

المناصرة الذاتية أو الدفاع عن حقوقك بنفسك

شبكة الأقران متعددة الثقافات



المناصرة أو الدفاع عن الحقوق تعني التعبير عن الرأي بجرأة، وتدور حول إحداث تغيير من أجل مصلحتك عن طريق التحدث بجرأة.

حقوقك

- < نتشارك جميعنا في حقوق الإنسان والحريات
- < لدينا جميعاً مجالات وخيارات
- < المصابون بإعاقة لهم نفس الحقوق التي يتمتع بها غيرهم من الناس
- < يجب أن يتم التعامل مع جميع الأشخاص بالتساوي

أنواع المناصرة الذاتية

- < الأشخاص الذين يدافعون عن حقوقهم يتحدثون عن أنفسهم.
- < الأشخاص الذين يدافعون عن حقوقهم يؤمنون بضرورة معاملة جميع الأشخاص بالتساوي.
- < المناصرة الذاتية تتضمن حق تحديد الخيارات.
- < الأشخاص الذين يدافعون عن حقوقهم يمكنهم أن يدعموا حقوق الآخرين ويدافعوا عنها.
- < المناصرة الذاتية الجماعية يمكن أن تتضمن قيام الشخص بالدفاع عن حقوق الجماعة أو اتحاد الجماعة للدفاع عن حقوقها سوية.

الأشخاص المناصرون لأنفسهم



يتعلمون
مهارات جديدة



يضعون
خطة



يدركون
التغيير الذي يجب أن
يقوموا به



يتحدثون
مع الآخرين



يعرفون
قضيتهم

يمكنك أن تتحدث عن نفسك في الحالات التالية:

- < إذا عاملك شخص ما بشكل سيئ
- < إذا لم تحصل على الدعم اللازم من خدمة ما
- < إذا لم تمنحك مؤسسة ما فرصة لتعبّر عن رأيك
- < إذا كان من الصعب قراءة المعلومات أو إذا كان الموقع الإلكتروني صعب الاستخدام
- < إذا أردت أن تغير شيئاً ما في حياتك.

- < الاستماع بانتباه
- < أسئلة محددة — هل...؟ هل كان...؟ متى...؟ أين...؟ من...؟ كم...؟
- < أسئلة مفتوحة — كيف...؟ لماذا...؟ ماذا...؟ أخبرني أكثر عن/حول

الأشخاص الذين يقدمون الدعم



وضع الخطة

- < كن مستعداً
- < كن واضحاً بخصوص ما تريده/ما تحتاجه
- < تهرّن على ما تريد قوله مع فرد من عائلتك أو صديق لك أو الشخص الذي يقدم لك الدعم
- < خذ معك شخصاً تثق به

التواصل

- < شخصياً
- < عبر الهاتف
- < عن طريق البريد الإلكتروني
- < التواصل الفعّال:
- < التواصل الشفهي — تحدث بنفسك لفظياً
- < التواصل غير الشفهي — من خلال لغة الجسد أو تعابير الوجه أو لغة الإشارة أو غيرها من الوسائل.

الثبات والدعم

الثبات يعني التماسك بعد الأوقات والأحداث والمواقف الصعبة. تعزيز الثبات يُقوي قدرتك على التعبير عن نفسك ويمنحك الثقة كي تتحدث عن ذاتك بشجاعة.