



نقطة تحول

دليل التدريب: للتمكين الذاتي
فتيات فلسطينيات- واقع ومستقبل أفضل

نقطة تحوّل

مجموعة فعاليّات للفتيات بموضوع الجندر، النسويّة والتمكين.

تطوير كتابة المجموعة باللّغة العبريّة: نوعا جولمان شلوم
كتابة المجموعة بالعربيّة: أفنان ذباح
تدقيق لغويّ بالعربيّة: كروان سعيد
تركيز تطوير المجموعة: ليآت لبيزر

لجنة التّوجيه لمشروع التّربية:

أدفا شاي، دلّيت شمحاى، طالي راز، ليآت لبيزر، ميكي بري، نيطع روتّم، نسرّين خير،
سيلفا جرينبرج، رفيطال كيشينبسكي، ريطا حاكن.

توجيه ورشات العمل للفتيات وتطوير الموادّ الأوّليّة:

أدفا شاي، نجوان خطيب، نيطع روتّم، منال شلبي، سيلفا جرينبرج.

شكراً لكلّ من ساهم في هذا العمل.

شكراً للفتيات ولطواقم التّربية والتّعليم الذين شاركوا وساعدونا في تطوير هذه المجموعة.

نشر هذا البيان بمساعدة الاتّحاد الأوروبيّ. فحواه هو مسؤوليّة «امرأة لامرأة»
ولا تعكس بأيّ شكل من الأشكال موقف الاتّحاد الأوروبيّ.





الفهرس

- 5 مقّمة
- 6 تعارف وبناء دستور العمل
- 8 هويّتي ونقاط قوّة لديّ
- 11 الأفكار النّمطيّة
- 16 تقييم الجسد
- 20 اضطرابات الأكل
- 24 معنى الحبّ والصّداقة بين الجنسين
- 26 التحرّش الجنسيّ
- 30 العلاقات - علاقة «صحيّة» \ غير صحيّة
- 32 الزّواج المبكر
- 36 العنف ضدّ النّساء
- 42 تلخيص وتقييم

مقدمة

شبيبة اليوم تعيش على أطلال حضارة عريقة، في ظلّ معتقدات ومجتمع محافظ من جهة، وفي سباق التطور والتّمدّن والاطّلاع على حضارات أخرى من جهة ثانية، ممّا يضعهم أمام تحديات نفسية واجتماعية جمّة خاصة الفتيات .

إنّ انتشار التّعليم والثّقافة وخروج النّساء إلى العمل خارج إطار العائلة لم يغيّر الكثير من الأنماط والأفكار التّقليدية المتبقية، والتي تضع حواجز مرئية وغير مرئية، تحدّ من طموح المرأة وإمكانية تطورها في المجال الاجتماعي والاقتصادي والسياسي.

يهدف هذا البرنامج إلى زيادة الوعي لدى الفتيات لهذه الحواجز التي أساسها التّنشئة الأسرية والاجتماعية من جهة، وإعطاء أدوات تعزّز خياراتها لتحقيق ذاتها حسب قدراتها من جهة أخرى.

من بين المواضيع التي يتناولها المشروع:

- اكتشاف الإيجابيات في شخصية الفتاة ورفع الوعي «من أنا»، وتدعيم ثقتهم بأنفسهم، بقواهم الداخليّة والعمل على تطويرها.
- تشجيع الفتاة على التّعبير عن آرائها، تقبّل الذات والشّكل الخارجي.
- تطوير القدرات القيادية والعمل على رفع مستوى الوعي لقضايا حقوق المرأة.
- إكساب مهارة اتّخاذ القرارات.
- تقوية لغة الاتّصال وتعزيز علاقة الفتاة بعائلتها.
- التّوجيه المهني.
- تطوير الشّعور بالانتماء والمشاركة الفعّالة في المجتمع.



تعارف وبناء دستور العمل

الأهداف:

- التعارف بين المشتركات.
- طرح البرنامج ومفاهيم أساسية
- ملاءمة توقعات وبناء دستور عمل.

فعالية 3: الدويخة

اللوازم:

مجموعة أسئلة لتقوية التعارف.

تقسّم المجموعة الكبيرة إلى مجموعتين. ويجلسن بشكل دائري (دائرة داخلية ودائرة خارجية) مقابل كلّ مشتركة من الدائرة الداخليّة تجلس مشتركة في الدائرة الخارجيّة. تبقى المجموعة الداخليّة ثابتة والمجموعة الخارجيّة متحرّكة. بعد كلّ سؤال تتحرّك باتجاه عقارب الساعة خطوة واحدة (كرسي).

الموجّهة تطرح السؤال على المجموعة الداخليّة، تعطي الجواب للمشتركة التي تجلس قبالتها (ويمكن للمشتركة من المجموعة الخارجيّة أن تطرح أسئلة توضيحية لجواب المشتركة) بعد دورة كاملة تتبادلن الأماكن.

فَعَالِيَّاتٍ مقترحة:

فَعَالِيَّة 1: اسم ومعنى

اللوازم:

بطاقات لاصقة، أقلام.

الجلوس بشكل دائري، الموجّهة تعرّف عن نفسها (الاسم، البلد، المهنة، الوضع الاجتماعي، مقدّمة قصيرة عن البرنامج). الجولة الأولى تعارف أولي: كلّ مشتركة تعرّف عن اسمها وتكتبه على البطاقة اللاصقة. الجولة الثانية: قصّة الاسم - من سماني؟ ولماذا؟ هل أحبه؟ أيّ اسم اختار لو اردت تغييره؟

أمثلة لأسئلة:

- ما هو أوّل شيء تفعّله عند استيقاظك؟ (فتح عينك).
- أكثر شيء أحبّ عملة وقت الفراغ....
- لو كنت وسيلة نقل أيّة وسيلة تختارين؟ ولماذا؟
- في اليوم 24 ساعة. لو كان 25 ماذا تفعّلين بهذه الساعة؟
- أكثر هديّة أثّرت فيك...
- أمام من يمكنك البكاء؟ ولماذا؟
- لو كنت متضايقة، أين تفضّلين الجلوس؟
- الوجبة المفضّلة لديك...
- أكثر شيء يعجبني في الشاب...
- صفة إيجابية اكتسبتها من الوالدين (الأمّ والأب)؟
- آخر حفلة عرس كنت فيها. لمن كانت؟
- أحبّ أن تكون الهدية المقدّمة لي.....
- لو كنت أداة منزليّة، ماذا تختارين؟ ولماذا؟
- لو سافرت، أيّ مكان تحلمين أن تكوني فيه؟
- كتابي المفضّل...
- صفة سلبية تؤدّب تغييرها...
- أكثر فستان أحبّته في خزانتي...
- المغنيّة المفضّلة لدي...
- آخر فلم شاهدته...
- لوني المفضّل...

فَعَالِيَّة 2: لعبة تركيب الأسماء

اللوازم:

كرتون مقوّى (برستول) أبيض كبير، أقلام، ألوان.

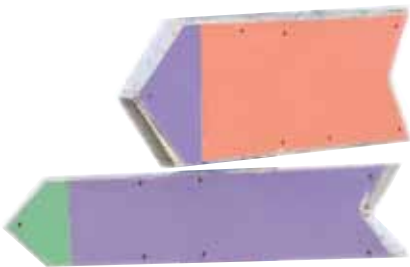
تبدأ الموجّهة بكتابة اسمها في وسط الكرتون بخطّ واضح وكبير والمشتركات كلّ بدورها تكتب اسمها بحيث توصل أحد حروف اسمها مع اسم الموجّهة (تحوّطه) أو مع اسم زميلتها (من المفضّل أن تستعمل ألوان مختلفة) وهكذا يصح لدينا صورة مركّبة من أسماء المشتركات.

مجموعة ما. والصفات والأمور السلبية التي يمكن أن تزجج أعضاء المجموعة.

تلخص الموجبة القيم والمعايير الإيجابية التي يتوقعها أعضاء المجموعة من بعضهم البعض لإنجاح عمل المجموعة. ويمكن الطلب من إحدى المشتركات بكتابة قوانين الدستور بشكل مرتب على لوحة لتعليقها في الصف. في اللقاء الذي يليه توقع كل المشتركات على ميثاق الدستور (نوع من الالتزام).

نموذج لدستور (يمكن للموجة الاستعانة به)

- الاستئذان قبل البدء بالكلام.
- ألا نقاطع الآخرين أثناء حديثهم.
- الإصغاء للآخرين.
- احترام الآراء المختلفة.
- علينا أن نمتنع عن إصدار الأحكام على الغير.
- استعمال ضمير المتكلم أثناء الحديث..
- التوجه المباشر للزميلة عند التحدث معها.
- المحافظة على السرية وذلك بأن يحفظ كل ما يقال في المجموعة داخلها.
- الحق بالامتناع عن الحديث أو الكلام عندما يحين دوري.
- ألا نستهزئ بآراء الآخرين.
- الالتزام بموضوع النقاش.
- الالتزام بمواعيد اللقاءات.



فعالية 4: من غير كلام

اللوازم:

لوح أو برستول كبير وألوان

سير الفعالية:

- كل مشتركة تعبر بالرسم عن أمر ما (دون التكلّم) وعلى المشتركات أن يتعرفن على الرّسمة:
1. أمر ما أنا متميزة به\ أجد عمله...
 2. حيوان معين تتعاطفين معه وتحبين لو كنت مثله...
 3. أمر مهمّ عنك تودين أن نعرفه...
 4. أمر يزججك وتريدين تغييره (في العالم\ في البيت\ في المدرسة...).

فعالية: بناء دستور عمل

الأهداف:

النقاش حول القوانين، ثم تلخيص النقاش بكتابة القوانين المتفق عليها في المجموعة.

اللوازم:

أقلام وأوراق.

الموجة تقسم الفتيات إلى مجموعات، وتعطي التوجيهات على مرحلتين:

المرحلة الأولى: ما هي الصفات والأمور التي يجب أن تتوفر في جو المجموعة والتي تجعل المشتركات يشعرن بالارتياح، الرضا والانسباط؟

المرحلة الثانية: ماهي المواقف التي من الممكن أن تشعر المشتركات بعدم الارتياح؟

بعد الاستماع لكل المشتركات تكتب الموجبة على اللوح: الصفات والأمور التي تجعلنا نشعر بالرضا والارتياح عند وجودنا في

هويّتي ونقاط قوّة لديّ

أكملي الجمل الأتية:

(1) أحد الأشياء التي أحبّها في نفسي:

(2) أحد الأشياء التي يحبّها الآخرون فيّ:

(3) أحد الأشياء التي أجد فعلها، اتقنها:

(4) مشكلة تعاملت معها جيّدًا:

(5) يسرّني أنّي

(6) الذين يعرفونني يقولون عنيّ:

(7) أمر ما تغلّبت عليه:

(8) الآخرون يستطيعون الاعتماد عليّ في

(9) اعتقد أنّ لديّ الشجاعة ل

(10) تفاجأت من نفسي عندما

الأهداف:

- التّعرّف على الذات ومكوّنات الهوية.
- رفع الوعي لنقاط القوّة.

فَعَالِيَّاتٍ مقترحة:

فَعَالِيَّة 1: أكملي الجمل التّالية:

اللّوازم:

ورقة أكملي الجمل التّالية، أقلام، موسيقى هادئة.

سير الفعاليّة:

المرحلة الأولى: الموجّبة، تشغّل الموسيقى الهادئة لتعطي جوًّا من الهدوء والاسترخاء. توزّع الورقة والأقلام على المشتركات وتطلب منهنّ العمل بشكل فرديّ وسريّ والمشاركة تقرّر ما تشارك فيه المجموعة.

المرحلة الثانية: بعد إكمال الجمل يتمّ مناقشة سير الفعاليّة في المجموعة.

- ما رأيهنّ في الجمل؟
- أيّة إجابة تودّ مشاركة المجموعة بها؟
- كان سهلًا صعبًا إكمال الجمل؟
- الإجابات كانت سريعة أم كانت هنالك حاجة لتعمّق بالإجابة؟
- هل هنالك جمل لم تستطعن إكمالها؟
- هل الإجابات جدّدت لهنّ شيئًا؟ أو هل اكتشفن شيئًا عن شخصيّتهنّ وتجاربهنّ أدّى إلى رغبتهنّ في تغييره؟



بطاقة هوية

فعلية 2: هويتي

الأهداف:

- الوقوف عند مصطلح الهوية وتوضيحه للمجموعة. وتعريف هويتي الشخصية بما في ذلك مشاعري، أفكاري ومعتقداتي الخاصة والهوية الجماعية.

اللوازم:

قائمة الهويات، وبطاقة الهوية بعدد المشتركات وأقلام.

سير الفعالية:

القسم الأول: توزع على المشتركات قائمة الهويات (يمكن إضافة هويات)، كل مشتركة تحصل على قائمة الهويات وبطاقة هوية. الموجهة توضح مع المجموعة تعريفات للهويات. وبحث العلاقة بين الهويات في الشخص الواحد (علاقة صراع، توتر إيجابي، تجاهل وغيرها...) وأن الهوية ممكن أن تتربط من عدة أجزاء. ومرتبكات بطاقة هويتنا يمكن أن ترتبط بالهوية الشخصية للفرد أو الهوية الوظيفية أو الهوية المدنية أو الفكرية. تكتب الموجهة على اللوح تصنيف الهويات المطروحة، بحسب المرتبكات التالية:

- هوية شخصية مثلا: إنسانة، عربية، مراهقة...
- هوية وظيفية مثلا: طالبة، ابنة، صديقة، قيادية...
- هوية فكرية مثلا: متدينة، نسوية...
- هويات ثابتة غير متغيرة مثل: الهوية الجنسية\ القومية
- هويات متغيرة مثل: الهويات الوظيفية مثل: طالبة، صديقة، متعلمة، متدينة الخ...

القسم الثاني: كل مشتركة تحصل على ورقة «بطاقة الهوية». وتحاول تعريف شخصيتها بحسب ما تشعر باختيارها خمس هويات وإدراجها حسب الأولويات رقم 1 أهم هوية ورقم 5 أقل أهمية. وكل مشتركة تعرض هويتها. (على الموجهة إعطاء الشرعية لكافة وجهات النظر والاختلاف في تعريف الهوية)

بطاقة هوية

صورة أو
رسم

الإسم _____

اللقب _____

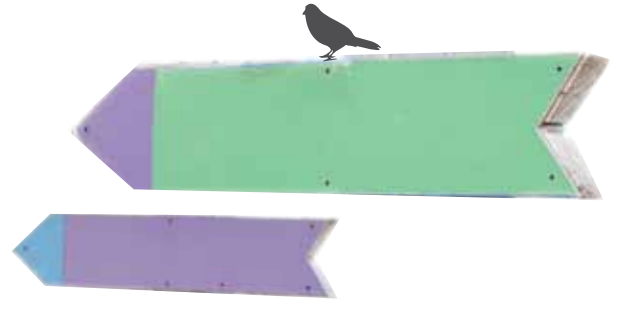
هويات 1-----2-----3-----

4-----5-----

ماذا يغضبني _____

ماذا أحب أن أعمل _____

ماذا يسبب لي السعادة _____



قائمة الهويّات (مرفق ملحق)

أنثى	عربية	متدينة	إنسانة
طالبة	امراة	مراهقة شابة	فتاة
إسرائيلية	فلسطينية	متقفة	متعلمة
اسم البلد (عكاوية سخنينية ديروية	مدنية قروية فلاحة	مسلمة مسيحية درزية	قيادية

فَعَالِيَّة 3: الهويّة الشّخصيّة - تصميم هويّة شخصيّة تعبّر عن الأنا.

أمثلة لأسئلة النقاش:
هل تشعرين أنّ لوحتك هذه حقًا تمثلك وتمثّل «الأنا» خاصتك؟
هل شعرت بالراحة أثناء العمل على لوحتك؟
هل هنالك أمر ما أزعجك؟

الهدف:

إعطاء المساحة الكافية لإبراز الأنا المطموس اجتماعيًا، والتعبير عن الهويّة الشّخصيّة التي غالبا ما تتهمش وتحتلّ مكانها متقيّدات المجتمع\ العائلة\ المجموعة.

اللّوازم:

ألوان، جرائد، معجونة، زينة، برستول، صمغ، ورود وكلّ ما يمكن استعماله كأشغال.

سير الفعاليّة:

يُطلب من كلّ مشتركة العمل بشكل فرديّ على تصميم «الأنا» الذي تريد عرضه أمام المجموعة باستعمال ألوان، معجونة، زينة، برستول، ورود. عند انتهاء المشتركة من العمل على «لوحتها الشّخصيّة» تتاح لها إمكانيّة مشاركة باقي المجموعة باختياراتها للرّسومات والألوان والأشغال المختلفة.

الأفكار النمطية

الأهداف:

- طرح الأفكار النمطية فيما يتعلّق بالمرأة والرجل.
- من تخدم؟ كيف نتعامل معها؟

علينا التطرّق لعوامل وأسباب عدم المساواة بين المرأة والرجل مثل العقيدة، الدين، القانون، الأعراف الاجتماعية والأفكار النمطية، وفحص كيف تؤثر هذه العوامل على الحدّ من تطوّر المرأة وعلى تكريس الوضع القائم من عدم المساواة، التسلّط الذكوريّ والقمع.

فبينما نخلق كينات وأولاد بفوارق جنسيّة بيولوجيّة في حملنا لأعضاء جنسيّة مختلفة لكلّ منها وظائف فسيولوجيّة خاصّة: أعضاء ذكوريّة وظيفتها الإخصاب، وأعضاء أنثويّة وظيفتها الحمل والولادة.

نجد فروقات أخرى تظهر في مجتمعنا ليس لها علاقة بتلك الأعضاء، ولكن مع ذلك ترتبط فيها بشكل مباشر من وجهة نظر المجتمع وتلازمتنا طوال حياتنا.

فمثلاً: بمجرد ولادة طفل وتحديد جنسه «أنثى» أو «ذكر» تتولّد مشاعر الفرح للمولود الذكر والحزن لكون المولودة أنثى. وتبدأ هناك آمال وتوقعات مستقبلية من قبل الأسرة أو البيئة المحيطة. مع ولادة الذكر تشعر العائلة بأمن الامتداد، حيث بحسب المفاهيم الاجتماعية السائدة «يحمل اسم العائلة»، فيما لا تمثّل البنت أيّ امتداد بنظر المجتمع.

هذه المشاعر والتوقعات مرتبطة بأدوار ألصقها المجتمع، لعوامل عديدة، بالبنات والولد. فالولد سيكون المعيل الحامي، والبنات ستكون ربّة البيت، وهي الضعيفة التي تحتاج إلى من يحميها «همّ البنات للممات» «واللي خُلف ما مات» وغيرها من التوقعات لم يحددها فقط الخطاب الشعبيّ، بل يعمل على تكريسها الخطاب الرسميّ بكلّ مكوّناته من إعلام ومناهج دراسيّة، وقوانين وتشريعات.

وبما أنّها أدوار حدّدت مسبقاً، فيتمّ البدء على التحضير لها بشكل ميكانيكيّ، فهناك التربية الخاصّة بتحضير البنت والولد لأدوارهم المستقبلية.

فعلى البنت أن تتدرّب على كافّة الأعمال المنزليّة من خلال اللعب أو من خلال مساعدتها لأُمها أو من خلال مراقبتها للإعلانات التجاريّة التي تدعوها لاختيار الزيوت المناسبة للطهي أو الموادّ المناسبة للتنظيف وهكذا.

بالرغم من أنّ المجتمعات قد شهدت تغييراً واقعياً على تلك الأدوار، فهناك النساء اللواتي يعملن خارج بيوتهنّ بأجر، ومنهنّ

من يقمن بإعالة أسر بأكملها، وهناك النساء اللواتي دخلن الحياة العامّة، وهناك الرجال الذين اضطرتهم الظروف أو القناعات قد بدأوا ولو بشكل جزئيّ بالمشاركة في الأعمال المنزليّة، إلّا أنّ الخطابين الشعبيّ والرسمي لم يعترفوا بذلك التغيّر بل يتعاملان معه على أنّه استثناء، لأنّ تقسيم الأدوار الاجتماعيّة مبنّى وفقاً للجنس. فنجد أنّ الأمثال الشعبيّة لم تتغيّر والنظرة التقليديّة ما زالت قائمة، والتحضيرات سواء في المدرسة أو البيت، ما زالت تقريباً كما هي. وكأنّ هناك رفضاً داخليّاً للتغييرات التي تحصل، وهناك قناعة بأنّ الأصالة بإبقاء الحال كما هو عليه، وأنّ أيّ تغيير قد يمسّ بأصالتنا، وبالتالي يؤثّر على مجتمعنا بشكل سلبيّ. وليس من المستغرب أن نجد الكثير من الرجال والنساء مقتنعين بهذه القناعات. فكثير من النساء اللواتي دخلن عالم العمل بأجرة أو الحياة العامّة يتمّ التعامل معهنّ وكأنّ هذه الأدوار يجب أن لا تؤثر على أدوارهنّ التقليديّة التي حدّدها المجتمع منذ الأزل. وأنّ أيّ تناقض مع هذه الأدوار يكون الخيار للأدوار التقليديّة وإلا فقدت المرأة أنوثتها وتخلّت عن دورها الحقيقيّ.

أسئلة للحوار والنقاش: (لجميع الفعاليّات في هذا المجال)

- هل هناك صفات أنثويّة فقط؟ ذكوريّة فقط؟ ما هي؟
- هل هناك صفات مشتركة؟ ما هي؟
- ما معنى مكتسبة؟ من يكسبنا إيّاها؟ متى؟ هل بإمكاننا الاختيار أم لا؟
- ما مصدر هذه الفروقات بين المرأة والرجل؟ هل هي مولودة أم مكتسبة؟
- هل هناك صفات تودّين تغييرها؟ وماذا سيكون الرّيح والخسارة؟ (من الممكن أن نهاجم من المجتمع، أن نبذ...)
- ماذا تشعرين بالنسبة لهذه الاختلافات؟

فَعَالِيَّاتٌ مَقْتَرَحَةٌ:

فَعَالِيَّةٌ 1: الأَقْمِشَةُ تَرَوِي...

اللُّوْازِمُ:

مجموعة متنوّعة من الأقمشة، مختلفة القوام والألوان (حرير، قطن، مخمليّ، صوف، جلد... ناعم، خشن، لامع، سميك، شفاف...).
وأيضا مطبوع عليها رسومات وتطريز (قلوب، ورود، جماجم، سيّارات...).

سير الفعاليّة:

على الأرضيّة توضع مجموعة الأقمشة بأحجام مختلفة.
كلّ مشتركة تختار قطعة تذكّرها بشيء ما.

للنقاش في المجموعة:

- ماذا اخترت؟ ولماذا هذا القماش بالذات؟
- على ماذا يدلّ اختياري؟ على ماذا يعبر؟ (أفكار نمطيّة لديّ)؟
- ماذا كان يختار الشابّ بحسب رأيك؟ (القوام، اللون، الرسومات).
- لماذا هذه الفروق في الاختيارات؟ (الفتاة والشاب).

فَعَالِيَّةٌ 2: الهويّة الجندريّة

الأهداف:

- فحص الهويّة الاجتماعيّة، الاختلاف بين الجنسين.
- ما معنى أن أكون امرأة؟
- التطرّق إلى تقسيم الأدوار الاجتماعيّة.

اللُّوْازِمُ:

قائمة (صفات، مشاعر وأحاسيس، وظائف وأدوار)، أقلام.

سير الفعاليّة:

الموجّهة تقسم المشتركات لأزواج، المهمّة تحديد الصفات والمشاعر التي تميّز البنات والولد وما هي الأدوار والوظائف الملائمة لكل واحد منهما.



وظائف وأدوار	مشاعر وأحاسيس	صفات
تنظيف البيت	حزن	استقلالية
قيادة السيارة	خجل	حساسية
تحميم الأولاد	غضب	تسامح
الطبخ	إهانة	طفولية
الذهاب لاجتماع أولياء أمور الطلاب	إحراج	منافسة
غسيل السيارة	خوف	حسم
غسل ونشر الغسيل	فرح	سيطرة
كوي الملابس	حب	عزلة
شراء حاجيات الأكل للبيت	حماس	تنازل
شراء قطعة أثاث للبيت		قيادية
تأمين رزق العائلة		سلبية
الاهتمام بالحديقة «الهاكورة» حول البيت		دقة
دفع الضرائب		أمانة
تصليح «بنشر» بعجل السيارة		عدوانية
تبدال لامبة محروقة		اجتماعية وودية
الخروج لقضاء الوقت في المدينة		عناد
المساعدة في قطف الزيتون		ثرثرة
غسل الأواني بعد تناول وجبه غداء		مجاملة وأدب
تقديم ضيافة للضيوف		اجتهاد

فعاليّة 3: أوافق \ لا أوافق (مرفق ملحق)

اللّوازم:

بطاقات كتبت عليها الجمل (أوافق\ لا أوافق)، ملصقات ملوّنة (طبع) لوانان مختلفان لكلّ مشتركة. بعد توضيح الاتّفاق أيّ لون يمثل أوافق (مثال أزرق) ولا أوافق (أحمر).

سير الفعاليّة:

الموجّهة توزّع الجمل في الغرفة (بشكل سهل للقراءة والتنقل بينها، مثلا على الطاولات أو على الحائط) وكلّ فتاة بشكل فرديّ تختار أيّة مقولة هي موافقة معها وتضع الملصق (الأزرق) أو لا توافق (الأحمر).

أسئلة للنقاش في المجموعة:

النقاش يتمّ حول المقولات التي كان هنالك جدل حولها (ملصقات من اللّونين)

- لماذا أنا أوافق\ لا أوافق؟
- هل هناك من غيرت رأيها بعد النقاش؟
- هل هنالك حاجة في التغيير؟ وما المطلوب من أجل التغيير (الأفكار التّمتطيّة).

المقولات أوافق \ لا أوافق

- استبعاد النّساء (تمهيش) نتيجة للتّربية، العادات والتقاليد ويمكن تغييره.
- قوّة الإرادة، الدّافع والطّموح، صفات ذكوريّة.
- الرّجل أذكي من المرأة.
- إذا كانت المرأة طموحة، حازمة وموهوبة - يسمونها «رجل».
- الأولاد أكثر نجاحًا في المواضيع العلميّة والبنات أكثر نجاحا في المواضيع الأدبيّة.
- أهمّ شيء في المرأة جمالها.
- من غير المقبول أن تكون المرأة مسئولة عن الرّجال - «مديرة».
- الجانب الاقتصاديّ في البيت هو من مسؤوليّة الرّجل فقط.
- العاطفة والحساسيّة هي صفات أنثويّة.
- الفتاة تقرّر ما تتعلّم وما مهنتها في المستقبل.
- الرّجل يفضّل الفتاة الجميلة.

- المرأة فقط قادرة على تربية الأولاد بشكل صحيح.
- الأولاد أكثر نجاحًا في مجال الدّراسة من البنات.
- يحقّ للرّجل فقط أن يغازل المرأة.
- دور الرّجل تأمين الرّزق لعائلته، ودور المرأة تربية الأولاد والاهتمام بالشّؤون المنزليّة.
- إذا كانت المرأة طموحة، حازمة وموهوبة، تقدر على فعل أشياء عدّة ولا يوجد شيء مستحيل.
- الرّواج هو أهمّ من المهنة بالنسبة للمرأة.
- المرأة بحاجة لموافقة وإذن زوجها للخروج وقضاء الوقت مع صديقاتها.
- كلّما كانت الفتاة متعلّمة أكثر، تقلّ فرص إيجادها عريس.
- يحقّ للفتاة التّصرّف كما تشاء.
- تفرح العائلة عندما يولد ولد، وتكتئب عندما تولد بنت.
- الهندسة والتكنولوجيا هما ميدانان للرّجال فقط.
- لا يوجد هناك تمثيل مناسب للنّساء في الحياة العامّة. يجب دمج النّساء في قوائم السّلطات المحليّة.
- الرّجل الذي يبكي ليس برجل.
- تستطيع المرأة أن تكون فعّالة في السياسة.
- يقدر الرّجل المرأة العاملة.

فعاليّة 4: الأمثال الشعبيّة (مرفق ملحق)

اللّوازم:

بطاقات، ورقة الأمثال الشعبيّة.

سير الفعاليّة:

- توزّع البطاقات على أرضيّة الغرفة، وكلّ مشتركة تختار بطاقة.
- للنّقاش في المجموعة:
- ماذا اخترت؟ ولماذا؟
- أوافق أو لا أوافق، وماذا يرمز بالنسبة لي؟
- الموجّهة تضيف أسئلة للنقاش: ما هي الأفكار التّمتطيّة؟ كيف تحدّد من تطوّر المرأة؟ كيف يمكن تغيير هذه الأفكار؟

أمثال شعبيّة:

- المرأة ما بترتاح حتّى توصل للي بعدها اياه.
- طاعة النّسوان ندامة.

الفتاة والمجتمع:

- لي الحق بالتصرف كما أشاء.
- الحرية للفتاة ممنوعة.
- الصداقة موجودة بين الفتاة والشاب.
- الحب هو شيء خاص ونظيف.
- خطأ أن تكون علاقة بين الشاب والفتاة.
- الشاب يعرف أكثر من الفتاة.
- المجتمع يرتب القوانين في الحياة.
- الفتاة لا تستطيع أن تقرّر.
- الحرية و الفوضى.
- للشباب الحق في تصرفاته مهما كانت.
- المجتمع ظالم.
- الشاب والفتاة والشيطان بينهما.
- المجتمع هو الذي يقرّر تصرفاتنا.
- للشباب الحق في تصرفاته مهما كانت.

- احذر خدع النسوان.
- الفرس من خيالها والمرأ من رجالها.
- الكذب ملح الرجال.
- سلاح المرأة دموعها، وسلاح الرجل بلاغته.
- خذو البنات من صدور العمات.
- أم البنت بتجيب الصبي.
- طب الجرّة عاتمها بتطلع البنت لأمها.
- البيت يللي ربّه مرا كرمالو لورا.
- وراء كلّ رجل عظيم امرأة.
- الجنّة تحت أقدام الأمّهات.
- الرجال جسر البيت.
- اللي ما عندا رجال ما عندا ظهر.
- المرأة من ضلع الرجال.
- همّ البنات للممات.
- ابنك على ما ربّتيه وزوجك على ما عودتيه.
- يللي بتجيب الصبي ما بتبكي.
- المرا اسمها حرمه لأنو الله حرمها من العقل.
- المرا مثل السجادة ما بتنظف إلا بتخبيط.
- المرأة ناقصة عقل ودين.
- البنت المنيحة ولا صبي الفضيحة.
- الأمّ مدرسة إذا أعددتها أعددت شعبا طيب الأعراق.

فعاليّة 5: الفتاة والمجتمع (مرفق ملحق)

الأهداف:

تحديد الأفكار النمطية المتعلقة، بموضوع الصداقة بين الجنسين
ومكانة الفتاة

اللوازم:

بطاقات، ورقة الفتاة والمجتمع.

سير الفعالية:

توزّع البطاقات على الأرضية. كلّ مشتركة تختار مقولة وتعبّر
عن رأيها (أوافق\لا أوافق)، ولماذا؟ نظرة المجتمع وكيف يؤثّر
ذلك على حياتها؟ وهل ممكن التغيّر؟ وكيف؟





تقييم الجسد

الأهداف:

ليس حيداً وما علينا فعله لنكون أفضل. وصورة المرأة المثالية تتجسد في صورة عارضة الأزياء التي تقدّم المنتج. رغبتنا في أن نكون جميلات وجذابات هي رغبة طبيعية. المشكلة تكمن بأنّ الإعلام بجميع أشكاله ووسائله يحدّد لنا ماهية الجمال. الرسالة: جسدنا ومظهرنا «مشروع تغيير» وفقط علينا أن نستثمر الوقت الكافي والمال والعمل الشاقّ والمؤلم لنحصل على النتيجة المطلوبة.

فعايليات مقترحة:

فعايلية 1: كولاج المرأة الجميلة

اللوازم:

جرائد، مجلات، أقلام ملوّنة، مقصّات، صمغ، كرتون.

نقاط للنقاش:

- لماذا المرأة المثالية هي بالضرورة جميلة، رشيقة، ...؟ (يمكن البحث في الإنترنت عن مفهوم المرأة الجميلة عبر التاريخ وإحضار صور).
- ما هي الأشياء التي تؤثر على تقييمنا لذاتنا؟ (يمكن التطرّق لتأثير وسائل الإعلام، عالم الموضة والأزياء)
- ما هو الثمن الذي تدفعه النساء؟
- من أين ينبع هذا الاهتمام الزائد بالجسد؟ (في هذه المرحلة يمكن التحدّث عن موضوع اضطرابات الأكل).

سير الفعايلية:

المرحلة الأولى: يطلب من كلّ مشاركة أن تكتب 3 أشياء تحبّها في جسدها و 3 أشياء لا تحبّها، على بطاقة ووضعها جانباً.

المرحلة الثانية: تحضير كولاج للمرأة المثالية. تقسيم المجموعة إلى أزواج. وطلب من كلّ مجموعة بناء «كولاج» للمرأة المثالية. والتطرّق - من هي، ثقافتها، عملها، صفاتها، عائلتها...

يقوم كلّ زوج بعرض الكولاج وبالتحدّث عن المرأة المثالية. (من المتوقع أن تظهر المرأة المثالية على النحو التالي - جميلة، رشيقة، أنيقة، شعراء، شابة...)

- ما هي العوامل التي تؤثر على تقييمي لجسدي؟
- رفع الوعي في كلّ ما يتعلّق بما يسمّى «صناعة الجمال».
- التّغذية السليمة، المعتقدات الخاطئة والحقائق للوزن السليم.
- التطرّق إلى اضطرابات الأكل.

كلّ امرأة تقريباً تحكم على جسدها بأنّه غير جميل، تحاول أن تخبئه، تخجل من أن يراه أقرب الناس إليها. ومن الصّعوبة قول شيء إيجابي عن كلّ جزء من جسمنا. في أحيان كثيرة نشعر بمشاعر سلبية فيما يتعلّق بجسدها: شعرتنا ناعم أو مجعدّ زيادة عن اللزوم، الأنف أكبر أو أصغر ممّا يجب، أرداف سميكة، صدر أكبر أو أصغر ممّا يجب، والقائمة تطول.

نحن نحاول أن نتجاهل الأعضاء الجنسيّة بشكل مطلق وكأنها ليست لنا. نقارن أنفسنا مع الغير ونشعر دوماً بعدم الرّضا. إذا قيل لنا بأننا جميلات فعلى الأغلب لا نصدّق أو نقلق من إمكانيّة أن نفقد جمالنا. نحن نكرّس الوقت والمال لكي نغيّر شكلنا، ونعرّض أنفسنا للخطر في محاولتنا البائسة لنكون مثل عارضات الأزياء والمشاهير من ممثلات ومغنيات. عمليات تجميل تعرّض حياتنا للخطر، فكم من امرأة فقدت حياتها! استعمال مستحضرات متنوّعة منها ما يحوي موادّ كيميائيّة خطيرة تسبب أمراضاً مستعصية مثل السرطان، ملابس وأحذية غير مريحة تحدّد من تنقلنا ومن شعورنا بالارتياح وتعرّض حياتنا للخطر.

من المهمّ رفع الوعي، وخصوصاً لدى الفتيات المراهقات، لكلّ الضغوطات الممارسة علينا لكي نطلّ بمظهر معيّن. فمنذ الطفولة يعلّمنا المجتمع أن نفكرّ في جسمنا بمفاهيم: كيف نبدو؟ عليك أن تكوني جميلة لكي تكوني مقبولة ولكي تنالي إعجاب الآخرين (الرجال).

في كلّ المجتمعات وعبر التاريخ كانت مقاييس للجمال ولكن في عصرنا الحديث، عصر التكنولوجيا ووسائل الإعلام والتي تحدّد لنا المظهر الذي يجب أن نبدو به، ماذا علينا أن نلبس؟ كيف يجب أن نمشي؟...

صور المجلات، البرامج التلفزيونية، والدعايات تحيطنا بصور معيّنة لمعنى الجمال. وتحاول إقناعنا أن مظهرنا الخارجيّ

في النهاية تطلب الموجبة من كل مشتركة فتح البطاقة التي كتبتها في بداية الفعالية. لا توجد حاجة لأن تقرأ كل مشتركة ما كتبت، إنّما عملية فحص ذاتية.

فعالية 2: تقييم ذاتي للجسد

اللوازم:

بطاقات صغيرة، قائمة بأعضاء الجسد وأقلام.

سير الفعالية:

الموجبة تطلب من كل مشتركة أن تكتب تقييمها لجسدها (علامة) من 1-100

بشكل فردي ولا حاجة لأن تعلن عن العلامة (في هذه المرحلة تضع المشتركات الورقة جانبًا).

قائمة بأعضاء الجسد وعلى المشتركات تقييم كل عضو من 1-4 (1 لست راضية 4 راضية جدًا) وحساب المجموع. بعد حساب المجموع تطلب الموجبة من المشتركات إخراج البطاقة التي كتب عليها التقييم والمقارنة بين التقييمين. المشاركة بالنتيجة أمر يعود للفتيات.

ملاحظة: المجموع هو 112 إذا أعطيت القيمة 4 لكل الأعضاء وفي أكثر الحالات المجموع بالورقة أكبر من التقييم الأول، بالنسبة للفرج من المحتمل أن يسألن ما هذا العضو، وأن يكون خجل، وهنا يمكن التطرق إلى مفاهيم التربية بتجاهل أعضائنا.

نقاط للنقاش:

- ما هي الأسباب للفرق بين التقييمين؟
- ما هي الأشياء التي تؤثر على تقييمنا لذاتنا؟
- كيف يمكن تغيير تحسين التقييم الذاتي لجسدي؟ ماذا يمكن أن أغير لأشعر أفضل مع جسدي؟
- التحدث عن العادات السليمة في التغذية، والطرق الصحيحة للترميم. يجب إعطاء المشتركات التحدث عن الطرق المتبعة والمنتشرة بين الفتيات.
- ما هو الوزن المثالي بحسب رأيها؟ وكم تريد الإنقاص من وزنها؟

من المهم في هذه المرحلة التطرق لموضوع اضطرابات الأكل. (عادةً الموضوع الرئيسي لعدم الرضا عن مظهري وجسدي هو الاهتمام بإنقاص الوزن)

قائمة أعضاء الجسد

العضو التقييم 4-1	العضو التقييم 4-1
الخصر	الرأس
الفخذان	الشعر
الفرج	الأذن
الساق	الأنف
القدم	الأسنان
أصابع اليد	الفم
القدم	الرقبة
أصابع القدم	العيون
المؤخرة	الرموش
الظهر	الحواجب
الطول	الكتف
الوزن	الصدر
الصوت	اليد
لون البشرة	أصابع اليد
	البطن
	المجموع الكلي



فعاليّة 3: هل أنا جميلة؟

الأهداف:

- تعزيز النظرة الذاتية لجسدي. بواسطة قصة «أجمل الأطفال»
- فحص ذاتي على أمل أن تخرج كل واحدة منهن مع بعض الأسئلة

اللوازم:

قصة أجمل الأطفال، الألوان وأوراق بيضاء للرسم.

عن الكتاب

«هل أنا جميل؟» يتساءل الطفل على مشارف سنّ الرابعة، وهو منشغل في البحث عما يميّزه عن الأطفال الآخرين وعمّا يجعله «هو»، طفلاً خاصاً لا شبيه له، بشكله ومزاجه وروحه. وفي رحلته الاستكشافية هذه يتوجّه إلينا، نحن الكبار، ليرى نفسه في مرآتنا، وليلتقط ما انعكسه له من الجمال فينا وفيه. إذا أحببنا ما نراه كل صباح حين نقف أمام المرآة وتقبّلنا واحتياناً به، نقلنا إلى الطفل الرسالة بأن جسده هو جزء منه، وما يجعله إنساناً متميّزاً وخاصاً.

لأنّ مهمّتنا هذه ليست بالسهلة في عصر تغرقنا فيه وسائل الإعلام وكتب الأطفال وشركات الألعاب بصور نمطية للطفل «الجميل» والطفلة «الحلوة»، وغالباً ما تقصر الجمال على المزايا الخارجية، وتتناسى المزايا الداخلية للطفل. ألا يمكن الجمال أيضاً في العينين المشعّتين بالدهشة والفضول؟ في الرّوح الرّقيقة المتعاطفة مع الآخرين؟ في الكرم، في الذكاء وفي الإبداع، وفي الإقبال على الحياة بفرح؟

كتاب «أجمل الأطفال» هو دعوة جميلة للطفل ولنا إلى النظر في مرآة «الجسد» و«الرّوح» على حدّ سواء، وإلى الاحتفاء بما نراه. وهو يدعونا من خلال نصّي زخر بالأوصاف ويعتمد السّجع وترداد الجمل التي تبقى الطفل في حالة تساؤل حتى يصل في آخر الكتاب إلى السرّ الذي كشفته السمكة في كتاب «باولكور»، السمكة التي ما أرادت أن تكون سمكة: كن دوما أنت، هذا يكفيك أن تبقى أنت، أجمل ما فيك!

سير الفعاليّة:

المرحلة الأولى: الموجّهة تعرض القصة (هنالك احتمال للاعتراض بحجّة أنّ القصة للأطفال - يمكن الاستعانة بما ذكر أعلاه عن الكتاب، بدون التطرّق لفحوى ومغزى الكتاب لكي لا يؤثّر على سير الفعاليّة).

تبدأ الموجّهة بقراءة القصة حتّى الصفحة 18 (عندما يذكر صديقة فواز) تتوقّف عن القراءة. وتوزّع أدوات الرّسم وتطلب منهنّ رسم المرأة الجميلة أو رسمه ذاتيّة مع أخذ مقياس الجمال بعين الاعتبار.

رسم فرديّ لكن يجلسن بمجموعات صغيره، ويناقشن معنى مفهوم الجمال، ماذا أريد أن أعبر بشكلي؟ بعد الانتهاء من الرّسم تعرض كلّ مشتركة رسمتها، والنقاش في المجموعة الصّغيرة.

المرحلة الثانية: تكمل الموجّهة قراءة القصة حتّى الجملة «إن أردت أن تعرف من هو أجمل الأطفال وأطرف الأطفال اقلب الصفحة» وفي الصّفحة التّالية توجد مرآة، الموجّهة لا تظهرها للمجموعة، وتمرّ بين المشتركات وينظرن إلى المرآة. مهمّ جدّاً الحفاظ على عنصر المفاجأة ولا تعرف باقي المجموعة أنه توجد مرآة.

ثمّ تستمع إلى الآراء والانطباعات. ماذا اكتشفن عن ذاتهن؟ كيف يرانا الآخرون؟ كيف يقيّمونا؟ وهل نحن راضون عن ذلك؟ ولماذا المرأة المثاليّة هي بالضرورة جميلة، رشيقة...؟

اضطرابات الأكل

الأهداف:

- الشرح عن الموضوع.
- رفع مستوى الوعي، الخطورة والثمن.

أنواع اضطرابات الطعام: أنور كسيا، بوليميا الانور كسيا:

- الانور كسيا عبارة عن تجويع ذاتي.
- اضطراب أكل خطير جدا قد يسبب الموت، بسبب فقدان الوزن بشكل كبير.
- المصابين بالانور كسيا يخشون السمنة الزائدة لذلك يجوعون أنفسهم، مما يؤدي إلى فقدانهم الوزن بشكل كبير.
- في عام 1976 اعتبر هذا المرض مرض نفسي.

الانور كسيا تؤدي إلى:

1. فقدان وزن بشكل كبير.
2. توقف العادة الشهرية.
3. هشاشة عظام.
4. حساسية للتلوث.
5. نوبات قلبيه.
6. الموت...

المريض يرى نفسه بشكل خاطئ، فبالرغم من فقدانه للوزن بشكل مبالغ به يرى نفسه سمين جدا. لذلك يتوقف عن الأكل، يصوم ويقوم بنشاط رياضي مبالغ به، وهكذا يفقد أكثر من نصف وزنه.

نسبة حدوث المرض هي من 1-5%. نسبة إصابة النساء أكثر ب 20 مره من الرجال.

الأسباب:

- توقعات المجتمع من الفتاه: يجب أن تكون رشيقة، جميلة وجذابة. بناءً على ذلك تحاول الفتاه بكل الطرق أن تكون رشيقة حتى لو أصبحت نحيفة وهزيلة.
- عدم وعي كافي.

البوليميا:

البوليميا هي مرض نفسي يتمثل بعدم السيطرة على كميات الطعام. يتناول المصاب بالبوليميا كميات كبيرة من الطعام بشكل مكثف ومن ثم يحاول تفرغه إما عن طريق التقيؤ الإرادي أو عن طريق استعمال مواد مسهلة.

البوليميا منتشرة أكثر من الانور كسيا بسبب عدم فقدان الوزن بشكل كبير.

مرضى البوليميا هم أشخاص ذوي تقييم ذاتي منخفض، ويعانون دائما من مظهرهم الخارجي.

البوليميا تؤدي إلى:

1. تلف في الأسنان.
2. إمساك دائم.
3. أوجاع بطن - رأس.
4. إغماء.
5. شعور دائم بالتعب.
6. نقص فيتامينات، تساقط الشعر، هشاشة عظام.
7. اكتئاب.
8. ضغط دم منخفض.
9. أضرار بالكبد والكلية...

اعراض البوليميا:

1. أعراض نفسيه: اكتئاب، انتقاد نفسي دائم، تقييم ذاتي منخفض.
2. أعراض جسديه: وزن غير ثابت، أسنان صفراء وغيرها.

الفعاليّات المقترحة

فعاليّة 1: عرض المادّة والصّور وتذكير بموضوع تقييم الجسد.

اللّوازم:

مادّة شرح، اضطرابات الأكل – انور كسيا بوليميا.

سير الفعاليّة

عرض الموادّ والصور، بعدها نقاش حول الظاهرة.

اضطرابات الأكل

ظاهرة اضطراب الأكل، عبارة عن اضطراب نفسي يظهر من خلال طرق أكل غير منتظمة تؤدّي الى العديد من المشاكل الصحية.

اضطرابات الأكل لها تأثير كبير على جميع مجالات حياتنا، منها المشاكل الجسمانية والنفسية. ومن الممكن أن تؤدّي للموت. حسب المعطيات هنالك حوالي 7 ملايين أمرأه وفتاه في العالم يعانين من اضطراب الأكل. اضطرابات الأكل لا تميز بين غني أو فقير، اسود أو ابيض، فهي موجودة في كل طبقات المجتمع. معدل الجيل للإصابة هو 12-41 سنه.

اعتقدوا في الماضي أن سبب هذه المشكلة هو الطعام، لكنّ الأبحاث أثبتت أن هنالك عدة عوامل أخرى منها:

- الخوف.
- الشعور بالذنب.
- لفت النظر.
- تصرفات صبيانية.
- التعرض لاعتداء جنسي.
- وغيرها...





الفعاليّة 2: مسابقة بين مجموعتين

اللّوازم:

مجموعة أسئلة بموضوع الانور كسيا، أقلام وأوراق للكتابة.

سير الفعاليّة:

المرحلة الأولى: تقسّم الموجبة المشتركات إلى مجموعتين. ويطرح السؤال بنفس الوقت. كل مجموعة تكتب جوابها. إجابة صحيحة تعطي المجموعة 3 نقاط. المجموعة التي تجمع نقاطا أكثر تكون الرابحة.

الأسئلة:

- ما هي النسبة المئوية للنساء المشغولات زيادة عن اللزوم بوزنهنّ وبمبنى جسمهنّ؟ (70%)
- ما هي النسبة المئوية للنساء غير الرّاضيات عن مظهرهنّ الخارجيّ وعن مبنى جسمهنّ؟ (90%)
- في أيّ جيل تبدأ البنات باتّباع الرّجيم؟ (بحسب الأبحاث منذ جيل 8-9 سنوات يعبرن عن الرّغبة في أن يكنّ نحيفات 50% منهن يتبعن رجيم معيّن لكي ينحفن. بجيل 18-19 80% يتبعن الرّجيم)
- ما هي نسبة الرّجال الذين يعانون من الانور كسيا؟ (10%)
- ما هي نسبة النساء؟ (90%)
- ما هي نسبة النساء المريضات بالانور كسيا اللواتي يمتن من المرض؟ (10%-15%)
- ما هي نسبة النساء اللواتي يشفين؟ (40%)
- ما هي نسبة النساء اللواتي يشفين من البوليميا؟ (50%)

المرحلة الثانية: عرض الإجابات الصّحيحة، من المهمّ كتابتها على اللوح.

تحليل المعطيات: لماذا اضطرابات الأكل تعتبر أمراضا نسائيّة؟ ولماذا موضوع الجسد والمظهر الخارجيّ يشغل النساء أكثر من الرّجال؟ ما هو الثّمّن الذي تدفعه النساء؟

معنى الحبّ والصدّاقة بين الجنسين

- من أين تنبع المحظورات الاجتماعيّة؟ ما سببها؟ وهل هي نفس المحظورات للجنسين؟
- ما هي توقّعات النّساء من العلاقة؟
- ما هي توقّعات الرّجال؟ من أين تنبع هذه الفروقات؟

فعاليّة 1: ما معنى كلمة صدّاقة

اللّوازم:

أقلام وأوراق

سير الفعاليّة:

تكتب الموجّهة على اللّوح كلمة «صدّاقة» وتوزّع أوراقا على المشتركات ويطلب منهنّ أن يكتبن ما يخطر ببالهنّ عندما يسمعن كلمة صدّاقة (بدون كتابة أسماء).
تجمع الموجّهة الأوراق وتعيد توزيعها بشكل عشوائيّ بحيث لا تحصل المشتركة على ورقها.
تقسّم المشتركة إلى مجموعات صغيرة. ويدور نقاش عن الصدّاقة. وعلى كلّ مجموعة أن تكتب 5 أسباب للصدّاقة وفي الطرف الثاني من الورقة «نتائج الصدّاقة». وتلخّص النتائج على اللّوح.
وللتلخيص، تطرح الموجّهة السؤال لماذا يهمننا هذا الموضوع؟ (يمكن للموجّهة استعمال المادّة المرفقة للنّقاش)

أسباب الصدّاقة، نتائج الصدّاقة

(مثال: كي لا أكون وحدي شعور بالرّاحة)

الصدّاقة هي مرحلة طبيعيّة في جيل المراهقة يبدي فيها أحد الطرفين الاهتمام بالطرف الآخر، هذه المرحلة مهمّة جدا بالنسبة للمراهقين، تفتح أمامهم آفاق جديدة، هذه المرحلة هي مرحلة اكتشاف ذاتي، تكتشف فيها المراهقة قدرتها على بناء علاقة واعية وناضجة في البداية مع نفس الجنس وبالتالي تفحص قدرتها على بناء علاقة صحيحة وسليمة مع الجنس الآخر في المستقبل.

في هذا الجيل، تستيقظ مشاعر وأحاسيس متنوعة ومتناقضة منها الاهتمام بالطرف الآخر والتساؤل المصيريّ عن مواضيع تخصّ المستقبل وتتساءل المراهقة: هل هذه الأحاسيس والمشاعر التي تستيقظ في جيل المراهقة طبيعيّة وشرعيّة ويتقبّلها الأهل والمجتمع؟ وهل هذا هو الحبّ الذي يتحدّث عنه الكبار؟

لذلك فمرحلة «الصدّاقة» والاهتمام بالطرف الآخر تساعد المراهقة على الخروج من دوامة القلق والتوتّر والابتعاد عن الانهماك بنفسها لتحرّر من مركزية ذاتها وتصبح بالتالي قادرة على الانفتاح على الآخر وبناء حوار ونقاش معه. فالصدّاقة في جيل المراهقة هي ظاهرة طبيعيّة وسليمة وأوّل خطوة للنضوج الكامل.

النّقاش عن «الصدّاقة» وعن الهواجس وحبّ اكتشاف «عالم الكبار» وفهم الأحاسيس والمشاعر الطبيعيّة الناتجة عن التغيّرات الجسميّة والنفسية، تساعد الفتيات على بناء شخصيّة ناضجة ومستقلّة حتّى تستطيع الفتاة السير نحو المستقبل لبناء عائلة سليمة.

فعاليّات مقترحة:

أهداف الفعاليّات المقترحة:

- التوصل إلى الأسباب التي من أجلها تنبع الصدّاقة.
- نقاش وحوار حول الاهتمام بالطرف الآخر في جيل المراهقة.
- التطرّق إلى المعاني الكثيرة لمصطلح الحبّ.
- إعطاء الشرعيّة للأحاسيس المختلفة فيما يخصّ هذا الموضوع.

أسئلة مقترحة للنّقاش:

- لماذا تعتبر العلاقة بين الجنسين في مجتمعنا العربيّ موضوعاً مُشكلاً؟



ثمّ تعرض كلّ مجموعة عملها وتحدّث عنه. من المهمّ إعطاء فرصة التّعبير عن الرّأي لكافة المشترّكات.

المرحلة الثانية: توزّع على كلّ مشتركة ورقة أكملّي الجمل التّالية (لا حاجة لكتابة الأسماء).

- توقّعات الفتاة من علاقتها بالشابّ أن

- توقّعات الشابّ من علاقه بالفتاة أن

المرحلة الثالثة: بعد طوي الأوراق إلى أربع، تجمع الموجّهة الأوراق وتوزّعها بشكل عشوائيّ. كلّ مشتركة بدورها تقرأ الورقة وتبدي رأيها. (يمكن استعمال الأسئلة المقترحة للتّناقش).

فعاليّة 5: الصّدّاقة بين الجنسين

اللّوازم:

بطاقات لعبة الأدوار.

سير الفعاليّة:

توزيع بطاقات لعبة الأدوار على المشترّكات. تقرأ المشترّكة البطاقة، بعد القراءة يجري حديث ونقاش. ما رأيها؟ ما هي الحلول؟ كيف يتصرفن؟

الحالات:

- أنا طالبة في الصفّ العاشر أشعر بميل نحو شابّ من صفّ آخر أكبر منّي سناً، وهو يبادلني نفس المشاعر. أنا انتمي لعائلة محافظة لا أجرؤ على مصارحة أهلي بذلك.
- يعبّر أحد طلاب صفّي عن إعجابه بي بكلّ مناسبة، إمّا بحركاته، أو يمتدح اجتهادي، يأتي إليّ كلّ مكان أكون فيه، يحاول أن يتكلّم معي دائماً. إنّني في حيرة. كيف عليّ أن أتصرّف؟
- أنا طالبة في الصفّ التاسع أشعر بميل إلى زميل معي في الصفّ، كلّما أراه يدقّ قلبي، يحمّر وجهي، ويندى العرق على جبينني. هل هذا طبيعيّ؟ وماذا عليّ أن أفعل بخصوص هذه المشاعر؟

- أشعر بميل إلى محادثة ابن صفّي في الهاتف لأحدّث معه عن مشاكلني. أشعر بالرّاحة وأنا أكلمه، هل أستطيع أن أهاتفه؟ ماذا سيقول عنيّ؟ هل يتقبّل أهله ذلك؟

فعاليّة 2: صفات أريدها في صديقي

اللّوازم:

أقلام وأوراق.

سير الفعاليّة:

تقسّم المشترّكات إلى مجموعات صغيرة.

المرحلة الأولى: كلّ مجموعة تختار 8 صفات ترغب في أن تكون في الصّديق!

وبعدها تسجّل الموجّهة الصفات على اللّوح. وأثناء ذلك يدور نقاش، لماذا اخترت هذه الصفات؟

المرحلة الثانية: تطلب الموجّهة من كلّ مجموعة أن تتنازل عن صفة لتصبح 7 صفات. وهكذا حتّى تبقى صفتان لا تتنازل عنهما في شخصيّة الصّديق.

في المجموعة الكبيرة تسأل:

- كيف شعرت عندما تنازلت عن كلّ صفة؟
- هل لديك نفس الصفات التي تطلبينها في شخصيّة صديقك؟

فعاليّة 3: المروحة - تعريف معنى الحبّ

اللّوازم:

أقلام وأوراق.

سير الفعاليّة:

تطلب الموجّهة من كلّ مشتركة إكمال الجملة التّالية: الحبّ هو _____.

كلّ مشتركة تكمل بدورها الجملة، تطوي الورقة وتمرّرها للمشتركة التّالية، إذا كانت المجموعة كبيرة يمكن عمل مروحتين، واحدة من كلّ جهة. في النهاية تقرأ الموجّهة أو إحدى المشترّكات ما كتب على المروحة. ويتمّ التّناقش حول هذه الأمور.

فعاليّة 4: التوقّعات من العلاقة

اللّوازم:

جرائد، مجلّات، أقلام ملوّنة، مقصّات، صمغ وكرتون، ورقة أكملّي الجمل التّالية (التوقّعات)

سير الفعاليّة:

المرحلة الأولى: تقسّم المشترّكات إلى مجموعات صغيرة. كلّ مجموعة تحضّر ما يعنى لها الحبّ (يمكن عمل كولاج، رسم، كتابة)



التحرّش الجنسي

الأهداف:

- رفع مستوى الوعي في موضوع التحرش الجنسي.
- لمن التوجّه؟

ما هو التحرش الجنسي:

التحرّش الجنسي هو سلوك إنسان ذو طابع جنسي والذي يؤذي شخصا آخر.

ما يميّز التحرش الجنسي أنّه سلوك من طرف واحد ويتمّ من دون موافقة الطرف الآخر ورغم أنه في دولة إسرائيل كما في دول أخرى في العالم، التحرش الجنسي هو ظاهرة اجتماعية منتشرة والتي تؤذي كثيرا من الناس خاصة النساء. هذا التصرف يعتبر إيذاء لاحترام الإنسان، اختياره، خصوصياته وحقه في المساواة.

هو يؤذي الاحترام الذاتي والشخصي وكذلك الاحترام الاجتماعي للمعتدى عليه.

هذا التصرف يذلّ ويهين إنسانيته لأنه يتعامل مع المعتدى عليه وكأنه غرض يستعمله المعتدي.

التحرّش الجنسي يسلب استقلالية المعتدى عليه كما يسلب السيطرة على جسمه وعلى تصرفاته الجنسية، ويؤذي حقه بتحديد هويته الذاتية ويعتدي على خصوصيته ويجعله مغابرا للآخرين.

التحرّش الجنسي بالنساء يؤدي إلى إهانة النساء كجنس نسائي ويصعب عملية اندماجهنّ في العمل كعضوات متساويات في مجال العمل وفي باقي مجالات الحياة وبذلك يقلل من إمكانية مساواتهنّ مع الآخرين.

حسب قانون منع التحرش الجنسي 1998، التحرش الجنسي هو واحد من خمسة تصرفات ممنوعة وهي:

1. ابتزاز شخصي للقيام بعمل ذي طابع جنسي.
2. عمل مشين.
3. عمل جنسي متكرر، خاصة إذا أبدى الشخص عدم رغبته به، ولكن ليس بالضرورة إظهار عدم الموافقة في الحالات التالية :

- استغلال صاحب صلاحية في مكان العمل.
- استغلال صاحب صلاحية، تبعية أو مربّب بما في ذلك معلّم/طالب.

4. إهانات متكررة لصفات جنسية لدى شخص معيّن، خاصة إذا أبدى ذلك الشخص عدم رغبته بها، ولكن في الحالات الاستثنائية المذكورة سابقا ليس هناك حاجة لإظهار عدم الموافقة.

5. إهانات مذلّة أو محقّرة لمبول جنسية في حال شخص ما أظهر أنّ الأمر يزعجه أو لم يظهر ذلك.

التحرّش الجنسي هو مخالفة للقانون، إذا تضرّرت من تحرّش جنسي فلا تتردّدن بالتوجّه لطلب المساعدة.

- أمثلة لتصرفات من الممكن أن تعتبر تحرّشا جنسياً
- مزاحات «وقحة» ذات طابع جنسي تؤذي إلى الشعور بالإحراج أو عدم الراحة.
- عرض صور تعري.
- ممارسة الضّغط من أجل المواعدة.
- ملامسات جسدية ذات مدلولات جنسية.
- توجيه الأسئلة أو الاستفسارات حول العادات السرية.
- مقولات ذات مدلولات جنسية.

كيف عليك التصرف؟

- لا تتجاهلي الأمر، التجاهل يؤدي عادة إلى تفاقم الوضع.
- أعربي عن رفضك بشكل قاطع، الرفض معناه القول للمتحرّش أنّ تصرفاته غير مقبولة بشكل واضح وقاطع. ممكن بشكل كلامي: تصرّفك لا يعجبني، أنا أطلب أن تتوقّف فوراً.
- إذا تكرّر التصرف رغم التحذير الموجه للمتحرّش تقدّمي بشكوى للمسؤولين. وقومي بتسجيل دقيق للتحرّشات التي تعرّضت لها: متى، أين وكيف وماذا قال؟

فعاليّة 1: جسمي ملكي أنا

اللّوازم:

ورقة ماذا أشعر؟ وأقلام.

سير الفعاليّة:

الموجّهة توزّع على المشتركات ورقة ماذا أشعر؟ تعبّر كلّ مشتركة عمّا تشعر به في مثل هذه المواقف؟ (أمثلة لكلمات تعبّر عن شعور: أَعْضِب، أَتَضَاقِق، أُرْتَاح، أَصْرُخ، أُرْتَبِك، أَتَمْتَع).

نقاط للنقاش:

- هل يعبّر كلّ شخص بنفس الإحساس عن كلّ موقف؟
- ما هو سبب الاختلاف في ردود الفعل لنفس الموقف؟
- ماذا يمكن أن تفعل عندما يلامسك شخص ما رغماً عن إرادتك؟

ماذا أشعر:

- ** عندما يعن شابّ ما النظر بجسمي...؟
- ** عندما يضايقونني في الساحة (يدفشوني)...؟
- ** عندما يعن شخص ما النظر؟
- ** عندما يصفني شخص ما على وجهي...؟
- ** عندما يضع شخص ما يده على كتفي...؟
- ** عندما يضمّني شخص ما...؟
- ** عندما يتحسّس شخص ما شعري...؟
- ** عندما يقبلني شخص ما على خدي...؟
- ** عندما يزاخمني الطلاب أثناء صعودي الدرج...؟

فعاليّة 2: لعبة الأدوار

اللّوازم:

بطاقات أحداث.

سير الفعاليّة:

يتمّ تقسيم المجموعة إلى أزواج. على كلّ زوج تمثيل حادثة. وبعدها نقاش.

نقاط للنقاش:

التركيز على مهارة قول كلمة «لا» عندما تشعر الفتاة بتهديد وعدم راحة جرّاء تعامل الآخرين مع جسمها وتميز الفرق بين المغازلة والتحرّش.

- هل مررت بمثل هذه المواقف؟ ماذا كان ردّ فعلك؟
- ماذا تمثّل الحادثة؟ (لا شيء، تحرّش، اعتداء)
- الفتاة التي قامت بتمثيل دور الفتاة، كيف شعرت، بماذا فكّرت، كيف كان من الممكن أن تتصرّف؟
- الفتاة التي قامت بتمثيل دور الرجل، كيف شعرت، بماذا فكّرت؟
- كيف يجب التصرّف في مثل هذه المواقف؟
- ما هي حقوقك؟ متى تستطيعين قول كلمة «لا»؟
- لمن التوجّه؟ (الأهل، المستشارة في المدرسة، معلّمة، التعرّف على الجمعيات التي تقدّم الدعم والمساعدة وإعطاء رقم الهاتف 1202).

حوادث ومواقف

مرام تحدّث: أنا ورامي تربيّنا في نفس الحيّ ونفس المدرسة نحن زملاء نحترم بعضنا بعضاً، اليوم أنا في الصفّ الثامن وهو في الصفّ التاسع. نظراته إليّ مختلفة اليوم، يتحين الفرص لكي يجد مناسبة يلامس فيها أيّ عضو من جسمي، حتّى ولو بواسطة الضرب. فهو أحياناً يلامس كتفي، ظهري، يدي، وأنا غير مرتاحة لنظراته وحر كاته...



فعاليّة 3: تلخيص «الفرق بين التحرّش الجنسي وعلاقة حبّ\ غزل».

الأهداف:

زيادة الوعي للفروق بين تحرّش جنسي وعلاقة حبّ.

اللّوازم:

قائمة تلخيص الفروق بعدد المشتركات.

سير الفعاليّة:

المرحلة الأولى: الموجهة تطرح على المجموعة السّؤال «ما هي المشاعر والأحاسيس التي تشعر\ شعرت، فيها فتاة تمرّ\ مرّت بتجربة تحرّش جنسيّ. (يمكن الاستعانة بالاقتراحات من قائمة تلخيص الفرق بين العلاقاتين) وتكتب الإجابات على اللّوح.

المرحلة الثانية: ترتّب الإجابات بقائمة (وتكتبها تحت عنوان تحرّش جنسيّ وتكتب عنوان علاقة حبّ) وعلى المجموعة إعطاء الشعور والإحساس الموازي\المقابل في حالة علاقة حبّ. هنالك احتمالان:

- 1 - بنهاية النقاش والتلخيص، تكتب الموجهة القائمة، وتطبعها بعدد المشتركات وتوزّع في اللّقاء الذي يليه.
- 2 - بنهاية النقاش توزّع القائمة من الكّرّاس، ويمكن للمشاركات إضافة ملاحظاتهم أو اقتراحات من القائمة التي على اللّوح.

رئين تحدّث: كنت مريضة وذهبت إلى الطّبيب، كان الطّبيب لطيفاً جدّاً معي وفتح معي مواضيع حديث تهمّ الشباب، مثل الرياضة، وأثناء ذلك أخذ يلمس أعضاء جسمي الدّاخلية، شعرت بارتباك وضيق لم استطع التّفكير السّليم، ما هذا؟ هل هذه طريقة فحص؟... إنني غير مرتاحة.

انتبهت علا مؤخراً إلى أنّ البقال الذي في حارتها يلبي طلبات جميع زبائن بقالته قبلها وبقيها دائماً الأخيرة. بعد أن ينصرف الجميع يتفرّغ لخدمتها. وهو في كلّ مرّة يقدّم لها قطعة من الحلوى أو الشوكولاتة ويقول لها وهو يمسح بيده على شعرها: «كان من المحبّب أن تنتظري، أليس كذلك؟»

أنت في درس سواقة وخلال الدّرس معلّم السّياقة يربّت على فخذك وبلاطفه ويمدحك على تقدّمك الملحوظ.

ذهبت إلى معلّم الرياضيات لتحدّثني معه عن الامتحان. وخلال اللّقاء بدأ يتقرّب منك أكثر وأكثر وبدأت تشعرين بعدم الرّاحة من هذا القرب الجسديّ ومن نظراته.

في كلّ مرّة يزورك العمّ مراد يضمك بقوة ويبدأ «بالطبطة» على ظهرك، وبملامسة وجهك، عنقك، صدرك.

زميلك في الصفّ يجلس إلى جانبك، خلال أحد الدروس شعرت برجله تلامس رجلك، إبتعدت قدر المستطاع لكنّ الأمر تكرّر.

أحد التلاميذ من شعبتكم أعجب بك وبطلب التحدّث إليك ولكنك غير معنيّة وقمت بتوضيح هذا الأمر له. إلّا أنّه يلاحقك أينما ذهبت ويحدّق بك طوال الوقت.

في كلّ مرّة تخرجين من البيت يبدأ ابن الجيران بالتغرّّل بك: ياعيني على هالجمال، شو هالحلو، القمر طلع، هذا الأمر يخرجك جدّاً وأحياناً تفضّلين عدم الخروج من البيت!

قائمة تلخيص علاقة حب\ غزل - تحرّش

علاقة حب\ غزل	تحرّش جنسيّ
يمنح شعور جيّد	يمنح شعور سيء
متبادل	من طرف واحد
جذاب	مبهين
يطري	منقّر
الشّعور بالسيطرة	الشّعور بالعجز
مساواة	قوة
الشّعور الجيّد عند الملامسة	الشّعور السيء عند الملامسة
مرغوب فيه	غير مرغوب فيه
قانونيّ	غير قانونيّ
منفتح	يغزو عالمك (يفرض عليك بالقوة)
يسبب السعادة	يسبب التّعاسة \ الألم
تقييم ذاتيّ إيجابيّ	تقييم ذاتيّ سلبيّ
الفخر والرّضى	الشّعور بالخجل\ العار

العلاقات - علاقة «صحية» \ غير صحية

فعاليّة:

خطيبي يحبّني جدًّا وهو يدلّني كثيرًا. السّنة الماضية اشترى لي هاتفًا خلويًّا ومن حينها يتّصل بي طوال اليوم ويسألني أين أنت؟ مع من؟ هذا الشيء يضايقني أحيانًا. وحين تحدّثت معه غضب وثار.

ضوء أخضر، ضوء أحمر

الأهداف:

خطيبي يحبّني كثيرًا ويفار عليّ إلى درجة جنوبيّة، لا يسمح لي أن أتحدّث مع شباب ويريد أن يعرف إلى أين أخرج؟ مع من؟ هذا الشيء يطربني لأنه يثبت لي كم يحبّني.

- التّوعية في كلّ ما يتعلّق بالعلاقة مع الجنس الآخر.
- متى تكون العلاقة «صحيّة» ومتى لا؟
- كيف يمكن أن أتصرّف؟
- إعطاء الشّرعية لإنهاء علاقة «غير صحيّة».

الأسبوع الماضي دعونا أنا وخطيبي إلى حفل زفاف. حين أتى إلى بيتنا ورآني غضب وقال إنني ألبس ملابس غير محتشمة وأبدو غير محترمة وأمرني أن أغيّر ثيابي. لم أكن مقتنعة بكلامه خاصّة وإنني أحبّ هذا الفستان بالدّات وأهلي لا يعارضونني في لبسه. وبالرّغم من ذلك غيّرت ثيابي لأنني أحبّه ولا أريد أن اخسره.

فعاليّة ضوء أخضر، ضوء أحمر

اللّوازم:

بطاقات «حدث» وورقة متى نعرف؟

خطيبي يسخر منّي بشكل دائم ويدّعي أنّ هذا مزاح . لكن يحرّجني جدًّا خاصّة حين يفعل هذا أمام النّاس. فهو يقول مثلًا: إنني سمينّة جدًّا، إنني غير ذكيّة، إنّ شعري غير مرتّب.

سير الفعاليّة:

أنا أحبّ خطيبي كثيرًا وهو يحبّني، لكن في كلّ مرّة نلتقي بأهله أشعر أنّ معاملته لي تتغيّر. فهو يتجاهلني أو يهينني أو يصرخ في وجهي. أهله يشجّعونه ويقولون له إن المرأة يجب أن تعرف من سيّدها ويجب أن تعرف حدودها. هذا يضايقني جدًّا ولكنني أسكت.

الموجّهة تضع البطاقات مقلوبة و كلّ مشتركة تختار بطاقة. تقرأها وتعطي رأيها ومن ثمّ يكون هنالك نقاش داخل المجموعة: رأيهنّ، حلول، كيف عليها أن تتصرّف؟ الموجّهة: ما هي أسس العلاقة الصّحيحة؟ (الاحترام، الثّقة، النّقاش والحوار) ما هو التصرّف الذي يضيء الضّوء الأحمر؟ (الغيرة الرّائدة، عنف كلامي، عنف جسدي، إهانته وتوبيخ، عزلة اجتماعيّة، تقسيم أدوار تقليديّة بين الجنسين...).

بعد النّقاش توزّع الموجّهة، متى نعرف أنّ العلاقة وتسمع آراء المشتركات وتلخيص.

أنا أعمل في شركة كمبرمجة حاسوب. في السّنة الماضية تعرّفت على شابّ وبعد قصّة حبّ أعلننا الخطوبة. منذ ذلك الحين أشعر أنّه تغيّر فهو يريد أن يعرف أين أنا طوال الوقت؟ مع من؟ متى أخرج؟ متى أعود؟... هو يدّعي، ولأنني كنت على علاقة معه قبل الخطوبة، أنّه لا يمكن الوثوق بي وأنني «غير شريفة». أنا أحاول أن أثبت له أنّه على خطأ ولكنّه لا يقنّع.

الأحداث

أنا أعمل كمهندسة في شركة. أحبّ عملي جدًّا. خطيبي

خطيبي جدّاب جدًّا ولطيف وكلّ صديقاتي يحسدنني عليه . نحن بعلاقة منذ سنة وأنا أحبّه جدًّا. في الفترة الأخيرة بدأ يتصرّف بشكل عصبيّ وأحيانًا يوتّخني ويصرخ في وجهي. الأسبوع الماضي تشاجرنا واذ به يصفعني. في اليوم التّالي أتى وتأسّف ووعدني أنّ ما حصل لن يتكرّر أبدًا. لقد سامحته لأنني أحبّه.

يريدني أن أترك عملي لأنه يدعي أن المرأة يجب أن لا تخرج إلى العمل لأن هذا يمس بكرامتها وغير محترم، و أن وضعه المادي ممتاز ولن أكون بحاجة للمال فهو سيؤمن لي كل احتياجاتي. أنا أعارضه الرأي ولكنّه يقول: عليك أن تختاري العمل أو أنا. أنا أحبّه جدًّا ولا أريد أن أخسره.

أنا وخطيبي نتشاجر دائمًا لأنّه يخرج مع أصدقائه عدّة مرّات في الأسبوع. أنا بالمقابل ابتعدت عن جميع صديقاتي من أجله وعادة ألغي برامجي لكي نكون معًا.

متى نعرف أن العلاقة جيّدة و أنه من الممكن الاستمرار؟

- كلا الزوجين يشعران بالالتزام تجاه الآخر بالعلاقة والمسؤولية..
- احترام متبادل وثقة.
- علاقة صريحة ومن الممكن التحدّث عن جميع المواضيع.
- اتّباع أسلوب الحوار لاتّخاذ القرارات.
- هناك موافقة على نوعيّة العلاقة.

متى نعرف أن العلاقة «غير صحيّة» و أنه يجب التوقّف للتفكير في العلاقة؟

- التّسبّب بأذى لأحد الزوجين بشكل مستمرّ وطلب السّماح المتكرّر (أنا آسفة، هذا لن يتكرّر أبدا...)
- استهزاء دائم برأي الآخر. (هذه سخافات، رأيك سخيف...)
- توجيه اللّوم الدائم لأحد الزوجين. (الكلّ بسببك، هذه غلطتك...)
- تحديد مجالات الاهتمام والعمل. (لا تذهب أيّ إلى... نذهب فقط معاً...)
- محاولة مستمرّة من قبل أحد الزوجين تغيير الآخر.
- ملاحظات مستمرّة حول المظهر الخارجي، التّصرّفات، الآراء.
- حبّ التّمكّك وغيره شديدة تفسّر على أنّها حبّ واهتمام.
- غضب شديد من الممكن أن يتطوّر إلى عنف. (ضرب، إهانات...)
- إلغاء تامّ للذات أمام الآخر، أنت محقّاة، سنعمل ما تريد...)
- تهديد أو تخويف من قبل أحد الزوجين.



الزواج المبكر

فعاليات مقترحة:

الأهداف:

- رفع مستوى الوعي لظاهرة الزواج المبكر وأسبابها.
- الوقوف على تأثير الزواج المبكر على الفتاة من الناحية الصحية، النفسية، الاقتصادية، الثقافية، الأسرية والاجتماعية.

فعالية 1: عصف ذهني - «معنى الزواج والزواج المبكر»

الأهداف:

- بحث جماعي حول مفهوم الزواج والزواج المبكر.
- تكتب الموجبة على اللوح كلمة زواج ثم زواج مبكر. وتلخص الآراء.

فعالية 2: استمارة الزواج المبكر

اللوازم:

- استمارة الزواج المبكر بعدد المشتركات وأقلام.

سير الفعالية:

- توزع الموجبة الاستمارة على المشتركات.
- بعد الانتهاء من التعبئة. تلخص النتائج على اللوح، كم إجابة نعم \ لا.
- ويتم نقاش وحوار حول كل بند من الاستمارة.

الزواج المبكر ظاهرة تنتشر في مجتمعنا العربي خاصة لدى الفتيات، فمشم كبير من الفتيات يتزوجن مباشرة بعد الثانوية حيث تتم الخطوبة المبكرة بسن يتراوح بين 13-16. وهناك أيضاً حالات قليلة يتم الزواج في المرحلة الثانوية. وهذا ناتج عن التخوف من الانفتاح والتأثر بأسلوب حياة منفتح من جهة، ومن أجل المحافظة على العادات والتقاليد من جهة أخرى. حيث يشعر الأهل بوجود الحفاظ على ابنتهم وسمعتها. فشرف المرأة العربية في عفتها. ومن هذا المفهوم تنعكس طبيعة المرأة كسلعة غالية الثمن، فهي هشة يجب المحافظة عليها. وتظل الفتاة في خطر تلطيخ شرف عائلتها حتى يتولاها زوجها ويقال في ذلك «ستره البنت زيبتها» «اطلب لبناتك قبل أولادك» و «هم البنات للممات».

لذلك تكون الخطوبة بمثابة ارتباط رسمي. وإن السماح بمثل هذا الارتباط بهذه السن لفتاة في بداية بناء حياتها، سرعان ما تلهو وتهمل دراستها، مما يترتب عليه عدم التفكير في مستقبلها التعليمي والمهني.

لهذه الظاهرة توجد أبعاد كثيرة على مجتمعنا العربي وعلى تطوره ومستقبله، واعتباره عامل ذي تأثير سلبي على مكانة المرأة لأن تزويج الفتاة بسن مبكرة يحد من طموحها ويمنع فرصها لاختيار حياتها المستقبلية».

فمشم كبير من الفتيات يدخل طور الأمومة وما زال غير ناضج اجتماعياً وفكرياً واقتصادياً. هؤلاء الفتيات غالباً ما لا يتطورن ويتقدمن من الناحية المهنية أو الأكاديمية. ولهذا الشيء توجد عوارض سلبية كثيرة على طبيعة الأسر المستقبلية ودورها في بناء مجتمع أفضل حيث تعتمد النساء كلياً على الرجل في دعم الأسرة مما قد يفقد للمرأة أيضاً مكانتها واستقلالها، ويجعلها فريسة سهلة أحياناً للنيل من حقوقها المشروعة.

هذا النوع من الزواج كونه يأتي بسن مبكرة، له إشكاليات كثيرة مرافقة له، والتي تبرز من الشهور الأولى للزواج ومنها الخلافات الزوجية التي قد تؤدي في نهاية الأمر إلى العنف الأسري أو حتى إلى الطلاق الذي يعود إلى انعدام فرص التفاهم ما بين الزوجين نظراً لقلة الخبرة الحياتية والاجتماعية المترتبة على صغر سن الطرفين في معظم الأحيان.

إن الفتاة التي تتزوج بسن مبكرة يكون من الصعب عليها تقبل التغيير الكبير في حياتها والمسؤولية التي ستلقى على عاتقها بعد الزواج. منها الحمل والولادة. فالفتاة يجب أن يكون لها قسط من العلم والفهم والإدراك طالما أن دورها في بيت الزوجية سيكون دور الشريك الإيجابي لا دور التابع مسلوب الإرادة.



استمارة

1. هل تؤيدون الزواج المبكر؟
 أ - نعم ب - لا
2. هل ترون أن الزواج المبكر يؤثر سلباً على المستوى الثقافي عند المرأة؟
 أ - نعم ب - لا
3. هل الزواج المبكر يزيد من ظاهرة العنف العائلي؟
 أ - نعم ب - لا
4. هل تؤيدون أن من حق ولي أمرها تزويجها رغماً عنها؟
 أ - نعم ب - لا
5. هل الزواج المبكر يؤدي إلى تكوين جيل غير واع؟
 أ - نعم ب - لا
6. هل نظرة المجتمع إلى الفتاة التي تتزوج مبكراً هي سلبية؟
 أ - نعم ب - لا
7. هل تعتقدون بأن الزواج المبكر للمرأة يؤدي إلى التقليل من مكانتها في المجتمع؟
 أ - نعم ب - لا
8. هل نظرة المرأة إلى نفسها بعد الزواج بعدة سنين يكون سلبياً (إحساس بندم)؟
 أ - نعم ب - لا
9. هل يكون سهلاً على الرجل الذي يتزوج من فتاة صغيرة السن أن يتحكم بها؟
 أ - نعم ب - لا
10. هل تؤيدون وضع قانون يمنع زواج الفتيات دون سن السابعة عشرة؟
 أ - نعم ب - لا

فعاليّة 3: من هنا إلى هناك

حالة 3:

نور طالبة في الصفّ الثاني عشر. متفوّقة في دروسها، تخصّص كيمياء وفيزياء.
نور من عائلة متوسطة الحال، مكوّنة من 10 إخوة وأخوات.
أين نور بعد 10 سنوات؟

الأهداف:

الوقوف على تأثير الزّواج المبكّر على مسيرة حياة الفتاة.

اللوازم:

4 حالات، أوراق وأقلام.

سير الفعاليّة:

المرحلة الأولى: تقسّم المشتركات لمجموعات صغيرة كلّ مجموعة تحصل على ورقة تصف «حالة». وعلى المجموعة أن تصف الحياة الشخصيّة في الحالة بعد 10 سنوات. من المهمّ أن لا تعرف المجموعات بمهامّ بعضها البعض. الحالتان 3 و 4 البنات مقابل الولد (التطرّق للأفكار النمطيّة بموضوع الزّواج). كيف تعيش حياتها؟ ما وضعها العائليّ، الاجتماعيّ، الاقتصاديّ؟ هل هي راضية عن حياتها؟

المرحلة الثانية: تقرأ كلّ مجموعة الحالة ووضع الشخصية بعد 10 سنوات. الموجّبة تلخّص النقاط على اللّوح. ثمّ نقاش: حول الخسارة والرّبح. كيفيّة التعامل مع ظاهرة الزّواج المبكّر (يمكن الاستعانة بالمادّة المرفقة).

الحالات:

حالة 1:

مرام طالبة في الصفّ الثاني عشر. لديها أخوة وأخوات. متفوّقة بتعليمها، تحلم أن تتعلّم شؤون اجتماعيّة. مرام مخطوبة لسعيد الذي يعمل في أحد المصانع، يخططان للزّواج خلال الأشهر القريية.
أين مرام بعد 10 سنوات؟

حالة 2:

عليا طالبة في الصفّ الثاني عشر، البنات الكبرى. متفوّقة في دروسها، تحلم في تعلّم الصيدلة. تخطّط أن تعمل سنة بعد الثانوية لتوفير المال من أجل الدّراسة. أين عليا بعد 10 سنوات؟

فعاليّة 4: قصّة سمر (لعبة الأدوار)

اللوازم:

قصّة سمر. بطاقات كتب عليها أدوار الشخصيات (الأب، الأمّ، الجدّة، الأخ الأكبر، صديقة مخطوبة، مستشارة المدرسة، صديقة تتعلّم في الكليّة).

سير الفعاليّة:

توزّع الأدوار على المشتركات. وتكتب الموجّبة معلومات إضافيّة عن الشخصيات تساعد في لعب الدور. وكلّ شخصيّة تعطي رأيها فيها، وعلى باقي أفراد المجموعة معرفة دور الشخصية. بعد ذلك، المجموعة تقرّر ما كان قرار سمر بناءً على آراء الشخصيات.

مثال: الجدّة «بنت مش مربية، أمّها ما عرفت تربيتها وضبّها أفضل»، «عليك أن تحافظ على شرف العائلة ويجب تزويجها بأقرب وقت».

الأب والأمّ يريان في سمر طفلة لكنّهم أمام ضغوطات المجتمع من جهة، ورغبات سمر من جهة أخرى.

- ماذا تفعل من أجل تحقيق حلمها؟
- ما هي مصادر القوّة لديها؟
- كيف تبرز استقلاليتها؟
- ما هي الحواجز والمعوقات الأساسيّة؟
- العريس قبل وبعد الزّواج؟
- شادية قبل وبعد الزّواج؟
- ما هو دور الأمّ؟
- ما هي الأشياء التي عليها أن تختار بينها؟
- ما حلم والدها؟
- ما هي نصيحتك لشادية؟

القصة

سمر فتاة في الصفّ الثّاني عشر، من عائلة مكوّنة من 4 أبناء. وضعهم المالي جيّد، الأب تاجر والأمّ ربّة منزل. سمر حلمها أن تنهي دراستها الجامعيّة ولكنّها في الصفّ العاشر وقعت في حبّ شابّ أكبر منها (بخمسة سنوات) يحبّها وتحبّه. سميح الأخ الأصغر يعلم بعلاقتها بشابّ، فيخبر جدّته بالأمر. الجدّة تسارع بإخبار الوالد (ابنها). وتريد سمر أن تتزوّج بسرعة، فمن جهة تحبّ الشاب، ومن جهة أخرى تريد التّفوّق على صديقتها المخطوبة والزّواج قبلها. تعلم العائلة برغبة سمر. سمر أمام خيارين: الارتباط بحبيبها والتخلّي عن حلمها أو العكس ماذا ستفعل؟ سمر بحاجة للنّصيحة وتتوجّه لطلبها.

فعاليّة 5: مشاهدة فيلم «شادية» الزّواج كحاجز أو بداية جديدة واستمرارية.

اللّوازم:

فيلم «شادية» وشاشة عرض (هذه الفعاليّة ممكنة إذا توفّرت الإمكانيّات)، ورقة نقاط للنّقاش.

سير الفعاليّة:

توزّع ورقة نقاط للنّقاش على المشتركات قبل البدء بالعرض لكي تكون المشاهدة فعّالة. (ملاحظة: الفيلم يتطرّق لموضوع الهوية الفلسطينيّة والإسرائيليّة. لا علاقة لموضوع الزّواج، لكن يمكن طرح الموضوع قبل البدء، وفي النهاية رأي المجموعة من الموقف في الفيلم).

يعرض الفيلم دون توقّف. وبعد النّقاش أين ترين شادية بعد 10 سنوات؟

www.alarab.net/Article/14052 مقالة عن بطلّة الفيلم. (يمكن عرض المقالة أو الرابط بعد النّقاش)

نقاط للنّقاش:

- ما الذي أثار بك أكثر شيء؟
- ما هو حلم شادية؟ وما يميّز مجال تخصصها؟

العنف ضد النساء

الأهداف:

- رفع الوعي بالموضوع من وجهة نظر نسوية.
 - مناقشة الأفكار النمطية حول موضوع العنف ضد النساء.
 - ما هي الحلول؟ لمن التوجه؟
- (ملاحظة: يمكن التطرق لموضوع الاغتصاب، واغتصاب الأزواج، والنساء في دائرة الدعارة)

منها بذلك، أو إجبار المرأة على القيام بأعمال جنسية وانتقاد أسلوبها في العلاقة الجنسية وإجبارها على ممارسة الجنس تعدّ أحد أشكال العنف الجنسي، وإجبار النساء على ممارسة الدعارة والتحرش الجنسي في أماكن العمل أو داخل الأسرة. يظهر هذا النوع من العنف في جميع المجتمعات. يستخدم كثير من الرجال هذه الطريقة كوسيلة للسيطرة على النساء من خلال فرض ممارسة الجنس عليهن بأشكال مختلفة وضد إرادتهن باستخدام القوة.

الاعتداء الجنسي هو تعبير عن القوة والسيطرة عن طريق التسلط على الضحية وإهانتها وإسغارها أنها لا تستطيع أن تسيطر على جسدها. وهو ليس بالضرورة نابعا عن رغبة جنسية جامحة كما يظن البعض.

العنف الاقتصادي:

وهو ممارسة ضغوط اقتصادية على المرأة مثل منعها من العمل أو إجبارها على العمل. وأيضا السيطرة على أملاكها وحققها في الإرث والسيطرة على امتلاكها نقودا (أخذ راتبها الشهري) وعدم إشراكها في مشاريع الأسرة وأعمالها أو حرمانها من المال لقضاء احتياجاتها...

العنف الاجتماعي:

هو فرض مجموعة من القيم والأفكار تحدّ من حرية المرأة وكرامتها واستقلاليتها. فالمجتمع يمنح للرجل امتيازات للتعامل مع المرأة بدونية والتفرد في أخذ قرارات تخصها وتخص البيت والأولاد. ومن أنواع العنف الاجتماعي: النظرة إلى المرأة المطلقة ومنعها من الخروج من المنزل، أو فرض وليّ على المرأة في أمور تقرّر مصيرها، مثل الزواج والطلاق والسفر والتعليم. وأيضا ضمن العنف الاجتماعي يأتي فرض عادات وتقاليد يمارسها المجتمع على المرأة لضمان طاعتها وخضوعها للثقافة الذكورية.

العنف الثقافي:

وهو عبارة عن مجموعة من القوانين غير المكتوبة في الدستور أو في نصوص القانون، وتعتبر من أشدّ أنواع العنف الموجه للمرأة، حيث وصفه عالم الاجتماع الفرنسي (بيار بورديو) قائلاً (هو عنف هادئ لا مرئي ولا محسوس حتى بالنسبة لضحاياه، ويتمثل في أن تشترك الضحية وولادها في التصورات نفسها عن العالم والمقولات التصنيفية نفسها. فالعنف الرمزي هو الذي يفرض المسلمات التي إذا انتبهنا إليها وفكرنا بها، بدت لنا غير مسلم بها، وهي مسلمات تجعلنا نعتبر الظواهر

لقد شكّل العنف ضد المرأة أحد مظاهر التمييز الخارقة التي تحطم كينونة وذاتية المرأة وتعيدها إلى عصور مضت. التعريف بالعنف الموجه ضد المرأة يتضمّن الأفعال التي من شأنها إلحاق الأذى بالمرأة حتى لو لم تؤدي إلى ضرر.

أشكال العنف الموجه ضد المرأة: العنف الجسدي، العنف النفسي، العنف الجنسي، العنف الاقتصادي، العنف الاجتماعي، العنف السياسي، العنف الثقافي.

تندرج تحت أشكال العنف الموجه ضد المرأة عدد كبير ومتنوع من الأفعال، التي تبدأ من فعل بسيط لتنتهي بالقضاء على حياة المرأة.

العنف الجسدي:

والذي يتمثل بأيّ إساءة موجهة لجسد المرأة من لكم، صفع، ركل، رمي الأجسام الصلبة، استخدام بعض الآلات الحادة أو التلويح بها للتهديد باستخدامها أو ضربها وقتلها.

العنف النفسي والمعنوي:

ويتجلى في التقليل من أهمية ودور المرأة من خلال إطلاق بعض الألقاب عليها ونعتها بصفات لا تليق بكائن بشري، فالسبّ والشتم والتهميش، والهجر، والإهمال، وكذلك النظرات المخيفة، والإشارات والحركات الجسدية والصوت المرتفع وتكسير أشياء وتحطيم بعض أغراض البيت مما يسبب شعور المرأة بالخوف.

العنف الجنسي:

لدى ذكر كلمة العنف الجنسي، يتبدى إلى الأذهان الاغتصاب، إلا أنّ الاغتصاب هو أحد أشكال العنف الجنسي ضد المرأة، وهناك أشكال أخرى من العنف الجنسي، والذي تتعرض له المرأة بشكل يومي، ويعرف العنف الجنسي على أنه أيّ فعل أو قول يمسّ كرامة المرأة ويخدش خصوصية جسدها، من تعليقات جنسية سواء في الشارع أو عبر الهاتف أو من خلال محاولة لمس أيّ عضو من أعضاء جسدها دون رغبة

التاريخية الثقافية طبيعية أو نظاماً عابراً للأزمنة، وأشد أنواع العنف الثقافي هو الرمزي).

ومن هنا يأتي العنف الثقافي الممارس على المرأة المستند للموروث الثقافي التاريخي عبر المقولات والأمثال الشعبية التي تعزز الذكورية والتسلط على المرأة، ويعتبر العالم العربي من أكثر المجتمعات ممارسة لهذا النوع من العنف بسبب التمسك بالثقافة الشعبية النمطية ومما لها من تأثير كبير يتجاوز تأثير الدين والقانون، ويفسر ذلك جلياً في جرائم ترتكب بحق المرأة تحت دواعي الشرف مثلاً.

فكثير من القصص والأمثال الشعبية تدعم مفاهيم اجتماعية خاطئة يدعمها أحياناً القانون بما يطلق عليه (العرف الاجتماعي). أبحاث هذه المفاهيم أو العرف الاجتماعي للرجل كثيراً من التصرفات السيئة تحت مسمى الرجولة وحرمت المرأة من أبسط حقوقها، فمثلاً في المجتمع العربي التقليدي ممارسة الرجل للجنس خارج نطاق الزواج نوع من الرجولة، لكن بالنسبة إلى المرأة جريمة تستحق عليها القتل.

العنف السياسي:

وهو عنف مباشر أو غير مباشر، تمارسه السلطة الحاكمة أو الأحزاب السياسية ضد المرأة مثل تغييب دورها السياسي أو تهميشه بشكل مقصود لتكون السيادة في المناصب العليا في الدولة أو الحزب أو المؤسسة للرجل. وأيضاً تأتي الممارسات القمعية وفرض إجراءات تحد من حرية المرأة وإنسانيتها ضمن هذا الشكل من أشكال العنف الممارس على المرأة. وتبرز هذه الممارسات في فرض زي محدد على النساء بذريعة «محاربة الرذيلة».

ويعتبر إصدار قوانين ونصوص تحرم النساء من حقوقهن مثل منع النساء من قيادة السيارة، أحد أشكال العنف السياسي. ومن الجدير ذكره أن أي شكل أو إجراء تمارسه السلطة على النساء يؤثر عليها نفسياً أو صحياً أو قانونياً أو اجتماعياً يعتبر عنفاً سياسياً.

العوامل المؤثرة على المرأة المعنفة في الدفاع عن نفسها: كل شخص مسؤول عن تصرفاته ومشاعره وأفكاره. لذلك يختلف تفسير العنف من شخص إلى آخر.

من الصعب على المرأة أن تعرف وتعترف أن ما يحدث لها هو عنف. وكثير منهن يبدأن التحدث عن الموضوع بعد 5 أو 10 سنوات. وتتعلق صعوبة الاعتراف بهذا الواقع ب 3 عوامل: شخصية، عائلية، اجتماعية.

العوامل الشخصية: عندما تتعرض للضرب للمرة الأولى

تشعر بالخجل وتتعامل مع الموضوع كحدث عابر، تحاول نسيانه أو تجاهله كي يبقى سرّاً. وقد تكتشف المرأة آنذاك أن اختيارها لشريكها لم يكن صحيحاً. فتحمّل نفسها تجنب المشاكل، وتتصرّف بحذر واستسلام، وتحاول تأدية كل الوظائف المتوقعة منها. ولكن حتى هذه المحاولات عادة تفشل إذ تتعرض المرأة للضرب مرّات أخرى.

العوامل العائلية:

قضية العنف ضد المرأة داخل العائلة قضية «محترمة» وغير مسموح التحدث عنها علناً. والعائلة العربية بشكل خاص لا تدعم المرأة في حل مشاكلها مع زوجها خوفاً من المجتمع وأقواله. وتميل العائلة عادة إلى تحميل المرأة مسؤولية ما يحدث لها، وأنها تستفز زوجها وتجعله يفقد أعصابه. لذلك غالباً ما يتم الاتفاق على أن تطيع الزوجة زوجها وتلبي له احتياجاته واحتياجات البيت والأطفال.

العوامل الاجتماعية:

إن الخلافات الزوجية تتأثر بالعادات والتقاليد ولذا يصعب على المرأة اتخاذ القرار فيها. بالإضافة إلى ذلك لا ينظر المجتمع للمرأة على أنها كاملة في الحقوق، بل يطلب منها دائماً أن تتحمّل الظلم وتصبر وتضحي من أجل أطفالها، دون مراعاة الأضرار النفسية، الجسدية والصحية التي تلحق بها.

على سبيل المثال: عندما تقرّر المرأة أن تترك زوجها فإن المجتمع لا يرحمها ولا يدعمها في هذه الخطوة بل يحتملها مسؤولية تأزم الوضع بينها وبين زوجها، وتنعت بصفات قاسية. وكأنّ الخلل وأسباب الانفصال متعلقة فقط بالمرأة وتصرفاتها.

وهنا نلاحظ أنّ المجتمع لا يبحث في مسؤولية الرجل، بل يفيقه من اللوم. وحتى لو تم الانفصال يسمح له بالاستمرار بحياته دون تأثير ويشجعه على الزواج في أقرب فرصة.

بالإضافة إلى ذلك، فقد تؤثر المعوقات الاقتصادية على قرار المرأة حيث أنّ كثيراً من النساء ليست لديهن مهنة أو شهادة، ممّا يصعب عليهن إيجاد فرص عمل جيدة أو الحصول على دخل يساعدهن على الاستمرار في حياتهن بشكل مستقل. هذه التبعية الاقتصادية تجبر المرأة على الاستمرار مع الزوج العنيف لأنّ الزوج في هذه الحالة هو المعيل لها ولأسرتها.

المرحلة الثانية: تقسم المجموعة إلى قسمين، توزع الموجبة بطاقات «معتقد وحقيقة» (يوزع معتقد لقسم وحقيقة للقسم الثاني).

ملاحظة: عند كتابة المعتقدات يحى المصطلح «معتقد خاطئ» تقرأ المشتركة البطاقة وتبدي رأيها وموقفها ويتم نقاش في المجموعة. وخلال ذلك، الموجبة تربط نقاط من النقاش مع النقاط المكتوبة على اللوح. ثم تعرض المشتركة التي تحمل نفس رقم البطاقة «حقيقة».

معتقدات وحقائق:

معتقد خاطئ 1: «العنف شيء نادر، ونسبة قليلة من النساء تتعرض للعنف».

حقيقة 1: العنف ليس نادرا ونسبة النساء اللواتي يتعرضن للعنف عالية. المشكلة هي أن الكثير من النساء المعتقدات يخشين البوح والتحدث عن موضوع العنف لأحد، ونسبة قليلة من النساء يتحدثن عن موضوع العنف أو يبلغن الشرطة، لذلك يظهر العنف وكأنه نادر.

معتقد خاطئ 2: «المؤمنون أو المتديتونيون لا يمارسون العنف» حقيقة 2: العنف موجود بين كل فئات المجتمع من مؤمنين وغير مؤمنين.

معتقد خاطئ 3: «العنف يتوقف وحده، لكن بعد فترة من الزمن».

حقيقة 3: يستمر العنف بل ويصبح شديدا مع مرور الزمن، إذا لم يتوقف رادع، اجتماعي، قانوني، شخصي واقتصادي يمنع الشخص العنيف من الاستمرار في ممارسة العنف. يحاول العديد من الرجال التوقف عن ممارسة العنف، لكنهم لا ينجحون لأنهم بحاجة إلى المساعدة من خلال دورات تدريبية أو إرشاد لتغيير أسلوب التعامل مع مشاكلهم.

معتقد خاطئ 4: «الضرب ليس بأمر جدي أو خطير». حقيقة 4: الضرب شيء جدي. وهو سلوك يؤدي إلى موت عدد كبير من النساء على أيدي أزواجهن.

هناك علامات يمكن للمرأة أن تساعد بها في اكتشاف الرجل العنيف.

* يملك سجل من العنف الأسري أو المنزلي. قومي بالبحث جيدا في تاريخه الأسري. هل كان يقوم بتعنيف أو ضرب شقيقته أو حتى والدته.

* عندما يتحدث عن علاقاته السابقة، يشير إلى النساء في الصفات السيئة. إذا كان هذا هو أسلوبه فاعرفي بأنه لن يتوانى عن الإساءة إليك وشمك لاحقا.

* لا يتردد في أن يعطيك ما تريدينه، ولكنه لا ينسى، وسرعان ما سيقوم بتذكيرك بكل كبيرة وصغيرة قام بفعلها لك، ويطلبك بأن تقومي بتلبية كل طلباته فأنت مدينة له.

* غالبا ما يستمع إليك باهتمام، ثم لاحقا يقوم بسرقة أفكارك و آرائك ويستغلها ضدك.

* لا يسيطر على نفسه عند الغضب. ويظهر سلوكا مندفعاً لا يمكن وقفه، يهينك، يصفعك ويهددك وبعدها يتأسف ويطلب دائما فرصة أخرى ويقول إنه سوف يتغير ولن يفعل ذلك مرة أخرى.

* يلوم الآخرين على أخطائه ويلوم الظروف على مشاكله. * غيور جدا، شكاك ولا يثق بك.

فعاليات مقترحة:

فعالية 1: معتقد وحقيقة

اللوازم:

أوراق بيضاء، أقلام و بطاقات «معتقد وحقيقة»

سير الفعالية:

المرحلة الأولى: الموجبة تكتب على اللوح كلمة عنف ضد النساء. تقسم المجموعة إلى أزواج. كل زوج يحصل على ورقه ويكتبن 5 خواطر تخترن بهن لدى سماعهن «عنف ضد النساء» تجمع الأوراق من المشتركات وتعيد توزيعهن (كل مشتركة تحصل على خواطر مشتركة أخرى وتقرأها وتبدي رأيها وموقفها).

والموجبة تكتب الخواطر على اللوح (ترتبها بشكل أفكار ومعتقدات).

فعاليّة 2: آراء بموضوع العنف

اللّوازم:

أوراق وأقلام.

سير الفعاليّة:

تقسيم المجموعة إلى أربع مجموعات صغيرة.
كلّ مجموعة تتلقّى مهمّة، الإجابة عن سؤال:
المجموعة 1: من هو الرّجل العنيف؟ صفاته؟ ثقافته؟ خلفيته؟
المجموعة 2: من هي المرأة المعتنّة؟ صفاتها؟ ثقافتها؟
المجموعة 3: ما هي أسباب العنف بحسب رأيكم؟
المجموعة 4: ما هي أنواع العنف؟
بعد انتهاء المهمّة، كلّ مجموعة تعرض النّقاط التي توصلت إليها.
الموجّهة تلخّص النّقاط على اللّوح، ثمّ فتح النقاش في المجموعة
الكبيرة. بين المعتقد الخاطئ والحقيقة.
(يمكن الاستعانة بورقة المعتقدات والحقائق من الفعاليّة 1).

فعاليّة العنف الجنسيّ

أهداف:

- رفع الوعي بموضوع العنف الجنسيّ وأشكاله، والآراء النمطيّة بهذا الموضوع.
- رفع الوعي بموضوع المتاجرة بالنّساء.

اللّوازم:

صور ذات طابع جنسيّ (مرفق عدد من الصّور، ويمكن إضافة من المجلّات والإعلانات)

سير الفعاليّة:

تعرض الموجّهة مجموعة من الصّور. ماذا خطر ببالهنّ لدى رؤية الصّور؟ وما كان شعورهنّ؟ ولأيّ غاية استعملت؟ وما الرّسالة الخفيّة في الصّورة؟
هل تعبّر عن عنف؟ (احتمال كبير أن لا تعبّر الصّور أو تدلّ على عنف جنسيّ من منطلق ربط العنف الجنسيّ بالاغتصاب).
هل استغلال جسد المرأة كسلعة جنسيّة في الإعلانات يعتبر نوعًا من أنواع العنف الجنسيّ؟ (يمكن التطرّق لموضوع الأفلام الإباحيّة).
ويتمّ النقاش والحوار. وتعرض الموجّهة مجموعة من الحقائق.

معتقد خاطئ 5: «الضّرب غريزة. الرّجل العنيف لديه ميل للعنف منذ الولادة».

حقيقة 5: التّصرّف العنيف كالضرب مكتسب ويعلم. يتعلّمه الطّفل ويكتسبه عن طريق مشاهدته لهذه المواقف أو تعرّضه لها. وحول فكرة أنّ النّاس يخلقون مع ميول أو حبّ للعنف، تشير الدّراسات إلى أنّ نسبة هؤلاء قليلة جدًّا وتكاد لا تذكر.

معتقد خاطئ 6: «النّساء يتلذّذن ويستمتعن بالعنف والضّرب بل يطلبنه، والنّساء المعتنّفات هنّ من عائلات عنيفة، ولا يستطعن العيش من غير العنف والضّرب».

حقيقة 6: ليس هناك امرأة تحبّ أن تكون مضروبة. لكن كثيرا من النّساء يتحمّلن الضّرب ولا يتحدثن عنه لعدّة أسباب: مثل عدم فضح أسرار البيت، الخوف من المجتمع، عدم تقبّل العائلة للمرأة، الخوف على أولادها.

معتقد خاطئ 7: «النّساء المضروبوات هنّ من طبقة فقيرة، وهنّ أقلّيّة في المجتمع».

حقيقة 7: النّساء المضروبوات هنّ من جميع الطبقات في المجتمع - متعلّقات، عاملات، أمّيات.

معتقد خاطئ 8: «النّساء المضروبوات متخلّفات ومستواهنّ العقليّ منخفض».

حقيقة 8: النّساء المضروبوات في كامل قواهنّ العقليّة، لكن نتيجة تأثير العنف عليهنّ يظهر على المرأة أنّها مرتبكة ولا تعبّر عن مشاعرها بشكل صحيح.

معتقد خاطئ 9: «من الصّعب أن تتخلّص المرأة من العنف، ولذلك تبقى مضروبة ومستغلّة ومستضعفة».

حقيقة 9: نستطيع النّساء أن تتخلّص من هذه المشكلة عن طريق الدّفاع عن أنفسهنّ من العنف والرّفص التامّ لهذا التصرّف، والتعبير عن هذا الرّفص بشكل واضح وقاطع. بالإمكان طلب المساعدة المهنيّة أو اللّجوء إلى أماكن متخصصة.

معتقد خاطئ 10: «لا شكّ أنّ المرأة قامت بتصرّف ما أدّى إلى أن يضرّ بها زوجها».

حقيقة 10: العنف ضدّ النّساء مشكلة اجتماعيّة وحضاريّة ولا علاقة لذلك إن كانت المرأة مطيعة أو لا. الرّجل العنيف سيضرب زوجته وسيجد المبرّرات لذلك؛ لأنّه يفقد سيطرته على نفسه لأسباب نفسيّة داخليّة بدون أيّ علاقة لما تفعله المرأة أو لا تفعله



مزيل للعرق



دعاية للمطابخ



مطعم لحوم



أحذية

مجموعة صور: حملة التوعية ضدّ المتاجرة بالنساء



تلخيص وتقييم

الأهداف:

المهمة: رسم أو كتابة. أين أريد أن أكون بعد عشر سنوات؟
كيف؟ وماذا سأفعل؟
بشكل فردي وأثناء ذلك التحدّث مع الشريكة عن آمياني
وسبل تحقيقها وهل من معيقات؟
بعد الانتهاء تعرض كلّ مشتركة رسمتها.
والنقاش كيف كانت تجربة الرّسم؟ ما يمكن أن يساعدني
على تحقيق ذلك؟

تقييم وتلخيص.

من المهمّ في نهاية الفعاليّات، تلخيص وتقييم.
كلّ مشتركة بدورها، ما الموضوع الذي أثار فيها أكثر شيء؟
ماذا استفادت؟ شيء تريد إشارك المجموعة به؟

فعاليّات مقترحة

فعاليّة 3: بطاقة آمنيات وتقدير: تحضير بطاقة
(مثل بطاقات المعايدة).

فعاليّة 1:

اللّوازم:

ألوان، كرتون بألوان مختلفة، طبع بأشكال وألوان مختلفة،
ريش، خرز ... وغيرها من الأغراض للتزيين، وموسيقى هادئة.

اللّوازم:

بطاقات صغيرة، أقلام.

سير الفعاليّة:

توزّع الموجّهة البطاقات الصّغيرة وتطلب من كلّ مشتركة
كتابة اسمها بطرف الورقة وثنيتها إلى ربع.
تجمع البطاقات ويعاد توزيعها بشكل عشوائي. ويجب الحفاظ على
السريّة، لا تعرف المشتركة بطاقتها مع من ليكون عنصر مفاجأة.
كلّ مشتركة تحضّر بطاقة (ترسم، تزيّن) وتكتب لزميلتها،
أشياء تتمنى أن تتحقّق معها في المستقبل. وبعد ذلك تعطي
البطاقة لصاحبها. لإنجاح الفعاليّة تبدأ مشتركة بإعادة البطاقة
لصاحبها وهذه المشتركة (لمن معها بطاقتان) تكون التّالية.
في المجموعة تعرّض البطاقات ويمكن قراءتها.

سير الفعاليّة:

توزّع الموجّهة البطاقات الصّغيرة وتطلب من كلّ مشتركة
كتابة اسمها بطرف الورقة وثنيتها إلى ربع.
تجمع البطاقات ويعاد توزيعها بشكل عشوائي. ويجب الحفاظ
على السريّة (لا تعرف المشتركة بطاقتها مع من).
ويطلب من المشتركات كتابة جملة، شيء إيجابي اكتشفته
عنها خلال ورشات العمل. وبعد ذلك، كلّ مشتركة تعيد
البطاقة لصاحبها. يجب أن يتمّ التّواصل بالعين، لا حاجة لأن
تقرأها بصوت عالٍ وتعطي رد فعل بكلمة، مثلاً شكرًا، أعجبنى.
لإنجاح الفعاليّة تبدأ مشتركة بإعادة البطاقة لصاحبها وهذه
المشتركة (لمن معها بطاقتان) تكون التّالية.
وتلخّص الموجّهة انطباعاتهنّ ومن تريد إشارك المجموعة.

فعاليّة 4: تصريح التقدير الذاتي

هل ساهمت ورشات العمل في تقديري لذاتي؟ وكيف؟

اللّوازم:

ورقة التصريح الذاتي بعدد المشتركات وموسيقى هادئة.

اللّوازم:

ألوان، كرتون أبيض، موسيقى (بدون غناء، موسيقى غير
مألوفة لديهنّ)

سير الفعاليّة:

توزّع ورقة التصريح الذاتي. وفي الخلفية موسيقى هادئة
تساعد على الاسترخاء.

سير الفعاليّة:

توزّع أدوات الرّسم على المشتركات، وتقسمن إلى أزواج.

كلّ مشتركة، بشكل فرديّ، تقرأ التّصريح. وبعد ذلك في المجموعة، ما رأيها بتصريح وهل الدّورة ساهمت في تقديرها لذاتها؟ وكيف؟

وثيقة التّصريح الذاتيّ

أنا... هي أنا

ليس في هذا العالم أحد مثلي.

كلّ ما يصدر منّي تابع لي فقد اخترته بنفسني.

كلّ ما بي هو ملكي:

جسمي، بكلّ تحرّكاته ونشاطاته.

عقلي، بكلّ أفكاره ووجهات نظره.

عيني وكلّ ما تقعان عليه.

مشاعري بكل أشكالها: غضب، غبطة، خيبة أمل، حبّ، انفعال...

فمي، وكلّ الكلمات التي يلفظها، اللطيفة والحادة.

وكلّ تصرّفاتني الخاصّة بي والموجّهة إلى سواي.

يوجد لديّ خيالي الخاصّ بي، أحلامي، آمالي، أمنياتي وأيضاً

مخاوفي الخاصّة بي.

كلّ انتصاراتي ونجاحاتي هي ملكي وكذلك جميع أخطائي

وعثراتي.

حيث أنّني أنتمي لنفسني بشكل كليّ، فإنّ بمقدرتي أن أحبّ

نفسي و أن أكون صديقةً لنفسني، لكلّ ما فيّ، و أن أفعل

الشيء الأفضل من أجل نفسي.

أعترف بأن في شخصيتي جوانب لا أعرف عنها شيئاً، مع هذا

فطالما إنّني أعيش بصداقة ومحبة مع نفسي فإنّ بمقدوري

أن أطمح لأن أجد طرقاً لاكتشاف نفسي من جديد.

كيفما انعكس لدى الآخرين، كلّ ما أفعله هذه اللحظة وأفكر

به هذه هي أنا. كلّ شيء يصدر منّي هو حقيقيّ وصادق

ويمثّلني أنا الآن وهنا.

وبعد أن أعيد النّظر في الانطباعات الذي يأخذه عني الآخرون،

ماذا قلت وكيف تصرّفت، بماذا فكّرت وكيف شعرت، ربّما

اكتشف في نفسي أموراً لم أرها من قبل.

أنا مستعدّة لأن أترك كلّ ما أتضح أنّه غير ملائم وأن أبقى

لنفسي ما يلائمني. وفي وسعي أن أجد شيئاً جديداً محلّ

القديم غير المجدي.

في مقدوري أن أرى، أسمع، أحسّ، أتحدّث وأنصرّف.

في هذا العالم الكثير من الوسائل التي تساعدني على أن أثبت

نفسي وأتقرّب للآخرين، وأن أفهم كيف يعمل العالم من حولي.

أنا سيّدة نفسي وعلى هذا ففي وسعي أن أدير حياتي.

أنا... هي أنا، وأنا بخير تامّ.

قائمة الهويّات

متدينة

إنسانية

مراهقة | شابة

فتاة

متقفة

متعلمة

مسلمة | مسيحية
درزية

قيادية

أنثى

عربية

طالبة

امرأة

إسرائيلية

فلسطينية

اسم البلد (عكاوية
سخنينية| ديروية

مدنية | قروية
فلاحة

المقولات أوافق \ لا أوافق

استبعاد النساء (تهميش) نتيجة للتربية، العادات والتقاليد ويمكن تغييره.	الجانب الاقتصادي في البيت هو من مسؤوليّة الرجل فقط.
قوة الإرادة، الدافع والطموح، صفات ذكورية.	العاطفة والحساسية هي صفات أنثوية.
الرجل أذكي من المرأة.	الفتاة تقرّر ما تتعلّم وما مهنتها في المستقبل.
إذا كانت المرأة طموحة، حازمة وموهوبة - يسمونها «رجل».	الرجل يفضّل الفتاة الجميلة.
الأولاد أكثر نجاحًا في المواضيع العلميّة والبنات أكثر نجاحًا في المواضيع الأدبيّة.	المرأة فقط قادرة على تربية الأولاد بشكل صحيح.
أهمّ شيء في المرأة جمالها.	الأولاد أكثر نجاحًا في مجال الدّراسة من البنات.
من غير المقبول أن تكون المرأة مسؤولة عن الرجال - «مديرة».	يحقّ للرجل فقط أن يغازل المرأة.

<p>الهندسة والتكنولوجيا هما ميدانان للرجال فقط.</p>	<p>دور الرجل تأمين الرزق لعائلته، ودور المرأة تربية الأولاد والاهتمام بالشؤون المنزلية.</p>
<p>لا يوجد هناك تمثيل مناسب للنساء في الحياة العامة. يجب دمج النساء في قوائم السلطات المحلية.</p>	<p>إذا كانت المرأة طموحة، حازمة وموهوبة، تقدر على فعل أشياء عدة ولا يوجد شيء مستحيل.</p>
<p>الرجل الذي يبكي ليس برجل.</p>	<p>الزواج هو أهم من المهنة بالنسبة للمرأة.</p>
<p>تستطيع المرأة أن تكون فعالة في السياسة.</p>	<p>المرأة بحاجة لموافقة وإذن زوجها للخروج وقضاء الوقت مع صديقاتها.</p>
<p>يقدر الرجل المرأة العاملة.</p>	<p>كلما كانت الفتاة متعلمة أكثر، تقل فرص إيجادها عريس.</p>
	<p>يحق للفتاة التصرف كما تشاء.</p>
	<p>تفرح العائلة عندما يولد ولد، وتكتئب عندما تولد بنت.</p>

أمثال شعبية

المرأة ما بترتاح حتى توصل للي بدها اياه.	الرجال جسر البيت.
طاعة النسوان ندامة.	اللي ما عندا رجال ما عندا ظهر.
احذر خدع النسوان.	المرأة من ضلع الرجال.
الفرس من خيالها والمرأ من رجالها.	هم البنات للممات.
الكذب ملح الرجال.	ابنك على ما ربتيه وزوجك على ما عودتيه.
سلاح المرأة دموعها، وسلاح الرجل بلاغته.	يللي بتجيب الصبي ما بتبكي.
خذو البنات من صدور العمات.	المرا اسمها حرمة لأنو الله حرمها من العقل.
أم البنت بتجيب الصبي.	المرا مثل السجادة ما بتنظف إلا بتخيط.
طب الجرّة عاتمها بتطلع البنت لأمها.	المرأة ناقصة عقل ودين.
البيت يللي ربّه مرا كرمالو لورا.	البنت المنيحة ولا صبي الفضيحة.
وراء كلّ رجل عظيم امرأة.	الأم مدرسة إذا أعددتها أعددت شعبا طيب الأعراق.
الجنة تحت أقدام الأمهات.	

الفتاة والمجتمع

الفتاة لا تستطيع أن تقرّر.	لي الحقّ بالتصرّف كما أشاء.
الحرّية و الفوضى.	الحرّية للفتاة ممنوعة.
للشبابّ الحقّ في تصرّفاته مهما كانت.	الصّداقة موجودة بين الفتاة والشابّ.
المجتمع ظالم.	الحبّ هو شيء خاصّ ونظيف.
الشبابّ والفتاة والشيطان بينهما.	خطأ أن تكون علاقة بين الشابّ والفتاة.
المجتمع هو الذي يقرّر تصرّفاتنا.	الشبابّ يعرف أكثر من الفتاة.
للشبابّ الحقّ في تصرّفاته مهما كانت.	المجتمع يرتّب القوانين في الحياة.



جندر

تغيير

نسوية



تمكين



قرص DVD يتضمن ملحقات

امرأة لامرأة (إيشاه لإيشاه) - مركز نسوي حيفا، هو جسم نسوي تأسس عام 1983. نهدف من خلاله الى احداث تغيير اجتماعي عبر نشر ودفع مفهوم المساواة في الحقوق والفرص لكافة النساء، وعبر دحر التمييز والعنف ضد النساء، بالاضافة الى انماء ورعرة التضامن بين كافة النساء.

يعمل مشروع «نساء، أمن وسلام» تحت مظلة «امرأة لامرأة»، ويصبو الى تقديم البعد الجندري - النسوي في تحليل مفاهيم وأبعاد وتأثيرات الصراع على النساء والفتيات اللواتي يعشن في ظلّه. عبر هذا المشروع، نعين وتتفحص الأثمان التي تدفعها النساء في مجتمعاتنا والإحتياجات الخاصة للنساء والفتيات في مناطق النزاع، ونعمل بالاضافه الى ذلك على رفع الوعي المجتمعي حول هذا الموضوع. اننا نوّمن بقدرة النساء على قيادة تغيير اجتماعي وسياسي وذلك برفع أصواتهن المميّزة ومن خلال احلال مفاهيم نسوية في قضايا الأمن والسلام.

امرأة لامرأة مركز نسويّ حيفا
شارع أرلوزوروف 118 حيفا 3327627 / هاتف: 04-8650977 فاكس: 04-8641072
بريد إلكتروني: isha@isha.org.il / موقع الإنترنت: www.isha.org.il

