

مجموعة أدوات بناء المهارات

تطوير معايير إيجابية للفتيات اليافعات

المهارات الصحية



الأشياء التي تساعد على حماية حياة الفتيات وحياة المحيطين بهن.

المهارات الاجتماعية



العلاقات الاجتماعية التي يمكن للفتيات الوصول إليها للمساعدة في الاستفادة من الفرص.

المهارات الاقتصادية



مهارات محددة تساعد الفتيات على التخطيط للمستقبل.

المهارات الإدراكية



الكفاءات التي غالباً ما تنميها المدرسة (وبعد المدرسة نموذجياً).



POPULATION
COUNCIL

Ideas. Evidence. Impact.

يواجه مجلس السكان قضايا صحية وإمائية حرجة - من وقف انتشار فيروس نقص المناعة البشرية إلى تحسين الصحة الإنجابية وضمان أن يعيش الشباب حياة كاملة ومنتجة. ومن خلال البحوث الطبية البيولوجية وأبحاث العلوم الاجتماعية والصحة العامة في 50 دولة، نعمل مع شركائنا لتقديم حلول تؤدي إلى سياسات وبرامج وتقنيات أكثر فعالية تحسّن حياة الناس في جميع أنحاء العالم. مجلس السكان، منظمة غير حكومية ولا تبغي الربح، تأسست في عام 1952، مقرها في نيويورك ويديرها مجلس أمناء دولي.

Population Council
One Dag Hammarskjold Plaza
New York, NY 10017

popcouncil.org

هذه هي الترجمة العربية لمجموعة أدوات لتطوير بناء المهارات: تطوير معايير إيجابية للفتيات اليافعات“ والذي سبق أن نشره مجلس السكان. ندعوك لإرسال ملاحظات وقصص عن كيفية استخدامك لهذه الأدوات. البريد الإلكتروني: publications@popcouncil.org

مراجع مقترحة:

Bruce, Judith, Sarah Engebretsen, and Kimberly Glazer. 2016. “Building Assets Toolkit: Developing Positive Benchmarks for Adolescent Girls.” French translation. New York: Population Council.

مجموعة أدوات بناء المهارات

تطوير معايير
إيجابية للفتيات
اليافعات

تحتوي مجموعة أدوات بناء المهارات على:

- ← دليل إرشادي خطوة بخطوة.
- ← دليل موارد مع معلومات مهمة حول بناء محتوى برنامج هادف، موارد مفيدة لتعزيز تمارين بناء المهارات، وملاحظات مفصلة عن كل مهارة.
- ← مجموعة من 100 بطاقة مهارات. تتضمن هذه المجموعة أيضًا 12 بطاقة فارغة لإضافة مهارات بناءً على الطلب، وهو أمر نوصي به بشدة.
- ← مجموعة من ثماني بطاقات للأعمار (تتراوح من سن 6 إلى 20 عامًا) ، والتي نُظمت في ثلاث مجموعات ملونة للإشارة إلى المراحل الثلاث للمراهقة.

دليل التعليمات

مجموعة أدوات بناء المهارات هي نهج لتطوير برامج لشرائح محددة من الفتيات والتي ستعدهن ليواجهن تحديات النمو بشكل أفضل. وتساعدك أيضاً في فهم احتياجات الفتيات في مجتمعك: إشراك الجهات المعنية في مختلف المستويات وبوجهات نظر مختلفة؛ وبناء برامج ملموسة وهادفة للمراهقات.

تمرين بناء المهارات

ما هي المهارات؟

المهارة هي مخزن قيم يرتبط بما يمكن للشخص أن يفعل أو يكون ("مخزونه البشري"). وتندرج المهارات في هذه الأدوات ضمن الفئات العامة الأربعة الواردة أدناه. وبدلاً من النظر إلى الفتيات من منظور معين أو في سياق قطاع واحد، يراعي نهج بناء المهارات جميع الفئات: كيف تؤثر الفئات على حياة الفتيات وكيف تتفاعل مع بعضها البعض.

المهارات الصحية

الأشياء التي تساعد على حماية حياة الفتيات وحياة



المحيطين بهن. المعرفة بالصحة الجنسية والإنجابية (بما في ذلك الأمراض المنقولة جنسياً)، والعثور على عيادة صحية، وعلامات الخطر أثناء الحمل والولادة، وكيفية علاج طفل مصاب بالإسهال (للفتيات اللواتي يعتنين بأطفال أصغر سناً).

المهارات الاجتماعية

العلاقات الاجتماعية التي يمكن للفتيات الوصول



إليها للمساعدة في الاستفادة من الفرص. أماكن آمنة للفتيات فقط، دعم اجتماعي، وجود ما لا يقل عن ثلاثة أصدقاء من خارج العائلة، الحصول على التوجيه، وتطوير المهارات الحياتية (اتخاذ قرار، التفاوض، وبناء علاقة مع الآخرين).

المهارات الاقتصادية

مهارات محددة تساعد الفتيات على التخطيط



للمستقبل. تعليم مالي مناسب للعمر/الصف، معرفة كيفية إنشاء ميزانية بسيطة (وإنشاء حساب توفير صغير)، ومعرفة فرص التدريب المهني.

المهارات الإدراكية

الكفاءات التي غالباً ما تنميها المدرسة (وبعد



المدرسة نموذجياً). الحساب، الإلمام بالقراءة والكتابة، الثقة والتعبير الواضح عن الذات، التحليل النقدي، التواصل، وحل المشاكل.

هذه الأدوات تحتوي على جميع المواد التي ستحتاجها لتساعدك في إجراء تقييم أولي للمهارات التي ينبغي للفتاة أن تكتسبها والعمر الذي ينبغي أن تكون فيه قد اكتسبت هذه المهارات.

إن عملية بناء المهارات هي نهج مدروس لبناء محتوى برنامج هادف. ويمكن إشراك أصحاب المصلحة المتعددين في هذه العملية التي صُممت لتحديد المهارات التي تحتاج إليها الفتيات من أجل البقاء والنمو.

في مرحلة بداية التمرين، نفترض أنك:

- قررت بالفعل أنه من المهم العمل مع الفتيات.
- اخترت شرائح الفتيات التي تريد العمل معها، والتي عرّفتها حسب العمر، والتعليم، وحالة الزواج أو الإنجاب، أو حسب شرائح فريدة في منطقتك، مثل عاملات المنازل المهاجرات.
- كونت فكرة عن نشاطات برنامجك ومحتوياته وقد تكون أيضاً "ورثت" مواداً غير كافية من برامج أخرى.

فوائد تمرين بناء المهارات

صُمم هذا النشاط لتحديث الرؤية وترسيخ البرنامج في حياة الفتيات الفعلية ولتحديد أولويات المحتوى لفئات السكان التي تستهدفها.

فعلى سبيل المثال، قد ترغب في تضمين الصحة الإنجابية ولكنك تحتاج إلى توجيه حول ماهية الموضوعات التي ستغطيها مثل الدورة الشهرية، الأمراض النسائية والحمل. وقد ترغب بفهم أفضل للمهارات الرئيسية اللازمة لاستخدام هذه المعلومات.

وقد ترغب أيضاً في قياس المهارات في منطقة تتعرض فيها العديد من الفتيات لممارسات خطيرة مثل التسرب من المدرسة أو الزواج المبكر.

من المهم أن تكون منفتحاً عندما يتعلق الأمر بأنشطة البرنامج والمحتوى. للإنانث من أي عمر (وخاصة الفتيات) هناك نقاط مشتركة بين المهارات الصحية والاجتماعية والاقتصادية والإدراكية (انظر إلى الصفحة التالية). تمرين بناء المهارات يعطيك منظوراً جديداً على المحتوى الذي سيدفع الفتيات إلى ما هو أبعد من المعايير الاجتماعية التقليدية.

بدء العمل

ستستخدم المواد التالية:

← مجموعة من ثماني بطاقات عمر (تتراوح بين عمر 6 و 20)، وهي منظمة في ثلاث مجموعات ملونة للإشارة إلى ثلاث مراحل من المراهقة:

عمر 6	عمر 8	عمر 10	عمر 12	عمر 14	عمر 16	عمر 18	عمر 20
(بطاقات زرقاء فاتحة) ما قبل-المراهقة	(بطاقات خضراء فاتحة) المراهقة المبكرة	(بطاقات خضراء داكنة) المراهقة المتأخرة / مرحلة البلوغ المبكرة	(بطاقات خضراء داكنة) المراهقة المتأخرة / مرحلة البلوغ المبكرة	(بطاقات خضراء داكنة) المراهقة المتأخرة / مرحلة البلوغ المبكرة	(بطاقات خضراء داكنة) المراهقة المتأخرة / مرحلة البلوغ المبكرة	(بطاقات خضراء داكنة) المراهقة المتأخرة / مرحلة البلوغ المبكرة	(بطاقات خضراء داكنة) المراهقة المتأخرة / مرحلة البلوغ المبكرة

← مجموعة من 100 بطاقة مهارات. أختيرت البطاقات المضمنة في هذه الأدوات من قائمة أساسية بعد تجارب عديدة للتمرين في أوساط مختلفة. تشمل مجموعة البطاقات أيضاً 10 بطاقات فارغة لإضافة مهارات حسب الطلب، وهو أمر مُشجّع.

← دليل الموارد الذي يوفر معلومات مهمة عن بناء محتوى برنامج هادف، وموارد لتعزيز تمارين بناء المهارات، وملاحظات مفصلة على كل مهارة.

أحرص على قراءة دليل الموارد قبل بدء التمرين. إذا كنت ترغب في طباعة نسخ إضافية لمجموعتك، حمل ملف PDF على:

popcouncil.org/AssetToolkit

ستحتاج إلى تقديم شريط لاصق تأكد من أن لديك ما يكفي من الشريط اللاصق لتثبت كل مجموعة من إشارات العمر وبطاقات المهارات على مساحة مسطحة كبيرة (يُنصح بالجدار أو بلوح أبيض /لوح طباشير). وقد استخدم البعض الأرض أو الطاولة في حال عدم توفر شريط لاصق.

← الآن، أنت مستعد لتبدأ!

بدء التمرين

بطاقات هذه المجموعة تعدد المهارات التي تستطيع المراهقات بناءها من خلال المشاركة في البرنامج. الهدف من هذا التمرين هو العمل من خلال البطاقات، واختيار المهارات المهمة لبرنامجك، وتحديد السن الذي يجب أن تكون الفتاة قد حصلت فيه على كل مهارة. راجع قسم "التفصيل" في الصفحة 12 للمساعدة في تعريف شريحة الفتيات التي تريد العمل معها والمهارات التي ستكون الأنسب لها.

1 للبدء، ثبت إشارات العمر (سن 6، 8، 10، 12، 14، 16، 18، 20) على جدار أو سطح مستو آخر. الهدف من تجميع الإشارات في ثلاث فئات متميزة هو مساعدة المشاركات في تحديد المهارات التي يجب اكتسابها في كل مرحلة من مراحل المراهقة مقارنةً بالتفكير المفرط في العمر المحدد الذي يجب أن تحصل فيه الفتاة على كل مهارة.

2 مع كامل مجموعتك، اختر بعض المهارات وادع مشاركات مختلفات ليقدمن مثلاً عن "كيفية وضع بطاقة المهارات". تذكر أن تضع المشاركات البطاقة مقابل آخر سن أو مرحلة ينبغي أن تكون الفتاة قد حصلت حينها على المهارة. ينبغي على المشاركات أن يشرحن لماذا وضعن البطاقة مقابل فئة عمرية ما. في حال كانت المجموعة غير قادرة على تحديد مكان وضع بطاقة مهارة تحت أي عمر محدد، ركّز المناقشة على مرحلة المراهقة المناسبة لهذه المهارة في رأيهن.

3 بعد أن تتأكد من أن الجميع فهم التمرين، ابدأ بتقسيم المشاركات في مجموعات. (يمكنك تخطي هذه الخطوة إذا كان لديك عدد قليل من المشاركات.) بعد ذلك، وزّع البطاقات التي اخترتها بالتساوي بين المجموعات ودع كل مجموعة تعمل بشكل مستقل. ينبغي على المشاركات قراءة كل بطاقة من مجموعة بطاقات المهارات والتفكير بها. لكل مهارة، ألصق البطاقة في المنطقة تحت إشارة العمر الذي ينبغي للفتاة الحصول على المهارة فيه.

لا تشعر أن عليك استخدام كل المهارات في مجموعة البطاقات؛ قد لا تكون جميعها مرتبطة بعملك. حدّد مسبقاً المهارات التي ستستخدمها حتى يكون التمرين مركزاً قدر الإمكان. يمكنك أيضاً أن تضع جانباً أي مهارات تم اقتراحها حديثاً، أو كانت مربكة، أو مسببة للجدل. هذه البنود ستطلب المزيد من المناقشة.

بعد أن وضع الجميع مهاراتهم، تمعنوا في النتائج وأجيبوا كمجموعة عن الأسئلة التالية:

حدّد السن الأقصى الذي يجب أن تكون فيه الفتاة قد اكتسبت مهارة معينة

- كيف تنتشر المهارات على الجدار؟
- هل تتجمع حول أعمار معينة أو مرحلة خاصة من المراهقة؟
- هل توجد المهارات في المكان المناسب حسب المعلومات؟
- هل يبدو التسلسل منطقياً لك وللآخرين؟
- ما هي المهارات التي تحتاج إلى تفسير ومناقشة؟
- ما هي المهارات التي اقترحتها المشاركات مؤخراً؟
- ماذا ينقص؟
- هل هناك أي خلاف حول مكان وضع مهارات معينة؟

لا تنس أن:

تستخدم البطاقات الفارغة

لا شك أنه ستكون هناك مهارات غير مدرجة في المجموعة لكنها ملائمة للفتيات في محيطك. في كل مرة يُجرى فيها هذا التمرين، سيتيح تحديد مهارات جديدة ومهمة لا بد أن تُكتب على بطاقات فارغة مثل كيفية تأمين الطعام. فهمك للتحديات الفريدة التي تواجه الفتيات في أعمار محددة في منطقتك يفيد في تطبيق المعرفة والمهارات لمواجهة هذه التحديات.

في أغلب الأحيان، يكون للفتيات رؤى فريدة بخصوص محتوى المهارات (الحاجة إلى إخبار أحد الوالدين أن ما يُطلب منها عمله قد يكون غير قانوني) أو العمر الذي ينبغي فيه الحصول على مهارة (في أي سن يجب أن لا تمشي وحدها مع رجال أكبر منها، أو أن لا تقبل الطعام من الغرباء؟). جاءت هذه الأمثلة من الفتيات أنفسهن، لذلك تأكد من توفير متسع كبير من الوقت حتى تتمكن المشاركات من تطوير مهارتهن الخاصة ووضعها تحت الفئة العمرية المناسبة.

دراسة حالة

هناك حاجة إلى بعض المهارات في وقت أبكر مما تعتقد

في غرب أفريقيا، أفادت مجموعة من ممارسي البرامج الذين أجروا تمرين بناء المهارات بأن الفتيات بحاجة إلى معرفة علامات الخطر أثناء الحمل والولادة بحلول عمر 22. وكان هذا في بيئة رُزقت فيها 70 في المئة من الفتيات بأطفال بحلول عمر 20 (وحيث كانت هناك تصورات كامنة بأن تعليم الفتيات عن الصحة الجنسية والإنجابية من شأنه أن يشجع على ممارسة علاقات جنسية). عندما ناقشت المجموعة هذا الموضوع، أدركت أن المراهقات أنفسهن ينجبن الأطفال ويرافقن الصديقات والعائلة

الانتقال من اختيار المهارات إلى تطوير محتوى البرنامج

في يوم واحد (أو أقل) يمكنك وضع قائمة بالمهارات حسب الشريحة (العمر، الموقع الجغرافي، الحالة الاجتماعية، أو عدة شرائح). يمكن تقسيم المهارات إلى 10-20 مهارة "أساسية" (المهارات المهمة جداً والتي قررت أنه من الضروري أن تكون مشمولة) ومجموعة أخرى من المهارات "المستحبة" (المهمة للوصول إلى هدف ما). في كثير من الأحيان (ولكن ليس دائماً) هناك اتفاق على ما ينبغي أن تكون عليه هذه المجموعات. عند الانتهاء من التمرين سيكون لديك قائمة مرتبة من المهارات التي يمكن أن تكون بمثابة أساس لتطوير محتوى برنامجك.

مجموعة الأدوات هذه تحتوي على ورقة تخطيط برنامج تفيد في تحديد موارد التدريب ومصادر المعلومات اللازمة عند تطوير برنامجك.

أثناء الولادة. لذا، بغض النظر عن التحيزات الفردية، كان من الضروري مناقشة هذا الموضوع في سن مبكرة جداً (على سبيل المثال، سن 12) بما أن العديد من الفتيات صرّحن بممارسة علاقات في سن 14.



تفصيل

قد تُجري هذا التمرين وفي تصورك فئة معينة من الفتيات. هذا قد يساعد على تحديد المهارات الأكثر أهمية والعمر الذي ستحتاج فيه الفتيات لهذه المهارات. فكّر في الفتيات في برنامجك. من هن؟ كم عمرهن؟ ماذا تفعل الفتيات في المجتمع وماذا يردن؟ متى يحتجن إلى معرفة مهارات أو كفاءات أو موارد معينة؟ ربما يستهدف برنامجك عاملات المنازل في سن 10-14 سنة أو الفتيات الصغيرات اللواتي لديهن أطفال. هل هناك مهارات مهمة جداً لهذه الشريحة من الفتيات؟ مثلاً، إذا كنت تعمل مع مجموعة متنقلة، كم يهمن الحصول على حساب توفير؟ هل من الممكن تفصيل المهارات حسب احتياجات سكان معينين؟ وأخيراً، ناقش أنشطة البرنامج التي ستساعد الفتيات في الحصول على المهارات التي يحتجنها في الوقت الذي يحتجن فيه إلى هذه المهارات.

دليل الموارد

المهارة هي مخزن قيم مرتبط بما يمكن لشخص أن يفعله أو يكونه ("مخزونه البشري")¹. ويمكن تصنيف المهارات على أنها إنسانية، اجتماعية، اقتصادية، وإدراكية، الموارد تشمل المعرفة والمهارات التي يمكن للفتيات الاعتماد عليها لصقل حياتهن والتعامل مع حالات الطوارئ بأنفسهن أو نيابة عن الآخرين. المهارات قد تكون كفاءات داخلية (معرفة أو مهارات لا يمكن سلبها منهن) أو موارد خارجية (بطاقات الهوية، ممتلكات) تخفف المخاطر عن الفتيات وتساعدن على النجاح.

وقد تتعدد أهداف المهارة الواحدة، فمثلاً الادخار هو مهارة مالية تستخدم لشراء الأشياء ويمكن أن يكون أيضاً مهارة اجتماعية تقدم استراتيجية حماية وشبكة أمان في الحالات الطارئة. وقد يصبح الادخار مهارة صحية أيضاً في حالات الطوارئ الصحية أو عند اتخاذ تدابير وقائية. وتجدر الإشارة إلى أن الكثير من المهارات قد تكون صحية واجتماعية أو اجتماعية ومالية في الوقت ذاته (Austrian and Muthengi 2014).²

التركيز على المهارات هو تركيز على الإيجابيات

تصف العديد من معايير التقييم الأخيرة "ما ليست / أو ما لا تفعله" الفتيات، فمثلاً الفتاة ليست حاملاً، ليست مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، لا تتعرض للإكراه في علاقات، وهكذا. هذه الشروط السلبية (والنادرة في كثير من الأحيان) لا ترسم مساراً إيجابياً للفتيات، أو تحدد محطات صحيحة كما أنها لا تساعدنا في تصميم البرامج. لا بد من معرفة مهارات التفكير الناقد التي ستحتاج الفتاة إليها (أو موارد المجتمع التي ينبغي أن تصل إليها) للتعامل مع تحديات خاصة ومتوقعة الحدوث في عمر محدد. كذلك من المهم تحديد أين ينبغي أن "تكون" الفتاة في عمر معين حتى تكون "على الطريق الصحيح" ومستعدة للمرحلة المقبلة؟ ما المعرفة والمهارات اللازمة ومتى (في أي أوقات من السنوات، وفي أي سيناريوهات) ستحتاج الفتاة إليها لتمارس حياتها الاجتماعية والاقتصادية في العالم الذي تعيش فيه؟

في أبسط تمرين لبناء المهارات، نسأل عادة "متى ينبغي للفتاة أن: تعرف تاريخ عيد ميلادها، مكان شهادة ميلادها، السن القانوني للزواج، واسم المنطقة التي تعيش فيها، وأن يكون لها ثلاث صديقات على الأقل من خارج العائلة لتلقي بهن بانتظام، ومتى ينبغي أن تخطط للادخار وتدخر، أو أن تتواصل بحزم.

المهارات ملموسة وإيجابية ويمكن ترتيبها في جدول زمني وفي أماكن محددة، ويسهل قياسها في أغلب الأحيان. فمثلاً، الفتاة لا تعرف كيف تُركبُ ناموسية على السرير في الوقت 1، لكنها تعرف كيف تقوم بذلك في الوقت 2 (ولا أحد يستطيع سلبها هذه المعرفة).

قامت كل من جوديث بروس، سارة إنجبرستن، وكيمبرلي غلايزر بتطوير أدوات بناء مهارات مبنية على نهج بناء المهارات التأسيسية الذي وضعته جوديث بروس وجينيفر سيستاد (مجلس السكان 2005). وساهمت كل من كارين أوستريان وفرونیکا تورييس في تطوير المواد من خلال دورهما كمارستين، مدربتين ومُعلِّقتين. مشاركة المراهقات المبنية على التجربة الميدانية أفادت هذا النهج، ساعدتنا على فهمه، وأثرت على أسلوب المعلومات وتسلسلها وساهمت بمهارات أساسية جديدة. ساعدت رؤية أعضاء دائرة مجلس السكان لتعلم المراهقات ومساهمات كل من ميريديث غود، آن بلان، فرجينيا كالينز، ودانا سميلز في تحسين الأدوات. شكر خاص لجويس ألتمان، كريستينا تسي، وفوسيك لتدقيق الأدوات والابتكار في تصميمها. وأخيراً، نوجه شكرنا العميق للمؤسسة نوفو لإعطائهم الأولوية لبرامج ملموسة للفتيات وللإعتراف بأهمية الأدوات الميدانية.

بناء محتوى برنامج هادف

اعترف مجال التنمية مؤخراً بأهمية العمل مع الفتيات المراهقات لتحقيق أهداف إنمائية وطنية ودولية. وهذا يشجع المنظمات المنفذة أن تصمم برامجاً للفتيات تعتمد على محتوى برامج مخصصة لفئات وأماكن أخرى أو مقتصرة على معلومات صحية دون تمكين المهارات الاجتماعية، الاقتصادية، والإدراكية اللازمة لضمان صحة الفتيات وحقوقهن وتأمين فرص اجتماعية واقتصادية أوسع لهن.

"تمرين بناء المهارات" هو نهج مدروس لبناء محتوى برنامج هادف. التمرين مصمم لإشراك العديد من المهتمين في تحديد المهارات التي تحتاج إليها الفتيات من أجل البقاء والنمو. إجراء هذا التمرين بالاعتماد على بيانات موثوقة عن الفتيات (نسبة المتزوجات قبل بلوغ سن 15، وقبل سن 18، نسبة اللواتي يعشن بعيداً عن الآباء والأمهات، أو نسبة اللواتي يذهبن إلى المدرسة، الخ) يسمح بالتفكير بشكل ملموس بالمحتوى الأكثر ملاءمة لفئة السكان التي تستهدفها (Bruce and Hallman 2008; Austrian and Ghati 2010)

(designingforscale.popcouncil.org)

على سبيل المثال، قد يقلقك ارتفاع معدل الحمل لدى المراهقات بما أن الفتيات اللواتي ينجبن أطفالاً في سن مبكرة لا يحققن الكثير وتكون مواردهن محدودة. وفي بعض الأماكن، قد يتسبب الفقر في دخول الفتيات في علاقات قسرية بمعرفتهن أو عن طريق خدعهن. إذن، قد يساعدك تمرين بناء المهارات في اختيار أفضل المواضيع لبرنامجك، مثل الدورة الشهرية، الحمل، الدعم الاجتماعي، المعرفة الاقتصادية، ومهارات التفاوض، مما يساعد الفتيات على تطبيق المعرفة التي يكتسبونها لحماية أنفسهن بشكل فعال. يقدم تمرين بناء المهارات أساساً ملموساً ومحتوى هادفاً لشرائح محددة من الفتيات سيُجِدْنَ لمواجهاة تحديات فترة المراهقة بشكل أفضل.

¹ هذه فكرة من بين أفكار أخرى طورتها أمارتيا سين بشكل أساسي.

² تشير نتائج دراسة التوفير الآمن والذي في أوغندا إلى أن وجود مهارة مالية فقط (في هذه الحالة، حساب توفير) دون دعم اجتماعي، زاد المهارات الاقتصادية للفتيات لكنه زاد أيضاً احتمال حرش الرجال بهن. وهذا يشير إلى أن بناء مهارات اقتصادية، دون الحماية التي يوفرها تعزيز المهارات الاجتماعية (بما في ذلك الشبكات الاجتماعية) والمعرفة في مجال الصحة الإنجابية، يمكن أن يعرض الفتيات إلى الخطر.

التركيز على بناء المهارات يأخذ في عين الاعتبار الحقائق والبيانات وتطلعات الفتيات

مع الأشخاص، وسيساعدها على الاستعداد للتدريب المهني مثل الفتيات الأكبر سناً.

انتقال الفتيات من التعرض إلى أخطار كبيرة إلى التعرض لأخطار أقل لا يسير في خط مستقيم، بل هناك أوقات في دورة الحياة (أو مواسم) متوقعة تكون فيها الفتيات أكثر عرضة للخطر. البلوغ، الذي يحصل بيولوجياً في حوالي سن 12 واجتماعياً في سن أصغر، هو مثال على وقت تكون فيه الفتيات أكثر عرضة للخطر. استخدام بيانات مهارات الحياة كنقطة انطلاق لتطوير محتوى البرنامج يُظهر الأوقات التي ستبدأ فيها الفتيات بمواجهة أحداث تُغيّر مسار حياتهن وهذا يشمل الإجماع على ترك المدرسة، الدخول في علاقات أو الحمل بالإكراه، الزواج المبكر، والعمل غير الآمن وتحت السن القانوني (والذي قد يُعرض إلى تعنيف). وهذا لا يتطلب أن يكون لدى الشخص أي خبرة في البيانات.

”أدلة بيانات المراهقين“³ توفر إطاراً أساسياً لأي شخص يرغب في معرفة الأوقات والأماكن التي تبدأ فيها الفتيات بالتسرب من المدرسة، الحمل، وهكذا. ويمكن أن يبدأ مدبرو البرامج بهذه المعلومات ويدمجونها مع أفكارهم الأولية من تمرين بناء المهارات. وسيساعد ذلك على فهم أفضل للتغيرات المتعلقة بالتعرض إلى المخاطر كما أن مراجعة التجارب الماضية ستفيد في تحديد التوقيت الأنسب للاستثمار والحصول على أكبر تأثير لاحقاً (Engebretsen 2012a). على سبيل المثال، مهارة ”معرفة السن القانوني للزواج“ قد تكون نقطة البداية في برنامج يهدف إلى الحد من زواج الأطفال. مواد الحقوق عامة جداً ولا تقدم معلومات محددة حول كيفية تحديد سيناريوهات المخاطر والتعامل معها. فمثلاً، تحتاج إلى معرفة المهارات اللازمة لحماية الفتيات من زواج الأطفال (والتي تشمل معرفة سيناريوهات محددة أو مواسم معينة ينشط فيها زواج الأطفال). اكتساب مهارات تساعد الفتيات على رفض الزواج المبكر، ووجود مرشدة أكبر سناً تلجأ إليها الفتاة في حال بدأ رجل بالتردد على منزلها أو حين تسمع أفراد الأسرة يناقشون إخراجها من المدرسة مثلاً (Bruce 2012).

تركيز التمرين الذي تطوره لبناء المهارات

سيبدأ التمرين بعد اتخاذ بعض القرارات الرئيسية للبرنامج، مثل التدخل في المناطق التي تكثر فيها الفتيات المعرضات للخطر (Engebretsen 2012b). لنفرض أنك قررت العمل في مقاطعة لديها أعلى معدلات تسرب من المدارس بين الفتيات قبل بلوغ سن 12 (15 في المئة) وأكثر من نصف الفتيات فيها تزوجن قبل بلوغ سن 15، إذن ستختار شريحة مناسبة من الفتيات (مثلاً في سن 10-12 سنة خارج المدرسة أو تأخرن عن صفين دراسيين على الأقل، واللواتي تزوجن كأطفال). الآن أهدافك طموحة وتريد أن تبني برنامجك. لن تستطيع أن تنهي زواج الأطفال خلال دورة البرنامج (حوالي ثلاث سنوات)، ولكن قد تستطيع أن تمكّن الفتيات من مقاومة الزواج المبكر و/أو التخفيف من تأثيره السلبي على الفتيات المتزوجات (Erulkar and Muthengi 2008). تقدم عملية بناء المهارات ”رؤية جديدة“ لبرامج الفتيات وتُشرك الجهات المهتمة على مستويات مختلفة ومع وجهات نظر متعددة. هذه الآراء مجتمعة ستولد

نهج بناء المهارات ضروري جداً في البرامج التي تهدف إلى الوصول إلى أفقر الفتيات في المجتمعات الأكثر فقراً استناداً إلى أدلة من واقع حياتهن. ففي حال وجود نسبة عالية من الفتيات اللواتي سيصبحن أمهات عازبات وينجبن أطفالاً قبل سن 20 في مكان معين (Austrian and Muthengi 2014)، سيترب علينا أن نبني مهارات حماية للفتيات تساعدن على البقاء في المدرسة، ومقاومة الضغوط الجنسية، والتحصير لسبل عيش كريم.

تساعد المهارات الفتيات على التعامل مع مخاطر حقيقية في حياتهن، مثل ندرة الطعام الذي يهدد قدرتهن على الذهاب إلى المدرسة بالإضافة إلى الإمدادات الغذائية لأسرهن. قد تكون ندرة الطعام إلى حد ما مشكلة موسمية ومتوقعة لكنها تضغط على الفتيات للمشاركة في عمل غير آمن أو الدخول في علاقات مقابل الحصول على الطعام. تعليم الفتيات عن تأمين الطعام ومساعدتهن على حل هذه التحديات المتوقعة هي مهارات لأنها تساعد الفتيات على فهم محيطتهن والتعامل معه. كما أنها تساعد الفتيات أن يفهمن أنهن لسن مسؤولات عن الظروف التي تواجههن ولكن بإمكانهن تخفيفها في كثير من الأحيان.

نحن نعتمد على حصيلة البيانات والتجارب الحياتية للفتيات وعلى الذين يريدون (أو يطمحون إلى) العمل معهن والعيش في مجتمعاتهن لصياغة نموذج ”مهارات أساسية للفتيات“ أو معايير يمكن تحقيقها على نطاق واسع ثم تتحول هذه المهارات أو المعايير إلى محتوى برنامج. بناء نموذج مهارات للفتاة هو عملية تصوّر شكل النجاح في أعمار وأماكن مختلفة وهو نهج قائم على القوة يُبنى على قدرات الفتيات.

الفتيات يكتسبن المهارات على عدة مراحل (عمرية عادةً)

للمراهقات، بمن فيهن أفقر الفتيات المراهقات، حقوق واحتياجات تتطور مع مرور الزمن. المهارات والمعرفة اللازمة للتأقلم مع هذه الحقوق والاحتياجات يجب أن تتطور أيضاً. في تمرين بناء المهارات، نسأل ما هو أكبر عمر ينبغي أن تكون الفتيات قد حصلن فيه على مهارة معينة، ليس فقط لحماية تلك الفترة من حياتهن ولكن للتحضير للمرحلة القادمة.

في معظم الأماكن في العالم، وخاصة في أفقرها، الفتيات يحتجن إلى الاستعداد لدعم أنفسهن وأطفالهن بشكل أساسي وبمفردهن. لا يمكن تعليم فتاة في العاشرة من عمرها كل المهارات اللازمة للقيام بذلك، ولكن يمكن تعليمها مهارات حياتية مهمة، مهارات التعامل مع الآخرين، وكيفية بناء فريق. الفتاة يمكن أن تشعر أنها قائدة بين أقرانها وهذا سيُنمي ثقتهن ومهاراتها في التعامل

³ أدلة معمقة عن تجربة المراهقين تعتمد بشكل أساسي على بيانات من المسوحات الديموغرافية والصحية لتوفر لصانعي القرارات على جميع المستويات (من الحكومات، المنظمات غير الحكومية، ومجموعات المناصرة) أدلة عن حالة المراهقات من سن 10-24 سنة في أكثر من 50 بلد. popcouncil.org/adolescentdataguides

حواراً مبنياً على أدلة. تمرين بناء المهارات يطلب من المهتمين أن يجيبوا عن أسئلة مهمة متعلقة بوضع الفتيات في مجتمعاتهن بما في ذلك: ما هي الأشياء المحددة التي ينبغي للفتاة أن تعرفها في سن 12؛ ما هي المهارات التي تحتاجها الفتاة للتعايش مع الضغوطات التي تواجهها؟ ما هي القدرات التي تحتاجها الفتاة لتواجه التحديات؟ ينبغي أن يحدّد هذا التمرين أهدافاً قصيرة المدى تستطيع الفتاة تحقيقها على أن تكون أكثر تحديداً من هدف "الخروج من الفقر" على سبيل المثال، وأقل غموضاً وسلبية من أن تطلب من الفتيات "تجنب الحمل" مثلاً. التمرين يُشركُ صانعي القرار، المرشدات المحتملات والفتيات في رؤية جديدة للمهارات الأساسية ويساعد مختلف المهتمين في هذا المجال على التفكير في المهارات التي تُعزّزُ قدرة الفتيات على التعامل مع التحديات اليومية والفرص ويساعد على اختيار المحتوى الأنسب للبرنامج.

احترم موظفي البرنامج وصانعي السياسات و تحدّاهم

الموظفون المستقبليون (من فيهم المرشدات في بعض الحالات) هم المفتاح. هم المسؤولون ولكنهم ليسوا الفتيات وقد تكون ردود فعلهم متحيزة. قد تنشأ هذه التحيزات نتيجة شعور بعض الجهات المهتمة أن لا سلطة لديها للتأثير على المخاطر الاجتماعية الهائلة التي تتعرض لها الفتيات في مجتمعاتهن أو أنهم يخفون شكوكهم بقدرة الفتيات على اتخاذ قرارات مصيرية. وعلاوة على ذلك، غالباً ما تكون الجهات المهتمة غير مطلعة على البيانات ودورها في برامج الفتيات. على سبيل المثال، عندما تعيش واحدة من أصل خمس فتيات تتراوح أعمارهن بين 10 و 14 سنة بعيداً عن والديها ولا تذهب إلى المدرسة، فهذا وضع حرج للفتيات، وهؤلاء الفتيات لا تصلهن البرامج التقليدية. في كثير من الحالات، ينبغي للفتيات أن يحمن أنفسهن، وهذا يتطلب أن يكون لديهن مهارات، أماكن آمنة للاجتماع، وقدرة على المشاركة اقتصادياً بأمان.

هذا التمرين يذكّر جميع المهتمين بالحقائق. وهو يشمل تخطيطاً ملموساً ودقيقاً - نهجاً متدرجاً كالذي يستخدمه المزارع حين يزرع محصولاً جديداً. فتجده يبدأ بجمع المعلومات واختبار التربة وبعدها يختار أية محاصيل سيجرب زراعتها. هذا نشاط موضوعي يشجع الناس على تخطي تحيزاتهم المحتملة ويحث الجميع على التعبير عن أفكارهم، ولكن من المهم استبعاد النُهج غير القائمة على الأدلة - ولا سيما تلك التي لا تتطابق مع واقع الفتيات.

أشركِ الفتيات

لرؤية الأشياء من وجهة نظر الفتيات، يمكنك إجراء التمرين مع فتيات في مجتمعك (أو مع فتيات في مجتمع مماثل) وقد ترغب في توفير مكان خاص للقيام بذلك. اسأل الفتيات عما يحدث في مجتمعاتهن. ما هي

أوقات المخاطر والتحديات؟ وماذا يحقّ لهن أن يعرفن؟ فمثلاً في هايتي، اعتقدت الفتيات اللواتي تراوحت أعمارهن بين 10 و 14 سنة واللواتي كن يعشن في مخيم للنازحين، بعد زلزال عام 2010، أنه من المهم أن يعرفن خطورة التجول في المخيم مع "الرجال الذين يغازلون الفتيات الصغيرات" قبل سن السادسة. احرص على ملاحظة أين تضع الفتيات من فئات وأعمار مختلفة البطاقات. هل تختلف الجداول الزمنية التي اختارتها الفتيات عن الجداول التي حضّرها مديرو البرنامج؟

استخدم المهارات المُختارة لإعلام محتوى البرنامج⁴

يمكنك تطوير قائمة بالمهارات حسب الشريحة (العمر، الجغرافيا، الوضع العائلي، أو عدة شرائح) في يوم واحد (أو أقل). ويمكن تقسيم المهارات إلى مجموعة من 10-20 مهارة "أساسية" (المهمة جداً والتي قررت أنه ينبغي إدراجها) ومجموعة أخرى تشمل المهارات "المرغوبة" (التي من المهم "الوصول" إليها). غالباً ما يكون هناك اتفاق (ولكن ليس دائماً) على مضمون هذه المجموعات. في نهاية التمرين، سيكون لديك قائمة مرتبة من المهارات الأساسية لتطوير محتوى برنامجك.

قيّم المواد اللازمة لتقديم المهارات

حين تطابق المهارات مع المواد المحتملة، ستحتاج أولاً لتقييم المواد المتوفرة. بعض المهارات قد تكون مشمولة في مواد مكتوبة بشكل يتناسب مع عمر الفتيات ومستوى إلمامهن بالقراءة والكتابة وربما تحتاج إلى تعديلات بسيطة. محتوى "كله منهج واحد: قواعد إرشادية ونشاطات من أجل نهج موحد للعلاقات والجندرة وفيروس نقص المناعة البشرية والتثقيف في مجال حقوق الإنسان"، الذي وضعته شبكة من منظمات غير حكومية، هو مثال على محتوى يغطي العديد من المواضيع المهمة واستخدم في أماكن مختلفة وبعدها لغات (متوفر على popcouncil.org/itsallone). ويمكن شرح المحتوى المرتبط بمهارات صحية أخرى، مثل تعليمات حول علاج الجفاف عن طريق الفم واستخدام ناموسيات السرير للفتيات بسهولة.

قد تتطلب بعض المواد الأخرى تعديلات أكثر حسب مستوى القراءة، اللغة، أو البيئة. المحتوى يجب أن يتماشى مع مستوى الإلمام بالقراءة والكتابة لدى الفتيات 'والمرشدات' و مع مدى ارتياحهن لقراءة هذه المواد وتوصيلها.

المواد المتاحة حسب مستوى القراءة للفتيات المتعلقات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 15-19 قد لا تفهمها الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 10-14 أو المرشدات في بعض الأماكن. وبالإضافة إلى ذلك، بعض الفئات

⁴ يوجد المزيد من المعلومات حول بناء البرامج على أساس مهارات محددة في "التصميم لتوسيع النطاق"، مجموعة أدوات على شبكة الإنترنت من أشرطة فيديو، عروض تقديمية، أوراق عمل، وموارد تحدد الخطوات التفصيلية لنهج تصميم برامج للفتيات وتنفيذها وتقييمها. designingforscale.popcouncil.org

بتقديم محتوى حول محو الأمية المالية بدلاً من أن تنشر الفتيات القائدات هذه المعلومات، ولكن يمكن توصيل مهارات أخرى فوراً من خلال ألعاب تلعبها الفتيات معاً.

عند إنشاء محتوى، من المهم أيضاً أن تفكر مسبقاً في استراتيجية لتخطيط المواد وتنفيذها بنجاح. وهذا يقتضي فهم احتمال تعرض الفتيات لمخاطر عند تعلّم بعض المهارات، وكيفية حماية هذه المهارات، وتمكين الفتيات من التحكم فيها. فمثلاً، مهارة فتح حساب ادخار شخصي في البنك المحلي قد تحتاج إلى حماية خاصة وقد تقرر أنه من الأفضل عدم مشاركة المجتمع بهذه المعلومات. في المقابل، هناك مهارات أخرى تصلح للمشاركة مثل نشر المعلومات المتعلقة بكيفية تثبيت الناموسيات. ورقة العمل الخاصة بخطة البرنامج والمدرجة مع الأدوات ستساعدك على اختيار أفضل المواد والموارد التي تعكس قائمة المهارات الأساسية في مواد لبرنامجك.

السكانية قد تكون ملمة بالقراءة ولكنها لم تتعود على تلقي المعلومات في شكل نص مكتوب. في هذه الحالة، قد تفيد الوسائل البصرية شرط أن تُبرَز المعلومات المنشورة بدقة وبشكل مألوف للجمهور المتلقي. ستواجه المرشدات من المجتمعات المحلية تحديات مماثلة في القراءة مثل الفتيات، وهذا يسلط الضوء على أهمية مراجعة المواد مع كل من الفتيات والمرشدات قبل بدء البرنامج.

قد تحتاج بعض المواد إلى تعديل حسب اللغة، وقد يعني ذلك ترجمة النص إلى لغة محلية تفهمها الفتيات واستخدام مفردات مألوفة. فعلى سبيل المثال، الأمهريّة هي اللغة الرسمية في أثيوبيا، لكن سنحتاج إلى ترجمة محتوى البرنامج في منطقة أوروبية في أثيوبيا إلى اللغة الإقليمية - الأوروميفيا - حتى تفهمها الفتيات هناك. وقد يحتاج محتوى البرنامج أن يشمل مفردات شعبية أو محلية أو كلمات عامية تفهمها الفتيات أكثر من اللغة الرسمية.

بالإضافة إلى ذلك، قد تحتاج إلى تكييف بعض المواد لتناسب المكان. ويتطلب ذلك عادة تعديل السيناريوهات لكل مهارة حتى تتناسب مع محيط برنامجك. الدروس الأساسية للمهارات قد تلائم مكان البرنامج لكنك ستحتاج إلى تصميم أمثلة محددة تناسبه. فمثلاً، زواج الأطفال منتشر في مجتمعات عديدة لكن طريقة تدبيره تختلف من بلد إلى آخر (على سبيل المثال خلال مهرجان ما أو في مواسم العطل أو عن طريق الاختطاف). لذلك من المهم أن تعرف الفتيات كل السيناريوهات الخطرة في مجتمعهن.

قد لا يتوفر المحتوى لبعض المهارات وعندها ستحتاج إلى تحضير مواد جديدة بالكامل. هذا ليس أمراً صعباً حيث يمكنك الوصول إلى هذه المعلومات بسهولة. مثلاً، يمكنك أن تعرف أكثر عن كيفية فتح حساب مصرفي من خلال زيارة مصرف محلي أو مركز المدينة لتحديد مكان المصرف والأنشطة التي يقدمها. لن تحتاج إلى توظيف متخصص في كتابة المحتوى لتصميم هذه المواد. يمكنك أن تكتب وصفاً بسيطاً ونُحَصِّرَ تمارين مناسبة للفتيات مثل "زيارة جماعية لمركز المدينة" على أن تكون بلغة واضحة وتأخذ بعين الاعتبار وجهة نظر الفتيات في مجتمعك. ويمكنك بعد ذلك اختبار المواد مع الفتيات وتقييم فهمهن للمعلومات وتنقيحها وفقاً لذلك.

عند تكييف المواد وتطوير مواد جديدة، سترغب في النظر في آليات التخطيط والتوصيل على المدى القصير والطويل. من سيوصل محتوى البرنامج؟ هل ستقدم مرشدات المواد دائماً؟ أو هل من المناسب تقديم بعض المواد بعد التعلم من المرشدة؟ أو هل من المناسب تقديم بعض المواد من خلال الأقران؟ مثلاً، قد يكون من الأفضل أن تبدأ المرشدات

مصادر ومعلومات مفيدة عن مهارات معينة

لقد جمعنا تعليقات ومصادر مفيدة لكل مهارة مدرجة أدناه. ونوصي أن تراجع المعلومات المتعلقة بالمهارات التي تستخدمها في تمرينك لضمان نتيجة جيدة قدر الإمكان. ونشير ضمن وصف بعض المهارات إلى مراجع المواد التي تجري مناقشتها. كما نشير إلى المراجع المهمة عند شرح بعض البنود حسب توفرها. كل المراجع موجودة في الصفحة 64.

ما هو أكبر عمر أو آخر مرحلة ينبغي للفتاة حينها أن ...

1. تعرف موقع أماكن الإنقاذ في مجتمعها

لكي تكون الفتاة آمنة، يجب أن يكون لديها خطة أمان محددة تشمل معرفة مكان يمكن أن تذهب إليه أو شخص تلجأ إليه عند حدوث مشكلة (مثل حالات الطوارئ أو التهديد بالعنف).

2. تعرف موقع أقرب مركز خدمات صحية طارئة حائتين على الأقل تتطلبان عناية ضرورية

معرفة مراكز الخدمات الصحية الطارئة والوصول إليها تزيد من احتمال نجات الفتاة من مخاطر صحية مختلفة وتثقف الأسرة صحياً. من الضروري جداً أن تعرف الفتاة أين تذهب في حال احتاجت لخدمات صحية طارئة. وينبغي لفت الانتباه للظروف المحددة التي تتطلب اهتماماً طارئاً في المجتمع المحلي.

مثلاً، من المهم أن تعرف الفتاة المتزوجة عن حبوب منع الحمل الطارئة ومن أين يمكن أن تحصل عليها، خاصة في ظل الظروف الأخيرة التي يصعب فيها الوصول إلى المرافق الصحية (بسبب فيروس كورونا).

3. يكون لديها مَدَّخَرَات يمكن الوصول إليها عند حدوث حالة طوارئ شخصية أو عند عجز الأسرة

أظهرت التجربة أن الفتيات بحاجة إلى بعض المدخرات للطوارئ (وبشكل مثالي، للمال لتحقيق أهداف طويلة المدى مثل التعليم المدرسي). برامج الادخار لا بد أن تشمل الأمور الطارئة كجزء من خطة الفتاة لحماية نفسها. وفي كثير من الحالات، تجسد الفتيات نموذج السلوك المالي الذي قد يساعد الأسر على معالجة العجز المالي. في ظل الظروف الاقتصادية الصعبة، إلَّمَام الفتيات بالادخار وتمكنهن من أن يدخرن أمر مهم جداً.

المراجع: (Smith-Brake and Torres 2012)

4. يكون لديها مكان للقاء الأصدقاء بأمان وبخصوصية على الأقل مرة واحدة في الأسبوع

عند اقتراب سن البلوغ، تميل الفتيات إلى العزلة ويصعب الوصول إلى فتيات أخريات في نفس العمر. شبكات الصداقة تُعزِّزُ السلامة وتدعم السلوكيات الإيجابية (Hallman et al. 2014). تُظهر نتائج برنامج الادخار الآمن والذي في أوغندا أن الفتيات اللواتي لديهن حسابات توفير ولكن دعم اجتماعي ضعيف زدن من مدخراتهن لكنهن كن أكثر عرضة للتحرش (Austrian and Muthengi 2014). بناء المهارات الاقتصادية فقط من دون الحماية التي تأتي مع المهارات الاجتماعية والمعرفة بالصحة الإنجابية قد يزيد من مخاطر تعرض الفتيات إلى التعنيف.

المراجع: (Hallman 2011)

5. يكون لديها خطة لزيارة أقرب بنك أو مرفق خدمات مالية آخر، مع الأصدقاء أو أحد الوالدين

الوصول إلى الخدمات المالية هو مهارة اجتماعية بقدر ما هو مهارة مالية. من المهم جداً أن تعرف الفتاة من تقصد وأن تشعر لهذا الشخص بالارتياح. أحد الخيارات هو اصطحاب الفتيات إلى المراكز المالية في مجموعات. يمكن تنظيم رحلات إلى البنك وتحديد توقيتها بالتوافق مع احتياجات الفتيات والنساء؛ فعلى سبيل المثال، في بعض الأماكن يمكن الوصول إلى المدخرات في مكتب البريد، ولكن قد لا تتواجد نساء مسؤولات في مكتب البريد / أو قد تكون ساعات عمل مكتب البريد غير مناسبة (Austrian et al. 2012). والوالدان لهما لهم دور أساسي في تسهيل الوصول إلى المؤسسات المالية من خلال سلوكهما الشخصي.

6. تعرف مكان أقرب مركز شرطة ونوع المساعدات التي يمكن أن يوفرها

يمكن أن تكون مراكز الشرطة مصدراً للمساعدة، ولكن ينبغي للفتيات أن يطلبن المساعدة من ضابطة. وفي حال تَعَدَّر ذلك، قد يكون من الأفضل البحث عن مرشدة (قادرة على حماية الفتاة)، جمعية نسائية، أو منظمة أخرى.

المراجع: (del Valle 2013 و2014)

7. تعرف علامات الإسهال لدى الطفل وكيفية علاجها

تظهر الأدلة أن أكبر الفتيات في الأسرة غالباً ما يكن "الأمهات الصغيرات" المسؤولات عن صحة الأشقاء الأصغر سناً. معرفة كيفية تحديد المرض وعلاجه أمر مهم لصحة العائلة وتعزيز المعرفة الصحية للمجتمع بأكمله.

8. تعرف من أين تحصل على فحص فيروس نقص المناعة البشرية

ينبغي أن تعرف الفتيات كيفية انتقال فيروس نقص المناعة البشرية واحتمال تعرضهن لخطر الإصابة به والأماكن المتاحة لإجراء الفحص. تعلمنا أنه من الأفضل أن يجري فحص فيروس نقص المناعة البشرية في مكان يقدم خدمات أخرى لتجنب الفتيات من الشعور بالحرج. النتائج الأولية لبرنامج في إثيوبيا

لفتح حساب وذلك لمساعدة الفتيات المهمشات.

المراجع: (Austrian et al. 2012)

13. يكون لديها الوثائق الشخصية اللازمة للوصول إلى الخدمات الصحية

البطاقات الصحية يمكن أن تخدم على نطاق واسع كهوية شخصية. بعض البرامج تسجل كل الفتيات في المركز الصحي المحلي في بداية البرنامج، مما يتيح لهن معرفة مكان الخدمات الصحية ويسهل وصولهن إلى تلك الخدمات.

مثلاً، من المهم أن تعرف الفتيات اللاجئات السوريات في لبنان أن الأمم المتحدة تقدم بطاقات صحية للفتيات المتزوجات، تتيح لهن الاستفادة من بعض خدمات الحمل والولادة مجاناً.

14. يكون لديها مرشدة أكبر سنّاً يمكن أن تلجأ إليها للحصول على المشورة عندما تواجه تحديات

وجود أثنى أكبر سنّاً موثوق بها كمرشدة يساعد الفتيات على التعامل مع تجارب الحياة من خلال شخص يقدم لهن معرفة ويمكن أن يؤثر على خياراتهن المستقبلية في الحياة. أظهرت تجربتنا أنه عندما يُطلب من الناس أن يشيروا إلى مهاراتهم "الأساسية"، تكون هذه المهارة في أعلى القائمة دائماً.

15. أن تعرف كيفية لعب الألعاب التقليدية

أضيفت هذه المهارة للفتيات اللواتي لم يلعبن أو يقمن بنشاطات رياضية في السابق. على سبيل المثال، في برنامج "إشراق" في مصر، تعلمت الفتيات العناصر الأساسية للياقة البدنية من خلال الألعاب التقليدية التي كن يعرفنها ثم انتقلن إلى الرياضة الفردية والجماعية، التي أكدت أيضاً "حقهن في اللعب" (Selim et al. 2013). الأنشطة الرياضية توفر "غطاءً ثقافياً" لتعريف الفتيات ومجتمعتهن بفكرة أن اللعب والتفاعل مع الفتيات الأخريات هي مهارات مهمة.

المراجع: (Brady and Khan 2002)

16. أن يكون لديها مهارة إنتاجية مدرة للمال

بناء أساس لسبل عيش الفتاة يبدأ مبكراً. المعارف والمهارات المالية تزيد من ثقة الفتاة بنفسها وقدرتها على رعاية نفسها وعائلتها. السن القانوني للعمل بدوام كامل هو 15 (عالمياً)، ولكن يُسمح بالعمل الآمن بدوام جزئي قبل ذلك. وعلى الرغم من المخاوف من أن كسب الفتاة للمال قد يشغلها عن التعليم، زاد العمل من وصول الفتيات إلى التعليم المدرسي لأنهم أصبحوا قادرين على دفع تكاليف الدراسة خاصة في حالات الأسر التي لا تستطيع دفع الرسوم الدراسية أو لا ترغب في ذلك.

المراجع: (Bandiera et al. 2014)

تشير إلى أن الفتيات يبنين مهارتهن الاجتماعية والوقائية بأساليب تقلل من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية وتزيد من فرصهن في حياة آمنة ومنتجة. وتركز هذه البرامج على الفتيات المعرضات للمخاطر بشدة، وتسجلهن في مجموعة من الخدمات، وتعطينهن قسائم للحصول على الرعاية اللازمة (Erulkar 2013). وترتبط هذه المهارة المعلومات حول فيروس نقص المناعة البشرية مع معرفة أهمية الفحص.

9. يكون لديها المهارات والثقة لإنشاء ميزانية والمعرفة لمتابعة الدخل والإنفاق

كل الفتيات يستخدمن الحساب في حياتهن اليومية بما في ذلك اللواتي لا يذهبن إلى المدرسة. إنشاء ميزانية - ولو بمبالغ أو موارد قليلة - هو مهارة مهمة لجميع الفتيات لكنها تتطلب مستوى أعلى من الحساب. على سبيل المثال، في برنامج المساحات الذكية والأمنة في كينيا وأوغندا، أكثر من ثلثي الفتيات في مواقع التدخل ادخرن المال في آخر ستة أشهر من البرنامج. بمجرد تعلم إنشاء ميزانية، سيتمكن تعليم هذه المهارة المهمة لأفراد الأسرة الآخرين (مثل والدة الفتاة).

معظم الفتيات اللاجئات السوريات في لبنان يعملن لمساعدة أسرهن ولذلك تعلم إنشاء ميزانية قد يكون مفيداً جداً.

10. تعرف كيف تستشير نساء في موقع سلطة إذا كانت تشعر بعدم ارتياح مع ذكر

ينبغي مناقشة هذه المهارة مع الفتيات قبل أن يختبرن حالة طوارئ، بما في ذلك سؤال المرشדות وغيرهن عن أفضل طريقة للبقاء في أمان عند احتمال حدوث مواقف خطيرة. أن تكون حازمة بما فيه الكفاية وتطلب ما تحتاجه في مكان عام يظهر ثقة في النفس ويقلل من احتمال تعرض الفتاة لموقف غير مريح تُحرم فيه من حقوقها الأساسية التي تستحقها بموجب القانون.

تزيد الظروف التي تعيش فيها الفتيات اللاجئات السوريات في لبنان (العيش داخل المخيمات، العمل في سن مبكرة وبعيداً عن المنزل) من احتمال تعرضهن للتحرش، لذلك، الإلمام بهذه المهارة مهم ويساهم في حماية الفتيات.

11. يكون لديها ما لا يقل عن ثلاث صديقات من خارج الأسرة

لمعرفة كيفية بناء علاقات مبنية على الثقة مع الآخرين، تحتاج الفتيات إلى شبكة من أقرانهن اللواتي مررن بتجارب مماثلة وبإمكانهن تقديم النصح والتوجيه.

المراجع: (Hallman et al. 2014; Marcus 2014)

12. لديها الوثائق الشخصية اللازمة للوصول إلى الخدمات المالية

يسمح وجود وثائق/هويات بالحصول على خدمات مالية (بنوك، حسابات التوفير، الفروض) ويزيد من قدرة الفتاة على بدء عمل ويزيد من دخلها وربما دخل عائلتها. الهويات قد تكون رسمية أو يُقدمها البرنامج؛ أي هوية أفضل من لا شيء. أظهر برنامج الادخار الذي والأمن في كينيا وأوغندا، أن أكثر الفتيات عرضة للخطر هن من لا يملكن أية بطاقة شخصية، مما يحرمهن من الوصول إلى الخدمات المالية. ينبغي تشجيع المؤسسات المالية على مراعاة متطلبات العمر

11. تكون قادرة على استخدام مهارات أخذ القرار للتمييز بين خيارات الكسب الآمن وغير الآمن

الفتيات بحاجة إلى أن يكن قادرات على التمييز بين خيارات أنواع العمل وبذلك يطبقن المهارات الأساسية اللازمة في مواقف مختلفة. وتنشط العديد من الفتيات اقتصادياً في سن مبكرة ولا بد أن يفكرن في العلاقة بين النشاط الاقتصادي والأمان. في معظم الأماكن، تضطر الفتيات اللواتي يبحثن عن أعمال غير تقليدية لإبتكار طرق للتفاوض بسلام (مع الذكور الأكبر سناً في كثير من الأحيان). هذه المهارة مهمة بالتحديد كوسيلة لمكافحة الاتجار بالبشر. قد تعتقد الفتيات أن العمل آمن في البداية (أو يفقدن الأمل بوجود خيار آخر) ولكنهن يكتشفن أنهن معرضات للاتجار. الآباء والأمهات في بعض الأحيان يقومون، عن غير قصد أو عن قصد، بدور في الاتجار. من المهم أن تجري محادثات صريحة مع الفتيات حول احتمال حدوث هذا السيناريو، وعن حاجتهن إلى الدفاع عن أنفسهن، مفهوم سلامة العمل، وكيفية تجنب المواقف التي قد تؤدي إلى الوقوع في الفخ.

هذه المهارة مهمة للفتيات اللاجئات السوريات في لبنان حيث إن معظمهن يضطرن للعمل بعمر صغير لمساندة أسرهن، ومن الضروري أن يعرفن المصادر غير الآمنة لكسب المال.

18. أن تعرف الأشياء الأساسية المتعلقة بالدورة الشهرية وكيفية التعامل معها بأمان ونظافة

العديد من الفتيات لا يتعلمن عن الدورة الشهرية حتى تبدأ معهن بسبب عدم إمكانية الوصول إلى الموارد والمعلومات عن الدورة الشهرية أو بسبب المحرمات الاجتماعية المحيطة بهذا الموضوع. الفتيات في كمبوديا وإثيوبيا وغانا وتنزانيا صرّحن أنهن شعرن بالخوف والعصبية عندما بدأت الدورة الشهرية لديهن وظنن أنهن مريضات أو يواجهن خطر الموت وكن محرجات بسبب المواقف والمعايير الثقافية السلبية المتعلقة بالدورة الشهرية (Sommer et al. 2014).

التحديات التي تواجهها الفتيات تشمل عدم وجود مياه، صرف صحي ملائم، ومرافق تسمح بالتخلص من نفايات الدورة الشهرية بخصوصية وكرامة، ونقص التوجيه في المدرسة وداخل البيوت لمساعدة الفتيات كي يشعرن بالثقة للذهاب إلى المدرسة أو المشاركة الاجتماعية أثناء الدورة الشهرية. توفير المعلومات للفتيات في وقت مبكر سيساعدهن على التعامل مع أول دورة شهرية (في محيط المدرسة، الأسرة، والمجتمع) واكتساب معلومات مهمة حول الصحة الإنجابية.

أظهرت تجارب سابقة في لبنان أن الفتيات اللاجئات السوريات يفتقرن إلى المعلومات الأساسية المتعلقة بالدورة الشهرية. بالإضافة إلى ذلك، بعض المدارس تغلق مرافقها الصحية في أوقات الدوام المسائي عند حضور الطلاب السوريين مما يدفع العديد من الفتيات إلى الغياب عن المدرسة خلال دورتهن الشهرية.

19. تعرف متى تغسل اليدين وكيف تغسلهما بشكل صحيح في الحياة اليومية وفي سياق تفشي الأمراض المعدية

غسل اليدين مهم جداً لمنع الإصابة ومهارة يمكن للفتيات أن يتعلمنها لفتيات أخريات وللأشقاء الأصغر سناً. وقد تكون هناك ممارسات صحية أخرى أكثر

تطلباً لاحتواء المرض ينبغي أن تعرفها الفتيات (والجميع) خلال تفشي الأمراض المعدية (كالكوليرا والإيبولا مثلاً).

20. تعرف متطلبات الوقت اليومية والموسمية وتعرف كيف تنظم وقتها

في العديد من البلدان النامية، تعمل الفتيات الموظفات لساعات أكثر في اليوم مقارنة بالأولاد بغض النظر عن الوضع المدرسي (Population Council, 2005). إلمام الفتيات بالقيود المفروضة على وقتهن هو أول خطوة لضبط الوقت. الضغوط لإعادة جدولة وقت البرنامج أو التخلي عنه قد لا تظهر في بداية البرنامج، ولكن قد ينفذ صبر العائلات مع مرور الوقت ويصررن على "العودة". من المهم دعم أفقر الفتيات في أفقر المجتمعات المحلية للتفاوض على المرونة اللازمة لمواصلة المشاركة. في بعض الحالات، قد يكون تدخل المرشدين ضرورياً.

المراجع: (Assaad and Bruce 1997)

21. تعرف عن موضوع ختان الإناث (كيف يتم ومتى وكيفية مساعدة شخص مُعْرَض له، وأنه غير قانوني)

مازال الختان منتشرًا على نطاق واسع مع أنه غير قانوني في العديد من البلدان. الختان ليس عنيفاً فقط، بل يزيد من احتمال أن تواجه الفتيات مضاعفات صحية متعددة أو حتى الموت. ويعتبر الختان انتهاكاً لحقوق الإنسان الرئيسية بما أن الفتيات يخضعن للختان قبل بلوغهن السن القانونية للموافقة. الختان ممارسة ثقافية تضعف الفتيات. وينبغي تثقيف الفتيات حول الختان في عمر مبكر حيث إنهن يتعرضن له في كثير من الأحيان دون سابق إنذار، وهو يمارس على أعمار أصغر بشكل متزايد.

المراجع: (UNICEF Innocenti Research Centre 2008)

22. تستخدم مهارات التفاوض وحل المشاكل بالإضافة إلى معرفة سيناريوهات المخاطر، لتجنب التقاليد المؤذية (مثل الزواج المبكر) الشائعة في مجتمعها

من المهم إلمام الفتيات بحقوقهن لكنهن بحاجة إلى القدرة على التعرف على المخاطر في وقت مبكر وإملاك المهارات اللازمة لمعالجتها. ستحتاج الفتيات إلى اللجوء إلى شخص من الأسرة أو من خارجها. تدعم مشاركة الاستراتيجيات في مكان خاص الفتيات كثيراً.

مثلاً، أهالي الفتيات اللاجئات السوريات في لبنان يجبرونهن عادةً على ترك المدرسة في عمر مبكر، وغالباً ما يحصل هذا مباشرةً قبل تزويج الفتاة في عمر مبكر.

المراجع: (Bruce 2012 & Mourtada et al 2017)

23. تعرف شخصاً ما يمكن أن تقترض منه المال عند حدوث حالة طارئة

ينبغي أن يكون لدى الفتيات وسيلة سهلة ويمكن الوصول إليها للحصول على المال الذي تحتاجه (أو للانتقال خلال الأزمات). وجود شخص يمكن للفتاة أن

الفتيات أن توفر قاعدة لتوزيع بعض الأدوية، وقد تشمل موانع الحمل الطارئة. وفي حال تعرضت الفتاة إلى التعنيف الجنسي و / أو غير المحمي، فإنها غالباً ما تفتقر إلى التوجيه أو المال، وهذا الوضع يعرض سلامتها وسلامة عائلتها للخطر. توفر مكان آمن للاجتماع (مثل الأماكن التي توفرها برامج الأمان الآمنة) قد يكون مثالياً لطلب المساعدة وتلقي المشورة الموثوقة والأدوية. الفتيات سيحتجن إلى المال لشراء الأدوية.

27. يكون عندها مكان آمن لقضاء ليلة خارج المنزل، عند الضرورة

تتعرض العديد من الفتيات إلى الظروف الخطرة بشكل مفاجئ. وبالتالي من المهم أن يكن مستعدات مع خطة أمان تشمل مكاناً آمناً لقضاء ليلة بعيداً عن المنزل. وجد مجلس السكان في أثيوبيا أن العديد من الفتيات العاملات في الخدمة المنزلية تتعرض لتعنيف جسدي وطردن عندما طلبن رواتبهن (Erulkar et al. 2004). وغالباً ما تتعرض للمضايقات على الفور ولضغوطات لممارسة الجنس مقابل المال أو مكان للعيش.

28. تعرف علامات الخطر أثناء الحمل والولادة، وإلى أين تذهب للحصول على المساعدة

الفتيات لا يواجهن فقط مخاطر الحمل المبكر وغير المرغوب فيه، بل هن عادةً مسؤولات عن مساعدة أخريات في وضع مماثل (مثل أمهاتهن أو صديقاتهن). ينبغي أن يكون لدى الفتيات معلومات مفصلة عن مضاعفات الحمل المحتملة، وموقع أقرب مركز صحي. ويمكن أن تنقل الفتيات هذه المعلومات إلى مجتمعهن بأكمله.

29. تعرف اسم المنطقة التي تعيش فيها

يتقلص عالم الفتيات بشكل كبير وملحوظ خلال فترة البلوغ. يقل إدراك الفتيات لمحيطهن وتتقلص مشاركتهن في النشاطات المجتمعية تماماً (Chong et al. 2014; Hallman et al. 2013; del Valle 2006). الفتاة التي تعرف اسم المنطقة التي تعيش فيها قد تصل بشكل أسرع إلى حقوقها وتتمكن من المشاركة في هيكل حكومي. إشراك الفتيات بتنمية المجتمع المحلي وربطهن بالسلطات المحلية يساعدهن على المدى الطويل على المطالبة بحقوقهن.

المرجع: (del Valle 2013)

30. يكون لديها القدرة على إخبار والديها أن ما يريدان منها أن تفعله غير قانوني

بناء على ردود الفعل من مجموعات الفتيات، نجد أن هذه المهارة ليست فقط ذات أهمية خاصة للفتيات ولكنها أيضاً مؤشر أساسي للتمكين. العديد من أخطر انتهاكات حقوق الإنسان المرتكبة بحق الفتيات (مثل الختان أو زواج الأطفال) تحدث على أيدي الآباء والأمهات وتحت سيطرتهم، لذلك من المهم أن تعرف الفتيات سيناريوهات الخطر، والممارسات التقليدية وأن يشعرن أنهن قادرات على إبداء رأيهن.

مثلاً، عندما تعرف الفتيات اللاجئات السوريات أن الزواج تحت سن ال 18 هو غير قانوني، سيشرعن بثقة أكبر لمعارضة هذا الزواج والبقاء في المدرسة.

تقتصر منه المال في الحالات الطارئة هو بداية جيدة للتمكين، لكنه يعتمد على العمر والجنس. عندما تقول الفتاة أنها تعرف شخصاً يمكنها أن تقتصر منه المال فهذا يدل على أنها وطدت الثقة مع شخص راشد و بنتت شبكة اجتماعية من الأقران أو المرشحات. بالنسبة للفتيات المعزولات جداً (على سبيل المثال، الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 8-15 سنة ويعشن كعائلات منزليات بمفردهن في أحياء فقيرة في مدينة أديس أبابا) فكثيراً ما يواجهن خلافات بسبب المال ويتعرضن للتعنيف في الشارع. الادخار لحالات الطوارئ قد يكون درع حماية 1. لهؤلاء الفتيات. الدخول في علاقات غير شرعية من أجل الهدايا والمال - أحياناً بتغاضي الأهل عن ذلك - قد يؤدي إلى سيناريوهات تعرض الفتيات لأخطار كبيرة.

24. تعرف قواعد السلوك المناسب للمعلمين (بما في ذلك عدم توجيه طلبات خاصة إلى الفتيات أو دعوتهن إلى منازلهم)

المعلمون وخاصة الذين يمارسون سلطة هائلة قد يعرضون الأطفال وخاصة الفتيات إلى المضايقات والتعنيف. في بعض الأحيان، تضع المدارس قواعد لسلوك المعلمين لكنها لا تكون منشورة أو معروفة على نطاق واسع. الفتيات بحاجة إلى معرفة السلوكيات غير المسموحة خاصة (مثل الضغط على الفتيات للانفراد بهن أو التحكم بالدرجات، الخ). معرفة سلوكيات المعلم "القانونية" والمناسبة هو جزء مهم من برنامج السلامة.

المرجع: EqualityNow n.d.: 10-13; Brady et al. 2010

25. أن تحدد شخصاً يمكن اللجوء إليه عند التعرض إلى تعنيف في المدرسة ومعرفة أين يمكن الإبلاغ عن التعنيف

الفتيات بحاجة إلى استراتيجيات تمكنهن من الذهاب إلى المدرسة بأمان. قد تتضمن هذه الاستراتيجيات إخطار معلم موثوق به، أو إشراك الآباء والأمهات أو أشخاص آخرين راشدين من المجتمع في حال كانت الطالبة لا تشعر بالارتياح مع موظفي المدرسة. أظهر مشروع في زامبيا يهدف إلى زيادة الوعي بخصوص انتشار الاعتداء الجنسي أن الإبلاغ عن الاعتداءات الجنسية زاد بعد بدء المشروع.

المرجع: EqualityNow n.d.: 10-13

للأسف، الإبلاغ عن التحرش أو الاعتداء الجنسي ليس منتشرًا في المجتمعات العربية لأنه قد يعرض سمعة الفتاة للخطر، لذلك يجب تشجيع الإبلاغ عن التحرش والاعتداء الجنسي بطريقة تحمي الفتيات، ومن المهم تواجد مرشدة موثوقة يمكن أن تلجأ إليها الفتاة في حال تعرضت إلى التحرش أو الاعتداء الجنسي. عدم الإبلاغ عن هذه الاعتداءات سيزيد من انتشارها، خاصة في أوساط تزيد من هذه المخاطر (مثل المخيمات أو أماكن عمل الفتيات في أراضي زراعية غير مأهولة).

26. تعرف إلى أين تذهب للحصول على الأدوية الأساسية وأن يكون لديها المال اللازم لشراؤها

هذه المهارة تعتمد على المحيط الذي تعيش فيه الفتيات (يمكن التركيز على مكافحة الإسهال في بعض الأماكن على سبيل المثال) وقد يقدم هذه الخدمات العاملون الصحيون في المجتمع، المراكز الصحية، أو المرشحات. ويمكن لبرامج

31. تعرف المخاطر والضغوطات الموسمية على سبل عيش الأسرة/ ودخلها

غالبا ما تكون المخاطر التي تهدد معيشة الأسرة دورية؛ أي ذات نمط. إعلام الفتيات بالأخطار يساعدهن على توقع المخاطر وفهم أنهن لسن مسؤولات عنها على الرغم من أنه غالباً ما يُطلب منهن التخفيف من حدة المشكلة أو حلها. فهم المخاطر الموسمية يمكن أن يعطي الفتيات شعوراً أكبر بالسيطرة ويحسن من قدرتهن على حماية أنفسهن وأسرهن (مثلاً، توقع موسم الأمطار، مساعدة أمهاتهن على وضع ميزانية، إنشاء مصادر أخرى للدخل، والادخار للرسوم المدرسية، الخ). الاعتماد على استراتيجيات مؤقتة كإبدال الجنس مقابل المال أو الهدايا غالباً ما يكون خطراً. من الضروري جداً أن تعرف الفتيات هذه الأخطار خاصة في حالات الطوارئ (Population Council, 2013)، لأن أفراد الأسرة الآخرين (عادة الأمهات) يكونون تحت ضغط شديد وغالباً ما تنصرف الفتيات كأوصياء ويخططن لمستقبل العائلة.

المراجع: (EDC 2012)

32. يكون لديها أهداف مالية قصيرة الأجل و خطة لتحقيقها

وضع أهداف قصيرة الأجل يساعد الفتيات على اختيار مهام محددة وواقعية لتحقيقها، ويمنح الفتيات الشعور بالفخر، كما يُكسبهن من اتخاذ القرارات، إدارة الوقت وحل المشاكل. الأهداف القصيرة الأجل تساعد الفتيات أيضاً على التمييز بين الأشياء التي "يحتجنها" والأشياء التي "يردنها"، ومعرفة كلفة الأشياء، وتحسين مهارات الادخار.

(Smith-Brake and Torres 2012; Austrian and Muthengi 2013).

بالنسبة لفتاة، "أهداف قصيرة الأجل" قد تعني أسبوعاً فقط ومدخرات قليلة.

33. يكون لديها أهداف مالية طويلة الأجل و خطة لتحقيقها

أهداف الادخار على المدى الطويل قد تكون لفترة قصيرة مثل السنة أو السنتين القادمتين (بالنسبة لفتاة تبلغ من العمر 14 عاماً، سنة واحدة تمثل جزءاً كبيراً من حياتها). هذه المهارة تساعد الفتيات على التوفير للاحتياجات المستقبلية (مثل النفقات التعليمية، أو شراء شيء مهم للمساعدة في بدء عمل). الادخار أفضل من توفر أموال للتعامل مع الضغوطات اليومية التي تعرض الفتيات للخطر. في برنامج ناجح في جنوب أفريقيا، زاد تعامل الفتيات مع المؤسسات المالية، وفتيات أكثر من الفتيان فتحن حسابات توفير مع أهداف ادخار طويلة الأجل (Hallman and Roca 2011).

34. تكون قد فكرت بعناية بالمهارات التي تحتاجها للقيام بأنشطة مدررة

للدخل وممتعة

عادة تُشجّع الفتيات على العمل في مجال معين استناداً إلى الخيارات المحدودة والمعايير الجندرية التي تملي ما هو مناسب لهن. تشجيعهن على التفكير بأعمال تلهمن يعزز ثقتهن بأنفسهن وشعورهن بالتمكين ويشجعهن أيضاً على اختيار مسار وظيفي يلتزم به ويمكن أن ينجح فيه. مصطلح "وظيفة" يشير عادة إلى العمالة الرسمية؛ الفتيات ينخرطن أكثر في أنشطة الكسب المرنة، وبشكل عام لا يلتزم بنشاط كسب واحد في وقت واحد.

المراجع: (Population Council and ICRW 2000)

35. تعرف الحد الأدنى لعدد سنوات الدراسة التي تحق لها

ينبغي أن تعرف الفتاة الحد الأدنى لعدد السنوات الدراسية الذي تفرضه الحكومة والعمر الذي ينبغي أن تُكمل المدرسة بحلوله. ومن المتوقع في معظم الأماكن أن تبدأ الفتيات في الذهاب إلى المدرسة قبل سن الـ 6 سنوات على الأكثر ويستمررن في الدراسة حتى سن الـ 14 على الأقل. خيارات المدرسة الثانوية للبنات قد تتطلب السفر وقد تجلب معها مخاطر كبيرة. تتسرب الفتيات من المدرسة في سن أصغر من الفتيان، لذلك بقاء الفتيات في المدرسة لفترة أطول وتطورهن إدراكياً عاطفياً واجتماعياً يمكن أن يساهم بشكل إيجابي في مسار حياتهن.

المراجع: (Population Council and ICRW 2000)

36. يكون لديها مهارات التفاوض وحل المشاكل لتفرض رغبتها في البقاء في المدرسة

الفتيات في "برنامج +12" في راوندا يطورن مهارات للتفاوض على البقاء في المدرسة. وفي حين أنه من المهم أن تفهم الفتيات أهمية التعليم، ولكن الأهم هو أن يكون لديهن المهارات اللازمة للتفاوض على البقاء في المدرسة بالقرب من عائلتهن أو أفراد آخرين من مجتمعهن. التعليم المدرسي يساعد الفتيات على تعلم فرض حقوقهن في حال تعرضهن إلى المضايقات. على سبيل المثال، الفتيات في "برنامج +12" أظهرن ثقة متزايدة في منح الرجال من لمسهن بشكل غير لائق.

37. تفهم المعلومات البيولوجية المتعلقة بالعلاقة الجنسية والإنجاب

فهم الأساسيات البيولوجية للجنس والإنجاب هو أمر مهم للنمو الصحي للفتاة. ومن أجل إزالة الشعور بالخجل المرتبط بالحديث عن الإنجاب والعلاقات الجنسية، يجب مناقشة هذه المواضيع بطريقة ملائمة ثقافياً حتى لا يتجنب المجتمع المحتوى أو يرفضه بالكامل.

المراجع:

(It's All One Curriculum 2009, popcouncil.org/Itsallone)

38. تكون قادرة على وصف شيء مميز أو خاص عن نفسها وأن تحدّد مهارة يمكن أن تعلّمها للآخرين

هذه المهارة لا تقتصر فقط على زيادة احترام الذات ولكنها تشمل أيضاً رؤية الفتاة أنها تستطيع تقديم شيء للآخرين. وهذا أساس للصدقة وأيضاً للمشاركة في التغيير الاجتماعي والهياكل الحكومية.

39. أن تعرف كيفية التمييز بين النفقات المطلوبة وتلك التي يمكن تأجيلها

هذه قضية أساسية لمحو الأمية المالية - ماذا يحتاج المرء وماذا يريد؟ معرفة الفرق هو خطوة تنمية للمراهقين وتؤثر على فهمهم "للادخار" (البونيسيف 2002). هذا التمرين القيّم يساعد الفتيات على إدراك أن المرء لا يحتاج إلى كل ما يريده. أكد الآباء والفتيات في مشروع تجريبي لمحو الأمية المالية في هايتي أن هذه المهارة قيّمة (Smith-Brake and Torres 2012).

40. أن تعرف مزايا وعيوب خيارين (أو ثلاثة) للتوفير

عند النظر في عدة خيارات توفير، اسأل هذه الأسئلة: هل يمكن للفتاة الوصول إلى مدخراتها في حالات الطوارئ؟ هل خيار التوفير آمن؟ ما وضع سيولة المدخرات؟ قد تفكر الفتيات في تنويع أساليب الادخار لأهداف مختلفة.

41. تعرف كيف ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية، وكيفية الوقاية منه، أين يمكن إجراء الفحص، وأن هناك خيارات للعلاج

المعرفة حول فيروس نقص المناعة البشرية لا تُترجم بسهولة إلى حماية ذاتية. على سبيل المثال، أكثر من 90 في المئة من الفتيات في جنوب أفريقيا يعرفن الكثير عن فيروس نقص المناعة البشرية، ولكن في بعض الأماكن يتجاوز معدل إصابة الإناث الشابات معدل إصابة الذكور الشباب بنسبة 5:1. بعض المهارات المحددة المتعلقة بالوقاية والفحص ضرورية. الفتيات اللواتي شاركن في بناء مهارات الصحة الجنسية وفيروس نقص المناعة البشرية يملكن معلومات عن كيفية انتقال هذا المرض ويمكنهن اتخاذ خيارات صحية أكثر فيما يتعلق بتحديد النسل بشكل أكبر.

المراجع: (Bruce and Hallman 2008; Bruce et al. 2012)

42. تعرف السن القانوني للعمل والظروف الأساسية المقبولة

السن القانوني للعمل بدوام كامل في جميع أنحاء العالم، وفقاً لمنظمة العمل الدولية، هو 15. العمل بدوام جزئي هو قانوني تحت هذا السن، شريطة أن يكون هذا العمل آمناً ولا يعطل التعليم. تستخدم منظمة العمل الدولية مصطلح "العمل اللاتق" الذي يحافظ على كرامتك ويناسب عمرك. ولا يُسمح بالعمل الخطر في أي عمر سواء كان بدوام جزئي أو كامل.

المراجع: (Population Council and ICRW 2000)

43. تعرف أعراض إدمان المخدرات والكحول ومخاطرها وأين يمكن أن تطلب المساعدة لنفسها أو لشخص آخر

أصبح إدمان المخدرات والكحول مشكلة متزايدة (WHO 2004). قد تلجأ الفتيات اللواتي تعرضن لمشاكل صعبة إلى المخدرات. تعاطي الزوج للكحول أو المخدرات سيزيد من العنف ضد الفتيات والنساء. العديد من الفتيات لديهن معلومات محدودة عن علامات الإدمان وعواقب تعاطي الكحول والمخدرات. تزويد الفتيات المراهقات بالمعرفة حول تعاطي الكحول والمخدرات ومخاطره هو أمر أساسي في تخفيف الاعتماد عليهم.

44. يكون لديها مكان مع ضوء كاف للقراءة لثلاث ساعات في الأسبوع

القراءة توفر الوقت للتأمل وتطور مهارات التواصل، بل وربما تساهم في شفاء الفتيات اللواتي يعانين من صدمة. القراءة بشكل جيد تحتاج إلى الممارسة. هناك أدلة تشير إلى أن الفتيات يفقدن مهارات القراءة بسرعة أكبر من الفتيان؛ السبب غير واضح وقد يكون عدم وجود فرصة لممارسة القراءة، عدم وجود مكان اجتماعي للقراءة، أو عدم إمكانية الوصول إلى مواد للقراءة (Soler-Hampejssek et al. 2013 and 2014). ممارسة القراءة بشكل منتظم

أمر مهم كي لا تخسر الفتيات هذه المهارة.

45. تعرف السن القانوني للتصويت وأماكن التسجيل والتصويت

قد لا يكون من السهل على الفتيات الحصول على هذه المهارة ولكن يفضل الحصول عليها. التصويت ليس فقط حقاً ولكنه تجربة مهمة لتبدأ الإناث في الانضمام إلى المجتمع (مكان العامة) وهياكل الحكم الرسمية. أنشأت بعض البلدان، مثل الهند، هياكل حكم مجتمعية تشترط وجود حد أدنى من الإناث في المناصب القيادية.

(Chattopadhyay and Duflo 2004; Agarwal 2008 and 2010).

هذا لا يحل المشكلة، ولكن التصويت بنسب عالية وضمان المزيد من المناصب للإناث قد يساعدان في تخصيص موارد للفتيات والنساء.

46. تعرف مهام عمل مجلس المجتمع المحلي، ومتى يجتمع، وبعض القادة الرسميين

هناك حاجة إلى قنوات رسمية للوصول إلى الهيئات التي تتخذ القرارات المجتمعية من أجل إجراء تحسينات للفتيات. الانخراط في فكرة "عقود المجتمع" التي تشرك المجالس المجتمعية هو خطوة مهمة في العمل مع نظام الحكم الرسمي (على سبيل المثال، تحسين الأمان من خلال تركيب أضواء في الشوارع بما في ذلك شاشات في ملاعب الإناث). وسُجلت أمثلة ناجحة على مشاركة المجتمع عند استعراض أدلة من برامج في مصر، إثيوبيا، غواتيمالا، كينيا وجنوب أفريقيا وأوغندا.

المراجع: (Sewall-Menon and Bruce 2012)

47. تعرف من تسأل / وأين تطلب المساعدة لنفسها أو شخص تعرفه عند التعرض إلى عنف

قبل معالجة هذا الموضوع، قد يكون من الضروري أولاً مناقشة معنى العنف. في كثير من الأحيان، معنى العنف يتغير باستمرار. ويمكن مناقشة حالات عنف محددة وتطوير سيناريوهات (مثل "إذا كنت قد تعرضت للاغتصاب، كيف يمكنك تجنب حدوث الاغتصاب مرة أخرى؟" أو "إلى من يمكنك أن تلجئي في حال شعرت بأن نظام القضاء في مجتمعك غير عادل؟"). ملخص الحالات الأخيرة الصادر عن "صندوق الدفاع القانوني عن المراهقات" (Equality Now n.d) يشير إلى أنه بدون تدخل المدافعين عن حقوق المرأة، ستعرض العديد من الفتيات إلى الصدمة من جديد من قبل النظام ذاته الذي يهدف إلى حمايتهن.

48. تعرف أن العنف لا يقتصر على الغريب بل يحدث في الأسر غالباً

ما بين 36-62 في المائة من مجموع الاعتداءات الجنسية المُبلّغ عنها في جميع أنحاء العالم تُرتكب ضد فتيات يبلغن من العمر 15 سنة أو أقل؛ والعديد منها يحصل داخل الأسر بغض النظر عن المنطقة أو الثقافة (UNICEF 2000). ينبغي أن تعرف الفتيات أن العنف الجنسي وغيره من أشكال العنف قد يحصل في المنزل، وأن بإمكانهن طلب المساعدة من المرشدات أو أشخاص راشدين آخرين وموثوقين من خارج العائلة.

من الضروري أيضاً تدريب المرشحات المحليات على كيفية مساعدة فتاة
تعرضت إلى العنف.

المراجع: (CDC 2009; UNICEF 2014)

49. تعرف المبادئ الأساسية للدفاع عن النفس وطرق جذب المساعدة

من المهم معرفة المهارات الأساسية والفعالة للدفاع عن النفس (وفي أي مكان).
أحياناً تساعد الصافرات ولكن يمكن تجاهلها ببساطة كما يحصل في هايتي مثلاً،
لذلك جذب المساعدة قد يتطلب إشارة خاصة حسب المكان. ينبغي أن تدرب
البرامج الفتيات على حركات جسدية محددة (بالإضافة إلى الصراخ) تساعد
على جذب الاهتمام عند الحاجة (Sinclair et al. 2013). ارجع إلى (Brady et al. 2010)
الذي يشمل المزيد من المعلومات عن هذا الموضوع.

المراجع: (Brady et al. 2010)

50. تعرف ما هو سوء المعاملة والفرق بين "اللمسة الجيدة" و "اللمسة السيئة"

كثيراً ما تتعرض الفتيات للاعتداء الجنسي والعنف اللذين قد يبدآن بشكل عفوي
وفي سن مبكرة. تدريب الوقاية من العنف يركز عادة على مساعدة الأطفال على
فهم الفرق بين اللمسات الجيدة والسيئة وأن يتقوا في شعورهم عندما يلمسهم
شخص ما. ويرتكب الأقارب (في محيط الأسرة) أو المسؤولون (في المدارس
والمؤسسات الدينية) العنف في كثير من الأحيان. دراسة في زامبيا سألت الفتيات
بطريقة غير مباشرة عن هذا الأمر فتبين أن نصف الفتيات يعرفن شخصاً أساء له
أحد أفراد الأسرة (Brady et al. 2010).

من المرجح أن هذا يحصل أيضاً في أوساط اللاجئين السوريين في لبنان، خاصةً أن
العديد من العائلات اضطرت إلى العيش في بيت أو خيمة واحدة.

51. تعرف عندما تشعر بالجوع ويكون عندها الشجاعة لإخبار شخص تثق به أنها تشعر بالجوع

العديد من الفتيات يقبلن الجوع كحالة طبيعية ومن ثم يحاولن سد جوعهن
بطرق غير رسمية ومحفوفة بالمخاطر، مثل تبادل الجنس مقابل الطعام أو المال.

52. تعرف كيف تحصل على الأطعمة الرئيسية التي تحتاجها

في "برنامج 12+" في رواندا، تعلمت الفتيات عن الأطعمة الرئيسية التي يحتجن
إلى تناولها من أجل البقاء في صحة جيدة خلال فترة البلوغ. وأشارت الفتيات
اللواتي شاركن في البرنامج إلى أنهن قادرات على مساعدة والديهن في اختيار
الأطعمة التي تساعدن على البقاء في صحة جيدة.

53. تعرف أن المراهقات يحتجن إلى طعام أكثر من الفتيات الأصغر سناً على وجه التحديد كمية أكثر من البروتينات

في العديد من المجتمعات، تُستخدم الأساطير لتبرير حرمان الفتيات من الطعام،
وفي بعض الحالات تخبرهن أنهن لا يحتجن إلى البروتينات. ينبغي أن تعرف
الفتيات أنهن يحتجن للبروتين، وأن المراهقات يحتجن لطعام أكثر من الفتيات

الأصغر سناً، وعموماً الفتيات بحاجة إلى طعام أكثر من الفتيان. الفتيات والفتيان
على حد سواء يعانون من فقر الدم، ولكن الفتيات أكثر عرضة لذلك وغالباً
ما يكون مصحوباً بعواقب أخطر. "برنامج 12+" في رواندا شجع على زراعة
المحاصيل الغنية بالبروتين.

54. تكون قادرة على قراءة جملة بلغتها الأم

هذا هو الاختبار القياسي المستخدم لمعرفة المستوى الأساسي للقراءة والكتابة
(Lloyd 2009). في العديد من البلدان النامية، وخاصةً في أفريقيا، قد لا تكون
الفتيات قادرات على قراءة جملة بلغتهن الأم بسهولة على الرغم من ذهابهن
إلى المدرسة لسنوات عديدة. ولنقص مهارات القراءة والكتابة لدى الفتيات
تداعيات كبيرة على مستقبلهن وكذلك على أنواع المواد التي تناسب كل من
المرشحات (اللواتي قد لا يجدن القراءة) والفتيات.

55. تعرف كيف تصف / تعبر عن مشكلة لشخص في السلطة، مثل مسؤول محلي

ما يحدث للفتاة غالباً يعتمد على سنهن وجنسهن (وهو ليس "خطأها"). الشعور
بالثقة كي تبلي عن مشكلة أو تطلب ما تحتاجه في مكان عام يزيد من احتمال
حصولها على المساعدة. بعض التقنيات مثل العمل مع فتيات أخريات ومعرفة
المجتمع المحلي، يمكن أن تساعد في زيادة ثقتهن عند مخاطبة شخص في السلطة.

56. يكون لديها بطاقة هوية حكومية (الضرورية للتصويت مثلاً)

غالباً ما تتوفر "بطاقات الهويات" الحكومية ولكن الحصول على بطاقة قد
يتطلب الوصول إلى أماكن يصعب على الفتيات الذهاب إليها. في برنامج إشراق
في مصر، ذكرت نسبة عالية من الفتيات أنهن لا يعرفن عمرهن بالرغم من أن
أسرهن استخرجوا لهن شهادات ميلاد (Population Council 2006). من المهم
معرفة كيفية الحصول على بطاقة هوية وأهميتها في التصويت وللحماية من
الزواج تحت السن القانوني.

57. تعرف البرامج الحكومية و / أو المستحضرات التي قد تكون هي / أو أهلها مؤهلين للحصول عليها وكيفية الحصول عليها

بناء مهارات حماية للفتيات لا يقتصر فقط على اكتساب مهارات وإتقانها ولكنه
يشمل أيضاً وصل الفتيات بالموارد، والاستحقاقات، وقادة المجتمع. برنامج سياخا
نتنشا في جنوب أفريقيا عزز معرفة المراهقين وقدرتهم على الحصول على الواقي
الذكري، فرص المنح الاجتماعية، وبطاقات الهوية الحكومية، الخ
(Hallman and Roca 2011). هذا البرنامج أظهر أن الفتيات كن أكثر
دراية بالاستحقاقات الحكومية من الفتيان، حيث إن العديد من الفتيات كن
مسؤولات عن رعاية أطفال أصغر سناً. الفتيات بحاجة إلى مساحات خاصة بهن
في المجتمع وإلى معرفة كيفية الوصول إلى البرامج المتوفرة.

58. تعلم أن زواج الأطفال يرتبط بضعف الصحة، الفقر، والطلاق (وأن الطلاق ينطوي على مخاطر اجتماعية واقتصادية)

الفتيات وأولياء أمورهن ومخطوطو البرامج بحاجة إلى معرفة أن زواج الأطفال
ليس مستقراً (لأن الأزواج يكونون أكبر سناً بكثير) ويحد من حصول الفتاة على

التعليم أو مصدر رزق لائق. دراسة "راكاي" لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (Nalugoda et al. 2014)، أظهرت أن الفتيات اللواتي تزوجن ثم انفصلن قبل سن العشرين تعرضن لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية بمعدل خمسة أضعاف مقارنة باللاتي تزوجن في وقت لاحق. الفتيات المتزوجات في سن أصغر يواجهن خطر أن يكن "الوالد الوحيد" وفقاً لتحليلات أجريت في 15 بلداً (Clark and Hamplovà 2013).

59. تكون قادرة أن تتخذ قرارات "زواج" آمنة وصحية وبحزم واحترام

البرامج التي تعالج زواج الأطفال غالباً ما تركز على مفاهيم ومخاطر زواج الأطفال أكثر من الاستراتيجيات التي تحتاجها الفتيات لاتخاذ خيارات صحية. وحين تكون لدى الفتيات القدرة على تعلم هذه الاستراتيجيات والحزم بقراراتهن، ستقل معدلات الزواج المبكر (Bruce 2007). من الضروري إيجاد مساحة آمنة وخاصة بالفتيات تمكنهن من مناقشة واقع الزواج المبكر مع بعضهن البعض ومع المرشحات الأكبر سناً.

المراجع: (Bruce 2007)

60. تعرف موقع مركز المجتمع المحلي والأنشطة التي يقدمها وكيفية المشاركة

من المهم أن تعرف الفتيات أن هناك مراكز مجتمع يحق لهن الاستفادة منها وتجري فيها أنشطة قد تفيدهن وتُتخذ قرارات قد تؤثر عليهن.

61. تعرف موقع وساعات عمل الأماكن المخصصة للفتيات

من المهم أن تعرف الفتيات فوائد الأماكن المخصصة لهن، في حال كانت متوفرة، وأن يعرفن مواقعها وكيفية الوصول إليها. في معظم المجتمعات المحلية يصعب الوصول إلى هذه الأماكن: في عام 2007، أُجري تقييم في كينيا وأظهر أن 25 في المئة فقط من 93,000 فتاة تعيش في حي كيبيرا الفقير في نيروبي ذكرن أن هناك مكان في المجتمع، خارج منزلهن أو منزل صديق، يشعرن بالأمان للقاء صديقاتهن فيه، في حين أن 58 في المئة من الفتيات ذكروا وجود أماكن مماثلة (Erulkar and Matheka 2007). وتم التأكيد على أهمية وجود مكان تجتمع فيه الفتيات في تقييم - بيره تسفا - البرنامج الذي يصل الآن إلى أكثر من 60,000 فتاة مهمشة في إثيوبيا. وشاركت ثلث الفتيات في البرنامج المنفذ في مجتمعهن المحلي، و43 في المئة سمعن عنه. وعلاوة على ذلك، هناك عدد غير متوقع (20 في المئة) من مجموعة المقارنة سمعن بالبرنامج. من الضروري إنشاء أماكن خاصة للفتيات فقط ضمن برامج الشباب، التي لا تُستعمل عادة من قبل الفتيات وتفيد الذكور الأكبر سناً بشكل غير متناسب. وفي بعض الأماكن، يُكافح من أجل تخصيص مساحات للفتيات في البرامج والمرافق التي يسيطر عليها الذكور من خلال خلق أماكن محددة أو أماكن خاصة بالفتيات لساعات محدودة.

المراجع: (Erulkar et al. 2011; Erulkar et al. 2013)

62. أن تعرف ما يمكن / لا يمكن قوله لشخص كان ضحية لجرمة عنيفة

أول رد على شخص كان ضحية لجرمة عنيفة مهم: قد يزيد أو يخفف وصمة العار والسلامة ويؤثر على سعي الضحية للحصول على المساعدة. تتعرض نسبة عالية من الفتيات للعنف في بعض الأماكن، وعندما لا يعرف المحيطون بهن ماذا يقولون، سيشعر الجميع بالعجز. معرفة ما يجب القيام به قد تختلف حسب

المجتمع، ولكن يجب مناقشة هذه المسألة مع الفتيات.

63. تعرف أعضاء جسمها وأعضاء جسم الجنس الآخر

من الواضح أن هذه معرفة أساسية ولكنها أيضاً وسيلة لتخفيف الحرج في حال أعطيت بشكل مباشر وبسيط ضمن مجموعة من جنس واحد. ستجد أدناه مرجعاً قيماً من مجلس السكان عن التثقيف الجنسي.

المراجع: (It's All One Curriculum 2009, popcouncil.org/itsallone)

64. تعرف الوقت في اليوم / الأسبوع الذي قد تواجه فيه المزيد من المخاطر في المنزل، في المدرسة، في الشارع

السلامة ليست ثابتة. أحياناً تكون الفتاة أكثر أماناً عند وجود شخص ما في المنزل، وأحياناً في غياب شخص ما. كما أن هناك أنماطاً ثقافية: قد تكون أيام الأحد أكثر أماناً وأيام السوق قد تنطوي على مخاطر أكثر. وقد تكون بعض الشوارع أكثر خطورة من غيرها أيضاً. تحديد هذه المخاطر وتدوينها يساعد الفتيات على التعامل معها وربما تطوير أفكار للتغييرات التي يرغبن في رؤيتها (على سبيل المثال، مراقبات إناث في ملاعب الرياضة، المزيد من الإضاءة في الشوارع ليلاً، وطرق أكثر أماناً إلى المدرسة). تُوفّر أداة فحص السلامة في هذا المرجع (Austrian and Ghati 2010) نقطة انطلاق مفيدة في التعلم عن سلامة الفتيات.

المراجع: (Austrian and Ghati 2010; Hallman et al. 2014)

65. تعرف الأماكن الآمنة والأوقات التي يمكن أن تخرج فيها لوحدها (أو عندما يكون الخروج في مجموعات أكثر أماناً)

يتعلق الوقت الآمن لخروج الفتاة بمفردها بالمكان والزمان ويختلف حسب اليوم والموسم وهدف الزيارة (Hallman et al. 2014). عندما تُشارك هذه المعلومات وتكون موضوعية، ستعرف الفتيات أنهن لسن مسؤولات عن المخاطر الموجودة في المحيط رغم أنه ينبغي عليهن التعامل معها. تعريف الفتيات بالتفصيل عن أنواع المخاطر المتوقعة يساعدهن على تجنب المخاطر دون أن يفوتن فرصاً مهمة (Bruce 2012). في دراسة عن استراتيجيات حماية الفتيات في زامبيا، ذكرت أكثر من 80 في المئة من الفتيات أن المكوث في المنزل هو وسيلة للبقاء في أمان (Brady et al. 2010). ويمكن تجنب ذلك من خلال توفير معلومات خاصة بالمحيط، كأوقات السنة والمهرجانات والأماكن التي تُعرّض الفتيات للخطر، والإجراءات التي يمكن اتخاذها لتجنب المخاطر.

66. تعرف وتدلي بحقها في تحديد عدد الأطفال الذين تريد بهم وتوقيت الولادات

هذه المهارة هي عبارة عن قوانين في معظم البلدان. تنظيم الأسرة قانوني ومعظم البرامج المدعومة من الحكومة تقدم وسائل لتنظيم الأسرة. وهذا يحق لكل الناس بغض النظر عن خلفيتهم الدينية. قد يكون لدى الفتيات الانطباع بأن ذلك غير قانوني أو غير مدعوم. للحصول على معلومات عن دمج الحقوق مع التربية الجنسية، يرجى الاطلاع على المرجع أدناه.

المراجع:

66. تعرف عن الاتجار بالجنس وأشكال أخرى من الجنس القسري (على سبيل المثال الإقناع والابتزاز)، وأين تحصل على المساعدة

تعريف الاتجار واسع ويشمل أي خداع أو استعمال للعنف للسيطرة على فتاة بهدف استغلالها، بما في ذلك الاستغلال الجنسي وغيره. نسبة عالية من الفتيات المتورطات في تجارة الجنس توطن حين كن مراهقات بواسطة العنف والخداع. في العديد من الأماكن، هناك أوقات يكثر فيها احتمال توريط الفتيات (في المهرجانات مثلاً)، وهناك قصص محددة وسيناريوهات شائعة ("وظيفة جيدة في المدينة" على سبيل المثال). عند بعض المجموعات، من الشائع والمتوقع من الفتيات مقايضة الجنس مقابل الهدايا أو المال قبل عمر معين. العديد من الثقافات تُنكر مستوى العنف الذي تتعرض له الفتيات كما تُنكر دور الأوصياء (الآباء والأمهات وغيرهم ممن ينبغي أن يحموا الفتيات) في الاتجار بالجنس، مما يجعل التعامل معه أو التصدي له أمراً بالغ الصعوبة.

68. تعرف رقم خط المساعدة (الخط الساخن) للتبليغ عن أي عنف أو للحصول على مساعدة

شكلت خطوط المساعدة الموجودة في المناطق التي يوجد فيها خدمة منتظمة للهااتف الخليوي مورداً قيماً للنساء والفتيات للإبلاغ عن العنف المنزلي وجميع أشكال العنف. تشكل خطوط المساعدة، على الصعيد المحلي والدولي، وسيلة مهمة لزيادة الوعي في المجتمع حول مخاطر العنف المنزلي وأين يمكن للمرء الحصول على المساعدة. وينبغي نشر رقم خط المساعدة، عند توفره، والإعلان عنه في كل مكان وخاصة في المجتمعات المحلية. وقد يكون من المفيد وضع رقم خط المساعدة على الجهة الخلفية من بطاقات الهوية الخاصة بالفتيات عند إعدادها. هذه المهارة ترتبط بالمحيط حيث إن بعض الأماكن قد لا يتوفر فيها خط للمساعدة.

69. تعرف أنه يجب عدم قبول أي طعام أو شراب من الغرباء

يعتبر تقديم الطعام للفتيات الجائعات في بعض الأماكن شكلاً من أشكال الاستغلال. وحين يكون الجوع مصدر قلق في أمكنة معينة، ينبغي التركيز عليه كمصدر للخطر وإيجاد استراتيجية للحصول على الطعام من مكان آمن وبطريقة آمنة. كما ترتبط ندرة الغذاء بسلامة الفتيات حيث تصحب أوقات ندرة الغذاء مخاطر إضافية للفتيات (بما في ذلك تبادل الجنس مقابل الطعام أو المال)، مما يزيد من أهمية هذه المهارة.

70. تعلم أن تعدد الزوجات هو غير قانوني

في البلدان التي يُمارس فيها تعدد الزوجات ويكون غير قانوني، ينبغي أن تعرف الفتيات الوضع القانوني لهذا الزواج والمشاكل المرتبطة به مثل الفوارق العمرية الكبيرة بين الأزواج وزيادة خطر اضطرابهن إلى الاعتناء بأطفالهن بمفردهن. الفتيات اللواتي يعشن في مناطق يُمارس فيها تعدد الزوجات يحتجن إلى معرفة ما يمكن القيام به لتجنب التورط في علاقة تعدد فيها الزوجات. تتواجد عادةً نسبة كبيرة من حالات الزواج المبكر في المناطق التي يكثر فيها تعدد الزوجات (مع أن هناك استثناءات، كما هو الحال في إثيوبيا حيث زواج الأطفال شائع ولكن تعدد الزوجات ليس كذلك).

71. تعلم أن لها نفس حقوق شقيقتها

يجب أن تعلم الفتيات أن لهن نفس حقوق الإنسان مثل أشقائهن. هذا مهم بالنسبة لكل من الفتيان والفتيات. وفي دراسة أجريت مؤخراً عن المعايير الجندرية في الهند، ذكر الفتيان الذين يعترفون بالمساواة بين الجنسين، بأنه عند تربيتهم، كان لديهم نفس القدرة على إبداء الرأي والحقوق مثل شقيقاتهم (Jejeebhoy et al. 2013). حين وجد الباحثون في برنامج إشراق للفتيات في مصر أن العديد من المشاركين يعتقدون أن "الفتاة يجب أن تطيع أشقائها دائماً بغض النظر عن أعمارهم" وأن بعض الإخوة رفضوا البرنامج، أنشأوا برنامجاً للأخ يركز على القضايا المتعلقة بأخواتهم وعلى قضاياهم إلى حد ما (Selim et al. 2013).

72. لديها خطة للحفاظ على مهاراتها (القراءة والحساب) خلال العطل المدرسية

أظهرت الأبحاث الأخيرة أن الفتيات قد يحققن نفس مستويات القراءة لدى الفتيان أو أعلى، ولكنهن يفقدن مهارات القراءة والكتابة والحساب بسرعة أكبر من الفتيان عندما يتركن المدرسة (Soler-Hampejsek et al., 2013 and 2014). العطل المدرسية هي الأوقات التي تحتاج فيها الفتيات إلى دعم ذكركتهن حيث تتعرض الفتيات لأعمال مجهددة أو مخاطر، مثل الزواج المبكر خلال هذه الفترات. وجود خطة للحفاظ على المهارات وتوفير اجتماعات منتظمة للفتيات يوفر لهن الحماية ويحافظ على المهارات المهمة التي ترتبط بسلامتهن على المدى الطويل. يجب أن يساعد محتوى البرنامج الفتيات على ممارسة متواصلة لمهارات الحساب والقراءة والكتابة ويزودهن بأمثلة عن طرق استخدام هذه المهارات في الأنشطة اليومية في المنزل.

73. تعرف كيفية تحديد مصدر مياه آمن (أو أن تحصل على مساعدة لفحص المياه إذا كانت غير متأكدة)

غالباً ما تُكلف الفتيات بالعثور على الماء ونقله (سواء للشرب أو لأغراض أخرى). تحديد مصدر مياه آمن هو مهم لحماية أنفسهن وعائلتهن. فمثلاً، قدّم الشركاء في شبكة الفتيات المراهقات في هايتي معلومات حول تأمين مصادر المياه الآمنة ومعرفة علامات الكوليرا (بما في ذلك الإسهال الشديد) إلى مجموعات الفتيات خلال تفشي وباء الكوليرا (Nieradka 2013). وفي بعض أنحاء العالم، كما هو الحال في جنوب آسيا، هناك أيضاً مخاوف بشأن الزرنخ في الماء. الإمام بتلوث المياه، والالتهابات المنقولة عبر المياه، ومعرفة من تطلب منهم المساعدة في فحص المياه هي أمور مهمة للفتيات.

74. تعرف كيفية الإصابة بالمalaria وكيفية تثبيت شبكة السرير وصيانتها

المalaria موجودة في أنحاء كثيرة من العالم، ولها عواقب سيئة على النساء خاصةً خلال الحمل. كما يمكن أن تؤثر على قدرة الفتاة على الذهاب إلى المدرسة والنجاح فيها. تركيب شبكات السرير وصيانتها يحدان من انتشار المalaria، ولكن ذلك يحتاج إلى موارد. من الممكن توزيع الناموسيات عن طريق مجموعات الفتيات اللواتي يمكنهن الإشراف عليها بانتظام لضمان أنها تستخدم بشكل صحيح. إشراك الفتيات في تنفيذ الحملات الصحية هو طريقة لمساعدة الفتيات على حماية مجتمعاتهن وتعزيز قوتهن الشخصية وتحسين صورتهن داخل تلك المجتمعات في آن واحد.

للحصول على فرص جديدة (Bruce 2012). في دراسة في زامبيا، قالت 86 من المئة من الفتيات إنهن "يقتنن في المنزل" عندما سئلن عما يفعلونه للتعامل مع المخاطر (Brady et al. 2010). يجب أن تُشجع الفتيات على قبول فرص جديدة بشكل آمن. يمكننا أن نُحَصِّر الفتيات من خلال بناء مهارات حماية والعمل مع المجتمع لتقديم التزامات واضحة لمسارات أكثر أماناً (Austrian and Ghati 2013; del Valle 2010).

80. تعرف أسماء أشخاص مدربين في المجتمع يمكن الاعتماد عليهم لحماية الفتيات (الأوصياء)

لا يتوفر دائماً أشخاص في المجتمع لحماية الفتيات إلا إذا كان مخططاً لذلك بوضوح. وبناءً على تحليل الفتيات، تسعى المشاريع التي تتم مؤخراً إلى التعاون مع المجتمع المحلي من أجل تحديد أوصياء يمكن أن تلجأ إليهم الفتيات ويمكنهم متابعة التقدم الذي يحققه المجتمع المحلي بالنسبة إلى أهداف معينة. (Sewall-Menon and Bruce 2012).

81. تدافع عن نفسها أو صديقاتها إذا تعرضن للإهانة

الفتاة الحازمة التي تستطيع التعبير عن حقوقها واحتياجاتها الشرعية هي قادرة أن تشعر بالفخر. قدرتها على الدفاع عن نفسها وأصدقائها بشكل عام، وخاصة في حال تعرضت للإهانة تعني أنها تُعَبِّر عن التعاطف مع أقرانها وأنها تشعر بقيمتها. هذا ضروري لإنشاء صداقات والمحافظة عليها.

82. تعرف كيفية الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية، وعواقبها (بما في ذلك العقم)

الإلمام بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) هو مقياس نموذجي لإنجازات البرنامج. على الرغم من التركيز الواسع على فيروس الإيدز، إلا أن الأمراض الأخرى المنقولة جنسياً هي أكثر شيوعاً، والعديد من الفتيات لا يعرفن أن هذه العدوى قد تؤثر على الخصوبة. على سبيل المثال، في دراسة أجراها برادي ودومبيا (2002)، سُئِلت الفتيات عن الأسوأ من بين النتائج التالية: حصول الحمل عندما كنت لا تريدين، عدم الحمل عندما تريدين، أو الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً. كثيرات اعتبرن أن عدم القدرة على الحمل هو أسوأ نتيجة، ومعظمهن لم يعرفن أن هناك علاقة بين الأمراض المنقولة جنسياً والخصوبة.

المراجع: (It's All One Curriculum 2009, popcouncil.org/itsallone)

83. تعرف مكاناً للحصول على وافي ذكري ووسائل منع الحمل وأين يمكن الحصول على المشورة والتعليمات

أفضل الخدمات للفتيات هي تلك المتعددة الأبعاد. فعلى سبيل المثال، القسائم الصحية المستخدمة في برنامج بيره تسفا في إثيوبيا تشمل العديد من الخدمات التي يمكن الحصول عليها، ووسائل منع الحمل هي إحدى هذه الخدمات (Erulkar et al. 2013). ومن المعروف أن تقديم العديد من الخدمات يعزز قبولها.

المراجع: (It's All One Curriculum 2009, popcouncil.org/itsallone)

75. تشعر أنها ذكية مثل الآخرين

هذا مقياس مثير للاهتمام لأنه غالباً ما يميز ليس فقط بين الفتيان والفتيات في نقطة البداية ولكن بين مجموعات متميزة من الفتيات كذلك. على سبيل المثال، العاملات المنزليات في إثيوبيا مثلاً، كن أقل ثقة بذكائهن من فتيات أخريات فقيرات. مع ذلك، يمكن للبرامج أن تتدخل. فمثلاً، أشارت نتائج من عمل مجلس السكان في إثيوبيا إلى أن العديد من الفتيات "شعرن أنهن أكثر ذكاءً" فقط من خلال المشاركة في البرنامج، مع أن البرنامج لم يهدف إلى هذه النتيجة. (Erulkar and Muthengi 2008; Erulkar et al. 2010)

وجود فتيات أخريات زاد من شعور الفتيات بقيمتهم وقدراتهن.

76. يكون لديها بطاقة هوية

من المهم أن يكون لدى الفتاة بطاقة هوية (قسمة لازمة للحصول على مواد غذائية) خلال حالات الطوارئ، ولكن قد يحجز شخص آخر البطاقات (يجب إمكانية الوصول إلى الحصص الغذائية). كيفية الاحتفاظ ببطاقات الفتيات التموينية بأمان أمر يستحق البحث فيه.

77. تعرف الأوقات والطرق الآمنة إلى مصادر المياه وأماكن جمع الحطب، بما في ذلك خلال حالات الطوارئ

ضمان الأمان (خاصة خلال حالات الطوارئ) هو شيء لا تستطيع السلطات تأمينه في أغلب الأحيان. ولذلك تحتاج الفتيات إلى خطط. فمثلاً، عندما تندر المياه، ستضطر الفتيات إلى المشي مسافات أبعد للحصول عليها ومن المرجح أن تُجبر الفتاة على الخروج من المدرسة للقيام بذلك. عادةً يتم إنشاء مصادر الماء في الأسبوع الأول من الأزمة من دون الأخذ بعين الاعتبار مكان إقامة الفتيات. هذا يخلق العديد من المخاطر على الفتيات. من المهم جداً معرفة موارد المجتمع المحلي ومراقبته ومناقشة تدابير السلامة الجماعية والفردية (Women's Refugee Commission 2012).

78. تعرف شخصاً يمكنه المساعدة في الترجمة (إلى اللغات الرسمية الرئيسية) عند الحاجة

قد يتسبب تحدث لغة عرقية فقط وعدم الإلمام بلغة الأغلبية / اللغة الرسمية باستبعاد شرائح معينة من السكان (غالباً الفقراء). تواجد مرشحات يمكنهن أن يساعدن الفتيات على تعلم اللغة الرسمية سوف يحسن حياة الفتيات - واللواتي سيوفرن بدورهن الدعم لأسرهن (في ملء النماذج، الترجمة). وبالإضافة إلى معرفة اللغة الرسمية السائدة، قد تدرّب المرشحات الفتيات على اللغة الإنجليزية. هذا قد يشجع المشاركة في مجموعات الفتيات والتوجيه وكذلك قد يفتح لهن أبواباً جديدة.

79. يكون لديها خطة أمان وتكون قادرة على تسمية ثلاثة مخاطر تواجهها أثناء الحياة اليومية

الفتيات بحاجة إلى فهم أنهن غالباً ما سيحتجن إلى التعامل مع بعض المخاطر

84. تعرف العاملين الصحيين المحليين والأنشطة الصحية المحلية

لا تقتصر فائدة هذه المعرفة على رفاة الفتاة فقط بل تربط الفتيات بشبكات أكبر وتسمح للمجتمع أن ينظر إلى الفتيات كعناصر تغيير (كاستثمارات، وليس تكاليف). العديد من الظروف التي يتم خلالها تنظيم الخدمات الصحية تختار المراهقات ولكنها لا تصل إليهن بشكل فعال مؤخراً. في إثيوبيا، احتمال تلقي الفتيات المتزوجات في سن 19-15 والشابات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 20-24 زيارة من عامل صحي مجتمعي هي حوالي نصف احتمال حصول امرأة فوق سن 35 عليها (Erulkar et al. 2013). ربط الفتيات بالعاملين الصحيين ينشئ علاقة مهمة لأنه يساعد العاملين الصحيين على "رؤية" فتيات لم يروهم مسبقاً.

85. تكون قادرة على التواصل جيداً مع مجموعة من الأقران وكبار السن

بناء الثقة ومهارات التواصل لدى الفتاة أمر مهم. مهارات التحدث أمام جمهور تساعد الفتيات على تبادل الأفكار مع الآخرين بسهولة وتحسن فرص التوظيف في المستقبل. برنامج (The Abriendo Oportunidades) في غواتيمالا هو مثال على دعم مرشدات وفتيات أثناء تقديمهن نتائج "خطة الاكتشاف الآمن" بالإضافة إلى تعريف احتياجاتهن (de valle, 2003).

86. الحصول على موافقة الوالدين للعمل والوصول إلى فرص آمنة

إتاحة الوقت والمكان للفتيات للاستفادة من الفرص هو أمر ضروري لمساعدة الفتيات على النضوج وتعزيز قدرتهن على الإنتاج. كثير من الآباء والأمهات يقيدون من حرية الفتاة معتقدين أن هذا يحميهن. وتستخدم كلمة "حماية" بشكل دائم كوسيلة للحد من الفرص بدلا من دعم الفتيات حتى يتَمَكَّن من اغتنام الفرص. قد تستفيد الفتيات من مناقشات صريحة حول الفرق بين العمل الآمن وغير الآمن و يجب أن توضح المناقشات الخطوط العريضة لاستراتيجيات الوصول إلى فرص عمل آمنة. مثلاً، إذا كانت الفتيات يرغبن في بيع سلع لتحسين سبل معيشتهم، فسيحتجن إلى خطة جيدة إضافة إلى دعم وفهم والديهن.

المراجع: (del Valle 2013; Girl Hub 2014)

87. ممارسة مهارات القراءة والحساب بانتظام مع وسائل الإعلام المتاحة وفي مواقف الحياة اليومية

القراءة النقدية لوسائل الإعلام المطبوعة وممارسة مهارات الحساب والقراءة والكتابة هي مهارات أساسية للفتيات حيث إنها تتعلق بالحياة اليومية. في برنامج في هايتي، سئل الفتيان والفتيات الذين ذكروا أنهم يعرفون القراءة والكتابة ما إذا كانوا يقرأون الصحف أو المجلات. فتيان أكثر أجابوا ب "نعم"، مع أن الفتيات كانت لديهن نفس المهارات. من المهم زيادة ثقة الفتيات ليس فقط من خلال تشجيعهن على قراءة الأخبار ولكن من خلال نقد كيفية تمثيل الفتيات والمجموعات الأخرى في وسائل الإعلام.

المراجع: (fracturedatlas.org 2015).

88. تعرف كيف تقرأ الرسومات التخطيطية أو الخرائط

هذه مهارة إدراكية وبصرية رئيسية. في العديد من برامج الفتيات، الفتيات لا يتعلمن قراءة الرسومات التخطيطية والخرائط فقط لكنهن يساعدن أيضاً في

معرفة الموارد في مجتمعاتهن (Kenworthy, Hallman, and Diers 2008). إنه تمرين ممتاز ويُمكِّن الفتيات ويعطيهم فكرة عن المجتمع الذي يعيشن فيه ويعطيهم دوراً فيه.

89. تعرف كيف تكتب رسالة بسيطة لتطلب شيئاً

كتابة رسالة هو تمرين جيد ليس لتطوير المهارات الإدراكية فقط ولكنه أيضاً مهارة إضافية مهمة للفتاة. تُحَسِّنُ كتابة الرسائل قدرة الفتاة على الوصول إلى الموارد والتحكم فيها، وهي مدرجة على قائمة المهارات الأساسية لمنظمة العمل الدولية.

90. تعرف كيف تكتب رسائل نصية وترسلها وتستخدم وسائل التواصل الاجتماعي لضمان الأمان والوصول إلى الموارد

تعتمد فائدة وسائل التواصل الاجتماعي لدى الفتاة على عمرها وتوفر التكنولوجيا في مجتمعهما. وفي حال كانت مدعومة بشكل صحيح، يمكن لوسائل التواصل الاجتماعي أن تكون آليات للأمان والسلامة، وتأمين الموارد، والبقاء على اطلاع، وما إلى ذلك.

91. تعرف كيف تملأ النماذج

وصول الفتيات غالباً ما يكون محدوداً على الرغم من أنهن عادةً يعرفن القراءة والكتابة لكنهن لسن على دراية بكيفية تعبئة النماذج. كشفت دراسة طويلة أجريت في ملاوي عن اختلاف مستوى المعرفة بين الفتيان والفتيات الذين لديهم مستويات متساوية من الإلمام بالقراءة والكتابة فيما يتعلق بملاء النماذج، حيث واجهت الفتيات بعض الصعوبات في ذلك (Soler-Hampejsek et al. 2013 and 2014). سيكون من المفيد أن نقدم للفتيات استمارات تسجيل بسيطة (للخدمات الصحية، وأمور أخرى) وتؤكد من فهمهن لها وكيفية ملئها بشكل صحيح.

أظهرت دراسة عن الزواج المبكر عند اللاجئين السوريين في لبنان في ٢٠١٥ أن غالبية الفتيات المتزوجات باكراً لم يتمكن من تسجيل خطوات تسجيل زواجهن، والذي ينعكس بدوره على تسجيل أطفالهن ووصولهن إلى الخدمات الأساسية مثل التعليم والخدمات الصحية. هذه المهارة يمكن أن تساهم في زيادة عدد الفتيات اللواتي يعرفن الخطوات والنماذج المطلوبة لتسجيل زواجهن.

92. تعرف الرياضيات الأساسية (الكسور، الأرقام العشرية، والنسب المئوية) وكيفية حساب التكاليف البسيطة

الحساب هو مهارة أساسية في كسب العيش. وجدت أبحاث أجريت في ملاوي أن المراهقات يتسرن من المدرسة أو ينتقلن من المدرسة إلى العمل بمعدل أعلى من الفتيان وأنهن يخسرن مهارات الحساب والقراءة والكتابة بسرعة (Soler-Hampejsek et al. 2013 and 2014; Population Council 2014).

الفتيات بحاجة إلى الاستعداد ليكن مسؤولات مالياً عن أنفسهن وعلى الأرجح عن أطفالهن. التعليم غير النظامي الذي يعزز محو الأمية المالية (غالباً ما يقدم في الأماكن المخصصة للفتيات فقط) هو بديل مهم لسد الفجوة المتعلقة بنتائج مهارات الحساب بين الجنسين. (Lloyd 2009).

93. تستمع إلى الراديو وت شاهد التلفزيون للحصول على المعلومات

غالبا ما تكون إمكانية وصول الفتيات إلى الإذاعة والتلفزيون محدودة، خاصة إذا كن متزوجات أو في الخدمة المنزلية. الاستماع إلى الراديو يتطلب وجود الراديو والحصول على إذن للاستماع إليه. الإذاعة والتلفزيون يمكن أن يوفر برامج مفيدة ولكن العديد من وسائل الإعلام تفترض مستوى من الوصول أعلى بكثير من الموجود في الواقع (Erulkar et al. 2004). من المهم أن تحدد أي شرائح من الفتيات لا يصلن إلى الراديو والتلفزيون ولا يمكنهن الاستفادة منهما.

94. تكون قادرة على التعبير عن المشاعر وتخبر صديقة أو شخصاً راشداً موثوقاً عن مشكلة في المدرسة أو في المنزل

لا يمكن للفتيات معالجة المشاكل الخطيرة وحدهن دون مساعدة شخص راشد وموثوق به. وجود هكذا شخص أو صديقة يمكن الفتيات من مشاركة مشاعرهن ومشاكلهن كما يساعدهن على حل المشاكل بشكل أكثر فعالية، أيضا، وجود شخص يستمع إلى الفتيات سيمكنهن من الشعور أنهن لسن وحيدات وأن مشاعرهن مهمة.

الموارد: (Jones and Bouffard 2012; casel.org)

95. تستخدم مهارات التواصل والاستماع الفعال (الاستماع مع التعاطف والصبر؛ التحدث بحزم وليس بعنف)

مهارات التواصل هي مهمة لبناء علاقات صحية والتعلم من الآخرين والعمل معهم بشكل جيد. مهارات الاستماع الجيد والتواصل تحضر الفتيات للمدرسة، والعمل في المستقبل، والتوافق مع الأقران. التدريب على التواصل مع الصبر والتعاطف والتأكيد يساعدهن على التواصل باحترام.

الموارد: (Jones and Bouffard 2012; casel.org)

96. لديها القدرة على تخفيف حدة خلاف نشأ بين الأصدقاء وزملاء الدراسة

الفتيات بحاجة إلى مهارات في حل الخلافات حتى يتمكن من تخفيف حدة الخلافات مع الأصدقاء والأقران. يتطلب حل المشاكل بناء مهارات في كيفية التعامل عند حدوث خلاف واختيار حلول مقبولة للطرفين. القدرة على حل الخلافات مع الأصدقاء وزملاء الدراسة ستساعد الفتيات على الحفاظ على صداقات صحية.

الموارد: (Jones and Bouffard 2012; casel.org)

97. تتحكم بالغضب عندما تكون في مواقف صعبة

إدارة الغضب والقدرة على ضبط العواطف هما أمران مهمان لخلق الصحة العاطفية والحفاظ عليها. من الصعب في كثير من الأحيان أن نتحكم في عواطفنا حين نغضب ونحن بحاجة إلى تقنيات كي تساعدنا (Aber et al. 2003). الفتيات سيستفدن من القدرة على ضبط عواطفهن والغضب في المواقف الصعبة، لأن الحفاظ على الهدوء سيساعدهن على التحكم بالتوتر بشكل أسهل.

98. تشعر أنه بإمكانها أن تقول "لا" لأصدقائها إذا كانوا يضغطون عليها لكي تقوم بعمل لا تراه صائباً

المراهقة هي وقت صعب بالنسبة للفتيات. هن يتأثرن كثيرا بأقرانهن وغالبا ما لا يقدرن على قول "لا" لصديقاتهن عندما يضغطن عليهن للقيام بعمل ما. القدرة على مقاومة ضغط الأقران هو أمر أساسي لأن الفتيات قد يقتنعن بالقيام بأشياء تضر بهن (مثل تعاطي المخدرات، والسرقة).

المراجع: (It's All One Curriculum 2009, popcouncil.org/itsallone)

99. تعرف أعراض الأمراض المعدية، وكيف تعزل فرداً ومن أين تطلب المساعدة

خلال أزمة الإيبولا، كانت هناك حاجة إلى نشر معلومات دقيقة بين عدد كبير من السكان بسرعة. من المهم أن تعرف الفتيات كيف يعزلن الأفراد في مثل هذا الوباء، بما في ذلك أفراد الأسرة الذين اعتادوا على لمسهم والاعتناء بهم في أوقات الحاجة. يمكن توصيل بعض المعلومات عبر الراديو ولكن من المهم تطوير قنوات تواصل إضافية ومحددة وموثوق بها وتصل إلى جمهور أوسع. هذا يُمكنُ الفتيات والآخرين من اتخاذ إجراءات سريعة وتجنب العدوى وفي نفس الوقت مساعدة شخص مصاب في الحصول على الرعاية التي يحتاجها.

المراجع: (Bah 2014)

100. تعرف أن العديد من الأمراض تنتقل عبر العلاقات الجنسية (من أشخاص قد تظهر أو لا تظهر عليهم أعراض) وقد يستمر بعضها حتى بعد الشفاء

مع تطور أزمة الإيبولا، أوقفت حكومة سيراليون البرامج غير المرتبطة مباشرة بالمرض. وهذا قطع التواصل المهم في الوقت الأشد حاجة إلى معلومات عن الإيبولا ومهارات محددة بشأن كيفية تقليل خطر العدوى به. وفي مكان تصرح به نسبة عالية من الفتيات عن علاقات جنسية في أعمار صغيرة و85 في المائة يصرحن عن فرق عشر سنوات أو أكثر مع "الشريك" المبادر (Population Council 2010)، التوعية عن انتقال العدوى عن طريق الجنس هو أمر أساسي. واستجابة لذلك، فإن شبكة الفتيات المراهقات في سيراليون - وهي منظمة ترعى نوادي الفتيات المجتمعية - أعطت الأولوية لإعلام الفتيات بهذه المخاطر بشكل عام. ويتناول (It's All One Curriculum 2009) طرقاً مختلفة للحديث مع شريك جنسي محتمل حول الصحة والسلامة.

المراجع:

(It's All One Curriculum 2009, popcouncil.org)

(itsallone; Bah and Bruce 2014)

- Aber, J. Lawrence, Joshua L. Brown, and Stephanie M. Jones. 2003. "Developmental trajectories toward violence in middle childhood: Course, demographic differences, and response to school-based intervention," *Developmental Psychology* 39(2): 324-348.
- Agarwal, Bina. 2008. "Overcoming participatory exclusions," in *The State of Access, Success and Failure of Democracies in Creating Equal Opportunities* (eds.), Gowher and de Long, Washington, DC: Brookings Institution Press.
- . 2010. "Does women's proportional strength affect their participation? Governing local forests in South Asia," *World Development* 38: 101.
- Assaad, Marie and Judith Bruce. 1997. "Empowering the next generation: Girls of the Maqattam garbage settlement," SEEDS. Population Council. [Also, in Arabic.]
- Austrian, Karen and Dennitah Ghatai. 2010. "Girl-centered program design: A toolkit to strengthen and expand adolescent girls programs." Section 4. Population Council.
- Austrian, Karen and Eunice Muthengi. 2013. "Safe and Smart Savings products for vulnerable adolescent girls in Kenya and Uganda: Evaluation report." Nairobi: Population Council.
- . 2014. "Can economic assets increase girls' risk of sexual harassment? Evaluation results from a social, health, and economic asset-building intervention for vulnerable adolescent girls in Uganda," *Children and Youth Services Review* 47(2): 168-175.
- Austrian, Karen, Eunice Muthengi, Angela Wambugu, Dennitah Ghatai, and Elizabeth Kariuki. 2012. "Safe and Smart Savings for Vulnerable Girls in Kenya and Uganda: The evolving model, lessons learned, and recommendations." New York: Population Council. www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2012PGY_SmartSavingsProgramBrief.pdf.
- Bah, Chernor. 2014. "It's young girls and women on the frontlines of the Ebola crisis." *Huffington Post*. 31 October. www.huffingtonpost.com/chernor-bah/
- Bah, Chernor and Judith Bruce. 2014. "Ebola and women: Chernor Bah on the impact on girls in Sierra Leone." *Ebola Deeply* blog. 6 November. www.eboladeeply.org/articles/2017/11/6494/ebola-women-chernor-bah-impact-girls-sierra-leone/#!
- Bandiera, Oriana, Niklas Buehren, et al. 2014. "Womens' empowerment in action: Evidence from a randomized control trial in Africa," *Gender Impact Evaluation Database*. Washington, DC: World Bank.
- Brady, Martha and Seydou Doumbia. 2002. "Projet promotion de la jeunesse et des sports, Mali." UNFPA final report.
- Brady, Martha and Arjmand Banu Khan. 2002. "Letting girls play: The Mathare Youth Sports Association's football program for girls." UNFPA final report.
- Brady, Martha, Joseph Simbaya, Allison Stone, and Maya Vaughan-Smith. 2010. "Understanding adolescent girls' protection strategies against HIV: An exploratory study in urban Lusaka." New York: Population Council.
- Bruce, Judith. 2007. "Child marriage in the context of the HIV epidemic: Transitions to adulthood." Brief No. 11. Population Council. www.popcouncil.org/uploads/pdfs/TABriefs/PGY_Brief11_ChildMarriageHIV.pdf.
- . 2012. "Violence against adolescent girls: A fundamental challenge to meaningful equality." *Girls First! Series*. New York: Population Council. www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2012PGY_GirlsFirst_Violence.pdf.
- Bruce, Judith, and Kelly Hallman. 2008. "Reaching the girls left behind," *Gender and Development* 16(2): 227-245.
- Bruce, Judith, Miriam Temin, and Kelly Hallman. 2012. "Evidence-Based Approaches to Protecting Adolescent Girls at Risk of HIV." *AIDSTAR-One Spotlight on Gender*. Washington, DC: USAID.
- Catino, Jennifer. 2012. "The health of vulnerable adolescent girls: A strategic return on investment." www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2012PGY_GirlsFirst_Health.pdf.
- CDC. 2009. *Together for Girls: We Can End Sexual Violence*. www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/togetherforgirlsbklt-a.pdf.
- Chattopadhyay, Raghavendra and Esther Duflo. 2004. "Women as policy makers: Evidence from a randomized policy experiment in India," *Econometrica* 72(5): 1409-1443.
- Chong, Erica, Kelly Hallman, Martha Brady. 2006. "Investing when it counts: Generating the evidence base for policies and programmes for very young adolescents—Guide and tool kit."

- Clark, Shelley and Dana Hamplovà. 2013. "Single motherhood and child mortality in sub-Saharan Africa: A life course perspective," *Demography* 50(5): 1521-1549.
- del Valle, Angel. 2013. "Addressing violence against adolescent girls through 'safescaping' (participatory community mapping)." UNFPA webinar series for Adolescent Girls Initiative.
- . 2014. "Community contracts: Accountable efforts to support girls and sustain safe spaces." Addis Ababa: Learning Circle workshop. EDC. 2012. "Equip 3 Lessons learned: Experiences in livelihoods, literacy and leadership in youth programs in 26 countries, 2003-2012." EQUIP3 and USAID.
- Engebretsen, Sarah. 2012a. "Using data to see and select the most vulnerable girls." *Girls First!* Series. New York: Population Council.
- Engebretsen, Sarah. 2012b. "Case study: Building a program based on identified assets." New York: Population Council. http://designingforscale.popcouncil.org/?page_id=37
- Equality Now. n.d. Learning from Cases of Girls' Rights. www.equalitynow.org/sites/default/files/Learning_From_Cases_of_Girls_Rights.pdf.
- Erulkar, Annabel, A. Ferede, W. Ambelu, et al. 2010. "Ethiopia young adult survey: A study in seven regions." Addis Ababa: Population Council and UNFPA. www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2010PGY_EthiopiaYASurvey.pdf.
- Erulkar, Annabel, A. Ferede, W. Girma, and W. Ambelu. 2013. "Evaluation of "Biruh Tesfa" (Bright Future) program for vulnerable girls in Ethiopia." *Vulnerable Children and Youth Studies* 8(2): 182-192.
- Erulkar, Annabel, Herma Gebru, and Gebeyehu Mekonnen. 2011. "Biruh Tesfa program provides domestic workers, orphans and migrants in urban Ethiopia with social support, HIV education and skills." Addis Ababa: Population Council. www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_BiruhTesfaBrief.pdf.
- Erulkar, Annabel and James Matheka. 2007. *Adolescents in the Kibera Slums of Nairobi, Kenya*. Nairobi: Population Council.
- Erulkar, A.S., T. Mekbib, N. Simie, and T. Gulema. 2004. "Adolescent life in low income and slum areas of Addis Ababa." Ethiopia: Population Council. www.popcouncil.org/uploads/pdfs/AdolescentLife.pdf.
- Erulkar, Annabel S. and Eunice Muthengi. 2008. "Evaluation of Berhane Hewan: A pilot program to promote education and delay marriage in rural Ethiopia." Addis Ababa, Ethiopia: Population Council.
- fracturedatlas.org. 2015. "Center for the Arts, Port Au Prince: Working to empower adolescent girls in Haiti in the arts and create income-generating activities." www.fracturedatlas.org/site/fiscal/profile?id=6142
- Girl Hub. 2014. "Girl safety toolkit: A resource for practitioners." www.girleffect.org/resources/2014/05/girl-safety-toolkit/
- Haberland, Nicole and Deborah Rogow (eds.). 2011. *It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education*. New York: Population Council.
- Hallman, Kelly. 2011. "Social exclusion: The gendering of adolescent HIV risks in KwaZulu-Natal, South Africa," in J. Klot and V. Nguyen (eds.), *The Fourth Wave: Violence, Gender, Culture & HIV in the 21st Century*. Social Science Research Council and UNESCO, pp. 53-80.
- Hallman, Kelly, Nora Kenworthy, Judith Diers, et al. 2014. "The contracting world of girls at puberty: Violence and gender-divergent access to the public sphere among adolescents in South Africa." *Global Public Health*.
- Hallman, Kelly and Eva Roca. 2011. "Siyakha Nentsha: Building economic, health, and social capabilities among highly vulnerable adolescents in KwaZulu-Natal, South Africa." *Transitions to Adulthood Brief No 4*. New York: Population Council.
- Hallman, Kelly, Eva Roca, Kasthuri Govender, et al. 2012. "Siyakha Nentsha: A randomized experiment to enhance the health, social and financial capabilities of girls and boys in KwaZulu-Natal, South Africa." Paper presented at the Annual Meeting of the Population Association of America, San Francisco, CA.
- Jejeebhoy, S.J., K.G. Santhya, and S. Sabarwal. 2013. "Gender-based violence: A qualitative exploration of norms, experiences and positive deviance." New Delhi: Population Council.
- Jones, S.M. and S.M. Bouffard. 2012. "Social and emotional learning in schools: From programs to strategies." *Social Policy Report* 26(4): 1-33.
- K4Health. 2014. "Care and repair of mosquito nets toolkit." <https://www.k4health.org/toolkits/care-repair-LLIN>.

- Kenworthy, Nora, Kelly Hallman, and Judith Diers. 2008. "Identifying sources of adolescent exclusion due to violence: Participatory mapping in South Africa." *Transitions to Adulthood Brief No. 30*. New York: Population Council.
- Loyd, Cynthia B. 2009. *New Lessons: The Power of Educating Adolescent Girls*. New York: Population Council.
- . 2012. "Priorities for adolescent girls' education," *Girls First! Series*. New York: Population Council.
- Marcus, Rachel. 2014. "Changing discriminatory norms affecting adolescent girls through communications activities: Insights for policy and practice from an evidence review." Overseas Development Institute.
- Mourtada, R., Schlecht, J., & DeJong, J. (2017). A qualitative study exploring child marriage practices among Syrian conflict-affected populations in Lebanon. *Conflict and health*, 11(1), 53-65.
- Nalugoda, Fred, D. Guwatudde, J.B. Bwaninka, et al. 2014. "Marriage and the risk of incident HIV infection in Rakai, Uganda." *JAIDS* 65(1): 91-98.
- Nieradka, Jessica. 2013. "Safe spaces for adolescent girls in Haiti." Haiti Adolescent Girls Network. www.haitigirlsnetwork.org/news-section/blog/safe-spaces-adolescent-girls-haiti.
- Population Council. 2005. "Building assets for safe, productive lives: A report on a workshop on adolescent girls' livelihoods," 7-8 April 2004. http://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/BuildingAssets_Oct05.pdf.
- . 2006. "Providing new opportunities to adolescent girls in socially conservative settings: The Ishraq program in rural Upper Egypt." New York.
- . 2010. "The adolescent experience: Using data to reach the most vulnerable young people: Sierra Leone 2008." New York.
- . 2013. "Girls in emergencies. Report from a workshop." 7-9 December. New York.
- . 2014. "Malawi Schooling and Adolescent Study." www.popcouncil.org/research/malawi-schooling-and-adolescent-study.
- Population Council and ICRW. 2000. "Adolescent girls' livelihoods: Essential questions, essential tools—A report on a workshop." New York.
- Selim, Mona, et al. 2013. "The Ishraq Program for out-of-school girls: From pilot to scale-up." Final report. [In English and Arabic.] www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2013PGY_IshraqFinalReport.pdf.
- Sewall-Menon, Jessica and Judith Bruce. 2012. "The cost of reaching the most disadvantaged girls: Programmatic evidence from Egypt, Ethiopia, Guatemala, Kenya, South Africa, and Uganda." New York: Population Council.
- Sinclair, Jake, et al. 2013. "A self-defense program reduces the incidence of sexual assault in Kenyan adolescent girls," *Journal of Adolescent Health* 53(3): 374-380.
- Smith-Brake, Julia and Veronica Torres. 2012. "Lessons learned of pilot financial literacy project for adolescent girls in Haiti," *Making Cents International*, May, p. 16.
- Soler-Hampejsek, Erica, Christine A. Kelly, Barbara S. Mensch, Paul C. Hewett, Monica J. Grant. 2013. "Retention of literacy and numeracy in rural Malawi: A longitudinal analysis." Paper presented at the 57th Annual Conference of the Comparative and International Education Society, New Orleans, LA, 10-15 March.
- Soler-Hampejsek, Erica, Christine A. Kelly, et al. 2014. "Gender differences in the retention of literacy and numeracy in Malawi." Poster presented at Annual Meeting of the Population Association of America. Boston, 3 May.
- Sommer, Marni, Anan Ackatia-Armah, et al. 2014. "A comparison of the menstruation and education experiences of girls in Tanzania, Ghana, Cambodia, and Ethiopia," *Compare: A Journal of Comparative and International Education* 44: 1-21.
- UNICEF. 2000. "Domestic violence against women and girls." Innocenti Research Centre.
- . 2002. "Adolescence: A time that matters." New York. http://www.unicef.org/publications/files/pub_adolescence_en.pdf.
- . 2014. "Hidden in plain sight: A statistical analysis of violence against children." New York.
- UNICEF Innocenti Research Centre. 2008. "Platform for Action: Towards the Abandonment of Female Genital Mutilation/Cutting (FGM/C)." www.iom.int/jahia/webdav/shared/shared/mainsite/projects/documents/platform_for_action.pdf.

WHO. 2004. "Substance use problems in developing countries." *Bulletin of the World Health Organization* 82(9).

Women's Refugee Commission. 2012. "In search of safety and solutions: Somali refugee adolescent girls at Sheder and Aw Barre Camps, Ethiopia." womensrefugeecommission.org/component/zdocs/download/847

Mourtada, R., Schlecht, J., & DeJong, J. (2017). A qualitative study exploring child marriage practices among Syrian conflict-affected populations in Lebanon. *Conflict and health*, 11(1), 53-65.