



# اللبان المجتمعية

بين المدافعة  
والتنمية المحلية



Ministry of Foreign Affairs of the  
Netherlands



أبعاد  
abjad

## لمحة عن منظمة أبعاد:

أبعاد هي منظمة مدنية، غير سياسية وغير ربيحة، تأسست في عام 2011 بهدف تعزيز التنمية الاقتصادية والإجتماعية المستدامة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، عبر تكريس مبدأ الكرامة والعدالة بين الرجال والنساء، وتوفير الخدمات المباشرة والوقاية والحماية وتعزيز دور النساء، المجموعات المهمشة، لاسيما النساء والأطفال وقد إكتسبت مكانة إستشارية خاصة مع المجلس الإقتصادي الإجتماعي -الأمم المتحدة - عام 2016. ينشط في منظمة «أبعاد» مجموعة ديناميكية من المناضلين/ات لحقوق الإنسان والمحامين/ات والخبراء/الخبيرات في مجالاتهم والإختصاصيين/ات الإجتماعيين والباحثين/ات الذين يكرسون جهودهم لتحقيق الشراكة بين الرجال والنساء وتعزيز دور النساء. تسعى منظمة «أبعاد» إلى تعزيز الشراكة بين النساء والرجال وتفعيل مشاركة النساء من خلال تطوير السياسات، والإصلاح القانوني، وإدماج مفاهيم الأدوار الإجتماعية، وتعزيز إشراك الرجال في هذه العملية، وإلغاء التمييز و تعزيز قدرات النساء للمشاركة بفعالية في مجتمعاتهن. كما تسعى منظمة «أبعاد» إلى التعاون ودعم منظمات المجتمع المدني المعنية ببرامج الشراكة بين الرجال والنساء وحملات المناصرة.

تتوجه منظمة «أبعاد» بالشكر والإمتنان لكافة المساهمين/ات والخبراء/ات الذين كان لهم مساهمة قيمة في إنتاج دليل «اللجان المجتمعية: بين المدافعة والتنمية المحلية»، ونخص بالشكر:

### **الإعداد:**

لما جرادي - مشرفة تقنية لبرامج الوقاية في منظمة أبعاد

### **المراجعة التقنية واللغوية:**

السيدة أنيتا فرح نصّار - خبيرة في قضايا التدريب وإنتاج الموارد

### **الإشراف والمتابعة:**

غيدا عناني - مديرة منظمة أبعاد

كيندا مجري - منسقة برامج ومشاريع في منظمة أبعاد

تم تطوير هذا المورد في إطار برنامج «جيل جديد»،  
برنامج بتمويل من وزارة الخارجية الهولندية.

## قائمة المحتويات :

6	المقدمة
6	كيف يمكن إستخدام هذا الدليل؟
10	القسم الأول: التأسيس والتدريب - الدليل التدريبي الخاص بالمدرسين/ات
42	القسم الثاني: التشكيل وبناء القدرات - الدليل التيسيري الخاص بالميسرين/ات
120	ملاحق القسم الأول: التأسيس والتدريب
133	ملاحق القسم الثاني: التشكيل وبناء القدرات
166	المراجع



## المقدمة:

في خضم التحديات والصعوبات التنامية التي تواجه مجتمعاتنا، تزداد الحاجة إلى نهج تعاوني يُعزز قدراتنا المحلية ويُمكننا من إيجاد حلول مبتكرة قائمة على تطوير وتعزيز المشاركة الإجتماعية لكافة فئات المجتمع والتي من شأنها تحقيق التنمية المستدامة وبناء مجتمعات أكثر تفاعلاً وإستجابة لإحتياجات أعضائها. تعتبر اللجان المجتمعية واحدة من أبرز وسائل المشاركة الإجتماعية الفعّالة، حيث تتيح للأفراد فرصة للتعاون والتفاعل المباشر في قضاياهم المحلية. فمن خلال هذه اللجان، يتمكن أفراد المجتمع من المشاركة في اتخاذ القرارات التي تؤثر على حياتهم اليومية، مما يساهم في تعزيز الشعور بالمسؤولية المشتركة وبناء قدرات محلية قادرة على التصدي للتحديات المختلفة. وإنطلاقاً من إيمان منظمة «أبعاد» بأهمية بناء مجتمعات قوية، مترابطة، وقادرة ذاتياً على مواجهة التحديات وتمكنة بالمعارف والمهارات التي تساهم في تحقيق التنمية المستدامة التي تخدم جميع أفرادها، تمّ تطوير دليل «اللجان المجتمعية بين المدافعة والتنمية المحلية»، الذي يهدف إلى:

- تزويد المتخصصين/ات المسؤولين/ات والقائمين/ات على البرامج المرتبطة بالعمل المجتمعي بالأدوات والمفاهيم الأساسية الضرورية التي تساعد في تأسيس وتطوير اللجان المجتمعية بفعالية.
- بناء قدرات أعضاء اللجان المجتمعية وتعزيز مهاراتهم لإدارة المبادرات والتغيير المجتمعي والمشاركة في التنمية المجتمعية.
- خلق بيئة داعمة للعمل المجتمعي تُعزز التعاون والتواصل بين مختلف الأطراف.
- تمكين المجتمعات من تحقيق رؤاها وأهدافها التنموية عبر تحقيق التوازن بين دور اللجان في المدافعة عن حقوق المجتمع وتلبية إحتياجاته، وبين دورها في تعزيز التنمية المحلية المستدامة.

## كيف يستخدم هذا الدليل؟

دليل «اللجان المجتمعية بين المدافعة والتنمية المحلية» مصمم ليكون مرجعاً عملياً يُمكّن المدربين/ات والميسرين/ات استخدامه بفعالية في تأسيس وتطوير اللجان المجتمعية. حيث يُقسم الدليل إلى قسمين رئيسيين، كل قسم مخصص لجمهور محدد من المستخدمين، مع تقديم توجيهات واضحة حول كيفية استخدام محتواه بشكل عملي.

## القسم الأول: التأسيس والتدريب - الدليل التدريبي الخاص بالمدرين/ات

يُخصص هذا القسم لتدريب المتخصصين/ات في العمل المجتمعي حول تشكيل اللجان المجتمعية وربطها بعملية المدافعة.

<b>المدرّب/ة</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• يمتلك خبرة سابقة في تنفيذ التدريبات التفاعلية</li><li>• يتمتع بمعرفة وخبرة جيدة بأساليب وأنشطة التخطيط لتفعيل المشاركة الإجتماعية وأدواتها، المدافعة وتنشيط المجتمع</li><li>• يتمتع بمعرفة وخبرة في قضايا الدورالإجتماعي والعنف المجتمعي</li><li>• من المهم توفير أكثر من مدرب/ة خلال التدريب، ولكن يمكن تنفيذ التدريب بمدرب واحد إذا تعذر ذلك</li></ul>
<b>الجمهور المستهدف</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• فرق العمل الميداني، الميسرين/ات ومقدمي الدعم النفسي الإجتماعي خاصةً المتخصصين/ات في مجال التوعية والتثقيف المجتمعي</li><li>• فريق العمل المعني بإدارة وتصميم وتنفيذ البرامج والمشاريع الخاصة بالتدخل المجتمعي</li></ul>
<b>حجم المجموعة</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• بين 20 و 22 متدرب/ة كحد أقصى</li></ul>
<b>يتضمن هذا القسم</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• مفاهيم أساسية: شرح مفاهيم أساسية مثل «المشاركة المجتمعية» و«اللجان المجتمعية» و«التنمية المحلية» و«المدافعة».</li><li>• خطوات تشكيل اللجان المجتمعية: شرح خطوات تشكيل اللجان المجتمعية بشكل فعال، مع التركيز على أهمية الشمولية والتمثيل العادل.</li><li>• ربط اللجان المجتمعية بعملية المدافعة: توضيح دور اللجان المجتمعية في عملية المدافعة عن حقوق أفراد المجتمع ومصالحهم.</li></ul>

## القسم الثاني: التشكيل وبناء القدرات - الدليل التيسيري الخاص بالميسرين/ات

يُخصص هذا القسم لبناء قدرات اللجان المجتمعية وتطوير قدراتهم ومهاراتهم لإدارة المبادرات والتغيير المجتمعي والمشاركة في التنمية المجتمعية.

<ul style="list-style-type: none"><li>• يمتلك خبرة سابقة في تنفيذ وتيسير جلسات تطوير المعارف والمهارات</li><li>• يمتلك معرفة بالمجتمع المحلي وكافة عناصره</li><li>• يتمتع بمعرفة وخبرة في قضايا الدور الاجتماعي والعنف المجتمعي</li><li>• أن يكون حاصل على التدريب الخاص باللجان المجتمعية والمدافعة</li></ul>	<b>الميسرة</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• أفراد المجتمع رجال و نساء، فتيان وفتيات مهتمين/ات بالعمل المجتمعي التطوعي</li><li>• مؤثرين/ات أصحاب القرار في المجتمع المحلي</li><li>• المقيمين/ات من الجنسيات المختلفة والخلفيا الثقافية المتنوعة</li></ul>	<b>الجمهور المستهدف</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• بين 12 إلى 15 فرد كحد أقصى</li></ul>	<b>حجم المجموعة</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• مهارات أساسية لأعضاء اللجان: تنمية مهارات أساسية لأعضاء اللجان المجتمعية، مثل التواصل، القيادة والتنفيذ.</li><li>• التغيير المجتمعي: استكشاف القضايا المجتمعية المرتبطة بالأدوار الاجتماعية وقضايا العنف المجتمعي من أجل المدافعة وإحداث تغيير إيجابي في المجتمع.</li><li>• إدارة المبادرات المجتمعية: شرح خطوات إدارة المبادرات المجتمعية بنجاح، من تحديد الاحتياجات، ووضع خطة العمل إلى تقييم النتائج.</li></ul>	<b>يتضمن هذا القسم</b>

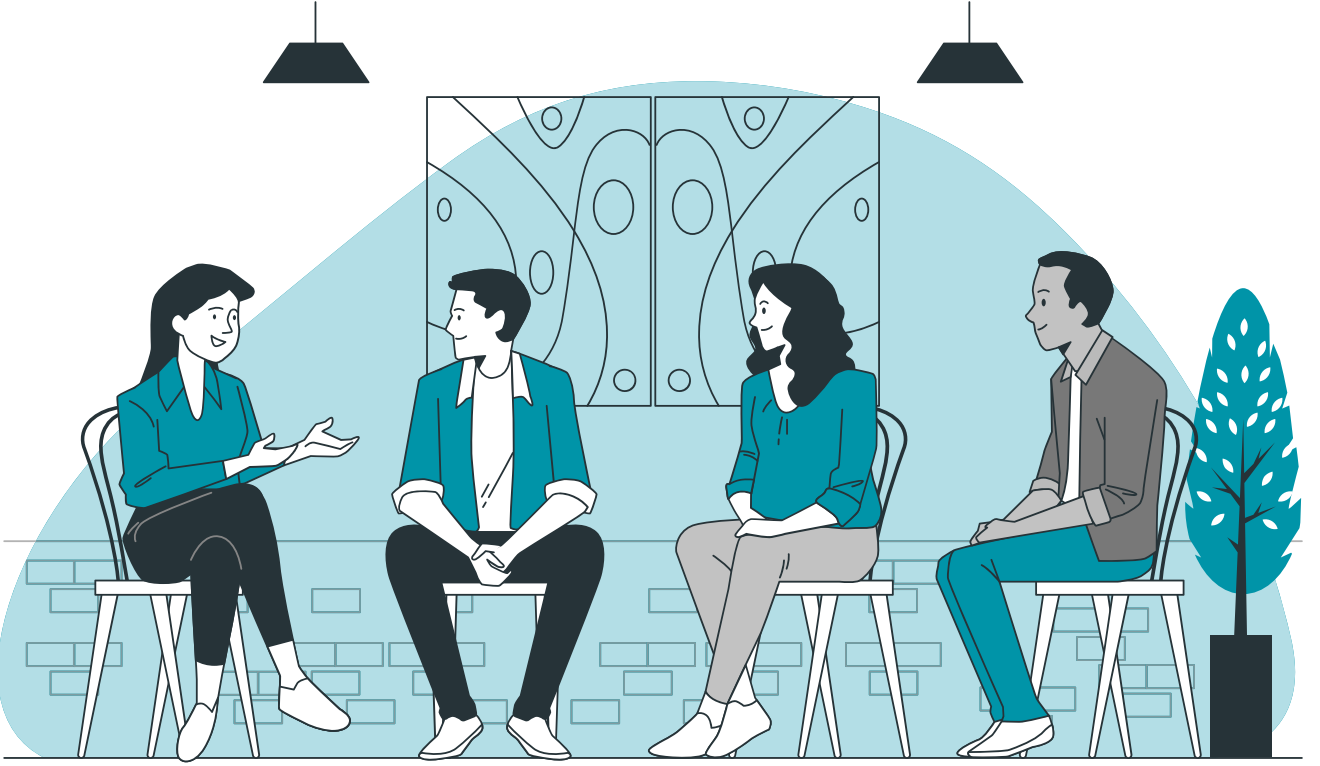


القسم الأول

# التأسيس والتدريب

الدليل التدريبي الخاص بالمدرسين/ات





يُعد القسم الأول من هذا الدليل «التأسيس والتدريب» مرجعًا شاملاً وموجهًا للمدرّبين/ات والمتخصصين في العمل المجتمعي. يهدف هذا القسم إلى تقديم المفاهيم والأدوات اللازمة لتدريب المتخصصين حول كيفية تشكيل اللجان المجتمعية وربطها بعملية المدافعة. يُقدم هذا القسم من الدليل برنامجًا تدريبيًا مكثفًا ومقسّمًا على ثلاثة أيام تدريبية، مع التركيز على الجوانب النظرية والتطبيقية لضمان تحقيق أقصى استفادة.

يحتوي هذا القسم على البرنامج التدريبي الكامل (ملحق رقم 1-أجندة التدريب) مع كافة أدواته:

### اليوم الأول: مدخل إلى اللجان المجتمعية

شرح مفاهيم «المشاركة المجتمعية»، «اللجان المجتمعية»، و«التنمية المحلية». مناقشة أهمية هذه المفاهيم في تعزيز العمل المجتمعي والتنمية المستدامة.

### اليوم الثاني: مدخل إلى المدافعة

شرح مفهوم المدافعة والتشجيع على التفكير في تطبيقات المدافعة ربط المدافعة باللجنة المجتمعية وأدوارها المختلفة

### اليوم الثالث: اللجنة المجتمعية خطوة في خطوة

توضيح خطوات تشكيل اللجان المجتمعية بشكل فعال.

**تمرين كسر الجليد:** "هيدا أنا!!"

**الهدف:** كسر الحواجز بين المتدربين/ات و تعزيز التواصل والتعاون في بيئة مريحة وممتعة.

**المواد المطلوبة:**

- الإختبار القبلي (ملحق رقم 2- الإختبار القبلي والبعدي)

- بطاقات صغيرة (واحدة لكل متدرب/ة)

- أقلام

- سلة

**الوقت المطلوب:** 20-30 دقيقة

## الخطوات:

- يبدأ المدرب/ة أو فريق التدريب بالترحيب بالمتدربين/ات والتعريف عن أنفسهم وخلفياتهم المهنية والتخصصية باختصار.
- يتم توزيع الإختبار القبلي (ملحق رقم 2- الإختبار القبلي والبعدي) على المتدربين/ات مع التذكير بالهدف التقييمي لتطور معارف ومهارات المجموعة قبل وبعد التدريب وضرورة الإحتفاظ بالرمز الذي سيعتمده كل متدرب لوضعه عند إتمام الإختبار البعدي في نهاية التدريب.
- يشارك المدرب/ة أن المجموعة ستلعب لعبة إسمها «هيدا أنا»، ويتم شرح الهدف من التمرين وأهميته في:
  - ✘ تعزيز التواصل: يساعد التمرين على كسر حواجز الصمت بين المتدربين/ات وفتح قنوات للتواصل.
  - ✘ التعرف الشخصي: يتيح فرصة للتعرف على بعضهم البعض بشكل أعمق من خلال معلومات شخصية وغير مألوفة.
  - ✘ خلق بيئة مريحة: يجعل المتدربين/ات يشعرون بالراحة والاستعداد للمشاركة بفعالية في بقية فقرات التدريب.
- يتم توزيع بطاقات صغيرة وأقلام على جميع المتدربين/ات.
- يُطلب من كل متدرب/ة كتابة ثلاثة معلومات عن نفسه على البطاقة، شرط أن تكون المعلومات التالية:
  - ✘ معلومة حقيقية ولكن غير معروفة لمعظم الحضور.
  - ✘ معلومة غريبة أو غير متوقعة.
  - ✘ هواية أو نشاط مفضل.
- بعد كتابة المعلومات، يقوم المتدربون/ات بتسليم البطاقات إلى المدرب/ة حيث يضعها في سلة ويقوم بخلطتها جيداً. يبدأ المدرب/ة بسحب بطاقة وقراءة المعلومات المكتوبة عليها بصوت عالٍ.
- تحاول المجموعة تخمين صاحب البطاقة.
- بعد التخمينات، يقوم صاحب البطاقة بالكشف عن نفسه بقوله: «هيدا أنا» على صوت عالي ويمكن مشاركة قصة قصيرة عن إحدى المعلومات المكتوبة.
- يتم تكرار العملية حتى يتم التعرف على جميع المتدربين/ات ومعلوماتهم.

**تمرين التوقعات :** "أفضل أن ..."  
**الهدف:** إشراك المجموعة في تحديد وصياغة القواعد التي ستوجه سير العمل الجماعي خلال فترة التدريب، مما يعزز الإلتزام والتعاون بينهم

**المواد المطلوبة:**

- ورق لوح قلاب كبير
  - أقلام ملونة
  - ملاحظات لاصقة (Post-it notes)
  - أقلام للمشاركين
- الوقت المطلوب:** 15-20 دقيقة

## الخطوات:

- يشرح المدرب/ة أهمية وجود قواعد واضحة تنظم العمل الجماعي وتعزز التعاون والإحترام المتبادل.
- تعزيز الشعور بالملكية: يعزز من شعوره المتدربين/ات بالمسؤولية تجاه تطبيقها و الإلتزام بها.
- تسهيل إدارة الجلسات: وجود قواعد واضحة يسهل على المدرب/ة إدارة الجلسات وضبط السلوكيات.
- تعزيز الإحترام والتعاون: يساهم التمرين في بناء بيئة إيجابية تعزز من التعاون والإحترام بين المتدربين/ات.
- يقوم المدرب/ة بلصق ورقة لوح قلاب على إحدى الحيطان ويكتب بخط واضح وكبير: "أفضل أن ..."
- يطلب المدرب من المشاركين التفكير في الأسئلة التالية وكتابة إجاباتهم على الملاحظات اللاصقة:
- ما هي القواعد التي يفضل كل شخص منكم إعتمادها لضمان سير التدريب بسلاسة؟
- ما الذي يفضل كل شخص منكم تطبيقه كي نشعر بالراحة والأمان أثناء المشاركة؟
- ما هي السلوكيات التي يفضل كل شخص منكم تجنبها خلال التدريب ؟
- بعد كتابة الإجابات، يقوم المشاركون/ات بلصق الملاحظات على الورقة الكبيرة.
- يتجول المدرب/ة بين المشاركين/ات ويقرأ بعض الأمثلة بصوت عالٍ لتحفيز النقاش.
- يقوم المدرب/ة بتجميع الملاحظات المتشابهة في مجموعات ويضع لها عناوين فرعية مثل: "الإحترام المتبادل"، "التعاون"، "الوقت والإنضباط"، إلخ.
- يناقش المدرب/ة مع المتدربين/ت كل مجموعة من القواعد المقترحة ويطلب منهم توضيح أي نقاط غامضة.
- يتيح الفرصة لإضافة أو تعديل أي قاعدة لضمان اتفاق الجميع عليها.
- بعد المناقشة، يقوم المدرب بكتابة القواعد النهائية بشكل واضح ومرتب على ورقة كبيرة.
- يتأكد المدرب/ة من أن وافق الجميع على القواعد ويشعر بالراحة تجاهها.
- يطلب المدرب/ة من المتدربين/ات التوقيع أو وضع بصمة بجانب القواعد كتعهد بالإلتزام بها.
- يمكن الإحتفاظ بالقواعد في مكان مرئي خلال فترة التدريب لتذكير الجميع بها.

**تمرين التوقعات :** "أتوقع أن ..."  
**الهدف:** جمع توقعات المشاركين/ات حول التدريب، مما يساعد المدرب/ة على فهم إحتياجاتهم وتوجيه الجلسات لتحقيق أكبر قدر من الفائدة والتفاعل.

#### **المواد المطلوبة:**

- ورق لوح قلاب كبير
  - أقلام ملونة
  - ملاحظات لاصقة 4 ألوان مختلفة (Post-it notes)
  - أقلام للمشاركين
- الوقت المطلوب:** 15-20 دقيقة

## **الخطوات:**

- يشرح المدرب/ة أهمية التمرين في ضمان تلبية إحتياجاتهم وتحقيق أهدافهم من التدريب.
  - ✘ فهم احتياجات المجموعة: يساعد التمرين المدرب/ة على فهم توقعات وإحتياجات المتدربين/ات مما يمكنه من أقلمت الجلسات التدريبية لتلبية هذه التوقعات.
  - ✘ تعزيز المشاركة: يشجع المتدربين/ات على التعبير عن آرائهم ومخاوفهم مما يزيد من شعورهم بالمشاركة والإهتمام.
  - ✘ -تحديد أهداف واضحة: يساعد في وضع أهداف واضحة يمكن الرجوع إليها خلال التدريب لتقييم مدى تحقيقها.
- يقوم المدرب/ة بوضع ورقة بيضاء كبيرة ويدون عليها العناوين التالية ضمن 4 أعمدة.
  - ✘ أتوقع من المتدربين/ات أن:
  - ✘ أتوقع من المدربين/ات أن:
  - ✘ أتوقع أن أخرج من التدريب ب:
  - ✘ أتوقع بعد التدريب أن:
- يوزع المدرب/ة أوراق الملاحظات اللاصقة 4 أوراق لكل متدرب/ة ويطلب منهم كتابة توقعاتهم على كل ورقة بحسب العناوين الموجودة على ورقة اللوح القلاب.
- بعد كتابة التوقعات، يطلب المدرب/ة من المتدربين لصق ملاحظاتهم على اللوح الأبيض بحسب العناوين ويقوم بقراءة الملاحظات بصوت عالٍ ومناقشة الأفكار المطروحة مع المجموعة. يمكن تصنيف التوقعات إلى فئات مثل: الأهداف التعليمية، الأهداف الشخصية، المخاوف، إلخ.
- يشجع المدرب/ة المتدربين/ات على التفاعل وتوضيح أي نقاط غامضة وتحديد الأولويات بناءً على التوقعات المشتركة والأكثر أهمية للجميع.
- يتعهد المدرب/ة بأخذ التوقعات بعين الإعتبار أثناء تنفيذ الجلسات التدريبية ويمكن وضع ملخص للتوقعات في مكان مرئي لتذكير الجميع بها.

**تمرين:** اللجان المجتمعية : ماذا ولماذا؟  
**الهدف:** التعرف على مفهوم اللجنة المجتمعية، أهدافها ونطاق عملها كوسيلة من وسائل المشاركة الإجتماعية.

**المواد المطلوبة:**

- لوح قلاب
- أقلام

**الوقت المطلوب:** 40-60 دقيقة

### الخطوات:

- على ورقة لوح قلاب يدوّن المدرب/ة ضمن عامودين مصطلح «مجتمع محلي» في العامود الأول وفي العامود الثاني مصطلح «اللجان المجتمعية» ويطلب من المتدربين/ات مشاركة كافة الأفكار التي قد تخطر ببالهم عن المصطلحين.
- يدوّن المدرب/ة كافة الأفكار على اللوح القلاب ثم يتم مراجعتها ومناقشتها مع المجموعة للوصول إلى التعريف التالي:



**المجتمع المحلي:** هو مجموعة من الناس تعترف بنفسها أو معترف بها من قبل الآخرين كقوة تجمعها وحدة الثقافة أو الدين أو غيرها من السمات الإجتماعية والخلفيات والمصالح، والتي تشكل بمجملها هوية جماعية ذات أهداف مشتركة. يتألف المجتمع المحلي من مجموعة متنوعة من العناصر والمكونات التي تتفاعل مع بعضها البعض لتشكيل بنية المجتمع وتأثيره. من بين المكونات الرئيسية للمجتمع المحلي:

- ✘ السكان: هم الأفراد الذين يعيشون في المنطقة المحلية، ويشملون الأفراد من جميع الأعمار والجنسيات والخلفيات الثقافية.
- ✘ المؤسسات والمنظمات: تشمل هذه الهيئات المحلية الحكومية وغير الحكومية التي تلعب دورًا في توفير الخدمات ودعم المجتمع، مثل البلديات، المدارس، المستشفيات، الجمعيات، المرجعيات الدينية، المراكز الثقافية، ...
- ✘ المؤسسات الاقتصادية: تتضمن هذه المكونات الأعمال المحلية والصناعات، الأسواق، المزارع، المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وكل ما يتعلق بالنشاط الاقتصادي داخل المنطقة.
- ✘ البنية التحتية: تتضمن البنية التحتية للمجتمع المحلي الطرق والجسور وشبكات النقل وأنظمة الصرف الصحي وشبكات الاتصالات والمرافق العامة الأخرى التي تسهل الحياة اليومية وتدعم الاقتصاد والتواصل.
- ✘ الثقافة والتراث: يمثل الأصول الثقافية والتراثية جزءًا هامًا من هوية المجتمع المحلي، وتشمل العادات والتقاليد واللغة والفنون والمعلم الثقافية والتاريخية.
- ✘ الشبكات الاجتماعية: تشمل العلاقات والتفاعلات الإجتماعية بين الأفراد والمجموعات داخل المجتمع، وتلعب دورًا هامًا في دعم العمل المشترك والتضامن وتبادل الموارد والمعرفة.

تتفاعل هذه المكونات مع بعضها البعض لتشكيل نسيج المجتمع المحلي، وتؤثر على جودة الحياة والفرص المتاحة للأفراد داخله.

**اللجان المجتمعية:** هي مجموعة من الأفراد (رجال و/أو نساء) تعيش في المجتمع ضمن منطقة جغرافية واحدة محددة، يملك أعضاؤها الوعي والحماس والرغبة في التطوع في بيئتهم/ن ومجتمعهم/ن لإحداث التغيير المجتمعي وتحقيق التنمية المبنية على أساس إحترام وتعزيز وتفعيل حقوق الإنسان وهي إحدى مكونات المجتمع المحلي. تقوم اللجان المجتمعية على **الأهداف** التالية:

- تفعيل دور الفرد في المجتمع وتشجيعه على المشاركة الفعالة في القرارات والأنشطة التي تؤثر على حياته.
- تطوير المعرفة والمواقف والمعتقدات والمهارات والسلوكيات الصحية والأمنة.
- تمكين الأفراد من أجل تحمل المسؤولية في سبيل تعزيز تماسك المجتمع المحلي ودعم ترابط فئاته المختلفة
- تقديم الدعم والإرشاد والتوجيه نحو الإحتياجات والخدمات

- ضمن نقاش جماعي مع المتدربين/ات يقوم المدرب/ة بطرح الأسئلة التالية:
  1. ما هي المجالات أو القطاعات التي يمكن أن تشارك بها اللجان المجتمعية؟ وما هي القضايا التي يمكن أن تعمل عليها كل منها؟
  2. مع من يمكن أن تعمل أو تنسق اللجنة المجتمعية؟
  3. أين يمكن أن تعمل اللجان المجتمعية؟
- يتم ختم النقاش الجماعي بعرض الملخص التالي:

1. البيئة والنظافة	1. المجتمع نفسه مع كافة أفراد
2. الإغاثة	2. اللجان المجتمعية الأخرى
3. الصحة	3. المبادرات الشبابية
4. التوعية والتدخل في القضايا الإجتماعية	4. السلطة المحلية
5. الأمن	5. منظمات المجتمع المدني بكافة قطاعاتها
6. المساحات الصديقة والأمنة	6. رجال الأعمال والخيرين والمغتربين
7. التعليم	7. الإعلام ووسائله المختلفة
8. حل النزاعات	8. المؤثرين وصناع القرار في المجتمع
9. بناء قدرات	
10. مسوحات	
11. الرقابة والتقييم ...	

### تعمل اللجان المجتمعية عادةً داخل المجتمعات المحلية وقد تكون موجودة في مختلف السياقات

والمجالات، وفيما يلي بعض الأماكن الشائعة التي تعمل فيها اللجان المجتمعية:

- ✘ الأحياء السكنية: يمكن أن تكون في كل حي أو منطقة سكنية تعمل على حل مشاكل الحي وتوفير الدعم للسكان في المدن أو الأرياف.
  - ✘ المدارس: تعمل على تعزيز التعليم ودعم الطلاب وتشجيع المشاركة الأسرية في العملية التعليمية.
  - ✘ المؤسسات الصحية: في المستشفيات والمراكز الصحية تعمل على تحسين خدمات الرعاية الصحية وتلبية احتياجات المرضى والمجتمع المحلي.
  - ✘ الجمعيات الخيرية والمنظمات غير الحكومية: تعمل على تقديم الدعم الإرشاد والمساعدة للفئات الضعيفة والمهمشة في المجتمع.
  - ✘ البلديات والمجالس المحلية: تشكل جزءاً من هياكل الحكومة المحلية وتعمل على التشاور واتخاذ القرارات المشتركة بشأن القضايا المحلية.
  - ✘ المجتمعات الدينية والثقافية: تشكل داخل المجتمعات الدينية والثقافية لتعزيز التواصل والتضامن والمساعدة المتبادلة بين أفراد المجتمع.
- هذه بعض الأماكن الشائعة التي تعمل فيها اللجان المجتمعية، ويمكن أن تتواجد في أماكن أخرى حسب احتياجات وديناميات المجتمع المحلي.

**تمرين:** اللجان المجتمعية : مميزات وعيوب  
**الهدف:** تكوين رؤية واضحة حول مميزات وعيوب اللجنة المجتمعية  
**المواد المطلوبة:**

- لوح قلاب + أوراق اللوح القلاب
  - أقلام
  - تلمصق
  - 3 مجموعات قصصات (ملحق 3- مميزات وعيوب)
- الوقت المطلوب:** 40-60 دقيقة

## الخطوات:

- يوزع المدرب المتدربين/ات على 3 مجموعات صغيرة وتحصل كل مجموعة على عبارات ملحق 2- مميزات وعيوب ضمن قصصات ورقية بشكل عشوائي :

المميزات:

- تستخدم اللجنة المجتمعية وأفرادها اللغة نفسها (لهجة، المصطلحات، العبارات).
- تنمية القيم المجتمعية والمهارات الحياتية التي تعتبر مهمة لتطورهم الشخصي.
- تحمل المسؤولية.
- يمكن للجنة المجتمعية الوصول لمجموعات يصعب الوصول إليها عادةً من قبل المنظمات والجمعيات.
- أنشطة اللجان المجتمعية منخفضة الكلفة مقارنةً بالأنشطة الأخرى.
- الشراكة مع المؤسسات والمنظمات.

العيوب:

- مع الوقت من الممكن أن تتغير إهتمامات أفراد اللجنة ويتركوا أدوارهم وتصبح الحاجة لإستقطاب وتدريب أشخاص جديد.
  - نقص المعرفة والخبرة في العمل الإجتماعي وتنظيم لقاءات والمناسبات والمبادرات.
  - صعوبة في قياس أثر اللجان المجتمعية بسبب صعوبة وضع آليات للمتابعة والتقييم الملائم.
  - وجود الموروثات وإعتماد العادات والتقاليد السائدة لدى أفراد اللجنة.
  - خوف فريق اللجنة من عدم نجاح التجربة والوصول إلى الاهداف.
  - إنتماء أعضاء اللجنة للأحزاب السياسية مما يهدد الحيادية في العمل ويزيد الصراعات
- يطلب المدرب/ة من كل مجموعة تصنيف العبارات بين مميزات أو عيوب اللجنة المجتمعية على ورقة اللوح القلاب كالتالي مع مناقشة ووضع تبريرات هذا التصنيف:

المميزات	العيوب
•	•
•	•
•	•
•	•

- عند إنتهاء عمل المجموعات تنتدب كل مجموعة مندوب عنها من أجل عرض التصنيف ومناقشة التبريرات
- يقوم المدرب/ة بتشجيع المتدربين/ات على النقاش الجماعي وإستحضار أمثلة واقعية تؤكد التصنيف
- يختتم المدرب/ة التمرين بالتاكيد على التالي:

أن **اللجان المجتمعية** ليست الحل لكافة الإشكاليات والتحديات، ولا نستطيع من خلالها تلبية كافة الإحتياجات أو الوصول إلى كافة الشرائح، ولكن إن تحديد أهداف اللجنة وخصائص المجموعة المستهدفة وإحتياجاتها، كلها عناصر تحد و تخفف من التحديات والعقبات المحتملة

**تمرين:** اللجان المجتمعية : في خطوات  
**الهدف:** التعريف على الخطوات الأساسية لتشكيل وتفعيل لجنة  
مجتمعية وتعزيز الفهم العملي والواقعي للمسار التكويني.

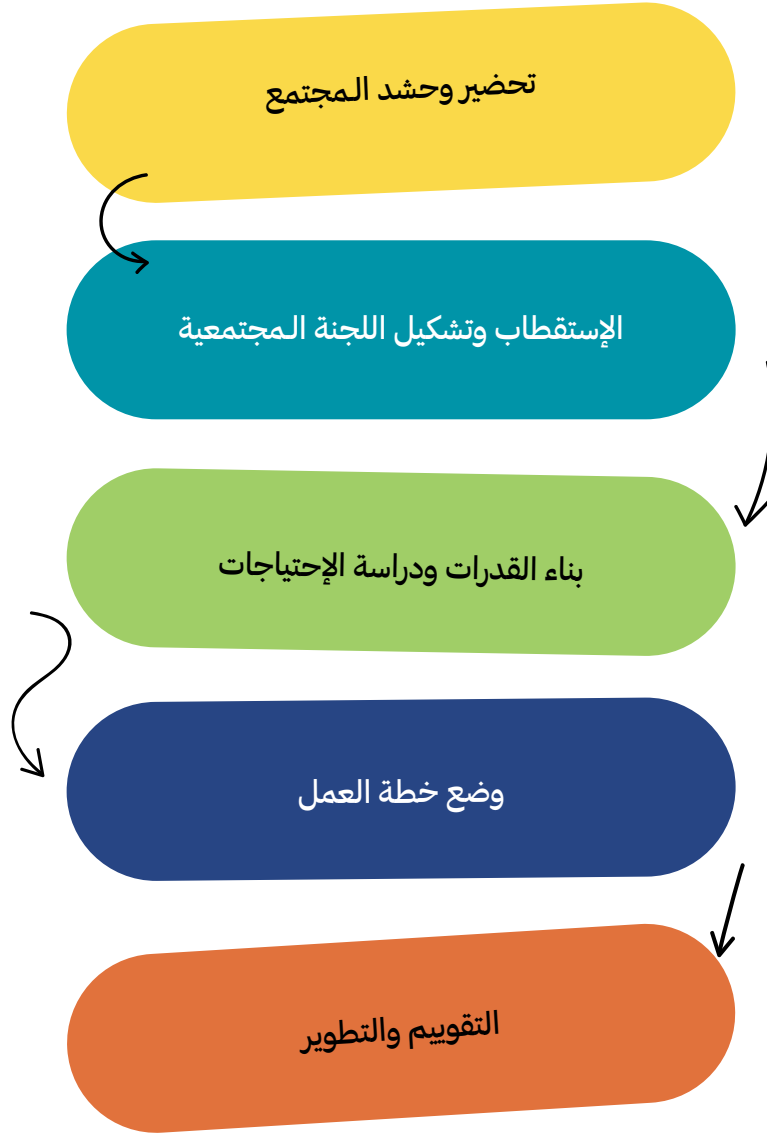
### المواد المطلوبة:

- لوح قلاب + أوراق
- أقلام تلوين
- مقصات + تلصيق مائي
- معجون ملون
- أوراق A4 ملونة

**الوقت المطلوب:** 40-60 دقيقة

## الخطوات:

- يوضّح المدرب/ة للمتدربين/ات أنهم سيعملون في مجموعات صغيرة لتحديد وصياغة خطوات تشكيل وتفعيل لجنة مجتمعية ويتم توزيعهم إلى مجموعات صغيرة من 4-5 أفراد لكل مجموعة.
- يضع المدرب/ة كافة المواد على الطاولة أمام المجموعة
- يطلب المدرب/ة من كل مجموعة مناقشة وتحديد الخطوات التي يرونها ضرورية لتشكيل وتفعيل لجنة مجتمعية ويمكن أن يقدم لهم تلميح كي يسهل العمل على أن الخطوات يمكن حصرها في 5 خطوات رئيسية .
- بعد إتفاق المجموعة على الخطوات الخمسة عليهم وضعها ضمن نموذج أو تصميم أو رسم توضيحي يمكنهم من خلاله عرض وشرح مسار تشكيل لجنة مجتمعية وعليهم الإستعانة بالمواد الموضوعه أمامهم أو الإستعانة بأي مواد اخرى موجودة معهم أو في القاعة التدريبية.
- بعد انتهاء الوقت المحدد، تطلب من كل مجموعة من خلال مندوبها عرض تصميمها التوضيحي على باقي المتدربين/ات مع شرح أسباب إختيار هذه الخطوات.
- يناقش المدرب/ة مع المتدربين/ات كل عرض، ويشجعهم على طرح الأسئلة وتبادل الآراء حول الخطوات المختلفة
- يقوم المدرب/ة بجمع الأفكار المشتركة من كل العروض وتنظيمها على لوحة رئيسية، بحيث يبرز الخطوات الأكثر تكرارًا وأهمية، ويطلب من المجموعة التفكير في أي خطوات قد تكون مفقودة وإضافتها إذا لزم الأمر.
- يقوم المدرب/ة بتلخيص الخطوات كالتالي:



- يوضح المدرب/ة أن هذه الخطوات ستشكل دليلاً عملياً سيمكن المتدربين/ات من استخدامه عند العودة إلى مجتمعاتهم لتشكيل وتفعيل لجان مجتمعية ناجحة وستركز على هذا المسار وتفيده في اليوم التدريبي الثالث.
- يختتم المدرب/ة النهار التدريبي الأول بتمرين تقييمي

#### مقترح تمرين تقييمي: النقاط الرئيسية (Key Takeaways):

توزيع أوراق على المشاركين وطلب كتابة ثلاثة إلى خمسة نقاط رئيسية تعلموها اليوم وكيف يمكنهم تطبيقها في عملهم.

**تمرين:** المدافعة : ماذا ولماذا؟

**الهدف:** التعرف على مفهوم المدافعة وتعزيز فهم المجموعة وتشجيع المتدربين/ات على التفكير في تطبيقات المدافعة وربطها باللجان المجتمعية.

**المواد المطلوبة:**

- نسخة من ملحق 4- بطاقات تعريفية "المدافعة"  
**الوقت المطلوب:** 40-60 دقيقة

### الخطوات:

- يشرح المدرب/ة أن الهدف من التمرين هو التعرف على مفهوم المدافعة وفهم تطبيقاته المختلفة خاصة المرتبطة باللجان المجتمعية.
- يقوم المدرب/ة بتوزيع البطاقات التعريفية بمفهوم المدافعة على عدد من المتدربين/ات بشكل عشوائي .
  - ✘ المدافعة هي العملية التي تهدف إلى دعم قضية معينة من أجل إسترجاع حقوق مسلوبة.
  - ✘ المدافعة هي إجراءات منظمة تعنى بالدفاع عن حقوق فئة خاصة من الناس أو المجتمع ككل.
  - ✘ المدافعة تسعى إلى كسب التأييد والحشد لقضية سياسية أو إجتماعية أو إقتصادية.
  - ✘ المدافعة تهدف إلى إحداث تغيير مجتمعي جزئي يصب في عملية التغيير المجتمعي.
  - ✘ المدافعة تسعى إلى التأثير بالآخرين ومحاولة التأثير على التشريع، السياسات، الممارسات والمواقف.
  - ✘ المدافعة هي إعلاء الصوت وجذب إهتمام المجتمع المحلي لقضية مهمة وتوجيه صناع القرار نحو حل معين.
  - ✘ المدافعة هي التعاون مع أشخاص وفئات مختلفة من المجتمع ومنظمات بغية إحداث فرق وتغيير.
- يُطلب من كل شخص حصل على بطاقة تعريفية التقدم إلى مقدمة القاعة وقراءة الجملة وإدارة نقاش مع المجموعة والتفكير في أمثلة واقعية توضح هذا المفهوم والإتفاق مع المجموعة بحال كان التعريف صحيح أو خاطئ .
- تستمر الجولة النقاشية حتى إنتهاء كافة التعريفات:
- بعد إنتهاء الجولة والمناقشات حول كافة التعريفات يطرح المدرب/ة السؤال التالي : ماهي أبرز أوجه الشبه والإختلاف بين سائر التعريفات والافكار التي شاركوها في بداية النشاط؟
- تدعو المدرب/ة في نهاية التمرين إلى تبني تعريف المجموعة الخاص بالمدافعة إستنادًا على كافة المصطلحات التي وجدوها مشتركة في كافة التعريفات ويتم الإستناد إلى التالي:

## من تعريفات المدافعة

- ✗ فعل موجّه إلى صناع القرار بهدف تغيير سياسات أو مواقف أو برامج.
- ✗ توجيه إنتباه المجتمع إلى قضية هامة، والضغط على صانعي القرارات إلى الحل.
- ✗ سلسلة من الأنشطة المحددة تهدف إلى إقناع صانعي القرار بتمرير أو تعديل أو تحديث قانون أو سياسة أو إجراء.

مجموعة أعمال	نشاطات منسقة
إستراتيجية	مدروسة، مخطط لها، تأخذ الإطار العام والأحداث الحالية بالاعتبار
مصممة لإقناع	حجج مدروسة، سليمة، مبنية على دراسات متينة ومقدمة بطريقة مقنعة
أشخاص آخريين	صانعو القرار أو الأشخاص الذين بإمكانهم التأثير بهم
أن ما تريده	هدف تغيير محدد
هو ما يريدونه	فهم حاجاتهم ومصالحهم وإظهار أن لديهم حاجات ومصالح مشترك

## لماذا نمارس المدافعة؟

- للتأثير في الآخرين لمساندة قضيتنا.
- للتأثير في التشريعات التي تؤثر في قضيتنا.
- لرفع الوعي حول واقع عامة الناس والمشكلات التي تواجههم.
- لبناء تأييد لمسألة عامة على المستوى المحلي أو الوطني أو الدولي.
- لتقوية وتمكين المجتمع المدني لأخذ المسؤولية ويكون لممارسة قوة تغييرية.
- للمشاركة بالشأن العام كمواطنين معينين ومسؤولين.
- لضمان أن يكون للناس صوت يمكنهم من الدفاع عن أنفسهم، ولا سيما أفراد المجتمع الأكثر ضعفًا.

## ما هي أبعاد المدافعة؟

1. سياسي: التغيير في السياسات، القوانين، الممارسات، الأنظمة، السلوكيات، الآليات والبرامج، الخدمات وبمعنى آخر بالقرارات.
2. مدني: تعزيز قدرة المجتمع المدني، تمكين المواطن بحيث يستطيع القيام بأدوار مؤثرة في صنع وعتخاذ القرارات.
3. ديمقراطي: تحسين إمكانية المحاسبة للقائمين على القيادة والحكم وزيادة مشاركة المجتمع المدني في صنع السياسات وإتخاذ القرارات.
4. شخصي: تحسين مكاسب الناس المادية بما يتعلق بنوعية الحياة، توسيع وعيهم كمواطنين لهم حقوق وعليهم واجبات.



## الجلسة الثانية: بين المدافعة واللجان المجتمعية

**تمرين:** دور اللجان المجتمعية في المدافعة  
**الهدف:** تعزيز فهم المجموعة لدور اللجان المجتمعية في المدافعة وكيفية الإستفادة من نقاط القوة لتحقيق الأهداف المشتركة  
**المواد المطلوبة:**  
- نسخة من ملحق 5- بطاقة " أنا والمدافعة"  
**الوقت المطلوب:** 40-60 دقيقة

### الخطوات:

- يقوم المدرب/ة بتوزيع البطاقات الفردية (ملحق 4- أنا والمدافعة) على المجموعة ويطلب منهم خلال 10 دقائق التفكير بالأسئلة التالية وكتابة الإجابات عليها :

السؤال	الإجابة
1- لماذا أنا مهتم/ة بالمدافعة؟	أنا مهتم/ة بالمدافعة لأن .....
2- ما الدوافع التي قد تجعلني أنضم للجنة مدافعة؟	يدفعني لذلك .....
3- ما هي الصفات، المهارات، القيم التي أمتلكها والتي تمكنني من المشاركة في مبادرات متعلقة بالمدافعة؟	أمتلك القدرة على ..... أنا أوّمن ب ..... أنا أستطيع أن .....

ع-ما العوامل التي قد تعيق مشاركتي  
في مجال المدافعة عن قضايا  
الاجتماعية والعنف المجتمعي؟

قد أراجع أو أتوقف عن المدافعة بسبب ..

- بعد إنقضاء العشر دقائق يطلب المدرب/ة من المتدربين/ات مشاركة معطيائهم .
- على ورقة لوح القلاب يتم كتابة ما يلي ضمن عامودين: في العامود الأول (نقاط القوة) وفي العامود الثاني (المعوقات)
- خلال عرض المعطيات يركز المدرب/ة على السؤال 3 (نقاط القوة) السؤال 4 (المعوقات)
- بعد المناقشات يختتم المدرب/ة التمرين بالإضاءة على:

### اللجان المجتمعية والمدافعة مترابطتان بشكل وثيق، حيث تلعب كل منهما دورًا

حيويًا في تعزيز المشاركة المجتمعية وحل المشكلات الاجتماعية.

الرابط بين المدافعة واللجنة المجتمعية يتمثل في التفاعل الديناميكي بين تحديد القضايا المجتمعية والعمل على حلها من خلال جهود منسقة ومنظمة. اللجان المجتمعية تستخدم المدافعة كأداة لتحقيق أهدافها، بينما تعمل المدافعة على تمكين هذه اللجان من خلال بناء الدعم والتأثير على السياسات العامة. هذا التفاعل يعزز من فعالية المجتمع في تحقيق التغيير الإيجابي.

- المدافعة تساعد اللجان المجتمعية في تحقيق أهدافها من خلال الضغط على صانعي القرار لتبني السياسات والتغييرات المطلوبة. هذا يشمل العمل على تحقيق تحسينات ملموسة في القضايا التي تهم المجتمع.
- من خلال المدافعة، تستطيع اللجان المجتمعية جذب إنتباه وسائل الإعلام والجمهور العام لقضاياهم، مما يزيد من الضغط على الجهات المعنية لاتخاذ الإجراءات اللازمة. هذا التوسع في نطاق التأثير يعزز من قوة اللجنة المجتمعية في إحداث التغيير.
- المدافعة تتطلب بناء تحالفات مع منظمات أخرى، وجماعات مدنية، ومؤسسات حكومية وغير حكومية. هذه التحالفات تزيد من موارد اللجنة المجتمعية وتعزز من قدرتها على تحقيق أهدافها.

- اللجان المجتمعية هي التي تحدد القضايا الأكثر إلحاحًا في المجتمع وتوجه جهود المدافعة نحوها. كون أعضاء اللجنة من المجتمع نفسه يجعلهم أكثر دراية بمشاكله وأولوياته.
- اللجنة المجتمعية تنظم الجهود المبذولة في المدافعة، بما في ذلك جمع المعلومات، وتحليلها، وتخطيط الأنشطة المختلفة. هذا التنسيق يضمن أن تكون الجهود فعالة ومنسقة بشكل جيد.
- من خلال توفير التدريب والموارد اللازمة، تعمل اللجان المجتمعية على بناء قدرات الأعضاء والمتطوعين للقيام بجهود المدافعة بكفاءة. هذا يشمل تطوير المهارات في البحث، والتحليل، والتواصل، والتفاوض.

### أمثلة على التعاون بين المدافعة واللجنة المجتمعية:

- تحسين البنية التحتية: لجنة مجتمعية في حي تعاني من تدهور البنية التحتية (مثل الطرق والمرافق العامة) قد تقوم بجهود مدافعة لجذب إنتباه السلطات المحلية وجمع التوقيعات والدعم اللازم للحصول على تمويل لتحسين هذه البنية.
- التوعية الصحية: لجنة مجتمعية تهتم بالصحة العامة قد تقوم بحملات مدافعة لزيادة الوعي بأهمية التطعيمات والوقاية من الأمراض، والعمل مع السلطات الصحية المحلية لتحسين الخدمات الصحية في المنطقة.
- التعليم: لجنة مجتمعية تركز على التعليم قد تنظم حملات مدافعة لتحسين جودة التعليم في المدارس المحلية، من خلال الضغط على الجهات التعليمية لتوفير موارد أفضل وتدريب المعلمين.

أن أي نشاط لديه **إحتمالات نسبية بين النجاح** والوصول إلى الهدف **والإخفاق** وعدم القدرة على إحداث تغيير ويعود ذلك إلى عوامل مختلفة فردية ومجتمعية تتداخل في ما بينها، لذلك من المهم دائما دراسة هذه العوامل وتحديدتها قبل أي نشاط من أجل الإستفادة من نقاط القوة والعوامل المساندة وإستثمارها بشكل صحيح، ووضع خطوات إستباقية من شأنها التخفيف من تأثير المعوقات على نجاح الأنشطة وتحقيق أهدافها.



تمرين: خطوات

**الهدف:** مساعدة المتدربين/ات على فهم خطوات إعداد خطة مدافعة  
فمّالة وتطبيقها على قضية مجتمعية يهتمون بها

**المواد المطلوبة:**

- - نسخة من ملحق 6- بطاقة خطوات المدافعة  
**الوقت المطلوب:** 60-90 دقيقة

### الخطوات:

- يقوم المدرب/ة بتحضير 3 رزمات ب 3 ألوان مختلفة من بطاقات خطوات المدافعة (ملحق 5- خطوات المدافعة) وتقوم بتوزيعها على افراد المجموعة بطريقة عشوائية ثم تطلب من الذين حصلوا على نفس اللون الإنضمام لبعضهم البعض.
- يشير المدرب/ة إلى أن كل بطاقة تحتوي على خطوة واحدة من خطوات المدافعة وتطلب من كل مجموعة مناقشة كل خطوة وكتابة تعريف بسيط عنها ومن ثم ترتيب بطاقتها من الخطوة الأولى حتى النهاية يمكن ترتيبها على الأرض الطاولة أو تعليقها على الحائط
- عند الإنتهاء، يطلب المدرب من كل المتدربين/ات عرض عملها وكيف وصلت إلى هذا المسار
- عند إنتهاء المجموعات الثلاثة من عرض عملها، يفتح المدرب/ة النقاش مع المجموعة الكبيرة حول أوجه الشبه والإختلاف في الطرق والمسارات التي وضعتها كل مجموعة وتساءل:
  - ✘ هل كانت الخطوة الأولى متشابهة بين جميع المجموعات أو مختلفة؟ وماذا عن الخطوات النهائية؟
  - ✘ هل كان من خطوات متشابهة أكثر إعتدتها المجموعات؟ أو مختلفة أكثر؟
  - ✘ هل من خطوات إضافية ممكن إضافتها على العملية؟
- بعد المناقشات يختتم المدرب/ة بعرض التالي والتأكيد على المفاهيم الأساسية :

### الخطوات المعتمدة في عملية المدافعة

1. **القضية:** المشكلة التي تتطلب تحركًا معيّنًا وتكون واضحة ومركزة تهتم عددًا كبيرًا من الناس

2. **الهدف العام والأهداف الخاصة:**

أ. الهدف العام هو النتيجة النهائية المراد الوصول إليها في المدى المتوسط أو البعيد

ب. الأهداف الخاصة هي الخطوات الإضافية المتخذة من أجل تحقيق الهدف العام وهي محددة، قابلة للقياس، واقعية ومرتبطة بفترة زمنية محددة وتكون عادة قصيرة المدى.

3. **الجمهور المستهدف:** الفئات المختلفة التي لها علاقة بالمشكلة متأثرين أو مسؤولين عن خلق المشكلة والذين من الضروري العمل معها من أجل تحقيق الأهداف وإحداث التغيير، قد يكون من الفئات المجتمعية كالأباء والأمهات المراهقين/ات وغيرهم وقد يكونوا صنّاع القرار والسياسات كالمسؤولين المحليين كالبليات والنواب والوزراء وغيرهم.

4. **صياغة الرسالة:** هي ملخص يتضمن المشكلة والحل الذي نامل الوصول إليه، والفئة المستهدفة مع القيم أو المبادئ التي توجع عمل المناصرين، يجب أن تكون مقتضبة ملفتة.
5. **قنوات الإتصال والأنشطة:** طريقة نقل وإيصال الرسالة إلى الجمهور المستهدف من خلال أنشطة مختلفة قد تشمل تنظيم المبادرات المجتمعية وأنشطة التوعية، أو مؤتمرات صحفية و الحملات الإعلامية أو الجتمعات مع صناع القرار
6. **بناء الدعم:** بناء التحالفات والتسيقات مع مجموعات أو منظمات أو افراد ملتزمين وداعمين للقضية بهدف توسيع قاعدة الدعم.
7. **الموارد البشرية والمالية:** حشد الموارد بما تتضمنه من أشخاص مهتمين بالتطوع أو العمل على تنفيذ الأنشطة قد يكونوا من أصحاب الحقوق أو المختصين إضافةً إلى حشد الموارد المالية والمادية واللوجستية عن طريق التمويلات المحتملة أو جمع الاتبرعات من الجهات المهتمة.
8. **تطبيق خطة العمل:** تنفيذ مجموعة الأنشطة المخطط لها من أجل تحقيق أهداف المناصرة.
9. **المراقبة والتقييم:** عملية جمع المعلومات لقياس مدى تحقيق أهداف المناصرة من جهة، ومن جهة ثاني تحليل المعلومات لتحديد إن كانت خطة العمل بحاجة لأي تعديل لضمان الوصول إلى الهدف.

- يطلب المدرب/ة من المجموعات ذاتها العودة للإضمام للمجموعة المصغرة، ويتم مشاركة التالي: اليوم نحن لجنة مجتمعية في منطقة معينة، حيث تعاني من تحديات ومشاكل مختلفة نتيجة للأزمات المتتالية التي مرت بها البلاد، إجتمعت اللجنة اليوم لتضع خطة مدافعة لإحدى القضايا التي تعتبرها أولية وحاجة ضرورية للعمل عليها»
- إنطلاقاً من ذلك على كل مجموعة إختيار قضية مجتمعية هامة ترغب في المدافعة عنها (مثل تحسين الخدمات الصحية، التعليم، البيئة، إلخ) وتطوير خطة المدافعة من خلال اتباع الخطوات التالية:

### خطوات خطة المدافعة:

كتابة وصف مختصر لهذه القضية

#### 1. تحديد الهدف:

- أ. حدد الهدف الرئيسي للمدافعة. ماذا تريد أن تحقق؟
- ب. مثال: زيادة ميزانية التعليم في المدارس المحلية.

#### 2. تحليل الوضع:

- أ. حلّل الوضع الحالي للقضية. ما هي الأسباب الجذرية للمشكلة؟
- ب. من هم المستفيدون والمتأثرون بالمشكلة؟
- ج. مثال: نقص الموارد التعليمية بسبب قلة التمويل.

#### 3. تحديد الجمهور المستهدف:

- أ. حدد الجمهور المستهدف للمدافعة. من هم صانعو القرار أو الجهات المعنية التي يمكنها التأثير في حل المشكلة؟
- ب. مثال: وزارة التعليم، الجهات الحكومية المحلية.

#### 4. جمع المعلومات والأدلة:

- أ. جمع المعلومات والأدلة التي تدعم قضيتك. إستخدم البيانات، الإحصائيات، والشهادات لدعم موقفك.
- ب. مثال: تقارير عن أداء المدارس، إحصائيات عن نقص الموارد التعليمية.

#### 5. تطوير الرسالة:

- أ. تطوير رسالة واضحة ومقنعة تتضمن المعلومات الأساسية، المشكلة، والحل المقترح.
- ب. مثال: «نطالب بزيادة ميزانية التعليم لتحسين جودة التعليم وتوفير الموارد اللازمة للطلاب والمعلمين.»

#### 6. إختيار الاستراتيجيات والأنشطة:

- أ. إختار الإستراتيجيات والأنشطة التي ستستخدمها لتحقيق الهدف. هل ستقوم بحملات توعية، جمع توقيعات، لقاءات مع صانعي القرار؟
- ب. مثال: تنظيم ورش عمل، جمع توقيعات لدعم زيادة الميزانية التعليمية، لقاء مع المسؤولين في وزارة التعليم.

#### 7. تحديد الموارد:

- أ. حدد الموارد اللازمة لتنفيذ خطة المدافعة. ما هي الموارد البشرية، المالية، والمادية التي تحتاجها؟
- ب. مثال: متطوعون، مواد توعوية، منصات التواصل الاجتماعي.

#### 8. وضع جدول زمني:

- أ. ضع جدول زمني لتنفيذ الأنشطة. حدّد المواعيد النهائية لكل نشاط وخطوة في خطة المدافعة.
- ب. مثال: جمع التوقيعات خلال شهر، تنظيم لقاء مع وزارة التعليم في نهاية الشهر.

#### 9. تقييم الخطة:

- أ. حدّد كيفية تقييم نجاح خطة المدافعة. ما هي المؤشرات التي ستستخدمها لقياس التقدم والنجاح؟
- ب. مثال: عدد التوقيعات المجموعة، مستوى الوعي العام، التغييرات في سياسات التمويل.

- يمكن للمتدربين/ات الإستعانة بالبحث عن معلومات أو إحصائيات عبر الإنترنت لدعم خطتهم.
- ✘ عند الإنتهاء، يطلب المدرب/ة من كل مجموعة عرض عملها من خلل مندوبها وفتح النقاش مع المجموعة.
- ✘ يختتم المدرب/ة النهار التدريبي الثاني بتمرين تقييمي
- مقترح تمرين تقييمي: لعبة الأسئلة والأجوبة (Q&A Game):
- تنظيم لعبة تفاعلية مثل «لعبة الكرسي» حيث يتم تحضير مجموعة من الأسئلة المتعلقة بالتدريب، يقف جميع المتدربين/ات أمام الكرسي ويبدأ المدرب/ة بطرح سؤال على كل متدرب/ة ومن يجيب بشكل صحيح يجلس على الكرسي ولا يعاد طرح أسئلة إضافية عليه وهكذا حتى إنتهاء الاسئلة. يمكن استخدام هذا النشاط لتقييم مدى فهم المشاركين بشكل مرح وتفاعلي.

## اليوم الثالث: اللجنة المجتمعية خطوة بخطوة

### الجلسة الأولى: خطة تشكيل اللجنة المجتمعية

**الهدف:** تمكين المدربين/ات من تعلم كيفية إنشاء وإدارة لجنة مجتمعية بفعالية لتحقيق الأهداف المجتمعية المحددة

**المواد المطلوبة:**

- أوراق لوح قلاب

- أقلام ملونة

**الوقت المطلوب:** 90- 120 دقيقة

## الخطوات:

- يذكر المدرب/ة أن مسار إنشاء لجنة مجتمعية هو مسار متعدد الخطوات يتطلب التخطيط الدقيق والتنسيق المستمر لضمان تحقيق أهدافه بكفاءة وفعالية، يضمن في ما بعد إنسحابنا كمقدمي خدمات وإستدامة جهود فئات المجتمع المتنوعة بما فيها اللجان المجتمعية.
- يعيد المدرب/ة عرض خطوات تشكيل اللجان المجتمعية، التالي:



- يوزع المدرب/ة المتدربين/ات على 4 مجموعات متساوية، ويطلب منهم وضع خطة متكاملة من أجل تشكيل لجنة مجتمعية في منطقة معينة تتضمن الخطوات السابقة، مع الأخذ بعين الإعتبار تحديد التالي في كل خطوة:
  - ✘ المهام والأنشطة المطلوبة من أجل تنفيذ الخطوة
  - ✘ الأدوات والنماذج الضرورية
  - ✘ فريق العمل وتخصصاته
- بعد ساعة من العمل، يقوم المدرب بجمع كل مجموعتين مع بعضهما البعض لمناقشة خططهم وجمعها في خطة واحدة كي نحصل في الأخير على خطتين
- يطلب من كل مجموعة تحضير عرض مبتكر عن خطتهم من الممكن إستخدام عرض الشرائح أو رسم توضيحي أو غيرها ...



## الجلسة الثانية: عرض تشكيل اللجنة المجتمعية

**الهدف:** تمكين المدربين/ات من تعلم كيفية إنشاء وإدارة لجنة مجتمعية بفعالية لتحقيق الأهداف المجتمعية المحددة

### المواد المطلوبة:

- لوح قلاب + أوراق
  - أقلام تلوين
  - مقصات + تليصق مائي
  - معجون ملون
  - أوراق A4 ملونة
- الوقت المطلوب:** 90- 120 دقيقة

## الخطوات:

- تقوم كل مجموعة بعرضها ومناقشة خططها والدفاع عنها وعن معطياتها مقابل المجموعة الثانية ومن ثم تقوم المجموعة الثانية بعرضها ايضاً
- من بعد عرض المجموعتين يقوم المدرب/ة بعرض مضامين كل خطوة كالتالي:

### 1. تحضير وحشد المجتمع المحلي

تحضير وحشد المجتمع يعتبر جزءاً مهماً من عملية تنظيم الفعاليات والأنشطة التي تهدف إلى تحقيق التنمية المجتمعية داخل المجتمع المحلي. من المهم عدم التغاضي عن مرحلة تحضير وحشد المجتمع المحلي لعملية الإنخراط وتعزيز جهوزية الأفراد، المجموعات، قادة الرأي وغيرهم من فئات المجتمع لعملية التنمية المحلية المجتمعية، فهي مرحلة إستباقية تحضيرية تضمن خلق أرضية مشتركة وتساهم في تعزيز المشاركة الإجتماعية وتسهيل من عملية تشكيل اللجان المجتمعية وفي تنفيذ خططها في ما بعد. تشمل هذه المرحلة على تحديد النطاق الجغرافي المراد العمل به، والبدأ بعملية الإنخراط ومعايشة المجتمع من أجل ملاحظة وفهم القيم، الخلفية الثقافية، العادات والتقاليد التي تحكم هذا المجتمع وتحدد توازن القوى وبناء العلاقات بين أفرادها وتوزع الأدوار الإجتماعية، تسهل عملية كسب الثقة وبالتالي تلقي الدعم عند أي مبادرات تهدف إلى تطوير المشاركة الإجتماعية مثل اللجان المجتمعية.

يمكن تنفيذ العديد من الأنشطة المجتمعية بهدف تحضير وتحفيز المجتمع، ويمكن للميسر/ة استخدام ما يجدونه مناسباً بحسب المجتمع المستهدف، على سبيل المثال لا الحصر:

- × الزيارات الميدانية والجولات العامة
- × الإجتماعات التنسيقية مع المؤثرين/ات قادة المجتمع وأصحاب القرار
- × الجلسات التحسيسية والتعريفية
- × جلسات التوعية ونشر رسائل أساسية
- × جلسات الدعم النفسي الإجتماعية

فريق العمل في مرحلة تحضير وحشد المجتمع يجب أن يكون متنوعًا ومتكاملًا، ويحتوي على أفراد يتمتعون بالمهارات والقدرات التي تساهم في تحقيق أهداف الفعالية أو الحملة. إليك بعض الأدوار والمهارات التي يمكن أن يتضمنها فريق العمل في هذه المرحلة:

1. مدير الفعالية أو المنسق التنسيقي: يتولى هذا الشخص قيادة الفريق بأكمله وتحديد الأهداف وتوزيع المهام ومتابعة تنفيذ الخطة.
  2. مسؤول التقنية: يكون هذا الشخص مسؤولًا عن توفير الدعم التقني ومتابعة إجراءات تنفيذ الأنشطة والفعالية والتأكد من مواظمتها للإحتياجات والثقافة المنطقة .
  3. ميسرة/ة أنشطة جماعية ومجتمعية: يتضمن مجموعة من المسرون والعاملون في الخطوط الأمامية والمتخصصون في تقديم الدعم النفسي الإجتماعي.
  4. متطوعون ومشاركون: يتضمن الفريق مجموعة من المتطوعين والمشاركين الذين يقدمون المساعدة في مختلف الجوانب من تنظيم الفعاليات والأنشطة.
  5. مسؤول التقييم والتحليل: يقوم بمتابعة أداء الفعالية وتقييمها وإستخلاص الدروس المستفادة لتحسين الجهود المستقبلية.
- يتعين أيضًا على فريق العمل أن يتمتع بمهارات الإتصال الفعالة والعمل الجماعي وحل المشكلات، بالإضافة إلى الإهتمام بالتفاصيل والقدرة على التعامل مع ظروف العمل المتغيرة.

- بعد التأكد من أن جميع المتدربين/ات ليس لديهم أي إستفسارات عن خطوة تحضير وحشد المجتمع، يشارك المدرب/ة التالي: نحن اليوم في جلسة توعية مع مجموعة نساء ونود إبلاغهم عن شروعا في التحضير لتشكيل لجنة مجتمعية، المطلوب من أحد المتطوعين/ات من المجموعة محاولة عرض تعريفي عن اللجنة المجتمعية ودعوة المهتمين للإنضمام.
- يمكن دعوة عدة متدربين/ات وتشجيعهم على محاولة تقديم مقدمة تعريفية عن اللجنة المجتمعية ومناقشة المعلومات والطريقة مع المجموعة.
- عند إنتهاء الجولة التعريفية يقوم المدرب/ة بتلخيص التالي وعرض نموذج مقترح عن التعريف باللجنة المجتمعية:

## 2. الإستقطاب وتشكيل اللجنة المجتمعية

هي عملية ترويج للجنة المجتمعية وإعلام أفراد المجتمع المحلي عن فرص المشاركة فيها وأهدافها وأنشطتها، حيث تتم عملية جذب الأفراد المهتمين/ات بالمشاركة المجتمعية والتطوع من اجل التدخل في القضايا المختلفة والعمل على إحداث تغيير من خلال عرض تعريفي عن اللجنة المجتمعية يتضمن معلومات أولية عن نطاق تدخلها وأهدافها ومبادراتها المحتملة، وذلك ضمن الفعاليات والأنشطة الدورية المنفذة في المجتمع المحلي على كافة أشكالها أو من الممكن دعوة المهتمين إلى جلسة تعريفية خاصة باللجنة المجتمعية، كما ومن الممكن التواصل الفردي مع بعض المستفيدين/ات الذين أبدوا إهتمام سابقًا ورغبة بالإنضمام إلى أي أنشطة تطوعية.

- في ما يلي مقترح تعريفي عن اللجنة المجتمعية يمكن إستخدامه خلال عملية الترويج عن اللجنة، كما ويمكن أفلمته بحسب الأهداف والمعطيات التنظيمية واللوجستية الخاصة بكل لجنة.

إطلاق مبادرة تشكيل لجان مجتمعية لتعزيز المشاركة والتنمية.  
تُعلن منظمة أبعاد عن مبادرة جديدة لتشكيل لجان مجتمعية في مختلف المناطق اللبنانية، تهدف إلى إشراك أفراد المجتمع المحلي المهتمين والمهتمات وتعزيز دورهم في المشاركة المجتمعية وفي عملية المدافعة والمناصرة لقضايا أسرية ومجتمعية مختلفة.

تهدف هذه المبادرة إلى تمكين أفراد المجتمع المحلي من خلال بناء قدراتهم وتعزيز معارفهم، من أجل تطوير وتنفيذ المبادرات التي تُعنى بالمشاركة والتنمية المحلية في مجالات متنوعة، تشمل قضايا الحماية الأسرية والمساواة الإجتماعية بين أفراد المجتمع. ستألف كل لجنة من 15 إلى 20 فرد من نطاق جغرافي واحد ومحدد، تجمعهم جهوزيتهم من أجل التعاون والتضامن بهدف تغيير الواقع نحوى مستقبل أفضل. ستتوزع أفراد اللجنة بحسب جنسها وفتتها العمرية على اللجان المختلفة لضمان الخصوصية وتشارك الإهتمامات والإحتياجات.

### مُتطلبات الإنضمام:

- أن تكون/يكون من عمر 16 سنة وما فوق.
- أن تكون/يكون مهتمًا/ة بالمشاركة في قضايا مجتمعية هامة.
- أن تكون/يكون ملتزمًا/ة بمتابعة برامج التدريب والمشاركة في الأنشطة المجتمعية.

### برنامج التدريب:

- سُننظم دورات تدريبية مُخصصة لأعضاء اللجان المجتمعية، تتراوح مدتها بين ٤ و ٧ أشهر بمعدل جلستين أو أربع جلسات في الشهر الواحد بحسب سير المشروع وإتفاق المجموعة في ما بعد. تهدف هذه الدورات إلى:
- تعزيز مهارات التواصل والتفاوض.
  - تطوير مهارات القيادة والتخطيط.
  - رفع الوعي بقضايا مجتمعية مختلفة.
  - بناء قدرات المشاركين/ات على تحليل احتياجات المجتمع وتصميم مبادرات مُناسبة.
  - تعلّم مهارات المدافعة والدعوة لقضايا مجتمعية.

### المشاركة طوعية:

إنّ الانضمام إلى اللجان المجتمعية هو مُشاركة طوعية، وجميع الأنشطة المرتبطة بها مجانية وغير مدفوعة.

- يشارك المدرب/ة المتدربين/ات التالي: خلال الجلسات التعريفية يمكن لأعداد كبيرة أن تبدي رغبتها في الإنضمام إلى اللجنة المجتمعية وقد يفوق العدد 15 شخص وهو العدد الأنسب للجنة، كيف يمكنك إدارة هذا التحدي؟ وما هي الأدوات التي يمكن إستخدامها لإختيار الأعضاء؟
- بعد المناقشات، يشارك المدرب/ة التالي:

كخطوة أساسية بهدف جمع معلومات أساسية عن أفراد المجموعة المحتمل إنضمامهم إلى اللجنة المجتمعية، ولتسهيل عملية إختيار الأفراد، يمكن إستخدام الإستمارة (ملحق ٧- إستمارة مشاركة باللجان المجتمعية) التالية:

## إستمارة مشاركة باللجان المجتمعية

تقوم منظمة أبعاد بتشكيل لجان مجتمعية في عدد من المناطق اللبنانية بهدف إشراك أفراد المجتمع المحلي المهتمين والمهتمات من عمر 16 سنة وما فوق، في عملية المدافعة والناصره لقضايا مجتمعية مختلفة عبر بناء قدراتهم وتنفيذ مبادرات مجتمعية حول مواضيع تعنى بالمشاركة والتنمية المجتمعية مثل قضايا الحماية الأسرية والمساواة الإجتماعية بين أفراد المجتمع. سيتم تنفيذ دورات تدريبية، تتراوح مدتها بين 4 و7 أشهر بمعدل جلستين أو أربع جلسات في الشهر الواحد لجميع اللجان من أجل تمكين المجموعات وتنمية مهاراتهم وبناء قدراتهم من أجل قيادة الحركات المجتمعية وتطوير المبادرات وتنفيذها بحسب إحتياجات المناطق المختلفة. إن الإنضمام إلى اللجنة المجتمعية هو مشاركة طوعية وكافة الأنشطة هي مجانية وغير مدفوعة الأجر. يرجى من الراغبين/ين بالإنضمام إلى اللجان المجتمعية ملأ الإستمارة أدناه مع التأكيد على أن كافة المعلومات والإجابات ستبقى وستحفظ بسرية وخصوصية تامة.

1. هل أنت موافق/ة على ملأ الإستمارة؟ نعم      كلا
2. بحال الإجابة بكلا هل يمكنك تحديد السبب :

### معلومات أولية عن المشاركة:

	1. الإسم:
	2. العمر:
<input type="checkbox"/> لا يجيد القراءة والكتابة <input type="checkbox"/> يجيد القراءة ولا يجيد الكتابة <input type="checkbox"/> إبتدائي <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> ثانوي <input type="checkbox"/> مهني - يرجى تحديد الإختصاص: <input type="checkbox"/> جامعي _ يرجى تحديد الإختصاص:	3. مستوى التعليمي:
<input type="checkbox"/> لا أعمل <input type="checkbox"/> وظيفة في القطاع العام - حددني: <input type="checkbox"/> وظيفة في القطاع الخاص - حددني: <input type="checkbox"/> مهنة حرة <input type="checkbox"/> غيره حددني :	4. نوع العمل:
<input type="checkbox"/> لبناني/ة <input type="checkbox"/> سوري/ة - هل الأوراق قانونية ؟ <input type="checkbox"/> عراقي/ة <input type="checkbox"/> فلسطيني/ة لبناني/ة <input type="checkbox"/> فلسطيني/ة سوري/ة <input type="checkbox"/> غيره	5. الجنسية:
	6. العنوان:
	7. رقم الهاتف:

### معلومات عن المشاركة المجتمعية السابقة:

<p><input type="checkbox"/> كلا</p> <p><input type="checkbox"/> لجنة نسائية، حددي نوع الأنشطة + دورك : -----</p> <p><input type="checkbox"/> لجنة أهل في مدرسة، حددي نوع الأنشطة + دورك : -----</p> <p><input type="checkbox"/> أنشطة وحملات صحية، حددي نوع الأنشطة + دورك : -----</p> <p><input type="checkbox"/> أنشطة تنمية، حددي نوع الأنشطة + دورك : -----</p> <p><input type="checkbox"/> أنشطة خيرية، حددي نوع الأنشطة + دورك : -----</p> <p><input type="checkbox"/> أنشطة تطوعية، حددي نوع الأنشطة + دورك : -----</p> <p><input type="checkbox"/> غيره، حددي : -----</p>	<p>8. هل شاركت/ي بأي أنشطة إجتماعية سابقاً؟</p>
	<p>9. يرجى تحديد الجهات أو المؤسسات التي شاركت/ن معهم</p>

### معلومات عن التحديات والقضايا المجتمعية:

	<p>10. حددي أكثر تحديات/ صعوبات في مجتمعك المحلي</p>
	<p>11. برأيك ما أهمية العمل على القضايا المجتمعية وتنمية المجتمع المحلي؟</p>
<p><input type="checkbox"/> الصحة النفسية</p> <p><input type="checkbox"/> السلامة والأمان داخل الاسرة</p> <p><input type="checkbox"/> السلامة والأمان في الأماكن العامة</p> <p><input type="checkbox"/> العلاقات الصحية والسليمة</p> <p><input type="checkbox"/> العنف الأسري</p> <p><input type="checkbox"/> التحرش الجنسي</p> <p><input type="checkbox"/> الأمن الإلكتروني</p> <p><input type="checkbox"/> تداعيات الأزمة الإقتصادية</p> <p><input type="checkbox"/> غيره حددي : -----</p>	<p>12. حددي 3 قضايا إجتماعية برأيك يجب العمل عليها بشكل أولوي وفوري</p>
	<p>13. برأيك ما أهمية الأنشطة والمبادرات التي قد تقوم بها اللجان المجتمعية؟</p>

معلومات عن الإستعداد بالإلتزام بعمل اللجنة المجتمعية؟	
14. هل أنت مستعدة/ وجاهزة للإلتزام إلى اللجنة المجتمعية والإلتزام بحضور اللقاءات والإجتماعات الدورية ؟	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> كلا
15. بحال الإجابة بكلا هل يمكنك تحديد السبب	
16. هل أنت مستعدة/ للمشاركة والإلتزام بالدورة التدريبية؟	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> كلا
17. بحال الإجابة بكلا هل يمكنك تحديد السبب	
18. هل أنت مستعدة/ للمشاركة والإلتزام بالتخطيط وتنفيذ المبادرات المجتمعية بعد الدورة التدريبية؟	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> كلا
19. بحال الإجابة بكلا هل يمكنك تحديد السبب	

- يوزع المدرب/ة الإستمارة على المدربين/ات ويطلب منهم أن يتوزعوا إلى ثنائيات حتى يقوموا بتجربة الإستمارة ومحاولة ملأها.
- عند إنتهاء الجميع من تجربة الإستمارة، يأخذ المدرب/ة إنطباعات المجموعة ويذكر إن الإستمارة هي نموذج مقترح يمكن تعديله بحسب المعطيات والأهداف الخاصة لكل مشروع أو بحسب طابع اللجنة المراد تشكيلها، وعندها يقوم القيمين على إنشاء وتشكيل اللجنة وضع مجموعة من المعايير لتسهيل إختيار الأعضاء إنطلاقاً منها.
- يشارك المدرب/ة التالي: لقد تم إختيار أعضاء المجموعة واليوم هو اللقاء الأول لهم، برأيكم ما هو مضمون هذا اللقاء؟ من خلال النقاش العام مع المدربين/ات يضع المدرب مخطط عام للقاء الأول ويأكد على ضرورة تضمين النقاط التالية فيه:

1. إفتتاحية وشكر مع التذكير بالأهداف العامة لإنشاء اللجنة المجتمعية
2. التعارف وكسر الجليد
3. وضع النظام الداخلي للجنة المجتمعية الذي يتضمن : معلومات عن اللجنة وأهدافها، معلومات عن الأعضاء، واجبات والمسؤوليات، معلومات عن الإجتماعات، امور تنظيمية، ....
4. الإتفاق على موعد اللقاءات التدريبية ومسار بناء القدرات ودراسة الإحتياجات

- ينتقل المدرب/ة إلى خطة بناء القدرات ويسأل المجموعة: بناءً على خبرتكم في العمل المجتمعية وتمكين الأفراد ما هي أبرز المواضيع التي يمكن أن تتضمنها خطة بناء قدرات لجنة مجتمعية؟
- بعد المناقشات العامة في المجموعة يأكد المدرب على التالي:

### 3. بناء القدرات ودراسة الإحتياجات

من المهم أن تتضمن خطة بناء القدرات مواضيع أساسية تركز على تعزيز المفاهيم العامة والخاصة باللجنة المجتمعية والدفاع عن القضايا المهمة. هذه المواضيع تشمل فهم دور اللجنة المجتمعية وأهمية الدفاع عن حقوق الأفراد والمجتمعات، وكذلك كيفية التأثير على السياسات العامة لصالح المجتمع.

كما يجب أن تتضمن الخطة مواضيع تتعلق بتطوير المهارات اليومية والاجتماعية لأعضاء اللجنة. هذه المهارات تشمل التواصل الفعال، العمل الجماعي، القيادة، وإدارة الوقت. تطوير هذه المهارات يساهم في تعزيز كفاءة الأعضاء في تنفيذ مهامهم بشكل فعال ومستدام.

إضافة إلى ذلك، من الضروري تضمين مواضيع تتعلق بالمهام والتدخلات التي قد يقوم بها أعضاء اللجنة. هذا يشمل التدريب على كيفية تحليل القضايا المجتمعية، تخطيط وتنفيذ المشاريع، ومعرفة الخدمات المتوفرة وكيفية الإحالة إليها. هذه التدريبات تساعد الأعضاء على القيام بدورهم بفعالية في تقديم الدعم والمساعدة للمجتمع.

يجب التذكير بأن مواضيع خطة بناء القدرات مرنة وقابلة للتعديل حسب إحتياجات المجموعة وأهدافها التدخلية في القضايا المختلفة. يمكن تعديل المواضيع وتغييرها بناءً على التقييم المستمر لإحتياجات الأعضاء وتطور الأوضاع في المجتمع. هذا يضمن أن الخطة تظل ذات صلة ومفيدة في تعزيز قدرات اللجنة المجتمعية وتحقيق أهدافها.

في ما يلي مخطط بناء قدرات خاصة باللجان المجتمعية المتخصصة بقضاية العنف المجتمعية:

### **المحور الأول : مفاهيم ومهارات أساسية**

× اللجان المجتمعية: ماذا ولماذا؟

× المدافعة : ماذا ولماذا؟

× التواصل الإيجابي

× حل المشكلات وإتخاذ القرار

### **المحور الثاني: القضايا المجتمعية**

× الأدوار الإجتماعية

× العنف القائم على الأدوار الإجتماعية

× تزويج الأطفال والطفلات

× التحرش الجنسي في الأماكن العامة

× الإستغلال والإبتزاز الإلكتروني

### **المحور الثالث: المهارات التطبيقية**

× الأزمات وإستراتيجيات التكيف الصحية

× الإسعافات الأولية النفسية

× التحديد والإحالة الأمانة

× الحماية من العنف والإستغلال الجنسي في القطاع الإنساني

### **المحور الرابع : فعاليات المقهى المجتمعي**

في المحور الأخير تقوم اللجنة بإستخدام أداة المقهى المجتمعي كأداة دراسة إحتياجات المجتمع وتحديد القضايا الأكثر إلحاحًا، لتنتقل منها في العمل على بناء خطة العمل الخاصة بها.

#### 4. وضع خطة العمل والانشطة:

• يعود المدرب/ة لتذكير المتدربين/ات بخطة العمل ومكوناتها (مستند 8- خطة العمل) كالتالي:

قضية المدافعة:				
<p><b>تحديد المشكلة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي المشكلة التي ستساهم المدافعة في حلها؟</li> <li>• لماذا هذه القضية مهمة؟</li> </ul>				
<p><b>الهدف العام والأهداف الخاصة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو الحل لهذه المشكلة أو التغيير الذي تودون أن تدافعوا من أجله؟ كيف نأمل تحقيقه؟</li> <li>• ما هي الأهداف المباشرة والقريبة المدى؟</li> </ul>				
				<p><b>رسالة المدافعة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بسيطة وموجزة</li> <li>• تستخدم لغة مناسبة</li> <li>• إختيار شعار للحملة</li> </ul>
<p><b>قنوات التواصل والأنشطة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي الطرائق التي ستستخدم من أجل نشر رسالة الحملة؟</li> <li>• ما هي الأنشطة التي ستقام من أجل توصيل الرسالة وتحقيق الأهداف؟</li> </ul>				
<p><b>بناء الدعم والموارد البشرية والمادية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-من هي الجهات القادرة على تأمين الدعم والمهتمة بالعمل على القضية؟</li> <li>-ما هي أشكال الدعم المتاحة؟</li> <li>-ماهي أشكال الدعم المطلوبة والغير متوفرة؟</li> </ul>				
المهلة الزمنية	المسؤول/ون	الموارد المطلوبة	النشاط	خطة الأنشطة :

- يشارك المدرب/ة أن اللجنة تحدد من خلال خطة الأنشطة إنطلاقاً المرحلة التنفيذية من خلال أول نشاط لها من المحبذ أن يكون نشاط تعريفية إعلامي مع فعاليات المنطقة هذا سيسهل عليها التنسيق المستقبلية والتمركز في المنطقة كأداة فعالة في إتجاه تحقيق التغيير والتنمية المحلية.

## 5. التقييم والمتابعة

- يسأل المدرب/ة المتدربين/ات عن الأدوات والوسائل التي يمكن إعتماؤها لتقييم مسار وعمل اللجنة المجتمعية، بعد المداخلات المجموعة يشارك التالي:

يمكن إستخدام مجموعة متنوعة من الأدوات والوسائل لتقييم مسار وعمل اللجنة المجتمعية، ومنها:

1. **إستطلاعات الرأي:** تساعد في قياس آراء أفراد المجتمع وفهم مدى رضاهم وتوقعاتهم من عمل اللجنة.
2. **المقابلات الشخصية:** توفرّ فرصة للحصول على آراء مباشرة ومحادثات عميقة مع أفراد المجتمع والمعنيين.
3. **تحليل البيانات:** يمكن إستخدام البيانات المتاحة لتقييم أداء اللجنة وتحديد الإتجاهات والتحديات.
4. **الإجتماعات وورش العمل:** توفرّ فرصة للنقاش وتبادل الأفكار وتطوير إستراتيجيات جديدة للجنة.
5. **تقارير الأداء:** تسمح بتوثيق إنجازات اللجنة وتحديد المناطق التي تحتاج إلى تحسين.
6. **دراسات الحالة:** يمكن إستخدام الدروس المستفادة من تجارب مماثلة لتحسين أداء اللجنة.
7. **تقييم متعدد المعايير:** يساعد على تحديد المؤشرات الرئيسية لأداء اللجنة وقياس تقدمها بشكل منتظم.

باستخدام هذه الأدوات والوسائل، يمكن تقييم مسار وعمل اللجنة المجتمعية بشكل شامل وفعّال، مما يساهم في تحسين أدائها وتحقيق أهدافها بشكل أفضل.

- يختتم المدرب/ة النهار التدريبي الثالث بتمرين تقييمي

### مقترح تمرين تقييمي: بطاقات الملاحظات (Feedback Cards):

- توزّع بطاقات على المشاركين/ات لكتابة ملاحظاتهم حول ما أعجبهم في التدريب، وما يمكن تحسينه، وأي مواضيع يحتاجون لزيد من التوضيح بشأنها.
- يتم ملأ الإختبار البعدي (ملحق رقم 2- الإختبار القبلي والبعدي) مع المتدربين/ات إضافةً إلى إستبيان الرضا (ملحق رقم).
- يختتم المدرب/ة التدريب بشكر المجموعة على الإلتزام بالتدريب.





القسم الثاني



# التشكيل وبناء القدرات

الدليل التيسيري الخاص بالميسرين/ات

يُعد القسم الثاني من هذا الدليل «التشكيل وبناء القدرات» مرجعًا شاملاً وموجهًا للميسرين/ات وأعضاء اللجان المجتمعية. يهدف هذا القسم إلى تقديم التوجيهات العملية والأدوات اللازمة لدعم اللجان المجتمعية في بناء قدراتها وتنفيذ مبادراتها بفعالية. يتضمن هذا القسم مكونات إرشادية وتدريبية ترشد الميسرين/ات خلال عملية تشكيل اللجان و تُمكن الأعضاء من تطوير مهاراتهم القيادية والتنفيذية، إضافة إلى إستراتيجيات فعالة للتغيير المجتمعي والمدافعة.

يحتوي هذا القسم على مكونين أساسيين إرشادي وتدريبى :

- المكون الإرشادي:** يحتوي على معلومات أساسية عن مراحل تشكيل اللجنة المجتمعية كالتالي:
- مرحلة الإستقطاب: توجيهات حول كيفية جذب الأعضاء المحتملين وتوعيتهم بأهمية المشاركة المجتمعية.
  - إختيار الأعضاء: معايير وآليات إختيار الأعضاء لضمان تمثيل عادل وشامل لمختلف فئات المجتمع.
  - تشكيل اللجنة: خطوات وإجراءات تشكيل اللجنة المجتمعية بشكل واضح، مع التركيز على الشمولية والتمثيل العادل.

**المكون التدريبي:** يتضمن هذا القسم برنامجًا تدريبيًا شاملاً مكونًا من 14 جلسة تدريبية تهدف إلى تنمية المهارات الأساسية لأعضاء اللجان، وإستكشاف القضايا المجتمعية، وتطوير إستراتيجيات فعالة لإدارة المبادرات المجتمعية.

### المحور الأول : مفاهيم ومهارات أساسية

- × اللجان المجتمعية: ماذا ولماذا؟
- × المدافعة : ماذا ولماذا؟
- × التواصل الإيجابي
- × حل المشكلات وإتخاذ القرار

### المحور الثاني: القضايا المجتمعية

- × الأدوار الإجتماعية
- × العنف القائم على الأدوار الإجتماعية
- × تزويج الأطفال والطفلات
- × التحرش الجنسي في الأماكن العامة
- × الإستغلال والإبتزاز الإلكتروني

### المحور الثالث: المهارات التطبيقية

- × الأزمات وإستراتيجيات التكيف الصحية
- × الإسعافات الأولية النفسية
- × التحديد والإحالة الآمنة
- × الحماية من العنف والإستغلال الجنسي في القطاع الإنساني

### المحور الرابع : فعاليات المقهى المجتمعي

## مرحلة الإستقطاب وتشكيل اللجنة المجتمعية

### 1. تحضير وحشد المجتمع المحلي

من المهم عدم التغاضي عن مرحلة تحضير وحشد المجتمع المحلي لعملية الإنخراط وتعزيز جهوزية الأفراد، المجموعات، قادة الرأي وغيرهم من فئات المجتمع لعملية التنمية المحلية المجتمعية، فهي مرحلة إستباقية تضمن خلق أرضية مشتركة تسهم في تعزيز المشاركة الإجتماعية وتسهل من عملية تشكيل اللجان المجتمعية وفي تنفيذ خططها في ما بعد. تشمل هذه المرحلة على تحديد النطاق الجغرافي المراد العمل به، والبدأ بعملية الإنخراط ومعايشة المجتمع من أجل ملاحظة وفهم القيم، الخلفية الثقافية، العادات والتقاليد التي تحكم هذا المجتمع وتحدد توازن القوى وبناء العلاقات بين أفرادها وتوزع الأدوار الإجتماعية، تسهل عملية كسب الثقة وبالتالي تلقي الدعم عند أي مبادرات تهدف إلى تطوير المشاركة الإجتماعية مثل اللجان المجتمعية. يمكن تنفيذ العديد من الأنشطة المجتمعية بهدف تحضير وتحفيز المجتمع، ويمكن للميسر/ة استخدام ما يجدونه مناسباً بحسب المجتمع المستهدف، على سبيل المثال لا الحصر:

- ✘ الزيارات الميدانية والجولات العامة
- ✘ الإجتماعات التنسيقية مع المؤثرين/ات قادة المجتمع وأصحاب القرار
- ✘ الجلسات التحسيسية والتعريفية
- ✘ جلسات التوعية ونشر رسائل أساسية
- ✘ جلسات الدعم النفسي الإجتماعية

### 2. الإستقطاب وتشكيل اللجنة المجتمعية

هي عملية ترويج للجنة المجتمعية وإعلام أفراد المجتمع المحلي عن فرص المشاركة فيها وأهدافها وأنشطتها، حيث تتم عملية جذب الأفراد المهتمين/ات بالمشاركة المجتمعية والتطوع من اجل التدخل في القضايا المختلفة والعمل على إحداث تغيير من خلال عرض تعريفي عن اللجنة المجتمعية يتضمن معلومات أولية عن نطاق تدخلها وأهدافها ومبادراتها المحتملة، وذلك ضمن الفعاليات والأنشطة الدورية المنفذة في المجتمع المحلي على كافة أشكالها أو من الممكن دعوة المهتمين إلى جلسة تعريفية خاصة باللجنة المجتمعية، كما ومن الممكن التواصل الفردي مع بعض المستفيدين/ات الذين أبدوا إهتمام سابقاً ورغبة بالإنضمام إلى أي أنشطة تطوعية. في ما يلي مقترح تعريفي عن اللجنة المجتمعية يمكن إستخدامه خلال عملية الترويج عن اللجنة، كما ويمكن أقلمته بحسب الأهداف والمعطيات التنظيمية واللوجستية الخاصة بكل لجنة.

إطلاق مبادرة تشكيل لجان مجتمعية لتعزيز المشاركة والتنمية  
تُعلن منظمة أبعاد عن مبادرة جديدة لتشكيل لجان مجتمعية في مختلف المناطق اللبنانية، تهدف إلى إشراك أفراد المجتمع المحلي المهتمين والمهتمات وتعزيز دورهم في المشاركة المجتمعية وفي عملية المدافعة والناصرة لقضايا أسرية ومجتمعية مختلفة.

تهدف هذه المبادرة إلى تمكين أفراد المجتمع المحلي من خلال بناء قدراتهم وتعزيز معارفهم، من أجل تطوير وتنفيذ المبادرات التي تُعنى بالمشاركة والتنمية المحلية في مجالات متنوعة، تشمل قضايا الحماية الأسرية والمساواة الإجتماعية بين أفراد المجتمع. ستتألف كل لجنة من ١٥ إلى ٢٠ فرد من نطاق جغرافي واحد ومحدد، تجمعهم جهوزيتهم من أجل التعاون والتضامن بهدف تغيير الواقع نحوى مستقبل أفضل. ستتوزع أفراد اللجنة بحسب جنسها وفتتها العمرية على اللجان المختلفة لضمان الخصوصية وتشارك الإهتمامات والإحتياجات.

### مُتطلبات الانضمام:

- أن تكون/يكون من عمر ١٦ سنة وما فوق.
- أن تكون/يكون مهتمًا/ة بالمشاركة في قضايا مجتمعية هامة.
- أن تكون/يكون ملتزمًا/ة بمتابعة برامج التدريب والمشاركة في الأنشطة المجتمعية.

### برنامج التدريب:

- سُننظم دورات تدريبية مُخصصة لأعضاء اللجان المجتمعية، تتراوح مدتها بين ٤ و ٧ أشهر بمعدل جلستين أو أربع جلسات في الشهر الواحد بحسب سير المشروع وإتفاق المجموعة في ما بعد. تهدف هذه الدورات إلى:
  - × تعزيز مهارات التواصل والتفاوض.
  - × تطوير مهارات القيادة والتخطيط.
  - × رفع الوعي بقضايا مجتمعية مختلفة.
  - × بناء قدرات المشاركين/ات على تحليل إحتياجات المجتمع وتصميم مبادرات مُناسبة.
  - × تعلّم مهارات المدافعة والدعوة لقضايا مجتمعية.

### المشاركة طوعية:

إنّ الانضمام إلى اللجان المجتمعية هو مُشاركة طوعية، وجميع الأنشطة المرتبطة بها مجانية وغير مدفوعة.

- كخطوة أساسية بهدف جمع معلومات أساسية عن أفراد المجموعة المحتمل إنضمامهم إلى اللجنة المجتمعية، ولتسهيل عملية إختيار الأفراد، يمكن إستخدام الإستمارة التالية :

## إستمارة مشاركة باللجان المجتمعية

تقوم منظمة أبعاد بتشكيل لجان مجتمعية في عدد من المناطق اللبنانية بهدف إشراك أفراد المجتمع المحلي المهتمين والمهتمات من عمر ١٦ سنة وما فوق، في عملية المدافعة والناصرّة لقضايا مجتمعية مختلفة عبر بناء قدراتهم وتنفيذ مبادرات مجتمعية حول مواضيع تعنى بالمشاركة والتنمية المجتمعية مثل قضايا الحماية الأسرية والمساواة الإجتماعية بين أفراد المجتمع. سيتم تنفيذ دورات تدريبية، تتراوح مدتها بين ٤ و٧ أشهر بمعدل جلستين أو أربع جلسات في الشهر الواحد لجميع اللجان من أجل تمكين المجموعات وتنمية مهاراتهم وبناء قدراتهم من أجل قيادة الحركات المجتمعية وتطوير المبادرات وتنفيذها بحسب إحتياجات المناطق المختلفة. إن الإنضمام إلى اللجنة المجتمعية هو مشاركة طوعية وكافة الأنشطة هي مجانية وغير مدفوعة الأجر. يرجى من الراغبين/ين بالإنضمام إلى اللجان المجتمعية ملأ الإستمارة أدناه مع التأكيد على أن كافة المعلومات والإجابات ستبقى وستحفظ بسرية وخصوصية تامة.

1. هل أنت موافق/ة على ملأ الإستمارة؟ نعم كلا
2. بحال الإجابة بكلا هل يمكنك تحديد السبب :

### معلومات أولية عن المشاركة:

	1. الإسم:
	2. العمر:
<input type="checkbox"/> لا يجيد القراءة والكتابة <input type="checkbox"/> يجيد القراءة ولا يجيد الكتابة <input type="checkbox"/> إبتدائي <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> ثانوي <input type="checkbox"/> مهني - يرجى تحديد الإختصاص: <input type="checkbox"/> جامعي _ يرجى تحديد الإختصاص:	3. مستوى التعليمي:
<input type="checkbox"/> لا أعمل <input type="checkbox"/> وظيفة في القطاع العام - حدي: <input type="checkbox"/> وظيفة في القطاع الخاص - حدي: <input type="checkbox"/> مهنة حرة <input type="checkbox"/> غيره حدي :	4. نوع العمل:
<input type="checkbox"/> لبناني/ة <input type="checkbox"/> سوري/ة - هل الأوراق قانونية ؟ <input type="checkbox"/> عراقي/ة <input type="checkbox"/> فلسطيني/ة لبناني/ة <input type="checkbox"/> فلسطيني/ة سوري/ة <input type="checkbox"/> غيره	5. الجنسية:
	6. العنوان:
	7. رقم الهاتف:

### معلومات عن المشاركة المجتمعية السابقة:

<input type="checkbox"/> كلا <input type="checkbox"/> لجنة نسائية، حددي نوع الأنشطة + دورك: ----- <input type="checkbox"/> لجنة أهل في مدرسة، حددي نوع الأنشطة + دورك: ----- <input type="checkbox"/> أنشطة وحملات صحية، حددي نوع الأنشطة + دورك: ----- <input type="checkbox"/> أنشطة تنموية، حددي نوع الأنشطة + دورك: ----- <input type="checkbox"/> أنشطة خيرية، حددي نوع الأنشطة + دورك: ----- <input type="checkbox"/> أنشطة تطوعية، حددي نوع الأنشطة + دورك: ----- <input type="checkbox"/> غيره، حددي : -----	8. هل شاركت بأي أنشطة إجتماعية سابقاً ؟
	9. يرجى تحديد الجهات أو المؤسسات التي شاركت معهم

### معلومات عن التحديات والقضايا المجتمعية:

	10. حددي أكثر تحديات/ صعوبات في مجتمعك المحلي
	11. برأيك ما أهمية العمل على القضايا المجتمعية وتنمية المجتمع المحلي؟
<input type="checkbox"/> الصحة النفسية <input type="checkbox"/> السلامة والأمان داخل الاسرة <input type="checkbox"/> السلامة والأمان في الأماكن العامة <input type="checkbox"/> العلاقات الصحية والسليمة <input type="checkbox"/> العنف الأسري <input type="checkbox"/> التحرش الجنسي <input type="checkbox"/> الأمن الإلكتروني <input type="checkbox"/> تداعيات الأزمة الإقتصادية <input type="checkbox"/> غيره حددي : -----	12. حددي 3 قضايا إجتماعية برأيك يجب العمل عليها بشكل أولوي وفوري
	13. برأيك ما أهمية الأنشطة والمبادرات التي قد تقوم بها اللجان المجتمعية؟

معلومات عن الإستعداد بالإلتزام بعمل اللجنة المجتمعية؟	
<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> كلا	14. هل أنت مستعدة/ وجاهزة للإلتزام إلى اللجنة المجتمعية والإلتزام بحضور اللقاءات والإجتماعات الدورية؟
	15. بحال الإجابة بكلا هل يمكنك تحديد السبب
<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> كلا	16. هل أنت مستعدة/ للمشاركة والإلتزام بالدورة التدريبية؟
	17. بحال الإجابة بكلا هل يمكنك تحديد السبب
<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> كلا	18. هل أنت مستعدة/ للمشاركة والإلتزام بالتخطيط وتنفيذ المبادرات المجتمعية بعد الدورة التدريبية؟
	19. بحال الإجابة بكلا هل يمكنك تحديد السبب



سير الجلسة:إفتتاح الجلسة

- الترحيب بالمجموعة والشكر على الإلتزام بالمشاركة و بالموعد المحدد + ورقة الحضور
- نشاط تعارف
- وضع مبادئ وقواعد المجموعة

**النشاط الأول: ماذا لو؟**

- يطلب الميسرة/ة من أفراد المجموعة التقدم إلى وسط القاعة والوقوف ضمن دائرة كبيرة يتم إعلامهم بأن لديه/ها طابطة سيقوم برميها لأحد أفراد المجموعة وسيقوم بطرح سؤال يبدأ ب « ماذا لو ؟ » على أن يقوم الشخص بتحديد باقي السؤال، متلقي الطابطة عليه أن يذكر إسمه ويجب عن السؤال ويعيد ويكرر تمرير الطابطة لفرد آخر مع طرح سؤال « ماذا لو ؟ » يمكن مساعدة المجموعة ببعض الأمثلة عن السؤال مثلاً: ماذا لو أصبحت غنيًا؟ ماذا لو عينت رئيس بلدية؟ ماذا لو سافرت إلى بلد جديد؟
- تستمر دورة رمي الطابطة مع طرح سؤال «ماذا لو» حتى مرور جميع أفراد المجموعة.

**النشاط الثاني: العصي السحرية؟**

- يطلب الميسرة/ة من أفراد المجموعة العودة إلى أماكنهم، ويخبرهم أنه يمتلك عصي سحرية وسيقوم بتحقيق 3 أمنيات لكل فرد، أمنية خاصة بكل شخص، أمنية للمجموعة، أمنية لمنطقتهم.
- يعطي الميسرة/ة بعض الوقت كي يقوم كل شخص بالتفكير بأمنيته.
- يبدأ الميسرة/ة جولة مشاركة الأمنيات ومناقشة مدى تشابهها وتقاطعها.

**النشاط الثالث: النظام الداخلي**

- يشارك الميسرة/ة التالي: من أسس نجاح أي مجموعة مع إختلاف أهدافها هي وضع حجر أساس تنطلق منه المجموعة حيث يحدد لها إبطارها العام التي تعود إليه في كافة مراحل عملها من لحظة التشكيل مرورًا ببناء القدرات إلى وضع خطة العمل وتنفيذها وصولًا إلى عملية التقييم وتحقيق الأثر، لذلك من المهم وضع نظام داخلي يتوافق عليه كافة أفراد المجموعة.
- يسأل الميسرة/ة المجموعة الأسئلة التالية وتفتح النقاش:
  - ✘ ماذا يعني لهم النظام الداخلي؟
  - ✘ ما هي أهمية النظام الداخلي؟
  - ✘ ما قد تكون مكوناته وعناصر النظام الداخلي الأساسية؟
- بعد جولة نقاشات يشارك الميسرة/ة النموذج التالي لنظام الداخلي (ملحق رقم 1- النظام الداخلي للجنة مجتمعية) ويدعو أفراد المجموعة إلى البدء بالتفكير بمضون النظام الداخلي الخاص بلجنتهم والذي سيعكس توجهاتهم وأهدافهم، من المهم عدم الضغط على المجموعة من أجل تحضير كافة عناصر النظام الداخلي حيث يمكن للمجموعة اللقاء لعدة مرات من أجل إتمامه والمصادقة عليه من جميع أفراد المجموعة.

## النظام الداخلي للجنة المجتمعية

**المقدمة:** يُعدّ النظام الداخلي بمثابة وثيقة أساسية تُنظّم عمل اللجنة المجتمعية وتُحدّد أهدافها ومسؤوليات أعضائها وآليات اتخاذ القرارات فيها.

### المادة الأولى: الاسم والتعريف

✘ يُطلق على هذه اللجنة إسم «-----»

✘ نشأت هذه اللجنة بتاريخ:-----

✘ تُعدّ هذه اللجنة لجنة مجتمعية غير ربحية تهدف إلى -----

-----  
-----

### المادة الثانية: العضوية

✘ تُشكل اللجنة من [عدد الأعضاء] أعضاء يتم إختيارهم من قبل [جهة الإختيار] وهم/ن كالتالي:

الإسم	المهنة	العنوان	الهاتف

### المادة الثالثة: واجبات ومسؤوليات أعضاء اللجنة

✘ حضور إجتماعات اللجنة بانتظام والمشاركة الفاعلة في مناقشاتها.

✘ العمل على تحقيق أهداف اللجنة والإلتزام بقراراتها.

✘ المساهمة في تنفيذ مشاريع وبرامج اللجنة.

✘ تمثيل اللجنة في الفعاليات والمناسبات المختلفة.

✘ الحفاظ على سرية معلومات اللجنة.

### المادة الرابعة: إجتماعات اللجنة

✘ تُعقد إجتماعات اللجنة بشكل دوري كل [مدة الإجتماعات] أو حسب الحاجة.

✘ يتم دعوة جميع أعضاء اللجنة لحضور الإجتماعات.

✘ يُعدّ النصاب القانوني لعقد إجتماعات اللجنة هو حضور [عدد الأعضاء] أعضاء على الأقل.

✘ يتم ترأس إجتماعات اللجنة من قبل [منصب رئيس اللجنة] أو من ينيبه.

✘ يتم تدوين محضر لكل إجتماع يُوقّع عليه من قبل رئيس اللجنة وأمين السر.

### المادة الخامسة: إتخاذ القرارات

✘ يتم إتخاذ قرارات اللجنة بالأغلبية العددية لأصوات أعضاء اللجنة الحاضرين.

✘ في حال التعادل، يكون صوت رئيس اللجنة هو المرجح.

## المادة السادسة: الأموال

- ✘ تُموّل اللجنة من خلال [مصادر تمويل اللجنة].
- ✘ يتمّ إنفاق أموال اللجنة وفقاً لميزانيتها المعتمدة.
- ✘ يُعدّ أمين الصندوق مسؤولاً عن إدارة أموال اللجنة والحفاظ على سجلات دقيقة لجميع العمليات المالية.

ملاحظة: هذا النموذج هو نموذج عام، ويجب تكييفه ليناسب إحتياجات وأحكام اللجنة

- نتأكد أن كافة المجموعة لم يعد لديها أي ملاحظات أو إستفسار عن موضوع الجلسة ويذكر الميسر/ة المجموعة أنهم سيقومون بلقاءاتهم القادمة بإنجاز وضع النظام الداخلي الخاص بلجنتهم .
- نقوم بجولة تقييمية عن رأي المجموعة بجلسة اليوم كالتالي: فكرة جديدة تعلمتها اليوم – بحال أستطيع تغيير شيء واحد من جلسة اليوم.
- نختم الجلسة بشكر المجموعة ونذكر بأن اللقاء القادم سيكون بداية مرحلة تطوير وبناء القدرات.

### 3. بناء القدرات ودراسة الإحتياجات

في هذه المرحلة، سيتم التركيز على بناء قدرات المشاركين من خلال دورات تدريبية مكثفة تهدف إلى تطوير مهاراتهم في مختلف المجالات ذات الصلة بالمشاركة المجتمعية والتنمية. سيتم أيضاً إجراء دراسة شاملة لإحتياجات المجتمع المحلي لتحديد الأولويات والتحديات التي تواجهه. هذا النهج سيمكن اللجان المجتمعية من وضع خطط واستراتيجيات فعالة تلبى إحتياجات المناطق المختلفة وتعزز المشاركة الفعالة لأفراد المجتمع في المبادرات التنموية. تشكل مرحلة بناء القدرات ودراسة الإحتياجات ركيزة أساسية لعمل أيّ لجنة مجتمعية فاعلة وهي مقسمة إلى 4 محاور كالتالي:

#### المحور الأول : مفاهيم ومهارات أساسية

- ✘ اللجان المجتمعية: ماذا ولماذا؟
- ✘ المدافعة : ماذا ولماذا؟
- ✘ التواصل الإيجابي
- ✘ حل المشكلات وإتخاذ القرار

#### المحور الثاني: القضايا المجتمعية

- ✘ الأدوار الإجتماعية
- ✘ العنف القائم على الأدوار الإجتماعية
- ✘ تزويج الأطفال والطفلات
- ✘ التحرش الجنسي في الأماكن العامة
- ✘ الإستغلال والإبتزاز الإلكتروني

#### المحور الثالث: المهارات التطبيقية

- ✘ الأزمات وإستراتيجيات التكيف الصحية
- ✘ الإسعافات الأولية النفسية
- ✘ التحديد والإيحالة الآمنة
- ✘ الحماية من العنف والإستغلال الجنسي في القطاع الإنساني

#### المحور الرابع : فعاليات المفهى المجتمعي

### سير الجلسة:

### إفتتاح الجلسة

- الترحيب بالمجموعة والشكر على الإلتزام بالمشاركة و بالموعد المحدد + ورقة الحضور
- وضع مبادئ وقواعد المجموعة
- الإختبار القبلي (ملحق رقم 2- الإختبار القبلي والبعدي- المحور الأول)
- مشاركة موضوعات الجلسات وسيرها + مدة الجلسة وطبيعتها

### التأمل الذاتي: فكر لدقائق في مواقفك الشخصية!!

- يقوم الميسر/ة بعرض المثل التالي: «أكبر منك بشهر أعلم منك بدهر» وتطلب من المجموعة التفكير به وتحديد موقفها منها كالتالي :
- ✘ **أوافق**، مع العمر تزداد الخبرات وبالتالي فهم المواقف والحياة من الناس الأكبر سنًا هو أمر مفيد.
- ✘ **غير موافق**، الأشخاص من نفس الفئات العمرية لديهم نفس الإهتمامات والإحتياجات وبالتالي قدرتهم على إستيعاب بعضهم البعض أفضل.
- ✘ **محايد**، العمر لا يحدد قدرة الشخص على تقديم الدعم بكافة أشكاله للآخر.
- يشكر الميسر/ة المجموعة على تفاعلها ومشاركتها ويدعو أفراد المجموعة في الإستمرار بالتفكير بمدى ترابط فكرة العمر مع القدرة إفادة الآخرين من حيث المعارف والخبرات والتجارب المختلفة.

### **النشاط الأول: شو يعني لجنة مجتمعية؟**

- على ورقة لوح قلاب يتم كتابة ما يلي ضمن عامودين: في العامود الأول «مجتمع محلي» وفي العامود الثاني «اللجان المجتمعية» يطلب من أفراد المجموعة مشاركة كافة الأفكار التي قد تخطر بالهم عن المصطلحين
- يقوم الميسر/ة بتدوين كافة الأفكار على اللوح القلاب ثم تراجعها وتناقشها مع المجموعة لنصل للتعريف التالي:

**المجتمع المحلي:** هو مجموعة من الناس تعترف بنفسها أو معترف بها من قبل الآخرين كفئة تجمعها وحدة الثقافة أو الدين أو غيرها من السمات الإجتماعية والخلفيات والمصالح، والتي تشكل بمجملها هوية جماعية ذات أهداف مشتركة. يتألف المجتمع المحلي من مجموعة متنوعة من العناصر والمكونات التي تتفاعل مع بعضها البعض لتشكيل بنية المجتمع وتأثيره. من بين المكونات الرئيسية للمجتمع المحلي:

- ✘ السكان: هم الأفراد الذين يعيشون في المنطقة المحلية، ويشملون الأفراد من جميع الأعمار والجنسيات والخلفيات الثقافية.
- ✘ المؤسسات والمنظمات: تشمل هذه الهيئات المحلية الحكومية وغير الحكومية التي تلعب دورًا في توفير الخدمات ودعم المجتمع، مثل البلديات، المدارس، المستشفيات، الجمعيات، المرجعيات الدينية، المراكز الثقافية، ...

- ✘ المؤسسات الإقتصادية: تتضمن هذه المكونات الأعمال المحلية والصناعات، الأسواق، المزارع، المشاريع الصغيرة والمتوسطة، وكل ما يتعلق بالنشاط الاقتصادي داخل المنطقة.
- ✘ البنية التحتية: تتضمن البنية التحتية للمجتمع المحلي الطرق والجسور وشبكات النقل وأنظمة الصرف الصحي وشبكات الاتصالات والمرافق العامة الأخرى التي تسهل الحياة اليومية وتدعم الاقتصاد والتواصل.
- ✘ الثقافة والتراث: يمثل الأصول الثقافية والتراثية جزءًا هامًا من هوية المجتمع المحلي، وتشمل العادات والتقاليد واللغة والفنون والمعالم الثقافية والتاريخية.
- ✘ الشبكات الإجتماعية: تشمل العلاقات والتفاعلات الاجتماعية بين الأفراد والمجموعات داخل المجتمع، وتلعب دورًا هامًا في دعم العمل المشترك والتضامن وتبادل الموارد والمعرفة.

تفاعل هذه المكونات مع بعضها البعض لتشكيل نسيج المجتمع المحلي، وتؤثر على جودة الحياة والفرص المتاحة للأفراد داخله.

**اللجان المجتمعية:** هي مجموعة من الأفراد (رجال و/أو نساء) تعيش في المجتمع ضمن منطقة جغرافية واحدة محددة، يملك أعضاؤها الوعي والحماس والرغبة في التطوع في بيئتهم/ن ومجتمعهم/ن لإحداث التغيير المجتمعي وتحقيق التنمية المبنية على أساس إحترام وتعزيز وتفعيل حقوق الإنسان وهي إحدى مكونات المجتمع المحلي. تقوم اللجان المجتمعية على **الأهداف** التالية:

- ✘ تفعيل دور الفرد في المجتمع وتشجيعه على المشاركة الفعالة في القرارات والأنشطة التي تؤثر على حياته.
- ✘ تطوير المعرفة والمواقف والمعتقدات والمهارات والسلوكيات الصحية والأمنة.
- ✘ تمكين الأفراد من أجل تحمل المسؤولية في سبيل تعزيز تماسك المجتمع المحلي ودعم ترابط فئاته المختلفة.
- ✘ تقديم الدعم والإرشاد والتوجيه نحو الإحتياجات والخدمات.

- ضمن نقاش جماعي مع كافة أفراد المجموعة تقوم الميسرة بطرح الأسئلة التالية:
  1. ما هي المجالات أو القطاعات التي يمكن أن تشارك بها اللجان المجتمعية؟ وما هي القضايا التي يمكن أن تعمل عليها كلن منها؟
  2. مع من يمكن أن تعمل أو تنسق اللجنة المجتمعية؟
  3. أين يمكن أن تعمل اللجان المجتمعية؟
- تختتم الميسرة النقاش الجماعي بعرض الملخص التالي:

مجالات مشاركة اللجان المجتمعية ومبادراتها:	يمكن أن تعمل أو تنسق اللجنة المجتمعية:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• البيئة والنظافة</li> <li>• الإغاثة</li> <li>• الصحة</li> <li>• التوعية والتدخل في القضايا الإجتماعية</li> <li>• الأمن</li> <li>• المساحات الصديقة والأمنة</li> <li>• التعليم</li> <li>• حل النزاعات</li> <li>• بناء قدرات</li> <li>• مسوحات</li> <li>• الرقابة والتقييم ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المجتمع نفسه مع كافة أفراده</li> <li>• اللجان المجتمعية الأخرى</li> <li>• المبادرات الشبابية</li> <li>• السلطة المحلية</li> <li>• منظمات المجتمع المدني بكافة قطاعاتها</li> <li>• رجال الأعمال والخيرين والمغتربين</li> <li>• الإعلام ووسائله المختلفة</li> <li>• المؤثرين وصناع القرار في المجتمع</li> </ul>

### تعمل اللجان المجتمعية عادةً داخل المجتمعات المحلية وقد تكون موجودة في مختلف السياقات

- والمجالات، وفيما يلي بعض الأماكن الشائعة التي تعمل فيها اللجان المجتمعية:
- ✘ الأحياء السكنية: يمكن أن تكون في كل حي أو منطقة سكنية تعمل على حل مشاكل الحي وتوفير الدعم للسكان في المدن أو الأرياف.
- ✘ المدارس: تعمل على تعزيز التعليم ودعم الطلاب وتشجيع المشاركة الأسرية في العملية التعليمية.
- ✘ المؤسسات الصحية: في المستشفيات والمراكز الصحية تعمل على تحسين خدمات الرعاية الصحية وتلبية احتياجات المرضى والمجتمع المحلي.
- ✘ الجمعيات الخيرية والمنظمات غير الحكومية: تعمل على تقديم الدعم الإرشاد والمساعدة للفئات الضعيفة والمهمشة في المجتمع.
- ✘ البلديات والمجالس المحلية: تشكل جزءاً من هياكل الحكومة المحلية وتعمل على التشاور واتخاذ القرارات المشتركة بشأن القضايا المحلية.
- ✘ المجتمعات الدينية والثقافية: تشكل داخل المجتمعات الدينية والثقافية لتعزيز التواصل والتضامن والمساعدة المتبادلة بين أفراد المجتمع.
- هذه بعض الأماكن الشائعة التي تعمل فيها اللجان المجتمعية، ويمكن أن تتواجد في أماكن أخرى حسب احتياجات وديناميات المجتمع المحلي.

## النشاط الثاني: مميزات وعيوب

توزع الميسرة على كافة أفراد المجموعة العبارات التالية (ملحق رقم 3- مميزات وعيوب) ضمن قصاصات ورقية قابلة لللصق بشكل عشوائي :

المميزات:

- تستخدم اللجنة المجتمعية وأفرادها اللغة نفسها (لهجة، المصطلحات، العبارات).

- تنمية القيم المجتمعية والمهارات الحياتية التي تعتبر مهمة لتطورهم الشخصي
- تحمل المسؤولية.
- يمكن للجنة المجتمعية الوصول لمجموعات يصعب الوصول إليها عادةً من قبل المنظمات والجمعيات.
- أنشطة اللجان المجتمعية منخفضة الكلفة مقارنةً بالأنشطة الأخرى.
- الشراكة مع المؤسسات والمنظمات.

العيوب:

- مع الوقت من الممكن أن تتغير إهتمامات أفراد اللجنة ويتركوا أدوارهم وتصبح الحاجة لإستقطاب وتدريب أشخاص جديد.
- نقص المعرفة والخبرة في العمل الإجتماعي وتنظيم لقاءات والمناسبات والمبادرات.
- صعوبة في قياس أثر اللجان المجتمعية بسبب صعوبة وضع آليات للمتابعة والتقييم الملائم.
- وجود الموروثات وإعتماد العادات والتقاليد السائدة لدى أفراد اللجنة.
- خوف فريق اللجنة من عدم نجاح التجربة والوصول إلى الاهداف.
- إنتماء أعضاء اللجنة للأحزاب السياسية مما يهدد الحيادية في العمل ويزيد الصراعات.

على اللوح القلاب يرسم الجدول التالي:

المميزات	العيوب
•	•
•	•
•	•
•	•

- يقوم الميسرة/ة بجولة حيث يطلب من كل شخص قراءة جملته ومناقشتها وتحديد إذا كانت تنتمي للمميزات أو العيوب وإلصاقها في المكان المناسب
- يختم التمرين بالتأكيد على التالي:

أن **اللجان المجتمعية** ليست الحل لكافة الإشكاليات والتحديات، ولا نستطيع من خلالها تلبية كافة الإحتياجات أو الوصول إلى كافة الشرائح، ولكن إن تحديد أهداف اللجنة وخصائص المجموعة المستهدفة وإحتياجاتها، كلها عناصر تحد وتخفف من التحديات والعقبات المحتملة

## النشاط الثالث: أنا قائدة/ة في مجتمعي

- يوزع الميسرة/ة أفراد المجموعة على 3 أو 4 مجموعات ويطلب من كل مجموعة مناقشة الأسئلة التالية:
  - ✘ ماذا تعني لك مفهوم القيادة؟
  - ✘ ماذا يعني أن أكون قائدة/ة في مجتمعي؟
  - ✘ ما هو دوري كقائدة/ة في مجتمعي للحد من التحديات التي تواجه الأسر وتحث من التنمية المجتمعية؟
- تقوم كل مجموعة من خلال مندوبتها بعرض النتائج ومناقشة المعلومات والأفكار، وتقوم الميسرة بتلخيص التعريف إستناداً للتالي:

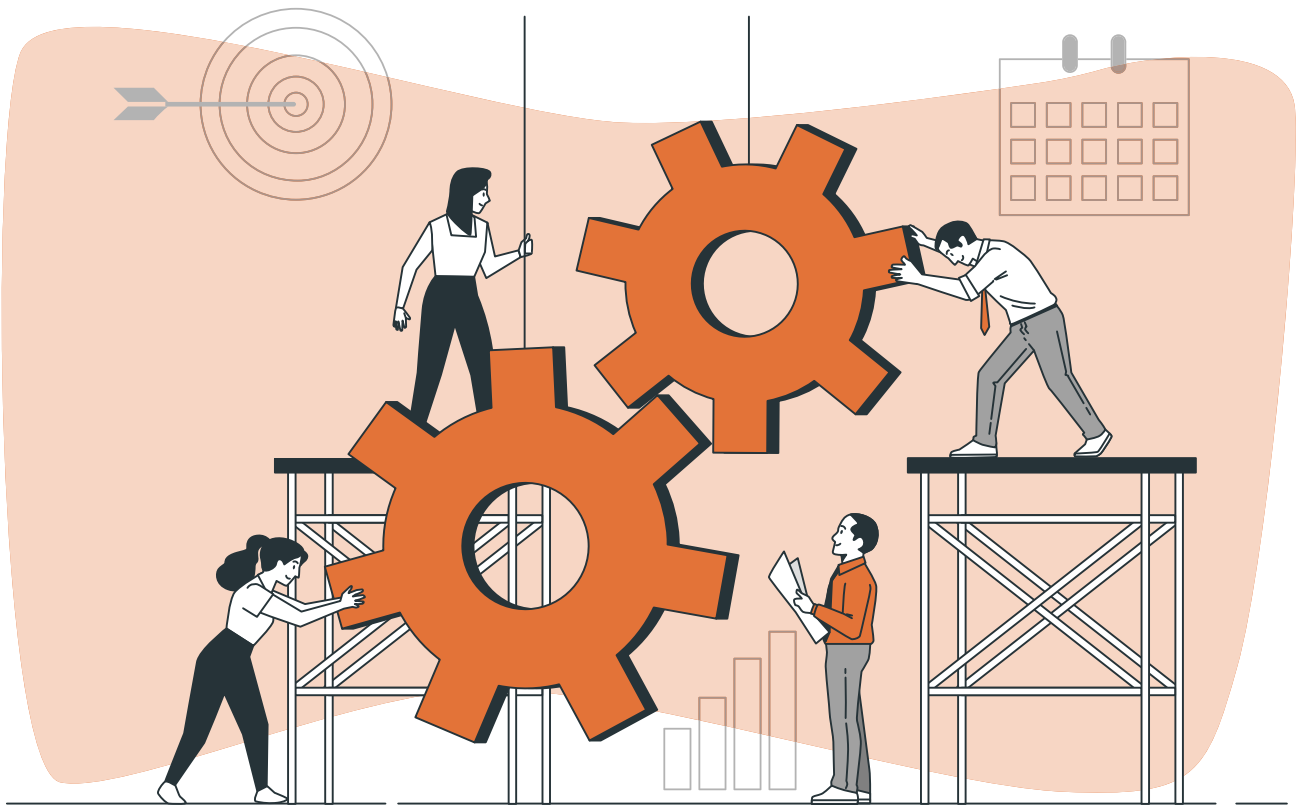
**القيادة** هي القدرة على قيادة وتوجيه الآخرين من أجل تحقيق هدف معين عن طريق التأثير/القبول من قبل الآخرين.

**بعض صفات القائد:** النشاط العالي والحماس؛ إمتلاك الشجاعة؛ العمل بدافع الإبداع؛ العمل بتفان وإلتزام؛ الأمانة والأخلاق الحسنة؛ الهدوء والإتزان في معالجة الأمور والرزانة والتعقل عند إتخاذ القرارات؛ المرونة وسعة الأفق؛ القدرة على ضبط النفس عند اللزوم؛ احترام نفسه وإحترام الغير؛ الإيجابية في العمل؛ القدرة على الإبتكار وحسن التصرف؛ تجنب الإندفاع والتهور؛ سعة الصدر والقدرة على التصرف ومواجهة المواقف الصعبة.

**أن أكون قائد/ة في مجتمعي** يعني أنه من خلال تطوير المهارات الحياتية أصبح قادرة على:

- بناء علاقة ثقة مع المجتمع المحلي وإكتساب تأييد أفرقة المختلفة.
- التفاعل مع الآخرين بإيجابية من اجل تجديد الإحتياجات وترتيبها بحسب الأولويات.
- تنسيق الجهود من أجل تطوير وتحسين رفاه المجتمع والأفراد وتحقيق الأهداف.
- التعاون وتبادل الأفكار والخبرات مع الآخرين.

هذا يتضمن كافة المجالات وخاصة المجالات المرتبطة بالعمل على قضايا المجتمعية التي تشكل تحدي يومي أمام تطوير الأفراد والأسر وإستفادتهم من من جميع الموارد والفرص المتاحة مثل القضايا المتعلقة بالعنف الأسري، التحرش الجنسي في الأماكن العامة، الإبتزاز الإلكتروني وغيرها من القضايا المختلفة.



- التأكد أن كافة المجموعة لم يعد لديها أي ملاحظات أو إستفسار عن موضوع الجلسة.
- نقوم بجولة تقييمية عن رأي المجموعة بجلسة اليوم كالتالي: فكرة جديدة تعلمتها اليوم – بحال أستطيع تغيير شيء واحد من جلسة اليوم.
- نختتم الجلسة بشكر المجموعة ونذكر بموعد الجلسة المقبل.

### سير الجلسة:

### إفتتاح الجلسة

- الترحيب بالمجموعة والشكر على إلتزامهم بالمشاركة و بالموعد المحدد + ورقة الحضور
- تمرين مراجعة الجلسة السابقة وأهم الرسائل الأساسية
- تشارك الميسرة المجموعة أنه خلال الجلسة سيتم العمل على مفهوم المدافعة وكيفية إستخدامه كأداة للتأثير في مجتمعاتهم المحلية بهدف إحداث التغيير وتبني السلوكيات الصحية السليمة وخلق بيئات آمنة لكافة أفراد المجتمع؟
- خلال الجلسة ستصبح المجموعة ملمة بما يلي:
  - × مفهوم المدافعة
  - × الرابط بين المدافعة وعمل اللجان المجتمعية
  - × الخطوات المعتمدة في عملية المدافعة

### النشاط الأول: ما هي المدافعة؟

- قبل الجلسة، يقوم الميسرة/ة بطباعة التعريفات (ملحق رقم 4- تعريفات المدافعة) الخاصة بالمدافعة ويقوم بإلصاقها في جميع أرجاء القاعة على أن تكون مقفلة وغير ظاهرة لأفراد المجموعة

- × المدافعة هي العملية التي تهدف إلى دعم قضية معينة من أجل إسترجاع حقوق مسلوبة
- × المدافعة هي إجراءات منظمة تعنى بالدفاع عن حقوق فئة خاصة من الناس أو المجتمع ككل
- × المدافعة تسعى إلى كسب التأييد والحشد لقضية سياسية أو إجتماعية أو إقتصادية
- × المدافعة تهدف إلى إحداث تغيير مجتمعي جزئي يصب في عملية التغيير المجتمعي
- × المدافعة تسعى إلى التأثير بالآخرين ومحاولة التأثير على التشريع، السياسات، الممارسات والمواقف
- × المدافعة هي إعلاء الصوت وجذب إهتمام المجتمع المحلي لقضية مهمة وتوجيه صناع القرار نحو حل معين
- × المدافعة هي التعاون مع أشخاص وفئات مختلفة من المجتمع ومنظمات بغية إحداث فرق وتغيير

- يوزع الميسرة/ة 3 أوراق لاصقة لكل فرد من المجموعة والطلب منهم إقتراح 3 كلمات أو مصطلحات مرتبطة بمفهوم المدافعة وتقوم بتدوين كل كلمة على ورقة ومن ثم يتم لصقها على اللوح القلاب حول كلمة المدافعة.
- يشكر الميسرة/ة المجموعة على تفاعلها وتخبرهم بأننا سنعود لمقترحاتهم بعد قليل وتطلب منهم مرافقتها في جولة للكشف عن التعريفات مختلفة للمدافعة التي سبق ووضعها بالقاعة.
- يكشف الميسرة/ة عن كل تعريف على حدة ويطلب من متطوع/ة قراءة التعريف ويفتح نقاش مع المجموعة في محاولة لتفسير المفهوم وربطه بكافة القضايا المجتمعية التي يمكن العمل عليها من قبل اللجنة.
- عند الإنتهاء من كل تعريف يعود الميسرة/ة إلى معطيات العصف الذهني على اللوح القلاب ويطلب من المجموعة تحديد المصطلحات التي سبق وظهرت في لائحة إقتراحاتهم وتتشابه مع التعريفات المختلفة داخل القاعة.
- بعد إنتهاء الجولة والمناقشات حول كافة التعريفات يطرح الميسرة/ة السؤال التالي : ماهي أبرز أوجه الشبه والإختلاف بين سائر التعريفات والأفكار التي شاركوها في بداية النشاط؟

- يدعو الميسر/ة في نهاية النشاط إلى تبني تعريف المجموعة الخاص بالمدافعة إستنادًا على كافة المصطلحات التي وجدوها مشتركة مع التعريفات الملصقة في القاعة.

## النشاط الثاني: أنا و المدافعة؟

- تقوم الميسرة بتوزيع البطاقات الفردية (ملحق رقم 5- أنا والمدافعة) على المجموعة وتطلب منهم خلال 10 دقائق التفكير بالأسئلة التالية وكتابة الإجابات عليها :

السؤال	الإجابة
1. لماذا أنا مهم/ة بالمدافعة؟	أنا مهم/ة بالمدافعة لأن ----- -----
2. ما الدوافع التي جعلتني أنضم للجنة مدافعة؟	يدفعني لذلك ----- -----
3. ما هي الصفات، المهارات، القيم التي أمتلكها والتي تمكنني من المشاركة في مبادرات متعلقة بالمدافعة؟	أمتلك القدرة على ----- أنا أو من ب ----- أنا أستطيع أن -----
4. ما العوامل التي قد تعيق مشاركتي في مجال المدافعة عن قضايا الإجتماعية والعنف المجتمعي؟	قد أترجع أو أتوقف عن المدافعة بسبب ----- -----

- بعد إنقضاء العشر دقائق يطلب الميسر/ة من المجموعة مشاركة معطيائهم.
- على ورقة لوح القلاب يتم كتابة ما يلي ضمن عامودين: في العامود الأول «نقاط القوة» وفي العامود الثاني «المعوقات»
- خلال عرض المعطيات يركز الميسر/ة على السؤال 3 (نقاط القوة) السؤال 4 (المعوقات)
- بعد المناقشات يختتم الميسر/ة النشاط بالإضاءة على:

أن أي نشاط لديه **إحتمالات نسبية بين النجاح** والوصول إلى الهدف **وإخفاق** وعدم القدرة على إحداث تغيير ويعود ذلك إلى عوامل مختلفة فردية ومجتمعية تتداخل في ما بينها، لذلك من المهم دائما دراسة هذه العوامل وتحديد ما قبل أي نشاط من أجل الإستفادة من نقاط القوة والعوامل المساندة وإستثمارها بشكل صحيح، ووضع خطوات إستباقية من شأنها التخفيف من تأثير المعوقات على نجاح الأنشطة وتحقيق أهدافها.

## النشاط الثالث: ما هي عناصر خطة المدافعة؟

- يقوم الميسر/ة بتحضير 3 ززمات ب 3 ألوان مختلفة من بطاقات خطوات المدافعة (ملحق رقم 6 - خطوات المدافعة) وتقوم بتوزيعها على أفراد المجموعة بطريقة عشوائية ثم يطلب من الذين حصلوا على نفس اللون الإنضمام لبعضهم البعض.
- يشير الميسر/ة إلى أن كل بطاقة تحتوي على خطوة واحدة من خطوات المدافعة ويطلب من كل مجموعة مناقشة كل خطوة وكتابة تعريف بسيط عنها ومن ثم ترتيب بطاقتها من الخطوة الأولى حتى النهاية يمكن ترتيبها على الأرض الطاولة أو تعليقها على الحائط.
- عند الإنتهاء، يطلب الميسر/ة من كل مجموعة عرض عملها وكيف وصلت إلى هذا المسار.
- بعد أن تنتهي المجموعات الثلاثة من عرض عملها، يفتح الميسر/ة النقاش مع المجموعة الكبيرة حول أوجه الشبه والإختلاف في الطرائق والمسارات التي وضعتها كل مجموعة ويتم طرح الأسئلة التالية:
  - ✘ هل كانت الخطوة الأولى متشابهة بين جميع المجموعات أو مختلفة؟ وماذا عن الخطوات النهائية؟
  - ✘ هل كان من خطوات متشابهة أكثر إعتدتها المجموعات؟ أو مختلفة أكثر؟
  - ✘ هل من خطوات إضافية ممكن إضافتها على العملية؟
- بعد المناقشات يختتم الميسر/ة الجلسة بعرض التالي والتأكيد على المفاهيم الأساسية:

### الخطوات المعتمدة في عملية المدافعة

1. **القضية:** المشكلة التي تتطلب تحركًا معينًا وتكون واضحة ومركزة تهتم عددًا كبيرًا من الناس
2. **الهدف العام والأهداف الخاصة:** الهدف العام هو النتيجة النهائية المراد الوصول إليها في المدى المتوسط أو البعيد الأهداف الخاصة هي الخطوات الإضافية المتخذة من أجل تحقيق الهدف العام وهي محددة، قابلة للقياس، واقعية ومرتبطة بفترة زمنية محددة وتكون عادة قصيرة المدى.
3. **الجمهور المستهدف:** الفئات المختلفة التي لها علاقة بالمشكلة متأثرين أو مسؤولين عن خلق المشكلة والذين من الضروري العمل معها من أجل تحقيق الأهداف وإحداث التغيير، قد يكون من الفئات المجتمعية كالأباء والأمهات المراهقين/ات وغيرهم وقد يكونوا صناع القرار والسياسات كالمسؤولين المحليين كالبلديات والنواب والوزراء وغيرهم.
4. **صيغة الرسالة:** هي ملخص يتضمن المشكلة والحل الذي نأمل الوصول إليه، والفئة المستهدفة مع القيم أو المبادئ التي توجع عمل المناصرين، يجب أن تكون مقتضبة ملفتة.
5. **قنوات الإتصال والأنشطة:** طريقة نقل وإيصال الرسالة إلى الجمهور المستهدف من خلال أنشطة مختلفة قد تشمل تنظيم المبادرات المجتمعية وأنشطة التوعية، أو مؤتمرات صحفية و الحملات الإعلامية أو التجمعات مع صناع القرار.
6. **بناء الدعم:** بناء التحالفات والتسيقات مع مجموعات أو منظمات أو افراد ملتزمين وداعمين للقضية بهدف توسيع قاعدة الدعم.
7. **الموارد البشرية والمالية:** حشد الموارد بما تتضمنه من أشخاص مهتمين بالتطوع أو العمل على تنفيذ الأنشطة قد يكونوا من أصحاب الحقوق أو المختصين إضافةً إلى حشد الموارد المالية والمادية واللوجستية عن طريق التمويلات المحتملة أو جمع التبرعات من الجهات المهتمة.
8. **تطبيق خطة العمل:** تنفيذ مجموعة الأنشطة المخطط لها من أجل تحقيق أهداف المناصرة .
9. **المراقبة والتقييم:** عملية جمع المعلومات لقياس مدى تحقيق أهداف المناصرة من جهة، ومن جهة ثاني تحليل المعلومات لتحديد إن كانت خطة العمل بحاجة لأي تعديل لضمان الوصول إلى الهدف.

- نتأكد أن كافة المجموعة لم يعد لديها أي ملاحظات أو إستفسار عن موضوع الجلسة.
- نقوم بجولة تقييمية عن رأي المجموعة بجلسة اليوم كالتالي: فكرة جديدة تعلمتها اليوم – بحال استطيع تغيير شيء واحد من جلسة اليوم.
- نختم الجلسة بشكر المجموعة ونذكر بموعد اليوم المقبل.

### سير الجلسة:

### إفتتاح الجلسة

- الترحيب بالمجموعة والشكر على إلتزامهم بالمشاركة و بالموعد المحدد + ورقة الحضور.
- تمرين مراجعة الجلسة السابقة وأهم الرسائل الأساسية والتذكير بأن اللجان المجتمعية من الأدوات الفعالة في عملية المدافعة وفي تحقيق التغيير الإيجابي لأنها منسقة من أفراد مباشرين من المجتمع قادرين على ملاحظات التحديات والقضايا الإجتماعية بوضوح وتفهم أكبر.
- يشارك الميسرة/ة المجموعة أنه خلال الجلسات المقبلة سيتم العمل على تعزيز وتطوير العديد من المهارات الحياتية الأساسية التي ستحتاجها أفراد المجموعة من أجل أن أنشطة المدافعة المستقبلية مثل التواصل، التفاوض، القيادة، إتخاذ القرارات، وغيرها ...
- خلال الجلسة ستصبح المجموعة ملمة بما يلي:
  - × مفهوم التواصل وعناصره
  - × أشكال التواصل
  - × أهمية الإصغاء والتواصل الإيجابي

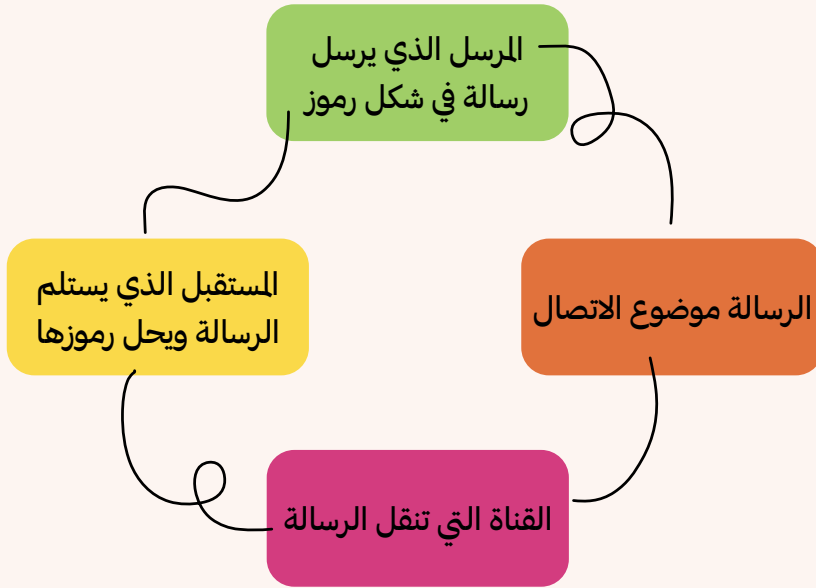


### النشاط الأول: أنا أتواصل

- يطرح الميسرة/ة الأسئلة التالية على أفراد المجموعة:
  - × ما هو التواصل ؟
  - × لماذا نتواصل ؟
  - × العناصر التي يجب توفيرها للتوصل إلى عملية التواصل؟
- يتلقى الميسرة/ة الأجوبة وتصوبها بالإستناد إلى التالي:

**التواصل** هو عملية يتم من خلالها إنتقال معلومات، معارف، قيم، إتجاهات ومهارات بين طرفين أو أكثر من أجل تأثير أحدهما على الآخر، وإحداث تغيرات مرغوب بها في سلوك الطرف الآخر عبر عناصر متعددة. فكل عملية إتصال تهدف إلى إقناع الآخرين او تغيير وجهات نظرهم أو سلوكهم أو مهاراتهم، أي التأثير بالآخرين. غير ان نجاح هذه العملية لا يتوقف على القدرة على التأثير في الآخرين فحسب بل يستلزم أيضا تأثر المرسل بالرسالة موضوع الإتصال. التّواصل هو فعل أو عمليّة حيث يقوم شخص بإستخدام الصوت أو الإشارة أو صورة، أو إيماء للتعبير أو تبادل الأفكار أو المعلومات أو المشاعر... إلخ لشخص آخر.

تتكون **عملية الإتصال** من:



## النشاط الثاني : أشكال التواصل

- يبدأ الميسر/ة بالتأكيد على أهمية مهارة التواصل مع الآخرين التي تسمح لنا بإقامة علاقات جيدة مع الجميع والدفاع عن حقوقنا وإظهار صورتنا بأفضل طريقة ممكنة.
- يشرح الميسر/ة أنه سيتم تنفيذ تقنية لعب الأدوار بين شخصين من المجموعة تترك الحرية لهم بالتطوع لتنفيذ لعب الأدوار.
- المطلوب من لاعبي الأدوار، إختيار موضوع مرتبط بـ «**بقضية مجتمعية أسرية أو بقضية العنف المجتمعي**» للتكلم عنه ومعالجته فيما بينهما.
- **مثلاً:** حق الفتيات بإستكمال دراستها الجامعية في المدينة أو خارج البلد / حق الفتيان بإختيار الهواية التي يريدون ممارستها بعيداً عن الألعاب الرياضية/ حق الرجل بالتعبير عن تعبه / حق المرأة برفض الزواج من أجل إستكمال تعليمها.
- في هذه الأثناء يُوزع أفراد المجموعة إلى 4 مجموعات:
  1. تراقب المجموعة الأولى لدى الشخص الأول التواصل اللفظي لديه/ا.
  2. تراقب المجموعة الثانية لدى الشخص الأول التواصل غير اللفظي لديه/ا.
  3. تراقب المجموعة الثالثة لدى الشخص الثاني التواصل اللفظي لديه/ا.
  4. تراقب المجموعة الرابعة لدى الشخص الثاني التواصل غير اللفظي لديه/ا.

- عند الإنتهاء من النشاط يشكر الميسر/ة المتطوعين/ات ويبدأ التحليل والنقاش حول ما جرى خلال لعب الأدوار فيطلب من كل مجموعة مشاركة ملاحظاتها حول أشكال التواصل المختلفة التي إعتمدها كلن من لاعبي الأدوار، وعن أهمية بعضها في تسهيل التواصل وعن ضرورة تحسين بعضها لأنها قد تشكل عقبات في إيصال الرسائل بشكل جيد وسليم.
- يستخلص الميسر/ة في النهاية المعايير الجيدة للتواصل اللفظي والمعايير الجيدة للتواصل غير اللفظي من خلال التالي:

**التواصل اللفظي** هو التواصل الذي يتم عن طريق إستخدام الكلمات المنطوقة أو المكتوبة. يتمثل في تبادل الأفكار والمعلومات والمشاعر بإستخدام اللغة المنطوقة أو المكتوبة، سواء كان ذلك عبر المحادثات الشخصية، أو المكالمات الهاتفية، أو الرسائل النصية، أو البريد الإلكتروني، وغيرها. هذا النوع من التواصل يتضمن الإعتماد على الكلمات والجمل المنطوقة أو المكتوبة لنقل الرسالة.

**التواصل الغير لفظي** هو التواصل الذي لا يعتمد على الكلمات المنطوقة أو المكتوبة، بل يعتمد على الإشارات الجسدية، والتعابير الوجهية، واللمسات، والأصوات، وحتى الرموز البصرية مثل الألوان والرموز الغير لفظية الأخرى. يتمثل في إستخدام التعبيرات الجسدية مثل الإبتسامات، والتعبيرات الوجهية، وحركات اليدين، واللامح البدنية لنقل المشاعر والمعاني وتوجيه الرسائل. هذا النوع من التواصل يمكن أن يكون قويًا وفعالًا حتى دون إستخدام الكلمات.

التواصل اللفظي والغير لفظي يعتمد على **مجموعة من المعايير** التي يمكن أن تساعد في **تحقيق فعالية التواصل** وفهم الرسائل بشكل أفضل، مثل:

#### للتواصل اللفظي:

- × وضوح الكلام: يتضمن إستخدام كلمات وعبارات واضحة ومفهومة لضمان فهم الرسالة بشكل صحيح من قبل المستمعين.
- × الإستماع الفعّال: يشمل الإستماع بإنتباه وإهتمام لما يقال، والتأكد من فهم الرسالة بشكل صحيح قبل الرد.
- × إستخدام لغة الجسد الداعمة: يمكن إستخدام اللغة الجسدية مثل التعابير الوجهية وحركات اليدين لدعم الرسالة وتوضيح المعاني.
- × التوقيت المناسب: يجب مراعاة التوقيت المناسب للمحادثات والمكالمات الهاتفية لضمان توافر الإهتمام والتركيز.
- × التعبير عن المشاعر بشكل صحيح: يتضمن التعبير عن المشاعر بشكل صريح ومناسب، والتجنب من الخجل أو التحفظ الزائد في التعبير.

#### للتواصل الغير لفظي:

- × فهم الإشارات الجسدية: يتضمن القدرة على فهم الإشارات الجسدية مثل الحركات والتعابير الوجهية وتفسيرها بشكل صحيح.
- × الوعي بالتأثير الغير لفظي: يجب أن يكون الشخص واعيًا لتأثير التصرفات والتعبيرات الغير لفظية على الآخرين.
- × إستخدام اللمسات بحذر: في حالة إستخدام اللمسات كجزء من التواصل، يجب أن يتم بحذر وإحترام لحدود الآخرين.
- × توجيه الإنتباه: يمكن إستخدام الإشارات غير اللفظية لتوجيه إنتباه الآخرين إلى النقاط المهمة أو للتعبير عن المشاعر.
- × المرونة والتكيف: يتضمن التعامل مع أساليب التواصل غير اللفظية للآخرين بمرونة والتكيف معها لتحقيق فعالية التواصل.
- × تطبيق هذه المعايير سيساعد على تحسين جودة التواصل سواء كان لفظيًا أو غير لفظي، ويساهم في بناء علاقات صحية ومثمرة مع الآخرين.

## النشاط الثالث : بين الإستماع والإصغاء

- يطلب الميسرة/ة من متطوعين/تين الخروج من الغرفة ويتم سرد قصة قصيرة على المجموعة تكثر فيها التفاصيل (ملحق رقم 7- قصة سارة). يتم بعدها إستدعاء المتطوع/ة رقم 1 من الخارج ويُطلب من إحدى أفراد المجموعة في القاعة سرد القصة. ومن ثم يتم إدخال المتطوع/ة رقم 2 ويُطلب من المتطوع/ة رقم 1 أن ي/تسرد القصة مجددًا.
- **ملاحظة:** لا يستطيع أحد أن يسأل أو يستفسر عن القصة، على الجميع فقط الإصغاء وذلك بهدف تسليط الضوء على أهمية إعادة الصياغة فيما بعد.
- يسأل الميسرة/ة عن رأي المجموعة بما جرى وتفتح النقاش عن الأسباب التي أودت إلى التغييرات في سر القصة في كل مرة.
- يختتم الميسرة/ة الجلسة في ما يلي :

**الإصغاء** هو عملية إستيعاب الرسائل وفهمها التي يتم تبادلها خلال عملية التواصل. يعتبر الإصغاء جزءًا أساسيًا من عملية التواصل الفعّال، وله أهمية كبيرة في بناء العلاقات القوية وتحقيق التفاهم الصحيح بين الأفراد. الإصغاء يعتبر مهارة أساسية في عملية التواصل الفعّال، حيث يساعد في بناء العلاقات القوية وتحقيق التفاهم بين الأفراد، وبالتالي يساهم في نجاح العلاقات الشخصية والمهنية. أهمية الإصغاء في نقل أي من المعلومات خلال عملية التواصل ومناقشة أهمية التواصل من ناحية عناصره: المرسل، الرسالة، القناة، المتلقي، التغذية الراجعة. خلال عملية التواصل كل رسالة ممكن أن تتعرض لزيادة، نقص أو تبديل في محتواها بالإضافة إلى التسرّب بعملية الاتصال والتواصل.

## النشاط الرابع : التواصل الإيجابي

- يوزع الميسرة/ة على أفراد المجموعة بطاقات السيناريوهات المختلفة (ملحق رقم 8- تواصل سلمي ... إيجابي) التي تمثل مواقف مختلف للتواصل والطلب منهم التفكير في كيفية تحويل التواصل السلمي إلى تواصل إيجابي وكتابة إجاباتهم على البطاقة الخاصة بهم.
- **ملاحظة:** ممكن أن يقوم الميسرة/ة بتعديل أو زيادة مواقف أخرى قد تخدم الجلسة بحسب خصائص المجموعة التي تعمل معها.

- «هيدي الفكرة سيئة جدًا وما بتجيب نتيجة».

----- : +

- «كأنه صرنا عم نضيع وقت بحكي بلا طعمي».

----- : +

- «يلي لازم بنعمل هوي يلي الكل إتفقوا عليه ونقطة إنتهى».

----- : +

- «يلي عم تقوله غير صحيح أنت عم تكذب».

----- : +

- «إنت مزعج جدًا وضيعتلي خلقي».

----- : +

- يختتم الميسر/ة النشاط بالتركيز على أهمية استخدام و الإنتباه إلى مهارات التواصل اللفظي و غير اللفظي بالإضافة إلى الإصغاء الفعال الأمر الذي ينتج عنه تواصل إيجابي فعّال مع التأكيد حول التالي:

### التواصل الإيجابي يُحسّن من رفاهك الذاتي و النفسي ويعزز العلاقات الصحية والسليمة كالتالي:

- تعزيز العلاقات الإجتماعية: التواصل الإيجابي يبني جسورًا قوية مع الآخرين، مما يعزز العلاقات الإجتماعية و يخلق بيئة إيجابية تدعم التعاون و التفاهم.
- تحسين الصحة النفسية: عندما تكون محاظًا بالتواصل الإيجابي، يمكن أن يساعدك ذلك في التغلب على المشاعر السلبية مثل القلق و التوتر، وبالتالي يحسن من صحتك النفسية.
- زيادة الإنتاجية: التواصل الإيجابي في البيئة العملية يعزز الروح المعنوية و يعمل على تحفيز الفريق و زيادة الإنتاجية.
- تقليل الصراعات: بتبني موقف إيجابي وفتح قنوات التواصل البناء، يمكن تقليل الصراعات و حل المشكلات بفعالية.
- تحقيق النجاح: التواصل الإيجابي يؤثر على طريقة تفكيرك و تصرفاتك بشكل إيجابي، مما يزيد من فرص النجاح و تحقيق الأهداف.
- صنع جو إيجابي: يمكن للتواصل الإيجابي أن يخلق جوًا إيجابيًا حولك، مما يعكس على حياتك بأكملها و يجعلها أكثر سعادة و رضا.

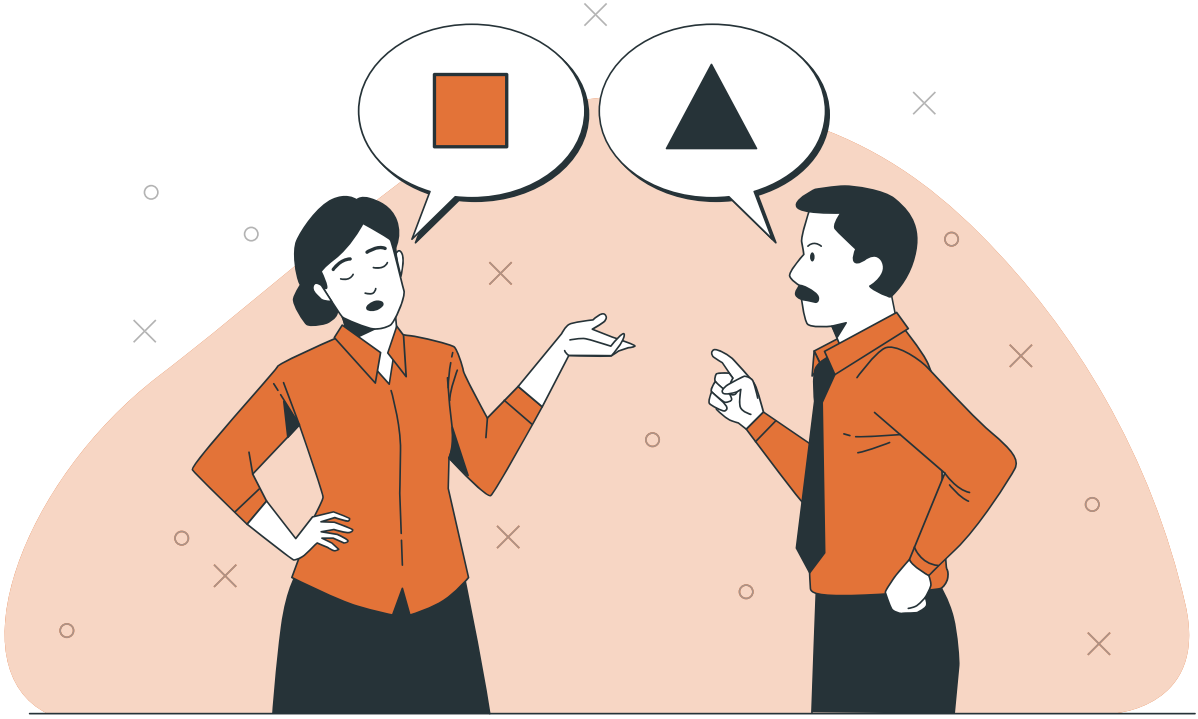
### نستطيع تعزيز و تطوير التواصل الإيجابي من خلال تقنية الدفع و السحب :

#### مجموعة الدفع

- الكلمات السحرية: استخدام كلمات إيجابية و جيدة.
- بفرز الكلمات: التخلص من كلمات التهديد و الكلمات المهينة.
- عبارات ذات هدف: إظهار الأسباب الخاصة بك و النوايا و راء طلبك. مثال: أطالب هذا .... لأن .... أو لدي النية في فعل ذلك لأنّ ....
- عبارات الأنا: التعبير عن شعورك بالإحباط من سلوك الآخرين أو عن مشاعرك السلبية بطريقة واضحة من دون إلقاء اللوم و التهديد من خلال استخدام «أنا» بدلًا من أنت. إظهار العواطف نتيجة لتصرفات الشخص الآخر، و تأثير ذلك علي. مثال: شعرت بالإهانة عندما (السلوك الذي قام به الشخص) لأن (التأثير أو القيمة التي تأثرت).
- حقائق بدلًا من التعميمات: استخدام الحقائق في حججك و ليس التعميمات. مثال: بدلًا من أن تقول «أنت دومًا لا تصغي إلي»، إستبدالها بالقول «أمس عندما كنت أتحدث إليك، كنت مشغولًا بتنظيف غرفتك، ولم تكن مصغيًا إلي».

#### مجموعة السحب

- الإصغاء الفعّال: إظهار كيفية الإصغاء للمتحدث.
- بإعادة الصياغة: إعادة صياغة ما قيل مستخدمًا الكلمات الخاصة بك و ذلك للتأكد من أنك تفهم الشخص الآخر بشكل صحيح متجنبًا أي سوء فهم.
- أسئلة للتحقيق: استخدام الأسئلة المفتوحة للحصول على مزيد من التفاصيل و المعلومات، الخ.
- عبارات الموافقة: الإعراف بالتوافق في وسط خلاف. مثلًا: «أنا أتفق معك في أن...»
- التشجيع: إستعمال كلمات أو التواصل غير اللفظي لتشجيع الشخص على مواصلة الحديث.
- البدائل: سؤال الأشخاص عن إقتراحات أو خيارات أخرى.



- التأكد أن كافة المجموعة لم يعد لديها أي ملاحظات أو إستفسار عن موضوع الجلسة
- القيام بجولة تقييمية عن رأي المجموعة بجلسة اليوم كالتالي: فكرة جديدة تعلمتها اليوم – بحال أستطيع تغيير شيء واحد من جلسة اليوم.
- نختتم الجلسة بشكر المجموعة ونذكر بموعد اليوم المقبل.

### سير الجلسة:

### إفتتاح الجلسة

- الترحيب بالمجموعة والشكر على إلتزامهم بالمشاركة و بالموعد المحدد + ورقة الحضور.
- تمرين مراجعة الجلسة السابقة وأهم الرسائل الأساسية ويؤكد المسيرة أن التواصل من المهارات الأساسية التي تسهل إيجاد أرضية مشتركة بين أفراد اللجان المجتمعية مما يساهم بتوطيد العلاقات داخل اللجنة وبالتالي إنعكاسها على الإقناع وتوصيل رسائلها خارج اللجنة .
- خلال جلسة اليوم ستصبح المجموعة ملمة بما يلي:
  - × مفهوم المشكلة وعناصرها
  - × خطوات حل المشكلة

### **النشاط الأول : مشكلة أم ماذا؟**

- يرسم المسيرة دائرة على اللوح القلاب ويكتب في وسطها كلمة «مشكلة» وتوزع على أفراد المجموعة أوراق لاصقة بلونين مختلفين ويطلب منهم على اللون الأول كتابة أي كلمة أو فكرة أو صورة تخطر في ذهنهم عند ذكر كلمة «مشكلة» ويقومون بلصقها داخل الدائرة على اللوح القلاب.
- على الورقة اللاصقة باللون الآخر يطلب من أفراد المجموعة كتابة أنواع مختلفة من المشكلات التي واجهونها مؤخرًا ولصقها خارجًا حول الدائرة .
- تبدأ المسيرة بقراءة الإجابات ومناقشتها مع المجموعة من أجل فهم مفهوم المشكلة ويمكن طرح الأسئلة التالية:
  - × ما هي المشاعر التي تسببها المشكلات؟
  - × ما هي أنواع المشكلات؟
  - × هل هناك مشكلات جماعية؟ مثل ماذا؟
  - × هل يتعامل جميع الناس بالطريقة عينها مع المشاكل ذاتها؟
- يستخلص المسيرة أبرز الأفكار التي تم ذكرها للتأكيد على التالي:

**المشكلة** هي حالة أو وضع يُعتبر غير مرضي أو غير مرغوب فيه، ويمكن أن تكون نتيجة لتناقض بين الوضع الحالي والوضع المطلوب أو المرغوب فيه. يمكن أن تكون المشكلة **موجودة على مستوى فردي أو جماعي**، وقد تتعلق بمجموعة متنوعة من المجالات مثل العمل، أو العلاقات الشخصية، أو الصحة، أو البيئة، أو غيرها.

تتنوع المشاكل فيما بينها في **الحجم والطبيعة**، فقد تكون بسيطة وسهلة الحل، مثل مشكلة تنظيم الوقت، أو تعقيد وصعوبة، مثل مشكلة حل النزاعات العالمية. وهي شيء نسي، البعض يرى في حدث معين مشكلة و شخص آخر لا يعتبرها مشكلة.

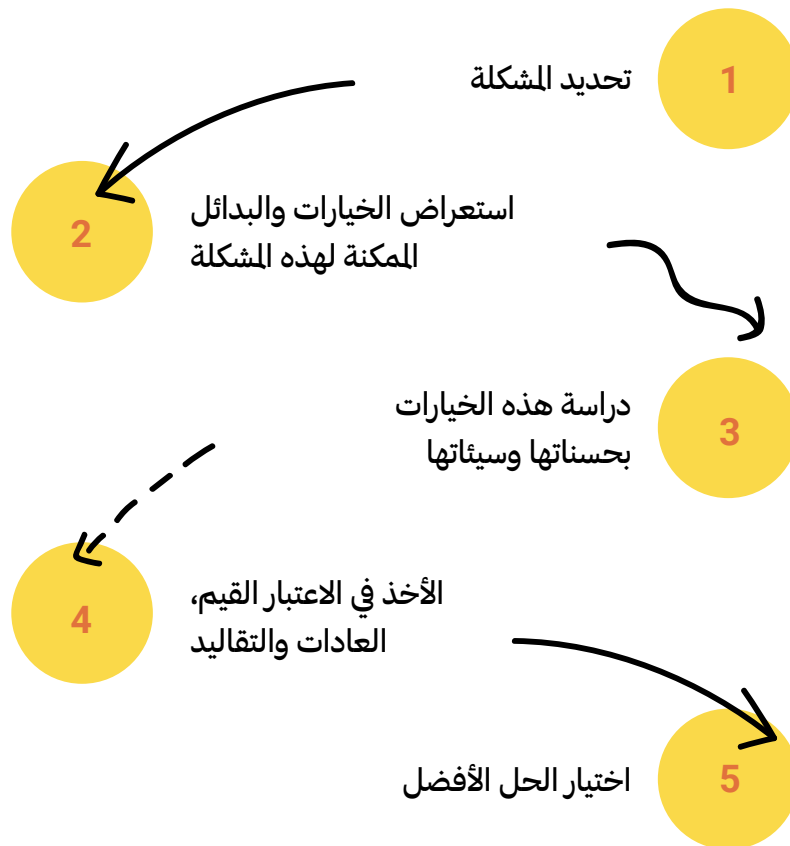
ومن المهم فهم المشكلة بشكل جيد قبل بدء العمل على حلها، حيث يتطلب ذلك التحليل الدقيق للعوامل المؤثرة والتأثيرات المحتملة.

ياختصار، المشكلة هي **الفجوة بين الوضع الحالي والوضع المرغوب فيه**، وفهمها بشكل صحيح يمثل الخطوة الأولى نحو إيجاد الحلول المناسبة والفعّالة.

المشاكل المغلقة	المشاكل المفتوحة
<ul style="list-style-type: none"><li>• هي التي تحتوي على كل ما يلزم من أدوات الحل، وتكون لها أجوبة دقيقة ومحددة.</li><li>• كالمسائل التي تواجه الطلبة والدارسين في المدارس والمعاهد، أو قد تدخل في تشخيص بعض الأمراض عن طريق أعراضها كالإلتهاب على سبيل المثال.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• هي المشاكل التي لا يعرف لها نتيجة أو حل محدد لنقص المعلومات والمعطيات المتعلقة بها،</li><li>• كالمشاكل التي تواجهنا في حياتنا مثل البطالة، العنف على سبيل المثال.</li><li>• يمكن حل هذا النوع من المشاكل عن طريق وضع استراتيجية للبدء بالحل</li></ul>

## النشاط الثاني : ماذا أفعل؟

- يذكر الميسرة/ة أنه «أمام كل مشكلة يبرز تحدي مرتبط بكيفية إتخاذ القرار وإيجاد حل للمشكلة التي تواجهنا»
- التأكيد على أهمية مهارة حل المشكلات واتخاذ القرار عندما يتعلق الأمر بالأمر الحياتية والعملية.
- يوزع الميسرة/ة أفراد المجموعة على 4 مجموعات ويعطي لكل مجموعة حالة (ملحق رقم -9- دراسة حالة -ماذا أفعل؟) تعكس مشكلة معينة .
- يعرض الميسرة/ة المراحل الخمسة الواردة أدناه ويطلب من كل مجموعة تبنيها عند حل المشكلة التي بين يديها وتزودهم بالملحق للإستناد عليه في إتباع المراحل:



**الحالة الأولى:** رزان سيدة تبلغ من العمر 30 عاما، تقول بأن الصعوبة الأساسية التي تواجهها هي علاقتها بزوجها. أخبرت مقدم المساعدة أنّ زوجها قد خسر عمله مؤخراً وأصبح يعاني من الضغط النفسي والغضب منذ ذلك الحين بشكل خاص. وقد سبب هذا الكثير من الضغط على علاقتها وبدأت «رزان» بالشعور باليأس الشديد بخصوص هذا الوضع. فهما يتشاجران كل يوم تقريباً. كما يؤثر ذلك على مزاجها أيضاً وتقول بأنها تشعر بالحزن العميق معظم الأيام ولديها الكثير من الصعوبات حيال القيام بأشياء إعتادت القيام بها سابقاً. وعلى وجه الخصوص، لم تعد ترأّصقائها مؤخراً، ويعود ذلك إلى أنها لم تعد تشعر بالرغبة في ذلك إلى حدّ ما، ولأنها محرّجة من المشكلات التي تعانيها أيضاً.

**الحالة الثانية:** رامي شاب يبلغ من العمر خمسة عشرة سنة، ولد ولديه إعاقة بيده اليماني، أثر هذا الموضوع على حياته فهو دائماً ما يتعرض للكثير من الأسئلة عن إعاقته. لم يحظ بتقبل المجتمع لديه فهو لم يكون صداقات وبقى وحيداً إلى أن تعرّف على مجموعة من الشباب الذين جروه إلى تناول المخدرات، قائلين له بأنها ستساعده على التغلب على الصعوبات والحزن بسبب إعاقته.

**الحالة الثالثة:** فرح سيدة تبلغ من العمر 27 عاما، زوجها صاحب مهنة حرّة وهو المعيل الوحيد لأسرته. تراجعت أوضاعهم المعيشية، فاقترحت فرح على زوجها أن تبحث عن عمل لمساعدته في المصاريف فلم يرضى، إذ أنه في بيئته المرأة لا تعمل وهو لن يتحمل تعليقات وكلام المحيطين رغم كل الصعوبات التي يتعرضون لها. وأخذوا قرار إخراج الأولاد من المدرسة كحلّ بديل على أن يعمل الإبن الأكبر لمساندة العائلة مادياً.

**الحالة الرابعة:** في أحد أحياء الضيعة القريبة لمجرى النهر الذي يقوم المزارعين بري مزروعاتهم منه، قامت إحدى مصانع تصنيع الألبان والأجبان بإلقاء فضلات الحيوانات والصرف الصحي في النهر مما تسبب بإنبعاث روائح كريهة وتكاثر الحشرات، مُنع المزارعين من ري مزروعاتهم وكلفهم خسائر كبيرة كما تسبب بإنتشار نوع من أنواع الحساسية الجلدية للعديد من الأشخاص القاطنين قريب للنهر.

- عند الإنتهاء من عمل المجموعات يطلب الميسرة من مندوبة كل مجموعة عرض نتائج عمل مجموعتها إستناداً للأسئلة المطروحة سابقاً. يناقش الميسرة مع المجموعات مدى إتباع كل مجموعة لخطوات حل المشكلة.
- يؤكّد الميسرة على أهمية حل المشكلات وإتخاذ القرار في العائلة والمجتمع وفقاً للتالي:

حل المشكلات وإتخاذ القرارات لهما دور أساسي في بناء علاقات صحية، وتعزيز التواصل، وتحقيق الإستقرار العائلي والإجتماعي، وتعزيز الشعور بالمسؤولية والإنتماء للمجتمع بشكل عام.

#### 1. تحديد وتحليل المشكلة :

- ✘ إكتشاف مشكلة: الإنتباه إلى وجودها.
- ✘ تصنيف المشكلة: شرح مواصفاتها.
- ✘ تعريف المشكلة: إعطائها التسمية الصحيحة.
- ✘ الإستفسار عن المشكلة: جمع المعلومات المرتبطة بها (ماذا؟ كيف؟ متى؟ لماذا؟...).
- ✘ مقارنة ظروف المشكلة مع الوضع الطبيعي.

#### 2. البحث عن حلول بديلة:

- ✘ إقتراح الأفكار: طرح أكبر عدد من الحلول الممكنة.
- ✘ تبادل الأفكار وتعديلها لإيجاد الحل الأفضل.

#### 3. تقييم الحلول البديلة:

- ✘ تحديد صفات النتيجة المطلوبة.
- ✘ إستبعاد الحلول التي لا تراعي هذه النتيجة.
- ✘ الإبقاء على الحلول الأقرب لهذه النتيجة.

#### 4. اختيار الحل الأفضل:

- ✘ إتخاذ القرار بتنفيذ الحل الأنسب.
- ✘ دراسة المخاطر المرتبطة بهذا الحل.
- ✘ وضع خطة عمل للتنفيذ.

#### 5. التنفيذ الفعلي:

- ✘ تطبيق الخطوات التدريجية لخطة العمل مع مراعاة المقاييس الزمنية، الموارد اللازمة، معايير التقليل من المخاطر، الإجراءات العلاجية...

#### 6. التقييم ما بعد التنفيذ:

- ✘ مقارنة الإجراءات المتخذة أثناء التنفيذ بالنتيجة المتوقعة.
- ✘ معالجة أي إنحراف عن المسار المخطط وبصورة سريعة.
- ✘ مراجعة النجاح الكلي عند إستكمال التنفيذ واتخاذ التدابير اللازمة إذا لم يتحقق الهدف .

- التأكد من أنّ كافة المجموعة لم يعد لديها أي ملاحظات أو إستفسار عن موضوع الجلسة.
- القيام بجولة تقييمية عن رأي المجموعة بجلسة اليوم كالتالي: فكرة جديدة تعلمتها اليوم – بحال أستطيع تغيير شيء واحد من جلسة اليوم.
- تختم الجلسة بشكر المجموعة والتذكير بموعد اليوم المقبل.

### سير الجلسة:

### إفتتاح الجلسة

- الترحيب بالمجموعة والشكر على إلتزامهم بالمشاركة و بالموعد المحدد + ورقة الحضور + (ملحق رقم 2- الإختبار القبلي والبعدي- المحور الثاني)
- تمرين مراجعة الجلسة السابقة وأهم الرسائل الأساسية ويشارك الميسرة/ة أن الجلسات المقبلة ستتناول عدد من القضايا المجتمعية كالعنف القائم على الأدوار الإجتماعية، الإستغلال الإلكتروني، التحرش الجنسي وغيرها والتي تؤثر على تطور المجتمعية وأفراده وتجعلهم يعيشون ضمن بيئات غير سلمية وبالتالي تمنع عملية التنمية المجتمعية.
- خلال جلسة اليوم ستصبح المجموعة ملمة بما يلي:
  - × الأدوار الإجتماعية المختلفة.
  - × الفروقات الطبيعية والإجتماعية بين أفراد المجتمع.

### التأمل الذاتي: فكر لدقائق في مواقفك الشخصية!!

- يقوم الميسرة/ة بعرض مجموعة من العبارات ويطلب من المجموعة التفكير بها وتحديد موقفها منها كالتالي : موافق- غير موافق- محايد
  - × الرجل مسؤول عن حماية النساء والأطفال في العائلة.
  - × ينبغي على المرأة الإلتزام بأوقات العودة إلى المنزل قبل غروب الشمس للمحافظة على نفسها.
  - × الرجل هو صاحب الدخل الرئيسي في العائلة.
  - × المرأة عليها الإنصياع التام لقرارات الزوج أو أي ذكر ضمن العائلة.
  - × الفتيات مسؤولات كما الأم عن كافة الأعمال المنزلية.
  - × الفتيان أقوياء دائما عليهم عدم إظهار ضعفهم أو البكاء.
  - × على المرأة إعطاء أي مدخول من عملها بالكامل لزوجها.
- يشكر الميسرة/ة المجموعة على تفاعلها ومشاركتها ويدعوها للإستمرار بالتفكير بالكثير من المواقف المشابهة وتحديد موقفها منها كيف تتطور هذا الموقف هل هو ثابت أو متغير، ...

### النشاط الأول: صبيان بنات، نساء رجال

- يقوم الميسرة/ة بتوزيع أفراد المجموعة ضمن 4 مجموعات متساوية حيث يحصل كل شخص على أوراق لاصقة وقلم.
- على حائط القاعة توزع 4 رسومات تمثل : صبي، بنت، رجل و امرأة
- يطلب الميسرة/ة من المجموعات أن تنتقل من رسمة إلى أخرى وتعمل ممًا لوضع صفات، قيم، سلوكيات، ... تتميز بها كل شخصية.
- كل 5 دقائق يطلب الميسرة/ة من المجموعات أن تبدل أماكنها وتضيف أي أفكار غير موجودة وهكذا حتى تمر كافة المجموعات على الرسومات الأربعة.
- الطلب من أربع متطوعين/ات عرض المعطيات التي وضعتها المجموعات ويتم نقاش الفرق والتشابه فيما بينهم.
- جمع الصفات المخصصة للفتيان والرجال ضمن فئة والمخصصة للنساء ضمن فئة.

## النشاط الثاني: فرق بيولوجي ... وفرق مجتمعي

- يوزع الميسرة/ة على كافة أفراد المجموعة العبارات (ملحق رقم 10- فرق طبيعي- فرق مجتمعي) التالية ضمن قصاصات ورقية قابلة للقص:
  1. يمثل الخصائص البيولوجية المختلفة بين الذكور والإناث.
  2. هو الوظائف الإنجابية و النشاط الجنسي بين شخصين
  3. الإختلافات الجسدية المتمثلة بالكروموزونات والهرمونات والجينات والأعضاء التناسلية.
  4. إختلافات ثابتة علمية لا تتغير يولد بها الانسان.
  5. يمثل الخصائص الإجتماعية المخصصة للنساء والرجال.
  6. أدوار ومسؤوليات مكتسبة من خلال التربية والتنشئة الإجتماعية.
  7. تختلف الخصائص الإجتماعية داخل الثقافة الواحدة.
  8. تختلف الصفات والقيم من ثقافة إلى أخرى ومن مرحلة زمنية إلى أخرى.
  9. الإناث تلدن الأطفال الذكور لا يفعلون.
  10. الفتيات يمتزن بالنعومة والأولاد بالخشونة.
  11. الإناث يرضعن الأطفال الذكور لا يفعلون.
  12. الرجال هم من يتخذوا القرارات المصيرية.
  13. النساء عاطفيات والرجال عقلانيون.
  14. الرجال سريعوا الغضب والنساء أكثر تحملاً .
  15. الفتيات ينجذبن للعب بالعرائس والصبان بألعاب الحرب والقوة.
  16. الإناث تمتلك رحم والذكور يمتلكون خصيتين .
  17. النساء غيورات والرجال أكثر تحكماً بمشاعرهم.
  18. يمكن للفتيات التعبير من خلال البكاء بعكس الفتيان.
- على اللوح القلاب يرسم الجدول التالي:

فرق بيولوجي	فرق مجتمعي
•	•
•	•
•	•
•	•
أمثلة	أمثلة
•	•
•	•
•	•
•	•

- يطلب الميسرة/ة من كل شخص قرائتها ومناقشتها وتحديد إذا كانت فرق بيولوجي أو فرق

- مجتمعي وإصاقها في المكان المناسب مع فتح النقاش وتصويب الأفكار.
- العودة مع المجموعة إلى النشاط الأول حيث حصلنا على مجموعتين من الصفات المخصصة للنساء وأخرى للرجال ونعيد قراءتها وتصنيف محتوياتها وملاحظة مدى تشابهها مع معطيات الجدول.
- يختتم المسيرة/النشاط بالتأكيد على ربط الفروقات البيولوجية بمفهوم الجنس والفروقات المجتمعية بمفهوم الأدوار الاجتماعية كالتالي:

**تعريف الجنس:** الصفات البيولوجية التي نكتسبها بالولادة، لا تتغير بعد الولادة إلا في حال التدخل الجراحي، كما إنها لا تختلف من مجتمع إلى آخر أو من فترة زمنية إلى أخرى، فالصفات البيولوجية الخاصة بالإناث والذكور صفات ثابتة.

**الأدوار الاجتماعية:** يشير إلى الأدوار والمسؤوليات والقيم التي تبنى اجتماعيًا وتسند بشكل مختلف للمرأة وللرجل. هذه الأدوار والقيم يتم إكتسابها من المجتمع وتتغير من ثقافة إلى أخرى ومن مرحلة زمنية إلى أخرى في نفس المجتمع.

من هنا فإن الفروقات بين الجنس والأدوار الاجتماعية يمكن إختصارها كالتالي:

#### الجنس (ذكر/أنثى)

يحمل المصطلح معنيين:

- **الخصائص البيولوجية** التي نولد بها لدى كذكور وإناث – (الأعضاء التناسلية و الإنجابية، الكروموسومات، الجينات)،
- **النشاط الجنسي** بما في ذلك الجماع والوظائف الإنجابية.

هذه الاختلافات ثابتة لا تتغير بفعل الزمن أو الحضارة أو الثقافة.

#### الأدوار الاجتماعية (إمرأة/رجل)

يتعلق المصطلح ب:

- **الفوارق الاجتماعية** المكتسبة بين الذكور والإناث من التنشئة والتربية\_ (الأدوار، الصفات والفرص والأدوار والمسؤوليات) التي يحددها المجتمع للمرأة والرجل.
  - **الصفات الثقافية** وهي ليست مشتركة بين جميع النساء أو جميع الرجال.
- هذه الفروقات **تكتسب وتتغير** مع مرور الزمن وتختلف بين المجتمعات.

### النشاط الثالث: 24 ساعة

- يوزع المسيرة/أفراد المجموعة ضمن 4 مجموعات متساوية وتحصل كل مجموعة على إحدى النماذج الأسرية (ملحق رقم 11- 24 ساعة) التالية:
  1. أسرة ريفية مؤلفة من أب، أم و 4 أطفال (3 فتيات أعمارهن: 14، 11، 8 سنوات وصبي عمره 9 سنوات)، الأب يعمل أستاذ مدرسة قبل الظهر في مدرسة الضيعة وبعد الظهر في الزراعة، الأم ربة منزل، الفتيات يستكملن دراستهم في المدرسة الرسمية في الضيعة أو أما الصبي يستكمل دراسته في المدرسة الخاصة في الضيعة المجاورة.
  2. أسرة من المدينة مؤلفة من أب، أم، طفلين (صبي عمره 11 سنة و بنت عمرها 9 سنوات ) ومساعدة منزلية، الأب موظف بنك، الأم مديرة مدرسة و ناشطة إجتماعية في قضايا كبار السن والأولاد يستكملون دراستهم في المدرسة التي تعمل بها الام.
  3. إمراة مطلقة تعيش مع والديها، لديها طفلة عمرها سنتين في الحضانة، الأم تعمل في وظيفة حكومية
  4. أخ وأخت إنتقلا من الضيعة للمدينة بهدف إستكمال تعلمهما الجامعي يسكنان سوياً في شقة مفروشة لطلاب الجامعات، الأخ يعمل كنادل في مطعم ليلي.
- يُطلب من المجموعات تخيّل مسار يوم واحد لكل عائلة، وما هي المهام التي يمكن أن يقوم بها كل فرد منهم على مدار 24 ساعة وعرضها في جدول كالتالي:



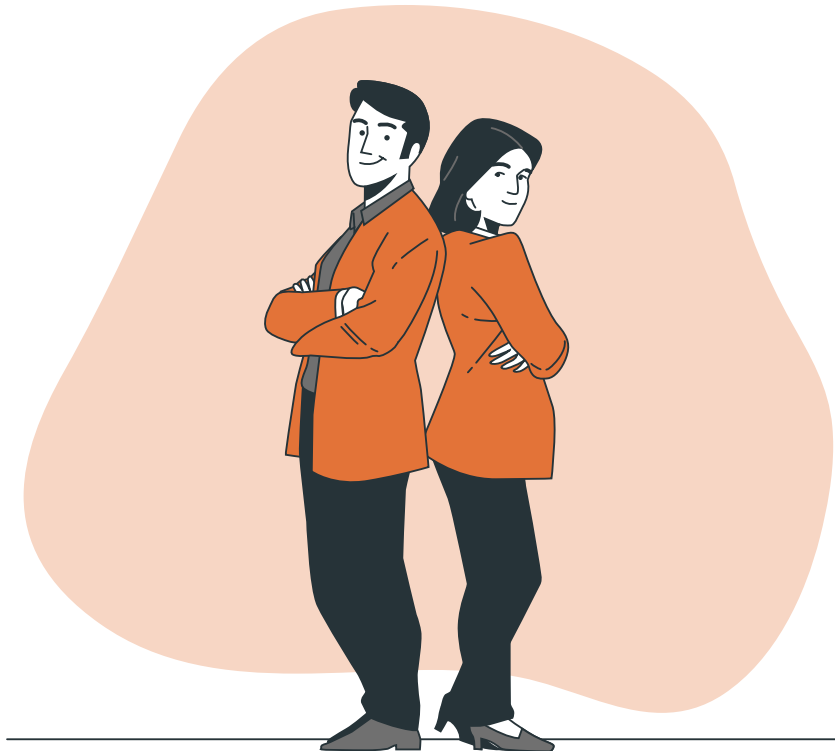
**الأدوار الإجتماعية** هي مجموعة من المعايير السلوكية التي تُعد مقبولة إجتماعيًا لكل من دور الرجال والنساء في مجتمع ما وفي زمن ما. هناك فرق واضح بين ما يعتبره المجتمع أدوار للرجال وأدوار للنساء سواء كان ذلك داخل أو خارج المنزل ولأن هذه الأدوار يحددها المجتمع، فهي إبدأ:

- ✘ مكتسبة
- ✘ تتغير بتغير الزمان
- ✘ تختلف داخل وبين الثقافات

- **الدور الرعائي:** هو العناية بالمنزل وأفراده على سبيل المثال، الطبخ، والغسيل، والتنظيف، والتمريض، وتربية الأولاد، والعناية بهم، وبناء وتأمين ملجأ.
- **الدور الإنتاجي:** إنتاج البضائع والخدمات من أجل دَرّ الدخل أو الإقامة. إنه العمل الذي يتم تمييزه وتقديره كعمل يمارسه الأفراد أو المجتمعات، وخصوصًا كونه يدرج في الإحصاءات الوطنية
- **دور إجتماعي/سياسي:** تشير إلى إدارة وصيانة الموارد المخصصة للاستهلاك المجتمعي فضلًا عن المشاركة في الإحتفالات الثقافية والدينية والأنشطة السياسية الرسمية وغير الرسمية.

تدل **الأدوار الإجتماعية** على تحديد الأفعال المتوقع أداؤها من الذكور والإناث في مجتمع محدد يضع شروطًا لما يعتبر مهمًا ومسؤوليات مقبولة لدى كل من الرجال والنساء. كثيرًا ما تؤدي **الصور النمطية** إلى تكوين ردات فعل سلبية بحال قرر أي فرد أو مجموعة الإنتفاض ومحاولة خرق هذه الصور النمطية السائدة والمقبولة في مجتمعاتهم وهذا ما يسمى بالعنف القائم على النوع الإجتماعي

- يتم التأكد أن كافة المجموعة لم يعد لديها أي ملاحظات أو إستفسار عن موضوع الجلسة
- يقوم المدرب/ة بجولة تقييمية عن رأي المجموعة بجلسة اليوم كالتالي: فكرة جديدة تعلمتها اليوم – بحال أستطيع تغيير شيء واحد من جلسة اليوم.



### سير الجلسة:

### إفتتاح الجلسة

- الترحيب بالمجموعة والشكر على إلتزامهم بالمشاركة و بالموعد المحدد + ورقة الحضور.
- تمرين مراجعة الجلسة السابقة وأهم الرسائل الأساسية ويذكر المسيرة/ أن المجتمع ومكوناته متحركة وغير ثابتة وهو قابل للتغير على كافة المستويات بما في ذلك الأدوار الإجتماعية وتوزعها بين كافة أفراد المجتمع بما يضمن المساواة والعدالة الإجتماعية وعدم التعرض لأي شكل من أشكال الإساءة أو العنف.
- خلال جلسة اليوم ستصبح المجموعة ملمة بما يلي :
  - ✘ مفهوم العنف القائم على الأدوار الإجتماعية.
  - ✘ أنواع وأشكال وآثار العنف.
  - ✘ الحماية والعواقب القانونية.

### التأمل الذاتي: فكر لدقائق في مواقفك الشخصية!!

- يقوم المسيرة/ بعرض الموقف التالي:

كريم لديه دكان صغير في الحي يعيل من خلاله عائلته المكونة من زوجته وولديه إضافةً لوالديه المسنان. بينما كان في طريق عودته للمنزل إلتقى بصاحب إشتراك المولد الكهربائي حيث توجه إليه بالشتائم و بالتهديد بقطع التيار الكهربائي بحال لم يقدّم بدفع المستحقات المتراكمة، شعر كريم بالضغط والغضب، ما إن وصل إلى البيت إستقبلته زوجته بضرورة دفع إيجار المنزل قبل أن يقوم المالك بطردهم، إنفجر كريم غاضبًا وتوجه لزوجته بكلام قاسي ومهين لأنها لا تعرف تدير الامور المادية للمنزل. - أين أنت من هذا الموقف؟؟؟

### النشاط الأول: شو يعني عنف؟

- على ورقة لوع قلاب يكتب المسيرة/ في الوسط مصطلح « عنف » يطلب من أفراد المجموعة مشاركة كافة الأفكار التي قد تخطر بالهم عن مفهوم العنف.
- يقوم المسيرة/ بتدوين كافة الأفكار على اللوح القلاب ثم مراجعتها ومناقشتها مع المجموعة للوصول إلى التعريف التالي:

**العنف:** هو استخدام متعمّد للقوة أو السلطة أو التهديد بهدف إحكام السيطرة على الطرف الآخر . العنف ممكن أن يتوجه ضد الذات أو ضد شخص آخر أو عدد من الأشخاص أو مجتمع بأكمله مما يترتب عنه أو قد يترتب عنه أذى أو موت أو إصابة نفسية أو اضطراب في النمو أو حرمان».

**العنف القائم على الأدوار الإجتماعية:** أي نوع من العنف أو العمل المؤذي الذي يستهدف الأفراد أو الجماعات على أساس نوعهم الإجتماعي، ويرجع ذلك بالأساس إلى سوء لتفسير لأدوار النوع الاجتماعي والعلاقات والهوية الجندرية وتوازن القوة / السلطة.

- عند الإنتهاء من عرض التعريف التأكيد على النقاط التالية:
  - ✘ هو ليس فتنة خلق / بل أسلوب يرى مستخدميه انه يوصلهم الى غاياتهم وهي السيطرة.
  - ✘ العنف يولد العنف ويسبب أذى و ضرر.

- ✘ كلا الجنسين عرضة للعنف – العنف يحصل في كل الأماكن والأوقات.
- ✘ التركيز على فكرة أن النساء و الأطفال هم الأكثر عرضة للعنف حسب الدراسات و الأبحاث.
- ✘ كما نذكر بأن ذوي الإعاقات وكبار السن عرضة للعنف بسبب الهشاشة.

## النشاط الثاني: مش نوع واحد 5

- يعرض الميسرة الفيديو التالي: العنف خلف الأبواب المغلقة جريمة يعاقب عليها القانون:  
[Safety from domestic violence is everyone's right! - YouTube](#)
- بعد مشاهدة الفيديو، يرسم الميسرة على ورقة لوح قلاب كف يد يسأل المجموعة،
- إستنادًا للفيديو من يستطيع أن يتذكر أنواع العنف؟
- تجمع الإجابات ضمن الأنواع التالية (5 أنواع على عدد اصابع اليد الواحدة):  
العنف الجسدي\ البدني  
العنف اللفظي\الكلامي  
العنف الجنسي  
العنف الاقتصادي\المادي  
العنف المعنوي\النفسي

أنواع	أشكال
العنف الجسدي	الإعتداءات الجسدية- التقييد-الإتجار وبيع الأعضاء- القتل...
العنف اللفظي	شتائم- إهانات - سباب ...
العنف الجنسي	إغتصاب - تحرش - حمل غير مرغوب به- البغاء القسري- سفاح القربى ...
العنف النفسية	ترهيب - تهديد - تحقير-الحبس-العزلة...
العنف الإقتصادي	منع من العمل/التعليم - حرمان من الوصول إلى الفرص- تقييد الوصول إلى الموارد المالية- السياسات التشريعية التمييزية...

- يطلب الميسرة من المجموعة إعطاء أمثلة عن هذه الأشكال ويتم التدخل من قبل الميسرة لتصويبها.

## النشاط الثالث: عليّ وعليك

- يقوم الميسرة بعرض قصة «إم وائل»

«كان عمري 19 سنة وقت جارتنا قررت تعرفني على قرابتها، قالوا آدامي ومأمن حاله ويستر على بنتكن. إنضربت بأول يوم كنت بعدني عروس، وقتها قالتلي امي بسيطة، فشة خلق. ثاني مرة ما عدت خرتها، صرت خاف إحكي، الضرب كان يعلم في و على جسمي وإتخبيت من عيون الناس ...

ضحيت كرمال ولادي، وائل وراما، بس كأنه هالتضحية ضرتن، وائل كتير اعرض للضرب من بيه وما كنت إسترجي دافع عنه لأن صرت إنضرب أنا ... إشتكوا منه بالمدرسة، كتير بيضرب الولاد

رفقاته و عمره هلق 12سنة و بعده بالصف الرابع، ما يبجي عالبيت قبل 12 ليل .. بخاف كثير على مستقبله. وراما، ما بتشبه بنات عمرها، كثير خجولة و كتومة و ما عندها أصحاب.

طلبت الطلاق منه، كان يهددني بالولاد و يضربني طلبت منه يتغير، ضربني و حملني مسؤولية كل شي، بقلي إنني ما بتعرفي تري و إنني الحق عليك، وأنا صار معي مرض الضغط و جسمي بظل يساعدي، عايشة بتوتر دايم و عندي قلق كثير ما بخليني نام و كل المسؤوليات علي».

• يطرح الميسرة/ة الأسئلة التالية لفتح النقاش:

✘ برأيك كيف أثر العنف على حياة أم وائل؟

✘ هل كان له تأثير عليها وحدها؟

✘ هل من الممكن أن تتطال آثار العنف المعتدي بحد ذاته؟

• بعد عرض لآثار العنف في وضع أم وائل، نلخص ما تم ذكره و نعقب على الأفكار و نؤكد على وضوح آثار و كلفة العنف التالية :

على الضحية	على العائلة	على الطفل الذي يشهد حوادث العنف الأسري	على المعتدي نفسه
صحيًا: إصابات خارجية وداخلية (دائمة و مؤقتة)، إجهاد غير مرغوب فيه، خطر الإصابة بأمراض منقولة جنسيًا، وفاة ..	تفكك الأسرة توارث السلوكيات العنيفة بين الأجيال خلل في الأدوار الأسرية	شعور بالذنب إضطرابات سلوكية الهروب من المنزل التأخر المدرسي وقد تختلف الآثار من طفل لآخر	عقاب الذات الشعور بالخوف من إنهاء العلاقة الزوجية شعور بالذنب السجن
نفسيا/عاطفيًا: عوارض نفسية جسدية، أمراض مزمنة، إدمان، قلق، ضغط، اكتئاب، توتر، فقدان التقدير للذات...			

## النشاط الرابع: وأكثر من جريمة

• يطرح الميسرة/ة السؤال التالي و يفتح النقاش ضمن المجموعة : هل العنف هو مرض أو جريمة؟

• نلخص بالتالي: العنف ليس مرضًا، بل هو سلوك جرمي معاقب عليه قانونًا

• نسأل المشاركين/ات: هل هناك قانون يحمي من العنف الأسري في لبنان؟

• يتلقى الميسرة/ة الأجوبة و يذكر بالتالي :

في لبنان قوانين تحمي أشكال المختلفة للعنف و هي :

### قانون -2093 قانون حماية النساء وسائر أفراد الأسرة من العنف الأسري

1. العنف الأسري هو أي فعل أو إمتناع عن فعل أو التهديد بهما يرتكب من قبل أحد أفراد الأسرة ضد فرد أو أكثر من الأسرة، يترتب عنه إيذاء جسدي أو نفسي أو جنسي أو إقتصادي.
2. سنة 2014 أقر مجلس النواب اللبناني قانون 293 «قانون حماية النساء وسائر أفراد الأسرة من العنف الأسري»
3. ينقسم القانون إلى قسمين: **قسم عقابي** حيث شدد العقوبات المنصوص عليها في قانون العقوبات بحال إرتكابها داخل الأسرة \ **قسم حماي** يؤمن حماية للسيدة وللمقيمين معها بإبعاد مرتكب العنف عنهم
4. في حال التعرض حاليًا للعنف يجب الإتصال بقوى الأمن الداخلي على 112 أو التوجه إلى أقرب مخفر للتقدم بشكوى.
5. في حال إنقضاء 24 ساعة على التعرض للعنف التوجه إلى النيابة العامة في قصر العدل للتقدم بشكوى.
6. تقوم القوى الأمنية بالإجراءات التالية:
  - ✘ تأمين النقل إلى المستشفى من خلال الصليب الأحمر اللبناني بحالة الحاجة للمتابعة الصحية نتيجة العنف.
  - ✘ ارشاد الى الجمعيات التي تهتم بقضايا العنف لتقديم الدعم النفسي، الإجتماعي، القانوني والإيواء الآمن.
  - ✘ إبلاغ بحق في الحصول على قرار حماية.
7. **ما هو طلب الحماية؟ ما هي التدابير التي يتضمنها قرار الحماية؟**
  - ✘ هو طلب يقدم لفاضي الأمور المستعجلة في حال التعرض للعنف الأسري من أجل الحصول خلال 48 ساعة كحد أقصى على قرار حماية يمنع مرتكب العنف من التعرض للسيدة والمقيمين معها من خلال تدابير حامية لفترة محددة.
  - 8. يتضمن قرار الحماية أحد أو بعض التدابير التالية:
    - ✘ منع مرتكب العنف التعرض للسيدة والمقيمين معها.
    - ✘ اخراج مرتكب العنف من المنزل لفترة محددة قابلة للتجديد.
    - ✘ نقل السيدة والمشمولين بقرار الحماية إلى مكان آمن على نفقة مرتكب العنف.
    - ✘ إلزام مرتكب العنف بدفع سلفة كنفقة بدل إحتياجات أساسية ونفقات طبية.
    - ✘ إلزام مرتكب العنف تسليم السيدة ممتلكاتها الشخصية.

### قانون -422 « قانون حماية الأحداث المخالفين للقانون أو المعرضين للخطر

- ✘ **العنف ضد الأطفال هو أي شكل من أشكال العنف أو الأذى الجسدي، أو النفسي، أو الإهمال بأشكاله، وسوء المعاملة، أو أي نوع من الإستغلال، كالإستغلال الجنسي.**
- ✘ **يوجد قانون يحمي الأطفال من العنف والإستغلال** حيث أن سنة 2002 أقر مجلس النواب اللبناني « قانون حماية الأحداث المخالفين للقانون أو المعرضين للخطر» والمعروف بالقانون رقم 422.
- ✘ الطفل الحدث الذي يطبق عليه هذا القانون هو الشخص الذي لم يتم الثامنة عشرة من عمره.
- ✘ ويعتبر الطفل الحدث مهددًا او معرضًا للخطر في الأحوال الآتية:
  - إذا وجد في بيئة تعرضه للإستغلال أو تهدد صحته أو سلامته أو أخلاقه أو ظروف تربيته.
  - إذا تعرض لإعتداء جنسي أو عنف جسدي يتجاوز حدود ما يبيحه العرف من ضروب التأديب غير المؤذي.
  - إذا وجد متسولًا أو مشردًا.
- ✘ في حال تعرض الطفل للحدث للعنف أو الإستغلال يمكن أخذ الاجراءات التالية و من يمكنه التبليغ:
  - يمكن للطفل الحدث ان يتواصل مع أحد مكاتب حماية الاحداث و طلب الحماية، و /أو يمكن للطفل ان يتوجه لإحدى المخافرو و يتقدم بطلب الحماية
  - يمكن لأي مواطن بصفته خفير، و في حال مشاهدته لأي خطر داهم لحياة قاصر، ان يتواصل عبر التواصل (الهاتفي أو الشخصي) مع إتحاد حماية الأحداث في قصر العدل، وهي جمعية مكلفة من قبل وزارة العدل لمتابعة الطفل، والتقدم بإخبار سري عن وضع الطفل المعنف.

- يمكن للجمعيات التي تعمل في حقل حماية الأطفال أن تتقدم بطلب حماية لجانب محكمة الأحداث، بعد عرض الوقائع و مصادر الخطر.
- \* عند تلقي الإتصال / الإخبار/ التبليغ، و بناء على إشارة من قاضي الأحداث يعود لمدوبي إتحاد حماية الأحداث و بناء على المعطيات تحديد خطة العمل و الإجراءات العملية وفقاً للتالي:
  - البدء بتحقيق حول وضع الطفل من خلال زيارة منزلية، إستدعاء الأهل، الإستماع للطفل، التواصل مع العائلة الممتدة، البيئة المحيطة.
  - وضع الملف الإجتماعي.
  - اقتراح تدابير الحماية بما فيه مصلحة الطفل الفضلى ورفعها لقاضي الأحداث.
  - المتابعة الإجتماعية مع الطفل وعائلته.

- يتم التأكد أن كافة المجموعة لم يعد لديها أي ملاحظات أو إستفسار عن موضوع الجلسة
- نقوم بجولة تقييمية عن رأي المجموعة بجلسة اليوم كالتالي: فكرة جديدة تعلمتها اليوم – بحال أستطيع تغيير شيء واحد من جلسة اليوم.

## سير الجلسة:

### إفتتاح الجلسة

- الترحيب بالمجموعة والشكر على إلتزامهم بالمشاركة و بالموعد المحدد + ورقة الحضور .
- تمرين مراجعة الجلسة السابقة وأهم الرسائل الأساسية ويذكر الميسرة أن للعنف أشكال وأنواع متعددة آثارها دائماً سلبية على كافة الأطراف كما وتؤثر على تطور المجتمع وتنميته، ولاشك أن العنف الموجه ضد الأطفال بكافة أشكاله أكثرها فتكاً وترك آثار سلبية تحتاج إلى تدخلات طويلة المدى ومنها موضوع تزويج الأطفال والطفلات.
- خلال جلسة اليوم ستصبح المجموعة ملمة بما يلي:
  - ✘ مفهوم الطفل، حقوق الأطفال.
  - ✘ مفهوم زواج الأطفال والطفلات أسبابه وعواقبه.
  - ✘ طرائق مواجهة تزويج الأطفال والطفلات المجتمعية والقانونية.

### التأمل الذاتي: فكر لدقائق في مواقفك الشخصية!!

- يقوم الميسرة/ة بوضع شريط لاصق ملون في منتصف غرفة التدريب ويطلب من المشاركين/ات الوقوف عليه خلف بعضهم البعض بشكل عامودي.
- تلصق على يمين اللاصق عبارة موافق وعلى يساره عبارة غير موافق.
- يقوم الميسرة/ة بقراءة العبارات التالية كل على حدى ويطلب من المجموعة التفكير بها وتحديد موقفها منها والإنتقال إلى الناحية التي تمثل موقفها.



- ✘ الزواج المبكر فرصة لإنجاب الأطفال في عمر مبكر قبل تعب الجسم.
- ✘ الزواج المبكر يوفّر على الأهل مصاريف وتكاليف الأولاد خاصة البنات.
- ✘ الزواج المبكر يحمل المتزوجين أعباء ليسوا جاهزين لها.
- ✘ الزواج المبكر يحدّ من فرص تنمية وتطور الفتيات والفتيان.
- ✘ الفتاة التي تتزوج باكراً تواجه صعوبات عديدة في تربية أطفالها.
- ✘ تتعرض الفتاة التي تتزوج باكراً إلى مشاكل صحية عديدة .
- ✘ الزواج المبكر مفيد لأن الفتاة تكون أقل تطلباً.
- ✘ الزواج المبكر يخفف من العلاقات الجنسية خارج نطاق الزواج والعلاقات الشرعية.
- ✘ تزداد المخاطر الصحية وإنجاب أطفال معوقين بحال زواج الأقارب.
- يشكر الميسرة/ة المجموعة على تفاعلها ومشاركتها ويدعوها للإستمرار بالتفكير بالكثير من المواقف المشابهة وتحديد موقفها منها كيف تتطور هذا الموقف هل هو ثابت أو متغير ...

## النشاط الأول: الزواج حقوق وواجبات

- يقوم الميسرة/ة بعرض فيديو «هادا مو عمو» على المجموعة : **هاد مو عمو - توعية حول الحقوق القانونية للاجنات السوريات (التزويج المبكر) (youtube.com)**
- بعد إنتهاء الفيديو، تم توزيع المشاركين/ات ضمن 4 مجموعات متساوية
- على حائط القاعة توزع 4 أوراق من اللوح القلاب على كل ورقة يتم كتابة عنوان من العانوين التالية:
  - الطفل وحقوق الطفل
  - الزواج
  - عناصر الزواج الناجح
  - مسؤوليات الزواج والعائلة
- يطلب الميسرة/ة من المجموعات أن تنتقل من ورقة إلى أخرى وتعمل معًا لوضع كافة الأفكار التي تمثل عنوان الورقة.
- كل 5 دقائق يطلب الميسرة/ة من المجموعات أن تبدل أماكنها وتضيف أي أفكار غير موجودة وهكذا حتى تمر كافة المجموعات على الأوراق الأربعة.
- يطلب الميسرة/ة من أربع متطوعين/ات عرض المعطيات التي وضعتها المجموعات ويتم مناقشة المعلومات بالإستعانة بالأسئلة التالية للتشجيع على النقاش:
  - هل تعتقدون أن بإمكانكم أن تجدوا هذه المواصفات في حالة زواج الأطفال؟ ولماذا؟
  - هل تعتقدون أن الاشخاص قبل سن 18 سنة قادرين على تحقيق هذه العناصر أو الشروط التي ذكرتموها؟ ما الذي ينقصهم لأجل ذلك؟
- يختتم الميسرة/ة النشاط بالتاكيد على التالي:

**الطفل** هو كل إنسان لم يتم الثامنة عشر من عمره بحسب إتفاقية حماية الطفل. إستنادًا لإتفاقية حماية الطفل كل طفل له الحق بالحماية من جميع أشكال السلوكيات الضارة، والزواج المبكر هو أحد أنواع العنف القائم على الأدوار الإجتماعية حيث يحرم الطفل من الكثير من الحقوق مثل الحق بالنمو السليم، اللعب، التعليم، وغيرها .... ويؤثر على صحتهم ونموهم وسعادتهم.

**الزواج** هو إنسجام فكري وتوافق إجتماعي بين شخصين يجتمعان على الحب والتفاهم والإتفاق على تكوين أسرة يسودها الإحترام والتعاون من كلا الطرفين.

يتطلب الزواج **مهارات حياتية أساسية** وقدرة على تحمل مسؤولية إدارة وشؤون الأسرة ومرونة وقدرة على التعامل مع التحديات إلى جانب القدرة على تربية الأطفال بشكل سليم.

- يستكمل الميسرة/ة النقاش ويسأل عن:
  1. العوامل التي تؤدي إلى تزويج الأطفال والطفلات.
  2. النتائج المترتبة عن تزويج الأطفال والطفلات.
- يُختتم النقاش بالتأكيد على التالي:

### العوامل التي تؤدي إلى تزويج الأطفال والطفلات:

- من العوامل التي تساهم في زيادة نسبة تزويج الأطفال والطفلات:
- ✘ الفقر والحاجة الإقتصادية: يمكن أن يؤدي الفقر والحاجة المالية إلى تزويج الأطفال، حيث يعتبر الزواج للبعث وسيلة للتخفيف من العبء المالي وضمان الأمن الإقتصادي داخل الأسرة.
  - ✘ التقاليد والثقافة: تلعب التقاليد والعادات الإجتماعية دورًا هامًا في تشكيل المعتقدات والقيم المتعلقة بالزواج، وفي بعض المجتمعات يُعتبر زواج الأطفال جزءًا من التقاليد الثقافية.

- ✘ قضايا مرتبطة بالأدوار الإجتماعية: تزويج الأطفال يمكن أن يكون مرتبطًا بالمفهوم الخاطئ للأدوار المحددة
- ✘ جنسيًا، حيث يُعتبر الزواج في سن مبكرة للفتيات في بعض الثقافات وسيلة للحماية أو الاعتذار بأنها مصدر للقوة للعائلة.
- ✘ نقص الوعي والتعليم: يمكن أن يكون نقص التعليم والوعي بحقوق الإنسان والمساواة بين الجنسين عاملاً مسهبًا في تزويج الأطفال، حيث يمكن للعائلات الغير مثقفة أو الفقيرة عدم فهم أو عدم الإهتمام بالعواقب السلبية لهذه الممارسة.
- ✘ النزاعات والأزمات الإنسانية: تزويج الأطفال قد يتزايد في الظروف القاسية مثل النزاعات المسلحة والكوارث الطبيعية، حيث يمكن أن يُنظر إلى الزواج في سن مبكرة بإعتباره وسيلة لتوفير الحماية أو الإستقرار.

### النتائج أو الآثار:

- ✘ تأثيرات على الصحة الجسدية: يواجه الأطفال والطفلات الذين يتزوجون مخاطر صحية خطيرة، بما في ذلك مشاكل التغذية، ومضاعفات الحمل والولادة في سن مبكرة، وإرتفاع معدلات الوفيات الناجمة عن الحمل أو الإجهاض المتكرر. غالبية المتزوجين الصغار، ولا سيما الفتيات، لا يمتلكون معلومات كافية عن المسائل الجنسية والإنجابية، ولا الموارد الكافية للحصول على خدمات الصحة الجنسية والإنجابية ووسائل منع الحمل. الى ذلك، تكون الفتيات المتزوجات في سن مبكرة أكثر عرضة للإساءة والإعتداءات الجنسية والجسدية والعنف الأسري عمومًا، ممّا يشكّل خطرًا على صحتهم النفسية والجسدية وحياتهم بشكل عام.
- ✘ تأثيرات على الصحة النفسية: يعاني الأطفال والطفلات المتزوجين من تأثيرات نفسية طويلة الأمد، مثل إرتفاع معدلات الإكتئاب والقلق، ونقص الثقة بالنفس، وصعوبات التكيف الإجتماعي.
- ✘ إنقطاع التعليم: يؤدي تزويج الأطفال والطفلات إلى إنقطاع التعليم، حيث يتوقفون عن الدراسة ويفقدون الفرصة في الحصول على تعليم جيد، مما يؤثر سلبيًا على مستقبلهم وفرصهم الإقتصادية.
- ✘ تأثيرات إجتماعية وإقتصادية: يزيد تزويج الأطفال والطفلات من الفقر والتهميش الإجتماعي، حيث يفقدون فرصة المشاركة في الحياة المجتمعية بشكل كامل ويصبحون معرضين للإستغلال الإقتصادي.
- ✘ تكرار دورة الفقر والتحديات: ينتقل تزويج الأطفال والطفلات كمنهج للحياة من جيل إلى آخر، مما يؤدي إلى تكرار دورة الفقر والتحديات في المجتمعات التي تعاني من هذه الممارسة.

## النشاط الثاني: من العادات المجحفة إلى العادات المحقة

- يتم توزيع المشاركات إلى مجموعتين ويعطي لكل مجموعة مشهد تمثيلي (ملحق رقم 12- من العادات المجحفة إلى العادات المحقة) عليها تحضيره وتقديمه أمام الآخرين، على أن تبدأ المجموعة الأولى بتقديم مشهدها ونقاشه قبل المجموعة الثانية.

### المجموعة الأولى:

القصة: سعاد فتاة تبلغ من العمر 16 سنة مخطوبة للشباب باسم 22 سنة تركت مدرستها بعد الخطبة مباشرة بطلب من خطيبها الذي يعمل كشرطي في بلدية الضيعة، ينتميان لعائلة تقليدية تتمسك بالوروث الثقافي. المستوى التعليمي للعروسيين متوسط، والزوج متمسك بالعقلية الذكورية، وليس للعروس المجال لإعطاء رأيها. يتحضران من أجل عرسهما خلال الشهر القادم.

أدوار التمثيل: عروس، عريس، أم العروس، أم العريس  
مشاهد التمثيل:

- ✘ مشهد توصيات للزواج من قبل أم العروس للعروس التي لم تبلغ من العمر 16 سنة ومن قبل أم العريس للعريس.
- ✘ مشهد حوار بين أم العريس وأم العروس للعروس يتناول سبب تأخير الحمل الذي كان متوقعًا مباشرة بعد الزواج.
- ✘ بعدما حملت العروس وأنجبت 3 بنات بدأ الجميع يقنعها بضرورة إنجاب الصبي أو سيقوم زوجها بالزواج من جديد من أجل إنجاب الصبي.

## المجموعة الثانية:

القصة: سعاد فتاة تبلغ من العمر 23 سنة تخرجت منذ سنتين من كلية الترجمة وتعمل كمترجمة في إحدى شركات الإستيراد والتصدير مخطوبة للشباب باسم 28 سنة يعمل في قسم المشتريات في الشركة نفسها، يتحضران من أجل عرسهما خلال الشهر القادم.

أدوار التمثيل: عروس، عريس، أم العروس، أم العريس.  
مشاهد التمثيل:

- ✘ مشهد توصيات للزواج من قبل أم العروس للعروس البالغة من العمر 23 سنة ومن قبل أم العريس للعريس.
- ✘ مشهد يتناول سبب تأخير الحمل من الأهل والإجابة من قبل الزوجين.
- بعد عرض كل مجموعة ناقش التالي:
  - ✘ ما هو تأثير هذه العوامل على العروس؟
  - ✘ ما هو تأثير هذه العوامل على العائلة ككل؟
  - ✘ ما هي الحقوق التي احترمت؟
  - ✘ هل أنا مع هذه المواقف أم لا؟
  - ✘ ما هو دوري لتعزيز هذه المواقف؟
- عند إنتهاء المجموعة من النقاش يؤكد الميسرة/ة على التالي:

أن الخطوة الأولى في التدخل هي التعرف على الحقوق، فعندما نتقن المعرفة نستطيع أن نعمل لها. الأمر نفسه يطبق على الحقوق: عندما نعرف حقوقنا نستطيع أن نعمل لأجلها ويصبح لنا دورًا إيجابيًا على هذا الصعيد. إن الدور القيادي المتزن الذي يجب أن يتحلى به افراد المجتمع وعلى المبادرات المستقبلية التي يجب أخذها من قبل العديد من أفراد ومجموعات المجتمع ومن بينها اللجان المجتمعية والرامية إلى نشر التوعية هي من الأمور المهمة والتي يمكن أن تحدث تغيير حقيقي في أفكار ومعتقدات المجتمع المرتبطة بالموروثات الخاصة بالزواج.

## النشاط الثالث: أواجه تزويج الأطفال

- يتم توزيع المجموعة الكبرى إلى 4 مجموعات صغيرة:
  - ✘ الأولى: مجموعة من الإعلاميين/ت.
  - ✘ الثانية: مجموعة من الناشطين/ات في الجمعيات والمنظمات الغير الحكومية.
  - ✘ الثالثة: مجموعة من المؤثرين/ات وأصحاب النفوذ مثل رؤساء بلديات، نواب، قضاة، ....
  - ✘ الرابعة: مجموعة من الآباء والأمهات.



- يطلب الميسرة/ة من كل مجموعة إستنادًا إلى موقعها أن تحدد دورها تجاه المجتمع في نشر مفاهيم الشراكة والحقوق والحد من تزويج الأطفال والطفلات.
- بعد 20 دقيقة يطلب الميسرة/ة من المندوبين/ات عرض النتائج عن كل مجموعة.
- يفتح الميسرة/ة النقاش بعد عرض كل مجموعة لتأكد التالي:
  - ✘ أهمية معرفة النتائج السلبية للتزويج المبكر والذي سبق وعولج في الجلسات السابقة؛
  - ✘ أهمية المبادرة للحفاظ على هذه الحقوق والعمل على الحد من التزويج المبكر.
- التأكد من أن كافة المجموعة لم يعد لديها أي ملاحظات أو إستفسار عن موضوع الجلسة.
- القيام بجولة تقييمية عن رأي المجموعة بجلسة اليوم كالتالي: فكرة جديدة تعلمتها اليوم – بحال أستطيع تغيير شيء واحد من جلسة اليوم.
- إختتام الجلسة بشكر المجموعة والتذكير بموعد اليوم المقبل.

### سير الجلسة:

### إفتتاح الجلسة

- الترحيب بالمجموعة والشكر على إلتزامهم بالمشاركة و بالموعد المحدد + ورقة الحضور.
- تمرين مراجعة الجلسة السابقة وأهم الرسائل الأساسية يذكر اليسر/ة أن موضوع الجلسة لا يقل أهمية عن المواضيع السابقة حيث لوحظ إنتشار آفة التحرش الجنسي في الأماكن العامة وأصبح يهدد أمن وراحة الكثيرين والكثيرات حيث تتقلص الأماكن العامة الآمنة مع إنتشار هذه الظاهرة وتآثر على الحياة اليومية لكافة أفراد المجتمع.
- خلال جلسة اليوم ستصبح المجموعة ملمة بما يلي :
  - ✘ مفهوم التحرش الجنسي وآثاره.
  - ✘ قانون تجريم التحرش الجنسي في لبنان.
  - ✘ إرشادية للسلامة و الحماية من كافة أشكال التحرش الجنسي للضحايا.
  - ✘ الطرائق السلمية لمواجهة التحرش الجنسي من قبل الشهود.

### النشاط الأول: نقطة إلي ... نقطة إليك ...

- يتم توزيع أفراد المجموعة إلى مجموعتين ويُطلب منهم الإتيافاق على إسم للمجموعة .
- يُعلم اليسر/ة المجموعة بأنها ستلعب لعبة «سؤال جواب» حيث سيتم طرح سؤال. على المجموعة الأسرع بتقديم الإجابة، وبحال كان الجواب صحيح، تحصل المجموعة على نقطة. وبحال كانت الإجابة خطأ، تُعطى الفرصة للمجموعة الثانية كي تجيب وتحصل على النقطة. في النهاية الفريق الراج عليه أن يطلب مهمة ما من الفريق الآخر الخاسر كي ينفذها .

الأسئلة:

- ✘ ما هو التحرش الجنسي؟
- ✘ أين يحدث لتحرش؟
- ✘ هل هناك قانون يحمي من التحرش؟
- ✘ ما هي العوقبة التي يحملها القانون للمتحرش؟
- ✘ لماذا لا يتم الإبلاغ عن فعل لتحرش؟
- ✘ لماذا لا يتدخل معظم الناس في حال شهدوا فعل تحرش أمامهم؟
- ✘ ما هي آثار التحرش؟

**التحرّش الجنسي:** هو أي صيغة من الكلام أو الأفعال أو التصرفات التي تتضمن إهانة جنسية تنتهك خصوصية الجسد و تؤدي مشاعر الشخص المُتلقّي، و تجعله يشعر بعدم الإرتياح أو التهديد أو عدم الأمان أو الخوف أو الإهانة أو الترهيب. قد يحدث التحرّش الجنسي أو أي شكل من أشكال العنف والإساءة الجنسية في أي مكان، سواء في الأماكن العامة أو الخاصة، مثل: الشوارع، أماكن العمل، المواصلات العامة، المدارس والجامعات، المطاعم، الأسواق التجارية، داخل المنزل، بل و حتى في صحبة الآخرين (العائلة، الأقارب والزملاء)، عبر الإنترنت والتواصل الإجتماعي، وغيرها.

**المتحرّشون/ات** قد يكونون أفرادًا أو مجموعات من الرجال و/أو النساء. وقد يكون المتحرّش شخصًا غريبًا عنك بالكامل أو أحد معارفك: صاحب العمل، موظف، زميل في العمل، عميل، أحد المارة، أحد الأقارب، أحد أفراد العائلة أو صيف. أما المتحرّش بهم أو المعتدى عليهم فقد يكونون أفرادًا أو مجموعات من جميع شرائح النساء و/أو الرجال أو الأطفال.

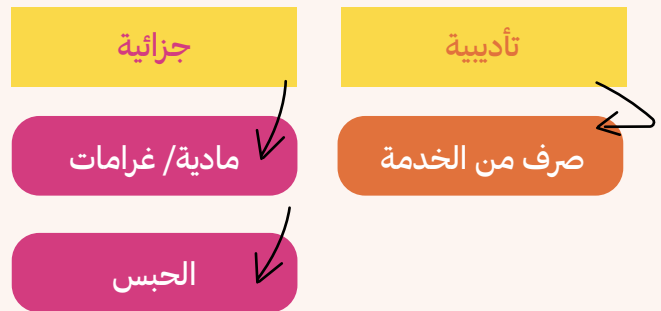
هناك **عدة أسباب** تمنع الأشخاص من التبليغ والإدلاء بشهاداتهم بخصوص أحداث تحرّش مروا بها إذ ذلك ناتج من الخوف ومن الوصمة، والخوف من فقدان الوظيفة، وإنعدام أنشطة المساءلة، وعدم وجود آليات تبليغ، والخوف من الإنتقام، وعدم معرفة الحقوق.

عدم **تدخل الشهود** عند وقوع فعل تحرّش يعود السبب الأساسي إلى أننا دائما في حالة إنتظار المبادرة من الآخرين بالإضافة إلى أسباب عدة منها: «لا نفهم ما يحدث أمامنا، نخشى أن نعرض أنفسنا للخطر، أو قد يؤدي تدخلنا لأحداث ضرر أكبر، أو ما يحدث ليس مشكلتي». قد تتعدد آثار التحرّش على المعتدى عليه/ها وتؤدي إلى إكتئاب، إضطراب ما بعد الصدمة، إنعزال، خوف وقلق شديد، مما يسبب في تغيير مسار حياة الضحية بشكل كامل مثل تغيير السكن أو الإنقطاع عن المدرسة أو العمل، أو الإنقطاع عن ممارسة النشاطات الإعتيادية.

للمرة الأولى في لبنان وبتاريخ 30-12-2020 تم **تجريم التحرّش الجنسي** الذي طالما جرى تقبله وإعتبره طبيعياً.

### القانون رقم 205 - قانون تجريم التحرّش الجنسي

• العقوبات التي ينصّ عليها القانون نوعان:



• في بعض الظروف، بما فيها التبعية أو علاقة العمل يعتبر القانون ان التحرّش الجنسي جريمة خطيرة و تزداد فترة السجن إلى 4 أعوام والغرامات تصل الى 50% ضعف الحد الأدنى للأجور.

### النشاط الثاني: كيف أتصرف؟

• يتم توزيع أفراد المجموعة على 4 مجموعات صغيرة وتعطي كل مجموعة إحدى القصص حول

نساء تعرضن لأشكال مختلفة من الإساءة أو التحرش الجنسي، ضمن المجموعة تقوم أفراد المجموعة بالتشاور وتحديد خطوات ممكنة للضحية ان تقوم من خلالها بحماية نفسها.

## القصص:

القصة الأولى: في يوم من الأيام، كانت سارة تستقل الحافلة للعودة إلى منزلها بعد يوم طويل في العمل. أثناء الركوب، شعرت بيد غريبة تلمس ظهرها بشكل متكرر. حاولت تجاهل ذلك في البداية، لكن بدأ الوضع يزعجها. عندما حاولت النظر خلفها، لم تستطع التعرف على الشخص الذي كان يتحرش بها، وخرجت بسرعة من الحافلة بمشاعر من القلق والاشمئزاز.

القصة الثانية: أثناء إجتماع في العمل، كانت لينا تقدم عرضاً مهمّاً لفريقها. خلال العرض، لاحظت أن زميلاً لها كان يلقي نظرات غير لائقة عليها ويتسم بطريقة تحرشية عندما تتحدث. شعرت لينا بالإحراج والإستياء، ولكن لم تجد الشجاعة لمواجهة أمام الجميع.

القصة الثالثة: في أحد الأيام، كانت ليلي تسير وحدها في الشارع على طريق العودة إلى المنزل. أثناء سيرها، لاحظت أنها تُتابع من قبل شخص غريب، وقد بدأ يصرخ عليها بكلمات غير لائقة ويقترّب منها بطريقة مخيفة. شعرت ليلي بالخوف والإزعاج، وبادرت بالركض بعيداً عنه بسرعة.

القصة الرابعة: في إحدى الحفلات، كانت نورا ترقص مع أصدقائها على أنغام الموسيقى. خلال الرقص، شعرت بيد تلمس ظهرها وكتفها بشكل متكرر، وكان هناك شخص غريب وراءها يحاول ملامستها باستمرار، خافت من ردت فعل أصدقائها أو التسبب بمشكل في الحفلة، إعتذرت من أصدقائها وإنصرفت من الحفلة.

- يطلب من كل مجموعة أن تشارك من خلال مندوبتها/ها خطوات الحماية على أن يقوم الميسر/ة بتسهيل النقاش حول الخطوات الممكنة وغير الممكنة و التعامل مع المخاوف التي تطرحها المشاركات حول موضوع مواجهة التحرش.
- أسئلة لتسهيل المناقشة:

- ✘ برأيك ما الذي يمكن أن تفعله المرأة أو الفتاة لوقف التحرش؟
- ✘ ماذا يمكن أن يحصل إذا قررت السكوت وعدم المواجهة؟
- ✘ كيف يمكن للمجتمع أن يواجه التحرش الجنسي؟
- في ختام النشاط يؤكد الميسر/ة على رسائل الحق في الحماية و التبليغ كشرط أساسي لإيقاف التحرش الجنسي وعلى مجموع الخطوات التي ذكرت و التركيز على الخطوات الإضافية التالية مع تزويد المشاركين/ات بالأرقام أو الموارد المتاحة لطلب الدعم بحال تعرضن لأي حادثة مماثلة:

## خطوات إرشادية للسلامة و الحماية من كافة أشكال التحرش الجنسي:

- ✘ التحرش الجنسي هو عنف ومن حقنا أن نحمي أنفسنا منه.
- ✘ التحرش الجنسي هو ذنب المتحرش وليس لأي أحد الحق بإلقاء اللوم على الضحية .
- ✘ مشاركة أشخاص موثوقة وداعمة من أقرباء أو أفراد من العائلة – أصدقاء عن ما يحصل.

- ✗ طلب الدعم المتخصص من جميعات تعنى بالحماية و الحصول على دعم نفسي و إجتماعي وقانوني.
- ✗ البحث عن مكان آمن في حال التعرض لمضايقات جنسية واللجوء لشخص موثوق به.
- ✗ عدم التواجد بشكل فردي مع أشخاص غير مريحة.
- ✗ توثيق الأدلة بحال توفرت.
- ✗ التبليغ للقوى الأمنية بحال التعرض لتحرش جنسي أو الإبتزاز الإلكتروني والتواصل الإجتماعي.

## النشاط الثالث: خمسة طرق للتدخل في حال شهدنا اعتداء جنسي



- يطلب الميسرة/ة من المجموعات نفسها أن تعود للعمل معًا على القصص ذاتها ولكن مع إفتراض أنهم في وضعية الشاهد لهذه المواقف التي وقع فيها التحرش الجنسي وعلى المجموعة إبتكار طريقة للتدخل السلمي تضمن حماية النفس والضحية من هذا الموقف.
- بعد كل سناريو يقوم الميسرة/ة بالتعليق بما حدث وعلى ردود الأفعال للإضاءة على السلوكيات السليمة. ثم يقوم الميسرة/ة بالإضاءة على الطرائق الأخرى التي لم تذكر بعد. ومن ثم يُفتح المجال للمناقشة مع المجموعات عن ردود الأفعال بما حصل في السيناريوهات وتشارك الطرائق التالية:

### هناك خمسة طرائق للتدخل السلمي بحال كنت شاهد على موقف تحرش جنسي:

- ✗ **صرف الإنتباه:** أي صرف الإنتباه عن فعل التحرش من خلال رمي أي شيء أمام المتحرش و الضحية، نسأل الضحية عن إتجاه مكان معين لا نعرف الوصول له، نسأل الضحية عن الساعة أو أي موضوع يشتت إنتباه المعتدي و يوقف التحرش.
- ✗ **التفويض:** أي إبلاغ شخص ذو سلطة عن ما يجري لطلب المساعدة و في حال وافقة الضحية على الإتصال بالشرطة نقوم بالإتصال بهم.
- ✗ **التوثيق:** أي تصوير ما يجري و الأخذ بعين الإعتبار سلامتنا الشخصية، حدود المكان وإظهار علامات بارزة في المكان، كما و نذكر التاريخ و الزمان الذي وقعت به الحادثة، ثم نقوم باعطاء الضحية هذا المستند.
- ✗ **التأخير:** عند إنتهاء فعل التحرش نقوم بالإطمئنان على الضحية وتقديم الدعم المناسب.
- ✗ **المباشر:** الطلب بحزم من المتحرش التوقف عن الفعل الذي يقوم به و نبعد الضحية ونطمئنها بوجودنا ونسألها إذا كانت تحتاج لمساعدة أو المرافقة للخروج من المكان أو الإتصال باحد.

- يتم التأكد أن كافة المجموعة لم يعد لديها أي ملاحظات أو إستفسار عن موضوع الجلسة
- القيام بجولة تقييمية عن رأي المجموعة بجلسة اليوم كالتالي: فكرة جديدة تعلمتها اليوم – بحال أستطيع تغيير شيء واحد من جلسة اليوم.
- تختتم الجلسة بشكر المجموعة والتذكير بموعد اليوم المقبل.

### سير الجلسة:

### إفتتاح الجلسة

- الترحيب بالمجموعة والشكر على إلتزامهم بالمشاركة و بالموعد المحدد + ورقة الحضور.
- تمرين مراجعة الجلسة السابقة وأهم الرسائل الأساسية ويذكر المسيرة/ة أنه للأسف التحرش الجنسي غير مرتبط فقط في الأماكن العامة وتواجد الضحية والمتحرش في المكان ذاته، بل أصبح يهدد أمن كل شخص مع إنتشاره الواسع من خلال وسائل التواصل الإجتماعي وغيرها من المواقع الإلكترونية وهو الأخطر. لأن التحرش والإستغلال مقننين وغير ظاهرين.
- خلال جلسة اليوم ستصبح المجموعة ملمة بما يلي :
  - ✘ وسائل التواصل الإجتماعي أهميتها، ومخاطرها.
  - ✘ الإستغلال و الإبتزاز الإلكتروني.
  - ✘ خطوات الحماية والتبليغ.

### النشاط الاول: وسائل التواصل الإجتماعي

- تسأل المسيرة أفراد المجموعة «إختيار غرضين لا يمكن الخروج من المنزل من دونهما»
- تشارك أفراد المجموعة الأفكار، على الأغلب سيكون الهاتف هو الغرض المشترك بين المجموعة، من هنا تنطلق المسيرة في النقاش للسئلة التالية:
  1. لماذا نستخدم الهاتف؟
  2. ما هي أنواع وسائل التواصل الإجتماعي التي تستخدمونها؟
  3. لماذا تستخدمون وسائل التواصل الإجتماعي؟
  4. كم هو الوقت الذي تمضونه في إستخدامها؟
- يوجه المسيرة/ة تفاعلات المجموعة ونقاشات عن مدى إنتشار الهواتف الذكية وماهية إستخدام التطبيقات المختلفة ووسائل التواصل الإجتماعي.

نستخدم **الهاتف** لعدة أسباب، بما في ذلك التواصل مع الأصدقاء والعائلة، والوصول إلى المعلومات والموارد عبر الإنترنت، وإجراء المكالمات الهاتفية وإرسال الرسائل النصية، والتسلية والترفيه من خلال تطبيقات الألعاب والتطبيقات الأخرى.

**أنوع وسائل التواصل الاجتماعية** التي يستخدمها الأشخاص تختلف من شخص لآخر، ولكن البعض من الوسائل الشائعة تشمل فيسبوك، وإنستغرام، وتويتر، وسناب شات، ولينكد إن، وواتساب، وتيك توك، وغيرها.

تختلف **دوافع إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي** من شخص لآخر، وتشمل عوامل مثل الرغبة في التواصل مع الأصدقاء والعائلة، ومشاركة الأحداث والصور الشخصية، والبحث عن الترفيه والتسلية، والبحث عن المعلومات والأخبار، وبناء العلاقات الاجتماعية والمهنية.

يمضي الأشخاص مدة مختلفة من الوقت في إستخدام وسائل التواصل الإجتماعي، ويمكن أن يكون ذلك من بضع دقائق إلى ساعات في اليوم، حسب نوع النشاط ودوافع الإستخدام، ولكن أصبح واضح أن العديدين أصبحوا يمضون أوقات طويلة جدًا قد تدرج تحت فرضيات الإدمان.

## النشاط الثاني: وسائل التواصل الإجتماعي بين الإيجابيات والمخاطر

- يوزع الميسرة/ أفراد المجموعة إلى مجموعتين و يطلب منهم وضع أهمية و إيجابيات وسائل التواصل الإجتماعي في خانة و مخاطرها و سلبياتها في خانة ثانية.
- تعرض المجموعة الأولى أفكارها و تضيف بقية المجموعات الأفكار التي لم تلحظها المجموعة الأولى
- يذكر الميسرة/ و يضيف الأفكار التي لم يرد ذكرها من قبل المجموعات كالتالي:

أهمية وإيجابيات	مخاطر و سلبيات
• تسهيل التّواصل + التواصل مع الشعوب الأخرى	• عزل الأشخاص وقطع التواصل المباشر
• كسر كافة الحواجز	• إضاعة الوقت
• توسيع دائرة العلاقات الإجتماعية	• إرتكاب الجرائم ضد المستخدمين
• وسيلة فعالة للترويج والتجارة (أفراد ودول) + خلق وظائف	• نشر الشائعات والأكاذيب
• وسيلة لتشكيل رأي عام فعّال + مناصرة	• التأثير على العلاقات الأسرية والقيم المجتمعية الإيجابية
• نشر المعلومات	• خرق الخصوصية / الأمان
• توفير الوقت والجهد	• تضاعف الأخطار فيما يتعلق بأمر الأطفال
• متابعة الأخبار	• مخاطر الإحتيال أو سرقة الهوية
• فرصة إظهار أنفسنا وربّما مواهبنا الدّينية	• الوصول للمواد الإباحية والإجرامية الخطيرة
• الحصول على الدعم المختلف	• الإبتزاز والإستغلال في مجالات متعددة

## النشاط الثالث: صارت معي

- يذكر الميسرة/ التالي : «ذكرنا عند تحليل السلبيات إحدى أبرز المخاطر وهي الإبتزاز والإستغلال الإلكتروني، هل سمعتم بحالات مشابهة ضمن محيطكم؟»
- يستمع الميسرة/ للتجارب التي يذكرها أفراد المجموعة.
- يسرد الميسرة/ على المشاركين/ت قصص حقيقة لإحدى ضحايا هذا النوع من الجرائم الإلكترونية (ملحق رقم 13 - صارت معي).

### القصص:

**سارة** «لانو الموضوع مش سهل و لأنو يلي صار معي ممكن يصير مع أي شخص بدني شارك قصتي بركي بقدر ساعد غيري يكون متنبه أكثر. تعرفت علي شخص عبر الفايسبوك، صرنا نحكي كثير سوا و إرتحتله، تعودنا ع بعض و كان كثير يسمعي حكي حلو، خبرني إنه بحبني ووعدني يجي يطلبني من أهلي، فكرت إنو فيني أمنله وما توقعته إنه معقول يصير الي صار.. كان يقلي إنه بيشتقلي و مش دايمًا قادرة شوفه فعدة مرات طلب مني إبعثله صور إلي، و مع الوقت طلب مني صور خاصة أكثر إلي، بعدها بفترة صار يطلب صور و يطلب مني التقى فيه ب بيت، أنا خفت ورفضت و هون بلشنا.. هددني إنه رح يخبر أهلي و بيعتلن صوري اذا ما رديت عليه، أهلي كثير محافظين، خفت كثير و صرت أعمله يلي بدو ياه.. يلي صار تعبني كثير و بعدت عن أصحابي ووقفت جامعتي، ما قدرت خبر حدن، ما عرفت شو أعمل وكيف وقف يلي عم يصير».

**عائشة** وهي فتاة سورية، عشرينية، هربت من ويلات الحرب السورية ولجأت إلى لبنان لتتعرّض إلى ما هو أشدّ قسوة: الإبتزاز الجنسيّ على يد شاب لبناني جمعتها علاقة عاطفية. تقول عائشة إنّ الأخير صوّر علاقة جنسية بينهما وهدّدها بنشر الفيديو إذا ما سلّمته كل راتب شهري تقاضاه. ورغم أنّها إمتثلت له، إلاّ أنّه إستمرّ في إيذائها حيث كان يضربها إلى درجة أنّه في إحدى المرّات كسر يدها. وفي كلّ مرّة كانت تفكّر بالتبليغ عنه للقوى الأمنية كانت تتذكّر كلامه: «أورافك غير قانونية، إذا إشتكيت عليّ ستسجنين». وعاشت عائشة سنة كاملة من الابتزاز، والتعنيف، والحزن الدفين، ونظرًا لخوفها من تبليغ القوى الأمنية بسبب وضعها غير القانوني، بحثت عن بديل إلى أن تعرّفت إلى مبادرة «ما بيتزك نحنا حدك» التي ساعدتها في التخلص من مطاردة مبتزّها حيث أمّنت لها المال لتجديد إقامتها ثم في رفع شكوى على المبتز.

**جاد** لجأ أيضًا إلى لطيفة عندما بلغ ذروة الخوف واليأس. هو أيضًا تعرّض للابتزاز الجنسيّ من عصابة خارج لبنان بعد أن أرسل مقطع فيديو حميم له إلى حساب فتاة على "فيسبوك"، تبين لاحقًا أنّ صاحبه شاب ينتحل صفة فتاة للإيقاع بالشباب. هدّدت العصابة جاد (25 عامًا) بنشر الفيديو إذا ما أرسل لها مبلغ 2000 دولار عند الساعة الحادية عشر صباحًا. في ذلك اليوم، وعند الساعة الثالثة فجّرًا، اتّصل جاد بلطيفة وأخبرها القصة كاملة. قال لها بصوت متقطّع يلهث بإستمرار: «أنا من عائلة محافظة، إذا نشروا الفيديو سأقتل نفسي قبل أن يقتلني والدي ويتورّط بدمي». هنا تدخلت لطيفة بسرعة، وأجرت اتصالاتها بمعارف لها حيث لم تستطع الجهات الرسمية اللبنانية المساعدة، لأنّ العصابة خارج الأراضي اللبنانية.

- يفتح المسرّة/ النقاش مع المجموعة حول ما حدث في القصة الثلاثة
- 1. برأيكم ما الذي حصل معهم؟
- 2. لمن تحملون مسؤولية؟
- 3. برأيكم، كيف تصفون وضع الضحايا؟
- خلال النقاش يذكّر المسرّة/ بالرسائل التالية:

**الإبتزاز الإلكتروني** هو عملية تهديد وترهيب للضحية بنشر صور أو مواد لأفلام مصوّرة أو تسريب معلومات سرية تخص الضحية. قد يكون مقابل دفع مبالغ مالية أو إستغلال الضحية للقيام بأعمال غير مشروعة لصالح المبتزين. وعادة ما يتم تصيّد الضحايا عن طريق **البريد الإلكتروني** أو وسائل التواصل الإجتماعي المختلفة. ك **الفيسبوك، تويتر، وإنستغرام** وغيرها من **وسائل التواصل الإجتماعي** الذكور و الإناث، القاصرين و البالغين جميعهم عرضة للوقوع ضحية الإبتزاز و الإستغلال الإلكتروني.

## النشاط الرابع: الوقاية .. خطوة أولى في السلامة الرقمية

- يسأل المسرّة/ المشاركين/ات عن كيفية الحماية من التعرض للإستغلال والإبتزاز الإلكتروني.
- يتم تسجيل أفكارهم على اللوح الفلاب و مناقشة كافة الأفكار.
- يتم تزويدهم بالمستند الخاص بالسلامة الرقمية (ملحق 10- خطوات السلامة الرقمية) والطلب منهم الإطلاع عليه وعرضه عليهم.

## خطوات مهمة للسلامة الرقمية

عندما تكون على موقع لأي منصة إلكترونية، حاول أن تظل مجهول الهوية قدر الإمكان. هذا يعني الحفاظ على خصوصية جميع المعلومات الخاصة. تتضمن المعلومات الخاصة التي يجب ألا تسمح للعامة مطلقًا بالاطلاع عليها وهي كما يلي:

- إسمك الكامل
- أي نوع من الصور الخاصة
- موقعك الحالي، تحتوي بعض الهواتف على تطبيقات GPS مدمجة قد تحتاج إلى إيقاف تشغيلها.
- عنوان المنزل أو المدرسة أو عنوان أي من أفراد عائلتك أو أصدقائك.
- أرقام هواتف
- رقم الضمان الإجتماعي
- كلمات السر
- أسماء أفراد العائلة
- أرقام بطاقات الإئتمان

## كيف نحمي أنفسنا من الابتزاز؟

1. باستخدام زر البلوك لتفادي أي تمادي من المبتزين المحتملين.
2. إهمال الرسائل التي تصل من أشخاص مجهولين.
3. عدم قبول طلب صداقة حسابات مجهولة أو أشخاص غير موثوق بهم، والتأكد قبل قبولهم من الصور المنشورة على صفحاتهم والبروفایل ولائحة الأصدقاء ومنشوراتهم السابقة التي تظهر وجود حركة طبيعية على الحساب.
4. أما إذا وقع الخطأ، وتعرّض الشخص للإبتزاز الجنسي، من الضرورة التواصل مع أشخاص ذوي ثقة للمساعدة في كيفية التصرف، وعدم التردّد في التبليغ عن المبتز للأجهزة الأمنية.
5. استخدام كلمة مرور **Password** طويلة ومعقّدة (مثال **55Th1515@5trongP!**) ولا تُشارك أحداً بها، وقم بتغييرها دوريًا.
6. قم بتنزيل التطبيقات **Applications** من متاجر التطبيقات الموثوقة مثل **Apple Store** و **Google Play**
7. إحرص على تحميل برامج موثوقة لمكافحة الفيروسات والبرامج الضارة **Antivirus** على الأجهزة الإلكترونية وقم بتحديثها باستمرار.
8. تجنّب الضغط على الروابط والإعلانات الواردة من مصادر مشبوهة، لأنّ ذلك قد يُعرّض جهازك وحساباتك للإختراق.
9. لا تنشر معلومات شخصية عنك أو عن عائلتك على الإنترنت مثل عنوان السكن، رقم الهاتف، عنوان البريد الإلكتروني إلخ.
10. استخدام بريد إلكتروني خاص لمواقع التواصل الإجتماعي حصراً واحرص على الدخول إليه باستمرار.
11. استخدام محرّكات البحث الخاصة بالأطفال مثل **kidrex.org** و **kiddle.co**
12. إحذر المسابقات والألعاب الإلكترونية التي تشجّع على الأفعال السائبة كالإنتحار والإنحراف الأخلاقي.
13. تأكّد من تسجيل الخروج **Logout** من مختلف الحسابات لاسيما مواقع التواصل الإجتماعي عند الإنتهاء من استخدامه.
14. تجنّب التعليق أو الإعجاب أو الترويج للمنشورات التي تُسيء للآخرين وتؤدي مشاعرهم، في مواقع التواصل الاجتماعي.

- ✘ إذا فضّلت الضحية الصمت على أن تبليغ عن مبرّتها، وإستسلمت له فسوف تطاردها مشاعر القلق، وستعيش في عزلة إجتماعية خانقة، لأنّ هاجس إتصال المبرّتها في أي وقت والطلب لصورًا جديدة سيبقى يلاحقها.
- ✘ تحدّث إلى شخص راشد تثق به، مثل والديك أو أقاربك أو أساتذتك.
- ✘ لا ترضخ ولا تتجاوب مع طلبات الشخص المبرّتها مهما بلغ حجم الضغوطات.
- ✘ إحتفظ بكل ما يرّدك من المبرّتها سواء كانت صورًا، فيديوهات، رسائل، تعليقات، بريد الكتروني، رسائل فورية، إلخ... كدليل يمكن إستخدامه لتثبيت وقوع الجرم عند اللزوم.
- ✘ أطلب إستشارة متخصصة من جمعية أبعاد أو جمعيات تعمل في قضايا الحماية.
- ✘ **والإبلاغ فورًا** عن هذه الحالات عبر صفحة القوى الأمن الداخلي على تطبيق «فيسبوك» (Iebsif)، أو من خلال خدمة (بليغ) على موقعها الإلكتروني ([isf.gov.lb/en/report](http://isf.gov.lb/en/report)) أو تقديم شكوى لدى النيابة العامة الإستئنافية المختصة. أو لتقديم المساعدة، الإتصال بمكتب مكافحة جرائم المعلوماتية وحماية الملكية الفكرية في وحدة الشرطة القضائية على الرقم: 01/293293 من دون أن تلمّح للمبرّتها عن رغبتك في إبلاغ الجهات المختصة.

• خدمة (بليغ) على موقعها الإلكتروني [isf.gov.lb/en/report](http://isf.gov.lb/en/report)

• الاتصال بمكتب مكافحة جرائم المعلوماتية وحماية الملكية الفكرية

في وحدة الشرطة القضائية على الرقم: 293293/01

• الموقع الإلكتروني لقوى الامن الداخلي [www.isf.gov.lb](http://www.isf.gov.lb)

• يمكنك التواصل مع منظمة أبعاد من أجل المشورة أو الحصول على الدعم النفسي

الإجتماعي من خلال فريق عمل متخصص متوفر على مدار الساعة.

• المراكز النموذجية لدعم الأسرة: الخط الأمن 24\7 (81788178)

• الدار الأمن الطارئ المؤقت للنساء والفتيات المعرضات أو بخطر

العنف: خط الطوارئ 24\7 (76060602)

• مراكز الدعم النفسي الإجتماعي للرجال: 71283820

• يتم التأكد أن كافة المجموعة لم يعد لديها أي ملاحظات أو إستفسار عن موضوع الجلسة.

• القيام بجولة تقييمية عن رأي المجموعة بجلسة اليوم كالتالي: فكرة جديدة تعلمتها

اليوم – بحال أستطيع تغيير شيء واحد من جلسة اليوم.

• نختتم الجلسة بشكر المجموعة ونذكر بموعد اليوم المقبل.

## سير الجلسة:

### إفتتاح الجلسة

- الترحيب بالمجموعة والشكر على إلتزامهم بالمشاركة و بالموعد المحدد + ورقة الحضور+ (ملحق رقم 2- الإختبار القبلي والبعدي- المحور الثالث).
- تمرين مراجعة الجلسة السابقة وأهم الرسائل الأساسية والتذكير أن بعد جولة جلسات تدريبية حول مجموعة من القضايا الإجتماعية التي وللأسف يتزايد إنتشارها ومدى تأثيرها على كافة أفراد المجتمع خلال الأزمات المختلفة، تلعب اللجان المجتمعية دوراً مهم في تقديم الدعم خاصةً خلال الأزمات الجماعية والفردية ولذلك نتناول في جلساتنا المقبلة أشكال الدعم المختلفة التي يمكن لأفراد اللجنة تقديمها للمجتمع المحلي.
- خلال جلسة اليوم ستصبح المجموعة ملمة بما يلي :
  - ✘ مفهوم الأزمات وأشكالها.
  - ✘ تأثير الأزمات على الصحة النفسية.
  - ✘ آليات التكيف الصحية والإيجابية مع الأزمات.

### النشاط الاول: وسائل التواصل الإجتماعي

- يستهل الميسر/ة النشاط بالتالي: « نمر جميعًا بظروف جديدة ومتغيرة في العالم ككل وخاصة في لبنان، تحديات وصعوبات مختلفة ترك فينا أثر، وتتطلب منا طاقات ومجهود مضاعف من أجل الصمود والإستمرار، الوضع يتطلب التفكير أكثر وتقديم الدعم لبعضنا البعض ونحاول سوياً أن نحمي أنفسنا ليس فقط جسدياً لا وبل نفسياً و إجتماعياً أيضاً، وكلجنة مجتمعية تهدف إلى العمل على تحقيق التغيير الإيجابي وتنمية المجتمع من الضروري أن تمتلك المعرفة والمهارات المرتبطة بمفهوم الأزمة وكيفية التكيف مع آثارها ».
- يوزع الميسر/ة المجموعة على مجموعات صغيرة متساوية العدد وتعطي كل مجموعة البطاقة التالية (ملحق رقم 14 - بطاقة الأزمة) يُطلب منهم تعبئة البطاقة بالتشاور مع أفراد المجموعة.

	الأزمة هي ...
	خصائص الأزمة ....
	أنواع الأزمات ..... مع أمثلة
	يتأثر بالأزمات ....

- عند إنتهاء المجموعات من مناقشاتها تقوم كل مجموعة من خلال مندوبها بعرض نتائج عملها و يفتح الميسرة/ة النقاشات الجماعية للتوصل للمفاهيم التالي:

**الأزمة** هي حدث رئيسي طارئ يقع خارج نطاق التجربة اليومية يحدث تغيير في التوازن الإعتيادي للأزمات أنواع متعددة ويمكن تصنيفها وفقاً للتالي:

**من حيث عدد الأفراد المتأثرين بها من حيث إمكان توقع حدوث الأزمة : من حيث موضوع الأزمة:**

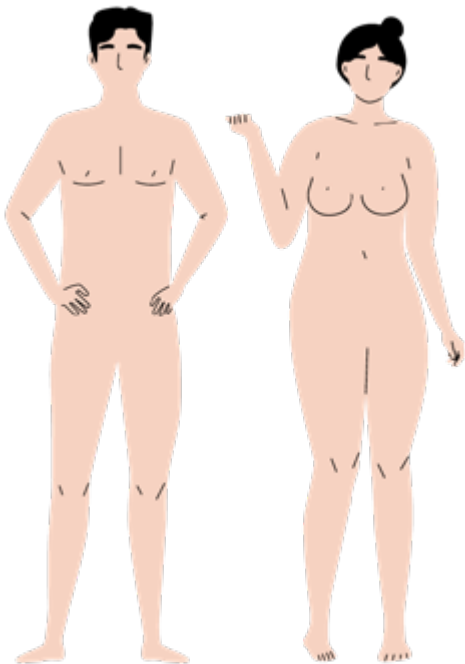
• أزمة فردية.	• أزمات يمكن توقُّعها	• أزمات مادية
• أزمة جماعية	• أزمات غير متوقَّعة	• أزمات معنوية
• أزمة مجتمعية		• أزمات صحية

أمثلة: الحوادث، أعمال العنف، الكوارث التي من صنع الإنسان كالحروب و التفجيرات النزاعات المسلحة، الكوارث الطبيعية والأوبئة، الحرائق، الجرائم، الأمراض، ...

الأزمات يمكن أن تؤثر على **مجموعة متنوعة من الأفراد والمجتمعات**، بما في ذلك:

- ✘ الأفراد: يمكن أن تؤثر الأزمات على الأفراد بشكل مباشر، مثل الأزمات الصحية التي تؤثر على صحة الأفراد، أو الأزمات الاقتصادية التي تؤثر على الدخل والوظائف، أو الأزمات البيئية التي تؤثر على سلامة وجود الحياة.
- ✘ العائلات: تؤثر الأزمات على العائلات من خلال تأثيرها على أفرادها، حيث قد تؤدي إلى زيادة الضغوط الاقتصادية والنفسية، وتقليل القدرة على توفير الرعاية والحماية لأفراد العائلة.
- ✘ المجتمعات: تؤثر الأزمات على المجتمعات بشكل عام، حيث قد تؤدي إلى تدهور البنية التحتية، وتفاقم الفقر والعوز، وزيادة الجريمة والإضطرابات الإجتماعية، وتقليل الإستقرار والتعاون بين أفراد المجتمع.
- ✘ المؤسسات والشركات: تؤثر الأزمات على المؤسسات والشركات من خلال تأثيرها على العمليات والإنتاجية، وزيادة التكاليف، وتقليل الإيرادات، وزيادة المخاطر التجارية، مما قد يؤدي إلى إعاقة النمو والتطور الإقتصادي.

## النشاط الثاني: أنا إنسان أنا أتفاعل - رداً أفعالنا مع الأزمة



- يشارك الميسرة/ة التالي مع المجموعة: تختلف ردود أفعالنا إزاء الأزمات، والشائع هو أن يشعر المرء بالقلق والتوتر والتعب، وهذا الأمر طبيعي ولا يمكن وصفه بالمرض.
- يستعرض معهم عدد من التجارب المرتبطة بأنواع مختلفة من الأزمات التي مررنا بها مؤخراً (جائحة كورونا، إنفجار بيروت، الأزمة الاقتصادية، أو أزمات فردية...)
- يوزع الميسرة/ة على أفراد المجموعة صورة لجسم إنسان (ملحق رقم 15- أفعال مع الأزمة) ومجموعة أقلام ملونة وتطلب من كل شخص التذكّر كيف كانت شعوره خلال الأزمة وأين تركّز هذا الشعور ليشير إليه على الرسم.

- بعد جولة من العروض من أفراد المجموعة عن ردات الفعل/ المشاعر والسلوكيات، يذكر المدرب/ة التالي: «المهم في الأزمة التعامل مع مشاعرنا و أن نسمح لأنفسنا أن تستشعرها وألا نكبتها في داخلنا، التحدّث مع الآخرين عمّا جرى يساعد في التعامل مع الحدث» ويتم مشاركة المجموعة ردات الفعل والمشاعر والسلوكيات التي شاركها أفراد المجموعة وإضافة التالي:

الأزمات قد تثير تأثيرات و **ردود فعل مختلفة جسدية ونفسية** على الأفراد، ومن بين الردود الشائعة:

#### 1. الردود الجسدية:

- ✘ زيادة معدل ضربات القلب والتنفس: قد تزداد معدلات ضربات القلب والتنفس بسبب التوتر والقلق.
- ✘ الشعور بالتعب والإرهاق: قد يشعر الأفراد بالتعب الجسدي نتيجة للضغوطات النفسية والعاطفية.
- ✘ الألم والتوتر العضلي: يمكن أن تؤدي الأزمات إلى زيادة التوتر العضلي والألم، خاصة في مناطق الرقبة والكتفين والظهر.
- ✘ اضطرابات النوم: يعاني الكثير من الأشخاص من اضطرابات النوم، مثل الأرق أو النوم المتقطع، خلال فترات الأزمات نتيجة للتوتر والقلق.

#### 2. الردود النفسية:

- ✘ القلق والتوتر: يعاني الأفراد من مشاعر القلق والتوتر نتيجة لعدم اليقين والضغوطات الناجمة عن الأزمة.
- ✘ الإكتئاب والحزن: قد يشعر الأفراد بالحزن والإكتئاب بسبب فقدان الأمل أو تغير الظروف الحياتية نتيجة للأزمة.
- ✘ العصبية والإنفعالات الشديدة: قد تزداد مشاعر العصبية والإنفعالات الشديدة في مواجهة الأزمة.
- ✘ انخفاض التركيز والقدرة العقلية: قد يتأثر التركيز والقدرة العقلية بسبب التوتر والضغوطات النفسية المرتبطة بالأزمة.

### النشاط الثاني: أنا إنسان أنا أتكيف- إستراتيجيات التكيف

- يذكرّ الميسر/ة التالي بطريقة مبسطة وواضحة للمشاركين/ات: الأزمة مصطلح قديم ترجع أصوله التاريخية إلى الطب الإغريقي وتعني **نقطة تحول** ، لذلك من المهم والمفيد بعد التعرض أو مواجهة أزمة معينة التحول من الوضع الطارئ إلى الوضع الطبيعي وذلك باللجوء إلى طرق إدارة الأزمة وتلقي الدعم الذاتي أو من الآخرين من أجل العودة السريعة إلى التوازن والهدوء النفسي والتقليل من الآثار السلبية الناتجة عن الأزمة، إن القدرة على تدير بعض الأمور من شأنه أن يمنحنا شعورًا أكبر بالسيطرة على الوضع، ويقوِّي من قدرتنا على التكيف مع الوضع.
- يوزع الميسر/ة أفراد المجموعة على مجموعتين ويعطي لكل مجموعة التالي:
  - ✘ ورقة لوح قلاب مرسوم عليها الجدول أدناه:

إستراتيجيات تكيف إيجابي	إستراتيجيات تكيف سلبي

✳ قصاصات ورقية (ملحق رقم 16- إستراتيجيات التعامل مع الأزمات):

1. الحصول على قسط كاف من الراحة.
  2. تناول المواد المخدرة والتدخين أو شرب الكحول.
  3. تناول الحلويات والأطعمة السريعة والجاهزة.
  4. النوم لساعات طويلة.
  5. تناول الطعام بانتظام قدر الإمكان وشرب الماء.
  6. قضاء وقت طويل في العمل لتعبئة الوقت.
  7. الابتعاد عن الأصدقاء والعائلة من أجل عدم نقل الطاقة السلبية لهم.
  8. التحدث مع العائلة والأصدقاء وقضاء وقت معهم.
  9. مناقشة المشكلات مع شخص تثق به.
  10. القيام بأنشطة تساعد على الإسترخاء (مثل المشي، الغناء، الصلاة، اللعب مع الأطفال).
  11. القيام بتمارين بدنية.
  12. إهمال النظافة الشخصية الأساسية.
  13. إستخدام الأسلوب العنيف للتعبير عن الغضب.
  14. اللجوء للمهدئات وأدوية الإسترخاء.
  15. طلب مساعدة والدعم من المتخصصين بالدعم النفسي والإجتماعي.
  16. محاولة إيجاد طرائق آمنة لمساعدة الآخرين في الأزمة والمشاركة في الأنشطة المجتمعية.
- الطلب من المجموعة التشاور في ما بينها وتحديد الإستراتيجيات السلبية الإيجابية ولصقتها في المكان المناسب وزيادة أي إستراتيجيات أخرى لم يتم ذكرها والتي يعرفها أو يلجأ إليها أفراد المجموعة.
  - عند إنتهاء المجموعات من مناقشاتها تقوم كل مجموعة من خلال مندوبها بعرض نتائج عملها ويفتح الميسر/ة النقاش الجماعي ويُختتم النشاط بالتالي:

اللجوء إلى **إستراتيجيات إيجابية** في التعامل مع الأزمات له أهمية كبيرة فهي تساعد في **تعزيز الصمود والتحمل** أمام التحديات والصعاب التي قد تواجهنا خلال الأزمات، مما يساعدنا على التعامل بفعالية مع المواقف الصعبة. كما وتقوم **بتعزيز الصحة النفسية والعافية النفسية**، وتساعد في التغلب على المشاعر السلبية مثل القلق والتوتر والإكتئاب، مما يؤدي إلى زيادة السعادة والرفاهية العامة، وتعمل على **تعزيز التواصل الإيجابي والعلاقات الإجتماعية الصحية**، مما يساهم في بناء شبكات دعم قوية تساعدنا على مواجهة الأزمات بنجاح. وأخيرًا، تشجع الإستراتيجيات الإيجابية على **التفكير الإبداعي والإبتكار** في مواجهة الأزمات، مما يمكننا من إبتكار حلول جديدة وفعالة للتحديات التي نواجهها.

بعض **الأمثلة عن إستراتيجيات إيجابية** يمكن إستخدامها في التعامل مع الأزمات، ويمكن تكيفها وتعديلها وفقًا لإحتياجات وظروف كل فرد وموقفه الخاص:

- ✳ **تطوير التفكير الإيجابي:** تتضمن هذه الإستراتيجية تحويل الإنتباه من السلبيات إلى الإيجابيات، والتركيز على الحلول بدلاً من المشاكل، والبحث عن الفرص والمواقف الإيجابية حتى في ظل الظروف الصعبة.
- ✳ **ممارسة الإسترخاء والتأمل:** تشمل هذه الإستراتيجية ممارسة التمارين التأملية والتأملية، وتقنيات الإسترخاء مثل التنفس العميق والتأمل في الطبيعة، وذلك للتخفيف من التوتر والقلق وزيادة الهدوء النفسي.
- ✳ **الإهتمام بالصحة الجسدية:** يشمل ذلك العناية بالغذاء الصحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والحرص على النوم الكافي، حيث إن الصحة الجسدية تلعب دورًا هامًا في تعزيز الصحة النفسية والتحمل في مواجهة الأزمات.

✦ **البحث عن الدعم الاجتماعي:** يمكن أن يساعد البحث عن الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة والمجتمع في تقديم الدعم العاطفي والعملي في مواجهة الأزمات، وتقديم المساعدة والمشورة عند الحاجة.

✦ **تحديد الأهداف ووضع الخطط:** يمكن أن تساعد وضع الأهداف الواقعية ووضع الخطط العملية في توجيه الجهود والتركيز في مواجهة الأزمات، وتعزيز الشعور بالتحكم والقدرة على التحمل.

- التأكد من أن كافة المجموعة لم يعد لديها أي ملاحظات أو إستفسار عن موضوع الجلسة
- القيام بجولة تقييمية عن رأي المجموعة بجلسة اليوم كالتالي: فكرة جديدة تعلمتها اليوم – بحال أستطيع تغيير شيء واحد من جلسة اليوم.
- تختتم الجلسة بشكر المجموعة ويتم التذكير بموعد اليوم المقبل.



### سير الجلسة:

### إفتتاح الجلسة

- الترحيب بالمجموعة والشكر على إلتزامهم بالمشاركة و بالموعد المحدد + ورقة الحضور.
- تمرين مراجعة الجلسة السابقة وأهم الرسائل الأساسية والتذكير أن خلال الأزمات أو أي أحداث مفاجئة يحتاج العديد من الأفراد والجماعات إلى الدعم المباشر.
- خلال جلسة اليوم ستصبح المجموعة ملمة بما يلي:
  - ✘ مفهوم الإسعافات الأولية النفسية.
  - ✘ مبادئ الإسعافات الأولية النفسية.

### النشاط الاول: إسعاف أولي فوري

- يستهل الميسر/ة النشاط بالسؤال التالي: «هل تدرّب أي منكم على الإسعافات الأولية؟ وبطرح الميسر/ة الأسئلة التالية لتشجيع النقاش الجماعي:
  - ✘ ما هي التقنيات والحوادث التي تدرّبتم على إسعافها؟
  - ✘ هل قام إحدكم بتطبيق كل ما تدرّبت عليه في الإسعافات الأولية؟
  - ✘ هل تعلمت وقف النزيف على سبيل المثال؟ ماذا يحدث إذا لم يتوقف شخص ما عن النزيف (ستكون ردود المشاركين/ات عادةً هي أن الشخص سيحتاج إلى الإحالة إلى المستشفى).
- يوضح الميسر/ة التالي:

أنه إذا كان هناك نزيف ولا يمكن إيقافه، فلن يقوم المسعف بإخراج إبرة وخيط ويبدأ في خياطة الجرح. دور المسعف هو تثبيت حالة المريض ومنع تفاقم الأمور. بالطريقة ذاتها، فإن **الإسعافات الأولية النفسية (PFA)** تدور حول **تهذئة شخص** ما في محنته أو أزمته. هي عبارة عن لاصقة أو ضمادة على «القلب» (العواطف). وليست عملية قلب مفتوح. على غرار الإسعافات الأولية، إذا إستخدمنا جميع مهارات الإسعافات الأولية النفسية لدينا وظل الشخص حزينا، فيجب علينا إحالته إلى متخصص تمامًا كما نحيل مريضًا يتزف إلى طبيب.

- يطلب الميسر/ة من أفراد المجموعة أن يقفوا ضمن دائرة كبيرة حيث يتم قراءة مجموعة من الجمل (ملحق رقم 17- الإسعافات الأولية النفسية)، من يعتقد أنها صحيحة عليه التقدم خطوة ومن يعتقد أنها خاطئة يبقى مكانه وهكذا حتى إكتمال كافة الجمل ووصول أحد أفراد المجموعة إلى نقطة الداخلية للدائرة (ملاحظة عند الإجابة الخاطئة على الشخص العودة خطوة إلى الوراء).
- الجمل هي التالية:

- ✘ تقدم الإسعافات الأولية النفسية الرعاية والدعم العمليين. (صحيح)
- ✘ إن الإسعافات الأولية النفسية هي أمر لا يستطيع القيام به إلا المحترفون. (خطأ)
- ✘ الإسعافات الأولية النفسية هي إستشارة مهنية متخصصة. (خطأ)
- ✘ تساعد المساعدة النفسية الأشخاص في الوصول إلى المعلومات والخدمات والدعم الإجتماعي. (صحيح)
- ✘ الإسعافات الأولية النفسية تعني أن تطلب من شخص ما تحليل ما حدث له أو ترتيب الوقت والأحداث. (خطأ)
- ✘ خلال تقديم الإسعافات الأولية النفسية تستمع إلى الناس، ولكن لا تضغط عليهم للتحدث. (صحيح)

- ✘ تساعد الإسعافات الأولية النفسية الأشخاص على تلبية احتياجاتهم الأساسية (مثل الغذاء والماء والمعلومات) عن طريق إحالتهم إلى خدمات أخرى. (صحيح)
- ✘ يتم تقديم الإسعافات الأولية النفسية لنفس الشخص لمدة طويلة تشبه عملية إستخلاص المعلومات النفسية. (خطأ)
- ✘ تقدم الإسعافات الأولية النفسية بعد وقوع الأزمة مباشرةً (صحيح)
- خلال تنفيذ النشاط يقوم الميسر/ة بمناقشة كافة الجمل والأفكار وفقاً للتالي:

### 1. ما هي الإسعافات الأولية النفسية ؟

إستجابة إنسانية وعملية تهدف إلى تقديم الدعم والرعاية للأشخاص الذين تعرضوا لجهادات خطيرة. تتضمن هذه الإستجابة العناصر التالية:

- ✘ تقديم الدعم دون تطفل.
- ✘ تقدير الإحتياجات والمخاوف للأفراد المتأثرين.
- ✘ مساعدة الأشخاص في تلبية إحتياجاتهم الأساسية مثل الغذاء والماء.
- ✘ الاستماع للأشخاص من دون الضغط عليهم للتحدث وتوفير الراحة ومساعدة الأشخاص في الشعور بالهدوء.
- ✘ مساعدة الأشخاص في الوصول إلى المعلومات والخدمات والدعم الإجتماعي.
- ✘ حماية الأشخاص من التعرض لمزيد من الأذى.

### 2. من يمكنه تقديم الإسعافات الأولية النفسية؟

يمكن للجميع تقديم الإسعافات الأولية النفسية - المتطوعين، والعاملين في الخطوط الأمامية، وأفراد الجمهور.

### 3. من يحتاج إلى الإسعافات الأولية النفسية؟

ليس كل من يمر بأزمة أو حدث مؤلم يحتاج إلى إسعافات أولية نفسية. يمكن لبعض الأشخاص التعامل مع الأحداث الضاغطة بمفردهم، أو بدعم من أسرهم أو أصدقائهم أو الآخرين من حولهم. أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان شخص ما يحتاج إلى المساعدة هو مراقبته وسؤاله. لا تفرض المساعدة على الأشخاص الذين لا يريدونها، ولكن إجعل نفسك متاحًا بسهولة للأشخاص الذين قد يحتاجون إلى دعمك.

### 4. أين يمكنك تقديم الإسعافات الأولية النفسية؟

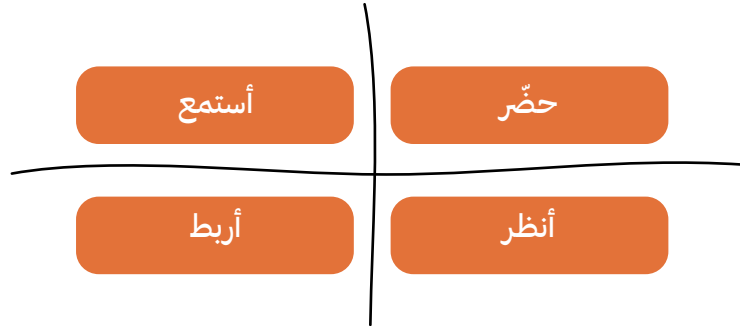
يمكن تقديم الإسعافات الأولية النفسية في أي مكان حيث يكون آمنًا ومريحًا للمساعد والأشخاص الذين يعانون من الضيق. يمكن أن يكون ذلك في منزل، أو مركز مجتمعي، أو مدرسة، أو مطار، أو مستشفى، أو تحت شجرة، أو حتى في موقع حدث أزمة. من الأفضل تقديم الإسعافات الأولية النفسية في بيئة هادئة وهادئة يشعر فيها الجميع بالأمان والأمان. حافظ دائمًا على الخصوصية والسرية وإحترم كرامة الشخص، خاصة إذا كان الشخص قد تعرض لأمر حساس، مثل العنف الجنسي.

### 5. متى تقدم الإسعافات الأولية النفسية؟

إذا كان شخص ما يعاني من ضائقة حادة ويحتاج إلى المساعدة، فيمكن أن تساعد الإسعافات الأولية النفسية أثناء أو بعد وقوع حدث مرهق مباشرة. ومع ذلك، يمكن أن تكون الإسعافات الأولية النفسية مفيدة أيضًا بعد أيام أو أسابيع أو أشهر أو حتى سنوات من وقوع الحدث. يعاني بعض الأشخاص من ردود فعل إجهاد حادة أثناء الحدث أو بعده مباشرة، بينما يعاني البعض الآخر من ردود فعل قوية في وقت لاحق.

## النشاط الثاني: أرى ... أسمع ... أربط....

- يقوم الميسر/ة بوضع شريط ورقي لاصق على الأرض بحيث يكون هناك أربعة مربعات متساوية (أنظر إلى الرسم أدناه). في المربع الأول يكتب على ورقة كلمة «حَضْر»، في المربع الثاني «أنظر» ثم «أستمع» في المربع الثالث و«أربط» في المربع الأخير



- يشارك الميسر/ة أن للإسعافات الأولية النفسية مبادئ أساسية تضمن تقديم الدعم بشكل ملائم للأفراد وهي حَضْر... أنظر... سمع... اربط سنكتشف سوياً مضمون كل منها
- يتم كتابة على قصاصات ورقية العبارات المذكورة أدناه (ملحق رقم 18- حَضْر، أنظر، أستمع، أربط) وضعها في صندوق. ويطلب من كل شخص اختيار واحدة منها، وقراءة العبارة التي لديه ثم الركض إلى المربع الذي يعتقدون أنهم ينتمون إليه. يمكن القيام بعدة جولات حتى إنتهاء كافة العبارات

### العبارات:

#### حَضْر

- × المعرفة بأنواع ردود الفعل التي يمكن توقعها من السكان المتضررين.
- × المعرفة بالواقف التي يمكنهم معالجتها بمفردهم ومتى يحتاجون إلى طلب المساعدة.
- × المعرفة بالخدمات والموارد المتاحة.
- × ما هي أنواع ردود الفعل التي قد تكون لديهم عندما يتعاملون مع الأشخاص الذين يعانون من الضيق.
- × الدعم المتاح للفريق أثناء الاستجابة وبعدها.

#### أنظر

- × معلومات عما حدث ويحدث
- × من يحتاج إلى المساعدة
- × مخاطر السلامة والأمن
- × إصابات جسدية
- × الإحتياجات الأساسية والعملية الفورية
- × ردود الفعل العاطفية

#### أستمع

- × كيفية التعامل مع شخص ما
- × كيف تقدم نفسك
- × ينتبه ويستمع بفعالية
- × يتقبل مشاعر الآخرين
- × يهدئ الشخص الذي يعاني من الضيق
- × يسأل عن الإحتياجات والإهتمامات
- × دعم الشخص (الأشخاص) الذي يعاني من الضيق لإتخاذ قرارات بشأن إحتياجاته ومشاكله العاجلة.

أربط

- المعلومات عن الأزمة
  - تواصل مع أحبائك واحصل على الدعم الاجتماعي
  - دعم الشخص للتعامل مع المشكلات العملية مثل شحن هاتفه أو الإتصال بأحد أقاربه.
  - الوصول إلى الخدمات وغيرها من المساعدة.
- خلال التمرين يقوم الميسر/ة بمناقشة كافة العبارات مع المجموعة من أجل شرح وتفصيل كافة المبادئ الأربعة كالتالي:

- Preparation (التحضير):** تشير إلى أهمية التحضير النفسي والعقلي قبل التفاعل مع الأفراد المتأثرين. يشمل ذلك التأكد من إستعدادك النفسي وتوفر الموارد اللازمة والخدمات المتوفرة لتقديم الدعم النفسي والتأكد من السلامة والأمن.
- Look (النظر):** يعني الإنتباه إلى الأشخاص الذين لديهم إحتياجات طارئة أو الذين يصدرن ردات فعل خطيرة وذلك من خلال مظهره وتعاير الشخص المتأثر، مثل لغة الجسم والتعبيرات الوجهية، لفهم حالته العاطفية وتقديم الدعم بناءً على ذلك.
- Listen (الإستماع):** يعني الإستماع والإصغاء الفعّال والتركيز على ما يقوله الشخص المتأثر، وفهم مشاعره وتجاربه بدقة وبدون إنقطاع ومساعدته على الشعور بالهدوء.
- Link (الربط):** يعني ربط الشخص المتأثر بالموارد والخدمات الداعمة المتاحة، مثل المساعدة النفسية المهنية أو المجتمعية، لتقديم الدعم والمساعدة اللازمة أو تزويدهم بالمعلومات وربطهم بأحبائهم وبالدعم اللازم.

## النشاط الثالث: يلا نطبق

- يشرح الميسر/ة لأفراد المجموعة ما يلي:سنقوم الآن بالتدرب على الإسعافات الأولية النفسية وتطبيق «النظر والإستماع والربط». سيطلب من بعض المشاركين أن يكونوا مراقبين وسيطلب من الآخرين تقديم الإسعافات الأولية النفسية أو تلقي الإسعافات الأولية النفسية.
- يتم توزيع أفراد المجموعة على مجموعتين وتعطي كل منهم سيناريو لأزمة معينة على أن يقوموا في ما بينهم بتحديد وتوزيع الأدوار وتنفيذ لعب الأدوار ليشمل كامل خطوات ومبادئ الإسعافات الأولية النفسية.

المجموعة الأولى: حادث سيارة

المجموعة الثانية: طفل ضائع في السوق

تقوم كل مجموعة بعرض لعب الأدوار وتقوم

بقية المجموعات بمناقشة مدى قدرة كل طرف

على تطبيق كافة الخطوات بالشكل السليم.

التأكد من أنّ كافة المجموعات لم يعد لديها أي

ملاحظات أو إستفسار عن موضوع الجلسة.

يقوم الميسر/ة بجولة تقييمية عن رأي المجموعة بجلسة

اليوم كالتالي: فكرة جديدة تعلمتها اليوم - بحال

أستطيع تغيير شيء واحد من جلسة اليوم.

تختتم الجلسة بشكر المجموعة والتذكير بموعد اليوم المقبل.



### سير الجلسة:

### إفتتاح الجلسة

- الترحيب بالمجموعة والشكر على إلتزامهم بالمشاركة و بالموعد المحدد + ورقة الحضور.
- تمرين مراجعة الجلسة السابقة وأهم الرسائل الأساسية. ويخبر الميسر/ة المجموعة بأن التعرض للعنف هو من أكثر الأزمات التي يحتاج بها الناجي/ة إلى الدعم والمساندة ولكن ذلك يتطلب الحرص على سلامتهم وعدم التسبب بأي إزاء غير مقصود.
- خلال جلسة اليوم ستصبح المجموعة ملمة بما يلي :
  - × مفهوم التحديد الآمن وكيفية تقديم الدعم.
  - × مفهوم الإحالة الآمنة والموافقة المستنيرة.
  - × الخدمات التخصصية.

### التأمل الذاتي: فكر لدقائق في مواقفك الشخصية!!

- يطرح الميسر/ة على المجموعة الموقف التالي والطلب منهم التفكير ملياً في مختلف ردود الفعل والمواقف التي قد يقدمون عليها في مثل هذه الوضعية: «لنعتبر أم وائل جارتكم في المبني وتستمعون يومياً لأصوات الضرب و الصراخ التي تتعرض له هي وأطفالها.»
- طرح الأسئلة التالية و الإستماع إلى أفكار وآراء المشاركين/ات دون تصويب اي فكرة:
  - × ماذا تفعلون في مثل هذه المواقف؟ هل تبادرون بالتدخل؟
  - × بحال نعم، كيف؟
  - × بحال كلا، لماذا، ما هي الإعتبارات التي تفنون عندها؟
- يشكر الميسر/ة المجموعة على تفاعلها ومشاركتها يدعو أفراد المجموعة في الإستمرار بالتفكير بمدى وجوب تدخلنا في هذه المواقف وكيف يمكن لهذا التدخل أن يؤثر في مسار حياتنا أو حياة الأشخاص الضحايا في مثل هذا المواقف.

### النشاط الأول: مين المسؤول؟

- يطلب الميسر/ة من أفراد المجموعة الإنتقال إلى مساحة تسمح بالتنقل داخلها
- يحدد الميسر/ة 3 جوانب في المساحة ويخصص جانب لمن يوافق و جانب لمن لا يوافق و جانب للمحايد.
- يشارك الميسر/ة مع المشاركين الأفكار التالية و يُطلب منهم الوقوف في الجانب المخصص لرأيهم:
  - × إيقاف العنف مسؤولية الضحية وحدها.
  - × صمت المرأة التي تتعرض للعنف يعني موافقتها وقبولها بالإساءة.
  - × لا يجب على المجتمع التدخل بشؤون افراده العائلية الخاصة.
  - × يجب أن يقوم أحد أفراد عائلة الضحية باتخاذ القرارات عنها لحمايتها.
  - × تعالج جميع قضايا العنف بنفس الطريقة فهي متشابهة.
  - × مقدمو الخدمات يجب ان يرشدوا الناجية الى الحل الأنسب لمعالجة قضية العنف الذي تتعرض له.
- عند إنتهاء عرض الأفكار يشكر الميسر/ة المجموعة على تفاعلها و يُطلب من المتدربين/ات العودة إلى اماكنهم/ن.
- يتم توزيع أوراق لاصقة على المجموعة ويطرح السؤال التالي: «برأيكم/ن من المسؤول عن إيقاف العنف؟

- (الناجية / المعتدي ؟) هل هناك أطراف أخرى؟» ثم يُطلب تدوين إيجاباتهم وإصاقها على اللوح القلب.
- يتم قراءة الأجوبة ومناقشتها مع أفراد المجموعة ويطلب الميسر/ة منهم تذكر نتائج العنف التي تم التطرق لها سابقًا و التأكيد على التالي :

حيث أن آثار العنف و نتائجه تطل 4 جهات هي:

× الضحية

× الأطفال الشاهدين على العنف

× المعتدي

× المجتمع

لذلك إن مسؤولية وقف العنف والحد من أشكاله المختلفة يمكن أن تقع على الناجين والمعتدين على حد سواء، وقد تتفاوت الأدوار في إيقاف العنف لكن يبقى مسؤولية الجميع. حيث هناك أطراف أخرى قد تتضمن المجتمع بأسره، والحكومة، والمؤسسات الإجتماعية، والمنظمات الدولية، وغيرها، التي يمكن أن تلعب أدوارًا مهمة في وقف دورة العنف وتعزيز ثقافة اللاعنف.

## النشاط الثاني: كيف فيني ساعد؟

- توزع الميسرة افراد المجموعة على 3 مجموعات متساوية وتذكرهم بقصة أم وائل :

« كان عمري 19 سنة وقت جارتنا قررت تعرفني على قرابتها، قالوا آدامي ومأمن حاله ويبستر على بنتكن. انضرت بأول يوم كنت بعدني عروس، وقتها قالتلي أمي بسيطة، فشة خلق تاني مرة ما عدت خبرتها، صرت خاف إحكي، الضرب كان يعلم في و على جسمي و اتخبيت من عيون الناس ...

ضحيت كرمال ولادي، وائل وراما، بس كأنه هالتضحية ضرتن وائل كثير اتعرض للضرب من بيو و ما كنت إسترجي دافع عنه لان صرت انضرب انا ... اشتكوا منه بالمدرسة، كثير بيضرب الولاد رفقاته و عمره هلق 12 سنة و بعده بالصف الرابع، ما يبجي عالبيت قبل 12 ليل.. بخاف كثير على مستقبله وراما، ما بتشبه بنات عمرها، كثير خجولة و كتومة وما عندها اصحاب.

طلبت الطلاق منه، كان يهددني بالولاد ويضربني، طلبت منه يتغير ضربني و حملني مسؤولية كل شي بقلي إنني ما بتعرفي تري و انتي الحق عليكي، وأنا صار معي ضغط و جسمي بطل يساعدي عايشة بتوتر دايم و عندي قلق كثير ما بخليني نام و كل المسؤوليات عليي»

- يتابع الميسر/ة بالقول التالي: اليوم أم وائل جارتكم أو قريبتكم جاءت تطلب المساعدة منكم بعد ليلة طويلة من العنف والإساءة عليها وعلى أطفالها، اليوم سنقوم بمساعدة أم وائل بكسر دائرة العنف من أجل حماية نفسها وأطفالها.
- كل مجموعة ستقوم بتحضير خطة المساعدة كالتالي:
  - × تحديد المبادئ الأساسية التي يجب إتباعها من أجل تقديم المساعدة.
  - × تحديد الخدمات التي قد تحتاجها أم وائل.
  - × تحديد خطوات تقديم المساعدة ودور أفراد اللجنة المجتمعية في تقديم الدعم.
- تقوم كل مجموعة بتحضير خطة المساعدة الخاصة بها وتنتدب أحد افراد المجموعة من أجل

عرضها ومناقشتها مع باقي المجموعات حيث يتم تيسير النقاش والتأكيد على التالي:

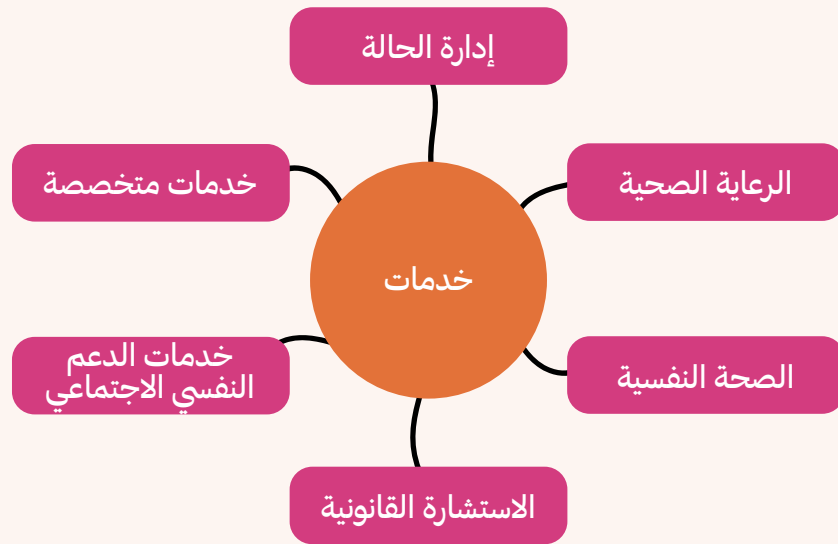
بناءً على **المبادئ التوجيهية** للتعامل مع الناجين/ات من العنف، يتم توجيه جميع الإجراءات باتجاه توفير الدعم والحماية والعناية اللازمة للناجين/ات. يتم التركيز بشكل رئيسي على احتياجات الناجين/ات ورفاهيتهم/ن، مع تقديم خدمات تعتمد على التوجيه والإشارة المبنية على الحاجات الفردية.

يتمثل جوهر هذا الإطار في تمكين الناجين/ات ومنحهم/ن السيطرة على حياتهم/ن، حيث يُعزز التمكين من خلال توفير المعرفة والموارد والدعم اللازم لتمكين الناجين/ات من اتخاذ القرارات المستقلة والصحيحة بالنسبة لهم/ن.

يكون ذلك من خلال إحترام المبادئ التالية:

- ✗ إحترام السرية وخصوصية الناجي/ة
- ✗ عدم رفع توقعات الناجي/ة
- ✗ إحترام رغبات الناجي/ة وخياراته/ا قراراته/ا حقوقه/ا وكرامته/ا
- ✗ ضمان سلامة الناجي/ة وأسرته/ا في كل الأوقات
- ✗ عدم التمييز
- ✗ المشاركة

سلة الخدمات المتخصصة تشمل التالي:



يتمحور دور الناشطين في الخطوط الأمامية الأمامية بما فيهم اللجان المجتمعية في تقديم الدعم للناجين/ات من العنف كالتالي:

- ✗ إعطاء معلومات دقيقة
- ✗ تأكد من الحصول على الموافقة المسبقة قبل الإحالة (يمكن عرض الفيديو التالي: <https://youtu.be/UVoxrlJ9PoY>)
- ✗ إتباع المبادئ التوجيهية للتعامل مع الناجين/ات من العنف.
- ✗ إجراء إحالة فورية وآمنة وأخلاقية إلى الخدمات المتوفرة في المنطقة.

ما هي الإحالة؟ «عملية توجيه فرد أو أسرة، إلى مقدمي الخدمات لأنه يحتاج إلى خدمات متخصصة»

## خطوات الإحالة الآمنة:

### 1. التعرف الآمن على الفرد/العائلة

- ✗ عزّف عن نفسك، دورك، منظمك.
- ✗ تحديد أولوية الفرد المتعلقة بالسلامة والأمان.
- ✗ البحث عن مكان آمن هادئ، يضمن الخصوصية والسرية للتكلم.
- ✗ الإستماع الفعال لتحديد قدرات الفرد في الوصول إلى الخدمات.

### 2. تقديم معلومات حول الخدمات المتاحة

- ✗ توفير معلومات متعلقة بالخدمات والدعم المتاح (شرح كيفية الوصول-المعلومات المطلوب مشاركتها- ...)

### 3. الحصول على الموافقة المسبقة

- ✗ اسأل الفرد عن رغبته بإحالته على الخدمة.
- ✗ يرغب – إحصل على الموافقة المستنيرة - الإحالة إلى الخدمات المتوفرة في المنطقة. لا يرغب- لا موافقة مستنيرة – الإكتفاء بتوفير معلومات عن الخدمات المتاحة وآلية الوصول لها مع الأرقام الآمنة.

- عند إنتهاء عرض كافة المجموعات وأختتام النقاشات يطلب الميسرة/ من 4 متطوعين/ات كل إثنين على حدى أن يقوموا بتحضير لعب أدوار على أن يقوم أحدهم بدور أم وائل والأخر الناشطة/ة في اللجنة المجتمعية على أن يقوم بتطبيق كافة المبادئ التوجيهية ومهارات الإسصغاء الفعال وعرض الخيارات والخدمات المتاحة والقيام بالإحالة اللازمة.
- يقوم كل شخصين بعرض لعب الأدوار وتقوم بقية المجموعة بمناقشة مدى قدرة كل طرف على تطبيق كافة الخطوات بالشكل السليم.
- يتم إنهاء النشاط بتذكير المجموعة بأرقام الخطوط الآمنة التابعة لبرامج وخدمات أبعاد المتخصصة بتقديم الدعم النفسي الإجتماعي لضحية العنف كالتالي :

• المراكز النموذجية: 81788178

• برنامج الدار الآمن للنساء والفتيات: 76060602

• مركز الرجال: 71283820

- التأكد من أن كافة المجموعة لم يعد لديها أي ملاحظات أو إستفسار عن موضوع الجلسة.
- القيام بجولة تقييمية عن رأي المجموعة بجلسة اليوم كالتالي: فكرة جديدة تعلمتها اليوم – بحال أستطيع تغيير شيء واحد من جلسة اليوم.
- تختتم الجلسة بشكر المجموعة ونذكر بموعد الجلسة المقبلة.

### سير الجلسة:

### إفتتاح الجلسة

- الترحيب بالمجموعة والشكر على إلتزامهم بالمشاركة و بالموعد المحدد + ورقة الحضور.
- تمرين مراجعة الجلسة السابقة وأهم الرسائل الأساسية، وبخبر المسيرة/ة المجموعة أن للأسف يتعرض الكثيرين/ات خلال عملية طلب المساعدة والدعم إلى أشكال مختلفة من الإساءة أو الإستغلال من أجل الحصول على خدمات ويكون ذلك من خلال العاملين في القطاع الإنساني.
- خلال جلسة اليوم ستصبح المجموعة ملمة بما يلي :
  - ✘ دور المنظمات والجمعيات ونطاق عملها.
  - ✘ إستراتيجيات مواجهة الإعتداء والإستغلال الجنسي في القطاع الإنساني.

### النشاط الأول: دور المنظمات والجمعيات

- يفتح المسيرة/ة المجال للنقاش العام مع أفراد المجموعة من خلال طرح الأسئلة التالية :
  - ✘ ما هو دور المنظمات الإنسانية و الجمعيات؟
  - ✘ متى ينشط عملها؟ وأين تتواجد؟
  - ✘ ما هي ضرورة تواجدها؟ وهل تنتهي مهمتها يوماً؟
- ستمحور الإجابات ضمن الأفكار/الخدمات التالية : تقديم المساعدات العينية /المادية - التوعية - الحماية

**المنظمات الإنسانية والجمعيات** لها دور كبير في تقديم المساعدة والدعم للأشخاص والمجتمعات في حالات الطوارئ والكوارث وأيضاً في فترات الإستقرار. وظيفتها الرئيسية هي تقديم المساعدة الإنسانية والتنمية للفئات الضعيفة والمحتاجة، مكرسة للتخفيف من الأذى وإحترام وتكريم كرامة ونزاهة الأفراد، بما يتفق مع المبادئ الأساسية لحقوق الإنسان

تنشط عمل المنظمات الإنسانية والجمعيات عادةً في حالات الطوارئ مثل الكوارث الطبيعية (مثل الزلازل والفيضانات)، والنزاعات المسلحة، والأوضاع الاقتصادية الصعبة. كما تعمل طوال العام في المجالات الصحية، والتعليمية، والمأكولات والمياه، والإيواء، وغيرها من الإحتياجات الأساسية.

تتواجد المنظمات الإنسانية والجمعيات في جميع أنحاء العالم، سواء في المناطق النائية والريفية أو في البلدان الحضرية، حيث توجد حاجة للمساعدة.

ضرورة تواجدها تكمن في تقديم المساعدة والدعم للأفراد والمجتمعات المتضررة، سواء في الظروف الطارئة أو في مواجهة التحديات الإجتماعية والإقتصادية الطويلة الأمد. بالطبع، لا تنتهي مهمة المنظمات الإنسانية والجمعيات يوماً ما، حيث أن الحاجة إلى المساعدة الإنسانية مستمرة بسبب التحديات والكوارث المتغيرة التي تواجه العالم.

- طرح الإستفهام التالي : هل من الممكن أن يتعرض الأفراد لخطر الإستغلال او الإعتداء من قبل أحد العاملين/ الموظفين في المنظمات الإنسانية؟ لتبحث عن الجواب سويةً.

## النشاط الثاني: هل يمكن أن تكون المنظمات الإنسانية هي الخطر؟

- تذكر الميسرة ما يلي : أظهرت عمليات التدخل الإنساني عبر العالم أن الإعتداء والإستغلال الجنسي قد يصدر من أي فرد بمن فيهم أشخاص موظفين في قطاعات إنسانية.
  - يُوزع الميسرة/ أفراد المجموعة على 3 مجموعات متساوية وتعطي كل مجموعة السيناريوهات (ملحق رقم 19- قصص توصف لبعض حالات الإعتداء والإستغلال الجنسي في العمل الإنساني) من أجل مناقشتها في ما بينهم وتقوم كل مجموعة بعدها بعرض النتائج ومناقشتها مع باقي المجموعات.
- تنبيه:** عند إستخدام أي سيناريو من الضروري:
- ✘ تغيير الأسماء المذكورة في السيناريو في حال توافقها مع إسم إحدى المشاركات، منعاً لأي وصمة أو تنمر.
  - ✘ عدم إضافة أي فكرة أو صفة على شخصيات السيناريو كأن نقول مطلقة – لاجئة - أرملة أو إسم أي منظمة

القصص	الأسئلة
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو المقابل الذي يطلبه السائق من السيدة لقاء إعطائها مساعدات خاصة؟</li> <li>• هل قبولها يعتبر موافقة منها عادلة لها؟</li> <li>• هل يجب أن نقدم مقابل لقاء خدمات نحصل عليها من المنظمات؟</li> </ul>
	<p>يعمل سفير كسائق محلي في إحدى المنظمات الإنسانية، حيث ينقل صناديق المساعدة من المستودع إلى مراكز التوزيع. في إحدى مهمات تنقلاته تعرف إلى إحدى المستفيدات من المنظمة و علم أن ظروفها الإقتصادية جدا سيئة، ذكر لها أنه مهتم بمساعدتها ويرغب في التقرب منها وأخبرها أنه سيقدم لها مساعدات خاصة بالسر بحال قبولها إقامة علاقة جنسية معه.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ما رأيكم في سلوك مدير المنظمة (وهل بصفته مدير يعطيه صلاحيات خاصة)؟</li> <li>• هل إستخدم المدير خدمات المنظمة لمنافع شخصية؟</li> <li>• ما رأيكم في العلاقة التي نشأت بينه وبين سناء؟</li> <li>• هل قبول سناء و عائلتها بهذه العلاقة يعطي للعلاقة شرعية؟</li> <li>• هل للمنظمة الحق في التدخل بعلاقات موظفيها الشخصية؟</li> </ul>	<p>2</p> <p>سنا، فتاة تبلغ من العمر 16 عامًا، تعيش مع أسرته في قرية صغيرة، لديها 4 أخوة أصغر سناً منها . لا يملك والداها الكثير من المال و يجدان صعوبة بالغة في توفير احتياجاتهم الأساسية من طعام و ملابس و طبابة و تعليم لجميع الأطفال . تناقش الأهل في فكرة توقيف سناء من المدرسة للعمل لمساعدتهم أو طلب مساعدة من إحدى المنظمات الإنسانية التي تقدم مساعدات خيرية، قصدت سناء ووالدها إحدى المنظمات المعروفة بالعمل الإنساني في المنطقة و هناك قابلهم مدير المنظمة الذي أبدى إهتمام كبير بالعائلة و سناء خاصة . و وعد بدفع رسوم مدرستها هي و إخوتها بالإضافة الى تقديم حصة غذائية شهرياً للعائلة، وبدأ مدير المنظمة يتردد الى منزلهم وكما كان يستدعي سناء إلى لقاءات فردية في المنظمة حيث نشأت بينهما علاقة جنسية، كانت تشعر سناء بالإمتنان له لمساعدته عائلتها والتي كانت تشعر بالرضا عن علاقة إبتهم بالمدير الذي زاد حجم المساعدات المقدمة لهم وإعتبروا أن هذه العلاقة ستؤمن لها مستقبلاً أفضل .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي حصل مع لينا؟</li> <li>• ما الذي يدفع لينا للصمت؟</li> <li>• هل يحق ل لينا الرفض؟</li> <li>• كيف يمكن لها المواجهة؟</li> </ul>	<p>3</p> <p>لينا، تبلغ من العمر 30 سنة، تعيش وحدها مع طفلان، تقيم في مبنى يملكه شخص يدعى سمير، تدفع لها إحدى الجمعيات أجار السكن بالتعاون مع سمير . في إحدى المرات تردد سمير إلى منزلها طالباً التقرب منها وأخبرها أنه يرغب بالزواج منها وعندما أبدت رفضها هدها بالطرد من المسكن، فإعتقدت أنها ستصبح بلا مأوى مع طفليها وخافت من مشاركة الموضوع مع أحد و أذعنت لطلبه فبدأ يتردد عليها كثيراً وهي لا تعرف كيف تنهي ما يجري و خاصةً أنه لم يف بوعده بالزواج منها.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف إستخدم المدرب دوره في المنظمة؟</li> <li>• ما التسمية التي تعطى لتصرف المدرب؟</li> <li>• هل سيخسر وائل فرصته في التدرج بحال رفض و أبلغ عن المدرب و تصرفه؟</li> </ul>	<p>4</p> <p>وائل، صبي يبلغ من العمر 12 سنة، يملك مهارات رياضية كبيرة و ليس لدى أهله القدرة على دعمه في تطويرها، إنضم الى نادي رياضي مجاني لإحدى المنظمات الإنسانية يديره كريم و هو مدرب لياقة بدنية وكان يبدي ل وائل إهتمام و دعم كبير ويقدم له الهدايا و المال، في إحدى المرات إستدعى المدرب الطفل وائل إلى قاعة خاصة في النادي و تحرش به جنسيًا، لم يستطع وائل التصدي له وأبقى الأمر سرًا حتى لا يخسر فرصته في التدرج و تكرر الأمر بشكل متواصل .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• برأيك ما هو الدور الذي لعبته سناء؟</li> <li>• هل تقبل المنظمات هذا التصرف من موظفيها؟ وهل للمنظمة الحق في التدخل مع سناء في هذه الحالة؟</li> </ul>	<p>5</p> <p>سامية، امرأة ثلاثينية العمر، قست عليها ظروف الحياة و دفعتها الى ممارسة العمل في الدعارة من أجل قوت يومها. تعمل جارتها سناء في إحدى المنظمات الإنسانية، لدى سناء زميل قامت بتعريفه على سامية و نصحته بالتقرب منها، والذي بدأ يقصد منزلها ويدفع لها المال مقابل الجنس.</p>

- عند الإنتهاء من عرض ومناقشة كافة المجموعات يلخص المسيرة التالي ويقوم بعرض الفيديو التوضيحي <https://www.youtube.com/watch?v=awdcJR9Tcl8> :

### الإستغلال والإعتداء الجنسي هو:

التعدي بالفعل أو التهديد بالتعدي الجسدي الذي يحمل طابع جنسي. إستغلال فعلي أو محاولة إستغلال حالة ضعف أو تفاوت نفوذ من أجل الحصول على خدمات.

الإستغلال أو الإعتداء الجنسي من قبل العاملين/ات في المجال الإنساني أمر ممنوع بتأاً حيث ينبغي عدم تقديم أي نوع من الخدمات بما فيها الجنسية مقابل الحصول على المساعدات الإنسانية.

### النشاط الثالث: كيف أتصرف؟

- يطلب المسيرة/ة من أفراد المجموعة العودة إلى المجموعات الصغيرة ويوزع على كل مجموعة ورقة لوح قلاب مع العناوين التاليين: «وقاية – إستجابة» ضمن عامودين.
- يشارك المسيرة/ة التالي: نحن اليوم كلجنة مجتمعية مسؤولة أمام المجتمع وقضاياها المختلفة أن تقدم المساعدة والدعم من أجل الوقاية من مختلفة المشاكل والتحديات أو الإستجابة لها بحال وقوعها كي لا تتفاقم،



- علمتم أن العديد في حيّكم يشتكى من إستغلال إحدى الجمعيات، عليكم وضع خطوات عملية تتضمن خطوات وقائية أخرى إستجابية من أجل مواجهة هذه الظاهرة وتشجيع المستفيدين من أجل إيقاف إستغلالهم.
- عند إنتهاء كل مجموعة من نقاشاتها تقوم من خلال مندوبيها من عرض خطواتها الوقائية والإستجابية من أجل مواجهة أي إستغلال أو الإعتداء الجنسي من إحدى أفراد الجمعية، عند إنتهاء العرض والنقاشات بلخص الميسرة التالي:

فيما يلي بعض الخطوات العملية التي يمكن للمنظمات الإنسانية إتخاذها للوقاية من الإستغلال والإعتداء الجنسيين وكذلك للإستجابة لهما:

### خطوات وقائية:

- × وضع سياسة واضحة لعدم التسامح مع أي شكل من أشكال الإستغلال والإعتداء الجنسيين، وإطلاع جميع الموظفين والمتطوعين عليها.
- × إجراء تدريبات إلزامية لجميع الموظفين والمتطوعين حول كيفية الوقاية من الإستغلال والإعتداء الجنسيين والتعامل معهما.
- × إنشاء آليات آمنة وسرية لتقديم الشكاوى والإبلاغ عن حالات الإستغلال والإعتداء الجنسيين.
- × التحقق من خلفيات جميع الموظفين والمتطوعين قبل توظيفهم للتأكد من عدم وجود سوابق تتعلق بالإستغلال أو الإعتداء الجنسيين.
- × ضمان وجود إجراءات أمنية وإجراءات السلامة في مراكز توزيع المساعدات والمواقع الإنسانية الأخرى.

### خطوات استجابية:

- × إنشاء فريق متخصص للإستجابة لحالات الإستغلال والإعتداء الجنسيين، يضم خبراء في مجالات مثل الصحة النفسية والدعم النفسي والإجتماعي.
- × توفير الدعم الطبي والنفسي والإجتماعي للضحايا، بما في ذلك العلاج والمأوى الآمن إذا لزم الأمر.
- × التعاون مع السلطات المحلية والوكالات الأخرى لضمان متابعة الحالات بشكل قانوني وملاحقة المعتدين.
- × إجراء تحقيقات داخلية شاملة في حالات الإستغلال والإعتداء الجنسيين، وإتخاذ إجراءات تأديبية مناسبة ضد المعتدين.
- × رصد وتقييم الإجراءات المتخذة بانتظام لضمان فعاليتها وتحديد أي ثغرات أو مجالات تحتاج إلى تحسين.

- يختتم الميسرة النشاط بعرض آلية أبعاد للمساءلة والتبليغ عن حالات الإستغلال والإعتداء الجنسي من قبل أي منظمة أو فرد عامل في القطاع الإنساني :

أنشأت أبعاد وحدة مختصة بالحماية من الإستغلال و الإعتداء الجنسي في العمل الإنساني يمكنكم التواصل مباشرةً معهم والتبليغ عن أي حادث إستغلال أو إعتداء جنسي من خلال أي من الوسائل التالية :

- × **التواصل** على الرقم التالي: 81696575
- × **إرسال بريد إلكتروني** على: [accountability@abaadmena.org](mailto:accountability@abaadmena.org)
- × **الحضور مباشرة إلى منظمة أبعاد:** فرن الشباك، القطاع 5، 51 شارع البستاني، بناية نجار، الطابق الأرضي

- التأكد من أن كافة أفراد المجموعة لم يعد لديها أي ملاحظات أو إستفسار عن موضوع الجلسة.
- القيام بجولة تقييمية عن رأي المجموعة بجلسة اليوم كالتالي: فكرة جديدة تعلمتها اليوم – بحال أستطيع تغيير شيء واحد من جلسة اليوم.
- تُختتم الجلسة بشكر المجموعة والتذكير بموعد الجلسة المقبلة.

## فعاليات المقهى المجتمعي

### موجز:

- جلسة نقاش حوارية مجتمعية تتناول موضوعات مجتمعية وتحديات تأخر التنمية المحلية المجتمعية. تهدف هذه الفعالية إلى تسليط الضوء على أهمية تحقيق التوازن والعدالة بين كافة أفراد المجتمع في مختلف جوانب الحياة، من خلال خلق مساحة وفرصة للمشاركين/ات من أجل النقاش وتبادل الخبرات لتعزيز فهمهم/ن للقضايا المختلفة. خلال اللقاء، سيتم تناول مجموعة من المحاور المتعلقة بالمساواة والعدالة بين أفراد المجتمع المحلي منها :
1. دور المساواة في تطوير المجتمع: يتم النقاش حول «كيف يمكن أن تساهم المساواة المجتمعية في تعزيز وتطوير المجتمع المحلي بشكل عام من خلال تمكين الجميع للمشاركة الفعالة في مختلف المجالات؟»
  2. تحديات وفرص تحقيق المساواة: سيتم تناول التحديات التي تواجه تحقيق المساواة والبحث في الفرص المتاحة للتغلب على هذه التحديات.
  3. الأدوار المختلفة: عرض الأدوار المختلفة التي يمكن أن يلعبها الأفراد والمؤسسات في دعم وتعزيز المساواة، سواء في العائلة، المجتمع والبيئات المختلفة.
  4. تجارب وشهادات ناجحة: من الممكن الاستفادة من تجارب وخبرات بعض المشاركين/ات حيث نجحوا في تحقيق المساواة في مجالات مختلفة.

### أهداف الورشة:

- يهدف هذا اللقاء إلى تحقيق عدة أهداف رئيسية في مجال تعزيز المساواة وبناء بيئة مؤاتية خالية من العنف المجتمعي والأسري:
1. **بناء قدرات ممثلي المجتمع وتعزيز الإلتزام:** توجيه الجهود نحو تعزيز مهارات وقدرات ممثلي المجتمع فيما يتعلق بقضايا المساواة والإسهام الفعال في تحقيق التغييرات الإيجابية.
  2. **مناقشة المخاوف وتحليل الوضع الحالي:** تسليط الضوء على التحديات والفرص، مما يساعد في تحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين وتطوير.
  3. **تطوير خطط العمل والتدخل المجتمعي:** تحفيز الفعاليات والأنشطة التي تساهم في تحقيق التغيير الإيجابي والفعال التي قد تشمل المبادرات المجتمعية وتنظيم الفعاليات والمشاريع المبتكرة.

### الفئة المستهدفة:

تشمل الفئات المستهدفة في فعاليات المقهى المجتمعي مجموعة متنوعة من الأفراد والجهات التي تلعب دورًا مهمًا في تحقيق التغيير وتوجيه الجهود نحو تحقيق المساواة مثل: ممثلو وقادة المجتمع، أفراد من اللجان المجتمعية المختلفة (نساء/فتيات، رجال/فتيان)، رؤساء البلديات والموظفين في القطاعات والمؤسسات المحلية المختلفة مثل المدارس، مراكز الرعاية الأولية، ومراكز الخدمات الإنمائية، القادة الدينيين، النشطاء الإجتماعيين، السياسيين، وغيرهم/ن ...

### التوقيت والمحتوى:

- بحسب جهوزية الميسرة والمجموعات المشاركة من الممكن عقد فعاليات المقهى المجتمعي على الشكل التالي:
1. ورشة عمل ليوم كامل (8 ساعات)
  2. ورشة عمل على يومين (كل يوم 4 ساعات)
  3. نشاط واحد خلال 4 لقاءات (بين ساعة ونصف وساعتين)

من خلال الجلسات المختلفة ستتطرق الفعالية إلى المواضيع التالية:  
- العنف القائم على الأدوار الإجتماعي والعدالة بين أفراد المجتمع.

- الإختلافات في الوصول إلى الموارد والتحكم فيها.
- إستخدام القوة في العلاقات والعمل.
- الحقوق والقوانين.
- تنشيط العمل من أجل القضاء على العنف المجتمعي والأسري وبناء خطة عمل.

## الأنشطة:

### الجلسة الأولى: تحديد المشكلة

← أداة تقييم ومتابعة الوصول والتحكم بالموارد الوضع على الصعيد المحلي. (ملحق رقم 20- أداة الوصول والتحكم) هدف هذه الجلسة هو تحديد أولويات الإجراءات. في هذه المرحلة، سيقوم أفراد المجموعة في تقييم القضايا التي تواجه النساء والرجال في الوصول إلى الموارد والفرص، وتحديد عدم المساواة بين أفراد المجتمع، بهدف تحديد كيفية التعامل معها ضمن خطة العمل لاحقاً. وبالتالي، خلال هذه الجلسة، سيقوم الميسر/ة بتحليل وصول النساء والرجال إلى الموارد والفوائد وسيطرتهم عليها (تحليل الأدوار الإجتماعية) من أجل تسليط الضوء على عدم الشراكة بين الرجال والنساء، على الصعيد المحلي بشكل خاص، وتحديدًا بالنسبة للموارد والفرص التي تؤثر على قدرة النساء على الوصول إلى الفرص أو الحفاظ عليها.

يتم تعريف الوصول إلى الموارد على أنه «فرصة الإستفادة من الموارد»، والتحكم في الموارد هي «القدرة في إتخاذ قرار كيفية إستخدام الموارد ومن لديه القدرة للوصول إليها». تبقى عدم الشراكة بين النساء والرجال سمة ثابتة في الحياة الإجتماعية، الإقتصادية، والسياسية على الصعيد الوطني ولكن بشكل أكبر على المستوى المحلي. سيضمن التحليل الشامل والتشاركي أن يكون لدى أفراد المجموعة فهم مشترك للتحديات التي تواجهها النساء والرجال.

### الجلسة الثانية: تحليل السياق المحلي

- عند الإنتهاء من أداة الوصول والتحكم بالموارد والفرص، سيتم دعوة المشاركين لتحليل نتائج النشاط السابق. سيتم مناقشة نتائج المخطط من خلال الأسئلة التالية:
1. هل النساء والرجال متساوون في الوصول إلى الموارد؟ إذا كانت الإجابة لا، لماذا؟
  2. ما هي الموارد التي لا تصل إليها النساء والرجال بشكل متساوٍ؟ لماذا؟
  3. هل للنساء والرجال سيطرة متساوية على الموارد؟ إذا كانت الإجابة لا، لماذا؟
  4. ما نوع الموارد التي لا تخضع لسيطرة النساء والرجال بشكل متساوٍ؟
  5. لماذا تعتقد أن هذه الإختلافات بين النساء والرجال موجودة؟
  6. من يستفيد من هذه الفروقات/ الإختلافات؟
  7. من الخاسر بسبب هذه الإختلافات؟
  8. ما هي إنعكاسات هذه الإختلافات في المجتمع؟
  9. هل من الممكن أن تتغير هذه الإختلافات، إذا أمكن، كيف؟
  10. كيف ستكون حياتك مختلفة إذا تم تقاسم سلطة إتخاذ القرار بالتساوي بين أفراد العائلة؟

- ✘ السياسات المناسبة لتعزيز المساواة في مبادرات التنمية المحلية.
- ✘ المعلومات المطلوبة لدعم دمج إعتبرات الأدوار الإجتماعية في التنمية البلدية وأفضل الوسائل لجمعها.
- ✘ كيفية تصميم، متابعة وتقييم برامج ومشاريع تنموية من منظور الأدوار الإجتماعية.
- ✘ الأساليب والأدوات الملموسة التي يمكن إستخدامها لتحقيق تعميم مراعاة منظور الدور الإجتماعي في المجتمع.

## الجلسة الثالثة: تحديد الحلول المحتملة

تخصص الجلسة الثالثة للتفكير بكافة الحلول الممكنة، في هذه المرحلة، سيستخدم المشاركون/ات نتائج تحليل الإختلافات بين الرجال والنساء ويقترحون حلولاً لمعالجة عدم الشراكة بين الرجال و النساء. تسمح لنا هذه الجلسة بتقييم مدى تأثير المشروع/ المبادرة على النساء والرجال من المجتمع بطريقة مختلفة. تمّ تصميم هذه الجلسة كجلسة عصف ذهني حيث سيتم توزيع أفراد المجموعة إلى مجموعات لمناقشة الإجراءات المحتملة لتلبية الإحتياجات المحددة في الجلستين الأولى والثانية وتحديد أولوياتها إستنادًا إلى الفعالية والجدوى والإستدامة. في نهاية الجلسة، يجب أن يتفق أفراد المجموعة على إطار الإجراء المقترح.

تقدم كل مجموعة نتائجها في جلسة عامة، مع تحديد ما يلي:

- ما هي القضايا التي ستتناولها الخطة؟
- ما هي الأهداف/ المخرجات المتوقعة لخطة العمل؟
- كيف يمكنهم قياس نجاح تنفيذ خطة العمل؟

## الجلسة الرابعة: وضع اللمسة الأخيرة على الأولوية للمجتمع

بناءً على نتائج أداة الوصول والتحكم بالموارد والفرص والمناقشات حول الحلول المحتملة التي تمّ تكييفها مع السياق المحلي، سيختار المشاركون/ات خطة عمل واحدة ويحددون الأنشطة العملية التي سيتم تنفيذها في الإطار الزمني للمشروع. يجب أن تدرج هذه الأنشطة تحت على الأقل إحدى العناصر الرئيسية التالية:

- خلق بيئة إجتماعية وسياسية صديقة وآمنة للنساء من جميع الأعمار والفئات الإجتماعية والثقافية.
- تعزيز تكافؤ الفرص في التنمية الإقتصادية والإجتماعية (مع إقامة روابط بمكون حماية الطفل إن أمكن).
- تعزيز التنوع في الخطة الإقتصادية المحلية ( تشجيع البلدية على تعزيز الأدوار الغير تقليدية للمرأة).
- تسهيل الشراكة بين الرجال و النساء في الوصول إلى القيادة وصنع القرار.

خلال هذه الجلسة، سيتم تزويد المشاركين/ات أيضًا بمبادئ توجيهية لتصميم خطة عمل (أهداف، أنشطة، إلتزام، مسؤوليات، شراكات محتملة).

## الجلسة الخامسة: خطة العمل (ملحق رقم 21- خطة العمل)

خلال هذه الجلسة، سيتم تحديد أنشطة محددة تهدف إلى الحد من عدم الشراكة بين الرجال و النساء المحددة. سيحدد المشاركون/ات الميزانية التفصيلية اللازمة لتنفيذ أنشطة المشروع يجب أن تراعي كل خطة جماعية ما يلي:

1. ما هي فوائد الخطة المقترحة لإقتصاد المجتمعات المحلية؟
2. كيف تستجيب الخطة لإحتياجات المرأة وإهتماماتها في المجتمعات المستهدفة؟
3. كيف ستدعم هذه الخطة مشاركة النساء في مختلف المستويات؟
4. من وكيف ستمكن من ضمان المراقبة والمتابعة المناسبة أثناء تنفيذ الخطة وعملياتها؟
5. كيف يمكن للبلدية والجهات الفاعلة المحلية الأخرى ضمان الإستدامة؟ كيف سيتم صيانة عملية كل مشروع.

### قضية المدافعة:

#### تحديد المشكلة:

- ما هي المشكلة التي ستساهم المدافعة في حلها؟
- لماذا هذه القضية مهمة؟

				<p><b>الهدف العام والأهداف الخاصة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو الحل لهذه المشكلة أو التغيير الذي تودون أن تدافعوا من أجله؟</li> <li>• كيف نأمل تحقيقه؟</li> <li>• ما هي الأهداف المباشرة والقريبة المدى؟</li> </ul>
				<p><b>الفئات المستهدفة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• من هم المتأثرون المباثرون من المشكلة؟</li> <li>• من هم المتأثرين وصناع القرار القادين على إحداث تغيير؟</li> </ul>
				<p><b>رسالة المدافعة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بسيطة وموجزة</li> <li>• تستخدم لغة مناسبة</li> <li>• إختيار شعار للحملة</li> </ul>
				<p><b>قنوات التواصل والأنشطة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي الطرائق التي ستستخدم من أجل نشر رسالة الحملة؟</li> <li>• ما هي الأنشطة التي ستقام من أجل توصيل الرسالة وتحقيق الهدف؟</li> </ul>
				<p><b>بناء الدعم والموارد البشرية والمادية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• من هي الجهات القادرة على تأمين الدعم والمهتمة بالعمل على القضية؟</li> <li>• ما هي أشكال الدعم المتاحة؟</li> <li>• ماهي أشكال الدعم المطلوبة والغير متوفرة؟</li> </ul>
المهلة الزمنية	المسؤول/ون	الموارد المطلوبة	النشاط	خطة العمل:

## تقرير فعاليات المقيى المجتمعى (ملحق رقم -22 التقرير)

المجموعة:	التارىخ:
الميسر/ة:	مكان الورشة:

### ملخص تنفيذى:

فقرة تلخص التالى: أهداف الورشة والأنشطة المنفذة / نظرة عامة عن خلفيات المجموعة ونطاقها الجغرافى / المناقشات والتفاعلات والنتائج الرئيسية.

### عرض النتائج:

- 1. فهم ديناميكيات الأدوار الإجتماعية**  
عرض نتائج أداة التحكم والوصول
- 2. تحليل السياق المحلى**  
عرض نتائج التحليل من خلال فقرة تلخص التالى:
  - وضع المساواة والشراكة بين الرجال والنساء فى السياق المحلى.
  - عرض القطاعات / الموارد/ الأدوار المختلفة التى يتساوى أو لا يتساوى بها الرجال والنساء.
  - عرض أسباب الشراكة بين الرجال والنساء أو عدمها.
  - إنعكاسات هذه الإختلافات على الأفراد/ علاقاتهم/ أدوارهم / المجتمع بشكل عام
- 3. تحديد التحديات الرئيسية والحلول**  
عرض مجموعة التحديات والصعوبات الرئيسية (بين 3 إلى 4 تحديات) وعرض كافة الحلول المقترحة من قبل المجموعة.
- 4. توصيات المجموعة لبناء القدرات:**  
تقديم توصيات لورش عمل أو جلسات تثقيفية وتوعوية من أجل تعزيز معارفهم ومهاراتهم لبناء المبادرات المستقبلية المتعلقة بالتحديات التى تم ذكرها سابقاً
- 5. ملاحظات المشاركين/ات:**  
عرض إقتباسات أو تعليقات من قبل المجموعة.



القسم الثالث

# الملاحق





## ورشة عمل تدريبية حول دليل «اللجان المجتمعية بين: المدافعة والتنمية المحلية»

اليوم الأول : مدخل إلى اللجان المجتمعية	
تسجيل الحضور، ترحيب، الإختبار القبلي	10:30-10:00
الجلسة الأولى: إنطلاق رحلة التدريب تمرين كسر الجليد: هيدا أنا !! تمرين قواعد العمل: أفضل أن ... تمرين التوقعات: أتوقع أن ...	11:30-10:30
<b>إستراحة</b>	11:45-11:30
الجلسة الثانية: اللجان المجتمعية تمرين: اللجان المجتمعية - ماذا ولماذا؟ تمرين: اللجان المجتمعية - مميزات وعيوب	1:45-11:45
<b>استراحة</b>	2:00-1:45
الجلسة الثالثة: مسار اللجان المجتمعية تمرين: اللجان المجتمعية - في خطوات	3:00-2:00
تقييم وإختتام اليوم الأول	3:30-3:00

## اليوم الثاني: مدخل إلى المدافعة

تسجيل الحضور، ترحيب، إعادة التذكير بالرسائل الأساسية لليوم الأول	10:30-10:00
الجلسة الأولى: المدافعة تمرين: المدافعة- ماذا ولماذا؟	11:30-10:30
<b>إستراحة</b>	11:45-11:30
الجلسة الثانية: بين المدافعة واللجان المجتمعية تمرين: دور اللجنة المجتمعية في المدافعة	12:30-11:45
<b>استراحة</b>	1:00-12:30
الجلسة الثالثة: خطة المدافعة تمرين: المدافعة في خطوات	3:00-1:00
تقييم وإختتام اليوم الثاني	3:30-3:00

## اليوم الثالث: اللجنة المجتمعية خطوة في خطوة

تسجيل الحضور، ترحيب، إعادة التذكير بالرسائل الأساسية لليوم الأول	10:30-10:00
الجلسة الأولى: تمرين: خطة تشكيل اللجنة المجتمعية	12:30-10:30
<b>إستراحة</b>	1:00-12:30
الجلسة الثانية: تمرين: عرض خطة تشكيل اللجنة المجتمعية	3:00-1:00
<b>استراحة</b>	3:15-3:00
اختبار البعدي، تقييم وإختتام الورشة التدريبية	3:30-3:15

## ورشة عمل تدريبية حول « اللجان المجتمعية: بين المدافعة والتنمية المحلية » الاختبار القبلي/ البعد

الرجاء اختيار نوع الاختبار:  قبلي  بعدي  
التاريخ: \_\_\_\_\_ المكان: \_\_\_\_\_  
الرمز (الرجاء التأكد من استخدام الرمز نفسه في الاختبار القبلي والبعدي): \_\_\_\_\_

### الجزء 1:

الرجاء إختيار الإجابة/ الإجابات المناسبة من الخيارات المتاحة على العبارات الواردة ادناه:

1. **المجتمع المحلي هو:**
  - أ. مجموعة المنظمات المحلية والمنظمات الدولية الإنسانية
  - ب. مجموعة المواطنين والمواطنات .
  - ج. مجموعة من الناس تجمعها وحدة الثقافة أو الدين أو غيرها من السمات الإجتماعية والخلفيات والمصالح
  - د. مجموعة من الناس لديها هوية وأهداف مشتركة
2. **اللجان المجتمعية هي:**
  - أ. مجموعة من الافراد (رجال و/أو نساء) تعيش في المجتمع ضمن منطقة جغرافية واحدة محددة
  - ب. مجموعة يملك أعضاؤها الوعي والحماس والرغبة في التطوع لإحداث التغيير المجتمعي
  - ج. مجموعة تسعى للوصول إلى المراكز السياسية عن طريق الحملات الإنتخابية
  - د. مجموعة متنقلة وغير ثابتة ضمن نطاق جغرافي محدد
3. **يعرف مفهوم المدافعة على أنه:**
  - أ. المدافعة هي العملية التي تهدف إلى دعم قضية معينة من أجل إسترجاع حقوق مسلوبة
  - ب. مجموعة الإجراءات التي تعزز المساواة بين الرجال والنساء من خلال التساوي بعلاقات القوة بينهما
  - ج. التدخلات التي تعمل على تحويل القضايا الجماعية إلى قضايا فردية
  - د. المدافعة تسعى إلى كسب التأييد والحشد لقضية سياسية أو إجتماعية أو إقتصادية
4. **تهدف اللجنة المجتمعية إلى تحقيق التالي:**
  - أ. تفعيل دور الفرد في المجتمع وتشجيعه على المشاركة الفعالة في القرارات والأنشطة التي تؤثر على حياته
  - ب. تطوير المعرفة والمواقف والمعتقدات والمهارات والسلوكيات الصحية والأمنة
  - ج. التمكين الإقتصادي وتوفير سبل العيش لكافة أفراد المجتمع
  - د. تطوير السياسات والقوانين المرتبطة بالحماية ودعم الفئات المهمشة

## الجزء 2:

الرجاء تحديد إذا كانت الإجابات الصحيحة من التالي:

5. **يضمن نجاح وإستمرارية اللجان المجتمعية في عملية المدافعة وتحقيق التنمية المحلية التالي:**

- إستخدام اللجنة المجتمعية وأفرادها اللغة نفسها (لهجة، المصطلحات، العبارات) المجتمع
- وجود الموروثات الثقافية السائدة لدى اللجنة
- إلتزام أعضاء اللجنة وتحمل المسؤولية
- تغيير إهتمامات أفراد اللجنة و إستقطاب وتدريب أشخاص جديد بعد فترة من عملها
- قدرة اللجنة على الوصول لمجموعات يصعب الوصول إليها عادةً من قبل المنظمات والجمعيات
- الشراكة والتنسيق المستمر مع مراكز المؤسسات والمنظمات
- خوف فريق اللجنة من عدم نجاح التجربة وتنفيذ المبادرات
- إلتناء أعضاء اللجنة للأحزاب السياسية أو المراجع الدينية

## الجزء 3:

الرجاء الإجابة على الأسئلة التالية :

6. عددي المراحل المختلفة للجنة المجتمعية:

---

---

---

---

7. أعطي 4 أمثلة عن مجالات عمل اللجنة المجتمعية:

---

---

---

---

---

تستخدم اللجنة المجتمعية وأفرادها اللغة نفسها (لهجة، المصطلحات، العبارات).
تنمية القيم المجتمعية والمهارات الحياتية التي تعتبر مهمة لتطورهم الشخصي.
تحمل المسؤولية.
يمكن للجنة المجتمعية الوصول لمجموعات يصعب الوصول إليها عادةً من قبل المنظمات والجمعيات.
أنشطة اللجان المجتمعية منخفضة الكلفة مقارنةً بالأنشطة الأخرى.
الشراكة مع المؤسسات والمنظمات.
مع الوقت من الممكن أن تتغير إهتمامات أفراد اللجنة ويتركوا أدوارهم وتصبح الحاجة لإستقطاب وتدريب أشخاص جديد.
نقص المعرفة والخبرة في العمل الإجتماعي وتنظيم لقاءات والمناسبات والمبادرات.
صعوبة في قياس أثر اللجان المجتمعية بسبب صعوبة وضع أليات للمتابعة والتقييم الملائم.
وجود الموروثات وإعتماد العادات والتقاليد السائدة لدى أفراد اللجنة.
خوف فريق اللجنة من عدم نجاح التجربة والوصول إلى الاهداف.
إنتماء أعضاء اللجنة للأحزاب السياسية مما يهدد الحيادية في العمل ويزيد الصراعات

المدافعة هي إجراءات منظمة تعنى بالدفاع عن حقوق فئة خاصة من الناس أو المجتمع ككل.

المدافعة هي العملية التي تهدف إلى دعم قضية معينة من أجل إسترجاع حقوق مسلوبة.

المدافعة تهدف إلى إحداث تغيير مجتمعي جزئي يصب في عملية التغيير المجتمعي.

المدافعة تسعى إلى كسب التأييد والحشد لقضية سياسية أو إجتماعية أو إقتصادية.

المدافعة هي إعلاء الصوت وجذب إهتمام المجتمع المحلي لقضية مهمة وتوجيه صناع القرار نحو حل معين.

المدافعة تسعى إلى التأثير بالآخرين ومحاولة التأثير على التشريع، السياسات، الممارسات والمواقف.

المدافعة هي التعاون مع أشخاص وفئات مختلفة من المجتمع ومنظمات بغية إحداث فرق وتغيير.

السؤال	الإجابة
1- لماذا أنا مهتم/ة بالمدافعة؟	أنا مهتمة بالمدافعة لأن .....
2- ما الدوافع التي قد تجعلني أنضم للجنة مدافعة؟	يدفعني لذلك .....
3- ما هي الصفات، المهارات، القيم التي أمتلكها والتي تمكنني من المشاركة في مبادرات متعلقة بالمدافعة؟	أمتلك القدرة على .....
	أنا أوّمن ب .....
	أنا أستطيع أن .....
4- ما العوامل التي قد تعيق مشاركتي في مجال المدافعة عن قضايا الإجتماعية والعنف المجتمعي؟	قد أتراجع أو أتوقف عن المدافعة بسبب .. .....

الهدف العام والأهداف الخاصة

القضية

صياغة الرسالة

الجمهور المستهدف

بناء الدعم

قنوات الإتصال والأنشطة

تطبيق خطة العمل

الموارد البشرية والمالية

المراقبة والتقييم

## إستمارة مشاركة باللجان المجتمعية

تقوم منظمة أبعاد بتشكيل لجان مجتمعية في عدد من المناطق اللبنانية بهدف إشراك أفراد المجتمع المحلي المهتمين والمهتمات من عمر 16 سنة وما فوق، في عملية المدافعة والناصرّة لقضايا مجتمعية مختلفة عبر بناء قدراتهم وتنفيذ مبادرات مجتمعية حول مواضيع تعنى بالمشاركة والتنمية المجتمعية مثل قضايا الحماية الأسرية والمساواة الإجتماعية بين أفراد المجتمع. سيتم تنفيذ دورات تدريبية، تتراوح مدتها بين 4 و7 أشهر بمعدل جلستين أو أربع جلسات في الشهر الواحد لجميع اللجان من أجل تمكين المجموعات وتنمية مهاراتهم وبناء قدراتهم من أجل قيادة الحركات المجتمعية وتطوير المبادرات وتنفيذها بحسب إحتياجات المناطق المختلفة. إن الإلضمام إلى اللجنة المجتمعية هو مشاركة طوعية وكافة الأنشطة هي مجانية وغير مدفوعة الأجر. يرجى من الراغبين/ين بالإلضمام إلى اللجان المجتمعية ملأ الإستمارة أدناه مع التأكيد على أن كافة المعلومات والإجابات ستبقى وستحفظ بسرية وخصوصية تامة.

1. هل أنت موافق/ة على ملأ الإستمارة؟ نعم  كلا
2. بحال الإجابة بكلا هل يمكنك تحديد السبب :

### معلومات أولية عن المشاركة:

الإسم:	1.
العمر:	2.
مستوى التعليمي:	3.
<input type="checkbox"/> لا يجيد القراءة والكتابة <input type="checkbox"/> يجيد القراءة ولا يجيد الكتابة <input type="checkbox"/> إبتدائي <input type="checkbox"/> متوسط <input type="checkbox"/> ثانوي <input type="checkbox"/> مهني - يرجى تحديد الإختصاص: <input type="checkbox"/> جامعي - يرجى تحديد الإختصاص:	
نوع العمل:	4.
<input type="checkbox"/> لا أعمل <input type="checkbox"/> وظيفة في القطاع العام - حددني: <input type="checkbox"/> وظيفة في القطاع الخاص - حددني: <input type="checkbox"/> مهنة حرة <input type="checkbox"/> غيره حددني :	
الجنسية:	5.
<input type="checkbox"/> لبناني/ة <input type="checkbox"/> سوري/ة - هل الأوراق قانونية ؟ <input type="checkbox"/> عراقي/ة <input type="checkbox"/> فلسطيني/ة لبناني/ة <input type="checkbox"/> فلسطيني/ة سوري/ة <input type="checkbox"/> غيره	

6. العنوان:	
7. رقم الهاتف:	

### معلومات عن التحديات والقضايا المجتمعية:

8. حددي أكثر تحديات/ صعوبات في مجتمعك المحلي	
9. برأيك ما أهمية العمل على القضايا المجتمعية وتنمية المجتمع المحلي؟	
10. حددي 3 قضايا إجتماعية برأيك يجب العمل عليها بشكل أولوي وفوري	<input type="checkbox"/> الصحة النفسية <input type="checkbox"/> السلامة والأمان داخل الاسرة <input type="checkbox"/> السلامة والأمان في الأماكن العامة <input type="checkbox"/> العلاقات الصحية والسليمة <input type="checkbox"/> العنف الأسري <input type="checkbox"/> التحرش الجنسي <input type="checkbox"/> الأمن الإلكتروني <input type="checkbox"/> تداعيات الأزمة الإقتصادية <input type="checkbox"/> غيره حددي : -----
11. برأيك ما أهمية الأنشطة والمبادرات التي قد تقوم بها اللجان المجتمعية؟	

### معلومات عن الإستعداد بالإلتزام بعمل اللجنة المجتمعية؟

12. هل أنت مستعدة/ وجاهزة للإلتزام إلى اللجنة المجتمعية والإلتزام بحضور اللقاءات والإجتماعات الدورية؟	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> كلا
13. بحال الإجابة بكلا هل يمكنك تحديد السبب	
14. هل أنت مستعدة/ للمشاركة والإلتزام بالدورة التدريبية؟	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> كلا
15. بحال الإجابة بكلا هل يمكنك تحديد السبب	
16. هل أنت مستعدة/ للمشاركة والإلتزام بالتخطيط وتنفيذ المبادرات المجتمعية بعد الدورة التدريبية؟	<input type="checkbox"/> نعم <input type="checkbox"/> كلا
17. بحال الإجابة بكلا هل يمكنك تحديد السبب	

قضية المدافعة:			
<b>تحديد المشكلة:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي المشكلة التي ستساهم المدافعة في حلها؟</li> <li>• لماذا هذه القضية مهمة؟</li> </ul>			
<b>الهدف العام والأهداف الخاصة:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو الحل لهذه المشكلة أو التغيير الذي تودون أن تدافعوا من أجله؟ كيف نأمل تحقيقه؟</li> <li>• ما هي الأهداف المباشرة والقريبة المدى؟</li> </ul>			
<b>رسالة المدافعة:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بسيطة وموجزة</li> <li>• تستخدم لغة مناسبة</li> <li>• إختيار شعار للحملة</li> </ul>			
<b>قنوات التواصل والأنشطة:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي الطرائق التي ستستخدم من أجل نشر رسالة الحملة؟</li> <li>• ما هي الأنشطة التي ستقام من أجل توصيل الرسالة وتحقيق الأهداف؟</li> </ul>			
<b>بناء الدعم والموارد البشرية والمادية:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-من هي الجهات القادرة على تأمين الدعم والمهتمة بالعمل على القضية؟</li> <li>-ما هي أشكال الدعم المتاحة؟</li> <li>-ماهي أشكال الدعم المطلوبة والغير متوفرة؟</li> </ul>			
المهلة الزمنية	المسؤول/ون	الموارد المطلوبة	النشاط
خطة الأنشطة :			

## إستمارة إستبيان الرأي

عنوان التدريب: \_\_\_\_\_  
 التاريخ: \_\_\_\_\_  
 إسم المنظمة المؤسسة المشاركة: \_\_\_\_\_  
 مكان التدريب: \_\_\_\_\_

يرجى وضع علامة (x) في الخانة المناسبة

جوانب التقييم	أوافق بشدة	أوافق	حيادي	لا أوافق	لا أوافق بشدة
<b>مضمون الجلسة والتدريب</b>					
1. مضمون التدريب أضاف إلى معلوماتي					
2. المعلومات التي إكتسبتها تلي حاجاتي المهنية					
3. كان الشق العملي من التدريب كاف لتكريس المعلومات التي إكتسبتها					
<b>الفاعل</b>					
4. لقد حصلت عل إجابة على كافة اسئلي بشكل كاف					
5. شعرت بالراحة في التعبير عن افكاري و آرائي					
6. اعتبر ان المعلومات التي تم مشاركتها واضحة و مفهومة					
<b>لوجستيات</b>					
7. الوقت المخصص للتدريب كاف					
8. المكان التدريب كان جيد					
9. المرطبات كانت جيدة					
<b>تقييم عام</b>					
10. بشكل عام أنا راض عن نوعية التدريب					
11. أنصح زملاء لي بالمشاركة في هذا التدريب					
12. التدريب تماشى مع توقعاتي					

13. ما هي مجالات التدريب التي وجدتها مثيرة للاهتمام أو مرضية؟

-----  
 -----  
 -----

14. برأيك ما هي الامور التي يمكن ان نقوم بها لتطوير هذا التدريب؟

---

---

---

15. ما التدريب أو الموضوعات أو المحتوى الذي ترغب في المشاركة فيه؟

---

---

---

## النظام الداخلي للجنة المجتمعية

**المقدمة:** يُعدّ النظام الداخلي بمثابة وثيقة أساسية تُنظّم عمل اللجنة المجتمعية وتُحدّد أهدافها ومسؤوليات أعضائها وآليات اتخاذ القرارات فيها.

## المادة الأولى: الاسم والتعريف

✘ يُطلق على هذه اللجنة إسم «-----»

✘ نشأت هذه اللجنة بتاريخ:-----

✘ تُعدّ هذه اللجنة لجنة مجتمعية غير ربحية تهدف إلى-----

-----

## المادة الثانية: العضوية

✘ تُشكل اللجنة من [عدد الأعضاء] أعضاء يتمّ إختيارهم من قبل [جهة الإختيار] وهم/ن كالتالي:

الإسم	المهنة	العنوان	الهاتف

## المادة الثالثة: واجبات ومسؤوليات أعضاء اللجنة

✘ حضور إجتماعات اللجنة بانتظام والمشاركة الفاعلة في مناقشاتها.

✘ العمل على تحقيق أهداف اللجنة والإلتزام بقراراتها.

✘ المساهمة في تنفيذ مشاريع وبرامج اللجنة.

✘ تمثيل اللجنة في الفعاليات والمناسبات المختلفة.

✘ الحفاظ على سرية معلومات اللجنة.

## المادة الرابعة: إجتماعات اللجنة

✘ تُعقد إجتماعات اللجنة بشكل دوري كل [مدة الإجتماعات] أو حسب الحاجة.

✘ يتمّ دعوة جميع أعضاء اللجنة لحضور الإجتماعات.

✘ يُعدّ النصاب القانوني لعقد إجتماعات اللجنة هو حضور [عدد الأعضاء] أعضاء على الأقل.

- ✘ يتم ترأس إجتماعات اللجنة من قبل [منصب رئيس اللجنة] أو من ينييه.
- ✘ يتم تدوين محضر لكل إجتماع يُوقَّع عليه من قبل رئيس اللجنة وأمين السر.

#### **المادة الخامسة: إتخاذ القرارات**

- ✘ يتم إتخاذ قرارات اللجنة بالأغلبية العددية لأصوات أعضاء اللجنة الحاضرين.
- في حال التعادل، يكون صوت رئيس اللجنة هو المرجح.

#### **المادة السادسة: الأموال**

- ✘ تُموَّل اللجنة من خلال [مصادر تمويل اللجنة].
- ✘ يتم إنفاق أموال اللجنة وفقاً لميزانيتها المعتمدة.
- ✘ يُعدُّ أمين الصندوق مسؤولاً عن إدارة أموال اللجنة والحفاظ على سجلات دقيقة لجميع العمليات المالية.

**ملاحظة:** هذا النموذج هو نموذج عام، ويجب تكييفه ليناسب إحتياجات وأحكام اللجنة

## برنامج تطوير مهارات اللجان المجتمعية

### الاختبار القبلي/ البعدي – المحور الأول

التاريخ: \_\_\_\_\_ المكان: \_\_\_\_\_  
الرمز (الرجاء التأكد من استخدام الرمز نفسه في الاختبار القبلي والبعدي): \_\_\_\_\_

يرجى قضاء بضع دقائق للإجابة على الأسئلة التالية. ستساعدنا إجاباتك في تقييم تأثير المشروع وتحسين خدماتنا في المستقبل.

### الجزء 1: المعلومات الشخصية

تاريخ الولادة: _____
الجنس: <input type="checkbox"/> ذكر <input type="checkbox"/> أنثى
الجنسية: <input type="checkbox"/> لبنانية <input type="checkbox"/> سورية <input type="checkbox"/> فلسطينية <input type="checkbox"/> غير ذلك، حدّدي _____
الحالة الاجتماعية: <input type="checkbox"/> عزباء <input type="checkbox"/> متزوجة <input type="checkbox"/> مطلقة <input type="checkbox"/> أرملة
هل تعملين؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم، ما هي مهنتك الحالية؟ _____

### الجزء 2: يرجى الإجابة عن العبارات التالية بوضع إشارة (x) على الجواب الصحيح:

#	العبرة	صح	خطأ	لا أعلم
1	المجتمع المحلي هو مجموعة الجمعيات والمنظمات الخيرية في منطقة معينة			
2	اللجنة المجتمعية هي مجموعة أفراد من المجتمع المحلي تتطوع من أجل إحداث تغيير في المجتمع			
3	تستخدم اللجان المجتمعية وأفرادها لغة المجتمع نفسه وتتبنى قيمه وعاداته			
4	إنتماء أفراد اللجنة المجتمعية إلى الأحزاب السياسية قد يهدد الحيادية ويزيد الصراعات داخلها			
5	المدافعة هي عبارة عن تحركات ومظاهرات بسبب حدث طارئ ومفاجئ			
6	المشكلة هي وضع غير مرضي أو غير مرغوب فيه موجود على مستوى فردي أو جماعي			

### الجزء 3: يرجى الإختيار الإجابة أو الأجوبة الصحيحة:

1. من مكونات المجتمع المحلي التالي:

- السكان
- المؤسسات الإقتصادية، الإجتماعية والسياسية
- الثقافة والتراث
- البنية التحتية

2. يمكن للجان المجتمعية التدخل في المجالات التالية:

- الإغاثة
- التعليم
- وضع القوانين والسياسات في الدولة
- التوعية والتدخل في القضايا الاجتماعية

3. من صفات القائد التالي:

- إتخاذ القرارات بشكل متفرد
- الإندفاعية وسرعة التنفيذ
- المرونة وحسن التصرف
- القدرة على ضبط النفس

4. من عناصر خطة المدافعة التالية:

- القضية والأهداف
- اللجنة المجتمعية
- الرسالة وقنوات التواصل
- الأنشطة والميزانية

5. أشكال التواصل هي:

- التواصل اللفظي
- التواصل الغير لفظي
- التواصل الإلكتروني
- التواصل الكتابي

6. مراحل حل المشكلة هي:

- تحديد المشكلة/ حلول المحتملة/ تقييم الحلول/ إختيار الحل الأنسب/ التنفيذ/ التقييم
- تحديد المشكلة/ حلول المحتملة/ تقييم الحلول/ إختيار الحل الأنسب/ التنفيذ
- تحديد المشكلة/ حلول المحتملة/ إختيار الحل الأنسب/ تقييم الحلول / التقييم/ التنفيذ
- تحديد المشكلة/ حلول المحتملة / إختيار الحل الأنسب/ التنفيذ/ التقييم

**الجزء 4: يرجى الإجابة على الأسئلة التالية:**

7. ما الذي يمكن للجنة المجتمعية القيام به من أجل تحقيق التنمية المجتمعية في قضايا الأدوار الاجتماعية والمساواة بين أفراد المجتمع؟

---

---

---

---

8. ما هي أسباب إنضمامك إلى اللجنة المجتمعية؟ وما الذي تتوقع تحقيقه من ذلك؟

---

---

---

---

## برنامج تطوير مهارات اللجان المجتمعية الاختبار القبلي - المحور الثاني

التاريخ: \_\_\_\_\_ المكان: \_\_\_\_\_  
الرمز (الرجاء التأكد من استخدام الرمز نفسه في الاختبار القبلي والبعدي): \_\_\_\_\_

يرجى قضاء بضع دقائق للإجابة على الأسئلة التالية. ستساعدنا إجاباتك في تقييم تأثير المشروع وتحسين خدماتنا في المستقبل.

### الجزء 1: المعلومات الشخصية

تاريخ الولادة: _____
الجنس: <input type="checkbox"/> ذكر <input type="checkbox"/> أنثى
الجنسية: <input type="checkbox"/> لبنانية <input type="checkbox"/> سورية <input type="checkbox"/> فلسطينية <input type="checkbox"/> غير ذلك، حدّد/ي _____
الحالة الاجتماعية: <input type="checkbox"/> عزباء <input type="checkbox"/> متزوجة <input type="checkbox"/> مطلقة <input type="checkbox"/> أرملة
هل تعملين؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم، ما هي مهنتك الحالية؟ _____

### الجزء 2: يرجى الإجابة عن العبارات التالية بوضع إشارة (x) على الجواب الصحيح:

#	العبارة	صح	خطأ	لا أعلم
1	الأدوار الإجتماعية هي الوظائف والمسؤوليات المتوقعة من الرجال والنساء في مجتمع معين			
2	العنف القائم على الأدوار الإجتماعية هو ليس مسألة خاصة أو فردية بل قضية مجتمعية تتطوع من أجل إحداث تغيير في المجتمع			
3	الطفل هو كل شخص وصل إلى مرحلة المراهقة بين ١٢ و ١٤ عام			
4	الزواج هو علاقة توافق وإنسجام فكري وجسدي وإجتماعي بين شخصين			
5	الإبتزاز الإلكتروني هو عملية تهديد وترهيب للضحية بنشر صور أو مواد فيلمية أو تسريب معلومات سرية تخصها			
6	في لبنان لا يوجد قانون يجرم التحرش الجنسي في الأماكن العامة			

**الجزء 3: يرجى الاجابة عن العبارات التالية بوضع إشارة (x) في المكان الذي يعبر عن موقفكم الخاص:**

#	العبارة	موافق/ة	غير موافق/ة
1	أجد أنه من الضروري أن يتمتع الزوج بقوة إقتصادية أكبر من المرأة للمحافظة على دخل العائلة ومواردها		
2	تعد رعاية الأطفال والإهتمام في المنزل المسؤولية الأساسية للمرأة		
3	أعتقد أن الرجل لا يمكنه القيام بالأعمال المنزلية كالطبخ والغسيل والإهتمام بالأطفال		
4	إن سلوكيات الرجال العنيفة والقاسية هي من خصائصهم البيولوجية الطبيعية		
5	من الطبيعي أن يضرب الرجل شريكته إن كان لديه سبب وجيه لذلك		
6	أشعر بأنني قادرة على إتخاذ إجراءات من شأنها الحد من السلوكيات العنيفة في المجتمع		
7	أشعر بأنني أستطيع مناقشة المواضيع المرتبطة بالزواج ومتطلباته		
8	أعتقد أنني قادرة على إحداث تغييرات إيجابية في حياتي الخاصة و حياة الآخرين		

**الجزء 4: يرجى الاجابة عن الأسئلة التالية:**

1. ما هي الخطوات التي تعتقد/ين أن المجتمع ينبغي أن يتخذها لزيادة شعور النساء والفتيات بالأمان في مجتمعاتهم؟

---

---

---

2. ما هي الإجراءات التي يمكن أن يتخذها المجتمع للتعامل مع التالي:

العنف الأسري: \_\_\_\_\_

التحرش الجنسي في الأماكن العامة: \_\_\_\_\_

الإستغلال والعنف الرقمي (الإنترنت): \_\_\_\_\_

تزويج الأطفال والطفلات: \_\_\_\_\_

## برنامج تطوير مهارات اللجان المجتمعية الاختبار القبلي - المحور الثالث

التاريخ: \_\_\_\_\_ المكان: \_\_\_\_\_  
الرمز (الرجاء التأكد من استخدام الرمز نفسه في الاختبار القبلي والبعدي): \_\_\_\_\_

يرجى قضاء بضع دقائق للإجابة على الأسئلة التالية. ستساعدنا إجاباتك في تقييم تأثير المشروع وتحسين خدماتنا في المستقبل.

### الجزء 1: المعلومات الشخصية

تاريخ الولادة: _____
الجنس: <input type="checkbox"/> ذكر <input type="checkbox"/> أنثى
الجنسية: <input type="checkbox"/> لبنانية <input type="checkbox"/> سورية <input type="checkbox"/> فلسطينية <input type="checkbox"/> غير ذلك، حدّدي _____
الحالة الاجتماعية: <input type="checkbox"/> عزباء <input type="checkbox"/> متزوجة <input type="checkbox"/> مطلقة <input type="checkbox"/> أرملة
هل تعملين؟ <input type="checkbox"/> لا <input type="checkbox"/> نعم، ما هي مهنتك الحالية؟ _____

### الجزء 2: يرجى الاجابة عن العبارات التالية بوضع إشارة (x) على الجواب الصحيح:

#	العبرة	صح	خطأ	لا أعلم
1	الأزمة هي حدث طارئ يحدث تغيير في التوازن الإعتيادي			
2	تشابه ردات الفعل الجسدية والنفسية عند الأشخاص المتأثر من نفس الأزمة			
3	الإسعافات النفسية الأولية هي إستشارة مهنية متخصصة يقوم بها متخصص بالصحة النفسية			
4	بحال لا يرغب الناجي/ية من العنف الحصول على المساعدة أكتفي بتقديم المعلومات المرتبطة بخدمات الحماية المتوفرة			
5	يمكن لوظف في منظمة إنسانية طلب خدمات من المستفيدين مقابل زيادة حصصهم من المساعدات			

### الجزء 3: يرجى الإجابة على الأسئلة التالية:

1. أعطي 3 أمثلة على أنواع الازمات

-----  
-----  
-----  
-----

2. أعطي 3 أمثلة عن ردات الفعل الجسدية و3 عن ردات الفعل النفسية لشخص متأثر بأزمة معينة

---

---

---

---

3. ما هي مبادئ الإسعافات الأولية النفسية

---

---

---

---

4. أعطي 3 أمثلة عن الخدمات المتخصصة بحالات العنف

---

---

---

---

5. ما هي وسائل التبليغ عن أي إنتهاك أو إستغلال قد يحصل خلال تقديم المساعدات في القطاع الإنساني

---

---

---

---



تستخدم اللجنة المجتمعية وأفرادها اللغة نفسها (لهجة، المصطلحات، العبارات).
تنمية القيم المجتمعية والمهارات الحياتية التي تعتبر مهمة لتطورهم الشخصي.
تحمل المسؤولية.
يمكن للجنة المجتمعية الوصول لمجموعات يصعب الوصول إليها عادةً من قبل المنظمات والجمعيات.
أنشطة اللجان المجتمعية منخفضة الكلفة مقارنةً بالأنشطة الأخرى.
الشراكة مع المؤسسات والمنظمات.
مع الوقت من الممكن أن تتغير إهتمامات أفراد اللجنة ويتركوا أدوارهم وتصبح الحاجة لإستقطاب وتدريب أشخاص جديد.
نقص المعرفة والخبرة في العمل الإجتماعي وتنظيم لقاءات والمناسبات والمبادرات.
صعوبة في قياس أثر اللجان المجتمعية بسبب صعوبة وضع أليات للمتابعة والتقييم الملائم.
وجود الموروثات وإعتماد العادات والتقاليد السائدة لدى أفراد اللجنة.
خوف فريق اللجنة من عدم نجاح التجربة والوصول إلى الاهداف.
إنتماء أعضاء اللجنة للأحزاب السياسية مما يهدد الحيادية في العمل ويزيد الصراعات

المدافعة هي إجراءات منظمة تعنى بالدفاع عن حقوق فئة خاصة من الناس أو المجتمع ككل.

المدافعة هي العملية التي تهدف إلى دعم قضية معينة من أجل إسترجاع حقوق مسلوقة.

المدافعة تهدف إلى إحداث تغيير مجتمعي جزئي يصب في عملية التغيير المجتمعي.

المدافعة تسعى إلى كسب التأييد والحشد لقضية سياسية أو إجتماعية أو إقتصادية.

المدافعة هي إعلاء الصوت وجذب إهتمام المجتمع المحلي لقضية مهمة وتوجيه صناع القرار نحو حل معين.

المدافعة تسعى إلى التأثير بالآخرين ومحاولة التأثير على التشريع، السياسات، الممارسات والمواقف.

المدافعة هي التعاون مع أشخاص وفئات مختلفة من المجتمع ومنظمات بغية إحداث فرق وتغيير.

السؤال	الإجابة
1. لماذا أنا مهتم/ة بالمدافعة؟	أنا مهتم/ة بالمدافعة لأن -----
2. ما الدوافع التي جعلتني أنضم للجنة مدافعة؟	يدفعني لذلك -----
3. ما هي الصفات، المهارات، القيم التي أمتلكها والتي تمكنني من المشاركة في مبادرات متعلقة بالمدافعة؟	أمتلك القدرة على ----- أنا أوّمن ب ----- أنا أستطيع أن -----
4. ما العوامل التي قد تعيق مشاركتي في مجال المدافعة عن قضايا الإجتماعية والعنف المجتمعي؟	قد أتراجع أو أتوقف عن المدافعة بسبب -----

الهدف العام والأهداف الخاصة

القضية

صياغة الرسالة

الجمهور المستهدف

بناء الدعم

قنوات الإتصال والأنشطة

تطبيق خطة العمل

الموارد البشرية والمالية

الموارد البشرية والمالية

المراقبة والتقييم

سارة فتاة طموحة من قرية صغيرة، كانت تستيقظ مبكرًا لتساعد والدتها قبل الذهاب إلى المدرسة. كانت متفوقة في مادة العلوم، وشغوفة بالاختراعات. في رحلة مدرسية إلى متحف العلوم، اكتشفت سارة جهازًا يشرح الطاقة المتجددة، وألهمها ذلك للعمل على مشروع علمي حول الطاقة الشمسية.

بفضل دعم معلمها وأسرته، صنعت سارة نموذجًا لمنزل يعمل بالطاقة الشمسية وفازت بالمركز الأول في معرض المدرسة. في العطلة الصيفية، شاركت في برنامج تدريبي حول التنمية المستدامة، وتعلمت كيفية قيادة الفرق وتطوير المبادرات المجتمعية.

عندما عادت إلى قريتها، شكلت لجنة مجتمعية لتعزيز الوعي البيئي. نجحت في تنفيذ مشروع تركيب ألواح شمسية على سطح مدرستها، مما ألهم مجتمعها بأكمله للمشاركة في جهود التنمية المستدامة.

أظهرت سارة أن الشغف والمعرفة يمكن أن يحدثا فرقًا كبيرًا، وأن العمل الجماعي يمكن أن يحقق أهدافًا عظيمة.

أو

ذهبت سارة إلى السوق الكبير في المدينة لشراء احتياجات المنزل لأول مرة وحدها. اشترت ما تحتاجه وانشغلت بمشاهدة محل جديد، مما جعلها تفقد الاتجاه وتضيع في الزحام. شعرت بالقلق لكن تذكرت نصائح والدتها بالبقاء هادئة.

سألت أحد الباعة عن طريق الخروج ولكنه لم يكن واضحًا، ثم حاولت الاتصال بوالدتها لكن هاتفها كان غير مشحون. تذكرت نصيحة أخرى لوالدتها: البحث عن مركز المعلومات في السوق. بعد قليل من البحث، وجدت المركز وطلبت المساعدة. أرشدها الموظف بلطف حتى وصلت إلى المخرج بسلام.

عادت سارة إلى المنزل بسلام، متعلمة أهمية الهدوء والاعتماد على النصائح في المواقف الصعبة.

- «هيدي الفكرة سيئة جدًا وما بتجيب نتيجة».

----- : +

- «كأنه صرنا عم نضيع وقت بحكي بلا طعمي».

----- : +

- «يلي لازم ينعمل هوي يلي الكل إتفقوا عليه ونقطة إنتهى».

----- : +

- «يلي عم تقوله غير صحيح أنت عم تكذب».

----- : +

- «إنت مزعج جدًا وضيقنتلي خلقي».

----- : +

**الحالة الأولى:** رزان سيدة تبلغ من العمر 30 عاما، تقول بأن الصعوبة الأساسية التي تواجهها هي علاقتها بزوجها. أخبرت مقدم المساعدة أنّ زوجها قد خسر عمله مؤخراً وأصبح يعاني من الضغط النفسي والغضب منذ ذلك الحين بشكل خاص. وقد سبب هذا الكثير من الضغط على علاقتها وبدأت "رزان" بالشعور باليأس الشديد بخصوص هذا الوضع. فهما يتشاجران كل يوم تقريباً. كما يؤثر ذلك على مزاجها أيضاً وتقول بأنها تشعر بالحزن العميق معظم الأيام ولديها الكثير من الصعوبات حيال القيام بأشياء إعتادت القيام بها سابقاً. وعلى وجه الخصوص، لم تعد تر أصدقائها مؤخراً، ويعود ذلك إلى أنها لم تعد تشعر بالرغبة في ذلك إلى حدّ ما، ولأنها محرّجة من المشكلات التي تعانيها أيضاً.

**الحالة الثانية:** رامي شاب يبلغ من العمر خمسة عشرة سنة، ولد ولديه إعاقة بيده اليمنى، أثر هذا الموضوع على حياته فهو دائماً ما يتعرض للكثير من الأسئلة عن إعاقته. لم يحظ بتقبل المجتمع لديه فهو لم يكون صداقات وبقى وحيداً إلى أن تعرّف على مجموعة من الشباب الذين جروه إلى تناول المخدرات، قائلين له بأنها ستساعده على التغلب على الصعوبات والحزن بسبب إعاقته.

**الحالة الثالثة:** فرح سيدة تبلغ من العمر 27 عاما، زوجها صاحب مهنة حرّة وهو المعيل الوحيد لأسرته. تراجعت أوضاعهم المعيشية، فاقترحت فرح على زوجها أن تبحث عن عمل لمساعدته في المصاريف فلم يرضى، إذ أنه في بيئته المرأة لا تعمل وهو لن يتحمل تعليقات وكلام المحيطين رغم كل الصعوبات التي يتعرضون لها. وأخذوا قرار إخراج الأولاد من المدرسة كحلّ بديل على أن يعمل الابن الأكبر لمساندة العائلة مادياً.

**الحالة الرابعة:** في أحد أحياء الضيعة القريبة لمجرى النهر الذي يقوم المزارعين بري مزرعاتهم منه، قامت إحدى مصانع تصنيع الألبان والأجبان بإلقاء فضلات الحيوانات والصرف الصحي في النهر مما تسبب بإنبعاث روائح كريهة وتكاثر الحشرات، مُنع المزارعين من ري مزرعاتهم وكلفهم خسائر كبيرة كما تسبب بإنتشار نوع من أنواع الحساسية الجلدية للعديد من الأشخاص القاطنين قريب للنهر.

يمثل الخصائص البيولوجية المختلفة بين الذكور والإناث.
هو الوظائف الإنجابية و النشاط الجنسي بين شخصين
الإختلافات الجسدية المتمثلة بالكروموزونات والهرمونات والجينات والأعضاء التناسلية.
إختلافات ثابتة عالمية لا تتغير يولد بها الانسان.
يمثل الخصائص الإجتماعية المخصصة للنساء والرجال.
أدوار ومسؤوليات مكتسبة من خلال التربية والتنشئة الإجتماعية.
تختلف الخصائص الإجتماعية داخل الثقافة الواحدة.
تختلف الصفات والقيم من ثقافة إلى أخرى ومن مرحلة زمنية إلى أخرى.
الإناث تلدن الأطفال الذكور لا يفعلون.
الفتيات يمتزن بالنعومة والأولاد بالخشونة.
الإناث يرضعن الأطفال الذكور لا يفعلون.
الرجال هم من يتخذوا القرارات المصيرية.
النساء عاطفيات والرجال عقلانيون.
الرجال سريعوا الغضب والنساء أكثر تحملاً .
الفتيات ينجذبن للعب بالعرائس والصبان بألعاب الحرب والقوة.
الإناث تمتلك رحم والذكور يمتلكون خصيتين .
النساء غيورات والرجال أكثر تحكماً بمشاعرهم.
يمكن للفتيات التعبير من خلال البكاء بعكس الفتيان.

أسرة ريفية مؤلفة من أب، أم و 4 أطفال (3 فتيات أعمارهن: 14، 11، 8 سنوات وصبي عمره 9 سنوات)، الأب يعمل أستاذ مدرسة قبل الظهر في مدرسة الضيعة وبعد الظهر في الزراعة، الأم ربة منزل، الفتيات يستكملن دراستهم في المدرسة الرسمية في الضيعة أو أما الصبي يستكمل دراسته في المدرسة الخاصة في الضيعة المجاورة.

أسرة من المدينة مؤلفة من أب، أم، طفلين (صبي عمره 11 سنة و بنت عمرها 9 سنوات) ومساعدة منزلية، الأب موظف بنك، الأم مديرة مدرسة و ناشطة إجتماعية في قضايا كبار السن والأولاد يستكملون دراستهم في المدرسة التي تعمل بها الام.

إمرأة مطلقة تعيش مع والديها، لديها طفلة عمرها سنتين في الحضانة، الأم تعمل في وظيفة حكومية

أخ وأخت إنتقلا من الضيعة للمدينة بهدف إستكمال تعلمهما الجامعي يسكنان سوياً في شقة مفروشة لطلاب الجامعات، الأخ يعمل كنادل في مطعم ليلي.

## المجموعة الأولى:

القصة: سعاد فتاة تبلغ من العمر 16 سنة مخطوبة للشباب باسم 22 سنة تركت مدرستها بعد الخطبة مباشرة بطلب من خطيبها الذي يعمل كشرطي في بلدية الضيعة، ينتميان لعائلة تقليدية تتمسك بالوروث الثقافي. المستوى التعليمي للعروسين متوسط، والزوج متمسك بالعقلية الذكورية، وليس للعروس المجال لإعطاء رأيها. يتحضران من أجل عرسهما خلال الشهر القادم.

أدوار التمثيل: عروس، عريس، أم العروس، أم العريس  
مشاهد التمثيل:

- ✘ مشهد توصيات للزواج من قبل أم العروس للعروس التي لم تبلغ من العمر 16 سنة ومن قبل أم العريس للعريس.
- ✘ مشهد حوار بين أم العريس وأم العروس للعروس يتناول سبب تأخير الحمل الذي كان متوقعًا مباشرة بعد الزواج.
- ✘ بعدما حملت العروس وأنجبت 3 بنات بدأ الجميع يقنعها بضرورة إنجاب الصبي أو سيقوم زوجها بالزواج من جديد من أجل إنجاب الصبي.

## المجموعة الثانية:

القصة: سعاد فتاة تبلغ من العمر 23 سنة تخرجت منذ سنتين من كلية الترجمة وتعمل كمترجمة في إحدى شركات الإستيراد والتصدير مخطوبة للشباب باسم 28 سنة يعمل في قسم المشتريات في الشركة نفسها، يتحضران من أجل عرسهما خلال الشهر القادم.

أدوار التمثيل: عروس، عريس، أم العروس، أم العريس.  
مشاهد التمثيل:

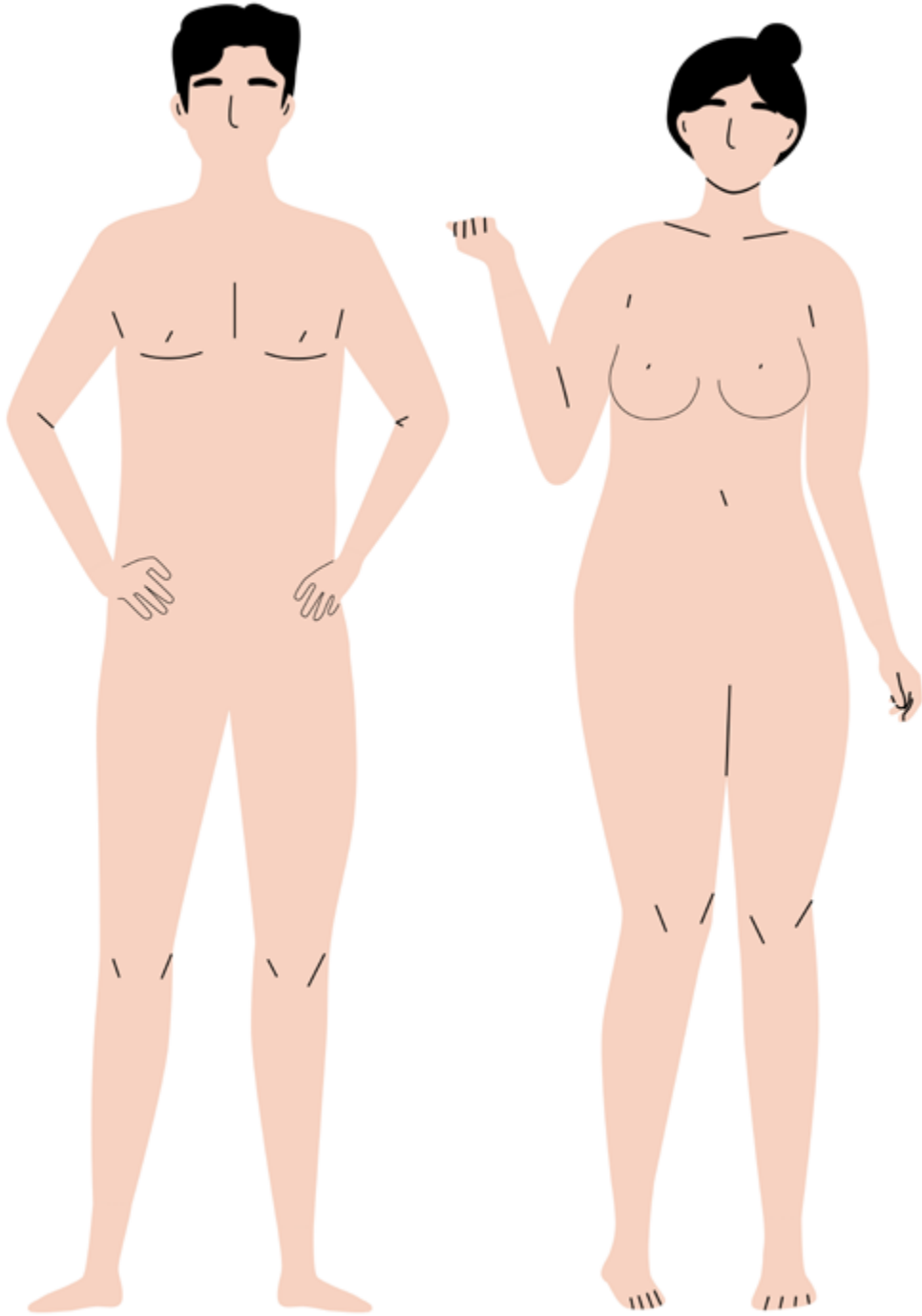
- ✘ مشهد توصيات للزواج من قبل أم العروس للعروس البالغة من العمر 23 سنة ومن قبل أم العريس للعريس.
- ✘ مشهد يتناول سبب تأخير الحمل من الأهل والإجابة من قبل الزوجين.

**سارة** «لانو الموضوع مش سهل و لأنو يلي صار معي ممكن يصير مع أي شخص بدني شارك قصتي بركي بقدر ساعد غيري يكون متنبه أكثر. تعرفت علي شخص عبر الفايسبوك، صرنا نحكي كثير سوا و إرتحتله، تعودنا ع بعض و كان كثير يسمعي حكي حلو، خبرني إنه بحبني ووعدني يجي يطلبني من أهلي، فكرت إنو فيني أمنله وما توقعت إنه معقول يصير الي صار.. كان يقلي إنه بيشتقلي و مش دايمًا قادرة شوفه فعدة مرات طلب مني إبعثله صور إلي، و مع الوقت طلب مني صور خاصة أكثر إلي، بعدها بفترة صار يطلب صور و يطلب مني التقى فيه ب بيت، أنا خفت ورفضت و هون بلشنا ..هددني إنه رح يخبر أهلي و بيعتلن صوري اذا ما رديت عليه، أهلي كثير محافظين، خفت كثير و صرت أعمله الي يلي بدو ياه .. يلي صار تعبني كثير و بعدت عن أصحابي ووقفت جامعتي، ما قدرت خبر حدن، ما عرفت شو أعمل وكيف وقف يلي عم يصير.

**عائشة** وهي فتاة سورية، عشرينية، هربت من ويلات الحرب السورية ولجأت إلى لبنان لتتعرّض إلى ما هو أشدّ قسوة: الإبتزاز الجنسيّ على يد شاب لبناني جمعتها علاقة عاطفية. تقول عائشة إنّ الأخير صوّر علاقة جنسية بينهما وهدّدها بنشر الفيديو إذا ما سلّمته كل راتب شهري تتقاضاه. ورغم أنّها إمتثلت له، إلّا أنّه إستمرّ في إيذائها حيث كان يضربها إلى درجة أنّه في إحدى المرّات كسر يدها. وفي كلّ مرّة كانت تفكّر بالتبليغ عنه للقوى الأمنية كانت تتذكّر كلامه: «أوراقك غير قانونية، إذا إشتكيت عليّ ستسجنين». وعاشت عائشة سنة كاملة من الإبتزاز، والتعنيف، والحزن الدفين، ونظرًا لخوفها من تبليغ القوى الأمنية بسبب وضعها غير القانوني، بحثت عن بديل إلى أن تعرّفت إلى مبادرة «ما بيتزك نحنا حدك» التي ساعدتها في التخلّص من مطاردة مبتزّها حيث أمّنت لها المال لتجديد إقامتها ثم في رفع شكوى على المبتز.

**جاد** لجأ أيضًا إلى لطيفة عندما بلغ ذروة الخوف واليأس. هو أيضًا تعرّض للابتزاز الجنسيّ من عصابة خارج لبنان بعد أن أرسل مقطع فيديو حميم له إلى حساب فتاة على "فيسبوك"، تبين لاحقًا أنّ صاحبه شاب ينتحل صفة فتاة للإيقاع بالشباب. هدّدت العصابة جاد (25 عامًا) بنشر الفيديو إذا ما أرسل لها مبلغ 2000 دولار عند الساعة الحادية عشر صباحًا. في ذلك اليوم، وعند الساعة الثالثة فجّرًا، اتّصل جاد بلطيفة وأخبرها القصة كاملة. قال لها بصوت متقطّع يلهث بإستمرار: «أنا من عائلة محافظة، إذا نشروا الفيديو سأقتل نفسي قبل أن يقتلني والدي وبتورّط بدمي». هنا تدخّلت لطيفة بسرعة، وأجرت اتصالاتها بمعارف لها حيث لم تستطع الجهات الرسمية اللبنانية المساعدة، لأنّ العصابة خارج الأراضي اللبنانية.

	الأزمة هي ...
	خصائص الأزمة ...
	أنواع الأزمات ..... مع أمثلة
	يتأثر بالأزمات ....



الحصول على قسط كاف من الراحة.
تناول المواد المخدرة والتدخين أو شرب الكحول.
تناول الحلويات والأطعمة السريعة والجاهزة.
النوم لساعات طويلة.
تناول الطعام بانتظام قدر الإمكان وشرب الماء.
قضاء وقت طويل في العمل لتعبئة الوقت.
الإبتعاد عن الأصدقاء والعائلة من أجل عدم نقل الطاقة السلبية لهم.
التحدث مع العائلة والأصدقاء وقضاء وقت معهم.
مناقشة المشكلات مع شخص تثق به.
القيام بأنشطة تساعد على الإسترخاء (مثل المشي، الغناء، الصلاة، اللعب مع الأطفال).
القيام بتمارين بدنية.
إهمال النظافة الشخصية الأساسية.
إستخدام الأسلوب العنيف للتعبير عن الغضب.

- ✘ تقدم الإسعافات الأولية النفسية الرعاية والدعم العمليين.
- ✘ إن الإسعافات الأولية النفسية هي أمر لا يستطيع القيام به إلا المحترفون.
- ✘ الإسعافات الأولية النفسية هي إستشارة مهنية متخصصة.
- ✘ تساعد المساعدة النفسية الأولية الأشخاص في الوصول إلى المعلومات والخدمات والدعم الإجتماعي.
- ✘ الإسعافات الأولية النفسية تعني أن تطلب من شخص ما تحليل ما حدث له أو ترتيب الوقت والأحداث.
- ✘ خلال تقديم الإسعافات الأولية النفسية تستمع إلى الناس، ولكن لا تضغط عليهم للتحدث.
- ✘ تساعد الإسعافات الأولية النفسية الأشخاص على تلبية إحتياجاتهم الأساسية (مثل الغذاء والماء والمعلومات) عن طريق إحالتهم إلى خدمات أخرى.
- ✘ يتم تقديم الإسعافات الأولية النفسية لنفس الشخص لمدة طويلة تشبه عملية إستخلاص المعلومات النفسية.
- ✘ تقدم الإسعافات الاولية النفسية بعد وقوع الأزمة مباشرةً

المعرفة بأنواع ردود الفعل التي يمكن توقعها من السكان المتضررين.
المعرفة بالمواقف التي يمكنهم معالجتها بمفردهم ومتى يحتاجون إلى طلب المساعدة.
المعرفة بالخدمات والموارد المتاحة.
ما هي أنواع ردود الفعل التي قد تكون لديهم عندما يتعاملون مع الأشخاص الذين يعانون من الضيق.
الدعم المتاح للفريق أثناء الاستجابة وبعدها.
معلومات عما حدث ويحدث
من يحتاج إلى المساعدة
مخاطر السلامة والأمن
إصابات جسدية
الإحتياجات الأساسية والعملية الفورية
ردود الفعل العاطفية
كيفية التعامل مع شخص ما
كيف تقدم نفسك
ينتبه ويستمع بفعالية
يتقبل مشاعر الآخرين
يهدئ الشخص الذي يعاني من الضيق
يسأل عن الإحتياجات والإهتمامات
دعم الشخص (الأشخاص) الذي يعاني من الضيق لإتخاذ قرارات بشأن إحتياجاته ومشاكله العاجلة.
المعلومات عن الأزمة
تواصل مع أحبائك واحصل على الدعم الإجتماعي
دعم الشخص للتعامل مع المشكلات العملية مثل شحن هاتفه أو الإتصال بأحد أقاربه.
الوصول إلى الخدمات وغيرها من المساعدة.

الأسئلة	القصص
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو المقابل الذي يطلبه السائق من السيدة لقاء إعطائها مساعدات خاصة؟</li> <li>• هل قبولها يعتبر موافقة منها عادلة لها؟</li> <li>• هل يجب أن نقدم مقابل لقاء خدمات نحصل عليها من المنظمات؟</li> </ul>	<p>1 يعمل سمير كسائق محلي في إحدى المنظمات الإنسانية، حيث ينقل صناديق المساعدة من المستودع إلى مراكز التوزيع. في إحدى مهمات تنقلاته تعرف إلى إحدى المستفيدات من المنظمة و علم أن ظروفها الإقتصادية جدا سيئة، ذكر لها أنه مهتم بمساعدتها ويرغب في التقرب منها وأخبرها أنه سيقدم لها مساعدات خاصة بالسر بحال قبولها إقامة علاقة جنسية معه.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ما رأيكم في سلوك مدير المنظمة (وهل بصفته مدير يعطيه صلاحيات خاصة)؟</li> <li>• هل إستخدم المدير خدمات المنظمة لمنافع شخصية؟</li> <li>• ما رأيكم في العلاقة التي نشأت بينه و بين سناء؟</li> <li>• هل قبول سناء و عائلتها بهذه العلاقة يعطي للعلاقة شرعية؟</li> <li>• هل للمنظمة الحق في التدخل بعلاقات موظفيها الشخصية؟</li> </ul>	<p>2 سناء، فتاة تبلغ من العمر 16 عامًا، تعيش مع أسرتها في قرية صغيرة، لديها 4 أخوة أصغر سنًا منها . لا يملك والداها الكثير من المال و يجدان صعوبة بالغة في توفير احتياجاتهم الأساسية من طعام و ملابس و طبابة و تعليم لجميع الأطفال . تناقش الأهل في فكرة توقيف سناء من المدرسة للعمل لمساعدتهم أو طلب مساعدة من إحدى المنظمات الإنسانية التي تقدم مساعدات خيرية، قصدت سناء ووالدها إحدى المنظمات المعروفة بالعمل الإنساني في المنطقة و هناك قابلهم مدير المنظمة الذي أبدى إهتمام كبير بالعائلة و سناء خاصة . ووعده بدفع رسوم مدرستها هي و إخوتها بالإضافة الى تقديم حصة غذائية شهريًا للعائلة، وبدأ مدير المنظمة يتردد الى منزلهم وكما كان يستدعي سناء إلى لقاءات فردية في المنظمة حيث نشأت بينهما علاقة جنسية، كانت تشعر سناء بالإمتنان له لمساعدته عائلتها والتي كانت تشعر بالرضا عن علاقة إبتهم بالمدير الذي زاد حجم المساعدات المقدمة لهم وإعتبروا أن هذه العلاقة ستؤمن لها مستقبلًا أفضل .</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ما الذي حصل مع لينا؟</li> <li>• ما الذي يدفع لينا للصمت؟</li> <li>• هل يحق ل لينا الرفض؟</li> <li>• كيف يمكن لها المواجهة؟</li> </ul>	<p>3</p> <p>لينا، تبلغ من العمر 30 سنة، تعيش وحدها مع طفلان، تقيم في مبنى يملكه شخص يدعى سمير، تدفع لها إحدى الجمعيات أجار السكن بالتعاون مع سمير .</p> <p>في إحدى المرات تردد سمير إلى منزلها طالبًا التقرب منها وأخبرها أنه يرغب بالزواج منها وعندما أبدت رفضها هدها بالطرد من المسكن، فإعتقدت أنها ستصبح بلا مأوى مع طفليها وخافت من مشاركة الموضوع مع أحد و أذعنت لطلبه فبدأ يتردد عليها كثيرًا وهي لا تعرف كيف تنهي ما يجري و خاصةً أنه لم يف بوعده بالزواج منها.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كيف إستخدم المدرب دوره في المنظمة؟</li> <li>• ما التسمية التي تعطى لتصرف المدرب؟</li> <li>• هل سيخسر وائل فرصته في التدريب بحال رفض و أبلغ عن المدرب و تصرفه؟</li> </ul>	<p>4</p> <p>وائل، صبي يبلغ من العمر 12 سنة، يملك مهارات رياضية كبيرة و ليس لدى أهله القدرة على دعمه في تطويرها،</p> <p>إنضم الى نادي رياضي مجاني لإحدى المنظمات الإنسانية يديره كريم و هو مدرب لياقة بدنية وكان يبدي ل وائل إهتمام ودعم كبير ويقدم له الهدايا و المال،</p> <p>في إحدى المرات إستدعى المدرب الطفل وائل إلى قاعة خاصة في النادي و تحرش به جنسيًا، لم يستطع وائل التصدي له وأبقى الأمر سرًا حتى لا يخسر فرصته في التدريب و تكرر الأمر بشكل متواصل .</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• برأيكن ما هو الدور الذي لعبته سناء؟</li> <li>• هل تقبل المنظمات هذا التصرف من موظفيها؟ وهل للمنظمة الحق في التدخل مع سناء في هذه الحالة؟</li> </ul>	<p>5</p> <p>سامية، إمراة ثلاثينية العمر، قست عليها ظروف الحياة و دفعتها الى ممارسة العمل في الدعارة من أجل قوت يومها.</p> <p>تعمل جارثها سناء في إحدى المنظمات الإنسانية، لدى سناء زميل قامت بتعريفه على سامية و نصحته بالتقرب منها، والذي بدأ يقصد منزلها ويدفع لها المال مقابل الجنس.</p>

	الوصول		التحكم	
	نساء	رجال	نساء	رجال
<p><b>التعليم / التدريب، إلخ..</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو مستوى التعليم الذي يمكن تحقيقه؟ (ابتدائي، ثانوي، مهني ...)</li> <li>• هل تشجع المرأة على الدراسة؟</li> <li>• هل يتم تشجيعهن على اختيار أي نوع من أنواع التعليم (التخصص)؟</li> <li>• ما هي مراكز التدريب، المدارس المهنية و / و الجامعات في المنطقة؟</li> <li>• هل جميع التخصصات متوفرة في المؤسسات التعليمية بالمنطقة؟</li> <li>• ما هي العوائق التي تحول دون التحاق المرأة بالمؤسسات التعليمية؟</li> </ul>				

## العمل / الفرص

### الاقتصادية / الوظائف

- ما هي فرص العمل / لكل قطاع المتاحة في المنطقة؟
- أين تعمل المرأة؟
- ما / من هم أكبر أرباب العمل من الإناث؟
- فرص التدريب المتاحة في المنطقة؟
- هل يتم تشجيع المرأة على متابعة العمل؟
- إذا لم يكن كذلك، فلماذا؟
- هل تمتلك المرأة الأدوات اللازمة لممارسة العمل وفرص إدرار الدخل؟
- ما هي العوائق التي تمنع النساء من الوصول إلى الوظائف في المنطقة (الافتقار إلى الدرجة العلمية المفيدة / التعليم / المهارات / الخبرة العملية / إلخ.)؟
- هل تحصل المرأة على دعم من الأسرة (رجال، أخ، زوج، حمات، أم، إلخ...) للعمل؟
- هل تعتبر إدارة الوقت قضية للمرأة (الكثير من المسؤوليات على مستوى الأسرة - الأنشطة الإنجابية)؟
- ما هي الأعراف / التصورات الاجتماعية (على سبيل المثال: مغادرة المنزل بمفردها) التي قد تمنع المرأة من الوصول إلى فرص العمل؟
- أي مخاوف تتعلق بالسلامة؟
- أي وسيلة مواصلات عامة / خاصة منظمة أو متاحة؟

<p><b>مصدر الدخل</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل للمرأة حساب مصرفي شخصي؟ (حالة ما قبل الأزمة الاقتصادية)</li> <li>• ما هو المصدر (المصادر) الرئيسي لدخل المرأة؟</li> <li>• هل تدعم المرأة نفقات الأسرة؟</li> <li>• هل للمرأة رأي في كيفية إنفاق دخل الأسرة؟</li> </ul>				
<p><b>رعاية الأطفال</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي خيارات رعاية الأطفال المتوفرة في القرية / المنطقة؟ (القدرة على تحمل التكاليف، إمكانية الوصول / الموقع، ساعات العمل، إلخ...</li> </ul>				
<p><b>وسائل النقل</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• في المنطقة هل تتوفر وسائل النقل العام للجميع؟</li> <li>• إذا كانت الإجابة بنعم، فهل هي في متناول الرجال والنساء؟</li> <li>• ما هو دور الشرطة البلدية؟ المراقبة والتأمين على السلامة؟</li> <li>• هل تمتلك المرأة سيارة شخصية وقادرة على الحركة؟</li> </ul>				
<p><b>البنى التحتية العامة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي سياسة البلدية تجاه البنية التحتية العامة؟ (الإدارة، شبكة الطرق، إلخ)</li> <li>• أي أنشطة جارية؟</li> <li>• ما هي المشاريع المحتملة التي قد تؤثر إيجاباً على حياة النساء في المنطقة؟</li> </ul>				

<p><b>السلطة / الدور السياسي / إتخاذ القرارات</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل تشارك المرأة في هيئات صنع القرار مثل مجالس التعاونيات، المجالس البلدية، لجان المياه، إلخ؟</li> <li>• ما هي الأنشطة المجتمعية التي تشارك فيها المرأة؟</li> </ul>				
<p><b>السلطة واتخاذ القرار</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• من لديه السلطة والقدرة على التحكم بالموارد والقرارات داخل الأسرة؟</li> <li>• هل تشارك المرأة في صنع القرار المتعلق بشؤون الأسرة مثل إنفاق الموارد المالية والزواج وتعليم الأبناء؟</li> </ul>				
<p>أدوار النوع الاجتماعي والجنس - من الذي يقوم بمهام الرعاية والأعمال المنزلية داخل المنزل؟</p> <p>- من لديه المزيد من وقت الفراغ؟ - ما هي الأنشطة التي لا يستطيع الرجال القيام بها؟ وماذا عن النساء؟</p>				
<p><b>خدمات الحماية والعنف القائم على النوع الاجتماعي</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هل تعرف المرأة بخدمات الحماية المتوفرة؟</li> <li>• هل تطلب النساء الناجيات من العنف المبني على النوع الاجتماعي الدعم؟</li> <li>• ما هي العوائق التي تمنع النساء من طلب الدعم والحصول على خدمات الحماية؟</li> </ul>				
<p>أخرى ....</p>				

قضية المدافعة:						
<b>تحديد المشكلة:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي المشكلة التي ستساهم المدافعة في حلها؟</li> <li>• لماذا هذه القضية مهمة؟</li> </ul>						
<b>الهدف العام والأهداف الخاصة:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هو الحل لهذه المشكلة أو التغيير الذي تودون أن تدافعوا من أجله؟</li> <li>• كيف نأمل تحقيقه؟</li> <li>• ما هي الأهداف المباشرة والقريبة المدى؟</li> </ul>						
<b>الفئات المستهدفة:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• من هم المتأثرون المباثرون من المشكلة؟</li> <li>• من هم المتأثرين وصناع القرار القادين على إحداث تغيير؟</li> </ul>						
<b>رسالة المدافعة:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بسيطة وموجزة</li> <li>• تستخدم لغة مناسبة</li> <li>• إختيار شعار للحملة</li> </ul>						
<b>قنوات التواصل والأنشطة:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ما هي الطرائق التي ستستخدم من أجل نشر رسالة الحملة؟</li> <li>• ما هي الأنشطة التي ستقام من أجل توصيل الرسالة وتحقيق الهدف؟</li> </ul>						
<b>بناء الدعم والموارد البشرية والمادية:</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• من هي الجهات القادرة على تأمين الدعم والمهتمة بالعمل على القضية؟</li> <li>• ما هي أشكال الدعم المتاحة؟</li> <li>• ماهي أشكال الدعم المطلوبة والغير متوفرة؟</li> </ul>						
خطة العمل:						
المهلة الزمنية	المسؤول/ون	الموارد المطلوبة	النشاط			

## تقرير فعاليات المقيى المجتمعي (ملحق رقم 22- التقرير)

المجموعة:	التاريخ:
الميسر/ة:	مكان الورشة:

### ملخص تنفيذي:

فقرة تلخص التالي: أهداف الورشة والأنشطة المنفذة / نظرة عامة عن خلفيات المجموعة ونطاقها الجغرافي / المناقشات والتفاعلات والنتائج الرئيسية.

### عرض النتائج:

1. فهم ديناميكيات الأدوار الإجتماعية  
عرض نتائج أداة التحكم والوصول
2. تحليل السياق المحلي  
عرض نتائج التحليل من خلال فقرة تلخص التالي:
  - وضع المساواة والشراكة بين الرجال والنساء في السياق المحلي.
  - عرض القطاعات / الموارد/ الأدوار المختلفة التي يتساوى أو لا يتساوى بها الرجال والنساء.
  - عرض أسباب الشراكة بين الرجال والنساء أو عدمها.
  - إنعكاسات هذه الإختلافات على الأفراد/ علاقاتهم/ أدوارهم / المجتمع بشكل عام
3. تحديد التحديات الرئيسية والحلول  
عرض مجموعة التحديات والصعوبات الرئيسية (بين 3 إلى 4 تحديات) وعرض كافة الحلول المقترحة من قبل المجموعة.
4. توصيات المجموعة لبناء القدرات:  
تقديم توصيات لورش عمل أو جلسات تثقيفية وتوعوية من أجل تعزيز معارفهم ومهاراتهم لبناء المبادرات المستقبلية المتعلقة بالتحديات التي تم ذكرها سابقاً
5. ملاحظات المشاركين/ات:  
عرض إقتباسات أو تعليقات من قبل المجموعة.



## المراجع:

1. دليل منهجية تصميم المبادرات- جمعية المودة للتنمية الأسرية – إعداد: محمد بن علي آل رضي
2. دليل التدريب والتخطيط للمبادرات المجتمعية – مركز دراسات السلام وحل النزاعات، جامعة دهوك – إعداد: جوتيار محمد رشيد – 2018
3. دليل عمل اللجان المجتمعية - منظمة أجيال بلاقات للتوعية والتنميو ومنظمة اليونيسيف- إعداد سامي الحكيمي
4. اللجان المجتمعية المحيطة بالمساحات الآمنة للنساء والفتيات- منظمة أبعاد – إعداد: جومانا مرعي - 2017
5. دليل قوة المدافعة – منظمة أبعاد – إعداد: لينا علم الدين - 2023





أبعاد  
abʿad

