

لِكُونْ أَنْ حُدْرَةٌ

حزمة الأنشطة للفئات العمرية من صغار السن (7-10 سنوات)

برنامـج تعليمـي يروـج لـعالـم خـالـي مـن القـلـق المرـتـبـط بـالمـظـهر





الكتاب

مرحباً.....	4
آلية عمل برنامج حرة لأكون أنا.....	6
معلومات هامة.....	9.....
الأغاني والأنشطة التحفيزية الخاصة بالثقة الجسدية... ..	10
الأنشطة	
إرشادات التقييم للميسرات.....	12
الإستبيان المسبق.....	14.....
الجلسة 1.....	16.....
الموارد المقدمة.....	23
الجلسة 2.....	24
الموارد المقدمة.....	31
الجلسة 3.....	34
الجلسة 4.....	40
الموارد المقدمة.....	46
الجلسة 5.....	48
الموارد المقدمة.....	53
الاحتفال،التقييم والمشاركة!	58.....
الاستبيان النهائي.....	60
شكر وتقدير.....	63

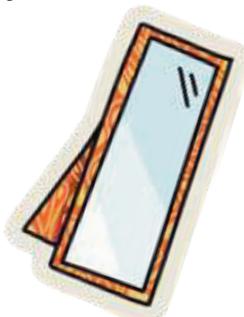


مرحباً

يُعد برنامج حرة لأكون أنا بمثابة برنامج تعليمي للترويج لعالم خالٍ من القلق المرتبط بالظاهر. 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 المظاهر. 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 إيزابيل، 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 مشاكل 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 هوبيني الحقيقية بعيداً عن مظهراري؟ 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."

**ستاسيسي 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 حّرة 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 حّرة لأكون أنا عبر الإنترنت، يرجى تنزيل خطط وموارد الجلسة المعدلة من خلال الرابط التالي

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

تناسب حزمة أنشطة برنامج "حّرة 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 حّرة 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	الأنشطة
1	يشعر بعض الناس بالسوء حيال مظهرهم نتيجة لمعايير الجمال غير العادلة من حولهم. لا ينبغي لأحد أن يتوقف عن فعل الأشياء التي يحبها، أو عدم التحدث علينا، أو إضاعة الفرصة لقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء وذلك في محاولة منهم للظهور بصورة "مثالية". لنصبح أصدقاء الثقة الجسدية ونخبر الجميع أنه ليس هناك طريقة واحدة فقط لتكون جميلـاً !	<ul style="list-style-type: none">مرحباً بكم في برنامج حّرة لأكون أناالنشاط (1): مقابلة "هنا" - إدراك أنه لا توجد صورة نمطية واحدة "مثالية" للمظهر الشخصيالنشاط (2): يوم "هنا" في المدرسة - تحدي معايير الجمال من خلال الحديث عن المشاكل التي تسببها هذه المعاييرالتطبيق المعمق - كيف نصبح أصدقاء الثقة الجسدية ونساعد "هنا" على الشعور بالثقة الجسدية!التحدي الرئيسي: القدرات الكامنة بالجسد - يرجى استكمال وتدوين الجمل التي تعبّر عن القدرات الكامنة بالجسد

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



غالباً ما تعرض لنا وسائل الإعلام (مثل: الإعلانات) الصور المخادعة والأكاذيب التي تجعلنا نعتقد أنها يجب أن نبدو وفقاً لمعايير محددة للجمال طوال الوقت. نحن بحاجة إلى تحدي وسائل الإعلام المخادعة والضارة لمساعدة الناس على الثقة الجسدية بشكل أكبر !

- التدريبات التحضيرية - مشاركة بعض الأسباب التي تجعلنا نقدر أجسادنا على أساس التحدي الرئيسي
- النشاط (1): رحلة " هنا " - فهم كيف تخدعنا وسائل الإعلام في محاولة السعي المستمر لتحقيق معايير الجمال
- النشاط (2): تحدي حيل وسائل الإعلام - تعريف " هنا " بحقيقة كيفية تعديل الصور التطبيق المعمق - امدحوا بعضكم البعض (لا ينطبق ذلك على الإطراء الخاص بالظاهر).
- التحدي الرئيسي: أنت نجمة ساطعة - يرجى كتابة رسائل إلى شخص مهم بالنسبة لكم

3



عندما نقارن أنفسنا بالأشخاص الآخرين، فإننا غالباً ما نركز على أشياء لا نحبها وهو ما يجعلنا نشعر بالسوء. وفي كثير من الأحيان، يتمنى الجميع لو كانوا يشبهون شخصاً آخر - وهذا ما يسمى بفخ المقارنة. وبدلًا من ذلك، علينا الاحتفال بالسمات التي تميزنا وتجعل كل شخص منا فريداً !

- التدريبات التحضيرية - الاحتفال بالسمات والأشياء الرائعة على مستوى عائلتنا وأصدقائنا من خلال مشاركة التحدي الرئيسي
- النشاط (1): فخ المقارنة - يجب علينا إدراك سبب شعورنا بالسوء نتيجة الوقوع ضحية لفخ المقارنة
- النشاط (2): الهروب من فخ المقارنة - يجب علينا التدريب على الهروب من فخ المقارنة من خلال الاحتفال بسماتنا المختلفة التي تميزنا
- التطبيق المعمق: الأصدقاء الصادقين - يرجى كتابة جملة يمكن لهم قولها للشعور بالرضا عن أنفسهن
- التحدي الرئيسي: الصديق الصادق - يرجى أن تقومي بترديد الجملة التي قالها "الأصدقاء الصادقين".





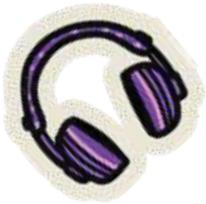
الجلسة

الرسالة الرئيسية

الأنشطة

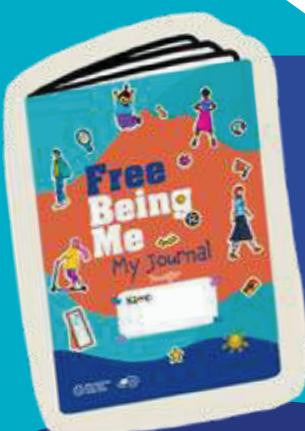
4

ليس من العدل أن يتعرض بعض الأشخاص للمضايقة أو الاستبعاد بسبب مظهرهم. علينا دعمهم ومساندتهم حتى يشعر الجميع بالثقة الجسدية.



5

عليينا بناء عالمًا خالياً من معايير الجمال حيث يشعر فيه الجميع بالحرية وبأنهم أعضاء في "برنامج حُرّة لأكون أنا" تساهمن مساعدة الآخرين في مساعدتنا على الشعور بالمزيد من الثقة.



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

- التدريبات التحضيرية - يرجى ترديد أشياء إيجابية عن أنفسنا من خلال التحدي الرئيسي
- النشاط (1): ضغط النظراة - يجب أن تكون على دراية بالطرق المختلفة التي يجعل الناس يشعرون بالسوء تجاه مظهرهم
- النشاط (2): دعم ومساندة الآخرين - يجب التدريب على الدفاع عن الأشخاص الذين يتعرضون للمضايقة بسبب مظهرهم
- التطبيق المعمق - يرجى كتابة أو رسم شكل رفيق دعم الثقة الجسدية
- التحدي الرئيسي: الوعد - يجب أن نقطع وعداً لمساعدة الآخرين للشعور بالثقة الجسدية



- 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 مجتمعاتهم
- التحدي الرئيسي - يرجى تحديد موعداً نهائياً لمدة أسبوع أو أسبوعين للتجمع



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 تنفيذها 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 جيواً 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

لعبة بسيطة

ليقف الجميع ويشكل دائرة، مع طلب أحد المشاركين ليكون متطوعاً لتنفيذ اللعبة. الكل يقول للمتطوع: "مرحباً سالي، سالي، سالي (أسمائهم)، عليك اختيار حركة". ترد [سالي] عن طريق إحدى الحركات العشوائية/تعبيرات الوجه/وضعية وقوف لتكرارها المجموعة بعد ذلك. يتم تكرار هذا النشاط لضمان مشاركة كل شخص

أوركسترا التقة الجسدية

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

رقصة

أحد أعضاء الجسم
يتم تشغيل الموسيقى والطلب من الجميع أن يرقصوا. يتم ايقاف الأغنية مؤقتاً وتحديد جزءاً من الجسم، مثل: البطن. على الجميع أن يهزوا أو يرقصوا باستخدام هذا الجزء من الجسم. يطلب من بعض المشاركون تحديد وظيفة هذا الجزء من الجسم، على سبيل المثال: هضم الطعام. يتم تكرار ذلك عدة مرات



الوقوف بـشكل معين

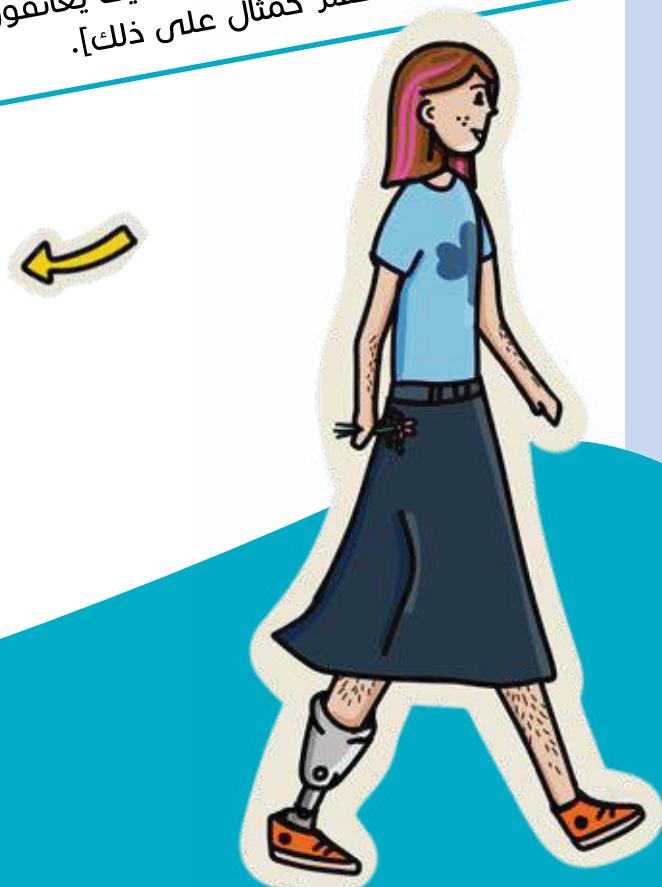
لعبة المطاردة: يجري ثلاثة أشخاص للإمساك بالآخرين. وعند الإمساك بهم، يقفون بشكل ثابت معين حتى يلمسهم شخص آخر لعادتهم إلى اللعبة



الأغاني :

أنا أحب...لأنه يمكنني من خللـه...

أثناء الوقوف في دائرة، يكرر كل عضو في المجموعة عبارة، "أنا أحب (أحد أجزاء الجسم) ... لأنـه يمكنـني من خللـه (التعـبر عن دورـه) ...". ثم يقومون بالمشاركة من خلال الحديث عن أحد أجزاء الجسم الذي يحبونـه، ثم يقومون بتوضـيح سبـب حبـهم لهـذا الجزـء بشـكل عمـلي، ويطلبـون من أيـ شخص آخر تـكرار نفس الشـيء، على سبيل المثال "أحب ذراعـي لأنـي أتمـكن من استخدامـهم لمعـانقة النـاس" [حيث يـعـانـقـون أنفسـهم كـمثال عـلى ذـلك].



- غناء آفا ماكس (My Way)
- غناء فتاة مُتقدمة (Girl on Fire)
- غناء أليسيا كيرز (Alicia Keys)
- غناء لا تلمـسـ شـعـريـ (Don't Touch My Hair)
- غناء سولـاجـ كـنـوليـسـ (Soulja Boy/Khalid)
- غناء الأشـخاص العـاديـونـ (Everyday People)
- غناء سـلاـيـ وـفـامـيلـيـ ستـونـ (Slayer Family Stone)
- غناء دـينـيزـ (Bio)
- غناء وـاثـقةـ (Confident)
- غناء دـيمـيـ لـوفـاتـوـ (Demi Lovato)
- غناء مـينـكـ وـكـريـجـ دـيفـيدـ (Who You Are)
- غناء حـاـولـيـ (Try)
- غناء كـولـبـيـ كـايـلاتـ (Woman)
- غناء نـاوـ وـلـيـانـ لـاـ هـافـازـ (Naomi Osaka)
- غناء فيـديـوـ (Video)
- غناء إـينـديـاـ أـراـيـ (India Arie)
- الفـتـاة ذاتـ الـبـشـرـةـ الدـاـكـنـةـ (Brown Skin Girl)
- غناء بيـونـسيـهـ،ـ وـبـلـوـ أـيـفيـيـ،ـ وـسـانـتـ جـونـ (Beyoncé, Blue Ivy, Santigold)



إرشادات التقييم للمسيرات



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 بإمكان مجموعتك استخدام أو الوصول إلى الهواتف الذكية):
مسح رمز الاستجابة السريعة أدناه باستخدام المتصفح الخاص بك أو التطبيق مع اتباع الخطوات الموضحة. تقوم القائدات بكتابة مجموع الدرجتين 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 60).





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 أحابة واحدة فقط لكل عبارة):
					1. غالباً ما أتحدث في المنزل وفي المدرسة أوفي جمعية المرشدات دون القلق بشأن مظهره مظهري
					2. غالباً ما أجري أشياء وأنشطة جديدة دون الشعور بالقلق تجاه مظهري
					3. أهمني أن أغير مظهري لأنصبح 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 الموالٍ مدى إقتناعك بالعبارة التالية
«أشعر بالسعادة والرضا عن مظهرِي»



فهي غاية السعادة



سعيدة نوعاً ما



غير سعيدة
على الإطلاق





الجلسة 1

المدة الزمنية: ساعة 15 دقيقة

الرسالة الرئيسية

يشعر بعض الناس بالسوء حيال مظهرهم وذلك نتيجة لمعايير الجمال غير العادلة من حولهم. لا ينبغي لأحد أن يتوقف عن فعل الأشياء التي يحبها، أو أن يتحدث علنًا، أو إضاعة الفرصة لقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء لأنهم يحاولون الظهور بصورة "مثالية".

لنصبح أصدقاء الثقة الجسدية ونخبر الجميع أنه ليس هناك طريقة واحدة فقط لتكون جميلًا!

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

- إعداد نسخة من **السجل** لكل مشارك

- الترحيب الاختياري: الاستعداد لتنفيذ نشاط التقييم المسبق (لمزيد من المعلومات الصفحة 15-14).

- النشاط (1):** يرجى إعداد نسختين من شكل أو مخطط للجسد على لوحة العرض (flipcharts).

الموارد المقدمة:

- السجلات

- القصة: مقابلة "هنا"

- مخطط الجسد

الموارد اللازمة:

- لوحات العرض (flipcharts)

- أوراق الملاحظات اللاصقة

- أوراق وأقلام

مثال: المساحة الشجاعة

نحن نشارك
نحن فضوليين ونطرح الأسئلة
نحن نحرص على إشراك الجميع
ننصل لبعضنا البعض
نحن لا نسخر من الآخرين
نحن نشجع بعضنا البعض
نخبر الراشدات في
حالة شعورنا بالقلق



مرحباً

25 رقيقة

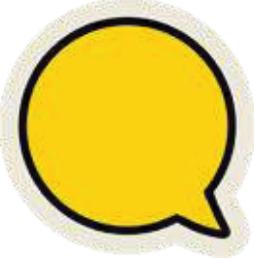


من المهم القيام بما يلي:

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 بتردد وعد برنامج حرة لأكون أنا كالالتزام لمساعدة نفسه والآخرين على بناء وتعزيز الثقة

1. يجلس جميع المشاركي في دائرة، ويتم الترحيب بالجميع في برنامج حرة لأكون أنا
2. اختياري: يتم تنفيذ نشاط التقييم المسبق
3. يتم التوضيح أنه خلال الجلسات الخمس القادمة سيصبح جميع المشاركي أصدقاء الثقة الجسدية حيث يمكنهم مساعدة أنفسهم والآخرين على بناء وتعزيز ثقتهم! طرح السؤال: ما المقصود بالثقة الجسدية؟ تقبل المظهر وشكل الجسم والشعور بالثقة الجسدية والرضا
4. يتم التعاون المشترك لإعداد اتفاقية باستخدام لوحات العرض . تمثل هذه الاتفاقية مجموعة من الإرشادات التي يتم عرضها على مستوى برنامج حرة لأكون أنا للتأكد من أن جميع أصدقاء الثقة الجسدية يشعرون بالأمان والثقة في التحدث علينا والقدرة على مشاركة أفكارهم بأريحية
5. يتطلب من المجموعة الاتفاق على طريقة للوقوف أو أحد الحركات الخاصة بأصدقاء الثقة الجسدية بدء كل جلسة، مثل الأبطال الخارقين
6. تقوم المجموعة بتردد وعد برنامج حرة لأكون أنا من خلال اتخاذ وضعيتهم عند طرح السؤال التالي:
هل أنت مستعدون لتكونوا أصدقاء الثقة الجسدية ومساعدة الجميع على الشعور بالانتماء لبرنامج حرة لأكون أنا؟



الجلسة 1

1. مقابلة "هناء"

١٥ دقيقة

١. الهدف: إدراك أنه لا توجد طريقة واحدة "مثالية" للمظهر الشخصي

٢. يتم تقديم "هناء" وقراءة الجزء الأول من قصتها
(ستظهر في كل جلسة!):

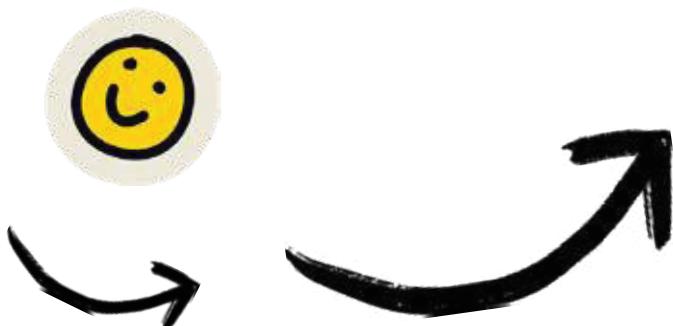
في حياتي!" وتنهى تلامس الشامة الموجودة في جسدها. اقترب شقيقها أحمد، الغرفة في نفس الوقت الذي ظهر فيه إعلان رياضي يظهر فيه رجل مثالي المظاهر. حيث قال أحمد وهو يحمل حقبيته للمدرسة: "أمل أن أكبر للأبدو مثله".



"هناء" هي إحدى المرشدات التي تعيش مع عائلتها في قرية صغيرة. بينما كانت تستعد للذهاب إلى المدرسة ذات صباح، شاهدت إعلاناً لأحد مستحضرات التجميل عبر التلفزيون مما جعلها تتوقف فجأة. حيث فكرت: "هذه هي أجمل امرأة رأيتها".

٣. طرح السؤال: تطلع "هناء" إلى المرأة الموجدة في إعلان لأحد مستحضرات التجميل حيث تعتقد أنها تبدو "مثالية". ما هو تعريف "الكمال" بالنسبة لكم؟

يمكن طرح السؤال بحيث يتضمن الحديث عن مدى اتساع عينيها أو طول ساقيها





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 والآراء

تكون القائمة:

4. وفقاً لـإجابات المجموعة، يتم كتابة أفكارهم حول الجزء الخارجي **لمخطط الجسم**. يتم تجميع أكبر عدد ممكن من الأمثلة ذات الصلة
5. طرح السؤال: أحمد يرى الرجل "المثالي" في إعلان رياضي. ما هي ملامح الرجل "المثالي"؟ يتم كتابة الأفكار حول **المخطط الثاني للجسم**
6. يرجى قراءة جميع الأمثلة الواردة في **مخطط الجسم**. ثم طرح السؤال: هل من الممكن حقا أن تبدو "هناك" أو شقيقها "مثاليين" إذا كانت الإجابات طويلة ومحددة؟ لا!
7. يتم التوضيح أن المقصود بهذا المظاهر معايير الجمال. لا أحد يشبه ذلك حقاً في الحياة الواقعية ولا يجب أن نشعر بالضغط لبدو كذلك. هناك أكثر من طريقة لتكوني جميل!
8. يتم كتابة عبارة "معايير الجمال" عبر **مخطط الجسم**

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

يتم التركيز على إبراز مدى سخافة القائمة

يتم تحدي ومناقشة 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



أنظروا / استمعوا إلى ما يلي:

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

الجلسة 1



2. يوم "هنا" في المدرسة

٢٠ دقيقة

1. الهدف: تحدي معايير الجمال من خلال الحديث عن المشاكل التي تسببها هذه المعايير

2. يتم تقسيم المشاركين إلى 4 مجموعات، ويتم إعطاء كل مجموعة منهم أوراق وأقلام

3. يتم توضيح ما سيتخيلونه فيما يتعلق بشعور "هنا" وتصرفاتها:

أ. يتم تكليف شخص واحد في كل مجموعة بتسجيل المشاركات باستخدام الورقة والقلم

ب. تقوم الميسرات بقراءة كل موقف

- تأخرت "هنا" عن المدرسة بعد أن أمضت الكثير من الوقت في محاولة تقليد معايير الجمال لتبدو بنفس المظهر. ما هو التأثير على درجاتها المدرسية؟

ج. يقوم الشخص الذي يحمل القلم بتسجيل إجابات المجموعة أو رسماها (بشكل صغير!) في أعلى الورقة، ثم

يطوي الورقة بحيث يخفي الإجابة، ثم يسلّمها

د. يتم تكرار نفس الإجراء بالنسبة لثلاثة آخرين

- تمت دعوة "هنا" للانضمام إلى نادٍ جديد في المدرسة

لكنها تشعر بالسوء حيال مظهرها. هل ستنتضم ولماذا؟

-- تقضي "هنا" الكثير من الوقت في الحمام لتفحص مظهرها ولا ترى صديقاتها في وقت الغداء. ما الذي تفتقده "هنا" وصديقاتها؟

--- تذهب "هنا" إلى المنزل وتحبر شقيقها (الذي لديه أيضًا وحمة) أنها لا تحبها. ما هو شعور "هنا" وشقيقها حيال ذلك؟

أمثلة على الإجابات
(يتم استخدامها للأغراض المشاركة)



درجات سيئة

لا - تشعر بالحزن

تفتقد وجودها مع أصدقائها

لا يشعرون بالرضا الكافي
وعليهم أن يتغيروا



4. تتم دعوة المجموعات للكشف عن أوراقهم. يطلب من المتطوعات مشاركة بعض إجاباتهن. يتم التأكيد على الضغط الناتج عن معايير الجمال!

5. طرح السؤال: **ما الذي تمنى أن تفكر فيه " هنا" بدلاً من الشعور بالسوء تجاه مظهرها؟** تتم الإشارة إلى الرسالة الرئيسية



من المهم القيام بما يلي:

تشجيع المجموعة على الإحتفال بالأشياء المختلفة التي تميزنا - إن مظهرنا ما هو إلا جزء واحد فقط من هذه المعادلة الكاملة!



التطبيق المعمق

١٥ دقيقة



١. عند الجلوس معاً في دائرة، يتم عرض سجلات برنامج حرة لأكون أنا والتي ستستخدم لكتابة أو رسم أفكارهم ومشاعرهم في نهاية كل جلسة وفي المنزل.
٢. يتم تقديم مهمة التطبيق المعمق الخاصة بهم: أن تكون أصدقاء الثقة الجسدية الذين يساعدون "هناه" على الشعور بالرضا عن نفسها!
٣. طرح السؤال: بدعما من رأس "هناه"، ما هي بعض الأشياء المدهشة التي يمكن أن تفعلها أجزاء جسدها؟
٤. حول مخطط الجسم "الهناه" الموجود في السجلات الخاصة بهم، يكتب الجميع أو يرسم الأشياء التي يمكن للأجزاء المختلفة لجسمها القيام بها من أجلها !
٥. وفي نهاية التدريب، يجلس كل شخص منفرداً، سواء مستلقين أو جالسين. بدعما من أصابع القدمين، يطلب منهم إجراء فحص الثقة الجسدية بأنفسهم للتفكير في كيفية تعزيزهم للثقة الجسدية كل يوم.



أنصتوا إلى ما يلي:

يساعدتها رأسها على التعلم.
وتساعدتها عيونها على الرؤية.
ويساعدتها أنفها على الشم.
وتتساعد أصابع يديها على الكتابة
اليدوية (أو على الحاسوب!)؛ بينما
تساعدتها أصابع قدميها على
التوازن، وركبتها على القفز بفرح!

التحدي الرئيسي جسمي الرائع

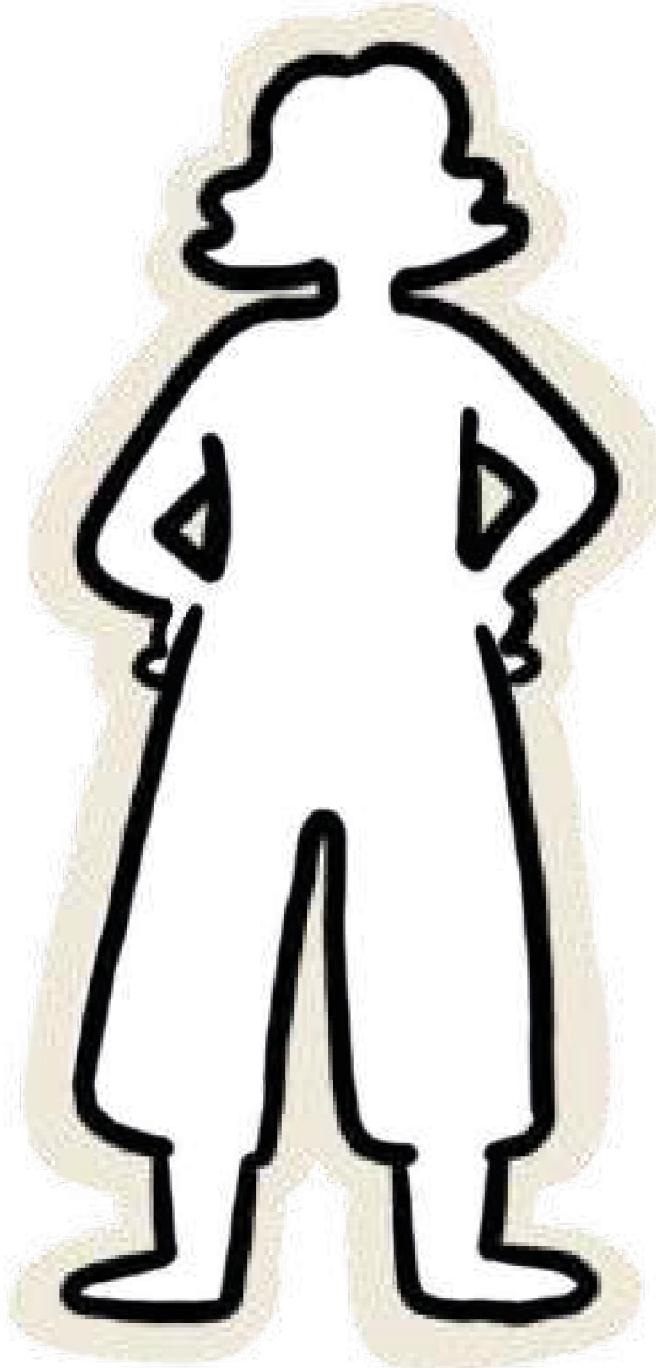
يتم استكمال الجمل في سجلاتكم
للإحتفال بمدى روعة جسدمكم

أنا حقاً أحب «[جزء من جسمي]
يساعدني [جزء من جسمي] على...»
«أنا أحب جسمي لأن...»
«سأقوم [بهذا النشاط] لأنه يجعلني
أشعر بالرضا»



الموارد المقدمة

مخطوطة
الجسد



الجلسة 2

المدة الزمنية : ساعة واحدة

الرسالة الرئيسية

غالباً ما تعرض لنا وسائل الإعلام (مثلاً: الإعلانات) الصور المخادعة والأكاذيب التي تجعلنا نعتقد أننا يجب أن نبدو وفقاً لمعايير الجمال طوال الوقت. نحن بحاجة إلى تحدي وسائل الإعلام المخادعة والضارة لمساعدة الناس على الثقة الجسدية بشكل أكبر!

يمكن مساعدة الشباب في الرحلة الخاصة بتعزيز الثقة الجسدية حيث يتم إزالة أي أمثلة مرئية لمعايير الجمال، ويشمل ذلك الأمثلة من وسائل الإعلام وذلك بعد الانتهاء من استخدامها. أظهرت الدراسات البحثية أن ثقة المرأة بجسدها تتأثر سلباً بالتعرض لصور العارضات والمشاهير والأشخاص في التلفزيون أو وسائل التواصل الاجتماعي أو في المجلات

الإعداد والتجهيز

- يتم ذكر الجميع بضرورة إحضار السجل الذي يتضمن التحدي الرئيسي الذي تم استكماله
- النشاط (1): يتم عمل نسخ للثلاث أمثلة للمواد الخاصة **بوسائل الإعلام**

الموارد المقدمة:

- القصة: رحلة "هنا"
- الأمثلة الخاصة بوسائل الإعلام والإرشادات ذات الصلة
- اختياري: المدة الزمنية للفيديو أو توقيت الصورة

الموارد اللاحقة:

- أوراق الملاحظات اللاحقة
- أقلام



التدريبات التحضيرية

١٠ دقائق



من المهم القيام بما يلي:

1. يتم تلخيص الرسالة الرئيسية للجلسة الأولى. يتم التوضيح أنهم خلال جلسة اليوم سيتعلمون المزيد عن مكان معين نرى ونسمع من خلاله عن معايير الجمال.
2. تقوم المجموعة بترديد وعد برنامج حرة لأكون أنا من خلال اتخاذ وضعياتهم عند طرح السؤال التالي:
هل أنت مستعدون لتكونوا أصدقاء الثقة الجسدية ومساعدة الجميع على الشعور بالانتماء لبرنامج حرة لأكون أنا؟
3. الهدف: تتم مشاركة بعض الأسباب التي تجعلنا نقدر أجسادنا على أساس التحدي الرئيسي علينا.
4. يتم تشغيل الموسيقى التي تم إعدادها. يتم تشجيع الجميع على الرقص حاملين سجلاتهم.
5. عند الضغط على زر الإيقاف المؤقت، يجب أن يختار كل شخص شريكاً ويشاركهم أحد الأشياء التي يجعلهم مميزين. يتم تكرار التدريب عدة مرات مع شركاء جدد.

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

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 2

١. رحلة "هنا"

٢٠ دقيقة

١. الهدف: كيف تخدعنا وسائل الإعلام في محاولة السعي المستمر لتحقيق معايير الجمال.

٢. اجلسوا معاً في دائرة وإقرؤوا رحلة "هنا". في كل مرة ترى "هنا" أو تسمع نموذجاً لمعايير الجمال، يجب على المجموعة القفز أو التصفيق.



مختلفة وفقاً لزاوية الإضاءة للحصول على مظهر "مثالي". وفي هذه اللحظة تذكرت "هنا" إحدى المشاهير. عندما عادت "هنا" إلى المنزل، جلست على الأريكة وبدأت في مشاهدة التلفزيون. ظهر على الشاشة إعلان عن لعبة فيديو جديدة مليئة برجال طوال القامة مفتولين العضلات كانوا يركضون ويصرخون. تنهدت وغيرت القناة لتجد رسماً الكرتوني المفضل الذي لطالما جعلها تضحك.

في نهاية اليوم الدراسي، تلتقي "هنا" والدتها عند محطة الحافلات. لاحظت "هنا" إعلاناً ضخماً لدمية جديدة. كانت الدمية رفيعة وطويلة وشقراء - مثل كل الدمى الأخرى التي كانت تراها منذ الصغر. فكرت "هنا"، "لم أر من قبل أي دمية تشبهني".

صعدت "هنا" إلى الحافلة وجلست خلف فتاة كانت تلعب على هاتفها. كانت الفتاة تقضي الكثير من الوقت في استخدام مرشحات مختلفة وإمالة الكاميرا لزوايا



3. طرح السؤال :

- أ. أين رأى "هنا" معايير الجمال هذه؟
ب. ما هي الأماكن الأخرى التي نرى أو نسمع فيها معايير الجمال المماثلة؟

4. يتم شرح كافة أشكال وسائل الإعلام - وطرق مشاركتنا للمعلومات، مثل القصص الإخبارية، والصور، والكتب، والإعلانات، والأفلام، ووسائل التواصل الاجتماعي.

5. يتم التأكيد على مختلف أنواع وسائل الإعلام التي تنشر معايير الجمال المستحيلة !

6. يتم تقديم المهمة الخاصة بهم :

أ. الشرح والتوضيح أنهن بصفتهم أصدقاء الثقة الجسدية، سيساعدون " هنا " في اكتشاف جميع حيل التعديل التي تستخدمنها وسائل الإعلام لنشر معايير الجمال. توضيح أن التعديل يعني إجراء تغييرات على طريقة عرض الصورة، على سبيل المثال عن طريق إضافة أو حذف أجزاء من الصورة .

ب. تقسيم المجموعة الأساسية إلى ثلاثة مجموعات على أن تقف كل مجموعة في جزء مختلف بعيداً عن المجموعات الأخرى ويتم إعطاء كل مجموعة قلم واحد.

ج. يتم منح خمس دقائق لكل المجموعات لاكتشاف جميع الاختلافات بين صورتين (على الأقل [10]!)؛ وتكون صورة قبل التعديل والأخرى بعد التعديل.

د. تقف الميسرة في المنتصف. يتم وضع نماذج **وسائل الإعلام** الثلاث على الأرض بجانبهم، ويواجه كل منهم مجموعة.

اللعبة كوسيط: يتوجه شخص واحد من كل مجموعة لوضع دائرة حول الاختلاف الذي يمكنه رؤيته في الصورة الثانية. ثم يعودون لإعطاء القلم إلى شخص آخر. تكون المجموعة الفائزة هي التي ترصد العدد الأكبر من الاختلافات!



الجلسة 2



من المهم القيام بما يلي:

عليك تحدي أي شخص يقول...

"أعتقد أنهم يظهرون أفضل في الصورة المعدلة".

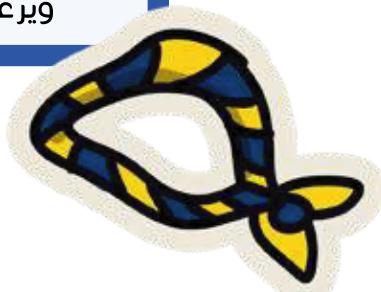
• يتم طرح السؤال: "هل تعتقد أن هذا الشخص يبدو في الواقع مثل صورته المعدلة؟"

• ثم يتم تذكيرهم بمدى أضرار معايير الجمال

7. بعد خمس دقائق، يجلس الجميع مع وضع أمثلة وسائل الإعلام في المنتصف. وطرح السؤال:

أ. ما الذي تحاول وسائل الإعلام فعله من خلال تعديل الصور بهذه الطريقة؟
تسعى وسائل الإعلام في ترسیخ مفهوم وضرورة أن نبدو في نفس الصورة وفقاً لمعايير الجمال حتى تتمكن من بيع المنتجات وتحقيق المكاسب. يتم التوضيح من خلال إعطاء مثال، الإعلانات التي يتم تعديلاها دون وجود أي بقع أو هالات أو علامات أو نمش لبيع منتجات التجميل.

ب. ما الذي يفك الناس به وما هو شعورهم عند رؤية صوراً كهذه؟ يشعر الناس بالسوء ويرغبون في تغيير مظهرهم.



2. تحدي حيل وسائل الإعلام

دقايق 10

- الهدف: تحدي حيل وسائل الإعلام
- توضيح أنه بحلول سن الـ13، تقوم 80% من الفتيات بتعديل صورهن التي يتم نشرها عبر الإنترنت، على سبيل المثال باستخدام التعديلات عبر وسائل التواصل الاجتماعي. بصفتنا أصدقاء الثقة الجسدية، نريد التأكيد من أن "هناه" لا تفعل ذلك.
- طرح السؤال: ماذا تريدين أن تخبر "هناه" عن كل الصور التي تراها في وسائل الإعلام؟ يتم جمع بعض الأفكار
- يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات من شخصين، ويتم منح كل مجموعة أوراق الملاحظات اللاصقة وقلم.
- يتم التعاون سوياً لصياغة جملة واحدة للطلاع "هناه" على الحيل غير العادلة لوسائل الإعلام.
- بعد خمس دقائق، قومي بالإعلان أنه قد تم ترقيتك (كميسرة) إلى مدير شركة وسائل التواصل الاجتماعي.
- يجتمع الجميع حول المدير في دائرة. بينما يتحرك المدير داخل الدائرة، يحاول كل أعضاء الفريق اثنين لصق ورقة الملاحظات على ظهره دون ملاحظته!



من المهم القيام بما يلي :

أن يصل نسبة إدراك المشاركين إلى 80%. على سبيل المثال يتم تحديد المشاركين الذين يمثلون هذه النسبة على مستوى المجموعة.

ضرورة التأكيد على أن معايير الجمال غير مقبولة وأن كونكم أصدقاء الثقة الجسدية يعني التعاون المشترك لمواجهة هذه الظاهرة!



البحث المعمق :

- الصورة الشخصية التي يلتقطها هذا الشخص ليست حقيقة - هذه ليست الصورة الحقيقة!
- تذكر أن الأشخاص يقضون أوقات طويلة في إلتقاط الصور، ثم يقومون بتعديلها بعد ذلك!
- إذروا الحيل والصور المزيفة على التلفزيون وما إلى ذلك - أنت أجمل في الواقع!



الجلسة 2



التطبيق المعمق

١٠ دقائق

١. توضيح أن مهمتهم الأخيرة هي استخدام كل ما تعلموه لكتابة ملاحظات إيجابية لبعضهم البعض.
٢. يتوجه الجميع في الغرفة مع وضع **أوراق الملاحظات اللاصقة** على ظهرهم. تقوم المجموعة بكتابة عبارات إطراء لا تتعلق بمظهرهن على **أوراق الملاحظات اللاصقة** الخاصة بهن.
٣. في النهاية، ينظر الجميع إلى **أوراق الملاحظات اللاصقة** الخاصة بهن ويعنونها في السجلات الخاصة بهن.



التحدي الرئيسي: أنت نجمة ساطعة

بصفتنا أصدقاء الثقة الجسدية، نريد مساعدة الآخرين للشعور بالرضا! يتم اختيار شخص مهما بالنسبة لكم. باستخدام نموذج النجمة، يرجى كتابة خمس رسائل في كل نقطة من أركان النجمة لتخبرهن عن مدى روعتهن!

اختياري

إذا كان هناك وقت، يتم عرض مقطع فيديو تطور برنامج دوف أو ملف الجدول الزمني للمظهر. طرح السؤال: ما هو شعورك عند رؤية كل الحيل المختلفة التي تستخدمنها وسائل الإعلام؟





أمثلة من وسائل الإعلام

بعد



قبل



بعد



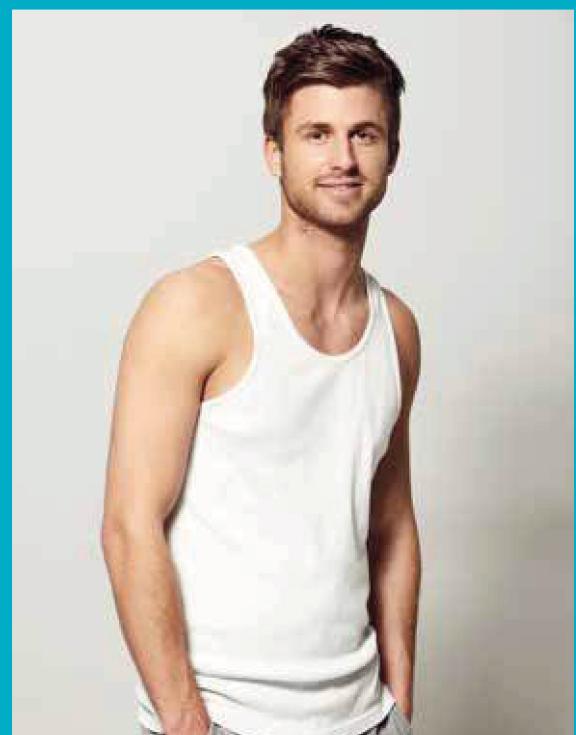
قبل



بعد



قبل



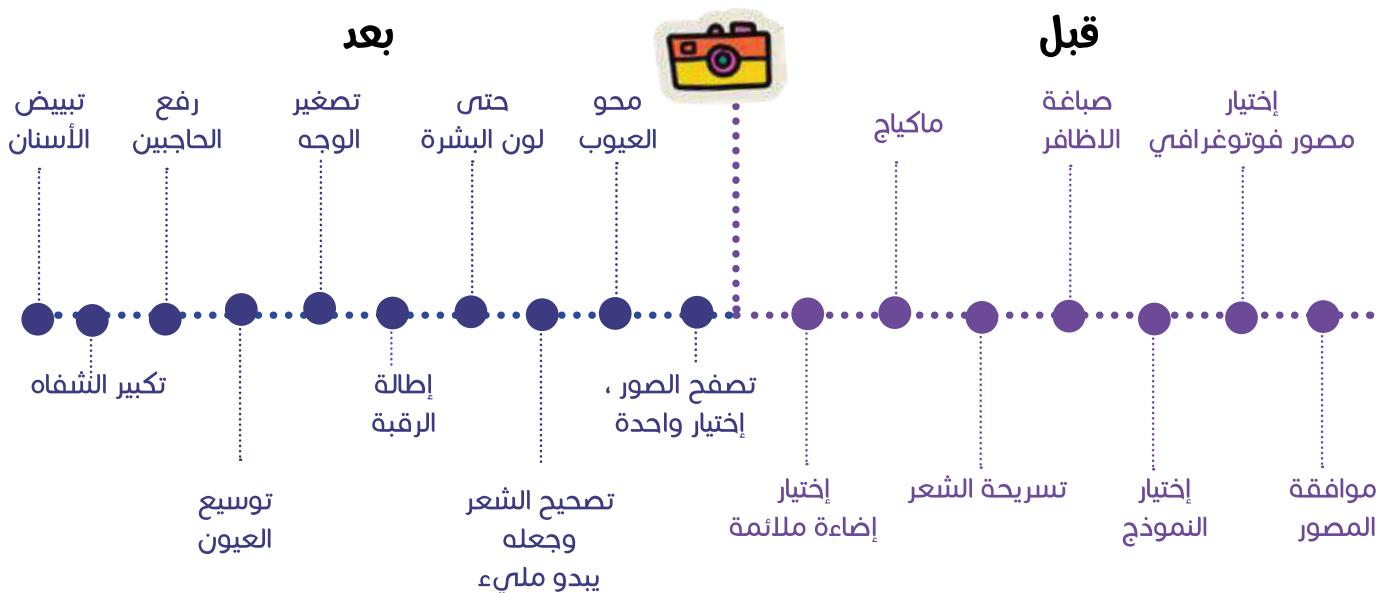
إرشادات



تم تحرير كل نموذج بعدة طرق ، بما في ذلك:

- بشرة ناعمة مع عدم ظهور علامات أو تجاعيد أو بقع أو ندوب أو مسام
- الجلد الأبيض أكثر إسمراراً. الجلد الغامق أفتح
- تظهر النساء بمكياج أكثر - خدود وردية ، شفاه حمراء ، عيون أغمق
- عيون أكبر مع حواجب أكثر إتقاناً
- أسنان ناصعة البياض وشفاه ممتلئة
- الأنف والوجه أضيق ، وعظام الوجنتين أكثر وضوحاً
- يصبح الشعر أكثر نعومة وانسيابية وكثافة
- شكل الجسم متانغ للغاية دون أي علامة على وجود دهون

كيف يمكن التلاعب بالصور؟



الجلسة 3

المدة الزمنية : ساعة واحدة

الرسالة الرئيسية

عندما نقارن أنفسنا بالأشخاص الآخرين، فإننا غالباً ما نركز على أشياء لا نحبها وهو ما يجعلنا نشعر بالسوء. وفي كثير من الأحيان، يتمنى الجميع لو كانوا يشبهون شخصاً آخر - وهذا ما يسمى بـ«المقارنة». وبخلاف ذلك، علينا الاحتفال بالسمات التي تميزنا وتجعل كل شخص منا فريداً!

الإعداد والتجهيز

- يتم تذكير الجميع بضرورة إحضار **السجل** الذي يتضمن التحدي الرئيسي الذي تم إستكماله.
- النشاط (1): الاستعداد لتشغيل بعض الموسيقى التي تعزز الثقة الجسدية (لمزيد من المعلومات أنظر الصفحة 10 للإطلاع على الأفكار!).



المقارنة هي مجرد فح.
عندما نقارن أنفسنا
بالآخرين، تنخفض
مستويات ثقتنا الجسدية.
وعندما تنخفض ثقتنا
الجسدية، تزداد احتمالية
مقارنة أنفسنا بالآخرين -
إنها حلقة مفرغة.



الموارد المقدمة:

- قصة "هباء": لا مفر سوى الانتظار في الحفلة

الموارد اللاحقة:

- الأجهزة والسماعات لتشغيل الموسيقى
- طباشير أو حبل (تستخدمها المجموعة لتحديد مساحة حلبة الرقص)





التدريبات التحضيرية

١٠ دقائق

١. تلخيص الرسالة الرئيسية للجلسة الثانية الخاصة بوسائل الإعلام. توضيح أن خلال جلسة اليوم عليهم التفكير في كيفية منع الناس من مقارنة أنفسهم بمعايير الجمال التي يرونها ويسمعونها من حولهن.
٢. تقوم المجموعة بترديد وعد برنامج "حرة لأكون أنا" من خلال اتخاذ وضعيتهم عند طرح السؤال التالي:
هل أنتم مستعدين لتكونوا أصدقاء الثقة الجسدية ومساعدة الجميع على الشعور بالانتماء لبرنامج حرة لأكون أنا؟
٣. الهدف: الاحتفال بالسمات والأشياء الرائعة على مستوى عائلتنا وأصدقائنا من خلال مشاركة أمثلة للتحدي الرئيسي.
٤. إتاحة الفرصة للجميع للتذكير أنفسهم بتحدي "أنت نجمة ساطعة" في سجلاتهم.
٥. ممارسة لعبة المطاردة: اختر أربعة أشخاص على أن يحاولوا الإمساك بالآخرين. عندما يمسكون بأحد الأشخاص، يقوم الشخص الذي تم الإمساك به بمحاكاة شكل نجمة (باستخدام ذراعيه وساقيه) مع مشاركة مثال من تحدي "أنت نجمة ساطعة".
٦. بعد بضعة دقائق، تجمعوا واطرحوا الأسئلة التالية: كم عدد الأمثلة الخاصة بالمظهر وكم منها خاص بالشخصية أو المهارات؟



من المهم القيام بما يلي:

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

يرجى التأكيد على أننا نحب أصدقائنا وعائلتنا بغض النظر عن مظهرهم. وعلى نحو مماثل، لا يختارنا أصدقاؤنا بسبب مظهرنا.



الجلسة 3

١. لا مفر سوى الإنتظار في الحفلة

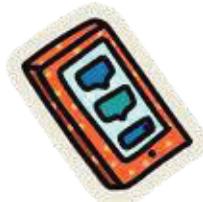
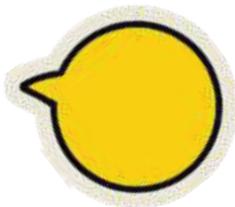
٢٠ دقيقة

١. الهدف: إدراك سبب شعورنا بالسوء نتيجة الوقوع
ضحية لفخ المقارنة.

٢. قراءة الجزء التالي من قصة "هباء":

الموسيقى، لكن خليل تتمم قائلًا، "انظر كم هو طويل ونحيف هذا الشاب! إذا التقى أي شخص صورة جماعية، فمن المؤكد أنني لن أقف بالقرب منه - أنا قصير جداً مقارنة به". انضمت إليهم "هباء" وقالت، "يبدو شعرك جميلًا يا هباء" - لكم أتمنى أن يكون شعرى طويلاً وناعماً مثلك!"

سمعت "هباء" الموسيقى قبل أن ترى أضواء الحفل الذي يبدو وكأنه حفل جيد! وأثناء دخولها، لاحظت صديقتها "رافا". حاولت "هباء" أن تبتسم لها لكنها لم تستطع إلا التفكير في كيف تمنى أن تكون نحيفة مثلها وبشرتها ناعمة. وفجأة لم تعد تشعر برغبة في الرقص ووقفت بمفردها في أحد أركان المنزل. ولفت نظرها أحد أصدقائها، خليل، الذي أتى إليها. تحدث الاثنان عن مدى جودة





من المهم القيام بما يلي :

إذا كانت المجموعة تواجه صعوبات في التعامل مع هذا النشاط، يمكن مساعدتهم عن طريق طرح سؤال: هل قارنو الأشياء التي يحبونها أو لا تعجبهم في أجسادهم؟

يجب تحدي أي شخص يقول ... "لكن الوحمة تبدو غريبة".

- يتم طرح السؤال: هل تجعل الوحمة منك شخصاً جيداً أم سيئاً؟

- ثم يتم شرح الهدف من النشاط: يتجاوز جوهرنا الحقيقي ملامحنا الخارجية بكثير. وبالإضافة إلى ذلك، تدفعنا معايير الجمال إلى أن نبدو جميعاً متشابهين، لكننا في الواقع نبدو مختلفين - وسيكون العالم مملاً إذا لم نفعل ذلك!



أنصتوا للعبارات التالية:

- التركيز على ما نحبه في أجسادنا، و/أو ما يمكن أن تمثله لنا أجسادنا (وليس الجانب المادي أو الجسدي)
- تذكر لماذا يحبهم أصدقاؤهم (على سبيل المثال، إنهم مرحون أو طيبون)
- ملاحظة أنهم يقارنون أنفسهم، وكيف أن ذلك غير مفيد.

3. يتم إجراء مناقشة لمدة خمس دقائق في نهاية الجلسة. طرح السؤال:

أ. كيف قارنت "هناه" وأصدقاؤها أنفسهم بالآخرين؟

ب. ما هو شعور "هناه" وصديقاتها نتيجة هذه المقارنات؟

4. يتم شرح مصطلح "فخ المقارنة":

يعقد جميع أصدقاء "هناه" مقارنة فيما بينهم، ويعتقدون دائمًا أن الآخرين يبدون "أفضل" منهم. إنهم يقارنون الأشياء التي لا يحبونها في مظهرهم فقط، وهذا يجعلهم جميعاً يشعرون بالسوء.

5. يتم توضيح أنه في نهاية القصة، تقول "رافا" إنها تمنى أن تبدو مثل "هناه". طرح السؤال: **ماذا تخبرنا هذه القصة عن مدى سخافة فخ المقارنة؟**

بينما كانت "هناه" تمنى أن تبدو مثل "رافا"، كانت "رافا" تمنى أن تبدو مثل "هناه" - لذلك يوجد هناك فائز عند إجراء المقارنة! يبدو الأمر كما لو كانوا يدورون في حلقة مفرغة

6. طرح السؤال: **إذًا، كيف تستطيع "هناه" وصديقاتها الهروب من فخ المقارنة؟**



الجلسة 3

2. الهروب من فخ المقارنة

٢٠ دقيقة

١. الهدف: التدريب على الهروب من فخ المقارنة من خلال الاحتفال بسماتنا المختلفة التي تميزنا.
٢. أصدقاء الثقة الجسدية، يرجى مساعدة "هباء" على ترك الركن الذي تقف فيه والانضمام إلى حلبة الرقص!
٣. الطلب من المتطوعات رسم حلبة رقص في منتصف الساحة باستخدام الطباشير/الحبل.
٤. يتم شرح اللعبة:
 - أ. يتم تقسيم المشاركون إلى مجموعات من اثنين على أن يقفوا حول حلبة الرقص .
 - ب. تقرر كل مجموعة من اثنين الدور الذي تمارسه المجموعة: "هباء" أو أصدقاء الثقة الجسدية. يقف كل الأشخاص الذين يمثلون شخصية "هباء" خارج حلبة الرقص، ويبعدوا عليةن الحزن. يقوم جميع الأشخاص الذين يمثلون أصدقاء الثقة الجسدية بالرقص في المنتصف.
 - ج. يحتاج أصدقاء الثقة الجسدية إلى إقناع "هباء" بالانضمام إلى حلبة الرقص باستخدام الأفكار التي تمت مناقشتها أعلاه، على سبيل المثال: "حاولي ألا تقارني نفسك بالآخرين. تذكري أننا أصدقاء لأنك شخصية لطيفة ومضحكة، وليس بسبب مظهرك. تعال وأرقصي معنا - أنت تجيدين ذلك".
 - د. تتضمن القواعد ما يلي: يمكن للأصدقاء الثقة الجسدية الحديث بصوت مسموع، ولكن "هباء" يمكنها فقط التمثيل الصامت (بدون أي كلمات).



من المهم القيام بما يلي :

تستخدم المجموعات المكونة من شخصين الطرق المقترحة من النشاط ١ للهروب من فخ المقارنة.

٥. بعد خمس دقائق، يتبادل الشخصين في المجموعة الأدوار. يتم تشجيع أصدقاء الثقة الجسدية الجدد لإقناع "هباء" باستخدام سبب مختلف عن السبب الذي قدمه شريكهم.

٦. في النهاية، اجلسوا معاً داخل حلبة الرقص. يطلب من المتطوعات مشاركة طريقة المفضلة (أو الأكثر إقناعاً!) التي استخدموها أصدقاء الثقة الجسدية لإقناع "هباء" بالرقص.





التطبيق المعمق

10 دقائق

1. ينفرد الجميع بسجلاتهم، في هذه المرحلة أصبح الكل من أصدقاء الثقة الجسدية ! يطلب من الجميع التفكير في جملة واحدة يمكنهم ترديدها لجعلهم يشعرون بالرضا - على أن يستخدموها وخاصةً إذا شعروا يوماً بأنهم في نفس موقف "هنا".
2. يطلب من الجميع تدوينها في الصفحة 7.



التحدي الرئيسي: مرأني

يقف كل شخص أمام المرأة في مكان آمن وهادئ. أثناء النظر إلى نفسك، يتم ترديد الجملة المسجلة في السجل الخاص بكل شخص. يتم ترديد العبارة عدة مرات في الأسبوع حيّماً أمكن ذلك .



من المهم القيام بما يلي:

تجنب المجموعة الرسائل "السطحية"، على سبيل المثال، كلنا مثاليون، بحيث يتم التفكير بشكل متعمق فيما يمكن للشخص والجسد القيام به.



أنصتوا للعبارات التالية:



"تذكرة - أصدقائي يحبونني لأن..."

"أنا أجيد..."

"جسدي مذهل لأن...!"

"قدراتي الكامنة تتجاوز سماتي الظاهرة"

"كل شخص جميل بطريقته الخاصة"



من المهم القيام بما يلي:



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

الجلسة 4

المدة الزمنية: ساعة و 15 دقيقة

الرسالة الرئيسية

ليس من العدل أن يتعرض بعض الأشخاص للمضايقة أو الاستبعاد بسبب مظهرهم. علينا دعمهم ومساندتهم حتى يشعر الجميع بالثقة الجسدية.

من المهم ألا يردد الشباب أي أمثلة للمضايقات بصوت عال، حتى أثناء تنفيذ الأنشطة أو لعب الأدوار. يقتصر ترديد هذه التعليقات على الميسرات فقط. يهدف ذلك إلى منع الشباب من الترويج لمعايير الجمال بشكل أكبر.



الإعداد والتجهيز

- يتم تذكير الجميع بضرورة إحضار السجل الذي يتضمن التحدي الرئيسي الذي تم استكماله.
- النشاط (1): نسخ واعرض إرشادات إيقاف المضايقات (يرجى عدم عرضها حتى يتم بذء هذا النشاط).
- النشاط (2): اختيار أربعة سيناريوهات من أصل ستة سيناريوهات غير عادلة الأكثر صلة بمجموعتكم. نسخ وقص ما يكفي لكل مجموعة صغيرة.

الموارد المقدمة:

- قصة "هنا": ضغط النظرة
- سيناريوهات غير عادلة

الموارد اللاحقة:

- لا توجد



التدريبات التحضيرية

١٥ دقيقة

١. يتم تلخيص الرسائل الرئيسية للجلستين ٢ و ٣ الخاصة بمعايير الجمال في وسائل الإعلام، وكيف يمكن أن تجعلنا نقع في فخ المقارنة. يتم الشرح أن جلسة اليوم تدور حول كيفية الدفاع عن أي شخص يشعر بالسوء تجاه مظهره.
٢. يتطلب 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 أنت مستعدون لتكونوا أصدقاء الثقة الجسدية ومساعدة الجميع على الشعور بالانتماء لبرنامج حرة لأكون أنا؟
٣. الهدف: ترديد أشياء إيجابية عن أنفسنا من خلال التحدي الرئيسي.
٤. 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.
٥. بعد بضع دقائق، يتطلب من الأعضاء في المجموعات من اثنين تبادل الجملة الخاصة بنشاط "مرأة" وفقاً للتحدي الرئيسي.
٦. ثم يتبادل الاثنين الأدوار الخاصة بنشاط "المرأة" ويتم تكرار النشاط.



من المهم القيام بما يلي:

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

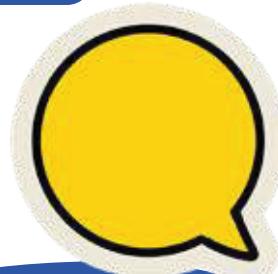
إذا واجه أحد الأشخاص صعوبة في التعامل مع التحدي الرئيسي، فيمكنك:

• طرح السؤال: "لماذا يكون من الصعب أحياناً قول أشياء لطيفة عن مظهرنا؟"

• توضيح أنه الأهمية بمكان التدريب على التحدث بإيجابية عن مظهرنا حتى نحارب الرسالة الخاصة بمعايير الجمال التي مفادها أنا لست جيداً بما فيه الكفاية. لا تعتبر الثقة الجسدية من الغرور أو التكبر!

كل شخص لديه الفرصة ليقول بصوت عالٍ ما يحبونه في أجسادهم. إذا ترقينا بأنفسنا على سبيل المثال، من خلال قول أشياء إيجابية، فمن المرجح أن نشعر بالسعادة.

جـو



الجلسة 4



1. مغط النظاء

٢٠ دقيقة

1. الهدف: يجب أن تكون على دراية بالطرق المختلفة التي تجعل الناس يشعرون بالسوء تجاه مظهرهم.

2. قراءة الجزء التالي من قصة "هناه":

ظهورهن في تجاهل. ثم سمعت إحداهن تهمس، "إنها تبدو غريبة بعض الشيء - فلنتظاهر بأننا لا نراها." توقف "هناه" في منتصف الغرفة، وهي غير متأكدة مما يجب أن تفعله.



في المدرسة، تطلب المدرسة من الجميع الانضمام إلى مجموعات من أجل المشاركة في نشاط ممتع حقاً. أسرعت "هناه" للانضمام إلى مجموعة كانوا قد استقرروا على اختيار أعضاء المجموعة. فما كان منها إلا أن ابتسامت لكنهم أدرن

3. في النهاية، يتم طرح السؤال: ما هو شعور "هناه" ولماذا تشعر بذلك؟



أنصتوا إلى ما يلي:

"شعرت "هناه" بالحزن والوحدة لأنها تعرضت للمضايقات بسبب مظهرها وتم استبعادها من المجموعة".

4. يتم توضيح الإجابة بشكل دقيق للمجموعة: ليس من العدل مضايقة الناس بشأن مظهرهم، على سبيل المثال، حجم الجسم والشكل ولون البشرة. تسبب هذه المضايقات في إيذاء الآخرين، وتجعلهم يعتقدون أنه يجب عليهم التغيير، ويقضون وقتهم وجهودهم طاقتهم في محاولة الوصول إلى معايير الجمال. لا يقوم أصدقاء الثقة الجسدية بمضايقة الآخرين بشأن مظهرهم!

5. طرح السؤال: إذن ماذا يمكننا أن نفعله أو قوله إذا رأينا أشخاصاً يتعرضون للمضايقة أو والتجاهل بسبب مظهرهم؟

6. يتم جمع أفكار المشاركين. يتم عرض النصائح والإرشادات التي تم اعدادها لليقاف المضايقات:

- مساندة الآخرين والدفاع عنهم من خلال الجملة التالية: "هذا تصرف مزعج - من فضلك كن لطيفاً."
- مساندة الشخص الذي يتعرض للمضايقات، على سبيل المثال من خلال إشراكه وإخباره عن سبب إعجابك به.
- جعل النطاق المحيط بك "منطقة خالية من المضايقات".
- التحدث بشكل أقل عن مظهر الآخرين بشكل عام.
- إبلاغ شخصاً بالغاً موثقاً به عن هذه المواقف.



من المهم القيام بما يلي:

- حسب الاقتضاء، يمكنك تحفيز المجموعة من خلال طرح السؤال:
- ماذا يمكننا أن نقول للأشخاص الذين يضايقون الآخرين؟
 - ماذا يمكننا أن نفعل لمساعدة الناس على الشعور بالرضا؟
- تحدي أي شخص يقول ... "لكن من الجيد أن تقول كلمة إطراء للناس."
- يتم طرح السؤال: "هل تقول كلمات الإطراء والمديح للناس فقط بسبب مظهرهم أم شخصيتهم أيضاً؟"
 - ثم قم بتوضيح ما يلي: من الأهمية بمكان لا يعتقد الإنسان أن مظهره هو الشيء الوحيد المهم !



الجلسة 4

2. دعم ومساعدة الآخرين

20 دقيقة

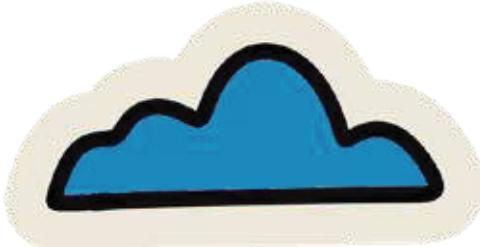
- الهدف: التدريب على الدفاع عن الأشخاص الذين يتعرضون للمضايقة بسبب مظهرهم.
- يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة، لكل منها سيناريو يتضمن عدم التصرف بعدهلة.
- يتم شرح النشاط:

- يرجى قراءة سيناريو عدم التصرف بعدهلة الخاص بالمجموعة بالنظر فقط (ليس بصوت عال).
- يرجى مناقشة كيف يمكن مساعدة هذا الشخص.
- يرجى تحديد التصرفات التي سيتم القيام بها أو الجمل التي سيتم ترديدها على مستوى أصدقاء الثقة الجسدية.
- بعد خمس دقائق، تبادل المجموعات سيناريوهات عدم التصرف بعدهلة. يتم تكرار النشاط على مستوى المجموعات ثلاثة مرات.



من المهم القيام بما يلي:

مراقبة ومتابعة المجموعات (يكون السيناريو الأنسب، أن تكون هناك إحدى الميسرات لكل مجموعة صغيرة) لضمان تركيزها على أن يتم اتباع نصائح وإرشادات إيقاف المضايقات (التي يتم عرضها).



التطبيق المعمق

دقات 5

1. يجلس الجميع سويا، ثم يتم طرح السؤال التالي: **ما هي سمات أصدقاء الثقة الجسدية؟** تقوم المجموعة بكتابة أو رسم أفكارهم في سجلاتهم.



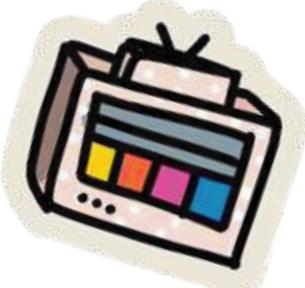
أنصتوا إلى ما يلي:

"الشخص الذي..."

- يساند الآخرين ويدافع عنهم.
- يوضح سبل إشراك الآخرين.
- يساعد الآخرين عندما يشعرون بالسوء.
- يعود إلى الآخرين.

التحدي الرئيسي الوعد الخاص بي

يتم ترديد أحد الوعود في السجل الخاص بالمشاركين لمساعدة الآخرين على الشعور بالثقة الجسدية. يجب أن يكون المشاركون مستعدون للحديث عن كيفية تنفيذ النشاط في الجلسة التالية!



الموارد المقدمة



سيناريوهات حول التصرفات غير اللائقة

روزا

تقف روزا في المدرسة عند المقصف
وتسمع مجموعة تقف خلفهم تضحك عليها لأن أسنانها ليست مستقيمة أو
غير ناصعة البياض

حافظة

في أول حصة للرقص، تبسم حافظة لمجموعة من الفتيات التي لا تعرفهن
فتثير إلها إحدى المرشدات وتضحك على الحجاب الذي ترتديه

نيشي

أثناء استعدادها لحضور حفل زفاف، تدخل والدة نيши إلى غرفتها
”لا ترتدي هذا عزيزتي - عليك بارتداء هذا لأنه سيُخفِي العيوب التي لديك بشكل
أفضل“



أليكس

يقف أليكس على جانب الملعب، ينتظر الانضمام إلى المباراة
ويقول أحد أعضاء الفريق، "ليس هذا أليكس، إنه نحيف جداً ليكون مدافعاً جيداً"

بليسنج

تستلم بليسنج رسالة نصية من أخيها الأكبر:
"لقد نسيت واجبك المنزلي. 😞 بالرغم من ارتدائك للنظارات إلا أنه لا يمكنك
تمييز الأمور بشكل واضح - أيتها المهووسة!"

فتاتان

تجلس فتاتان على أحد المقاعد
"هل لاحظت كيف زاد وزن ديانا وديفيد خلال فترة الإجازات؟!"

الجلسة 5

المدة الزمنية : ساعة واحدة

الرسالة الرئيسية

علينا بناء عالماً خالياً من معايير الجمال حيث يشعر فيه الجميع بالحرية وأنهم أعضاء برنامج حرة لأكون أنا. تساهم مساعدة الآخرين في مساعدتنا على الشعور بالمزيد من الثقة!



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 (flipcharts) الأربع. يتم تعليق اللوحات في أرجاء المكان.
- النشاط (2): يتم نسخ وقص بطاقات الإجراءات التي تحمل العبارات الملهمة، 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:

- ملخص جلسات برنامج حرة لأكون أنا
- بطاقات الأنشطة الملهمة
- مثال خطة مشروع "اتخذوا إجراء الآن"

الموارد اللاحمة:

- 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 من خلال طرح السؤال:
هل أنتم مستعدون لتكونوا مناصرين الثقة الجسدية ومساعدة الجميع على الشعور بالانتماء لبرنامج حرة لأكون أنا؟
2. الهدف: مشاركة التفاصيل الخاصة بوعد التحدي الرئيسي.
3. يتم تشغيل أغنية الثقة الجسدية التي تم اختيارها. يتم تشجيع الجميع على الرقص في الغرفة.
4. بعد توقف الموسيقى مؤقتاً، يجب أن يختار كل شخص شريكاً لمشاركة وعد التحدي الرئيسي والحديث عن التفاصيل الخاصة بالوعد. يتم تكرار النشاط مرتان.
5. تتم مشاركة الرسالة الرئيسية لهذه الجلسة: علينا بناء عالماً خالياً من معايير الجمال حيث يشعر فيه الجميع بالحرية وأنهم أعضاء ببرنامج حرة لأكون أنا. تساهمن مساعدة الآخرين في تعزيز ثقتنا بأنفسنا!



من المهم القيام بما يلي:

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

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

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

• مساعدة أي شخص من بتجربة صعبة من خلال التأكيد على مدى شجاعته، وذلك 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

١٥ دقيقة

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

٢. يتم تقديم الجلسة الخاتمة لبرنامج حرة لأكون أنا: تعزيز ثقتهم في رفض معايير الجمال لمساعدة الآخرين على فعل الشيء نفسه! في هذه الجلسة يخطط المشاركون لمشروع اتخذوا إجراء الآن الذي سوف ينفذونه بعد ذلك في محيطهم الاجتماعي - على سبيل المثال، حفلة الثقة الجسدية التي تعزز الشمولية والإشراك!

٣. في البداية، يتم عرض ملخص جلسة برنامج حرة لأكون أنا للتذكير المجموعة بما فعلوه حتى الآن. يتطلب منهم اتخاذ أفضل وضعية للوقوف وذلك في نهاية عرض الجلسة!

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

أ. بالنسبة لكل شاب في العالم ما هو مردود الثقة الجسدية؟

ب. ماذا ستقولين لهؤلاء الشباب عن معايير الجمال؟

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."

٥. يجتمع الجميع حول **لوحة العرض** في المنتصف. يطلب من الجميع كتابة رسائل برنامج حرة لأكون أنا التي نقشوها للتو مع شركائهم على **لوحة العرض**، على سبيل المثال لا توحد طريقة واحدة فقط لتكون جميلاً أنت فريدة، كوني على طبيعتك.

تحبكم الناس لجوهرك وليس لمظهرك.

نحن جميعاً نستحق الاستمتاع بحياتنا ولا نشعر بالسوء تجاه أنفسنا.

يجب أن يتم التركيز على الأشياء المدهشة التي يمكن لجسمنا القيام بها بدلاً من التركيز على المظهر.

2. التخطيط للتغيير

15 دقيقة

1. الهدف: تعزيز ثقفهم في رفض معايير الجمال لمساعدة الآخرين على فعل الشيء نفسه!
2. أمام الجميع 30 ثانية للعثور على جميع بطاقات الإجراءات التي تحمل العبارات الملهمة المخبأة في جميع أنحاء المكان. عندما يعثرون على إحدى البطاقات، يقومون بإلصاقها في **لوحة العرض** بهدف إعداد قائمة الإجراءات. تتم الإشارة إلى الأمثلة الحقيقية من المرشدات وفتيات الكشافة حول العالم!
3. بعد عرض رسائل برنامج حرة لأكون أنا وقائمة الإجراءات، يتم تحديد ما يلي:
 - a. ما إذا كانوا سينفذون مشروع "اتخذوا إجراء الآن" بشكل مشترك، أو سينفذون مشروعات مختلفة في مجموعات صغيرة.
 - b. من هم الأشخاص (في سنهم) الذين يرغبون في مساعدتهم.
 - c. ما هو الإجراء الذي يريدون اتخاذة لمساعدة هؤلاء الأشخاص للشعور بالثقة بشكل أفضل وإخبارهم برسالة مختارة من برنامج حرة لأكون أنا.
4. ثم يقوم الجميع باستكمال خطة مشروع اتخذوا إجراء الآن في سجلاتهم (أو إعداد خطة للمجموعة بأكملها)، واتخاذ قرار بشأن ما يلي:
 - a. أحد الإجراءات التي سيستخدمونها، على سبيل المثال بعد ارتداء ملابس معينة، أو ممارسة أحد الأنشطة، دون القلق بشأن المظهر، والتدريب على تلقي الإطراء والمديح.
 - b. أحد الإجراءات الخاصة بالأشخاص المختارين.

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: لذا، 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 وأن يتصرفوا على طبيعتهم!"
- "يتعرض الأشخاص للأضرار عندما يقارنون أنفسهم بمعايير الجمال، أو مشاركة الصور المعدلة، وعدم رؤية أنفسهم في الإعلانات أو على التلفزيون، و/أو 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

15 دقيقة

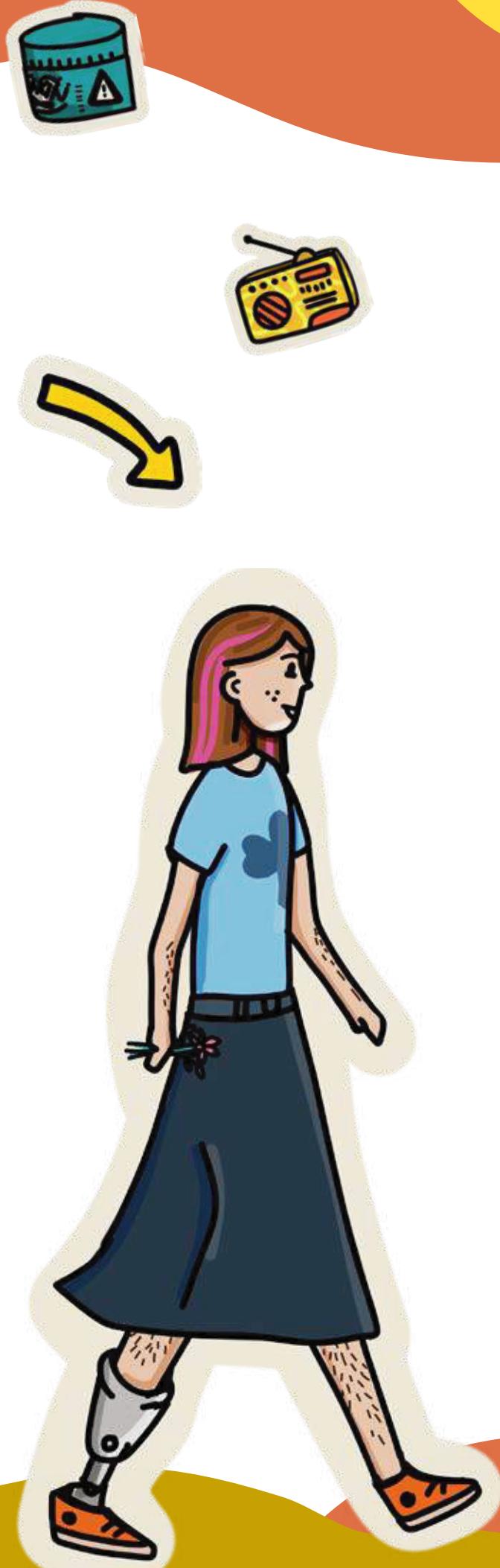
1. هنئ الجميع على الالتزام باتخاذ الإجراءات والانضمام إلى الحركة العالمية لجعل العالم يعزز الثقة الجسدية بشكل أكبر!

2. حدد موعداً نهاية (أسبوع أو أسبوعين) للجميع لاستكمال عملهم، وتسجิله في سجلاتهم. في هذا الموعد، سيجتمعون للاحتفال بإنجازاتهم ومشاركة التفاصيل الخاصة بتنفيذ مشاريعهم.

3. قدم برنامج خطوات نحو الثقة الجسدية - لأي شخص قامت ب اختيار برنامج حركة لأكون أنا ويريد اتخاذ إجراءات أكبر لتحدي معايير الجمال في مجتمعه أو العالم بصفة عامة !

**التحدي الرئيسي
ما يجب عليك فعله !**

يتم تنفيذ مشروع اتخذوا إجراء الأن مع الاستعداد لمشاركة ما تم إنجازه.



ملخص جلسة برنامج حرة لأكون أنا

الجلسة (1)

التعرف على معايير الجمال وكيف تضر بنا، وكيف ساعدت "هباء" على الشعور بالثقة الجسدية وتعزيز ثقتنا الجسدية أيضاً!

الجلسة (2)

كانت "هباء" محاطة بمعايير الجمال في وسائل الإعلام، لذلك قمنا بتحدي ومناقشة صورهم المزيفة وأكاذيبهم لتأكد من أن "هباء" وأصدقائها وعائلتها يعرفون كم هم مميزون.

الجلسة (3)

اكتشف أن "هباء" وصديقاتها عالقات في فخ المقارنة. لذلك قمنا بتذكيرهن أن الأهم هو هويتنا وليس مظهرنا!

الجلسة (4)

التوقف عن المضايقة عن طريق مساعدة "هباء" وأصدقائها باستخدام أفضل النصائح للتعامل مع المضايقات. تم الحديث عن سمات أصدقاء الثقة الجسدية.



التعليقات الدائمة التي يجب أن يتبارلها الأصدقاء:

تشجيع أصدقائكم على قول أشياء إيجابية وداعمة لبعضهم البعض ومواجهة التنمّر.

"لا يهمني مظهرها - أنا صديقة لها لأنها لطيفة وكريمة ومرحة.
فلنتحدث عما سنفعله بعد المدرسة بدلاً من ذلك!"

ملحوظات الصداقات



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 أخرى"

"أنا فخور جداً بمدى مرونتك"



التحدث علينا في المدرسة

المشاركة في إحدى الجمعيات أو إلقاء خطاب أمام المدرسة وإخبار الناس:

"قدراتنا الكامنة وجواهرنا هم الأهم. المظاهر ليست هي الشيء الأكثر أهمية!"



الرسائل
عرض رسائل الثقة الجسدية على المرايا



تم مشاركة معايير الجمال مع عائلتك

على سبيل المثال :

"معايير الجمال هي مجرد الصور والرسائل التي نراها في كل مكان والتي تخبرنا أننا يجب أن نبدو كصورة نمطية واحدة، وشكل وحجم ولون محدد وما إلى ذلك. هذا أمر مستهين يجعل الناس تعسّف!"

من الذي يقول يجب علينا جميعاً أن يكون لنا مظهر محدد؟!
عليها قول لا لمعايير الجمال!"



ارتداء القميص أو رفع اللافتات لتعزيز الوعي

تصميم زهرات نيوكاسل



القميص

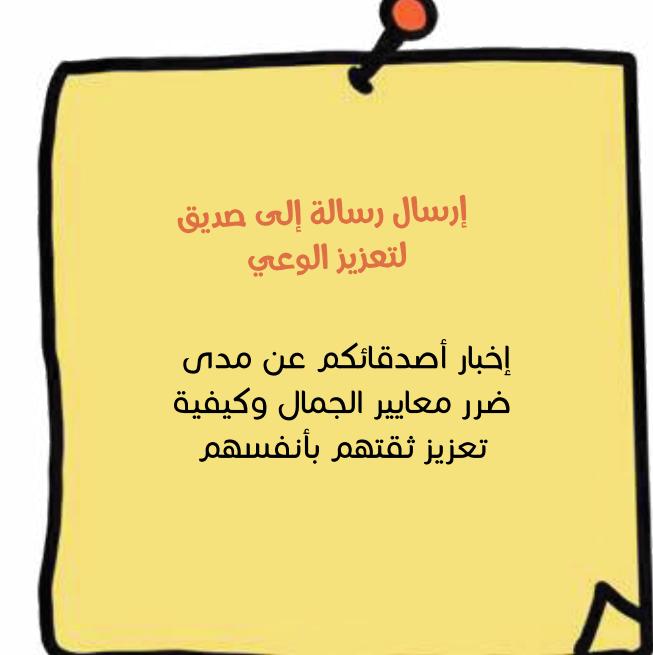
إرسال رسالة إلى صديق لتعزيز الوعي

إخبار أصدقائكم عن مدى ضرر معايير الجمال وكيفية تعزيز ثقتهم بأنفسهم

كتابة القصائد الشعرية ونشرها

"أنا مميزة
أنا فخورة بنفسي
لا أحد مثلي
أنا أحب نفسي..."

سينوديا، إحدى المرشدات من مالاوي



مثال لخطة مشروع إتخاذ إجراء الآن

أعد باتخاذ إجراءات بنفسك من خال:

البدء في ارتداء السراويل القصيرة عندما يكون الجو مشمساً.

ساساعد الآخرين لتعزيز الثقة الجسمية من خال:

عرض رسائل إيجابية على مرايا الحمام بالهرسة.

رسالتي إلى الآخرين حول معايير الجمال هي:

جوهرك يفوق مظاهرك!

أنت جهيلة على طبيعتك – لا تتغيري أبداً :-)

تاريخ تصرفاتي:

غداً!



الإحتفال، التقييم والمشاركة



الإحتفال

بعد تنفيذ الجميع لمبادرات وإجراءات تعزيز الثقة الجسدية، يتم تنظيم إحتفالاً 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! تجميع 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 والأصدقاء).



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 والأصدقاء ومجموعات المرشدات وفتيات الكشافة الأخرى.
٣. الطلب من مجموعتكم تحضير أغنية أو رقصة للاحتفال.
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 فردي.



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 مظهره					
2. غالباً ما أجرب أشياء وأنشطة جديدة دون الشعور بالقلق تجاه مظهره					
3. أمنسي أن غير مظهره للأصبح 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:

أيجبيل كريسماس

جمعية مرشدات دومينيكا

بليسمور شيكواوكوا

جمعية مرشدات زيمبابوي

بلويري أيجبيل إيكيبيتوباو

جمعية مرشدات نيجيريا

كاميلد تاكالي

الحركة العامة للكشافة والمرشدات في ليبيا

كارمن جونزاليز

جمعية مرشدات المكسيك

تشون وي فانغ

جمعية مرشدات تايوان

ريانا بوينتي

جمعية مرشدات المكسيك

إليزابيث جيرار

جمعية مرشدات ماليزيا

اريك بونيلا

جمعية كشافة ومرشدات كوستاريكا

إيفلين نيجيري كينيانجوي

جمعية مرشدات كينيا

هایلی واردر

جمعية المرشدات النيوزيلندية

هيويي لي

جمعية مرشدات ماليزيا

جييس شاير

جمعية مرشدات المملكة المتحدة

خيمينا باتينروستر

جمعية مرشدات آرجنتين

لياتسوا راتسيميمازارافي

جمعية مرشدات دنمارك

ليز بوس

جمعية كشافة هولندا

مارو شري

بهارات الكشافة والمرشدات (جمعية الكشافة

الوطانية وأقرانها في الهند)

ميريام نيوني

جمعية مرشدات مالاوي

ميتشل أكيني

جمعية مرشدات كينيا

برياتشي راجاباسكا

جمعية مرشدات سيريلانكا

ريجو ماناندهار

جمعية كشافة نيبال

سيباستيان جويرا سيلفا

جمعية الكشافة والمرشدات التشيلية

شوانا سميث

جمعية مرشدات غرينادا

شوبهام سينغ

بهارات الكشافة والمرشدات (جمعية الكشافة

الوطانية وأقرانها في الهند)

تبيونج مسوکوا

جمعية مرشدات مالاوي

واردة موسى متاندا

جمعية 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 باكستون ود. شانيل ريتشاردسون ود. سارة دوركين ود. سيان ماكلين وزملاؤهم.

تصميم: صوفيا

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، ليندھست، لندن

+44 (0)20 7794 1181

الهاتف البريد الإلكتروني

wtd@waggg.org موقع الواب

www.waggg.org



يعتبر برنامج حُرّة لِأَكُون أَنَا بمثابة برنامج تعليمي لتعزيز الثقة الجسدية والترويج لعالم خالٍ من القلق المرتبط بالمظهر

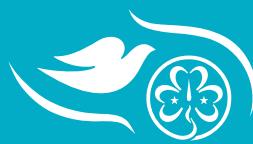
بدأ برنامج حُرّة لِأَكُون أَنَا لأول مرة في عام 2013، وبعد ذلك تم تطويره من خلال الشراكة مع الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة، ومشروع دوف للتقدير الذاتي ود. كارولين بيكر ود. فيميليا ديدريتاس من مركز أبحاث المظهر. منذ ذلك الحين، شاركت ستة ملايين من المرشدات وفتيات الكشافة في 80 دولة في برنامج حُرّة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

تدعم هذه النسخة المحدثة والأكثر تمثيلاً وتفاعلية من برنامج حُرّة لِأَكُون أَنَا نحو 4 ملايين من المرشدات وفتيات الكشافة الآخريات لقيادة الحركة نحو عالم خالٍ من عدم الثقة الجسدية. ونحن إذ نطلع لما ستقوم به مجتمعكم !

www.wagggs.org

f    @wagggsworld

الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة
المكتب العالمي، مركز أولاف 12 ج طريق ليندهرست، لندن
المملكة المتحدة، NW3 5PQ.



Dove & the World Association
of Girl Guides and Girl Scouts