



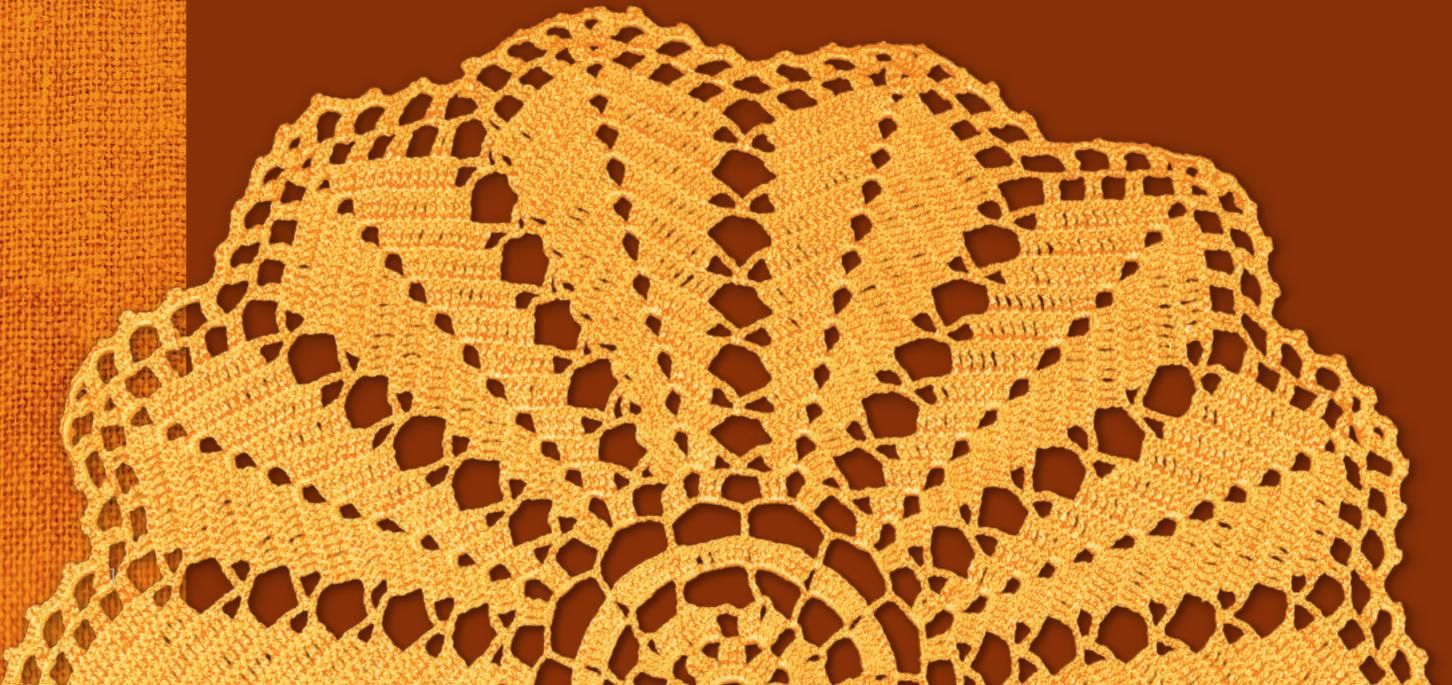
الجمهورية اللبنانية
وزارة الشؤون الاجتماعية

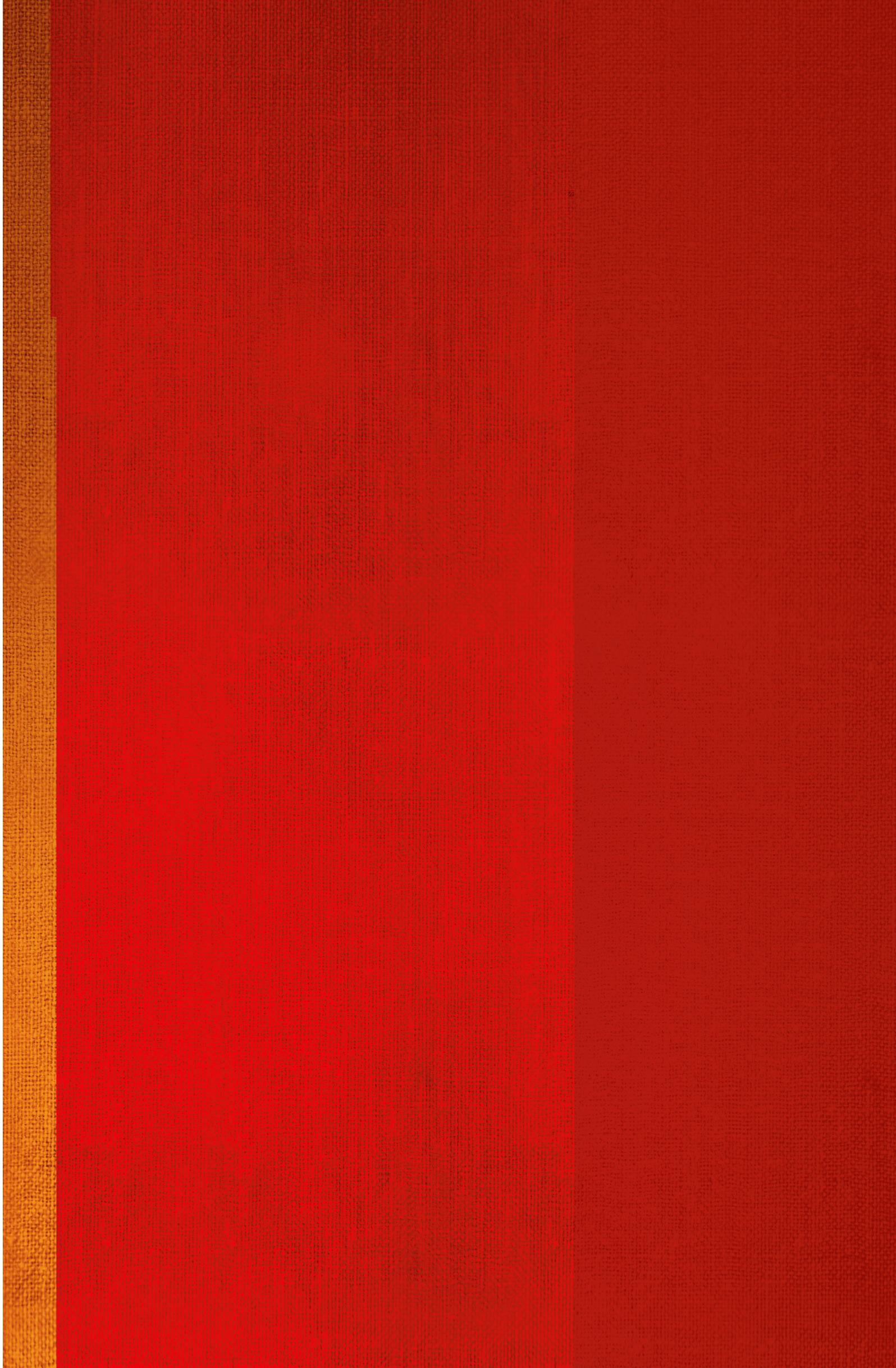
أبعاد
ab'ad

تعزيز المهارات الحياتية الأساسية
لل سيدات والفتيات للوقاية والحماية
من العنف الموجّه ضدهنّ

المجموعة السابعة

في سن المراهقة





تعزير المهارات الحياتية الأساسية للسيدات والفتيات للوقاية والحماية من العنف الموجّه ضدهنّ

© 2018 جميع الحقوق محفوظة لمنظمة أبعاد





لمحة عن منظمة أبعاد

أبعاد هي مؤسسة مدنية، غير طائفية، غير ربحية تأسست عام 2011 بهدف تعزيز التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا عبر تكريس مبدأ الكرامة الإنسانية والعدالة الجندرية، وتوفير الخدمات المباشرة والحماية وتمكين المجموعات المهمشة من اللاجئ/ات والمجتمعات المضيفة، ولا سيما النساء والأطفال.

تسعى أبعاد إلى تعزيز وتفعيل مشاركة النساء في كافة المستويات من خلال تطوير السياسات، وتعديل القوانين وتفعيل تطبيقها، إدماج مفهوم النوع الاجتماعي، إلغاء التمييز وتمكين النساء وتعزيز قدراتهن للمشاركة الفاعلة في مجتمعاتهن.

تعد منظمة أبعاد رائدة في مقارنة إشراك الرجال والعمل على قضايا الرجولة الإيجابية والقضاء على العنف ضد النساء في لبنان والمنطقة العربية.

تسعى منظمة أبعاد إلى التعاون ودعم منظمات المجتمع المدني المعنية ببرامج العدالة الجندرية وتقديم الخدمات المباشرة للنساء والرجال والأطفال وتنظيم حملات المناصرة.

فرن الشباك، القطاع 5، 51 شارع البستان، بناية نجار، الطابق الأرضي

صندوق البريد: 048 - 50 بيروت، لبنان

هاتف / فاكس: +961 1 28 38 20/1

(الخليوي) المكتب: +961 70 28 38 20

البريد الإلكتروني: abaad@abaadmena.org

www.abaadmena.org

📺 📷 🐦 📌 /abaadmena





المقدمة

انطلاقاً من رؤية منظمة أبعاد واستراتيجيات عملها الهادفة إلى حماية النساء والفتيات والحدّ من العنف الموجه ضدّهنّ في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وفي ظل غياب أو قلة الأدوات التدريبية المراعية والمعدّلة وفقاً للثقافة والسياق المحلي باللغة العربية حول مفهوم الوقاية من العنف ضد النساء والفتيات، بادرت منظمة أبعاد لتطوير هذا البرنامج التدريبي التوعوي بعنوان «تعزيز المهارات الحياتية الأساسية للسيدات والفتيات للوقاية والحماية من العنف الموجه ضدّهنّ».

إن قلة الوعي المعرفي حول العنف عامةً وآليات الوقاية والحماية منه خصوصاً يُعدّ من أكبر التحديات المهدّدة للأسر في المنطقة العربية ولنسائنا وفتياتنا بصورة خاصة. لذلك صُمم هذا البرنامج كي تستخدمه المرشدات الاجتماعيات، الاختصاصيات في العمل الاجتماعي، العاملات في حقل التوعية والخدمات الاجتماعية والصحية بهدف تمكين المجتمعات المحلية للحدّ من جميع أنواع العنف، ولبناء مجتمعات صحية تحترم حقوق الإنسان وكرامته الإنسانية.



أهداف البرنامج

• بناء معارف ومهارات النساء والفتيات للوقاية والحماية من العنف والإساءة الذي قد يتعرضن له.

• تفعيل دور النساء والفتيات للمشاركة بفعالية في بناء مجتمعاتهن المحلية.

• تعزيز القيم المجتمعية المؤسّسة لعلاقات أسرية صحية غير عنفية.



محتوى البرنامج

يحتوي هذا البرنامج على 36 جلسة موزعة على سبع مجموعات. إن المواضيع المدرجة في هذا البرنامج تم اقتراحها من قبل النساء والفتيات اللواتي استفدن من خدمات برنامج «الدار» (الإيواء الآمن الطارئ المؤقت للنساء والفتيات المعرضات للعنف والإساءة التابع لمنظمة أبعاد) ومن قبل المستفيدات من مشروع «المساحات الآمنة للنساء والفتيات» المنفذ من قبل منظمة أبعاد بالشراكة مع وزارة الشؤون الاجتماعية في الجمهورية اللبنانية. كما تم اختبار المواد المدرجة في الجلسات مع عدد كبير من الاختصاصيات في العمل الاجتماعي العام في مراكز الخدمات الإنمائية التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية واختصاصيين/ات في المنظمات الأهلية اللبنانية والمنظمات الدولية العاملة على الأراضي اللبنانية.

محتوى المجموعات

المجموعة الأولى: جولة في عالمي الخاص

1. تقديري لذاتي حاجة في حياتي
2. قراري خياري ومسؤوليتي
3. أنا فريدة!
4. أريد أن أكون
5. كل شي بوقته حلو...

المجموعة الثانية: سلة مشاعري

1. الضغط مقبول... بس مش على طول
2. ع الرايق
3. الصحة... صحتان
4. أدرك مشاعري... فأندارك الموقف

المجموعة الثالثة: تواصل متواصل

1. تواصلتي صورتي
2. اختلاف وليس خلاف
3. ممكن صح بس مش الأصح
4. تواصلتي مع أطفالتي
5. نصغي، نتفهم فنتفاهم

المجموعة الرابعة: فينا نغيّر إذا منعرف

1. لا يمكنني...يمكنه
2. أزرق زهر
3. العنف مش صنف
4. ما تتساهلي لأن ما بتستاهلي
5. ذنك مش على جنبك
6. نلعب نستفيد فنفيد

المجموعة الخامسة: مجتمعي متي وقني

1. النص بالنص
2. أنا إنسانة... حقوقي منصانة
3. أعلم... أعمل... ألمع
4. الهدف بدو شغف

المجموعة السادسة: صحتي بالدني

1. أمراض ترافقني! كيف أرافقها؟
2. الصحة مش لعبة
3. الوقاية خير حماية
4. أكل متوازن... صحة متوازنة
5. الصحة الإيجابية

المجموعة السابعة: في سن المراهقة

1. ما حدا يفهمني
2. كل ما نكبر
3. بعدني صغيرة
4. مثل الفل
5. ديري بالك
6. بالعقل بالقلب

محتوى الجلسات

تحتوي كل جلسة على الأقسام التالية:

- الأهداف
- تقديم للموضوع
- خطوات إدارة الجلسة
- المحتوى
- وسائل الإيضاح
- المستندات الداعمة لتنفيذ الجلسة
- المراجع و/أو الأدوات المعينة للجلسة

لإنجاح عملية التعلّم خلال الجلسة

- التمكن من المعلومات أمر مهم بهدف إيصال الفكرة كاملة للمشاركات.
 - إظهار جو ودي بين الميسرة والمشاركات لتأمين الراحة للمشاركات بهدف التعبير والمشاركة بكل حرية.
 - حث المشاركات على المشاركة وإعطاء آرائهن بشكل حر والاستفادة من وقت الجلسة إلى أقصى الحدود.
 - البدء من خبرات المشاركات ومعرفتهن بالموضوع الذي سيُتناول. في حال عدم رغبة أي سيدة بالمشاركة والتفاعل احترام رغبتها واعتبار حضورها الجلسة أكبر مشاركة واستفادة في أي حال.
 - عدم استخدام كلمات علمية وغير واضحة واعتماد أسلوب سلس.
 - التركيز على أسلوب التواصل عند المشاركات واعتباره أحد أبرز المهارات الأساسية التي تمكننا من التخطيط المستقبلي.
 - التشبيك والترابط بين الأنشطة في أي من الجلسات أمر أساسي لتمكين المشاركات على استخدام المهارات المكتسبة في الأهداف المحددة.
 - تكرار الأفكار في نشاطات الجلسة أمر مهم حيث سيساعد المشاركة على اكتساب المعلومات.
 - التجول بين المجموعات ومساعدة المشاركات في تمارين العمل للمجموعات.
 - إعطاء الموضوع وقته اللازم ومنح الوقت الكافي للأسئلة والنقاش البناء.
 - استعمال طريقة إعادة الصياغة والمراجعة للتأكد من استيعاب المشاركات للموضوع واستعمال وسائل الإيضاح المقترحة في كل من الجلسات.
 - سرعة البديهة عند الميسرة لتمكن من استبدال أي تمرين بتمرين آخر أو أي مادة بمادة أخرى عند الضرورة.
 - متابعة المشاركات عن كثب خصوصاً اللواتي يظهرن أو يعبرن عن حاجة لذلك.
- *لم يحدد الوقت لكل جلسة إذ يعتمد هذا على المستوى التعليمي لدى المشاركات والعدد الحاضر في الجلسة.

التقويم

إن عملية التقويم الذاتي لأداء الاختصاصيين/ات الاجتماعيين/ات، العاملين/العاملات في حقل التوعية والخدمات الاجتماعية والصحية هي جزء لا يتجزأ في عملية إنجاح البرنامج. لذا يجب أن يتم هذا التقويم عند انتهاء كل جلسة لمعرفة نقاط القوة والضعف في الأداء وليتم معالجتها وتحسينها.

قسمة تقويم الجلسة

موضوع الجلسة:

التاريخ:

المكان:

لماذا؟	كلا	نعم	نقاط المراقبة
			الموضوع مشوق للمشاركة
			المعلومات وافية للموضوع
			اشتركت في الحوار والنقاش معظم المشاركات
			بقي النقاش ضمن الموضوع
			اشتركت معظم المشاركات في النشاطات
			تم استيعاب المفاهيم والمعلومات من قبل المشاركات
			الوسائل التعليمية كانت مساندة لمحتوى الجلسة
			الوقت كافٍ لإتمام الجلسة
			عدد المشاركات مناسباً لهذه الجلسة

ملاحظات أخرى:

.....

أعدت محتوى هذا البرنامج **أنيتا فرح نصّار**، استشارية وخبيرة في تطوير برامج «المهارات الحياتية الأساسية» والبرامج التدريبية.

بمساهمة قيمة لكل من الاختصاصيات الاجتماعيات في فريق عمل أبعاد: جنى حجازي، جيسكا شقير، ندى الحلبي، سوزي حريقة.

تم إقرار ومصادقة هذه الرزمة التدريبية من قبل ثمانية عشر مشاركة من وزارة الشؤون الاجتماعية ومن المؤسسات والمنظمات غير الحكومية والدولية التالية: المفوضية السامية لشؤون اللاجئين، مؤسسة مخزومي، كونسرن (Concern World Wide)، كاريتاس، أرض البشر، المجلس الدانمركي لشؤون اللاجئين، وأبعاد.

أشرفت على هذا العمل غيدا عناني، مؤسسة ومديرة منظمة أبعاد وخبيرة في برامج الوقاية والحماية من العنف القائم على أساس النوع الاجتماعي.

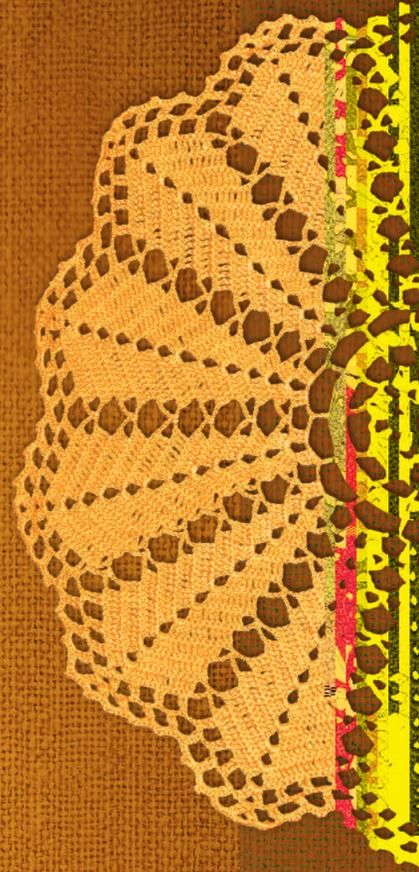
شكر خاص لكل من: رولا المصري، مديرة برامج المساواة بين الجنسين وجيهان سعيد، مديرة برنامج الدار الآمن للنساء والفتيات الناجيات من خطر العنف في منظمة أبعاد لمتابعتهم إنتاج هذا المورد.

المجموعة السابعة

في سن

المراهقة

1. ما حدا بي فهمني
2. كلما تكبر
3. بعدني صغيرة
4. مثل الفل
5. ديري بالك
6. بالعقل بالقلب



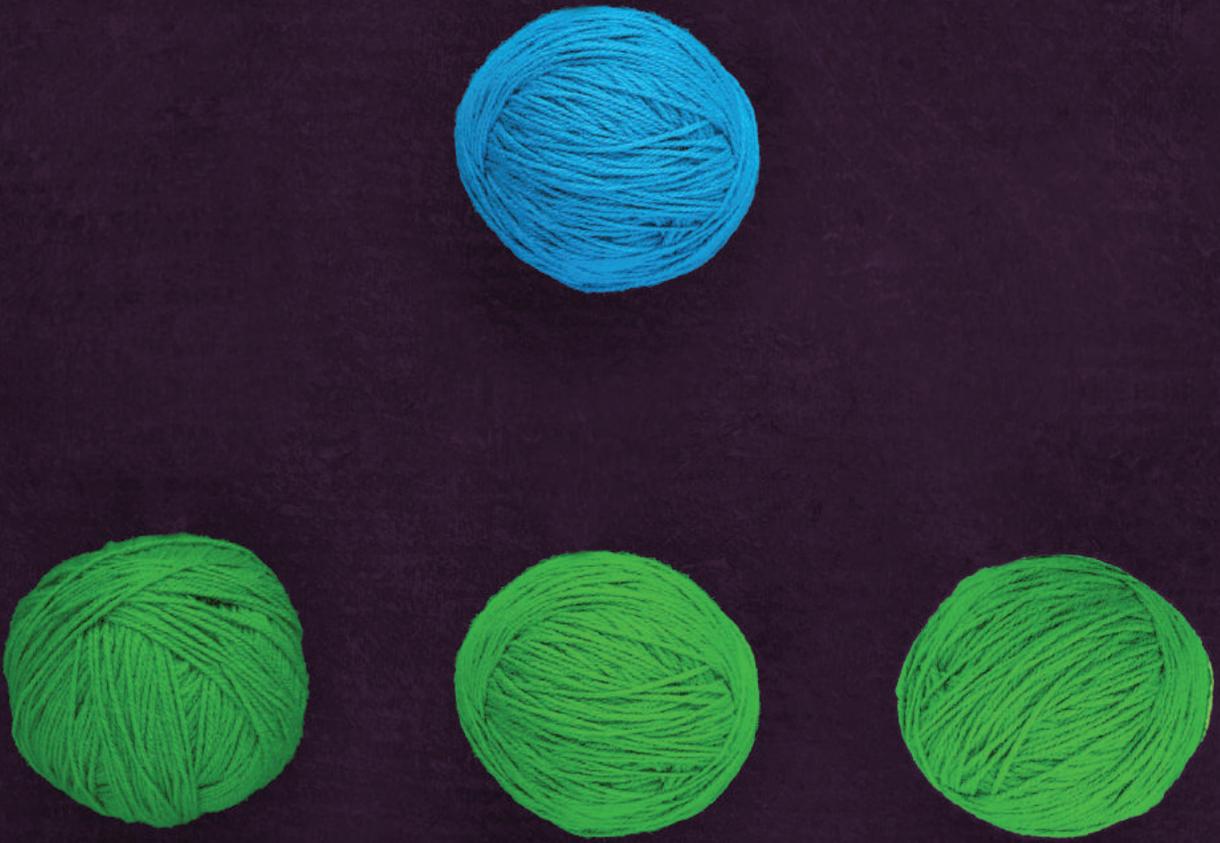
1 | ما حدا بيفهمني

الأهداف

- اكتساب المعلومات حول الدور الذي يمكن للأب والأم أن يؤديه في مساعدة المراهق على النمو النفسي الاجتماعي.
- تعزيز مهارات الأهل لاستيعاب المشاكل التي يواجهونها مع أبنائهم وبناتهم في سن المراهقة.
- اكتساب الممارسات والنصح والتوجيهات الهادفة إلى تحقيق نمو أفضل عند المراهق من الناحية النفسية والاجتماعية وخلق جو عائلي متفهم لهذه المرحلة.

نظرة عامة

إن سن المراهقة يبدأ مع البلوغ الجسدي عند الفتيات والفتيان وفي الفترة العمرية ما بين الثانية عشرة للفتيات والثالثة عشرة للفتيان (هناك فروقات فردية). وتعتبر المراهقة فترة متواصلة من التغيير الجسدي والمعرفي والسلوكي والنفسي. يتصف هذا العمر بتزايد مستويات الاستقلالية الفردية وتنامي الإحساس بالهوية واحترام الذات والاستقلال التدريجي عن البالغين.



تقنيات إدارة الجلسة

- قراءة الحوار بين الأب والأم (مستند رقم 1) أو لعب الأدوار، ثم إفساح المجال للمناقشة:
 - o ما رأيكن بالحوار الذي جرى بين الأب والأم وعمر؟ ما هو موضوع الجدل؟
 - o ما رأيكن بما قاله الأب؟ والأم؟
- يتم مناقشة الحوار مع الاعتماد على المعلومات الواردة أدناه في «المحتوى» ومن ثم التوصل إلى الطرائق الإيجابية للتعامل مع المراهق/ة.
- إفساح المجال للمشاركات للتعبير عن تجاربهن.

المحتوى

توصيات لبناء تواصل جيد مع المراهق

1. التواصل

- الإصغاء إلى ولدنا ليشعر بوجوده أكثر.
- استعمال الصراحة.
- عدم الاستهتار في أي موضوع يتكلم به والإصغاء مهما كان الموضوع.
- لا للتردد بالحديث عن المواضيع الهامة لديه/ها كالجنس والعنف والمخدرات.
- المحافظة على الحوار مع ولدنا كي لا ينغزل بأفكاره عنا.
- الاهتمام بمخاوفه ورأيه دون أن نحكم عليه.

2. تنمية الثقة بالذات

- مساعدة ولدنا على إظهار نقاط القوة لديه كي يقدر ذاته.
- تقديره/ها على ميزات/ها وتشجيعه/ها على التقدم.
- التكلم معه/ها عند الوقوع في مشكلة للمساعدة، لا لتدمير قدراته/ها.
- التعبير المتواصل عن حبنا له/ها.

3. الثقة بالنفس

- الحق أن يخطئ، عدم تحميله/ها ذنب أفعاله/ها، فليتعلم منها.
- تشجيعه/ها على إيجاد المكان المناسب له/ها لإقامة علاقات مع الخارج كأصحاب الدراسة والمخيمات...
- لنكن إيجابيين النظر للأمور كي يتعلم منا الثقة في النفس وليؤمن في نجاحاته.

4. بناء استقلاليته

- الاستعداد النفسي للانفصال عنه/ها وعدم التعلق به/ها بشكل مفرط.
- مساعدته/ها على الاعتماد على نفسه/ها وعلى قدراته/ها الخاصة.

5. المسؤولية

- المساعدة على اكتساب القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة له/ها.
- السهر على علاقاته/ها وأماكن لهوه/ها.

6. قواعد

توصيات لرسم الضوابط الصحيحة للمراهقين:

- ممارسة السلطة وليس التسلط.
- إظهار المسموح والممنوع وشرح لم الممنوع.
- التعبير لولدنا عن مواقف واضحة من دون عدائية.

وسائل الإيضاح

مستند رقم 1

السيناريو:

الأب: عمر شو قصة هالشعر اليوم؟

عمر: هيك الموضة

الأم: أنا مش عاجبني لا منظرِك ولا تصرفاتك، ضيعان التَّعب.

عمر: شو مشكلة تصرفي.

الأب: طوشتني.

الأم: بلا حكاي بلا طعمه »

(ذهب عمر إلى غرفته واقفل بابه).

استعراض عدد من الأمثلة الإيجابية حول الدور الذي يؤديه الأهل في مساعدة المراهق على النمو، مثلًا:

الأب: شو هالقصة الجديدة؟

عمر: هيدي عل الموضة.

الأب: لما كنت بعمرِك أنا طولت شعري، لو بتشوف جدك شو عمل، بعدين كبرت وقصيتو.

الأم: يلا بكرا بتتغير الموضة.

الأب: وقتها إنت بتقرر شو الأحلى.

المرجع باللغة العربية

- صندوق الأمم المتحدة للسكان. (2009). الصحة الجنسية والإيجابية للمراهقين، حقيبة أدوات للأوضاع الإنسانية.
- معهد الدراسات النسائية في العلم العربي- الجامعة اللبنانية الأميركية. (2003). برنامج المهارات الحياتية الأساسية- الطبعة الثانية.
- مرهج، ريتا. (2001). أولادنا من الولادة حتى المراهقة. بيروت: أكاديميا.

المراجع باللغة الأجنبية

- Bee, H. (2000). The Developing Child. (9th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Denise, Roberts Boyd, Helen, B. (2011). The Developing Child. Pearson.
- Martin, G. & Pear, J. (2007). Behavior Modification: What it is and How to Do it. Pearson/Prentice Hall.
- Montemayor, R., Adams, G., Gullota, T. (Eds.). (1990). From Childhood to Adolescence: A Transitional Period. London: Sage Publication.
- Thomas P. Gullotta, Gerald R. Adams and Carol A. Markstrom. (2000). Adolescent Experience. Elsevier Inc.

2 | كل ما نكبر

الأهداف

- تعزيز المعلومات حول مرحلة المراهقة.
- اكتساب المعلومات حول التغييرات المرافقة لسن البلوغ.

نظرة عامة

المراهقة هي المرحلة التي تنقل الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والبلوغ، وتحدث في هذه المرحلة مجموعة من التغييرات الجسدية والنفسية، ويمكن اختصار هذه التغيرات ضمن عناوين عريضة بتغيرات جسمانية، نفسية، عقلية، واجتماعية. كما أنّ هذه المرحلة تعيّر الطفلة إلى امرأة والطفل إلى رجل.

هناك سوء فهم وعدم التمييز عند العديد بين مفهوم المراهقة ومفهوم سن البلوغ، لذلك ينبغي أن نميز، فالبلوغ عند المراهق هو اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية عند الفتى والفتاة، وقدرتها على أداء وظيفتها.

أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي. وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جزء من مرحلة المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل/ة مرحلة المراهقة.



تقنيات إدارة الجلسة

- توزع المشاركات على مجموعات حسب النشاطات الواردة في «المحتوى».

المحتوى

نشاط رقم 1: المراهقة وسن البلوغ

- تُوزع المشاركات ضمن مجموعتين ويُطلب منهن التفكير بما تعلم عندما تسمع: «مرحلة المراهقة» أو «سن البلوغ».
- كتابة أفكارهن على أوراق لوح قلاب.
- عند انتهاء المشاركات يتم مناقشة المعلومات التي تم تدوينها مع التركيز على المفاهيم التالية وذلك مع المجموعة بكاملها.
- مرحلة المراهقة هي المرحلة التي تأتي بعد مرحلة الطفولة والتي يأتي بعدها مرحلة النضج.
- المراهقة تشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي.
- سن البلوغ هو ما تبدأ به مرحلة المراهقة وهو اكتمال الوظائف الجنسية.
- سن البلوغ يكون ضمن مرحلة المراهقة.

نشاط رقم 2: التغييرات الجسدية والنفسية في سن البلوغ

- طرح الأسئلة التالية على المشتركات والتوضيح أنه سيتم الإجابة عنها عند الانتهاء من عرض فيلم «كل ما نكبر» (وسيلة الإيضاح رقم 1):
- ما هو سن البلوغ؟
- هل يوجد عمر موحد لسن البلوغ؟
- هل يختلف سن البلوغ عند الإناث والذكور؟
- هل يوجد تغييرات جسدية تظهر في سن البلوغ؟
- هل هناك تغييرات أخرى؟
- لنكتشف سوياً أجوبة تساؤلاتنا من خلال مشاهدة الفيلم.
- عند الانتهاء من مشاهدة الفيلم، الطلب من المشاركات أن يسحبن ويقرأه بصوت عال إحدى البطاقات الموجودة على الطاولة التي دُوّن عليها جواب من أجوبة الأسئلة المطروحة. (مستند رقم 1).

نشاط رقم 3: الحماية الشخصية

- توزع المشاركات إلى مجموعتين ويُطلب من إحدى المشاركات من المجموعة الأولى قراءة سيناريو رقم (1) على مجموعتها ومن المشاركة الثانية قراءة سيناريو رقم (2) من المجموعة الثانية. (مستند رقم 2):
- طرح الأسئلة التالية لفتح المجال للنقاش.
- o المجموعة الأولى: لو كنتن مكان «فدى» ماذا كنتن فعلتن؟
- o المجموعة الثانية: لو كنتن مكان «نهلة» ماذا كنتن فعلتن؟
- بدء النقاش مع التركيز على المبادئ التالية:
- o اللمسة التي تزعجنا هي لمسة غير مريحة وغير آمنة.
- o عندما نشعر بأن هناك شخصاً قريباً أو غريباً يلمسنا لمسة غير مريحة يحق لنا إيقافه والإبلاغ عنه.
- o لا يجب كتمان انزعاجنا مهما كان الأمر بسيطاً.
- o يجب أن نبلغ أي شخص نثق به فوراً.
- o في حال شعرنا أن الشخص يزعجنا بتصرفات غير مألوفة نوقفه فوراً، وان لم يتوقف يجب أن نصرخ، نركض ونهرب من المكان ونتوجه إلى شخص نثق به للإبلاغ عما حصل.

وسائل الإيضاح

- فيلم من إنتاج مركز الموارد للمساواة بين الجنسين (أبعاد) بعنوان «كل ما نكبر».
- لوح قلاب وأفلامه.

مستند رقم 1: الأجوبة لنشاط رقم 2

- o كل ما نكبر جسدينا يكبر معنا.
- o سن البلوغ هو العمر الذي تبدأ الهرمونات عملها.
- o تبلغ الفتيات عادة قبل الذكور.
- o يكون سن البلوغ بين 9 و16 سنة.
- o يختلف سن البلوغ بين فتاة وأخرى.
- o ينتج عن سن البلوغ ما يسمى بالحيض عند الفتيات.
- o في البداية لا تكون أوقات الحيض منتظمة.
- o ممكن أن يتوقف الحيض نتيجة صدمة أو تعب أو زعل أو سفر ويجب إخبار شخص نثق به بهذا الشيء.
- o جهاز المناعة هو الجهاز المسؤول عن حماية جسدينا ويجب الحفاظ عليه من خلال غذاء متوازن، نوم ولمدة كافية، ونظافة شخصية.
- o الفطريات تتكون في الأماكن الحساسة.
- o تأتي الفطريات نتيجة ترك الأعضاء رطبة وعدوها المنشفة الملوثة، الرطبة، والمتسخة.
- o يرافق سن البلوغ تغييرات نفسية.
- o تزداد حساسية المراهق تجاه الآخريين خصوصاً عند انتقاد شكله أو تصرفاته.
- o من حق المراهق التعبير عن رأيه.
- o تزداد حاجة المراهق لاتخاذ قرارات شخصية.

مستند رقم 2

سيناريو رقم 1

فدى فتاة عمرها عشر سنوات وهي تلميذة في إحدى المدارس، تستخدم باص المدرسة للوصول إلى المدرسة. يمر الباص كل صباح وهي أول من يصعد إليه. ذات يوم فيما كانت تصعد إلى الباص طلب منها السائق قائلاً: «إنت حلوة كثير تعي واجلسي إلى جانبي...»

سيناريو رقم 2

«نهلة فتاة عمرها اثنتا عشره سنة، طلبت منها والدتها أن تذهب إلى الدكان لتشتري لها كيس ملح. ذهبت نهلة وطلبت من البائع كيس الملح فيما كانت نهلة تناوله النقود فاجأها بقوله: أنا لا أريد نقوداً بدي بوسة». القت نهلة النقود على الأرض وركضت خارج الدكان. لحقها البائع صارخاً: «لا تخبري أحداً بما حصل!»

المرجع باللغة العربية

- مركز الموارد للمساواة بين الجنسين (أبعاد). (2015). فيلم «كل ما نكبر».

المراجع باللغة الأجنبية

- Hendry, Leo B. & Kloep, Marion. (2012). Adolescence and Adulthood: Transitions and Transformations. Houndmills, Basingstoke ;: Palgrave Macmillan.
- Kimmel, Douglas C. & Weiner, Irving B. (1995). Adolescence: A Developmental Transition. New York, N.Y.: Wiley.
- Rice, F. Philip. (1996). The Adolescent: Development, Relationships, and Culture. Boston, Mass: Allyn and Bacon.
- Santrock, John W. (2013). Adolescence. New York: McGraw Hill.

3 | بعدني صغيرة

الأهداف

- اكتساب معلومات حول مفهوم الزواج.
- التعرف على مسؤوليات الزواج والنضج الكافي الذي يتطلبه.
- إدراك مخاطر وسلبيات الزواج المبكر.

نظرة عامة

الزواج هو اتحاد معترف به اجتماعياً أو عقائدياً بين رجل وامرأة، ويؤسس للحقوق والواجبات بينهما، بينهما وبين أبنائهم، وبينهما وبين القوانين.

الزواج هو العملية التي من خلالها يجعل شخصين علاقتهما عامة، مسؤولة، ودائمة. فالزواج هو شراكة بين الرجل والمرأة، حيث يتشاركان المشاعر والأفكار والقرارات. لذلك عند القدوم لاتخاذ هذا القرار ينبغي أن يتحلل الشريكان بمستوى من النضج على عدة أصعدة، جسدية، نفسية، وذهنية.

في حال لم يتوفر هذا النضج الكافي ينتج عن ذلك مخاطر وسلبيات على جميع الأصعدة.

لا يتم الزواج بالصدفة فالفتاة من حقا أن تختار شريك حياتها وزوجها المستقبلي.



تقنيات إدارة الجلسة

- فتح المجال أمام المشاركات بالتعبير عن آرائهن حول موضوع الزواج.
- الاستفادة من تجارب المشاركات وأخذها على محمل الجد من خلال احترام التجربة , الشكر على مشاركتها والتركيز على أهمية التجربة في سير النقاش وإغنائها.
- تنفيذ النشاطات المقترحة التالية وإجراء نقاش مع المشاركات.

المحتوى

مفهوم الزواج

نشاط رقم 1

طرح الأسئلة التالية وفسح المجال أمام المشاركات للتعبير:

- o ماهو الزواج؟
- o هل يوجد عمر محدد لتزويج الفتاة؟
- o هل تقرر الفتاة من ستتزوج؟
- o هل يتم الزواج بالصدفة؟
- o هل يحق للفتاة قبول أو رفض الزواج؟

الاعتماد على المعلومات الواردة في فقرة «نظرة عامة».

المسؤوليات والنضج اللذان يتطلبها الزواج

تظن بعض الفتيات أنهن إذا تزوجن سيحصلن على مزيد من الحرية، وعلى أمان من الناحية المادية وعلى حياة أفضل. لكن ما لا تعلمه هو أن الزواج يحمل معه الكثير من المسؤوليات لذلك وإن لم تكن الفتاة ناضجة بما فيه الكفاية على المستوى الجسدي والفكري والعاطفي فسيترتب على هذا الزواج الكثير من المخاطر على الزوجين معاً وعلى العلاقة فيما بينهما.

نشاط رقم 2

- الطلب من مشاركتين (إذا أمكن، إحداهن عذباء والثانية متزوجة) الصعود ورسم فتاتين على اللوح القلاب تكون الأولى «غير متزوجة» والثانية «متزوجة». يُطلب من المجموعة أن يكتبن على أوراق الملاحظة الملونة اللاصقة ما هي واجبات المرأة المتزوجة وما هي واجبات الفتاة الغير متزوجة ومن ثم يلصقن الأوراق على الرسمين.
 - ما أن ينتهين من ذلك، يطلب من بعض المشاركات قراءة الواجبات التي حددنها.
- (لفت النظر هنا إلى أن واجبات الفتاة الغير متزوجة أقل بكثير من واجبات المرأة المتزوجة)

نشاط رقم 3

مخاطر وسلبيات الزواج المبكر:

- عرض فيلم «الزواج مش لعبة» على المجموعة ومن ثم يتم مناقشة ما ورد من معلومات والتركيز على المفاهيم التالية:
- الزواج تحت سن 18 سنة يسمى زواجًا مبكرًا لأن الفتاة لا تكون جاهزة لهذه الخطوة.
- الزواج في سن مبكر يحرم الفتاة حقها في التعليم واللهو والراحة.
- جسم الفتاة قبل سن 18 لا يكون مكتمل النمو.
- الحمل تحت سن 18 يُعرض الفتاة وجنينها لخطر الموت وذلك لعدم اكتمال نمو جسدها ومناعتها من الأمراض.

وسائل الإيضاح

- فيلم من إنتاج مركز الموارد للمساواة بين الجنسين (أبعاد)، بعنوان «الزواج مش لعبة».
- لوح قلاب وأقلامه.
- أوراق ملاحظة ملونة لاصقة + أقلام.

المراجع باللغة العربية

- مركز الموارد للمساواة بين الجنسين (أبعاد)، هيفوس (Hivos)، المعهد العربي لحقوق الإنسان، منتدى آمنة لبنان. (2015). التزويج المبكر للفتيات.
- مركز الموارد للمساواة بين الجنسين (أبعاد). (2015). فيلم «الزواج مش لعبة».

المراجع باللغة الأجنبية

- Resource Center for Gender Equality (Abaad), Hivos, Arab Institute for Human Rights, Muntada Amina Lebanon. (2015). Child Marriage. Regional Seminar.

مثل الفل

4

الأهداف

- تعزيزاً لمعلومات والشروط الصحية لضمان صحة جيدة وسلامة العائلة.
- اكتساب المشاركات المعلومات اللازمة للحفاظ على نظافتهم الجسدية وأهميتها في الحفاظ على صحتهم والابتعاد عن الأمراض.

نظرة عامة

النظافة الشخصية هي مجموعة العادات والممارسات التي يفعلها الإنسان للحفاظ على صحته ورائحته هي تعتبر عماد الصحة الجيدة وعاملاً مهماً في احترام الناس وميعت الحيوية والنشاط للإنسان.



- توزع المشاركات إلى مجموعات ويطلب من كل مجموعة وضع قواعد وشروط النظافة الشخصية ثم يتم عرض الأفكار أمام المجموعة الكبيرة.
- يتم مناقشتها مع الاعتماد على المعلومات الواردة أدناه في «المحتوى»

المحتوى

أهم عادات النظافة الأساسية

(رسم بياني رقم 1)

o الاغتسال بشكل منتظم

أفضل اغتسال هو الذي يشمل البدن والشعر، رغم أنه ليس من الضروري أن يكون يوميًا، خصوصًا الشعر. فالجسد يولد دائمًا بالبشرة الميتة، هذه الأخيرة يحتاج الجسم إلى محوها بشكل متكرر كي لا تسبب له الأمراض؛ يجب إعطاء اهتمام أكبر إلى المناطق التي تكثر فيها الطيات والتجاعيد، وبعد الاغتسال يجب تجفيف جميع المناطق للتقليل من فرص جفاف وتشقق الجلد.

يمكننا غسل الشعر بتردد سريع أو بطنٍ حسب نوع الشعر الذي نمتلكه، لكن من المستحسن دائمًا تمشيط الشعر قبل غسله لإزالة طبقة الأوساخ السطحية، ويجب تمشيط الشعر يوميًا وغسل المشط أو الفرشاة بالماء والصابون كل مرة نقوم فيها بغسل الشعر.

o تقليم الأظافر

إن العناية الجيدة بأظافر اليدين والقدمين وتقليمها بأدوات نظيفة ومعقمة ستمنع ظهور الالتهابات، وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن تبقى القدمان نظيفتين وجافتين لتجنب العفن والروائح الكريهة.

o تنظيف الأسنان

يجب غسل الأسنان بالفرشاة بعد كل وجبة أو على الأقل مرتين في اليوم، وعلووة على ذلك، يجب أن نضيف خيط الأسنان وغسول الفم إلى عاداتنا اليومية، هذا الأمر سيقفل من تراكم البكتيريا في الفم، لنتجنب مشاكل اللثة وبعض الأمراض المرتبطة بها.

o غسل اليدين

علينا أن نتعود على غسل يدينا قبل الأكل، وبعد استخدام المراض، بعد السعال أو العطس وبعد التعامل مع القمامة. (رسم بياني رقم 2).

o الحلاقة وإزالة الشعر

قبل الحلاقة أو إزالة الشعر من أي منطقة من الجسم، يجب علينا غسلها جيدًا بالماء والصابون وتجفيفها، مع استخدام المنتجات المناسبة وتغيير شفرات الحلاقة بانتظام والحفاظ على نظافة جيدة للمعدات اللازمة لإزالة الشعر.

o النوم جيدًا!

الكثير منا قد لا يعتبره عاملاً من عوامل النظافة، لكن الحقيقة هي أن نومًا لا يقل عن سبع ساعات يوميًا يعزز بشكل كبير نظام المناعة لدينا.

العناية بنظافة الملابس

يجب علينا تغيير الملابس بانتظام، خصوصا الملابس الداخلية وملابس النوم، فالملابس الداخلية يجب أن تغير كل يوم، أما ملابس النوم يمكن تغييرها مرة كل أسبوع، ليس من المنطقي تبادل المناشف مع أشخاص آخرين، وهذه المناشف يجب أن تغسل وتجفف دائما بشكل جيد بعد استعمالها.

وسائل الإيضاح رسم بياني رقم 1



رسم بياني رقم 2



المراجع باللغة العربية

- اليونسف - لبنان. (2011). حقائق للحياة.

المراجع باللغة الأجنبية

- Corcoran, Nova. (2013). Communicating Health: Strategies for health promotion. Los Angeles Sage.
- Ford, Beryl, I. (1977). Health Education: A source book for teaching. Oxford: Pergamon Press.
- Lazarus, Stuart. (n.d.) Health and Safety: Guidelines for Wellness. Menlo Park: California.
- PT. Booklet. (1977). Health and Cleanliness. Elgin, Ill.: David C. Cook.

ديري بالك!

5

الأهداف

- التعرف على أنواع التحرش.
- تعلم أسس الحماية الذاتية.
- التعرف على دائرة الحماية الشخصية وأن الجسد ملك الشخص وحده.

نظرة عامة

التحرش هو كل فعل غير مرحب به من النوع الجسدي أو اللفظي أو الجنسي يتضمن مجموعة من الانتهاكات البسيطة أو المضايقات الحادة التي تعتبر سلوكاً غير لائق يُمارس على الشخص ويولد لديه شعوراً بالانزعاج، التوتر، والحزن.

أسباب وأشكال المضايقة هي واسعة النطاق ومعقدة. قد يكون نفس السلوك غير مؤذ لشخص ويكون سبباً لتوتر، انزعاج، وتخويف لآخر. قد يسبب سلوك غير مقصود أو يُساء تفسيره لتوليد مشاعر التحرش.



- توزّع المشاركات على مجموعات حسب النشاطات الواردة في «المحتوى».
- الاعتماد على المعلومات الواردة في «المحتوى» ليتم مناقشتها مع المشاركات للتوصل إلى الأهداف المخطط لها.
- من المهم ترك مساحة للمشاركات للتعبير مع عدم الخوض في التفاصيل التي قد تؤدي إلى انزعاجهن وعدم إمكانية الميسرة متابعة التدخل المهني.
- عدم إجبار المشاركات على التكلم والمشاركة وترك الحرية لهن في التعبير.
- على الميسرة التركيز في الكلمات المستخدمة والحرص على التعبير بأسلوب مهني وعدم إعطاء أمثلة فيها أي نوع من أنواع الوصمة والتمييز.

المحتوى

نشاط رقم 1

النوع الجسدي

- تطلب الميسرة من كل مشتركين الوقوف بطريقة مقابلة الواحدة أمام الأخرى، بمسافة متباعدة ويطلب من أول مشاركة عدم الحراك ومن الثانية المشي باتجاهها.
- عندما تشعر المشاركة الثابتة بأن المشاركة المتحركة قد أزعتها باقترابها كثيراً نحوها، تطلب منها التوقف برفع إشارة <قف>.
- ستلاحظ الميسرة هنا أن هناك بعض المشاركات لم تزعهن المسافة القريبة جداً ولو كانت قد لمست أجسادهن الواحدة بالأخرى، ولم ترفع إشارة < قف >.

- مناقشة مبدأ دائرة الحماية الشخصية عن طريق مراقبة المسافة التي عبّرت عنها المشاركات ومن ثم طرح بعض الأسئلة:

. هل سبق وسمعت أحدكن ب «الحماية الشخصية»؟

. ماذا تعني كلمة «الحماية الشخصية»؟

. من من يجب علينا أن نطبق عليه/ها «الحماية الشخصية»؟

. كيف يمكننا تطبيق «الحماية الشخصية»؟

.هل يملك الأشخاص «دائرة الحماية الشخصية»؟

*الحماية الشخصية تعني بأن كل شخص مسؤول عن حماية نفسه وشخصه من خلال وضع حدود وإيقاف مباشر لأي تصرف من أي شخص يشعرون بالانزعاج أو القلق أو التوتر أو الحزن ولو كان هذا الشخص قريباً من العائلة الصغيرة (أب-أخ-أم-أخت) أو العائلة الكبيرة (عم/عمة-خال/خاله/عم/عمة-ابن عم/عمة-جد-صهر...) أو أي فرد من المجتمع (جار/جارة-صديق/صديقة - بائع - سائق الأجرة- معلم/ معلمة...)

دائرة الحماية الشخصية هي دائرة وهمية يضعها كل شخص حول جسده لتفصل بينه وبين الآخر بهدف تأمين حماية فردية تجنبه إيذاء جسده من التحرش أو العنف.

للتذكر دائماً أن دائرة الحماية الشخصية (الوهمية) موجودة معنا دائماً ويجب أن نحافظ عليها من خلال ترك مسافة لها بيننا وبين الشخص الآخر.

نشاط رقم 2

النوع الجنسي

- تُوزَع المشاركات ضمن مجموعات مؤلفة من مشاركتين وتُعطى كل مشاركة رقمًا بالتتابع، 1،2،1،2.....)
- تُوزَع الميسرة أوراقًا كبيرة الحجم وأقلام تحديد، يُطلب من المشاركات رقم 1 أن تنام على الأرض فوق الورق ومن المشاركات رقم 2 أن تحدد برسم خط عريض على الورقة جسد المشاركة رقم 1 دون لمسها.
- بعدها تتبادلن الأدوار.

- بعد أن يحدد جسد كل مشاركة على ورقة توزع الميسرة ورقًا لاصقًا بألوان إشارة المرور.

وتفسر معانيها التالية، وتطلب الميسرة من كل مشاركة أن توزع الأوراق على كامل أجزاء الرسم لجسدها حسب ما تعتبره سببًا لتوتر، انزعاج، أو تخويف.

أحمر: رفض كامل وعدم قبول.

أصفر: سماح أو قبول في حالات معينة.

أخضر: سماح كامل أو قبول في جميع الحالات.

- من الممكن أن تلاحظ الميسرة أن بعض المشاركات استعملن أوراقًا من لون واحد في أماكن معينة، مما يستدعي الموقف التنبيه إلى حاجة للمتابعة الفردية لتلك المشاركات.

لنتذكر دائمًا «الجسد هو ملك لصاحبه، وهو وحده من يقرر ما يجب السماح به وما يجب رفضه. لا أحد يحق له بلمس جسدها دون رغبتنا أو موافقتنا (أي دون السماح له بذلك). جسدي هو ملك لي وأي تعدي عليه يعاقب عليه القانون».

نشاط رقم 3

النوع اللفظي

- تطلب الميسرة من مشاركتين أن تلعبا دور سميرة وسائق الأجرة وذلك باستخدام

سيناريو رقم 1: لعب أدوار

- يتم مناقشة المشهد عن طريق طرح بعض الأسئلة:

- برأيك ماذا حصل؟
- برأيك لماذا انزعجت سميرة؟
- برأيك ماذا كان يريد سائق الأجرة من سميرة؟
- لو كنت مكان سميرة كيف تتصرفين؟

وسائل الإيضاح

- إشارة < قف >
- قصة رقم (1) لعب أدوار
- سائق الأجرة: شو اسمك يا حلوة؟
- سميرة: اسمي سميرة.
- سائق الأجرة: انت كتير حلوة يا سميرة.
- سميرة: شكرًا عمو.
- سائق الأجرة: شو رأيك أعزمك ع كباية عصير؟
- سميرة: (تشعر بانزعاج) شكرًا لو سمحت وصلني بسرعة.
- سائق الأجرة: شو بك انزعجتني أنا كان بدي كزدرك، شو بتروحي؟
- سميرة: لو سمحت نزلني هون.
- سائق الأجرة: (لا يرد ويكمل الطريق).
- أوراق لاصقة: أحمر، أصفر، أخضر.

المراجع الأجنبية

- Hartel, Lynda Jones & VonVille, Helena. (1995). Sexual Harassment. Westport, Conn.: Greenwood Press.
- Wazani, Joumana F. (1994). Sexual Harassment: The Coming Organizational Problem. Thesis (M.S.). Lebanon: Lebanese American University.
- Stephens, Tina. & Hallas, Jane. (2006). Bullying and Sexual Harassment: A Practical Handbook. Oxford: Chandos Publishing in Association with ILM.
- Buss, David M. & Malathum, Neil M. (Ed.). (1996). Sex, Power Conflict: Evolutionary and Feminist Perspectives. New York: Oxford University Press.

بالعقل بالقلب

6

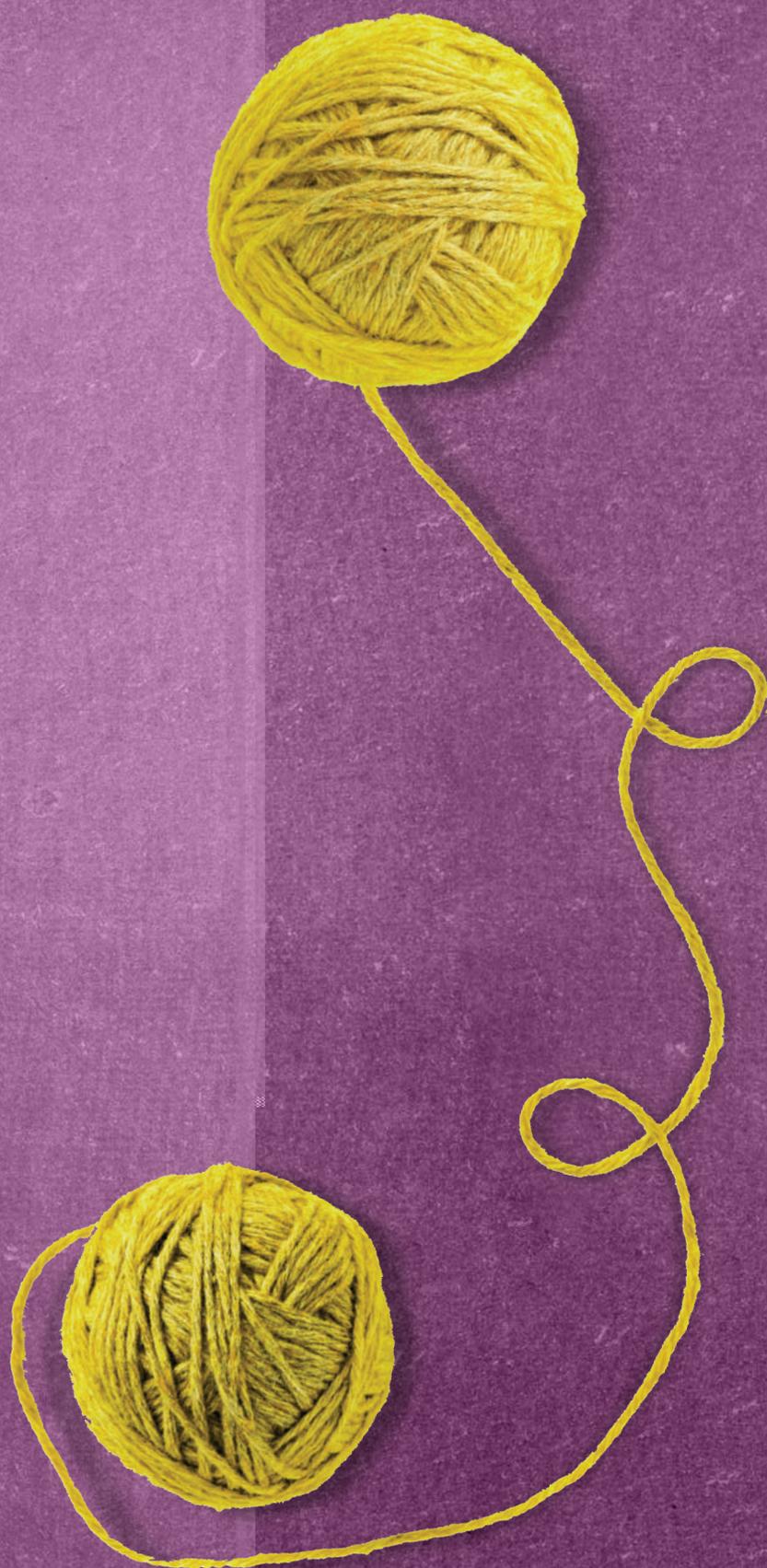
الأهداف

- تحفيز المشاركات على أنه لهم الحق في اختيار شريكهن.
- إدراك المشاركات على أن اختيار الشريك أمر مهم وله معايير الخاصة.

نظرة عامة

إن اختيار شريك الحياة هو حق لكل إنسان وهو أحد أهم وأبرز القرارات التي قد يتخذها في حياته، فهذا القرار يتضمن الكثير من العواطف والحب ولكن من المؤكد أن للعقل دوراً مهماً أيضاً.

فإن هذا الخيار يحدد مستقبل حياتنا من الناحية الشخصية كثنائي والعائلية فيما بعد.



تقنيات إدارة الجلسة

- في هذه الجلسة سنحاول قدر المستطاع مساعدة المشاركات على وضع أولوياتهم مع إعطاء بعض الخيارات الذي من الممكن إتباعها لاختيار الشريك.
- من المهم في هذه الجلسة ترك الحرية للمشاركات بالتعبير حول وما يروونه مناسباً مع أهمية تصحيح أو تصويب بعض الأفكار بهدف مساعدة المشاركات على الوصول للهدف المرجو ألا وهو الحق في الاختيار المناسب.
- اعتماد آراء المشاركات كمعلومة أساسية في سياق المناقشات في الجلسة.
- تجنب فرض تبني آراء ومعتقدات لا تتناسب وبيئتهن.

المحتوى

نشاط رقم 1: انتبه توقف

- تُوزَع على المشاركات كرتونه كبيرة بيضاء اللون وإشارات سيرمن الورق الملون (وسيلة الإيضاح رقم 1).
- الطلب من المشاركات وضع خمس صفات أساسية يردنها أن تكون من صفات ومزايا شريكهن المستقبلي وترتيبها حسب الأولوية بالنسبة لهن ويكون ذلك على الضوء الأخضر.
- الطلب من المشاركات وضع الصفات أو التصرفات التي يمكن أن يتقبلنها في شريكهن المستقبلي على الضوء الأصفر.
- الطلب من المشاركات في النهاية وضع الصفات أو التصرفات لا يمكن أن يتقبلنها في شريكهن المستقبلي على الضوء الأحمر.
- يتم مناقشة الخبرات مع المشاركات.
- في ختام التمرين سيتضح للمشاركات بأن ما يردنه أصبح أمامهن وأن اختيار الشريك ليس بالمهمة السهلة ولكن هناك أمور غير مسلم بها وهناك أمور مرفوضة كلياً.

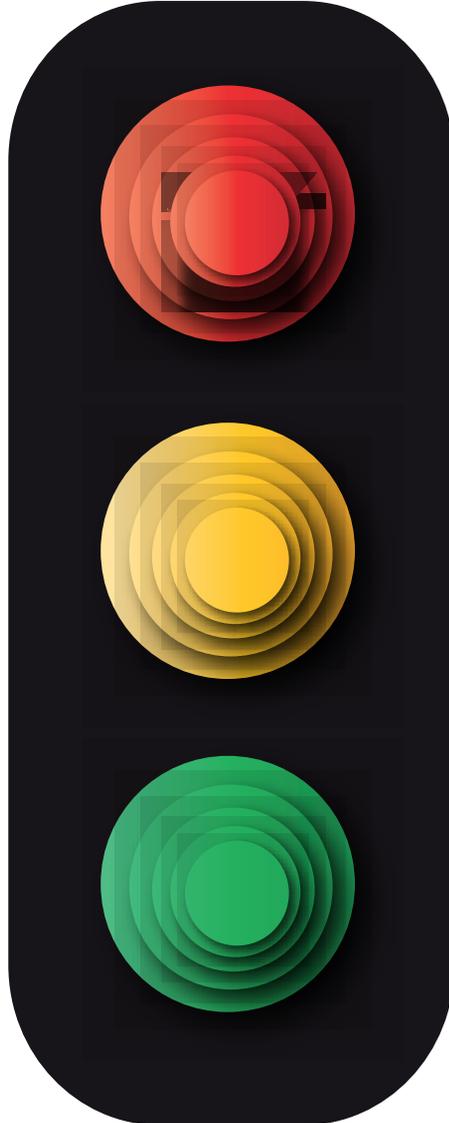
نشاط رقم 2: في العجلة الندامة!

- الطلب من المشاركات وضع مخاطر الاختيار السريع وعدم أخذ الوقت الكافي في اختيار شريك الحياة وذلك من خلال كتابة هذه المخاطر على الرسم (وسيلة الإيضاح رقم 2 شكل سيارة)..
- يتم مع المشاركات مناقشة مخاطر الاختيار السريع والإسراع في الزواج وأسباب الإسراع في اختيار الشريك وذلك من خلال (المستند رقم 1).
- تعلق المشاركات رسم السيارة أيضاً على الكرتون التي تم توزيعها إلى جانب إشارة المرور.

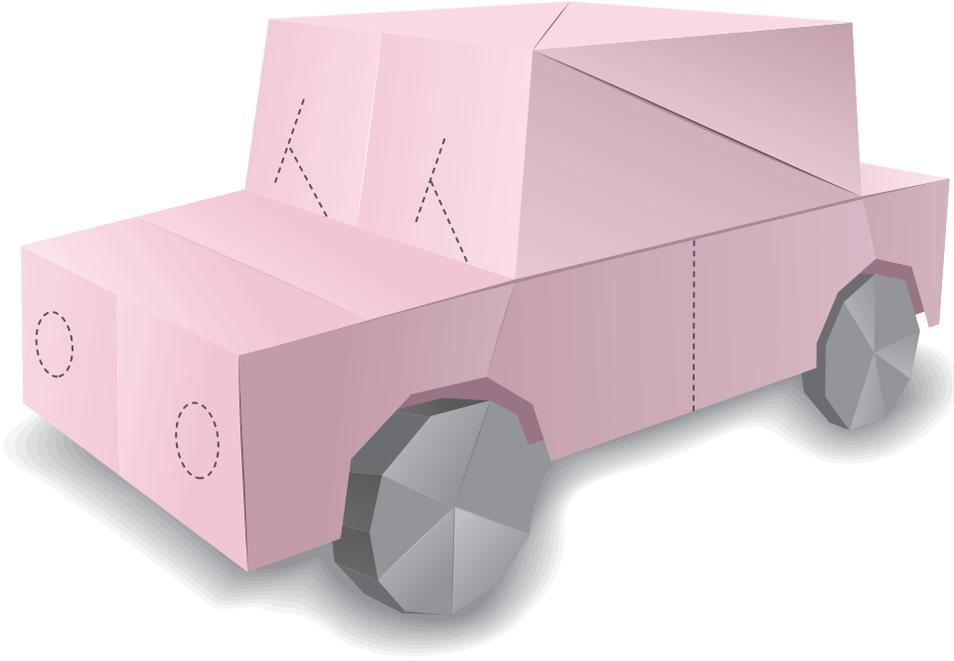
نشاط رقم 3: البيت... حيث تبدأ الحكايات

- يتم توزيع (وسيلة الإيضاح رقم 3) التي تجسد المنزل بالإضافة إلى البطاقات المدون عليها أساليب الاختيار المثالي للزواج (المستند رقم 2).
- الطلب من المشاركات إصاقها على المنزل ومن ثم يتم مناقشة الأساليب والمعلومات.
- في النهاية يطلب من المشاركات وضع المنزل على الكرتون التي تم إصاق إشارة المرور والسيارة عليها ليتكون لوحة تتضمن أهم ما يتعلق بكيفية اختيار الشريك، حسب أولوياتهن، وحسب أساليب اختيار الشريك. ويتم أيضا توزيع (المستند رقم 3) على المشاركات للاحتفاظ به.

وسائل الإيضاح وسيلة لإيضاح رقم 1



وسيلة الإيضاح رقم 2



وسيلة الإيضاح رقم 3



مستند رقم 1

لماذا نخطئ في الاختيار؟

- عدم تكوين المرء فكرة صحيحة عن اختيار شريك حياته.
- عدم معرفته الكاملة بمسؤولية القرار.
- التسرع بهدف الزواج وإنجاب الأولاد.

الدوافع الخاطئة لاختيار الشريك؟

- الخوف من الوحدة.
- الخوف من فوات قطار الزواج.
- الهروب من حياة البيت.
- ردّات فعل بعد وقت قصير من فسخ علاقة مؤلمة.
- تسديد الاحتياجات الشخصية.
- اللغضب.

جميع هذه الدوافع الخاطئة قد تؤدي في النهاية إلى مشاكل في الحياة الزوجية.

مستند رقم 2

أختار بحكمة
أختار الشخص الذي أشارك معه الحد الأدنى من الأفكار الأساسية المشتركة
أختار من هو مناسب لي
أحكم عقلي
أختار شخصًا أشعر تجاهه بمشاعر الحب والعاطفة
أختار من يحترمني واحترمه
أعطي نفسي وقتًا كافيًا في التعرف عليه قبل أن أأخذ خطوة الزواج
أسأل نفسي: هل أنا متأكدة من قراري؟
أقوم بتحقيق أطلامي قبل أي شيء (علم- عمل- سفر- أشياء أحب القيام بها
أتأكد من كيفية معاملة الشريك لي قبل أن أقدم على خطوة الزواج
يجب أن أعرف أن الزواج أمر مهم في تكوين العائلة والاستقرار خاصة في بيئتنا ولكن لا يجب أن أتسرع فقط لإرضاء من حولي

مستند رقم 3

مقاييس اختيار شريك الحياة:

أولاً: مقاييس داخلية

- حد أدنى من التعاطف والتجاذب النفسي المتبادل.
- حد أدنى من التناسب في الطباع.
- حد أدنى من الاتفاق على قيم أخلاقية أساسية.
- حد أدنى من التناسب الروحي.

ثانياً: مقاييس خارجية

- الخصائص الجسمانية.
- التناسب في العمر.
- التناسب في المستوى الثقافي والتعليمي.
- التناسب في المستوى الاجتماعي.
- الإمكانيات الاقتصادية.

المراجع الأجنبية

- How to Choose your Life Partner. January 2009.
- Lindsay Kenny. EFT Master. Tapping into your ideal life partner, the love you desire and deserve.

تم تطوير هذه الرزمة بدعم من :







انطلاقاً من رؤية منظمة أبعاد واستراتيجيات عملها الهادفة إلى حماية النساء والفتيات والحدّ من العنف الموجه ضدّهنّ في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وفي ظل غياب أو قلة الأدوات التدريبية المراعية والمعدّلة وفقاً للثقافة والسياق المحلي باللغة العربية حول مفهوم الوقاية من العنف ضد النساء والفتيات، بادرت منظمة أبعاد لتطوير هذا البرنامج التدريبي التوعوي بعنوان «تعزيز المهارات الحياتية الأساسية للسيدات والفتيات للوقاية والحماية من العنف الموجه ضدّهنّ».

إن قلة الوعي المعرفي حول العنف عامّة وآليات الوقاية والحماية منه خصوصاً يُعدّ من أكبر التحديات المهدّدة للأسر في المنطقة العربية ولنسائنا وفتياتنا بصورة خاصة. لذلك صُمم هذا البرنامج كي تستخدمه المرشحات الاجتماعيات، الاختصاصيات في العمل الاجتماعي، العاملات في حقل التوعية والخدمات الاجتماعية والصحية بهدف تمكين المجتمعات المحلية للحدّ من جميع أنواع العنف، ولبناء مجتمعات صحية تحترم حقوق الإنسان وكرامته الإنسانية.

يحتوي هذا البرنامج على 36 جلسة موزعة على سبع مجموعات. إن المواضيع المدرجة في هذا البرنامج تم اقتراحها من قبل النساء والفتيات اللواتي استفدن من خدمات برنامج «الدار» (الإيواء الآمن الطارئ المؤقت للنساء والفتيات المعرّضات للعنف والإساءة التابع لمنظمة أبعاد) ومن قبل المستفيدات من مشروع «المساحات الآمنة للنساء والفتيات» المنقذ من قبل منظمة أبعاد بالشراكة مع وزارة الشؤون الاجتماعية في الجمهورية اللبنانية. كما تمّ اختبار المواد المدرجة في الجلسات مع عددٍ كبير من الاختصاصيات في العمل الاجتماعي العاملات في مراكز الخدمات الإنمائية التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية واختصاصيين/ات في المنظمات الأهلية اللبنانية والمنظمات الدولية العاملة على الأراضي اللبنانية.

المجموعة الأولى: جولة في عالمي الخاص
المجموعة الثانية: سلة مشاعري
المجموعة الثالثة: تواصل متواصل
المجموعة الرابعة: فينا نغيّر إذا منعرف
المجموعة الخامسة: مجتمعي منّي وفيّ
المجموعة السادسة: صحتي بالدني
المجموعة السابعة: في سن المراهقة

فرن الشباك، القطاع 5، 51 شارع البستاني، بناية نجار، الطابق الأرضي

صندوق البريد: 048 - 50 بيروت، لبنان

هاتف / فاكس: +961 1 28 38 20/1

(الخليوي) المكتب: +961 70 28 38 20

البريد الإلكتروني: abaad@abaadmena.org

www.abaadmena.org

📺 📷 🐦 📌 /abaadmena