



علاقات صحية، مجتمعات صحية: دليل تدريبي حول إدماج مقاربات الصحة النفسية، المعايير والنظم الاجتماعية والمناصرة للحد من إساءة وعنف الشريك

دليل تدريبي لتمكين المجتمعات المحلية في لبنان من تطوير رسائلها
الخاصة في المناصرة للتصدي لإساءة وعنف الشريك

٣ أيام – نسخة باللغة العربية، نيسان ٢٠١٨
متوفر باللغة الإنكليزية

علاقات صحية، مجتمعات صحية:

دليل تدريبي حول إدماج مقاربات الصحة النفسية،
المعايير والنظم الاجتماعية والمناصرة للحد من إساءة وعنف الشريك

نيسان ٢٠١٨

ملاحظة: تم تطوير هذا الدليل أثناء العمل مع أعضاء/عضوات من مجتمعات اللاجئين/ات السوريين/ات في سهل البقاع في لبنان. تم جمع المعلومات الواردة في هذا الدليل عبر إجراء مقابلات ومجموعات مركّزة مع أفراد من المجتمع المحلي، بالإضافة إلى البيانات التنظيمية من قبل منظمة أبعاد. ومع ذلك، يمكن استخدام هذا الدليل مع مجتمعات محلية أخرى حيث تدعو الحاجة. يتضمن القسم الخاص بالمقدمة بعض التعليمات حول كيفية تكييف ومواءمة هذه المعلومات مع مجتمعات محلية أخرى.

شكر وتقدير

يشكّل هذا الدليل مبادرة تعاونية بين معهد العلوم السلوكية، سنتر ناشورال هزاردس، جامعة كولورادو-بولدير، ومنظمة أبعاد – مركز الموارد للمساواة بين الجنسين في لبنان.



تم تطوير واختبار منهج التدخل هذا من خلال تمويل مقدّم من مكتب السكان والهجرة واللّاجئين في وزارة الخارجية الأمريكية.

نودّ أن نشكر فريق عمل منظمة أبعاد الإداري والميداني للدعم الذي قدموه/قدمته: لمى كيلزار، راشيل داغر، سلمى عطوي، وميرنا السعد، أمينة صالح، فايز جعانة، غازي عبدالله وإسراء حبيب.

تتضمن المساهمات الإضافية مراجعة أدبية من قبل جوانا "جو" بيليتيك ومراجعات للمحتوى والشكل من قبل جايمي براي، ومساعدو/ات البحوث في جامعة دينفير. تمت إضافة بعض المقاطع من الموارد التي أصدرتها منظمة أبعاد، بما في ذلك "المبادئ التوجيهية العملية حول إشراك الرجال في القضاء على العنف الجندي لتعزيز المساواة الجندرية" (مع المؤلفين المشاركين في مجلس اللّاجئين الدنماركي). كما تم تكييف ومواءمة المحتوى مع السياق الذي يعيش فيه اللّاجئون/ات السوريون/ات في لبنان وذلك خلال ورشات العمل ضمت فريق عمل المشروع مع أفراد من المجتمع المحلي. استخدم هذا الدليل بعض المواد المتعلقة بأطر ومناهج التدخل في مجال الصحة النفسية والتي ناقشها أل. جايمس، سي. ويلتون-ميتشل، سوجالي ليسبري مون-هايتي، ومنظمة التدخل النفس-اجتماعي العابر للثقافات -النيبال، والممولة من قبل ELRHA (تعزيز التعلم والبحث في المساعدة الإنسانية) المعنية بألية البحوث الصحية في الأزمات الإنسانية.

يمكن استخدام محتوى هذا المنهج حسب الحاجة، على أن يتم ذكر المرجع على شكل الاقتباس المقترح التالي:

جيمس أل.، ولتون-ميتشل سي. وأبعاد (٢٠١٨). العلاقات الحميمة الصحية، المنهاج المجتمعي الصحي: دمج الصحة النفسية، والمعايير الاجتماعية ونهج المناصرة لتقليل إساءة المعاملة من قبل الشريك الحميم. تم النشر من قبل منظمة أبعاد.

للأسئلة أو التعليقات الرجاء التواصل مع:

لياه جيمس: leahemilyjames@gmail.com

سجى مايكل: saja.michael@abaadmena.org – مركز الموارد للمساواة بين الجنسين

كورتني ولتون-ميتشل: CourtneyMitchell13@gmail.com

منظمة أبعاد، مركز الموارد للمساواة بين الجنسين، فرن الشباك، القسم ٥٠٥١، شارع بستان، بناية نجار، الطابق الأرضي بيروت، لبنان

جدول المحتويات

المقدمة

أهداف التدخل

أفضل الممارسات لاستخدام هذا الدليل

المنهج التدريبي

اليوم الأول

- **القسم ١:** الترحيب والتعارف
 - « التمرين ١.١: تعارف بين المشاركين/ات
 - « التمرين ١.٢: توقعات المشاركين
 - « التمرين ١.٣: وضع القواعد الأساسية للورشة
 - « التمرين ١.٤: قوة المجتمع/نشاط المجموعة (تمرين الصخرة)
- **القسم ٢:** حقوق الإنسان
 - « التمرين ٢.١: تعريف حقوق الإنسان
- **القسم ٣:** الصحة النفسية والرفاه النفسي
 - « التمرين ٣.١: تقديم التوتر والتكيف (نشاط الكلل والمندبل)
 - « التمرين ٣.٢: فهم مصطلحات الصحة النفسية
 - « التمرين ٣.٣: المعايير والنظم الجندرية والتعبير عن المشاعر
- **القسم ٤:** مهارات التكيف: التعرّف إلى التوتر وكيفية تهدئته
 - « التمرين ٤.١: البطاطا الساخنة (إدراك تفاعلات التوتر)
 - « التمرين ٤.٢: التنفس البطيء والعميق (تهدئة التوتر)
- **القسم ٥:** التعريف وأسباب وعواقب إساءة المعاملة من قبل الشريك الحميم
 - « التمرين ٥.١: عرض ونقاش فيلم "أنا أحلام"
 - « التمرين ٥.٢: إساءة المعاملة من قبل الشريك في مجتمعنا
 - « التمرين ٥.٣: نتائج العنف الزوجي/ إساءة المعاملة من قبل الشريك
 - « التمرين ٥.٤: أسباب العنف الزوجي/ إساءة المعاملة من قبل الشريك
 - « التمرين ٥.٥: الإجهاد والتوتر، العنف الزوجي/إساءة المعاملة، والتأقلم
- **القسم ٦:** اختتام
 - « التمرين ٦.١: اختتام اليوم الأول

اليوم الثاني

- **القسم ٧:** اليوم الثاني ترحيب وتسجيل وصول
 - « التمرين ٧.١: كسر الجليد ومراجعة
- **القسم ٨:** المعايير الجندرية وإساءة المعاملة من قبل الشريك
 - « التمرين ٨.١: قالب الرجل والمرأة
 - « التمرين ٨.٢: لعب دور حول التواصل الصحي وغير الصحي
- **القسم ٩:** استراحة مهارات التكيف
 - « التمرين ٩.١: استرخاء العضلات التدريجي (PMR)
- **القسم ١٠:** إطار الحماية من العنف الزوجي أو إساءة المعاملة من قبل الشريك
 - « تمرين ١٠.١: القانون والعنف الزوجي/ إساءة المعاملة من قبل الشريك
 - « تمرين ١٠.٢: الدين والإساءة الزوجية
- **القسم ١١:** طلب وتقديم المساعدة نتيجة عنف وإساءة الشريك
 - « التمرين ١١.١: معوقات وتحديات طلب المساعدة
 - « التمرين ١١.٢: استراتيجيات لتقديم المساعدة
- **القسم ١٢:** مراجعة نقدية لرسائل حملات التصدي للعنف والإساءة من قبل الشريك
 - « تمرين ١٢.١: مراجعة نقدية للحملات
 - « التمرين ١٢.٢: القواعد والنظم الاجتماعية في رسائل الحملات
- **القسم ١٣:** اختتام
 - « التمرين ١٣.١: اختتام اليوم الثاني

اليوم الثالث

- **القسم ١٤:** اليوم الثالث ترحيب ومراجعة أعمال الأيام السابقة (٣٠ دقيقة)
 - « التمرين ١٤.١: كسر الجليد ومراجعة أعمال الأيام السابقة
- **القسم ١٥:** تطوير رسائل الحملات من قبل أعضاء المجتمع المحلي (ساعتان ونصف)
 - « التمرين ١٥.١: تطوير رسائل الحملة: عمل جماعي
 - « التمرين ١٥.٢: عرض نتائج عمل المجموعات ونقاش جماعي
- **القسم ١٦:** اختتام
 - « التمرين ١٦.١: اختتام ورشة العمل

نعمل في منظمة أبعاد، ضمن مقاربتنا الشمولية، على القضاء على العنف ضد النساء والفتيات وذلك من خلال معالجة الأسباب الجذرية التي تعززه، وعبر تحدّي النظم الجندرية الاجتماعية التي ترسخ التمييز والعنف ضد النساء. وعليه، نعتبر أنّ مقاربات الوقاية الأولية والثانوية تعد أساسية للقضاء على العنف الجندري.

قمنا بتطوير هذا الدليل، بالتعاون مع جامعة كولورادو-بولدير، بغرض تشجيع استخدام مقاربات إشراك المجتمعات المحلية ضمن سياق تطوير رسائل أساسية حول القضايا الاجتماعية من مثل الإساءة والعنف من قبل الشريك، والصحة النفسية والعوامل التي تساهم في تشكيل اتجاهات ومواقف الأفراد وسلوكياتهم/هن. نعتبر إساءة المعاملة من قبل الشريك مشكلة كبيرة تواجه العديد من المجتمعات في لبنان ومنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، إلا أن البحوث والأدبيات حولها لا تزال قليلة.

يترتب عن إساءة وعنف الشريك، آثاراً ضارة على الضحية والجاني والأطفال وعلى المجتمع ككل. وتتخذ هذه الإساءات أشكالاً من العنف الجسدي والجنسي، ولكن يمكنه أيضاً اتخاذ أشكال إساءات خفية، مثل العنف العائلي. ولعل الإساءة أو العنف العائلي قد يمر دون لظه أو معالجته في ظل مجتمعات غير صحية، لكنها ستؤثر سلباً على الأجيال القادمة. ومن أجل كسر حلقة العنف هذه، من المهم مرافقة الجيل الشاب في اختياراته حول إقامة العلاقات، حيث أنهم سيساهمون في بناء المجتمعات المستقبلية.

ولعل أوضاع اللجوء من سوريا، والتي أدت إلى تحول كبير في الأدوار الجندرية التقليدية بين النساء والرجال في أواسط اللاجئين في لبنان، قد ساهمت في ارتفاع مخاطر العنف المنزلي. وتكمن المشكلة الأكبر في عدم التبليغ عن العنف حيث أن ثلث الناجيات من العنف المنزلي فقط يطلبن المساعدة، وذلك بحسب نظام إدارة المعلومات حول العنف القائم على أساس النوع الاجتماعي. وعليه، لا يشكل هذا الدليل أداة للتصدي للإساءة والظلم من قبل الشريك وحسب، بل يشجّع الضحايا على طلب المساعدة في أواسط مجتمعات اللاجئين، ولتجنّب نقل الهشاشة التي تواجهها النساء في أواسط اللاجئين بسبب الأزمة، إلى الخيارات الشخصية، ما قد يسبب حالة من "عدم الاستقرار الأبدي" في الحيز الخاص.

يتضمن الدليل تعليمات وأنشطة تفاعلية مصممة لطرح الموضوع بطريقة حساسة ولإثارة اهتمام المشاركين/ات حول موضوع العنف المنزلي أو الإساءة من قبل الشريك. وعليه، يدمج هذا الدليل مقاربات الصحة النفسية والنظم الاجتماعية والمناصرة من أجل تمكين المجتمعات المحلية والتأثير في موافق أفرادها الحالية حيال قبول الإساءة من قبل الشريك. وعلى الرغم من تطويره للعمل مع مجتمعات النازحين واللاجئين، إلا أن هذا الدليل بعنوان: علاقات صحية، مجتمعات صحية: دليل تدريبي حول دمج مقاربات الصحة النفسية، والمعايير الاجتماعية والمناصرة للحد من إساءة وعنف الشريك، يمكن تكييفه لموائمة السياقات المجتمعية الأخرى والعمل مع مجموعات مختلفة.

وأخيراً، نأمل أن يؤدي تسليط الضوء على أسباب العنف والإساءة من قبل الشريك إلى تعزيز التواصل الجيد ضمن العلاقات وإلى تعزيز ثقافة حقوق الإنسان والمساواة، والتي يمكن أن تكون مقاربة ناجعة في القضاء على العنف. تسعى منظمة أبعاد إلى الحفاظ على اتجاهها ومقاربتها العامة مع تطوير الموارد والأدوات، التي من شأنها أن تساهم في تحقيق هدفها واستدامتها والتصدي لمشاكل المجتمع بشكل جماعي.

غيدا عناني

مؤسسة ومديرة منظمة
أبعاد

أهداف التدخل

١. تسهيل تطوير مواد ورسائل مجتمعية حول **إساءة المعاملة من قبل الشريك**، مع التركيز بشكل خاص على: (أ) المواقف بشأن قبول العنف، و (ب) الرغبة/التوجه لطلب المساعدة؛
٢. زيادة **المعرفة** ورفع الوعي حول مواضيع إساءة المعاملة من قبل الشريك، والصحة النفسية، والنظم الاجتماعية وحقوق الإنسان؛
٣. استكشاف/تغيير **المواقف** القائمة حول قبول (أ) إساءة المعاملة من قبل الشريك، و (ب) التوجه لطلب المساعدة (عن طريق تعزيز المعايير والنظم التي تعزز الانخراط المجتمعي الإيجابي للأفراد)؛
٤. المساهمة في تحسين **الصحة النفسية، والرفاه النفسي والاجتماعي، ومهارات التكيف والتأقلم ذات الصلة؛**
٥. تعزيز **التماسك والتكافل الاجتماعي** (بين اللاجئين/ات من سوريا في البقاع ، لبنان) **وتحسين فعالية الأفراد والمجتمعات المحلية** لمعالجة مشاكل المجتمع.

أفضل الممارسات لاستخدام هذا الدليل

يستخدم هذا النموذج منهج المشاركة المجتمعية. في تطبيق هذا النموذج، لا يشترك أفراد المجتمع المحلي كمشاركين/ات في سياق التدخل وحسب، بل كعنصر أساسي في موائمة الدليل، وكميسرين/ات لورشات العمل، وكمصدر معلومات لتقييم فعالية ورشات العمل.

الفئة المستهدفة: تم تصميم هذا التدخل ليتم تنفيذه مع مجموعة تضم ما لا يزيد عن ١٥ مشاركاً/ة في كل مرة، بقيادة اثنين/اثنتين من الميسرين/ات يقدموا/تقدما محتوى التدريب وتحرص على إدارة دينامية المجموعة. وقد تم تطويره في البداية للاستخدام مع مجتمعات اللاجئين، ولكن يمكن تكييفه وموائمته مع مجموعات أخرى حيث تدعو حاجة التدخل. لا توجد معايير للمشاركة في هذا المسار، حيث يمكن تطبيق التدخل على أي شخص بالغ إذا أراد/ت. يمكن استخدام الدليل مع كل من النساء والرجال في المجتمع. ويمكن إجراء بعض التعديلات من حيث المحتوى بحسب ملامح المشاركين/ات، وسيتم ملاحظة ذلك في نص الدليل. تم تصميم الأنشطة التفاعلية في سياق هذا الدليل لتقديم المحتوى بطريقة حساسة وغير مباشرة، لتقليل المقاومة المحتملة من قبل أفراد المجتمع، وذلك تماشياً مع التوصيات الواردة في المبادئ التوجيهية لمنظمة أبعاد والمجلس الدنماركي للاجئين حول إشراك الرجال في مكافحة العنف القائم على النوع الاجتماعي.

موائمة الدليل مع سياق المجتمعات المحلية: بالنظر إلى أهمية العوامل الخاصة بكل مجتمع، مثل عوامل الإجهاد المزمن والنظم الاجتماعية المتعلقة بالأدوار الجندرية والتوجه لطلب المساعدة فيما خص التعرض للإساءة من قبل الشريك، نقترح أن تُصمم التدخلات تبعاً لخصوصية المجتمعات التي يتم تنفيذها فيها، وذلك من أجل زيادة الموائمة والتطبيق والقبول المجتمعي.

ولتحقيق هذه الغاية، ينبغي أن تتضمن آلية تطوير التدخل وموائمته، عملية جمع بيانات أساسية أولية لدراسة الظواهر ذات الصلة، بمشاركة مستمرة من قبل أفراد المجتمع المحلي لضمان توافق وملائمة التدخلات مع السياقات المجتمعية المحددة. وعليه، نقترح مرحلة إعدادية وتحضيرية تسبق ورشة العمل يتم فيها جمع البيانات حول الممارسات والنظم والمعتقدات الخاصة بالمجتمع المحلي وذلك من أجل تكييف المناهج وفقاً لذلك.

تجدر الإشارة إلى أنه قد تمت إزالة بعض المحتوى الخاص بالمجتمع المحلي الذي كان قد تم وضعه في الأساس وذلك لأسباب تعميمية، والذي كان قد تم تطويره لاستخدامه في مجتمعات محددة في وادي البقاع، في لبنان. وكانت المرحلة التحضيرية التي سبقت التدخل قد تضمنت إجراء مجموعة نقاش مركزة (مع نساء، رجال وقادة محليين ومقدمي الخدمات من المجتمعات المحلية) بالإضافة إلى إجراء مقابلات فردية مع ٣٠ من أفراد المجتمع المحلي من النساء والرجال. تم عرض بعض البيانات التي تم جمعها خلال هذه المرحلة في الملحق الثالث من هذا الدليل، مع إمكانية توفير بيانات ومعلومات إضافية عند الطلب. وكخطوة إضافية، قامت لجنة من أفراد المجتمع بمراجعة الدليل بعد تطويره، وقدمت توصيات للتحسين، بما في ذلك استخدام أنشطة واستراتيجيات ذات صلة بالثقافة المحلية لمناقشة المفاهيم ذات الإشكالية. قد لا يعد إتباع هذه المنهجية أمراً ضرورياً، ولكننا نوصي بالحصول على مدخلات من قبل أفراد المجتمعات المحلية حيث أمكن، وذلك من أجل موائمة المواد مع السياقات المحلية. تم لخص مجالات الخاصة بمدخلات أفراد المجتمعات المحلية في صلب الدليل، كما ترد أمثلة للبيانات والمعلومات الخاصة بالمجتمع في الملحق الثالث.

اختيار الميسر والتدريب: تم تصميم الدليل بحيث يتم تيسيره من قبل اثنين/اثنتين من أفراد المجتمع ذوي الخبرة المهنية. يجب أن يكون الميسرون/ات (أو أحدهما/إحادهما على الأقل) من أعضاء المجتمع المحلي المستهدف وذلك من أجل زيادة المشاركة والقبول المجتمعي وتقديم نماذج قدوة داخل

المجتمع (في المجموعة). ليس من الضروري أن يمتلك الميسرون/ات خبرة تدريبية على المستوى الاحترافي، وإن كان من الأفضل أن تتوفر لديهم/هن خبرة في القيادة المجتمعية والمهارات ذات الصلة لتيسير التدريب بشكل يلحظ مشاركة فعالة من قبل أفراد المجتمع.

وعليه، يجب أن يتلقى/تتلقى الميسرون/ات تدريباً مكثفاً قبل مرحلة التنفيذ، بما في ذلك مراجعة الدليل وتطبيق النشاطات الواردة فيه (مثل لعب الأدوار)، بالإضافة امتلاك خلفية معرفية بقضايا المساواة الجندرية ومهارات تيسير المجموعات لبناء دينامية جماعية آمنة وتشجيع تبادل دعم الأقران وتعزيز القبول وتخفيف المقاومة ضمن المجموعة وحل النزاعات وإدارة التوترات العاطفية حيث أمكن. وينبغي أن يشمل هذا التدريب أيضاً فرصاً لممارسة مهارات التيسير وتلقي ردود الفعل من قبل أعضاء المجتمع المحلي خلال المرحلة التجريبية. وفي هذا الصدد، نوصي بإجراء مراقبة يومية من قبل المشرفين/ات وذلك أثناء تنفيذ الورشة لضمان الدقة، يليها جلسات مراجعة بين الميسرين/ات والمشرفين/ات لتقديم ملاحظات تقييمية للمساعدة في بناء المهارات وتطويرها.

تقييم ورشة العمل: من أجل تقييم مدى تحقيق هذا التدخل للأهداف المرجوة ولإضافة تحسينات للاستخدام المستقبلي، نوصي باستخدام واحد أو أكثر من استراتيجيات التقييم التالية: ١) استخدام الاختبارات التي تقيس معرفة المشاركين/ات قبل الورشة وبعدها للحظ مدى التطور في اكتساب المعارف؛ ٢) إدراج استمارات تقييم يومية أو نهائية لتقييم مدى الرضا والمنفعة المتوقعة والتوصيات للتحسين؛ ٣) إجراء نقاش جماعي بعد اختتام أعمال كل يوم من أعمال الورشة وذلك لجمع مدخلات نوعية من المشاركين حول نتائج التدريب واقتراحات التحسين. على سبيل المثال، خلال مرحلة اختبار تطبيق هذا الدليل، أجريت مقابلات مع المشاركين/ات قبل أسبوعين من التدخل وبعد التدخل بأسبوعين وذلك لتقييم التغيير الطارئ نتيجة المشاركة في الورشة. باختصار، أشارت نتائج البيانات إلى انخفاض معدل قبول بالإساءة من قبل الشريك، وزيادة في قبول طلب المساعدة، وتحسين الصحة النفسية (يرجى التواصل مع المؤلفين/ات للحصول على مزيد من المعلومات حول ذلك، بما فيه أدوات القياس المستخدمة).

المنهج التدريبي

اليوم الأول

٤ ساعات

القسم ١: الترحيب والتعارف

- « جلسة الترحيب
- « التمرين ١.١: تعارف بين المشاركين/ات
- « التمرين ١.٢: توقعات المشاركين
- « التمرين ١.٣: وضع القواعد الأساسية لورشة العمل
- « التمرين ١.٤: قوة المجتمع/نشاط المجموعة (تمرين الصخرة)

القسم ٢: حقوق الإنسان

- « التمرين ٢.١: تعريف حقوق الإنسان

القسم ٣: الصحة النفسية والرفاه النفسي

- « التمرين ٣.١: مقدمة حول التوتر والتكيف (نشاط الكل والمنديل)
- « التمرين ٣.٢: فهم مصطلحات الصحة النفسية
- « التمرين ٣.٣: المعايير والنظم الجندرية والتعبير عن المشاعر

القسم ٤: مهارات التكيف: التعرف إلى التوتر وكيفية تهادته

- « التمرين ٤.١: البطاطا الساخنة (إدراك تفاعلات التوتر)
- « التمرين ٤.٢: التنفس البطيء والعميق (تهديئة التوتر)

القسم ٥: التعريف وأسباب وعواقب إساءة المعاملة من قبل الشريك الحميم

- « التمرين ٥.١: عرض ونقاش فيلم "أنا أحلام"
- « التمرين ٥.٢: إساءة المعاملة من قبل الشريك في مجتمعنا
- « التمرين ٥.٣: نتائج العنف الزوجي/ إساءة المعاملة من قبل الشريك
- « التمرين ٥.٤: أسباب العنف الزوجي/ إساءة المعاملة من قبل الشريك
- « التمرين ٥.٥: الإجهاد والتوتر، العنف الزوجي/إساءة المعاملة، والتأقلم

القسم ٦: اختتام اليوم الأول

- « تمرين ٦.١: اختتام اليوم الأول

القسم ١

الترحيب والتعارف

(ساعة واحدة)

المواد:

بطاقات أسماء الميسرين، جدول عمل الورشة مكتوبة على لوح قلاب أو لوح أبيض

المدة:

١٥ دقيقة

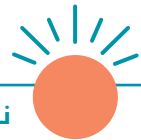
الهدف:

تقديم ورشة العمل، وخلفيتها، والعملية التي تم استخدامها لموائمتها لهذا المجتمع بالتحديد.

التعليمات:

- الترحيب بالمشاركين عند وصولهم.** استخدم لائحة المشاركين/ات للتحقق من المشاركين/ات الذين وصلوا إلى التدريب. مراجعة الموافقة اللفظية للمشاركة في ورشة العمل (في حال وجدت). دعوة المشاركين/ات للجلوس في شكل دائرة.
- بمجرد وصول الجميع، قدم/ي نفسك:** شارك/ي اسمك الكامل، انتماءك الوظيفي، دورك كفرد في المجتمع، وقليلًا عن خبرتك في العمل في مشاريع مشابهة. اسأل/ي المشاركين/ات إذا كان لديهم أية أسئلة.
- تقديم ورشة العمل:** أهلاً وسهلاً بكم في هذا التدريب التفاعلي الذي صمم لتزويدكم بالموارد اللازمة لدعم مجتمعاتكم المحلية لتعزيز العلاقات الصحية. يسرنا مشاركتكم/كن في هذه الورشة، ونأمل خلال الأيام الثلاث القادمة أن تكتسبوا معارف ومهارات ذات فائدة لكم/كن ولعائلاتكم/كن ومجتمعاتكن/كن. سنلتقي كل يوم من الساعة x حتى الساعة x. نتطلع إلى الاستفادة من آرائكم/كن طيلة أيام التدريب، كونكم/كن خبرتم/ن عدة تجارب خاصة بكم/كن وبمجتمعاتكم/كن. نأمل أن تشعروا بالارتياح لتشاركونا آراءكم/كن الصريحة خلال أيام الورشة لإعداد مواد ورسائل خاصة بالحملة (مثلًا: الملصقات) والتي يمكن استعمالها في مجتمعاتكم/كن المحلية.
- شرح عملية موائمة ورشة العمل مع سياق المجتمع المحلي:** صممت هذه الورشة لتتلاءم وسياق مجتمعتكم/كن المحلي. سنقوم خلال أيام الورشة، بمشاركة التعليقات وردود الفعل التي تلقيناها من المجتمع المحلي والتي تم جمعها من خلال مقابلات فردية وجماعية. هنا، يقوم/تقوم الميسرة بوصف سياق العمل التحضيري الذي ساهم بموائمة الدليل ليتناسب وسياق المجتمع المحلي (يمكن الرجوع للملحق ٣،١، الذي يشرح بالتفصيل عملية جمع البيانات الأولية). يسأل/تسأل الميسرة المشاركين/ات إذا كان لديهم/هن أسئلة حول سياق تطوير ورشة العمل.
- الاختبار القبلي (اختياري):** إذا كنت ترغب/ين في استخدام الاختبار القبلي/البعدي لتقييم مستوى التغيير في الإطار المعرفي للمشاركين/ات، قم/قومي بتوزيع الاختبار في هذه المرحلة من التدريب، مع الشرح التالي:
سنقوم الآن بتوزيع الاختبار القبلي، وسنقوم بتوزيع نفس الاختبار في اليوم الأخير من ورشة العمل. ستبقى نتائج هذا الاختبار سرية، وستستخدم نتائجها حصراً لتقييم فعالية التدريب وأداء الميسرين/ات في نقل المعلومات خلال التدريب. لا يشكل هذا الاختبار تقييماً لمعرفتك و/أو قدراتك الشخصية، ولا نتوقع منكم/كن معرفة الإجابات على كل هذه الأسئلة (أو أي منها) اليوم. يرجى الإجابة على الأسئلة كما ترغبون/ترغبين. يرجى محاولة إكمال الاختبار بمفردك، وعدم التردد في طرح أية أسئلة علينا إذا كنتم/ن بحاجة إلى أي توضيح.

قد يكون من الضروري قراءة أسئلة الاختبار على المشاركين/ات، وذلك وفقاً لمستواهم/هن التعليمي. ينبغي أن يكون الميسرون/ات متنبهين/ات في حال حاجة المشاركين/ات للمساعدة، إذ قد يخل البعض من طلب المساعدة أو الإقرار بمواجهة صعوبات في الفهم.



نصائح للميسرين:

كي يطلع المشاركون/ات على المحتوى التدريبي الخاص بكل يوم، والمحتوى الإجمالي لورشة العمل، قد يعتمد الميسر/ة إلى وضع البرنامج/الجدول على ملصق/ورقة كبيرة على الحائط على مدار الثلاثة أيام و/أو في بداية كل يوم.

التمرين ١.١: تعارف بين المشاركين/ات

المواد: كرة الصوف المدة: ١٥ دقيقة

الهدف: تم تصميم جلسة التعارف لكسر الجليد ولإشعار المشاركين/ات بالراحة والبدء بالتعرف على بعضهم/هن البعض. يتم استخدام كرة الصوف للتأكيد على التواصل بين المشاركين/ات وتأسيس دينامية داعمة للمجموعة.

التعليمات:

١. يقف الميسرون/ات والمشاركون/ات في شكل دائرة.
٢. يبدأ/تبدأ الميسرون/ات التمرين بتقديم أنفسهم/هن كمثال للمجموعة. يجب أن يتضمن التقديم واحدًا أو أكثر من الأمور التالية:
 ١. الإسم، ٢. شيء يحبونه/لا يحبونه (ولماذا) (على سبيل المثال أنا أحب المطر لأنه...) ، ٣. صفة شخصية (على سبيل المثال، أنا مهزوم/ة).
٣. بعد إكمال التقديم الخاصة بك، أمسك بطرف خيط في كرة الصوف وقم برمي الكرة إلى المشارك التالي لتقديم نفسه/ها.
٤. بعد أن يقوم كل مشارك بتقديم نفسه/نفسها، يقوم بحمل طرف الخيط قبل رمي كرة الصوف إلى عضو آخر في المجموعة.
٥. بعد تقديم المشاركين/ات لأنفسهم/هن، يسأل/تسأل الميسر/ة المشاركين/ات: ما رأيكم "بشبكة" الصوف التي تربط مجموعتنا؟

الرسالة الرئيسية:

ترمز شبكة الصوف إلى أننا جميعًا مرتبطون - بصفة عامة كأفراد في المجتمع، وبشكل أكثر تحديدًا، من خلال دعم بعضنا البعض خلال ورشة العمل هذه على مدار الأيام الثلاثة القادمة.

التمرين ١.٢: توقعات المشاركين

المواد: أوراق ولوح أبيض وأقلام المدة: ١٠ دقيقة

الهدف: تفهم توقعات المشاركين/ات من الورشة وتوضيح أهداف التدريب بحيث يكون المشاركون/ات على بينة بمحتوى التدريب (ما سيتضمن وما لن يتضمن) والمساهمة في بنائه طيلة أيام ورشة العمل.

التعليمات:

١. أسأل/ي المشاركون/ات: ماذا تتوقع/ين الاستفادة من ورشة العمل هذه؟
٢. يقوم الميسر/ة بوضع قائمة بجميع التوقعات المشتركة من قبل المشاركين على اللوح
٣. يقوم الميسر/ة بتوضيح أي من التوقعات سيتم إيفائها في ورشة العمل هذه (على سبيل المثال، التعلم عن النزاعات العائلية، اكتساب مهارات حول التعامل مع حالات الصحة النفسية، التعلم عن حقوق الإنسان، مساعدة المجتمع) والتوقعات التي **لن يتم التطرق إليها** (على سبيل المثال، الحصول على وظيفة، الحصول على المال، التواصل مع مفوضية شؤون اللاجئين، وما إلى ذلك).
٤. اقتراح استخدام ورقة "لائحة الأفكار المقترحة": وهي عبارة عن ورقة تلتصق على الجدار لإدراج المواضيع ذات الصلة بالتدريب والتي لا يغطيها المنهج بشكل مباشر. يشرح/تشرح الميسر/ة للمشاركين/ات أنه إذا سمح الوقت في نهاية كل يوم، يمكن معالجة نقطة واحدة أو أكثر من القائمة.
٥. يشرح/تشرح الميسر/ة الأهداف الرئيسية للتدريب (مع ربطها بتوقعات المشاركين/ات قدر الإمكان):

- تبادل المعلومات ومهارات التعلم حول الصحة النفسية والتعامل مع التوتر
- تبادل المعلومات حول العلاقات الصحية (وتخفيف نسبة العنف/الإساءة في العلاقات)
- تعزيز الدعم الاجتماعي والترابط في المجتمع - تكوين الصداقات
- تطوير ملصقات لتحسين العلاقات في المجتمع

الرسالة الرئيسية:

إنّ هذه الورشة مخصصة لتحقيق هذه الأهداف الأربعة ولن تكون قادرة على تلبية احتياجات المشاركين/ات الأخرى. ومع ذلك، يمكن للميسرة/ة إجراء إحالات إلى بعض الخدمات الأخرى التي لن تتوفر في ورشة العمل هذه.

التمرين ١.٣: وضع القواعد الأساسية لورشة العمل

المواد: أوراق ولوح أبيض وأقلام المدة: ١٥ دقيقة

الهدف: وضع القواعد بصورة تشاركية مع المجموعة من أجل خلق بيئة آمنة وداعمة تحترم خصوصية المشاركين/ات حيث يكونون مرتاحين لمناقشة المواضيع الصعبة والحساسة ومشاركة المعلومات الشخصية الخاصة بهم (بما في ذلك ضمان سرية المحتوى الذي تمت مشاركته). يمكن لعملية وضع القواعد هذه أن تساعد في تغطية موضوعات الورشة بطريقة فعالة وشاملة من حيث الوقت وذلك من خلال تشجيع المشاركين على الوصول في الوقت المحدد وعدم الاستطرد أو الخروج عن الموضوع، والطلب من بعض المشاركين عدم السيطرة في النقاش في حين يبقى آخرون صامتين/ات.

التعليمات:

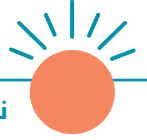
١. **شرح الغرض من وضع القواعد:** سنتحدث في هذه الورشة عن مواضيع صعبة وحساسة، مثل النزاعات في العلاقة، والتوتر والصحة النفسية، ومن المهم أن يشعر جميع المشاركين/ات بالأمان والاحترام عند المشاركة مع المجموعة. دعونا نحدد القواعد الأساسية التي ستحكم آلية عملنا للأيام الثلاثة المقبلة لجعل هذه الورشة مريحة ومنتجة قدر الإمكان.
٢. **اطلب/ي من المشاركين/ات أن يقوموا بعصف ذهني للقواعد الأساسية للتدريب.** اكتب/ي القواعد على ورقة أثناء مشاركتها مع إضافة بعض القواعد الإضافية الموضحة أدناه بحسب الحاجة.
٣. **يجب تعليق القواعد على الجدار** والإشارة إليها حين تدعو الحاجة خلال ورشة العمل.

نصائح للميسرين:

من المهم أن يأخذ المشاركون/ات (وليس الميسرين) زمام المبادرة في تحديد القواعد لتشجيع التزامهم/هن باتباعها. ومع ذلك، ينبغي مناقشة القواعد الرئيسية الواردة أدناه. إذا لم يقترح المشاركون/ات هذه القواعد، فيجب على الميسرين/ات مساعدتهم/هن في طرحها (يمكن مثلاً إبلاغ المجموعة بأن هذه هي القواعد قد حددتها المجموعات السابقة وأجمعوا على أنها مفيدة). القاعدة الأساسية هي **الاحترام**. وهذا يشمل:

• احترام وقت الآخرين

- الالتزام بحضور جميع أقسام التدريب قدر الإمكان والوصول في الوقت المحدد.
 - توضيح أوقات البدء وال انتهاء (على سبيل المثال، سنبدأ في الساعة ٩ صباحاً وننتهي في الساعة الواحدة ظهراً، لمدة ثلاثة أيام - هل توافقون على ذلك جميعاً؟)
 - توضيح أوقات الاستراحة (على سبيل المثال، سنأخذ فترات راحة قصيرة في الساعة ٣:١٠ صباحاً و١٢ ظهراً - هل توافقون على ذلك جميعاً؟)
 - عدم الرد على المكالمات الهاتفية في المجموعة (ما لم يكن هناك حالة طارئة).
 - الالتزام بمناقشة الموضوع المطروح للاستفادة من الوقت المحدود.
- **احترام مشاركة الآخرين** (بما في ذلك أصحاب الآراء والمعتقدات والأديان المختلفة، إلخ).
 - تجنب الانتقادات أو إهانة الآخرين، لكن لا بأس في الاختلاف بالرأي ونقاش الاختلاف بشكل محترم. (ما هي بعض الأمثلة على طرق للتعبير عن آراء مختلفة بطرق محترمة؟)
 - كن مستمعاً نشطاً؛ تجنب المقاطعة.
 - إتاحة الوقت للجميع للتحدث (على سبيل المثال، إتاحة الوقت بشكل متساو للأشخاص الأصغر والأكبر سناً والأشخاص الأكثر هدوءاً).
- **احترام السرية:** نريد من الجميع أن يشعروا بالأمان في هذه المجموعة وذلك بأن يعبروا عن كيف يشعرون/تشعرن. لا ينبغي



نصائح للميسرين:

- لأحد أن يتشارك المعلومات الخاصة التي تمت مشاركتها داخل المجموعة مع أي شخص خارج المجموعة (يمكن تزويد أمثلة على الأوقات التي تم فيها كسر السرية والآثار المترتبة عنها - مثل عدم عودة أفراد في المجموعة أو توقفهم/هن عن الكلام والمشاركة). بالإضافة إلى ذلك، من المهم عدم مشاركة الأسماء أو التفاصيل الشخصية لأفراد المجتمع الآخرين عندما نتحدث في المجموعة.
- يمكن، بل ويجب مشاركة بعض المعلومات خارج المجموعة. نأمل، مثلاً، أن يتشارك المشاركون/ات مع آخرين بالمعلومات العامة ومهارات التكيف التي تم اكتسابها في ورشة التدريب. ومع ذلك، يجب عدم التشارك مع الآخرين بالقصص الشخصية أو المشاعر التي عبّر عنها المشاركون/ات داخل الورشة.
- كن صادقاً مع الميسرين/ات حول ردود أفعالك على ورشة العمل - إذا كان لديك أية هواجس بشأن شيء ما قيل في المجموعة أو تود المشاركة بشيء ما على وجه الخصوص، يمكن مشاركتها مع الميسرين/ات ذلك أثناء أو بعد الجلسة.



الرسالة الرئيسية:

عملت مجموعتنا بشكل جماعي لتطوير قائمة من قواعد المجموعة لمساعدتنا جميعاً على الشعور بالأمان والاحترام خلال أيام الورشة، وللاستخدام وقتنا بشكل فعال قدر الإمكان. سنعلق القواعد على الحائط حتى نتمكن من الرجوع إليها خلال الأيام القليلة القادمة.

التمرين ١.٤: قوة المجتمع/نشاط المجموعة (تمرين الصخرة^١)

المواد: أحجار كبيرة (للمجموعة ككل أو حجرة واحدة لكل مجموعة صغيرة). **المدة:** ١٠ دقيقة

الهدف: إظهار قوة أفراد المجموعة في دعم بعضهم البعض، وتشجيع بناء دينامية داعمة للمجموعة خلال ورشة العمل طيلة ٣ أيام.

التعليمات:

١. أطلب/ي من جميع المشاركين الوقوف على شكل دائرة في الغرفة، أو ضمن فرق صغيرة مؤلفة من خمسة أفراد على شكل دوائر.
٢. قم بوضع الصخرة الكبيرة على الأرض في وسط الدائرة.
٣. اطلب من أحد المشاركين/ات ان يتطوع/تتطوع لرفع الصخرة، باستخدامه إصبع واحد.
٤. إذا عجز الشخص عن ذلك، أطلب/ي من مشتركين/ات آخرين/ات محاولة رفع الصخرة باستخدام إصبع واحد فقط.
٥. ومن ثم اطلب/ي من كل المجموعة رفع الصخرة مع بعضهم البعض باستخدام إصبع واحد فقط.

^١ مقتبس من قبل مركز الضحايا والتعذيب، إسترجاع الأمل والكرامة: دليل الإرشادات للمجموعة. <https://www.cvt.org/group-counseling-manual>



التمرين (مناقشة):

- بعد أن نجحت المجموعة في رفع الصخرة (كمجموعة)، قم بفتح نقاش حول أهمية هذا النشاط. اطرح/ي الأسئلة التالية وقم بتسيير الإجابات بما يتماشى مع تلك المقترحة أدناه.
١. ماذا تمثل هذه الصخرة؟
 - الأعباء، المشاكل، بما في ذلك الإجهاد/القلق المتعلق باللجوء، إلخ.
 ٢. كيف يشعر الشخص عندما يضطر إلى رفعه بمفرده؟
 - مستحيل، صعب، ثقيل جداً.
 ٣. كيف يشعر الشخص حين يكون لديه مساعدة في رفع الصخرة؟
 - كانت خفيفة وسهلة الحمل.
 ٤. ماذا يدلّ هذا حول قوة المجتمع أو المجموعة في مواجهة التحديات أو الأعباء؟
 - يمكننا كمجموعة تحقيق أشياء مستحيلة أو صعبة للغاية ما كان من الممكن تحقيقها بشكل فردي. يمكن ربط ذلك بالقول الشهير: "يد واحدة لا تستطيع أن تصفق".



الرسالة الرئيسية:

- تم تصميم هذا النشاط لإظهار قيمة وقوة المجموعة في دعم بعضها البعض لإدارة الأعباء، مثل الضغوطات والمشاكل الحياتية. يمكننا القيام بذلك بطرق صغيرة مثل الاستماع وتقديم الدعم لبعضنا البعض ضمن إطار المجموعة.
- لدينا فرصة للعمل معاً كمجموعة خلال الأيام الثلاثة القادمة، حيث نقدم الدعم لبعضنا البعض في معالجة النزاعات في العلاقات والتحديات ذات الصلة التي تؤثر على مجتمعاتنا.

استراحة . ١ دقائق

القسم ٢

حقوق الإنسان

(٢٠ دقيقة)

التمرين ٢.١: تعريف حقوق الإنسان

- المواد:**
- أوراق أو لوح الكتابة وأقلام
 - بطاقات الصور التي تظهر حقوق الإنسان (مثلاً الغذاء والمياه، الملجأ، الأمان/الأمن، الصحة/التخلص من الألم، التعليم، المواطنة، حرية التحرك/عدم السجن، حرية الحديث، حرية الدين، الكرامة والاحترام).

- بطاقات الصور لـ "الاحتياجات" (غير مرتبطة بحقوق الإنسان) (السيارات، الهواتف الخليوية، الملابس الفاخرة، التلفزيون، الخ)
- احرص/ي على أن يكون لديك صور كافية لمشاركتها مع المشاركين/ات بصورة فردية أو ضمن مجموعات صغيرة.

المدة: ١٥ دقيقة

- الهدف: ١.** التعرف على حقوق الإنسان الأساسية، والتفرقة بين حقوق الإنسان وبين الأشياء التي يود الناس امتلاكها، ولكنها لا تعدّ من ضمن سلة حقوق الإنسان.
- ٢.** الرابط بين إطار عمل حقوق الإنسان وبين مضمون ورشة العمل.

التعليمات:

١. أشرح/ي: أن هذا القسم سيركّز على مفهوم حقوق الإنسان.
٢. قم/قومي بتمرير أو إظهار بطاقات تحمل صوراً أو كلمات تدل على كل حق من حقوق الإنسان الأساسية من ضمن الحقوق الأخرى وتوزيعها على الأفراد المشاركين أو ضمن المجموعات الصغيرة.
٣. أطلب/ي من كل مشارك (أو مجموعة صغيرة) أن يظهروا بطاقاتهم على كل المجموعة وأن يشرحوا لماذا تعتبر أو لا تعتبر من حقوق الإنسان الأساسية. تابع ذلك مع كل المشتركين.
٤. أكتب حقوق الإنسان على ورقة كبيرة.
٥. بناءً على ما تم ذكره، قم بسؤال المجموعة: ماذا يعني لك مصطلح "حقوق الإنسان"؟
٦. بعد استطلاع ردود المشاركين/ات، عرّف/ي: حقوق الإنسان (من مثل التحرر من السجن غير القانوني، أو التعذيب، أو الإعدام) على أنها حقوق أساسية لجميع الأشخاص. يحق لنا جميعاً الحق بالحياة والعيش بحرية وأمان. لا يحق لأحد استعبادنا أو أذيتنا أو تعذيبنا. قد يتم انتهاك حقوقنا من قبل أفراد أو حكومات، وعلى الرغم من هذا، حقوق الإنسان مرتبطة بكل شخص بشكل مطلق.
٧. مناقشة الفرق بين المفهوم الملموس للحقوق من مثل الغذاء والمفهوم المجرد للحقوق من مثل الكرامة/الاحترام. التأكيد على أن هذه الحقوق والاحتياجات المجردة ستكون مهمة في النقاشات خلال أيام ورشة العمل.

الرسالة الرئيسية:

أن تعامل بكرامة واحترام، وأن تعيش حياة خالية من الألم هو حق أساسي من حقوق الإنسان. وهذا يشمل التحرر من الألم النفسي/العاطفي والألم الناتج عن العنف في العلاقات. **سوف نستخدم إطار عمل حقوق الإنسان طيلة مدة هذا التدريب.**

القسم ٣

الصحة النفسية والرفاه النفسي

(٤٥ دقيقة)



التمرين ٣.١: مقدمة حول التوتر والتكيف (نشاط الكلال والمنديل)^٢

المواد: كلال، أكواب بلاستيكية، أو أوعية حيث يكون أعلى الكوب مغطى بقطعة منديل محكمة برباط مطاطي

المدة: ٢٠ دقيقة

الهدف: التعرف على موضوع التوتر والتأقلم مع الوضعيات التي تسبب التوتر باستخدام صورة مجازية ترسخ في الذاكرة، وإظهار آثار التوتر المزمّن على الصحة النفسية.

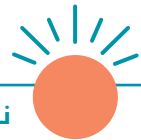
التعليمات:

١. قم بتقسيم المشاركين/ات إلى ٥ مجموعات كل مجموعة مؤلفة من ٣ مشاركون (أو يمكن القيام بهذا النشاط بشكل منفرد). قم بإعطاء كل مجموعة أو فرد كوب بلاستيكي مغطى بمنديل ومغلق بإحكام عند الأطراف.
٢. قم بإعطاء مثل عن فرد من المجتمع واجه العديد من الضغوطات. وقل بأن كل كلة تمثل ضغط معيّن، ومن ثم أطلب/ي من المشاركين/ات إعطاء أمثلة عن ضغوطات محتملة.
٣. من ثم يأخذ المشاركون الكلال، ويضعها واحدة تلو الأخرى على المنديل.
٤. اشرح أنّ بعض الضغوطات قد تحدث ببطء، وقد تأتي ضغوطات أخرى بصورة فجائية (لذا يجب أن تُرمى بغض الكلال من فوق وبسرعة).
٥. انتظر حتى ينمزق المنديل في كل المجموعات.

التمرين (مناقشة):

١. اشرح/ي السؤال الآتي: كم كلة قمت/ن بإضافتها قبل أن يتمزق المنديل الورقي؟ هل تعتقد/ين أنّه بالإمكان وضع الكلال بكاملها فوق المنديل من دون أن يتمزق؟ اشرح/ي التالي: يمثل المنديل الحد الأقصى لقدرة الفرد على تحمّل الضغوطات. تمثّل الكلال الضغوطات المختلفة في حياة الفرد.
٢. اشرح/ي السؤال الآتي: ما هي بعض مصادر التوتر لك أو لمجتمعك؟ في المقابلات التي أجريناها في هذا المجتمع، ما هي برأيك الضغوطات الكبيرة التي تواجه النساء والرجال؟ هل يمكنكم تخمينها؟ قم بمشاركة بعض أبرز الضغوطات التي يواجهها هذا المجتمع (أنظر الملحق ٣,٢ على سبيل المثال)
٣. اشرح/ي السؤال الآتي: هل تبدو هذه الضغوطات مألوفاً لك؟ هل مررت بتجارب مشابهة؟ كيف تؤثر هذه الضغوطات على وضعك الصحي- النفسي؟ اشرح/ي التالي: مع أنه من المهم محاولة تقليل الضغوطات التي تواجه الفرد (عدد الكلال)، إلا أن عوامل الضغوطات هذه تخرج أحياناً عن السيطرة. يمكننا أيضاً العمل على جعل المناديل أقوى - أو تعلم طرق للتكيف معها أو الحصول على دعم أفراد من محيطنا الاجتماعي.
٤. اشرح/ي السؤال الآتي: كيف تدير التوتر في حياتك؟ ما الذي يساعدك على التكيف؟ (على سبيل المثال، الدعم الاجتماعي، والتنفس، القيام بتمارين رياضية، الأنشطة الدينية، والأنشطة الترفيهية مع الأصدقاء أو العائلة، وما إلى ذلك)
٥. اشرح/ي السؤال الآتي: يمكن أن يكون للجهود المبذولة لإدارة التوتر آثاراً سلبية في بعض الأحيان- هل يمكن تزويدنا بأمثلة؟ (على سبيل المثال، المخدرات والكحول، والصراخ/ الصياح، والقتال، وما إلى ذلك) كيف تشعر ومن حولكم عند استخدام استراتيجيات التأقلم/التكيف السلبية هذه؟

^٢ أبعاد، مجلس شؤون اللاجئين الدانماركي (٢٠١٥) التوجيهات العملية لإشراك الرجال لمكافحة العنف القائم على أساس النوع الاجتماعي لتعزيز المساواة بين الجنسين. تم أخذ المعلومات من: <https://www.abaadmena.org/documents/ebook.pdf>. ١٤٩٦١٢. ٨٢٣.



نصائح للميسرين:

من الناحية المثالية، ينبغي أن تحمل المناديل الورقية عدة كلل، قبل أن تنكسر بالنهاية. قم باختبار المناديل الورقية سلفاً أو استخدم/ي واعمل على استخدام مناديل رقيقة أو أضف/ي قطرات من الماء للتأكد من تمرّقها في النهاية. إذا كانت المناديل تستطيع حمل عدد كبير من الكلل، استفد/استفيدي من الرمزية، مشيراً/ة إلى قوة الأفراد/المجتمعات على التحمل، ولكن مع التأكيد على أن الجميع لديهم نقطة انهيار



الرسالة الرئيسية:

يساعدنا نشاط المناديل والكلل على التعرّف إلى بعض الضغوطات الشخصية، وفهم المزيد عن الطرق التي قد نتفاعل بها مع التوتر. عندما تتجمع العديد من عوامل التوتر مع بعضها البعض (مثل عدد الكلل على المناديل)، قد يشعر الشخص العادي بالإرهاق والانهيار. هذا جزء طبيعي من العملية، لكننا سنتحدث أكثر عن كيفية التعامل مع التوتر خلال الأيام الثلاثة القادمة، وكيفية تعلم طرق صحية للحد منها.

التمرين ٣.٢: فهم مصطلحات الصحة النفسية

المواد: ورق أبيض، لوح قلاب أو لوح ابيض، أقلام، الصور لشرح (١) العلاقة بين الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية و(٢) ردود الفعل النفسية.

المدة: ٢٠ دقيقة

- الهدف:** ١. تعريف بالمفاهيم الأساسية المتعلقة بـ: الصحة النفسية، الصحة الجسدية والاجتماعية والنفسية، أحداث صادمة، ضغوط مزمنة.
٢. تشجيع المشاركين على التبرّص ومناقشة ردود أفعالهم/هن الناتجة عن الإجهاد والصدمات.
٣. وصف ردود الفعل النفسية الشائعة، وذلك لجعل ردود فعل المشاركين/ات طبيعية والتقليل من مشاعر الخزي والعزلة.
٤. وضع الأسس لربط مفهوم الإجهاد والصحة النفسية بسوء معاملة وعنف الشريك.

التعليمات:

١. **اطرح/ي السؤال التالي: ماذا يعني مصطلح - "الصحة النفسية" بالنسبة لك؟**
اشرح/ي الآتي: "الصحة النفسية هي حالة من الرفاه يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكانياته/ها الخاصة والتكيّف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه/ها المحلي." (منظمة الصحة العالمية).

٢. **اطرح/ي السؤال التالي: ما هي أشكال الصحة/الرفاه الأخرى المرتبطة بالصحة النفسية؟**
اشرح/ي ما يلي: الصحة النفسية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالصحة الجسدية (صحة بدنية جيدة) **والرفاه الاجتماعي** (الحصول على الدعم الاجتماعي والشعور بالانتماء إلى مجتمع). إن الرفاه والصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية تتجمع لتشكل حالة عامة من الرفاه.

ارسم أو اعرض الرسم البياني لشرح هذه العلاقات.



أشري إلى العلاقة بين هذا التمرين وبين تمرين الكلل والمنديل: تذكير بأن المنديل القوي (الذي يدل على شخص لديه الصحة العقلية والبدنية والاجتماعية) يمكن أن يحمل كم أكبر من الكلل.

شارك/ي مثلاً من المجتمع لإثبات آثار النجاة من الحرب والنزوح على الصحة العقلية والرفاه النفسي والاجتماعي.

مثال من لبنان: طلبنا من شيخ في وادي البقاع أن يعرف الصحة العقلية، فأجاب: "إن الشخص هو جسد وروح. مثلما يحتاج الجسم إلى الطعام للبقاء على قيد الحياة، كذلك الروح لها احتياجاتها. إذا كان شخص ما خالياً من المرض، والمجتمع الذي يعيش فيه آمن (بدون حرب)، ولديه ما يكفي من الطعام، تشكل هذه الأسباب الرئيسية وراء شعور المرء بالراحة.

٣. عرف/ي مصطلح "الأحداث الصادمة": يرتبط نقص الراحة في بعض الأحيان، بالأحداث المهددة للحياة أو تلك المرعبة التي قد سبق أن تعرض لها الفرد في الحروب، من مثل التعرض للسجن أو التعذيب، أو التعرض لإطلاق النار، أو النجاة من انفجار قنبلة/صاروخ، أو مشاهدة شخص آخر يتعرض لإصابة أو للقتل، أو فقدان أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء.

٤. عرف/ي مصطلح "ضغوط مزمنة": قد تكون الضائقة في أحيان أخرى، متصلة بضغوط الحياة اليومية والمرتبطة بدورها بمغادرة المنزل قسراً أو محاولة البقاء في بلد جديد، من مثل القلق المستمر بشأن ظروف المعيشة غير الكافية/غير المريحة، وعدم وجود ما يكفي من الطعام أو الملابس، البطالة وقلة الدخل، والأطفال وتعليمهم، ومستقبل العائلة، وما إلى ذلك. ناقشنا العديد من هذه الضغوطات خلال تمرين الكل.

٥. اطرح/ي على المشاركين/ات السؤال التالي: ما هي برأيكم/كن بعض ردود الفعل الشائعة لدى الناس على أحداث الماضي المرعبة والضغوطات الحالية؟

اكتب/ي ردود المشاركين/ات على أوراق. بعد تجميع إجابات المشاركين/ات، قدّم/ي الإجابات أدناه إذا لم يتم ذكر أي منها من قبلهم/هن- يمكن استخدام عناصر مرئية مفصلة للعناصر أدناه.

- **الخوف والقلق والتوتر** - بما في ذلك الضغوطات الحالية من مثل المشاكل المالية، والبطالة.
- **ذكريات أو استرجاع بعض الأحداث** (الذكريات التي تبدو حقيقية للغاية كما لو أن الحدث يحصل مرة أخرى)، أو كوابيس حول الأحداث المرعبة.
- **الأرق وصعوبة النوم**
- **الحزن والأسى**
- **الاكتئاب / اليأس** - بما في ذلك الشعور بأن الحياة لا تستحق العيش
- **الأعراض البدنية/الجسدية** مثل آلام المعدة والصداع وفقدان الوزن وزيادة الوزن
- **العصبية/الغضب**
- **الشعور بالذنب/لوم الذات**
- **تعاطي الكحول والمخدرات** (غالباً كمحاولة للتأقلم مع الأعراض المدرجة أعلاه)

٦. اطرح/ي على المشاركين/ات السؤال التالي: هل تعتقدون/ن أن ردود الفعل هذه موجودة في هذا المجتمع؟ هل خبر أي منكم/كن ذلك في تجربته/ها الشخصية؟ (مشاركة بيانات وأمثلة محددة في المجتمع، في حال توفره. الاطلاع على الملحق ٣,٣ للحصول على أمثلة).



نصائح للميسرين:

- كن/كوني مستعداً/ة لتوجيه وتصحيح أية استجابات قد تحمل وصمة لبعض الأشخاص من مثل "المجانين" وشرح أن مشاكل الصحة العقلية والصحة العقلية تعمل على سلسلة متصلة (صغيرة كانت أم كبيرة) وتكون ذات صلة بالجميع.
- شارك/ي معلومات الاتصال والتواصل الخاصة بإدارة الحالة، وخدمات العلاج النفسي، ومعلومات الخط الساخن للانتحار على الحائط أو تمريرها إلى جميع المشاركين للاحتفاظ بها.

الرسالة الرئيسية:

- من الشائع خوض بعض مشاكل الصحة النفسية، خاصة في الأوقات العصيبة. لا يعني ذلك أن هناك خطأ ما فيك أو أنك "مجنون".
- هناك العديد من مهارات للتأقلم التي يمكن تعلمها لتخفيف الضغط وتأثيره، كما تتوفر أماكن يمكن فيها طلب المساعدة - سيتم مناقشة هذه النقطة أكثر لاحقاً خلال التدريب.
- نأمل من المشاركين/ات الشعور بالراحة أثناء مشاركة تجاربهم/هن الخاصة مع هذه المشكلات كما نأمل احترام المشاركين/ات لرأي وتجارب الآخرين من خلال إظهار الاحترام والدعم والحفاظ على السرية.

التمرين ٣.٣: المعايير والنظم الجندرية والتعبير عن المشاعر

المواد: لا حاجة لمواد في هذا التمرين

المدة: ١٠ دقيقة

- الهدف:** ١. تقديم مفهوم "المعايير والنظم الجندرية" من خلال مناقشة تأثيراتها على التعبير العاطفي/الانفعالي
٢. التأكيد على أنه في هذه المجموعة، يدلّ التعبير عن المشاعر بالدموع، على القوة (تأكيد ذلك بشكل خاص ضمن مجموعة الرجال)
٣. دعوة الرجال إلى التفكير في الطرق التي يمكن معها للمعايير الجندرية المتعلقة بالتعبير عن المشاعر أن تسبب الغضب والاستياء، وكيف أن هذه المشاعر مرتبطة بإساءة المعاملة والعنف تجاه الشريك.

التعليمات:

اشرح/ي التالي: التعبير عن المشاعر، خاصة حيال الأحداث الصعبة، يمكن أن تساعد في إدارة التوتر. ويشار إلى ذلك أحياناً باسم "التكيّف" الصحي أو الإيجابي. ومع ذلك، قد يتوجّس بعض الأشخاص من أنه من غير المقبول التعبير عن المشاعر.

اسأل/ي: في العديد من المجتمعات، ثمة توقعات أو معايير مختلفة فيما يتعلق بكيفية تعبير الرجال والنساء عن عواطفهم/هن. ما هي بعض الاختلافات التي لاحظتموها؟

بناء على ردود المشاركين، اشرح/ي التالي: فيما يلي بعض التوقعات الاجتماعية/المجتمعية الشائعة حول التعبير العاطفي/الانفعالي- للرجال والنساء:

- يُسمح للنساء التعبير عن عواطفهن/مشاعرهن أكثر من الرجال.
- يجب ألا يعبر الرجال عن عواطفهم/مشاعرهم في الأماكن العامة (مثل البكاء)، حيث يجب أن يكون الرجل "قوياً" كون التعبير العاطفي/الانفعالي مرتبط بالضعف (وصمة).
- اطرح/ي السؤال التالي: عالمياً، تميل النساء إلى الإبلاغ عن الاضطراب أكثر من الرجال (مشاعر الخوف والغضب وعدم الاهتمام واليأس). هل تعتقدون/ن أن هذا هو الحال في مجتمعكم/كن؟
- قم بمشاركة البيانات الخاصة بالمجتمع (انظر الملحق ٣،٣ على سبيل المثال)

ومع ذلك، هذا لا يعني دائماً أن الرجال يعانون من اضطرابات أقل من النساء - بل يكونون أقل استعداداً للاعتراف بالشعور بالاضطراب بسبب التوقعات من الأدوار الجندرية.

شارك/ي الاقتباس التالي: "فيما خص الخوف، لا يستطيع الرجل أن يعبر عن شعوره بالخوف لأنهم سيقولون بأنه جبان، وأنه ليس رجلاً، وأنه شخص يخاف. كلنا نشعر بالخوف. لا يوجد أحد لا يخاف. أما بالنسبة للحزن، إذا كان الرجل حزينا، فإنهم يقولون عنه إنه غير قادر على إعالة نفسه، وأنه ليس رجلاً. يمكن أن يكون الرجل حزينا عندما يكون وحيداً مع نفسه، ولكن ليس حين يكون حول أشخاص آخريين" - رجل لبناني، دراسة IMAGES MENA³.

اسأل: هل توافق أو لا توافق على هذا الكلام؟ كيف يؤثر ذلك على الرجال حين يكونون غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم أو حين يشعرون بالضعف لفعل ذلك؟

وفقاً لإجابات المشاركين، اطرح/ي السؤال التالي: من المقبول اجتماعياً، في بعض الأحيان، أن يعبر الرجال أكثر عن غضبهم واستيائهم مقارنة بالمشاعر الأخرى. هل يمكن مشاركة بعض الأمثلة عن أوقات اختبرتم بها هذه المشاعر؟ ما الذي تسبب بها؟ كيف أثرت عليكم أو على الآخرين؟ ما هي أنواع الآثار التي تريت على الأسرة؟

³ كيدي، أ.، باغي، ز.، وباركر، جي، "لا يمكننا الرجوع إلى ما كنا عليه سابقاً": دراسة نوعية عن الحرب، الذكورة، والعلاقات بين الجنسين مع اللاجئين السوريين واللبنانيين والرجال والنساء. بيروت، لبنان: أبعاد واشنطن العاصمة: برومندو، أيار ٢٠١٧.



نصائح للميسرين:

١. يعتبر هذا القسم فرصة للسماح لذوي السلوكيات العنيفة تجاه الشريك بطرح موضوع إساءة معاملة الشريك بكلماتهم الخاصة، وباستخدام أمثلة خاصة بهم. استمع/ي إلى الأمثلة التي يطرحها المشاركون/ات حول كيف سبب الشعور بالغضب حالة من التوتر، وأشكال من العنف/الإساءة للزوجات/الشريكات. يجب استخدام كلماتهم وأمثلتهم للانتقال إلى تعريف مفهوم إساءة المعاملة من قبل الشريك في القسم التالي. الإقتباس من أمثلة المشاركين من شأنه أن يخفف من نسبة المقاومة تجاه طرح الموضوع في القسم التالي.
٢. يتوجه هذا القسم إلى الرجال الذين يعبرون عن مشاعرهم ولكنه ذا صلة أيضاً بالنساء. في مجموعات النساء، يمكن للميسرة أن يناقش الأمور التالية:
 - كيف تؤثر الصعوبات التي يواجهها الرجال في التعبير عن مشاعرهم (مثل الخوف والحزن) على النساء و/أو
 - كيف تواجه للنساء بعض التحديات في التعبير عن مشاعرهن بطرق مختلفة أو مشابهة



الرسالة الرئيسية:

نهدف في ورشة العمل هذه إلى تشجيع الرجال والنساء على التعبير عن عواطفهم/هن ومشاعرهم/هن بالطريقة التي يشعرون فيها بالراحة. تشكل هذه الورشة مساحة، يُعد فيها التعبير عن المشاعر (بما في ذلك البكاء) دلالة على الشجاعة حيث أنه يدل أنه يمكن التواصل مع مشاعرك والرغبة في مشاركتها مع المجموعة (التي غالباً ما لا يكون من السهل القيام بذلك). يشكل البكاء والتعبير عن المشاعر طريقة في التفريغ عن وإدارة التوتر وقد ينتج معاملة أفضل لمن هم حولنا.

القسم ٤

مهارات التكيف:

التعرّف إلى التوتر وكيفية تهدئته

(٣٠ دقيقة)

التمرين ٤.١: البطاطا الساخنة (إدراك تفاعلات التوتر)

المدة: ١٥ دقيقة

المواد: طابة واحدة

الهدف: مساعدة المشاركين/ات على التعرّف على أحاسيسهم البدنية/الجسدية المتصلة بالتوتر لدى حصولها. يشكل التعرّف إلى ردود الفعل على التوتر خطوة أولى تجاه تعلّم التحكم به، وتالياً تقليل الاضطراب/التوتر العاطفي والجسدي الناجم عنه.

التعليمات:

مقدمة قبل بدء التمرين:

١. أطلب/ي من المشاركين/ات التفكير في بعض الأحاسيس الجسدية الحالية: عندما تحدثنا عن الضغوطات وبعض الصعوبات ذات الصلة التي قد يواجهها الأشخاص - مثل القلق والأرق - هل بدا هذا الأمر مألوفاً لكم/كن؟ قد يكون من الصعب التحدث عن ردود الفعل هذه وعن النزاعات في العلاقات، خاصة إذا حدثت ردود الفعل هذه لكم/كن أو للآخرين في حياتكم/كن. من الطبيعي أن نشعر بالقلق أو عدم الارتياح (عاطفياً وجسدياً على حد سواء) عند إجراء مثل هذه المناقشات، أو لدى التفكير في المشكلات الصعبة في حياة المرء. هل يشعر أي شخص بهذه الطريقة؟ كيف ذلك؟ ماذا ينتابكم الآن من ردود فعل جسدية؟
٢. حين يعبر بعض المشاركين/ات عن مشاعرهم/هن، شدد/ي على ردود الفعل الجسدية، مثل الشعور بعدم الراحة في المعدة، والتوتر في الصدر و/أو العضلات، والشعور "بالعصبية"، وزيادة نبضات القلب/النبض و/أو التنفس.
٣. اشرح/ي ما يلي: قد يؤدي الشعور بهذه الأحاسيس إلى تجنب التحدث بالأمر أو تجنب التعامل مع مواضيع صعبة - على سبيل المثال، تجنب التحدث عن صعوبات الصحة النفسية (مع أننا نعلم أنّ التحدث بهذه المواضيع قد يكون مساعداً).
٤. بالنسبة للرجال، احرص على ربط الأحاسيس الجسدية بمشاعر الاستياء والغضب التي تمت مناقشتها سابقاً.
٥. اشرح/ي ما يلي: الآن سنقوم بنشاط من شأنه أن يساعدنا على الانتباه إلى الانفعالات الجسدية والعاطفية كما سنتعلم تقنية يمكننا استخدامها لتهدئة أجسادنا وعقولنا.

لعبة البطاطا الساخنة

١. أطلب/ي من المشاركين/ات أن يقفوا في شكل دائرة وأن يمرروا الكرة (على أنها "بطاطا ساخنة") من شخص إلى شخص بأقصى سرعة ممكنة.
٢. يقف/تقف أحد الميسرين/ات خارج الدائرة ويتتبع/تتبع عن المجموعة بحيث لا يمكنه/ها رؤية أعضاء المجموعة الأخرى.
٣. ينقر/تنقر الميسر/ة على المنضدة بقلم أو أداة مشابهة عند مرور الطابة بين المشاركين/ات، ثم في لحظة عشوائية، يقول/تقول "توقف!" (أو بدلاً من ذلك يتوقف النقر على الطاولة للدلالة على "التوقف").
٤. يجب على الشخص، الذي يمسه بالكرة في وقت توقف النقر أو سماع كلمة "توقف"، الخروج من الدائرة.
٥. تستمر اللعبة حتى يبقى فرد واحد من المجموعة داخل الدائرة.
٦. قم بتذكير المشاركين/ات أن ينتبهوا إلى ردود فعل جسمهم/هن عند المشاركة في هذه اللعبة.
٧. استكمل/ي هذا النشاط مع المجموعة، ثم قم بإجراء المناقشة التالية.

مناقشة ما بعد النشاط: بعد أن ينتهي النشاط، اطرح/ي السؤال التالي:

١. كيف شعرت أثناء هذه اللعبة؟
٢. كانت مرحلة، ولكن نفس الوقت، هل لاحظت أي مشاعر غضب سريع، قلق أو حتى خوف خلال هذه اللعبة؟ كيف كان تنفسك؟ ومعدل ضربات قلبك؟ هل انتابكم/كن مشاعر جسدية أخرى؟

اشرح/ي التالي: تم تصميم هذه اللعبة لمساعدتك/كن في ملاحظة "مشاعر التوتر/الخوف" عند ظهورها، مثل دقات القلب السريعة، تشنج العضلات، شعور بالقلق أو انقباض في الصدر. قد تكون هذه اللعبة ممتعة أكثر من كونها مثيرة للقلق، لكن عند تجربتك لهذه المشاعر خارج نطاق اللعبة، وعند شعورك بأنك لا تستطيع التحكم والسيطرة على هذه المشاعر، قد تكون هذه المشاعر غير مريحة للغاية.

اسأل: على سبيل المثال، قد تتناوبني هذه المشاعر عندما أتأخر في الذهاب إلى مكان ما وأتوتر لدى محاولة إلباس طفلي والاستعداد في الخروج. ما هي الأمثلة عن المرات التي شعرت/ن بها بهذا النوع من مشاعر التوتر؟

اسأل: في مجموعة الذكور، ضرورة التركيز على ما يلي: ردود فعل التوتر المشابهة، قد تتحوّل بسهولة إلى مشاعر غضب وانفعال. هل بإمكان أحدكم مشاركة مثال عن المرات التي شعرت فيها بالتوتر والتي أدت إلى شعور بالغضب؟

الرسالة الرئيسية:

نهدف في ورشة العمل هذه إلى تشجيع الرجال والنساء على التعبير عن عواطفهم/هن ومشاعرهم/هن بالطريقة التي يشعرون فيها بالراحة. تشكل هذه الورشة مساحة، يُعد فيها التعبير عن المشاعر (بما في ذلك البكاء) دلالة على الشجاعة حيث أنه يدل أنه يمكن التواصل مع مشاركتها مع المجموعة (التي غالباً ما لا يكون من السهل القيام بذلك). يشكل البكاء والتعبير عن المشاعر طريقة في التفريغ عن وإدارة التوتر وقد ينتج معاملة أفضل لمن هم حولنا.

التمرين ٤.٢: التنفس البطيء والعميق (تهدئة التوتر)

المدة: ١٥ دقيقة

المواد: لا مواد مطلوبة في هذا التمرين

الهدف: تعلّم المشاركون/ات تقنية التنفس البطيء/العميق ليقوموا بتطبيقه لتخفيف الانفعالات البدنية والعاطفية المصاحبة للتوتر.

التعليمات:

• مقدّمة ما قبل النشاط:

اشرح/ي ما يلي: عند شعور الناس بالقلق والعصبية، غالباً ما تتسارع الأنفاس. ويُعد تعلّم التنفّس ببطء وبعمق طريقة مهمة جداً لتهدئة أجسامنا وعقولنا.

اطرح/ي السؤال التالي: من منكم يعتقد/تعتقد أنّ التنفس بشكل منتظم أمر مهم؟ ارفعوا/ن أيديكم/ن إيجاباً. للذين رفعوا أيديهم/هن، هل بإمكانكم شرح لماذا تعتبرون أنّ هذا أمر مهم؟

اشرح/ي ما يلي: تعد تقنية التنفس بهدوء وبعمق أمراً مهماً جداً وذلك للأسباب التالية:

- يزوّد التنفس العميق أجسامنا وأعضائنا المختلفة بالأوكسجين الذي يعدّ أمراً بالغ الأهمية لبقاءنا على قيد الحياة كما يساعد عقولنا وأجسامنا في العمل بأعلى مستويات طاقتهم.
- ثمة تفسير علمي حول لماذا يعد التنفس ببطء وبعمق أمراً مهدئاً وهو مرتبط بالعلاقة بين أجسادنا (الحالة البدنية) وبين عقولنا (الحالة العقلية): تُبيّن الدراسات أن الطريقة التي نتنفس بها من شأنها أن تؤثر على مشاعرنا بشكل مباشر. يبعث التنفس السريع (اللهاث) رسالة إلى الدماغ بأنّ هناك خطراً في المحيط وقد يزيد هذا الأمر من مشاعر القلق والخوف. غير أنّ التنفس بعمق وببطء يبعث رسالة إلى الدماغ بأنّ المحيط آمن ما يدفع بالشعور بالراحة. بعبارة أخرى، يعادل التنفس الهادئ الشعور بالهدوء.

تمرين التنفس: أعط التعليمات التالية ببطء وبنيارة مرتاحة.

١. اعثر على طريقة مريحة للجلوس أو الوقوف. يمكنك أن تغمض/ي عينيك أو تدعهما مفتوحتين إذا كنت تفضل/ين ذلك أو أغمضهما بشكل غير كامل لكن بوضع مريح (وبإمكانك فتحهما في أي وقت). حاول/ي التركيز فقط على وضعية جلوس أو وقوف مريحة. لاحظ/ي كيف هو الإحساس بقدمك على الأرض، والإحساس بالملابس التي ترتديها. لاحظ حالة تنفّسك - غالباً ما يتنفس الناس بشكل غير عميق، غالباً من صدورهم.
٢. الآن، خذ/ي نفساً عميقاً؛ نفساً كاملاً يصل إلى معدتك. ليس عليك استنشاق المزيد من الهواء، فقط الكمية الطبيعية، لكن تنفّس/ي بعمق بحيث تشعر/ين بتمدد معدتك - ضع يدك على معدتك حتى تتأكد من أنها تتمدد عند الاستنشاق/الشهيق.
٣. الآن، اخرج/ي زفيراً ببطء وبطريقة سلسة، وأثناء قيامك بذلك، قد بالعدّ حتى رقم ٤. تنفّس.. ٢ و ٣ و ٤ واخرج زفيراً... ٢ و ٣ و ٤ (قم به ٤x)
٤. عند الزفير، فكّر/ي في كلمة مثل "هدوء" عندما تعدّ حتى رقم أربعة. شهيق... هدوء... ٢ و ٣ و ٤ (قم به ٦x)
٥. حاول/ي التركيز على تنفّسك، حين ينتظم النفس - شهيق، زفير، شهيق، زفير. إذا خطرت ببالك أفكاراً أخرى، ركز عليها، لكن حوّل انتباهك مجدداً وبهدوء إلى تنفّسك.
٦. الآن، استمر/ي في هذه الطريقة بالتنفس لبضع دقائق. (دع/ي المشاركين/ات يتنفسوا لحوالي دقيقتين أو أكثر تقريباً).
٧. حين تكون مستعداً/ة، أعد/ي تركيز انتباهك على الغرفة.

• مناقشة ما بعد التمرين

اطرح/ي السؤال التالي: كيف تشعر/ين الآن؟ كيف يشعر جسمك؟ هل لاحظت تبايناً مع شعورك بعد لعبة "البطاطا الساخنة"؟ اشرح/ي التالي: يشعر معظم الناس بالهدوء أو الراحة بعد هذا التمرين. ومع ذلك، يرجى أخذ العلم أن بعض الأشخاص قد يشعرون بالدوار حين يحاولون التنفس بهدوء وبعمق لأنهم غير معتادون على التنفس بهذه الطريقة - احرص/ي على التأكيد على مشاعر المشاركين/ات إذا حدث ذلك معهم/هن، على أن يتأكدوا من أن هذا الشعور بالدوار عادةً ما يختفي مع الممارسة.

الرسالة الرئيسية:

من شأن التمرينين الذين قمنا بهما (البطاطا الساخنة، والتنفس بهدوء وبعمق) أن يساعدونا على (١) تحديد المشاعر أو الأحاسيس (المزعجة، ٢) القيام بتخفيف حدتها. من شأن هذا أن يؤكد لنا أننا نملك السيطرة على ردات فعلنا الجسدية والنفسية/العقلية. يمكننا أن نساعد أنفسنا على الشعور بالتحسن. من شأن تمرين التنفس أن يصبح ذا فعالية أكبر حين نمارسه بشكل منتظم - جربوه الليلة في المنزل؛ وسنناقش ذلك حين تحظون بفرصة تجربته بأنفسكم/كن.

استراحة . ١ دقائق

القسم ٥

التعريف وأسباب وعواقب إساءة المعاملة من قبل الشريك الحميم

(ساعة واحدة)

التمرين ٥.١: عرض ونقاش فيلم "أنا أحلام"

المواد: فيلم "أنا أحلام"، كمبيوتر وجهاز العرض، ورق أو لوح الكتابة وأقلام

المدة: ٣٠ دقيقة

الهدف: عرض مفهوم إساءة المعاملة وعنف الشريك بطريقة ملفتة؛ استكشاف أشكال/ أنواع الإساءة والعنف الزوجي.

التعليمات: عرض فيلم "أنا أحلام"

(موجود على الرابط التالي: <https://bit.ly/2xJ91Fm>)

١. قدم/ي نبذة مختصرة قبل عرض الفيلم: "أنا أحلام" هو فيلم وثائقي قصير يعرض حياة فتاة فلسطينية لاجئة تعيش في أحد مخيمات اللاجئين الفلسطينيين في لبنان. يصوّر الفيلم أحداثاً مقتبسة عن قصة حقيقية عن العنف الأسري ضد النساء والفتيات. الرجاء أخذ العلم أن الفيلم وأحداثه تتضمن بعض المشاهد التي قد يكون صعب على البعض مشاهدتها. من الطبيعي أن يكون لديكم/كن استجابة عاطفية قوية (بما في ذلك البكاء) حين مشاهدة الفيلم. لا نقول ذلك لاختفكم/كن بل لتحضيركم/كن حل مضمون الفيلم مع التأكيد أنه لا بأس من التعبير عن العواطف، أو البكاء.
٢. بعد انتهاء الفيلم وقبل بدء المناقشة، امنح/ي المجموعة لحظة للراحة. إذا بدت المجموعة مكتئبة للغاية، اطلب/ي من المشاركين/ات التفكير في كيفية شعور أجسادهم، ثم استخدم/ي تمرين التنفس من القسم السابق لبضع دقائق (ليس أكثر من ٥-٧ دقائق) لمساعدتهم/هن على الهدوء الذاتي.

مناقشة ما بعد الفيلم: اطلب/ي من المشاركين/ات إدراج جميع أشكال الإساءة/العنف الواردة في الفيديو. لخص/ي المناقشة من خلال إبراز أنواع العنف المختلفة حسب القائمة أدناه وكيفية تقاطعها مع الأشكال المختلفة:

١. **جسدياً،** على سبيل المثال، الضرب واللكم والركل والاستيلاء والرجف، استخدام الأسلحة
٢. **جنسياً،** على سبيل المثال، إجبار شخص آخر على ممارسة الجنس أو الانخراط في أعمال جنسية (بما في ذلك جسدياً و/أو من خلال التهديدات/الضغط اللفظي)، لمس شخص آخر جنسياً ضد إرادته
٣. **نفسياً/عاطفياً،** على سبيل المثال، التهديدات اللفظية، والشتائم/النقد، والإذلال، وتدمير الممتلكات، والاحتجاز/تقييد حرية الحركة
٤. **اجتماعياً واقتصادياً،** على سبيل المثال، الحرمان من الموارد الكافية لتلبية الاحتياجات أو احتياجات الأطفال، ومراقبة/مصادرة الدخل، وحرمان شخص آخر من القدرة على العمل ودر الدخل

اطرح/ي السؤال التالي: بناءً على النقاش السابق، ماذا تعني لك عبارة "إساءة المعاملة أو العنف من قبل الشريك"؟ إذا ذكر المشاركون/ات (ولا سيما الرجال منهم) إساءة المعاملة من قبل الشريك خلال النقاش حول الغضب و/أو الضغوط في قسم الصحة العقلية، استخدم/ي كلماتهم لتقديم هذا الموضوع. اشرح/ي أننا سنتحدث الآن عن شيء ذكره المشاركون/ات أنفسهم/هن.

اشرح/ي ما يلي: "إساءة المعاملة أو العنف من قبل الشريك" هو أمر يمكن أن يحدث عندما يؤثر الضغط على العلاقات الشخصية. يشير مفهوم "إساءة المعاملة من قبل الشريك" إلى الإساءة التي تحدث في سياق العلاقة الزوجية أو علاقة حميمة أخرى مثل خبيب أو صديق أو صديقة. ويشمل جميع أشكال سوء المعاملة التي ناقشناها للتو: الجسدية والجنسية والنفسية/العاطفية والاجتماعية والاقتصادية.

⁴ كبدل، أو بالإضافة إلى الفيلم، يمكن للميسرين/ات استخدام أمثلة الحالة التالية (التي تم تعديلها من دليل Project Ra):

دراسة الحالة رقم ١: رامي ويلي متزوجان. يشعر رامي بقلق شديد لأن عائلته ستأتي لتناول العشاء، ويتساءل عما إذا كان أفراد عائلته سيحظون بوقت جيد، ويريد أن يظهر لهم مدى روعة زوجته في الطهي. ومع ذلك، عندما عاد إلى المنزل في تلك الليلة، لم تكن زوجته قد أعدت أي طعام لأنها كانت تشعر بالغبطة ولم تتمكن من البدء في إعداد العشاء. كان رامي غاضباً جداً لأنه لا يريد أن تعتقد عائلته أنه لا يستطيع السيطرة على زوجته. بدأوا يتشاجرون ويصرخون وقال رامي أن ليلي كانت كسولة. اشتد الصراع بسرعة وقام رامي بضرب ليلي.

دراسة الحالة رقم ٢: باسل وريز زوجان مستقلان طفلهما الثاني. تبقى ريز في المنزل لرعاية الأطفال والقيام بالأعمال المنزلية، في حين يعمل باسل لحلب المال. ومع ذلك بدأ باسل في إعطاء ريز مبالغ أقل من المال. لم يكن لديها ما يكفي من المال لشراء الملابس لنفسها أو لرعاية عائلتها. عندما ناقشت هذه المسألة مع باسل، اكتفى بقول "ليس لدينا ما يكفي من المال". أنت تطبلين الكثير من الأشياء على الرغم من أنك لا تجني أي أموال". عندما ذكرت ريز أنه يخرج كل ليلة مع أصدقائه واقتربت أنها ربما تستطيع الذهاب لرؤية عائلتها بدلا من ذلك، أجاب: "نعم، أنا أخرج كثيرا لكنني بحاجة للراحة بعد العمل. لقد قضيت اليوم بأكمله لا تفعلين شيئا".

⁵ منظمة هارتلاند الدولية (HAI)، وكالة الأمم المتحدة لإغاثة وتشغيل اللاجئين (الأونروا). (٢٠١٥).

دليل العاملين المجتمعيين لفهم المفاهيم الأساسية للعنف القائم على أساس الجنس وحماية الطفل. مستخرج من: <http://www.socialserviceworkforce.org/system/files/resource/files/Community-Workers-Guide.pdf>

الرسالة الرئيسية:

تعد إساءة المعاملة من قبل الشريك مشكلة كبيرة في العديد من المجتمعات في هذه المنطقة. العنف ليس جسدياً فحسب، بل يمكن أن يتخذ أشكالاً عديدة. جميع أشكال العنف تؤثر على رفاهية الناجين/ات. لذلك، من المهم البحث عن الدعم عند الحاجة لدى مواجهة أي نوع/شكل من أشكال العنف تلك.

التمرين ٥.٢: إساءة المعاملة من قبل الشريك في مجتمعنا

المواد: أوراق وأقلام، أقلام التلوين، أقلام ملونة لكل عضو في المجموعة. **المدة:** ٣٠ دقيقة

الهدف: الكشف عن ممارسات إساءة المعاملة من قبل الشريك في مجتمع المشاركين المحلي، وتحفيز الدافعية حل أهمية العمل المشترك للحد من إساءة المعاملة من قبل الشريك.

تعليمات نشاط الرسم:

تم تصميم نشاط الرسم لمساعدة المشاركين/ات على البدء بالتفكير بالصور والرسائل للحملة التي سيتم تطويرها في اليوم الثالث. اشرح/ي ما يلي: خذوا/خذن بعض الوقت للتفكير بهدوء في مثال عن إساءة المعاملة من قبل الشريك أو العنف الزوجي التي اختبرتها أو شاهدتها أو سمعت عنها في مجتمعك (يمكنك أيضاً التفكير في قصة سمعتها أو شاهدتها على التلفزيون أو قرأت عنها حول أشخاص لا تعرفهم شخصياً بالضرورة).

١. اطلب/ي من المشاركين/ات أن يرسموا أو يكتبوا شيئاً عن هذا الحدث على ورقة. اشرح/ي ما يلي: لا تقلقوا/تقلقن بشأن عملكم/كن الفني - يمكنك فقط استخدام شكل أو لون كرمز للحدث. لا تستخدموا/ن أسماء أو تفاصيل تسمح للآخرين بمعرفة الهوية الحقيقية لأي شخص.

٢. عندما يقوم المشاركون/ات بالرسم، اطلب منهم/هن التفكير في الأسباب المحتملة لإساءة المعاملة من قبل الشريك والتفكير في آثار الحدث على المعنيين/ات - الزوجة والزوج والأطفال وغيرهم، بما في ذلك المجتمع.

٣. امنح/ي المشاركين/ات ١٠-١٥ دقيقة للكتابة/الرسم حول هذا الموضوع. يمكن للميسرين/ات مشاركة الأمثلة/الرسومات الخاصة بهم/هن حسب الرغبة. إذا كان/ات المشاركون/ات يفضلون/يفضّلن عدم الكتابة أو الرسم، فلا تضغط/ي عليهم/هن. ادعهم لمشاركة قصة ما في جلسات النقاش التالية.

٤. عند الانتهاء من الرسم، قسّم/ي المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة (٤-٥ مشاركين) أو يمكن البقاء ضمن المجموعة الكبرى. اطلب/ي من المتطوعين/ات مشاركة صورهم/هن دون مشاركة الأسماء أو التفاصيل المتعلقة بالأشخاص المعنيين، ولأعضاء المجموعة الآخرين لتقديم تعليقاتهم/هن. بعد اكتمال هذا النشاط، يمكنك تعليق رسومات على حائط للمشاركين/ات لعرضها لاحقاً في ورشة العمل حسب الرغبة.

مناقشة ما بعد الرسم:

بعد أن يعرض جميع المشاركين/ات رسوماتهم/هن، اختتم/ي بمناقشة موجزة مع المجموعة الكاملة حول الموضوعات المشتركة، مع التركيز على تحديد الطرق التي أثرت بها إساءة المعاملة من قبل الشريك بشكل سلبي على الأسر والمجتمع ككل.

اطرح/ي السؤال التالي: ما مدى شيوع إساءة المعاملة من قبل الشريك الحميم في مجتمعك المحلي؟ بعد عرض آراء المشاركين/ات، قدّم/ي بيانات خاصة بالمجتمع المحلي (انظر الملحق ٣،٤ على سبيل المثال) اطرّح/ي السؤال التالي: بعد هذه المناقشة، هل توافق على أن إساءة المعاملة من قبل الشريك هي مشكلة في هذا المجتمع؟ هل تعتقد/ين أنه من المهم أن يعمل المجتمع معاً لمعالجة هذه المشكلة؟

الرسالة الرئيسية:

إساءة المعاملة من قبل الشريك هي مشكلة في هذا المجتمع، وتستحق الاهتمام على مستوى المجتمع. كان الجميع هنا قادرين على تقديم حالة قد تأثروا فيها شخصياً أو يعرفون شخصاً تأثر شخصياً بالعنف الزوجي أو بإساءة المعاملة من قبل الشريك.

التمرين ٥.٣: نتائج العنف الزوجي/ إساءة المعاملة من قبل الشريك

المواد: ورق، لوح قلاب، أو لوح أبيض، أقلام

المدة: ٢٠ دقيقة

الهدف: استكشاف عواقب العنف الزوجي/إساءة المعاملة من قبل الشريك ونتائجها على الضحية والجاني والأطفال والمجتمع ككل، بهدف زيادة تحفيز الجهود الهادفة إلى الحد من إساءة معاملة شريك وزيادة السلوكيات المساعدة.

التعليمات:

اشرح/ي ما يلي: وردت خلال مشاركة قصصكم/كن حول تجارب المجتمع مع إساءة المعاملة من قبل الشريك الحميم، العديد من الآثار للعنف الزوجي/إساءة المعاملة. دعونا نلخصها الآن .

١. اكتب الفئات الأربعة للأشخاص المتضررين من إساءة المعاملة من قبل الشريك الحميم على ورقة كبيرة (لوح قلاب) (الناجي/ة من سوء المعاملة، مرتكب العنف/الإساءة، الأطفال، المجتمع ككل).
٢. قدم/ي كل فئة على حدة واطلب/ي من المشاركين/ات التفكير في العواقب الجسدية والعقلية والصحية والاجتماعية والاقتصادية، والقانونية المترتبة على إساءة المعاملة من قبل الشريك.
٣. اكتب/ي أفكار المشاركين/ات، واملأ/ي النواقص باستخدام المعلومات المقدمة في الجدول أدناه.
٤. شدد/ي على أهمية السرية مرة أخرى في هذا القسم حيث من المحتمل أن يتم مشاركة أمثلة محددة.

جدول ١. آثار إساءة المعاملة من قبل الشريك (أمثلة لاستكمال إجابات المشاركين/ات)^٤

الآثار المترتبة على...	جسدي - بدني	الصحة النفسية	اجتماعي	الفرص الاقتصادية/ المحظورة/ القانونية
الناجي من سوء المعاملة	إصابة جسدية، كدمات، كسر في العظام، إصابات الإنجاب، الموت.	الخوف، والإذلال، واللوم الذاتي، والكوابيس/ذكريات الماضي، والانتحار، والأفكار الانتحارية (اربط/ي ذلك بمناقشة الصحة العقلية التي أجريت في تمرين ذاسبق)	وصمة العار من الأسرة والمجتمع، مما يؤدي إلى الاستبعاد، المعاملة السلبية. قد تواجه المطلقات وصمة عار خاصة، وتنتقد على أنها أنانية، ولا تعطي الأولوية لرفاهية الأطفال. العزلة الاجتماعية: الانفصال عن العائلة والأصدقاء بسبب وصمة العار، الشعور بأن الآخرين لن يفهموا. أو قد لا يسمح الجاني بزيارات الآخرين. معاملة الأطفال: إساءة المعاملة أو الإهمال	منعهم من الحصول على المال والموارد وفرص العمل
مرتكب الانتهاك		الشعور بالذنب، العار، اللوم الذاتي	تفاقم مشاكل العلاقة. وصمة العار من الأسرة / المجتمع. العزلة الاجتماعية، والابتعاد عن الضحية وأفراد الأسرة الآخرين.	السجن والعواقب القانونية الأخرى

^٤ كتيب إساءة المعاملة من قبل الشريك الحميم

الآثار المترتبة على...	جسدي - بدني	الصحة النفسية	اجتماعي	الفرص الاقتصادية/ المحظورة/ القانونية
الأطفال الذين يشهدون سوء المعاملة ⁷	شكاوى الصحة البدنية المتعلقة بقضايا الصحة العقلية	القلق والغضب والمشاكل السلوكية وانخفاض تقدير الذات والكوابيس	الانفصال عن أفراد الأسرة العزلة المتعلقة بالعار والوصمة والشعور بأن الآخرين لن يقدرُوا؛ ممارسة السلوك المسيء في علاقاتهم المستقبلية؛ أكثر عرضة للإساءة من قبل الآخرين في العلاقات المستقبلية	الأداء المدرسي المنخفض، مما يؤدي إلى تقليل الفرص المستقبلية
المجتمع ككل	تتفاعل الأسر المتضررة من إساءة المعاملة من قبل الشريك مع الآخرين في المجتمع، مما يؤدي إلى صعوبات في أماكن العمل والمدارس والأحياء، وخفض التماسك المجتمعي (الاتصالات بين الناس في المجتمع). عندما تصبح إساءة المعاملة من قبل الشريك أكثر شيوعًا، يمكن أن تصبح "طبيعية" أو أكثر قبولًا في المجتمع، وهذا بدوره قد يزيد من حوادث إساءة المعاملة من قبل الشريك في العائلات الأخرى.			

نصائح للميسرين:

- شارك/ي البيانات والاختبارات الخاصة بالمجتمع المحلي والتي جُمعت خلال عقد مجموعات النقاش المركزة خلال هذا القسم إذا كان الأمر متاحًا. فمثلاً:
- اسأل/ي: ما رأيك في نتائج المقابلات التي أجريناها مع أفراد المجتمع حول الأطفال الذين يشهدون إساءة المعاملة بين والديهم؟ شارك/ي بيانات محددة للمجتمع حول نسبة الأطفال الذين يشهدون العنف في المنزل (الملحق ٣,٥).
 - أخبر/ي المشاركين/ات أن الطفل عندما يشهد على تعرض أحد الوالدين لسوء المعاملة من جانب الآخر، فمن الأرجح أن يصبح مرتكبًا لسوء المعاملة كشخص بالغ.

الرسالة الرئيسية:

يُحصل نتيجة إساءة المعاملة من قبل الشريك العديد من التأثيرات الضارة في المدى القصير والطويل، وتأتي نتائجه على كل من الضحية والجاني والأطفال والمجتمع ككل. في ضوء ذلك، يتم تكريس ما تبقى من ورشة العمل هذه للعمل معاً لمنع إساءة المعاملة من قبل الشريك ولزيادة السلوكيات لطلب المساعدة في هذا المجتمع.

⁷ لاحظ/ي أن الأطفال الذين يشهدون إساءة المعاملة من قبل الشريك قد يكونون هم أنفسهم ضحايا لإساءة معاملة مما يؤدي إلى مجموعة من العواقب (لن تتم مناقشتها هنا).

التمرين ٥.٤: أسباب العنف الزوجي/ إساءة المعاملة من قبل الشريك

المدة: ٢٠ دقيقة

المواد: ورق، لوح قلاب أو لوح أبيض وأقلام

الهدف: استكشاف العوامل التي تسهم في حدوث العنف الأسري في هذا المجتمع، بهدف تحديد الاستراتيجيات للحد منه ومن إساءة معاملة الشريك.

التعليمات:

اشرح/ي ما يلي: لمنع إساءة المعاملة من قبل الشريك، من الضروري التفكير في العوامل التي تساهم في حدوثه. اطلب/ي من المشاركين/ات التفكير في القصة المجتمعية التي شاركوها في النشاط الأخير، والتفكير في أسباب العنف الزوجي/إساءة المعاملة من قبل الشريك في تلك القصة.

- ما هي باعتقادك أسباب العنف الزوجي/إساءة المعاملة من قبل الشريك في مجتمعك؟ اطلب/ي من المشاركين/ات ذكر جميع الأسباب التي يمكنهم التفكير بها.
- اكتب/ي جميع الإجابات على ورق اللوح القلاب/اللوح الأبيض (من الممكن أيضًا تقسيم المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة، حيث يمكن لكل مجموعة تسجيل أفكارها الخاصة ثم مشاركتها مع المجموعة الكاملة). بعد أن يدرج المشاركون/ات جميع أفكارهم/هن، يصنفون القائمة وفقًا للأسباب المرتبطة ب:
 ١. الإجهاد والصحة العقلية.
 ٢. القواعد والمعتقدات الاجتماعية أو المجتمعية.

قدم/ي أمثلة، إذا كانت متوفرة من البيانات الخاصة بالمجتمع. بعض الأمثلة مفصلة في الجدول أدناه.

جدول ٢. أسباب العنف الزوجي/إساءة المعاملة من قبل الشريك (مقترحة لاستكمال ردود المشاركين)

الإجهاد والصحة العقلية ذات الصلة	المعايير الاجتماعية / المجتمعية ذات الصلة
• الإجهاد المتعلق بمشاكل مالية، عمل (على سبيل المثال، يعود الزوج إلى المنزل متعبًا، أو محبطًا من يوم طويل من العمل الشاق أو صعوبات في العثور على عمل؛ شعور الزوجة بالإحباط من نقص الأموال اللازمة لاحتياجات الأسرة المعيشية. • الإجهاد المتعلق بالأطفال الذين يسيئون التصرف، أو لم تنجز المرأة المسؤوليات المنزلية • الإجهاد المتعلق بعدم كفاية المساحة، غياب الخصوصية، بما في ذلك التأثير على الحياة الجنسية لعدم وجود ما يكفي من الخصوصية • الإجهاد والتوتر المتصل بالغيرة، وعدم الثقة (مخاوف الرجال أو النساء بشأن إقامة الآخر لعلاقة عاطفية، والشؤون المتعلقة بالوضع المعيشي غير الخاص) • الإجهاد والتوتر المتعلق بالتمييز من خلال التمييز العنصري، والتوتر مع المجتمع اللبناني • الإجهاد المتعلق بالأحداث في سوريا • التعرض للعنف في الماضي - من الحرب، من الطفولة ، مما يؤدي إلى التعرض لمزيد من العنف • نقص مهارات التأقلم الجيدة ، بما في ذلك مهارات التواصل لحل النزاعات	• تطبيع العنف داخل الثقافة (العنف جزء طبيعي من الزواج - يعتقد الكثيرون في المجتمع أنه من الطبيعي للرجل أن يفرّج عن توتره عن طريق تعنيف زوجته، فهم لا يعرفون هذا أمر خاطئ) • الاعتقاد الثقافي أن الأزواج يملكون زوجاتهم، وينبغي أن يتحكموا في زوجاتهم، ويستطيعون أن يفعلوا أي شيء يريدونه لزوجاتهم من دون عواقب • الزواج القسري، زواج الأطفال (قد يؤدي هذا إلى زيادة احتمال العنف لأن الفتاة قد لا تكون على استعداد لتحمل المسؤوليات الاجتماعية المفروضة عليها كونها امرأة متزوجة، مما قد يؤدي إلى نشوب صراع وتزايد العنف بسبب ديناميات القوة غير العادلة) • نقص التعليم، ونقص الوعي حول عواقب العنف وكيفية الوقاية منه

الرسالة الرئيسية:

كما ترون، يرتبط العنف الزوجي/سوء المعاملة بالعديد من الأسباب أهمها:

١. الإجهاد المرتبط بالصعوبات التي تصادف اللاجئين (مثل المال والبطالة والأوضاع المعيشية والتمييز)؛
٢. المعتقدات الاجتماعية والثقافية حول ما يجب أن يقوم به كل من الرجال والنساء - وتسمى هذه "المعايير الجنسانية". سنتناول موضوع الإجهاد الآن، ويوم غد، سنتباحث بموضوع المعتقدات الاجتماعية .

التمرين 0.5: الإجهاد والتوتر، العنف الزوجي/إساءة المعاملة، والتأقلم

المواد: لا مواد مطلوبة في هذا التمرين

المدة: 10 دقائق

الهدف: تعزيز فهم المشاركين/ات للعلاقة بين الصحة النفسية، ردود الفعل على التوتر وإساءة المعاملة من قبل الشريك. كما تهدف الجلسة إلى تعريف المشاركين/ات بمهارات التكيف لاستخدامها في تهدئة ردود الفعل على التوتر وبالتالي الحد من العنف الزوجي/إساءة المعاملة من قبل الشريك. وأخيراً، تهدف الجلسة إلى إتاحة الفرصة للمشاركين/ات لتبادل مهارات التأقلم التي يستخدمونها حالياً.

التعليمات:

- في هذا القسم، يمكنك التركيز على أسئلة محددة استناداً إلى ما إذا كنت تعمل مع مجموعة من النساء أو الرجال أو مجموعة مختلطة. مقدمة: الآن سنعود مرة أخرى إلى موضوع **الصحة النفسية** الذي ناقشناه في وقت سابق من هذا التدريب.
- ترتبط مشاكل الصحة النفسية والعنف الزوجي/إساءة المعاملة من قبل الشريك بالضغط النفسي لأن الإجهاد ونقص مهارات التأقلم في إدارة الإحباطات يمكن أن يزيد من احتمال قيام شخص ما بإساءة بالعنف الزوجي. يمكن أن يؤدي التعامل مع الضغوطات إلى الشعور بالحزن أو **الغضب** - خاصة عندما يشعر المرء بأن الحياة غير عادلة و/أو يشعر بعدم القدرة على تغيير الأشياء. الشعور بالغضب هو ردة فعل طبيعية لمثل هذه الظروف. ومع ذلك، فإن الطرق التي **يعبر** بها المرء عن الغضب يمكن أن تؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية.
 - قد يواجه الرجال والنساء مشاعر مماثلة لكنهم يعبرون عن أنفسهم بشكل مختلف.

1. اطلب/ي من المشاركين/ات بشكل فردي أو جماعي الإجابة عن الأسئلة التالية:
التشديد على المجموعة النسائية:

- ما هي بعض الطرق الشائعة التي قد تعبر بها النساء عن مشاعر العجز والغضب والإجهاد؟
التشديد على مجموعة الرجال:
 - ما هي بعض الطرق الشائعة التي قد يعبر بها الرجال عن مشاعر العجز والغضب والإجهاد؟
 - في بعض الحالات، قد يكون من الصعب على الرجال التعبير عن غضبهم من دون استخدام العنف - لماذا؟
 - بالنسبة لكلا المجموعتين، استخدم/ي المعلومات من البيانات الخاصة بالمجتمع التي تم جمعها، على سبيل المثال، معدلات استخدام العنف كوسيلة للتعامل مع التوتر والإجهاد (انظر الملحق 3,6).
- لجميع المجموعات:
- هل يمكنك مشاركة مثال على وقت كنت غاضباً/ة جداً ولكنك تجنبيت استخدام العنف بنجاح؟ كيف فعلت هذا؟
 - حتى إذا كنا نعرف كيف نتجنب النزاع أو إذا كنا نقاتل دون استخدام العنف، فمن الصعب أحياناً تطبيق هذه الاستراتيجيات - لماذا؟ ما الذي يمكن أن يسهل استخدامها؟

2. **سجل/ي استراتيجيات التصدي الناجعة والتي قدمها المشاركون/ات وذلك على ورقة لوح قلاب.** اذكر/ي الاجابات التالية إذا لم يتم ذكرها:

- تغيير مكانك (عن طريق مغادرة الغرفة أو المنزل، أو المشي)
- لاحظ/ي مشاعرك الجسدية الناتجة عن الإجهاد، والتهيج، والغضب (كما فعلنا في لعبة البطاطا الساخنة) واستخدم/ي تقنيات التهدئة الذاتية مثل تقنية التنفس التي تعلمناها هذا الصباح. وتشمل التقنيات الأخرى العد إلى عشرة، شرب المياه، التمدد، استرخاء العضلات التدريجي - سوف نتعلم هذه التقنية في وقت لاحق من التدريب.
- عندما نكون أكثر هدوءاً، يمكننا التفكير في عواقب العنف على الشخص المعتف والضحية وعلى الآخرين في العائلة
- اطلب/ي الدعم من الآخرين (الأصدقاء، العائلة، الشريك)
- الأنشطة الدينية مثل الصلاة
- ممارسة الرياضة
- أنشطة أخرى لصرف انتباهك، مثل مشاهدة التلفزيون.

الرسالة الرئيسية:

يمكن أن يساعد استخدام استراتيجيات التكيف في إدارة الإجهاد، وبالتالي تقليل خدمات الطوارئ. يجد الأشخاص المختلفون أن استراتيجيات المواجهة المختلفة مفيدة لهم - لا تحتاج إلى إبداء الإعجاب أو استخدام جميع هذه التقنيات، ولكن إذا كان لديك قائمة من الخيارات، فيمكنك اختيار واحدة تناسبك.

القسم ٦

اختتام اليوم الأول

(٢٠ دقيقة)

المواد:

أوراق لوح قلاب، لوح أبيض، وأقلام

المدة:

٢٠ دقيقة

الهدف:

مراجعة المحتوى الذي تم تغطيته خلال اليوم التدريبي، وإيجاد الروابط بين مختلف المواضيع التي تم عرضها، التفريغ عن التوتر والإجهاد وبناء تماسك المجموعة، والحصول على تعليقات من المشاركين/ات حول طرق لتحسين التدريب في المستقبل.

التعليمات:

اطرح/ي السؤال التالي: ما الذي تحدثنا عنه اليوم؟ امنح/ي المشاركين/ات الوقت لذكر المواضيع. اذكر/ي المواضيع التي لم يتم ذكرها.

اطرح/ي السؤال التالي: لماذا تعتقدون/تعتقدن أننا نختار الحديث عن العنف الزوجي/إساءة معاملة الشريك، والصحة النفسية، وحقوق الإنسان في نفس التدريب؟ ما هي الروابط التي ترونها بين هذه الموضوعات؟ اشرح/ي ما يلي:

١. يمكن أن تزيد مشاكل الصحة النفسية من احتمال حدوث العنف الزوجي وإساءة معاملة الشريك وتقليل البحث عن مساعدة
٢. يمكن أن يؤدي الإجهاد والتوتر ونقص مهارات التأقلم لإدارة الإحباطات إلى زيادة احتمال قيام شخص ما بإساءة معاملة الشريك
٣. يمكن لمشاعر الحزن واليأس (الاكتئاب) أن تقلل من احتمالية أن يسعى شخص ما إلى طلب المساعدة عندما يقع ضحية إساءة معاملة الشريك
٤. يمكن لإساءة معاملة الشريك أن تجعل الشخص يشعر بالحزن أو اليأس، فضلاً عن وجود عوارض من مثل الخوف والكوابيس والذكريات الماضية.
٥. إن المعاملة بكرامة واحترام، وعيش حياة خالية من الألم هي **حق إنساني**. وهذا يشمل التحرر من الألم النفسي/العاطفي والألم الناتج عن العنف في العلاقات.

نشاط مسح الدقيق للمجموعة (اختياري - مفيد للتفريغ عن التوتر ولتعزيز تماسك المجموعة) يقف/تقف المشاركون/ات في شكل دائرة ويتظاهرون/يتظاهرن بمسح الدقيق عن أنفسهم/هن، وعن المشاركين/ات الآخرين/ات في الدائرة. بعد ذلك، خذ بعض من "قوة المجموعة" من منتصف الدائرة وتظاهر بوضعها على نفسك (انظر الوصف الكامل في تمارين كسر الجليد في الملحق الثاني).

المراجعة ضمن المجموعة. يقف المشاركون/ات في شكل دائرة. اشرح/ي الآتي: سوف نتنقل حول الدائرة ويمكن لكل شخص أن يشارك (١) شيء مهم يتذكره من اليوم. و / أو (٢) سؤال يرغب/ترغب في تناوله في الأيام القادمة. يرجى أيضاً مشاركة أي تعليقات قد تساعدنا في تحسين ورشة العمل في الأيام القادمة.

تذكير بالواجبات المنزلية. قم بشرح الآتي: تذكر بممارسة تمرين التنفس في المنزل الليلة - سوف نسألك عن تجربتك غداً.

الرسالة الرئيسية:

أثناء الجلسة الختامية، اذكر/ي الرسائل الرئيسية التي شاركها/شاركتها المشاركون/ات، لا سيما التعليقات التي قد تكون مفيدة في تطوير رسائل الحملات في اليوم الثالث. تذكير الجميع بالمجيء في الوقت المحدد في اليوم التالي.

المنهج التدريبي

اليوم الثاني

٣ ساعات

القسم ٧: اليوم الثاني ترحيب وتسجيل وصول
« التمرين ٧.١: كسر الجليد ومراجعة

« **القسم ٨: المعايير الجندرية والعنف الزوجي/إساءة معاملة الشريك**
« التمرين ٨.١: قالب الرجل والمرأة
« التمرين ٨.٢: لعب دور حول التواصل الصحي وغير الصحي

القسم ٩: استراحة مهارات التكيف
« التمرين ٩.١: استرخاء العضلات التدريجي (PMR)

القسم ١٠: إطار الحماية من العنف الزوجي أو إساءة المعاملة من قبل الشريك
« تمرين ١٠.١: القانون والعنف الزوجي/إساءة المعاملة من قبل الشريك

القسم ١١: طلب وتقديم المساعدة نتيجة عنف وإساءة الشريك
« التمرين ١١.١: معوقات وتحديات طلب المساعدة
« التمرين ١١.٢: استراتيجيات لتقديم المساعدة

القسم ١٢: مراجعة نقدية لرسائل حملات التصدي للعنف والإساءة من قبل الشريك
« تمرين ١٢.١: مراجعة نقدية للحملات
« التمرين ١٢.٢: القواعد والنظم الاجتماعية في رسائل الحملات

القسم ٧

اليوم الثاني ترحيب وتسجيل وصول

(٢٠ دقيقة)

التمرين ٧.١: كسر الجليد ومراجعة

المدة: ٢٠ دقيقة

المواد: لا مواد مطلوبة في هذا التمرين

الهدف: الترحيب بالمشاركين/ات في الجلسة باستخدام نشاط مرح؛ التشديد على أهمية العمل الجماعي خلال عمل المجموعات؛ مراجعة محتوى اليوم السابق وسؤال المشاركين/أت عن واجباتهم/هن المنزلية.

التعليمات:

نشاط الترحيب: أغنية قصيرة أو لعبة أو نشاط تفاعلي (أنظر/ي الملحق حول تمارين مقترحة لكسر الجليد)

على سبيل المثال، "لعبة العد"
التعليمات: تحاول المجموعة في هذه اللعبة، العد من ١ إلى ١٠ - يمكن لأي شخص من المشاركين ذكر رقم ما. إذا اختار أكثر من مشارك نفس الرقم، يجب على المجموعة بدء العد من جديد. انظر/ي الملحق الثاني للحصول على التفاصيل والخيارات الأخرى.
العب اللعبة مع المشاركين/ات حتى تنجح مجموعة في العد إلى ١٠، أو حتى تمر ١٠ دقائق. بعد اللعبة، اطرح/ي السؤال التالي: ما هو الغرض من هذه اللعبة وما علاقتها بعمل مجموعتنا اليوم؟
بعض الإجابات المحتملة: أهمية الاستماع، عدم المقاطعة، وإفساح المجال لمشاركة الجميع.
تسجيل وصول: اطرح/ي السؤال التالي: كيف كانت الليلة الماضية؟ هل لديك أي أسئلة أو أفكار حول محتوى الأمس وترغب/ين في مشاركته؟

سؤال المشاركين/ات عن واجباتهم/هن المنزلية: اسأل/ي: كيف تم تجربة تقنية التنفس في المنزل؟ هل كان مختلفًا عن فعلها هنا؟ ما الذي كان ناجحًا أم صعبًا؟ هل حاول/حاولت أحدكم/كن تعليمه لشخص آخر في المنزل؟ كيف كانت هذه التجربة؟

القسم ٨

المعايير الجندرية والعنف الزوجي/إساءة معاملة الشريك

(٥٥ دقيقة)

التمرين ٨.١: قالب الرجل والمرأة

المواد: ورق لوح قلاب أو لوح أبيض وأقلام

المدة: ٣٠ دقيقة

- الهدف:**
- شرح مفاهيم المعايير الاجتماعية والمعايير الجندرية؛
 - التمييز بين الأعراف الجندرية والاختلافات البيولوجية بين النساء والرجال؛
 - التعرف إلى تصورات المشاركين/ات عن المعايير الجندرية في مجتمعهم؛
 - التعرف إلى العلاقة بين العنف الزوجي وبين المعايير الجندرية وكيف تساهم الحروب والنزاعات والنزوح في تغيير هذه المعايير؛
 - تحدي القالب الجامد للمعايير الجندرية من خلال تقديم فكرة عن القالب "الإنساني" والمفترض أن يسود على القوالب الجندرية الأخرى .

التعليمات:

مقدمة: اطرح/ي السؤال التالي: تحدثنا بالأمس عن أسباب إساءة معاملة الشريك - من يستطيع تلخيص ما ناقشناه؟ ما هما الفئتان الرئيسيتان من الأسباب التي قمنا بتحديدنا؟ أحدهما كان الإجهاد/الصحة النفسية... والثانية، هي المعتقدات المجتمعية حول كيفية تصرف الناس في الزيجات والشراكات الأخرى. دعونا نتناول الآن "المعتقدات المجتمعية حول ما يجب أن يفعله الناس" - كلمة أخرى لمثل هذه المعتقدات هي الأعراف الاجتماعية. تسمى المعايير الاجتماعية المتعلقة بالجنس، بالمعايير الجندرية. سنقوم الآن بنشاط لاستكشاف هذه الفكرة:

الرجل والمرأة في القالب - نشاط المعايير الجندرية

- ارسم/ي الجدول أدناه على ورقة لوح قلاب -

الأنشطة والخصائص المرتبطة بالرجال	[اتركه فارغاً عند بدء التمرين وسيكتب لاحقاً "الإنسان" هنا]	الأنشطة والخصائص المرتبطة بالنساء
ملاحظات هنا:		

١. اطلب/ي من المشاركين/ات وضع قائمة الأنشطة التي تفعلها النساء، والأنشطة التي يفعلها الرجال
- اكتب الأمثلة التي قدمتها المجموعة في الجدول (قد تشمل الأمثلة: الرجال يقدمون الحماية ويوفرون المال لعائلاتهم؛ النساء يعتنين بالأطفال والأسرة).
٢. اطلب/ي من المشاركين/ات إدراج بعض الصفات أو الخصائص التي قد نفكر في أنها مرتبطة بالرجال وأخرى بالنساء
- اكتب/ي اقتراحات المشاركين/ات في الجدول (قد تشمل الأمثلة: الرجال أقوياء، النساء عطوفات)
٣. اسأل/ي المشاركين/ات التعرف على هذه الخصائص المرتبطة بالنساء والرجال سوياً، لكنها في الواقع أمور يستطيع الرجال فقط القيام بها، أو التي تصح فقط للرجال، وأخرى لا تستطيع سوى المرأة القيام بها، أو التي تصح فقط للنساء. اختري ٣ عناصر من القائمة لكل منها.
- ضع/ي دائرة حول العناصر التي تركز إلى الاختلاف البيولوجي بين النساء والرجال (على سبيل المثال، الولادة والرضاعة الطبيعية).

أشرح/ي الآتي: في كثير من الأحيان عندما نفكر في شيء لا يستطيع سوى رجل أو امرأة القيام به، فإننا نركز على **العوامل البيولوجية** (مثل الحمل والولادة). بقية البنود هي معايير اجتماعية، أو توقعات اجتماعية حول الطرق التي يجب أن يتصرف بها الناس في مجتمع معين. تسمى هذه المعايير الاجتماعية الخاصة بالجنس **بالمعايير الجندرية**. وهذا يعني أنها خصائص يحددها المجتمع ويربطها بالرجال والنساء.

٤. ادخل عنصر آخر لنشاط اللعبة. **سنضع الآن "القلب الإنساني".**

٥. اطرح/ي السؤال التالي: ما نوع الخصائص التي يجب أن يتمتع بها الرجال والنساء على حد سواء؟ على سبيل المثال، هل ستقولون أنه يجب أن يكون كلاهما محبين ومخلصين؟ ماذا بعد؟

• هل تريدون نقل بعض هذه الخصائص المدرجة في قلب النساء أو قلب الرجال إلى القلب الإنساني؟ يبدو أن بعض هذه الصفات ليست خاصة بالرجال أو النساء، ولكنها تخص الإنسان. هل توافقون/توافقن على ذلك؟

٦. اكتب/ي إجابات المشاركين/ات في "القلب البشري" (كما هو مبين في رسم الجدول أعلاه)

النقاش العام:

المعايير والنظم الجندرية والعنف الزوجي/إساءة الشريك

اطرح/ي السؤال التالي: ما العلاقة بين المعايير الجندرية وإساءة المعاملة من قبل الشريك؟ اعمد/ي إلى تلخيص ما قاله/قالتة المشاركون/ات، مع التركيز على النقاط التالية:

١. بعض القوالب النمطية الجندرية من شأنها أن تسبب الإساءة والعنف من قبل الشريك، من مثل أن "الرجال عدوانيون والنساء ضعيفات"، أو أن "الرجال بحاجة إلى السيطرة على زوجاتهم (عن طريق استخدام العنف)؛

٢. إذا فشل الرجال أو النساء في التقيد بالمعايير الجندرية يمكن أن يؤدي ذلك في بعض الأحيان إلى زيادة نسبة العنف الزوجي، (على سبيل المثال حين لا تنظف النساء المنزل، أو لا يؤمن الرجال المال)

اطرح/ي السؤال التالي: كيف تتعلق الخصائص في الصندوق البشري بإساءة المعاملة من قبل الشريك الحميم؟ لخص/ي ما قاله/قالتة المشاركون/ات مع التركيز على النقاط التالية:

٣. يمكن للخصائص الـ "إنسانية" (أن يكون النساء والرجال حنونين مثلاً) أن تساهم في تحقيق المساواة الجندرية وتخفف من احتمال حصول إساءة أو عنف من قبل الشريك.

المعايير والنظم الجندرية والنزوح

اطرح/ي السؤال التالي: ما هو برأيكم أثر النزاعات المسلحة والنزوح على المعايير والنظم الجندرية؟ لخص/ي ردود المشاركين/ات، مع إضافة الأمثلة التالية في حال لم يتم ذكرها:

• لا يمكن للرجال حماية أسرهم من العنف الذي تسببه الحروب، ولا يمكنهم توفير المال بسبب نقص فرص العمل

• قد تأخذ النساء المزيد من الأدوار الخاصة بتأمين الحماية وإعالة الأسر (على سبيل المثال، قد يكون من الأسهل على النساء طلب المساعدة، وقد يكون السفر برفقة النساء أكثر أماناً بالنسبة للرجال)؛ ويمكن أن تتخذ النساء أدواراً في صنع القرار وحل المشاكل.

التغير في الأدوار الجندرية وإساءة المعاملة من قبل الشريك

اطرح/ي السؤال التالي: كيف تؤثر التغييرات في معايير ونظم النوع الاجتماعي على إساءة المعاملة من قبل الشريك؟ لخص/ي ردود المشاركين/ات، مع التأكيد على ما يلي:

• يمكن أن تكون التغييرات التي تطرأ على النظم والمعايير الجندرية بمثابة محفز لإساءة معاملة الشريك: شارك/ي اقتباسات من المجتمع، في حال توفرت، من مثل "عندما تغيرت الأدوار، باتت النساء تذهب للعمل والرجال يبقون في المنزل. الرجال يشعرون بالعجز. لا غرور ولا كرامة. لذا يصبحون عنيفين لفظياً وجسدياً مع زوجاتهم. يصرخون بلا سبب". - رجل سوري ، IMAGES MENA

• يمكن أن تكون التغييرات في المعايير الجندرية إيجابية أيضاً ، اعتماداً على كيفية إدارتها بين الأزواج: شارك/ي اقتباسات من المجتمع، في حال توفرت، من مثل: "عندما جئنا من سوريا، اختلفت الأوضاع. في السابق كان أناني. ولكن عندما عشنا في خيمة، تغير كثيراً على المستوى النفسي والعقلي. أصبحنا متساوين. بات يستمع لما أقوله الآن". - امرأة سورية ، مقابلات المرح

الرسالة الرئيسية:

- المعايير والنظم الجندرية هي المعتقدات التي يحملها المجتمع تجاه الخصائص والسلوكيات المناسبة لكل من الرجال والنساء.
- بعض أنماط المعايير والنظم الجندرية، مثل تلك التي تشير إلى أن دور الرجل في الزواج هو السيطرة عن طريق العنف، من شأنه أن يسبب بالعنف الزوجي.
- المعايير والنظم الجندرية، على خلاف الخصائص البيولوجية، ليست متأصلة في الرجال أو النساء، وبالتالي يمكن تغييرها.
- يمكن للحرب والنزوح أن يغيرا المعايير والنظم الجندرية بطرق يمكن أن تزيد أو تقلل من العنف.
- إن تبني "الخصائص الإنسانية" بدلاً من الالتزام بقلب جنس جامد يمكنه أن يؤدي إلى قدر أكبر من المساواة وعنف زوجي أقل.

التمرين ٨.٢: لعب دور حول التواصل الصحي وغير الصحي

المدة: ٢٥ دقيقة

المواد: سيناريوهات للعب الأدوار.

الهدف: توضيح الطرق التي يمكن معها تقليل العنف الزوجي وإساءة المعاملة من قبل الشريك عبر استخدام الأدوار "الإنسانية" (بدلاً من الأدوار الجندرية الجامدة) ومهارات التواصل الصحي

التعليمات:

اشرح/ي ما يلي: دعونا نقوم بتمرين لعب أدوار لمساعدتنا على فهم المزيد حول ما كنا نناقشه قبل قليل. أريدكم/كن أن تلاحظوا/تلاحظن كيف يتصرف كل من الرجل والمرأة أثناء لعب هذا الدور. سوف أسأل أسئلة حول ما لاحظتموه بعد الانتهاء من التمثيل.

١. يجب على الميسرين/ميسرتين أداء وتمثيل مشهدين (بحسب السيناريوهات أدناه): يعرض أحد السيناريوين زوجين يؤديان الأدوار الجندرية التقليدية ويستخدمان استراتيجيات التواصل غير الصحية، في حين يعرض السيناريو الثاني اعتماد الزوجين "خصائص إنسانية" واستخدام استراتيجيات التواصل والتأقلم الصحية.

٢. يجب على أحد الميسرين أن يلعب دور الزوج والآخر دور الزوجة. يمكن أن تستند المشاهد إلى اقتراحات المشاركين/ات، بناءً على مواضيع تمت مناقشتها في وقت سابق في التدريب، أو يمكن أن تتكيف مع الأمثلة التالية:

السيناريو التمثيلي رقم ١: الصور النمطية للأدوار الجندرية/التواصل غير الصحي:

لم تنجح الزوجة في إنجاز كل الأعمال المنزلية؛ يعود الزوج إلى المنزل من عمله متعب وغاضب. ويبدأ بالصراخ والغضب ورفع صوته "أنا أعمل كل يوم لأرعاك - عمالك هو الاهتمام بالمنزل، ما بك لا تستطيعين حتى أن تفعلين هذا؟ هل أنت كسولة؟ ماذا سيفكر الجيران إذا رأوا البيت على حاله؟ لا أستطيع أن أسيطر عليك؟" ترد الزوجة، "كنت أعمل دون توقف طوال اليوم، كان أطفالك سيئين للغاية. بالمناسبة، لو كنت تعمل أكثر، لأمكنني شراء مواد تنظيف أفضل، لكننا لا نملك المال! ويقول الزوج، "لا ترفعي صوتك بوجهي" تبدأ الزوجة بالبكاء، وترفض التكلم. يهمل الزوج بضرها .

اطرح/ي السؤال: ما الذي لاحظته أثناء لعب هذا الدور؟

اشرح/ي التالي: سنقوم الآن بدور ثاني. يرجى ملاحظة أوجه الاختلاف مقارنة بالدور الأول.

السيناريو التمثيلي الثاني: الأدوار الإنسانية/التواصل الصحي:

نفس السيناريو على النحو الوارد أعلاه: يعود الرجل إلى المنزل من عمله، ويرى أن المنزل في حالة من الفوضى وينزعج. ومع ذلك، يتنفس بهدوء ويعمق ليهدأ. ويسأل بلهجة هادئة عن سبب عدم إتمام العمل المنزلي. تشرح الزوجة أنها كانت تود أن تفعل ذلك ولكنها كانت مشغولة بأمور أخرى - الأطفال والطبخ وغيرها. ويقول الزوج أنه يتفهم ذلك لكنه متعب جداً، وكان يتمنى لو أن المنزل أنظف لأن فرداً من عائلته قادم للزيارة بعد قليل. تقول الزوجة أنها تدرك كم هي وظيفته صعبة وكم يريد أن يكون البيت نظيفاً، لكنها متعبة بالفعل والأطفال لم يكفوا عن الركض في جميع الأرجاء. كيف سيحلون هذه المشكلة وما هي المساومة ومن قبل من؟ ربما يمكنهم تبادل بقية التنظيف، أو يمكن للزوج أن يلعب مع الأطفال في حين تنظف الزوجة الغرفة.

اطرح/ي السؤال التالي: ماذا لاحظتم/ن؟ هل لاحظتم/ن الاختلاف بين الزوج والزوجة في هذا الدور الثاني؟

نقاش:

فتح النقاش بين المشاركين/ات، مع التركيز على النقاط التالية:

- محاولة الابتعاد عن النظم والأدوار والقوالب الجندرية الصارمة التي يمكن أن تعزز العنف، على سبيل المثال، يجب على الزوج ...؛ يجب على الزوجة ...، والتركيز على الخصائص أو القوالب "الإنسانية" والطرق التي يمكن معها أن يدعم الزوجان بعضهما البعض.
- التوصل إلى حل توفيق يبيد فيه الرجل والمرأة جهداً لتصحيح الوضع.
- استخدام التواصل الهادئ الواضح، ومحاولة فهم وشرح الأسباب التي تسبب بعض المشاعر؛
- إبداء التعاطف (والأخذ بوجهات نظر الآخرين)
- شارك/ي بعض الأمثال ذات الصلة من مثل "عامل الآخريين كما تحب أن تُعامل".
- استخدام استراتيجيات المواجهة (التنفس) للتهديئة بدلاً من الانفعال بقوة.

الرسالة الرئيسية:

في السيناريو الأول، تم التركيز على المعايير الجندرية/القوالب النمطية. في السيناريو الثاني، حاولنا تطبيق الخصائص من "الصندوق الإنساني"، وقد ساعد ذلك على منع/تقليل مخاطر حدوث نزاع وعنف زوجي. يمكن للأعراف أو النظم الاجتماعية التي تساهم في تعزيز التواصل الجيد في العلاقات، وتكرس ثقافة حقوق الإنسان، والمساواة أن تكون مفيدة في التقليل من استخدام العنف.

القسم ٩

استراحة مهارات التكيف

(٢٠ دقيقة)

التمرين ٩.١: استرخاء العضلات التدريجي (PMR)

المدة: ٢٠ دقيقة

المواد: كراسي أو حصائر للمشاركين للجلوس بشكل مريح

الهدف: اكتساب المشاركين/ات مهارة يمكن استخدامها لتهدئة توتر العضلات وبالتالي الحد من مشاعر الغضب/التوتر

التعليمات:

اطرح/ي السؤال التالي: لقد ناقشنا الكثير من القضايا الحساسة - كيف يشعر جسمكم/كن الآن؟ هل يشعر أي شخص بالتشنج أو التوتر؟

اشرح/ي الآتي: سنمارس الآن تقنية استرخاء تسمى استرخاء العضلات التدريجي. هذا التمرين مفيد في تهدئة التوتر والغضب والقلق أو الخوف تماماً مثل تمرين التنفس الذي قمنا به البارحة. وكما ناقشنا من قبل، فإن عضلاتنا غالباً ما تشعر بالتوتر أو التشنج في هذه الأوقات - هذه طريقة لتهدئة هذه العضلات وبالتالي لتقليل هذه المشاعر السلبية المرافقة.

اطل/ي من المشاركين/ات الجلوس على مقاعد أو الاستلقاء على الحصر (اختر/اختاري الأنسب بحسب ثقافة المشاركين/ات). قم بإعطاء التعليمات التالية بصوت بطيء ومريح، مما يسمح لـ ١٠-١٥ ثانية من الاسترخاء بعد توتر كل مجموعة عضلية.

١. خذوا وقتكم/كن للعثور على وضعية مريحة. قد ترغب/ين في طي يديك في حضنك أو وضعهما على ساقيك. وإذا اخترت الجلوس، تأكد/ي من أنك مرتاح/ة.
٢. سنبدأ بممارسة تمرين التنفس التي تعلمناه في وقت سابق. خذ/ي ثلاثة أنفاسا عميقة؛ تنفسي ببطء في كل مرة، وتخيل/ي التوتر الذي يخرج من جسمك. سنقوم الآن بتمرين لاسترخاء أجزاء مختلفة من الجسم. في كل مرة، انتبه/ي إلى أحاسيس مختلفة بين شد واسترخاء العضلات.
٣. شد قدميك للأسفل. استمر لمدة ١٠ ثوان ثم استرخ.
٤. شد عضلات الساق عن طريق سحب أصابع قدمك نحوك. استمر لمدة ١٠ ثوان ثم استرخ.
٥. شد عضلات الفخذين. استمر لمدة ١٠ ثوان ثم استرخ.
٦. شد عضلات معدتك عن طريق ابتلاعها. استمر لمدة ١٠ ثوان ثم استرخ.
٧. شد عضلات الذراعين. استمر لمدة ١٠ ثوان ثم استرخ.
٨. شد على قبضتيك. استمر لمدة ١٠ ثوان ثم استرخ.
٩. شد كتفك كما لو كنت ستلمس أذنك. استمر لمدة ١٠ ثوان ثم استرخ.
١٠. شد العضلات في وجهك وجبهتك. شد العضلات حول عينيك وأنفك وفمك. استمر لمدة ١٠ ثوان ثم استرخ.
١١. فكر بأي جزء من جسمك لاكتشاف أي آثار من التوتر. إذا بقيت أي مجموعة عضلية متوترة، كرر التمرين لهذه المجموعات العضلية.
١٢. تخيل الآن موجة من الاسترخاء تنتشر في جسمك. استخدم/ي تنففسك العميق. قم/قومي بهز جسمك لإزالتها إذا أردت. (٣٠ ثانية).

عنصر اختياري - إضافة مكون بصري خيالي

- الآن تخيل/ي مكان هادئ وسلمي - ربما شاطئ أو غابة أو حقل. فكر بمكان يجعلك تشعر بالأمان والهدوء، والاسترخاء.

- الآن تخيل/ي الروائح في هذا المكان الآمن المريح.
 - تخيل/ي الأصوات.
 - تخيل/ي شعور الهواء/النسيم.
 - ماذا تلاحظ/ين من حولك؟
 - تخيل/ي نفسك تجلس/ين في هذا المكان الهادئ، وتشعر/ين بالسلام.
 - ابق هناك خلال الدقائق القليلة التالية، تنفس/ي ببطء شهيق ثم زفير (٣-٥ دقائق).
 - تخيل/ي الآن موجة من الاسترخاء تنتشر على جسمك.
 - عندما تكون/ين مستعدًا/ة، عد/عودي ببطء إلى الغرفة وافتح/ي عينيك.
 - تخيل/ي الآن موجة من الاسترخاء تنتشر على جسمك. استخدم تنفسك العميق. إذا أردت، قومي بهز جسمك. (٣ ثانية)
- اطرح/ي السؤال التالي: كيف تشعر/ين الآن؟ افتح/ي النقاش حول آثار استرخاء العضلات التدريجي.

الرسالة الرئيسية:

يمكنكم/كن استخدام هذه التقنية عندما تكونون غاضبين/ات أو متوترين/أت وتشعرون بتشنج عضلي، وذلك لمساعدة تهدئة جسمك وعقلك. يمكنك ممارسة هذا التمرين بنفسك بأكمله أو أجزاء منه فقط (على سبيل المثال، الساقين والأقدام بوضعية الجلوس، أو بقبضات اليد فحسب). قوموا بتجريب تمرين الاسترخاء العضلي أو تمرين التنفس لدى العودة إلى المنزل ، وفكروا/ن في محاولة مشاركته مع شخص ما في عائلتك. في جلستنا القادمة، سيسرنا معرفة كيف كانت التجربة.

استراحة . ١ دقائق

القسم ١ . إطار الحماية من العنف الزوجي أو إساءة المعاملة من قبل الشريك (٣٠ دقيقة)

التمرين ١.١ : القانون والعنف الزوجي/ إساءة المعاملة من قبل الشريك

المواد: أوراق ولوح قلاب وأقلام المدة: ١٥ دقيقة

الهدف: تزويد المشاركين/ات بمعلومات حول القوانين الدولية والوطنية والمحلية المتعلقة بالعنف الزوجي/إساءة المعاملة من قبل الشريك. الربط بين القوانين والمعايير والنظم الاجتماعية وإظهار أن القوانين، حيث وجدت لتجريم العنف الزوجي، تمثل المعايير الاجتماعية

التعليمات:

اشرح/ي ما يلي: لقد تحدثنا كثيراً عن الأعراف الاجتماعية اليوم - والآن دعونا نفكر في مصدرها. يمكن لوجود قوانين تجرم العنف الزوجي/إساءة المعاملة من قبل الشريك أن تقلل من نسبة حدوثه. كما أن القوانين تعكس ما يعد وما لا يعد مقبولا اجتماعيا. ماذا يقول القانون عن العنف الزوجي/إساءة المعاملة من قبل الشريك؟

اطرح/ي السؤال: أولاً، ماذا ينص القانون الدولي، أو قانون حقوق الإنسان، عن إساءة المعاملة من قبل الشريك؟ كما ناقشنا في وقت سابق - الحياة الخالية من العنف (سواء الجنسي أو العقلي أو العاطفي أو المالي أو الجسدي) هو حق أساسي من حقوق الإنسان. إن الحق في الحماية من العنف والأمن والحرية الشخصية هو أمر معترف به في الاتفاقيات الدولية لحقوق الإنسان^٨.

اطرح/ي السؤال: ثانياً، ماذا ينص القانون في بلدك عن العنف الزوجي/إساءة المعاملة من قبل الشريك؟ هل تعتقدون أن إساءة المعاملة من قبل الشريك أمر غير قانوني؟

مثال عن لبنان:

• كثير من الناس لا يعرفون أن هناك قوانين تجرم العنف الزوجي/إساءة المعاملة من قبل الشريك. في الواقع، وعلى الرغم من أنه لا يزال من الممكن تحسين القوانين، إلا أن هناك قوانين موجودة في لبنان لحماية الأشخاص المتضررين من إساءة المعاملة من قبل الشريك وثمة خطوات يمكن اتخاذها للحصول على الحماية.

قانون حماية النساء وسائر أفراد الأسرة من العنف الأسري (القانون ٢٩٣/٢٠١٤). صدر في عام ٢٠١٤.

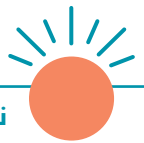
يتضمن هذا القانون حكماً بإصدار قرار قضائي (قرار تقييدي) لحماية الضحية وأطفالها. عندما تتعرض الضحية للخطر، يلزم القانون الرجل العنيف بمغادرة المنزل و/أو يتم نقل الضحية وغيرها من المتأثرين بالعنف (بما في ذلك الأطفال المعرضين للخطر) للإقامة في مكان آمن مؤقت. ويجبر المدعى عليه على دفع ثمن الإقامة، والطعام، والملابس، والتعليم، والعلاج الطبي للضحية من معها.

ينطبق القانون اللبناني على جميع الأشخاص الذين يعيشون على الأراضي اللبنانية بغض النظر عن جنسيتهم (بما في ذلك السوريين). ومع ذلك، عند اتخاذ القرار باتخاذ إجراء قانوني، يجب على المرء أن يكون على دراية بالتحديات في حال لم يكن لدى الشخص الذي يريد الإبلاغ أوراق قانونية مناسبة ومحدثة (حيث يمكن أن يكون عرضة للاحتجاز).

وعليه، بالنسبة للاجئين، من الضرورة معرفة المخاطر المرتبطة بالإبلاغ عن العنف الزوجي/إساءة معاملة من قبل الشريك (ومن الأمثلة على هذه المخاطر الاحتجاز لمن لا يملكون أوراق إقامة قانونية)؛ لذا، من الضروري أن يعرف المشاركون/ات العوامل المترتبة عما إذا أرادوا الحصول على مساعدة قانونية أم لا.

نصائح للميسرين:

ملاحظة للميسرين: تتغير القوانين بشكل دائم ولذلك يلزم إجراء بحث بشكل دوري لتحديث هذا القسم من الدليل التدريبي. من المهم مراجعة السياق القانوني في بلدكم/كن والتأكد من تحديثه.



^٨ معهد برومودو، الصحة والجنس، ECOS، معهد باباي والتعليم العالمي، البرنامج م: العمل مع نساء شابات. مستخرج من <https://promundoglobal.org/resources/program-m-working-with-young-women/>. Page ٢٣.

الرسالة الرئيسية:

- اطرح/ي المسائل التالية بحسب السياق الذي يتم فيه التدريب:
- هل ثمة قانون قائم للحماية من العنف الزوجي/ إساءة المعاملة من قبل الشريك؟
 - ما هي المخاطر المرتبطة باللجوء إلى هذا القانون، وهل هناك اعتبارات خاصة للاجئين/ات أو الفئات الضعيفة الأخرى التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار؟
 - إن معرفة وجود قانون حامي من الإساءة الزوجية هو أمر مفيد لفهم خيارات البحث عن المساعدة لدى من يرغب باستخدامه، كما هو مهم لفهم المعايير الاجتماعية القائمة حول سلوكيات العنف الزوجي. حين يتم تجريم العنف/الإساءة الزوجية، فهذا يعني أن هذه الممارسات لا تعد مقبولة بحسب معايير المجتمع.

التمرين ١.٢: الدين والإساءة الزوجية

المدة: ١٥ دقيقة

المواد: أوراق ولوح قلاب وأقلام.

الهدف: الاعتراف بأهمية الدين في حياة الناس والربط بين الدين والأعراف الاجتماعية. التأكيد على أن وجهات النظر الدينية لا تشجع على العنف

التعليمات:

اشرح/ي ما يلي: دعونا الآن نأخذ بضع دقائق للبحث في دور الدين. يمتلك الناس العديد من المعتقدات الدينية المختلفة. لا ننوي، في ورشة العمل هذه، مناقشة الدين أو النصوص أو المعتقدات الدينية عن كثب. وكما ناقشنا في وقت سابق، نحن نتناول إساءة وعنف الشريك من منظور حقوق الإنسان، وليس من منظور ديني. ومع ذلك، يعد الدين أمراً أساسياً في حياة العديد من الناس ويمكن أن يلعب دوراً رئيسياً في تشكيل تفكير الناس ومواقفهم وسلوكياتهم. تساهم المنظورات الدينية، تماماً مثل القانون، في تطوير المعايير والنظم الاجتماعية. تتشكل الأعراف والنظم الاجتماعية من خلال الثقافة والتاريخ والجغرافيا والوضع الاجتماعي والاقتصادي، وكذلك الدين.

على الرغم من تعدد الأديان والمعتقدات الدينية، إلا أنه لا يوجد دين واحد من شأنه أن يشجع على العنف ضد أفراد الأسرة أو يبرر استخدامه كوسيلة للتواصل أو التعامل مع النزاعات.

لنتذكر معاً فيلم "آنا أكلام"، والمداخلة التي ألقاها رجل الدين: "إذا كانت النساء محرومات من حقوقهن، فالمشكلة ليست في الدين (الإسلام)، بل في الناس (المسلمين)". ماذا تعتقدون أنه قصد بهذا الكلام؟

اشرح/ي الآتي: في بعض الحالات التي تعزز فيها النظم الاجتماعية الممارسات العنيفة، قد نعتقد أنها مرتبطة بالفكر الديني، لكنها في الواقع تستند إلى ممارسات/عوامل ثقافية، وليس على أسس دينية. على سبيل المثال: عادة ما يترافق ختان الإناث في مصر ودول أخرى مع الدين، ويذكر الكثير الأفراد أن هذه العادة لا تزال تمارس لأنها تتماشى مع المعتقدات الدينية. ومع ذلك، فإن الممارسة تتم من قبل المسلمين والمسيحيين على حد سواء، وتبين أنها لا تملك أسساً دينية - وهذا مثال على افتراض استناد بعض المعايير الاجتماعية إلى الدين وهي ليست كذلك بالواقع.

نصائح للميسرين:

يشكل هذا القسم إضافة في حال طرح المشاركون/ات موضوع الدين خلال نقاشات سابقة. في هذه الحالة، يمكن ذكر "الدين" كموضوع "ضمن لأئحة الأفكار المقترحة" التي وضعت على الحائط لمعالجتها. من المهم الاعتراف بالدور الأساسي الذي يلعبه الدين في حياة الكثيرين، إلا أنه من المهم أيضاً إبقاء هذا النقاش مركزاً وتحديده ضمن الرسالة الأساسية أدناه وعدم السماح بفتح مساحة للنقاش التي يحتمل أن تكون مثيرة للانقسام، مثل النقاشات حول تفسير النصوص الدينية، وما إلى ذلك

الرسالة الرئيسية:

يمتلك الناس معتقدات دينية مختلفة. ومع ذلك، وبغض النظر عن خلفية المرء الدينية، لا وجود لأي نص ديني يدعم العنف أو يبرر استخدامه كوسيلة لحل النزاعات الزوجية.

القسم ١١

طلب وتقديم المساعدة نتيجة عنف وإساءة الشريك

(٣٠ دقيقة)

التمرين ١١.١: معوقات وتحديات طلب المساعدة

المدة: ٢٠ دقيقة

المواد: أوراق ولول قلاب أو لوح أبيض وأقلام

الهدف: البحث في الأسباب التي تحول دون طلب أفراد المجتمع المحلي المساعدة عندما يقعون ضحية عنف زوجي أو حين يرتكبونه، أو نتيجة صعوبات نفسية تواجههم. من شأن فهم هذه الأسباب أن يساهم في تطوير استراتيجيات لتشجيع طلب المساعدة، بما في ذلك رسائل حملات المناصرة.

التعليمات:

اشرح/ي ما يلي: معظم ضحايا العنف الزوجي/الإساءة الزوجية لا يطلبون المساعدة. قم/قومي بمشاركة البيانات أو الإحصاءات الخاصة بالمجتمع المحلي حول نسب طلب المساعدة في حال توفرها.

مثال عن لبنان: في المقابلات التي أجريناها في منطقة البقاع، وجدنا أن ما يقارب نصف النساء (٤٨٪) وجميع الرجال تقريباً (٩٤٪) اتفقوا على أن "الأشخاص الذين يتعرضون للإساءة من قبل شركائهم يجب أن يحتفظوا بها لأنفسهم، فلا فائدة من إخبار أحد حول الإساءة".

دعونا نفكر أكثر في ذلك.

١. قسّم/ي المشاركين إلى ٣ مجموعات

٢. اطلب/ي من كل مجموعة الإجابة على أحد الأسئلة التالية:

- فكر في شخص تعرفه في مجتمعك المحلي ويعاني من سوء معاملة زوجية. ما الأسباب التي تحول دون أن يطلب المساعدة؟
- ما هي بعض الأسباب التي قد تحول دون قيام المعتدين بطلب المساعدة؟ بكلام آخر، ماذا لو كان الرجل العنيف يريد الحصول على مساعدة للتوقف. هل تعتقد/ين أنه سيشعر بالراحة عند طلب المساعدة من الآخرين؟ لما ولما لا؟
- تحدثنا في اليوم الأول عن العلاقة بين الصحة النفسية وإساءة المعاملة من قبل الشريك. بالإضافة إلى عدم طلب المساعدة عند التعرض للعنف أو الإساءة الزوجية، غالباً ما لا يطلب الناس المساعدة في حال مواجهة صعوبات نفسية - ما هو السبب برأيكم/ن؟

٣. اطلب/ي من المشاركين/ات مناقشة موضوعهم مع أعضاء المجموعة الخاصة بهم وكتابة الردود على ورقة كبيرة.

٤. اطلب/ي من كل مجموعة تقديم النتائج التي توصلوا إليها مع المجموعة الكبيرة

٥. بعد مشاركة جميع التعليقات، لخص/ي العروض التي بحسب الفئات أدناه.

٦. استخدم/ي اقتباسات من بيانات خاصة بالمجتمع حسب الرغبة (راجع الملحق ٣،٧)

سلوك طلب مساعدة - الناجين من عنف وإساءة المعاملة من قبل الشريك

- وصمة العار - الخوف من حكم المجتمع أو الأسرة، ومشاعر العار/اللوم الذاتي
- الخوف من المعتدي (مثلاً، قد يعاقب المعتدي الضحية أو الأطفال بسبب قيامهم بالإبلاغ)
- مخاوف بشأن الأطفال (مثلاً، ماذا سيحدث لهم إذا تطلقت)
- مخاوف بشأن المعتدي (مثلاً، سيذهب إلى السجن)
- عدم وجود شبكة دعم اجتماعي، والشعور بعدم وجود من يهتم أو يساعد
- قلة المعرفة بالأمكن التي يمكن قصدها للحصول على المساعدة
- القلق من ضرورة وجود المال للدفع مقابل الدعم أو لدعم الذات في حال الانفصال عن الشريك
- الاعتقاد بأن الخدمات لن تساعد على أي حال - أو قد تزيد الأمور سوءاً
- رؤية العنف كجزء طبيعي من الزواج

سلوك البحث عن مساعدة - المعنفين

- وصمة العار - الخوف من حكم المجتمع أو الأسرة، ومشاعر العار/اللوم الذاتي
- مخاوف بشأن العواقب (مثلاً، قد يذهب إلى السجن أو يتم الطلاق)
- مخاوف بشأن الأطفال (مثلاً، ماذا سيحدث لهم إذا تطلقت)
- عدم وجود شبكة الدعم الاجتماعي، والشعور بعدم وجود من يهتم أو يساعد
- قلة المعرفة بالأماكن التي يمكن قصدها للحصول على المساعدة
- الاعتقاد بأن الخدمات لن تساعد على أي حال - أو قد تزيد الأمور سوءاً
- رؤية العنف كجزء طبيعي من الزواج

سلوك التماس المساعدة - الصحة النفسية

- وصمة العار - الخوف من حكم المجتمع أو الأسرة، ومشاعر العار/اللوم الذاتي
- عدم وجود شبكة الدعم الاجتماعي، والشعور بعدم وجود من يهتم أو يساعد
- قلة المعرفة بالأماكن التي يمكن قصدها للحصول على المساعدة
- الاعتقاد بأن الخدمات لن تساعد على أي حال - أو قد تزيد الأمور سوءاً

مشاركة أقوال مقتبسة من المجتمع، حسب الحاجة.

مثال من لبنان: " لا يوجد أي قبول مجتمعي تجاه هذه المسألة. الجهل هو السبب الرئيسي وراء "عدم القبول" لطلب المساعدة المتخصصة. إذا ذهب شخص ما لرؤية طبيب نفسي، فسيعتبرونه غيباً أو مجنوناً ... الكلمة الأولى التي يصف بها عامة الناس شخصاً يسعى للحصول على مساعدة متخصصة في مجال الصحة النفسية هي "مجنون" - أحد مقدمي الخدمة، منظمة مرج ، لبنان .

الرسالة الرئيسية:

إن فهم الأسباب التي تحول دون طلب الأشخاص للمساعدة يمكن أن يساعدنا على فهم كيفية تقديم الدعم لهم وتشجيعهم على الحصول على المساعدة بالطرق التي يرونها مناسبة.

التمرين ١١.١: استراتيجيات لتقديم المساعدة

المدة: ٢٠ دقيقة

المواد: أوراق ولوح قلاب، أو لوح أبيض وأقلام

الهدف: تطوير استراتيجيات لتقديم المساعدة لأفراد المجتمع المتضررين/ات من العنف/الإساءة من قبل الشريك.

التعليمات: لعب أدوار حول تقديم المساعدة

١. تقديم سيناريوهات مختصرة (استخدم/ي السيناريوهات التالية أو قومي ببناء سيناريوهات مما ورد من قبل المشاركين/ات في وقت سابق من التدريب).
 - بالنسبة لمجموعة النساء: تخيلوا أنكن تسمعن شجاراً عنيفاً بين الجارة وزوجها. في وقت لاحق، ترين الجارة تجلس خارجاً وهي تجهش بالبكاء، مع كدمة سوداء على عينها. ماذا تفعلن؟
 - بالنسبة إلى مجموعة الرجال: تخيلوا أنكم تسمعون شجاراً عنيفاً بين الجار وزوجته. في وقت لاحق، ترون الجار يجلس في الخارج حزينا ومضطرباً. ماذا تفعلون؟
٢. اطلب/ي من المشاركين/ات أن يمثلوا السيناريو (أو مجرد نقاشه) وكيف يستجيبون لهذه المواقف
٣. اسأل/ي المشاركين/ات الأسئلة التالية:
 - ما الذي يشجع شخصاً يتعرض للإساءة أو العنف لطلب المساعدة؟
 - ما الذي يشجع شخصاً معتقاً (مرتكب العنف) لطلب المساعدة؟
٤. افتح/ي النقاش ضمن المجموعة، وشدد/ي على النقاط الرئيسية التالية. شارك بيانات محددة للمجتمع المحلي إذا كان ذلك ممكناً.

أمثلة على ما يمكن أن يقوم به الأفراد لدعم الآخرين في مجتمعهم:

- استمع/ي وحافظ/ي على السرية (تجنب/ي النميمة والقبل والقال)
- لا توصم/ي أو تحكم/ي
- لا تتغاضى عن العنف ولا تعتبره أمراً طبيعياً - اعرف الخطر الحقيقي والألم المرتبط به وأخبر الضحايا أن الإساءة ليست مقبولة
- قدم/ي معلومات الاتصال بمنظمة يمكنها تقديم المساعدة
- شجّع/ي سلوك طلب المساعدة وإن بشكل غير رسمي من خلال شبكات الدعم المجتمعي/الاجتماعي
- كن/كوني قدوة جيدة؛ انشر/ي المعايير والنظم الاجتماعية الإيجابية
- شارك/ي أو اطلب/ي من المشاركين/ات مشاركة مثال عن نموذج مجتمعي لشرح **قوة القدوة** (من المهم أن يكون المثال من سياق المجتمع المحلي للمجتمع لزيادة القبولية).

مثال على قصة خاصة بالمجتمع المحلي في لبنان: في إحدى ورش التدريب السابقة، شارك أحد المشاركين قصة عن رجل ساعد زوجته في العمل المنزلي عن طريق تنظيف السجاد. في البداية، كان خائفاً من أن جيرانه سيحكمون عليه بسبب ذلك، لذا قام بتنظيفهم فقط في الليل عندما لم يتمكن أحد من رؤيته. في وقت لاحق، قرر أنه فخور بمساعدة زوجته ولا يمانع إذا رآه أحد. ضحك الجيران وهمسوا في البداية، لكنه بدأ يلاحظ ببطء أن المزيد والمزيد منهم يساعدون زوجاتهم أيضاً عن طريق تنظيف السجاد وتعليق الغسيل.

اطرح/ي السؤال: لقد ناقشنا بعض الأمور التي يمكن للأفراد القيام بها لمساعدة الأشخاص المتضررين من العنف وإساءة المعاملة من قبل الشريك. ما هي برأيكم الأمور التي يمكن للمجتمع المحلي القيام بها حين يتكاتف؟

أمثلة على التدخلات على مستوى المجتمع المحلي:

- تنظيم مجموعات دعم مجتمعية (للنساء والرجال - مثلاً، التحدث عن الإجهاد والضغط في مجموعة الرجال)
- زيادة الفرص التعليمية والاقتصادية للنساء، من خلال تعليمهن استراتيجيات سبل العيش، بما في ذلك المهارات التي يمكن استخدامها للعمل من المنزل (مثل الخياطة والحرف اليدوية، لا سيما إذا كن لا يشعرن بالراحة بالعمل خارج المنزل).
- يمكن للقادة الدينيين استنكار العنف والإساءة الزوجية والعمل على تشجيع استراتيجيات أخرى للتعامل مع النزاعات في تعاليمهم. ومن الأمثلة على ذلك الدورات السابقة للزواج وما بعد الزواج التي توفر استراتيجيات تواصل جيدة للزواج.

اطرح/ي السؤال: ماذا تعرفو/تعرفن عن المنظمات التي يمكن للناس معها طلب المساعدة؟ كيف ينظر أعضاء المجتمع إلى مثل هذه الخدمات؟

أمثلة على كيفية دعم المنظمات (الدولية والمحلية والدينية) لأفراد المجتمع:

- مراجعة قوائم الخدمات المتوفرة فيما خص العنف الزوجي وخدمات الصحة النفسية في المنطقة.
- الاعتراف بالمخاطر المرتبطة بطلب المساعدة (مثل الترحيل إذا يقيم بشكل غير قانوني) والتجارب السلبية المحتملة مع مقدمي/ات الخدمة، مثل التوقعات غير المحققة. شجّع/ي من يطلب المساعدة ولكن تجنب/ي إثارة توقعات غير واقعية حول ما يمكن لمقدمي الخدمات تقديمه.

الرسالة الرئيسية:

لقد ناقشنا الآن مجموعة من الطرق التي يمكن معها لأفراد المجتمع المحلي ومنظماتهم تقديم المساعدة للمتضررين من العنف الزوجي وإساءة المعاملة من قبل الشريك. **هناك طريقة أخرى لمساعدة الآخرين في المجتمع من خلال تطوير رسائل لحملة مناصرة لإعلام الناس بأن العنف غير مقبول، وتشجيع الأشخاص الذين يقعون ضحايا للإساءة من قبل شريكهم لطلب المساعدة. سيتم تخصيص الجزء المتبقي من هذا التدريب لتطوير هذه الحملة معاً.**

استراحة ١٥ دقائق

(تمرين اختياري - مهارات التكيف أو تمرين كسر الجليد - انظر الملحق الثاني)

القسم ١٢

مراجعة نقدية لرسائل حملات التصدي للعنف والإساءة من قبل الشريك

(٥٠ دقيقة)

التمرين ١٢.١: مراجعة نقدية للحملات

المواد: نسخ ملونة من رسائل الحملات (يفضل أن تكون مطبوعة مع تغليف) (انظر المرفق الأول للحصول على أمثلة). ورقة كبيرة واقلام.

المدة: ٤٠ دقيقة

الهدف: شرح الأساس المنطقي لاستخدام رسائل الحملات لمعالجة عنف وإساءة المعاملة من قبل الشريك. تشجيع التفكير النقدي حول المكونات الفعالة وغير الفعالة لرسائل الحملات من خلال مراجعة الحملات الحالية (بما في ذلك الحملات التي لن تؤثر في هذا المجتمع).

التعليمات:

اشرح/ي ما يلي لتوفير الأساس المنطقي لرسائل الحملات: كما ناقشنا للتو، يشكل تطوير رسائل الحملات من أجل التصدي لإساءة وعنف الشريك، أحد طرق مساعدة المجتمعات للتصدي لإساءة وعنف الشريك. وعليه، يتم تخطيط هذه الحملات لتشجيع طلب المساعدة وتغيير المعايير والنظم الاجتماعية التي تروج للعنف. لماذا برأيكم/كن يمكن أن تكون رسائل الحملات مفيدة؟ تشكل رسائل حملات شكل من أشكال الإعلان - هناك أدلة كثيرة تؤكد فعالية الإعلانات للتأثير بتصرفات الأشخاص! لنتناول إعلانات مثل KFC، أو هواتف نويا، إلخ. ما هو الإعلان المفضل لديكم/كن؟ لماذا برأيكم/كن يعد هذا الإعلان فعالاً؟ اشرح/ي السؤال التالي: لماذا برأيكم/كن تعد رسائل الحملات مفيدة لمعالجة مشكلة إساءة وعنف الشريك بشكل خاص؟

- الوصول إلى عدد كبير من السكان الذين قد لا يذهبون للحصول على الخدمات
- يعد موضوع إساءة المعاملة من قبل الشريك موضوعاً حساساً - وقد لا يشعر الناجين/ات أو مرتكبي العنف بالثقة بالمباشرة في أشخاص آخرين. يمكنهم عوضاً من ذلك رؤية الرسائل واتخاذ القرار بشأن كيفية المضي قدماً.
- هناك أدلة قائمة تدعم فعالية رسائل الحملات

استعراض ونقد المواد الترويجية القائمة:

١. قسم/ي المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة (٣ مجموعات من ٥ مشاركين لكل منهما).
٢. مرر/ي مواد الحملات (عدد قليل من الحملات لكل مجموعة) على المشاركين/ات لمراجعتها. انظر/ي الملحق ١ كأثلة لرسائل الحملات ومعلومات أساسية موجزة لكل حملة.
٣. اشرح/ي الأسئلة التالية على المجموعات بخصوص كل حملة لكي يجيبوا عليها (يمكن وضعها على ورق لوح قلاب)
 - من الذي تستهدفه هذه الحملة (من هو الجمهور المستهدف؟)
 - ما الذي تحاول هذه الحملة قوله؟
 - ما هو رد فعلك على هذه الحملة؟
 - ما التقنيات/الأساليب التي استخدمتها هذه الحملة لبث رسالتها؟
 - ما هي العناصر الفعالة بهذه الحملة؟
 - ما الذي يمكن تحسينه؟
 - كيف ستكون ردة الفعل في مجتمعي المحلي؟ هل تعد الحملة حساسة للسياق الثقافي؟
٤. تجول/ي بين المجموعات أثناء عملها، للتأكد من استعداد المشاركين/ات لمشاركة ملاحظاتهم ضمن المجموعة الكبيرة.
٥. بعد انتهاء عمل ونقاش المجموعات الصغيرة، اطلب/ي من المشاركين/ات العودة إلى المجموعة الكاملة، بحيث تقدم كل مجموعة صغيرة نتائج عملها على المجموعة الكبيرة.

٦. عند تقديم كل مجموعة لعملها، اشرح/ي الأسئلة التالية:

- ما هي أكثر عناصر رسائل الحملات فعالية؟
- ما هي العناصر الأقل فعالية؟

٧. اكتب إجابات المشاركين/ات على ورقة لوح قلاب.

٨. باختصار، عند النظر في رسائل جميع الحملات، ما هي برأيكم/كن العناصر التي يجب أن تتضمنها الحملة الفعالة؟ أمثلة على هذه العناصر:

- أن تكون ملفتة ومؤثرة بالجمهور
- أن تكون واضحة وبسيطة وسهلة الفهم
- أن تستخدم صور(ة) مؤثرة
- أن تسرد قصة - بما في ذلك الشخصيات
- أن يتماهى معها الجمهور المستهدف
- أن تكون حساسة للسياق الثقافي
- أن تستخدم صوراً تمثل المجتمع المحلي
- أن تحاكي جميع فئات المجتمع مختلف مستوياته التعليمية (أي أن تكون مفهومة من قبل أفراد المجتمع غير المتعلمين/ات باستخدام الصور التي يمكن فهمها من دون رسالة مكتوبة)
- أن توفر معلومات حول السلوكيات الإيجابية والمعتقدات التي يحملها المجتمع المحلي (نهج الأعراف والنظم الاجتماعية - سيركز التمرين التالي على هذا الأمر)

الرسالة الرئيسية:

يمكن لرسائل الحملات أن تكون وسيلة فعالة لتغيير المعتقدات في المجتمع وتعزز من سلوك طلب المساعدة - لكن بعض الحملات تعد مؤثرة أكثر من غيرها في مجتمعات معينة. فكروا في هذه العناصر التي ذكرناها لدى التخطيط لرسائل الحملة الخاصة بكم/كن غداً.

التمرين ١٢.٢: القواعد والنظم الاجتماعية في رسائل الحملات

المواد: نسخ ملونة من رسائل الحملات المتعلقة المعايير والنظم الاجتماعية (ويفضل أن تكون مطبوعة مع تغليف). أوراق كبيرة، لوح قلاب، وأقلام.

المدة: ١٠ دقائق

الهدف: التعريف بالأساس المنطقي لاستخدام نهج الأعراف والنظم الاجتماعية في صياغة رسائل الحملات

التعليمات:

وزّع/ي على المشاركين/ات نماذج عن الحملات التي تتعلق بالأعراف الاجتماعية (بعض الأمثلة مدرجة أدناه، ولكن يمكن أن تستخدم أمثلة أخرى بحسب السياق المجتمعي).

اطرح/ي السؤال: نريد الآن مراجعة بعض الحملات التي تستخدم مقاربة "المعايير والنظم الاجتماعية". هل تتذكرون/ن ما هي المعايير والنظم الاجتماعية؟

هي توقعات أو معتقدات مجتمعية حول الطريقة التي ينبغي أن يتصرف بها الناس في هذا المجتمع.

اطرح/ي السؤال: ما هي المعايير الجندرية؟

هي توقعات المجتمع حول كيفية تصرف الرجال أو النساء. تستخدم الحملات التالية^٤ نهج الأعراف والنظم الاجتماعية. بعبارة أخرى، تركز على معتقدات المجتمع حول نماذج العلاقات الصحية.

- كيف يمكن استخدام المعايير والنظم الاجتماعية في صياغة رسائل الحملات؟

ذكر/ي المشاركين/ات بالمثل الذي تم تقديمه في التمرين ١١،٢ (قصة الرجل الذي بدأ تنظيف السجاد في الخارج حيث يمكن للجميع رؤيته، ثم تدريجياً، بدأ رجال آخرون في المجتمع بالقيام بنفس الشيء). هذا مثال عن كيف يمكن لشخص واحد تغيير المعايير والنظم الاجتماعية في المجتمع.

^٤ بيركوفيتش، آلان. دليل شعبي لتعزيز المعايير الصحية للحد من العنف في مجتمعاتنا: مجموعة أدوات الأعراف الاجتماعية. مستخرج من http://www.alanberkowitz.com/Social_Norms_Violence_Prevention_Toolkit.pdf

- على سبيل المثال: يعتقد الكثير من الناس أن كل رجل يضرب زوجته. ومع ذلك ، نحن نعلم أن هذا ليس صحيحًا وأن العديد من الأزواج والزوجات لا يندخرون في العنف بل يستخدمون استراتيجيات أخرى لتخفيف التوتر وتقليل الخلافات.
- قد يلجأ الرجل إلى تعنيف زوجته إذا اعتقد أن المجتمع قد يتغاضى عن هذا السلوك. وبالمقابل، إذا علم بوجود أشخاص آخرين في مجتمعه لا يلجؤون إلى العنف، أو يعارضون استخدامه، سيكون احتمال قيامه بتعنيف زوجته أقل. لذلك، إذا أردنا تقليل إساءة المعاملة من قبل الشريك، فإن أحد الأساليب هو استخدام رسائل الحملة لمساعدة المجتمع على فهم أن إساءة وعنف الشريك ليست أمر شائع كما يظنون، وأن العديد من الأشخاص في المجتمع لا يقومون بتعنيف زوجاتهم/هن بل يحلون المشاكل من خلال تواصل يغلب عليه الاحترام المتبادل.
- وبالمثل، قد لا تلجأ النساء لطلب المساعدة في حال العنف الزوجي أو إساءة المعاملة من قبل الشريك إذا اعتقدت أن المجتمع لا يعترف بطلب المساعدة. والمقابل، إذا علمت النساء بأن المجتمع يدعم سلوك طلب المساعدة، فمن المرجح أن تطلب المساعدة. لذلك، إذا أردنا تعزيز سلوك طلب المساعدة، فإن أحد الأساليب هو مساعدة المجتمع على فهم أن العديد من الأشخاص في المجتمع يعتقدون أن طلب المساعدة هو فكرة جيدة.

الرسالة الرئيسية:

الرسالة الرئيسية: يمكن التأثير بتعزيز السلوكيات الإيجابية لدى أفراد المجتمع المحلي (أو تقليل قيامهم بسلوكيات مؤذية/سلبية) من خلال مشاركة معلومات إيجابية وأمثلة عما يؤمن ويعترف به المجتمع بشكل فعلي. فُكروا/فكرن بكيفية استخدام مقاربة "المعايير والنظم الاجتماعية" هذه أثناء التفكير في صياغة رسائل الحملات التي ستقومون بتطويرها غداً.

القسم ١٣

ختام اليوم الثاني

(١٠ دقيقة)

المواد:

أوراق كبيرة ولوح قلاب أو لوح أبيض وأقلام

المدة:

١٠ دقيقة

الهدف:

مراجعة محتوى التدريب لهذا اليوم، تعزيز الربط بين مختلف المواضيع التي طرحت، والتخفيف من التوتر، وتعزيز الانسجام بين أفراد المجموعة، والاستماع إلى تعليقات المشاركين/ات حول تحسين طرق التدريب

التعليمات:

اطرح/ي السؤال التالي: ما هي المواضيع التي تناولناها اليوم خلال التدريب؟ امنح/ي المشاركين بعض الوقت لطرح كافة المواضيع. يمكن مساعدة المشاركين/ات على ذكر المواضيع التي لم تُذكر.

تمرين مسح الطحين – نشاط جماعي (تمرين اختياري يفيد في التخفيف من التوتر وتعزيز الانسجام ضمن المجموعة) يقف/ تقف المشاركون/ات في شكل دائرة ويتظاهرون بمسح الطحين عن أنفسهم، وعن الآخرين ضمن الدائرة. بعد ذلك، خذ بشكل افتراضي بعض من "قوة المجموعة" من منتصف الدائرة وتظاهر بوضعها على نفسك (انظر الشرح كاملاً في الملحق الثاني).

مراجعة ضمن الدائرة. يقف/تقف المشاركون/ات في شكل دائرة. اشرح/ي ما يلي: كما فعلنا بالأمس، دعونا نراجع ما ناقشناه اليوم وما هي الأسئلة التي لم تتم الإجابة عليها. سيمرّ الدور على الجميع ضمن الدائرة ويمكن لكل شخص مشاركة (١) شيء مهم يذكّره من المواضيع التي طرحت اليوم. و / أو (٢) سؤال يرغب في تناوله.

التذكير بالواجبات المنزلية. قم بشرح ما يلي: يرجى ممارسة تمرين التنفس و/أو الاسترخاء العضلي التدريجي في المنزل الليلة، وإذا أمكن، قوموا/قمن بتعليم أحد أفراد الأسرة بهذه التمرين. كما تعلمون/تعلمن، سنعمل في الجلسات القادمة ضمن مجموعات لتطوير رسائل الحملات الخاصة بنا والملائمة لهذا المجتمع المحلي. ستركز في رسائل الحملات على المعتقدات المجتمعية حول قبول العنف وتشجيع طلب المساعدة. يرجى البدء في التفكير في أفكار لحملاتكم هذا المساء. ما هي أكثر الرسائل فعالية للتأثير في مجتمعكم/كن؟

نصائح للميسرين:

ملاحظة للميسرين: أثناء اختتام الجلسة، سجل/ي الرسائل الرئيسية التي تمت مشاركتها من قبل المشاركين/ات على ورقة كبيرة أو على اللوح، لا سيما تعليقات المشاركين/ات التي قد تكون مفيدة في تطوير رسائل الحملات.

المنهج التدريبي

اليوم الثالث

٤ ساعات

القسم ١٤ : اليوم الثالث: ترحيب ومراجعة أعمال اليوم السابق
« ١٤.١ . كسر الجليد ومراجعة أعمال اليوم السابق

القسم ١٥ : تطوير رسائل الحملات من قبل أعضاء المجتمع المحلي
« ١٥.١ تطوير رسائل الحملات: عمل جماعي
« ١٥.٢ عرض نتائج عمل المجموعات ونقاش جماعي

القسم ١٦ . اختتام ورشة عمل
« ١٦.١ . اختتام ورشة عمل

القسم ٤

اليوم الثالث ترحيب ومراجعة أعمال الأيام السابقة

(٣٠ دقيقة)

التمرين ١٤.١ : كسر الجليد ومراجعة أعمال الأيام السابقة

- المواد:** أوراق على شكل "بصل" معدة سلفاً
١. قم بإعداد قطع من الورق (يجب أن يكون لديك عدد من الأوراق بحسب عدد أعضاء المجموعة). في كل ورقة، ارسم إما علامة استفهام (تعني سؤال) أو وجهاً سعيداً (يعني نشاطاً ممتعاً).
 ٢. اصنع كرة من الورق من هذه الأوراق المختلفة: ألصق الأوراق الصغيرة التي تحمل علامة سؤال أو وجه سعيد على بعضها البعض بحيث تصبح مثل البصلة.
 ٣. قم بإعداد قائمة من الأسئلة المعرفية حول المواد التي تمت تغطيتها خلال الجلسات السابقة، مثل "ما هو مفهوم إساءة المعاملة من قبل الشريك؟"، بالإضافة إلى لائحة بأفكار حول الأنشطة الترفيهية، مثل "غني أغنية" أو "شارك بنكتة".

المدة: ٢٠ دقيقة

الهدف: الترحيب بالمشاركين باستخدام نشاط مرح ومراجعة محتوى ورشة العمل

التعليمات:

الترحيب: كيف كانت ليلتك؟ هل لديك أي أسئلة أو أفكار تود مشاركتها حول محتوى الجلسة الأخيرة؟

مراجعة الواجبات المنزلية: كيف كانت تجربة تقنية التنفس أو تقنية الاسترخاء العضلي التدريجي في المنزل؟ هل كان مختلفاً عن فعلها هنا؟ هل كان تطبيقها ناجحاً أم صعباً؟ هل حاول أحدكم تعليمها لشخص آخر في المنزل؟ كيف كانت هذه التجربة؟ نتطلع أيضاً إلى سماع أفكاركم حول حملات الرسائل. سنبدأ بها خلال بضع دقائق.

نشاط تقشير "البصل":

١. اطلب/ي من المشاركين/ات الوقوف في دائرة وارم الكرة المصنوعة من الأوراق من شخص إلى آخر ضمن الدائرة
٢. عند التقاط الكرة، يجب على كل مشارك/ة "تقشير" واحدة من الأوراق والقول ما إذا كانت علامة استفهام (بمعنى سؤال) أو وجه سعيد (يعني نشاط مرح)
٣. بحسب الرسم على الورقة، اسأل/ي المشارك/ة سؤالاً حول المواضيع التي طرحت، أو اطلب/ي منه/ها المشاركة في نشاط ممتع (نكتة أو أغنية) (وفقاً للأسئلة والأنشطة المعدة سلفاً).
٤. يمكن للمشاركين الإجابة عن الأسئلة بمساعدة من بقية أعضاء المجموعة بحسب الحاجة. على الميسر/ة المساعدة في تصحيح الإجابات عند الضرورة. استخدم/ي هذا التمرين كفرصة لمراجعة المفاهيم الصعبة.

مراجعة محتوى ورشة العمل: لاستكمال مراجعة نشاط "تقشير البصل"، علّق/ي أوراق التي تم تطويرها طوال أيام ورشة العمل وقم/قومي بمراجعة النقاط الرئيسية من كل منها، خاصةً فيما يتعلق بتطوير رسائل الحملات التي تتطرق للمعايير والنظم الاجتماعية.

القسم ١٥
تطوير رسائل الحملات من قبل أعضاء المجتمع المحلي
(١,٥ دقيقة)

التمرين ١٥.١ : تطوير رسائل الحملة: عمل جماعي

المواد: ورق أبيض قلاب (أوراق متعددة لكل مجموعة)، مستلزمات فنية مثل اقلام، وأقلام التلوين شمع وأقلام تلوين خشب، وألوان، وأوراق ملونة ومناديل ورقية، وغراء، ومقصات. كما تمت الإشارة، يمكن تعليق الأوراق التي تلخص نتائج عمل الجلسات السابقة والأمثلة عن الحملات بصورة مسبقة على الجدران بحيث يمكن للمشاركين/ات مراجعتها حسب الرغبة.

المدة: ١,0 دقيقة

الهدف: تطوير مسودة رسائل للحملات من قبل المشاركين/ات.

التعليمات:

١. اشرح/ي ما يلي: سنقضي معظم الجلسات المتبقية في تطوير رسائل الحملات الخاصة بنا لمجتمعنا المحلي. الأفكار التي ستقومون بتطويرها في هذه الجلسات (مع تلك التي وضعها المشاركون/ات في ورشات عمل سابقة) ستستخدم في تطوير رسائل احترافية للحملات المستقبلية. يجب أن تركز رسائل الحملات التي تقومون بتطويرها على موضوع من المواضيع التالية أو على كليهما:

(١) تغيير مواقف أعضاء المجتمع حول مقبولية العنف (تحديد "الأعراف والنظم الاجتماعية" التي تعتبر الإساءة والعنف الزوجي أمراً غير مقبول).

(٢) تشجيع طلب المساعدة بين أفراد المجتمع المتأثرين/ات بالإساءة والعنف من قبل الشريك.

قسم/ي المشاركين/ات إلى مجموعات عمل صغيرة (خمس مجموعات مثلاً مؤلفة كل واحدة منها من ثلاثة مشاركين/ات). أخبر/ي المشاركين/ات أنه يمكن لأعضاء المجموعة العمل معاً لتطوير رسائل حملة، ويمكن للأفراد أيضاً تطوير رسائلهم الخاصة حسب الرغبة.

٣. يجب أن تتضمن كل حملة صورة ورسالة بسيطة. ليس من الضروري أن تكون الصورة أو نص الرسالة مثاليًا (تذكروا أنه يمكن تطوير التصميم لاحقًا). ما يهم هو الأفكار - حيث أن لديكم/كن خبرة، كأعضاء ضمن المجتمع المحلي، حول أفضل طريقة للوصول إلى أعضاء آخرين في مجتمعكم!

٤. ذكر/ي المشاركون/ات باستخدام نهج الأعراف والنظم الاجتماعية: قد يكون من المؤثر استخدام رسالة حول السلوكيات والمعتقدات الإيجابية (المناهضة للعنف) من قبل أفراد المجتمع المحلي، سواءً من خلال الصور، ومن خلال الرسائل مثل "في هذا المجتمع، نعتقد ..."

0. خلال الساعة إلى الساعة ونصف القادمة، وبينما تعمل المجموعات الصغيرة على صياغة رسائلها، تجول/ي بين المجموعات لمناقشة تقدمهم/هن في العمل، أو الإجابة عن أسئلتهم/هن، أو تشجيعهم/هن، إلخ.

استراحة ١٥ دقائق

التمرين ١٥.٢: عرض نتائج عمل المجموعات ونقاش جماعي

المواد: الأوراق/نتائج عمل المجموعات/الأفراد حول رسائل الحملات التي تم تطويرها. معجون لاصق لتعليق الأوراق على الجدران بعد عرضها.

المدة: ٤٥ دقيقة

الهدف: تقديم ملاحظات إيجابية أو نقدية بناءة للمشاركين/ات حول رسائل الحملات التي قاموا/قمن بتطويرها؛ تحديد الموضوعات البارزة والرسائل/الصور المؤثرة في الحملات الحالية و/أو البناء عليها عن طريق الجمع بين مكوناتها الفعالة.

التعليمات:

١. يجب على كل مجموعة/فرد إحضار حملته/ها التي قامت بتطويرها إلى مقدمة الغرفة وتقديمها إلى المجموعة الكبرى للتعليق عليها. يمكن استخدام الأسئلة التالية في جلسة التعليقات:
 - ما هي ردة فعلك على هذه الحملة؟
 - ما التقنيات/الأساليب التي تستخدمها هذه الحملة؟
 - ما هو أكثر العناصر فعالية في هذه الحملة؟
 - ما الذي يمكن تحسينه؟ ماذا نريد أن نضيف/نغير؟
 - كيف برأيكم/كن سيكون تأثير هذه الحملة في مجتمعك؟
٢. بعد انتهاء جميع العروض، حدد/ي المواضيع المشتركة أو العناصر القوية في كل حملة. ابحث/ي ما إذا كان هناك طرق لدمج أو إنشاء حملة مشتركة تمثل أهم المكونات الفعالة من مختلف الحملات.
٣. ينبغي على الميسرين/ات أخذ ملاحظات تفصيلية عند تقديم كل مجموعة؛ يجب حفظ جميع مواد الحملة والملاحظات المرتبطة بها.

الرسالة الرئيسية:

التوجه بالشكر لجميع أعضاء المجموعة لمشاركة أفكارهم/هن حول أفضل طريقة للوصول إلى الآخرين في مجتمعهم/هن المحلي.

القسم ١٦

اختتام ورشة عمل

(ساعة واحدة)

التمرين ١٦.١: اختتام ورشة العمل

المواد: الاختبار البعدي (اختياري)، نموذج التقييم، بعض الحلول **المدة:** ١,٥ دقيقة

الهدف: تبادل المعلومات حول الخطوات المقبلة للمشروع ومناقشة توقعات المشاركين. الاستماع إلى ملاحظات المشاركين وتقييمهم/هن لتحسين ورشة العمل في المستقبل. شكر المشاركين/ات، والاحتفال بإنجاز ورشة العمل، وتوديع المشاركين/ات.

التعليمات:

شرح الأنشطة التي تلي ورشة العمل (حسب الاقتضاء): إذا كانت ثمة خطوات مستقبلية حول حملات المشاركين/ات، على الميسرة/وصف هذه العملية (على سبيل المثال، سنستخدم الأفكار التي طرحت خلال ورشة العمل هذه، لتطوير رسائل حملة مستقبلية).

الاختبار البعدي لتقييم معرفة المشاركين/ات (حسب الاقتضاء): سنطلب منكم/كن أخذ بضعة دقائق للإجابة على الاختبار الذي قمتم/ن بالإجابة عليه في بداية ورشة العمل. وللتذكير، فإن هذا الاختبار لا يهدف لقياس معرفتك، بل يشكل فرصة لنا للتعرف على مدى فعالية الميسرين/ات في مشاركة المعلومات وشرحها.

استمارة التقييم (حسب الاقتضاء): سنقوم أيضا بتمرير استمارة قصيرة لتقييم مدى رضاكم/كن عن ورشة العمل. نرجو عن تعبروا بصدق، لأن ذلك سيساعدنا في تحسين ورشة العمل في المستقبل.

نقاش جماعي حول نتائج ورشة العمل: أخيراً، نود أن نأخذ بعض الوقت لمناقشة انطباعاتكم/كن عن ورشة العمل (يمكن القيام بذلك كنشاط جماعي على شكل دائرة (يتضمن مسح الطحين/قوة المجموعة إذا رغبت في ذلك):

١. ما هي الانطباعات العامة عن الورشة؟
٢. ما هي الجوانب الأكثر فعالية في الورشة؟
٣. ما الذي يمكن تحسينه في هذه الورشة؟
٤. هل من أسئلة متبقية؟

الجلسة الختامية: ملاحظات ختامية موجزة تتضمن:

١. توجيه الشكر للمشاركين/ات على وقتهم/هن وعلى تقاسم لحظات التي كانت ذات مغزى بالنسبة له/ها كميسرة/ة
٢. توزيع نسخ مطبوعة عن محتوى ورشة العمل حسب الرغبة
٣. توزيع الموارد ومعلومات الاتصال ذات الصلة
٤. توزيع شهادات المشاركة لكل مشارك/ة (إذا كان ذلك مناسباً)
٥. مشاركة بعض الحلول، مع موسيقى، وإتاحة الوقت للتواصل الاجتماعي والوداع

- ABAAD & Danish Refugee Council. (2015) *Practical Guidelines on Engaging Men against Gender-Based Violence for the Promotion of Gender Equality*. Retrieved from <https://www.abaadmena.org/documents/ebook.1496120823.pdf>
- ABAAD & Promundo. (2016). *Programme Ra*. Retrieved from <https://promundoglobal.org/resources/programme-ra/>
- ABAAD & World Vision. (n.d.) *Varying Perceptions, One Outcome: Field studies monitoring the attitudes and perceptions of women and men towards women's rights in Lebanon*. Beirut: ABAAD – Resource Center for Gender Equality.
- Alexander-scott, M., Bell, E., Holden, J. (2016). *DFID Guidance Note: Shifting Social Norms to Tackle Violence Against Women and Girls (VAWG)*. London: VAWG Helpdesk.
- Berkowitz, A. (n.d.) *A Grassroots' Guide to Fostering Healthy Norms to Reduce Violence in our Communities: social norms toolkit*. Retrieved from http://www.alanberkowitz.com/Social_Norms_Violence_Prevention_Toolkit.pdf
- Center for Victims of Torture. *Restoring Hope and Dignity: Manual for Group Counseling*. Retrieved from <https://www.cvt.org/group-counseling-manual>
- Donovan, RJ & Vlais, R. (2005) *VicHealth Review of Communications Components of Social Marketing/Public Education Campaigns Focusing on Violence against Women*. Melbourne: Victorian Health Promotion Foundation.
- ECOS, Instituto PROMUNDO, PAPAI, Salud y Genero. (2002). *Project H: Working with Youth Men Series*. Retrieved from <https://promundoglobal.org/resources/program-h-working-with-young-men/?lang=english>
- Heartland alliance international (HAI) & United Nations Relief and Works Agency (UNRWA). (2015). *Community workers Guide to understanding Gender-based violence and child protection basic concepts*. Retrieved from: <http://www.socialserviceworkforce.org/system/files/resource/files/Community-Workers-Guide.pdf>
- Instituto Promundo, Salud y Genero, ECOS, Instituto PAPAI and World Education. (n.d.) *Program M: Working with young women*. Retrieved from <https://promundoglobal.org/resources/program-m-working-with-young-women/>
- Keedi, A., Yaghi, Z., & Barker, G. (2017) "We Can Never Go Back to How Things Were Before": A Qualitative Study on War, Masculinities, and Gender Relations with Lebanese and Syrian Refugee Men and Women. Beirut, Lebanon: ABAAD and Washington, D.C.: Promundo. May 2017.
- SASA. (n.d.) *Training Module: Raising awareness about the imbalance of power between women and Men*. Retrieved from http://raisingvoices.org/wp-content/uploads/2013/03/downloads/Sasa/SASA_Activist_Kit/AWARENESS/Training/Awareness.Training.InfAttitudesModule.pdf
- The Reproductive Health Response in Conflict (RHRC). Consortium. (2004). *Gender-based Violence Tools Manual*. New York: RHRC Consortium.

الملحق ١: أمثلة عن رسائل الحملات

أ- "يقولوا (هم يقولون)-حملة منظمة أبعاد



تروي هذه الحملة قصة من وجهة نظر المرأة الضحية/أحد الناجيات من العنف الزوجي أو إساءة المعاملة من قبل الشريك

- كانت تنظر إلي النسوة من الجيران ويقولن: "بالتأكيد قامت بفعل شيء ما".
- اعتاد الجيران سماع بكائي كل يوم، ويقولوا: "لو كانت منزعة أو غير سعيدة، لكانت تركته".
- كان والدي يعيدني إلى زوجي في كل مرة ويقول، "سيتغير في المستقبل".
- اعتاد صديقي أن يقول لي - لا بد إنه مريض (أبدي القليل من التعاطف، لا بد من أنه يعاني من خطي ما)."
- حتى عائلتي اعتادت أن تقول - لا أحد لديه الحق في التدخل بين رجل وزوجته
- كانت والدتي تصلي وتقول - عليك أن تتحمل من أجل الأطفال.

إنه يوم جنازتي، هل هناك من يود أن يقول شيئاً؟

إنّ العنف ليس مرضاً، إنه جريمة - داخل وخارج الأسرة.
إنهاء العنف هو مسؤولية الجميع.

إنّ الهدف هو تشجيع طلب المساعدة بين الضحايا الذين يتعرضون لسوء المعاملة من قبل الشريك، وكذلك تشجيع الآخرين على طلب المساعدة.

ب-حملة عيون الأطفال



انتبه لعينيّ الطفل - ما الذي شاهده؟ مما هو خائف؟
إنّ الهدف هو إرسال رسالة مفادها أنّ العنف الزوجي
يمكن أن يكون له تأثيراً سلبياً على الأطفال.

ج- حملة الأمم المتحدة للمرأة

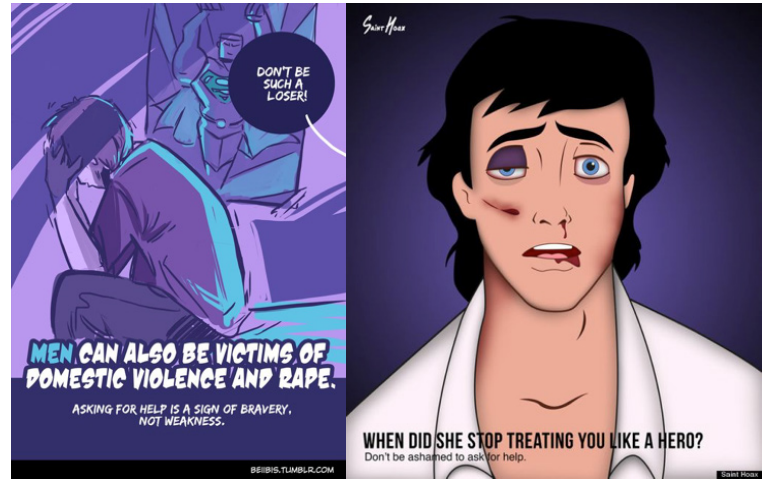


يكمن الهدف في استخدام محرك البحث جوجل لتحديد بعض المعايير والنظم الجندرية المتعارف عليها حول النساء (يجب السيطرة عليهن، يجب عليهن الانضباط)، واقتراح أنه ينبغي استبدالها مع معايير ونظم المساواة.



تستهدف هذه حملة الرجال الذين يستخدمون العنف كوسيلة للتعبير عن أنفسهم. يكمن الهدف في تشجيع طلب المساعدة عندما يواجه الرجل ضغوطاً أو توتراً يمكن أن يؤدي إلى العنف.

تستهدف هذان الحملتان الرجال ضحايا العنف الزوجي/إساءة المعاملة من قبل الشريك: يكمن الهدف في تقليل الشعور بالعار وتشجيع طلب المساعدة.



تشرك هذه الحملة القادة الدينيين لإرسال رسائل حول مقبولية العنف. تهدف هذه الحملة إلى إظهار أن الأديان المختلفة تثني عن استخدام العنف بدلاً من تشجيعه. بعد أخذ ردود أفعال المشاركين/ات على الحملات أعلاه، يجب على الميسرين/ات عرض الحملتين التاليتين وشرح التالي: نريد الآن مراجعة بعض الحملات التي تستخدم نهج "المعايير والنظم الاجتماعية". هل تتذكرون ما هي المعايير/النظم الاجتماعية؟ هي توقعات أو معتقدات من المجتمع حول الطريقة التي ينبغي أن يتصرف بها الناس في هذا المجتمع

More than 80% of you agree that in most relationships at Gateway...

- Couples share decision making
- Each Person is allowed to have outside friendships
- Each Person chooses how and where they spend their free time

Data from a survey taken by 349 out of 419 Gateway High School students in January 2006.

YOUR SURVIVOR

This campaign is a collaboration between Gateway High School students and the Southern Hillsboro Domestic Violence Task Force. Artwork by Gateway students.

Project funded in part by a grant awarded to the Community Assistance Program by the Oregon Department of Justice.

The Decision Is Mutual

The vast majority of OU men **STOP** sexual activity the FIRST TIME their partner says "No."

Research sponsored by Prevention, Advocacy and Education (PAE) Project, a program of the University of Oklahoma. www.ou.edu/pae

I Listen
When she says NO, I STOP

82% of OU men **STOP** sexual activity the FIRST TIME their partner says "No."

Research sponsored by Prevention, Advocacy and Education (PAE) Project, a program of the University of Oklahoma. www.ou.edu/pae

تستخدم هذه الحملات نهجًا معياريًا اجتماعيًا، بمعنى آخر، تركز على معتقدات المجتمع حول العلاقات السليمة والصحية. تؤكد الصورة رقم ١ أنَّ معظم أفراد في مجتمع معين يتفقون على متطلبات العلاقة السليمة. (أدوات المعايير الاجتماعي)

تؤكد الصورة رقم ٢ أنَّ معظم الرجال في مجتمع معين لن يقوموا بإجبار شريكاتهم على ممارسة الجنس عندما لا يرغب بذلك.

الملحق رقم ٢: تمارين كسر الجليد/ الاسترخاء/ تهدئة الذات

التمرين ١: القائد

- اطلب/ي من المشاركين/ات الوقوف في شكل دائرة واطلب/ي من أحد المتطوعين مغادرة الغرفة.
- يجب على المجموعة أن تقوم بتعيين قائد بينهم.
- يختار قائد المجموعة حركة معينة داخل المجموعة.
- يُطلب من المشارك/ة المتطوع/ة الذي خرج العودة إلى الغرفة.
- يجب على القائد تحريك المجموعة مع التأكد من أن هوية القائد لا يزال/لا تزال غير معروف/ة.
- يُعطى المتطوع/ة ثلاثة فرص لاكتشاف من هو قائد المجموعة.

التمرين الثاني: الحركة

- اطلب/ي من المشاركين/ات الوقوف في شكل دائرة.
- يبدأ/تبدأ مشارك/ة متطوع/ة بالقيام بحركة جسم محددة. يجب على جميع المشاركين القيام بمثل هذه الحركة.
- ينتقل الدور إلى الشخص المجاور للمتطوع ويجب عليه أن يبدأ بحركة جديدة للجسم.
- يجب على المشاركين/ات القيام بالمثل.
- قم بتكرير الخطوات التي تسبق كل دور وقم بالعودة إلى الجلسة.

التمرين الثالث: الثلج

- اطلب/ي من المشاركين/ات الوقوف على مسافة تفصل بينهم
- يُطلب من المشاركين السير بشكل عشوائي والتنقل داخل مسافة محددة.
- يقوم الميسر بعد ذلك بالعد "١، ٢، ٣، ثلج".
- يُطلب من المشاركين أن يجمدوا عندما يسمعون كلمة "ثلج"
- كل من يتحرك يخسر ويترك اللعبة.

التمرين الرابع: الهاتف المكسور

- اطلب/ي من المشاركين/ات الجلوس في شكل دائرة.
- ينبغي على الميسر أن يهمس بجملة طويلة ومضحكة لأحد المشاركين/ات، ويجب تكرار هذه الجملة بالهمس بين المشاركين/ات.
- يجب على المشارك أن يهمس الجملة لصديقه الذي بجانبه.
- تتحرك الجملة بين المجموعة حتى تعود إلى الشخص الذي قالها أولاً.
- ثم يجب مقارنة الجملة التي تم إرسالها لأول مرة مع الجملة التي تم تلقيها.

التمرين الخامس: نفث الطحين

- اطلب/ي من المشاركين/ات الوقوف في شكل دائرة.
- اطلب/ي من المشاركين/ات أن يتخللوا أنهم جميعاً مغموسون بالطحين.
- يجب على كل مشارك/ة العمل بشكل فردي لإزالة الطحين عن ملابسهم.
- يمكن للميسر/ة أن يمثل أولاً كيف يمكن القيام بذلك: نفث الطحين عن الذراعين، ومن ثم الصدر والبطن، من ثم نفث الطحين عن الساقين.
- امنح المشاركين/ات ما بين ٢-٤ دقائق لنفث الطحين بشكل فردي، مع تشجيعهم على تغطية جميع أجزاء أجسادهم.
- وفقاً لدينامية المجموعة، قد يكون من الممكن أيضاً الطلب من المشاركين نفث الطحين عن أحد الزملاء. (يرجى المراعاة خاصة في مجموعات المختلطة، قد يكون لدى المشاركين/ات تحفظات حول لمس مشارك آخر خاصة إذا كانوا من جنس مختلف).

التمرين السادس: هزّ الجسد

- قدم/ي التمرين للمشاركين/ات: كنا نناقش الكثير من الموضوعات الحساسة - كيف يشعر جسمكم/كن الآن؟ هل يشعر أي شخص بالإجهاد أو التوتر؟ كما ناقشنا في وقت سابق، عندما يصبح الشخص عصبيًا أو متوترًا، يمكن أن يتحول هذا الشعور بسهولة إلى غضب وانفعال. ومع ذلك، يمكننا تعلم طرق وتقنيات لإطلاق طاقة الإجهاد هذه قبل أن تتحول إلى غضب أو تسبب الكثير من الضيق. أحد ردود الفعل العامة هي استخدام هذه الطاقة لضرب أو ركل أو كسر شيء ما، ولكن دعونا نمارس طريقة أكثر أمانًا لتفريغ بعض من هذه الطاقة. يمكنكم/كن استخدام هذه التقنية عندما تشعرون بالعصبية أو عندما تشعرون بالقلق أو التوتر. هذا النشاط ليس مفيدًا للبالغين فحسب، بل يمكنه أيضًا أن ينجح مع الأطفال.

التعليمات:

- قف وقم بهزّ ذراعك اليمنى بينما تعدّ من ١ إلى ٥.
- قم بهزّ ذراعك الأيسر بينما تعدّ من ١ إلى ٥.
- قم بهزّ ساقك اليمنى ٥ مرات.
- قم بهزّ ساقك اليسرى ٥ مرات.
- كرّر هذه العملية، في جولة ثانية بينما تعدّ إلى ٤، وجولة ثالثة إلى ٣، وما إلى ذلك حتى الجولة النهائية عندما يهتز كل طرف مرة واحدة، ثم أكملها عن طريق هز الجسم كله.
- قم بإنهاء ذلك بالهزّ أو الرقص لبضع دقائق!

الملحق ٣: أمثلة ونماذج من بيانات خاصة بالمجتمع المحلي

يتضمن هذا الملحق البيانات التي تم جمعها في مجتمع محلي يدعى المرح في وادي البقاع، في لبنان، وذلك أثناء مرحلة التطوير الأولي لهذا الدليل. لا نقدم هذه البيانات بحيث يتم استخدامها في تنفيذ هذا التدخل ضمن مجتمعات أخرى، ولكن كأمثلة للبيانات الخاصة بالمجتمع المحلي والتي يمكن استخدامها لتكييف هذا المنهج مع مجموعات محلية محددة. نوصي باستنباط مدخلات المجتمعات التي سيتم استهدافها قدر الإمكان كما هو موضح في قسم "أفضل الممارسات لاستخدام هذا الدليل"، وذلك لأغراض التكيف والمواءمة مع السياق المحلي. تمت الإشارة إلى مجالات استخدام المحتوى الخاص بالمجتمع في صلب هذا الدليل.

٣،١ - وصف العينة لعملية تكييف ومواءمة الدليل مع المجتمع المحلي بناءً على جمع البيانات الأساسية (في مجتمع المرح) تحدثنا إلى ٢١ امرأة و ١٦ رجلاً خلال المقابلات الفردية، بالإضافة إلى ٤ شخصاً ضمن المجموعات المركزة (بما في ذلك ٦ من مقدمي/ات الخدمات، و ١٣ من قادة المجتمع المحلي، و ١٢ من أعضاء المجتمع النسائي، و ٩ من أفراد المجتمع من الرجال). الخصائص الديموغرافية للمشاركين في المقابلات الفردية: تراوحت أعمارهم بين ١٨-٧١، بمتوسط عمر يبلغ ٣٤ عامًا. كان جميع المشاركين متزوجين، وكان معظمهم (٨٣٪) يعيشون حاليًا مع شريكهم. وأفادت المشاركون/ات بأنهم من دمشق، ريف دمشق، إدلب، ريف إدلب، حمص، حلب.

الجدول ١: البيانات الديموغرافية للمقابلات مع المجتمع

الجنس	١٧ رجل، ٢١ امرأة
العمر	متوسط الأعمار ٣٤ سنة. (بين ١٨-٧١)
الوضع العائلي	٣٥ شخص متزوج/يعيش مع شريك حاليًا ٥ (١٧٪) متزوج حاليًا ولا يعيش مع الشريك
عدد الأولاد	معدل بين ٠-٩، أي ٤ أولاد
عدد أفراد العائلة في المنزل	معدل بين ٢-٩، أي ٦ أشخاص في المنزل
التعليم	٣١ (٨٤٪) أقل من ابتدائي، ٥ (١٣٪) ابتدائي، ١ (٣٪) بعد الثانوي/التعليم العالي
العمل	٣٢ شخص (٩٤٪) غير عاملين ٢ شخص (٦٪) عاملين
بلد المنشأ	دمشق، ريف دمشق، إدلب، ريف إدلب، حمص، حلب.

ساعدت المعلومات التي تم الحصول عليها من أفراد المجتمع المحلي في تطوير ورشة العمل هذه. سنشارك بعض هذه المعلومات طوال أيام ورشة العمل على أمل أن تركز الورشة العمل على آراء المجتمع المحلي، وليس آراء الأشخاص من خارج المجتمع. لا تحتوي أي من البيانات على معلومات شخصية عن الأشخاص الذين قدموها. كما قامت لجنة مكونة من أفراد المجتمع السوري بمراجعة هذا الدليل والمساهمة فيه.

٣،٢: مسببات الإجهاد في مجتمع مرج

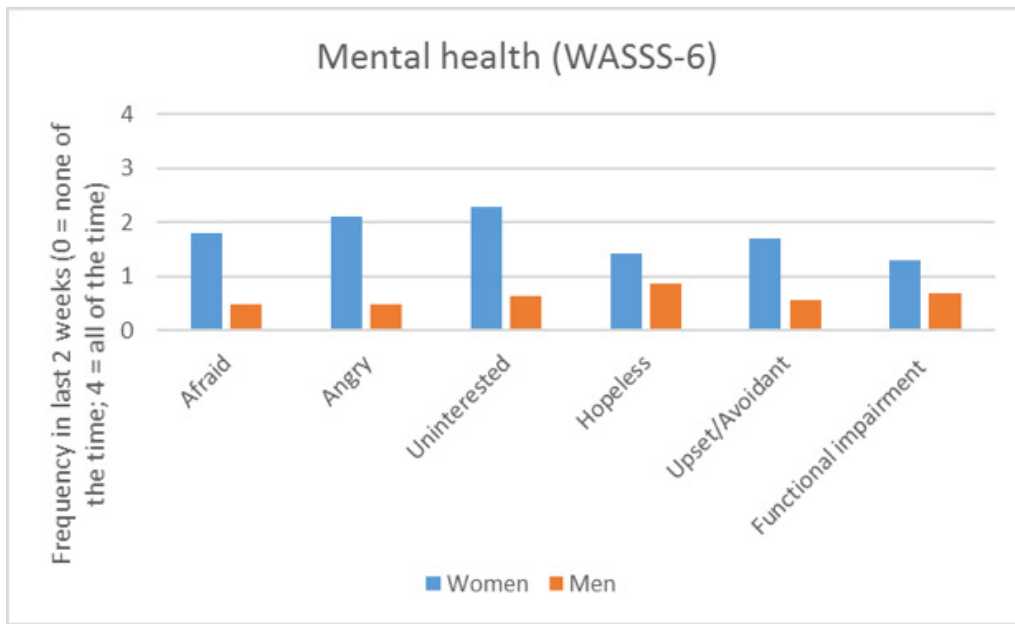
المسببات الثلاث الأولى للإجهاد والتوتر في مجتمع المرح:

- امتلاك مال كاف ووظيفة (٩٤٪ رجال، ٥٧٪ نساء)
 - مخاوف حول تطور الأحداث والخوف على الأهل في سوريا (٨١٪ رجال، ٤٨٪ نساء)
 - امتلاك مكان آمن للعيش فيه (٦٣٪ رجال، ٥٢٪ نساء)
- المسببات الأخرى تتضمن:
- الخوف من التهجير عن المجتمع (٥٠٪ رجال، ٣٨٪ نساء)
 - الأمان (٣٨٪ رجال، ٢٤٪ نساء)
 - التوترات الأمنية مع المجتمع اللبناني (٣١٪ رجال، ٣٣٪ نساء)
 - امتلاك طعام كاف (٣٨٪ نساء، ٠٪ رجال)
 - تعليم الأولاد (١٩٪ رجال، ٢٩٪ نساء)

٣,٣: ردود أفعال الصحة العقلية المبلغ عنها في مجتمع المرج:

- أفاد ثلث المشاركين/ات (٣٥٪) أنهم يشعرون بالخوف لدرجة أن لا شيء يمكن أن يهدئهم على الأقل في بعض الأوقات خلال الأسبوعين الماضيين،
- أفاد ثلث المشاركين/ات (٣٤٪) في بعض الأوقات أنه على الأقل، شعروا بالغضب الشديد لدرجة أنهم شعروا أنهم خارج نطاق السيطرة.
- أفاد نصف المشاركين/ات تقريباً (٤٤٪) أنهم شعروا في بعض الأوقات على الأقل بأنهم غير مهتمين بالأشياء التي كانت تهمهم، وأنهم لم يرغبوا بالقيام بأي شيء.
- أفاد ٢٧٪ من المشاركين/ات أنهم شعروا بالانزعاج من الأحداث المؤلمة السابقة التي حاولوا تجنب الحديث عنها أو فعلوا أشياء تذكرهم بها.
- أفاد أكثر من واحد من كل ثلاثة أشخاص (٣٨٪) أنهم شعروا باليأس الشديد في بعض الأحيان بحيث وبأنهم لا يرغبون بالعيش. إذا كنت تشعر بهذا وتعتقد أنك قد تفعل شيئاً لإيذاء نفسك، يرجى التحدث إلى أحد الميسرين بعد الجلسة.

الجدول ٢: ردود فعل الصحة النفسية بحسب الجندر في مجتمع المرج (مقابلات مع أفراد المجتمع)



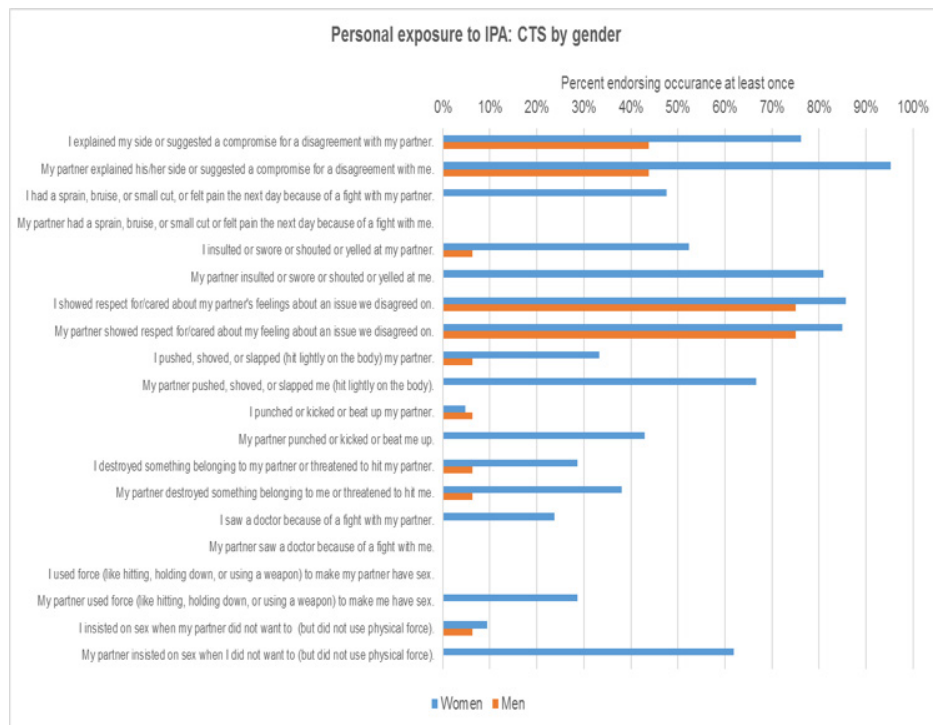
٣,٤: نسب العنف الإساءة الزوجية قبل الشريك في مجتمع المرج

في المقابلات التي أجريناها في هذا المجتمع:

- أفادت ٨ من كل ١٠ نساء (٨١٪) أن شريكهن قد أهانهن أو تعرض بكلام مهين لهنّ أو صرخ بوجههن (وقالت ٥٢٪ منهن إنهن قد فعلن الشيء نفسه مع شريكهن).
- أفادت اثنتان من أصل ثلاث نساء (٦٧٪) أن شريكهن قد دفعهن، أو ركلهن، أو صفعهن مرة واحدة على الأقل (قال ٣٣٪ منهن إنهن قمن بذلك مع شريكهن).
- أفادت ٤٣٪ بأن شريكهن قام بلكمهن أو ركلهن أو ضربهن (٥ قلن أنهن فعلن ذلك مع شريكهن).

ومن المثير للاهتمام أن الرجال في المجتمع لم يبلغوا عن حالات إساءة المعاملة من قبل الشريك على نحو متكرر - حيث أفاد ٦٪ منهم فقط أنهم أهانوا أو صرخوا على شريكهم أو دفعوا أو ركلوا شريكهم أو ضربوا أو بطحوا شريكهم أرضاً. لم يبلغ أي منهم بأن شريكته قد فعلت هذه الأشياء معهم.

الجدول ٣: التعرّض للإساءة من قبل الشريك (وفق مقياس CTS-٢ النسخة المختصرة) (مقابلات مع أفراد المجتمع)



٣,٥: النتائج المترتبة على العنف/إساءة المعاملة من قبل الشريك على الأطفال في مجتمع المرجح

حوالي النصف (٤٤٪) ممن أجريت معهم مقابلات {٦٥٪ من النساء و١٤٪ من الرجال} أفادوا بأن الأطفال شهدوا أعمال عنف في منازلهم. أفاد ما يقرب من نصف المشاركين (٤٦٪) أنهم عندما كانوا أطفالا (تحت سن ١٨) شاهدوا والدهم يضرب أمهم مرة واحدة على الأقل (٢٧٪ قالوا إن هذا حدث "في كثير من الأحيان").

٣,٦: أسباب إساءة المعاملة من قبل الشريك في مجتمع مرجح

- في المقابلات التي أجريناها، وجدنا أن أكثر الأسباب شيوعاً التي صرّحت عنها النساء لأسباب ضرب زوجها لها هي
- مشاكل مالية (٤٢٪)
 - صعوبات في العمل (٣٨٪)
 - عندما يشعر بالضيق من الأحداث في سوريا أو الابتعاد عن سوريا (٣٨٪)

في المقابلات التي أجريناها في المجتمع، أفاد ٣٨٪ من الرجال و٥٣٪ من النساء بأنهم جادلوا أو صرخوا بوجه بعضهم لتفريغ الإجهاد. أفادت حوالي نصف النساء (٤٦٪) أنهن ضربن أطفالهن لتفريغ الإجهاد

يوضح الجدول التالي الأسباب الشائعة للعنف/إساءة المعاملة من قبل الشريك وأبرز الاقتباسات المرتبطة بها من أفراد المجتمع المحلي، والتي تم جمعها أثناء المقابلات ومجموعات النقاش المركزة:

الجدول: تصورات المجتمع عن أسباب إساءة المعاملة من قبل الشريك الحميم (مقابلات مع أفراد من المجتمع والمجموعات المركزة)

الأسباب المتصورة للعنف الإساءة الزوجية	اقتباسات المشاركين/ات
سوء تصرّف الأولاد	"إذا بدأ أحد الأطفال بالبكاء، وكانوا يعيشون في منزل من غرفة واحدة فقط، فإن ذلك سيزيد من غضب الزوج." امرأة سورية
لم تنه النساء واجباتهن المنزلية	----
الغيرة	"كان بعض الرجال يضربون زوجاتهم بدافع الغيرة. "شعرك يظهر"، "أنت ترتدين ملابس استفزازية". تحب المرأة أن تبدو أفضل من النساء الأخريات. إنها تحب أن ترتدي ملابس جميلة ونظيفة وأنيقة (ملابس تظهر جسدها، ملابس ضيقة)، ولكن الزوج يريد أن ترتدي ملابس فضفاضة". امرأة سورية
فجوة التعليم بين الزوجين	-----
الإجهاد المتعلق بعدم وجود مساحة كافية/ خصوصية	"كان لديها الكثير من الأطفال، وكانوا يعيشون في خيمة صغيرة (مثل هذه الخيمة). لا يوجد خصوصية". امرأة سورية "تعيش أكثر من عائلة واحدة في منزل صغير جداً، يفقد الزوج عقله (يضوح)" - امرأة سورية
الجنس-صعوبة غالباً بسبب نقص في الخصوصية	"لن يفهم الزوج حتى لو أخبرته أنك متعبة، أو أنك لست في مزاج جيد. إذا أخبرتك زوجك أنك لا تريد ممارسة الجنس، فسيبدأ في ضربك". امرأة سورية
الإجهاد المتعلق بمشاكل مالية/عمل	"تتذمر أنها تحتاج/تريد المال". - رجل سوري إذا كان لديهم ٤ أو ٥ أطفال؛ ولم يتمكن الأب من الحصول على ما يريد (يريد أن يخرج كعائلة ولكنه لا يستطيع ذلك، على سبيل المثال)، سيبدأ بالصراخ والضرب. قد يضرب الأطفال كذلك". امرأة سورية "كما قالوا، تأمين السكن والبطالة. يجلس الزوج دائماً في المنزل. السجائر ليست بأسعار معقولة حتى بالنسبة له. وهذا من شأنه أن يؤدي به إلى الغضب والانفعال بوجه زوجته". امرأة سورية "أنا أعرف رجلاً يعيش في منزل والدي زوجته. تهيئ زوجته كل يوم، وتطلب منه المغادرة إذا كان يشعر بأي ازدراء أو كره إلى أين وكيف يعيشون". - رجل سوري
الإجهاد المتعلق بالتمييز من قبل المجتمع المضيف	"تصل إلى المنزل تشعر بالتعب وتكون منهك نفسياً، من كل ما حدث معك في الخارج (في العمل). ثم سوف تبدأ الزوجة بالتذمر". "هناك أشخاص يهينوننا، نحن السوريين. نعم، خاصة من اللبنانيين. سوف تسمع الناس يلعنونك: "ملعون من جاء بكم إلى هنا". (يلعن يلي جابكو لهون) - رجل سوري
الإجهاد المتعلق بالأحداث التي تجري في سوريا	"ستلقى مكالمات من سوريا تقول إن أخاك أو ابن عمك يواجه بعض المشاكل. لذلك، تعتبر هذه المشاكل من الآن مشاكلك". امرأة سورية "ثم يكون الزوج سريع الغضب أكثر من المعتاد، خصوصاً تجاه زوجته. وستكون الزوجة مكتئبة، ولن تشعر بالراحة". امرأة سورية
التعرّض للعنف المرتبط بالأزمات	"تعامل الدولة هنا رجالنا بعنف. من الطبيعي أن يكون أزواجنا عنيفين ضدنا". - امرأة سورية (IMAGES MENA)
الاعتقاد بأن الزوج يجب أن يسيطر على زوجته	-----
التعرّض للعنف في الطفولة	-----

٣,٧ طلب المساعدة في مجتمع مرج

الجدول ٤: مدى الاستعداد للكشف عن التعرض عن إساءة وعنف الشريك وللمن يلجؤون بطلب المساعدة (مقابلات أفراد من المجتمع المحلي)

السؤال	النساء	الرجال
إذا كنت تتعرض/ين لسوء المعاملة من قبل شريكك فهل تخبر أحدهم عن الإساءة التي تعرّضت لها؟	٧١٪ نعم ٢٩٪ كلا	١٠٠٪ كلا
إذا كلا، لماذا؟	ليس لديّ احد لأتكلّم معه، مسألة خاصة، لا أحب أن أصبح نكتة بين الناس	فضيحة، مسألة خاصة/عائلية
إذا نعم، لمن؟	عائلي، عائلة شريكي، الأصدقاء المقربون	
إذا كنت تستخدم سلوكاً مسيئاً مع شريكك، فهل تخبر شخصاً ما/تطلب المساعدة لمحاولة تغيير هذا السلوك؟	٦٠٪ نعم ٤٠٪ كلا	٢٥٪ نعم؛ ٧٥٪ كلا
إذا كلا، لماذا؟	عار، فضيحة، نميّة	فضيحة، مسألة خاصة

الجدول ٥: العوائق التي تحول دون الحصول على مساعدة في حالة إساءة المعاملة من قبل الشريك الحميم (مقابلات مع أفراد المجتمع والمجموعات المركزة)

وصمة	يعدّ المجتمع الريفي محافظاً. وتعتبر هذه المسائل خاصة. يجب عدم مناقشة المسألة حرصاً على سمعة العائلة. كما ينتشر العنف، سواء اللفظي أو الجسدي، بنسبة ٤٠٪ إلى ٥٠٪ في قريتنا. لكن ٩٠٪ من الحالات تبقى كمسألة خاصة بين الزوجين وداخل الأسرة. لن يعرف سوى والدي الزوجين ما يحدث. - قائد في المجتمع السوري كما كنت تقول، في وقت ما قد يمنع الخجل المرأة من التكلّم. وأحياناً يكون السبب هو الحفاظ على سمعتها وسمعة والديها. لن نتحدث في موضوع ما زال يعتبر من المحرمات. لكن بهذه الطريقة، قد تخسر حياتها. - قائد في المجتمع السوري توقف الرجال عن تزويج أخواتهم بعد الآن خوفاً من أن يتحولن مثل الأخريات. - مزود خدمة لبناني نعم، إنها وجهة نظر المجتمع التي تقلقها أكثر من غيرها. في نظر المجتمع، إنه دائماً خطأ المرأة. - مزود خدمة لبناني "أخاف من أن أكون امرأة مطلقة في هذا المجتمع. - امرأة سورية
الحرص والخوف	ما أدركته هو أنه لا أحد سيقرب منك ويقول لك "أنا ضحية عنف زوجي". لا يزال هناك حرص وخوف بشأن هذا الموضوع. حتى لو طلبت امرأة مساعدتك، فسوف تقول لك بكل تأكيد "من فضلك لا تقل إنني الشخص الذي أخبرك". لقد طلبت مني ثلاث سيدات خلال متابعتي لإحدى السيدات في المخيم، بعد أن رأين المنشور الذي وزعته المنظمة، إذا كان بإمكاننا كمنظمة، أن نزر المخيم لتقديم نصائح للرجال هناك. وإذا كان بإمكاننا التحدث عن سبب إساءة معاملة الزوجات، وقلن لي: "لكن من فضلك لا تذكر أننا أخبرناك بذلك". لا يزال الخوف موجوداً، بغض النظر عن مدى وعي هؤلاء النساء، فلا يزلن خائفات. برأيي، ينبغي أن تستهدف حملات التوعية الرجال بدلاً من النساء... ومع ذلك، لا تزال النساء يخفن؛ ليس لديهن الشجاعة للحديث عن مثل هذه المواضيع الحساسة. - مزود الخدمة في وادي البقاع في بعض الأحيان، كانت تخشى أن يُبعد أطفالها عنها، إذا طلبت المساعدة. لذا من الأفضل أن تكون هادئة وأن تتقبل ما يجري من أجل الأطفال. - مزود الخدمة أو قد يخافون على أطفالها (أحفادهم). إذا حصلت على الطلاق، فقد يحتفظ الزوج بالأطفال ويتزوج بأخرى، والتي ستصبح زوجة الأب. - امرأة سورية
نقص الدعم الاجتماعي	هناك العديد من النساء اللواتي ليس لديهن من يدعمهن، وهذا هو السبب الذي يجعل زوجها يسيطر عليها. كان يخبرها: "ليس لديك عائلة هنا، وأستطيع السيطرة عليك بأية طريقة أريدها". ومع ذلك، إذا كان لدى المرأة أسرة بجانبها أو أشخاص تعرفهم سيقدمون الدعم لها ويحمونها. ولكن إذا لم يكن لديها أي شخص، فسيفرض الرجل سيطرته عليها. - امرأة سورية

قلة الخيارات (أو نقص في المعرفة عن الخيارات)	قد لا تتحدث المرأة عن وضعها لأكثر من سبب. أولاً، ستفكر في الوضع وعواقبه، وستتخيل نفسها قد تخلت عن منزلها وأطفالها. قد لا يرحّب بها والديها مرة أخرى. وقد لا يكون لديهم المال الذي تحتاجه للبقاء على قيد الحياة. قد لا يكون لديها وظيفة. لذلك ستعتقد أنّ التكلّم عن إساءة وعنف الشريك هو أمر غير مجدي، لأنها قد لا تجعل الأمور أفضل، بل قد تؤدي بها إلى طريق بائس. يضربها زوجها ولا يعطيها أي مال، إذا طلبت المساعدة من شيخ ما، قد يقول لها أنها على حق وعليها أن تتركه. لكن إذا غادرت، إلى أين ستذهب؟ إذا لم يكن لدى المرأة وظيفة ومنزل، فستظل هادئة وتحمل وضعها. - قائد في المجتمع السوري في سوريا، إذا تعرضت المرأة للإيذاء، فإنها ستذهب إلى منزل والديها. لكن الآن، إذا تعرضت للإساءة، أي خيمة ستستضيفها؟ قد تقوم المنظمات بتقديم المساعدة لبعض الوقت، ولكن بعد ذلك، من سيساعدها؟ - مزود خدمة يعمل في سهل البقاع لكن هل يساعد وجود المنظمات؟ ما أعنيه هو وجود ملجأ/مأوى للنساء. هذه المنظمات منتشرة الآن في مجتمعنا. لذلك عندما ترى المرأة أن هذه المنظمات موجودة، وأنها مستعدة لمساعدتها، من الممكن أن تطلب مساعدتها ... ولكن إذا لم تكن تلك المنظمات موجودة، فقد تختار المرأة أن تنغمس في الألم، حيث أنها لا تملك بديل أو حل آخر. - قائد في المجتمع السوري
عوائق أمام طلب المساعدة للصحة العقلية	
وصمة	Stigma بالإضافة إلى ذلك، لا يطلب الأشخاص في كثير من الأحيان المساعدة في مواجهة صعوبات الصحة النفسية - لماذا برأيك؟ وصمة: لا يوجد أي قبول تجاه هذه القضية. إن الجهل هو السبب الرئيسي وراء "عدم القبول" لطلب المساعدة المتخصصة. إذا ذهب شخص ما لرؤية طبيب نفسي، فسيعتبرونه غيباً أو مجنوناً ... إنّ الكلمة الأولى التي يقولها عامة الناس عن شخص يبحث عن مساعدة متخصصة في مجال الصحة النفسية هي "مجنون/مختل" - مقدم خدمات، لبنان

- عندما تحدثنا مع أفراد المجتمع وسألنا ما الذي يشجع شخصاً ما تعرض للإساءة لطلب المساعدة؟ تلقينا الاقتراحات التالية: -
- "إذا كان هناك شخص قريب إلى جانب السيدة، فقد يتمكن/تتمكن من تمكينها وتقديم النصيحة لها لطلب المساعدة" - امرأة سورية
 - "شخص ما يخبرها أنها لا يجب أن تعيش هكذا طوال حياتها." - امرأة سورية
 - "كانت تتحدث أكثر عن مشاعرها مع جارتها أكثر من والديها." - امرأة سورية
 - "إذا كنت تتحدث إلى امرأة وأخبرتكم: "نعم، أنا مظلومة في علاقتي مع زوجي"، يمكنك إخبارها أنه يمكنها الذهاب إلى المحكمة الدينية (محكمة شرعية) للاستحصال على حقوقها؛ لأن المرأة تملك حقوقاً. ثم يتم تشجيعها على التحدث عن موضوعها الحساس دون التفكير في أنه سيطردها من المنزل ويأخذ الأطفال." - مقدم الخدمة
- عندما تحدثنا مع أفراد المجتمع المحلي، سألنا ما الذي يشجع شخصاً مسيئاً (المعتّف) على طلب المساعدة؟ تلقينا الاقتراحات التالية: -
- "إذا تحدث إلى شخص أخبره أن ما فعله خطأ، فهذا قد يدفعه إلى تغيير سلوكه." - امرأة سورية
 - "إذا كان الزوج يسيء معاملة الزوجة ويعاملها بطريقة عنيفة، عندما يقابله صديق/صديقتها، قد ينصحه. قد يقول له/لها: "لماذا فعلت هذا بزوجتك؟ سوف تتصرف المرأة بشكل أفضل إذا تحدثت معها بطريقة لطيفة ورقيقة. إنّ الطريقة اللطيفة والغير لطيفة كلتاهما من طرق التواصل، فقم باستخدام الطريقة الرقيقة." - امرأة سورية

تصميم:

Limelight Productions | www.limelightprod.com