



# الدليل التدريبي الثاني تتمة المهارات



## هزمة وصل

دليل تدريبي  
لمتقني الأقران  
للرجال الذين يمارسون  
الجنس مع الرجال



## شكر وتقدير

قام بوضع هذا الدليل التوجيهي فريق الدعم الإقليمي لمنطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لبرنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بالإيدز، بالمشاركة مع التحالف الدولي لمكافحة نقص المناعة البشرية/ الإيدز (التحالف) وشركائهما في المنطقة: الجمعية التونسية لمكافحة الأمراض المنقولة جنسياً/السيدا، وجمعية الحماية من السيدا، وجمعية العناية الصحية، وجمعية "حلم"، وجمعية "نعم للحياة"، والجمعية المغربية للتضامن والتنمية، والمنظمة الأفريقية لمكافحة السيدا، فرع فاس، وجمعية الجنوب لمحاربة السيدا. وبالإضافة إلى الدليل التوجيهي ودليلين إضافيين من مشاريع المنظمات غير الحكومية، حول تثقيف الأقران العاملين مع الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. ويشتمل هذا الدليل التوجيهي على مجموعة من الأدوات التدريبية حول كيفية إعداد برامج تتعامل مع الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وهي متاحة باللغتين الإنجليزية والعربية.

وقامت ناديا بدران بالتعاون مع جون هاوس بكتابة محتوى الدليل الدربي لمتقفي الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. كما قام موظفون من كل من التحالف، وبرنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بالإيدز، ومكتب مكافحة الإيدز وفيروسه، بمراجعة الدليل وتقديم المعلومات خلال كتابة الدليل.

وقد عمل التحالف داخل إطار برنامج الاستجابة للفئات السكانية الرئيسية في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا (برنامج منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا)، وهو برنامج إقليمي يستهدف الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال والمتعاشين مع فيروس نقص المناعة البشرية والذي تموله الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية ويتم تنفيذه من خلال مشروع القيادة والإدارة والحوكمة بالشراكة مع منظمات المجتمع المدني في الجزائر، والمغرب، وتونس، ولبنان.

التحالف الدولي لفيروس نقص  
المناعة البشرية والإيدز، 2016

يمكن للمعلومات التي تحتويها هذه  
النسخة أن يتم نسخها أو نشرها،  
وإستخدامها بأي صورة لأغراض  
غير تجارية، ولايستلزم ذلك  
الحصول على موافقة من التحالف  
الدولي لمكافحة الإيدز وفيروسه  
وبرنامج الأمم المتحدة المشترك  
المعني بالإيدز في منطقة الشرق  
الأوسط وشمال أفريقيا، إلا أنهما  
يشترطان الإشارة إليهما كمصدر  
للمعلومات.

رقم التسجيل الخيري 1038860

الطباعة الأولى 2016

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

جميع المقطعات التي وردت في  
هذا الدليل تم أخذها من رجال  
يمارسون الجنس مع الرجال من  
مختلف بلدان الإقليم. ونرى أنهم  
جميعاً يمثلون السياق الواقعي  
للإقليم، ولذا لم تذكر البلدان التي  
ينتمون إليها.

وننقدم بخالص الشكر للجمعيات التي قامت بتنظيم وتيسير ورش العمل المحلية في نيسان/أبريل 2014 التي استهدفت مراجعة مجموعة الأدوات التدريبية، ألا وهي: جمعية الحماية من السيدا في الجزائر، والجمعية المغربية للتضامن والتنمية في المغرب، والجمعية التونسية لمكافحة الأمراض المنقولة جنسياً/السيدا في تونس وجمعية العناية الصحية في لبنان. كما نود أن نعبر عن امتناننا العميق للمسؤولين الذين شاركوا في ورش العمل المحلية هذه ولم يخلو بتقديم التعليقات والمداخلات القيمة: جمعية الجنوب لمحاربة السيدا، والجمعية مكافحة السيدا والمنظمة الأفريقية لمكافحة السيدا، فرع فاس في المغرب، وجمعية حلم، وجمعية نعم للحياة، واللجنة الدولية لطلبة الطب اللبنانيين والجمعية الطبية اللبنانية للصحة الجنسية في لبنان، وجمعية أركان الخيرية والجمعية التونسية للعدالة والمساواة (دمج) في تونس، وجمعية الشاي الأخضر لمحاربة السيدا وجمعية إيدز الجزائر في الجزائر.

وأخيراً وليس آخراً، نود إزاء الشكر إلى المؤسسة العربية للحريات والمساواة، والتحالف لما قدمناه من ملاحظات خلال مرحلة المراجعة.



# المحتوى

3	الشكر والتقدير
3	الدليل التدريبي الثاني
4	الجلسة 1: السلوكيات الجنسية الخطرة والحد من المخاطر
9	الجلسة 2: الحد من المخاطر
11	الجلسة 3: ممارسة الجنس الأكثر أماناً
16	الجلسة 4: تحديد مكونات تدخلات التوعية
21	الجلسة 5: مهارات التواصل
27	الجلسة 6: التواصل خلال التوعية
29	الجلسة 7: المهارات الحياتية
36	الجلسة 8: التقدير الذاتي
40	الجلسة 9: التفاعل مع مختلف الشخصيات في الميدان
42	الجلسة 10: تنمية مواقف وسلوكيات لا تتسم بالتمييز تجاه الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال
48	الجلسة 11: الرسائل التثقيفية والتحفيزية في الميدان
54	الجلسة 12: أهمية برنامج التوعية، والتأثير على متخذي القرارات





# الدليل التدريبي الثاني تتمية المهارات

## إجمالي الوقت:

28 ساعة و35 دقيقة



## الأهداف



في هذا الدليل التدريبي، يتعلم المشاركون، ويمارسون المهارات اللازمة للعمل مع عملائهم لتعزيز وتشجيع التغييرات السلوكية. ويتضمن هذا استكشاف مواقفهم ومعتقداتهم الشخصية لرؤية مدى تأثيرها على عملهم مع العملاء، بصورة سلبية أو إيجابية. وسوف يتعين عليهم، بصورة خاصة، القيام بما يلي:

- مناقشة المراحل المختلفة للتغييرات السلوكية
- تعزيز مهارات التواصل المتعلقة بالسلوكيات الجنسية ذات الخطورة واستخدام الواقي الذكري والمزلاقات
- ممارسة التواصل
- تحليل التحديات المحتملة وكيفية تجاوزها
- تعلم أساليب التفاوض والمهارات الحياتية
- مناقشة مختلف الشخصيات المحتمل مواجهتها في عملهم، وكيفية التعامل معها
- تطوير المواقف الإيجابية الخالية من الوصمة والتمييز
- لعب الأدوار في جلسة تعليمية حول التغييرات السلوكية

## الجلسات في الدليل التدريبي الثاني

عنوان الجلسة	المدة
الجلسة 1: السلوكيات الجنسية الخطرة والحد من المخاطر	4 ساعات
الجلسة 2: الحد من المخاطر	ساعة و30 دقيقة
الجلسة 3: ممارسة الجنس الأكثر أماناً	ساعتان و15 دقيقة
الجلسة 4: تحديد مكونات تدخلات التوعية	ساعة و20 دقيقة
الجلسة 5: مهارات التواصل	3 ساعات
الجلسة 6: التواصل خلال التوعية	ساعة
الجلسة 7: المهارات الحياتية	3 ساعات و30 دقيقة
الجلسة 8: التقدير الذاتي	ساعة و30 دقيقة
الجلسة 9: التفاعل مع مختلف الشخصيات في الميدان	ساعتان
الجلسة 10: تنمية مواقف وسلوكيات لا تتسم بالتمييز تجاه الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال	ساعتان و30 دقيقة
الجلسة 11: الرسائل التثقيفية والتحفيزية في الميدان	3 ساعات و15 دقيقة
الجلسة 12: أهمية برنامج التوعية، والتأثير على متخذي القرارات	ساعتان و15 دقيقة

## الجلسة 1

السلوكيات الجنسية الخطرة  
والحد من المخاطر

## لمحة عامة

تقدم هذه الجلسة معلومات علمية بسيطة من خلال الأمثلة العملية. وتقدم التمرينات في الجزأين الأول والثاني إطار عمل لتناول عملية التغييرات السلوكية. ومن شأن هذا الإطار أن يدعم فهم المشاركين كما يوفر لهم مصدراً مرجعياً لمساعدتهم على الاحتفاظ بالمعلومات.

تتكون هذه الجلسة من جزأين:

- الجزء 1: التنبيه بالمخاطر
- الجزء 2: مراحل التغييرات السلوكية والعوامل المؤثرة فيها

## النشاط: الجزء الأول. التنبيه بالمخاطر

## الجزء 1: الخطوة الأولى: الرسم (40 دقيقة)

1. قم بتقسيم مجموعة المشاركين إلى ست مجموعات (يفضل أن تتكون كل مجموعة من أربعة إلى ستة أشخاص). ارسم ستة مربعات على ورقة كبيرة. وأخبرهم أن هذا السيناريو الخيالي يدور حول شاب يمارس الجنس مع الرجال.
2. اعط لكل مجموعة ورقة واطلب من المشاركين رسم ستة مربعات عليها. وشرح أن المربع الأخير يمثل ممارسة الجنس بالإيلاج دون وقاية. واطلب منهم العودة، خطوة خطوة، إلى كل من الخمسة مربعات السابقة ووضع قائمة (باستخدام كلمات رئيسية، أو رسوم الكارتون، أو الرموز) بالظروف التي قادت الشاب إلى المربع 6 (أي ممارسة الجنس غير المحمي).
3. وبعد 30 دقيقة، اطلب من المشاركين مناقشة ما تعلموه من هذا التمرين (10 دقائق) وأهمية التحدث عن تسلسل المخاطر (10 دقائق)

## الخطوة الثانية: قائمة بالمخاطر (30 دقيقة)

4. اطلب من المجموعات الصغيرة رسم ثلاثة مربعات على الوجه الآخر للورقة. واطلب منهم وضع قائمة كما يلي:
  - المربع 1: ما يواجهه الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال من مخاطر تتعلق بالإصابة بفيروس نقص المناعة البشري وسائر العدوى المنقولة جنسياً
  - المربع 2: العوامل التي قد تحول دون حماية أنفسهم من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري وسائر العدوى المنقولة جنسياً
  - المربع 3: ما يمكنهم عمله للحد من مخاطر الإصابة، أو الوقاية من التقاط العدوى بفيروس نقص المناعة البشري أو سائر العدوى المنقولة جنسياً

## الوقت

أربع ساعات

## الأهداف التعليمية

- في نهاية الجلسة سيتمكن المشاركون من
  - تحليل الظروف التي تكون فيها العلاقات بين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال محفوفة بالمخاطر
  - البدء في تحديد مراحل التغييرات السلوكية
  - استكشاف دور المعارف، والمواقف، والمهارات في التغييرات السلوكية.

## سوف تحتاج إلى

- أوراق كبيرة، وأقلام ماركيز ملونة، وشريط لاصق، وأوراق لاصقة للملاحظات
- مراحل التغييرات السلوكية مكتوبة على لوح ورقي كبير (الملحق 1)
- قائمة بالسلوكيات المتعلقة بكل مرحلة من مراحل التغييرات السلوكية مكتوبة على ورقة كبيرة (الملحق 2)
- نسخ للتوزيع (واحدة لكل مشارك) من

## الملحق 1: مراحل

التغييرات السلوكية

## الملحق 2: قائمة

بالسلوكيات المتعلقة بكل

مرحلة من مراحل

التغييرات السلوكية

## الجزء 2: مراحل التغييرات السلوكية والعوامل المؤثرة فيها

### الخطوة الأولى: عرض ومناقشة مراحل التغييرات السلوكية (30 دقيقة)

5. قم بتقديم وشرح كل مرحلة من المراحل الست للتغييرات السلوكية، مستخدماً الصحيفة المعدة مسبقاً (الملحق 1). واستفسر عن أية أسئلة تحتاج إلى التوضيح. وناقش ما تم تناوله من نقاط.

### الخطوة الثانية: تمرين لتحديد السلوكيات المتعلقة بكل مرحلة (ساعة و20 دقيقة)

6. خذ ست ورقات كبيرة واكتب أعلى كل منها عنوان لمرحلة من مراحل التغييرات السلوكية، وقم بتعليقها على الحوائط حتى تكون بمثابة صحائف على الحائط.
7. اعط لكل مجموعة من المجموعات الصغيرة، بعض من الأوراق اللاصقة للملاحظات. واطلب منهم كتابة أمثلة تتوافق مع سلوكيات كل مرحلة (مثال واحد على كل ورقة لاصقة). واطلب منهم لصق الأوراق على الصحيفة المناسبة لها. قم بتذكيرهم بالرجوع إلى الرسم البياني الذي وضعوه في الخطوة الثانية من الجزء 1 لتحديد السلوكيات.
8. قم بإظهار القائمة المحتوية على أمثلة لسلوكيات كل مرحلة مستخدماً الصحيفة المعدة مسبقاً (الملحق 2). واطلب من كل مجموعة وضع أية تعديلات تعن لهم على الأوراق اللاصقة التي كتبوها.
9. اطلب من المجموعات إجراء مراجعة أخيرة على ملاحظاتهم المكتوبة على الأوراق اللاصقة. وقم بمراجعتها للتأكد من عدم وجود أي معلومات غير دقيقة، وصوب ما تجده خطأ. ثم اعقد مناقشة عامة مرحباً بأي أسئلة أو تحديات تتعلق بالنقاط التي احتوتها القائمة.

### الخطوة الثالثة: العوامل المؤثرة على الحركة ما بين مراحل التغييرات السلوكية (ساعة)

10. قم بتعيين مجموعة عمل لكل صحيفة من الصحائف المعلقة على الحائط.
11. اطلب من المجموعات المعنية بالصحائف من 1 إلى 4 مناقشة المراجع، والمواقف، والمهارات المطلوبة لتمكين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال من التقدم إلى المرحلة التالية، وكتابة ذلك على الصحيفة الخاصة بهم.
12. اطلب من المجموعة المعنية بالصحيفة رقم 5 مناقشة المراجع، والمواقف، والمهارات المطلوبة لتمكين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال من المحافظة على استمرارية التغييرات السلوكية التي أوصلتهم لهذه المرحلة، وكتابة ذلك على صحيفتهم.
13. اطلب من المجموعة المعنية بالصحيفة رقم 6 مناقشة المراجع، والمواقف، والمهارات المطلوبة لدعم الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال في هذه المرحلة، وتمكينهم من التحرك نحو مرحلة جديدة، وكتابة ذلك على صحيفتهم. وذكر جميع المجموعات بالرجوع إلى الرسم البياني للخطوة 2 من الجزء 1.
14. بعد مرور 20 دقيقة، ادع المجموعات لتفقد صحائف الآخرين (10 دقائق إجمالاً). ورحب بالتعليقات والأسئلة وإجراء مناقشة عامة. تأكد من جدوى وأهمية النقاط التي تم وضعها. وقم بتوضيح أي استفسارات، وتصويب أي أخطاء ومفاهيم خاطئة (30 دقيقة).

## الملحق 1: مراحل التغييرات السلوكية

### المرحلة 2: التأمل/ الإدراك والقبول

الشخص، في لحظات مختلفة من هذه المرحلة:

- يدرك المخاطر المباشرة لسلوكياته المحفوفة بالخطر، ولكنه متردد وغير متحمس للتغيير
- يعلن نيته للتغيير ولكن تنقصه استراتيجية واضحة لعمل ذلك
- يدرك المخاطر الصحية لسلوكياته الحالية وأسبابها، ويكون مستعداً لتحليل وضعه ومناقشته
- يعلن أخيراً استعداداً للتغيير.

وكل من يمر بهذه المرحلة يحتاج إلى تلقي المساعدة للموازنة ما بين إيجابيات وسلبيات انتهاج السلوكيات الضارة أو المحفوفة بالخطر، وماهي الخيارات المتاحة والتحديات المحتملة. وقد يبدأ في التفكير في خطة عمل مناسبة تساعد على بلوغ المرحلة التالية.

### المرحلة 3: الاستعداد للتغيير

يقوم الشخص بما يلي:

- يبدي إشارات محددة تعبر عن استعداده للتغيير
- يتخذ قرارات حول التغييرات الممكنة بالنسبة له
- يضع خطة عمل للمستقبل القريب (على سبيل المثال للأشهر الستة القادمة)
- يكون مستعداً للتشاور مع المتخصصين للحصول على الدعم اللازم لتنفيذ خطة عمله
- يدرك أن التغييرات التي تم تحديدها جيدة وتلبي احتياجاته الخاصة

ومن المطلوب في هذه المرحلة، التحفيز وبناء القدرات لمساعدة الشخص على تنمية مهارات اتخاذ القرارات، ومواجهة الضغوط الخارجية، وتعلم كيفية التكيف مع سلوكياته الجديدة. وهناك أيضاً حاجة إلى المساعدة في وضع خطة عمل، والتعرف على المتاح بالنسبة له من خدمات إحالة ودعم تسانده في تنفيذ خطة العمل الخاصة به. ومن المهم أن تكون الأهداف المراد تحقيقها، أهداف محددة، وقابلة للقياس، ويمكن تحقيقها، وواقعية، ومحددة الزمن، حتى يمكن تنفيذها، مع مراعاة ضيق الوقت والموارد المتاحة.

### المرحلة 4: العمل

يكون الشخص:

- مستعداً وقادراً على اعتماد السلوكيات الجديدة، متخذاً خطوات إيجابية صغيرة نحو الهدف المنشود
- مستعداً وقادراً على اللجوء إلى مقدمي الخدمات للحصول على الدعم، ومشاركته ما حققه من إنجازات، ومناقشة ما يتعين القيام به.

إن أي عمل من أعمال توعية الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، يجب أن يبدأ بتقييم سلوكيات الفرد المحفوفة بالخطر، وفهم ما إذا كان يدرك خطورة هذه السلوكيات، وما هو، على سبيل المثال، مفهومه للخطر. ومن شأن فهم عملية التغييرات السلوكية أن يساعد العاملين في التوعية على مناقشة عملائهم فيما يخص موقعهم من تسلسل مراحل التغييرات السلوكية، وتقييم احتياجاتهم وإمكاناتهم الخاصة، ودعمهم للقيام بتغييرات إيجابية.

تستند النظرية التالية في مجال التغييرات السلوكية على النموذج النظري العابر للتغييرات السلوكية، الذي يقوم بتقييم مدى استعداد الشخص لانتهاج سلوك، أكثر صحة، جديد، كما يقدم استراتيجيات أو إجراءات للتغيير توفر إرشادات توجيهية تساعد على العمل والحفاظ على هذا السلوك الجديد. وقد قام جيمس او بروشاسكا وزملاؤه، من جامعة رود آيلاند، بإعداد هذا النموذج في نهاية السبعينيات، ثم مراجعته وتعديله بناء على ما أجروه من بحوث نشرت في صحف خضعت لمراجعة الأقران.

### المراحل الست للتغيرات السلوكية:

- المرحلة 1: ما قبل التأمل
- المرحلة 2: التأمل/ الإدراك والتقبل
- المرحلة 3: الإعداد من أجل التغيير
- المرحلة 4: العمل
- المرحلة 5: المحافظة
- المرحلة 6: الانتكاس

### وفي ما يلي الملامح التي تميز كل مرحلة:

#### المرحلة 1: ما قبل التأمل

يكون الشخص:

- ليس لديه أي نية لتغيير السلوكيات
- يدرك النتائج السلبية للسلوكيات المحفوفة بالخطر
- يدرك النتائج السلبية ولكنه غير مستعد للتغيير
- ينكر المخاطر والنتائج السلبية
- غير مستعد لمناقشة سلوكياته المحفوفة بالخطر مع الآخرين

يحتاج الأفراد في هذه المرحلة إلى إدراك المخاطر المرتبطة بسلوكياتهم الحالية، ونتائجها المحتملة. ويجب، كلما كان ذلك ممكناً، أن تكون المناقشات مسندة بالبيانات. وعلى مختلف المبادرات، مثل حملات التوعية التي تقدمها وسائل الإعلام للجمهور، القيام بدورها في هذا الصدد، إلى جانب جهود مثقفي الأقران.



### المرحلة 6: الانتكاس

من الطبيعي أن تكون هناك انتكاسات، بل تعد جزءاً من عملية تغيير السلوكيات. ومن المهم تفهم احتمال وقوع هذه الانتكاسات وإدراك توافر سبل المساعدة، مهما كان تعدد الانتكاسات. والمهم هو فهم أسباب هذه الانتكاسات، ووضع استراتيجيات تساعد على منع تكرارها.

في هذه المرحلة قد يجد الأفراد أنفسهم بمفردهم في مواجهة التحديات ويفقدون حماسهم. فلا يزال خيار العودة إلى السلوكيات القديمة قائماً، مع شعور بالتخوف من التغيير في حد ذاته حيث يأخذ الشخص إلى وجهة مجهولة. وقد تزيد العوامل الشخصية والنفسية من الوضع، على سبيل المثال معاودة ظهور الوصمة الذاتية المتأصلة الجذور، والتي قد تحول دون عناية الشخص بنفسه.

وهذه المرحلة مرحلة حرجة، لأنها تغري بالتراجع إلى المراحل السابقة. ولذلك، يحتاج الأفراد إلى كل ما يمكنهم تلقيه من دعم وتشجيع لتقدير ما أنجزوه من خطوات صغيرة، قد تكون أيضاً بطيئة. ومن شأن الدعم، والتقدير، والجوائز، أن يساعد على اجتياز هذه المرحلة، إلى جانب التركيز على كيفية التغلب على التحديات المحتملة.

### المرحلة 5: المحافظة

في هذه المرحلة:

- يصبح التغيير جزءاً أساسياً من حياة الفرد (نمط حياة)
  - يستعين الشخص بالموارد والأدوات، ويتخذ خطوات لتجنب الرجوع إلى العادات القديمة والمراحل السابقة
  - يستطيع أن يرى فوائد السلوكيات الجديدة
  - يشجع الآخرين على اتباع نفس الطريقة
  - يشارك في خطة المتابعة وبرامج التوعية والإحالة.
- وفي هذه المرحلة، يحتاج الشخص إلى الدعم المستمر، سواء من مثقفي الأقران أو من توافر خدمات الإحالة، وذلك في ما يتعلق بالمهارات والمواقف المطلوبة للمحافظة على ما طرأ من تغيير في سلوكياته. كما يكون مستعداً لمشاركة تجربته مع الأقران، ويضطلع بدور نشط لرفع الوعي. وقد أصبح بالفعل متخصصاً في هذا المجال ويمكنه تقديم المساعدة للآخرين.

## الملحق 2: قائمة السلوكيات المتعلقة بكل مرحلة من مراحل التغييرات السلوكية

السلوكيات	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ لا يستخدم، مطلقاً، العاملون بالجنس، الواقي الذكري مع زبائنه في الحمامات الشعبية وخلال التدليك</li> <li>■ يمارس أحد الشباب العلاقات الجنسية دون استخدام الواقي الذكري. ويظن أن اختيار شركائه الجنسيين من طبقة اجتماعية ثرية سيحميه من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري والعدوى المنقولة جنسياً</li> <li>■ يمارس رجل متزوج الإيلاج الجنسي مع رجال يمارسون الجنس مع الرجال دون استخدام الواقي الذكري</li> <li>■ يقوم متعاط مخدرات بممارسة الجنس غير المحمي مع الرجال من أجل النقود للحصول على المخدرات كما يتشارك مع أصدقائه في المحاقن والإبر.</li> </ul>	ما قبل التأمل
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يقرأ رجل يمارس الجنس مع الرجال منشوراً عن فيروس نقص المناعة البشري والإيدز، ويتأمل سلوكياته، ويرى أنه قد يكون عرض نفسه لخطر الإصابة</li> <li>■ أحد متعاطي المخدرات حقتاً علم أن أحد الأشخاص مصاباً بفيروس نقص المناعة البشري، ويدرك أنه قد يكون معرضاً لخطر الإصابة</li> <li>■ يكتشف عامل بالجنس أن هناك جمعية توزع الواقي الذكري مجاناً</li> <li>■ يعلم أحد مشتبهي تغيير الجنس أن استخدام "البوبرز" أثناء النشاط الجنسي قد يحد من وعي الشخص بالمخاطر الجنسية التي قد يضع نفسه فيها</li> <li>■ يسمع رجل يمارس الجنس مع الرجال، في علاقة ثابتة منذ تسعة أشهر، عن مركز يقدم فحوصات فيروس نقص المناعة البشري، ويريد أن يقترح على شريكه إجراء الفحص.</li> <li>■ يسمع شاب يمارس الجنس مع الرجال عن التهاب الكبد بي وأن هناك لقاحاً يمنع إصابة الأشخاص به، ويريد معرفة المزيد عن كيفية حماية نفسه</li> </ul>	التأمل/ الإدراك والقبول
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يقرر عامل بالجنس بدء استخدام الواقي الذكري مع عملائه</li> <li>■ يقرر رجل يمارس الجنس مع الرجال استخدام الواقي الذكري في جميع علاقاته المستقبلية</li> <li>■ يقرر متعاطي مخدرات ببيع الجنس من وقت لآخر من أجل شراء المخدرات، استخدام الواقي الذكري وعدم تبادل معدات الحقن الخاصة به مع الآخرين</li> <li>■ يقرر رجل متزوج يمارس الجنس مع الرجال شراء الواقي الذكري واستخدامه</li> <li>■ يقرر رجل متزوج استخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس مع زوجته حتى خضوعه لفحص فيروس نقص المناعة البشري، واستخدامه بصورة دائمة مع الشركاء الجنسيين الآخرين</li> <li>■ يدرك رجل يمارس الجنس مع الرجال مخاطر تناول المخدرات الترفيهية، ويقرر الامتناع عنها أثناء الحفلات.</li> </ul>	الاستعداد للتغيير
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يقرر عامل بالجنس بدء استخدام الواقي الذكري مع عملائه</li> <li>■ يقرر رجل يمارس الجنس مع الرجال استخدام الواقي الذكري في جميع علاقاته المستقبلية</li> <li>■ يقرر متعاطي مخدرات ببيع الجنس من وقت لآخر من أجل شراء المخدرات، استخدام الواقي الذكري وعدم تبادل معدات الحقن الخاصة به مع الآخرين</li> <li>■ يقرر رجل متزوج يمارس الجنس مع الرجال شراء الواقي الذكري واستخدامه</li> <li>■ يقرر رجل متزوج استخدام الواقي الذكري أثناء ممارسة الجنس مع زوجته حتى خضوعه لفحص فيروس نقص المناعة البشري، واستخدامه بصورة دائمة مع الشركاء الجنسيين الآخرين</li> <li>■ يدرك رجل يمارس الجنس مع الرجال مخاطر تناول المخدرات الترفيهية، ويقرر الامتناع عنها أثناء الحفلات.</li> </ul>	العمل
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يستخدم رجل يمارس الجنس مع الرجال، دائماً، الواقي الذكري عند ممارسة الإيلاج الجنسي</li> <li>■ يستغل عامل بالجنس فرصة الزيارة الأسبوعية لمتقفي الأقران للحصول على إمدادات من الواقي الذكري</li> <li>■ يرفض متعاطي المخدرات حقتاً، تبادل معدات الحقن الخاصة به مع الآخرين، ويجلب معه، دائماً، إبر ومحاقن نظيفة</li> <li>■ يرفض عامل بالجنس الممارسات الجنسية دون استخدام الواقي الذكري، حتى في مراكز التدليك</li> </ul>	المحافظة
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ يترك رجل يمارس الجنس مع الرجال استراتيجيته السابقة باستخدام الواقي الذكري دائماً</li> <li>■ يحال رجل يمارس الجنس مع الرجال إلى خدمات الدعم، من قبل متقفي الأقران، ولكنه يتخلف عن مواعده</li> <li>■ يعود رجل يمارس الجنس مع الرجال إلى السلوكيات المحفوفة بالخطر بعد إقناع أقرانه له بذلك</li> <li>■ يقوم رجل يمارس الجنس مع الرجال بممارسة الإيلاج الجنسي دون الواقي الذكري، بعد استجابته لإغراءات عملاؤه له بالمال</li> <li>■ يقرر شخص عدم استخدام الواقي الذكري بسبب ما يدفعه في خدمات الصحة الجنسية، والإحالة لخدمات معالجة تعاطي المخدرات، مما يصعب من حصوله على إمدادات الواقي الذكري أو الإبر والمحاقن النظيفة، وذلك بدلاً من محاولة إيجاد مصدر آخر.</li> </ul>	الانتكاس

## الجلسة 2

## الحد من المخاطر

## لمحة عامة

تساعد هذه الجلسة على وصول المشاركين إلى تفهم أفضل للعوامل المؤثرة في القرارات التي يحتمل اتخاذها من قبل الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، في مجال الحد من المخاطر.

ويهدف التمرين في هذه الجلسة إلى توجيه المشاركين لاختيار الأجوبة. غير أنه من المهم، بالنسبة لك كميسر، أن تسمح بوقت كاف للمناقشة، وتصحح أية معلومات خاطئة، وتسد أي ثغرات في فهم المشاركين.

ومن المهم أيضاً توضيح أنه بالنسبة لجميع الأسئلة، قد لا تكون هناك إجابة واحدة صحيحة، حيث تختلف الاختيارات الفردية وفقاً للظروف الخاصة.

## النشاط: حدد اختيارك وابدأ العمل

## الخطوة الأولى: تمرين جلبه الحديث أو الضواء (30 دقيقة)

1. ستحتاج إلى عدد زوجي من المشاركين لهذا التمرين.
2. اطلب من المشاركين الجلوس في صفين متواجهين، كل صف منهما مكون من خمسة أفراد. وإذا زاد عدد المشاركين عن عشرة، قم بتشكيل أكثر من مجموعة مكونة من صفين متواجهين لخمس أفراد.
3. اعط كل مشارك في الصف الأول بطاقة من البطاقات الخمس للأسئلة والأجوبة، واطلب منه قراءة السؤال وأجوبته المتعددة الخيارات لمن يجلس في مواجهته.
4. اطلب من الشخص المواجه له اختيار إجابة واحدة، وتسجيل إجابته. وبعد دقيقة واحدة، اطلب من كل شخص في صف المجيبين الوقوف والتحرك يساراً إلى المقعد المجاور له. وبذلك ينتقل من كان في نهاية الصف إلى بدايته.
5. يبقى من يطرح الأسئلة في مكانه الأصلي، ويبدأ في طرح نفس السؤال على الشخص الجديد الجالس أمامه، وتكرر هذه العملية حتى ينتهي صف المجيبين من الإجابة على جميع الأسئلة الخمسة.

## الخطوة الثانية: التشارك والمناقشة (ساعة)

6. في نهاية التمرين، اطلب من الفريق الذي معه بطاقات الأسئلة والأجوبة عرضها على الورقة الكبيرة، الموجودة على الحائط، ليشاركها الجميع. واطلب من أحد المشاركين قراءة السؤال الأول وأجوبته المتعددة الخيارات. واطلب ممن هم في صف المجيبين الإدلاء بما اختاروه من إجابة وسبب اختيارهم. ثم ناقش مع الجميع هذه الاختيارات، واهتم بصورة خاصة بالمجالات التي أثارت أي نزاع أو خلاف بين المشاركين، وبالاختيارات التي استبعدوا الجميع.
7. استكشف النتائج المتوقعة للمشاركين بالنسبة لمختلف خيارات كل سؤال. وقم بتصحيح أي أجوبة غير دقيقة أو غير واقعية. وحيثما كان ذلك مناسباً، قم بإعلام المشاركين، بالتفاصيل العملية، بالخيارات المتاحة فعلياً للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، وما يستخدم وما لا يستخدم من الناحية العملية.

## الوقت

ساعة و30 دقيقة

## الأهداف التعليمية

- في نهاية الجلسة سيتمكن المشاركون من
  - الفهم الأفضل لأنواع المواقف التي يوجهها الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، والعوامل المؤثرة في ما يتخذونه من قرارات.

## سوف تحتاج إلى

- وسيلة لقياس الفترات الزمنية التي تستغرق دقيقة واحدة
- ورقة كبيرة معلقة على حائط/ حامل قريب، وشريط لاصق
- مجموعة أو أكثر مكونة من خمس بطاقات، كل منها تحتوي على سؤال مختلف وأجوبة متعددة الخيارات (الملحق 3)، على أن يكون العدد الإجمالي للبطاقات نصف عدد المشاركين.

### الملحق 3: بطاقات الأسئلة والأجوبة

أصيب رجل يمارس الجنس مع الرجال بعدوى منقولة جنسياً ويريد البوح بذلك لأحد. ما هو نوع الشخص الذي يجب اختياره؟

- شخص يمكن الثقة به
- قرين
- طبيب
- شخص يعرف كيف يكتف سرّاً
- أحد أفراد العائلة
- شخص آخر مصاب بعدوى منقولة جنسياً
- شريكه الجنسي (أو شركاؤه الجنسيين)
- إجابة أخرى (حدد الإجابة)

في رأيك ماذا يمكن للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، عمله إذا ما ساورهم الشك في إصابتهم بعدوى منقولة جنسياً؟

- لا شيء
- لا أعرف
- يذهبون إلى الصيدلي
- يخبرون والديهم
- يخبرون صديقاً
- إجابة أخرى (حدد الإجابة)

ما هي النصيحة التي توجهها لشاب يمارس الجنس مع الرجال في حالة إصابته بعدوى منقولة جنسياً؟

- اخبر والديك
- اخبر صديقاً
- اخبر شخصاً بالغاً تثق فيه
- اذهب إلى الطبيب
- لا أعرف
- إجابة أخرى (حدد الإجابة)

هل يواجه الشخص الذي يصرح بميوله الجنسية نفس المخاطر التي يواجهها الشخص الذي يخفي ذلك؟

- لا، لأن كونه صريحاً يعني أنه يستطيع طلب المشورة حول الإجراءات الوقائية، والحصول على العلاج الفوري للعدوى المنقولة جنسياً
- لا، لأنه يستطيع التعامل بطريقة أفضل مع التوقعات الثقافية، وتوقعات الأقران من حيث أنه يجب أن تكون له صديقات، ويتزوج
- نعم، لأنه يتعرض أيضاً لنفس الضغوط من المجتمع من حيث أنه يجب أن تكون له صديقات، ويتزوج، وأن يخفي نشاطاته الجنسية مع الرجال
- نعم، لأن مقدمي الرعاية الصحية ممن لهم أحكاماً مسبقة، سيصعبون من حصوله على الخدمات المناسبة
- إجابة أخرى (حدد الإجابة)

في رأيك ما هي الأسباب التي قد تحول دون كشف أي شاب/شابة عن الإصابة بعدوى منقولة جنسياً؟

- الخوف
- العار
- لا يرى/تري أي مشكلة في ذلك
- لا أعرف
- إجابة أخرى (حدد الإجابة)

## الجلسة 3

## ممارسة الجنس الأكثر أماناً

## لمحة عامة

تعمل هذه الجلسة على ضمان دقة فهم المشاركين للمجموعة المتنوعة من خيارات ممارسة الجنس بطريقة أكثر أماناً، ومدى فعاليتها وحدودها. كما تساعد على تنمية مهاراتهم، وتنمي ثقتهم في مناقشة وعرض طريقة استخدام الواقي الذكري.

## النشاط: السلوكيات الأكثر أماناً واستخدام الواقي الذكري والمزلاقات

### الخطوة الأولى: التقديم للواقي الذكري (30 دقيقة)

1. ابدأ بالحديث عن الواقي الذكري واستخدامه وتاريخ صلاحيته، وحاول توصيل معلومات جديدة ومسلية للمشاركين. ثم تناول المعايير المتوافرة في الأسواق للواقي الذكري، وكيفية المحافظة عليه حتى وقت الاستخدام.

### الخطوة الثانية: عرض للاستخدام الصحيح للواقي الذكري (30 دقيقة)

2. قم بعرض توضيحي لاستخدام الواقي الذكري باستخدام نموذج للقصيب (ويمكنك، عوضاً عن ذلك، استخدام الخيار، أو الموز، أو إصبع أحد المشاركين).
  3. ذكر المشاركين بأن العروض لا يمكن القيام بها في الشارع، بل فقط في منزل شخصي أو حمام شعبي. وأن أهم شيء هو توفير المواد التعليمية التي توضح كيفية استخدام الواقي الذكري، وذلك أثناء عقد التدخلات في الشارع.
- ملاحظة: قد تكون فكرة جيدة أن تقدم شرحاً للواقي الأنثوي واستخدامه حتى وإن لم يكن متاحاً على نطاق واسع في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. قم بما تعتقده مناسباً للموقف. ولا تنس أن هناك بعض الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، قد يمارسون الجنس مع الإناث أيضاً. ارجع إلى حكمك الشخصي، وإذا لزم الأمر، فاسمح بمزيد من الوقت والموارد.

### الخطوة الثالثة: معلومات حول المزلاقات (15 دقيقة)

4. اسأل المشاركين عن ما يعرفونه حول المزلاقات الآمنة لاستخدام الواقي الذكري والخيارات المتاحة، وصحح أية معلومات خاطئة.
5. اطلب من المجموعة معاودة عرض استخدام الواقي الذكري. وحتى إذا كانت هناك اعتراضات بأن هذا أمر معروف لهم، شجعهم على إكمال التمرين. وشرح أن الهدف هو ضمان قدرتهم على مشاركة هذه المعلومات بطريقة سرية وبسيطة مع أقرانهم.

### الخطوة الرابعة: مناقشة الأعدار (45 دقيقة)

6. قم بتقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة (بين أربعة وستة أفراد في

## الوقت



ساعتان و15 دقيقة

## الأهداف التعليمية



في نهاية الجلسة سيتمكن المشاركون من

- عرض الاستخدام الصحيح للواقي الذكري
- مناقشة التفسيرات التي يعطيها الأشخاص لعدم استخدام الواقي الذكري، وإيجاد الحجج البديلة والمقنعة لمواجهة هذه التفسيرات
- الحديث عن المزلاقات الآمنة لاستخدام الواقي الذكري وأين يمكن شراؤها
- مناقشة المعلومات المتعلقة باستخدام المزلاقات
- مناقشة سائر الممارسات الجنسية غير الجنس الشرجي.

## سوف تحتاج إلى



- لوح ورقي قلاب، وأوراق كبيرة، وأقلام ماركيز، وشريط لاصق
- الواقي الذكري (واحد لكل مشارك وعدد قليل إضافي)
- كيس مزلاقات آمنة للواقي الذكري لكل مشارك (إذا كان متاحاً) أو مزلاقات آمنة أخرى للواقي الذكري
- نسخ للتوزيع (نسخة لكل مشارك) من

**الملحق 4:** معلومات عامة عن الواقي الذكري

**الملحق 5:** كيفية استخدام الواقي الذكري

**الملحق 6:** معلومات عن المزلاقات

**الملحق 7:** الأعدار والأعدار المضادة

**الملحق 8:** ممارسة الجنس بطريقة أكثر أماناً بدون الواقي الذكري

- كل مجموعة). واعط كل مجموعة ورقة فارغة كبيرة. اطلب منهم رسم خط من منتصف أعلى الورقة إلى الأسفل وكتابة كل الأعذار التي يذكرها الرجال لعدم استخدام الواقي الذكري على جانب واحد منها.
7. بعد 15 دقيقة، اطلب من كل مجموعة تمرير ورقتهم إلى المجموعة التي على يسارهم (واضمن قيام المجموعة الأخيرة بإعطاء ورقتها إلى المجموعة الأولى في السلسلة). اطلب منهم قراءة الأعذار المكتوبة وكتابة حجة مضادة لهذا العذر على الجانب الآخر للورقة (15 دقيقة).
8. اختتم بقراءة كل الأعذار والأعذار المضادة لها. ثم قم بالتصحيح والتعديل إذا لزم الأمر، باستخدام المعلومات في الملحق 7 (15 دقيقة).

### الخطوة 5: ممارسة الجنس بطريقة أكثر أماناً دون استخدام الواقي الذكري (15 دقيقة)

9. اشرح أن بعض الممارسات الجنسية الأكثر أماناً قد لا تتضمن استخدام الواقي الذكري، ولكن أكد على أهمية الحماية الفعالة للنفس والشريك الجنسي من العدوى المنقولة جنسياً.
10. قم بمناقشة الممارسات الممتعة بدون استخدام الواقي الذكري، والتي تزيل أو تقلل من مخاطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري أو سائر العدوى المنقولة جنسياً (الملحق 5).
11. اشرح أن بعض الممارسات، مثل التمليس على الجسم، قد لا تشكل أي خطر للإصابة بفيروس نقص المناعة البشري لكنها قد تمثل خطراً للإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً التي تنتقل من الجلد إلى الجلد؛ ومنها على سبيل المثال فيروس الهربس البسيط.
12. ذكر المشاركين أن الواقي الذكري رغم كونه فعالاً في الوقاية من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري أثناء ممارسة الجنس الشرجي أو المهبلي، إلا أنه لا يحمي من جميع العدوى المنقولة جنسياً.

## الملحق 4: معلومات عامة عن الواقي الذكري

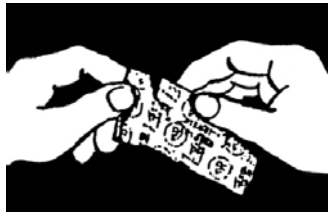
تم استخدام الواقي الذكري، منذ قرون مضت، وهو عبارة عن حاجز واق يتم ارتداؤه على القضيب، ويتوافر بمختلف المقاسات، والألوان، والنكهات. ويتم فرده على القضيب أثناء الإيلاج الجنسي، من لحظة الانتصاب وحتى القذف والانسحاب من الشريك.

وعند شراء الواقي الذكري، يجب على المستخدمين التأكد من:

- أنه مصنوع من مادة المطاط أو البولي يوريثين
- أنه لا يحتوي على مادة النونوكسينول (N9)
- أن له مزلاقات أساسها المياه أو السيلكون (لا يجب أبداً استخدام الواقي الذكري مع المزلاقات التي أساسها زيت لأنها تتلفه)
- أنه تم اختباره إلكترونياً ويحمل علامة (ET)
- أن يكون له تاريخ صلاحية، وأنه ساري المفعول
- أنه لا يتم عرضه في وحدات العرض/الرفوف المعرضة مباشرة لأشعة الشمس، أو القريبة من أجهزة التدفئة، أو في أماكن شديدة السخونة
- أن يكون تغليفه محكماً.

وعند تخزين الواقي الذكري قبل استخدامه، لاتضعه في الأماكن الساخنة أو المعرضة لأشعة الشمس.

## الملحق 5: كيفية استخدام الواقي الذكري



1 افتح غلاف الواقي الذكري مستخدماً الحواف السهلة التمزيق.  
افتح الغلاف المصنوع من رقائق الألمونيوم بأصابعك – لا تستخدم المقص، أو أسنائك أو أي أدوات حادة أخرى.



2 اضغط الهواء لإخراجه من الواقي الذكري وادخله في القضيب الكامل الانتصاب. يمكن استخدام مزلاقات أساسها مياه أو سيلكون من الخارج – ولكن لا تستخدم، للمساعدة على الإيلاج – أي من أنواع الكريم أو الزيوت أو المزلاقات التي يكون أساسها النفط.



3 فور القذف، قم بسحب القضيب، وتأكد من عدم انزلاق الواقي الذكري أثناء الانسحاب. ثم قم بخلع الواقي الذكري، وربطه، والتخلص منه في سلة القمامة. لا يستخدم الواقي الذكري سوى مرة واحدة فقط. وإذا ما انسحب الواقي الذكري قبل القذف فلا تضع نفس الواقي مرة ثانية.

لا تستخدم واقيين ذكريين في المرة الواحدة.

## الملحق 6: معلومات عن المزلقات

المزلقات عبارة عن سائل أساسه الماء أو السيلكون، ويتم رشها على الواقي الذكري للمساعدة في الإيلاج أثناء ممارسة الجنس وزيادة المتعة. كما أنها تحد من مخاطر حدوث الشروخ الشرجية أو الآلام في الشخص الذي يتم إيلاجه.

وللمزلقات تاريخ صلاحية، ويجب دائماً، أن يكون أساسها الماء أو السيلكون، ولا تستخدم أبداً تلك التي يكون أساسها الزيوت أو النفط، ومنها الفازلين. ولا تقتل المزلقات السائل المنوي.

## الملحق 7: الأعدار والأعدار المضادة

أعدار مضادة	أعدار لعدم الرغبة في استخدام الواقي الذكري
<ul style="list-style-type: none"> <li>لا توجد أية أعراض خارجية للإصابة بفيروس نقص المناعة البشري، وهناك أيضاً بعض العدوى المختلفة المنقولة جنسياً لا تكون لها أية أعراض واضحة. واستخدام الواقي الذكري سيجميك أنت وشريكك. لا يمكن، بالنظر، معرفة ما إذا كان شريكك مصاباً بأي عدوى منقولة جنسياً.</li> </ul>	<p>لست مصاباً بعدوى منقولة جنسياً فلماذا يجب علي استخدام الواقي الذكري؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>بالنسبة لبعض الأشخاص، يقلل استخدام الواقي الذكري فعلاً المتعة الجنسية قليلاً، ولا يكون الأمر كذلك بالنسبة للآخرين. وهناك من يحب استخدام الواقي الذكري لأنه يخفف من بعض الأحاسيس ومن ثم تطول الفترة التي تسبق الفذف/الوصول إلى النشوة. ويمكنك أنت، أيضاً، مع شريكك تحقيق المتعة الجنسية بطرق مختلفة خلال ممارسة الجنس. قارن نتائج كونك مصاباً بفيروس نقص المناعة البشري مدى الحياة بسبب عدم استخدام الواقي الذكري مع التغيير الخفيف في الممارسة الجنسية الناجمة عن استخدام الواقي الذكري.</li> </ul>	<p>استخدام الواقي الذكري يقتل المتعة الجنسية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>يفقد بعض الأشخاص الانتصاب بالفعل عند المحاولة الأولى لاستخدام الواقي الذكري ولا يعني هذا أن الأمر يتكرر دائماً. ويستحسن أن تكون هناك محاولات فردية للتعود على استخدام الواقي الذكري قبل استخدامه مع شريك جنسي. إن التعود على استخدام الواقي الذكري عند الاستمناء والقذف يساعد على إعدادك لوقت استخدام الواقي الذكري عندما تكون مع شريكك الجنسي.</li> <li>إذا استمرت معك مشكلة عدم المحافظة على الانتصاب عند استخدام الواقي الذكري، فالتمس المساعدة الطبية. فقد تكون المشكلة نفسية لا علاقة لها باستخدام الواقي الذكري.</li> </ul>	<p>أفقد الانتصاب عند استخدام الواقي الذكري</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>لا يمكن، بمجرد النظر، معرفة ما إذا كان الشخص مصاباً بأي عدوى. الواقي الذكري هو الإجراء الوقائي الأكثر فعالية.</li> </ul>	<p>أعرف شريكي الجنسي جيداً جداً ولذلك لا أحتاج إلى استخدام الواقي الذكري</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>جميع الأديان تطلب منا احترام الحياة: حياتنا وحياة الآخرين. وعندما يتم استخدام الواقي الذكري للحد من خطورة الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري، فهو حماية للحياة لا لمنع الحياة (أي من وسائل منع الحمل). وهذه الوسائل هي السبب وراء إدانة بعض القادة الدينيين لاستخدام الواقي الذكري. ويجب التمييز بين الحماية والمنع.</li> </ul>	<p>استخدام الواقي الذكري يتعارض مع معتقداتي الدينية</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>تعود على حمل الواقي الذكري معك إذا أردت حماية نفسك، إذا ما كنت نشطاً جنسياً. وهناك دائماً، عند خروجك، فرصة لممارسة الجنس، فكن مستعداً.</li> </ul>	<p>لا يتوافر الواقي الذكري بصورة دائمة</p>



## الملحق 8: ممارسة الجنس بطريقة أكثر أماناً دون استخدام الواقي الذكري

لا تتضمن أشكال ممارسة الجنس كلها الإيلاج، ويمكن الوصول إلى لحظة القذف (النشوة) دون الإيلاج ومن ثم الحد من مخاطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري/العدوى المنقولة جنسياً. وتتضمن بعض الممارسات الجنسية الممكنة ما يلي:

- الاستمناء
- الاستمناء المتبادل
- التمليس المثير جنسياً
- تبادل الخيالات الجنسية واللعب المثير جنسياً
- استخدام اللعب الجنسية مثل الهزاز وسدادات الشرج - لكن من المهم عدم تبادلها، أو تغطيتها بالواقي الذكري عند تبادلها
- الجنس من خلال الهاتف
- التواصل على الإنترنت بالكاميرات، والذي قد يتضمن الدردشة الجنسية
- فرك الجسم بالجسم، إلا أن فرك الأعضاء التناسلية معا قد يعرض كلا الشريكين لخطر الإصابة بفيروس الورم الحليمي البشري.

## الجلسة 4

## تحديد مكونات تداخلات التوعية

## لمحة عامة

تمهد، هذه الجلسة، الأرضية للتحدث عن التدخلات التي تمارس في إطار أعمال التوعية، وما يمكن ولا يمكن عمله.

وقد يثير التمرين أدناه ملاحظات تبدو كأحكام وأفكار مسبقة. ويجب تذكير المشاركين بالقواعد الأساسية لهذه الورش العملية، وكن مستعداً لمواجهة التحديات ومناقشة أية سلوكيات أو مواقف غير مقبولة.

شجع المشاركة الإيجابية والنقد البناء.

## النشاط: ماذا، لماذا، وكيف في مبادرات التدخلات

## الخطوة الأولى: عرض توضيحي قصير حول أعمال التوعية (10 دقائق)

1. قدم عرضاً للمجموعة الكبيرة حول وظيفة التوعية ودور مثقفي الأقران (الملحق 11).

## الخطوة الثانية: العمل الجماعي وعروض للمجموعة الكبيرة (ساعة)

2. قم بتقسيم المشاركين إلى ثلاث مجموعات. ووزع على كل مجموعة، واحدة من دراسات الحالة الثلاث، مع أسئلة المناقشة (نسخة لكل مشارك). ثم اعط كل مجموعة ورقة كبيرة، واطلب منهم كتابة عنوان عليها "دراسة الحالة 1" (أو 2 أو 3).

3. اطلب منهم رسم جدول مكون من خمسة أعمدة، واحد لكل سؤال، بالعناوين المكتوبة في الملحق 11. ثم اطلب منهم مناقشة الأسئلة الموضوعية أسفل مامعهم من دراسة الحالة، ثم إكمال الجدول بالنقاط الرئيسية المحددة لكل سؤال/عنوان (45 دقيقة)

4. اطلب من كل مجموعة عرض عملها (15 دقيقة)

## الخطوة الثالثة: الأسئلة والأجوبة (20 دقيقة)

5. ناقش ما تم عرضه مع تقديم شرح واف حسب الضرورة. استخدم الملحق 11 لاستكمال النقاط المعروضة وقم بتحفيز المناقشة. وشرح أن الأمثلة التي يشملها الملحق 11 والذي سيتم توزيعه لاحقاً، ليست نهائية أو شاملة ولكنها موجودة ببساطة للمساعدة في النقاش. واختتم الجلسة بمناقشة عامة وبالأسئلة والأجوبة التي أثرت حول دراسات الحالة.

## الوقت

ساعة و30 دقيقة

## الأهداف التعليمية

في نهاية الجلسة سيتمكن المشاركون من

- مناقشة أهمية وأهداف التدخلات الموجهة للفئات السكانية الأكثر تعرضاً لمخاطر الإصابة
- إعداد محتوى الرسائل الإعلامية والتعليمية
- تحديد الطرق المناسبة/التحفيزية لتيسير التغييرات السلوكية

## سوف تحتاج إلى

- ورقة كبيرة، مرسوم عليها جدول ذو عناوين وعواميد مثلما هو موضح في الملحق 11.
- لوح ورقي قلاب، وأوراق A4، وأقلام
- نسخ من دراسات الحالة 1-3 (الملحق 10) مع أسئلة المناقشة (عدد كاف لكل دراسة حالة، للاستخدام الفردي لكل مجموعة صغيرة من المجاميع الثلاث للمناقشة)
- نسخ للتوزيع (نسخة لكل مشارك) من

الملحق 9: توعية وتثقيف الأقران

الملحق 10: دراسة الحالات والأسئلة

الملحق 11: أجوبة على أسئلة دراسة الحالات

## الملحق 9: توعية وتثقيف الأقران

### يمكن برنامج التوعية العاملين الميدانيين من:

- تحديد ملامح المجموعات المستهدفة (السلوكيات الخطرة، والمعارف، والمهارات، والخدمات المتاحة)
- بناء الثقة مع المجموعة المستهدفة ومساعدتها على الانفتاح، وبدء اقتراح أفكار مشروعات تتناسب مع ظروفها
- فهم مراحل التغييرات السلوكية التي يمرون بها
- المساعدة على الحد من السلوكيات الضارة وتأثيراتها على من يسلكها وعلى أفراد المجتمع
- توفير الدعم وإحالتهم إلى مختلف الخدمات المحلية للمشورة، والتثقيف، وتنمية المهارات التي قد تدعم جهودهم في تغيير سلوكياتهم المحفوفة بالمخاطر
- توفير الموارد المناسبة للتصدي للعداوى المنقولة جنسياً
- تعبئة المجتمع المحلي على نطاق أوسع، ورفع وعيه بمختلف القضايا التي حددها العمل مع الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.

### وخلال التوعية، يقوم مثقف الأقران بما يلي :

- توفير المعلومات التي تلبي احتياجات الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال (سواء كانوا مثليين، أو مغايري النوع

- الاجتماعي، أو الذين يحددون أنفسهم باعتبارهم غيريين، ما إلى ذلك)، وبشكل خاص، توفير معلومات حول الحد من المخاطر المرتبطة بفيروس نقص المناعة البشري، وسائر العداوى المنقولة جنسياً، وتعاطي المخدرات
- مناقشة السلوكيات ذات المخاطر المحتملة، والاحتياجات الخاصة بالمجموعات المستهدفة
- توزيع الموارد للحد من المخاطر - الوافي الذكري، والمزلاقات، والنشرات الإعلامية، وأرقام الخطوط الساخنة، وتفاصيل خدمات الدعم الأخرى.
- ومن المهم أيضاً تقييم المداخلة وكتابة تقرير للمتابعة المستقبلية.

ويعتمد هذا المنهج الأولي على معارف مثقفي الأقران حول الوقاية من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري، والعداوى المنقولة جنسياً، والمخدرات، والحد من السلوكيات الخطرة، وقدرتهم على التواصل الفعال مع المجموعة المستهدفة. ويعتبر فهم مراحل التغييرات السلوكية أمراً هاماً، إلى جانب القدرة على متابعة المراحل المحددة وتوفير كل ما هو مناسب من إرشاد ودعم للحد من المخاطر.

## الملحق 10: دراسة الحالات والأسئلة

لكل دراسة من دراسات الحالة، أجب على الأسئلة التالية:

- ما هو السلوك أو السلوكيات المحفوفة بالخطر التي تتحدث عنها دراسة الحالة؟
- هل التدخل مهم، ولماذا؟ ما هي السلوكيات التي يجب على مثقف الأقران ملاحظتها؟
- ماذا يجب عليكم القيام به؟ ما هي الرسالة التعليمية والنصيحة المفيدة التي تستطيع إعطاءها؟
- ما هي المهارات والحوافز التي تستطيعون توفيرها لتيسير التغيير إلى سلوكيات أقل أو عديمة الخطورة؟

### دراسة الحالة 1

فريد هو الشقيق الأصغر لوسام، صديقك، ولقد تربيتهم في نفس الحي والتحقتم بنفس المدرسة. وفريد شديد الوسامة، ويستمتع دائماً بصحبة الفتيات أكثر من صحبة الفتيان. وكان الفتيان يزعجونهم، الأمر الذي أرجعته إلى وسامته وعدم استمتاعه بالعباب الفتيان، مفضلاً عليها الفن، والرقص والنشاطات الأقل صخباً.

في يوم من الأيام حضر وسام طالباً مساعدتك. فقد لاحظ مجالات إباحية مثلية (هدية من صديق غربي) في غرفة شقيقه، ومنذ شهرين، اكتشفت والدته رسالة كتبها فريد إلى صديق، حبه الأول، الذي تركه. وغضبت والدته غضباً شديداً وأخبرت والد وسام. وكان أن منعه والده من العودة إلى المنزل قبل أن يزور طبيبياً نفسياً، وقد وصفه بأنه "معوق" ومثلي جلب العار للأسرة. ومن ثم انتقل فريد للعيش مع أحد أصدقائه.

ويشعر وسام بالقلق على شقيقه، ولذا حضر إليك لمعرفة أنك تعمل بجمعية تتعامل مع مثل هذه المسائل. ولقد شرح لك وسام أن والده لا يمد فريد بأية أموال، وأن صديقه، الذي يعمل بالجنس، يغطي كل النفقات المنزلية. وهو يطلب منك التحدث مع فريد، لمحاولة توجيهه بعيداً عن العلاقات المثلية واستخدام العمل بالجنس كمصدر دخل.

ويخبرك وسام بأن فريد يتردد على من تقوم أنت وزملائك بزيارتهم في نطاق برنامج التوعية.

### دراسة الحالة 2

توفيق، البالغ من العمر 18 عاماً، وصديق شقيقك الأصغر، يتقرب منك. وقد لاحظت أنه، في الأونة الأخيرة، قد زاد من اهتمامه بمظهره، وأن طريقة ملبسه غريبة: فهو يختار ملابس ضيقة جداً وكاشفة. كما لاحظت أيضاً أنه منجذب للشباب، وسمعتة يقول إنه يخطط لإجازة برفقة هذا الشاب وأصدقاء آخرين.

وتتساءل كيف يمكنه دفع نفقات الملابس الجديدة. ويدعي أنه يحصل على إكراميات مجزية من عمله في إحدى المقاهي.

وقبل بضعة أسابيع، لاحظت شيئاً مختلفاً: فهو لا يأكل كثيراً، وأصبح منطوياً، ومتوتراً. وبرغم ابتعاده عنك إلا أنه الآن يتقرب منك ويطلب المساعدة.

### دراسة الحالة 3

كانت إيمان (رامي سابقاً)، شاباً وسيماً لاينجذب سوى للرجال. وباعتباره الابن الأكبر، فقد أصبح هو، بعد وفاة والده، العائل الوحيد لأسرته، وبدأ يعمل من سن مبكر. واستمر في دعم أسرته ولاسيما أشقائه الصغار، من خلال عمله في مغسلة "أبو وليد"، المعروف بأنه يتحرش بالشباب.

كان مظهر رامي، دائماً، أنثوياً، وكان الجميع يشير إليه باعتباره فتاة. ومنذ خمس سنوات، ترك المدينة وخضع لعملية إعادة تعيين الجنس. وبالصدفة، تراها في مكان يتردد عليه الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، وهو المكان الذي تمارس فيه عملك، وتقدم تدخلاتك وترفع فيه من الوعي. ولقد تذكر كل منكما الآخر، وباحت لك بقلقها من التقاطها عدوى فيروس نقص المناعة البشري من شريكها الجنسي المصاب بالفيروس، حيث مضى على علاقتهما عاماً واحداً. ولا تعرف ماذا تفعل. وبالرغم من أنها تريد إجراء الفحص، إلا أنها تخشى أن يكتشف الناس أمرها، وهي تشعر أن شريكها هو حب حياتها وتخطط للسفر معه خارج البلاد. وترى أن هذه هي فرصتها الوحيدة في الحياة وتريد جمع 50,000 دولار أمريكي لهذه الرحلة.

## الملحق 11: أجوبة على أسئلة دراسة الحالات

دراسة الحالة	السلوكيات الخطرة والعوامل المتعلقة بها	أي من التدخلات، ولماذا؟ السلوكيات التي يتوجب ملاحظتها	التثقيف والنصائح	المهارات والحوافز
دراسة الحالة 1	لم يتقبل والده ميله الجنسي	ناقش وضعه الحالي والاختيارات التي اتخذها أو أجبر على اتخاذها. ويمكن أن يكون قد بدأ العمل في الجنس التجاري وتعرض للعداوى المنقولة جنسياً	عليه أن يستخدم الواقي الذكري لأنه من العاملين بالجنس	مارس التفاوض حول استخدام الواقي الذكري مع العميل
	ترك المنزل		قدم الواقي الذكري والاستخدام المناسب	صحح المعتقدات الخاطئة المتعلقة برفض استخدام الواقي الذكري
	إنه مفلس ويعيش مع عامل بالجنس		شجعه على إجراء فحص فيروس نقص المناعة البشري	ركز على فوائد الوقاية واستراتيجيات الحد من الخطورة
	مههد من أسرته		استكشف إمكانات مصالحة الأسرة والتثقيف	يحتاج إلى حماية نفسه إذا أراد العمل بالجنس
			قم بإحالته إلى أقرب مركز للفحص والمشورة، معني بفيروس نقص المناعة البشري. وقم بتوفير الواقي الذكري	استكشف خيارات بديلة لكسب الدخل إذا أراد ذلك
دراسة الحالة 2	هو مصاب بعدوى منقولة جنسياً، ويعمل بالجنس، وقد لا يحمي نفسه وعملائه باستخدام الواقي الذكري خلال اللقاءات الجنسية الأكثر اختطاراً. وتشكل حالته النفسية تحدياً إضافياً	رفع الوعي بالعداوى المنقولة جنسياً وأهمية حماية الذات	قم بإحالته إلى الجمعيات المحلية (إذا وجدت) لإيجاد عمل مدفوع الأجر له	
	تمر بوقت صعب ويواجه مسائل متعلقة بالهوية الجنسية بمفرده	قم بتوفير الدعم النفسي	الدعم النفسي في حالة الإصابة، والإحالة إلى الطبيب	أظهر له فوائد طلبه المساعدة الطبية
	يعمل بالجنس ومصاب بعدوى منقولة جنسياً	قم بإحالته إلى جمعية متخصصة لإجراء الفحوصات اللازمة	معلومات على نطاق أوسع لخدمات الصحة الجنسية والموارد	قدم الدعم له حتى يتمكن من وضع استراتيجية الحد من الخطورة

## الملحق 11: أجوبة على أسئلة دراسة الحالات

دراسة الحالة	السلوكيات الخطرة والعوامل المتعلقة بها	أي من التدخلات، ولماذا؟ السلوكيات التي يتوجب ملاحظتها	التثقيف والنصائح	المهارات والحوافز
دراسة الحالة 3	قد تكون مصابة بفيروس نقص المناعة البشري. وتحتاج إلى المال، الأمر الذي يدفعها إلى العمل بالجنس	معلومات حول أهمية الفحص المبكر لفيروس نقص المناعة البشري	قم بمفاوضتها حتى تستخدم الواقي الذكري	ناقشها في ما يمكن الكشف عنه ولمن، وما هو الدعم الذي تحتاج إليه
	قد يعرضها أسلوب حياتها للضرر	الربط بين السلوكيات ذات الخطورة (في هذه الحالة خطورة الإصابة بالعدوى المنقولة جنسياً) وتأثيرها على نفسها وشركائها الجنسيين	رسالة مقنعة حول أهمية إجراء الفحوصات اللازمة	الثقة بك واثمناك. معرفة حالتها الصحية مبكراً أفضل من إهمالها واكتشاف الآخرين لها. ويجب معرفة ذلك لكي تقرر ما إذا كان في إمكانها السفر أم لا.

## الجلسة 5

### مهارات التواصل

#### لمحة عامة

تسمح هذه الجلسة للمشاركين بتعزيز مهاراتهم في التواصل والاستماع، وتنمية قدرتهم على مناقشة الموضوعات الحساسة. وسوف يعملون، مع الميسر، بتنمية هذه المهارات، وتحليل دراسات الحالة، واستخدام أسلوب لعب الأدوار.

تتكون هذه الجلسة من جزأين:

- **الجزء 1:** التواصل ومكوناته واختبار مهارتنا في التواصل (ساعتان)
- **الجزء 2:** مهارات الاستماع (ساعة و20 دقيقة)

وبوصفك ميسراً، عليك القيام بما يلي:

- تشجيع كل مشارك على المشاركة
- وضع قواعد لتشجيع النقد البناء
- تشجيع المشاركين على الرجوع إلى تجاربهم الشخصية عند تعرضهم لتجارب عدم الاستماع إليهم، وماذا كان شعورهم وقتها.
- وسوف تساعدك تمارينات هذه الجلسة على تقييم مدى معرفة المشاركين بفيروس نقص المناعة البشري وسائر العدوى المنقولة جنسياً. ركز على التواصل بدلاً من التصحيح. وسجل ملاحظات حول أي قصور في المعرفة وارجع لها في وقت لاحق في الجلسات المستقبلية.

#### النشاط: الجزء 1: التواصل ومكوناته واختبار مهارتنا في التواصل

#### الخطوة الأولى: استئارة الأفكار وعرض الرسومات التوضيحية (30 دقائق)

1. مهد بشرح عملية التواصل وأنواعه المختلفة (الملحق 12).
2. اشرح مكونات عملية التواصل ودورته (الملحق 13).
3. قم بتقديم ومناقشة العوامل التي تساعد وتلك التي تعيق التواصل الفعال (الملحق 14).

#### الخطوة الثانية: تمرين جماعي (30 دقيقة)

4. قم بتقسيم المجموعة إلى خمس مجموعات، واعط كل مجموعة موضوعاً من المواضيع التي تحتويها القائمة أدناه.
5. اطلب من شخص واحد في كل مجموعة القيام بدور مثقف الأقران ومن شخص آخر القيام بدور العميل. واعط تعليمات لسانر أفراد المجموعة بالقيام بدور المراقبين، وكتابة الملاحظات حول ما يساعد وما يعيق عملية التواصل. وأكد على عدم تدخلهم، أو الإدلاء بأية تعليقات، أو إظهار أي رد فعل.

#### الوقت

ساعتان و15 دقيقة

#### الأهداف التعليمية

في نهاية الجلسة سيتمكن المشاركون من

- فهم دورة التواصل ومكوناتها
- اختبار قدراتهم على التواصل الفعال لتقديم معلومات حول الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري وسائر العدوى المنقولة جنسياً
- اكتشاف ما يساعد وما يعيق عملية التواصل للوقاية من فيروس نقص المناعة البشري وسائر العدوى المنقولة جنسياً
- تقييم مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي واستخدامها في أعمال التوعية
- الاستماع الفعال للمستفيدين في الشارع

#### سوف تحتاج إلى

- أوراق كبيرة، وأقلام مركز، وشريط لاصق
- من رسم تخطيطي لدورة التواصل على ورقة كبيرة
- نسخ للتوزيع (نسخة لكل مشارك) من

**الملحق 12:** مقدمة حول التواصل

**الملحق 13:** دورة التواصل ومكوناتها

**الملحق 14:** ما يساعد وما يعيق التواصل الفعال

**الملحق 15:** نصائح حول التواصل الفعال ومهارات الاستماع

## الموضوعات

- ما هو فيروس نقص المناعة البشري وكيف يؤثر على جهاز المناعة؟
- كيف يتم انتقال الفيروس وما هي أساليب الوقاية؟
- ما هي العدوى المنقولة جنسياً؟ ما هي أعراضها ومضاعفاتها؟
- كيف يمكن الوقاية من العدوى المنقولة جنسياً؟
- عند اختيار الواقي الذكري، ما الذي تنقب عنه، وما الذي تحترس منه، وما هي الطريقة الصحيحة لاستخدامه؟

## الخطوة الثالثة: الملاحظات والمناقشة (ساعة)

6. قم بإعطاء ورقة كبيرة لكل مجموعة، واطلب ممن قام بدور المراقبين رسم خط طويل في منتصف الورقة من أعلى إلى أسفل، وكتابة عنوان "ماذا يساعد؟" على جانب منها، وعنوان "ماذا يعيق؟" على الجانب الآخر. ثم اطلب من المراقبين كل في مجموعته مناقشة ما لاحظوه، أثناء مراقبتهم للعب الأدوار، من نقاط تساعد وتعيق عملية التواصل، ووضع هذه النقاط في قائمة على الورقة الكبيرة الخاصة بمجموعتهم. وفي هذا الجزء من التمرين، يجب عدم إشراك الشخصين اللذين قاما بدور متقف القرين والعميل.
7. بعد انتهاء المراقبين من كتابة القوائم، اطلب من "متقفي الأقران" و"العملاء" إبداء ملاحظاتهم على التعليقات، مؤكداً أن ما أثير من نقاط ليس نقداً شخصياً لأدائهم. وقم بتبديد أية ميول دفاعية أو اتهامات/النقد السلبي. ثم اطلب من "متقفي الأقران" و"العملاء" تبادل ما انتابهم من مشاعر عند قيامهم بهذه الأدوار، واختتم هذا الجزء ملخصاً ما يساعد وما يعيق عملية التواصل، ومركزاً على خصائص الرسالة الموجهة، وخصائص موصل الرسالة ومتلقيها. (الملحق 14).

## الجزء 2: مهارات الاستماع

## الخطوة الأولى: تمرين الشريك (15 دقيقة)

8. اطلب من المشاركين تقسيم أنفسهم إلى مجموعات من فردين، ويقوم أحدهما بإخبار شريكه حول مناسبة هامة حدثت له خلال الأسبوع المنصرم. وعلى من يستمع أن ينصت جيداً. ثم اعكس الأدوار وكرر التمرين.
9. كرر التمرين بالكامل، حيث يتبادل الشريكان دور المتحدث والمستمع. واطلب من المستمع منهم عدم إبداء أي اهتمام بما يسمع.

## الخطوة الثانية: المناقشة والموجز (35 دقيقة)

10. اطلب من المشاركين وصف مشاعرهم عند الإنصات إليهم، ومشاعرهم عند عدم الاهتمام بما يقولون. واطلب من المشاركين الإدلاء بما ساعدهم على مواصلة الاستماع وما حال دون ذلك. ثم قم بتقديم موجزاً للمشاعر الرئيسية التي ظهرت، والنقاط الرئيسية التي ساعدت أو أعاقت ذلك.

## الخطوة الثالثة: العرض (30 دقيقة)

11. قم بعرض ومناقشة العوامل التي تعزز من فعالية التواصل والإنصات (الملحق 15).



## الملحق 12: مقدمة حول التواصل

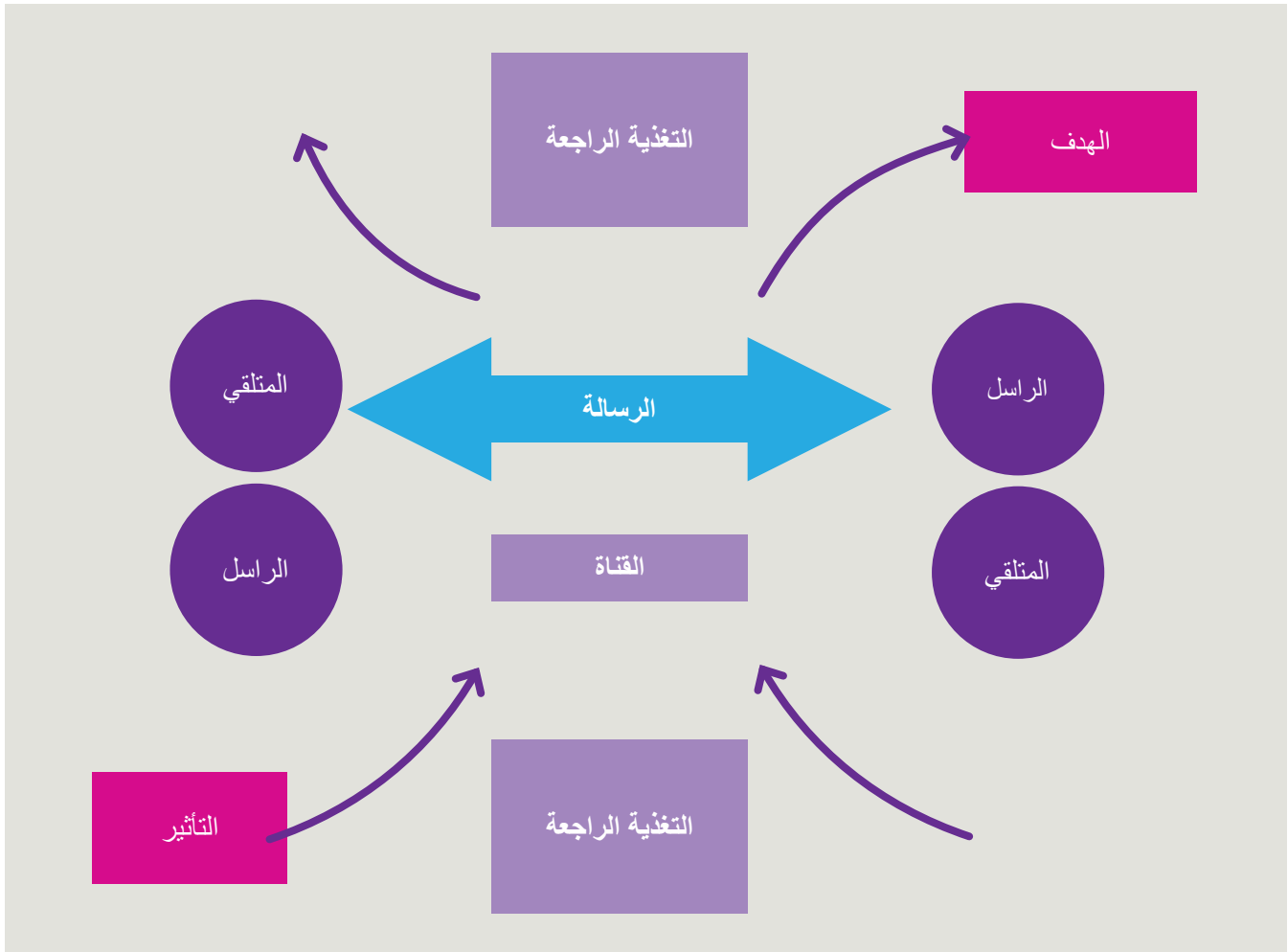
### التواصل هو مطلب أساسي إنساني، وعملة لها وجهان، ويتض 21

- فهم الأفكار والمشاعر التي يعبر عنها الآخرون
- الاستجابة بطريقة مفيدة ونافعة.

هناك ثلاثة أنواع من التواصل: اللفظي (الكلمات والعبارات)، وغير اللفظي (الصمت، وأسلوب الملابس، ونبرة الصوت، وتعبيرات الوجه، ولغة الجسد) والتحريري (الرسائل، والكتب، والقصص، الخ). وعند تعلم استخدام التواصل بطريقة فعالة، يمكننا تحقيق بعض النتائج. وعلى سبيل المثال، التوصيل الفعال للمعلومات حول التنقيف الصحي، يمكننا من التأثير لاتباع سلوكيات أكثر صحة في المجموعة المستهدفة.

## الملحق 13: دورة التواصل ومكوناتها

يختار الراسل هدفاً للتواصل، ويقوم بإعداد رسالته وإرسالها من خلال قناة معينة. ويحاول المتلقي فهمها ثم الاستجابة لها. وفي هذه اللحظة، يتحول المتلقي إلى راسل، معبراً عما فهمه من الرسالة (التغذية الراجعة). وعندما يتلقى الراسل الأصلي هذه التغذية الراجعة، يصبح هو الآخر متلقياً، ويستطيع تقييم ما إذا كان قد نقل رسالته الأصلية بنجاح. ويستمر هذا، راسل ومتلقي (انظر الرسم البياني أدناه).



## الملحق 14: ما يساعد وما يعيق التواصل الفعال

ما يساعد	ما يعيق
<ul style="list-style-type: none"> <li>لا أحكام مسبقة</li> <li>مستمع جيد</li> <li>قادر على مناقشة الموضوع بطريقة إيجابية</li> <li>له معرفة جيدة بالموضوع</li> <li>صبور ويوازن الأساليب</li> <li>يتحلى بالثقة في النفس</li> <li>موثوق فيه من قبل المتلقي</li> <li>يشارك المتلقي</li> <li>جيد الإقناع</li> <li>له مهارات الاستماع الجيد</li> <li>قادر على التحكم في التعبيرات، والمشاعر، ولغة الجسد ونبرة الصوت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحيز ناجم عن تصورات مختلفة: ثقافية، واجتماعية، ودينية، وجنسية</li> <li>معرفة غير كافية بالموضوع</li> <li>ضعف مهارات التواصل (الصوت، والحضور، والمواد السمعية/البصرية الداعمة)</li> <li>قصور في مهارات الاستماع الجيد</li> <li>قلة الثقة في النفس</li> <li>أحكام مسبقة أو موقف سلبي تجاه الموضوع و/أو المجموعة المستهدفة</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>مثبتة علمياً، وواضحة ومتسقة</li> <li>مقبولة من قبل المجموعة المستهدفة ومناسبة لها (تحتزم الثقافة، والوضع التعليمي أو المادي)</li> <li>واقعية (التوقيت، والجهد، والموارد)</li> <li>تعالج حاجة للمجموعة المستهدفة (المتلقي)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الحساسيات أو المحرمات المتعلقة بالرسالة تمنع الوضوح</li> <li>لا تتعلق بالمجموعة المستهدفة</li> <li>لا تأخذ طريقة حياة ومواقف المجموعة المستهدفة في الاعتبار</li> <li>غير واقعية وغير قابلة للتحقيق</li> <li>غامضة</li> <li>تعطي معلومات متناقضة</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>تستخدم جميع الحواس</li> <li>تتهج أسلوباً عاطفياً</li> <li>علمية ومنطقية</li> <li>مناسبة ومتنوعة: الموسيقى، والكلمة المنطوقة، والقصائد، والصور، والنماذج</li> <li>تتطابق مع مهارات المتلقي (اللغة، ومعرفة القراءة والكتابة، وما إلى ذلك)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>غير مناسبة للمجموعة المستهدفة</li> <li>لا تحترم العادات، والتقاليد، والثقافة المحلية</li> <li>غير متوفرة</li> <li>غير واضحة/غامضة</li> <li>غير متنوعة (لا تستخدم جميع الحواس)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>مهتم بالموضوع</li> <li>مستعد للمشاركة</li> <li>منفتح ومتلق</li> <li>يثق في الرسائل</li> <li>يمكنه فهم محتوى رسالة الرسائل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قدرة محدودة على فهم الرسالة بصورة متطابقة مع ما يهدف إليه الرسائل</li> <li>موقف سلبي من الرسائل (قلة ثقة، تجربة سابقة سلبية)</li> <li>يظن أنه يعرف كل ما فيها</li> <li>يعتقد أن الرسالة ليست مفيدة</li> <li>يعتقد أن الرسالة خارجة عن الموضوع</li> <li>لديه أفكار مسبقة نحو التغيير</li> <li>الاحتكاك بالمجموعة المستهدفة</li> <li>تعاطي المخدرات</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>يتناسب كل من التوقيت ومكان التواصل مع المتلقي</li> <li>المكان آمن وسهل الوصول إليه</li> <li>المكان مريح بالنسبة للمرسل والمتلقي (على سبيل المثال المقاعد، والتدفئة، والنظافة، إلخ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>التوقيت غير مناسب للرسائل</li> <li>اختيار المكان غير مناسب</li> <li>الصوت سيء</li> <li>الإضاءة سيئة</li> <li>الإعلان عن الحدث يتسبب في إيجاد عدوانية محلية</li> </ul>

## الملحق 15: نصائح حول التواصل الفعال ومهارات الاستماع

نصائح بسيطة	التخطيط
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تحديد المجموعة المستهدفة</li> <li>■ تحديد الهدف من الرسالة</li> <li>■ وضع الرسالة</li> <li>■ إجراء اختبار تمهيدي لها قبل الموافقة على النسخة النهائية</li> <li>■ اختيار وسيلة مناسبة لتوصيل الرسالة</li> <li>■ تحديد معايير تقييم للرسالة</li> <li>■ تقييم عملية التواصل</li> <li>■ اختيار التوقيت/المكان الجيد: بدون أصوات خلفية، مع إضاءة جيدة، وما إلى ذلك.</li> <li>■ تقييم ما قبل وما بعد التواصل</li> </ul>	<h3>تحسين التواصل اللفظي</h3>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ استخدام لغة بسيطة وإعادة الصياغة عند الضرورة</li> <li>■ الشرح الواضح باستخدام الرسومات التوضيحية والأمثلة</li> <li>■ مخاطبة المتلقي لتتناسب مع شخصيته</li> <li>■ الحد من الضغوط</li> <li>■ تجنب نقد الآخرين</li> <li>■ التحفيز، وتجنب إعطاء النصائح، واستخدام رسائل مقنعة تشجع وتساعد الشخص على الإيمان بقدرته على التغيير</li> <li>■ تجنب المفاوضة أو اللوم</li> <li>■ طرح أسئلة مفتوحة للمساعدة على المناقشة</li> <li>■ تلخيص المحادثة من وقت لآخر، وضمان تدفق المناقشة، والتأكد من فهم الآخرين للرسالة فهماً صحيحاً</li> <li>■ التحدث بوضوح</li> <li>■ تشجيع الحوار بردود مثل "نعم، اكمل..."، و"ماذا حدث بعد ذلك؟" و"نعم، لكن..."</li> <li>■ عدم الإكثار أو ممارسة الضغوط على المتلقي للمشاركة في التواصل، أو الإفصاح عن ما يريد حجبها، أو الالتزام بفعل ما</li> <li>■ التذكر أن الحوارات مفيدة فقط مع من يكون مستعداً للحوار</li> </ul>	<p><b>استخدم الأساليب الآتية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ إعادة الصياغة</li> <li>■ استخدام الجمل والرسائل الكاملة</li> <li>■ تكرار معلومات المتلقي؛ على سبيل المثال "أفهم أنك خائف من رد فعل شريكك عندما يكتشف أنك مصاب بعدوى"</li> <li>■ التوضيح – الحفاظ على وضوح التواصل، وتحديد الوقائع، وتصحيح المفاهيم الخاطئة</li> <li>■ التكرار – تكرار الجملة والرسالة، والتأكد من فهم المتلقي</li> <li>■ التلخيص – عند إتمام مرحلة من مراحل المحادثة، يتم تلخيص ما قبل. ويؤكد هذا على الفهم المتبادل وعلى التركيز على النقاط الهامة والقرارات الرئيسية التي تم التوصل إليها</li> <li>■ التركيز – يساعد على تركيز المحادثة والتشديد على ما هو مهم</li> <li>■ الربط – ربط الأفكار، والسلوكيات والثقافة بالأحداث، للوصول لتفهم أفضل "للمشكلة"؛ على سبيل المثال "هل تلاحظ استياء أهلك عندما تتجنب التحدث معهم؟"</li> </ul>

## الملحق 15: نصائح حول التواصل الفعال ومهارات الاستماع

نصائح بسيطة	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ استخدام لغة الجسد المتعاطفة ولكن بدون إعطاء المتلقي أية إشارات غامضة تعبر عن المودة</li> <li>■ التواصل على نفس المستوى، الجلوس إن كان المتلقي جالساً، والوقوف إن كان واقفاً.</li> <li>■ عدم الجلوس بعيداً عن المتلقي</li> <li>■ تجنب السخرية</li> <li>■ عدم التثاؤب أو إظهار الملل</li> <li>■ التواصل بالعينين</li> <li>■ استخدام نبرة متوسطة للصوت</li> <li>■ تجنب الإشارات أو تعبيرات الوجه التي تدل على عدم الموافقة أو الحكم</li> </ul>	تعزيز التواصل غير اللفظي
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ بناءة ولا تركز على المفاهيم الخاطئة</li> <li>■ واضحة ودقيقة، تعبر عن عملية واقعية، وموضوعية، وشفافة.</li> </ul>	التغذية الراجعة

## الجلسة 6

### التواصل خلال التوعية

#### لمحة عامة

تستكشف هذه الدورة المخاوف المحتملة لدى المشاركين حول قدرتهم على التواصل خلال قيامهم بالتوعية، كما تبحث عن أية ميول لمقارنة أنفسهم وقدراتهم، بصورة سلبية، مع الآخرين في المجموعة. ولا تدور الجلسة حول التحديات العملية والمخاطر التي يواجهونها خلال أعمال التوعية، ولكن حول كيفية التعامل مع العوائق التي تحول دون التواصل، والمحتمل التعرض لها.

#### النشاط: تحديد تحديات التواصل والتصدي لها

##### الخطوة الأولى: استثارة الأفكار (15 دقيقة)

1. اطلب من المشاركين استثارة أفكارهم حول العوائق المحتملة للتواصل والتي قد تصادفهم هم أو آخرين أثناء القيام بالتوعية في إطار برنامجهم. وأوضح للمشاركين أن الأمر لا يتعلق بالتحديات العملية والمخاطر التي قد يواجهونها خلال عملهم بالتوعية، ولكن حول كيفية التعامل مع العوائق التي تحول دون التواصل، والمحتمل تعرضهم هم وآخرين لها.
2. اكتب على اللوح القلاب قائمة بالكلمات الرئيسية التي تخص كل عائق تم ذكره. وأضف أي عائق آخر لم يذكر وتعتقد أنه يجب إدراجه في الأعمال اللاحقة لهذه الجلسة.

##### الخطوة الثانية: المناقشات الثنائية (15 دقيقة)

3. اطلب من المشاركين تكوين مجموعات ثنائية العدد. وإذا كان بعضهم قد قام بالفعل بأعمال توعية، فاطلب منهم مشاركة شخص لم يسبق له القيام بأية توعية. خصص عائقاً واحداً أو أكثر من العوائق المكتوبة على اللوح الورقي القلاب لكل مجموعة ثنائية حتى يتم توزيع جميع العوائق عليهم. ثم اطلب من كل ثنائي مناقشة ما خصص له من عوائق واقتراح سبل التغلب عليها، إما اعتماداً على خبرتهم أو على خبرة الآخرين، أو من خلال الاقتراحات التي تعين لهم. اطلب منهم كتابة أجوبتهم على ورقة مقاس A4 أو ورقة شبيهة لها وذلك في عمودين (الملحق 16). ارسماً مثلاً على اللوح الورقي للعرض عليهم.

##### الخطوة الثالثة: ملخص (30 دقيقة)

4. اطلب من كل مجموعة ثنائية لصق أوراقها على اللوحات الحائطية. ثم اطلب من المشاركين التجول وقراءة كل الصفحات (10 دقائق). شجعهم على إبداء التعليقات، والاستفسارات، وعمل إضافات أو تصويبات، واعمل على أن يتسع نطاق المناقشة. أخبر المشاركين بأن الملحق 16 الخاص بهذه الجلسة سوف يتم التوسع فيه ليشمل النقاط التي تم الاتفاق عليها.

#### الوقت

ساعة

#### الأهداف التعليمية

في نهاية الجلسة سيتمكن المشاركون من

- تحديد عوائق التواصل من أجل القيام بأعمال التوعية، ومعرفة كيفية التغلب على هذه العوائق
- الثقة في مهاراتهم وقدراتهم على التواصل

#### سوف تحتاج إلى

- لوح ورقي قلاب، وأوراق كبيرة تُلصق على لوحات حائطية، وشريط لاصق، كراسة أو أوراق بحجم A4، وأقلام – واحد لكل مشارك
- نسخ للتوزيع (نسخة لكل مشارك) من

#### الملحق 16: عوائق

التواصل في أعمال التوعية (يعطى هذا الملحق بعد انتهاء الورشة مع مواد إضافية يكون المشاركون قد اتفقوا عليها)

## الملحق 16: عوائق التواصل في أعمال التوعية

العوائق	سبل التغلب عليها
صعوبات في بناء الثقة بين مثقفي الأقران والمستفيدين	اسمح، ببساطة، ببعض الوقت لإنشاء علاقة مع العميل لكسب ثقته تدريجياً وجذب اهتمامه. وعندئذ، ركز على موضوعية التواصل في ما بينكم.
بيئة الشارع: ضوضاء، لا خصوصية، ونظرات ناقدة، ومقاطعات	كن يقظاً لمن يمكن له الاستماع إلى حديثك. حافظ على تركيزك وموضوعيتك، وتجنب أخذ الأمور على محمل شخصي عندما ترى أن الآخرين يميلون إلى إصدار أحكام.
ضيق الوقت	عادة ما يكون التواصل في الشارع مقيداً من ناحية الوقت، لذلك اعط كل ما يمكنك من معلومات مناسبة للأقران في هذا الوقت المحدد.
طبيعة الموضوعات ومواد التوعية التي يتم توزيعها	انصت بعناية إلى رسائل العميل اللفظية وغير اللفظية. ولاحظ مدى شعوره بالراحة مع المحادثة، والوقت، والمكان. تحدث، تدريجياً، حول التوعية والوقاية بوصفهما جزء من موضوع أوسع، دون تركيزهم على المتلقي. وعند إعطاء أية معلومات، أو مواد تثقيفية ومواد للتواصل، فتأكد أنت والمتلقي من قيامكما بذلك بصورة سرية.

## الجلسة 7

## مهارات الحياة

## لمحة عامة

في هذه الجلسة، سيقوم المشاركون بتنمية مهارات اتخاذ القرار والتفاوض، والتي يمكن أن تخدمهم في حياتهم اليومية والعملية. وعلى المستوى العملي، فقد تساعد هذه المهارات على التعامل مع مشاكل مثل التحرش، أو العنف، أو السخرية، أو السلوك المتمرد.

والمهارات المكتسبة أثناء هذه الجلسة لها أهميتها أيضاً لأعمال التوعية التي سيقوم بها المشاركون، ويمكن تطبيقها عند التعامل مع العملاء في الشارع، ومساعدتهم على استدامة استراتيجيات الحد من المخاطر التي اختاروها، ومقاومة ضغوط الأقران للعودة إلى السلوكيات الخطرة.

## النشاط: اتخاذ القرارات، والتفاوض، وإعطاء رسالة واضحة

## الخطوة الأولى: العمل في ثنائيات (20 دقيقة)

1. ذكر المشاركين بخصائص مثقف الأقران، كما نوقشت في الجلسة 4. وتتضمن القدرة على التفاوض، واتخاذ القرارات، ومواجهة الضغوط والتحديات من الأقران، وتجنب العنف.
  2. اطلب من المشاركين العمل في مجموعات ثنائية العدد. ووزع دراسات الحالة، واحدة من الثلاث لكل ثنائي – ربما عن طريق ترقيم كل مجموعة بالتتابع. ثم اطلب من كل ثنائي تطبيق الأسئلة الواردة أدناه على دراسة الحالة التي تم توزيعها، ومناقشة أجوبتهم. اطلب منهم تسجيل هذا على الورقة A4 المعطاة لهم.
- كيف ستواجهون التحديات الواردة في دراسة الحالة هذه دون الوقوع في المتاعب؟
  - كيف ستدخلون للوصول إلى سلوك أقل استنزافية وأقل خطراً عليك وعلى البرنامج؟
  - ماذا سيكون قراركم، وكيف ستتصدون لأية ضغوط من أقرانكم أو أية تعليقات استنزافية؟

## دراسات الحالة

- أ- يبدأ المستفيد في استنزائك أثناء عقدك معه جلسة من جلسات تثقيف الأقران في الشارع. وسرعان ما ينضم أصدقائه إليه، ويسخرون منك ومما تدليه من معلومات.
- ب- خلال عقدك لجلسة لتثقيف الأقران، يأتي إليك صديق قديم (كنت على علاقة جنسية معه) ويبدأ في إزعاجك والاستهزاء بك. ثم يطلب منك مصاحبتهم لتناول مشروب على وعد بالإصغاء لما تقوله بعد أن تنضم إليه وإلى أصدقائه.
- ج- خلال عقدك لجلسة لتثقيف الأقران، يقترب منك قائد المجموعة المستهدفة ويبدأ في طرح أسئلة عنك وعن المشروع. ويريد أن يقدمك لأصدقائه، شريطة مقابلته فور انتهاء الجلسة، ثم يضع ذراعيه حولك محاولاً إغرائك.

## الوقت

3 ساعات و30 دقيقة

## الأهداف التعليمية

في نهاية الجلسة سيتمكن المشاركون من

- فهم العناصر الأساسية لعملية اتخاذ القرار وكيفية تطبيقها في حياتهم العملية والشخصية
- توظيف مهارات اتخاذ القرار والتفاوض بشكل أكثر فعالية
- تحديد الضغوط المختلفة التي يمكن أن يتعرض لها أقرانهم خلال أعمال التوعية/تثقيف الأقران
- استخدام سلوك إيجابي حازم لمواجهة ضغوط الأقران
- توظيف مهارات التفاوض لتوصيل رسائل واضحة ومحددة

## سوف تحتاج إلى

- لوح ورقي قلاب، وأوراق كبيرة، وأقلام مركز، وأوراق بحجم (2-3 A4 لكل مشارك)
- دراسات الحالات 1، 2، و3، وأسئلة للمناقشة (انظر أدناه)، كلها مطبوعة على نفس الورقة مقاس A4 (واحدة لكل مشارك)
- نسخ للتوزيع (نسخة لكل مشارك) من

## الملحق 17: مراحل في

عملية صنع القرار

## الملحق 18: التعامل مع

ضغوط الأقران

## الملحق 19: الرسالة

الحازمة والمقاومة

**الخطوة الثانية: عرض عمل المجموعات الثانية (45 دقيقة)**

3. اطلب من كل المجموعات التي كانت تعمل على دراسات الحالة، الانضمام وتكوين مجموعة واحدة. واعط كل مجموعة منهم ورقة كبيرة بيضاء (أو أكثر من ورقة إذا لزم الأمر) وقلم ماركر. اطلب من المجموعة التشارك في أجوبة كل سؤال من دراسات الحالة التي كانت معهم، وتحديد الأجوبة التي يتفقون عليها. واطلب منهم كتابة الأسئلة، مع جملة أو جملتين من الإجابات المتفق عليها، على الورق الكبير.
4. اطلب منهم كتابة الحرف الذي يشير إلى دراسة الحالة على نفس الورقة ووضعها على اللوحة الحائطية، ثم قراءة دراستي الحالة الأخرين، والتحقق ما إذا كانت هناك أيه أسئلة أو توضيحات لازمة لأي من لوحات الحائط.

**الخطوة الثالثة: عرض مراحل اتخاذ القرار (15 دقيقة)**

5. اعرض مراحل اتخاذ القرار وناقشها (الملحق 17). ووزع النسخ A4 منه على المشاركين. اشرح كيف أن فهم وتطبيق هذه المراحل يمكن أن يساعد العاملين في مجال التوعية على سرعة التفاعل، بفعالية، مع التهديدات والمشاكل.

**الخطوة الرابعة: أول دورة من لعب الأدوار (20 دقيقة)**

6. اطلب من مجموعة واحدة التطوع للعب الأدوار. واختر دراسة حالة قاموا بتحليلها فعلاً في الخطوة الأولى واطلب منهم تأديتها كما لو كانوا في الشارع.
7. اطلب من المجموعة اختيار شخص منهم ليقوم بدور متقف الأقران، وآخر ليلعب دور أي شخصية رئيسية أخرى في دراسة الحالة. واطلب من باقي المشاركين في المجموعة لعب دور المستفيدين في الشارع.
8. اطلب من جميع المشاركين الآخرين العمل كمراقبين، ومقارنة الأفعال وردود الأفعال خلال مراحل اتخاذ القرار (الملحق 17).

**الخطوة الخامسة: مناقشة (30 دقيقة)**

9. في نهاية لعب الأدوار، اطلب من اللاعبين بيان كيف كان بإمكانهم تطبيق مراحل اتخاذ القرار. واطلب من المراقبين توضيح إلى أي حد، في رأيهم، كان تطبيق هذه المراحل.
10. قم بإجراء مناقشة عامة حول ما إذا كانت مراحل اتخاذ القرار مفيدة أم لا، وحول سهولة أو صعوبة تطبيقها.

**الخطوة السادسة: عرض أنماط السلوك (15 دقيقة)**

11. استخلص الضغوط الأساسية التي مارسها الأقران في كل دراسة من دراسات الحالة: الاستفزاز، والإغراء، والتحرش، والسخرية، وطلب المشاركة في سلوك خطر، وما إلى ذلك. ثم قدم عرضاً قصيراً لأنماط السلوك المختلفة: غير مبال/سلبية، وحازم، وعدواني (الملحق 18).



### الخطوة السابعة: عرض حول السلوك الحازم والدورة الثانية من لعب الأدوار (45 دقيقة)

12. وزع نسخاً من الملحق 19 على المشاركين. وقدم مكونات السلوك والتواصل بصورة حازمة.
13. اختر مجموعة أخرى للعب أدوار الحالة التي تمت مناقشتها في الخطوتين الأولى والثانية. واطلب من المجموعة اختيار من يقوم بدور مثقف الأقران، وآخر ليلعب دور أي شخصية رئيسية أخرى في دراسة الحالة. وقم بتوجيه مثقف الأقران لتطبيق خطوات التواصل بحزم.
14. اطلب من المشاركين في المجموعة الأخرى القيام بدور المستفيدين في الشارع.
15. اطلب من جميع المشاركين الآخرين العمل كمراقبين، لمقارنة الأفعال وردود الأفعال وفقاً لخطوات التواصل بحزم المتضمنة في الملحق 19.

### الخطوة الثامنة: المناقشة (20 دقيقة)

16. في نهاية لعب الأدوار، اطلب من "اللاعبين" التشارك في مدى إمكانية تطبيق خطوات التواصل بحزم. واطلب من المراقبين توضيح إلى أي حد، في رأيهم، كان تطبيق هذه المراحل.
17. قم بإجراء مناقشة عامة حول ما إذا كانت خطوات التواصل بحزم مفيدة أم لا، وحول سهولة أو صعوبة تطبيقها.
18. قدم ملخصاً بالنقاط الرئيسية لعملية توصيل رسالة ما بصورة حازمة.

## الملحق 17: مراحل في عملية اتخاذ القرار

المرحلة		أمثلة مأخوذة من دراسات الحالة
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ضغوط الأقران</li> <li>■ أصدقاء مستفزون يريدون مشاركتي سلوكهم خطر</li> <li>■ الاستهزاء ومرادة شريك جنسي سابق أثناء العمل</li> <li>■ التحرش أو السخرية</li> <li>■ عدم التركيز/عدم أخذ جلسة التوعية على محمل الجد</li> </ul>		تحديد المشكلة
<p>تساءل: ما الذي أريد إنجازه من خلال هذا الجزء المعين من العمل؟ وقد تكون الإجابات مثل ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ إكمال جلسة توعية الأقران وإرغام الشخص المزعج على الاستماع، والحد من سلوكه الاستفزازي</li> <li>■ كسب تعاون هذا الشخص دون التأثير سلباً على الآخرين</li> <li>■ التصرف باحتراف، وتجنب الانزلاق إلى سلوكيات تتناقض مع دور مثقف الأقران</li> </ul>		تحديد هدفي/أهدافي
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ متابعة وتنفيذ عملي في الشارع</li> <li>■ رفض الاستمرار والمغادرة</li> <li>■ تأجيل الاجتماع مع الأقران لوقت آخر</li> </ul>		تحديد ودراسة الخيارات المتعددة المتاحة لي
التأجيل	المغادرة	المتابعة
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ أكسب وقتاً لتحسين مهاراتي</li> <li>■ أنسحب مؤقتاً</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ أتجنب المشاكل</li> <li>■ أخاطر بفقدان عملي الذي أحبه</li> <li>■ أتقبل التعرض للمضايقات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ أفعل ما هو مطلوب مني</li> <li>■ أحقق هدفي</li> <li>■ أستمر في رفع مستوى الوعي بالوقاية من فيروس نقص المناعة البشري</li> <li>■ أخاطر بأن يخرج الوضع المتصاعد عن السيطرة</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ احترم دوري ووظيفتي</li> <li>■ أواجه التحديات ولا أستغل وضعي</li> <li>■ التزم بعملي</li> </ul>		أذكر نفسي بقيمي الشخصية بشأن عملي
مواجهة التحديات وتنفيذ العملية كما هو مخطط لها		اتخاذ القرار
أعلن مصدر المشكلة بقراري، وأستمر في عملي		تنفيذ القرار

## الملحق 18: التعامل مع ضغوط الأقران

أي مثقف أقران سوف يتعرض إلى ضغوط وتحديات عند تعامله مع موضوع العلاقات الجنسية مع نفس الجنس أو العلاقات الجنسية الغيرية، والسلوكيات الخطرة. فقد لا يرغب في فقدان صداقاته وعلاقاته بالآخرين، ولكن يتعين عليه التعامل باحترافية ومهنية عالية. ولذا كان من المهم تعلم كيفية التعامل مع أي شخص يحاول تشتيته، أو إقناعه بعمل شيء ما لا يرغب فيه.

ويحتاج كل من بناء الثقة بالنفس والاحتفاظ باحترام الأقران إلى كل من الشجاعة والحزم. ويجب على مثقفي الأقران مناقشة أيضاً مثل هذه التحديات مع عملاءهم، وإرشادهم حول كيفية التصدي لها. حيث أن عدم التعامل مع هذه التحديات بحزم قد يؤدي إلى زيادتها (مثل التعرض لفيروس نقص المناعة البشري وسائر العدوى المنقولة جنسياً).

## ثلاثة أنماط من السلوك والخصائص والمشاعر المرتبطة بها

نوع الشخصية	المشاعر/التصرف	الخصائص	الحالة
غير مبال/ سلبي	لا يأخذ موقفاً لحماية حقوقه	لا يحصل على ما يريد	ضعيف
	يضع الآخرين قبل نفسه	لا يؤخذ على محمل الجد من قبل الآخرين	ممتعض
	يستسلم للآخرين	يتوقع الآخرون منه الرضوخ لمطالبهم	محبط
	يسمح للآخرين باتخاذ القرار نيابة عنه/يمشي مع ما هو سائد/ليس لديه حس عال بأرائه أو قيمه الخاصة	يستغله الآخرون	قلق وسلبي
	يتقبل ملاحظات الآخرين الساخرة عنه	سهل الغضب	يشعر بالمهانة
حازم	لا يأخذ زمام المبادرة أبداً	لديه صورة سلبية عن نفسه	يشعر بأن لا قيمة له/بأنه غير كاف
	لا يؤدي الآخرين	سعيد	يناضل من أجل حقوقه في الوقت الذي يحترم حقوق الآخرين
	لديه احترام للذات	واثق من نفسه	لديه احترام للذات وللآخرين
	يحمي حقوقه وحقوق الآخرين	متحكم في نفسه	مستمع جيد
	يربح ويجعل الآخرين يربحون دائماً	واع بنفسه	يعبر عن المشاعر الإيجابية والسلبية
عدواني	يأخذ الآخرين على محمل الجد	مؤهل	واثق من نفسه
	يحترمه الآخرين	في سلام مع نفسه	يمكن الثقة به وصادق مع نفسه
	مستبد	غاضب	لا يهتم إلا بحقوقه
	لا يحترم الآخرين ويهينهم	محبط	يهتم بنفسه على حساب الآخرين
	يربح على حساب الآخرين	يشعر بالمرارة	يسيطر على الآخرين
الانتقام	يخشى الآخرين ولكنه لا يحترمهم	قاس	يحقق أهدافه على حساب الآخرين
	قد يسبب استياء الآخرين والرغبة في الانتقام	يحب السيطرة، وأناثي، ولا يرحم	يذهب إلى أبعد مدى من أجل السيطرة والقوة

## الملحق 19: الرسالة الحازمة، والمقاومة

هناك مجموعة من التصرفات التي قد يلجأ إليها الأفراد الذين يرغبون في التصدي لرسالتك أو إثارة المقاومة أو التشويش على أقرانهم. ومنها ما يلي :

- الانحراف بالمحادثة بعيداً عن الموضوع المثار، وتشجيع الآخرين على ذلك
- إضعاف قدراتك
- الجدل، ومعارضة ما تقول
- تهديدك شفويًا أو جسديًا
- تحويل انتباه مستمعك إلى أمور أخرى تحدث في نفس الوقت، تكون أكثر متعة، وأكثر تشويقاً، ومناسبة أكثر لوقتهم، وأكثر ربحية
- وهناك بعض الخطوات العملية التي يمكن اتباعها لمواجهة هذه المشكلة وتوجيه رسالة حازمة.

## الخطوات

الخطوة  
1

اشرح بوضوح المشكلة وكيف تشعر:

أمثلة:

- لا أحب أن نتحدث معي بهذه الطريقة
- لا يعني أنني أعرفك أنك يمكن أن نتحدث معي بهذه الطريقة
- سلوكك مزعج جداً ولا يساعد

عبر بوضوح عما تريد تحقيقه

ارجع دائماً إلى الموضوع الرئيسي عندما يحاول شخص ما صرفك عن توصيل رسالتك، أو تشتيت انتباهك، أو إقناعك بفعل شيء لا ترغب في القيام به.

أمثلة:

- من فضلك، اسمح لي بإنهاء ما أريد قوله. لقد تدرت على هذا الموضوع: ما أريد أن أقوله مفيد للجميع، وسيكون من المستحسن أن تستمع وتدع الآخرين يستمعون أيضاً.
- حتى لو كنت لا ترغب في الاستماع، فليس لديك الحق في منع الآخرين من الاستفادة من هذه المعلومات.

عبر عن طلبك

أمثلة:

- أفضل أن ...
- أود أن ... هل يمكنك أن ...
- أرجوك لا ...

دع الآخرين يعبرون عن مشاعرهم أو أفكارهم بالنسبة لطلبك.

اسأل عن شعور الشخص الآخر حيال طلبك

الفت الانتباه لطلبك و/أو موقفك

ارفض أي محاولة لتغيير موقفك

أمثلة:

- كيف تشعر حيال المعلومات التي تحدثنا عنها
- هل هي مناسبة لك
- هل ترغب في جلسة متابعة

في هذه المرحلة، إذا ما حاول الشخص إقناعك بأهمية وجهات نظره الخاصة، كن صارماً وقل "لا" بوضوح، وإذا لزم الأمر، غادر.

الخطوة  
2الخطوة  
3

## الخطوات

أمثلة:

- أنا جاد حيال ...
  - تفاوض للحصول على نتيجة مرضية للطرفين (انظر المثال أدناه)
  - تجنب المواجهة
- إذا ما وافق الشخص الآخر، اشكره حيث أن هذا المناقشة بطريقة جيدة

شكر لطيف

أمثلة:

- شكراً!
- عظيم، أنا أقدر ذلك
- أنا سعيد بأن هذا لا يزعجك
- أنا سعيد لأنك على استعداد أن تساعد الآخرين على المشاركة

4

أما خيارات مقاومة ضغوط الأقران، فتشمل ما يلي:

- تأجيل اتخاذ القرارات وإعطاء كلمة حاسمة (يمكننا مناقشة هذا الموضوع في وقت لاحق)
- العودة إلى الموضوع ("دعني أنهي جملتي من فضلك/من فضلك لا تقاطع/لقد استمعت إليك، من فضلك استمع إليّ")
- التفاوض على نتيجة مربحة للطرفين ("إذا كنت تريد هذا، فأنا أريد شيئاً في المقابل ...")
- رفض واضح وقاطع "لا" ("لا، هل موقفي واضح؟")

## الجلسة 8

## التقدير الذاتي

## لمحة عامة

ينبغي على كل متقف أقران التحلي بالتقدير الذاتي والثقة بالنفس حتى يضطلع بأعمال التوعية. فقد يكون من بين المشاركين من هو خجول أو يفتقد الثقة بالنفس بسبب ما تعرض له من تجارب سابقة. وسوف تساعد هذه الجلسة على فهم أهمية ما يقومون به من توعية في إطار البرنامج بكامله، وبناء الثقة بالنفس.

## النشاط: تفهم التقدير الذاتي وتحسينه

## الخطوة الأولى: الوصف الشخصي (20 دقيقة)

1. اطلب من كل مشارك أن يصف نفسه بعنوان على ورقة بيضاء وأن يكتب ثلاث خصائص إيجابية عن نفسه، وأخرى سلبية، ثم تبادل ما كتبه أو رسموه مع من هو بجانبه.
2. اطلب من المشاركين تشارك مشاعرهم عند هذا الوصف الذاتي، وما شعورهم عند مشاركتهم الآخرين لهم. واكتب الكلمات الأساسية لما انتباههم من مشاعر على اللوح الورقي القلاب.

## الخطوة الثانية: عرض توضيحي حول التقدير الذاتي (25 دقيقة)

3. اشرح أن هناك صلة بين تصوراتنا وتصورات الآخرين حول خصائصنا السلبية والإيجابية، وتقديرنا الذاتي. إذ يتأثر التقدير الذاتي بكيفية رؤية الآخرين لنا، وبصورتنا الذاتية عن أنفسنا. فأحياناً تكون رؤيتنا الذاتية عن أنفسنا أفسى من رؤية الآخرين لنا. وغالباً ما تؤثر التحديات على تقديرنا الذاتي، وثقتنا بأنفسنا (أحياناً بشكل سلبي، وأحياناً بشكل إيجابي)، ومن ثم تؤثر على قدرتنا على اتخاذ القرارات (الملحق 20).

## الخطوة الثالثة: تأثير التوسيم على التقدير الذاتي (15 دقيقة)

4. اطلب من المشاركين الوقوف صفاً واحداً، وجهين ظهرهم إليك. وأخبرهم أنك ستضع بطاقة عليها كلمة واحدة على ظهر كل منهم (انظر الاقتراحات في الملحق 21)، وينبغي عليهم عدم محاولة رؤية بطاقتهم أو بطاقات الآخرين. ضع بطاقة واحدة على ظهر كل شخص، وارفقها بملابسه بطريقة آمنة.
5. اطلب من المشاركين السير في دائرة والنظر إلى بطاقات المشاركين الآخرين بدون إخبارهم بما هو مكتوب. واطلب منهم التفاعل مع هذا الشخص وفقاً لشعورهم حيال الكلمة المكتوبة على ظهره. ويمكن للمشاركين استخدام كلمات وإيماءات وإشارات للتعبير.
6. في نهاية التمرين، اطلب من كل مشارك أن يجلس وينزع البطاقة (مع مساعدة، إذا لزم الأمر) وقراءتها.

الوقت

ساعة ونصف

## الأهداف التعليمية

- في نهاية الجلسة سيتمكن المشاركون من
  - النظر في مكونات التقدير الذاتي، وتأثيره على سلوكيات الشخص وعلى فاعليته كمتقف أقران
  - تحديد الطرق التي من خلالها، يمكنهم هم والآخرين، تحسين تقديرهم الذاتي

## سوف تحتاج إلى

- لوح ورقي قلاب، وأوراق صغيرة (مقاس A4 أو ما يشابهها)، وأقلام أو أقلام رصاص ملونة (واحد لكل مشارك)
- شريط لاصق أو دبائيس لتثبيت البطاقات على الملابس
- بطاقة A5 (واحدة لكل مشارك) بكلمة تعريف مكتوبة بحروف كبيرة باستخدام قلم الماركر (التفاصيل في الخطوة 3)
- نسخ للتوزيع (نسخة لكل مشارك) من الملحق 20: تقدير الذات والثقة بالنفس

### خطوة بديلة للخطة الثالثة: أمثلة من الحياة الواقعية (15 دقيقة)

7. اطلب من المشاركين كتابة أمثلة للتحديات من الحياة الواقعية، ثم ناقش أهمية هذا الموضوع وصلته بالورشة التدريبية.

### الخطوة الرابعة: مناقشة وتبادل المعلومات حول كيفية تأثير التوسيم على التقدير الذاتي (30 دقيقة)

8. اطلب من المشاركين وصف أنواع ردود الفعل التي صادفتهم (مثلاً: كيف تعامل الآخرون معهم بعد رؤية بطاقتهم)، والتعبير عن شعورهم حيال رد الفعل هذا. هل تطابق رد الفعل مع البطاقة؟ اطلب منهم إخبارك كيف كان تأثير ما كتب في البطاقة عليهم (ذكرهم بأن البطاقة لا تصفهم حقاً، ولكنها تُستعمل لهذا التمرين فقط).
9. قم بإجراء مناقشة عامة حول هذا التمرين. وتحدث مرة أخرى حول الصلة ما بين رؤية الآخرين لنا ورؤيتنا لأنفسنا وتقديرنا الذاتي، والصلة ما بين التقدير الذاتي والسلوكيات، بما في ذلك السلوكيات الجنسية. وناقش آثار الوصمة وعدم التمكين الناجمة عن التوسيم.

## الملحق 20 : التقدير الذاتي والثقة بالنفس

الرضا الشخصي من الأفعال، والسلوكيات، والمعارف، والمهارات، والمواهب، ويتم التعبير عنه من خلال الاحترام الذاتي، والتقدير الذاتي، والثقة بالنفس. فمن يكن لنفسه احتراماً جيداً، وتقديراً ذاتياً مقبولاً، عادة ما يكون هو نفسه محترماً، ومنفتحاً للآخرين ويتحلى بالموضوعية، علاوة على ابتعاده عن السلوكيات المدمرة لحياته وحياة المحيطين به.

### يمكنك تحسين الاحترام الذاتي والثقة بالنفس والتقدير الذاتي من خلال:

- الاستماع إلى الآخرين وتقدير ما يقال
- الاعتراف بأن آراء الآخرين قد تكون مختلفة، ورغم ذلك لها قيمتها
- تقبل اختلاف الآخرين وآرائهم المختلفة
- تقبل الثناء من العائلة والأصدقاء بأسلوب مهذب
- تنمية هواية، أو قدرة معينة، أو مهبة تكون لديك
- تجنب النقد الذاتي المفرط عند الخطأ
- الاستماع إلى النقد البناء من الآخرين، وتمييز ما يمكن تعلمه منه
- تذكر أن معظم الناس يشعرون بالاستياء بصورة ما حيال أنفسهم، وبأننا جميعاً، مهما كنا، بشر

### العوائق التي تؤثر على الثقة بالنفس والتقدير الذاتي

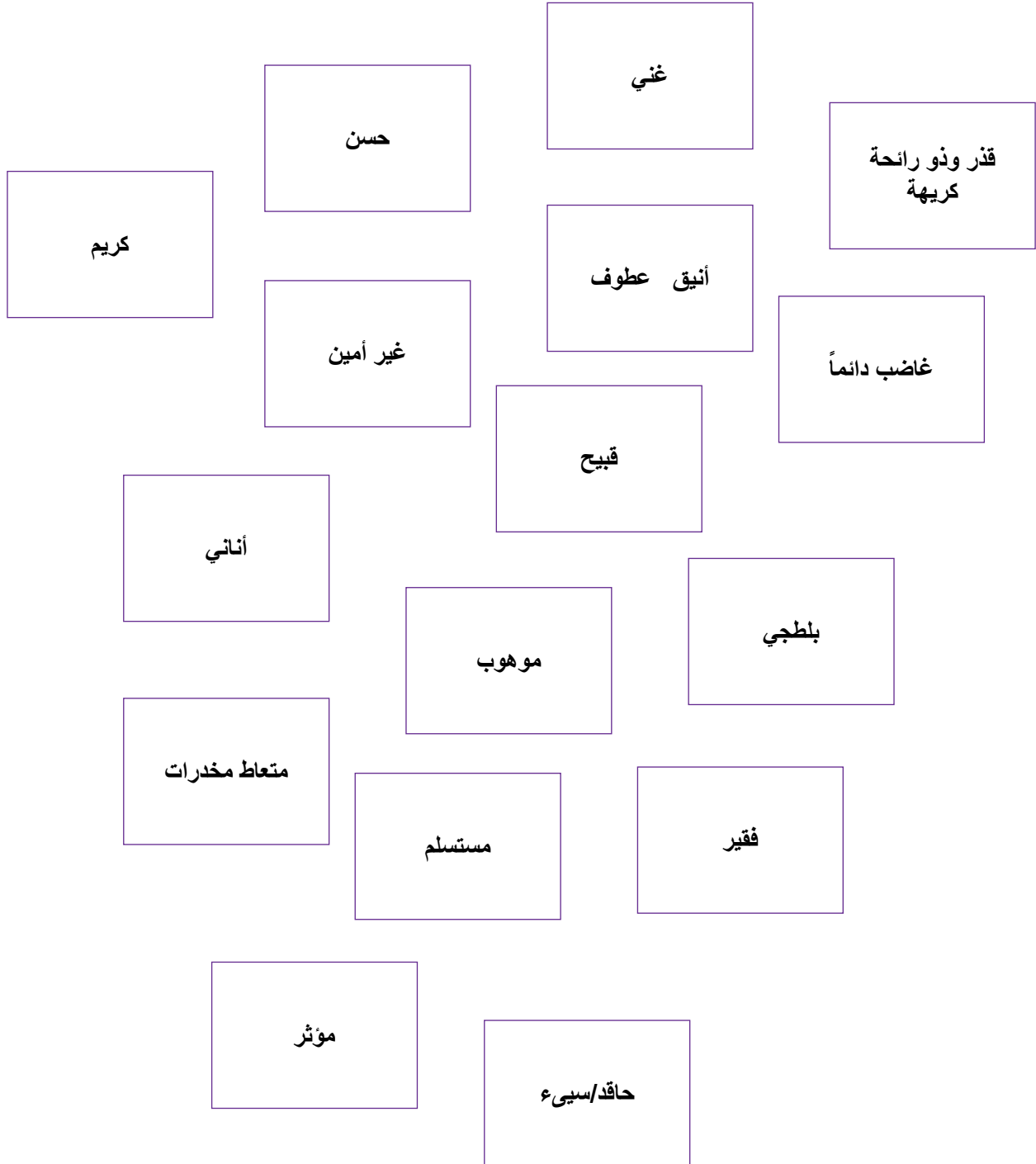
- مقارنة الذات مع الآخرين
- الاستماع إلى الأصوات الداخلية السلبية
- كراهية الذات
- كراهية الآخرين
- عدم وجود التقدير والثناء من الآخرين
- الألم والندوب ووجود حياة صعبة، عاطفياً أو جسدياً، في الحاضر أو في الماضي
- المواقف السلبية حيال الذات وحيال الآخرين
- قلة الرعاية الذاتية وعدم تلبية الاحتياجات
- مشاكل مع الآخرين (العائلة، الحياة الزوجية، العمل)
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات
- النقد الهدام أو السلبي من قبل الآخرين

إن الاستماع إلى الأصوات الداخلية السلبية والتصرف بطريقة تقلل من الثقة بالنفس يمكن أن تؤثر على عمل الشخص في مجال التوعية والتثقيف، لأنه قد يجد أن ما يفعله لا معنى له.



## الملحق 21: كلمات يمكن أن تكتب على بطاقات التوسيم

الكلمات التالية هي كلمات مقترحة يمكنك استخدامها لهذا التمرين. كما يمكنك إضافة كلمات أخرى أو تجميع قائمة أخرى مختلفة تماماً يمكن أن تكون أفضل بالنسبة للسياق الذي تعمل فيه وللمشاركين معك



## الجلسة 9

## التفاعل مع مختلف الشخصيات في الميدان

## لمحة عامة

تساعد هذه الجلسة المشاركين على التعرف على مختلف أنماط الشخصيات وخصائصها السلوكية، واكتشاف كيف يمكن تطبيق هذا الفهم في التوعية وتنقيف الأقران.

## النشاط: التعامل مع مختلف الشخصيات

## الخطوة الأولى: الشخصيات المختلفة وكيفية التعاون معها (30 دقيقة)

1. قسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة واعط كل مجموعة ورقة كبيرة وقلم ماركر. واطلب منهم رسم جدول من عمودين، عنوان العمود الأول "نمط الشخصية" وعنوان العمود الثاني "الخصائص السلوكية".
2. اطلب منهم التفكير في الأنماط المختلفة من الشخصيات التي قد يواجهونها عند قيامهم بالتوعية: مثلاً، الشخصية العدوانية؛ الشخص الذي يعتقد أنه يعرف كل شيء؛ الشخص الساخر؛ الشخص الثرثار، وما إلى ذلك. ثم اطلب منهم التفكير في سلوكيات هؤلاء الأشخاص، وكتابة هذه المعلومات في الجدول.
3. في نهاية التمرين، اطلب منهم عرض أوراقهم كلوحات حائطية، والنظر إلى أوراق المجموعات الأخرى.

## الخطوة الثانية: تخصيص لعب الأدوار والأداء (30 دقيقة)

4. اطلب متطوعين اثنين للعب الأدوار لمدة 5 دقائق. أحدهما يلعب دور مثقف أقران يناقش مع مجموعة من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال أهمية استخدام الواقي الذكري في الوقاية من فيروس نقص المناعة البشري وسائر العدوى المنقولة جنسياً. وخصص للآخر نمط من أنماط الشخصيات الواردة في الجداول الموجودة على الحائط. اطلب من يقوم بدور مثقف الأقران تأدية عمله والتعامل مع أية ردود أفعال قد تأتي من قبل الشخص الآخر.
5. اطلب من باقي المشاركين مراقبة مثقف الأقران والتفكير في كيفية تعامله مع الشخص الآخر. واطلب منهم تسجيل نمط الشخصية وكيف يمكنهم هم التعامل مع سلوكياتها.
6. كرر لعب الأدوار هذا أربع أو خمس مرات مع متطوعين اثنين مختلفين في كل مرة، على أن تختار نمطاً مختلفاً من أنماط الشخصيات المختلفة الواردة في الجداول على الحائط.

## الخطوة الثالثة: المناقشة والملخص (40 دقيقة)

7. اطلب ممن قام بلعب الأدوار التشارك في ما شعروا به عند مواجهتهم لسلوكيات الشخص الآخر، وكيف كان تعاملهم معه، ثم اسأل المراقبين حول الكيفية التي كانوا سيتعاملون بها مع هذه الحالة. اشكر وقدم التحية لكل من قام بدور مثقف الأقران، وكل من لعب دور الشخصية الأخرى.

## الخطوة الرابعة: أنماط مختلف الشخصيات وكيفية التعامل معها (20 دقيقة)

8. قدم عرضاً (الملحق 22)، وقم بمناقشة قصيرة للتوضيح والأسئلة.

## الوقت

ساعتان

## الأهداف التعليمية

- في نهاية الجلسة سيتمكن المشاركون من
  - تحليل مختلف أنماط الشخصيات التي قد يواجهونها في الميدان
  - التعرف على أنماطها السلوكية التي قد يواجهونها
  - تحديد المعايير اللازمة للتعامل معها

## سوف تحتاج إلى

- أوراق كبيرة، وأقلام ماركرز ملونة، وأوراق A4 أو ما يشابهها، وأقلام (واحد لكل مشارك)
- نسخ للتوزيع (نسخة لكل مشارك) من الملحق 22: أنماط مختلف الشخصيات وكيفية التعامل معها

## الملحق 22: أنماط مختلف الشخصيات وكيفية التعامل معها

يمكن تدريب مثقف الأقران على التعامل مع مختلف أنماط الشخصيات في الميدان. ورغم ذلك، فإن حضور الفئات المستهدفة لجلسات التوعية في الشارع ليس إلزامياً، وإذا ما رفض بعضهم أو كلفهم الاستماع أو المشاركة، فلهم كامل الحرية.

نمط الشخصية	الخصائص السلوكية	الاستجابة الممكنة
لا مبال	لا يبالي بما تقول. ويعتقد أنه يعرف كل شيء وقد لا يسمعك حين توجه له الكلام لأن اهتمامه منصب على شيء آخر.	أولاً.. قم ببناء جسر من الثقة معه، ثم اجعله يشارك في موضوع المناقشة من خلال التركيز على المخاطر التي قد يواجهها. وهناك طريقة أخرى وهي أن تبتعد عنه وتبدأ الحديث مع شخص آخر، فقد يجذب هذا انتباهه ويجعله يريد المشاركة.
مشاغب (يزعجك أو يثيرك)	يزعجك ويود المزاح مبدياً عدم اهتمامه للموضوع. وسبب هذا عادة يكون رغبته في تجنب الموضوع المثار، حيث يعتبره إما غير مهم أو مهم جداً. ويزعجه اهتمامك بعملك.	حافظ على تركيزك على الموضوع وتجاهل نظراته واستفزاته. وإذا ما تصاعد الأمر فلا تدخل معه في جدال شفهي. استأذن ووضح أنك عاجز عن أن تجعله يأخذ الأمور بجدية.
الشخص الذي ينتقدك وينتقد عملك (وقد يرفع من صوته ويسبب اضطراباً)	يعارض كل ما تقوله ويعتقد أنه يعرف كل شيء. لا يهتم بما تقوله من معلومات وقد يزعجك.	اطلب منه أن يسمح لك بأداء عملك وأخبره بأنه يستطيع أن يغادر إذا لم يكن مهتماً. إذا هدد باستخدام العنف أو أصبح عنيفاً، انسحب من هذا الموقف.
عنيد	ليس مقتنعاً بالمعلومات التي قدمتها. يتشكك في دقتها ويعتقد أن بوسعه أن يفعل أفضل.	اعطه معلومات دقيقة وصحح تصورات الخاطئة. وإذا كان ممكناً اعطه أشياء ليقرأها. إذا ما استمر في عناده، اطلب منه أن يسمح للأخريين بالتحدث، وأن يسمح لك بإنهاء الاجتماع. اشكره على مداخلته وعلى أية معلومات صحيحة يكون قد قدمها (مثلاً: اجعله يشعر بقيمته حتى يأخذ صفك). واقترح استكمال حديثكما في ما بعد لمناقشة ما يشغله وإمكانية أن يصبح هو الآخر مثقف أقران.
متعجرف وساخر	يعتقد أن ما قد تدلي به غير مهم وأن عملك لا قيمة له. يريد أن ينتقد عملك ويرفض أخذ أي من مواد التوعية والوقاية لأنه غير مهتم.	ناقش نتيجة البرنامج معه، واطهر له الاحترام، وحاول أن تبني جسر من الثقة بينك وبينه، واجذب انتباهه ليستمع.

## الجلسة 10

تنمية مواقف وسلوكيات لا تتسم بالتمييز  
تجاه الرجال الذين يمارسون الجنس مع  
الرجال

الوقت

ساعتان ونصف

## الأهداف التعليمية

في نهاية الجلسة سيتمكن المشاركون من

- تحديد مختلف أنواع الوصمة والتمييز التي يعاني منها من يعملون معهم، وتأثيرها على حياة الأشخاص المهمشين وخاصة على حياة الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال
- معرفة كيفية التصرف، هم أنفسهم، حيال التمييز
- التعاطف مع تجارب التمييز التي مر بها من يعملون معهم

## سوف تحتاج إلى

- لوح ورقي قلاب، وأوراق كبيرة، وأقلام ماركرز ملونة، وشريط لاصق
- نسخ للتوزيع (نسخة لكل مشارك) من
- الملحق 23: الوصمة والتمييز لا يساعدان الشخص على تقبل ميوله الجنسية

## لمحة عامة

تتناول التدريبات المختلفة في هذه الجلسة الوصمة والتمييز. وتساعد المشاركين على اكتشاف تجاربهم ومشاعرهم الخاصة، وتحديد الوصمة التي يكون عملاؤهم قد تعرضوا لها، والتعاطف معهم، علاوة على التعرف على ما مروا به من مشاعر بسبب ذلك. ويعطي الجزء الختامي من هذه الجلسة بعض الاهتمام (موجزا) بالوصمة الخاصة بالمثلية الجنسية. ومن المهم التأكد من تضمين ذلك في الجلسة، فقد يعاني مثقفي الأقران من رهاب المثلية، وتكون هذه فرصة جيدة لتناول هذه المواقف.

وتنقسم هذه الجلسة إلى ثلاثة أجزاء:

- الجزء 1: مشاعري عندما أتعرض للوصمة وحين أمارسها ضد الآخرين
- الجزء 2: استخدام التواصل غير اللفظي للتعبير عن التمييز
- الجزء 3: التعاطف مع الآخرين

## النشاط: الجزء الأول - رفض جرح الآخرين

## الخطوة 1: تمرين التأملات الشخصية وتشارك المعلومات (25 دقيقة)

1. اطلب من المشاركين العمل كل اثنين معاً، ومن كل مشارك أن يأخذ بضعة دقائق، ليفكر فيها، مع نفسه، في الحالات التي تعرض فيها للتمييز.
2. اطلب من كل مشارك أن يتحدث عن هذه الحالات مع شريكه في المجموعة (10 دقائق لكل شريك) بدون ذكر أسماء مع التركيز على الأسئلة التالية:
  - ماذا حدث؟
  - كيف شعرت عندئذ؟
  - ما الذي كنت أريد أن أفعله ولم أستطع؟
  - كيف تعاملت مع هذه الحالة؟

## الخطوة 2: تمرين التأملات الشخصية وتشارك المعلومات (25 دقيقة)

3. اطلب من المشاركين التفكير في حالة قاموا هم فيها بالتمييز ضد أحد الأشخاص، اسمح ببضع دقائق للتفكير.
4. اطلب من كل مشارك التحدث عن هذه الحالة مع شريكه في المجموعة (10 دقائق لكل شريك) بدون ذكر أسماء مع التركيز على الأسئلة التالية:
  - ماذا حدث؟
  - ما الذي دفعك لفعل ذلك؟
  - كيف شعر الشخص الآخر؟

- ماذا كان رد فعل الشخص الآخر؟
- كيف شعرت عندئذ؟
- كيف انتهى الموقف؟

### الخطوة 3: مناقشة عامة (20 دقيقة)

5. اطلب من المشاركين التشارك في معلومات موجزة حول شعورهم عند تعرضهم للتمييز. وطمانهم بأنهم غير مطالبين بالإفصاح عن أشياء لا يريدون الكشف عنها. وأسألهم كيف كان شعورهم عند إخبار شريكهم في المجموعة بذلك (الخطوة الأولى). ثم اطلب منهم مرة أخرى التشارك في معلومات موجزة حول شعورهم عند ممارستهم التمييز ضد أحد الأشخاص، وطمانهم، ثانية كما في المرة الأولى بأنهم غير مطالبين بالإفصاح عن أشياء لا يريدون الكشف عنها. وأسألهم كيف كان شعورهم عند إخبار شريكهم في المجموعة بذلك (الخطوة الثانية).
6. اختتم بالحديث عن الاختلاف في مشاعرهم بين الموقف الذي قاموا فيه بالتمييز، والذي تعرضوا فيه له. ذكر المشاركين بأن كل ما أفصحوا عنه خلال الجلسة سيظل سرياً. واشكرهم جميعاً على انفتاحهم.

### الجزء 2: استخدام التواصل غير الشفهي للتعبير عن التمييز

#### الخطوة 1: "وضع التمثال" (20 دقيقة)

7. اطلب من المشاركين العمل كل اثنين معاً كالمسابق، والتفكير في بعض حالات التمييز التي مرت بهم خلال عملهم، إما لأنهم واجهوها أو سمعوا عنها. ناقش هذه الحالات في مجموعات ثنائية ليضع دقائق، ثم اطلب منهم اختيار حالة واحدة، وعرضها بدون كلام: بالتمثيل الصامت، حيث يصبح كل واحد منهم بمثابة تمثال.
8. ويأخذ أحدهم دور الشخص الذي يتعرض للتمييز، والآخر من يقوم به. وينبغي أن يأخذ كل منهما وضعا جسدياً ليقدم دوره أو يمثل بصمت. اطلب منهما قضاء بضع دقائق للتخطيط للتمثيل الصامت أو المواقف (باستخدام المساحة التي يحتاجونها، ولهم حرية الوقوف أو الجلوس أو الرقود أو الانحناء، أو رفع الأيدي، أو لمس الشخص الآخر، وما إلى ذلك).
9. وفور استعدادهما، اطلب منهما اتخاذ أماكنهما، وأخبرهما أنهما الآن كالتمائيل، غير قادرين على الحركة أو الكلام. اطلب منهما البقاء على وضعهما لمدة دقيقتين، مع ملاحظة شعورهما، ثم اعكس الأدوار مع بقاءهما على الوضع الجديد لمدة دقيقتين، ومرة ثانية، ملاحظة شعورهما.

#### الخطوة 2: مناقشة عامة (15 دقيقة)

10. اطلب من المشاركين التشارك في ما شعروا به في كل موقف. كيف كان شعورك عندما كنت ضحية التمييز؟ وكيف كان شعورك عندما كنت الجاني؟ اكتب الكلمات الأساسية على اللوح الورقي القلاب، كلمات الضحية على نصف الورقة، وكلمات الجاني على النصف الآخر. دع المشاركين يتأملون مختلف المشاعر ويعلقون عليها وعلى الاختلافات بينها طبقاً لكل دور.

## الجزء 3: التعاطف مع الآخرين

### الخطوة 1: المصطلحات المستخدمة في المجال (15 دقيقة)

11. ذكر المشاركون كيف أن الوصمة والتمييز يؤثران على كثير من الأشخاص، ومنهم:

- الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال
- العاملون بالجنس
- المتعايشون أو المتأثرون بفيروس نقص المناعة البشري
- متعاطو المخدرات
- المهاجرون واللاجئون
- النساء
- الأطفال الذين تبنوا بسبب فيروس نقص المناعة البشري
- الأقليات العرقية

12. ثبت أوراقاً عريضة على الحائط، وضع عنواناً لكل ورقة بوحدة من الفئات/المجموعات المذكورة أعلاه (وأخرين ترون وجوب ذكرهم). واطلب من المشاركين استخدام الماركر وكتابة، على الورقة، التعبير المستخدم من قبل المجتمع أو الشارع للتحدث عن هذه المجموعة.

### الخطوة الثانية: قراءة المصطلحات (15 دقيقة)

13. قسم المشاركون إلى مجموعات، تأخذ كل مجموعة ورقة من تلك الورقات، ثم اطلب من شخص واحد في كل مجموعة القراءة بصوت عالٍ مصرحاً على سبيل المثال: أنا من المثليين/أنا عامل بالجنس/شريكي مصاب بفيروس نقص المناعة البشري (أو أي ما كان العنوان المكتوب على الورقة)، وهذا ما يقولونه عني.. (يقرأ المشارك ما كتب من مصطلحات).

### الخطوة 3: التشارك في المعلومات حول الوصمة والميول الجنسية، ومناقشتها وعرضها (20 دقيقة)

14. بعد انتهاء العروض، اسأل من قاموا بالقراءة، عن مشاعرهم عند التصريح بحالتهم، ثم اطلب من الآخرين التعبير عن مشاعرهم عند سماع تلك التصريحات، مع ملاحظة أنها جاءت من شخص يعرفونه وعملوا معه.

15. ذكر كل مشارك بأسباب الوصمة وعواقبها. وركز المناقشة لبضع دقائق حول تأثير الوصمة بوجه خاص على تقبل الأشخاص لميولهم الجنسية (الملحق 23).

16. تحدث عن أن تقبل المثلية الجنسية ليس سهلاً على المثليين أنفسهم، أو على أحبائهم. وناقش مراحل تقبل الذات، واسأل المشاركين عما إذا كانوا قد مروا بهذه المراحل. ومن المهم أن يتفهم المشاركون ما حدث لمجموعة الأقران مع أسرهم ومجتمعاتهم، لتجنب تعرضهم لمزيد من المخاطر عند مشاركتهم في البرنامج.

17. اطلب من كل مشارك أن يأتي بجملة، قد يستخدمها في عمله، لمواجهة الوصمة والتمييز (مثلاً: مبدأ العمل أو رمز مهني).

## الملحق 23: الوصمة والتمييز لا يساعدان الشخص على تقبل ميوله الجنسية

يحول كل من الوصمة والتمييز دون تقبل الذات و"تقبل الوضع" – وهي مرحلة مهمة حيث يشعر الفرد باستعداده لإعلان ميوله الجنسي. وقبل ذلك، قد يمر بمراحل مختلفة:

- الخوف من ردود الفعل المحتملة من الآخرين وعواقبها السلبية
- الشعور بالذنب، التساؤل عن سبب اختلافه، وأسباب عدم القدره على تغيير ما يشعر به
- قلق على الأسرة وعلى مشاعرها
- الغضب، البحث عن من يلومه، تدني تقدير الذات
- الإحباط وعدم القدرة على التكيف
- تقبل الهوية الجنسية، وفهم أن هذا الأمر طبيعي، وبإمكانه أن يحيا حياة إيجابية
- اتخاذ القرار لإعلان الميل الجنسي والاستعداد لردود الفعل المحتملة من الآخرين
- تحديد لمن يريد البوح بهذا الموضوع ولماذا
- إعلان الميل الجنسي

### فهم الأسرة وتقبلها

تمر الأسرة بمراحل مشابهة عندما يقرر الابن أو الابنة إعلان ميوله/ميلها الجنسي. فغالباً ما يبدي الوالدان الإنكار وعدم التصديق، وقد يقترن رد الفعل هذا بالخوف، والشعور بالذنب والعار – والبحث عن من يمكن لومه. وغالباً ما تعتبر المثلية الجنسية عاراً أو مرضاً لا يمكن شفائه، لذلك قد يأخذ الوالدان وقتاً قبل أن يتقبلا الموضوع.

## الجلسة 11

## الرسائل التثقيفية التحفيزية في الميدان

## لمحة عامة

تساعد هذه الجلسة كل من الميسر والمشاركين على تقييم قدرة المشاركين على أداء عملهم، وقياس كم المعلومات التي تم استيعابها حتى الآن. ومن خلال تكرار السيناريوهات التي تتناول أماكن العمل، واختبار مدى مشاركتهم، سيتمكن المشاركون من تحديد الاستراتيجيات والمناهج الفعالة لتخطيط وتوصيل رسالة تثقيفية وتحفيزية في عملهم في مجال التوعية.

## النشاط: الإعداد لأنشطة التوعية وتنفيذها

## الخطوة 1: عمل جماعي (45 دقيقة)

1. قسم المشاركين إلى ثلاث مجموعات. واطلب من كل مجموعة العمل على إحدى دراسات الحالة والإجابة على أسئلتها (الملحق 24).
2. اطلب من المجموعات كتابة ملاحظاتهم على دراسة الحالة بوصفه سيناريو سيقومون بتمثيله، مكلفين أفراد المجموعة بأدوار الشخصيات. اطلب منهم إعداد هذا التمرين وكأنهم يقومون بأعمال التوعية في المجتمع.

## الخطوة 2: عروض المجموعات والأسئلة والأجوبة (ساعة ونص)

دع كل مجموعة تقدم عرضها التمثيلي للحالة التي قامت بدراستها، واطلب من المجموعتين الأخريين المراقبة وكتابة أوجه السهولة في العرض، وما كان صعباً، والنصيحة التي يمكنهم تقديمها.

## الخطوة 3 : عرض حول إعداد إحدى التدخلات (30 دقيقة)

قدم التدابير التي يتعين اتخاذها لضمان إعداد وتوصيل التدخل بصورة فعالة. وقدم الإجراءات المقترحة للتعامل مع المشاكل والتحديات (الملحق 28). واستفسر عما إذا كان هناك أية أسئلة للتوضيح.

## الخطوة 4: عرض لمقابلة تحفيزية (30 دقيقة)

قدم الدلائل الإرشادية لخطوات تنفيذ المقابلة التحفيزية، واستفسر إن كان هناك أية أسئلة للتوضيح.

## الوقت

3 ساعات و15 دقيقة

## الأهداف التعليمية

في نهاية الجلسة سيتمكن المشاركون من

- تحديد واستخدام استراتيجيات متدرجة فعالة عند تخطيط وتنفيذ مبادرات تثقيفية محددة
- تعزيز مهاراتهم في تخطيط التدخلات
- تحديد تقنيات التعامل مع المشاكل والتحديات
- تعزيز مهاراتهم في مجال الرسائل التحفيزية

## سوف تحتاج إلى

- مواد لتحضير الجلسة: وافي ذكري، ومزلاقات، ومنشورات
- نسخ للتوزيع (نسخة لكل مشارك) من الملحق 24: دراسات حالة الملحق 25: أجوبة على أسئلة دراسات الحالة الملحق 26: مؤشرات لإعداد إحدى التدخلات الملحق 27: مقابلات تحفيزية



## الملحق 24: دراسات حالة

لكل دراسة من دراسات الحالة التالية، اطلب من المشاركين الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما هي الخطوات التحضيرية التي ينبغي اتخاذها قبل الاقتراب من هؤلاء الرجال؟
- ما الذي يمكنه تيسير زيارتك أو إعاقتها؟
- ماذا، في اعتقادك، سيكون رد فعل المجموعة المستهدفة؟
- ما هي المرحلة التي وصلت إليها هذه الفئة المستهدفة؟
- ما هو الهدف الذي ترغب في تحقيقه؟
- ما هو نوع النشاط الذي تقترحه؟
- ما هي الموارد التي ستحتاج إليها من أجل التنفيذ؟
- كيف ستنتهي النشاط وتقيم مدى نجاح التدخل؟

### دراسة الحالة 1

يقترّب شاب منك ليخبرك بأنه يعمل مع مجموعة أصدقاء في الحمام الشعبي حيث يوفر الحمام لزيائنه خدمات "إضافية". وهناك صديق له يتعاطى المخدرات ويحتاج إلى مساعدة. وهو نفسه قد تم تشخيص إصابته بعدوى منقولة جنسياً، ولكن حالته قد تحسنت بعد تناوله الدواء. وهو فعلاً قلق، خاصة بعد سماعه عن فيروس نقص المناعة البشري والإيدز، ويريد أن يفعل شيئاً لحماية نفسه وحماية أصدقائه. ثم يطلب منك المجئ إلى المنزل الذي يقطنونه وتنقيفهم حول هذا الموضوع.

أنت وأصدقائك متقفو أقران في برنامج للتدخلات. فماذا تفعل؟

### دراسة الحالة 2

منتجع فخم على الشاطئ يستعد لإقامة بعض السهرات. ولقد سمعت من أصدقائك أن هناك أنشطة صاخبة تحدث في بعض هذه الحفلات (مغايرة للجنس ومن نفس الجنس) وأن المخدرات والخمر مسموح بها ويتم تقديمها.

أنت تعلم أهمية قيامك أنت وزملاؤك بزيارة هذا المنتجع، والتحقق مما يحدث، وتقديم بعض المعلومات والمدخلات التنقيفية. ماذا تفعل؟

### دراسة الحالة 3

ثلاثة شباب ينتظرون يوماً تحت أحد الكباري من أجل توصيلة مجانية (أوتوستوب). وقد لاحظت من طريقة ملبسهم ومن اختيارهم للسيارات التي تقف أنهم يبحثون عن شركاء من نفس الجنس. لقد عدت إلى نفس المكان مرات عديدة. للتحقق من الوضع ويبدو أنهم جميعاً يركبون نفس السيارة.

أنت عضو في فريق معني بمجموعة من التدخلات. ماذا تفعل؟

## الملحق 25: أجوبة على أسئلة دراسات الحالة

دراسة الحالة	الخطوات التحضيرية	ردود الفعل المتوقعة (إيجابية/ سلبية)	الغرض من التدخل والمراحل السلوكية	التمارين والإجراءات والمواد والنتائج
دراسة الحالة 1	اطلب من زميل لك مرافقتك إلى مكان للاجتماع بهؤلاء الشباب. فكر في مدى ملائمة المكان المقترح	العمال ليسوا من السكان المحليين ويخافون من التعرض للطرد	المرحلة 5: التماس مساعدة الزملاء	اعط معلومات حول الحد من المخاطر/ الوقاية
	إذا كان التدخل سيحدث في الحمام الشعبي، من المفضل تحديد موعد مسبق مع مالك الحمام لتشرح له أهمية هذا التدخل والتخفيف من مخاوفه	يرفض مالك الحمام هذا التدخل لتجنب أي اهتمام غير مرغوب فيه	رفع وعي هذه المجموعة بالمخاطر الصحية وخيارات الوقاية وأن الدعم متوافر	قدم المعلومات الضرورية، وقم بتقييم احتمالية استخدام سبل الوقاية في مكان عملهم، وقدم لها مواد تثقيفية
	قم بتقييم الاحتياجات المحتملة للمجموعة من خلال المعلومات التي وفرها لك الشخص الذي لجأ إليك	يرفض مالك الحمام هذا التدخل لتجنب أي اهتمام غير مرغوب فيه	رفع وعي هذه المجموعة بالمخاطر الصحية وخيارات الوقاية وأن الدعم متوافر	إحالتهم للفحص والكشف عن العدوى المنقولة جنسياً ومنها فيروس نقص المناعة البشري
	احصل على بعض المعلومات الأساسية عن الحمام الشعبي من تجارب أشخاص آخرين	ما الذي يمكن أن يساعد؟ جاء طلب المساعدة من العاملين في الحمام الشعبي	حدد موعداً آخر للمتابعة	
		الشخص الذي فاتحك في الموضوع محل ثقة من قبل أصدقائه		
دراسة الحالة 2	اتصل بمالك المنتج واشرح له ما تقوم به من توعية	الرفض كما لو كنت تتهمه بخرق القانون	المرحلة 1: إنكار السلوكيات المحفوفة بالخطر	توزيع المواد الأساسية؛ سهلة الحمل
	من الأفضل إخبار شخص قريب من المالك حتى يمهّد لك عنده	يحضر الأشخاص الحفل ولا يرغبون في الحديث عن الموضوع	رفع الوعي بالحد من الضرر والدعوة إلى الاختبار والمشورة	قم بوضع إشعار حول أهمية جلسة التوعية
	تعرف على بعض العملاء	يجب أن يكون التدخل سريعاً ومميزاً وموجزاً		قم بتعليق إشعار أو ملصق يربط بين فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز والمخدرات
	احصل على موافقة المالك على نوع التدخل الذي يمكنك القيام به	ما الذي سيساعد؟ احصل على المساعدة من أصدقائك	قم بتمرين سريع ثم الإحالة إلى مركز متخصص بالاختبار والمشورة	

دراسة الحالة	الخطوات التحضيرية	ردود الفعل المتوقعة (إيجابية/ سلبية)	الغرض من التدخل والمراحل السلوكية	التمارين والإجراءات والمواد والنتائج	
دراسة الحالة 3	اذهب إلى هناك ورتب موعد مع الشباب قبل بدء عملهم		قم بتقييم سلوكياتهم من حيث خطورتها (خاصة إذا كانوا يعملون بالجنس)	قم ببناء الثقة ولا تتسبب في تخويفهم. ابن جسور الثقة مع واحد منهم يمكنه إخبار الآخرين.	
	قدم نفسك على أنك مثقف أقران وشرح معنى هذا			ارفع وعيهم بسبل الحد من الضرر. شجعهم على استخدام الواقي الذكري	
	ما الذي يساعد؟ تردد على المكان لمعرفة المجموعة قبل الدخول في التفاصيل				دعهم يتحدثون حول استخدام الواقي الذكري
					شجعهم على زيارة مركز يقدم المشورة والفحص الطوعي

## الملحق 26: مؤشرات لإعداد إحدى التدخلات

الخطوة 1: التخطيط		
الإعدادات	الاتصال بالداعمين الرئيسيين	خصائص المكان
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ما الذي يمكن عمله - حدد الهدف من التدخل وفقاً للنتائج</li> <li>■ محتوى التدخل - الرسائل</li> <li>■ ما ستحتاج إليه (المهارات والأليات)</li> <li>■ أفضل توقيت وأماكن للتدخل</li> <li>■ المجموعة المستهدفة</li> <li>■ اتصل بالشخص المسؤول وأبلغه بالنشاط (عند الضرورة، وحسب مكان التدخل)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ قدم بطاقة إثبات الهوية (البطاقة) ونوع الأنشطة التي تقوم بها</li> <li>■ احصل على الموافقة والدعم</li> <li>■ أكد على أهمية الخصوصية/السرية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ نوع الخدمات المتاحة</li> <li>■ من يستخدم المكان</li> <li>■ ما الذي يقومون به. المناسبات الخاصة، السلوكيات</li> <li>■ أوقات العمل</li> <li>■ من المسؤول</li> <li>■ وقت تردد المجموعة المستهدفة على المكان</li> <li>■ أفضل توقيت ومكان للتدخل</li> </ul>

## الخطوة 2: التدخل

- قدم الفريق والمشروع باختصار
- حدد الهدف بوضوح
- أكد على أهمية الخصوصية/السرية
- فكر في أصحاب المصلحة ومتخذي القرارات الذين يمكنهم التأثير على التدخل
- احمل معك، دائماً، إثبات الهوية ورسالة للتعريف بك من المركز
- ابلغ المركز، دائماً، بمكانك وبالوقت المتوقع لاختتامك الجلسة

## الخطوة 3: بناء الثقة والتواصل مع المجموعة المستهدفة

- قم بتنفيذ ما خطط له: وفر المعلومات المفيدة، والمواد والمراجع اللازمة
- اسأل الأشخاص عن احتياجاتهم أو مشاكلهم
- اطلب ملاحظاتهم المرجعية
- استفسر عن ما إذا كانت هناك موضوعات معينة تثير اهتمامهم
- حافظ على خصوصية ما تمت مناقشته

## الخطوة 4: الختام والتقييم

- اخبرهم أن هناك اجتماعاً للمتابعة
- ابلغهم عن إعدادك للتقرير، وعما سيتم ولن يتم توثيقه
- اشكرهم على اهتمامهم ثم انصرف
- قم بتقييم مدى الحاجة إلى العودة إلى نفس المكان أو عدمها
- اشكر الشخص المسؤول
- كتابة التقرير: قم بتوثيق ما فعلته، وما استخدمت من مواد وأنشطة، وكيف كان تقبل التدخل، وأي أدلة على حدوث نتائج فورية، وسجل اقتراحات للمتابعة/العمل المستقبلي

## التصدي للمشاكل والتحديات

<p><b>الخطوة 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ حدد واهتم بالمنطقة الجغرافية والأماكن التي تتردد عليها المجموعات المستهدفة</li> <li>■ قم بزيارات ميدانية متعددة (حسب الضرورة) في أوقات مختلفة</li> <li>■ اهتم بكل ما يحدث وناقش، في وقت لاحق، المجموعة المستهدفة والمراقب الميداني (أماكن تجارة المخدرات، وتعاطيها، والإبر، والحانات، والخمور، وما إلى ذلك)</li> <li>■ تأكد من الإعداد المبكر لكل من سيتعين عليك الاتصال به</li> <li>■ قم بإعداد محتوى التدخل بمشاركة الفريق والمراقب الميداني</li> <li>■ احمل معك بطاقة إثبات الهوية لإثبات هويتك، والمشروع الذي تعمل فيه، إضافة إلى مايلزم من نشرات</li> </ul>	
<p><b>الخطوة 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ حافظ على الخصوصية والسرية</li> <li>■ حدد قواعد أساسية واضحة من البداية</li> <li>■ كن واضحاً ومختصراً فيما تقول</li> <li>■ لا تضغط على المجموعة المستهدفة: لديهم حق المشاركة أو رفضها</li> <li>■ اختر ظروفاً مناسبة للتدخل</li> <li>■ كن واثقاً من ما تقوم به من عمل، وبالمعلومات التي توفرها</li> <li>■ كن صريحاً حول ما تعرف وما لا تعرف، واعط بدائل، واعرض القيام بالبحث عن معلومات حول النقاط التي أثيرت ولم تعرفها</li> </ul>	
<p><b>الخطوة 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ راع الدقة في مواعيدك</li> <li>■ اسمح بالحوار/المناقشة واستمع إلى مشاكلهم</li> <li>■ لا تأخذ الأمور على نحو شخصي، ووضح دائماً أنك مجرد رابط، وأن هناك قدرة مهنية</li> <li>■ بث الطمأنينة مشيراً إلى أن برنامجك لا ينتمي إلى أية مصالح أو مجموعات تعارض رفاه من يحضر هذا الحدث</li> <li>■ كن واعياً بردود الفعل السلبية وحافظ على الهدوء</li> <li>■ خذ احتياجات المشاركين بجدية، سجلها وطمأنهم بأنك سوف تتعامل معها</li> <li>■ وفر كل المعلومات التي تلبي احتياجاتهم</li> <li>■ كن واقعياً</li> <li>■ احترس من القيام بالأنشطة وفقاً لإرادة العملاء</li> <li>■ كن يقظاً: حافظ على مهنية وصراحة علاقتك بالعميل</li> </ul>	
<p><b>الخطوة 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ اشكر كل من استقبلك ووثق بك .</li> <li>■ تذكر وقم بتوثيق كل ما حدث</li> <li>■ كن موضوعياً، واقعياً، وصريحاً في تقرير الأحداث</li> <li>■ اكتب كل ما استطعت وما لم تستطع القيام به</li> <li>■ ساعد في إعداد خطط العمل المستقبلية: تحديد الاحتياجات والموارد</li> </ul>	

## تذكر:

- قد لا يتم تنفيذ ما خطط له
- أحياناً، ستقوم بزيارة أماكن يصعب فيها مناقشة بعض الموضوعات
- التزم بمجموعتك وكن محترفاً
- راع القواعد الموضوعية للمحافظة على أمنك
- احترم قواعد المكان الذي تزوره
- قد تختلف الظروف من أسبوع إلى أسبوع (المناخ، والمشاعر، والشرطة، ومستوى تناول الكحول)
- ركز على نوع العلاقة التي تبنيها (فقد يستمر بعضها ويتطلب وقتاً للمتابعة وطاقة، وقد يكون البعض الآخر محدوداً فقط من أجل توفير المعلومات - لا تجعل المجموعة المستهدفة تعتمد عليك).
- لا تجبر المجموعة المستهدفة على الذهاب إلى المراكز التي تقدم الخدمات.

## الملحق 27: المقابلات التحفيزية

إن هدف التواصل مع الأقران في الشارع هو تشجيعهم على تغيير سلوكياتهم المحفوفة بالمخاطر إلى سلوكيات أكثر صحة. ودور مثقف الأقران هو العمل على إفهامهم خطورة تلك السلوكيات، والبدء في التخطيط لتغييرها. وتتكون اللقاءات التحفيزية من الخطوات الآتية:

**الخطوة 1: بناء الثقة****احصل على موافقة العميل للتحدث عن حالته:**

- هل لديك مانع إذا تكلمنا عن هذا الموضوع؟
- هل يمكن أن نناقش سلوكياتك؟

**الخطوة 2: التحدث عن التغيير**

**دع العميل يتحدث عن فائدة التغييرات السلوكية.** بوجه عام، يتحدث العملاء عن هذا الأمر بأسلوب غير مباشر، وعليك مساعدته لتحديد هذه الفوائد، وأشرح له أية تناقضات في ما يقوله وما يفعله. وهذا من شأنه أن يساعدك أنت أيضاً على ما يهمهم من قيم في الشارع.

نماذج من الأسئلة:

- ما الذي تريد أن تغيره؟
- لماذا تريد أن تتغير؟
- ماذا سيحدث إذا لم تتغير؟
- ما هي النتيجة الجيدة لتغيير سلوكياتك؟
- الذي يمنعك من التغيير؟
- كيف أستطيع أن أساعدك على التغيير؟
- ما مدى أهمية تحقيق التغيير الذي تريده بالنسبة لك؟
- ماذا سيتغير في حياتك إذا تحركت من هذه المرحلة لأخرى؟

**الخطوة 3: طرح الأسئلة المفتوحة**

- تحدث معي عن سلوكياتك.
- ماذا يحدث لك؟
- ما الذي يدور في خلدك عادة، وأنت لا تمارس أية حماية لنفسك؟

**الخطوة 4: الاستماع التفاعلي**

- ركز على التناقض في المشاعر، والسلوكيات، والتفكير: كيف تستفيد من السلوكيات غير الصحية؟
- ساعد الشخص على وزن القرارات: ماذا سيحدث إذا اخترت هذا بدلاً من ذلك؟ ما هي الخيارات المختلفة؟ ما هي نتيجة الاستمرار كما أنت، وما هي نتيجة التغييرات المقترحة؟
- لخص من وقت لآخر: مما تقوله... أفهم أنك تريد...
- وضع وركز على المسألة الرئيسية: ما هي الخطورة الناجمة عن سلوكياتك بالضبط؟

### الخطوة 5: الاستعداد للتغيير

- تقول إن الكوكابين يساعدك على مواجهة الآخرين وإنك تستخدمه مع الزبائن، لكنك تقول أيضاً إنك لا تريد أن ترى أحداً عندما تستخدمه. إذن، كيف يساعدك؟
- تقول إنك ملتزم بشريك جنسي واحد وإنك على استعداد للتضحية بكل شيء من أجله، لكنك تذكر أيضاً أن لديك علاقات جنسية مع شركاء آخرين ولا تستخدم الواقيّة. كيف يساعدك هذا السلوك على حماية الشريك الذي تحبه؟

### الخطوة 6: الاستعداد للمتابعة المستمرة

- من محادثتنا، يبدو أنك استطعت أن تواجه مشكلة ما، فما يمنعك من القيام بنفس الشيء الآن؟
- الأسبوع الماضي قلت لي إنك لم تتبادل الإبر مع آخرين لمدة تزيد عن شهر. كيف استطعت ذلك؟

### الخطوة 7: الرغبة للتغيير

- عندما شاهدتك الشهر الماضي رفضت أخذ الواقي الذكري لأنك قلت إنك لا تحتاج إليه. واليوم تطلب مني واحداً وتعدني ألا تمارس الجنس دون وقاية. من 1 إلى 10، ما هو تقييمك لما حققته من تغيير؟ أين كنت الشهر الماضي وأين أنت اليوم؟
- كيف استطعت أن تتخذ هذه الخطوة؟
- الشهر الماضي قلت إنك لن تستخدم الواقي الذكري إذا دفع الزبون لك أكثر. والآن تقول إنك فعلت ذلك أخيراً. ماذا جعلك تنتكس؟ ما الذي يمكن القيام به لتعود إلى المركز الطبي؟

### الخطوة 8: الاستعداد للمتابعة المستمرة

- تابع لتشجيع التغييرات السلوكية
- كن مهتماً بإحالة الأصدقاء
- اطرح الأسئلة وأجب عليها

## الجلسة 12

## أهمية برنامج التوعية والتأثير على متخذي القرارات

## لمحة عامة

تستخدم هذه الجلسة، لعب الأدوار الممتد، حيث يشترك جميع المشاركين لاكتشاف قدرة الأشخاص الرئيسيين في مجتمع ما على السماح بتنفيذ المبادرات الهامة، أو منعها. وتركز الجلسة مرة أخرى على بعض أنماط من الوصمة والأحكام المسبقة التي تم تناولها في جلسات سابقة، كما تبحث في المهارات الرئيسية المطلوبة لإشراك متخذي القرارات وكسب دعمهم.

## النشاط: إقناع متخذي القرارات

## الخطوة 1: إعداد الأدوار (ساعة)

1. قم بتوزيع القصة (الملحق 28) ليقراها المشاركون، ثم اقرأها بصوت عالٍ. واطلب منهم تنظيم لعب أدوار، موسع، للسيناريو، حيث يحضر الناشطون للعشاء مع من قام السياسي بدعوته من شخصيات رئيسية. أخبرهم أن لديهم ساعة للإعداد و45 دقيقة للأداء، وأن يمكنهم استخدام الدعائم وأية إضافات يجدها ويرونها مناسبة.
2. اطلب من المشاركين اختيار مجموعة صغيرة للقيام بدور الناشطين. وتوزيع كل الأدوار/الشخصيات الأخرى بينهم، مكررين أو مضيفين بعضها عند الضرورة. ويجب أن يكون كل منهم في أداء دور واحد على الأقل في هذا النشاط.
3. عقب توزيع الأدوار، اطلب من كل شخصية أو مجموعة الاستعداد لأداء دوره وأن يكون مقتعاً إلى أقصى درجة مهما كان الرأي الذي يقدمه.

## الأدوار

## الناشطون

يقومون بتنفيذ حملات توعية بفيروس نقص المناعة البشري، والإيدز، والعداوى المنقولة جنسياً، وتشمل معلومات، وسبل الوقاية، والإحالة، وذلك لكل من الشباب والرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، علاوة على تبريرهم لأهمية التدخلات الخاصة بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال.

## شخصيات معارضة:

- محام غني يقدم دلائل مقنعة لتبرير عدم التحقيق في حالات الوفاة الأخيرة في البلد.
- أحد رجال الدين المتشددين يرفض مناقشة الموضوع، ويستخدم التعاليم الدينية لتبرير أفعاله وبيد الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال باعتبارهم مجموعة منحلة وغير أخلاقية.
- طبيب ريفي يمارس وصم الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، ولا يوافق على سلوكياتهم، ويؤمن بأنها سلوكيات تجلب المرض وأنها يجب أن نتخلص منهم لحماية أهل البلد.
- ممثلون من المجتمع غير متسامحين، ومهتمين فقط بمستقبل وسلامة شبابهم وسمعة البلد.
- مالك صحيفة.

## الوقت

ساعتان و15 دقيقة

## الأهداف التعليمية

- في نهاية الجلسة سيتمكن المشاركون من فهم أهمية وفائدة برامج التوعية الخاصة بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال
- تحديد طرق إقناع متخذي القرارات لدعم هذا العمل، والتأثير على أشخاص مثل القادة الدينيين وقادة المجتمع، والوزارات ذات الصلة، ووسائل الإعلام، والمنظمات المحلية وما إلى ذلك.

## سوف تحتاج إلى

- دعائم للعب الأدوار
- أوراق وأقلام ماركز للإعداد للأدوار
- نسخ للتوزيع (نسخة لكل مشارك) من

الملحق 28: القصة



### شخصيات مؤيدة:

- محامي الدفاع ليس من الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال لكنه يتعاطف معهم.
- مدير منظمة اجتماعية واع بالمشاكل الصحية للرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، والمخاطر التي تواجه الشباب. يريد إيقاف سوء معاملة الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال ويؤيد جمع التبرعات لبرامج التدخلات. ويتفهم أهمية بناء الشراكات مع أصحاب المصلحة.
- أحد رجال الدين المتوسطين يأتي بالتفنيات لمواجهة حجج رجل الدين المتشدد.
- شخصان يمثلان السكان المحليين الذين يريدون دعم الحملة، من ذوي التفكير المتفتح، وقد فقد أحدهما ابنه لأسباب غير معروفة، وهناك احتمال أن ابنه كان ممن يمارسون الجنس مع الرجال، وقد توفي بسبب الإيدز.

### الخطوة 2: الأداء (45 دقيقة)

4. تشارك أنت فقط، بوصفك ميسراً، في أداء، وأي ضيوف في الجلسة يكونوا من المشاهدين. وقد تقوم بدعوة مشرفين ميدانيين، ومخططي البرنامج لحضور هذه الجلسة.

### الخطوة 3: المناقشة والختام (30 دقيقة)

5. بعد العرض، اطلب آراء الجمهور والممثلين حول الجهود التي نجحت، وتلك التي فشلت في كسب الدعم للمبادرة الخاصة بالرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. واطلب من الممثلين توضيح ما واجهوه من صعوبات وكيفية التصدي لها.
6. وفي النهاية، اشرح أهمية برنامج التوعية: كيف يساعد على التصدي لمشكلة تزايد الإصابات بفيروس نقص المناعة البشري بين الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، وكيفية التوعية بأساليب تراعي الحساسيات الثقافية، وفي نفس الوقت تتصدى للأحكام المسبقة والتمييز. واطرح أهمية كسب دعم ذوي السلطة من المتمكنين الرئيسيين

## الملحق 28: القصة

وحديثاً، توفي شابان في ظروف غريبة ولا أحد يريد التحدث في الأمر - ولا حتى أفراد عائلتهما المباشرين. وفي حادثة أخرى، تم العثور على شاب ميتاً - يفترض بسبب جرعة زائدة من المخدرات- مع أن أحداً لم سكن يعرف أنه كان يتعاطى المخدرات.

وقد اجتمعت مجموعة من أصدقائه وقررت القيام بحملات توعية بفيروس نقص المناعة البشري في البلد، مستهدفة الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال. غير أن هذه الأنشطة تم رفضها، وقامت الشرطة باعتقال المثقفين/الناشطين وأفرجت عن القليلين منهم. واتهمتهم أيضاً بتشجيع الشباب على القيام بنشاطات وسلوكيات "غير طبيعية". وقبل لهم أن العقوبة ستكون أشد قسوة عندما يتم القبض عليهم المرة القادمة.

وقد انتاب الخوف هؤلاء الناشطين ورغم ذلك قرروا الاستمرار. واتصلوا بسياسي غني، طالبين منه أن يسمح لهم بمواصلة حملات التوعية. وقام هذا السياسي بدعوة المجموعة للعشاء في منزله، ودعى معهم بعض أفراد المجتمع من ذوي النفوذ، وذلك حتى تتاح لهم فرصة التحدث عن أهداف تدخلاتهم. وقد شجعهم على دعوة أي شخص يمكن أن يدعم قضيتهم.

وقبل أسبوع من تاريخ العشاء، عرفت المجموعة أن من بين المدعوبين أفراد من كبار شخصيات المجتمع، وهم :

- محام متمكن وذو تأثير، قدم دلائل مقنعة تبرر عدم التحقيق في حالات الوفاة الأخيرة.
- أحد رجال الدين المتشددين يرفض تماماً جميع المناقشات في هذا الموضوع، مستخدماً التعاليم الدينية لتبرير موقفه.
- طبيب من البلد لا يريد أي علاقة مع هذه الفئة السكانية ويدعم وجهة نظره بالأساطير والمعتقدات الخاطئة.
- جماعة من الناشطين المحليين، الذين لم يعد بوسعهم تحمل هذه الفئة السكانية بسبب قلقهم على مستقبل وسلامة شبابهم وسمعة البلد.

"الرومانسية" هو اسم مدينة لا يزال سكانها يحترمون الأساليب القديمة، وينحدر حكامها من قبيلة كبيرة ذات نفوذ. وتعتبر وجهة سياحية من الدرجة الأولى، ويمثل الشباب نسبة عالية من سكانها. وتقتصر موارد المدينة على موسم الصيف، عندما تعمل الأسواق، والمقاهي، والمطاعم بأقصى طاقتها.

وقد شارك الكثير من الرجال العزاب والكبار في السن في الأعمال التجارية السياحية، مكرسين وقتهم لخدمة السياح.

وفي هذه المدينة، مثلها مثل مدن أخرى كثيرة، يرفض المجتمع الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال، حيث يواجه هؤلاء الكثير من التحديات. وينظر إليهم على أنهم حثالة المجتمع، يستحقون الرجم أو السجن. وهناك حالات من التحرش، والسرقه والطرده من الأماكن الترفيهية، وفي بعض الحالات، يصل الأمر إلى التهديد بالقتل. ولا أحد يتعرف على الجناة، حيث أنهم في حماية السلطات والقادة الدينيين.

ومن بين مجموعات مغايري النوع الاجتماعي، وثنائيي الجنسية، والمثليين، ومزدوجي الميول الجنسية، تواجه كل مجموعة فرعية تحديات خاصة بها، والجميع يخفي هويته الجنسية إلا في المناسبات الخاصة. وينظم هذا المجتمع حفلة زفاف تقليدية كبيرة للسياح، للإعلان عن انتهاء الموسم الصيفي، يتكرون فيها، ويرتدون ملابس نسائية.

وقد ارتفع معدل الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري في هذه المجموعة المعرضة لمخاطر النقاط العدوى ليصل إلى ما يقرب من 100 إصابة جديدة في السنة، كان 90% منها بين الشباب.

وقد بدأت الإشاعات، تشير إلى أن بعض هذه المجموعات الفرعية تتناول هرمونات بدون أي وصفة طبية (أو بعد توصيات الأقران) بعد سوء معاملة الأطباء لهم.

وتعمل بعض هذه المجموعات بالجنس (خاصة في موسم الصيف) ويتعاطى بعضها، أحياناً، المخدرات. وهناك آخرون انجذبوا لنشاطات الرجال الذين يمارسون الجنس مع الرجال لجمع الأموال لدراساتهم.



## حول التحالف الدولي لمحاربة فيروس نقص المناعة البشري والإيدز

نحن تحالف جديد مبتكر، يعمل على المستوى الوطني، تحالف مستقل يشترك مع المنظمات المدنية في رؤية واحدة تسعى لإيجاد عالم خال من الإيدز.

نحن ملتزمون بالعمل المشترك، مع المجتمعات من خلال النشاطات المحلية، والوطنية والعالمية المعنية بفيروس نقص المناعة البشري، والصحة وحقوق الإنسان.

وأعمالنا جميعها تركز على ما نحمله من قيم: فحياة البشر لها قيمة متساوية، ولكل إنسان الحق في الحصول على معلومات حول فيروس نقص المناعة البشري، وعلى ما يحتاجه من خدمات لحياته الصحية.

## حول برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بالإيدز في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز هو مشروع مشترك مبتكر تحت مظلة أسرة الأمم المتحدة، يجمع ما بين جهود وموارد عشر منظمات من منظومة الأمم المتحدة في إطار الاستجابة لمرض الإيدز لمساعدة العالم على الوقاية من الإصابات الجديدة بفيروس نقص المناعة البشرية، ورعاية المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشري، والتخفيف من تأثير الوباء. كما يساعد البرنامج في إرساء ودعم استجابة موسعة لمرض الإيدز \_ وهي استجابة تجمع جهود العديد من القطاعات والشركاء من الحكومات والمجتمع المدني. أما الجهات الراعية فتشمل كل من: مفوضية الأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، وبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي، وصندوق الأمم المتحدة للسكان، ومكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة، ومنظمة العمل الدولية، واليونسكو، ومنظمة الأمم المتحدة للمرأة، ومنظمة الصحة العالمية، والبنك الدولي.

الفريق الإقليمي للدعم التابع لبرنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بالإيدز  
في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا

20 شارع عبد الرزاق السنهوري

مدينة نصر

القاهرة، مصر

هاتف: (+20) 222765257