



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

إعداد الدعاة والقيادات الدينية لتناول القضايا السكانية والصحية في ندوات التوعية المجتمعية من أجل تنمية الأسرة

دورة تدريب مدربين

دليل المدرب

12/19/2021

إعداد المجلس القومي للمرأة

د. محمد بهاء شوكت

مستشار الصحة الإيجابية والتدريب



المحتوي

7	مقدمة
8	ما أهمية إشراك القادة الدينيين في أجندة المرأة والصحة الإنجابية والتنمية السكانية؟
11	جلسة تدريب المدربين_ كيف يتعلم الكبار بصورة أفضل؟
13	إرشادات للمدربين أثناء التدريب الثانوي.
13	مراحل التعلم الذي يراعي خصائص المتعلم البالغ (خصائص تعلم الكبار):
15	التخطيط للدورة التدريبية (التدريب الثانوي)
15	أولاً: اختيار المشاركين
15	ثانياً: اختيار مكان تنفيذ الدورة التدريبية، وبيئتها، ومخطط غرفة التدريب
15	الموارد التدريبية اللازمة للمدرب
16	الطرق التدريبية المستخدمة خلال الدورة التدريبية
16	استعدادات المدرب لتنفيذ التدريب الثانوي
16	إرشادات للدعاة أثناء ندوات التوعية مع الفئات المستهدفة
17	خطوات إعداد وتقديم ندوة توعوية تثقيفية بواسطة أمام، داعية، واعظ/واعظة:
17	أولاً: إعدادات ما قبل يوم الندوة:
17	ثانياً: خطوات تنفيذ الندوة:
19	سبع قواعد ذهبية لتعليم المجموعات
23	جلسة استخدام التواصل الفعال لإعداد وتقديم رسالة صحية مؤثرة
23	دليل المدرب
23	أهداف الجلسة:
24	المادة المرجعية
24	صياغة وتكييف الرسائل الصحية
25	خطوات صياغة الرسالة
27	خصائص الرسالة الصحية المؤثرة عند استخدام مواد إعلامية مقروءة أو مسموعة:
27	استخدام مهارات التواصل الفعال في تقديم رسائل صحية في ندوات التوعية
28	مهارات التواصل اللفظي الفعالة
29	مهارات التواصل غير اللفظي الفعالة
29	عوائق الاتصال
33	جلسة الصحة الإنجابية والحقوق الإنجابية
33	أنشطة الجلسة
35	مرفقات الجلسة
36	المواد المرجعية للمدرب
36	أولاً: الصحة الإنجابية

37	ثانياً: الحقوق الإنجابية
38	الرسائل الصحية الأساسية التي يحرص الداعية الي نقلها للعامة
38	تعريف مبسط للصحة الإنجابية -والحقوق الإنجابية
39	اليوم الثاني الجلسة الثالثة
39	الأمومة الآمنة
41	جلسة الأمومة الآمنة – دليل المدرب
41	أهداف الجلسة:
41	أنشطة الجلسة التدريبية
43	مرفقات الجلسة
45	المادة المرجعية للمدرب
48	الولادة الآمنة
49	فترة النفاس
50	الرسائل الصحية الأساسية التي يمكن أن يتناولها الداعية
51	شائعات ومفاهيم مغلوطة:
55	<u>مشورة المقبلين على الزواج أهداف الجلسة التدريبية</u>
55	إجراءات الجلسة التدريبية
56	الرسالة الصحية التي يتناولها الداعية
56	مادة مرجعية للمدرب
56	مشورة المقبلين على الزواج
56	عناصر خدمة الفحص والمشورة للمقبلين على الزواج
57	محتويات مشورة المقبلين على الزواج
58	الفحص الطبي لراغي الزواج
61	<u>تباعد الولادات وتنظيم الأسرة أهداف الجلسة:</u>
61	أنشطة الجلسة
62	الشائعات والمفاهيم الخاطئة المتعلقة بوسائل تنظيم الأسرة
63	المادة المرجعية
63	تنظيم الأسرة
63	المباعدة بين الولادات
63	المردود الصحي، والاجتماعي، والاقتصادي لتنظيم الأسرة
64	وسائل تنظيم الأسرة
66	التوقيت الصحي للحمل، والمباعدة المثالية بين ولادة طفل والحمل الذي يليه
67	المخاطر الصحية للحمل في سن مبكر
67	الشائعات والمفاهيم الخاطئة المتعلقة بوسائل تنظيم الأسرة

70	الرسائل الصحية الأساسية
73	<u>العنف ضد المرأة</u> أهداف الجلسة التدريبية
73	عناصر الجلسة الرئيسية
73	الموارد التدريبية اللازمة
74	أنشطة الجلسة التدريبية
76	مخطط شجرة العنف
77	المادة المرجعية
77	ما المقصود بالنوع الاجتماعي؟
77	ما الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي؟
78	ما المقصود بالعنف بسبب النوع الاجتماعي؟
78	ما تعريف العنف ضد المرأة؟
79	العنف الأسري (عنف الزوج وعنف آخرين ضمن نطاق الأسرة)
79	ما العواقب الصحية والاجتماعية المترتبة على العنف الزوجي والأسري؟
81	كيف نساعد الناجية في حالة من حالات العنف الزوجي والأسري؟
81	الرسائل الصحية الأساسية التي يمكن أن يتناولها الداعية
82	الأعراف والمفاهيم الخاطئة عن العنف ضد المرأة والعنف الأسري
85	<u>ختان الإناث</u> دليل المدرب - خطة الجلسة:
85	أهداف الجلسة التدريبية
85	العناصر الرئيسية
85	الموارد التدريبية اللازمة
86	إجراءات الجلسة التدريبية
88	المرفقات
88	مرفق (3): قصة "حوار أسري حول ختان وفاء"
88	المادة المرجعية
88	الممارسات الضارة
89	ختان الإناث
89	العواقب الصحية والاجتماعية لختان الإناث
90	هل ختان الإناث قانوني؟
90	دور الرجال في مناهضة ختان الإناث:
90	مفاهيم خاطئة تتعلق بختان الإناث
92	الرسائل الصحية الأساسية التي يستطيع الداعية تناولها
95	التثقيف الصحي للنشأ والمراهقين
95	خطة الجلسة - دليل المدرب

95.....	أهداف الجلسة
95.....	أنشطة الجلسة
97	المادة المرجعية
97.....	القيم والمبادئ الخاصة بتقديم التثقيف الصحي للمراهقين
98.....	التغيرات الجسدية والنفسية المصاحبة لفترة المراهقة
99.....	المخاطر الصحية التي يواجهها المراهقون والمراهقات، والحلول المقترحة
102.....	الرسائل الصحية الأساسية التي يستطيع الداعية تناولها
107.....	الزواج المبكر
107.....	أهداف الجلسة
107.....	أنشطة الجلسة التدريبية
108.....	ما المقصود بالزواج المبكر (زواج القاصرات)؟
109.....	الزواج القسري
109.....	ما الآثار الصحية والاجتماعية للزواج المبكر؟
109.....	هل الزواج المبكر قانوني؟
110.....	الرسائل الصحية الأساسية
110.....	الأعراف والمفاهيم المغلوطة عن الزواج المبكر
111.....	الأسئلة الشائعة

مقدمة

أخي/أختي الإمام والداعية والواعظ/الواعظة: إليك هذا الدليل الميسر المحتوي على مجموعة من الرسائل الدعوية ذات المغزى الاجتماعي والصحي الوقائي، نحاول فيه جاهدين حماية المجتمع من خطر التمادي في ممارسات معينة ومن ترسيخ أفكار مغلوطة من شأنها الإضرار بصحة وسلامة الأسرة المصرية وتعطل قاطرة النمو والترقي وصارت المجتمعات تأن من جرائه في وقت هي أحوج ما تكون للتقليل من المشاكل والعقبات.

لمن خصص هذا الدليل؟ يعتبر هذا الدليل مرجعًا تربويًا لكل من يريد أن ينشط في مجال التوعية الصحية والتنموية لكل أفراد المجتمع ونخص بالذكر العلماء والدعاة والأئمة والواعظ والواعظات، لئتمكنوا من توعية الأمة حول كل ما يخص صحة وتنمية الأسرة وأفرادها جميعًا من فتيان وفتيات ورجال ونساء. يجب أن نضع في الاعتبار أن الدليل ليس دليل تشغيل تنفيذي حر في بل هو عبارة عن رؤوس موضوعات يمكن للباحث المجتهد أن يتوسع فيها بإضافة الكثير من المعلومات الشرعية/الدينية والطبية والاجتماعية التي لم يقصر القلم عن تناولها بل محاولة الاختصار غير الممل هي التي دعت لإخراجه على هذه الصورة.

إجمالاً يهدف هذا الدليل إلى :

- تزويد الدعاة والأئمة والواعظ/الواعظات بالمعلومات العلمية الصحية عن ممارسات ضارة منتشرة بالمجتمع وكيفية التصدي لهذه الممارسات وتصحيح المفاهيم المغلوطة وبالذات فيما يخص صحة المرأة والطفل والأسرة والتربية السكانية.
- تشجيع المشاركين على تبني أفكاراً إيجابية فيما يخص القضايا السكانية والصحية في ندوات التوعية المجتمعية من أجل تنمية الأسرة.
- مناقشة كيفية التطرق للمبادئ الإسلامية التي يمكن أن تشكل سندًا قويًا للتصدي للممارسات الضارة والأعراف البالية التي تهدد سلامة وصحة الأسرة والمجتمع.
- تغيير السلوكيات المسيطرة إما بعرف خاطئ أو فهم غير صائب للتعاليم الإسلامية الشريفة السمحة محاولين استخراج هذه المعلومات مدعمة بأدلة من القرآن والسنة واجتهادات العلماء. اننا لا ندعي لعملنا هذا الخلو من المثالب لكن يكفي صدق النية وحبنا لهذا الوطن ذي القيم السامية النبيلة. هذا ... وعلى الله التوكل ومنه الإعانة وما نريد إلا الإصلاح ما استطعنا ... وما توفيقنا إلا بالله.

ما أهمية إشراك القادة الدينيين في أجندة المرأة والصحة الإنجابية والتنمية السكانية¹؟

يؤدي الدين دوراً أساسياً في تشكيل أفعال أي مجتمع، حيث أنه متغلغل بطبيعته في الأماكن العامة والخاصة، وفي الديناميكيات الاجتماعية والثقافية، ولا بد من دراسة كيف يمكن أن يساعد القادة الدينيون في النهوض بالتنمية البشرية، بطرق منها دعم أجندة المرأة والصحة الإنجابية والتنمية السكانية.

يمكن للقادة الدينيين تغيير الأعراف الاجتماعية وتعزيز القيم الإيجابية، مثل تلك المتعلقة بالتسامح والمساواة بين / الجنسين والعديد من المبادئ الأساسية لأجندة المرأة ويمكنهم أيضاً أن يعالج القادة الوصم والممارسات الثقافية الضارة كتلك المتعلقة بالعنف القائم على التمييز بين الجنسين،

وقد يكون بإمكانهم أيضاً تعظيم الرسائل المتعلقة بالمرأة والصحة والتنمية السكانية في دور العبادة التي يخدمون فيها، أو عن طريق الخدمات المجتمعية الأساسية مثل التعليم، أو أنشطة التوعية في المناطق التي يصعب وصول خدمات التنمية إليها.

وبالإضافة إلى قدرة القادة الدينيين على الوصول والتأثير على الصعيد المحلي، يمكنهم أن يمارسوا سلطة كبيرة في مجال السياسة العامة على مستوى الدولة، سواء من خلال علاقاتهم بالنخب السياسية وصانعي القرار، أو من خلال تولي مناصب السلطة بأنفسهم. ولدى العديد من الدول حول العالم وزارات حكومية مخصصة للشؤون الدينية، ومؤسسات دينية رسمية تخلط بين الدين والدولة.

وفي الآونة الأخيرة، شارك القادة الدينيون في التخفيف من آثار جائحة كوفيد-19 العالمية. وقد وضعت منظمة الصحة العالمية مذكرة استشارية لتوجيه المسؤولين والعاملين في الخطوط الأمامية في مجال الصحة بشأن كيفية الإبلاغ عن الوباء وتعبئة القادة الدينيين لقبول توجيهات الصحة العامة ذات الصلة ونشرها. ويتعامل القادة الدينيون مع مجتمعاتهم من خلال مجموعة من المنصات والخدمات تشمل تقديم الوعظ الديني، والخدمات الاجتماعية، والرأي والخدمات الاستشارية، والنصائح بشأن مجموعة من المسائل المتعلقة بالعقيدة والإفتاء.

¹ | مقتبس من: إشراك القادة الدينيين في النهوض بأجندة المرأة والسلام والأمن 2021 ESCWA الأمم المتحدة

اليوم الأول - جلسة 5/4

المنهج العام للدليل الإرشادي لتنفيذ ندوات التوعية المجتمعية
وكذلك التدريب الثانوي لشباب الأئمة والدعاة



المنهج العام للدليل الإرشادي لتنفيذ ندوات التوعية المجتمعية وكذلك التدريب الثانوي لشباب الأئمة والدعاة

عزيزي الأمام، الداعية، الواعظ/الواعظة: سوف نسعى في هذا الفصل إلى تقديم مقترح/نموذج يمكن توظيفه من قبل المستخدم كدليل إرشادي قابل للتطوير والابتكار أثناء تنفيذ جلسات التوعية المجتمعية مع الجمهور المستهدف من أفراد المجتمع متنوعي الثقافة والمكانة وفي نفس الوقت فنحن نعرض منهجية تدريب وتعلم الكبار التي يستخدمها المدرب المؤهل أثناء تنفيذ التدريب الثانوي لشباب الأئمة والواعظ/الواعظات في المحافظات المختارة على مستوى الجمهورية. وتعتمد منهجية التدريب في هذا الدليل على تطبيق مبادئ تعلم الكبار وتدعو إلى احترام خبرات المستهدفين والاستفادة منهم كأحد مصادر التعلم الهامة ويحاول التركيز على استخدام المهارات والخبرات والمعارف الحياتية والتعلم الموجه ذاتيًا.

كيف يتعلم الكبار بصورة أفضل؟

يتعلم الكبار بصورة مختلفة عن الأطفال. وسوف تحتاج كمدرّب/داعية إلى تقديم المعلومات بصورة مختلفة إلى المتلقين من الكبار المشاركين في دورة تدريبية أو ندوة توعوية عن تقديمها إلى الطلاب من صغار السن في موقع تعليمي تقليدي.

برجاء مراجعة تلك المبادئ الخاصة بتعلم الكبار قبل بدء التدريب للتأكد من قيامك بتقديم المعلومات بصورة أكثر فاعلية في تعليم الكبار:

- يتعلم الكبار بصورة أفضل من خلال التطبيق. يقوم الكبار بتطوير مهارات وعادات وقدرة على حل المشكلات من خلال الممارسة وهي عملية تدريجية. وحينما يمارس الكبار فإنهم يتعلمون. وهناك حاجة إلى الممارسة المستمرة من أجل الاحتفاظ بالمعلومات وتطوير العادات. ويحتفظ كبار السن بالمعلومات والمهارات إذا كانت لديهم فرص بسيطة ومتكررة لممارسة أو استخدام ما تعلموه.
- يتركز تعليم الكبار على حل المشكلات ولا بد أن تكون المشكلات واقعية. يعتبر الكبار عمليون وواقعيون. ويزداد اهتمامهم حينما يركز التعليم على المشكلات الواقعية وليس الافتراضية.
- يضيف الكبار مجموعة من الخبرات إلى الموقف التعليمي. ترتبط المعلومات والمهارات الجديدة وتصبح مكملة لبعضها البعض في إطار خبرة التعليم مدي الحياة. قم بتشجيعهم على المشاركة بتجاربهم من التواصل المزدوج.

- شجع المجموعة على المقاطعة وطرح التساؤلات والاختلاف والتحدي والإضافة إلى كل موضوع. ا طرح الأسئلة على المجموعة. سوف يتعلمون من بعضهم البعض ويدعمون المعلومات ووجهات النظر والسلوكيات الجديدة.
- يتعلم الكبار بصورة أفضل في مناخ غير رسمي. قد يكون لدى بعض الكبار ذكريات غير سارة عن أيام الدراسة حيث كان من المتوقع إن ينصتوا للمحاضرات ويقوموا بمناقشتها. وقد تختفي هذه الذكريات حينما يتم تشجيعهم على المشاركة وتوجيه الذات. ويزداد بالإضافة إلى ذلك الدافع على التعلم لديهم.
- يتعلم الكبار بصورة أفضل عند استخدام مجموعة متنوعة من طرق التعلم. يتطور التعليم بسرعة كبيرة حينما تصل المعلومات إلى المتعلم من خلال أكثر من قناة استشعار واحدة. (وينطبق ذلك على الأطفال أيضا). وإذا كان هدفك يتمثل في تقديم المعلومات تكون المحاضرة هي أفضل النماذج كفاءة. وإذا كنت تهدف إلى تغيير السلوكيات أو وجهات النظر فلا بد إن تجعل المتعلم يشارك بصورة فعالة في العملية – من خلال مناقشات المجموعة وأنشطة المجموعات الصغيرة والتقييم الذاتي للسلوكيات الشخصية ولعب الدور وفرص ممارسة المهارات.
- يحتاج المتعلمون من الكبار إلى التوجيه. يريد الكبار معرفة مدى كفاءتهم في القيام بما يفعلونه. ويتم تثبيط عزمهم بسهولة بشأن قدرتهم على التعلم وينفذ صبرهم مع شعورهم بالخطأ. ويحتاجون إلى التشجيع ورد الفعل الايجابي من اجل التعلم بصورة أفضل.
- يعاني الكبار حينما يحرمون من النجاح. ولا بد إن يوفر المدربون وسائل مساعدة شفوية وغير شفوية تسمح للمشاركين بالتعرف على كيفية القيام بما يفعلونه – ولا بد إن يكون رد الفعل ايجابي بصفة عامة.
- سوف يتعلم الكبار عند الشعور بالحاجة إلى التعلم. يتعلم الكبار بصورة أفضل حينما يتوقعون الحصول على مزايا فورية عندما تكون المعلومات أو المهارات التي يحاولون اكتسابها مفيدة بصورة مباشرة في الوفاء بمسئولية حالية. ويريد الكبار معرفة "جدوى وفائدة هذه المعلومة أو المهارة كيف سوف تساعدني؟"
- يسعى الكبار وراء الاستخدام الفوري للمعلومات دون تأجيل. من الأفضل إن تمنح الكبار معلومات قليلة وتسمح لهم بالوقت الكافي لتطبيق تلك المعلومات قبل الانتقال إلى معلومات أخرى.

- يرحب الكبار بالمعاملة بوصفهم ناضجين ويستأثرون من التحدث إليهم بكبرياء. يتمثل هدفك في نقل المعلومات بأسلوب بسيط وواضح. وكن حريصاً على ألا تكون وجهة نظرك تحتمل التعالي عليهم.
- يستطيع الكبار تذكر 5 - 7 مفاهيم رئيسية فقط. يمتلك الكبار والأطفال قدرة محدودة على تذكر الأشياء. ويمكنك مساعدتهم على تذكر المعلومات الرئيسية من خلال التركيز على "الحاجة إلى المعرفة" وليس "الرغبة في المعرفة". ويقال إن هناك أربعة أنواع من المعرفة: "وجوب المعرفة" و"ضرورة المعرفة" و"إمكانية المعرفة" و"رفاهية المعرفة". ويركز المدربون الفعالون على وجوب المعرفة وضرورة المعرفة.

إرشادات للمدربين أثناء التدريب الثانوي

استخدم منهجية التعلم النشط للكبار التي تتبنى الاستراتيجيات التالية:

1. التعلم هو عملية مستمرة مدى الحياة ويجب أن يركز المدرب على كيفية التعلم، وابتكار طرق جديدة تحبب المشاركين في التدريب وتزيد من تعلقهم بالتعلم المستمر.
2. التدريب والتعلم هما محوران يساهمان بقدر كبير في تطوير الأشخاص والمجتمعات، ويشكلان ضرورة وخاصة في عصر تتطور فيه المعارف والمعلومات تطوراً سريعاً. هذه التغيرات السريعة وضعت الإنسان أمام مهام وحاجات جديدة يجب على المدرب أن يتفهمها ليتم تحقيق تغيير في السلوك وتحسين الاستفادة من الخدمات التنموية وخدمات الصحة الإيجابية، ومنع الممارسات الضارة والعنف القائم على النوع الاجتماعي. التدريب يستهدف أساساً تحقيق التحسن المستمر في معرفة ومهارات المشاركين للارتقاء بهم إلى المستوى الذي يحقق أهداف وغايات التدريب.
3. الاعتماد على منهجية التدريب بالمشاركة التي تهدف إلى تحقيق التغيير الإيجابي للسلوك من خلال اكتساب المهارات والمعارف وتعزيز الاتجاهات والاستفادة من خبرات المشاركين، وهي منهجية مثلى لتحقيق تغيير السلوك.

مراحل التعلم الذي يراعي خصائص المتعلم البالغ (خصائص تعلم الكبار):

تحدث التغيرات السلوكية وتسير في الاتجاه المرغوب من خلال (1) الانتباه، (2) الإدراك، (3) التفكير... ثم يأتي التعلم. والتكنولوجيات المستخدمة في التعليم لها دور رئيسي في تقديم المادة العلمية في صورة مثيرة يتفاعل معها المتدرب/المتلقي في موقف تعليمي ينتج عنه استجابة مرغوبة للمتدرب/المتلقي ويتم ذلك على النحو التالي:

أ) الانتباه: يتمثل الانتباه في تنشيط الحواس المختلفة للمتدرب، وهي السمع والبصر والشم والتذوق والحس، وبدون توظيف هذه الحواس وحالة اليقظة التي تكون فيها عند استقبال ما يثير الاهتمام لا يمكن حدوث عملية التفكير ثم التعلم من بعدها، فالانتباه للشيء هو تركيز الشعور إليه ليتم التعرف عليه والتفاعل معه.

ومن العوامل الخارجية التي تساعد على جذب انتباه المتدرب ما يلي:

شدة التنبيه: مثل تقديم المعلومات الرئيسية بصورة جذابة مثل استخدام الإضاءة أو الألوان الزاهية (تنبيه بصري) بحيث تستحوذ على اهتمام المتعلم في الموقف التعليمي فتثير حماسه للتفاعل معها.

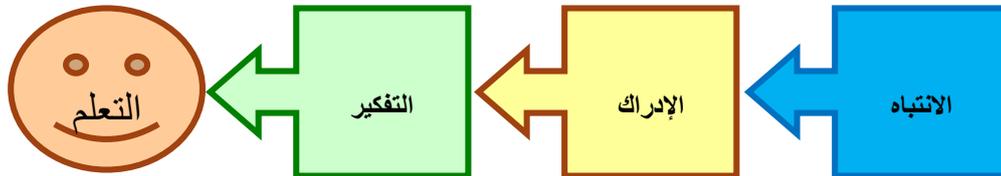
تكرار التنبيه: يتمثل في إعادة عرض المادة العلمية بصورة مختلفة مشوقة للمتعلم مع التأكيد في تكرار العرض على الجوانب التي لم يستوعبها المتعلم في المرة السابقة. فإذا كان العرض للمادة العلمية لفظياً مثلاً بواسطة المدرب فيمكنه التغيير في نبرات الصوت مع استخدام الحركة داخل قاعة التدريب وإشراك المتدرب في عملية العرض بحيث لا يشعر بالملل أو يتشتت انتباهه.

تغيير حركة التنبيه: من حيث تنوع أساليب حركة العرض للمادة العلمية من لفظية بواسطة المدرب، إلى صوتية باستخدام أجهزة تسجيل الصوت، وإلى صوتية بصرية باستخدام الفيديو، أو تغيير درجات الصوت من بطيء إلى سريع، ومن هامس إلى متوسط الارتفاع مما يوفر حالة من التهيؤ النفسي لدى المتدرب وجذب انتباهه.

التباين: ويتم بالتأكيد على التنوع في درجات المادة المعروضة، ولتكن في ألوان العروض التقديمية مثلاً مع تعدد نوعياتها، واستخدام الأنواع المختلفة من المواد التعليمية مما يجذب انتباه المتدرب بسرعة ويوقظ حواسه المختلفة، مما يزيد من تفاعله مع المادة العلمية.

(ب) الإدراك:

يأتي كمرحلة تالية للانتباه للمادة العلمية الذي يتم باستخدام الحواس المختلفة فتحدث عملية استقبال المادة العملية التي تؤدي إلى عملية الإدراك وإعطاء المعنى لما استقبله المتدرب من خلال حواسه. فمثلاً بعد عرض فيديو عن وفيات الأمهات يبدأ المتدرب في استحضار خبراته السابقة المشابهة للموقف التعليمي (وفاة الأم) ومن ثم التعرف على قدر مأساة وفاة الأم، وبذلك تتم عملية الإدراك. التخطيط التالي يوضح المراحل التي تمر بها عملية التعلم.



(ج) التفكير:

التفكير هو الحالة الذهنية التي تتضمن الأنشطة العقلية والتي تستخدم الصور الذهنية والمعاني والألفاظ والأرقام والذكريات والإشارات والتعبيرات والاتجاهات بهدف فهم مواقف محددة، والمتدرب يستخدم فيه خبراته ومعلوماته السابقة لإعطاء معنى للمادة العلمية المعروضة أو للوصول إلى حل أو هدف نهائي، فإذا كان من الصعب عليه الوصول إلى ذلك من خلال خبراته المباشرة فإنه يستخدم أنشطة عقلية متنوعة منها اختيار البدائل وإعادة تنظيم الخبرات والأفكار المعروضة عليه؛ وذلك بغرض تحقيق الهدف النهائي.

التخطيط للدورة التدريبية (التدريب الثانوي)

أولاً: اختيار المشاركين

يتراوح العدد المثالي للمشاركين في كل دورة تدريبية من 20 إلى 25 مشارك/مشاركة. كما يجب عند اختيار المشاركين أن يكونوا على اتصال مباشر مع الفئات المستهدفة (أهالي القرية / المدينة المستهدفة متضمنة فئة الشباب وحديثي الزواج، والسيدات والرجال في عمر الإنجاب) .

ثانياً: اختيار مكان تنفيذ الدورة التدريبية، وبيئتها، ومخطط غرفة التدريب

على المدرب أن يكون حريصاً جداً عند اختيار مكان تنفيذ الدورة التدريبية، والتي يجب أن يتوافر فيها كل ما يلي:

1. يجب أن تكون القاعة واسعة تسمح باستيعاب عدد المشاركين وتساعدك في تنفيذ الأنشطة التدريبية المختلفة مثل توافر طاولات لمجموعات العمل المصغرة والتحضير لتمثيل الأدوار.
2. يجب أن تكون لوجستيات (مهمات) التدريب الأخرى متاحة في القاعة، مثل: شاشة العرض، وصلات للكهرباء، حامل وأوراق وأقلام للسبورة الورقية أو السبورة البيضاء والأقلام الخاصة بها. كما يجب توافر جهاز كمبيوتر وجهاز عرض البيانات Data show (إذا أمكن)، أو الاعتماد على طريقة عرض أخرى بديلة مثل السبورات الورقية حسب الإمكانيات المتاحة.

3. يجب أن تكون القاعة خالية تماماً من أي حواجز تعوق الرؤية مثل الأعمدة أو القواطع.

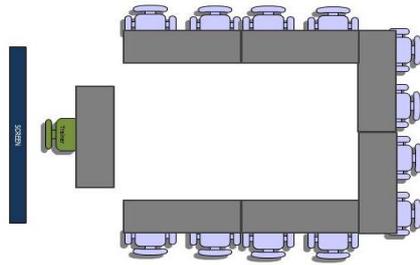
4. يجب أن تكون القاعة جيدة الإضاءة وجيدة التهوية.

5. يجب أن تكون دورات المياه قريبة من القاعة.

6. يجب أن يكون ملحفاً بالقاعة مكان للاستراحة وتقديم المشروبات.

7. يجب أن يجلس المشاركون على شكل نصف دائرة أو حدود حصان U Shape، ويفضل أن يكون ذلك على طاولات مقابلة لبعضها البعض (أنظر الرسم التوضيحي 1: جلوس المشاركين)

وذلك لكي يتمكن المدرب من بناء جو ودي يتم فيه التواصل الفعال بينه وبين المشاركين، وبين المشاركين وبعضهم البعض منذ بداية التدريب.



رسم توضيحي 1: جلوس المشاركين

الموارد التدريبية اللازمة للمدرب

يجب أن يكون لدى المدرب نسخة من "الدليل التدريبي"، متضمنة سيناريوهات تمثيل الأدوار، والقصص، والاختبارات، والاستبيانات، والعروض التقديمية.. الخ. ويجب أن تكون كل هذه المواد التدريبية موجودة وجاهزة قبل البدء في التدريب بفترة كافية حتى يتمكن المدرب من مراجعتها ومراجعة كل الأنشطة المقررة، والتدرب عليها جيداً قبل بداية التدريب.

الطرق التدريبية المستخدمة خلال الدورة التدريبية

يجب أن يحرص المدرب علي تجنب الطرق التدريبية النظرية قدر الإمكان مثل: المحاضرات أو النقاشات الجماعية الكبيرة، وأن يتذكر دائماً أن لكل فرد من المشاركين طريقته وسرعته في التعلم. يعتمد التدريب على منهجية "التعلم النشط" والتي تعتمد على مجموعة من طرق التدريب التي تشجع على فعالية المشاركة مثل:

- عرض فني
- الاستبيان
- تمثيل الأدوار
- مجموعات العمل
- رواية القصة
- العصف الذهني
- محاضرة
- دراسة الحالات
- نقاشية
- نقاش جماعي
- تفاعلية

استعدادات المدرب لتنفيذ التدريب الثانوي

1. راجع "المواد المرجعية للمدرب" التي تحتوي على محتوى موسع يفيد المدرب في تقديم المضمون الثقافي التوعوي الذي يجب أن يتعلمه، وكذلك الأدلة الشرعية من النصوص المختارة من الكتاب والسنة التي تعضد المفهوم أو الرسالة بالإضافة إلى معلومات تساعده في الرد على الأسئلة والاستفسارات التي يطرحها المشاركون.
2. راجع دليل المدرب.
3. راجع المواد التي تخصص للمشاركين (مذكرات المتدربين)
4. راجع خطة الجلسات التدريبية.
5. راجع العروض التقديمية الخاصة بكل جلسة، ويفضل إجراء بروفة عليها أمام المرأة أو أمام أشخاص آخر.
6. إذا لم تكن أجهزة عرض العروض التقديمية متاحة، قم بإعداد سبورات ورقية بدلا من العرض التقديمي.
7. تأكد من توافر جميع الموارد/المرفقات التي سوف تحتاجها أثناء التدريب وبالعدد المناسب -مثل: سيناريوهات تمثيل الأدوار، الحالات الدراسية، القصص، الأسئلة والاستبيانات... الخ- وطم بمراجعتها.
8. قم بتصوير نسخة لكل مشارك من "مذكرات المتدربين".

إرشادات للدعاة أثناء ندوات التوعية مع الفئات المستهدفة

أفكار ذات فائدة للدعاة أثناء تنفيذ ندوات التوعية:

إن معظم المستفيدين والمستفيدات من برامج التثقيف الصحي التي صُمم من أجلها الدليل الإرشادي هم من الكبار ذوي التحصيل العلمي البسيط ولديهم خبرات واسعة في الحياة والعمل. فعادةً، ما يجيد هؤلاء الأشخاص عرض خبراتهم العملية وغير معتادين على الاستماع إلى المحاضرات الطويلة. وقد بات معروفاً اليوم أن الكبار يكتسبون معظم الأمور التي يتعلمونها من خلال تجاربهم الخاصة. لذلك، ينبغي الاعتماد على المنهجيات التالية:

❖ **منهج التعلم من التجارب الحياتية للمشاركين.** يجب أن يكون السرد النظري مختصراً قدر المستطاع، وأن يأتي التحليل والنظريات بعد الأنشطة العملية وليس العكس. فهذا يساعد المشاركين والمشاركات على تحليل تجاربهم الخاصة واستخلاص الدروس منها، وتحويل مواهبهم الخفية وخبراتهم إلى معارف ومهارات ملموسة ومنظمة. ولذلك فإن تلك الطريقة للتعلم تناسب كل الفئات من ذوي التحصيل العلمي المحدود.

❖ **منهج التعلم بالمشاركة.** هذا المنهج المتبع في التدريب والتوعية يساعد على اكتساب المعلومات الجديدة. كما تساعد التمارين على خلق مجال أفضل للإبداع وذلك من خلال مرونة كبيرة في تقديم وعرض التمارين بشكل لا يؤثر على مضامينها، فتتم عملية التعلم بفضل حماس وتحفيز المشاركين والمشاركات من خلال إجرائهم التمارين التي يقومون من خلالها تدريجياً بتحويل تجربتهم إلى معلومات ومهارات ملموسة. يدعو هذا الأمر كذلك إلى احترام الجميع وبتيح المجال للتنوع في وجهات النظر والآراء بين المشاركين والمشاركات من خلال عرضهم لتجاربهم الخاصة.

خطوات إعداد وتقديم ندوة توعوية تثقيفية بواسطة أمام، داعية، واعظ/واعظة:

أولاً: إعدادات ما قبل يوم الندوة:

1. تعرف على مواصفات وطبيعة الفئة المستهدفة (المستمعين) من حيث الفئة العمرية، والجنس، والمستوي الاجتماعي والثقافي.
2. نسق مع الجهة المنظمة لتحديد مدة الندوة وتوقيتها وعدد الحاضرين (يفضل أن يتراوح العدد بين 20 إلى 30 مستمع لضمان المشاركة والتفاعل)
3. نسق مع الجهة المنظمة لاختيار مكان تنفيذ الندوة ومطابقته لاحتياجات العرض من حيث مساحة المكان وجودة التهوية ومراعاة قواعد منع العدوي والتباعد الاجتماعي لظروف جائحة كوفيد 19
4. توفير وسائل الراحة بالمكان كالمقاعد ودورات المياه مع وضع احتمالية اصطحاب السيدات لأطفالهن مما يستدعي تجهيز من يعتني بهم
5. اختبار الأجهزة السمعية والبصرية إذا كان ذلك متاحاً بمكان تنفيذ الندوة

ثانياً: خطوات تنفيذ الندوة:

1. زمن الندوة: 45 – 60 دقيقة على الأكثر.
2. أحرص على التواجد قبل ميعاد البدء بنصف ساعة على الأقل للتأكد من مناسبة المكان ووسائل العرض.
3. أرتد ملابس مناسبة ووقورة لتخاطب الصورة الذهنية للأمام أو الداعية لدي المستمعين.
4. في بداية الندوة رحب بالمستمعين وعرفهم بنفسك بأسلوب يقربهم إنسانياً من شخصك وابتعد عن المبالغة والتعالي.
5. أحرص على إعداد مقدمة شيقة ملفتة للانتباه كرواية قصة أو عرض حدث أو أي نشاط من أنشطة كسر الجليد.
6. داوم على استخدام لغة بسيطة مفهومة للعامة ومناسبة للمستمعين ولكن تجنب استخدام ألفاظ مسيئة أو جارحة.
7. مارس مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي الفعالة فاحرص على وضوح الصوت واستخدام نبرات متنوعة وكذلك أنتبه لإشارات اليدين وتعبيرات الوجهة ولغة الجسم.

8. أستخدم لغة عربية فصيحة واضحه عند الاستشهاد بالقرآن والسنة ولكن تذكر أن الجمهور بسيط وقد تشتته التفاصيل الدقيقة في سند الحديث وشرحه، ولا مانع أن يكون النص القرآني أو الحديث مكتوبا أمامك لتجنب السهو والخطأ.
9. أستخدم أسلوب الأسئلة والحوار للدخول في لب الرسالة وتقبل الإجابات برد فعل إيجابي لتشجيعهم على المشاركة وابتعد عن أسلوب التدريس والتعليم النمطي أو المحاضرة الجافة.
10. كرر الرسالة بطرق متنوعة وأحرص على التأكد من وصول مضمونها عن طريق الأسئلة وإعادة الصياغة.
11. لخص الرسائل في نهاية الجلسة وأسمعها من أفراد الجمهور
12. أفتح المجال للأسئلة والنقاش بحرية في آخر 10 دقائق من الندوة حتى لو كانت خارج نطاق الموضوع وأجب إذا كان مناسباً ولديك الرد الصحيح.
13. أشكر المستمعين على مشاركتهم وأخبرهم بأي أنشطة مقبلة.

سبع قواعد ذهبية لتعليم المجموعات

1. الحفاظ على التواصل البصري مع الجميع. (أنت مهتم بكل فرد بالفصل)
2. تحدث بصوت واضح وقوي ولطيف حتى يسمع الجميع. (مخارج الحروف، تجنب التكراريات والمصطلحات الصعبة)
3. أظهر حماسك. بالتحرك المتوازن في المكان واستخدم إيماءات اليد الإيجابية ولغة الجسد.
4. راقب وتحكم بالوقت. ارتدي ساعة أو احتفظ بها في الفصل. خطط لعرضك التقديمي حتى لا تضطر إلى التعجل. لا تجعل الجلسة طويلة أكثر من اللازم.
5. إظهار الاهتمام بأعضاء المجموعة.
 - رحب بهم عند دخولهم.
 - أخبرهم أنك تقدر وقتهم وحضورهم.
 - استمع لما يقوله المشاركون.
 - تحدث ببساطة بلغة سهلة وفي صلب الموضوع، وقدم إجابات واضحة ومختصرة.
 - ساعدهم على تحديد أهداف واقعية لتعهداتهم يستطيعون تحقيقها.
 - حافظ على هدوئك واستخدم الدعابة عند اللزوم. ركز على الإيجابيات أثناء تقييمك لهم.
 - اختتم بمراجعة لأهم النقاط. وقدم الشكر لقدمهم.
6. حاول إشراك الجميع. يميل الناس إلى تعلم المزيد عندما يشاركون. حاول ألا تتقمص دور المحاضر.
 - اسأل أسئلة. امدح الإجابات الصحيحة. وصحح المعلومات الخاطئة بأدب.
 - أجب عن الأسئلة. كن صادقاً ومتأكداً من صحة الإجابة واعثر على إجابات للأسئلة التي لا تستطيع الإجابة عليها.
7. انتبه للمحتوى. يجب أن يقدم العرض التقديمي المعلومات الصحيحة وما يحتاجه المستمع بالفعل.



اليوم الأول – جلسة 4

استخدام التواصل الفعال لإعداد وتقديم رسالة صحية مؤثرة



أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة التدريبية سيصبح المشاركون قادرًا على أن:
1. يشرح خطوات إعداد وصياغة رسالة صحية مؤثرة.
 2. يمارس مهارات تقديم رسالة توعوية للفئة المستهدفة.
 3. يضع قائمة بخصائص الرسالة الصحية المؤثرة عند استخدام مواد إعلامية مقروءة أو مسموعة.
 4. يراجع مكونات دائرة الاتصال الفعال.
 5. يعطي أمثلة على المهارات اللفظية وغير اللفظية في التواصل الفعال.
 6. يناقش عوائق الاتصال الفعال.

الموارد التدريبية المطلوبة للجلسة:

- سبورة ورقية وأقلام للسبورة الورقية
- شريط لاصق
- العروض التقديمية للجلسة
- جهاز عرض (داتا شو) وشاشة وجهاز كمبيوتر
- المادة المرجعية

مدة الجلسة: 60 دقيقة

طرق وأنشطة التدريب:

محاضرة نقاشية تفاعلية يستخدم فيها النقاش الجماعي والعصف الذهني والعرض التلقائي وتمثيل الأدوار.

مقدمة الجلسة: يطلب المدرب من المشاركين التطوع لإلقاء خطبة توعوية قصيرة عن موضوع صحي بشكل تلقائي في مدة لا تزيد عن 5 دقائق، ثم يطلب من باقي الزملاء التعليق على العرض ثم يستنتج أهمية إعداد وصياغة محتوى اللقاء التوعوي من خلال العرض التقديمي.

المادة المرجعية

صياغة وتكييف الرسائل الصحية

يجب مراجعة الرسائل الصحية المتاحة في دليل التوعية أو من مصادر أخرى والمتعلقة بالموضوع الصحي أو الاجتماعي الذي تم تحديده لكل شريحة من الجمهور المستهدف، ثم يتم تحديد إذا ما كان هناك احتياج لإجراء أي تعديلات في الصياغة أو اللغة المستخدمة لتناسب هذه الشريحة من الجمهور. وعند التفكير في تكييف الرسائل الصحية، يجب مراعاة ما يلي:

– **معلومات عن الجمهور المستهدف:** معرفة احتياجاتهم، ودوافعهم، وعوائقهم أمام التغيير وكيف يمكن تصميم الرسائل لتتوافق مع تلك الخصائص.

– **السلوكيات التي تريد أن ينفذها ويتبناها الجمهور، والمنافع والفوائد التي تعود عليهم عند تنفيذ هذه السلوكيات:** شرائح الجمهور المختلفة تستجيب لأنواع مختلفة من المحفزات والمنافع التي يوفرها السلوك الجديد الذي يتم الترويج له. فمثلاً، شريحة السيدات المتزوجات اللاتي سبق لهن الحمل والإنجاب ورعاية الأطفال تكون المنافع المقبولة لديهن من استخدام وسائل تنظيم الأسرة هي إتاحة الفرصة لهن ولأجسادهن للراحة من الحمل والولادة واسترداد عافيتهن، ورعاية أطفالهن، بينما المتزوجات حديثاً تكون المنافع المقبولة لديهن من استخدام وسائل تنظيم الأسرة هي إتاحة فرصة للاستمتاع بحياتهن الزوجية لأطول فترة قبل الانشغال بالحمل والولادة ورعاية الأطفال، بينما المتعلمات من مستوى اقتصادي متوسط فقد تكون المنافع المقبولة لديهن من استخدام وسائل تنظيم الأسرة هي تمكنهن من رعاية وتعليم أطفالهن بالمستوى اللائق.

عند تكييف الرسائل الصحية لأفراد المجتمع، ينبغي أن تضع في اعتبارك الخصائص التالية للوصول لأفضل صياغة:

- أن تكون الرسالة بسيطة وسهلة الفهم لأفراد الشريحة التي يتم التعامل معها من خلال استعمال ألفاظ سهلة وجمل قصيرة وبنفس اللغة التي يستعملها المستمعون.
- تجنب المصطلحات الصعبة والمصطلحات الطبية.
- فهم احتياجات، وألويات، وقيم، ومعايير، ومعتقدات الجمهور المستهدف.
- أن تتضمن الرسالة "حافزاً" بمعنى أن تتضمن شيئاً يشجع الجمهور على تبني مضمون الرسالة مثل: تنظيم الأسرة يساعدك في الحفاظ على صحتك -ممارسة الرياضة تساعد على بناء أجسام قوية -منع ختان الإناث يساعد على السعادة الزوجية -منع العنف الأسري يقوى العلاقة بين الزوجية ويوفر جواً من الطمأنينة والوثام في المنزل... الخ.
- أن يتم التركيز على الأجزاء الأكثر أهمية والأكثر صلة بالموضوع وتجنب الإسهاب في مناقشة التفاصيل.
- أن تتضمن الرسالة "دعوة للعمل" أي تتضمن الإجراءات والأفعال التي ينبغي أن يفعلها الجمهور مثل: من الممكن أن يحدث الحمل مع الرضاعة الطبيعية، وعلى السيدات الراغبات في تأجيل الحمل زيارة مقدم خدمة تنظيم الأسرة خلال فترة النفاس (الأسابيع الأربعة الأولى بعد الولادة).

خطوات صياغة الرسالة

يتطلب تطوير وتكييف الرسائل التي تؤدي إلى زيادة المعرفة أو تغيير في المعتقدات أو الاتجاهات أو السلوكيات أن تكون رسائل واضحة وملائمة ومناسبة للجمهور المستهدف حتى يفهم الجمهور ويتذكر ويتصرف بناءً على الرسالة. فيما يلي خطوات صياغة الرسالة الواضحة والملائمة للجمهور:

1. إعطاء المعلومات الأكثر أهمية أولاً لإشراك الجمهور بسرعة

- إعطاء المعلومات الأكثر أهمية أولاً
- قل لهم ما الإجراءات التي يجب اتخاذها
- اشرح سبب أهميتها بالنسبة لهم

مثال:

1. وسائل تنظيم الأسرة ممتدة المفعول فعالة جدًا واستعمالها سهل لا يتطلب منك أي مجهود إضافي في تذكر مواعيدها اليومية.
2. اغسل يديك دائمًا بالصابون والماء لمدة 20 ثانية قبل وبعد تناول الطعام. يمكن أن يحمل الغذاء والماء جراثيم قد تجعلك أنت وأسرتك مريضًا.

2. عدد محدود من الرسائل

- لا تعرض أو تناقش مع جمهورك أكثر من ثلاثة أو أربعة أفكار رئيسية لكل موضوع أو جلسة تثقيفية.
- ركز على ما يحتاج الجمهور إلى معرفته والقيام به. تخطى التفاصيل التي قد تشتت الانتباه. فمثلًا، إذا كنت تكيف رسالة عن الأمراض المنقولة جنسيًا، فلن تحتاج إلى إخبار الجمهور بكيفية ومتى وأين تم اكتشاف هذه الأمراض. قل لهم ما يجب فعله لمنع العدوي بهذه الأمراض.
- التزم بفكرة واحدة في كل مرة. قم بتطوير فكرة واحدة قبل الانتقال إلى الفكرة التالية. فمثلًا، عند التحدث عن أهمية متابعة الحمل ركز على أن هذه الخدمة تضمن الاكتشاف المبكر لأي مضاعفات قد تضر بالأُم أو المولود، ولا تتطرق إلى الإجراءات التي يقوم بها الطبيب عند اكتشاف أي مخاطر أثناء الحمل.
- تجنب القوائم الطويلة. عرض قوائم قصيرة (3-5 عناصر) في صورة نقاط متتابعة (ليس في صورة نقاط يفصل بينها بفاصلة). يميل الأشخاص ذوي مهارات القراءة المحدودة إلى نسيان العناصر في قوائم أطول. إذا كانت لديك قائمة طويلة، فقسّمها إلى عناوين فرعية.

3. إخبار الجمهور بما يتوجب عليهم فعله

- حدد بوضوح الإجراءات التي تريد أن يتخذها جمهورك. استخدم الأسماء الواضحة والملموسة، واستخدم لغة إيجابية نشطة.

قل: اتبعي هذه القواعد لتتجنبي مضاعفات فترة النفاس:

- احرصى على طلب الزيارات المنزلية الثلاثة أثناء فترة النفاس
- اهتمي بنظافتك الشخصية
- توجهي فوراً إلى المستشفى عند حدوث أي من المضاعفات التالية:
 - حدوث نزيف مهبلي
 - الحمي
 - آلام شديدة بالساق وتورمها

أخبر جمهورك ما يجب عليهم فعله وليس ما لا يجب فعله عن طريق استخدام اللغة الإيجابية، مثلاً:

- (V) قم أنت وخطيبتك بإجراء الفحص والمشورة للمقبلين على الزواج قبل أن تتزوجا
- (X) لا تتزوجا أنت وخطيبتك قبل إجراء الفحص والمشورة للمقبلين على الزواج

4. أخبر الجمهور بما سيتحقق لهم من مكاسب عند فهم الرسائل التي تتحدث عنها. أخبر جمهورك كيف سوف تفيدهم رسائلك وذلك عن طريق الإجابة على السؤال: "ماذا أستفيد مما تقول؟"

- على سبيل المثال: سوف تتعلمين ما يجب القيام به للحصول على حمل صحي وطرق منع المضاعفات المحتملة.

5. اختيار الكلمات بعناية وممارسة مهارات التواصل اللفظي الفعالة:

حافظ علي أن تكون رسائلك قصيرة ومختصرة. استخدم الكلمات المقبولة اجتماعيًا

- مثال: "المباعدة بين الولادات" بدلاً من "منع الحمل"
- "عنف الزوج" بدلاً من "عنف الشريك الحميم"
- قل: تعانين من مشكلات صحية واجتماعية إذا حملت بعد الولادة دون أن تستريحي لفترة مناسبة.
- لا تقل: الولادات المتكررة دون فترات مباعدة مناسبة قد تؤثر على حالتك الصحية والاجتماعية.
- تواصل مع جمهورك كما لو كنت تتحدث مع صديق. يتميز هذا الأسلوب في المحادثة بنبرة صوت أكثر طبيعية ويسهل فهمها.

• **احترم جمهورك:** لا تتحدث بتعالٍ وتتقمص دور المبشر. لا يتفاعل الجمهور إيجابيًا مع رسائلك عندما تشعرهم بالخجل والأسى حيال سلوكهم أو وضعهم الصحي الحالي.

• **استخدم نغمة ونبرة صوت تشجع الجمهور**

• **الحد من استخدام المصطلحات أو اللغة الفنية أو العلمية:** يجب تحديد المصطلحات الضرورية أو المصطلحات الفنية أولاً ثم اشرحها بلغة يفهمها جمهورك.

- **قل:** العنف ضد السيدات أو العنف ضد الزوجة

- **لا تقل:** العنف القائم على النوع الاجتماعي

• **تخير الكلمات ذات التعريف والدلالة الواحدة:** قد لا يتمكن الأشخاص ذوي مهارات القراءة المحدودة من معرفة المعنى من السياق

- **قل:** المصطلح الشائع في المجتمع مثل "ماء الرجل"

- لا تقل: "السائل المنوي"
- كن متسقاً مع استخدام الكلمة: اختر أكثر الكلمات شيوعاً واستخدمها في الرسالة.
- قل: "حساسية الصدر"
- لا تقل: "الربو"
- استخدم مقارنات مألوفة لدى جمهورك: عند إجراء مقارنات، استخدم المراجع والمقاييس التي سيتعرف عليها الجمهور.
- قل: تشعر المرأة بكتلة في الثدي بحجم الليمونة.
- لا تقل: تشعر المرأة بورم في الثدي يتراوح من 3 إلى 4 سنتيمترات.
- الحد من استخدام الإحصاءات واستخدام كلمات عامة مثل: معظم، كثير، ونصف. إذا كان يجب عليك استخدام الإحصائيات، فجزّب وضعها بين قوسين.

خصائص الرسالة الصحية المؤثرة عند استخدام مواد إعلامية مقروءة أو مسموعة:

1. **تجذب الانتباه:** يجب أن توضع المادة الإعلامية في مكان ظاهر كي تجذب الانتباه.
2. **رسالة واضحة الصياغة:** يجب أن تكون الرسالة بسيطة في لغتها ومباشرة في معانيها. لن يتذكرها المستهدفون إذا كانت صعبة الفهم. الموضوعات المعقدة يجب وضعها مرتبة في مجموعات بسيطة وواضحة.
3. **تتضمن منفعة للمستهدفين:** يجب أن تتضمن الرسالة المنافع التي سوف تتحقق لمستهدفين نتيجة ما يتخذونه من أفعال. تذكر أن المستهدفين لا يشترون سلعة أو خدمة ولكنهم يشترون ما يتوقعونه من منافع.
4. **رسالة متسقة:** ينبغي لجميع المواد أن تنقل نفس المواضيع في جميع أشكال وسائل الإعلام. الناس يتعلمون من التكرار (تكرار عرض مضمون الرسالة في مختلف قنوات الاتصال) مما يؤدي إلى التعلم والإقناع. التكرار يساعد على اختراق العقول.
5. **تقنع العقل وتدخل القلب:** مضمون الرسالة يجب أن يشتمل على قيمة عاطفية، ومضمون مقنع للعقل لتدعيم عملية تبني الرسالة والتغيير. الناس يستجيبون عاطفياً أكثر من فكرياً.
6. **تخلق الثقة:** التواصل يجب أن يتم في مناخ من المصادقية. هذا المناخ يتحقق من خلال أداء مرسل الرسالة، ورغبته في خدمة الجمهور المستهدف. يجب أن يكون لدى الجمهور المستهدف الثقة في مقدم الرسالة، وتقدير لقدراته العلمية فيما يتعلق بالموضوع.
7. **تتضمن دعوة للعمل:** الرسائل الصحية يجب أن توجه الجمهور المستهدف لفعل شيء ما. المستهدفون يرغبون في معرفة الدور المطلوب منهم، وما الذي يجب أن يقوموا به من أفعال بعد سماعهم أو رؤيتهم للرسالة.

استخدام مهارات التواصل الفعال في تقديم رسائل صحية في ندوات التوعية

- مكونات دائرة الاتصال: وهي ثمانية مكونات على النحو التالي.
1. **الهدف:** المقصود به الغرض من الاتصال أو الغرض من نقل الرسالة للمستقبل، ويجب أن يكون الهدف واضحاً ومصاغاً بأسلوب يجعل المرسل يوفر كافة الوسائل لتحقيقه.

2. المرسل: هو الشخص الذي يحدد الهدف من الاتصال وله حاجة للاتصال من أجل التأثير على الآخرين. وهناك مهارات يجب أن يتصف بها المرسل وهي:

- بساطة ووضوح اللغة.
- التعبير عن الأهداف بدقة.
- اختيار أسلوب العرض المناسب.
- التحضير الجيد والإلمام بالموضوع.
- الانتباه إلى ردود الفعل وملاحظة ما يطرأ على المستقبل من تغيرات.
- إظهار الاهتمام بالمستقبل وتشجيعه وخلق الثقة بالنفس.

3. المستقبل: هو الشخص الذي يستقبل الرسالة من المرسل.

4. الرسالة: هي الناتج المادي والفعلي للمرسل، ولضمان وصول الرسالة بشكل جيد إلى المستقبل يفضل أن تتصف بالآتي:

- أن تكون الرسالة بسيطة وواضحة ومختصرة.
- لا تحمل أكثر من معنى.
- مرتبة ترتيباً منطقياً.

5. قناة الاتصال: هي حلقة الوصل بين المرسل والمستقبل والتي ترسل عبرها الرسالة، لذا يجب أن تكون قناة الاتصال خالية من التشويش ومناسبة لطرفي الاتصال.

6. التغذية الراجعة: هي المعلومات الراجعة من المستقبل والتي تسمح للمرسل بتكوين حكم نوعي حول فاعلية الاتصال.

7. الاستجابة: هو ما يقرر أن يفعله المستقبل تجاه الرسالة إما سلباً أو إيجاباً، الحد الأعلى للاستجابة هو أن يقوم المستقبل بما يهدف إليه المرسل، كما أن الحد الأدنى للاستجابة هو قرار بتجاهل الرسالة أو أنه لا يفعل أي شيء حول الرسالة.

8. بيئة الاتصال: نقصد ببيئة الاتصال هو الوسط الذي يتم فيه حدوث الاتصال بكل عناصره المختلفة

مهارات التواصل اللفظي الفعالة

وتشمل كل ما ينطق به الداعية من كلمات وألفاظ ويجب أن يستخدم ألفاظاً تعبر عن:

1. المجاملات والتشجيع. مثل " أشكرك علي ما قلته فهو هام جداً"

2. الإنصات. مثل " نعم أنا منصت إليك وفهمت ما تقصد"

⇐ الفرق بين الاستماع والإنصات؟

- الاستماع: وصول أصوات لأذن المستمع فقط.
- الإنصات: وصول أصوات لأذن المستمع، يفكر فيها وبعد ذلك يستجيب لها في صورة رد فعل.
- 3. الوضوح. " سأشرح لك مرة ثانية ما قلته"

مهارات اتصال أخري تساعد في توصيل الرسالة:

4. الإعادة.

5. أن تضع نفسك مكان الآخر (التقمص العاطفي).

6. استخدام أنواع الأسئلة المختلفة التي تناسب الموقف.

7. احترام الآخر (رأيه وشخصه ومعاملته بعدل).

مهارات التواصل غير اللفظي الفعالة

1. تواصل الأعين وتوزيعها على الجميع ولكن تجنب التحديق.
2. تعبيرات الوجه: تجنب العبوس والوجه الجامد وأعط التعبير المناسب لما تقول.
3. حركات الرأس. مثل هز الرأس تعبير عن الموافقة أو التأييد.
4. وضع الجسم (لغة الجسد). التحرك واستخدام اليدين في التعبير والایماءات
5. الملابس بسيطة نظيفة مرتبة مناسبة للسياق الثقافي.
6. الابتسامة بسيطة وغير مبالغ فيها.

. المسافة الشخصية عدم اختراق الخصوصية ويحددها السياق الثقافي.

ويجب الوضع في اعتبار أن:

“ بأن الاتصال اللفظي وغير اللفظي لا ينفصلان ولا يمكن الاستغناء عن أحدهما لأن كلاً منهما يدعم الآخر.”

عواقب الاتصال

- التشويش وتشتيت الانتباه في مكان تقديم العرض
- شخصية مصدر الرسالة ومظهره
- الاضطراب والسرعة في العرض.
- عدم الاهتمام بردود فعل المستمعين.
- التعالي والفوقية.
- التناقض بين الاتصاليين اللفظي وغير اللفظي.
- المقدمة الهزيلة التي لا تلفت الانتباه.
- الشرود وعدم التيقظ من ناحية مستقبل الرسالة أو قدرته المتدنية في الفهم والاستيعاب
- الرسالة الخاطئة



اليوم الثاني – الجلسة الأولى

مدخل للصحة الإيجابية والحقوق الإيجابية





الوقت الكلي: 60- 90 دقيقة

اليوم الثاني – الجلسة الأولى (وحدة تدريبية رقم 4)

مدخل للصحة الإيجابية والحقوق الإيجابية

خطة الجلسة

- أهداف الجلسة: بنهاية هذه الجلسة التدريبية سيصبح المشاركون قادرًا على أن:
1. يذكر تعريف "الصحة الإيجابية"، وتعريف "الحقوق الإيجابية"
 2. يناقش خدمات ومكونات الصحة الإيجابية وآثارها على صحة المرأة
 3. يشرح مفهوم الحقوق الإيجابية

الموارد التدريبية المطلوبة

- سبورة ورقية وأقلام للسبورة الورقية
- العرض التقديمي (باوربوينت)
- سيناريو تمثيل الأدوار
- المادة المرجعية للمدرب -الصحة الإيجابية والحقوق الإيجابية

أنشطة الجلسة

طريقة التدريب: نقاش جماعي



10 دقائق

النشاط الأول

تعريف الصحة الإيجابية، وتعريف الحقوق الإيجابية

- يطلب المدرب من المشاركين صياغة تعريف لكل من "الصحة الإيجابية، و"الحقوق الإيجابية"
- يعرض المدرب على المشاركين سبورة ورقية مكتوب عليها تعريف منظمة الصحة العالمية للصحة الإيجابية ويشرحه بالتفصيل، ثم يعرض تعريف منظمة الصحة العالمية للحقوق الإيجابية ويشرحه بالتفصيل.

مرفق (1): سبورة ورقية تتضمن تعريف الصحة الإيجابية وأخرى تتضمن تعريف الحقوق الإيجابية أو الشرائح المناظرة في عرض باوربوينت

طريقة التدريب: سرد قصة ثم نقاش جماعي



25 دقيقة

النشاط الثاني

مدخل للصحة الإيجابية وخدماتها، والحقوق الإيجابية

- يوزع المدرب على المشاركين "قصة المرحومة فتحية". مرفق (2)
- يطلب المدرب من أحد المشاركين قراءة القصة بصوت مسموع
- يسأل المدرب الأسئلة التالية:
 1. ما الخدمات الصحية التي لم تحصل عليها فتحية؟ ما الأسباب التي أدت إلى وفاتها؟
 2. ما الحقوق التي سلبت من فتحية؟
 3. ما الموروثات والأعراف الاجتماعية التي تسببت في وفاة فتحية؟

- يسجل المدرب استجابات المشاركين على السبورة الورقية (تخصص سبورة ورقية واحدة لكل سؤال)
 - في نهاية النشاط، يعلق المدرب الثلاث ورقات في مكان ظاهر للجميع تمهيداً للإشارة إليها في النشاط التالي
- معلومات مساعدة للمدرب: مناقشة أسباب وفاة فتحية**

- (1) زواج فتحية القاصر في سن الخامسة عشر يعتبر جريمة لأنها تخالف القانون الذي حدد سن الزواج بـ 18 سنة،
- (2) وتخالف العلم الذي أثبت أن حمل فتحية في سن صغيرة يعتبر حمل خطر لأنها صغيرة السن ولا تتحمل كل هذه الأعباء الجسدية والنفسية. وقد كان من الواجب أن يصحبها زوجها إلى الوحدة الصحية للحصول على وسائل تنظيم الأسرة لتأجيل الحمل حتى يكتمل نموها -رغم أن الزواج مخالف للقانون
- (3) تكرار الحمل دون فترة راحة "مباعدة بين الولادات" له آثار صحية وخيمة على الأم وعلى أطفالها.
- (4) عدم حصول فتحية على خدمة متابعة الحمل أضاع عليها وعلى أسرتها فرصة الاكتشاف المبكر للمضاعفات التي تسببت في وفاتها.
- (5) عدم حصول فتحية على خدمة الولادة الآمنة على أيدي مقدمي الخدمة الصحية المدربين جيداً تسبب في تأخر وصولها إلى المستشفى وهذا أحد ما يعرف بالتأخيرات الثلاثة المسببة للوفاة.

طريقة التدريب: محاضرة نقاشية



25 دقيقة

النشاط الثالث

الصحة الإيجابية وخدماتها، والحقوق الإيجابية

- يعرض المدرب العرض التقديمي "الصحة الإيجابية، والحقوق الإيجابية". مرفق (3)
- يعرض المدرب تعريف الصحة الإيجابية، وتعريف الحقوق الإيجابية ويطلب منهم إعادة صياغتهما بأسلوب مبسط يستطيع الفرد البسيط فهمه ويصحح عند حدوث أخطاء.
- يشرح الحقوق الإيجابية ثم يطلب من بعض المشاركين إعادة الشرح حتى يتأكد من فهمهم التام للحقوق الإيجابية.
- يناقش الجوانب المتعددة لخدمات الصحة الإيجابية
- عند شرح المدرب الخدمات الصحة الإيجابية والحقوق الإيجابية يشير إلى ما سبق ذكره والمدون على الورقات الثلاث.
- يؤكد المدرب على أهمية الصحة الإيجابية، والحقوق الإيجابية؛ لأن إهمالهما يؤدي إلى وفاة الأمهات مثلما حدث لفتحية.

قامت منظمة الصحة العالمية بتعريف **الصحة الإيجابية** على أنها: حاله من الرفاهة الصحية، والنفسية، والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من الأمراض، والعلل المتعلقة بالجهاز الإنجابي، ووظائفه، وبعملية الإنجاب.

كما أنها تنطوي على **الحقوق الإيجابية** التي تعرف بأنها: حق الأسر والأفراد في التقرير المسئول والحر فيما يتعلق بعدد ما ينجبون من أطفال، والفترات الزمنية بينهم والوقت المناسب للإنجاب وذلك بعد حصولهم على المعلومات الكاملة والطرق والوسائل التي تساعدهم على ذلك، والحق في الحصول على أعلى مستويات الصحة الإيجابية والجنسية. أيضًا، حق الجميع في اتخاذ القرارات المتعلقة بالزواج والإنجاب بحرية تامة ودون إجبار أو عنف.

مرفق (1): سبورات ورقية تتضمن تعريفًا لكل من "الصحة الإيجابية"، و"الحقوق الإيجابية"

مرفق (2): قصة المرحومة فتحية

تعيش فتحية البالغة من العمر 18 عامًا في قرية صغيرة في صعيد مصر، تبعد عن مدينة سوهاج مسافة 45 كيلو متر، وهي متزوجة منذ ثلاث سنوات أنجبت خلالها بنتين. أثناء حملها الثالث، شعرت فتحية بآلام شديدة في بطنها مع نزيف من المهبل، مما أدى إلى عدم قدرتها على الحركة. ذهب زوجها إلى والدته وطلب منها المشورة في الإجراء الذي يتبعه مع زوجته فتحية، أشارت عليه أمه أن يذهب ويحضر "أم محروس" الداية.

حينما حضرت أم محروس الداية إلى منزل فتحية، طلبت منهم إخلاء الغرفة حتى تتمكن من فحصها، وبعد خروج السيدات من الغرفة، طلبت الداية من فتحية أن تنام على ظهرها ثم بدأت تفحصها فحصًا مهبليًا بينما كانت فتحية تتألم بشدة من الفحص. خرجت الداية من الغرفة وطلبت من زوج فتحية وأمه أن يتركوها مستلقية على ظهرها وترتاح الليلة بدون أي حركة.

عند الفجر، بدأت حالة فتحية تسوء بسرعة حتى غابت عن الوعي، مما اضطر زوجها إلى التوجه إلى طبيب الوحدة الصحية الريفية والذي سارع لمناظرة فتحية. قام الطبيب بقياس الضغط، والنبض والكشف على القلب والرئتين، ولكنه رفض فحصها مهبليًا، وطلب تحويلها فورًا إلى مستشفى سوهاج الجامعي. ظل زوج فتحية يبحث عن سيارة لنقلها إلى المستشفى وتمكن من إيجاد سيارة بعد حوالي 20 دقيقة. تم نقلها إلى المستشفى واستغرقت الرحلة حوالي 30 دقيقة.

عند وصول فتحية إلى المستشفى، كانت فاقدة للوعي وحاول الأطباء جاهدين إنقاذ حياتها، ولكن باءت كل المحاولات بالفشل، وتحولت فتحية من امرأة تفيض بالحياة إلى مجرد اسم مدون على شهادة وفاة.

مرفق (3): العرض التقديمي: الصحة الإيجابية والحقوق الإيجابية (يتم تجهيزه)

المواد المرجعية للمدرب

عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة الإنجابية بأنها:

"حالة من الرفاهة الصحية، والنفسية، والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من الأمراض، والعلل المتعلقة بالجهاز الإنجابي، ووظائفه، وبعملية الإنجاب"

كما عرفت منظمة الصحة العالمية الحقوق الإنجابية على أنها:

"حق الأسر والأفراد في التقرير المسئول والحر فيما يتعلق بعدد ما ينجبون من أبناء، والفترات الزمنية بينهم (المباعدة بين الولادات)، والوقت المناسب للإنجاب، وذلك بعد حصولهم على المعلومات الكاملة والطرق والوسائل التي تساعدهم على ذلك، والحق في تحقيق أعلي مستويات الصحة الإنجابية والجنسية. أيضًا حق الجميع في اتخاذ القرارات المتعلقة بالزواج بالإنجاب بحرية تامة ودون إجبار أو عنف"²

أولاً: الصحة الإنجابية

من أولويات الأهداف الإنمائية الثمانية والتي توافقت عليها الدول الأعضاء في الأمم المتحدة: "تحسين فرص الحصول على خدمات الصحة الجنسية والإنجابية، بما في ذلك تنظيم الأسرة". وتضمنت الأهداف الإنمائية ثلاثة أهداف تعزز الصحة الإنجابية وهي: (1) تعزيز المساواة بين الجنسين وتمكين المرأة؛ (2) تحسين صحة الأمومة؛ (3) مكافحة الإيدز والعدوى بفيروسه³.

تساعد منظمة الصحة العالمية البلدان على بلوغ الأهداف الإنمائية للألفية عن طريق تحقيق أعلي معدلات الصحة الإنجابية. ومن أولويات هذه الأهداف "تحسين فرص الحصول على خدمات الصحة الجنسية والإنجابية، بما في ذلك تنظيم الأسرة وخدمات علاج العقم وخدمات الوقاية من العدوى المنقولة جنسيًا وعلاجها وخدمات الرعاية الماهرة قبل الحمل والولادة وخلالهما وبعدهما".

وقد اهتمت منظمة الصحة العالمية، ومنظمات الأمم المتحدة الأخرى، والحكومات والمؤسسات المحلية اهتمامًا كبيرًا بالصحة الإنجابية وخدماتها مما كان له أثرًا بارزًا في الحد من وفيات ومرض الأمهات وأيضًا الحد من وفيات حديثي الولادة والرضع.

وقد تم الاتفاق بين الدول المشاركة في المؤتمر العالمي للسكان والتنمية، الذي عقد في القاهرة عام 1994 بمشاركة الوفود الرسمية لدول العالم، والمنظمات الدولية المعنية بالصحة، والتنمية، وبمشاركة المنظمات الأهلية على أن خدمات الصحة الإنجابية يجب أن تشمل مجموعة من الخدمات، التي يجب أن توفرها الأنظمة الصحية السائدة في الدول النامية؛ لتغطي احتياجات المرأة الصحية؛ منذ ولادتها، حتى مرحلة ما بعد انتهاء عمرها الإنجابي.

تهدف برامج الصحة الإنجابية إلى توفير الخدمات التالية:

1. الأمومة الآمنة، والخدمات الصحية التي تتضمنها مثل: خدمات رعاية الحامل، وخدمات الولادة الآمنة، ومتابعة السيدات فيما بعد الولادة (أثناء فترة النفاس)، والرضاعة الطبيعية.

ICPD Program of Action, 1994 paragraph 7.3²
Millennium Development Goals (MDGs) – Key Facts - WHO³

2. وسائل وخدمات تنظيم الأسرة الآمنة؛ والمعلومات المتعلقة بها لتحقيق حق الأسر في المباحة بين الولادات واختيار التوقيت المناسب للحمل، وتجنب الإجهاض غير الآمن، والحمل غير المرغوب فيه.
3. تشخيص، وعلاج عدوي الجهاز الإنجابي، والأمراض المنقولة جنسيًا.
4. الاكتشاف المبكر، وعلاج أورام الثدي، والجهاز الإنجابي.
5. مشورة وفحص المقبلين علي الزواج وصحة المراهقين والشباب
6. المشورة المتعلقة بالعمق، ومساعدة الزوجين على إنجاب طفل سليم.
7. مناهضة ختان الإناث، وتقديم المشورة، والتوعية بالأضرار المتعلقة به.

تم الاتفاق على تقسيم هذه الخدمات طبقا للمراحل العمرية التالية:

- أولاً: مرحلة الطفولة
- ثانياً: مرحلة المراهقة والشباب
- ثالثاً: مرحلة الإنجاب
- رابعاً: مرحلة ما بعد الإنجاب

ثانياً: الحقوق الإنجابية

تمثل حقوق الإنسان مجموعة الحقوق التي تبناها العالم، والتي سعت الأمم المتحدة ومنظماتها إلى إنشاء وتطوير قانون دولي لها يضمها معاً في منظومة واحدة، وذلك من خلال إقرار العديد من الإعلانات والمواثيق الدولية التي تصنف تلك الحقوق، وتفرض على الدول الالتزام بها واحترامها وتحقيقها. تعتبر الحقوق الإنجابية، التي هي أساس حق السيدات في التقرير والاختيار الحر المبني على المعرفة فيما يؤثر على صحة أجسادهن وأطفالهن وحياتهن الاجتماعية والعائلية، أمرٌ علي جانب كبير من الأهمية للسيدات وأسرهن.

تشتمل قائمة الحقوق الإنجابية على بعض حقوق الإنسان المعترف بها في القوانين القومية والوثائق الدولية لحقوق الإنسان والتي أجمع عليها المجتمع الدولي وهي:

- 1- الحق في الصحة والصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة.
- 2- حق الأزواج والأفراد في اتخاذ قرارات الإنجاب بأنفسهم وبحرية ومسئولية لتقرير عدد أطفالهم وفترة المباحة فيما بينهم وتوقيت إنجابهم وذلك دون تمييز أو إكراه أو عنف.
- 3- ليس لأحد (الدولة - الأقارب.. الخ) الحق في أن يفرض على الزوجين متي ولاكم من الأطفال ينجبان، ولكن هذا حق أصيل للزوج وزوجته فقط دون تدخل من أي أحد آخر.
- 4- الحق في الموافقة على الزواج والمساواة في الحياة الزوجية.
- 5- لا يجوز لأحد أن يرغب أحد ذويه سواء أنثي أو ذكر على الزواج دون رغبته وموافقته على هذا الزواج حتى لو كان ولي الأمر، لأن المضاعفات الاجتماعية، والصحية المترتبة على الزواج القسري وخيمة وتؤدي إلى خسارة جميع الأطراف.
- 6- الحق في عدم التمييز القائم على أي أسباب مثل: التفرقة القائمة على النوع، أو العرق، أو اللون، أو الدين، أو الانتماء السياسي... الخ.

- 7- الحق في المساواة - لا يجوز من الناحية الأخلاقية، والدينية، والقانونية تفضيل شخص على آخر لأي سبب من الأسباب التمييزية (أي أن الجميع سواء ولهم نفس الحقوق في المعاملة والحق في تلقي الخدمات المناسبة).
- 8- الحق في عدم التعرض للممارسات الضارة بالفتيات والسيدات مثل: ختان الإناث، والضرب، والإهانة.
- 9- الحق في عدم التعرض للعنف والتحرش الجنسي.

الرسائل الصحية الأساسية التي يحرص الداعية الي نقلها للعامة

- الهدف الرئيسي لخدمات الصحة الإيجابية هو توفير الخدمات الصحية المأمونة والتي تساعد المرأة على أن تتجاوز مراحل عمرها المختلفة بأمان وبصحة، والحد من الوفيات والأمراض الشائعة في هذه المرحلة العمرية.
- تشمل مكونات الصحة الإيجابية ما يلي:

- الأمومة الآمنة، ورعاية الأم، والجنين طوال فترة الحمل بأكملها وفيما بعد الولادة.
- تعزيز المساواة بين الجنسين، ولا سيما عند اتخاذ قرارات تتعلق بتنظيم الأسرة، والصحة الإيجابية.
- الخدمات الشاملة لتنظيم الأسرة متضمنة فحص ومشورة المقبلين على الزواج.
- توافر التشخيص المبكر والعلاج اللازم للأمراض وأورام الجهاز الإنجابي للمرأة.
- رعاية الفتاة في سن المراهقة والسيدة في مرحلة منتصف العمر (انقطاع الطمث)

تعريف مبسط للصحة الإيجابية -والحقوق الإيجابية

الصحة الإيجابية هي: "أن تعيش المرأة كل مراحل حياتها بسلام وبصحة جسدية ونفسية جيدة، وليس فقط مجرد الخلو من الأمراض"

الحقوق الإيجابية هي: "حق الزوجين في تحديد عدد الأبناء، وتوقيت إنجابهم، وفترات المباشرة بينهم (المباشرة بين الولادات) بعد حصولهم على المعلومات الكاملة عن خدمات تنظيم الأسرة وفوائد المباشرة بين الولادات"

اليوم الثاني الجلسة الثالثة

الأمومة الآمنة



جلسة الأمومة الآمنة – دليل المدرب

أهداف الجلسة:

7. يشرح أهمية متابعة الحمل.
8. يناقش توقيت زيارات متابعة الحمل، والنصائح الصحية للسيدات الحوامل متضمنة مشورة تنظيم الأسرة.
9. يعدد أعراض وعلامات الحمل الخطر التي تستدعي سرعة مراجعة الطبيب.
10. يذكر التأخيرات الثلاثة التي تعرض حياة السيدة أثناء الولادة للخطر.
11. يناقش الرعاية الصحية للسيدة النفساء (بعد الولادة) متضمنة أهمية الرضاعة الطبيعية.

الموارد التدريبية المطلوبة للجلسة:

- سبورة ورقية وأقلام للسبورة الورقية
- شريط لاصق
- العروض التقديمية للجلسة
- جهاز عرض (داتا شو) وشاشة وجهاز كمبيوتر
- سيناريو تمثيل الأدوار أو سرد القصة "قصة نجية مع الحمل"
- المادة المرجعية

أنشطة الجلسة التدريبية

النشاط الأول: في مقدمة موجزة يشرح المدرب في محاضرة نقاشية المعلومات التالية:

- مدة الحمل
- من المسئول عن إنجاب الذكور أو الإناث
- أعراض وعلامات حدوث الحمل

طريقة التدريب: سرد قصة +
نقاش

النشاط الثاني
أهمية متابعة الحمل والأعراض الجسمانية
الشائعة أثناء فترة الحمل

- يطلب المدرب من اثنين من المشاركين قراءة قصة "نجية مع الحمل". مرفق (1)
- يطرح المدرب علي المشاركين الأسئلة التالية:
 - س (1) ما الخطأ الذي ارتكبه نجية؟
 - س (2) ما الأضرار المحتملة على صحة نجية وصحة حملها؟
 - س (3) ما الذي كان يجب أن تفعله نجية؟ وما أهمية ذلك؟
- يسجل المدرب علي السبورة الورقية استجابات المشاركين على الأسئلة واحدًا تلو الآخر

- يعرض المدرب العرض التقديمي "أهمية متابعة الحمل، والأعراض الجسمانية الشائعة أثناء فترة الحمل" مرفق (2)
- ثم يشرح المدرب بمساعدة العرض التقديمي: التدخلات التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية للعناية بالسيدة الحامل
- يناقش المدرب المشاركين في التدخلات التالية:
 1. التدخلات الغذائية
 2. تقييم صحة الأم والجنين
 3. التدابير الوقائية
- يعرض المدرب السبورة الورقية وعليها عنوان أعراض وعلامات الخطر أثناء الحمل مرفق (3)
- يسأل المدرب المشاركين عن المضاعفات الصحية التي يمكن حدوثها لكل من الأم والجنين مع تسجيل ردود المشاركين على اللوحة (أسلوب العصف الذهني)
- يسأل المدرب المشاركين عن التصرف الصحيح الذي يجب أن تفعله الأسرة عند ظهور أي من علامات الخطر أثناء الحمل
- يؤكد المدرب علي ضرورة التوجه للطبيب المختص فور ظهور أي من علامات الخطر أثناء الحمل
- يقدم المدرب محاضرة نقاشية قصيرة بمساعدة العرض التقديمي عن المخاطر التي تتعرض لها السيدة أثناء الولادة التي قد تصل الي الوفاة ويشرح التأخيرات الثلاثة التي يمكن أن تؤدي بحياتها.
- يعرض المدرب الرسائل الصحية الهامة للمرأة أثناء فترة النفاس بما في ذلك علامات الخطر
- يناقش المدرب بمساعدة العرض التقديمي أهمية الرضاعة الطبيعية

مرفقات الجلسة

مرفق (1): قصة نجية مع الحمل: (تطبع 4 نسخ من القصة للاستعانة بها أثناء العرض التمثيلي)

حكاية نجية مع الحمل
توجهت "نجية" إلى الوحدة الصحية بقريتها لتطعيم طفلها البالغ من العمر ستة أشهر وتصادف جلوسها أثناء الانتظار لبدء التطعيم بجوار الأستاذة "لمياء" التي تعمل مدرسة في القرية. أثناء الانتظار دار بينهما الحديث التالي:
نجية: خير يا أستاذة لمياء جيتي الوحدة الصحية ليه؟
الأستاذة لمياء: جيت أقابل الدكتور وأسأله عن الفحص الطبي الشامل لطلبه المدرسة، وإنتي إيه اللي جابك للوحدة الصحية؟
نجية: جيت أطعم ابني إبراهيم ... بقي عنده ست أشهر دلوقتي
الأستاذة لمياء: التطعيم مهم جدًا لصحة الأطفال وبرافو عليكي يا نجية لأنك محافظة على صحة ابنك. شكك باين عليه التعب والإرهاق.. طمنييني عليكي يا نجية
نجية: والله أصل أنا حامل يمكن في شهرين أو ثلاثة وتعبانة جدًا من الحمل الجديد، وعندني إمساك وصداع طول الوقت مع إني باخذ ملينات وأدوية كتير وكل يوم بس الصداع مبيوقفش
الأستاذة لمياء: مين اللي وصفلك علاج الصداع يا نجية
نجية: أختي الكبيرة قالتلي لما يجيلك الصداع خدي قرصين نوفالجين أو قرصين إسبرين مع كوب من الشاي الثقيل وإنتي تخفي على طول، وإديتني علبة برشام ملين وقالتلي خدي قرصين كل يوم قبل ما تنامي
الأستاذة لمياء: مينفعش يا نجية تخدي علاج من غير مشورة الدكتور
نجية: هعمل إيه مش بإيدي.. أنا طلبت من محمود جوزي يوديني للدكتور قالي ولا دكتور ولا غيره، ما طول عمر الستات بيحملوا ويولدوا من غير دكتور
الأستاذة لمياء: ربنا يكون في عونك ويشفيكي بس لازم تتكلمي مع جوزك في أنك تروحي للوحدة الصحية

مرفق (2): العرض التقديمي: "أهمية متابعة الحمل والأعراض الجسمانية الشائعة أثناء الحمل"

: العرض التقديمي: "التدخلات التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية للعناية بالسيدة الحامل"

: العرض التقديمي: "نصائح للسيدة الحامل ومشورة تنظيم الأسرة أثناء متابعة الحمل"

: العرض التقديمي: "رعاية فترة النفاس وأهمية الرضاعة الطبيعية"

مرفق (3): السبورة الورقية "أعراض وعلامات الحمل الخطر التي تستدعي سرعة مراجعة الطبيب، وطلب المساعدة"

الإجابات المتوقعة علي السبورة الورقية:

- النزف المهبلي مهما كانت كميته
- ارتفاع ضغط الدم

- صداع شديد بالرأس، أو زغللة بالرؤية
- حدوث تورم باليدين وبالوجه
- قلة حركة الجنين بصورة ملحوظة، أو توقفها
- وجود ألم شديد بالبطن
- صعوبة في التنفس
- التشنجات أو الإغماء
- ارتفاع درجة الحرارة 38,5 درجة مئوية أو أكثر (الحمي)، أو حدوث رعشة

المادة المرجعية للمدرب الأمومة الآمنة⁴

يعد العمل من أجل الحفاظ على حياة الأمهات حق من حقوق الإنسان وأولوية من أولويات التنمية. ومن أفضل السبل لتحقيق هذا الهدف الطموح هي: ضمان حصول جميع السيدات على وسائل منع الحمل لتجنب الحمل غير المرغوب فيه، وتوفير الرعاية الماهرة والكريمة في بيئة آمنة لكل السيدات الحوامل أثناء الولادة، وضمان حصول السيدات اللاتي تعانين من المضاعفات على الرعاية التوليدية الطارئة عالية الجودة في الوقت المناسب.

رعاية ما قبل الولادة:

تعتبر الرعاية في فترة ما قبل الولادة جزءاً مهماً من الرعاية الصحية الأساسية للأم. ويوصى بأن تحصل الأم الحامل على العدد المناسب من زيارات قبل الولادة يقوم خلالها الطبيب بمراقبة صحة الجنين والكشف عن وجود أي علامة من علامات إعتلال الصحة مثل: نقص الوزن أو فقر الدم أو العدوى. يتم خلال هذه الزيارات تقديم المشورة للسيدات حول التغذية والممارسات الصحية والنظافة الشخصية لتحسين حالتهم الصحية قبل وبعد الولادة. كما يساعدن في وضع خطة للولادة توضح لهن كيفية الوصول إلى الرعاية وما ينبغي عمله في حال حدوث أي طارئ.

خدمات رعاية الحمل الصحية:

يمكن تعريف خدمة رعاية الحمل بأنها: الرعاية المقدمة من المتخصصين في الرعاية الصحية الماهرة للسيدات الحوامل من أجل ضمان توفير أفضل الظروف الصحية لكل من الأم والطفل أثناء الحمل.

وتتضمن خدمة رعاية الحمل المكونات التالية:

- المتابعة الصحية ومعالجة ما يتم تشخيصه من الأمراض التي يمكن أن تؤثر على صحة الأم والجنين.
- المساعدة في تخطي مرحلة الحمل والولادة.
- تقديم مشورة الحوامل فيما يتعلق بنمط الحياة أثناء الحمل من غذاء، وملبس، ونشاط بدني، وفيتامينات ضرورية.
- تقديم مشورة متخصصة عن خدمات تنظيم الأسرة بعد الولادة لمساعدة السيدات على المباشرة بين الولادات بفترة زمنية كافية مما يساعد في تعزيز صحة الأم وصحة أبنائها وقدرتها على رعاية أسرتها.

معلومات عن الحمل:

- مدة الحمل 40 أسبوع، يبدأ حسابها من اليوم الأول لآخر دورة حيضية عادية للسيدة.
- أنسب عمر لحدوث الحمل هي بين سن 20-35 سنة.
- أنسب فترة للمباشرة بين الولادات من 3-5 سنوات.
- إنجاب مولود ذكر أو مولودة أنثى يخضعان لمشيئة الله، والرجل هو المسئول عن جنس المولود.

⁴ صندوق الأمم المتحدة للسكان – صحة الأم

أهمية خدمات رعاية الحمل:

المحافظة على أفضل صحة للأم والجنين طوال فترة الحمل وذلك من خلال:

- اكتشاف وعلاج أي مشكلات مصاحبة للحمل مبكرًا.
- الحصول على التطعيم الذي يقي الأم ومولودها من مرض التيتانوس (الكزاز).
- تعليم وإرشاد السيدة كيفية الحفاظ على حملها في أحسن صورة من خلال التغذية المناسبة، والممارسات المتعلقة بالحياة اليومية، والتوعية بالأعراض التي تستدعي سرعة مراجعة الطبيب.
- الحصول على المشورة المتعلقة بأهمية المبعادة بين الولادات ووسائل تنظيم الأسرة.

تقييم صحة الأم والجنين:

- تتم هذه الإجراءات في المنشأة الصحية بواسطة الأطباء وبمساعدة الممرضات.
- تحليل الدم للتعرف على فصيلة الدم، وعامل ريسيس Rh factor، ولتشخيص فقر الدم أثناء الحمل.
- يجب التأكد من عدم تعرض الحامل للعنف من زوجها أو من آخرين، وعند وجود حالات تعرض للعنف يجب أن تقدم لها الرعاية اللازمة (بما في ذلك الإحالة عند الاقتضاء).
- يجب إجراء تحليل للتعرف عما إذا كانت السيدة الحامل مصابة بسكري الحمل أم لا، ويجب أن تحصل السيدة الحامل على العلاج اللازم وتقدم لها المشورة المتعلقة بمرض السكري.
- يجب أن تنصح جميع السيدات الحوامل بعدم تعاطي التبغ، وعدم تعرضهن للتدخين السلبي.
- كما يجب على جميع السيدات الحوامل عدم تعاطي للكحوليات وغيرها من مواد الإدمان.
- عدم تناول أي أثناء الحمل دواء بدون استشارة الطبيب المتخصص

زيارات رعاية الحمل:

توصي المبادئ التوجيهية لمنظمة الصحة العالمية أن تقوم السيدات الحوامل بإجراء **ثماني زيارات** لمتابعة الحمل لإجراء الفحوصات قبل الولادة على أن تكون الزيارة الأولى خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

وتوصي وزارة الصحة والسكان بألا تقل زيارات متابعة الحمل مع الطبيب المختص عن **خمس زيارات** خلال فترة الحمل.

إرشادات ونصائح أثناء الحمل:

التغذية

- تحتاج السيدة الحامل إلى سعرات حرارية إضافية؛ لتلبية احتياجات الحمل: يجب الاهتمام بكمية، ونوعيه الغذاء واحتوائه علي كافة العناصر (نشويات، بروتينات، دهون، أملاح وفيتامينات)
- يجب الاهتمام بشرب السوائل، وخاصة الماء بكثرة؛ لإدرار البول، وتنظيف الكلى، والإقلال من فرصة حدوث التهابات بولية أثناء الحمل.
- يجب الإقلال من تناول التوابل، والمخللات، والأطعمة الحريفة، والقهوة، والشاي، والمواد الدهنية.

الأدوية والفيتامينات

- تحتاج السيدة لتناول أقراص حمض الفوليك بصورة مستمرة من أول الحمل.
- تحتاج الحامل لكمية أكبر من عنصر الحديد؛ بدءًا من نهاية الشهر الثالث للحمل.
- لا يتم إعطاء أقراص كالسيوم بصورة روتينية في الحمل، إلا في حالة التأكد من عدم حصول السيدة على كمية الكالسيوم الكافية، وخاصة من منتجات الألبان.
- يجب عدم تناول أي أدوية إلا عند الضرورة، وبوصفة طبية من طبيب يعلم أن السيدة حامل.

التمارين الرياضية

التمارين الرياضية البسيطة لمدة قصيرة غير ضارة بالحمل.

النظافة الشخصية

يجب العناية بالنظافة الشخصية وذلك للإقلال من فرصة الإصابة بالميكروبات.

الراحة والنوم

يجب الحصول على قسط وافر من الراحة للسيدة الحامل؛ بأن تنام لمدة 8 ساعات ليلاً، وساعتين بعد الظهر، ويمكن للسيدة الحامل أن تنام في أي وضع مريح لها، ويفضل النوم على الجانبين.

الملبس

يجب على السيدة الحامل الابتعاد عن ارتداء الملابس الضيقة، وغير المريحة.

الحياة الزوجية

- لا قيود على ممارسة المعاشرة الزوجية بالشكل الطبيعي، ولا تمنع إلا في حالات مرضية معينة.

العناية بالأسنان واللثة

يجب العناية التامة بالأسنان واللثة أثناء الحمل مع استمرار استعمال الفرشاة والمعجون، كما يجب استشارة الطبيب المختص حال حدوث أي مشكلات مع أخذ العلاج اللازم.

التخطيط لتنظيم الأسرة بعد الولادة⁵

الرضاعة الطبيعية

المطلقة هي أن يعتمد الرضيع في غذائه كلياً على لبن الأم وعدم إعطاء الرضيع أي ألبان خارجية أو مشروبات حتى الماء

- يجب مساعدة السيدات الحوامل والأمهات الجدد في تحديد كيفية تجنب الحمل بعد الولادة. من الناحية المثالية، ينبغي أن تبدأ مشورة تنظيم الأسرة خلال زيارات رعاية الحمل.
- الاعتقاد السائد بأن المرضعات محميات من حدوث الحمل اعتقاد خاطئ، حيث يمكن أن يحدث الحمل للسيدات اللاتي لا يرضعن مواليدهن رضاعة مطلقة أو شبه مطلقة بعد 4 إلى 6 أسابيع من الولادة.

⁵ Family Planning: A Global Handbook for Providers 2018 Edition - WHO

- يمكن أن يحدث الحمل للسيدات اللاتي يرضعن مواليدهن رضاعة مطلقاً أو شبه مطلقاً بعد 6 أشهر من الولادة.
- يجب ألا تؤخر السيدة تلقي مشورة تنظيم الأسرة انتظاراً لعودة دورتها الشهرية حتى لا يحدث حمل غير مخطط له.
- يجب تقديم مشورة للسيدات أثناء زيارات متابعة الحمل تتعلق بأهمية تنظيم الأسرة والمباعدة بين الولادات، ومشورة حول اختيارات تنظيم الأسرة المتاحة للسيدات بعد الولادة.

أعراض وعلامات الحمل الخطر:

يجب مراجعة الطبيب فوراً وطلب المساعدة في حالة ظهور أي من الأعراض أو العلامات التالية:⁶

- النزف المهبلي مهما كانت كميته.
- ارتفاع ضغط الدم.
- صداع شديد بالرأس، أو زغللة بالرؤية.
- حدوث تورم باليدين وبالوجه.
- قلة حركة الجنين بصورة ملحوظة، أو توقفها.
- وجود ألم شديد بالبطن.
- صعوبة في التنفس.
- التشنجات أو الإغماء.
- ارتفاع درجة الحرارة 38,5 درجة مئوية أو أكثر (الحمي)، أو حدوث رعشة.

الولادة الآمنة

التأخيرات الثلاثة التي تعرض حياة السيدة للخطر الذي قد يصل إلى الوفاة أثناء الولادة: التأخير الأول: تأخير الأسرة في اتخاذ القرار بنقل السيدة الحامل التي تعاني من أعراض وإعياء شديدين سريعاً إلى المستشفى لتلقى الخدمة الصحية. التأخير الثاني: تأخير الأسرة في تدير وسيلة انتقال مناسبة عندما تقرر الأسرة نقل السيدة الحامل، وبالتالي تأخر وصول السيدة الحامل إلى المستشفى. التأخير الثالث: التأخير في تقديم الخدمة الصحية العاجلة المناسبة عند وصول السيدة الحامل إلى المستشفى ويحدث هذا نتيجة نقص الإمكانيات، أو نقص الأطباء، أو نقص الدم أو بعض الأدوية والمستلزمات الأخرى.

ما السبب الرئيسي لوفيات الأمهات أثناء الولادة؟

غالبية وفيات الأمهات أثناء الولادة تكون نتيجة للنزيف أثناء أو بعد الولادة، وبعضها يحدث نتيجة ارتفاع ضغط الدم (تسمم الحمل)، وهذه الأسباب يمكن علاجها عند اكتشافها مبكراً ولذلك فمن المهم الولادة في مكان مجهز ومخصص يحتوي على بنك للدم، وفريق طبي متعدد الاختصاصات.

⁶ Family Planning: A Global Handbook for Providers - WHO

فترة النفاس

الأسابيع الستة التي تلي الولادة تسمى "فترة النفاس" (فترة الـ 42 يوما بعد الولادة). خلال تلك الفترة، يمر جسم السيدة بالعديد من التغيرات التي ينبغي معرفتها لتجنب المشكلات الصحية.

تحدث معظم وفيات الأمهات والرضع في الشهر الأول بعد الولادة. رعاية السيدات أثناء فترة النفاس لها أهمية كبيرة، ويجب تنفيذها من خلال زيارات النفاس المنزلية بعد الولادة التي تقوم بها ممرضة مدربة.

الزيارات المنزلية لمتابعة النفاس تعتبر الرعاية الصحية للأمهات والمولود بعد الولادة أمرًا أساسيًا. وقد اعتمدت وزارة الصحة والسكان ضرورة إجراء أربعة زيارات على الأقل بعد الولادة

الرضاعة الطبيعية: من أهم النصائح للسيدة بعد الولادة هي إرضاع المولود من الثديين بعد الولادة مباشرة وعدم إعطائه أية سوائل أخرى بالفم. وتتعدد فوائد الرضاعة الطبيعية لكل من الأم والمولود حيث ينمو الطفل سليما معافي جسديا ونفسيا وتنجو الأم من مخاطر النزيف والاكنتاب.

أهمية زيارات متابعة النفاس

اكتشاف الحالات التي قد تهدد الحياة، وإحالتها للطبيب المختص فورًا:

علامات الخطر أثناء فترة النفاس

عند ظهور أى من الأعراض التالية، ينبغي التوجه لأقرب مستشفى على الفور.

نزيف ما بعد الولادة	نزيف شديد ومفاجئ، أو فقدان مزيد من الدم والشعور بالضعف، والدوخة، أو الخفقان/تسارع ضربات القلب
العدوى (حمى النفاس)	الحمى، الرعشة، ألم في البطن و/أو إفرازات مهبلية كثيفة كريهة الرائحة
تسمم الحمل الذي يحدث أثناء الولادة	صداع مصحوب بواحد أو أكثر من الأعراض التالية خلال الـ 72 ساعة الأولى بعد الولادة: الاضطرابات البصرية - الغثيان - القيء
الجلطات الدموية في الأوردة	ألم في جانب واحد من الساق، احمرار أو تورم أضيق في التنفس أو ألم في الصدر

الرسائل الصحية الأساسية التي يمكن أن يتناولها الداعية

- أفضل فترة عمرية للإنجاب في حياة السيدة هي من سن 20 سنة إلى 35 سنة، ففي هذه الفترة العمرية تتمتع السيدة بالصحة والقوة مما يساعدها على تحمل التغيرات الجسمانية والنفسية للحمل والقدرة النفسية والعقلية التي تساعدها على إنجاب أطفال أصحاء ورعايتهم.
- خدمة رعاية الحمل تهدف إلى ضمان مرور الحمل والولادة، وفترة ما بعد الولادة بسلام للأم والمولود.
- زيارات رعاية الحمل تساعد على الاكتشاف المبكر للمشكلات المتعلقة بالحمل، وعلاجها في الوقت المناسب، والإقلال من مضاعفاتها.
- يلعب الأزواج وأسر السيدات الحوامل دورًا حيويًا خلال هذه الفترة. الصبر وتفهم التغيرات التي تمر بها السيدة خلال فترة الحمل يساعدها على جعل الحياة أكثر سلامًا لجميع أفراد الأسرة. ويساعد الدعم المادي والنفسي السيدات الحوامل على التعامل مع التغيرات والضغوط حتى تمر هذه الفترة بسلاسة.
- تُوفّر مراكز/ وحدات تقديم الخدمة الصحية في مصر خدمات رعاية الحمل لجميع السيدات الحوامل بالمجان.
- عندما تعلم السيدة أنها حامل، يجب أن تسعى على الفور للحصول لخدمات رعاية الحمل المجانية.
- يوصي الأطباء بضرورة إجراء من 5-8 زيارات على الأقل للحصول على خدمات رعاية الحمل طوال فترة الحمل.
- تحتاج السيدات في أثناء فترة الحمل إلى معلومات عن خدمات ووسائل تنظيم الأسرة المناسبة، والتي يمكن استخدامها بعد الولادة مباشرة، أو خلال الأربعين يوماً التي تلي الولادة، وأماكن تقديم هذه الخدمات.
- تساعد خدمات رعاية الحمل، التي يتم تقديمها على أيدي مدربة، على متابعة الحمل وتقليل المخاطر التي يمكن أن تتعرض لها الأم والجنين على حد سواء.
- تطعيم الحوامل ضد مرض التيتانوس (الكزاز) يقينهن ويقي مواليدهن من الإصابة بهذا المرض القاتل.
- اتباع نظام غذائي صحي، وكذلك ممارسة التمارين الرياضية بانتظام هي عناصر هامة للحمل الصحي؛ حيث تساعد على الحد من تعرض الأم للمضاعفات.
- تزداد نسبة احتياج الجسم للغذاء والفيتامينات والحديد خلال فترة الحمل.
- يجب أن تتحدث السيدة الحامل مع الطبيب عن أنواع الأدوية التي تتناولها، أو تفكر في تناولها، وكذلك المكملات الغذائية أو العشبية.
- النظافة الشخصية أمر بالغ الأهمية للسيدات الحوامل.
- يجب أن يدعم الزوج زوجته أثناء فترة الحمل ويوفر لها كل ما يساعدها على متابعة حملها والتحضير للولادة.
- يجب أن يفكر ويخطط الزوجان معًا في استخدام وسيلة تنظيم أسرة لتأجيل الحمل التالي (المباعدة بين الولادات).
- يجب أن تبدأ الأم الرضاعة الطبيعية المطلقة خلال الساعات الأولى بعد الولادة ولا تعطى رضيعها أي مشروبات أخرى خلال الأشهر الستة الأولى من حياته.

- انتبهي للأعراض التالية والتي قد تهدد الحياة أثناء فترة النفاس، فإذا ظهرت عليكِ أي من هذه الأعراض راجعي مقدم الرعاية الصحية على الفور:
 - ارتفاع درجة حرارة الجسم (حمي النفاس).
 - حدوث أي درجة من النزيف ما بعد الولادة.
 - الشعور بآلام في الساقين أو في الصدر (حدوث جلطات دموية).

شائعات ومفاهيم مغلوطة:

- **تتناول الحامل غذاء مضاعف لأنها تطعم شخصين**
تطبيق هذا الكلام يعني زيادة وزن الحامل من 20: 25 كيلو خلال فترة الحمل، ويصعب مع كل هذه الزيادة العودة إلى الوزن الطبيعي بعد الولادة، وهذه الزيادة قد تصيب الحامل بالضغط والسكر مما يضطر الطبيب إلى اللجوء إلى الولادة القيصرية، لكن في الحقيقة كل المطلوب من الحامل هو تناول أغذية صحية والمعدل الطبيعي لزيادة الوزن هو 12 كيلو فقط.
- **المرأة يجب أن تلتزم الفراش بدون حركة في بداية الحمل**
من الخطأ القيام بذلك، وما نلاحظه في معظم الحوامل مع بداية الحمل هو الراحة التامة والجلوس أثناء الصلاة تجنباً لأي حركة، لكن الحركة مطلوبة لأن الراحة التامة تضعف عضلات البطن والظهر والأرجل، وتعرض الحامل إلى الولادة القيصرية. والعكس هو المطلوب عن طريق ممارسة الرياضة أثناء الحمل لأنها تضييع الأرق والتوتر وتحافظ على سلامة عضلات الظهر والأرجل والبطن.
- **المشاهدة:**
- المشاهدة هي اعتقاد خاطئ وبخاصة في الريف بأن تأخر الزواج أو تأخر الإنجاب أو عدم القدرة على إرضاع المولود سببها زيارة امرأة عاقر لعروس حديثة أو لنفساء أو عند دخول أحد العائدين من زيارة القبور على العروس أو النفساء أو زيارة رجل حليق الذقن للنفساء أو دخول أحد عليها بلحم نئ مما يدفع السيدات وبخاصة في صعيد مصر إلى اللجوء لممارسات خاطئة مثل دخول المقابر والتدحرج فوق الكثبان الرملية من أجل " فك الربط " أو التخلص من "المشاهدة"
- **الولادة في المنزل أفضل لأنها سترة للمرأة**
الولادة المنزلية شائعة وبخاصة في الريف (بالوجهين البحري والقبلي) ورغم أنها محببة إلى الكثير من السيدات إلا ان لها مخاطر كثيرة وبخاصة في حالات الولادة المنزلية التي تتم في منزل غير نظيف وبواسطة دايات غير مدربات. الأفضل أن تتم الولادة في منشأة صحية مجهزة ومعقمة ويعمل بها أطباء وممرضات لديهم الكفاءة والقدرة على توليد السيدات ولادة طبيعية، وعلى التعرف على حالات الولادة التي تستدعي التدخل الجراحي إما بعملية لشق العجان أو ولادة قيصرية وتحويلها إلى الإخصائي الذي لديه المهارات اللازمة لتلك الإجراءات الجراحية وفي الوقت المناسب دون تأخير.
- **عدم خروج المرأة النفساء لمدة 40 يومًا، حتى لا تنتكس حالتها الصحية ويدخل الهواء جسدها خطأ، لأن الراحة بدون حركة تزيد من احتمالية الإصابة بالجلطات بالأرجل، لكن الحركة والمشية مطلوب بعد الولادة، لكن ممنوع على صاحبة الولادة القيصرية حمل أشياء ثقيلة.**
- **الكبسة**

يعتقد أهالي الريف في مصر أن دخول امرأة حائض على النفساء، أو حلق زوجها لحيته أو شاربته أو شعر رأسه يمنع حملها ثانية (يكبسها) حتى مرور الأسبوع الأول بعد ولادتها وهي خرافات لا أساس لها من الصحة.

اليوم الثاني – جلسة 3 (جلسة الأمومة الآمنة)

برنامج رعاية المقبلين على الزواج



برنامج رعاية المقبلين على الزواج (جزء من جلسة الأمومة الآمنة) 15 دقيقة

أهداف الجلسة التدريبية

بنهاية هذه الفقرة التدريبية سيصبح المشارك قادراً على أن:

يتعرف على أهمية مشورة المقبلين على الزواج

إجراءات الجلسة التدريبية (10 دقائق)

★ يكتب المدرب المثل الشعبي "اختار الجار قبل الدار" على السبورة الورقية:

"اختار الجار قبل الدار"

★ يسأل المدرب المشاركين الاسئلة التالية:

- ◀ ماذا يعني هذا المثل الشعبي؟
- ◀ لماذا يجب أن نختار الجار قبل ما نقرر السكن في منزل ما؟
- ◀ ماذا تفعل لو علمت أن جارك سيء السمعة والسلوك قبل أن تؤجر بيتك؟
- ★ يسجل المدرب استجابات المشاركين على السبورة الورقية.
- ★ يعرض المدرب الرسالة الصحية التالية:

مشورة المقبلين على الزواج تساعد على منع الكثير من المشكلات الصحية التي تؤثر على حياتهم الأسرية

★ يسأل المدرب المشاركين الاسئلة التالية:

◀ ما وجه التشابه بين المثل الشعبي "اختار الجار قبل الدار" والرسالة " مشورة المقبلين على الزواج تساعد على منع الكثير من المشكلات الصحية التي تؤثر على حياتهم الأسرية".

- ◀ كيف تساعد مشورة المقبلين على الزواج على منع المشكلات الصحية؟
- ★ يشرح المدرب باستخدام العرض التقديمي "أهمية مشورة المقبلين على الزواج من الناحية الصحية، والاجتماعية" مع التركيز على ما يلي:
 - ◀ تشخيص الأمراض المزمنة (إن وجدت) التي يعاني منها زوجي المستقبل والتعرف على طريقة التعايش معها.
 - ◀ تشخيص الأمراض المنقولة جنسياً ومن ثم علاجها، والتعرف على طرق الوقاية منها.
- مرفق رقم (1) العرض التقديمي "أهمية مشورة المقبلين على الزواج من الناحية الصحية، والاجتماعية"

الرسالة الصحية التي يتناولها الداعية

- خدمة الفحص والمشورة للمقبلين على الزواج تقدم نصائح تساعد الزوجين على تكوين أسرة سعيدة تتمتع بالصحة.
- خدمة الفحص والمشورة للمقبلين على الزواج تساعد في اكتشاف بعض الأمراض وعلاجها قبل الزواج.
- أثناء خدمة الفحص والمشورة للمقبلين على الزواج، ينصح الزوجان بالحصول على تطعيمات للوقاية من الحصبة الألمانية والالتهاب الكبدي "بي".

مادة مرجعية للمدرب

مشورة المقبلين على الزواج

الزم القانون المصري المقبلين على الزواج بضرورة إجراء الفحص الطبي والمشورة قبل الزواج كإجراء إلزامي للطرفين وكشرط من شروط إتمام عقد الزواج. إن الفحص والمشورة للمقبلين على الزواج سيمكنان زوجي المستقبل من تجنب انتقال بعض الأمراض المعدية، والوراثية. كما أن حوار راغبي الزواج مع مقدم المشورة (الطبيب) سوف يكون فرصة طيبة للإجابة عن كافة استفساراتهم وإعطائهم النصح والإرشاد اللازمين بما يناسب التاريخ المرضي والعائلي لكل منهما.

الوثائق الواجب توافرها للتقدم لبرنامج الفحص والمشورة:

- صورة من بطاقة الرقم القومي أو جواز السفر.
- صورتان شخصيتان ملونتان.

التعامل مع مشاعر المقبلين على الزواج

- يحتاج التعامل مع المقبلين على الزواج إلى أسلوب خاص للحصول على ثقتهم وقبولهم للمشورة حيث أن هذه الخدمة حديثة نسبيًا على حزمة الخدمات الصحية الأساسية. يستند هذا التعامل إلى:
- طمأننة الزوجين وإشعارهما بالراحة والخصوصية والثقة.
 - إعطائهما معلومات صحيحة وأمينة فيما يخص أمور الزواج والإنجاب مع تفنيد الشائعات وتصحيح المعلومات الخاطئة.
 - ضمان سرية البيانات التي يبوحان بها.
 - إعطاءهما الفرصة الكاملة للتحدث مع تشجيعهما على توجيه الأسئلة.

عناصر خدمة الفحص والمشورة للمقبلين على الزواج

1. إعطاء مشورة ما قبل الزواج
2. أخذ التاريخ المرضي وإجراء الفحص الطبي الاكلينيكي
3. إجراء التحاليل الطبية
4. إعطاء التطعيمات المناسبة

إعطاء مشورة ما قبل الزواج

تهدف خدمات الفحص والمشورة للمقبلين على الزواج إلى:

- تقديم النصائح الأساسية التي من شأنها أن يتحقق الوثام الأسري
- تقييم المخاطر المحتملة التي قد يتعرض لها زوجها المستقبل
- توفير المعلومات اللازمة لاتخاذ القرارات المتعلقة ببداية الحمل والإنجاب، والمباعدة بين الولادات في المستقبل
- تقليل المخاطر الصحية المحيطة بالمرأة والجنين (عند حدوث الحمل)
- إنجاب أطفال أصحاء
- منع انتقال الأمراض المعدية بين الزوجين
- التثقيف الصحي لراغبي الزواج فيما يتعلق بالخدمات الصحية التالية:
 - خدمات تنظيم الأسرة، وأهمية التخطيط للحمل والمباعدة بين الولادات
 - تفادي الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً
 - نصائح التغذية السليمة
 - النشاط البدني الرياضي
 - مشورة خاصة حول الاضرار الصحية والاجتماعية للعنف الأسري، وإدمان المخدرات والكحوليات

محتويات مشورة المقبلين على الزواج

يجب أن تتناول مشورة المقبلين على الزواج مناقشة المواضيع التالية:

١. الأسس الاجتماعية التي يجب مراعاتها بين الطرفين:
 - التشارك في تحمل المسؤوليات الأسرية.
 - ضرورة أن يسود المودة والاحترام المتبادل البيئة الأسرية.
 - الاستعداد لتحمل التضحيات المشتركة.
٢. النصائح الهامة لضمان حياة اسرية سعيدة:
 - الاستعداد للحياة الزوجية كأحد أهم التجارب الحياتية.
 - إحلال الصدق والصراحة بين الطرفين.
 - عدم فرض شخصية طرف على الطرف الآخر.
 - عدم تدخل الأهل في كل خلاف أو سوء فهم بين الزوجين حديثي الزواج لأن ذلك يساهم في زيادة الخلاف بين الزوجين.
٣. أهمية خلق أجواء الاستقرار والألفة (يجب مناقشة النصائح الهامة لخلق الاستقرار والألفة الأسرية):
 - معرفة وعلم كل من الزوجين بطبيعة الطرف الآخر.
 - ألا يفرض أحد الزوجين على الآخر رأيه ووجهة نظره بشكل تحكيمي.
 - جعل التسامح المبدأ السائد بين الزوجين.
 - الحوار المستمر والصریح بين الزوجين.
 - الاهتمام والاحترام المتبادل بين الزوجين.
 - مراعاة الظروف الاقتصادية للزوجين تجاه أحدهم الآخر.

الفحص الطبي لراغبي الزواج

خطوات إجراء الفحص الطبي السريري لراغبي الزواج ويتضمن اخذ التاريخ الطبي الكامل مع الاهتمام بالسؤال عن الأمراض المزمنة والوراثية وتقييم الخصوبة ثم الفحص الظاهري لاكتشاف الأمراض المعدية بما فيها الأمراض المنقولة جنسيًا. وفي حالة وجود أي مرض معد يجب علاجه قبل الزواج لتجنب انتقال العدوى بين الزوجين.

إجراء بعض التحاليل الطبية قبل الزواج مثل فصيلة الدم وتحليل البول والسكر في الدم تطعيمات ما قبل الزواج مثل الحصبة والتطعيم ضد الالتهاب الكبدي الفيروسي "بي".

اليوم الثالث - جلسة 1

المباعدة بين الولادات وتنظيم الأسرة



اليوم الثالث الجلسة 1

المباعدة بين الولادات وتنظيم الأسرة أهداف الجلسة:

- بنهاية هذه الجلسة التدريبية سيصبح المشاركون قادرًا على أن:
1. يناقش المردود الصحي والاجتماعي والاقتصادي لتنظيم الأسرة.
 2. يذكر التوقيت الصحي لأول حمل، والفترة الزمنية الصحية للمباعدة بين الولادات.
 3. يعد قائمة بوسائل تنظيم الأسرة المتاحة في مصر.

الموارد التدريبية المطلوبة للجلسة:

- سبورة ورقية وأقلام للسبورة الورقية
- شريط لاصق
- العرض التقديمي للجلسة مرفق 2
- جهاز عرض (داتا شو) وشاشة وجهاز كمبيوتر
- مصادر فيديو
- المادة المرجعية من دليل التدريب

أنشطة الجلسة

طريقة التدريب: عرض فيديو +
نقاش



15 دقيقة

النشاط الأول
المردود الصحي، والاجتماعي والاقتصادي لتنظيم
الأسرة والمباعدة بين الولادات

- يعرض المدرب الفيديو القصير "جالك يوم يا عواد" من إنتاج الهيئة العامة للاستعلامات - مركز الإعلام والتعليم والاتصال.

مرفق (1): فيديو "جالك يوم يا عواد"

<https://www.youtube.com/watch?v=o82t56ixJXk>

- يطلب المدرب من المشاركين بعد مشاهدة الفيديو الإجابة على الأسئلة التالية:
 - س (1) كيف ترون الحالة الصحية لزوج عواد؟
 - س (2) لماذا أهمل عواد منزله وتركه ليتسامر مع أصدقائه؟
 - س (3) ما الأسباب التي جعلت زوجة عواد غير قادرة على تلبية طلبات زوجها وأبناءها؟
 - س (4) من المتسبب في هذه المشكلة؟
 - س (5) ما الفارق الزمني التقريبي بين أبناء عواد؟
 - س (6) ما الدور الذي يجب أن يؤديه عواد ليتمكن من رعاية أسرته؟
 - س (7) كيف تتمكن أسرة عواد من تنظيم أسرته مستقبلاً؟
- يناقش المدرب الإجابات على الأسئلة مع المشاركين ثم يقدم بمساعدة العرض التقديمي "المردود الصحي، والاجتماعي والاقتصادي لتنظيم الأسرة والمباعدة بين الولادات" مرفق 2

طريقة التدريب: عصف ذهني



5 دقيقة

النشاط الثاني
التوقيت الصحي للحمل والمباعدة المثالية بين ولادة
طفل والحمل الذي يليه

- يسأل المدرب المشاركين الاسئلة التالية:
- س (1) ما السن المناسب للحمل الأول؟
- س (2) ما الفترة الزمنية التي يجب أن تتركها الأسرة بين ولادة طفل والحمل الذي يليه؟
- س (3) ما السن الذي يشكل الحمل فيه خطراً على صحة الأم وعلى نتاج حملها؟
- يسجل المدرب إجابات المشاركين على السبورة الورقية
- يشرح المدرب بمساعدة العرض التقديمي "التوقيت الصحي للحمل والمباعدة المثالية بين ولادة طفل والحمل الذي يليه" مع إعادة تذكير المشاركين بالفوائد الصحية والاجتماعية للمباعدة بين الولادات

طريقة التدريب: محاضرة
نقاشية



10 دقيقة

النشاط الثالث
وسائل تنظيم الأسرة

- يعرض المدرب باختصار وسائل تنظيم الأسرة مستخدماً العرض التقديمي مرفق 2.

طريقة التدريب: عرض فيديو +
عصف ذهني



10 دقيقة

النشاط الرابع
الشائعات والمفاهيم الخاطئة المتعلقة بوسائل تنظيم الأسرة

- يعرض المدرب فيديو "المفاهيم الخاطئة عن وسائل تنظيم الأسرة" من الرابط:
<https://youtu.be/k04dSYnmAG0> مرفق 3
- يذكر المدرب الشائعة ثم يطلب من المشاركين الرد على الشائعات والمفاهيم الخاطئة واحداً تلو الآخر، ويصحح المفاهيم الخاطئة الشائعة بينهم.

المادة المرجعية

تنظيم الأسرة⁷

إن الحصول على خدمات ومعلومات صحية ذات جودة عالية وبتكلفة معقولة، بما في ذلك مجموعة كاملة من وسائل تنظيم الحمل، أمر أساسي لتحقيق حقوق ورفاهة السيدات والفتيات والرجال والفتيان. يساعد تنظيم الأسرة البالغين والمراهقين في تجنب الآثار الصحية والاجتماعية والاقتصادية للحمل غير المخطط له وأن يكون لديهم حياة جنسية مرضية. المبادرات العالمية الرئيسية، بما في ذلك التنمية المستدامة والأهداف والاستراتيجية العالمية لصحة السيدات والأطفال والمراهقين تصبو إلى الوصول الشامل للخدمات تنظيم الأسرة كحق للمرأة والفتاة وأمرًا أساسيًا للحياة الصحية.

المباعدة بين الولادات⁸

من المهم خلال فترة الحمل، أن تبدأ المرأة بالتفكير مع زوجها في المباعدة بين الولادات، وفي طريقة تنظيم الأسرة التي يرغبان باستعمالها. وتنظيم الأسرة قرار يتخذه الوالدان لتحديد عدد الأطفال الذين يرغبان فيه وتوقيت ولادتهم. ويوصي بأن لا يقل الفاصل الزمني عن سنتين قبل محاولة تحقيق الحمل التالي. فهذا يقلل من الأخطار التي يمكن أن تتعرض لها الأم والطفل على حد سواء. والمرأة التي لا تقوم بالإرضاع رضاعة مطلقة (أي مقتصره على لبن الثدي) أو تقترب منها يمكنها أن تحمل خلال مدة لا تتجاوز أربعة إلى ستة أسابيع بعد الولادة. يمكن للمثقفين والمتطوعين الصحيين مناقشة السيدات وأسرهن، حول منافع المباعدة بين الولادات للأم وللطفل، وتقديم النصح للسيدات وأزواجهن للتحدث مع مقدمي الخدمة الصحية حول الوسائل المختلفة لتنظيم الأسرة، والتي يمكن استعمالها بعد الولادة.

المردود الصحي، والاجتماعي، والاقتصادي لتنظيم الأسرة⁹ المنافع الصحية

يجب على السيدات أن يترين لسنتين على الأقل بعد الولادة، قبل أن يحاولن الحمل ثانية. فالمباعدة بين الولادات نافعة لصحة الأم ولصحة طفلها. حيث تسمح للأم بالتعافي بدنياً وعاطفياً، قبل أن تحمل ثانية وتواجه متطلبات الحمل الجديد، والولادة، والإرضاع من ثديها، والعناية بطفلها.

المباعدة بين الولادات وتنظيم الأسرة يحققان المنافع التالية:

- المحافظة على حياة الأم ومولودها
- تقليل حالات الإجهاض والحمل غير المرغوب فيه
- تعزيز صحة الأم والوليد
- تحسين صحة الأطفال وتغذيتهم ونموهم
- السماح للأم بأن تتعافي بدنياً وعاطفياً قبل أن تحمل من جديد وتواجه متطلبات حمل آخر وما يعقبه من ولادة وإرضاع من الثدي ورعاية للوليد الجديد.

المنافع الاجتماعية

- يساهمان في تحقيق العدالة بين أفراد المجتمع

Family Planning: A Global Handbook for Providers - WHO⁷

⁸ منظمة الصحة العالمية - التخطيط للولادة الآمنة - دليل مندوبي الأحياء والمتطوعين الصحيين

⁹ منظمة الصحة العالمية - المباعدة بين الولادات - دليل الميسرين

<http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/116592/dsa1009.pdf?sequence=1&ua=1>

- يساعدان المرأة على أن تؤدي مهامها في تنمية أسرتها وبالتالي تنمية مجتمعها وتسمح للوالدين بتكريس وقت أطول للعناية بطفلها، مما يساهم في تحسن الأداء المدرسي للأطفال
- يساعدان في المحافظة على البيئة

المنافع الاقتصادية

- تمكّن المبعدة بين الولادات من تنظيم موارد الأسرة لكل طفل بشكل ملائم، بينما الولادات المتقاربة والمتعددة، غالباً ما ترتبط بالفقر، وتثقل ميزانية الأسرة والبيئة الأسرية، مما يساهم في ضعف الأداء المدرسي للأطفال بسبب سوء التغذية وعدم قدرة الوالدين على الاعتناء باحتياجات طفلها.

وسائل تنظيم الأسرة

- يساعد تنظيم الأسرة في المبعدة بين ولادة طفل والحمل والتالي، كما يساعد على تأخير الحمل لدى الشابات اللاتي تزوجن مبكراً بمخالفة القانون الذي يحدد سن الزواج بـ 18 سنة لأسباب ثقافية واجتماعية والمعرضات، بشكل كبير، لمخاطر الإصابة بمشكلات صحية ومخاطر الوفاة جزاء الحمل المبكر. ويحول تنظيم الأسرة دون حدوث حالات حمل بين السيدات الأكبر سناً (أكبر من 35 سنة) من المعرضات أيضاً لمخاطر صحية مضاعفة على الأم وعلى المولود، ويمكن تنظيم الأسرة السيدة الراغبة في تحديد حجم أسرتها من تحقيق العدد المرغوب من الأبناء. وتشير البيانات إلى أن السيدات اللاتي يزيد عدد أطفالهن عن أربعة أطفال معرضات لخطر متزايد في أن يكن في عداد وفيات الأمهات. كما يحدّ تنظيم الأسرة من الحاجة إلى الإجهاض غير المأمون عن طريق تقليل معدلات حالات الحمل غير المرغوب فيه.

- لا توجد طريقة وحيدة لتنظيم الأسرة يوصى بها للجميع. وفي مراكز تقديم الخدمة الصحية، يمكن للتوعية بتنظيم الأسرة أن تساعد كل من الزوج والزوجة على اختيار الوسيلة التي تناسب كل منهما. فإذا اختارت الزوجة مع زوجها خياراً مستنيراً، فإنها تكون راضية بالوسيلة التي اختارتها، وسوف تتحمل الآثار الجانبية المتوقعة من تلك الوسيلة.

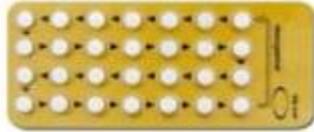
وفيما يلي جدول يوضح وسائل تنظيم الأسرة الحديثة والتقليدية:

وسيلة تنظيم الأسرة

الصورة



حبوب تنظيم الأسرة المركبة



حبوب البروجسترون فقط أو "حبوب المرضعات"



الإمبلانون

(كبسولة تزرع تحت الجلد)



حقن البروجيسترون فقط

الحقن الشهرية أو حقن منع الحمل المركبة



اللولب النحاسي الرحمي حرف T



الرضاعة الطبيعية المطلقة



الواقي الذكري



طريقة الوعي بفترة الخصوبة باستخدام التقويم

العزل أو الجماع الناقص



حبوب منع الحمل الطارئة

التوقيت الصحي للحمل، والمباعدة المثالية بين ولادة طفل والحمل الذي يليه¹⁰

التوقيت الصحي والمباعدة بين الولادات هو نهج لتنظيم الأسرة يهدف إلى الحفاظ على صحة الأم وصحة الأطفال والحالة الصحية والاجتماعية للأسرة ككل.

فترة المباعدة بين ولادة طفل والحمل الذي يليها يجب ألا تقل عن 24 شهراً، وفترة المباعدة بين الإجهاض والحمل الذي يليه يجب ألا تقل عن 6 شهور.

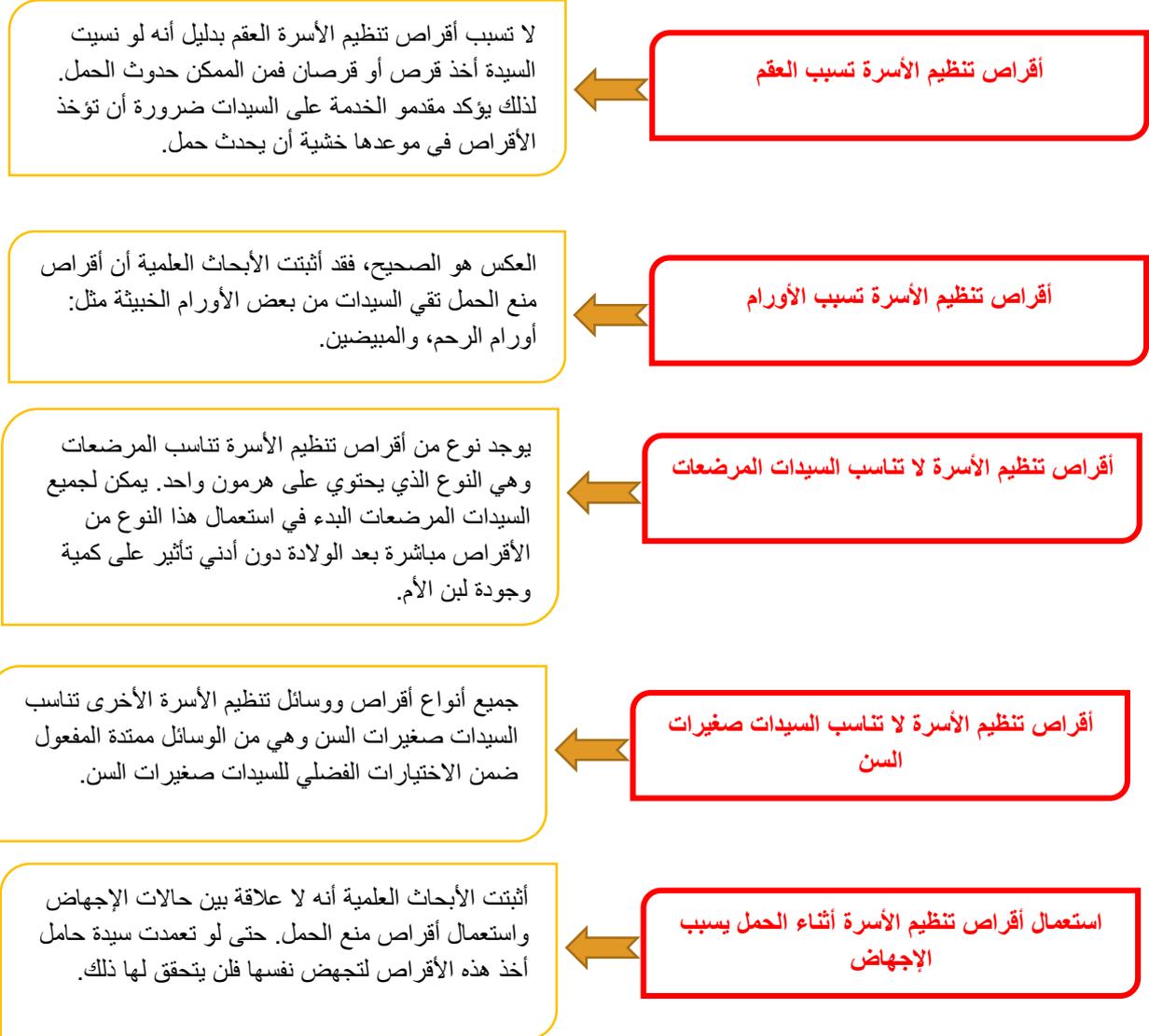
يحقق التوقيت الصحي والمباعدة بين الولادات الأهداف التالية:

- اختيار التوقيت الصحي لبداية الحمل والإنجاب (18 إلى 20 سنة)، والتوقيت الصحي للتوقف عن الحمل والإنجاب (أكثر من 35 سنة).
- تساعد السيدات والأسر على تأجيل الحمل والمباعدة بين الولادات وإنجاب العدد المناسب من الأطفال للأسرة.
- يساعد الأسر في تحقيق أفضل النتائج الصحية للسيدات والأطفال حديثي الولادة والرضع.
- يسمح للأسر بالاختيار الحر المبني على المعرفة فيما يتعلق بوسائل تنظيم الأسرة.

المخاطر الصحية للحمل في سن مبكر

- تعتبر المضاعفات التي تحدث أثناء الحمل والولادة السبب الرئيسي للوفاة بين الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 15 و19 سنة على مستوى العالم¹¹
- الأمهات المراهقات (أقل من 19 سنة) يواجهن مخاطر عالية من جراء تسمم الحمل، وحمي النفاس، والالتهابات الأخرى مقارنة بالسيدات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 20 و24 سنة.
- تزيد نسبة الإجهاض، ووفيات الأطفال حديثي الولادة بمقدار 50% بين الأمهات تحت عمر 20 عاماً مقارنة بالسيدات اللواتي حملن وهن في عمر العشرينات¹². التوقيت الصحي للتوقف عن الحمل والإنجاب هو عمر 35 سنة على الأكثر.
- الحمل في سن متأخرة (أي بعد عمر 35 سنة) يعد حمل خطر¹³.

الشائعات والمفاهيم الخاطئة المتعلقة بوسائل تنظيم الأسرة



¹¹ WHO, Key Facts, Adolescent pregnancy

¹² منظمة الصحة العالمية، زواج الأطفال: 39 ألف زيجة كل يوم

¹³ Facts for Life- UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS, WFP and the World Bank

استعمال أقراص تنظيم الأسرة أثناء الحمل عن طريق الخطأ تسبب تشوهات في الجنين

أثبتت الأبحاث العلمية أنه لا علاقة بين تشوهات الأجنة والاستعمال غير المقصود لأقراص منع الحمل أثناء الحمل. هناك الملايين من السيدات تناولن أقراص تنظيم الأسرة بالخطأ أثناء الحمل وولدن أطفال أصحاء خالين من التشوهات.

من الممكن الإعتماد دائماً على أقراص تنظيم الأسرة الطارئة

تستعمل أقراص منع الحمل الطارئة فقط حينما يحدث جماع غير محمي (أي مع عدم وجود وسيلة تنظيم أسرة أو مع عدم استخدام الواقي الذكري) وهذا النوع من الأقراص لا يصلح أن يكون وسيلة دائمة لتنظيم الأسرة ويجب التوجه لأقرب مقدم خدمة صحية للحصول علي وسيلة دائمة فعالة.

حقن تنظيم الأسرة تسبب العقم

أحياناً تتسبب حقن تنظيم الأسرة في انقطاع الدورة الشهرية أثناء الاستخدام لدى بعض السيدات، وعند التوقف عن الاستخدام تعود الدورة الشهرية لانتظامها من جديد ولكن قد تحتاج السيدة لبعض الوقت - أقل من 9 شهور - حتى تعود دورتها الشهرية للانتظام.

حقن تنظيم الأسرة لا تناسب المرضعات

يمكن للمرضعات البدء في استعمال حقن تنظيم الأسرة احادية الهرمون بعد 6 أسابيع من الولادة، والحقن المركبة بعد 6 أشهر من الولادة دون أي مخاطر على الأم أو الرضيع.

حقن تنظيم الأسرة تسبب الأورام

أول إكتشاف لقدرة حقن تنظيم الأسرة التي تؤخذ كل 3 شهور على منع الحمل حدث بين السيدات اللاتي يعالجن من أورام الرحم الخبيثة بنوع من الحقن يحتوي على نفس الهرمون الموجود في هذه الحقن، ولذلك فإن حقن تنظيم الأسرة تقي السيدات من أورام الرحم الخبيثة على عكس ما يشاع.

اللؤلب ببسرح خارج الرحم وقد يصل إلى القلب (ببسرح داخل البطن)

يركب اللؤلب داخل الرحم (من خلال قناة عنق الرحم) ونحن نعرف أن الرحم عبارة عن تجويف مغلق من جميع الجهات وتحميه طبقة عضلية قوية.

اللؤلب يسبب نزيف

قد تزيد فترة نزول دم الحيض عند بعض السيدات وتحدث زيادة طفيفة في كميته بعد تركيب اللؤلب، وهذا يعد ضمن الأعراض الجانبية للؤلب والتي سرعان ما تختفي.

تحتاج السيدات لتغيير اللولب كل 4 سنوات

أثبتت الأبحاث العلمية أن فعالية اللولب تستمر لمدة 12 سنة دون أن تتأثر.

اللولب يبسيح إذا جلست السيدة أمام الفرن

هذه الشائعة خاطئة تماماً لأن حرارة الفرن لا تصل إلى الرحم حيث يوجد اللولب، والدليل أن المرأة التي تجلس أمام الفرن لا يحترق جلد بطنها، كما أن الحامل إذا جلست أمام الفرن لا يحدث للجنين داخل الرحم أي أضرار.

السيدة التي ترضع محمية من حدوث الحمل (أو ما يعرف بأن الأم ترضع علي نظيف)

هذا المفهوم غير صحيح على الإطلاق، لأن الاعتماد على الرضاعة الطبيعية كوسيلة لتنظيم الأسرة يعتمد على ضرورة توفر ثلاثة شروط وهي:
1. عدم عودة الحيض بعد الولادة
2. أن تكون الرضاعة مطلقاً وبالنهار والليل (مطلقة تعني أن تنحصر تغذية الرضيع على لبن الأم دون إعطائه أي ألبان صناعية أو عصائر أو ماء)
3. أن يكون عمر الرضيع أقل من ستة أشهر وإذا أختفي أي شرط من هذه الشروط تصبح الأم معرضة لحدوث الحمل.

اللولب بيدخل دماغ الجنين لو الحمل حدث في وجوده

إذا حدث حمل في وجود اللولب، فإن الجنين يكون داخل كيس (البرنس) يعزله تماماً عن كل ما بداخل الرحم، بما في ذلك اللولب، ولا يمكن بأي حال من الأحوال أن يلامس اللولب أي جزء من الجنين.

لا يجب على المتزوجات حديثاً أن يستعملن وسائل تنظيم الأسرة إلا بعد الحمل الأول لاختبار خصوبتهن

وسائل تنظيم الأسرة لا علاقة لها بالخصوبة. أثبتت الدراسات والبحوث أن نسبة السيدات اللاتي تعانين من العقم واحدة بين من تستخدمن وسائل تنظيم الأسرة ومن لا تستخدمنها.

السيدات المتزوجات اللاتي لا يعشن مع أزواجهن بصورة منتظمة نظراً لسفرهن المتكرر يمكنهن الاعتماد على أقرص تنظيم الأسرة الطارئة

يحدث الحمل من علاقة زوجية واحدة إذا كانت في وقت خصوبة الزوجة.

الرسائل الصحية الأساسية

- ❖ تنظيم الأسرة يساعد الأسرة على تأجيل الحمل، أو المباشرة بين الولادات، أو الحد من عدد الأبناء بهدف تحقيق أفضل حالة صحية للأسرة وبخاصة الأم، وحديثي الولادة والرضع والأطفال.
- ❖ وسائل تنظيم الأسرة تساعد على تحقيق رغبة الزوجين في توقيت الحمل، وعدد أفراد الأسرة المرغوب فيه.
- ❖ من خلال منع حدوث الحمل غير المرغوب فيه، يساعد تنظيم الأسرة واستخدام وسائل تنظيم الأسرة في الحد من وفيات الأمهات والأطفال، وأيضاً الحد من لجوء بعض الأسر إلى الإجهاض ومضاعفاته.
- ❖ يمكنك الاختيار من بين العديد من وسائل تنظيم الأسرة المختلفة والمتاحة بأسعار رمزية. بعض هذه الوسائل يعمل بشكل أفضل من غيره في الحد من حدوث الحمل.
- ❖ هناك وسائل مختلفة لتنظيم الأسرة، منها:
 - وسائل طويلة المفعول ولكن سرعان ما تعود الخصوبة بعد التوقف عن استخدامها مثل اللولب (وسيلة رحيمة).
 - وسائل هرمونية مثل الحبوب والحقن أو كبسولة تحت الجلد (الامبلانون).
 - وسائل عازلة مثل الواقي الذكري.
 - وسائل منع الحمل الطارئة.
- ❖ وسائل منع الحمل الطارئة هي وسائل تستخدم لمنع الحمل بعد الجماع غير المحمي (دون استخدام واقي ذكري أو وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة بصفة منتظمة). غالباً ما تسمى حبوب الصباح، أو حبوب الطوارئ وهي حبوب هرمونية تتناولها السيدات بعد الجماع غير المحمي مباشرة أو خلال خمسة أيام (كلما استخدمت مبكراً كلما زادت فعاليتها، ولكن لا يجب الاعتماد عليها كوسيلة لتنظيم الأسرة). وهناك أنواع مختلفة من تلك الحبوب.
- ❖ استخدام الواقي الذكري يساعد على منع انتقال فيروس نقص المناعة البشري المكتسب وغيره من الأمراض المنقولة جنسياً.
- ❖ يعتمد اختيار وسيلة تنظيم الأسرة المناسبة على الحالة الصحية للسيدة، ورغبتها في الإنجاب سواء في الوقت الحالي أو مستقبلاً.
- ❖ فعالية وسيلة تنظيم الأسرة من الأمور الهامة للحد من مخاطر الحمل غير المرغوب فيه.

اليوم الثالث - الجلسة الثانية

العنف ضد المرأة



العنف ضد المرأة 60-45 دقيقة

أهداف الجلسة التدريبية

بنهاية هذه الجلسة التدريبية سيصبح المشاركون قادرًا على أن:

1. يتعرف على الفرق بين مفهوم الجنس ومفهوم النوع الاجتماعي.
2. يشرح كيف أن العنف الأسري هو من أنواع العنف ضد المرأة الذي يمارسه المجتمع بطرق متعددة.
3. يضع قائمة بأشكال العنف الأسري والممارسات الضارة.
4. يستنتج الأضرار والعواقب غير الطيبة لكل ممارسات العنف ضد المرأة وأثرها على الفرد والأسرة والمجتمع.
5. يدرك أن العنف ضد المرأة يمثل مشكلة حقيقية في مصر.
6. يناهض كل العادات والتقاليد والممارسات المبنية على التمييز غير العادل بين الرجل والمرأة.

عناصر الجلسة الرئيسية

- ★ مقدمة عن العنف ضد المرأة.
- ★ فيلم قصير عن العنف الأسري يشد الانتباه.
- ★ مجموعات عمل لمناقشة صفات وأدوار الرجل والمرأة لتوضيح مفاهيم الجنس، والنوع الاجتماعي والعنف القائم على النوع الاجتماعي.
- ★ عرض تقديمي:
 - مفاهيم وتعريفات العنف القائم على النوع الاجتماعي.
 - أشكال العنف الأسري والممارسات الضارة.
 - الأضرار والعواقب غير الطيبة لكل ممارسات العنف ضد المرأة.
 - تقديم المساعدة والدعم للناجية من العنف الأسري.
- ★ نشاط شجرة العنف للتلخيص والاستنتاجات والتقييم.
- ★ مناقشة أسئلة لم نجابها بعد.

الموارد التدريبية اللازمة

- ★ المادة المرجعية (دليل المدرب ومذكرات المتدربين)
- ★ جهاز عرض الشرائح والأفلام "داتا شو"، وشاشة كبيرة، وكمبيوتر، وسماعات لتكبير الصوت
- ★ فيديو كليب "كل ده عنف"
- ★ السبورة الورقية والأقلام الملونة
- ★ العرض التقديمي "العنف ضد المرأة"
- ★ الرسائل الرئيسية (اختياري - أنشطة بديلة)
- ★ لوحة وبطاقات نشاط شجرة العنف

أنشطة الجلسة التدريبية

1. التمهيد للجلسة (5 دقيقة)

☆ يبدأ المدرب الجلسة بتوضيح أن موضوع الجلسة اليوم حساس وليس سهلاً لسببين: أولاً لأنه يناقش مواضيع مسكوت عنها ونتهرب من مواجهتها، ثانياً لأنه يناقش مفاهيم ومعاني قد يكون بعضنا لم يسمع عنها من قبل مثل "النوع الاجتماعي" ونفتح النقاش حول ماذا تتوقع أن تسمع في هذه الجلسة؟

2. يعرض المدرب فيلم "كل ده عنف" (5 دقائق)

<https://youtu.be/GkUL48eUT0Q>

☆ يسأل المدرب المشاركين الاسئلة التالية ويناقشهم في الإجابات:

- س 1. هل ما شاهدناه يحدث فعلاً في بلدنا؟ وفي رأيك هل يحدث في بلاد أخرى؟
- س 2. هل العنف شائع أم لا؟ تقدر تقولي أرقام أو نسب؟
- س 3. ماذا تسمي أشكال الإساءة التي رأيتها في الفيلم؟ (عنف زوجي، أسري، إهانة لفظية، تخويف، إهمال، حرمان عاطفي و...الخ)
- س 4. السؤال الصعب والأخير... لماذا يحدث كل هذا؟

لكي نفهم كل ذلك تعالوا نتعرف على المفاهيم التالية من خلال النشاط التالي:
(الجنس – النوع الاجتماعي – الدور الاجتماعي)

3. ممارسة النشاط التدريبي " تعالوا نعرف الفرق " مزيج من كرة الثلج ومجموعات العمل (15 دقيقة)

☆ يطلب المدرب من المشاركين كلاً على حدة وعلى ورقة خاصة كتابة 3 صفات و3 وظائف مناسبة للمرأة ومثلها للرجل.

(من أمثلة ذلك: صفات مثل القوة، العطف، الحنان، الشجاعة، نعومة الصوت، طول الشعر.....الخ.)
(من أمثلة الوظائف ومجالات العمل الزراعة، الجيش، التمريض، القضاء، رعاية الأطفال، الحمل والولادة وهكذا) وسوف يستخدم كل متدرب ما دونه في ورقته للمشاركة في مجموعات العمل.

☆ يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعتي عمل وعلى كل مجموعة إعداد لوحة مكتوبة تبين صفات المرأة كلها والوظائف المتوقع القيام بها سواء داخل المنزل او خارجه ونفس الشيء بالنسبة للرجل (لا مانع من اعداد لوحتين منفصلتين لكل مجموعة).

☆ تعرض كل مجموعة نشاطها.

☆ يخرج المدرب بطاقتين الأولى مكتوب عليها الجنس والأخرى النوع الاجتماعي ويشرك المتدربين في اختيار أي الصفات والوظائف نضعها تحت كل بطاقة ويستنتج الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي.

4. التعلم (15 دقيقة)

☆ باستخدام العرض التقديمي، يُقدّم المدرب المعارف التالية ومقارنتها بالاستنتاجات التي توصل إليها المشاركون أثناء الأنشطة ويستخدم العصف الذهني والمناقشة مع كل جزء من العرض:

– مفاهيم العنف بسبب النوع الاجتماعي.

- أشكال العنف ضد المرأة والعنف الأسري.
- الآثار الصحية للعنف ضد المرأة والعنف الأسري.
- التصدي لكل أشكال العنف ضد المرأة.

5. نشاط شجرة العنف (15 دقيقة)

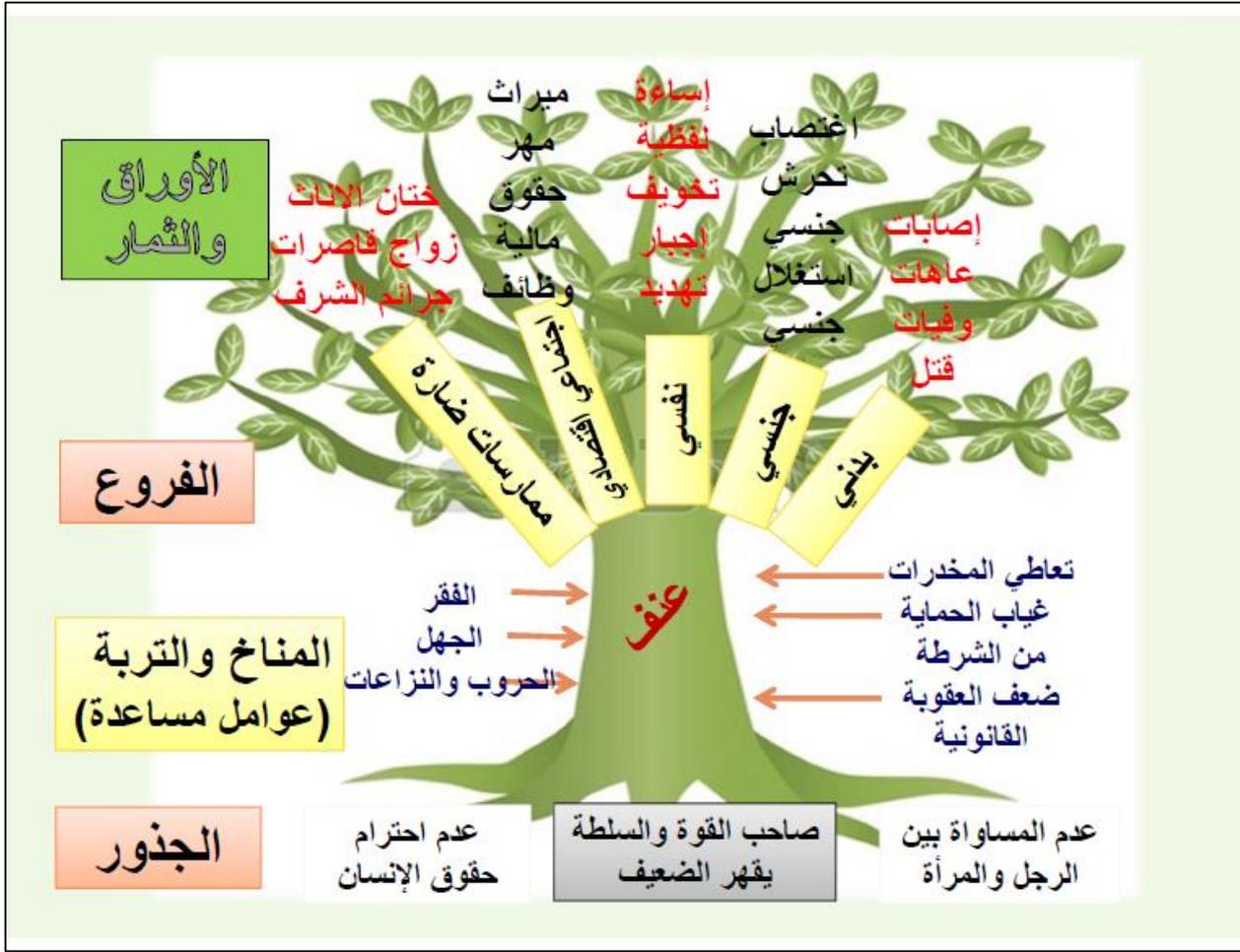
اعدادات المدرب:

- على لوحة كبيرة أو مخطط معد مسبقًا نعرض شجرة العنف التي تتكون من جذور وساق وفروع وأوراق.
- يعد المدرب مجموعة بطاقات بعدد المشاركين وعلى كل بطاقة توجد الكلمة أو الكلمات التي سوف تكون هذه الشجرة.
- يسحب كل متدرب بطاقة واحدة ويضعها في المكان الذي يراه مناسبًا في الشجرة بواسطة لاصق أو دبوس مكتبي.
- يراجع المدرب مع المشاركين مكان وضع البطاقات ويناقش من أخطأ المكان من وجهة نظره.
- يستعرض في النهاية شجرة العنف التي تمثل الأسباب الجذرية للعنف والظروف والعوامل المساعدة وأنماط العنف والأشكال أو النتائج النهائية للعنف.

(أنظر مخطط شجرة العنف)

★ تنتهي الجلسة بتلخيص ما تم تقديمه والإجابة عن أي سؤال أو استفسار.

مخطط شجرة العنف



المادة المرجعية

ما المقصود بالنوع الاجتماعي؟

هو تعبير يعني ببساطة رؤية المجتمع وتوقعاته من إنسان ما وهل يعتبره رجلاً أم أمراً، صبيًا أم فتاة ويعتمد في ذلك على مجموعة من الاختلافات منها ما هو الشكل والخلقة التي ولد بها وهذا ما نسميه الجنس بالميلاد ولكن أكثرها يشير إلى مجموعة من الأدوار والمسؤوليات والحقوق والواجبات والتوقعات التي وضعها المجتمع طبقاً للعرف السائد والمقبول من الغالبية العظمى من أفراد المجتمع. كما يشمل أيضاً تعبير النوع الاجتماعي علاقات القوة (السلطة والسيطرة) بين الرجال والسيدات وكذلك بين البنات والأولاد التي دائماً ما تميل إلى أن تكون الهيمنة والسيطرة للرجل وتكون المرأة تابعاً له. الأدوار التي يحددها المجتمع للرجل والمرأة ليست ثابتة ويمكن أن تتغير بمرور الزمن كما تتغير بتغير المكان والظروف المحيطة وعندما يولد الشخص، يتم تعليمه/تعليمها الأساليب التي يحدد من خلالها المجتمع ما هو مقبول وما هو غير المقبول من السيدات أو الرجال.

ما الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي؟

يشير النوع الاجتماعي إلى الطريقة التي يتوقع المجتمع من الرجال والسيدات أن يتصرفوا بها. الجنس يشير إلى الاختلافات الخلقية الثابتة بين الرجل والمرأة.

الجنس أو النوع الاجتماعي	
النوع	الجنس
الخصائص والأدوار والمسؤوليات المنسوبة إلى السيدات والرجال	خصائص بيولوجية (تختص بالمكونات التشريحية ووظائف الأعضاء والمحددات الوراثية للذكر والأنثى)
خاصية يتعلمها ويكتسبها الانسان	خاصية خلقية يولد بها الانسان
متحرك ومتطور مع الطبيعة	فطري وثابت
تحديد النوع الاجتماعي يتأثر بالمكان والوقت والثقافة والدين والطبقة الاجتماعية والمجموعة العرقية، إلخ.	كل شخص في العالم هو إما رجل أو امرأة
يخضع لحركة المجتمعات، والتطورات الاقتصادية، والتحولات السياسية، والتغيرات البيئية، وما إلى ذلك.	لا يتغير عادة بمرور الوقت

أمثلة

- خلال إجراءات الزواج في الدول العربية، يُتوقع من الرجال دفع مهر للسيدات، بينما في الهند وباكستان، من المتوقع أن تدفع السيدات مهر الرجال.
 - علي عكس كثير من المجتمعات والبلدان في يوم عيد الحب في اليابان، لا يشتري الرجال الزهور أو الشوكولاتة بل تشتري المرأة تلك الأشياء للرجال، وعادة ما تشتري الشوكولاتة.
 - في روسيا، حوالي 70٪ من الأطباء هم من السيدات، حيث تعتبر مهمة الرعاية حرفة تناسب المرأة بشكل طبيعي.
 - لم يكن الأمر دائمًا أن البنات يرمز إليهن باللون الوردي والأولاد باللون الأزرق، ففي أوائل عام 1900 كانت القاعدة العامة هي أن الأولاد يرتدون اللون الوردي لأنه أكثر حسماً وتلبس الفتيات اللون الأزرق، حيث أنه أكثر حساسية.
 - أمثلة أخرى: طول الشعر، ارتداء الجيب والبنطالون، مهنة الطهي وتصميم الأزياء.
- بعض الأمثال الشعبية التي يبدو فيها تحيز المجتمع ضد المرأة ووضعها في مرتبة أقل من الرجل:
أمثال تقلل من قدر المرأة:

البايرة لبيت أبوها اكسر لها ضلع يطلع لها 24

الراجل ما يعيبوش إلا جيبه

بطن جاب الولداني اطعموه لحم الضاني .. وبطن جاب البنية اضربوه بالعصية

أمثال تعزز المساواة وترى فوائدها (وهي قليلة جدًا)

القفة أم ودينن يشيلوها اثنين

ما المقصود بالعنف بسبب النوع الاجتماعي؟

"هو أي عنف يحدث لشخص بسبب انتماءه إلى جنس أو نوع اجتماعي معين، ويحدث ذلك كنتيجة للأدوار المتوقعة المنسوبة لكل نوع".

ما تعريف العنف ضد المرأة؟

"أي فعل عنيف تدفع إليه عصبية الجنس ويترتب عليه، أو يرجح أن يترتب عليه، أذى، بدني أو جنسي أو ضرر نفسي أو معاناة للمرأة، بما في ذلك التهديد بأفعال من هذا القبيل أو الإكراه أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء حدث ذلك في الحياة العامة أو في الحياة الخاصة.

"إعلان الأمم المتحدة بشأن القضاء على العنف ضد المرأة (DEVAW، 1993)

ما المقصود بالناجية من العنف: هو الشخص الذي تعرض للعنف القائم على النوع الاجتماعي. المصطلحات "الضحية" و"الناجية" يمكن أن تستخدم بالتبادل. الضحية هو مصطلح يستخدم عادة

في القطاعات القانونية والطبية. "الناجي" هو المصطلح المفضل عمومًا في قطاعات الدعم النفسي والاجتماعي لأنه يعني الصمود.¹⁴

تشمل أمثلة العنف ضد المرأة، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

العنف الأسري (عنف الزوج وعنف آخرين ضمن نطاق الأسرة)

- الاعتداء البدني الذي غالبًا ما يكون نوعًا من الضرر، يحدث على مدى فترة طويلة من الزمن وتحدث فيه أعمال عنف متكررة تضر بالضحية، مثل الصفع أو الضرب أو الركل أو الخنق.
- الإساءة النفسية هي سلوك يمكن أن يسبب ضررًا معنويًا للضحايا بأفعال تتضمن، الإهانة، التقليل من الشأن، الإذلال المستمر، التخويف (كتدمير الأشياء)، التهديد بالضرب، التهديد بإبعاد الأطفال. اما في العلاقة الزوجية الخاصة، فغالبًا ما يكون الأذى النفسي نتيجة طبيعية للعنف الجسدي حيث لا تتوقع من شريك الحياة معاملتها بهذه الطريقة.
- العنف الاقتصادي يحدث عندما يكون المعتدي ذو سيطرة كاملة على أموال الضحية وغيرها من مصادر الدخل، أو عندما يمنع المعتدي الضحية من الحصول على الموارد المالية أو التعليم أو العمل أو الرعاية الطبية، مما يعوق قدرة الضحية على الاستقلال الاقتصادي.
- العنف الجنسي يشمل الاتصال الجنسي القسري (الاجباري) وغيره من أشكال الإكراه الجنسي. ويقدر أن من ثلث إلى نصف حالات الاعتداء الجسدي يحدث فيها العنف الجنسي. ومن أشكاله أيضا إكراه الزوج للزوجة على ممارسة العلاقة الجنسية من دون رغبة منها في ذلك، وبشكل يتم فيه استخدام العنف أو التهديد. ويعتبر التحرش أحد أشكال العنف الجنسي. التي تحدث في المجتمع علي نطاق واسع داخل المنزل وخارجه في الأماكن العامة وفي أماكن العمل.

الممارسات الضارة

- ختان الإناث (الطهارة)
- زواج القاصرات

ما العواقب الصحية والاجتماعية المترتبة على العنف الزوجي والأسري؟

إن عنف الزوج يقوض صحة المرأة ورفاهيتها، ويمكن أن يكون له أيضًا عواقب بعيدة المدى وطويلة الأجل بالنسبة للأطفال والمجتمع. إن آثار العنف على صحة المرأة شديدة حيث تتعرض السيدات اللواتي يعانين من عنف الزوج لخطر التعرض لمجموعة متنوعة من المشكلات الصحية العقلية والجسدية الخطيرة ومجموعة من مشكلات الصحة الإنجابية مثل الحمل غير المرغوب والأمراض المنقولة جنسيًا وصعوبة الحصول على رعاية ما قبل الولادة.

العواقب الجسدية (منها ما هو فادح لدرجة أن تفقد الضحية حياتها):

¹⁴ (المبادئ التوجيهية لدمج التدخلات في لعنف القائم على النوع الاجتماعي في الحالات الإنسانية: الحد من المخاطر، وتعزيز الصمود والمساعدة على التعافي، 2015، IASC)

- إصابات جسدية حادة أو فورية، مثل الكدمات والجروح والتمزقات والطعنات والحروق والعض، وكذلك تكسر العظام أو الأسنان.
- إصابات أكثر خطورة، يمكن أن تؤدي إلى إعاقات، بما في ذلك إصابات في الرأس والعينين والأذنين والصدر والبطن.
- أمراض الجهاز الهضمي، مشكلات صحية مزمنة، وضع صحي سيئ، بما في ذلك المعاناة من آلام مزمنة غير مبررة.

مشكلات الصحة الجنسية والإنجابية:

- الحمل غير المقصود/غير المرغوب فيه.
- الإجهاض/الإجهاض غير الآمن.
- الأمراض المنقولة عن طريق الجنس.
- مضاعفات الحمل/الإجهاض.
- النزيف المهبلي أو العدوى المهبليّة.
- عدوى الحوض المزمنة (التهابات طويلة الأمد تصيب أعضاء الجهاز الانجابي الداخلية كالرحم والأنايب).
- التهابات المسالك البولية.
- الناسور (تمزق بين المهبل والمثانة والمستقيم، أو كليهما).
- الجماع المؤلم.
- العجز الجنسي.

نفسية وسلوكية:

- الاكتئاب.
- اضطرابات النوم واضطرابات الشهية والطعام.
- اضطرابات الإجهاد الشديد والقلق (مثل اضطراب ما بعد الصدمة).
- إيذاء النفس ومحاولات الانتحار.
- عدم احترام الذات.

هل يعد عدم المساواة بين الجنسين والعنف القائم على اساس النوع الاجتماعي مشكلة في مصر؟

بعض الأرقام: أصدر المجلس القومي للمرأة دراسة ذكرت فيه 47.7% من السيدات المتزوجات أنهن تعرضن لشكل من أشكال العنف البدني، وذكر معظمهن أن مرتكب الجريمة كان عادةً الزوج وأن 45% منهن قد تعرضن للعنف الجسدي من قبل شخص آخر غير الزوج.

تظهر بعض الدراسات أن ما يصل إلى 70% من السيدات يتعرضن الي العنف الجسدي أو الجنسي من الرجال في حياتهن، غالبيتها من الزوج أو الشريك. وتشير التقديرات إلى أن واحدة من كل خمس بنات قد تعرضن للإيذاء في الطفولة مع تقديرات من بعض البلدان تصل إلى واحد من كل ثلاثة.

جميع أشكال العنف القائم على اساس النوع الاجتماعي وكذلك الممارسات الضارة مرتبطة بانتهاك الحقوق الأساسية للشخص.

كيف نساعد الناجية في حالة من حالات العنف الزوجي والأسري؟

معظم السيدات اللواتي يعانين من العنف قلما يطلبن المساعدة. ذهبت السيدات اللواتي طلبن المساعدة في الغالب إلى الأقارب، مع أقل من واحد في المائة لجأن لطلب المساعدة من الشرطة أو رجل الدين أو أخصائي الرعاية الصحية أو مستشار قانوني. في الكثير من الحالات ترك العلاقة المسيئة لا يحدث كما هو متوقع، هناك العديد من الأسباب التي تدفع السيدات إلى الاستمرار في العلاقة، قد يكون بسبب عدم القدرة على إعالة أنفسهن وأطفالهن ماليًا، أو خوفًا من أن يكون أطفالهن ملفوظين اجتماعيًا أو منبوذين، أو خوفًا من أن يتم نبذ المرأة أو تجنبها من قبل معارفها، أو ألا يعترف بهن كأولياء أمور باعتبارهن مطلقات، أو أن أخواتهن لن يكون لديهن القدرة على الزواج بسبب وضعهن.

قد يكون من المقلق أن تتدخل في حالة عنف الزوج لأن ذلك يعتبر "مسألة شخصية"، ولكنه أيضًا من المقلق أن تغض الطرف عن شخص قد يحتاج إلى مساعدة. كما أن دعمك قد يحدث فرقًا. وهذه مقترحات قد تفيد:

- **صرف النظر:** عن طريق فعل أي شيء يشغل الشخص المعتدي بشكل كاف حتى يتوقف السلوك المسيء.
- **التفويض:** إذا كنت لا تشعر بالقلق من مقدرتك على التدخل أم الوضع الآمن، فقم بتفويض شخص آخر للتدخل. (إبلاغ شخص ذو مكانة أو جهة ذات سلطة)
- **المباشرة:** معالجة مباشرة للوضع، إما عن طريق التحدث إلى مرتكب الجريمة أو دعم الضحية (ويجب أن تكون مؤهلًا لذلك والأفضل أن يدعمك نظام مؤسسي).

الرسائل الصحية الأساسية التي يمكن أن يتناولها الداعية

- ❖ المجتمع المصري يفضل الذكر عن الأنثى منذ الطفولة وحتى الممات. هذا التفضيل يؤدي إلى ضعف الفتيات والعنف ضد الإناث في جميع مراحل العمر.
- ❖ عدم المساواة بين الرجل والمرأة تؤثر على حياة الأفراد والأسر على حد سواء، وتؤدي إلى الفقر والجهل والمرض.
- ❖ ممارسات العنف الأسري والذي غالبًا ما يرتكبه الزوج لها أشكال كثيرة مثل العنف الجسدي، والجنسي، والنفسي، والاجتماعي، وجميعها لها أضرار بالغة وآثار نفسية عميقة على الجميع: الجاني، الناجي/الناجية، والأسرة ككل.
- ❖ معظم جرائم العنف الجنسي الأسري والعنف في محيط العائلة يرتكبها شخص مقرب للأسرة، وتشكل السيدات والفتيات الغالبية العظمى من الضحايا/الناجيات.
- ❖ عنف الزوج مع زوجته وأبنائه منتشر للغاية ويسبب معاناة الناجين والناجيات من مضاعفات مستمرة طوال حياتهم.
- ❖ ضحايا العنف يحتاجون إلى الدعم من الجميع، وعدم القاء اللوم عليهم أو معاقبتهم، وهو أمر ضروري للقضاء على ظاهرة العنف التي تؤثر على الجميع.

❖ مقترف العنف ليس مريضاً نفسياً يحتاج العلاج بل مجرماً يجب معاقبته.

❖ يتوافر في المستشفيات خدمات صحية متخصصة تقدم للسيدات والفتيات اللاتي تعرضن للعنف الجسدي أو العنف الجنسي.

الأعراف والمفاهيم الخاطئة عن العنف ضد المرأة والعنف الأسري

• **عنف الرجل ضد زوجته من الأسرار المنزلية التي لا يجب البوح بها أحد**

◀ هذه المفاهيم أدت إلى توفير غطاء مجتمعي للعنف الزوجي مما أدى إلى استمراره واتساع رقعته لأن الرجال متأكدون من أن زوجاتهم قد تم تربيتهن على تحمل العنف الزوجي بشتى صورته ومحاولة التعايش معه لأنهن مقتنعات أنه مسألة عائلية لا يجب أن تشكو منها لأحد. أدى ذلك إلى عدم الإفصاح والإبلاغ عن العنف الزوجي إلا ما ندر منه والذي غالباً ما يتسبب في إصابات تستدعي التدخل الطبي.

• **لبس المرأة أو تصرفاتها تساعد على تعرضها للتحرش والعنف**

◀ غالباً ما يلوم مقترفو التحرش ضحاياهم من أجل توفير الأعذار لسلوكهم المشين. هذا في حد ذاته وصف تعسفي للجرم ويشئت التركيز بعيداً عن فعل الجرم. من المهم أن يتحمل المتحرشون المسؤولية كاملة عن أفعالهم، وأن يتصدى القانون والمجتمع لكل محاولة تستهدف القاء اللوم على أولئك الذين يتعرضون للتحرش.

• **عادة ما يرتكب الغرباء الاعتداء والتحرش الجنسي**

◀ وفقاً لتقديرات منظمة الصحة العالمية، ما يقرب من ثلث النساء اللاتي كن في علاقة تعرضن للعنف الجسدي و/ أو الجنسي. من قبل شريك الحياة (الزوج)، إذ يتم ارتكاب ما يصل إلى 70% من الاعتداءات الجنسية من جانب شريك الحياة (الزوج) أو فرد من العائلة.

اليوم الثالث – جلسة 2

ختان الإناث





الوقت الكلي: 60 دقيقة

ختان الإناث

دليل المدرب - خطة الجلسة:

أهداف الجلسة التدريبية

- بنهاية هذه الجلسة التدريبية سيصبح المشاركون قادرًا على أن:
1. يضع قائمة بالممارسات الضارة التي تعتبر نوعاً من العنف الذي يمارسه المجتمع ضد المرأة.
 2. يناقش صحة تسمية ختان الإناث بتشوية/بتر الأعضاء التناسلية الأنثوية.
 3. يشرح العواقب الصحية والاجتماعية لختان الإناث (الطهارة).
 4. يناقش المفاهيم والخرافات والشائعات التي ترسخ تقبل الأسرة والمجتمع لختان الإناث، والزواج المبكر.
 5. يدرك أن ختان الإناث والزواج المبكر جريمة يعاقب عليها القانون.
 6. يناقش دور الرجل (الزوج) في مناهضة ختان الإناث

العناصر الرئيسية

- ★ مقدمة عن الممارسات الضارة المنتشرة في المجتمع المصري.
- ★ فيلم قصير عن ختان الإناث.
- ★ مجموعات عمل لمناقشة دراسة حالة قصة "ختان وفاء ابنة مني ومحمد". (اختياري طبقاً لمدة الجلسة)
- ★ عرض تقديمي:
 - تعريف ختان الإناث ومسمياته وأشكاله ومدى انتشاره.
 - الآثار الصحية والاجتماعية لختان الإناث.
 - تجريم ختان الإناث بنص القانون ومخالفته للشرع.
 - مناهضة المفاهيم الخاطئة والخرافات.
- ★ نشاط الرد على المفاهيم الخاطئة.
- ★ مناقشة أسئلة لم نجابها بعد.
- ★ تلخيص الرسائل الرئيسية للجلسة.

الموارد التدريبية اللازمة

- ★ المادة المرجعية (دليل المدرب ومذكرات المتدربين).
- ★ جهاز عرض الشرائح والأفلام "داتا شو"، وشاشة كبيرة، وكمبيوتر، وسماعات لتكبير الصوت.
- ★ مصدر عرض الفيديو عن الختان. مرفق 1
- ★ السبورة الورقية والأقلام الملونة.

- ★ العرض التقديمي " لا لختان الإناث". مرفق 2
- ★ الرسائل الرئيسية (اختياري – أنشطة بديلة).
- ★ قصة "ختان وفاء ابنة مني ومحمد". مرفق 3

إجراءات الجلسة التدريبية

1. التمهيد للجلسة (5 دقيقة)

يبدأ المدرب الجلسة بتوضيح أننا ما زلنا مستمرين في مناقشة المواضيع الحساسة ونركز على الممارسات الضارة ويطلب من المشاركين إعطاء أمثلة على تلك الممارسات. أمثلة متوقعة: الحرمان من الحقوق والاحتياجات الطبيعية والأساسية في مرحلة الطفولة والمراهقة كالتمييز في توفير الغذاء والتعليم بين الأولاد والبنات وتفضيل المولود الذكر عن الأنثى. من هذه الممارسات أيضا: (جرائم الشرف)، زواج القاصرات والزواج القسري وختان الإناث. ونفتح النقاش حول ماذا تتوقع أن تسمع في هذه الجلسة؟

2. يعرض المدرب مشاهد من كليب "....." (10 دقيقة) مرفق 1

★ في نشاط مناقشة جماعية يسأل المدرب المشاركين الاسئلة التالية ويناقشهم في الإجابات:

- س (1) ما الموضوعات التي تركز عليها تلك المشاهد؟
- س (2) ما أدوار المحيطين بالطفلة؟
- س (3) ما المواقف الخاصة بمقدمي الرعاية الصحية؟
- س (4) ما مدي وضوح الرسالة في هذه المشاهد؟

3. ممارسة النشاط التدريبي ومجموعات العمل حول قصة ختان وفاء (15 دقيقة) نشاط اختياري

- ★ يقسم المدرب المشاركين إلى مجموعتي عمل
- ★ يوزع المدرب قصة "ختان وفاء ابنة مني ومحمد"، ويطلب من كل مجموعة الإجابة على الأسئلة التالية:
- س (1) كيف تعتقد أن ختان الإناث (الطهارة) سيؤثر على مستقبل وصحة وفاء؟ لماذا؟
- س (2) لماذا تتردد منى في ختان ابنتها؟ ما العوامل التي تؤثر على قرارها؟
- س (3) هل توافق منى على ختان وفاء؟
- س (4) ما دور محمد في قرار ختان وفاء؟
- س (5) ما دور والده محمد؟ هل تمارس الضغط على منى؟ هل هناك علاقة قوة قد تضغط على منى؟
- ★ ترشح كل مجموعة فرداً منها لعرض نشاط المجموعة ومناقشتها مع باقي المشاركين والمدرب.
- ★ يلخص المدرب النقاط الرئيسية للنزاع الذي نشأ خلال المناقشة، ويدون المشكلات التي نشأت خلال المناقشة على لوحة قلابة.
- ★ يشرح المدرب للمشاركين تأثير الأعراف الاجتماعية على انتشار ظاهرة ختان الإناث.

4. المحاضرة: (15 دقيقة) عرض تقديمي مرفق 2

★ باستخدام العرض التقديمي، يُقدّم المدرب المعارف التالية ومقارنتها بالاستنتاجات التي توصل إليها المشاركون أثناء الأنشطة ويستخدم العصف الذهني والمناقشة مع كل جزء من العرض:

- تعريف ختان الإناث ومسمياته وأشكاله ومدى انتشاره.
- الآثار الصحية والاجتماعية لختان الإناث.
- تجريم ختان الإناث بنص القانون ومخالفته للشرع.

5. نشاط الرد على المفاهيم الخاطئة - نقاش جماعي (10 دقائق) اختياري

من المتوقع أن تكون هذه المقولات قد سبق مناقشتها ولذا فعلي المدرب توجيه السؤال وانتظار الإجابة الصحيحة من المشاركين

- **يقولوا المختنات أكثر عفة.. وفاكرين أن ده الصح**
 - ◀ العفة والشرف يحكمها العقل وليس الجسد، لأن المخ هو المصدر الأساسي للرجبة والختان لا يلغى الشهوة ولا يوجد دليل يؤكد أن البنات اللاتي ختن أكثر عفة من اللاتي لم يختن.
- **يقولوا المختنة أكثر نظافة**
 - ◀ هذا تصور خاطئ لأن احتمالية تعرض البنت للأمراض عالية جدًا عند وبعد إجراء عملية الختان.
- **يقولوا الختان يقلل رغبة البنت الجنسية.. وفاكرين أن الزوج عايز كده**
 - ◀ الختان يؤثر على الاستمتاع الجنسي ولكنه لا يؤثر على الميل أو الشهوة بمعنى أن المرأة المختنة تكون ميلها وشهوتها طبيعية ولكنها لا تصل إلى قمة المتعة، وإذا كانت المرأة لا تصل للمتعة ولا يلاحظ زوجها ذلك ولا يراعيه، فتتحول المسألة بالنسبة لها إلى تعذيب نفسي وجسدي وتتذكر عملية الختان ولا تشعر بالرغبة نتيجة لذلك.
- **يقولوا بس لو سبنا البظر هيكبر وتبقى في حجم وطول العضو الذكري**
 - ◀ الكلام ده خرافة ومالوش أي أساس علمي، وده لأن كل جزء في جسم الإنسان يكبر إلى أن يصل إلى حد معين ثم يقف عند هذا الحد ولا يمكن أن يتجاوزها، فعلى سبيل المثال عندما يكبر الأنف أو الأذن مع نمو الطفل فإنها تكبر بنسبة معينة وإلى حد معين يتناسب مع نمو الجسم كله ولم يسجل في أي مرجع طبي، ولم يحدث في أي منطقة في العالم أو في مصر أن بنتا قد كبر بظرها إلى أن وصل حجم قضيب الرجل لأنها لم تختن.
- **يقولوا إن عدم ختان البنت يزيد احتكاك الأعضاء التناسلية الخارجية بالملابس.. وفاكرين أن ده يؤدي إلى الإثارة الجنسية**
 - ◀ الطب يقول إن الأعصاب الموجودة في الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة لها خاصية التأقلم والتكيف، والشعور بملبس الملابس سيكون لثوانٍ قليلة ثم لا تشعر بها بعد ذلك لأن أعصاب اللمس تتأقلم عليها ولا يمكن أن يضايقها بل تتعود عليها. وكمان أجساد

الرجال أيضاً تحتوي أعصاب تستقبل اللمس، فلماذا لا يثار الرجال من احتكاك أجسادهم بالملابس.

- **يقولوا الختان هيخلي البنت "تفور" .. وفاكرين أن كده هتوصل إلى مرحلة البلوغ**
 - ◀ ولكن ده مش صحيح، لأن البنت سوف تصل إلى مرحلة البلوغ، سواء تم ختانها أم لم يتم ختانها، والدليل على ذلك أن كل البنات التي لم تختن في مصر والعالم كله قد وصلن إلى مرحلة البلوغ الكامل، لأن البلوغ هو أمر طبيعي ومرحلة من مراحل النمو عند أي فتاة.
- **يقولوا أن الختان يزود خصوبة الأثني.. وفاكرين أنه هيسهل لها عملية الولادة**
 - ◀ لا يوجد أي علاقة بين أعضاء التأنيث الخارجية والخصوبة، فقدرة المرأة على الإنجاب تتوقف على سلامة الأعضاء التناسلية الداخلية وفي النوع الثالث من الختان تكون الفتحة ضيقة ويصعب خروج رأس الجنين، مما يزيد من صعوبة الولادة وتعرض كل من الأم والمولود لمشكلات صحية عديدة.

المرفقات

مرفق (3): قصة "حوار أسري حول ختان وفاء"

تبلغ منى 35 عامًا وتعيش في شمال لوط بصعيد مصر.. مع زوجها محمد وأطفالهما الثلاثة. يعمل محمد سائق ميكروباص، بينما تربي منى الدجاج وتبيعه في سوق الجمعة. لم تكمل منى تعليمها، لكنها تصر على إرسال أطفالها مصطفى وجميل ووفاء إلى المدرسة.

خلال تجمع عائلي، بدأت أم محمد (حماة منى) في السؤال عن التحضيرات لحفل ختان وفاء التي أصبحت الآن بعمر الثامنة. منى مترددة لأن لديها ذكريات مؤلمة جدًا عن ختانها، وقد عانت من علاقات جنسية مؤلمة في زواجها بسبب الختان، لذلك فإنها تفضل ألا تمبرأبتها بهذا الإجراء المؤلم القديم. وعلاوة على ذلك، فإنها لم تناقش بعد مع محمد ولكنها تعتقد أنه سيتأثر برأي والدته. سمعت منى أن ختان الإناث محظور الآن بموجب القانون، لكنها غير متأكدة. وبالمثل، فإن الكثير من السيدات في المجتمع يتم ختانهن، لكن العديد من الأمهات الأخريات يترددن أيضًا في إجرائه لبناتهن.

المادة المرجعية

الممارسات الضارة

تعاني المجتمعات في كل بلاد العالم من مجموعة من الممارسات الضارة التي تحدث داخلها وتعاني منها الفئات الضعيفة. تعتبر الفتيات الصغيرات من الفئات الأكثر ضعفًا والمعرضة بشكل أكبر لتلك الممارسات. في مجتمعنا العربي الشرقي وفي مصر على وجه التحديد نجد هذه الظاهرة أكثر وضوحًا بسبب الأعراف (التقاليد والعادات) التي تتعامل مع هذه الممارسات الضارة كشيء مقبول بل وتعتبرها هوية خاصة لشعوبها وتمسك بها. من أشهر هذه الممارسات الضارة والظالمة للفتيات: الحرمان من حقوقها الطبيعية والأساسية في مرحلة الطفولة والمراهقة حتى إننا نجد تمييزاً في توفير الغذاء والتعليم بين الأولاد والبنات وتفضيل للمولود الذكر عن البنت. من هذه الممارسات أيضًا: القتل والعقاب الذي يصل لحد التشويه عند مجرد الشك في سلوك الفتاة (جرائم الشرف)، زواج القاصرات والزواج القسري

(الزواج بدون موافقة الفتاة مقابل مهر يدفع لولي الأمر) ويعتبر نوعًا من الإتجار بالبشر وأخيرا ختان الإناث.

ختان الاناث

مقدمة:

ممارسة "ختان الإناث" تقليد قديم جدًا في مصر منذ عصور بعيدة. وفي العصر الحديث تسعي المجتمعات المحلية في كل أنحاء ومدن مصر التخلي عن هذه الممارسة. إن زيادة الوعي بعواقب الختان، التي تؤثر علي حياة الفتيات، وآثارها غير الطيبة على صحتهن الإنجابية في المستقبل، وسلامة أطفالهن، وعلاقتهم الوثيقة مع أزواجهن، وحياة أسرهن، يشجع بقوة الأسر على مواجهة الأعراف (التقاليد والعادات) الاجتماعية السائدة والوقوف ضد هذه الممارسة.

تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية هو التسمية العالمية لختان الإناث وشعبيا تسمى (الطهارة)، وهي عملية مدمرة تتعرض لها الفتيات غالبًا قبل البلوغ وفيها يتم قطع أو إزالة جزئية أو كلية للأعضاء التناسلية الخارجية للأنثى.

العواقب الصحية والاجتماعية لختان الإناث

من المهم معرفة أن ختان الإناث ليس له فوائد صحية. حيث تؤدي إزالة وإتلاف أجزاء طبيعية وليس بها علة من الأعضاء التناسلية الأنثوية إلى مخاطر صحية حيث أنها تتداخل مع الوظائف الطبيعية لجسد المرأة. قد تشمل العواقب الصحية ما يلي:

المخاطر الصحية العاجلة لختان الإناث:

- ألم شديد: أثناء العملية وفي فترة التعافي
- نزيف مفرط
- العدوى والإصابة بالتهابات ميكروبية
- الصدمة: يمكن أن تنتج عن الألم، والعدوى و/أو النزيف
- مشكلات في التبول
- تأخر التئام الجرح أو التئامه بشكل قبيح
- الوفاة

المخاطر الصحية طويلة الأجل لختان الإناث:

- مشكلات تتعلق بالتبول (التبول المؤلم، التهابات المسالك البولية)
- مشكلات المهبل (افرازات، حكة، التهاب المهبل)
- مشكلات في الدورة الشهرية (الحيض) مثل الحيض المؤلم، صعوبة في مرور دم الحيض.
- الأنسجة الندبية والجدرة. (علامات بارزة قبيحة الشكل على الجلد)
- الاتصال الجنسي المؤلم الذي يؤدي إلى تجنب العلاقة الحميمة مما يؤثر نفسيا على الزوجين.
- زيادة خطر مضاعفات الولادة مثل طول فترة المخاض، وخطر النزيف المفرط (في النوع الثالث).

هل ختان الإناث قانوني؟

ختان الإناث هو انتهاك لحقوق الإنسان وحقوق الطفل ويعتبر جريمة يعاقب عليها القانون.

- في عام 2008، جرمت مصر ختان الإناث بصدور قانون الطفل وفي عام 2016، وافق البرلمان المصري على تعديلات جديدة في قانون العقوبات بالسجن لمدة تتراوح بين 5 و7 سنوات لأولئك الذين يجرون عملية الختان وما يصل إلى 15 سنة إذا أسفرت القضية عن وفاة أو عجز دائم.

دور الرجال في مناهضة ختان الإناث:

إن التخلي عن ختان الإناث هو جهد مجتمعي، وهو ما يعني أن كل فرد في الأسرة والمجتمع يجب أن يكون لديه إمكانية الوصول إلى المعلومات حول آثاره السلبية. كما أن ختان الإناث ليس قضية نسائية فقط. فعادة ما تشارك الأمهات والحموات بشكل كبير في صنع القرار، لكن مشاركة الرجال وكذلك الشباب، وتوعيتهم أمر مهم للغاية.

إذا فحصنا الأسباب التي دفعت لإجراء الختان، يصبح رأي الرجال حول هذا الموضوع بالغ الأهمية. فعندما يتعلق الأمر بقابلية الزواج، على سبيل المثال، فإن الاعتقاد بأن الرجال لن يتزوجوا من الفتيات غير المختنات يروج لهذا الإجراء، لكن في السنوات الماضية، وبعد العمل مع الشباب الذين تعرضوا للآثار السلبية للختان، وبعد تفهمهم مدى تأثير ختان الإناث سلباً على العلاقات الحميمة الخاصة بهم، فإن دعمهم للممارسة تراجع. كما تم ملاحظة نفس التجربة مع الآباء الذين يتدخلون ضد أفراد العائلة الآخرين -مثل الأمهات في كثير من الأحيان -لتجنب ختان بناتهم.

يحتاج الآباء إلى الدعم لفهم أن الحفاظ على احترام بناتهم، هو أمر يتعلق بالمثل والأخلاقيات التي ننقلها إليهن عبر التعليم والتنشئة السليمة وليس شيئاً سيئاً سيأتي مع تشويه أجسامهم.

وبالمثل، فإن القلق بشأن الرغبة الجنسية الزائدة التي لن يتمكن زوج المستقبل من إرضائها يعكس خرافات سائدة في المجتمع ونقص التثقيف في مجال الصحة الجنسية والإنجابية بشكل عام. فقد تتغير الرغبة الجنسية بمرور الوقت وهي تختلف من شخص إلى آخر، ولكنها علاوة على ذلك جزء أساسي من حياة الزوجين. ما أثبتته الأبحاث العلمية هو أن ختان الإناث له عواقب سلبية عميقة، يمكن أن تجعل حياة الزوجين الحميمة مصدراً للانزعاج. عندما يفهم الرجال هذه الحقيقة، يصبحون أيضاً مناصرين للتخلي عن ختان الإناث لأنه يؤثر سلباً على حياتهم.

مفاهيم خاطئة تتعلق بختان الإناث

• ختان الإناث ممارسة تدعو لها الأديان

◀ الحقيقة: المؤسسات الدينية الإسلامية والمسيحية تدين هذه الممارسة وفقاً لدار الإفتاء المصري: إن ختان الإناث ممارسة ثقافية وليست مرتبطة بالدين الإسلامي (الختان عادة وليس عبادة). إن ختان الإناث هو في الواقع ضد التعاليم الإسلامية وقد تم حظره بناء على المعارف الطبية التي أفادت بأن ختان الإناث ضار بالفتيات والسيدات وبما يتفق مع تعاليم النبي محمد "لا ضرر ولا ضرار". لا يوجد ذكر لختان الإناث في القرآن والانجيل.

• إذا لم يتم ختان الفتاة، فسوف تصبح منفلة جنسياً وسيئة السلوك

◀ الحقيقة: لا توجد علاقة بين السلوك الجنسي المنفلت للفتاة ختان الإناث (الطهارة). يعتمد سلوك الفتاة على حسن تربيته والأخلاقيات التي غرست فيها. في الواقع، يمكن لختان الإناث أن يقلل من الترحيب والرغبة في ممارسة العلاقة الجنسية للمرأة، وذلك كرد فعل نفسي بسبب الصدمة والألم.

• المختنات أكثر عفة ورغبتهن الجنسية مهذبة

◀ العفة والشرف يحكمها العقل وليس الجسد، لأن المخ هو المصدر الأساسي للرغبة والختان لا يلغى الشهوة ولا يوجد دليل يؤكد أن البنات التي اختنتت أكثر عفة من الذين لم يختنوا. الختان يؤثر على الاستمتاع الجنسي ولكنه لا يؤثر على الميل أو الشهوة بمعنى أن المرأة المختونة تكون ميلها وشهوتها طبيعية ولكنها لا تصل إلى قمة المتعة، وإذا كانت المرأة لا تصل للمتعة ولا يلاحظ زوجها ذلك ولا يراعيه، فتتحول المسألة بالنسبة لها إلى تعذيب نفسي وجسدي وتذكر عملية الختان ولا تشعر بالرغبة نتيجة لذلك.

• الختان نظافة

◀ هذا تصور خاطئ لأن احتمالية تعرض البنت للأمراض عالية جداً عند وبعد إجراء عملية الختان.

• لو سبنا البظر هيكبر ويبقى في حجم وطول العضو الذكري

◀ الكلام ده خرافة ومالوش أي أساس علمي، وده لأن كل جزء في جسم الإنسان يكبر إلى أن يصل إلى حد معين ثم يقف عند هذا الحد ولا يمكن أن يتجاوزه، فعلى سبيل المثال عندما يكبر الأنف أو الأذن مع نمو الطفل فإنها تكبر بنسبة معينة وإلى حد معين يتناسب مع نمو الجسم كله ولم يسجل في أي مرجع طبي، ولم يحدث في أي منطقة في العالم أو في مصر أن بنتا قد كبر بظرها إلى أن وصل حجم قضيب الرجل لأنها لم تختن.

• عدم ختان البنت يزيد احتكاك الأعضاء التناسلية الخارجية بالملابس

◀ أوضح الطب إن الأعصاب الموجودة في الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة لها خاصية التأقلم والتكيف، والشعور بملمس الملابس سيكون لثوانٍ قليلة ثم لا تشعر بها بعد ذلك لأن أعصاب اللمس تتأقلم عليها ولا يمكن أن يضايقها بل تتعود عليها. وكمان أجساد الرجال أيضًا تحتوي أعصاب تستقبل اللمس، فلماذا لا يثار الرجال من احتكاك أجسادهم بالملابس.

• الختان هيخلي البنت "تفور" وتصل مبكراً إلى مرحلة البلوغ

◀ البنت سوف تصل إلى مرحلة البلوغ، سواء تم ختانها أم لم يتم ختانها، والدليل على ذلك أن كل البنات التي لم تختن في مصر والعالم كله قد وصلن إلى مرحلة البلوغ الكامل، لأن البلوغ هو أمر طبيعي ومرحلة من مراحل النمو عند أي فتاة.

الرسائل الصحية الأساسية التي يستطيع الداعية تناولها

- ❖ ختان الإناث جريمة ترتكب نتيجة فهم خاطئ بأنها تهذب البنت وتمنعها من الانحراف، وهذا غير حقيقي لأن التنشئة والتربية السليمة هي التهذيب الذي يمنعها من الانحراف.
- ❖ ختان الإناث جريمة يعاقب عليها القانون المصري كل من الأب والقائم بعملية الختان (الطبيب – الممرضة -... الخ) لما لها من أضرار صحية جسيمة قد تؤدي للوفاة وتعد انتهاك لأدمية الأنثى.
- ❖ يمكن أن تتغير التقاليد والأعراف الاجتماعية عندما نفهم جميعاً أضرار ختان الإناث وأن نتعاون في منع هذه الممارسة الضارة.
- ❖ ختان الإناث له أضرار اجتماعية قد تؤدي في المستقبل إلى الخلافات الزوجية، والعنف، والطلاق.
- ❖ العادات الاجتماعية والمفاهيم الخاطئة الموروثة تساعد على استمرار الممارسات الضارة (ختان الإناث، والزواج المبكر)، واستمرار ممارسة العنف، وتمنع التغيير.
- ❖ الوقوف ضد الممارسات التقليدية أمر صعب في البداية، ولكنه مفيد للجميع.
- ❖ التغيير الاجتماعي عمل يجب أن نشارك فيه جميعاً ونبدأ بتغيير سلوكياتنا الخاصة.

اليوم الثالث – جلسة 4

التثقيف الصحي للنشأ والمراهقين



التثقيف الصحي للنشأ والمراهقين

خطة الجلسة - دليل المدرب

أهداف الجلسة

بنهاية هذه الجلسة التدريبية سيصبح المشاركون قادراً على أن:

1. يناقش أسس ومبادئ تقديم الدعم والتثقيف للنشأ والمراهقين
2. يعدد خمسة تغيرات فسيولوجية أو نفسية مصاحبة لفترة مراهقة الفتيات وأخري للفتيان
3. يناقش المخاطر الصحية والنفسية التي تواجه النشأ والمراهقين
4. يناقش العوامل المؤثرة على الصحة العامة والصحة النفسية للمراهق

الموارد التدريبية المطلوبة

- سبورة ورقية وأقلام للسبورة الورقية
- العرض التقديمي
- المادة المرجعية من الدليل

أنشطة الجلسة

طريقة التدريب: **عصف ذهني**



10 دقائق

النشاط الأول

أسس ومبادئ تقديم الدعم والتثقيف للمراهقين

- يقدم المدرب للجلسة التدريبية ويوضح أن أسس ومبادئ تقديم الدعم والتثقيف للمراهقين يختلف اختلافاً كبيراً عن التعامل مع الكبار.
- يسأل المدرب المشاركين السؤال التالي:
 - ما الأسس والمبادئ التي يجب أن نراعيها عند التعامل مع المراهقين فيما يتعلق بالدعم والتثقيف الصحي فيما يتعلق بالصحة الإنجابية والجنسية؟
- يسجل المدرب استجابات المشاركين على ورقة سبورة ورقية عنوانها: المبادئ والقيم الخاصة بالتثقيف الصحي للمراهقين.
- يشرح المدرب بمساعدة العرض التقديمي القيم والمبادئ الخاصة بتقديم التثقيف الصحي للمراهقين مع الإشارة إلى ما تم تسجيله على السبورة الورقية. **مرفق (1): العرض التقديمي.**

طريقة التدريب: **عصف ذهني**



10 دقيقة

النشاط الثاني

التغيرات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة لفترة المراهقة في الجنسين

- يسأل المدرب المشاركين عن التغيرات الجسدية، أو النفسية التي شعر/شعرت بها أثناء فترة المراهقة.

- يقوم بتسجيل استجابات المشاركين على ورقتي سبورة ورقية، إحداها للتغيرات الجسدية، والأخرى للتغيرات النفسية.
- بعد انتهاء المشاركين من عصف الذهن، يشرح المدرب بمساعدة العرض التقديمي مع الإشارة إلى ما تم تسجيله على السبورات الورقية. **مرفق (1): العرض التقديمي**

طريقة التدريب: **محاضرة نقاشية**



10 دقيقة

النشاط الثالث

المخاطر الصحية والنفسية التي تواجه النشأ والمراهقين

- يشرح المدرب بمساعدة العرض التقديمي لسلوكيات الخطرة.
- **مرفق (1): العرض التقديمي**
- يقوم المدرب بفتح باب النقاش بعد الانتهاء من كل المخاطر الصحية والنفسية لسماع خبرات المشاركين والصعوبات التي يواجهونها في التعامل مع هذه المخاطر.
- يقوم المدرب بعرض الرسائل الصحية ذات الصلة بالمخاطر الصحية والنفسية التي تواجه المراهقين والشباب مع توفير معلومات عن الخدمات المتوفرة للحماية والتعامل مع هذه المخاطر.
- يقوم المدرب بفتح باب النقاش بعد الإنتهاء من العرض التقديمي للإجابة على تساؤلات واستفسارات المشاركين.

المادة المرجعية

يشكل الشباب قطاع واسع ومتزايد من مجمل السكان في مصر حيث أن 62% من إجمالي السكان أعمارهم لا تتجاوز 30 عاماً. يلعب الاهتمام بالصحة العامة للشباب وبالصحة الجنسية والإنجابية دوراً إيجابياً في زيادة الإنتاج حيث أنه يحمي الشباب من الإصابة بمخاطر صحية متعددة ويجنبهم الوقوع في سلوكيات خطيرة تهدد حياتهم وصحتهم وتؤثر على حياتهم الصحية فيما بعد.

تشير الدراسات في مصر أن الصحة الإنجابية، والجنسية نادراً ما يتم مناقشتها في الأسرة أو في المدرسة وأن معظم المعلومات الخاصة بالصحة الإنجابية والجنسية يكون مصدرها الأصدقاء ووسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت، لذا على المثقف الصحي، والاجتماعي إدراك أهمية جلسات التثقيف الصحي للمراهقين وتقدير قيمة المساحة الآمنة التي يمكن أن يوفرها للمراهق أو الشاب.

كما أن هناك الكثير من الشائعات والمفاهيم المغلوطة حول الصحة الجنسية، والنمو الجسدي والعاطفي، وبعض السلوكيات الضارة/الخطيرة مثل: تعاطي المواد المخدرة المتداولة بين المراهقين. لذا على المثقف الصحي والاجتماعي توفير البيئة الآمنة التي من خلالها يتم التطرق لهذه الموضوعات دون خجل أو خوف من الوصم أو التمييز.

القيم والمبادئ الخاصة بتقديم التثقيف الصحي للمراهقين

- **الخصوصية والسرية:** يجب التعامل مع المراهق بقدر عالٍ من الخصوصية والحفاظ على سرية المعلومات. يجب أن يثق المراهق في أن المعلومات المقدمة أو الخبرات لن يتم تداولها مع أي شخص آخر مهما كانت درجة قرابته للمراهق، خاصةً إذا كان المثقف الصحي والاجتماعي من المجتمع ذاته.
- **القبول واحترام وجهات النظر:** يجب على المثقف الصحي والاجتماعي أن يتقبل تلقي وسماع خبرات وأسئلة المراهقين دون حكم مسبق ودون وصمهم أو تهميشهم. على المثقف الصحي والاجتماعي تعلم كيفية فصل خبراته الشخصية وآراءه الشخصية وميوله عن عملية التثقيف الصحي حتى يقوم بكسب ثقة المراهقين. على المثقف الصحي والاجتماعي أن يتوقع تلقي أسئلة وشائعات كثيرة حول موضوعات اجتماعية ذات طابع حساس. لذا، يجب عليه أن يكون مستعداً للإجابة وأن يتعامل مع الأسئلة بشكل محترف وعملي.
- **احترام حقوق المراهق الكاملة دون إنقاص:** يجب على المثقف الصحي والاجتماعي احترام حقوق المراهق واحترام حقه في المعرفة وحقه في تلقي الخدمة دون المساس بأي من حقوقه التي كفلها قانون الطفل المصري (الذي اعتبر فترة الطفولة تمتد حتى سن الـ 18).
- **المساواة بين الجنسين:** يجب على المثقف الصحي والاجتماعي أن يتعامل مع المراهقين والمراهقات على الدرجة ذاتها من الاحترام دون التفرقة أو التمييز بناءً على الجنس. يجب توفير بيئة آمنة يحترم فيها المثقف الصحي والاجتماعي الجنسين مع مراعاة توفير الخدمة التي يحتاجها كل من الجنسين (يمكن الفصل بينهما إذا كانت الأعراف الاجتماعية تتطلب ذلك).
- **المساواة وعدم الوصم أو التمييز بناءً على أي خلفية دينية أو عرقية أو لون البشرة أو الاتجاهات السياسية أو المستوى الاجتماعي أو إعاقات جسدية أو عقلية:** على المثقف

الصحي والاجتماعي التدرب على عزل قيمه الشخصية وتفضيلاته عن التثقيف الصحي، والتعامل مع المستفيدين بالدرجة ذاتها من الاحترام والمساواة وعدم الإدلاء بآراء شخصية من شأنها وصم أو تمييز فئة بعينها.

تعريف مرحلة المراهقة: هي مرحلة انتقالية تدريجية ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة اكتمال النضج الجسدي والنفسي وطبقا لمنظمة الصحة العالمية فهذه المرحلة تمتد من سن 10 – 19 عاما. وتجدر الإشارة أن البلوغ هي نقطة في مرحلة المراهقة تبدأ فيها الدورة الشهرية للفتيات ويبدأ المبيض في إفراز بويضات ناضجة ، ويصل الفتي إلى مرحلة الحلم وهي إنتاج الخصيتين للحيوانات المنوية وبداية إفراز السائل المنوي.

التغيرات الجسدية والنفسية المصاحبة لفترة المراهقة

تتميز فترة المراهقة بالكثير من التغيرات الفسيولوجية والنفسية، وتبدأ تلك التغيرات من 8 حتى سن 14 في الفتيات تحت تأثير الهرمونات الأنثوية التي يفرزها المبيضان، ومن السنة التاسعة وحتى الخامسة عشر في الذكور تحت تأثير هرمون الذكورة الذي تفرزه الخصيتان.

وكنتيجة للنمو والنضوج وتحت تأثير الهرمونات، يحدث نوع من عدم التوازن في المشاعر والأفكار التي تتميز بالاندفاع والتقلبات المزاجية.

التغيرات الجسدية في الذكور بتأثير افراز هرمون الذكورة (التستوستيرون)

- ازدياد في الطول وحجم العضلات بشكل ملحوظ
- ازدياد خشونة الصوت
- نمو الشعر في منطقة العانة، وتحت الإبطين، وفي الوجه وفي الجسم بوجه عام
- بداية ظهور اللحية والشارب
- نمو حجم العضو الذكري والخصيتين
- ظهور حب الشباب لدى بعض الشباب

التغيرات الجسدية في الإناث

- ازدياد في الطول وبداية نمو حجم الثديين
- إعادة توزيع الدهون في الجسم وبخاصة في منطقة الأرداف والفخذين وأسفل البطن
- نمو الشعر تحت الإبطين، وشعر العانة
- يبدأ المبيضان في إفراز الهرمونات الأنثوية (الإستروجين والبروجستيرون) وهما المسئولان عن اكتمال نمو الجسم وبداية الدورة الشهرية والاستعداد للحمل
- خروج بعض الإفرازات الشفافة أو البيضاء من المهبل.

التغيرات النفسية في مرحلة المراهقة:

التمرد والسيطرة: يميل المراهقون في هذا السن لمحاولة إثبات قدرتهم على الإدارة وتحمل المسؤولية والاستقلال، ويؤدي ذلك عادة للتهور والاندفاع وحب المنافسة، و**ضغط الأقران** والذي إما يكون ضغطًا إيجابيًا مثل التشجيع على ممارسة الرياضة أو قراءة الكتب، أو ضغطًا سلبيًا مثل الانخراط في علاقات

جنسية أو تجربة التدخين أو شرب الخمر. يعاني المراهق في حالات ضغط الأقران السلبي من صراعًا نفسيًا حيث أن السلوكيات التي يشجعه أقرانه عليها تتعارض مع قيم الأسرة والمجتمع. وهناك علامات ومؤشرات تشير إلى تعرض المراهق إلى ضغوط الأقران، وهناك مؤشر أن المراهق الذي ينتمي إلى مجموعة جديدة من الأصدقاء قد لا يرغب بأداء العمل أو النشاط المدرسي، ويتغير أسلوب كلامه أو ملبسه ويتلقى مكالمات هاتفية لساعات طويلة. يجب على من يتعامل مع المراهقين مراعاة هذه التغيرات وفهم أسبابها.

زيادة الاهتمام العاطفي والميل للجنس الآخر: عادة ما يشعر المراهقون بميول عاطفية تجاه الجنس الآخر وبداية الشعور بالإثارة الجنسية. على من يتعامل مع المراهقين التأكيد على أهمية عدم اتخاذ خطوات جدية في بدء علاقات عاطفية أو جنسية في هذا السن حيث أن المراهقين أقل من سن ١٨ في نظر القانون أطفال، ولأن العلاقات تتطلب نضوج فكري وقدرة على تحمل المسؤولية واللذان عادة ما يتطلبان مزيدًا من الوقت لبنائهما. لذا يجب نصح المراهقين بتبني مبدأ "الامتناع عن المثريات" وممارسة الرياضة لتنظيم الأفكار والمشاعر.

المخاطر الصحية التي يواجهها المراهقون والمراهقات، والحلول المقترحة¹⁵

تتميز فترة المراهقة بالتمرد والاندفاع وحب السيطرة وتجربة الأشياء الجديدة، وتدفع هذه السلوكيات المراهقين والشباب لتبني بعض السلوكيات الخطرة التي تؤثر سلبيًا على صحتهم الجنسية والإنجابية فيما بعد. ترتبط بعض هذه السلوكيات بمفاهيم مجتمعية خاطئة مثل ربط الذكورة بالتدخين أو ربط النضج بتعاطي المخدرات والمشروبات الكحولية.

لذا يجب على المتعاملين مع المراهقين مناقشة المخاطر الصحية التالية مع المراهقين:

• مخاطر الحمل والولادة في وقت مبكر

تأتي المضاعفات المرتبطة بالحمل والولادة في المرتبة الثانية بين أسباب الوفاة في أوساط الفتيات بين سن الخامسة عشرة والتاسعة عشرة على الصعيد العالمي. وما يقرب من 11% من جميع الولادات في العالم تضعها فتيات بين الخامسة عشرة والتاسعة عشرة سنة، تعيش غالبيةهن في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط.

ويمكن الحد من أعداد الفتيات اللاتي يحملن أو يلدن في سنٍ صغيرة جدًا عن طريق تحسين سُبُل الحصول على المعلومات والخدمات الخاصة بوسائل منع الحمل. ويساعد في هذا الشأن كذلك انفاذ القوانين التي تشترط حدًا أدنى لسن الزواج عند الثامنة عشرة سنة. وتحتاج الفتيات اللاتي يحملن إلى الحصول على الرعاية الجيدة السابقة للولادة.

• مخاطر عدوي الأمراض المنقولة جنسيًا وفيروس نقص المناعة البشري المكتسب المسبب لمرض الإيدز

15 منظمة الصحة العالمية - المراهقين المراهقون والمراهقات: المخاطر الصحية والحلول المقترحة - <http://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

المراهقون والشباب ضمن الفئات المعرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا وفيروس الإيدز، وهناك أكثر من مليوني مراهق يتعايشون مع فيروس الإيدز. وتشير التقديرات إلى أن الوفيات الناجمة عن فيروس الإيدز في أوساط المراهقين آخذة في الارتفاع وبخاصة في أفريقيا.

وبالنظر إلى المعدلات المرتفعة لحدوث هذه الأمراض، يتعين على الشباب أن يدركوا سُبُل حماية أنفسهم، وأن تتوفر لهم الوسائل التي تساعدهم على القيام بذلك. ومنها القدرة على الحصول على الواقي الذكري، وتوعية المراهقين بإمكانية انتقال هذه الأمراض بين النشطين جنسيًا، وبين المدمنين الذين يتعاطون المخدرات عن طريق الحقن. كما أنه من المهم أيضًا تحسين فرص الحصول على خدمات الصحة الإنجابية للشباب بما فيها اختبار الكشف عن الإصابة بفيروس الإيدز وتقديم المشورة بشأنه.

• مخاطر الانخراط في تجارب جنسية مبكرة دون حماية

يجب دائماً تحذير المراهقين والمراهقات من ضرورة الامتناع عن الدخول في علاقات جنسية في فترة المراهقة وذلك لأسباب بيولوجية وقانونية. تعتبر فترة المراهقة فترة العناد والتمرد وتجربة سلوكيات غير مدروسة تؤدي إلى قرارات عادة ما تكون غير مسؤولة، كمان أن التكوين الجسدي في هذه المرحلة غير مكتمل مما يؤدي إلى مضاعفات وتبعات صحية سيئة. بالإضافة إلى أن المراهق/المراهقة في هذه الفترة يكون أقل قدرة على تحكيم عقله عند اتخاذ القرارات وذلك قد يعرضه للاستغلال الجنسي أو ممارسة الجنس غير الآمن.

• مخاطر الصحة النفسية

الاكتئاب هو السبب الأول للإصابة بالمرض والإعاقة في أوساط المراهقين، في حين يحل الانتحار في المرتبة الثالثة بين أسباب الوفاة. ومن الممكن أن يرتفع خطر الإصابة بمشكلات الصحة النفسية بسبب العنف والفقر والإذلال والشعور بعدم التقدير.

ويمكن مساعدة الأطفال والمراهقين في تعزيز تمتعهم بصحة نفسية جيدة عن طريق بناء مهاراتهم الحياتية وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي إليهم في المدارس وسائر المؤسسات في المجتمع. ومن المهم أيضًا أن تكون هناك برامج تساعد في تقوية الصلات بين المراهقين وأسرهم. فإذا حدثت المشكلات، ينبغي الكشف عنها ومعالجتها على يد عاملين صحيين أكفاء يهتمون بهذا الأمر.

• **مخاطر العنف:** العنف هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة. وتشير التقديرات إلى أن هناك 180 مراهقًا يموتون كل يوم بسبب العنف بين الأشخاص. عالميًا، تتعرض 30% تقريبًا من الفتيات بين سن 15 و19 سنة للعنف من جانب صديق لها.

ومن الأمور التي تساعد في الوقاية من العنف تعزيز إقامة علاقات حانية بين الآباء والأطفال في وقت مبكر في حياتهم، وتقديم التدريب على المهارات الحياتية، والحد من الحصول على الكحول والأسلحة. ويمكن تقديم المساعدة في التعامل مع العواقب الجسدية والنفسية إذا ما حصل ضحايا العنف من المراهقين على الرعاية الفعالة التي تُظهر التعاطف معهم.

• مخاطر تعاطي الكحول والمخدرات

يُمثّل تعاطي المراهقين للكحول على نحو ضارٍ مصدر قلق كبير في الكثير من البلدان. إذ تقل معه القدرة على ضبط الذات وتزيد السلوكيات المحفوفة بالمخاطر مثل الاتصال الجنسي غير المأمون أو القيادة المتهورة. ويُعد تعاطي الكحول سبباً رئيسياً في الإصابات (بما في ذلك تلك الناجمة عن حوادث الطرق)، والعنف (خاصة من قبل صديق الفتاة)، والوفيات المبكرة. كما قد يؤدي أيضًا إلى مشكلات صحية في مراحل الحياة التالية ويؤثر على متوسط العمر المتوقع.

• مخاطر تعاطي التبغ (التدخين)

شرعت الغالبية العظمى، ممن يتعاطون التبغ اليوم، في القيام بذلك عندما كانوا في مرحلة المراهقة. ومن الأهمية البالغة حظّر بيع منتجات التبغ إلى القُصّر وزيادة أسعار هذه المنتجات من خلال رفع الضرائب، وفرض حظّر على الإعلان عن التبغ، وضمان توافر بيئات خالية من التدخين. وعلى الصعيد العالمي، يتعاطى واحد على الأقل من بين 10 مراهقين صغار (بين 13 و15 سنة) التبغ، غير أن هناك مناطق يرتفع فيها هذا الرقم كثيرًا. ويبدو أن تدخين السجائر يتناقص في أوساط صغار المراهقين في بعض البلدان ذات الدخل المرتفع.

• مخاطر الإصابات

تُعد الإصابات غير المتعمدة سبباً رئيسياً للوفاة والإعاقة بين المراهقين. وفي عام 2012، قضى حوالي 120000 مراهق نحبهم بسبب الحوادث على الطرق. ويتعين توجيه النصيح إلى السائقين صغار السن بشأن القيادة الآمنة، مع ضرورة الإنفاذ الصارم للقوانين التي تحظّر القيادة تحت تأثير الكحول والمخدرات.

ويُعد الغرق أيضًا أحد أسباب الوفاة الرئيسية في أوساط المراهقين، ففي عام 2012 مات غرقاً 60000 مراهق ثلثهم من الذكور.

• مخاطر سوء التغذية والسمنة

يبلغ الكثير من الفتيان والفتيات في البلدان النامية مرحلة المراهقة وهم يعانون من نقص التغذية، مما يجعلهم أكثر عُرضة للإصابة بالمرض والوفاة مبكرًا. ويزداد عدد المراهقين الذين يعانون من الزيادة في الوزن أو السمنة في كل من البلدان ذات الدخل المنخفض والمرتفع على حدٍ سواء.

• مخاطر عدم ممارسة الرياضة والحصول على التغذية الصحية المتكاملة

تشير بيانات المسوح المتاحة إلى أن أقل من مراهق واحد بين كل 4 مراهقين يستوفون المبادئ التوجيهية الموصى بها لممارسة النشاط البدني - 60 دقيقة من النشاط البدني المتوسط إلى الشديد كل يوم.

وتؤثر الأنيميا الناجمة عن نقص الحديد على الفتيات والفتيان حيث يعانون من التعب والإرهاق، وضعف التركيز ومشكلات صحية أخرى. وتساعد مكملات الحديد وحمض الفوليك على تعزيز صحة المراهقين والمراهقات قبل أن يغدوا آباء وأمهات، ويوصى بعلاج الأمراض الطفيلية بانتظام في المناطق التي تنتشر بها الديدان المعوية مثل الإنكلستوما والديدان الشريطية.

ويُعدّ اتباع عادات صحية في الأكل وممارسة الرياضة في هذا العمر من الأسس اللازمة للتمتع بصحة جيدة في مرحلة البلوغ. ومن المهم أيضًا، للجميع وللأطفال والمراهقين على وجه الخصوص، الحد من تسويق الأغذية الغنية بالدهون المشبعة والدهون المهدرجة والسكريات أو الملح، وتوفير الأغذية الصحية وإتاحة الفرص لممارسة النشاط البدني.

الرسائل الصحية الأساسية التي يستطيع الداعية تناولها

- ❖ تحدث خلال الفترة ما قبل وما بعد البلوغ تغيرات جسدية ونفسية وعاطفية في كل من الذكور والإناث؛ حيث تنمو الأعضاء التناسلية بشكل ملحوظ، ويبدأ ظهور الشعر في أماكن متفرقة من الجسم وبخاصة منطقة العانة وتحت الإبطن، ويحدث نمو جسدي سريع. يجب طمأننة المراهقين والمراهقات أن هذه التغيرات طبيعية جدًا ولا تدعو للقلق.
- ❖ تختلف التغيرات الجسدية التي تحدث في المراهقين والمراهقات من شخص إلى آخر وهذا طبيعي ولا يدعو للقلق.
- ❖ في الفتيات، تزيد نسبة الدهون في الجسم في بعض المناطق (مثل: البطن، والأرداف، والفخذ، والثدي) وهو أمر طبيعي في مرحلة البلوغ، ولا تحتاج الفتيات إلى اتباع نظام غذائي معين لإنقاص هذا الوزن. كما يبدأ نزول الدورة الشهرية في هذه المرحلة. تحتاج الفتيات إلى العناية بالنظافة الشخصية أثناء فترات الحيض.
- ❖ الزواج المبكر يشكل تهديدًا رئيسيًا للفتيات الصغيرات؛ حيث أنه السبب الرئيسي لوفاة الفتيات في سن ما بين 15-19 سنة على مستوى العالم بسبب المضاعفات الناجمة عن الحمل والولادة في هذا السن.
- ❖ يجب تشجيع المراهقين والمراهقات على الحصول على قسط كافٍ من النوم، وتناول وجباتٍ صحية، ومتوازنة والعناية بالنظافة الشخصية.
- ❖ يجب على المراهقين والمراهقات ممارسة ساعة من الرياضة بانتظام ضمن نشاطهم اليومي.
- ❖ ينبغي تشجيع المراهقين والمراهقات على الامتناع عن، ومقاومة السلوكيات الخطرة والضارة بالصحة مثل: الانخراط في علاقات جنسية، والتدخين، وشرب المخدرات، والكحوليات.
- ❖ للمراهقين والمراهقات الحق في استكمال تعليمهم، وتنمية قدراتهم وبخاصة الفتيات حيث أن تمكين الفتيات يعود بالنفع على الجميع؛ والفتاة التي تطور قدراتها حتى تصبح امرأة قوية تتمتع بالقدرة على رعاية نفسها، وأسرتها على نحو أفضل، وزيادة دخلها.

مفاهيم وأعراف مغلوبة يستطيع الداعية تصحيحها:

- لا يجب التحدث مع المراهقين والشباب في الثقافة الجنسية لأنه سيؤدي لانحرافهم وانخراطهم في ممارسات جنسية خارج إطار الزواج

أظهرت البحوث العلمية أن لدي المراهقين والمراهقات رغبة فطرية لا تقاوم في معرفة معلومات عن الجنس الآخر وعن العلاقات الجنسية، وأن عدم تقديم الثقافات الجنسية للمراهقين والمراهقات تدفعهم للبحث عن مصدر آخر لتلك المعلومات والذي غالبًا ما يكون إما عن طريق البحث في المواقع الإباحية على الإنترنت أو من أحد الأقران وكلاهما يؤدي إلى نتائج عكسية.

• الولد رجل يجب عليه مراقبة أخواته البنات ومعاقبتهن إذا لزم الأمر

هذا المفهوم التمييزي خاطئ لأنه ينعكس على جميع نواحي تنشئة الفتيات من تعليم، وصحة، ورعاية ويؤدي إلى ممارسة العنف لأتفه الأسباب أو بدون أسباب ضد الأخوات وما يستتبعه من تعود الشاب ممارسة العنف ضد زوجاتهم وتقبل الفتيات لعنف الزوج في المستقبل (لأن العنف أصبح في ثقافة الشباب تصرف عادي ومقبول من المجتمع).

• تعليم البنت ليس أولوية لأن البنت مسيرها لبيت جوزها

هذا المفهوم التمييزي خاطئ لأنه ينعكس على جميع نواحي تنشئة الفتيات من تعليم، وصحة، ورعاية. تعليم البنت أولوية اجتماعية للجميع (للبنات، وللأسرة وللمجتمع) لأن البنات يشكلن نصف المجتمع ويمكن أن يساهمن في نصف إنتاجه، كما أن البنت سوف تصبح أمًا لجيل المستقبل والأم الجاهلة لا تقوي على إعداد جيل سليم صحيًا ونفسيًا وعلميًا. كما أن تعليم البنت يساعدها في تحقيق مستقبلها من خلال إعدادها لسوق العمل والكسب حتى لا تصبح عالة على زوجها مما يقلل من شأنها عنده ويعرضها صاغرة لعنف الزوج، ومشكلات عديدة إذا حدث طلاق.

• الرجولة مرادف للقوة والأنوثة مرادف للذلة والاستمتاع الرجالي

هذا المفهوم خاطئ تمامًا لأن مفهوم القوة لم يعد القوة العضلية ولكنه يعتمد على قوة العلم والفكر والثقافة. فالرجل الجاهل أضعف كثيرًا من امرأة متعلمة ومثقفة، ونحن نرى في المجتمع سيدات تمكن بعلمهن من تحقيق أعلى المستويات الوظيفية مما جعلهن يتمتعن بالقوة. كما أن فكرة أن الأنوثة ما هي إلا للمتعة الجنسية فهي فكرة قاصرة لأن الاستمتاع الجنسي له طرفان أحدهما الرجل والآخر المرأة وكلاهما يجب أن يعمل لإمتاع الآخر.

• الزواج المبكر حماية لشرف الفتاة وشرف أسرتها

الزواج المبكر لا يحمي شرف الفتاة وأسرتها ولكن تتحقق هذه الحماية من تنشئة الفتاة والشباب تنشئة صحيحة وفي بيئة سليمة يتعلم فيها الشباب حماية شرفهم وشرف أسرتهم. الزواج المبكر يحرم الفتاة من التعليم ويضعف قدرتها على تحقيق مستوي اقتصادي لها ولأسرتها وذلك قد يدفعها إلى الانحراف تحت ضغط الضائقة المالية، كما يحد من قدرتها على مقاومة أشكال العنف المختلفة بما فيها التحرش الجنسي والاعتصاب.

• التحرش الجنسي بالفتيات سببه مظهرهن ولبسهن ومشيتهن

ليس هناك أي علاقة بين مظهر الفتاة ولبسها والتحرش الجنسي، كثير من الفتيات المحجبات والمنقبات يتعرضن للتحرش الجنسي رغم أن لباسهن فضفاضًا. التحرش الجنسي يحدث نتيجة غياب الضمير والمبادئ والتربية الصحيحة، مما يؤدي إلى أن يصبح سلوك الشخص مائلًا لكل

أشكال العنف بشكل عام، ومنها التحرش الجنسي. لذلك يجب التأكيد على أن المتحرش ليس مريضاً نفسياً، بل هو شخص مدرك لأفعاله ولكنه يعاني خللاً يجعله يتصرف بعنف تجاه الآخرين، ويجب أن يعاقب بشكل قانوني.

• التدخين وتعاطي المخدرات مظهر للرجولة

◀ الأطفال والصبية والمراهقون يلجؤون إلى التدخين عادةً نتيجة تصورات خاطئة بأن هذه العادة تكسب صاحبها أو تضيف عليه نوعاً من الاستقلالية والإحساس بالبلوغ أو الرجولة، ويتصور بتقليده للكبار أنه قادر على الاعتماد على نفسه، أو في إحساسه بأن هذا التصرف يمنحه الرقي الاجتماعي كما يتصوره، وأنه يبدو أكثر جاذبية عند حملة السيارة. غالباً ما تكون الرغبة في التدخين سعيًا وراء حب الاستطلاع أو "تذوق التجربة"، وسرعان ما يتحول إلى عادة ثم إدمان يلازمه مدى الحياة.

اليوم الثالث – جلسة 4

الزواج المبكر



الزواج المبكر خطة الجلسة - دليل المدرب

أهداف الجلسة

بنهاية هذه الجلسة التدريبية سيصبح المشاركون قادرًا على أن:

1. يعرف الزواج المبكر: العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية المشجعة على الزواج المبكر
2. يفهم علاقة الزواج المبكر بعدم المساواة بين الجنسين والأعراف الاجتماعية التي تتعارض مع حقوق الطفل
3. يناقش العواقب الصحية والاجتماعية الاقتصادية للزواج المبكر
4. يتفهم موقف القانون والدين من الزواج المبكر
5. يتعلم استراتيجيات لتعزيز التخلي عن الزواج المبكر

أنشطة الجلسة التدريبية

النشاط الأول:

طريقة التدريب: سرد قصة ومناقشتها مجموعات عمل صغيرة

يستغرق كل مشارك بضع دقائق لقراءة السيناريو التالي:

تحتفل منى ومحمد بالذكرى الخامسة عشر - لميلاد وفاء. انقطعت وفاء عن الذهاب إلى المدرسة منذ سنة بعد انتهائها من المرحلة الإعدادية لأن أسرتها تثقلها بالأعمال المنزلية ولا تشجعها على التعليم مما أثر على تحصيلها الدراسي وأصبحت غير قادرة على متابعة دراستها وفي نفس الوقت تلبية مهامها المنزلية. كما أن المدرسة أيضًا سيئة التجهيز والمعلمين ليسوا مشجعين.

محمد يفكر الآن في زواج وفاء بزواج مناسب ليخفف العبء المالي ويساعده في تكاليف تربية أخويها لأصغر سنًا محمد يناقش مع منى مقترحات الزواج التي تلقاها، اقترح على وفاء مرتين رجل من بلدتهم سمالوط يدعي حمدي عمره 30 سنة، لكنه يعيش ويعمل في القاهرة كبواب. يتمتع حمدي بسمعة جيدة ويمكنه تلبية الاحتياجات الاقتصادية لوفاء. لقد سمعت وفاء شائعات حول رغبة أسرتها في تزويجها لكنها لا تدرك حقيقة ما يجري. تود وفاء أن تتزوج ولكنها تفضل الاستمرار في التعليم، وعلى الرغم من أنها لم تخبر والديها، إلا أنها تحلم بزواج شاب من سنها..

محمد ومنى مترددان وقلقان لأن وفاء أصبحت فتاة ناضجة جسديًا منذ عام، مما يحفزهم على اتخاذ القرار، وسرعان ما سيبدأ الناس في طرح الأسئلة حول سبب عدم زواج وفاء بعد، وعلى الجانب الآخر، هذه ليست الحياة التي يتخيلونها لابنتهم. وفي الوقت نفسه لا تعرف وفاء واجباتها وحقوقها ومسئولياتها كزوجة، وغير مدركة لأي شيء يتعلق بالحياة الحميمة للزوجين، أو تنظيم الأسرة، أو المسألة المتعلقة بالتناسل، وأيضا كانت خائفة من اضطرارها لترك بلدها سمالوط والعيش في القاهرة علماً بأنها لم يسبق لها ترك قريتها من قبل، وليس لديها أقارب أو أصدقاء في القاهرة وتشعر أنها سوف تكون وحيدة في القاهرة.

يجب على المجموعات مناقشة الأسئلة التالية:

نصيحة
 جب أن يواجه المدرب المناقشة لمعالجة الزوايا
 لمختلفة التالية:
 أ. الوصول إلى التعليم الجيد
 ب. المصاعب الاقتصادية للأسرة
 ج. نقص التعليم الجنسي والإنجابي
 د. المصاعب المستقبلية التي نتجت عن
 الزواج مع التركيز على عدم المساواة
 بين النوعين
 هـ. فقدانها للشبكة الداعمة العاطفية من
 عائلتها إذا كانت نتائج الزواج هي
 الحصول على أطفال بعيداً عن عائلتها
 الأساسية حيث لا تزال في فترة نموها
 المعرفي والعاطفي

- س 1. لماذا يتردد محمد ومنى؟
- س 2. هل يجب على محمد ومنى أن يسألوا وفاء
رأيها؟
- س 3. من لديه القرار النهائي؟ هل سيحترمان قرار
وفاء؟
- س 4. ماذا يمكن أن تبدو حياة وفاء إذا تزوجت
حمدي؟
- س 5. ما العوامل والآراء الأخرى التي تؤثر على
قرار منى ومحمد؟
- س 6. ما العوامل / الأشياء التي يمكن أن تكون
صعبة على وفاء إذا تزوجت من حمدي؟

النشاط الثاني: يناقش المدرب محاضرة الزواج المبكر مستعيناً بالعرض التقديمي

المادة المرجعية

ما المقصود بالزواج المبكر (زواج القاصرات)؟

الزواج المبكر هو ممارسة تقليدية ضارة، حيث يتم ترتيب الزواج لشخصين عادةً ما يكون أحدهما يقل عن 18 سنة، وعادةً ما يكون زواج فتاة صغيرة إلى رجل كبير السن.
 وغالباً ما يتم ترتيب هذا الزواج من قبل والدي الطفلة وفي حالات كثيرة يكون ذلك ضد إرادة الطفلة، وفي بعض الحالات، يكون صورة من صور الاستغلال الجنسي والإتجار بالبشر.
 ينتهك الزواج المبكر الحقوق الأساسية للأطفال المتزوجين وأطفالهم من بعدهم. حيث أنه يسلبهم حقوقهم في التعليم والنمو الصحي العقلي والجسدي.
 وكثيراً ما يكون الزواج المبكر حلقة لا نهاية لها من الفقر وعدم المساواة وانعدام الأمن. غالباً ما يكون الزواج المبكر نتيجة لأسباب متعددة كالفقر، وانخفاض مستوى التعليم والأعراف (العادات والتقاليد) الاجتماعية، مما يعطل النمو الطبيعي للفتيات أثناء مرحلة البلوغ ويهدد صحتهم وسلامتهم، ويحرمهم من فرص التعليم والتوظيف فيجعلهن أكثر عرضة للوقوع في حلقة متكررة من الفقر.

الزواج القسري

الزواج القسري هو الزواج الذي يتم دون رضا الزوجة لأن القسر يعني القهر والإكراه. ولما كان الزواج يقوم على الرضا والاختيار فإن الإكراه فيه يدل على عدم صحته حيث لم توافق المرأة على هذا الزواج، وعليه لا يكون جبرها عليه بالإكراه عقدًا شرعيًا محترمًا ولكنه يمثل اغتصابًا لحق المرأة.16

ما الآثار الصحية والاجتماعية للزواج المبكر؟

يشكل الزواج المبكر تهديدًا للصحة والنمو الطبيعي للفتيات لأنه يجبر الفتاة على إقامة علاقة لا تكون مستعدة لها بدنيًا أو نفسيًا وتؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشكلات الصحية والاجتماعية والاقتصادية للفتاة وأطفالها وأسرتها ومجتمعها.

الفتيات المراهقات اللاتي يحملن يكن أكثر عرضة للمعاناة من مضاعفات الحمل مثل ارتفاع الضغط، تسمم الحمل، تمزق جيب المياه المحيط بالجنين قبل الأوان، النزيف قبل الولادة والنزيف بعد الولادة.

الفتيات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 15 و19 سنة يكن أكثر عرضة للوفاة أثناء الولادة بمقدار الضعف مقارنة بالسيدات في العشرينات من عمرهن، في حين أن الفتيات اللاتي تقل أعمارهن عن 15 سنة يواجهن خطرًا أكبر بخمس مرات.

الفتيات الأصغر من 19 سنة أكثر عرضة للإجهاض، ولادة الجنين ميتاً أو ولادة أطفال منخفضي وزن.

الفتيات اللاتي يتزوجن في سن مبكرة أكثر عرضة للعنف الأسري أكثر من السيدات الأكبر سنًا والأكثر تعليمًا. كما أن الفتيات الأصغر سنًا أكثر عرضة للعنف الجنسي الزوجي، مما يؤدي إلى أضرار جسدية وأضرار نفسية.

و غالبًا ما يمنع زواج الأطفال الفتاة من حقها في التعليم، حيث أن الفتاة تتزوج مبكرًا، وبالتالي لا يتم التركيز على تعليمها، لأن الفتيات غالبًا ما ينقطعن عن الدراسة عندما يتزوجن ويركزن على الواجبات المنزلية وينجبن أو يربين أطفالهن. إن حرمان الفتاة من حقها في التعليم يعوق تطورها وفرصها المستقبلية في الحصول على وظيفة، وكسب وتوفير دخل مادي لنفسها ولأسرتها والمساهمة في المجتمع. كما أنه يعوق قدرة الفتيات على تربية أطفالهن وتعليمهم مما يؤدي إلى دورة لا تنتهي من الفقر.

هل الزواج المبكر قانوني؟

- استنادًا إلى قانون الطفل المصري عام 2008 فإن السن القانونية للزواج هي 18 سنة للرجال والسيدات.
- يحظر القانون المصري أي توثيق لأي عقود زواج حتى يكون الرجل والمرأة في السن القانونية "فوق 18".
- عدم قانونية ورسمية زواج الأطفال دون سن 18 يؤدي إلى مشكلات قانونية للزوجة والأطفال ومنها:
- عدم القدرة على الحصول على شهادة ميلاد للأطفال المولودين لهذا الزواج، وحرمانهم من حقهم في الحصول على حق "النسب" لوالدهم.

16 موقف الإسلام من العنف ضد المرأة - المركز الدولي الإسلامي للدراسات والبحوث السكانية - جامعة الأزهر

- فقدان حقوق الفتاة إذا طلقت أو تزلت لأنها لا تثبت حالتها المدنية.

الزواج المبكر هو انتهاك لحقوق الإنسان وحقوق الطفل

- الزواج المبكر يحرم الفتيات من الحق في التعليم وتطوير مهارتهن وقدراتهن، عندما تتزوج الفتيات في سن مبكرة يركزن على الواجبات المنزلية وإنجاب الأطفال.
- الزواج المبكر يمنع الفتاة من حقها في الحصول على عمل، وكسب دخل، وإعالة نفسها وأسرته مادياً والمساهمة كعضو عامل في المجتمع.
- الزواج المبكر يحرم الفتاة من حقها في اتخاذ قرار واعٍ باختيار شريك حياتها والحق في الحصول على زواج متكامل وبناء أسرة سليمة.

الرسائل الصحية الأساسية

- ❖ يؤدي الزواج المبكر إلى عزلة الطفلة عن البيئة التي تقدم لها الدعم (مدرستها وصديقاتها وأسرته) والتي بدونها لا يتم تطورها وتنميتها.
- ❖ زواج الفتيات الصغيرات يؤدي إلى حرمانهن من التعليم، والجهل بالصحة الإنجابية والجنسية.
- ❖ الزواج المبكر للفتيات يؤدي إلى نقص مهارات الحياة وعدم القدرة على تحقيق مكسب مادي لمساعدتهن في تربية وتعليم أطفالهن، ومن ثم تستمر دائرة الفقر.
- ❖ زواج الأطفال شكل من أشكال العنف الذي يحرم الطفلة من حقوقها، ويمكن أن يؤدي إلى الاستغلال الاقتصادي، بما في ذلك الاتجار بالبشر.
- ❖ الزواج قبل إتمام 18 سنة غير قانوني، والتحايل على القانون بالزواج العرفي حرمان للزوجة وأطفالها من كافة حقوقهم في حالة حدوث الطلاق أو وفاة الزوج.
- ❖ زواج الفتيات دون السن القانوني يعرضهن لمشكلات صحية أثناء الحمل أو الولادة قد تؤدي إلى وفاتهن أو إصابتهن بعاها.

الأعراف والمفاهيم المغلوطة عن الزواج المبكر

- الزواج المبكر يضمن العفة والشرف
- ◀ العفة والشرف يحكما العقل والتنشئة على القيم والأخلاق وليس الجسد، والميل الطبيعي للجنس الآخر عند المراهقين والمراهقات هو مرحلة طبيعية في تطورهم النفسي والاجتماعي والغريزة الجنسية ليست هي الشاغل الأساسي للفتيات في هذه المرحلة.

- الزواج المبكر يمنع الانحراف والضياع
- ◀ الزواج المبكر لا يمنع الانحراف والضياع، فغالبيتها اللاتي وقعن ضحية للانحراف والضياع قد مررن بتجارب مريرة مثل التحرش والاعتداءات الجنسية أو التزويج المبكر من زوج غير مناسب.
- حياة الفتاة هي الزواج
- ◀ الزواج المبكر يفقد الفتاة مقومات الحياة الكريمة لأنها لا تتمكن من استكمال تعليمها الذي يمكنها من أن تصبح شخصاً منتجاً ومثمرًا في المجتمع وذلك يجعلها أكثر عرضة للعنف الزوجي والأسري.

الأسئلة الشائعة

س 1. هل الزواج المبكر غير قانوني؟

نعم، الزواج المبكر غير قانوني في مصر، حيث يحدد القانون سن الزواج في سن 18 سنة، وأي زواج تحت هذا السن يمثل انتهاكاً لحقوق الطفل التي كفلها الدستور المصري وقانون الطفل. لذلك يجب أن تكون هناك عقوبات مغلظة منصوص عليها صراحة في قانون العقوبات المصري.

س 2. هل سيعزز الزواج المبكر الوضع الاقتصادي للعائلة؟

لا، بل العكس هو الصحيح حيث أن الزواج المبكر يؤدي إلى توارث الفقر وإطالة أمد دورة الفقر لأجيال المستقبل. تلعب القواعد الثقافية والاجتماعية دورًا هامًا في الزواج المبكر. تعتقد العديد من الأسر أن الزواج المبكر سيعزز الوضع الاجتماعي والاقتصادي للأسرة من خلال إتاحة الوقت لجلب الكثير من الأطفال الذين يعتبرون "قوة وعزوة للأسرة" ويمكنهم أيضًا العمل لزيادة دخل الأسرة. القاصرات لديهن مهارات أقل وشبكات داعمة لتربية أبنائهن، مما يؤدي إلى تدهور فرصهن في التمتع بفرص اقتصادية وتعليمية أفضل لذريتهن.

س 3. هل الزواج المبكر يحمي شرف الفتاة؟

الإدعاء الذي بني عليه قبول المجتمع لممارسة الزواج المبكر بأن الزواج يحمي شرف الفتاة ويحافظ على أخلاقها غير صحيح. يتحقق للأسرة حماية شرف الفتاة لا يكون إلا من خلال تعليمها وتوعيتها وتقديم الدعم العاطفي من أسرته أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة مما يمكنها من اتخاذ الخيارات الصحيحة والنمو كامرأة تحظى باحترام كبير.

س 4. هل يؤثر الزواج المبكر على صحة الأطفال في المستقبل؟

نعم، لأن الأمهات صغيرات السن يفتقرن للخبرة في إدارة شؤون الأسرة. فهم يفتقرون إلى القدرة على تحسين موارد الأسرة واتخاذ قرار بشأن تنظيم الأسرة، وقد أظهرت البيانات أن الأم صغيرة السن أقل احتمالاً للوصول إلى خدمات متابعة الحمل. تمارس الأمهات الشابات قدرًا أقل من التأثير والسيطرة على أطفالهن قدرة أقل على اتخاذ القرارات بشأن التغذية والرعاية الصحية وإدارة المنزل.

س 5. ما نتائج إقدام الأسر على الزواج العرفي لمن هم دون السن القانوني؟

يعتبر الزواج العرفي في مصر من أكبر وأهم الظواهر تأثيراً في المجتمع. فعلى الرغم من أن القانون قد اعترف به، إلا أن هذا الاعتراف لا يحمل ضمانات للطرف الذي عادةً ما يكون الفتاة صغيرة السن التي زوجها أهلها عرفياً هرباً من القانون الذي حدد سن الزواج بـ 18 سنة. حياة الفتاة في مثل هذه الحالات ومستقبلها يكون مرهونة بورقة لا تضمن لها حقوقها ولا حقوق أطفالها.

س 6. هل يعاقب القانون المصري من يقترون الزواج المبكر؟

بالرغم من أن زواج القاصر مخالف للدستور والقوانين والمعاهدات الدولية، إلا أن هذا الفعل في حد ذاته لا يعاقب عليه القانون المصري، حيث لا توجد جريمة لمن قام بالزواج بقاصر أو تزويجها، وإذا قام الشخص بهذا الفعل فلا نستطيع محاكمته إلا إذا اقترن هذا الفعل بجريمة التزوير المنصوص عليها في قانون العقوبات المصري، ولا يوجد إلا تجريم وحيد مستقل لهذا الفعل منصوص عليه في المادة 227 من قانون العقوبات المصري، وهو يعاقب عن عدم إثبات بلوغ أحد الزوجين السن المحددة قانوناً فقط، فضلاً عن عقوبته الهزلية بالحبس أو الغرامة، وهو قانون خاص بالمأذون الذي يقوم بتزويجهم، والذي يحصن نفسه أمام العائلتين بالحصول على إيصالات أمانة على بياض حتى يقفل الباب أمام من تسول له نفسه بتقديم شكوى ضد الآخر وتورطه بجريمته بتزويج قاصر.

الآثار القانونية السيئة المترتبة على الزواج العرفي:

- ضياع حقوق الزوجة حيث إن دعواها بأي حق من حقوق الزوجية لا قيمة لها أمام القضاء لعدم وجود وثيقة الزواج الرسمية.
- قد تبقى الزوجة معلقة لا تستطيع الزواج بآخر إذا تركها من تزوجها عرفياً دون أن يطلقها وانقطعت أخباره عنها أو إصابته أي حاله عصبية أو نفسية فقد فيها قدرته العقلية.
- الأولاد الذين يأتون نتيجة للزواج العرفي قد يتعرضون لكثير من المتاعب التي قد تؤدي بهم إلى الضياع والتمزق داخل مجتمعهم بل وقد ينكر نسبهم. (ماذا لو تقدم شاب يريد الزواج ممن تزوجت عرفياً. ماذا سوف يكون موقفها أمام أهلها وأمام أهل من تقدم للزواج بها وماذا ستقول لهم).