



مبادرة أمل:  
أمهات يافعات يتحدين الصعب،

تفعيل طاقات اليافعات في نطاق السياسات الهشة



مبادرة أمل

أمهات يافعات يتحدين الصعاب

دليل المُيسّر والمنهج والأدوات  
كانون الثاني/ يناير 2020



حقوق الطبع والنشر © لعام 2020 محفوظة للمنظمة التعاونية للمساعدة والإغاثة في كل مكان (CARE). جميع الحقوق محفوظة.

تمنح منظمة CARE الإذن للمؤسسات غير الربحية المشاركة في الأنشطة الإنسانية بإعادة نسخ هذا العمل كلياً أو جزئياً لأغراض غير تجارية فيما يتعلق بهذه الأنشطة. لا يجوز بيع هذا العمل أو تأجيره أو استخدامه للإعلان أو الأغراض الترويجية الأخرى دون الحصول على موافقة كتابية صريحة من منظمة CARE. الحصول على إذن من منظمة CARE بإعادة نسخ هذا العمل مشروط بعرض الإخطار التالي بشكل واضح في أي نسخة:

"مجموعة أدوات مبادرة أمل. حقوق الطبع والنشر © لعام 2020 محفوظة للمنظمة التعاونية للمساعدة والإغاثة في كل مكان (CARE). مُستخدم بموجب إذن".

## شكر وتقدير

يرغب المؤلفون في التعبير عن امتنانهم لشركائهم العالميين الذين شكل منهمجهم أساساً لتصميم مبادرة "أمهات يافعات يتحدين الصعاب (أمل)". ونخص بالذكر كتيب "طفل الأمل: دليل اليافعات" الذي أعدته منظمة إنقاذ الطفولة لبرنامج صحة الأمهات والأطفال التابع للوكالة الأمريكية للتنمية الدولية، ومشروع "TESFA" التابع لمنظمة CARE، ومجموعة "أدوات اليافعات لدولة العراق" الصادر عن اليونيسيف ومشروع "IMAGINE" لمنظمة CARE.

كما نشيد بالمساهمة في إعداد دليل المبادرات والمنهج من جانب الزملاء في منظمة CARE، وصندوق الأمم المتحدة للسكان (UNFPA)، ومنظمة سوريا للإغاثة والتنمية (SRD)، وكذلك منظمة إحسان، ومنظمة بنفسج، ومنظمة شفق. وقد أدارت هذه العملية أنوشكا كاليانبور وفيفين ميكوريا في منظمة CARE، ونادين كورنييه في صندوق الأمم المتحدة للسكان وأماني كنجو في منظمة سوريا للإغاثة والتنمية. ونشيد بالاسهامات المهمة التي قدمتها الدكتورة إخلاص التنجي، وباري تشودري، وازجي إمرة، وماجد صوان. ونعبر عن تقديرنا الخاص أيضاً للأستاذة ريم خميس، والدكتور عقبة الدغيم، ومحمد العيسو، وريا آغا، ولارا المحمد، وجانسو آيدين، وتهاني الهزاع، ومعاذ عقاد، والدكتور باسل خضر، وأليسyi روسميفي، سماح عليا، ود. رامز شحادة، وراشيل شابيرو. كما قدم لنا الدعم أيضاً إبريل هوستون، وأبي ماكدانيل، وكيت شوينيك. والأهم من ذلك، يرغب المؤلفون في توجيه الشكر إلى اليافعات والأشخاصين الصحيين الموجودون في الخط الأمامي في شمال سوريا على مداخلاتهم وتعليقاتهم المستمرة حول هذا المنهج، وكذلك على التزامهم بتعزيز هذه المبادرة الخاصة بالمرأة والفتيات في مجتمعاتهم.

تم تدقيق النسخة العربية من قبل د. إخلاص التنجي

## المصطلحات

Adolescents Advisory Committee (AAC)	اللجان الاستشارية لليافعات
Adolescents Mothers Against All Odds (AMAL)	أمهات يافعات يتحدين الصعاب (مشروع رعاية صحية/تمكين من منظمة CARE)
Antenatal Care (ANC)	الرعاية ما قبل الولادة
Community Advisory Group (CAG)	الفرق الاستشارية المجتمعية
Gender-based Violence (GBV)	العنف القائم على النوع الاجتماعي
Inspiring Married Adolescent Girls to Imagine New Empowered Futures (IMAGINE) (a CARE health/empowerment project in Niger and Bangladesh)	إلهام، مشروع اليافعات المتزوجات لتخيل مستقبل تمكيني جديد (مشروع رعاية صحية/تمكين لمنظمة CARE في النيجر وبنجلاديش)
Primary Health Care (PHC)	الرعاية الصحية الأولية
Prenatal Care (PNC)	الرعاية ما بعد الولادة
Psychosocial Support (PSS)	الدعم النفسي والاجتماعي
Social Analysis and Action (SAA) (a CARE social norms-shifting approach)	نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي (نهج منظمة CARE للتغيير الأعراف الاجتماعية)
Sexual and Reproductive Health/Sexual and Reproductive Health and Rights (SRH/SRHR)	الصحة الجنسية والإيجابية/الصحة والحقوق الجنسية والإيجابية
Sexually Transmitted Infections (STI)	الامراض المنتقلة بالجنس
Towards Economic and Sexual Reproductive Health Outcomes for Adolescent Girls (TESFA) (a CARE health project in Ethiopia)	نحو نتائج اقتصادية وصحة إيجابية وجنسية لليافعات (مشروع رعاية صحية لمنظمة CARE في إثيوبيا)
Women and Girls' Safe Space (WGSS)	المساحة الآمنة للنساء والفتيات
Young Mothers' Club (YMC)	نادي الأمهات الصغيرات

## نبذة عن مبادرة أمل

أظهرت الزيادة في حالات الزواج المبكر وحمل اليافعات نتيجة الأزمة في سوريا فجوة خطيرة في إمكانية حصول اليافعات الحوامل على المعلومات والخدمات الخاصة بالصحة الجنسية والإيجابية المنقذة للحياة. ولمعالجة هذا الأمر، تم تطوير استراتيجية العمل مع اليافعات في سوريا باستخدام استراتيجية المناصرة الإقليمية الخاصة بمنظمة CARE بشأن العنف القائم على النوع الاجتماعي، وكذلك الممارسات العالمية في تلبية احتياجات اليافعات وآليات التعامل مع العنف القائم على النوع الاجتماعي والصحة الجنسية والإيجابية المستندة على الأدلة. واتساقاً مع هذه الاستراتيجية، طورت منظمة CARE وصندوق الأمم المتحدة لسكان ومنظمة سوريا للإغاثة والتنمية وبعض الشركاء المحليين الآخرين نادي الأمهات الصغيرات (YMC) لتلبية احتياجات الفريدة لليافعات الحوامل في شمال سوريا. وبعد تنفيذ نادي الأمهات الصغيرات، ولدت مبادرة أمل من رحم الحاجة إلى تدخلات أكبر تستجيب لاحتياجات اليافعات، وتستند إلى النهج التحويلية بشأن النوع الاجتماعي والأعراف الاجتماعية على مستوى المجتمع وتقديم الخدمات الصحية على حد سواء.

صممت مبادرة (أمل) "أمهات يافعات يتحدين الصعاب" لتلبية احتياجات الفريدة لليافعات الحوامل والأمهات لأول مرة في البيئات المتضررة من الأزمات، مع التعاطي في الوقت نفسه مع الوعي المجتمعي والمشاركة بشأن قضايا النوع الاجتماعي وميزان القوى والأعراف الاجتماعية. ومع استخدام السياق السوري كإطار، تم تطوير هذا البرنامج من خلال تكثيف النهج العالمية حول البيئات المتضررة من الأزمات الإنسانية ذات الصلة. ويعتمد البرنامج على نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي (SAA) الخاص بمنظمة CARE، وهو نموذج قائم على الأدلة للتحول التشاركي بقيادة المجتمع بشأن الأعراف والنوع الاجتماعي.

وبالنظر إلى أن السياقات الهشة تؤثر بشكل أكبر على الشباب، تسعى مبادرة أمل إلى توجيه قاعدة الأدلة العالمية والحوار بشأن نهج الترابط في برامج الصحة الجنسية والإيجابية والعنف القائم على النوع الاجتماعي المراعي لليافعات.

### الأنشطة

تتضمن مبادرة أمل ثلاثة مكونات رئيسية.

#### 1. المكونات التي تركز على اليافعات:

1أ. نادي الأمهات الصغيرات: حيث تلتقي مجموعة صغيرة من اليافعات الحوامل والأمهات لأول مرة على مدار ثمانى جلسات نقاش. تركز تلك الجلسات على تحسين المعرفة بالصحة الجنسية والإيجابية، وكذلك على تعزيز المهارات الحياتية. يتم تيسير هذه الجلسات من قبل عاملين صحيين (مثلاً: القابلة أو الممرضة)، بالإضافة إلى أخصائي نفسي اجتماعي. تم تطوير جلسات الصحة الجنسية والإيجابية تلك اعتماداً على المصادر التالية:

- كتيب "طفل ي الأول: دليل اليافعات" الذي أعدته منظمة إنقاذ الطفولة لصالح برنامج صحة الأمهات والأطفال التابع للوكالة الأمريكية للتنمية الدولية وذلك من أجل مساعدة اليافعات على فهم الحمل والولادة.
- مشروع منظمة CARE الذي يحمل عنوان "نحو نتائج اقتصادية وصحية إيجابية لليافعات" (TESFA).
- مشروع منظمة CARE الذي يحمل عنوان "إلهام اليافعات المتزوجات لتخيل مستقبل تمكيني جديد".
- مشروع منظمة اليونيسيف "مجموعة أدوات اليافعات في العراق".

1ب. اللجان الاستشارية لليافعات: إن النهج التشاركي الحقيقية لا تعرف فقط باحتياجات اليافعات الفريدة، بل أيضاً بقدرتهن على إحداث التغيير لأنفسهن. وتجسیداً لهذه الروح، صممت مبادرة أمل "اللجنة الاستشارية لليافعات". يلعب أعضاء اللجان الاستشارية لليافعات دوراً رئيسياً في تعزيز استجابة البرنامج لاحتياجات اليافعات من خلال ما يلي: (1) التواصل الدوري مع مُسّيّري جلسات نادي الأمهات الصغيرات والفرق الاستشارية المجتمعية من أجل مشاركة التوصيات والتعقيبات، و(2) تحديد اليافعات التي يصعب الوصول إليهن والمهمشات في مجتمعاتهن لإحالتهن إلى برنامج أمل، والمرافق الصحية، وغيرها من أنظمة الدعم.

1ج. الجلسات القيادية مع قادة أمل/أعضاء اللجان الاستشارية لليافعات: لرفع درجة الفعالية الذاتية لليافعات في المستقبل، تقدم مبادرة أمل سلسلة من الجلسات الإضافية حول القيادة لجميع أعضاء اللجان الاستشارية لليافعات. كما تتم دعوة أعضاء من

خارج اللجان الاستشارية للإيفاعات للانضمام إلى تلك الجلسات ممن يشاركون بنشاط في نادي الأمهات الصغيرات، أو اللوالي تخرجن من هذا النادي ممن أظهرن قدرات قيادية واهتمامًا بدعم أنشطة البرنامج، وكذلك الإيفاعات الأخريات في المجتمع.

## 2. المكونات التي تركز على المجتمع:

2أ. الفرق الاستشارية المجتمعية: تتألف هذه الفرق من أفراد مؤثرين في المجتمع مثل القادة الدينيين والمعلمين وأخصائيي الصحة المجتمعية وكذلك الأمهات والحموات وأزواج الإيفاعات. يقوم أعضاء الفرق الاستشارية المجتمعية بما يلي: (1) الرابط بين موظفي مبادرة أمل وأفراد المجتمع لدعم أنشطة المشروع لإنشاء بيئة تمكينية للإيفاعات و(2) المشاركة في اجتماعات المراجعة نصف الشهرية مع أعضاء اللجان الاستشارية للإيفاعات ومقدمي الرعاية الصحية وموظفي المشروع لتعزيز عناصر البرنامج بما يجعلها أكثر مراعاة للإيفاعات.

2ب. المناقشة والتفكير مع المجتمعات: استناداً إلى نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي لمنظمة CARE، تتألف المنصة المركزية للمشاركة المجتمعية في مبادرة أمل من سلسلة من حوارات التفكير التأملية مع أعضاء المجتمع والمؤثرين فيه. حيث ينخرط المشاركون في جلسات من التأمل والاستكشاف والعمل بهدف حشد الدعم المجتمعي والأسري لمناصرة الإيفاعات المعرضات للخطر لتحقيق الهدف طويل الأجل المتمثل في تحدي الأنماط غير العادلة المتعلقة بالنوع الاجتماعي وميزان القوى، وتحوبلها. هذه الجلسات مستمدّة، بعد التعديل، من مشروع TESFA الذي يهدف إلى تحسين الصحة الجنسية والإنجابية والنتائج الاقتصادية للإيفاعات المتزوجات.

## 3. المكونات التي تركز على مقدمي الخدمات:

المناقشة والتفكير مع مقدمي الخدمات الصحية: مع الالّه بعين الاعتبار احتياجات الرعاية الصحية الفريدة بالإيفاعات والعوائق المحددة التي يواجهها في السعي للحصول على تلك الخدمات في المنشآت الصحية، تقوم مبادرة أمل بإشراك مقدمي الخدمات الصحية بهدف تحسين المواقف وتقليل التحيز تجاه توفير خدمات الصحة الجنسية والإنجابية للإيفاعات. واستناداً على نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي الخاص بمنظمة CARE، تركز مشاركة مقدمي الخدمات على تمارين تشاركية مدمجة في تدريب مقدمي الخدمات تستهدف النهج القائم على الحقوق فيما يتعلق بتقديم استشارات تنظيم الأسرة ومهارات التواصل وضمان تقديم الخدمات الصحية الملائمة للإيفاعات. تستمد هذه الجلسات، بعد التعديل، من مشروع "IMAGINE" لمنظمة CARE. يوصي باستكمالها من خلال التدريب الفني لمقدمي الخدمات الصحية على تقديم خدمات الصحة الجنسية والإنجابية/التعامل مع العنف القائم على النوع الاجتماعي والتي يمكن العثور عليها عبر الإنترنت من خلال [care.org/amal-initiative](http://care.org/amal-initiative).

يتضمن كل مكون من المكونات الثلاثة السابقة الذكر على أدوات مراقبة وتقدير. وبغرض مساعدة أعضاء اللجان الاستشارية للإيفاعات وأعضاء الفرق الاستشارية المجتمعية وغيرهم من موظفي المشروع، تم إعطاء توجيهات إضافية بشأن نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي (انظر المكون الثاني، الصفحة 41)، ومناقشة الاستعداد للولادة وتقديم الرعاية للإيفاعات (انظر ملحق المكون الأول، صفحة 117)، ونشر البرنامج بين أصحاب المصلحة الآخرين (انظر ملحق المكون الثاني، صفحة 43).

## كيفية استخدام مجموعة الأدوات

تهدف مجموعة الأدوات إلى توضيح كيفية تنفيذ البرنامج، وهي توفر توجيهات عملية ومناهج قائمة على الجلسات وموارد تكميلية وأدوات مراقبة وتقدير وتعلم ومناهج لكل مكون من مكونات مبادرة أمل الثلاثة.

من المهم ملاحظة أنه بالرغم من أن عناصر مكونات أمل الثلاثة قد تم/يتم تنفيذها بالفعل في بلدان مختلفة من قبل منظمات مختلفة، فإنه لم يتم تنفيذ حزمة البرنامج الكاملة بعد من البداية إلى النهاية ضمن سياق واحد بواسطة جهة تنفيذ واحدة حتى وقت نشر مجموعة الأدوات هذه. ونتيجة لذلك، لم يتم اختبار نظرية التغيير في البرنامج وأدوات المراقبة والتقييم في مجملها. وعليه، لا تتحمل منظمة CARE أو منظمة سوريا للإغاثة والتنمية أو صندوق الأمم المتحدة للسكان أي مسؤولية عن استخدامها. سيتم تنفيذ الحزمة الكاملة وتقييمها في المستقبل القريب.

## الجمهور المستهدف

تم تصميم مجموعة الأدوات هذه لممارسي العمل الإنساني الذين يعملون في بيئة هشة ومتاثرة بالأزمات بهدف دعم اليافعات المتزوجات، وخاصة اليافعات الحوامل والأمهات لأول مرة، وذلك بهدف تطبيق ممارسات التوقيت الصحي للحمل والفصل بين مرات الحمل وتحسين الصحة الجنسية والإنجابية بشكل عام.

ونظراً للطبيعة الهشة لهذه الفئة المستهدفة بشكل خاص، يجب أن يتroxى مستخدمي مجموعة الأدوات هذه مبادئ "لا ضرر ولا ضرار" بشكل صارم لتجنب أي عواقب سلبية غير مقصودة. كما ويجب ألا تكون المشاركة في أي برنامج وأو أنشطة تقييم إلزامية مطلقاً.

## اعتبارات للمواءمة

قد تكون هناك حاجة لتخفيض بعض من جوانب مبادرة أمل لتلبية الاحتياجات الفريدة للسكان حسب السياقات الثقافية والدينية المختلفة. وعند تكيف هذه المجموعة من المكونات لتناسب مع سياق التنفيذ، ثمة أسئلة يجب وضعها في الاعتبار أثناء التصميم:

- ما نقاط الدخول الحالية التي يمكن الاستفادة منها للمشاركة مع اليافعات وأو أعضاء المجتمع وأو مقدمي الخدمات الصحية؟
- كم عدد المرات التي يمكن للمجموعات فيها عقد اجتماعات والوقت المتاح لذلك في سياقك؟ هل يجب دمج جلسات المناهج أو تقسيمها لاستيعاب ذلك؟
- من هم الأشخاص الذين يمكن إشراكهم في برنامجك لضمان عمله بسلامة (ما عدا أصحاب المصلحة الذين تم تحديدهم في هذا الدليل)؟
- ما هو مستوى التعليم بين الفئات المستهدفة؟
- كيف ستقوم بتوفير مساحات آمنة تتمتع بالخصوصية للالتقاء باليافعات بانتظام؟
- كيف تحافظ على مشاركة اليافعات اللاتي يتخرجن من البرنامج كقائدات؟
- ما النهج الأخرى التي يمكنك اتباعها للاستفادة من قدرات اليافعات في المجتمع؟

قد تحتاج إلى تعديل نظرية التغيير وفقاً لأي تعديل في مكونات برنامج/منهاج مبادرة أمل الأصلي.

## المراقبة والتقييم

تُعد المراقبة والتقييم المنتظمان أمراً حاسماً لنجاح أي برنامج. وكما هو موضح في نظرية التغيير في مبادرة أمل، تتضمن مجموعة الأدوات هذه أدوات المراقبة والتقييم الموصى بها والمخصصة لكل مكون والمرتبطة بنتائج البرنامج المقصودة وأثاره. هناك ثلاثة أنواع من الأدوات المدرجة في ملحق كل مكون: الاستبانة القبلية، وتقييم نهاية الجلسة، والاستبانة البعيدة.

تستخدم الاستبانات القبلية والبعيدة طرقاً مختلطة، وهي مصممة لتكون بمثابة مقاييس سابقة وتالية للمواقف والسلوكيات المرتبطة بأعلاف النوع الاجتماعي وميزان القوى. يجب إجراء جمع البيانات باستخدام هذه الاستبانات قبل بدء البرنامج وبعد انتهاءه. ونظراً لأنه يمكن استخدام هذه الاستبانات في مختلف البيئات المتضررة من الأزمات في مختلف البلدان، فقد يلزم تعديلها حسب السياق من خلال استبعاد أسئلة معينة وأو إضافة المزيد من الأسئلة.

تم تصميم تقييمات نهاية الجلسات لجمع معلومات عن البرنامج وتحديد الفرص لتحسين جودته باستمرار. وكما هو محدد حسب النتائج المرجوة من البرنامج، ترتبط الأسئلة الخاصة بكل مكون بنطاقات التغيير المأمول حصوله لدى كل مجموعة من المجموعات المستهدفة. كما ينبغي إجراء تقييمات نهاية الجلسة لدى نهاية كل جلسة من جلسات نادي الأمهات الصغيرات، وكذلك بنهاية الجلسات المجتمعية وجلسات مقدمي الخدمات. تختلف التقييمات لكل مكون من المكونات، ولكنها قياسية عبر مختلف الجلسات، وتشمل تعليمات للمُيسّرين، ونموذج تعقيبات للمُيسّرين لتعبئته نيابة عن المشاركين، وورقة تقييم المشاركة/الأوجه الباسمة.

## استخدام بيانات التقييم

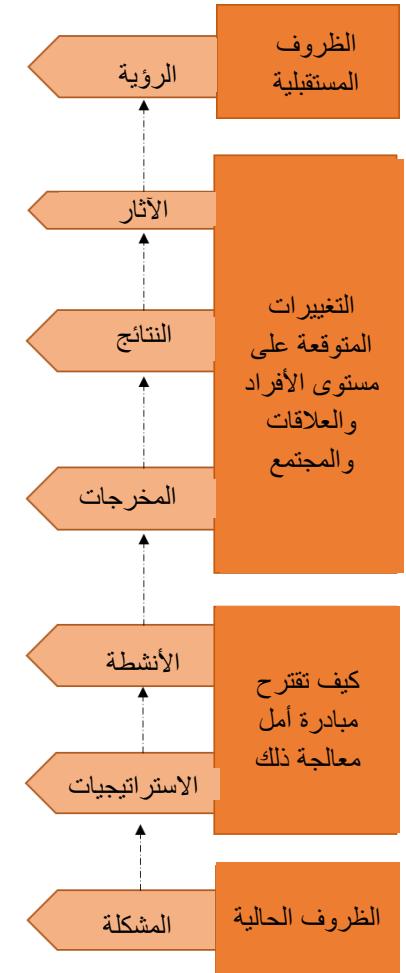
بالنسبة لكل مكون من مكونات مبادرة أمل، تتضمن مجموعة الأدوات هذه الاستبانة القبلية والاستبانة البعيدة ونماذج تقييم نهاية الجلسات. وقد تم تصميم الاستبانات القبلية والبعيدة لتقييم النتائج الإجمالية بينما يتم تصميم نماذج تقييم نهاية الجلسات لتقييم كل جلسة على حدة.

ويمكن أن تعمل هذه النماذج كأدوات للتوجيه التعديلات على التصميم، وكذلك في تحسين فعالية البرنامج أثناء عمله. ثمة أسئلة يجب مناقشتها مع المُيسّرين بعد كل جلسة للاستفادة المثلى من البيانات التي تُجمع من خلال هذه النماذج (أو على فترات منتظمة):

- ما الذي نسمعه من المشاركين؟ (على سبيل المثال: الرضى عن مقدار المحتوى المقدم والوقت المتاح للمناقشة وأنواع الأنشطة المنفذة وغير ذلك).
- ما الاستنتاجات فيما يخص تحسين البرنامج؟ (على سبيل المثال: تشير النتائج إلى مواصلة التدخل كما هو، أو تعديله على نحو ما، أو إيقافه وما إلى ذلك).
- كيف نقوم بتنفيذ التغييرات المقترحة؟ (على سبيل المثال: ما الذي يجب تغييره وكيف سيؤثر على التصميم الأصلي).

بغرض رفع احتمالية تحقيق البرنامج لنتائج المرجوة، لا بد من ضمان وجود برنامج ديناميكي يلبي الاحتياجات ويراعي الآراء الخاصة بالفئات المستهدفة.

## نظريّة التغيير في مبادرة أمل







المكون الأول

نادي الأمهات الصغيرات



## مبادرة أمل

أمهات يافعات يتحدين الصعاب

المكون الأول: نادي الأمهات الصغيرات

دليل المُيسّر والمنهج

## جدول المحتويات

3	نبذة عن نادي الأمهات الصغيرات
6	دليل تيسير برنامج نادي الأمهات الصغيرات
14	الجلسة 1: مهارات التواصل والحمل
23	الجلسة 2: العلاقات بين الأفراد والحمل
31	الجلسة 3: التفكير النقدي، ورعاية ما قبل الولادة وعلامات الخطر أثناء الحمل، والامراض المنتقلة بالجنس
38	الجلسة 4: اتخاذ القرارات، والحمل الصحي، والرعاية بالذات
45	الجلسة 5: حل المشكلات، والتخطيط للولادة، والولادة
54	الجلسة 6: تقدير الذات، وتنظيم الأسرة بعد الولادة
61	الجلسة 7: المشاعر والسلامة، وتنظيم الأسرة
68	الجلسة 8: العنف، ورعاية حديثي الولادة، ورعاية ما بعد الولادة
79	الجلسة 9: أن تكون قدوة
85	الجلسة 10: رسم خريطة المجتمع
89	الجلسة 11: وضع خطة العمل
94	الملحق: أدوات المراقبة والتقييم، معلومات إضافية

## نبذة عن نادي الأمهات الصغيرات في مبادرة أمل

تم تطوير هذا المكوّن من مبادرة أمل من أجل اليفاعات الحوامل، وكذلك اليفاعات اللواتي أصبحن أمهات لأول مرة من ضمن السياق السوري. حيثما أمكن، يجب أن يقوم اثنين من المُيسّرين بتنفيذ جلسات نادي الأمهات الصغيرات: أخصائى اجتماعي أو مقدم خدمات دعم نفسي اجتماعي وشخص آخر، ويفضل أن يكون ذلك الشخص ذو خلفية صحية (ممرضة/قابلة) رغم أن ذلك ليس ضروريًا.

تم تطوير نادي الأمهات الصغيرات لتشجيع مشاركة الشباب بشكل هادف عبر كل دورة من الدورات. تتكون كل جلسة من 1 جلسة تأمل/مناقشة بمساعدة المُمُيسِر حول مهارة حياتية معينة، و2 جلسة تعليم بشأن الصحة الجنسية والإنجابية. توفر كل جلسة فرصة للإيفاعات لتقديم التعقيبات والتعبير عن رأيهم بشأن جودة الجلسة باستخدام نهج تقييم يستخدم "صور تعبيارات الوجه". ويستعمل ذلك النهج أيضاً للتعبير عن رضا الإيفاعات، وكذلك عن رضاهمن حول التفاعل مع مقدم الرعاية الصحية، وعن تحسن التواصل مع الزوج/أفراد الأسرة بشأن هذه الموضوعات (أي الرضا عن قدرة الإيفاعات على تمرير هذه المعلومات والتفاوض مع أفراد الأسرة حولها). كما أن المشاركات المهتمات في برنامج "نادي الأمهات الصغيرات" مدعوات أيضاً للمشاركة في اللجان الاستشارية للإيفاعات (AAC) كقائدات لمبادرة أمل حيث يشاركن في تعزيز الجودة البرامجية لأنشطة مبادرة أمل، وتحديد ودعم الإيفاعات الأخريات في المجتمع واللائي سيستفنن من المشاركة في مبادرة أمل وأو من الإحالة إلى خدمات أخرى ذات صلة.

يلعب المُيسِّرون دوراً حيوياً في مساعدة اليافعات الذين يكونون حالياً أو سيصبحون قريباً أمهات جدد على بناء المهارات الحياتية والمعرفة المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية لهن ولصحة طفليهن أيضاً. ستتغير العديد من الأشياء في حياة اليافعة إلى الأبد عندما تصبح أمّاً، وأيضاً في حياة أزواجهن وأسرهن.

تُظهر الدراسات أنّ المشاركة في مجموعة دعم تقدم فوائد كثيرة للفتيات الحوامل، حيث يمكن أن تُحسّن من صحتهن وصحة أطفالهن أثناء الحمل، وتزيد من عدد الفتيات اللاتي يلدن في منشأة صحية، وتقلّل من المضاعفات التي من الممكن أن يتعرض لها أطفالهن مما يضمن نموهم بشكل أفضل. لذا، فإننا نشجع المُيسّرين على تنظيم جلسات المجموعات هذه بشكل ديناميكي تتمتع فيه جميع المشاركات بحرية المشاركة والتعلم والاستماع والاسماع.

## الغرض من نادى الأمهات الصغيرات

أصبح حمل الياقات شائعاً في سوريا. ومن أجل تخفيف المخاطر المرتبطة بالزواج والحمل المبكر، فإن تقديم خدمات الصحة الجنسية والإنجابية والمعلومات والخدمات المتعلقة بالحمل بأسلوب مُراعٍ للإياعات هو أمر ضروري (أي خدمات رعاية ما قبل الولادة، ورعاية ما بعد الولادة، واستشارات تنظيم الأسرة، والولادة الآمنة تحت اشراف طبي). يمكن للإياعات الاستفادة من المعارف والمهارات المقدمة فيما يخص صحة ونمو الطفل، وأيضاً كيفية استخدام طرق تنظيم الأسرة، وكيفية تغذية الرضع والأطفال الصغار، وكيفية منع العنف القائم على النوع الاجتماعي، وكذلك الاستجابة له.

ونظراً للحساسية الثقافية للتواصل مع اليافعات غير المتزوجات، فإن هذا البرنامج هو الخطوة الأولى في تلبية احتياجاتهن. وتماشياً مع الاستراتيجية العامة المعنية باليافعات في سوريا، يهدف هذا البرنامج إلى اختيار وبناء قدرات القائدات اليافعات اللاتي يمكنهن العمل كجزء من اللجان الاستشارية للليافعات للوصول إلى مجموعات أخرى من اليافعات في المستقبل.

## وصف البرنامج

المشاركون: اليافعات المتزوجات الحوامل (من سن 19-10).

يُستهدف هذا المنهج اليافعات الحوامل لأول مرة، وذلك في الفترة ما بين الشهر الثاني والسادس من حملهن.

- إذا لم تكن هناكً أعداد كافية من الفتيات اللاتي يستوفين هذه المعايير في المجتمع، فيمكنك توسيع نطاق المعايير إلى الأمهات الجدد أو البالغات الحوامل بغیر العمر الحامل، المحدد أعلاه.

- في حال عبرت يافعات حوامل أخرىات عن الاهتمام بالبرنامج بعد بدء الدورة الأولى منه، انتظر لاتكمال جمع عدد كافٍ من المشاركات المحتملات الجديدات لبدء مجموعة ثانية. كما يجب أن تفكّر في إحالة الفتيات إلى مؤسسات أخرى تقوم بمشهّرات مماثلة في نفس المنطقة.

المكان: يجب أن تُعقد الجلسات في مكان مناسب لليافعات، سواء في مساحة آمنة رسمية للنساء والفتيات (WGSS)، أو في غرفة من مركز رعاية صحية أولية، أو أي مكان آمن ومرح وموثوق به (يتمتع بالخصوصية) مجهز بالمواد الازمة لتسهيل هذا النشاط. يمكن توفير غرفة للأطفال المترافقن، لأمهاتهن، وعندها يجب احتجاء ترتيبات لوحود حلسة أطفال معهم.

يجب على الميسرين إجراء الترتيبات الالزمة لوجود غرفة ثانية أو موقع بديل داخل مركز الرعاية الصحية الأولية أثناء إعطاء الجلسات الحساسة (علم، سبيل المثال، الوحدة 8).

**نصيحة للمُيسّر (المُيسّرين):** ينبع أن يتم تيسير كل جلسة من قبل العامل الصحي وعامل الدعم النفسي والاجتماعي (PSS) (كلاهما من الإناث) باستخدام المنهج الموحد الذي تم تطويره لليافعات الحوامل. يجب تدريب هؤلاء المُيسّر ين على أساسيات الصحة الجنسية والإنجابية والعنف القائم على النوع الاجتماعي، وكذلك مهارات التواصل مع اليافعات، والتوجيه، وتقديم الاستشارات. ينبع تدريب جميع مُيسّري جلسات نادي الأمهات الصغيرات على منهج نادي الأمهات الصغيرات الكامل، كما ينبع دعوة اليافعات وتشجيعهن على تولي أدوار القيادة (مثلاً: تدوين الملاحظات، والتيسير المشترك للجلسات، وما إلى ذلك)، كما ينبع توجيه المُيسّرين إلى معرفة العناصر الأخرى لمبادرة أمل بـ، بما في ذلك عناصر المجتمع ومقدمي الخدمات الصحية.

**المنهجية/البرنامج:** تتألف كل دورة من ثماني جلسات على الأقل. سيتم إجراء الجلسات مرة واحدة أسبوعياً في وقت متفق عليه مع نادي الأطفال الصغار. تستمر كل جلسة لمدة ساعتين تقريباً وتشمل مهارات حياتية ومعلومات عن الصحة الجنسية والإنجابية. فيما يلي موضوعات الجلسات الثمانية:

1. مهارات التواصل والحمل.
  2. العلاقات بين الأشخاص والحمل.
  3. التفكير النقدي، ورعاية ما قبل الولادة، وعلامات الخطر أثناء الحمل، والامراض المنتقلة بالجنس.
  4. اتخاذ القرارات، والحمل الصحي، والرعاية بالذات.
  5. حل المشكلات، والتخطيط للولادة، والولادة.
  6. تقدير الذات، وتنظيم الأسرة بعد الولادة.
  7. المشاعر والسلامة، وتنظيم الأسرة.
  8. العنف، ورعاية حديثي الولادة، ورعاية ما بعد الولادة.

بعد استكمال الدورة بالكامل، يجب منح المشاركات شهادة و/أو مجموعة أدوات عناية بالأطفال (أو حقيبة لوازم نسائية).

بالإضافة إلى جلسات نادي الأمهات الصغيرات، سيقوم المُيَسِّرون بتقديم جلسات للأمهات والحموات، وسيعدون الأنشطة الخاصة بالفرق الاستشارية المجتمعية. (تتوفر معلومات إضافية عن الفرق الاستشارية المجتمعية في المكون الثاني من مبادرة أمل، الصفحة 3).

ستحضر المشاركات في برنامج نادي الأمهات الصغيرات الذي تم اختيارهن للعمل كجزء من اللجان الاستشارية للإيفاعات ثلاثة جلسات إضافية أيضاً حول العمل كقائدات يافعات في مبادرة أمل. الهدف من هذه الجلسات الإضافية هو بناء مجموعة من القائدات الإيفاعات ومقدمي المعلومات بشأن الصحة الجنسية والإنجابية على مستوى المجتمع، واللائي يمكنهن العمل كجزء من اللجان الاستشارية للإيفاعات، وكذلك المساعدة في الوصول إلى الإيفاعات الأخريات. ستشمل هذه الجلسات ما يلي:

- الجلسة 9 - تمهيد حول اللجان الاستشارية للإيفاعات وكيفية العمل كقائدات وقدوة في مبادرة أمل.
- الجلسة 10 - رسم خريطة المجتمع.
- الجلسة 11 - وضع خطة العمل.

من المهم أن يفهم المُيَسِّرون بشكل كامل أهداف وأدوار هذه اللجان قبل تيسير جلسات القيادة لأعضاء اللجان الاستشارية للإيفاعات (انظر اختصاصات اللجان الاستشارية للإيفاعات في المكون الأول، صفحة 114).

## دليل تيسير نادي الأمهات الصغيرات

ت تكون كل جلسة من جلسات نادي الأمهات الصغيرات من أنشطة معلوماتية تفاعلية تشمل ألعاباً، ولعب أدوار مسرحية، وأسئلة وأجوبة، ومناقشات تهدف إلى تحفيز الحوار وتعلم المزيد عن الحمل والولادة ورعاية الأطفال والصحة الجنسية والوقاية من الأمراض المنقولة بالجنس وتنظيم الأسرة وحل المشكلات والفعالية الذاتية والتفكير النقدي.

1. قبل بدء الجلسة، يجب أن يتعرف المُيسِّرون على المعلومات والأنشطة من خلال قراءة الجلسة بأكملها. في بداية كل جلسة، ستجد عنوان الجلسة، والموضوعات التي تتناولها، والمواد المطلوبة لإجراء الجلسة، والوقت المقدر للأنشطة.
2. اقرأ التعليمات بعناية. لكل نشاط تعليمات خاصة به يجب أن يقرأها المُيسِّر على المجموعة بصوت مسموع قبل البدء في كل نشاط.
3. اتبع الخطوات المحددة في كل جلسة. حسب بعض الخطوات المكتوبة فإنه يجب "القراءة بصوت مسموع على المجموعة"، مما يعني أنه على المُيسِّر قراءة ما هو مكتوب لجميع أعضاء المجموعة. بينما تقدم خطوات أخرى تعليمات لنشاط ما أو مناقشة معينة، يُرجى اتباع تلك التوجيهات بالكامل.
4. لا تلق محاضرة، بل تحدث مع المجموعة. توجد قائمة بالأسئلة التي ينبغي أن يطرحها المُيسِّر على المجموعة المشاركة في الأنشطة لتشجيع المناقشة. تأكّد من أن جميع أعضاء المجموعة لديهم فرصة للكلام، وأن المحادثة لا يسيطر عليها عدد قليل من المشاركين.

### الأساليب العامة:

- التعرف على أسباب عدم الراحة لدى الفتيات والتعامل معها.
- تجنب المحاضرات أو الوعاظ.
- شارك المعلومات الدقيقة.
- لا تعط آرائك الشخصية.
- اطلب الدعم إذا كنت بحاجة إلى المساعدة بشأن الاستجابة لمشكلات معينة.
- تحدث إلى المجموعة بشأن أهمية الخصوصية.
- تأكّد من وضع القواعد الأساسية من بداية النشاط وذكّر الفتيات بها في بداية كل جلسة.

### نصائح:

- الإعداد مقدماً - يسهل تيسير الجلسات ولكن بعضها يتطلب بعضاً من التخطيط، لذا احرص على قراءة الجلسة والإلمام بها قبل بضعة أيام وقم بتجهيز المواد المطلوبة لها.
- احرص على الوصول قبل 20 دقيقة على الأقل من بدء الجلسة لتهيئة المكان.
- أحضر معك المستلزمات والمواد لكل جلسة.
- قم بالترحيب بجميع الفتيات وقم بإشراكهن بالتساوي.

- شجع جميع الفتيات للمشاركة في الجلسات بالتساوي، بما في ذلك الأعضاء الأكثر هدوءاً من ضمن المجموعة. وكن منتبها تماماً ومستجيبة طوال الجلسات.
- أنشئ بيئة تشاركية، واحلقي جواً مريحاً من خلال ترتيب المقاعد في دائرة بحيث يمكنك التواصل البصري مع الجميع.
- استمتعن! يجب أن تكون الجلسات مثيرة لاهتمام الفتيات ومن المهم أن يستمتعن بها، لذا امنح فرصة للمرح أثناء الجلسات.
- راقب العلامات التحذيرية على الفتيات المعرضات للخطر وكن على دراية بها، وإذا لزم الأمر، قم بإحالتهن إلى الخدمات الداعمة.
- اتبع إجراءات الإحالات والإبلاغ المتفق عليها في حالة تعرض الفتيات للخطر، أو اطلب الدعم وحافظ على السرية.
- قدم معلومات للفتيات بشأن الخدمات والدعم المتوفر في المجتمع.
- كن مثالاً جيداً للفتيات (أثناء الجلسات أو خارجها) من خلال السلوك المحتشم والإيجابي.

**فيما يخص المواضيع الحساسة:**

- يتضمن المنهج العديد من الجلسات الحساسة، وخاصة ما يتعلق بالصحة والسلامة الإيجابية. ولذلك فإنه من المهم أن يكون المُيسّرون مستعدّين للتعامل مع بعض المشكلات التي قد تنشأ. من المحتمل أن يظهر على حوالي جميع اليافاعات اللاي يعيشن في أزمة إنسانية بعض التغييرات الأولية في سلوكهن ومشاعرهن وأفكارهن وعلاقاًهن الاجتماعية، وهذا أمر طبيعي. من المهم أن تذكر أنه من الممكن أن تسترد معظم اليافاعات حاليهن الطبيعية بوجود الدعم الكافي. تذكر أن الفتيات اللاي تتعامل معهن قد مررن بمواقف صعبة، وقد تثير بعض الجلسات ذكريات غير محبذة لدى بعضهن، لذا من المهم أن تكون على دراية كبيرة بتفاعلهن وكيفية إدارة هذه الأمور عند التعامل مع موضوعات معينة. كن على دراية بأنواع الخدمات والدعم المتاحة لليافاعات في منطقتك، واستشر مديرك إذا ساورك الشك.

نصيحة للمُيسّر:	الأساس المنطقي	لا تقل	بدلاً من ذلك، قل
لا تطرح أسئلة مباشرة على الفتيات بشأن الموضوعات الحساسة	يمكن أن يضع هذا الامر الفتيات تحت ضغط، وقد يصبحن غير راغبات في مشاركة تجاربهن الشخصية بسبب الخوف من الحكم عليهم من قبل الفتيات الآخريات في المجموعة.	"ما تريدين؟" أو "ماذا كنت ستفعلين؟"	"ما الذي تريده الفتيات مثلك؟" أو "ما الذي كانت ستفعله الفتيات مثلك؟"
قدم أمثلة عند محاولة شرح الأفكار الصعبة، من خلال سيناريوهات مختلفة أو لعب أدوار أو من خلال إعادة الصياغة	يمكن أن يضع هذا الامر الفتيات تحت ضغط، وقد يصبحن غير راغبات في مشاركة تجاربهن الشخصية بسبب الخوف من الحكم عليهم من قبل الفتيات الآخريات في المجموعة.	"ما الأهداف التي تريدين تحقيقها في المستقبل؟"	"تبلغ هالة 14 عاماً. كانت تأمل أن تكون قد انتهت من المدرسة وأن يكون لديها وظيفة كمعلمة لدى بلوغها 21 عاماً من العمر. ولتحقيق هذه النقطة، كانت تدرس بجد في المدرسة. هدف هالة هو أن تصبح معلمة."
قدم أمثلة عند محاولة شرح الأفكار الصعبة، من خلال	يمكن أن يضع هذا الامر الفتيات تحت ضغط، وقد يصبحن غير راغبات في مشاركة تجاربهن الشخصية بسبب الخوف من الحكم عليهم من قبل الفتيات الآخريات في المجموعة.	"إدارة الحالة هي خدمة مقدمة للنساء والفتيات"	"أحياناً، تحدث أشياء للنساء والفتيات يجعلهن يشعرن بعدم

<p>الارتياح. يوجد شخص يمكن للفتيات التحدث إليه إذا عانين من ذلك."</p>	<p>اللائي تعرضن للعنف القائم على النوع الاجتماعي"</p>	<p>راغبات في مشاركة تجاربهن الشخصية بسبب الخوف من الحكم عليهم من قبل الفتيات الأخريات في المجموعة.</p>	<p>سيناريوهات مختلفة أو لعب أدوار أو من خلال إعادة الصياغة</p>
<p>إذا اقترحت الفتيات ممارسات سلبية، قل: "دعونا نفكر في مزايا وسلبيات هذا الاقتراح."</p>	<p>إذا اقترحت الفتيات ممارسات سلبية لا تقل: "هذا خطأ" أو "ما قلته سيء"</p>	<p>يمكن أن يضع هذا الامر الفتيات تحت ضغط، وقد يصبحن غير راغبات في مشاركة تجاربهن الشخصية بسبب الخوف من الحكم عليهم من قبل الفتيات الأخريات في المجموعة.</p>	<p>اشرح أنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.</p>

### توصيات

تعزيز المشاركة الهدافـة لـلـلـيـافـعـات (تـوفـير فـرـصـ منـظـمة لـأـخـذـ التـعـقـيـبـاتـ وـطـلـبـ الـاقـتـراـحـاتـ مـنـ الـمـشـارـكـاتـ فـيـ الـبـرـنـامـجـ لـتـوجـيهـ التـعـديـلـاتـ عـلـىـ الـبـرـنـامـجـ، مـثـلـ الـمـكـانـ وـالـمـوـاعـيدـ وـنـحـوـ ذـلـكـ).

- إنشاء علاقة توجيه بين المُيسّرين من كل موقع مع خبير الصحة الجنسية والإيجابية لـلـيـافـعـاتـ منـ مـكـتـبـ المنـظـمةـ.
- تأكد من اتباع قواعد للمجموعة لكل جلسة (الـيـ يتمـ تحـديـدـهاـ فـيـ الـجـلـسـةـ 1ـ)، وـأـنـ جـمـيـعـ النـشـرـاتـ وـالـمـوـادـ جـاهـزـةـ قـبـلـ الـجـلـسـةـ.
- تـذـكـرـ أـنـ تـشـعـرـ بـوـجـودـ بـقـيـوـلـ لـدـىـ الـمـشـارـكـاتـ. أـوـقـفـ الـجـلـسـاتـ مـنـ أـجـلـ أـخـذـ فـرـقـاتـ رـاحـةـ أـوـ أـنـشـطـةـ اـسـتـخـائـيـةـ لـضـمـانـ عـدـمـ شـعـورـ الـمـشـارـكـاتـ بـالـتـعـبـ أـوـ فـقـدـانـ التـرـكـيزـ أـوـ قـمـ بـإـنـهـائـهـاـ.

### تـذـكـرـ دائـمـاـ:

- الـثـقـةـ: بـنـاءـ الثـقـةـ قـبـلـ هـذـهـ الـجـلـسـاتـ أـمـرـ بـالـغـ الأـهـمـيـةـ.
- الـتـخـطـيـطـ المـسـبـقـ: مـاـ الـذـيـ تـتـطـلـعـ إـلـىـ تـحـقـيقـهـ أـثـنـاءـ الـجـلـسـةـ؟ هـلـ أـنـتـ وـاثـقـ مـنـ الـمـعـلـومـاتـ الـتـيـ تـقـدـمـهـاـ؟
- قـمـ بـإـرـسـاءـ الـحـدـودـ: قـدـ تـشـعـرـ بـالـحـرـجـ لـلـإـجـابـةـ عـنـ بـعـضـ الـأـسـئـلـةـ الـتـيـ تـطـرـحـهـاـ الـفـتـيـاتـ. كـنـ صـادـقـاـ وـأـخـبـرـهـنـ إـذـاـ لـمـ تـكـنـ قـادـراـ عـلـىـ الـإـجـابـةـ عـنـ أـسـئـلـتـهـنـ.
- الـتـمـسـ النـصـيـحةـ: تـحـدـثـ إـلـىـ زـمـلـائـكـ أـوـ الـمـشـرـفـ عـلـيـكـ لـلـحـصـولـ عـلـىـ نـصـيـحةـ بـشـأنـ كـيـفـيـةـ مـعـالـجـةـ هـذـهـ الـمـوـضـوـعـاتـ. اـطـلـبـ مـسـاعـدـتـهـمـ إـذـاـ كـنـتـ بـحـاجـةـ إـلـىـ ذـلـكـ. عـنـدـ طـلـبـ الـمـشـورـةـ، تـذـكـرـ اـحـتـرـامـ خـصـوصـيـةـ الـفـتـيـاتـ وـعـدـمـ مـشـارـكـةـ الـمـعـلـومـاتـ الـمـتـعـلـقـةـ بـهـنـ مـعـ الـأـخـرـينـ.
- الـلـغـةـ: فـكـرـ فـيـ كـيـفـيـةـ شـرـحـ الـمـصـطـلـحـاتـ الـحـسـاسـةـ لـلـفـتـيـاتـ.

### فـيـ بـدـاـيـةـ كـلـ جـلـسـةـ:

- ـ رـحـبـ بـالـمـشـارـكـاتـ مـجـدـاـ.
- ـ ذـكـرـهـنـ بـأـنـهـنـ فـيـ مـكـانـ آـمـنـ وـيـمـتـعـ بـالـخـصـوصـيـةـ، وـلـنـ تـمـ مـشـارـكـةـ أـيـ مـعـلـومـاتـ شـخـصـيـةـ أـوـ مـعـلـومـاتـ تـعـرـيـفـيـةـ خـارـجـ هـذـهـ الـمـجـمـوـعـةـ.
- ـ أـسـأـلـهـنـ مـاـ إـذـاـ كـنـ استـخـدـمـنـ أـيـ مـهـارـاتـ أـوـ مـعـلـومـاتـ تـعـلـمـهـاـ مـنـ جـلـسـةـ سـابـقـةـ، وـإـذـاـ كـانـ الـأـمـرـ كـذـلـكـ، فـاطـلـبـ مـنـهـنـ مـشـارـكـةـ تـجـارـبـهـنـ.
- ـ أـسـأـلـ عـمـاـ إـذـاـ كـنـ قـدـ شـارـكـنـ الـمـعـلـومـاتـ الـتـيـ تـعـلـمـنـهـاـ مـعـ أـيـ شـخـصـ آـخـرـ.

أثناء كل جلسة:

- كن مستعدا للتعامل مع الخجل.
- ذكر الفتيات بالقواعد الأساسية، وبأهمية المحافظة على السرية.
- حدد ما يعرفونه أولا قبل إعطائهم معلومات (قد يكونوا قادرين على شرحها بطريقة تفهمها الفتيات بشكل أفضل).
- زود الفتيات بمعلومات دقيقة وواقعية.
- أسألهن في كل مرحلة ما إذا كانوا مستعدات لمواصلة الموضوع التالي، واحصل على موافقتهن على ذلك.
- إذا لم تكن تعرف الإجابة عن أي سؤال يطرحه، كن صادقا بشأن ذلك، وحاول إيجاد الإجابة للجلسة التالية.
- لا تدفع الفتيات للإجابة عن الأسئلة التي لا يرتحن إليها. لا تطلب منهن توجيهه أسئلة مباشرة تتعلق بتجاربهن الشخصية، وإذا شاركن تجاربهن الشخصية، اشكرهن على ذلك.
- إذا كانت لديك مخاوف بشأن بعض الموضوعات بسبب معتقداتك الشخصية أو قيمك، يرجى التحدث إلى مشرفك. من الضروري أن تكون المعلومات المقدمة للمشاركات واقعية وموضوعية وأن تقدم بطريقة حساسة ولا تنطوي على إصدار أحكام.

في نهاية كل جلسة:

- أسأل الفتيات إذا ما كان هناك أي شيء غير واضح.
- قييم الجلسة على لوح ورقي قلاب باستخدام الوجوه التعبيرية (انظر في المكون الأول، الصفحات 111 و 112 و 113).
- أسأل عن جودة الجلسة (نريد أن نفهم إلى أي مدى وجدت المشاركات المعلومات مفيدة ومدى رضاهن عن الجلسة بشكل عام).
- أسأل عن رضاهن حول التفاعل مع مقدمي الخدمات الصحية.
- أسأل عما إذا كان التواصيل مع الزوج/أفراد الأسرة قد تحسن في هذه الموضوعات (قدرة اليافعات على تمرير هذه المعلومات والتفاوض مع أفراد الأسرة).
- أسأل المشاركات كذلك، في ضوء تقييم الجلسة، ما إذا كان هناك أي شيء يرغبن في تغييره أو يمكن القيام به بشكل مختلف في جلسة اليوم (مثل الوقت الذي تم تخصيصه لكل موضوع، التركيز على ملخص معين). امنحهن الفرصة لكتابية اقتراحات/تعليقات بطريقة سرية (أي أعطهن ورقة يمكنهن الكتابة عليها إذا كان لا يشعرون بالارتياح تجاه التعبير شفهيا عن بعض المسائل). ذكرهن بأن جلسات نادي الأمهات الصغيرات تمثل مكانا آمنا وأن الميسرين ملتزمون بضمان السرية. إذا لم تشعر بالراحة في تقديم معلومات بشأن موضوع معين، فناقش ذلك مع الميسر المشارك أو اتصل بفريق عمل مشروع آخر في مبادرة أمل للحصول على دعم إضافي.
- ذكرهن بالأمكنة التي يمكنهن فيها الحصول على خدمات الصحة الجنسية والإنجابية وأو الدعم النفسي والاجتماعي.
- تأكيد من الاستفسار عن أي أسئلة أو مخاوف متعلقة تحتاج إلى معالجة. خصص وقتا لمناقشة هذه الأمور في الجلسة الحالية أو الجلسة التالية إن أمكن.

الاستراتيجيات الفعالة للتيسير وتسوية النزاعات

ينبغي أن يتم تجهيز الميسرين باستراتيجيات حل النزاعات والتقنيات الأخرى لتشجيع تبادل الحوار بشكل محترم من أجل تدبر الاختلافات بين الأجيال، وكذلك الاختلافات في الرأي بين المشاركات في جلسات نادي الأمهات الصغيرات. فيما يلي إرشادات بشأن طرق تعزيز التبادل المفيد للآراء.

### المهارات الأساسية للتيسير التي تشجع المشاركة وتبادل الآراء والحوار<sup>1</sup>

#### الإصغاء باهتمام: استخدام التواصل غير اللغطي الفعال

غالباً ما يعبر الناس عن أفكارهم ومشاعرهم دون التحدث بكلمة. إن وضعية المُيسّر الجسدية وتعبيرات الوجه والإيماءات تكشف أفكاره ومشاعره بقدر ما تفعل كلماته. هناك أنواع معينة من التواصل غير اللغطي، أو "لغة الجسد" التي تشجع على التواصل وتسهل التعلم. تشمل أنواع التواصل غير اللغطي الفعال التي يمكن أن يستخدمها المُيسّرون ما يلي:

- الحفاظ على التواصل البصري المناسب مع المشاركات وإظهار الاهتمام بما يتم قوله، على سبيل المثال، من خلال الإيماء بالرأس أو الابتسامة.
  - الوقوف أمام المتعلمين دون وضع أي حواجز بينهم وبين المشاركين، مثل مكتب أو منصة.
  - الوقوف في وضعية مريحة وواضحة في نفس الوقت.
  - إظهار الحماس بشأن الموضوع من خلال الحركة داخل الغرفة والإيماءات.
  - تجنب الحركات التي تسبب تشتت الانتباه، مثل النقر بالقدمين، أو الحركة ذهاباً وإياباً، أو توزيع النشرات أثناء الكلام.
- يولي المُيسّرون الفعالون اهتماماً بالرسائل غير الشفهية التي تصل للمشاركين. فعلى سبيل المثال، قد تشير لغة جسد الشخص إلى عدم الارتياح لمناقشة موضوع معين أو أنه يشعر بالضيق أو التشتت أثناء دورة تدريبية.

#### الإصغاء باهتمام: إعادة الصياغة

إن إعادة صياغة أو التعبير عما قاله شخص لك هي طريقة فعالة للتأكد من أنك والمتحدث يفهمان بعضهما البعض. كما يوضح أنك تستمع بعناية لما يتم قوله. إذا كنت قد أسأت فهم ما قيل، فإنك تمنح المتحدث فرصة لتوسيع النقطة التي كان يحاول إيصالها.

#### أمثلة إعادة الصياغة:

- "ما سمعته هو أنك تقولين إن المراكز الصحية في منطقة المشروع لا توفر إمدادات كافية من وسائل منع الحمل. هل هذا صحيح؟"
- "معنى آخر، هل ترين أن النساء غالباً ما يمانعن مناقشة هذه الموضوعات مع طبيب ذكر؟"

#### استخدام الأسئلة المفتوحة لتحفيز الحوار

الأسئلة المغلقة هي أسئلة تستدعي إجابات قصيرة، غالباً "نعم" أو "لا". يمكن استخدامها للتحقق من شيء ما مع المجموعة، على سبيل المثال، معرفة ما إذا كانوا يفهمون المادة أم لا أو أنهم مستعدون للانتقال إلى الموضوع التالي. يمكن أن تكون الأسئلة المغلقة مفيدة أيضاً عندما يحاول المدرب الكشف عن معلومات محددة أو تقديم رأي محدد. لا تساعد الأسئلة المغلقة على بناء حوار جذاب لكونها تستدعي من المستجيبين الإجابة فقط بنعم/لا.

تقود الأسئلة الموجهة المستجيب للإجابة بطريقة معينة حيث غالباً ما يشعر المجيبون على هذه الأسئلة بأنه من المتوقع منهم أن يقدموا الإجابة التي يبحث عنها السائل، ومرة أخرى فهي لا تقود إلى حوار جذاب.

<sup>1</sup> من "إرشادات التدريب لتنفيذ إجراء التحليل والعمل الاجتماعي: الوحدة 3-النشرة 3.1: مهارات التيسير لتنفيذ التحليل والعمل الاجتماعي"، من قبل منظمة CARE، لعام 2007.

يمكن للمُيسّرين استخلاص إجابات عميقة من خلال طرح الأسئلة المفتوحة، وبالتالي تحفيز الحضور على المشاركة الفعالة في المناقشات والأنشطة. تبدأ الأسئلة المفتوحة بأدوات استفهام مثل "كيف" و "ماذا" و "متى" و "أخبرني عن". لا توجد إجابة بـ "نعم" أو "لا". عندما يجد المُيسّرون أن أسئلتهم لا تعطي الأجوبة والتجاوب المطلوبين من الحضور، يجب عليهم إعادة النظر في أسلوب التواصل الذي ينتهجونه لتحديد ما إذا كانوا يستخدمون أسئلة مفتوحة أم مغلقة.

#### أمثلة على الأسئلة المغلقة:

• "هل معنى هذه الكلمة واضح؟"

• "هل يستخدم الممارسون في منشأتك تقنيات جراحية؟"

#### أمثلة على الأسئلة الموجهة:

• "أنت تستخدمين الواقي الجنسي، أليس كذلك؟"

• "المعايير الاجتماعية في هذا المجتمع تمنع النساء من السعي للحصول على خدمات تنظيم الأسرة، أليس كذلك؟"

#### أمثلة على الأسئلة المفتوحة:

• "ما هي المهارات التي تودين تعلّمها خلال جلسة التدريب هذه؟"

• "أخبريني عن بعض الأسباب المحتملة التي تجعل حدوث هذه المواقف يستمر في مجتمعك".

• "لماذا تعتقدين أن النساء غير قادرات على الوصول إلى خدمات تنظيم الأسرة في هذا المجتمع؟"

### ادع الجميع للمشاركة

بصفتك مُيسّراً، فإن دورك هو دعوة الجميع وتشجيعهم على المشاركة، بما في ذلك الأعضاء الأكثر هدوءاً من ضمن المجموعة. سيؤدي ذلك إلى حصول مناقشة أكثر ثراء، وكذلك ضمان عدم سيطرة أي اتجاه أو مجموعة معينة على المناقشة. يمكنك أيضاً تشجيع التفاعل وتبادل الآراء بين المشاركين بدلاً من جعل كل المحادثات موجهة نحوك إلى أو من خلالك بصفتك المُيسّر.

على سبيل المثال، عندما يعبر شخص في المجموعة عن رأي أو فكرة، يمكنك أن تسؤال باقي المجموعة: هل لدى أي شخص رد فعل أو رأي حول ما قاله للتو؟ هل لدى أي شخص وجهة نظر مختلفة؟ هل يتفق الجميع مع ما قبل؟ امنح المتحدث الأصلي فرصة للرد على أي ردود فعل أو تعليقات تم تقديمها حول ما قاله. تكمن مسؤوليتك كمُيسّر في ضمان مواصلة الحوار على نحو محترم وشامل.

يمكنك دعوة الأعضاء الأكثر هدوءاً من ضمن المجموعة لمشاركة أفكارهم، وانتبه إلى العلامات التي تعبّر عن رغبتهن في مشاركة شيء ما وشجعهن على القيام بذلك. تأكّد من القيام بشكرهم على مشاركة ما لديهم من أفكار، وأكّد على أهمية ما أثاروه لأنّ هذا يساعد في تشجيعهن على استمرار مشاركتهم. لا تقاطع شخصاً أو تمنعه من قول رأيه، ولا تخبر أي شخص بأن رأيه غير صحيح.

### إدارة المواقف الصعبة: الآراء المتباعدة والمعتقدات الراسخة والمواضيع الحساسة

قد يكون من الصعب إدارة وجهات النظر المختلفة... لكنها تخلق فرضاً مهمّاً للغاية للتعلم والتفكير النقدي حول المعتقدات والأعراف!

كيف ستجيب على موقف مثل هذا؟

المشارك 1: "لا ينبغي السماح للشباب بالسعى للحصول على وسيلة منع حمل دون موافقة الوالدين. في الواقع، يجب ألا يمارسن الجنس!"

المشارك 2: "يحق للمرأة الشابة السعي للحصول على وسائل منع الحمل عندما ترغب في ذلك وتحتاج إليه - سواء بمعرفة وموافقة الوالدين أم لا".

أولاً، "تحل بالهدوء". نحن نطلب من الأشخاص التحدث عن قضايا حساسة وصعبة، لذلك فإن الصراع والتوتر جزء طبيعي مهم من هذه العملية.

إن أمكن، قم بخلق فرصة للتعلم تتبع للمشاركات ما يلي:

استمع إلى جميع الآراء المختلفة في المجموعة حتى يتعرفن على وجهات النظر الأخرى (الأنشطة الموصى بها: مجموعات الطنين، أو وابل الأفكار، أو الزوايا الأربع).

استكشف الأسباب الجذرية لعرف أو ممارسة اجتماعية معينة (النشاط الموصى به: ولكن لماذا؟). استخدم أساليب الاستقصاء والاستجواب لدعوة الأشخاص لمشاركة أفكارهم والتفكير ملياً بالأمور. أمثلة على الأسئلة الاستقصائية:

○ هل يمكنك إخباري بالمزيد حول ذلك؟

○ ماذا حدث بعد ذلك؟

○ لماذا تعتقدين أن ذلك حدث؟

○ من يتأثر عندما يحدث ذلك وما هي التأثيرات؟

○ ما هي بعض عواقب هذا الاعتقاد/الإجراء/العرف؟

ناقش عاقب الالتزام بعرف أو ممارسة ما بما في ذلك المجموعات الأكثر تأثراً بذلك، أو المتأثرة بها سلباً (النشاط الموصى به: سلسلة التأثيرات).

تذكر: يمكنك تغيير الموضوع والعودة إليه لاحقاً (عندما تشعر بالاستعداد لذلك) إذا لم تتمكن من حل الخلاف (أخبر المجموعة أنك تحتاج إلى التقيد بالوقت والانتقال إلى الموضوع الجديد).

أنشطة لخلق فرص للتعلم عندما تواجه وجهات نظر متباعدة:<sup>32</sup>

• الزوايا الأربع/توضيح القيم: امنح الحضور فرصة للقيام بالتأمل الذاتي الصادق بشكل شخصي، ثم اطلب من المشاركات التفكير في وجهات نظر الآخرين وتخيلها. تساعد هذه الطريقة على خلق مساحة لتبادل الآراء المتباعدة، وممارسة فهم وجهات النظر الأخرى.<sup>4</sup>

• وابل الأفكار: وهي طريقة لخلق مساحة للآراء المتباعدة عن طريق استخدام جمل غير مكتملة.<sup>5</sup>

<sup>2</sup> مقتبس من "إرشادات التدريب لتنفيذ التحليل والعمل الاجتماعي: الوحدة 3-النثرة 3.1: مهارات التيسير لتنفيذ التحليل والعمل الاجتماعي"، من قبل منظمة CARE، لعام 2007.

<sup>3</sup> مقتبس من: "التدريب الفعال على الصحة الإنجلية: الدليل المرجعي لتصميم الدورات وتنفيذها" إعداد كريستينا ويجز وكاثرين تيرنر وبيتسى راندال-بيفید. 2003. تشايل هيل، كارولينا الشمالية، أيباس.

<sup>4</sup> راجع الأفكار والإجراءات: معالجة العوامل الاجتماعية التي تؤثر على الصحة الجنسية والإنجابية (صفحة 85). متوفّر على: [https://www.care.org/sites/default/files/documents/social\\_analysis\\_manual.pdf](https://www.care.org/sites/default/files/documents/social_analysis_manual.pdf)

<sup>5</sup> راجع أدوات العمل التشاركي الآن! (الصفحتان 152 و112). متوفّر على: <https://www.ngoconnect.net/sites/default/files/resources/Tools%20Together%20Now%21%20100%20Participatory%20Tools%20to%20Mobilise%20Communities%20for%20HIV.pdf>

- **مجموعات الطنين:** وهي طريقة محترمة للتحاور بشأن الموضوعات الحساسة للغاية تساعد في ضمان سماع أصوات الأعضاء الأكثر هدوءاً من ضمن المجموعة ومعرفة العديد من وجهات النظر المختلفة، واستكشاف تنوع الآراء في مجموعة.<sup>5</sup>
- **ولكن لماذا؟**: تم تصميم هذه الأداة لاستكشاف الأسباب الجذرية والأساسية لأي عُرف أو ممارسة اجتماعية من خلال السؤال باستمرار: لماذا.<sup>6</sup>
- **سلسلة التأثيرات:** تُحفز هذه الأداة على مناقشة عواقب التقييد بأي عُرف أو ممارسة ما، بما في ذلك المجموعات الأكثر تأثيراً بذلك، أو المتأثرة بها سلباً، وذلك بالسؤال عن: ما هي بعض عواقب هذا الاعتقاد؟ من الذي يتأثر بهذا الاعتقاد وكيف؟ هل هناك بعض المجموعات التي تتأثر سلباً بهذا الاعتقاد/الممارسة؟<sup>6</sup>

6 راجع حافظ على الأفضل، وغير الباقي (الصفحة 26-28). متوفّر على: [https://hivhealthclearinghouse.unesco.org/sites/default/files/resources/bie\\_alliance\\_gender\\_sexuality\\_tooluality\\_toolkit\\_558.pdf](https://hivhealthclearinghouse.unesco.org/sites/default/files/resources/bie_alliance_gender_sexuality_tooluality_toolkit_558.pdf)

الجلسة 1  
مهارات التواصل والحمل

المحتوى

1.1 مقدمة (30 دقيقة)

2.1 مهارات التواصل (40 دقيقة)

3.1 الانجذاب والمشاعر (ساعة واحدة)

4.1 الختام (20 دقيقة)

الوقت الإجمالي: ساعتان و30 دقيقة

الهدف: في نهاية هذه الجلسة، سيكون بمقدور المشاركات:

1. معرفة بعضهم البعض.
2. وضع قواعد المجموعة.
3. فهم مفهوم "النادي".

المواد المطلوبة: لوح ورقي قلاب، أقلام تحديد، نسخ من الاستبانة القبلية (انظر المكون الأول، الصفحات 99 حتى 104، أعطي نسخة واحدة لكل مشارك).

الوقت المخصص: 30 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

- لعبة الاسم.
- شرح الأنشطة.
- قواعد المجموعة.

ملاحظة للمُيسِّر: باعتبارها الجلسة الأولى، من المهم أن تجعل الفتيات يشعرن بالراحة الشديدة ويفحظن على مستويات طاقتهن لوجود معلومات كثيرة تلزم مشاركتها. هذه جلسة طويلة، لذا خصص لها الوقت الكافي.

### خطوات التيسير

لعبة الاسم (10 دقائق)

- اطلب من الفتيات صنع دائرة.
- تبدأ فتاة واحدة بقول اسمها وشيئاً ما تحبه.
- تكرر الفتاة التالية اسم الفتاة الأولى وشيء تحبه ثم تقول اسمها.
- تكرر الفتاة التالية اسمي الفتاة الأولى والثانية ثم تقول اسمها هي والأشياء التي يحبونها.
- واصل السير حول الدائرة حتى تضطر الفتاة الأخيرة إلى تكرار أسماء كل الفتيات وذكر اسمها.
- لن تتذكر الفتيات كل الأسماء والأشياء التي يحبونها، ولكن الهدف هو السماح لهن بالمرح والضحك والتعرف على بعضهن البعض.

شرح الأنشطة (10 دقائق)

اشرح: اليوم هو اليوم الأول لمجموعتنا. هذا مكان تعلم آمن وممتع حيث يمكنك تعلم مهارات ومعلومات جديدة. يجب أن تساعدك المهارات والمعلومات التي تحصلين عليها في هذه المجموعة، وكذلك الأصدقاء الجدد الذين تصادقينهم، في عيش حياة سعيدة وصحية.

تم إنشاء هذه المجموعة لمساعدة كل واحدة منكن، أنتن اليافعات الحوامل أو الأمهات لأول مرة، في هذه المرحلة التالية المهمة من حياتكن. ستساعدك المجموعة على فهم حملك والولادة وما يمكنك القيام به للعناية بنفسك وطفلك الأول. من الطبيعي أن يكون لديك مجموعة كاملة من المشاعر المختلفة والأسئلة العديدة أثناء حملك. لقد تم إعداد هذا البرنامج للمساعدة في الإجابة عن الأسئلة التي يطرحها الكثير من الفتيات مثلكم (وكذلك شركائكم) أثناء الحمل الأول. تعقيباتكم مهمة حقا بالنسبة لنا لكي نتمكن من تلبية احتياجاتكم وتحسين "النادي". أي شيء سيتم ذكره في هذه الغرفة سيكون سريا، أي أنتن لن نذكر اسمك مطلقا خارج هذه الغرفة، إلا إذا طلبت من القيام بذلك (على سبيل المثال إذا كنت تريدين إحالتك إلى خدمة ما أو شخص مختص). نطلب من جميع أعضاء هذه المجموعة احترام السرية. ستتعرفون على المزيد حول السرية والاحترام والموافقة المستمرة لاحقا. وهذا ينطبق علينا نحن المُمِيَّزُون، وعلىكن أيضا. إذا لم تتغىبي عن أي جلسة، ونتحصلين على شهادة في نهاية الجلسات الثمانية الأولى. بعد الجلسات الثمانية الأولى، قد تكون هناك فرص أخرى لمن ترغب منكن في الاستمرار. سنشرح المزيد عن ذلك لاحقا. والآن، نود أن نؤكد على أن هذه المجموعة مجموعتك، ونريدها أن تكون مفيدة وآمنة.

سؤال: هل هذا واضح حتى الآن؟ هل الوقت والموقع لجلسات المجموعة مناسب؟ ما الاسم الذي نرغب في إطلاقه على مجموعتنا؟  
(امنحهن وقتا لاتخاذ قرار بشأن الاسم).

اشرح: ستكون هناك أنشطة ممتعة وجلسات تعلم واسترخاء، وسيتم مناقشة شيء جديد في كل جلسة. لك حرية طرح الأسئلة والتحدث ومشاركة الأفكار والاستماع.

سؤال: هل لديك أي أسئلة حول المعلومات التي شاركتها معك؟

#### قواعد المجموعة (10 دقائق)

اشرح: سنقوم الآن بإنشاء قواعد جماعية ستنطبق على هذا اللقاء وجميع اللقاءات المستقبلية.  
نصيحة للمُمِيَّز: قواعد المجموعة هي "مبادئ توجيهية" توضع من قبل الفتيات. الهدف من ذلك هو خلق شعور بالسلامة والاحترام.

قل: قبل أن نبدأ، يجب أن نضع بعض القواعد الجماعية التي ستساعدنا على التأكد من أن هذه المساحة هي آمنة لنا للتعبير عن آرائنا وأفكارنا بحرية. قد تكون بعض الموضوعات التي نناقشها حساسة للغاية وقد تكون هناك بعض الفتيات اللاتي لديهن خبرات شخصية يرغبن في مشاركتها. إذا كان أحد الأشخاص يرغب في التحدث إلى بشكل فردي في حال كانت لديه أي مشاكل في حياته، فأنا هنا للاستماع. لن نناقش التجارب الشخصية هنا لأننا لا نعرف ما يمكن أن يحدث لهذه المعلومات إذا تمت مشاركتها مع آشخاص خارج المجموعة. إذا كنت تريدين التحدث إلى بعد الجلسة، فأنا متاح. أتعهد بعدم مشاركة أي شيء تخبرني به بشكل خاص مع أي شخص آخر.

سؤال: ما هي بعض الأشياء التي نريد الاتفاق عليها للتأكد من أن هذه المساحة آمنة بالنسبة لنا ويمكنا الشعور فيها بالراحة؟ (اكتب اقتراحاتهن على اللوح الورقي القلاب). فيما يلي بعض الاقتراحات التي يمكنك تقديمها إذا لزم الأمر:

- استمتعن بالمرح والإبداع.
- يرجى تذكر أن هذه الجلسات آمنة وسرية. لا تشاركن التفاصيل الشخصية التي يكشف عنها أعضاء آخريات في هذه المجموعة مع آشخاص من خارج المجموعة.
- احترمن الآخريات واستمتعن لهن باهتمام.

افعل: اكتب القواعد على لوح ورقي قلاب بطريقة مرحه ومبتكرا. ضع القواعد في الغرفة قبل كل اجتماع بحيث تراها الفتيات أثناء جميع الجلسات.

نصيحة للمُمِيَّز: من الجيد أن تعاود تذكير الفتيات بهذه القواعد من حين لآخر.

### القيام بالاستبانة القبلية (15 دقيقة)

افعل: قم بتسلیم نسخ من الاستبانة القبلية إلى جميع المشاركين مع أقلام رصاص/حبر جاف. امنحهم 15 دقيقة لإكماله، ثم اجمعه وانتقل إلى الجزء التالي من الجلسة.

### 2.1 مهارات التواصل

الهدف: في نهاية هذه الجلسة، سيكون بمقدور المشاركات...

1. تحديد مهارات التواصل الجيدة
2. فهم وذكر العوائق أمام التواصل الجيد

المواد المطلوبة: لوح ورقي قلاب، أقلام تحديد

الوقت المخصص: 40 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

- المناقشات
- تبادل الأدوار
- المشاركة التفاعلية

### خطوات التيسير

#### الملخص (10 دقائق)

اشرح: عندما نقدم أفكارنا لآخرين بالتغير التدريجي، تظهر الحاجة إلى اكتساب مهارات التواصل بين البشر. يتطلب التعامل مع آراء الأشخاص، وتقديرها على نحو ملائم، ممارسة الإصغاء بانتباه طوال الوقت. يمكن أن يحمي الشخص نفسه والآخرين من الإملاءات المهيمنة المحتملة باستخدام مهارات التواصل الوظيفية للتفاوض. ويمكن تطوير التواصل الفعال والموجه نحو تحقيق النتائج من خلال الممارسة بشكل استراتيجي.

فيما يلي بعض الأمثلة على مهارات التواصل الفعال:

- الاستماع باهتمام وانتباه.
- التفاوض حول كيفية ضمان الممارسة الجنسية المسؤولة وباستخدام وسيلة وقاية للطرفين.
- التعبير عن مسائل معقولة ومعتمدة على الحقائق/البيانات.
- طلب معلومات كاملة وتوضيح الأفكار.
- محاولة فهم وجهات النظر الأخرى.

#### قصة قصيرة (10 دقائق)

قل: أمينة طالبة في الصف الثالث الاعدادي تعيش مع زوجها في بيت أهل زوجها، وقد وعدوها بأنها يمكنها الاستمرار في المدرسة بعد أن تتزوج بابنهم. ومع ذلك، أصبحت أمينة حاملاً الآن، وإذا رغبت في العودة إلى المدرسة بعد الولادة، فستحتاج إلى دعم حماتها، أم طارق،

رعاية الطفل أثناء تواجدها في المدرسة، لكن أم طارق تريد أن تبقى أمينة ربة منزل وتنجب المزيد من الأحفاد وتعتني بالأسرة والمنزل. لا ترغب أمينة في الانقطاع عن دراستها بسبب الحمل، لذا فهي تريد استخدام وسائل منع الحمل بعد ولادة هذا الطفل والعودة إلى المدرسة بعد عام.

أسأل: أريد أن تتقدم اثنين من المتطوعات لتمثيل دور أمينة وأم طارق. ساعطيكم النص للقراءة منه.

### نص التدريب التمثيلي

أم طارق: أود أن أناقش معك يا أمينة أحد الأمور.

أمينة: حسنا، بشأن ماذا؟

أم طارق: اجلس من فضلك.

أمينة: (تجلس أمينة، وهي تخشى الموقف، أمام أم طارق مطأطأة الرأس)

أم طارق: تستطيعين الآن القراءة والكتابة يا أمينة وهذا يكفيك. أنت حامل الآن وستضعين طفلك. لست طفلة الآن، فالأطفال هم من يذهبون إلى المدرسة وليس الأمهات. أريدك أن تبقى في المنزل وتعتني بهذا الطفل القادم وتنجي المزيد من الأطفال وتعتني بزوجك وكذلك بنا نحن، أهل زوجك. أعرف رغبتك في أخذ وسيلة لمنع الحمل لتجنب الحمل بعد هذا الطفل، ولكنني لا أوفق على ذلك.

أمينة: (خففت رأسها، وهي تستمتع إلى الكلمات غير المتوقعة من حماتها) لماذا؟ لم تدعوني بأنني يمكنني مواصلة تعليمي؟ التعليم أمر مهم وسيمكنني من الحصول على وظيفة ومنح المزيد من الفرص لأطفالي.

أم طارق: من اليوم فصاعدا لا أريد أن أراك تذهبين إلى المدرسة، ولا يسمح لك باستخدام وسائل منع الحمل بعد هذا الطفل. كيف تجرؤين على التحدث إلى هكذا؟ اذهبي من هنا الآن، فأنا أعرف ما هو الأفضل.

أمينة: (تغادر باكية)

### أسئلة المناقشة (20 دقيقة)

- (سؤال لفتاة التي لعبت دور أمينة): ما الذي شعرت به كأمينة؟
- (سؤال لفتاة التي لعبت دور أم طارق): ما الذي شعرت به كأم طارق؟
- هل توافقني على أفكار أم طارق؟
- هل يمكن أن يحدث هذا في مجتمعك؟
- لماذا تجد أمينة صعوبة في التعبير عن أفكارها؟
- ماذا ستفعلين إذا كنت في مكان أمينة؟ ما الخيارات أو البدائل التي يمكن أن تستكشفها؟
- من يمكنه دعم أمينة للتعامل مع هذه العائق؟

اختتم المناقشة بالنصائح المقترحة من المشاركات. اقترح غيرها من النصائح إن لم يقدمها، بما يشمل:

- احترمي ذاتك: لديك احتياجات وحقوق ورغبات شأنك شأن أي شخص آخر.
- حافظي على التواصل البصري وقفي مستقيمة وأظهري الثقة بالنفس لا الكبر والغرور.
- احترمي الطرف الآخر، بدءاً من الإصغاء جيداً وعدم المقاطعة.
- تأكدي من التركيز على المشكلة، ولا تلق باللوم على الشخص الآخر.
- لا تأخذني موقف الدفاع ولا تكوني عدوانية.
- لا تناقشي سوى مسألة واحدة في كل مرة ولا تحيدني عنها.
- اصفي جيداً إلى النقاط التي أثارها الطرف الآخر.
- أظهري الاستماع باهتمام عن طريق إعادة صياغة العبارات "سمعتك تقولين..." أو "يبدو أنك تشعررين..." أو "أنت تقولين أنه...".
- حافظي على هدوئك وثباتك، وكذلك درجة صوت مناسبة.
- عبّري عن نفسك بوضوح حول ما تريدينه وعّبّري عن السبب. تحمل المسؤولية عن قول عبارات مثل "أعتقد" و"أشعر"
- فكري قبل أن تتحدثي وخططي لما ستقولينه.
- تعلمي أن تقول "لا"، قولي ذلك بوضوح دون أن تكذبي واشرح السبب.

### 3.1 الانجاب والمشاعر

الهدف: في نهاية هذه الجلسة، سيكون بمقدور المشاركات...

1. معرفة تفاصيل عن الانجاب
2. مناقشة التغيرات العاطفية أثناء الحمل

المواد المطلوبة: لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد وكتاب الرسومات لنادي الأمهات الصغيرات (صفحة 7 - مشاعري ونقاط القوة لدى المجموعة، صفحة 9 - الجهاز التناسلي عند الإناث والذكور، الصفحة 11 - دورة الطمث)

الوقت المخصص: 60 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

- المناقشات
- مشاركة الخبرات
- المشاركة التفاعلية

#### خطوات التيسير

##### المشاعر (20 دقيقة)

أسأل: أنت الآن حامل. ما الذي يعنيه هذا بالنسبة لك كفتاة؟ إنها حقيقة جديدة، وتحتفل الأمور الآن. ما هي بعض التغيرات التي تحدث في حياتك؟ ما هي الأمور الجيدة التي تحدث في هذه المرحلة الجديدة من حياتك؟ وما هي الأمور التي ستتغير والتي تُعد غير إيجابية؟

افعل: شجع الفتيات على مشاركة الخبرات وأمهلن بعض الوقت للتفكير وتقديم الإجابات. لا تعلق. اكتب على لوح ورقي قلاب النقاط الإيجابية والسلبية.

أسأل: من الذي يمكنكم التحدث إليه بشأن هذه الأمور؟ ما الذي فعلته لتشعرني بتحسن؟ والآن، كيف تشعرين حيال حملك؟ هل كنت تريدين الانتظار فترة أطول حتى تنجي طفلك؟

عند مناقشة جميع الأسئلة الواردة أعلاه مع المجموعة، اعرض الصفحة 7 من كتاب الرسومات ("المشاعر ونقاط القوة لدى المجموعة"). اسأل عما يفهم منه من الرسوم التوضيحية.

##### الانجاب (30 دقيقة)

قل: من الطبيعي جداً أن تتعرّضي للعديد من المشاعر المختلفة عندما تكونين حاملاً، فقد تتغير مشاعرك بسبب الضغط الذي تشعرين به في حياتك الجديدة، فيمكن أن تشعري بالسعادة في لحظة ما، ثم تصبجي حزينة جداً أو حتى قد تبكين بعد ذلك. هذه المجموعة موجودة لتتمكنين من مشاركة ما تشعرين به وتلتقين الدعم من الشابات الآخريات اللاتي يواجهن نفس موقفك.

سنتحدث الآن عن الجهاز التناسلي عند الإناث والذكور لفهم كيف يمكن أن تصبح المرأة حاملاً، وما الذي يحدث للجسم قبل الطمث وبعده.

أسأل: هل تعرف أية واحدة منكن كيف يمكن أن تصبح المرأة حاملاً؟ أمهل المشاركات بعض الوقت للتفكير والإجابة.

اشرح الرسوم التوضيحية الواردة في صفحة 9 من كتاب الرسومات والنص الوارد في صفحة 10.

أسأل: هل هناك أي أسئلة أخرى حول الأجهزة التناسلية للذكر والإناث؟ أجب عن أي أسئلة قد تُطرح. ثم تابع ما يلي:

أسأل: ما الذي تعرفينه عن الطمث؟ أمهل المشاركات بعض الوقت للتفكير والإجابة.

اشرح: هل تذكررين الوقت الذي مر فيه جسمك بالكثير من التغيرات وبدأ نمو الثديين وزاد شعر الجسم؟ تسمى هذه التغيرات بمرحلة البلوغ. خلال مرحلة البلوغ، حدثت تغيرات كثيرة في جسمك ومشاعرك عندما بدأت في النمو والبلوغ. خلال مرحلة البلوغ، يحدث للفتيات الطمث الأول. الطمث يعني أن جهازك التناسلي نشط الآن ويمكنك الحمل، حتى وإن لم تنته مرحلة النمو. يوجد فترة تمتد لبضع سنوات بين بداية الطمث الأول ونهاية نمو عقلك وجسمك. يمر الفتيان أيضاً بتغيرات في مرحلة البلوغ (بروز شعر الجسم وتغير الصوت ليصبح أخشن مثلاً). في نهاية مرحلة بلوغ الذكر، يكون الفتى قادرًا على جعل الفتاة حاملاً عند ممارسة الجنس دون حماية (أي ممارسة الجنس دون استخدام الواقي الذكري أو أي وسيلة أخرى لمنع الحمل).

يحدث الطمث عندما يخرج الدم والأنسجة من الرحم إلى المهبل ومنه إلى الفرج. يستمر الطمث لفترة تراوح بين 3 إلى 7 أيام ويحدث كل شهر (كل 26 إلى 32 يوماً تقريباً)، وهذا ما يسمى بدورة الطمث. من الطبيعي أن تكون للنساء دورات طمث أقصر أو أطول. خلال دورة الطمث، تصبح بطانة الرحم، المكونة من الأنسجة والدم، أكثر سماكة استعداداً للحمل. إذا أصبحت المرأة حاملاً، يمتلأ الدم في البطانة بالمواد الغذائية ويساعد الطفل على النمو. إذا لم تكن المرأة حاملاً، فإن جسمها لا يحتاج إلى بطانة الرحم السميكة، وستخرج من المهبل، وهذا ما يسمى الطمث.

هناك أيام معينة خلال دورة الطمث تكون لديك فيها أكبر فرصة للحمل. بصفة عامة، في منتصف دورة الطمث، يخرج من المهبل المرأة إفرازات تدوم لعدة أيام. تُعد هذه الإفرازات طبيعية جداً عندما تكون بيضاء اللون قليلاً، أو شفافة وليس لها رائحة، ولا تسبب حكة أو ألمًا، وهذا يدل على التمتع بصحة جيدة. تحدث هذه الإفرازات في الفترة بين الأيام 11 إلى 18 بعد انتهاء أيام دورة الطمث. تسمى هذه الفترة بفترة الخصوبة، وهي الفترة الذي يمكن أن تصبح فيها المرأة حاملاً إذا كانت تمارس الجنس بدون حماية. تساعد الإفرازات على الحفاظ على حياة الحيوان المنوي في الجهاز التناسلي للمرأة، فلا يمكن للحيوانات المنوية البقاء على قيد الحياة وتخصيب البويضة إلا عند وجود هذه الإفرازات. يمكن للحيوانات المنوية العيش حتى خمسة أيام داخل جسم المرأة، لذا فإنه لا يزال من الممكن أن تحمل المرأة حتى لو كانت تمارس الجنس قبل فترة الخصوبة بعده أيام! يمكن أن يتغير مظهر الإفرازات إذا كنت تتناولين أدوية أو بسبب التهاب أو عدوى ما. ستناقش ذلك في جلسة أخرى، ولكن يجب أن تعرفي أن معرفة فترة الخصوبة اعتماداً على أشكال الإفرازات فقط سيكون صعباً.

من الطبيعي جداً أن تكون دورات الطمث غير منتظمة عند الشابات، أي أنه يمكن أن يأتي الطمث أحياناً قبل موعده بأيام قليلة أو بعده ببضعة أيام (عادة ما تراوح المدة بين 32-36 يوماً، ولكن يمكن أن تكون أيضاً 35 يوماً تقريباً)، وبالتالي، قد تختلف أيضاً الأيام التي تكون فيها المرأة الشابة في فترة الخصوبة من شهر لآخر. لذا فإن استخدام الحماية فقط خلال أيام الخصوبة من دورة الطمث ليست طريقة آمنة لتجنب الحمل. من المحموم جداً أن تصبح الفتاة/المرأة حاملاً في أي يوم من أيام الدورة! وفي الوقت نفسه، لا ننسى أنه ليس لدى الرجل دوره خصوب، فهو يتمتع بالخصوبة دائمًا بعد وصوله سن البلوغ وممارسته لأول قذف (إطلاق السائل المنوي من العضو الذكري).

افعل: اعرض الرسوم التوضيحية وشرح دورة الطمث الواردة في صفحة 11 من كتاب الرسومات بالاستعانة بالنص الوارد في الصفحة.

### لعبة صح/خطأ (10 دقائق)

نصيحة للمُمَيَّزَ: إن أمكن، قم بهذه اللعبة بطريقة يمكن للفتيات الاستمتاع بها والتمتع بالنشاط. اطلب منهن الوقوف والانتقال إلى أحد جوانب الغرفة عندما تكون الإجابة "صح" والجانب الآخر عندما تكون الإجابة "خطأ".

اقرأ كل جملة وأمهل المشاركات بعض الوقت للتفكير والإجابة، ثم اقرأ الإجابة الصحيحة.

1. يحدث الطمث عندما تخلص المرأة من الدم عبر المهبل أثناء دورة الطمث.

2. في معظم الأحيان، تستغرق دورة الطمث 15 يوماً.

3. يمكن أن تصبح المرأة حاملاً أثناء فترة الطمث.

4. لا يكون الرجل في فترة خصوبة إلا مرة واحدة في الأسبوع.

5. يمكن للحيوان المنوي العيش حتى خمسة أيام داخل جسم المرأة.

## الإجابات

1. صح. في كل شهر، يصبح الجدار الداخلي للرحم سميكا بسبب وجود الدم، استعدادا لاستقبال الطفل. إذا لم تصبح المرأة حاملا، يخرج الدم من الجسم من خلال دورة الطمث.
2. خطأ. تستمر معظم دورات الطمث حوالي شهر واحد أو ما بين 26 إلى 32 يوما.
3. خطأ. لا يمكن للسيدات أن يصبحن حوامل إلا خلال أيام فترة خصوبتها، في منتصف دورة الطمث. عندما يُفرز مهبل المرأة إفرازات (أي السائل الذي يخرج من المهبل)، تخرج البويبضة من قناة فالوب خلال هذا الوقت وتحريك تجاه الرحم، فإذا التقت البويبضة بالحيوان المنوي أو إذا كانت مخصبة، فيمكن أن تصبح المرأة حاملا. ومع ذلك، لا ينبغي استخدام هذه الدورة كطريقة لتجنب الحمل لأنها يمكن للحيوانات المنوية العيش لعدة أيام في جسم المرأة و"انتظار" البويبضة. ومن ثم، لا يمكن تخصيب المرأة إلا خلال أيام خصوبتها، ولكن يمكن أن تصبح حاملا حتى إذا مارست الجنس قبل أيام خصوبتها.
4. خطأ. الرجل في فترة خصوبة كل يوم
5. صح. يمكن أن يبقى الحيوان المنوي حيا داخل المرأة لمدة تصل إلى 5 أيام.

## 1.4 الختام

### الوقت المخصص: 20 دقيقة

اشرح: كما ذكرت سابقا، لدينا ثمانى جلسات ستشاركنا جميعا فيها. ويعينا عن ذلك، إذا كنت تشعرين بالفضول تجاه نوع العمل الذي أقوم به ومتلkin الوقت وتهتمين بدعم الفتيات الآخريات في مجتمعك المحلي، فيمكنك أن تصبحي واحدة من قادة مبادرة أمل للبيافعات. سيتطلب هذا منك الانضمام لحضور الجلسات التالية/دورة جديدة لنادي الأمهات الصغيرات مع مجموعة أخرى من الفتيات والمشاركة في اجتماعات استعراض المشروع. سيعتمد المشروع على أفكارك وتعقيباتك لتحسين نادي الأمهات الصغيرات وعناصر أخرى في هذا المشروع لدعم وصول البيافعات إلى خدمات الصحة الجنسية والإيجابية والشعور بالدعم في مجتمعهن المحلي. بالإضافة إلى ذلك، ستتساعدين في تحديد فتيات المجتمع اللاتي يمكن أن يستفدن من هذا البرنامج. بمجرد أن تنتهي من بعض الجلسات وتت تكون لديك فكرة أفضل عما ينطوي عليه هذا المشروع، يرجى الحضور وإبلاغي إذا كنت مهتمة بهذه الفرصة.

قبل إنتهاء الجلسة الأولى، أسائل المشاركات إذا كانت لديهن أي أسئلة أو شكوك أو مخاوف بشأن الموضوعات التي تمت مناقشتها اليوم. اطلب من عدد من عضوات المجموعة (اثنتين أو ثالث) مشاركة شيء واحد تعلموه اليوم أو أمر أدهشهم.

سؤال: ماذا ستفعلن بشأن المعلومات التي تعلمتوها اليوم؟ من الذي يمكنكم مشاركة هذه المعلومات معه؟

### التقييم والمغادرة (10 دقائق)

بعد الانتهاء من المناقشة، اتبع التعليمات الواردة في نموذج تقييم نهاية الجلسة (راجع المكون الأول، الصفحات من 95 على 97).

أبلغ المشاركون بالتاريخ والوقت والموقع وموضع الجلسة التالية. ذكرهم بأن القصص والخبرات الشخصية التي تم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يحضروا إذا كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك.

ذكر المشاركات بأنهن إذا كن بحاجة إلى أي خدمات تخص الدعم النفسي الاجتماعي والصحة الجنسية والإيجابية، فإنه ينبغي عليهن زيارة المنشأة الصحية أو التحدث إلى المُبِيسَ بعد الجلسة.

اشكر الجميع على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

## الجلسة 2

### العلاقات بين الأفراد والحمل

#### المحتوى

1.2 ملخص الجلسة السابقة (10 دقائق)

2.2 العلاقات بين الأفراد (30 دقيقة)

3.2 الحمل (ساعة و20 دقيقة)

4.2 الختام (15 دقيقة)

الوقت الإجمالي: ساعتان و15 دقيقة

## 1.2 ملخص الجلسة السابقة

رحب بعودة المشاركات. اسأل عما إذا كن قد استخدمن أي مهارات أو معلومات من الجلسة السابقة.

سؤال: خلال الجلسة الأولى، تحدثنا عن أهمية التواصل. هل يمكن لأي واحدة منكن أن تذكرنا عما تحدثنا عنه؟ هل استخدمن هذه المعلومات في الأسبوع الماضي؟ يُرجى مشاركة أي تعقيبات. تحدثنا أيضاً عن كيف يمكن أن تصبح المرأة حاملاً. هل يمكن لأية واحدة أن تشرح هذا للمجموعة؟

أمهل المشاركات بعض الوقت للتفكير والإجابة. أجب عن أي أسئلة قد تكون لديهن ثم تابع بقية الجلسة الثانية.

## 2. العلاقات بين الأفراد

الهدف: في نهاية هذه الجلسة، سيكون بمقدور المشاركات...

1. فهم ماهية العلاقات بين الأفراد.
2. معرفة كيفية التفاوض مع الآخرين.

المواد المطلوبة: نشرة من قصة قصيرة إذا كان ذلك ممكناً (راجع الصفحة التالية)

الوقت المخصص: 30 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

- قراءة قصة قصيرة
- مناقشة جماعية

### خطوات التيسير

قل: في كل يوم، ولأسباب مختلفة، نُقيم علاقات مع أشخاص مختلفين من خلفيات متنوعة. تعد مهارات التعامل مع الآخرين لإقامة العلاقات أمر بالغ الأهمية للعيش في حياة هادئة وسعيدة مع الأشخاص.

من المهم دائماً أن نذكر أن بناء علاقات قوية بين الأفراد هو مهارة مهمة في الحياة، علينا أن نبني هذه المهارات لأننا نرغب بذلك ولأنها مهمة بالنسبة لنا، وليس لأننا ينبغي علينا ذلك.

افعل: اقرأ القصة القصيرة التالية على المجموعة، ثم قم بتيسير إجراء مناقشة جماعية بالاستعانة بالأسئلة التوجيهية الواردة أدناه.

### قصة قصيرة

أحمد وسميرة زوجان. كانت سميحة تبلغ من العمر 13 عاماً عندما تزوجاه، وقد انتقلا مؤخراً من منزليهما بسبب الصراع. قبل حفل زفافهما، توصلوا إلى اتفاق مفاده أن يدعم أحمد سميحة في إنهاء تعليمها في المرحلة الثانوية. ولكن تسببت حالة انعدام الأمان في المنطقة التي كانوا يعيشان فيها في ألا يدعمها أحمد بالقدر الكافي، ولم يعد يريد أن تستمر سميحة في الذهاب إلى المدرسة. قرر هو والدته أنه ينبغي على سميحة بدلاً من ذلك أن تحمل، الأمر الذي سيؤدي بدوره إلى انقطاعها عن دراستها.

أخبر أحمد سميحة بأنها يجب عليها التوقف عن الذهاب إلى المركز الصحي واستخدام وسائل منع الحمل، فذكرته سميحة بوعده بدعمها في تعليمها. سمعت والدته المناقشة بين الاثنين وجاءت للتدخل بينهما، فقالت لسميرة: "أنت زوجة، وواجبك الأول هو إنجاب الأطفال ودعم زوجك. لا تحتاجين إلى الذهاب إلى المدرسة. سأقوم بتعليمك كيفية الحفاظ على منزلك ورعاية أطفالك وزوجك. إن لم توافقني، فسأشتكي إلى والدك".

قال لها أحمد أيضاً: "أنت الآن امرأة متزوجة ولست طفلاً تذهب إلى المدرسة".

ذكرته سميحة مرة أخرى بوعده لها، فرد أحمد عليها بأنها يمكنها الاستمرار في المدرسة طالما أنها ليست حاملاً. ومع ذلك، أثناء قوله هذا، كان يمزق بطاقة موعدها الخاصة بوسيلة منع الحمل.

بعد أن أجرت سميحة على التوقف عن استخدام وسائل منع الحمل، حملت بطفل، وتوجب عليها التوقف عن الذهاب إلى المدرسة.

### أسئلة المناقشة

- ما هي المشكلة الرئيسية لسميرة؟
- كيف يمكن لسميرة التفاوض مع زوجها وحماتها؟
- ماذا ستفعلين إذا كنتِ في مكان سميحة؟ لماذا؟ أولاً، كيف ستضمنين الحمل والولادة الصحية؟ كيف يمكن لسميرة إقناع أحمد وحماتها بالاستماع إلى وجهة نظرها في المسألة؟ بعد الحمل، كيف ينبغي عليها البدء في التواصل والتفاوض لضمان تحقيق أهدافها؟

#### تأكد من طرح هذه النقاط:

- سميرة يافعة وجسمها غير مستعد للحمل بعد، فالحمل قد يكون أمراً خطيراً. بالإضافة إلى ذلك، ما تزال أمامها حياتها الكاملة، فيجب أن تستمر في تعليمها لضمان أنها تستطيع إدارة حياة كاملة ممتعة ب مختلف الفرص.
- نقاط للحوار في المناقشات مع الزوج والحمامة: سميحة شابة وأمامها الكثير من الوقت حتى تنجذب الأطفال. إذا تلقت تعليمها، فقد تكون أفضل أم وتضمن لأطفالها تلقي أفضل تعليم، كما ستتاح لها فرص أكبر للعمل ودعم معيشة الأسرة، لا سيما خلال أوقات الأزمات الاقتصادية.
- يجب أن تتلقى سميحة خدمات رعاية ما قبل الولادة وكذلك الولادة من خلال إحدى القابلات الماهرات في المنشأة الصحية.
- بعد أن تلد، يجب السماح لسميرة بتحقيق أهدافها (بالإضافة إلى تكوين أسرة). ناقشي كيف يمكنها التفاوض بشأن استخدام وسائل منع الحمل لضمان التوقيت والمواعد المناسبة بين الحمل في المستقبل.
- قل: الآن بعد أن ناقشنا أهمية العلاقات بين الأفراد، نود أن نوجه انتباها إلى أحد المواضيع التي أبديت جميعاً اهتماماً بالتعرف على المزيد عنه - فترات الحمل!

## 3.2 الحمل

الهدف: في نهاية هذه الجلسة، ستفهم المتدربات ما يحدث خلال فترات الحمل المختلفة (كيف ينمو/يتتطور نمو الطفل) وعلامات الخطر وأهمية رعاية ما قبل الولادة.

المواد المطلوبة: كتاب الرسومات (الصفحات 13-16)

الوقت المخصص: ساعة و20 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

- راجع كتاب الرسومات.
- الشرح والمناقشة.

### خطوات التيسير

قل: سنتحدث اليوم عما يحدث أثناء الحمل وكيف ينمو الطفل داخل جسمك وما يمكنك توقعه خلال هذه الفترة. ستناقش أيضاً ما يمكنك فعله للحفاظ على صحتك حتى يتمتع طفلك بصحة جيدة.

أسأل: هل تعرف أي منكن مدة استمرار الحمل قبل ولادة الطفل؟

أمهل المشاركات حتى يشاركن إجاباتهن.

اشرح: يستغرق الحمل حوالي تسعه أشهر أو 280 يوماً - 40 أسبوعاً من وقت تخصيب البويضة حتى ولادة الطفل. أحياناً ما يولد الطفل قبل ذلك، وهو ما يتكرر حدوثه بين اليراعات. لذلك فإنه من المهم الاستعداد للولادة. إذا كنت تعيشين بعيداً عن منشأة صحية تتواجد فيها قابلات لمساعدتك في الولادة، فقد ترغبين في الإقامة مع شخص تثقين به يقيم في مكان أقرب للمنشأة الصحية من حيث تقييمك.

تنقسم مدة الحمل إلى 3 فترات - مدة كل فترة منها 3 أشهر.

### الثلث الأول من الحمل

أسأل: سيكون أول تغيير من المرجح أن تلاحظينه عندما تصبحين حاملاً هو توقف الطمث. ما التغيرات الأخرى في جسمك ومشاعرك التي بدأت تلاحظينها في الأشهر الثلاثة الأولى من حملك؟

أمهل المشاركات بعض الوقت للتفكير والإجابة. اقترح ما يلي إن لم يقدم منها:

- الشعور بالتعب أو الدوار.
- الصداع.
- تغيرات في الثديين (أصبحاً أكبر حجماً وأكثر حساسية وتصبح المنطقة المحيطة بالحلمة أغمق).
- الحاجة إلى التبول أكثر من المعتاد.
- الغثيان والقيء (غالباً في الصباح ويسمي أحياناً "الغثيان الصباحي"، ولكن قد تشعر بعض الفتيات بالغثيان أثناء النهار أيضاً).
- الرغبة في تناول أطعمة معينة أو عدم الرغبة في تناول الأطعمة التي كنت تحببها في العادة.

- تغيرات في مشاعرك: يمكن أن تشعر بالسعادة باللغة في لحظة ما وبالحزن أو الرغبة بالبكاء بعدها.
- قل: تعدد كل هذه التغيرات في المشاعر والآلام والعواطف طبيعية في بداية الحمل.

أسأل: ما الذي فعلته للتعامل مع كل هذه المشاعر؟

بعد المناقشة، قدم مقتراحات بشأن كيفية التعامل مع هذه المشاكل:

- التعب: قد يتذكر شعورك بالتعب في بداية الحمل. استرجي قدر الإمكان حتى أثناء النهار.
- الغثيان: عادة ما يختفي الشعور بالغثيان بعد الشهر الثالث أو الرابع من الحمل. يمكن لتناول طعام خفيف في الصباح عند الاستيقاظ أو شرب شاي الأعشاب بتكهه الليمون أن يخفف قليلاً من هذا الشعور. قد يساعدك تناول كميات صغيرة من الطعام أو الفاكهة أثناء النهار إذا شعرت بالغثيان الشديد وبأنك بحاجة إلى التقيؤ.
- بوجه عام: احرصي على تناول الكثير من الماء النقى خلال اليوم وممارسة التمارين الرياضية الخفيفة بانتظام، مثل المشي، وزيادة عدد الوجبات والحفاظ على تناول ثلاث وجبات يومياً (الفطور والغداء والعشاء) وتناول وجبة خفيفة في الصباح وواحدة بعد الظهر. احرصي على زيادة تنوع الأطعمة التي تتناولينها إن أمكن ذلك. يجب أن تتناول المرأة الحامل أطعمة صحية، مثل: الفواكه والخضروات (بما في ذلك الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة) والفول والعدس والأسماك والدجاج والأرز والمكسرات ونحو ذلك.
- تذكرى: أنتِ صغيرة ولا يزال جسمك ينمو وما تتناولينه سوف يغذي أيضاً طفلك! سيساعد النظام الغذائي المغذي طفلك على النمو متمنعاً بالقوة وبالصحة الجيدة، وعندما تأكلين جيداً، فإنك تحافظين على قوتك وصحتك مما يقلل من مخاطر الإصابة بالأمراض أثناء الحمل.

قل: في بداية الحمل، يكون حجم طفلك بحجم حبة الأرز تقريباً. ستنمو ذراعيه ورجليه وعينيه وأذنيه ودماغه وقلبه ببطء. سينمو طفلك حتى يتراوح طوله بين 7 إلى 10 سنتيمترات بحلول نهاية الثلث الأول من الحمل. تبدأ ذراعاه ورجلاه في الحركة حتى لو لم تشعرى بذلك. تزداد مخاطر التشوّهات أو المشاكل التي يتعرض لها طفلك إذا كنت تشرين الكحول وأو تدخنين وأو تتعاطين المخدرات أثناء الحمل.

ينمو طفلك داخل الرحم في كيس من الماء يُسمى السائل السلوبي. يتلقى جميع الأغذية الالزمة عبر "أنبوب" يُسمى الحبل السري. سيتم قطع هذا الحبل السري بعد الولادة مباشرةً ليصبح مكانه سرة البطن أو السرة عند شفاءه.

افعل: اعرض الرسوم التوضيحية للفترة من الشهر الأول إلى الشهر الثالث من الحمل الواردة في الصفحة 13 من كتاب الرسومات.

قل: تشير العلامات أو المشاكل التالية إلى وجود أمر غير سليم في جسمك أو في الطفل، وإذا واجهتك أي منها، يُرجى التوجه إلى أقرب منشأة صحية لتلقي الرعاية:

- الألم: وجود ألم حارق في المنطقة المحيطة بالمعدة أو انقباضات أو ألم قوي في أعلى البطن لا يزول.
- نزيف من المهبل: دم أحمر فاتح يتسرّب عبر الملابس الداخلية أو للفوطة كل خمس دقائق.
- افرازات من المهبل: تسرب غزير لشيء يبدو مثل ماء يخرج من المهبل أو تسرب لسوائل بنية أو خضراء اللون لها رائحة، أو أية سوائل كريهة الرائحة تخرج من المهبل.
- الحمى: ارتفاع درجة حرارة الجسم حتى تكون أعلى من 37 درجة مئوية مع تعرق وقشعريرة.
- وزن الجسم: إذا كبر بطنك أو زاد وزنك كثيراً بسرعة كبيرة أو لاحظت تورم أصابعك أو وجهك أو ساقيك بدرجة كبيرة.
- القيء المتكرر وجود صعوبات في تناول الطعام أو استمرار القيء لأكثر من يوم.
- التنفس: تنفس سريع جداً أو وجود صعوبات في التنفس.

- الصداع: الشعور بالضعف/الدوار أو صداع قوي لا يزول بعد ساعتين أو ثلاثة ساعات.
  - تشوش الرؤية ورؤية بقع مظلمة أو عدم تحمل/الحساسية من الضوء.
  - الرجفان والنوبات (أن يرتجف جسمك دون أن يمكنك السيطرة عليه بينما لا تكونين واعية).
  - حركات الطفل: عدم الشعور بحركة طفلك لأكثر من 24 ساعة.
- قل: من المهم جداً مشاركة هذه المعلومات مع زوجك وأسرتك حتى يمكنهم الاستعداد لمساعدتك في الذهاب إلى المركز الصحي إذا عانيت من واحدة أو أكثر من هذه العلامات.

### الثلث الثاني من الحمل

اشرح: ينمو طفلك بسرعة كبيرة خلال الثلث الثاني من الحمل، حيث يبدأ دماغ الطفل في النمو، واعتباراً من الشهر الرابع، يدرك طفلك بالفعل البيئة المحيطة به. بحلول الشهر الخامس، يمكن أن يشعر طفلك عند ملامسة شيء ما ببطنه. بحلول الشهر السادس (نهاية الثلث الثاني من الحمل)، سيكون طول طفلك أكثر من 30 سنتيمتراً ويزن حوالي نصف كيلو. ستنمو رموش طفلك وكذلك بعض الشعر على رأسه، كما ستبدئين في الشعور بتحرك الطفل داخل بطنه. بنهاية هذا الثلث، يجب أن تشعري بتحرك طفلك كل يوم.

أسأل: هل شعرت أية واحدة منك بحركة طفلها أو حركته في بطنها؟ (ملاحظة مهمة - إذا كانت أي واحدة منك حاملاً لخمسة أو ستة أشهر ولم تشعر بحركة طفلها بعد، فيجب أن تذهب إلى أقرب منشأة صحية لتلقي الرعاية على الفور).

افعل: اعرض الرسوم التوضيحية للشهر الرابع والخامس والسادس من الحمل الواردة في الصفحة 13 من كتاب الرسومات.

اشرح: مع نمو طفلك، ينمو جسمك أيضاً ويتغير. سيستمر تعرضك لبعض التغييرات التي عانيت منها خلال الثلث الأول من الحمل، ولكن قد تعاينين أو تشعرين أيضاً بما يلي:

- تحرك الجنين.
- إفرازات بيضاء من المهبل عديمة الرائحة ولا تسبب حكة.
- الشعور بالجوع.
- الشعور بضيق في التنفس - وهو ما لم يحدث قبل الحمل.
- انسداد الأنف أو نزفه.
- تورم الكاحلين والقدمين وأوردة الساقين.
- آلام الظهر.
- صعوبة النوم.
- خروج كميات صغيرة من السائل (الحليب) من الحلمة (هذا طبيعي).

اطرح الأسئلة التالية في كل مرة وأمهل المشاركات بعض الوقت للتفكير والإجابة. تأكد من منح جميع المشاركات فرصة للمشاركة وضمان عدم تلقي الإجابات من نفس المشاركات فقط.

- ماذا كانت مشاعرك خلال هذا الثلث (من الشهر الرابع إلى السادس من الحمل)؟
- من الذي يمكنك التحدث معه حول هذه المشاعر والتغييرات؟
- هل قدموا لك المساعدة؟ لم أو لم لا؟

اشرح: سيستمر حدوث تغييرات في المزاج والمشاعر بسبب هرمونات الحمل وأيضاً بسبب الضغوط التي قد تشعرين بها في المنزل، وقد تكون قد أصبحت معتادة بالنسبة لك الآن.

قد تبدئين في الشعور بسعادة أكبر لأن طفلك يكبر وقد يزول الغثيان الصباحي، ولكن قد تشعرين بالخوف أيضاً من التفكير في ولادة طفلك، وهذه مشاعر طبيعية تشعر بها جميع الفتيات والنساء، حتى لأنجين بالفعل العديد من الأطفال. حاوي أن تناقشي مع شخص ثقين به حول مشاعرك ومخاوفك، مثل زوجك أو أختك أو دكتورك أو فتيات في هذه المجموعة أو أحد الأصدقاء.

### الثالث الأخير من الحمل

اشرح: خلال هذه الفترة، يكبر طفلك وينمو بسرعة كبيرة. يمكنك مساعدة طفلك على أن يتمتع بالصحة الجيدة والذكاء من خلال اتخاذ قرارات جيدة. هل تعلمين أنه يمكن لطفلك، بدءاً من الشهر السابع، أن يسمع ويرى ويشم ويتدوّق بالفعل؟

- السمع: يبدأ طفلك بالاستماع بالفعل إلى صوتك وصوت زوجك بينما لا يزال في بطنك. عندما يولد طفلك، سيتعرّف على نبرة صوتك. لذلك من المهم جداً التحدث والغناء لطفلك أثناء الحمل ليك يشعر طفلك بالراحة والحب عند الولادة.
- الشم: يبدأ الطفل خلال هذه الفترة في الشم، فيمكن، على سبيل المثال، أن يشم الزهور حول منزلك أو الثوم الذي تستخدمنيه أثناء الطهي.
- الرؤيا: إذا كنتِ ستضعين مصدراً للضوء على بطنك، سيتغير معدل ضربات قلب الطفل! ومع ذلك، لا يستطيع الطفل أن يبدأ في الرؤيا بالفعل إلا عندما يبلغ من العمر 6 أشهر.
- التذوق: حتى قبل الولادة، يبدأ الأطفال في اعتياد مذاق الطعام الذي تتناولينه، لذا احرصي على اتباع نظام غذائي متنوع.

اشرح: يستمر نمو الدماغ والرئتين حتى الأسبوع الأخير من الحمل. عندما يكون طفلك على وشك أن يولد، سيتراوح طوله بين 45 إلى 50 سنتيمتراً ووزنه بين 3 و5.5 كيلوجرام.

ماذا يحدث لجسمك خلال الثالث الثالث من الحمل؟ قد تشعرين بمشقة أكبر أثناء هذا الجزء الأخير من حملك حيث يزيد وزن جسمك ويكبر طفلك. قد تشمل التغييرات الإضافية في هذا الثالث:

- الشعور بركلة طفلك وحركته في أغلب الأحيان.
- خروج مزيد من الإفرازات البيضاء من المهبل.
- حدوث تشنجات في الساقين.
- حدوث ألم حاد في المنطقة الارببية، لا سيما عند رفع شيء ثقيل أو تدويره أو حمله.
- وجود صعوبة أكبر في التنفس لأن الطفل في منطقة أعلى وقريب من رئتيك (وهذا أمر طبيعي).
- بروز سرة بطنك.
- حدوث تقلصات في رحمك وشعور بشيء صلب في معدتك وانقباضها. يمكن أن يستمر هذا حتى 60 ثانية ويحدث عدة مرات خلال اليوم، ويسمى هذا بالتقلصات وعادة ما تكون غير مؤلمة. سنناقش المزيد حول التقلصات في الجلسات القادمة.
- في نهاية هذا الثالث من فترة الحمل، يهبط طفلك إلى الجزء السفلي من جسمك استعداداً للولادة، يمكنك التنفس بسهولة أكبر، ولكن ربما تحتاجين إلى التبول على نحو متكرر.

افعل: اعرض الرسوم التوضيحية للشهر السابع والثامن والتاسع من الحمل (الصفحة 13 من كتاب الرسومات).

### 4.2 الخاتم

قبل إنتهاء الجلسة، اسأل المشاركات إذا كانت لديهن أي أسئلة أو شكوك أو مخاوف بشأن الموضوعات التي تمت مناقشتها اليوم. اطلب من عدد من عضوات المجموعة (اثنتين أو ثلث) مشاركة شيء واحد تعلموه اليوم أو أمر أدهشهم.

سؤال: ماذا ستفعلن بشأن المعلومات التي تعلموها اليوم؟ من الذي يمكنكن مشاركة هذه المعلومات معه؟

سؤال: هل هناك أي شيء تعتقدن أنه كان ينبغي القيام به بطريقة مختلفة في جلسة اليوم (مثل الوقت المستغرق لكل موضوع أو التوسيع في أحد المواضيع الفرعية أو نحو ذلك)؟

#### التقييم والمغادرة (10 دقائق)

بعد الانتهاء من المناقشة، اتبع التعليمات الواردة في نموذج تقييم نهاية الجلسة (راجع المكون الأول، الصفحات من 95 على 97).

أبلغ المشاركون بالتاريخ والوقت والموقع وموضع الجلسة التالية. ذكرهم بأن القصص والخبرات الشخصية التي تم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يحضروا إذا كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك.

ذكر المشاركات بأنهن إذا كن بحاجة إلى أي خدمات تخص الدعم النفسي الاجتماعي والصحة الجنسية والإنجابية، فإنه ينبغي عليهن زيارة المنشأة الصحية أو التحدث إلى المُيسِّر بعد الجلسة.

اشكر الجميع على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

### الجلسة 3

التفكير الندي، ورعاية ما قبل الولادة وعلامات الخطر أثناء الحمل، والامراض المنتقلة بالجنس

#### المحتوى

1.3 ملخص الجلسة السابقة (10 دقائق)

2.3 التفكير الندي (40 دقيقة)

3.3 رعاية ما قبل الولادة وعلامات الخطر أثناء الحمل (50 دقيقة)

4.3 الأمراض المنتقلة بالجنس (45 دقيقة)

5.3 الختام (15 دقيقة)

الوقت الإجمالي: ساعتان و40 دقيقة

### 1.3 ملخص الجلسة السابقة

الوقت المخصص: 10 دقائق

رحب بعودة المشاركات. اسأل عما إذا كن قد استخدمن أي مهارات أو معلومات من الجلسة السابقة.

أسأل: في الجلسة السابقة، ناقشنا الطرق التي يمكن أن تؤثر بها العلاقات بين الأفراد على الحمل، كما تحدثنا عما يحدث في مراحل الحمل المختلفة. هل يمكن لأي واحدة منكن تذكيري بأحد التغييرات التي تحدث خلال الثلث الأول من الحمل؟ ماذا عن الثلث الثاني من الحمل؟ وأخيراً، ما هي بعض التغييرات التي تحدث خلال الثلث الثالث من الحمل؟

أمهل المشاركات بعض الوقت للتفكير والإجابة. أجب عن أي أسئلة قد تكون لديهن ثم تابع مواضيع الجلسة الثالثة.

### 2.3 التفكير النقدي

الهدف: في نهاية هذه الجلسة، سيكون بمقدور المشاركات...

- القدرة على تحديد العلاقات بين الأسباب والآثار.
- التعرف على كيفية توقع النتائج/العواقب أو التنبؤ بها قبل التصرف.

المواد المطلوبة: لوح ورق قلاب، دراسة حالة.

الوقت المخصص: 40 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

- كسر الملل وتبادل الأفكار.
- تقديم عرض حول فكرة الموضوع.
- تعزيز المشاركة التفاعلية.

### خطوات التيسير

قل: من أجل اتخاذ قرارات جيدة والتصريف بناءً عليها، من المهم أن نأخذ في الاعتبار النتائج الإيجابية والسلبية المحتملة لتلك القرارات. ويسمى تحليل نقاط القوة/الضعف المحتملة هذه حول أي مسألة بالتفكير النقدي. على سبيل المثال، خلال الفترة الانتقالية من مرحلة البلوغ، يمكن أن تحدث أمور مختلفة ومتضادة. لذا نحتاج إلى قرار إلى التفكير في العلاقة بين أسباب الأمور وآثارها، ومزايا وعيوب القرارات المختلفة، والقيام بالتفكير النقدي المستقل.

فيما يلي بعض الأمثلة على مهارات التفكير النقدي:

- قبل أن تكون الإجابة بنعم أو لا بشأن إحدى المسائل، من المهم تحليل النتائج المحتملة لتلك للمسألة وتوقع حدوث هذه النتائج.
- تحديد التهديدات المحتملة ومواطن الضعف قبل الالتزام بالمشاركة بأمر ما.
- التفرق ما بين الخرافات والإشاعات وواقع الحقائق الملموسة والموضوعية.
- تجنب التعميمات أو القرارات المتهورة أو السريعة.

افعل: اقرأ القصة القصيرة التالية على المجموعة.

### قصة قصيرة

فاطمة أم شابة لديها طفلان. كانت تعيش مع زوجها في شمال سوريا حتى تركها وذهب إلى تركيا منذ ستة أشهر. أخبرها أنه سيعود، ولكن أصبح عليه من الصعب العودة إلى الأسرة. ينابها القلق نظراً لوجود العديد من الهجمات على البنية التحتية والمنازل في مكان تواجدها، وترى أن ترك مدينتها في أقرب وقت ممكن لتلحق بزوجها. قيل لها أن المعبر الحدودي المؤدي إلى تركيا سيُغلق في غضون يومين. تعيش وحدها مع طفلها وتريد اختيار الطريقة الأكثر أماناً للوصول إلى تركيا، وفيما يلي الخيارات التي تفكّر فيها:

1. السباحة عبر النهر مع الأطفال. للأسف، لا تتمتع لا هي ولا طفلها بمهارة السباحة، لذا فهي تخشى من أن يجرفهم النهر ويغرقوا.
2. الذهاب مع أحد المهربيين. يوجد رجل يمتلك قارباً وقام بإيصال العديد من الناس من سوريا إلى تركيا، ولكن سمعت فاطمة أنه يطلب خدمات جنسية مقابل تقديم هذا الخدمة.
3. العبور عبر الجبال. وهذا خيار خطير، لأن العديد من المجموعات المسلحة تعمل في الجبال، وقد يضطرون لقضاء عدة ليالٍ نائمين في العراء.

سؤال: في ضوء هذا الموقف، ما هو الخيار الأفضل لفاطمة؟ (وضح السبب) ما الخيارات الأخرى التي ينبغي عليها التفكير فيها؟ ما الذي تعلمناه من هذه القصة؟

**ملاحظة للميسّر:** شجع المشاركات على تقييم إيجابيات وسلبيات/ميزاًياً وعيوب كل سيناريو. فكر في القدرات والإمكانات الحالية التي تمتلكها فاطمة ونوع في تحديد الاستراتيجيات البديلة لحل هذه المسألة. شجع المشاركات على استكشاف قيمهن وثقافتهن والأعراف الاجتماعية والجنسانية لديهن التي تؤثر على اختياراتهن أو قراراتهن. ملاحظة: لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة. يتمثل الغرض من هذا التمرين في استكشاف تأثيرات الثقافات والأعراف والقيم على اتخاذ القرار وكيف يمكننا التفكير في هذه الحالات بأسلوب نقدي لاتخاذ القرارات المناسب للفرد. يتأثر الأفراد بالطبع بالأعراف والقيم، ومع ذلك فقد يحتاجون إلى التغلب على هذه التحدّيات أو التأثيرات في أوقات الأزمات إذا رأوا أن البقاء على قيد الحياة هو أكثر أهمية من تلك الأعراف. من المهم في هذه الحالات التغلب على التقدّيرات المتعلقة بالقيم لتحقيق أهدافهم في البقاء على قيد الحياة.

سؤال: الآن بعد أن ناقشنا أهمية التفكير النقدي، هل يمكننا التفكير في كيفية تأثير هذه المهارة على حالة صحتهن الجنسية والإنجابية واتخاذ القرارات؟

قل: سنتقل بعد ذلك لمناقشة موضوعات الصحة الجنسية والإنجابية التي تركز على رعاية ما قبل الولادة وعلامات الخطر أثناء الحمل والامراض المنتقلة بالجنس.

### 3.3 رعاية ما قبل الولادة وعلامات الخطر أثناء الحمل

الهدف: في نهاية هذه الجلسة، سيكون بمقدور المشاركات:

1. شرح أهمية رعاية ما قبل الولادة.
2. تحديد الأمراض المنقولية جنسياً، والتعرف على علاماتها وأعراضها المعتادة، وشرح أهميتها.
3. تحديد علامات الخطر أثناء الحمل التي تتطلب عناية طبية.

المواد المطلوبة: كتاب الرسومات (الصفحتين 15-18)

الوقت المخصص: 50 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

- ملخص الجلسة السابقة
- الشرح والمناقشة

#### خطوات التيسير

##### ملخص الجلسة السابقة (5 دقائق)

تحدثنا خلال الجلسة السابقة عن التغيرات التي تحدث للمرأة عند الحمل ومراحل الحمل المختلفة وكيف يمكن للمرأة الاعتناء بنفسها خلال هذه المراحل. هل يمكن لأية واحدة منكن أن تشرح هذا للمجموعة؟ أمهل المشاركات بعض الوقت للتفكير والإجابة. أجب عن أي أسئلة قد تكون لديهن ثم تابع أنشطة هذه الجلسة.

##### أهمية الرعاية ما قبل الولادة (45 دقيقة)

اشرح: يقصد بما قبل الولادة الفترة السابقة للولادة. تُعد استشارات رعاية ما قبل الولادة التي تُجرى للحوامل قبل ولادة الطفل مهمة لأنّها تراقب صحة الأم ونمو الطفل قبل الولادة. من المهم للغاية بالنسبة للمرأة الحامل إجراء أربعة استشارات على الأقل لرعاية ما قبل الولادة في منشأة صحية أو عيادة صحية متنقلة.

بمجرد الاعتقاد بأنك حامل، يجب عليك الذهاب إلى المركز الصحي لتلقي الاستشارة الأولى لرعاية ما قبل الولادة مع زوجك/أحد أفراد الأسرة. قد تخضعين خلال هذه الاستشارات أيضاً لاختبارات الكشف عن الأمراض المنقولية جنسياً.

أسأل:

- من في هذه المجموعة ذهبت لتلقي استشارات رعاية ما قبل الولادة؟
- هل اصطحبك أي شخص؟ إذا كان الأمر كذلك، فمن هو؟
- كيف كانت تجربتك؟
- هل تعرفين ما الذي تفعله القابلات/الأطباء/الممرضات أثناء استشارة ما قبل الولادة؟
- هل تعرفين لم من المهم القيام بما لا يقل عن أربع استشارات من استشارات ما قبل الولادة قبل ولادة طفلك؟

افعل: اعرض الرسوم التوضيحية الواردة في الصفحتين 15-16 من كتاب الرسومات واشرح ما يحدث خلال زيارة رعاية ما قبل الولادة.

اسأل: هل تعتقدين أنه يجب أن يرافقك زوجك أثناء استشارة رعاية ما قبل الولادة؟ أمهل المشاركات بعض الوقت للتفكير والإجابة.  
اشرح: من المهم أن يذهب زوجك إلى استشارة ما قبل الولادة لأنه يجب عليه أيضاً أن يفهم الإجراءات التي يجب عليك اتخاذها للحفاظ على صحتك وقوتك حتى ينمو طفلك بصحة جيدة ويكون قوياً.

عندما يأتي زوجك معك إلى استشارة ما قبل الولادة، سيتعرف على أهمية تناول مكملات الحديد واتباع الممارسات الجيدة المتعلقة بالتنمية أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية. سيشرح مقدمو الرعاية الصحية علامات الخطر التي يجب الانتباه لها وما يمكنكم القيام به استعداداً للولادة. وبمعرفة هذه المعلومات، يمكن لزوجك (ويجب عليه) تقديم كامل الدعم الذي تحتاجين إليه.

### علامات الخطر أثناء الحمل

قل: يجب أن تكوني على دراية بعلامات جسمك التي تشير إلى وجود مشاكل صحية محتملة لديك وأولادي طفلك، وتُسمى هذه العلامات علامات الخطر. إذا كنت تعانين من أي من هذه العلامات، فتوجهي إلى أقرب منشأة صحية على الفور.

افعل: اعرض الرسومات التوضيحية الواردة في صفحة 17 من كتاب الرسومات واشرح كل من هذه العلامات بالاستعانة بالنص الوارد في صفحة 18. قد ترغب أيضاً في تزويد المشاركات بنسخ من كتيب الاستعداد للحمل والأمومة الوارد في الملحق. (استخدم موارد أخرى حول علامات الخطر أثناء الحمل إذا كانت متاحة).

## 4.3 الأمراض المنتقلة بالجنس

الهدف: في نهاية هذه الجلسة، سيكون بمقدور المشاركات...

1. اكتساب فهم عام بشأن الأمراض المنتقلة بالجنس وكيفية انتقالها وبعض الأعراض.
2. فهم أهمية طلب الرعاية الصحية إذا كان من المحتمل تعرضهن للإصابة بأمراض منقولة جنسياً، وخاصة أثناء الحمل.

المواد المطلوبة: الصفحات 36 و39 من كتاب الرسومات

الوقت المخصص: 45 دقيقة

المنهجية والإجراءات: شرح باستخدام كتاب الرسومات متبعاً بجلسة الأسئلة والأجوبة

### خطوات التيسير

مقدمة (15 دقيقة)

اسأل: هل سمعت عن أي عدوى جنسية تنتقل من شخص لآخر؟ هل تعرفين كيف تنتقل العدوى الجنسية بين الأفراد؟

اشرح:

- تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً من شخص لآخر أثناء "المعاشرة الحميمية"
- كما يمكن أن تنتقل عبر الإبر وشفرات الحلاقة والسكاكين التي سبق أن استخدمنها شخص مصاب.

اشرح: العدوى الجنسية ضارة بصحتك. في بعض الأحيان قد لا يشعر الشخص المصاب بمرض جنسي مُعدٍ بأي ألم أو إعياء/تعب، ولهذا فمن المهم زيارة الطبيب لمعرفة حالتك الصحية.

سؤال: هل سبق لك أن سمعت عن الأمراض المنقولة جنسياً؟ هل يمكنك تسمية أي منها؟ (الإجابات: الزهري والهربس والسيلان والكلاميديا وفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز).

### نشاط الأشياء التي يمكنك رؤيتها والأشياء التي يمكنك الشعور بها (30 دقيقة)

قل: في بعض الأحيان قد لا يرى أو يشعر الشخص المصاب بمرض جنسي معدٍ بأي شيء مختلف، ولكن قد توجد بعض التغييرات أحياناً. ما هي بعض الأشياء التي يمكن أن يراها أو يشعر بها الشخص والتي ستنبهه لضرورة زيارة الطبيب؟

تأكد من أن المجموعة تغطي الأفكار التالية:

الشعور	الرؤية
حكة داخل المهبل أو في شعر العانة	قرحة في القضيب أو المهبل أو فتحة المهبل
ألم حارق عند التبول، شعور وكأنك بحاجة إلى التبول بشكل متكرر	خروج القيح من القضيب أو أحمرار نهاية القضيب
إفرازات كثيفة وكريهة الرائحة على الملابس الداخلية للفتاة	إفرازات كثيفة وكريهة الرائحة على الملابس الداخلية للفتاة
ألم أثناء ممارسة الجنس	نمو غير طبيعي صغير يشبه القرنيبيط على الأعضاء التناسلية أو بالقرب منها
رؤى حشرات بنية تتحرك وبياض أبيض صغير على شعر العانة	رؤى حشرات بنية تتحرك وبياض أبيض صغير على شعر العانة

سؤال: كيف يمكن للشخص الحد من انتقال هذه العدوى؟ (الإجابات:

- الامتناع عن ممارسة الجنس أو استخدام الواقي الجنسي أثناء ممارسة الجنس (يُبيّن أن الواقي الجنسي لا يحمي من جميع الأمراض المنقولة جنسياً).
- عدم مشاركة الإبر المستعملة في ثقب الأذن مع الآخرين، والتخلص منها بعد الاستعمال.
- عندأخذ أي نوع من الحقن، التأكد من أن تكون الإبرة جديدة (لم يسبق استعمالها).
- عدم مشاركة السكاكيين أو شفرات الحلاقة مع الآخرين.
- استخدام القفازات أو أي حائل آخر إذا كان عليك تنظيف أو إجراء أي معالجة أخرى لجرح أو قطع.

سؤال: متى يجب أن تذهب المرأة إلى المنشأة الصحية لتقديم علاج الأمراض المنقولة جنسياً؟ (الإجابة: بمجرد أن تعتقد أنها مصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، أو إذا أخبرها الزوج بإصابته بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، أو إذا اشتبهت في أنه قد يكون مصاب بواحد من تلك الأمراض).

سؤال: أين يمكن أن تذهب المرأة إذا اعتقدت أنها قد تكون مصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً؟ (جهز معلومات عن خدمات قرية متقدمة).

اشرح: إذا اعتقدت إحدى النساء أنها مصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، فيجب عليها أولاً الذهاب إلى مرافق صحي أو مستشفى للعلاج، حيث لا يمكن علاجها في المنزل. من المهم أيضاً تناول جميع الأدوية التي يقدمها مقدم الرعاية الصحية وإخبار شريكها بإصابتها بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، لكي يتلقى العلاج هو أيضاً وإن فقد ينتقل المرض المنقول جنسياً إليها مرة أخرى في وقت لاحق.

سؤال: ما الذي يمكن أن يحدث عند عدم علاج الأمراض المنقولة جنسياً؟ (الإجابة: الإجهاض أو العقم أو انتقال المرض المنقول جنسياً إلى الطفل في الرحم أو أثناء الولادة).

تعلمنا اليوم كيف ينموا الطفل داخل رحم الأم وعرفنا أنه يمكننا التحدث والغناء بالفعل لأطفالنا قبل الولادة، كما تعلمنا مدى أهمية ذهاب المرأة الحامل مع زوجها إلى استشارات ما قبل الولادة في المركز الصحي وتعلمنا أيضاً أن ننتبه لعلامات الخطر أثناء الحمل.

أسأل جميع المشاركات إذا كانت لديهن أي أسئلة أو شكوك أو مخاوف بشأن الموضوعات التي تمت مناقشتها اليوم. اطلب أيضاً من عدد من عضوات المجموعة (اثنتين أو ثلاثة) مشاركة شيء واحد تعلموه اليوم أو أمر أدهشهم.

أسأل: ماذا ستفعلن بشأن المعلومات التي تعلموها اليوم؟ مع من يمكنك مشاركة هذا؟

#### التقييم والمغادرة (10 دقائق)

بعد الانتهاء من المناقشة، اتبع التعليمات الواردة في نموذج تقييم نهاية الجلسة (راجع المكون الأول، الصفحات من 95 على 97).

أبلغ المشاركين بالتاريخ والوقت والموقع وموضع الجلسة التالية. ذكرهم بأن القصص والخبرات الشخصية التي تم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن ينبغي أن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يحضروا إذا كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك.

ذكر المشاركات بأنهن إذا كن بحاجة إلى أي خدمات تخص الدعم النفسي الاجتماعي والصحة الجنسية والإنجابية، فإنه ينبغي عليهن زيارة المنشأة الصحية أو التحدث إلى المُيسّر بعد الجلسة.

اشكر الجميع على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

#### الجلسة 4

#### اتخاذ القرارات، والحمل الصحي، والرعاية بالذات

#### المحتوى

1.4 ملخص الجلسة السابقة (10 دقائق)

2.4 اتخاذ القرارات (40 دقيقة)

3.4 الحمل الصحي والرعاية بالذات (ساعة و20 دقيقة)

4.4 الختام (15 دقيقة)

الوقت الإجمالي: ساعتان و25 دقيقة

#### 1.4 ملخص الجلسة السابقة (10 دقائق)

قل: في جلستنا السابقة، تحدثنا عن أربعة مواضيع، من يمكن أن تخبرني بها؟ الإجابة: التفكير النقدي ورعاية ما قبل الولادة والأمراض المنقولة جنسياً وعلامات الخطر أثناء الحمل. قمنا بتغطية الكثير من المعلومات الأسبوع الماضي، لذا أود اليوم أن أبدأ بملخص للجلسة السابقة. يُرجى الانقسام إلى ثلاثة مجموعات صغيرة - يجب أن تناقش إحدى المجموعات رعاية ما قبل الولادة، وستناقش المجموعة الثانية الأمراض المنقولة جنسياً بينما تناقش الثالثة علامات الخطر أثناء الحمل. يجب أن تكتب كل مجموعة جملتين على الأقل حول الدروس المستفادة من المرة السابقة، ثم سنتبادلها معاً كمجموعة.

انتظر خمس دقائق، ثم اجمع الجميع معاً لمشاركة ما تمت كتابته. أجب عن أي أسئلة قد تكون لديهن ثم تابع بقية الجلسة.

#### 2.4 اتخاذ القرارات

**الأهداف:** في نهاية هذه الجلسة، سيكون بمقدور المشاركات...

1. استعراض الخيارات وكيفية اختيار الخيار الأنساب.
2. توقع النتائج والعواقب المحتملة المترتبة على القرارات اليومية.
3. الشعور بالمسؤولية عن الآثار النهائية التي ستحدث.

**المواد المطلوبة:** كتاب رسومات وأقلام تحديد ولوح ورقي قلاب

**الوقت المخصص:** 40 دقيقة

**المنهجية والإجراءات:**

- ملخص الجلسة السابقة
- عرض تقديمي حول الموضوع
- استعراض تجارب المشاركات
- عمل جماعي
- المناقشة

#### خطوات التيسير

قل: لاتتخاذ قرارات سليمة، يجب أن نمضي بعض الوقت للتفكير في عواقب القرارات التي نفكر في اتخاذها. قد تكون هناك فرص كبيرة ولكن أيضاً قد تكون هناك مخاطر وعواقب مترتبة على القرارات المختلفة، لذلك، يجب علينا تحليل كل موقف بدقة قبل اتخاذ قرار بما سنقوم به.

**افعل:** اقرأ القصيدة القصيرة التالية على المجموعة وناقش الموقف والآثار المترتبة عليه.

### قصة قصيرة

أمينة فتاة متزوجة تبلغ من العمر 15 عاماً تعيش مع زوجها حمزة. تزوجت أمينة منذ عامين. عندما كانوا متزوجين حديثاً، كان حمزة يمتلك متجر ويدير عمله على نحو جيد. ولكن بعد ذلك بفترة وجيزة، تم تدمير المتجر ونزولهما إبان قصف، فذهبا إلى والدي حمزة لطلب المأوى والطعام، ولكن كان والداً حمزة في موقف صعب، فقد كانوا يعيشان مع الآقارب وليس لديهما أي دخل آخر.

ذهبا ليعيشا في أحد مخيمات النازحين على بعد 50 كيلومتراً، وأصبحا يعتمداً على المساعدات الإنسانية. أمينة حامل ومن المقرر أن تضع مولودها في الشهر القادم. أصبح حمزة متوفراً للغاية بسبب ما يمرون به وكثير الشجار، ولذلك قرر الذهاب إلى إدلب حيث يمكنه العمل والعيش مع أسرة عمه.

مرضت أمينة لمدة أسبوع، وذهبت لرؤية القابلة التي أخبرتها بأنها بحاجة إلى الراحة والبعد عن الضغط وتناول المزيد من الطعام الطازج والصحي، كما أوضحت لها أنها يجب عليها الولادة في منشأة صحية لزيادة خطر تعرضها لمضاعفات بسبب صغر سنها. لا تملك أمينة المال لشراء طعام صحي ولا يمكنها التمتع بالراحة في المأوى المؤقت الذي تعيش فيه بسبب الحرارة والضوضاء وانعدام الراحة، وترى أنه من الأفضل ترك هذا المكان كما فعل حمزة والانضمام إليه في إدلب، على الرغم من عدم وجود غرفة لها في منزل عم حمزة. أصبحت متوفرة للغاية ولا تعرف ماذا تفعل.

### أسئلة للمناقشة:

- ما المهارة الحياتية التي يجب على أمينة استخدامها؟
- لماذا أصبحت أمينة مريضة؟
- ما المشاكل التي قد تواجهها أمينة أثناء الولادة؟
- ما الخيارات المتاحة لأمينة؟
- هل ترين أنها قيمت جميع الخيارات المتاحة لها؟ ما الحلول الأخرى التي ستتناولين اكتشافها إذا كنتِ في مكان أمينة؟

### الإجابات:

- المهارة الحياتية: اتخاذ القرارات
- أصبحت أمينة مريضة لأنها لا تتلقى دعم الأسرة أو الدعم الاقتصادي الذي تحتاج إليه وهي متوفرة ولا يمكنها الوصول إلى الموارد أو التمتع بالظروف الملائمة أو الاهتمام بنفسها.
- من المرجح أن تواجه مضاعفات في الحمل لأنها صغيرة السن، لذلك يجب عليها التأكد من الوصول إلى منشأة صحية لتلقي خدمات عالية الجودة للحفاظ على حياتها أثناء الولادة.
- يمكنها الذهاب إلى إدلب والعيش في مأوى مزدحم مع أسرة عم حمزة أو البقاء في المخيم.
- يمكن أن تستكشف أمينة خيارات أخرى، مثل التواصل مع إدارة المخيم أو غيرها من منظمات الإغاثة الإنسانية أو القابلة لإجراء ترتيبات خاصة لها بسبب المخاطر المصاحبة لحملها (مثل الولادة في أحد أجنحة الولادة)، أو يمكنها محاولة الوصول إلى أقارب آخرين للإقامة معهم، أو يمكنها محاولة حضور جلسات الدعم النفسي الاجتماعي لمساعدتها بشأن توتركها وتطوير آليات للتكييف.

**ملاحظة للميسرين:** تمثل النقطة الرئيسية التي تهدف إليها هذه المناقشة في تشجيع الاستعداد للولادة الآمنة والتحفيظ لها. من المهم عرض خيارات مختلفة للفتيات للوصول إلى الموارد والدعم اللازم لضمان أن **أ) أن تضع أمينة ولدتها في المرفق الصحي، ب) أن تتمكن من تلقي خدمات المتابعة الكافية ج) أن يمكنها أن تلقي الدعم الإضافي، مثل خدمات الدعم النفسي الاجتماعي أو الدعم العاطفي.**

قل: الآن بعد أن تحدثنا عن أهمية اتخاذ القرارات، نود أن نواصل الحديث عن كيفية الاهتمام بنفسك وبطفلك أثناء الحمل.

### 3.4 الحمل الصحي والرعاية بالذات

الهدف: في نهاية هذه الجلسة، سيكون بمقدور المشاركات...

- فهم أفضل الأطعمة التي يجب أن يتناولنها أثناء الحمل.
- معرفة كيفية الاهتمام بأنفسهن أثناء الحمل.

المواد المطلوبة: كتاب الرسومات (الصفحات 23-26)

الوقت المخصص: ساعة و20 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

- ملخص الجلسة السابقة
- شرح وألعاب ومناقشة

#### خطوات التيسير

##### ملخص الجلسة السابقة (10 دقائق)

خلال الجلسة السابقة، تحدثنا عن أهمية إجراء أربع استشارات على الأقل قبل الولادة وكيفية التعرف على علامات الخطر أثناء الحمل. هل يمكن لأية واحدة أن تشرح هذا للمجموعة؟

أمهل المشاركات بعض الوقت للتفكير والإجابة. أجب عن أي أسئلة قد تكون لديهن ثم تابع المناقشة.

##### التغذية الصحية أثناء الحمل (30 دقيقة)

قل: ينمو طفلك بداخلك، فالطعام الذي تأكلينه مهم لحفظ بصحة جيدة وبالقوة، لا سيما أثناء فترة الحمل، لأن ما تأكلينه أنت هو ما سيأكله الطفل!

أسأل:

- هل تعرفين نوع الطعام المناسب لك عندما تكونين حاملاً؟ كيف تعرفين ذلك؟
- ما الذي تجدين تناوله؟ هل تغير هذا منذ أن أصبحت حاملاً؟
- هل هناك أطعمة معينة يجب عليك تناولها أو عدم تناولها لأنك حامل؟

اشرح: يجب أن تتناول المرأة الحامل مجموعة متنوعة من الأطعمة المختلفة لها ولطفلها لكي تكون قوية وتتمتع بصحة جيدة. يجب أن تتناول الطعام عدة مرات على مدار اليوم بكميات صغيرة في كل مرة، وتحاول أن تتناول قدرًا من الفواكه والخضروات والبروتين.

يأتي البروتين في الغالب من الأطعمة من أصل حيوي (مثل البيض أو الحليب أو اللحوم أو الأسماك) والبقوليات (مثل الفول والعدس والبازلاء)، وسيساعد تناولها على الوقاية من فقر الدم أثناء الحمل، كما تساعد البروتينات على النمو، سواء بالنسبة لك أو لطفلك (تذكري أنك لا تزالين في طور النمو أيضًا لكونك يافعة!).

إن الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن، مثل القرع والجزر والخضروات ذات الأوراق الخضراء والطماطم والكرنب والتين ونحوها، ستساعد طفلك على أن ينمو قويًا ومتعملاً بصحة جيدة، كما تساعد على الوقاية من الأمراض أثناء الحمل.

ستمنحك المكسرات (اللوز والفستق) والزيوت والعسل وبذور اليقطين والقرع الطاقة وتمد طفلك بالقوة. يجب أن تتناوله أيضاً كمية وفيرة من الأرز والذرة والمعكرونة والخبز والبطاطس.

من المهم شرب الكثير من الماء يومياً. يجب التمتع بالراحة قدر الإمكان لأن هذا سيساعد الطفل على النمو جيداً.

من المهم للغاية أيضاً تناول أقراص الحديد يومياً (يمكنك الحصول عليها أثناء إجراء زيارات ما قبل الولادة في المرفق الصحي) من بداية الحمل حتى ثلاثة أشهر على الأقل بعد الولادة. تُعد أقراص الحديد (التي يتم خلطها مع حمض الفوليك) ضرورية لضمان النمو السليم للدماغ الطفل وجسمه وستساعدك على التمتع بولادة سلسة. من المستحسن أن تتناول الإناث، حتى إن لم تكن حوامل، المكملات الغذائية من وقت لآخر (لأن المرأة تفقد بعض الدم ومعه الحديد أثناء مرحلة الطمث من كل شهر). ستساعد حبوب الحديد على تعويض الحديد المفقود أثناء الطمث. إذا كنت تتناولين مكملات الحديد في غير فترة الحمل، فسوف تضمنين حصول طفلك على كل من الحديد وحمض الفوليك اللذين لتجنب تشوهات الدماغ في الأشهر الأولى من الحمل عندما تصبحين حاملاً. يجب أن تعرفي أن شرب الشاي أثناء تناول الوجبات أو عندما تتناولين أقراص الحديد يقلل من امتصاص الجسم للحديد. لا يزال بإمكانك الاستمرار في شرب الشاي ولكن بين الوجبات وليس مع أقراص الحديد.

افعل: اعرض الرسوم التوضيحية الواردة في صفحة 23 من كتاب الرسومات (فيما يتعلق بالغذاء الصحية).

أسأل:

- أي من الأطعمة الموضحة في هذا الرسم تعتادين تناولها في المكان الذي تعيشين فيه؟
- كم عدد المرات التي تتناولين فيها الطعام عادة أثناء اليوم؟
- من الذي يقرر في منزلك/أسرتك ما الذي ينبغي أو لا ينبغي عليك تناوله؟
- هل يمكن تناول مجموعة متنوعة (أنواع مختلفة) من الأطعمة؟ لم أو لم لا؟
- هل هناك أي أطعمة يجب تجنبها أثناء الحمل؟ لماذا؟

قل: في العديد من المجتمعات المحلية، يعتقد أنه هناك بعض الأطعمة التي لا يجب تناولها عندما تكونين حاملاً، وفيما يلي بعض الأمثلة التي أخبرنا بها بعض الفتيات مثلهن:

- "يجب ألا تتناول المرأة الحامل مكملات الفيتامينات، مثل حمض الفوليك لأنها ستجعلها تزداد في الوزن."
- إذا أكلت المرأة الحامل الروبيان (القربيس)، فسيولد طفلها مشوهاً.

هذه المعتقدات غير صحيحة. تجنبِ اتباع المعتقدات التقليدية المرتبطة بالحمل والتي تتعارض مع المعلومات العلمية التي تعلمينها.

### احتياطات أخرى يجب مراعاتها عند الحمل (30 دقيقة)

أسأل: الآن بعد أن أصبحت حاملاً لن يجب عليك الاهتمام بنفسك فحسب، بل أيضاً بالطفل الذي ينمو داخلك. ما نوع الاحتياطات التي ينبغي مراعاتها أثناء الحمل؟

بعد أن تقدم المشاركات إجاباتهن، اشرح ما يلي.

يجب على المرأة الحامل الاهتمام بنظافتها الشخصية من خلال:

- غسل جسمك كل يوم بالماء النظيف والصابون: سيساعدك الاستحمام على الشعور بمزيد من الاسترخاء والوقاية من الأمراض الجلدية.

نظفي أسنانك بالفرشاة: نظفي أسنانك بالفرشاة مرتين يومياً على الأقل، عندما تستيقظين وقبل النوم باستخدام فرشاة ومعجون الأسنان.

اغسلي يديك بالماء النظيف والصابون، لا سيما بعد استخدام الحمام وقبل الطهي وبعده وقبل الأكل وبعده لتجنب الإصابة بالإسهال أو الديدان أو الأمراض الأخرى التي تنتشر بسهولة من خلال الأيدي المتسخة.

نصائح أخرى للحمل:

تجنبي حمل الأحمال الثقيلة.

احرصي على أحد قسط كاف من الراحة، لا سيما في الأشهر القليلة الأخيرة من الحمل، إذ يجب أن تكوني قد حصلتي على قدر جيد من الراحة وأن تكوني بكمال طاقتك استعداداً للولادة.

مارسي التمارين الرياضية: ستساعدك ممارسة المشي أو تلقي جلسة تدليك على الحفاظ على لياقة جسمك وصفاء ذهنك وراحتك.

تجنبي تناول الكحول والتبغ وقللي من تناول الكافيين حيث إن ذلك يؤثر مباشرة على تطور طفلك ونموه.

تجنبي تناول الأدوية ما لم تكن موصوفة لك (احرصي على إبلاغ مقدم الرعاية الصحية بأنك حامل عند تلقي رعاية صحية أخرى لا تتعلق بحملك).

عليك الذهاب إلى استشارات ما قبل الولادة بمجرد أن تعتقدي أنك قد تكونين حاملاً: يجب أن تكوني قد خضعتِ لأربع استشارات قبل الولادة على الأقل طوال فترة الحمل.

افعل: اعرض على المشاركات صفحة 25 من كتاب الرسومات واطلب منهن شرح الرسومات التوضيحية المتعلقة بالاحتياطات التي يجب على المرأة الحامل اتباعها للحفاظ على تمنعها بصحّة جيدة.

#### 4.4 الخاتم

اشرح: إذا كنت تشعرين بالفضول تجاه نوع العمل الذي يهدف هذا المشروع إلى تحقيقه وتمتلكين الوقت وتهتمين بدعم الفتيات الآخريات في مجتمعك المحلي، فيمكنك أن تصبغي واحدة من قادة أمل اليافعات. سيطلب هذا منك الانضمام لحضور الجلسات التالية/دورة جديدة لنادي الأمهات الصغيرات مع مجموعة أخرى من الفتيات والمشاركة في اجتماعات استعراض المشروع. سيعتمد المشروع على أفكارك وتعقيباتك لتحسين نادي الأمهات الصغيرات وعنصار أخرى في هذا المشروع لدعم وصول اليافعات إلى خدمات الصحة الجنسية والإيجابية والشعور بالدعم في مجتمعهن المحلي. بالإضافة إلى ذلك، ستساعدين في تحديد فتيات المجتمع اللاتي يمكن أن يستفدن من هذا البرنامج. إذا كان لديك الوقت ومهتممة بالعمل كقائدة لليافعات في برنامج أمل في مجتمعك المحلي، يرجى الحضور وإبلاغي في الأسبوع المقبل، لنقوم بالتخطيط وفقاً لذلك.

قل: تعلمنا اليوم أنه من المهم بالنسبة للمرأة الحامل تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة وتناول الطعام على عدة وجبات أثناء اليوم للحفاظ على صحة طفليها، كما تحدثنا عن كيفية الاهتمام بأجسامنا عندما تكون حوامل.

افعل: قبل إنتهاء الجلسة، أسأل المشاركات إذا كانت لديهن أي أسئلة أو شكوك أو مخاوف بشأن الموضوعات التي تمت مناقشتها اليوم. اطلب من عدد من عضوات المجموعة (اثنتين أو ثلث) مشاركة شيء واحد تعلموه اليوم أو أمر أدهشهم.

أسأل: ماذا ستفعلن بشأن المعلومات التي تعلمنوها اليوم؟ من الذي يمكنكن مشاركة هذه المعلومات معه؟

أسأل: هل هناك أي شيء تعتقدن أنه كان ينبغي القيام به بطريقة مختلفة في جلسة اليوم (مثل الوقت المستغرق لكل موضوع أو التوسيع في أحد المواضيع الفرعية أو نحو ذلك)؟

**التقييم والمغادرة (10 دقائق)**

بعد الانتهاء من المناقشة، اتبع التعليمات الواردة في نموذج تقييم نهاية الجلسة (راجع المكون الأول، الصفحات من 95 على 97).

أبلغ المشاركين بالتاريخ والوقت والموقع موضوع الجلسة التالية. ذكرهم بأن القصص والخبرات الشخصية التي تم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يحضروا إذا كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك.

ذكر المشاركات بأنهن إذا كن بحاجة إلى أي خدمات تخص الدعم النفسي الاجتماعي والصحة الجنسية والإيجابية، فإنه ينبغي عليهن زيارة المنشأة الصحية أو التحدث إلى المُيسِّر بعد الجلسة. تأكيد من أن الجميع يعرف موعد ومكان الجلسة التالية للمجموعة التي ستعقد في الأسبوع التالي.

اشكر الجميع على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

**الجلسة 5**

**حل المشكلات، والتخطيط للولادة، والولادة**

**المحتوى**

1.5 ملخص الجلسة السابقة (10 دقائق)

2.5 حل المشكلات (30 دقيقة)

3.5 التخطيط للولادة والولادة (ساعتان)

4.5 الختام (15 دقيقة)

**الوقت الإجمالي: ساعتان و 55 دقيقة**

## 1.5 ملخص الجلسة السابقة

افعل: تسليم حزمة من الأوراق، حزمة واحدة لكل مشاركة.

قل: مرحبا بكم جميعا مرة أخرى. تحدثنا في الأسبوع الماضي عن العناية بأنفسكن أثناء الحمل والتغذية الجيدة والنصائح الأخرى للحمل الصحي. كل واحدة منكم أمامها ورقة. أود منكم كتابة 3 أشياء تعلمتهن من آخر جلسة. سأعطيكن 5 دقائق لكتابية هذه المعلومات ثم سنناقشهن كمجموعة.

**ملاحظة للميسر:** إذا كانت المشاركات لا يجدن القراءة والكتابة، قسمهن إلى مجموعات مشتركة أو مجموعات صغيرة على أن تتضمن كل مجموعة مشاركة واحدة يمكنها تدوين ملاحظات كل المشاركات.

انتظر خمس دقائق، ثم اجمع الجميع معا لمشاركة ما تمت كتابته. أجب عن أي سؤال قد تكون لديهن ثم تابع بقية الجلسة.

## 2. حل المشكلات

الأهداف: في نهاية هذه الجلسة، سيكون بمقدور المشاركات...

1. تحديد طبيعة المشكلة وأسبابها وعواقبها وحلولها المحتملة بوضوح.
2. يجب اختيار أفضل خيار من بين الخيارات الأخرى المتاحة.
3. التصرف بناء على اختيارهن.

المواد المطلوبة: لوح ورقي قلاب، أقلام تحديد

الوقت المخصص: 30 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

- ملخص الجلسة السابقة
- مشاركة الخبرات
- عرض تقديمي/توضيح للموضوع
- تبادل الأدوار/لعبة الدراما
- المناقشة

## خطوات التيسير

قل: في حياتنا اليومية، نواجه العديد من التحديات. يجب علينا حل المشكلات باستمرار للبقاء على قيد الحياة. يمكن أن يساعدنا تحليل الأسباب والعواقب على اتخاذ خيارات جيدة وتنفيذ حلول للمشكلات التي نواجهها.

فيما يلي بعض الأمثلة على حل المشكلات:

- استخدام وسائل لمنع الحمل غير المخطط له.
- الاستخدام السليم والمستمر للواقي الجنسي لحماية نفسك والآخرين من الأمراض المنقولة جنسيا.

افعل: يجب قراءة القصة القصيرة التالية بصوت مرتفع وتيسير إجراء مناقشة حول السيناريو الذي تصفه القصة.

### قصة قصيرة

تزوجت زينب من ماجد البالغ من العمر 28 عاماً عندما كانت تبلغ من العمر 14 عاماً لأن عائلتها كانت في وضع اقتصادي صعب بعد أن نزحوا من منزلهم بسبب الصراع. وتم تحديد موعد زواجهما دون سماع رأيها ولم يسبق لها أن قابلت ماجد على الإطلاق. كانت والدة ماجد متشوقة لرؤية طفل لابنها وتذكره بذلك بانتظام. وحسبما هو متوقع، أجبت زينب طفلاً خلال العام الأول من زواجهما. كانت الولادة صعبة، فقد عانت من طول فترة المخاض واحتاجت إلى الرعاية في مستشفى قريب حيث تم إرسالها إلى قسم الولادة القصري لإخراج الطفل. أخبر طبيبة أمراض النساء والدة زينب ووالدة ماجد أنه من الأفضل والأكثر أماناً بالنسبة لزينب أن تنتظر لمدة خمس أو ست سنوات أخرى على الأقل لإنجاب طفلها الثاني لتجنب حدوث مضاعفات في الحمل. واقتصرت أن يستخدم الزوجين إحدى الوسائل لمنع الحمل.

رفضت والدة ماجد قبول ضرورة استخدام وسيلة لمنع الحمل، فقد كانت تريد رؤية طفل آخر في المنزل، وأخبرت زينب أنه كان من الشائع بالنسبة لها ولصديقاتها أن يكون لديهن خمسة أطفال عندما كن في سن صغيرة وحثت زينب على إنجاب طفل آخر في أقرب وقت ممكن. أراد ماجد أن تكون زينب بصحة جيدة، لكنه يريد أيضاً أن يطيع أمر والدته.

أسأل:

- ما هي المشكلة التي تواجهها زينب؟
- وما الذي يجب على زينب فعله لضمان أنها تتبع نصيحة طبيتها؟
- وما هي مشكلة والدة ماجد؟
- كيف يمكنك أن تناصح زينب للتغلب على هذه المشكلات؟

تأكد من مناقشة هذه النقاط الرئيسية:

هناك نمط معين في حياة زينب، وهو أنها لم تكن قادرة على اتخاذ قرارات تخصها حتى قبل الزواج. يمكن أن يطلب زينب و Mageed الدعم من أفراد الأسرة أو أفراد المجتمع الآخرين الذين ثمة احتمالات أكثر أن تستمع إليهم والدة ماجد. يجب أن يتذكروا دائماً أن إنجاب طفل آخر في هذه المرحلة قد يهدد حياة زينب وحياة أي طفل جديد. بالإضافة إلى ذلك، فإن التراث في الحمل سيسمح لجسمها بالتعافي من آثار حملها المعقّد ومنحها الوقت الكافي للعناية بطفلها الأول. تمثل نقطة التمرين في أن تفكّر المشاركات في الفرص المحتملة ومصادر الدعم والحلول لمناقشة التحديات التي يواجهنها.

### 3.5 خطة الإنجاب والولادة

الهدف: في نهاية هذا التدريب، ستتمكن المتدربات من:

1. شرح أهمية الولادة في منشأة صحية.
2. تحديد أهمية وجود خطة إنجاب كخطوة مهمة لتسهيل عملية الولادة الصحية.
3. استخدام خطة الولادة لديهن كأساس لضمان الوصول إلى الخدمات في الوقت المناسب.

المواد المطلوبة: ورق وأقلام تحديد وشريط. الصفحات من 16 إلى 20 من كتاب الرسومات التوضيحي.

المنهجية والإجراءات:

- عرض تدريسي/توضيح للموضوع
- عمل جماعي
- المناقشة

الوقت المخصص: ساعتان

### خطوات التيسير

قال: يصل إلى مسامعنا دائمًا أهمية الولادة في المركز الصحي المخصص للولادة.

سؤال: لماذا تعتقدين أن هذا سيكون أفضل من الولادة في المنزل؟ / منح عدة مشاركات الفرصة للتفكير والإجابة.

أشرح: من الأفضل بالنسبة لك أن تلدي في المركز الصحي لأن هناك عاملات صحيات مدربات يمكن أن يساعدنك أنت وطفلك. قد تعرفين الشهر واليوم المتوقع للولادة طفلك على الرغم من أن معظم الأطفال لا يولدون بالضبط في ذلك اليوم. لذلك، يجب عليك أنت وزوجك وأسرتك التحضير للولادة مقدماً. ثم عندما يأتي الوقت للولادة، سيقل احتمال تعرضك لمشكلات.

من المهم أن يكون لديك خطة إنجاب تشمل كل ما يتعلق بعملية الإنجاب. قد تكون لديك أو لدى طفلك مشكلة أثناء الحمل أو الولادة أو خلال الفترة التي تلي الولادة مباشرة. على سبيل المثال، قد يولد طفلك مبكراً جداً قبل موعد ولادته أو قد يكون عليك البقاء لبضعة أيام أو أسبوعين في وحدة الولادة لأن عملية الولادة حدثت بشكل أبطأ بكثير من المتوقع.

قال: يجب أن تكون أنت وزوجك وأفراد الأسرة الآخرين مستعدون لوصول الطفل الجديد وأن تكونوا قادرون على حل أي مشاكل التي قد تنشأ أثناء الحمل أو الولادة، مثل معرفة مكان الولادة وكيفية الوصول إليه. سنضع الآن خطة إنجاب معاً.

سؤال: ما الأمور التي ترين من الضروري إدراجها في خطة الإنجاب الخاصة بك؟ / منح المشاركات الفرصة للتفكير والإجابة.

قال: سأعطيك مثالاً. عندما أكون حاملاً، سأحتاج إلى تقرير من سينيتي معي إلى المنشأة الصحية عندما يحين وقت الولادة. يجب أن أسأل هؤلاء الأشخاص في وقت سابق قبل وقت الولادة بما إذا كانوا يرغبون في مرافقتي.

### وضع خطة الإنجاب (30 دقيقة)

أفعل: قسم المشاركات إلى مجموعات صغيرة (ت تكون كل مجموعة من فتاتين أو ثلاث فتيات - مع التأكيد من أن كل مجموعة تتضمن فتاة واحدة على الأقل قادرة على القراءة والكتابة) وعطي كل مجموعة ورقة وقلم. أطلب منهن كتابة أو تدوين كل أفكارهن حول ما ينبغي إدراجها في خطة الإنجاب.

بعد 10 دقائق، أطلب من جميع المشاركات العودة إلى المجموعة الكبيرة، حيث يجب عليهن عرض خطة الإنجاب الخاصة بهن على المشاركات الأخريات.

وبعد عرض كل مجموعة خطتها، عليك مناقشة الأمور التي ينبغي تضمينها في خطة الإنجاب معاً. اقترح القالب التالي:

• سأقوم بالولادة في المنشأة الصحية (الاسم) .

• سأستخدم كوسيلة نقل للذهاب إلى وحدة الولادة عندما يحين وقت الولادة.

• سوف يأتي معي (الاسم) إلى المنشأة الصحية.

• إذا لم أستطع الذهاب إلى المنشأة الصحية في الوقت المحدد، فسأتصل برقم الطوارئ في المركز الصحي، وهو

• \_\_\_\_\_.

• إذا لم يكن بإمكانهم إرسال سيارة إسعاف، فسوف ألد مع القابلة المنزلية

الاسم \_\_\_\_\_ ، ورقم \_\_\_\_\_ أو لدى الطبيبة (الاسم) \_\_\_\_\_ هاتفها هو (الرقم) \_\_\_\_\_. سأتأكد من وجود مجموعة أدوات الولادة النظيفة في منزلي.

• ساحتاج (مبلغ المال) \_\_\_\_\_ لدفع مصاريف الانتقال إلى المنشأة الصحية والعودة إلى المنزل وأي تكاليف إضافية.

• ترتيبات النقل الأخرى المطلوبة هي: \_\_\_\_\_.

• لدى بطاقة/كتيب تسجيل استشارات ما قبل الولادة من المنشأة الصحية. أحافظ بها في (المكان) \_\_\_\_\_.

• لدى ملابس نظيفة وجافة (وخطاء صغير للرأس) لطفلولي لأرتدتها أثناء الولادة وبعدها.

• إذا كنت أعيش بعيداً عن وحدة الولادة، سأقوم بتدبير منزل آخر قريب من وحدة الولادة حيث يمكنني البقاء فيه حتى موعد الولادة. هذا المنزل مملوك لـ (الاسم) \_\_\_\_\_.

افعل: عرض الصفحة 31 من كتاب الرسومات التوضيحي ومطالبة المشاركات بشرح كل رسم توضيحي. عند الانتهاء، يجب قراءة النص في الصفحة 32.

قل: الآن وبعد أن أطلعنا على المكونات التي يجب أن تتضمنها خطة الإنجاب، سيكون لدينا 10 دقائق أخرى لإنتهاء خططنا للتأكد من أننا فكرنا في كل شيء ضروري للولادة الآمنة.

إعطاء بعض الوقت للمشاركات، واحدة تلو الأخرى، للتفكير والمناقشة قبل الانتقال إلى السؤال التالي.

• من الشخص الذي يجب أن يقرر تحديد مكان ولادتك لطفلك حسبما تعتقد؟ لماذا؟

• مع أي شخص يمكنك مناقشة التحضير لولادتك؟ هل هذا سهل أم صعب؟ ولماذا؟

• ما هي الأجزاء الأكثر صعوبة من حيث التنظيم في خطة الإنجاب الخاصة بك؟ من يمكنه مساعدتك في ذلك؟

اشرح: تذكرى، يجب عليك إعداد خطة الإنجاب قبل تاريخ الولادة المقرر! اتخذى الترتيبات الالزامية للوصول إلى وحدة الولادة (ترتيبات الانتقال والأمور المالية والحصول على أرقام هواتف الطوارئ والترتيبات البديلة للإقامة في مكان أقرب قبل أسبوعين قبل الولادة إذا لزم الأمر).

قل: نعلم الآن أنه من المهم بالنسبة للمرأة الحامل عدم الانتظار حتى تبدأ آلام المخاض للتفكير فيما ينبغي اتخاذها للحصول على ولادة آمنة وطفل سليم صحياً. بدعم من أزواجهن وأفراد الأسرة، يجب أن تبدأ جميع النساء الحوامل في إعداد خطة إنجاب بحيث يمكن أن يصلن في الوقت المناسب إلى منشأة صحية جيدة التجهيز متى حان وقت الولادة. يمكننا البدء في التخطيط لولادة طفلك منذ اللحظة التي تعرفي فيها أنك حامل.

علامات الخطر: متي ينبغي أن أذهب إلى المركز الصحي

المدة 30 دقيقة  
المادة: كتاب الرسومات الصفحة 2019  
المنهجية: الشرح والمناقشة

للمُيسِّر، قل:

تعلمنا في الجلسات السابقة كيف ينمو الطفل داخل رحمك، وما نوع التغييرات التي يمر بها جسمك أثناء الحمل، وما الذي يمكنك فعله حتى تقي أنت وطفلك بصحة جيدة. تحدثنا أيضاً عن التغييرات في جسمك وعواطفك وحالات عدم الشعور بالراحة أو الانزعاجات التي قد تواجهينها أثناء الحمل.

سؤال: ما هي حالات عدم الشعور بالراحة أو الانزعاجات الطبيعية أثناء الحمل؟ من من肯 تعرضت لذلك؟

اترك المشاركات لتناقش ذلك لبضع دقائق، ثم اشرح لهم:

تعتبر الانزعاجات التالية طبيعية أثناء الحمل:

الغثيان والتبول المتكرر والمظهر والتعب.

الرغبة في تناول بعض الأطعمة وكره الأطعمة التي تحببها عادة، الشعور بالحزن أو بالغضب أو التغيرات السريعة في المشاعر، حرقة الفؤاد، أي وجود حس حرقة في رأس معدتك.

هذه كلها أمور طبيعية في الحمل. ولكن هناك أيضا علامات أخرى تدل على وجود خطأ ما بك أو بطفلك أو ما يسمى بعلامات الخطر أثناء الحمل. يجب عليك طلب المساعدة الفورية في أقرب مركز صحي عندما تواجهين إحدى علامات الخطر تلك.

للمُبِّيِّر، سؤال: هل تذكر احداً من ما هي علامات الخطر أثناء الحمل؟

اشرح:

**يمكنك عرض الصفحة 9 من كتاب الرسومات لإظهار علامات الخطر أثناء الحمل**

وجود نزيف حاد يخرج من المهبل ويملأ الفوطة الصحية، خروج سائل يشبه الماء من المهبل، تعرق وقشعريرة مع ارتفاع درجة الحرارة 38 درجة مئوية، ألم قوي، عدم الشعور بحركة الطفل لأكثر من 24 ساعة، صداع قوي، وجود مشكلة في الرؤية، تورم اليدين أو الوجه.

تذكر: من المهم للغاية مشاركة هذه المعلومات مع زوجك وعائلتك لأنهم سيكونون أكثر استعداداً منك إذا احتجت إلى الذهاب إلى المركز الصحي إذا واجهت واحدة أو أكثر من هذه العلامات.

**بدأت الولادة!**

لقد وضعنا خطة للولادة حتى تصبحين مستعدة للولادة طفل سليم بشكل آمن. ومع اقتراب موعد الولادة، سيتم تغيير مواعيد زيارات استشارات ما قبل الولادة من مرة بالشهر إلى مرة كل أسبوعين، ثم إلى مرة في الأسبوع في الشهر الأخير من الحمل. ستقوم الممرضة خلال الزيارات السابقة للولادة بتقييم الوضع الصحي لك ولطفلك ومتتابعة نموه وتطوره مع مرور الوقت.

الآن، دعونا نتحدث أكثر عن الولادة فقد تكون لديك أسئلة.

ابدأ المناقشة بالسؤال الأول أدناه. امنح المشاركات الوقت للتفكير والرد. اسمح لهن بطرح الأسئلة، ثم اقرأ الإجابة الصحيحة.

**لقد سمعت الكثير من القصص المخيفة عن الولادة. هل هذه القصص حقيقة؟**

القصص المخيفة ليست حقيقة والكثير منها ناتج عن نقص المعلومات والخوف من الولادة. من المهم جداً أن تعرفي علامات الخطر أثناء الحمل والولادة وأن لديك خطة ولادة بحيث تكونين مستعدة إذا حصلت مشكلة. يجب أن تثقي بالمعلومات التي تتلقينها في المركز الصحي ومن خلال مجموعتنا. سيساعدك هذا على الاسترخاء وستشعرين بالثقة أثناء الولادة. ضعي خطة الولادة وستكونين مستعدة تماماً لاستقبال طفلك الجديد.

**هل تؤلم الولادة كثيراً؟**

تعاني كل امرأة من آلام الولادة بشكل مختلف. تحدث آلام وتقلصات على شكل نوبات. في بعض الأحيان يمكن أن تؤلم كثيراً، ولكن يمكنك الاسترخاء فيما بينهما. من الجيد أن يكون لديك أحد أفراد الأسرة أو شخص تثقين به معك أثناء المخاض لمساعدتك في معالجة الألم. يمكن لهذا الشخص أن يقوم بتدليلك أو التحدث معك أو مساعدتك في الحفاظ على هدوئك أو إعطائك الماء أو القيام بأشياء أخرى لمساعدتك.

## كيف أعرف أن المخاض سيبدأ؟

تختلف الدلائل على بدء المخاض من امرأة حامل لأخرى. غالباً ما يبدأ المخاض بالتلصلات على شكل ألم في الجزء السفلي من بطنك مما يجعلك تشعرين بالضيق والالم. تدوم التلصلات ما بين 30 إلى 60 ثانية في بداية المخاض.

قد تكونين قد تعرضت بالفعل لتلصلات صغيرة غير مؤلمة خلال الأشهر الأخيرة من الحمل والتي تأتي وتذهب عدة مرات في اليوم. هذا طبيعي ولبس علامة على المخاض. تلصلات المخاض مختلفة بحيث أنها تصبح أقوى وأطول ومؤلمة وتحدث كل 5 إلى 10 دقائق ولا تزول بعد ساعتين.

لا يمكن أن تعرفي بالضبط متى يبدأ المخاض، ولكن عادة ما يكون بين الأسبوع الثامن والثلاثين والأربعين من الحمل. ومع ذلك، من الشائع جداً أن تبدأ الباقيات المخاض مبكراً عند الأسبوع (36) من الحمل أو قبل ذلك. (قد ترين إفرازات وردية مع خروج القليل من الدم من المهبل، والذي قد يظهر قبل بدء المخاض ببعض ساعات أو أيام).

في بعض الأحيان يبدأ المخاض عندما ينزل السائل السلوبي (ينفجر ماء الرأس) ويخرج من المهبل. هذه علامات تدل على أنك في المخاض وسوف تلدين في غضون 6 إلى 24 ساعة.

## هل سيمزق الطفل جسدي؟ هل هناك أي طرق لتجنب هذا؟

ستخبرك بعض الأمهات، الجدد أنهن تعرضن لبعض التمزقات في قناة الولادة عند خروج الطفل. هذا لا يحدث للجميع. الدفع والحزق خلال الولادة والمخاض وتتوفر وضعية مريحة يمكن أن يساعداك في تجنب تلك التلصلات المؤلمة. تفضل بعض النساء الجلوس أو أخذ وضعية القرفصاء أو الاستلقاء على جانبين عند الولادة. يمكن أن تساعد الولادة في تلك الوضعيات في تجنب تمزق قناة الولادة. يجب أن تسمح لك الممرضة / القابلة بالولادة في الوضعية الأكثر راحة لك.

إذا حدث تمزق، فقد تحتاج الممرضة إلى وضع بعض الغرز للمساعدة على شفاءها. يستغرق الشفاء عادة لحد 6 أسابيع. يجب ألا تبدي بممارسة الجنس حتى تشفى التمزقات لأنه يمكن أن تفتح الغرز مرة أخرى وتصاب بالإنتان، وإذا حدث هذا، فستحتاجين إلى الذهاب إلى المركز الصحي على الفور لتنقية العلاج.

## عملية الولادة (20 دقيقة)

**الميسّر، أقرأ بصوت عالٍ:**

**المرحلة الأولى:** يفتح عنق الرحم وينتقل الطفل إلى قناة الولادة.

**المرحلة الثانية:** يتم خروج الطفل - الولادة الفعلية.

**المرحلة الثالثة:** يتم خروج المشيمة من الرحم عبر المهبل.

**المرحلة الأولى:**

تحضر التلصلات التي تشعرين بها جسمك لخروج طفلك من الرحم. بشكل عام تعتبر المرحلة الأولى أطول جزء في عملية الولادة. هذا هو الوقت المناسب للذهاب إلى المركز الصحي / مركز الأمومة إن لم تكوني هناك أصلاً. ستكون التلصلات في نهاية المرحلة الأولى قوية للغاية وتستمر بين دقيقة واحدة ودقيقتين لكل منها. عندها يكون الطفل جاهزاً لإخراجه من قناة الولادة.

**المرحلة الثانية:**

يجعلك ضغط رأس الطفل على قناة الولادة ترغبين في الضغط لأسفل. قد تشعرين بالتعب الشديد الآن مع بعض الغثيان والتشنج في ساقيك. هذا طبيعي، لقد انتهيت تقريباً! قد يستغرق الأمر ما بين 15 دقيقة وأربع ساعات لدفع الطفل للخارج.

سوف تحتاجين إلى محاولة الضغط بقوة قدر الإمكان أثناء التلصلات. إن التنفس العميق من خلال فمك ونفخه بقوة يمكن أن يساعدك على تسهيل عملية الدفع لأسفل. من الطبيعي أن تدفعي بين مرة واحدة وثلاث مرات أثناء التلصلات حيث سيساعد ذلك في تقبيل الطفل من الولادة، لذلك من المهم الدفع في كل مرة إذا استطعت.

قد تشعرين بإحساس لاذع أو حارق عندما يخرج رأس الطفل، لقد انتهيت تقريرًا. سيخرج باقي جسم الطفل خلال التقلصات القليلة القادمة وستصبحين أمًا جديدة. من الجيد لك ولطفلك أن تضعي الطفل مباشرة على صدرك بمجرد أن يخرج بينما تجفف الممرضة المولود وتقطع الحبل السري.

### كيف تعنين بنفسك خلال المرحلة الثانية؟

استمري في الراحة بين التقلصات. قومي برشف الماء أو العصير إذا كنت ترغبين في ذلك. اطلب من شخص ما أن يمسح وجهك بمنشفة باردة. تخلي نفسك قوية وسعيدة وتقومين بضم طفلك بعد بضع دقائق فقط.

اعرض الرسوم التوضيحية في الصفحة 17 من كتاب الرسومات أثناء شرح النص في الصفحة 18. تأكد من الإجابة على أي أسئلة قد تكون لدى المشاركين قبل متابعة ما يلي:

### الرضاة الطبيعية لأول مرة:

يحتاج طفلك إلى التجفيف السريع بقطعة قماش نظيفة وجافة بعد الولادة.

بعد تجفيف طفلك، يجب التخلص من المنشفة وألا تستخدميها أنت أو طفلك مجددًا. ينبغي على الممرضة أن تفعل ذلك بينما يستلقي طفلك على صدرك. فأنت أفضل "مدفأة" لطفلك. ضعي معدة طفلك على الجزء العلوي من صدرك للحفاظ عليه دافئًا. سيكون طفلك قادرًا على سماع نبض قلبك الذي سمعه خلال الأشهر التسعة الماضية. سيساعد ذلك في الحفاظ على هدوء طفلك وسيساعدك على التعرف عليك. إذا ضغطت على ثديك قليلاً، سيخرج أول حليب مصفر، أي اللبأ. عندما يشم الطفل ذلك سيبحث عن ثديك لبدء الرضاعة الطبيعية. أدخلي الحلمة بمجرد فتحه لفمه، وسيبدأ طفلك في المص دون أن يضطر أي شخص إلى تعليميه ذلك. يشبه هذا الحليب المصفر اللحاظ الأول الذي سيحصل عليه طفلك لحمايته من الأمراض، كما سيساعد على تطهير أمعاءه.

### المرحلة الثالثة:

ولد طفلك، لكن لديك خطوةأخيرة قبل أن ينتهي المخاض حيث يجب أن تخرج المشيمة التي زودت طفلك بالغذاء والأوكسجين أثناء موكوئه في رحمك. يحدث هذا عادة ما بين 5 و 30 دقيقة بعد ولادة الطفل. ستساعدك الممرضة أو القابلة في توليد المشيمة والتأكد من خروجها بالكامل. إن ولادة المشيمة أسهل بكثير من ولادة الطفل. قد تحتاجين إلى الضغط لأسفل عدة مرات لمساعدة في خروجها. انتهي عملك بعد ولادة المشيمة.

أمر مهم: إذا لم تخرج المشيمة بعد ساعة من ولادة الطفل، فستحتاجين إلى طلب رعاية فورية من أحد العاملين الصحيين لمساعدة المشيمة على الخروج.

الآن بعد أن انتهي المخاض وانجبت طفلك، سيواصل جسمك المروي بالعديد من التغييرات. ستلاحظين على الفور أنك ستصابين بنزيف. هذا أمر طبيعي للغاية وسيستمر حدوثه لمدة ثلاثة إلى ستة أسابيع لأن جسمك يتخلص من السوائل التي كانت في رحمك. سوف يصبح النزيف أخف كل يوم. من المحتمل أن يكون لديك أيضًا بعض الجلطات الدموية، عادةً ما بين حجم الليمون أو البرتقال الصغير.

تذكري: تحدثنا عن المراحل الثلاث للولادة. الآن أنت تعرفي تقريباً ما يمكن توقعه. من الشائع أن يروي بعض الأشخاص قصصاً كاذبة ومخيفة بسبب نقص المعلومات والخوف من الولادة. يجب أن تثق بالمعلومات التي تلقينها في المركز الصحي وفي هذه المجموعة.

### علامات خطر المخاض (المدة 15 دقيقة)

إذا كنت تشعرين بأي من المشكلات الموضحة أدناه أثناء الولادة، فيجب عليك طلب المساعدة الفورية من شخص مقرب (الاسرة أو الزوج أو إذا كان موجوداً في المركز الصحي أو الممرضة أو القابلة).

اعرض الصفحة 19 من كتاب الرسومات وقم بقراءة النص في الصفحة 20 وتأكد من أن جميع المشاركين يفهمون علامات خطر المخاض وأن يكونوا قادرات على التعرف عليها.

#### 5.4 الختام (10 دقائق)

هذه هي نهاية جلسنا حول عملية الولادة. اليوم، تعلمنا أهمية العمل مع زوجك وعائلتك لوضع خطة ولادة حتى تكوني مستعدة للولادة، خاصة إذا بدأت في وقت أبكر مما تتوقع. تحدثنا عن المراحل الثلاث للولادة وعلامات الخطر أثناء المخاض.

قم بدعوة اثنين أو ثلاثة من المشاركات لمشاركة شيء تعلمنه اليوم أو أثار دهشتهن.

سؤال: ما الذي ستفعلنه بهذه المعلومات؟ مع أي شخص يمكنكم مشاركة ما تعلمنته اليوم؟

ثم قل: ستحدث في الجلسة التالية عن كيف يمكنك العناية بنفسك وبطفلك بعد الولادة. سنتعرف على تطور الطفل وأهمية اللعب مع طفلك.

نطلب من كل واحد منكم دعوة الزوج لحضور الجلسة التالية معك. الجميع مدعو. تأكد من أن الجميع يتذكر تاريخ ومكان ووقت جلسة الأسبوع التالي.

شكرا لكم جميعا على مشاركتكم! نتطلع إلى رؤيتكم أثنتين وشريكين هنا الأسبوع القادم.

## الجلسة 6

### تقدير الذات وتنظيم الأسرة بعد الولادة

#### المحتوى

1.6 ملخص الجلسة السابقة (10 دقائق)

2.6 تقدير الذات (40 دقيقة)

3.6 تنظيم الأسرة بعد الولادة (ساعة و30 دقيقة)

4.6 الختام (15 دقيقة)

الوقت الإجمالي: ساعتان و35 دقيقة

#### 1.6 ملخص الجلسة السابقة

قل: في الجلسة الأخيرة، تحدثنا عن اتخاذ القرارات. ناقشنا أيضاً أهمية وضع خطة الإنجاب. ناقشى الأسئلة التالية مع شريكك. سوف أعطيك خمس دقائق للمناقشة، ثم سنتحدث عنها كمجموعة:

- ما هو أحد الأسباب التي تجعل الولادة في منشأة صحية تساعد على حماية نفسك وأو حماية طفلك؟
- ما هي خطة الإنجاب؟
- كيف يمكن أن يساعد الأزواج وأفراد الأسرة الآخرين في إعداد خطة الإنجاب؟

بعد 5 دقائق، نلتقي معاً مرة أخرى لمناقشة الموضوع كمجموعة كبيرة. ينبغي الإجابة عن أي أسئلة قد تكون لديهم قبل الانتقال إلى بقية الجلسة 6. اعرض الصفحة 31 من كتاب الرسومات التوضيحي على المشاركات لمراجعتها إذا لزم الأمر.

#### 2.6 تنمية تقدير الذات

الهدف: في نهاية جلسة تقدير الذات، سيصبح لدى المتدربات القدرة على فهم تقدير الذات وقيمة الذات.

المواد المطلوبة: لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد

المنهجية والإجراءات:

- تبادل الخبرات
- نقاش

الوقت المخصص: 40 دقيقة

## خطوات التيسير

### أقلي التحية على جارتك (10 دقائق)

افعل: اطلب من الفتيات الوقوف في دائرة، وأن يمسكن بأيدي بعضهن.

اشرح: تبدأ إحداكن النشاط بالضغط بلطف على يد جارتها وقول شيء واحد لطيف عنها. ثم تقوم جارتك بالشيء نفسه مع الفتاة التالية وهكذا حتى تكون كل فتاة حول الدائرة قد شاركت.

بمجرد أن يقمن بالدوران حول الدائرة مرة واحدة، يتم القيام بالنشاط مرة أخرى بترتيب عكسي، بحيث تحي كل فتاة جارتها على الجانب الآخر.

أسأل: كيف كان شعورك بالأشياء الجميلة التي قالتها جارتك عنك؟

### من أين تأتي الثقة؟ (20 دقيقة)

افعل: تُقسم المجموعة إلى نصفين. يُطلب من إحدى المجموعات التفكير في فتاة واثقة من نفسها (تشعر بالراحة والسعادة بنفسها) ورسمها. وتفكر المجموعة الأخرى في فتاة غير واثقة وترسمها.

قل: أريد منك رسم الفتاتين. فكري في شكلهما وكيف يتصرفان بشكل مختلف. لماذا تثق إحداهما بنفسها بينما لا تثق الفتاة الأخرى بنفسها؟ بعد ذلك، سوف نشارك الرسومات التي قمنا بها مع المجموعة.

أسأل: ما هي أوجه التشابه والاختلاف بين الفتاتين؟

اشرح: الثقة بالنفس لا تتعلق بمدى ذكائه أو غناه أو انجازاته أو جماله. تنبع الثقة من داخلك. لا تمنحك السمات المادية والبدنية الثقة، ولكن التمتع بالثقة يجعلك قوية. يتغير مدى شعور الفتاة بالثقة من يوم لآخر بسبب العديد من الأشياء. من الممكن اكتساب الثقة بمرور الوقت. إذا اكتسبت المزيد من المعرفة والمهارات، فمن المرجح أن تكوني أكثر ثقة.

أسأل :

- كيف يمكنك العمل على تطوير ثقتك في حالة انخفاض مستوى الثقة لديك؟
- كيف يمكنكن دعم بعضكن كمجموعة لبناء الثقة لدى بعضكن البعض؟

### حافظي على ثقتك (20 دقيقة)

قل: سأخبركن بقصة فتاة فقدت ثقتها بنفسها. عندما أنتهي، ستقدمن اقتراحات حول كيفية استعادة الفتاة لثقتها بنفسها.

قراءة القصة: كانت لبني قلقة دائمة بشأن الطريقة التي كان الناس ينظرون إليها بها. كانت لبني فتاة جميلة وذكية وخفيفة الظل وصديقة جيدة. في يوم من الأيام، كانت لبني تسير إلى مركز المجتمع، فرأىت مجموعة من الناس تقف خارج أحد المتاجر. فبدأوا ينادونها باسمها والساخرية منها. كانت لبني منزعجة جداً وتسبب ذلك في جعلها تشعر بالحزن. لم تشعر بالارتياح حيال نفسها. فقد فقدت ثقتها بنفسها.

أسأل: ما الذي يمكن للبني فعله لاستعادة ثقتها بنفسها؟ (اطلب منهم التفكير في الكلمات المشجعة التي يمكن للبني أن يقولها لنفسها أو التحدث مع صديقة/أحد أفراد الأسرة الذي يمكنه أن يجعلها تشعر بتحسن).

افعل: اطلب من الفتيات العودة إلى مجموعاتهن لمناقشة الموضوع. عندما ينتهي، يتم دعوتهن لمشاركة أفكارهم مع المجموعة.

قل: إذن هذا ما فعلته لبني. أخبرتها صديقتها بما حدث. أخبرتها صديقتها أن ذلك لم يكن هجوماً شخصياً على لبني، بل كان أولئك الأشخاص يتصرفون بطريقة سخيفة. أخبرتها صديقتها بأنها ترى أن لبني شخصية جيدة. وهذا جعلها تشعر بتحسن كبير.

يجب أن تبدي قصارى جهدك لعدم مقارنة نفسك بالآخرين. لا تقلقي بشأن الطريقة التي يفكرون بها الآخرون عنك. افعلي الأشياء التي تحبينها. خذى بعض الوقت للاسترخاء. أخذ وضعية جيدة (الوقوف مستقيما مع شد الكتفين للخلف) يجعلك تشعرين بثقة أكبر. كوني جيدة مع نفسك - اعرفي نقاط القوة لديك وقوى بتطويرها. ثقي بنفسك وقدراتك وإمكانياتك. لا يهم ما يقوله الآخرون عنك، بل الأهم الطريقة التي ترين بها نفسك وتؤمنين بنفسك. من المهم ترجمة هذا إلى أفعال واتخاذ القرارات والثقة بالنفس. لا تدع الآخرين يعرّفونك، بل عرّفي نفسك بنفسك.

عندما أنظر حولي في أرجاء هذه الغرفة، أرى غرفة مليئة بمجموعة من الفتيات اللواتي يتمتعن بالذكاء الشديد والقدرة والاهتمام والتفكير العميق. لقد دعمتم بعضكن البعض وتحسنتم وتطورتم خلال الوقت الذي قضيتماه معا. أرى أن ثقتكن قد تطورت وسوف تستمر في التطور. إن معرفة ما تحبينه بنفسك، وما تريدين تحسينه يمكن أن يساعد في بناء ثقتك. من المهم أن ندرك أن لدينا جميعا بطبيعة الحال قدرات ومهارات هائلة يمكننا الاستفادة منها.

### 3.6 المؤثرين، والتوقيت السليم للحمل والمباعدة الصحيحة بين الحمول، وتنظيم الأسرة بعد الولادة

الهدف: في نهاية هذه الجلسة، ستتمكن المشاركات من...

1. شرح كيف يؤثر المؤثرون الرئيسية على تحديد عدد الأطفال الذين ينجبهم الزوجان.
2. وصف أهمية التوقيت السليم للحمل والمباعدة الصحيحة بين الحمول.
3. وصف كيفية استخدام انقطاع الطمث الإراضي (LAM) كوسيلة تباعد بين الحمول، وشرح الأماكن التي ينبغي السعي للحصول على الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة منها.

المواد المطلوبة: كتاب الرسومات التوضيحي (الصفحات 9 و11-12 و59 و50 و47-48)، وبطاقات أسماء مكتوب عليها الأسماء التالية...

- هيا
- مصطفى
- الحماة (أم الزوج)
- رب الأسرة
- القادة الدينيون
- مرافق الولادة التقليدية
- المعلم
- القابلة

أضف أنواعا أخرى من الأشخاص في المجتمع إذا لزم الأمر بحيث يمكن لكل مشاركة في نادي الأمهات الصغيرات أن تحمل بطاقة اسم.

الوقت المخصص: ساعة و30 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

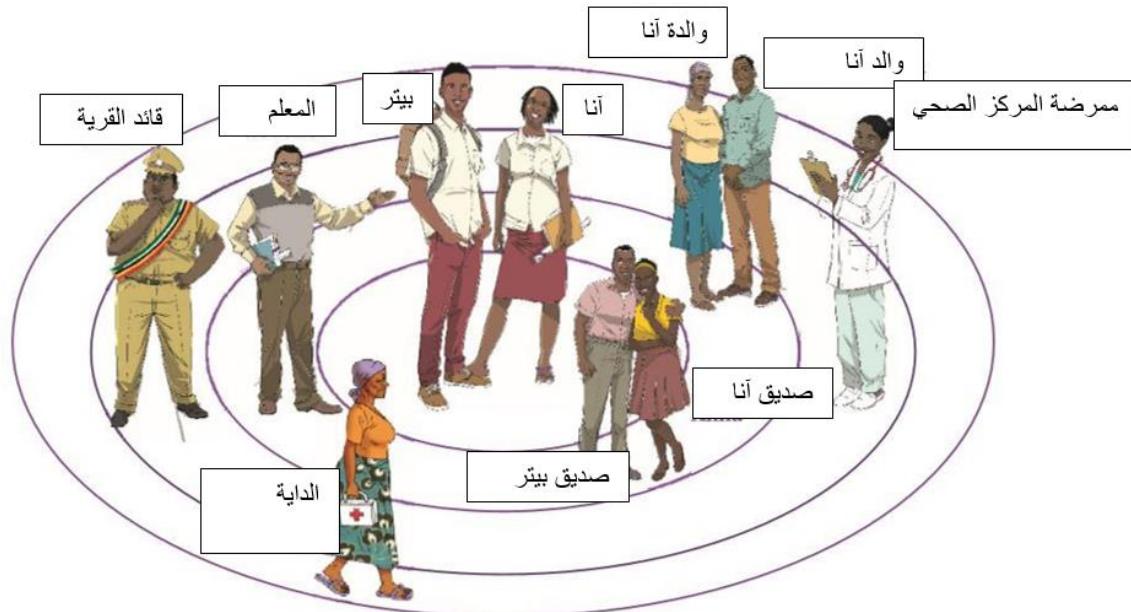
- تبادل الأدوار
- شرح ومناقشة

### خطوات التيسير

دائرة التأثير (30 دقيقة)

اشرح: كل شخص لديه قيمه وآرائه الخاصة، ونحن عادة ما نعتقد أن قيمنا وآرائنا هي الصحيحة في حين أن أي شخص يفكر بطريقة مختلفة عنا يكون على خطأ. لهذا السبب، قد يضغط أفراد الأسرة والأصدقاء وغيرهم في المجتمع عليك لجعلك تفكرين وتتصرفين

بنفس طريقتهم. خلال هذا النشاط التالي، سوف نناقش كيف يمكن أن تؤثر الأفكار والاتجاهات والمعتقدات والإجراءات الخاصة بالأشخاص الآخرين في مجتمعنا على قراراتنا الشخصية.



افعل: وضع علامة على أربعة دوائر متحدة المركز على الأرض كما هو موضح في الشكل أعلاه. منح كل مشاركة إحدى بطاقات الأسماء التي تم إعدادها قبل الجلسة - كل واحدة منها ستلعب دور الشخصية المشار إليها في بطاقة الاسم التي حصلت عليها حسب هذا النشاط.

اطلب من المشاركات اللاتي لديهن بطاقة الاسم التي تشير إلى هيا (اسم فتاة يافعة حامل) ومصطفى (زوج هيا) بالوقوف معاً في مركز جميع الدوائر.

قل: الآن، تحمل كل منكن بطاقة اسم لشخص قد يكون له تأثير في هيا ومصطفى، وعلى وجه التحديد على قراراتهما بشأن ما إذا كانوا يريدان إنجاب أطفالاً أكثر، أو أن يستخدمان طريقة لتنظيم الأسرة أم لا، أو إذا ما كانوا يبحثان عن معلومات وخدمات صحية وتوقيت ذلك كله. يمكنك أن ترى أن لدينا أربع دوائر على الأرض. الدائرة الأقرب للزوجين هي التي يجب أن يقف فيها الأشخاص الأكثر تأثيراً على قراراتهما. أما الأشخاص الذين لديهم تأثير أقل إلى حدٍ ما، ولكن لا يزال لديهم تأثير، فيجب أن يقفوا في الدائرة التالية (الدائرة الوسطى). وأخيراً، يجب أن يقف الأشخاص الذين لديهم تأثير أقل على الزوجين، ولكن لهم تأثير مستمر على المجتمع الذي يعيشون فيه، في الدائرة الخارجية.

أسأل: هل هناك أي أشخاص مؤثرين جداً لم يتم تضمينهم في قائمة الشخصيات لدينا؟ ناقش كمجموعة وأضف بطاقات أسماء لهؤلاء الأشخاص إذا لزم الأمر.

عندما أقول انطلقن، يجب أن تضعن أنفسكن تماماً في المكان الذي تعتقدن أنه يجب أن تقفن فيه بناءً على شخصياتكم. قررن فيما بينكן المكان الذي يجب أن تقف فيه كل واحدة منكن بناءً على الواقع في مجتمعكن. تذكرن، يقف الأشخاص الأكثر تأثيراً في حياة الزوجين في أقرب نقطة منهما ثم يأتي الأشخاص الأقل تأثيراً على مسافة أبعد.

افعل: قل انطلقن. اسمح باعطاء المجموعة 10 دقائق لترتيب أنفسهم بالطريقة التي يرون أنها توضح مستوى تأثيرهم في المجتمع. اسمح لهم بالتدارس والمناقشة فيما بينهم. عندما يكون جميع المشاركات في أماكنهن في الدوائر، اطلب من الفتيات اللاتي لعبن دور هيا ومصطفى أن يفكرن في تحديد الأشخاص الأكثر تأثيراً على قراراتهما كزوجين ولماذا. ثم أطلب من اللاتي وضعن أنفسهن في الدائرة الأقرب

للزوجين اشرح نوع التأثير الذي لديهن عليهما والسبب. استمر في طرح نفس السؤال على المشاركات في الدائرة التالية حتى تتاح الفرصة لجميع المشاركات في الدوائر الأربع لشرح تأثيرهن على الزوجين الشابين.

بعد أن تتاح الفرصة لكل يافعة لشرح مستوى تأثيرها، اطلب منها جميعاً الجلوس وتيسير المناقشة التالية بينهن. أسأل:

- ما رأيك في هذا النشاط؟
- كيف يتعلق بالحياة في مجتمعك؟
- ما الذي يخبرك به هذا التمرين عن قدرة امرأة شابة متزوجة أو قدرة أم شابة على اتخاذ خيارات حول تقرير إنجاب طفل وتوقيت ذلك؟
- كيف تعرضت لتأثير وضغوط هؤلاء الأشخاص حولها؟
- من هم الأشخاص الأكثر تأثيراً وسيطرة على قرارات الشباب؟ ومن له التأثير الأكبر والسيطرة على المرأة الشابة/الأم الشابة؟
- من الذي يضغط على الشابات لإنجاب الأطفال؟ ومن يضغط على الشباب؟
- من يمكنه مد اليافعات والشابات بالدعم لتمكينهن من اتخاذ قراراتهن الشخصية بشأن وقت وعدد الأطفال الذين يرغبن في إنجابهم؟
- من يمكنه تقديم الدعم للشباب حتى يتمكنوا من اتخاذ هذه القرارات بالاشتراك مع زوجاتهم؟

ملاحظة للمُيسِّر: يجب أن تعرف المشاركات المؤثرين الموجودين في الدائرة الداخلية والذين هم الأكثر تأثيراً على قراراتهن. بدءاً بأزواجهن، ينبغي على اليافعات الشعور بالثقة لبناء علاقات قائمة على الثقة والتواصل والدعم والتفاوض مع أزواجهن وأمهات أزواجهن. علاوة على ذلك، يمكن للإيافعات إشراك المؤثرين الآخرين مثل مقدمي الرعاية الصحية أوأعضاء المجتمع المحترمين مثل كبار السن أو الزعماء الدينيين في دعم أهدافهم. يجب أن تدرك المشاركات أن هذه التأثيرات قد تشكل عوائق أمام تحقيق أهدافهن أو تلبية احتياجاتهم. ومع ذلك، إذا كان لدى الإيافعات القدرة على التفاوض مع هؤلاء المؤثرين، فقد يصبح هؤلاء المؤثرون أكبر أشكال الدعم لهن.

#### التوقيت السليم للحمل والمباعدة الصحية بين الحمل (30 دقيقة)

قل: قد يُسبب الحمل بعد ولادة طفل مباشرة مشاكل صحية خطيرة للأم وطفلها. إذا تمت المباعدة بين الولادات بشكل صحيح، سيكون لدى الأسرة وقت أطول لكسب المال الذي يمكنهم أن ينفقوه على إطعام الأطفال وتوفير الملابس لهم وتعليمهم وقضاء وقت أطول للعب مع الطفل الجديد ورعايته. لذلك، من المهم تنظيم عملية الحمل القادم.

اشرح: حفاظاً على صحتك وصحة طفلك، من الأفضل أن تنتظري 24 شهراً (عامين) على الأقل بعد الولادة قبل أن تحملي مرة أخرى. من المحتمل أنك إذا أصبحت حاملاً مرة أخرى قبل مرور أقل من 24 شهراً بعد الولادة، فقد يُولد طفلك التالي صغيراً جداً، أو قبل موعد ولادته بشكل مبكر جداً، أو قد يعاني من مشاكل صحية خطيرة. قد يُسبب لك الاستعجال في إنجاب طفل بمشاكل صحية أيضاً. كما أن الانتظار لمدة 24 شهراً أو أكثر سيسمح لك بإرضاع طفلك لمدة عامين كاملين، وهو ما يوصي به خبراء الصحة؛ ويكون من الأرجح أن يولد طفلك التالي وينمو بشكل صحي. كما تعلمون، يُحضِّر القرآن الكريم أيضاً على الرضاعة الطبيعية. إذا كانت المرأة قد تعرضت للإجهاض التلقائي أو الإجهاض، فيجب أن تنتظر ستة أشهر على الأقل قبل محاولة الحمل مرة أخرى.

أسأل: كيف يمكنك تجنب الحمل على الفور بعد ولادة الطفل؟

اسمح للمشاركات بالوقت لمشاركة أفكارهن ومعتقداتهن وتجاربهن (10-15 دقيقة كحد أقصى).

اشرح: لتجنب الحمل، يجب عليك أنت وزوجك السعي للحصول على خدمات تنظيم الأسرة من أحد العاملين في مجال الصحة المجتمعية أو من المنشأة الصحية. يمتلك مقدمو خدمات تنظيم الأسرة معلومات وأدوات يمكن أن تساعد الأزواج في التخطيط للوقت الذي يريدون إنجاب الأطفال فيه وعدد الأطفال الذين يرغبون في إنجابهم وطول المدة بين كل حمل والحمل الذي يليه والأمور التي يجب القيام بها عندما لا يرغبون في إنجاب المزيد من الأطفال.

وسائل منع الحمل هي الوسائل المستخدمة لتخطيط التوقيت السليم للحمل والمباعدة الصحيحة بين الحمل. يجب أن يقرر كل زوجين بأنفسهما إذا ما كانوا يريدان تنظيم أسرتهما وكيفية ذلك. لا يمكن لأحد أن يقرر لك ولزوجك.

أسأل:

- لماذا يجب أن ينتظر الأزواج لمدة عامين على الأقل بعد إنجاب طفل للحمل مرة أخرى؟
- من المسؤول عن تجنب الحمل بعد العلاقة الجنسية؟ لماذا تعتقدين ذلك؟
- ما هي بعض المشاكل التي قد يواجهها الزوجان عندما ينجبان طفلًا آخر خلال عامين من إنجاب الطفل السابق؟
- ما هي الطرق الحديثة التي تعرفنها لتنظيم الأسرة؟

الوسائل الحديثة المتاحة لتنظيم الأسرة هي: الواقي الجنسي والحبوب والحقن والأجهزة المزروعة واللولب الرحمي.

قل: سوف نتحدث في الجلسة التالية عن وسائل منع الحمل بمزيد من التفصيل.

### تنظيم الأسرة بعد الولادة (30 دقيقة)

أسأل:

- ما العادات/المعتقدات المحلية حول المدة التي يجب أن تنتظراها المرأة بعد ولادة الطفل من أجل إقامة علاقات جنسية مرة أخرى؟ لماذا هذا؟

- هل يتبع الأشخاص هذه العادات بشكل عام؟

اشرح: تحتاج النساء إلى وقت لتعافي أجسامهن بعد الولادة. من المستحسن الانتظار لمدة ستة أسابيع على الأقل بعد الولادة قبل ممارسة الجنس مرة أخرى. ومع ذلك، الشيء الأكثر أهمية هو شعورك بالاستعداد قبل إقامة العلاقات الجنسية. حيث إن الألم المهبلي والشعور بالتعب والتغيرات في الهرمونات قد يجعلك لا ترغبين في ممارسة الجنس بعد. تحدي مع زوجك حول ما تشعر به. يجب ألا تمارس الجنس إذا كنت لا تريده.

تعود الخصوبة بعد أربعة إلى ستة أسابيع من الولادة (بعد الولادة) وهي ترشدك عن الوقت الذي يمكنك أن تصبحي حاملاً مرة أخرى. تبدأ بعض النساء اليافعات في الحيض مرة أخرى بعد هذه المدة. تساعد الرضاعة الطبيعية الحصرية على تقليل الخصوبة لديك لبعض أشهر بعد الولادة. ومع ذلك، يُرجى تذكر أن هناك العديد من وسائل تنظيم الأسرة الأخرى الأكثر فعالية من الرضاعة الطبيعية كوسائل منع حمل.

تحدثنا عن الخصوبة ودورة الحيض وكيفية الحمل المبكر. وقت الخصوبة هو الوقت الذي يمكن أن تصبح فيه المرأة حاملاً. وهذا يعني أنك قد تصبحين حاملاً قبل أسبوعين تقريباً من عودة الحيض لديك بعد الحمل. إذا كنت لا ترضعين رضاعة طبيعية حصرية بالكامل، فعليك استخدام وسيلة منع حمل حديثة لتجنب الحمل مرة أخرى بعد وقت قصير جداً (قبل أن يبلغ آخر طفل أنجبته عامين على الأقل). يمكنك مناقشة القابلة حول الوسائل التي يمكنك استخدامها بعد الولادة مباشرة لتجنب الحمل بعد وقت قصير خلال زيارات ما قبل الولادة.

افعل: استعرض الصفحة 11 من كتاب الرسومات التوضيحي واشرح مرة أخرى موعد خصوبة المرأة أثناء دورة الحيض لديها ومتى تصبح حاملاً.

قل: إذا كنت ترضعين رضاعة طبيعية فقط - فمعنى ذلك أنك ترضعين طفلك طبيعياً كلما أراد الطفل ولا تعطينه أي طعام أو سائل آخر خلال الأشهر الستة الأولى - فإنه يمكن لهذا الامر أن يؤخر بدء دورة الحيض بعد الولادة. وهذا ما يسمى بـ **انقطاع الطمث الإرضاعي (LAM)**. تمنع الرضاعة الطبيعية الحصرية إفراز البوالصات من المبيضين. هناك ثلاثة شروط يجب استيفاؤها لجعل وسيلة انقطاع الطمث الإرضاعي أكثر فاعلية ولا تصبح المرأة حاملاً:

1. عدم عودة نزيف الأُم - الحيض الشهري - بعد الولادة.

2. إرضاع الطفل الرضاعة الطبيعية بشكل حصري ويتم تغذيته في أغلب الأحيان ليلاً ونهاراً.
3. أن يقل عمر الطفل عن ستة أشهر.

يجب أن تكون الرضاعة الطبيعية هي مصدر التغذية الوحيد للطفل. تعتبر عودة دورة الحيض علامة على أن الوسيلة لم تعد توفر الوقاية الفعالة لمنع الحمل. إذا لم يتم استيفاء جميع الشروط الثلاثة، تصبح المرأة عرضة للحمل في أي وقت وينبغي عليها أن تبدأ في استخدام وسيلة حديثة لمنع الحمل. يجب على المرأة الاستمرار في إرضاع طفلها طبيعياً بعد البدء في استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة. هناك العديد من الوسائل التي يمكنك البدء في استخدامها فوراً بعد الولادة.

إذا لم تُقرّري بالفعل وسيلة منع الحمل التي تنوين استخدامها بعد الولادة، فيجب أن تحاولي أن تقرّري في أسرع وقت بالتأكيد قبل عودة الحيض. من الأفضل وضع خطة واختيار وسيلة وتوفيرها في الشهر الثالث بعد الولادة وقبل ستة أشهر على الأكثـر بعد الولادة عندما تبدئـن في استخدام أطعمة وسائل أخرى لتغذية طفلكـ. إذا كنت تخافـين من حدوث الحمل ولكنكـ لم تُقرّري بعد أيـ من الوسائل الحديثة سوف تستخدمـينها، يكون الواقي الذكري خيارـاً جيدـاً كـوسيلة ثانية مع وسيلة انقطاع الطمث الإرضاعي أو حتى تقرـين أنت وزوجـكـ الوسيلة التي سوف تستخدمـونـها.

#### 4.6 الختام

قل: اليوم، تحدثنا عن الأشخاص الذين يعيشون في أسرنا ومجتمعنا ولديهم تأثير على حياة الأزواج الشباب. كما تعلمنا أيضاً أنه بعد مرور فترة تتراوح ما بين أربعة إلى ستة أسابيع من الولادة، تعود الخصوبة عند المرأة مما يعني أنها قد تصبح حاملاً مرة أخرى إذا لم تكن تستخدم وسيلة حديثة لتنظيم الأسرة. ومن أجل سلامة الطفل وصحة الأم الشابة، من المهم الانتظار لمدة عامين على الأقل بعد ولادة الطفل لمحاولة دخول الأم في حمل جديـ.

افعل: دعوة اثنين أو ثلاثة من المشاركات لمشاركة شيء تعلمنـه اليوم أو أثارـ دهشـتهـنـ.

أسأل: ما الذي ستفعلـنه بهذه المعلومات؟ مع أيـ شخص يمكنـنـ مشارـكةـ ما تعلـمـتهـ اليوم؟

أسأل: هل هناكـ أيـ شيءـ كنتـ ترغـبـ في تغيـرهـ أو القـيـامـ بهـ بشـكـلـ مـخـتـلـفـ فيـ جـلـسـةـ الـيـوـمـ (مـثـلـ الـوقـتـ الـذـيـ تمـ تـخـصـيـصـهـ لـكـلـ مـوـضـوـعـ،ـ أوـ التـركـيزـ عـلـىـ مـوـاضـيـعـ فـرـعـيـةـ مـعـيـنـةـ)ـ؟ـ

#### التقييم والمغادرة (10 دقائق)

بعد الانتهـاءـ منـ المناقـشـةـ،ـ اتـبعـ التـعـلـيمـاتـ الـوارـدةـ فيـ نـمـوذـجـ تـقـيـيمـ نـهاـيةـ الـجـلـسـةـ (ـرـاجـعـ المـكـونـ الأولـ،ـ الصـفـحـاتـ مـنـ 95ـ عـلـىـ 97ـ).

أبلغـ المـشـارـكـينـ بـالـتـارـيـخـ وـالـوقـتـ وـمـوـضـوـعـ الـجـلـسـةـ التـالـيـةـ.ـ ذـكـرـهـمـ بـأنـ القـصـصـ وـالـخـبـرـاتـ الشـخـصـيـةـ الـتـيـ تـمـ مـشـارـكـتـهـاـ أـثـنـاءـ الـحـوارـ يـجـبـ أـنـ تـبـقـيـ سـرـيـةـ،ـ وـلـكـنـ يـتـمـ تـشـجـيـعـهـمـ عـلـىـ مـشـارـكـةـ مـاـ تـعـلـمـوـهـ مـعـ الـأـسـرـةـ وـالـأـصـدـقـاءـ وـالـزـمـلـاءـ الـذـيـنـ لـمـ يـحـضـرـوـاـ إـذـاـ كـانـوـاـ يـشـعـرـوـنـ بـالـرـاحـةـ لـلـقـيـامـ بـذـلـكـ.

ذـكـرـ المـشـارـكـاتـ بـأـنـهـنـ إـذـاـ كـانـ بـحـاجـةـ إـلـىـ أـيـ خـدـمـاتـ تـخـصـ الدـعـمـ النـفـسـيـ الـاجـتمـاعـيـ وـالـصـحـةـ الـجـنـسـيـةـ وـالـإـنـجـابـيـةـ،ـ فـإـنـهـ يـنـبـغـيـ عـلـيـهـنـ زـيـارـةـ الـمـنـشـأـةـ الصـحـيـةـ أوـ التـحـدـثـ إـلـىـ الـمـيـسـرـ بـعـدـ الـجـلـسـةـ.

اشـكـرـ الجـمـيعـ عـلـىـ مـشـارـكـتـهـمـ النـشـطـةـ وـاسـمـحـ لـلـمـجـمـوـعـةـ بـالـانـصـرافـ.

**المحتوى**

1.7 ملخص الجلسة السابقة (10 دقائق)

2.7 المشاعر والسلامة (20 دقيقة)

3.7 تنظيم الأسرة (ساعة و30 دقيقة)

4.7 الختام (15 دقيقة)

الوقت الإجمالي: ساعتان و20 دقيقة

## 1.7 ملخص الجلسة السابقة

رحب بعودة المشاركات.

أسأل: ما الشيء الجديد أو المثير الذي وجدته في الجلسة الأخيرة؟ هل استطعت استخدام أي من المهارات أو المعلومات التي تعلمتها؟  
أجب عن أيّة أسئلة قد يثيرونها قبل الانتقال إلى بقية الجلسة 7.

## 2.7 المشاعر والسلامة

الهدف: في نهاية هذا التدريب، ستتمكن المتدربات من:

1. تحديد شبكة السلامة الشخصية
2. فهم ماهية إدارة الحالات

المواد المطلوبة: لا يوجد

الوقت المخصص: 20 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

- ملخص الجلسة السابقة
- الشرح والمناقشة

### خطوات التيسير

قل: اليوم سنستخدم خيالنا. أريدكم أن تتجولوا في الغرفة دون النظر إلى بعضكم البعض. لننسى أننا في هذا الموقع ونحاول أن نتبع القصة التي سأقصها عليكم الآن...

**ملاحظة للمميسن: توقف قليلاً بين الجمل حتى تتمكن المشاركات من أخذ وقتهن لتخيل ما تخبرن به.**

هيا نتجول في أرجاء الغرفة لكن مع تخيل أننا في الطبيعة. الطقس مذهل اليوم! السماء زرقاء، وتصفى الشمس بإشراقة. يمكنكم الشعور بالنسيم على بشرتكم. يمكنكم رؤية البالونات الملونة تطير في السماء. بعض هذه البالونات صغير وبعضها كبير. أثناء التجول، أريد أن يمسك كل واحد منكم بالون من الخيط. امسك باللونة صغيرة إذا كنت تشعرين بالارتياح اليوم، أو باللونة كبيرة إذا كنت لا تشعرين بالارتياح. بعد الإمساك باللونة، دعها تطير مرة أخرى في السماء واستمرى في المشي حتى يبدأ الجميع المشي في دائرة واحدة.

أسأل: ماذا كان شعورك أثناء المشي؟ ما الذي يمكن أن يجعل الفتيات يمسكن ببالونة صغيرة؟ ماذا عن بالونة كبيرة؟ (ما الأشياء التي يمكن أن تجعل فتاة تشعر بالارتياح؟ وما الأشياء التي يمكن أن تجعلها تشعر بعدم الارتياح؟)

اشرح: أحياناً، قد تستيقظ من النوم في الصباح وتشعر بالارتياح. في أوقات أخرى، قد لا تشعر بالارتياح أو الراحة. قد يكون لديك بعض المخاوف أو التحديات التي يرغبون في التحدث عنها لأن كل بالونة كبيرة يمكن أن تتحول إلى بالونة صغيرة، ولكن ربما لا يعرفون الشخص الذي يمكنهم التحدث إليه.

في برنامجنا، وبالإضافة إلى هذه الجلسات، يتم تدريب شخص ما على الاستماع إلى مخاوف الفتيات في مكان آمن وسري للغاية، حيث يمكن لأي فتاة التعبير بحرية وبكل صراحة عن أي شيء يزعجها. كان الغرض من هذا التمرين تذكيرنا جميعاً بأن هذه الخدمات متاحة في المنشآت الصحية. وإذا لم يكن الأمر كذلك، يُرجى استخدام المنهجيات التي طورتها المجموعة الفرعية المعنية بقضايا العنف ضد المرأة لفهم إحالات إدارة القضايا والخدمات الأخرى ذات الصلة.

الآن وبعد أن تحدثنا عن سلامتكم العاطفية، دعونا نحول اهتمامنا إلى موضوع بدأنا مناقشته خلال الجلسة الأخيرة: تنظيم الأسرة.

### 3.7 تنظيم الأسرة

الهدف: في نهاية هذه الجلسة، سيكون بمقدور المشاركات...

- استخدام استراتيجيات مناقشة وسائل تنظيم الأسرة مع شركائهم.
- تحديد وسائل تنظيم الأسرة المعروفة.
- وصف المفاهيم الخاطئة الشائعة حول الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة.

المواد المطلوبة: كتاب الرسومات التوضيحي (الصفحتان 49-50)، عينات من وسائل منع الحمل المختلفة

الوقت المخصص: ساعة و30 دقيقة

المنهجية والإجراءات

- الشرح والمناقشة
- لعبة الصح أو الخطأ

#### خطوات التيسير

اشرح: تحدثنا في الأسبوع الماضي عن أهمية التوقيت السليم للحمل والمباعدة الصحيحة بين الحمل. تعلمنا أن المرأة تحتاج إلى مدة أربعة إلى ستة أسابيع من الولادة لأن تعود إليها الخصوبة أي أن تعود قدرتها على الحمل مرة أخرى.

سؤال: ما المدة التي يوصي بها خبراء الصحة التي يجب أن تنتظرها المرأة قبل محاولة الحمل مرة أخرى بعد ولادة طفل؟

قل: للحفاظ على صحة وسلامة الأم والطفل، يجب أن تنتظري 24 شهراً أو عامين على الأقل منذ ولادة طفلك الأخير لكي تصبحي حاملاً مرة أخرى. إذا كانت المرأة قد تعرضت للإجهاض، فيجب أن تنتظري 6 أشهر على الأقل قبل محاولة الحمل مرة أخرى. للتنظيم والمباعدة بين فترات ولادة الأطفال فوائد عديدة للزوجين والأطفال. على سبيل المثال، ستحظين أنت وزوجك بوقت أكبر لرعاية طفلكما وسوف يتعافى جسمك بالكامل من الحمل. خلال هذه الفترة، قد يكون لديك فرص لاكتساب المزيد من المهارات والمعرفة من خلال المساحات الآمنة للنساء والفتيات أو المدارس أو مواقع التدريب المهني الأخرى التي يمكن أن تفيد أسرتك بأكملها. لذلك، يجب أن يفكر الزوجان في استخدام وسيلة حديثة لتنظيم الأسرة لتجنب الحمل غير المرغوب فيه. من المهم أن يتعلم كل من الشابات والشباب بعض المعلومات حول وسائل منع الحمل.

الآن وبعد أن تعلمتِ الكثير عن جسمكِ وحملكِ، قد يأتي إليكِ الكثير من الفتيات في نفس سنك أو أصغر منك لطلب المشورة. قد تريدين إخبارهن بأنه من المهم المباعدة بين مرات الحمل بمدة لا تقل عن 24 شهراً، وأنه أيضاً في الوضع المثالي، يجب أن تنتظري الفتيات حتى يبلغن 19 عاماً للحمل. ويرجع السبب في ذلك إلى المضاعفات المرتبطة بالحمل والتي تزداد عند الفتيات الأصغر سنًا، خاصة اللاي يبلغن 19 عاماً أو أقل. نحن نعلم أن مخاطر المضاعفات مرتفعة بالنسبة للفتيات اللاتي تراوح أعمارهن ما بين 15 و19 سنة، ولكنها تزداد أكثر بالنسبة للفتيات من سن 10 إلى 14 عاماً. وهذا هو السبب الذي يدفعنا للتوصية بشدة بضرورة حضوركِ أربع استشارات للرعاية ما قبل الولادة على الأقل والتأكيد على حصولك على ولادة نظيفة وآمنة على يد قابلة أو طبيب في المنشأة الصحية والقدرة على اختيار وسيلة لتنظيم الأسرة لمباعدة حملكِ القادم.

### ما هو تنظيم الأسرة؟ (45 دقيقة)

قل: سنتحدث الآن عن وسائل تنظيم الأسرة المتوفرة مجاناً في المنشآة الصحية المحلية. كما تعلمين، تنظيم الأسرة يعني تحديد عدد الأطفال الذين ترغبين في إنجابهم ومتى تريدين إنجابهم. يحق لك معرفة خيارات تنظيم الأسرة الخاصة بك والوصول إلى وسيلة منع الحمل من اختيارك. لا يمكن لأحد أن يقرر لك نوع الوسيلة الأفضل بالنسبة لك.

أسأل:

- هل تعتقدين أنك تودين البدء في استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة بعد الولادة؟
- ما مدى جدوى هذا بالنسبة لك؟
- ما التحديات التي تتوعيينها؟ هل هناك مهارات حياتية تعلمتها من هذه الجلسات والتي قد تساعدك على ذلك؟
- ما هي وسائل منع الحمل التي تعرفينها؟

بعد أن تحدد المشاركات بعض الوسائل، اشرح جميع الخيارات الأخرى المتوفرة.

- الوسائل قصيرة المفعول: الواقي الجنسي، حبوب منع الحمل الفموية، الحقن
- الطرق العكوسية طويلة المفعول: أجهزة اللولب الرحمي والأجهزة المغروسة
- الطرق الدائمة: استئصال القناة المنوية، التعقيم (الذكر أو الأنثى)
- منع الحمل الطارئ: تؤخذ بعد ممارسة الجنس غير المحمي أو اثبات الواقي الذكري، أو، على سبيل المثال، الاغتصاب. يمكنأخذ وسيلة منع الحمل الطارئة حتى 5 أيام (120 ساعة)، بعد ممارسة الجنس. يجب عدم استخدامها كوسيلة منتظمة. لن تتسبب وسائل منع الحمل الطارئة في حدوث إجهاض عندما تكون المرأة حاملاً بالفعل.

افعل: أخير المشاركات عن كيفية عمل كل وسيلة من وسائل منع الحمل وأجب عن أسئلتهن. من المهم أن نذكر أن جميع الوسائل الحديثة قد تكون لها بعض الآثار الجانبية. يمكن الحصول على مزيد من الأسئلة الأكثر خصوصية والمعلومات التفصيلية أثناء استشارات ما قبل وما بعد الولادة أو من استشاري تنظيم الأسرة في المنشآة الصحية المحلية.

افعل: توضيح الاستخدام الصحيح للواقي ذكري.

قل: يمكن استخدام الواقي الجنسي في أي وقت تمارسين فيه الجنس، بما في ذلك بعد ولادة طفلك مباشرة. يعتبر الواقي الجنسي، متى استخدم بطريقة صحيحة، هو الوسيلة الوحيدة التي يمكن أن تمنع الحمل غير المخطط له وتمكن انتقال الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشرية. يحب الكثير من الرجال والنساء استخدام الواقي الجنسي لأنه ليس له آثار جانبية ويسهل العثور عليه. ومع ذلك، يجد الكثير من الأشخاص صعوبة في استخدام الواقي الجنسي بشكل صحيح ومستمر، لذا فإن استخدام وسيلة منع حمل أخرى بالإضافة إلى الواقي الذكري يمكن أن يساعد في ضمان عدم تعرضك للحمل غير المخطط له.

افعل: اعرض جميع الوسائل من أداة الشرح وصفحة 49 من كتاب الرسومات التوضيحي وشرح كيفية استخدام كل وسيلة وآثارها الجانبية باستخدام النص في الصفحة 50.

### كيفية التحدث عن تنظيم الأسرة (30 دقيقة)

افعل: قسم المجموعة إلى مجموعتين أصغر. اطلب من كل مجموعة إعداد مهمة قصيرة بناء على أحد السيناريوهات التالية. يمكن للمجموعات إضافة المزيد من الشخصيات في لعبتهم بحيث تعكس الوضع الخاص بها إذا رغبت في ذلك.

السيناريو 1 (بالنسبة للمجموعة 1)

منذ ستة أشهر، أنجبت أمانى وعمرو طفلهما الأول. يحب كل منهما الآخر كثيراً ويتعلمان إلى ممارسة الجنس مرة أخرى. لقد علمت أمانى أنه من الأفضل الانتظار لمدة عامين على الأقل قبل أن تصبح حاملاً مرة أخرى، وترى استخدام وسيلة حديثة لتنظيم الأسرة. ومع ذلك، لا يرى عمرو سبأ أي شيء عن ذلك الأمر. أخبره أصدقاؤه أنه عندما تبدأ المرأة في الحديث عن تنظيم الأسرة، فإن ذلك يكون نابعاً من عدم شهرها بالسعادة مع زوجها. أما حماة أمانى فقد أخبرتها بأنها ترى حفيدها القادم في العام التالي، وأنه سيتعين عليها أن تصبح حاملاً قريباً!

كيف يمكن لأمانى وعمرو حل هذه المشكلة؟

## السيناريو 2 (بالنسبة للمجموعة 2)

لقد تعرف باسل وليلي ببعضهما منذ أيام المدرسة وتزوجاً في وقت مبكر في سن 15 عاماً. علمت ليلاً من عمتها (القابلة) أنه يجب عليها الانتظار بعض سنوات قبل الحمل وأن هناك بعض وسائل تنظيم الأسرة التي يمكنها أن تُفكّر بها. لم يكن باسل يعرف أي شيء عن مواعظ الحمل وكانت أمانى تخجل من أن تتناقش معه في هذا الأمر. أنجبا الآن بنتاً عمرها خمسة أشهر.

ليلي تحب كونها أما ولكنها ترغب أيضاً في العودة إلى المدرسة. بدأ باسل العمل لدعم أسرته ولكنه يرى أيضاً استكمال الدراسة لتوفير حياة أفضل ولا يرغب في إنجاب طفل آخر الآن. لم يتحدثا أبداً عن تنظيم الأسرة. يرغب باسل في ممارسة الجنس مع ليلى مرة أخرى، لكنه يخشى من أن تحمل مرة أخرى. وفي الوقت نفسه، تشعّجها أمها وحماتها على إنجاب مزيد من الأطفال قريباً "لإكمال الأسرة". يقولان لها أنه لا ينبغي عليها التفكير في العودة إلى المدرسة لأن مكانها الآن هو المنزل لرعاية زوجها وطفلها. سمعت ليلى أن المنشأة الصحية القريبة تقدم تنظيم الأسرة، لكنها لا تعرف ما إذا كانت اليفاعات يمكنهن السعي للحصول على تلك الخدمات أم لا. وتخشى أن تسأل لأنها لا تبلغ من العمر سوى 16 عاماً.

كيف يمكن لباسل وليلي حل هذه المشكلة؟

افعل: امنح المجموعتين 10 دقائق لإعداد القطعة المسرحية الخاصة بكل منها، ثم قم بدعوة مجموعة واحدة في الوقت المناسب لأداء المهام الأخرى. بعد أن تقوم كلتا المجموعتين بأداء مهمتها، اطلب من جميع المشاركات الجلوس في دائرة كبيرة واحدة مرة أخرى وإجراء مناقشة.

أسئل:

- هل يمكن أن يحدث موقف مشابه لأي من هذه السيناريوهات في مجتمعك؟
- كيف يمكن لأمانى وليلي التحدث عن تنظيم الأسرة مع زوجيهما للمباعدة بين مرات الحمل؟
- ما الذي يمكنك قوله لحماتك/أمك؟

**ملاحظة للمُدرب:** اربط تمرين التواصل بشأن تنظيم الأسرة بالمشاعر والسلامة. من المهم لفت انتباه المشاركات إلى أنه من المقبول لهن أن يرغبن في تقرير أشياء مختلفة لحياتهن عن تلك التي يختارها لهن الآخرون، وأنه من المقبول أن يشعّن بالارتياح وعدم الشعور بالذنب عند التفكير في احتياجاتهن وسلامتهن وأهدافهن الحياتية. يجب أن يشعّن بالثقة عند التواصل بشأن هذه الاحتياجات والأهداف مع أزواجهن والأشخاص الآخرين المهمين في حياتهن.

اشرح حقيقة أن تنظيم الأسرة يساعد على منع الحمل غير المرغوب فيه ومن ثم الإجهاض غير الآمن. قد تستخدم بعض النساء اللاتي لا يمكنهن الوصول إلى وسائل تنظيم الأسرة وسائل تقليدية غير آمنة لحث الإجهاض الذاتي، وهو السبب الرئيسي للوفاة بسبب الحمل. إذا سمعت عن أي امرأة تعاني من مضاعفات بسبب الإجهاض المستحدث ذاتياً، فعليهن الذهاب إلى أي منشأة صحية على الفور لأن هذا قد يكون مهدداً للحياة.

### هل تعرفون وسائل منع الحمل الحديثة؟ (15 دقيقة)

بناء على الوقت المتبقى، اختبر بعض أوكل هذه العبارات.

افعل: حدد موقعين منفصلين (على سبيل المثال، شجرتان أو جانبان بالغرفة) بمسافة خمسة أمتار تقريبا. أخبر المجموعة أن أحد الموقعين يُطلق عليه صح والأخر خطأ. لا أعرف هو موقع بين الاثنين.

قل: سوف أقرأ لك عبارة حول وسائل منع الحمل. إذا كنت تعتقد أن العبارة خاطئة، فاذهب إلى مكان صح. إذا كنت تعتقد أن العبارة صحيحة، فاذهب إلى مكان خطأ. إذا لم تكن تعرف، فابق في مكان ما في المنتصف. بعد أن تذهب إلى الأماكن التي اخترتها، سأطلب منك أن تخبر المجموعة لماذا تعتقد أن العبارة صحيحة أو خاطئة. بعد ذلك، سأقرأ لك الإجابة الصحيحة. لا بأس من أن تحصل على إجابات خاطئة. نحن هنا لنتعلم اليوم.

افعل: اقرأ كل عبارة أدناه واسمح للمشاركات بعدة ثوان للتفكير في مواقعنها والاستجابة والذهاب إليها. اطلب من شخصين على الأقل في كل جانب توضيح سبب اعتقادهما بأن العبارة صحيحة أو خاطئة. امنحهم الوقت للرد وتشجيع العديد من الأشخاص على القيام بذلك. بعد مناقشة قصيرة، اقرأ الإجابة الصحيحة.

#### العبارات

1. تجنب الحمل هو مسؤولية الفتاة أو المرأة.
2. يمنع الواقي الجنسي من الحمل والعدوى المنقولة جنسيا، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية.
3. لا تؤثر وسيلة منع الحمل عن طريق الحقن على حليب المرأة في حالة الرضاعة الطبيعية.
4. لن تستطيع المرأة التي تختار استخدام وسيلة منع الحمل عن طريق الحقن أن تصبح حاملا حتى بعد أن تتوقف عن استخدامها.
5. الحبوب تسبب العقم.
6. لا يستخدم اللولب الرحمي إلا النساء اللاتي لديهن أطفال بالفعل.
7. يمكن أن تسبب وسائل منع الحمل الطارئة في حدوث إجهاض.

#### الإجابات

1. خطأ. قد يرى المجتمع أن تنظيم الأسرة وزيارة المراكز الصحية من مسؤولية المرأة. ومع ذلك، عندما يشارك الرجال والنساء في عملية صنع القرار ويعملون معا لاختيار وسيلة منع حمل، فإنهم يكتونون أكثر سعادة عند اختيار الوسيلة التي تزيد من إمكانية الاستخدام المستمر والصحيح في كل مرة يمارس فيها الزوجان الجنس.
2. صحيح. الواقي الجنسي هو وسيلة منع الحمل الوحيدة التي يمكن أن تحمي من الحمل والعدوى المنقولة جنسيا بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية في نفس الوقت. ومع ذلك، من الجيد دائمًا استخدام وسيلة ثانية لمنع الحمل لضمان الحماية المزدوجة.
3. صحيح. لا تقلل وسيلة منع الحمل عن طريق الحقن من كمية حليب الأم ولا تؤثر على حليب الأم نفسه أو صحة الطفل. يمكن للنساء استخدام الحقن بعد ستة أسابيع من الولادة.
4. خطأ. في بعض الأحيان، هناك تأخير لفترة تتراوح ما بين 6 إلى 12 شهرا بعد آخر حقنة قبل أن تصبح المرأة حاملا مرة أخرى. ولكن لا يوجد دليل على أن المرأة تصبح فاقدة للخصوبة بسبب الحقن.
5. خطأ. بمجرد توقف المرأة عن تناول الحبوب، فإنها تصبح قادرة على الحمل على الفور.
6. خطأ. يمكن لأي امرأة، شابة أو كبيرة في السن، لديها أو ليس أطفال، استخدام اللولب الرحمي بأمان.

7. خطأ. لا تؤدي وسائل منع الحمل الطارئة إلى حدوث إجهاض إذا كانت المرأة حاملاً بالفعل. تعتبر فعالة فقط بعد ممارسة الجنس غير المحمي. كلما تم التعلق بتناول الحبوب بعد ممارسة الجنس، كلما كان مفعولها على منع الحمل أفضل. وُضح لهن أن هناك إمكانية لمنع الحمل حتى بعد خمسة أيام من ممارسة الجنس.

افعل: بمجرد أن تنتهي من المرور على العبارات أو نفاذ الوقت، اطلب من جميع المشاركات الحضور والجلوس في الدائرة مرة أخرى لحضور النشاط الأخير للجلسة.

#### 4.7 الختام

افعل: دعوة اثنين أو ثلاثة من المشاركات لمشاركة شيء تعلمنه اليوم أو أثار دهشتنهن.

أسأل :

- ما الذي ستفعلنه بهذه المعلومات؟ مع أي شخص يمكنكم مشاركة ما تعلمنه اليوم؟
- لماذا تعتقد أنه من المهم أن يتعلم الفتى والفتاة بعض المعلومات عن تنظيم الأسرة والوسائل الحديثة لمنع الحمل؟
- من أين يمكن للشباب، مثلكم، تلقي مزيد من المعلومات عن وسائل منع الحمل؟
- برأيكم، ما الطريقة التي يفكر بها الأشخاص داخل مجتمعكم في استخدام الشباب، مثلهم، لأي وسيلة من وسائل منع الحمل؟ هل تعتقدون أن لديهم المعلومات الصحيحة؟
- هل تعتقدون أن المرأة يمكنها أن تقرر لنفسها/وحدها ما إذا كانت ترغب في البدء في استخدام وسيلة منع حمل؟

#### التقييم والمغادرة (10 دقائق)

بعد الانتهاء من المناقشة، اتبع التعليمات الواردة في نموذج تقييم نهاية الجلسة (راجع المكون الأول، الصفحات من 95 على 97).

قل: في الأسبوع القادم، نود دعوة جميع الفتى والفتاة لحضور جلستنا الختامية لمجموعة الدعم هذه. سوف تتحدث عن أنواع مختلفة من العنف ورعاية الأطفال حديثي الولادة والرضاعة الطبيعية الحصرية وأهمية الاستشارات الطبية بعد الولادة.

أبلغ المشاركين بالتاريخ والوقت والموقع وموضوع الجلسة التالية. ذكرهم بأن القصص والخبرات الشخصية التي تتم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يحضروا إذا كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك.

ذكر المشاركات بأنهن إذا كن بحاجة إلى أي خدمات تخص الدعم النفسي الاجتماعي والصحة الجنسية والإيجابية، فإنه ينبغي عليهن زيارة المنشأة الصحية أو التحدث إلى المُيسِّر بعد الجلسة.

اشكر الجميع على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

الجلسة 8

العنف، ورعاية حديثي الولادة، ورعاية ما بعد الولادة

المحتوى

1.8 ملخص الجلسة السابقة (10 دقائق)

2.8 كسر الملل (10 دقائق)

3.8 أنواع العنف (45 دقيقة)

4.8 رعاية الطفل حديث الولادة، والرعاية ما بعد الولادة، والرضاعة الطبيعية الحصرية (ساعة و20 دقيقة)

5.8 التقييم النهائي والختام (30 دقيقة)

الوقت الإجمالي: ساعتان و50 دقيقة

### 1.8 ملخص الجلسة السابقة

رحب بعودة المشاركات. ذكرهم بأن هذه هي آخر جلسة يعقدها نادي الأمهات الصغيرات، ما لم يكونوا مستمرين في التدريب على القيادة. اسأل: هل كنت قادرة على استخدام أي من المهارات أو المعلومات التي تعلمتها في الجلسة الأخيرة؟ هل شاركت ما تعلمه مع أي شخص آخر؟

افعل: قسم المشاركات إلى مجموعتين، خصص لكل مجموعة موضوعاً: إما التحدث إلى الشريك حول تنظيم الأسرة أو الأفكار المغلوطة المنتشرة المتعلقة بالوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة.

قل: في مجموعتك الصغيرة، يُرجى إنشاء قائمة بأربع حقائق هامة على الأقل تعلمتها من آخر جلسة حول موضوعك. بعد الانتهاء، قم بترشيح ممثل من مجموعتك لمشاركة ما تناقشته مع الفصل.

بعد بعض دقائق، ضم الجميع معاً لمشاركة ما ناقشوه. ينبغي الإجابة عن أي أسئلة قد تكون لديهم قبل الانتقال إلى بقية الجلسة 8.

### 2.8 لعبة كسر الملل

المواد المطلوبة: لا يوجد

الوقت المخصص: 30 دقيقة

#### خطوات التيسير

##### لعبة الحيوانات (10 دقائق)

افعل: اطلب من جميع المشاركات التفكير في حيواناتهن المفضلة. ثم اطلب منها، دون التحدث مع بعضهن البعض، ترتيب أنفسهن من الحيوان الأكبر إلى الأصغر - حيث يمكنهن التواصل فقط من خلال محاكاة الصوت وحركات الحيوانات المفضلة لديهن. عندما يجد جميع المشاركات مكاناً لها في الصف، اطلب منها سؤال الآخريات عن الحيوان الذي بذهنها. تحقق مما إذا كان الصف منظماً بشكلٍ صحيح أم لا.

### 3.8 أنواع العنف

الهدف: في نهاية الجلسة سيكون المتدربون قد حصلوا على قسط من المعرفة حول مختلف أنواع العنف.

المواد المطلوبة: لا يوجد

الوقت المخصص: 45 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

- شرح ومناقشة
- سيناريوهات

#### خطوات التيسير

قل: اليوم سنتحدث عن موضوع صعب. سنتناقش العنف، وخصوصا العنف ضد النساء والفتيات. لنتذكّر قواعد المجموعة التي تمت مناقشتها في الاجتماع الأول. يمكنك أن تأتي في أي وقت بعد الجلسة إذا كنت ترغبين في مناقشة أي تجارب شخصية حول العنف، ويمكننا مناقشة ذلك في مكان خاص.

قل: العنف القائم على النوع الاجتماعي (GBV) هو العنف الموجه إلى الفرد بناء على نوعه أو هويته الجنسية أو التعبير عن الذكورة وأو الأنوثة. يشمل العنف القائم على النوع الاجتماعي الإساءة الجسدية والجنسية واللفظية والاعاطفية والنفسية والتهديدات والإكراه والحرمان الاقتصادي أو التعليمي. ويمكن أن يحدث في الحياة العامة أو الخاصة. كما يمكن أن يحدث لأي شخص، ولكنه غالباً ما يحدث ضد النساء والفتيات.

قل لهم أنكم ستقرؤون بعض القصص القصيرة المختلفة، وستبحثون معاً ما إذا كانت القصص تصف تصرفات العنف أم لا وكيف ينطبق ذلك على مجتمعكم.

**ملاحظة للممّيّز:** ربما قد تعرضت بعض الفتيات في الجلسة لسوء معاملة أو أنهن يعرفن فتيات تعرضن لذلك. يجب أن تنتبه جيداً للسلوكيات والتعليقات من الفتيات. لاحظ من يبدو هادئاً أو غير متفاعل يظهر عليه الغضب وأو عدواني. تأكّد من المتابعة مع هؤلاء الفتيات بعد الجلسة.

قد ترغب في تعديل السيناريوهات التالية لتكون أكثر وضوحاً أو ذات صلة اعتماداً على مستوى القبول والفهم لدى المجموعة.

## أنواع العنف (20 دقيقة)

افعل: اقرأ القصة التالية بصوت مسموع.

تمشي رزان في الشارع، وتري مجموعة من الأولاد يقفون خارج متجر. وهي تعبّر الطريقة لأنّها ت يريد تجنبهم. ييلوون بالصياغ عليها، ويقول أشياء عن الطريقة التي تسير بها وملابسها ومظهرها.

أسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هو تصنيفه؟ إذا كانت الإجابة لا، فلماذا لا؟ (السمح لهم ببعض الوقت من أجل التمعن والمناقشة).

قل: لقد تعرضت رزان لشكل من أشكال العنف يعرف باسم العنف العاطفي. العنف العاطفي يحدث عندما يجعل أحد الأشخاص شخصاً آخر يشعر بالخوف منه. ومن الأمثلة على ذلك: التهديد بضرب أو قتل أحدهم، أو الصياغ والصرار في وجهه، أو قول أشياء مؤذية، أو نعت شخص بالاتفاق أو الغي، أو إطلاق تعليقات بشأن مظهر أو جسم أحدهم، أو منعه من رؤية أسرته أو والديه أو أصدقائه.

افعل: اقرأ القصة القصيرة التالية بصوت مسموع.

والدّا هاتّا منعاها من الذهاب إلى المدرسة لأنّهم لا يعتقدون أن التعليم مهم للفتيات. في أحد الأيام، حاولت هاتّة التحدث مع والدّها بشأن العودة إلى المدرسة. أخبرتها والدّتها أنّ أخواتها فقط مسموح لهم بالذهاب إلى المدرسة، أما هي فلا طائل من تعليمها.

أسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هو تصنيفه؟ إذا كانت الإجابة لا، فلماذا لا؟ (السمح لهم ببعض الوقت من أجل التمعن والمناقشة).

قل: تعايش هاتّا شكلاً من أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي لأنّه تم حرمانها من الفرص استناداً إلى نوعها الاجتماعي. تُمنع الفتيات أحياناً من الذهاب إلى المدرسة، أو من رؤية مقدم رعاية صحية (حتى عندما تكون مريضة)، أو تُحرّم من الاحتياجات الأساسية مثل الماء والغذاء والماوى فقط لأنّهن فتيات. (لاحظ أنّ الحرمان من هذه الأمور بسبب عوامل أخرى - مثل عدم وجود الأموال أو مشكلات تتعلق بالسلامة - يختلف عن الحرمان من شيء بسبب نوعك الاجتماعي).

افعل: اقرأ القصة القصيرة التالية بصوت مسموع.

سميرة تبلغ من العمر 15 عاماً. في أحد الأيام، عندما عادت إلى منزل صديقتها، أخبرتها والدّتها أنها ستتزوج الأسبوع القادم من رجل طلب الزواج منها. لا ترغب سميرة في الزواج من هذا الرجل، ولكن أبوها أخبرها أنّ القرار ليس بيدها.

أسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هو تصنيفه؟ إذا كانت الإجابة لا، فلماذا لا؟ (السمح لهم ببعض الوقت من أجل التمعن والمناقشة).

قل: تعايش سميحة شكلا من أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي - الزواج القسري. ويحدث هذا عندما يتم تزويج شخص على خلاف رغبته وعدم قدرته على الرفض.

افعل: اقرأ القصة القصيرة التالية بصوت مسموع.

والدة ووالد آية يتشاركان كثيراً في المنزل. وفي أحد الأيام، استيقظت آية ليلاً على صراخ والديها. ذهبت لرؤيتها ما يحدث، ورأت أن والدها يضرب والدتها.

اسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هو تصنيفه؟ إذا كانت الإجابة لا، فلماذا لا؟ (اسمح لهم ببعض الوقت من أجل التمعن والمناقشة).

قل: والدة آية تعرضت لشكلاً من أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي - العنف الجسدي. ومن أمثلته الضرب أو الدفع أو استخدام القوة لإيذاء شخص أو الإمساك به أو استخدام أي أسلحة (الأيدي أو العصا أو أدوات الإيذاء) للتسبيب في ألم أو إصابة لأحدهم.

افعل: اقرأ القصة القصيرة التالية بصوت مسموع.

نادين فتاة نازحة داخلياً في مجتمع جديد مع موارد مالية محدودة. وهي تذهب دائماً إلى المتجر نفسه لشراء الخبز. في أحد الأيام، عندما حاولت نادين دفع ثمن الخبز، قال صاحب المتجر أنها لم تكن بحاجة إلى الدفع. وبعد أسبوع، حدث الشيء نفسه. كانت نادين سعيدة لأنها ادخرت بعض المال. ولكن في المرة الثالثة التي ذهبت فيها، أصر صاحب المتجر مجدداً على أنها ليس عليها دفع مقابل الخبز، لكنه قام بتلميحات جنسية تجاهها. وعندما رفضت، أخبرها أنه لا يمكنها ذلك بسبب كل الخبز المجاني الذي أعطاه لها.

اسأل: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما نوعه، وإذا كانت الإجابة لا، فلماذا؟ (اسمح لهم ببعض الوقت من أجل التمعن والمناقشة).

قل: عانت نادين من شكل من أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي - العنف الجنسي. وتشمل الأمثلة على ذلك التقبيل أو اللمس غير المرغوب فيه، أو الاغتصاب، أو الألعاب الجنسية، أو أي أعمال جنسية جبرية (حتى وإن كانت نظير مساعدة).

قل: جسم الشخص يخصه هو، ولا يحق لأي شخص آخر لمس جسمه أو إيذائه. عندما تعاني فتاة أو امرأة من العنف القائم على النوع الاجتماعي، فيجب أن تكون قادرة على طلب المساعدة من شخص تثق به. من المهم أن تعرف أنه ليس خطأ الضحية مطلقاً أن تتعرض لإساءة المعاملة؛ الخطأ من جانب المسيء.

قل: جسم الشخص هو ملك له ولا يحق لأي شخص آخر أن يؤذي جسم شخص آخر. إذا تعرضت أي فتاة لهذا النوع من العنف، فيجب عليها إخبار شخص تثق به ويجب أن تعرف أنها ليست المسؤولة عن ذلك الخطأ.

تأكد من فهم الفتيات للنقاط التالية خلال المناقشة:

- لا يحدث أي شكل من أشكال الإساءة بشكل عارض.
- الإساءة ليست خطأ الشخص الذي أسيء إليه.
- أحد الأسباب التي تجعل شخص ما يسيء لغيره هو السعي للسيطرة عليه. يستخدم بعض المُسيئين قوتهم البدنية لإجبار الشخص الآخر على القيام بأعمال جنسية.
- يمكن أن تحدث الإساءة مرة واحدة أو عدة مرات من قبل نفس الشخص المسيء.
- غالباً ما تكون الإساءة نمط يتكرر بمرور الوقت.

## اللوم (25 دقيقة)

قل: عندما تتعرض فتاة للعنف، قد لا ترغب في مناقشة ذلك مع أي شخص.

أسأل:

- ما هي بعض الأسباب التي تجعل الفتيات يحتفظن بهذه المعلومات لأنفسهم؟ (الإجابات المحتملة: لا يعرفن من يثقن بهم، خوفهن من انتشار الأخبار، رغبتهن في تجنب الحكم من الناس، أو قيامهن بلوم أنفسهن على ما حصل).
- ما هي بعض الأسباب التي تجعل من المفيد مشاركة هذه المعلومات مع شخص محل ثقة؟ (الإجابات المحتملة: قد يشعرن بأنهن لسن وحدهن، ويمكنهن الحصول على المساعدة في إيجاد الحلول ووضع خطة للتقدم).
- هل يلقي باللوم على الناجين من العنف عما حدث لهم؟ (تأكد من فهم الفتيات أنه لا يمكن أبداً أن يكون خطأ الناجين).

افعل: اطلب من الفتيات المشي في أرجاء الغرفة، مع أخذ كل المساحة المتاحة. وضح أنك ستقرأ بعض السيناريوهات الإضافية، وبعد كل سيناريو سوف تطرح سؤالاً. يجب أن تفكك المشاركات في إجاباتهن أثناء المشي، وعندما يقرن الإجابة، يجب عليهم التوقف عن المشي. (بمجرد توقف الجميع عن المشي، اطلب من إحدى المشاركات أو اثنتين منهن شرح إجاباتهن).

**السيناريو رقم 1:** رجل ينسى هاتفه على طاولة في مطعم. يسرق شخص ما الهاتف. فمن المسؤول؟ (الإجابة الصحيحة: تقع المسؤولية على عاتق الشخص الذي أخذ الهاتف، لأنه قرار قد قام به ذلك الشخص).

**السيناريو رقم 2:** فتاة تعود إلى بيتها في وقت متأخر بعد قضاء الوقت في منزل صديقتها. وهي ترتدي بنطلونا ضيقاً. فتى رجل ويحاول الإمساك بها، فنجح في الهروب منه. فمن المسؤول؟ (قد تقول الفتيات أن تلك الفتاة لا ينبغي أن تسير ليلًا أو ترتدي هذه الملابس. من المهم التأكيد على أنه أحياناً يمكننا منع حدوث تلك المواقف من خلال السير في مجموعات أو وقت النهار، ولكن لا يمكن لوم الفتاة في الموقف المذكور. الإجابة الصحيحة: أن الجاني الذي اتخذ القرار بالاقتراب منها هو المسؤول في الموقف المذكور).

**السيناريو رقم 3:** جدال بين الزوج والزوجة لأن الزوجة لم تقم بطهي العشاء. يدفع الزوج الزوجة ويتأذى ذراعها. فمن المسؤول؟ (قد تقول الفتيات أن المرأة مسؤولة لأنها يجب أن تكمل أعمالها المنزلية. من المهم فهم أنه لا يمكن لومها تحت أي ظرف من الظروف عن الاعتداء الجسدي عليها من زوجها. فهناك طرق مختلفة لحل المشكلات. الإجابة الصحيحة: الزوج هو المسؤول).

**السيناريو رقم 4:** يذهب صبي إلى المنزل عائداً من المدرسة ويتوقف عند متجر لشراء عبوة مياه غازية. وعندما يغادر المتجر، تطلب منه مجموعة من الأشخاص أن يعطيهم عبوة المياه الغازية التي معه. يرفض الصبي، ومن ثم تعتمد عليه المجموعة بالضرب. فمن المسؤول؟ (قد تقول الفتيات أن الصبي كان يجب أن يعطيهم عبوة المياه الغازية التي معه. من المهم أن تفهم أنه حتى لو كان لدى الصبي خيارات أخرى، فإنه لا يلقي باللوم عليه عن الضرب الذي تعرض له. الإجابة الصحيحة: المجموعة اتخذت القرار بضرب الصبي، لذا فهم المسؤولون).

قل: لا يلام الناجي مطلقاً عن الإساءة التي يتعرض لها. حتى إذا كان بعض الأشخاص يعتقدون بأن الناجي كان عليه فعل شيء ما لمنع حدوث الإساءة، كان من الممكن لا يختار الجاني ارتكاب الإساءة. تقع المسؤولية دائماً على عاتق الجاني. إذا تعرضت فتاة للإساءة، فلن يكون ذلك خطأها. إذا أمكن، يجب عليها إخبار شخص ثالث به بشأن الإساءة التي تعرضت لها وأنها قد تحتاج إلى المساعدة لإيقاف ذلك. إذا لم تكن الفتاة تعرف أي شخص يمكنها إخباره، يمكن أن يساعدتها الأخصائيون الاجتماعيون في المكان الآمن. سيحافظون على سرية على كل شيء تخبرهم به الفتاة وسيساعدونها على التوصل إلى إعداد خطة لمحاولة الحفاظ عليها وعلى سلامتها.

## 4.8 رعاية حديث الولادة، والرضاعة الطبيعية الحصرية، واستشارات ما بعد الولادة

الهدف: في نهاية هذا التدريب، ستتمكن المتدربات من:

1. التعرف على علامات اكتئاب الأم.
2. شرح الممارسات الأساسية لرعاية الأطفال حديث الولادة.
3. توضيح أهمية الرضاعة الطبيعية الحصرية لصحة الطفل حديث الولادة.

4. التعرف على علامات الخطر التي قد تشير إلى وجود مخاوف صحية خطيرة لدى الطفل أو الأم.

المواد المطلوبة: كتاب الرسومات التوضيحي (الصفحات 39-40)

الوقت المخصص: ساعة و 30 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

- شرح ومناقشة

### خطوات التيسير

قل: الآن وبعد أن تحدثنا عن بعض الجوانب المهمة المتعلقة بالعنف والحفظ على سلامتك، سنتحول انتباهاً لبعض المواضيع خصيصاً من أجلك أنت وطفلك. سوف نتحدث عن ضرورة قيامك، كأم جديدة، بالاعتناء بنفسك وبطفلك. سوف نتحدث عن الرضاة الطبيعية الحصرية واستشارات ما بعد الولادة. سوف نختتم اليوم بتعلم طرق قيامك بتحفيز تطور طفلك للتأكد من نموها/نموها بشكل صحي وذكي.

### اكتئاب الأمهات (15 دقيقة)

يوجد لدى العديد من الأمهات اللاتي ينجبن لأول مرة مزاج من المشاعر بعد الولادة، لأن أجسامهم تمر بالعديد من التغييرات. قد تشعرين بالتعب الشديد، وقد يستمر هذا لعدة أسابيع. لأنك تحتاجين إلى النهوض وتغذية طفلك حديث الولادة كل ثلاثة ساعات على الأقل، ليلاً ونهاراً، لن يكون لديكِ الكثير من الوقت للنوم. قد يجعلك نقص النوم تشعرين بالحزن والإحباط والقلق فضلاً عن التعب. كما تساهم الهرمونات والتغيرات الجسدية أيضاً في ذلك. من المهم أن تعرف أن جميع الأمهات الجدد لديهن هذه المشاعر وستختفي هذه المشاعر مع نمو الطفل ويمكنكِ النوم أكثر ليلاً. ستنتهي ثقتكِ كأم جديدة في كل يوم!

ومع ذلك، إذا لم يزول حزنك، فقد يكون ذلك علامة على أنك بدأت تعاني من اكتئاب الأمهات. قد يحدث اكتئاب الأمهات قبل الولادة أو بعدها.

بعض علامات اكتئاب الأمهات:

- عدم الاهتمام بأي شيء من حولك.
- تجنب النظر مباشرةً إلى الأشخاص.
- تكونين أقل انتباهاً للطفل، فربما لا تتفاعلين عندما يبكي الطفل.
- فقدان الوزن أو النوم أو الشهية.
- عدم التوقف عن البكاء والشعور بالحزن.
- قد تشعرين بالهياج أو الغضب دون أي سبب، وتتفقدين القدرة على الصبر مع طفلك أو شريكك أو أسرتك أو أصدقائك.

عندما تعاني الأم الجديدة من اكتئاب الأمهات، فهناك أيضاً مخاطر معينة على الطفل، مثل:

- سوء النظافة والصحة والنمو.
- التأخر في التطور الإدراكي والعاطفي.
- مشكلات في السلوك، على سبيل المثال العدوانية أو السلبية.

إذا كنت تعتقدين أنك قد تعاني من اكتئاب الأمهات، فيرجى التوجه وطلب المساعدة في أقرب منشأة صحية. يمكن أن تدعمكِ القابلات هناك، وقد يكون هناك مجموعة من الأمهات يمكنها الانضمام إليها للدعم العاطفي.

اسأل:

- هل تعتقدين أن هناك فتيات أو سيدات في مجتمعك كن يعاني من الحزن قبل ولادة أطفالهن أو بعدها؟
- ما الذي تعتقدين أنه يمكن للنساء اللاتي تعانين من الحزن/الاكتئاب أن يفعلوه لتحقيق تحسن الشعور؟ ما هو دور الزوج والأسرة في مثل هذا الموقف؟

### العناية بطفلكِ حديث الولادة، والأم الجديدة، والرضاعة الطبيعية الحصرية (30 دقيقة)

اسأل: سنواصل الآن التعلم معاً ما يحتاجه طفلك للبقاء بصحة جيدة والنمو الجيد. برأيك، ما أهم الأشياء التي يمكنك أن تُنصح أسرتك القيام بها للحفاظ على صحة طفلك؟

خصص بعض الوقت للمشاركات للتفكير والاستجابة والمناقشة معاً. بعدها، قدم مزيداً من المعلومات.

اشرح: أهم الأشياء التي يمكن أن تقوم بها أنت وأسرتك للحفاظ على صحة طفلك هي:

- حافظي على تدفئة وجفاف طفلك دائمًا.
- يمكنك التتحقق مما إذا كان جسم طفلك بارداً من خلال لمس قدميه/قدميها. إذا كانت قدماه باردتان، يمكنك وضعها مباشرة على صدرك (الجلد إلى الجلد) لتدفئتها بسرعة (يمكن أن يقوم الأب أيضاً بهذا!).
- حافظي على تغطية طفلك ووضع غطاء على رأسه.
- لا تضعي أي شيء على الحبل السري (باستثناء الكلورهيكسيدين إذا كان متاحاً) – على الأخص ينبغي عدم وضع الزيت أو اللعاب أو أي دواء أو مادة تقليدية – حيث قد يسبب هذا عدوى خطيرة.
- اغسلي يديك دائمًا قبل العناية بالحبل السري عند طفلكِ وبعدها.
- خذلي الطفل إلى المركز الصحي إذا بدأت تشمين رائحة كريهة للحبل السري.
- لا تغطي الحبل السري بالملابس (الحفاضات)، حيث قد ترتفع حرارة الحبل السري جداً وسوف يستغرق الجرح وقتاً أطول حتى يجف.
- يجب أن يسقط الحبل السري دون مساعدة خلال 10 أيام بعد الولادة.
- اغسلي يديك بعد الذهاب إلى الحمام وقبل وبعد التعامل مع الطعام أو الرضاعة الطبيعية.
- أبعدي طفلك عن المرضى قدر الإمكان.

### الرضاعة الطبيعية الحصرية (30 دقيقة)

قل: سأقرأ عليكم قصة مجيدة، فتاة من مكان يشبه المكان الذي تنتهيون إليه تماماً.

افعل: اقرأ القصة أدناه وقم بتيسير مناقشة حول أحداثها.

### قصة مجيدة

عندما عدت إلى المنزل من وحدة الولادة مع طفلي الأول، كان الجميع سعداء للغاية لأنني قد رزقت بطفل جميل وبدين وسلام صحي. أخبرتني جدتي علا بأنها ستقيم بمراسم خاصة للاحتفال بوصول عضو جديد في الأسرة. وأصرت على أن طفلي يحتاج إلى تناول شاي تقليدي ليصبح أقوى وأكثر صحة. لم أكن أريدها أن تفعل ذلك، لأنها في استشارة ما قبل الولادة قالت لي القائلة أنه يجب على عدم إعطاء طفلي غير حليب ثديي للأشهر الستة الأولى. ولكنني لم أتمكن من الوقوف في وجه جدتي، وشرب طفلي الشاي التقليدي. الآن يعاني من ألم في بطنه وإسهال.

أسأل:

- برأيكم، ما الذي كان ينبغي أن تفعله مجيدة؟
- هل هذا الشيء قد يحدث لكم؟ كيف كنتم ستتفاعلون مع هذا الموقف؟
- كيف يمكنك إقناع أسرتك بعدم إعطاء أي طعام أو دواء تقليدي أو سوائل لطفلك خلال الأشهر الستة الأولى؟

اشرح:

يُعد حليب الأم أفضل ما يمكنك تقديمها لطفلك لأنّه يحتوي على كل العناصر الغذائية التي يحتاجها في الأشهر الستة الأولى من حياته. سيحافظ لبن الثدي على صحة طفلك حيث يحميه من العديد من الأمراض، بما في ذلك الإسهال والعدوى والسعال.

إذا لم يبدو طفلك راضياً أو ظل جائعاً حتى بعد إرضاعه، حاول إعطاءه الثدي الآخر، وتقدّيم مزيد من الرضاعة لطفلك. يتأقلم جسمك مع عدد المرات التي تتعرّضين فيها طفلك وكمية الحليب وينتج لك المزيد من الحليب إذا كنت ترضعين أكثر. لا تعطي أي سوائل أخرى أو مسحوق حليب أو طعام آخر أثناء الأشهر الستة الأولى من حياة طفلك. بعد ستة أشهر، يمكنك البدء في إعطاء طفلك عصيدة أو فاكهة مهروسة مع مواصلة الرضاعة الطبيعية حتى يبلغ طفلك عامين على الأقل.

يجب عليك عدم إعطاء طفلك أدوية غير التي يعطيها لك المركز الصحي. إذا كانت أسرتك تُصر على إعطاء طفلك الدواء التقليدي، فاشرجي لهم أنّك تحترمين التقليد ولكن يجب أن تتناول طفلك حليب الثدي فقط خلال الأشهر الستة الأولى لأنّه الأفضل بالنسبة له/لها.

أسأل: كيف يمكنك الاعتناء بنفسك أثناء الرضاعة الطبيعية؟ (إذا كانت هناك أمهات شابات في المجموعة، فاسأل عما إذا كان يريدين مشاركة تجاربهن مع المجموعة حول كيفية الاعتناء بأنفسهن أثناء الرضاعة الطبيعية.)

اشرح: أحياناً ما يصبح ثدي الأم متضخماً وجافاً، خاصة خلال الأيام القليلة الأولى بعد الولادة. قد يكون هذا مؤلماً ويصعب على الطفل الرضاعة الطبيعية. كما يمكن أن يسبب عدوى وحمى عند الأم. توجد طرق سهلة لمعالجة هذه المشكلة.

• قومي بإرضاع الطفل رضاعة طبيعية كل ساعتين إلى ثلاثة ساعات، سواء ليلاً أو نهاراً، من كلا الثديين. (تذكرى، تأكدى من أن أحد الثديين فارغاً تماماً قبل التغيير إلى الثدي الآخر). ابقي في الفراش قدر المستطاع وحافظي على إبقاء طفلك بجوارك حتى يمكنك إرضاعه/إرضاعها دائماً.

• ضعي قطع ساخنة ورطبة من القماش على الثديين لمدة 15-20 دقيقة قبل كل رضاعه. يساعد هذا الأسلوب على ترطيب الثديين مما يسمح لك بتدليهما لتتدفق الحليب في قارورة/زجاجة نظيفة. (استخدمي فقط زجاجة تم وضعها في ماء مغلي لمدة خمس دقائق وجففيها تماماً قبل الاستخدام). بعد وضع الحليب فيها، أغلقي الزجاجة وخزنيها في الثلاجة (المدة أقصاها خمسة أيام) أو في الفريزر (حتى 3 أشهر) بحيث يمكن لشخص آخر أن يرضع الطفل حليب الثدي الطبيعي حتى في حال غيابك.

• ضعي قطع باردة من القماش أو أوراق الكرنب الطازجة على الثديين بين الرضاعات. دعي الحليب يخرج واستخدمي منشفة أو قطعة قماش لتحريض ثدييك على ثر الحليب.

• إذا كان الطفل يعاني من صعوبة في التعامل مع الثدي بسبب تورمه، فقومي بإخراج بعض الحليب باليد حتى يصبح الثدي ليتنا بما يكفي لتعامل الطفل معه.

كأم جديدة، يجب أن تأكلى أطعمة أكثر أو أكثر تنوعاً من تلك التي كنت تأكلها أثناء حملك. يجب أن تتناولى الأطعمة مثل الفواكه والخضروات والأطعمة الأخرى الغنية بالبروتين والدهون مثل اللحوم والفول السوداني والبازلاء والبيض. يجب أن تتناولى أيضاً الذرة والأرز والبطاطا والفول وأى أطعمة أخرى متاحة وتقديم إليك. كما يجب أن تشربى كميات كبيرة من السوائل مثل الماء النظيف والشاي والعصائر واللحمى ولكن يحظر عليك شرب الكحول لأن الكحول يمر عبر الحليب إلى الطفل.

قل: إذا كنت تعانين من أي مشاكل، مثل الحمى أو وجود البقع الحمراء أو البقع المؤلمة في أحد الثديين أو كليهما، يرجى التوجه فوراً إلى أقرب منشأة صحية لتلقي العلاج. قد تكون هذه علامة على وجود مرض خطير لا يمكن الشفاء منه بدون أدوية!

#### علامات الخطر بعد الولادة (15 دقيقة)

قل: من الممكن أن تتعرضين أنت أو طفلك حديث الولادة لمضاعفات تظهر بعد الولادة.

افعل: يرجى مراجعة الرسوم التوضيحية في الصفحة 39 من الكتاب التوضيحي وقراءة الرسائل في صفحة 40.

#### استشارة ما بعد الولادة (20 دقيقة)

أسأل: هل يعرف أي شخص ما يحدث أثناء استشارة ما بعد الولادة؟ شجع المشاركات على التحدث عن تجاربهن إذاً كن قد خضعت بالفعل لاستشارة ما بعد الولادة.

اشرح: عندما تلدين في منشأة صحية، سيتم إجراء أول استشارة بعد الولادة مباشرة قبل أن تغادري أنت وطفلك المنشأة الصحية والعودة إلى المنزل. سوف تقوم الممرضة بفحص الأم والطفل حديث الولادة لمعرفة ما إذا كانوا كليهما سليمين صحياً ويتغذيان جيداً من الولادة. سيحصل الطفل على أول لقاح له. إذا كانت هناك أي مشكلة، ستكون الممرضة قادرة على تقديم العلاج. كما ستتوفر الممرضة المشورة حول استخدام وسائل تنظيم الأسرة بعد الولادة ومناقشة الوسائل الأنسب لك للتنظيم والمساعدة مع الحمل التالي.

افعل: اعرض الرسوم التوضيحية في الصفحة 41 من كتاب الرسومات التوضيحي وشرحها باستخدام النص في الصفحة 42.

#### كيفية اللعب مع طفلك (30 دقيقة)

أسأل: كيف تلعب مع الطفل وهو/هي لا يزال صغيراً جداً؟ هل يمكنك تقديم بعض الأمثلة؟

الإجابات المقترنة:

- غني وتحدد إلى/لها.
- العي لعبة الاختباء والبحث بإخفاء وجهك بيديك ثم "الظهور" مرة أخرى.
- دعي طفلك يلمس أشياء مختلفة (شيء لين، شيء جامد، يديك، إلخ).

افعل: اعرض الرسوم التوضيحية في الصفحة 45 من كتاب الرسومات التوضيحي وشرحها باستخدام النص في الصفحة 46.

أسأل: هل تعتقد أنه يمكنك اللعب مع أطفالك باستخدام هذه الأمثلة؟ نقاش.

قل: يمكن للأمهات والآباء اللعب مع طفليهما منذ لحظة الولادة. لا تحتاج إلى أي ألعاب للعب بها! يمكنك فقط استخدام جسدك وصوتك والأشياء التي لديك. كلما زاد لعبك والتحدث مع طفلك، كلما أصبح أكثر صحة وأكثر ذكاءً. ولكن تذكر أنّه من مسؤوليتنا ضمان سلامة الأماكن التي يعيش فيها أطفالنا ويلعبون فيها. يجب اتخاذ الإجراءات لحماية الأطفال من الحوادث مثل الكدمات أو الجروح أو الغرق أو الاختناق.

## 5.8 الختام

قل: لقد تعلمنا اليوم كيف يمكننا رعاية الطفل حديث الولادة، وكيف يمكنك، كأم جديدة، الاعتناء بنفسك بمساعدة زوجتك وأسرتك، كما تعلمنا أهمية تحفيز الأم والأب للطفل من خلال اللعب معه والتحدث إليه والغناء له.

افعل: دعوة اثنين أو ثلاثة من المشاركات لمشاركة شيء تعلمنه اليوم أو أثار دهشتهن.

اسأل: ما الذي ستفعلنه بهذه المعلومات؟ مع أي شخص يمكنكن مشاركة ما تعلمنته اليوم؟

### التقييم (10 دقائق)

بعد الانتهاء من المناقشة، اتبع التعليمات الواردة في نموذج تقييم نهاية الجلسة (راجع المكون الأول، الصفحات من 95 على 97). ذكر المشاركات بضرورة الحفاظ على سرية القصص والتجارب الشخصية التي تتم مشاركتها أثناء الحوار، مع ضرورة تشجيعهن على مشاركة ما تعلمنه من الأسرة والأصدقاء والزملاء إذا ما لم يكن لديهن مانع للقيام بذلك.

### القيام بالاستبانة البعدية (15 دقيقة)

افعل: يجب على جميع المشاركات في نادي الأمهات الصغيرات إكمال الاستبانة البعدية (انظر الصفحة X). بعد إكمالها، يتم الانتقال إلى التعلقيات النهائية والإذن للمجموعة بالانصراف.

قل: لقد وصلنا إلى نهاية الوقت معا! أتمنى أن يكون الجميع قد تعلم كل ما تعلمنته منك! بالنسبة للكثيرين منك، قد تكون هذه آخر مرة نجتمع فيها معا. ومع ذلك، إذا كنت ترغبين في العمل كفائدة يافعة في مبادرة أمل أو كنت مهتمة بالانضمام لحضور جلسات إضافية لتطوير مهارات القيادة لديك، فمرحبا بك في الانضمام إلينا لحضور ثلاث جلسات إضافية.

سواء حضرت الجلسات الإضافية أم لا، يُرجى تذكر أحلامك وخططك المستقبلية حتى بعد ولادة أطفالك. تذكر ما تعلمنه هنا في مجموعتنا فقد يساعدك على وجه الخصوص عندما تعانين من مشكلات أو صعوبات في التعامل مع الزوج أو أقارب الزوج أو الأصدقاء أو الأعمام والأخوال أو العمات والخالات أو الجدات أو غيرهم.

يمكنك (وينبغي) القيام بكل الأشياء الجيدة التي تعلمتها هنا للحفاظ على صحتك وصحة أطفالك وأسرتك بشكل عام. أنت لست وحدك! مع هذه المجموعة، لديك مورد رائع للدعم. وتدكري أنه يمكنك دائما الحصول على مزيد من المعلومات من العاملين في مجال الصحة المجتمعية والقبائل والممرضات في المنشأة الصحية.

اشكر الجميع على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

## جلسات القيادة لليافعات

المكون 1: نادي الأمهات الصغيرات

دليل المُدِيِّسِرِ والمنهج

المحتوى

1.9 مقدمة دورات القيادة في مبادرة أمل (30 دقيقة)

2.9 أن نكون قدوة (ساعة واحدة 30 دقيقة)

3.9 التفكير (15 دقيقة)

4.9 الخاتم (15 دقيقة)

الوقت الإجمالي: ساعتان و30 دقيقة

## 1.9 مقدمة لجلسات القيادة في مبادرة أمل

نهنئ الجميع على إكمال جلسات نادي الأمهات الصغيرات والتطوع للعمل كقائدات يافعات في مبادرة أمل.

افعل: قم بتيسير مناقشة تشاركية مع المجموعة باستخدام أوامر المناقشة التالية.

• ماذا تعني مبادرة أمل؟ لماذا تعتقدين أن هذا الاسم تم اختياره لهذا البرنامج؟

• كيف كانت تجربتك مع نادي الأمهات الصغيرات؟ هل تشعرين أنها تلبي احتياجاتك؟ كيف؟

• في رأيك هل هناك شيء مفقود أو يجب تحسينه؟

**ملاحظة للميسّر: اكتب النقاط الرئيسية على لوح ورقي قلاب يمكنك تعليقه والرجوع إليه خلال الجلسات التالية.**

افعل: اشكر المشاركات على مشاركتهن وتعقيباتهن الصادقة وشجعهن على إضافة أفكار أخرى على اللوح الورقي القلاب متى تبادرت إلى أذهانهن. أخبرهن بأنك ستعود إلى القائمة لاحقا للتفكير فيما إذا كان بإمكان اللجان الاستشارية لليافعات (AAC) تحسين تجربة نادي الأمهات الصغيرات للفتيات الآخرين.

افعل: ذكرهن بالغرض من مبادرة أمل والعناصر الرئيسية للمشروع (بلغة بسيطة) استنادا إلى ما تم طرجه في المناقشة. استعرض اختصاصات اللجان (انظر صفحة 118) ولكن بطريقة تشاركية. (على سبيل المثال، اطلب من المشاركات قراءة أقسام مختلفة من الاختصاصات وتوضيح أي أسئلة قد تكون لديهن).

## 2.9 أن نكون قدوة

الهدف: في نهاية هذا، سيكون المتدربون قادرين على تحديد الصفات الأساسية للقائد أو القدوة في مبادرة أمل.

المواد المطلوبة: لوح ورقي قلاب، أقلام حبر، نسخ من نشرة القائدة/القدوة في مبادرة أمل (انظر صفحة 88)

الوقت المخصص: ساعة و30 دقيقة

### خطوات التيسير

قل: من أهداف هذه الجلسات تطوير قدراتك على أن تكون نماذج تُحتذى في المسائل الصحية (خاصة الصحة الجنسية والإنجابية) في المجتمع.

أسأل: هل تعرفن ما الذي يعنيه مصطلح قدوة؟ (اسمح بوقت للمجموعات من أجل المناقشة).

اشرح: القدوة شخص يتصرف بطريقة معينة ليكون مثلاً للآخرين.

أسأل: هل كان أي شخص في حياتك قدوة؟ يمكن أن يكون هذا الشخص أحد شخصية ذات سلطة مثل الوالد أو زميل العمل أو قائد ديني. ما السلوكيات والمواقف التي يجسدها هذا الشخص؟

أسأل: هل أنت قدوة لأي شخص في حياتك؟ يمكن أن يكون هذا الشخص طفلاً أو فرد من الأسرة أو زميل عمل أو شخص آخر في المجتمع. ما نوع السلوكيات والمواقف (الأدوار) التي تجسدتها لها لهم؟

اشرح: بعد ذلك، سنتناقش ونتفق معاً على السلوكيات والمواقف التي سنجسدها بصفتنا قدوات في مبادرة أمل.

#### اتفاقية القدوة (ساعة واحدة)

افعل: قسم المجموعة إلى أربع مجموعات أصغر. أخبر المشاركات بأنهن سيناقشن السلوكيات والمواقف التي ينبغي أن يتحلى بها الشخص القدوة ويتفقن عليها. أعطِ كل مشاركة نسخة من نشرة القائد أو القدوة في مبادرة أمل. قم بتخصيص كل مجموعة صغيرة لمعالجة أحد الأمور التالية:

- أشياء يجب أن تقولها القدوة في مبادرة أمل (الجسم)
- أشياء يجب أن تعرفها القدوة في مبادرة أمل (الدماغ)
- أشياء يجب أن تفعلها القدوة في مبادرة أمل (اليدين)
- كيف ينبغي أن تصرف القدوة في مبادرة أمل (القلب)

يجب أن تأخذ المجموعات وقتاً للتفكير وكتابة الأفكار المقترحة في النشرة، ثم طرح أفكارها على المجموعة الأكبر لمناقشتها.

تأكد من تضمين السلوكيات والمواقف التالية في الاتفاقية:

- قل الحقيقة (الحقائق) عن الصحة الجنسية والإيجابية وتحدى الخرافات
- كن منفتحاً ولا تصدر أحكاماً
- الحفاظ على سرية المعلومات الخاصة (تجنب النمية)
- مساعدة الأشخاص على الوصول إلى الخدمات الصحية

افعل: امنح كل مجموعة صغيرة فرصة لعرض ملخص لمناقشتها وأفكارها على باقي المشاركات. قد تحتاج إلى تقديم تغييرات على أي اقتراحات غير مناسبة لقائدة أو قدوة في مبادرة أمل. بمجرد أن تتفق المشاركات على سلوكيات قليلة لكل فئة (القول والمعرفة والفعل والتصرف)، أكتبها على لوح ورق بحيث يمكن تعليقه في مقدمة الغرفة للجلسات المستقبلية (تصبح هذه هي اتفاقية القدوة).

اختباري: إذا كانت المجموعة تتفق على سلوكيات ومواقف للقدوة في مبادرة أمل، فيمكنك دعوتهم لتوقيع أسمائهم في الجزء السفلي من الورقة.

#### 3.9 التفكير

أسأل:

- كيف تشعرين تجاه أن تكوني قائد/قدوة في مبادرة أمل؟
- من سيدعمك في دورك الجديد؟ من قد لا يكون داعماً؟ كيف يمكن لأعضاء المجموعة دعم بعضهم البعض؟

اشرح: كونك قدوة فيما يتعلق بالصحة الجنسية والإيجابية يتعلق بالتصرفات الصغيرة والعملية التي تعزز ممارسات الصحة الجنسية والإيجابية الجيدة في حياتك الشخصية، وحياة أسرتك، ومجتمعك.

افعل: اطلب من المشاركات قضاء بعض الوقت في التفكير في شيء واحد يمكنهن القيام به على الفور في حياتهن، وحياة أسرهن، ومجتمعهن لتعزيز الصحة الجنسية والإيجابية. قم بدعوة شخص أو شخصين لمشاركة الأفكار في حالة وجود وقت (ولكن هذا ليس إلزامياً).

#### 4.9 الختام

أبلغ المشاركون بالتاريخ والوقت والموقع وموضوع الجلسة التالية. ذكرهن بأنه إذا كان بحاجة إلى أي خدمات دعم نفسي واجتماعي أو صحة جنسية وإنجابية، فيجب عليهم زيارة المنشأة الصحية أو التحدث إلى الميسر بعد الجلسة.

اشكر الجميع على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

دليل القدوة في مبادرة أمل



الجلسة 10  
رسم خريطة المجتمع

المحتوى

1.10 ملخص الجلسة السابقة (10 دقائق)

2.10 تمرين رسم خريطة المجتمع (ساعة و20 دقيقة)

3.10 التفكير والتأمل (25 دقيقة)

4.10 الختام (5 دقائق)

الوقت الإجمالي: ساعتين

### 1.10 ملخص الجلسة السابقة

رحب بعودة المشاركات.

أسأل: خلال الجلسة الأخيرة، تحدثنا عن مشروع مبادرة أمل ودوركم. هل يمكن لواحدة منكن أن تذكرنا بما تحدثنا عنه؟ / منح المشاركات بعض الوقت للتفكير والاستجابة.

أسأل: هل استخدمني هذه المعلومات في الأسبوع الماضي؟ يُرجى مشاركة أي تفاصيل. توقف مؤقتاً لمعرفة الاستجابات.

أسأل: كما تحدثنا عن اللجان الاستشارية لليافعات التابعة لمبادرة أمل. هل يمكن لأية واحدة أن تشرح هذا للمجموعة؟ أمهل المشاركات بعض الوقت للتفكير والإجابة. أجب عن أي أسئلة قد تكون لديهن ثم تابع بقية الجلسة.

### 2.10 تمرين رسم خريطة المجتمع

الهدف: في نهاية هذا، سيكون المتدربون قادرين على فهم احتياجات مجتمعهم.

المواد المطلوبة: لوح ورق قلاب، أقلام تحديد (ستة ألوان مختلفة)

الوقت المخصص: ساعة و20 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

- شرح ومناقشة

### خطوات التيسير

#### رسم خريطة المجتمع (10 دقائق)

أسأل: من الخصائص المهمة للقائد الجيد أن يفهم مجتمعه واحتياجاته. هل يعرف أي شخص ما المقصود بـ "المجتمع"؟ شجع الجميع على المساهمة، حتى وإن لم يكونوا متأكدين.

اشرح: يتمتع المجتمع بالخصائص التالية:

- عادة ما يكون له حدود جغرافية يتفق عليها الجميع.
- الأشخاص فيه يشتكون في شيء (على سبيل المثال، الإيمان، والثقافة، والموارد الطبيعية وما إلى ذلك).
- له قصة (تاريخ) لنشأته.
- يشعر أعضاء المجتمع بالولاء والانتماء لبعضهم البعض وللمكان (يشكل جزءاً من هويتهم).
- المجتمعات ديناميكية، تتأثر بعدة عوامل وتتغير بمرور الوقت.
- هناك مجتمعات داخل المجتمعات.

قل: على الرغم من أن المجتمع شيء نتشارك فيه، إلا أن الطريقة التي يشعر بها الناس/ينظرون بها إلى مجتمعهم غالباً ما تختلف.

### مجتمعي، مجتمعنا (ساعة و10 دقائق)

افعل: قسم المجموعة إلى مجموعات أصغر، تحديدا اليافعات غير المتزوجات، واليافعات الأمهات، واليافعات الحوامل، واليافعات المتزوجات (بدون أطفال) واليافعات المطلقات. لا تقلق إذا كانت المجموعات مختلفة الأحجام. امنح كل مجموعة قطعة لوح ورقى وأقلام تحديد من ستة ألوان.

قل: ارسم ما يبدو عليه مجتمعك أو خريطة لمجتمعك. تذكر أن تراعي (إذا كانت موجودة):

- الطرق
- الأنهار
- المنازل
- الملاعب الرياضية
- المدارس
- أماكن دينية مثل المساجد
- الأسواق
- المتاجر
- العيادات/المرافق الصحية
- الأبنية
- الفنادق
- معالم أخرى (شخصيات)

قل: والآن باستخدام قلم تحديد مختلف اللون لكل واحد، انظر إلى الخريطة وقم بوضع دائرة حول الأماكن التي:

- تشعر فيها بالأمان
- تشعر فيها بعدم الأمان
- تذهب فيها للترفيه/الاستجمام
- تذهب فيها للعمل
- تشعر فيها بالسعادة
- تشعر فيها بعدم السعادة

اطلب من كل مجموعة تقديم خريطة لها للمجموعة الأكبر، مع شرح خياراتهم

### 3. التفكير والتأمل

افعل: اطلب من المجموعة الجلوس في دائرة بحيث يواجه بعضهم البعض.

اسأل :

- ما أوجه التشابه الرئيسية التي لاحظتها بين الخرائط؟
- ما هي الاختلافات الرئيسية التي لاحظتها بين الخرائط؟
- ما المجموعة التي وضعت دائرة حول الأماكن الأكثر التي فيها غير آمنة؟ لماذا؟

قل: تذكر أن كل شخص لديه نظرة مختلفة تجاه مجتمعه. عندما يتم اتخاذ قرارات مجتمعية من قبل مجموعة واحدة فقط من الأشخاص (على سبيل المثال، الرجال البالغون)، يمكن نسيان تجارب المجموعات الأخرى (خاصة النساء والشباب).

أسأل:

- هل هناك أي يافعات أخرى مهمشات أو يصعب الوصول إليهن أو ذوات احتياجات خاصة يجب أن تأخذها بعين الاعتبار؟ كيف سيختلف هذا بالنسبة لهن (على سبيل المثال: من حيث سلامتهن، والوصول، والسعادة، وما إلى ذلك)؟
- هل يحق لكل شخص الشعور بالأمان والسعادة في مجتمعه؟
- ما الذي يمكننا فعله لجعل هذا حقيقة؟

قل : كقائد من المهم التفكير في التجارب المختلفة لأعضاء المجتمع عند اتخاذ القرارات. الآن بعد أن أكملنا التخطيط لكل مجموعة رئيسية من اليافعات (اليافعات المتزوجات، واليافعات الحوامل، واليافعات المتزوجات اللاتي ليس لديهن أطفال، واليافعات المطلقات)، لمناقش كيف يمكنكن كقائدات يافعات ربطهن بهذه الموارد. تذكر أنه إذا كنت ميسرا في جلسات نادي الأمهات الصغيرات/مبادرة أمل، فقد تكون أنت نقطة الاتصال الأولى أو مصدر المعلومات لآخرين.

افعل: تناقش مع قائدات مبادرة أمل بشأن نوع المعلومات التي قد يكون من المفيد لهن مشاركتهم مع اليافعات الآخريات في مجتمعاتهن. ومن أمثلة ذلك: أقرب مرفق صحي، والخدمات المتاحة، وأقرب مكان آمن، وتوصيات/ساعات عمل المنشآت، ونحو ذلك. شارك الموارد وأو المعلومات ذات الصلة التي قد تكون لديك بالفعل.

#### 4.10 الختام

أبلغ المشاركين بالتاريخ والوقت والموقع وموضوع الجلسة التالية. ذكرهن بأنه إذا كن بحاجة إلى أي خدمات دعم نفسي واجتماعي أو صحة جنسية وإنجابية، فيجب عليهن زيارة المنشأة الصحية أو التحدث إلى الميسر بعد الجلسة.

قل: شكرًا لكم على جهودكم اليوم! أراكم المرة القادمة.

افعل: بعد الجلسة، اجتمع مع فريق مشروع مبادرة أمل. ناقش معهم كيفية تلبية طلبات المعلومات هذه من القائدات اليافعات في مبادرة أمل.

الجلسة 11  
وضع خطة العمل

المحتوى

1.11 ملخص الجلسة السابقة (10 دقائق)

2.11 الرؤية ووضع خطة العمل (ساعة و30 دقيقة)

3.11 الختام (30 دقيقة)

الوقت الإجمالي: ساعتان و10 دقائق

### 1.11 ملخص الجلسة السابقة

رحب بعودة المشاركات.

أسأل: خلال الجلسة الأخيرة، تحدثنا عن رسم خريطة مجتمعكم من منظور مجموعات مختلفة من اليافعات. هل يمكن لواحدة منكم أن تذكرنا بما تحدثنا عنه؟  
أمهل المشاركات بعض الوقت للتفكير والإجابة.

أسأل: هل استخدمني هذه المعلومات في الأسبوع الماضي؟ يرجى مشاركة أي تعقيبات.  
توقف مؤقتاً لمعرفة الاستجابات.

أسأل: كما تحدثنا عن كيفية دعم الجهود لمساعدة اليافعات الآخريات على الشعور بمزيد من الأمان أو السعادة أو تلقي الدعم الذي يحتاجه.  
هل يمكن لأحد أن يذكرنا ببعض النهج لهذا الأمر؟  
امنح المشاركات بعض الوقت للتفكير والاستجابة.

قل: أريد منكم أن تذكروا أنكم كقائدات في مبادرة أمل، فأنتن قدوتان ومصادر دعم لليافعات الآخريات في المجتمع. كجزء من دوركم ينبغي عليكم تحديد اليافعات الالاتي يمكنهن الاستفادة من نادي الأمهات الصغيرات والإحالات الأوسع نطاقاً التي توفرها مبادرة أمل. كما أن الملاحظات والتوجيهات التي تبدونها مهمة أيضاً لضمان استجابة مشروع مبادرة أمل لاحتياجات اليافعات. أجب عن أي أسئلة قد تكون لديهن ثم تابع بقية الجلسة.

### 2.11 تصور خطة العمل

الهدف: وفي نهاية هذه الجلسة سيكون المتدربون قادرين على وضع أهداف وخطة لتطوير القيادة لديهم وإنشاء خارطة طريق من واقع المجتمع الحالي إلى رؤيتهم النهائية.

المواد المطلوبة: أرضية نظيفة أو غطاء أرضية أو بطانيات لتعطية مساحة للمشاركات للاستلقاء على الأرض، وورقة واحدة كبيرة لكل مشاركة، وقابض مطبوع لتطيير الإجراءات لكل مشاركة، وأقلام حبر، وأقلام رصاص، ولوح ورقي قلاب، وأوراق وأقلام تحديد، وموسيقى هادئة

الوقت المخصص: ساعة و30 دقيقة

المنهجية والإجراءات:

- شرح ومناقشة

#### خطوات التيسير

الرؤية (20 دقيقة)

افعل: رتب المقاعد في دائرة وضع لوح ورقي يمكن للجميع في الدائرة رؤيته. اترك مساحة كافية للمشاركات كي يستلقين بشكل مريح على الأرض. ضع البطانيات على الأرضية إذا كانت متاحة.

قل: سنقوم الآن بإجراء تمرين لدى حلم.<sup>5</sup>

افعل: ادع المشاركات للاستلقاء على الأرض والاسترخاء مع إغلاق أعينهن. شجّعن على أخذ أنفاس عميقه وتصفية أذهانهن والشعور بالاسترخاء.

<sup>5</sup> من صندوق الأمم المتحدة للسكان (UNFPA) دليل تمكين النساء الشابات من قيادة التغيير. متوفّر على: <https://www.unfpa.org/resources/empowering-young-women-lead-change>

قل: فكر في مجتمعك. توقف لمدة دقيقة واحدة. فكر في سبب حبك له. توقف لمدة دقتيتين. فكر فيما لا يعجبك. توقف لمدة دقتيتين. ما الذي ترغب في معرفته عن مجتمعك؟ توقف لمدة دقتيتين.

افعل: اطلب من الجميع النهوض. باستخدام اللوح الورقي، اطلب منهم تدوين بعض الملاحظات السريعة حول الواقع الحالي لمجتمعهم وحلولهم المستقبل في سياق اليافعات واحتياجاتهن.

#### وضع خطة العمل (ساعة واحدة 10 دقائق)

افعل: قم بعمل نسخ من نماذج خطة العمل مقدماً (انظر صفحة 97). رتب قادة مبادرة أمل في أزواج، خاصة إذا كان يدعمون دورة نادي الأمهات الصغيرات ذاتها وأو المجتمع ذاته.

قل: والآن بعد أن وضعتم رؤية لمجتمعكن، دعونا نناقش كيف يمكنكم تحقيق ذلك. وضع خطة العمل طريقة جيدة للبدء. لنضع خطة عمل أولية نحدد من خلالها كيف ستعملن كقائدات لمبادرة أمل وأعضاء نشطين في اللجان الاستشارية. فكرن في الحال التي عليها المجتمع الآن وكيف تريدين أن يكون بدلاً من ذلك. باستخدام نموذج خطة العمل أدناه، فكرن فيما تحتاجن إليه لجعل رؤيتكم حقيقة. حدد من، وماذ، ومتى، وأين.

قل: أحد أدواركن الكبيرة هو التواصل مع اليافعات الأخريات في المجتمع. عند وضع خطة العمل، فكرن في:

- كيف ستحددن اليافعات المحتاجات في مجتمعكن؟
- ما نوع الدعم أو المعلومات التي ستقدمها لهن؟
- ما هي الجهات التي ستحلن هؤلاء الفتيات إليها؟

قل: عند التخطيط لمشاركتكن في جلسات نادي الأمهات الصغيرات، فكرن في:

- كم مرة ستشاركن في جلسات نادي الأمهات الصغيرات القادمة؟
- كيف ستدعمن مُيسري مبادرة أمل؟
- ما الذي ستحثن عنه في المشاركات الأخريات في نادي الأمهات الصغيرات لتوجيه وتحسين جودة جلسات نادي الأمهات الصغيرات لجعلها أكثر مراعاة لاحتياجات اليافعات؟

قل: عند التخطيط لمشاركتكن في اجتماعات المراجعة مع مُيسري الجلسات وفريق عمل مشروع مبادرة أمل، فكرن في:

- كم مرة ستشاركن في اجتماعات المراجعة؟
- كيف ستحصلن على تعقيبات من اليافعات وتنقل ملاحظاتهن إلى مقدمي الرعاية الصحية لتحسين وصول اليافعات إلى خدمات الصحة الجنسية والإنجابية/العنف القائم على النوع الاجتماعي؟
- كيف ستعملن مع فريق المشروع لمشاركة التعقيبات من اليافعات في مشروع أمل؟

**ملاحظة للمُيسرين:** يجب دعوة أعضاء اللجان الاستشارية للإيفاعات للإجتماع مع مُيسري الجلسات وموظفي المشروع كل جلستين (بما يعني أربع اجتماعات مراجعة لكل دورة من دورات نادي الأمهات الصغيرات).

#### 3.11 الخاتم

افعل: اطلب من المجموعة الجلوس في دائرة بحيث يواجه بعضهم البعض.

اسئل: كيف تشعرين حيال هذا التمرين؟ هل أنتن مستعدات للعمل كقائدات يافعات في مبادرة أمل؟  
امنح المشاركات دقائق قليلة للتفكير والمشاركة.

**المكون الأول: نادي الأمهات الصغيرات**

قل: تهانينا! لقد أكملتن الآن ثلاث جلسات قيادة إضافية. نحن سعداء لمساهماتكن الهامة في تعزيز هذا البرنامج لتلبية احتياجات اليافعات في هذا المجتمع. نشكركن على وقتكن ومدخلاتكن القيمة. تهانينا وبال توفيق!

افعل: (حسب الموقع) قدم لقائدات مبادرة أمل الشهادة بالإضافة إلى حقيبة أو ملصق. ذكر المشاركات بوقت اجتماع نادي الأمهات الصغيرات و/أو اجتماع مراجعة المشروع التالي.

جدول خطة العمل

ما التحديات/المخاطر المتوقعة إن وجدت (بما في ذلك الأفكار بشأن كيفية معالجة هذه المخاطر)؟	ما الموارد التي ستكون مطلوبة حسب الحاجة؟	أين سيتم تنفيذ هذا النشاط؟	كم مرة سيتم تنفيذ هذا النشاط؟	ما الجهات التي تعملن أو تتوصلن معها؟	النشاط

## الملحق

### المكون 1: نادي الأمهات الصغيرات أدوات المراقبة والتقييم، معلومات إضافية

نادي الأمهات الصغيرات: تقييم نهاية الجلسات  
تعليمات للمُمُسرين

افعل: ضع أوراق التقييم ذات الأوجه التعبيرية الثلاثة (انظر الصفحات 115-117) حول الغرفة، مع ترك مساحة بينها لحركة المشاركات. أعطي كل مشارك شيئاً صغيراً (مثل: حصاة أو حبة فاصلolia ونحو ذلك).

قل: "الآن، سنقيم جلسة اليوم. لدى كل واحد منكم (شيء). سأقرأ مجموعة من الأسئلة وأريد منكم الوقوف ووضع (الشيء) الذي لديك على الورقة التي تحمل الوجه الذي يمثل إجابتكم على السؤال على أفضل وجه. يمكنكم اختيار الوجه الحزين، الذي وضعته \_\_\_\_\_، أو الوجه المحايد، الذي وضعته \_\_\_\_\_، أو الوجه السعيد، الذي وضعته \_\_\_\_\_. فيما بين الأسئلة، سنتوقف سريعاً لاحتساب الإجابات. هل هناك أي أسئلة؟" (توقف لتنقية الأسئلة).

قل: "السؤال الأول: كيف تشعر حيال نفسك بعد هذه الجلسة؟ يُرجى الوقوف ووضع (الشيء) الذي لديك على الورقة التي تحمل الوجه الذي يوضح إجابتك على هذا السؤال على أفضل وجه".

افعل: بعد أن يضع جميع المشاركين الأشياء التي لديهم، احسب عدد الإجابات التي تشير إلى الوجه السعيد والحيادي والحزين. اكتب الأرقام الثلاثة في السؤال 1أ على نموذج تقييم جلسة نادي الأمهات الصغيرات. ثم اجمع (الأشياء) وامنح كل مشارك واحداً منها.

قل: "السؤال التالي: كيف تشعرن تجاه تفاعل مزود الخدمة الصحية معكم خلال هذه الجلسة؟ يُرجى الوقوف ووضع (الشيء) الذي لديك على الورقة التي تحمل الوجه الذي يوضح إجابتك على هذا السؤال على أفضل وجه".

افعل: بعد أن يضع جميع المشاركين الأشياء التي لديهم، احسب عدد الإجابات التي تشير إلى الوجه السعيد والحيادي والحزين. اكتب الأرقام الثلاثة في السؤال 1ب على نموذج تقييم جلسة نادي الأمهات الصغيرات. ثم اجمع (الأشياء) وامنح كل مشارك واحداً منها.

قل: "السؤال التالي: كيف تشعرن حيال ما إذا كانت هذه الجلسة ستحسن قدرتكم على التواصل مع أزواجكن/عائلتكم بشأن الموضوعات التي ناقشناها اليوم؟ يُرجى الوقوف ووضع (الشيء) الذي لديك على الورقة التي تحمل الوجه الذي يوضح إجابتك على هذا السؤال على أفضل وجه".

افعل: بعد أن يضع جميع المشاركين الأشياء التي لديهم، احسب عدد الإجابات التي تشير إلى الوجه السعيد والحيادي والحزين. اكتب الأرقام الثلاثة في السؤال 1ج على نموذج تقييم جلسة نادي الأمهات الصغيرات.

قل: "شكراً لكم. بالنسبة لهذين السؤالين التاليين، لا تحتاجون إلى استخدام (الأشياء) التي لديكم. يُرجى فقط إخباري بإجاباتكم. ما الذي ستغيره فيما يتعلق بهذه الجلسة، إن وجد؟"

افعل: اكتب أي إجابات تسمعها تحت السؤال الثاني على نموذج تقييم جلسة نادي الأمهات الصغيرات.

قل: "أي المفاهيم، إن وجدت، كانت صعبة في فهمها؟"

افعل: اكتب أي إجابات تسمعها تحت السؤال الثالث على نموذج تقييم جلسة نادي الأمهات الصغيرات.

قل: "أشكركم على مشاركتكم. أراكم في الجلسة التالية!"

نادي الأمهات الصغيرات نموذج تقييم الجلسة (يتم إكماله بواسطة مُيسّري جلسات نادي الأمهات الصغيرات)

---

---

عنوان وتاريخ الجلسة:  
اسم الموقع ومكانه:

---

---

اسم المُيسّر 1 ومسماه الوظيفي ومعلومات الاتصال به:

---

---

اسم المُيسّر 2 ومسماه الوظيفي ومعلومات الاتصال به:

---

إجمالي عدد المشاركات المسجلات في هذا النادي:

---

إجمالي عدد المشاركين الحاضرين اليوم:

---

هل حضر التدريب أحد أخصائي الصحة المجتمعية؟ (ضع دائرة على واحدة من الإجابتين)

نعم/لا

1. اجمع نتائج نشاط التقييم القائم على استخدام الوجوه لاستيفاء هذا الجدول.

عدد الوجوه السعيدة	عدد الوجوه المحابية	عدد الوجوه الحزينة	
			أ. كيف تشعر حيال نفسك بعد هذه الجلسة؟
			ب. كيف تشعرن تجاه تفاعل مزود الخدمة الصحية معكم خلال هذه الجلسة؟
			ج. كيف تشعرن حيال ما إذا كانت هذه الجلسة ستحسن قدرتكن على التواصل مع أزواجكن/عائلتكن بشأن موضوعات اليوم؟

2. ما الذي سيغيّر المشاركون، إن وجد، في المرة القادمة فيما يتعلق بهذه الجلسة؟

3. ما الأنشطة/المفاهيم الأكثر صعوبة، إن وجدت، التي تتعذر على المشاركين فهمها؟

4. بناء على استجابة المشاركين لأسئلة قياس مستوى المعرفة والسلوك المرصود أثناء الجلسة، ما تقييمك لمستوى فهم المشاركين للجلسة على مقياس من 1 إلى 5؟ يُرجى وضع دائرة على إجابتك أدناه.

**المكون الأول: نادي الأمهات الصغيرات**

5	4	3	2	1
فهموها جيدا	فهموا معظم الأشياء	محايد	لم يفهموها بالقدر الكافي	لم يفهموها على الإطلاق

نموذج الموافقة المستنيرة لنادي الأمهات الصغيرات

مرحبا.

اسمي \_\_\_\_\_ . أعمل لدى \_\_\_\_\_ . نحن نجري بحثاً بشأن تجاربكن لتجويه برنامج نادي الأمهات الصغيرات. ستساعدنا المعلومات التي نجمعها على فهم المزيد عن قيمكن وموافكن تجاه صحتكن وحياتكن بشكل عام.

وكجزء من هذا البحث، أود أن أطرح عليك بعض الأسئلة حول حياتكن وصحتكن والأعلاف في مجتمعك. تستغرق الأسئلة عادة حوالي 30 دقيقة. ستكون الإجابات التي تقدمها سرية ولن تتم مشاركتها مع أي شخص بخلاف أعضاء فريق الاستبيانة. لست مضطورة للمشاركة في الاستبيانة في حال لم ترغبي بذلك، ولكننا نأمل أن توافقني على الإجابة عن الأسئلة لأن آرائك وتجربتك مهمة جداً بالنسبة لنا. إذا طرحت عليك أي سؤال لا تردد في الإجابة عليه، فما عليك سوى إخباري وسأنتقل إلى السؤال التالي كما يمكنك إيقاف المقابلة في أي وقت.

في حال احتجت إلى مزيد من المعلومات حول الاستبيانة، يمكنك الاتصال على الرقم: \_\_\_\_\_

هل لديك أي أسئلة؟  
(أجب عن أي أسئلة)

لا  نعم هل يمكنني بدء المقابلة الآن؟  
(إذا كانت الإجابة بـ"نعم"، فتابع الاستبيانة)

توقيع القائم بإجراء المقابلة: \_\_\_\_\_  
التاريخ: \_\_\_\_\_

نادي الأمهات الصغيرات: الاستبانة القبلية  
تمت كتابة التعليمات الخاصة بمسؤولي الاستبانة بخطٍ مائل

#	السؤال	الاختيارات
1	ما هي حالتك الاجتماعية؟	<input type="radio"/> متزوجة <input type="radio"/> مطلقة <input type="radio"/> أرملة
2	كم عدد أطفالك؟	<input type="radio"/> ليس لدي أطفال <input type="radio"/> حالياً حامل في الطفل الأول <input type="radio"/> طفل واحد <input type="radio"/> طفلان أو أكثر
3	ما عمرك عند الزواج؟	<u>سنوات</u>
4	ما عمرك الحالي؟	<u>سنوات</u>
5	هل سبق لك أن ذهبت إلى المدرسة؟	<input type="radio"/> نعم <input type="radio"/> لا (انتقل إلى السؤال رقم 7)
6	ما أعلى مستوى دراسي التحقت به: التعليم الابتدائي أم المتوسط أم الثانوي أو الجامعي؟	<input type="radio"/> الابتدائي <input type="radio"/> المتوسط <input type="radio"/> الثانوي <input type="radio"/> الجامعي
7	كيف سمعت عن نادي الأمهات الصغيرات؟ اختيارات متعدد. حدد جميع ما ينطبق.	<input checked="" type="checkbox"/> المنشأة الصحية <input checked="" type="checkbox"/> أخصائي صحة مجتمعية <input checked="" type="checkbox"/> صديق/ قريب <input checked="" type="checkbox"/> وسائل التواصل الاجتماعي <input checked="" type="checkbox"/> غير ذلك، يرجى التحديد: _____ (سجل الرد)
8	في الأشهر الستة الماضية، كم مرة زرت فيها منشأة صحية لرعاية نفسك؟	<u>(إذا كانت الإجابة "صفر" انتقل إلى السؤال رقم 11)</u>
9	"أود الآن أن أطرح عليك بعض الأسئلة حول أي زيارات حديثة قد تكون قمت بها إلى منشأة صحية أو عيادة. يرجى الإجابة بنعم أو لا."	<input type="checkbox"/> لا <input checked="" type="checkbox"/> نعم
9.1	خلال آخر زيارة لك، هل أوضح مقدم الرعاية الصحية أن أي معلومات قدمتها كانت سرية وخاصة؟	
9.2	هل تحدث إليك مقدم الرعاية الصحية عن تنظيم الأسرة؟	

					هل قام مقدم الرعاية الصحية بدعوة والدتك/حماتك للمشاركة في جزء من الزيارة/المناقشة أو كلها؟	9.3
					هل أتاح لك مقدم الرعاية الصحية الفرصة لطرح الأسئلة؟	9.4
					(إذا كان لديها طفل واحد على الأقل) هل تمت ولادة طفلك الأخير على يد إحدى العاملات الصحيات أو في منشأة صحية؟	9.5
لا أوفق	أوفق				"أود الآن أن أسألك عن شعورك خلال آخر زيارة إلى المنشأة الصحية أو العيادة. سأقرأ سلسلة من العبارات حول كيف كنت تشعرين. يُرجى إعلامي إذا كنت توافقين أو لا توافقين."	10
					شعرت أنه يمكنني مناقشة أي مشاكل أو أسئلة أو مخاوف مع مقدم الخدمة دون الشعور بالحرج	10.1
					أعطاني مقدم الخدمة معلومات كافية لاتخاذ قرار بشأن ما إذا كان ينبغي علي استخدام طريقة تنظيم أسرة والطريقة المناسبة	10.2
					شعرت أن مقدم الخدمة يهتم باحتياجاتي وساعد في تلبيتها	10.3
					أشعر بالرضا عن الرعاية والخدمات التي تلقيتها من مقدم الخدمة	10.4
* خيارات إجابات العناصر: مقياس ليكرت خماسي النقاط، حيث: متأكدة تماماً = 5، متأكدة إلى حد ما = 4، ليست متأكدة/غير متأكدة = 3، غير متأكدة إلى حد ما = 2، وغير متأكدة تماماً إلى حد ما = 1. تم إنشاء المقياس عن طريق تجميع درجات العناصر وقسمتها على عدد العناصر. نطاق درجات المقياس هو 5-1، وتشير الدرجة الأعلى إلى فعالية ذاتية أعلى للذهاب إلى المنشأة الصحية.						11
غير متأكدة تماماً	غير متأكدة إلى حد ما	ليست متأكدة/غير متأكدة	متأكدة إلى حد ما	متأكدة تماماً	"سأقرأ الآن بعض العبارات حول مدى ثقتك في قدرتك على زيارة منشأة صحية. بالنسبة لكل سيناريو أود منك أن تخبريني مما إذا كنت متأكدة تماماً من قدرتك على القيام بذلك، أو متأكدة إلى حد ما من قدرتك على القيام بذلك، أو لست متأكدة أو غير متأكدة من قدرتك على القيام بذلك، أو غير متأكدة إلى حد ما من قدرتك على القيام بذلك، أو غير متأكدة تماماً من قدرتك على القيام بذلك."	
					لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط *	
					يمكنني أن أطلب الخدمات الصحية في المنشأة الصحية حتى أردت ذلك	11.1
					يمكنني الذهاب إلى المنشأة الصحية حتى لو لم يريد زوجي	11.2
					يمكنني الذهاب إلى المنشأة الصحية حتى لو كنت أعمل في المنزل	11.3
					يمكنني الذهاب إلى المنشأة الصحية حتى لو اعتقدت أسرتي أنني كنت أتجاهل واجباتي المنزلية	11.4
					بالنسبة للولادة التالية، سيكون لدى عامل صحي أو أذهب إلى المنشأة الصحية	11.5

<p>* خيارات الاستجابة للبند: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: متأكدة تماماً = 5، متأكدة إلى حد ما = 4، لست متأكدة/غير متأكدة = 3، غير متأكدة إلى حد ما = 2، وغير متأكدة تماماً = 1. تم إنشاء المقياس عن طريق تجميع درجات العناصر وقسمتها على عدد العناصر. نطاق درجات المقياس هو 5-1، وتشير درجة أعلى إلى زيادة الكفاءة الذاتية لمناقشة واستخدام تنظيم الأسرة.</p>	12																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">غير متأكدة تماماً</td> <td style="width: 25%;">غير متأكدة إلى حد ما</td> <td style="width: 25%;">لست متأكدة/غير متأكدة</td> <td style="width: 25%;">متأكدة إلى حد ما</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	غير متأكدة تماماً	غير متأكدة إلى حد ما	لست متأكدة/غير متأكدة	متأكدة إلى حد ما																	12.1
غير متأكدة تماماً	غير متأكدة إلى حد ما	لست متأكدة/غير متأكدة	متأكدة إلى حد ما																		
	12.2																				
	12.3																				
	12.4																				
نعم	هل تفعلين شيئاً حالياً أو تستخدمين أي طريقة لتأخير الحمل أو تجنبه؟	13																			
الواقي الذكري الحبوب اللولب الرحمي الحقن الأجهزة المزروعة طريقة النظم الانسحاب الواقي الأنثوي منع الحمل في حالات الطوارئ طريقة الأيام القياسية تعقيم الرجال تعقيم الإناث طريقة حداثة أخرى الطريقة التقليدية الأخرى	ما هي طريقة تنظيم الأسرة التي تستخدمينها؟ تسجيل جميع المذكور	13.1																			

لا أعرف	لا	نعم	هل يعرف زوجك أنك تستخدمين حالياً طريقة لتنظيم الأسرة؟	13.2
قرارها في الأساس				
قرار زوجها في الأساس			هل تقولين إن قرار استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة كان في الأساس قراركِ وحده، أو قرار زوجك وحده في الأساس، أم قرار مشترك اتخذتموه معاً؟	13.3
قرار مشترك				
آخر				
<p>*خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أوفق ولا أرفض = 3، لا أوفق = 2، لا أوفق بشدة = 1. تم إنشاء المقياس عن طريق تجميع درجات العناصر وقسمتها على عدد العناصر. نطاق درجة المقياس هو 5-1، وتشير درجة أعلى إلى توقع أكبر لنتائج سلبية مرتبطة بتأخير الولادة</p>				
لا أوفق بشدة	لا أوفق	لا أوفق ولا أرفض	أوفق	أوفق بشدة
				يعتقد الناس في المكان الذي أعيش به أن الفتاة يجب أن تتزوج في أقرب وقت ممكن لحماية عفتها.
				يتوقع الناس في المكان الذي أعيش به أن تنجذب الفتيات أول طفل لها بعد الزواج بفترة وجيزة.
				إذا لم يكن لدي طفل بعد الزواج بفترة وجيزة، فسيقوم زوجي /حماتي/الأسرة بإنكار ذلك على رفضه معي.
				إذا عرف الناس في المكان الذي أعيش به أنني كنت أستخدم تنظيم الأسرة، فسيأخذون انتباهاً سريعاً تماماً عني.
				إذا عرف الناس في المكان الذي أعيش به أنني كنت أستخدم تنظيم الأسرة، فإنهم سيقومون بانتقاد زوجي /عائلي/ على السماح لي بالقيام بذلك
<p>*خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أوفق ولا أرفض = 3، لا أوفق = 2، لا أوفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بال نقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى دعم أعلى للأدوار التقليدية للنوع الاجتماعي.</p>				
لا أوفق بشدة	لا أوفق	لا أوفق ولا أرفض	أوفق	أوفق بشدة
				يجب أن يكون للرجل الكلمة الأخيرة بشأن القرارات في منزله
				15.1

					يجب على الزوجة طاعة زوجها دائمًا	15.2
					الرجل هو الذي يقرر موعد ممارسة الجنس مع زوجته	15.3
					إذا رغبت المرأة في تجنب الحمل، فيجب أن يأذن لها زوجها باستخدام وسائل منع الحمل	15.4
					تُعد رعاية الأطفال من مسؤولية الأم	15.5
<p>*خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أوفق ولا أرفض = 3، لا أوفق = 2، لا أوفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى تقدير ذاتي أعلى.</p>					<p>"الآن سوف أقرأ قائمة من العبارات التي تتناول مشاعرك العامة عن نفسك. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محابي أم لا توافق بشدة على العبارة"</p> <p>لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*</p>	16
لا أوفق بشدة	لا أوفق	لا أافق	لا أافق ولا أرفض	أافق	أوفق بشدة	
<p>على العموم، أشعر بالسعادة حول من أكون</p> <p>أشعر أن لدى الكثير من الفخر</p> <p>أستطيع القيام بالأشياء وكذلك معظم الأشخاص الآخرين</p> <p>أنا شخص يستحق الثناء، وعلى قدم المساواة مع الآخرين</p> <p>أنا احترم نفسي</p>					16.1	16.2
<p>*خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أوفق ولا أرفض = 3، لا أوفق = 2، لا أوفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى كفاءة ذاتية جماعية أعلى.</p>					<p>"سأطرح الآن بعض الأسئلة حول كيفية مساعدة الفتيات في المجتمع في مساعدة بعضهم البعض والعمل معاً لتحسين حياتهم. بالنسبة لكل سيناريو أود منك أن تخبريني ما إذا كنتي متاكدة تماماً من أنه يمكنك القيام بذلك، متاكدة إلى حد ما من أنه يمكنك القيام بذلك، غير متاكدة من أنه يمكنك القيام بذلك، غير متاكدة إلى حد ما من أنه يمكنك القيام بذلك، غير متاكدة تماماً من أنه يمكنك القيام بذلك"</p> <p>لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*</p>	17
غير متاكدة تماماً	غير متاكدة إلى حد ما	غير متاكدة/غير متاكدة	مست	متاكدة إلى حد ما	متاكدة تماماً	
<p>ما مدى تأكيدك من أن الفتيات في مجتمعك يمكنهن أن يعملن معاً لتحسين كيفية علاج الياقات في المنشآة الصحية؟</p> <p>ما مدى تأكيدك من أن الفتيات في مجتمعك يمكنهن العمل سوية لمنع بعضهن البعض من الزواج بسن صغيراً جداً؟</p>					17.1	17.2

					ما مدى تأكيدك من أن الفتيات في مجتمعك يمكنهن العمل معًا للحصول على الخدمات التي يحتاجنها؟	17.3
					ما مدى تأكيدك من أن الفتيات في مجتمعك يمكنهن أن يعملن معًا لتحسين صحة وسلامة الفتيات في مجتمعك؟	17.4

نادي الأمهات الصغيرات: الاستبانة البعدية  
تمت كتابة التعليمات الخاصة بمسؤولي الاستبانة بخطٍ مائل

#	السؤال	الاختيارات
1	ما عمرك الحالي؟	سنوات _____
2	كم عدد جلسات نادي الأمهات الصغيرات التي قمت بحضورها؟	1-3 <input type="radio"/> 4-6 <input type="radio"/> 7-8 (الكل) <input type="radio"/>
3	بشكل عام، ما مستوى رضاك عن برنامج نادي الأمهات الصغيرات؟	غير راضٍ تماماً <input type="radio"/> حد ما <input type="radio"/> راضٍ إلى حد ما <input type="radio"/> لا يوجد رأي <input type="radio"/> راضٍ تماماً <input type="radio"/>
4	كيف أثرت مشاركتك في نادي الأمهات الصغيرات على حياتك؟ (دون ردود المشاركين)	
5	كيف أثرت مشاركتك في نادي الأمهات الصغيرات على علاقتك مع زوجك/حماتك/عائلتك؟ (دون ردود المشاركين)	

					كيف أثرت مشاركتك في نادي الأمهات الصغيرات على معرفتك بتنظيم الأسرة والتفاعلات مع مقدمي الخدمات الصحية؟  (دون ردود المشاركين)	6	
لا أوفق بشدة	لا أوفق	لا أوفق ولا أرفض	أوفق	أوفق بشدة	يُرجى إخباري بما إذا كنت توافق بشدة أم محايد أم لا توافق أم لا توافق بشدة على هذه العبارة: زيادة المشاركة في نادي الأمهات الصغيرات من خلال القدرة على طلب الرعاية الصحية في المنشأة الصحية	7	
<u>إذا كانت الإجابة "صفر" انتقل إلى السؤال رقم 11</u>					في الأشهر الستة الماضية، كم مرة زرت فيها منشأة صحية لرعاية نفسك؟	8	
لا	نعم	أود الآن أن أطرح عليك بعض الأسئلة حول أي زيارات حديثة قد تكون قمت بها إلى منشأة صحية أو عيادة. يُرجى الإجابة بنعم أو لا.					9
خلال آخر زيارة لك، هل أوضح مقدم الرعاية الصحية أن أي معلومات قدمتها كانت سرية وخاصة؟					هل تحدث إليك مقدم الرعاية الصحية عن تنظيم الأسرة؟	9.1	
هل قام مقدم الرعاية الصحية بدعوة والدتك/حماتك للمشاركة في جزء من الزيارة/المناقشة أو كلها؟					هل أتاح لك مقدم الرعاية الصحية الفرصة لطرح الأسئلة؟	9.2	
إذا كانت لديها طفل واحد على الأقل) هل تمت ولادة طفلك الأخير على يد إحدى العاملات الصحيات أو في منشأة صحية؟					أود الآن أن أسألك عن شعورك خلال آخر زيارة إلى المنشأة الصحية أو العيادة.	9.3	
لا أوفق	أوفق	سأقرأ سلسلة من العبارات حول كيف كنت تشعرين. يُرجى إعلامي إذا كنت توافقين أو لا توافقين.					10
		شعرت أنه يمكنني مناقشة أي مشاكل أو أسئلة أو مخاوف مع مقدم الخدمة دون الشعور بالحرج					10.1
		أعطياني مقدم الخدمة معلومات كافية لاتخاذ قرار بشأن ما إذا كان ينبغي علي استخدام طريقة تنظيم أسرة والطريقة المناسبة					10.2
		شعرت أن مقدم الخدمة يهتم باحتياجاتي وساعد في تلبيتها					10.3

						أشعر بالرضا عن الرعاية والخدمات التي تلقيتها من مقدم الخدمة	10.4
* خيارات إجابات العناصر: مقياس ليكرت خماسي النقاط، حيث: متأكدة تماماً = 5، متأكدة إلى حد ما = 4، ليست متأكدة/غير متأكدة = 3، غير متأكدة إلى حد ما = 2، وغير متأكدة تماماً إلى حد ما = 1. تم إنشاء المقياس عن طريق تجميع درجات العناصر وقسمتها على عدد العناصر. نطاق درجات المقياس هو 5-1، وتشير درجة أعلى إلى زيادة الكفاءة الذاتية للذهاب إلى المنشأة الصحية.						"سأقرأ الآن بعض العبارات حول مدى ثقتك في قدرتك على زيارة المنشأة الصحية. بالنسبة لك سيناريو أود منك أن تخبريني بما إذا كنت متأكدة تماماً من قدرتك على القيام بذلك، أو متأكدة إلى حد ما من قدرتك على القيام بذلك، أو غير متأكدة إلى حد ما من قدرتك على القيام بذلك، أو غير متأكدة تماماً من قدرتك على القيام بذلك." لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط."	11
غير متأكدة تماماً	غير متأكدة إلى حد ما	ليست متأكدة/غير متأكدة	متأكدة إلى حد ما	متأكدة تماماً		يمكنني أن أطلب الخدمات الصحية في المنشأة الصحية حتى أردد ذلك	11.1
						يمكنني الذهاب إلى المنشأة الصحية حتى لو لم يربد زوجي	11.2
						يمكنني الذهاب إلى المنشأة الصحية حتى لو كنت أعمل في المنزل	11.3
						يمكنني الذهاب إلى المنشأة الصحية حتى لو اعتقدت أسرتي أنني كنت أتجاهل واجباتي المنزلية	11.4
						بالنسبة للولادة التالية، سيكون لدى عامل صحي أو أذهب إلى المنشأة الصحية	11.5
* خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: متأكدة تماماً = 5، متأكدة إلى حد ما = 4، ليست متأكدة/غير متأكدة = 3، غير متأكدة إلى حد ما = 2، وغير متأكدة تماماً إلى حد ما = 1. تم إنشاء المقياس عن طريق تجميع درجات العناصر وقسمتها على عدد العناصر. نطاق درجات المقياس هو 5-1، وتشير درجة أعلى إلى زيادة الكفاءة الذاتية لمناقشة واستخدام تنظيم الأسرة.						سأطرح عليك الآن بعض الأسئلة حول مدى ثقتك في قدرتك على التحدث مع زوجك حول تنظيم الأسرة. حتى إذا كنت لا ترغبين في استخدام تنظيم الأسرة الآن، فحاولي أن تخيلي بعض الوقت في المستقبل عندما ترغبين في استخدام تنظيم الأسرة. بالنسبة لك سيناريو أود منك أن تخبريني بما إذا كنت متأكدة تماماً من قدرتك على القيام بذلك، أو متأكدة إلى حد ما من قدرتك على القيام بذلك، أو غير متأكدة أو غير متأكدة من قدرتك على القيام بذلك، أو غير متأكدة إلى حد ما من قدرتك على القيام بذلك، أو غير متأكدة تماماً من قدرتك على القيام بذلك." لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*	12
غير متأكدة تماماً	غير متأكدة إلى حد ما	ليست متأكدة/غير متأكدة	متأكدة إلى حد ما	متأكدة تماماً		ما مدى التأكد من أنك تستطيعين طرح موضوع تنظيم الأسرة على زوجك؟	12.1
						ما مدى التأكد من أنك تستطيعين إخبار زوجك أنك تريدين استخدام تنظيم الأسرة؟	12.2
						ما مدى التأكد من أنك تستطيعين استخدام تنظيم الأسرة؟	12.3
						ما مدى التأكد من أنك تستطيعين استخدام تنظيم الأسرة، حتى لو كان زوجك لا يربد ذلك؟	12.4

نعم	هل تفعلين شيئاً حالياً أو تستخدمن أي طريقة لتأخير الحمل أو تجنبه؟					13
الواقي الذكري	ما هي طريقة تنظيم الأسرة التي تستخدمنها؟ تسجيل جميع المذكور	13.1	الحبوب	اللولب الرحمي	الحقن	الأجهزة المزروعة
طريقة النظم			الانسحاب	الواقي الأنثوي	منع الحمل في حالات الطوارئ	طريقة الأيام القياسية
تعقيم الرجال			تعقيم الإناث	طريقة حديثة أخرى	طريقة التقليدية الأخرى	تعقيم الرجال
لا أعرف			نعم	هل يعرف زوجك، أنك تستخدمن حالياً طريقة لتنظيم الأسرة؟		
قرارها في الأساس			قرار زوجها في الأساس	هل تقولين إن قرار استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة كان في الأساس قرارك وحده، أو قرار زوجك وحده في الأساس، أم قرار مشترك اخذتموه معاً؟	13.2	قرار مشترك
قرار زوجها في الأساس			أخرى			أخرى
*خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أتفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أتفق ولا أرفض = 3، لا أتفق = 2، لا أتفق بشدة = 1. تم إنشاء المقياس عن طريق تجميع درجات العناصر وقسمتها على عدد العناصر. نطاق درجة المقياس هو 5-1، وتشير درجة أعلى إلى توقع أكبر لنتائج سلبية مترتبة بتأخير الولادة			أود الآن أن أعرف عن تصوراتكم المتعلقة بالتبعات المرتبطة باستخدام تنظيم الأسرة. سوف أقرأ بعض العبارات، وكل واحد، يرجى إخباري إذا كنت توافق بشدة أو موافق أو محايدين أو غير موافق بشدة." لكل سؤال، اختار إجابة واحدة فقط*			
لا أتفق بشدة	لا أتفق	لا أتفق ولا أرفض	أتفق	أتفق بشدة		
					يعتقد الناس في المكان الذي أعيش به أن الفتاة يجب أن تتزوج في أقرب وقت ممكن لحماية عفتها.	14.1

					يتوقع الناس في المكان الذي أعيش به أن تنجذب الفتيات أول طفل لها بعد الزواج بفترة وجيزة.	14.2
					إذا لم يكن لدي طفل بعد الزواج بفترة وجيزة، فسيقوم زوجي/حماتي/الأسرة بإنكار ذلك على/رفضه مني.	14.3
					إذا عرف الناس في المكان الذي أعيش به أنني كنت أستخدم تنظيم الأسرة، فسيأخذون انطباعاً سيناماً عني.	14.4
					إذا عرف الناس في المكان الذي أعيش به أنني كنت أستخدم تنظيم الأسرة، فإنهم سيقومون بانتقاد زوجي/عائلتي على السماح لي بالقيام بذلك	14.5
<p>*خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أوفق ولا أرفض = 3، لا أوفق = 2، لا أوفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بال نقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى دعم أعلى للأدوار التقليدية للنوع الاجتماعي.</p>					<p>"سأقرأ الآن بعض العبارات حول العلاقات بين الرجل والمرأة. يُرجى إخباري إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم لا توافق أم لا توافق بشدة"</p> <p>لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*</p>	15
لا أوفق بشدة	لا أوفق	لا أوفق ولا أرفض	أوفق	أوفق بشدة		
					يجب أن يكون للرجل الكلمة الأخيرة بشأن القرارات في منزله	15.1
					يجب على الزوجة طاعة زوجها دائمًا	15.2
					الرجل هو الذي يقرر موعد ممارسة الجنس مع زوجته	15.3
					إذا رغبت المرأة في تجنب الحمل، فيجب أن يأذن لها زوجها باستخدام وسائل منع الحمل	15.4
					تُعد رعاية الأطفال من مسؤولية الأم	15.5
<p>*خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أوفق ولا أرفض = 3، لا أوفق = 2، لا أوفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بال نقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى تقدير ذاتي أعلى.</p>					<p>"الآن سوف أقرأ قائمة من العبارات التي تتناول مشاعرك العامة عن نفسك. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محايد أم لا توافق أم لا توافق بشدة على العبارة"</p> <p>لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*</p>	16
لا أوفق بشدة	لا أوفق	لا أوفق ولا أرفض	أوفق	أوفق بشدة		
					على العموم، أشعر بالسعادة حول من أكون	16.1
					أشعر أن لدى الكثير من الفخر	16.2

					16.3 أستطيع القيام بالأشياء وكذلك معظم الأشخاص الآخرين
					16.4 أنا شخص يستحق الثناء، وعلى قدم المساواة مع الآخرين
					16.5 أنا احترم نفسي
<p>*خيارات الاستجابة للبند: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوافق بشدة = 5، موافق = 4، لا أافق ولا أرفض = 3، لا أافق = 2، لا أافق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى كفاءة ذاتية جماعية أعلى.</p>					
غير متأكدة تماما	غير متأكدة إلى حد ما	لست متأكدة/غير متأكدة	متأكدة إلى حد ما	متأكدة تماما	17 "سأطرح الآن بعض الأسئلة حول كيفية مساعدة الفتيات في المجتمع في مساعدة بعضهم البعض والعمل معا لتحسين حياتهم. بالنسبة لكل سيناريو أود منك أن تخبرني ما إذا كنتي متأكدة تماما من أنه يمكنك القيام بذلك، متأكدة إلى حد ما من أنه يمكنك القيام بذلك، غير متأكدة من أنه يمكنك القيام بذلك، غير متأكدة إلى حد ما من أنه يمكنك القيام بذلك، غير متأكدة تماما من أنه يمكنك القيام بذلك" لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*
					17.1 ما مدى تأكdek من أن الفتيات في مجتمعك يمكنهن أن يعملن معا لتحسين كيفية علاج الياقات في المنشأة الصحية؟
					17.2 ما مدى تأكdek من أن الفتيات في مجتمعك يمكنهن العمل سويا لمنع بعضهن البعض من الزواج بسن صغيرا جدا؟
					17.3 ما مدى تأكdek من أن الفتيات في مجتمعك يمكنهن العمل معا للحصول على الخدمات الحكومية التي يحتاجها؟
					17.4 ما مدى تأكdek من أن الفتيات في مجتمعك يمكنهن أن يعملن معا لتحسين صحة وسلامة الفتيات في مجتمعك؟

أوراق التقييم باستخدام الوجوه التعبيرية - صفحة 1



سعید



محايد



حزين

## الشروط المرجعية للجنة الاستشارية للإيافعات في مبادرة أمل

تهدف اللجان الاستشارية للإيافعات إلى تحسين قدرات القادة الإيافعات. تعد مشاركتهم الهدف على طول دورة البرنامج الخاصة ببرنامج مبادرة أمل مهمة للغاية لضمان استجابة الإيافعات. يجب على موظفي المشروع تكييف غرض وطريقة المجموعة للتأكد من أن وظيفتها تدعم بشكل مناسب الطبيعة الديناميكية لقدرات الإيافعات وقدراتهن واحتياجاتهن سواء داخل اللجان الاستشارية للإيافعات أو المشاركات في البرنامج.

### الغرض:

تلعب اللجان الاستشارية للإيافعات دوراً رئيسياً في تعزيز استجابة البرنامج لاحتياجات الإيافعات (1) التواصل مع الميسّرين في نادي الأمهات الصغيرات والفرق الاستشارية المجتمعية بصفة دورية لمشاركة التوصيات والتعقيب على أساس دوري لتعزيز انشطة مبادرة أمل، بدءاً من جلسات نادي الأمهات الصغيرات، و(2) تحديد الإيافعات الالاتي يصعب الوصول إليهن والمهمشين في مجتمعاتهم لإنجذابهم إلى برامج مبادرة أمل بما في ذلك الإحالة إلى المنشآت الصحية والعاملين الصحيين المجتمعين وأنظمة الدعم الأخرى.

### من الذي يمكن أن تكون منه هذه المجموعة؟

ت تكون هذه المجموعة من يافعات أكملن الجلسات الثمانية الخاصة بنادي الأمهات الصغيرات أو كن أعضاء في نادي أمهات شابات حالي وأظهرن قيادة واهتمام بدعم انشطة البرنامج والإيافعات الآخريات في مجتمعاتهم. ثم يخضعن لجلسات قيادة إضافية كجزء من مبادرة أمل.

### إنشاء اللجان الاستشارية للإيافعات:

- يشارك الميسّرون الشروط المرجعية الخاصة باللجان الاستشارية للإيافعات خلال اليوم الأول من نادي الأمهات الصغيرات، ويخبرون الإيافعات أن هذه هي فرصة لأولئك الذين لديهم اهتمام ووقتاً مستمراً للتحصيص لمبادرة أمل ما يتجاوز ثمانية جلسات في نادي الأمهات الصغيرات.
- يقوم الميسّرون في نادي الأمهات الصغيرات بتتبع الإيافعات الالاتي يظهرن القيادة الطبيعية والاستباقية والالتزام خلال جلسات نادي الأمهات الصغيرات.
- يتواصل الميسّرون في نادي الأمهات الصغيرات مع الإيافعات بواقع من 1 إلى 2 يافعة لكل مجموعة من مجموعات نادي الأمهات الصغيرات للاستفسار عن اهتمامهن. في حالة تواصل يافعات آخريات مع الميسّرين، فسيتم تضمينهن أيضاً.
- تحضر الإيافعات المختارات مهارات القيادة الثلاثة الإضافية بعد الجلسات الثمانية في نادي الأمهات الصغيرات.

### معايير الاختيار المقترنة لأعضاء اللجان الاستشارية للإيافعات:

- الاهتمام بحضور جلسات القيادة الإضافية ولعب أدوار اللجان الاستشارية للإيافعات والتمكن من ذلك
- توفر مهارات التواصل: مهارات الاستماع الجيد، والتعبير عن الأفكار بوضوح وراحة

3. القدرة على قراءة مستندات وأدوات التوجيه وكتابتها واستخدامها
4. تتحدث اللغة المحلية (في هذه الحالة العربية)
5. القدرة على مناقشة ودعم أفراد عائلتها ليصبحن أعضاء في اللجان الاستشارية لليافعات
6. يفضل امتلاك شبكات وتواصل جيد داخل مجتمعها
7. التنوع: يجب أن يشمل الأعضاء الفتيات من المجموعات الفرعية المختلفة (الليافعات: غير المتزوجات، المتزوجات، المطلقات، الحوامل، الأمهات، ذوات الإعاقة، وما إلى ذلك).

#### تشغيل اللجان الاستشارية لليافعات:

- تدريب أعضاء اللجان الاستشارية لليافعات على جلسات القيادة الإضافية.
- يُطلب من أعضاء اللجان الاستشارية لليافعات الانضمام إلى دورات نادي الأمهات الصغيرات القادمة ومساعدة المُيسّرِين في نادي الأمهات الصغيرات عند الحاجة (بهدف حضور نصف (50%) من جلسات نادي الأمهات الصغيرات).
- يتبع أعضاء اللجان الاستشارية لليافعات مع المشاركات في نادي الأمهات الصغيرات المختارات حسب الحاجة، لتقديم الدعم (مشورة الأقران) بالإضافة إلى جمع الملاحظات حول تجاربهم في جلسات نادي الأمهات الصغيرات.
- يتم دعوة أعضاء اللجان الاستشارية لليافعات للانضمام لأعضاء الفريق الاستشاري المجتمعي، والمُيسّرِين في نادي الأمهات الصغيرات، وفريق عمل المشروع، واجتماعات المراجعة التي تتم في كل شهرين لمناقشة ما يلي:
- مراجعة خطة العمل، والتقييمات باستخدام الوجوه من جلسات نادي الأمهات الصغيرات، والحضور/الانقطاع، وأي ديناميكيات داخلية/أو حالات تضارب بين أعضاء نادي الأمهات الصغيرات التي ينبغي أن يكون المُيسّرُون على دراية بها، أو مناقشة وصول المشاركات في نادي الأمهات الصغيرات إلى الخدمات الصحية وأو خدمات الأخرى
- يشارك أعضاء اللجان الاستشارية لليافعات التعقيبات الخاصة بهن (والدخلات/الملاحظات التي تم جمعها من أعضاء نادي الأمهات الصغيرات) مع المُيسّرِين في نادي الأمهات الصغيرات وفريق عمل المشروع من خلال هذه الاجتماعات.
- يقوم أعضاء اللجان الاستشارية لليافعات والمنسقون في نادي الأمهات الصغيرات وفريق عمل مشروع مبادرة أمل ومقدمو الخدمات الصحية معاً بمراجعة بيانات المنشأة الصحية حول استيعاب الخدمات بين اليافعات. يشارك أعضاء اللجان الاستشارية لليافعات آرائه ومخاوفه واقتراحاته لتحسين الوصول اليافعات إلى خدمات الصحة الجنسية والإنجابية/العنف القائم على النوع الاجتماعي في المنشآت.

#### المكون الأول: نادي الأمهات الصغيرات

- تستخدم الفرق الاستشارية المجتمعية هذه المعلومات لتعزيز نادي الأمهات الصغيرات وأنشطة مبادرة أمل الأوسع نطاقا.
- سوف تشارك أعضاء اللجان الاستشارية لليافعات ويدعمن توظيف المشاركات في نادي الأمهات الصغيرات الجدد لدورة جديدة.

## التحضير للحمل والولادة

معلومات ارشادية سريعة



حقوق الصورة: UNFPA 2015

### التحضير لقدوم الطفل:

هناك خطوات عده يمكنك القيام بها للتأكد من تمتلك بحمل صحي، وولادة طفل يتمتع بصحة جيدة.

#### قبل الحمل:

- تجنب التدخين، والمشروبات الكحولية، وتناول الأدوية غير الضرورية
- تأكدي أن تكون أية أمراض مزمنة تعانين منها تحت الإشراف الطبي
- تأكدي منأخذ جميع لقاحاتك حسب ما هو مخطط له

#### أثناء الحمل:

قوى بتحضير خطة للولادة وناقشيها مع عائلتك. قرري أين سوف تقومين بولادة طفلك، وما هي وسيلة النقل التي ستستخدمينها للوصول إلى مكان الولادة المتوقع ومن سوف يرافقك، وما هو المبلغ المالي الذي ستتحاجينه للوصول إلى المركز الصحي وأيضاً ضمن المركز نفسه، وما هي المستلزمات التي سوف تأخذينها معك. من الممكن أن تتحفظي بمجموعة أدوات الولادة النظيفة في المنزل وأن تسجلي اسم القابلة القانونية التي من الممكن أن تساعدك في حال عدم مقدرتك على الوصول للمنشأة الصحية بالوقت المناسب.

تجنبي استنشاق الدخان، دعي النوافذ مفتوحة أثناء طهي الطعام، وقللي من الوقت الذي تقضينه مع أشخاص مدخنين.

تجنبي المواد العشبية والأدوية التي من الممكن أن تسبب الأذى لك أو لطفلك (إن لم تكوني متأكدة من أمان أي شيء، أسألي مقدم الرعاية الصحية عن ذلك).

تجنبي الاحتكاك بالأشخاص المرضى بقدر الإمكان.

قوى بزيارة المركز الصحي أو تحدثي مع القابلة أو العاملة الصحية لمعرفة المزيد من النصائح حول كيفية الحفاظ على صحتك. يمكن لأولئك الأشخاص تقديم المساعدة للتأكد من أنك ستلتقيين رعاية من قبل شخص مؤهل أثناء ولادتك، وإنقاص مخاطر المضاعفات أو الإجهاض، كما يمكنهم مساعدتك لإدارة أي مشكلة صحية أخرى تظهر أثناء الحمل.

### الحالات الطارئة

يجب أن تقوم النساء الحوامل بزيارة مقدم الخدمة الصحية بشكل منتظم (على الأقل 8 زيارات أثناء الحمل إن أمكن). على كل الأحوال، قد تعي بعض الاعراض ان صحة طفلك تتعرض لخطر فوري. من أجل الحفاظ على صحتك وصحة طفلك، قومي بزيارة أقرب مركز طبي او عامل صحي مؤهل بأسرع وقت ممكن في حال لاحظت أي من الاعراض التالية:

- وجود تشنج او اختلاج
- وجود عدم وضوح في الرؤية

- تعرق الوجه واليدين
- وجود ألم بطني شديد
- وجود نزف مهبلي في أي من فترات الحمل
- خروج مفرزات ذات رائحة فاسدة او كريهة من المهبل
- وجود صعوبة في التنفس
- وجود نفث دم (سعال مع دم)
- وجود غثيان او إقياء بدون توقف
- وجود تعرق مع حمى فوق 38 درجة
- عدم الشعور بحركة طفلك لأكثر من 24 ساعة
- وجود صداع شديد مستمر لساعتين او ثلاث ساعات

### التخطيط للحمل المستقبلية

يعتبر سن ال 20 وما بعد هو العمر الآمن للحمل. تتعرض النساء اللواتي يحملن قبل ذلك السن لمواجهة مضاعفات من الممكن ان تسبب الآذى او الموت لهن ولأطفالهن. أيضاً فإنه من الأفضل الانتظار على الأقل 24 شهر بعد الولادة للحمل من جديد، عندها سيحصل جسمك على فرصة للراحة والتعافي، وأيضاً سيتحضر لحمل جسم الجنين بداخله.

إن استعمال وسائل تنظيم الاسرة هي أحد الطرق التي من الممكن استعمالها للمباعدة بين الحمل. هناك وسائل متعددة لتنظيم الاسرة، بعضها يدوم لفترة قصيرة (مثل الحقن) وبعضها الآخر يدوم لمدة أطول (مثل اللولب). في حال قررت استخدام إحدى وسائل تنظيم الاسرة، فإن ذلك لن يؤثر على مقدرتك على إنجاب الأطفال في المستقبل حيث يمكنك ايقافها في أي وقت تريدينه.

سيساعد مناقشة مدى تأثير الحمل والأمومة عليك وعلى أهدافك المستقبلية مع زوجك وعائلتك، ومع مقدم الرعاية الصحية أيضاً على تقرير زمان وإمكانية الحمل من جديد.

### هل لديك أسئلة؟ اتصل بنا:

في حال رغبت بالحصول على المزيد من المعلومات حول أي من تلك المواضيع، يرجى التواصل مع (اكتب اسم المنظمة المنفذة) للحصول على المزيد من المعلومات من خلال:

(عنوان المنظمة)

الهاتف:

المكون الأول: نادي الأمهات الصغيرات

البريد الكتروني:

صفحة الويب:

(قم بوضع شعار المنظمة هنا في حال رغبت بذلك)

## المكون الثاني

المناقشة والتفكير مع المجتمعات



## مبادرة أمل

أمهات يافعات يتحدين الصعاب

المكون 2: المناقشة والتفكير مع المجتمعات

دليل المُيسّر والمنهج

## جدول المحتويات

3	نبذة عن جلسات المناقشة المجتمعية لمبادرة أمل
3	الفرق الاستشارية المجتمعية
5	الجلسة 1
8	الجلسة 2
10	الجلسة 3
12	الجلسة 4
14	الجلسة 5
17	الجلسة 6
20	الجلسة 7
23	الملحق: أدوات المراقبة والتقييم، معلومات إضافية

## نبذة عن جلسات المناقشة المجتمعية لمبادرة أمل

عندما تحظى اليافعات بمجتمع داعم وأسر مساندة لهن، فإنهن يتمتعن بالقدرة على البقاء بصحبة جيدة والاعتناء بأنفسهن وأسرهن. تم وضع هذا القسم لإشراك الفرق المجتمعية، وتعليمهم حول الدور الذي يتعين عليهم القيام به فيما يخص صحة وسلامة الفتيات الحوامل والأمهات الجدد، ودعوتهم للتفكير في الأعراف الاجتماعية والجنسانية التي تؤثر سلباً على الفتيات والنساء على وجه الخصوص. تهدف مبادرة أمل إلى البدء في عملية تفكير مهمّة بين أصحاب المصلحة الرئيسيين والمعنيين بحماية اليافعات بغية المساعدة في خلق بيئة تمكينية يمكن فيها للإيافعات المعرضات للخطر النجاح.

تمت مواءمة جلسات المناقشة والتفكير هذه من مشروع TESFA لمنظمة CARE في إثيوبيا وهي تستخدم نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي الخاص بمنظمة CARE بشأن تحويل الأعراف الجنسانية والاجتماعية (راجع صفحة 39 لمزيد من المعلومات بشأن نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي). عقدت منظمة CARE شراكة مع أربع منظمات محلية (سورية) لمواءمة المحتوى بما يتاسب مع الواقع السوري.

### وصف البرنامج

**المشاركون: الأمهات، والحموات، والأزواج، والآباء، والأعضاء المؤثرين في المجتمع، بما في ذلك القادة الدينيين.**

حيثما أمكن، ينبغي إشراك مجموعات مختلطة من النساء والرجال في هذه المناقشات، ولكن في السياق السوري الحالي، قد يكون من الضروري إشراك النساء والرجال في مجموعات منفصلة. ويجب عقد هذه الجلسات داخل منصات المجتمع الحالية إن أمكن. كحد أدنى، في سياقات لا توجد فيها مجموعات مجتمعية قائمة وأو من الصعب عقد اجتماعات مجتمعية، نوصي بإنشاء مجموعة خصيصاً للأمهات والحموات المشاركات في نادي الأمهات الصغيرات.

**المُيسّرون:** ينبغي أن يتم تيسير كل جلسة مجتمعية من قبل أخصائيو صحة مجتمعية أو من قبل قادة من اللجان الاستشارية لليافعات لمبادرة أمل (فريق استشاري مجتمعي، انظر أدناه) تحت إشراف المُيسّرين من نادي الأمهات الصغيرات أو غيرهم من موظفي مشروع أمل. وإذا لم يكن ذلك ممكناً، يجب أن يتولى المُيسّرون من نادي الأمهات الصغيرات أو فريق مشروع أمل قيادة ذلك.

### الفرق الاستشارية المجتمعية

من المهم الحصول على الدعم من المجتمع قبل بدء مشروع مثل مشروع أمل. وهذا هو السبب في أننا نوصي بإعداد الفرق الاستشارية المجتمعية حتى قبل بدء جلسات نادي الأمهات الصغيرات بمشاركة من القادة والمؤثرين والأفراد المرموقين الذين يتمتعون بمستوى معين من التأثير على معتقدات وممارسات المجتمع المحلي. يجب على قادة المشروع الرجوع إلى كتيب المشروع (راجع صفحة 40) والأدلة لشرح أهداف مشروع أمل وأهمية المعلومات المقدمة لضمان المشاركة، وخصوصاً فيما يتعلق بالاستعداد للولادة والتخطيط والتوقيت الصحي للحمل والفترات الفاصلة بينها وكذلك وتنظيم الأسرة بعد الولادة.

سيقوم أعضاء الفرق الاستشارية المجتمعية بما يلي:

- العمل بمنابة جهات ربط بين نادي الأمهات الصغيرات والنادي الأخرى في المجتمع.
- مناصرة قبول ودعم اليافعات بشكل عام وأنشطة مشروع أمل بشكل خاص.
- المشاركة في اجتماعات المراجعة ربع السنوية مع المُيسّرين من نادي الأمهات الصغيرات، والأعضاء في اللجان الاستشارية لليافعات، وفريق عمل مشروع أمل.

بمجرد تأسيس فريق استشاري مجتمعي، يجب أن يخطط الأعضاء للعمل معاً لدورة واحدة على الأقل من دورات نادي الأمهات الصغيرات (12-8 شهراً)، ولكن يمكنهم الاستمرار في المناصرة والأنشطة التي تتجاوز دورة المشروع.

**المشاركون: حوالي 10-12 أفراد من كل مجتمع.** من الضروري ضمان التمثيل المتنوع والمتوزن للجنسين من الفئات التالية من الأشخاص:

- العاملون الصحيون (القابلات، والأطباء، والممرضات، ومديرو المرافق الصحية، ونحوهم).
- أمهات وحموات اليافعات، وقادة الأسر الآخرين.
- القادة الدينيون (الأئمة، والقساوسة، ونحوهم).
- أعضاء المجالس المحلية.
- موظفو المساحات الآمنة للنساء والفتيات WGSS (عمال الدعم النفسي الاجتماعي، ومديرو المساحات الآمنة للنساء والفتيات WGSS، ونحوهم).
- الشباب/اليافعون (خصوصاً الأعضاء في اللجان الاستشارية لليافعات AAC).
- المعلمون.

العملية: إجراء تواصل فردي لتحديد الداعمين والمناصرين المحتملين الذين قد يكون لديهم استعداد للمشاركة في إحدى الفرق الاستشارية المجتمعية، ودعوتهم للانضمام قبل البدء في أي من أنشطة نادي الأمهات الصغيرات. التعبير عن الامتنان بصفة منتظمة والتأكد على أهميتهم في المجتمع، وكيف أنهم يدعمون صحة المجتمع فضلاً عن صحة أجيال المستقبل. قد ترغب في تزويدهم بشهادات أو أن تقدم لهم بعض الهدايا الرمزية الأخرى للتعبير عن الامتنان.

يجب على المُيسّرين من مراكز الأمهات الصغيرات و/أو الموظفين الآخرين من مشروع أمل عقد ورشة عمل توجيهية لمشاركة الرسائل الرئيسية وأهداف هذا المشروع. وإناء هذه الجلسة باتخاذ قرار بشأن بعض خطوات العمل لأعضاء اللجان الاستشارية لليافعات والجدول الزمني لاجتماعات المتابعة المنتظمة والمناقشات ودورات التفكير مع الأعضاء الآخرين من المجتمع.

يُوصى بعقد اجتماعات متابعة شهرية بحيث يمكن للجنة الاستشارية لليافعات مشاركة وتلقي تحديات حول تقدم أنشطة المشروع وسماع التعقيبات أو الأسئلة أو المخاوف من أعضاء المجتمع (من خارج اللجان الاستشارية لليافعات) بشأن أنشطة نادي الأمهات الصغيرات. حدد الوقت والموقع الأكثـر ملاءمة للاجتماعات المنتظمة. ويجب ألا تزيد مدة الجلسات عن ساعة ونصف.

يجب الترتيب لعقد أول اجتماع متابعة بدعم من، أو حضور عامل دعم نفسي اجتماعي وقابلة. خلال هذا الاجتماع، يتولى أحد أعضاء الفريق الاستشاري المجتمعي (نموذجياً، شخص مرموق المكانة ولكنه يملك الحافر لدفع هذا العمل للأمام) قيادة المجموعة وتبسيير/تنظيم الجلسات الشهرية (بدعم من عامل دعم نفسي اجتماعي يمكنه المساعدة في تتبع/جمع البيانات).

يجب عقد اجتماعات اللجان الاستشارية لليافعات مرة كل شهرين لتكون بمثابة اجتماعات لمراجعة المشروع، حيث يناقش الأعضاء ومُيسّر الجلسات المجتمعية ومقدمو الخدمات الصحية وأعضاء اللجان الاستشارية لليافعات AAC:

- أنشطة المشروع وكيف تسير الأمور.
- ردود الفعل المستلمة من المشاركين والمُيسّرين.
- استفادة اليافعات من الخدمات الصحية (باستخدام البيانات المتحصل عليها من المرافق الصحية).
- اقتراحات لتحسين حصول اليافعات على الخدمات المتعلقة بالصحة الجنسية والإيجابية وخدمات العنف القائم على النوع الاجتماعي.

يمكن لأفراد اللجان الاستشارية لليافعات استخدام ما يتعلمونه لإجراء تغييرات إذا لزم الأمر من أجل تعزيز أنشطة مبادرة أمل.

الجلسة 1  
المهام المنزلية

ملخص الموضوع

تشكل الأعراف الاجتماعية بشأن النوع الاجتماعي توقعات معينة للنساء والرجال داخل وخارج المنزل. وفي إطار الأسرة، تكون النساء عادة مسؤولة عن معظم الأعمال المنزلية الروتينية، وخاصة عند مقارنتها مع الذكور (على الرغم من أن تقسيم المسؤوليات قد يختلف بين البيئات الحضرية والريفية). وفي بعض الأماكن، سواء بسبب انعدام الأمان أو النزوح أو التوقعات الاجتماعية، فإن حركة النساء والفتيات تكون مقيدة ويتبعن عليهن البقاء في المنزل. وعندما تكون الياقات مطالبات بالبقاء في المنزل، فإنهن غالباً ما يُحرمن من التعليم ومن السعي لتحقيق أهداف أخرى.

غالباً ما يتوقع من النساء والفتيات العمل لصالح أقارب الزوج ودعم باقي أفراد الأسرة. وبالنسبة للنساء الحوامل، فإنَّ محاولة التعاطي مع عبء العمل المنزلي الهائل يمكن أن يسبب مشاكل صحية ومضاعفات للمرأة قد تكون ضارة للطفل أيضاً. إن موقف الأرامل والمطلقات أكثر ضعفاً بسبب الأعباء المالية والعائلية الأكبر التي يحتاجن إلى التعامل معها والتي غالباً ما يتحملنها بمفردهن. يتمثل الهدف من هذه الجلسة في التفكير في هذه المعايير من أجل تعزيز المساواة بين الإناث والذكور وأقارب الزوج في الأعمال المنزلية.

أسئلة المناقشة الرئيسية

- ما التوقعات المعلقة على النساء والرجال في أسرتك؟
- عند التحليل، من الذي دوره أكبر، ولماذا؟
- ما المسؤوليات التي يمكن مشاركتها؟ لماذا؟ ما هي المسؤوليات التي لا يمكن مشاركتها؟ ولماذا؟
- ما هي الأدوار التي نود مشاركتها؟ وما عواقب مشاركة مسؤولياتنا؟
- كيف يختلف توزيع المهام بالنسبة للأرامل والمطلقات؟
- ما هي المهام المنزلية التي يمكن مشاركتها مع أقارب الزوج؟

الوقت المخصص: 45 دقيقة

**المواد المطلوبة:** لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد وبطاقات فهرسة ونسخ من الاستبانة القبلية (راجع الصفحات 26-30). واحدة لكل مشارك وأقلام حبر جاف أو أقلام رصاص للمشاركين.

ما ينبغي اعداده مقدماً:

- اكتب العبارات التالية على بطاقات الفهرسة (عبارة واحدة لكل بطاقة):
  - النساء
  - الرجال
- اصطحاب الأطفال إلى المدرسة
- اصطحاب الأطفال إلى الطبيب أو المنشأة الصحية منشأة صحية
- مساعدة الأطفال في الواجبات المنزلية
- قضاء الوقت مع الأطفال
- تنظيف المنزل
- شراء البقالة
- غسيل الملابس
- العمل في الأرض/الحقل
- بيع المحاصيل/المنتجات
- الطهي للأسرة

- كي الملابس
- تحميم الأطفال
- غسل الأطباق
- إحضار الماء إلى المنزل
- إجراء الإصلاحات الازمة للمنزل/لأجهزة المنزلية
- تشغيل مولد الكهرباء
- شراء الكهرباء للمنزل
- إشعال النار للشواء

### خطوات التيسير

الترحيب بالمشاركين وتحيتهم، وشكرهم شكرهم على الحضور والموافقة على المشاركة في جلسة المناقشة هذه.

#### القيام ما قبل الاختبار الاستبابة القبلية

افعل: قم بتسليم نسخ من الاستبابة القبلية إلى جميع المشاركين مع أقلام رصاص/حبر جاف. امنحهم 15 دقيقة لإكماله، ثم اجمع النسخ وابدأ المناقشة.

#### المناقشة

أخبرهم أن المناقشة ستتركز على كيفية مشاركة الرجال والنساء في المهام الأسرية. اقرأ ملخص الموضوع من الصفحة السابقة.

افعل: ضع بطاقة فهرسة الرجال والنساء على سطح مستوي بجوار بعضها البعض.

اشرح: أبلغ المشاركين بأنك ستنتظر في مختلف المهام المنزلية وتحدد المسؤول عن كل منها. ووضح أنك ستعرض عليهم البطاقات التي تمت كتابة المهام عليها، وأنه يجب عليهم أن يقرروا ما إذا كانت المهمة المدونة على البطاقة يتم تفزيذها بواسطة رجل (في هذه الحالة، يجب وضع البطاقة تحت بطاقة فهرسة الرجال) أو امرأة (في هذه الحالة، يجب وضع بطاقات تحت بطاقة فهرسة النساء).

افعل: اعرض بطاقات الفهرسة واحدة تلو الآخر وامنح المشاركين وقتاً لتحديد مكان فرز البطاقة وفقاً للتعليمات.

افعل: بعد أن يضع المشاركون جميع البطاقات، قم بتبديل بطاقات فئة الرجال والنساء.

أسأل: ما الذي سيحدث في الأسرة وفي المجتمع إذا تم عكس الأدوار أو تبديلها؟ ولماذا؟

افعل: اطلب من المشاركين التفكير في المهام الروتينية مجدداً وإعادة فرز البطاقات بناءً على الأدوار التي يمكن أن يشاركتها الرجال والنساء وتلك التي لا يمكن مشاركتها. ما المهام التي لا يمكن مشاركتها؟ لم لا؟

افعل: تيسير مناقشة حول تداعيات مشاركة المسؤوليات في الأسرة على الرغم من الأدوار الجنسانية.

أسأل: كيف يختلف توزيع المهام بالنسبة للأرامل/المطلقات؟

#### الإنهاء

افعل: اطلب من المشاركين تدوين التزامهم بتطبيق شيء واحد تعلموه في جلسة اليوم على حياتهم. ادع عدداً قليلاً من المتطوعين لمشاركة التزاماتهم.

إذا كان هناك وقت، اطرح أسئلة المناقشة التالية:

- هل يرغب أي شخص في أن يشارك مع المجموعة شيئاً وجده مثيراً للاهتمام بشأن جلسة اليوم؟
- هل كانت هناك أي أفكار تواجهك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فكيف؟
- هل لدى أي شخص أي أسئلة أو أفكار إضافية؟

بعد الانتهاء من المناقشة، اتبع التعليمات الواردة في نموذج تقييم نهاية الجلسة (راجع المكون الثاني، الصفحات من 24 إلى 26).

أبلغ المشاركين بالتاريخ والوقت والموقع وموضع الجلسة التالية. ذكرهم بأن القصص والخبرات الشخصية التي تم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يحضروا إذا كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك.

اشكر المشاركين على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

## الجلسة 2

### المعتقدات والقيم بشأن سن البلوغ لدى الفتيات

#### ملخص الموضوع

عندما تظهر على الفتاة علامات جنسية ثانوية، يُنظر إليها أحياناً على أنها تهديد. يعتقد البعض أن الفتيات يمكنهن بدء ممارسة الجنس في ذلك الوقت، لذا فهن مستعدات للزواج. هذا خطر، لأنه عندما تزوج فتاة في سن مبكرة وتصبح نشطة جنسياً قبل أن تُنضج عاطفياً ونفسياً وبدنياً، فإنها تتعرض بشكل متزايد لمشاكل صحية مختلفة (الامراض المنسولة جنسياً، الناسور، ونحوها). وعندما لا تُنتفق الفتيات تثقيفاً صحيحاً عن الصحة الجنسية والإيجابية وكيفية تدبر دورة الحيض لديهن، فقد يصبن بالخجل ويختزن عزل أنفسهن عند بدء الحيض.

يتمثل الغرض من هذه الجلسة في تحدي معتقدات المجتمع وتوقعاته بشأن البلوغ، وكذلك مناقشة أي تهديدات وتحديات متصورة تتعلق بالبلوغ، وتقديم معلومات عن معنى ذلك عندما تظهر العلامات الجنسية الثانوية على الفتيات.

#### أسئلة المناقشة الرئيسية

- ما هو البلوغ؟ كيف يتم تمييزه؟
- كيف يعرف الناس أن الفتيات وصلن إلى سن البلوغ؟
- ما المتوقع من الفتيات بمجرد وصولهن إلى سن البلوغ؟ ما الذي يتوقعه المجتمع منها؟ كيف تؤثر هذه التوقعات على حياة الفتيات وسلامتهن؟
- ما الذي يمكن للوالدين فعله لدعم الفتيات أثناء فترة البلوغ؟ من يمكنه/ينبغي له أن يدعم الفتيات خلال هذه الفترة من حياتهن؟
- في هذا المجتمع، ما مصادر المعلومات المتعلقة بالبلوغ والتغييرات ذات الصلة المتاحة للفتيات وأولياء أمورهم؟

الوقت المخصص: 45 دقيقة-1 ساعة

المواد المطلوبة: لوح ورقي قلاب، أقلام تحديد

#### خطوات التيسير

الترحيب بالمشاركين وتقديم موضوع الجلسة من خلال قراءة ملخص الموضوع.

قل: اليوم، سنناقش قصة فتاة تمر بمرحلة البلوغ وظروف حياتها المتغيرة. كما سنناقش التحديات والمخاوف/التهديدات الرئيسية التي تواجهها الفتيات أثناء فترة البلوغ وتأثير الأعراف الاجتماعية على هؤلاء الفتيات.

سؤال: ماذا تعرفون عن البلوغ؟

افعل: اكتب الأفكار التي تتم مشاركتها على اللوح الورقي القلاب.

سؤال: ما هي بعض التوقعات من الأفراد والأسرة والمجتمع التي تواجهها الفتيات عندما تمر بفترة البلوغ؟ لماذا؟

افعل: اقرأ القصة القصيرة أدناه التي ترمز إلى مرحلة مرور الفتيات بفترة البلوغ، وأخبر المشاركين بالتفكير في المسائل التي أثارتها القصة وآثارها.

### قصة قصيرة: عائشة

عائشة، فتاة تبلغ من العمر 12 عاماً نزحت بسبب الحرب وحدثت لها أول دورة حيض منذ ستة أشهر. كان النزيف ثقيلاً للغاية. شعرت بالخجل للتحدث عنها لأي شخص، بما في ذلك والدتها. لم تكن لديها أي معلومات بشأن ما حدث أو لماذا كانت مصحوبة بالكثير من الألم. عندما تأتيها الدورة الشهرية، تعزل نفسها وتتوقف عن التفاعل مع أصدقائها أو عائلتها، وغالباً ما تبقى في المنزل ولا تذهب إلى المدرسة. ونتيجة لذلك، أصبح أداؤها المدرسي ضعيفاً.

يلاحظ معلم عائشة هذه التغييرات ويناقشها مع والدتها. في النهاية، يدركون أن عائشة بدأت في الحيض وتمر بفترة البلوغ. عندما يسمع والدها عن ذلك، يقر أنه يجب عليها ترك المدرسة والاستعداد لأن تصبح ربة منزل. في رأيه، لن يحمي ذلك عائشة فحسب، بل سيساعد الأسرة أيضاً على الاندماج في مجتمعهم الجديد.

أسأل:

- كيف غير البلوغ حياة عائشة؟
- كيف تؤثر الأعراف الاجتماعية عن البلوغ على الفتيات مثل عائشة؟ ما تأثير ذلك على مستقبلهن؟
- كيف كان سيصبح موقف عائشة مختلفاً لو (أ) حصلت على معلومات عن البلوغ (ب) وحظيت بالدعم من عائلتها؟
- كيف يمكن لأعضاء المجتمع أن يكونوا أكثر دعماً للفتيات مثل عائشة؟

الإنهاء

افعل: اطلب من المشاركين تدوين التزامهم بتطبيق شيء واحد تعلموه في جلسة اليوم على حياتهم. ادع عدداً قليلاً من المتطوعين لمشاركة التزاماتهم.

إذا كان هناك وقت، اطرح أسئلة المناقشة التالية:

- هل يرغب أي شخص في أن يشارك مع المجموعة شيئاً وجده مثيراً للاهتمام بشأن جلسة اليوم؟
- هل كانت هناك أي أفكار تواجهك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فكيف؟
- هل لدى أي شخص أي أسئلة أو أفكار إضافية؟

بعد الانتهاء من المناقشة، اتبع التعليمات الواردة في نموذج تقييم نهاية الجلسة (راجع المكون الثاني، الصفحات من 24 إلى 26).

أبلغ المشاركين بالتاريخ والوقت والموضع الجلسة التالية. ذكرهم بأن القصص والخبرات الشخصية التي تم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يحضروا إذا كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك.

اشكر الجميع على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

### الجلسة 3

#### المعايير والممارسات الاجتماعية بشأن الزواج المبكر

##### ملخص الموضوع

ليس من الغريب في بعض المجتمعات أن تتزوج الفتيات في سن صغيرة وتنشط جنسياً قبل أن تنضج عاطفياً ونفسياً واجتماعياً. وهذا أمر خطير، لأنه يزيد من تعرضها لمشاكل صحية مختلفة، بما في ذلك الحمل المبكر والمضاعفات أثناء الولادة وفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز وغيرها من أشكال الأمراض المنقلة جنسياً.

الغرض من هذه الجلسة هو فهم الأعراف التي تدور حول الزواج المبكر في هذا المجتمع، والنظر في تأثير الزواج المبكر على الفتيات والعائلات والمجتمع.

##### أسئلة المناقشة الرئيسية

- ما هو سن الزواج المثالي للفتاة؟
- ما هو السن المعتاد للفتيات/النساء للزواج في هذا المجتمع؟
- هل هناك مجموعات محددة في هذا المجتمع تمارس الزواج المبكر؟ ما الذي يجعل بعض الفتيات أكثر عرضة للزواج المبكر من غيرهن؟
- ما هي آثار الزواج المبكر؟
- ما هو السن المثالي لولادة الطفل الأول؟

الوقت المخصص: 45 دقيقة

المواد المطلوبة: لوح ورق قلاب، أقلام تحديد

##### خطوات التيسير

الترحيب بالمشاركين وتقديم موضوع الجلسة من خلال قراءة ملخص الموضوع.

أسأل إذا كان الزواج المبكر والحمل يحدث في مجتمعهم.

افعل: اطلب من المشاركين الوقوف معاً في منتصف المساحة في مواجهة الميسر. اترك حيزاً عن اليسار وعن اليمين، حيث ستتحرك.

قل: قل سأقرأ عبارة، ومن يوافق عليها سيقف عن يميني ومن يعارضها سيقف عن يساري. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، لذا يجب أن تكون صادقاً وأن تختر الجانب الذي يتوافق مع معتقداتك وقيمك. لا يسمح لك بالحوار مع الآخرين قبل اختيار أحد الجانبين، ويجب لا تتحكم على أي شخص بناءً على قراره. بمجرد اختيارك لأحد الجانبين، ستتاح لك الفرصة لشرح قرارك إذا كنت ترغب في ذلك. إذا غيرت رأيك لأي سبب، يجب تغيير الجانب بما يعكس منظورك الجديد. (توقف للإجابة عن الأسئلة إذا كان المشاركون قد طرحاً أي أسئلة).

افعل: أقرأ كل عبارة من عبارات القيم أدناه، واحدة في كل مرة. بعد قراءة كل عبارة، اعطي للمشاركين وقتاً للانتقال إلى اليسار (غير موافق) أو اليمين (موافق).

ملحوظة للمُيسِّر: بمجرد أن تقرُّ عبارة، امنح المشاركين وقتاً لاختيار ما إذا كانوا موافقين أو غير موافقين، وعليهم الوقوف في الجانب الذي يمثل اختيارهم بشكل صحيح. اطلب من المتطوعين في كل جانب توضيح سبب اختيارهم (من المستحسن أن تبدأ مع المجموعة الأصغر أولاً). بمجرد أن تناح الفرصة لكل جانب لشرح وجهة نظرهم، انتقل إلى العبارة التالية. تابع الوقت ولا تستغرق وقتاً أكثر مما ينبغي في مناقشة عبارة معينة.

- السن المثالي لزواج الفتاة هو 18 عاماً.
- يتراوح السن الفعلي للزواج في مجتمعنا بين سن 13 و 15 عاماً.
- يجب ألا تُزوج الفتاة إلا بعد نموها بدنياً ونفسياً وعاطفياً.
- يجب أن تؤخر الفتيات المتزوجات الحمل حتى ينتهي من المدرسة.
- يجب أن تؤخر الفتيات الزواج حتى ينتهي من المدرسة.
- يجب على الزوجين المتزوجين حديثاً أن يقررا معاً متى يرغبان في الحمل.
- تزويج الإناء حلاً جيداً للنفقة.
- تتمتع الفتيات بالحماية من العنف الجنسي والتحرش إذاً كن متزوجات.
- يجب أن تحدد ابنتي عدد الأطفال الذي ترغب في إنجابه دون تدخل.

افعل: قم بقيادة المشاركين في مناقشة لاستخلاص المعلومات باستخدام الأسئلة التالية.

- كيف يشعر الناس حيال الزواج المبكر والحمل المبكر في مجتمعنا؟
- هل من المقبول بالنسبة للفتاة اليافعة أن تؤخر إنجاب الأطفال حتى بعد سنة أو سنتين من الزواج؟
- هل من المقبول بالنسبة للفتاة اليافعة التي أنجبت طفلاً أن تؤخر حملها الثاني أو تترك فترة فاصلة عامين بين الحمل؟
- هل يمكن لكل شخص في سن الإنجاب أن يقرر بنفسه موعد الزواج ووقت الإنجاب، خصوصاً أولئك المتزوجين في وقت مبكر؟

الإنهاء

افعل: اطلب من المشاركين تدوين التزامهم بتطبيق شيء واحد تعلموه في جلسة اليوم على حياتهم. ادع عدداً قليلاً من المتطوعين لمشاركة التزاماتهم.

إذاً كان هناك وقت، اطرح أسئلة المناقشة التالية:

- هل يرغب أي شخص في أن يشارك مع المجموعة شيئاً وجده مثيراً للاهتمام بشأن جلسة اليوم؟
- هل كانت هناك أي أفكار تواجهك؟ إذاً كانت الإجابة نعم، فكيف؟
- هل لدى أي شخص أي أسئلة أو أفكار إضافية؟

بعد الانتهاء من المناقشة، اتبع التعليمات الواردة في نموذج تقييم نهاية الجلسة (راجع المكون الثاني، الصفحات من 24 إلى 26).

أبلغ المشاركين بالتاريخ والوقت والموقع وموضوع الجلسة التالية. ذكرهم بأن القصص والخبرات الشخصية التي تم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يحضروا إذاً كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك. اشكر الجميع على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

#### الجلسة 4

#### فهم علاقات القوة في المجتمع

#### ملخص الموضوع

تُعد القوة أداة مهمة تحدد مدى قدرة الفرد أو المجموعة على اتخاذ القرارات واتخاذ الإجراءات بالنيابة عن الأفراد والمجموعات الأخرى. هناك عوامل مختلفة تحدد من هو قوي ومن هو غير قوي، بما في ذلك الجنس والنوع الاجتماعي والثروة والعمر والتعليم والدين والوضع السياسي والعضوية العائلية وحالة النزوح والقدرة أو الإعاقة. الأشخاص الذين يعتبرون ضعفاء في المجتمع يواجهون صعوبات أكبر من الآخرين للحصول على المعلومات والخدمات التي يحتاجون إليها لعيش حياة صحية وكريمة.

وبالتالي، يتمثل الغرض من هذه الجلسة في إظهار الآثار العاطفية والنفسية والبدنية لعدم التوازن بين علاقات القوة ومنع آثارها السلبية.

#### أسئلة المناقشة الرئيسية

- من هم الأشخاص الأقوية في المجتمع؟ ولماذا هم أقوية؟
- ما هو مصدر قوتهم؟ كيف يستخدمونها؟ (إيجاباً وسلباً)
- كيف تؤثر قوة الفرد أو المجموعة على الآخرين الأقل قوة؟
- كيف يمكننا منع إساءة استخدام القوة؟

الوقت المخصص: 1-1.5 ساعة

المواد المطلوبة: لوح ورقي قلاب، أقلام تحديد

#### خطوات التيسير

الترحيب بالمشاركين وتقديم موضوع الجلسة من خلال قراءة ملخص الموضوع.

قل: سنفكر في تجاربنا الشخصية اليوم، مع التركيز على أوقات محددة شعرنا فيها بالقوة أو الضعف. أولاً، سأقوم برسم خط حياة، يوضح اللحظات المختلفة في دورة حياة الشخص: الولادة، والطفولة، والراهقة، والرشد، والشيخوخة. على طول هذا الخط، سنحدد اللحظات التي شعرنا فيها بالقوة فوق خط الحياة، واللحظات التي شعرنا فيها بالضعف أسفل خط الحياة. يمكنني البدء بتجربتي، ثم يمكنكم جميعاً الإضافة إليها.

افعل: على اللوح الورقي القلاب، ارسم خطأ أفقياً يقصد به تمثيل امتداد العمر (استخدم علامات التجزئة على طول الخط للإشارة إلى مراحل الحياة، مثل: الطفولة، والراهقة، والرشد، والشيخوخة). ضع علامات فوق الخط في الأوقات التي شعرت فيها بالقوة ("تصاعد القوة") وأسفل الخط في الأوقات التي شعرت فيها بالضعف ("انخفاض القوة") على طول خط الحياة. اشرح لماذا شعرت بهذه الطريقة. (فكري في اللحظات المتعلقة بـ عدم الاستقرار السياسي والأزمات وتشردك، إن وجدت).

افعل: اطلب من المشاركين إضافة تجاربهم الخاصة إلى خط الحياة. قم بقيادة مناقشة جماعية باستخدام الأسئلة التالية.

- ما الأوقات في حياتنا التي شعرنا فيها بالقوة؟ (أكتب/أضف هذه الأوقات على الرسم البياني)
- ما العوامل التي تساهم في الحصول على القوة الشخصية؟
- ما المشاعر التي تدخلك عندما تكون قوياً؟ ما الذي حدث في حياتك نتيجة شعورك بالقوة؟
- ما الأوقات في حياتنا التي شعرنا فيها بالضعف؟ (أكتب/أضف هذه الأوقات على الرسم البياني)
- ما العوامل التي تساهم في فقدان القوة الشخصية؟
- ما المشاعر التي تدخلك عندما تكون ضعيفاً؟ ما الذي حدث في حياتك نتيجة شعورك بالضعف؟

- كيف يمكننا استخدام القوة بشكل إيجابي (عندما تكون لدينا)؟
- كيف يمكننا استخدام هذه القوة لمساعدة الآخرين؟

قل: إن التحلي بالقوة ليس حالة ثابتة؛ حيث يمكن أن تتغير مع الوقت والعمر والسياق والعوامل الأخرى. عندما تكون في مركز قوة، فإننا نختار كيف نستخدم قوتنا، إيجاباً أو سلباً.

#### الإنهاء

افعل: اطلب من المشاركين تدوين التزامهم بتطبيق شيء واحد تعلموه في جلسة اليوم على حياتهم. ادع عدداً قليلاً من المتطوعين لمشاركة التزاماتهم.

إذا كان هناك وقت، اطرح أسئلة المناقشة التالية:

- هل يرغب أي شخص في أن يشارك مع المجموعة شيئاً وجده مثيراً للاهتمام بشأن جلسة اليوم؟
- هل كانت هناك أي أفكار تواجهك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فكيف؟
- هل لدى أي شخص أي أسئلة أو أفكار إضافية؟

بعد الانتهاء من المناقشة، اتبع التعليمات الواردة في نموذج تقييم نهاية الجلسة (راجع المكون الثاني، الصفحات من 24 إلى 26).

أبلغ المشاركين بالتاريخ والوقت والموقع وموضوع الجلسة التالية. ذكرهم بأن القصص والخبرات الشخصية التي تم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يحضروا إذا كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك. اشكر الجميع على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

## الجلسة 5

### الأعراف الاجتماعية والعنف القائم على النوع الاجتماعي

#### ملخص الموضوع

قد تمنع الأعراف الاجتماعية النساء واليافعات من الحصول على نفس سلطة اتخاذ القرار التي يحصل عليها نظراً لهم الذكور. غالباً ما يكون لدى النساء/الفتيات قوة محدودة على اتخاذ القرارات بشأن الشؤون المالية للأسرة حتى بشأن أجسامهن وصحتهن. فالمرأة لديها قوة أقل في التحكم في حياتها مقارنة بالرجل، مما يجعلها عرضة للعنف والتمييز وإساءة المعاملة من أولئك الذين لديهم قوة أكبر.

العنف القائم على النوع الاجتماعي (GBV) هو العنف الموجه إلى الفرد بناءً على نوعه أو هويته الجنسية أو التعبير عن الذكورة وأ/أو الأنوثة. يشمل العنف القائم على النوع الاجتماعي ما يلي: الإساءة الجسدية والجنسية واللفظية والعاطفية والنفسية والتهديدات والإكراه والحرمان الاقتصادي أو التعليمي. ويمكن أن يحدث في الحياة العامة أو الخاصة. كما يمكن أن يحدث لأي شخص، ولكن غالباً ما يحدث ضد النساء والفتيات.

في أوضاع الطوارئ، تتفاقم أخطار العنف القائم على النوع الاجتماعي بسبب تغير الأعراف الثقافية والجنسانية، والنزوح، وتعطل الخدمات المجتمعية والعلاقات الإنسانية، وضعف البنية التحتية، وتنامي الطابع العسكري، وانعدام الحماية المجتمعية، ونقص الموارد الأساسية.

يؤدي العنف القائم على النوع الاجتماعي إلى تأثير سلبي على صحة الناجين، ويمكن أن يؤدي إلى الحمل غير المرغوب فيه، والإجهاض العفوي، والعدوى المتنقلة جنسياً، والخدمات النفسية والاجتماعية، والرفض الاجتماعي. (يمكن أن تختلف الطبيعة الدقيقة للإصابة وشدةها بشكل كبير بين الناجين). يجب أن تتضمن الاستجابة الكافية للعنف القائم على النوع الاجتماعي الخدمات التي تقلل من العاقبة الضارة وتمنع مزيد من الإصابة للناجين.

يتمثل الغرض من هذه الجلسة في فهم ما هو العنف القائم على النوع الاجتماعي، وتحديد نتائجه، والنظر في كيفية منعه.

ملاحظة: هذه مشكلة حساسة ويمكن أن تكون صعبة أو مؤلمة بشكل خاص. يجب أن يحرص المشاركون على استخدام لغة لاتنطوي على إصدار أحكام وإحترام مشاعر الآخرين. وإذا شعر أي شخص بأنه يحتاج إلى أخذ استراحة من المحادثة في أي وقت، فيجب السماح له بذلك.

#### أسئلة المناقشة الرئيسية

- ما هو العنف القائم على النوع الاجتماعي؟ ما هي بعض الأمثلة؟ ما تأثير العنف القائم على النوع الاجتماعي على الضحايا والعائلات والمجتمع؟
- ما نوع العنف القائم على النوع الاجتماعي الشائع في مجتمعك؟
- من الأكثر تأثراً بالعنف القائم على النوع الاجتماعي؟
- هل يمكن منع العنف القائم على النوع الاجتماعي؟ كيف؟ من المسؤول عن منع العنف القائم على النوع الاجتماعي؟
- ما الخدمات المتوفرة في المجتمع للناجين من العنف القائم على النوع الاجتماعي؟ كيف يمكن الحصول عليها؟

الوقت المخصص: 45 دقيقة

المواد المطلوبة: لا يوجد

## خطوات التيسير

الترحيب بالمشاركين وتقديم موضوع الجلسة من خلال قراءة ملخص الموضوع.

أخبرهم بأنك ستقرأ بعض قصص قصيرة مختلفة على المجموعة وستقوم المجموعة بتحديد ما إذا كانت القصص تصف عنفًا قائمًا على النوع الاجتماعي أم لا وكيف ينطبق ذلك في مجتمعك.

**ملاحظة للميسير:** اعتمادًا على مستوى القبول والفهم لدى المجموعة، قد ترغب في تعديل السيناريوهات التالية لتكون أكثر وضوحًا أو ذات صلة.

افعل: اقرأ القصة التالية بصوت مسموع.

تمشي رزان في الشارع، وترى مجموعة من الأولاد يقفون خارج متجر. وهي تعبر الطريق لأنها تريد تجنبهم. يبدأون بالصياح عليها، ويقولون أشياء عن الطريقة التي تسير بها وملابسها وظاهرها.

سؤال: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هو تصنيفه؟ إذا كانت الإجابة لا، فلماذا لا؟ (اسمح لهم ببعض الوقت من أجل التمعن والمناقشة).

قل: تعرضت رزان لشكل من أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي يُعرف بالعنف العاطفي. العنف العاطفي يحدث عندما يجعل أحد الأشخاص شخصًا آخر يشعر بالخوف منه. ومن الأمثلة على ذلك: التهديد بضرب أو قتل أحدهم، أو الصياح والصرخ في وجهه، أو قول أشياء مؤذية، أو نعت شخص بالتفافه أو الغبي، أو إطلاق تعليقات بشأن مظهره أو جسم أحدهم، أو منعه من رؤية أسرته أو والديه أو أصدقائه.

افعل: اقرأ القصة القصيرة التالية بصوت مسموع.

والدًا هالة منعاها من الذهاب إلى المدرسة لأنهم لا يعتقدون أن التعليم مهم للفتيات. في أحد الأيام، حاولت هالة التحدث مع والدتها بشأن العودة إلى المدرسة. أخبرتها والدتها أن أختوتها فقط مسموح لهم بالذهاب إلى المدرسة، أما هي فلا طائل من تعليمها.

سؤال: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هو تصنيفه؟ إذا كانت الإجابة لا، فلماذا لا؟ (اسمح لهم ببعض الوقت من أجل التمعن والمناقشة).

قل: تعايش هالة شكلًا من أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي لأنه تم حرمانها من فرص استناداً إلى نوعها الاجتماعي. تُمنع الفتيات أحياناً من الذهاب إلى المدرسة، أو من رؤية مقدم رعاية صحية (حتى عندما تكون مريضة)، أو تُحرم من الاحتياجات الأساسية مثل الماء والغذاء والمأوى فقط لأنهن فتيات. (لاحظ أن الحرمان من هذه الأمور بسبب عوامل أخرى - مثل عدم وجود المال أو مشكلات تتعلق بالسلامة - يختلف عن الحرمان من شيء بسبب نوعك الاجتماعي).

افعل: اقرأ القصة القصيرة التالية بصوت مسموع.

سميرة تبلغ من العمر 15 عاماً. في أحد الأيام، عندما عادت إلى منزل صديقتها، أخبرتها والدتها أنها ستتزوج الأسبوع القادم من رجل طلب الزواج منها. لا ترغب سميرة في الزواج من هذا الرجل، ولكن أبوها أخبرها أن القرار ليس بيدها.

سؤال: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هو تصنيفه؟ إذا كانت الإجابة لا، فلماذا لا؟ (اسمح لهم ببعض الوقت من أجل التمعن والمناقشة).

قل: تعايش سميرة شكلًا من أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي - الزواج القسري. ويحدث هذا عندما يتم تزويج شخص على خلاف رغبته وعدم قدرته على الرفض.

افعل: اقرأ القصة القصيرة التالية بصوت مسموع.

والدة ووالد آية يتشاركان كثيراً في المنزل. وفي أحد الأيام، استيقظت آية ليلاً على صراخ والديها. ذهبت لرؤيتها ما يحدث، ورأى أن والدتها يضرب والدتها.

سؤال: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما هو تصنيفه؟ إذا كانت الإجابة لا، فلماذا لا؟ (سمح لهم ببعض الوقت من أجل التمعن والمناقشة).

قل: والدة آية تعرضت لشكلٍ من أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي - العنف الجسدي. ومن أمثلته الضرب أو الدفع أو استخدام القوة لإيذاء شخص أو الإمساك به أو استخدام أي أسلحة (الأيدي أو العصا أو أدوات الإيذاء) للتسبب في ألم أو إصابة لأحدهم.

افعل: اقرأ القصة القصيرة التالية بصوت مسموع.

نادين فتاة نازحة داخلية في مجتمع جديد مع موارد مالية محدودة. وهي تذهب دائمًا إلى المتجر نفسه لشراء الخبز. في أحد الأيام، عندما حاولت نادين دفع ثمن الخبز، قال صاحب المتجر أنها لم تكن بحاجة إلى الدفع. وبعد أسبوع، حدث الشيء نفسه. كانت نادين سعيدة لأنها ادخرت بعض المال. ولكن في المرة الثالثة التي ذهبت فيها، أصر صاحب المتجر مجدداً على أنها ليس عليها دفع مقابل الخبز، لكنه قام بتلميحات جنسية تجاهها. وعندما رفضت، أخبرها أنه لا يمكنها ذلك بسبب كل الخبز المجاني الذي أعطاه لها.

سؤال: هل هذا نوع من العنف؟ إذا كانت الإجابة نعم، فما نوعه، وإذا كانت الإجابة لا، فلماذا لا؟ (سمح لهم ببعض الوقت من أجل التمعن والمناقشة).

قل: عانت نادين من شكلٍ من أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي - العنف الجنسي. وتشمل الأمثلة على ذلك التقبيل أو اللمس غير المرغوب فيه، أو الاغتصاب، أو الألعاب الجنسية، أو أي أعمال جنسية جبرية (حتى وإن كانت نظير تلقى مساعدة).

قل: جسم الشخص يخصه هو، ولا يحق لأي شخص آخر لمس جسمه أو إيذائه. عندما تعانى فتاة أو امرأة من العنف القائم على النوع الاجتماعي، فيجب أن تكون قادرة على طلب المساعدة من شخص تثق به. من المهم أن تعرف أنه ليس خطأ الضحية مطلقاً أن تتعرض لإساءة المعاملة؛ الخطأ من جانب المسيطر.

## الإنهاء

افعل: اطلب من المشاركين تدوين التزامهم بتطبيق شيء واحد تعلموه في جلسة اليوم على حياتهم. ادع عدداً قليلاً من المتطوعين لمشاركة التزاماتهم.

إذا كان هناك وقت، اطرح أسئلة المناقشة التالية:

- هل يرغب أي شخص في أن يشارك مع المجموعة شيئاً وجده مثيراً للاهتمام بشأن جلسة اليوم؟
- هل كانت هناك أي أفكار تواجهك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فكيف؟
- هل لدى أي شخص أي أسئلة أو أفكار إضافية؟

بعد الانتهاء من المناقشة، اتبع التعليمات الواردة في نموذج تقييم نهاية الجلسة (راجع المكون الثاني، الصفحات من 24 إلى 26).

أبلغ المشاركين بالتاريخ والوقت والموضع الجلسة التالية. ذكرهم بأن القصص والخبرات الشخصية التي تم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يحضروا إذا كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك. اشكر الجميع على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

## الجلسة 6

### فهم الأعراف الاجتماعية بشأن تنظيم الأسرة

#### ملخص الموضوع

يسهم تنظيم الأسرة للأزواج بتأخير الحمل إلى الوقت الذي يكونوا فيه مستعدين لإنجاب طفل. كما يسمح للمرأة بالفصل بين مرات الحمل والولادة حتى يتتعافى جسدها تماماً، مما يساعد على تمتها هي وأطفالها بصحة جيدة.

إذا كنت تمارس تنظيم الأسرة، فهذا يعني أنك تتخذه قرارات حول عدد الأطفال الذين ترغب في إنجابهم ومتى القيام بذلك من خلال استخدام وسائل منع الحمل مثل الامتناع عن ممارسة الجنس أو التنظيم الطبيعي أو منع الحمل الهرموني. الأشكال الأكثر شيوعاً لمنع الحمل هي وسائل منع الحمل، بما في ذلك الواقي الذكري، وحبوب منع الحمل، وحقن الهرمونات، والأجهزة الرحمية، وتعقيم الذكور أو الإناث.

في العديد من الأماكن، تفرض الأعراف الاجتماعية على اليافعات المتزوجات عدم ممارسة تنظيم الأسرة. ومن المتوقع أن تصبح النساء حاول على الفور بعد الزواج وأن تستمر في الإنجاب لزيادة عدد أفراد العائلة. وعادةً ما لا تكون صحة الزوجة والأطفال المحتملين الشاغل الأكبر للزوج وبقى أفراد الأسرة. وبخلاف ذلك، غالباً ما يؤدي الفشل في إنجاب العديد من الأطفال بسرعة إلى الانتقادات والتمييز من قبل الحموات، والأزواج، وغيرهم في المجتمع.

يمكن أن يكون تنظيم الأسرة موضوعاً يصعب مناقشته حتى داخل الأسرة. فإذا كانت المرأة ترغب في استخدام وسيلة لتنظيم الأسرة، فإنها عادةً ما تحتاج إلى موافقة زوجها وعائلتها وأقارب زوجها. قد لا تتمكن الأرامل والمطلقات من الحصول على خدمات تنظيم الأسرة على الإطلاق.

يتمثل الغرض من هذه الجلسة في مناقشة الأعراف الحالية بشأن تنظيم الأسرة في هذا المجتمع.

#### أسئلة المناقشة الرئيسية

- ما الغرض من تنظيم الأسرة؟ ما هي أساليب ضمان التوقيت الصحي والفترات الفاصلة بين الحمول في هذا المجتمع؟
- ما الوسائل التقليدية المستخدمة في تنظيم الأسرة في مجتمعنا؟ ما رأيك/شعورك تجاه الوسائل التقليدية؟
- هل من المقبول لأي شخص استخدام تنظيم الأسرة؟ من يمكنه استخدام وسائل تنظيم الأسرة؟ من لا يمكنه ذلك؟ ولماذا لا؟
- ما المفاهيم غير الصحيحة الشائعة عن تنظيم الأسرة؟

الوقت المخصص: 1-1.5 ساعة

المواد المطلوبة: لا يوجد

#### خطوات التيسير

الترحيب بالمشاركين وتقديم موضوع الجلسة من خلال قراءة ملخص الموضوع.

أسأل:

- من يتخذ القرارات بصفة عامة بشأن ما إذا كان الزوجين يمكنهما تنظيم الأسرة أم لا؟
- ما هي بعض التحديات التي تواجهها النساء والفتيات في الوصول إلى خدمات تنظيم الأسرة؟
- كيف يمكن للمجتمع الأوسع أن يساعد النساء والفتيات في الحصول على تنظيم الأسرة؟

اشرح: سنقرأ اثنين من السيناريوهات المحتملة ونناقش كل منها.

افعل: اقرأ السيناريو التالي بصوت عالٍ.

كان باسل وليلي يعرفان بعضهما منذ أن كانوا في المدرسة معاً، وتزوجا مبكراً في سن 15 عاماً. سمعت وليلي من عمتها، التي تعمل قابلة، أنها يجب عليها الانتظار لبعض سنوات قبل أن تتحمل، واقترحت أن تفكير وليلي في استخدام إحدى وسائل تنظيم الأسرة. لم يكن باسل يعرف أي شيء عن وسائل منع الحمل وكانت وليلي تخجل من مناقشة الأمر معه، لذا حملت على الفور.

أنجبا الآن بنتا عمرها خمسة أشهر. وليلي تحب كونها أما ولكنها ترغب أيضاً في العودة إلى المدرسة. يعمل باسل لإعالة أسرته ولكنه يرغب أيضاً في العودة إلى المدرسة حتى يتمكن من أن يحيا حياة أفضل، ولا يريد أن ينجب طفلاً آخر لفترة من الوقت. يرغب باسل في ممارسة الجنس مع وليلي مرة أخرى، لكنه يخشى أن تتحمل مجدداً. وفي الوقت نفسه، تشجعها والدتها وحماتها على إنجاب المزيد من الأطفال في أقرب وقت "لزيادة عدد أفراد الأسرة"، ويقولان لها ألا تفكير في العودة إلى المدرسة لأن مكانها الآن هو المنزل لرعاية زوجها وطفليها. سمعت وليلي أن المركز الصحي المجاور يقدم وسائل تنظيم الأسرة ولكنها لا تعرف ما إذا كان من الممكن للبيعات استخدامها أم لا. وتخشى أن تسأل لأنها لا تبلغ من العمر سوى 16 عاماً.

أسأل:

- هل رأيت مواقف مشابهة لهذا في أسرتك أو مجتمعك؟
- ما المشاكل التي تراها في هذه القصة؟ ما التحديات التي تواجهه وليلي وباسل؟ كيف تؤثر حماة وليلي في هذا الموقف؟
- ما هي بعض العوائق التي يواجهونها ومن الذي يمكن أن يكون مصدراً لتقديم الدعم لحل هذه المشكلة؟
- كيف يمكن للمجتمع المحلي دعم حديثي الزواج، مثل وليلي وباسل، لتحقيق أهدافهم/أحلامهم المستقبلية؟

افعل: اقرأ السيناريو التالي بصوت عالٍ.

تزوجت زينب من ماجد البالغ من العمر 28 عاماً عندما كانت تبلغ من العمر 14 عاماً لأن عائلتها كانت تمر ب موقف اقتصادي صعب بعد نزوحهم من منزلهم بسبب الازمة، وتم تحديد موعد زواجهما دون سماع رأيها ولم يسبق لها أن قابلت ماجد على الإطلاق. كانت والدة ماجد متشوقة لرؤية طفل لابنها وتذكره بذلك، بانتظام. وحسبما هو متوقع، أنجبت زينب طفلة خلال العام الأول من زواجهما. كانت الولادة صعبة، فقد عانت من طول فترة المخاض واحتاجت إلى الرعاية في مستشفى قريب حيث تم إرسالها إلى قسم الولادة القصيرة لإخراج الطفل. أخيراً، طبّيّة النساء والدة زينب و Mageed أنه سيعودن من الأكثـر أماناً لـ زينـبـ أنـ تـتـنـظـرـ خـمـسـ أوـ سـتـ سـنـوـاتـ أـخـرىـ علىـ الأـقـلـ قـبـلـ أـنـ تـحـمـلـ فـيـ طـفـلـهـاـ الثـانـيـ لـتـجـنـبـ مـضـاعـفـاتـ الـحـمـلـ،ـ وـاقـرـهـتـ أـنـ يـسـتـخـدـمـ الزـوـجـيـنـ إـحـدـيـ وـسـائـلـ مـنـعـ حـمـلـ.

رفضت والدة ماجد قبول ضرورة استخدام وسيلة منع الحمل، فقد كانت تريده رؤية طفل آخر في المنزل، وأخبرت زينب أنه كان من الشائع بالنسبة لها ولصديقاتها أن يكون لديهن خمسة أطفال عندما كن في سن صغرية وحثت زينب على إنجاب طفل آخر في أقرب وقت ممكن. أراد ماجد أن تكون زينب بصحة جيدة، لكنه يريد أيضاً أن يطيع أمر والدته.

أسأل:

- ما المشاكل التي تراها في هذه القصة؟ ما التحديات التي تواجهها زينب؟ كيف تؤثر حماة زينب في هذا الموقف؟ كيف يؤثر ماجد في هذا الموقف؟
- ما هي بعض العوائق التي يواجهونها ومن الذي يمكن أن يكون مصدراً لتقديم الدعم لحل هذه المشكلة؟
- كيف يمكن للمجتمع المحلي دعم زوجين مثل وليلي وMageed؟

قل: تناح لكل منا الفرصة والقدرة على تقديم الدعم لفتيات مثل وليلي وزينب.

### الإنتهاء

افعل: اطلب من المشاركين تدوين التزامهم بتطبيق شيء واحد تعلموه في جلسة اليوم على حياتهم. ادع عددا قليلا من المتطوعين لمشاركة التزاماتهم.

إذا كان هناك وقت، اطرح أسئلة المناقشة التالية:

- هل يرغب أي شخص في أن يشارك مع المجموعة شيئاً وجده مثيراً للاهتمام بشأن جلسة اليوم؟
- هل كانت هناك أي أفكار تواجهك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فكيف؟
- هل لدى أي شخص أي أسئلة أو أفكار إضافية؟

بعد الانتهاء من المناقشة، اتبع التعليمات الواردة في نموذج تقييم نهاية الجلسة (راجع المكون الثاني، الصفحات من 24 إلى 26).

أبلغ المشاركين بالتاريخ والوقت والموقع وموضوع الجلسة التالية. ذكرهم بأن القصص والخبرات الشخصية التي تم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يحضروا إذا كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك. اشكر الجميع على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

## الجلسة 7

### اتخاذ القرارات المتعلقة بالأسرة ومشاركة الرجال في الحفاظ على الصحة الإنجابية للنساء

#### ملخص الموضوع

الصحة الإنجابية مهمة للرجال والنساء على حد سواء. على الرغم من أنها اعتبرت على مر التاريخ "مشكلة تتعلق بالمرأة" فقط، إلا أنه هناك أدوار يجب أن يشارك فيها أفراد الأسرة الآخرين، وكذلك المجتمع المحلي والمجتمع ككل وأن يقدموا الدعم للنساء. ينبغي اشراك الرجال في المجتمعات التي يتمتعون فيها بمعظم سلطات اتخاذ القرار بشكل خاص، في مناقشات الصحة الإنجابية الخاصة بالأسرة بحيث يمكن للأفراد الأسرة العمل معاً لاتخاذ قرارات بشأن الحياة التي يرغبون في عيشهما.

غالباً ما لا تتمتع النساء بسلطة تحديد عدد الأطفال (حتى وإن كان من الممكن أن يكون الحمل والولادة أمرین مهددين للحياة) وذلك بسبب الضغوط والتوقعات الاجتماعية، وقد لا يمكن من رفض ممارسة الجنس حتى إذا كان يعني من حالة مرضية أو من الإرهاق. يتمثل الغرض من هذه الجلسة في مناقشة الأعراف المتعلقة باتخاذ قرارات الأسرة ودور الرجل في الحفاظ على الصحة الإنجابية للمرأة.

الوقت المخصص: 1.5 ساعة

المواد المطلوبة: لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد وبطاقات فهرسة جاهزة ونسخ من الاستبانة البعدية (راجع المكون الثاني، الصفحات من 32 إلى 37) وأقلام حبر جاف/أقلام رصاص للمشاركين

الإعداد مقدماً:

- اكتب العبارات التالية على بطاقات الفهرسة (عبارة واحدة لكل بطاقة). لا تتردد في إضافة بطاقات أخرى تسرد القرارات التي تظهر داخل الأسر.
  - المرأة
  - الرجل
  - كلاهما
  - عدد الأطفال لديك
  - متى تمارس الجنس
  - تستخدم إحدى وسائل تنظيم الأسرة أم لا
  - متى يمكن للمرأة تلقي الخدمات الصحية في منشأة صحية
  - متى وبمن تتزوج/يتزوج الابن/الابنة

#### ملاحظات للمُهَيْسِر

- يتمثل دور المُهَيْسِر في مواجهة الأعراف والافتراضات الاجتماعية عن طريق الاستكشاف، والسؤال عن سبب تلك الافتراضات والأعراف. في هذه الجلسة، يجب ألا نقوم بجمع معلومات (استنباطية) أو "توجيه" الأشخاص نحو تحمل المزيد من المسؤوليات المشتركة، ولكن بدلاً من ذلك نناقش الوضع الراهن ونتركهم لاستخلاص استنتاجاتهم بنفسهم.
- قد تشمل خيارات التركيز (حسب المكان الذي تتوارد فيه لتقديم دورة الاستكشاف/التغيير):
  - استكشاف/تحدي سلوك الأفراد مقابل الأعراف الاجتماعية.
  - استكشاف/تحدي القضايا المتعلقة بالنوع الاجتماعي والسلطة في الأسرة.
  - استكشاف/تحدي القضايا المتعلقة بالنوع الاجتماعي والسلطة فيما يتعلق بالخصوصية والقدرة الجنسية.
  - استكشاف/تحدي القضايا المتعلقة بالتواصل بين الأزواج كجزء من توزيع المهام واتخاذ القرارات.

## خطوات التيسير

الترحيب بالمشاركين وتقديم موضوع الجلسة من خلال قراءة ملخص الموضوع.

اشرح: أخبرهم أنهم سيتحدثون اليوم عن اتخاذ القرارات المتعلقة باستخدام وسائل تنظيم الأسرة ومشاركة الذكور في ذلك.

أسأل:

- من من أفراد الأسرة يتخذ القرارات المتعلقة بتنظيم الأسرة (سواء فيما يتعلق باتخاذ ذلك القرار أصلاً، أو أي نوع من وسائل منع الحمل يجب استخدامه وما إلى ذلك، ولماذا؟)
- ما هي الفئات الموجودة في مجتمعك المحلي التي لا يمكنها الحصول على خدمات تنظيم الأسرة؟ ولماذا؟
- افعل: قم بإجراء نشاط الفرز من 3 مجموعات. ضع ثلاث بطاقات من بطاقات الفهرسة على الطاولة، الأولى مكتوب عليها "الرجل"، والثانية "المرأة"، والثالثة "كلاهما".

قل: تمثل الكلمات المكتوبة على هذه البطاقات قرارات مختلفة يتم اتخاذها داخل الأسرة. سنختار منها جميماً في كل مرة، ويجب تغيير أي مجموعة سنتختارها بناءً على من يتخد القرار النهائي بشأن تلك القضية: الرجل أم المرأة أم كلاهما.

بمجرد فرز جميع البطاقات، أسأل:

- استناداً إلى طريقة فرز البطاقات، من الذي يبدو أنه يتمتع بسلطة اتخاذ القرارات في الأسرة؟ ولماذا؟
- هل يمكن اتخاذ بعض القرارات من جانب الشخص الآخر؟ أو من كليهما؟ أي منها؟
- ما ميزة المشاركة في اتخاذ القرار؟
- ما الذي يخبرنا به هذا التمرين بشأن وضع المرأة في الأسرة وبوجه عام؟ ماذا عن وضع الرجل؟
- كيف يعكس هذا التمرين السلوك الفردي في أسرنا؟ هل يختلف سلوكنا الفردي عما نراه أعرفنا في مجتمعنا؟
- كيف يعكس هذا التمرين الأدوار والأعراف المتعلقة بالنوع الاجتماعي في مجتمعنا؟
- (للرجل) كيف ترى قائمة القرارات هذه بصفتك رجلاً؟ هل ترغب في أن تكون مختلفة؟ لماذا؟
- (للمرأة) كيف ترين قائمة القرارات هذه بصفتك امرأة؟ هل ترغب في أن تكون مختلفة؟ لماذا؟
- ما الوقت المستغرق لتغيير طريقة اتخاذ القرارات داخل أسرتك؟ ماذا عن المجتمع المحلي الأوسع نطاقاً؟
- كيف يمكن أن تزداد مشاركة الرجل في دعم الصحة الإنجابية لدى المرأة؟

افعل: قم بتلخيص النقاط الرئيسية للمناقشة، مع التركيز على مزايا المشاركة في اتخاذ القرار وإشراك الذكور والإجراءات المختلفة التي يمكن للمشاركين اتخاذها حتى تنعم أسرهم ومجتمعاتهم بمزيد من العدل والإنصاف.

القيام ما بعد الاختبار الاستثنائية البعدية

افعل: قم بتسلیم نسخ من الاستثنائية البعدية إلى جميع المشاركين مع أقلام رصاص/حبر جاف. أمهلهم 15 دقيقة لتعبئته، ثم اجمع أوراقهم.

الإنهاء

افعل: اطلب من المشاركين تدوين التزامهم بتطبيق شيء واحد تعلموه في جلسة اليوم على حياتهم. ادع عدداً قليلاً من المتطوعين لمشاركة التزاماتهم.

إذا كان هناك وقت، اطرح أسئلة المناقشة التالية:

- هل يرغب أي شخص في أن يشارك مع المجموعة شيئاً وجده مثيراً للاهتمام بشأن جلسة اليوم؟
- هل كانت هناك أي أفكار تواجهك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فكيف؟

• هل لدى أي شخص أي أسئلة أو أفكار إضافية؟

بعد الانتهاء من المناقشة، اتبع التعليمات الواردة في نموذج تقييم نهاية الجلسة (راجع المكون الثاني، الصفحات من 24 إلى 26).

أبلغ المشاركين بالتاريخ والوقت والموقع وموضوع الجلسة التالية. ذكرهم بأن القصص والخبرات الشخصية التي تم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يحضروا إذا كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك. اشكر الجميع على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

## الملحق

### المكون 2: المناقشة والتفكير مع المجتمعات

#### أدوات المراقبة والتقييم

## المناقشة والتفكير مع المجتمعات المحلية: تقييم نهاية الجلسات

### تعليمات للمميسرين

افعل: ضع أوراق التقييم باستخدام الوجوه الثلاثة الباسمة (راجع الصفحات 36-38) في أنحاء الغرفة، واترك مسافة بينها ليتحرك بينها المشاركون. أعط كل مشارك شيئاً صغيراً (مثل: حصاة أو حبة فاصولياً ونحو ذلك).

قل: "الآن، سنقيم كيف رأيت جلسة اليوم. لدى كل واحد منكم (شيء). سأقرأ مجموعة من الأسئلة وأريد منكم الوقوف ووضع (الشيء) الذي لديكم على الورقة التي تحمل أحد الوجوه الثلاثة الذي يمثل إجابتكم على السؤال على أفضل شكل. يمكنكم اختيار الوجه الحزين الذي وضعته في \_\_\_\_\_، أو الوجه المحايد الذي وضعته في \_\_\_\_\_، أو الوجه السعيد الذي وضعته في \_\_\_\_\_". لتقيم الأسئلة، سنتوقف سريعاً لاحتساب الإجابات. هل هناك أي أسئلة؟"

(توقف قليلاً لتلقي الأسئلة)

قل: "السؤال الأول: كيف تشعر تجاه قدرتك على التعرف على الأعراف غير المتساوية المتعلقة بالنوع الاجتماعي بعد هذه الجلسة؟ يُرجى الوقوف ووضع (الشيء) الذي لديك على الورقة التي تحمل الوجه الذي يوضح إجابتك على هذا السؤال على أفضل وجه".

افعل: بعد أن يضع جميع المشاركين الأشياء التي لديهم، احسب عدد الإجابات التي تشير إلى الوجه السعيد وكذلك الحيادي والحزين. دون هذه الأرقام الثلاثة في المكان المخصص للسؤال 1.أ في نموذج تقييم الجلسات المجتمعية، ثم اجمع (الأشياء) وامنح كل مشارك واحداً منها.

قل: "السؤال التالي: كيف تشعر تجاه اهتمامك بتغيير الأعراف غير المتساوية المتعلقة بالنوع الاجتماعي بعد هذه الجلسة؟ يُرجى الوقوف ووضع (الشيء) الذي لديك على الورقة التي تحمل الوجه الذي يوضح إجابتك على هذا السؤال على أفضل وجه".

افعل: بعد أن يضع جميع المشاركين الأشياء التي لديهم، احسب عدد الإجابات التي تشير إلى الوجه السعيد وكذلك الحيادي والحزين. دون هذه الأرقام الثلاثة في المكان المخصص للسؤال 1.ب في نموذج تقييم الجلسات المجتمعية. ثم اجمع (الأشياء) وامنح كل مشارك واحداً منها.

قل: "السؤال التالي: كيف تشعر تجاه قدرتك الشخصية على دعم المساواة في حصول الفتيات على الخدمات الصحية؟ يُرجى الوقوف ووضع (الشيء) الذي لديك على الورقة التي تحمل الوجه الذي يوضح إجابتك على هذا السؤال على أفضل وجه".

افعل: بعد أن يضع جميع المشاركين الأشياء التي لديهم، احسب عدد الإجابات التي تشير إلى الوجه السعيد وكذلك الحيادي والحزين. دون هذه الأرقام الثلاثة في المكان المخصص للسؤال 1.ج في نموذج تقييم الجلسات المجتمعية.

قل: "شكراً لكم. بالنسبة لهذين السؤالين التاليين، لا تحتاجون إلى استخدام (الأشياء) التي لديك. يُرجى فقط إخباري بإجاباتكم. ما الذي ستعبره فيما يتعلق بهذه الجلسة، إن وجد؟"

افعل: دون أية ردود تسمعها أسفل المكان المخصص للسؤال 2 في نموذج تقييم الجلسات المجتمعية.

قل: "أي المفاهيم، إن وجدت، كانت صعبة في فهمها؟"

افعل: دون أية ردود تسمعها أسفل المكان المخصص للسؤال 3 في نموذج تقييم الجلسات المجتمعية.

قل: "أشكركم على مشاركتكم. أراكم في الجلسة التالية!"

نموذج تقييم جلسات الفرق الاستشارية المجتمعية (يتم تعبئته من جانب مُيسّري المجموعة)

عنوان وتاريخ الجلسة:  
اسم الموقع ومكانه:

---

---

اسم المُيسّر 1 ومسماه الوظيفي ومعلومات الاتصال به:

---

---

اسم المُيسّر 2 ومسماه الوظيفي ومعلومات الاتصال به:

---

---

إجمالي عدد المشاركين المسجلين في هذه المجموعة:

إجمالي عدد المشاركين الحاضرين اليوم:

هل حضر التدريب أحد أخصائي الصحة المجتمعية؟ (ضع دائرة على واحدة من الإجابتين)

نعم/لا

1. اجمع نتائج نشاط التقييم القائم على استخدام الوجوه لتعبئة هذا الجدول.

عدد الوجوه السعيدة	عدد الوجوه المحايدة	عدد الوجوه الحزينة	
			أ. كيف تشعر تجاه قدرتك على التعرف على الأعراف غير المتساوية المتعلقة بال النوع الاجتماعي بعد هذه الجلسة؟
			ب. كيف تشعر تجاه اهتمامك بتغيير الأعراف غير المتساوية المتعلقة بال النوع الاجتماعي بعد هذه الجلسة؟
			ج. كيف تشعر تجاه قدرتك الشخصية على دعم المساواة في حصول الفتيات على الخدمات الصحية؟

2. ما الذي سيغيّره المشاركون، إن وجد، في المرة القادمة فيما يتعلق بهذه الجلسة؟

3. ما الأنشطة/المفاهيم الأكثر صعوبة، إن وجدت، التي تعذر على المشاركين فهمها؟

4. بناء على استجابة المشاركين لأسئلة قياس مستوى المعرفة والسلوك المرصود أثناء الجلسة، ما تقييمك لمستوى فهم المشاركين للجلسة على مقياس من 1 إلى 5؟ يرجى وضع دائرة على إجابتاك أدناه.



### نموذج الموافقة المستنيرة للاستبيانات القبلية/البعدية

مرحبا.

اسمي \_\_\_\_\_ . أعمل لدى \_\_\_\_\_. نجري بحثا حول تجاربك داخل مجتمعك. ستساعدنا المعلومات التي نجمعها على فهم المزيد عن قيمك وموافقك تجاه اليافعات وتلقيهم للرعاية الصحية.

وكم من هذا البحث، أود أن أطرح عليك بعض الأسئلة حول معتقداتك وسلوكياتك والأعراف داخل مجتمعك. تستغرق الأسئلة عادة حوالي 30 دقيقة. ستكون الإجابات التي تقدمها سرية ولن يتم مشاركتها مع أي شخص بخلاف أعضاء فريق الاستبيان. لست مضطرا للمشاركة في الاستبيان إن كنت لا ترغب بذلك، ولكننا نأمل أن توافق على الإجابة عن الأسئلة لأن آرائك وتجربتك مهمة جدا بالنسبة لنا. إذا طرحت عليك أي سؤال لا تزيد الإجابة عليه، فما عليك سوى إخباري وسأنتقل إلى السؤال التالي كما يمكنك إيقاف المقابلة في أي وقت.

في حال احتجت إلى مزيد من المعلومات حول الاستبيان، يمكنك الاتصال على الرقم:

هل لديك أي أسئلة؟  
(أجب عن أي أسئلة)

           نعم      لا  
(إذا كانت الإجابة بـ"نعم"، فتابع الاستبيان)

توقيع القائم بإجراء المقابلة:

التاريخ:

فرد المجتمع: الاستبانة القبلية

تمت كتابة التعليمات الخاصة بمسؤولي الاستبانة بخطٍ مائل

#	السؤال	الاختيارات
1	ما دورك في المجتمع؟	<input type="radio"/> فرد عام في المجتمع <input type="radio"/> فرد في الفريق الاستشاري المجتمعي <input type="radio"/> رجل دين <input type="radio"/> قائد مجتمعي (مختار) <input type="radio"/> غير ذلك، يُرجح التحديد: _____ <small>(تسجيل الرد)</small>
2	ما مهنتك؟	<input type="radio"/> عاطل عن العمل <input type="radio"/> موظف <input type="radio"/> أعمال حرة <input type="radio"/> عمل بالبليومية <input type="radio"/> رجل دين <input type="radio"/> غير ذلك، يُرجح التحديد: _____ <small>(تسجيل الرد)</small>
3	كم عمرك؟	سنة _____
4	هل سبق لك أن ذهبت إلى المدرسة؟	<input type="radio"/> نعم <input type="radio"/> لا (انتقل إلى السؤال رقم 6)
5	ما أعلى مستوى دراسي التحقت به: التعليم الابتدائي أم المتوسط أم الثانوي أم الجامعي؟	<input type="radio"/> الابتدائي <input type="radio"/> المتوسط <input type="radio"/> الثانوي <input type="radio"/> الجامعي
6	ما هي حالتك الاجتماعية؟	<input type="radio"/> غير متزوج <input type="radio"/> متزوج <input type="radio"/> مطلق <input type="radio"/> أرمل
7	كم عدد أطفالك؟	<input type="radio"/> ليس لدي أطفال <input type="radio"/> طفل واحد <input type="radio"/> طفلان أو أكثر
8	كيف سمعت عن برنامج أمل؟	<input checked="" type="checkbox"/> من خلال مشاركة سابقة في مجموعة استشارية مجتمعية <input checked="" type="checkbox"/> في منشأة صحية

<p>أخصائي صحة مجتمعية</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ صديق/ قريب</li> <li>▪ وسائل التواصل الاجتماعي</li> <li>▪ غير ذلك، يرجى التحديد: _____ (تسجيل الرد)</li> </ul>					<p>الاختيار من متعدد: حدد جميع ما ينطبق.</p> <p>*خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بـ 5 نقاط، حيث: أتفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أتفق ولا أرفض = 3، لا أتفق = 2، لا أتفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى دعم أعلى للأدوار التقليدية للنوع الاجتماعي.</p>	<p>9</p> <p>لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*</p>
لا أتفق بشدة	لا أتفق	لا أتفق ولا أرفض	أتفق	أتفق بشدة		
					يجب أن يكون للرجل الكلمة الأخيرة بشأن القرارات في منزله	9.1
					يجب السماح للمرأة ب اختيار زوجها	9.2
					يجب على الزوجة طاعة زوجها دائما	9.3
					يجب ألا تترك المرأة المنزل دون إذن زوجها أو مرافقته	9.4
					يجب أن تتسامح المرأة مع كونها تُضرب من زوجها وذلك للحفاظ على ترابط أسرتها	9.5
					الرجل هو الذي يقرر موعد ممارسة الجنس مع زوجته	9.6
					من الواجب على الزوجة ممارسة الجنس مع زوجها حتى إذا لم ترغب في ذلك.	9.7
					لا تكون المرأة امرأة حقيقة إلا عندما تنجب طفلا	9.8
					تُعد رعاية الأطفال من مسؤولية الأم	9.9
					لا تكون النساء اللاتي يعملن خارج المنزل أمهات أو زوجات صالحات	9.10
<p>*خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بـ 5 نقاط، حيث: أتفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أتفق ولا أرفض = 3، لا أتفق = 2، لا أتفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى دعم أعلى للأدوار التقليدية للإياغات.</p>					<p>سأقرأ الآن قائمة من عبارات تتعلق بالياغات في مجتمعك. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محайд أم لا توافق أم لا توافق بشدة على العبارة</p> <p>لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*</p>	<p>10</p>

لا أوافق بشدة	لا أوافق	لا أوافق ولا أرفض	أوافق	أوافق بشدة		
					يجب أن تتمتع الفتاة بحرية الخروج من المنزل متى أرادت	10.1
					يجب أن تتعلم جميع الفتيات القراءة والكتابة	10.2
					بمجرد أن تتزوج الفتاة، يجب عليها ترك المدرسة	10.3
					بمجرد أن يتزوج الفتى، يجب عليه ترك المدرسة	10.4
					يجب ألا يمارس الشباب الجنس قبل الزواج	10.5
					يجب على الفتيات الزواج في أسرع وقت ممكن للحفاظ على عفتها	10.6
					يجب أن تُنجب الفتيات المتزوجات أطفالاً في أقرب وقت ممكن بعد الزواج	10.7
					يجب أن تتزوج الفتيات قبل سن 18 عاماً	10.8
سنة _____					ما سن الزواج المثالى للفتاة؟	10.9
*خيارات الاستجابة للبند: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أتفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أتفق ولا أرفض = 3، لا أتفق = 2، لا أتفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى انخفاض مستوى دعم الحقوق المتعلقة بالصحة الإنجابية.					"سأقرأ الآن قائمة من عبارات تتعلق برعاية الصحة الإنجابية. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محايد أم لا توافق أم لا توافق بشدة على العبارة"	11
لا أوافق بشدة	لا أوافق	لا أوافق ولا أرفض	أوافق	أوافق بشدة	لكل سؤال، اختبر إجابة واحدة فقط*	
					يجب عدم توفير وسائل تنظيم الأسرة إلا للمرأة المتزوجة	11.1
					يجب ألا تستخدم المرأة وسائل تنظيم الأسرة حتى تُنجب ثلاثة أطفال على الأقل	11.2
					لا يحق للمرأة استخدام وسائل تنظيم الأسرة لمجرد أنها تريد ذلك	11.3

					إذا رغبت المرأة في تجنب الحمل، فيجب أن يأذن لها زوجها باستخدام وسائل منع الحمل	11.4
					إذا رغبت المرأة في تجنب الحمل، فإن هذا من مسؤوليتها وحدها	11.5
<p>* خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أوفق ولا أرفض = 3، لا أوفق = 2، لا أوفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى كفاءة ذاتية أعلى.</p>					"سأقرأ الآن قائمة بعبارات تتعلق بالكفاءة الذاتية التي تتمتع بها لخلق تغيير في الأعراف. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محابيد أم لا توافق أم لا توافق بشدة على العبارة"	12
لاأوفق بشدة	لاأافق	لاأافق ولا أرفض	لاأافق ولا أرفض	أوفق	أوفق بشدة	لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*
					يمكنني التعرف على الأعراف غير المتساوية المتعلقة بالنوع الاجتماعي للبنين والبنات	12.1
					أعتقد أنه يجب تحسين حياة النساء والفتيات في مجتمعي	12.2
					أنا مهتم بإجراء تغييرات في أسرتي لتحقيق المساواة بين الجنسين	12.3
					أنا مهتم بجعل مجتمعي متميزاً بتوفير قدر أكبر من المساواة للفتيات	12.4
					أعمل بنشاط لجعل مجتمعي متميزاً بتوفير قدر أكبر من المساواة للفتيات والنساء	12.5
<p>* خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أوفق ولا أرفض = 3، لا أوفق = 2، لا أوفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى التمتع بقدرات أعلى لتغيير الأعراف.</p>					"سأقرأ الآن قائمة بعبارات تتعلق بالقدرات التي تتمتع بها لخلق تغيير في الأعراف. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محابيد أم لا توافق أم لا توافق بشدة على العبارة"	13
لاأوفق بشدة	لاأافق	لاأافق ولا أرفض	لاأافق ولا أرفض	أوفق	أوفق بشدة	لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*
					يستمع الأشخاص في مجتمعي إلى أفكارى	13.1
					أتتمتع بالقدرة على التأثير للتغيير للأفراد داخل مجتمعي تغييراً إيجابياً	13.2
					أتتمتع بالقدرة على التأثير للتغيير مجتمعي كل تغييراً إيجابياً	13.3

					أراني قائداً في مجتمعي	13.4
					يراني الآخرون قائداً في مجتمعي	13.5

فرد المجتمع: الاستبانة البعدية

تمت كتابة التعليمات الخاصة بمسؤولي الاستبانة بخطٍ مائل

#	السؤال	الاختيارات
1	ما دورك في المجتمع؟	<input type="radio"/> فرد عام في المجتمع <input type="radio"/> فرد في الفريق الاستشاري المجتمعي <input type="radio"/> رجل دين <input type="radio"/> قائد مجتمعي (مختار) <input type="radio"/> غير ذلك، يُرجى التحديد: _____ <small>(تسجيل الرد)</small>
2	ما مهنتك؟	<input type="radio"/> عاطل عن العمل <input type="radio"/> موظف <input type="radio"/> أعمال حرة <input type="radio"/> عمل باليومية <input type="radio"/> رجل دين <input type="radio"/> غير ذلك، يُرجى التحديد: _____ <small>(تسجيل الرد)</small>
3	كم عمرك؟	سنة _____
4	بشكل عام، ما مستوى رضاك عن جلسات أمل المقدمة لأفراد المجتمع؟	<input type="radio"/> غير راضٍ تماماً <input type="radio"/> غير راضٍ إلى حد ما <input type="radio"/> لا يوجد رأي <input type="radio"/> راضٍ إلى حد ما <input type="radio"/> راضٍ تماماً

					كيف أثرت مشاركتك في جلسات أمل على حياتك؟ (دون ردود المشاركين)	5	
					كيف أثرت مشاركتك في جلسات أمل على قدرتك على إحداث تغيير إيجابي في مجتمعك؟ (دون ردود المشاركين)	6	
					ما التغييرات، إن وجدت، التي لاحظتها في مجتمعك منذ بدء مبادرة أمل؟ (دون ردود المشاركين)	7	
لا أافق بشدة	لا أافق	لا أافق ولا أرفض	لا أافق ولا أرفض	أافق	أافق بشدة	يرجى إخباري بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محابي أم لا توافق بشدة على هذه العبارة: بعد المشاركة في أمل، أشارك بشكل أكبر في العمل على تغيير الأعراف غير المتساوية المتعلقة بال النوع الاجتماعي في مجتمعي.	
* خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أافق بشدة = 5، موافق = 4، لا أافق ولا أرفض = 3، لا أافق = 2، لا أافق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى دعم أعلى للأدوار التقليدية لل النوع الاجتماعي.					"سأقرأ الآن بعض العبارات حول العلاقات بين الرجل والمرأة. يرجى إخباري إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم لا توافق أم لا توافق بشدة" لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*	9	
لا أافق بشدة	لا أافق	لا أافق ولا أرفض	لا أافق ولا أرفض	أافق	أافق بشدة	يجب أن يكون للرجل الكلمة الأخيرة بشأن القرارات في منزله	9.1
						يجب السماح للمرأة باختيار زوجها	9.2

					يجب على الزوجة طاعة زوجها دائماً	9.3
					يجب ألا تترك المرأة المنزل دون إذن زوجها أو مرفقته	9.4
					يجب أن تتسامح المرأة مع كونها تُضرب من زوجها وذلك للحفاظ على ترابط أسرتها	9.5
					الرجل هو الذي يقرر موعد ممارسة الجنس مع زوجته	9.6
					من الواجب على الزوجة ممارسة الجنس مع زوجها حتى إذا لم ترغب في ذلك.	9.7
					لا تكون المرأة امرأة حقيقة إلا عندما تنجذب طفلاً	9.8
					تُعد رعاية الأطفال من مسؤولية الأم وحدها	9.9
					لا تكون النساء اللاتي يعملن خارج المنزل أمهات أو زوجات صالحات	9.10
<p>* خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوافق بشدة = 5، موافق = 4، لا أافق ولا أرفض = 3، لا أافق = 2، لا أافق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بال نقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى دعم أعلى للأدوار التقليدية للبياعات.</p>					<p>"سأقرأ الآن قائمة من عبارات تتعلق بالياعات في مجتمعك. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محابي أم لا توافق أم لا توافق بشدة على العبارة"</p> <p>لكل سؤال، اختار إجابة واحدة فقط*</p>	10
لا أافق بشدة	لا أافق	لا أافق ولا أرفض	أافق	أوافق بشدة		
					يجب أن تتمتع الفتاة بحرية الخروج من المنزل مق. أرادت	10.1
					يجب أن تتعلم جميع الفتيات القراءة والكتابة	10.2
					بمجرد أن تتزوج الفتاة، يجب عليها ترك المدرسة	10.3
					بمجرد أن يتزوج الفتى، يجب عليه ترك المدرسة	10.4
					يجب ألا يمارس الشباب الجنس قبل الزواج	10.5
					يجب على الفتيات الزواج في أسرع وقت ممكن للحفاظ على عفتها	10.6
					يجب أن تُنجب الفتيات المتزوجات أطفالاً في أقرب وقت ممكن بعد الزواج	10.7

المكون الثاني: المناقشة والتفكير مع المجتمعات

					يجب أن تتزوج الفتيات قبل سن 18 عاما	10.8
		سنة _____			ما سن الزواج المثالي للفتاة؟	10.9

<p>* خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوافق بشدة = 5، موافق = 4، لا أافق ولا أرفض = 3، لا أافق = 2، لا أافق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى انخفاض مستوى دعم الحقوق المتعلقة بالصحة الإنجابية.</p>	<p>"سأقرأ الآن قائمة من عبارات تتعلق برعاية الصحة الإنجابية. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محايد أم لا توافق أم لا توافق بشدة على العبارة"</p>	<p>11</p>				
<p>لا أافق بشدة</p>	<p>لا أافق</p>	<p>لا أافق ولا أرفض</p>	<p>أافق</p>	<p>أافق بشدة</p>	<p>لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*</p>	
					<p>يجب عدم توفير وسائل تنظيم الأسرة إلا للمرأة المتزوجة</p>	<p>11.1</p>
					<p>يجب ألا تستخدم المرأة وسائل تنظيم الأسرة حتى تُنجِب ثلاثة أطفال على الأقل</p>	<p>11.2</p>
					<p>لا يحق للمرأة استخدام وسائل تنظيم الأسرة لمجرد أنها تريد ذلك</p>	<p>11.3</p>
					<p>إذا رغبت المرأة في تجنب الحمل، فيجب أن يأذن لها زوجها باستخدام وسائل منع الحمل</p>	<p>11.4</p>
					<p>إذا رغبت المرأة في تجنب الحمل، فإن هذا من مسؤوليتها وحدها (تحمل المرأة مسؤولية تجنب الحمل)</p>	<p>11.5</p>
<p>* خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أافق بشدة = 5، موافق = 4، لا أافق ولا أرفض = 3، لا أافق = 2، لا أافق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى كفاءة ذاتية أعلى.</p>	<p>"سأقرأ الآن قائمة بعبارات تتعلق بالكفاءة الذاتية التي تتمتع بها لخلق تغيير في الأعراف. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محايد أم لا توافق أم لا توافق بشدة على العبارة"</p>	<p>12</p>				
<p>لا أافق بشدة</p>	<p>لا أافق</p>	<p>لا أافق ولا أرفض</p>	<p>أافق</p>	<p>أافق بشدة</p>	<p>لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*</p>	
					<p>يمكنني التعرف على الأعراف غير المتساوية المتعلقة بالنوع الاجتماعي للبنين والبنات</p>	<p>12.1</p>
					<p>أعتقد أنه يجب تحسين حياة النساء والفتيات في مجتمعي</p>	<p>12.2</p>
					<p>أنا مهتم بإجراء تغييرات في أسرتي لتحقيق المساواة بين الجنسين</p>	<p>12.3</p>
					<p>أنا مهتم بجعل مجتمعي متميزاً بتوفير قدر أكبر من المساواة للفتيات</p>	<p>12.4</p>

					أعمل بنشاط لجعل مجتمعي متميزاً بتوفير قدر أكبر من المساواة للفتيات والنساء	12.5
* خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوافق بشدة = 5، موافق = 4، لا أافق ولا أرفض = 3، لا أافق = 2، لا أافق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى التمتع بقدرات أعلى لتعزيز الأعراف.	"سأقرأ الآن قائمة عبارات تتعلق بالقدرات التي تتمتع بها لخلق تغيير في الأعراف. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محايد أم لا توافق أم لا توافق بشدة على العبارة"	13				
لأوافق بشدة	لأوافق	لأوافق ولا أرفض	أوافق	أوافق بشدة	لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*	
					يحترم الأشخاص في مجتمعي أفكاري	13.1
					أتمتع بالقدرة على التأثير للتغيير الأفراد داخل مجتمعي تغييراً إيجابياً	13.2
					أتمتع بالقدرة على التأثير للتغيير مجتمعي ككل تغييراً إيجابياً	13.3
					أراني قائداً في مجتمعي	13.4
					يراني الآخرون قائداً في مجتمعي	13.5



سعید



محايد



حزين

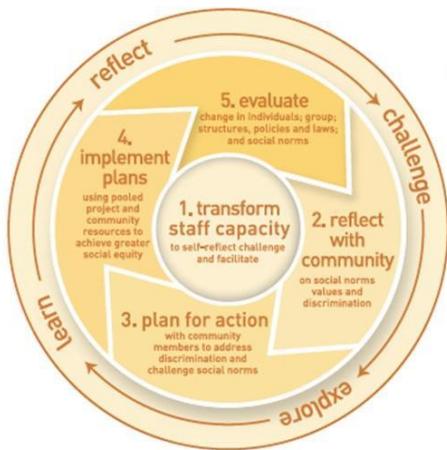
## مبادرة أمل ونهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي

تم تصميم نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي الخاص بمنظمة CARE لتسهيل تمكين المجتمعات الضعيفة من خلال تطوير الأعراف المتعلقة بالمساواة بين الجنسين والمساواة الاجتماعية والسلطات. من خلال التفكير والحوار القائم على المشاركة، يقوم المشاركون باستكشاف ومواجهة جوانب التحيز لديهم، وكذلك معتقداتهم وقيمهم، فضلاً عن الأعراف غير المتساوية الموجودة داخل أسرهم ومجتمعاتهم. أثناء تنفيذ نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي، يناقش المشاركون ويتعلمون كيف تؤثر الأعراف على سلامتهم فيما يتعلق بالصحة والحقوق العامة والجنسانية والإيجابية على وجه الخصوص واستكشاف أساليب للتخلص من الأعراف الضارة لصالح بدائل أكثر إيجابية.

### خطوات التنفيذ

يتم تنفيذ نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي في دورات مكونة من خمس خطوات: 1) تحول الفريق، 2) التفكير المجتمعي، 3) تخطيط العمل، 4) خطط التنفيذ، و5) التقييم. تعتمد الخطوة الأولى (تحول الفريق) على فكرة أن إجراء دراسة منهجية للنوع الاجتماعي والحياة الجنسية عند تصميم مبادرات التدخل وتنفيذها هو أمر ضروري لتحسين الصحة الجنسية والإيجابية. ويُطلب من الفريق الداعم للبرنامج (في هذه الحالة، برنامج أو مبادرة أمل) بالقيام بالتفكير النقدي حول نفس القضايا التي ستتم مناقشتها لاحقاً مع المجتمع وتعلم المفاهيم التي تبرر منهجية التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي

والتعرف على القيم الأساسية المتعلقة بالتمكين والحياة الجنسية وحقوق الإنسان وبناء النوع الاجتماعي والتسلسل الهرمي للسلطة. يخلق التفكير المستمر الذي يقوم به فريق العمل مساحة لإجراء تحليل أعمق للأعراف القائمة والمساعدة على بناء قدرات الفريق لتسهيل التفكير النقدي وخلق قاعدة برامج قوية للنمو والانتقال إلى دعم إجراء تغييرات في الأعراف والحفاظ على استدامتها.



ومع تحول فريق العمل كخطوة أساسية، تمضي دورة التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي قدماً نحو الخطوات المتبقية. في الخطوة الثانية، يقوم فريق البرنامج أو أفراد المجتمع المدربين بإجراء حوارات تفكير تأمليّة مع المشاركون في البرنامج. يتم دعم المجموعات لاستكشاف ومواجهة الأعراف التقليدية، بينما قد تختلف الأساليب المتوقعة لدعم احتياجات الصحة والحقوق الجنسية والإيجابية والأهداف المتعلقة بها. في الخطوة الثالثة (تخطيط العمل)، يُطلب من المشاركون التفكير في طرق لتعزيز أعراف جديدة وإيجابية، مع الأخذ بعين الاعتبار ليس فقط مدى جدوى وفعالية أعمالهم، بل أيضاً ما إذا كانت خططهم تعالج احتياجات النساء والفتيات الضعاف. وفي نهاية المطاف، تنفذ الفرق المجتمعية خطط العمل الخاصة بها وتدعمها منظمة CARE من خلال دعم إجراء تغييرات في الخدمات أو السياسات للتغلب على أي عوائق هيكلية لتحقيق الأهداف المذكورة.

يُعد نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي نهجاً فريداً من نوعه حيث:

- يتمركز حول إجراء التفكير والحوار بصفة مستمرة – على شكل عملية استكشافية أعمق لفهم الأعراف المعتقدة والحساسة
- يبدأ من فريق المشروع
- يبني الثقة ويخلق مساحات آمنة من خلال تيسير الجلسات بشكل احترافي!
- يقوم بإشراك شركاء مجتمعين من أجل قيادة التغيير
- يمكن استخدامه في التعرف على الفئات المهمشة والوصول إليها

## نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي واليافعات

استخدمت منظمة CARE نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي في مجموعة واسعة من المشاريع، بما يشمل العديد من المشاريع التي ركزت على الصحة الجنسية والإيجابية لدى اليافعات. في مدغشقر مثلاً، تم استخدام برنامج SantéNet 2 ونهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي لتحسين التواصل بين الآباء وبناتهم اليافعات فيما يتعلق بالموضوعات "المعرض عنها أو المحمرة" المتعلقة بالجنس والصحة الجنسية واستخدام وسائل منع الحمل. أشارت النتائج إلى أن البرنامج يبني بفعالية مهارات الكفاءة الذاتية والتواصل لدى المشاركون، مما أدى إلى زيادة ثلاثة أضعاف في استخدام وسائل تنظيم الأسرة وانخفاض حالات الانقطاع عن الدراسة المرتبطة بالحمل في المجتمع. كما كشف تقييم تم إجراؤه بشأن مشروع TESFA الذي أطلقته CARE في إثيوبيا عن أن الفتيات في المجتمعات التي تم فيها تطبيق نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي أصبحن يتمتعن بتحسين كبير في المهارات المالية والاستخدام الأمثل للمدخلات مقارنة بالمجتمعات التي لم يُطبق بها النهج. نجحت الشابات والفتيات المشاركات في مشروع TESFA في منع العديد من حالات زواج الأطفال المخطط لها.

علاوة على ذلك، تم استخدام نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي لتحول الهيئات الحكومية بشكل مباشر وغير مباشر على حد سواء. في بنغلاديش مثلاً، شارك موظفي العيادات الصحية المشاركون في مشروع تقديم الخدمات الصحية للمؤسسات غير الحكومية في التفكير والحوار بصفة منتظمة، مما أدى إلى حدوث تغيرات على مستوى الأفراد والمؤسسات. حيث قدم موظفو العيادات أفضل رعاية مركزة على المريض تتميز بالجودة، وعملوا على تحسين قدراتهم الاستشارية المتعلقة بالصحة الجنسية للإيافعات، وكذلك تنظيم الأسرة والعنف القائم على النوع الاجتماعي. ووفقاً للمستجيبين - وبخاصة الاستشاريين والمساعدين الطبيين - فقد ساعدتهم نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي على إدراك حقيقة أن الإيافعات والنساء غير المتزوجات يتمتعن بالحق في الحفاظ على الصحة الجنسية والإيجابية وتنظيم الأسرة.

## نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي ونادي الأمهات الصغيرات

ينبغي دمج نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي مع مبادرة أمل وبرنامج نادي الأمهات الصغيرات لتحقيق هدفين.

يتمثل الهدف الأول من استخدام نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي في مبادرة أمل في بناء وتحويل قدرة الموظفين لتكوين فعالة في تقديم خدمات الصحة الجنسية والإيجابية للإيافعات، بما فيهن الأمهات الصغيرات. وبفرض التمكّن من القيام بذلك، يجب تقديم توجيهات أولية للشركاء ومقدمي الخدمات بشأن نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي وأدواته بحيث يكونوا قادرين على فهم وتقدير كيف يضيّف نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي قيمة للبرنامج، ويفهمون كيف يمكن استخدامه وتسويقه. في نهاية التدريب، يجب دعم المشاركون للتخطيط لجلسات تفكير مستمرة بين مقدمي الخدمات طوال حياة البرنامج. ويجب أن تحدث هذه العملية بشكل أساسى أثناء اجتماعات المراجعة المنتظمة الحالية أو المنصات الأخرى التي يحددها مقدمو الخدمات كنقطة دخول. يجب أيضاً ترتيب الأولويات والموافقة على الجوانب الموضوعية الرئيسية لجلسات التفكير في ضوء السياق الذي يعملون فيه، وتحديد التحديات والفجوات التي يرغبون في معالجتها كمقدمي خدمات، فضلاً عن حفائق المجموعات المستهدفة التي يقدمونها (أي الأمهات الصغيرات والإيافعات).

يتم دمج نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي كذلك مع جلسات نادي الأمهات الصغيرات. وعلى غرار جلسات التفكير للموظفين، يجب تدريب مقدمي الخدمات (الذين يعملون أيضاً كمُيسّرين لنشاطات نادي الأمهات الصغيرات) يجب تدريبهم على محتوى جلسات نادي الأمهات الصغيرات في نفس الوقت الذي يتعلمون فيه مهارات التيسير العامة. كما يجب على المشاركات مراجعة خطوات التيسير الخاصة بجلسات نادي الأمهات الصغيرات باستخدام منظور نهج التحليل وأسلوب العمل الاجتماعي لضمان اخراط المشاركين بفعالية في الجلسات، وتوافر مساحة للتفكير، وتحدي المعايير والممارسات الضارة/المميتة، وتقديم الدعم الكافي للمشاركين من أجل استكشاف معايير بديلة. وفي النهاية، يجب أن تطلق جلسات نادي الأمهات الصغيرات عملية تعلم وتغيير بقيادة الشباب، وأن تُثِّهم الأمهات الإيافعات لاتخاذ إجراء فردي وجماعي لكسر الحواجز التي تحول دون الحصول على خدمات الصحة الجنسية والإيجابية.

## أمهات يافعات يتحدين الصعاب

### مبادرة أمل للأمهات يافعات بعمر 10 إلى 19 سنة

نظرة عامة على البرنامج



حقوق الصورة: UNFPA 2015

### جدول المحتويات

1	نبذة حول مبادرة أمل
2	نظرة عامة على المكونات
3	المكون الأول: نادي الأمهات الصغيرات
4	المكون الثاني: التعبئة المجتمعية
5	المكون الثالث: اشراك مقدمي الخدمات الصحية



### ما هي مبادرة أمل؟

إن برنامج أمهات يافعات يتحدى الصعاب (أمل) هو مجموعة من التدخلات التي صممت لتلبية الاحتياجات الفريدة لليافعات الحوامل والأمهات لأول مرة في البيئات المتضررة من الأزمات، وقد تم تعديل البرنامج ليتم تنفيذه في مجتمعك.

أظهرت الدراسات أن المشاركة في مثل هذه المجموعات الداعمة لديه العديد من الفوائد للفتيات الحوامل: حيث ترتفع نسب قيامهن بمارسات صحية أكثر ويلدن أطفال أصحاء، كما تنخفض احتمالية معاناتهم من المضاعفات أثناء الحمل والولادة. تقوم النساء الحوامل والأمهات الشابات من خلال مبادرة أمل بالالقاء والتعلم الجماعي في نادي الأمهات الصغيرات، كما يتضمن البرنامج أيضا دعوة أعضاء المجتمع ومقدمي الخدمات الصحية لتشكيل مجموعاتهن الخاصة ليتمكنن بتحديد كيفية إمكانية دعم هؤلاء الأمهات وتحسين ظروف حياتهن.

---

تعمل مبادرة أمل مباشرة مع اليافعات لتساعدهن على زيادة قوتهم، ومع مقدمي الخدمات الصحية لمساعدتهم على تأمين الخدمات التي تستجيب لاحتياجات اليافعات، ومع حراس المجتمع لمساعدتهم على تأمين بيئة تمكينية لليافعات.

---

### نظرة عامة على المحتوى

#### نادي الأمهات الصغيرات



تتعلم اليافعات الحوامل والأمهات الجدد المشاركون في نادي الأمهات الصغيرات كيفية الحفاظ على صحتهم وصحة أطفالهم كما يتعلمن مهارات حياة أساسية أخرى، ويتلقون الدعم والمساندة من أقرانهم ومدربיהם

### التعبئة المجتمعية



يتم حشد أعضاء العائلة وأصحاب القرار في المجتمع لدعم الأمهات اليافعات. يتعلم المشاركون في الجلسات المجتمعية للنقاش كيفية القيام بالمناصرة لدعم سلامة اليافعات في عائلاتهم ومجتمعاتهم.

### انشراك مقدمي الخدمات الصحية



تم دعوة مقدمي الخدمات الصحية في المجتمع لحضور جلسات نقاش حول التجهيزات الشخصية التي قد يمتلكونها، وكيفية تأثيرها على عملهم. كما يتعلمون كيفية تعديل أسلوب تقديم الخدمات الصحية بحيث يكون صديقاً لليافعات بشكل أكبر.

## المكون 1:

### نادي الأمهات الصغيرات

إن الحفاظ على صحة أثناء فترة الحمل وما بعد الولادة هو أمر مهم لصحة سلامة المرأة والأطفال والعائلة والمجتمع. تجتمع الأمهات اليافعات أو الأمهات للمرة الأولى في نادي الأمهات الصغيرات لدعم بعضهم البعض من خلال تلقي معلومات صحية أساسية، وأيضاً من خلال تلقي معلومات عن بعض مهارات الحياة.

يقوم منهج نادي الأمهات الصغيرات هذا بإعطاء معلومات حول مجموعة مختلفة من المواضيع، مثل التوقيت الصحي للحمل والمباعدة بين الحمل، ما يمكن توقعه أثناء فترة الحمل، كيف تبقى المرأة سليمة صحياً، كيفية اطعام حديثي الولادة والأطفال الصغار والعناية بهم، كيفية التواصل بشكل فعال، ومهارات حياة مهمة أخرى.

---

يتضمن البرنامج ثمانى جلسات أساسية للإيافعات الحوامل والأمهات لأول مرة

المشاركة بالنادي مجانية

---

فور إتمام الجلسات الثمانية الأولى، تتوفر لدى المشاركات في نادي الأمهات الصغيرات المهتمات فرصة للانضمام إلى لجان الياقات الاستشارية، حيث يمكن أن يقمن بتطوير مهارات قيادية أخرى ويشاركن بفعاليات البرنامج لدعم يافعات آخرات في المجتمع.

## المكون 2:

### التعبئة المجتمعية

يعتبر وجود الدعم العائلي والمجتمعي عنصراً أساسياً في تقوية الياقات المستضعفات. حيث يمكن للأعراف والمعتقدات المجتمعية المتصلبة أن تحد من قابلية الفتيات على الوصول إلى أهدافهن وأيضاً من مقدرتهن على اتخاذ القرارات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية، مثل تقرير وقت الزواج و اختيار الشريك، وقرار توقيت إنجاب الأطفال، ومتى يمكن السعي للحصول على الخدمات الصحية.

ومن أجل تحقيق ذلك، تقوم مبادرة أمل بإشراك العناصر الفاعلين في المجتمع لتأمين بيئة ملائمة للفتيات المستضعفات لإنجاحهم على الرغم من السياق الصعب الذي يعيشون فيه.

حسب هذا المكون، يتلقى الأهل والحموات والأزواج والعناصر المؤثرة في المجتمع المعلومات عن كيفية دعم الياقات والأمهات للمرة الأولى. كما يقومون أيضاً باكتساب مهارات ليكونوا مناصرين لدعم صحة وسلامة ورفاه الفتيات في عائلاتهم ومجتمعاتهم.

## المكون 3:

### اشراك مقدمي الخدمات الصحية

يقوم هذا المكون بالعمل مع مقدمي الخدمات الصحية والعاملين في المرافق الصحية لتأمين إمكانية حصول الياقات على رعاية صحية ملائمة للعمر قبل وبعد الحمل.

تم إعداد جلسات مقدمي الخدمات الصحية لتأمين مساحة آمنة للمشاركين ليعبروا فيها عن قيمهم وتحيزهم الشخصي حول تقديم خدمات الصحة الإنجابية الصديقة للياقات والقائمة على الحقوق. يتم دعوة المشاركين لمعرفة وتحدي التحيزات الشخصية التي قد يمتلكونها بغرض تقليل أثرها على الخدمات الصحية المقدمة لليافعات.

---

إن تحيز وسلوك مقدمي الخدمات الصحية حول النوع الاجتماعي والجنس هما المحددين الأساسيين للوصول إلى الخدمات الصحية وجودة تلك الخدمات.

---

إن دعم مقدمي الخدمات الصحية عن طريق توفير جلسات تفكير تأملية مستمرة سيساعدهم لتحسين تصرفاتهم مع الياقات وسيمكنهم من تقديم خدمات تحترم للفتيات المستضعفات و تستجيب لاحتاجهن ليس فقط اثناء الأزمات بل أيضاً للمستضعفات بسبب النوع الاجتماعي أو الأعراف المجتمعية.

اتصل بنا:

المكون الثاني: المناقشة والتفكير مع المجتمعات

إذا كان لديك أي أسئلة او ملاحظات او مخاوف، يرجى التواصل مع (أكتب اسم المنظمة المنفذة) للحصول على المزيد من المعلومات من خلال:

(عنوان المنظمة)

الهاتف:

البريد الكتروني:

صفحة الويب:

(قم بوضع شعار المنظمة هنا في حال رغبت بذلك)



## المكون الثالث

المناقشة والتفكير مع مقدمي  
خدمات الرعاية الصحية



## مبادرة أمل

### أمهات يافعات يتحدين الصعاب

المكون الثالث: المناقشة والتفكير مع مقدمي خدمات الصحية

دليل المُيسّر والمنهج

## جدول المحتويات

8	نبذة عن جلسات المناقشة والتفكير مع مقدمي الخدمات الصحية لمبادرة أمل
9	الجلسة 1
18	الجلسة 2
26	الجلسة 3
36	الجلسة 4
43	الملحق: أدوات المراقبة والتقييم، معلومات إضافية

### نقطة عن جلسات المناقشة والتفكير مع مقدمي الخدمات الصحية من مبادرة أمل

إن هذا المكون في مبادرة أمل مخصص لمقدمي خدمات الصحة الجنسية والإنجابية/العنف القائم على النوع الاجتماعي الذين يرغبون في تحسين جودة الخدمات المقدمة للجميع بصفة عامة واليافعات على وجه الخصوص. يتم اختيار الجلسات وتكييفها لمعالجة مشاكل الجودة الرئيسية بقصد تقديم الخدمات لتلبية الاحتياجات الفريدة لليافعات.

كما أن الجلسات مستمدّة، مع التعديل، من برنامج CARE لمنظمة IMAGINE، وهي تهدف إلى توفير مساحة آمنة لمزودي الخدمات الصحية للتفكير في قيمهم وتحيزاتهم بشأن تقديم خدمات الصحة الإنجابية التي تستند إلى الحقوق والمراعاة لليافعات. أثناء الجلسات، ستمّ دعوة المشاركين إلى تناولية الافتراضات والأحكام وفهم التحيزات الخاصة بهم بحيث يكون لديهم تأثير أقل على الخدمات التي يقدمونها إلى اليافعات. يمكن إضافة هذه الجلسات إلى تدريبات أخرى قد يشارك فيها مقدمو الخدمات الصحية أو يمكن استخدامها كتدريب مستقل.

وعلى غرار المكونات الأخرى لمبادرة أمل، تم إجراء تعديل للجلسات بالتعاون مع المنظمات السورية المحلية لمواهمة المحتوى مع السياق. ومن شأن مساعدة مقدمي الخدمات في عقد جلسات تأملية مستمرة باستخدام هذه الجلسات أن يحسن تفاعلهم مع اليافعات ويمكّنهم من تقديم خدمات محترمة وسريعة الاستجابة لليافعات الذين لا يتعرضون فقط للأزمات ولكن أيضاً حسب النوع الاجتماعي والأعراف الاجتماعية.

تستند الجلسات الأربع التالية إلى نهج التحليل الاجتماعي والعمل لمنظمة CARE لتحويل النوع الاجتماعي والأعراف الاجتماعية من خلال الحوار التشاركي والتأملي. ويوصى باستكمال هذه الجلسات بدليل تدريب مقدمي الخدمات على خدمات الصحة الجنسية والإنجابية/العنف القائم على النوع الاجتماعي لليافعات: دليل المُيسّر (تمكيلي لحزمة أدوات مبادرة أمل) والذي تمت مواءمته لمبادرة أمل. يمكن للمُيسّر أيضاً الرجوع إلى فريق العمل المشترك بين الوكالات المعنى بالصحة الجنسية والإنجابية في بيئات الأزمات للحصول على موارد إضافية بشأن الصحة الجنسية والإنجابية لليافعات.

## الجلسة 1 النُّهج القائمة على الحقوق لتنظيم الأسرة

الهدف: في نهاية هذه الجلسات، يجب على المشاركات معرفة ما يلي:

1. العوامل التي تدعم أو تعطل تقديم تنظيم الأسرة الطوعي القائم على الحقوق.
2. استراتيجيات دعم التمسك بالالتزامات المهنية في الحالات التي يبدو أنها تتعارض مع المعتقدات الشخصية.

المواد المطلوبة: لوح ورقي قلاب، وأقلام تحديد، ودراسات حالة، ونشرات

الوقت المخصص: ساعة و45 دقيقة

الإعداد مقدماً:

- قم بعمل نسخ من دراسات الحالة (راجع المكون الثالث، الصفحات من 10 إلى 12)، والنشرات (راجع صفحة 13) - نموذجياً يلزم توفير نسخة لكل مشارك

### خطوات التيسير

مقدمة (10 دقائق)

قم بالترحيب بالمشاركين في التدريب. قدم نفسك. قم بدعوة المشاركين لتقديم أنفسهم عن طريق ذكر أسمائهم وسمياتهم الوظيفية والطعام أو الشراب المفضل.

اشرح الغرض من المناقشات في هذه الجلسة.

قل: أنا هنا كجزء من مبادرة أمل. في مجتمعاتنا، تُزوج اليافعات قبل أن يبلغن 18 عاماً، ومع ذلك توجد برامج قليلة لدعم احتياجاتهن. وفي الغالب تحمل هذه الفتيات بعد الزواج بوقت قصير مما قد تكون له عواقب سلبية على صحتهن وعافيتهن. أتخيل أنكم، كموظفي في منشأة رعاية صحية، على دراية كبيرة بهذه النتائج الصحية السلبية. هل يمكنكم ذكر بعضها منها؟

ملاحظات المُيسِّر: قد تشمل الإجابات خطر متزايد بوقوع الوفاة والإصابة أثناء الولادة، بما في ذلك الارتفاع، وفقر الدم، ونزيف ما بعد الولادة، وناسور الولادة. كما يواجه أطفال اليافعات مخاطر من قبيل الولادة المبكرة وصغر الحجم والوزن ولهذا هناك احتمالية بوفاة هؤلاء الأطفال قبل عيد ميلادهم الأول أكثر من الأطفال المولودين للأمهات الأكبر سنا.<sup>876</sup>

قل: في هذه الجلسات، سنركز على دور المنشآت الصحية في دعم اليافعات - المتزوجات، والحوامل، والأمهات لأول مرة - في عيش حياة صحية. سنقوم بما يلي:

- تطوير المهارات والاستراتيجيات لتقديم خدمات تنظيم الأسرة للإيافعات بطريقة تحترم حقوق الإنسان الخاصة بهن وتعززها.
- التفكير في كيف يمكن لمعتقداتنا الشخصية بشأن تقديم خدمات تنظيم الأسرة للإيافعات أن تؤثر على مسؤولياتنا المهنية.

<sup>6</sup> د. فيبين، س.أ.م، كريفيلى، س.ي ودريفوس، إم، 2009. هل تؤدي الأمومة في سن صغيرة إلى مخاطر يقع أثر سلبية أثناء الولادة أو على الأجنة أو الأطفال حديثي الولادة: دراسة جماعية. مجلة النساء والتوليد والأمراض التنسالية، (2)، 147-156.

<sup>7</sup> هيلدر، ك.ه، راهو، ك.ه، كارو، إ.تش، وراهو، إم، 2007. هل ترتبط نتيجة الحمل السينية بالأمومة في سن صغيرة؟ دراسة على الإيافعات في إستونيا خلال فترة التغيرات الاجتماعية والاقتصادية الكبرى (من 1992 إلى 2002). المجلة الأوروبية لأمراض النساء والتوليد والبيولوجيا الإنجابية، (1)، 131(1)، 45-51.

<sup>8</sup> فيرجيت، إس، ونادين إيه، وفيليبي، في، وبوندي، دي إيه، 2016. الوفيات والفقر المرتبط بالأمومة بين الإيافعات في الهند والنيجر: نتائج دراسة نمذجة. مجلة الطب البريطاني، (9)، 6، p.e011586.

- التعرف على كيفية تأثير المعتقدات بشأن الأدوار والمسؤوليات والسلوكيات المقبولة للرجال والنساء على الصحة الإيجابية للإيفاعات.
  - ممارسة مهارات التواصل مع اليافعات بطريقة تنجي الانتقادات جانباً وتدعيم اختيارهن واستقلاليتهن وكرامتهن.
- أسأل المشاركين إذا كانت هذه الموضوعات تثير اهتمامهم. قم بالدعوة إلى طرح أسئلة بشأن موضوعات المناقشات.

### نشاط المعوقات والممكنت (45 دقيقة)

قل: تاريخياً، تم ممارسة خدمات تنظيم الأسرة بشكل غير ملائم، الأمر الذي ينجم عنه انتهاكات لحقوق الإنسان.

أسأل: ما هي بعض أمثلة انتهاكات الحقوق المتعلقة بتنظيم الأسرة؟

**ملاحظة للممكنت:** تشمل انتهاكات حقوق تنظيم الأسرة الإكراه، حيث يتم إجبار متلقين الخدمات أو تخويفهم أو استغلالهم لقبول ما لا يريدونه؛ ووضع حواجز تمنع الأشخاص من الحصول على وسائل منع الحمل التي يريدونها؛ وضعف الجودة، بما في ذلك الرعاية الطبية دون المستوى، وإنعدام **الخصوصية والسرية**، وعدم احترام **كرامة متلقى الخدمات**، ونحو ذلك.

قل: تمنع انتهاكات الحقوق النساء والفتيات من ممارسة الاختيار الكامل والحر والمستنير بشأن تنظيم الأسرة.

أسأل: ماذا يعني أن يكون لدى شخص ما حرية الاختيار الكامل والمستنير؟

**ملاحظة للممكنت:** متلقى الخدمات - وليس مقدمو الخدمات - هم من يجب أن يختاروا وسيلة منع الحمل التي تلبي احتياجاتهن الشخصية والإيجابية والصحية على أفضل وجه، بناء على فهم دقيق لخيارات منع الحمل وبدون أي تأثيرات حادة.

قل: سلقي نظرة أعمق على الدور الذي تلعبه المنشآت الصحية في حماية انتهاكات هذه الحقوق ودعم استيعاب النساء الشابات لمنع الحمل وفقاً للنجاح المعتمد على الحقوق لخدمات تنظيم الأسرة. سنتكشف في مجموعات صغيرة العوامل التي تدعم أو تعرقل الاختيار الحر والمستنير للنساء الشابات وحقوقهن الإنسانية.

### تعليمات النشاط

1. قسم المشاركين إلى فرق مكونة من 3 إلى 4 أفراد وامنح كل فريق نسخاً من دراسات الحالة التي قمت بطبعتها قبل الجلسة. يمكن للمجموعات المتعددة أن تنظر في دراسة الحالة نفسها.
2. اطلب من المشاركين قراءة دراسة الحالة الخاصة بهم على أنفسهم ثم الإجابة عن الأسئلة المرتبطة بمجموعة.
3. امنح المجموعات 15-20 دقيقة تقريباً لإكمال التمرين، ثم اجمع المجموعة الكبيرة معاً.
4. قم بدعوة ممثل عن كل مجموعة لتقديم ملخص سريع لدراسة الحالة الخاصة بهم وكذلك إجاباتهم.
5. في نهاية كل عرض، قم بالتماس اقتراحات إضافية بشأن ما يمكن للأخصائي الرعاية الصحية فعله لتعزيز الوصول إلى خدمات تنظيم الأسرة، وفقاً للنجاح القائم على الحقوق.
6. بعد تقديم جميع المجموعات لأفكارهم، اطرح أسئلة المناقشة التالية، مع تسجيل الإجابات على اللوح الورقي القلاب.
  - أ. ما الفوائد المحتملة التي يمكن أن يمنحها النهج القائم على الحقوق لتنظيم الأسرة لمتلقى الخدمات ولمقدمي الرعاية الصحية والمنشآت الصحية؟

ب. ما التداعيات المحتملة التي يمكن أن تنشأ عن عدم اتباع النهج القائم على الحقوق لتنظيم الأسرة بالنسبة لمتلقى الخدمات وللمقدمي الرعاية الصحية والمنشآت الصحية؟

ج. ما مدى أهمية مفهوم حقوق الإنسان لك في منصبك؟

7. لخص النقاط الرئيسية. قل: إن احترام وحماية وتحقيق حقوق الإنسان لعملائنا يتطلب منا...

أ. تقديم المعرفة والمشورة لجميع متلقى الخدمات في تفاعلات عالية الجودة تضمن المعلومات الدقيقة وغير المتحيزة والمفهومة.

ب. حماية كرامة متلقى الخدمات وسريرتهم وخصوصيتهم وإحالتهم إلى خدمات الصحة الجنسية والإنجابية الأخرى، عند الضرورة.

ج. ضمان الرعاية عالية الجودة من خلال التدريب والإشراف الفعال وتحسين الأداء وتقدير مقدمي الخدمات على احترامهم لمتلقى الخدمات وحقوقهم.

د. ضمان الوصول المنصف للجميع إلى الخدمات، بما في ذلك المحروميين والمهمشين، والفتات التي تعاني من التمييز، والفتات التي يصعب الوصول إليها من خلال نماذج الخدمة المتنوعة والإحالة الفعالة.

ه. توفير مجموعة واسعة من الوسائل على نحو منظم وضمان خدمات الإزالة المناسبة للأجهزة المزروعة واللوالب.

و. إنشاء والحفاظ على أنظمة المراقبة والمساءلة الفعالة والاستفادة من مدخلات المجتمع<sup>9</sup>

### نشاط المعتقدات الشخصية والمسؤوليات المهنية (40 دقيقة)

#### تعليمات النشاط

1. أُعطي كل مشارك نسخة من نشرة المعتقدات الشخصية والمسؤوليات المهنية.

2. اشرح للمشاركين أنك ترغب بأن يقوموا بأنفسهم بإكمال النشرة. امنحهم 10 دقائق تقريريا لإكمال إجاباتهم. أحضر المجموعة معا.

3. اطلب من المشاركين وصف المسؤوليات المهنية التي قاموا بإدراجهما فيما يتعلق بتقديم خدمات تنظيم الأسرة للبافتات. سجل إجاباتهم على اللوح الورقي القلاب. **(ملاحظة: ستحتاج إلى الاحتفاظ بالصفحات الورقية لجميع الجلسات المستقبلية لعرضها كمراجع).**

قد تشمل الإجابات:

- إشراك المجتمعات والأفراد، بما في ذلك البافتات، في تحضير ومراقبة البرامج.
- تنوير وتقديم المشورة لجميع متلقى الخدمات، بما في ذلك البافتات، في تفاعلات عالية الجودة، بما يضمن الحصول على معلومات دقيقة وغير متحيزة وواضحة وحماية كرامة متلقى الخدمات وسريرتهم وخصوصيتهم، والإحالة إلى خدمات الصحة الجنسية والإنجابية الأخرى.
- ضمان الرعاية عالية الجودة من خلال التدريب والإشراف الفعال وتحسين الأداء.

<sup>9</sup> هاردي كيه، وأخرون. 2013. برامج تنظيم الأسرة الطوعية التي ترعى حقوق الإنسان وتحميها وتليبيها: إطار عمل مفاهيمي. واثنطن العاصمة: فيوتشرز جروب.

- ضمان الوصول المنصف للجميع إلى الخدمات، بما في ذلك اليافعات، من خلال نماذج خدمة متنوعة وأنظمة إحالة فعالة.
  - توفير مجموعة واسعة من الوسائل على نحو منظم وضمان خدمات الإزالة المناسبة للأجهزة المزروعة واللوالب.
  - إنشاء أنظمة مراقبة ومساءلة فعالة والحفاظ عليها، مع مدخلات من اليافعات والمجتمع وتعزيز المراقبة والتقييم وآليات ضمان الجودة.
  - دمج مؤشرات الحقوق في توقعات الأداء والمراقبة الروتينية.
  - تعزيز آليات المساءلة والتعويض.
4. أسأل المشاركين كيف تؤثر قائمة العناصر التي تم إنشاؤها استجابة للسؤال رقم 1 على دورهم كمقدمين للخدمات. أضف أي مسؤوليات إضافية إلى اللوح الورقي القلاب.
5. اطلب من المشاركين وصف مسؤوليات المنشآت الخاصة فيما يتعلق بتقديم خدمات تنظيم الأسرة لليافعات. أضف أي مسؤوليات إضافية إلى اللوح الورقي القلاب.
6. اطلب من المشاركين وصف أي مواقف تتعارض فيها معتقداتهم الشخصية مع مسؤولياتهم المهنية. أسأل عن عملية صنع القرار. هل سيفعلون أي شيء بشكل مختلف؟
7. أسأل المشاركين ما العوائق التي تواجه اليافعات عندما لا يتبع موظفو المنشأة الصحية نهجاً قائماً على الحقوق في تقديم خدمات تنظيم الأسرة.

قد تشمل الإجابات:

- قد يتم إكراه اليافعات على قبول نتيجة لا يرغبن فيها. وهذا يشمل الحرمان من وسائل منع الحمل أو الإجبار على قبول وسيلة لا يردنها.
  - قد تواجه اليافعات عائق تحول دون الوصول إلى المنشأة أو الحصول على الخدمات التي يردنها مرة واحدة في المنشأة.
  - قد تحصل اليافعات على خدمات سيئة الجودة تؤثر على فعالية وسيلة منع الحمل. يمكن أن ترتبط الخدمات ذات الجودة الرديئة بالعداية نفسها (أي الموظفين غير المدربين تدريباً جيداً، والسلع غير الكافية، والرعاية غير الصحيحة، ونحوها)، وكذلك العوامل على مستوى مقدمي الخدمات مثل نقص الخصوصية والسرية وأو احترام كرامة متلقي الخدمات.
  - قد تمنع العوامل المذكورة أعلاه اليافعات من الحصول على خدمات تنظيم الأسرة والمعلومات حول الصحة الجنسية والإيجابية. ونتيجة لذلك، قد يواجهون مشكلات غير متوقعة أو حمل مبكر أو مشكلات صحية أخرى.
8. اطلب من المشاركين اقتراح بعض الطرق التي يمكننا من خلالها الحفاظ على معتقداتنا الشخصية بشأن تنظيم الأسرة مع الالتزام بمسؤولياتنا المهنية

قد تشمل الإجابات:

- فصل المشاعر الفردية عن الحقائق الطبية والمسؤوليات القانونية والالتزامات الأخلاقية القائمة على الحقوق لمقامى الخدمات الطبية.
- استمر في التعرف على الموضوعات التي قد تجعلنا نشعر بالتضارب أو عدم الارتياح. وقد يشمل ذلك طلب المشورة من المشرفين أو الزملاء الآخرين المؤتمن بهم.
- فكر في معتقداتنا وافتراضاتنا الشخصية. تحقق من مصدر معتقداتك وما إذا كان يعزز أم يضر بقدراتك على تقديم خدمات ذات جودة عالية قائمة على الحقوق.

9. لخص النقاط الرئيسية. قل:

- يجب أن نضمن أننا نتعامل مع الآيافعات وأو نتفاعل معهن بطريقة مهنية ومحترمة، بصرف النظر عن أسبابهن وراء طلب خدماتنا - حتى إذا كانت أسبابهن قد تتحدى معتقداتنا الشخصية.
- نتحمل مسؤولية مهنية لضمان حصول جميع الأشخاص، بما في ذلك الآيافعات، على خدمات تنظيم الأسرة الطوعية القائمة على الحقوق.

#### الختام وتقييم الجلسة (10 دقائق)

شارك الرسائل الأساسية لهذه الجلسة. قل: تلعب المنشآت الصحية ومقدمو الخدمات دورا حيويا في الحماية ضد انتهاكات الحقوق وفي دعم الآيافعات في الوصول إلى خدمات تنظيم الأسرة. وبصرف النظر عن معتقداتنا الشخصية، نتحمل مسؤولية تقديم الخدمات بطريقة تحترم حقوق الإنسان لدى عملائنا وتحمي هذه الحقوق وتحقيقها.

افعل: اطلب من المشاركين تدوين التزامهم بتطبيق شيء واحد تعلموه في جلسة اليوم لحياتهم المهنية. ادع عددا قليلا من المتطوعين لمشاركة التزاماتهم.

إذا كان هناك وقت، اطرح أسئلة المناقشة التالية:

- هل يرغب أي شخص في أن يشارك مع المجموعة شيئاً وجده مثيراً للاهتمام بشأن جلسة اليوم؟
- هل كانت هناك أي أفكار أو أنشطة مثلت صعوبة بالنسبة لك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فكيف؟
- هل لدى أي شخص أي أسئلة أو أفكار إضافية؟

أبلغ المشاركين بالتاريخ والوقت والموقع والموضوعات للجلسة التالية.

أخبر المشاركين أن القصص والخبرات الشخصية التي تتم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يكونوا حاضرين إذا كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك.

اشكر المشاركين على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

بعد اكتمال الجلسة ومغادرة المشاركين، أكمل نموذج التقييم (انظر المكون الثالث، صفحة 42).

### دراسة حالة 1: مها<sup>10</sup>

مها فتاة تبلغ من العمر 16 عاما تزوجت مؤخرا من رجل يكبرها بعشرة أعوام. قبل الزواج، كانت تعلم القليل عن الجنس والحمل. وهي تجد الجنس مؤلما ومخيفا، فضلا عن أنها قلقة تماما من أن تصبح حاملا - شيئا لا تشعر أنها مستعدة له بعد. ت يريد أن تعرف زوجها جيدا قبل قيوم طفل إلى حياتهما. بالإضافة إلى ذلك، فقد توفت إحدى صديقاتها أثناء الولادة في وقت مبكر من العام، وكانت تشعر بالخوف، بالنظر لعمرها، أن يحدث معها نفس الأمر. سمعت أن هناك أدوية يمكن تناولها لمساعدة على منع الحمل ولكنها لا تعرف أي شيء عنها. اقترح إحدى الصديقات عليها زيارة العيادة المحلية لمعرفة ما إذا كان بإمكانها مساعدتها.

في أحد الأيام، تحدثت مها إلى والدتها حول موقفها ثم ذهبت إلى العيادة برفقة والدتها. العيادة مزدحمة، وبدأ ينتاب منها القلق الشديد من أن تقابل شخصا يعرف زوجها أو أقاربه.

تطلب موظفة الاستقبال في العيادة اسم مها وتخبرها بأخذ مقعد. ت يريد منها أن تسؤالها عن المدة التي يجب عليها انتظارها، لكن المرأة تبدو مشغولة، لذا تجلس بها بهدوء. وهي تلاحظ الملصقات بمعلومات عن الصحة الجنسية وحقوق متعلقة بالخدمات على الحائط، ولكن يصعب قراءتها بسبب الخط الصغير. هناك أيضا نشرات على الطاولة، ولكن منها خجولة للغاية.

خلال فترة الانتظار البالغة 45 دقيقة، يزداد قلق مها. وهي على وشك الاستسلام ومغادرة المكان عندما تسمع اسمها من قبل الممرضة. تتبع المرأة في غرفة حيث يجلس العديد من الناس يتحدثون. الممرضة تعامل بأسلوب جاد ولا تبتسم. تسحب نموذجا وتطرح أسئلة على مها تشعر بالحرج الشديد للإجابة عنها، وخاصة أمام الأشخاص الآخرين في الغرفة. وتكرر الممرضة الأسئلة بصوت مرتفع، ومهما تجيب بهمس. تشعر الممرضة بالغضب وتطلب منها رفع صوتها. تحاول مها، لكنها لا ترغب في أن يسمع الأشخاص الآخرين في الغرفة ما تقوله. توبخها الممرضة وتقول إنها تقدم خدماتها فقط إلى "النساء الحقيقيات" اللاتي لديهن أطفال بالفعل. تقول مها إنها غيرت رأيها وتهض من مكانها وتغادر العيادة محرجه وغاضبة.

### تعليمات للمجموعات الصغيرة :

1. نقاش في مجموعتك الصغيرة العوامل التي تدعم أو تعرقل رغبة مها في معرفة المزيد عن وسائل تنظيم الأسرة، وربما استخدامها.
2. ما العوامل التي منعت مها من الحصول على تنظيم الأسرة؟
3. هل تم احترام حقوقها في هذا السيناريو؟ لماذا أو لماذا لا؟
4. ما الذي يمكن أن يقوم به مقدم الرعاية الصحية أو المنشأة الصحية بشكل مختلف لضمان احترام حقوقها؟

اختر شخصا في مجموعتك لنقل الرأي إلى المجموعة الأكبر.

<sup>10</sup> مقتبس من إنجيندر هيلث (2014). نقاط تفتيش للاختيار: حزمة توجيه وموارد إنجيندر هيلث.

## دراسة حالة 2: رنا<sup>11</sup>

رنا فتاة متزوجة تبلغ من العمر 17 عاما. زوجها عامل نهاري، بالرغم من ساعات العمل الطويلة، إلا أنه لا يحصل سوى على أجر قليل للغاية. كان لدى رنا بالفعل طفل ذكر، لكنه مات بعد الولادة بفترة قصيرة. كانت هذه التجربة صعبة جدا بالنسبة لها، خصوصا لأن حملها وولادتها كانا صعبين. وقد قررت البدء في استخدام اللولب الرحمي لتأخير الحمل لأنها لم تشعر بالاستعداد العاطفي لطفل آخر. رغم ذلك، يرغب زوجها في تكرار الحمل لعلها تنجذب الولد.

تصل إلى العيادة لتجد حشدا كبيرا ينتظرون. الطاولات مكتظة. والأرضيات والجدران في منطقة الانتظار متسخة. توجد بعض اللافتات المعلقة على الحائط باللغة الإنجليزية، وهي لغة يتحدثها قليل من الأشخاص في المنطقة، ومن فيهم رنا.

بعد الانتظار لمدة تزيد عن ساعة، تشعر رنا بالقلق. وفي النهاية، تنادي عليها قابلة وتأخذها إلى غرفة حيث تنتظر ثمانى سيدات آخريات. القابلة لا تبسم وتبدو متعة. وهي تسأل رنا لماذا أتيت. أخبرتها رنا أنها ترغب في الحصول على لولب رحمي لأنها تريد أن تؤخر حملها لوقت المناسب. القابلة لا تحب هذه الطريقة وتقول إن هناك نقص كبير في الإمدادات بسبب الصراع المستمر. لديها بعض اللوالب الرحيمية، ولكنها تحفظ لحفظها للنساء الأكبر سنًا اللاتي "في احتياج إليها بالفعل" في رأي القابلة.

تشعر رنا بالارتياب. تترك العيادة ولا تعرف ما يجب القيام به.

### تعليمات للمجموعات الصغيرة:

1. ناقش في مجموعتك العوامل التي تدعم أو تعرقل رغبة رنا في معرفة المزيد عن وسائل تنظيم الأسرة، وربما استخدامها.
2. ما العوامل التي منعت رنا من الحصول على اللولب الرحمي؟
3. هل تم احترام حقوق رنا في هذا السيناريو؟ لماذا أو لماذا لا؟
4. ما الذي يمكن أن يقوم به مقدم الرعاية الصحية أو المنشأة الصحية بشكل مختلف لضمان احترام حقوق رنا؟

اختر شخصا في مجموعتك لنقل الرأي إلى المجموعة الأكبر.

<sup>11</sup> مقتبس من إنجينير هيلث (2014). نقاط تبديل للاختيار: حزمة توجيه وموارد إنجينير هيلث.

### دراسة حالة 3: راوية<sup>12</sup>

رواية فتاة متزوجة تبلغ من العمر 15 عاماً وتعيش في بلدة في منطقة نائية. وهي متأكدة أنها لا ترغب في الحمل بعد. كانت هي وزوجها يستخدمان الواقيات الجنسية. وأحياناً، تنفذ منها الواقيات الجنسية وتمارس الجنس دون أي حماية، أو ينثقب الواقي وتستمر ممارسة الجنس على أية حال. عندما يحدث ذلك، تقلق راوية بشدة لأنها قد تحمل. وقد سمعت من اخت زوجها أن هناك خيارات أخرى. قررت أن تعرف المزيد عنها.

في أحد الأيام ذهبت إلى عيادة تنظيم الأسرة والتي كانت نظيفة ولكن مزدحمة. تنادي عليها في نهاية المطاف ممرضة دودة وتأخذها إلى غرفة خاصة. تقدم الممرضة مقدعاً وتسأله عن سبب حضورها. أخبرتها راوية أنها وزوجها يستخدمان الواقيات الجنسية، لكنها تتساءل إذا كانت هناك وسيلة أكثر موثوقة يمكنها تجربتها. وهي تعرف أنها لا تريد إنجاب أطفال لسنوات قليلة قادمة، ويوافقها زوجها الرأي.

كانت الممرضة قد حصلت للتو على تدريب بشأن تركيب الوسائل المزروعة. وترغب في الحصول على مزيد من التدريب بشأن الأدوات التي يتم إدخالها. تخبر الممرضة راوية أن الوسيلة المزروعة وسيلة جيدة لها. فستحظى بحماية فعالة لمدة ثلاثة سنوات، وبعد ذلك يمكنها أن تحصل على زرع آخر أو تحمل. بعد السماع عن الطريقة، تقول راوية إنها تفضل أن تتجنب الهرمونات ومن ثم ترغب في شيء آخر. وتكرر الممرضة أن الأجهزة المزروعة هي طريقة رائعة؛ فهي تعتقد أنها ستكون مثالية لراوية. راوية غير مقتنعة. وتفكر فيما قالته لها اخت زوجها عن هذه الوسيلة - أنها قد تسبب تشوهات في الأطفال وتؤدي إلى العقم. لكنها لا تخبر الممرضة عن مثل هذه الأفكار ولم تسألها الممرضة عن ذلك.

وهي تسأله عن وسائل الحقن. تقول الممرضة أن بإمكانها استخدام تلك الوسائل أيضاً. وتشعر أنها هرمونية وأنها ستحتاج إلى العودة كل ثلاثة أشهر لحقنها أخرى، على عكس الوسيلة المزروعة. تخبرها الممرضة أن الوقت ينفد؛ لذا يجب أن تتخذ قراراً. تأخذ راوية حقنة هرمونية دون اقتباع. على مدار الأسابيع القليلة القادمة، تعاني من نزيف غير منتظم ولا تعرف السبب. عندما عادت إلى العيادة بعد ثلاثة أشهر، تم إخبارها بأن الحقن نفدت. تحاول الممرضة مرة أخرى أن تقنعها بقبول الوسيلة المزروعة. لا تزيد راوية تلك الوسيلة وتعادل العيادة دون استخدام أي وسيلة.

#### تعليمات للمجموعات الصغيرة:

1. نقاش في مجموعتك العوامل التي تدعم أو تعرقل رغبة راوية في معرفة المزيد عن وسائل تنظيم الأسرة، وربما استخدامها.
2. في الزيارة الثانية، غادرت راوية العيادة بدون الحصول على وسيلة لتنظيم الأسرة بالرغم من أنها لا ترغب في الحمل. ما العوامل التي أثرت على قرار راوية النهائي بعد عدم استخدام وسيلة تنظيم؟
3. هل تم احترام حقوق راوية في هذا السيناريو؟ لماذا أو لماذا لا؟
4. ما الذي يمكن أن يقوم به مقدم الرعاية الصحية أو المنشأة الصحية بشكل مختلف؟

اختر شخصاً في مجموعتك لنقل الرأي إلى المجموعة الأكبر.

<sup>12</sup> مقتبس من إنجينير هيلث (2014). نقاط تفكير للاختيار: حزمة توجيه وموارد إنجينير هيلث.

**المعتقدات الشخصية والمسؤوليات المهنية**

1. صف مسؤولياتك المهنية المتعلقة بتقديم خدمات تنظيم الأسرة لليافعات.
2. صف مسؤوليات المنشأة المتعلقة بتقديم خدمات تنظيم الأسرة لليافعات.
3. هل كانت هناك أي مواقف تتعارض فيها معتقداتك الشخصية مع مسؤولياتك المهنية؟ كيف تفاعلت؟
4. ما العواقب التي تواجه اليافعات عندما لا يتبع موظفو المنشأة الصحية لديك نهجا قائما على الحقوق في تقديم خدمات تنظيم الأسرة؟
5. ما هي بعض الطرق التي يمكننا من خلالها الإيفاء بمسؤولياتنا المهنية حتى إذا كانت قيمنا الشخصية قد تتعارض أحياناً؟

الجلسة 2  
الخدمات المراهقة لليافعات والشباب

الهدف: في نهاية هذه الجلسة، يجب أن يكون المتدربون قادرين على:

1. تحديد الأسباب الجذرية وعواقب تدني استخدام وسائل منع الحمل بين اليافعات.
2. توضيح الدور الذي يمكن أن يضطلعوا به كمهنيين صحيين في مساعدة اليافعات على التغلب على هذه العائق من أجل تحقيق مقاصدهن ورغباتهن الإنجابية.
3. تحديد سمات المراهق والخدمات ومقدمي الخدمات التي تدعم الحقوق الإنسانية لليافعات.

المواد المطلوبة: لوح ورقي قلاب، وأقلام تحديد، ونشرات

الوقت المخصص: ساعة و40 دقيقة

الإعداد مقدماً:

- قم بعمل نسخ من النشرة (انظر الصفحتين 21-20) - نموذجياً نسخة واحدة لكل مشارك.
- بالنسبة لتمرين شجرة المشكلات: ارسم مخطط شجرة على اللوح الورقي القلاب، مع جعل الجذور والأوراق مرئية بوضوح. على الجذع، اكتب "انخفاض استخدام وسائل منع الحمل بين الفتيات المتزوجات".
- لمناقشة الخدمات المراهقة للأمهات الشابات: اكتب العناوين والأسئلة التالية على ورقة من اللوح الورقي القلاب:
  - ن. خصائص الخدمة - ما أنواع الخدمات التي سيتم تقديمها؟ كيف سيتم تصميمها؟
  - ii. خصائص مقدم الخدمة - ما الذي سيبدو عليه الموظفون؟ كيف يمكنهم التعامل مع متلقي الخدمات من اليافعات؟
  - iii. خصائص المنشأة الصحية - كيف تبدو المنشأة؟ أين يكون موقعها؟

قراءة أساسية للمُدِّيِّر (يمكن استخدامها كمرجع أثناء مناقشات الجلسة)

ترتبط غالباً الأعراف بشأن توقيت الحمل والمدة الفاصلة بين الولادات بالعوامل الاجتماعية. وفي بعض الأجزاء من العالم، تدعم هذه الأعراف النساء لتأخير الحمل حتى 18 عاماً على الأقل والانتظار لمدة عامين بعد الولادة قبل الحمل مرة أخرى. ومع ذلك، في أجزاء أخرى من العالم، خصوصاً في البلدان ذات المعدلات المرتفعة من حدوث زواج الأطفال، تشجع مجموعة من العوامل الهيكلية والمجتمعية والفردية على الحمل المبكر والمتكرر.

يُعد الحمل المبكر بين الفتيات المتزوجات أمراً مثيراً للقلق بشكلٍ خاص نظراً للمخاطر الصحية المرتبطة بحمل وولادة اليافعات. على سبيل المثال:

الحمل المبكر يجعل الأمهات عرضة للخطر.

- عندما تنجي الزوجات طفلاً قبل أن تبلغ الزوجة سن 18 عاماً، ثمة احتمال أكبر بأن يكون طفلها غير ناضج جسدياً، حتى لو كان يأتيها الحليب. الفتيات الأقل من سن 18 عاماً يرتبطن بخطر أعلى للإصابة بارتفاع ضغط الدم، وفقر الدم (نقص الحديد)، والولادة الطويلة أو المعقدة لأن أجسامهن لم تنمو بعد.<sup>13</sup>

<sup>13</sup> دي فين، س.أم، كريفل، س.، ودريفوس، أم، 2009. هل تؤدي الأمومة في سن صغيرة إلى مخاطر بوقوع آثار سلبية لثأر الولادة أو على الأجنة أو الأطفال حديثي الولادة: دراسة جماعية. مجلة النساء والتوليد والأمراض النسائية، (2)، 147(1)، الصفحات 151-156.

- إن صغر الجسم وضعفه لدى العديد من الفتيات الحوامل يجعل الولادة صعبة للغاية. وبالتالي يمكن أن تستغرق عملية الولادة وقتاً طويلاً وتؤدي إلى الإصابة بناسور الولادة، والذي يحدث بسبب المخاض الطويل دون تدخل طبي في الوقت المناسب أو الولادة القصيرة. تحدث 65% من حالات الناسور بين اليافعات.<sup>1514</sup>

- يزيد احتمال وفاة اليافعات الذين تتراوح أعمارهن بين 15-19 عاماً أثناء الحمل أو الولادة إلى الضعف مقارنة بالفتيات اللاتي تزيد أعمارهن عن 20 عاماً؛ فيما يزيد الاحتمال إلى خمسة أضعاف لدى الفتيات دون سن 15 عاماً.<sup>1716</sup>

### الحمل المبكر يضع الأطفال في خطر.

- يواجه الأطفال الرضع مخاطر صحية إن لم تكن أمهاتهم ناضجات جسدياً - واليافعات لا يكن بالفعل. وتكون أجسامهن، خاصة منطقة الحوض، ما تزال في طور النمو والتكون.

الأطفال حديثو الولادة معرضون لخطر الولادة المبكرة للغاية وبأجسام وأوزان صغيرة عند الولادة.<sup>1918</sup>

- من المرجح أن يموت مواليد الأمهات اليافعات قبل عيد ميلادهم الأول أكثر من مواليد الأمهات الأكبر سناً.<sup>20</sup>

## خطوات التيسير

### الترحيب (10 دقائق)

رحب بالمشاركين مرة أخرى في التدريب وشكرهم على التزامهم المستمر.

افعل: اطلب متطوع لتذكير المجموعة بما تمت مناقشته في الجلسة السابقة. اقرأ الرسائل الأساسية التالية إذا لزم الأمر:

- تلعب المنشآت الصحية ومقدمو الخدمات دوراً حيوياً في الحماية ضد انتهاكات الحقوق وفي دعم اليافعات في الوصول إلى خدمات تنظيم الأسرة.

- بصرف النظر عن معتقداتنا الشخصية، يتحمل مقدمو الخدمات مسؤولية تقديم الخدمات بطريقة تحترم حقوق الإنسان لدى عمالئنا وتحمي هذه الحقوق وتحقيقها.

افعل: التمس أسئلة أو تعليقات حول جلسة الأسبوع السابق.

ذكر المشاركين بأنهم ملتزمون بتطبيق شيء تعلموه في جلسة الأسبوع الماضي على حياتهم الشخصية والمهنية. قم بدعوة المشاركين للتأمل في تلك الالتزامات.

أسأل: هل تمكنت من تطبيق ما تعلمته في آخر جلسة؟ لماذا أو لماذا لا؟

<sup>18</sup> لمراجع نفسه

15 هيلدر، كيه، راهو، كيه، كارو، إتش، وراهو، إم، 2007. هل ترتبط نتيجة الحمل السينة بالأمومة في سن صغيرة؟ دراسة على اليافعات في إستونيا خلال فترة التغيرات الاجتماعية والاقتصادية الكبيرى (من 1992 إلى 2002). المجلة الأوروبية لأمراض النساء والتوليد والبيولوجيا الإنجليزية، 1(131)، الصفحات 45-51.

16 ويليامسون، إن 2013. الأمة في الطفولة: مواجهة تحدي حمل اليافعات. نيويورك: صندوق الأمم المتحدة للسكان.

17 منظمة الصحة العالمية، صندوق الأمم المتحدة للسكان. 2006. اليافعات الحوامل. جنيف: منظمة الصحة العالمية

18 دي فيين، سي، أم، كريغيل، سي ودريفوس، إم، 2009.

19 هيلدر، كيه، راهو، كيه، كارو، إتش، وراهو، إم، 2007.

20 منظمة الصحة العالمية. 2012. الزيجات المبكرة والحوامل اليافعات والصغيرات: تقرير للأمانة العامة. جنيف: منظمة الصحة العالمية.

### نشاط شجرة المشكلات (40 دقيقة)

اشرح: يساعد هذا النشاط على تحديد الأسباب الجذرية للعواقب التي تواجه هذا المجتمع.

#### تعليمات النشاط

1. اعرض رسم الشجرة الذي أعددته قبل الجلسة. أقرأ بيان المشكلة المكتوب على جذع الشجرة: انخفاض استخدام وسائل منع الحمل بين الفتيات المتزوجات.
2. افعل: اطلب من المشاركين تحديد جميع الأسباب الجذرية للمشكلة. ارسمها أو اكتبها على طول جذور الشجرة الكبيرة، مما يشير إلى أنها أسباب جذرية.
3. حدد أحد الأسباب الرئيسية. اسأل: لماذا تعتقد أن هذا يحدث؟  
سيساعدنا هذا السؤال على تحديد الأسباب الأساسية أو الثانوية. اكتب الأسباب الثانوية في شكل جذور أصغر تخرج من الجذر الأكبر للشجرة.
4. كرر العملية في الخطوة 3 لكل سبب من الأسباب الرئيسية المحددة.
5. افعل: اطلب من المشاركين تحديد العواقب/الآثار الرئيسية للمشكلة. اكتب كل منها كفروع كبيرة في الشجرة.
6. اختر أحد العواقب/الآثار الرئيسية. لتحديد الآثار الثانوية، اسأل: ما الذي يؤدي إليه هذا الأمر أيضا؟  
اكتب الآثار الثانوية كفروع صغيرة تخرج من الفرع الأكبر من الشجرة.
7. كرر العملية الخاصة بالآثار الرئيسية الأخرى.
8. سلط الضوء على المعتقدات والأعراف المتعلقة بالنوع الاجتماعي التي تم تحديدها كأسباب وآثار. للقيام بذلك، يمكنك استخدام أسئلة الاستقصاء مثل:

- هل هذا شيء يحدث أكثر للرجال أم النساء؟
- هل هذا السبب متعلق بشيء يُسمح للرجال أم للنساء فقط بالقيام به؟
- هل يتأثر الرجال والنساء بهذه النتيجة؟
- كم عدد الأسباب وأو العواقب المرتبطة بالنوع الاجتماعي والأعراف الاجتماعية والمتعلقة بالقوة؟
- من يعاني أكثر بسبب هذه الآثار؟ من يستفيد؟ لماذا؟

9. قم بإنتهاء المناقشة مع الأسئلة التأملية التالية:
  - بالنظر إلى الأسباب الجذرية التي حددناها، أي منها يمكن أن تقوم أنت، باعتبارك من العاملين في مجال الرعاية الصحية، بمعالجتها كلياً أو جزئياً؟ ضع دائرة حول الأسباب الجذرية التي حددتها المشاركون.
  - كيف يمكنك معالجة الأسباب الجذرية؟ ما الخطوات التي ستتخذها أنت؟ ما التغييرات التي ستقوم أنت بها؟
  - ما الخطوات التي يمكن أن تتخذها المنشأة لمعالجة هذه الأسباب الجذرية؟ ما التغييرات التي يمكن أن تقوم بها المنشأة؟
  - إذا كنت ستعالج هذه الأسباب الجذرية من خلال تنفيذ جميع التغييرات التي اقترحتها، كيف ستتغير الأمور بالنسبة للإيافعات؟

10. اختتم النشاط. قل: كما رأينا، يساهم انخفاض نسبة استخدام وسائل منع الحمل بين الفتيات المتزوجات في ارتفاع معدلات الحمل المبكر. نحن نعلم أن اليافعات الحوامل يواجهن خطر متزايد للوفاة والمرض. وتمتد العواقب الصحية السلبية لأطفالهن أيضاً، حيث يواجهن مخاطر كبيرة بحدوث الولادة المبكرة، وانخفاض الوزن عند الولادة، ووفاة حديثي الولادة والأطفال.

وتمتد العواقب السلبية للحمل المبكر إلى أبعد من صحة الأم والطفل ويمكن أن تؤثر على الرفاه الاقتصادي والاجتماعي لأسرتها. وقد تضطر الأم إلى إيقاف تعليمها وأو أهداف الحياة الأخرى.

كمقدمي خدمات صحية، يمكنكم التخطيطدور مركزي في حماية وتعزيز صحة اليافعات من خلال مشاركة المعلومات معهن حول تنظيم الأسرة ودعمهن في الوصول إلى وسائل منع حمل إذا اختاروا استخدامها.

### مقدمة إلى الخدمات المراعية لليافعات (40 دقيقة)

اشرح أن الغرض من هذا النشاط هو التفكير في الدور الذي يمكن أن تلعبه المنشآت الصحية في دعم التوقيت الصحي والفترات الفاصلة بين الحمل لليافعات.

قل: اليوم سنفكّر في كيف يمكننا تطبيق نهج قائم على الحقوق في خدمات تنظيم الأسرة لليافعات. يتطلب اتباع إطار عمل الحقوق أن نتسم بالمبادرة في ضمان استجابة المنشأة بكلفة جوانبها لاحتياجات اليافعات.

افعل: اطلب من المشاركين التفكير في عدد اليافعات، المتزوجات منهن وغير المتزوجات، الذين يعملون في المنشأة. اسأل: هل تعتقد أن اليافعات يتمكنن بأعداد كافية من الوصول إلى المنشأة؟ لماذا أو لماذا لا؟ هل تعتقد أن الحالة الاجتماعية تؤثر على احتمالية حصول اليافعات على الخدمات؟ لماذا أو لماذا لا؟ خذ بعض الإجابات.

افعل: قم بدعوة المشاركين للتفكير في دراسات الحالة التي قرأوها في الجلسة السابقة وحول الأسباب الجذرية لتدني استخدام وسائل تنظيم الأسرة بين اليافعات والتي حددها خلال تمرين شجرة المشكلات. اسأل: هل هناك أي خصائص للعيادة، أو التفاعل الاستشاري، أو مقدم الخدمة الذي يجعل من الصعب على اليافعات الحصول على الخدمات التي يحتاجها؟ خذ بعض الإجابات.

قل: خلال هذا النشاط، ستتاح لك فرصة للتفكير في نوع المنشأة أو مقدم الخدمة الذي يجذب اليافعات. كيف يبدو الموقع المثالى؟ ما الخدمات المتوفرة؟ من الذي سيقدم الخدمات؟

### تعليمات النشاط

1. قسم المشاركين إلى ثلاث مجموعات. اطلب من كل مجموعة الذهاب إلى جزء مختلف من الغرفة. وزع صفحة ورقية من اللوح الورقي القلاب وأقلام تحديد على كل مجموعة.

2. عندما تكون المجموعات جاهزة،وضح أنك تريد أن تخيل أنه قد تم إعطاؤهم تمويلاً لإنشاء منشأة صحية جديدة تقدم خدمات الصحة الإنجابية لليافعات.

3. اطلب من المجموعات وصف ما ستكون عليه هذه المنشآة. اعرض الأسئلة التي كتبتها على اللوح الورقي القلاب وقم بالإشارة إليها أثناء قراءة الأسئلة بصوت مسموع:

أ. **خصائص الخدمة:** ما أنواع الخدمات التي سيتم تقديمها؟ كيف سيتم تصميم الخدمات؟

ب. **خصائص مقدمي الخدمات:** ما الذي سيبدو عليه الموظفون؟ كيف يمكنهم معاملة متلقي الخدمات من اليافعات؟ كيف يمكنهم معاملة اليافعات؟

ج. **خصائص المنشأة الصحية:** ما الذي ستكون عليه المنشآة؟ أين يكون موقعها؟ ما المعدات أو المواد التي ستكون بها؟

4. امنح المجموعات 15 دقيقة للمناقشة والكتابة على اللوح الورقي القلاب.

5. أعد المجموعات للجتماع وأخبرهم بأن كل مجموعة سيكون لها 5 دقائق للإبلاغ عما كتبته على اللوح الورقي. بعد عرض المجموعة الأولى لعملها، يمكن لكل مجموعة متتالية أن تضيف فقط ما لم تذكره المجموعات الأخرى في كل فئة.

6. بعد العرض التقديمي، ناقش الأسئلة التالية:

- هل لا تتوافق على أي خصائص؟ لماذا؟
- ما أهم الخصائص؟ لماذا؟
- ما الطرق التي تدعم بها منشآتكم المقترحة الحقوق الإنسانية لمتلقى الخدمات من اليافعات؟
- ما الطرق التي يمكن أن تنتهك حقوق اليافعات؟ ما التغييرات التي يمكن إجراؤها لضمان عدم انتهاءك المنشأة وخدماتها لحقوق متلقى الخدمات؟
- ما الخصائص التي يمكنكم استخدامها بسهولة (أي بأقل جهد أو تكلفة) على المنشأة التي عملون فيها؟

7. اشرح أن المرافق الصحية في جميع أنحاء العالم اتخذت خطوات لجعل خدماتها أكثر سهولة ومقبولة ومتاحة للفتيات الشابات. وهي غالباً تُسمى الخدمات المراهقة لليافعات والشابات. اكتشف الباحثون أن الخدمات المراهقة لليافعات والشابات تشتراك في الخصائص التالية:

- يتم تدريب مقدمي الخدمات على التواصل مع اليافعات بطريقة محترمة ولا تنطوي على انتقادات لدى المنشأة سياسات لحفظها على سرية وخصوصية معلومات اليافعات
- للمنشأة ساعات عمل مناسبة ومكان لليافعات، فضلاً عن بيئة غير تهديدية
- الأجور معقولة، أو بشكل مثالي مجانية
- تشارك اليافعات في وضع السياسات وتنفيذ الخدمات من خلال مجلس استشاري، كمعلمين أقران، وكذلك في الأدوار الأخرى

8. قم بتوزيع واستعراض نشرة: خصائص الخدمات المراهقة لليافعات والأمهات الشابات.

9. أسأل: هل ستقوم بأي تغييرات في قائمة أفضل الممارسات من أجل جعل الخدمات مراهقة لليافعات في مجتمعك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فكيف؟ لماذا؟

10. أسأل: في وقت سابق، صممت منشأة صحية تستهدف اليافعات. هل تتوافق خصائص منشأتك مع التوصيات الواردة في وثيقة أفضل الممارسات؟ هل ستقوم بإجراء أي تغييرات على "المنشأة التخييلية" الخاصة بك بناء على التوصيات الواردة في وثيقة أفضل الممارسات؟

### الختام وتقييم الجلسة (10 دقائق)

شارك الرسائل الأساسية لهذه الجلسة. قل: يلعب مقدمو الخدمات الصحية دوراً مهماً في ضمان قدرة اليافعات على الحصول على خدمات تنظيم الأسرة. يتطلب اتباع إطار عمل الحقوق أن تتحلى المنشأة الصحية بالمبادرة في ضمان استجابة المنشأة بكلفة جوانبها وخدماتها للاحتياجات الفريدة لليافعات. ويشمل ذلك تقديم خدمات مراهقة لليافعات والشابات.

افعل: اطلب من المشاركين تدوين التزامهم بتطبيق شيء واحد تعلموه في جلسة اليوم لحياتهم المهنية. ادع عدداً قليلاً من المتطوعين لمشاركة التزاماتهم.

إذا كان هناك وقت، اطرح أسئلة المناقشة التالية:

- هل يرغب أي شخص في أن يشارك مع المجموعة شيئاً وجده مثيراً للاهتمام بشأن جلسة اليوم؟
- هل كانت هناك أي أفكار أو أنشطة مثلت صعوبة بالنسبة لك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فكيف؟
- هل لدى أي شخص أي أسئلة أو أفكار إضافية؟

أبلغ المشاركون بالتاريخ والوقت والموضوعات للجلسة التالية. أخبر المشاركون أن القصص والخبرات الشخصية التي تتم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يكونوا حاضرين إذا كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك.

اشكر المشاركون على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

بعد اكتمال الجلسة ومغادرة المشاركون، أكمل نموذج التقييم (انظر المكون الثالث، صفحة 42).

### خصائص الخدمات المراهقة للبيافعات والشباب<sup>21</sup>

#### خصائص الخدمة

- يشارك الشباب في تصميم البرنامج.
- يتم الترحيب بالبنين والبنات وخدمتهم.
- يتم الترحيب بجميع الشباب، بما في ذلك متلقى الخدمات المتزوجين وغير المتزوجين.
- تتحترم الخدمات القدرة المتغيرة للشباب مع نموهم وتطورهم في اتخاذ القرارات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية.
- يتبع تقديم الخدمة للبيافعات اتخاذ قراراتهن الخاصة بشأن الصحة الجنسية والإنجابية.
- تتوفّر مناقشات جماعية.
- يتم تشجيع مشاركة الوالدين.
- الأجر معقولة، أو بشكل مثالي مجانية.
- تقدم مجموعة كبيرة من الخدمات أو تُتاح في الحالات الضرورية.
- يتوفّر مخزون كافٍ من السلع.
- متلقى الخدمات الذين يأتون دون مواعيد مسبقة يتم استقبالهم ويتم ترتيب مواعيد لهم بسرعة.
- أوقات الانتظار قصيرة.
- المواد التعليمية متاحة في الموقع.
- يتم ترويج الخدمات بشكل جيد في المناطق التي يتجمع فيها الشباب.
- يتم التواصل مع المدارس والنادي الشبابية والمؤسسات الأخرى الصديقة للشباب.
- يتم توفير طرق بديلة للوصول إلى المعلومات والاستشارات والخدمات.

<sup>21</sup> مقتبس من مشروع مركز بي إتش إن “التركيز على الراشدين الشباب، 2000.

#### خصائص مقدمي الخدمات

- يجب على مقدمي الخدمات تعزيز الخبرات الجنسية التوافقية والأمنة والصحية.
- يتم تدريب الموظفين على قضايا اليافعات.
- يُظهر الموظفون الصحيون وغير الصحيين مواقف محترمة لا تنطوي على انتقادات تجاه الشباب.
- يتم الحفاظ على الخصوصية والسرية.
- يتم إتاحة الوقت الكافي لتفاعل مقدم الخدمة مع متلقي الخدمات.

#### خصائص المنشأة الصحية

- ساعات عمل مناسبة
- موقع مناسب
- مساحة كافية، أجواء مريحة
- يتم توفير مساحات خاصة للمشورة بشأن الخدمات وتقديمها

الجلسة 3  
الأدوار ومهارات التواصل

الهدف: في نهاية هذه الجلسة، يجب أن يكون المتدربون قادرين على:

- التفكير في كيفية تأثير الأعراف المتعلقة بالنوع الاجتماعي على كيفية تقديم العاملين في مجال الصحة لخدمات تنظيم الأسرة إلى الآيفاعات.
- تطوير مهارات التواصل التي تدعم حرية الاختيار للعميل واستقلاله وكرامته.

المواد المطلوبة: لوح ورقي قلاب، وأقلام تحديد، ونشرات

الوقت المخصص: ساعة و40 دقيقة

الإعداد مقدما:

- قم بعمل نسخ من النشرة (انظر الصفحتين 29-30) - نموذجياً نسخة واحدة لكل مشارك
- قم بإعداد لوح ورقي قلاب يتضمن المعلومات التالية:

**ROLES (الأدوار)**

**R:** يعد تبني موقفاً مريحاً (RELAXED) وطبعياً تجاه متقلي الخدمات أمر مهم. لا تتحرك بسرعة أو تتحدث بعصبية.

**O:** اتخاذ وضعية تم عن الانفتاح (OPEN). يمكن أن يشير تقاطع ساقيك أو ذراعيك إلى أنك تنتقد ما يقوله متقلي الخدمات أو أنك لا تستمع إليهم. يُظهر استخدام وضعية تم عن الانفتاح تقبلك لما يقوله متقلي الخدمات.

**L:** انحن للأمام (LEAN FORWARD) تجاه متقلي الخدمات. هذا التواصل يعني أنك مهم بالمشاركة في المحادثة.

**E:** حافظ على تواصل بصري ملائم (EYE CONTACT). لا تحدق أبداً في متقلي الخدمات.

**S:** اجلس قبالة (SIT SQUARELY) متقلي الخدمات. هذه الوضعية تظهر المشاركة. إذا اعتبر هذا تهديداً لأي سبب، فاجلس إلى الجانب.

**خطوات التيسير**  
**الترحيب (10 دقائق)**

رحب بالمشاركين مرة أخرى في التدريب وشكرهم على التزامهم المستمر.

افعل: اطلب متطوع لذكر المجموعة بما تمت مناقشته في الجلسة السابقة. اقرأ الرسائل الأساسية التالية إذا لزم الأمر:

• يلعب مقدمو الخدمات الصحية دوراً مهماً في ضمان قدرة الآيفاعات على الحصول على خدمات تنظيم الأسرة.

يطلب اتباع إطار عمل الحقوق أن تتحلى المنشأة الصحية بالمبادرة في ضمان استجابة المنشأة بكلفة جوانبها وخدماتها لاحتياجات الآيفاعات.

افعل: تحقق من وجود أسئلة أو تعليقات حول جلسة الأسبوع السابق.

ذكر المشاركين بأنهم ملتزمون بتطبيق شيء تعلموه في جلسة الأسبوع الماضي على حياتهم الشخصية والمهنية. قم بدعوة المشاركين للتأمل في تلك الالتزامات.

أسأل: هل تمكنت من تطبيق ما تعلمته في آخر جلسة؟ لماذا أو لماذا لا؟

### نشاط تصرف كرجل، تصرف كامرأة (40 دقيقة)

قل: في هذا النشاط، سوف نتبرأ أصول آثار الأفكار التي نحتفظ بها بشأن الأدوار والمسؤوليات والسلوكيات والمشاعر "الملازمة" للبياعات والفتيان اليافعين.

#### تعليمات النشاط

1. قسم المجموعة إلى مجموعتين. اشرح أن مجموعة من المجموعتين سوف تستكشف الأفكار التي نحتفظ بها عن الياعات، بينما ستفعل المجموعة الأخرى نفس الشيء بالنسبة للفتيان اليافعين.
2. قم بتسليم لوح ورقي قلاب وأقلام تحديد إلى كل مجموعة.
3. اطلب من كل مجموعة رسم مربع كبير وبداخله مخطط لفتاة يافعة أو فتى يافع، حسبما تم تخصيصه لها.
4. قم بدعوة كل مجموعة لمناقشة خبرتها الخاصة بالأدوار، والسلوكيات، والأعراف التي يتوقعها المجتمع من اليافع "النموذججي"، والتعبير عن هذه الأفكار عن طريق رسم رموز أو كتابة نقاط رئيسية داخل المربع.

ملاحظة: قد تشمل الأفكار الخاصة بالياعات معرفة كيفية الطهي بشكل جيد، والاعتناء بالأبنية، والأطفال الصغار الآخرين، وإتمام التعليم الأساسي، والتزوج قبل سن معين، وإنجاب الكثير من الأطفال، والمظهر الجميل، والعذرية، وطاعة الزوج.

قد تشمل الأفكار الخاصة بالفتيان اليافعين الحصول على وظيفة، وإكمال التعليم الثانوي، وامتلاك العقارات وأو السلع القيمة مثل الماشية، والخبرة الجنسية، وعدم إظهار مشاعر مثل الحزن، والقوة الجسدية، والمشاركة في الأحداث المجتمعية، ونحو ذلك.

5. بعد ذلك، امنح المجموعات بضع دقائق للتفكير تحديداً في الأدوار والسلوكيات التي يتوقع المجتمع من الفتاة اليافعه "النموذجية" والفتى اليافع "النموذججي" أن يتبعها بشأن المواقف التالية:

- الزواج
- استخدام وسائل منع الحمل
- الصحة الجنسية

ذكر المشاركين بتذوين إجاباتهم على اللوح الورقي للقلاب.

6. أحضر المجموعة بالكامل معاً مرة أخرى. امنح كل مجموعة فرصة لمشاركة إجاباتها.
7. اطرح الأسئلة التالية:

- ما الاختلافات التي تلاحظها بين التوقعات من الياعات مقابل الفتيان اليافعين عندما يتعلق الأمر بالزواج واستخدام وسائل منع الحمل والجنس؟
- عندما كنت مراهقاً، هل كنت على مستوى كل من هذه التوقعات أو حققتها؟ ما أوجه التشابه وأو الاختلافات التي تراها بين التوقعات من الأشخاص من نفس نوعك الاجتماعي والتصورات الفعلية لهؤلاء الأشخاص؟
- ماذا عن حولك؟ هل كان على مستوى كل من هذه التوقعات أو قاموا بالإيفاء بها؟ ماذا عن الياعات والفتيان اليافعين اليوم؟ هل هم على مستوى كل من هذه التوقعات أو يوفون بها؟

- هل تعتقد أن هذه التوقعات مفيدة؟ إذا كان الأمر كذلك، فمن هم الأشخاص الذين تفيدهم هذه التوقعات وكيف؟
  - هل أي من هذه التوقعات غير مفيدة؟ إذا كان الأمر كذلك، فمن هم الأشخاص الذين تضرهم هذه التوقعات وكيف؟

ملاحظة: الفت الانتباه إلى أن الأعراف المتعلقة بال النوع الاجتماعي التي تميز الرجال عن النساء تخلق أعباء على النساء والرجال أيضاً. من خلال معالجة هذه الأعراف، يمكن للكل من النساء والرجال الاستفادة.
  - من أين تأتي هذه التوقعات؟ من نتعلمها؟ بعبارة أخرى، من يعلمونا أن هذه هي الأدوار والمسؤوليات والسلوكيات "الصحيحة"؟

ملاحظة: تأكيد من أن المشاركين يدركون أن هذه الأفكار - أو الأعراف الاجتماعية - هي في نهاية المطاف، على الرغم من أن ذلك ليس حصرياً، تم تعليمها لنا من الأجيال السابقة. وبعبارة أخرى، تنتقل الأعراف الاجتماعية من جيل إلى جيل.
8. اطلب من المشاركين كتابة مصادر التوقعات حول المربعات التي رسموها ووضع دائرة حول كل مصدر.
9. أسأل المجموعة ما إذا كانت هناك أي أدوار وسلوكيات ومعايير يلخصها المجتمع بالفتاة اليافعة "غير النموذجية" أو الفتى اليافع "غير النموذجي"؟
- ملاحظة: قد تشمل الأمثلة على اليافعات التشبه بالرجال في الملابس، ووضع الزينة عند الخروج من البيت، ونشر صور لنفسك على الفيس بوك، وعدم احترام قواعد اللباس في المنطقة، والتحدث بصوت مرتفع، والتحدث والضحك في الأماكن العامة، والتدخين، والخروج دون إذن ودون مرافق، والتدخين، والعمل في وظيفة تبدو خاصة بالرجال، والامتناع عن الإنجاب، وتأخير الزواج وما إلى ذلك.
- بالنسبة للشباب اليافعين، قد تشمل الأمثلة عدم وجود دخل أو أموال، أو البكاء، أو الضعف، أو التحدث بنعومة، أو الطهي، أو أداء الأعمال المنزلية، أو المساعدة في تربية الأطفال، أو ارتداء الحلي/الإكسسوارات، ونحو ذلك.
10. اطلب من المجموعات كتابة أفكارهم للأدوار والسلوكيات غير النموذجية خارج المربع.
11. اطرح الأسئلة التالية:
- ما العواقب الإيجابية والسلبية لممارسة السلوكيات الموجودة خارج المربع؟ هذه هي السلوكيات التي قد تختلف عما يتوقعه المجتمع بالنسبة لفتاة اليافعة أو الفتى اليافع.
  - هل تعتقد أن التوقعات التي لدينا عن اليافعات والفتى اليافعين تؤثر على قدرتهم على طلب خدمات الصحة الإنجابية؟ كيف يمكن لهذه التوقعات مساعدة اليافعات أو تمنعهم من الوصول إلى الخدمات؟
  - دعونا نفك تحديداً في أدواركم كمقدمي خدمات. هل تعتقد أن هذه التوقعات تؤثر على قدرتك أنت في دعم متلقي الخدمات من أجل الحصول على الخدمات؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف؟
  - والآن بعد أن علمنا كيف يمكن لهذه التوقعات أن تؤثر على عملنا، ما الاستراتيجيات التي يمكننا استخدامها لضمان الوفاء بالتزاماتنا تجاه احترام حقوق عاملاتنا وحمايتها وتلبيتها؟
12. اختتم النشاط من خلال تذكير المشاركين بأنهم يتحملون مسؤولية مهنية لتقديم خدمات تنظيم الأسرة لجميع متلقي الخدمات، بما في ذلك اليافعات، بطريقة تاحترم حقوقهم وتحميها، حتى لو كان المجتمع والأعراف الاجتماعية لا تدعمهن في ذلك.

### مهارات التواصل (40 دقيقة)

قل: في النشاط التالي، سنواصل تطوير مهارات المشورة الخاصة بنا من خلال التركيز على كيفية التواصل. يستخدم المستشارون الجيدون مهارات الاستماع واللغة الشفهية وغير اللغوية لمساعدة متلقي الخدمات خلال عملية الاستكشاف والفهم والعمل. سنلقي نظرة على أربعة مهارات مفيدة للتواصل مع متلقي الخدمات

- المهارة الأولى: استخدام التواصل غير الشفهي المفيد

- المهارة الثانية: طرح الأسئلة المفتوحة.
- المهارة الثالثة: إعادة صياغة ما يقوله متلقي الخدمات
- المهارة الرابعة: تجنب الكلمات التي تبدوا انتقادية

### تعليمات النشاط

المهارة الأولى: استخدام التواصل غير الشفهي المفید (10 دقائق)

1. اشرح أن التواصل غير الشفهي يشير إلى جميع جوانب المحادثة التي تنقل المعلومات دون استخدام الكلمات.
2. قم بدعوة مشارك للوقوف أمام المجموعة. اطلب منهم إخبارك بما فعلوه اليوم بدءاً من لحظة استيقاظهم. أثناء تحدثهم، قم ببعض السلوكيات التالية:

- التثاؤب
- قلب عينيك
- قطب حاجبيك
- لا تواصل بالعين وانظر بعيداً عن المتحدث
- تململ
- اضحك بسخرية
- همهم
- تجهم

بعد دقيقة أو نحو ذلك، أوقف التمرين مؤقتاً. أسأل:

- بناء على أفعالى، هل كنت مهتماً بما يقوله صديقنا هنا؟
  - كيف ترى شعورهم المترتب عليهما؟ هل شعرت بالاحترام؟ هل بدا سلوكى مهنياً؟
  - هل تعتقد أنهم كانوا يرغبون في مواصلة الحديث معى؟
3. كرر التمرين مع متقطع آخر. في هذا المرة، أثناء قيام المتقطع بسرد أنشطته اليومية بالتفصيل، قم ببعض الأفعال التالية:

- تواصل بالعين
- ابتسام أو قم بإبداء تعابيرات مناسبة بالوجه حسب القصة
- أو ما برأسك
- شجع المتحدث على المواصلة مع التعليقات الشفهية القليلة، مثل "نعم" و"تمام"
- قم بالانحناء نحو المتحدث

4. أسأل:

- بناء على أفعالى هذه المرة، هل كنت مهتماً بما يقوله صديقنا هنا؟
- كيف ترى شعورهم المترتب عليهما؟ هل شعرت بالاحترام؟ بأنها محل انتقاد؟ بأنها محل تقدير؟
- هل بدا سلوكى مهنياً؟
- هل تعتقد أنها كانت ترغب في مواصلة الحديث معى؟

5. اعرض اللوح الورقي القلاب الخاص بالأدوار الذي أعددته قبل بدء الجلسة. ووضح أن استخدام "الأدوار" يمكن أن يساعدهم على التواصل باحترام واهتمام ومهنية مع عملائهم.

6. اطلب من متطوعين مساعدتك في قراءة المكونات المختلفة "للأدوار" وشجع جميع المشاركين على ممارسة السلوكيات أثناء قراءتها.

#### المهارة الثانية: اطرح أسئلة مفتوحة (10 دقائق)

1. وضح أن هذه الأسئلة قد تساعد في توضيح وتقسيم المشاكل إلى أجزاء أصغر وأكثر قابلية للمعالجة. تبدأ الأسئلة المفتوحة بكلمات، مثل: كيف أو ما أو متى أو أين أو لماذا. على سبيل المثال، "متى كانت آخر مرة استخدمت فيها الواقع الذكري؟" يشجع هذا النوع من الأسئلة متلقي الخدمات على التحدث بصرامة وبطريقة تؤدي إلى إجراء مزيد من المناقشات، فهي تساعد متلقي الخدمات على شرح مشاعرهم ومخاوفهم، كما تساعد أيضاً مقدمي الخدمات على الحصول على المعلومات التي يحتاجونها لمساعدة متلقي الخدمات في اتخاذ القرارات.

على الجانب الآخر، تبدأ الأسئلة المغلقة عادة بكلمات مثل هل أنت؟ أو هل فعل؟ أو هل قام؟ أو هل قامت؟ وعادة لا تتطلب سوى الإجابة بنعم أو لا. على سبيل المثال: "هل تستخدم الواقع الذكري؟" تُعد الأسئلة المغلقة أسلوباً جيداً لجمع المعلومات الأساسية في بداية جلسة استشارة أو عند إجراء استبيان. ومع ذلك، تقل فائدتها فيما يتعلق بتقييم الأمور المثيرة لقلق متلقي الخدمات ومخاوفه.

2. اعط المشاركين نسخاً من النشرة التي أعددتها قبل بدء الجلسة. اطلب منهم ممارسة تحويل الأسئلة المغلقة إلى أسئلة مفتوحة. بعد بضع دقائق، اطلب من المشاركين مشاركة إجاباتهم مع باقي المجموعة.

#### المهارة الثالثة: إعادة صياغة ما يقوله متلقي الخدمات (10 دقائق)

1. قل: يقصد بإعادة الصياغة أن تقوم بإعادة تكرار ما قاله متلقي الخدمات لتشجعهم على قول المزيد. على سبيل المثال، إذا قال إحدى متلقي الخدمات: "لا يمكنني إخبار زوجي بأنني أستعمل وسيلة مزروعة لمنع الحمل"، يمكن للعامل الصحي إعادة الصياغة بقوله: "يبدو أن التحدث مع شريك عن وسائل منع الحمل أمراً لا ترتاحين إلى القيام به الآن". بعد أن يؤكد متلقي الخدمات أن هذا هو الأمر بالضبط، يمكن للعامل الصحي أن يقول "لتتحدث عن ذلك بشكل أكبر". تبين إعادة الصياغة أن الأخصائي الصحي يُصغي جيداً ويشجع على الحوار، ويساعد ذلك الأخصائي الصحي على فهم مشاعر متلقي الخدمات بمزيد من التفصيل.

2. قم بإحالة المشاركين إلى نشرة ورقة عمل مهارات التواصل. انتقل بهم إلى صياغة إعادة الصياغة، ثم امنحهم خمس دقائق أو نحو ذلك للتدريب على إعادة صياغة العبارات. اطلب من بعض المتطوعين مشاركة إجاباتهم مع المجموعة.

#### المهارة الرابعة: تجنب الكلمات التي تبدو انتقادية (10 دقائق)

1. قل: يمكن أن تمثل كلمات مثل "صحيح وخطأً وحسن وسيء وجيد وكافي ومناسب" كلمات انتقادية. إذا استخدم أحد الأخصائيين الصحيين هذه الكلمات عند طرح الأسئلة، فقد يشعر متلقي الخدمات من البنات الياقات بارتكانهن خطأً أو أنهن بحاجة إلى الرد بطريقة معينة لتجنب إحباط العامل الصحي. يجب على العاملين الصحيين أيضاً تجنب صياغة الأسئلة بطريقة انتقادية، أي طرح أسئلة تؤدي إلى استجابة متلقي الخدمات بطريقة معينة لأنها تخشى من إحباط العامل الصحي.

اطلب تقديم اثنين من المتطوعين. اعرض لهم النص من المربع الوارد أدناه واطلب منهم تمثيله أمام المجموعة. اطلب من أحد المتطوعين أن يؤدي دور العامل الصحي ويؤدي المتطوع الآخر دور متلقي الخدمات.

بعد قراءة النص، اطرح أسئلة المناقشة التالية:

• كيف كان شعور متلقي الخدمات في هذا التفاعل؟

• هل تعتقد أن متلقي الخدمات يجيب على أسئلة الأخصائي الصحي بصدق؟

2. قم بإحالة المشاركين إلى المهارة الرابعة الواردة في ورقة عمل مهارات التواصل. اطلب منهم تحويل الأسئلة الانتقادية إلى أسئلة غير انتقادية. بعد خمس دقائق، اجمع المجموعة مرة أخرى لمشاركة إجاباتهم.

نص الاستشارة

ما لا يجب فعله

العامل الصحي: هل استمعت إلى واستخدمني الواقي الذكري؟

متلقي الخدمات: ... نعم.

العامل الصحي: هل تناولت دواءك بشكل صحيح؟

متلقي الخدمات: أعتقد ذلك.

العامل الرعاية الصحية: ألم تفهمي ما قلته لك عن تناول الدواء؟

متلقي الخدمات: لا أعرف، أعتقد ذلك.

العامل الصحي: هل فعلت الشيء الصحيح وتحدثت إلى زوجك حول استخدام الواقي الذكري؟

متلقي الخدمات: حسنا، نعم، حاولت التحدث معه...

الختام وتقييم الجلسة (10 دقائق)

شارك الرسائل الأساسية لهذه الجلسة. قل: قد تسبب التوقعات الاجتماعية في مجتمعنا المتعلقة بالطريقة التي يجب أن تتصور بها اليافعات في إعادة قدرتهن في الحصول على خدمات تنظيم الأسرة. من خلال تقديم خدمات تنظيم الأسرة بما ينماشى مع النهج القائم على الحقوق، يمكن للعامل الصحي المساعدة في تحسين حصول اليافعات على الخدمات. يمكن للتواصل غير الشفهي والأسئلة المفتوحة وإعادة الكلمات وتجنب الكلمات الانتقادية مساعدة مقدمي الخدمات بشكل أفضل ودعم متلقي الخدمات، في نهاية المطاف، في اتخاذ القرارات الصحية.

افعل: اطلب من المشاركين تدوين التزامهم بتطبيق شيء واحد تعلموه في جلسة اليوم لحياتهم المهنية. ادع عددا قليلا من المتطوعين لمشاركة التزاماتهم.

إذا كان هناك وقت، اطرح أسئلة المناقشة التالية:

- هل يرغب أي شخص في أن يشارك مع المجموعة شيئاً وجده مثيراً للاهتمام بشأن جلسة اليوم؟
- هل كانت هناك أي أفكار أو أنشطة مثلت صعوبة بالنسبة لك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فكيف؟
- هل لدى أي شخص أي أسئلة أو أفكار إضافية؟

أبلغ المشاركين بالتاريخ والوقت والموقع والموضوعات للجلسة التالية.

أخبر المشاركين أن القصص والخبرات الشخصية التي تتم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى سرية، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والزملاء الذين لم يكونوا حاضرين إذا كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك.

اشكر المشاركين على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

بعد اكتمال الجلسة ومغادرة المشاركين، أكمل نموذج تقييم الجلسة (راجع المكون الثالث، صفحة 42).

## ورقة عمل مهارات التواصل

## المهارة الثانية: الأسئلة المفتوحة

التعليمات: قم بتحويل الأسئلة المغلقة إلى أسئلة مفتوحة.

الأسئلة المفتوحة	الأسئلة المغلقة
على سبيل المثال، ما المخاوف التي لديك بشأن حبوب منع الحمل؟	هل لديك أي مخاوف بشأن حبوب منع الحمل؟
على سبيل المثال، ما الذي يمكنني إبلاغي به بشأن خططك المتعلقة بتكونين أسرة؟	هل ترغبين في إنجاب أطفال؟
	هل تعرفين طريقة استخدام الواقي الذكري؟
	هل تمارسين الجنس؟
	هل يعرف زوجك أنك تستخدمين وسائل منع الحمل؟
	هل تحدثت إلى زوجك حول استخدام وسائل منع الحمل؟
	هل أنت مهتمة باللولب الرحمي؟
	كم مرة نسيت فيها تناول الحبوب في الشهر الماضي؟
	هل استخدمت هذه الوسيلة حسب التعليمات؟

**المهارة الثالثة: التكرار أو إعادة الصياغة**

صيغة إعادة الصياغة
"شعرين لأن _____. يبدو أنك تشعرين عندما _____. "يبدو أنك تشعرين بأن _____. "تعتقدين أن _____. لأن _____. "حسنا، أرى أنك تشعرين لأن _____. "سمعت أنه عندما حدث _____. فإنك _____. ".

التعليمات: أعد صياغة العبارات الموجودة في الصفحة التالية باستخدام الصيغة الواردة أعلاه.

العبارة المُعاد صياغتها	العبارة
	لا يمكنني التحدث إلى زوجي بشأن استخدام وسائل منع الحمل. سيطر أنني أقيم علاقة!
	إذا اكتشف أقارب زوجي أنني أستخدم وسائل منع الحمل، فسيغضبون.
	لم أنجب أطفال بعد. لماذا ترى أنني يجب علي أن أعرف معلومات عن وسائل منع الحمل؟
	أعرف أنني اخترت الحقن في جلستي الأخيرة، ولكن تخبرني صديقاني كلهن بأنها يمكن أن تجعلني عقيمة.
	منذ شهرين، وصفت لي الحبوب، ومنذ ذلك الحين وأناأشعر بالكثير من التبقيع وزيادة الوزن وأقلق بشأن المتابعة في استخدامه.
	لقد أخبرتني أن اللولب الرحمي آمن ولكن علمت الآن من حماتي أنه يمكن أن يسبب تشوهات خلقية لأبني في المستقبل. كيف تخبرني بذلك؟
	أعلم أنك طلبت مني التحدث مع زوجي بشأن رغبته في تكوين أسرة، ولكنني لم أجد الوقت المناسب.

	أعتقد أن حمائي قد عثرت على حبوب منع الحمل التي أتناولها. ماذا أفعل؟
--	--

**المهارة الرابعة: تجنب الكلمات التي تبدو انتقادية**

التعليمات: تحويل الأسئلة التالية إلى أسئلة غير انتقادية.

السؤال غير الانتقادي	السؤال الانتقادي
على سبيل المثال، أي شكل من أشكال وسائل تنظيم الأسرة، إن وجدت، استخدمنتها في آخر مرة مارست فيها الجنس؟	هل استخدمت الواقي الجنسي كما أخبرتني؟
على سبيل المثال، هل يمكنني توضيح طريقة تناولك للحبوب ووقت تناولها؟	هل تتناولين الحبوب على نحوٍ سليم؟
	هل فعلت ما قلته لكِ وتحدثت إلى زوجكِ حول رغبتكِ في استخدام الوسيلة المزروعة لمنع الحمل؟
	هل تستخدمين الواقي الذكري بالطريقة الصحيحة؟
	ألم تفهمي ما قلته لكِ عن العودة كل ثلاثة أشهر لأخذ حقناتكِ؟

#### الجلسة 4

#### استراتيجيات تقديم الاستشارات باستخدام النهج القائم على الحقوق

**الأهداف:** في نهاية هذه الجلسة، يجب أن يكون المتدربون قادرين على:

1. تحديد الأساليب الالزمة للحفاظ على المعايير المهنية المتعلقة بخدمات تنظيم الأسرة القائمة على الحقوق ذات الجودة العالية للبيافعات.
2. تطوير مهارات التواصل التي تدعم حرية الاختيار للعميل واستقلاله وكرامته.
3. الدفاع عن وجهات النظر الأخرى، التي تكون متعارضة أحياناً، المتعلقة بتقديم خدمات تنظيم الأسرة القائمة على الحقوق للبيافعات وتوضيحها باحترام.

**المواد المطلوبة:** لوح ورقي قلاب، وأقلام تحديد، ونشرات

**الوقت المخصص:** ساعة و25 دقيقة

**الإعداد مقدماً:**

- قم بعمل نسخ من النشرات (راجع الصفحتين 37-38) - نسخة واحدة لكل مشارك
- باستخدام الأوراق وأقلام التحديد، قم بإنشاء أربع لافتات مكتوب عليها أوفق بشدة، أوفق، لا أوفق بشدة، لا أوفق - اكتب كلمة/عبارة واحدة على كل لافتة.

#### خطوات التيسير

الترحيب (10 دقائق)

رحب بالمشاركين مرة أخرى في التدريب واشكرهم على التزامهم المستمر.

**افعل:** اطلب متطوع لذكر المجموعة بما تمت مناقشته في الجلسة السابقة. اقرأ الرسائل الأساسية التالية إذا لم الأمر:

- قد تتسرب التوقعات الاجتماعية المتعلقة بالطريقة التي يجب أن تصرف بها البيافعات في إعادة قدرتهن في الحصول على خدمات تنظيم الأسرة. من خلال تقديم خدمات تنظيم الأسرة بما يتناسب مع النهج القائم على الحقوق، يمكن للعامل الصحي المساعدة في تحسين حصول البيافعات على الخدمات.

- يمكن للتواصل غير الشفهي والأسئلة المفتوحة وإعادة الكلمات وتجنب الكلمات الانتقادية مساعدة مقدمي الخدمة على تشجيع الحوار وفهم احتياجات متلقي الخدمات بشكل أفضل ودعم متلقي الخدمات، في نهاية المطاف، في اتخاذ القرارات الصحية.

**افعل:** التمس أسئلة أو تعليقات حول جلسة الأسبوع السابق.

ذكر المشاركين بأنهم ملتزمون بتطبيق شيء تعلموه في جلسة الأسبوع الماضي على حياتهم الشخصية والمهنية. قم بدعوة المشاركين للتأمل في تلك الالتزامات.

**أسأل:** هل تمكنت من تطبيق ما تعلمته في آخر جلسة؟ لم أو لم لا؟

### استراتيجيات تقديم الاستشارات باستخدام النهج القائم على الحقوق (20 دقيقة)

قل: سنبدأ جلسة اليوم بمناقشة الإجراءات التي يمكننا اتخاذها لتحسين مهاراتنا الاستشارية بما يتماشى مع النهج القائم على الحقوق.

وضح أنك ستشارك نتائج دراسة بحثية بشأن كيفية تقديم خدمات تنظيم الأسرة إلى اليافعات. حيث توصل الباحثون إلى ما يلي:

- غالباً ما لا يطرح مقدمو الخدمات أسئلة حول رغبات متلقي الخدمات (مثل: نواياهم المتعلقة بالصحة الإنجابية والوسائل المفضلة لديهم وما إلى ذلك).
- غالباً ما يقدم مقدمو الخدمات الكثير من المعلومات، بصرف النظر عما إذا كانت الوسائل التي تتم مناقشتها تناسب احتياجات متلقي الخدمات.

- تعد المعلومات المقدمة حول الوسيلة التي يختارها متلقي الخدمات غير كافية. غالباً تنتهي جلسات الاستشارة دون أن يعلم متلقي الخدمات تفاصيل حول الآثار الجانبية أو موانع الاستخدام أو تعليمات الاستخدام الكاملة.

افعل: اطلب من المشاركين مناقشة بعض الاستراتيجيات التي يمكنهم تطبيقها في جلسات الاستشارات التي يقدمونها وذلك لتجنب ارتكاب هذه الأخطاء الشائعة. اطلب منهم تبادل الأفكار بشأن قائمة الأسئلة التي يمكنهم طرحها على اليافعات للتتأكد من رغباتهن، بما في ذلك نواياهن المتعلقة بالصحة الإنجابية ووسائل تنظيم الأسرة المفضلة. ذكرهم بنشاط مهارات التواصل الذي تم إجراؤه في الأسبوع السابق. دون أفكارهم على إحدى ورقات اللوح الورقي القلاب.

قد تشمل الإجابات:

- هل ترغبين في إنجاب أطفال في المستقبل؟
- (بالنسبة لمتلقي الخدمات الذين يرغبون في إنجاب أطفال) متى كنت تفكرين في بدء أو مواصلة تكوين أسرتك؟
- هل هناك أي وسائل لا ترغبين في استخدامها أو لم تتحمليها في الماضي؟
- هل هناك أي وسائل تهتمين بها بشكل خاص؟ ما الذي يثير اهتمامك بهذه الوسائل؟
- هل هناك أي مخاوف لديك بشأن وسائل منع الحمل بوجه عام أو بأي وسيلة على وجه التحديد؟

بعد ذلك، اطلب من المشاركين تبادل الأفكار بشأن قائمة الأسئلة التي يمكنهم طرحها على اليافعات لتحديد احتياجات اليافعات والاعتبارات الطبية والاجتماعية الفريدة. دون أفكارهم على إحدى ورقات اللوح الورقي القلاب.

قد تشمل الإجابات:

- هل يدعمك شريكك في تنظيم الأسرة؟
- هل ترتبين طفلاً يقل عمره عن 6 أشهر؟
- هل تعانين من أية حالات مرضية؟
- هل تتناولين أي أدوية؟

اطلب من المشاركين تبادل الأفكار حول استراتيجيات وأساليب تزويد متلقي الخدمات من اليافعات بمعلومات عن وسيلة منع الحمل التي اختنها.

سؤال: ما المعلومات التي ينبغي أن نقدمها؟

قد تشمل الإجابات:

- كيف تتعامل كل وسيلة
- حقائق مهمة (عن الوسيلة)
- متى تكون الوسيلة غير مناسبة لإحداث الآثار الجانبية
- الفوائد الصحية (إن وجدت)
- كيفية استخدام الوسائل المختلفة

● ضرورة المتابعة (إن وجدت)

قل: لا توجد طريقة واحدة لتقديم الخدمات بما يتماشى مع النهج القائم على الحقوق. بشكل عام، من المهم تقديم الخدمات بطريقه:

- بسيطة و مباشرة من وجهة نظر متلقى الخدمات
- ملائمة لاحتياجات متلقى الخدمات ونواه المتعلقة بالصحة الإيجابية
- سهلة التكامل مع خدمات الصحة الجنسية والإيجابية الأخرى (مثل اختبار فيروس نقص المناعة البشرية والاستشارات وفحص سرطان الثدي وفحص العدوى المتنقلة جنسياً وعلاجها وما إلى ذلك)

**نشاط الزوايا الأربع (45 دقيقة)**

قل: خلال هذا التدريب، عملنا على أن نظهر معتقداتنا الشخصية المتعلقة بالجنس والحياة الجنسية والنوع الاجتماعي. غالباً ما تكون معتقداتنا في هذه الموضوعات دون وعي منا، ولا تكون على وعي كامل بها إلى أن نواجه مواقف تتعارض معها. سيسمح لنا هذا النشاط بتوسيع معتقداتنا وكذلك فهم المشاكل من وجهات النظر الأخرى، ولتحقيق أقصى استفادة من هذا النشاط، فإنني أحثك على التحلي بالأمانة قدر الإمكان.

**تعليمات النشاط**

1. ضع اللافتات الأربع التي أنشأتها في الزوايا الأربع المختلفة في القاعة (إذا لم تكن قد قمت بذلك بالفعل).
2. امنح كل مشارك نسخة من نشاط الزوايا الأربع - "الجزء أ" النشرة/ورقة العمل. اطلب منهم استيفاء ورقة العمل ثم قلب الورقة. نوّه بأن تكون الإجابات مجهولة الهوية، لذا يجب عدم كتابة أسمائهم على أوراق العمل التي لديهم.
3. امنح كل مشارك نسخة من نشاط الزوايا الأربع - "الجزء ب" النشرة/ورقة العمل. اطلب منهم استيفاء ورقة العمل ثم قلب الورقة. نوّه بأن تكون الإجابات مجهولة الهوية، لذا يجب عدم كتابة أسمائهم على أوراق العمل التي لديهم.
4. اطلب من المشاركين قلب وجه النشرتين لأعلى ووضعهما بجوار بعضهما البعض. ووضح أن "الجزء أ" يطرح أسئلة عن معتقداتهم فيما يتعلق باليافعات والنساء بشكل عام، ويطرح "الجزء ب" أسئلة عن معتقداتهم فيما يتعلق بأنفسهم. اطلب من المشاركين قضاء بعض دقائق في مقارنة إجاباتهم على الجزأين المختلفين.

**5. أسأل:**

- ما أوجه التشابه أو الاختلاف التي رأيتها في معتقداتك تجاه النساء واليافعات بشكل عام مقابل معتقداتك المتعلقة بنفسك؟
  - إذا كانت هناك اختلافات، فما سببها؟
6. قم، لبعض دقائق، بإجراء مناقشة حول أوراق العمل. ووضح للمشاركين أن الاختلافات بين الردود في ورقي العمل المختلفتين قد تشير في بعض الأحيان إلى وجود معيار مزدوج. على سبيل المثال، قد يعتقد بعض الأشخاص أنه، بوجه عام، يجب ألا تتخذ اليافعات قرارات تنظيم الأسرة لأنفسهن، ولكن يجب أن يتخدنها أشخاص يعرفونهم.
  7. شجّع المشاركين بلطف على التفكير فيما إذا كانوا يحافظون على اتباع معيار مزدوج لأنفسهم مقارنة باليافعات لديهم واطلب منهم التفكير في ذلك بطريقةٍ أعمق.
  8. أسأل: ما التأثير الذي يمكن أن يحدثه هذا المعيار المزدوج على صحة اليافعات وعافيتها؟

9. اطلب من المشاركين الوقوف في دائرة وقم بطي الجزء "أ" من أوراق العمل عشوائياً إلى كرات وارمها في منتصف الدائرة. اطلب من المشاركين اختيار واحدة منها وفتحها. وضح أنه فيما يتعلق بالجزء المتبقى من هذا النشاط، فإنهم سيقدمون الإجابات على ورقة العمل التي في أيديهم، حتى لو اختلفت هذه الإجابات بشكل كبير عن آرائهم.
10. ذكرهم باللافتات الأربع التي قمت بلصقها في أنحاء القاعة: أواافق بشدة، وأوافق، ولا أافق، ولا أافق بشدة.
11. اقرأ العبارة الأولى من نشرة/ورقة عمل الجزء "أ" بصوت عالي. اطلب من المشاركين الانتقال إلى اللافتة التي تتوافق مع الإجابة التي تم وضع دائرة عليها في ورقة العمل التي لديهم. ذكر المشاركين بأنهم يشيرون إلى الإجابات المحددة في أوراق عملهم، حتى لو كانت تلك الإجابات تتعارض مع معتقداتهم الشخصية.
12. اطلب من المشاركين النظر في أنحاء القاعة وتدوين آراء المجموعة. قد تكون هناك مجموعات مختلفة الحجم في الزوايا الأربع، وأحياناً قد لا يوجد شيء على بعض الزوايا. يمكن أن تطلب من بعض الأشخاص الانتقال إلى زاوية أكثر فراغاً، بحيث لا يمثل وجهات النظر الأربع سوى عدد قليل من الأشخاص.
13. اطلب من المجموعة المتواجدة عند كل لافتة أن تتناقش فيما بينها بشأن الأساس المنطقي للأقوى لتبني الناس الرأي الذي يمثلونه. أخبرهم بأنك ستمهلهم دقيقتين للمناقشة والتوصل إلى الأسباب التي تدفعهم إلى اختيار أواافق بشدة أو أافق أو لا أافق أو لا أافق بشدة مع العبارة التي قرأتها.
14. اطلب منهم تعيين المتحدث الرسمي للمجموعة.
15. ابدأ بالمحادث الرسمي الذي اختار أواافق بشدة وتابع إلى أن تصل إلى المتحدث الذي اختار لا أافق بشدة. ذكر المشاركين بأن المتحدثين الرسميين قد يتفقون شخصياً مع الآراء التي يقدمونها أو لا يتفقون معها. اطلب من المجموعات الأخرى عدم التعليق في هذا الوقت.
16. تابع هذه العملية مع العبارات المتبقية في نشرة الجزء "أ" مع الحرص على مراقبة الوقت. إذا كان لديك وقت قصير، ركز على مناقشة العبارات التي ترى أنها الأهم بالنسبة لهذه المجموعة.
17. اطلب من المشاركين العودة إلى مقاعدهم. ناقش النشاط من خلال طرح بعض الأسئلة التالية:
- كيف تبدو لك معتقدات تنظيم الأسرة التي كانت مختلفة عن معتقداتك؟
  - كيف كان الأمر عند سماع معتقداتك التي مثلها الآخرون؟
  - ما الأساس المنطقي لبعض المعتقدات التي تسببت في أن تفكر بشكل مختلف؟
  - كيف يمكن أن تؤثر معتقداتنا على طريقة تعاملنا مع اليافعات مقابل البالغات أو اليافعات اللاتي لديهنأطفال مقابل اليافعات اللاتي ليس لديهنأطفال؟
18. أسؤال وناقش أي أسئلة أو تعليقات أو مخاوف قائمة لدى المشاركين. اشكر المجموعة على مشاركتها.
19. لخص النقاط الرئيسية التي يهدف هذا النشاط إلى تقديمها. قل:
- يساعدنا هذا النشاط على دراسة كيف يكون الأمر عند تقديم وجهات نظر تختلف عن وجهات النظر التي تتبناها. عندما تناقش وجهة نظر مختلفة، فيمكن لهذا مساعدتك على تعزيز وجهة نظرك أو على فهم وجهة نظر شخص آخر بشكل أفضل.
  - يمكن أن تؤثر معتقداتنا وتوجهاتنا الشخصية على نوع الرعاية التي نقدمها. على سبيل المثال، قد نعامل المرأة البالغة المتزوجة باحترام أكبر من احترامنا للإيافعة المتزوجة أو غير المتزوجة. ومع ذلك، يحتاج جميع متلقي الخدمات إلى خدماتنا ويجب أن نتعامل معهم بمستويات متساوية من الاحترام والمهنية بصرف النظر عن معتقداتنا الشخصية بشأن ظروفهم.

### الختام وتقييم الجلسة (10 دقائق)

شارك الرسائل الأساسية لهذه الجلسة. قل: يجب أن تكون استشارات تنظيم الأسرة القائمة على الحقوق المقدمة للإيافعات:

- بسهولة و مباشرة من وجهة نظر متلقي الخدمات

- ملائمة لاحتياجات متلقي الخدمات ونواياه المتعلقة بالصحة الإنجابية
- سهلة التكامل مع خدمات الصحة الجنسية والإنجابية الأخرى

قل: يجب أن يضمن مقدمو الخدمات من أنهم يعاملون و/أو يتعاملون مع اليافعات بطريقة مهنية محترمة، بصرف النظر عن الأسباب التي دفعتهم لطلب الحصول على الخدمات - حتى إذا كانت هذه الأسباب تتعارض مع المعتقدات الشخصية لمقدمي الخدمات.

افعل: اطلب من المشاركين تدوين التزامهم بتطبيق شيء واحد تعلموه في جلسة اليوم لحياتهم المهنية. ادع عددا قليلا من المتطوعين لمشاركة التزاماتهم.

إذا كان هناك وقت، اطرح أسئلة المناقشة التالية:

- هل يرغب أي شخص في أن يشارك مع المجموعة شيئاً وجده مثيراً للاهتمام بشأن جلسة اليوم؟
- هل كانت هناك أي أفكار أو نشطة مثلت صعوبة بالنسبة لك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فكيف؟
- هل لدى أي شخص أي أسئلة أو أفكار إضافية؟

أبلغ المشاركين بالتاريخ والوقت والموقع والمواضيعات للجلسة التالية.

ذّكر المشاركين بأن القصص والخبرات الشخصية التي تتم مشاركتها أثناء الحوار يجب أن تبقى داخل المجموعة، ولكن يتم تشجيعهم على مشاركة ما تعلموه مع الأسرة والأصدقاء والرملاء الذين لم يحضروا إذا رغبوا في ذلك.

اشكر المشاركين على مشاركتهم النشطة واسمح للمجموعة بالانصراف.

بعد اكتمال الجلسة وغادر المشاركين، أكمل نموذج التقييم (انظر المكون الثالث، صفحة 42).

### الزوايا الأربع - الجزء "أ"

التعليمات: يُرجى قراءة العبارات التالية ووضع علامة "X" في العمود الذي يمثل معتقداتك الشخصية على أفضل وجه. يُرجى الرد بأمانة وعدم كتابة اسمك في هذه الورقة.

لا أافق بشدة	لا أافق	أافق	أافق بشدة	
				يجب ألا تتمكن الفتيات المتزوجات من الحصول على وسائل منع الحمل دون موافقة أزواجهن.
				يجب أن تُنجِب الفتيات المتزوجات أطفالاً في أقرب وقت ممكن بعد الزواج.
				يجب تمهين اليافعات من الحصول على وسائل منع الحمل، بصرف النظر عما إذا كان لديهن أطفالاً أم لا.
				تحمل المرأة مسؤولية منع الحمل.
				يجب أن تنتظر الفتيات حتى سن 18 عاماً على الأقل قبل أن تُنجِب.
				يتحمل مقدمو الخدمات مسؤولية تقديم خدمات تنظيم الأسرة لجميع متلقى الخدمات، بما في ذلك اليافعات.
				يُشجّع توفير وسائل منع الحمل للإيافعات غير المتزوجات على الزنا وممارسة الجنس.

### الزوايا الأربع - الجزء "ب"

التعليمات: اتبع نفس العملية كما في الجزء "أ". يرجى الرد بأمانة وعدم كتابة اسمك في هذه الورقة.

لا أوفق بشدة	لا أوفق	أوفق	أوفق بشدة	
				يجب أن تتمكن من الحصول على وسائل منع الحمل دون موافقة زوجي أو زوجي.
				يجب أن يكون لدى أنا وشريك طفلاً في أقرب وقت ممكن بعد الزواج.
				يجب أن تتمكن أنا وشريك من الحصول على وسائل منع الحمل، بصرف النظر عما إذا كان لدى أطفال أم لا.
				أتحمل مسؤولية منع الحمل.
				كان يجب أن أنتظر حتى سن 18 عاماً على الأقل قبل أن يكون لدى/ لدى شريك طفل.
				كان يتوجب على مقدمي الخدمات تقديم خدمات تنظيم الأسرة لي عندما كنت في سن اليافعات.
				أميل إلى خداع زوجي أو زوجي عندما أحصل على وسيلة لمنع الحمل.

## الملحق

### المكون 3: المناقشة والتفكير مع مقدمي خدمات الصحية أدوات المراقبة والتقييم

### جلسة المناقشة والتفكير مع مقدمي خدمات الصحية: تقييم نهاية الجلسات

#### تعليمات للممسيرين

افعل: ضع أوراق تقييم المشاركة (راجع الصفحات 53-55) في أنحاء الغرفة واترك مسافة بينها ليتحرك عبرها المشاركون. أعطِ كل مشارك شيئاً صغيراً (مثل: حصاة أو حبة فاصولياً ونحو ذلك).

قل: "الآن، سنقيم كيف رأيت جلسة اليوم. لدى كل واحد منكم (شيء). سأقرأ مجموعة من الأسئلة وأريد منكم الوقوف ووضع (الشيء) الذي لديك على الورقة التي تحمل الصورة التي تتمثل إجابتك على السؤال على أفضل وجه. يمكنك اختيار مستوى منخفض، الذي وضعته \_\_\_\_\_، أو مستوى متوسط، الذي وضعته \_\_\_\_\_، أو مستوى عالٍ، الذي وضعته \_\_\_\_\_ . فيما بين الأسئلة، سنتوقف سريعاً لاحتساب الإجابات. هل هناك أي أسئلة؟" (توقف لتلقي الأسئلة).

قل: "السؤال الأول: ما مستوى قبولك لتقديم خدمات تنظيم الأسرة للإيافعات بعد هذه الجلسة؟ يُرجى الوقوف ووضع (الشيء) الذي لديك على الورقة التي تحمل الوجه الذي يوضح إجابتك على هذا السؤال على أفضل وجه."

افعل: بعد أن يضع جميع المشاركين الأشياء التي لديهم، احسب عدد الإجابات التي تشير إلى الوجه السعيد والحيادي والحزين. دون هذه الأرقام الثلاثة في المكان المخصص للسؤال 1أ بنموذج تقييم جلسة مقدمي الخدمات. ثم اجمع (الأشياء) وامنح كل مشارك واحداً منها.

قل: "السؤال التالي: بعد جلسة اليوم، ما مستوى الاختيار الذي تعتقد أنه يجب أن تتمتع به الفتاة المتزوجة فيما يتعلق باستخدام وسائل تنظيم الأسرة؟ يُرجى الوقوف ووضع (الشيء) الذي لديك على الورقة التي تحمل الوجه الذي يوضح إجابتك على هذا السؤال على أفضل وجه."

افعل: بعد أن يضع جميع المشاركين الأشياء التي لديهم، احسب عدد الإجابات التي تشير إلى الوجه السعيد والحيادي والحزين. دون هذه الأرقام الثلاثة في المكان المخصص للسؤال 1ب بنموذج تقييم جلسة مقدمي الخدمات. ثم اجمع (الأشياء) وامنح كل مشارك واحداً منها.

قل: "السؤال التالي: بصفتك مقدم خدمات صحية، برأيك ما مدى التأثير الذي تمتلكه بشأن قدرة الفتيات على ممارسة حقوقهن المتعلقة بالصحة الإنجابية؟ يُرجى الوقوف ووضع (الشيء) الذي لديك على الورقة التي تحمل الوجه الذي يوضح إجابتك على هذا السؤال على أفضل وجه."

افعل: بعد أن يضع جميع المشاركين الأشياء التي لديهم، احسب عدد الإجابات التي تشير إلى الوجه السعيد والحيادي والحزين. دون هذه الأرقام الثلاثة في المكان المخصص للسؤال 1ج بنموذج تقييم جلسة مقدمي الخدمات.

قل: "شكراً لكم. بالنسبة لهذين السؤالين التاليين، لا تحتاجون إلى استخدام (الأشياء) التي لديك. يُرجى فقط إخباري بإجاباتكم. ما الذي ستغيره فيما يتعلق بهذه الجلسة، إن وجد؟"

افعل: دوّن أية ردود تسمعها أسفل المكان المخصص للسؤال 2 بنموذج تقييم جلسة مقدمي الخدمات.

قل : "أي المفاهيم، إن وجدت، كانت صعبة في فهمها؟"

افعل: دوّن أية ردود تسمعها أسفل المكان المخصص للسؤال 3 بنموذج تقييم جلسة مقدمي الخدمات.

قل : "أشكركم على مشاركتكم. أراكم في الجلسة التالية!"

**نموذج تقييم جلسة مقدمي الخدمات الصحية (يتم استيفاؤه من جانب المُميسرين)**

عنوان وتاريخ الجلسة:  
اسم الموقع ومكانه:

---



---

اسم المُميسِر 1 ومسماه الوظيفي ومعلومات الاتصال به:

---



---

اسم المُميسِر 2 ومسماه الوظيفي ومعلومات الاتصال به:

---



---

إجمالي عدد المشاركين المسجلين في هذه المجموعة:

إجمالي عدد المشاركين الحاضرين اليوم:

1. اجمع نتائج نشاط التقييم القائم على استخدام الوجوه لاستيفاء هذا الجدول.

عدد المستويات العالية	عدد المستويات المتوسطة	عدد المستويات المنخفضة	
			أ. ما مستوى قبولك لتقديم خدمات تنظيم الأسرة لليافعات بعد هذه الجلسة؟
			ب. بعد جلسة اليوم، ما مستوى الاختيار الذي تعتقد أنه يجب أن تتمتع به الفتاة المتزوجة فيما يتعلق باستخدام وسائل تنظيم الأسرة؟
			ج. بصفتك مقدم خدمات صحية، برأيك ما مدى التأثير الذي تمتلكه بشأن قدرة الفتيات على ممارسة حقوقهن المتعلقة بالصحة الإنجابية؟

2. ما الذي سيغيّره المشاركون، إن وجد، في المرة القادمة فيما يتعلق بهذه الجلسة؟

3. ما الأنشطة/المفاهيم الأكثر صعوبة، إن وجدت، التي تعذر على المشاركين فهمها؟

4. بناء على استجابة المشاركين لأسئلة قياس مستوى المعرفة والسلوك المرصود أثناء الجلسة، ما تقييمك لمستوى فهم المشاركين للجلسة على مقياس من 1 إلى 5؟ يرجى وضع دائرة على إجابتكم أدناه.



### نموذج الموافقة المستنيرة للاستبانات القبلية/البعدية

مرحبا.

اسمي \_\_\_\_\_ . أعمل لدى \_\_\_\_\_. نجري بحثا حول تجربتك بصفتك مقدم خدمات صحية يعمل مع اليافعات. ستساعدنا المعلومات التي نجمعها على فهم المزيد عن قيمك ومعتقداتك وموافقك تجاه صحة اليافعات وتتجاربك بصفتك مقدم رعاية صحية.

وكم من هذا البحث، أود أن أطرح عليك بعض الأسئلة حول آرائك والأعراف في مجتمعك. تستغرق الأسئلة عادة حوالي 30 دقيقة. ستكون الإجابات التي تقدمها سرية ولن تتم مشاركتها مع أي شخص بخلاف أعضاء فريق الاستبانة. لست مضطرا للمشاركة في الاستبانة إن كنت لا ترغب بذلك، ولكننا نأمل أن توافق على الإجابة عن الأسئلة لأن آرائك وتجربتك مهمة جدا بالنسبة لنا. إذا طرحت عليك أي سؤال لا تريد الإجابة عليه، فما عليك سوى إخباري وسأنتقل إلى السؤال التالي كما يمكنك إيقاف المقابلة في أي وقت.

في حال احتجت إلى مزيد من المعلومات حول الاستبانة، يمكنك الاتصال على \_\_\_\_\_  
الرقم:

هل لديك أي أسئلة؟  
(أجب عن أي أسئلة)

     لا            نعم  
هل يمكنني بدء المقابلة الآن؟  
(إذا كانت الإجابة بـ "نعم"، فتابع الاستبانة)

توقيع القائم بإجراء المقابلة: \_\_\_\_\_  
التاريخ: \_\_\_\_\_

مقدم الرعاية الصحية: الاستبانة القبلية

تمت كتابة التعليمات الخاصة بمسؤولي الاستبانة بخطٍ مائل

#	السؤال	الاختيارات
1	ما مهنتك؟	<input type="radio"/> طبيب <input type="radio"/> مدير طبي أو اداري <input type="radio"/> ممرضة <input type="radio"/> قابلة <input type="radio"/> أخصائي صحة مجتمعية <input type="radio"/> غير ذلك، يرجى التحديد: _____ (تسجيل الرد)
2	ما المدة التي قضيتها في هذا المنصب؟	شهر/ _____ سنة (تسجيل الرد بالأشهر أو السنوات)
3	ما المنشأة الصحية التي تعمل لديها؟	_____
4	ما طول مدة عملك هناك؟	شهر/ _____ سنة (تسجيل الرد بالأشهر أو السنوات)
5	هل سبق لك أن ذهبت إلى المدرسة؟	<input type="radio"/> نعم <input type="radio"/> لا (انتقل إلى السؤال رقم 7)
6	ما أعلى مستوى دراسي التحقت به: التعليم الابتدائي أم المتوسط أم الثانوي أو الجامعي؟	<input type="radio"/> الابتدائي <input type="radio"/> المتوسط <input type="radio"/> الثانوي <input type="radio"/> الجامعي <input type="radio"/> دراسات عليا (ماجستير/دكتوراه) (السؤال عن التخصص) التخصص: _____ (تسجيل الرد)
	ما هي حالتك الاجتماعية؟	<input type="radio"/> غير متزوج <input type="radio"/> متزوج <input type="radio"/> مطلق <input type="radio"/> أرمل
8	كم عدد أطفالك؟	<input type="radio"/> ليس لدي أطفال <input type="radio"/> طفل واحد <input type="radio"/> طفلان أو أكثر

<p>* خيارات الاستجابة للبند: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أوفق ولا أرفض = 3، لا أوفق = 2، لا أوفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بال نقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى دعم أعلى للأدوار التقليدية للنوع الاجتماعي.</p>					<p>"سأقرأ الآن بعض العبارات حول العلاقات بين الرجل والمرأة. يرجى إخباري إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم لا توافق أم لا توافق بشدة"</p> <p>لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*</p>	<p>9</p>
لا أوفق بشدة	لا أوفق	لا أوفق ولا أرفض	أوفق	أوفق بشدة		
					يجب أن يكون للرجل الكلمة الأخيرة بشأن القرارات في منزله	9.1
					يجب على الزوجة طاعة زوجها دائما	9.2
					بمجرد أن تتزوج الفتاة، يجب عليها ترك المدرسة	9.3
					يجب على الفتيات الزواج في أسرع وقت ممكن للحفاظ على عفتها	9.4
					يجب ألا يمارس الشباب الجنس قبل الزواج	9.5
					الرجل هو الذي يقرر موعد ممارسة الجنس مع زوجته	9.6
					يجب أن تُنجب الفتيات المتزوجات أطفالا في أقرب وقت ممكن بعد الزواج	9.7
					إذا رغبت المرأة في تجنب الحمل، فيجب أن يأذن لها زوجها باستخدام وسائل منع الحمل	9.8
					تُعد رعاية الأطفال من مسؤولية الأم	9.9
					لا تكون النساء اللاتي يعملن خارج المنزل أمهات أو زوجات صالحات	9.10
<p>* خيارات الاستجابة للبند: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أوفق ولا أرفض = 3، لا أوفق = 2، لا أوفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بال نقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى مستوى أعلى من المعرفة ب المجال الصحة الجنسية والإيجابية.</p>					<p>"سأقرأ الآن قائمة من عبارات تتعلق برعاية الصحة الإيجابية. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محايد أم لا توافق أم لا توافق بشدة على العبارة"</p> <p>لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*</p>	<p>10</p>

لا أوفق بشدة	لا أوفق	لا أوفق ولا أرفض	أوفق	أوفق بشدة		
					يُوصى بإنجاب طفلك الأول بعد سن 19 عاما	10.1
					يُوصى بالانتظار مدة 24 شهراً أو عامين على الأقل قبل الحمل مرة أخرى بعد ولادة طفلك	10.2
					يجب السماح للشابات اللاتي ليس لديهن أطفال باستخدام أي وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة	10.3
					قد يكون اللولب الرحمي وسيلة جيدة للمرأة التي ليس لديها أي أطفال ولكنها ترغب في الانتظار بضع سنوات قبل أن إنجاب طفلها الأول	10.4
					تُعد الوسائل العاجلة لمنع الحمل خياراً جيداً في حالة فشل وسائل منع الحمل وليس في حالة الاغتصاب فحسب	10.5
<p>*خيارات الاستجابة للبند: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوفق بشدة = 5، موفق = 4، لا أوفق ولا أرفض = 3، لا أافق = 2، لا أافق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى مستوى أعلى من المعرفة ب المجال الصحّي الجنسي والإيجابية للإيافعات.</p>					سأقرأ الآن قائمة من عبارات تتعلق برعاية الصحة الإيجابية للإيافعات. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محايد أم لا توافق أم لا توافق بشدة على العبارة"	11
لا أوفق بشدة	لا أوفق	لا أوفق ولا أرفض	أوفق	أوفق بشدة	لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*	
					بشكل عام، تُعد وسائل تنظيم الأسرة آمنة وفعالة للإيافعات اللاتي ليس لديهن أطفال	11.1
					بشكل عام، تُعد وسائل تنظيم الأسرة آمنة وفعالة للإيافعات اللاتي ليس لديهن أطفال	11.2
					قد يكون من المحرج بالنسبة لي في بعض الأحيان مناقشة الأمور المتعلقة بالجنس أو تنظيم الأسرة مع المرضى الأصغر سنا	11.3
					لا تزال الإيافعات صغيرات وغير ناضجات لذا أحتاج أحياناً إلى اتخاذ قرارات بشأنهن	11.4

					يجب أن يتلقى الشباب استشارات بشأن منع الحمل، سواء كانوا يمارسون الجنس أم لا	11.5
					يجب أن يطلب مقدم الخدمة تصريح زوج الفتاة قبل أن يقدم إليها خدمات تنظيم الأسرة	11.6
					إذا طلبت فتاة صغيرة السن وسيلة تنظيم الأسرة، فإنني أتحمل مسؤولية إبلاغ زوجها/أسرتها بأنها تطلب ذلك	11.7
					تميل اليافعات إلى الحاجة إلى نفس وسيلة (وسائل) تنظيم الأسرة	11.8
					إذا كانت لدى بعض الفتيات الصغار تجربة سلبية مع إحدى الوسائل، فإنني أتجنب توصية الفتيات الآخريات صغار السن بهذه الوسيلة	11.9
<p>*خيارات الاستجابة للبند: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أتفق بشدة = 5، متفق = 4، لا أتفق ولا أرفض = 3، لا أتفق = 2، لا أتفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى درجة عالية من الوعي بمسؤولية مقدم الخدمات.</p>					"سأقرأ الآن قائمة من عبارات تتعلق بالدور المحدد لمقدمي الخدمات، مثلك، لرعاية الصحة الإنجابية للإيافعات. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محайд أم لا توافق أم لا توافق بشدة على العبارة"	12
لاأتفق بشدة	لاأتفق	لاأتفق ولا أرفض	أتفق	أتفق بشدة	لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*	
					جزء من وظيفتي، أتأكد من أنني أنا وزملائي نقدم خدمات الصحة الإنجابية المناسبة للإيافعات.	12.1
					من شأن التحدث عن قيمنا ومعتقداتنا ومسؤولياتنا المهنية مساعدة المنشأة الصحية التي نعمل لديها على تقديم أفضل الخدمات للإيافعات.	12.2
					يتحمل مقدمو الخدمات مسؤولية مهنية متمثلة في الاستماع إلى فهم احتياجات الإيافعات ومحاولة فهمها باحترام	12.3
					يتحمل مقدمو الخدمات مسؤولية مهنية متمثلة في تقديم جميع وسائل تنظيم الأسرة للإيافعات، حتى وإن كانت تتعارض مع معتقداتهم الشخصية.	12.4
					يجب أن يتحدث مقدمو الخدمات عن تنظيم الأسرة مع جميع الإيافعات، حتى لو طلب من مقدم الخدمة خدمة صحية مختلفة.	12.5

					يجب على مقدمي الخدمات الحفاظ على سرية المعلومات التي تشاركها اليافعات	12.6
					* خيارات الاستجابة للبند: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوافق بشدة = 5، موافق = 4، لا أوافق ولا أرفض = 3، لا أافق = 2، لا أافق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى درجة عالية من الالتزام بمسؤولية مقدم الخدمات.	
لا أافق بشدة	لا أافق	لا أافق ولا أرفض	أافق	أافق بشدة	لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*	13
					أستمتع بالعمل مع اليافعات	13.1
					أشعر بنفس القدر من الارتياح عند تقديم وسائل تنظيم الأسرة إلى فتى غير متزوج كما هو الحال عند تقديمها إلى فتاة غير متزوجة	13.2
					سأعطي اللولب الرحمي لفتاة يافعة ليس لديها أطفال إذا رغبت في ذلك	13.3
					سأقدم وسيلة هرمونية لفتاة صغير السن حتى لو كنت أعلم أن هذا قد يضر بسمعيتي في المجتمع المحلي	13.4
			اطرح السؤال (13.5)	(اطرح السؤال 13.5)	هناك خدمات تتعلق بالصحة الإنجابية لن أقدمها مطلقاً اليافعات.	13.5
(تسجيل الرد)					اذكر بعض الأمثلة على خدمات الصحة الإنجابية التي لن تقدمها مطلقاً اليافعات؟	13.5أ

**مقدم الرعاية الصحية: الاستبانة البعدية**

تمت كتابة التعليمات الخاصة بمسؤولي الاستبانة بخطٍ مائل

#	السؤال	الاختيارات
1	ما مهنتك؟	<input type="radio"/> طبيب <input type="radio"/> مدير طبي أو اداري <input type="radio"/> ممرضة <input type="radio"/> قابلة <input type="radio"/> أخصائي صحة مجتمعية <input type="radio"/> غير ذلك، يُرجى التحديد: (كتابة الرد)
2	ما المنشأة الصحية التي تعمل لديها؟	_____
3	بشكل عام، ما مستوى رضاك عن جلسات مبادرة أمل الخاصة بمقدمي الخدمة؟	راضٍ تماماً راضٍ إلى حد ما لا يوجد رأي غير راضٍ إلى حد ما غير راضٍ تماماً
4	كيف أثرت مشاركتك في جلسات أمل على حياتك؟  (دون ردود المشاركين)	
5	كيف أثرت مشاركتك في جلسات مبادرة أمل على قدراتك المهنية بصفتك مقدم خدمة؟  (دون ردود المشاركين)	

					كيف أثرت مشاركتك في جلسات مبادرة أمل على قدرتك على تقديم وسائل تنظيم الأسرة لليافعات؟ (دون ردود المشاركين)	6
لا أافق بشدة	لا أافق	لا أافق ولا أرفض	أافق	أافق بشدة	يُرجى إخباري بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محايد أم لا توافق أم لا توافق بشدة على هذه العبارة: بعد المشاركة في جلسات مبادرة أمل، تحقق لدى فهم أقوى لحقوق الصحة الإنجابية لليافعات	7
لا أافق بشدة	لا أافق	لا أافق ولا أرفض	أافق	أافق بشدة	يُرجى إخباري بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محايد أم لا توافق أم لا توافق بشدة على هذه العبارة: بعد المشاركة في جلسات مبادرة أمل، أصبحت أكثر التزاما بتوفير وسائل تنظيم الأسرة لجميع اليافعات	8
*خيارات الاستجابة للبند: مقياس ليكر المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أافق بشدة = 5، موافق = 4، لا أافق ولا أرفض = 3، لا أافق = 2، لا أافق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى دعم أعلى للأدوار التقليدية للنوع الاجتماعي.					سأقرأ الآن بعض العبارات حول العلاقات بين الرجل والمرأة. يُرجى إخباري إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم لا توافق أم لا توافق بشدة" *لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*	9
لا أافق بشدة	لا أافق	لا أافق ولا أرفض	أافق	أافق بشدة	يجب أن يكون للرجل الكلمة الأخيرة بشأن القرارات في منزله	9.1
					يجب على الزوجة طاعة زوجها دائما	9.2
					بمجرد أن تزوج الفتاة، يجب عليها ترك المدرسة	9.3
					يجب على الفتيات الزواج في أسرع وقت ممكن للحفاظ على عفتها	9.4
					يجب ألا يمارس الشباب الجنس قبل الزواج	9.5
					الرجل هو الذي يقرر موعد ممارسة الجنس مع زوجته	9.6

المكون الثالث: المناقشة والتفكير مع مقدمي خدمات الرعاية الصحية

					يجب أن تُنجب الفتيات المتزوجات أطفالاً في أقرب وقت ممكن بعد الزواج	9.7
					إذا رغبت المرأة في تجنب الحمل، فيجب أن يأذن لها زوجها باستخدام وسائل منع الحمل	9.8
					تُعد رعاية الأطفال من مسؤولية الأم	9.9
					لا تكون النساء اللاتي يعملن خارج المنزل أمهات أو زوجات صالحات	9.10
<p>*خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أوفق ولا أرفض = 3، لا أوفق = 2، لا أوفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى مستوى أعلى من المعرفة بمجال الصحة الجنسية والإنجابية.</p>					<p>"سأقرأ الآن قائمة من عبارات تتعلق برعاية الصحة الإنجابية. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم محايد أم لا توافق أم لا توافق بشدة على العبارة"</p> <p>لكل سؤال، اختر إجابة واحدة فقط*</p>	10
لا أوفق بشدة	لا أوفق	لا أوفق ولا أرفض	أوفق	أوفق بشدة		
					يُوصى بإنجاب طفلك الأول بعد سن 19 عاما	10.1
					يُوصى بالانتظار مدة 24 شهراً أو عامين على الأقل قبل الحمل مرة أخرى بعد ولادة طفلك	10.2
					يُحظر على الشابات اللاتي ليس لديهن أطفال استخدام أي منتج قد يسبب تأخير في الخصوبة بمجرد توقفه	10.3
					قد يكون اللولب الرحمي وسيلة جيدة للمرأة التي ليس لديها أي أطفال ولكنها ترغب في الانتظار بضع سنوات قبل أن إنجاب طفلها الأول	10.4
					تُعد الوسائل العاجلة لمنع الحمل خياراً جيداً في حالة فشل وسائل منع الحمل وليس في حالة الاغتصاب فحسب	10.5
<p>*خيارات الاستجابة للبندين: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أوفق ولا أرفض = 3، لا أوفق = 2، لا أوفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط</p>						11



لأوفق بشدة	لأوفق	لأوفق ولا أرفض	أوفق	أوفق بشدة	لكل سؤال، اختار إجابة واحدة فقط*
					كجزء من وظيفتي، أتأكد من أنني أنا وزملائي نقدم خدمات الصحة الإنجابية المناسبة للإيافعات.
					من شأن التحدث عن قيمنا ومعتقداتنا ومسؤولياتنا المهنية مساعدة المنشأة الصحية التي نعمل لديها على تقديم أفضل الخدمات للإيافعات.
					يتحمل مقدمو الخدمات مسؤولية مهنية متمثلة في الاستماع إلى فهم احتياجات الإيافعات ومحاولة فهمها باحترام
					يتتحمل مقدمو الخدمات مسؤولية مهنية متمثلة في تقديم جميع وسائل تنظيم الأسرة للإيافعات، حتى وإن كانت تتعارض مع معتقداتهم الشخصية.
					يجب أن يتحدث مقدمو الخدمات عن تنظيم الأسرة مع جميع الإيافعات، حتى لو طلب من مقدم الخدمة خدمة صحية مختلفة.
					يجب على مقدمي الخدمات الحفاظ على سرية المعلومات التي تشاركها الإيافعات
*خيارات الاستجابة للبند: مقياس ليكرت المدرج بعدد 5 نقاط، حيث: أوفق بشدة = 5، موافق = 4، لا أوفق ولا أرفض = 3، لا أوفق = 2، لا أوفق بشدة = 1. سجل مجموع النقاط المختارة لجميع البنود الخمسة. احتفظ بالنقاط على مقياس مستمر. تشير الدرجات الأعلى إلى درجة عالية من الالتزام بمسؤولية مقدم الخدمات.					سأقرأ الآن قائمة من عبارات تتعلق بخبرتك بصفتك أحد مقدمي خدمات رعاية الصحة الإنجابية للإيافعات. بعد كل عبارة، أخبرني بما إذا كنت توافق بشدة أم توافق أم محايدين أم لا توافق أم لا توافق بشدة على العبارة"
لأوفق بشدة	لأوفق	لأوفق ولا أرفض	أوفق	أوفق بشدة	لكل سؤال، اختار إجابة واحدة فقط*
					أستمتع بالعمل مع الإيافعات
					أشعر بارتياح أكبر عند تقديم وسائل تنظيم الأسرة إلى فتى غير متزوج مقارنة بحالة تقديمها إلى فتاة غير متزوجة
					سأعطي اللولب الرحمي لفتاة يافعة ليس لديها أطفال إذا رغبت في ذلك
					سأقدم وسيلة هرمونية لفتاة صغير السن حتى لو كنت أعلم أن هذا قد يضر بسمعيتي في المجتمع المحلي

المكون الثالث: المناقشة والتفكير مع مقدمي خدمات الرعاية الصحية

			(اطرح السؤال ) (13.5)	(اطرح السؤال ) (13.5)	هناك خدمات تتعلق بالصحة الإنجابية لن أقدمها مطلقاً للإيفاعات.	13.5
			(تسجيل الرد)		اذكر بعض الأمثلة على خدمات الصحة الإنجابية التي لن تقدمها مطلقاً للإيفاعات؟	13.5



منخفض



متوسط



مرتفع