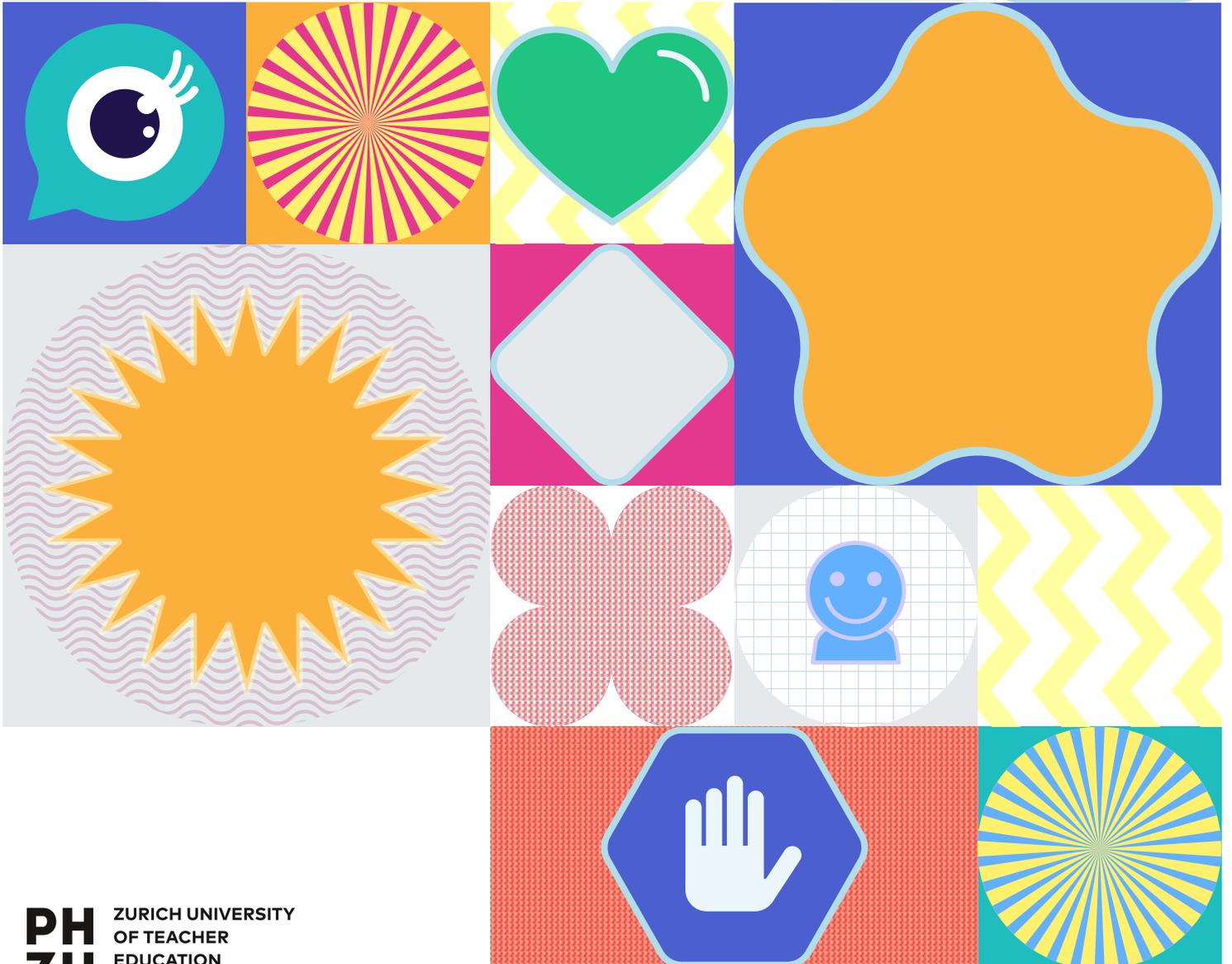


CORE LIFE

تعليم مهارات الحياة
كوسيلة تمكين للفتيات



بيانات الطباعة والنشر

هذه المطبوعة هي نتاج المشروعات السويسرية في قسم المشروعات الدولية في التعليم، التابع لجامعة زيورخ لإعداد المعلمات والمعلمين، وهي الجهة التي قامت بأعمال تنسيق وتصميم وتحضير كل المادة.

وقد كان مصدر إلهام أجزاء من هذا الدليل الجديد هو بعض المواد التعليمية للمشروعات الدولية التي قام بها قسم المشروعات الدولية في التعليم (IPE) في جامعة زيورخ لإعداد المعلمين والمعلمات. ويمكن الوصول إلى تلك المواد التعليمية على موقع ipe-textbooks.phzh.ch

هذه المطبوعة صدرت بدعم من وزارة الدولة للهجرة (SEM) للاتحاد السويسري.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Justice and Police FDJP
State Secretariat for Migration SEM

**PH
ZH** ZÜRICH UNIVERSITY
OF TEACHER
EDUCATION

تأليف

سارة فرج

تحرير

جيسون شيلكوك

الترجمة

جيسون شيلكوك (الإنجليزية)

مارتا موريتي وماتيا فيراري (الإيطالية)

ماجداлина بارداكا وديميترا سكيبي وكونستانتينوس-نوسا أخيلي (اليونانية)

هالة كمال (العربية)

التصميم الفني

نادين هوغي

مكتب التحرير

دوريس كوهن

النشر ٢٠٢٣

جامعة زيورخ لإعداد المعلمين والمعلمات، المشروعات الدولية في التعليم (IPE)

phzh.ch/ipe

ipe-textbooks.phzh.ch

© وزارة الدولة للهجرة (SEM) للاتحاد السويسري وجامعة زيورخ لإعداد المعلمات والمعلمين.

جدول المحتويات

٤	مقدمة
٥	كيفية استخدام الكتيب
٦	بنية الكتيب
٧	الموضوع الأول - أحترم نفسي، وأحترم الآخرين
٨	الوحدة الأولى: ما هو شعوري عن نفسي؟
١٠	الوحدة الثانية: كيف أرى الآخرين؟ كيف يراني الآخرون؟
١٣	الوحدة الثالثة: المرأة (تمرين جسدي)
١٥	الموضوع الثاني - لا! للتمييز، لا! للعنف
١٦	الوحدة الأولى: مساحتي الآمنة
١٨	الوحدة الثانية: التعامل مع المشاعر المعقدة
٢٠	الوحدة الثالثة: العلاقات الاجتماعية غير السوية والسامة
٢٣	الموضوع الثالث - أعرف حقوقي، أعرف إمكانياتي
٢٤	الوحدة الأولى: أتعلم عن حقوقي
٢٧	الوحدة الثانية: أتخيل عالما مغايرا
٢٩	الوحدة الثالثة: المرأة التي هي مثلي الأعلى
٣١	كيف نفهم عجلة السلطة والتحكم وعجلة المساواة
٣٢	عجلة المساواة
٣٣	عجلة السلطة والتحكم
٣٤	الدعم الإضافي
٣٥	اليونان
٣٦	إيطاليا
٣٧	مصر
٣٨	التمارين الجسدية باستخدام مقاربات من العلاج بالحركة الراقصة

مقدمة

ويمكن استخدام هذا الكتيب إما باعتباره ملحقاً ببرنامج CORE أو بوصفه مادة تعليمية إضافية لأي شكل آخر من التدريب الذي يختص بالمساواة والتمكين الجندري. وهذا الكتيب متاح باللغة الإنجليزية واليونانية والعربية والإيطالية والدرية (وللمزيد عن برنامج CORE، أنظري tiny.phzh.ch/kiwix للنسخة غير المتصلة بالإنترنت، و/أو tiny.phzh.ch/iliasonline للنسخة المتصلة بالإنترنت).

لقد تم عمل هذا الكتيب ليكون بمثابة دليل إضافي للمعلمات والمدربات العاملات مع برنامج CORE، مع التركيز تحديداً على كيفية إدراج مهارات الحياة كطريقة لتمكين الفتيات. وهو في ذلك يقوم بالبناء على التجارب العملية في التعليم بطريقة CORE - وعلى الأخص في مخيمات اللاجئين في اليونان منذ عام ٢٠١٨، وفي لبنان منذ عام ٢٠٢٠، وفي إيطاليا منذ عام ٢٠٢١، وفي مصر منذ عام ٢٠٢٢.



كيفية استخدام الكتيب

ويتضمن الكتاب كلا من الإجراءات التي تهدف إلى الوقاية من العنف من خلال تعلّم الإنصات إلى الجسد والمشاعر الخاصة بالفرد، والتعرف على حقوق الفرد والإمكانيات الذاتية. كما يشتمل على أساليب للتعافي التي تصل إلى أعماق الإمكانيات ومصادر القوة الذاتية، والمساعدة في خلق أفكار وقناعات جديدة عن الأعراف المجتمعية الجندرية. ويجب على المعلمات والمدربات، ممن يستخدمن هذه المواد، أن يفهمن أن هذ الكتيب لم يتم تصميمه بحيث يكون دليلاً جامعاً شاملاً في تناول التمييز الجندري، وإنما هو مجرد دليل إرشادي يقدم بعض الأفكار والمنهجيات العامة التي تحتاج إلى أن تكون مصحوبة ومدعومة بمواد ومعلومات أخرى بما يتماشى مع السياق الثقافي المخصص والاحتياجات المحددة لمجموعة المشاركات.

وعلى الرغم من أن هذا الدليل تم إعداده من أجل الفتيات والنساء النازحات، وبالتعاون مع مراكز النساء واللاجئين في أرجاء اليونان ومصر، إلا أن كلا من ماجدالينا بارداكا، وديميترا سكيبي، وكوستاس نوسا أكيلي، هم على قناعة أن المادة المقدمة هنا هي ذات علاقة وثيقة بكل الشباب واليا فعة بصرف النظر عن خلفياتهم الجندرية أو الثقافية، ومستوى التعليم، ومحيطهم السياسي الاجتماعي. وبالتالي تم تصميم المهام والتدريبات بصورة متسعة بما يضمن عدم وقوعها في فخ التهاون مع العنف وتجارب الأذى من منطلق ثقافي. وهكذا يمكن بل يجب تخصيص وتعديل المواد في هذا الكتيب بواسطة المعلمات بما يتجاوب مع كل من احتياجات الطالبات والسياق التعليمي.

والمواد المتضمنة هنا ليست موجهة مباشرة إلى أفعال العنف أو الأذى في حد ذاتها، وإنما تركز على تداعياتها على المستوى العاطفي من أجل تمكين الطالبات من فهم مشاعرهن ومساعدتهن على تطوير آليات للتعامل مع العنف والأذى.

هذا الكتيب هو دليل إرشادي لطرق استكشاف التمييز الجندري - على الأغلب في سياقات التعليم غير الرسمي - في أوساط المجموعات المهمشة والمستضعفة مثل الفتيات والنساء النازحات. وهو يستخدم مقاربة تعتمد على مهارات الحياة من أجل تقوية المهارات المستعرضة والقدرات الذاتية لدى الطالبات كوسيلة لتعليم الوعي بالذات والتفكير الناقد ومهارات العلاقات الشخصية والتواصل الفعال والتعامل مع الضغوط والمشاعر. إن هذا الكتيب موجه للفتيات والنساء اللاتي قد يعانين من أشكال متنوعة من الصدمات وغياب الشبكات الاجتماعية والأمان الشخصي، وأولئك اللاتي يحاولن التعامل مع افتقادهن للإحساس بالأمان على المستوى الجسدي والمادي والعاطفي في حياتهن اليومية. ومن هنا فإن المواد التعليمية المتوفرة تهدف في المقام الأول إلى خلق مساحات آمنة وإيجاد حيز للقيام باستكشاف متأن للموضوعات التي قد تكون باللغة الحساسة أو ربما مثيرة لردود أفعال قوية للطالبات. وفي سبيل استعادة وزيادة الثقة والاعتداد بالنفس تدريجياً، يجمع هذا الكتيب بين مقاربات من المجالات التالية: العلاج باستخدام الجسد والفنون، وتقنيات التصور البصري، وعمليات التعلّم البنّاء المشترك. ونظراً إلى استناده إلى مهارات الحياة، فإن هدف المهام المطلوبة هو البناء على حياة الشخص وتجارب الفرد المعيشة، فيما يتعلق بالتمييز الجندري وأشكال العنف الجسدي والجنسي والعاطفي واللفظي، مع القيام في الوقت ذاته بتزويد المشاركات باستراتيجيات وإمكانيات كيفية السعي إلى الحصول على المساعدة والتعامل مع المواقف التي قد تكون مؤذية. والهدف من هذا الكتيب هو المساعدة في إيجاد آفاق جديدة، والإرشاد نحو تأمل الذات وتقييم الذات، وكذلك تقديم أدوات واستراتيجيات للطالبات تمكنهن من التعامل مع التمييز الجندري.

ويوضح هذا الكتيب الخطوات الثلاثة التالية للقضاء على التمييز الجندري:

← **الفهم** ما هو العنف الجندري؟ كيف يحدث، ولماذا يحدث بهذه الطريقة؟

← **الاستيعاب** كيف يؤثر عليّ أنا؟ وكيف يجعلني أشعر؟

← **الوقاية** خلق حدود صحية سليمة، تعلّم كيفية الرفض وقول لا، معرفة حقوق الفرد

بنية الكتيب

هذا الكتيب مبني على ثلاثة موضوعات تم تقسيمها إلى ثلاث وحدات لكل موضوع. والموضوعات التي يشتمل عليها الكتيب هي كالآتي:



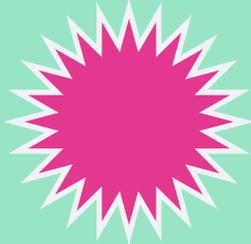
الموضوع الأول أحترم نفسي، أحترم الآخرين

الموضوع الأول يركز على التصور عن الذات والتصور عن الآخرين، وبناء علاقات اجتماعية صحية وسليمة، والقدرة على المواجهة النقدية للأعراف الاجتماعية والصور النمطية الجندرية.



الموضوع الثاني لا! للعنف، لا! للتمييز

الموضوع الثاني يغطي مسألة التعامل مع العواطف المعقدة، وتعلم كيفية التفرقة بين العلاقات الاجتماعية السليمة والمؤذية، وتشجيع وضع حدود شخصية واضحة.



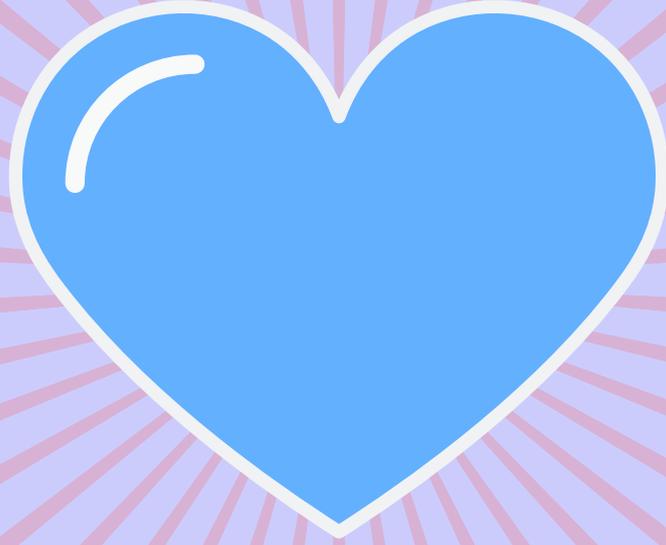
الموضوع الثالث أعرف حقوقي، أعرف إمكانياتي

الموضوع الثالث يناقش مسألة حقوق النساء من زوايا مختلفة، ويهدف إلى خلق نماذج نسائية تكون بمثابة المثل الأعلى للطالبات.

بشكل فردي أو زوجي أو جماعي، ومن المفضل أن يتم دمج هذه التمارين بانتظام داخل التدريب، وإن كان الأمر متروكا لاختيار كيفية ووقت استخدام آليات التجسيد والتصوير البصري حيث إنها تعتمد على مدى التقدم والتفاعل داخل المجموعة، وكذلك على مدى خبرة المعلمة في التدريب.

ويتم تقسيم كل موضوع إلى ثلاث وحدات، وكل وحدة مقسمة بدورها إلى ثلاث خطوات حتى يكتمل التمرين. وفي نهاية الكتيب توجد قائمة بالتمارين الجسدية الموصى بها، والمشتقة من العلاج بالحركة الراقصة، مع شرح قصير وإرشادات واضحة لكيفية استخدام كل منها. ويمكن القيام بالتمارين الجسدية

الموضوع الأول أحترم نفسي، وأحترم الآخرين



- الوحدة الأولى: ما هو شعوري عن نفسي؟
- الوحدة الثانية: كيف أرى الآخرين؟ كيف يراني الآخرون؟
- الوحدة الثالثة: المرأة (تمرين جسدي)

أنظري أيضا: الموضوع الأول CORE «هذا أنا»، والموضوع الثاني «هذا مهم بالنسبة لي ولك ولنا!»

الأهداف

ستتعلم الطالبات ...

- تأمل تصوراتهن الذاتية وتصوراتهن عن الآخرين.
- بلورة وجهات نظر جديدة عن الأعراف الاجتماعية الجندرية.
- وضع حدود صحيحة في التعاملات الاجتماعية بطريقة حاسمة.

الوحدة الأولى

ما هو شعوري عن نفسي؟

الأدوات: مرآة، جهاز تسجيل، أقلام وأوراق الزمن: ٩٠ دقيقة المكان: مساحة فردية، مساحة جماعية 

ملحوظة إلى المعلمة

الوقت. ومن ناحية أخرى، فيجب أن تؤدي المناقشة الجماعية إلى جعل الطالبات واعيات كيف يمكن للتصورات عن الذات وكذلك الأعراف الاجتماعية أن تتصادم مؤدية إلى حدوث صراع. فعلى سبيل المثال، بينما قد تعترف طالبة ما لنفسها بأنها في الواقع تحب إحساسها بجسدها، إلا أنها قد تختار في ورقة التقييم أن ترسم دائرة حول وصفها لذاتها باعتبارها سمة سلبية لعدم توافقه مع المعايير الجمالية المتعارف عليها.

والهدف من هذه الوحدة التدريبية بالتالي هو التعرف على الأعراف الاجتماعية الجندرية والتفرقة بينها وبين تصوراتنا الذاتية عن أنفسنا وتصورات الآخرين. والتمرين الجسدي «حرّكي جسدك» (أنظري الملحق) يسعى إلى بناء قبول الذات ويمكن إضافته إلى هذه الوحدة.

كذلك فقد يكون عاملا مساعدا للطالبات إذا اندمجت المعلمة نفسها في التمرين وشاركتهم تجاربها عمّا تعلمته هي أيضا.

المقصود من هذا التمرين التقاط صورة لحظية لتقييم الطالبات لأنفسهن، وهو ما يتيح التعرف على عواطفهن واستكشاف مشاعرهن عن أنفسهن، وكذلك علاقة مشاعرهن بمظهرهن الخارجي في لحظة زمنية محددة.

والخطوة الأولى هي وصف الذات بشكل تلقائي، والأفضل أن يتم ذلك في غرفة هادئة وخاصة بدون وجود أي شخص مراقب أو مستمع. والخطوة الثانية تشتمل على تأمل الذات بشأن علاقة الطالبة بنفسها وجسدها. وإن تقييم الذات باستخدام الكلمات التي يتم اختيارها بالتخطيط تحتها أو وضعها في دوائر بالقلم والورق هي ليست مسألة متعلقة بالمعايير الاجتماعية والثقافية المتعارف عليها بشأن ما يعتبر أمرا إيجابيا أو سلبيا، بقدر ما هي متعلقة بمدى تقدير الذات. إن الهدف هو أن نجعل الطالبات على وعي بمشاعرهن تجاه أنفسهن وأعضاء أجسادهن التي تعجبهن والتي لا تعجبهن. أما المناقشة الجماعية في الخطوة الثالثة فتؤدي من ناحية إلى نوع من الوعي بالذات بشأن مشاعرنا عن أنفسنا وكيف يمكن لهذه المشاعر ان تتغير بمرور

الخطوة الأولى

وحدى في البيت 

- تأملي نفسك في المرآة.
- صفي ملامحك وجسدك كما ترينه وتشعرين به في هذه اللحظة. صفي ذلك بأكبر قدر ممكن من الدقة وفي لغتك الأصلية. حاولي أن تكوني محددة وكأنك تصفين نفسك لشخص لا يستطيع أن يراك.
- سجلي كلماتك بأي جهاز تسجيل (مثل جهاز التسجيل الصوتي في تليفونك المحمول).
- استريحي.

الخطوة الثانية

وحدى في البيت 

- في وقت لاحق نفس اليوم اجلسي وأنصتي إلى صوتك.
- اكتبي الكلمات المسجلة على ورقة بحيث تكون متطابقة.
- اقرئي النص المكتوب واسألي نفسك عن الكيفية التي وصفت نفسك بها. هل يوجد تقييم مستتر وراء كلماتك؟
- ارسمي دائرة حول كل كلمة ترين أنها قد تحمل إيجابيات سلبية، وضعي خطاً تحت كل كلمة تشعرين أنها تحمل معنى إيجابياً.
- والآن اسألي نفسك: ما هي الأجزاء في نفسك وجسدك التي تحبينها/لا تحبينها؟ هل الكلمات التي تحيط بها دائرة أكثر أم تلك التي تحتها خط؟

الخطوة الثالثة

جلسة جماعية 

- أحضري إلى الجلسة التالية ورقتك التي عليها الكلمات بالدوائر والتخطيط. لا تكتبي اسمك عليها. علقها على الحائط حيث يمكن للجميع رؤيتها. أنظري كيف وصفت المشاركات الأخريات أنفسهن.
- هل تكشف الأوراق عن أن لديهن مشاعر أكثر سلبية/إيجابية تجاه أنفسهن؟
- تبادلن الأفكار في المجموعة. ما الذي تعلمتيه عن نفسك من هذا التمرين؟ ما الذي يمكننا أن نتعلمه كمجموعة؟ هل مررنا كلنا بتجارب متشابهة؟
- في رأيك لماذا نميل نحن إلى الحكم على أنفسنا وأجسادنا بطريقة معينة؟

الوحدة الثانية

كيف أرى الآخرين؟ كيف يراني الآخرون؟

الأدوات: أقلام ملونة، أوراق ملونة الزمن: ٩٠ دقيقة المكان: مساحة جماعية، عمل جماعي 

ملحوظة إلى المعلمة

الخصائص المفيدة والملائمة في سياقات متنوعة). وفي الخطوة الثانية والثالثة تأمل أن يدركن بأن تلك المعايير تتنوع حسب الجوانب السياسية والاجتماعية والثقافية المختلفة للتنشئة، وأن يبدأن في تأمل خصائصهن الشخصية.

والهدف من هذه الوحدة التدريسية هو الانخراط في نقاش حول جوانب القوة والأهداف الشخصية، وكذلك تشجيع الطالبات على التأمل الذاتي بمعزل عن المعايير الاجتماعية الجندرية. ومن المهم للطالبات إدراك جوانب القوة الذاتية وقناعاتهن الشخصية بصرف النظر عما إذا كانت متماسية مع بعض المعايير الاجتماعية الجندرية المحددة أم لا.

هذه الوحدة تناول المعايير الاجتماعية الجندرية فيما يتعلق بالأنوثة والذكورة. ستتعلم الطالبات كيفية مواجهة الخصائص الثقافية المقبولة والمتوقعة فيما يتعلق بالرجال والنساء، وكيفية التقييم النقدي للمواقع التي يرين أنفسهن فيها بالنسبة لمختلف المعايير الاجتماعية.

الخطوة الأولى تقوم على تسليط الضوء على نطاق واسع من الخصائص، بما فيها تلك التي من التعرف عليه كونها إما خصائص تخص الذكورة أو الأنوثة، وكذلك تلك التي قد تخص الذكورة والأنوثة معا. ويتم توجيه الطالبات إلى تأمل المعايير الاجتماعية الجندرية المتعارف عليها، وتأمل ما يعتبره خصائص إيجابية (وهو ما قد يثير مناقشة حول

الخطوة الأولى

جماعية، فردية

- أنظري إلى الكلمات التالية:
- في رأيك، أيها تشير عادة إلى الأنوثة، وأيها تستخدم لتمثيل الذكورة؟ لوني الكلمات باستخدام لونين مختلفين من اختيارك.

• الثقة بالنفس	• الرعاية	• الحسيم
• الاعتمادية	• العدوانية	• النظام
• الصرامة	• التنافسية	• الفوضى
• العاطفية	• الحساسية	• الصوت العالي
• القوة	• النشاط	• الجمود
• الهدوء	• الرشاقة	• الإصرار
• التمرد	• الخضوع	• التذبذب
• الرفق	• الكفاءة	• كثرة الكلام
• السلبية	• النجاح	• المنطق
• الاستقلال	• الإبداع	

- هل يمكنك التفكير في أية خصائص أخرى «نمطية» يتم عادة ربطها بالفتيات/النساء وبالفتيان/الرجال؟ أكتبها.
- أي من هذه الكلمات تعتبرها خصائص إيجابية تحبين أن تريها في نفسك؟ ارسمي دائرة حولها.

الخطوة الثانية

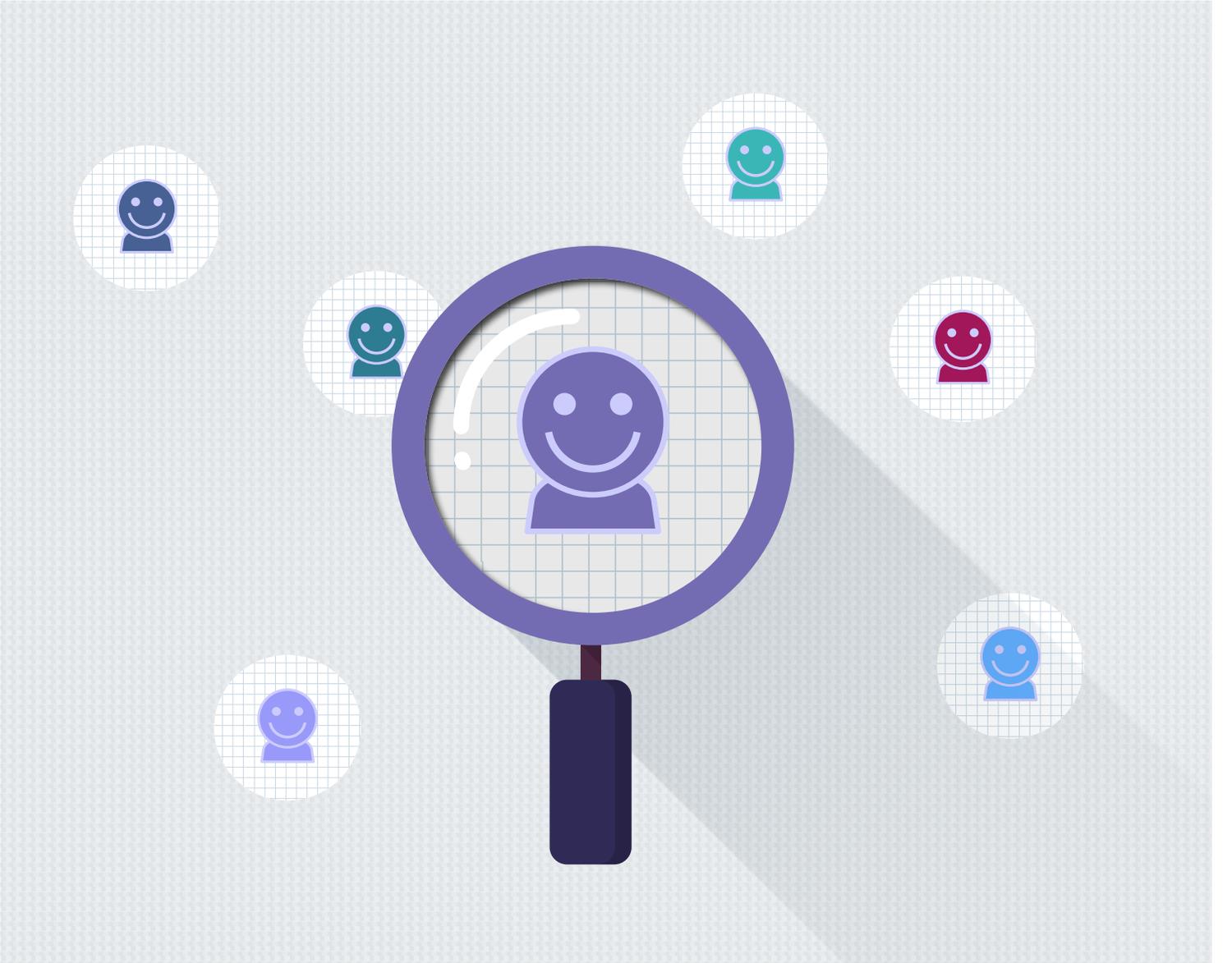
عمل جماعي

- تكوين مجموعات من أربعة أفراد.
- هل قمتن باختيار نفس الخصائص المتعلقة بالأنوثة والذكورة؟ هل توجد اختلافات فيما بينكن؟
- ناقشن معا الاختيارات التي تتفقن معها بشكل شخصي، وتلك التي تعتبرنها مستندة إلى انحياز اجتماعي. ولماذا؟

الخطوة الثالثة

عمل جماعي، جلسة جماعية

- فكري في خصائص أخرى تشعرين أنها تمثل رؤيتك لنفسك.
- أكتبي أربع خصائص جديدة على ورقة ملونة.
- شاركها مع أفراد مجموعتك.
- ارفعن كل الأوراق الملونة على الحائط.
- هل توجد اختلافات بين كيفية رؤيتنا لأنفسنا وكيفية تعليم الأعراف الاجتماعية لنا التفرقة بين خصائص الأنوثة والذكورة؟
- هل الخصائص التي نعتبرها إيجابية تتماشى مع ما نعتبره من خصائص الأنوثة أو الذكورة؟ ولماذا؟



الوحدة الثالثة

المرأة (تمرين جسدي)

الأدوات: ملابس مريحة (للتحرك بسلاسة وحرية)، الأوراق التي عليها الأسئلة من الخطوة الثانية السابقة.



الزمن: ٦٠ دقيقة



المكان: عمل ثنائي، جلسة جماعية



ملحوظة إلى المعلمة

ذلك (أولا بشكل ثنائي، ثم على مستوى جماعي) أن تتيح من ناحية مجالا كافيا لتجميع الخبرات الشخصية والخبرات التي تمت على مستوى الفريق. ومن ناحية أخرى يجب أن يرشد هذا التمرين الطالبات نحو تأمل خبراتهن التعليمية من التمرين الجسدي في سبيل التفاعل الاجتماعي بشكل عام.

ويمكن أن تتناول أسئلة إضافية موجهة للطالبات: هل كنت تتحركين كما تحبين، أم كنت تتحركين حسب الدور الذي تقومين به؟ هل كنت تلاحظين رفيقتك في كل دور؟ هل كنت تسمحين لرفيقتك بأن تتبعك؟ أم ربما كنت أكثر تركيزا على رفيقتك من تركيزك على دورك؟ إلخ.

بوصفه تمرينا جسديا مستخدما في العلاج بالحركة الراقصة فإن هذا النشاط يجمع بين تأمل الذات لتصرفاتها الشخصية واستكشاف التفاعل الاجتماعي لدى الذات. وهو نشاط غير مرتبط بموضوع محدد ويمكن استخدامه في وحدات مختلفة على مدار التدريب.

وكخطوة أولى، تقوم اثنتان من المدربات بتوضيح فكرة التمرين الجسدي للطالبات دون طرح الأسئلة الخاصة بالتأمل. وبمجرد انتهاء الطالبات من تمرين المرأة ووصولهن إلى لحظة الهدوء، يتم توزيع الأسئلة التي تم إعدادها على الأوراق لكل مجموعة ثنائية. ويجب على المناقشة التي تتبع

الخطوة الأولى

نشاط ثنائي

- العمل في مجموعات ثنائية. تقف كل واحدة أمام الأخرى. التواصل بالنظرات.
- تبدأ إحدى الطالبات بالحركة. تقوم الطالبة الثانية بتقليد حركات الطالبة الأولى تقليدا كصورة المرآة. وتتمتع الطالبة التي تقوم بدور القيادة بحرية تامة للحركة كما ترغب وبما يشعرها بالراحة. ويجب على الطالبة التي تقوم بالتقليد محاولة مطابقة الحركات تماما بمنتهى الدقة. لا يجب الكلام على الإطلاق. ويجب أن يقتصر التواصل في كافة أشكاله على النظرات المتبادلة فقط.
- يتم مواصلة التمرين لمدة ١٥ دقيقة، ثم يتم تبادل الأدوار.

الخطوة الثانية

فردى

- تأملي وحدك تلك الأسئلة:
- كيف قمت بدور القيادة؟ كيف قمت بدور التقليد؟
- كيف كنت أشعر في الدورين؟ كيف أظن كانت تشعر رفيقتي في الدورين؟

الخطوة الثالثة

ثنائي، جماعي

- يتم تبادل الأفكار مع رفيقة التمرين. هل تتوافق آراؤكما فيما يتعلق بأدواركما المتقابلة؟ فيم تختلفان؟
- يتم تبادل الأفكار على مستوى المجموعة بأكملها. ما الذي تعلمتهن من تمرين اليوم؟

الموضوع الثاني لا! للتمييز، لا! للعنف



الوحدة الأولى: مساحتي الآمنة

الوحدة الثانية: التعامل مع المشاعر المعقدة

الوحدة الثالثة: العلاقات الاجتماعية غير السوية والسامة

أنظري أيضا: الموضوع الخامس CORE «مشاعري ونفسي» والموضوع الثامن «موقفي الحالي»

الأهداف

ستتعلم الطالبات ...

- التعامل مع المشاعر المعقدة.
- التفرقة بين العلاقات السوية وغير السوية.
- أن تقول لا للسلوك المتجاوز.

الوحدة الأولى

مساحتي الآمنة

الأدوات: أشياء خاصة بالطالبة، لوحات بوستر، أقلام ملونة، ألوان، فرش للتلوين، مقص، صمغ

الزمن: ٣ ساعات

المكان: مساحة فردية، مساحة جماعية

ملحوظة إلى المعلمة

مفهوم «المساحة الآمنة الداخلية» ودمجه كموضوع متكرر في خطة حصصك الدراسية. ويمكن للتمارين الجسدية أن تساعد في تعزيز إيجاد «مساحة آمنة داخلية» وتحديد التمارين الآتية: ① تمرين إعادة الارتكاز، ② بناء الثقة، ③ تجسيد المشاعر (أنظري الملحق للحصول على إرشادات مفصلة). وهي تمارين يمكن كذلك استخدامها قبل بدء الوحدة لمساعدة الطالبات على تلقس المشاعر الإيجابية التي يمكنهن بعدها البناء عليها.

هذه الوحدة وعنوانها «مساحتي الآمنة» تتيح استكشاف حيز الأمان الداخلي والعاطفي والشخصي جدا. ويمكن أن تستند إلى ذكريات عن شخص أو مكان أو تجربة محببة، أو يمكن أن تستند إلى شكل محدد من النشاط أو التفاعل الاجتماعي (ومصدر الإلهام في حد ذاته ليس المهم هنا). والأمر الأهم هنا هو أن تشعر الطالبات بالأمان والمحبة والاهتمام والأمن والثقة. وفي سبيل استكشاف تلك المساحة، يجب إتاحة الوقت الكافي للطالبات للبحث. ومن المفضل أن يتم على مدار عدة جلسات تناول

الخطوة الأولى

وحدى فى البيت

- فكرى فى ثلاثة أشياء لها قيمة خاصة عندك وتجعلك تشعرين بالأمان والراحة والثقة. قد تجدین نفسك تفكرين فى شخص أو نشاط أو مكان أو أغنية أو طعام ما، أو أى شيء آخر مختلف تماما. فكّرى لماذا يجعلك هذا الشخص/الشيء/الذكرى تشعرين بهذه الطريقة. حاولي أن تتذكري كل شيء عنها بأكبر قدر ممكن من التفاصيل.
- قومي بإعداد صور لما تحبين مشاركته مع الجميع. أو ربما تريدين رسم صورة ما.
- أحضري الصور التي أعدتها معك إلى الفصل.

الخطوة الثانية

جلسة جماعية

- فى الجلسة الجماعية. شاركي مع الحضور الحكايات القائمة خلف صورة الشخص أو الشيء أو الذكرى أو المكان أو النشاط، وأخبري زميلاتك لماذا يجعلك تشعرين بالأمان والثقة.

الخطوة الثالثة

جلسة جماعية

- اصنعي لوحة بوستر تعبر عن «المساحة الآمنة» الشخصية الخاصة بك. استخدمى الصور والأقلام الملونة أو الألوان للتعبير عن تلك المشاعر المهمة فى حياتك.
- ثم يجب وضع اللوحات فى مكان مرئى فى الفصل.

الوحدة الثانية

التعامل مع المشاعر المعقدة

الأدوات: أوراق كبيرة الحجم، ألوان، فرش تلوين الزمن: ٣ ساعات المكان: جلسة جماعية، مساحة فردية، عمل جماعي 

ملحوظة إلى المعلمة

وكما هو الحال في الوحدة الأولى، قد يكون من المفيد أحيانا إضافة التمارين الجسدية لاستكشاف المشاعر الصعبة، ولكنه أمر يعتمد على كل من مستوى التقدم والثقة التي حققتها مع طالباتك، وكذلك على خبرتك كمدرسة. إن التعامل مع الجسد قد يوقظ بعض المشاعر الخفية كما يمكنه أن يساعد على تجاوزها.

والخطوات الثلاثة في التعامل مع الضيق والمشاعر الصعبة لا تخص السبب الكامن أو الموقف الذي يثير تلك المشاعر، وإنما هي من أجل البوح والتعبير عن المشاعر المتعلقة به واستكشاف الاستراتيجيات الشخصية التي نستعين بها في التعامل مع تلك المشاعر.

لا يفضل تناول مصطلحات مثل العنف أو الأذى بشكل مباشر، أو مواجهة الطالبات بمواقف محددة من التعرض للعنف. وإنما الأفضل أن يتناول التمرين كيفية تعامل الناجيات من العنف مع آثاره على مستوى المشاعر. يجب أن تؤكد باستمرار للطالبات بأنه لا توجد مشاعر «سلبية» بهذا المعنى، وإنما من الطبيعي أن نمر بمشاعر صعبة وأن نحس بالضيق. وتهدف التمارين هنا إلى منح الطالبات الأدوات اللازمة لفهم مصدر مشاعرهن، مثل العلاقات غير السوية والتروما والأذى والعنف وبنى غياب المساواة وآليات السلطة والتحكم (أنظري أيضا: «عجلة السلطة والتحكم» و«عجلة المساواة» في ص ٣١). ويجب أن يتم تكييف الخطوات التالية بناء على احتياجات الطالبات وحسب آليات التفاعل في المجموعة المعنية.

الخطوة الأولى

جلسة جماعية، فردية

• لقد قميتِ باستكشاف «حيزك الآمن» حيث تشعرين بالقوة والسعادة والأمان والثقة والحسم والسلامة. ولكنك قد تمرين أيضا بمشاعر أخرى أكثر صعوبة في مواجهتها.

• اسألي نفسك إذا كنت تشعرين أحيانا بأي من المشاعر التالية:

- | | | | |
|-----------------------|-------------------|-------------------------------|------------------|
| • الأذى
..... | • الخوف
..... | • عدم الأمان
..... | • الحزن
..... |
| • قلة الحيلة
..... | • الضياع
..... | • الافتقاد إلى القوة
..... | • الغضب
..... |

• هل يمكنك التفكير في مشاعر أخرى شبيهة قد يصعب التعامل معها؟

الخطوة الثانية

فردية

• حاولي تلمس إحدى هذه المشاعر.

• فكري في موقف شعرت فيه بقدر كبير من الخوف أو عدم الأمان أو الضياع أو الأذى أو الغضب أو الحزن؟

• خذي ورقة كبيرة وألوانا وفرشا للتلوين، وارسمي صورة لمشاعرك في هذه اللحظة.

الخطوة الثالثة

ثنائي بالاختيار الحر

• شاركي صورتك مع شخص آخر في الفصل باختيارك الحر.

• احكي لها عن مشاعرك التي رسمتها. هل عندكما مشاعر متشابهة؟

• ماذا تفعلين في لحظة الإظهار هذه المشاعر؟

• هل عندك استراتيجية خاصة ببيك التي تساعدك في هذه اللحظات؟

الوحدة الثالثة

العلاقات الاجتماعية غير السوية والسامة

الأدوات: أوراق وأقلام الزمن: ساعتان المكان: جلسة جماعية، فردي، عمل جماعي 

ملحوظة إلى المعلمة

تقديم أمثلة محددة هنا لشكل تلك المشاهد، ونرى أن تعتمد المشاهد التي تقومين بإعدادها إما على تجاربك الشخصية أو البناء على ما قد سبق لك وأن جمعتيه من الطالبات خلال الوحدات التدريبية السابقة.

وكخطوة ثانية يتم توجيه الطالبات إلى تأمل كيف سيشعرن ويتصرفن في موقف ما، وما الذي يرغبن القيام به لو أتيحت لهن الفرصة. إن صياغة حكاية متخيلة قد تساعد الطالبات على التمعّن في الإمكانيات المختلفة للكيفية التي قد يقمن بها برد الفعل أو الاستجابة إلى الموقف، وذلك بمساعدة زميلات في التدريب. إن الهدف من النقاش المفتوح في النهاية هو التفكير ملياً وتجميع الاستراتيجيات المناسبة لكيفية تعامل الطالبات وردود الفعل المتاحة ربما إذا وجدن أنفسهن في مواقف مؤذية وربما تهدد حياتهن.

هذه الوحدة بالذات تتسم بالحساسية حيث تقترب من موضوع السلوك الاجتماعي المؤذي، وذلك من خلال المواقف المتخيلة تحدث لطرف ثالث. وبهذه الطريقة تستطيع الطالبات خلق علاقة مع الموقف من واقع تجاربهن الشخصية الخاصة، وأن يتعلمن من المشاركات الأخريات التعامل مع المواقف الشبيهة واستكشاف مختلف البدائل الممكنة لكيفية التعامل بطريقة آمنة.

وكخطوة أولى قومي بإعداد عدد من المشاهد التوضيحية (الاسكتشات) التي تتناول بعض آليات السلطة والتحكم بطريقة مؤذية وغير سوية. يمكنك الرجوع إلى شكل «عجلة السلطة والتحكم» الكلاسيكية للحصول على مقترحات بمواقف مؤذية ومقابلها «عجلة المساواة» لمواقف عن التعاملات الاجتماعية السوية. وقد امتنعنا بوضوح عن

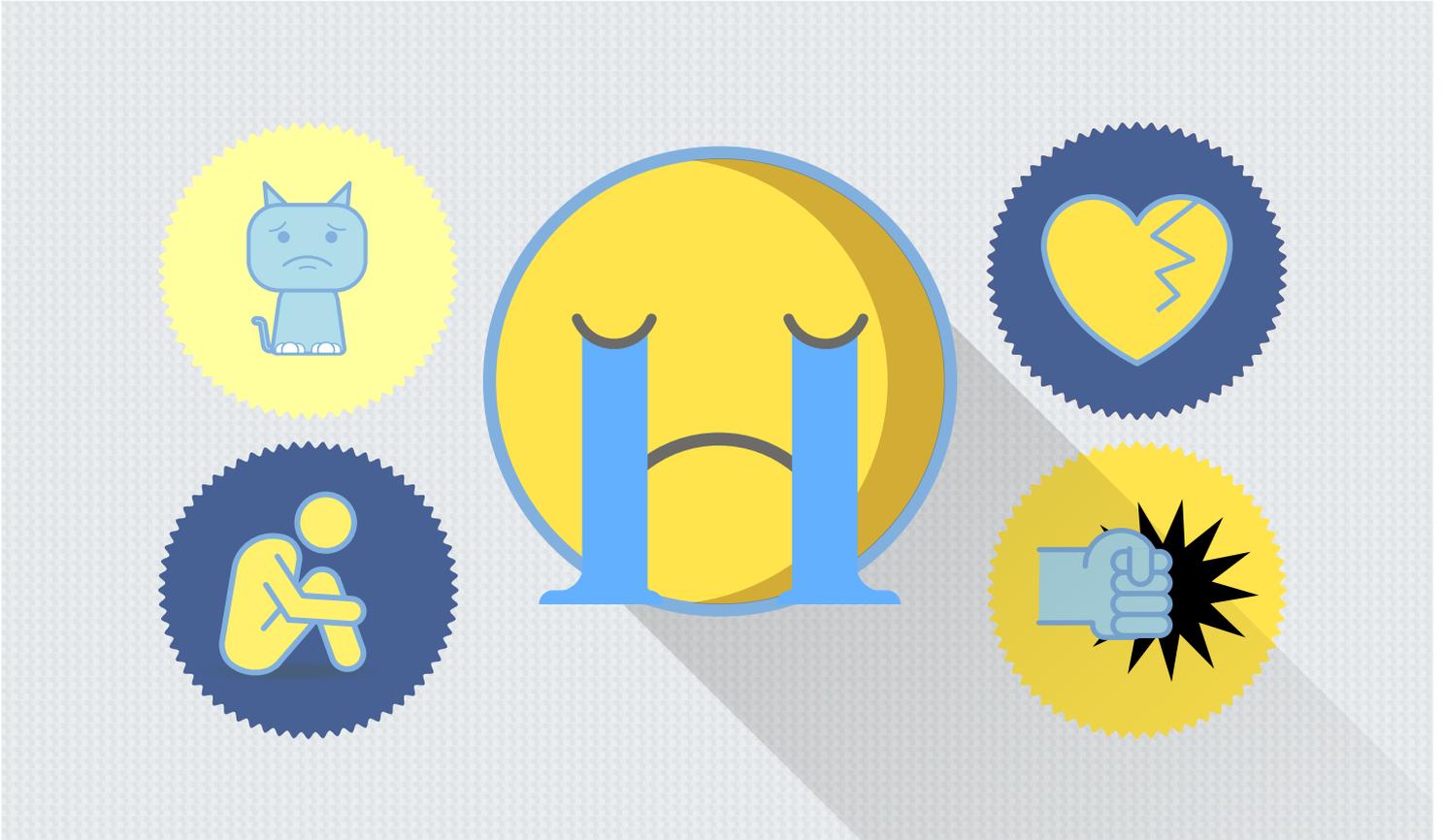
الخطوة الأولى

جلسة جماعية

- قدمي للطالبات مثلاً أو اثنتين على الأشكال المؤذية أو غير السوية التي قد تتخذها العلاقات والتعاملات الاجتماعية. اعرضيها في شكل مشاهد قصيرة. قومي بتمثيلها بأساليب يمكن للطالبات التجاوب معها، واستخدمي أمثلة ملائمة ومفهومة من سياقك الثقافي. ألقى نظرة على «عجلة السلطة والتحكم» (أنظري الملحق) للحصول على المزيد من الكلمات الدالة المناسبة. (ص ٣١)

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|-------------------|
| • التخويف
..... | • التسفيه
..... | • التحكم
..... |
| • التنمر والترهيب
..... | • تجاوز الحدود
..... | • السب
..... |
| | • الاتهام/التأنيب
..... | • الفضح
..... |
| | • الإهانة
..... | • اللوم
..... |

- اجعلي الطالبات يستمعن إلى ما يرد في المشاهد. اجعليهن يسجلن ملاحظتهن على قطع صغيرة من الورق الملون يكتبن عليها الشعور الذي قد يمر به الشخص الذي يتعرض لمثل هذا الموقف.
- وفي النهاية تجمع المعلمة الوريقات وترتبها في مجموعات متجانسة على الحائط.
- ما هي أكثر المشاعر التي حددتها الطالبات؟



الخطوة الثانية

عمل جماعي

- العمل في مجموعات مكونة من ثلاثة أشخاص.
- كل مجموعة تختار أحد المواقف التي تم عرضها. كيف نعتقد سيكون رد فعلنا إذا وجدنا أنفسنا في موقف شبيه؟ كيف ستشعرين، وما الذي كنت ستقولينه وتفعلينه؟
- ما الذي نحب أن نستطيع التعبير عنه بالقول أو الفعل لو كان ذلك في إمكاننا؟
- اخترعي حكاية لتكون خلفية للموقف الذي تم عرضه. امنحي الشخصيات أسماء واخلقي حكاية يمكن أن تؤدي إلى الصراع. فكري كيف يمكن لهذا الموقف ان يتطور؟ ماذا عسى الأشخاص أن يقولوه ويفعلوه؟ وكيف يمكن حل الصراع؟

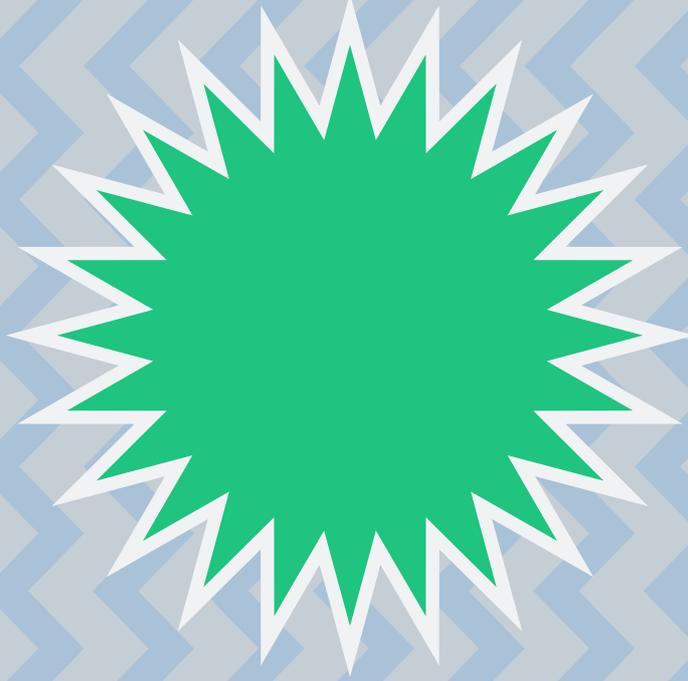
الخطوة الثالثة

جلسة جماعية

- يتم تبادل الحكايات التي تم تأليفها ومشاركتها مع باقي المجموعات. يمكنك عرضها إما بالكلام أو بالتمثيل في شكل اسكتش (مشهد قصير).
- يتم تلخيص ما يحدث ومناقشته في الجلسة الجماعية: ما هي ردود الأفعال التي تتضح في الحكايات وما هي المشاعر التي تقوم عليها؟ هل تمتعت الشخصيات في الحكايات باختيارات أو بدائل؟ ما هي؟
- ما نوع الاستراتيجيات التي ترد على بالك؟ اكتبي كل فكرة على ورقة كبيرة منفصلة. فيما يلي بعض الأمثلة للانطلاق:

- قولي: لا! توقف! ستوب!
- لا تخافي من أن يعلو صوتك.
- اسمحي لمشاعرك أن تعبر عن نفسها.
- أمانك يأتي قبل أي شيء آخر!
- اخلقي مسافة تبعدك عن الموقف (جسدية وعاطفية).
- اطلبي المساعدة.
- شاركي مشاعرك مع شخص آخر.
- لست مسؤولة أبدا عن تصرفات أي شخص آخر.
- أضيفي ما يخطر على بالك!

الموضوع الثالث أعرف حقوقي، أعرف إمكانياتي



الوحدة الأولى: أتعلم عن حقوقي

الوحدة الثانية: أتخيل عالما مغايرا

الوحدة الثالثة: المرأة التي هي مثلي الأعلى

أنظري أيضا: الموضوع السابع CORE «كيف أعيش مع الآخرين» والموضوع الثامن «موقفي الحالي»

الأهداف

ستتعلم الطالبات ...

- بناء الوعي بحقوقهن وإمكانيتهن.
- التعرف على التمييز الجندي.
- تحديد نماذج المثل الأعلى الخاص بهن للمساواة الجنديّة.

الوحدة الأولى

أتعلم عن حقوقي

الأدوات: لوحات بوستر كبيرة، أقلام حبر كبيرة، أقلام ملونة، اتصال بشبكة الإنترنت للقيام بالبحث 

الزمن: ٣ ساعات 

المكان: جلسة جماعية، مساحة فردية 

ملحوظة إلى المعلمة

وتشجع الخطوات التالية الطالبات على القيام تحديداً بالبحث حول أوطانهم حتى وإن اعتقدن أنه لا يمكن العثور على المزيد من المعلومات عنها. ويتم تركهن للعمل في هذا التدريب بلغتهن الأصلية وتجميع الكلمات الدالة والشعارات ذات الصلة في صيغها اللفظية الأصلية. وفي سبيل ضمان تجاوب الطالبات يمكنهن كتابة كلمة دالة واحدة أساسية في لغة التفاهم المشتركة بين كل الزميلات في الفصل حتى يمكنهن في الجلسة الجماعية تبادل الأفكار والنتائج التي توصلن إليها.

تتناول هذه الوحدة كيفية إتاحة أفكار ووجهات نظر جديدة للطالبات مأخوذة من حركات تحرير النساء عبر أزمنة وأماكن مختلفة. ومن المفترض أن يكون تدريباً ملهماً يشجعهن على التعلم من الأماكن التي نشأن فيها وتلك الموجودات فيها حالياً، وتلقن تجارب نساء أخريات عبر العالم. إن جمع المعلومات وفهم المزيد عن نضال النساء سيساعدهن على ربط تجاربهن الشخصية الخاصة إلى بُنى عدم المساواة الأكبر وعلى استيعاب كيف يمكن لتجارب الظلم أن تتشابه رغم اختلاف الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية. وهو تدريب يمكن أن يكون مرشداً نحو التطور الشخصي ودليلاً إلى تجاوز العقبات والتحديات المتعلقة بالتمييز الجندي.

الخطوة الأولى

جلسة جماعية، فردية

• قراءة المقولات التالية:

- جسدي، حقي
- الرجل الحقيقي لا يضرب
- النساء قويات كالرجال
- المساواة للجميع
- الوظائف ليس لها جندر
- لستُ ملكاً لك
- لا تعني لا
- الكرامة والاحترام للجميع
- الكرامة لك والاحترام لك
- طالبي بحقوقك
- ملابسي اختياري
- التعليم حق للجميع

• ماذا تعني هذه الشعارات لك؟

• مناقشة في جلسة جماعية.

• هل يمكنك إضافة شعارات أخرى شبيهة؟

النساء
قويات
كالرجال

جسدي،
حقي

الوظائف ليس لها جندر

المساواة للجميع

الخطوة الثانية

فردى في البيت أو في الفصل

- قومي ببحث سريع. اجمعي ثلاثة شعارات بارزة من نضالات النساء في وطنك في الماضي والحاضر.
- اكتبيها بألفاظها الأصلية وابدئي عن السياق الذي ظهرت فيه.
- وإذا كان ممكناً، ابدئي عن بعض الصور التي يمكنك طباعتها.
- ضعي كل المعلومات معا على لوحة بوستر كبيرة.
- اكتبي كلمة دالة واحدة بجوار كل شعار بلغة التفاهم المشتركة بين زميلات الفصل، أو ارسمي رمزا للكلمة.
- أحضري اللوحة إلى الفصل.

الخطوة الثالثة

جلسة جماعية

- يتم جمع كل اللوحات في معرض في الفصل.
- اذهبي وانظري إلى لوحات المشاركات الأخريات. هل يمكنك تحديد أية أوجه للتشابه؟ ما هي الكلمات الدالة المشتقة من نضالات النساء المختلفة؟

الوحدة الثانية

أتخيل عالماً مغايراً

الأدوات: أوراق، أقلام 

الزمن: ٩٠ دقيقة 

المكان: مساحة عمل جماعي، جلسة جماعية 

ملحوظة إلى المعلمة

يساهم في ظهور هذا الشكل من عدم المساواة. اتركي الطالبات يجمعن الأفكار عن كيف يمكن للعالم أن يبدو عليه إذا ما غاب عنه هذا الشكل من عدم المساواة. ولا يوجد شيء صواب أو خطأ هنا. وإنما المهم هو أن يتعمقن داخل تجاربهن الشخصية وأن يستخدمن المعلومات التي جمعنها في الوحدة الأولى للتفاعل في النقاش. شجعي الطالبات على أن يتعرفن على حقوق النساء ونضال النساء ضد التمييز، واستكشفي معهن علاقة ذلك بحيواتهن الشخصية.

اتركي الطالبات يقمن بتصور عوالمهن المثالية الخيالية. ومع أن كل الشعارات التي تم جمعها في الوحدة السابقة (في الخطوة الأولى وكذلك في نشاط البحث الفردي) قد تبدو على نفس القدر من الأهمية، ولكن ساعدي طالباتك على تناول كل الشعارات المختلفة واختيار من بينها ما يشعرن أنها الشعارات الأقرب إلى تجاربهن الشخصية الآن. وفي سبيل تصور عالم تغيب فيه إحدى مظاهر عدم المساواة، تحتاج الطالبات إلى فهم مصدر النضالات التي يركزن عليها في هذا التدريب، وكذلك فهم ما الذي

الخطوة الأولى

عمل جماعي

- العمل في مجموعات ثلاثية. يتم الاتفاق بشكل جماعي على اختيار شعار واحد من بين الشعارات التي تم جمعها في الوحدة السابقة. يجب أن يكون الشعار الذي يتفق الجميع على كونه الشعار الأهم.
- اطرحي على نفسك الأسئلة التالية: لماذا اخترت هذا الشعار؟ ما الذي يجعله بهذا القدر من الأهمية؟
- تخيلي عالما لن يوجد فيه احتياج لهذا الشعار.
- ما الذي يجب تغييره كي تصبح المقولة التي يحملها الشعار لا موقع لها من الإعراب؟

الخطوة الثانية

جلسة جماعية

- اعرضن أفكاركن على المجموعات الأخرى في شكل مشهد تمثيلي قصير وأشكال أخرى من التعبير البصري لتسهيل التفاهم بين كل المشاركات.

الخطوة الثالثة

جلسة جماعية

- النقاش في الجلسة الجماعية.
- ما هي أهم الحقوق بالنسبة لنا في هذه اللحظة؟
- ما هي أفكارنا بشأن أفضل طريقة لتحقيق تلك الحقوق على أرض الواقع؟

الوحدة الثالثة

المرأة التي هي مثلي الأعلى

الأدوات: أوراق، أقلام، اتصال بشبكة الإنترنت بمواقع البحث 

الزمن: ساعتان 

المكان: مساحة فردية، مساحة جماعية 

ملحوظة إلى المعلمة

والهدف الأساسي هو أن تدرك الطالبات السبب الذي يجعل الشخصية المثل الأعلى شخصية ملهمة بالنسبة لهن، والخصائص التي تجعلها مثلهن الأعلى. كذلك قد يجعل هذا التمرين الطالبات يعدن التفكير في آرائهن عن خصائص «الذكورة» و«الأنوثة» وكذلك الخصائص «الإيجابية» و«السلبية» من الوحدة الثانية في الموضوع الأول.

هذا التمرين الخاص بتحديد المثل الأعلى لكل طالبة هو درس آخر ملهم للطالبات، حيث إنه يخص التقييم الذاتي لنقاط القوة الشخصية والقناعات والأهداف. بقدر ما يخص مسألة أن يكون لدينا شخصية ملهمة نتطلع إليها بإعجاب. ومن المهم هنا أن تعرف الطالبات أن كل الشخصيات التي تمثل المثل الأعلى هي على نفس القدر من الأهمية، سواء كانت شخصية «عادية» أو مشهورة.

الخطوة الأولى

فردى في البيت أو في الفصل 

- فكري في امرأة تتطلعين إليها بإعجاب - قد تكون امرأة تعرفينها شخصياً (من دائرة عائلتك أو أصدقائك) أو امرأة سمعت عنها باعتبارها شخصية سياسية أو مثقفة أو ناشطة أو فنانة أو شخصية شهيرة ... إلخ.
- اكتبى عشرة سمات تخطر على بالك عندما تفكرين في هذه الشخصية.

الخطوة الثانية

فردى في البيت أو في الفصل 

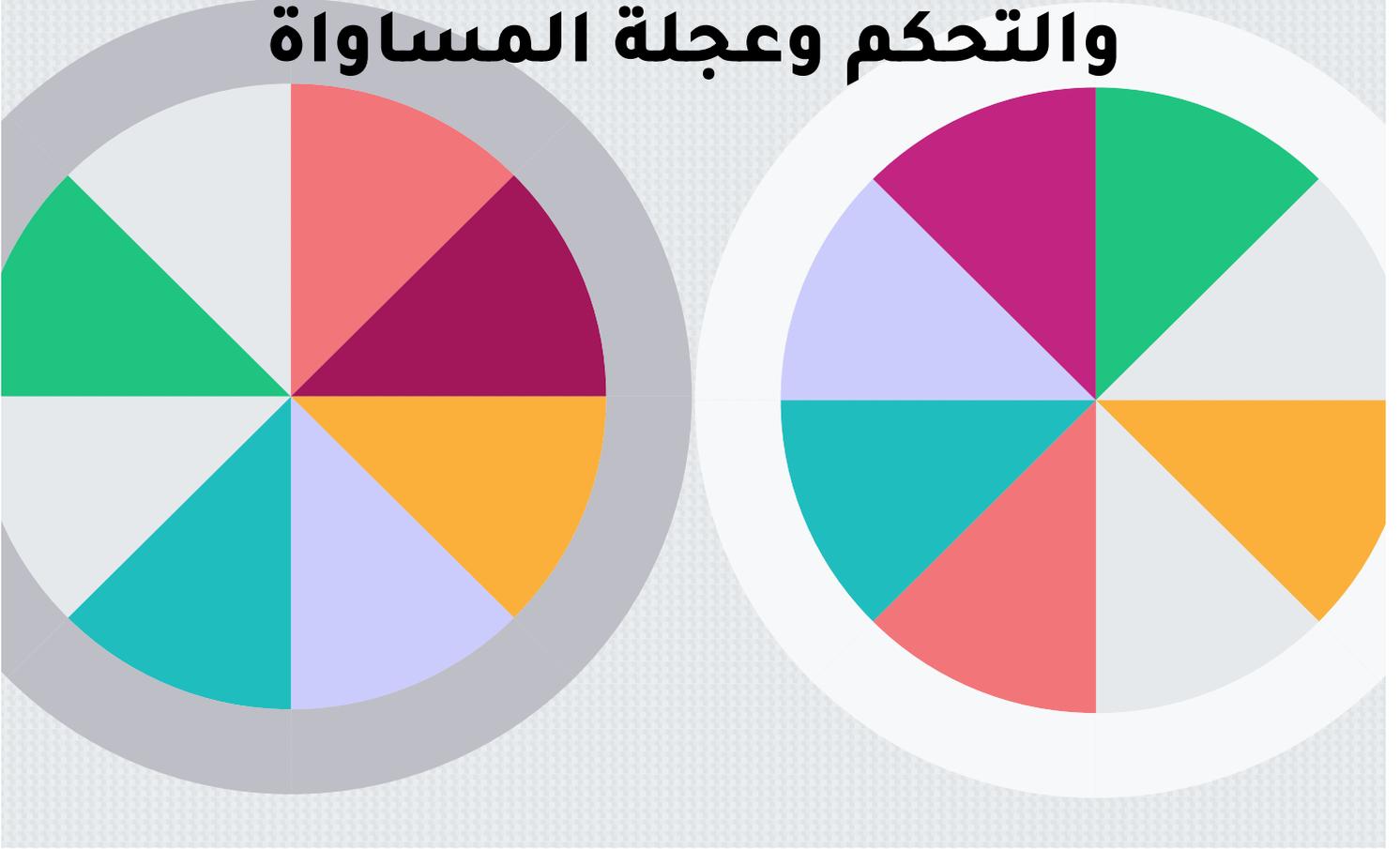
- انظري إلى الخصائص التي كتبتها.
- ما الذي يعجبك فيها؟ ما هي الجوانب التي تحبين أن تكوني مثلها فيها؟
- كيف تكشف هذه الشخصية عن صفاتها؟ وما هي الطرق التي تعتقدين أنها أوصلتها إلى مكانتها تلك؟ قومي بإجراء بحث سريع (في حالة الضرورة) عن مثلك الأعلى، واكتبى أهم المعلومات عنها.

الخطوة الثالثة

جلسة جماعية 

- ارسمي صورة أو أحضري صورة لهذه الشخصية.
- قدمي مثلك الأعلى لباقي المجموعة. شاركي الجميع في الصفات التي تتميز بها مثلك الأعلى واشرحي أسباب اختيارك لها.
- هل باقي المجموعة متفقات مع اختيارك؟
- مناقشة السؤال التالي في المجموعة: ما الذي يجعل الشخصيات المختارة مثلاً أعلى لي أو لغيري من الفتيات/النساء مثلي؟
- ما هي أهمية الشخصية المثل الأعلى بالنسبة لنا؟

كيف نفهم عجلة السلطة والتحكم وعجلة المساواة



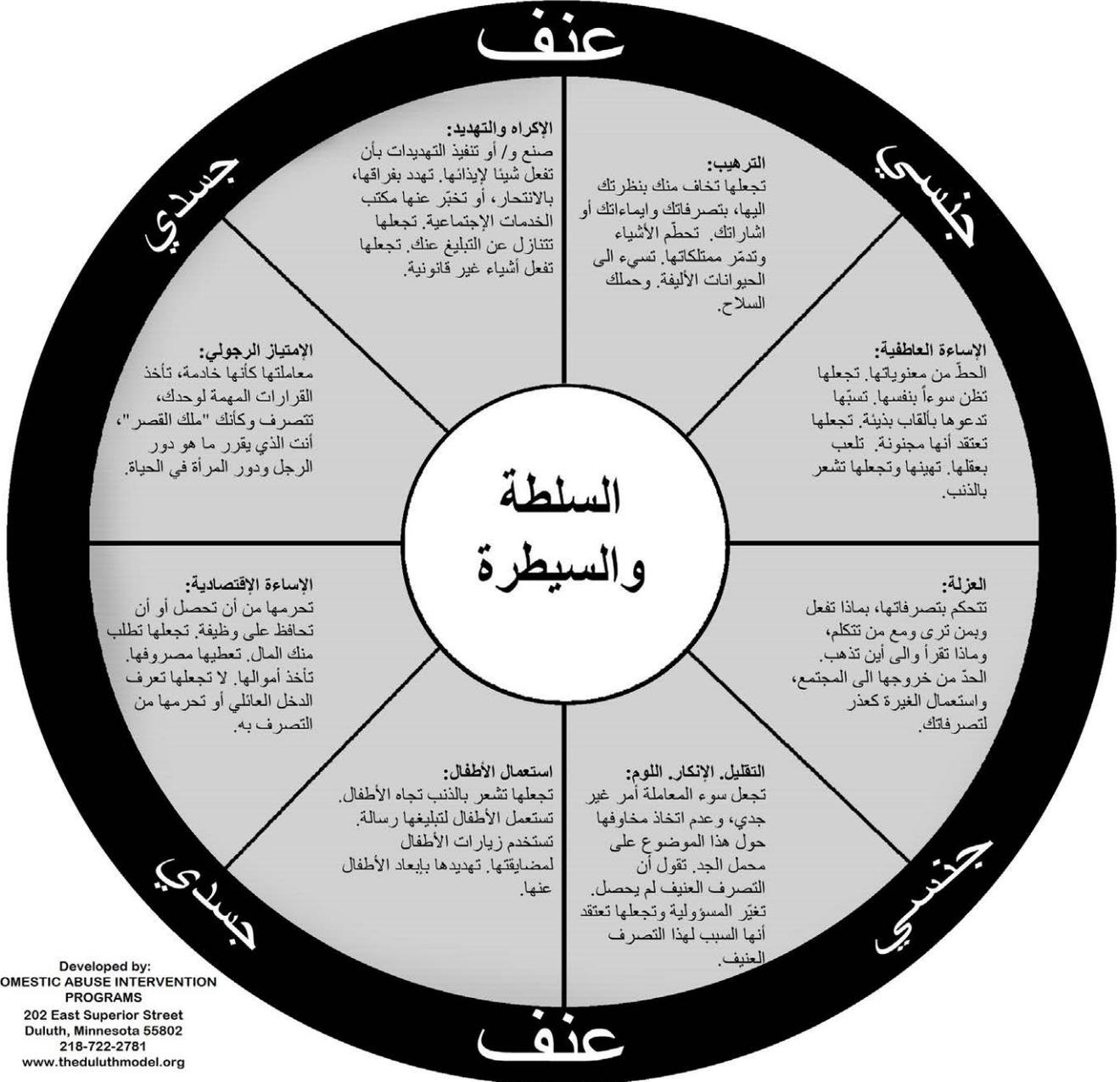
عجلة المساواة

إن عجلة المساواة ليس القصد منها وصف المساواة في حد ذاتها، وإنما هي تحتاج إلى استيعابها في علاقتها بعجلة السلطة والتحكم، حيث إن أجزاء كل عجلة لها ما يلاحظها في العجلة الأخرى. وبينما تشير عجلة السلطة والتحكم إلى أفعال الأذى الممكن قيامها داخل علاقة تتسم بالعنف، فإن عجلة المساواة تطرح أفكارا بشأن كيفية تحريك الناجيات نحو سلوك أكثر مساواة واحتواء. فهي تمنح الناجيات رؤى جديدة عن التفاعلات الاجتماعية السليمة وعن المبادئ التي يمكن لهنّ الانطلاق منها والبناء عليها.

عجلة السلطة والتحكم

إن هذا الرسم التوضيحي يعرض ديناميكيات العلاقات المؤذية، وهو من أكثر الأدوات شيوعاً في التعامل مع الناجيات من العنف المنزلي، كما يبين مدى استمرار العديد من أشكال العنف في كونها معقدة وخفية، نظراً إلى أنها تتم ضمن سلوكيات مضمرة وبصورة يومية، كما يتضح في الجزء الداخلي من العجلة. ومع ذلك، فمن المهم إدراك أنها تتسم بنفس الدرجة من القدرة المدمرة كغيرها من أشكال الأذى الجسدي المرئية (كما يتضح في الدائرة الخارجية من العجلة). إن هذه العجلة تبين بوضوح تام كيف تقوم مختلف أفعال العنف بتكوين وترسيخ تلك الأفعال فيما بينها.

دولاب السلطة والسيطرة Power and Control Wheel



في SafeHouse Center، نحن ندرك أن غالبية العنف الذي يحدث في مجتمعنا وفي العالم بأسره يؤثر على المراه. أيضاً، معظم العنف الذي يؤثر على الرجال يمكن ربط هذه المسألة الواسعة النطاق.

نحن نؤمن بأن حدوث العنف يؤثر على الناس كافة ميولهم الجنسية. ونحن نفهم الرجال يمكن أن يكونوا من الناجين من العنف المنزلي والاعتداء الجنسي. ونحن بهذا نعرض عليهم المساعدة

مناقشة شاملة حول دولاب السلطة والسيطرة مع أمثلة الأساليب المتصرفة يمكن العثور عليها في كتيبنا إلى الناجين من العنف المنزلي، وهي متوفرة على موقع الويب الخاص بنا: www.safehousecenter.org وهي متوفرة أيضاً إذا كنت تسأل المناصر.



الدعم الإضافي



قائمة بالمعلومات عن الأماكن التي يمكنها تقديم أشكال من التدخل والمساعدة التليفونية ومراكز المشورة والمساعدة النفسية والطبية المتاحة للطالبات اللاتي يحتجن إلى دعم إضافي.

اليونان

Για γυναίκες θύματα βίας:

- που υφίστανται σωματική κακοποίηση
- που υφίστανται ψυχολογική, συναισθηματική ή λεκτική βία
- που υφίστανται οικονομική βία
- που έχουν υποστεί βιασμό ή απόπειρα βιασμού
- που έχουν υπάρξει θύματα πορνείας ή trafficking
- που έχουν υποστεί σεξουαλική παρενόχληση στην εργασία, σε κοινωνικό χώρο, στην οικογένεια

Τηλεφωνική γραμμή SOS: 15900

www.womensos.gr

Μια γραμμή βοήθειας SOS για παιδιά, εφήβους και γονείς σε κάθε είδους κίνδυνο ή που χρειάζονται άμεση υποστήριξη:

Τηλεφωνική γραμμή SOS: 1056

www.hamogelo.gr

Για γυναίκες σε ανάγκη από στέγη και ψυχοκοινωνική υποστήριξη:

Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης

Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας: 197

www.ekka.org.gr

للنساء ضحايا العنف:

- المعرضات للأذى الجسدي
- المعرضات للعنف النفسي أو العاطفي أو اللفظي
- اللاتي يعانين من العنف الاقتصادي
- اللاتي تعرضن للاغتصاب أو محاولة الاغتصاب
- ضحايا الدعارة أو الاتجار بالبشر
- اللاتي تعرضن للتحرش الجنسي في أماكن العمل أو أي حيز اجتماعي أو داخل الأسرة

خط المساعدة الهاتفي: 15900

www.womensos.gr

خط المساعدة للأطفال والمراهقات والمراهقين والأمهات والآباء المعرضين لأي نوع من المخاطر أو في حاجة إلى الدعم الفوري:

خط المساعدة الهاتفي: 1056

www.hamogelo.gr

للنساء اللاتي يحتجن إلى المأوى والدعم النفسي والاجتماعي:

المركز الوطني للتضامن الاجتماعي

خط المساعدة الهاتفي: 197

www.ekka.org.gr

إيطاليا

Help Line per donne vittime di violenza e stalking:

Linea telefonica di soccorso: 1522
www.1522.eu

Numeri telefonici dei centri antiviolenza per donne:

www.direcontrolaviolenza.it/d-i-re-tutti-i-neri-telefonici-dei-centri-antiviolenza

Linea di Ascolto per bambini, adolescenti e genitori in qualsiasi situazione di pericolo o con bisogno di supporto immediato:

Linea telefonica di soccorso: 1.96.96
www.azzurro.it

Linea di Ascolto per bambini e adolescenti in qualsiasi situazione di pericolo o con bisogno di supporto immediato:

Linea telefonica di soccorso: 114
www.114.it/chi-siamo

خط المساعدة للنساء ضحايا العنف والمطاردة

خط المساعدة الهاتفي: ١٥٢٢
www.1522.eu

أرقام الهاتف لمراكز مناهضة العنف ضد النساء

www.direcontrolaviolenza.it/d-i-re-tutti-i-neri-telefonici-dei-centri-antiviolenza

خط المساعدة للأطفال والمراهقات والمراهقين والأمهات والآباء المعرضين لأي نوع من المخاطر أو في حاجة إلى الدعم الفوري:

خط المساعدة الهاتفي: ١,٩٦,٩٦
www.azzurro.it

خط المساعدة للأطفال والمراهقات والمراهقين المعرضين لأي نوع من المخاطر أو في حاجة إلى الدعم الفوري:

خط المساعدة الهاتفي: ١٤٤
www.114.it/chi-siamo

مصر

الهلال الأحمر المصري: الخدمات الصحية والدعم النفسي

خط المساعدة الهاتفي: ٠٢٢٣٤٩٢١٠٦
www.egyptianrc.org

نظرة للدراسات النسوية

خط المساعدة الهاتفي: ٠١١٩١٠٩١٧
www.nazra.org

سيف إيجيبت

خط المساعدة الهاتفي: ٠١٢٠٤٥٧٥٩٠٩
www.safekidseg.org

مركز النديم للتأهيل ضحايا العنف والتعذيب

خط المساعدة الهاتفي: ٠٢٢٥٧٧٧٦٧٩٢ / ٠٢٢٥٧٨٧٠٨٩
www.elnadeem.org

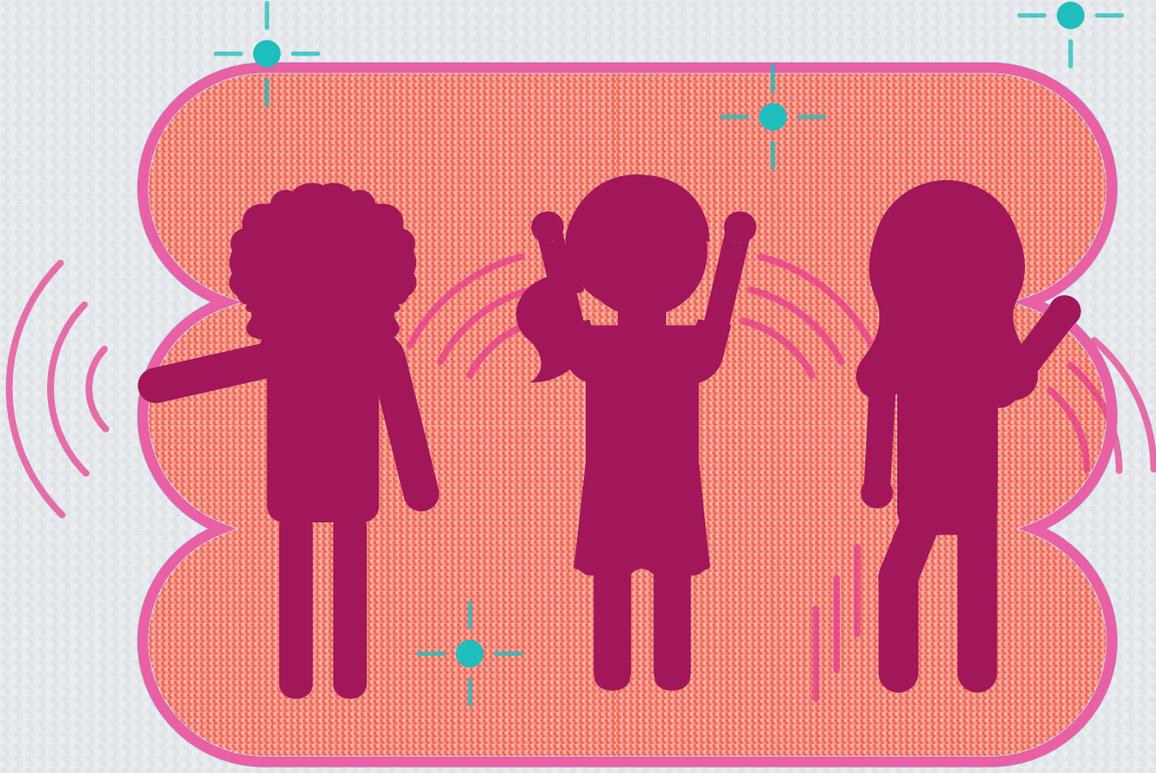
مركز قضايا المرأة المصرية

خط المساعدة الهاتفي: ٠٢٣٧٣١٦٥٨٥
www.cewla.org

جمعية الحقوقيات المصريات

خط المساعدة الهاتفي: ٠١٠٦٥٥٢٤٢٥٥
www.aeflwomen.com

التمارين الجسدية باستخدام مقاربات من العلاج بالحركة الراقصة



وعلى المعلمات والمدربات استخدام هذه التمارين بحرص شديد، وعرضها بتمهل وبالتدرج خطوة خطوة، خلال توظيفهن لها في العمل مع المجموعة. وعليهن عدم الانتقال من مرحلة إلى أخرى إلا بعد أن يصبح لدى المشاركات القدر الكافي من الثقة للانفتاح على الحركة وتجارب أخرى متعلقة بحياتهن الجسدية، وحينها فقط سيتمكنهن التقدم في التمارين ومواصلة استكشاف العلاقات القائمة بين المعرفة الجديدة التي تكونت خلال الحصص وأساليب تجسيدها. إن التمارين الجسدية تحمل دوماً قدرة عاطفية على إثارة المشاعر وتهدئتها في نفس الوقت. ولذل فمن المفضل جدا إتاحة الوقت الكافي للمشاركات حتى يعتدن على التعبير الجسدي، وذلك عن طريق إدراج تمارين بسيطة تمتد 10-15 دقيقة في كل مرحلة أثناء التدريب إلى أن تصبح المشاركات على استعداد للانتقال إلى المرحلة التالية.

يتم دمج هذه التمارين في الموضوعات الثلاثة في هذا البرنامج التدريبي. ويمكن استخدام هذه التمارين لمساعدة المشاركات على إعادة الارتكاز والاصطفاف حول حياتهن الجسدية، وترسيخ وبناء الثقة بالنفس وإتاحة المجال أمام بلورة رؤى جديدة. ويمكن تحديدا للتمارين التي تتم بشكل ثنائي أو في مجموعات صغيرة أن تساعد في بناء الثقة وتكوين علاقات وشراكات جديدة بين المشاركات في المجموعة بأكملها. وتساهم الأنشطة التي تتم في مجموعات في بلورة والتعبير عن الحدود الشخصية وكذلك احترام الحدود الشخصية للآخرين، مع الانفتاح على أشكال جديدة من الحركة من وحي وتوجيه المشاركات الأخريات. وهي تمارين تعترف بالحركة الجسدية كأداة للتواصل والتعبير، وتستعين من الحركة لزيادة النمو الذهني والاجتماعي والجسدي والعاطفي.

١. تمارين التأريض

الفقري إلى أسفل. تخيلي وكأن حبلا متصلا برأسك يشدك إلى الأسفل برفق إلى أن يصبح الجزء الأعلى من جسدك مثنياً تماماً على نفسه إلى الأسفل. حاولي تحرير رقبتك وكتفيك وذراعيك وظهرك وحوضك تماماً من أي توتر. وعند العودة إلى وضعك إلى أعلى، تخيلي وكأن عمودك الفقري يعيد ترتيب وضعه فقرة فقرة في خط مستقيم ممتد إلى أعلى. وتأتي حركة الرقبة والرأس في نهاية التمرين حتى يصل جسدك كله إلى وضع الوقوف المستقيم. اشعري بالاختلاف الذي طرأ على ظهرك بعد إعادة اصطفاغ عمودك الفقري بشكل واعٍ.

④ دعي الأرض تحملك

تمددي على الأرضية. اغلقي عينيك. ركزي على كيفية تلامس جسدك مع الأرض وكيف تحمل الأرض ثقل جسدك. ركزي على كل جزء من أجزاء جسدك، واحداً تلو الآخر، بدءاً من قدميك ووصولاً إلى رأسك. اشعري كيف أن كل جزء تركزين عليه من أجزاء جسدك يطلق المزيد والمزيد من التوتر. اتركي جسدك يغرق تماماً في الأرض. أطلق أي أفكار أو مشاعر سلبية لتدخل إلى الأرض.

٢. تمارين التشارك

إن تمارين التشارك الثنائية هي طريقة عظيمة لبناء الثقة بين الرفيقات كما تعلمنا الكثير عن كيفية تعاملنا الاجتماعي مع أشخاص آخرين. بينما يتم إدراج تمرين المرأة البسيط في تدريس الموضوع الأول من التدريب، إلا أنه من المفضل استخدام على الأقل تمرين واحد من تمارين التشارك الثنائية أيضاً في الموضوعين الثاني والثالث في هذا التدريب.

① تمرين المرأة (بسيط)

أنظري الموضوع الأول، الوحدة الثالثة.

② بناء الثقة (بسيط)

تكوين مجموعات ثنائية. تقوم واحدة بغلق عينيها، بينما تقودها الأخرى في أرجاء المكان بالرخ الرفق. يمكنها أن تدفع رفيقتها برقة من كتفها أو توجهها بيدها أو ذراعها. يمكنهما المشي والركض والوقوف والجلوس والتمدد على الأرض والتحرك في المكان بحرية. كوني رقيقة ومراعية لرفيقتك في التمرين. ويمكن للتي يتم توجيهها وهي مغلقة العينين أن

إن هذه التمارين الأساسية ترفع الوعي بكيفية ارتكاز أجسادنا واصطفافها. وهي تساعدنا على الاستقرار والارتباط بالذات ومحيطها، وذلك من خلال الحركة البسيطة أو حتى الاكتفاء بالتركيز على حركة التنفس فقط. وتهدف هذه التمارين إلى تحسين التركيز بالتمركز الداخلي وإعادة ترسيخ لاستقرار الداخلي والخارجي.

① تمرين التنفس

اجلسي في وضع التربع أو تمددي على الأرضية. ضعي يديك أسفل بطنك واغلقي عينيك. تنفسي ببطء وبوعي داخل يديك. ركزي على حركة جسدك مع كل شهيق وزفير. تنفسي مع كل فكرة أو شعور لديك وكأنك تبعدنها مع هواء الزفير.

② تمرين إعادة الارتكاز

اجلسي في وضع التربع على الأرض مع الحفاظ على ظهرك مستقيماً. ابدئي بتحريك رقبتك برفق في شكل حركة نصف دائرية للرأس (من الوسط إلى اليمين ثم الأسفل ثم اليسار ثم نقطة البداية) وذلك عدة مرات بحركات بطيئة. وسعي دائرة الحركة واجعلي الجزء الأعلى من جسدك يساير حركة رأسك (إلى اليمين ثم الأسفل ثم اليسار ثم نقطة البداية). ادعني حركتك بإيقاع تنفسك: فليكن الزفير مصاحباً للحركة إلى الأسفل ثم الوسط، وليكن الشهيق مصاحباً للحركة إلى الجانب. وسعي دائرة الحركة أكثر واجعلي ذراعيك يسايران حركة الجزء الأعلى من جسدك في شكل دائري. وفي نهاية التمرين ابقِي في وضع الوسط بينما رأسك والجزء الأعلى من جسدك في اتجاه الأرض. حاولي الوصول برقبتك وكتفيك إلى وضع الاسترخاء. ابقِي على هذا الوضع قليلاً ثم افردِي ظهرك شيئاً فشيئاً إلى أن يعود ظهرك إلى وضع مستقيم.

③ تمرين إعادة الاصطفاف

قفي في وضع مستقيم مع مد الساقين بمحاذاة الكتفين. وزعي ثقل جسدك بوعي على قدمين. ابدئي في نقل ثقل جسدك شيئاً فشيئاً من جانب إلى آخر، ثم من الأمام إلى الخلف. وشيئاً فشيئاً اجمعي الحركات والاتجاهات في دائرة صغيرة ترسمينها بجسدك بينما أنت واقفة وقفة راسخة على قدميك. تلاحبي بالتوازن الحركي واجعلي جسدك يتبع حركتك كتلة واحدة. دون أن يتحرك عضو بمعزل عن باقي أجزاء جسدك. قللي دائرة الحركة إلى أن تعود مرة أخرى إلى الوسط. أعيدي ترسيخ مركز جسدك. اثني ركبتيك، وشيئاً فشيئاً أنزلي رأسك وعمودك

في المجموعة: تتولى المعلمة دور قيادة المجموعة وتعلن اسم جزء من الجسد ليقوم الجميع بتحريكه. تقوم المجموعة باتباع حركة المعلمة إلى أن يتم إعلان تحريك جزء آخر من الجسد. يتم الاستمرار في هذا النشاط الجماعي إلى أن يتم الانتهاء من تحريك كافة أجزاء الجسد.

٣. تجسيد المشاعر

يمكن للتمارين الخاصة بتجسيد مشاعر معينة أن تمثل تحدياً وخاصة في حالة التعامل مع مشاعر سلبية. لا تبدئي العمل بهذه التمارين إلا بعد التأكد من تحضير المجموعة للحركة والتمارين الجسدية كجزء من برنامج التدريب، و فقط في حال إحساس الطالبات بالراحة فيما بينهن كمجموعة.

① التجسيد عبر الحركة الحرة

ابدئي بأحد التمارين اليومية، وتأكدي من تخصيص وقت كافٍ له. اتركي المشاركات يتعمقن في إحدى المشاعر المحددة التي تناولتها معهن. أتيحي المجال للشعور أن يتكشف داخل عقولهن وأجسادهن أولاً بدون أن تصاحب ذلك أية حركة. ثم شيئاً فشيئاً اتركي للشعور المجال لتوجيه الجسد عبر الحركة - اتركيه يقود الطريق لتحريك الجسد. تتمتع المشاركات بمنتهى الحرية في الانتقال إلى الشعور مع القدر الذي تختاره كل منهن من الحركة. حسب إحساسهن بالراحة. اتركي الوقت الكافي للمشاركات أن يجدن طريقهن إلى تجسيد مشاعرهن وطريقة الحركة. قومي بتوجيه المشاركات شيئاً فشيئاً للعودة إلى التمرين اليومي الذي بدأت به. استعيني به لتحديد المشاعر التي تم التعبير عنها، ولإعادة إفراغ كل المشاعر مرة أخرى داخل الأرض. يتم تأريض واصطفاف الذات مرة أخرى باتباع الشهيق والزفير.

② التجسيد بواسطة أداة

اعطي المشاركات شيئاً خفيف الوزن مثل قطعة قماش لمساعدتهن في استخدامها للتعبير عن خيالهن ومشاعرهن وحكاياتهن. اتركيهن يتفاعلن مع الأداة المتاحة لهن وأن يرتجلن في هذا التفاعل بينما يتحركن بحرية في المكان للتعبير عن شعور معين.

تطلب التوقف في اللحظة التي تجد نفسها قد اكتفت من التمرين. يستمر النشاط لمدة ١٥ دقيقة ثم يتم تبديل الأدوار. الأسئلة التي تسألينها لنفسك ورفيقتك بعد التمرين: هي نفس الأسئلة المطروحة في تمرين المرأة.

③ تمرين المرأة (متقدم)

تكوين مجموعات ثنائية. تقف الشريكتان الواحدة أمام الأخرى مع تلامس الكفوف وتبادل النظر في العيون. يبدأ الثنائي في التحرك كيفما ترغبان. وغير مسموح بأي تواصل سوى بالعيون ولغة الجسد. ونظراً إلى أن كلاهما تتولى التوجيه والتقليد في نفس الوقت فإن هذا التمرين يمثل تحدياً حيث يتطلب وضوح التفاعل بين الطرفين. حاولي عدم قطع التواصل حتى إذا كان الأمر صعباً، واجعلي الحركة هي سبيلك الجديد في التواصل. يستمر النشاط لمدة ١٥ دقيقة. وينتهي بالجلوس على الأرض لمدة ٥ دقائق واستكمال تمرين التنفس. استكشفي الأسئلة التالية: كيف كان شعوري؟ هل كنت أقوم بالتوجيه والتقليد في نفس الوقت، أم هل كنت أقوم أساساً بدور واحد منهما؟ كيف كانت في رأيي مشاعر شريكتي في التمرين؟

④ تمرين القطة العمياء (متقدم)

تكوين دائرة. تقف طالبة واحدة وسط الدائرة، بينما تقف الأخريات على مقربة بحيث يمكنهن الإمساك بها. ابدئي بتحريك الطالبة الواقفة في الوسط في حركة دائرية بطيئة بينما الطالبات الواقفات في الدائرة يمسكن بها برفق ويحمينها من السقوط. يجب أن تشعر الطالبة في وسط الدائرة بالأمان والراحة طول الوقت، وفي حال افتقدت هذا الإحساس يمكنها وقف التمرين في أية لحظة. يتم تبادل الأدوار إلى أن تكمل جميع المشاركات التمرين بالتواجد وسط الدائرة. اسألي نفسك: كيف كان شعوري وأنا واقفة وسط الدائرة؟ كيف كان شعوري وأنا واقفة في الدائرة؟

⑤ حركي جسدك

وحدك: حركي جسدك كما تشائين. حاولي تحريك أكبر قدر ممكن من أجزاء جسمك. تذكري الصورة التي أخذتها لنفسك في التمرين الأول من الموضوع الأول، وحاولي أن تحبي أكبر قدر من أجزاء جسدك التي لم تكوني تحبينها. في مجموعات ثنائية: تطلب الطالبة الأولى من الطالبة الثانية تحريك جزء واحد فقط من الجسد (باستخدام اللغة، أو الإشارة إلى جسدها هي، أو لمس الطالبة الثانية). تحاول الطالبة الثانية تحريك هذا الجزء فقط من جسدها، بما يضمن إحساسها بالراحة وهي تفعل ذلك. ثم يتم تبادل الأدوار.