمع. 	
--	--

ختام اليوم والتقييم (10 دقائق)

الأهداف: تلخيص اليوم وتقييم الجلسة.

المواد: (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على توقعات ومخاوف من الجلسة 1. النشاط 4.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. **قل:** أعلم أن جلسة اليوم لم تكن سهلة وربما جعلت البعض منا يتذكر التجارب الحزينة. في حالة رغبتك في التحدث إلى شخص ما، يمكننا مساعدتك ان تجد الدعم المناسب بمجرد إنتهاء الجلسة. من فضلك تعال وتحدث معنا.

2. اطلب من متطوع أو اثنين تلخيص شيئين تعلموهما اليوم.
3. إذا أتاحت لك الفرصة لتدوين آمال ومخاوف المشاركين على لوح ورقي، الفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجمة أو نجوم على التوقعات التي تتحقق.
4. بعد ذلك، خذ قلماً وقم بإزالة المخاوف التي بدأ التغلب عليها.
5. ثم اطلب منهم إضافة مخاوف أو آمال جديدة ظهرت.
6. اطرح الأسئلة التالية على المجموعة وقم بتدوين الإجابات.
 - أ. هل هناك أي شيء أعجبك بشكل خاص في هذه الجلسة؟
 - ب. هل هناك أي شيء وجدته مفيداً بشكل خاص؟
 - ج. هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟
7. أخيراً اشكر الجميع على مشاركتهم وانخرطهم في الجلسة.

الجلسة 6

دورنا الصعب كأولياء أمور



الجلسة 6: دورنا الصعب كأولياء أمور



⊙ المدة: ساعة و 20 دقيقة

الأهداف: بنهاية هذه الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- التعرف والتعبير عن التحديات التي قد تفرض على علاقاتهم الأسرية ورفاههم بسبب ارتباط أطفالهم بجماعة مسلحة.
- التعرف على مشاعرهم وقبولها واحترامها فيما يتعلق بارتباط أطفالهم بجماعة مسلحة.
- معرفة وقبول التأثير الذي تحدثه تجارب مثل الحرب أو الصدمة النفسية أو الخسارة أو النزوح على رفاههم والتعرف على احتياجاتهم العاطفية.

لمحة عامة عن الأنشطة

المجموع:	الجلسة 6
80 دقيقة	النشاط الأول
10 دقائق	الترحيب بالمشاركين
20 دقيقة	التعرف على تأثير البيئة على رفاهنا
40 دقيقة	النشاط الثاني
10 دقائق	التقييم واختتام اليوم
	النشاط الثالث
	أطفالنا ونحن: كيف نشعر؟ ماذا يعني انخراطهم في الجماعات المسلحة بالنسبة لنا ولعائلتنا؟

الموارد المطلوبة:

- خطة الإحالة مع نشرتها
- ألواح ورقية وأقلامها
- (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على آمال ومخاوف من الجلسة 1. النشاط 5.

ملخص الجلسة:

الآن وقد قمنا ببناء صورة للأدوار والمهام والتجارب وعواقب هذه التجارب مع الجماعات المسلحة للأطفال، فقد حان الوقت للأهل التفكير في أنفسهم. لا يمكننا رعاية أطفالنا إذا لم ندرك التحديات التي نواجهها كبالغين وكأهل. سوف يفكر المشاركون في العواقب التي قد تترتب على تجنيد أطفالهم من قبل جماعة مسلحة على أنفسهم ورفاههم وعلاقاتهم داخل البيت. سوف يفكرون في التحديات التي قد يواجهونها عندما يكون الطفل بعيداً، وكذلك عندما يعود إلى البيت.

النشاط الأول: الترحيب بالمشاركين (10 دقائق)

الأهداف: الترحيب بالمشاركين وتهيئة الأجواء الإيجابية والتذكير بما تم مناقشته في الجلسات السابقة.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. رحّب بالأولياء
2. ابتسم وأظهر موقفاً إيجابياً! اشكر الجميع على قدومهم.
3. ابدأ بنشاط قصير جذاب يحظى بانتباه الجميع، مثل أغنية محلية أو لعبة سريعة أو أداة تنشيط قصيرة. ستجد بعض الاقتراحات في الرفيق الدائم. يمكنك أيضاً دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح أغنية أو لعبة منشطة.
4. أطلب من بعض المتطوعين ذكر بعض النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة.

النشاط الثاني: التعرف على تأثير البيئة على رفاهنا (20 دقيقة)

الأهداف: السماح للمشاركين بمشاركة كيفية تأثير البيئة التي يعيشون فيها والخبرات التي يمرون بها على رفاهيتهم.

الطريقة:

جلسة جماعية



1. قل:

- ترتبط التحديات التي اكتشفناها حتى الآن بتجارب أطفالنا عندما ينخرطون في مجموعات مسلحة وعندما يعودون إلى ديارهم. لكننا نتأثر أيضاً بالبيئة التي نعيش فيها.

2. اسأل:

- أ. ما هي بعض القضايا أو التحديات التي نواجهها كل يوم؟
قد تكون بعض الإجابات هنا: العيش في منطقة نزاع وكنت شاهداً أو تعرضت للعنف ، وانعدام الأمن والنزوح وفقدان معظم ممتلكاتنا وفقدان بعض أفراد عائلتنا وأصدقائنا والتهديدات المستمرة بالهجمات وما إلى ذلك.
- ب. كيف تؤثر هذه التجارب على رفاها؟ كيف تجعلنا نشعر؟
قد تكون بعض الإجابات هنا: نشعر بالإرهاق والتوتر والتهديد المستمر وعدم الأمان والضعف وغير ذلك.

ج. كيف تؤثر هذه المشاعر على حياتنا العائلية وروابطنا وعلاقتنا مع المجتمع؟

3. دع المشاركين يناقشون. فكر في الإجابات المقدمة وادمج النقاط التالية حسب الحاجة وتأكد من الرجوع إلى ما اقترحه الأهل للتو. قل:

- إلى جانب التحديات المرتبطة بتجارب أطفالنا، تؤثر البيئة التي نعيش فيها بشكل كبير على رفاها. فعلى سبيل المثال، قد يجعلنا العيش في منطقة نزاع نشعر بالقلق والتوتر. ومن المهم للغاية الاعتراف بالتحديات التي نواجهها كأولياء وكأشخاص والعواطف التي تنبع من هذه المواقف.
- من الضروري الاعتراف بالجهود التي نبذلها كأولياء في التعامل مع مثل هذه التحديات ، والاعتراف بها والاحتفاء بها.
- نحن بحاجة إلى أن نكون واعين ونحترم قدرتنا كأشخاص وكأفراد في الأسرة والمجتمع على أن نعيش حياة في ظل هذه الظروف اليومية الصعبة.
- نحتاج في الوقت ذاته إلى التأكد باستمرار من تلبية احتياجاتنا والعناية الجيدة برفاها ومعالجة جميع الإشكاليات التي قد تحدث في الوقت المناسب. ونحن ندين بذلك لأنفسنا، إذ لا يمكننا تقديم الرعاية لعائلتنا وأطفالنا إذا لم نعتني أيضاً بأنفسنا.
- لسنا وحدنا: يشعر الأولياء والأشخاص البالغون الآخرون بنفس الشعور ويختبرون صراعات وتحديات مماثلة.


- سنركز، في الجلسات القادمة، على رفاها ونفكر في استراتيجيات لمواجهة هذه التحديات أثناء العمل على علاقاتنا مع أحبائنا.
- لا تنس أنه إذا كنت بحاجة إلى دعم إضافي، نحن هنا لمناقشة أي شيء معك قبل الجلسات وبعدها، كما توجد خدمات أخرى متخصصة يمكن أن تساعدك في التعامل مع بعض هذه التحديات والصراعات. فانت لست بمفردك!

ملاحظة: إذا كنت تعمل، بشكل حصري مع أولياء لم يتعرض أطفالهم للتجنيد من قبل الجماعات المسلحة ولكنهم قد يكونون في خطر، قم بالشرح للمشاركين أن النشاط التالي يتطرق، بشكل مباشر، لأكثر العواقب التي قد يواجهها الأولياء عندما يتعرض أبنائهم للتجنيد. وحتى إذا كان هذا السيناريو لا ينطبق بشكل مباشر على حياتهم، فمن المستحسن إجراء هذا النشاط لأنه سيساعد على فهم عواقب التجنيد بشكل أفضل. إشرح لهم أنكم ستضعون أنفسكم مكان هؤلاء الأولياء الذين يعود أبنائهم إلى البيت وستقومون بالتفكير في التحديات التي قد يواجهونها وتخيل ما يعنيه ذلك بالنسبة لهم وهم يحاولون دعم أبنائهم.

النشاط الثالث. أطفالنا ونحن: ما هو الشعور الذي ينتابنا؟ ماذا يعني ارتباطهم بالجماعات المسلحة بالنسبة لنا ولعائلاتنا؟ (40 دقيقة)

الأهداف: التعرف على التحديات التي قد يفرضها تجنيد الأبناء على العلاقات داخل الأسرة وعلى رفاه الأهل والتعبير عنها وذلك بهدف استنتاج أن هذه المشاعر مشتركة مع الآخرين وأنها طبيعية ويجب تقبلها.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. قل:

- لقد رأينا ما يمكن أن يعنيه أن ينخرط أطفالنا في الجماعات المسلحة وما هي العواقب التي قد تترتب على ذلك عليهم وعلى رفاهم
- لكن كأولياء يمكن أن يكون لهذه التجربة عواقب وخيمة علينا وعلى رفاها وعلاقاتنا داخل الأسرة وخارجها.
- نحن بحاجة إلى فهم هذه العواقب ومعالجتها، إذا لزم الأمر، لكي نكون قادرين على الاعتناء بأنفسنا وعائلتنا بشكل مناسب.

2. اشرح أنك ستقرأ بعض العبارات: هذه روايات قدمها أولياء انضم أبناؤهم إلى الجماعات المسلحة ثم تمكنوا من العودة إلى الديار. هم يقومون بتقديم شهاداتهم عن صراعاتهم وتحدياتهم. فهذه أقوال حقيقية لأولياء أمر، مأخوذة من نتائج المناقشات مع أولياء مثلهم في بلدان مختلفة.
3. قم بقراءة الاقتباسات التالية. وقم بطرح أسئلة بعد كل مقتطف.

المقتطف الأول. "نحن قلقون حقًا بخصوص مستقبل أطفالنا. عندما ينضم طفلك إلى جماعة مسلحة ولا تجد ما تقدمه له، يكون الأمر مؤلمًا بالنسبة لك. ينتابنا زوجي وأنا، الكثير من المخاوف لأننا إن لم نتمكن من إيجاد شيء لهؤلاء الأطفال فسيقومون يومًا ما بالانضمام ثانية إلى الجماعة المسلحة. فعندما يطلبون منا شيئًا ما، ونجد أنفسنا غير قادرين على توفيره، يؤلمنا هذا الأمر كأولياء". سيدة تقوم برعاية العديد من الأطفال.

توقف لوضع دقائق وأسأل المجموعة بأكملها الأسئلة التالية:

5. اسأل:

- أ. ما هو التحدي الذي تواجهه ولية الأمر؟
- ب. ما هو الشعور الذي ينتابها وكيف يؤثر ذلك على رفاة الأهل؟
- ج. كيف يؤثر مثل هذا الموقف على العلاقة بين الأهل وطفلها؟
- د. فكر الآن في الأفراد الآخرين في هذه العائلة مثل الخالات أو الأجداد أو أي شخص آخر في العائلة. كيف يمكن أن يتأثروا إذا لم يتمكن الأهل من تقديم الرعاية للطفل؟
- ه. ماذا عن علاقته / علاقتها بأفراد المجتمع؟

6. بعد ذلك، قم بقراءة السيناريوهين التاليين واحدًا تلو الآخر.

المقتطف الثاني: "أحيانًا يتشاجر [هو وإخوته] ويتعاركون فيما بينهم. ... فإذا طلب الطعام وأجاب إخوته بأنه لا يوجد طعام، يغضب وأحيانًا يضربهم. كنا نغضب أحيانًا نحن أيضًا ونهينه. في مرة، لم يعد إلى البيت لمدة أسبوعين تقريبًا. ... لم يتصرف هكذا من قبل. ... لقد انضم وقتها إلى المجموعة التي كان لها تأثير كبير على سلوكه". - مقدمة رعاية لصبي.

المقتطف الثالث: "نعم أنا قلق جدًا، حتى عندما كنا لا نزال في القرية، كنا قلقين جدًا بخصوص مصيره. اسمع، عندما يكون لديك طفل، ويقوم بالانضمام إلى الجماعات المسلحة، فبغض النظر عما قد يحدث، فوالده يتصور الموت دومًا". - مقدم رعاية لصبي.



رد فعل الوالدين على ارتباط الأطفال بالجماعات المسلحة والعنف القائم على النوع الاجتماعي

والعنف ضد الأطفال

الآباء والأمهات الذين ارتبط أطفالهم بالجماعات المسلحة ، قد يتفاعلون بطرق مختلفة جدًا عند العودة للمنزل. في هذه الجلسة ، قد يفصح الأهل عن حالات العنف أو الإهمال في الأسرة و / أو الكشف عن العنف تجاه الأطفال أو العنف القائم على النوع الاجتماعي.

تذكر أن هذه السلوكيات ليست مقبولة بأي حال من الأحوال ويجب معالجتها وفقًا لذلك. الرجوع إلى المعلومات الواردة في الرفيق الثابت حول كيفية التعامل مع هذه الأنواع من الإفصاحات. ليكن في متناول يدك خطة الإحالة التي أعدتها بالاشتراك مع المشرف على البرنامج.

7. بعد قراءة السيناريوهين أعلاه، أتبِع المناقشة بالأسئلة التالية:

إسأل:

أ. ما هي التحديات الأخرى التي يمكن أن يواجهها الأولياء، عندما يعود أطفالهم إلى المنزل بعد انضمامهم إلى جماعة مسلحة؟

ب. ما نوع المشاعر التي قد يشعر بها الأولياء الذين يعود أطفالهم من الجماعات المسلحة؟

ج. كأهل، كيف تعرفون أنكم تمرون بمثل هذه المشاعر؟

د. ما هي التحديات التي قد يواجهها الأولياء عندما يكون الطفل المجدد فتاة؟

لا تنس التنسيق مع الميسر المساعد لتدوين الإجابات في دفتر ملاحظتك.

استخدم المعلومات الواردة في ملاحظات الميسر عدد 6: التحديات التي يواجهها الأولياء لتيسير النقاش.

تأكد من نقل فقط النقاط التي لم تظهر من خلال النقاش بين المشاركين.

8. في الختام، انقل النقاط التالية، مع التأكد من دمجها مع ما ظهر خلال النقاش الذي دار بين

المشاركين.



- عندما يعود أطفالنا، قد نمر بمجموعة متنوعة ومتضاربة من المشاعر: يمكننا أن نكون سعداء بعودتهم ولكننا نخاف من مخاطر انضمامهم للجماعة مرة أخرى . وقد نكون غاضبين منهم لعدم مصارحتهم لنا، أو قد نشعر بالخجل حيال ما حدث، أو قد ينتابنا الخوف من سلوكهم العدواني.
- من المهم أن ندرك أن التجارب والمشاعر التي نمر بها طبيعية، وأن الأولياء يتشاركونها وأننا لسنا بمفردنا.
- سوف نتعلم، خلال الجلسات القادمة، كيفية التفكير في مشاعرنا وتعلم كيفية التعامل معها.

ملاحظات الميسر 6: التحديات التي يواجهها الأهل

بحسب السياقات المحلية فإن الحياة اليومية وتجارب الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة يمكن أن تكون شديدة التنوع ، كما هو الحال مع العواقب علينا كأهل. لذلك ففي القائمة أدناه ستجد بعض تصريحات تتعارض مع بعضها البعض. هذا لمساعدتك على التفكير في سياقك: قم بتكييف القائمة مع واقعك واستخدم فقط النقاط التي تعكس هذا الواقع.

التحديات التي يواجهها أولياء الأمر

قد يشعر الأولياء بمجموعة كبيرة من المشاعر المختلفة والمتضاربة: الغضب والحزن ولوم النفس ولوم الطفل والخوف والاشمئزاز والندم والخزي والكرهية والعجز والحب والفرح بعودة الطفل، إلخ

....

- قد يكافح الأولياء من أجل تقديم الرعاية لأولادهم، إذ يشعرون أن عدم قدرتهم على تزويدهم بما يطلبونه قد يؤدي بأطفالهم إلى الانضمام إلى الجماعات المسلحة من جديد.
- قد يخشى الأولياء على رفاة أطفالهم وسلامتهم.
- قد يكون الطفل عدوانيًا وتوجد هناك توترات في البيت.
- يتأثر الأولياء أيضًا بالصدمة والفقد وقد يلجأوا إلى أساليب تأديبية قاسية تجاه أطفالهم.
- لا يريد الطفل أو لا ينجح في البوح بما يخفيه، ويكافح الأهل للتواصل معه / معها (الجلسة 10).
- لا يفهم الأولياء سلوك أطفالهم.
- الوصم المتأني من المجتمع يعني أن الأولياء يشعرون بالعزلة والرفض.
- يشعر الأولياء أن المجتمع يلومهم على سلوك أطفالهم وخياراتهم.
- قد يجد الأولياء صعوبة في فهم حاجة أطفالهم إلى الاستقلال وحكم الذات، نتيجة للانخراط في

تحديات مرتبطة بانضمام الفتيات للجماعة المسلحة


- قد يشعر الأولياء بمجموعة كبيرة من المشاعر المختلفة والمتضاربة: الغضب والحزن ولوم النفس ولوم الطفلة والخوف والاشمئزاز ، والندم والعار والكرهية والعجز والحب والفرح بعودة الفتاة، إلخ ...
- قد يجد الأولياء صعوبة في فهم حاجة الفتاة إلى الاستقلالية التي ربما اكتسبتها من خلال تجربتها في الجماعة المسلحة.
- الوصم من قبل المجتمع يعني أن الأولياء يشعرون بالعزلة والرفض.
- (إذا عادت الفتاة إلى البيت بمولود / حامل)، يكافح الأولياء لتحقيق التوازن بين دور ابنتهما كأم وابنة.
- (إذا عادت الفتاة إلى البيت بمولود / حامل) تكون لدى الأولياء مشاعر متضاربة تجاه الأم والطفل.
- (إذا عادت الفتاة إلى البيت بمولود / حامل) لا يعرف الأولياء كيفية دعم الأم والمولود الجديد عاطفياً ومادياً.
- إن لم يوجد في المجتمع المحلي مرافق صحية، فقد يكافح الأولياء لتوفير الرعاية للفتاة أو الحصول على الرعاية الصحية المطلوبة.

التقييم واختتام اليوم (10 دقائق)

الأهداف: تلخيص اليوم وتقييم الجلسة.

المواد: (إن أمكن) اللوح الورقي عن الآمال والمخاوف

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. أطلب من متطوع أو اثنين القيام تلخيص عنصرين تمت مناقشتها اليوم.
2. إذا أتيحت لك الفرصة لتدوين آمال ومخاوف المشاركين على اللوح الورقية، وقم بلفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجمة أو نجمات على الآمال التي قد تم تحقيقها.
3. بعد ذلك، قم بإزالة المخاوف التي بدأ التغلب عليها.
4. ثم أطلب منهم إضافة مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.
5. وفي الأخير، قم بطرح الأسئلة التالية على المجموعة وقم بتدوين الإجابات.

(a) هل هناك أشياء محددة أعجبتك بشكل خاص في هذه الجلسة؟

(b) هل هناك أشياء وجدتها مفيدة بشكل خاص؟

(c) هل هناك أي شيء كنت لتقوم به بشكل مختلف؟

6. أشكر الجميع على المشاركة وانخراطهم في الجلسة

الجلسة 7:

عملياً: استجماع الأفكار لبناء بيئة أسرية
إيجابية وداعمة



الجلسة 7:

عملياً: استجماع الأفكار لبناء بيئة أسرية إيجابية وداعمة

⊙ المدة: ساعتان و30 دقيقة

الأهداف: مع نهاية هذه الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- التعرف على الطرق التي تؤثر بها علاقتهم وسلوكهم تجاه الطفل على إمكانية التجنيد وإعادة التجنيد.
- التفكير في الكيفية التي تسهل بها سلوكياتهم إعادة اندماج الأطفال في البيئة الأسرية وتحول دون العودة إلى التجنيد
- الإشارة للاستراتيجيات التي يستعملونها بهدف تلبية احتياجاتهم الخاصة وضمان رفاههم

لمحة عامة عن الأنشطة:

الجلسة 7	مجموع الدقائق:
النشاط الأول	10 دقائق
النشاط الثاني	30 دقيقة
النشاط الثالث	20 دقيقة
النشاط الرابع	40 دقيقة

النشاط الخامس	كيف يمكن للعلاقات الأسرية الصحية والداعمة والمليئة بالمحبة أن تتعامل من عواقب تجربة أطفالنا في الجماعات المسلحة	40 دقيقة
	تقييم واختتام فعاليات اليوم	10 دقيقة

الموارد اللازمة:

- خطة الإحالة ونشرتها
- الواح ورقية وأقلامها
- (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على آمال ومخاوف مأخوذة من الجلسة الأولى. النشاط الرابع.
- أعد نسخ الصور الموجودة في [الرسم التخطيطي للميسرين 7](#) على لوحين ورقيين : [المخاطر والسلوكيات \(انظر النشاط 3\)](#) وضعها في مكان يمكن للجميع رؤيته.
- أعد نسخ الصور الموجودة في الرسم [التخطيطي للميسرين 8](#) على لوحين ورقيين: [العواقب والسلوكيات \(انظر النشاط 4\)](#) ، وضعها في مكان يمكن للجميع رؤيته.

ملخص الجلسة:

تقدم هذه الجلسة الجزء الثاني من ورشة العمل، حيث يناقش الأولياء الأساليب التي يستعملونها لبناء بيئة أسرية داعمة. تستهل الجلسة بالتذكير بالنقاط الرئيسية التي أبرزها الأولياء في الجلسات الأخيرة:

* أسباب الانضمام إلى جماعة مسلحة. * عواقب التجربة داخل الجماعة المسلحة على الطفل * النتائج المترتبة على الوالدين وتأثير البيئة الخارجية على رفاههم وعلاقاتهم. ويستطيع الأولياء، من خلال نقاط البداية السالفة الذكر، التعرف على النهج الذي يجب اتباعه بهدف بناء بيئة أسرية إيجابية وداعمة والوقاية من التجنيد ودعم إعادة الإدماج.

نصائح لتيسير الجلسة 8

يمكن أن تكون هذه الجلسة صعبة بعض الشيء في تيسيرها ، لأنه سيطلب منك أن تتذكر ما قاله المشاركون وناقشوه خلال الجلسات الأخيرة وتساعدهم على ربط هذه النقاط بممارسات عملية في الحياة الأسرية. لذلك ولمساعدتك في تيسير المناقشات يجب عليك:

أ. تحضير الجلسة بدقة مع مساعدك الميسر.

ب. تنسيق المهام المختلفة ، والتأكد قبل البدء بتنفيذ الأنشطة التالية من أن تضع الجداول المختلفة المقدمة في الصفحات التالية كلها في سياقها وتجعلها تتكامل مع النقاط التي أبرزها الوالدان خلال الجلسات السابقة (ستجد مؤشرات على هذا الجانب في كل من الأنشطة التالية).

ج. التأكد من قيام أحد الميسرين بتنسيق المناقشة ، بينما يهتم الآخر بقراءة ما يلزم معلومات أو ملاحظات.

د. القيام بتدوين النقاط الرئيسية التي تم الحصول عليه من المجموعات.

هـ. التأكد من التمرن على الجلسة مسبقاً مع الميسر المشارك.

النشاط الأول: الترحيب بالمشاركين (10 دقائق)

الأهداف: الترحيب بالمشاركين وتهيئة الأجواء الإيجابية والتذكير بما تمت مناقشته في الجلسات السابقة.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. رحّب بالأولياء

2. ابتسم وأظهر موقفا إيجابيا! اشكر الجميع على قدومهم.

1. ابدأ بنشاط قصير جذاب يحظى بانتباه الجميع، مثل أغنية محلية أو لعبة سريعة أو أداة تنشيط قصيرة.

ستجد بعض الاقتراحات في الرفيق الدائم. يمكنك أيضًا دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح أغنية أو

لعبة منشطة.

3. أطلب من بعض المتطوعين التذكير ببعض النقاط الرئيسية التي تمت مناقشتها في الجلسة السابقة.

النشاط الثاني: بناء علاقات أسرية صحية وداعمة وملينة بالمحبة (30 دقيقة)

الأهداف: دعوة المشاركين لمشاركة ما يعتبرونه أسرة صحية وداعمة وملينة بالمحبة ؛ وللتفكير في السلوكيات والإجراءات التي يجسدها كل فرد من أفراد الأسرة لتحقيق علاقات أسرية صحية وداعمة وملينة بالمحبة.

عائلتنا

لا يوجد شيء اسمه العائلة المثالية: كل عائلة فريدة من نوعها ويمكن أن تزدهر بطرق مختلفة. لكن هناك بعض العناصر الشائعة

التي يمكن أن تجعل العلاقات والحياة الأسرية صحية وداعمة ومحبة. فكر مع الأهل في مجموعتك بالقيم العائلية المهمة في مجتمعك. إذا لزم الأمر ، يمكنك اقتراح بعض النقاط التالية وتكييفها مع سياقك ومجتمعك.

* "التواصل المفتوح والصادق بين أفراد الأسرة. إذ يُسمع الجميع على قدم المساواة ، دون تمييز على أساس النوع الاجتماعي أو العمر أو القدرات.

* الاحترام والتقدير المتبادل. فكل رأي وعاطفة معترف بهم ويتم احترامهم. لا إذلال أو عار أو ذنب.

"يتم تشجيع كل شخص. إذ يتم وضع الجميع في موقع يمكنه من العثور على نقاط قوته

* أفراد الأسرة يظهرون ثقة متبادلة.

* يتم تشجيع كل شخص على تعلم اتخاذ الخيارات الصحيحة بشكل مستقل. يحاول الجميع تحديد ما هو الصواب والعمل وفقاً لذلك. كما يتم تشجيع الأطفال والبالغين على التحدث إلى فرد موثوق به من أفراد الأسرة أو بالغ وأن يطلبوا الدعم عندما لا يعرفون كيف يتخذون القرار الصحيح.

* يتم حل المشكلات التي تنشأ في الأسرة معاً ولكن يتم منح الجميع أيضاً مساحة من الخصوصية والاستقلالية.

* جميع أفراد الأسرة لديهم حقوق وكذلك مسؤوليات و ويستحقون الاحترام؛ لا يتم التعامل مع أفراد الأسرة بشكل مختلف بناءً على نوعهم الاجتماعي أو قدرتهم أو عمرهم.

* لا يوجد استخدام للعقوبة القاسية ، ولا للعنف من أي نوع ، ضد أي من أفراد الأسرة.

الطريقة:

جلسة جماعية



1. إسأل:

- أ. ما هي رؤيتك لأسرة صحية وداعمة ومليئة بالمحبة؟
- ب. في الأسرة السليمة، ماذا ينتظر الأولياء من أطفالهم؟
- ج. في الأسرة السليمة، كيف يتصرف الأولياء تجاه أطفالهم؟
- د. في الأسرة السليمة، ماذا ينتظر الأطفال من الأولياء؟
- هـ. في مثل هذه الأسرة، كيف يتصرف الأبناء تجاه الأولياء؟

إذا كنت ترى أن بعض النقاط ذات الصلة بالثقافة لم تظهر من خلال النقاش، قم باستخدام المعلومات الواردة في **مربع النصائح: (عائلتنا)** لدمجها في النقاش. تذكر أن دورك هو تشجيع المشاركين على المشاركة والتعلم من الأقران، لا إلقاء المحاضرات: استخدم الملاحظات فقط إذا كنت تعتقد أن بعض الجوانب الحاسمة لم يتم شرحها.

2. قل:

- سنركز، خلال الجلسات القادمة، على مشاركة بعض الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها لبناء أسرة صحية وداعمة ومليئة بالمحبة والتعلم من بعضنا البعض.

- سنبحث في الأساليب التي تستخدمها من أجل:
 - o التواصل والإصغاء إلى أطفالنا.
 - o فهم والتحكم في العواطف وتقنيات الاسترخاء للتعامل مع التوتر.
 - o إظهار الاحترام والتقدير.
 - o الحل الجماعي للمشاكل.
 - o تجنب العنف والبحث عن طرق إيجابية لتوجيه سلوك أطفالنا.
 - o الاشتراك في وضع ميزانية عائلية والقيام بالادخار.
 - o تعلم كيفية اتخاذ الخيارات الصحيحة.
 - o بناء علاقات ثقة.
- تساهم كل من هذه الممارسات بطرق مختلفة في بناء أسرة مليئة بالمحبة وداعمة وحانية.

!قضايا يجب التعامل معها بشكل منفصل

بعض القضايا كالعنف المنزلي و العنف القائم على النوع الاجتماعي والإساءة للطفل الخ... قد تطرأ هنا ولكن لا يجب أن تعالجها كميسر . لتكن خطة الإحالة في متناول يدك لتعالج أي من هذه المسائل.

العلاقات الأسرية في السياق المحلي

في بعض السياقات ، قد يصف الآباء الأسرة المثالية بأنها عائلة حيث يظهر الأطفال الاحترام تجاه الوالدين. ماذا يعنيه الاحترام يمكن أن يختلف من مكان إلى آخر. في بعض الأماكن ، قد يكون الاحترام اتجاه واحد: يجب على الأطفال إظهار الاحترام تجاه البالغين ، ولكن لا يتعين على البالغين إظهار الاحترام تجاههم الأطفال. وبالتالي ، لا يُتوقع أن يُسمع الأطفال ولا للتعبير عن مشاعرهم أو مشاعرهم ، والوالدين- على وجه الخصوص الأب - ليس من المتوقع أن يستمعوا إلى أطفالهم. من المتوقع من الأهل أن يفرضوا الانضباط وأن يكونوا المرشد الأخلاقي للأسرة.

إذا كان هذا هو الحال في سياقك ، فمن المهم معالجة هذا الجانب هنا وطوال الجلسات القادمة. اسأل المشاركين: ماذا تتوقع من أطفالك؟ إذا ذكروا الاحترام ، تذكر لهم ما تعلمناه في الجلستين 2 و 3: يتعلم الأطفال إلى حد كبير كيف يتصرفون من خلال سلوك آبائهم. إذا كنا نتعامل مع الأطفال باحترام ، نستمتع إليهم ونمنحهم مساحة للتعبير عن مشاعرهم وعواطفهم ، يمكننا أن نتوقع من أطفالنا ذلك نتصرف وفقاً لذلك وبيادلونا الاحترام.

لا تقلق: سيتم التعامل مع هذا الجانب أيضاً في جلسات أخرى وسيكون لدينا العديد من الفرص لمراجعتها مرة أخرى خلال البرنامج.

النشاط الثالث: كيف يمكن للعلاقات الأسرية الصحية والداعمة والمليئة بالمحبة أن تقلل من مخاطر مشاركة الأطفال في الجماعات المسلحة (40 دقيقة)

الأهداف: لتحليل كيف يمكن للعلاقات الأسرية الصحية والداعمة والمليئة بالمحبة أن تساهم في معالجة بعض عوامل الخطر المرتبطة بارتباط الأطفال بالجماعات المسلحة.

المواد: أعد نسخ الصور الموجودة في الرسم التخطيطي للميسرين 7 (أنظر أدناه): المخاطر

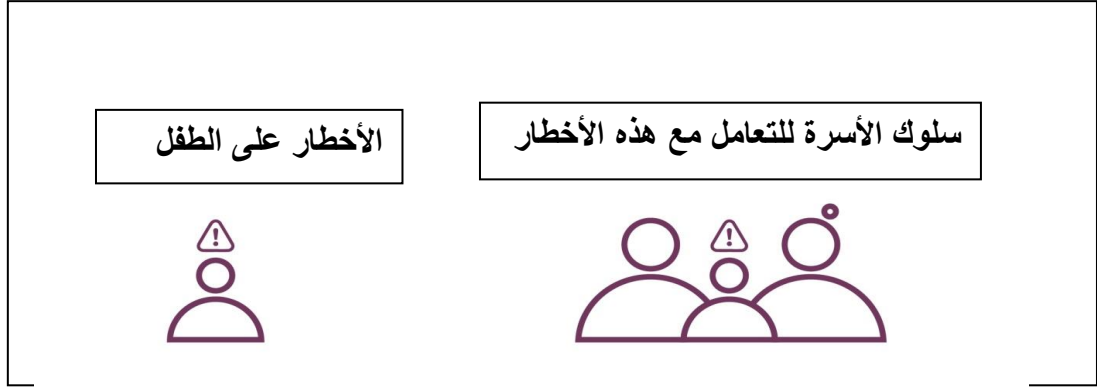
والسلوكيات على لوحين ورقيين وضعهما في مكان يمكن للجميع رؤيتهما.

الطريقة:

عمل جماعي 

رسم تخطيطي للميسرين 7: المخاطر والسلوكيات

إذا أمكن، قم بإعادة نسخ الرسمين التوضيحيين التاليين على لوحين ورقيين ووضعهما في مكان يمكن رؤيتهما حتى يتذكر المشاركون ما يجب عليهم التركيز عليه.



1. قل:

- دعونا نرى كيف يمكن أن نساعد "العائلة" التي ناقشناها في النشاط السابق في تقليل مخاطر انضمام الأطفال إلى جماعة مسلحة.
- تذكر: مسؤولية أفعال طفلك لا تقع بالكامل على عاتقك! هناك بعض العناصر التي يمكننا التأثير فيها، لكن البعض الآخر لا نملك سيطرة كبيرة عليها.
- على سبيل المثال، كما قد نتذكرون، رأينا أن الصعوبات الاقتصادية يمكن أن تدفع بالطفل إلى الانضمام إلى جماعة مسلحة. وهذا عامل يصعب التحكم فيه وقد نحتاج إلى دعم مناسب له.
- سنناقش الآن الطرق التي يمكن من خلالها أن تقلل سلوكياتنا من مخاطر انضمام أطفالنا إلى الجماعات المسلحة.

2. ادعُ المشاركين لتشكيل 4 مجموعات.

3. اشرح أنك ستقرأ سيناريو هين. ويجب أن تعمل مجموعتان على السيناريو الأول، والمجموعتان الأخرى على السيناريو الثاني.



4. قم بدعوة المجموعة 1 و 2 للعمل على السيناريو التالي. اقرأ بصوت عال:

فريد صبي يبلغ من العمر 15 سنة. ومنذ اندلاع الحرب، فقدت عائلته منزلهم وأرضهم وأصبحوا متشردين في مكان آخر. ووجد الطفل نفسه في عزلة ووحدة متزايدتين. وكان أقرانه في المنطقة التي يعيشون فيها يسخرون منه ويضربونه ويطردونه لأنه ينتمي إلى أقلية تتعرض للتمييز في هذه المنطقة التابعة للجهة.



5. بعد ذلك، قم بدعوة المجموعة 3 و 4 للعمل على السيناريو التالي. اقرأ بصوت عال:

جمال فتاة تبلغ من العمر 12 سنة. قرر والداها أن الوقت قد حان بالنسبة لها للتوقف عن الذهاب إلى المدرسة وبدءا يخططان لتزويجها لصديق والد جمال، غير أن جمال لا ترغب في ذلك وتود إكمال دراستها والذهاب إلى المدرسة والتواجد مع صديقاتها.

6. قم بدعوتهم لمناقشة النقاط التالية في مجموعات (قم بعرض الرسم التخطيطي للميسرين 7: المخاطر والسلوكيات، إن أمكن):

- أ. ما هي المخاطر التي يواجهها الطفل والتي قد تدفعه للانضمام إلى جماعة مسلحة؟
- ب. ماذا يمكننا أن نفعل في الأسرة أو في المجتمع لمعالجة هذه القضايا؟
7. اشرح أن لديهم 15 دقيقة لمناقشة هذه النقاط. سيعرض عنصر من كل مجموعة أفكار المجموعة ويجب ألا يستغرق العرض أكثر من 5 دقائق.
- قم بالتنسيق مع الميسر زميلك للمرور بالمجموعات والتأكد من فهمهم للتعليمات.
8. بعد 15 دقيقة، قم بدعوة كل مجموعة لعرض أفكارها. وقم بتدوين الملاحظات في دفتر ملاحظتك.
9. في نهاية العروض التقديمية، فكر فيما ظهر من خلال العروض التقديمية وقم بدمج النقاط التالية حسب الحاجة وتأكد من الرجوع إلى ما اقترحه الأولياء للتو.



قل:

- [قم بتحرير النص بين [قوسين] أسفله ودمج المخاطر والسلوكيات التي اقترحها الأولياء أثناء هذا النشاط باستخدام الملاحظات التي دونتها في دفتر ملاحظتك].**
- يمكننا من خلال العلاقات الأسرية المليئة بالمحبة والداعمة والحانية معالجة بعض المخاطر التي قد تنتسب في انضمام أطفالنا إلى جماعة مسلحة.
 - فعلى سبيل المثال، يواجه فريد خطر التجنيد من قبل جماعة مسلحة لأن [عائلته فقيرة ولا يمكنه إعالة والديه ؛ كما أنه يشعر بالوحدة والعزلة ويتم التمييز ضده من قبل أقرانه ؛ وقد يعتقد أنه من خلال الانضمام، سيجد مجموعة يمكنه الانتماء إليها وربما أيضًا يجني بعض المال لمساعدة والديه].
 - من خلال [التحدث إلى فريد وسؤاله عما يشعر به وإظهار الحب والدعم له ومحاولة إيجاد حل مشكلته سوية معه وإيجاد طرق جماعية للتغلب عليها] يمكننا جعل فريد يشعر بمزيد من الثقة ومساعدته على اتخاذ الخيارات الصحيحة في الحياة وتجنب الانضمام إلى جماعة مسلحة. فعلى سبيل المثال ، يمكن للوالدين المناقشة مع فريد بخصوص الطرق التي يمكنهم من خلالها معالجة المشكلة ويمكن أن يتفقوا معًا على حضور جلسات جماعية مع منظمة تدعم المراهقين؛ أو يمكنهم الموافقة على مساعدته في العثور على مركز رياضي يمكنه الانضمام إليه.

• وبالمثل، [قد تعتقد جمال أن السبيل الوحيد للهروب من الزواج القسري هو الانضمام إلى جماعة مسلحة].

• كأولياء، يمكننا [الإصغاء إلى جمال واحترامها كفتاة ومعاملتها على قدم المساواة. كما يمكن لوالدها ووالدتها الدخول في محادثة معها لمعرفة احتياجاتها وتحديد طرق معالجتها معاً]. وبهذه الطريقة يمكننا المساعدة في تقليل خطر انضمامها إلى جماعة مسلحة.

القضايا يجب التعامل معها بشكل منفصل

بعض القضايا كالعنف المنزلي و العنف القائم على النوع الاجتماعي والإساءة للطفل الخ... قد تطرأ هنا ولكن لا يجب أن تعالجها كميسر . لتكن خطة الإحالة في متناول يدك لتعالج أي من هذه المسائل.

النشاط الرابع: هل يمكن للعلاقات الأسرية أن تقلل من خطر التجنيد القسري أو الاختطاف؟ (30 دقيقة)
الأهداف: التفكير في المواقف التي قد تعرض الأطفال لخطر الاختطاف بهدف التعرف على دور الأسرة في الحد من هذا الخطر.

الطريقة:

جلسة جماعية



1. قل: (قصة مفتوحة)

مانويل فتى يبلغ من العمر 15 سنة. يحب لعب كرة القدم ولديه الكثير من الأصدقاء. وعلى الرغم من أنه لا يحب الرياضيات والعلوم، إلا أنه سعيد بالذهاب إلى المدرسة ويساعد الأسرة بالعمل في محطة وقود خلال عطلة نهاية الأسبوع. وذات مساء كان عائداً من العمل إلى البيت في وقت متأخر وسلك طريقاً مختصراً في طريق جانبي ضيق. فاقتربت منه سيارة بسرعة وأجبروه على الانضمام. ومنذ ذلك الحين، أُجبر على العمل كمقاتل في جماعة مسلحة محلية دون أن يتمكن من التواصل مع عائلته وأصدقائه منذ ذلك الوقت.

2. اسأل:

أ. هل هذا الوضع شائع في سياقنا؟

ب. ما هي الظروف التي يمكن أن تعرض الأطفال لخطر الاختطاف من قبل الجماعات المسلحة؟

ج. هل تعتقد أن هناك أي شيء يمكن أن تفعله الأسرة للحلول دون وقوع هذه الإشكاليات؟

3. دع المشاركين يتناقشون. فكر في الإجابات المقدمة وادمج النقاط التالية حسب الحاجة. وتأكد من الرجوع إلى ما اقترحه الأولياء للتو. قل:

- قد يبدو، في مثل هذه الحالات، أن الأسرة لا تملك القدرة على منع الاختطاف.
- في الوقت نفسه، ومن خلال الانفتاح تجاه أطفالنا والتواصل معهم، يمكننا مناقشة ما نفكر فيه وما يعتقدون أنه سلوكيات أو مواقف يمكن أن تكون محفوفة بالمخاطر وإيجاد طرق لمساعدتهم على تجنب هذه المخاطر.
- سنناقش هذه الأساليب لاحقًا خلال البرنامج، في الجلسة 14، عندما نناقش حل الإشكاليات مع أطفالنا. لكننا أردنا طمأننتكم إلى أن الاختطاف هو أيضًا مصدر قلق يمكننا محاولة استكشافه معًا والتعامل معه كعائلة.

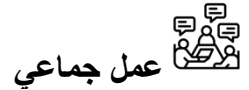
النشاط الخامس: كيف يمكن للعلاقات الأسرية الصحية والداعمة والمليئة بالمحبة أن تعالج بعض عواقب تجربة أطفالنا مع الجماعات المسلحة (40 دقيقة)

الأهداف: تحليل كيف يمكن للعلاقات الأسرية الصحية والداعمة والمليئة بالمحبة أن تساهم في معالجة التحديات التي يواجهها الأطفال بسبب ارتباطهم بالجماعات المسلحة.

المواد: أعد نسخ الصور الموجودة في [الرسم التخطيطي للميسرين 8 العواقب والسلوكيات](#) (أنظر أدناه)

على لوحين ورقيين: وضعها في مكان يمكن للجميع رويتها

الطريقة:



رسم تخطيطي للميسرين 8: النتائج والسلوكيات

المخطط / التصميم: رمز لعواقب / نتائج التجنيد

رمز لسلوك الوالدين / العلاقات الأسرية

1. قل:

- لقد تكلمتم حتى الآن عن بعض السلوكيات التي تساهم في بناء أسرة صحية وداعمة ومليئة بالمحبة وكيف يمكن أن تساعدنا هذه السلوكيات في الحول دون انضمام الطفل إلى جماعة مسلحة.

• دعونا نرى كيف يمكن للعائلة المحبة والداعمة أن تساعدنا أيضًا في مواجهة التحديات بسبب العواقب والنتائج التي يواجهها الأطفال بسبب مشاركتهم في الجماعات المسلحة.

2. إشرح أنك ستتابع نفس العملية وفقًا للنشاط السابق.

3. أدع المشاركين لتشكيل 4 مجموعات.



4. اقرأ بصوت عالٍ:

انضمت برنيسيس إلى جماعة مسلحة عندما كانت في الرابعة عشرة من عمرها لأنها تعرفت على ريما [اسم أنثى]، البالغة من العمر 20 سنة، وهي قائدة في إحدى مجموعات جيش التحرير. لقد أعجبت بسلطانها واستقلاليتها وقوتها وكذلك حقيقة أنها كامرأة يمكنها أن تفعل نفس الأشياء التي يمكن أن يفعلها الرجال. كما أنها كانت تحظى باحترام جميع أفراد المجموعة، رجالاً ونساءً.

وعندما انضمت برنيسيس، أصبحت مسؤولة عن إعداد الطعام للمجموعة، وسرعان ما تزوجت من قائد المجموعة وأنجبت منه طفلاً. وبعد بضعة أشهر، تم تكليفها بقيادة مجموعة صغيرة من المقاتلين الشباب. تبلغ برنيسيس الآن 17 سنة، وقد توفي زوجها، وانتهى الصراع، وعادت إلى مجتمعها وانضمت إلى بعض الأقارب (أو الرعاية بالتبني)، إذ لا يزال البحث عن والديها قائماً.

5. إشرح أنه يجب على المجموعات مناقشة النقاط التالية (قم بعرض الرسم التخطيطي للميسرين: العواقب والسلوكيات، إن أمكن ذلك):

أ. ما هي التحديات التي قد تواجه برنيسيس للإندماج في عائلتها ومجتمعها؟

ب. ما هي التحديات التي يمكن أن يواجهها الوالدان أو الأولياء بالتبني نتيجة التجنيد الذي تعرضت له برنيسيس؟

ج. ما الذي يمكن للوالدين فعله لمواجهة تحدياتهم وتحديات الابنة؟

6. إشرح أن لديهم 15 دقيقة لمناقشة هذه النقاط. يجب أن يعرض شخص من كل مجموعة أفكار المجموعة ويجب ألا يستغرق العرض أكثر من 5 دقائق.

قم بالتنسيق مع الميسر زميلك للتجول عبر المجموعات والتأكد من فهمهم للتعليمات. قم بإعادة قراءة القصة أكثر من مرة، إذا لزم الأمر ذلك.

7. بعد 15 دقيقة، قم بدعوة كل مجموعة لعرض أفكارها. قم بتدوين الملاحظات في دفتر ملاحظتك.

8. في نهاية العروض التقديمية، فكر في الإجابات المقدمة وادمج النقاط التالية حسب الحاجة، وتأكد من الرجوع إلى ما اقترحه الأولياء للتو.



قل:

[قم بتحرير النص بين [أقواس] أسفله وادمج التحديات والسلوكيات التي اقترحها الأولياء أثناء هذا النشاط، وذلك من خلال استعمال الملاحظات التي سجلتها في دفتر ملاحظتك].

• من خلال العلاقات الأسرية الداعمة والمليئة بالمحبة والرعاية، يمكننا معالجة بعض التحديات التي قد يواجهها أطفالنا بعد تجربة التجنيد من قبل جماعة مسلحة.

• على سبيل المثال، قد تواجه برنسيس تحديات مختلفة عند العودة إلى المجتمع: [كفتاة ، قد تواجه الرفض والوصم من الأسرة والمجتمع بسبب دورها مع الجماعة المسلحة، وقد تزداد حدة هذا الرفض لأنها عادت إلى البيت مع طفل؛ أويضاً، قد تكافح للعثور على مكانها في المجتمع لأنها كانت اختبرت درجة من الحرية والاستقلالية مع الجماعة المسلحة أعلى مما هو مسموح به عادةً للفتيات في مجتمعها، وقد تواجه صعوبة في قبول المعاملة غير المتكافئة مقارنةً بأقرانها من الذكور. وقد تجد برنسيس صعوبة في التكيف مرة أخرى وفعل ما هو منظر عادة من الفتيات في المجتمع المحلي].

• [أيضاً، يمكن أن يكون للتجارب التي تمت مشاهدتها أو تحملها خلال الوقت المقتضى مع الجماعة المسلحة تأثير كبير على الصحة النفسية والبدنية للفتاة: فقد تعاني من صدمة نفسية وقد تكون قد نجت من العنف وسوء المعاملة.]

• من خلال الحب والاحترام والثقة والتواصل ومعاملة برنسيس على قدم المساواة مع أقرانها من الذكور، يمكن للوالدين مساعدة برنسيس في العثور على مكانها مع أقاربها وفي المجتمع. ويمكن للوالدين إشراك الأشقاء والعائلة الموسعة أو أفراد المجتمع في حوار ليكونوا منفتحين ويقبلون إعادة الإدماج وتجنب التمييز والوصم. وتعمل هذه الأساليب على جعلها تشعر وكأنها في منزلها وترحب بها وتساعدنا على مواجهة هذه التحديات التي قد تعترضها عند عودتها.

• وكأولياء، نحتاج إلى التفكير في الطرق التي يمكن لسلوكياتنا من خلالها أن تجعل أطفالنا يشعرون بالترحيب في المنزل ، كذلك في التعامل مع حاجتهم المستمرة للرعاية.

9. في الختام،

قل:

- سنناقش، في الجلسات التالية السلوكيات التي يمكنك استعمالها للمساهمة في بناء علاقات أسرية مليئة بالمحبة. وسوف نتعلم من بعضنا البعض ونشارك نجاحاتنا وتحدياتنا.
- وعلى وجه الخصوص، سننظر في الأساليب التي تستخدمها من أجل:

○ التواصل والإصغاء إلى أطفالنا.

○ فهم العواطف والتحكم فيها وتقنيات الاسترخاء للتعامل مع التوتر.

○ إظهار الاحترام والتقدير.

- الحل الجماعي للمشاكل
- تجنب العنف والبحث عن طرق إيجابية لتوجيه سلوك أطفالنا.
- المشاركة في إعداد ميزانية عائلية والادخار
- تعلم كيفية اتخاذ الخيارات الصحيحة.
- بناء علاقات ثقة.

إقضايا يجب التعامل معها بشكل منفصل


بعض القضايا كالعنف المنزلي و العنف القائم على النوع الاجتماعي والإساءة للطفل الخ... قد تطرأ هنا ولكن لا يجب أن تعالجها كميسر . لتكن خطة الإحالة في متناول يدك لتعالج أي من هذه المسائل.

التقييم واختتام اليوم (10 دقائق)

الأهداف: ملخص اليوم وتقييم الجلسة.

المواد: (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على تطلعات ومخاوف من الجلسة 1. النشاط 4.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. اطلب من متطوع أو اثنين تلخيص شئئين تمت مناقشتها خلال اليوم.
2. إذا لم يتم استدعاء النقاط التالية، قل:
 - تذكر أن البيئة الأسرية المتناغمة والمليئة بالمحبة هي رادع للتجنيد والعديد من "السلوكيات الخطرة" الأخرى.
 - العنف داخل الأسرة هو أحد العوامل التي تدفع الأطفال للالتحاق بالجماعات المسلحة.
 - يعتبر الشعور بالتقارب في بيئة أسرية مليئة بالمحبة أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر على نجاح إعادة الاندماج.
 - يعتبر الاعتراف بالفرد وتقديره وشعور بالتقدير والاحترام في الأسرة عوامل إضافية يمكن أن تسهم بقوة في إعادة دمج الطفل في الأسرة والمجتمع ويمكن أن تحول دون تجنيده.
3. إذا أتيحت لك الفرصة لتدوين آمال ومخاوف المشاركين على لوح ورقي ، فالفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجمة أو نجومات على الآمال التي تحققت.

4. بعد ذلك، أطلب منهم أخذ قلم والقيام بحذف المخاوف التي بدأ التغلب عليها.
5. ثم اطلب منهم إضافة مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.
6. وفي الأخير، قم بطرح الأسئلة التالية على المجموعة وقم بتدوين الإجابات.
- (a) هل هناك أشياء محددة أعجبتك بشكل خاص في هذه الجلسة؟
- (b) هل هناك أشياء وجدتها مفيدة بشكل خاص؟
- (c) هل هناك أي شيء كنت لتقوم به بشكل مختلف؟
7. أشكر الجميع على المشاركة وانخرطهم في الجلسة

الجلسة 8:

الاحتياجات الخاصة بالنوع الاجتماعي
والاستجابة الخاصة بالنوع الاجتماعي



الجلسة 8:

الاحتياجات الخاصة بالنوع الاجتماعي والاستجابة الخاصة بالنوع الاجتماعي

⊙ المدة: 3 ساعات و 15 دقيقة

هذه جلسة طويلة ودسمة وموضوع الجندرة حساس في عدة سياقات وقد تأخذ المحادثات والنقاشات بين الأهالي مدة أطول من المتوقع. لذا نوصي بالتفكير بخيار تقسيم الجلسة الى نصفين وإجراءها في لقائين. وإن فعلت هذا تذكر أن تبدأ الجلسة دوماً بلحظة ترحيب.

الأهداف: مع نهاية هذه الجلسة، سيكون بإمكان المشاركين القدرة على:

- التعرف على الاحتياجات الفريدة لكل فتاة.
- تحديد الأساليب المطلوبة للتعامل مع التحديات والاحتياجات والتطلعات الخاصة بالنوع الاجتماعي.

نظرة عامة على الأنشطة:

الجلسة 8	اجمالي 195 دقيقة
10 دقائق	النشاط الأول الترحيب بالمشاركين
40 دقيقة	النشاط الثاني معالجة الاحتياجات والتحديات المتفردة المتعلقة ببناتنا
50 دقيقة	النشاط الثالث الفتيات العائدات بعد خوض تجربة التجنيد من قبل الجماعات المسلحة: مواجهة التحديات والحاجيات المتعلقة بهن – الجزء الأول
40 دقيقة	النشاط الرابع الفتيات العائدات بعد خوض تجربة التجنيد من قبل الجماعات المسلحة: مواجهة التحديات والحاجيات المتعلقة بهن – الجزء الثاني
40 دقيقة	النشاط الخامس تلبية احتياجات الفتيات العائدات للمنزل مع طفل رضيع، واحتياجات الرضيع/الطفل الصغير

الموارد الضرورية:

- خطة الإحالة ونشرتها
- الواح ورقية وأقلامها
- (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على توقعات ومخاوف من الجلسة الأولى النشاط الرابع.
- نسخ من استمارة التمرين البيتي : المساواة بين النوع الاجتماعي في الأسرة.

ملخص الجلسة:

تبدأ هذه الجلسة بتلخيص احتياجات الأطفال، وتجاربهم، والمخاطر والتحديات التي تم حلها المشاركون في الجلسات السابقة. سيحدد المشاركون الاحتياجات الفردية خاصة بالفتيات ويناقشوا الاستجابات المناسبة ثقافياً وذات الصلة والفعالة التي يمكن تنفيذها داخل العلاقات الأسرية لتلبية هذه الاحتياجات ومواجهة التحديات التي قد تواجههم.

النشاط الأول. الترحيب بالمشاركين والتفكير في الممارسة البيئية (10 دقائق)

الأهداف: الترحيب بالمشاركين وخلق جو إيجابي ومشاركة تجربة الممارسة البيئية.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. رحّب بالوالدين.
2. ابتسم وأظهر موقفاً إيجابياً! اشكر الجميع لتواجدهم.
3. ابدأ بنشاط قصير وممتع يحظى بانتباه الجميع، مثل أغنية محلية أو لعبة سريعة أو وسيلة تنشيط قصيرة. ستجد بعض الاقتراحات في دليل الميسر. يمكنك أيضاً دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح أغنية أو نشاط.
4. ادع المشاركين للتمشية في المكان مع تحريك أطرافهم للاسترخاء
5. بعد برهة قصيرة نادي قائلاً: جد شخصاً يرتدي كذا (مثلاً شخصاً يرتدي حذاءً أسوداً)

6. اشرح لهم أن المطلوب أن يركضوا ليقفوا بجانب الشخص الموصوف. كرر هذه التمرين عدة مرات مع تغيير أنواع الألبسة التي تذكرها. كما يمكنك استخدام الألوان بدلاً عن الألبسة أو معلومة آمنة يعرفها المشاركون عن الشخص المعين (مثلاً شخص لديه 3 أطفال) (أو أوجد الشخص الأصغر سناً في المجموعة أو شخصاً يمتلك بقرة)

7. اطلب من بعض المتطوعين أن يتذكروا ما تم مناقشته في الجلسة السابقة.

النشاط الثاني. تلبية الاحتياجات والتحديات الفريدة لإناتنا (30 دقيقة)

الأهداف: التذكير بالاحتياجات الخاصة للإناث في مختلف مراحل نموهن. للتفكير في تأثير عدم المساواة بين النوعين الاجتماعيين في الأسرة.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. قل:

• رأينا في الجلسات السابقة أن الإناث لديهن احتياجات ونقاط ضعف خاصة.

2. اسأل:

أ. هل تتذكر ما هي الاحتياجات الخاصة بالإناث؟

(انظر الجلسة 1. النشاط الثالث والنشاط الرابع).



3. قل:

• في بعض السياقات والثقافات ، تربي الفتيات بشكل مختلف عن الفتيان. على سبيل المثال ، يتصرف الوالدان بشكل مختلف تجاه بناتهم أو أبنائهم ، أو يتوقع من الفتيات تولي وظائف معينة دون غيرها ، وينطبق الشيء نفسه على الفتيان.

• هذا لأننا ، كأهل ، تربينا بطريقة معينة ، ونستمر كذلك في تعزيز كيفية النظر للفتيات والفتيان في مجتمعنا.

• من ناحية أخرى ، رأينا أن الأبحاث تظهر أن الفتيات والفتيان من الناحية البيولوجية لا يختلفون كثيراً. تتبع الطريقة المختلفة التي نراهم بها ونعاملهم في الغالب من الأدوار والمسؤوليات المختلفة التي يعزوها المجتمع للفتيات والفتيان.

• تحدد هذه الأدوار التي نخصصها للفتيات والفتيان داخل الأسرة وخارجها كيفية معاملتهم ، وما هي توقعاتنا منهم ، وما هي الامتيازات والفرص التي يحق لهم الحصول عليها أو كيف يتوقع منهم أن يتصرفوا. تستند هذه التوقعات إلى الصور النمطية للنوع الاجتماعي عن الفتيان والبنات في مجتمعنا.

• القوالب النمطية عن النوع الاجتماعي هي أفكار عامة حول الخصائص أو السمات أو الأدوار التي يجب على جميع النساء أو الرجال امتلاكها أو الأدوار التي يجب على النساء أو الرجال لعبها

- على سبيل المثال ، الصورة النمطية التي تفترض أن جميع الفتيان شجعان وأن جميع الفتيات عطوفات
- هذه الأفكار المبسطة في كثير من الأحيان لا تعكس ما يشعر به الفتيات والفتيان ، أو الرجال والنساء ، وما يريدونه ، أو من هم. لذلك فهي تؤثر على احترام الشخص لذاته ورفاهه وحرية وتمتعته بحقوقه الأساسية.
- كنتيجة لكيفية نظر مجتمعنا إلى الفتيان والبنات ومعاملتهم ، فإن لديهم احتياجات مختلفة ، وهم معرضون لمخاطر محتملة مختلفة.
- غالباً ما تتأثر الفتيات سلباً بهذه القوالب النمطية الثقافية المتعلقة بالنوع الاجتماعي: غالباً ما يُتوقع منهن أن يخضعن ، وأن يعتمدن على الآخرين ؛ لديهم امتيازات أقل ، وحرية أقل ، و رأياً أقل عند صنع القرار

4. اسأل:

أ. ماذا يحدث عندما نعامل بناتنا بشكل مختلف عن أبنائنا؟ متى نعطي أبنائنا المزيد من الفرص والحرية والمزيد من السلطة؟

ب. كيف يمكن أن يؤثر ذلك سلباً على بناتنا؟

5. دع المشاركين يتناقشون. فكر في الإجابات المقدمة وادمج النقاط التالية حسب الحاجة ، وتأكد من



الرجوع إلى ما اقترحه الآباء للتو. قل:

• عدم المساواة في الطريقة التي نتعامل بها مع أطفالنا يخبر بناتنا أنهن أقل استحقاقاً أو أقل قدرة. يقلل من احترامهن لذاتهن.

• عدم المساواة يعرض الإناث لمزيد من فرص الإساءة والعنف البيئي.

• إن كنت تذكر، رأينا أن هذه كلها عوامل يمكن أن تدفع الفتاة للانضمام إلى الجماعات المسلحة: تدني احترام الذات، وانعدام الحرية، والاستقلالية والسلطة، والاستبعاد من الشعور بأنهن جزء كامل من الأسرة، والتعرض للعنف وسوء المعاملة في البيت جميعها عوامل رئيسية التي يمكن أن تؤدي إلى سهولة تجنيد الفتاة من قبل الجماعات المسلحة.

• يستحق كل فتى وفتاة فرصة متساوية للنمو. في الوقت نفسه، بينما تُمنح جميع الإناث فرصاً أقل، فإن فتاة واحدة ليست مثل الأخرى: كل فتاة فريدة من نوعها، وعلينا التفكير فيما يحتاجون إليه كإناث وكأفراد.

6. اسأل:

أ. كيف تعتقد أن عدم المساواة في الأسرة يؤثر على أبنائنا؟

7. دع المشاركين يتناقشون. فكر في الإجابات المقدمة وادمج النقاط التالية حسب الحاجة ، وتأكد من



الرجوع إلى ما اقترحه الآباء للتو. قل:

- يتأثر الذكور أيضًا سلبًا بعدم المساواة بين النوعين: فتوقعات المجتمع للتصرف بطريقة معينة - في كثير من الأحيان تكون قاسية، كعدم إظهار عواطفهم لجنب إظهار الضعف - تعني أنهم يتعرضون لضغوط للقيام بهذه الأدوار فلا يمكنهم التعبير عن من هم حقيقةً
 - يمكن أن يؤدي هذا إلى سلوك أكثر عدوانية وتعاطي المخدرات، ومشكلات الصحة النفسية والصعوبة في طلب المساعدة عند الحاجة.
 - من خلال إدراك النماذج النمطية للنوع الاجتماعي ومحاولة معالجتها، وبناء بيئة متساوية يتمتع فيها الأبناء والبنات، وكذلك الآباء والأمهات، بفرص متساوية، والحصول على الاحترام والحرية والاستقلالية المتساوية، فإننا نوفر لكل فرد من الأسرة المزيد من الفرص للازدهار، مع حياة أفضل، ونعمل على تقليل مخاطر تجنيد كل من الذكور والإناث من قبل القوات المسلحة.
8. اسأل: ماذا يمكننا أن نفعل ، في منزلنا ، لمعاملة الفتيات والفتيان على قدم المساواة؟ كيف نمجهم نفس الفرص في الحياة؟

9. دع المشاركين يتناقشون. فيما يلي بعض الأمثلة التي يمكنك تقديمها:

- تأكد من أن قواعد المنزل هي نفسها بالنسبة لأبنائك وبناتك من نفس العمر - على سبيل المثال ، من المتوقع أن يعود كل من الفتيات والفتيان في نفس العمر إلى المنزل في وقت معين في المساء.
- إسناد مهام ومسؤوليات منزلية مماثلة للأبناء والبنات - يمكن أن يكون كل من الفتيات والفتيان مسؤولين عن مهام تنظيف المنزل.
- تأكد من أن التوقعات وأهداف الحياة والفرص هي نفسها لأبنائك وبناتك - على سبيل المثال ، يمكن للفتيان والفتيات أن يطمحوا أن يصبحوا أطباء ، أو يمكن السماح لهم بالذهاب إلى المدرسة.
- اسأل نفسك ، هل أشرك ابنتي على قدم المساواة كما أشرك ابني في قرارات الأسرة؟ هل أسمح لأبنائي باتخاذ قرارات بشأن حياتهم أكثر مما أسمح به لبنايتي؟
- ساعد كلاً من أبناءك وبناتك على فهم مجموعة واسعة من المشاعر والتعبير عنها - على سبيل المثال ، يُسمح لكل من الأبناء والبنات بالبكاء وإظهار ضعفهم
- في حدود قدرتك ، قم بالدعوة إلى معاملة متساوية للفتيان والفتيات في مجتمعك. أشر إلى القضايا التي تعتقد أنها تعكس معاملة غير عادلة للفتيات ، أو نظرة مفرطة في التبسيط لما يجب على الفتيات والفتيان فعله ، أو كيف ينبغي أن يتصرفوا. على سبيل المثال ، إذا رأيت صديقًا مقربًا يعامل أبنائه وابنته بشكل مختلف ، ناقش ذلك معه.
- كن قدوة . عامل كل الناس من النوع الاجتماعي المختلف عنك باحترام وتعاطف.

10. اسأل:

- أ. هل يمكننا أن نتوقع نجاح جهودنا في معاملة أطفالنا على قدم المساواة إذا لم نكن ، كأب وأب ، في علاقة متساوية؟

ب. كيف يمكننا ضمان المساواة أيضاً في العلاقة بين الزوج والزوجة ، وعلى نطاق أوسع في العلاقات الأسرية؟ حاول أن تكون محددًا وفكر في السلوكيات العملية في المنزل.

11. دع المشاركين يتناقشون. يمكن أن تكون بعض الأمثلة:

• دع الأب يأخذ بعض مهام رعاية الأم ، ودع الأم تأخذ بعض المهام التي يُنظر إليها عمومًا على أنها "للرجال". على سبيل المثال ، يمكن للأب أن يساعد في وضع الأطفال في الفراش ، أو مساعدتهم في حالة مرض أحدهم ؛ يمكن للأم تقطيع الخشب أو الاعتناء بميزانية الأسرة.

• تأكد من أن التوقعات وأهداف الحياة والفرص هي نفسها للزوج والزوجة. على سبيل المثال ، يجب السماح للزوجة بمتابعة التعليم أو العثور على وظيفة إذا أرادت ذلك.

• بصفتك الأم والأب ، تأكد من أن لديكما الفرصة للتعبير عن مجموعة من المشاعر. يحق لكليهما الشعور بالحزن والإحباط والغضب والتعبير عن ذلك ؛ بالتساوي يحق لكليهما الشعور بالحب والدفء والتعبير عن ذلك.

• تجسيد أسلوب يراعي النوع الاجتماعي في العلاقات الأسرية الممتدة وداخل المجتمع: ما هو صالح في علاقة الزوجين يجب أن يكون صالحًا لجميع الفتيات والنساء في عائلتك ومجتمعك.

12. طمأن المشاركين: إن هذا ليس تغييرًا سهلاً ، إنه يتطلب تعديلاً ، بالتأكيد يتطلب الكثير من التعلم ، والتواضع وطلب المساعدة من الشريك الآخر. يستغرق الأمر وقتًا ، لكنه يساهم في بناء بيئة أسرية إيجابية ، ومجتمع أكثر حساسية تجاه النوع الاجتماعي

النشاط الثالث. الإناث اللاتي عدن إلى البيت بعد تجنيدهن من قبل الجماعات المسلحة: مواجهة تحدياتهن واحتياجاتهن – الجزء الأول (50 دقيقة)

الأهداف: تحديد الاحتياجات الخاصة بالإناث اللاتي خضعن للتجنيد ؛ لتلبية هذه الاحتياجات ودعم إعادة اندماجهم في الأسرة والمجتمع.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. قل:

• الآن سوف أقرأ لكم سيناريو هين وسنناقشهما معًا.



2. اقرأ السيناريوهات التالية (قصص مفتوحة): لاحظ أن هذه السيناريوهات هي تقارير حقيقية لتجارب أطفال اختطفتهم الجماعات المسلحة.

أنوريت، 16 عامًا

أنوريت اختطفت من قبل جماعة مسلحة خلال هجوم على مدرستها عام 2008. كانت تبلغ من العمر 8 سنوات. احتجزتها المجموعة أسيرة لمدة أربع سنوات، كان دورها خلالها هو حمل الأطفال وممتلكات المجموعة.

لقد قام بالقتل ولم نعرف لما. تعرضنا للضرب رغم أننا كنا مجرد أطفال. في البداية قلت: "أريد أن أرى عائلتي" فضربوني أكثر. لذلك توقفت عن البكاء".

كانت أنوريت مقيدة جسديًا بأحد مقاتلي LRA أثناء هجوم شنته القوات المسلحة لجمهورية الكونغو الديمقراطية عندما أصيبت برصاصة في ساقها. تُركت في الغابة، حيث تم العثور عليها في اليوم التالي ونقلت إلى المستشفى.

اليوم، أنوريت لديها عرج واضح. و ترتدي طرفًا اصطناعيًا مصنوعًا في البيت، وهو ثقيل بشكل غير مريح ومتداعٍ: "أبي يصلحه من وقت لآخر".

أخبرتنا أنوريت أنها لم تتلق أي دعم منذ عودتها، ولا مساعدة طبية لإعاقتها. تود الذهاب إلى المدرسة، لكن عائلتها لا تملك المال.

بما أن إعاقتها تمنعها من العمل في الحقول، فهي غير قادرة على المساهمة في تكلفة تعليمها.

3. اسأل:

أ. ما نوع التحديات التي تعتقد أن أنوريت تواجهها؟

ب. أي من احتياجاتها مهمة؟



لا توجد إجابة خاطئة هنا، وتعتمد الإجابات على السياق المحلي وخبرات الأهل والأطفال: اترك للمشاركين حرية تصور ما قد تمر به الفتاة، بخلاف ما قرأته لهم في النص. نسق مع مساعدك الميسر في تيسير تدوين الملاحظات.

4. إذا لزم الأمر، استخدم الإجابات أدناه للمساعدة في تيسير المناقشة.

• تعاني من صدمة نفسية عميقة بسبب مشاهدتها وتعرضها للعنف الجسدي ، ومشاهدتها للموت والتعذيب والتهديدات المستمرة وشهدت عنفًا جنسيًا خلال فترة وجودها مع الجماعة المسلحة ، وانفصالها عن أسرتها.

• تشعر أنها ليست جزءًا من عائلتها بما أنها انفصلت لفترة طويلة عنهم وقد تغيرت البيئة العائلية منذ رحيلها.

• إعاقتها تجعلها ضحية الإقصاء والوصم في المجتمع.

• بسبب المعايير الاجتماعية السلبية قد يلومونها على "ضياع قيمتها" و "لقائها برجال".

• بعض أفراد أسرتها غاضبون عليها ويرفضونها لأنها "قابلت رجال".

- إعاقته وعزلتها الاجتماعية تمنعها من الذهاب إلى المدرسة.
- تجعل إعاقته وعزلتها الاجتماعية من الصعب عليها المساهمة في الأسرة (تجد صعوبة في العثور على وظيفة)

5. ثم اسأل:

أ. في رأيك، ما الذي يمكن أن تفعله عائلة أنوريت لمواجهة هذه التحديات ودعم احتياجاتها؟



لا توجد إجابة خاطئة هنا، وتعتمد الإجابات على السياق المحلي وخبرات الأهل والأطفال: اسمح للمشاركين بحرية تخيل ما قد تمر به الفتاة، بخلاف ما قرأته لهم في النص. نسق مع مساعدك الميسرفي تيسير تدوين الملاحظات.

- إذا لزم الأمر، استخدم الملاحظة أدناه - ملاحظات الميسرين 7: تحديات أنوريت والأساليب العائلية لتيسير المناقشة. تأكد من إيصال فقط النقاط التي لم تظهر في محادثة المشاركين. قد يكون من الجيد إلقاء نظرة على الجلسة الموازية المشار إليها بجانب كل من الإجابات للحصول على شرح أفضل للطريقة التي يمكن أن تلي بها هذه الأساليب الاحتياجات أو الصعوبات التي تواجهها أنوريت.


ملاحظات الميسرين 7: تحديات أنوريت ومقاربات الأسرة للموضوع

مقاربة (أسلوب) الأسرة	تحديات أنوريت
<p>أ. يتحدث والداها معها ويستمعان إليها (اشرح لهم أننا سنستكشف فوائد التواصل الفعال في <u>الجلسة العاشرة: العلاقة بين الوالدين والطفل: تواصل أفضل، استماع أفضل</u>).</p> <p>ب. يساعدوا والداها على فهم مشاعرهم وإدارتها (اشرح أننا سنستكشف فوائد التواصل الفعال في <u>الجلسة 11. البدء بأنفسنا: ممارسات الرعاية الذاتية لتعلم كيفية التعامل مع مشاعرنا والجلسة 12 العلاقة بين الوالدين والطفل: فهم وإدارة المشاعر</u>).</p> <p>ج. إذا لاحظوا أن المشكلة أكبر منهم، وكان الطفل يظهر علامات شديدة من التوتر أو القلق أو الحزن، فيمكنه الرجوع إلى الوكالة المناسبة لتلقي رعاية متخصصة.</p> <p>د. بعض العلامات التي يجب أن تحذرهم قد تكون: إيذاء النفس، الميل الانتحارية، التعبير عن أنهم يسعون</p>	<p>تعاني من صدمة نفسية عميقة.</p>

<p>لإيذاء الآخرين، عدم التعزي، رفض الطعام، التوقف عن الكلام، المشاركة في سلوكيات محفوفة بالمخاطر.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • يمكن لوالديها إشراكها في الأنشطة الأسرية واتخاذ القرارات وحل المشكلات (الجلسة 14. لعلاقة بين الوالدين والطفل: نتعلم حل المشكلات معًا). • يمكن لوالديها إشراكها في رعاية ميزانية الأسرة والشؤون المالية (الجلسة 18. العلاقة بين الوالدين والطفل: إعداد ميزانية الأسرة وتوفير المال). 	<p>قد تشعر أنها ليست جزءًا من عائلتها بالكامل.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • يمكن لوالديها مساعدتها في محاربة الوصم والحصول على صورة ذاتية إيجابية من خلال إشراكها في اتخاذ القرارات الأسرية والأنشطة الأسرية وحل المشكلات (الجلسة 15 الرعاية الذاتية والعناية بأطفالنا: التعامل مع الوصم). • يمكن لوالديها طلب المساعدة من قادة المجتمع للمساعدة في تقليل وصمة العار من المجتمع. • يمكن لوالديها إشراكها في رعاية ميزانية الأسرة والشؤون المالية (الجلسة 18العلاقة بين الوالدين والطفل: إعداد ميزانية الأسرة وتوفير المال). • يمكن لوالديها التحدث إليها والاستماع إليها، والثناء عليها، وإعطائها الفرصة لتتحدث بالتقدير والاحترام (الجلسة 10. العلاقة بين الوالدين والطفل: تواصل أفضل، واستماع أفضل). 	<ul style="list-style-type: none"> • إعاقتها تجعلها ضحية الإقصاء والوصم في المجتمع. • بما أنها فتاة، فهي ضحية الإقصاء والوصم في المجتمع: يلومونها انها "فقدت قيمتها" وعلى "لقائها برجال". • بعض أفراد أسرتها غاضبون عليها ويرفضونها لأنها "قابلت رجال".
<ul style="list-style-type: none"> • على الرغم من أن الأسرة لا تستطيع فعل الكثير لمساعدتها على الوصول إلى سوق العمل، إلا أنها يمكن أن تساعد في محاربة وصمة العار، مما قد يفتح فرص عمل، كما يمكن إشراكها في رعاية ميزانية الأسرة وأموالها. (انظر مربع النصائح: النوع الاجتماعي والشؤون المالية للأسرة). 	<ul style="list-style-type: none"> • إعاقتها وعزلتها الاجتماعية تمنعها من الذهاب إلى المدرسة. • تجعل إعاقتها وعزلتها الاجتماعية من الصعب عليها المساهمة في الأسرة (تجد صعوبة في العثور على وظيفة).

النشاط الرابع. الإناث اللائي عدن إلى البيت بعد تجنيدهن من قبل الجماعات المسلحة: مواجهة تحدياتهن واحتياجاتهن - الجزء الثاني (40 دقيقة)

الأهداف: تحديد الاحتياجات الخاصة بالإناث اللائي خضعن للتجنيد و لتلبية هذه الاحتياجات ودعم إعادة اندماجهم في الأسرة والمجتمع.
الطريقة:

جلسة جماعية 



1. اقرأ السيناريو التالي (قصص مفتوحة):

انضمت أميرة إلى جماعة مسلحة عندما كانت في 16 من عمرها للمساعدة في القتال من أجل مجتمعها. وهي متزوجة من أحد أعضاء الجماعة المسلحة ولديها طفل منه. بعد عام واحد، قررت مغادرة المجموعة وعادت للانضمام إلى مجتمعها وعائلتها، وأحضرت طفلها معها إلى البيت. على الرغم من أن والدتها رحبت بها بحرارة في البداية، إلا أن الأسرة كانت باردة وغير مبالية تجاه الطفل، يقولون إنه ليس من دمائهم. تركت أميرة العائلة واستقبلتها عائلة مجاورة وساعدتها.

2. اسأل:

أ. ما نوع التحديات التي تعتقد أن أميرة تواجهها أو قد تواجهها في المستقبل؟

ب. أي من احتياجاتها يتم إهمالها؟



لا توجد إجابة خاطئة هنا، وتعتمد الإجابات على السياق المحلي وخبرة الوالدين والأطفال: اسمح للمشاركين بحرية تصور ما قد تمر به الفتاة، بخلاف ما قرأته لهم في النص. نسق مع مساعدك الميسر في تيسير تدوين الملاحظات.

2. إذا لزم الأمر، استخدم الملاحظات أدناه - ملاحظات الميسرين 8: تحديات أميرة لتيسير المناقشة. بعض الملاحظات هو نفسه كما في حالة انوريتا التي تم مناقشتها من قبل. الألوان الحمراء خاصة بحالة أميرة. تأكد من إيصال فقط النقاط التي لم تظهر في محادثة المشاركين.

اجتماعية
<ul style="list-style-type: none"> • تعاني من صدمة نفسية عميقة بسبب مشاهدتها وتعرضها للعنف الجسدي والنفسي ، ومشاهدتها للموت والتعذيب خلال فترة وجودها مع الجماعة المسلحة ، وانفصالها عن أسرتها. • العلاقة مع الآخرين: بما أنها فتاة، فهي ضحية الإقصاء والوصم من أقرانها أو أشقائها أو في المجتمع: يلومونها أنها "فقدت قيمتها" وعلى "لقائها برجال". • بعض أفراد أسرتها غاضبون عليها ويرفضونها لأنها "قابلت رجال". • لا تحظى بالاحترام لأنها عادت إلى البيت مع طفل. • قد تعاني في دورها الجديد كأم. • بما أنها أم، فمن المتوقع أن تكون بالغة، لكنها لا تزال مراهقة أيضاً.
تعليمية
<ul style="list-style-type: none"> • عزلتها الاجتماعية تمنعها من الذهاب إلى المدرسة أو تكوين صداقات في المدرسة. • مسؤوليات رعاية الطفل تمنعها من الذهاب إلى المدرسة بشكل كامل.
المالية
<ul style="list-style-type: none"> • عزلتها الاجتماعية تجعل من الصعب عليها المساهمة في الأسرة (تجد صعوبة في العثور على وظيفة). • قد تواجه مصاعب من أجل إعالة طفلها.
صحية
<ul style="list-style-type: none"> • قد يكون الوصول إلى المشافي و مرافق الرعاية الصحية صعباً لعدم توفرها في منطقة سكنها او انها لا تملك مالا كافياً. • قد يكون لديها مخاوف تتعلق بالصحة الجنسية والإنجابية فقد يكون لديها الأيدز. • يحتاج طفلها إلى الوصول إلى عيادة لتلقي العلاج أو التطعيم.

4. بعد ذلك، اسأل:

أ. في رأيك، ما الذي يمكن أن تفعله عائلة أميرة لمواجهة هذه التحديات ودعم احتياجاتها؟

لا توجد إجابة خاطئة هنا، وتعتمد الإجابات على السياق المحلي وخبرة الأهل والأطفال: اسمح للمشاركين بحرية تخيل ما قد تمر به الفتاة، بخلاف ما قرأته لهم في النص. نسق مع مساعدك الميسر في تيسير تدوين الملاحظات.

إذا لزم الأمر، استخدم الملاحظات أدناه - ملاحظات الميسرين 9: تحديات أميرة وأساليب العائلة للمساعدة في تسهيل المناقشة. بعضها هو نفسه كما في حالة انوريت التي تم مناقشتها من قبل. بينما البقية خاصة بحالة أميرة. تأكد أن تنقل فقط النقاط التي لم تظهر في مناقشة المشاركين.

قد يكون من الجيد إلقاء نظرة على الجلسة الموازية الموضحة بجوار كل من الإجابات للحصول على شرح أفضل للطريقة التي يمكن لهذه المقاربات أن تعالج الاحتياجات أو التحديات التي تواجه أميرة.

ملاحظات الميسرين 9: تحديات أميرة ونهج الأسرة

اسلوب الأسرة	تحديات اميرة اجتماعية
<p>○ يتحدث والداها معها ويستمعان إليها (اشرح لهم أننا سنستكشف فوائد التواصل الفعال في الجلسة 10. العلاقة بين الوالدين والطفل: تواصل أفضل، استماع أفضل).</p> <p>○ يساعدها والداها على فهم عواطفها وإدارتها (اشرح أننا سنستكشف فوائد التواصل الفعال في الجلسة 11. البدء بأنفسنا: ممارسات الرعاية الذاتية لتعلم كيفية التعامل مع شعورنا و الجلسة 12. العلاقة بين الوالدين والطفل: فهم وإدارة المشاعر).</p> <p>○ إذا لاحظوا أن المشكلة أكبر منهم، وكان الطفل يظهر علامات شديدة من التوتر أو القلق أو الحزن، يمكنهم الرجوع إلى الوكالة المناسبة لتلقي رعاية متخصصة.</p> <p>○ بعض الدلائل التي يجب أن تحذرنا قد تكون: إيذاء النفس، الميل الانتحارية، التعبير عن سعيها لإيذاء الآخرين، عدم التعزي، رفض الطعام، التوقف عن الكلام، القيام بسلوكيات محفوفة بالمخاطر.</p>	<p>• تعاني من صدمة نفسية عميقة بسبب الأشياء التي شهدتها وعانت منها خلال فترة عملها مع الجماعة المسلحة.</p>
<p>• يمكن لوالديها إشراكها في الأنشطة الأسرية واتخاذ القرارات وحل المشكلات (الجلسة 14. العلاقة بين الوالدين والطفل: نتعلم حل المشكلات معًا).</p> <p>• يمكن لوالديها إشراكها في رعاية ميزانية الأسرة والشؤون المالية (الجلسة 18. العلاقة بين الوالدين والطفل: إعداد ميزانية الأسرة وتوفير المال).</p>	<p>قد تشعر أنها ليست جزءًا من عائلتها بالكامل.</p>
<p>• يمكن لوالديها مساعدتها في محاربة الوصم والحصول على صورة ذاتية إيجابية من خلال إشراكها في اتخاذ القرارات الأسرية والأنشطة الأسرية وحل المشكلات (الجلسة 15. الرعاية الذاتية والعناية بأطفالنا: التعامل مع الوصم).</p> <p>• يمكن لوالديها طلب المساعدة من قائد المجتمع للمساعدة في تقليل وصمة العار من المجتمع.</p> <p>• يمكن لوالديها إشراكها في الاهتمام بميزانية الأسرة وشؤونها المالية (الجلسة 18. العلاقة بين الوالدين والطفل: إعداد ميزانية الأسرة وتوفير المال).</p> <p>○ يمكن لوالديها التحدث والاستماع إليها والثناء</p>	<p>• يتم إقصاءها ووصمها من قبل المجتمع بسبب إعاقتها</p> <p>• نظرًا لكونها فتاة، فهي ضحية الإقصاء والوصم من المجتمع: يلومونها على "فقدان قيمتها" و "لقائها برجال".</p> <p>• بعض أفراد أسرتها غاضبون عليها ويرفضونها لأنها "قابلت رجال".</p>

<p>عليها، مما يمنحها فرصة للشعور بالتقدير والاحترام. <u>الجلسة العاشرة: العلاقة بين الوالدين والطفل:</u> <u>تواصل أفضل، واستماع أفضل).</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> • لوالديها دور كبير في دعم الطفل ومساعدتها على تعلم كيف تكون أما. • السلوك كقدوة هو أحد الأدوات الأولى التي يمتلكها الوالدان: تتعلم الطفلة أن تكون أما من خلال رؤية والديهم يقومون بأدوارهم في الأسرة. • يجب على الوالدين ترك مشاعرهم الخاصة تجاه الطفل والحمل والتركيز على مساعدة ابنتهم على فهم وإدارة مشاعرهما تجاه الطفل بطريقة صحية <u>(الجلسة 11. البدء بأنفسنا: ممارسات الرعاية الذاتية لتعلم كيفية التعامل مع مشاعرنا). المشاعر والجلسة 12. العلاقة بين الوالدين والطفل: فهم وإدارة المشاعر).</u> • إذا كان ذلك ممكناً وأماً للأُم والطفل، يمكن للوالدين مساعدة ابنتهما في الذهاب إلى المدرسة أو التدريب أو الاستمرار فيها ودعم سبل عيش الأسرة. • يعد التعليم والاستقرار الاقتصادي من العوامل التي يمكن أن تسهم بقوة في قبول المجتمع المحلي للفتاة العائدة مع طفل 	<ul style="list-style-type: none"> • قد تعاني في دورها الجديد كأم.
<ul style="list-style-type: none"> • يجب ألا ينسى والديها أن ابنتهما لا تزال لديها نفس الاحتياجات مثل جميع الأطفال الآخرين: فهي بحاجة إلى أن تكون محبوبة ومحترمة ومدعومة ومفهومة. • حتى لو كان الوالدان يعاملونها كشخص بالغ، فهي ليست راشدة بعد. • (إذا أمكن، يمكنك هنا تذكير المشاركين ببعض خصائص واحتياجات الأطفال الأكبر سناً، انظر <u>الجلسة الأولى الجزء الثاني أنا وطفلي).</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • بما أنها أما، فمن المتوقع أن تكون بالغة، لكنها لا تزال مراهقة أيضاً.
<p>على الرغم من أن الأسرة لا تستطيع فعل الكثير لمساعدتها على الوصول إلى سوق العمل، إلا أنها يمكن أن تساعد في محاربة وصمة العار، مما قد يفتح فرص عمل، ويشركها في الاهتمام بميزانية الأسرة والشؤون المالية (انظر مربع النصائح: النوع الاجتماعي والشؤون المالية للأسرة)</p>	<p>تعليمية</p> <ul style="list-style-type: none"> • عزلتها الاجتماعية تمنعها من الذهاب إلى المدرسة أو تكوين صداقات في المدرسة. • مسؤوليات رعاية الطفل تمنعها من الذهاب إلى المدرسة بشكل كامل
<ul style="list-style-type: none"> • يجب على والديها مساعدتها في الوصول إلى الخدمة المناسبة التي يمكن أن تقدم لها المساعدة. • يمكن لوالديها إشراكها في الاهتمام بميزانية الأسرة والشؤون المالية (انظر مربع النصائح: النوع الاجتماعي والشؤون المالية للأسرة) وتعلم كيفية توفير المال. 	<p>مالية</p> <ul style="list-style-type: none"> • عزلتها الاجتماعية تجعل من الصعب عليها المساهمة في الأسرة (تجد صعوبة في العثور على وظيفة). • قد تواجه صعوبات لإعالة نفسها وطفلها.
	<p>صحية</p>

<p>يجب على والديها مساعدتها في الوصول إلى الخدمة المناسبة التي يمكن أن تعتنى بصحتها</p>	<ul style="list-style-type: none"> • قد يكون الوصول إلى المستشفيات ومرافق الرعاية الصحية صعبًا لعدم توفرها في منطقة سكنها أو لعدم امتلاكها المال الكافي • قد يكون لديها مخاوف تتعلق بالصحة الجنسية والإنجابية. فمثلا قد يكون لديها الإيدز • يحتاج طفلها إلى الوصول إلى عيادة لتلقي العلاج أو التطعيم.
---	--

1. بعد ذلك، اسأل:

أ. هل هناك أي تحد محدد قد تواجهه بناتنا، أو أي حاجة قد تنشأ من اخطاطهن في الجماعات المسلحة، والتي لم نناقشها حتى الآن؟

ب. كيف تعتقد أن الأهل يمكن أن يتعاملوا مع هذه الاحتياجات والتحديات؟

2. قل:

• في بعض الحالات، يمكن للإناث اللاتي ينضممن إلى الجماعات المسلحة أن يكتسبن السلطة - يمكن السماح لهن بالمشاركة في القتال وتغطية الأدوار التي ترتبط عمومًا بالرجال. يمكنهم أيضًا الحصول على مزايا اقتصادية وسلطة جديدة وحرية واستقلالية.

3. اسأل

أ. برأيك ماذا يحدث عندما يعودون إلى البيت؟

ب. كيف يمكن للعائلة أن تتفاعل معهن؟

ج. كيف تشعر الفتاة؟

4. قل:

• في هذه الحالات، إذا وجدت الفتاة نفسها في بيئة أسرية يتم فيها التمييز ضد الإناث، حيث لا يُسمع رأيها، ولديها فرص أقل وتشعر بأنها أقل قيمة من إخوتها، يمكن أن تشعر بالإحباط وعدم الاحترام.

• يمكن أن تكون أكثر ميلا للانضمام إلى الجماعة المسلحة مرة أخرى.

• قد يكون من الصعب جدًا على الوالدين فهم الوضع الجديد للفتاة، وفهم حاجتها إلى الاستقلالية، ولكن هذه خطوة حاسمة نحو إعادة اندماجها.

• يمكن أن تكون الاستراتيجيات مثل التواصل المتكرر والاستماع وحل المشكلات معًا مفيدة لتعزيز شعور الطفل بالذات والانتماء داخل الأسرة والمجتمع.

5. اختتم بالقول:

• كأباء، لدينا مسؤولية كبيرة: الطريقة التي نتعامل بها مع أطفالنا، وخاصة الطرق المختلفة التي نتعامل بها مع إناثنا وذكورنا، لها تأثير كبير على حياتهم.

- في الوقت نفسه، نحتاج دائمًا إلى تذكر أن هناك بعض المشكلات أو المواقف الخارجة عن إرادتنا: يتعرض الأطفال لمعايير وتوقعات النوع الاجتماعي أيضًا خارج جدران البيت ؛ وهم في خطر، بسبب العوامل الاقتصادية أو التنظيمية التي تجعلهم عرضة للخطر. هذه أوضاع ليس لدينا فيها سيطرة.
- ستزود الأسرة السليمة والداعمة والمحبة إناثنا بالوسائل اللازمة لمعالجة هذه العوامل التنظيمية الخارجة عن سيطرتنا المباشرة. نحن لسنا ضعفاء!

النشاط 5. تلبية احتياجات الفتيات اللاتي يعدن إلى المنزل مع طفل رضيع ، واحتياجات الطفل / الرضيع. (40 دقيقة)

الأهداف: تحليل الحالة التي تعود فيها ابنتنا إلى المنزل مع طفل ، والتعرف على الطرق التي لا يؤثر فيها سلوكنا كأهل على رفاة ابنتنا فحسب ، بل يؤثر أيضًا على طفلها ، والتعرف على استراتيجيات لضمان رفاة الأم والطفل.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. قل:

- حتى الآن ، استكشفتنا كيفية تلبية احتياجات فتياتنا اللاتي انضممن إلى جماعة مسلحة وكيفية الترحيب بهن في المنزل.
- استكشفتنا أيضًا كيف يمكن أن تتغير علاقتنا عندما يعودون إلى المنزل مع طفل.
- في الوقت نفسه ، سيكون لسلوكنا تجاه الطفل تأثير على رفاة الطفل ونموه الصحي ، وكذلك على رفاة الأم.
- دعنا نعود إلى قصة أميرة من النشاط السابق ، ونستكشف أكثر قليلاً العلاقة بين العائلة وأفراد المجتمع بالطفل (القصة أدناه هي استمرار للقصة من النشاط السابق)

عادت أميرة إلى منزلها بعد انضمامها إلى جماعة مسلحة. تبلغ من العمر 17 عامًا ولديها طفلة تبلغ من العمر عامًا ونصف و تدعى أنو. قبلت عائلتها بعودة أميرة ورحبت بها ، لكنهم يشعرون ببرد شديد تجاه أنو ، فهم لا يعتبرونها جزءًا من العائلة لأنها ليست "دمائهم" ، وقد جلبت العار على الأسرة. ومن ثم قررت أميرة ترك عائلتها ورحبت بها عائلة مجاورة ، وهي لطيفة للغاية وداعمة لها ولأنو.

2. اسأل:

أ. في هذا المثال لا تقبل والدة أميرة الرضيع. كيف تتخيل أن أم أميرة تتصرف تجاه الطفل؟ ما الذي تفعله ؟ كيف تتفاعل مع الطفل أنو؟

ب. وماذا عن والد واخوة أميرة؟

3. بعد ذلك ، قل:

• دعونا نواصل استكشاف حياة أميرة وأنو. تخيل الآن أن أميرة بحاجة إلى مغادرة المنزل لحضور الدروس. تطلب أميرة مساعدة والدتها في رعاية أنو أثناء غيابها. تقبل والدتها. تثير أنو بعض الضجة وتبدأ في البكاء بمجرد مغادرة أميرة المنزل.

4. اطلب من بعض المتطوعين تخصيص 5/4 دقائق لتمثيل الأدوار بالطريقة التي قد تتصرف بها والدة أميرة تجاه الطفل ، مع التركيز على ما تفعله ، وكيف تنظر إليها ، ونبرة صوتها. ذكرهم أن والدة أميرة تحب وتقبل عودة أميرة ، لكنها لا تقبل الطفل أنو.

5. بمجرد أن يقدم المتطوعون تمثيلهم ، اسأل المجموعة بأكملها:

أ. كيف تعتقد أن سلوك والدة أميرة يؤثر على أنو؟ كيف تشعر أنو؟

ب. هل لسلوك الأم تأثير على رفاه أنو ونموها؟ لماذا؟

ج. كيف تشعر أميرة بما أن والدتها لا تقبل أنو؟

7. دع المشاركين يتناقشون. فكر في الإجابات المقدمة وادمج النقاط التالية حسب الحاجة ، وتأكد من الرجوع إلى ما اقترحه الآباء للتو. قل:

• إذا كنتم تذكرون ، فقد ناقشنا خلال الجلسة الأولى العناصر التي تساهم في نمو الطفل وتطوره بشكل صحي.

• لقد رأينا كيف تسهم البيئة الخالية من التوتر والعلاقات الأسرية المحبة ودعمها وفهمها في رفاه الطفل ودعم رفاهه

• إذا حُرمت أنو من الحب والرعاية والعاطفة في هذه السنوات الأولى من حياتها ، فإنها ستعاني كطفل رضيع ، وسيكون لهذا عواقب طويلة الأمد.

8. أسأل:

أ. كيف تعتقد أن والدة أميرة يجب أن تتصرف تجاه أنو ، لتلبية احتياجاتها ، وكذلك لضمان نموها بشكل جيد؟ ما هي برأيك احتياجات أنو؟ ومرة أخرى ، كن محددًا: فكر في نبرة صوت الأم ، ووضعها الجسم ، وكيف تتعامل مع أنو ، وما إلى ذلك.

9. اجمع بعض الأفكار - يمكن أن تكون بعض الأمثلة: تستخدم الأم نبرة صوت دافئة ؛ تقترب من الطفل وتتواصل معها بالعين ؛ تأخذ أنو بين ذراعيها وتحاول موااساتها ؛ إلخ.

10. بعد جمع بعض الأفكار ، قم بدعوة بعض المشاركين للقيام بدور آخر ، بناءً على نفس المشهد المقترح أعلاه ، ولكن هذه المرة لدى الأم موقف إيجابي تجاه أنو.

11. بمجرد الانتهاء من ذلك ، قم بدعوة بعض المتطوعين الآخرين لتوضيح كيف يمكن أن يتفاعل والد أميرة مع أنو ، وكيف يمكنه تلبية احتياجاتها.

12. أخيرًا ، إذا لم تظهر هذه النقاط في المحادثة ، فتأكد من قول:

• يحتاج الأطفال ، مهما كان عمرهم ، إلى الدفء: والدفء يعني الحب غير المشروط - أن تكون محبوبًا ، مهما كان الأمر. يعني تلقي تعبيرات عن المودة الجسدية واللفظية: فهم بحاجة إلى سماع أنك تحبهم وتشعر به. إنه يعني التعاطف مع مشاعرهم: يجب فهمهم. إنه يعني الحساسية تجاه احتياجاتهم: فهم بحاجة إليك للتعرف على احتياجاتهم والاستجابة لها.

• من البديهي أن تكون هذه الجوانب مختلفة مع نمو الطفل: سيريدك الطفل الصغير أن تظهر المودة الجسدية من خلال إمساكه ومداعبته ، باستخدام نبرة صوت ناعمة. من المحتمل أن الطفل المراهق قد لا يتمكن من احتضانه ، لكنه مع ذلك سيحتاج إلى الشعور بالحب ، على سبيل المثال من خلال الاستماع إليه أو المشاركة في قرارات الأسرة.

13. اختتم بدعوة المشاركين إلى العصف الذهني للسلوكيات التي توفر الدفء لرضيع أو طفل صغير ، مثل طفل يبلغ من العمر عامين ، وتعرف على كيفية تفاعل الطفل مع هذه السلوكيات (على سبيل المثال بقول "أنا أحبك" ؛ ألعب معها ، أقرأ لها ؛ أستمع باهتمام لقصصها ؛ أو أسيها وأطمئنها إذا كانت تعاني من صعوبة في النوم ليلاً).

14. أخيرًا ، اسأل:

أ. كيف تغير السيناريو عندما انخرط والد أميرة في رعاية الطفل؟

ب. كيف يساهم إشراك والد أميرة في رعاية أنو في دعم نمو الطفل؟

15. إذا لزم الأمر ، ألق نظرة مرة أخرى على أنشطة الجلسة الثانية: 4 و 5 ، حيث ستجد شرحًا مفصلاً لدور مقدمي الرعاية الذكور في دعم رفاه الطفل ونموه.

ختم اليوم: تدريب منزلي وتقييم (15 دقيقة)

الأهداف: لتلخيص اليوم ، تقديم ومناقشة الممارسة المنزلية وتقييم الجلسة.

المواد: نسخ من نشرة الممارسة المنزلية: المساواة بين النوعين الاجتماعيين في الأسرة ؛ (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على آمال ومخاوف من الجلسة 1. النشاط 4.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. اطلب من متطوع أو اثنين تلخيص أمرين من الأمور التي تمت مناقشتها اليوم.

2. وزع نشرة الممارسة المنزلية: المساواة بين النوعين الاجتماعيين في الأسرة.

3. اشرح أنهم سيجدون في النشرة تذكيرًا بالإجراءات التي يمكنهم اتخاذها لتعزيز المساواة بين النوعين في الأسرة. تذكر أن هذه ليست سوى بعض الأمثلة - تأكد من دمج تلك التي اقترحها الآباء خلال المحادثات السابقة.

4. قل:

• المساواة بين النوعين في الأسرة ليست سوى واحدة من العديد من الاستراتيجيات لتلبية الاحتياجات المحددة والفريدة لبناتنا.

- ومع ذلك فهذه خطوة حاسمة نحو الاعتراف باحتياجاتهم الفريدة وإظهار الاحترام لهم ومساعدتهم على الشعور بالتقدير والتمكين والسماح لهم بالازدهار.
- 5. إذا أُتيحت لك الفرصة لتدوين آمال ومخاوف المشاركين على لوح ورقي ، فالفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجمة أو نجوم على الآمال التي تتحقق.
- 6. بعد ذلك ، اطلب منهم أخذ قلم وإزالة المخاوف التي بدأ التغلب عليها.
- 7. ثم اطلب منهم إضافة مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.
- 8. أخيرًا ، اطرح الأسئلة التالية على المجموعة وقم بتدوين الإجابات.
 - أ. هل هناك أي شيء أعجبك بشكل خاص في هذه الجلسة؟
 - ب. هل هناك أي شيء وجدته مفيداً بشكل خاص؟
 - ج. هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟
- 9. اشكر الجميع على مشاركتهم وانخرطهم في الجلسة

المساواة بين النوعين الاجتماعيين في المنزل

- تأكد من أن قواعد المنزل هي نفسها لأبناؤك وبناتك من نفس الفئة العمرية على سبيل المثال ، كل من الفتيات والفتيان في نفس العمر من المتوقع أن يكونوا في المنزل في وقت معين.
- إسناد مهام منزلية مماثلة للأبناء و البنات - يمكن أن يتولى كل من الفتيات والفتيان مسؤولية مهام تنظيف المنزل.
- تأكد من ان التوقعات وأهداف الحياة و الفرص هي نفسها لأبنائك و البنات - على سبيل المثال ، يمكن للفتيان والفتيات الطموح ليصبحوا أطباء ، أو يمكن السماح لهم بالذهاب للمدرسة.
- التأكد من أن كلا من الفتيان والفتيات من نفس العمر يشاركون بطرق مماثلة في قرارات الأسرة.
- ساعد أبنائك وبناتك على فهم والتعبير عن مجموعة من المشاعر - على سبيل المثال ، كل من الفتيان والفتيات مسموح له بالبكاء وإظهار ضعفه
- فليأخذ الأب بعضاً من مهام الرعاية من الأم ، ويدع الأم تأخذ بعض المهام التي يُنظر إليها عموماً على أنها "للرجال" على سبيل المثال ، يمكن للأب المساعدة في وضع الأطفال في الفراش ، أو مساعدتهم عند مرض أحدهم ؛ ويمكن للأم يمكن تقطيع الخشب أو إصلاح آلة التسجيل.
- تأكد من ان التوقعات وأهداف الحياة و الفرص هي نفسها لكل من الزوج و زوجة. على سبيل المثال ، ينبغي السماح للزوجة متابعة التعليم أو العثور على وظيفة إذا أرادت ذلك.
- كأم وأب احرصوا على أنكما كلاكما لديه الفرصة للتعبير عن مجموعة من المشاعر. يحق لكليهما الشعور بالحزن والإحباط والغضب و التعبير عن ذلك ؛ و يحق لكليهما بالتساوي الشعور بالحب والدفع والتعبير عن ذلك.
- ادمج واستمر في ممارسة أي أسلوب آخر تعرفه وينجح معك في بناء علاقات متساوية داخل الأسرة و خارجها

الجلسة 9

البدء بأنفسنا: ممارسات الرعاية الذاتية
لتخفيف الضغط العصبي



الجلسة 9

البدء بأنفسنا: ممارسات الرعاية الذاتية لتخفيف الضغط العصبي



المدة 1 ساعة و 30 دقيقة

الأهداف: بنهاية هذه الجلسة ، سيكون المشاركون قادرين على:

- تحديد الحالات التي تزيد من مستوى التوتر لديهم.
- التعرف على عواقب ارتفاع مستويات التوتر على رفاههم وعلى العلاقة مع أطفالهم وديناميات الأسرة.
- ممارسة أسلوب واحد للاسترخاء.

نظرة عامة على الأنشطة:

الجلسة 9

اجمالي
90 دقيقة

10 دقائق	الترحيب بالمشاركين	النشاط الأول
30 دقيقة	ما هو التوتر وكيف نعرفه	النشاط الثاني
15 دقيقة	تأمل- أثر التوتر على حياتنا العائلية	النشاط الثالث
20 دقيقة	مشاركة وممارسة آليات التعامل مع الضغط العصبي	النشاط الرابع
15 دقيقة	اختتام اليوم: التقييم وتمارين منزلي	

المواد اللازمة:

- خطة الإحالة ونشرتها

- الواح ورقية وأقلامها
- (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على آمال ومخاوف من الجلسة 1. النشاط 4.
- قم بإنشاء مقياس حرارة عاطفي: أ. ضع قطعة طويلة من الشريط الورقي على الأرض - إذا أمكن فليكن من جانب الغرفة إلى الجانب الآخر.
- ب. أعد نسخ الرموز التي تجدها في **الرسم التخطيطي للميسرين 8: مقياس حرارة عاطفي** (انظر النشاط 2) على طول الشريط الورقي كما هو موضح في الصورة في النشاط 2. يمكنك رسم الرموز على قطع من الورق الأبيض وتلصقها على الأرض ، أو يمكنك رسمها ببعض الطباشير على الأرض (تأكد من إزالتها بعد ذلك).
- نسخ من نشرة الممارسة المنزلية "**إدارة الضغط العصبي**" لكل مشارك.

ملخص الجلسة:

هذه هي الجلسة الأولى من ثلاث جلسات رعاية ذاتية. في هذه الجلسة ، سيناقدش الأهل عواقب البيئة المجهدة على صحتهم وسيشاركون ما يفعلونه في المنزل لخفض مستوى التوتر لديهم. اعلم أن الحديث عن المشاعر يمكن أن يكون موضوعًا محظورًا في بعض السياقات وأن البالغين قد يشعرون بعدم الارتياح عند التحدث بصراحة عن مشاعرهم أمام مجموعة من الغرباء. قم بتكييف النشاط التالي مع احتياجات السياق الخاص بك.

النشاط الأول: الترحيب بالمشاركين والتفكير في الممارسة المنزلية (10 دقائق)
الأهداف: الترحيب بالمشاركين وتهيئة الأجواء الإيجابية واسترجاع ما ناقشناه في الجلسات السابقة.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. رحب بالوالدين.
2. ابتسم وأظهر موقفًا إيجابيًا! اشكر للجميع لتواجدهم
3. ابدأ بنشاط قصير جذاب بحظي بانتباه الجميع ، مثل أغنية محلية أو لعبة سريعة أو أداة تنشيط قصيرة. يوجد أدناه مثال واحد وستجد المزيد من الاقتراحات في الرفيق الدائم. أيضًا ، يمكنك دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح عامل منشط.
4. اطلب من المشاركين التفكير في صفة لوصف ما يشعرون به اليوم.
5. اشرح أن الصفة يجب أن تبدأ بنفس حرف اسم الشخص. على سبيل المثال ، "أنا سعيد وأنا سعيدة". أو "أنا نابغ وأنا نشيط".
6. بينما يقولون هذا ، يمكنهم أيضًا تمثيل فعل يعبر عن تلك الصفة.

7. أسأل:

أ. هل هناك من يرغب في مشاركة كيف سارت الممارسة المنزلية من الجلسة السابقة؟

ب. ما الذي وجدته سهلاً؟

ج. ما الذي وجدته صعباً؟

8. قم بتذكير المشاركين بالطبيعة السرية للجلسات ، وبتوافرك قبل الجلسات أو بعدها إذا احتاج أي شخص إلى مساعدة أو دعم إضافي. لتكن **خطة الإحالة ونشرتها** في متناول يدك لاستعمالهم إن لزم. ولكن لا تنس أن خطة الإحالة ونشرتها عبارة عن "مستندات حية": لا تحول المشاركين إليها ببساطة بل إن أدركت أن هناك أي حاجة يجب أن تعالج خارج الجلسة فابذل حينها كل جهد ممكن للعثور على الممثل المناسب أو عامل الحالة المناسب ، وإن لزم الأمر ، قم بتوجيه المشاركين نحو الفاعلين المناسبين في سياقك. أيضاً ، يجب عليك مناقشة أي مسائل معقدة مع مشرف البرنامج ، الذي يجب أن يكون قادراً على مساعدتك في العثور على أفضل طريقة لحل المشكلات المطروحة.

9. امتدح دوماً من له الشجاعة الكافية للمشاركة.

10. اطلب من بعض المتطوعين أن يذكروا بعض النقاط الرئيسية التي نوقشت في الجلسة السابقة.

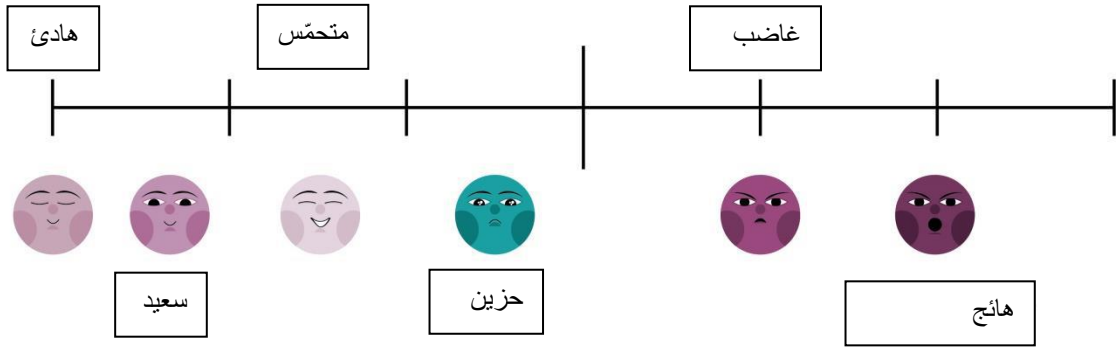
النشاط 2. ما هو الضغط العصبي وكيف نتعرف عليه (30 دقيقة)
الأهداف: التعرف على أسباب وأعراض التوتر.

الطريقة:

جلسة جماعية 

المواد: اصنع مقياس حرارة عاطفي: ضع قطعة طويلة من الشريط الورقي على الأرض - إذا أمكن ، من جانب الغرفة إلى الجانب الآخر. قم بنسخ الرموز التي تجدها في **الرسم التخطيطي للميسرين 8:** **مقياس حرارة عاطفي** (انظر الصفحة التالية) على طول الشريط ، كما هو موضح في الصورة أدناه. يمكنك رسم الرموز على قطع من الورق الأبيض وإصاقها بالأرض ، أو يمكنك رسمها ببعض الطباشير على الأرض (تأكد من إزالتها بعد ذلك).

رسم تخطيطي للميسرين 8: مقياس حرارة عاطفي





سعيد



أشعر بالذنب



متفائل



أشعر بالعار



معنز



أشعر بالحصر
النفسي



راضي



قلق



هادئ



خائف



حائر



غارق في الحزن



منزعج



محبط



حزين



غاضب



وحيد



شديد الاحتياج

1. أظهر للمجموعة مقياس حرارة العاطفة على الأرض واطلب من المجموعة تحديد معنى كل رمز تضعه على الخط. تأكد من اتفاق الجميع على معنى الرموز



2. اقرأ القصة للمجموعة (قصة مفتوحة):

أنوشه رجل مجتهد ، وأب محب وحنون لثلاثة أطفال وزوج ، لكن الأمور من حوله مؤخرًا أصبحت معقدة للغاية: اذ فقد وظيفته بسبب الحرب ، ووضع الاقتصاد يقلقه ، ويخشى ألا يكون لديه ما يكفي المال لدفع الرسوم المدرسية للأطفال ، وربما لن يتمكن من تأمين سقف فوق رؤوسهم في الأشهر المقبلة. ولا تجعل ولادة ابنه الأخير الأمور أسهل: فالطفل غالبًا ما يبكي في الليل ويبدو أنه لا يمكن تهدئته. كما أن العلاقة مع طفليه الآخرين الأكبر سنًا تزداد صعوبة أيضًا ، حيث يقضون معظم وقتهم خارج المنزل وعندما يكونون في المنزل غالبًا ما تكون هناك خلافات. وخطر تعرض القرية لهجمات من قبل الجماعة المسلحة يجعله يشعر بحالة تأهب وخطر دائمين

3. قم بدعوة كل مشارك للتفكير بشكل فردي في السؤال التالي:

اسأل:

أ. كيف تعتقد أن أنوشه يشعر؟ ما هي المشاعر التي ربما يشعر بها؟

4. ادعهم إلى الذهاب إلى مقياس حرارة العاطفة على الأرض والوقوف على المشاعر التي يعتقد كل منهم أن أنوشه يمر بها.

5. بمجرد أن يأخذ الجميع مكانًا على مقياس الحرارة ، ادع المشاركين للإجابة على الأسئلة التالية (لا تجبر أو تدفع أي شخص للإجابة!)

أ. لماذا اخترت هذه المشاعر ، ما الذي يجعلك تعتقد أن أنوشه يشعر بذلك؟

ب. كيف يمكنك معرفة أن المرء يشعر بهذه المشاعر (أشر للعاطفة التي اختارها المشارك على مقياس الحرارة).

ج. في أي المواقف الأخرى يمكن أن يشعر المرء بمشاعر مماثلة؟

نصائح – الضغط العصبي: بعض ردود الفعل التي قد تحدث للأشخاص الذين يمرون بحالات التوتر

. تغيرات في سلوكه / سلوكها (العدوانية ، العزلة ، الصمت)

. دوخة

. اوجاع وآلام عامة

. طحن الأسنان ، الفك المشدود

. صداع

. أعراض عسر الهضم أو ارتداد الحمض

. زيادة أو فقدان الشهية

. شد عضلي في الرقبة أو الوجه أو الكتفين

. مشاكل نوم

. قلب متسارع

. راحة يد باردة ومتعرقه

. التعب والإرهاق

. ارتجاف

. زيادة الوزن أو فقدانه

° اضطراب معدة

. الغضب أو الانفعالية

. قلق

: تغيير المزاج

. الحزن أو الاكتئاب

. شعور بالارهاق

. عزلة

6. بمجرد أن تتاح الفرصة لجميع الراغبين في المساهمة في مشاركة أفكارهم ، اشكرهم وادعهم ليرجعوا لأماكنهم مرة أخرى.

7. قل:

• ربما يشعر أنوشه بمجموعة من المشاعر المختلفة ، وفي بعض الأيام قد يشعر بالغضب أكثر ، وفي أيام أخرى أكثر توتراً أو بعدم الأمان ، وفي أحيان أخرى قد يكون سعيداً ، على الرغم من الموقف.

• قد يكافح أحياناً لمعرفة ما يشعر به.

• هذا طبيعي تمامًا!

9. اسأل:

أ. ما هي عواقب الموقف الذي يمر به أنوشه على صحته برأيك؟ هل ينام جيداً؟ هل يأكل جيداً؟ ماذا يفعل خلال النهار؟

10. استخدم الملاحظات الموجودة في مربع النصائح "الضغط العصبي: بعض ردود الفعل التي قد يتعرض لها الأشخاص في حالة التوتر" للتأكد من تغطية النقاط ذات الصلة. تذكر أن دورك هو تشجيع المشاركين على المشاركة والتعلم من أقرانهم ، وليس إلقاء المحاضرات: استخدم الملاحظات فقط إذا كنت تعتقد أن بعض الجوانب الحاسمة لم يتم إيصالها. في النهاية ،

قل:

- مواقف مثل تلك التي يجد أنوشه نفسه فيها يمكن أن تسبب الكثير من التوتر ويمكن أن يكون لها عواقب طويلة الأمد على رفاه الشخص.
- أن تكون ولي أمر هو مهمة صعبة للغاية: هناك العديد من الحالات التي قد نشعر فيها بالإرهاق وعدم الأمان.
- قد تضيف البيئة الخارجية ضغطاً إضافياً علينا: التحديات الاقتصادية ، والبيئة غير المستقرة ، والحرب ، والتوترات الأسرية قد تضعنا تحت ضغط مستمر ، تمامًا كما في حالة أنوشه.
- يمكن أن تولد هذه العوامل الخارجية الإجهاد ويتفاعل الجسم مع الاستجابات الجسدية والعقلية والعاطفية.

11. اسأل:

أ. كيف نحدد أو ما ندعو "الضغط العصبي" في مجتمعنا؟

12. استبدل كلمة "ضغط عصبي" أدناه بالتعريف أو المصطلحات التي قدمها المشاركون.


13. قل:

- [التوتر] جزء طبيعي من الحياة ، لكنه خطير عندما يستمر دون راحة. في بعض الحالات ، يمكن أن يصبح التوتر جزءًا كبيرًا من حياتنا بحيث نتوقف عن إدراك أنه موجود.
- نحن بحاجة إلى أن نتعلم كيف ندرك متى يكون التوتر "أكثر من اللازم" ، وأن نتعلم كيف نتعامل معه ونطلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء أو الأقران أو أخصائي الرعاية الصحية ، عند الحاجة.

النشاط 3. تأمل - تأثير الضغط العصبي على حياتنا الأسرية (15 دقيقة)

الأهداف: التعرف على عواقب توترنا على أفراد الأسرة الآخرين.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. اسأل:

أ. كيف تعتقد أن وضع أنوشه يؤثر على حياته العائلية؟

ب. كيف يتصرف مع زوجته وهو يشعر بالتوتر؟

ج. كيف يتصرف مع أبنائه؟ ماذا عن بناته؟

2. دع المشاركين يتناقشون. فكر في الإجابات المقدمة وادمج النقاط التالية حسب الحاجة ، وتأكد من الرجوع إلى ما اقترحه الآباء للتو. قل:

- يعكس الأطفال ، وخاصة الصغار منهم ، مشاعر الوالدين. إذا كان الوالدان متوترين ويتصرفان بعدوانية ، يمكن أن يكونوا هم أيضاً عدوانيين.
- أيضا ، عندما يكون الوالدان قلقين أو متوترين ، فإنه يؤثر على الأطفال في المنزل. قد يتبنى الأطفال سلوكيات غير مرغوب فيها أو يفعلون أشياء يعتقدون أنها ستساعد الموقف ، والتي قد يكون لها عواقب سلبية.
- حتى عندما لا نصرخ في توترنا ، يشعر الأطفال بالتوتر في المنزل. مما يجعلهم يشعرون بحالة خطر دائم ، وهو أمر غير صحي للغاية لنمو عقولهم.
- إن تعلم كيفية التعامل مع التوتر أمر بالغ الأهمية لرفاهنا ، ولإنشاء بيئة أسرية إيجابية ومستقرة: لرعاية الآخرين علينا أن نبدأ من خلال الاهتمام بأنفسنا.

نصائح - استراتيجيات التصدي الإيجابية

- حافظ على موقف إيجابي.
- اقبل أن هناك أحداثاً لا يمكنك التحكم فيها.
- كن حازماً لا عدوانياً. سمّي المشاعر أو الآراء أو المعتقدات بدلاً من أن تصبح غاضباً أو دفاعياً أو سلبياً.
- تعلم وممارس تقنيات الاسترخاء.
- مارس الرياضة بانتظام.
- كل طعاماً صحياً.
- ضع حدوداً وقل لا للمطالبات التي يمكن أن تسبب الإجهاد المفرط في حياتك.
- احصل على قسط كافٍ من الراحة والنوم.
- اطلب الدعم الاجتماعي. اقضي الوقت مع هؤلاء الذين تحبهم
- إذا كانت المشكلة أكبر منك ، فاطلب المساعدة الخارجية!
- لست وحدك (استشر خطة الإحالة).

النشاط 4. التدرّب على آلية التصدي للضغط (20 إلى 40 دقيقة)

الأهداف: مشاركة وممارسة واحدة أو أكثر من استراتيجيات التعامل مع الضغوط.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. اسأل:

أ. يمكن للناس استخدام استراتيجيات إيجابية أو سلبية للتعامل مع التوتر. ما رأيك في بعض الاستراتيجيات السلبية التي يمكن أن يستخدمها أنوشه للتعامل مع التوتر؟

بعض الأمثلة قد تكون:

- يضرب / يصرخ على أطفاله ليجعلهم يتصرفون جيداً
- يدخن.

2. اسأل:

أ. ماذا يمكن أن تكون بعض استراتيجيات التأقلم الإيجابية؟

ب. كيف تساعد استراتيجيات التأقلم الإيجابية أنوشه؟


3. قل:

- لن تغير استراتيجيات المواجهة من وضع أنوشه: المشاكل التي تسبب التوتر لا تختفي ، لكن هذه الاستراتيجيات يمكن أن تساعد على البقاء هادئاً.
- عندما نتحلى بالهدوء ، نتفاعل بشكل أفضل مع المشاكل التي تسبب ضغوطنا ، ويمكننا اتخاذ قرارات أفضل.
- يمكننا التفكير بشكل أفضل في أسباب توترنا ومحاولة إيجاد طرق لحلها ، أو طلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء أو الوكالات المتخصصة عند الحاجة.

4. اسأل:

- ما هي استراتيجيات المواجهة التي تستخدمها لتهدئة نفسك عندما تشعر بالتوتر أو الإرهاق؟

إذا لزم الأمر ، استخدم صندوق النصائح: استراتيجيات التصدي الإيجابية ، لتيسير المناقشة. تذكر أن دورك هو تشجيع المشاركين على المشاركة والتعلم من الأقران ، وليس إلقاء المحاضرات: استخدم الملاحظات فقط إذا كنت تعتقد أن بعض الجوانب الحاسمة لم يتم إيصالها

- 5.**  بحسب العادات المحلية والاستجابات التي يقدمها المشاركون ، قم بدعوة بعض المتطوعين لعرض نموذج لأسلوب الاسترخاء أو استراتيجية التصدي التي يستمتعون بها والتي تنفع معهم في تقليل التوتر ، ومارسها كمجموعة.

نشاط إضافي

إذا سمح الوقت ، قبل ممارسة تقنيات الاسترخاء (النقطة 3-5) ، ادعُ المشاركين للوقوف مرة أخرى على مقياس حرارة العاطفة على الأرض ، تبعًا لما يشعرون به في ذلك الوقت

اسمح للمشاركين بإظهار ممارسة الاسترخاء وجربها معًا وقبل النقطة 7 ، ادعُ المشاركين للوقوف مرة أخرى على مقياس العاطفة تبعًا لما يشعرون به في تلك اللحظة ، وحدد ما إذا كانت مشاعرهم قد تغيرت بفضل التمرين.

تابع بالنقطة 7.

6. إذا لم يكن هذا خيارًا ، ولم يكن هناك من يرغب في مشاركة أسلوب الاسترخاء الخاص به ، فقدم نموذجًا تعرفه جيدًا وادع المشاركين لتلقيك. إذا كنت لا تشعر بالارتياح لمشاركة أي أسلوب استرخاء تستخدمه ، فيمكنك أخذ بعض الأفكار من المربع أدناه "أمثلة على تقنيات الاسترخاء" ودعوة المشاركين لتجربة واحدة أو اثنتين معًا. تأكد من تكييفها مع السياق الخاص بك.

7. إذا كانت لديك الفرصة لممارسة أسلوب أو اثنين من تقنيات الاسترخاء معًا ، فتابع الأسئلة التالية.

اسأل:

أ. كيف شعرت أثناء وبعد التمرين؟

ب. هل تحاول بانتظام استخدام استراتيجيات الاسترخاء؟

8. قل:

أيًا كان الأسلوب الذي تتبعه والذي يساعدك على الاسترخاء ، تأكد من ممارسته بانتظام. استخدم الأسلوب الأفضل بالنسبة لك في كل مرة تشعر فيها أن مشاعرك أصبحت ساحقة ، أو عندما يتصاعد الغضب ، أو عندما لا تتمكن من التعامل مع ما يحدث من حولك.

9. أخيرًا ، أكد على تواجده إذا كانت هناك حاجة إلى مزيد من المساعدة ، وذكر المشاركين أنهم ليسوا وحدهم. في هذه المرحلة ، من الضروري تذكير المشاركين بشبكات الدعم الحالية الخاصة بهم أو بالجهات الفاعلة المناسبة الحالية أو عاملي الحالة الذين يمكنهم التحدث إليهم إذا احتاجوا إلى المساعدة.

10. اشكر الجميع على مشاركة أفكارهم وممارستها معًا!

اختتام اليوم: تدريب منزلي وتقييم (15 دقيقة)

الأهداف: لتلخيص اليوم ، تقديم ومناقشة الممارسة المنزلية وتقييم الجلسة.

المواد: نسخ من نشرة التمرين المنزلي "إدارة الضغط العصبي" لكل مشارك ؛ (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على آمال ومخاوف من الجلسة 1. النشاط 4.

أمثلة على تقنيات الاسترخاء:

قبل اقتراح أسلوب الاسترخاء ، تأكد من أنك تسمح للمشاركين ما يكفي من الوقت والمساحة لمشاركة تقنية الاسترخاء التي عادة ما تنفع معهم

فكر في الطريقة الأنسب للاسترخاء في سياقك. ففي بعض السياقات قد تفسر تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق بشكل خاطئ على أنها شكل من أشكال الصلاة. فكر في أفضل طريقة لوضع هذا النشاط في سياقك. وأيضاً فكر في مدى ملاءمة ممارسة الأنشطة البدنية معاً في السياق المحلي. إذا لزم الأمر ، ضع في اعتبارك إجراء هذا النشاط في مساحتين منفصلتين للنساء والرجال.

فيما يلي بعض الأمثلة على التقنيات التي يمكنك اقتراحها ، إذا لم يكن هناك أحد ، بما في ذلك أنت ، على استعداد لمشاركة أسلوبهم الخاص:

- مارس بالمشي: ابحث عن منطقة هادئة ، في الطبيعة ان امكن
- قم بالغناء: ابحث عن لحن يجعلك تشعر بالرضا واستمع إليه و / أو غنيه
- كن مبدعاً: شغل الموسيقى ، ارسم ، ارقص ، اطبخ (إذا كان ذلك يعطيك شعوراً جيداً).
- ابحث عن ركن هادئ وتنفس بعمق: ركز على الحركة من بطنك عندما تأخذ الهواء وتخرجه. تنفس بعمق و ببطء ، في محاولة لتحريك عضلات بطنك بدلاً من صدرك.
- استرح أو خذ قيلولة.
- مارس الرياضة: الحركة تساعد في تقليل التوتر. اذ أن 20 دقيقة فقط يمكن أن تجعلك تشعر بالهدوء بشكل ملحوظ.
- تحدث إلى صديق: يمكنك التحدث عن الموقف المجهد معه، ولكنك لست مجبراً على ذلك
- اقرأ كتاباً.
- اكتب يومياتك

طريقة:

جلسة جماعية

1. وزع نشرة التمرين المنزلي "إدارة الضغط العصبي" لكل مشارك.
 2. ذكر المشاركين أنه من المهم ممارسة التقنية بانتظام ، وليس فقط عندما يكونون تحت الضغط ، بحيث يصبح رد فعل تلقائي من أجسامنا لموقف مرهق.
 3. اطلب منهم تتبع ممارساتهم اليومية: يمكنهم وضع إشارة بجانب كل يوم من أيام الأسبوع في النشرة ، في كل مرة يتمكنون فيها من استخدام أي أسلوب استرخاء. يمكنهم أيضًا عمل رسم يمثل الطريقة الذي استخدموها
 4. اطلب من متطوع أو اثنين تلخيص شئيين تمت مناقشتهما اليوم.
 5. إذا أتيحت لك الفرصة لتدوين آمال ومخاوف المشاركين على لوح ورقي ، فالفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجمة أو نجوم على الآمال التي تتحقق.
 6. بعد ذلك ، اطلب منهم أخذ قلم وإزالة المخاوف التي بدأ التغلب عليها.
 7. ثم اطلب منهم إضافة مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.
 8. أخيرًا ، ا طرح الأسئلة التالية على المجموعة وقم بتدوين الإجابات.
 - أ. هل هناك أي شيء أعجبك بشكل خاص في هذه الجلسة؟
 - ب. هل هناك أي شيء وجدته مفيدًا بشكل خاص؟
 - ج. هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟
 - د. ذكر المشاركين بخطة الإحالة إن احتاجوا لدعم خارجي.
- لا تنس أن خطة الإحالة والنشرات المقابلة لها هي "وثائق حية": لا تحيل المشاركين إليها فقط ببساطة ، ولكن إذا أدركت أن هناك أي حاجة يجب معالجتها خارج الجلسات ، فابدل كل جهد ممكن للعثور على وكالة ، وإذا لزم الأمر ، قم بتوجيه المشاركين نحو الجهات الفاعلة المناسبة في سياقك. كما يجب عليك مناقشة أي مسألة معقدة مع مشرف البرنامج ، الذي يجب أن يكون قادرًا على مساعدتك في العثور على أفضل نهج لحل المشكلات المطروحة.
8. اشكر الجميع على مشاركتهم وانخرطهم في الجلسة

اليوم	هل مارست تقنية إدارة الضغط العصبي اليوم؟ أية واحدة (ارسمها)
اليوم 1	
اليوم 2	
اليوم 3	

	اليوم 4

أمثلة على تقنيات الاسترخاء



اذهب في نزهة



غني اغنية



كن مبتكراً: اعزف الموسيقى، ارقص، ارسم، ارقص، اطبخ (إن كان ذلك يعطيك شعوراً طيباً)



جد ركناً هادناً وتنفس بعمق



خذ استراحة أو قيلولة



مارس الرياضة



اقرأ كتاباً



اكتب يومياتك

ادمج واستمر في ممارسة أية تقنية إدارة ضغط عصبي اخرى تناسبك

الجلسة 10

علاقة الوالدين والطفل: من أجل
تواصل أفضل واصغاء أفضل



الجلسة 10:

علاقة الوالدين والطفل: من أجل تواصل أفضل واصغاء أفضل



المدة ساعتان و 5 دقائق

الأهداف: بنهاية هذه الجلسة ، سيكون المشاركون قادرين على:

- تقدير أهمية معرفة واحترام أطفالهم من حيث جميع تطلعاتهم وآرائهم ونضالاتهم ، وتجسيد هذا الاحترام في تواصلهم معهم ومع أفراد الأسرة الآخرين.
- تفعيل وممارسة التواصل الجيد مع البالغين الآخرين ومع أطفالهم.

الجلسة 10	اجمالي 125 دقيقة
النشاط الأول	5 دقائق
النشاط الثاني	15 دقيقة
النشاط الثالث	20 دقيقة
النشاط الرابع	70 دقيقة أو أكثر
اختتام اليوم: تمرين منزلي وتقييم	15 دقيقة

الموارد اللازمة:

- خطة الإحالة ونشرتها
- الواح ورقية وأقلامها
- (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على آمال ومخاوف من الجلسة 1. النشاط 4

• اختر ثماني صور (مقطوعة من المجلات أو الجرائد) وقم بقص كل صورة في ست قطع غير متساوية (يجب أن يكون عدد الصور نصف عدد المشاركين ، أي بالنسبة لـ 16 مشاركًا ، قم بإعداد 8 صور). امزج كل القصاصات وضعها معًا في صندوق. (ستكون هذه هي لعبة تركيب الصورة التي ستحتاجها في النشاط 2).

• نسخ من نشرة [التمارين المنزلية: التواصل الجيد في الأسرة.](#)

ملخص الجلسة: في هذه الجلسة والجلسات التالية ، يفكر المشاركون في أحد العناصر الأساسية للعلاقات الإيجابية والداعمة: الحاجة إلى احترام بعضنا البعض. يمكن تجسيد الاحترام المتبادل من خلال الممارسات اليومية المختلفة. سنركز في هذه الجلسة على التواصل وسناقش المشاركون كيف يمكن للتواصل الجيد أن يساعد في بناء بيئة أسرية محترمة وداعمة. ستركز الجلسة على فهم الوالدين للاستماع بدون اطلاق أحكام، والانتباه للشخص الآخر والتحدث. سيتبادل المشاركون أيضًا الطرق التي يعبرون بها عن تقديرهم لأطفالهم من خلال إيماءات يومية بسيطة. سيغادرون مع ما يذكرهم بممارسة التواصل الجيد مع أطفالهم.

النشاط الأول: الترحيب بالمشاركين والتفكير في الممارسة المنزلية (5 دقائق)

الأهداف: الترحيب بالمشاركين وخلق جو إيجابي ومشاركة تجربة الممارسة المنزلية.

طريقة:



جلسة جماعية

1. رحّب بالوالدين.
2. ابتسم وأظهر موقفا إيجابيا! اشكر الجميع لتواجدهم
3. يمكنك تخطي المنشط هنا ، حيث تقدم النشاط التالي (النشاط 2. هل يمكنك الاستماع إلي ، من فضلك؟) موضوع التواصل الجيد عبر عامل تنشيط جذاب.
4. أسأل:

- س هل أي شخص على استعداد لمشاركة كيف سار التمرين المنزلي من الجلسة السابقة؟
- س ما الذي وجدته سهلا؟
- س ما الذي وجدته صعبا؟

ذكَر المشاركون بالطبيعة السرية للجلسات وبتواجدك قبل الجلسات أو بعدها إذا احتاج أي شخص إلى مساعدة أو دعم إضافي. لتكن خطة الإحالة ونشرتها في متناول يدك لمشاركتها إذا لزم الأمر. لا تنس أن خطة الإحالة والنشرة هي "وثائق حياة": لا تحيل المشاركين إليها ببساطة ، ولكن إذا أدركت أن هناك أي

حاجة يجب معالجتها خارج الجلسات ، فابذل كل جهد ممكن للعثور على الوكالة المناسبة ، وإذا لزم الأمر ، قم بتوجيه المشاركين نحو الجهات الفاعلة المناسبة في سياقك. أويضاً يجب عليك مناقشة أي مسألة معقدة مع مشرف البرنامج ، الذي يجب أن يكون قادراً على مساعدتك في العثور على أفضل طريقة لحل المشكلات المطروحة.

5. قم دائماً بالثناء على من لديه الشجاعة الكافية للمشاركة!

6. اطلب من بعض المتطوعين تذكر بعض النقاط الرئيسية التي نوقشت في الجلسة السابقة.

النشاط 2. هل يمكنك الاستماع إلي من فضلك؟ لعبة التواصل (15 دقيقة)

الأهداف: تنشيط المشاركين بنشاط ممتع يقدم موضوع التواصل الجيد ؛ للتدريب على صراع التواصل عندما لا يستمع شخص ما لنا.

المواد:

- حدد ثماني صور (مقطوعة من المجلات أو الجرائد) وقم بقص كل صورة في ستة قطع غير متساوية (يجب أن يكون عدد الصور نصف عدد المشاركين ، أي بالنسبة لـ 16 مشاركاً ، قم بإعداد ثماني صور).
- اخلط جميع القصاصات وضعها معاً في صندوق.

الطريقة:



عمل في ثنائيات

1. اطلب من المشاركين مساعدتك في وضع جميع لوازم الجلوس - الكراسي أو الحصائر - في أكبر دائرة ممكنة.
2. ضع الصندوق مع القصاصات في منتصف الدائرة ، على الأرض ، وتأكد من عدم وجود عوائق بين الصندوق ومنطقة جلوس المشاركين.
3. ادعُ المشاركين لتشكيل ثنائيات. اشترك في النشاط إذا كان لديك عدد فردي من المشاركين. في كل ثنائي سيكون أحدهما رقم 1 والآخر 2.
4. الآن ، قم بدعوة جميع المشاركين الذين تم تعيينهم للمجموعة 1 لمغادرة الغرفة. اشرح للمجموعة 2 أن على كل فرد أن يفكر في ذكرى سعيدة من طفولته.

! نصائح: جربها أولاً

قد يبدو هذا النشاط مربكاً إلا أنه سهل جداً. السر هو تكراره عدة مرات اثناء التدرّب عليه بحيث تعطي التعليمات بثقة عندما تقوم بالتيسير.

5. اشرح أن الهدف من اللعبة هو مشاركة أكبر قدر من المعلومات حول الذكري السعيدة التي اختاروها ، مع شريكهم من المجموعة 1 ، لكن لا يمكنهم التحدث إلى شركائهم إلا عندما يجلسان في مكانهما. سيكون لديهم 3 دقائق.

6. الآن ، انتقل إلى المجموعة 1 ، و اشرح أن كل واحد منهم لديه هدف إكمال اللغز (تجميع صورة واحدة تم تقطيعها إلى 6 قطع) بأسرع ما يمكن. اشرح أن لديهم 3 دقائق كحد أقصى لإكمال المهمة.

7. وضح أنه بمجرد عودتهم إلى الغرفة ، سيجدون قطع الألغاز مختلطة في صندوق.

8. لا تشارك الأهداف التي حددتها لأعضاء المجموعة 2!

9. اشرح أن هناك قاعدتين فقط:

أ. يمكنهم فقط أخذ قطعة واحدة يعتقدون أنها تنتمي إلى أحجية في المرة الواحدة. يمكنهم إحضارها إلى مقاعدهم ، والتحقق مما إذا كانت تعمل ، وعندها فقط ، يمكنهم العودة إلى الصندوق مع قطع الألغاز واختيار القطعة التالية.

إذا اختاروا قطعة لا تنتمي إلى اللغز الخاص بهم ، فيجب عليهم إعادتها إلى الصندوق.

ب. لا يسمح لهم بالتحدث.

10. الآن ، اطلب من المجموعة 1 العودة إلى الغرفة مرة أخرى ، وأخذ أماكنهم في ثنائيات كما في بداية النشاط.

11. ابدأ التوقيت ! ملاحظة: من الطبيعي أن يكافح أعضاء المجموعة 1 لإكمال اللغز. من الممكن ألا يكملها أحد. لا تقلق ، إنها جزء من اللعبة.


12. بعد ثلاث دقائق أوقف اللعبة واطلب من الجميع العودة إلى أماكنهم.

13. اشكر الجميع على مشاركتهم.

النشاط 3. التفكير والمناقشة: ما هو التواصل الجيد؟ (20 دقيقة)

الأهداف: التفكير في عناصر التواصل الجيد والتأكيد على أهمية الاستماع لإقامة تواصل جيد ؛ وتحديد تأثير الضغط العصبي على التواصل.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. أسأل:

أ. ما رأيك حدث في هذه اللعبة؟ ماذا لاحظت؟

ادعُ بعض المتطوعين لمشاركة أفكارهم.

2. اسأل أحد الأشخاص من المجموعة 1:

أ. ما الذي فهمته من القصة التي كان شريكك يخبرك بها؟

ب. هل كان من السهل أو الصعب متابعة ما كان يقوله؟ لماذا؟

3. ادعُ أعضاء المجموعة 2 لمشاركة مشاعرهم.

إسألهم:

أ. كيف شعرت عندما كنت تحاول إخبار قصتك لشريكك؟ ماذا حدث؟

4. اسأل المجموعة بأكملها:

أ. لماذا تعتقد أن الاتصال لم ينجح؟

ب. ما هي بعض عناصر التواصل الجيد التي كانت مفقودة هنا؟

5. استخدم المعلومات الموجودة في مربع النصائح: "ما هو التواصل الجيد" للتأكد من تغطية النقاط ذات

الصلة. تذكر أن دورك هو تشجيع المشاركين على المشاركة والتعلم من أقرانهم ، لا إلقاء المحاضرات:

استخدم الملاحظات فقط إذا كنت تعتقد أن بعض الجوانب الحاسمة لم يتم إيصالها

ما هو التواصل الجيد؟

- الإصغاء بتركيز، والانتباه للشخص الآخر ، والتحدث.
- استخدم لغة جسديك للتواصل مع طفلك ولتظهر أنك مهتم بما يفعله – اجلس بجانبه ، انظر إليه/ها في عينيه.
- استخدم نبرة صوت مشجعة - تجنب الصراخ.
- اتبع طفلك: تفاعل مع مواضيع تهمة وما الذي يفعله أو كيف يشعر.
- امنح طفلك الاهتمام الكامل وغير المجتزأ عندما تتواصل معه. حاول أن توقف ما تفعله عندما تتحدث له / لها.
- استمع إليه ورد بطريقة حساسة ومؤكدة -ليس فقط عندما يكون سعيدًا ، ولكن أيضًا عندما يعبر عن الغضب والاحباط والحزن.
- لا تطلق أحكاماً عليهم
- أظهر الاهتمام بما يقوله الطفل.

• ا طرح أسئلة مفتوحة (ماذا ، لماذا ، كيف).

• اجعل طلباتك بسيطة.

• أظهر الاحترام والتقدير: قدّم لطفلك الثناء، وقل شكراً و اعترف بأخطائك.

• حاول عدم الانخراط في مواجهة معهم عندما تشعر بالغضب أو الانزعاج أو الإحباط أو التوتر.
تذكر:

التواصل الجيد يعني احترام وتقدير طفلك.

6. في نهاية المحادثة ، قل:

• التواصل الجيد يحدث عندما يتحدث شخص ويستمع الآخر له

• الاستماع بانتباه هو أمر أساسي.

• في هذا النشاط ، لم يكن التواصل سهلاً ، لأن المستمعين كانوا مشغولين بمهام أخرى ، وهو سيناريو نعرفه جيداً في حياتنا اليومية.

• التواصل هو نشاط يتطلب الطاقة والوقت ، ولكن من خلال التواصل الجيد نبنى الأساس لعلاقة جيدة مع أطفالنا وأفراد الأسرة الآخرين.

• عندما نتواصل ونركز على ما يقوله الشخص ، نظهر أننا نهتم به ونحترمه.

النشاط 4. لعب الأدوار في التواصل الجيد (70 دقيقة أو أكثر)

الهدف: إعطاء المشاركين مساحة آمنة لمشاركة الطريقة التي يعبرون بها عن مهارات الاتصال الجيدة ؛ وللتفكير في عناصر التواصل الجيد ولماذا من المهم التواصل بانتظام وانفتاح مع طفلك ؛ وللتعرف على فوائد التواصل الجيد على العلاقات الأسرية.

طريقة:



عمل ضمن مجموعات يتبعها جلسة جماعية

أعرف أكثر- لعب الأدوار

ألق نظرة على الرفيق الدائم لتعرف كيف تقوم بتيسير لعب الأدوار

1. قل:

- في النشاط الأول ناقشنا ما نفهمه على أنه تواصل جيد.
- في النشاط التالي ، سنقوم بتمثيل أدوار بالطريقة التي نتواصل بها بشكل جيد في المنزل ، وسناقش فوائد التواصل بشكل متكرر وصريح مع أطفالنا.

2. قسم المشاركين إلى مجموعات من 4 اشخاص



3. اقرأ السيناريو: (قصة مفتوحة)

"جميما فتاة تبلغ من العمر 9 سنوات. عادت إلى المنزل من المدرسة ، تبدو محبطة وغاضبة. والدتها في المنزل مشغولة بالعمل. تبدو متوترة ومحبطة.

تقول جميما: "أمي ، ليس لديك فكرة عما حدث لي اليوم". وألقت بنفسها على كرسي.

4. اشرح أننا سنقوم بلعب الأدوار.

5. للتحضير للعب الأدوار ، يجب على كل مجموعة أن تبدأ بمناقشة النقطة التالية:

أ. لماذا الأم متوترة؟

ب. لماذا جميما محبطة؟ ما الذي تظن أنه حدث؟

ج. كيف تعتقد أن المشهد سيتطور؟

د. كيف يمكنك التواصل بشكل جيد إذا كنتما والدا جميما؟

6. اشرح أن لديهم 15 دقيقة لتحضير الدور. وأن المشهد يحتاج إلى التحضير معًا ، لكن شخصين فقط من كل مجموعة سيقومان بتمثيل المشهد - أحدهما يلعب دور الأم والآخر الابنة.

7. اشرح لهم أنه يجب عليهم التأكد من أن الأم تستخدم التواصل الجيد. يجب ألا يستغرق المشهد أكثر من 3 دقائق.

8. بعد 15 دقيقة ، ادع كل مجموعة لتقديم المشهد. أوقفهم بعد 3 دقائق.

9. بعد كل أداء اطلب من المجموعة بأكملها أن تناقش معًا باستخدام بعض أو كل الأسئلة الواردة في **ملاحظات الميسرين 10: "قصة" Jemima التعليقات**. إذا لم يكن لديك الوقت الكافي ، يمكنك تقصير هذا النشاط عن طريق السماح لجميع المجموعات بتنفيذ مشهدهم وبدء المناقشة فقط في النهاية ، بعد العروض التقديمية.

10. بعد المناقشة ، أضيف تعليقاتك الخاصة ولخص النقاط الرئيسية التي صدرت عن المجموعة.
11. حاول أن تكون إيجابياً ولكن لا تخف من أن تقترح كيف تعتقد أنه يمكن القيام بالأمر بشكل أفضل.
12. اشكر الجميع بعد أدائهم!
13. اسأل:

- ما هي فوائد التواصل الجيد والمتكرر مع الأطفال؟
 - ماذا يمكن أن يحدث إذا لم يكن هناك تواصل أو ضعف فيه؟
 - كيف يمكن أن يساعد التواصل الجيد - والاستماع - في تقليل مخاطر التجنيد من قبل جماعة مسلحة؟
 - كيف يمكن تسهيل إعادة دمج الأطفال في الأسرة ، إذا كانوا قد تعرضوا للتجنيد؟
14. كرر بعض النقاط التي تمت مناقشتها خلال الجلسة - استخدم مرة أخرى مربع النصائح:
- "ما هو التواصل الجيد". فكر في الإجابات التي قدمها المشاركون وادمج النقاط التالية حسب الحاجة ، وتأكد من الرجوع إلى ما اقترحه الآباء للتو. قل:
- عند التواصل مع طفلك ، من المهم أن تظهر له الاحترام وأنك تقدر أفكاره / أفكارها.
 - حاول التواصل مع طفلك كل يوم.
 - عبر عن تقديرك واحترامك لطفلك من خلال الثناء عليه بشكل متكرر: قل أحسنت ، عمل جيد! ولكن اشكره أيضاً كلما أمكنك ذلك.
 - مع الأطفال الأكبر سناً ، من المهم بشكل خاص أن تكون منفتحاً على الاستماع. لا تجبرهم على التحدث عندما لا يريدون ذلك. اطرح أسئلة ، لكن احترم صمتهم ، وكن مستعداً للاستماع عندما يريدون التحدث إليك.
 - تجنب أيضاً إصدار الأحكام: استمع واحترم أي شعور قد ينتابهم.
 - عندما تعتقد أنك ارتكبت خطأ ، اعترف بذلك وشاركه مع طفلك: تعلم أن تقول ، "أنا آسف". إنها طريقة مهمة للاعتراف بقيمة طفلك وإظهار الاحترام.
 - التواصل وإظهار الاحترام يمنح طفلك الثقة ، فهو / هي سيتعلم أن يلجأ إليك عند مواجهة التحديات ، وأن يكون مرناً ، وأن يتعافى بعد الصراعات.
 - هذه هي المهارات الأساسية لمنع مشاركة الطفل مع جماعة مسلحة ودعم إعادة اندماجه في الأسرة.

التواصل والنوع الاجتماعي والسياق المحلي

لتكييف هذه الجلسة حسب السياق ، فكر فيما يلي:

- هل من المتوقع أن يتواصل الأطفال بشكل عام مع آبائهم أو أمهاتهم أكثر؟ لماذا؟
- من هو المسؤول عن التعامل مع العواطف في الأسرة؟
- هل هناك أي موضوع ليس متوقع أن يتحدث عنه الآباء أو الفتيان؟
- وماذا عن الفتيات؟

تذكر ما ناقشناه في الجلسات 2 و 3 و 8:

- لكل من الآباء والأمهات دور بالغ الأهمية في رعاية الأطفال - وهذا يشمل أيضًا التواصل.
- من الأهمية بمكان أن تكون مدرِّكًا وتعالج أي اختلاف بين النوعين الاجتماعيين والأفكار النمطية في الأسرة ، وكذلك في الموقف من عملية التواصل.
- على سبيل المثال ، في بعض المجتمعات ، ليس من المتوقع أن يشارك الفتيان والآباء مشاعرهم مع أحد. مما له أثر سلبي على رفاة الطفل ، خاصة على صحته النفسية ومرونته

12. أسأل:

أ. ما هي بعض الصعوبات التي قد نواجهها في التواصل مع أطفالنا الذين تم تجنيدهم من قبل جماعة مسلحة؟

ب. كيف نحاول التحدث مع أطفالنا عن تجربتهم؟

13. قل:

- قد يجد الأطفال الذين جندتهم الجماعات المسلحة صعوبة في التحدث عن تجربتهم.
- من المهم عدم دفع أطفالنا للتحدث إذا لم يرغبوا في ذلك ، ولكن أيضًا أن نكون منفتحين للاستماع إليهم في أي وقت يشعرون أنهم يريدون التحدث إلينا.
- تتمثل إحدى الإستراتيجيات لتسهيل التواصل حول الموضوعات الصعبة مثل التجارب التي قد يمر بها أطفالنا مع جماعة مسلحة ، أو التحديات التي يواجهونها عند عودتهم إلى المنزل ، هي إبعاد التركيز عن الموضوع. على سبيل المثال ، قال آباء آخرون في موقف مشابه إنهم وجدوا أنه من الأسهل التحدث عند القيام بأنشطة أخرى ، مثل القيام بأعمال منزلية معًا ، أو عند المشي أو

العمل معًا. قال آخرون إنه كان من الأسهل التحدث عند الاستمتاع بشيء لطيف معًا ، مثل طعام شهوي.

• تذكر أن تحاول الدخول في محادثة حول هذه القضايا فقط عندما لا يشعر كلاكما بالتوتر أو تغمره المشاعر الشديدة.

ملاحظات الميسرين 10: "قصة جميعا" تعليقات

استخدم الأسئلة التالية لمساعدتك على تيسير المناقشة بعد كل مشهد. إذا سمح الوقت قم باستخدام جميع الأسئلة. وإلا ركز على الرئيسية منها فقط التي في البداية.
الأسئلة الرئيسية:

هل تعتقد أن الأم انخرطت في تواصل جيد؟ ما الذي يجعلك تقول ذلك؟
* بأية طرق ركزت الأم انتباهها على الطفل فقط؟

* هل سألت الأم أسئلة مفتوحة أو مغلقة؟

ان كان لديك وقت ، فقم بدمج المحادثة باستخدام واحد أو أكثر من الأسئلة التالية:

* كيف كانت نبرة صوت الأم؟

* كيف كانت لغة جسدها؟ هل تستخدم الأم لغة الجسد التي تشجع الطفل على التحدث معها؟ كيف؟ ماذا فعلت؟ (فكر في التواصل بالنظر وقفة الجسم، وما إلى ذلك).

* كيف سيتغير المشهد إذا كان الأب موجودًا بدلاً من الأم؟ كيف سيكون رد فعل الأب؟ ماذا عن الطفل؟

* كيف سيتغير المشهد لو كان الطفل ولدًا وليس بنتًا؟ كيف سيتغير التواصل؟

* ماذا يمكن أن تكون بعض تحديات الأم التي تمنعها من الانخراط في تواصل جيد (على سبيل المثال ، انها مشغولة ، جميعا منطوية جدًا ، لا تريد المشاركة ، طفل آخر يستدعي اهتمامها ، وما إلى ذلك)؟

* كيف تتعامل مع هذه التحديات للحصول على تواصل جيد؟

(استخدم هذا السؤال للتفكير أيضًا في الاختلافات في التواصل بين الأمهات والآباء والأبناء والبنات ، وما هي المواضيع الأصعب والأسهل في طرحها مع كل فرد من أفراد الأسرة - راجع مربع النصائح: "التواصل، النوع الاجتماعي والسياق المحلي" و"مربع النصائح: "التحدث عن الموضوعات الصعبة" لمساعدتك في تسهيل هذا الجزء.

الحديث عن مواضيع صعبة

قد يكون الحديث عن مواضيع صعبة أو العواطف أمرًا صعبًا. وقد يكون من الجيد إشراك الطفل في المحادثات عن تجاربه مع الجماعة المسلحة أو عن رغبتهم في الانضمام إلى جماعة مسلحة.

فيما يلي بعض الاستراتيجيات لتشارك طفلك:

- تحدث أثناء القيام ببعض الأنشطة الأخرى ، مثل المشي أو العمل معًا.

- شاركهم بوجبة لذيذة واستخدمها كمناسبة لبدء محادثة.

تذكر:

- احترم رغبة الطفل في عدم التحدث.
- لا تجبر طفلك على التحدث في ظروف لا يحبها ، مثلًا أمام الناس ، أو أن ينظر إليك في عينيك مباشرة. دع الطفل يختار كيف ومتى يتحدث.

- اسأل أسئلة ولكن لا تتوقع دائمًا الحصول على إجابة

ختام اليوم: تدريب منزلي وتقييم (15 دقيقة)

الأهداف: لتلخيص اليوم ، تقديم ومناقشة التمرين المنزلي وتقييم الجلسة.

المواد: نُسخ من نشرة **التمرين المنزلي: التواصل الجيد في الأسرة** ؛ (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على آمال ومخاوف من **الجلسة 1. النشاط 4.**

1. وزع نشرة التمرين المنزلي: التواصل الجيد في الأسرة لكل مشارك.
2. دكرهم بمحاولة تخصيص 10 دقائق كل يوم للاستماع إلى أطفالهم دون تشتت انتباههم.
3. اطلب منهم متابعة ممارستهم اليومية: يمكنهم وضع إشارة بجوار يوم الأسبوع في النشرة في كل مرة يتمكنون فيها من الاستماع والتحدث إلى أطفالهم. يمكنهم وضع بعض الحصى في صندوق. أو بدلاً من ذلك ، قم بدعوة المشاركين لاقتراح طريقتهم لمتابعة ممارساتهم.
4. اطلب من متطوع أو اثنين تلخيص شيين تمت مناقشتهما اليوم.
5. إذا أتيحت لك الفرصة لتدوين آمال ومخاوف المشاركين على لوح ورقي ، فالفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجمة أو نجوم على الآمال التي تتحقق.
6. بعد ذلك ، اطلب منهم أخذ قلم وإزالة المخاوف التي بدأ التغلب عليها.
7. ثم اطلب منهم إضافة مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.
8. أخيرًا ، اطرح الأسئلة التالية على المجموعة وقم بتدوين الإجابات.
 - أ. هل هناك أي شيء أعجبك بشكل خاص في هذه الجلسة؟
 - ب. هل هناك أي شيء وجدته مفيدًا بشكل خاص؟
 - ج. هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟
9. اشكر الجميع على مشاركتهم وانخرطهم في الجلسة

التواصل الجيد في العائلة

تذكر أن:

تثني عليهم



تشكرهم



تعتذر لهم



ادمج واستمر في ممارسة أي
طريقة تواصل إيجابية تجدها نافعة

أيام الأسبوع

خصصت 10 دقائق للحديث مع طفلي

أيام الأسبوع	خصصت 10 دقائق للحديث مع طفلي
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

الجلسة 11

البدء بأنفسنا: ممارسات الرعاية الذاتية
للتعامل مع مشاعرنا



الجلسة 11: البدء بأنفسنا: ممارسات الرعاية الذاتية للتعامل مع مشاعرنا



المدة ساعة و 45 دقيقة

الأهداف: بنهاية هذه الجلسة ، سيكون المشاركون قادرين على:

- ادراك ومعرفة مشاعرهم والتعبير عنها والتعامل معها.
- التحدث عن المشاعر مع أطفالهم ومع أقرانهم.

نظرة عامة على الأنشطة:

الجلسة 11		105 دقيقة
النشاط لأول	الترحيب بالمشاركين و مراجعة التمرين المنزلي	10 دقائق
النشاط لثاني	إدراك مشاعرنا	30 دقيقة
النشاط الثالث	لعب أدوار-كيف نشارك مشاعرنا مع أولادنا	50 دقيقة أو أكثر
	اختتام اليوم: تمرين منزلي وتقييم	15 دقيقة

الموارد اللازمة:

- خطة الإحالة ونشرتها

- الواح ورقية وأقلامها.
- (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على آمال ومخاوف من الجلسة 1. النشاط 4.
- ارسم بعض رموز المشاعر أو اكتب أسماء المشاعر على قطع من الورق وعلقها في أماكن مختلفة في الغرفة. يمكنك استخدام الأمثلة المقترحة في [الرسم التخطيطي للميسرين 9: رموز المشاعر \(انظر النشاط 2\)](#).
- نسخ من نشرة التمرين المنزلي: إيصال مشاعرنا.

ملخص الجلسة:

سيبدأ المشاركون بالتعرف على مشاعرهم. سوف يتأملون في كيف أن إيصال مشاعرهم يمكن أن يساعد على رفاههم ، ولكن أيضًا يساعد في خلق بيئة أسرية داعمة وإظهار الثقة والاحترام تجاه الأطفال وأفراد الأسرة الآخرين.

سوف يفكرون في الأعراف الثقافية حول التعبير عن المشاعر وخاصة التحدث عن المشاعر مع أطفالهم. ثم سيتدربون على توصيل مشاعرهم. سيغادرون اليوم مع نشرة لتذكيرهم بالحديث عن العواطف ومشاركة مشاعرهم مع أطفالهم وأفراد الأسرة الآخرين.

النشاط الأول: الترحيب بالمشاركين والتفكير في الممارسة المنزلية (10 دقائق)
الأهداف: الترحيب بالمشاركين وخلق جو إيجابي ومشاركة خبرة التمرين المنزلي

طريقة:

جلسة جماعية

1. رحّب بالوالدين.
2. ابتسم وأظهر موقفًا إيجابيًا! اشكر الجميع لتواجدهم.
3. ابدأ بنشاط قصير جذاب حظى بانتباه الجميع ، مثل أغنية محلية أو لعبة سريعة أو أداة تنشيط قصيرة. فيما يلي مثالان على تمارين التنشيط. ستجد المزيد من الاقتراحات في الرفيق الدائم. أيضًا ، يمكنك دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح منشط.
4. اطلب من الجميع الوقوف والمشي في جميع أنحاء الغرفة.
5. عندما تلتقي عيونهم مع شخص آخر ، يجب عليهم تمثيل عاطفة الشخص ، على سبيل المثال شخص محبط أو حزين أو سعيد. يجب أن يشير الشخص الذي قابلهم إلى المشاعر التي يمثلها المشارك الآخر.
6. إذا لم يكن هذا الأسلوب مناسبًا ثقافيًا في سياقك ، فيمكنك تغييره على النحو التالي: قم بدعوة المشاركين للتجول في الغرفة ، واطرح لهم أنك ستقول بعض المشاعر ، وعليهم تمثيلها.
7. نادي مسميًا بعض المشاعر مثل "حزين" أو "غاضب" أو "خائف".

8. بعد تسمية أحد المشاعر ، خذ بضع دقائق للتجول في الغرفة ودعوة المشاركين للتعرف على الشكل الذي قد تبدو عليه العاطفة التي تحدثت عنها للتو ، وكيف يمكن أن تبدو تعبيراتها متشابهة أو مختلفة.

9. بعد ذلك ، اشكر الجميع على مشاركتهم وادعهم للجلوس

10. اسأل:

• س هل أي شخص على استعداد لمشاركة كيف سار التمرين المنزلي من الجلسة السابقة؟

• س ما الذي وجدته سهلاً؟

• ما الذي وجدته صعباً؟

ذكر المشاركين بالطبيعة السرية للجلسات وبتواجدك قبل الجلسات أو بعدها إذا احتاج أي شخص إلى مساعدة أو دعم إضافي. لتكن نشرة الإحالة في متناول يدك لمشاركتها إذا لزم الأمر.

11. امدح دائماً أولئك الشجعان بما يكفي للمشاركة!

12. اطلب من بعض المتطوعين أن يتذكروا بعض النقاط الرئيسية التي نوقشت في الجلسة السابقة.

النشاط 2. التعرف على مشاعرنا (30 دقيقة)

الأهداف: تنمية القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها ؛ للتعرف على فوائد إيصال مشاعر المرء ؛ للتعرف على الأعراف الثقافية حول توصيل المشاعر.

طريقة:

جلسة جماعية

المواد: ارسم بعض رموز المشاعر أو اكتب أسماء المشاعر على قطع من الورق وعلقها في أماكن مختلفة في الغرفة. يمكنك استخدام الأمثلة المقترحة في [الرسم التخطيطي للميسرين 9: رموز المشاعر \(انظر الصفحات التالية\)](#). لا تحتاج إلى استخدام كل المشاعر المقترحة هناك! اختر العناصر التي تجدها أكثر شيوعاً أو صلة أو معروفة في سياقك.

1. أظهر للمجموعة رموز المشاعر واطلب من المشاركين تحديد معنى كل رمز وتأكد من موافقة الجميع

2. بعد ذلك ، اشرح أنك ستذكر سلسلة من المواقف ويجب على كل مشارك أن يفكر بشكل فردي في ما يمكن أن يشعر به المرء في هذا الموقف ، وأن يقف أمام الرمز الممثل لذلك في الغرفة.

3. اقرأ العبارات التالية ، وبعد كل جملة ، قم بدعوة بعض المتطوعين للتفكير فيما يلي (لا تدفع أي شخص للمشاركة إن لم يرغب في ذلك):

• كيف تعرف أنك تشعر بهذه المشاعر؟

4. قل:

- a. لقد أكملت مهمة صعبة في العمل ، ولديك بعض الوقت الآن.
- b. لقد تشاجرت مع طفلك ، وهو لا يريد التحدث معك.
- (b) يعود طفلك إلى المنزل بنتيجة إيجابية جداً من اختبار مدرسي.
- (c) لقد كسر طفلك ساعتك.
- (d) لطالما كان طفلك مبهجاً للغاية ، لكنه غالباً ما يكون غاضباً في الآونة الأخيرة.
- (e) تتلقى أخباراً تفيد بأن طفلك قد أطلق سراحه من قبل الجماعة المسلحة وهو في طريقه إلى المنزل.
- (f) هناك شائعات بأن مجموعة متمرده تقترب من قرينك.
- (g) هناك شائعات بأن الشخص الذي تعمل لديه يعاني من مشاكل مالية وقد يستغني عن خدمات أحد
- بعد كل جملة ، امنح المشاركين وقتاً ليأخذوا مكاناً أمام أحد رموز المشاعر ، واطرح السؤال أعلاه.

8. بعد ذلك ، ادغ الجميع للجلوس مرة أخرى واشكرهم على مشاركتهم.

9. اسأل:

- أ. هل من السهل التعرف على أي من هذه المشاعر والتعامل معها؟
- ب. ما هي المشاعر التي يصعب التعامل معها؟ لماذا؟
- ج. ما هي المشاعر الأسهل في إيصالها؟ وإلى من؟ وأيها أكثر صعوبة في إيصالها؟ لماذا؟
- د. في ثقافتنا ، هل هناك أي عاطفة من المفترض أن نحفظ بها لأنفسنا؟ لماذا؟
- هـ. هل هناك أي عاطفة من المفترض أن يحتفظ بها الرجال لأنفسهم؟ ماذا عن النساء؟
- ش. هل هناك أي عاطفة يفترض أن يحتفظ بها البالغون لأنفسهم؟ ماذا عن الأطفال؟
- ز. ما هي عواقب الاحتفاظ بالعواطف على أنفسنا؟

10. قل:

- التعرف على العواطف وفهمها أمر مهم لكل من الأطفال والبالغين. على سبيل المثال ، عندما ندرك ما إذا كنا نشعر بمشاعر شديدة ، مثل الغضب الشديد أو الإحباط ، يمكننا أن نتعلم تهدئة أنفسنا. عندما نكون أكثر هدوءاً ، يكون من الأسهل التفكير وفهم ما يحدث من حولنا واتخاذ قرارات أفضل.
- يمكن أن تجعلنا المشاعر الشديدة "نفقد السيطرة" على أفكارنا وأفعالنا.

- يساعدنا فهم المشاعر في تحديد الأسباب التي تثير مشاعر معينة واتخاذ خيارات تجعلنا نشعر بمزيد من الإيجابية (تتجنب ما يجعلك تشعر بالحزن وتختار ما يجعلك تشعر بالسعادة).
- عندما نفهم مشاعرنا ، نكون أيضًا أكثر قدرة على طلب المساعدة عند الحاجة.
- إيصال العواطف مهم أيضًا ، على الرغم من أنه قد يكون صعبًا في بعض الأحيان.
- عندما نواصل مشاعرنا ، فإننا نبني علاقة قوية وموثوقة وصحية ، ونظهر الثقة تجاه بعضنا البعض.
- عندما نواصل مشاعرنا لأطفالنا ، فإننا نساعدهم على فهم الدوافع الكامنة وراء بعض أفعالنا ، ونعلمهم أن يكونوا متناغمين مع عواطفهم ، ونساعدهم على التعامل معها بطريقة صحية.

المشاعر وإيصالها والمعايير المحلية

يمكن أن يكون التعرف على المشاعر وإيصالها أمرًا صعبًا جدًا. ففي بعض السياقات ، يمكن للمعايير الثقافية المحلية منع أو تقييد بعض الفئات الاجتماعية عن التعبير عن مشاعرهم

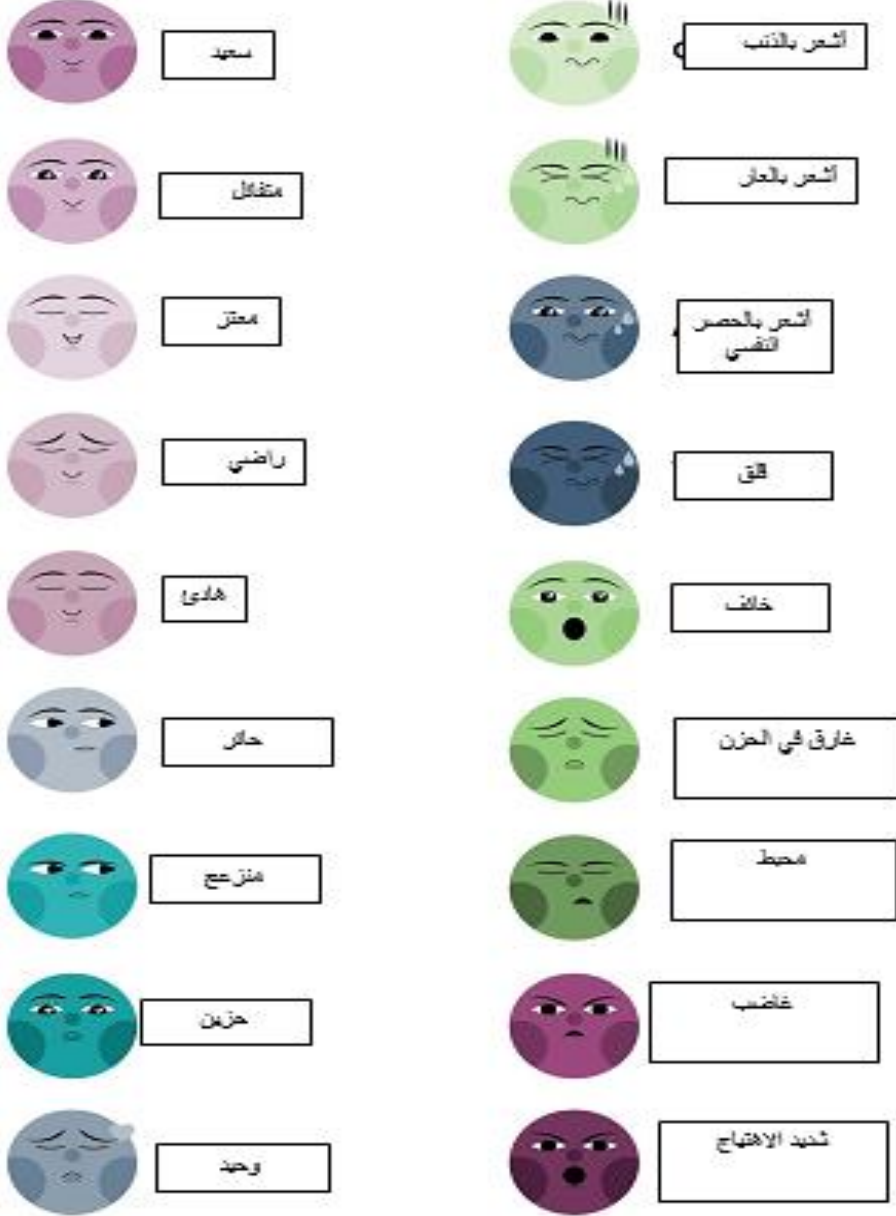
على سبيل المثال ، في بعض السياقات لا يُفترض بالرجال التعبير عن الخوف ، أو إظهار الحزن أو المودة والرعاية ، خاصة عند التعامل مع الأطفال. إذ يُتوقع من الرجال أن يكونوا هم من يودب ويظهر القوة والفخر والغضب.

فكر في سياقك وفي أي المشاعر التي يمكن التعبير عنها في الأسرة وتلك التي لا يمكن التعبير عنها. من المستحسن عدم ترك هذه المعايير الثقافية بدون بحثها ، لتنفيذ نهج تحويلي فعال بما يخص النوع الاجتماعي . قد يكون هذا موضوعًا صعبًا للغاية أن يناقش فمن المستحسن أن تناقش هذا الأمر مع الميسر المشارك لك والمشرف على البرنامج لاختيار أفضل استراتيجية لمعالجة هذه القضية.

استراحة لمدة 5 دقائق (اختيارية): ابحث عن طريقة مناسبة محليًا لأخذ قسط من الراحة والاسترخاء. يمكنك دعوة بعض المشاركين للتطوع ومشاركة أسلوب استرخاء مناسب محليًا ، مثل أغنية أو لعبة سريعة. إذا لم يتطوع أحد ، فاستعد لاقتراح نشاط قصير ومنشط.

رسم تخطيطي للميسرين 9: رموز المشاعر

فيما يلي بعض الأمثلة على المشاعر والرموز التعبيرية لإعادة استخدامها: لست بحاجة إلى نسخها جميعًا. لا تتردد في اختيار الأشياء التي تجدها أكثر شيوعًا أو ذات صلة أو معروفة في سياقك.



النشاط 3: لعب أدوار - كيف نشارك مشاعرنا مع أولادنا

توصيل المشاعر لأطفالنا

هل يجب أن ننقل كل مشاعرنا لأطفالنا؟

كم وماذا يجب أن نشارك؟

كثير من الناس يخفون عواطفهم عن أطفالهم لتجنبهم المعاناة معهم ، أو لتجنب اقلاقهم. يمكن أن يؤدي قمع المشاعر إلى نتيجة معاكسة: فأنت لا تستطيع إخفاء ضيقك تمامًا ، وسيلاحظ أطفالك علامات ذلك دون معرفة حقيقة ما يحدث.

التصرف المعاكس أيضًا ليس صحيحًا للطفل: كما هو الحال في مثال القصص المفتوحة في النشاط 3 ، و التعبير غير المنضبط عن المشاعر - كالغضب - كما هو في هذه الحالة - إذ يمكن أن يؤدي إلى الصراخ والبكاء غير المنضبط. و أيضًا مشاركة المشاعر عندما تكون شديدة جدًا على سبيل المثال ، الغضب أو الإحباط ، يمكن أن يؤدي إلى الصراع: وربما ينتهي الأمر بنا بالصراخ أو حتى ضرب أطفالنا.

ما نحتاج إلى تعلمه هو التحدث إلى أطفالنا عن حياتنا المشاعر بطريقة سلمية. في المثال المقدم ، بعدما صرخت ألدانا في وجه الطفلة ، وهي تحاول أن تشرح مشاعرها للطفل للسيطرة على الوضع. عندما تخبر طفلك كيف تشعر ، وتشرح مسببات مشاعرك ، يمكنك أيضًا أن توضح له / لها كيفية التعامل مع الضيق لديه بطريقة صحية.

إذا كنت تشعر أن عواطفك شديدة جدًا ، مثلًا غاضب أو محبط أو حزين أو مرتبك ، قد لا يكون هذا هو أفضل وقت لإيصال مشاعرك لطفلك بهدوء. استخدم أسلوب الاسترخاء الذي ينفكك وبمجرد أن تشعر بأن مشاعرك أصبحت تحت السيطرة ، يمكنك حينها الاقتراب من الطفل.

الأهداف: توفير مساحة آمنة للمشاركين لممارسة توصيل المشاعر لأطفالهم ؛ لفهم فوائد إيصال عواطفنا لأطفالنا لأنفسنا ولهم.

الطريقة:



عمل جماعي يتبعه مناقشة جماعية

1. قل:

• قد يكون إيصال مشاعرنا لأطفالنا أمرًا صعبًا للغاية: فالخزي ، والفخر ، والأعراف الاجتماعية يمكن أن تجعل الأمر صعبًا.

2. ادعُ المشاركين لتشكيل 4 مجموعات.



3. اقرأ القصة التالية: (قصة مفتوحة)

الدانة هي أم لأربعة أطفال. خورخي طفلها الأوسط ويبلغ من العمر 10 سنوات. اليوم تشعر ألدانا بالإحباط والتوتر الشديد: لقد كان يومًا شاقًا للغاية في العمل ، وكان يومها طويلًا جدًا. كما أنها لم تتسلم راتب الشهر الماضي. لقد عادت للتو إلى المنزل ، والمنزل متسخ. كان من المفترض أن يقوم خورخي بالتنظيف قليلاً ، والتأكد من أن أشقاؤه الصغار قد استحوا ، لكن يبدو أنه لم يفعل شيئاً من ذلك. علاوة على ذلك ، في اللحظة التي تنادي عليه لمساعدتها في تحضير العشاء ، يأتي راكضاً ويتعثر فيكسر أحد الكراسي في المطبخ بالخطأ. ألدانا تلتفت إليه ولم تعد قادرة على التحكم في غضبها. صرخت في وجهه وضربت بقبضتها على المنضدة وأخبرته أن يذهب خارجاً ويتركها لوحدها.

4. اشرح أنه يجب على مجموعتين أن تعملًا على هذا السيناريو ، بينما يجب على المجموعتين الأخرين تغيير السيناريو وتخيل أن الدانة ليست الأم بل الأب ، وخورخي ليس صبيًا بل فتاة. ويبقى المشهد عدا ذلك كما هو.

5. اشرح أنه على المجموعات الأربع أن تتخيل كيف تستمر القصة ، بطريقة تسمح لولي الأمر بالتعبير عن مشاعره واستخدام منهج غير عنيف لمعالجة الموقف. اقرأ الأسئلة التالية لمساعدة المشاركين على التفكير:

- ماذا تتوقع أن يحدث بعد ذلك؟
- كيف يمكن لألدانا إيصال مشاعرها لابنها؟ ماذا يمكن أن يحدث إذا فعلت؟
- كيف سيكون رد فعل طفلها؟



فيما يلي مثال على كيفية استمرار المشهد:

بعد الصراخ في خورخي ، تأخذ ألدانا نفسًا لتهدئة نفسها. بمجرد أن تشعر بتراجع التوتر داخلها ، تذهب إلى جورج ، وتجلس بجانبه ، وتضع ذراعها حول كتفيه وتقول: "أنا أسفة إذ صرخت عليك ، والسبب هو أنني أشعر بالتوتر الشديد والعصبية في الوقت الحالي ، لأن هناك بعض المشكلات في العمل. من المهم أن تساعدني وتهتم بالمهام التي أطلب منك التعامل معها. الآن ، هل ستساعدني في تحضير العشاء ، وتخبرني كيف سار يومك؟ "

6. اشرح أنه ينبغي أن تستغرق الأمر 15 دقيقة لتحضير لعب أدوار للمشهد وبقية. في هذه الحالة ، سيتدرب شخصان فقط من كل مجموعة على الشخصيات ، لكن يجب أن يعملوا جميعًا معًا للاتفاق على تطوير المشهد. يجب ألا يستغرق المشهد أكثر من 3 دقائق.
7. تجول بين المجموعات المختلفة للتأكد من فهمهم للمهمة.
8. بعد 15 دقيقة ، قم بدعوة كل مجموعة لأداء المشهد الخاص بها ، والذي لا يستغرق أكثر من 3 دقائق.
9. بعد أن يقوم كل فرد بتقديم المشهد ، استخدم بعض الأسئلة أو جميعها في **ملاحظات الميسرين 11:** **توصيل المشاعر-تعليقات** لتيسير المناقشة مع جميع المشاركين. إذا لزم الأمر ، ذكرهم أنك لست موجودًا للحكم على أداء المشاركين ، بل لتعلم أفضل طريقة لحل المشكلات معًا.

ملاحظات الميسرين 11: تعليقات على إيصال المشاعر

استخدم بعض الأسئلة التالية لمساعدتك على تسهيل المناقشة بعد كل مشهد. إذا سمح الوقت قم باستخدام جميع الأسئلة. وإلا ركز على الرئيسية منها

الأسئلة الرئيسية:

1. هل تعتقد أن هذا السيناريو واقعي؟
2. هل تمكن الأب / الأم من إيصال مشاعره / مشاعرها إلى الطفل؟ إذا كان الأمر كذلك ، كيف تعتقد أنه يشعر / تشعر بعد مشاركته / مشاركتها الغضب والاحباط مع الطفل؟
3. كيف تعتقد أن يشعر الطفل بعد مشاركة الأم / الأب غضبه وإحباطه معه؟

اسئلة اضافية:

4. برأيك كيف يشعر الأب / الأم بعد الصراخ في الطفل؟ كيف تعتقد أنه يؤثر على غضبه وإحباطه؟
5. برأيك ، كيف يشعر الطفل بعد الصراخ عليه؟
6. هل تعتقد أن هذا الأسلوب يمكن أن ينفذ في عائلتك؟ لماذا؟
7. هل تعتقد أن هذا الأسلوب يمكن أن ينفذ بنفس الطريقة مع أطفال من أي عمر؟
8. هل يمكن أن ينفذ مع الفتيات كما الفتيان؟ لماذا؟
9. هل يمكن أن ينفذ مع الآباء والأمهات على حد سواء؟ لماذا؟

10. بعد المناقشة ، أضف تعليقاتك الخاصة ولخص النقاط الرئيسية التي نشأت. إذا لزم الأمر ، استخدم المعلومات الموجودة في صندوق النصائح: "توصيل المشاعر مع أطفالنا". حاول أن تكون إيجابياً ولكن لا تخف من أن تقترح كيف تعتقد أنه يمكن القيام بالأمر بشكل أفضل. اشكر الجميع بعد أدائهم!

11. أخيراً ، اسأل:

أ. كيف تعتقد أن التحدث مع أطفالنا عن عواطفنا يؤثر على خطر التجنيد من قبل الجماعات المسلحة؟

ب. كيف تساعدكم في تسهيل إعادة اندماجهم إذا كانوا قد جربوا التجنيد في الجماعات المسلحة؟

12. قل:

• التعرف على مشاعرنا يساعدنا على السيطرة. إذا كنا قلقين أو قلقين أو حزنين ، فسيكون لذلك تأثير على علاقاتنا العائلية وصدقائنا.

• إذا تعلمنا التعرف على مشاعرنا ومشاركتها ، فإننا نساعد أطفالنا على فهمنا بشكل أفضل ، ونظهر لهم الثقة والاحترام ونساعدهم على تعلم كيفية التعامل مع مشاعرهم وعواطفهم.

• إظهار الاحترام يساعد أطفالنا على الشعور بالقدرة على حل المشكلات ، وعندما يثقون بذلك ، فمن المرجح أن يأتوا إلينا عند مواجهة المشكلات.

ختام اليوم: تمرين منزلي وتقييم (15 دقيقة)

الأهداف: لتلخيص اليوم ، تقديم ومناقشة التمرين المنزلي وتقييم الجلسة.

المواد: نسخ من [نشرة التمرين المنزلي توصيل مشاعرنا](#) ؛ (إن أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على آمال ومخاوف من الجلسة 1. النشاط 4.

الطريقة:



جلسة جماعية

1. وزع نشرة [التمرين المنزلي: توصيل مشاعرنا](#) لكل مشارك.

2. ادعُ المشاركين إلى وضع علامة على النشرة في كل مرة يتمكنون فيها من مشاركة عواطفهم مع أطفالهم أو مع أفراد العائلة أو الأصدقاء الآخرين بطريقة سلمية. ادعُهم إلى استخدام رمز للإشارة إلى المشاعر التي قاموا بتوصيلها.

3. ذكّرهم بمواصلة ممارسة المهارات التي كانت محور الجلسات السابقة - التواصل الإيجابي وتقليل التوتر.

4. اطلب من متطوع أو اثنين تلخيص شئنين تم مناقشتهما اليوم.

5. إذا أتاحت لك الفرصة لتدوين آمال ومخاوف المشاركين على لوح ورقي ، فالفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجمة أو نجوم على الآمال التي تحققت.
6. بعد ذلك ، اطلب منهم أخذ قلم وإزالة المخاوف التي بدأ التغلب عليها.
7. ثم اطلب منهم إضافة مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.
8. أخيرًا ، اطرح الأسئلة التالية على المجموعة وقم بتدوين الإجابات.
- أ. هل هناك أي شيء أعجبك بشكل خاص في هذه الجلسة؟
- ب. هل هناك أي شيء وجدته مفيدًا بشكل خاص؟
- ج. هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟
9. اشكر الجميع على مشاركتهم وانخرطهم في الجلسة

نشرة التمرين المنزلي: إيصال مشاعرنا

اليوم	أتاحت لي الفرصة أن أوصل مشاعري لطفلي	قمت بتوصيل مشاعري لفرد آخر من العائلة أو صديق
اليوم 1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

توصيل المشاعر - تذكر أن:

- تشرح كيف تشعر.
- تشرح سبب هذه المشاعر.
- تظهر كيفية التعامل مع هذه المشاعر بطريقة صحية - على سبيل المثال ، خذ نفسًا عميقًا إذا كنت متوترًا ، أو استلقي ، أو اتصل بصديق ، أو تحدث.
- تفكر كيف شعرت بعد مشاركة مشاعرك؟
- ادمج ما تعلمته في سلوكك واستمر في ممارسة أي استراتيجية أخرى تستخدمها لتوصيل مشاعرك لطفلك بطريقة سلمية وغير عنيفة!

الجلسة 12

العلاقة بين الأهل والطفل:

فهم وإدارة العواطف

الجلسة 12 العلاقة بين الوالدين والطفل: فهم وإدارة المشاعر

المدة 1 ساعة و 35 دقيقة

الأهداف: بنهاية هذه الجلسة، سيكون المشاركون قادرين على:

- التعرف على مشاعر أطفالهم.
- تعلم كيفية التعاطف والتعامل مع مشاعر أطفالهم.
- قم بتسمية مشاعر أطفالهم والاعتراف بها مرة واحدة على الأقل في الأسبوع.

نظرة ع

الجلسة 12: العلاقة بين الأهل والطفل: فهم وإدارة العواطف



المدة ساعة و 35 دقيقة

الأهداف: بنهاية هذه الجلسة ، سيكون المشاركون قادرين على:

- التعرف على مشاعر أطفالهم.
- التعاطف والتعامل مع مشاعر أطفالهم.
- تسمية مشاعر أطفالهم والاعتراف بها.

نظرة على الأنشطة:

الجلسة 12	أجمالي 95 دقيقة
النشاط الأول	الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين 10 دقائق المنزلي
النشاط الثاني	فهم مشاعر وسلوكيات أطفالنا 20 دقيقة
النشاط الثالث	لعب أدوار - كيف نساعد أطفالنا على فهم المشاعر وإدارتها 50 دقيقة او اكثر
	تقييم واختتام فعاليات اليوم 15 دقيقة

الموارد اللازمة:

- خطة إحالة ونشرتها
- الواح ورقية واقلامها
- (إن أمكن) الوح ورقي الذي يحتوي على توقعات ومخاوف من [الجلسة 1. النشاط الرابع](#)

- اصنع مقياس حرارة عاطفي: ضع قطعة طويلة من الشريط الورقي على الأرض - إذا أمكن من جانب واحد من الغرفة إلى الجانب الآخر. ضع الرموز على طول الشريط، كما هو موضح في الصورة في النشاط الثاني. يمكنك رسم الرموز على قطع من الورق الأبيض ولصقها على الأرض، أو يمكنك رسمها ببعض الطباشير على الأرض (تأكد من إزالتها بعد ذلك).
- نسخ من نشرة التمرين المنزلي: مساعدة أطفالنا على التواصل وإدارة مشاعرهم.

المحتوى

الآن سننظر مرة أخرى في العلاقة بين الأهل والطفل: سيناقتش الأهل طرق فك تشفير مشاعر الأطفال والتفكير في كيفية مساعدة أطفالهم على إدارة العواطف والتعامل معها. سوف يفكر الأهل في الاختلافات بين الأطفال في كيفية التعبير عن مشاعرهم وأن بعض الأطفال قد لا يرغبون بالضرورة في مشاركة عواطفهم مع والديهم ولكن قد يجدون أنه من الأسهل التواصل مع أقرانهم (خاصة الأطفال الأكبر سنًا). سيغادر المشاركون الجلسة مع ملاحظة تسلط الضوء على استراتيجية واحدة لمساعدة الأطفال على التعامل مع المشاعر (أي تسمية مشاعر الأطفال والاعتراف بها).

النشاط الأول: الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي (10 دقائق)

الأهداف: الترحيب بالمشاركين وخلق جو إيجابي ومشاركة تجربة الممارسة البيئية.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. رحب بالأهل.
2. ابتسم وأظهر موقفًا إيجابيًا! اشكر الجميع لتواجدهم.
3. ابدأ بنشاط قصير جذاب يحظى بانتباه الجميع، مثل أغنية محلية أو لعبة سريعة أو وسيلة تنشيط قصيرة. ستجد بعض الاقتراحات في دليل الميسر. يمكنك أيضًا دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح أغنية أو نشاط.
4. اسأل:

هل من أحد على استعداد لمشاركة كيف كان التمرين المنزلي من الجلسة السابقة؟

○ ما الذي وجدته سهلاً؟

○ ما الذي وجدته صعباً؟

ذَكَرَ المشاركون بالطبيعة السرية للجلسات ، وبتواجدك قبل الجلسات أو بعدها إذا احتاج أي شخص إلى مساعدة أو دعم إضافي. ضع خطة الإحالة في متناول يدك ، إذا لزم الأمر. تذكر أن تتلقى أي علامة تدل على أن الوالدين قد يحتاجان إلى مساعدة موجهة من قبل أخصائي اجتماعي في فريقك أو وكالة خارجية. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول هذا الجانب أيضًا في الرفيق الدائم. في كل الأحوال ، يجب أن تكون قادرًا على مناقشة هذه المشكلات مع مشرف البرنامج الذي يمكنه مساعدتك في معالجتها.

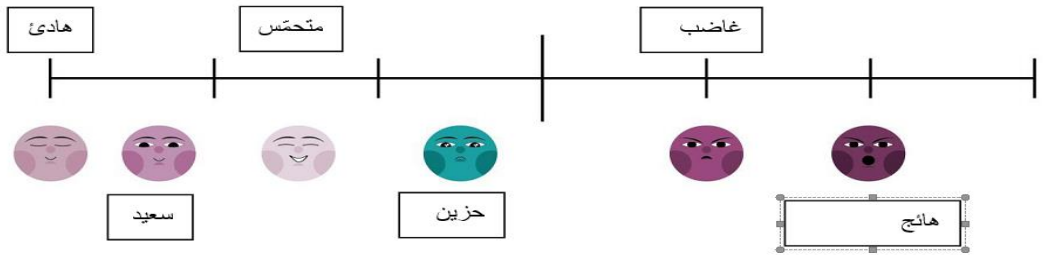
5. قم بالثناء دائما على أولئك الشجعان بما يكفي للمشاركة! يمكنك أيضا الإقرار بأن الآخرين قد يختارون التفكير في الرد بصمت ، ولا بأس بذلك أيضا!

6. اطلب من بعض المتطوعين أن يتذكروا بعض النقاط الرئيسية التي نوقشت في الجلسة السابقة.

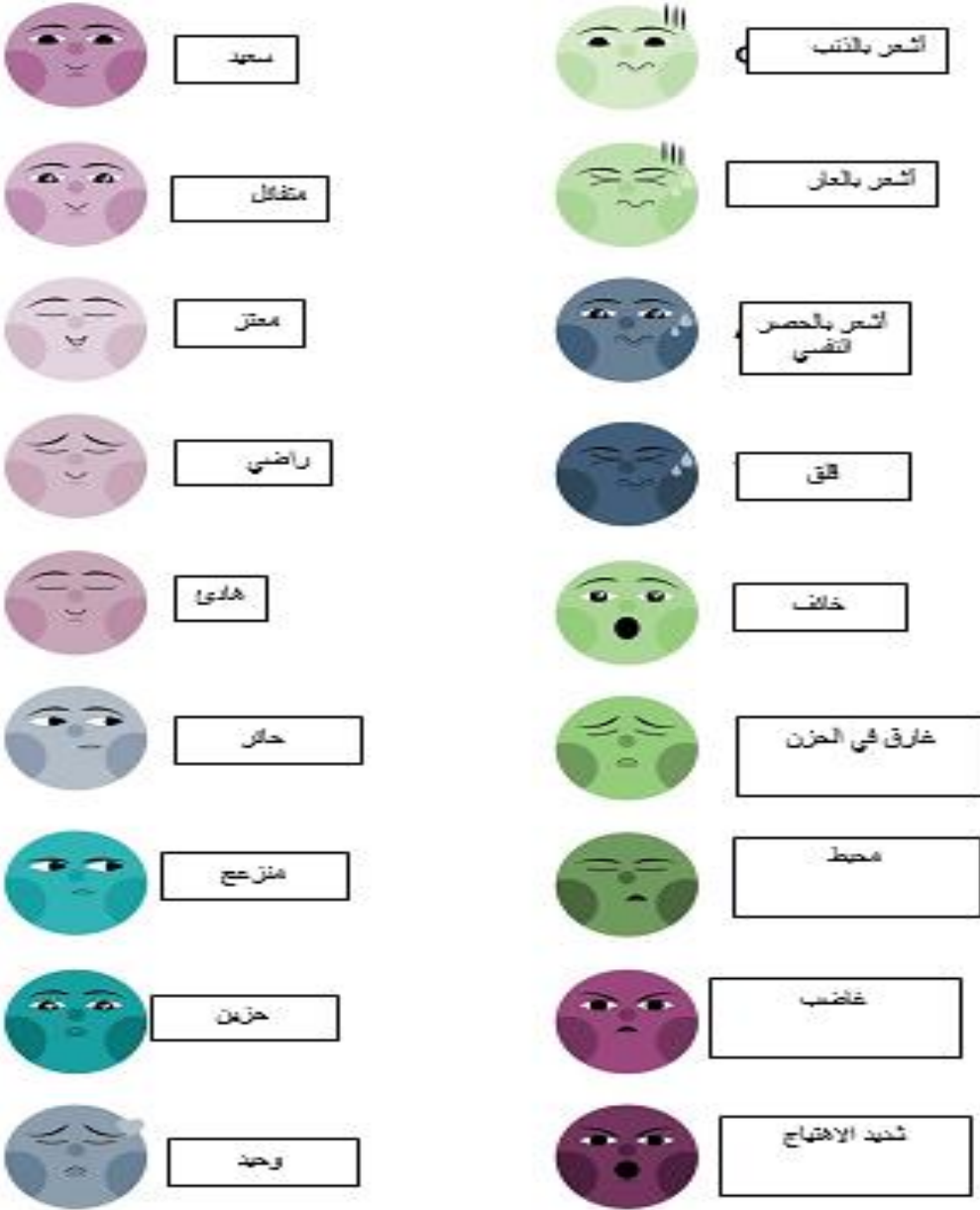
النشاط الثاني. فهم مشاعر وسلوكيات أطفالنا (20 دقيقة)

المواد:

قم بإنشاء مقياس حرارة للمشاعر: ضع قطعة طويلة من الشريط الورقي على الأرض - إذا أمكن من جانب واحد من الغرفة إلى الجانب الآخر. ضع الرموز على طول الشريط، كما هو موضح في الصورة أدناه. يمكنك رسم الرموز على قطع من الورق الأبيض وإصاقها بالأرض، أو يمكنك رسمها ببعض الطباشير على الأرض (تأكد من إزالتها بعد ذلك).



يمكنك قراءة بعض الأمثلة عن المشاعر والرموز التعبيرية أدناه لإعادة إنتاجها على مقياس حرارة العاطفة: لست بحاجة إلى نسخها جميعًا. لا تتردد في اختيار العناصر التي تجدها أكثر شيوعًا أو ذات صلة أو معروفة في سياقك



1. أظهر للمجموعة مقياس حرارة المشاعر على الأرض واطلب من المجموعة تحديد معنى كل رمز تضعه على الخط. تأكد من اتفاق الجميع على معنى الرموز.

2. قل:

- سوف أقرأ لكم الآن بعض العبارات وأود أن تفكروا في شعور الطفل في كل سيناريو.
- بعد ذلك، اذهبوا لتقفوا على مقياس حرارة المشاعر على الأرض، بالتوافق مع المشاعر التي يمر بها الطفل في القصص المفتوحة.



3. اقرأ السيناريوهات التالية:

- يعود جيروم إلى البيت بدرجات سيئة من المدرسة.

- أمضت أليس أمسية لطيفة مع أصدقائها.
- والد فريدا لديه يوم عطلة وسيأخذ الأطفال في نزهة على الأقدام.
- يريد عابد قضاء الوقت مع أصدقائه، لكن والدته قالت إنه يجب عليه القيام بوظيفته المدرسية أولاً.
- سكبت أنجي كل الحليب على الأرض.

4. بعد ذلك، قل:

- في كثير من الأحيان يمكن للمشاعر أن تؤثر على الطريقة التي يتصرف بها الأطفال والبالغون. قد يكون أطفالنا فجأة هادئين جداً أو عدوانيين.
- الآن سوف أقرأ لكم بعض العبارات حول سلوك الأطفال، وأود منكم أن تفكروا في المشاعر التي قد توجه سلوك الطفل.
- مرة أخرى، قفوا على مقياس حرارة المشاعر على الأرض، بالتوافق مع المشاعر التي تعتقدون أن الطفل يمر بها في القصص المفتوحة.



5. اقرأ القصص المفتوحة التالية:

- أمينة هادئة للغاية ولا تريد تناول العشاء. قالت إنها تريد الذهاب إلى الفراش.
- في العشاء، طلبت الأم من سوزان مساعدتها في ترتيب الطاولة، وأجابت بأنها مشغولة في واجباتها المدرسية. الأب يصر على أنها يجب أن تساعد. تصرخ قائلة إنها بحاجة إلى إنهاء الوظيفة وتصرخ "لماذا لا تطلب من حسن أبداً المساعدة؟".
- تعود جينيفيف إلى البيت من المدرسة وتجلس بجانب والدتها وتبدأ في مساعدتها في تحضير العشاء بينما تقول لها "ليس لديك فكرة عما حدث اليوم في المدرسة!".
- يجد ديودون صعوبة في الخلود للنوم وغالباً ما يكون وقحاً مع والديه.
- يقول الوالدان لـ فيستون إنه غير مسموح له بمغادرة البيت بعد العشاء، لأن الوقت قد تأخر فيصرخ عليهم "هذا ظلم، أنا أكرهكم!"

6. بعد كل قصة مفتوحة، امنح المشاركين وقتاً كافياً للوقوف على مقياس حرارة المشاعر. قل لهم انه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة! ثم اسأل بعض المتطوعين:

- ما الذي يجعلك تعتقد أن الطفل يشعر بهذه المشاعر؟
- هل يمكنك التفكير في السبب المحتمل لسلوكه / سلوكها؟ ما الذي يمكن ان يكون قد حدث؟ لماذا يشعر / تشعر بهذه المشاعر؟

7. اشكر الجميع واطلب منهم العودة الى مكانهم مرة أخرى.

8. ثم اسأل:

- ما الذي تلاحظه في مشاعرك عندما يتصرف الطفل في كل سيناريو بالطريقة التي يتصرفون بها؟
- هل يمكنك التفكير فيما يمكن للأهل فعله للتعامل مع سلوك الطفل ومشاعره؟

• ما هي بعض الاستراتيجيات التي يمكننا استخدامها لمساعدة أطفالنا على التعامل مع مشاعرهم؟ وكيف يعبرون عنها بطريقة إيجابية؟

استخدم الملاحظات في **ملاحظات الميسر 12: مساعدة الأطفال على التعامل مع المشاعر** للتأكد من تغطية النقاط ذات الصلة. تذكر أن دورك هو تشجيع المشاركين على المشاركة والتعلم من الأقران ، لا إلقاء المحاضرات: استخدم الملاحظات فقط إذا كنت تعتقد أن بعض الجوانب الحاسمة لم يتم إيصالها .9. بعد ذلك ، قم بتلخيص النقاط الرئيسية من المشاركين اودمجها مع الملاحظات أدناه **قل:**

- لمساعدة أطفالنا على إدارة مشاعرهم، يجب أن نبدأ بفهم مشاعرهم وكيف يمكن لهذه المشاعر أن تؤثر على سلوكياتهم.
- هذا يساعدنا على اتخاذ القرار الصحيح بشأن كيفية التعامل مع سلوكهم. على سبيل المثال، إذا استجبنا لسلوك طفلنا العدوانى بالعقاب، فنحن لا نعالج جذور المشكلة كونه عدوانياً.
- للمشاعر تأثير كبير على أنفسنا: تحدد العواطف قدرتنا على اتخاذ القرار وأفعالنا / ردود أفعالنا، فهي تؤثر على مدى شعورك بالرضا، وعلى أفكارك، و نومك.
- العواطف تحدد طبيعة الأجواء في البيت.
- تؤثر المشاعر الإيجابية على علاقة مقدمي الرعاية البالغين، والتي بدورها تؤثر على كيفية تفاعل الأطفال مع الآخرين.
- تذكر: أطفالنا لا يتصرفون بطريقة معينة لإيذاءنا. يفعلون ذلك لأنه يتعين عليهم إيجاد استراتيجيات للتعامل مع المشاعر. بمجرد أن نفهم المشاعر التي توجه سلوكهم، يمكننا محاولة معالجة الإشكاليات الجذرية التي تسبب هذه المشاعر.
- احترام مشاعر أطفالنا يظهر لهم أننا نقدرهم ونحترمهم، وبناء علاقة ثقة معهم ومساعدتهم على القبول إيلينا، إذا واجهوا مشاكل.
- كما أن دعم أطفالنا لفهم وإدارة العواطف يساعدهم على بناء قدرتهم على التغلب على التحديات واكتساب صورة ذاتية أقوى وأكثر إيجابية.
- تذكر أن هذه الجلسة مرتبطة بما تعلمناه من قبل عن مشاعرنا. فإذا تعلمنا التعرف على مشاعرنا والتعامل معها بشكل مناسب، فإننا نعلم أطفالنا بالضرورة التعرف على مشاعرهم والتعامل معها بشكل مناسب.

مساعدة الأطفال على التعامل مع المشاعر-اقتراحات للميسر ليستخدامها كأمثلة

- ادراك مشاعر طفلك: قل شيئاً مثل "أرى أنك تشعر بالغضب / الإحباط".
- ادعم طفلك في الحديث عن المشاعر والتعبير عنها. قل شيئاً مثل "أرى أنك تشعر بالغضب / الإحباط" فهل تريد أن تخبرني ما الذي يزعجك؟
- امنح طفلك مساحة للمشاركة ، ولكن لا تجبره / تجبرها إذا لم ترغب في ذلك: "لا بأس إن كنت لا تريد التحدث الآن ، أنا هنا وقتما تشاء".
- علم طفلك الطرق المختلفة التي يمكننا من خلالها التعامل مع المشاعر ودعه يتوصل إلى طرق للتعامل مع المشاعر. تحدث عن طرق إيجابية وغير إيجابية للتعبير عن المشاعر. فمثلا يمكنك دعوة طفلك لنقاش الطرق الممكنة التي يمكنها من خلالها الشعور بالانفراج عندما تكون غاضبة او محبطة. لذا اسألها بدلاً من اخبارها بما تفعله. اذا اقترحت استراتيجيات غير ايجابية او مناسبة فتناقشي معها لماذا هي كذلك. فمثلاً لو قالت أنها تود ضرب أحد ما عندما تكون غاضبة فاطلبي منها التفكير في نتائج ذلك. يمكنك استخدام خطوات حل المشاكل الموجودة في الجلسة 18 لايجاد طريقة للتعامل مع مشاعرها بشكل مناسب بهدوء وإيجابية.
- شارك استراتيجيات للتعامل مع المشاعر الغامرة ، مثل:

- التنفس العميق عندما تكون متوترًا أو محبطًا أو غاضبًا (انظر الجلسة 11)
- تعلم نهج حل المشكلات: كيف يمكننا حل هذا؟ (الجلسة 14)
- التوقف مؤقتاً (انظر الجلسة 13)
- طلب المساعدة عند الحاجة
- البحث عن أحد ما للتحدث معه
- الحصول على عناق عند الحزن
- إيجاد مكان هادئ لتهدأ فيه عند الشعور بالحزن
- التنزه
- ممارسة الرياضة

- . كن قدوة بسلوكك: اشرح لهم ما تشعر به وأظهر لهم كيف تتعامل مع المشاعر بطريقة إيجابية - تجنب العنف و السلوك العدواني ، وأوجد استراتيجيات تصدي إيجابية
- . تجنب الرد على مشاعر طفلك الشديدة بالعقاب ،او السلوك العدواني أو العنف. لن يتعلم طفلك تنظيم العواطف والتعامل معها بشكل فعال ، بل سيتعلم إخفاءها عنك (انظر الجلسة 17. التأديب الإيجابي).
- . اعترف بجهودهم عندما يتمكنون من التعامل بفعالية مع العواطف الشديدة. على سبيل المثال ، قل شيئاً مثل "أعلم أنه من الصعب الاحتفاظ بموقف إيجابي عندما تشعر بالإحباط الشديد! "

تذكر: قد يكون من الصعب جداً الرد بهدوء وتفهم على مشاعر طفلك الشديدة ،ولكن علينا أن نحاول ونفهم الأسباب الكامنة وراء هذه المشاعر لمعالجتها بشكل فعال. الغضب والصراخ لن يساعد في تحقيق هذا الهدف. إذا شعرت أنك تفقد أعصابك ،ابتعد وخذ نفساً عميقاً قبل ابداء أي رد فعل

النشاط الثالث: تمثيل الأدوار - كيفية مساعدة أطفالنا على فهم وإدارة المشاعر (50 دقيقة أو أكثر)

الأهداف: توفير مساحة آمنة للمشاركين لممارسة مساعدة أطفالهم على فهم المشاعر والتعامل معها ؛ للتفكير في كيف يمكن للوالدين مساعدة الأطفال على فهم وإدارة مشاعرهم ؛ لتحديد كيف يمكن للثقافة المحلية أن تؤثر على الطرق التي يُتوقع من الناس من مختلف الأعمار والنوع الاجتماعي التعبير عن المشاعر أو إدارتها.

الطريقة:



عمل ضمن مجموعات

1. قل:

• الآن سنتدرب على مساعدة الأطفال على فهم شعورهم والتعامل معها.

2. اطلب من المشاركين لتشكيل 4 مجموعات.



3. عيّن لكل مجموعة إحدى القصص المفتوحة التالية :

• تم إطلاق سراح يارا [اسم أنتي] للتو من قبل جماعة مسلحة وهي تعيش الآن مع أقاربها (أو في بيت رعاية) بينما تنتظر العثور على والديها حتى تتمكن من العودة إلى البيت. لديها غرفة مشتركة مع أطفال آخرين في البيت. تمكث هناك طوال اليوم وترفض تناول الطعام.

• عند العشاء، طلبت الأم من سارة مساعدتها في ترتيب الطاولة، وأجابت بأنها مشغولة بواجبها المنزلي. الأب يصر على أنها يجب أن تساعد. تصرخ قائلة إنها بحاجة إلى إنهاء الوظيفة وتقول: "لماذا لا تطلب من زاهد أبدأ المساعدة؟".

• تتعرض دانا للتخويف من قبل أصدقائها في المدرسة بسبب مشاركتها السابقة مع جماعة مسلحة. في الصباح تبدو مرهقة دائماً. يسأل والدها عما يجري وتقول: "أنا فقط لا أستطيع النوم، فقط دعني وشأني!".

• ليونيل 17 سنة. لديه مجموعة جديدة من الأصدقاء. والديه لا يحبونهما لأنهما يخشيان أن يكونوا مرتبطين بالجماعة المسلحة وقد يدفعون ليونيل للانضمام إليها. حان وقت العشاء، ويقول الوالدان لـ ليونيل إنه غير مسموح له بمغادرة البيت بعد العشاء، لأن الوقت متأخر. يصرخ بهم "هذا ظلم، أنا أكرهكم!"

4. اشرح أن كل مجموعة يجب أن تعمل على السيناريو الذي تم تعيينه لها، مع التأكد من أن كل مشارك يأخذ دورًا مختلفًا.

5. اشرح أنه يجب عليهم تخيل كيف تستمر القصة، بطريقة تسمح للوالد بمساعدة أطفالهم على التعرف على مشاعرهم والتعامل معها، باستخدام الاستراتيجيات المحددة في النشاط السابق. اقرأ الأسئلة التالية لمساعدتهم:

• ماذا تتوقع أن يحدث بعد ذلك؟

• كيف يمكنهم أن يفهموا بشكل أفضل سبب تصرف أطفالهم بطريقة معينة؟

• كيف يمكن للوالدين مساعدة أطفالهم على التعبير عن مشاعرهم؟

• كيف سيكون رد فعل الطفل؟

6. اشرح أنه ينبغي أن يأخذوا 15 دقيقة لتحضير المشهد وتكلمته. يجب ألا يستغرق المشهد أكثر من 5 دقائق.

7. لا تنس أن تتجول بين المجموعات المختلفة للتأكد من فهمهم للمطلوب

8. بعد 15 دقيقة، قم بدعوة كل مجموعة لأداء تمثيلية الأدوار الخاصة بها، والتي لا تستغرق أكثر من 5 دقائق.

9. بعد أن يقوم كل شخص بتمثيل دوره، استخدم بعض الأسئلة أو جميعها في ملاحظات الميسر 12:
مساعدة أطفالنا على فهم وإدارة تعليقات المشاعر لتيسير المناقشة مع جميع المشاركين. إذا لزم الأمر، ذكرهم أنك لست موجوداً للحكم على أداء المشاركين، ولكن لنتشارك طرق إدارة عواطف أطفالنا ونتعلم من بعضنا.

ملاحظات الميسرين 13: مساعدة أطفالنا على الفهم وإدارة المشاعر -التعليقات

استخدم بعض الأسئلة التالية لمساعدتك على تيسير المناقشة بعد ذلك كل مشهد. إذا سمح الوقت ، استخدم جميع الأسئلة. وإلا ركز على الأسئلة الرئيسية بالخط العريض.

الأسئلة الرئيسية:

1. لماذا يشعر الطفل هكذا؟

2. كيف يتصرف الطفل بسبب هذه المشاعر؟

3. كيف ساعد الوالدان الطفل على فهم مشاعره؟

4. كيف ساعد الوالدان الطفل في إدارة عواطفه؟

5. هل تعتقد أن هذا النهج يمكن أن ينفذ بنفس الطريقة مع الأطفال من أي عمر كانوا؟

6. هل يمكن أن ينفع مع الفتيات مثل الفتيان؟ لماذا؟

إذا سمح الوقت ، يمكنك دمج المناقشة باستخدام الأسئلة التالية:

7. برأيك كيف يشعر الأب / الأم؟ كيف تعتقد أنها تشعر بعد أن تحدث معها / طفله؟

8. هل تعتقد أن هذا النهج يمكن أن ينفع في عائلتك؟ لماذا؟

. بعد المناقشة، أضف تعليقاتك الخاصة ولخص النقاط الرئيسية التي ظهرت. إذا لزم الأمر، استخدم المعلومات الواردة في ملاحظات الميسر 12: مساعدة الأطفال في التعامل مع العواطف. انقل هذه النقاط فقط في حال لم تذكر في محادثة المشاركين

10. حاول أن تكون إيجابياً ولكن لا تخف من أن تقترح كيف تعتقد أنه يمكن القيام بالأمر بشكل أفضل. اشكر الجميع بعد أدائهم!

11 - في الختام

قل:

• لا تنس أنه في بعض الأحيان تكون المشكلة أكبر منك! قد تحتاج أنت وطفلك إلى مساعدة خارجية للتعامل مع بعض المشاعر.

• بصفتك أحد الوالدين ، فأنت أفضل من يحكم على سلوك أطفالك. إذا كان سلوكهم يقلقك لسبب ما ، إذا كنت تعتقد أن طفلك يظهر علامات شديدة من التوتر أو القلق أو الحزن ، فيمكنك دائماً الذهاب إلى شبكة الدعم الخاصة بك في المجتمع أو القدوم إلينا لإرشادك في العثور على الخدمة المناسبة التي يمكن أن تساعدك في معالجة هذه المشكلة.

• بعض العلامات التي يجب أن تحذرننا يمكن أن تكون: إيذاء الذات ، والميول الانتحارية ، والتعبير عن أن أطفالنا يسعون لإيذاء الآخرين ، وعدم التعزي ، ورفض الطعام ، وعدم التحدث ، والانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر.

(لتكن خطة الإحالة في متناول يدك كما تم إعدادها والاتفاق عليها مع المشرف على البرنامج. لا تنس أن خطة الإحالة ونشرة الإحالة ذات الصلة هي "مستندات حية": لا تعطي نشرة الإحالة للمشاركين ببساطة ، ولكن إذا أدركت أن هناك أي حاجة يجب معالجتها خارج الجلسات ، وابدل كل جهد ممكن للعثور على الوكالة المناسبة ، وإذا لزم الأمر ، قم بتوجيه المشاركين نحو الجهات الفاعلة المناسبة في سياقك. أيضاً ، يجب عليك مناقشة أي مسألة معقدة مع المشرف على البرنامج ، الذي يجب أن يكون قادراً على مساعدتك في العثور على أفضل نهج لحل المشكلات المطروحة.)

العواطف والنوع الاجتماعي



في بعض السياقات ، يُتوقع من الناس التعبير عن المشاعر أو التعامل معها بشكل مختلف بناءً على نوعهم الاجتماعي

على سبيل المثال ، في بعض المجتمعات ، تتحمل الأمهات في الغالب مسؤولية "العبء العاطفي" للأسرة: فهم من يهتمون بمشاعر أطفالهم ، في حين أن الآباء أقل ميلاً للتعبير عن مشاعرهم والتعامل مع مشاعر أطفالهم.

وبالمثل ، غالبًا ما يُتوقع من الذكور "التصرف بحزم" ، دون إظهار عدم الأمان أو الخوف أو الحزن.

من المهم التفكير في كيفية تأثير النوع على فهم المشاعر والتعبير عنها. ما هي المشاعر التي يستطيع الذكور التعبير عنها؟ أي منها يفترض أن يحتفظ بها لأنفسهم؟ ماذا عن الآباء؟ ما هو دورهم في إدارة المشاعر في الأسرة؟

تذكر أنه يجب أن يكون كل شخص قادرًا على التعبير عن مجموعة من المشاعر ، وأن عدم القيام بذلك يمكن أن يكون له آثار سلبية على إدارة المشاعر ، وهذا يعني أن هذه المشاعر تصبح أقوى ويمكن أن يكون الناس أكثر عرضة لمشاكل مثل السلوك العدواني أو الاكتئاب . ألق نظرة على الجلسة ٢. النشاط ٥، إذا كنت تريد أن ترى مرة أخرى سبب أهمية مشاركة الأب في رعاية الأطفال ولماذا يجب أن يشاركوا أيضًا في رعاية مشاعر أطفالهم.

ختام اليوم: تمرين منزلي وتقييم (15 دقيقة)

الأهداف: لتلخيص اليوم، تقديم ومناقشة التمرين المنزلي وتقييم الجلسة.

المواد: نسخ من [نشرة التمرين المنزلي: مساعدة أطفالنا على إيصال وإدارة مشاعرهم](#) ؛ (إن أمكن) الوح الورقي الذي يحتوي على توقعات ومخاوف من [الجلسة 1. النشاط 4](#)

 الطريقة:

جلسة جماعية

1. وزع نشرة التمرين المنزلي: مساعدة أولادنا على إدارة وإيصال مشاعرهم لكل مشارك. ذكّر بالمبادئ الأساسية التالية، وادمجها مع ما ذكر في محادثات ونقاشات المشاركين على سبيل المثال:

قل:

(أ) مساعدة أطفالنا على التعرف على المشاعر والتعامل معها يساعدهم على تطوير المهارات التي يحتاجونها لإدارتها بفعالية.

(ب) السماح لهم بمساحة لمشاركة مشاعرهم معنا يساعدنا على إنشاء علاقات إيجابية وموثوقة في الأسرة: إذا واجهوا مشاكل، فمن المرجح أن يلجأوا إلينا.

(ج) مساعدتهم على التعرف على المشاعر وإدارتها يمكن أن يساعدهم أيضاً في التعامل مع الوصم والعزلة الاجتماعية.

(د) عندما نتحقق من صحة مشاعر أطفالنا، فإننا نساعدهم على تطوير قبول صحي لمشاعرهم، مما يقلل من مخاطر التوتر والقلق.

(هـ) عندما نتعاطف مع أطفالنا، فإننا نتعامل معهم بطريقة أقل عنفاً وأكثر حساسية، وهذا بدوره يقلل من السلوكيات العدوانية والسلبية لدى أطفالنا.

المشاعر والأطفال الأكبر سناً



مع الأطفال الأكبر سناً ، قد يكون من الصعب أحياناً فهم ما يشعرون به ولماذا يتصرفون بطريقة معينة. فيما يلي بعض الأفكار لمساعدتهم على فهم وإدارة عواطفهم:

* حافظ على هدوئك وتجنب السلوك العدواني أو العنيف

* امنحهم الحرية

* افهم المخفي وراء الغضب - قد يستخدمون الغضب لإخفاء مشاعر أخرى ، مثل الخوف أو الخجل أو انعدام الأمن. ساعدهم على التفكير فيما يشعرون به وما يخفيه الغضب.

* احترم مشاعرهم: بسبب التغييرات التي يمرون بها واحتياجاتهم لتأكيد الذات والتفرد ، قد يضخم الأطفال الأكبر سناً "من قدر الأشياء التي تجدها انت بسيطة. لا تقلل من شأن تجاربهم أو عواطفهم ، بل اعترف بها وأقر بها

* كن قدوة بسلوكك: تصرف تجاه طفلك كما تحب أن يتصرف تجاهك وتجاه الآخرين.

2. اطلب من المشاركين متابعة الأوقات التي تمكنوا فيها من مساعدة أطفالهم على التعبير عن عواطفهم والتعامل معها. يمكنهم وضع علامة على النشرة، أو يمكنهم إيجاد طرق أخرى للمتابعة، على سبيل المثال وضع حصة في علبة في كل مرة يساعدون فيها أطفالهم على إدارة مشاعرهم والتعبير عنها.

3. ذكّرهم باستخدام الاستراتيجيات التي تناسبهم تماماً: يمكنهم استخدام أي أسلوب مألوف لديهم اصلاً و / أو أسلوب تمت مشاركته من قبل المشاركين أو أي نهج اقترحتة أنت
4. ذكّرهم بمواصلة ممارسة المهارات التي كانت محور الجلسات السابقة - التواصل الإيجابي ، والحد من التوتر ، والتعامل مع المشاعر.
5. اطلب من متطوع أو اثنين تلخيص شئيين تعلموه اليوم.
6. إذا أتاحت لك الفرصة لتدوين توقعات ومخاوف المشاركين على اللوح الورقية، الفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجمة أو نجوم على التوقعات التي تحققت.
7. بعد ذلك، اطلب منهم أخذ علامة وإزالة المخاوف التي بدأ التغلب عليها.
8. اطلب منهم إضافة مخاوف أو توقعات جديدة قد تكون ظهرت.
5. اخيراً اطرح الأسئلة التالية على المجموعة وقم بتدوين الإجابات.
- (أ) هل هناك أي شيء أعجبك بشكل خاص في هذه الجلسة؟
- (ب) هل هناك أي شيء وجدته مفيداً بشكل خاص؟
- (ج) هل هناك أي شيء كنت لتقوم به بشكل مختلف؟
9. اشكر الجميع على مشاركتهم وانخرطهم في الجلسة.

نشرة التمرين المنزلي: مساعدة أطفالنا على إيصال وإدارة عواطفهم

أيام الأسبوع	ساعدنا طفلنا على فهم وإدارة مشاعره/ها
اليوم 1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

مساعدة أطفالك على فهم وإدارة العواطف - تذكر أن:

- تتنبّت من مشاعر طفلك: "أرى أنك تشعر بالغضب / الإحباط".
- ساعدهم على المشاركة: "هل تريد أن تخبرني بما حدث؟ ما هو شعورك؟".
- امنحهم حرية: "لا بأس إذا كنت لا تريد التحدث ، فأنا هنا وقتما تشاء".
- شارك استراتيجيات للتعامل مع المشاعر الغامرة:

o التنفس العميق عند الشعور بالتوتر أو الإحباط أو الغضب

o تعلم نهج حل المشكلات: كيف يمكننا حل ذلك؟

o وقفة مؤقتة

o طلب المساعدة عند الحاجة

o البحث عن أحد ما للتحدث معه

o الحصول على عنق عند الحزن

o إيجاد مساحة هادئة لتهدأ عند الشعور بالحزن

o المشي

o ممارسة التمارين الرياضية

o (اتبع أي استراتيجية للحد من التوتر تناسبك!)

- كن قدوة بسلوكك.
- تجنب الاستجابة لمشاعر طفلك الشديدة بالعقاب أو السلوك العدواني أو العنف.
- اعترف بعملهم عندما يتمكنون من التعامل بفعالية مع المشاعر الشديدة.
- ادمج واصل ممارسة أي نهج سلمي لاعنفي لفهم وإدارة العواطف يناسبك

الجلسة 13

البدء بأنفسنا: ممارسات الرعاية الذاتية-اخذ استراحة



الجلسة 13: البدء بأنفسنا: ممارسات الرعاية الذاتية - اخذ استراحة



المدة ساعة

الأهداف: بحلول نهاية هذه الجلسة, سيتمكن المشاركون من:

- إدراك ضرورة أخذ استراحة خلال اليوم والقيام بشئ لأنفسنا
- مشاركة طرقهم في اخذ استراحة

نظرة عامة على الأنشطة:

الجلسة 13		المجموع 60 دقيقة
النشاط الأول	الترحيب بالمشاركين والتفكير في الممارسة البيئية	10 دقائق
النشاط الثاني	التشنت	15 دقيقة
النشاط الثالث	أخذ استراحة	20 دقيقة
	اختتام اليوم: التمرين المنزلي والتقييم	15 دقيقة

الموارد المطلوبة:


- خطة الإحالة ونشرتها
- ألواح ورقية واقلامها
- (ان أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على الآمال والمخاوف من [الجلسة 1. النشاط 4](#)
- نسخة لكل مشارك من [استمارة التمرين المنزلي](#) "أخذ استراحة"

ملخص الجلسة:

يناقش الأهل فيما إذا توجب أخذ استراحة خلال اليوم ومتى, وتحديد فوائدها. وسيغادرون اليوم مع نشرة لتذكيرهم بأن يأخذوا استراحة كل يوم و يفعلوا شيئاً جيداً لهم.

النشاط 1: الترحيب بالمشاركين و التفكير في التمرين المنزلي:
الأهداف: الترحيب بالمشاركين, تهيئة جو ايجابي و مشاركة تجربة التمرين المنزلي

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. رحّب بالوالدين.
2. ابتسم واطهر موقفا ايجابيا أشكر الجميع على تواجدهم.
3. اسأل:
 - هل هناك من يرغب في مشاركة كيف سار التمرين المنزلي من الجلسة السابقة؟
 - مالذي وجدته سهلا؟
 - مالذي وجدته صعبا؟
4. ذكّر المشاركين بالطبيعة السرية للدورات, وبتوقّرك قبل الدورات أو بعدها إن كان هناك أي شخص بحاجة الى مساعدة أو دعم اضافي. ولتكن **خطة الإحالة** في متناول يدك في حال لزومها.
5. دائما, امدح أولئك الشجعان بما فيه الكفاية للمشاركة.
6. اطلب من بعض المتطوّعين التذكير بما تناقشنا في الجلسة السابقة.

النشاط 2 : التشتت! (15 دقيقة)

الأهداف: تعريف المشاركين بضرورة أخذ استراحة من أجل تحقيق مهامنا اليومية على نحو أفضل بطريقة ممتعة وجذّابة.

المواد: تعتمد على الطريقة التي اخترتها في الخطوة الأولى.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. اشرح أنّ هذا منشط ممتع.
2. أطلب من أحدهم التّطوّع وأعطه/ها تعليمات سرّية. لديه/ها دقيقة واحدة لإكمال المهمة المسندة; هذان مثالان اعتمادا على تكوين المجموعة وقدرات المشاركين ومهارات القراءة والكتابة: (قم بتوفير المواد و اللوجستيات حسب الحاجة)

جربه أولاً !

هذا النشاط يمكن أن يبدو مربكاً، ولكنه بسيط للغاية: السر في أن تجربته عدّة مرّات في التدريبات المسبقة وبذلك سوف تعطي التعليمات بثقة عندما تقوم بالتسيير.

- أسرد أسماء لاعبي كرة القدم في فريقك المفضل، أو الرؤساء السابقين لبلدك، أو مكّونين من وصفاتك المفضّلة (كن مبدعاً، أي قائمة أسماء أو أشياء أو تواريخ تصلح للغرض)
- جد جميع كرات الصحف العشرين التي كانت مبعثرة ومخبئة في الغرفة.

الشئ الرئيسي هو أن النشاط يحتاج الى قدر كبير من التركيز لكي يكتمل. كن مبدعاً!

3. لاحقاً، أطلب من المتطوع مغادرة الغرفة لمُدّة دقيقة واصدر تعليمات لبقية المجموعة. اشرح أن هدفهم هو منع المتطوع من القيام بمهمته/ها بابقائه/ها مشتتة(ة) قدر الامكان. يمكنهم القيام بذلك من خلال اصدار الأصوات، أو سؤاله/ها العديد من الاسئلة. ينبغي أن يكونوا مبدعين وأن يجدوا استراتيجياتهم الخاصّة لمنعه/ها من انجاز المهمة .
4. ما أن ينفق الفريق على "استراتيجية التشتيت"، ادعو المتطوع للانضمام للمجموعة مجدداً وأبدأ اللعبة.
5. بعد دقيقة واحدة، اوقف اللعبة. اذا نجح النشاط بشكل جيد سيكون المتطوع محتاراً ولن يكون قد حقق/ت الكثير من مهمته/ها
6. أشكر الجميع على المشاركة و اسألهم :
 - a) حسب رأيك حول ماذا دارت هذه اللعبة؟
 - b) كيف تعتقد أن المتطوع شعر؟ (في البداية اسأله/ها مباشرة)
 - c) هل تجد نفسك يوماً في وضع مماثل؟ متى؟ كيف يجعلك تشعر؟
7. لخصّ النّقاط الأساسيّة التي ظهرت بين المشاركين



وقل:

- نحن مشغولون باستمرار في حياتنا بالمهام والأسئلة والتوقعات والتحديات. انه مثل العيش في مكان فوضوي، غامر ومزعج تماماً مثل ماواجه متطوعنا الآن.
- إنّ البيئة الخارجية قد تفرض المزيد من الضغوطات علينا: قد نكون نعيش في مناطق صراع، وهذا من شأنه أن يزيد من الضغوط على حياتنا.
- في بعض الأحيان لدينا بالكاد الوقت لأخذ لحظة لأنفسنا.

- معظم الوقت ليس لدينا الوقت لنكون ممتنين لشيء إيجابي يحدث.
- من أجل رفاهنا، من المهم أن نتعلم التوقف وأخذ لحظة لأنفسنا.

النشاط 3: أخذ استراحة (20 دقيقة)

الأهداف: تحديد بعض الأساليب لأخذ استراحة والقيام بشيء جيد لأنفسهم يناسب كل مشارك.

الطريقة:


جلسة جماعية

1. ادع المشاركين للمشاركة (لا تجبر أحدا على الإجابة!)

اسأل:

أ. متى كانت آخر مرة أخذت فيها لحظة للتفكير في ما يجري حولك؟ لحظة لم تكن تركز خلف بمهامك اليومية وما يثير قلقك؟

ب. ماذا تفعل لتأخذ استراحة من روتينك المرهق لتفعل شيئاً لنفسك؟

2.  بناء على العادات المحلية وعلى الردود التي يقدمها المشاركون، قم بدعوة بعض المتطوعين إلى عرض الطريقة التي يتبعونها لأخذ استراحة ولتمارسوها مع المجموعة.

3. إذا لم يكن هذا خياراً، فتابع إلى النقطة التالية.

4. اسأل:

(a) لماذا أخذ استراحة مهم لك ولعائلتك؟

(b) هل تعتقد أنك يمكن أن تجد وسيلة لاخذ بضع دقائق لنفسك كل يوم؟ كيف؟

بعض الإجابات المحتملة ممكن أن تكون:

-الذهاب للتمشية

-التحدث إلى صديق أو قريب من العائلة

-أعد كوب من الشاي أو القهوة

(c) ماذا يمكن أن تكون بعض التحديات في إيجاد الوقت لنفسك كل يوم؟ كيف يمكننا التغلب

على هذه التحديات؟

5. قل:

• أخذ استراحة مهم لرفاهنا. وهو ما يساعدنا على استعادة طاقتنا، والحد من الإجهاد، وضمان الاعتناء بأنفسنا والتحكم في عواطفنا.

• يمكنك أن تخلق بعض الوقت للرعاية الذاتية لتفعل شيئاً يفيدك، للتفكير في يومك وفي مشاعرك، أو للاحتفال والاعتراف بالأحداث الإيجابية.

6. اسأل:

- (a) كيف يمكن لعلاقتنا العائلية أن تستفيد من أخذنا استراحة والقيام بشيء جيد لأنفسنا؟
 (b) كيف يؤثر ذلك على مخاطر تعرض أطفالنا لخطر التجنيد من قبل الجماعات المسلحة؟
 (c) كيف يساعد على نجاح إعادة إدماجهم في الأسرة إذا كان قد تمّ تجنيدهم من قبل الجماعات المسلحة؟

7. قل:

- تذكر بأننا إذا شعرنا بالارتياح ذلك له تأثير إيجابي على عائلتنا.
- إذا كنا مرهقين أو مغمورين، فإن أطفالنا يدركون التوتر في البيت.
- إذا شعرنا بالارتياح إزاء أنفسنا، فإننا أكثر قدرة على بناء بيئة أسرية محبة وداعمة، وسنمكّنهم من العناية أكبر في تصرفاتنا وسننمّنهم خيارات يومية أفضل.
- العلاقات الأسرية الإيجابية لها تأثير كبير على الحد من خطر تجنيد أطفالنا من جانب الجماعات المسلحة.
- لا تحتاج الكثير من الوقت لأخذ استراحة، بضع دقائق هي كافية. هذا مفيد جدا لنا وللناس من حولنا.

اختتام اليوم : التمرين المنزلي و التقييم (15 دقيقة)

الأهداف: تلخيص اليوم، تقديم ومناقشة التمرين المنزلي وتقييم الجلسة.

المواد: نسخة لكلّ مشارك من نشرة التمرين المنزلي "أخذ استراحة"; (ان أمكن) الوح الورقي الذي يحتوي على الآمال والمخاوف من الجلسة 1. النشاط 4

الطريقة:

جلسة جماعية


1. أشكر المشاركين على انفتاحهم وتوفّرهم لتجربة أشياء جديدة معاً!
 2. وزّع نشرة التمرين المنزلي "أخذ استراحة".
 3. وضّح أنهم ينبغي أن يحاولوا إيجاد طريقة لأخذ بضع دقائق لأنفسهم كل يوم وتدوينها. على سبيل المثال، يمكنهم وضع حصاة في علبة صفيح أو علبة كبريت كلما تمكنوا من أخذ بضع دقائق لأنفسهم.
 4. يمكنك أيضاً أن تدع المشاركين إلى مشاركة الأفكار حول طرق تعقبهم لعدد مرّات تمكنهم من أخذ استراحة والقيام بشيء ما لأنفسهم.
 5. ذكّرهم بمواصلة ممارسة المهارات التي كانت محور اهتمام الجلسات السابقة.
 6. أطلب من واحد أو اثنين من المتطوعين سرد شيئين ممّا نوقش اليوم.
 7. إذا كان لديك الفرصة لعمل ملاحظات عن آمال المشاركين ومخاوفهم على اللوح الورقي، الفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجم أو نجوم على الآمال التي تحققت.
 8. بعد ذلك اطلب منهم أن يأخذوا قلم وأن يزيلوا المخاوف التي بدأوا في التغلب عليها.
 9. ثم اطلب منهم أن يضيفوا مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.
 10. وأخيراً اطرح الأسئلة التالية على المجموعة ودوّن ملاحظات على الإجابات.
- (a) هل هناك أي شيء أعجبك بشكل خاص حول هذه الجلسة؟


(b) هل هناك أي شيء وجدته مفيد بشكل خاص؟
(c) هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟
10. أشكر الجميع على مشاركتهم وانخراطهم في الجلسة


منشور التمرين المنزلي: أخذ استراحة

تذكر: خذ لحظة لنفسك كل يوم وافعل شيئاً جيداً لك.


مثلاً يمكنك :

الذهاب في تمشية قصيرة 

ممارسة التمارين الرياضية 

التحدث مع صديق 

تغني 

ترتاح و تسترخي 

أدمج و واصل استعمال أي طريقة تساعدك على أخذ استراحة بأحسن الطرق!
تعقب استراحتك: ضع حصة في صندوق, كلما تمكنت من أخذ استراحة وفعل شيئاً لنفسك.



الجلسة 14

العلاقة بين الطفل والأهل:

حل المشاكل سويةً لدعم عملية إعادة

الإدماج ومنع التجنيد



الجلسة 14:

العلاقة بين الطفل والأهل:

حل المشاكل سويةً لدعم عملية إعادة الإدماج والوقاية من التجنيد



المدة 3 ساعات

إن هذه الجلسة طويلة ودسمة إلى حد كبير: فبوسعك أن تفكر في تقسيمها إلى جزأين وتغطيتها في جلستين كل منها بمقدار ساعة ونصف. فعلى سبيل المثال، يمكن تغطية النشاط 1-2-3 في جلسة واحدة ، والأنشطة 4 و 5 في أخرى. وإذا فعلت ذلك، تأكد من أن تبدأ الجلسات دائماً بلحظة ترحيب (النشاط 1) وتختتم بمراجعة ما نوقش خلال اليوم.

الأهداف: بحلول نهاية هذه الجلسة، سيتمكن المشاركون من القيام بما يلي:

- التّعرف على دور حل المشكلات في دعم إعادة الإدماج ومنع التجنيد.
- ممارسة تقنيات حل المشكلات في البيت وخارجه مرة واحدة في الأسبوع على الأقل.

نظرة عامة على الأنشطة:

المجموع 180 دقيقة		الجلسة 14
10 دقيقة	الترحيب بالمشاركين و التفكير في الممارسة البيئية	نشاط الأول
30 دقيقة	ستة خطوات لحلّ المشكلات	نشاط الثاني
65 دقيقة أو أكثر	لعب أدوار لحلّ المشكلات	نشاط الثالث
20 دقيقة	حلّ المشكلات لتيسير اعادة الادمج	نشاط الرابع
40 دقيقة	حلّ المشكلات للحدّ من خطر الاختطاف	نشاط الخامس
15 دقيقة	اختتام اليوم – الممارسة البيئية وتقييم	

الموارد المطلوبة:

- خطة الإحالة ونشرتها
- ألواح ورقية وأقلامها

- (ان أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على الآمال والمخاوف من [الجلسة 1. النشاط 5](#)
- نسخ من [نشرة التمرين المنزلي: حل المشكلات معاً](#).

ملخص الجلسة:

كثيرا ما يكون سبب مشاكلنا في البيت عواطفنا وصراعاتنا الشديدة. فتعلّم حل الإشكاليات معا من شأنه أن يساعدنا على التعامل بشكل أفضل مع عواطفنا، وتعلم حل الصراعات معا، واكتساب المزيد من المرونة وهي القدرة على "الوقوف مجدداً" والتعافي بسرعة من الصعوبات. كما أن المشاركة في أنشطة حل الإشكاليات مع الأطفال يمكن أن تكون وسيلة للاعتراف بمهاراتهم وقدراتهم و تمكينهم وتعزيز فرديتهم.

إن بناء قدرة الأطفال على التحمل وتعلم حل المشكلات ، ورؤية البدائل للمواقف المليئة بالتحدي، والشعور بالتمكّن والثقة بالنفس، هي مهارات ضرورية لمنع مخاطر التعامل مع الجماعات المسلحة وتعزيز إعادة إدماجهم في الأسرة والمجتمع (انظر [الجلسة 8](#)). كما أن تعلّم دعم أطفالنا وهم يتعاملون مع مشاكلهم هو مهارة أساسية لمساعدتهم على الاندماج في الأسرة والمجتمع، بعد مشاركتهم في جماعة مسلحة. وسيواجه الأطفال الذين يعودون إلى مجتمعهم تحديات جديدة، ومن المهم أن تدعمهم الأسرة في تعلم المهارات الرئيسية للتصدي لهذه التحديات.

يتشارك المشاركون الطريقة التي يستخدمونها لحلّ المشكلات. كما يتم عرض بعض الخطوات التي يتعين علينا أن نتأمل فيها من أجل حلّ المشكلات (تحديد المشكلة، عصف ذهني لايجاد حلول لها واستنتاج العواقب، واختيار حل، ثم تجربته وتقييمه، والمحاولة مرة أخرى إذا لزم الأمر). يغادر المشاركون اليوم بمنشور لتذكيرهم باستخدام هذه الاستراتيجية، أو استراتيجية لحلّ المشاكل التي تعمل على أفضل وجه معهم مع أطفالهم في البيت.

النشاط 1. الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي (10 دقيقة)
الأهداف: الترحيب بالمشاركين وتهيئة جو ايجابي ومشاركة تجربة التمرين المنزلي
الطريقة:

جلسة جماعية

1. رحّب بالوالدين
2. ابتسم و اظهر موقفا ايجابيا! أشكر الجميع على تواجدهم.
3. ابدأ بنشاط قصير جذاب يحظى باهتمام الجميع، مثل أغنية محلية، لعبة سريعة أو منشط قصير. وفيما يلي مثال على ذلك. سوف تجد المزيد من الاقتراحات في الرفيق الثابت. يمكنك أيضا دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح منشط.
4. مثال على المنشط: اشرح للمجموعة أنهم سينشئون "أوركسترا" بدون آلات. الأوركسترا سوف تستخدم فقط الأصوات التي يمكن أن تصدر من قبل الجسم. ويمكن للاعبين استخدام اليدين والقدمين والصوت وما إلى ذلك، ولكن بلا كلمات، على سبيل المثال يمكنهم أن يصفروا، أو يصفقوا، أو يهيموا، أو يتنهدوا، أو يخطوا بأقدامهم على الأرض.
5. كل لاعب يجب أن يختار صوت.
6. اختر نغمة معروفة وأطلب من الجميع المسايرة باستخدام "الآلة" التي اختاروها.⁴
7. اسأل:

- (a) هل هناك أحد مستعد لمشاركة كيف سار التمرين المنزلي من الجلسة السابقة ؟
 - (b) مالذي وجدته سهلا؟
 - (c) مالذي وجدته صعبا؟
 - (d) ذكّر المشاركين بالطبيعة السرية للدورات، وبتوقرك قبل الدورات أو بعدها اذا كان أي شخص بحاجة الى مساعدة أو دعم اضافي. لتكن خطة الإحالة في متناول يدك في حال لزومها.
8. دائما امدح أولئك الشجعان بما فيه الكفاية للمشاركة !
 9. اطلب من بعض المتطوعين التذكير ببعض النقاط الرئيسية التي نوقشت في الجلسة السابقة.

النشاط 2. ستة خطوات لحلّ المشاكل (30 دقيقة)

الأهداف: التّعرفّ على الفوائد التي قد يجلبها تعلّم حلّ المشكلات بالاشتراك مع أطفالنا علينا وعلى نمو أطفالنا؛ ومشاركة أي طريقة بناءة وغير عنيفة لحلّ المشكلات يستخدمها الوالدين؛ ومناقشة خطة عمل الست خطوات لحلّ المشكلات في البيت.

الطريقة:

⁴ Adapted from Alliance, (n.a.). 100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings and the community. <https://resourcecentre.savethechildren.net/library/100-ways-energise-groups-games-use-workshops-meetings-and-community>.

1. قل

- في حياتنا نواجه باستمرار أنواع مختلفة من المشاكل، ولدينا جميعاً الأدوات لمعالجة وحل المشاكل.
- قد يكون حل بعض المشاكل أسهل من غيرها.
- دعونا نلقي نظرة على طرق حل المشاكل في البيت مع أطفالنا والتفكير، في كيف يمكن لإشراك أطفالنا في حلها أن يساعدهم على اتخاذ خيارات أفضل والشعور بالإيجابية وبناء علاقات أقوى في البيت.

2. اقرأ السيناريو التالي (قصة ذات نهاية مفتوحة):

أكانكش صبي يبلغ من العمر 15 عاماً، وينتمي إلى الأقلية التي عانت دائماً من الرفض والتمييز في المجتمع المحلي. لم يتمكن من إنهاء دراسته بسبب الحرب، وفقد أيضاً الاتصال مع القليل من الصداقات التي كان قد كونها في الصف. عائلته فقيرة للغاية وقد حاول العثور على وظيفة لمساعدتها، ولكن دون نجاح. أنه يشعر بالعزلة والوحدة، ولكن في يوم من الأيام يقرب منه بعض الأقران الذين هم أيضاً أعضاء في الجماعة المسلحة ويقترحوا عليه أنه سيجد عملاً إذا انضم إليهم. أنه يحب أصدقائه الجدد فهم يقللون من شعوره بالوحدة، وهو يودّ حقاً أن يساعد عائلته، حتى انه يبدأ التخطيط للانضمام إلى المجموعة. وفي يوم من الأيام علم والداه بخطه.

3. اسأل المجموعة بأكملها:

- أ. كيف تعتقد أن (أكانكش) يشعر؟ كيف تعتقد أن والديه يشعران؟
- ب. ماذا تعتقد سيحدث بعد ذلك؟
- ج. أكانكش يريد الانضمام إلى مجموعة مسلحة لحل المشكلات الأخرى التي لديه في حياته. ما هي المشكلات الأخرى التي يمكنك التعرف عليها، بخلاف رغبته في الانضمام إلى جماعة مسلحة؟
- د. كيف يمكن لوالديه مساعدته في حل هذه المشاكل؟
- هـ. هل لديك طريقة لحل المشاكل تستخدمونها، كمقاربة بناءة ومحترمة وغير عنيفة، يمكننا أن نحاول تطبيقها على هذه الحالة؟

4. إذا تشارك المشاركون استراتيجيتهم الخاصة لحل الإشكاليات، استخدموها معاً لمعالجة قصة أكانكش. تأكد من أن المقاربة بناءة ومحترمة وغير عنيفة. وهذا يعني أن الطريقة ينبغي أن تستند إلى الاستماع إلى بعضنا البعض، والبحث عن حلول ممكنة، دون فرض أي أسلوب على الآخرين ودون استخدام أي شكل من أشكال العنف. إذا اقترح شخص ما استراتيجية لا تتسم بهذه الخصائص، ادعوا المجموعة برمتها إلى مناقشتها. يمكنك أن تسأل: هل هذه الطريقة محترمة؟ كيف تعتقد أن المشاركين يشعرون في هذا النشاط لحل المشكلات؟ هل من المحتمل أن يتبع الأشخاص المعنيون الاستراتيجية المقترحة؟ لماذا؟

5. إذا كان شخص ما على استعداد لمشاركة استراتيجية حل المشكلات محترمة، ادعها/ها إلى شرح الخطوات المستخدمة.

6. لاحقاً، طبقوها على قصة أكانكش معاً.

7. بمجرد الانتهاء، يمكنك الاستمرار مع الخطوة التاسعة. ذكّر المشاركين بأن الطريقة التي ستعرضها عليهم ليست أفضل أو أسوأ ممّا هم يستخدمونه. ادعهم لمواصلة استخدام أي أسلوب يعمل بطريقة أفضل معهم

8. إذا لم يكن أحد راعياً في مشاركة مقارنة حل المشكلات، استمرّ بالخطوة التاسعة.

9. قل :

• لمساعدة أكانكش على حل مشاكلك، ومنع تجنيده من قبل الجماعة المسلحة، سنحاول تطبيق مقارنة واحدة لحل المشكلات معاً ، الخطوات الست لحل المشكلات في البيت.

1. حدّد المشكلة : ما هي المشكلة او الإشكاليات هنا؟
2. قم بالعصف الذهني لإيجاد حلّ: ما هي الحلول الممكنة المختلفة؟
3. تخيل ما هي العواقب المترتبة على كل حل: ما هي مزايا وعيوب كل حل؟ كيف سيشعر كل شخص مشترك في الحل بعد ذلك؟
4. اختر حلّ واحد.
5. جرّبه.
6. تأمل ما إذا كان قد نجح: هل نجح؟ هل تم حل المشكلة؟ كيف يشعر الجميع؟ إذا دعت الحاجة ، حاول مرة أخرى !

2. وقد يكون هذا هو حال المشاركين الذين يشعرون بأنهم أكثر راحة بشأن مشاطرة استراتيجيتهم الخاصة لحل المشكلات بعد أن عرضت مقارنة الخطوات الست. لتلخص كل شيء قل:
(a) كما ذكر، فإن هذه ليست سوى مقارنة واحدة ممكنة لحل المشكلات. إذا كان لديك مقارنة مختلفة لحل المشاكل، وهي محترمة وغير عنيفة وفعّالة، رجاء استمرّوا في استخدام ما يشعركم براحة أكثر! إذا أردتم لا يزال لديكم الوقت لمشاركة مقاربتكم الآن.
3. إذا كان أي متطوع على استعداد لمشاركة أسلوبه في حل المشاكل، فاتركه/ها يتولى القيادة وينشاطرهما مع المجموعة.

النشاط 3. لعب الأدوار لحل المشاكل (65 دقيقة أو أكثر)

الأهداف: تزويد المشاركين بمساحة آمنة لممارسة مقارنة حل المشكلات؛ والتفكير في كيفية إشراك الأطفال في حل المشاكل الأسرية معاً؛ والتعرّف على كيف يمكن لحل المشكلات أن يساعد على الحد من خطر التجنيد والكيفية التي يمكن أن تؤثر بها المشاركة في حل المشكلات سويةً على مشاعر الجميع وعلاقاتهم.

الطريقة:



عمل ضمن مجموعات تليها مناقشة جماعية

1. أطلب من الجميع تشكيل أربع مجموعات.
2. اشرح أنه ينبغي لكل مجموعة أن تستغرق 20 دقيقة لإعداد لعب ادوار يستند على السيناريو الذي ناقشناه في النشاط 2. وسوف تتظاهر مجموعاتان بأن الطفل في القصة صبي، بينما تتظاهر مجموعاتان بأن الطفل في المشهد فتاة. اقرأ القصة مرة أخرى إذا لزم الأمر.

نصائح: لعب أدوار عن الأدوار المختلفة للنوع الاجتماعي

ان أمكن, ادع المشاركين لتبادل أدوار النوع الاجتماعي أثناء المشهد- على سبيل المثال, أحيانا يمكن أن تلعب الأم دور الأب أثناء تبادل الأدوار و العكس بالعكس.

3. قبل بدأ العمل في مجموعات قل:

- التحدث مع أطفالك عن رغبتهم في الانضمام إلى جماعة مسلحة ليس بالأمر السهل. للتصدي لهذه القضية، ابدأ بإيجاد اللحظة المناسبة للتحدث معهم: تحدث معهم عندما تكونون هادئين - تجنب الحديث عندما يكون أحدكم غاضباً أو منزعجاً.
- بقدر ما هي محادثة صعبة، جد استراتيجية تخفف التوتر، على سبيل المثال الحديث عندما تكونون تمارسون نشاط آخر معاً، مثل القيام ببعض الأعمال البيتية أو المشي.
- إذا أراد طفلك الانضمام إلى مجموعة مسلحة، فذلك لأنه/ها يعتقد أن هذا سيحل مشاكل أخرى مخفية وراء هذا القرار.
- فكروا سوية كمجموعة أي مشاكل يعتقد الطفل/ة في القصة أنه سيحلها بالانضمام إلى مجموعة مسلحة، وفكروا معاً في استراتيجيات لحل هذه القضايا. على سبيل المثال في هذه القصة يشعر أكانكش بالوحدة والعزلة.
- أيضاً، طفلك قد لا يعرف حقا ما يعني الانضمام لجماعة مسلحة، وما ستكون العواقب عليه/عليها. حاولوا التفكير في هذه الجوانب معاً. فكر في استراتيجيات التواصل التي ناقشناها في الجلسة السابقة.
- تذكر: هناك بعض المشكلات التي يمكن أن تعالجها مباشرة مع طفلك، في حين قد تكون مشاكل أخرى أكبر مما ينبغي بالنسبة لك، وقد تحتاج أيضاً إلى دعم خارجي من جانب الوكالات المتخصصة (قدم بعض الأمثلة من خطة الإحالة التي أعدتها مع مشرف البرنامج).

4. اشرح أنه ينبغي لكل مشارك أن يأخذ أحد الأدوار في المشهد. وفسّر أنهم يستطيعون استخدام أي استراتيجية لحل المشكلات تناسبهم على أفضل وجه، بما في ذلك خطة عمل الخطوات الست لحل المشكلات، لتحديد حل ممكن معاً للمشاكل المحددة وتمثيل الحل في المشهد.

5. اقرأ الخطوات الست مرة أخرى أو أطلب من المتطوع أن يلخص الخطوات.

6. ينبغي ألا يستغرق المشهد أكثر من 3 دقائق.

7. اترك المشاركين يعملون في مجموعات. تجول بين مختلف المجموعات للتأكد من أن المطلوب قد تم فهمه

8. بعد 20 دقيقة، ادع كل مجموعة لتقوم بلعب الادوار، لايجب أن تستغرق أكثر من 3 دقائق.

9. وبعد لعب كل دور، استخدم بعض أو كل الأسئلة الواردة في ملاحظات الميسر 14: تعليقات على حل المشكلات لتيسير المناقشة مع جميع المشاركين. إذا لزم الأمر، ذكّرهم أنك لست موجود للحكم على أداء المشارك، بل لتتعلموا المقاربة الأفضل لحل المشكلات معاً.

* ملاحظات الميسر 14: تعليقات على حل المشكلات

استعمل الأسئلة التالية بعد كل مشهد لمساعدتك على تيسير النقاش. إذا كان الوقت يسمح استخدم جميع الأسئلة. والآن ركّز على الأسئلة الأساسية المكتوبة بالخط العريض الأسئلة الأساسية:

1. يريد الطفل الانضمام الى مجموعة مسلحة لحلّ المشاكل الأخرى التي ت/يعاني منها في حياته/ها؟ ما هي المشاكل الأخرى التي حددتها هذه الأسرة القائمة خلف الرغبة في الانضمام الى مجموعة مسلحة؟
2. هل تظن أن الأسرة في هذه التمثيلية قامت بحل المشكلة بشكل واقعي؟
3. هل كانت هنالك أي مشكلة كان يمكن للأسرة أن تطلب الدعم الخارجي من أجلها؟
4. كيف تشعر كل شخصية في المشهد قبل المشكلة؟ و بعدها؟
5. هل تعتقد أن الوالدين حاولا إشراك الأطفال في حل المشكلة معا؟ إذا كان الأمر كذلك فكيف تم الأمر؟

إذا كان لديك الوقت قم بإدماج المحادثة مع الأسئلة الإضافية:

6. كيف تتوقع أن يكون رد فعل الأب في هذه الحالة في ثقافتنا؟ كيف يشعر؟
7. ماذا عن الأمهات؟ كيف يتوقع من الأم ان تكون ردة فعلها؟ كيف تشعر؟
8. كيف تغير المشهد عندما اصبح بالنسبة لفتاة؟
9. كيف سيتغير المشهد إذا كان أحد الأطفال يعاني من إعاقة؟ (اقترح أنواع مختلفة من الإعاقات)

10. بعد المناقشة، أضف تعليقاتك الخاصة ولخص النقاط الرئيسية التي نشأت. حاول أن تكون إيجابيا ولكن لا تخشى أن تقترح كيف تعتقد أن الأمور يمكن أن تتم بشكل أفضل. أشكر الجميع بعد أدائهم!

11. أخيرا،

اسأل:

- (a) هل يمكنك التفكير في أمثلة أخرى حيث يمكنك استخدام هذا النهج لحل المشاكل مع أطفالك؟
(b) كيف تعتقد أسيكون شعور الأطفال إن تم إشراكهم في حل المشاكل؟ ما هي المهارات والقيم التي يتعلمونها؟ كيف يمكن لهذا أن يساعدهم في الحياة؟
(c) كيف تعتقد أن تعلم حل المشاكل يمكن أن يساعد على منع الأطفال من الانضمام إلى جماعة مسلحة؟

12. قل

- إن تعلم حل المشاكل ليس مهم فقط في السماح لنا بإصلاح القضايا التي نواجهها في حياتنا. هي أيضا مهارة ضرورية ستساعدنا على التعامل مع المواقف الساقطة، وأن نتعلم مواجهة التحديات، وأن نتعامل مع الصعوبات، وأن نكون مبدعين في إيجاد مسارات بديلة وأن نكون أكثر ثقة بأنفسنا.
- حتى عندما لا يتعلق الأمر مباشرة بتورط الطفل في جماعة مسلحة، فإن حل المشاكل اليومية معا يساعدهم على تعلم المهارات القادرة على الحد من خطر التورط مع جماعة مسلحة: الثقة والقدرة على الاختيار السليم والقوة اللازمة للتغلب على الصعوبات.
- كما أن العمل معا لحل المشاكل يعني أن نبين لهم أننا نقدر أفكارهم، وأنها نحترمها وأنها نثق ببعضنا البعض. وهذا يعني أنهم من الأرجح أن يأتوا إليكم ويطلبوا مساعدتكم إذا واجهوا تحديات أو مشاكل، على سبيل المثال إذا كانوا يفكرون في الانضمام إلى جماعة مسلحة.

13. اسأل:

أ. وفي بعض الحالات، من الأفضل أن ندع أطفالنا يحاولون حل المشاكل بأنفسهم بدلا من التدخل. متى تعتقد أن الوالدين يجب أن يتدخلوا ويساعدوا الأطفال في حل المشاكل؟ متى من الأفضل عدم التدخل؟

14. دع المشاركين يتناقشون. فكر في الإجابات المقدمة وأدمج النقاط التالية حسب الحاجة، مع التأكد من الإشارة إلى ما اقترحه الوالدين من قبل.

قل:

- هناك بعض المشكلات التي يمكن لمقدمي الرعاية أن يسمحوا للأطفال بحلها بأنفسهم. إن السماح للأطفال بحل مشاكلهم وحدهم يبين لهم أننا نثق بهم. كما أنهم إذا أعربوا عن رغبتهم في حل مشاكلهم بمفردهم، بتركهم يفعلون ذلك فإننا نظهر لهم الاحترام.
- هذا أمر بالغ الأهمية بالنسبة للأطفال الذين تم تجنيدهم من قبل جماعات مسلحة: فقد تعلموا من خلال هذه التجربة أن يكونوا مستقلين. وينبغي أن نعترف بذلك وأن نحترم رغبتهم.
- من الصعب جدا القول متى ينبغي للوالد أن يحترم إرادة أطفاله في تولي مشاكلهم الخاصة ومتى ينبغي لهم التدخل. ففكر في الضرر المحتمل الذي يمكن أن يواجهه الطفل إذا ترك للتعامل مع بعض المشاكل وحده وفكر في ما إذا كان تدخلك ضروري حقا.



العمر, والتواصل و حلّ المشكلات

في معظم السياقات يعتبر الأطفال الأصغر سناً أقل قدرة من الكبار, ويتم تجاهل آرائهم إلى حد كبير لأننا نعتقد أنهم ليسوا مستعدين من ناحية النمو لفهم ما يحدث حولهم.

قد أظهر الأبحاث أن الأمر ليس كذلك في الواقع في أغلب الأوقات: إن الأطفال الصغار يفهمون أكثر مما نظن ، وهم ببساطة يفتقرون إلى الأدوات اللازمة للمشاركة معنا. ولذلك غالباً ما يتم تجاهل آرائهم بسبب سنهم. في بعض المجتمعات، قد يكون الوالدين غير راغبين في مناقشة المشاكل مع الأطفال ويميلون إلى فرض حلولهم أو وجهات نظرهم الخاصة ويتوقعون من الأطفال قبول قراراتهم.

فكر في سياقك وما هي التحديات التي قد تطرحها هذه الجلسة، ولكن تأكد من ظهور رسالة هامة: للأطفال الحق في المشاركة وأن يتم سماعهم، وكلما فعلنا ذلك، لا سيما في المسائل التي تخصهم، كلما كسبنا احترامهم ، ونقوم بدعم ثقتهم واعتزازهم بأنفسهم ونساعدهم على الازدهار.

النشاط 4: حل المشكلات لتيسير إعادة الإدماج (20 دقيقة)

الهدف: التفكير في كيفية حل المشكلات معا يمكن أن يبسر إعادة إدماج الطفل في الأسرة والمجتمع.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. قل:

- قد استكشفنا حتى الآن كيف يمكن لحل المشكلات أن يساعد الطفل على تعلم اتخاذ القرارات الصحيحة وتجنب الخطر المتمثل في أنه/ها قد يرغب في الانضمام إلى جماعة مسلحة.

- ولكننا لم نستكشف حالة الأطفال العائدين إلى ديارهم، وما إذا كان حل المشاكل يمكن أن يبسر بأي شكل إعادة إدماجهم في سياق الأسرة والمجتمع المحلي.

2. اسأل:

- (a) ما رأيك؟ هل يمكن تعلم حل المشاكل معاً أن يساعدنا على تيسير إعادة إدماج طفلنا؟
(b) ما هي المشاكل التي قد تواجهها الفتيات والذكور الذين يعودون إلى أسرهم ومجتمعهم؟

بعض الإجابات المحتملة هنا قد تكون:

تشعر الطفلة بالإقصاء والرفض بسبب حالتها. ويمكننا أن نجلس معاً ونحاول العمل على إيجاد حل لهذه المشكلة.

وقد تعود فتاة إلى البيت مع طفل تكافح من أجله لإيجاد ما يكفي من المال للأطباء والأدوية.

3. قل:

- هناك حالات عديدة يمكن فيها حل المشكلات معاً أن يساعد طفلتنا على معالجة المسائل المتصلة بعودتها إلى الأسرة والمجتمع.

4. اسأل:

- (a) إلى جانب مساعدة الطفلة على معالجة قضايا محددة قد تنشأ نتيجة لتجربتها مع جماعة مسلحة، ما هي المهارات والقيم التي تتعلمها الطفلة من خلال ممارسة حل المشكلات مع أسرتها؟

- (b) كيف يمكن لهذه المهارات والقيم أن تساعد في إعادة إدماجها داخل الأسرة والمجتمع؟

قد تكون بعض الأمثلة على الإجابات:

عندما نجلس معاً كأسرة ونحل قضايا الأسرة معاً، نبين لها أننا نقدرها، ونقدر أفكارها ورأيها، وأن لها رأياً ومكاناً في الأسرة.

يمكننا أن ندعو الطفلة إلى حل المسائل الأسرية المناسبة لعمرها معاً، حتى تشعر بأنها تتحمل مسؤوليات داخل الأسرة، ويمكن أن تؤثر على قرارات الأسرة، مما يساهم بدوره في جعلها تشعر بمزيد من الثقة والأمان والقدرة على التصدي لتحدياتها.

5. التأمل في ما يظهر من خلال المحادثة، وإذا كانت هناك حاجة قل:

- الجلوس معاً كأسرة للعمل على حل المشاكل الأسرية المناسبة لعمرهم أو أخذ وقت فردي مع طفلك لمساعدته/ها على تصديّ التحديات التي قد تواجهها عندما تعود إلى الأسرة، تلك ممارسة تبيّن للطفل أننا نحبه/ها وندعمه/ها، وأنها موجودون من أجله/ها.
- إنه يوفر وقت مخصص نوعي لأطفالك، حيث يمكنك التركيز على التواصل والاستماع إليهم.
- هذا يبيّن أيضاً للأطفال أننا نقدر أفكارهم، ونحترمهم، ونثق بهم، ونساعدهم على إدراك أن لهم مكاناً ينتمون إليه، ونقبلهم كأفراد في الأسرة، ويمكنهم المساهمة في الأسرة والمجتمع.
- وإن كنتم تذكرون، فإن الاعتراف بهذه المهارات والقيم يمكن أن يساعد الطفل بدرجة كبيرة على الشعور بالترحيب في البيت داخل الأسرة والمجتمع المحلي، وبالتالي تيسير إعادة الإدماج داخل الأسرة ومنع مخاطر إعادة التجنيد.

النشاط 5: حل المشكلات للحد من خطر الاختطاف: تخطيط السلامة للحد من المخاطر (40 دقيقة)

الهدف: تشاطر أفكار التخطيط للسلامة للحد من خطر الاختطاف والتجنيد القسري.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. قل:

- والآن لننتقل إلى قضية أخرى قد يبدو من الصعب معالجتها عن طريق حل المشكلات.
- 2. ادع المشاركين إلى مناقشة الأسئلة التالية مع الشخص الذي الجالس على يمينهم.

اسأل:

- هل تعتقد أن الأسرة يمكن أن تساعد في الحد من خطر اختطاف الأطفال، أو إجبارهم على الانضمام إلى جماعة مسلحة؟
- هل يمكن لحل المشكلات أن يساعدنا في معالجة هذه المسألة؟ كيف؟

3. أعط بضعة دقائق للتناوبات للمناقشة، وبعد ذلك اطلب من بعض المتطوعين مشاطرة ردودهم

4. ثم، قل:

- في حين قد يبدو أننا لا نملك قدرا كبيرا من التأثير على خطر الاختطاف أو التجنيد القسري، دعونا نرى ما إذا كان حل المشكلات يمكن أن يساعدنا هنا.
- 5. ادع المشاركين إلى العمل في ثنائيات مرة أخرى - أو العمل في وحدات أسرية إذا أمكن ذلك.
- 6. ذكّر بالخطوات الست لمقاربة حل المشكلات أو ادع المشاركين إلى استخدام أي استراتيجية لحل المشكلات تكون محترمة وغير عنيفة هم يستخدمونها وتنجح معهم.
- 7. ابدأ بنصّ المشكلة: **قل (قصة ذات نهاية مفتوحة):**

عيسى ولد في الثالثة عشرة من عمره. وفي القرية هناك شائعات تفيد بأن جماعة مسلحة تقوم باختطاف الأطفال لجعلهم يعملون لصالحهم. عيسى وعائلته خائفون من أنهم قد يجبرون عيسى على الانضمام.

8. وضح أنه ينبغي أن يستغرقوا 10 دقائق لسرد بعض الاستراتيجيات للحد من خطر الاختطاف.

وينبغي لهم أيضاً أن يتخللوا كيف يمكنهم إشراك عيسى بفعالية في المناقشة وتقييم الاستراتيجيات التي يقترحها أيضاً.

9. ادع كل ثنائي إلى التفكير في الأسئلة التالية:

- هل هناك أي مكان يمكن أن يضع عيسى في خطر الاختطاف؟
 - هل هناك أي وقت من اليوم يمكن أن يكون أكثر خطورة؟
 - هل هناك أي سلوك يمكن أن يعرض عيسى للخطر؟
 - ما نوع الاقتراحات التي يمكن أن نعطيها إلى عيسى للحد من خطر الاختطاف؟
10. وبعد 10 دقائق، ادع كل ثنائي إلى مشاركة المقاربة التي حددها للحد من خطر التجنيد. ومن الأمثلة على الاستراتيجيات ما يلي:

- تجنب الأماكن الخطرة.
- المشي في ثنائي أو في مجموعات، وخاصة عند عبور الأماكن التي قد تكون أكثر خطورة.
- التأكد من أن الأهل على علم بمكان الطفل وبمن معه ومتى متوقع أن يعود إلى البيت.
- التحدث إلى شخص بالغ موثوق به عندما تشعر الطفلة أنها قد تتعرض للخطر.
- الهروب والصراخ للحصول على مساعدة إذا في خطر.
- ممارسة السيناريو للحصول على روتين حتى يصبح الرد على الخطر تلقائياً - قد يكون من المهم بشكل خاص تعلم الصراخ للحصول على المساعدة كرد فعل على الخطر، بدلاً من التجمّد.
- تظهر الدراسات أنه كلما ازداد عدد الأشخاص المحيطين بشخص في محنة كلما قل احتمال تدخل أي شخص لمساعدته. وفي ظل هذه الظروف، من الضروري تحديد شخص معين داخل الحشد ومناداة ذلك الشخص عند طلب المساعدة. على سبيل المثال، بدلاً من مجرد الصراخ طلباً للمساعدة، يمكن للطفل أن يصرخ شيئاً مثل "مهلاً، أنت في القميص الأسود، ساعدني، من فضلك!"
- حاول تجنب أن تكون قابلاً للتنبؤ: تجنب استخدام نفس المسار في نفس الوقت من اليوم.
- اعرّف المنازل، الأماكن أو المحلات التجارية على طريقك حيث يمكنك الحصول على المساعدة أو العثور على مأوى. على سبيل المثال، على الطريق من المدرسة إلى البيت، حدّدوا مع أصحاب المتاجر الذين سوف يقدمون المساعدة، إذا كان شخص ما يطارّد الطفل.
- احمل جهاز إشارة، شيء يمكن أن يجعل سماعتك سهلاً، مثل صافرة، وخاصة إذا كنت لا تستطيع الصراخ عندما تكون في خطر.

11. قل:

قد حددنا بعض الاستراتيجيات الممكنة للتصدي لخطر الاختطاف، وعلينا أن نفكر في كيفية تشاطر هذه الأفكار والمشورة مع أطفالنا، وكيف يمكننا أن نتقبل أفكار واقتراحات أطفالنا. انتبه: فقد يكون لدى طفلك شعور مختلف بالخطر الذي قد يواجهه، ولكن هذا لا يعني أننا لا ينبغي لنا أن نكون منفتحين على أفكاره/ها وأن نتقبل اقتراحاته/ها.

12. اسأل:

هل يمكن لهذه الاستراتيجيات أن تنجح، إذا لم نشرك عيسى في وضع خطة للحد من خطر الاختطاف؟

- ماذا يمكننا أن نفعل لإشراكه في وضع خطة للحد من خطر الاختطاف؟
- كيف يجب أن نتحدث معه؟

13. إذا سمح الوقت، ادع اثنين من المتطوعين للعب دور المحادثة بين الأم والأب وعيسى، حيث يناقش الثلاثة خطر الاختطاف ومحاولة إيجاد مخطط للحد من المخاطر معاً.

14. اعط المتطوعين دقيقتين أو ثلاثة للإعداد وتخيل ماذا سيقولون لبعضهم البعض. اشرح أن لعب الدور لا ينبغي أن يستغرق أكثر من دقيقتين أو ثلاثة.

15. بعد لعب الدور، اسأل المجموعة بأكملها:

- هل تعتقد أن الأهل تمكنوا من إشراك عيسى في حل مشكلة خطر الاختطاف؟ كيف؟
- كيف كانت نبرة صوت الأم والأب؟ ما نوع الأسئلة التي سألتها/سألها؟
- كيف شعر عيسى أثناء المحادثة؟
- هل من المحتمل أن يتبع النصيحة التي ناقشوها معاً؟ لماذا؟

16. تأمل ما يقوله المشاركون، وإذا لزم الأمر انقل النقاط التي لم يشاركها الأهل أدناه. قل:
- إشراك طفلك في إيجاد استراتيجيات للحد من خطر الاختطاف هو السبيل الوحيد للتأكد من أن طفلك سوف يفهم ويتقبل الاستراتيجيات التي ستحددها.
 - تأكد من أنك في حالة ذهنية هادئة: كن منفتحاً وهادئاً عند التحدث إلى طفلك. التهديد لن يشجع طفلك على الاستماع إليك، ولا اتباع نصيحتك.
 - أيضاً، بدلاً من البدء بما تعتقد أنها أفضل مقاربة للحد من خطر الاختطاف، اسأل طفلك عن رأيه.
 - استخدم استراتيجية حل المشكلات لتحديد المشكلة **معاً**، وفكر في الحلول الممكنة، تعرّف على إيجابيات وسلبيات كل حل، ومعا اختاروا تلك التي تعتقد أنها الأكثر ملاءمة.
 - إذا قمتم بمعالجة المشكلة **معاً**، فليدرك المزيد من الفرص للحد من مخاطر الاختطاف بفعالية.
 - كذلك، كن منفتحاً وصريح بشأن المسائل، حتّى عندما يكون من الصعب تناول الموضوع. بهذه الطريقة تشجع طفلك على أن تكون منفتحة معك وتأتي إليك كلما شعرت بأنها تواجه موقف مهدد، أو قد تحتاج للمساعدة في حل مشكلة ما.

اختتام اليوم : التمرين المنزلي و التقييم (15 دقيقة)

الأهداف: تلخيص اليوم، والتعريف بالتمرين المنزلي ومناقشته وتقييم الجلسة.

المواد: نسخ من نشرة التمرين المنزلي: حلّ المشكلات معاً: (ان أمكن) الوح الورقي الذي يحتوي على الآمال والمخاوف من الجلسة 1. النشاط 4

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. قدم نشرة التمرين المنزلي: حلّ المشكلات معاً لكلّ مشارك
2. ذكرهم بمحاولة تطبيق خطة عمل الست خطوات لحلّ المشاكل في البيت مع أطفالهم. ذكّر بالخطوات:

- حدد المشكلة
- قم بعصف ذهني للحلول
- تخيل العواقب
- اختر حلاً واحداً
- جرّبه
- قيّم إن كان ينجح
- حاول مرة أخرى إذا دعت الحاجة

3. تذكروا أنه إذا كان لديكم استراتيجيات مختلفة لحل المشاكل وتجدونها فعالة معكم وبناءة ومحترمة وغير عنيفة، فاستخدموا ما هو أفضل لكم!
4. ادع المشاركين إلى تسجيل كل مرة يستخدمون فيها مقاربة حل المشكلات في البيت مع أطفالهم. ادع المشاركين إلى اقتراح طرق لتسجيل ممارساتهم.
5. ذكرهم بمواصلة ممارسة المهارات التي كانت محور اهتمام الجلسات السابقة - التواصل الإيجابي، والحد من التوتر، وأخذ استراحة.
6. إسأل واحد أو اثنين من المتطوعين تلخيص شيين مما نوقش اليوم.
7. إذا كان لديك الفرصة لعمل ملاحظات عن آمال المشاركين ومخاوفهم على لوح ورقي، والفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجم أو نجوم على الآمال التي تحققت.
8. بعد ذلك، اطلب منهم أن يأخذوا قلم ويزيلوا المخاوف التي بدأوا في التغلب عليها.
9. ثم، اطلب منهم أن يضيفوا مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.
10. وأخيراً، اطرح الأسئلة التالية على الفريق وخذ ملاحظات على الإجابات.

1. هل هناك أي شيء قد أحببته بشكل خاص حول هذه الجلسة؟
2. هل هناك أي شيء وجدته مفيداً؟
3. هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟

11. أشكر الجميع على مشاركتهم وانخراطهم في الجلسة.

حلّ المشاكل معاً

6 خطوات

خطة عمل لحلّ المشكلات معاً:

1. تحديد المشكلة: ماهي المشكلة لدينا؟
2. قم بعصف ذهني للحلول: ماهي الحلول الممكنة المختلفة؟
3. تخيل ما هي العواقب المترتبة على كل حل: ما هي مزايا وعيوب كل حل ؟ كيف سيشعر كل شخص على صلة بالموضوع بعد ذلك ؟
4. اختر احد الحلول
5. جرّبه
6. تأمل هنا ما إذا كان قد نجح: هل نجح الحل ؟ هل تم حل المشكلة ؟ كيف يشعر الجميع ؟

تذكّر أن :

- استخدم نهج حل المشكلات الغير عنيف والمحترم الذي ينجح تماماً معك ! وإن كان لديك أصلاً واحد نافع معك فاستمرّ في استخدامه.
- أشرك أطفالك (كيف: أجب على الأسئلة التي في الأعلى معهم)
- كن منفتحاً لإقتراحاتهم.
- دائماً استعمل نهجا بناءاً محترماً و غير عنيف: لا تفرض أفكارك على الآخرين.
- حاول دوماً أن تجد اللحظة المناسبة لمناقشة المشاكل مع أطفالك أو أفراد الأسرة الآخرين: تأكد من أن تكون في حالة نفسية هادئة ولا تستخدم التهديد أو العنف.
- إن تكلمت مع طفلك وناقشت معه سبل حل المشاكل فمن المرجح أن يلجأ إليك كلما واجه مشكلاتٍ وسيتقبل نصيحتك.

الجلسة 15

الرعاية الذاتية و العناية باطفالنا :
التعامل مع الوصمة



الجلسة 15 :الرعاية الذاتية و العناية باطفالنا : التعامل مع الوصمة



المدة ساعتان

الأهداف: بحلول نهاية هذه الجلسة، سيتمكن المشاركون من القيام بما يلي:

- تحديد الوصمة وكيف تؤثر على سلامتهم وعلاقاتهم، وعلى سلامة أطفالهم.
- تشارك استراتيجيات للتعامل مع الوصمة وكسر حلقتها.

نظرة عامة عن الأنشطة:

الجلسة 15	المجموع 120 دقيقة
النشاط 1	15 دقيقة
النشاط 2	20 دقيقة
النشاط 3	20 دقيقة
النشاط 4	30 دقيقة
النشاط 5	20 دقيقة
اختتام اليوم : التمرين المنزلي و التقييم	15 دقيقة

الموارد المطلوبة:

- خطة الإحالة ونشرتها
- ألواح ورقية وأقلامها
- شارات ذات أشكال - قطع ورقية من ألوان وأشكال مختلفة. على سبيل المثال لمجموعة مؤلفة من 15 مشاركا، جهز ما يلي:
 - 4 مربعات خضراء
 - 4 مربعات صفراء

- 4 مربعات زرقاء
- 4 مثلثات صفراء
- 4 مثلثات زرقاء
- 4 مثلثات خضراء
- 4 دوائر خضراء
- 4 دوائر زرقاء
- 4 دوائر صفراء

● شريط لاصق

● (ان أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على الأمل و المخاوف من الجلسة 1. النشاط 4

● نسخ من نشرة التمرين المنزلي: الاعتراف بالوصمة ومعالجتها

المحتوى :

في هذه الجلسة يركز المشاركون على كل من الوصمة والتمييز ويحددون الأسباب الجذرية للوصمة التي يمكن أن يتعرضوا لها هم وأطفالهم، نتيجة للتورط مع جماعة مسلحة. وسوف يفكرون في آثار الوصمة على سلامة أطفالهم وسلامتهم. وسوف يفكرون في كيف يمكنهم المساهمة في الحد من خطر الوصمة تجاه أطفالهم، وبالتالي تجاه أنفسهم.

النشاط 1. الترحيب بالمشاركين و التفكير في الممارسة البيئية (15 دقيقة)

الأهداف: الترحيب بالمشاركين, تهيئة جو ايجابي ومشاركة تجربة التمرين المنزلي.

المواد: شارات ذات أشكال - قطع ورقية من ألوان وأشكال مختلفة. على سبيل المثال لكل مجموعة من 15 مشاركا، أعد ما يلي:

- 4 مربعات خضراء
- 4 مربعات صفراء
- 4 مربعات زرقاء
- 4 مثلثات صفراء
- 4 مثلثات زرقاء
- 4 مثلثات خضراء
- 4 دوائر خضراء
- 4 دوائر زرقاء
- 4 دوائر صفراء

شريط لاصق.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. رحّب بالوالدين.
2. ابتسم واطهر موقفا ايجابيا أشكر الجميع على تواجدهم.
3. اسأل:
 - هل هناك أحد مستعد لمشاركة كيف سار التمرين في البيت من الجلسة السابقة ؟
 - مالذي وجدته سهلا؟
 - مالذي وجدته صعبا؟
- ذكّر المشاركين بالطبيعة السرية للجلسات, وتوقّفك قبل الجلسات أو بعدها اذا كان أي شخص بحاجة الى مساعدة أو دعم اضافي. ولتكن **خطة الإحالة** في متناول يدك.
4. دائما امدح أولئك الشجعان بما فيه الكفاية للمشاركة.
5. اطلب من بعض المتطوعين التذكير ببعض النقاط الرئيسية التي نوقشت في الجلسة السابقة.
6. وبعد ذلك، وضّح أنكم ستقومون بنشاط قصير مشترك لتقديم موضوع الجلسة.
7. اعط كل مشارك مجموعة من الشارات ذات الأشكال: لا يهم لون وشكل الشارات التي يتلقاها كل شخص، ولكن ينبغي لكل مشارك أن يحصل على أكثر من شارة، وينبغي أن تكون الشارات مختلفة.
8. إذا كان ذلك مناسباً، قم بتزويدهم ببعض الشريط اللاصق وادعوهم إلى وضع الشارات في مكان ما مرئي على مقدمة قميصهم أو رداءهم إذا لم يكن هذا ممكناً، تأكد من أنهم يحملون شاراتهم في أيديهم بحيث تكون مرئية للجميع.
9. اشرح أنك سوف تعطيمهم سلسلة من التعليمات. ولا يسمح بالكلام في هذه المرحلة.
10. بعد ذلك اطلب منهم الانقسام إلى مجموعات من 5 أشخاص. ذكّرهم بأن لا يتحدثوا وأن يجدوا طريقة لتشكيل مجموعات. ولا ينبغي أن تصدر تعليمات بشأن كيفية تشكيل المجموعات.
11. أعطهم دقيقة لتشكيل مجموعات. لا بأس إذا شخص ما بقي خارج المجموعات.
12. بعد ذلك ادعهم إلى تشكيل مجموعات من 3 اشخاص. كما في السابق، ذكّرهم بعدم التحدث.
13. أعطهم دقيقة لتشكيل مجموعات، ثم استمرّ بدعوتهم لتشكيل مجموعات من 6 اشخاص
14. أشكر الجميع على مشاركتهم وادع الجميع إلى العودة إلى أماكنهم.

النشاط 2: الاعتراف بالتصنيف الجماعي والقوالب النمطية (20 دقيقة)

الهدف: مساعدة المشاركين على فهم الفئات الاجتماعية؛ الاعتراف بالقوالب النمطية الخاصة بنا وفهم خطرها

الطريقة:

جلسة جماعية

1. اسأل:

- أ. فكر في النشاط الذي قمنا به للتو. ما نوع المجموعات التي قمتم بتشكيلها؟
- ب. ماذا تعتقد أن هذه اللعبة تظهر لنا؟
2. على الأرجح، شكّل المشاركون مجموعات على أساس شكل أو لون الشارات التي عينت لهم. تأمل في ما يذكره المشاركون والطريقة التي تطورت إليها اللعبة في حالتكم، وانقل النقاط التالية حسب الحاجة. قل:

- خلال اللعبة قمتم بتشكيل مجموعات في الغالب (أو فقط) مبنية على لون أو شكل الشارات المخصصة.
- بشكل عام، عند القيام بهذه اللعبة من غير المحتمل أن يشكل المشاركون مجموعات ذات العديد من الأشكال أو الألوان المختلفة، أو أن يشكل الناس مجموعات لا علاقة لها بشاراتهم.
- هذا يحدث لأننا عندما نتفاعل مع أشخاص آخرين، فإننا نضع الناس تلقائياً في مجموعات مختلفة، وهذه المجموعات تساعدنا في تعريف من "نحن" ومن "هم".
- على سبيل المثال، في هذه الحالة المجموعات التي صنعناها كانت مبنية على لون وشكل شاراتنا في بعض الحالات، "نحن" كانت كلها مربعات صفراء، بينما في مجموعات أخرى كانت كل المربعات بغض النظر عن اللون.
- في هذه الحالات، كانت هذه التجمعات غير ضارة: أن تكون جزءاً من مجموعة "المربعات الصفراء" ليس أفضل أو أسوأ من أن تكون جزءاً من مجموعة "المربعات الزرقاء".
- ولكن تصنيف الناس، أو تقسيمهم إلى مجموعات، ليس دائماً غير مؤذي.

3. اسأل:

1. هل يمكنكم تحديد أي طريقة نصنف بها مجموعات من الناس في سياقنا؟

بعض الأمثلة على الإجابات هنا قد تكون:

الرجال، والنساء، والمراهقين، والمسنين، والأطفال، والأمهات، والآباء، والمعوقين، والأشخاص الذين ينتمون إلى مجموعة دينية وعرقية معينة، والأشخاص الذين يعيشون في مناطق معينة، وما إلى ذلك.

4. ثم اشرح أنك سوف تقوم بنشاط العصف الذهني.
5. اشرح أنك ستقول كلمة.
6. اختر شخصاً ما: ينبغي له/ها أن يجيب بأول شيء يتبادر إلى ذهنه/ها عند سماع هذه الكلمة، ثم يتبعه الشخص إلى يمينه، وهكذا دواليك، حتى يكون كل شخص قال شيئاً.

7. اشرح أنه أمر أساسي أن لا يفكروا: فهم بحاجة إلى أن يقولوا أول شيء يتبادر إلى ذهنهم مباشرة بعدما تكلم الشخص الذي سبقهم .

8. قم بأول محاولة من خلال قول كلمة "زهرة" ، أو أي كلمة أخرى تحب.

9. دع كل شخص يقول بسرعة كلمة يربطونها بكلمة "زهرة".

10. أشكر الجميع على مشاركتهم وأشرح لهم أنك ستذكر كلمة أخرى وينبغي أن يفعلوا الشيء نفسه. ذكّرهم بعدم الإفراط في التفكير، وقول أول شيء يتبادر إلى ذهنهم.

11. اختر واحدة من المجموعات الاجتماعية التي ذكرها المشاركون من قبل (الخطوة الثالثة)، على سبيل المثال النساء، أو المراهقون. تجنب استخدام أي فئة تعلم أنها سوف تسبب الصراعات أو عدم الراحة بين المشاركين. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تدرك أن بعض المشاركين ينتمون إلى جماعات دينية مختلفة، وهناك توترات بين هذه الجماعات، تجنب استخدام فئة "الدين".

1. ثم قل الكلمة التالية التي اخترتها. على سبيل المثال، يمكنك ذكر "شخص معاق".

(عدّل الأجزاء الواردة في الأقواس أدناه لتلائم مع المثال الذي اخترته)

2. دع كل شخص يقول شيئاً. ومن المرجح أن تعكس بعض الكلمات التي ستنتبثق عن العصف الذهني بعض القوالب النمطية النموذجية المرتبطة بتلك الفئة الاجتماعية. على سبيل المثال، في حالة "الشخص المعوق" قد يكون الأمر كذلك عندما يقول البعض أشياء مثل "المحتاجين، الفقراء، الوحيدين، المعتمدين". ثم قل:

• كما ترون، بعض الأشياء التي خطرت على بالكم عند ذكر هذه المجموعة الاجتماعية، متشابهة تماماً.

• يحدث هذا لأننا عندما نصنف الناس إلى مجموعات ننسب بشكل عام بعض الخصائص المماثلة للأشخاص المنتمين إلى نفس المجموعة.

• إذا تذكرتم أننا تحدثنا في إحدى الجلسات السابقة (الجلسة 8) عن القوالب النمطية: فالقوالب النمطية مفرطة في التبسيط، جزئية أو خاطئة أو معتقدات لدى العديد من الناس عن مجموعة من الناس الذين نعتقد أنهم يشتركون في خصائص مماثلة.

أ. اسأل:

أ. ما هو خطر هذه المقاربة؟ ما هو خطر تصنيف الناس ونسبهم إلى خصائص مماثلة؟

3. تأمل في ما يظهر من المحادثة وانقل النقطة التالية حسب الحاجة. قل:

• كثيراً ما تستند القوالب النمطية إلى الأخطاء أو إلى عدم الدقة أو المعلومات الجزئية. ونحن لا نرى الشخص الذي هو جزء من تلك الفئة إلا جانب واحد نفسه بطريقة معينة.

• (عدّل [الأجزاء بين قوسين] لتعكس المثال الذي استخدمته في نشاط العصف الذهني! فعلى سبيل المثال، في حالة [الشخص المعوق]، غالباً ما يحكم على أي شخص ينتمي إلى تلك الفئة الاجتماعية [بإعاقته/ها]. الناس ينظرون إلى الإعاقة،

سواء كانت إعاقة جسدية أو عقلية، ويعتبرونها سمة سلبية فقط. وقد لا يتعرف ذلك الشخص على نفسه في هذه الصورة التي بنيناها له/ها].

- نحن نحكم على كل شخص ينتمي إلى فئة اجتماعية معينة من خلال هذه العدسات المشوهة، وننسى تماما أننا نتحدث عن انسان فريد، وله خصائص فريدة.
- هذا هو السبب في أن القوالب النمطية سلبية. وحتى لو كان لدينا موقف إيجابي تجاه مجموعة معينة، على سبيل المثال عندما نعتقد أن الرجال أقوياء وشجعان، فإن لهذه الصورة النمطية أثرا سلبيا على الأفراد لأنها تجبر جميع الأشخاص المنتمين إلى تلك الجماعة على أن يتوافقوا مع تلك الصورة.



علاقة الأسرة ببقية المجتمع المحلي

قد تكون علاقة الأسرة ببقية المجتمع المحلي متناسقة إلى حد ما. وفي بعض السياقات، قد يواجه الوالدان والأطفال وصمة عار قاسية، بينما في سياقات أخرى يمكن أن يكون لقادة المجتمعات المحلية وجيران الأسرة علاقة ثقة مع أهل الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة، مما يمكن أن يقلل بشدة من وصمة العار ضد الأطفال ويسهل إعادة إدماج الأطفال في الأسرة والمجتمع.

تأمل في سياقك وفي الحاجة إلى تكيف الجلسة

النشاط: 3 الوصمة والعزلة الاجتماعية (20 دقيقة)

الأهداف: فهم الوصم والعزلة الاجتماعية وكيفية تأثيرهما على الأطفال الذين شاركوا في الجماعات المسلحة وعلى والديهم

الطريقة:

- القوالب النمطية يمكن أن تكون سلبية بحيث تستبعد الناس من أن يكونوا جزءا من المجتمع. وفي جميع الفئات الاجتماعية، يستبعد بعض الناس ويعزلون لأن المجتمع يقرر من ينبغي أن يكون جزءا منه، ومن هو في الخارج.
- قد يكون هذا بسبب الخصائص الجسدية، ولكن يمكن أيضا أن تعتمد على الأشياء التي يؤمنون بها، أو على الأشياء التي يفعلونها أو فعلوها في هذه الحالات، نتحدث عن الوصم.

2. اسأل:

هل هناك أي فئة اجتماعية في مجتمعكم مستبعدة أو غير مقبولة بسهولة من قبل المجتمع؟

يمكن أن تتضمن بعض الأمثلة ما يلي:

- الأطفال المعوقون
- الفتيات اللاتي جندتهن الجماعات المسلحة.
- الأطفال الذين جندتهم الجماعات المسلحة.
- والدي الأطفال أو الفتيات الذين جندتهم الجماعات المسلحة.
- الفتيات العائدات من الجماعات المسلحة حوامل أو أمهات.
- الفتيان أو الفتيات الهاربون من الجماعات المسلحة والعائدون إلى ديارهم.
- الآباء الذين يرفضون السماح لأطفالهم بالانضمام إلى الجماعات المسلحة.
- الناس الذين يعانون من مرض مزمن.
- الناس من مجموعة عرقية مختلفة.

نسق مع الميسر المشارك أن يأخذ ملاحظات على الإجابات الواردة في دفتر ملاحظتك

3. اطلب من المشاركين تكوين ثنائيات، واطلب من كل منهم الإجابة على الأسئلة التالية:

- كيف يصف مجتمعكم الأطفال الذين كان لهم ارتباط بالجماعات المسلحة؟
- ما رأي الناس بهم في مجتمعك؟
- كيف يتصرفون تجاههم؟
- كيف يجعل هذا الأطفال يشعرون؟
- لماذا برأيك اختاروا معاملة الأطفال هكذا؟

4. اطلب من كل زوج مشارك ردودهم.

5. ثم اسأل:

- كيف يصف مجتمعكم والدي الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة؟
- ما رأي الناس بهم في مجتمعك؟
- كيف يتصرفون تجاههم؟
- كيف يجعلوا الوالدين يشعرون؟
- لماذا تعتقد أنهم يختارون معاملة الوالدين هكذا وهل هذا عادل؟ لماذا؟

6. قل:

- يمكن أن يكون والدي الأطفال المعرضون للخطر أو المرتبطون بالجماعات المسلحة، وكذلك الأطفال، عرضة للوصمة ويعانون من العزلة الاجتماعية.

- في الأنشطة التالية سننظر في عواقب الوصمة، وكيفية مساعدة أطفالنا على التعامل معها وكيفية معالجته بأنفسنا.
- تذكر: إن الوصمة ليست مقبولة على الإطلاق. ويعاني الأطفال والوالدين ظلماً في ظل رفض المجتمع.

النشاط: 4: عواقب الوصمة (30 دقيقة)

الأهداف: تحديد عواقب الوصمة على الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة وعلى والديهم؛ والاعتراف بضعف الفتيات والأطفال المعوقين.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. اقرأ القصتين التاليتين ذوي النهاية المفتوحة :

- (a) ماريا فتاة في العاشرة من عمرها، جندتها جماعة مسلحة وبقيت بعيدة عن الأسرة لمدة سنتين، تعمل كطباخة، وفي تجنيد أطفال آخرين للجماعة. الآن عادت، وانضمت إلى عائلة حاضنة لأن عائلتها لا تقبل بها. أصدقائها القدامى لا يريدون الاختلاط بها. كما أنها تكافح لإيجاد وظيفة لأن الناس لا يريدونها أن تعمل معهم.
- (b) ديبغو صبي يبلغ من العمر 17 عاماً. وقد جندته جماعة مسلحة وأمضى سنتين في العمل كمقاتل. ولا يرغب الأطفال الآخرون وأسرته في مخالطته لأنهم يخشون أن يقودهم إلى الانضمام إلى الجماعة المسلحة، أو أنه قد يكون عنيفاً.

2. اسأل:

- (a) لماذا تعتقد أن المجتمع يرفض هذين الطفلين؟
(b) ما هي عواقب الوصمة والعزلة الاجتماعية بالنسبة لهذين الطفلين؟

3. قل:

- للعار والعزلة الاجتماعية تأثير على الطريقة التي نرى بها أنفسنا.
- عندما يشعر الشخص بالعزلة الاجتماعية، فقد يشعر بالوحدة والحزن والاكتئاب واليأس وعدم الدعم.
- يمكن أن يوآد صورة سلبية عن النفس.
- الأطفال والكبار الذين يتعرضون للوصم يشعرون بأنهم غير مرئيين.
- انهم يرون أنفسهم مختلفين، "أقل من الآخرين"، ولا يستحقون.
- كما أن العزلة الاجتماعية تعني أن الشخص أقل عرضة لطلب المساعدة عند الحاجة، وفي حالة الأطفال يمكن أن تؤدي إلى مزيد من التجنيد.
- أيضاً، الوصمة تمنع الشفاء من الصدمة النفسية

4. اسأل:

- (a) هل تعتقد أن الفتيات والفتيان على حد سواء من المرجح أن يصممهم المجتمع المحلي بالعار بعد تجنيدهم من قبل الجماعات المسلحة؟
- (b) كيف يفكر المجتمع في الفتيات اللاتي كنّ مرتبطات بالجماعات المسلحة؟
- (c) كيف يكون رد فعل الأسرة والمجتمع تجاه الفتيات اللاتي يعدن إلى البيت حوامل أو مع طفل؟
- (d) ماذا عن الذكور؟

5. فُكر في ما ينشأ عن الحوار بين المشاركين، وأدمجه عند الحاجة في النقاط التالية. قل:

- الفتيات المرتبطات بالجماعات المسلحة معرضات لخطر الوصمة والعزل.
- يمكن لومهم على ما تعرضوا له.
- هناك خطر ألا يكون لعودتهم للمدرسة الأولوية بينما يتم تشجيع أقرانهم من الفتيان للعودة إليها أو يشجعون على الحصول على عمل.
- كما أن الفتيات ربما كن يتمتعن بالاستقلال الذاتي والحرية في المجموعة المسلحة، وقد يكون من الصعب عليهن العودة إلى أدوار أكثر تقليدية.
- تعاني الفتيات اللاتي يعدن إلى ديارهن حوامل أو مع رضّع من خطر كبير يتمثل في وصمهن وعزلهن. هذا يمكن أن يكون له عواقب دراماتيكية على الفتاة، وأيضاً على طفلها. قد تكافح للوصول إلى العمل، و الخدمات الصحية و قد تكافح في دورها الجديد كأم.
- عدم تلبية احتياجاتهنّ والمساعدة على إعادة إدماجهنّ يمكن أن يدفعهنّ إلى الانضمام إلى الجماعات المسلحة مرة أخرى، كما أن الاستبعاد والعزلة يمكن أن يكون لهما عواقب طويلة الأجل على سلامتهن.

6. اسأل:

- (a) ما رأي المجتمع أو كيف يعامل المعوقين؟
- (b) كيف يتفاعل أفراد المجتمع مع الأطفال المعوقين ويعاملونهم؟

7. قل:

- الأطفال المعوقون هم فئة أخرى كثيراً ما تتعرض للوصم.
- للأسرة دور كبير في تجنب الوصم، وقبول الطفل وضمان تلبية احتياجاته/ها.
- وأخيراً، من خلال نمذجة هذا السلوك ودعم مشاركة الطفل في الأنشطة المجتمعية - التعليم والتدريب والمناسبات المحلية - يمكن للأسرة أن تساعد على الحد من الوصم ضد الطفل.

النشاط: 5: التصدي للوصمة (20 دقيقة)

الأهداف: التفكير في الاستراتيجيات التي يمكن للأهل اعتمادها للحد من الوصم داخل المجتمع وداخل الأسرة.

الطريقة:

1. ادع المشاركين لتشكيل ثنائيات.

2. قل:

- الوصم عادة يأتي من خوف المجتمع والمعتقدات الخاطئة حول شخص ما أو شيء ما.
- في حالة الأطفال المرتبطين بالجماعات المسلحة، يأتي الوصم من الخوف من أن يكون الطفل عنيفاً، أو من أن ي/تحاول التأثير على الأطفال الآخرين.
- نحن بحاجة إلى تفكيك الوصم وفهم أن المجتمع والأسرة هما الخطوة الأولى الرئيسية لإعادة الطفل إلى بيته ومساعدته على الشعور بأنه ينتمي إليه.

2. اسأل:

(a) كيف يمكن للأسرة أن تتدخل لإعالة الطفل، وتفكيك الوصم، وتشجيع القبول وإعادة الإدماج؟

2. ادع كل ثنائي لتقديم بعض الاقتراحات. نسق مع الميسر المشارك بتدوين ملاحظات.

3. فكّر في ما ينشأ عن الحوار بين المشاركين، وأدمجه عند الحاجة في النقاط التالية. قل:

- بوسعنا أن ندعم مشاركة طفلنا في الأنشطة الإيجابية في المجتمع، مثل العودة إلى المدرسة، أو تلقي التدريب أو العمل (على أساس أعمارهم)، أو المشاركة في الأحداث الاجتماعية أو الأنشطة الرياضية في المجتمع.
- من خلال هذه الارتباطات يتضاءل الوصم، ويرحب بالأطفال مرة أخرى في مجتمعهم.
- فضلاً عن ذلك فإن هذه الاتصالات تعمل على الحد من العواقب المترتبة على وصم الأطفال ووالديهم: فالأطفال والوالدين يكتسبون صورة ذاتية أكثر إيجابية.
- تبدأ الصورة الذاتية الإيجابية والشعور بالانتماء داخل جدران البيت.
- يمكن للممارسات الأسرية أن تحدد بقوة ما إذا كان الطفل يشعر بالقبول أو الرفض، وأن تؤثر على نجاح عملية إعادة الإدماج، فضلاً عن الحد من فرص إعادة التجنيد.

4. اسأل:

(a) ماذا يمكن أن تفعل الأسرة لإعالة الطفل والحد من الوصم في البيت؟

(b) ما هو التدخل الذي يقوموا به قادة المجتمعات المحلية لصالح الأطفال يمكن أن يقلل أيضاً من الوصم في المجتمع؟

5. تأمل في ما ينشأ عن عمل الثنائيات وأدمج أفكارهما مع أي من النقاط التالية حسب الحاجة. قل:

- بالترحيب بطفلك في البيت، تكون قد خطوت بالفعل خطوة كبيرة نحو إعادة إدماجه/ها. الخطوة التالية هي قبول الطفل دون الحكم عليه/ها وإشعاره/ها بالخزي. اسأل نفسك: كيف يمكنني أن أريه/ها أنها تستحق حبي واهتمامي؟
- تبنّى سلوكاً يحتذى به: عامل طفلك بالطريقة التي تعرف بأنها الأفضل ليحظى بالدعم والرعاية والقدرة على أن يكون سعيداً في المجتمع.
- يشكل التواصل مع الطفل والاستماع إليه خطوة رئيسية لي يشعر بأنه/ها مقبول في البيت.
- إن تكليف الطفل بالمهام البيتية، وطلب حل المشاكل معاً، وطلب رأيه/ها، والمساهمة في اتخاذ القرارات الأسرية، وإتاحة الفرص له/ها للمساهمة في الحياة الأسرية، كلها خطوات أساسية لدعم الطفل في عملية إعادة إدماجه وتجنب وصمه وبناء صورة إيجابية عن نفسه.

- تذكر: إن الفتيات والأطفال ذوي الإعاقة معرضون بشكل خاص للوصم والرفض: هل تعاملون بناتكم كما تعاملون أولادكم؟ هل تحترم وتقدر طفلك الذي لديه إعاقة مثلما تحترم وتقدر الآخرين؟ هل تلبي احتياجاته/ها؟
- كما أن إشراك المجتمع المحلي في عملية إعادة الإدماج أمر أساسي للحد من خطر الوصم. ويمكن أن يتمثل أحد المقاربات في تحديد شخص نعرفه معروفا جيدا ويحظى باحترام كبير من جانب بقية المجتمع. هل نعرف من يمكن أن يكون هذا في مجتمعنا؟ يمكننا أن نحاول الحصول على بعض المساعدة من هذا الشخص الذي يمكن أن يقوم بالمناصرة لصالحنا تجاه بقية أعضاء المجتمع.

اختتام اليوم: التمرين المنزلي والتقييم (15 دقيقة)

الأهداف: تلخيص اليوم، تقديم ومناقشة التمرين المنزلي وتقييم الجلسة.

المواد: نسخ من [نشرة التمرين المنزلي الاعتراف بالوصمة ومعالجتها](#) ; (ان أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على الآمال والمخاوف من [الجلسة 1. النشاط 4](#)

الطريقة:

جلسة جماعية

1. وزع [نشرة التمرين المنزلي: الاعتراف بالوصمة ومعالجتها](#)
 2. تذكر المبادئ الرئيسية التالية وأدمجها في أي جانب برز من خلال الحوار مع الأهل.
- قل:**
- إن إزالة وصمتنا ووصمة أطفالنا يبدأ من قبول أطفالنا، والتواصل معهم، والإظهار لهم أننا نقدرهم.
 - تقبل الأسر والمجتمعات، هو أهم عنصر يمكن أن يحدد إعادة الإدماج الناجحة وطويلة المدى للأطفال المرتبطين سابقا بالقوات المسلحة والجماعات المسلحة.
 - يمكن أن تتعرض الفتيات والأطفال المعوقون بشكل خاص لخطر الوصم في البيت وخارجه.
3. اشرح لهم أنهم سيجدون في النشرة ما يذكرهم بالإجراءات التي يمكنهم أخذها لتقليل من مخاطر الوصمة عليهم وعلى أطفالهم
 4. ذكر الأهالي أن يتابعوا التمرن على المهارات التي نوقشت في الجلسات السابقة-التواصل الإيجابي-تخفيف الضغط العصبي-اخذ استراحة الخ...
 5. اطلب من واحد أو اثنين من المتطوعين سرد شيئين مما نوقش اليوم.
 6. إذا كان لديك الفرصة لكتابة ملاحظات عن آمال المشاركين ومخاوفهم على لوح ورقي ، الفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجم أو نجوم على الآمال التي تحققت.
 7. وبعد ذلك، اطلب منهم أن يأخذوا قلم ويزيلوا المخاوف التي بدأوا في التغلب عليها.
 8. ثم، اطلب منهم أن يضيفوا مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.

9. وأخيراً، اطرح الأسئلة التالية على الفريق وخذ ملاحظات على الإجابات.

(a) هل هناك أي شيء قد أحببته بشكل خاص حول هذه الجلسة؟

(b) هل هناك أي شيء وجدته مفيداً؟

(c) هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟

10. أشكر الجميع على مشاركتهم وانخراطهم في الجلسة

نشرة التمرين المنزلي الاعتراف بالوصمة ومعالجتها

تذكّر أن:

- *تتحدث إلى طفلك وتستمع إليه/ها.
- *تتجنب الوصم في الأسرة: عامل جميع أطفالك بتساو، بشكل مستقل عما إذا كانوا قد تم تجنيدهم من قبل جماعة مسلحة، أو نوعهم الاجتماعي أو قدرتهم.
- *تكون قدوة بسلوكك: عامل طفلك كما تريد من الآخرين أن يعاملوه/ها؛ عامل طفلك كما تريد من الآخرين أن يعاملوك.
- *تعطي طفلك مهام منزلية.
- *تحلوا المشكلات معاً.
- *تسألها/ها عن رأيها/ها حتى ي/ي تتمكن من المساهمة في اتخاذ القرارات الأسرية.
- *تساعدها/ها على العودة إلى المدرسة/القيام بالتدريب/المشاركة في الأنشطة المجتمعية.
- *تطلب تدخل قائد مجتمعي.
- *تكون أكثر حذراً في التعامل مع احتياجات الفتيات والأطفال المعوقين: عاملهم بتساو، ولّبي احتياجاتهم، وساعدهم على الشعور بالترحيب بهم في البيت والمجتمع.
- *تدمج وتواصل استخدام أي مقاربة قد تصلح لك لمعالجة الوصمة!

إذا ساعدناهم في التغلب على الوصم:

- نحن من يستفيد: سنكون أقل احتمالاً لأن نكون هدفاً لوصمة المجتمع.
- يكتسب الأطفال صورة ذاتية إيجابية.
- قبول الأسرة هو العنصر الرئيسي لإعادة إدماج على المدى الطويل للأطفال المرتبطين سابقاً بالجماعات المسلحة.

الجلسة 16

العلاقة بين الأهل والطفل: ممارسة التأديب
الإيجابي وتجنّب العنف



الجلسة 16: العلاقة بين الأهل والطفل: ممارسة التأديب الإيجابي وتجنب العنف



المدة ساعة و 45 دقيقة

الأهداف: بحلول نهاية هذه الجلسة ، سيتمكن المشاركون من القيام بما يلي:

- وصف الفرق بين العقوبة والتأديب ، وفهم مخاطر وعواقب العقوبة القاسية على أطفالهم، وتجنب العودة إلى هذه الممارسات.
- مشاركة فهمهم للتأديب الإيجابي.
- تشارك استراتيجيات وضع قواعد البيت مع أطفالهم.
- ممارسة استراتيجيات تأديبية إيجابية.

المجموع 105 دقائق		الجلسة 16
10 دقيقة	الترحيب بالمشاركين و التفكير في التمرين المنزلي	النشاط الأول
30 دقيقة	قصة العمالقة	النشاط الثاني
50 دقيقة	تجنيد الأطفال وأهمية استخدام أساليب إيجابية لتوجيه سلوك طفلك	النشاط الثالث
15 دقيقة	الخلاصة: ماذا ينبغي لنا أن نأخذ معنا إلى البيت ؟	

الموارد المطلوبة:

- خطة إحالة ونشرتها

- الواح ورقية وأقلامها
- (ان أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على الأمل و المخاوف من الجلسة 1. النشاط 4
- نسخ من نشرة التمرين المنزلي: طرق إيجابية لتوجيه سلوك طفلك.

المحتوى:

إن هذه الجلسة مبنية على المعرفة والمهارات المكتسبة من خلال الجلسات السابقة: فالغضب، والتوتر، فضلاً عن بعض المعايير الثقافية حول تنشئة الأطفال وتنميتهم، من الممكن أن يقودنا إلى الرد بأساليب تأديبية قاسية فيما يتصل بسلوك أطفالنا. سيقوم المشاركون بالتحقيق في الفرق بين العقوبة والتأديب وأهمية تجنب العنف ضد الأطفال بأي ثمن، وما هي عواقب العنف. ثم يناقش المشاركون أساليب التأديب الغير عنيفة، ويستكشفون ما يعنيه التأديب الإيجابي ولماذا هو أكثر فعالية وأكثر احتراماً من العقاب.

النشاط 1. الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي (10 دقائق)
الأهداف: الترحيب بالمشاركين، تهيئة جو ايجابي و مشاركة تجربة الممارسة البيئية.

الطريقة:

جلسة جماعية


1. رحّب بالوالدين.
2. ابتسم و اظهر موقفا ايجابيا! أشكر الجميع على تواجدهم.
3. ابدأ بنشاط قصير وجاذب يحظى باهتمام الجميع، مثل أغنية محلية، لعبة سريعة أو منشط قصير.
4. اسأل:

- هل هناك أحد مستعد لمشاركة كيف سار تمرين البيت من الجلسة السابقة ؟
- مالذي وجدته سهلا؟
- مالذي وجدته صعبا؟
- 5. ذكّر المشاركين بالطبيعة السرية للدورات, وبتوقرك قبل الدورات أو بعدها اذا كان أي شخص بحاجة الى مساعدة أو دعم اضافي. وضع خطة الإحالة في متناول يدك في حال لزومها
- 6. دائما امدح أولئك الشجعان بما فيه الكفاية للمشاركة.
- 7. اطلب من بعض المتطوعين التذكير ببعض النقاط الرئيسية التي نوقشت في الجلسة السابقة.

النشاط 2 قصة العمالقة (30 دقيقة)

الأهداف: مساعدة الوالدين على التعاطف مع أطفالهم عندما يواجهون أساليب العقاب القاسية؛ وفهم تأثير العقاب القاسي على الطفل.

الطريقة:

جلسة جماعية 



1. اقرأ التالي قصة ذات نهاية مفتوحة:

(آرال) صبي في الثالثة عشرة من عمره. في أحد الأيام يستيقظ آرال ويجد نفسه في عالم جديد غير متوقع: فهو في منزل ضخم، وكل شيء ضخم، وضعف الحجم الطبيعي. ويكتشف بسرعة أن البيت يسكنه عملاقان. ويفهم آرال على الفور أن العمالقة مراعون و محبّون: فهم يرحبون به، ويعانقونه في أغلب الأحيان، ويطعمونه طعاماً جيداً، ويعطونه الهدايا. المشكلة الوحيدة هي أنهم في بعض الأحيان يستجيبون لسلوكه بطريقة لا يفهمها ويجدها مخيفة: فيبدأوا يصرخون عليه بدون سبب واضح. إنهما ضخمان، ويبدون مخيفين جداً عندما يغضبان، حتى لو لم يؤذياه حقاً. يلاحظ آرال أن هناك العديد من الأمور التي تثير غضب العمالقة، ولكن القواعد والأسباب التي تدفعهم إلى الغضب كثيراً ما تكون غير واضحة.

عند نقطة معينة، يبدأ العمالقة أيضاً بضرب آرال، خصوصاً عندما يبدو مشغولين جداً أو مرهقين. هم لا يزالوا يحبونه ويهتمون به عندما لا يكونا غاضبين، وهم لا يزالوا يعانقانه ويعطيانه الكثير من الاهتمام والهدايا اللطيفة. ولكن في كثير من الأحيان يفقدون أعصابهم بشكل غير متوقع، ويغضبان منه، ويصرخان عليه أو يضربانه. (آرال) يود طلب المساعدة، لكن لا يوجد من يلجأ إليه، ويبدأ بالتفكير بالهرب.

2. اسأل:

- ماذا تعتقد أن هذه القصة تعني؟ من هم العمالقة؟
- كيف تعتقد أن آرال يشعر في هذا الموقف؟
- ماذا تعتقد أن آرال يتعلم من العمالقة؟

3. قل:

- هذا المثال يساعدك على وضع نفسك مكان طفلك: وهذا هو ما يحدث عندما نستخدم أساليب العقاب القاسية والعنف.
- العقوبة القاسية - مثل الصراخ أو الضرب - يقصد بها أن تجعل أطفالنا يتصرفون من خلال الخوف. وكثيراً ما يستخدم العنف أيضاً لجعل الأطفال يحترمون والديهم أو البالغين.
- لكن الخوف والعنف لا يفيدان دماغ الطفل ولا يؤديان إلى الاحترام أو الانضباط!

4. اسأل:

- (a) هل تتذكر ما يحدث للدماغ عندما نكون تحت الضغط العصبي؟
 (b) هل يمكنك أن تتذكر ما هي العناصر التي تساهم في النمو الصحي للطفل؟
 5. اسمح للمشاركين أن يتناقشوا وادعم النقاش بالإشارة إلى النقاط التي تم إبرازها في الجزء الثاني من الجلسة 1 ، الأنشطة 1 و 3. ويمكنك إذا لزم الأمر، ادماج ردود المشاركين بالنقاط التالية.
 قل:

- في القصة، يشعر آرال بالقلق باستمرار بغضب العمالقة، لكنه لا يعرف بالضبط لماذا أو كيف يتجنب ذلك.
- إذا كان الضغط يحدث بين الحين والآخر، فإنه ليس خطيراً. ولكن عندما يتعرض الطفل لعقوبة قاسية متكررة، تطول هذه الحالة من الإجهاد وتشتد، يمكن أن يكون هو/هي في حالة "إنذار" ثابتة. إن هذه الحالة من الممكن أن تخلف تأثيراً سلبياً عميقاً وطويلاً المدى على الطفل (إذا كان لديك الوقت، فمن الممكن هنا أن تتابع بمعلومات من صندوق النّصائح: "الخوف ونمو العقل".
- ولكي تكبر بشكل جيد، كإنسان صحي وسعيد، علينا أن نكون في بيئة محبة ومراعية وخالية من التوتر.

6. اسأل:

- لماذا تعتقد أنه في القصة يصور الوالدين على أنهم "عمالقة"؟
- هل هناك أي اختلاف عندما نستخدم التأديب القاسي على طفل أصغر سناً على سبيل المثال 8 أو 9 سنوات، أو على طفل أكبر سناً؟

7. قل:

- كما حال (آرال)، يبدو الكبار كالعمالقة بالنسبة للأطفال مهما كان سنهم! إذ قد يكونون أكبر جسدياً وأكثر تهديداً عندما يكون الطفل صغيراً، ولكنهم سوف يكونون دوماً "أكبر" نفسياً: فهم يمتلكون المزيد من السلطة، ويمثلون مصدر الأمن. انما يضيع هذا الأمن عندما يصبح الوالدان مصدر التوتر ويكون هناك خوف من العنف.
- وعندما يلجأ أحد الوالدين إلى العقاب، فإنه يثبت للطفل أنه يملك السلطة، وهذا يعني امتلاكه سلطة لوضع القواعد واستخدام العنف.
- وهذه المقاربة لا تعلم الطفل ما هي هذه القواعد ولماذا هي موجودة، ولا تساعد الطفل على اتخاذ الخيارات الصحيحة.
- والعنف الاسري وانعدام الأمن يمكن أن يكونا عنصرين يدفعان الطفل إلى الانضمام إلى جماعة مسلحة.

8. اسأل:

- (a) ماذا يمكننا أن نفعل لتوجيه سلوك أطفالنا بدلاً من استخدام العقاب القاسي ؟
 (b) كيف ينبغي أن تكون مقاربتنا مختلفة، إذا كنا نتعامل مع الأطفال أو مع المراهقين ؟

إذا لزم الأمر، فإن إكمال اقتراحات المشاركين بالقائمة الواردة من صندوق النّصائح: "الأساليب الإيجابية لتوجيه سلوك طفلك".



الخوف و نموّ العقل

عندما يخشى الناس شيء ما أو يخافون أو يتعرضون للتوتر، يدخل الدماغ في حالة من "النمط الآلي" لمساعدتنا في التعامل مع الوضع المخيف بطريقة فعالة وسريعة. فنصبح في حالة تأهب عالية وبالتالي "نسكت" القشرة الأمامية أو دماغ التفكير.

إذا استمر التوتر أو كنا باستمرار في حالة تأهب، فإن هذا يمكن أن يسبب ضرراً طويلاً المدى للدماغ.

إنّ البيئة الخالية من الضغط العصبي، تساعد الشخص على التعلم والنمو والتطور بفعالية واتخاذ خيارات أفضل

9. اسأل:

(c) هل تظنّ أنّك تستطيع تطبيق هذه المقاربة في منزلك؟ لماذا؟ لما لا؟

10. قل:

- هذا النهج يتطلب المزيد من الطاقة والجهد من الأهل أكثر من استخدام التأديب القاسي، ولكن ضع في الاعتبار ما تريد لأطفالك، وكيف تريد أن يكبروا.
- استخدام أساليب إيجابية لتوجيه سلوك طفلك، وتجنب استخدام التهديدات والعنف، يحفز استقلاله ومهارة التفكير النقدي والثقة في نفسه.
- هذه كلها مهارات رئيسية للمساعدة على منع خطر التجنيد ودعم إعادة إدماج الطفل في الأسرة والمجتمع.

كرّر الرسالة التالية كثيراً خلال هذه الجلسة والجلسات الأخرى:

- إذا لاحظت أن أطفالك قد بدأوا يتصرفون بطرق صعبة أو جديدة أو غير متوقعة، فإن أفضل طريقة للمساعدة هي إظهار اهتمامك وتوفير المزيد من الطمأنينة والمودة، ومحاولة التحدث معه/ها والاستماع إليه/ها.
- إذا دعت الحاجة قم بإعادة إنشاء وتأكيد على الروتين والقواعد المتبعين في البيت.
- أنت أفضل من يعرف طفلك: إذا كان سلوك طفلك يقلقك لسبب ما، التمس المساعدة داخل شبكتك الاجتماعية، أو بحسب المسألة، التمس مساعدة خارجية (قم بالإشارة إلى نشرة الإحالة حسب الحاجة)



مساعدة الأطفال على التعامل مع مشاعرهم – اقتراحات للميسر ليستعملها كأتملة

- فكر في أسباب السلوك السيء: لا تفترض أبداً أن طفلك يسيء التصرف لأنه/ها يريد إزعاجك. قد ي/تكون ي/تحاول التعامل مع قضية، أو تحدّي، وقد ي/تكافح للتعبير عنها والتعامل معه
- كن قنوة ان أردت طفلك أن يتوقّف عن الصّراخ، لا تصرخ أنت ان أردت طفلك أن يكون محترماً، كن محترماً ان أردت طفل/تك أن يستمعوا لما تقول ابدأ بالاستماع له/ها
- استخدم التواصل الإيجابي (انظر الجلسة 10): استمع وتحدّث لتجد السبب الجذري للمشكلة
- حلّوا المشكلة معاً: بمجرد أن تجد المشكلة، تناقشوا في كيفية معالجة المشكلة معاً، وشرح العواقب الطبيعية للسلوكيات. (انظر الجلسة 14)
- قم بإشراك الطفل في وضع قاعدة وتحديد العواقب: قم بوضع قواعد أساسية وواضحة ينبغي اتباعها في البيت. (انظر الى صندوق " إنشاء قواعد البيت "؛ اشرح الأسباب وراء القواعد؛ قم (بالمشاركة) بوضع العواقب لخرق القواعد (اجعلها متناسبة!)؛ تأكّد من أنه إذا قمت بوضع قاعدة ستطبقها دائماً بنفس الطريقة - يجب أن تكون القاعدة والعواقب قابلة للتنبؤ؛ تأكد من أن التأديب هو نفسه لجميع أطفالكم وبين الأطفال ذوي نوع اجتماعي مختلف؛ خذ بعين الاعتبار سن الطفل، وحدّد عواقب مناسبة لسن الطفل. تجنّب العنف
- قيّم ونظّم عواطفك: إذا كنت تشعر بشكل خاص أنك مثقل أو بالتوتر أو بالإحباط، خذ استراحة مؤقتة قبل التصرف. (انظر الى الجلسة 9 و الجلسة 13)

الاستراتيجيات التي يمكن أن تكون مفيدة مع الأطفال الأصغر سنّاً:

- الثناء! امدح الطّفّل عندما ي/تتصرّف بالطريقة التي طلبتها منه/ها، اعترف واحتفل بالسلوكيات الجيّدّة. لا تركز على السلوكيات السيئة فقط بل اعترف بالجيّدّة أيضاً. علم نفس الانتباه يخبرنا بأن تجاهل السلوك السلبي و التركيز على السلوك الجيد يعزز السلوك الجيد
- <http://www.cdc.gov/parents/essentials/consequences/ignoring.html>
- وقرّ بيئة هادئة ومهيكلّة للطّفّل: احرص على أن تظهر له بانتظام علامات المودة الجسدية واللفظية. وقرّ الأساس لهم، بالمحافظة على حصول الأشياء بطريقة متوقعة ومنتظمة.

الاستراتيجيات التي يمكن أن تكون مفيدة مع الأطفال الأكبر سنّاً:

- المراهقة هي وقت مضطرب، حيث يحتاج الطفل إلى "تعلّم" أن يكون بالغاً. وتزوده بكل ما يحتاجه من تشجيع ودعم وإتاحة الذي ي/تحتاجها، يمكن له/لها أن ي/تجاهلك أو يغلق عليك خارج عالمه/عالمها، لكن إذا تبقى خط إتصال مفتوح هو/هي سيجد طريقة للكلام معك وإبلاغك صراعاته/ها وتحدياته/ها معك.
- إشراك الطفل في القرارات التي قد تؤثر على الطفل: هو/هي ينبغي أن يؤخذ على محمل الجد وأن يُعترف به/ها كأحد أفراد الأسرة القيمين.

النشاط 3. تجنيد الأطفال و أهمية استخدام اساليب ايجابية لتوجيه سلوك طفلك (50 دقيقة)
الهدف: لمناقشة العواقب المترتبة على العقوبة القاسية على الأطفال الذين تم تجنيدهم من قبل جماعة مسلحة؛ وتحديد المقاربة التي تعكس الأساليب الإيجابية لتوجيه سلوك الطفل.

الطريقة:

جلسة جماعية:



1. اقرأ القصة التالية ذات نهاية مفتوحة:

"ساهين" تمّ تجنيدها من قبل جماعة مسلحة عندما كانت 14. وكان أحد أسباب انضمامها هو الهروب من سوء المعاملة المتكررة من والدتها. كانت الحياة مع المجموعة صعبة وأرادت المغادرة، لكنها في الوقت نفسه شعرت بالاستقلال الشديد داخل المجموعة، وكسبت بعض المال، وكونها جزء من المجموعة جعلها تشعر بأن لديها مكان وأناس تنتمي إليهم وهدف في الحياة. بعد عامين، تمكنت من العودة إلى عائلتها، ولكن بعد فترة وجيزة من عودتها، بدأت والدتها تضربها، وتصرخ عليها وتمنعها من مغادرة البيت في كل مرة ترتكب فيها خطأ أو تتصرف بطريقة لا ترضيها.

(ساهين) أصبحت أكثر هدوءاً وكثيراً ما تهرب من البيت وتبقى خارجاً لساعات طويلة وأحياناً لأيام. كل مرة تعود فيها أمها تصرخ عليها وتحبسها في البيت.

2. اسأل:

- كيف تعتقد أن (ساهين) شعرت وهي في المجموعة المسلحة؟
- كيف تشعر الآن بعد عودتها إلى البيت؟
- كيف تغيرت بعد تجربتها مع المجموعة المسلحة؟
- لماذا تعتقد أن (ساهين) تهرب من البيت كثيراً؟
- ماذا يمكن أن تكون الأسباب التي تجعل والدتها غاضبة منها؟
- كيف تعتقد أن الوالدين يمكن أن يستخدموا أساليب إيجابية لتوجيه سلوك ساهين؟

3. تأمل في ما يظهر من المحادثة وأدمج النقاط التالية مع تلك التي أثارها المشاركون. قل:

- العقوبة القاسية لا تساعد الطفل الذي يسيء التصرف لأن الطفل يتعلم الخوف من الوالدين والكبار، بدلاً من الثقة بهم واتباع مشورتهم.
- إن العقاب يهين الأطفال: فهم لا يشعرون بالاحترام، ويتعلمون أنّ العنف استراتيجية مقبولة للتعامل مع الصراعات.
- عندما نظهر الاحترام تجاه أطفالنا، ونبين أننا نقدرهم ونعلمهم القيام بالخيارات الصحيحة باستخدام التأديب الإيجابي، نستطيع أن نمنع ارتباطهم بالجماعات المسلحة (نريهم أنّ هناك بدائل للعنف) وأن نسهّل إعادة إدماجهم في الأسرة والمجتمع، ممّا يجعل حياتهم الأسرية حياة جيدة.

4. اسأل:

استخدام العقوبة القاسية مع الأطفال الذين جندهم جماعة مسلحة يمكن أن يعرض الطفل لخطر إعادة التجنيد. هل يمكنك التفكير لماذا؟

5. تأمل في ما يظهر من المحادثة وأدمج النقاط التالية مع تلك التي أثارها المشاركون. قل:

- إن الأطفال - وخاصة الفتيات - قادرون على اكتساب سلطة جديدة واستقلالية جديدة عندما ينضمون إلى جماعة مسلحة: فهم قادرون على الحصول على المال؛ وفي بعض الأحيان يمكن للفتيات أن يقمن بأدوار لا تختلف كثيراً عن أقرانهن الذكور.
- قد تعود الفتيات كأمهات ويرون أن دورهن في البيت يختلف عما كان عليه من قبل - وهن الآن أمهات يتحملن مسؤوليات ولا يعتبرن أنفسهن الطفل/المراهق الذي كن عليه من قبل.
- هذا التغيير من الحرية والاستقلال يمكن أن يختلف اختلافاً كبيراً عما شهدوه في البيت وفي المجتمع المحلي قبل تجنيدهم.
- عندما يعودون ، لا يمكننا أن نتجاهل ما اختبروه والحرية التي تمتعوا بها.
- من الضروري أن نتجنب العنف والعقاب القاسي ضد جميع الأطفال، بمن فيهم الأطفال الذين سبق تجنيدهم . وعندما نستخدم الانضباط والعنف القاسيين، فإننا نسلط الضوء على أننا العمالقة، وليس لهم سلطة ولا حكم ذاتي ولا استقلال. ونحن نقول لهم إننا لا نحترمهم.
- كل هذا يمكن أن يكون صعباً على الوالدين أيضاً بدلاً من استخدام العقاب القاسي لمعالجة سوء سلوك أطفالنا، فيتعين علينا أن نركز على الأساليب الإيجابية لتوجيه سلوك أطفالنا، وإظهار الاحترام تجاه أطفالنا، ومساعدتهم على الشعور بالقيمة والتقدير:

✓ كن قدوة!

✓ استخدم التواصل الإيجابي

✓ قوموا بحل المشكلة معا

✓ امدح طفلك، ركز على السلوكيات الجيدة

✓ تشاركوا في إنشاء قواعد البيت والعواقب

✓ تجنب العنف!

✓ قيم و نظم عواطفك

- معظم هذه الجوانب قد نوقشت بالفعل في جلسات أخرى. دعونا نركز الآن على بناء قواعد البيت.

6. اسأل:

(a) ما هي قواعد البيت؟

7. ادع المشاركين إلى تكوين ثنائيات ومناقشة المسائل التالية معا. اسأل:

(a) هل لديك قواعد في البيت؟ ما القوانين التي لديك؟

(b) على من تنطبق قواعد البيت هذه؟ هل تنطبق على الأطفال أم على الوالدين أيضاً؟

هل تنطبق على كل من الذكور والإناث؟

(c) كيف حددتهم؟ من قرر هذه القواعد؟

(d) كيف مدى نجاح قواعد البيت التي حددتها حتى الآن؟

8. إعط كل ثنائي خمس دقائق للمناقشة ، ثم ادع بعض المتطوعين لمشاركة أفكارهم.

9. أدمج ما ظهر من خلال عمل الثنائي باستخدام صندوق النصائح: "إنشاء قواعد منزلية"

لتيسير هذه المناقشة. في النهاية اسأل:

- لماذا من المهم وضع قواعد البيت مع أطفالنا؟

7. إذا لم يظهر التالي في المحادثة بين المشاركين قل:

- عندما تبنى القواعد العائلية بشكل جيد تساعد الأطفال على فهم أي السلوكيات مقبولة، ولماذا. وهذا يساعد الأطفال على التنبؤ بعواقب أفعالهم، ويعزز انضباطهم الذاتي، ويساعدهم على تعلم القيام بالاختيار المناسب.
- بناء قواعد البيت معا يبين لأطفالنا أننا نقدرهم ونحترمهم، وأنا نعتزف بحاجتهم إلى الاستقلال. وهذا جانب حاسم بالنسبة للأطفال الذين جندتهم الجماعات المسلحة من قبل.
- ينبغي أن تكون قواعد البيت صالحة ومطبقة على الجميع، بما في ذلك الوالدين. وينبغي أن تعكس الاحتياجات والقيم المشتركة بين أفراد الأسرة في البيت. وينبغي ألا يكون هناك تمييز بين النوعين الاجتماعيين في القواعد والنتائج المترتبة على مخالفة القواعد.



إنشاء قواعد البيت

- ليشارك أطفالك في وضعها - هذا يؤكد أنهم على الأرجح سيحترموا هذه القواعد، وسيشعرون بأن لهم وجوداً واحترام.
- ناقش وشرح السبب وراء كل قاعدة. فلا يكفي القول بأن "ممنوع الخروج بعد الساعة الثامنة مساءً": اشرح لماذا تضع كل قاعدة.
- ينتظر من الجميع أن يتبع هذه القواعد.
- كن متفتحاً لمراجعة هذه القواعد من وقت إلى آخر (فأنت تتغير، و الأطفال يتغيرون، و الظروف تتغير).
- فليكن هناك عواقب واضحة ومتناسبة (اختاروهم معا).
- إذا تم كسر قاعدة في كثير من الأحيان، اجلسوا معا. واستخدموا مقاربة حل المشكلات لمعالجة المسألة - أنظر الجلسة 16.
- ضع بعض القواعد واجعلها واضحة وبسيطة. تأكد من أن الجميع يفهمونها
- من المفيد أكثر للطفل أن تفسر القواعد، ما ينبغي عليه أن يفعل: فبدلاً من أن تقول لا تصرخ، قل تكلم بصوت هادئ ومنخفض.

على سبيل المثال:

*احترم ممتلكات الآخرين - اطلب الإذن لإستعارة الأشياء من الآخرين.

*تحدث بصوت هادئ ومنخفض.

*إعلم أفراد العائلة إلى أين أنت ذاهب ومتى ستعود.

*سنتناول العشاء معا.

اختتام اليوم : التمرين المنزلي والتقييم (15 دقيقة)

الأهداف: تلخيص اليوم, تقديم ومناقشة التمرين المنزلي وتقييم الجلسة.

المواد: نسخ من نشرة التمرين المنزلي أساليب إيجابية لتوجيه سلوك طفلك; (ان أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على الآمال و المخاوف من الجلسة 1. النشاط 4
الطريقة:

جلسة جماعية

1. وزع نشرة التمرين البيتي أساليب إيجابية لتوجيه سلوك طفلك الى كلِّ مشارك . ذكّر بالمبادئ الرئيسيّة التّالية:

- ✓ كن قدوة!
- ✓ استخدم التواصل الإيجابي
- ✓ قوموا بحل المشكلة معا
- ✓ امدح طفلك ، ركز على السلوكيات الجيدة
- ✓ تشاركوا في إنشاء قواعد البيت والعواقب
- ✓ تجنب العنف!
- ✓ كل هذا يمكن أن يكون تحدي لك أيضا كولي أمر. من وقت لآخر، قيم ونظّم عواطفك.

2. ذكر المشاركين بمواصلة ممارسة المهارات التي كانت محور اهتمام الجلسات السابقة - التواصل الإيجابي، والحد من التوتر، واخذ استراحة، الخ.

3. اطلب واحد أو اثنين من المتطوعين تلخيص اثنين من الأشياء التي نوقشت اليوم.

4. إذا كان لديك الفرصة لعمل ملاحظات عن آمال المشاركين ومخاوفهم على لوح ورقي، الفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجم أو نجوم على الآمال التي تحققت.

5. وبعد ذلك ، اطلب منهم أن يأخذوا قلم ويزيلوا المخاوف التي بدأوا في التغلب عليها ثم اطلب منهم أن يضيفوا مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.

6. وأخيرا، اطرح الأسئلة التالية على الفريق وخذ ملاحظات على الإجابات.

أ. هل هناك أي شيء قد أحببته بشكل خاص حول هذه الجلسة؟

ب. هل هناك أي شيء وجدته مفيداً؟

ج. هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟

7. أشكر الجميع على مشاركتهم وانخرطهم في الجلسة

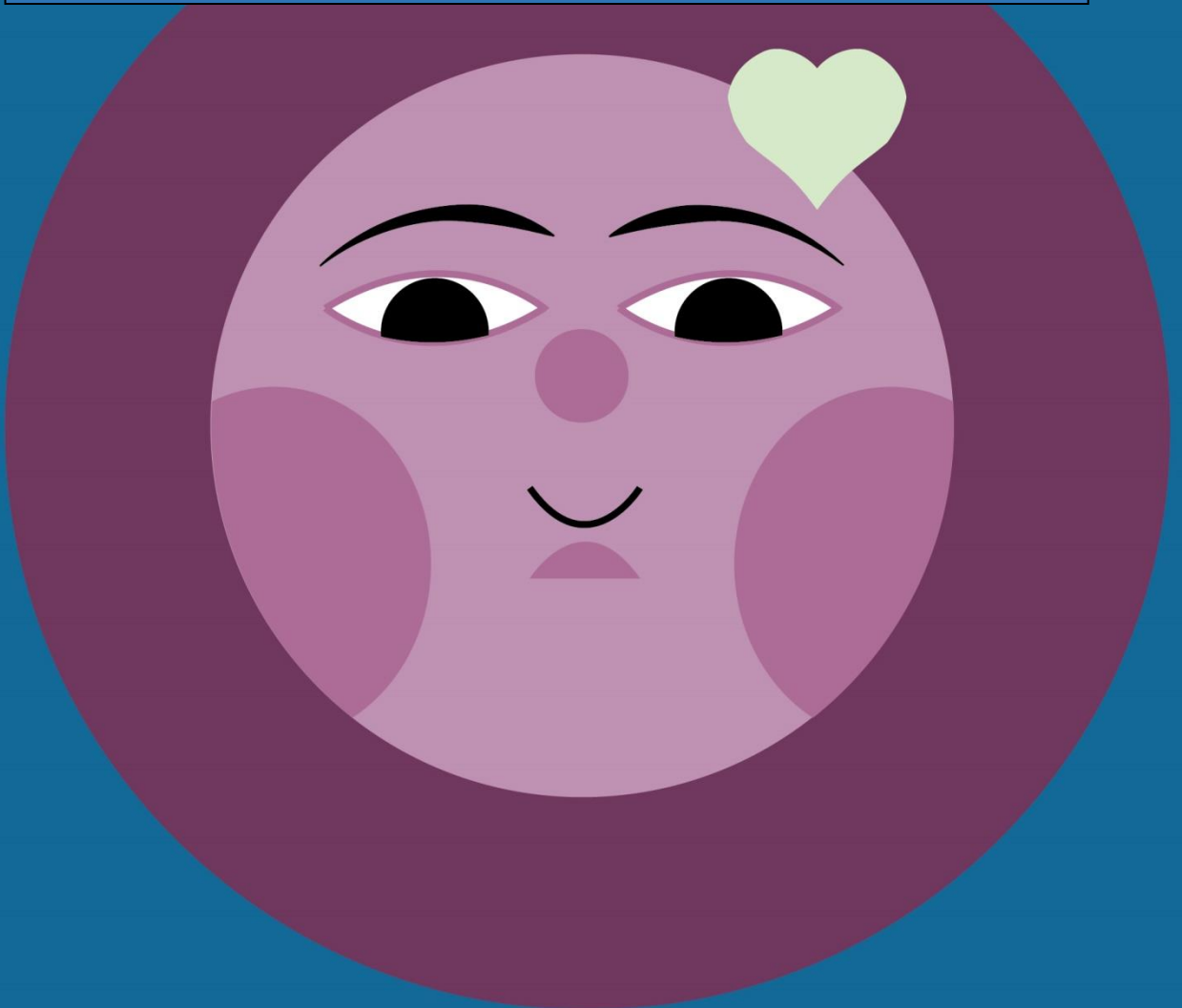
استمارة التمرين المنزلي: أساليب إيجابية لتوجيه سلوك طفلك

- ✓ كن قدوة!
- ✓ استخدم التواصل الإيجابي

- ✓ قوموا بحل المشكلة معا
- ✓ امدح طفلك، ركز على السلوكيات الجيدة
- ✓ تشاركوا في إنشاء قواعد البيت والعواقب
- ✓ تجنب العنف!
- ✓ قيّم و نظّم عواطفك
- ✓ ادمج واستمرّ في استخدام أي طريقة تأديب غير عنيفة ومحترمة تنفع معك.

الجلسة 17

البدء بأنفسنا-ممارسات الرعاية الذاتية:
الإعتناء بأنفسنا في حياتنا اليومية



الجلسة 17: البدء بأنفسنا-ممارسات الرعاية الذاتية: الاعتناء بأنفسنا في حياتنا اليومية



المدة ساعة و 25 دقيقة

الأهداف: بحلول نهاية هذه الجلسة ، سيتمكن المشاركون من القيام بما يلي:

- التّعرف على معوقات ممارسات الرعاية الذاتية والحلول للتغلب عليها
- مكافأة أنفسهم على عملهم الشاق كأهل.

الجلسة 17	المجموع 85 دقيقة
النشاط الأول الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي	10 دقيقة
النشاط الثاني تحديد طريقتنا لرعاية أنفسنا	40 دقيقة
النشاط الثالث تقديم مجاملة لأنفسنا	20 دقيقة
اختتام اليوم : التمرين المنزلي والتقييم	15 دقيقة

الموارد المطلوبة:

- خطة إحالة ونشرتها
- الواح ورقية وأقلامها
- (ان أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على الأمل و المخاوف من الجلسة 1. النشاط 4

- انسخ على لوحين ورقيين الصور التوضيحية للميسرين 10: ممارسات الرعاية الذاتية (انظر نشاط 2) وأدمج ان أمكن ممارسات الرّعاية الذاتيّة التي اقترحها المشاركين للتعامل مع التوتر في الجلسة 9 النشاط 4.

- نسخ من نشرة التمرين المنزلي: الشعور بالرّضا عن نفسك.

المحتوى:

هذه آخر جلسة من جلسات الرعاية الذاتية. وفي هذه المرحلة، ينبغي أن يكون الأهل قد حصلوا على الفرص الكافية لمناقشة وممارسة مختلف المقاربات لرعاية أنفسهم. وتهدف هذه الجلسة إلى إتاحة الفرصة لهم للاعتراف بجهودهما اليومية والاحتفال بها من أجل تهيئة بيئة إيجابية وداعمة في البيت، مع تحمّل الظروف المرهقة والتعامل مع مصادر القلق و الجزع اليومية. ينصب تركيز هذه الجلسة الثالثة للرعاية الذاتية على أن يأخذ كل ولي أمر هذه اللحظة لتحديد ممارسات الرعاية الذاتية التي يعتقدون أنها تنفع معهم و يعترفوا بالظروف الصعبة التي يعيشوا فيها ويعترفوا بكيفية تأثير هذه التجارب على احتياجاتهم وحياتهم ككل. وسيناقشون أيضا الحواجز التي قد تمنعهم من ممارسة الرعاية الذاتية وكيفية التغلب عليها. ستكون هذه الجلسة أيضا بمثابة تذكير بأهمية مدح بعضهم البعض.

النشاط 1. الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي (10 دقائق)

الأهداف: الترحيب بالمشاركين، تهيئة جو ايجابي ومشاركة تجربة التمرين المنزلي.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. رحّب بالوالدين.
2. ابتسم واطهر موقفا ايجابيا! أشكر الجميع على تواجدهم.
3. ابدأ بنشاط قصير وجاذب يحظى باهتمام الجميع، مثل أغنية محلية، لعبة سريعة أو منشط قصير. سوف تجد المزيد من الاقتراحات في الرفيق الثابت. كما يمكنك دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح منشط.

4. اسأل:

- هل هناك أحد مستعد لمشاركة كيف كانت التمرين المنزلي من الجلسة السابقة ؟
- مالذي وجدته سهلا؟
- مالذي وجدته صعبا؟

ذكّر المشاركين بالطبيعة السرية للجلسات, وبتوقرك قبل الجلسات أو بعدها اذا كان أي شخص بحاجة الى مساعدة أو دعم اضافي. لتكن **خطة الإحالة** في متناول يدك في حال لزومها

5. دائما امدح أولئك الشجعان بما فيه الكفاية للمشاركة.

6. اطلب من بعض المتطوعين التذكير ببعض النقاط الرئيسية التي نوقشت في الجلسة السابقة.

النشاط 2: تحديد طريقتنا في رعاية أنفسنا (40 دقيقة)

الأهداف: التعرّف على تحديات محتملة للتنفيذ المنتظم للرعاية الذاتية وتحديد الحلول لمواجهة هذه التحديات؛ وتحديد مقاربات الرعاية الذاتية التي تعمل على أفضل وجه مع كل مشارك/ وحدة أسرية.

المواد: انسخ على لوحين ورقيين **الصور التوضيحية للميسرين 10: ممارسات الرعاية الذاتية** (انظر نشاط 2) وأدمج ان أمكن ممارسات الرعاية الذاتية التي اقترحها المشاركون للتعامل مع التوتر في **الجلسة 9 النشاط 4.**

الطريقة:



ثنائيات

الصور التوضيحية للميسرين 10: ممارسات الرعاية الذاتية

- مارس المشي.
- غني أغنية.
- كن مبدعاً: اعزف موسيقى ، ارسم ، ارقص ، قم بالطهي (إذا كان هذا يجعلك تشعر بالارتياح).
- جد زاوية هادئة وتنفس بعمق.
- ارتاح، أو خذ قيلولة.
- مارس الرياضة.
- اقرأ كتاب.
- اكتب مذكراتك

تحدّث الى شخص ما

1. قل:

- في الجلستين 9 و 13 ، أتيحت لكم فرص مختلفة لمشاركة الطرق التي تعتنون بها بأنفسكم ورفاهكم
- على الرغم من جهودنا، قد نواجه تحديات مختلفة لكي نعتني بأنفسنا بفعالية في حياتنا اليومية.
- من المهم ألا نشعر بأنّ الرعاية الذاتية عبء إضافي، بل جزء من روتيننا اليومي.

2. اسأل:

- ماذا كنت تفعل عادة من وقت لآخر لتعتني بنفسك؟
- ماذا كنت تفعل، لكي تشعر بالارتياح؟

3. بمجرد أن يجيب المشاركون، أرهم **الصور التوضيحية للميسرين 10: ممارسات الرعاية**

الذاتية، أو قم بقراءة قائمة ممارسات الرعاية الذاتية أدناه، مع التأكد من تسليط الضوء على ما تم تبادله بالفعل من قبل المشاركين في الخطوة الثانية أعلاه.

ممارسات الرعاية الذاتية:

- مارس المشي.
- غني أغنية.
- كن مبدعاً: اعزف موسيقى ، ارسم ، ارقص
- جد زاوية هادئة وتنفس بعمق.

- ارتاح ، أو خذ قيلولة.
- مارس الرياضة.
- اقرأ كتاب.
- اكتب مذكراتك
- تحدّث الى شخص ما
- خذ وقتاً هادئاً

4. قل:

- كل منا يستخدم تقنيات مختلفة للرعاية الذاتية لنفسه/ها. وأحياناً لا ندرك أن لدينا هذه القوة الى أن ننظر خلفنا ونرى ما أنجزناه حتى الآن.
- 5. بعد ذلك، ادع المشاركين إلى تكوين ثنائيات أو مجموعات صغيرة استناداً على الخلية الأسرية إن أمكن. وفي الجلسات الجماعية المختلطة، إذا لم تشعر النساء/الرجال بالارتياح لمناقشة التحديات الشخصية مع أزواجهن/زوجاتهم/شركائهم أو مع الرجال/النساء الآخرين، استخدم نظام مجموعات اخر.
- 6. ادع كل مجموعة أن تأخذ 15 دقيقة لمناقشة كل من ممارسات الرعاية الذاتية التي تمارسها.
- 7. ادع المجموعات إلى الإجابة على الأسئلة التالية معاً:
 - ما هي التحديات التي يمكن أن تمنعك من فعل شيء جيد لرفاهك كل يوم؟
 - ماذا يمكنك أن تفعل - كفرد و كوحدة عائلية - للتغلب على هذه التحديات والتأكد من أنك تفعل شيئاً جيداً من أجل رفاهك بصورة منتظمة؟
 أحد الأمثلة على الإجابة: أنني لا أجد الوقت ولكن ربما إذا مارست تقنية الاسترخاء أثناء قيامي بنشاط روتيني آخر، مثل تنظيف أسناني أو العمل في الأرض، فما كنت لأواجه هذه المشكلة.
- 7. بمجرد الانتهاء، ادع كل ثنائي أو مجموعة لتبادل ومناقشة أفكارهم مع بقية المجموعة في 3-4 دقائق كحد أقصى.
- 8. أشكر الجميع على مساهماتهم.

النشاط 3 تقديم مجاملة لأنفسنا (20 دقيقة)

الأهداف: الاعتراف بنجاحاتهم كوالدين وكأفراد؛ لفهم أهمية الشعور بالارتياح تجاه أنفسهم.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. قل:
 - أنت تعمل بجد كل يوم لرعاية عائلتك: بوجودك هنا أنت تظهر بانك تهتم بأطفالك وبأفراد أسرتك.
 - كدنا نصل إلى نهاية برنامجنا، وهذه آخر جلسة من جلسات الرعاية الذاتية لدينا. لقد حان الوقت لنصفق تصفيقا حاراً لكل العمل الذي قمنا به وجميع إنجازاتنا، لأطفالنا ولأسرتنا، وأن نتعلم الاعتراف بجهودنا.

- من المهم أن نشعر بالراحة إزاء أنفسنا وإزاء أسرنا: ليس لأننا نستحق ذلك فحسب، بل لأن هذا من شأنه أيضاً أن يحسن علاقاتنا الأسرية. قد لا تسير الأمور دائماً كما نريد، وأحياناً قد نكون أقرب أو أبعد مما نتصور أن تكون الأسرة المحبة والداعمة والصحية. لكن هذا لا يجب أن يردعنا!

2. اطلب من الجميع أن يأخذوا لحظة للتفكير في الأسئلة التالية على نحو فردي:
 - (a) ما هو الشيء الذي حدث خلال الأشهر الماضية الذي أنت سعيد بشأنه؟
 - (b) ما هو الشيء الجيد الذي فعلته مع طفلك خلال الأشهر الماضية؟
3. ادع بعض المتطوعين لمشاركة أفكارهم ولكن لا تجبر أي شخص على المشاركة. احترم رغبتهم في عدم مشاركة أفكارهم.
4. بعد كل تعليق، اشكر المتطوعين على مساهمتهم.
5. اختتم، بالثناء على الجميع على عملهم الشاق، كأهل وكأفراد.
6. أشكر المجموعة بأكملها

و قل:

- من المهم أن تتعلموا الاعتراف بجهود وانجازات أسرته. ذلك يساعدكم على النمو إلى شخص سعيد وواثق.
- من خلال الاعتناء بنفسك، واحترام ذاتك، وتعلم الشعور بالارتياح تجاه عائلتك، تساعد طفلك على تعلم احترام ذاته/ها أيضاً، وبناء صورة إيجابية عن نفسها/نفسه.
- حاول أن تثني على نفسك، اعترف بنجاحك وقم بشيء لطيف لرفاهك كل يوم.
- أخيراً، تذكروا أنه لا يمكننا التعامل مع كل التحديات والتصدي لها بمفردنا: فنحن نعيش في بيئة بالغة الصعوبة والإجهاد (وهنا اشر مباشرة إلى بعض التحديات التي يتعرض لها الناس عموماً في هذا السياق، مثل العيش في منطقة صراع، والكفاح من أجل الحصول على وظيفة وما إلى ذلك).
- لا يمكننا أن نتوقع أن تكون لدينا دائماً القوة للتعامل مع كل هذا بمفردنا. كن منفتحاً للاعتراف أنك بحاجة إلى مساعدة وكن على استعداد لطلب المساعدة من أحد أفراد الأسرة، صديق، شخص تثق به.
- كما أننا هنا دوماً لنزودكم بدعم إضافي: إذا احتجتم إلى أي مساعدة محددة، فبوسعكم دوماً أن تأتوا وتحدثوا إلينا وسوف نحاول أن نوجهكم إلى الوكالة التي تستطيع أن تقدم لكم المزيد من الدعم المستهدف. (من المهم هنا أن تكون **خطّة الإحالة** في متناول يدك دائماً). وتذكر أيضاً أن تكون دائماً يقظ ومدرك لحالة المشاركين: فإذا اعتقدت أن البعض قد يحتاجون إلى مساعدة محددة، ولكنهم لا يأتون اليكم مباشرة، فمن الجيد التحدث مع **المشرف على البرنامج**)
- 11. طمأن الجميع أنك ستقضي الجلسة التالية تبحث عن الطرق التي يمكننا بها التماس المساعدة الخارجية، عندما تكون التحديات أكبر من أن نتعامل معها بشكل مستقل.

أخيراً، اثني عليهم مرة أخرى، لأنهم تمكنوا من أن يكونوا أوالياء أمور مراعين و مهتمين، حتى في جميع هذه الظروف المليئة بالتحديات

اختتام اليوم : التمرين المنزلي و التقييم (15 دقيقة)

الأهداف: تلخيص اليوم, تقديم ومناقشة التمرين المنزلي وتقييم الجلسة.

المواد: نسخ من نشرة التمرين المنزلي: الشعور بالرّضا عن نفسك; (ان أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على الآمال والمخاوف من الجلسة 1. النّشاط 4

الطريقة:

جلسة جماعية

1. وزع نشرة التمرين المنزلي: الشعور بالرّضا عن نفسك
2. وضح أنهم سيجدون في النشرة تذكير بالإجراءات التي يمكنهم اتخاذها للاعتراف بجهودهم ونجاحاتهم كأحد أفراد الأسرة وكشخص بالغ. وذكرهم بأنه من المهم إيجاد طرق للشعور بالارتياح تجاه أنفسهم والاعتراف بجهودهم والثناء عليها. وذكرهم بمواصلة ممارسة المهارات التي كانت محور اهتمام الجلسات السابقة - التواصل الإيجابي، والحد من التوتر، واخذ استراحة.
3. إذا كان لديك الفرصة لعمل ملاحظات عن آمال المشاركين ومخاوفهم على لوح ورقي ، فالفنت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجم أو نجوم على الآمال التي تحققت.
4. بعد ذلك، اطلب منهم أن يأخذوا قلم ويزيلوا المخاوف التي بدأوا في التغلب عليها.
5. ثم اطلب منهم أن يضيفوا مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.
6. وأخيرا اطرح الأسئلة التالية على الفريق وخذ ملاحظات على الإجابات.
 - a) هل هناك أي شيء قد أحببته بشكل خاص حول هذه الجلسة؟
 - b) هل هناك أي شيء وجدته مفيداً؟
 - c) هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟
7. أشكر الجميع على مشاركتهم وانخراطهم في الجلسة

منشور التمرين المنزلي : الشعور بالرّضا عن نفسك

ماذا يمكننا أن نفعل لتحسين شعورنا حيال أنفسنا؟

* إفعل شيئاً لطيفاً من أجلك أنت وأحبائك كل يوم.

* اعترف بنجاحاتك كولي أمر: ما هو الشيء الجيد الذي قمت به مع طفلك خلال الأسابيع/الأشهر الأخيرة.

* اعترف بنجاحاتك كشخص: ما هو الشيء الوحيد الذي حدث خلال الأسابيع/الأشهر الأخيرة التي تفخر بها؟

* لا تقلق إذا لم تكن الأمور دائما كما تريدها أن تكون! كن فخورا ومتشجعا لبذل قصارى جهدك!

العلاقة بين الوالدين والطفل : إعداد الميزانية العائلية وادخار المال



الجلسة 18: العلاقة بين الوالدين والطفل: إعداد الميزانية العائلية وادخار المال



المدة ساعتان و 50 دقيقة

هذه الجلسة طويلة بشكل خاص، وقد تمّدد أكثر حسب الخبرة التي يتمتع بها المشاركون في عمليتي وضع الميزانية والادخار. يمكنك إما إجراء هذا النشاط في اجتماع واحد، مع التأكد من دمج عدد قليل من فترات الراحة خلال سير الجلسة. كبديل لذلك، نوصيكم بتقسيم هذه الجلسة على جلستين. فعلى سبيل المثال، يمكنك القيام بالأنشطة من 1 إلى 3 في اجتماع واحد، والأنشطة من 4 إلى 6 في اجتماع آخر. ان اخترت هذا التقسيم، فاستشر الوالدين حتى لا تطول فترة الانقطاع بين الجزء 1 (النشاط 1-3) والجزء 2 (النشاط 4-6).

تأكد دائماً من أن تبدأ الاجتماع بلحظة ترحيب (النشاط 1) وبلحظة ختامية

الأهداف: بحلول نهاية هذه الجلسة، سيتمكن المشاركون من القيام بما يلي:

- وصف فوائد إشراك أطفالهم في صنع القرار.
- تحديد ما هي ميزانية الأسرة وسرد فوائدها.
- إنشاء وتحديث ميزانية الأسرة.

نظرة عامة على الأنشطة:

المجموع 170 دقيقة		الجلسة 18
10 دقائق	الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي	النشاط الأول
20 دقيقة	عصف ذهني عن الاحتياجات والرغبات	النشاط الثاني
40 دقيقة	انشاء ميزانية الأسرة	النشاط الثالث
20 دقيقة	الإدّخار والأنفاق	النشاط الرابع
50 دقيقة	ممارسة وضع الميزانية وخطة الإدّخار	النشاط الخامس
15 دقيقة	اشراك أطفالنا في وضع ميزانية الأسرة وخطة الإدّخار	النشاط السادس
15 دقيقة	اختتام اليوم – التمرين المنزلي والتّقييم	

الموارد المطلوبة:

- خطة إحالة ونشرتها
- الواح ورقية وأقلامها
- (ان أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على الآمال والمخاوف من **الجلسة 1. النشاط 4**
- قم بإنشاء لوح ورقي نوعودين، تحت عناوين "النفقات للاحتياجات" و"المال المكتسب".
بوسعك أن تستبدل هذه العناوين بالصور التوضيحية التي يمكن أن تجدها في **الصور التوضيحية للميسرين 11: ميزانية الأسرة** (انظر النشاط 3).
- 11 نسخة من الصور التوضيحية الواردة في **الصور التوضيحية للميسرين 11: ميزانية الأسرة (نسختين لكل مجموعة, مع نسخة للميسر)** (انظر النشاط 3).
- 30 حصوة (انظر أمثلة في **الصور التوضيحية للميسرين 11: ميزانية الأسرة**) (انظر النشاط 3).
- اثنتين/ثلاثة أشرطة لاصقة أو صمغ (ضعهم على طاولة في زاوية من الغرفة).
- 3/2 مقصات (ضعهم على طاولة في زاوية من الغرفة).
- 5 حفّات من الحصى أو الفاصوليا (حفنة واحدة لكل مجموعة).
- بعض الصحف أو المجلات القديمة (ضعهم على طاولة في زاوية من الغرفة).
- 5 صناديق كرتونية أو جرار (واحدة لكل مجموعة).
- **نسخ من نشرة التمرين المنزلي: وضع الميزانية العائلية معا.**

ملخّص الجلسة:

من خلال العمل على وضع الميزانية العائلية معا، يحاول الوالدان والأطفال معالجة أحد الأسباب المتكررة لتوتر الأسرة - وهو المال. وفي الوقت نفسه، من خلال هذا النشاط يتم التعرف على قدرات الأطفال، وهم يشعرون بمزيد من الاعتراف بهم والتقدير في الأسرة.

كما أن وضع ميزانية الأسرة والاحتفاظ بها يمكن أن يمثل روتيناً يومياً يسمح بتركيز الوقت مع الأطفال، ويوفر مجالاً للتواصل الفعال وفرصة لممارسة حل المشكلات معاً.

يمكن لهذا النشاط أن يعمل لصالح الأسر التي لديها أطفال من جميع الأعمار - مع الأكبر سناً، يمكن للوالدين إشراك الطفل في وضع ميزانية الأسرة وإعالتها، بينما مع صغار السن يمكن للوالدين العمل على مبالغ أقل من المال أو موارد أخرى.

النشاط: 1: الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي (10 دقائق)
الأهداف: الترحيب بالمشاركين، تهيئة جو ايجابي و مشاركة تجربة الممارسة البيئية.
الطريقة:

جلسة جماعية

1. رحّب بالوالدين.
2. ابتسم واطهر موقفا ايجابيا! أشكر الجميع على تواجدهم.
3. ابدأ بنشاط قصير وجاذب يحظى باهتمام الجميع، مثل أغنية محلية، لعبة سريعة أو منشط قصير. سوف تجد المزيد من الاقتراحات في الرفيق الثابت. يمكنك أيضا دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح منشط.
4. أطلب من المشاركين الجلوس في دائرة و التصفيق مع النظر وانسجام للشخص الذي عن يمينهم، الذي يكرر التصفيق مع الشخص الذي على يمينه، وهكذا. قم بهذا بأسرع ما يمكن. يمكنك اطلاق العديد من التصفيقات بإيقاعات مختلفة حول الدائرة في نفس الوقت.

5. اسأل:

أ. هل هناك أحد مستعد لمشاركة كيف كانت التمرين المنزلي من الجلسة السابقة؟

ب. مالذي وجدته سهلا؟

ج. مالذي وجدته صعبا؟

د. ذكّر المشاركين بالطبيعة السرية للدورات، وبتوقرك قبل الدورات أو بعدها اذا كان أي شخص بحاجة الى مساعدة أو دعم اضافي. وضع خطة الإحالة في متناول يدك في حال لزومها. لا تنسى أن خطة الإحالة وما يتصل بها من وثائق هي "وثائق حياة": لا تحول المشاركين إليها ببساطة ، بل إذا اكتشفت بأن هناك حاجة ينبغي معالجتها خارج الجلسات ابذل قصارى جهدك لإيجاد الوكالة المناسبة ، وعند الاقتضاء وجه المشاركين نحو الأطراف الفاعلة المناسبة في سياقكم. كما ينبغي أن تناقش أي مسألة معقدة مع المشرف على البرنامج ، الذي ينبغي أن يكون قادرا على مساعدتك لإيجاد أفضل طريقة لحل المسائل المطروحة.


6. دائماً امدح أولئك الشجعان بما فيه الكفاية للمشاركة!

7. اطلب من بعض المتطوعين التذكير ببعض النقاط الرئيسية التي نوقشت في الجلسة السابقة.

النشاط: 2: عصف ذهني عن الاحتياجات والرغبات (20 دقيقة)

الأهداف: التمييز بين الاحتياجات والرغبات

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. قل:

• المال يمكن أن يكون أحد أكبر مصادر التوتر في العائلة.

2. اسأل:

1. يمكن أن يسهم وضع الميزانية العائلية معاً في الحد من خطر التجنيد وتيسير إعادة إدماج الطفل في الأسرة. هل توافق أم لا؟ لماذا؟

3. تأمل في ما ينشأ عن الحوار بين المشاركين، وأدمجه عند الحاجة في النقاط التالية. قل:

- يمكن أن تكون التحديات التي يواجهها الطفل للمساهمة في ميزانية الأسرة أحد العوامل التي تدفعه إلى الانضمام إلى جماعة مسلحة.
- عند العودة إلى الأسرة بعد التجنيد، فإن القدرة على دعمها يمكن أن ييسر إعادة إدماج الطفل في الأسرة والمجتمع.
- حتى إذا كان وضع ميزانية الأسرة لا يدر أموالاً تفوق ما نكسبه فإنها نشاط يمكن من خلاله للأطفال أن يجدوا هدفاً ودوراً في الأسرة. ومن خلال السماح لهم بالمشاركة في ميزانية الأسرة، تظهر الأسرة الاحترام والتقدير للطفل.
- كما أن وضع الميزانية العائلية يساعد الأسرة على إدارة أموالها على نحو أفضل، ويحد من التوتر المرتبط بالمال.
- سنناقش اليوم استراتيجيات لمتابعة نفقاتنا وتحديد طرق إشراك أطفالنا في هذه الممارسة.

تكيف النشاط 2. عصف ذهني عن الاحتياجات و الرغبات

إذا أردت أن تجعل النشاط جذاباً بصرياً زود كل مجموعة ببعض الصحف القديمة والمقصات والكرتون والصمغ، وادعهم إلى التعرف على الصور التي يمكن أن تمثل الاحتياجات والرغبات، واطلب منهم إنشاء ملصقهم الخاص من الاحتياجات والرغبات.

4. أسأل:

هل تستخدم أي نظام ميزانية في البيت؟ هل تقوم بأي شيء لتتبع بانتظام المال الذي تكسبه والمال الذي تنفقه؟
إعط المشاركين بعض الوقت للمشاركة وقم بأخذ ملاحظات عن إجاباتهم: بوسعك أن تستخدمها كأمثلة للممارسة الجيدة حين تشرح كيفية وضع ميزانية الأسرة.
وضّح أن جميع أفكارهم وممارساتهم قيمة. هنا سنقدم طريقة واحدة لإبقاء الميزانية في البيت، ومن المؤكد أن الاستراتيجيات التي يستخدمونها تتداخل بطرق عديدة مع الاستراتيجية التي ستقدمها هنا. في الوقت نفسه، ادعهم إلى الإشارة إلى أي فرق هام يلاحظونه أثناء النشاط.

5. أسأل:

هل يمكنك تسمية شيء واحد تجده ضرورياً و لا يمكنك العيش بدونه؟
إعط بعض المتطوعين الفرصة لمشاركة أفكارهم. بعض الأمثلة على الإجابات هي: الماء، والغذاء، والبيت، والصحة و مواد النظافة الصحية للمرأة، والكرسي المتحرك، والأدوية، وما إلى ذلك. قد يقول الناس أيضاً أشياء مثل الأطفال، السلام، التعليم. لا يوجد جواب صحيح أو خاطئ هنا! الشيء الرئيسي هو أن ندرك أن بعض الأشياء أكثر أهمية من غيرها لبقائنا على قيد الحياة.

6. ثم قل:

يمكننا أن ندعو الأشياء التي لا نستطيع العيش بدونها الاحتياجات.

7. أسأل:

هل يمكنك الان تسمية بعض الأشياء التي ترغب بها، أو تعجبك ولكنها ليست ضرورية لبقائك على قيد الحياة؟

8. أعط بعض المتطوعين الفرصة لمشاركة أفكارهم. بعض الأمثلة على الإجابات هي: التلفاز، الأصدقاء، الهاتف، الملابس الجميلة و ما الى ذلك. مجدداً لا يوجد جواب صحيح أو خاطئ هنا المهم هو أن ندرك القيمة المختلفة للأشياء.

9. ثم قل:

يمكننا أن نسمي هذه الأشياء التي نريدها ولكنها ليست ضرورية لبقائنا أحياء الرغبات.

حدّد فوائد إشراك أطفالهم في اتّخاذ القرارات.

10. أسأل:

ما هي بعض احتياجات الفتيات؟ ماذا عن الذكور؟
ماهي بعض رغبات الفتيات؟ ماذا عن الذكور؟
ادع بعض المتطوعين لمشاركة أفكارهم.

استخدم المعلومات من صندوق النصائح: "تعريف الاحتياجات والرغبات" لتوجيه المناقشة.

تعريف الاحتياجات والرغبات

الرغبات هي الشوق لأشياء نود أن تكون لدينا ولكن لا نحتاج إليها. الاحتياجات هي نوع خاص من أشياء نريدها، أشر إلى الأشياء التي يجب أن تكون لدينا للبقاء على قيد الحياة، مثل الغذاء والماء والمأوى. والعديد من الرغبات قد تبدو مثل الاحتياجات.

هاهي بعض الأمثلة:

- الرغبات: سيارة، تلفاز، هاتف
 - الاحتياجات: الغذاء، الماء، المأوى، مواد النظافة الصحية، الصحة و ما الى ذلك
- انتبه بعض الأمور يصعب تصنيفها كالتعليم على سبيل المثال: التعليم قد يبدو مختلفا عن الغذاء إلا أنه حاجة بشرية ، لأنه بدون تعليم لن يحقق المجتمع شيئاً . على سبيل المثال، يحتاج الأطفال إلى الغذاء للبقاء على قيد الحياة؛ تزويدهم بطعام مغذي يمنحهم حقهم الإنساني في الحياة.

النشاط: 3: انشاء ميزانية الأسرة (40 دقيقة أو أكثر)

الأهداف: توضيح ماهية الميزانية والخطوات اللازمة لإنشاء الميزانية؛ وممارسة استخدام الميزانية.

المواد:

- قم بإنشاء لوح ورقي بعمودين، تحت عناوين "النفقات للاحتياجات" و"المال المكتسب".
بوسعك أن تستبدل هذه العناوين بالصور التوضيحية التي يمكن أن تجدها في [الصور التوضيحية للميسرين 11: ميزانية الأسرة \(أنظر للصفحات التالية\)](#)
- 6 نسخ من الصور التوضيحية موجودة في [الصور التوضيحية للميسرين 11: ميزانية الأسرة](#)
- 5 ألواح ورقية وأقلامها (لكل مجموعة)
- 30 حصوة (أنظر أمثلة في [الصور التوضيحية للميسرين 11: ميزانية الأسرة](#))
- شريط ورقي أو صمغ

- 5 حفات من الحصي أو الفاصوليا

الطريقة:

جلسة جماعية

1. اسأل:

أ. لماذا تعتقد أنه من المهم أن تكون قادرا على التمييز بين احتياجاتك ورغباتك عند التعامل مع المال؟

2. قل:

• نحن بحاجة إلى إنفاق أموالنا على احتياجاتنا أولاً، قبل إنفاق المال على الرغبات.



3. الآن اقرأ القصة التالية ذات النهاية المفتوحة:

إن باجيكا (الأم) ولبه (الأب) هما والدا (سعادة) وهي فتاة في الثامنة من عمرها، و(ديفين) وهي فتاة في الرابعة عشرة من عمرها، و(أبيو) وهو صبي في السادسة عشرة من عمره. لديهم منزل يستأجرونه، ومعتين وثلاث دجاجات.

4. اسأل:

5. برأيك ماهي الاحتياجات التي ينفق عليها (باجيكا) و (لبه) المال كل أسبوع؟ كل شهر؟ كل عام؟



الميزانية والنفقات الأسبوعية أو الشهرية

في بعض السياقات قد يكون من الأسهل العمل على ميزانية أسبوعية بدلا من ميزانية شهرية - ذلك يعتمد على أنواع مصادر الدخل والنفقات، مثل قروض الإيجار أو التأمين التكافلي. قم بتكييف النشاط ليلائم سياقك بشكل أفضل. وكذلك قم بتكييف مصادر الأموال المكتسبة والنفقات لتعكس سياقك.

6. لتعرض إجابات المشاركين ألصق الصور التوضيحية ذات الصلة التي تجدها في الصور التوضيحية للميسرين 11: ميزانية الأسرة على العمود الأيسر من اللوح الورقي (نفقات الاحتياجات)، أو قم بإجراء رسم إذا قَدّم المشاركون اقتراحات غير مدرجة ضمن الصور التوضيحية.

استخدم المعلومات في الصور التوضيحية للميسرين 11: ميزانية الأسرة إذا كنت تعتقد أن بعض العناصر تحتاج إلى إضافة.

7. قل:

- بعد ذلك، علينا معرفة ما إذا كان (باجيكا) و (لبه) يمكنهما تغطية كل هذه النفقات.
- هل يمكنك ذكر كل الطرق التي يكسب بها (باجيكا) و (لبه) المال؟

8. لتعرض إجابات المشاركين ألصق الصور التوضيحية ذات الصلة التي تجدها في الصور التوضيحية للميسرين 11: ميزانية الأسرة على العمود الأيسر من اللوح الورقي (نفقات الاحتياجات)، أو قم بإجراء رسم إذا قدم المشاركون اقتراحات غير مدرجة ضمن الصور التوضيحية.

9. استخدم المعلومات في الصور التوضيحية للميسرين 11: ميزانية الأسرة إذا كنت تعتقد أن بعض العناصر تحتاج إلى إضافة.

10. اسأل:

الآن، نحن بحاجة لمعرفة ما إذا كان باجيكا ولبه لديهما أي أموال متبقية، بعد أن قاما بالدفع لجميع احتياجاتهم. كيف تعتقد أننا يمكن أن نفعل ذلك؟

11. قل:

- ما يتعين علينا فعله هو جمع كل الأموال التي تنفق على الاحتياجات (العمود الأول). ثم جمع كل الأموال التي يكسبونها (العمود الثاني).

- ثم نقوم بطرح المبلغ الثاني من الأول.

12. تمرّنوا على هذا معا. أظهر للمشاركين الحصى.

13. اطلب من المشاركين مساعدتك في تخصيص عدد معين من الحصى لكل عنصر أدرجته تحت العمودين الأولين (نفقات الاحتياجات). على سبيل المثال، رصيد شحن لمكالمات الجوّال يمكن أن يكون 4 حصى، في حين أن مسحوق الغسيل هو 2 حصى. ضع معاً الكمية المنفق عليها من الحصى بجانب كل عنصر على اللوح الورقي. ابقى هذه الألواح الورقية في متناول اليد للنشاط التالي.

14. انظر إلى مثال ميزانية الأسرة: الاحتياجات والأموال المكتسبة (الصفحات التالية)

لترى مثلاً عن الكيفية التي يمكن بها بناء الميزانية مع الحصى.

15. الآن اتّبِع الخطوة السابعة باستعمال الحصى.

16. قل:

- إن ما يتعين علينا فعله هو جمع كل الأموال/الحصى التي تنفق على الاحتياجات (العمود الأول).

- ثم نجمع كل الحصى التي تمثل المال المكتسب (العمود الثاني).

- بعد ذلك، نقوم بطرح المبلغ الثاني من الأول.

17. لمساعدتك في تسهيل هذا الجزء، اقي نظرة على مثال ميزانية الأسرة: الاحتياجات والأموال المكتسبة.

في الصف الأخير، سوف ترى كم تبقى من المال لباجيكا ولبه بعد إنفاقهما

أموالهما لتغطية احتياجاتهما: سوف يتبقى لهما 8 حصى بعد تغطية تكاليف احتياجاتهما (انظر الصف الأخير من الجدول).

18. بعد ذلك، ادع المشاركين إلى تشكيل مجموعات من 4.
19. ورّع لوح الورقي و قلم على كل مجموعة، إلى جانب بعض الحصى ونسخة من الصور التوضيحية للميسرين 11: ميزانية الأسرة
20. ادعهم إلى تكرار الخطوة 8 إلى 12 ضمن مجموعات. ادعهم للتفكير حول احتياجات باجيكا ولبه، باستخدام الصور التوضيحية، وكيف سوف سيغطون هذه الاحتياجات. ادعهم إلى رسم صور توضيحية للعناصر التي يعتقدون أنها غير مدرجة في العناصر الموزعة.
21. ادعهم للتفكير في كم من الحصى قد يتكلف كل عنصر.
22. ثم ينبغي لهم أن يفكروا في الطرق التي يكسبوا بها المال، وكم يكسبوا وكم يتبقى لباجيكا ولبه بعد تغطية تكاليف احتياجاتهم.
23. تجول بين المجموعات للتأكد من أن المطلوب قد تم فهمه
24. وأخيراً، قل:
- ما فعلناه حتى الآن هو إنشاء ميزانية للعائلة. وتعني وضع خطط تتعلق بالمال.

الصور التوضيحية للميسرين 11: ميزانية الأسرة

اقطع الصور التوضيحية المبينة أدناه وأصقها باللوح الورقي لتسجيل ردود المشاركين. استخدم هذه المعلومة لاقتراح أي عنصر تعتقد أنه لم يظهر خلال المناقشة.

أمثلة عن الاحتياجات	أمثلة عن المال المكتسب
 رصيد شحن الهاتف (يقصد به شحن الهاتف لإجراء المكالمات الهاتفية)	عمل الأم
 مسحوق الغسيل	عمل الأب
 أقساط مدرسية	عمل ديفين
 الزي المدرسي	عمل أبيو
 الكتب المدرسية	حليب الماعز
 الكهرباء/الفواتير	بيض التّجاج

التأمين التكافلي / مجموعة الادخار	الغذاء 
	علف للحيوانات - الماعز والدجاج 
	الايجار 
	الأطباء/ الأدوية 
	الملابس 
	الديون 
	منتجات النظافة الصحية للإناث - كالقوطة الصحية مثلاً 

الحصي

قم بتوزيع 30 قطعة من هذا الحجم:



مثال ميزانية الأسرة: الاحتياجات والأموال المكتسبة

الأموال المكتسبة	نفقات الاحتياجات
عمل باجيكا و لبه = 20 حصة	رصيد شحن للهاتف- 3 حصوات 
بيع حليب الماعز = 5 حصوات	مسحوق الغسيل- 1 حصة 
عمل أبيو و ديفين = 5 حصوات	التعليم- أفساط مدرسية – 2 حصي 
	الغذاء – 4 حصوات
	التعليم-الكتب و الزّي المدرسي – 1 حصة
	الايجار – 5 حصي
	الكهرباء/الفواتير – 1 حصة

	الضرائب – 1 حصة
	الأطباء/ الأدوية – 2 حصة
	الملابس – 1 حصة
	الديون – 1 حصة
المجموع . 30 حصة	المجموع = 22 حصة
ما تبقى لتغطية الرغبات/المدخرات 22-30 = 8 حصة	

النشاط: 4: الأذخار والأنفاق (20 دقيقة)

الأهداف: الإقرار بأهمية الادخار؛ لفهم كيفية الادخار وكيفية إنفاق المال على "الرغبات".

المواد: ملصق ميزانية الأسرة مع صور توضيحية تم اعدادها في النشاط 3.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. قل:

قد سمع باجيكا ولبه أن فيضاناً كبيراً قادم، وهم يخشون ألا يتمكنوا من جني ما توقعوا من المحاصيل. كما أن الفيضانات قد تجعل أسعار بعض الأغذية ترتفع ارتفاعاً كبيراً.

2. اسأل:

- ماذا تعتقد أن (باجيكا) و (لبه) يجب أن يفعلوا؟
- كيف يمكن لوضع ميزانية أن يساعدهم على التعامل مع الوضع؟

3. قل:

○ إن الادخار فكرة جيدة للتأكد من أن المرء يمكن أن يواجه مواقف عندما تكون الموارد ضئيلة أو يتعامل مع نفقات غير متوقعة، مثل التكاليف الطبية الناجمة عن وقوع حادث.

4. اسأل:

- كيف يمكن لباجيكا و لبه توفير المال؟ ماذا ينبغي للمرء أن يفعل لتوفير المال؟

5. قل:

- دعونا ننظر مرة أخرى إلى ميزانية الأسرة التي أنشأناها في النشاط 3.
- كما رأينا، فإن باجيكا ولبه قد ادخرا بعض المال بعد تغطيتهما تكاليف احتياجاتهما (البيت، والغذاء، وما إلى ذلك). في مثالنا، كان لديهم 8 حصى متبقية (عدّل هذا الرقم إذا كنت قد استخدمت كميات مختلفة في النشاط السابق!).
- لا يحتاجون أن ينفقوا كل هذا المبلغ من المال كل شهر! ومن هذا المبلغ، يمكنهم أن يضعوا جانبا بعض المال الذي سيُدخرونه.
- حتى توفير بضعة سنتات شهرياً قد يكون مفيداً، ويخلق شبكة أمان ضد الأحداث غير المتوقعة، وهي وسيلة لغرس عادة الادخار. علينا دائماً أن نحاول إنفاق أقل مما نكسبه.

6. اسأل:

- أ. بعد أن غطا باجيكا و لبه تكاليف احتياجاتهما، بقيت لهما 8 حصى. كم تعتقد يجب أن يضعوا جانباً؟
 - ب. كم من هذه 8 حصوات تعتقد أنهما يمكن أن ينفقاها على شيء يرغبان به، وهي ليست حاجة؟
 - ج. ماذا تعتقد أنهما يمكن أن يشتريا؟
7. لمساعدتك في تسهيل هذا الجزء، يمكنك أن ترى مثالا للمال المدخر والمنفق على بعض "الرغبات". أنظر مثال على ميزانية الأسرة: الادخار والإنفاق على الرغبات (الصفحة التالية).

8. اسأل:

- أ. هل تحاول تضع بعض المال جانباً كل شهر/أسبوع؟ كيف؟
 - ب. ما هي الأشياء الأخرى التي يمكننا توفير المال من أجلها؟
- بعض الأمثلة يمكن أن تكون: للبقاء بأمان في حالة وقوع أحداث غير متوقعة، النفقات الطبية، التعليم في المستقبل.
- ج. هل يمكننا أيضا توفير المال لبعض "رغباتنا"؟ كيف يمكننا أن نقرر كم نفق على "الرغبات"؟

9. قل:

- يجب علينا أيضا إنفاق المال على رغباتنا.
- إنّ الأمر الأكثر أهمية هو أن نتعلم ترتيب الأولويات والتخطيط لها: فأولاً نغطي احتياجاتنا، ثم نرى كم بقي لنا ونضع جزءاً من هذا المبلغ جانباً كمدخرات، والبعض يمكننا إنفاقه على رغباتنا.

مثال على ميزانية الأسرة: الادّخار والإنفاق على الرّغبات

ما تبقى بعد أن يغطي أفراد الأسرة احتياجاتهم: 30-22 = 8 حصوة
الاحتياجات=30 حصوة
المال المكتسب=22 حصوة



الادّخار: 5 حصوات مدّخرة

مال للرّغبات: 3=5-8 حصوات أفراد الأسرة يشترون لأنفسهم جهاز تسجيل جديد!

النشاط: 5: ممارسة وضع الميزانية وخطة الادّخار (50 دقيقة أو أكثر)
الأهداف: تزويد المشاركين بمساحة آمنة لممارسة وضع ميزانية الأسرة؛ لفهم قيمة وضع ميزانية الأسرة وإشراك أطفالنا في هذا النشاط.

المواد:

- قم بتحضير جرائد قديمة, أقلام لوح, و 3/2 عصي وصمغ و مقصّ و ضعهم على طاولة في زاوية الغرفة.
- نسخ من الصور التوضيحية موجودة في [الصور التوضيحية للميسرين 11: ميزانية الأسرة](#) (واحدة لكل مجموعة)
- صناديق كرتونية أو برطمانات
- لوح ورقي (واحد لكل مجموعة)
- مجموعة من 30 حصى لكل مجموعة.

الطريقة:



٨ ٨ ثنائيات (إن أمكن وحدات أسرية)

يمكن أن يكون هذا النشاط معقدا جدا بالنسبة للمشاركين، لا تنسى التجول في القاعة ومحاولة مساعدة كل مجموعة في أداء مهمتها.

1. اطلب من المشاركين بالعمل كوحدة أسرية - إذا كان هناك أكثر من فرد واحد من أفراد الأسرة حاضر - أو بالعمل في مجموعات من 4 أفراد إذا كان هناك فرد واحد فقط من أفراد الأسرة حاضر
2. زوّد كلّ مجموعة بلوح ورقي و أقلام و نسخة من [الصور التوضيحية للميسرين 11:](#) [ميزانية الأسرة](#), برطمان أو صندوق و أرهم منصّة الجرائد, المقصّات و الصمغ.

3. وضّح أنّه يمكنهم اختيار الرّسم، الكتابة أو قصّ صور من الجرائد أو من الصور التوضيحية للميسرين 11: ميزانية الأسرة. إن لم يجدوا صورة مناسبة يمكنهم الرّسم على اللوح الورقي.
4. ادع المجموعات إلى تقسيم اللوح الورقي إلى جزأين، برسم خطّ عمودي.
5. كمجموعات، اطلب منهم أن يسردوا كل الأشياء التي يعتقدون أنهم بحاجة إلى إنفاق المال عليها كل أسبوع أو شهر أو عام ودونها على الجانب الأيسر من اللوح.
6. وضّح أنّ أمامهم 15 دقيقة لإنجاز هذه المهمة.
7. بعد 15 دقيقة إعطي 30 حصى إلى كلّ مجموعة.
8. قل:

- تخيل أن بلدك تستعمل الحصى كعملة لها. ناقشوا معا كم من الحصى تخصصون لكل من **الاحتياجات** التي حددت لها التكاليف. حاول أن تفكر كم يكلف كل عنصر في الواقع واستخدم المزيد من الحصى للأشياء الأكثر تكلفة، وحصى أقل للأشياء الأقل تكلفة.

9. إعط المشاركين 10 دقائق لإكمال هذا الجزء من المهمة.

10. بعد 10 دقائق،

قل:

- أ. فكروا الآن في الطرق التي تكسبون بها المال، واستخدموا القطع، او الرسومات أو قمتم بتدوينها على **الجانب الأيمن من اللوح**. تخيلوا أن الحصى 30 التي تلقيتموها هي المبلغ الإجمالي من المال الذي تكسبوه
- ب. تذكر بأنك لست بحاجة إلى أن تصرف كل مالك/حصاتك على احتياجاتك. يمكنك الاحتفاظ بشيء كمدخرات ولبعض الرغبات.

إعط المشاركين 5 دقائق لإنجاز هذه المهمة.

11. بعد 5 دقائق:

اسأل:

- أ. من لا يزال لديه بعض المال/الحصى؟
- ب. كم حصة لا يزال لديك؟
- ج. في ثنائيات، ناقشوا معا ما تريدون فعله بالمال/الحصى المتبقي. قرّروا معا كم تريدوا أن تدخروا، و كم تريدون أن تنفقوا على بعض من رغباتكم. أيضا، اتفقوا على ماذا ستنفقون مال "الرغبات" !
12. ادع المشاركين إلى وضع ما يريدون حفظه في الصندوق أو البرطمان الذي قدّمته.
13. اشرح أن لديهم 5 دقائق للاتفاق على خططهم.
14. بمجرد الإنتهاء، ادع كل مجموعة إلى عرض ملصقاتها ومناقشتها. استخدم الأسئلة في ملاحظات الميسر 15: تقديم ردود فعل بشأن ميزانية الأسرة لتيسير المناقشة مع المجموعة بأكملها بعد كل عرض.

ملاحظات الميسر 15: تقديم تغذية راجعة بشأن ميزانية الأسرة
استخدم الأسئلة التالية لتيسير المناقشة بعد كل مشهد تمثيلي.

1. هل هناك أي شيء تعتقد أنه قد تم إهماله؟ أو يجب أن يضاف؟
2. هل هناك توازن جيد بين المال الذي ينفق على الحاجات، والمدخر والمنفق على الرغبات؟
(تذكر: يتعين عليك أن تغطي كل الاحتياجات قبل الادخار وأن تدخر شيئاً قبل الإنفاق على الرغبات!).
3. هل تعتقد أنك يمكن تطبيق هذه المقاربة في البيت؟
كيف توصلتم إلى اتفاق حول كيف تنفقون أموال " الرغبات "؟ هل كان من الصعب التوصل إلى اتفاق داخل الثنائي/المجموعة؟ لماذا؟



إدارة المال والنوع الاجتماعي

في بعض السياقات لا يسمح للنساء والفتيات بالتعامل التعاطي مع إدارة المال.

إذا كان الأمر كذلك، فخذ بعين الاعتبار إجراء النشاط 4 و5 في مجموعات متجانسة النوع بدلا من ثنائيات. من المستحسن إجراء نقاش بشأن الموضوع مع المشاركين ومحاولة التشكيك في هذه الصورة النمطية عن النوع الاجتماعي، كجزء من مقاربة تغيير النظرة للنوع الاجتماعي. ومع ذلك، فإن هذا الأمر محدد جدًا ويتطلب حساسية ووعي سياقي من جانب الميسر. وينبغي التخطيط لمثل هذه المناقشة مع المشرف على البرنامج.

النشاط: 6 اشراك أطفالنا في وضع ميزانية الأسرة وخطة الادخار (15 دقيقة)
الأهداف: الاعتراف بقيمة إشراك جميع أفراد الأسرة في وضع الميزانية ومخطط الادخار.



النوع الاجتماعي والشؤون المالية للأسرة

في العديد من السياقات تستبعد الفتيات (والنساء) من إدارة الشؤون المالية للأسرة. يمكن أن يكون هذا جانباً صعباً للغاية لمحاربتة، ولكن ينبغي لك وبوصفك ميسراً أن تساعد في معالجة هذه اللامساواة، وذلك بتذكير المشاركين بالفوائد التي تحققها هذه المقاربة للفتيات وللأسرة ككل. وتذكر أن بوسع الوالدين العمل على الجوانب المالية مع الأطفال الصغار أيضاً: فبإمكانهما استخدام مبالغ أقل من المال إذا كان الطفل صغيراً جداً بحيث لا يستطيع العمل على الميزانية الفعلية للأسرة.

من خلال السماح للفتيات بالمساعدة في الشؤون المالية للأسرة بالعمل معاً على ميزانية الأسرة، وتحديد أهداف الادخار والإنفاق، فإننا:

* نقوم بتمكين بناتنا من خلال إظهارنا أننا نقدرهن ونحترمهن، بقدر ما نقدر ونحترم أبائنا

* نظهر أننا نقدرهن ونقوم بإعطائهن رأياً متساوياً في الأسرة مما يعني بناء علاقات ثقة متبادلة: ومن المرجح أن تلجأ إلينا فتياتنا عندما يواجهن تحديات، مثل خطر التجنيد.

* نبني مهارتهن في حل المشكلات، مما يعني أيضاً القدرة على تحليل الأحداث وتعلم القيام بالخيارات الصحيحة.

* نعطي للفتيات الفرصة للمساعدة في إدارة الشؤون المالية للأسرة، والسماح لهن بالتالي بالمزيد من الفرص الحياتية، مما يجعلهن في وضع يسمح لهن بتجنب الفقر.

1. أسأل:

- أ. ماذا يمكن أن تكون بعض الفوائد من إشراك أطفالنا في القيام بالميزانية العائلية؟
 - ب. كيف يمكنك إشراك الأطفال الأصغر سناً؟ ماذا عن الأطفال الأكبر سناً؟
 - ج. هل يمكننا أيضا إشراك الفتيات؟ لماذا؟ لما لا؟
2. تأمل في ما يظهر من المحادثة مع المشاركين وأدمج النقاط التالية فقط إذا لزم الأمر.

قل:

- * إن الادّخار ووضع الميزانية يمكن أن يساعدنا على الحد من التوتر الأسري، لأن لدينا سيطرة أكبر على مواردنا.
- * إشراك أطفالنا يمكن أن يوفّر لهم شعورا بالغرض، ويجعلهم يشعرون بالتقدير والاحترام والتمكّن. وهذا الجانب على الخصوص له صلة بالنسبة للأطفال المعرضين لخطر التجنيد وأولئك الذين عانوا من التجنيد: ذلك أن الشعور بالهدف والشعور بالتقدير من شأنه أن يخفّف تأثيراً قوياً في تيسير إعادة الإدماج الناجحة والدائمة في الأسرة والمجتمع.
- * إنّ السماح لأطفالنا بمساعدتنا في التعامل مع ميزانيتنا الأسرية هو وسيلة عظيمة لإظهار ثقّتنا بهم والاعتراف بمهاراتهم. ويمثّل هذا الأمر أهمية خاصة بالنسبة للأطفال الأكبر سناً الذين تم تجنيدهم، ولا سيما الفتيات. ومن خلال التجنيد، ربما يكنّ قد شهدن استقلالاً ذاتياً جديداً. ومن خلال السماح لبناتنا بالمساهمة في ميزانية الأسرة نبيّن لهن أننا لا نريد حرمانهن من هذا النوع من الاستقلال.
- * يمكننا أن نأخذ بضع دقائق كل مساء أو مرة في الأسبوع لندوّن جميع نفقاتنا ونعمل على ادخار اتنا وإنفاقنا في نهاية الأسبوع معاً. ويتيح هذا النشاط فرصة للوقت النوعي سوية، والتواصل وحل المشكلات معاً.
- * تذكروا أيضا أن التوتر بسبب المال يمكن أن يكون أحد الأسباب التي يمكن أن تدفع الأطفال للانضمام إلى جماعة مسلحة.

التعمّق في الموضوع

يمكن أن تكون بعض مواضيع المناقشة التي تنشأ على النحو التالي:

- أ. ما هي أفضل طريقة لتوفير المال؟ بعض الخيارات قد تشمل الادخار في البيت/إخفاء الأموال في البيت؛ والادخار في مصرف؛ الاستثمار في الممتلكات (سواء كان السكن أو الماشية/الحيوانات وما إلى ذلك)؛ الادخار في مختلف المخططات (مثل التّأمين التّكافلي، أو مجموعات التوفير في القرية، أو جمعية مالية اسبوعية ، وما إلى ذلك). اسأل ماذا يمكن أن تكون بعض إجابيات وسلبيات كل طريقة.
- ب. إقتراض المال: هل هي فكرة جيدة؟ متى ولماذا نقترض المال؟ متى و ممّن يجب أن نتجنب اقتراض المال؟ ماذا يحدث عندما نقترض المال؟

اختتام اليوم : التمرين المنزلي والتقييم (15 دقيقة)

الأهداف: تلخيص اليوم، تقديم ومناقشة التمرين المنزلي وتقييم الجلسة.

المواد: نسخ من نشرة التمرين المنزلي: وضع الميزانية العائلية معاً; (ان أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على الآمال و المخاوف من الجلسة 1. النشاط 4

الطريقة:

جلسة جماعية

1. وزع نشرة التمرين المنزلي: وضع الميزانية العائلية معاً الى كلّ مشارك.
2. وضّح أنه ينبغي لهم، إما كأسرة أو كأهل أن يحاولوا اكمال ميزانيتهم الأسرية كما فعلوا خلال الجلسة معاً، باستخدام مبالغ ماليّة حقيقيّة.
3. أيضاً، ضعوا خطة للادخار والإنفاق: قرّروا كعائلة كم تخططوا للادخار كل أسبوع أو شهر، وقم بإشراك جميع أفراد الأسرة في متابعة خطة الادخار مرة كل أسبوع.
4. قرّر كم تريدون أن تنفقوا على الرغبات واتفقوا على ماذا سوف تستخدمون المال .
5. أرهم قائمة "الاحتياجات" واطرح أنّه يمكنهم استخدامها كدليل لملء الميزانية.
6. قم بدعوتهم إلى اكمال الميزانية وتحديثها بانتظام بمساعدة أطفالهم إن أمكن. وتمثل إحدى الأفكار في الجلوس معاً مرة في الأسبوع ومراجعة الميزانية وتحديثها.
7. وإذا تعذر ذلك، ادعهم إلى تكليف أطفالهم بمهمة ادخار محددة ومساعدتهم على الادخار كل أسبوع.
8. إسأل واحد أو اثنين من المتطوعين سرد شيئين ممّا نوقش اليوم.
9. ذكر المشاركين بمواصلة ممارسة المهارات التي كانت محور اهتمام الجلسات السابقة - التواصل الإيجابي، والحد من التوتر، والتوقف مؤقتاً الخ.
10. إذا كان لديك الفرصة لعمل ملاحظات عن آمال المشاركين ومخاوفهم على لوح ورقي، فالتفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجم أو نجوم على الآمال التي تحققت.
11. بعد ذلك، اطلب منهم أن يأخذوا قلم ويزيلوا المخاوف التي بدأوا في التغلب عليها.
12. ثمّ اطلب منهم أن يضيفوا مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.
13. وأخيراً ، اطرح الأسئلة التالية على المجموعة وخذ ملاحظات على الإجابات.
أ. هل هناك أي شيء قد أحببته بشكل خاص حول هذه الجلسة؟
ب. هل هناك أي شيء وجدته مفيداً؟
ج. هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟
14. أشكر الجميع على مشاركتهم وانخراطهم في الجلسة

نشرة التمرين المنزلي: وضع الميزانية العائلية معاً؛

عمل الأم	رصيد شحن الهاتف للمكالمات 
عمل الأب	مسحوق الغسيل 
عمل ديفين	أقساط مدرسية 
عمل أيبو	الزي المدرسي 
حليب الماعز	الكتب المدرسية 
بيض الدجاج	الكهرباء/الفواتير 
التأمين التكافلي/ مجموعة الادخار	الغذاء 
	علف للحيوانات - الماعز والدجاج 
	الايجار 
	الأطباء/ الأدوية 
	الملابس 
	الديون 
	منتجات النظافة الصحية للإناث - مثل الفوط الصحية 

خطة الادخار والإنفاق: ناقشها مع أفراد أسرتك!
كل أسبوع سنذكر... في نهاية الشهر , وسننق... وسنشتري...

الجلسة 19

العائلات ليست وحدها- ماذا هناك أيضاً
لدعم الأولاد والأهالي؟



الجلسة 19 : العائلات غير متروكة لوحدها - ماذا هناك أيضا لدعم الأولاد والأهل؟



⊙ المدة ساعتان و 5 دقائق

الأهداف: بحلول نهاية هذه الجلسة، سيتمكن المشاركون من القيام بما يلي:

- التّعرف على حدودهم: تحديد الإشكاليات والسلوكيات التي تحتاج إلى مساعدة متخصصة ودعم من خبراء خارجيين.
- تحديد الأشخاص المقربين منهم لطلب المساعدة - أفراد الأسرة، الأقران، شخصيات الثقة والأقارب.
- تحديد الوكالات المتخصصة لطلب المساعدة.

نظرة عامة على الأنشطة:

الجلسة 19	المجموع 125 دقيقة
النشاط الأول الترحيب بالمشاركين	10 دقائق
النشاط الثاني التعرف على حدودنا	20 دقيقة
النشاط الثالث التعرف على علامات الصحة النفسية التي تحتاج الى دعم	25 دقيقة
النشاط الرابع التعرف على العنف القائم على النوع الاجتماعي	25 دقيقة
النشاط الخامس طلب المساعدة	20 دقيقة

الموارد المطلوبة:

- خطة الإحالة ونشرتها
- الواح ورقية وأقلامها
- (ان أمكن) اللوح الورقي الذي يحتوي على الآمال و المخاوف من **الجلسة 1. النشاط**
- **4.**
- نسخ من نشرة الاحالة ذات الصلة (ان أمكن).

ملخص الجلسة:

من المهمّ مساعدة الأهل على إدراك أن مسؤولية رفاه أطفالهما ليست كلها على عاتقهما. ولا أنت كميسر ولا هم لديهم القدرة على حل جميع المشاكل التي قد تواجهها الأسرة. ولذلك ستخصص هذه الجلسة للتعرف على القضايا أو المشاكل القائمة أو التي قد تنشأ في الأسرة، والتي لا يمكن معالجتها من خلال هذا البرنامج، والتي تحتاج إلى أن تعالجها مؤسسات متخصصة.

ستناقش المجموعة أيضا استراتيجيات التماس المساعدة والتغلب على الوصمة عند التماس الدعم. سيشارك الميسر نشرة الاحالة التي تم إعدادها مع المشرف على البرنامج و سيوجه المشاركين في التعرف على الوكالات الخارجية التي يمكن أن تدعمهم في مواجهة مشاكل محددة.

**خطة الإحالة ونشرتها**

قبل تيسير هذه الجلسة، ينبغي أن تكون قد أعددت خطة الإحالة ونشرتها برفقة الميسر المشارك والمشرف على البرنامج والتي تشمل جميع المؤشرات لك كميسر في حالة ظهور بعض المسائل الخاصة، وتقدم لك اقتراحات بشأن ما إذا كان ينبغي التدخل وكيفية هذا التدخل. نشرة الإحالة هي وثيقة ذات صلة بالخطة ولكنها مخصصة للمشاركين. وهي تتضمن قائمة بالوكالات العاملة في سياقكم المحلي و تصف نوع الدعم الذي يمكن أن تقدمه كل وكالة، وكذلك كيف يمكن للمشاركين الاتصال بكل وكالة على حدة بسهولة.


تذكر أنّ الهدف من هذه الجلسة ليس إجراء فحص للأسر، بل مساعدتهم على فهم المشاكل التي قد تنشأ والتي يحتاجون من أجلها إلى طلب مساعدة ودعم متخصصين، وأين يجدون هذه المساعدة!

كرّر إعرابك عن استعدادك لدعم الأسر في التماس المساعدة، إذا لزم الأمر.

النشاط: 1: الترحيب بالمشاركين والتفكير في التمرين المنزلي (10 دقائق)

الهدف: الترحيب بالمشاركين, تهيئة جو ايجابي ومشاركة تجربة التمرين المنزلي

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. رحّب بالوالدين.
2. ابتسم و اظهر موقفا ايجابيا! أشكر الجميع على تواجدهم.
3. ابدأ بنشاط قصير وجاذب يحظى باهتمام الجميع، مثل أغنية محلية، لعبة سريعة أو منشط قصير. سوف تجد المزيد من الاقتراحات في الرفيق الثابت. يمكنك أيضا دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح منشط أو أغنية.


4. اسأل:

- أ. هل هناك أحد مستعد لمشاركة كيف كان تمرين البيت من الجلسة السابقة؟
 - ب. مالذي وجدته سهلا؟
 - ج. مالذي وجدته صعبا؟
- ذكّر المشاركين بالطبيعة السرية للجلسات, وتوفّر قبل الجلسات أو بعدها اذا كان أي شخص بحاجة الى مساعدة أو دعم اضافي. ضع خطة الإحالة في متناول يدك في حال لزومها
5. دائما امدح أولئك الشجعان بما فيه الكفاية للمشاركة !
 6. اطلب من بعض المتطوعين التذكير ببعض النقاط الرئيسية التي نوقشت في الجلسة السابقة.

النشاط: 2 . التعرف على حدودنا (20 دقيقة)

الأهداف: التّعرف على المشاكل/السلوكيات التي تتجاوز قدراتنا وتحتاج إلى المساعدة والدعم من الوكالات المتخصصة.

الطريقة:

جلسة جماعية 



تحدّث عن التحديات

قد يجد المشاركون في بعض السياقات، صعوبة في التحدث علنا عن التحديات التي يواجهونها. وصمة العار عن مواضيع معينة - كالأمراض النفسية - أو ديناميات السلطة - امتلاك المرأة سلطة أقل من الرجل ، وأن للمسنون سلطة أقل من الشباب - مما يجعل من الصعب مناقشة بعض المواضيع كوحدة أسرية وفي جلسة عامة. لذا تأمل في سياقكم وكيف يمكن أن تؤثر المعايير الثقافية والقوالب النمطية وديناميات السلطة على المناقشة. قرّر ما هي أفضل مقاربة لمعالجة هذه القضايا. من الأفضل العمل كوحدة أسرية أو كمجموعة متجانسة من حيث النوع الاجتماعي أو كجلسة جماعية.

1. قل:

- لا يمكننا أن نتوقع من أنفسنا كأهل وكأفراد حلّ جميع أنواع المشاكل التي تنشأ في حياتنا وفي حياة أحبائنا.
 - كما قلنا في العديد من المرات من المهم أن تتعلم التعرف على حدودك لرفاهك ورفاه عائلتك.
 - من المهم أيضا أن نتعلم التماس المساعدة عند الحاجة، و كيف نفعل ذلك.
2. اشرح أنك ستذكر بعض السيناريوهات التي يتعرض فيها الطفل لبعض الإساءة أو الانتهاكات أو التحديات.
3. ذكّر المشاركين بالطابع السري للجلسة. وأوضّح لهم أنهم لا يحتاجون إلى مشاركة إجاباتهم إن كانوا لا يودّون ذلك.



تأمل في المشاركين لديك!

إذا كنت تعمل فقط مع أسر الأطفال الذين يجري إعادة إدماجهم في الأسرة بعد أن جنّدتهم الجماعات المسلحة، فمن المرجح جدا أنّ الأطفال يتم تزويدهم بالدعم اللازم بالفعل من إدارة الحالة . فإن كان الأمر كذلك قم بالغاء/تعديل جميع العناصر التي ستعالجها الوكالات المتخصصة.

4. اطلب من المشاركين الوقوف إن كانوا يعتقدون أنها تحتاج معالجة من جانب وكالة متخصصة أو متخصص. إذا كانوا يعتقدون أن المسألة يمكن معالجتها داخل الأسرة ولا تحتاج إلى تدخل من وكالة متخصصة أو متخصص ينبغي أن يظلوا جالسين.

5. طمأنهم أنّ الإجابة بالنسبة لبعض الأمثلة ستكون غير موضوعية وتعتمد على فهمهم لعبارتك، بما أنه لن تكون لديهم معلومات كافية لتفسير دقيق. ومع ذلك، فإن هذه فرصة جيدة لمناقشة هذه المسائل.

6. لمساعدتكم في تيسير انعقاد الجلسة، تمثل الجملة بالخط العريض حالة لا تتطلب دعماً متخصصاً ويمكن أن تعالجها الأسرة مباشرة، بينما قد تحتاج الأخرى إلى مساعدة خارجية. قد تعني المساعدة الخارجية عامل حالة حماية طفل، أو عامل اجتماعي يساعد على ربط مقدم الرعاية بمقدم خدمات، لكي يرى مقدم الرعاية مسارات ممكنة للحل. لكن، إذا اختلف شعور المشاركين حيال هذا الأمر، فاحترم أفكارهم وناقشوا الأمر معاً: فهذا مجرد اقتراح!

7. اقرأ الجمل التالية وخذ بضع دقائق بعد كل جملة لتطلب من بعض المتطوعين شرح سبب ظنهم أنه قد تكون أو لا تكون هناك حاجة للمساعدة الخارجية.

أ. الطفل هادئ جداً، بالكاد يتحدث، وقال انه لا يريد أن يترك البيت وليس لديه أي أصدقاء. وهذا مستمر منذ بضعة أشهر، قد حاول الأهل ولكن لم ينجح في فهم المشكلة.

ب. يلاحظ الأب بعض الجروح على أذرع الطفل، البعض أحدث من الآخر في حين البعض تبدو كندوب قديمة. يحاول الأب التحدث إلى طفله، ولكنه لا يشارك ما حدث.

ج. لمدة أسبوعين الطفلة تتحدث قليلاً جداً، ولا تريد مغادرة البيت. بعد محاولة الأم، تتفتح الطفلة وتوضح أنها تشعر بالرفض من أصدقائها في المدرسة وأنها تتعرض للتنمر.

د. كثيراً ما يهدد العم، الذي يعيش في نفس البيت، بالتقليل من شأن وإيذاء والصراخ على ابن أخيه ومضايقته. تلاحظ الأم أنّ ابنها أكثر هدوءاً، وأنه يصبح متوتراً جداً عندما يكون العم موجوداً.

هـ. لاحظت الأم أن ابنتها مؤخراً شديدة التشبث بها، وقالت انها لا تريد أن تتركها، ويزداد الأمر سوءاً عندما يكون هناك رجال. لاحظت الأم بعض الكدمات في أجزاء مختلفة من جسم ابنتها، وهو ما لا تفسره الفتاة. ولاحظت أيضاً أن لديها بعض الإفرازات من أعضائها التناسلية. تحاول الأم التحدث إليها، لفهم ما المشكلة ولكن دون نجاح.

و. الطفلة كانت تنهزّب من المدرسة. تعرفت على أصدقاء جدد في المدرسة الجديدة التي التحقت بها. والديها لا يحبون أصدقائها الجدد. في الأونة الأخيرة أصبحت الفتاة متباعدة عن والديها. وكثيراً ما تنتقد أفكار الأهل وأذواقهم وسلوكياتهم، وهناك توترات متكررة في الأسرة.

8. اشكر الجميع على مشاركتهم.

9. قل:

- تعكس المسائل المشار إليها أعلاه التحديات التي يمكن أن يواجهها أطفالنا، ولكن يمكننا أيضاً أن نواجهها كأهل وككبار.
- في النشاطات التالية سنناقش مسألتين يجب أن نكون على دراية بهما ألا وهما "مسائل الصحة النفسية" و"الاستغلال والاعتداء الجنسي". وسوف نناقش بعض الإشارات التحذيرية التي يجب أن نكون واعين لها.

- تذكروا أيضا أن أي شكل من أشكال الضرر ضد الأطفال يحتاج إلى معالجة فعالة وفورية.
 - كما أن شؤون أطفالنا وتحدياتهم المتعلقة بالسلامة قد تؤثر عليكم كأهل. لذلك، تذكروا أن تكونوا مدركين لأحاسيسكم ومشاعركم عند الحاجة، و أن تلتمسوا الدعم من شبكة دعمكم.
10. للتخييص
قل:

أ. هل هناك أي مسألة أو تحدّ آخر تعتقد أن الأهل قد يواجهونه، وقد يحتاج إلى معالجة قبل وكالة متخصصة؟

النشاط: 3 التعرف على علامات الصحة النفسية التي تحتاج الى دعم (25 دقيقة)
الهدف: سرد بعض العلامات التي تدلّ على وجود مشاكل في الصحة النفسية قد تحتاج إلى عناية متخصصة.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. قل أنك ستقرأ بعض العبارات التي شاركتها وناقشتها من قبل.
2. اقرأ السيناريو أ. و ب. مرّة أخرى:

أ. الطفل هادي جداء، وهو بالكاد يتحدث على الإطلاق. قال انه لا يريد أن يترك البيت أبدا وليس لديه أي أصدقاء. وهذا ما زال مستمرا منذ بضعة أشهر، وقد حاول الوالدان ولكن لم ينجحا في فهم المشكلة.

ب. يلاحظ الأب بعض الجروح على أذرع الطفل، البعض أحدث في حين البعض تبدو كندوب قديمة. يحاول الأب و البعض من أفراد العائلة التحدث إلى الطفل، ولكنه لا يشارك ما حدث.

3. اسأل:

أ. ما نوع المسائل أو المشاكل التي تعتقد أنّ الأطفال يمرون بها في هذه السيناريوهات؟

4. قل:

- في هذين السيناريوهين، قد يكون الأطفال يمرون ببعض المشاكل المتعلقة بالسلامة أو مشاكل عاطفية، مما قد يتطلب اهتمام عامل حالة أو مختص .

5. اسأل:

أ. ما هي علامات كرب الطفل أو مشاكله العاطفية التي تحتاج إلى مساعدة ودعم من عامل حالة أو مختص حسب رأيكم؟

6. قل:

- بعض العلامات التي يجب أن تثير قلقنا قد تكون:

أ. إيذاء النفس

ب. الميولات الانتحارية (على سبيل المثال، يقول الطفل إنه يرغب في الموت)

- ج. الإعراب عن أن الشخص يسعى إلى إلحاق الضرر بالآخرين
 د. لا يتعزى
 ه. الانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر، بما في ذلك تعاطي المخدرات وتعاطي الكحول
 و. الغضب المفرط، والقابلية للانزعاج، العدائية، والذي يؤدي أيضاً إلى العنف بالنسبة لقضايا تبدو ضئيلة الشأن بالنسبة للآخرين (بما في ذلك أطفال مثله/ها).
 ز. انفصال عن الواقع (الأوهام)، الارتياب أو الهلوسة
 ح. خطاب غير مفهوم وغير منطقي
 ط. أي احساس أو شعور قويّ ومطوّل بحيث لا يتمكن الشخص من مواصلة حياته/ها اليومية كالعادة

7. قل:

- إذا تعرفت على أي من هذه العلامات أو إذا كان سلوك طفلك يقلقك لسبب ما، لا تشعر بالخجل! تذكّر أن العديد من الناس الآخرين وجدوا وسيجدون أنفسهم في نفس الحالة. كلما كانت الاستجابة أسرع، كلما تمكنت من مساعدة طفلك بكفاءة أكبر!
- في النشاط التالي سنستكشف أين سنذهب لطلب المساعدة، وسنتركم مع التوجيه أو نشرة كمقترحات بشأن أين تلتصون المساعدة عند الحاجة.
- بينما تحتاج لرعاية أطفالك وعائلتك، لا تنسى نفسك أيضاً!
- إذا كنت تشعر أنّ أي مشاعر أو أفكار أصبحت ساحقة، وأنّ هذه المشاعر أو الأفكار تمنعك من ممارسة حياتك اليومية بطريقة طبيعية، فأنت تحتاج إلى ادراك أنّ عليك طلب المساعدة لنفسك!

النشاط: 4 التعرف على علامات الاعتداء الجنسي (25 دقيقة)

الهدف: سرد بعض العلامات المحتملة التي يمكن أن تساعد الوالدين على التعرف على ما إذا كان أحد أطفالهما من الناجين من الاعتداء الجنسي.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. اقرأ السيناريو أدناه مرة أخرى:

أ. لاحظت الأم أن ابنتها مؤخراً شديدة التشبث بها وقالت انها لا تريد أن تتركها، ويزداد الأمر سوءاً عندما يكون هناك رجال. تلاحظ الأم بعض الكدمات في أجزاء مختلفة من جسم ابنتها، وهو ما لا تفسره الفتاة. وتلاحظ أيضاً أن لديها بعض الإفرازات من أعضائها التناسلية. تحاول الأم التحدث إليها، لفهم ما هي المشكلة ولكن دون نجاح.

2. اسأل:

أ. ما نوع المسألة أو المشكلة التي تعتقد أنّ الطفلة تمرّ بها هنا؟

3. قل:

أ. الطفلة في هذا السيناريو من الممكن أن تكون ناجية من الإعتداء الجنسي.

4. فكر في أفضل الكلمات لاستخدامها للحديث عن الاعتداء الجنسي في سياقك. عدّل السؤال وعلامات الاعتداء الجنسي المذكورة أدناه وفقاً لذلك. اسأل:
- أ. حسب رأيك ماذا يمكن أن تكون بعض العلامات التي يمكن أن تساعدنا على التعرف إذا كان أحد أطفالنا ناج من الاعتداء الجنسي؟
5. إذا كان من الصعب مناقشة هذا الموضوع بانفتاح، فإقرأ بصوت عالٍ الدلائل التالية على أن الطفل/الشخص يمكن أن يكون ناجياً من الاعتداء الجنسي – عدل حسب السياق كما يلزم.
6. قل:

أ. هذه بعض العلامات التي يمكن أن تشير إلى أن الطفل هو أحد الناجين من الاعتداء الجنسي. ذكّر الجميع أن بعض هذه العلامات يمكن أن تعني أيضاً مشاكل أخرى لحماية الطفل! ثق بمشاعرك واتصل بعامل حالة أو متخصص أو وكيل متخصص إذا كنت قلقاً بشأن سلوك طفلك. (ملاحظة: تبدأ القائمة أدناه بالعلامات الأكثر احتمالاً أن تكون متصلة بالاعتداء الجنسي والتي تتبعها علامات من المرجح أن تكون عامة و متصلة أكثر مع أشكال أخرى من الاعتداء على الأطفال بما في ذلك العنف الجنسي). ويمكنك أن تقرأ بعض العلامات فقط من كل من الفئتين، وأن تسأل المشاركين عن رأيهم في هذه الأمثلة أو إذا كانوا يرغبون في إضافة علامات أخرى).

علامات متعلقة بالاعتداء الجنسي:

- ألم أو حكة في منطقة الأعضاء التناسلية. علامات محتملة لمرض تناسلي ، مثل التفريجات أو الإفرازات.
- علامات الحمل، مثل الغثيان ونقص الطاقة وزيادة الشهية ونمو البطن.
- كدمات متعددة في مراحل مختلفة من الشفاء
- التهابات في المناطق التناسلية، وخاصة المرتبطة بالأمراض المنقولة جنسياً.
- عدم الراحة/صعوبة المشي أو الجلوس.
- ملابس داخلية ملطخة أو اتساخ أو تبلل.

العلامات التي تشير إلى مسائل عامة وتتطلب الاهتمام، ويمكن أن تكون ذات صلة بالاعتداء الجنسي، لا سيما إذا ظهرت أكثر من واحدة في نفس الوقت.

العلامات التي تدلّ على أن الطفل في حالة من عدم الراحة الدائم يمكن أن تكون مؤشراً محتملاً لمشاكل الصحة النفسية. لا سيما إذا كانت مصحوبة بعلامات محددة أخرى، فإنها يمكن أن تشير إلى أن الطفل ناج أو كان من الناجين من الاعتداء الجنسي.

- شكاوى طبية غير مفسرة أو غامضة.
- عدم القدرة على التدقيق أو التركيز في مهمة محدّدة، الاكتئاب، الانسحاب أو الميولات الانتحارية، السلوك العدواني ، والسلوكيات المدمرة للذات مثل الجروح، والتحويلات المفاجئة أو الشديدة للمزاج أو المشاعر، وزيادة الانزعاج ، والغضب أو السخط، وما إلى ذلك.
- الخوف من العودة إلى البيت بعد المدرسة (أو الخوف من الذهاب إلى المدرسة).
- البكاء المفرط.
- عظام مكسورة.
- تبلييل السرير، الكوابيس، الخوف من الذهاب إلى السرير أو اضطرابات النوم الأخرى.

- الخوف من بعض الأماكن، الناس، أو الأنشطة، وخاصة أن تكون على انفراد مع بعض الناس. كن حذرا من علامات أنّ طفلك يحاول تجنب شخص ما واستمع بعناية عندما يخبرك طفلك كيف يشعر تجاه شخص ما.
- عدم الثقة في البالغين أو الثقة المفرطة.
- الخوف من الفحوصات الطبية.
- الخوف من الوحدة.
- رفض المواساة من قبل أي شخص آخر.
- التوقّف عن الكلام. إذا كانت بعض علامات النمو الطبيعي موجودة من قبل - وإختفت - فقد يكون هناك مشكلة.
- الطفل الذي كان يبلى بلاء حسنا يبدأ/تبدأ في التّخفّ في المدرسة.
- إذا الطفل ترك المدرسة.
- تعاطي المخدرات والكحول.

7. قل:

- تذكر أنّ الظروف المختلفة تجعل من السهل أو من الصعب جدا على كلّ من الفتيات والذكور المشاركة عندما يتعرضون للعنف أو المضايقة.
- كأهل تعرفون طفلكم على نحو أفضل: فإذا كان سلوكه يزعجك لسبب ما، فأتصل بالوكالة المناسبة.
- لا تنسى أن أفراد الأسرة الآخرين قد يكونون أيضا ناجين من الاعتداء الجنسي. لا تتردد في التحدّث عن هذه المسائل أيضا.

النشاط: 5 طلب المساعدة (20 دقيقة)

الأهداف: تحديد سبل التماس المساعدة؛ التغلب على الحواجز التي تحول بينك وبين التماس المساعدة.

الطريقة:

جلسة جماعية 



1. اقرأ القصة التالية ذات نهاية مفتوحة:

أ. (غابرييل) أب لاثنتين. الطفل الأكبر سناً كارلوس، هادئ جداً و بالكاد يتكلم ، هو لا يريد أبداً الخروج من البيت، وليس لديه أيّ أصدقاء. وذلك يحدث منذ بضعة أشهر. غابرييل يشعر بالقلق. فيذهب إلى زوجته لبنا، ويسألها عن رأيها في كارلوس، ما إذا كانت تشاركه أيضا نفس القلق. يتحدثان لساعات ويتوافقان على أنهما يشعران بالقلق الشديد بشأنه. كلاهما يحاولا التّقرّب من الطفل والتحدّث معه، لكن الطفل يبتعد أكثر، ويحاول تجنب والديه. يقضي معظم وقته في السرير. في نقطة معينة يبدأ أيضا رفض تناول الطعام. (غابرييل و لبنا) متفقان على أن عليهما إيجاد طريقة لمساعدته، لكن لا يعرفا كيف. كما يساورهما القلق لأن هذه المسائل ينظر إليها المجتمع المحلي بطريقة مشبوهة، منها التّحامل والتمييز الشديدين.

2. اسأل:

أ. ماذا تعتقد أن (غابرييل) يمكنه أن يفعل لاالتماس المساعدة؟

3. قل:

- من المفهوم أن نشعر بالحيرة والعجز وأن نعاني من مجموعة كبيرة من المشاعر في حالة مثل الحالة التي يواجهها غابرييل.
- من المهم إيجاد استراتيجيات للتغلب على الوصمة وأي عقبة أخرى قد تمنعنا من التماس المساعدة المناسبة.
- إذا كنت تعتقد أن الوصول إلى الوكالة المناسبة قد يكون صعبا عليك، حاول العثور على شخص قريب تشعر بالأمان معه لمشاركتك عنك الخاص، والذي يمكن أن يساعدك على الوصول إلى الوكالة المناسبة. في هذا المثال ذهب (غابرييل) إلى زوجته.
- احرص على إيجاد شخص تشعر بالأمان معه وتثق به.
- لا تنتظر من هذا الشخص أن يحل مشكلتك، ولكن دع الشخص يساعدك في طلب المساعدة ، وتحديد الوكالة المناسبة لمعالجة المشكلة!

النشاط: 6 مشاركة نشرة الاحالة (15 دقيقة)

الأهداف: مساعدة المشاركين على تحديد الوكالة التي يمكن أن تساعد على التصدي للتحديات التي يواجهونها والإشارة إليها.



المواد: خطة الإحالة كما تم إعدادها مع المشرف على البرنامج

نسخ من نشرة الاحالة (ان أمكن!)

1. استعمل هذا الوقت لمشاركة نشرة الإحالة التي وضعتها مع الميسر المشارك و المشرف على البرنامج مع المشاركين.
2. اذكر للمشاركين:

- الخدمات الموجودة التي يمكنهم الوصول إليها.
- أي قضايا أو تحديات أو مشاكل التي يمكن لكل خدمة معالجتها.
- كيف يمكنهم الوصول إلى هذه الخدمات.

3. وزع نشرة الإحالة

4. وضّح أنهم سيجدون في النشرة تذكيرا بالوكالات التي يمكنهم الوصول إليها إذا اكتشفوا في أحد أفراد الأسرة أيا من المسائل التي تمت مناقشتها خلال الجلسة، أو إذا كانوا هم أنفسهم معرّضين لأي من هذه المخاطر. (ملاحظة: في حالة وجود عامل حالة على أهبة الاستعداد، يمكنك تقديمه أو تقديم تفاصيل الاتصال به في نهاية هذه الجلسة).
5. أعد تأكيد استعدادك لمناقشة أيّ مسألة شخصية بعد هذه الجلسة، و بالطّابع السّري للجلسات.

تقييم المخاطر !



يمكن أن يكون دليل الإحالة مع الوكالات/الخدمات التي يمكن للمشاركين الاتصال بها والوصول إليها مصدراً للصراع داخل البيت إذا لم يحضر كلا الوالدين الجلسات. فعلى سبيل المثال، إذا كنت تعمل مع الأمهات فقط، فإن ذهابهن إلى البيت مع نشرة تشرح أين يذهبن في حالة مواجهة العنف في البيت أو طلب الدعم المالي، فذلك قد يثير ردود فعل سلبية في الأسرة. لذلك ينبغي أن تكتب نشرة الإحالة بطريقة آمنة، مثل مركز المرأة بدلاً من مركز دعم العنف القائم على النوع الاجتماعي. خذ بعين الاعتبار تركيبة مشاركيك والمعايير الثقافية المحلية وقيم المخاطر والمساواة، وفي الآخر ناقشها مسبقاً مع المشرف على البرنامج. في حالة خطر التسبب بضرر، لا توزع النشرة!

اختتام اليوم : اختتام الجلسة والتقييم (15 دقيقة)
الأهداف: تلخيص اليوم وتقييم الجلسة.

المواد: (ان أمكن) اللوح الورقي الذي على الأمل و المخاوف من الجلسة 1. النشاط 4

الطريقة:

جلسة جماعية

1. اطلب من واحد أو اثنين من المتطوعين سرد شئئين مما نوقش اليوم.
2. ذكّرهم بمواصلة ممارسة المهارات التي كانت محور اهتمام الجلسات السابقة - التواصل الإيجابي، والحد من التوتر، واخذ استراحة.
3. إذا كان لديك الفرصة لعمل ملاحظات عن آمال المشاركين ومخاوفهم على لوح ورقي، الفت انتباههم إليه واطلب منهم وضع نجم أو نجوم على الآمال التي تحققت.
4. بعد ذلك، اطلب منهم أن يأخذوا قلم ويزيلوا المخاوف التي بدأوا في التغلب عليها.
5. ثم اطلب منهم أن يضيفوا مخاوف أو آمال جديدة قد تكون ظهرت.
6. وأخيراً، اطرح الأسئلة التالية على الفريق وخذ ملاحظات على الإجابات.

أ. هل هناك أي شيء قد أحببته بشكل خاص حول هذه الجلسة؟

ب. هل هناك أي شيء وجدته مفيداً؟

ج. هل هناك أي شيء كنت لتفعله بشكل مختلف؟

7. أشكر الجميع على مشاركتهم وانخرطهم في الجلسة



نشرة الإحالة

هذه النشرة يجب أن يتم إعدادها من قبلك أنت و الميسر المشارك لك والمشرف على البرنامج.

يجب أن تشمل النشرة ما يلي:

الخدمات الحالية التي يمكن للوالدين الوصول إليها.

Session 20

FAMILY TOGETHER - Setting goals together to build a positive and supportive family environment



الجلسة 20

الأسرة مع بعضها- وضع الأهداف سوية لتكوين
بيئة اسرية داعمة وايجابية

الجلسة 20: الأسرة مع بعضها- وضع الأهداف سوية لتكوين بيئة أسرية داعمة وإيجابية



✓ المدة ساعتان و 35 دقيقة أو أكثر

الأهداف: بحلول نهاية هذه الجلسة، سيتمكن المشاركون من القيام بما يلي:

- تحديد استراتيجيتهم لوضع خطة أسرية لتهيئة بيئة أسرية إيجابية وداعمة مع أطفالهم.
- الاعتراف والاحتفال بنجاحاتهم كأسرة وكأهل.

نظرة عامة على الأنشطة:

النشاط الأول	الترحيب بالمشاركين	10 دقائق
النشاط الثاني	الاستعداد للقيام بالتخطيط الأسري في البيت	15 دقيقة
النشاط الثالث	توجيه الوالدين في وضع خطة أسرية: تحديد أهدافنا	20 دقيقة
النشاط الرابع	الطريق إلى التمسك بأهدافنا	30 دقيقة
النشاط الخامس	اختتام البرنامج : مشاركة اللحظات	20 دقيقة
النشاط السادس	الاحتفال بنجاحاتنا !	60 دقيقة أو أكثر

الموارد المطلوبة:

- [نشرة خطة الأسرة \(أنظر الى الصفحات التالية\) – نسخة واحدة لكل بيت.](#)
- شهادات للمشاركين.

ملخص الجلسة:

خلال هذه الجلسة الأخيرة، سيساعد الميسرون الأهل ويرشدونهم في وضع خطة عمل للأسرة. سيقومون بصياغتها بصورة مستقلة في البيت مع أطفالهم. كما سيختتم الفريق برنامج التربية الوالدية بالاعتراف بنجاحاتهم والاحتفال بجهودهم.

ملاحظة:

- تختتم هذه الجلسة برنامج التربية الوالدية: يشرح الميسر كيفية تطوير خطة العمل الأسرية، التي تعمل عليها كل وحدة أسرية بشكل مستقل مع أطفالها في البيت.
- تذكر: كميسرين، ليس من المتوقع أو من المفترض أن تعملوا مع الأطفال مباشرة، ولكن من المتوقع أن ترشدوا الوالدين إلى استخدام المهارات التي تعلموها حتى الآن لقيادة عملية التخطيط هذه بأنفسهم في البيت.
- إذا كان ذلك ممكناً وإذا وافقت الأسرة، يمكن للميسر أن يقوم بزيارة الأسرة لمتابعة خطة العمل الأسرية التي قاموا بوضعها وأن يقدم الدعم لكل أسرة على حدة. سوف تحتاج إلى تحليل عوامل الخطر مقابل فوائد زيارة الأسرة والتأكد من أنك لا تقوم تسبب ضرر عند زيارتك إلى البيت. ويمكن الاطلاع على التعليمات المتعلقة بكيفية ترتيب الزيارات الأسرية وقيادتها في دليل الزيارات الأسرية.
- ستجد تعليمات مفصلة في دليل زيارات الأسرة عن كيفية تنظيم زيارات الأسرة وإجرائها.

- تذكر أنّ القيام بزيارات لمنازل الأطفال الذين تورّطوا مع الجماعات المسلحة يمكن أن يشكّل تحدّيًا بالغًا، استنادًا إلى السياق، إذا لم يتم اتخاذ القدر الواجب من الرعاية، فإنه يمكن أن يلحق ضررًا أكبر مما يعود بالفائدة على الطفل والأسرة، مثل مخاطر الوصم أو إعادة التجنيد. ولهذا السبب فهو بالغ الأهميّة أن تضع الأسر خطة العمل بصورة مستقلة، وأن تتأكد من متابعة وتنفيذ جميع استراتيجيات الحماية والحد من المخاطر المشار إليها في دليل الزيارات الأسرية، إذا قمت فعلا بالبدا بالزيارات البيئية.

النشاط: 1: الترحيب بالمشاركين (10 دقائق)

الهدف: الترحيب بالمشاركين وتهيئة جو ايجابي.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. رحّب بالوالدين.
2. ابتسم و اظهر موقفا ايجابيا ! أشكر الجميع على تواجدهم.
3. ابدأ بنشاط قصير جاذب يحظى باهتمام الجميع ، مثل أغنية محلية ، لعبة سريعة أو منشط قصير. سوف تجد المزيد من الاقتراحات في الرفيق الثابت. يمكنك أيضا دعوة بعض المشاركين للتطوع واقتراح منشط أو أغنية.

النشاط 2: الاستعداد للقيام بالتخطيط الأسري في البيت (15 دقيقة)

الأهداف: إعداد المشاركين للجلسة النهائية التي سيقومون فيها بوضع خطة عمل للأسرة كوحدة أسرية.

الطريقة:

جلسة جماعية

1. قل:

- نحن في نهاية برنامجنا والآن وقد استكشفتنا سبل بناء علاقات أسرية صحية ومحبة وداعمة، فقد حان الوقت لإيجاد المقاربة الذي تعمل على أفضل وجه لكم كوحدة أسرية والالتزام بها معا.
- للقيام بذلك وللتأكد من أننا نحقق أهدافنا الأسرية، ينبغي أن يكون جميع أفراد الأسرة موافقين ويعملون معا.

- لهذا السبب نود من خلال هذه الجلسة الأخيرة أن ندعمكم من أجل تبادل الأفكار مع أفراد أسرتم، بما في ذلك أطفالكم ووضع خطة عمل أسرتم معاً، بشكل مستقل، في البيت.

2. أسأل:

- أ. ما هي الخطة العائلية برأيك؟
- ب. لماذا تعتقد أنه من المهم للعائلة أن تبني خطة عائلية؟
- ج. ما الذي يقلقكم بشأن مناقشة سبل دعم بعضكم البعض وإدراج جميع أفراد البيت في هذه المناقشة؟
- د. ما الذي سيسهل الأمر عليك وما النصائح التي لديك؟

إذا أمكن أطلب من بعض المتطوعين أن يتشاطروا أفكارهم وأن يحاولوا التصدي لأيّ مشاكل معاً.

3. تأمل في ما يظهر من المحادثة مع المشاركين وأدمج النقاط التالية إذا لزم الأمر قائلاً:
 - الخطة العائلية هي خارطة طريق نحدد فيها ما يمكننا تحقيقه كعائلة، وما هي أفضل طريقة لتحقيق هذا الهدف.
 - هي خطة قمنا بإعدادها معاً كأ أسرة تضم جميع أفراد الأسرة، ونحدد فيها التدخلات والإجراءات والسلوكيات التي سيقوم بها كل فرد من أفراد الأسرة ويجسدها لنصل إلى أسرتنا المثالية.
 - قد ناقشنا حتى الآن استراتيجيات مختلفة لتهيئة بيئة أسرية صحيّة وداعمة ومحبة. الآن حان الوقت لكم ولأطفالكم التفكير في ما ينفع بالشكل الأفضل بالنسبة لكم كعائلة.
 - سوف نفكر الآن في كيفية إشراك أطفالنا وغيرهم من أفراد أسرهم المقربين لتحديد أهدافنا معاً، وتحديد الإجراءات والسلوكيات الفردية لتحقيقها ولتحديد شبكات الدعم.
 - سوف تعمل على خطة العمل في البيت بشكل مستقل. وإذا احتجت إلى أي مساعدة بعد أن تضع خطة العمل، يسعدنا أن ندعمك ونأتي إلى منزلك للزيارة. ومن الناحية المثالية لن تشمل الزيارة البيئية سوى البالغين الذين شاركوا في برنامج التربية الوالدية هذا.
 - يرجى القدوم والتحدث إلينا في نهاية هذه الجلسة أو التّواصل معنا بعد ذلك، إذا كنتم تودون مناقشة زيارة البيت هذه أو إذا احتجتم إلى أي دعم فردي مع خطة العمل.

النشاط: 3 توجيه الوالدين في وضع خطة الأسرة: استكشاف هيكل الخطة وسبل اشراك الأطفال (20 دقيقة)

الأهداف: استكشاف هيكل خطة عمل الأسرة؛ لمناقشة سبل تيسير إجراء المحادثة مع أطفالهم أثناء وضع خطة عمل الأسرة.

المواد:

[نشرة خطة الأسرة \(أنظر الى الصفحات التالية\) – نسخة واحدة لكل بيت.](#)

الطريقة: عمل فردي أو ثنائي لكل وحدة أسرية إن أمكن

1. أطلب من المشاركين تكوين ثنائيات على أساس أسرهم. وإذا تعذر ذلك، اطلب منهم العمل منفردين أو مع ثنائي يرتاحون إليه إن أرادوا ذلك.

2. قم بتوزيع نشرات خطة الأسرة على المشاركين (واحد لكل أسرة، إذا كانت الأسرة تعمل كمجموعة، وإلا واحدة لكل شخص).

3. قل:

- قبل بضعة أسابيع، بدأنا رحلة لاستكشاف طرق لبناء بيئة عائلية داعمة ومحبة.
- الآن، نود أن نساعدكم على مشاركة هذا الالتزام مع أطفالكم (ومع شريككم إذا لم يكن/تكم موجوداً(ة) هنا) وبناء خطة من شأنها أن توجه جميع أفراد الأسرة نحو تحقيق هذا الهدف.
- نود أن ندعوكم إلى التخطيط لساعة في أحد الأيام القليلة المقبلة، حيث يمكنكم الجلوس مع شريككم وأطفالكم في البيت أو حيثما تشعرون بالراحة والأمان لمناقشة الأفكار مع أفراد أسرركم.
- اختر وقتاً يكون فيه أفراد الأسرة ليسوا تحت ضغط عصبي ولا يوجد ما يشغلتهم. فمثلاً تجنب القيام بهذا الاجتماع في وقت يحتاج فيه الأطفال للأكل أو النوم أو في وقت تتوقع فيه زيارة أحد لك.
- إذا أمكن تأكد من إجراء هذا النشاط فقط مع أفراد عائلتك المقربين (أطفالكم وشركاؤكم وأي شخص آخر يعيش معكم) تجنب الأشخاص الخارجيين الذين لم يشاركوا في برنامج التربية هذا إلا إذا كنت تعتقد أنّ لهم دوراً هاماً في حياة طفلك وأنك ستشعر بالراحة ومستعدّ للمشاركة والمناقشة أمامهم.
- ضع قائمة بـ "أفراد الأسرة المقربين" الذين تود إدراجهم في خطة العمل الأسرية الخاصة بك

4. اشرح أنكم سوف تناقشون معاً مقارنة واحدة لتطوير خطة عمل الأسرة: فإذا كانت لديهم أفكار أخرى أو يرغبون في استخدام مقارنة مختلفة لتحقيق نفس النتيجة، فيتعين عليهم أن يشعروا بالحرية في اتباع ما هو أفضل بالنسبة لهم. يمكنك أيضاً أن تدعوهم إلى تبادل أفكارهم قبل المضي قدماً في الخطوات التالية.

5. بمجرد أن يعبر المشاركون عن مقارباتهم إزاء وضع خطة للأسرة،

قل:

- المقاربة التي سنستكشفها هنا تستند إلى تبادل الأفكار بين أفراد الأسرة. يجب أن تقوم بالمحادثة المفتوحة في البيت مع أفراد عائلتك المقربين، بعد نشره خطة العمل الذي تلقينته للتو.
- هذا يعني أنكم ستقومون بدور مماثل لما كنا نقوم به نحن كميسرين معكم خلال الأسابيع الماضية. يجب عليك تشجيع المحادثة من خلال طرح أسئلة مفتوحة، تجنب أي إصدار حكم والتأكد من أنّ الجميع لديهم رأي يعبروا عنه
- فلنبدأ بالنظر في مختلف عناصر خطة العمل التي نقترحها هنا. (أظهر خطة العمل).
- لبدء العمل على خطة عائلتك، الخطوة الأولى ستكون فهم ما هي أهدافكم المشتركة كأسرة.
- لمساعدتك في تحديد هذه الأهداف، يمكنك أن تسأل نفسك وجميع أفراد الأسرة الآخرين:

ما هي أهدافنا عائلتنا ؟

- عرض خطة العمل الأسرية وأشر إلى المساحة المخصصة حيث توجد الأسئلة في خطة العمل الأسرية.

6. قل:

- هنا أنت وبقية أفراد العائلة, يجب أن تجيبوا باستخدام كلمة واحدة. وإذا كان ذلك ممكناً، فيتعين على الجميع أن يدوّنوا كلمتهم بشأن خطة العمل الأسرية (باستخدام الصور التوضيحية إذا لزم الأمر).
- في نشرة خطة العمل الأسرية، يمكنك أن تجد اقتراحات لبعض الكلمات التي قد تمثل أهدافك (اشر إلى المساحة التي تتضمنها خطة الأسرة حيث توجد هذه الكلمات وصورها التوضيحية).
- بعد الأهداف، يمكنك أنت وبقية أفراد الأسرة الحاضرين مناقشة الإجراءات التي يمكن أن تتبنوها لتحقيق هذه الأهداف. وسنرى هذا الجانب بالتفصيل في النشاط التالي.
- الآن بعد أن حصلنا على لمحة عامة عن مضمون خطة العمل هذه، دعونا نرى كيف يمكننا تسهيل الحوار حول خطة العمل في البيت.
- لن تعمل خطة العمل الأسرية إلا إذا كان الجميع موافقين عليها، إذا وافق جميع أفراد الأسرة على ذلك.
- نشجعكم بشدة على القيام بهذا النشاط مع أطفالكم ومع أفراد الأسرة الذين شاركوا في هذا البرنامج فقط.
- من الأهمية بمكان في هذه المرحلة أن نجري محادثة مفتوحة ومحترمة وأن نشرك أطفالنا في المحادثة: فلا ينبغي أن يتم إجبارهم على المشاركة، ولا أن يتم إسكاتهم إن أرادوا التعبير عن رأي مختلف عن رأيكم.

7. ادع المشاركين إلى اقتراح استراتيجيات يمكنهم من خلالها مساعدة أطفالهم وتشجيعهم على المشاركة في التبادل والتعبير عن أفكارهم.

8. بعض الأمثلة على ما سيقولونه يمكن أن تكون:

أ. الكلمة التي اخترتموها مهمة ومعقدة جداً. ماذا تعني هذه الكلمة لكم؟ كيف تبدو العائلة "المحبة" و "المحترمة" بالنسبة لكم؟ (استبدل الكلمات باللون الأحمر بالكلمات المختارة).

تأكد من أن الجميع يعبرون عن رأيهم.

ب. هل هناك أي شخص لا يوافق بشدة مع أي من الكلمات المختارة؟ لماذا؟

9. ذكّر المشاركين بضرورة التفكير في كل جانب كوحدة أسرية معاً وليس بشكل فردي. وتجنب أي تحميل للوم أو عار وأي جملة تبدأ بـ "أنا" أن تصبح "هم" أو أي نقاش يخلق تفرقة بين الأطفال والوالدين. ذكّر الجميع بأن يبدأوا جملهم بـ "نحن كعائلة" بدلاً من "أنا" أو "هم".

10. اسأل عما إذا كانت المطلوب واضحاً وعمّاً إذا كانت لديهم أي اقتراحات، أو عمّاً إذا يرون أي تحد في التنفيذ.

11. ذكّرهم بأن هذا ليس إلا اقتراحاً بشأن كيفية تطوير خطة عمل: فإذا كانت لديهم أية أفكار أو استراتيجيات أخرى يعتقدون أنها من شأنها أن تعمل بشكل أفضل، ادعهم إلى مشاركتها مع بقية المجموعة.

النشاط: 4 الممارسة باستخدام خطة العمل الأسرية (30 دقيقة)

الأهداف: ممارسة استخدام خطة العمل الأسرية وكيفية تيسير الحوار مع الأطفال في البيت.

الطريقة: عمل فردي أو ثنائي لكل وحدة أسرية إن أمكن، عمل فردي أو في ثنائي يختارونه.

1. اشرح أنه ينبغي لنا الآن، بعد أن حصلنا على لمحة عامة عن خطة العمل المتعلقة بالأسرة أن نمارس كيفية استخدامها معاً.
2. ادع المشاركين إلى العمل على وضع خطة العمل المتعلقة بالأسرة بثنائيات لكل وحدة أسرية إذا أمكن، لممارسة كيفية إعدادها عندما يعملون على وضعها في البيت.
3. اطلب من المشاركين البدء من نقطة تحديد الأهداف.
4. **قل:**
 - لتخيل أنكم تجلسون في البيت مع أطفالكم. حاولوا إكمال خطة العمل معاً في ثنائي
 - ابدأ بسؤال نفسك وشريكك:
ما هي أهدافنا لعائلتنا؟
5. اعرض خطة العمل الأسرية وأشر إلى المساحة المخصصة حيث يوجد السؤال في خطة العمل الأسرية.
6. **قل:**
 - تذكر استخدام كلمة واحدة فقط للإجابة على السؤال في البيت.
 - يجب أن تتأكد أيضاً، من أن لكل شخص رأي.
7. أعط المشاركين خمس دقائق لمناقشة المهمة، ثم ادع بعض المتطوعين إلى مشاركة الأهداف التي حددها إن أرادوا ذلك.
8. **ثم قل:**

لقد حددتم أهدافكم كعائلة.

ماذا تعتقدون الخطوات التالية لإعداد خطة الأسرة يجب أن تكون؟
9. ذكّرهم أنه بعد تحديد الأهداف سيكون من الجيد مناقشة كيفية تحقيق هذه الأهداف مع أطفالهم كأسرة (أرهم الجزء المتعلق بخطة العمل الأسرية تحت عنوان "هذا ما سنفعله لتحقيق أهدافنا").
10. **اسأل:**

كيف يمكنك أن تناقش مع أطفالك الاستراتيجيات لتحقيق أهداف الأسرة هذه؟
11. **قل:**

بعض الأمثلة على نقاط المناقشة التي يمكن أن تشاركها لبدء المحادثة هي:

- I. كيف يمكننا الالتزام بتحقيق الأهداف التي حددناها لأسرتنا؟
- II. أي سلوك يجب أن يعتنقه كل منا؟

111. ما هي الإجراءات العملية اليومية التي يمكن أن يقوم بها كل منا لتحقيق هذا الهدف؟

اعرض هذه الأسئلة والصّور التوضيحية المقابلة لها على نشرة خطة الأسرة.

12. ادع كل ثنائي إلى أخذ خمس دقائق لمحاولة الإجابة على هذه الأسئلة. بعض الأمثلة قد تشمل "سأبني أسرة محبة بقضاء الوقت مع طفلي كل يوم لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل، لمعرفة كيف كان يومهم".

13. ادع المشاركين إلى محاولة أن يكونوا دقيقين قدر الإمكان. أكد مرّة أخرى على أهمية التركيز على الجهود المشتركة وعدم استغلال هذه الفرصة لإلقاء اللوم على أي شخص أو فرض أي وجهة نظر على الآخرين.

14. ذكّرهم بأن هذا ليس سوى تمرين لإطلاعهم على خطة العمل الأسرية: فيتعين عليهم أن يحرصوا على إعادة العمل على خطة العمل في البيت مع أطفالهم!

15. قل:

- تذكر أن تبقي تركيز المحادثة على جهد مشترك لتحقيق أهداف الأسرة.
- ابدأ إجابتك دائماً بـ «سأفعل»... وتجنب توجيه أصابع الاتهام إلى أفراد الأسرة الآخرين، بقول أشياء مثل «أعتقد أنه يجب عليك القيام بذلك، إلخ»..
- لتشجيع الأطفال على المشاركة، ابدأ بنفسك: شارك أفكارك حول الأشياء التي سنفعلها لتحقيق أهداف الأسرة.
- كن دائماً محترماً ومنفتحاً على أي وجهات نظر أخرى.

16. وضّح أنهم ينبغي أن يحاولوا التوصل إلى اتفاق مشترك وألا يتجاهلوا الخلافات. وإذا كانت هناك خلافات وبعض الآراء التي لم تُسمع، فإن خطة العمل لن تنجح.

17. قل:

- للتأكد من التوصل إلى اتفاق مشترك، يمكنك أن تقول شيئاً مثل:
 1. هل هناك أي شخص لا يوافق بشدة على أي من هذه الاقتراحات؟
 2. هل هناك من لا يوافق بشدة على عنصر أو أكثر من خطة العمل هذه؟ إذا كان الأمر كذلك فلماذا؟

18. قل:

- لا ننسى أنه إذا نشأ أي صراع، فيتعين علينا أن نستخدم استراتيجية حل المشكلات التي استكشفناها في الجلسة 14: "حل المشكلات معاً".

19. اسأل: هل يمكن لأحد أن يتذكر هذه الخطوات؟

- تذكروا أن مجموع التزاماتكم هو خطة عملكم لبناء أسرة محبة وداعمة: فالأهداف لا يمكن تحقيقها إلا إذا تم تقاسمها. و الجميع يقبل ويوافق عليها، والجميع يشارك بنشاط في تنفيذ السلوكيات التي ستساعد على بلوغ الهدف!
- لا ننسى أن نتحلّى بالصبر أيضاً: فهي رحلة تشرعون فيها معاً، فأحياناً تكون المياه هادئة، وأحياناً أخرى تكون هائجة، وأحياناً قد يغفل أحدهم عن الهدف، وهنا يصبح من المهم بالنسبة لأفراد الأسرة الآخرين أن يساعده/ها على العودة للطريق.
- أخيراً، ليست خطة العمل سوى نقطة البداية لهذه الرحلة. وهي ليست منقوشة على الحجر (اجبارية)، ومن المؤكد أن أهدافك ومقاصدك ستتغير وتتطور مع تغيرك وتطور أسرتك.

20. اسأل:

- هل تشعر بالثقة في القيام بهذا النشاط في البيت مع أطفالك؟
- ما هي التحديات أو المسائل التي تعتقد أنها قد تظهر؟ كيف يمكننا معالجتها؟
- هل لديك أي مقاربة أخرى تود استخدامها لإنشاء خطة عمل عائلية مع أطفالك؟ هل ترغب في مشاركة اقتراحاتك مع بقية المجموعة؟

21. أخيراً، أشكر الجميع وأنتي على الجميع لجهدهم والتزامهم. ادعو المشاركين إلى التحدث

إليك بعد نهاية الجلسة، إذا كان لديهم أي قلق يريدون مناقشته على انفراد. وذكّرهم بأنه إن أرادوا فأنت على استعداد للقيام بزيارات أسرية فردية الى كل بيت بمجرد أن يكملوا خطة العمل مع أطفالهم. لن تشمل زيارة الأسرة سوى البالغين الذين شاركوا في برنامج التربية الوالدية، ولن تشمل الأطفال. وشرح أنه بإمكانك مناقشة تفاصيل هذه الزيارة البيتية في نهاية الجلسة (يمكن العثور على التعليمات المتعلقة بكيفية إجراء الزيارات الأسرية في دليل الزيارات الأسرية).

نشرة خطة الأسرة

ما هي أهدافنا بالنسبة لعائلتنا ؟

نريد أن نبني أسرة..... معا



محبّة



داعمة



صريحة



متفهمّة



محترمة



مساعدة



قويّة



شجاعة



شاملة لكل



جديرة بالثقة

هذا ما سنفعل لتحقيق أهدافنا:

- كيف يمكننا الالتزام بتحقيق الأهداف التي حددناها لأسرتنا؟
- أي سلوك يجب أن يعتنقه كل منا؟
- ما هي الإجراءات العملية اليومية التي يمكن أن يقوم بها كل منا لتحقيق هذه الأهداف؟

مثال على خطة عمل الأسرة

نريد أن نبني أسرة محبة و مفعمة بالثقة معا

هذا ما سنفعل لتحقيق أهدافنا:

كيف يمكننا الالتزام بتحقيق الأهداف التي حددناها لأسرتنا ؟

أي سلوك يجب أن يعتنقه كل منا ؟

ما هي الإجراءات العملية اليومية التي يمكن أن يقوم بها كل منا لتحقيق هذه الأهداف ؟

أنا - الأب - سأتيح الوقت للجلوس والتحدث مع أطفالي لمدة عشر دقائق على الأقل كل يوم

أنا - الابن الأكبر - سوف أقول لوالديّ أين ومع من أقضي الوقت في كل مرة أغادر البيت.

أنا-الأم- سأعدّ للعشيرة عندما أفقد أعصابي مع أحد أفراد العائلة.

أنا - الابنة الصغرى - سأكون مسؤولة عن القيام بوظيفة المدرسة دون الحاجة إلى أن يقوم والديّ بتذكيري.

النشاط: 5 اختتام البرنامج: مشاركة اللحظات (20 دقيقة)

الأهداف: مشاركة بعض النتائج الإيجابية للبرنامج.

الطريقة:

جلسة جماعية 

1. اشرح أننا سنعمل الآن مرة أخرى كجلسة جماعية، بما أننا نصل إلى اختتام الجلسة وبرنامج التربية هذا

2. اطلب من كل من الوالدين تقديم ممارسته/ها المفضلة لرعاية الذات.

3. اطلب من كل مشارك أن يقدم ممارسة الوالدين/الأطفال التي يجدونها الأكثر فائدة.

4. اطلب من كل مشارك تقديم الممارسة البيتية التي يجدون أنها الأسهل في التنفيذ.

5. اطلب من كل مشارك أن يقدم أكثر ممارسة منزلية استخدمها في الأسابيع الأخيرة.


النشاط: 6 الاحتفال بنجاحاتنا! (60 دقيقة أو أكثر , بحسب الطريقة التي تقرررون الاحتفال بها)


يمكن إجراء هذا النشاط/الاحتفال في نهاية الجلسة الأخيرة أو كيوم احتفال منفصل - وهو يعتمد تماما على الطريقة التي تختار بها أنت والوالدين الاحتفال! بوسعك أن تختار مع الوالدين الاحتفاظ بالاحتفال داخل المجموعة، أو أن تدعو الآخرين أيضاً (مثل أفراد الأسرة والمجتمع المحلي). هذا كله متروك لكم وللوالدين للتخطيط له. ولا تشير الخطوات الواردة أدناه إلا إلى مراسم منح الشهادة، وهي مجرد اقتراح. بعد قضاء 20 جلسة مع الوالدين، سوف تعرفان معاً أفضل طريقة للاحتفال بـ "نصبح أقوى سوية"!

الأهداف: الاحتفال بإكمال برنامج التربية الوالدية.

المواد: شهادات للمشاركين (أو أي رمز آخر مناسب في سياقك لإظهار التقدير والتخرج/الإجاز).

الطريقة:

جلسة جماعية أو طريقة مختلفة حسب الطريقة التي تختار بها الاحتفال بنهاية البرنامج. 

1. أشكر كل شخص على مشاركتهم.
2. أطلب من الجميع مشاركة شيء واحد يشعرون بالفخر حياله!
3. ليحظى الجميع بالتصفيق على اجتهادهم
4.  إذا أمكن ، يمكنك استخدام هذه اللحظة الأخيرة لتوزيع الشهادات في حين تعطي أيضا الأهل فرصة لتهنئة ودعم بعضهم البعض:
 - أ. وزّع الشهادات عشوائياً على المشاركين.
 - ب. في دائرة ما، ادعوا الشخص إلى يساركم لإسناد الشهادة إلى الشخص الذي ينتمي إليه ، مع تهنئته أيضا على عمله الشاق كأب وفردي. ودعوتهم إلى إيجاد سبل فريدة للثناء على الآخرين وتهنئتهم.
 - ج. لاحظ أن هذه الطريقة قد لا تكون ناجحة في السياقات التي يتوقع فيها أن يحظى وقت توزيع الشهادات ببعض الرسمية. تناقش مع المشرف على البرنامج ومع الميسر المشارك لك عن كيفية تنفيذ مراسم تقديم الشهادات على أفضل وجه.

الاختتام

النهاية

نصیح
أقویاء
سوئے