

كيف تصبحي قائدة جيدة

مجموعة الأدوات

نسخة القراءة السهلة



Women
With
Disabilities
Australia
(WWDA)

العربية | Arabic



كيفية استخدام مجموعة الأدوات هذه

أعدت النساء ذوات الإعاقة في أستراليا (WWDA) مجموعة الأدوات هذه.



عندما تقرأ كلمة "نحن"، فهذا يعني WWDA.

نحن منظمة تدعم النساء والفتيات ذوات الإعاقة في أستراليا.



نحن ندعم أيضًا الأشخاص ذوي الإعاقة من متنوعي الهوية الجنسية في أستراليا.

الشخص المتنوع الهوية الجنسية هو شخص يشعر أنه لا يتناسب مع فكرة كونه رجلًا أو امرأة.



لقد أعدنا مجموعة الأدوات هذه بطريقة سهلة القراءة.

نستخدم الصور لشرح بعض الأفكار.



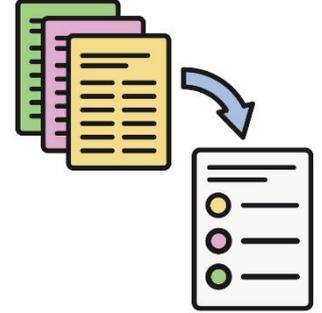
كتبنا بعض الكلمات المهمة **بالخط العريض**.
يعني ذلك أن الحروف مكتوبة بشكل أعرض وأعمق.

خط عريض
خط غير عريض

نحن نشرح ما الذي تعنيه هذه الكلمات.
هنالك قائمة بتلك الكلمات في الصفحة **46**.

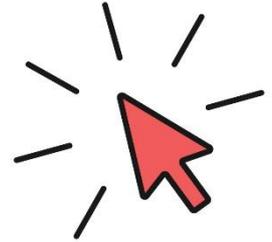


هذا ملخص القراءة السهلة لمجموعة أدوات أخرى.
وهذا يعني أنه يتضمن فقط الأفكار الأكثر أهمية.



يمكنك العثور على مجموعة الأدوات الأخرى على موقعنا
الإلكتروني.

www.wwda.org.au/lead-toolkit/



في مجموعة الأدوات هذه، نتحدث عن بعض الأشياء التي قد

تزعج البعض منكن.

يمكنك طلب الدعم من شخص موثوق.



يمكنك أيضًا طلب الدعم لقراءة مجموعة الأدوات هذه.

قد يتمكن صديق أو أحد أفراد العائلة أو شخص داعم من

مساعدتك.



ليس هناك حاجة إلى قراءة مجموعة الأدوات هذه والقيام بجميع

الأنشطة في نفس الوقت.

يمكنك أخذ وقتك.



ماذا يوجد في مجموعة الأدوات هذه؟

6	حول مجموعة الأدوات
8	من هي القائدة؟
9	المهارات التي يمكنك بناؤها لتكوني قائدة جيدة
13	المبادئ التي يمكنك اتباعها لتكوني قائدة جيدة
15	المبدأ 1 - تغيير الأفكار حول ما تفعله القائدة
20	المبدأ 2 - تقييم الاختلافات والخبرات
24	المبدأ 3 - لا شيء عنا يحدث بدوننا
29	المبدأ 4 - تشجيع ودعم الناس
33	المبدأ 5 - الاعتناء بنفسك وبمجتمعك المحلي
38	الدعم لك
46	قائمة المفردات
49	اتصلي بنا

حول مجموعة الأدوات

ليس لدينا العديد من القائدات من ذوات الإعاقة في أستراليا.



لكن النساء ذوات الإعاقة يمكن أن يكن قائدات عظيمات.



لديهن نفس **الحق** في أن يكن قائدات مثل النساء من غير ذوات الإعاقة.



الحقوق هي قواعد حول كيفية معاملة الناس لك:

- بإنصاف
- ومساواة.



أعدنا مجموعة أدوات لدعم المزيد من النساء والفتيات والأشخاص ذوي الإعاقة من متنوعي الهوية الجنسية ليصبحوا قادة جيدين.



نوضح في مجموعة الأدوات هذه:

• من هي القادة



• المهارات التي يمكنك بناؤها لتكوني قائدة جيدة



• المبادئ التي يمكنك اتباعها لتكوني قائدة جيدة.

المبادئ هي أفكار مهمة يجب أن تفكري فيها دائمًا.



نوضح أيضًا أين يمكنك الحصول على الدعم.



لقد عملنا مع النساء والفتيات والأشخاص ذوي الإعاقة من

متنوعي الهوية الجنسية لإعداد مجموعة الأدوات هذه.



من هي القائدة؟

القائدة هي التي:

- تدافع عما تؤمن به



- توجه وتدعم الآخرين.



يمكن لأي شخص أن يكون قائداً.



على سبيل المثال:

- أحد أفراد العائلة أو صديق



- معلمك أو أي شخص آخر في المجتمع المحلي.



المهارات التي يمكنك بناؤها لتكوني قائدة جيدة

هناك مهارات مختلفة يمكنك بناءها لتكوني قائدة جيدة.



لا بأس إذا لم يكن لديك كل هذه المهارات حتى الآن.



وتشمل هذه المهارات القدرة على:

- وضع خطة للوصول إلى أهدافك



- التفكير في أجزاء مختلفة من الموقف



- مساعدة الناس على فهم نقاط قوتهم.



تشمل هذه المهارات أيضا القدرة على:

- الاستماع إلى أفكار الآخرين وآرائهم



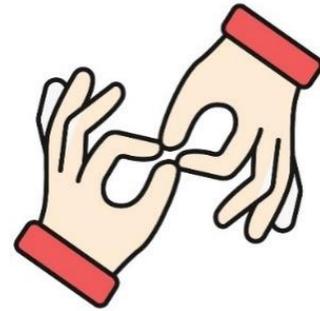
- بناء الثقة مع الآخرين



- التواصل بوضوح مع الآخرين.



يمكنك التواصل بطرق مختلفة.
على سبيل المثال، باستخدام لغة الإشارة.



تشمل هذه المهارات أيضا القدرة على:

- تقبل الخطأ عند ارتكابه



- قول الصدق والتحدث عما تؤمنين به



- الانفتاح على التغيير



- الانفتاح وإظهار المشاعر



- إظهار الثقة.

عندما تكوني واثقة، فإنك:

- تؤمنين بنفسك
- تعرفين ما يمكنك فعله
- تستطيعين تجربة أشياء جديدة.



تشمل هذه المهارات أيضا القدرة على:

• إظهار القوة في الأوقات الصعبة



• رعاية الآخرين



• تشجيع الآخرين



• دعم الناس لحل المشاكل.

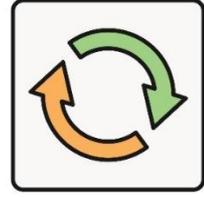


المبادئ التي يمكنك اتباعها لتكوني قائدة جيدة

هناك 5 مبادئ يجب عليك اتباعها لتكوني قائدة جيدة.



1. تغيير الأفكار حول ما تفعله القائدة.



2. تقدير الاختلافات والخبرات.



3. لا شيء عنا يحدث بدوننا.



4. تشجيع ودعم الناس.



5. الاعتناء بنفسك وبمجتمعك.



نوضح مبادئنا في الصفحات أدناه.

لقد قمنا أيضًا بتضمين أنشطة لمساعدتك على ممارسة كل
مبدأ.



ستحتاجين إلى ورقة وقلم حبر أو قلم رصاص لإكمال هذه
الأنشطة.



يمكنك القيام بهذه الأنشطة:

• لوحده



• مع أشخاص آخرين.





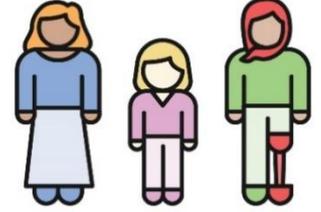
المبدأ 1 - تغيير الأفكار حول ما تفعله القائدة

نريد تغيير الأفكار بأن القائدة:

- تخبر الناس بما يجب عليهم فعله
- تتحكم في كل شيء.



القائدة الجيدة تفهم اختلاف الأشخاص.



وهذا يشمل الاختلافات في:

- الخلفيات
- التجارب
- الأفكار والمشاعر والمعتقدات.



تفهم القائدة الجيدة أيضًا كيف أن العمل مع أشخاص مختلفين
يمكن أن يجعل الفريق أقوى.



النشاط 1: اکتبي عن تجربتك كقائدة

سيساعدك هذا النشاط على التفكير في الوقت الذي كنت فيه
قائدة.



اكتبي إجابتك على أكبر عدد ممكن من هذه الجمل في صفحة
أخرى.



على سبيل المثال، يمكنك كتابة:

"أنا قائدة عندما أعلم الناس كيفية استخدام نقاط قوتهم".



أنا قائدة عندما أعلم الناس حول...



أنا قائدة عندما أتحدى الأفكار حول ...



أنا قائدة عندما أدمع الآخرين من خلال ...



أنا قائدة عندما أحتفل بإنجازات ...



أنا قائدة عندما أشارك ...



أنا قائدة عندما أتحدث بالنيابة عن الآخرين حول...



أنا قائدة عندما أخبر الناس عن ...



أنا قائدة لأنني جيدة في ...



أنا قائدة لأن قوتي هي ...



النشاط 2: تعرفي على مهاراتك

سيساعدك هذا النشاط على التعرف على مهاراتك كقائدة.
يمكنك العثور على قائمة بالمهارات التي يمكنك بناؤها لتكوني
قائدة جيدة على الصفحة 9.



ابحثي عن المهارات التي استخدمتها من قبل واكتبي مثالاً على
وقت استخدامها.



لا بأس إذا لم يكن لديك مثال لكل مهارة.



سيساعدك هذا في معرفة المهارات التي تحتاجين إلى بنائها.





المبدأ 2 - تقييم الاختلافات والخبرات

عندما تقدرين شيئاً ما، فأنت تعتقدن أنه مهم.



تقدر القادة الجيدة الطرق التي يختلف بها الناس.



وهذا يشمل التجارب المختلفة التي يمر بها الناس في حياتهم.



النشاط 1: شاركي قصة حياتك

سيساعدك هذا النشاط على معرفة المزيد حول:

• نفسك



• الأشخاص الآخرين.



يمكنك سرد قصتك بالطريقة التي تريدينها.

على سبيل المثال، يمكنك:

- كتابة قصة قصيرة
- إنشاء صورة عن طريق الرسم أو استخدام الصور
- إعداد فيديو قصير.



لقد كتبنا بعض الأسئلة أدناه لتوجيه قصتك.



ما هي الأشياء الجيدة التي حدثت في حياتك؟



ما هي الأشياء الصعبة التي حدثت في حياتك؟



من هم الأشخاص المهمون في حياتك؟

لماذا هم مهمون؟



ماذا تحبين؟

كيف غير هذا الحب حياتك؟

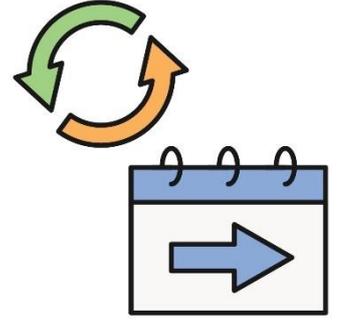


ما هي أفضل الأشياء التي حققتها؟

ما هو أكثر شيء تفتخرين به؟

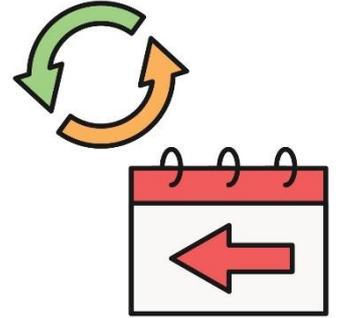


كيف تختلف حياتك الآن عن حياتك من قبل؟



كيف ستكون حياتك مختلفة في المستقبل؟

كيف ستحققين هذا؟





المبدأ 3 - لا شيء عنا يحدث بدوننا

القائدة الجيدة تدعم وتشجع الجميع على إبداء رأيهم في القرارات التي تؤثر عليهم.



وهذا يشمل الأشخاص الذين يستخدمون الدعم لاتخاذ القرارات.



النشاط 1 - اکتبي رسالة إلى نفسك

سيساعدك هذا النشاط على التفكير في كيفية إبداء رأيك في القرارات التي تؤثر عليك.



يمكنك كتابة رسالة إلى نفسك حول كيف يمكنك أن تقولي رأيك في مجتمعك المحلي.



يمكنك:

- قراءة هذه الرسالة بعد سنة واحدة



- التفكير في رأيك في القرارات التي أثرت عليك.



النشاط 2 - كيف دعمت الشمولية

الشمولية تعني الجميع:

- يكون مشمولاً
- يمكن أن يشارك في مجتمعنا المحلي.



لكل شخص الحق في أن يكون مشمولاً في مجتمعه المحلي.



فكري في الطرق التي دعمت بها الأشخاص في مجتمعك ليشعروا بأنهم مشمولون.



يتضمن ذلك الطرق التي دعمت بها الشمولية لنفسك.

اكتبي ذلك.



لقد شاركنا بعض الأمثلة لتبدأي.



لقد وجدت طرقًا لدعم الشمولية لنفسي وللآخرين.



لقد أخبرت الناس بطريقة واضحة كيف أحتاج إلى دعمهم.



لقد تواصلت مع أشخاص آخرين للتعرف على أفكارهم وآرائهم.



لقد شاركت في مجموعة مجتمعية من أجل:

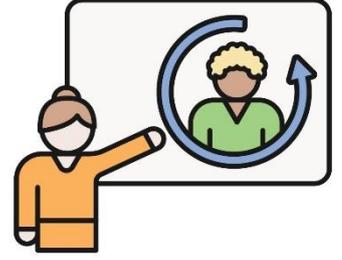
- مشاركة أفكاري
- الاستماع إلى أفكار الآخرين.



لقد أخبرت المنظمات كيف يمكنها دعم الشمولية بشكل أفضل.



لقد شاركت في الأحداث التي تشجع الناس على التفكير في دمج الأشخاص ذوي الإعاقة.



لقد شاركت تجربتي مع الإعاقة لمساعدة الآخرين على فهم كيف يمكنهم دعم الشمولية.



لقد كنت مثالاً جيداً على دعم الشمولية ليتبعه الآخرون.





المبدأ 4 - تشجيع ودعم الناس

يمكن للقائدة الجيدة الآن أن ترى نقاط القوة التي يمتلكها الناس.



يمكنها أيضًا رؤية نقاط القوة التي يمكن للأشخاص بنائها من خلال التدريب والدعم المناسبين.



تساعد القادة الجيدة الناس على تعلّم:

- رؤية نقاط قوة الآخرين



- العمل معًا لاستخدام نقاط القوة المختلفة.



النشاط 1 - التعرف على نقاط القوة لدى الناس

سيعلمك هذا النشاط كيفية:

• التعرف على نقاط قوتك



• التعرف على نقاط قوة الآخرين.



فكري في شخص قوي.



ثم اکتبي لماذا تعتقدین أنه شخص قوي.



يمكنك أيضًا التفكير فيما إذا كنت تشاركون أي نقاط قوة مع هذا الشخص.



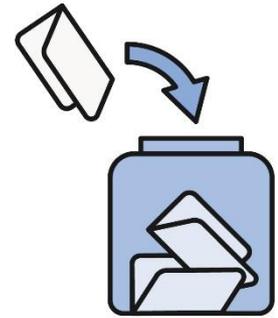
إذا كنت تقومين بهذا النشاط في فريق، فيمكنك أن تطلبي من كل شخص مشاركة قصة عندما تشعر بالقوة.



بعد أن يشارك شخص ما قصته، يمكن لأي شخص آخر كتابة ما يعتقد أنه نقاط قوة هذا الشخص.



ثم يمكنه طي قطعة الورق ووضعها في جرة ذاك الشخص. في نهاية هذا النشاط، سيكون لدى الجميع قطع من الورق من الآخرين في جراتهم.



النشاط 2 - إنشاء بيانات إيجابية

سيعلمك هذا النشاط كيفية التفكير بشكل إيجابي في نفسك.



يمكنك البدء بالتحدث إلى الفريق حول:

- الأفكار المفيدة
- الأفكار غير المفيدة.



ثم يمكن لكل شخص في الفريق كتابة شيء جيد عن أفكاره.



على سبيل المثال:

يمكنني تحقيق هذا الهدف لأنني حققت أهدافًا أخرى، مثل إنهاء دراستي ودعم أصدقائي."



في نهاية النشاط، يجب أن يكون لدى الجميع الكثير من الأشياء الجيدة التي كتبوها عن بعضهم البعض.





المبدأ 5 - الاعتناء بنفسك وبمجتمعك المحلي

القائدة الجيدة تعتني بصحتها وسلامتها.

لا يمكنك مساعدة الآخرين إن لم تكوني بصحة جيدة وآمنة.



عندما تعتنين بنفسك، فإنك تظهرين للآخرين أنه يمكنهم فعل ذلك أيضًا.



القائدة الجيدة تتأكد أيضًا من سلامة الآخرين.



وهذا يشمل الأمان عبر الإنترنت.



النشاط 1 - وضع الحدود

سيساعدك هذا النشاط على وضع الحدود.

الحدود هي القواعد التي نضعها من أجل:

- أنفسنا
- كيف نريد أن يعاملنا الآخرون.



تساعدك الحدود على:

- وضع احتياجاتك أولاً
- تعليم الآخرين كيف يحترمون احتياجاتك.



على سبيل المثال، يمكنك إخبار عائلتك أنك بحاجة إلى وقت

للراحة بعد العمل قبل القيام بالأعمال المنزلية.



اكتبي:

• ما تحتاجينه



• ما هي حدودك لدعم هذه الحاجة



• كيف ستطلبين تلك الحدود.



النشاط 2 - اعني بنفسك

سيساعدك هذا النشاط على التفكير فيما يمكنك فعله للعناية
بنفسك.



على سبيل المثال، يمكنك:

• التحدث إلى صديق على الهاتف



• الرسم أو التلوين



• التمرين



• الذهاب في عطلة.



اكتب كيف يمكنك الاعتناء:

• بالعقل والجسم



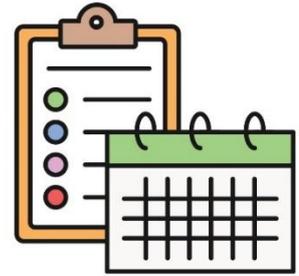
• بالأشخاص الذين تهتمين بهم، مثل الأصدقاء والعائلة



• بمجتمعك المحلي.



ضعي خطة لما ستفعلينه لرعاية نفسك كل يوم من أيام
الأسبوع.

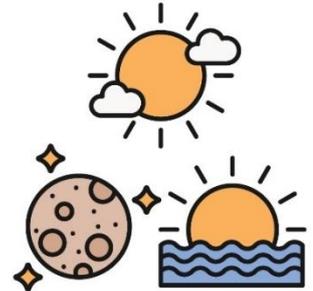


على سبيل المثال، نشاط واحد يمكنك القيام به كل:

• صباح

• ظهيرة

• مساء.



الدعم لك

المدربون بالتوجيه

المدرب بالتوجيه هو الشخص الذي يوجه ويعلم الناس كيفية القيام بعمل جيد.



كقائدة، يمكنك:

- الحصول على الدعم من مدرب بالتوجيه



- دعم الآخرين من خلال كونك مدربة بالتوجيه.



عندما تقومين بتوجيه شخص ما، تذكري التركيز على نقاط قوته.

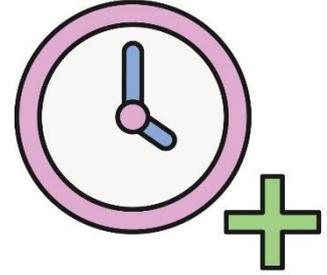
لا تركزي على ما لا يمكنه فعله.



يجب عليك أيضًا التأكد من دعم شخص ما بطريقة تلبى احتياجاته.

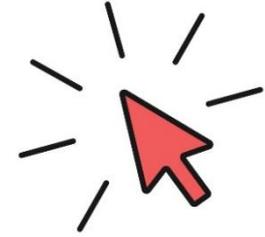


على سبيل المثال، امنحيه وقتًا إضافيًا لإنهاء المهام إذا احتاج للوقت.



يمكنك العثور على الدعم حول كيفية توجيه الأشخاص ذوي الإعاقة على الموقع الإلكتروني للأشخاص ذوي الإعاقة في أستراليا.

www.pwd.org.au/projects/advancing-women-project/



مجموعات الدعم

يمكنك العثور على الدعم من خلال:

- المجموعات التي تتحدث بالنيابة عن الأشخاص ذوي الإعاقة



- مجموعات دعم الأقران.

دعم الأقران هو عندما يستخدم الأشخاص تجاربهم المشتركة من أجل:

- الشعور بالتواصل
- مساعدة بعضهم البعض.



يمكن أن تساعدك المشاركة في هذه المجموعات على التعرف على أشخاص جدد.



نحن ندير مجموعات دعم الأقران.

يمكنك معرفة المزيد من المعلومات على صفحتنا على

الفيسبوك.

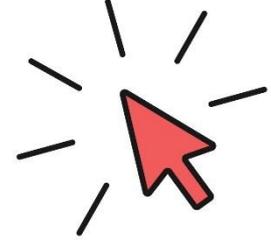


www.facebook.com/groups/WWDACommunity/

يمكنك أيضًا التعرف على كيفية إنشاء مجموعة دعم الأقران على

موقع Limbs 4 Life الإلكتروني.

www.limbs4life.org.au/peer-support

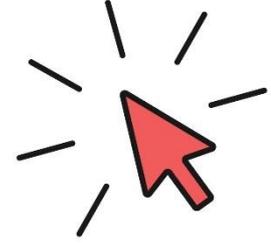


يمكنك العثور على قائمة بالمجموعات التي نتحدث عن

الأشخاص ذوي الإعاقة على موقع Voices Together

الإلكتروني.

www.voicestogether.com.au/



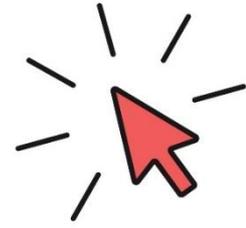
خدمات الدعم الأخرى

نوضح بعض خدمات الدعم المهمة في الصفحات التالية.



لدينا أيضا قائمة بخطوط المساعدة على موقعنا الالكتروني.

www.neve-plainenglish.wwda.org.au/level-4-page/helpline-directory



Lifeline

Lifeline هو خدمة للأشخاص المعرضين لخطر الانتحار.

وهو عندما ينهي شخص ما حياته.



يمكنك الاتصال بـ Lifeline في أي وقت.

13 11 14



يمكن أن تقدم 1800RESPECT الدعم للأشخاص الذين يعانون من العنف الأسري والعائلي.



العنف الأسري هو عندما يؤذيك شخص قريب منك، مثل:

- الشريك، مثل الحبيب أو الحبيبة
- أحد أفراد العائلة
- شخص يعتني بك
- شخص تعيشين معه.



يمكنك الاتصال بهم.

1800 737 732





تدعم QLife أفراد مجتمع الميم **LGBTQIA+** وعائلاتهم.

تشير الحروف LGBTQIA إلى المثليات والمثليين ومزدوجي
الميل الجنسي والمتحولين جنسيًا والمتحيرين وثنائيي
الجنس واللاجنسيين.

«+» مخصص للأشخاص الذين هم جزء من مجتمع
LGBTQIA+ ولكنهم لا يصفون أنفسهم باستخدام كلمة من
هذه القائمة.



يمكنك الاتصال بهم بين الساعة 3:00 عصرًا و10:30 مساءً.

1800 184 527



13YARN

تدعم 13YARN السكان الأصليين وسكان جزر مضيق توريس.

13 YARN

يمكنك الاتصال بهم.

13 92 76



قائمة المفردات

تشرح هذه القائمة ما تعنيه الكلمات **بالخط العريض** في مجموعة الأدوات هذه.

الحدود

الحدود هي القواعد التي نضعها من أجل:

- أنفسنا
- كيف نريد أن يعاملنا الآخرون.



واثقة

عندما تكوني واثقة، فإنك:

- تؤمنين بنفسك
- تعرفين ما يمكنك فعله
- تستطيعين تجربة أشياء جديدة.



العنف الأسري والعائلي

العنف الأسري هو عندما يؤذيك شخص قريب منك، مثل:

- الشريك، مثل الحبيب أو الحبيبة
- أحد أفراد العائلة
- شخص يعتني بك
- شخص تعيشين معه.



متنوع الهوية الجنسية

الشخص المتنوع الهوية الجنسية هو شخص يشعر أنه لا يتناسب مع فكرة كونه رجلاً أو امرأة.



الشمولية

الشمولية يعني الجميع:

- يكون مضمولاً
- يمكن أن يشارك في مجتمعنا المحلي.



مجتمع الميم LGBTQIA+

تشير الحروف LGBTQIA إلى المثليات والمثليين ومزدوجي الميل الجنسي والمتحولين جنسياً والمتحيرين وثنائيي الجنس واللاجنسيين.

«+» مخصص للأشخاص الذين هم جزء من مجتمع LGBTQIA+ ولكنهم لا يصفون أنفسهم باستخدام كلمة من هذه القائمة.



المدرّب بالتوجيه

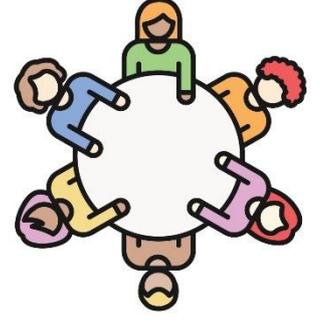
المدرّب بالتوجيه هو الشخص الذي يوجه ويعلم الناس كيفية القيام بعمل جيد.



دعم الأقران

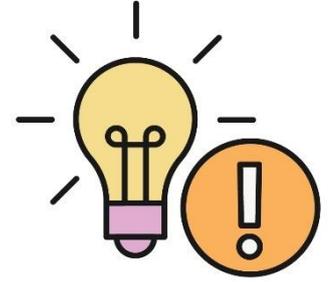
دعم الأقران هو عندما يستخدم الأشخاص تجاربهم المشتركة من أجل:

- الشعور بالتواصل
- مساعدة بعضهم البعض.



المبادئ

المبادئ هي أفكار مهمة يجب أن تفكري فيها دائمًا.



الحقوق

الحقوق هي قواعد حول كيفية معاملة الناس لك:

- بإنصاف
- ومساواة.



القيم

عندما تقدرين شيئًا ما، فأنت تعتقد أنه مهم.



اتصلي بنا

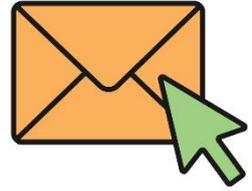
يمكنك الاتصال بنا.

0438 535 123



يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلينا.

officeadmin@wwda.org.au



أنشأت مجموعة الوصول إلى المعلومات مجموعة أدوات القراءة السهلة هذه باستخدام الصور الفوتوغرافية والصور المخصصة. لا يجوز إعادة استخدام الصور



دون إذن. لأية استفسارات حول الصور، يرجى زيارة

www.informationaccessgroup.com

اقتبس رقم الوظيفة 5806.