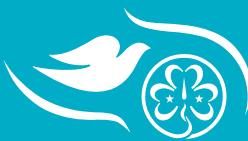


حَرْةٌ لِأَكُونْ أَنَا

حزمة الأنشطة للفئات العمرية
الأكبر سناً (15+ سنة)

برنامج تعليمي يروج لعالم خالٍ من القلق المرتبط بالظهور





الكتاب

مرحباً.....	4
آلية عمل برنامج حرة لأكون أنا.....	6
معلومات هامة.....	9.....
الأغاني والأنشطة التحفيزية الخاصة بالثقة الجسدية...الأنشطة	10
إرشادات التقييم للميسرات.....	12
الإستبيان المسبق.....	14.....
الجلسة1.....	16.....
الموارد المقدمة.....	24
الجلسة2.....	28
الموارد المقدمة.....	36
الجلسة3.....	46
الموارد المقدمة.....	52
الجلسة4.....	58
الموارد المقدمة.....	64
الجلسة5.....	68
الموارد المقدمة.....	73
الاحتفال,التقييم والمشاركة!	78.....
الاستبيان النهائي.....	80
شكر وتقدير.....	83



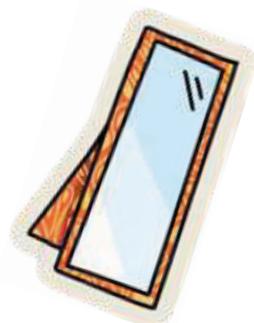
مرحباً



يُعد برنامج حرة لأكون أنا بمثابة برنامج تعليمي للترويج لعالم خالٍ من القلق المرتبط بالظهور. بدأ برنامج "حرة لأكون أنا" لأول مرة في عام 2013، وبعد ذلك تم تطويره من خلال الشراكة مع الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة، ومشروع دوف للتقدير الذاتي ومركز أبحاث المظهر. ومنذ ذلك الحين، تمكنت ستة ملايين من المرشدات وفتيات الكشافة في 80 دولة من تعزيز ثقتهن الجسدية بالإضافة إلى مساعدة الآخرين في رفع مستوى تقديرهم الذاتي.

تدعم هذه النسخة المحدثة والأكثر تمثيلاً وتفاعلية من برنامج حرة لأكون أنا، نحو 4 ملايين من المرشدات وفتيات الكشافة الآخريات لقيادة الحركة نحو عالم خالٍ من عدم الثقة الجسدية.

ونحن إذ نطلع لما ستقوم به مجتمعكم!





تصف إيزايل، إحدى المرشدات من البرازيل، تجربتها ضمن برنامج حرة لأكون أنا

لقد كنت أتعاني من مشكلة التقدير الذاتي بشكل كبير عندما كنت في سن المراهقة، وعند الإعلان عن برنامج حرة لأكون أنا في البرازيل، كنت إحدى العضوات في التجمع الوطني للمرشدات. خلال مقطع الفيديو الترويجي، اكتشفت أنني لست الوحيدة التي تعاني مشكلة الثقة الجسدية وأن جميع النساء والفتيات اللائي ابهرت بهن، كن يعانون نفس معاناتي. لكن ما السبب في ذلك؟ لماذا لم تستطعن رؤية هوبيهن الحقيقية بعيداً عن مظهرهن؟ لماذا لم أستطيع رؤية هوبي الحقيقة بعيداً عن مظهرها؟ لقد ساهم برنامج "حرة لأكون أنا" في تحسين ذلك بشكل كبير. لقد كنت متسمسة حقاً لأنني أعرف جيداً ما هو شعور عدم القدرة على مواصلة أي شيء نتيجة المشكلات المتعلقة بالتقدير الذاتي، أو عدم الشعور بالثقة في القيام بأبسط الأشياء مثل السباحة أو أول الدخول في علاقات سامة، وذلك لمجرد عدم معرفتك بأنك تستحقين الأفضل.

نحن بحاجة إلى نشر ثقافة الرضا عن الجسم حول العالم، ونحتاج إلى تمكين الفتيات والشابات من الثقة الجسدية. كما يجب أن تتمتع الفتيات بالقدرة على التحدث علينا، وأن يشعرن بالثقة بأنفسهن ودعم بعضهن البعض."

**ستاسيي جون شيلتون، رئيسة التعليم والمناصرة العالمية،
بمشروع دوف للتقدير الذاتي**

بدأ مشروع دوف للتقدير الذاتي في عام 2004 ومنذ ذلك الحين امتد نطاقه ليغطي أكثر من 79 مليون من الشابات في 150 دولة. لقد بدأنا هذه الرحلة مع جمعية فتيات الكشافة بالولايات المتحدة الأمريكية التي تطورت بعد ذلك لتكون جمعية المرشدات والتي تعتبر إحدى شركائنا الرئيسيين. يسعدنا أن يكون لدينا مرشدات وفتيات كشافة في جميع أنحاء العالم يعملن على تعزيز الثقة الجسدية وذلك في إطار شراكتنا المستمرة مع الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة. ومن خلال شراكتنا مع مجموعات الإرشاد والكشافة، والقادرة، وأولياء الأمور، والشركاء، يمكننا التأكد من أن الشباب لديهم إمكانية الوصول إلى الأدوات الهامة القائمة على الأدلة والتوعية بالثقة الجسدية والتقدير الذاتي.

تناول أدواتنا الموضوعات الرئيسية التي ثبت أن لها أثر على الثقة الجسدية للشخص. حيث تتضمن الألعاب، والقصص، والرسوم المتحركة، والأنشطة المماثلة لتلك الموجودة في برنامج "حرة لأكون أنا". نحن ندرك أن انخفاض الثقة الجسدية لا تؤثر فقط على الصحة العامة، ولكنها ترتبط أيضاً بقضية العدالة الاجتماعية والمساواة بين الجنسين. نحن نسعى لمساعدة الشابات على الشعور بالرضا عن مظهرهن لتحقيق قدراتهن الكامنة. وهذا يشمل تمكين الفتيات في جميع مناحي حياتهن.

يساهم تعزيز الثقة الجسدية للفتيات في بناء المهارات القيادية، وتحسين التحصيل العلمي، والصحة الجسدية والنفسية، وتمكينهن من التعبير عن أنفسهن، ومواجهة الضغوط النمطية للحياة، والتحديات المتعلقة بالمظاهر، والتمييز الذي يعاني منه البشر. ونحن إذ نأمل في انضمامكم إلينا لتحقيق ذلك من خلال بناء الثقة الجسدية بين العديد من الشابات حول العالم

هايدي جوكين، رئيسة المجلس العالمي للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة

تعمل الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة منذ أكثر من 8 سنوات لإحداث تغيير حقيقي وإيجابي و دائم حول كيفية نظرة جميع الشابات لأنفسهن. يهدف منهج برنامج "حرة لأكون أنا" إلى تمكين الفتيات من معرفة قدراتهن الكاملة في الحياة وذلك من خلال الأنشطة التي تعزز الثقة الجسدية والتقدير الذاتي، بحيث لا يسبب مظهرهن عائقاً في حياتهن. يمكن للشابات معرفة كيفية مواجهة الضغوط الاجتماعية، وتعزيز الثقة الجسدية، وتحدي الصور النمطية للجمال التي يتم الترويج لها عبر وسائل الإعلام ومناصرة الصورة الصحيحة للثقة الجسدية على مستوى أصدقائهم ومجتمعاتهم.

ومن خلال تعزيز الثقة الجسدية على مستوى الجيل، يمكن للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة إحداث أثر ملحوظ في حياة الفتيات وتمكينهن من مواصلة حياتهن دون وجود سقف لطموحاتهن



آلية عمل برنامج حرة لأكون أنا



تستغرق كل جلسة حوالي ساعة واحدة حيث تحمل رسالة رئيسية مهمة للشباب لمعرفة معايير الجمال في المجتمع وتحديها. تستمر الجلسة أطول قليلاً لأنها تتضمن المقدمة والتقييم الاختياري

تستغرق الجلسة نحو خمس إلى ست ساعات، بالإضافة إلى الوقت الذي تحتاجه مجموعتكم لتنفيذها على مستوى المجتمع

توضح الجلسة الخطوط العريضة التي يتم تطبيقها بالتزامن مع التنفيذ المباشر. بالنسبة للمجموعات التي تنفيذ برنامج حرة لأكون أنا عبر الإنترنت، يرجى تنزيل خطط وموارد الجلسة المعدلة من خلال الرابط التالي

<https://free-being-me.com/downloads/>

تناسب حزمة أنشطة برنامج "حرة لأكون أنا" الفتيات فقط ومجموعات التعليم المختلط المكونة من 20 إلى 30 من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 11 و14 عاماً. يمكن تعديل حزمة الأنشطة بسهولة وفقاً للمجموعات المختلفة للأعمار

يجب أن تقوم مجموعتكم باستكمال كافة الجلسات الخمس ببرنامج حرة لأكون أنا للحصول على شارة البرنامج وتحسين ثقتهن الجسدية. يمكن تحقيق الأثر المنشود من البرنامج فقط من خلال استكمال الجلسات الخمس، وفقاً للترتيب التالي :

الجلسة

الرسالة الرئيسية

1



تنتشر معايير الجمال في كل مكان، تخبرنا أنها لن نحظى بالتقدير الكافي ما لم يكن مظهernَا وفقاً لمعايير محددة فقط. هذه المعايير من المستحيل تحقيقها ويتم تجاهل واستبعاد الأشخاص بسببها وتتغير بشكل مستمر بمدحه الوقت ومع اختلاف الثقافات. تتسبب هذه المعايير في الإضرار بما يلي:

عالمي: تتسبب هذه المعايير في الإضرار بثقتنا وصدقائنا، كما تؤثر على مدرستنا/حياتنا العملية، وتنزعنا من ممارسة الأشياء التي نحبها والوصول إلى كامل قدراتنا

عالمي: تتسبب هذه المعايير في جعل العالم أقل تنوعاً، وتتسبب في الأعباء المالية على عاتق حكوماتنا وخدماتنا الصحية، بالإضافة إلى إلحاق الضرر بالبيئة

جميع الناس، وخاصة الفتيات والنساء

الأنشطة



• مرحباً بكم في برنامج حرة لأكون أنا

• النشاط (1): المعايير المرهقة - تحديد (وتدمير) "المظهر المثالي" بضغط من المجتمع لتحقيقه

• النشاط (2): تأثير مستمر - فهم الأضرار التي تسبب فيها معايير الجمال للناس - سواء على المستوى الشخصي، في المدرسة/العمل والعالم أجمع (الحكومة، والخدمات الصحية، والبيئة).



• التطبيق المعمق - التفكير في كيفية تحدي معايير الجمال كمواطن عالمي. امدووا بعضكم البعض (لا ينطبق ذلك على الإطراء الخاص بالمظاهر!).

• التحدي الرئيسي: تقييم أثر وسائل الإعلام - البحث عن ثلاثة أمثلة لمعايير الجمال وكتابه نتائجين ضارتين لكل منها

تجدون مع هذه الرموز إرشادات للمبادر
في كل جلسة لتنذيرك بما يحدث / من
المهم أن تفعل وماذا تبحث / استمع
لمجموعتك



الجلسة

الرسالة الرئيسية

الأنشطة

2



يجب أن نتحدى ونرفض معايير الجمال في جميع وسائل الدعاية والإعلان ووسائل الإعلام الأخرى، (مثال: التلفزيون، والأفلام، والإذاعة، والصحف، والألعاب، والأغاني، والكتب) التي تضغط علينا لتغيير مظهرنا

3



في بعض الأحيان، تمارس الأسرة والأصدقاء ضغوطاً علينا لتغيير مظهرنا - دون أن ندرك ذلك. علينا تحدي هذه الملاحظات والإجراءات التي تنشر معايير الجمال!

- التدريبات التحضيرية - مشاركة نتائج معايير الجمال في وسائل الإعلام المختلفة باستخدام التحدي الرئيسي
- النشاط (1): من الفائز؟ - يتم تحديد المستفيد من معايير الجمال التي نراها في وسائل الإعلام

- النشاط (2): من الخاسر؟ - تحدي وسائل الإعلام التي تنشر معايير الجمال الضارة
- التطبيق المعمق - رسم إعلان للثقة الجسدية

- التحدي الرئيسي: الأصدقاء الأعزاء - يرجى كتابة ملحوظة إلى شخص أصغر سنًا تشرح فيها السبب في عدم جدواه محاولة تطبيق معايير الجمال

- التدريبات التحضيرية - مشاركة مدى تسبب معايير الجمال في الإضرار بالأشخاص وذلك باستخدام التحدي الرئيسي الخاصة بكم

- النشاط (1): الأشخاص تحت الضغط - مواجهة معايير الجمال من خلال ممارسة التحدي مع العائلة والأصدقاء

- النشاط (2): رسائل المرأة - كتابة رسالة الثقة الجسدية
- التطبيق المعمق - تحديد أجزاء الجسم التي تحبه وما هي وظيفتها

- التحدي الرئيسي: مرآتي - الوقوف أمام المرأة وتعزيز الثقة الجسدية بصوت عالٍ

الجلسة

الرسالة الرئيسية

الأنشطة

4



قد نبدي ملاحظات من خلال مقارنة مظاهر بعض الناس وفقاً لمعايير الجمال - حتى دون أن ندرك ذلك. يساهم "حديث الجسد" في نشر الشكل والمعايير "المثالية" المستحيلة. وبدلًا من ذلك، يجب أن نحتفل بما يجعلنا جميعًا مميزين وما يمكن لجسمنا القيام به !

- التدريبات التحضيرية - ترديد ما نحبه في أجسادنا من خلال التحدي الرئيسي



5



لدينا القدرة على بناء عالم يشعر فيه الجميع بالحرية في أن يكونوا على طبيعتهم!

كل إجراء، مهما كان كبيراً أو صغيراً، سيسهם في تعزيز الثقة الجسدية سواء على مستوى الأشخاص الآخرين أو المستوى الشخصي.

يتم أيضًا توفير سجل برنامج **حرة لأكون أنا** بالتزامن مع خطة الجلسة. تحتوي على أنشطة والإلهام والتطبيق المعمق التي استكملتها المجموعات أثناء وبعد الجلسات - على سبيل المثال عند إستكمال تحدياتهم الرئيسية

- التدريبات التحضيرية - يرجى مشاركة ملاحظاتكم عن التحدي الرئيسي

النشاط (1): شاهدوا التغيير - تخيلوا إذا كان كل شخص من الشباب يعرف مدى ضرر معايير الجمال ومحدود شعورهم بالثقة الجسدية كل يوم

النشاط (2): تخطيط التغيير - يرجى الاطلاع على مشاريع الآخرين وتحديد مصادر الإلهام، وبعد ذلك يرجى استكمال خطة مشروع "اتخذوا إجراء الآن" لتنفيذها في مجتمعاتهم

التحدي الرئيسي - يرجى تحديد موعداً نهاية لمدة أسبوع أو أسبوعين للتجمع للاحتفال واحتفالية الشارة!



معلومات هامة

مرحبا!

اطلع على نصائح
لتعزيز الثقة الجسدية
في التخطيط
للسessions

لذلك من المهم أن نشعر بالثقة في التخطيط لجلسات وتطبيقاتها بهدف تعظيم أثرها. لمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على صفحة 13 من دليل الميسرات بالإضافة إلى البحث عن النصائح والإرشادات التي يقدمها خبراء الثقة الجسدية ضمن خطط الجلسات.

تم إعداد برنامج "حرة لأكون أنا" من خلال التعاون الوثيق مع خبراء أكاديميين متخصصين في الأبحاث المتعلقة بالمؤشر. تم إعداد جميع الأنشطة والموارد بعناية على أساس أدلة كيفية تعزيز الثقة الجسدية للشباب بنجاح.



عند تنفيذ برنامج حرة لأكون أنا:

يجب على الميسرات القيام بما يلي:

- التعاون مع المجموعة لإعداد اتفاقية Brave Space في بداية العمل وعرضها خلال كل جلسة. يمكن ذلك الشباب من مشاركة أفكارهم، وتحدي آرائهم بشكل سليم بعيداً عن الأحكام والتقييم من الآخرين
- الثقة في المواد التدريبية. تستند كافة محتويات الحزم - بداية من الأسئلة وصولاً إلى الأنشطة والتقويم والترتيب - إلى أدلة دقيقة تهدف لتعزيز الثقة الجسدية للشباب. لذلك من الأهمية بمكان تفيذهما وفقاً للطريقة تم إعدادها بها - يرجى عدم اختيار أنشطة دون غيرها أو تغييرها واستخدام العلامات والأدلة المقدمة.
- الحفاظ على تركيز المجموعة على الرسالة الرئيسية للجلسة. يمكن للحديث عن الثقة الجسدية إثارة ردود فعل قوية ومناقشات متعمقة، لكن يجب الحفاظ على تركيز المجموعة وتجنّب تشتيتهم.
- إتاحة فترات من الصمت أثناء المناقشات - يمكن أن يكون هذا وقتاً جيئاً للتفكير في كثير من الأحيان. إذا لم يساهم ذلك الانتظار في تحفيز المشاركيين على الرد فحاول إعادة صياغة السؤال أو توزيعهم للعمل في مجموعات من اثنين لإعادة التشاور والمناقشة.

يرجى التأكد من قيام الشباب بما يلي:

- بدء كل جلسة بتردد الوعود الخاص ببرنامج "حرة لأكون أنا". يعزز هذا الاتفاق الشفهي من احتمالية مشاركة الشباب وتحفيزهم
- استغلال كافة الفرص لتحدي ورفض معايير الجمال في المجتمع - سواء بصورة شفهية أو كتابية ومن خلال اتخاذ الإجراءات اللازمة. تشير الدراسات البحثية إلى أنه كلما تحدثنا أكثر عن أسباب أضرار معايير الجمال، زاد احتمال تصديقنا لها. من الأهمية بمكان تجنب الحديث الشباب عن معايير الجمال بشكل إيجابي
- تجنب النظر إلى أمثلة على معايير الجمال أو ترددتها أو وصفها، حتى أثناء لعب الأدوار. لتجنب تعرض الشباب لمعايير الجمال الضارة أو الإيمان بها بشكل إضافي، تقتصر عملية قراءة هذه الأمثلة على الميسرات فقط
- التأكيد على أهمية تطبيق ما تعلموه خارج نطاق الاجتماع من خلال استكمال التحدي الرئيسي لكل جلسة. يتم ذلك من خلال التأكيد على ما تعلمناه في بيئات مختلفة، فمن المرجح أن تستخدم المعرفة خارج نطاق المجتمعات الإرشاد/الوحدات



الأغاني والأنشطة التحفيزية الخاصة بالتقة الجسدية

أوركسترا التقة الجسدية

يطلب من المجموعة التردد بصوت عالٍ: "إن جسدي هو بمثابة أداة وليس مجرد زينة". ثم تتحرك المجموعة في أرجاء الغرفة. عندما تنادي على الرقم والآلة الموسيقية، يقوم المشاركون بتشكيل مجموعات بعدد الأعضاء المطابق للرقم ويقلدون صوت الآلة الموسيقية، مثل: الجيتار، والطبول، والقيثارة، والكمان، والبوق



أنا أحب... لأنه يمكنني من خلاله...

أثناء الوقوف في دائرة، يكرر كل عضو في المجموعة عبارة، "أنا أحب (أحد أجزاء الجسم)... لأنه يمكنني من خلاله (التعبير عن دوره) ...". ثم يقومون بالمشاركة من خلال الحديث عن أحد أجزاء الجسم الذي يحبونه، ثم يقومون بتوضيح سبب حبهم لهذا الجزء بشكل عملي، ويطلبون من أي شخص آخر تكرار نفس الشيء، على سبيل المثال "أحب ذراعي لأنني أتمكن من استخدامهم لمعانقة الناس" [حيث يعانون أنفسهم كمثال على ذلك].

الأغاني :

طريقى (My Way)

غناء آفا ماكس

فتاة مُتقددة (Girl on Fire)

غناء أليسيا كيرز

(Don't Touch My Hair) لا تلمس شعري

غناء سولاج كنوليس

(Everyday People) الأشخاص العاديون

غناء سللي وفاميلي ستون

غناء دينيز (Bio) بایو

واثقة (Confident)

غناء ديمى لوفاتو

(Who You Are) جوهرك الحقيقى

غناء مينك وكريج ديفيد

حاولي (Try)

غناء كولبي كايلات

امرأة (Woman)

غناء ناو وليان لا هافاز

(Video) فيديو

غناء إينديا أراي

الفتاة ذات البشرة الداكنة

(Brown Skin Girl)

غناء بيونسيه، وبلو أيفي، وسانت جون

الوقوف بشكل معين

لعبة المطاردة: يجري ثلاثة أشخاص للإمساك بالآخرين. وعند الإمساك بهم، يقفون بشكل ثابت معين حتى يلمسهم شخص آخر لإعادتهم إلى اللعبة



إرشادات التقييم للمُيسّران



يمكنكم استخدام نتائج هذه الاستبيانات بعدة طرق قد ترغبون ببساطة في فهم مدى فاعلية أنشطة برنامج حرة لأكون أنا واتخاذ قرار بمشاركة ذلك مع المنظمة العضو الخاص بكم.

يمكنكم استخدام النتائج لتعزيز فوائد الثقة الجسدية على مستوى المجموعات الأخرى!

يرجى استخدام استبيان شارة برنامج حرة لأكون أنا (المزيد من المعلومات الصفحة 14-15) لفهم أثر برنامج حرة لأكون أنا على مجموعتك بشكل أفضل.

من خلال استكمال الاستبيان مرتين (قبل وبعد التدريب)، يمكنكم تقييم مدى تغير مجموعتكم فيما يتعلق بالثقة الجسدية والتقدير الذاتي.

إرشادات



يعتبر استبيان شارة برنامج حرة لأكون أنا اختيارياً بشكل كامل. من المهم استطلاع رأي مجموعتكم لمعرفة ما إذا كانت تتوافق على المشاركة. يجب عليكم القيام بما يلي:



رمز الإستجابة السريعة



تحليل الاستبيان

عبر الإنترنت (إذا كان بإمكانكم مجموعتكم استخدام أو الوصول إلى الهواتف الذكية):
مسح رمز الاستجابة السريعة أدناه باستخدام المتصفح الخاص بك أو التطبيق مع اتباع الخطوات الموضحة. تقوم القائدات بكتابه مجموع الدرجنين لكل مشارك، وأعياد ميلادهم والأحرف الأولى لاسمائهم، والاحتفاظ بها

- أ. بعد الاستبيان (قبل القيام بأنشطة برنامج حرة لأكون أنا)
ب. استكمال الاستبيان (بعد الانتهاء من جميع أنشطة برنامج حرة لأكون أنا)

النسخ المطبوعة: قم بعمل نسخ مطبوعة بشكل مسبق: واحدة لكل مشارك في بداية برنامج حرة لأكون أنا، وواحدة في النهاية (المزيد من المعلومات الصفحة 14 و 62).





تحليل الاستبيان:

عند استكمال مجموعتك الاستبيان مرتين، يتم تجميع الاستبيانات التي يتم استكمالها في بداية ونهاية النشاط لكل مشارك عن طريق مطابقة الأحرف الأولى من أسمائهم وتاريخ ميلادهم. لأغراض تحليل الاستبيان، يرجى تسجيل إجابات الأسئلة من 1 إلى 6 على النحو التالي :

أرفض بشدة = 1، لا أوفق = 2، لا أافق ولا أرفض = 3، أافق = 4، أافق بشدة = 5

يرجى ملاحظة أنه قد تم عكس آلية رصد الدرجات للسؤال 3، على سبيل المثال

أرفض بشدة = 5 أافق بشدة = 1

بعد ذلك، يرجى احتساب متوسط الإجابات لكل مجموعة من مجموعات الأسئلة التالية:

- 1 و 2 (قياس ما إذا كانت الثقة الجسدية تحول دون مشاركة الشباب)
- 4 و 3 (قياس مدى شعور الشباب تجاه مظهرهم بشكل إيجابي)
- 5 و 6 (قياس قدرة الشباب على اتخاذ إجراءات وفقاً لمعايير الجمال)

تفسير النتائج:



مقارنة النتائج السابقة واللاحقة لكل شخص و/أو مجموعة

• بالنسبة للأسئلة من 1 إلى 6، تشير المعدلات الأعلى بعد الاستبيان إلى أن الشباب:

أ- 1 و 2 : يشعرون بشكل أكبر أن الثقة الجسدية لا تمنعهم من المشاركة

ب- 4 و 3 : لديهم مشاعر إيجابية فيما يتعلق بمظهرهم

ج- 5 و 6 : يتمتعون بقدرات أكبر فيما يتعلق باتخاذ إجراءات بشأن معايير الجمال

• بالنسبة للسؤال 7، يرجى التأكد مما إذا كانت سلوكيات الشباب لتعزيز الثقة الجسدية قد تغيرت قبل وبعد تطبيق برنامج حرة لأكون أنا، وخاصة إذا قاموا بتطبيق الأمور التي تعلموها من حزمة الأنشطة

• بالنسبة للسؤال 8، تشير الدرجات الأعلى الخاصة بالاستبيان اللاحق إلى التعزيز الذاتي للثقة الجسدية

يرجى ملاحظة أن هذه الاستبيانات تغطي يوم واحد فقط في حياة المشاركين وبالنالي قد لا تكون معبرة بالشكل الكامل



بدء إستبيان برنامج حرة لأكون أنا

المشاركة اختيارية. إذا اخترتم استكمال الاستبيان، فهذا يعني موافقتكم على أن استخدام القائدة لهذه المعلومات ومشاركتها (لن تتم من خلال مشاركة الاسم) حيث يساهم ذلك في مساعدة الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة على فهم مدى نجاح برنامج "حرة لأكون أنا".

الأحرف الأولى:

السن:

انضموا إلى المجموعات من جميع أنحاء العالم الذين يشاركونكم الفهم والمشاعر والأنشطة فيما يتعلق بالثقة الجسدية!

يرجى إستكمال إستبيان شارة برنامج "حرة لأكون أنا" بأنفسكم ثم يتم تسليمكم إلى القائدة

5 أوافق بشدة 	4 أوافق 	3 لا أوافق ولا أرفض 	2 أرفض 	1 أرفض بشدة 	تقييم مدى موافقتكم أو عدم موافقتكم بشكل عام على العبارات التالية (يرجى اختيار إجابة واحدة فقط لكل عبارة):
					1. غالباً ما أتحدث في المنزل وفي المدرسة أوفي جمعية المرشدات دون القلق بشأن مظهره مظهري
					2. غالباً ما أجرب أشياء وأنشطة جديدة دون الشعور بالقلق تجاه مظهري
					3. أمنسي أن غير مظهري لأصبح مثل الأشخاص الذين أراهم في التلفزيون أو في الإعلانات أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي
					4. يعجبني ما أراه عندما أنظر في المرأة
					5. أشعر بالثقة عند مواجهة التعليقات السلبية المتعلقة بمظهر الناس
					6. أعرف كيف أساعد الآخرين على تعزيز الثقة الجسدية



عندما لا تشعرون بالرضا عن مظهركم، ماذا تفعلون لمساعدة أنفسكم على الشعور بالتحسن؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....



أرسم أو ألوّن في الشكل الموالي مدى إقتناعك بالعبارة التالية
«أشعر بالسعادة والرضا عن مظهري»

10 0



في غاية السعادة



سعيدة نوعاً ما



غير سعيدة
على الإطلاق



الجلسة 1

المدة الزمنية: ساعة 15 دقيقة

الرسالة الرئيسية

تنتشر معايير الجمال في كل مكان، تخبرنا أننا لن نحظى بالتقدير الكافي ما لم يكن مظهرنا وفقاً لمعايير محددة فقط. هذه المعايير من المستحيل تحقيقها ويتم تجاهل واستبعاد الأشخاص بسببها وتغيير بشكل مستمر بمرور الوقت ومع اختلاف الثقافات. تتسبب هذه المعايير في الإضرار بما يلي

- عالمي: تتسبب هذه المعايير في الإضرار بالعلاقات، والتأثير على مدرستنا وحياتنا العملية بالإضافة إلى التأثير على صحتنا الجسدية والنفسية، كما تحول دون ممارستنا للأشياء التي نحبها والوصول إلى توظيف قدراتنا الكاملة العالم أجمع: تتسبب هذه المعايير في جعل العالم أقل تنوعاً، وزيادة عدم المساواة بين الجنسين والتمييز على أساس النوع، كما تتسبب في الأعباء المالية على عاتق حكوماتنا وخدماتنا الصحية، بالإضافة إلى إلحاق الضرر ببلبيئة
- جميع الناس، وخاصة الفتيات والنساء

تعتبر هذه الجلسة من الركائز الأساسية لبرنامج حرة لأكون أنا لأنها تمهد الطريق لكافة الجلسات التالية. من الأهمية بمكان أن تدرك المجموعة مدى ابتدال معايير الجمال وعدم واقعيتها، مع توضيح كيفية إضرارها بنا

الإعداد والتجهيز

- يتم إعداد نسخة من السجل لكل مشارك
- الترحيب اختياري: يرجى الاستعداد لتنفيذ إجراء نشاط التقييم المسبق

- النشاط (1): لصق لوحتين من لوحات العرض (flipcharts) بجانب بعضهما البعض على الحائط. تحمل اللوحة الأولى عنوان: "الفتيات" والأخرى: "الفتيان"

اختياري: يمكن عرض أمثلة على معايير الجمال المحددة الموجودة في بلدك لمساعدة المجموعات على فهم مدى انتشارها

- النشاط (2): إعداد نسخ من بطاقات الضغط اختياري: يمكن إضافة أمثلة أخرى ذات صلة بالسياق

الموارد المقدمة:

- السجلات
- فيديو برنامج حرة لأكون أنا
- بطاقات الضغط والإرشادات
- مثال التأثير المستمر

الموارد اللاحقة:

- لوحات العرض (flipcharts)
- أوراق الملاحظات اللاصقة
- شريط لاصق
- ورقة A4 وقلم لكل شخص
- منه لاحتساب الوقت



مرحباً

٢٥، رقيقة



من المهم القيام بما يلي:

- أثناء الجلوس في دائرة، يتم الترحيب بالجميع في أول جلسة من الجلسات الخمس لبرنامج حرة لأكون أنا حيث سيكتشفون الشعور بالثقة الجسدية بالإضافة إلى مساعدة الآخرين
- اختياري: يتم تنفيذ نشاط التقييم المسبق
- طرح السؤال: **ما المقصود بالثقة الجسدية؟**
تقبل المظاهر وشكل الجسم والشعور بالثقة الجسدية والرضا. حيثما أمكن ذلك، يرجى عرض مقطع فيديو لبرنامج حرة لأكون أنا
- يتم التعاون المشترك للإعداد اتفاقية باستخدام لوحة العرض (flipcharts) تمثل هذه الاتفاقية مجموعة من الإرشادات التي يتم عرضها على مستوى برنامج حرة لأكون أنا للتأكد من أن جميع الأشخاص يشعرون بالأمان والثقة في التحدث علينا والقدرة على مشاركة أفكارهم بأريحية
- تقوم المجموعة بترديد عهد برنامج حرة لأكون أنا من خلال القول "نعم!", أو الإيماء بالرأس أو التلويع بالأيدي عند طرح السؤال التالي:

هل أنتم مستعدون للمشاركة في برنامج حرة لأكون أنا والتحدث ومساعدتنا في حماية الإتفاقية ؟

قيام مجموعتكم باستكشاف الأمور أثناء أنشطة برنامج حرة لأكون أنا، لذا يرجى تجنب إضافة المزيد من المعلومات حول الثقة الجسدية في هذه المرحلة
يقوم كل شخص بترديد عهد برنامج حرة لأكون أنا كبداية الرحلة لمساعدة نفسه والآخرين على بناء وتعزيز الثقة



مثال *Brave space*

نحن نشارك
ونحرض على الدعم والمناصرة
نحن فضوليون ونطرح الأسئلة
نحن نحرض على إشراك الجميع
ننصر بعضنا البعض
نحن لا نسخر من الآخرين
نحن نشجع بعضنا البعض
نخبر الراشدات في حالة شعورنا
بع عدم الراحة أو القلق



الجلسة 1

1. المعايير التي تشكل ضغطاً

15 دقيقة

1. الهدف: تحديد (وتدمير) "المظهر المثالي" بضغط من المجتمع لتحقيقه

2. تشكل المجموعة صف وراء بعضهم البعض، التي تم (flipcharts) أمام لوحتي العرض إعدادها. تقف الميسرة وتحمل قلم أمام الشخص الأول في الصف

3. يتم شرح تعليمات السباق:
أ. الهدف هو وصف تصور المجتمع "للمظهر المثالي" بالنسبة للفتيان والفتيات، على أن يكون محدوداً قدر الإمكان

ب. يذكر الشخص الموجود في مقدمة الصف بصوت عالٍ أحد الأمثلة الخاصة بالفتيات أو الأولاد (flipchart) للميسرة التي تكتبه على لوحات العرض = شعر ذات الصلة، على سبيل المثال الفتيات = بشرة طويل مناسب دون تموحات؛ الفتيات = ناعمة بدون بقع أو ندوب أو علامات أو تجاعيد؛ الفتيان = أكتاف عريضة مفتولى العضلات. ثم يركض اللاعب إلى نهاية الصف

ج. الفكرة هي تمكين الميسرة من الكتابة بأسرع ما يمكن في خمس دقائق، وإعداد قائمة طويلة من الأمثلة! وفقاً لحجم المجموعة، يجب أن يكون لكل شخص ثلاثة أدوار - ينبغي على الميسرة فقط قبول الأفكار الجديدة (بدون تكرار!)

4. بعد خمس دقائق، اجلسوا معاً بينما تقرأ الميسرة القائمة الكاملة للأفكار



من المهم القيام بما يلي:

إذا كنت في بيئة مختلطة، يتم تقسيم المشاركيين في هذا النشاط إلى مجموعات حسب النوع. بعد ذلك، يتم منح الأولوية لشخص وقت لكلا المجموعتين لتبادل الأفكار والأراء

تكون القائمة:
طويلة جداً

- محددة - إذا قال أحد الأشخاص، "أسنان مثالية"، حيث يتم طرح السؤال: ما المقصود "بمثالية؟" على سبيل المثال: حجم اللثة مقارنة بحجم وشكل الأسنان؟
- تتعلق فقط بالمظهر، على سبيل المثال لا تقبل أمثلة عن الشخصية أو الملابس

يتم التركيز على إبراز مدى سخافة القائمة. تحديد أي تناقضات، مثل: مؤخرة كبيرة ومعدة مسطحة وثدي كبير؛ أو سيفان طويل وأقدام صغيرة

5. طرح السؤال : هل من الممكن حقاً أن تبدو في هذه الصورة؟ لا

6. تتم كتابة الكلمات "معايير الجمال" في جميع أنحاء القائمة. يتم التأكيد على أنه في الواقع، من المستحب أن يبدو الشخص بشكل مماثل لهذا المظهر



أنظروا / إستمعوا إلى ما يلي:

المفاجأة بأن القائمة الطويلة لمعايير الجمال، وأن الناس يمكن أن يتعرضوا لضغط شديدة ليبدون كأشخاص "مثاليين" وهو أمر مستحيل



من المهم القيام بما يلي:

يتم تحدي و مناقشة أي شخص يقول ...
"رغم أن [المشاهير، المؤثرين، العارضات]
يبدون "مثاليين"!"

- يتم طرح السؤال: هل يوجد حقاً أي شخص لديه كل الصفات الواردة في القائمة؟

- يتم توضيح ما يلي: تم تعديل جميع الصور التي نراها بشكل كبير، لذلك نقارن أنفسنا بالصور غير الحقيقة



7. تتم مناقشة هذه التفاصيل بشكل مختصر (لمدة خمس دقائق):

أ. إذا كان هذا الوضع في بلد آخر أو قبل 100 عام، هل سيكون المظهر "المثالي" هو نفسه كما في الوقت الحالي؟

تتغير معايير الجمال بشكل مستمر - لذا يجب التفكير في "المظهر المثالي" في الأوقات المختلفة على مر تاريخ بلادك. وبالإضافة إلى ذلك، تتعارض معايير الجمال مع بعضها البعض من بلد إلى آخر، على سبيل المثال يشعر بعض الناس بالضغط لتفتيح بشرتهم بينما يحاول البعض الآخر اكتساب اللون لجعلها داكنة بعض الشيء

ب. أين نرى ونسمع معايير الجمال هذه؟ في التلفزيون، والإذاعة، ووسائل التواصل الاجتماعي، والإعلانات، والأغاني، والآصدقاء، والعائلة ومجال النظام الغذائي، وعالم الموضة، ومجال التجميل، وما إلى ذلك

ج. إذا كانت قائمة الفتيات أطول من قائمة الفتيان، يتم سؤال المجموعة عن رأيهم في السبب وراء ذلك يمارس المجتمع ضغوطاً على الفتيات بشكل أكبر من الفتيان لتحقيق معايير الجمال المستحبطة. في كثير من الأحيان، يتم تقديم الفتيات في الغالب بسبب مظهرهن

8. إذا تبقى بعض الوقت، يرجى استغلال طاقة المجموعة لدمير جميع معايير الجمال على لوحة العرض



الجلسة 1

2. التأثير المستمر

٢٥ دقيقة



من المهم القيام بما يلي:

- تقوم المجموعة بتطبيق هذا النشاط بأنفسهم - حتى لو واجهوا بعض الصعوبات. حسب الاقتضاء، يمكنك تحفيز المجموعة من خلال طرح السؤال:

ما الذي قد يفتقد الناس؟

ما الذي سيشعر به الناس؟

ما العلاقات التي قد تتأثر وما هي أوجه تأثرها؟

ما المقصود بالعالم أجمع؟ الحكومة، خدمات الرعاية الصحية، والبيئة، والثقافات، وغيرها

- يطلب من المجموعات استخدام إرشادات بطاقات الضغط، حسب الاقتضاء

1. الهدف: فهم الطرق لتحديد الأضرار التي تتسبب فيها معايير الجمال للناس - سواء على المستوى الشخصي، في المدرسة/العمل والعالم أجمع (الحكومة، والخدمات الصحية، والبيئة)

2. مساعدة الجميع للصق قطعة من الورق على ظهورهم وإعطاء كل شخص قلماً

3. يتم تقسيم المشاركيين إلى مجموعات من ثلاثة على شكل مثلث. يتم كتابة عنواناً على ظهر كل شخص:

- أ. الشخص (1): الأفراد
- ب. الشخص (2): المدرسة/العمل
- ج. الشخص (3): العالم أجمع

4. يتم التوضيح أنه على الجميع المشاركة في نشاط كتابة إجابات تتعلق بالعنوان المدون على الورقة على ظهر الآخرين. طرح السؤال: عندما يشعر أحد الأشخاص بالضغط نتيجة محاولة أن يكون مظهره الخارجي محاكيًا لمعايير الجمال، ما هي الآثار السلبية على مجالات حياته المختلفة؟ على سبيل المثال، إذا كان عنوان الورقة "مدرسة/عمل"، فيمكنهم كتابة: درجات منخفضة، ضغط النظرة، الإضرار بالصداقات

5. في هذه المرحلة، يتم عرض السيناريوهات:
أ. تقوم كل مجموعة بقراءة أحد بطاقات الضغط سرًا
ب. تتم كتابة النتائج السلبية على الشخصية على أوراق بعضكم البعض، كما تم من قبل
ج. عند الانتهاء، تقوم المجموعات بتبادل بطاقات الضغط. يتم تكرار النشاط حتى يتسع الجميع الاطلاع على ثلاثة سيناريوهات على الأقل





من المهم القيام بما يلي:

يتم التركيز على الروابط بين الدوائر. على سبيل المثال، عندما يقلق الناس بشأن مظهرهم، فقد يتشتت انتباهم في المدرسة، وإذا لم يحصلوا على تعليم جيد، فقد يمنعهم ذلك من تحقيق أهدافهم وبناء قدراتهم.

6. بعد 10 دقائق، يجتمع جميع المشاركون لوضع **أوراقهم** في ثلاثة دوائر متحدة المركز لتشكيل التأثير المستمر:
 - أ. يتم وضع **الأوراق** التي تحمل عنوان العالم أجمع في دائرة كبيرة (المجموعة 3).
 - ب. يتم وضع **الأوراق** التي تحمل عنوان "المدرسة/العمل" في دائرة أصغر قليلاً داخل الدائرة الأولى (المجموعة 2)
 - ج. يتم وضع **الأوراق** التي تحمل عنوان "الأفراد" في الدائرة الأصغر داخل الدائرة الأكبر (المجموعة 1)

7. أثناء الوقوف حول التأثير المستمر، تتم مناقشة ما يلي:

- أ. **كيف تتشكل آثار معايير الجمال بدءاً من الدوائر الداخلية إلى الخارجية؟**
- ب. في مجتمعنا، يتعرض الناس لأنماط مختلفة من التمييز (عندما تتم معاملتهم بشكل مختلف على أساس جزء/أجزاء من هويتهم، مثل: لون بشرتهم وحجمهم ونوعهم وقدراتهم، وغيرها). **من هم الأشخاص المتضررين بشكل خاص نتيجة لمعايير الجمال؟**

تتسبب معايير الجمال في الإضرار بالجميع، ولكن يشمل ذلك بصفة خاصة الأشخاص الذين يعانون بالفعل من التمييز مثل الفتيات والنساء، والمتحولين جنسياً، وغير الثنائيين، والبدينين، والمسنين، وذوي الاحتياجات الخاصة/ذوي الإعاقة، والأشخاص ذوي الأعراق والألوان المختلفة والأشخاص من الأقليات الجنسية. وعلى سبيل المثال، في المجتمعات التي تعتبر البشرة الفاتحة معيار الجمال، فإن الأشخاص الذين ليس لديهم بشرة بيضاء سي تعرضون لمزيد من الضرر

- ج. في ضوء كافة الآثار السلبية والضارة، هل من المنطقى محاولة السعى للظهور بشكل يحاكي **معايير الجمال؟ لا!**

8. يطلب من المجموعة تخيل أنهم يقفون أمام الرئيس التنفيذي للشركة التي تبيع كريم تفتح البشرة الذي تستخدمه إيسا. **ماذا تقول لمنعهم من نشر وتحميم معايير الجمال؟**

أنصتوا للعبارات التالية :

" يجعل إعلاناتك الناس يشعرون بأنهم مستبعدون وأنه ليس لديهم الصفات والمقومات الكافية للاندماج في المجتمع. يجب أن تتوقفوا عن تشجيع الناس على مقارنة أنفسهم بالنموذج المثالي "المستحيل!"



الجلسة 1

التطبيق المعمق

١٥ دقيقة

١. عند الجلوس مغامقاً في دائرة، يتم عرض سجلات برنامج حرة لأكون أنا والتي ستستخدم لكتابة أو رسم أفكارهم ومشاعرهم في نهاية كل جلسة وفي المنزل.

٢. يقوم الجميع برسم أو كتابة ما يلي في سجلاتهم:

كيف شعرت نتيجة للجلسة؟

لقد رأينا كيف تمنع معايير الجمال الفتيات والشابات بشكل خاص من الوصول إلى تحقيق قصارات إمكانياتهن الكاملة. كمواطن عالمي، ما الذي يمكنك فعله لتحدي معايير الجمال؟

٣. وفي النهاية، يتوجول الجميع في الغرفة مع وضع أوراق الملاحظات اللاصقة على ظهرهم. تقوم المجموعة بكتابة عبارات إطاء لا تتعلق بمظهرهن على أوراق الملاحظات اللاصقة الخاصة بهن

٤. في الأخير، ينظر الجميع إلى أوراق الملاحظات اللاصقة الخاصة بهن ويضعونها في السجلات الخاصة بهن

من المهم القيام بما يلي:

- يقوم المشاركون بالتجول للتأكد من أن كل شخص لديه شيء مكتوب على ملاحظته اللاصقة أثناء تنفيذ النشاط

- يجب التأكيد على أن معايير الجمال غير مقبولة وأن برنامج حرة لأكون أنا يدور حول التعاون المشترك لاتخاذ إجراء حيال ذلك!



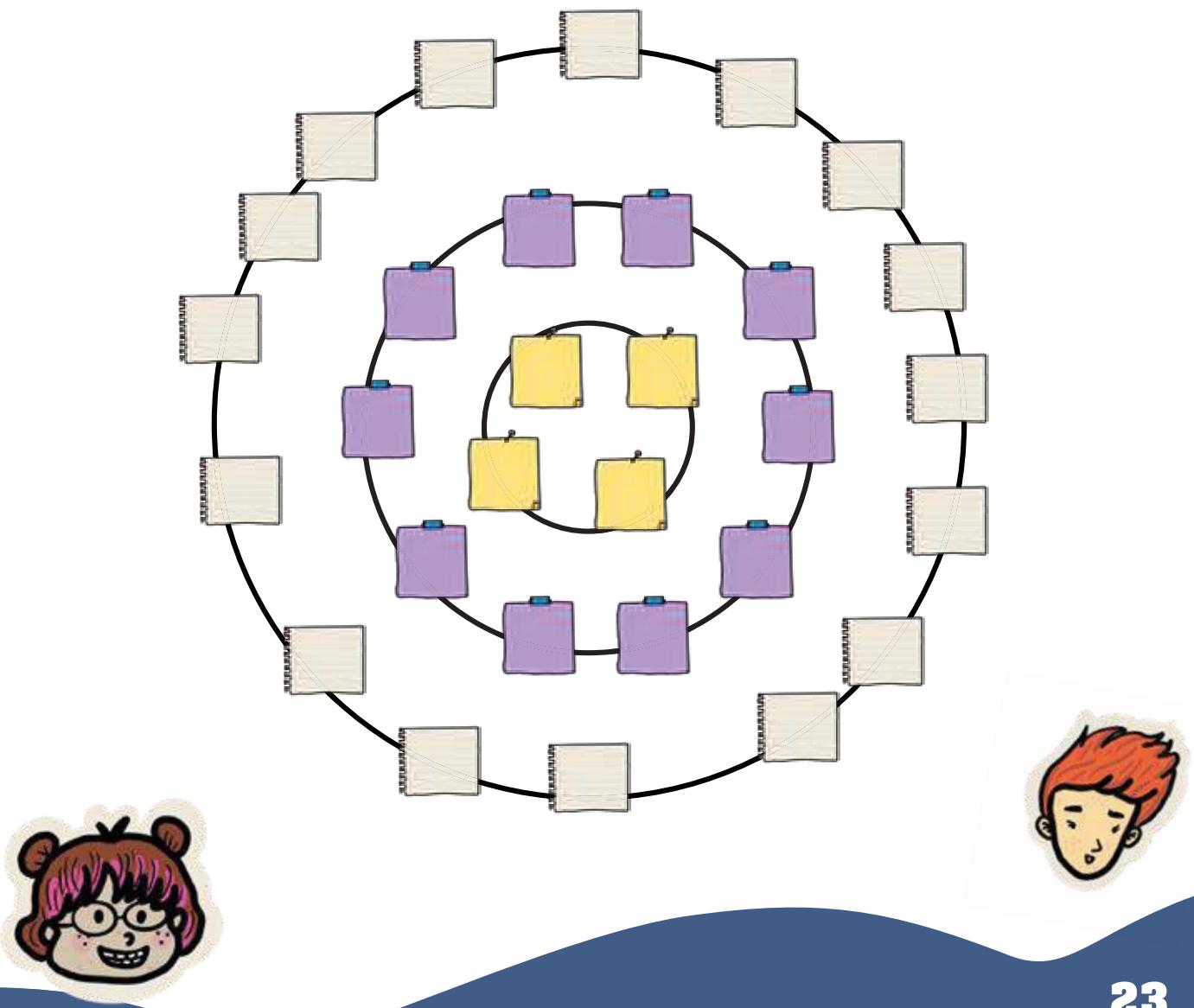


التحدي الرئيسي

تقييم أثر وسائل الإعلام

1. يتم رصد ثلاثة أمثلة لمعايير الجمال في مختلف وسائل الإعلام، مثل: التلفزيون، والإعلانات على جانب الطريق، ووسائل النقل، ومقاطع الفيديو عبر الإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي، والأفلام
2. لكل معيار من معايير الجمال، تتم كتابة نتائجتين ضارتين لهذه المعايير على الناس

مثال التأثير المستمر



بطاقات الضغط



أينا شابة تبلغ من العمر 21 عاماً من غانا. لديها شعر أفرو مجعد وهي قلقة بشأن الانطباع الذي يعطيه الآخرين. عندما تشاهد الأفلام الأمريكية، تجد أن جميع الناس يتمتعون بشعر ناعم منسدل، لذلك تستخدم الكثير من زيوت الشعر (مما يتسبب في انسداد الحمام). قد بدأ في استخدام مركبات كيميائية وعلجية باهظة الثمن

تشكل أربع فتيات من تركيا جزءاً من مجموعة شبابية في ألمانيا. وهم على وشك الاختلاط لأول مرة مع الفتيان في إحدى المناسبات (بعيداً عن أولياء الأمور). في دردشاتهم الجماعية، يتشاركون أفضل منتجات إزالة الشعر - ونصائح من أخواتهن الأكبر سناً

فرح شابة من الكويت. غالباً ما يعلق الناس على البثور، لذا فهي في أمس الحاجة إلى الحصول على بشرة ناعمة وخالية من العيوب ونقية وفاتحة اللون. فتجرب غسول جديد للبشرة على الرغم من تسببه في حرق بشرتها واحتواه على الميكروبات (الضارة بالبيئة)

فرناندو شاب يبلغ من العمر 17 عاماً من المكسيك. غالباً ما يقارن جسده سراً بجسم أصدقائه. فبدأ في تناول المكميلات الغذائية لبناء عضلاته (التي طلبها عبر الإنترنت) لكنه يعاني عدم التركيز في المدرسة وغالباً ما يشعر بالمرض



حبيبة فتاة مصرية تبلغ من العمر 15 عاماً. بدأت في متابعة دروس التجميل والمكياج من قبل إحدى الشخصيات المؤثرة على موقع التواصل الاجتماعي المفضل لها. وحالياً لا تغادر المنزل بدون وضع مكياج، حيث تستيقظ في الساعة 6 صباحاً وتقضي ساعتين في الاستعداد. وكلما تحصلت حبيبة على مبلغ من المال، تنفقه على مستحضرات التجميل والمكياج دون غيره من الضروريات أو الأمور الأخرى

الموارد المقدمة



زوبي امرأة تبلغ من العمر 38 عاماً من كندا. أنجبت مؤخراً طفلها الأول. منذ ذلك الحين، تشعر بعدم الارتياح عند النظر في المرأة. لا تحب علامات التمدد على بطنها نتيجة الولادة أو ثدييها الكبیرین وتخشى أن تلاحظها زوجتها. عندما تصطحب زوبي طفلها في نزهة على الأقدام، فإنها دائمًا ما ترتدي معطفاً كبيراً

إيسا امرأة من كينيا تبلغ من العمر 42 عاماً. حصلت مؤخراً على شهادة دبلوماً لكنها تكافح للعثور على وظيفة. وهي قلقة مع عدم قدرتها على تحقيق ذلك بسبب بشرتها الداكنة. أثناء حديثها مع إحدى صديقاتها، أوصتها باستخدام كريم لتفتيح البشرة معروفة بمكوناته من المواد الكيميائية شديدة المفعول مما قد يكون له بعض الآثار الضارة - لكنها قالت لها أن الأمر يستحق التجربة نظراً لاحتمالية تحقيق الهدف نتيجة استخدامه

يوكي فتاة يابانية تبلغ من العمر 16 عاماً. هي إحدى المعجبات بموسيقى الكيبوب بشكل كبير! وحلمها هو أن تكون نجمة موسيقى الكيبوب (K-pop) لكن عائلتها تضحك دائمًا وتخبرها أنها لا تتمتع بالظهور أو الجسد المناسب لذلك. لا تنهي يوكى وجبات الطعام أبداً لأنها تتبع نظاماً غذائياً بشكل مستمر في محاولة لإنقاص وزنها. في الشهر الماضي فقدت الوعي في المدرسة واضطرت لزيارة الممرضة في المدرسة لفحصها

أريك شاب بولندي يبلغ من العمر 27 عاماً. يستخدم تطبيق للتعارف لكنه لم يحظ بنتائج للقاءات التعارف. عندما سجل الاشتراك على التطبيق، كان عليه أن يكتب طوله في ملفه الشخصي، فشعر بقلق من كونه قصير جدًا. ونظرًا لعدم وجود ترشيحات مناسبة لملفه، بدأ يتساءل عمّا إذا كان يجب عليه الكذب بشأن طوله

أليكس يبلغ من العمر 24 عاماً وهو شخص غير ثانوي من نيوزيلندا ويريد الحصول على عظام الوجنتين أكثر وضوحاً. دائمًا ما تظهر عظام خده بطريقة واضحة في الصور، حيث يضطر إلى استخدام المرشحات وممارسة التدريبات مرتين في اليوم لتكون بارزة قدر الإمكان



الموارد المقدمة



إرشادات بطاقة الضغط

بعض الأمثلة على العواقب الضارة للأشخاص أنفسهم (الأفراد)، مدرستهم أو حياتهم العملية والعالم الأوسع:

الأفراد

- إنفاق المال بشكل منتظم على منتجات وأساليب التجميل
- قضاء الوقت في مقارنة أنفسنا، ومراقبة جسدنا، والبحث و/أو التقاط الصور/تعديلها بدلاً من الاستمتاع بالحياة
- الإضرار بالصحة (مثلاً: الجلد أو التغذية) باستخدام المنتجات أو التقنيات التي يمكن أن تسبب العدوى أو الإفراط في ممارسة الرياضة
- الشعور بالقلق، اللهفة، الخجل، الحزن انخفاض مستويات الثقة
- عدم القدرة على الوصول إلى كامل القدرات
- الشعور بعدم التقدير والاحترام من قبل العالم من حولنا
- الشعور بالضغط مما يدفعنا لتغيير المظهر
- عدم الشعور بالترحيب من قبل الآخرين
- تجنب بعض الأنشطة وعدم القدرة على الاستمتاع بأنشطة نتيجة الشعور بالقلق

المدرسة/الحياة العملية

- وجود صعوبة في التركيز في المدرسة/العمل مما يؤدي إلى انخفاض الأداء المقارنة مع النظرة مما يسبب الحزن والغيرة والجدول والنقاش
- تشتيت الانتباه والابتعاد عن الأصدقاء والعائلة
- قلق العائلة والأصدقاء بشأنهم
- المعاناة لبناء علاقات جديدة (مع الأصدقاء، والزملاء، والشركاء)
- التأثير على الآخرين (النظرة أو العائلة) لتابع معايير الجمال وبالتالي نشرها





العالم أجمع

- الغربي أو البشرة الفاتحة هي الأفضل، ورهاب السمنة (أن النحافة هي الأفضل)، والتحيز ضد المسنين (أن الشباب لهم أفضليّة مقارنة بالمسنين)
- عدم استفادة المجتمع من مهاراتهم (في حالة فشلهم في المدرسة أو العمل)
- عدم وجود تنوع على مستوى القادة بحيث يمثلون مختلف الفئات
- عدم التنوع في المجتمع في حالة تشابه الجميع
- انخفاض نسبة مشاركة المرأة في صنع القرار
- نشر فكرة أنه على النساء تغيير المظهر لإرضاء الرجال، وأن تعكس مظهر الرجال "قوتهم الجسدية" بشكل واضح مما يعزز الصور النمطية على أساس النوع
- مدى الحاجة إلى رعاية طيبة، مما يتربّ عليه تكاليف الخدمة الصحية
- الأثر البيئي، مثل: انسداد الصرف والمجارى المائية نتيجة لزيادة نسبة الزيوت أو العبوات البلاستيكية للمنتجات
- نشر المزيد من أنواع التحيز، على سبيل المثال: العنصرية (أن الشعر ذو النمط



الجلسة 2

المدة الزمنية : ساعة واحدة

الرسالة الرئيسية

يجب أن نتحدى ونرفض معايير الجمال في جميع وسائل الدعاية والإعلان ووسائل الإعلام الأخرى (مثلاً: التلفزيون، والأفلام، والإذاعة، والصحافة، والألعاب، والأغاني، والكتب) التي تضغط علينا للتغيير مظهernا

يمكن مساعدة الشباب في الرحلة الخاصة بتعزيز الثقة الحسدية حيث يتم إزالة أي أمثلة مرئية لمعايير الجمال، ويشمل ذلك الأمثلة من بطاقات الضغط وذلك بعد الانتهاء من استخدامها. أظهرت الدراسات الباحثية أن ثقة المرأة بجسدها تتأثر سلباً بالعرض للصور المثالية للعارضات والمشاهير والأشخاص في التلفزيون أو وسائل التواصل الاجتماعي أو في المجلات

الإعداد والتوجيه

- يتم تذكير الجميع بضرورة إحضار **السجل** الذي يتضمن التحدي الرئيسي الذي تم استكماله
- النشاط (1): يتطلب النشاط عدد (2) من الميسرات على الأقل

تم كتابة الأسئلة الثلاث أعلى لوحة العرض (انظر التعليمات). وفي الجزء التالي، يتم التقسيم إلى عمودين: "وسائل الإعلام" و"الناس (نحن)". يتم عرض اللوحة في مكان يسهل الوصول إليه والاطلاع عليه

يتم نسخ وقص بطاقات الضغط

اختياري: تتم إضافة مزيداً من الأمثلة على معايير الجمال من وسائل الإعلام في بلدك



الموارد المقدمة:

- أماكن بطاقات الضغط والإرشادات

الموارد اللاحقة:

- لوحات العرض وأوراق وأقلام
- منبه لاحتساب الوقت

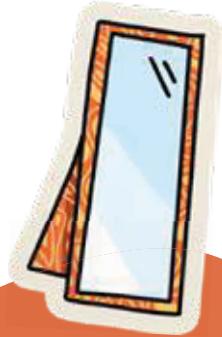




1. من يفوز (الإعلام أم الناس)؟
2. لماذا هذه مشكلة؟
3. ما الحيل التي يستخدمونها لنشر معايير الجمال؟

الناس

الإعلام



الجلسة 2

التدريبات التحضيرية

١٠ دقائق

١. يطلب من المجموعة ترديد وعد برنامج حرة لأكون أنا. توضيح أنه من خلال ترديد ذلك بصوت عالٍ، فإنهم يساعدون أنفسهم والآخرين على بناء وتعزيز ثقتهم بأنفسهم

هل أنتم مستعدون للمشاركة في برنامج حرة لأكون أنا والمناصرة في تحدي معايير الجمال ومساعدتنا في حماية *Brave Space*؟

٢. الهدف: تلخيص المصادر المختلفة لمعايير الجمال والأضرار التي تسببها

٣. يقف الجميع في دائرة مع **السجلات** الخاصة بهم، ويكونوا مستعدين لمشاركة التحدي الرئيسي (نتائج معايير الجمال الموجودة في وسائل الإعلام المختلفة).



من المهم القيام بما يلي:

يقوم كل شخص بترديد وعد برنامج حرة لأكون أنا كالتزام لمساعدة نفسه والآخرين على بناء وتعزيز الثقة

الحفاظ على وتيرة النشاط - يجب أن تتم المشاركة بسرعة وبالكثير من الطاقة!

ضرورة مشاركة الجميع للأمثلة المختلفة لمعايير الجمال ونتائجها



4. يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات من ستة إلى ثمانية لكل مجموعة وشرح ما يلي:

أ. تجلس المجموعات في دوائر لبناء سلسلة وسائل الإعلام. يتناوب المشاركين عرض الأماكن والمصادر التي يرون فيها أو يسمعون معايير الجمال والتائج الضارة، على سبيل المثال "رأيت معايير الجمال [في التلفزيون]" ويمكن أن [يترتب على ذلك قيام الناس باتباع نظام غذائي خطير وضار] .

ب. يضيف الشخص التالي إلى السلسلة من خلال تكرار ما قاله الشخص السابق ثم إضافة المثال الخاص به، على سبيل المثال، " ، " [آنا] شاهدت معايير الجمال [على التلفزيون] ويمكن أن [يترتب على ذلك قيام النساء باتباع نظام غذائي خطير وضار]. رأيت معايير الجمال [على هاتفي] والتي يترتب عليها [الضغط على أحد الأشخاص لإجراء جراحة تجميل] .

ج. يستمر تبادل الأدوار على مستوى الدائرة، مع إضافة نتيجة حتى ينتهي الجميع من المشاركة

5. في النهاية، يتم طرح السؤال: **كم عدد معايير الجمال التي سمعنا أنها تستهدف النساء أكثر من الرجال؟ لماذا تعتبر هذه مشكلة؟**



أنظروا / استمعوا إلى ما يلي:

المجموعة الكبيرة للأماكن والمصادر التي نرى/نسمع معايير الجمال بها الأمثلة المختلفة للأضرار الناجمة عن معايير الجمال المفاجأة الناتجة عن معرفة عدد معايير الجمال التي تستهدف النساء مقارنة بالرجال. الاعتراف بأن هذا يضع المرأة تحت ضغط أكبر، مع نشر عدم المساواة بين الجنسين بشكل أكبر



الجلسة 2

1. من الفائز؟

20 رقيقة

1. الهدف: اكتشاف من هو الفائز حقاً في عالم مليء بمعايير الجمال التي نراها في وسائل الإعلام

2. طرح السؤال: وفقاً لوسائل الإعلام، ما الذي سيحدث إذا نجحنا في تقليد معايير الجمال؟ أكثر سعادة، أكثر نجاحاً، أكثر ثراء، وغيرها

3. التأكيد على أن معايير الجمال تريدها أن نؤمن أنها ستحقق المكاسب إذا طبقنا هذه المعايير، ولكننا نعلم أن هذا ليس صحيحاً! ستتساعد هذه اللعبة في تحديد الفائزين الحقيقيين

4. يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة، لكل منها **بطاقة ضغط** واحدة. يتم الاحتفاظ بالبطاقات المتبقية بجوار لوحة العرض

التوضيح:

أ. يتم منح المجموعات 10 دقائق للإجابة على الأسئلة التالية وفقاً لأكبر عدد ممكن من **بطاقات الضغط**:

من الفائز (وسائل الإعلام أم الناس)؟

لماذا تعتبر هذه مشكلة؟

ما الحيل التي يستخدمونها لنشر معايير الجمال؟

ب. في كل مرة تنتهي فيها المجموعة من الإجابة على محتوى البطاقة، يتوجه أحد أعضاء المجموعة لوضع علامة في العمود ذي الصلة في **لوحة العرض** لتوضيح الفائز. ثم يتداولون **بطاقات الضغط** الخاصة بالمجموعات ويعودون مسرعين إلى المجموعة



من المهم القيام بما يلي:

يتم تكليف ميسرتان: تقف إحدى الميسرات بجانب لوحة العرض للتأكد من أن جميع العلامات موجودة في عمود "وسائل الإعلام". بينما تراقب الميسرة الأخرى المجموعات للتأكد من أن كل شخص يتحدى معايير الجمال أثناء تنفيذ النشاط.





من المهم القيام بما يلي:

- يتم التأكيد على أن "الفائزين" هم وسائل الإعلام والشركات (مثال: العلامات التجارية لمنتجات التجميل وشركات الألعاب) وقطاع الأنظمة الغذائية
- يجب تحدي أي شخص يقول ... "لكن الصورة تكون أفضل بعد التعديل".
- يتم طرح السؤال: "هل من الواقع أن يبدو معظم الأشخاص كما في هذه الصورة المعدلة؟"
- ثم يتم توضيح: أن هذا الأمر مفهوم لأننا نتعرض دوّماً لصور مماثلة، لكننا بحاجة إلى تحدي هذه المعايير الضارة والمستحبة!

5. في النهاية، أمام المجموعات دقائقتان لتلخيص ما اكتشفوه عن طريق استكمال الجملة: إن محاولة تحقيق معايير الجمال التي نراها في وسائل الإعلام هو أمر ضار ولا يستحق العناء لأن ...

- أ. الصور غير حقيقة، فقد تم تعديلها بشكل كبير
- الأمر الذي يستغرق ساعات من العمل!
- ب. الصور لا تمثل معظم الناس وتفتقر إلى التنوع
- ج. الصور تمثل وعداً كاذبة (أننا نستطيع الاستمتاع بأسلوب حياة أكثر نجاحاً أو سعادة)، في حين أنهم في الواقع يحاولون فقط كسب المال

6. يجتمع المشاركون ويطلب من المجموعات مشاركة جملهم

7. بالإشارة إلى لوحة العرض ، يتم طرح الأسئلة التالية:
من الخاسر في معركة معايير الجمال وكيف تحدث هذه الخسارة؟



الجلسة 2



2. من الخاسرون؟

20 دقيقة

1. الهدف: تحدي "الفائزين" بمعايير الجمال

2. المناقشة بشكل مختصر: ما هو شعوركم حالياً ما تعلمناه في النشاط (1)؟

3. يتم التوضيح أنه بعد تحديد كيفية نشر وسائل الإعلام لمعايير الجمال،حان الوقت لرفع وتعزيز مستويات الوعي بهذه المشكلة (والتي ستستمر في جلسات برنامج حرة لأكون أنا لاحقاً):

أ. يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة وتوزيع أقلام وأوراق، حيث يتم التخطيط لحملة من أجل إحداث التغيير

ب. تختار كل مجموعة شكلاً واحداً من أشكال وسائل الإعلام أو الدعاية لتنظيم حملة مضادة (على أساس التحدي الرئيسي أو بطاقات الضغط)، على سبيل المثال، إعلانات وسائل

التواصل الاجتماعي لتابع خطبة نظام غذائي

ج. يتم منح كل مجموعة 10 دقائق لكتابة رسالة قصيرة للتوعية الجمهور بالحيل التي تستخدمنها وسائل الإعلام والأضرار التي تسببها معايير الجمال

د. يمكن أن تكون الرسائل في أي صورة يرغبونها، على سبيل المثال: برنامج إذاعي، أو الصفحة الأولى للصحف، أو تقارير إخبارية في التلفزيون، أو منشور عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أو مجموعة منشورات، أو مقطع فيديو، وغيرها...هـ. يجب أن تخطب رسائلهم الجمهور بصورة مباشرة، وأن تكون بحد أقصى 50 كلمة وأن تساعد الناس على رصد معايير الجمال في المستقبل!

4. يتم دعوة المشاركين لعرض رسائلهم القوية!



من المهم القيام بما يلي:

التحرك في جميع أنحاء القاعة لدعم المجموعات وضمان سير المناقشات في المسار الصحيح

في حالة مواجهة المجموعات للصعوبات، يتم طرح الأسئلة التالية لمساعدتهم:

- لماذا تعتبر هذه الرسالة ضارة؟
- ما هو أثرها على الشخص / العالم؟
- ماذا يمكن أن يفعل الناس لتحدي ومواجهة الضغوط؟



أنظروا / استمعوا إلى ما يلي:

"تمهل - هذه الصورة ليست حقيقة! يتم تعديل الصور لجعلنا نشعر بأننا بحاجة إلى تغيير مظهرنا حتى نهدر الأموال على منتجاتهم. عندما نرى الإعلانات، نحتاج إلى التفكير، "ما الذي يحاولون حقاً إخبارنا به؟" وذكرت أن لا يوجد ما يعينا وأن مظهرنا جيد بالشكل المناسب!"



التطبيق المعمق

رقة 15

1. أثناء الجلوس مع **السجلات** الخاصة بهم، يطلب من المجموعة التفكير بهدوء في أهم شيء تعلموه، وتم كتابته

2. بعد ذلك، يرسم الجميع إعلاناً أو صورة للثقة الجسدية تتضمن جميع الأشكال والأحجام، وتتضمن رسائل إيجابية

من المهم القيام بما يلي:

تدرك المجموعة أنه على الرغم من أن معايير الجمال غير مقبولة، إلا أنه بإمكانهم مواجهتها من خلال التكاتف والتعاون المشترك

تقديم التحدي الرئيسي:
أصدقائنا الأعزاء،

يرجى كتابة خطاباً أو تسجيل ملاحظة صوتية لأحد الأشخاص الأصغر سنًا من معارفكم. توضيح لماذا لا تعتبر محاولات تحقيق معايير الجمال غير مجده ومما هي أضرارها في حالة محاولتهم القيام بذلك. عليكم ذكر استخدام ما تمت مناقشته في الجلسات





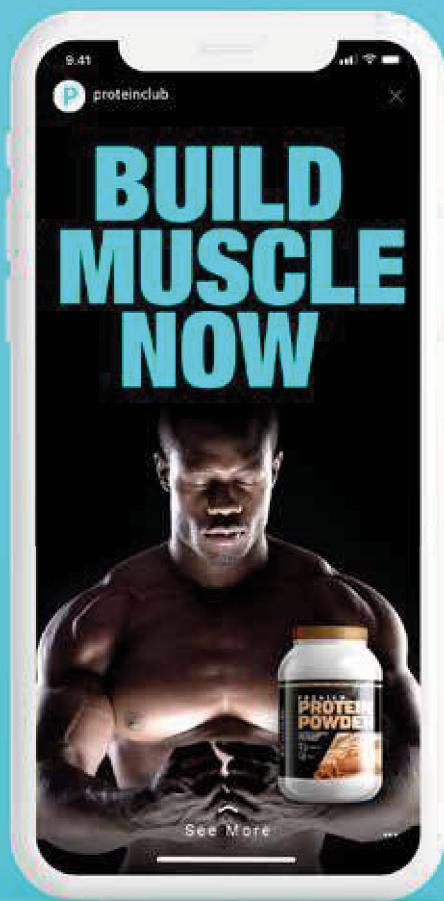
بطاقات الضغط والإرشادات



.1



.2



.3

بعد

قبل



.4



.5



.6



.7

بعد



قبل



.8

www.maternitywear.com

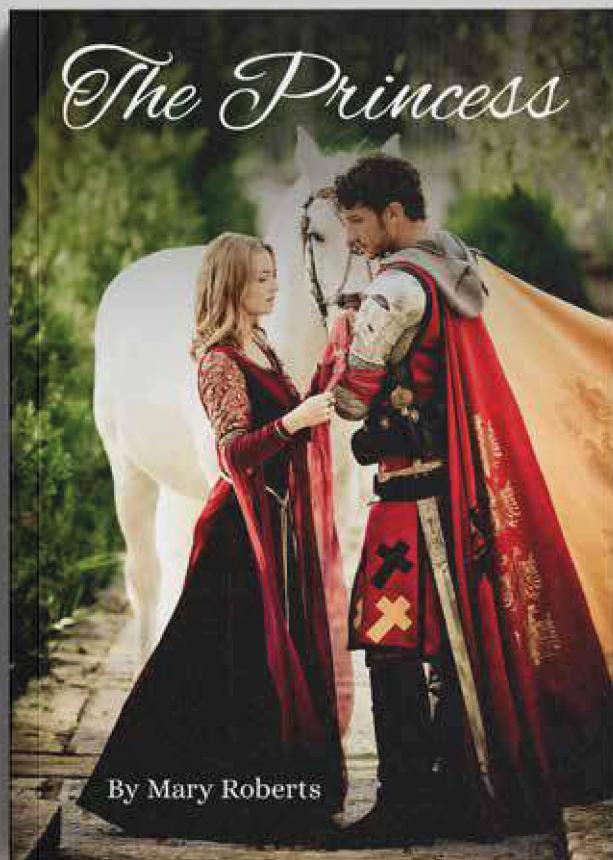


Maternity
wear for a
slimmer shape

SHOP NOW

.9





التوجيه (للميسرات)



.1

المكاسب:

وسائل الاعلام

ال المشكلات :

- إنه أمر غير شريف - تغيير مظهرك لن يجعلك في الواقع شخصاً أفضل
- يهدف إلى كسب المال من همومك وقلة احترامك لذاته. إنه يضغط على النساء لشراء مثل هذه المنتجات للتابع لمعايير الجمال

الخدع:

- تُستخدم لغة مقنعة لتجعلنا نعتقد أننا بحاجة إلى تغيير مظهرنا، وأن هذه الحبوب هي الحل
- تُظهر الصورة التي تم تحريرها بشكل كبير شكلاً غير واقعي
- وعود بأن الحبوب ستنجح لكن هذا لم يثبت

.2

المكاسب:

وسائل الاعلام

ال المشكلات :

- يخبر الرجال أنه يجب عليهم اتباع معايير الجمال "الذكورية" الفائقة للعضلات الكبيرة.
- ويجب أن يظهروا القوة بهذه الطريقة ليتم احترامهم واعتبارهم جذابين

الخدع:

- الصورة ليست حقيقة - لقد مرت ساعات من التحرير
- من المحتمل أن يكون النموذج قد اتبع نظاماً غذائياً متطرفاً، وأمضى ساعات / أياماً / شهوراً في التمارين في صالة الألعاب الرياضية لمحاولة الظهور بهذا الشكل

.3

المكاسب:

وسائل الاعلام

ال المشكلات :

- بيع منتجات إنقاص الوزن باستخدام صورة "طموحة" ولكن مستحيلة تنشر المزيد من رهاب الدهون من خلال إظهار الأجسام الرقيقة جداً على أنها "متفوقة"

الخدع:

- تم تعديل صورة النموذج بشكل كبير إلى "مثالية" مستحيلة (وهذا يجعل حتى النموذج يشعر أنه ليس جيداً بما يكفي)
- استخدام علامات التصنيف (الخفية) التي تروج لمعايير الجمال لبيع المنتجات





.4

المكاسب:

وسائل الاعلام

المشكلات:

- يخبر النساء أنهن بحاجة إلى إزالة شعرهن لجعل الناس يشعرون بتحسين تجاه أنفسهم وأكثر جاذبية (للرجال)

الخدع:

- النموذج خالٍ من الشعر في الإعلان ، وقد تم تعديله بشكل كبير

.5

المكاسب:

وسائل الاعلام

المشكلات:

- يخبر الجمهور أن المرأة بحاجة إلى اتباع معايير الجمال من أجل أن تكون جذابة (للرجال) ، وإلا فإننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية

الخدع:

- صور تم تحريرها بشكل كبير لنساء بنسب مستحيلة



.6

المكاسب:

وسائل الاعلام

المشكلات:

- إخبار الناس بأنهم لا يجب أن يبدوا أكبر سناً (أو يظهروا سنهما) - عن طريق تساقط الشعر. هذا يشجع على التفرقة العمرية

- تجني الشركة للأموال بإخبار الناس أنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية

الخدع:

- صورة معدلة بشكل كبير لرجل لديه الكثير من الشعر لإقناعنا بأن المنتج يعمل



Guidance

.7

المكاسب:

وسائل الاعلام

ال المشكلات:

أصبح الجلد أفتح. هذا يعزز التلوين

الخدع:

- تم تعديل صورة العارضة لتغيير شكل وجهها وإضافة عظام الوجنتين وتغيير شكل عينيها وما إلى ذلك

.8

المكاسب:

وسائل الاعلام

ال المشكلات:

- إخبار النساء أنه حتى عند الحمل ، يجب عليهن اتباع معايير الجمال
- يدل على وجود "الجسد المثالي" وهو نحيف وذو بشرة فاتحة. هذا غير صحيح ومستهين وغير صحي

الخدع:

يظهر فقط النساء ذوات البشرة الفاتحة وجميعهن في نفس العمر والحجم والطول



.9

المكاسب:

وسائل الاعلام

المشكلات:

- من خلال تحرير الصور ، يخبرنا أنه حتى نجوم السينما (الذين تم اختيارهم بعناية لأدوارهم بناء على مظهرهم) لا يتمتعون بالجودة الكافية

الخدع:

- صور لنماذج رفيعة البشرة فاتحة اللون وسمرة اللون ومعدلة بشدة وتفتقر إلى التنوع

.10

المكاسب:

وسائل الاعلام

المشكلات:

- المرأة البيضاء ، الأشقر ، النحيفة هي الأكثر جاذبية للرجال (من جميع ألوان البشرة) ، وجذب الرجال يجب أن يكون هدف المرأة في الحياة
- تكبر الفتيات وهن يعتقدن أن هناك طريقة واحدة ضيقة للنظر وأن قيمتها تعتمد على مظهرها

الخدع:

- صورة تم تحريرها بشدة
- تظهر المرأة وهي تهتم بالرجل الذي يرتدي ملابس تبدو أكثر قوة



الجلسة 3

المدة الزمنية : ساعة واحدة

الرسالة الرئيسية

في بعض الأحيان، تمارس الأسرة والأصدقاء ضغوطاً علينا لتغيير مظهرنا - دون أن ندرك ذلك. علينا تحدي هذه الملاحظات والإجراءات التي تنشر معايير الجمال!



الإعداد والتجهيز

- يتم تذكير الجميع بضرورة إحضار **السجل** الذي يتضمن التحدي الرئيسي الذي تم استكماله
- التدريبات التحضيرية: يتم إعداد "منصة"
- يمكن استعارة منصة أو استخدام صندوق يمكن الوقوف عليه بشكل آمن وثابت
- النشاط (1): يتم وضع كرسيًا واحدًا لكل مجموعة صغيرة في أحد أركان القاعة.
نسخ بطاقات المواقف المختلفة (بما يكفي لكل شخص في كل مجموعة)

من المهم أن يتم وضع بطاقات المواقف بشكل مقلوب لضمان عدم الاطلاع على محتواها وذلك حتى تبدأ المجموعات المناقشات (وتعيدها لنفس الوضعيّة مرة أخرى) قبل انتقالهم إلى مكان آخر، ولا يسمح لأي شخص بقراءة محتواها بصوت مسموع. يعتبر الهدف من ذلك هو تقليل الوقت الذي يتعرض فيه الشباب لهذه الرسائل الضارة



الموارد المقدمة:

- بطاقات المواقف والإرشادات

الموارد اللازمة:

- المنصة (أو الصندوق).
- الكراسي
- أوراق الملاحظات اللاصقة والأقلام



التدريبات التحضيرية

١٥ دقيقة

١. يطلب من المجموعة ترديد وعد برنامج حرة لأكون أنا، توضيح أنه من خلال ترديد ذلك بصوت عالي، فإنهم يساعدون أنفسهم والآخرين على بناء وتعزيز ثقتهم بأنفسهم

هل أنت مستعدون للمشاركة في برنامج حرة لأكون أنا والمناصرة في تحدي معايير الجمال ومساعدتنا في حماية **Brave Space**؟

٢. الهدف: تلخيص أضرار معايير الجمال من خلال مشاركة التحدي الرئيسي

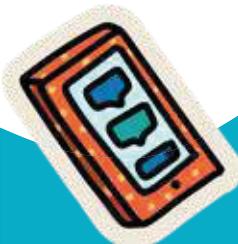
٣. أشاء وقوف المشاركين مع **سجلاتهم** على "المنصة" التي تم إعدادها لهذا الغرض، يطلب من الجميع قراءة ملاحظات (أو تشغيل التسجيلات) الخاصة بالتحدي الرئيسية الخاصة بهم بصوت مسموع - كل في دوره



من المهم القيام بما يلي:



يقوم كل شخص بترديد وعد برنامج حرة لأكون أنا كالالتزام لمساعدة نفسه والآخرين على بناء وتعزيز الثقة



الجلسة 3

الأشخاص المعرضين للضغط

رقيقة 25

1. يطلب من الجميع تلخيص الأماكن المختلفة التي رأوها وسمعوا معايير الجمال فيها خلال الجلسة (2) بشكل سريع. يتم توضيح أن هذه الجلسة تركز على كيفية الرد على الملاحظات والإجراءات الخاصة بالأشخاص الذين نعرفهم

2. الهدف: مواجهة معايير الجمال من خلال ممارسة التحدي مع العائلة والأصدقاء

3. شرح مهمتهم:

أ. يتم تقسيم المشاركيين إلى مجموعات صغيرة، على أن يجلسوا حول أحد الكراسي بـ. تأخذ كل مجموعة أحد بطاقات الموقف مع الاحتفاظ بها مقلوبة لإخفاء محتواها حتى تبدأ المجموعة الحديث. يجلس أحد الأشخاص على الكرسي

ج. يتم منح المجموعات خمس دقائق لمساعدة الشخص في السيناريو من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

لماذا تعتبر هذه مشكلة؟

كيف تتحدى معايير الجمال إذا كنت مكانهم؟ يتم استخدام إرشادات الموقف لـإعطاء أمثلة على ما يمكن قوله أو فعله

د. الشخص الجالس على الكرسي هو من يمكنه الرد فقط، لكن يجب على الجميع التحدث مرة واحدة على الأقل! يتم تبادل الأدوار للمشاركة والجلوس على الكرسي، ويتم التريث على الكتف في إشارة على ضرورةأخذ هذا الشخص مكانك للجلوس على الكرسي على أن تجلس مكانه على الأرض

هـ. بعد خمس دقائق، تختار المجموعات سيناريوهات مختلفة

و. يتم تكرار نفس النشاط حتى تناقش المجموعات أربعة سيناريوهات على الأقل

4. في النهاية، يطلب من شخصين مشاركة أفضل النصائح التي سمعوها في مجموعتهم



من المهم القيام بما يلي:

التحرك في جميع أنحاء القاعة لدعم المجموعات وضمان سير المناقشات في المسار الصحيح

يتم تشجيع المجموعة وتوجيه الإطراء لهم على كل النصائح العظيمة! يتم تشجيعهم على استخدام هذه الأفكار في حياتهم على أرض الواقع

يجب أن تتحدى أي شخص يقول ... "لكن النحافة تبدو أفضل من السمنة - وهي أكثر صحة!"

• يتم طرح السؤال: ما هي عواقب محاولة

الوصول إلى معيار الجمال "النحافة"؟

• ثم يتم شرح ما يلي: وزنا لا يحدد جمالاً أو أهميتنا كبشر. الكل يقول إن زيادة الوزن أمر سلبي، لكن في الواقع، بعض الناس يتمتعون بصحة جيدة بالرغم من بدانتهم، بينما يعيش البعض بشكل غير صحي بالرغم من نحافتهم

2. رسائل المرأة

10 دقائق

1. الهدف: كتابة رسالة الثقة الجسدية

2. يجلس جميع المشاركين، على أن يكون مع كل منهم **أوراق الملاحظات اللاصقة وقلم**. يطلب من جميع المشاركين اختيار أحد "الأشخاص الذين يتعرضون للضغط" وفقاً لسيناريوهات

3. يطلب من جميع المشاركين كتابة رسالة ذات مغزى لتعزيز شعورهم الشخصي بالثقة الجسدية بشكل أكبر. يجب أن تكون هذه الرسائل قصيرة بحيث تناسب حجم أوراق الملاحظات اللاصقة بحيث يتم لصقها على المرأة وقراءتها كل صباح



من المهم القيام بما يلي:

تجنب المجموعة الرسائل "السطحية - على سبيل المثال، كلنا مثاليون، بحيث يتم التفكير بشكل متعمق فيما يمكن أن يميز شخصيتهم..



شكراً جسدي
على مساعدتك
في الاستيقاظ
هذا الصباح

يتجاوز جوهرنا
الحقيقي ملامحنا
الخارجية بكثير



لست بحاجة
إلى تغيير أي شيء
في جسدي!

الجلسة 3



التطبيق المعمق

رائقٌ 10

1. يقف الجميع في دائرة وظهورهم لبعضهم البعض. عند العد لثلاثة، يستدير الجميع ويستخدمون "وضعية الوقوف بشكل وائق"!
2. أثناء الجلوس مع سجلاتهم، يطلب من الجميع التفكير بهدوء فيما يلي
 - أ. ثلاثة أجزاء من جسدهم يحبونها نتيجة ما يمكن لهذه الأجزاء فعله
 - ب. ثلاثة أشياء يمكنهم قولها لجسدهم عندما يفكرون بشكل سلبي في مظهرهم
 - ج. ثلاثة أجزاء من جسدهم يحبون مظهرها



من المهم القيام بما يلي :

تشجيع الناس على التحليل بالشجاعة عند تحديد أجزاء الجسم التي يحبونها. يفضل البعض اختيار أجزاء الجسم "الأكثر تحفظاً للحديث عنها" (مثل العينين أو اليدين) ولكن من الأفضل محاولة اختيار أجزاء الجسم التي يصعب علينا المجتمع أن نحبها، مثل البطن والثدي والجلد

يتم التأكيد على أنه بالرغم من عدم تشجيع المجتمع لنا للتعامل بشكل إيجابي بشأن مظاهرنا، فإن هذا النشاط يمكنه تعزيز ثقتنا حقاً





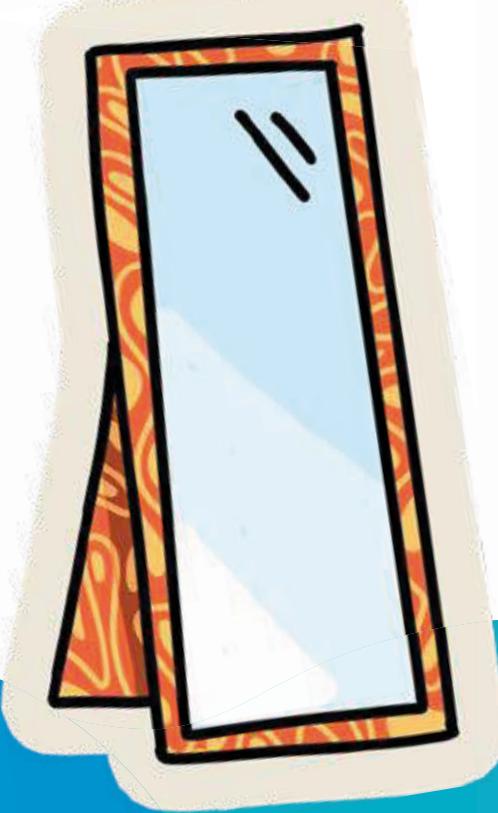
التحدي الرئيسي: مرأة

عليكم الوقوف أمام مراة كاملة في مكان يشعركم بالراحة والثقة للتحدث بصوت عالٍ. يتعين عليكم النظر في المرأة وترديد ما يلبي بصوت عالٍ ...

- ثلاثة أجزاء من جسدكم تحبون مظهرها نتيجة ما يمكن لهذه الأجزاء فعله
- ثلاثة أجزاء من جسدكم تحبون مظهرها

من المهم القيام بما يلي:

تشجيع مجتمعك على توفير الوقت والمساحة (الهادئة) للقيام بهذا النشاط - تعتبر هذه الطريقة إحدى أكثر الطرق تأثيراً لتعزيز الثقة الجسدية!





بطاقات المواقف

أيّينا في حفل زفاف، لا تكف عمة "أيّينا" عن مقارنة حجم أثداء النساء وتقول إن الرجال يفضلون النساء ذات الثدي الكبير

يمارس "فرناندو" الرياضة مع أصدقائه. أثناء قذف الكرة، اشتكي أحد أصدقائه، "لم ألاحظ أبداً مدى صغر ونحافة ذراعيك - وهذا يفسر سبب قذفك للكرة دائماً مثل الفتيات".

حبيبة في المدرسة، تتناول "حبيبة" الغداء مع مجموعة صديقاتها. إحدى صديقاتها لا تأكل أي شيء لأنها تتبع نظام غذائي

أريك في سن الخامسة عشر، يعود أريك لمنزله ويشعر بالفخر حاملاً صورته المدرسية، ويعمل والده على مدى طول قامة زملائه مقارنة به

عادة ما تتحدث صديقات "روي" من الحوامل عن مظاهرهن "البدين" وتبادلن الأفكار حول "خطط النظام الغذائي لما بعد الحمل".





سمعت "فرح" والدتها تتحدث مع صديقاتها في المنزل: "من الواضح أن فرح ليس من الضروري أن تلتحق بالجامعة - إنها الأجمل بين صديقاتها، لذا عليها التفكير في الزواج بدلاً من التفكير في أي شيء آخر".

يوكى عندما تستيقظ "يوكى"، تنظر إلى هاتفها. ترى صديقاتها تشاركن منشورات عبر وسائل التواصل الاجتماعي حول فوائد جراحة الجفن لجعل العين تبدو أكبر

يشاهد "أليكس" برنامجاً تعليمياً لأحد الشخصيات المؤثرة على الواقع التواصل الاجتماعي حول كيفية الظهور بمظهر نحيف وعظام وجنتين بارزتين. علق أحد الأشخاص بأنه يمكنه تجربة هذه الجراحة

تشارك إحدى الفتيات من مجموعة شبابية في محادثة المراسلة الفورية الخاصة وأنهن ستختضن لعملية تجميل الشعر بالليزر في نهاية الأسبوع المقبل وتسأل، "هل تريد أي منكن الانضمام لنا؟"

تعتقد عائلة "إيسا" أنه لكي تكون جميلة يجب أن يكون حجم الأرداف والمؤخرة كبير. أثناء وجبة الغداء، يحرضون على تقديم الطعام لها بشكل مبالغ فيه لتشجيعها على تناول المزيد



الموارد المقدمة



إرشادات المواقف



أبينا

حساس يعكس شعوري. كنت لأخبرها أن هذه التعليقات تجعلني أنا والآخريات نشعر بعدم الرضا والسوء بشأن مظهرنا. كنت لأخبرها أن هذه التعليقات يجعل الأمر يبدو وكأن كل شخص يجب أن يبدو نسخ من الآخرين وهو ما يتربّب عليه عدم وجود تنوع على مستوى العالم. لقد بدأت أن أحب جسمي كما هو، وأعلم أنني جوهرى الحقيقى يتجاوز مجرد مظهرى الخارجى. أود بعد ذلك تشجيعها على الرقص وقضاء وقت ممتع والاستمتاع!

المشكلة = عمتها تنشر معايير الجمال في هذا البلد بأن الثدي الكبير هو معيار الجمال. هذا الأمر غير صحيح وغير واقعي! كما تنشر فكرة أن مظهرنا (وجود الرجل في حياة المرأة) هما أهم الأشياء في الحياة. هذا الأمر يجعل "أبينا" تعتقد أنها يجب أن تتغير و يجعلها تشعر بالسوء بدلًا من الاستمتاع بحفل الزفاف!

إذا كنت مكانها, كنت تحدثت مع عمتي بشكل

فرناندو

إذا كنت مكانه, كنت سأجري محادثة حول كيف يؤذى ذلك مشاعري عندما يشيرون إلى مظهر أحد أجزاء جسمي. كما سأشرح أن ممارستنا للرياضة بشكل جماعي من المفترض أن تكون لقضاء وقت ممتع! وعندما نقوم بإبداء هذه الملاحظات والتعليقات - التي تشير ضمناً إلى أن الفتيات "ضعف" من الفتيان - فهذا يعزز التمييز على أساس النوع. في الواقع، تتمتع الفتيات بالقدرة على ممارسة الرياضة مثل الفتيا!

المشكلة = ينشر أصحابه معايير الجمال في هذا البلد بأنه لا ينبغي أن يكون الفتيان نحيفين لأن العضلات الكبيرة أكثر جاذبية. كما يقولون إن الفتيات ضعيفات، وهذا أيضًا غير صحيح! قد يقضى المزيد من الوقت وينفق المزيد من المال في تجربة الأساليب المختلفة للحصول على عضلات أكبر بدلًا من مجرد الاستمتاع بالرياضة





يوكى

تكون خطيرة ومكلفة وليس ضرورية. تشعر بالسوء حيال مظهرها ولا تجرب أشياء جديدة لأنعدام ثقتها بنفسها
إذا كنت مكانهم، لكنك ابتعدت لفترة عن وسائل التواصل الاجتماعي. وسأفكر ملياً في الشخصيات التي سأتبعهم، وكيف أشعر بعد النظر إلى منشوراتهم ثم أقوم بحذف بعض الأشخاص (وربما أضيف بعضًا أكثر إيجابية). أود أن أبتسم في صورتي التالية لأذكر نفسي بالمتعة التي استمتعت بها (وليس مظهري) لأنكون فخوراً بتراثي!

المشكلة = يقوم الأشخاص والشركات بنشر معايير الجمال عبر وسائل التواصل الاجتماعي في هذا البلد بحيث يجب أن تكون العيون كبيرة وواسعة مع جفن مجعد (مثل بعض الأشخاص البيض من دول أوروبا أو الولايات المتحدة) لبدو بصورة جميلة. هذا ليس صحيحاً! كما أن اعتبار أن السمات أو البشرة البيضاء أفضل من غيرها يعزز العنصرية. تقضي يوكى وقتاً في مشاهدة مقاطع الفيديو وقراءة التعليقات حول جراحة الجفن التي قد

حبيبة

في التفكير في أنه يجب عليهم اتباع نظام غذائي أيضًا
إذا كنت مكانهم، كنت سأشرح أن جسدها يحتاج إلى الطاقة والعناصر الغذائية من الطعام. كما كنت سأوضح أن كونك نحيفًا لا يجعلك شخصًا أفضل أو أكثر قيمة. كنت سأساعدهم على التفكير في كل الأشياء التي يحبونها في جسدهم وفائدة هذا الجسم بالنسبة لهم كل يوم

المشكلة = يساهم ذلك في نشر معايير الجمال في هذا البلد بأن النحافة هي معيار الجمال. تمتلك صديقتك عن الأكل مما قد يضر بصحتها؛ ويعتبر الطعام مصدراً للغذاء الذي يحتاجه جسدنا للحياة بسعادة وصحة (خاصة بالنسبة للمراهقين الذين ينمون بسرعة كبيرة!) قد يتربى على ذلك أيضًا تشجيع صديقاتها الآخريات على الانضمام والبدء

أريك

إذا كنت مكانه ، لقلت، "كون مظهري مشابه لعائلتي هو أمر أحبه لا العكس. أنا فخور بذلك. إن طولي لا يشكل فارقاً في شعوري بأني شخص أفضل أو أسوأ. فلنقم بتعليق هذه الصورة لنرى ما إذا كنت أنا القصير وحدى أم "لا؟"

المشكلة = يقول والد أريك أن أريك ليس مثل أرائه نظراً لأنه أقصر منهم. هذا ينشر معيار الجمال الشائع للرجال أن طول القامة أكثر جاذبية، وهذا ليس صحيحاً. يقضي أريك الوقت في القلق بشأن طوله - في العمل، مع العائلة والأصدقاء - ويشعر بالضيق تجاه نفسه



إرشادات المواقف

أليكس

فهم يتعدون عن أعين الناس في محاولة للهروب بدلًا من الاستمتاع بالحياة إذا كنت مكانهم، لكنك سأتوقف عن متابعة هذا المؤثر (وربما حتى أخذ استراحة من وسائل التواصل الاجتماعي!). سأختار متابعة مجموعة أكثر تنوعاً من الأشخاص الذين يجعلوننيأشعر بالرضا. أود أيضاً أن أقول لنفسي كل صباح إنني كافية تماماً كما أنا

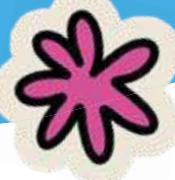
المشكلة = ينشر المؤثرون معيار الجمال بأن النحافة ذو حظ أفضل، وهذا غير صحيح ويثير رهاب السمنة! يخاطر أليكس بقضاء المزيد من الوقت في قراءة المزيد من التعليقات التي تحكم على الأشخاص بسبب مظهرهم، وإنفاق المال على الجراحة التي يتحمل أن تشكل خطورة على صحته. إنهم يشعرون بالسوء حيال مظهرهم، وعلى الأرجح

فرح

إذا كنت مكانها ، لأجد الوقت للتحدث مع والدتي بحساسية حول هذا الأمر. سأشرح كم أرغب في الالتحاق بالجامعة ولماذا يعتبر ذلك من الأهمية بمكان بالنسبة لمستقبلي، وخاصة لكوني امرأة! كنت سأقول إنني أتفهم مدى أهمية الزواج بالنسبة لي، لكن في نفس الوقت يعتبر التعليم أهم من شيء آخر بالنسبة لي. يمكنني الزواج عندما يكون سني أكبر دون مشكلة. سيحبني شريك حياتي المناسب لشخصيتي وقدري، وليس لمظهري!

المشكلة = تقول والدة فرح أن مظهرك هو أهم شيء في الحياة، وأن علينا اتخاذ القرارات بناء على مظهرنا، وهذا ليس صحيحاً. إذا أرادت الالتحاق بالجامعة ولكن لم يُسمح لها بذلك، فهذا يعني أنها غير قادرة على تحقيق إمكاناتها. سوف يفوتها التعليم (مثل الأدوار القيادية والمؤهلات المطلوبة للوظائف) والتجارب الاجتماعية (مثل مقابلة أشخاص جدد وتجربة أشياء جديدة) ومغامرات أخرى، مما يعني أن لديها فرضاً أقل في الحياة





زوٰي

وألا يكون لديك علامات تمدد، أو ثديين مثاليين، أو حلمات ناعمة، وغيرها

إذا كنت مكانها ، كنت سأتحدى كل تعليق يتعلق "بالبدانة" بتكرار جملة، "هناك طفل بداخلني، الأمر لا يتعلق بالبدانة. كما أن السمنة أو البدانة ليست أمراً سيء على أي حال". كما سأشجع صديقاتي على التفكير في كل الطرق التي يمكنهن من خلالها الاعتناء بصحتهم عندما ينجبون أطفالهم، بدلاً من القلق بشأن مظهرهم

المشكلة = يقارن أصدقاء زوي كون الشخص بدينا بالتغييرات الطبيعية التي تحدث نتيجة الحمل. أولاً، لا تعتبر السمنة والبدانة أمراً سيئاً - ما يهم هو أن تكون تعيش حياة سعيدة وبصحة جيدة. ثانياً، من الطبيعي أن تتغير أجسادنا وتنمو لأنها تساهم في خلق حياة جديدة. يساهم ذلك في نشر الكثير من معايير الجمال الضارة على مستوى البلد - لأن تكون في غاية النحافة بدون معدة أو جلد رخو.

مجموعة شبابية

التي تقدم هذه الخدمة وسداد مقابل إزالة الشعر بانتظام

إذا كنت مكانهم ، فسأوضح أنه من المممل والمحبط التركيز على مظهرنا طوال الوقت - فهذا يجعل الناس يعتقدون أن هذا هو أكثر ما يشغلنا. كما سأحاول أيضاً أن أجعلهم على دراية بكيفية جني جميع الشركات التي تبيع منتجات إزالة الشعر للأموال على أساس جعلنا نشعر بالسوء تجاه أنفسنا ومحاولة التغيير

المشكلة = من خلال مشاركة كيف يرقون إلى مستوى معايير الجمال في المجتمع في هذا البلد، يشجع هذا الشخص الشباب الآخرين على القيام بذلك أيضاً. إنه ينشر معيار الجمال أن النساء والفتيات والأشخاص غير الثنائيين يجب أن يكونوا بلا شعر وهو أمر غير طبيعي. سيؤثر ذلك على الأصدقاء لقضاء المزيد من الوقت وإنفاق المزيد من المال في القلق وإجراء البحث عن الأماكن

إيسا

هذا النوع من "التلميح" يجعلها تشعر بعدم الرضا عن مظهرها وعدم الثقة الجسدية

إذا كنت مكانهم ، كنت أبتسم لعائلتي وأشرح لهم أنني أستمع إلى جسدي الذي يقول لي أنني شبعـت ولا أحتاج إلى تناول المزيد. كنت سأوضح أن جسدي أكثر نحافة من الوضع "المثالي" الذي يراه في المجتمع، لكن هذا لا يجعلني أقل قيمة. أنا جميلة كما أنا

المشكلة = من خلال تقديم الطعام لإيسا، تنشر عائلتها معيار الجمال في هذا البلد القائل بأن النحافة جداً ليست جميلة. إذا أكلت ما يكفي من الطعام المتوازن وشعرت بالشبع، عندئذ يمكنها التوقف عن الأكل ولكن نتيجة لشعورها بالشبع.



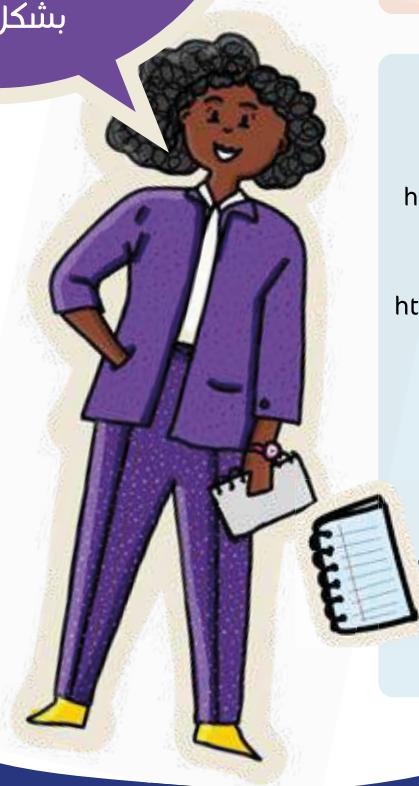
الجلسة 4

المدة الزمنية: ساعة واحدة

الرسالة الرئيسية

قد نبدي ملاحظات من خلال مقارنة مظهر بعض الناس وفقاً لمعايير الجمال - حتى دون أن ندرك ذلك. يسأهم "حديث الجسد" في نشر الشكل والمعايير "المثالية" المستحيلة. وبدلاً من ذلك، يجب أن نحتفل بما يجعلنا جميعاً مميزين وما يمكن لجسمنا القيام به!

من الأهمية بمكان ألا يردد الشباب الأحاديث الخاصة بالجسد حتى أثناء تنفيذ الأنشطة أو لعب الأدوار. يقتصر ترديد هذه التعلقيات على الميسرات فقط. يهدف ذلك إلى منع الشباب من الترويج لمعايير الجمال بشكل أكبر.



الإعداد والتجويز

- يتم تذكير الجميع بضرورة إحضار **السجل** الذي يتضمن التحدي الرئيسي الذي تم استكماله
- النشاط (1): يتم التدريب على لعب الأدوار مع إحدى الميسرات الأخريات (من المهم أن تقوم أنت بذلك، وليس الشباب).
<https://www.youtube.com/watch?v=SUFWr0iZLM0>
كبديل لذلك، يتم إعداد مقطع فيديو حديث الجسد الخاص بالفتيات وأو الخاص بالفتيا
<https://www.youtube.com/watch?v=9SbL2FjP-zw>
- النشاط (2): نسخ وقص الملاحظات الخاصة بحديث الجسد، ولصقها في أرجاء قاعة الاجتماع. وبصفة قياسية، يرجى الاستعداد لتشغيل بعض الموسيقى لتعزيز الثقة الجسدية أثناء هذا النشاط (انظر الصفحة 10).
- اختياري: الاستعداد لعرض تعريف حديث الجسد وأهم النصائح



الموارد المقدمة:

- لعب الأدوار: كبديل لذلك
<https://www.youtube.com/watch?v=SUFWr0iZLM0>
مقطع فيديو حديث الجسد الخاص بالفتيات وأو خاص بالفتيا
<https://www.youtube.com/watch?v=9SbL2FjP-zw>
- ملاحظات وإرشادات حديث الجسد

الموارد اللاحقة:

- أقلام
- منه لاحتساب الوقت
- حيثما أمكن ذلك، يمكن توفير جهاز عرض ومكبرات صوت لعرض مقاطع الفيديو وتشغيل الأغاني

التدريبات التحضيرية

١٠ دقائق



من المهم القيام بما يلي:

١. يطلب من المجموعة ترديد وعد برنامج حرة لأكون أنا. توضح أنه من خلال ترديد ذلك بصوت عالي، فإنهم يساعدون أنفسهم والآخرين على بناء وتعزيز ثقتهم بأنفسهم هل أنتم مستعدون للمشاركة في برنامج حرة لأكون أنا والمناصرة في تحدي معايير الجمال ومساعدتنا في حماية Space؟ Brave

٢. الهدف: ترديد ما نحبه في أجسادنا من خلال التحدي الرئيسي

٣. يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات من اثنين بحيث يقفوا في مواجهة بعضهم البعض. يقوم أحد المشاركين بعمل شكل باستخدام جسده ويقوم الآخرين بتكرار نفس الشكل، كما

لو كانوا ينظرون في المرأة

٤. بعد بضع دقائق، يطلب من المجموعات من اثنين أن يشاركوا شيئاً واحداً من التحدي الرئيسي بشأن أحد الأشياء التي يحبونها في جسدهم

٥. ثم يتبادل الاثنين الأدوار الخاصة بنشاط "المراة" ويتم تكرار النشاط

٦. طرح السؤال: ما هو شعوركم عندما تفكرون إيجابياً بشأن مظهركم؟

يقوم كل شخص بترديد وعد برنامج حرة للأكون أنا كالالتزام لمساعدة نفسه والآخرين على بناء وتعزيز الثقة

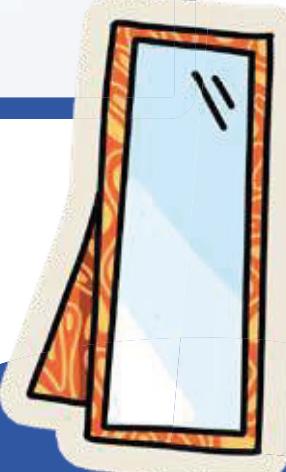
تتم الإشارة إلى أننا غالباً ما نشعر بأن المرأة هي عدونا، لكن هذا النشاط يساعدهم على محاربة ذلك!

إذا واجه أحد الأشخاص صعوبة في التعامل مع التحدي الرئيسي، فيمكنك طرح السؤال: "لماذا يكون من الصعب

أحياناً قولأشياء طفيفة عن مظهرنا؟"

• توضيح أنه الأهمية بمكان التدريب على التحدث إيجابية عن مظهرنا حتى نحارب الرسالة الخاصة بمعايير الجمال التي مفادها أننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية. لا تعتبر الثقة الجسدية من الغرور أو التكبر !

كل شخص لديه الفرصة ليقول بصوت عال ما يحبونه في أجسادهم. إذا ترفقنا بأنفسنا، على سبيل المثال من خلال قول أشياء إيجابية، فمن المرجح أن نشعر بالسعادة وأقل نقداً للذات



الجلسة 4

1. حديث الجسد

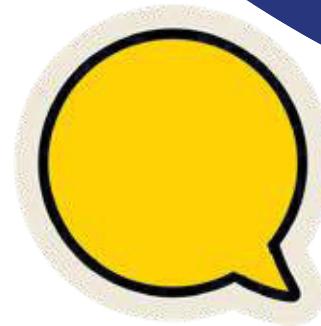
15 رقيقة

1. الهدف: تحديد مفردات ولغة حديث الجسد
ومعرفة طرق الاستجابة والرد

2. تحديد حديث الجسد الخاص بالمجموعة:
عندما نبدي الملاحظات المتعلقة بمقارنتنا أو
غيرنا بمعايير الجمال، فإن هذا يسمى حديث
الجسد. في كل مرة نستخدم فيها حديث
الجسد، فإن ذلك يعزز من قوة معايير الجمال،
ويجعل الناس يشعرون أنهم بحاجة إلى
"الارتفاع" إلى هذه المعايير المستحبة. في
محادثاتنا اليومية، قد نعتقد أننا ن Shi على أحد
الأشخاص، لكننا في الواقع نقارنه بمعايير
الجمال، على سبيل المثال "لا أصدق أنها ارتدت
هذا الفستان، فهو لا يبرز جسدها بالشكل
الأمثل" أو "تبدين رائعة - هل فقدت بعض
الوزن؟"

3. تتم ممارسة **لعب أدوار** حديث الجسد، والتحدث
بيطئ. يتطلب من المجموعة أن تصرخ بصوت
عال، "حديث الجسد!" في كل مرة يسمعون
فيها مثلاً

4. تتم قراءة ملاحظات خاصة بـ **الحديث الجسد** الواحد
تلو الآخر. يتطلب من المجموعة رفع أيديهم إذا
كانوا قد سمعوا ذلك من قبل



من المهم القيام بما يلي:

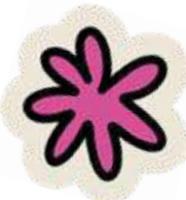


التأكيد أن المجاملات يمكن أن تجعلنا
نشعر بالرضا عند عدم الإشارة إلى
معايير الجمال (عندما لا تتعلق بالظاهر).

عليك أن تتحدى أي شخص يقول:
"لكن من الأفضل أن تقوم بإبداء
الإطراء والمديح لمظهر الناس!"

• يتم طرح السؤال: "هل هناك معنى أو
هدف آخر وراء الإطراء؟"

• ثم يتم التوضيح: إذا قال أحدهم،
"شعرك يبدو جميلاً - فهذا يجعل
وجهك يبدو نحيقاً"، فإن الرسالة وراء
الإطراء هي أن النحافة هي "الأفضل".





أنصتوا إلى ما يلي :

يتم نشر معايير الجمال من خلال الاستمرار في الحديث عن مظهرنا ومقارنتنا بالمظاهر "المثالية".

هذا الأمر يجعل الناس يشعرون بأن الحكم عليهم، ليس عادلاً ويحتاجون إلى تغيير مظهرهم.

كما يجعلنا نعتقد أن مظهرنا هو أهم شيء بالنسبة لنا - إن جوهرنا وحقيقة تتجاوز ذلك بكثير!

إن تجاهل حديث
الجسد تماماً لا
يتحدى معايير
الجمال ويمكن أن
 يجعل الناس
 يشعرون بالسوء



5. مناقشة ما يلي بشكل موجز :
لماذا يعتبر الحديث عن الجسد مشكلة؟
كيف يتسبب الحديث في شعور الناس بالضيق؟



6. يتم التأكيد على أنه لا يجب أن نشارك في الحديث الجسد ويمكن أن نتحدى ذلك لوقف انتشار معايير الجمال. تتم مشاركة هذه النصائح الهامة:

- إلقاء الضوء على الحديث الجسد وقل إنك لن تشارك فيه على سبيل المثال، "ما قلته للتو هو في الواقع أحد صور الحديث الجسد وهذا النوع من المحادثات يتسبب في نشر معايير الجمال غير العادلة. إنه أمر ممل ولن أشارك فيه".
- يتم توضيح السبب في أن ملاحظات الحديث الجسد غير مفيدة وكيف تساهم في نشر الصورة "المثالية". على سبيل المثال، "مقارنة أنفسنا بمعايير الجمال تجعلنا نشعر بالسوء".
- تغيير نقطة التركيز من مجرد الحديث عن مظهر الناس إلى الاحتفال بما يمكن أن تفعله جسدهم وتقدير كافة الأشياء التي تجعلهم يشعرون بأنهم على طبيعتهم على سبيل المثال، " علينا أن نتذكر إلى أي مدى يساعدك [هذا الجزء من الجسد] كل يوم. حقيقة وجوه الشخص تتجاوز مجرد المظاهر - فأنت شخص مرح ولطيف - ولهذا نحن أصدقاء".



الجلسة 4

2. مواجهة حديث الجسد

٢٠ رقيقة

١. الهدف: التدريب على الحديث الجسدي الصعب حتى تشعر بالثقة عند استخدامه في حياتك اليومية

٢. الإشارة إلى كافة ملاحظات حديث الجسد في القاعة. يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة، تقف كل منهم أمام ملحوظة مختلفة

٣. شرح مهمتهم:

أ. يتم التحرك في القاعة في اتجاه عقارب الساعة (يميناً)، على أن تقف أمام كل ملحوظة أو تعليق لمدة دقيقة واحدة

ب. يتم اتخاذ قرار بشأن ما ستقوله للشخص لتحدي حديث الجسد في جملة أو جملتين

ج. يتم استخدام أهم النصائح لمساعدتكم

د. اختياري: يمكن تشغيل الموسيقى بعد كل دقيقة حتى تعرف المجموعات متى تتحرك

٤. بعد 10 دقائق، يجب أن يتجمع جميع المشاركين مرة أخرى. يطلب من كل مجموعة مشاركة آخر رد يتفقون عليه. تتم دعوة المجموعات الأخرى لإبداء ملاحظات حول مدى جودة استخدامهم لواحد أو أكثر من أهم النصائح

٥. طرح السؤال:

أ. ما مدى وضوح حديث الجسد في هذه التعليقات؟ (هل تبدو بعض الملاحظات إيجابية للوهلة الأولى؟)

ب. كيف يمكن أن يؤدي إيقاف حديث الجسد إلى تحسين الطريقة التي تشعر بها حيال جسدك؟

ج. كيف سيساعد إيقاف حديث الجسد الآخرين على الشعور بالثقة الجسدية؟



من المهم القيام بما يلي:

مراقبة المجموعات للتأكد من أنها تستجيب باستخدام أهم النصائح (المعروفه) وأن يعبر الجميع بصوت عالي لتحدي حديث الجسد

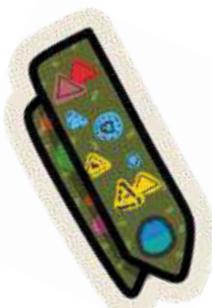
تشجيع المجموعات على إبداء ملاحظات إيجابية وبناءة، مثل الإطراء والمدح للإيجابيات قبل إضافة أي اقتراحات للتحسين



أنصتوا إلى ما يلي:

"حتى لو بدا الأمر وكأنه مجاملة، فإنه في الواقع يساهم في نشر معايير الجمال من خلال جعلنا نقارن أنفسنا بالمعايير "المثالية" المستحيلة."

سيجعلني ذلك أكثر ثقة، وتحت "ضغط أقل للتغيير مظاهري، وإقناع الآخرين أنهم يمكنهم أن يتمتعوا بالثقة الجسدية أيضًا!"



التطبيق المعمق



١٥ دقيقة

١. يجتمع جميع المشاركون مع سجلاتهم
٢. يتم عرض الحالة أن "سلمى" تقضي ما لا يقل عن 20 دقيقة يومياً في القلق بشأن مظهرها - مما قد يصل إلى 10 أيام من القلق سنوياً!
٣. تكون مهمتهم هي كتابة أو رسم يوم من الأنشطة المعاززة للثقة بدلاً من القلق.

على سبيل المثال، يمكنك إجراء جلسة تصوير مع الأصدقاء الذين يلتقطون صوراً طبيعية (بدون مرشحات!)، وارتداء ملابسها المفضلة، وممارسة أحد التحديات الرئيسية، والتفكير في الأشياء اللطيفة التي قالها أصدقاؤها عنها (وليس حول مظهرها)، واستخدام جسدها بطريقة ممتعة (مثلاً: الرقص، السباحة، ممارسة الفن).

٤. بعد 10 دقائق، يمكن لأي شخص مشاركة أفكار نشاطه.



من المهم القيام بما يلي:

يتم التأكيد على أن تجربة أشياء جديدة هي شيء من شأنه تغيير وجهة نظرنا مما يعتبر طريقة رائعة لتعزيز الثقة الجسدية



التحدي الرئيسي: تحدياتي

يتم اختيار شيئين من قائمة تحدياتي في السجل لتنفيذها. ويتم ترديد وعداً بالقيام بالأمرتين معاً في الأسبوع المقبل



لعب أروار حديث الجسد

سيناريو (1) - معايير الجمال بالنسبة للفتيان :

تلتقي فتاتان خارج المدرسة تبسم إحداهن وتقول: "شعرك يبدو جميلاً!" فترد الأخرى، "لا، فهو يجعل وجهي يبدو مستديزاً". [حديث الجسد!] فتجيب الأولى، "لا أتفق معك؟ إنه يجعل وجهك يبدو أنحف وعظام وجنتيك تبرز حقاً". [حديث الجسد!]

ملاحظة: قد تعتقد المجموعة أن هذا مجاملة لكنها في الواقع تنشر معيار الجمال "المثالي" لشخص نحيف مع عظام وجنتين بارزتين

سيناريو (2) - معايير الجمال بالنسبة للفتيان :

يلتقي ولدان في غرف تغيير الملابس الرياضية يقول أحدهم، "أنت خفيف كالريشة! كن حذرا اليوم - الجو عاصف وقد تطير بعيداً". [حديث الجسد!] فيجيب الآخر، "حسناً، على الأقل أنا لست بدينا". [حديث الجسد!] يجيب الأول: "هل تقصد هذه؟ هذه عضلات بطن مثالية(six-pack)". [حديث الجسد!]

ملاحظة: هذه كلها مقارنات بمعايير الجمال بالنسبة للذكور والمتمثلة في الطول والعرض ولكن بدون شكل ممشوق (وليس البدانة والسمنة) والقوة والعضلات

ملاحظات حديث الجسد



إلى أيننا



"يبدو شعرها الأفرو فوضوي وغير منمق بشكل كبير! ستكون الصفار أفضل.". "لـ"

فرناندو



"لن أحصل على صديقة مقربة بهذا الشكل.". "لـ"

إلى يوكى



"أنت تبدين بمظهر ممشوق - هل فقدت الوزن؟"

مجموعة من الشباب



"هل يمكنك حذف تلك الصورة من فضلك؟ لا أريد أن يظهر تقويم أسنانى.". "لـ"

إلى حبيبة



"ستخضع عمتك لعملية تكبير (فييلر) الشفاه الأسبوع المقبل. عليك إبداء ملحوظة إطراء ومديح لمظهرها وأنها تبدو رائعة!"

إلى أريك



"ستبدو أكثر وسامة إذا قمت بتربية لحيتك!". "لـ"

إلى فرح



"لقد اختفت البثور مؤخرا ... في الوقت المناسب للحفلة!". "لـ"

إلى زوي



"لا يمكنني شراء هذا الزى. يبدو ثديي كبيرين!". "لـ"

إلى اليكس



"أتمنى لو أبدو بنفس المظهر المثالي مثل ... [عارضو الأزياء المتشبهين من الرجال، مثل: كريستين والملكات، أجينيس دين]."

إلى إيسا



"انظر كيف تبدو بشرتها جميلة" جداً وفاتحة في الصورة "بعد التعديل!". "لـ"

إرشادات حديث الجسم



[أبينا] إلى أحد زملائها:

"هذا ليس من شأنك؟ شعر كل شخص مختلف وهذا جيد لأنه إذا كنا كلنا لينا نفس الشعر لكان العالم مملاً!"

[يوكى] إلى عممه:

"أعلم أنك تقصد ذلك كمجاملة ولكن ما تقوله في الواقع هو أنني جميلة فقط فقط عندما أكون نحيفة. جماعتنا لدينا جسد ذو مظهر جميل - مهما كان حجم هذا الجسم".



[فرح] إلى العائلة:

"قد تعتقد أن هذا مجاملة لكنك في الواقع تجعلني أعتقد أنني لم أكن جميلة من قبل، وهذا مؤلم. بشرتني جميلة - فهني تحمياني، وتجدد نفسها كل 28 يوماً وتحافظ على درجة الحرارة المناسبة لي".



إلى أحد الأصدقاء:

"أشعر بالحزن لأنك تقلق بشأن هذه التفاصيل بالرغم من هذه الصورة تذكرني باليوم الذي قضيناه نضحك سوياً! ابتسامتك أكثر أهمية من أي شيء آخر".



[أليكس] إليهم:

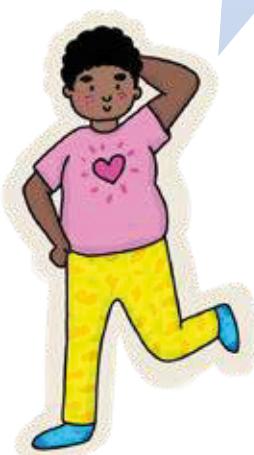
"قدراتك وجواهرك يتتجاوز مظهرك بكثير: أصدقاؤك، وروح الدعابة التي لديك، وعملك رائع! نحن نحبك لجوهرك وشخصيتك الحقيقية".





[فرناندو] لذلك الزميل:

"إنك تضيع وقتاً ثميناً في مقارنة مظهرك بالآخرين، بدلاً من مجرد الاستمتاع بنفسك".



[أريك] إلى أحد الأصدقاء:

"هذا حديث جسدي وليس لنا الحق في التعليق على مظهر الآخرين. قد تعتقد أنك بذلك تبدي عبارة إطراء أو مدح، لكن الأمر ليس كذلك".



[إيسا] إلى أحد الأصدقاء:

"هذا النوع من حديث الجسد يجعل الناس يعتقدون أن البشرة الداكنة ليست جميلة - من يمكنه أن يقول أو يصدق ذلك؟ لا نحتاج إلى تغيير لون بشرتنا - سيكون الأمر مملاً إذا نظرنا جميعاً إلى نفس اللون".



[زويي] إلى المجموعة:

"تختلف أشداء كل امرأة عن الأخرى، ومن الطبيعي أن تتغير بعد الحمل (يشهد جسدنا تغيرات طوال الوقت وهذا أمر مفهوم!). والأهم هو شعورك بمدى روعة مظهرك وأنت ترتدين هذا الزي - وما إذا كان يمكنك الرقص فيه بالطبع!".

[حبيبة] إلى العائلة:

"أليس من المحزن أنها تشعر بالضغط لدفع المال والتعرض لخطر الجراحة لتغيير مظهرها؟ أعتقد أن مظهرها جميل كما هي".



الجلسة 5

المدة الزمنية : ساعة واحدة

الرسالة الرئيسية

لدينا القدرة على بناء عالم يشعر فيه الجميع بالحرية في أن يكونوا على طبيعتهم! كل إجراء، مهما كان كبيراً أو صغيراً، سيسمح لهم في تعزيز الثقة الجسدية سواء على مستوى الأشخاص الآخرين أو المستوى الشخصي



الإعداد والتجهيز

- يتم تذكير الجميع بضرورة إحضار **السجل** الذي يتضمن التحدي الرئيسي الذي تم استكماله
- التدريبات التحضيرية: يتم اختيار أغنية للثقة **الجسدية وتشغيلها**
- النشاط (1): تتم كتابة الجلسة (1)، الجلسة (2)، الجلسة (3)، الجلسة (4) في الجزء العلوي من **لوحات العرض الأربع**. يتم تعليق اللوحات في أرجاء المكان
- النشاط (2): يتم نسخ وقص **بطاقات الإجراءات** التي تحمل العبارات الملموسة. ثم يتم وضعها في مكان غير ظاهر. يتم التأكد من حصول كل شخص على نسخة من خطة مشروع "اتخذوا إجراء الآن" ووضعها في سجلاتهم



الموارد المقدمة:

- بطاقات الأنشطة الملموسة
- مثال خطة مشروع "اتخذوا إجراء الآن"

الموارد اللازمة:

- لوحات العرض (flipcharts) والأقلام
- أوراق الملاحظات اللاصقة
- الأجهزة والسماعات لتشغيل الموسيقى

التدريبات التحضيرية

10 دقائق

1. يطلب من الجميع ترديد وعد برنامج حرة لأكون أنا. توضيح أنه من خلال ترديد ذلك بصوت عالي، فإنهم يساعدون أنفسهم والآخرين على بناء وتعزيز ثقتهم بأنفسهم

هل أنتم مستعدون للمشاركة في برنامج حرة لأكون أنا والمناصرة في تحدي معايير الجمال ومساعدتنا في حماية Brave Space؟

2. الهدف: مشاركة كيف شعرنا باستكمال التحدي الرئيس

3. يتم تشغيل أغنية الثقة الجسدية التي تم اختيارها. يتم تشجيع الجميع على الرقص في الغرفة

4. عندما توقف الموسيقى مؤقتاً، يجد كل شخص شريكاً ويشارك شيئاً واحداً فعلوه لأغراض التحدي الرئيسي وكيف شعروا نتيجة القيام به. يتم تكرار النشاط مرتان

5. في هذه الجلسة يخطط المشاركون لمشروع اتخاذوا إجراء الآن الذي سينفذونه بعد ذلك في مجتمعهم. يجب أن يتضمن مشروعهم ما يلي:

- أ. يستمر لمدة ساعة واحدة على الأقل
- ب. يستهدف الأشخاص في نفس فئة عمرية
- ج. نشر وترويج رسائل برنامج حرة لأكون أنا



من المهم القيام بما يلي:

يقوم كل شخص بترديد وعد برنامج حرة لأكون أنا كالتزام لمساعدة نفسه والآخرين على بناء وتعزيز الثقة

حسب الاقتضاء، يتم دعم المجموعة أثناء مشاركة التحدي الرئيسي من خلال ...



- طرح السؤال: كيف جعلك هذا الأمر تفكراً أو تصرف بشكل مختلف؟ كيف كان رد فعل الآخرين تجاه استكمال التحدي؟

- مساعدة أي شخص مر بتجربة صعبة من خلال التأكيد على مدى شجاعته لمحاولة مساعدتهم على التفكير في أفعال مختلفة يمكنهم القيام بها بدلاً من ذلك، على سبيل المثال القيادة بالقدوة وعدم التحدث عن مظهر الناس



الجلسة 5

1. رصد التغيير

15 دقيقة

1. الهدف: تخيل كيف سيبدو العالم مختلفاً إذا شعرنا جميعاً بالثقة الجسدية

2. في البداية، يتم تخييص جلسات برنامج حرة لأكون أنا. بداية من الجلسة الأولى، يتم تخييص دقيقة واحدة لكتابية ما تعلموه وكيف تحدوا معايير الجمال، قبل الانتقال إلى لوحة العرض (flipchart) التالية

3. يقف المشاركون معاً في دائريتين متحدتي المركز. يتطلب من الجميع تخيل ما إذا كان كل شاب أو شابة يعرفونه، أو حتى إذا كان العالم أجمع، يفهم مدى استحالة تحقيق معايير الجمال، ويشعرون بالثقة الجسدية كل يوم! تتم مناقشة التفاصيل مع الشريك الذي يقف أمامهم:

- أ. بالنسبة لكل شخص ما هو مردود الثقة الجسدية؟
- ب. كيف سيبدو مجتمعنا وما هو الشعور الذي سيسود إذا كان لدى الجميع ثقة جسدية بشكل أكبر؟



أنصتوا إلى ما يلي:

"سيكون لدى الجميع الثقة للوصول إلى إمكاناتهم الكاملة. سيكون لدى المجتمع قادة أكثر تنوعاً."

"سيقضى الناس وقتاً أقل في القلق بشأن مظهرهم والاستماع بوقتهم بشكل أكبر."

"سيشهد المجتمع تراجع للآثار البيئية نتيجة العبوات البلاستيكية."



2. التخطيط للتغيير

١٥ دقيقة

١. الهدف: تعزيز ثقتهم في رفض معايير الجمال لمساعدة الآخرين على فعل الشيء نفسه!

٢. يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة.
تم مناقشة الأمر لمدة ثلاثة دقائق:

أ. من هم الأشخاص (في سندي) الذين أرغب في مساعدتهم؟

ب. كيف يتأثر الأشخاص المختارين بمعايير الجمال؟

ج. كيف يمكنك مساعدة الأشخاص الذين اخترتهم على تحدي معايير الجمال والتوقف عن محاولة تحقيقها؟

٣. يتطلب من المجموعات مشاركة أفكار التحدي الخاصة بهم. يبدأ إعداد قائمة الإجراءات على لوحة العرض (flipchart).

٤. أمام الجميع 30 ثانية للعثور على جميع بطاقات الإجراءات التي تحمل العبارات المלהمة المخبأة في جميع أنحاء المكان. عندما يعثرون على إحدى البطاقات، يقومون بإلصاقها بلوحة العرض بهدف إعداد قائمة الإجراءات. تتم الإشارة إلى الأمثلة الحقيقية من المرشدات وفتيات الكشافة حول العالم!

٥. ثم يقوم الجميع باستكمال خطة مشروع اتخاذوا إجراء الآن في سجلاتهم، واتخاذ قرار بشأن ما يليه: أحد الإجراءات التي سيستخدمونها بأنفسهم، على سبيل المثال البدء في ارتداء ملابس معينة أو القيام بنشاط ما دون القلق بشأن المظهر، والتوقف عن متابعة حسابات وسائل التواصل الاجتماعي (أو مشاهدة مقاطع الفيديو) التي تشجع معايير الجمال، وممارسة تحدي المرأة، والتدريب على تلقي الإطراء والمديح، وتردد عبارات "جميعنا لدينا جسد ذو مظهر جميل" بدلاً من مقارنة نفسي بالآخرين.

ج. أحد الإجراءات الخاصة بالأشخاص المختارين. يمكن للمجموعات اتخاذ إجراءات بشكل فردي أو في مجموعات

٦. يتم تشجيعهم على التفكير ملياً في رسالة برنامج "حرة لأكون أنا" التي يرغبون في تعميمها على الأشخاص الذين تم اختيارهم. تتم مساعدتهم للتفكير في المشكلة التي يتعرضون لها أكثر من غيرهم

من المهم القيام بما يلي:



تحدى أي شخص يقول ... "العالم مليء بمعايير الجمال، لا يمكننا إحداث فرق!"

- يتم طرح السؤال: ما أكثر شيء يزعجك بشأن معايير الجمال؟
- يتم توضيح ما يلي: إذا، دعونا نستخدم ذلك كنقطة بداية - ماذا يمكنك أن تفعل لتعريف الناس بهذا؟ يجب علينا معرفة أن أي إجراء - سواء كان كبيراً أو صغيراً - يساعدنا في بناء عالم يعزز الثقة الجسدية بشكل أكبر! إذا قامت كل المرشدات وفتيات الكشافة اللاتي شاركن في برنامج حرة لأكون أنا بعمل شيء واحد، فهذا يضيف نحو ستة ملايين إجراء!
- يمكنك استخدام بطاقات الإجراءات التي تحمل العبارات الملهمة والرسائل الرئيسية للمساعدة في توجيه الأفكار حسب الاقتضاء

أنصتوا إلى ما يلي:



"أريد أن يعرف الناس أنهم يستحقون أن يشعروا بالحرية والتصرف على طبيعتهم!"
"يتعرض الأشخاص للأضرار عندما يقارنون أنفسهم بمعايير الجمال، أو مشاركة الصور المعدلة، وعدم رؤية أنفسهم في الإعلانات أو على التلفزيون، وأو ينفقون الكثير من المال على مستحضرات التجميل.

"أريد أن أجعل العالم مكاناً أكثر سعادة!"
أريد أن أخبر الناس أن معايير الجمال هي أمر موجود بالفعل، ولكنني أرغب في مشاركة النصائح حول كيفية تحديها."

الجلسة 5



التطبيق المعمق

١٥ دقيقة

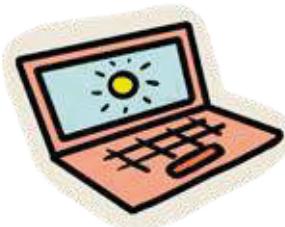
١. هنئ الجميع على الالتزام باتخاذ الإجراءات والانضمام إلى الحركة العالمية لجعل العالم يعزز الثقة الجسدية بشكل أكبر !

٢. حدد موعداً نهايـاً (أسبوع أو أسبوعين) للجميع لاستكمال عملـهم، وتسجـلهـم في سجلـاتهمـ. في هذا الموعد، سيجـتمعـون للاحتـفالـ بإنجازـهمـ ومشاركةـ التفاصـيلـ الخاصةـ بـتنفيذـ مشارـيعـهمـ. يتمـ تشـجـيعـ الجميعـ علىـ استـخدـامـ وـسمـ #حـرـةـ لـأـكـوـنـ أـنـاـ (#freebeingme) عندـ مشارـكةـ أيـ منـشـورـ عبرـ وـسـائـلـ التـواـصـلـ الـاجـتمـاعـيـ

٣. قـدمـ بـرـنـامـجـ خطـوـاتـ نحوـ الثـقـةـ الجـسـدـيـةـ - لـأـيـ شـخـصـ قـامـ باـجـتـياـزـ بـرـنـامـجـ حـرـةـ لـأـكـوـنـ أـنـاـ وـيـرـيدـ اـتـخـادـ إـجـرـاءـاتـ أـكـبـرـ لـتـحـديـ مـعـايـيرـ الـجـمـالـ فـيـ مجـتمـعـهـ أـوـ الـعـالـمـ بـصـفـةـ عـامـةـ !

التحدي الرئيسي
ما يجب عليك فعله !

يتم تنفيذ مشروع اتخاذوا إجراء الآن مع الاستعداد لمشاركة ما تم إنجازه.

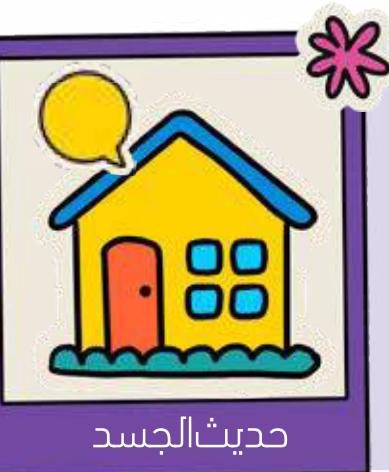


بطاقات الإجراءات التي تحمل العبارات الملهمة



تنظيم عرض الأزياء والموضة الشامل!

أنشأت جيسيكا شاير، المرشدة في المملكة المتحدة، مبادرة عرض الأزياء والموضة - كيف أكون شخصية إيجابية [Positively Me!](#) حيث ترتدي جميع العارضات، ممن يتمتعن باختلافات ملحوظة وغير ملحوظة، شيئاً لا يشعرون بالثقة لارتدائه



الحديث عن الجسد مع عائلتك

"رفض الحديث عن الجسد - من الذي يقول يجب علينا جميعاً أن يكون لنا مظهر محدد؟!"



توجيه عبارات الإطراء والمديح للآخرين (بدلاً من الحديث عن مظهرهم)

"أحب كيف يضيء وجهك عند الحديث أو القيام ب..."

"عندما قلت لي ... فتحت مداركي حقاً على وجهات نظر آخرين"

"أنا فخور جداً بمدى مرونتك"

مشاركة منشور عبر وسائل التواصل الاجتماعي

تم إنشاء مشروع الأشخاص الحقيقيون (Real People Project) من قبل جمعية مرشدات فيكتوريا وصوفي لمعالجة نقص التنوع في كافة وسائل الإعلام



مشاركة الاستبيانات أو استضافة الندوات عبر الانترنت

قامت شركة Brown & Beautiful التي تم إنشاؤها من قبل جمعية مرشدات شونا من جرينادا ولوسيا من زيمبابوي، حيث تهدف إلى معالجة تبييض البشرة في جميع أنحاء العالم.



التحدث في الإذاعة

في باكستان، أقنعت فتيات الكشافة مذيعة إذاعية ببث برنامجها الخاص لتشجيع الناس على التركيز على مهاراتهم وقدراتهم بدلاً من مظهرهم



سهرة لمشاهدة فيلم أو جلسة تصوير

في حنوب إفريقيا، دعت فتيات الكشافة المجتمع إلى جلسة تصوير بملابس السباحة للاحتفال بتنوع الجسد: "[لا] تحكم على الناس على أساس مظهرهم. كل شخص يختلف عن الآخرين من حوله، وكل منهم جسد مختلف عن الآخر".





إلتماس أو طلب

إعداد ومشاركة إلتماس أو طلب

قامت الحكومة في النرويج بتعديل قانون التسويق الخاص بها بحيث يجب على الجميع الآن وضع ملحوظة على الصور المستخدمة تفيد ما إذا كان قد تم استخدام مرسخات أو برامج تعديل أخرى

ارتداء القمصان أو رفع اللافتات لتعزيز الوعي

تصميم زهرات نيوكاسل



القمصان



عرض رسائل الثقة الجسدية على المرايا

إرسال رسالة إلى صديق لتعزيز الوعي

أرسل إلى بعض أصدقائك رسالة مبشرة أو رسالة نصية حول معايير الجمال:
"ذكر ، أنت جدير ومحبوب ، بغض النظر عن مظهرك. حاول ألا تقارن نفسك بالصور المستحيلة التي تراها من حولك - فأنت تستحق أن تشعر بالحرية في أن تكون أنت!"



يرجى كتابة القصائد الشعرية ونشرها

جسدي دائمًا يساندني في الوقت المحدد
هي دواماً تعد العدة اللازمة
هي دواماً حضرة حتى وإن كنت نفسياً غير جاهزة
هي قوية
قلبهما نابض، وتدفع بقوه
وإن جرحتهما، يلتئم جرحها بسرعة
جمالها لا يتأثر حتى وإن كان بها ندبة أو أي علامة
أنا أجدها وأثق بها
لم تخذلني من قبل

شعر: فين إيمان

مثال لخطة مشروع إتخاذ إجراء الآن

أعد باتخاذ إجراءات بنفسي من خلال
هارسة تحدي الهرأة كل يوم لمدة أسبوعين

الأشخاص الذين أريد مساعدتهم هم:

1. جوستين
2. ناثانيل

رسالي إلى الآخرين حول معايير الجمال هي:

لاد يوجد شيء اسمه جسد « جيد » أو
« سيء ». جهينتنا لدينا جسد ذو مظهر
جهيل ! نحن نحتاج إلى التوقف عن مقارنة
أنفسنا بالمعايير المستحيلة والإيمان بأن لهذا
الاختلاف جهيل !

الإجراء الذي سأقوم به :

تنظيم حفلة حيث يرتدي الجميع شيئاً لا
يرتدونه عادة . في النهاية ، يكتب الجميع
رسائل الثقة الجسدية لبعضهم البعض
ليأخذوها إلى المنزل كمفاجأة

تاريخ ومكان الإجراء الذي سأقوم به :

في غضون شهر واحد ، في عطلة نهاية
الأسبوع

الأشياء أو الأشخاص الذين سأحتاجهم :

- الدعوات والزينة والهدايا
- غرفة أو قاعة كبيرة (يتم طلب مساعدة من الوالدين وابن العم)
- أوراق وأكياس وأقلام لكتابة الرسائل

[بعد اتخاذ الإجراءات]

- تلادتة أشياء سارت على ما يرام ...
- في الهرأة القارعة سأفعل ...
- سوف أشارك مشروع اتخاذ الإجراءات الخاص بي عن طريق ...



الإحتفال، التقييم والمشاركة



الإحتفال

بعد اتخاذ الجميع إجراء، يتم تنظيم احتفالاً جماعياً لتوقيع الشارة

للإعداد...

- أ. عرض الأزياء والموضة! يرتدي الجميع شيئاً لا يرتدونه عادةً بسبب معايير الجمال.
- ب. المعرض! الطلب من الجميع كتابة رسائل الثقة الجسدية وعرضها على الحائط.
- ج. موسيقى! تجميل الموسيقى والأغاني الإيجابية التي تجعل الناس يشعرون بالرضا ويرغبون في الرقص.
٥. تجهيز المكان ووضع الكراسي للجمهور (يمكن أن تكون بقية المجموعة هي الجمهور إذا لم يكن هناك أفراد من العائلة والآصدقاء).



١. يمكن طلب شارات برنامج حرة لأكون أنا الخاصة بكم عبر موقع الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة عبر الإنترنت أو طلبها من المنظمة العضو الخاصة بكم.
٢. يمكن دعوة الآخرين للانضمام إليكم إن أمكن - العائلة والآصدقاء ومجموعات المرشدات وفتيات الكشافة الآخرين.
٣. الطلب من مجموعتكم تحضير أغنية أو رقصة للإحتفال.
٤. اختيار موضوع الثقة الجسدية، على سبيل المثال:



يمكن للمجموعة

١. استخدام رمز الاستجابة السريعة [إذا كان لديهم هاتف ذكي] حيث يتم مسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام المتصفح أو التطبيق واتبع الخطوات. تقوم القائدات بكتابة مجموع الدرجتين لكل مشارك، وعيدهم ميلادهم والأحرف الأولى لأسمائهم
٢. إستكمال النسخة المطبوعة من الاستبيان يدوياً. يرجى الاطلاع على الصفحة 12 لتفصير واستعراض النتائج. كما في السابق، تعتبر المشاركة اختيارية تماماً

التقييم

أنباء فعالية الإحتفال، يتم متابعة مدى تعزيز الثقة الجسدية للمجموعة بعد الانتهاء من برنامج حرة لأكون أنا

يجب على كل مشارك إستكمال استبيان برنامج حرة لأكون أنا بشكل مستقل، كما في الجلسة 1



رمز الاستجابة السريعة

المشاركة

مجموعتنا قوية. على الجميع الصياح بصوت عالٍ والفخر بما حققوه:

• يجب أن يتم إخبار الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة (والعالم!) عن عدد أعضاء مجموعتكم الذين حصلوا على شارة برنامج حرة لأكون أنا. زيارة الخريطة التفاعلية وأضف العدد النهائي للمشاركين.

www.waggs.org/en/what-we-do/initiatives-map/

• دعم المجموعة لمشاركة أفعالهم عبر الإنترنت باستخدام #حرة_لأكون_أنا و#الجمعية_العالمية_للمرشدات_وفتيات_الكشافة (#waggggs) (#freebeingme)

• التشجيع على إخبار الأصدقاء والعائلة وغيرهم من مجموعات المرشدات وفتيات الكشافة عن برنامج حرة لأكون أنا

إستكمال إستبيان برنامج حرة لأكون أنا

المشاركة اختيارية. إذا اخترتم استكمال الاستبيان، فهذا يعني موافقتكم على أن استخدام القائدة لهذه المعلومات ومشاركتها (لن تتم من خلال مشاركة الاسم) حيث يساهم ذلك في مساعدة الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة على فهم مدى نجاح برنامج "حرة لأكون أنا".

الأحرف الأولى:

السن:

إنضموا إلى المجموعات من جميع أنحاء العالم الذين يشاركونكم الفهم والمشاعر والأنشطة فيما يتعلق بالثقة الجسدية!

يرجى إستكمال إستبيان شارة برنامج "حرة لأكون أنا" بأنفسكم ثم يتم تسليمكم إلى القائدة

تقييم مدى موافقتكم أو عدم موافقتكم بشكل عام على العبارات التالية (يرجى اختيار أحابة واحدة فقط لكل عبارة):	1 أرفض بشدة	2 أرفض	3 لا أافق ولا أرفض	4 أافق	5 أافق بشدة
1. غالباً ما أتحدث في المنزل وفي المدرسة أوفي جمعية المرشدات دون القلق بشأن مظهرهِي					
2. غالباً ما أجرِب أشياء وأنشطة جديدة دون الشعور بالقلق تجاه مظهرهِي					
3. أمنِي أن أغير مظهرهِي لتصبح مثل الأشخاص الذين أراهم في التلفزيون أو في الإعلانات أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي					
4. يعجبني ما أراه عندما أنظر في المرأة					
5. أشعر بالثقة عند مواجهة التعليقات السلبية المتعلقة بمظهر الناس					
6. أعرف كيف أساعد الآخرين على تعزيز الثقة الجسدية					

7. عندما لا تشعرون بالرضا عن مظهركم، ماذا تفعلون لمساعدة أنفسكم على الشعور بالتحسن؟

.....
.....

8. أرسم أو ألوّن في الفي الشكل الموالي مدى إقتناعك بالعبارة التالية

«أشعر بالسعادة والرضا عن مظهري»



10

0



في غاية السعادة



سعيدة نوعاً ما



غير سعيدة
على الإطلاق

9. ما هو أكثر شيء استمتعت به في برنامج حرة لأكون أنا؟

.....
.....

10. ما هو أقل شيء استمتعت به في برنامج حرة لأكون أنا؟

11. ما نوع الإجراء (الإجراءات) الذي اخذه أو مجموعتك في الجلسة (5)؟ يرجى اختيار كافة الإجابات المناسبة

الملصقات التي تم عرضها/القمصان التي تم طباعتها

الحديث إلى صديق أو أحد أفراد الأسرة

الحديث أو أداء عرض في المدرسة

تنظيم إحدى الفعاليات المجتمعية

تنظيم حملة عبر وسائل التواصل الاجتماعي (مقاطع فيديو، وغيرها)

إعداد وتسليم التماس أو طلب

الاتصال بصنع القرار (العلامات التجارية والسياسيون، وغيرهم)

أخرى:

.....
.....

12. بشكل عام، ما رأيك في برنامج حرة لأكون أنا؟ يرجى وضع دائرة حول إجابتكم:



جيد جداً



جيد



لا أعرف



سيء نوعاً ما



سيء جداً

البرامج الأخرى التابعة للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة



خطوات نحو الثقة الجسدية



تبعد المجموعات بتحديد أكبر مشكلات الثقة الجسدية في مجتمعهن ثم التخطيط لمشروع يتطلب التغيير من صانعي القرار.

لمعرفة المزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقعنا
<https://www.wagggs.org/en/what-we-do/action-body-confidence/>

خطوات نحو الثقة الجسدية وهو عبارة عن حزمة أنشطة منفصلة تساعد الشباب على تخطيط وإدارة مشاريع المناصرة الخاصة بهم لتعزيز الثقة الجسدية

نوصي بتطبيق برنامج خطوات نحو الثقة الجسدية للمجموعات التي نفذت برنامج حرة لأكون أنا ومستعدة لاتخاذ إجراءات إلهام المزيد من الأشخاص!

قد ترغب مجموعتكم أيضاً في المشاركة في البرامج الأخرى التابعة للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة لاستكشاف المزيد من الموضوعات التي أثيرت في برنامج حرة لأكون أنا:



- التغذية المدعومة بالفتاة
بعد أن تعلمنتم كل الأشياء التي يمكن لجسمكم القيام بها، تعرف على كيفية العيش بسعادة وصحة ووفقا لنظام غذائي جيد

<https://www.wagggs.org/en/what-we-do/girl-powered-nutrition/gpn-online-training/>



- التصفح الذكي
إذا كنت تستخدم التكنولوجيا والإنترنت، تعرف على المزيد حول المعرفة الإعلامية وتصفح الإنترنت بشكل آمن

<https://www.wagggs.org/en/what-we-do/surf-smart-20/>



- أصوات ضد العنف
من خلال تعزيز الثقة الجسدية، نعمل من أجل عالم أكثر مساواة بين الجنسين. يمكنكم الاطلاع على مختلف درجات وأضرار العنف بالنسبة للفتيات والشابات
<https://www.wagggs.org/en/what-we-do/stop-the-violence/get-involved/learn/deliver-voices-against-violence-curriculum/>



شُكْر و تَقْدِير

فَرِيقُ الْإِعْدَادِ وَالْإِبْدَاعِ

تم إعداد حزم أنشطة برنامج حرة لأكون أنا بمساهمات قيمة من جميع أنحاء العالم:



- **أبيجيل كريسماس**
جمهورية مرشدات كومينيكا
- **بليسمر شيكواوكوا**
جمهورية مرشدات زيمبابوي
- **بلويري أبيجيل إيكيبيتباو**
جمهورية مرشدات نيجيريا
- **كاميلد تاكالي**
الحركة العامة للكشافة والمرشدات في ليبيا
- **كارمن جونزاليز**
جمهورية مرشدات المكسيك
- **تشون وي فانغ**
جمهورية مرشدات تايوان
- **ريانا بوينتي**
جمهورية مرشدات المكسيك
- **إليزابيث جيرار**
جمهورية مرشدات ماليزيا
- **اريك بونيلا**
جمهورية كثاثفة ومرشدات كوستاريكا
- **إيفلين نيجيري كينيانجوي**
جمهورية مرشدات كينيا
- **هالي واردر**
جمهورية المرشدات النيوزيلندية
- **هيويي لي**
جمهورية مرشدات ماليزيا
- **جييس شاير**
جمهورية مرشدات المملكة المتحدة
- **خيمينا باتينوسنتر**
جمهورية مرشدات آرجنتين
- **لياتسوا راتسيميمازارافي**
جمهورية مرشدات مدغشقر
- **ليز بوس**
جمهورية كثاثفة هولندا
- **مارو شري**
بهارات الكشافة والمرشدات (جمهورية الكشافة الوطنية وأطر الشراقة في الهند)
- **ميريام نيوني**
جمهورية مرشدات مالاوي
- **ميتشل أكيني**
جمهورية مرشدات كينيا

- **بريانشي راجاباسكا**
جمهورية مرشدات سيريلانكا
- **ريجو ماناندهار**
جمهورية كثاثفة نيبال
- **سيبياستيان جويرا سيلفا**
جمهورية الكشافة والمرشدات التشيلية
- **شوانا سميث**
جمهورية مرشدات غرينادا
- **شوبهام سينغ**
بهارات الكشافة والمرشدات (جمهورية الكشافة الوطنية وأطر الشراقة في الهند)
- **تيفونج مسوکوا**
جمهورية مرشدات مالاوي
- **واردة موسى متاندا**
جمهورية مرشدات تنزانيا

تنسيق ورعاية: أنا بامبريك وأليس كيسنل

شكر خاص إلى: مشروعجسد - برنامج قبول صورة الجسم من إعداد د. ستاييس ود. بيكر، وزملاؤهم. وبرنامج سعيدة لكوني أنا - برنامج قبول صورة الجسم من إعداد د. سوزان باكتستون ود. شانيل ريتشاردسون ود. سارة دوركين ود. سيان ماكلين وزملاؤهم.

تصميم: صوفيا وإيراسيما دافيلا
تصميم وإخراج باللغة العربية: رحاب الطرابلس - تونس
جميع الحقوق محفوظة © الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة 2022
العنوان: المكتب العالمي، مركز أولاف 12 ج طريق المملكة المتحدة، NW3 5PQ، ليندنهurst، لندن
الهاتف +44 (0)20 7794 1181
البريد الإلكتروني wtd@waggg.org
موقع الويب www.waggg.org





يعتبر برنامج **حُرّة لِأكُون أَنَا** بمثابة برنامج تعليمي لتعزيز الثقة الجسدية والترويج لعالم خالٍ من القلق المرتبط بالمظاهر

بدأ برنامج حرة لأكون أنا لأول مرة في عام 2013، وبعد ذلك تم تطويره من خلال الشراكة مع الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة، ومشروع دوف للتقدير الذاتي ود. كارولين بيكر ود. فيميليا ديدريتاس من مركز أبحاث المظهر. منذ ذلك الحين، شاركت ستة ملايين من المرشدات وفتيات الكشافة في 80 دولة في برنامج حرة لأكون أنا

تدعم هذه النسخة المحدثة والأكثر تمثيلاً وتفاعلية من برنامج حرّة لأكون أنا نحو 4 ملايين من المرشدات وفتيات الكشافة الآخريات لقيادة الحركة نحو عالم خال من عدم الثقة الجسدية. ونحن إذ نتطلع لما ستقوم به مجموعتكم !

www.waggs.org



الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة

المكتب العالمي، مركز أولاف 17 طريق ليندنهيرست، لندن
المملكة المتحدة NW3 5PQ.



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts