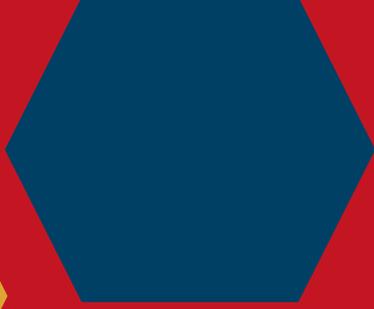
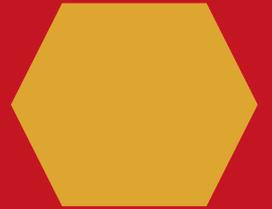
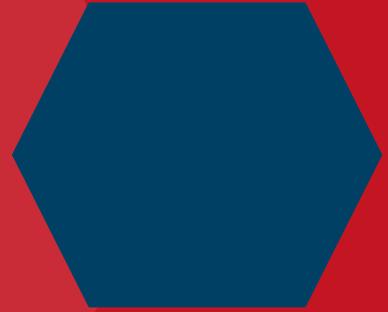


Second  
Chance



# الجنسانية

ملاحظات للجلسات المباشرة

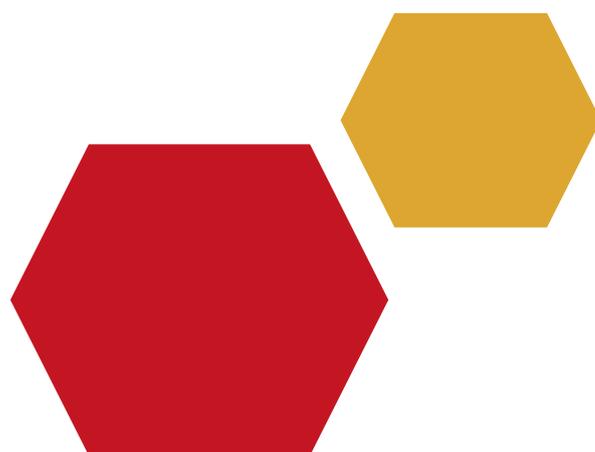


Second  
Chance



# الجنسانية

ملاحظات للجلسات المباشرة



## مخطط الدورة

موضوع	الجنسانية
طريقة العرض	تعليم مدمج
مدة	8 ساعات
عدد الوحدات	4 وحدات
هيكل الوحدة	4 جلسات مباشرة مدتها 90 دقيقة 4 حصص تعليم إلكتروني غير متزامن مدتها 30 دقيقة
هدف	زيادة وعي المشاركات بكيفية تأثير النوع الاجتماعي على حياتهن وحياة جميع النساء والفتيات، بما في ذلك في التعليم والعمل، وقيمة التواصل مع النساء الأخريات حتى يتمكن من دعم بعضهن البعض في جعل الأمور أكثر إنصافاً لأنفسهن وللفتيات والنساء في أسرهن ومجتمعاتهن.
نتائج	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. تفهم المشاركات الطرق التي تحد بها حياة النساء والفتيات من المعايير والتوقعات والأدوار والقوالب النمطية الجنسانية.</li> <li>2. تدرك المشاركات بعض الطرق التي يختبرن بها مجتمعا أبويا ويبدأن في التشكيك في عدالة مثل هذا النظام. ويدركن انخفاض تمثيل المرأة في النظم الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وفي صنع القرار في جميع هذه المجالات.</li> <li>3. تدرك المشاركات الأثر الذي يحدثه تقسيم العمل حسب الجنسانية في أسرهن المعيشية.</li> <li>4. تدرك المشاركات التحديات المتعلقة بالجنسانية في التعليم والتوظيف والطرق الممكنة للتغلب عليها.</li> <li>5. تدرك المشاركات قوة التواصل مع النساء الأخريات، مثل دعم الأقران وإلهام ودعم بعضهن البعض. ويدركن أنهن يمكن أن يكنّ عوامل للتغيير ويفقدن الطريق في أسرهن ومجتمعاتهن في تشجيع النساء على الالتقاء.</li> </ol>
نقاط التدريس الرئيسية	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. نشير الجنسانية إلى الأدوار والسلوكيات والأنشطة والسمات التي يعتبرها مجتمع معين في وقت معين مناسبة للرجال والنساء. وهي تختلف عن الجنس، الذي يشير إلى الخصائص الفيزيائية والبيولوجية التي تميز الذكور والإناث.</li> <li>2. تعني التوقعات والمعايير والقوالب النمطية الجنسانية أن تجاربنا الحياتية تتأثر بشدة بما إذا كنا نكبر كفتيات أو فتيان، نساء أو رجال. فهي تحد مما يمكن أن تحققه الفتيات والنساء وتسهم في التمييز وعدم المساواة بين الجنسين.</li> <li>3. تؤثر التوقعات الجنسانية على كيفية تصرف الناس تجاهنا، وسلوكنا، منذ وقت مبكر جدا من حياتنا. ولكن بما أننا نشأنا مع هذه التوقعات، فإننا في كثير من الأحيان لا ندركها. إن تعلم كيفية لعب أدوارنا كفتيات أو فتيان يسمى التنشئة الاجتماعية بين الجنسين ويستمر طوال الحياة حيث نتلقى المعلومات من التلفزيون والأفلام والأغاني والكتب والألعاب.</li> </ol>

- 4 . إن فهم تأثير الجنسانية أمر مهم لأنه يمكن أن يساعد النساء على التعامل مع بعض أوجه عدم المساواة التي يواجهنها ومكافحتها.
- 5 . الجنسانية هي بناء اجتماعي وبالتالي يمكن تغيير المعايير والأدوار والقوالب النمطية الجنسانية. يمكن أن يكون لتغيير المعايير الجنسانية تأثير إيجابي عميق على حياة النساء والفتيات والرجال والفتيان، وقد أثبت فائدته من حيث النمو الاقتصادي والصحة واستقرار البنية التحتية.<sup>1</sup>
- 6 . تصف العلاقات بين الجنسين كيفية تقاسم السلطة بين الرجال والنساء ، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى عدم المساواة عندما يمتلك الرجال المزيد من السلطة. في معظم المجتمعات، يتمتع الرجال بقوة وسلطة أكبر من النساء في العديد من المجالات بما في ذلك الأسرة والأعمال والحكومة والدين. مثل هذا النظام يسمى النظام الأبوي.
- 7 . ويمكن أن تؤدي التوقعات والمعايير الجنسانية إلى التمييز الذي يؤثر بشكل خاص على حصول المرأة على التعليم والعمل. والوعي بهذا التمييز هو الخطوة الأولى للقضاء عليه وضمان تكافؤ الفرص في اختيار المهنة والحصول على أجر متساو عن العمل المتساوي القيمة.
- 8 . بالنسبة للعديد من النساء، يمكن أن يعني العرق أو الطبقة أو الإعاقة أو العرق أو غيرها من الخصائص تعرضهن للتمييز لأنهن نساء ويسبب انتمائهن إلى أقلية.
- 9 . ويؤثر تقسيم العمل حسب الجنس، الذي يملئ على من ينبغي أن يفعل ماذا، تأثيرا حادا على المرأة وعلى فرصها الإنمائية. وتساعد أعمال الرعاية على وجه الخصوص بشكل غير عادل إلى النساء مما يجبرهن في المنزل، وعادة ما يعملن لساعات طويلة دون تلقي أي أجر.
- 10 . وعلى الرغم من التقدم المحرز، لا تتمتع المرأة عموما بنفس فرص العمل التي يتمتع بها الرجل، حيث ينظر في العديد من المهن حصرا على الرجال/النساء. وحتى عندما يتمكن العديد من النساء من اقتحام مجالات العمل "الذكورية"، يواجهن في نهاية المطاف حاجزا غير مرئي يمنعهن من التقدم أكثر، وهو "السقف الزجاجي"، الذي ينبع من الأعراف والتحيزات الراسخة بدلا من الافتقار إلى الكفاءة.
- 11 . ويمكن قياس أوجه عدم المساواة بين الجنسين.

يمكن أن تكون الاتصالات مع النساء الأخريات مصدرا قويا للدعم المعنوي والتعلم والنمو الشخصي. ويمكنها أن تساعد في مواجهة العزلة التي تعاني منها العديد من النساء نتيجة لأدوار الجنسين والمعايير الجنسانية التي غالبا ما تحصرهن في المنزل.

مايكروسوفت باور بوينت أو PDF، شاشة أو جهاز عرض، فليب شارتر وأقلام، ملصقات، ورقة، أقلام

متطلبات الجلسات  
المباشرة

شرائح باور بوينت -الجنسانية لفرصة ثانية للتعليم

تقديم

- الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية أو أجهزة الكمبيوتر
- الوصول إلى منصة إد-أب:
- على جهاز الكمبيوتر، يحتاج إد-أب إلى اتصال بالإنترنت حيث يتم الوصول إليه من خلال متصفح. لا يمكن استخدام إد-أب على جهاز كمبيوتر بدون الإنترنت.

متطلبات التعلم الإلكتروني

على الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية، يجب تحميل إد-أب من متجر التطبيقات ويمكن استخدامه في وضع عدم الاتصال، بشرط توفر اتصال إنترنت أولي لتنزيل الدروس.

1

الجلسة 1: ما هي الجنسانية؟

- ماذا نعني ب "الجنسانية"
- الفرق بين الجنسانية والجنس
- ما أهمية ذلك
- المعايير الجنسانية
- القوالب النمطية الجنسانية
- أدوار الجنسين
- التوقعات الجنسانية
- المجال الخاص مقابل المجال العام

2

الجلسة 2: الحياة كامرأة

- التنشئة الاجتماعية الجنسانية واستيعاب المعايير الجنسانية
- العلاقات بين الجنسين
- النظام الأبوي
- تمييز
- العنف ضد المرأة

3

الجلسة 3: التعلم والعمل كامرأة

- تقسيم العمل حسب نوع الجنس
- عدم المساواة بين الجنسين في التعليم
- عدم المساواة بين الجنسين في العمالة
- أعمال الرعاية
- الأدوار الإنتاجية والإنجابية
- سقف زجاجي

4

الجلسة 4: دوري في تعزيز المساواة بين الجنسين

- تمكين
- حلفاء
- الشبكات
- تضامن
- القوة الجماعية للمرأة
- النسوية

5



## ملخص الدورة

تم تصميم الدورة لتوسيع فهم المشاركات للجنسانية وكيف يؤثر على تجارب الحياة، وتمكينهن من التعرف على القيود المجتمعية المفروضة على كل من النساء والرجال وتحديها. سوف يتعلمن عن الجنسانية كمجموعة من الأدوار والسلوكيات المجتمعية التي تعتبر مناسبة للرجال والنساء ، والتي يتم تعلمها والسياق المحدد.

تشجع الدورة المشاركات على التفكير في كيفية توقع المجتمع للفتيات والنساء أن يظهرن ويتصرفن مقارنة بالفتيان والرجال، وتأثير ذلك على ما يمكنهن تحقيقه. يمكن أن يساعد فهم هذه الحدود المجتمعية المشاركات على اتخاذ خطوات لخلق حياة أكثر مساواة لأنفسهن ومجتمعاتهن.

سوف يستكشف المشاركات الأسئلة الرئيسية حول الاختلافات بين الجنسين، وكيف تؤثر التوقعات المجتمعية على القدرات المتصورة، ومعاملة الفتيات مقابل الفتيان، والعيوب التعليمية للفتيات، والحواز التي تواجهها النساء في التعليم والتوظيف. يتم تشجيعهن على التفكير في كيفية تحويل تفكيرهن وبدء التغيير الإيجابي، وقوة تواصل النساء مع بعضهن البعض.

طوال الوقت، تحاول الدورة تركيز تجارب المشاركات الخاصة حتى يتمكن من التعرف على تأثير الجنسانية في حياتهن الخاصة. هذه هي الخطوة الأولى لمعرفة كيفية تحدي الظلم وعدم المساواة في أسرهن ومجتمعاتهن.

وتختتم الدورة بتشجيع المشاركات على التفكير في كيف يمكن أن يكون الالتقاء بنساء أخريات مصدرا قويا للدعم المعنوي والتعلم والنمو الشخصي. هذا يمهد الطريق للدورة التأسيسية في فرصة ثانية للتعليم حول القيادة.

### ملاحظة

- يتوقع من الميسرين والميسرات إكمال دورتي "إد-أب" التاليتين قبل إعداد هذه الدورة: "مرحبا بكم في فرصة ثانية للتعليم على "إد-أب"! و "دورات فرصة ثانية للتعليم للجهات الميسرة".
- من المتوقع أيضا أن يكمل الميسرون والميسرات جميع وحدات الجنسانية الأربع على "إد-أب" قبل تدريس هذه الدورة شخصيا.

# الجلسة 1:

## ما هي الجنسية؟

### هدف

التعريف بالدورة وتعريف المشاركات بفكرة الجنسية ومدى أهميتها في حياتهن.

### نتائج

- تبدأ المشاركات في تطوير معرفتهن حول الجنسية والمفاهيم المطلوبة لفهمه بشكل كامل.
- تفهم المشاركات الطرق التي تؤثر بها هذه المفاهيم على حياة جميع النساء.
- تفهم المشاركات سبب أهمية التعرف على الجنسية.

### تأملات رئيسية

- تشير الجنسية إلى الأدوار والسلوكيات والأنشطة والسمات التي يعتبرها مجتمع معين في وقت معين مناسبة للرجال والنساء.
- وهو يختلف عن الجنس، الذي يشير إلى الخصائص الفيزيائية والبيولوجية التي تميز الذكور والإناث.
- التوقعات والمعايير المختلفة تعني أن تجاربنا الحياتية تتأثر بعمق بما إذا كنا نكره كفتيات أو فتيان ، نساء أو رجال.
- تحد التوقعات الجنسية مما يمكن أن يحققه الفتيات والنساء.
- تبدأ التوقعات الجنسية في التأثير على كيفية تصرف الناس تجاهنا، وسلوكنا، في وقت مبكر جدا من حياتنا. ولكن بما أننا نشأنا مع هذه التوقعات، فإننا في كثير من الأحيان لا ندركها.
- نحن بحاجة إلى فهمها من أجل تغييرها وضمان حصول الجميع على فرصة متساوية في الحياة.
- الجنسية هي من نسج المجتمع وبالتالي يمكن تغيير المعايير والأدوار والقوالب النمطية الجنسية.

### المفاهيم الأساسية

الجنس، والجنسانية، والتوقعات الجنسية، والمعايير الجنسية، والقوالب النمطية الجنسية، وأدوار الجنسين، والمجالين العام والخاص

كمبيوتر، شاشة كبيرة أو جهاز عرض، مشغل موسيقى، لوح ورقي وأقلام،  
شريط لاصق، ملاحظات ملصقة، ورق وأقلام

الموارد إذا  
كانت الجلسة شخصية

النشاط 2: لعب الأطفال للفتيات والفتيان

النشرات



الوقت	نشاط	وصف	موارد
15 دقيقة	• أهلاً وسهلاً	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سجل ، مرحبا بك</li> <li>• التدبير المنزلي</li> <li>• كاسر الجليد</li> </ul> <p>مقدمة عن الدورة باستخدام العرض التقديمي</p>	PPT: مقدمة الدورة
20 دقيقة	النشاط 1	زيارة من خارج كوكب الأرض: المعايير التي نعيش بها	PPT
10 دقائق	العرض التقديمي 1	ماذا نعني بالجنسانية؟	PPT: مجموعة الشرائح 1
20 دقيقة	النشاط 2	لعب الفتيات والفتيان	PPT الشريحة نشرية
10 دقائق	العرض التقديمي 2	التوافق مع ما يتوقعه المجتمع	PPT : مجموعة الشرائح 2
10 دقائق	النشاط 3	يسار أم يمين؟ المهارات والاهتمامات والأدوار	PPT الشريحة
5 دقائق	اختتام	مقدمة لمجلة كلية التعليم المستمر وتأملات لأخذها	مذكرة فرصة ثانية للتعليم وقلم

المجموع: جلسة مباشرة لمدة 90 دقيقة

30 دقيقة

إد-أب: الوحدة 1 من دورة الجنسية

## الترحيب والمقدمة للدورة

الوقت: 5 دقائق

الهدف: تشعر المشاركات بالترحيب ، ويتم تسجيلهم وتقديمهم لبعضهم البعض ، وتفهمون الغرض من الدورة.

وصف:

- نسجل المشاركات حتى يكون لديك سجل للحضور. نرحب بالجميع في هذه الجلسة الأولى من دورة الجنسية.

- التدبير المنزلي: إعطاء معلومات عن السلامة والحمامات والمياه والتوقيت وما إلى ذلك.
- نختار من بين بنك أنشطة كسر الجليد.
- نقدم مقدمة الدورة في PPT.

## عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 1: مقدمة عن الدورة التدريبية

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تفهم المشاركات سبب أهمية التعرف على الجنسية.

النقاط الرئيسية: لماذا دورة حول الجنسية؟

- تتأثر تجاربنا الحياتية بعمق بما إذا كنا نكبر كفتيات أو فتيان ، نساء أو رجال.
- ولدى جميع المجتمعات توقعات مختلفة من المرأة مقارنة بالرجل، وتوقعات للفتيات مقارنة بالفتيان؛ هذه التوقعات تحد مما يمكننا تحقيقه.
- نحن بحاجة إلى فهم هذه التوقعات من أجل تغييرها وضمان حصول الجميع على فرصة متساوية في الحياة.
- يسمح لنا فهم الجنسية بتحديد الخصائص التي تحظى بالإعجاب لدى النساء ، والآثار المترتبة على ذلك.
- إن التفكير في الكيفية التي يتوقع بها المجتمع من الفتيات والنساء أن يظهرن ويتصرفن مقارنة بالفتيان والرجال يساعدنا على فهم تجارب حياتنا الخاصة.
- إنه يساعدنا على التعرف على الأفكار الضارة التي تجعل الحياة غير عادلة للفتيات والنساء ، بما في ذلك أنفسنا.
- وتواجه الفتيات مساوئ تعليمية وتواجه النساء حواجز في التعليم والعمل بسبب الجنسية؛ إن فهم هذا يمكن أن يساعدنا في الكفاح من أجل مزيد من العدالة والمساواة.
- يعلمنا الجنسية كيفية تحويل تفكيرنا وبدء التغيير الإيجابي نحو المساواة بين الجنسين.

أسئلة سنفكر فيها في هذه الدورة:

- كيف نفكر بشكل مختلف في النساء والرجال ودورهم في المجتمع؟
- كيف يبدو لنا جميعا في هذه القاعة أن نكون "نساء" في هذا المجتمع؟
- هل نختبر الأشياء بشكل مختلف عن الرجال؟ لماذا؟
- كيف يؤثر ذلك على ما نشعر أنه يمكننا القيام به كنساء؟
- هل تعامل الفتيات بشكل مختلف عن الأولاد؟
- ما هي الخصائص التي نعجب بها بين النساء اللواتي نعرفهن؟
- ما هي العيوب التي تواجهها الفتيات في التعليم؟
- ما هي الحواجز التي تواجهها النساء، مثلنا، في التعليم والعمل؟
- كيف يمكننا تغيير الأشياء للأفضل؟
- كيف نحول طرق تفكيرنا؟

## النشاط 1: زيارة خارج الأرض: المعايير التي نعيش بها

الوقت: 20 دقيقة

الهدف: تصبح المشاركات على دراية بالأفكار المسبقة حول ما هو ذكوري وأنثوي في مجتمعاتهم.

ملاحظة: يساعدك هذا النشاط، بصفتك الميسر أو الميسرة، على معرفة ما إذا كان بإمكان المشاركات بالفعل تحديد المعايير الضارة قبل بدء الدورة.

الوصف:

1. نعرض شريحة PPT لهذا النشاط.
  2. نقسم المشاركات إلى مجموعات صغيرة، من الناحية المثالية بين 3 أو 4 مشاركات.
  3. نطلب منهن أن يتخيلن أن مجموعة من الكائنات خارج الأرض قد هبطت للتو على الأرض وتحتاج إلى مساعدتهن لفهم المزيد عن البشر.
  4. تهتم الكائنات خارج الأرض بشكل خاص بتعلم كيفية التعرف على الرجال والنساء والفتيات والتميز بينهم.
  5. نطلب من المشاركات أن يناقشن في مجموعاتهن الصغيرة كيف سيشرحن الاختلافات للكائنات خارج الأرض. نخبرهن أنهن سيقدمن أفكارهن في الجلسة العامة ويمكنهن استخدام لوح ورقي للرسمات والملاحظات.
- ملاحظة:** إذا احتاجت المشاركات إلى مساعدة في تحديد الاختلافات بين الرجال والنساء، نقترح الموضوعات التالية: الاختلافات الجسدية، وقواعد اللباس، وطرق التحدث والتواصل مع بعضهم البعض، وما يحبون القيام به، والسلوكيات والأدوار الأكثر شيوعاً في المنزل وفي الأماكن العامة.
6. بعد 10 دقائق، نطلب من كل مجموعة التقديم في الجلسة العامة. ثم نجري مناقشة موجزة حول سبب اعتقادهن بوجود هذه الاختلافات: لماذا ترتدي النساء والرجال ملابس مختلفة؟ لماذا يتواصلون ويتصرفون بشكل مختلف؟ لماذا يحبون ويفعلون أشياء مختلفة؟ هل هناك أي استثناءات؟

## عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 1: ماذا نعني بالجنسانية؟

الوقت: 10 دقائق

**الهدف:** تفهم المشاركات المفهوم الرئيسي للجنسانية الذي بنيت عليه الدورة بأكملها.

### النقاط الرئيسية

- الجنسانية تختلف عن الجنس.
- تشير الجنسانية إلى الخصائص الفيزيائية والبيولوجية التي تميز الذكور والإناث.
- تشير الجنسانية إلى الأدوار والسلوكيات والأنشطة والسمات التي يعتمدها مجتمع معين في وقت معين مناسبة للرجال والنساء.
- "السلوكيات" هي الطرق غير الواضحة التي نتصرف بها لتناسب مع المجتمع. ويمكن أن يؤدي الاعتراف بهذه السلوكيات وتغييرها إلى تعزيز المساواة بين الجنسين.
- "المعتقدات" هي أفكار ثقافية موروثة تشكل الأفعال والسلوكيات. تغيير المعتقدات التقييدية يمكن الحرية الشخصية والتغيير المجتمعي.
- "الجنسانية" هي إذن مجموعة من القواعد المجتمعية القائمة على الجنس البيولوجي الذي يملئ السلوك والمظهر. تختلف هذه القواعد باختلاف الثقافات وتؤثر على كيفية إدراك الأفراد ومعاملتهم.

## النشاط 2: ألعاب الأطفال للفتيات والفتيان

الوقت: 20 دقيقة

**الهدف:** تدرك المشاركات أن المعايير والتوقعات الجنسية تبدأ في التأثير على سلوك الناس في وقت مبكر جداً من حياتهم، من الحمل والطفولة.

### وصف:

- نقدم شريحة PPT لهذا النشاط ونوزع النشرة التي تعرض الألعاب الجنسية.
  - نقسم المشاركات إلى مجموعات صغيرة.
  - 1. نسأل المشاركات عما إذا كان بإمكانهن تحديد سبب توقع أن تلعب الفتيات بهذه الألعاب، والأولاد بتلك الألعاب.
  - 2. ثم نطلب منهن مناقشة الأسئلة التالية في مجموعات. هذه الأسئلة موجودة على شريحة PPT. نطلب منهن تدوين الملاحظات حتى تتمكن كل مجموعة من المشاركة في الجلسة العامة:
- ما هي الألعاب التي تُعطى للأولاد مقابل الفتيات؟ ما هي الألعاب التي يُتوقع منهم اللعب بها؟
  - صف المساحة المادية التي يُسمح فيها للأطفال باللعب أو قضاء الوقت. هل هي نفسها بالنسبة للأولاد كما هو الحال بالنسبة للبنات؟
  - كيف يُتوقع من الأولاد والبنات أن يتصرفوا؟

- كيف يتم تشجيع الفتيان والفتيات على التعبير عن مشاعرهم؟
  - ما هي الأشياء التي يمكن أن تُقال للطفل بناءً على ما إذا كان فتى أو فتاة؟
  - ما هي الفرص التي تُعطى للبنين وليس للفتيات؟
  - كيف يتم نقل فكرة دور الرجل أو المرأة ثقافياً من خلال الدين والقصص والحكايات الشعبية والأغاني الشعبية؟
3. نطلب من المجموعات مشاركة مناقشاتهن في الجلسة العامة.

## عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 2: التوافق مع ما يتوقعه المجتمع

الوقت: 10 دقائق

هدف: تفهم المشاركات كيف يمكن للتوقعات الجنسانية أن تحد مما يشعر النساء والرجال أنه يمكنهم القيام به.

### النقاط الرئيسية

- التوقعات الجنسانية هي الطرق التي يتوقع المجتمع من الرجال والنساء أن يتصرف بها الفتيان والفتيات والأدوار التي يتوقع المجتمع من الرجال والنساء أن يلعبوها. غالباً ما تحد مما يشعر كل من النساء والرجال أنه يمكنهم القيام به.
- على سبيل المثال، قد تجد المرأة أنه من الأسهل تحقيق توقعات أسرتها ومجتمعها بالزواج بدلا من متابعة رغبتها في الالتحاق بكلية إدارة الأعمال.
- لدينا جميعا توقعات، وطرق نتوقع أن يتصرف بها الناس، لكن بعض هذه التوقعات يمكن أن تعيد إنتاج الأفكار السلبية حول ما يجب أن يكون عليه الناس ويفعلونه. يمكن للتوقعات المنتشرة في جميع أنحاء المجتمع أن تحد مما يسمح للناس بفعله وما إذا كانوا يحققون إمكاناتهم.
- إذا كان من المتوقع أن نعمل شيئاً ما، تشجيعنا على القيام بذلك من قبل مجتمعنا وثقافتنا بطرق مختلفة.
- كل شيء، من الصور في وسائل الإعلام والأفلام والبرامج التلفزيونية واللغة والمواقف والأصدقاء والعائلة، إلى أفكارنا في بعض الأحيان، يدفعنا إلى التصرف كما يتوقع الناس منا أن نتصرف. يصبح من الصعب جدا إنجاز شيء غير متوقع منا، لأن سياقنا لن يشجعنا اجتماعيا أو ماديا.

## النشاط 3: يسار أم يمين؟ المهارات والاهتمامات والأدوار

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تدرك المشاركات أن النساء لديهن اهتمامات ومهارات تقع خارج التوقعات الجنسانية لمجتمعهن.

### وصف:

1. نطلب من المشاركات الوقوف في صف واحد في منتصف الغرفة.
2. نطلب منهن الانتقال إلى اليمين إذا كنَّ يوافقن على كل عبارة من العبارات (إذا شعرن أنها تنطبق عليهن) أو الانتقال إلى اليسار إذا كانوا لا يوافقن على العبارة.
3. وتتألف القائمة من بيانات عشوائية تعكس القوالب النمطية والمعايير والأدوار الجنسانية المشتركة. يمكن توسيع هذه القائمة لتشمل بيانات أخرى ذات صلة بسياق المشاركات.

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| ○ أحب/أود ارتداء السراويل. | ○ أحب الرياضة.              |
| ○ أنا أكره اللون الوردى.   | ○ أنا حنون ومحببة.          |
| ○ أنا أحب اللون الوردى.    | ○ أنا قوية.                 |
| ○ لا بأس إذا بكيت.         | ○ أحب الطبخ.                |
| ○ أقوم بالأعمال المنزلية.  | ○ أحب أفلام الأكشن.         |
| ○ أنا أعمل خارج المنزل.    | ○ أحب الأفلام الرومانسية.   |
| ○ أحب وضع المكياج.         | ○ لدي شعر قصير.             |
|                            | ○ يجب أن أبدو جميلة.        |
|                            | ○ يجب أن أكسب المال لعائلي. |

4 . بعد النشاط، نلاحظ: "هل لاحظت كيف أنه على الرغم من أننا جميعا نساء هنا، وجميعنا من نفس المجتمع، إلا أننا لم نتفق جميعا تماما مع نفس العبارات؟"

الفكرة هي أن المشاركات ستين كيف ينتقل الجميع من جانب إلى آخر باستمرار. البعض منهن يتحرك إلى جانب واحد بينما البعض الآخر يفعل العكس. يساعد هذا جسديا على تجربة كيف يمكن أن تكون المرأة المتنوعة وكيف يمكن أن تحب أو تجسد الأشياء المرتبطة اجتماعيا بكونها رجلا أو امرأة.

5 . نطلب من الجميع العودة إلى مقاعدهن ثم نختتم النشاط بالشريحتين في PPT.

## اختتام: تأملات يجب استخلاصها وتذكير/تعريف بـ إد-أب

الوقت: 5 دقائق

- 1 . نطلب من المشاركات قضاء بضع دقائق في كتابة نقطتين أو ثلاث نقاط رئيسية ستبقى معهن بعد الجلسة. إذا كان هناك وقت، فيمكنهن مشاركة انعكاس واحد في الجلسة العامة.
- 2 . تقديم دورة الجنسية على إد-أب – (انظري أدناه).

تحتاج المشاركات إلى القيام بالوحدة 1 من دورة الجنسية قبل الجلسة المباشرة التالية.

- إذا كن على دراية بالفعل ب إد-أب، فإنهم يحتجن فقط إلى الإشارة إلى دورة الجنسية ويطلب منهن القيام بالوحدة 1 .
- إذا لم يكن على دراية ب إد-أب، فيجب تخصيص وقت خارج هذه الجلسة لتعرفن به ومساعدتهن على الوصول إليه على هواتفهم أو على جهاز كمبيوتر.

نوصي بجلسة منفصلة حول هذا من ساعة واحدة، للسماح بالتعليمات، وفرز المشكلات الفنية والإجابة على الأسئلة.

يمكن أن تكون هذه الجلسة جزءا من دورة المهارات الرقمية إذا سمح الجدول الزمني بذلك. يجب أن تكون المشاركات في الجنسية قادرات على إكمال الدورات التدريبية على إد-أب بين الجلسة 1 والجلسة 2.

سيحتجن إلى رابط لحساب فرصة ثانية للتعليم في إد-أب في بلدك. باستخدام هذا الرابط، يمكنهن:

- على الهاتف الذكي، تنزيل إد-أب من متجر التطبيقات ، وإنشاء حساب وتسجيل الدخول إلى دورات فرصة ثانية للتعليم (سيحتجن إلى الإنترنت للقيام بذلك) ؛ أو
- على جهاز كمبيوتر، إنشاء حساب في متصفح وتسجيل الدخول إلى دورات فرصة ثانية للتعليم.

الدورة الأولى التي يجب عليهم القيام بها هي **مرحبا بكن في فرصة ثانية للتعليم على إد-أب!** (حوالي 30 دقيقة)، للتعرف على التطبيق.

يجب عليهن بعد ذلك القيام بالوحدة 1 من الجنسية (حوالي 30 دقيقة).

يجب أن يفعلن ذلك قبل الجلسة التالية.

# الجلسة 2:

## الحياة كامرأة

<p>زيادة وعي المشاركات بكيفية تقييد الجنسانية لحياتهم وكيف يمكن التغلب على هذه القيود.</p>	<p><b>هدف</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>المشاركات أكثر وعيا بالعديد من المظالم التي تواجهها المرأة في مجتمعها الأبوي وكيف يمكن أن يكون للسلطة غير المتكافئة بين الرجل والمرأة آثار ضارة على المرأة.</li> <li>يبدأ المشاركات في إدراك الطرق التي يختبرون بها أنفسهم مجتمعا أبويا في حياتهم اليومية ويبدأون في التشكيك في عدالة مثل هذا النظام.</li> <li>والمشاركات أكثر وعيا بمدى عدم تمثيل المرأة على قدم المساواة في النظم الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وفي صنع القرار في جميع هذه المجالات. المشاركات أكثر وعيا بكيفية معاملة الفتيات والنساء بشكل غير عادل بسبب المواقف أو القواعد التمييزية.</li> <li>تطبق المشاركات فكرة التمكين على حياتهن الخاصة ويعطين معناه الخاص ل "امرأة متمكنة".</li> </ul>	<p><b>نتائج</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>تتبعكس القوالب النمطية والمعايير والأدوار الجنسانية وتتعرز بطرق عديدة بما في ذلك في لغتنا.</li> <li>نتعلم جميعا كيفية لعب أدوارنا كفتيات أو فتيان منذ سن مبكرة جدا. تسمى عملية التعلم هذه <b>التنشئة الاجتماعية بين الجنسين</b> وتستمر طوال الحياة حيث نتلقى معلومات من التلفزيون والأفلام والأغاني والكتب والألعاب.</li> <li><b>تصف العلاقات بين الجنسين</b> كيفية تقاسم السلطة بين الرجال والنساء ، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى عدم المساواة عندما يمتلك الرجال المزيد من السلطة.</li> <li>في معظم المجتمعات، يتمتع الرجال بقوة وسلطة أكبر من النساء في العديد من المجالات بما في ذلك الأسرة والأعمال والحكومة والدين. مثل هذا النظام يسمى <b>النظام الأبوي</b>.</li> <li>النساء لسن جميعا متشابهات ولا يعاملن جميعا بنفس الطريقة. بالنسبة للعديد من النساء ، يمكن أن يعني العرق أو الطبقة أو الجنسانية أو الإعاقة أنهم يتعرضون <b>للتمييز</b> لأنهن امرأة ، وبسبب انتمائهن إلى أقلية</li> </ul>	<p><b>تأملات رئيسية</b></p>
<p>التنشئة الاجتماعية بين الجنسين، المساواة بين الجنسين، الممارسات الضارة، التمييز، التمكين،</p>	<p><b>المفاهيم الأساسية</b></p>

كمبيوتر، شاشة كبيرة أو جهاز عرض، مشغل موسيقى، لوح ورقي وأقلام، شريط لاصق، ملاحظات ملصقة، ورق وأقلام

الموارد إذا  
كانت الجلسة شخصية

النشاط 2: لعب الأطفال للفتيات والفتيان

النشاطات

الوقت	نشاط	وصف	موارد
15 دقيقة	• النشاط 1	أقوال المحلية عن كونك امرأة أو رجلاً في مجتمعك	الشريحة 1 من مجموعة الشرائح 1 PPT
10 دقائق	العرض التقديمي 1	عالم صنع للرجال؟	مجموعة الشرائح 1 PPT
25 دقيقة	النشاط 2	من يقرر؟	
10 دقائق	العرض التقديمي 2	النظام الأبوي	مجموعة الشرائح 2 PPT
10 دقائق	النشاط 3	النشاط 3: النظام الأبوي أصبح واضحاً	مجموعة الشرائح 3 PPT
5 دقائق	العرض التقديمي 3	تجارب متنوعة	مجموعة الشرائح 4 PPT
10 دقائق	النشاط 4	تمكين المرأة	الشريحة PPT في
5 دقائق	النشاط 5	نحن جميعا متصلون، نختمم وتذكير إد-أب	الشريحة PPT في

المجموع: جلسة مباشرة لمدة 90 دقيقة

## النشاط 1: أقوال محلية عن كونك امرأة أو رجلا

الوقت: 15 دقيقة

**الهدف:** تدرك المشاركات كيف تنعكس القوالب النمطية والمعايير والأدوار الجنسانية وتتعرّض في مجتمعهن.

**ملاحظة:** يساعد هذا النشاط على تذكير المشاركات بالمعايير الجنسانية والقوالب النمطية والأدوار التي تم تقديمها في الجلسة السابقة. وهو يمهد الطريق لمناقشة المساواة التي تواجهها المرأة في عالم أبوي في وقت لاحق من الجلسة.

**الوصف:**

1. نطلب من المشاركات التفكير بشكل فردي في الأقوال أو العبارات التي تعكس صورة نمطية أو معياراً أو دوراً جنسانياً - تعميمات تعكس كيف يتوقع من النساء والرجال أن يبدووا أو يتصرفوا بشكل مختلف أو حول الأدوار التي يتوقع منهن أن يعبوها.
2. نعرض **شريحة PPT** لهذا النشاط مع الأمثلة المنسوخة هنا:  
**في العالم الغربي/المملكة المتحدة/الولايات المتحدة**  
"هؤلاء هم الأولاد، هذا طبيعي"  
"لا تقلقي رأسك الصغير الجميل"  
"كوني قوية كالرجال"  
"من يرتدي البنطلون في تلك العلاقة"  
"رجل وزوجة"
3. نطلب منهن مشاركة أقوالهن في الجلسة العامة. نطلب من شخص ما كتابتها على لوح ورقي قلاب.
4. ثم نطلب من المشاركات إلقاء نظرة على القائمة بأكملها ونسألهن عما إذا كنّ يعتقدن أن هذه الجمل يمكن أن يكون لها آثار ضارة. ماذا يحدث إذا كانت هذه الأفكار جزءاً كبيراً من الثقافة بحيث يفترض أنها صحيحة؟
5. ننتهي بعرض **شريحة PPT** من العبارات من **المكسيك** كأمثلة إضافية.

## عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 1: عالم مصنوع للرجال؟

الوقت: 10 دقائق

**الهدف:** تفهم المشاركات سبب أهمية القوالب النمطية الجنسانية والمعايير الجنسانية وأدوار الجنسين لأنها تحد مما يعتقد المجتمع والفتيات والنساء أنفسهن أنهن قادرات عليه.

**النقاط الرئيسية**

- نتعلم جميعاً كيفية لعب أدوارنا كفتيات أو فتيان في سن مبكرة جداً. تسمى عملية التعلم هذه **التنشئة الاجتماعية بين الجنسين** وتستمر طوال الحياة حيث نتلقى معلومات من التلفزيون والأفلام والأغاني والكتب والألعاب حول الأدوار التي يتوقع منا أن نلعبها وكيف من المفترض أن نتصرف.
- **القوالب النمطية الجنسانية والمعايير الجنسانية** مهمة لأننا من خلال التنشئة الاجتماعية بين الجنسين نقلبها بأنفسنا وبالتالي فهي تحد مما نعتقد أنه يمكننا القيام به.
- **تصف العلاقات بين الجنسين** كيفية تقاسم السلطة بين الرجال والنساء، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى عدم المساواة عندما يمتلك الرجال المزيد من السلطة.

## النشاط 2: من يقرر؟

الوقت: 25 دقيقة

**الهدف:** تبدأ المشاركات في إدراك الطرق التي يختبرن بها أنفسهن مجتمعا أبويا في حياتهن اليومية ويبدأن في التشكيك في عدالة مثل هذا النظام.

**وصف:**

1. نقسم المشاركات إلى مجموعات صغيرة، من الناحية المثالية من 3 أو 4 مشاركات.
2. نخبرهن: سنفكر في عشرة مجالات مختلفة من الحياة وكيف يتم اتخاذ القرارات في هذه المجالات - من يتحكم في هذه القرارات. لا يهم إذا كنت امرأة عزباء أو تعيشين مع زوج/شريك - يمكن أن تنطبق مسألة من لديه السيطرة في سياق عائلتك الممتدة (الأم، الأب، الإخوة، الأخوات، الأعمام، العمات) أو من يدعمك (على سبيل المثال إذا كنت لاجئة بدون أي أقارب مقربين وتعيشين مع عائلة مضيفة) وكذلك على زواجك وأطفالك .
3. كل مجال من المجالات التالية، ناقشي من يقوم بالعمل ومن قرر ذلك. من يتخذ هذه القرارات؟ من له القول الفصل؟ من لديه السيطرة؟
  - السكن: لماذا تعيشين في هذه المنطقة؟ لماذا تعيشين في المنزل الذي تعيشين فيه؟ كيف تم اتخاذ هذا القرار؟
  - إدارة الأسرة: من يقوم بالتنظيف، الغسيل، تسوق الطعام، الطبخ. كيف تقرر ذلك؟ أم كان من المفترض؟
  - رعاية الأطفال: من يفعل ذلك؟ كيف تقرر ذلك؟
  - رعاية أفراد الأسرة الآخرين: من يفعل ذلك؟ كيف تقرر ذلك؟
  - إنفاق المال: من يقرر مقدار الأموال التي تنفق على ماذا؟
  - التعليم: من يقرر من يذهب إلى المدرسة أو الكلية؟
  - الكسب: من يقرر من يخرج لكسب الدخل؟ (ومن يبقى في المنزل)
  - السفر: من يسافر أكثر في منزلك أو عائلتك الممتدة - رجالا أم نساء؟ هل يمكنك أن تقرري إلى أين تذهبين وكيف تذهبين إلى هناك؟
  - وقت الفراغ: من لديه سيطرة أكبر على وقته في عائلتك؟ رجال أم نساء؟
  - الرياضة: هل تمارسين الرياضة؟ من يمارس الرياضة أكثر في مجتمعك، فتیان أم نساء؟ رجال أم نساء؟ لماذا تعتقدن ذلك؟
4. في الجلسة العامة ، نقوم بقيادة مناقشة عامة حول صنع القرار والتحكم. لا نسأل عن تفاصيل مناقشات المجموعة الصغيرة لأن بعض المعلومات ستكون شخصية. لكن المناقشة العامة يمكن أن تركز على مسألتين:
  - بشكل عام، هل يتحكم الرجال أو النساء في عائلتك في القرارات؟
  - من خلال مناقشاتك، هل برز أي شيء على أنه غير عادل بشكل خاص للنساء؟

## عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 2: النظام الأبوي

الوقت: 5 دقائق

**الهدف:** تفهم المشاركات بشكل أكبر اختلال توازن القوى بين الرجال والنساء من خلال مصطلح "النظام الأبوي"، حتى يتمكن من الاستمرار في ملاحظة مظالم الأنظمة التي يعيشن فيها.

**النقطة الرئيسية**

- في معظم المجتمعات، يتمتع الرجال بقوة وسلطة أكبر من النساء في العديد من المجالات بما في ذلك الأسرة والأعمال والحكومة والدين. مثل هذا النظام يسمى النظام الأبوي.

### النشاط 3: النظام الأبوي أصبح واضحاً

الوقت: 10 دقائق

الهدف: المشاركات أكثر وعياً بكيفية تمثيل المرأة بشكل غير متساوٍ في النظم الاجتماعية والسياسية والاقتصادية وفي صنع القرار في جميع هذه المجالات.

وصف:

نعرض الشرائح في مجموعة الشرائح 3 واحدة تلو الأخرى ولكل منها، نقوم بإجراء مناقشة باستخدام الأسئلة أدناه. والهدف من ذلك هو زيادة وعي المشاركات بكيفية هيمنة الرجال على العديد من مجالات الحياة العامة ومدى سهولة قبولنا لهذا الأمر كأمر طبيعي.

1. المرأة والسلطة السياسية
  - من يملك المزيد من السلطة؟
  - لماذا هذا مهم؟

[ج: لأن القضايا التي تهتم النساء لن تحظى بالاهتمام الذي تحتاجه - خدمات الأمومة، والرعاية الصحية للمرأة، ورعاية الأطفال، والشوارع غير الآمنة، والعنف ضد الفتيات والنساء]
2. المرأة في الرياضة
  - من الذي يحظى باهتمام إعلامي أكبر؟ رياضة رجالية أم رياضة نسائية؟
  - هل لأن النساء لا يجدن الرياضة؟

[ج: لا - فذلك لأن الرياضة النسائية لم يتم تشجيعها تاريخياً، ولم يكن هناك استثمار، وليس بإمكانهن الوصول إلى نفس المرافق والفرص. من الصعب على النساء ممارسة الرياضة علناً لأنهن غالباً ما يتعرضن للحكم عليهن ومضايقتهن.]
3. المرأة في مجال الأعمال
  - من برأيك لديه قوة أكبر في عالم الأعمال؟
  - لماذا هو مهم؟

[ج: ليس من العدل بالنسبة للعديد من النساء رائدات الأعمال اللواتي يرغبن في العمل في مجال الأعمال التجارية؛ فالنساء لا يتمتعن بنفس القدرة على الوصول إلى هذه الوظائف ذات الأجور الجيدة؛ فالمنتجات والخدمات مصممة من قبل الرجال ومن أجلهم.]
4. المرأة في الأفلام
  - من لديه أدوار قيادية أكثر ، رجلاً أم نساء؟ من لديه المزيد من أدوار التحدث؟
  - لماذا هو مهم؟

[ج: لأنه إذا كانت النساء يرين أنفسهن يصورن دائماً على الشاشة على أنهن غير نشطات ، ولا يتحدثن كثيراً ، ويلعبن فقط أدواراً كصديقات للرجال أو "مصلحة حب" في القصة مع الرجال الذين يلعبون دائماً الأدوار البطولية ، فمن المحتمل أن نبدأ في الاعتقاد بأن هذه هي الأدوار التي يجب أن نلعبها وكيف يجب أن نتصرف في الحياة الواقعية.]
5. المرأة في المنزل
  - من يقوم بمعظم رعاية الأطفال غير مدفوعة الأجر والعمل المنزلي غير مدفوع الأجر في المنزل؟ هل هم آباء أم أمهات؟
  - هل هذا لأن النساء أفضل في رعاية الأطفال؟

[هذه صورة نمطية جنسانية. إنها ناتجة عن القوة التي يتمتع بها الرجال دائماً في المجتمع ليقولوا، لقد أنجبت، والآن عليك رعاية الأطفال.]

[إنه أمر مهم لأنه يصبح من المقبول أن مكان المرأة هو المنزل وأنها لا تتمتع بنفس الحقوق التي يتمتع بها الرجل في أن يكون في دور عام ، وأن يكسب المال ، أو أن يكون لديه وظيفة مهنية ، أو يتخذ القرارات التي تشكل المجتمع. قد يصبح الاعتقاد السائد بأن النساء غير قادرات حتى على العمل خارج المنزل.]

استنتاج

- في كل نظام اجتماعي واقتصادي وتجاري تقريباً يمكنك التفكير فيه في المجال العام، تكون المرأة أقل تمثيلاً من الرجل.

- هذا ليس عدلا! إنه يعكس أنه ليس لديهم نفس الفرص التي يتمتع بها الرجال - فهن لا يحصلن على فرصة لتحقيق إمكاناتهن وتطلعاتهن بنفس الطريقة التي يحصل عليها الرجال.
- من الناحية الاقتصادية، من دون نفس الفرص، لا يمكنهن كسب الكثير مثل الرجال.
- ولكن هذا يعني أيضا أنه ليس لديهم نفس القوة التي يتمتع بها الرجال لوضع القواعد في جميع مجالات الحياة المختلفة هذه.

## العرض التقديمي 3 - مجموعة الشرائح 4: تجارب متنوعة

الوقت: 5 دقائق

الهدف: المشاركات أكثر وعيا بكيفية معاملة الفتيات والنساء بشكل غير عادل بسبب المواقف أو القواعد التمييزية.

النقاط الرئيسية

- النساء لسن أبدا "مجرد نساء". نحن لسنا جميعا متشابهين ولا نعامل جميعا بنفس الطريقة.
- لدينا جميعا خصائص مختلفة قد تجعلنا أكثر أو أقل عرضة للتمييز (المعاملة غير العادلة) من قبل الآخرين.
- تبني المجتمعات حول أنظمة تفضل مجموعات معينة من الخصائص على غيرها.
- يمكن معاملة الأفراد بشكل غير عادل بناء على خصائص مثل العرق أو الدين أو العمر أو الجنسية أو الإعاقة.
- يمكن أن تواجه النساء مواقف تمييزية متعددة إذا لم يكن مجرد امرأة ولكن من طبقة أو عرق أو عمر أو إثنية معينة، أو لديه إعاقة. وهذا ما يسمى التقاطع. غالبا ما تضطر النساء اللواتي ينتمين إلى مجموعة أقلية إلى الكفاح بجد للحصول على نفس الفرص التي تحصل عليها النساء الأخريات.

## النشاط 4: تمكين المرأة

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تطبيق المشاركات فكرة التمكين على حياتهن الخاصة ويعطين معانها الخاص لـ "امرأة متمكنة".

وصف

1. إظهار شريحة PPT لهذا النشاط.
2. نطلب من المشاركات مشاركة أي أفكار تتبادر إلى أذهانهن عندما يسمعون كلمة "تمكين". تسهيل جلسة التأمل.
3. نكتب الأفكار على لوح ورقي / شاشة ليراها جميع النساء.

نستخدم المطالبات التالية لتعزيز المناقشة:

- نذكرهن بدورة **النمو الشخصي** وفكرة الوكالة؛ الشعور بأنك تتحكمين في حياتك.
- نرجع إلى **النشاط 2** والمناقشات حول من يملك السلطة في مجالات مختلفة من حياتك.
- نسألن عما يعتقدن أن "التمكين" يعنيه وما هي الأفكار التي يذكرنها - مرة أخرى، يمكننا الارتباط مرة أخرى بأفكار من **النمو الشخصي** حول التعرف على مواهبهن واهتماماتهن. يمكن أن تشمل الأفكار:
  - تحكم
  - قوة
  - القدرة على قول لا
  - اتخاذ القرارات
  - عدم السماح للآخرين باتخاذ القرارات نيابة عنك
  - فعل ما نعتقد أنه صحيح بغض النظر عما يعتقدونه الآخرون
  - احترام احتياجاتك ورغباتك الخاصة

- تحديد ما تريدين القيام به والمسار الذي تريدين اتباعه
- عدم الشعور بالتهديد أو الخوف أو أن الآخرين أفضل منك.
- نقول أنه يمكن تمكينك ببساطة عن طريق تغيير الطريقة التي تنظر بها إلى العالم ، وإعادة تقييم علاقاتك ومواقفك في ضوء الجنسانية والعلاقات بين الجنسين والنظام الأبوي - أن وضع النساء والفتيات ليس نتيجة لأي شيء فعلوه أو لم يفعلوه ولكن نتيجة للنظام غير العادل الذي نعيش فيه.

**ملاحظة:** يمكننا أيضا استخدام التالي لتوجيه المحادثة:

- نبدأ بالتمكين .
- نكون أكثر تحديدا: تمكين المرأة.
- نسأل عن أفكار حول معنى الكلمة.
- نسأل عن أمثلة لما يبدو عليه التمكين.
- نطلب منهن وصف "امرأة متمكنة".

## النشاط 5: نحن جميعا متصلون، اختتام وتذكير إد-أب

الوقت: 5 دقائق

**الهدف:** تتخلص المشاركات من التوترات ويشعرن بدعم بعضهن البعض ويعرفن ما يجب عليهن فعله قبل الجلسة التالية.

**ملاحظة:** الفكرة هي جعل المشاركات يحركن أجسادهن قليلا للتخلص من التوترات ومحاولة إعادة الاتصال، خاصة إذا كانت الأجواء في الغرفة تشعر بالتوتر بعد مناقشة الموضوعات المذكورة أعلاه. للتحضير، نطلب من منسق(ة) فرصة ثانية معلومات محلية حول الخدمات النفسية والاجتماعية والقانونية الموثوقة وغيرها من أنواع الخدمات التي يمكننا تقديمها للمشاركات اللواتي يحتاجن إليها.

**وصف:**

- 1 . إظهار شريحة PPT مع الأشجار.
- 2 . نطلب من المشاركات الوقوف إن أمكن.
- 3 . نطلب منهن التظاهر بأنهن أشجار وتخيل الجذور تخرج من أقدامهن وتتعمق في الأرض. أجسادهن هي جذوع شجرة قوية جدا وستكون أذرعهن ورؤوسهن أغصانا ترتفع طويلا.
- 4 . نطلب منهن أن يتخيلن جذورهن متصلة ببعضهن البعض تحت الأرض.
- 5 . نطلب منهن إغلاق أعينهن والقيام بسلسلة من خمسة أنفاس عميقة وهن يتخيلن أنهن أشجار.
- 6 . بعد هذا التمرين، نسأل المشاركات عما إذا كان لديهن أي أسئلة أو يرغبن في مشاركة أي شيء يشعرن بالأمان لمشاركته.
- 7 . نخبر المشاركات أن لدينا معلومات عن الخدمات النفسية والقانونية وغيرها من الخدمات المحلية التي يمكن أن تقدم الدعم إذا شعرن أنهن سيستفيدن منها.

**نختتم بنقطتين مهمتين:**

- نذكر المشاركات بالقيام بالوحدة 2: الحياة كامرأة في دورة إد-أب الجنسية قبل الجلسة التالية.
- نطلب من المشاركات إحضار صورة إلى الجلسة التالية، إذا كان لديهم صورة، لامرأة من أسلافهن. يمكن أن تكون أمهن أو جدتهن أو عمتهن أو أي فرد من أفراد مجتمعها من جيل سابق. يمكن أن تكون الصورة مطبوعة أو رقمية، أو يمكن أن تكون رسما. سوف يستخدمه في النشاط الأول للجلسة التالية.

# الجلسة 3:

## التعلم والعمل كامرأة

لمساعدة المشاركات على فهم تداعيات الحياة الواقعية لعدم المساواة بين الجنسين في المجالات المرتبطة بالفرصة الثانية: التعليم والتوظيف.

هدف

- نتائج
- المشاركات قدرات على تحديد التجارب التمييزية في حياتهم الخاصة وخاصة حول الوصول إلى التعليم.
  - وتدرك المشاركات الأثر الذي يحدثه تقسيم العمل حسب الجنسانية في أسرهن المعيشية.
  - تصبح المشاركات على دراية بالتحديات المحتملة المتعلقة بالجنسانية في التعليم والتوظيف ويمكنهن استكشاف طرق للتغلب عليها.
  - تفهم المشاركات كيف يرتبط التعليم والتوظيف ارتباطاً جوهرياً.
  - تفكر المشاركات عبر الأجيال لإدراك كيف تغيرت الأمور وما زالت تتغير بالنسبة للنساء والفتيات على مر الزمن. لا شيء ثابت.

- تأملات رئيسية
- يولد عدم المساواة بين الجنسين تمييزاً يؤثر بشكل خاص على وصول المرأة إلى التعليم ويحد من فرصها في العمل.
  - غالباً ما تواجه الفتيات معاملة غير عادلة حتى قبل أن تخطى أقدامهن المدرسة.
  - ويؤثر تقسيم العمل حسب الجنسانية، الذي يملئ على من ينبغي أن يفعل ماذا، تأثيراً حاداً على النساء البالغات وعلى فرصهن الإنمائية.
  - وأعمال الرعاية على وجه الخصوص تسند ظلماً إلى النساء مما يحبرهن في المجال الخاص، وعادة ما يعملن لساعات طويلة دون تلقي أي أجر.
  - وقد أدت النظم الاجتماعية إلى إدامة أوجه عدم المساواة بين الجنسين في العمالة من خلال القوالب النمطية الجنسانية والتمييز بين الجنسين والعنف القائم على الجنسانية.
  - وعلى الرغم من التقدم المحرز، لا تتمتع المرأة عموماً بنفس فرص العمل التي يتمتع بها الرجل، حيث ينظر في العديد من المهن حصراً على الرجال/النساء.
  - وحتى عندما يتمكن العديد من النساء من اقتحام مجالات العمل "الذكورية"، يواجهن في نهاية المطاف حاجزاً غير مرئي يمنعهن من التقدم أكثر، وهو "السقف الزجاجي"، الذي ينبع من الأعراف والتجيزات الراسخة، بدلاً من الافتقار إلى الكفاءة.
  - التعليم والتوظيف مجالان يتأثران بشكل خاص بعدم المساواة بين الجنسين ولكن يمكن أن يكونا أيضاً أدوات تولد التمكين وتعزز المساواة.

التمييز، تقسيم العمل بين الجنسين، الجنسانية في التعليم، الجنسانية في العمل، أعمال الرعاية، الدور الإنجابي، الدور الإنتاجي، السقف الزجاجي، المجالات العامة مقابل الخاصة

المفاهيم الأساسية

كمبيوتر، شاشة كبيرة أو جهاز عرض، مشغل موسيقى، لوح ورقي وأقلام،  
شريط لاصق، ملاحظات ملصقة، ورق وأقلام

الموارد إذا  
كانت الجلسة شخصية

النشاط 5: مطابقة الأزواج

النشرات



الوقت	نشاط	وصف	موارد
25 دقيقة	• النشاط 1	أسلافنا وتطلعاتهن	صور / رسومات الأجداد
10 دقائق	العرض التقديمي 1	عوائق غير مرئية أمام التعلم	PPT
10 دقائق	النشاط 2	تجارينا في التعليم	Post-its
5 دقائق	النشاط 3	فرصة ثانية	
10 دقائق	العرض التقديمي 2	لماذا فرصة ثانية للتعليم للنساء البالغات؟	PPT
5 دقائق	النشاط 4	الحواجز بين الجنسين	
10 دقائق	العرض التقديمي 3	المرأة في العمل	PPT
10 دقائق	النشاط 5	مطابقة الأزواج	نشرة
5 دقائق	النشاط 6	اختتام: الأجيال الجديدة	

المجموع: جلسة مباشرة لمدة 90 دقيقة

30 دقيقة

إد-أب: الوحدة 1 من دورة الجنسانية

## النشاط 1: أسلافنا وتطلعاتهن

الوقت: 25 دقيقة

الموارد: PPT ، صور أو رسومات الأجداد ، الشريط

الهدف: تدرك المشاركات كيف تتغير الأمور بالنسبة للنساء من جيل إلى آخر، بما في ذلك في التعليم، من خلال التفكير في حياة النساء في الماضي.

ملاحظة: تتمثل فكرة هذا النشاط في توفير مساحة للمشاركات للتفكير في حياة أسلافهن من النساء وتحديد كيفية تغير الأشياء من جيل إلى جيل. يطورن هذا الفهم من خلال الاستماع إلى قصص الجميع ومشاركة قصصهن الخاصة. تبدأ المشاركات أيضا في التفكير في تعليم الفتيات والنساء وكيف تغير ذلك بمرور الوقت.

تذكير: في نهاية الجلسة السابقة، طلبنا من المشاركات إحضار صورة مادية أو رقمية لامرأة تم أسلافهن. يمكن أن تكون أمهن أو جدتهن أو عمتهن أو أي فرد من أفراد مجتمعهم من جيل سابق.

وصف:

1. نطلب من المشاركات إخراج صور أو رسومات أسلافهن. إذا لم يكن لدى بعض المشاركات واحد، فنطلب منهن كتابة اسم سلفهن المختار بأحرف كبيرة على قطعة من الورق.
2. نخبر المشاركات أننا سنعطيهن بعض الأسئلة للتفكير فيها وأنه يجب عليهن تدوين أفكارهن ردا على ذلك.
3. نعرض المطالبات التالية من شريحة PPT أو نكتبها على اللوح الورقي أو نطبعها للمشاركات:

#### الموجهات:

عندما كانت أمهاتنا أو جداتنا فتيات، لم يكن مسموحا لهن في كثير من الأحيان بالقيام بأنشطة معينة أو التصرف بطريقة معينة - أشياء غالبا ما يتم تشجيعها في الأولاد أو الرجال. هل يمكنك التفكير في أي أمثلة بناء على ما تعرفه عن سلفك المختار؟ هل يمكنك التفكير في أي أنشطة يمكنك القيام بها ، ولم تكن كذلك؟ أي مسؤوليات كانت لديها ، وأنت لا؟ هل اختلفت تطلعات أو أهداف أسلافك (الاتصال بدورة النمو الشخصي) اختلافا كبيرا عن أهدافك؟ هل تتغير تطلعات المرأة عبر الزمن والسياقات؟ لماذا؟

4. بعد حوالي 10 دقائق ، نطلب من المشاركات التناوب لتقديم أسلافهن والاختلافات التي حددها. نقوم بقيادة مناقشة.
5. إذا أمكن، في نهاية النشاط أو الجلسة نلتقط صورا لجميع الصور/الرسومات. خارج الجلسة، نقوم بإنشاء شريحة أو صورة تظهر جميع الأسلاف معا في "جدار افتراضي للأسلاف". وسيستخدم ذلك في الجلسة 4.

## عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 1: التعليم - حواجز غير مرئية أمام النساء

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تدرك المشاركات الدور الذي تلعبه الجنسانية في وصول المرأة إلى التعليم وتجربتها أثناء التعلم، ويمكنهن تحديد شكل التمييز في الممارسة العملية.

النقاط الرئيسية

- تواجه النساء والفتيات معاملة غير عادلة (تمييز) عند محاولة الوصول إلى فرص التعليم وغالبا ما يعانين من الذهاب إلى المدرسة والتعلم بشكل مختلف تماما عن الفتيان.
- تحد المعايير الجنسانية والحواجز الهيكلية مثل المراحيض غير الكافية وغيرها من المرافق من قدرة الفتيات على الالتحاق بالمدرسة والنجاح فيها.
- وتتعلق هذه الحواجز بسلامة الفتيات، وواجبات ومسؤوليات الرعاية في المنزل، والقوالب النمطية الجنسانية، والمعايير والأدوار التي تتخلل معتقدات المجتمع وممارساته.

## النشاط 2: تجاربنا في التعليم

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تفهم المشاركات كيف أثر كونهن فتاة/امرأة على تعليمهن وتعليم المشاركات الأخرين.

التحضير: نلصق ورقتين على الحائط. على واحد، نرسم منزلا وعلى الآخر مدرسة.

وصف:

- 1 . توزيع الأفلام وآخراتها.
- 2 . نطلب من المشاركات التفكير في المواقف في حياتهن عندما قيل لهن إنه نظرا لكونهن فتيات/نساء، يمكنهن أو لا يستطيعن، أو ينبغي أو لا ينبغي عليهن، القيام بشيء يتعلق بالتعلم والتعليم والذهاب إلى المدرسة والتدريب وما إلى ذلك. يمكن أن يكون شيئًا حدث لهن أو لشخص يعرفنه.
- 3 . نطلب منهن التفكير في أكبر عدد ممكن من الأمثلة وكتابة كل مثال على ملصقه.
- 4 . ثم نطلب منهن لصق منشوراتهن على الصورة ذات الصلة لإظهار مكان حدوث مثالهن.
- 5 . نطلب من متطوعة أن تأتي إلى المقدمة وتقرأ بصوت عال جميع الملصقات.
- 6 . تيسير مناقشة الحواجز والمعايير المشتركة التي لوحظت وأين حدثت.

### النشاط 3: لماذا الفرصة الثانية؟

الوقت: 5 دقائق

الهدف: تتمتع المشاركات بفهم أفضل للأسباب الكامنة وراء الحاجة إلى برنامج الفرصة الثانية.

وصف

- 1 . نطلب من المشاركات التفكير في الأسئلة التالية:
  - لماذا أنت هنا في هذا البرنامج؟
  - لماذا يحمل اسم البرنامج "فرصة ثانية"؟
- 2 . نقوم بدعوة مشاركة أو اثنتين لمشاركة أفكارهما مع المجموعة.

### العرض التقديمي 2 - مجموعة الشرائح 2: التعلم والكسب كنساء بالغات

الوقت: 10 دقائق

يهدف

- تفهم المشاركات كيفية تنظيم أعمال الرعاية وتقسيم العمل حسب الجنسانية وأدوار الجنسين في المجالين الخاص والعام على حساب المرأة.
- ترى المشاركات أنفسهن كجزء من شبكة كبيرة من النساء اللواتي لديهن خبرات وتحديات مشتركة في جميع أنحاء العالم

النقاط الرئيسية

- 1 . يستهدف برنامج التعليم المستمر النساء البالغات اللواتي واجهن حواجز في الوصول إلى تعليمهن أو إكمالهن عندما كن أصغر سنا ويبحثن عن فرصة لتعلم أشياء جديدة واستكشاف طرق جديدة لتوليد الدخل.
- 2 . يميل المجتمع إلى تعيين الوظائف والمسؤوليات على أساس الجنسانية، مما يحد في كثير من الأحيان من الفرص ويديم عدم المساواة. وهذا ما يسمى **تقسيم العمل بين الجنسين** ويؤثر على من يفعل ما يعمل. يمكن أن يعزز الممارسات غير العادلة.
- ويستند هذا التقسيم إلى فكرة أن يكون للرجل دور **إنتاجي** ينطوي على عمل ينتج سلعا أو خدمات مقابل المال أو التبادل - وغالبا ما يكون هذا العمل أكثر قيمة وأفضل أجرا مقارنة بالعمل المماثل الذي تقوم به المرأة؛ وللمرأة دور **إنتاجي** يتضمن المهام الأساسية للحفاظ على المجتمع، مثل الإنجاب والأعمال المنزلية، والتي عادة ما تكون غير مدفوعة الأجر.
- **أعمال الرعاية**: هذه مهام غير مدفوعة الأجر مثل الأعمال المنزلية وتقديم الرعاية، وعادة ما تقوم بها النساء، والتي يمكن أن تحد من قدرتهن على كسب المال أو متابعة التعليم. وهذا ينطوي على رعاية الأطفال والأقارب المسنين أو المرضى. وبسبب كل هذا العمل المتوقع من النساء، فإن لديهن وقتا أقل للعمل المدفوع الأجر.
- عادة ما يتم العمل المنتج في ما يعتبر **المجال العام** بينما يتم تنفيذ العمل الإنتاجي في ما يسمى **المجال الخاص**. وقد أدى ذلك إلى قيام العديد من المجتمعات بتحديد أن الرجال فقط ينتمون إلى المجال العام، الذي يتكون من الأماكن العامة، بينما يجب أن تكون النساء محصورات في منازلهن (المجال الخاص).

## النشاط 4: الحواجز بين الجنسين

الوقت: 5 دقائق

الهدف: تدرك المشاركات أن لديهن الكثير من القواسم المشتركة مع بعضهن البعض كنساء يسعين إلى التعلم والكسب، ويواجهن نفس الصعوبات.

الوصف:

1. نعرض شريحة PPT بالأسئلة التالية:

ما هي الأشياء التي تجعل من الصعب عليك وعلى أعضاء المجموعة الآخرين المشاركة في برنامج فرصة ثانية للتعليم؟

هل تنطبق هذه الحواجز أيضا على الرجال؟

هل تواجه هذه الحواجز أيضا النساء الراغبات في كسب الدخل؟

2. نسأل عما إذا كانت واحدة أو اثنتين من المشاركات (كحد أقصى) ترغبان في مشاركة أفكارهما مع المجموعة.

3. بينما تتشارك المشاركات، نشير إلى كيفية ارتباط أفكارهن بمفاهيم تقسيم العمل بين الجنسين وأدوار الجنسين والمعايير الجنسانية.

## العرض التقديمي 3 - مجموعة الشرائح 3: المرأة في العمل

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تصبح المشاركات أكثر وعيا بالصلة بين التعليم وتوليد الدخل، والتحديات التي تواجهها المرأة في العمل.

النقاط الرئيسية

- تعليم الفتاة مهم جدا لمستقبلها. من المحتمل أن يؤثر ذلك على الوظائف التي يمكنها اختيارها ومقدار ما تكسبه كشخص بالغ.
- تؤثر الجنسانية على فرص العمل والدخل للمرأة بطرق مختلفة تحد من مستقبل المرأة وتطلعاتها.
- وعلى الرغم من إحراز الكثير من التقدم، لا تتمتع المرأة عموما بنفس فرص العمل التي يتمتع بها الرجل.
- لا تزال العديد من المهن تعتبر "أنثوية" (مناسبة للنساء فقط). تميل هذه الأنواع من العمل إلى أن تكون مقومة بأقل من قيمتها وأقل من الأجر.
- وكثيرا ما تثبط عزيمة الفتيات والنساء عن ممارسة مهن معينة تعتبر حكرا على الرجال ويتعين عليهن اختيار وظائف "مقبولة اجتماعيا".
- قد يكون العمل في المناطق التي لا يزال يهيمن عليها الرجال في الغالب تحديا للعديد من النساء.
- غالبا ما يشار إلى الحاجز غير المرئي الذي يمنع النساء والأقليات من الوصول إلى مناصب عليا في الوظائف والمجتمع باسم "السقف الزجاجي". إنه ينبع من المعايير والتحيزات الراسخة، وليس الافتقار إلى الكفاءة.
- إن إدراك السقف الزجاجي أمر بالغ الأهمية لفهم أن الحواجز غالبا ما تكون نظامية وغير مرئية للكثيرين في المجتمع. يمكن أن يساعد الوعي بهذه الحواجز في الحفاظ على الثقة بالنفس وتمكين الأفراد من تحدي هذه العقبات والتغلب عليها.
- وتؤدي محدودية الفرص التعليمية المتاحة للمرأة منذ صغرها إلى نقص التدريب والخبرة، مما يعزز السقف الزجاجي من خلال خلق دورة من نقص المؤهلات.
- قد تواجه النساء التمييز في مكان العمل، ليس بسبب نقص القدرة ولكن بسبب المعتقدات المتحيزة حول كفاءتهن أو ملاءمتهن لأدوار أعلى.
- يمكن أن يؤدي هذا إلى عدم المساواة في الأجور - في جميع أنحاء العالم، غالبا ما تحصل النساء على جزء فقط مما يكسبه الرجال مقابل نفس الوظيفة أو وظيفة ذات قيمة متساوية.

## النشاط 5: مطابقة الأزواج

الوقت: 10 دقائق

**الهدف:** يكون لدى المشاركات فهم معزز لأهمية الجنسانية في التعليم والتوظيف.

**التحضير:** نطبع نسخة واحدة من **النشرة** الخاصة بهذا النشاط ونقوم بتقطيعها بحيث يكون كل مصطلح وكل تعريف على قطعة منفصلة من الورق.

**وصف:**

1. نقسم المشاركات إلى مجموعتين منفصلتين ونمنح كل مجموعة ثلاثة مصطلحات مع التعريفات المقابلة لها. وبالتالي سيكون لكل مجموعة مجموعة مختلفة من المصطلحات والتعاريف.
2. نطلب من المشاركات مطابقة كل مصطلح مع تعريفه. نطلب منهن أيضا التفكير في كيفية استخدام كل مصطلح وكيف سيشرحنه لصديقة بكلماتهن الخاصة. يمكنهن استخدام مثال مختلق إذا أردن. نمنحنهن 5 دقائق.
3. نطلب من كل مجموعة بدورها أن تأتي إلى المقدمة وتقدم مصطلحاتها وتعريفاتها وتفسيراتها وأمثلتها.

المصطلحات والتعاريف هي كما يلي:

- **تقسيم العمل بين الجنسين:** كيف يقرر المجتمع من يجب أن يقوم بالوظائف على أساس ما إذا كانوا رجالاً أو نساء.
- **السقف الزجاجي:** حواجز غير مرئية تمنع النساء ومجموعات الأقليات الأخرى من التقدم في العمل الذي يختارونه. وهو مرتبط بالقوالب النمطية والمعايير الجنسانية الراسخة.
- **التمييز:** أي معاملة غير عادلة على أساس هوية الشخص: الجنس والدين والعرق وما إلى ذلك.
- **النظام الأبوي:** نظام اجتماعي يتمتع فيه الرجال بوصول أكبر إلى السلطة ويكونون أكثر امتيازاً.
- **التمكين:** اكتساب القوة والسيطرة على حياتنا. وهو ينطوي على زيادة الوعي، وبناء الثقة بالنفس، وتوسيع نطاق الخيارات، وزيادة فرص الوصول إلى الموارد والسيطرة عليها.
- **أعمال الرعاية:** جميع المهام المطلوبة لتربية الأطفال ورعاية الآخرين، والتدبير المنزلي مثل التنظيف والطبخ وما إلى ذلك. في معظم الأحيان يكون هذا النوع من العمل مقوماً بأقل من قيمته الحقيقية ويتقاضى أجراً منخفضاً.

## النشاط 6: اختتام: الأجيال الجديدة

الوقت: 5 دقائق

**الهدف:** تدرك المشاركات مرة أخرى أن الأمور تتغير بالنسبة للنساء والفتيات بين الأجيال، وهذه المرة يدركن الفرص المختلفة التي يقارنها جيل الشباب بجيلهن.

**وصف:**

1. نطلب من المشاركات التفكير في النشاط الأول للجلسة عندما فكرن في أحد الأسلاف. نسألهن:
  - فكري الآن في **النساء الأصغر سناً** اللواتي تعرفيهن - بناتك أو حفيداتك أو بنات أخواتك أو أي شابات أو فتيات أخريات في مجتمعك.
  - كيف تختلف حياتهن عن حياتك وعن حياة أسلافك؟
  - كيف تختلف الأمور على وجه التحديد من حيث **التعليم**؟
2. نطلب منهن كتابة بعض الأفكار في مذكرة فرصة ثانية للتعليم الخاصة بهن.

أخيرا والأهم من ذلك، نقوم بتذكير المشاركات بالقيام بالتعلم الإلكتروني على إد-أب قبل الجلسة التالية.

**ملاحظة:** في هذا الوقت فقط، نطلب من المشاركات القيام بكل من الوحدة 3: التعلم والعمل كإمرأة والوحدة 4: قصة أسما - الجزء 2 من دورة **الجنسانية** على إد-أب قبل الجلسة التالية، والتي سنشير إلى أسما وقصتها في الوحدة 4.

## الجلسة 4:

## المساواة بين الجنسين في الممارسة العملية

**هدف** تمكين المشاركات من وضع جميع المعارف المكتسبة حتى الآن موضع التنفيذ، مع تركيز خبراتهن ودورهن النشط في تعزيز المساواة بين الجنسين

**نتائج**

- يمكن للمشاركات تطبيق كل المعرفة التي اكتسبها في الدورة على حياتهن وخبراتهم.
- المشاركات قادرات على تحديد المعايير الجنسانية التي يكرننها عن غير قصد.
- تبدأ المشاركات في إدراك قوة التواصل مع النساء الأخريات. أي أهمية دعم الأقران وإلهام ودعم بعضنا البعض.
- تدرك المشاركات أنهن يمكن أن يكن عوامل للتغيير ويقدن الطريق في مجتمعاتهن في تشجيع النساء الأخريات على الالتقاء.

**تأملات رئيسية**

- يمكن أن تكون الاتصالات مع النساء الأخريات مصدرا قويا للدعم المعنوي والتعلم.
- وعلى العكس من ذلك، يمكن أن تعاني المرأة من العزلة نتيجة لأدوار الجنسين والمعايير الجنسانية التي غالبا ما تحصرها في المنزل،
- يمكننا النهوض بنمونا الشخصي والمساواة بين الجنسين من خلال كوننا جزءا من شبكة من النساء، والتي تتصدى لهذه العزلة وهي مصدر للتعلم والدعم.
- يمكننا أن نكون عوامل للتغيير ببساطة من خلال كوننا أكثر وعيا بكيفية إدامة المعايير والتوقعات والصور النمطية الجنسانية عن غير قصد.

**المفاهيم الأساسية** تضامن، نسوية، شبكات، حلفاء، وكالة

**الموارد** إذا كانت الجلسة شخصية  
كمبيوتر، شاشة كبيرة أو جهاز عرض، مشغل موسيقى، لوح ورقي وأقلام، شريط لاصق، ملاحظات ملصقة، ورق وأقلام

**النشرات**

- النشاط 1: لقطات من قصة أسما (مطلوب نسخة واحدة فقط)
- لوحة ورقية/مخرجات مرئية أخرى من النشاط خارج الأرض في الجلسة 1

"جدار افتراضي للأجداد" من نشاط الأجداد في الجلسة 3، إما نسخة مطبوعة أو صورة رقمية مسقطة

الوقت	نشاط	وصف	موارد
-------	------	-----	-------

25 دقيقة	النشاط 1	لعبة: رحلة أستا	PPT ، النشرات (نسخة واحدة) ، ما بعد لها ، الأقلام
20 دقيقة	النشاط 2	رحلاتنا الخاصة	لوحات ورقية وأقلام وأقلام تحديد
10 دقائق	العرض التقديمي 1	لسنا وحدنا - القوة الجماعية للمرأة	PPT - مجموعة الشرائح 1
10 دقائق	النشاط 3	كيف يبدو التضامن؟	
10 دقائق	النشاط 4	التعلم التحويلي - ردود الفعل على المواقف	PPT ، Post-It ، أقلام
10 دقائق	النشاط 5	إعادة النظر في خارج الأرض	PPT ، مجلة / ورقة ، SCE ، قلم
5 دقائق	النشاط 6	اختتام والتأمل لنهاي	

المجموع: جلسة مباشرة لمدة 90 دقيقة

30 دقيقة

إد-أب: الوحدة 1 من دورة الجنسانية

### النشاط 1: اللعبة - رحلة أسما

الوقت: 25 دقيقة

الهدف: تعزز المشاركات فهمهن لكل ما تعلمنه في الدورة ويفهمن كيف ينطبق على حياتهن الخاصة.

التحضير: نطبع النشرات الخاصة بهذا النشاط. ما علينا سوى طباعة نسخة واحدة. تتكون النشرة من رسومات أسما ولقطات من قصتها توضح فكرة معينة من الدورة.

وصف

1. نضع جميع النشرات المطبوعة ووجهها لأسفل على طاولة في منتصف الغرفة.
  2. نعرض **شريحة PPT** التي تسرد بعض المفاهيم من الدورة التدريبية.
  3. نقسم المشاركات إلى فريقين أو ثلاثة.
  4. نطلب من أحد أعضاء كل فريق بدوره تحديد إحدى النشرات المطبوعة. يظهرن للجميع الصورة ويقرأن الملخص.
  5. نسأل المشاركة: ما هو الموضوع أو المفهوم الذي يعتبر هذا الجزء من القصة مثالا عليه؟ يتم إعطاء بعض الإجابات المحتملة باللون الأحمر أدناه، ولكن قد تكون الإجابات الأخرى صالحة.
  6. ثم نسأل الفريق (أو المجموعة بأكملها، إذا كان حجم الفريق صغيرا): من الذي اختبر شيئا مشابها لأسما؟ نختار متطوعة أو اثنين لمشاركة أمثلتهن، ونؤكد من أنه بحلول نهاية النشاط، أتيحت الفرصة لكل شخص في الغرفة لمشاركة تجربته إذا أراد ذلك.
- يتم عرض بعض المفاهيم المتعلقة بكل "لقطة" باللون الأحمر أدناه ولكن يمكن تقديم إجابات أخرى:



تتعرض حليلة ابنة أسما للمضايقة في طريقها إلى المدرسة. **التحرش والتمييز والعنف**



وقد وافق قادة المجتمع المحلي على مقابلة أسما للحديث عن مشكلة حليلة والفتيات الأخريات اللواتي يتعرضن للتحرش في طريقهن إلى المدرسة. أسما متحمسة ولكنها متوترة. لم تتحدث أبدا في اجتماع مثل هذا من قبل. عادة ما تبقى في المجال \_\_\_\_\_. الآن هي تنتقل إلى المجال \_\_\_\_\_. **المجال الخاص، المجال العام، نسوية**



ليس من السهل على أسما وأصدقائها الانضمام إلى الاجتماع المجتمعي لأنه يتعين عليهن رعاية الأطفال. **أعمال الرعاية، الدور الإنجابي، والحواجز القائمة على الجنسية (المشاكل التي تواجهها النساء فقط بسبب المعايير والتوقعات الجنسية)**



فاطمة تحب لعب كرة القدم. كانت أسما تحب لعب كرة القدم بنفسها وكانت جيدة حقا، لكن قيل لها إن كرة القدم مخصصة للأولاد فقط. **المعايير الجنسية والقوالب النمطية الجنسية والتمييز**



يضحك الناس على فاطمة لأنها تلعب كرة القدم. بعض الناس ينتقدونها وأصدقائها عندما يلعبن. **المعايير الجنسية، القوالب النمطية الجنسية، التحرش**



أكثر ما تحبه أسما في مركز الفرصة الثانية للتعليم هو أنها تتحدث إلى العديد من النساء الأخريات. وهي تدرك أنه حتى ذلك الحين، لم يكن لدى النساء مساحة للقاء وكن على طبيعتهن. **العزلة والشبكات ودعم الأقران**



يحب كريم اللعب بألعاب أخواته. يحب قضاء الوقت مع جدته ويريد أن يتعلم كيف يطبخ. لكن معلمه قلق بشأن سلوكه. **المعايير الجنسية**



يتعين على جارة أسما اتخاذ قرار صعب: إما اختيار المدرسة الثانوية لابنتها التي تتصدر الصف في مدرستها الابتدائية أو دراجة لابنها الذي أنهى المدرسة الثانوية بالفعل. لم تكمل دراستها الثانوية. إنها تريد أن تحصل ابنتها على فرصة لم تفعلها. **التمييز في التعليم، فوائد التعليم (يمكن للمرأة المتعلمة دعم شريكها في اتخاذ قرارات جيدة للأسرة، ويمكن أن تدعم أطفالها بشكل أفضل، ويمكن أن تكسب المزيد من المال)**



حليمة ابنة أسما محرومة في المدرسة لأنها فتاة. في مدرستها، يتم تقديم دروس علمية للبنين ودروس طبخ للفتيات. يجب على الفتيات ارتداء التنانير حتى في فصل الشتاء. لا يسمح للفتيات بلعب كرة القدم. **التميز، المعايير الجنسانية**



مرافق الصرف الصحي في مدرسة حليمة ليست كافية للفتيات. يتعين على الفتيات التعامل مع دوراتهن الشهرية ويحتاجن إلى الخصوصية والأمان. لذلك يتعين على حليمة البقاء في المنزل عندما تأتي الدورة الشهرية، وتتغيب عن المدرسة عدة أيام كل شهر. **المعايير الجنسانية (تنتمي المرأة إلى المنزل، ويجب أن تبدو أنثوية، ويجب أن تتعلم الموضوعات ذات الصلة فقط بالمنزل، والتميز)**



بدأت حليمة ابنة أسما وأصدقائها حملة من أجل التغيير في مدرستهم. **شبكات، وكالة، تغيير، نسوية**



تدافع أسما عن ابنها كريم عندما يقول معلمه إنه لا يتصرف كما ينبغي للصبى. أصبحت أسما على دراية بالمعايير الجنسانية وكيف تحد من حياة الفتيات والفتيان. **المعايير الجنسانية، وكالة، تغيير، نسوية**



تريد أسما الدخول إلى الإنترنت للبحث عن شيء لتشجيع فاطمة على الاستمرار في لعب كرة القدم. لكنها لا تستطيع ذلك لأن آدم لديه هاتف العائلة معظم الوقت. **الوصول الرقمي**



تحاول أسما إيجاد طريقة للاتصال بالإنترنت. تتذكر أن هناك أجهزة كمبيوتر في مركز فرصة ثانية يمكنها استخدامها مجاناً. **حواجز، فرص، وكالة، تغيير**

## النشاط 2: رحلتنا الخاصة

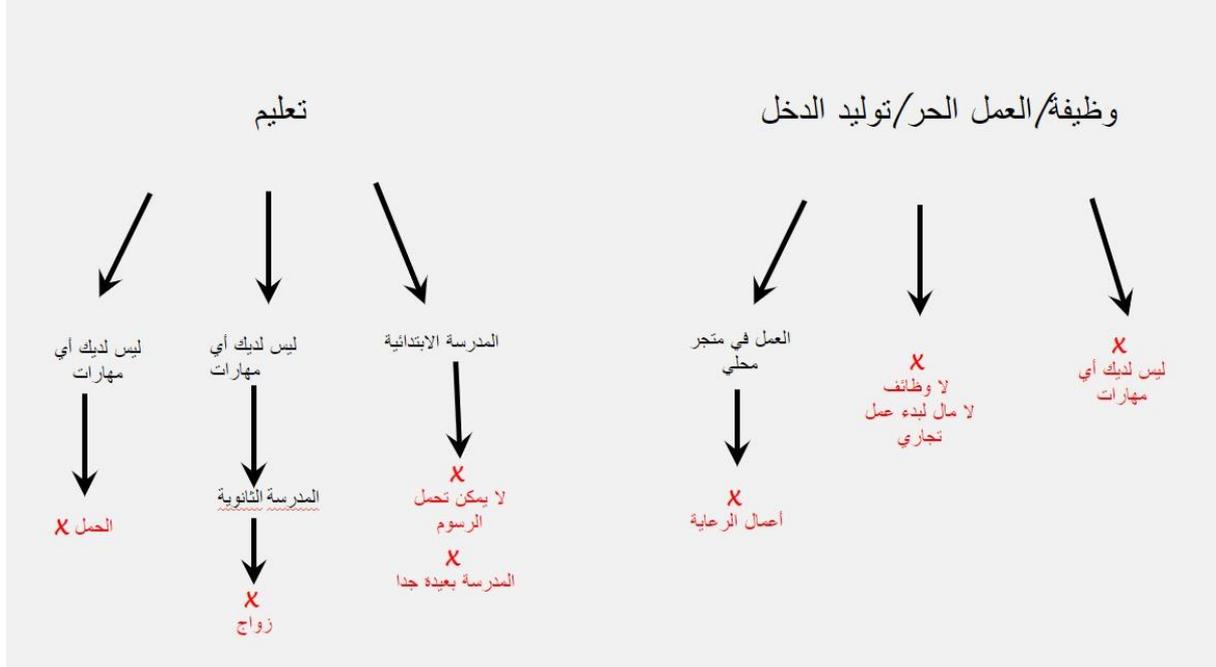
الوقت: 20 دقيقة

**الهدف:** يطور المشاركات أفكارا حول كيفية معالجة بعض الحواجز القائمة على الجنسانية التي واجهوها.

**الموارد:** لوح ورقي، أقلام / أقلام تحديد ، شريحة PPT.

- 1 . نقسم المشاركات إلى مجموعات من ثلاثة وأعط كل مجموعة ورقة ورقية.
- 2 . نعرض **شريحة PPT** لهذا النشاط كمثال، كما هو موضح أدناه.
- 3 . نطلب منهن رسم خريطة لرحلاتهن في التعليم والتوظيف/ العمل الحر/توليد الدخل. الفكرة هي تضمين ثلاثة مشاركات على لوح ورقي واحد (مرة أخرى، انظر المثال أدناه).
- 4 . يجب أن يرسمن على خريطةهن أي حواجز واجهوها - ما منعهن من الاستمرار أو جعل الأمر أكثر صعوبة بالنسبة لهن. وقد يشمل ذلك نقص الأموال، وإعطاء الآباء الأولوية لتعليم إخوانهن، والحمل، والزواج المبكر، وأعمال الرعاية، والتحرش، والعزلة الجغرافية، والصراع، والإعاقة، واعتلال الصحة، وما إلى ذلك.
- 5 . نؤكد على أنهن بحاجة فقط إلى التحدث عما يشعرن بالراحة عند مشاركته. يجب ألا يشعرن بأي ضغط للكشف عن التفاصيل الشخصية.
- 6 . نطلب منهن مناقشة كيف كان من الممكن التغلب على هذه الحواجز أو كيف تم التغلب عليها.

مثال - الحواجز مكتوبة باللون الأحمر مع صليب أحمر:



## عرض تقديمي - مجموعة الشرائح 1: لسنا وحدنا - القوة الجماعية للمرأة

الوقت: 10 دقائق

**الهدف:** تترك المشاركات قوة الاجتماع معا كنساء لتبادل الخبرات والتعلم من بعضهم البعض وتقديم الدعم وتلقيه. إنهن يفهمن أن لكل واحدة منا دورا يؤديه في الكفاح من أجل مزيد من الإنصاف للمرأة من خلال تغيير مواقفنا وسلوكنا.

### النقاط الرئيسية

- يمكن أن تحدث مساعدة ودعم بعضنا البعض فرقا كبيرا في حياتنا لأننا كنساء لدينا العديد من التجارب المشتركة. هذا الدعم المتبادل الذي يساعدنا على معرفة أننا لسنا وحدنا يسمى **التضامن**.
- عندما تتعاون النساء ويدعمن بعضهن البعض، فإنهن ينشئن نظام أو شبكة دعم. وهذه الشبكات هي بمثابة شبكات من المساعدة والمشورة والرعاية.
- يمكن أن يساعدنا التضامن والشبكات في تطوير **وكالتنا**: القدرة على التصرف واتخاذ القرارات، حتى في المواقف الصعبة.
- لدينا **جميعا دور** في خلق مجتمع أكثر مساواة. ويمكننا جميعا أن نتعلم عن المسائل الجنسانية وأن نعتزف بدورنا في إقامة المعاملة غير المتساوية للفتيات والفتيات والرجال والنساء.
- **الحلفاء** هم الأشخاص الذين يريدونك أن تشعر بالتمكين، والذين يريدون مساعدتك والذين يفهمون أن لديهم أيضا دورا في بناء المساواة بين الجنسين في المستقبل.
- **النسوية** هي حركة مكرسة لتحقيق المساواة بين الجنسين ومعالجة الاضطهاد والتمييز ضد النساء والفتيات. تركز النسوية على الاعتقاد بأن المرأة متساوية مع الرجل وتستحق نفس الحقوق والفرص والاحترام.

### النشاط 3: كيف يبدو التضامن؟

الوقت: 10 دقائق

**الهدف:** تدرك المشاركات ما تعلمنه من بعضهن البعض والدعم الذي تلقينه من الآخرين في المجموعة وقدمنه لهن. يبدأ في إدراك القوة التحويلية التي يمكن أن يتمتع بها التواجد مع نساء أخريات.

**المصادر:**

- **الجدار الافتراضي للأسلاف:** من الناحية المثالية، في نهاية النشاط 1 في الجلسة 3 ، التقطت صوراً لجميع أسلاف المشاركات وأنشأت صورة أو شريحة تظهر جميع الأسلاف معا في "جدار افتراضي للأسلاف". سيتم استخدام هذا في هذا النشاط.
- **PPT الشريحة**

**الوصف:**

1. أولاً، نظهر **الجدار الافتراضي للأجداد**.
2. نسأل المشاركات:
  - هل يمكنك التفكير في شيء واحد تعلمته من أسلافك النساء؟
  - هل تعتقدين أن النساء من أسلافك كنّ قادرات على التواصل مع نساء أخريات كما تفعل الآن؟ هل تعتقدين أن لديهن أي نوع من شبكة الأقران؟
3. نمنح المشاركات بضع لحظات للتفكير في إجاباتهن. ثم نطلب من متطوعتين مشاركة أفكارهن مع المجموعة.
4. ثانياً، نعرض **شريحة PPT** مع صورة أسما محاطة بالنساء وحليمة وأصدقائها اللواتي يقمن بحملات. نقوم بتذكير المشاركات بكيفية تحرر أسما من عزلتها وتكوين شبكات مهمة مع المشاركات الآخرين في برنامج فرصة ثانية للتعليم، وهو مثال تتبعه حليمة الآن مع أصدقائها: أكثر ما تحبه أسما في مركز التعليم المستمر هو أنها تتحدث إلى العديد من النساء الأخريات. وهي تدرك أنه حتى ذلك الحين، لم يكن لدى النساء مساحة للقاء وكن على طبيعتهن. إنها تدرك مدى عزلتها هي والنساء الأخريات. كما بدأت حليمة وصديقاتها في القيام بحملات من أجل التغيير في مدرستهن، ودعم بعضهن البعض والعمل معا لإحداث التغيير.
5. نسأل المشاركات: هل يمكنك التفكير في شيء تعلمته من مشارك آخر خلال هذه الدورة؟ على سبيل المثال، يمكن أن تكون طريقة للتصرف أو التواصل، أو شيء قمن به خارج الدورة التدريبية في المنزل أو في المجتمع، أو حتى شيء لا يفعلنه.
6. نمنح المشاركات بضع لحظات للتفكير في إجاباتهم ثم نطلب من اثنتين من المتطوعين مشاركة أفكارهم مع المجموعة.
7. نختم النشاط بالإشارة إلى أن التواجد مع نساء أخريات يمكن أن يكون تحويلياً، لأنه مصدر للدعم المعنوي والتعلم. إنها طريقة فعالة للغاية للنمو الشخصي.

### النشاط 4: التعلم التحويلي: كيف نتفاعل

الوقت: 10 دقائق

**الهدف:** تدرك المشاركات أنه بسبب انغماسنا في مجتمع به معايير جنسانية وقوالب نمطية جنسانية، فإننا جميعاً عرضة لتصديقها بأنفسنا والتصرف بطرق تديمها؛ ولكن يمكننا أن نتعلم تغيير تفكيرنا.

**وصف:**

1. نطلب من المشاركات تقسيمهن إلى مجموعتين.
2. نمنح كل مجموعة واحدة من المواقف الافتراضية الموضحة على **شريحة PPT**:

لانا: ديفي تجلس بجانب شابة أخرى في فصل الخياطة. لاحظت أن المرأة تمر بدورتها الشهرية ولديها بقعة على تنورتها. تأخذ أغراضها وتغير مكانها، وتجلس بجانب شخص آخر.

سارة: ترى كارمن ابنتها يبكي لأنه دفعه صبي آخر في المدرسة. تغضب من دموعه وتصرخ: "لا تبكي، اذهب ولكم هذا الصبي في وجهه. لا تبكي مثل الفتاة".

3. نطلب من كل مجموعة تحديد:
  - المعيار الجنساني الذي تستنسخه لانا / سارة - لماذا يتصرفان بهذه الطريقة؟
  - كيف كان بإمكانهما التصرف بشكل مختلف حتى لا يعززا هذا المعيار الجنساني.
4. نطلب من كل مجموعة أن تأتي إلى المقدمة وتقدم أفكارها، مع التأكد من تضمين الردود أدناه:
  - لانا: تم تنشئة لانا اجتماعيا للتفكير في الفترات على أنها محرجة ومخزية. كان بإمكانها أن تسأل المرأة الأخرى عما إذا كانت بحاجة إلى مساعدة، وربما تعرض مرافقتها إلى الحمام، أو التفكير معها في حل.
  - سارة: تشعر سارة بالقلق من أن ابنتها لا يتصرف وفقا للمعايير الذكورية ولن يحترمه الأولاد والرجال الآخرون. كان بإمكانها السماح لابنتها بالتعبير عن مشاعره بالطريقة التي يحتاجها. إن تشجيعه على استخدام العنف سيعرضه للأذى الجسدي ويديم فكرة كيف يجب أن يتصرف الصبي.
5. نختتم النشاط بالإشارة إلى أنه بسبب انغماسنا في مجتمع به معايير جنسانية وقوالب نمطية جنسانية، فإننا جميعا عرضة لتصديقها بأنفسنا. قد نديم عن غير قصد هذا النوع من التفكير والسلوك دون أن ندرك ذلك. ولكن يمكننا أن نبدأ في ملاحظة كيف نتفاعل في مواقف معينة ويمكننا أن نتعلم كيفية تغيير تفكيرنا وسلوكنا.

## النشاط 5: إعادة النظر في الكائنات الفضائية

الوقت: 10 دقائق

الهدف: تدرك المشاركات كيف تغيرت وجهة نظرهن حول قضايا الجنسانية منذ بداية الدورة.

المورد: نحضر المخطط الورقي أو أي إخراج مرئي آخر تم إنشاؤه في الجلسة 1، النشاط 1.

الوصف:

1. نقوم بإظهار شريحة PPT لهذا النشاط.
2. نذكر المشاركات بالتمارين على الكائنات الفضائية (الجلسة 1، النشاط 1)، عندما ناقشنا الاختلافات بين الرجال والنساء وتفسيرات لتلك الاختلافات. ربما ناقشنا الاختلافات الجسدية، وقواعد اللباس، وطرق التحدث والتواصل مع بعضهن البعض، وما يحب الرجال والنساء القيام به، والسلوكيات والأدوار الأكثر شيوعا في المنزل وفي الأماكن العامة.
3. نعرض الرسم البياني أو أي نقوم بإخراج مرئي آخر تم إنشاؤه من هذا التمرين. نراجع بعض الأفكار المكتوبة هناك ونسأل: هل ما زلني تعتقدين ذلك؟ هل هذه سمة لجميع الرجال / جميع النساء؟ ما رأيك الآن في أسباب الاختلافات بين الرجال والنساء؟ هل هناك أي شيء تريدين استعادته أو إضافته أو تغييره؟
4. نقوم بتسهيل مناقشة حول هذا.

## النشاط 6: الاختتام والتفكير النهائي

الوقت: 5 دقائق

الهدف: تقوم المشاركات بدمج الأشياء الأساسية التي تعلمتها في الدورة.

وصف:

1. بناء على الوقت المتاح، نختار أحد الإجراءين التاليين أو كليهما.
  - نطلب من المشاركات التفكير في الشيء - فكرة أو إدراك أو حقيقة - من الدورة التي فاجأتهن أكثر وأنهن سيشاركنها مع الآخرين في كل فرصة تتاح لهن.
  - نطلب من المشاركات التفكير في أمثلة للأشياء التي يرغبن في رؤية التغيير بالنسبة لهن. قد يشمل ذلك المزيد من تقاسم الرعاية والعمل المنزلي، واتخاذ قرارات أكثر مساواة مع شريكهن، وتربية الأولاد البنات بطريقة أقل جنسانية، وما إلى ذلك.
2. هذا هو النشاط النهائي للدورة! نشكر الجميع على الحضور وعلى جميع مساهماتهن.

تذكير إد-أب:

يجب أن يكون المشاركات قد انتهوا بالفعل من الوحدات 3 و 4 قبل هذه الجلسة ، ولكن إذا لم يكن الأمر كذلك، فعليهم تخصيص الوقت للقيام بذلك. يجب على الجميع إجراء اختبار الدورة. بمجرد الانتهاء من جميع أجزاء الدورة، سيتم إرسال شهادة الإكمال الخاصة بهن عبر البريد الإلكتروني.

[https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Social\\_Norms\\_UNFPA\\_style\\_II.pdf](https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Social_Norms_UNFPA_style_II.pdf)<sup>i</sup>

