



الجمهورية اللبنانية  
وزارة الشؤون الاجتماعية

أبعاد  
ab'ad

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

المجموعة الثالثة

# تواصل متواصل









# تعزير المهارات الحياتية الأساسية للسيدات والفتيات للوقاية والحماية من العنف الموجه ضدهنّ

© 2018 جميع الحقوق محفوظة لمنظمة أبعاد









## لمحة عن منظمة أبعاد

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

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

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

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

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

صندوق البريد: 048 - 50 بيروت، لبنان

هاتف / فاكس: +961 1 28 38 20/1

(الخليوي) المكتب: +961 70 28 38 20

البريد الإلكتروني: [abaad@abaadmena.org](mailto:abaad@abaadmena.org)

[www.abaadmena.org](http://www.abaadmena.org)

[YouTube](https://www.youtube.com/abaadmena) [Instagram](https://www.instagram.com/abaadmena) [Facebook](https://www.facebook.com/abaadmena) [Twitter](https://www.twitter.com/abaadmena) /abaadmena







## المقدمة

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

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





# أهداف البرنامج

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

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

• تعزيز القيم المجتمعية المؤسّسة لعلاقات أسرية صحية غير عنفية.





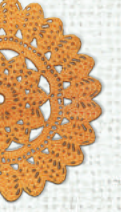
# محتوى البرنامج

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

## محتوى المجموعات

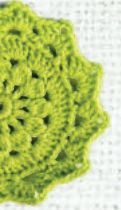
### المجموعة الأولى: جولة في عالمي الخاص

1. تقديري لذاتي حاجة في حياتي
2. قراري خيارى ومسؤوليتى
3. أنا فريدة!
4. أريد أن أكون
5. كل شى بوقته حلو...



### المجموعة الثانية: سلة مشاعري

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



### المجموعة الثالثة: تواصل متواصل

1. تواصلى صورتى
2. اختلاف وليس خلاف
3. ممكن صح بس مش الأصح
4. تواصلى مع أطفالى
5. نصغى، نتفهم فنتفاهم





## المجموعة الرابعة: فينا نغيّر إذا منعرف

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

## المجموعة الخامسة: مجتمعي مّني وفيّ

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

## المجموعة السادسة: صحتي بالدني

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

## المجموعة السابعة: في سن المراهقة

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



# محتوى الجلسات

تحتوي كل جلسة على الأقسام التالية:

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

## لإنجاح عملية التعلّم خلال الجلسة

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



# التقويم

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

قسيمة تقويم الجلسة

موضوع الجلسة: .....

التاريخ: .....

المكان: .....

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

ملاحظات أخرى:

.....



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

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

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

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

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



المجموعة الثالثة

# تواصل متواصل

1. تواصل بصورتي
2. إختلاف وليس خلاف
3. ممكن صح بس مش الأصح
4. تواصل مع أطفالتي
5. نصغي، نتفهم فنتفاهم





# تواصلتي صورتني

# 1

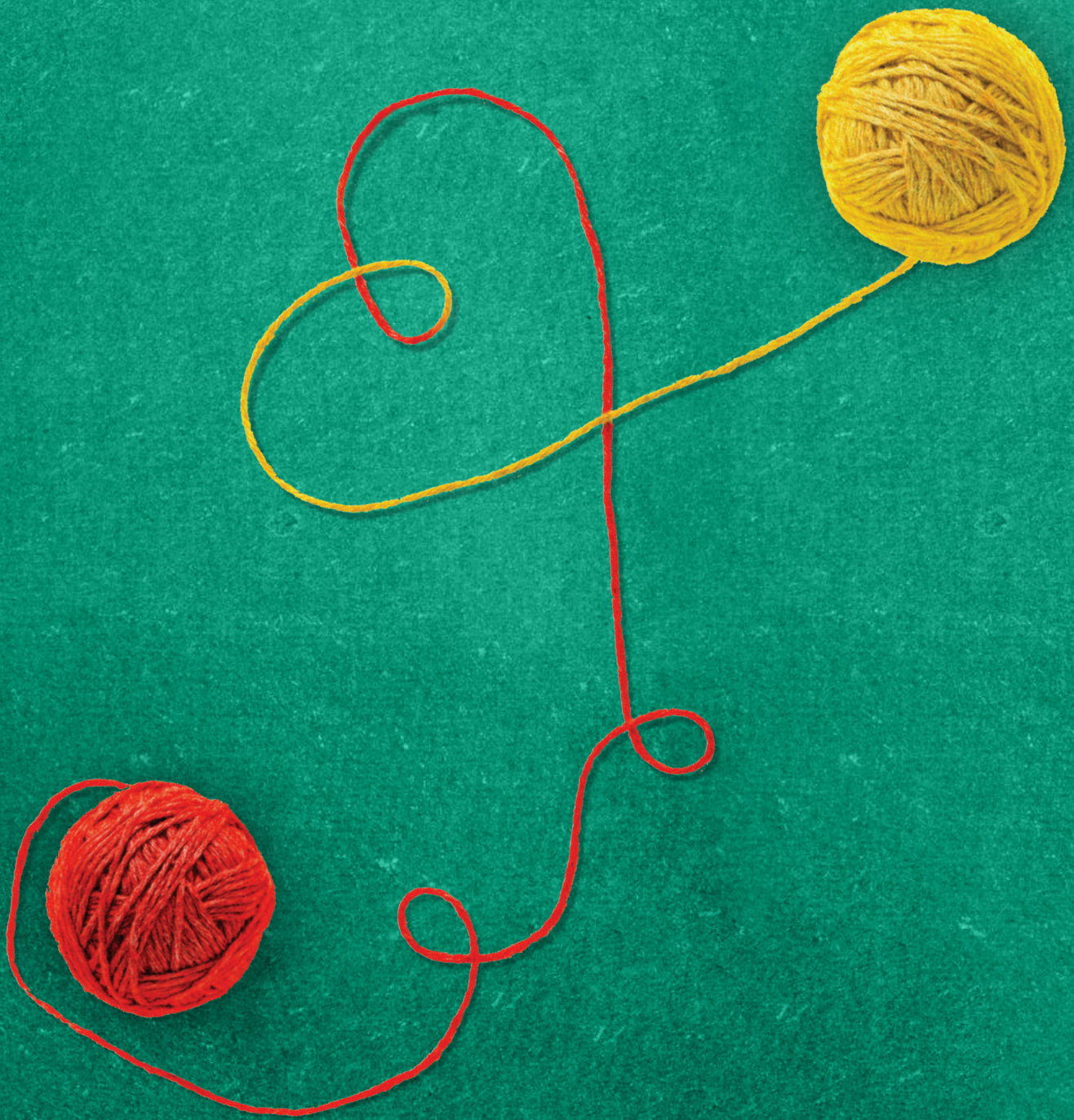
## الأهداف

- التعرف على عناصر التواصل ومساهمتها في التغيير السلوكي بين الأفراد والمجتمع.
- تطوير السلوكيات الإيجابية.
- التعرف على طرائق استخدام الأدوات المختلفة للتواصل.
- زيادة معرفة المشاركات حول عملية التواصل، أنواعه والعوامل المؤثرة عليه.
- تزويد المشاركات بأدوات ووسائل تساعد على التواصل الإيجابي والفعال.

## نظرة عامة

التواصل هو عملية يتم من خلالها انتقال معلومات، معارف، قيم، اتجاهات ومهارات بين طرفين أو أكثر من أجل تأثير أحدهما على الآخر، وإحداث تغييرات مرغوب بها في سلوك الطرف الآخر عبر عناصر متعددة.







## تقنيات إدارة الجلسة

- توزع المشاركات إلى مجموعات ويطلب من كل مجموعة تحديد أنواع التواصل وشرح إحداها.
- يتم مناقشتها مع الاعتماد على المعلومات الواردة أدناه في «المحتوى».

### المحتوى

#### أنواع التواصل وعناصره

##### نشاط رقم 1: أهمية الإصغاء

تطلب الميسرة من مشاركتين الخروج من الغرفة ويتم سرد قصة قصيرة على المجموعة تكثر فيها التفاصيل. يتم بعدها استدعاء المشاركة رقم 1 من الخارج ويطلب من إحدى المشاركات في القاعة أن تتطوع وتسرد لها القصة. ومن ثم يتم إدخال المشاركة رقم 2 ويطلب من المشاركة رقم 1 أن تسرد لها القصة مجدداً.

ملاحظة: لا تستطيع المتلقي أن تسأل أو تستفسر عن القصة، عليها فقط الإصغاء (وذلك بهدف تسليط الضوء على أهمية إعادة الصياغة فيما بعد).

- نلاحظ في هذا التمرين أهمية الإصغاء في نقل أي من المعلومات خلال عملية التواصل ومناقشة أهمية التواصل من ناحية عناصره: المرسل، الرسالة، القناة، المتلقي، التغذية الراجعة (أي ما يفهمه المتلقي). رسم بياني رقم 1.

خلال عملية التواصل كل رسالة ممكن أن تتعرض لزيادة، نقص أو تبديل في محتواها. بالإضافة إلى التسرب بعملية الاتصال والتواصل.

##### نشاط رقم 2: التواصل اللفظي وغير اللفظي

الطلب من المشاركات أن يقفن على شكل دائرة ويوزع عليهن دوائر كتب عليها «أعجبتها» «لم تُعجبها» وتطلب الميسرة من المشاركات أن تتخيل أنها تتلقى هدية وعليها أن تعبر عن شعورها إذا أحببت الهدية أم لا، دون التكلم. عندها يبدأ بتمرير الهدية الوهمية من مشاركة إلى أخرى، وعلى باقي المشاركات أن تراقب التعبير على وجه أو حركات الجسم لدى المشاركة التي تلقت الهدية وترفع الدائرة التي تصف مشاعرها غير اللفظية.



### نشاط رقم 3: السلوكيات الإيجابية

- عند الانتهاء تعاد الجولة وتطلب الميسرة من المشاركات أن يعبرن بالكلام. من المهم مناقشة طرائق التعبير المختلفة لدى المشاركات للوصول إلى السلوكيات الإيجابية في التواصل اللفظي وغير اللفظي.
- للتوسع: مستند رقم (1) معلومات للاستناد عليها من قبل الميسرة.

### نشاط رقم 4: التواصل البصري

- يطلب من المشاركات اللواتي يرغبن في المشاركة أن ترتجل وتعبر عن إحساسهن، إما سلبياً أو إيجابياً مستعملة الأعين فقط. يُطلب من باقي المجموعة أن تصنفها: نظرة سلبية أو نظرة إيجابية.
- مناقشة طرائق التعبير المختلفة لدى المشاركات للوصول إلى السلوكيات الإيجابية في التواصل البصري.

### نشاط رقم 5: التواصل التعبيري، الكتابي

- توزع على المشاركات أقلام ملونة وأوراق ويطلب منهن التعبير إما من خلال الرسم أو الكتابة عن فكرة إيجابية اكتسبتها من الجلسة عن التواصل الإيجابي.
- يتم عندها استعراض ما عبرن عنه.



## مستند رقم 1: معلومات تستند إليها الميسرة

- يمكن تجنب:
  - الصراخ والشتائم.
  - إلقاء اللوم ومحاولة جعل الشخص الآخر يشعر بالذنب.
  - موقف «أنا على حق وأنت على خطأ».
  - التلاعب بالمشاعر للحصول على المراد. مثال: الخداع، البكاء، العبوس، التعتيس، أو الكذب.
  - الإفراط في العموميّات (مثل «أنت أبدًا...» أو «أنت دائمًا...»).

- والأكثر أهمية:
  - رسالة «الأننا».
  - الاستماع بعناية.
  - استخدام العين للتواصل بالنظر.
  - عرض الانتباه بالقول «أوه»، «اه هاه»، «هم»، «أرى»، وغيرها.
  - أحياناً إعادة صياغة أو تلخيص أفكاره لتظهر مدى فهمها والسماح له توضيح المشاعر أو القضايا، إذا لزم الأمر.

## مهارات التواصل الفعال من قبل الميسرة وتطبيقاتها في المواقف المختلفة:

### أولاً: مهارات التواصل الاجتماعية

- التعرف على حاجات المتلقين ورغباتهم ومشاكلهم.
- إقامة العلاقات الودية مع المتلقين.
- احترام آراء المشاركين وتجاوز هفواتهن.
- التزام العدل والموضوعية في التعامل مع الفئات المختلفة المشاركة في التواصل.
- إرهاب الحس بانفعالات المشاركين ومشاعرهن.

### ثانياً: مهارات التواصل اللفظي

- مهارة اختيار الكلمات المناسبة لنقل الرأي أو الفكرة أو ما هو مطلوب.
- مهارة إخراج الحروف من مخارجها الصحيحة.
- مهارة التركيز والتشديد على الألفاظ والمقاطع الهامة.
- مهارة تكرار بعض الكلمات أو الجمل الأساسية دون مبالغة.
- مهارة استخدام الألفاظ والجمل والمعاني المثيرة والمشوقة.
- مهارة الابتعاد عن اللوازم الكلامية.
- مهارة تلخيص النقاط الرئيسية.

### ثالثاً: مهارات طرح الأسئلة في التواصل الفعال

- طرح السؤال على جميع المشاركين في عملية التواصل.
- الصمت قليلاً والمسح البصري على جميع المشاركين.
- عدم إحراج المشاركين باختيار شخص محدد للإجابة.
- تعزيز الإجابة إن كان ضرورياً.



## رابعاً: مهارة تنويع الأسئلة وتحويلها لإحداث التواصل الفعال

- الأسئلة المفتوحة والصرحة.
- الأسئلة المشجعة على الاستمرار.
- أسئلة التدقيق والتعمق.
- أسئلة الصيد أو استدعاء المعلومات.
- أسئلة التحقق.

## خامساً: مهارة التواصل الكتابي ويتم من خلال

- الأعمال الكتابية المختلفة.
- الخرائط المعرفية، والتقارير والملخصات.
- التصحيحات والتعليقات والملاحظات المكتوبة.
- البطاقات المختلفة.
- الأعمال الفنية.
- الجداريات.
- الرسومات المختلفة.
- الإشارات والإرشادات.
- البيانات والجداول.
- القوانين المكتوبة.

## سادساً: مهارات التعبير الصوتي وتشمل

- مهارة تنويع الصوت وفق المعنى (الاندھاش، الشك، التعجب، التساؤل، الحيرة).
- مهارة تنويع الصوت وفق المشاعر (الرفض، القبول، الرضا، السرور، الحزن، الألم).
- مهارة تغيير طبقة الصوت (الصوت العالي، الصوت المنخفض، الصوت المعتدل).

## سابعاً: مهارات التعبير الجسدي (لغة الجسد) وتشمل

- مهارة استخدام العين.
- مهارة استخدام اليد والذراعين.
- مهارة استخدام الأرجل.
- مهارة استخدام الرأس.
- مهارة الحركة أثناء التواصل.
- مهارة استخدام الأذن.





التّواصل ينطوي على:  
المرسل: الشّخص الذي يعبّر عن فكرة، أحاسيس.  
الرسالة: ما تريد قوله.  
القناة: وسيلة التّواصل، لفظيّة، غير لفظيّة، إلخ.  
المتلقّي: من نقصد إرسال الرسالة إليه، الجّمهور.  
التّغذية الرّاجعة: ما يفهمه المتلقّي ويتصوّره وردّة فعله على رسالتنا.

التّواصل هو فعل أو عمليّة حيث يقوم شخص  
باستخدام الصوت أو الإشارة أو صورة، أو  
إيماء للتعبير أو تبادل الأفكار أو المعلومات أو  
المشاعر... إلخ لشخص آخر.



## المراجع باللغة العربية

- <http://www.mabarrat.org.lb/arabic/khawii/akhbarouna2.php?code=310>

## المراجع باللغة الأجنبية

- Ingje Hovland / Overseas Development Institute. (2005). Successful Communication: A Toolkit for Researchers and Civil Society Organizations.



# 2 | اختلاف وليس خلاف

## الأهداف

- حث وتشجيع المشاركات على ثقافة السلام.
- رفع وعي المشاركات على أنّ الاختلاف غنى وليس خلاف في أغلب الأحيان وتسييل الضوء على أهمية تقبّل الآخر.
- تزويد المشاركات وتمكينهن من أساليب وتقنيات سلمية تمكّنهنّ من حلّ الخلاف بطرق فعالة وإيجابية.

## نظرة عامة

لا يمكن إنكار الاختلاف في مجتمعاتنا التي تحمل في طياتها الكثير من المعتقدات والأفكار والتباينات بين أفرادها، ففي الأسرة الواحدة هناك إختلاف في طرائق التفكير والعيش فكيف على مستوى المجتمع. يبقى الاختلاف بين المجتمعات سلم القيم والمعتقدات بين الأفراد ليشكل حاجزاً بينهم، لذلك يجب التركيز على عدد من المفاهيم الأساسية الواجب تداولها والتي ستشكل مجموعة تعليمات وقيم بين المشاركات ومحيطهن:

- ليس كل إختلاف هو محط خلاف، فعلى الرغم من الاختلاف بيننا، تجمعنا الإنسانية والعلاقة القائمة على الاحترام والرحمة.
- النزاع هو « فرصة أقوى» كترجمة صينية للمصطلح أي أن كل نزاع أو خلاف هو محاولة للتغيير نحو الأفضل.
- كل أزمة هي فرصة للتغيير الإيجابي في حياتنا.
- تقبّل الاختلاف هو تقبّل لذاتنا قبل أي شيء آخر.







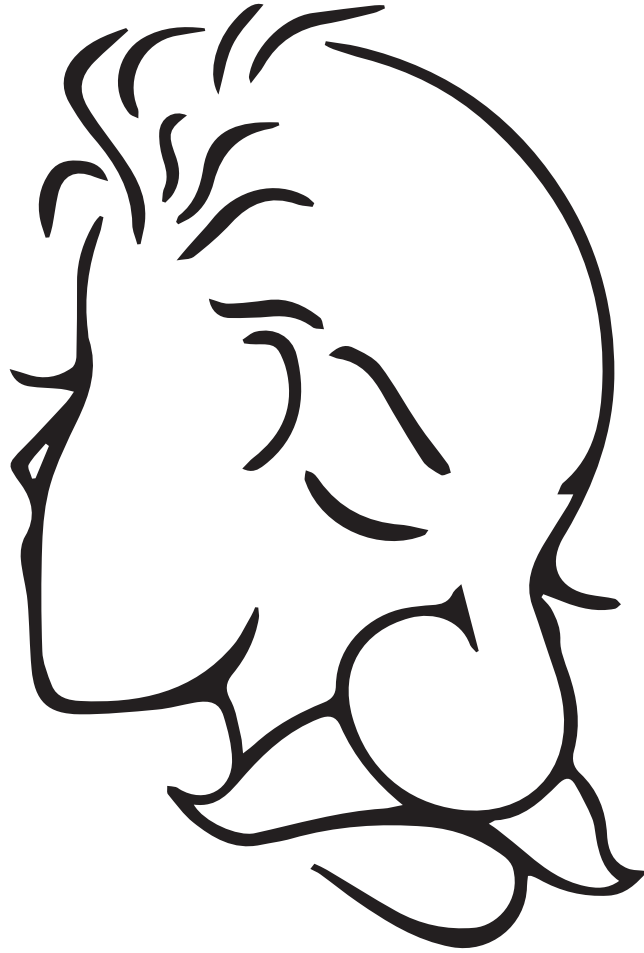
- تنفيذ النشاطات المقترحة التالية وإجراء نقاش مع المشاركات.
- التركيز على مفهوم العلاقة الإنسانية التي تجمعنا كبشر.
- التركيز على تقبل الآخر وتعزيز مفهوم الاختلاف على أنه أمر طبيعي موجود في مختلف المجتمعات.
- التكلم عن الخلاف والنزاع على أنه أمر طبيعي وإعطاء أمثلة من الواقع كالخلاف بين الأب وابنه في هذه العلاقة نجد الرابطة الأبوية والحب والخوف والخلاف والاختلاف أيضًا.
- حث المشاركات على إعطاء أمثلة من واقعهن ومعايشتهن متعلقة بالخلاف والاختلاف.

### المحتوى

#### نشاط رقم 1: أنا مختلفة

تأتي الميسرة بعدة صور ممكن أن نراها من مناظير مختلفة وذلك لنقول بأن لكل منا وجهة نظره، وممكن أن يكون لكل طرف جزء من الصحة.

(مثلاً: في الصورة أدناه أن رأيت المشاركات أنّها رجل عجوز هذا صحيح وان رأين أنّها سيدة أنيقة فهذا أيضا صحيح).





## نشاط رقم 2: دوائر ونجوم وفلك

- في هذا التمرين سنتوجه للسيدات بالقول «أننا سنقوم برحلة حول الكون ونأخذ من كل كوكب عددًا من البطاقات المدون عليها معلومات هامة تريد تلك الكواكب إيصالها لنا».

### التحضير للنشاط يتطلب

- البطاقات: 20 بطاقة راجع مستند رقم 1.
  - فلين على شكل كرة عدد 5 أو كرتونه على شكل دائرة عدد 5.
- بعد ذلك يُطلب من المشاركات وحسب البطاقات الموجودة مع كل مشاركة تشكيل كوكب خاص بهن يتضمن المعلومات والرسائل التي قمن بتجميعها حيث سيتم عرضها بالتدرج.
- من المهم التركيز على المعلومات والطلب من المشاركات شرحها مع إعطاء أمثلة لتوضيح الأفكار والتأكد من إيصال الرسالة.

## نشاط رقم 3: الاختلاف مصدر الغنى

- في هذا التمرين الختامي للجلسة علينا أن نقوم بسرود قصة على المشاركات بهدف التوضيح لهن عن أهمية الاختلاف في حياتنا اليومية. (مستند رقم 2).

## وسائل الإيضاح

**مستند رقم 1: ( يتضمن 20 بطاقة موزعة على 4 كواكب تشمل جميع المعلومات الهادفة إلى تعزيز ثقافة السلام). يعتمد لون مختلف لكل من: «التعريفات»، «النتائج»، «أصعدة النزاع»، «أساليب حل النزاعات».**

### 1- كوكب المريخ: (التعريفات)

#### البطاقة رقم 1

- النزاع هو عندما يشعر شخص ما أو جماعة ما بخطر ما أو تهديد لحاجاتهم أو مصالحهم فينشأ بينهم وبين طرف آخر ديناميكية غير متوازنة أو متشنجة.

#### البطاقة رقم 2

- العنف هو استخدام القوة والسلطة بشكل مسيء باتجاه الذات أو شخص آخر أو مجموعة أشخاص أو ضد مجتمع بأكمله.

#### البطاقة رقم 3

- العدوانية هي القدرة على القتال وعلى توكيد الذات الذي هو أحد مكونات الشخصية حيث يتيح مجابهة الآخر دون تهرب.



#### البطاقة رقم 4

- الحوار هو خطاب بين شخصين أو عدة أشخاص مع مراعاة الإصغاء والاحترام وتقنيات التواصل الإيجابية. حيث يعتبر خاصية يتميز بها الإنسان.

#### البطاقة رقم 5

- التفاوض هو حوار يركّز على المشكلة المطلوب حلها بهدف التوصل إلى حل مقبول لكلا الطرفين.

#### البطاقة رقم 6

- التسامح هو القدرة على التحمل، فالتسامح مع إنسان آخر هو القدرة على تحمله كما هو. التسامح يلزمنا احترام الآخر وهو غير مشروط بمعتقدده أو فكره.

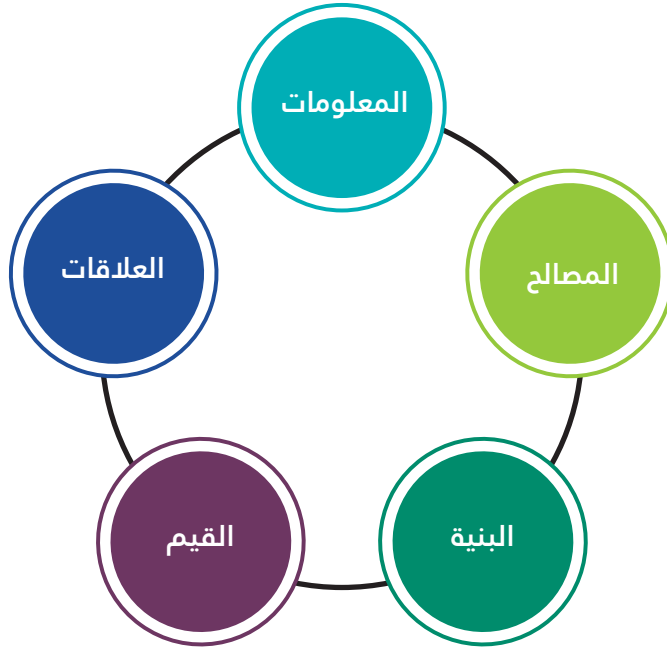
#### البطاقة رقم 7

- المصالحة هي أن يتصالح طرفان متنازعان فيما بينهما. ويمكن القول أن المصالحة هي محاولة تقريب المصالح بين الأطراف المتنازعة بشكل يرضي الجميع فيصبح تقاطع المصالح نعمة لا نقمة.

## 2- كوكب المشتري: (أصعدة النزاع)

#### البطاقة رقم 8

- دائرة النزاع



#### البطاقة رقم 9

- المعلومات: يحصل الخلاف عندما يكون هناك نقص بالمعلومات أو تفسير خاطئ لها.

#### البطاقة رقم 10

- العلاقات: المشاعر السلبية تجاه الآخرين تنتج عادة عن أحكام مسبقة ما يؤدي إلى خلاف.

#### البطاقة رقم 11

- القيم: يحدث الخلاف على تحديد أولوية القيم المختلفة بين الأفراد.



### 3- كوكب الزهرة: (النتائج)

#### البطاقة رقم 12

نتائج الخلاف على الصعيد الشخصي:

يؤثر علينا جسديًا، عاطفيًا، فكريًا وروحياً وعلى طريقة إدراكنا الأمور.

#### البطاقة رقم 13

نتائج الخلاف على صعيد العلاقات:

يؤثر النزاع على العلاقة بين الشخص والآخر وعلى طريقة تواصلنا معهم.

على الصعيد الشخصي: استهلاك العواطف وخسارة البعض منهم.

#### البطاقة رقم 14

نتائج الخلاف على صعيد البنية:

الخلاف يسعى إلى التغيير في المجتمع وفي البنية خصوصاً إذا كان على نطاق واسع.

#### البطاقة رقم 15

نتائج الخلاف على الصعيد الثقافي:

من الممكن أن يؤثر الخلاف على الهوية والمعتقد وطريقة العيش.

### 4- القمر: أساليب حل النزاعات

#### البطاقة رقم 16

النتائج	المعادلة
ربح - ربح	تعاون
ربح- خسارة	منافسة
خسارة- ربح	تنازل
خسارة - خسارة	تجنب

#### البطاقة رقم 17

تحويل النزاع والتواصل اللاعنفي من الحلول الهامة في التوصل إلى تفاهم وتقبل الآخر والتعبير بصدق.



## البطاقة رقم 18

دائرة المصالحة



## البطاقة رقم 19

التواصل غير العنفي يساعد على:

- 1- تحويل الانتقاد والحكم إلى فهم وتواصل فعال.
- 2- التخلص من أنماط التفكير التي توصل الأذى إلى الغضب والكآبة.
- 3- حل النزاع بطريقة سلمية.
- 4- تطوير العلاقات على أساس الاحترام المتبادل والتعاون.

## البطاقة رقم 20

التواصل غير العنفي قسمان:

- 1- التعبير بصدق.
- 2- الاستقبال برحابة.



## مستند رقم 2: سرد قصة

في أحد الأيام وكالعادة خرجتُ في الصباح الباكر إلى مكان عملي وعندما أصبحت بالمرآب لاحظت أن جميع السيارات المركونة هي من اللون والموديل والرقم ذاته، ولا فرق بينها بتاتاً. قلتُ لنفسي ربما هذا جيد فالجميع يملكون الشيء ذاته وهذا لن يولّد أي خلاف أو نزاع فيما بين الأفراد.

ولكن الصدمة الأكبر كانت عندما خرجنا من الدوام لنستقل سياراتنا. فعلاً الصوت ودار النقاش الحاد وحلت الأزمة حول ما إذا كانت هذه السيارة لفلان أو فلان، أم إذا كانت ملكه في الأساس. وهذا ما زاد من حدة الأزمة والمشكلة فيما بيننا ولم نتّمكن من الوصول إلى الحل بهدوء.

المغزى: إن الشعور بغياب التنوع والرونق والجمال قد يشعّرنا في بعض الأحيان بالملل والاشمئزاز! ووقد يكون للاختلاف مزايا بناءة.

## المراجع باللغة العربية

- ناجي سعيد. دليل الشباب وثقافة السلام. جمعية التنمية للإنسان والبيئة. (DPNA). الطبعة الأولى 2010.

## المراجع باللغة الأجنبية

- Alain, Touraine. 2000. Can We Live Together? Equality and Differences. Translated by David Macey. Cambridge, Eng.: Polity Press.



# 3 | ممكن صح بس مش الأصح

## الأهداف

- تحديد مفهوم التماثل الاجتماعي.
- تسليط الضوء على أنّ التماثل الاجتماعي ممكن أن يكون له طابع سلبي على حياة الفرد.
- تحفيز المشاركات على اتخاذ القرار والموقف الأسلم والأفضل لحياتهم دون الانزلاق الأعمى في تبعيات التماثل الاجتماعي.

## نظرة عامة

في بعض الأحيان ممكن أن نطنّ أننا نملك التحكم التام والحرية المطلقة في تصرفاتنا، أفكارنا، ومواقفنا، ولكن هل هذه هي الحقيقة فعلياً؟ طريقة اختيارنا للأكل والملبس، تواصلنا مع الآخرين، حتى نمط حياتنا اليومية، مواقفنا وقراراتنا والى ما هنالك؟ هل نحن فقط أصحاب التحكم بها؟

إنّ الإنسان كائن اجتماعي، يتواصل ويتفاعل باستمرار مع محيطه ومجتمعه الذي يأخذ حيزاً كبيراً في تفاصيل حياته لدرجة صعب تخيلها.

لا يتوقّف الإنسان عن محاولة الانخراط في محيط أو حتى في مجموعة معيّنة ولو اضطر في كثير من الأوقات التمثّل به ومجاراته دون تفكير.







## تقنيات إدارة الجلسة

تنفيذ النشاطات المقترحة التالية وإجراء نقاش مع المشاركين.

### المحتوى

- لتمرير مفهوم التماثل الاجتماعي بسلسلة تقوم الميسرة بالتمرين التالي. يُظهر هذا التمرين أن على الشخص التوافق الأعمى مع مجموعة من أجل أن يكون مقبولاً كجزء منها.

### نشاط رقم 1: التماثل الاجتماعي

تجلس المجموعة على شكل دائرة، ويتفق على مشاركة للقيام بحركة معيّنة ثم تقوم بتبديلها بسرعة ليلحق بها باقي المشاركات. خارج الدائرة تكون هناك إحدى المشاركات معصوبة العينين. عند إتمام الخيار يتم دعوتها إلى وسط الدائرة وعليها أن تحاول معرفة من هي المشاركة التي تبذل الحركة وتلحق بها باقي المشاركات في المجموعة. عند اكتشاف المشاركة التي تحرك المجموعة بالتماثل والحركة التي تقوم بها حينئذ يسمح لها المشاركة والاندماج ضمن المجموعة في الدائرة.

### مفهوم التماثل الاجتماعي

التماثل الاجتماعي هو نوع من التأثير الاجتماعي الذي ينتج عنه تغيير في سلوك الفرد وأفكاره عبر الامتثال بالمجموعة بغية الاندماج بها أو بالمحيط.

### نشاط رقم 2

- تعرض الميسرة القصة التالية على المجموعة:

سوزان صبية في الصف الخامس. اضطر أهلها للانتقال من منزلهم إلى منطقة أقرب من عمل والدها الجديد. في المجتمع الذي كانت تسكنه عائلة سوزان، يتم تزويج الفتاة عند بلوغها. أما في محيطهم الجديد لا تتزوج الفتاة قبل إنهاء تحصيلها العلمي.

بعد مرور سنتين، بلغت سوزان، فقرر والدها أن تترك المدرسة لأن فرداً من العائلة تقدم لأهلها ليتزوجها.

لكن إصرار سوزان الملح لإكمال تحصيلها العلمي ككل الفتيات في محيطها، بالإضافة إلى دعم والدتها لها دفع والدها إلى التراجع عن قراره.

أسئلة للمناقشة:

o ما كانت دوافع إصرار سوزان؟

o هل كان لمحيطها تأثير عليها؟

o كيف أثر محيطها على قرارها؟



### نشاط رقم 3

- تعرض الميسرة القصة التالية على المجموعة:

سارة سيدة تبلغ من العمر 27 عامًا، زوجها صاحب مهنة حرّة وهو المعيل الوحيد للعائلة. تراجعت أوضاعهم المعيشية، فاقترحت سارة على زوجها أن تبحث عن عمل لمساعدته في المصاريف فلم يرض، إذ أنّ السيدات في محيطهن لا يعملن ولن يتحمّلن كلام الناس فوق كل الصعوبات والضيق التي يتعرضون لها. فاضطرن لإخراج الأولاد من المدرسة لعدم المقدرة على تسديد مصاريفها.

o ما السبب الذي جعل الزوج يرفض عمل الزوجة؟

o ما كان تأثير المحيط على قراره؟

o كيف تأثرت عائلة سارة جرّاء هذا القرار؟

o كيف سيؤثر المجتمع بقرار الزوج؟

### المراجع باللغة الأجنبية

- Leandre R. Fabrigar, Meghan E. Norris (2015). Conformity, Compliance, and Obedience. Published online.
- Robert B. Cialdini and Noah J. Goldstein. Social Influence: Compliance and Conformity. Annual Review of Psychology .Vol. 55: 591-621 (Volume publication date February 2004).
- Vallacher, R. R., A. Nowak, and M. E. Miller. 2003. Social Influence and Group Dynamics. In Handbook of Psychology. Vol. 5, Personality and social psychology. Edited by T. Millon and M. J. Lerner, 383–417. New York: Wiley.



# تواصلني مع أطفالي

# 4

## الأهداف

- تسليط الضوء على أهمية التواصل المستمر والمناسب لكل فئة عمرية لبناء علاقات إيجابية وسليمة بين الأهل وأولادهم.
- التعرف على الخصائص والعوامل السليمة/ غير السليمة في التواصل بين الأهل وأطفالهم.
- تطوير قدرة المشاركات على التواصل والتفاعل بطريقة إيجابية للحفاظ على علاقة سليمة مع أطفالهن.

## نظرة عامة

إن التواصل الإيجابي والمستمر هو من أصعب المهام والمسؤوليات التي تلقى على عاتق الأهل.

ليس هناك أسلوب موحد للتواصل يمكن اعتماده في كافة المواقف مع الأطفال، فالتواصل لا يهدف فقط إلى تغيير سلوك الطفل السلبي إلى إيجابي بل إلى تحفيز الطفل على ممارسة السلوكيات التي تضمن له حياة سليمة. إن تنشئة الأطفال ليست بمعركة دائمة بين الأهل وأطفالهم ولكن هي عملية توازن بين ما يراه الأهل مناسباً وما يريده أطفالهم بعيداً عن الامتثال الصارم لتعليماتهم. الآباء، كما الأمهات، يتوجب عليهم المشاركة في عملية تنشئة أطفالهم وحمايتهم. تفيد الدراسات أن الأبوة الإيجابية جزء لا يتجزأ من الحد من العنف ضد النساء والأطفال. والأبوة الإيجابية مهمة بالنسبة إلى رفاية العائلة.







- تنفيذ النشاطات المقترحة التالية وإجراء نقاش مع المشاركات.

### المحتوى

#### نشاط رقم 1: العلاقة السليمة بين الأهل والأطفال

- طرح السؤالين التاليين على المشاركات:
  - o ماذا تعني عبارة «التواصل الإيجابي» بين الأهل وأطفالهم؟
  - o ما تأثيره على الأطفال؟
- الطلب من المشاركات التفكير ثم طرح أجوبتهن ليتم تدوينها على اللوح القلاب ومن ثم مناقشتها للتوصل إلى أن:
  - التواصل الإيجابي بين الأهل والأبناء يساعد ويعزز التعاطف، الصدق، الاعتماد على الذات، ضبط النفس، والتعاون.
  - التواصل الإيجابي بين الأهل والأبناء يعزز الفضول الفكري، الدافع والرغبة في تحقيق الذات، وأيضًا يساهم في حماية الطفل من القلق، الاكتئاب، اضطرابات الأكل، العزل الاجتماعي.

#### نشاط رقم 2: مهارات التواصل عند الطفل خلال مراحل النمو:

- الطلب من المشاركات تشكيل مجموعات من ثلاثة أشخاص. يعيّن لكل مشاركة ضمن هذه المجموعة رقم من 1-3 يعيّن لكل مجموعة فئة عمرية من مستند رقم 1 وتوزّع الأدوار كما يلي:
  - o المشاركة رقم 1 من كل مجموعة للعمر المحدد تتولى مؤشرات التواصل والتعبير العاطفي /الاجتماعي.
  - o المشاركة رقم 2 من كل مجموعة تتولى الشرح.
  - o المشاركة رقم 3 من كل مجموعة تتولى علامات الإنذار التي تدل على تواصل غير طبيعي.
- إجراء نقاش مع المشاركات ثم توزع نسخ من مستند رقم 1 على جميع المشاركات.

#### نشاط رقم 3: تطوير قدرات التفاعل والاستجابة للمحافظة على علاقة سليمة بين الأهل والأطفال

- الطلب من مشتركين عرض لعب دور أمام المجموعة وبطريقة عفوية كما يفعلن مع أطفالهم عادةً.
- أو الاستعانة بقصة «ناديا وسهام» مستند رقم 2.
- (المشاركة الأولى تأخذ دور الأم/ ناديا، المشاركة الثانية تأخذ دورًا لابنة/ سهام وعمرها 6 سنوات.
- عند الانتهاء يفتح باب النقاش عن طرق التواصل السليمة مع الأطفال وتوزع عليهم رزمة النصائح (مستند رقم 3).



## وسائل الإيضاح

- لوح قلاب وورق.
- أقلام.
- نسخ من جدول المهارات التعبيرية وعلامات الإنذار خلال مراحل النمو مستند رقم 1.
- قصة «ناديا وسهام» مستند رقم 2.
- نسخ من رزمة النصائح مستند رقم 3.

## مستند رقم 1

### جدول المهارات التعبيرية وعلامات الإنذار خلال مراحل النمو

عمر الطفل	مؤشرات التعبير العاطفي/ الاجتماعي	الشرح	علامات الإنذار
أقل من 6 أشهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• متعلق جدًا وبحاجة لأمه.</li> <li>• يريد وجود المقربين بجانبه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يستجيب لأصوات المحيط.</li> <li>• يتسم.</li> <li>• يصدر أصواتًا.</li> <li>• يبحث عنهم يمد يده.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم الاستجابة عند سماع أصوات مرتفعة.</li> <li>• عدم نقل نظره.</li> <li>• عدم الإمساك بالأشياء.</li> </ul>
6 أشهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يخاف ترك أهله.</li> <li>• ينضغط أو يبدي خوفًا من الأشخاص الذين كانوا مقبولين عنده من قبل.</li> <li>• قادر على التمييز بين الإيماءات وإعطاء معنى لها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يبحث عن الأهل دائمًا.</li> <li>• يظهر خوفًا من الحيوانات، والأصوات المرتفعة.</li> <li>• يحب، يمسك، يقف بمساعدة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يبدو على الطفل التشنج وتصلب عضلاته، يرفض المعانقة.</li> <li>• عدم إظهار أي مشاعر تجاه الشخص الذي يتواصل معه.</li> </ul>
7 أشهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خوف زائد من الغرباء.</li> <li>• يصّر على قيام أهله بتلبية احتياجاته.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يبدي إعجابًا أو رفضًا للناس أو لأغراض معينة.</li> <li>• يريد أن تقوم الأم فقط بإطعامه، إلباسه، وتهدئته.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لا يبدو عليه الاستمتاع لوجوده بين الناس.</li> <li>• عدم المحاولة للوصول للأشياء التي يريدها.</li> </ul>
10 أشهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يراقب ردود الفعل والحدود.</li> <li>• لا يحب أن يبقى بمفرده.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يقاوم وقت النوم.</li> <li>• يرمي طعامه.</li> <li>• قلق الانفصال يصل إلى ذروته.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم الضحك أو إطلاق صرخات حادة.</li> <li>• عدم محاولة لفت الانتباه من خلال حركاته.</li> </ul>



علامات الإنذار	الشرح	مؤشرات التعبير العاطفي/ الاجتماعي	عمر الطفل
<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم تعلم إيماءات بسيطة مثل التلويح باليد أو هز الرأس.</li> <li>• عدم لفظ الكلمات مثل: «ماما» أو «بابا».</li> <li>• فقدان المهارات التي سبق أن اكتسبها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مثلاً: يحضن دمية ويظهر اهتمامه بها.</li> <li>• تعابير وجه وحركات مثل: الضرب، العض، الصراخ، الالتصاق وغيرها...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يظهر مشاعر.</li> </ul>	سنة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم بدء النطق حتى بكلمات بسيطة.</li> <li>• التعلق الزائد بالديه وذلك بالبكاء الشديد أثناء ابتعادهما.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ينطق باسمه عندما يطلب منه ذلك.</li> <li>• يكرر الكلام وراء الآخرين، يعبر بجملة من 3 كلمات.</li> <li>• يستمتع باللعب والرسم مع أطفال آخرين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• البدء بالكلام.</li> <li>• البدء في التعود أكثر على والديه.</li> </ul>	3-2 سنوات
<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم القدرة على القيام بمهام بسيطة.</li> <li>• الغضب أثناء التواصل معه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يتناول الطعام بمفرده.</li> <li>• يتحكم في فتح الأبواب من مقابضها.</li> <li>• يستمتع بالقراءة من الآخرين له.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بداية الاستقلالية الذاتية.</li> <li>• القيام ببعض المهام السهلة.</li> </ul>	5 سنوات
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بداية الاستقلالية بين ال5 وال8:</li> <li>• هذه الاستقلالية تحصل دوماً بصورة تدريجية.</li> <li>• الحاجة إلى الاستقلالية بين عمر 8 - 12 سنة:</li> </ul> <p>يبدأ الطفل بطلب الاستقلالية عن أهله، تزداد الحاجة إلى الخصوصية في هذه المرحلة العمرية، خصوصاً أنهم باتوا على أبواب سن البلوغ الجنسي.</p>			



## مستند رقم 2: قصة «ناديا وسهام»

ناديا منهمة بالحديث مع جارتها وابنتها سهام البالغة ست سنوات تريد أن تلعب بدميتها المفضلة.  
سهام: ماما أين دميتي؟  
ناديا لا ترد عليها.  
سهام: ماما أين دميتي أريد أن ألعب؟  
ناديا لا ترد عليها.  
سهام: ماما أين دميتي؟  
ناديا تصرخ بوجهها: خلص طوشتيني! شو بدك أضريك حتى تسكتي!!  
سهام تنهض وتدفع أمها بقوة.

## أسئلة

- برأيك، لماذا تصرفت سهام هكذا؟
- ما هي الدوافع التي دفعت سهام إلى هذا التصرف بالذات؟ ولماذا؟

## مستند رقم 3: رزمة النصائح

### التعبير اللفظي

- نوجه للطفل طلبات قصيرة وواضحة.
- نوجه للطفل طلبًا واحدًا في كل مرة.
- نوجه للطفل بوضوح ما نريد منه.
- نكون واقعيين في توقعاتنا بحسب عمر الطفل وقدراته.
- نوجه الطلب إلى الطفل بطريقة مهذبة.
- لا نهدهد الطفل بعقاب لاحق- (حين يصل والدك إلى المنزل...).
- نوجه إلى الطفل طلبات تتضمن عبارة «هل تريد» لا عبارة «لا تفعل».

### نصائح للعب مع الطفل

- ندع الطفل يقود اللعب: ننتظر، نشاهد الطفل يلعب ثم ننضم إليه.
- نتحدث، نتحدث، نتحدث، نتحدث مع الطفل خلال اللعب.
- نشجع الإبداع والخيال عند الطفل من خلال فسح المجال للتعبير على طريقته.
- ننتبه لإشارات الطفل حين يفقد الاهتمام باللعب.
- نتجنب فرض السلطة غير المحقة: لا نفرض على الطفل كيف يلعب.
- نستمتع باللعب مع الطفل.



## أمور من المفضل الاستعانة بها

- نهنيء الطفل، نمحه الاهتمام؛ قراءة قصة، مشاركة لعبة، نعلمه بأننا نحبه.
- نصغي للطفل.
- نمح الطفل فرصة للتعبير عن مشاعره.
- نفسر للطفل سبب القرار أو الطلب.
- نشجع الطفل على إيجاد حلول خاصة للمشاكل.
- نضع أنفسنا مكان الطفل في بعض الأحيان.

## أمور من المفضل عدم القيام بها

- لا نعطي انتباهًا بالغًا لتصرفات الطفل غير المستحبة ونعالجها في الوقت المناسب.
- لا نعتمد الرشوة لدفعه للقيام بأي شيء.
- لا نستخدم لغة التهديد والصراخ.
- لا نسخر من الطفل.
- لا نقارن الطفل بأطفال الغير أو بالأخوة.
- لا نؤدب الطفل بدون شرح وخصوصًا أمام الغرباء.

## حين يرفض الطفل الإصغاء

- نجثو على ركبتينا أو نجلس لنصبح بمستوى الطفل.
- ننظر مباشرة في عيني الطفل.
- نتكلم مع الطفل بصوت واضح وصارم وهادئ.
- نظهر بمظهر جدي حين نتكلم.
- نوضح للطفل أننا نتوقع منه أن يصغي إلينا كما نحن نصغي بدورنا إليه.
- نصغي إلى جواب الطفل ونفكر مليًا في وجهة نظره.
- نمح الطفل خيارات إذا أمكن.
- نمح الطفل الفرصة الكافية لإنهاء العمل.
- نمح الطفل على تعاونه أو نشرح له النتائج المتأتية عن عدم التعاون (بدون اللجوء إلى التهديد).



## المراجع باللغة العربية

مركز الموارد للمساواة بين الجنسين (أبعاد) وجمعية إنقاذ الطفل الدولية.(2016). برنامج الأبوة الإيجابية: دليل إشراك الرجال في أدوار الوالدية.

## المراجع باللغة الأجنبية

- Beaty, J. (2010). Observing the Development of the Young Child. Pearson Education, Inc.
- Bee, H. (2000). The Developing Child. Boston: Allyn and Bacon.
- Martin, G., & Pear J. (1999). Behavior Modification: What It Is and How to Do It. New Jersey: Prentice Hall.
- Montemayor, R., Adams, G., Gullota, T. (Eds.). (1990). From Childhood to Adolescence: A Transitional Period. London: Sage Publications.



# نصغي نتفهم فنتفاهم

# 5

## الأهداف

- تزويد المشاركات بأساليب حوارية وتقنيات قد تساهم في بناء جسور تواصل إيجابي وفَعَّال مع الشريك.
- استخدام تقنيات جديدة في التعبير عن المشاعر والأفكار.
- تعريف المشاركات على أهمية الحوار والصراحة والتفاهم في العلاقة الزوجية.

## نظرة عامة

إن مفتاح العلاقة الزوجية الناجحة يكمن في التواصل والتفاهم والشراسة، فإذا امتلكتنا تلك القدرة تمكُّنا من تأسيس علاقة زوجية قائمة على الاحترام والتفاعل الإيجابي، لذلك علينا أن نعي أهمية التواصل وأن نمتلك مهارات التواصل الإيجابية وامتلاك وعي ذاتي عاطفي يجعلنا قادرين على تفهم الشريك والالتفاف حوله.







## تقنيات إدارة الجلسة

- فتح المجال أمام المشاركات لعرض بعض من تجاربهن الشخصية، مع التركيز على أن الجلسة تحمل عدد من التقنيات التي ستعلمنا كيفية التواصل الإيجابي مع الشريك إضافة إلى أنه ليس من السهل تطبيقها ولكن المحاولة أمر مهم سيساعدنا على اكتساب المهارة لتصبح فيما بعد جزءًا من شخصيتنا.
- التركيز أيضًا على فكرة أن الشريك هو طرف مهم في عملية تطبيق هذه التقنيات فنحن لسنا المسؤولين الوحيدين عن نجاح العلاقة بل هي علاقة تكاملية ولكل فرد من الثنائي دور مهم.
- التركيز على استخدام أسلوب المناقشة والحوار بهدف إغناء الجلسة وتشجيع المشاركات على إعطاء رأيهم بكل صراحة.

## المحتوى

### نشاط رقم 1: أسمع ولا أستمع!؟

- هذا التمرين المستند على لعب الأدوار يساعد المشاركات على فهم أهمية الإستماع والإصغاء الجيد وأن للتواصل الفعّال والإيجابي أهمية في حديث أي شخصين فكيف بالأحرى إذا كان هذا الحديث يدور بين شريكين.
  - المرحلة الأولى: يُطلب من المشاركات الوقوف في ثنائيات وجهاً لوجه ويُطلب منهن أن يتكلمن في الوقت ذاته دون أن يستمعن لبعضهن البعض.
  - المرحلة الثانية: يُطلب من إحدى المشاركتين في هذا الثنائي إعادة ما قالته ولكن المشاركة الثانية لا تتكلم ولا تستمع بل تتظاهر بأنها منشغلة في أمور أخرى (كالنظر إلى الساعة أو الشرود بشيء ما).
  - المرحلة الثالثة: يُطلب من الثنائي التكلم كل على انفراد مع إيلاء اهتمام بالإصغاء والاستماع وإعطاء أهمية للموضوع.
- فتح المجال أمام المشاركات لمناقشة كل مرحلة.

### نشاط رقم 2: الكرة في ملعبى

- تعلق على عدد من الطاباات ورقة مدون عليها مهارة أو تقنية من تقنيات التواصل والتعامل مع الشريك مستند رقم 1.
- يطلب من كل مشاركة عند سماع اسمها أن تتقدم من مكانها وتلتقط الكرة التي سترمى إليها.
- عند التقاط الكرة تقرأ المشاركة ما كتب عليها وتقوم بشرح الطريقة الفعلية لتطبيقها مع الشريك.

### نشاط 3: فيني احكي... فيني عبّر...

- استخدام تقنية التصويت: "أوافق"، "لا أوافق"، "غير متأكدة"، "لا أعرف".
- عند سماع قراءة أي جملة من جمل مستند رقم 2 يُطلب من المشاركات التقدم والوقوف في المساحة التي يخترنها والتي تعبر عن رأيهن من بين: أوافق، لا أوافق، غير متأكد، لا أعرف.
- عدم فتح أي حوار لترك المجال أمام المشاركات للتعبير الصادق عن رأيهن.



## وسائل الإيضاح

- كرات.
- أوراق مدون عليها مهارة أو تقنية من تقنيات التواصل
- بطاقات: أوافق، لا أوافق، غير متأكدة، لا أعرف.

## مستند رقم 1

تطبع هذه العبارات وتلصق على الطابات التمرين رقم 2

اصغي	توقفي واستمعي
حفزي ذاتك على الإستماع	أظهري تعاطفك
انتهي لتواصلك غير الشفهي وللغة جسدك	كوني صادقة
تكلمي وجهًا لوجه	ركزي على نظرية هنا والآن
توقفي – فكري- تكلمي- استمعي	لا تكوني هجومية
كوني صريحة	إيجاد الوقت المناسب للتكلم
ابتعدي عن اللوم	استخدمي صيغة الأنا وليس أنت
استخدمي كلمات تعبر عن الاحترام والحب	كوني إيجابية في تفكيرك
لا تكوني أنانية	كوني متفهمة
ابتعدي عن الشريك عند فقدان السيطرة وأعطيه وقتاً ليهدأ	خصصي وقتاً خاصاً بك



## مستند رقم 2

1. لا أعبر عن انزعاجي عندما يتصرف شريكى بشكل لا يعجبني.
  2. لا أقول لشريكى كم أحبه فهذا النوع من الكلام مرتبط بمرحلة المراهقة ولا جدوى له في علاقتي الزوجية.
  3. أدافع عن حقي مستخدمة الغضب والعنف.
  4. أتكلم بطريقة هادئة ومقربة للشريك.
  5. أستخدم الإيجابية في التعبير (أقدر تعبك وانزعاجك في هذه الفترة لأقصى الحدود وأنا سأكون بجانبك دوماً لكن أنا أيضاً مزعوجة).
  6. أتكلم بحرية وصراحة ولا أقوم بتجنب إخبار الشريك ببعض التفاصيل.
  7. الحب هو أهم ما في العلاقة مع الشريك.
  8. أعبر عن رغباتي بشكل صريح دون خجل.
  9. أدافع عن رأيي في حال كنت أعلم أنني على حق مستخدمة أسلوب الإقناع الإيجابي دون فرض الرأي على الشريك.
  10. أدافع عن حقي في حال تم فرض شيء علي وأنا غير مقتنعة به.
  11. يجب أن يكون الشريك متفهماً للوصول إلى علاقة ناجحة وليس فقط طرفاً واحداً فهي علاقة تكاملية ولكل طرف دورٌ بها.
- ما قمنا بتعلمه في هذه الجلسة من التقنيات من الصعب تطبيقها إذا كان الشريك لا يستخدم هو أيضاً هذه التقنيات.

## المراجع باللغة الأجنبية

- Crohol, J. (2009). 9 Steps to Better Communication Today. Psych Central. Retrieved on October 14, 2016.
- National Domestic Violence Hotline and Break the Cycle.
- University of Florida. Can We Talk? Improving Couples Communication. IFAS Extension.

## تم تطوير هذه الرزمة بدعم من :









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

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

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

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

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

صندوق البريد: 048 - 50 بيروت، لبنان

هاتف / فاكس: +961 1 28 38 20/1

(الخليوي) المكتب: +961 70 28 38 20

البريد الإلكتروني: [abaad@abaadmna.org](mailto:abaad@abaadmna.org)

[www.abaadmna.org](http://www.abaadmna.org)

[YouTube](https://www.youtube.com/abaadmna) [Instagram](https://www.instagram.com/abaadmna) [Facebook](https://www.facebook.com/abaadmna) [Twitter](https://www.twitter.com/abaadmna) /abaadmna