





ورش العمل المواضيعية

الموضوع العام ٢: التواصل





الموضوع العام ٢: التواصل

ترتبط ورش العمل هذه بفئة "ما أستطيع القيام به" من المهارات الحياتية، وتؤثر في الوقت عينه على فئتي "مَن أكون" و"ما لدي". تعرض هذه الورش طرقًا مختلفة للتواصل، وتفسح المجال أمام الشباب لاستكشاف العقبات التي تحول دون التواصل الفعال، بالإضافة إلى إدراك أهمية لغة الجسد. باستخدام لعب الأدوار، يمارس المشاركون أساليب تواصل جازمة وخالية من الأحكام. كذلك، تمكّن المناقشات الشباب من صياغة رسائلهم الجازمة والتعبير عنها. أمّا ورش العمل فهي التالية:

ورشة العمل ١: التواصل السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم	تعرض ورشة العمل الأولى طرقًا مختلفة للتواصل وتوضح العقبات التي تحول دون التواصل الفعال. ويتعرّف المشاركون فيها على السلوك السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم.
ورشة العمل ٢: لغة الجسد و"جُمَل الأنا"	في ورشة العمل هذه، يستكشف المشاركون لغة الجسد ويفكرون في أهميتها. ومن خلال لعب الأدوار، يمارس المشاركون التواصل الجازم والخالي من الأحكام من خلال "جُمَل الأنا".
ورشة العمل ٣: الرسائل الجازمة	يتعلّم المشاركون خطوات إنشاء رسالة جازمة. وفي هذا السياق، تمكّن نشاطات لعب الأدوار والمناقشات الجماعية المشاركين من صياغة رسائلهم الجازمة الخاصة والتعبير عنها.

ورشة العمل ١: التواصل السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم

الغرض من ورشة العمل			
• التعريف بمفاهيم السلوك السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم.			
النشاطات	المواد	الوقت اللازم	
١,١	خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة	١٠	• قَبْعة/سَلَة.
١,٢	التعريف بالتواصل	٢٥	• لوح قَلَاب/لوح عادي. • أقلام تعليم/طبشور. • رسم بياني: كيف يتواصل الناس.
١,٣	المهاجمة والتجنّب	٢٠	• لوح قَلَاب/لوح عادي. • أقلام تعليم/طبشور. • ثلاث لافتات تحمل العناوين التالية: نادراً، وأحياناً، وغالباً. • اللوح القلاب: قائمة بسلوك المهاجمة والتجنّب.
١,٤	السلوك السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم: لعب أدوار	٥٠	• لوح قَلَاب/لوح عادي. • ورقة توزيع: السلوك السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم. • سيناريوهات لعب الأدوار (ثَمّة مثالان موجودان في نهاية ورشة العمل هذه).
١,٥	تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم	١٥	• لوح قَلَاب/لوح مع رسومات لوجوه السامائي. • قلم تعليم/طبشور. • قَبْعة/سَلَة. • أقلام رصاص/أقلام حبر لكل مشارك. • أوراق لكل مشارك.
المجموع		١٢٠ دقيقة	

ملاحظة للميسر: عندما تعرض موضوع الجزم، تذكر أنّ التواصل بجزم لا يعتبر أمراً عادياً في جميع الثقافات. فالجزم يمكن أن يُفسّر بطرق مختلفة. وبعض المشاركين، على سبيل المثال، قد ينتمون إلى عائلات يُعتبر فيها الدفاع عن النفس أو رفض طلب ما تصرفاً غير لائق.

لا يفترض بك تشجيع الشباب على التصرف بطرق يمكن أن تكون لها عواقب غير سارة بالنسبة إليهم في أوساطهم الثقافية والعائلية. ولكن، من المهم أن يفهم جميع المشاركين أنّ ثمة حالات معيّنة غالباً ما يؤدي التصرف الجازم فيها إلى نتائج إيجابية. على سبيل المثال، مقاومة ضغط الأقران أو الشركاء العاطفيين، أو في ما يتعلق بتعاطي الكحول أو غيرها من المخدرات، أو الانضمام إلى عصابة، أو الرسوب في المدرسة.^{٣٠}

يتم تقديم نشاط إضافي بعنوان "إيصال الرسالة" في نهاية ورشة العمل هذه. نظراً إلى ضيق الوقت، لم يُدرج كنشاط عادي في ورشة العمل هذه، لكن يمكن إدراجه إذا سمح الوقت بذلك نظراً إلى السياق المحدّد. إنّ النشاط مفيد في الظروف التي يرغب فيها الميسر بالتشديد على أهمية طرح أسئلة للاستيضاح، وليس افتراض رسائل قد تتحوّل إلى قصص خاطئة (الأمر الذي قد يؤدي بدوره إلى حالات سوء تفاهم ونزاعات).

ما هو التواصل السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم؟

المهارات الجيدة بين الأشخاص تعني أن عليك أن تكون مدركًا للطرق المختلفة للتواصل والاستجابة المختلفة التي قد تسببها كل مقارنة. يتعلّق الجزم بالقدرة على التعبير عن المشاعر، والتمنّيات، والطلبات، والرغبات بشكل مناسب، وهو من المهارات المهمة، إن كانت مهارات شخصية أو مهارات بين الأشخاص. الجدير بالذكر أن من شأن الجزم أن يساعدك على التعبير عن نفسك بطريقة واضحة، ومنفتحة، وعقلانية، من دون تقويض حقوقك أو حقوق الآخرين، في جميع تفاعلاتك مع الآخرين، سواء في المنزل أو في العمل، مع أرباب العمل، أو العملاء، أو الزملاء.

وينطوي الجزم على مراعاة حقوقك، وتمنّياتك، وطلباتك، واحتياجاتك، ورغباتك، فضلًا عن حقوق الشخص الآخر، وتمنّياته، وطلباته، واحتياجاته، ورغباته.

أما الاستجابة بطريقة سلبية أو غير جازمة فتشير عادة إلى الامتنال لرغبات الآخرين، ويمكن أن تقوّض حقوق الفرد وثقته بنفسه.

في هذا الإطار، يعتمد الكثيرون استجابة سلبية (غير جازمة) لأن حاجتهم إلى كسب إعجاب الآخرين شديدة. هؤلاء لا يعتبرون أنفسهم مساوين للآخرين، لأنهم يولون أهمية أكبر لحقوق الآخرين، وتمنّياتهم، ومشاعرهم. ويؤدّي عدم الجزم إلى الإخفاق في إيصال الأفكار أو المشاعر، كما يؤدّي إلى قيام الأشخاص بأمور لا يريدون في الواقع القيام بها، على أمل إرضاء الآخرين. هذا يعني أيضًا أنهم يسمحون للآخرين بتوليّ المسؤولية، والقيادة، واتخاذ القرارات عنهم بطريقة لا تعزّز رفاههم.

وعند الاستجابة بطريقة عدائية، يتمّ تقويض حقوق الشخص الآخر وتقديره لذاته. وقد تشمل الاستجابات العدائية على مجموعة واسعة من التصرفات، كالضغط بقوة على شخص بدون أيّ داعٍ، أو الأمر بدل الطلب، أو تجاهل الشخص، أو عدم مراعاة مشاعر الآخر.

للمزيد من المعلومات: <http://www.skillsyouneed.com/ps/assertiveness.html> [٢٠١٥/٠٧/٠٢].

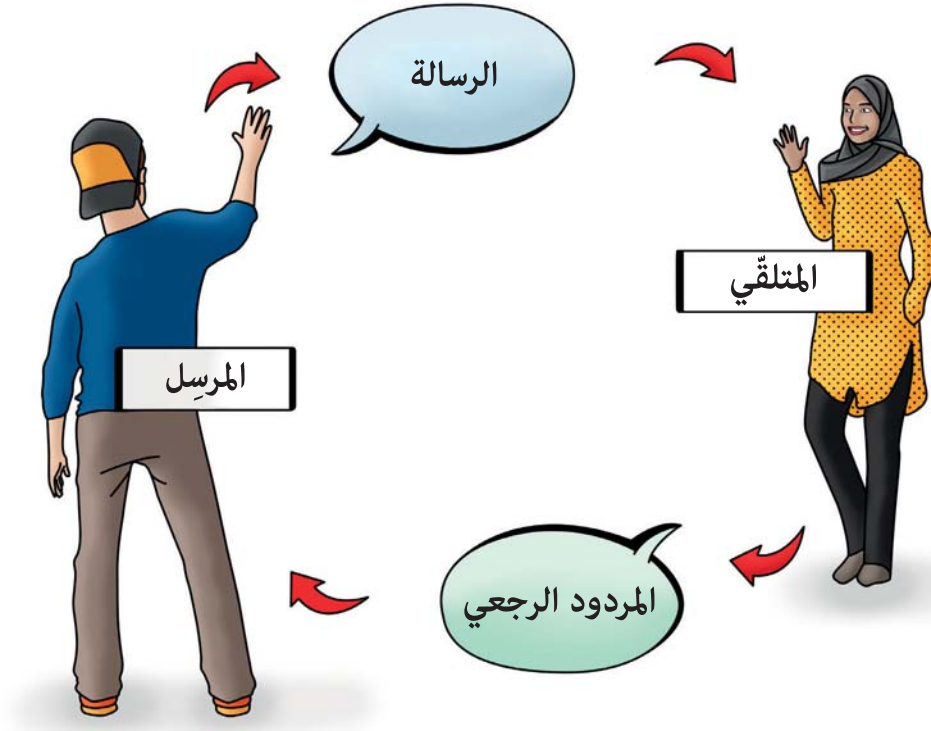
١٠١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدّمة

يُرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

إرشادات:

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم:

اليوم، سوف نتحدّث عن التواصل، ونستكشف بعض الأمور التي قد تصعّب التواصل مع الآخرين في بعض الأحيان. كذلك، سوف نتحدّث عن أنماط تواصل مختلفة، وعن فوائد هذه الأنماط المختلفة، وسيئاتها.



٣. عرض الصورة "كيف يتواصل الناس" (أنظر أعلاه).

٤. شرح عناصر الصورة التي تبين كيف يتواصل الناس:

- المرسل (يمكن أن يكون شخصاً أو مجموعة) ينشئ رسالة ويرسلها.
- الرسالة تنطوي على معلومات من المرسل. وهي تنطوي أيضاً على تفسير المتلقي.
- المتلقي هو الشخص (أو المجموعة) الذي يتلقى الرسالة ويستجيب لها، من خلال تقديم مردود رجعي.
- يتمثل المردود الرجعي في طريقة تأكيد المتلقي استلامه الرسالة وإرساله معلومات حول الرسالة المتلقاة. كما ينطوي المردود الرجعي على كيفية تفسير المرسل بدوره لهذا التأكيد.

٥. الانتقال إلى قراءة مثال التواصل هنا. (ملاحظة: قد تكون الأسماء مُغيّرة لتناسب مع السياق المحلي):
"ريما" و"زينة" تتحدثان.

"ريما" تقول: "لا أعتقد أنني أريد الذهاب إلى العشاء الليلة. "سامر" سيكون هناك. أظن أنني سأبقى في المنزل وأستمع إلى الموسيقى".

٦. طرح الأسئلة التالية على المجموعة:

- مَنْ هو المرسل؟ (الجواب: ريما)
- مَنْ هو المتلقي؟ (الجواب: زينة)
- ما الرسالة التي توجّهها "ريما" إلى "زينة"؟ ترك المشاركون يقترحون بعض التفسيرات.

ثمة عدّة رسائل ممكنة، من بينها:

- "لا أريد الذهاب إلى العشاء لأنّي غاضبة من "سامر" وهو سيكون هناك".
- "أريد الذهاب إلى العشاء، لكن أريد منك أن تقولي لي إنّ "سامر" يحبني ويريدني أن أحضر الحفلة".
- "ثمة أمر ما يحدث بيني وبين "سامر" وأريد إخبارك عنه".

٧. التشديد على فكرة أنّ الرسالة لا تقتصر على الكلمات التي يقولها الشخص بحدّ ذاتها، بل تشمل أيضًا معنى تلك الكلمات. والمعنى يتخذ أكثر من شكل. قد يكون المعنى (المعاني) كما أرادها (المرسل، والمعنى (المعاني) كما فسره (فسرها) المتلقّي. وأحيانًا، قد يقصد المرسل أكثر من معنى، و/أو قد يفهم المتلقّي أكثر من معنى.

٨. التشديد على فكرة أنّ المردود الرجعي هو الطريقة التي يُعلم المتلقّي من خلالها المرسل بأنّ الرسالة بلغت، والطريقة التي يتبيّن للمرسل من خلالها ما إذا كان المتلقّي قد فهم الرسالة بشكل صحيح.

٩. استعراض السيناريو بين "ريما" و"زينة". سؤال المجموعة عمّا قد تقول "زينة" لـ "ريما" لتوضيح الرسالة المتلقّاة. أي نوع من المردود الرجعي قد تعطيه "زينة" لـ "ريما". ثمة عدّة طرق ممكنة، من بينها:
- يمكن لـ "زينة" أن تطرح سؤالًا: "ريما، هل تقولين إنّك لم تعودي تحبّين سامر؟"
 - يمكن لـ "زينة" أن تقول لـ "ريما" إنّها لا تفهم: "أظنّ أنّي لا أفهم حقًا لماذا لا تريدان الذهاب. كنت أظنّ أنّك تحبّين سامر".
 - يمكن لـ "زينة" أن تكرّر الرسالة التي تعتقد أنّ "ريما" أرسلتها: "ريما، يبدو أنّك قلقة بشأن رؤية سامر في الحفلة؟"

١٠. الإشارة إلى أنّ كلّ واحدة من هذه الاستجابات تفتح المجال أمام "ريما" للتواصل مجددًا مع "زينة" وإعطائها معلومات إضافية. فبغيا بمرود رجعي من "زينة"، "ريما" لن تعرف ما إذا كانت "زينة" قد أساءت الفهم، ولن تعرف "زينة" ما قصده "ريما" حقًا. فإذا لم تطرح "زينة" أيّ أسئلة، قد لا تخبرها صديقتها "ريما" ما تشعر به فعلاً.

١١. سؤال المجموعة عمّا إذا كانت لديها أيّ أسئلة أو تعليقات، وأخذ الوقت الكافي للتأكّد من أنّ الجميع يفهمون التبادل الذي ينطوي عليه التواصل.

١٢. الطلب من المجموعة أن يعطوا أسبابًا محتملة لصعوبة التواصل بين الناس في بعض الأحيان (أي أمثلة عن "سوء التواصل"). بعض الأمثلة قد تشمل:

- المرسل لا يرسل رسالة واضحة.
- المتلقّي لا يصغي جيّدًا ولا يفهم الرسالة الصحيحة.
- المتلقّي لا يستوضح الرسالة عبر التحقق ممّا يعنيه المرسل فعلاً.
- المرسل يتغاضى عن المردود الرجعي الذي يعطيه المتلقّي، و/أو لا يستجيب له.

١٣. إخبار المشاركين بأنّك ستتابع ورشة العمل من خلال استكشاف العقبات التي تحول دون التواصل الناجح، ثمّ تحديد بعض الخطوات اللازمة لذلك.



الغرض من النشاط

- تعريف المشاركين بمفهوم السلوك السليبي (غير الجازم) والعدائي.
- تشجيع المشاركين على التأمل الذاتي بشأن أنماط التواصل الخاصة بهم.



المواد

- لوح قلاب/لوح عادي.
- أقلام تعليم/طبشور.
- ثلاث لافتات تحمل العناوين التالية: نادرًا، وأحيانًا، وغالبًا.
- اللوح القلاب: "قائمة بسلوك المهاجمة والتجنب".



مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "المهاجمة والتجنب" في Life Skills Manual (٢٠٠١): Peace Corps.
- تمّت أقلمته أيضًا من نشاط "التواصل بجزم" في Hunter-Geboy, Carol; Washington, DC.
- Life Planning Education: A Youth Development Program (١٩٩٥): Advocates for Youth.



التحضير

- تجهيز ثلاث لافتات تحمل العناوين التالية: نادرًا، وأحيانًا، وغالبًا.
- إعداد اللوح القلاب: "قائمة بسلوك المهاجمة والتجنب"، بالاستناد إلى القوائم المقدّمة في الخطوة ٥ أدناه.

إرشادات:

1. وضع اللافتات الثلاثة التي تحمل العناوين نادرًا، وأحيانًا، وغالبًا في ثلاثة مواقع مختلفة على الأرض.
2. الشرح للمشاركين أنّ ثمة طرق كثيرة للتواصل، وأنّ الأشخاص يتصرفون بالعديد من الطرق المختلفة عندما يتواصلون مع بعضهم البعض. على سبيل المثال، يصرخ الأشخاص في بعض الأحيان أو يشعرون بالغضب لكن لا يقولون شيئًا للشخص الذي يشعرون بالغضب تجاهه.
3. الشرح لهم أنّك تريد من الجميع التزام الصمت في هذا النشاط. سوف تقرأ ببطء قائمة من الطرق المختلفة للتواصل التي قد تصبح عوائق تحول دون التفاعل الناجح بين المرسل والمتلقي. بعد قراءة النقطة الأولى من القائمة (المضايقة مثلاً)، تطلب من الجميع التوجّه نحو اللافتة التي تصف على أفضل وجه مدى تواصلهم بهذه الطريقة. على سبيل المثال:
 - إذا كانوا غالبًا ما يضايقون الآخرين، عليهم التوجّه إلى لافتة "غالبًا".
 - إذا كانوا يضايقون الآخرين أحيانًا، عليهم التوجّه إلى لافتة "أحيانًا".
 - إذا كانوا نادرًا ما يضايقون الآخرين، عليهم التوجّه إلى لافتة "نادرًا".
4. من المهم أن لا إجابات صحيحة أو خاطئة، وأنهم ليسوا بصدد إطلاق الأحكام على بعضهم البعض. فالهدف من هذا النشاط هو التوعية حول طرق مختلفة للتواصل، وهذا النشاط يركّز على الطرق التي من شأنها أن تخلق حواجز تحول دون التواصل الناجح.
5. بدء التمرين بقراءة العمود الأول من الكلمات أولاً (المهاجمة) ثم العمود الثاني (التجنب). والطلب من المشاركين أن يتفاعلوا مع كلّ كلمة أو عبارة بالدور، من خلال التوجّه نحو الإشارة الأقرب إلى وصف أسلوبهم الاعتيادي في التواصل. كميسرين، يمكنكم تبادل الأدوار وقيام كلّ واحد منكم بقراءة قائمة.

المهاجمة	التجنب
النفاق	الانسحاب
الصراخ	العبوس بصمت
الإصرار (أنا على حق!)	صبّ الغضب على الشخص الخطأ
الانتقام (سأنتقم منك)	القول إنك تعامل بطريقة غير عادلة
التحذير (إذا لم...)	التحدث عن شخص من وراء ظهره
المقاطعة	التصرف بتهذيب ولكن الشعور بالغضب
الانفجار غضباً	الشعور بالاكتمال والإحباط
التهكم	البقاء ساكناً على أفكارك أو مشاعرك
الإهانة	محاولة نسيان المشكلة
التصحيح	

٦. لصاق اللوح القلّاب الذي يحمل قائمة الكلمات على الحائط. الإشارة إلى أنّ الكلمات التي ستقرأها أولاً تمثّل تصرّفات هجومية، والكلمات في القائمة الثانية تمثّل تصرّفات اجتنابية.

٧. الطلب من المشاركين أن يتأمّلوا للحظة في مجموعة التصرفات التي يقوم بها الأشخاص أكثر من غيرها.

٨. ثمّ الطلب من المشاركين أن يفكروا في الأسباب التي قد تدفع الأشخاص إلى التصرف بطريقة هجومية أو اجتنابية.

٩. إجراء عصف ذهني حول كلمة "مهاجمة"، ثمّ كلمة "تجنب". قد يتمّ التعبير عن مشاعر إيجابية وسلبية بشأن كلّ كلمة. تدوين هذه الأفكار على ورق لوح قلّاب.

١٠. الشرح لهم أنّه عند الحديث عن التواصل، ما أسميناه سلوكاً هجومياً وسلوكاً اجتنابياً، يمكن أن يصنّف أيضاً على أنّه "سلوك عدائي" و"سلوك سلبي (غير جازم)".

١١. تشجيعهم على إجراء مناقشة تأملية حول طرق التواصل هذه، مسترشداً بالأسئلة التالية:

- هل هذه طرق فعّالة لإيصال رسالتكم؟
- ما هي فوائد طرق التواصل/التصرف المختلفة هذه، وتحدياتها؟
- لماذا من المهمّ التأمّل حول طرقنا الخاصة للتواصل؟
- هل يمكنكم التفكير في حالة يكون فيها من مصلحتكم الفضلى أن تردّوا بطريقة سلبية (غير جازمة) أو عدائية؟

١٢. اختتام هذه المناقشة شارحاً أنّ الردّ السلبي (غير الجازم) ليس عادة في مصلحتنا الفضلى، لأنّه يعطي الآخرين فرصة تقويض حقوقنا. إلّا أنّه ثمة أوقات يكون فيها عدم الجزم الردّ الأنسب.

إذا كان الوضع خطيراً مثلاً، قد يكون هذا هو الحلّ الأفضل لأنّه قد لا يؤلّد هجوماً. كذلك، نادراً ما يكون الردّ العدائي في مصلحتنا الفضلى، لأنّه غالباً ما يؤدّي إلى تفاقم النزاع. في أغلب الأحيان، لا تكون السلوكيات العدائية والسلبية (غير الجازمة) مفيدة في التواصل مع الأشخاص الآخرين.

١٣. الشرح أنّك سوف تقدّم أسلوباً ثالثاً للتواصل يدعى "السلوك الجازم" في النشاط التالي.



السلوك السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم: لعب أدوار

١,٤

الغرض من النشاط



- عرض مفهوم السلوك الجازم.
- ممارسة السلوك السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم.

المواد



- لوح قلاب يوجز السلوك السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم.
- ورقة توزيع: السلوك السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم.
- سيناريوهات لعب الأدوار.

مصدر النشاط



- تمّت أقلمته من نشاط "لعب الأدوار" في Peace Corps (٢٠٠١): Life Skills Manual, Session ٣: Assertiveness: Passive, Assertive, Aggressive.
- تمّت أقلمته أيضًا من نشاط "التواصل بجزم" في Hunter-Geboy, Carol; Washington, DC: Life Planning Education: A Youth Development Program (١٩٩٥): Advocates for Youth.

التحضير



- تحضير نسخ من ورقة التوزيع السلوك السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم، الموجودة في نهاية ورشة العمل هذه.
- طباعة نسخ من سيناريوهات لعب الأدوار. ثمة سيناريوهات في نهاية ورشة العمل هذه. من المهم أن تؤقلم هذين السيناريوهين بما يناسب الوضع الخاص بالمشركين. أو يمكنك أن تؤلف سيناريوهات خاصة بك، شرط أن تحقق الهدف من النشاط.

إرشادات:

١. بدء هذا النشاط من خلال التأمل حول أمثلة إضافية عن السلوك العدائي والسلبي (غير الجازم). تدوين الاقتراحات على لوح قلاب إذا لزم الأمر. (استخدام القائمة أدناه لتوجيهك: إنها مأخوذة من ورقة التوزيع الخاصة بورشة العمل هذه).

السلوك العدائي

- التعبير عن مشاعرك، أو آرائك، أو رغباتك بطريقة تهدّد الشخص الآخر أو تشكّل عقابًا له
- الدفاع عن حقوقك الخاصة من دون مراعاة الشخص الآخر
- وضع نفسك أولاً على حساب الآخرين
- التغلب على الآخرين
- تحقيق أهدافك الخاصة، لكن على حساب الآخرين
- التصرفات المتسلطة، على سبيل المثال: الصراخ، التطلّب، عدم الإصغاء إلى الآخرين؛ القول إن الآخرين على خطأ؛ الميل إلى الأمام؛ الازدراء بالآخرين؛ التلويح بالإصبع أو الإشارة به إلى الآخرين؛ التهديد؛ أو الشجار

السلوك السلبي (غير الجازم)

- الإدعان لمشئنة الآخرين؛ الأمل في الحصول على ما تريد من دون أن يتوجّب عليك قوله؛ ترك الآخرين يخمّنون، أو تركهم يقرّرون عنك
- عدم القيام بأي شيء للدفاع بجزم عن حقوقك
- وضع الآخرين أولاً على حساب مصلحتك
- الإدعان لما يريده الآخرون
- التزام الصمت عندما يزعجك شيء
- كثرة الاعتذار
- التصرف بخنوع، على سبيل المثال: التحدّث بهدوء، الضحك بعصبية، ارتخاء الكتفين، تجنّب الخلاف، إخفاء الوجه باليدين.

٢. الشرح للمشاركين أن ثمة طريقة ثالثة للتواصل وتوجيه الرسائل، وهي تُدعى "السلوك الجازم". إضافة لوح قلّاب بعنوان "السلوك الجازم" إلى لوحَي "السلوك العدائي" و "السلوك الاجتماعي".

٣. إعطاء بعض الأمثلة عن معنى التصرف بجزم، وإضافتها إلى اللوح القلاب. على سبيل المثال:
- إخبار الشخص بما تريده بالضبط، بطريقة لا تبدو فظة أو تهديدية له
 - الدفاع عن حقوقك الخاصة من دون الانتقاص من حقوق الآخرين
 - احترام نفسك واحترام الشخص الآخر
 - الإصغاء والتحدّث
 - التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة "متوازنة"
 - التمتع بالثقة، من دون أن تكون "ملحاً"
 - الحفاظ على التوازن، والتركيز، وإظهار التعاطف؛ معرفة ما تريد قوله؛ مع الإصغاء في الوقت نفسه إلى الشخص الآخر؛ توحّي الدقّة؛ استخدام جُمْل "الأنا"؛ التحدّث وجهاً لوجه مع الشخص؛ عدم التأقّف أو التهكّم؛ استخدام لغة جسد تُظهر أنك حازم؛ الحفاظ على الهدوء.

٤. توزيع ورقة التوزيع حول السلوك السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم، لتكون المعلومات متوقّرة للمشاركين.

٥. الشرح للمشاركين أنهم سيقومون الآن بلعب أدوار، كي يفهموا الاختلافات بين السلوك السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم، على نحو أكمل. توزيع المشاركين ضمن مجموعات أصغر وإعطاء سيناريو لعب أدوار لكل مجموعة (استعمال السيناريوهات الموجودة في نهاية ورشة العمل أو التي أعدتها بنفسك). منح المجموعات ١٠ دقائق للتخصّص للعب الأدوار.

٦. الطلب من المجموعات التي تقوم بالسيناريو رقم ١ بأن تقدّم عرضها أولاً.

٧. الطلب من المشاركين تحديد السلوك السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم أثناء مشاهدتهم لسيناريو لعب الأدوار الأول. عليهم أيضاً أن يحاولوا تحديد لغة الجسد التي ترافق كلّ سلوك.

٨. بعد تأدية المجموعات للسيناريو رقم ١، مناقشة النقاط التالية:
- هل سلوك "وليد" سلبي (غير جازم)، أم عدائي، أم جازم؟ (الجواب الصحيح هو عدائي).
 - ما هي الأسباب التي دفعتمكم إلى إعطاء هذا الجواب؟ ما الذي قام به "وليد" لتقرّروا على أساسه أنه يبدي سلوكاً عدائياً؟ ماذا قال؟ وبأيّ طريقة قال ذلك؟
 - كيف تصفون لغة جسد "وليد"؟

قد تشمل الأجوبة:

- لغة الجسد - الاقتراب من الفتاة واحتلال مساحتها الشخصية؛ اتّخاذ وضعية المواجهة وجهاً لوجه أو الوقوف «واضعاً يديه على خاصرتيه»
- المقاطعة
- التحدّث بصوت مرتفع
- إهانتها عبر وصفها بال«صبيانية»
- هل سلوك "سارة" سلبي (غير جازم)، أم عدائي، أم جازم؟ (الجواب الصحيح هو سلبي (غير جازم)).
- ما هي الأسباب التي دفعتمكم إلى إعطاء هذا الجواب؟ ما الذي قامت به لتقرّروا على أساسه أنها تبدي سلوكاً سلبياً (غير جازم)؟ ماذا قالت؟ وبأيّ طريقة قالت ذلك؟
- كيف تصفون لغة جسد "سارة"؟

قد تشمل الأجوبة:

- لغة الجسد - طأطأة الرأس، الصوت الخافت
- الإذعان لمشيئة الآخرين
- الانتقاص من قيمة نفسها - «أعرف أنك ستعتقد أنني سخيفة، ولكن...»

٩. بعد ذلك، الطلب من المجموعات التي تقوم بالسيناريو رقم ٢ أن تؤدي أدوارها.

١٠. ثم مناقشة النقاط التالية:

- هل سلوك "شادية" سلمي (غير جازم)، أم عدائي، أم جازم؟ (الجواب الصحيح هو جازم)
- ما هي الأسباب التي دفعتكم إلى إعطاء هذا الجواب؟ ما الذي قامت به لتقرروا على أساسه أنها تبدي سلوكاً جازماً؟ ماذا قالت؟ وبأي طريقة قالت ذلك؟
- كيف تصفون لغة جسد "شادية"؟

قد تشمل الأجوبة:

- تحدّثت بصوت هادئ وحازم
- ناقشت احتياجاتها؛ أوضحت مشاعرها
- تحقّقت من أنه يتقبّل ما تقوله
- لغة الجسد - واجهته، ونظرت إليه مباشرة

١١. اختتام المناقشة بطرح الأسئلة التالية:

- هل يُعتبر السلوك الجازم برأيكم طريقة فعّالة للتواصل وتمرير رسالتكم؟
- ما هي إيجابيات السلوك الجازم وسلبياته؟
- هل يكون السلوك الجازم في مصلحتكم الفضلى دائماً؟

١٢. في نهاية النشاط، شرح ما يلي:

الردّ الجازم عادة ما يكون في مصلحتنا الفضلى، بما أنه أفضل فرصة لنا للحصول على ما نريده من دون الإساءة إلى الشخص الآخر (الأشخاص الآخرين). غير أن الجزم يمكن أن يُعتبر غير لائق في بعض الأحيان. ففي حالات الانفعال الشديد، أو إذا كان الأشخاص قد تعاطوا الكحول أو غيرها من المخدّرات، أو إذا كان الأشخاص يحملون أسلحة، أو إذا وجدنا أنفسنا في مكان غير آمن، قد لا يكون الجزم الخيار الأكثر أماناً.

من المهم أن نتأمّل في كيفية جعل التواصل أكثر فعالية، وفي نوع التواصل الأنسب في الحالات الصعبة.

١,٥ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم

يرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية.



شارلوت بونغ/مؤسسة إنقاذ الطفل

نشاط إضافي: إيصال الرسالة 15

ملاحظة للميسر: يجوز إدراج هذا النشاط في ورشة العمل إذا سمح الوقت بذلك، نظرًا إلى السياق المحدّد. يُعتبر هذا النشاط مفيدًا في الظروف حيث يودّ الميسر التشديد على أهمية طرح أسئلة الاستيضاح وعدم افتراض رسائل قد تتحوّل إلى قصص خاطئة (الأمر الذي قد يؤدي بدوره إلى حالات سوء تفاهم ونزاعات).

الغرض من النشاط



- تمكين المشاركين من التأمل حول كيفية حصول التواصل.

المواد



- مساحة.

مصدر النشاط



- تمّت أقلمته من نشاط "شائعات، هاتف" في Corps (٢٠٠١): Life Skills Manual Peace.

إرشادات:

١. الطلب من المشاركين أن يقفوا على شكل دائرة أو صفّ. الطلب من أحد المتطوعين أن يفكر في جملة، أو تقديم جملة للمشاركة الأول في الصف (على سبيل المثال: "كم شخصًا يحب أن يعمل في الحديقة؟" أو "ليت بإمكانني أن أسير إلى النهر").

٢. الطلب من المشارك الأول أن يهمس بهذه الجملة إلى الشخص الذي على يمينه.

٣. على هذا الشخص بدوره أن يهمس بالجملة إلى الشخص الذي على يمينه، وهكذا دواليك، بحيث يستمرّ الهمس بين المشاركين في الدائرة أو الصفّ، حتّى تبلغ الرسالة المشارك الأخير. على كلّ شخص أن يهمس بما سمعه، ولا يحقّ له أن يطلب تكرار الجملة.

٤. أخيرًا، عند بلوغ الرسالة المشارك الأخير في الدائرة أو الصفّ، الطلب من هذا الشخص أن يقولها بصوت عالٍ.

٥. ثمّ الطلب من المشارك الأول أن يخبر المجموعة ما كانت الجملة الأساسية. وعادة ما تكون مختلفة جدًا عن الجملة النهائية!

٦. لتشجيع المشاركين على التأمل، طرح الأسئلة التالية:

- كيف وجدتم هذا النشاط؟
- ما علاقته بمهارات التواصل؟

٧. اختتام النشاط من خلال الإشارة إلى النشاط في ١،٢، حيث تمّت مناقشة مفهوم "المُرسل"، و"المتلقّي"، وأهمية طرح أسئلة توضيحية. قول:

تحدّثنا في وقت سابق من ورشة العمل عن انتقال الرسائل بين "المُرسل" و"المتلقّي". هذا النشاط يوضح ما يحصل إذا لم يطرح المتلقّي أسئلة توضيحية (مردود رجعي)، أو إذا لم يتحقّق المرسل من أنّ رسالته فُهمت بشكل صحيح.

ورقة توزيع: السلوك السلبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم للنشاط ١,٤

السلوك السلبي (غير الجازم)

- الإذعان لمشيئة الآخرين؛ الأمل في الحصول على ما تريده من دون أن يتوجّب عليك قوله؛ ترك الآخرين يخبّون، أو تركهم يقرّرون عنك
- عدم القيام بأيّ شيء للدفاع بجزم عن حقوقك
- وضع الآخرين أولاً على حساب مصلحتك
- الإذعان لما يريده الآخرون
- التزام الصمت عندما يزعجك شيء
- كثرة الاعتذار
- التصرف بخنوع، على سبيل المثال: التحدّث بهدوء، الضحك بعصبية، ارتخاء الكتفين، تجنّب الخلاف، إخفاء الوجه باليدين

السلوك العدائي

- التعبير عن مشاعرك، أو آرائك، أو رغباتك بطريقة تهدّد الشخص الآخر أو تشكّل عقاباً له
- الدفاع عن حقوقك الخاصة من دون مراعاة الشخص الآخر
- وضع نفسك أولاً على حساب الآخرين
- التغلّب على الآخرين
- تحقيق أهدافك الخاصة، لكن على حساب الآخرين
- التصرفات المتسلّطة، على سبيل المثال: الصراخ، التطلّب، عدم الإصغاء إلى الآخرين؛ القول إنّ الآخرين على خطأ؛ الميل إلى الأمام؛ الازدراء بالآخرين؛ التلويح بالإصبع أو الإشارة به إلى الآخرين؛ التهديد؛ أو الشجار.

السلوك الجازم

- إخبار شخص بما تريده بالضبط، بطريقة لا تبدو فظة أو تهديدية له
- الدفاع عن حقوقك الخاصة من دون الانتقاص من حقوق الآخرين
- احترام نفسك واحترام الشخص الآخر
- الإصغاء والتحدّث
- التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة "متوازنة"
- التمتع بالثقة، من دون أن تكون "ملحاً"
- الحفاظ على التوازن، والتركيز، وإظهار التعاطف؛ معرفة ما تريد قوله؛ مع الإصغاء في الوقت نفسه إلى الشخص الآخر؛ توخّي الدقّة؛ استخدام جُمْل "الأنا"؛ التحدّث وجهاً لوجه مع الشخص؛ عدم التأفّف أو التهكّم؛ استخدام لغة جسد تُظهر أنّك حازم؛ الحفاظ على الهدوء.

سيناريوهان للعب الأدوار للنشاط ١,٤

١. "وليد" يواعد "سارة" منذ قرابة الشهر. يريد منها أن تأتي إلى منزله، وأهله ليسوا في المنزل. وبما أنّ "وليد" يتحدّث غالباً عن تعزيز الجانب الجسدي من العلاقة، تشعر "سارة" بالقلق من التواجد بمفردها معه. تحاول التحدّث عن مشاعرها عدّة مرّات، إلّا أنّ "وليد" يقاطعها باستمرار. أخيراً، تقول "سارة"، مطأطئة رأسها، وبصوت خافت: «أعرف أنّك ستعتقد أنّي سخيّة، ولكن...»، فيقاطعها "وليد" مجدّداً، ويقترب منها في وضعية مجابهة، ويقول بصوت مرتفع، واضعاً يديه على خصرتيه: «أنتِ سخيّة فعلاً، وليس هذا وحسب، بل إنّك صبيانيّة أيضاً!» تخفض سارة رأسها، وتنظر إلى الأرض، وتوافق على الذهاب إلى منزل "وليد".

٢. "شادية" مستاءة من «كامل». عندما تراه، تقول له: «كامل، يجب أن أتحدّث إليك على الفور. هل يمكننا أن نتحدّث على انفراد؟» فينتقلان إلى غرفة أخرى. تجلس "شادية" بشكل مستقيم واضعة يديها على الطاولة، وتنتظر إلى «كامل» مباشرة. تقول له بصوت هادئ لكن حازم: «فكّرت في اقتراحك بشأن تناولنا العشاء سوياً، لكنّي لا أشعر بالارتياح حيال ذلك. أعتقد أنّنا نحتاج إلى مزيد من الوقت لتوطيد صداقتنا قبل أن نمضي الوقت بمفرّدنا. أنا أحبّك حقّاً، وأعرف أنّك ترغب في أن نكون بمفرّدنا، لكنّي لست مستعدة لذلك بعد. هل يناسبك ذلك؟»



ورشة العمل ٢: لغة الجسد و"جُمَل الأنا"

الغرض من ورشة العمل			
<ul style="list-style-type: none"> • استكشاف لغة الجسد والتشجيع على التفكير في أهمية لغة الجسد. • ممارسة التواصل الخالي من الأحكام من خلال استخدام جُمَل الأنا. 			
النشاطات	المواد	الوقت اللازم	
٢,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة	• قَبْعة/سَلَة.	١٠	
٢,٢ رسمة التواصل	• رسمتان مختلفتان لكل اثنين من المشاركين (نماذج الرسومات موجودة في نهاية ورشة العمل هذه).	٢٠	
	• أقلام وأوراق.		
٢,٣ لغة الجسد: كيف يشعرون؟	• لوح قَلَاب/لوح عادي.	٢٥	
	• قلم تعليم/طبشور.		
	• قصاصات ورق (أو بطاقات فهرسة)		
	تحمل صفات.		
	• وعاء.		
٢,٤ جُمَل "الأنت" و"الأنا"	• سيناريوهات لعب الأدوار (ثَمَة مثالان موجودان في نهاية ورشة العمل هذه).	٥٠	
	• لوح قَلَاب يوجز خطوات إنشاء جُمَل الأنا.		
	• أوراق وأقلام رصاص/أقلام حبر لكل اثنين من المشاركين.		
٢,٥ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم	• لوح قَلَاب/لوح مع رسومات لوجوه السمايلي.	١٥	
	• قلم تعليم/طبشور.		
	• قَبْعة/سَلَة.		
	• أقلام رصاص/أقلام حبر لكل مشارك.		
	• أوراق لكل مشارك.		
المجموع		١٢٠ دقيقة	

ملاحظة للميسر: تم توفير سيناريوهات لعب الأدوار في نهاية ورشة العمل هذه. من المهم أن تؤقلم هذين السيناريوهين بما يناسب الوضع الخاص بالمشاركين. أو يمكنك أن تؤلف سيناريوهات خاصة بك، شرط أن تحقق أهداف ورشة العمل/النشاط.

٢,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة 10

يُرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

إرشادات:

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم:
اليوم، سوف نبدأ ورشة العمل بنشاطٍ يرمي إلى استكشاف أهمية لغة الجسد. ثم، سوف نمارس كيفية التواصل بطريقة جازمة باستخدام جُمل الأنا.

٢,٢ رسمة التواصل 20



الغرض من النشاط

- التشجيع على التفكير في أهمية لغة الجسد.



المواد

- رسمتان مختلفتان لكل اثنين من المشاركين (نماذج الرسومات موجودة في نهاية ورشة العمل هذه).
- أقلام وأوراق.



مصدر النشاط

- المصدر مجهول.



التحضير

- تحضير نسخ من الرسمتين المختلفتين لكل اثنين من المشاركين.

إرشادات:

١. توزيع المشاركين ضمن مجموعات تتألف من شخصين، والطلب منهم الجلوس ظهرًا لظهر.
٢. إعطاء رسمة لواحد من المشاركين في كل من المجموعات. إعطاء قلم رصاص/قلم حبر وورقة للمشارك الآخر.
٣. بعد ذلك، الطلب من الشخص الذي يحمل الرسمة أن يصفها للشريك باستخدام الكلمات فقط. وعلى الشريك أن يحاول صنع الرسمة استنادًا إلى الوصف المُعطى. منح خمس دقائق للقيام بذلك.
٤. عند انتهاء الوقت، الطلب من المشاركين في كل مجموعة مقارنة رسمتيهما.
٥. ثم الطلب من المشاركين تبادل الأدوار. إعطاء الرسمة الأخرى للمشارك الثاني. صار الآن دوره ليصف الرسمة للشريك، ليتأكد هذا الأخير من صنع الرسمة. منح خمس دقائق أخرى للقيام بذلك.
٦. عند انتهاء الوقت، الطلب من المشاركين في كل مجموعة مقارنة رسمتيهما.
٧. تشجيع المشاركين على القيام بمناقشة ضمن المجموعة الكبيرة، مسترشدًا بالأسئلة التالية:
 - كيف وجدتم هذا النشاط؟
 - ما هو الجانب الصعب، وما هو الجانب السهل فيه؟
 - كيف أثر عدم التمكن من رؤية الشخص الآخر على التواصل بينكما؟
٨. في حال لم يأت أحد على ذكر ذلك، يجب الإشارة إلى أهمية الحصول على فرصة قراءة لغة الجسد عند التواصل مع الآخرين.



لغة الجسد: كيف يشعرون؟

٢,٣



الغرض من النشاط

- تشجيع المشاركين على تحديد أنواع مختلفة من لغة الجسد واستخدامها.



المواد

- لوح قلاب/لوح عادي.
- قلم تعليم/طبشور.
- بطاقات فهرسة - تحمل كل بطاقة شعورًا واحدًا.
- علبة للبطاقات.



مصدر النشاط

- تمت أقلمته من نشاط "الجلسة ١,٣ التواصل" (غير متوفر) في Youth Connect <http://www.Youth Connect Communication.pdf-١,٣/٠٣/٢٠١٢/youthconnectthailand.org/wp-content/uploads>



التحضير

- قبل ورشة العمل، تحضير بطاقات الفهرسة على النحو الوارد وصفه في الملاحظة للميسر أدناه.



ملاحظة للميسر: كتابة المشاعر أدناه على بطاقات فهرسة، على أن تحمل كل بطاقة شعورًا واحدًا. بإمكانك أيضًا أن تضيف مشاعر أخرى بحسب الاقتضاء.

- غاضب
- خائب الظن
- خجول
- خائف
- ساخط
- منهك
- حزين
- سعيد
- متوتر
- مُحرج
- متحمس
- ضجر

وضع بطاقات الفهرسة في علبة حتى يتمكن المشاركون من إخراجها بسهولة، الواحدة تلو الأخرى.

إرشادات:

١. كتابة "التواصل غير اللفظي" على لوح قلاب ورسم عمودين تحته، بعنواني "المشاعر" و "السلوكيات". ترك العمودين الفعليين فارغين الآن.

الشعور	السلوك
الحزن	وجه كئيب
الحزن	دموع
الحزن	منسحب
الحزن	عابس
الخوف	متيقظ
الخوف	فكان مشدودان
الخوف	جامد
الخوف	هارب
السعادة	مبتسم
السعادة	ضاحك
السعادة	لغة جسد منفتحة
متابعة القائمة	

٢. تذكير المشاركين بنشاط "التعريف بالتواصل" في ورشة العمل ١ ومفاهيم المرسل، والمتلقي، والرسالة، والمردود الرجعي (في حال تم تطبيق ورشة العمل هذه).

٣. الشرح أنه من المهم قراءة لغة جسد الشخص، ولكن قد تحدث تحديات في مجال التواصل إذا كانت أفعال المرسل أو لغة جسده تتعارض مع ما يقوله بطريقة ما. ومن المرجح أن يفسر المتلقي الرسالة بناء على ما يراه، أو يسمعه، أو الاثنين معاً.

٤. التشجيع على مناقشة ما تعنيه "لغة الجسد". وتوضيح أن لغة الجسد تعني التعبير عن المشاعر من خلال حركة الجسم وتعابير الوجه.

٥. الطلب من المجموعة أن تعطي أمثلة عن لغة الجسد وإعطاء بضعة أمثلة بنفسك، كالابتسام، وهز الكتفين، والنظر إلى الأعلى.

٦. الشرح أن هذا النشاط سيتيح أمام المجموعة فرصة ممارسة التواصل باستخدام لغة الجسد.

٧. شرح النشاط:

يأخذ أحد المشاركين إحدى البطاقات التي كتبت عليها المشاعر ويمثل الشعور الموجود عليها من دون أن يتكلم. على بقية المجموعة أن تخمن ما هو الشعور. فينادي بما هو الشعور برأيه. وما أن ينجح أحد في تخمين الشعور الصحيح حتى يأخذ هذا الشخص بطاقة أخرى ويمثل ما هو مكتوب عليها، من دون أن يتكلم أيضاً. وستستمر اللعبة إلى أن تنفذ البطاقات أو ينتهي الوقت.

٨. الطلب من أول متطوع أن يسحب بطاقة ويمثل الشعور المكتوب عليها. مساعدة المتطوع إذا بدا أنه يواجه صعوبة في تمثيل الشعور المكتوب على البطاقة.

٩. عند تحديد كل شعور بشكل صحيح، كتابته في العمود الأيمن من اللوح القلاب، والطلب من المجموعة تعداد التصرفات التي ساعدتهم على تحديد هذا الشعور. كتابتها في العمود الأيسر. على سبيل المثال، إذا كان الشعور "خائب الظن"، فقد تشمل التصرفات هز الكتفين، و/أو التنهّد، و/أو طأطأة الرأس.

١٠. بعد الانتهاء من تمثيل جميع المشاعر، تشجيع المشاركين على التأمل من خلال طرح الأسئلة التالية:

- كيف وجدتم هذا النشاط؟ ما الذي أحببتموه أو لم تحبوه؟
- هل كان من السهل أم من الصعب التعبير عن المشاعر المختلفة باستخدام لغة الجسد وحدها؟
- ما الذي تعلمتموه من هذا النشاط؟
- كيف يمكنكم استخدام ما تعلمتموه من هذا النشاط عند التواصل مع الأشخاص في حياتكم اليومية؟

شاروت بوع/مؤسسة إنقاذ الطفل





جُمِّل "الأنت" و"الأنا"

٢,٤



الغرض من النشاط

- تعلّم طرق للتحدّث بفعالية إلى شخص لديك مشكلة معه.
- ممارسة إنشاء جُمِّل خالية من الأحكام وجُمِّل أنا.



المواد

- سيناريوهات لعب الأدوار.
- لوح قلاب بخطوات إنشاء جُمِّل أنا (يُرجى مراجعة الخطوة ٥ أدناه).
- أوراق وأقلام رصاص/أقلام حبر لكل اثنين من المشاركين.



مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "أنا وأنت" في Hanbury, Clare (٢٠٠٨): Life Skills Handbook.



التحضير

- ٣ إلى ٥ سيناريوهات لعب أدوار ذات صلة بوضع المشاركين (الاستيحاء من الأمثلة الواردة في الخطوة ١ أدناه).
- اللوح القلاب الذي يوجز خطوات إنشاء جُمِّل أنا (الواردة في الخطوة ٥ أدناه).

إرشادات:

١. شرح الهدف من هذا النشاط. ثم، توزيع المشاركين ضمن مجموعات من ثلاثة أشخاص، والطلب من أحد المشاركين في كل مجموعة أن يكون مراقبًا. على كل فريق أن يستعدّ لأداء سيناريو لعب أدوار مدته ٥ دقائق حول جدال بين شخصين. ستجد أدناه بعض الأمثلة عن سيناريوهات محتملة، لكن احرص، في حال استخدامها، على أقلمتها بما يناسب أوضاع المشاركين.
٢. الطلب من جميع المراقبين أن يشكّلوا مجموعة. الطلب من نصفهم أن يحصوا عدد المرات التي تُستخدم فيها كلمة "أنت" في كل سيناريو لعب أدوار، ومن نصفهم الآخر إحصاء عدد المرات التي تُستخدم فيها كلمة "أنا".
٣. ترك المجموعات تقوم بلعب الأدوار، وفي نهاية كل سيناريو، الطلب من المراقبين ذكر عدد المرات التي استُخدمت فيها كل من كلمتي "أنت" و"أنا".
٤. الشرح لهم:

جُمِّل "الأنت" عادة ما تكون جملاً حكمية، وغالبًا ما تنطوي على شيء من اللوم. هذا النوع من الجمل لا يراعي وجهة نظر الشخص الآخر كما ينبغي. وبالتالي، فهي عادة ما تساهم في تأجيج النزاع. إن جمل "الأنت" تحفّز المتلقّي غالبًا على الدفاع عن نفسه. جُمِّل "الأنا" تمكّن الشخص من توضيح وجهة نظره أو شعوره حيال وضع ما، بدلاً من إلقاء اللوم على الشخص الآخر. وإذا اقترنت بإصغاء صادق لما لدى الشخص الآخر ليقوله، تكون جُمِّل "الأنا" مفيدة في إيجاد حلّ للنزاع.
٥. الشرح للمشاركين ما يلي: سوف تواصلون استكشاف كيفية إنشاء جُمِّل "الأنا". لهذا الهدف، عرض اللوح القلاب: خطوات إنشاء جُمِّل أنا، واستعراض كل خطوة مع المشاركين:

الفعل:

عندما...

قولوا جملاً محدّدة وخالية من الأحكام، على سبيل المثال: "عندما تعود إلى المنزل في وقت متأخّر من الليل..."

لا تقولوا:

"عندما تقرّر أخيراً العودة إلى المنزل"

الردّ:

أشعر...

اسعوا إلى توضيح وجهة نظركم أو مشاعركم. مشاعركم حقيقة ولا يمكن معارضتها. على سبيل المثال: "...أشعر بأني حزين/ة ومجروح/ة..."

لا تقولوا:

"من الواضح أنّك لا تهتمّ/تهتمّين".

السبب:

لأنّ...

يمكنكم إضافة شرح، مع الحرص على أن يكون إيجابياً، لا جملة ملامة. على سبيل المثال: "...لأنّي أحبّ أن أمضي معك بعض الوقت مساءً."

لا تقولوا:

"...لأنّك لا تقوم/لا تقومين بأيّ شيء من أجلي." فالكلمات من مثل "أبداً" و"دائماً" يمكن أن تؤدّي إلى نزاع.

الاقتراح:

ما أودّه هو...

قولوا جملة عن التغيير الذي ترغبون في أن يحصل. على سبيل المثال: "ما أودّه هو أن أناقش هذا معك". اسألوا حول ما يشعر به الشخص الآخر إزاء طلبكم واصغوا بشكلٍ ناشط إلى الإجابة.

٦. الطلب من المشاركين الموزعين ضمن مجموعات تتألف من ثلاثة أشخاص، مناقشة أحد سيناريوهات لعب الأدوار وكتابة طرق يمكن للشخصيات من خلالها استخدام "جُمَل أنا" لتسوية الوضع. على سبيل المثال: والد غاضب من ابنه لأنّه لا يقوم بواجباته المنزلية/ من ابنته لأنّها لا تقوم بواجباتها المنزلية أبداً وغالباً ما يخرج مع أصدقائه/ تخرج مع أصدقائها.

مثال على "جملة أنا":

عندما لا تقوم/لا تقومين بواجباتك المنزلية، أشعر بالقلق وبخيبة الأمل لأنّي أريدك أن تحقّق/تحقّقي نتائج جيّدة في المدرسة. ما أودّه هو أن أناقش معك أسباب عدم رغبتك في العمل في المنزل وكيف يمكنني أن أساعدك. ما هي أفكارك حول هذا الأمر؟

٧. الاستعداد لمساعدة المشاركين في كتابة "جُمَل أنا" إذا لزم الأمر.

٨. الطلب من كلّ مجموعة تتألف من شخصين تقديم "جُمَل أنا" التي أعدتها للسيناريو المختار.

٩. أسئلة للمناقشة:

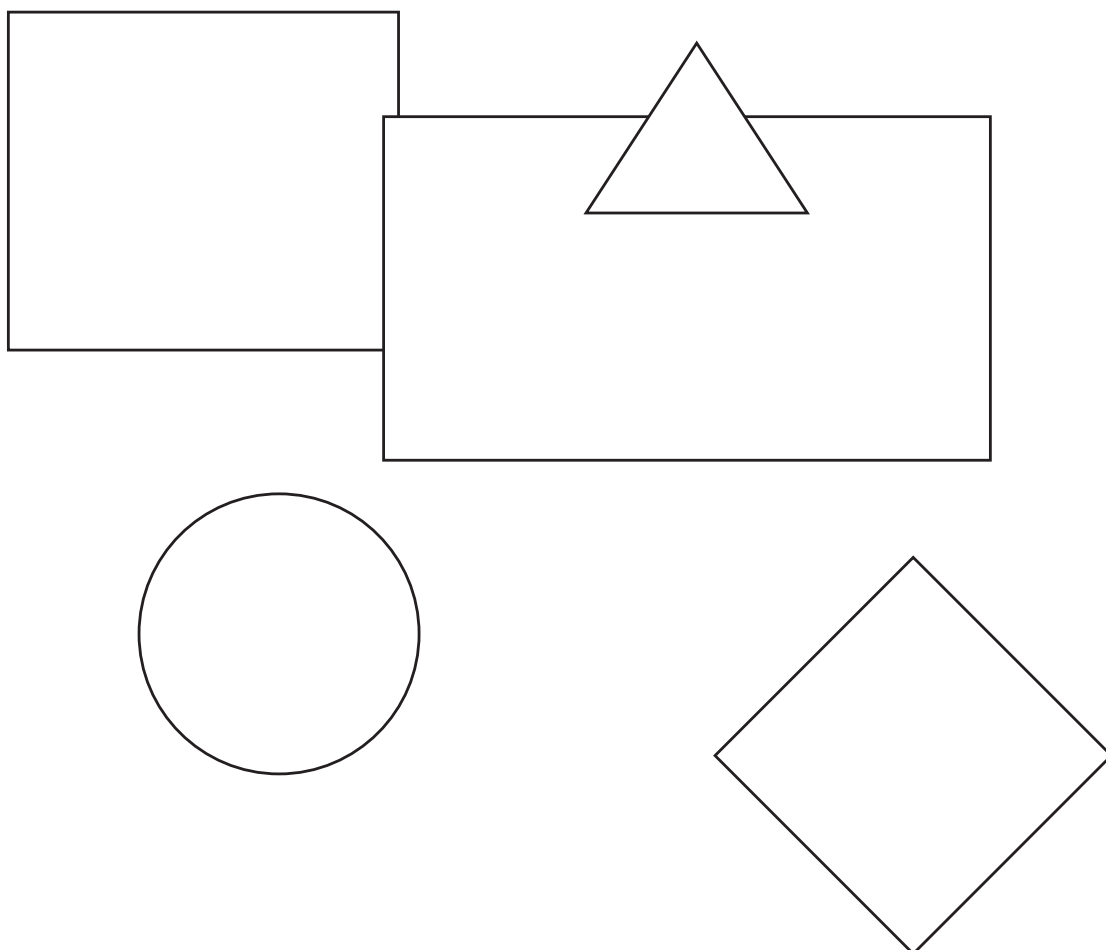
- كيف وجدتم هذا النشاط؟
- ما رأيكم في استخدام "جُمَل أنا"؟ كيف يمكنكم استخدامها في حياتكم اليومية؟

٢,٥ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم (١٥)

يرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

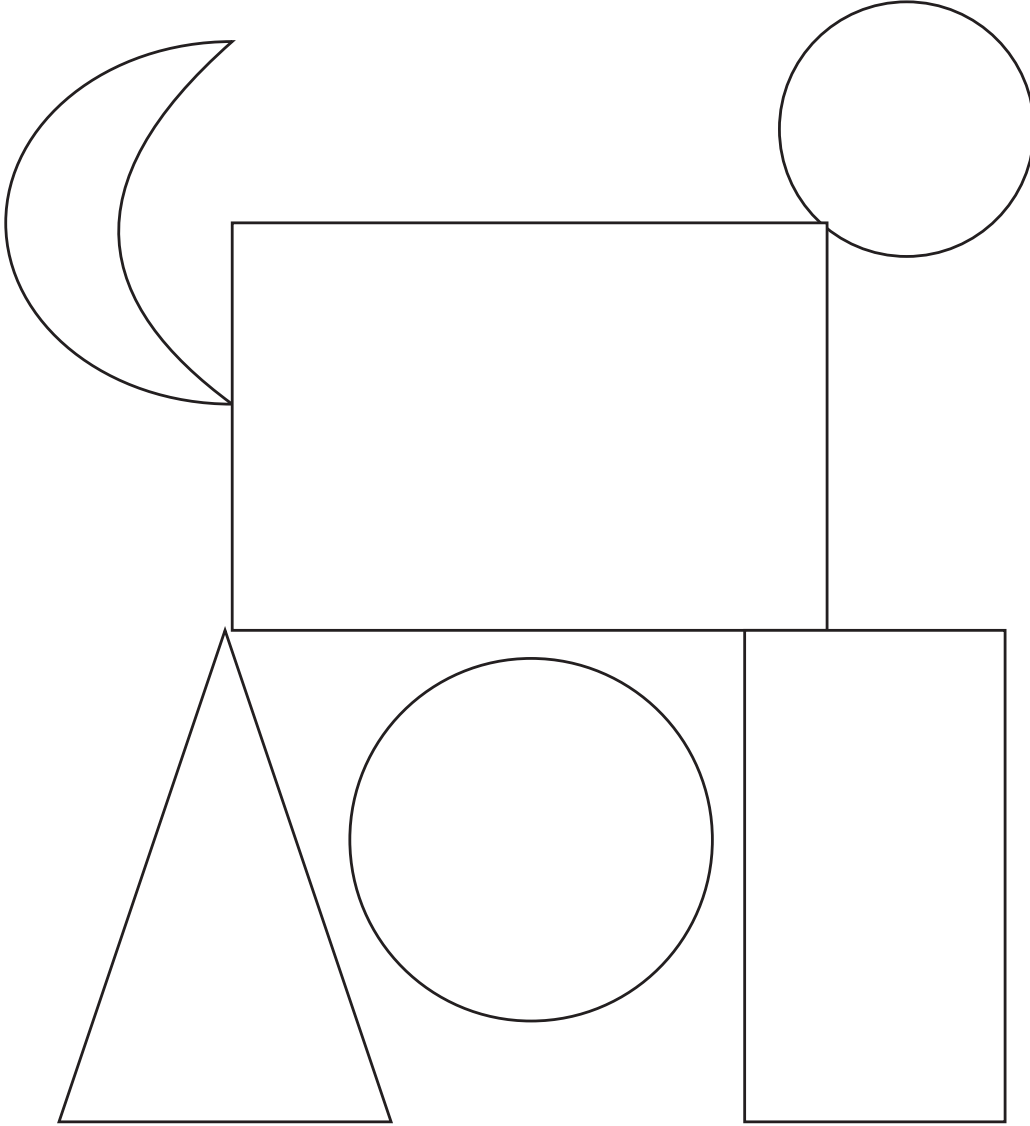
ورقة توزيع: رسومات للنشاط ٢,٢

الرسم ١



رسومات للنشاط ٢,٢

الرسم ٢





ورشة العمل ٣: الرسائل الجازمة

الغرض من ورشة العمل			
<ul style="list-style-type: none"> • تحديد خطوات إنشاء رسالة جازمة. • تمكين المشاركين من صياغة رسالة جازمة وإبلاغها. 			
النشاطات	المواد	الوقت اللازم	
٣,١	• خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة	١٠	• قَبْعة/سَلَة.
٣,٢	الرسائل الجازمة	٤٠	<ul style="list-style-type: none"> • لوح قَلَاب/لوح عادي. • أقلام تعليم/طبشور. • ورقة توزيع: صياغة رسالة جازمة. • لوح قَلَاب: خطوات إنشاء رسائل جازمة.
٣,٣	سلطة الفاكهة	١٠	<ul style="list-style-type: none"> • مساحة. • كراس.
٣,٤	إنشاء الرسالة الجازمة الخاصة بنا	٤٥	<ul style="list-style-type: none"> • لوح قَلَاب/لوح عادي. • أقلام تعليم/طبشور. • بطاقات سيناريوهات الجزم.
٣,٥	تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم	١٥	<ul style="list-style-type: none"> • لوح قَلَاب/لوح عادي مع رسومات لوجوه السمايلي. • قلم تعليم/طبشور. • قَبْعة/سَلَة. • أقلام رصاص/أقلام حبر لكل مشارك. • أوراق لكل مشارك.
المجموع		١٢٠ دقيقة	

٣,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة ١٥

يُرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

إرشادات:

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم:
اليوم، سوف نتعلّم عن الرسائل الجازمة. وسوف نتمرن على إنشاء الرسائل الجازمة وإبلاغها. الجدير بالذكر أنّ توجيه الرسائل الجازمة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بـ"جَمَل الأنا" التي تناولناها في ورشة العمل ٢: لغة الجسد وجَمَل الأنا (في حال تمّ تطبيق ورشة العمل هذه).



- التمرّن على خطوات صياغة رسالة جازمة.



- لوح قلاب/لوح عادي.
- أقلام تعليم/طبشور.
- ورقة توزيع: صياغة رسالة جازمة (موجودة في نهاية ورشة العمل هذه).
- لوح قلاب: خطوات إنشاء رسائل جازمة.



- تمّت أقلمته من نشاط "الرسائل الجازمة" في منظمة هيئة السلام (٢٠٠١): Life Skills Manual



- تحضير نسخ من ورقة التوزيع: صياغة رسالة جازمة.
- تحضير اللوح القلاب: خطوات إنشاء رسائل جازمة (يُرجى مراجعة الإرشادات أدناه). استخدام ورقة واحدة من اللوح القلاب لكل خطوة).



إرشادات:

١. الطلب من المشاركين إجراء عصف ذهني حول ما يعنيه الجزم. المساعدة في تعريف معناه إذا لزم الأمر، بالاستناد إلى التعاريف الواردة في ورشة العمل ١: التواصل السليبي (غير الجازم)، والعدائي، والجازم. (يُرجى مراجعة ورقة التوزيع على الصفحة ١٠٦). المعلومات نفسها مقدّمة في ما يلي:

السلوك الجازم

- إخبار شخص بما تريده بالضبط، بطريقة لا تبدو فظة أو تهديدية له
- الدفاع عن حقوقك الخاصة من دون الانتقاص من حقوق الآخرين
- احترام نفسك واحترام الشخص الآخر
- الإصغاء والتحدّث
- التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية بطريقة "متوازنة"
- التمتع بالثقة، من دون أن تكون "ملحًا"
- الحفاظ على التوازن، والتركيز، وإظهار التعاطف؛ معرفة ما تريد قوله مع الإصغاء إلى الشخص الآخر في الوقت نفسه؛ توخّي الدقة؛ استخدام "جُمْلُ الأنا"؛ التحدّث وجهًا لوجه مع الشخص؛ عدم التأفّف أو التهكّم؛ استخدام لغة جسد تُظهر أنّك ثابت في موقفك، والحفاظ على تركيزك.

٢. الشرح للمشاركين أنّ الجزم هو مهارة حياتية مهمّة جدًّا. والشخص الجازم يكون محاورًا ممتازًا ويستخدم احترام الذات والقوة الشخصية لإقامة علاقات سليمة مع الآخرين. من الممكن تعلّم الجزم عبر تعلّم مهارات معيّنة تصبح أسهل وأكثر عفوية بالممارسة.

٣. الشرح أنّك لخصت مهارات إنشاء رسالة جازمة في خمس خطوات. عرض أوراق اللوح القلاب التي أعددتها سابقًا (ورقة واحدة لكل خطوة، لتترك مساحة كافية للملاحظات). ترك العمودين ٣ و٤ فارغين في الوقت الحاضر (ستتم تعبئتهما والتمرّن عليهما في مرحلة لاحقة من هذا النشاط).



شارلوت بوغ/مؤسسة إنقاذ الطفل

خطوات إنشاء الرسائل الجازمة			
الخطوة	الوصف	الكلمات التي يمكن أن تقولها	الرسالة (الرسائل)
١. شرح المشكلة ومشاعرك إزاءها	وصف السلوك أو المشكلة التي تقوّض حقوقك أو تزعجك وشرح السبب. ذكر ما تشعر به حيال التصرف أو المشكلة، باستخدام "جُمِّل الأنا".		
٢. تقديم طلبك	ذكر ما تودّ أن يحدث بوضوح.		
٣. السؤال عن رأي الشخص الآخر في طلبك	دعوة الشخص الآخر إلى التعبير عن مشاعره أو أفكاره حيال طلبك.		
٤. الإجابة	الشخص الآخر يعرب عن مشاعره أو أفكاره حيال طلبك. الحرص على الإصغاء الناشط.		
٥. القبول والشكر	إذا وافق الشخص الآخر على طلبك، يمكنك إنهاء المناقشة بأن تقول "شكرًا".		

٤. مناقشة مختصرة لكل خطوة من خطوات إنشاء رسالة جازمة.

٥. عدم توزيع ورقة التوزيع صياغة رسالة جازمة الآن، بل قراءة السيناريو الوارد فيها بصوت مرتفع: زياد وفريد صديقان مقربان. يعمل زياد في وظيفة بدوام جزئي، وقد أقرض المال لفريد مرّات عدّة. لاحظ زياد مؤخراً أنّ فريد يتباطأ في إرجاع المال. فقرّر زياد أن يناقش هذه المسألة مع فريد ويطلب منه إرجاع المال بسرعة أكبر.

٦. ابتداءً بالخطوة ١، الطلب من المشاركين كتابة الكلمات التي قد يقولونها لو كانوا مكان زياد. كتابة الاقتراحات في العمود ٣ "الكلمات التي يمكن أن تقولها". إكمال الخطوات الخمس جميعها مع المجموعة.

الاستناد إلى النقاشات في النشاط ٢,٤ "جمل الأنت والأنا" (الفاعل-الرّد-السبب-الاقتراح) في ورشة العمل ٢: "لغة الجسد وجمل الأنا". (في حال تمّ تطبيق ورشة العمل هذه). تذكير المشاركين بما قالوه في ورشة العمل تلك لتشجيعهم على الاستناد إلى الدروس المستفادة من النشاطات الأخرى في البرنامج.

٧. الآن، توزيع ورقة التوزيع صياغة رسالة جازمة والطلب من المشاركين قراءة الأمثلة عن رسائل فعلية في العمود ٤ لكل خطوة من الخطوات (ملاحظة: ثمة رسائل أخرى ممكنة أيضاً).

٨. ثمّ دعوة بعض المشاركين للعب دور زياد وقول الرسائل الجازمة الواردة في العمود ٤. تشجيعهم على التفكير في لغة جسدهم ونبرة صوته، وفي ما يقولونه أيضاً. التحقق من أنّ أفراد المجموعة كلّهم يوافقون على أنّ الرسائل جازمة، والطلب منهم أن يشرحوا لماذا يعتقدون أنّها جازمة.



٣,٣ لعبة: سلطة الفاكهة

الغرض من النشاط



- تحفيز المشاركين وتنشيطهم.

المواد



- مساحة.
- كراسٍ على عدد المشاركين.

مصدر النشاط



• تمّت أقلّمته من نشاط "سلطة الفاكهة" في مجلس الشباب الدماركي (٢٠١٢):

Helde, Mette Lindgren, Copenhagen: The Dialogue Handbook

٢,٢ ملاحظة للميسّر: يجب أن تأخذ بعين الاعتبار أنّ الشباب الذين يعانون من إعاقة جسدية قد لا يتمتعون بالقدرة عينها على الحركة كغيرهم من الأشخاص. عالج ذلك من خلال تشجيع الشاب على تبادل الأماكن مع شخص قريب جداً منه، أو الاستعانة بـ"رفيق" ليساعده على إيجاد كرسي بسرعة.

إرشادات:

١. الشرح أنّكم سوف تتابعون التمرّن على إنشاء الرسائل الجازمة بعد تمرين تنشيطي قصير. توزيع المشاركين ضمن ثلاثة فرق على الأقل. كلّ فريق يمثّل فاكهة مختلفة.

٢. وضع عدد من الكراسي يساوي عدد المشاركين، ناقص واحد، على شكل دائرة. يقف متطوّع في وسط الدائرة، في حين يجلس الآخرون على الكراسي. تقوم اللعبة على الجلوس بدلاً من الوقوف في الوسط.

٣. شرح اللعبة:

أعطي لكل مشارك إسم إحدى الفواكه. على الشخص الموجود في الوسط أن ينادي اسم أحد الفواكه أو عبارة "سلطة فواكه". فإذا قال الشخص "ليمون"، على سبيل المثال، على كل المشاركين الذين اختاروا الليمون أن يقفوا ويحاولوا تبادل الأماكن. أما الشخص الذي يقف في الوسط فعليه أن يحاول إيجاد مقعد قبل أن يشغل الآخرون جميع الكراسي.

عندما يصرخ الشخص الواقف في الوسط "سلطة فواكه"، على الجميع الوقوف ومحاولة إيجاد مقعد جديد. أما المشارك الذي يبقى من دون كرسي فهو من يتعين عليه الوقوف في الوسط الآن.



إنشاء الرسائل الجازمة الخاصة بنا

٣,٤



الغرض من النشاط

- التمرن على إنشاء رسالة جازمة وإبلاغها.



المواد

- لوح قلاب/لوح عادي.
- أقلام تعليم/طبشور.
- بطاقات سيناريوهات الجزم - سيناريو واحد على كل بطاقة.
- أوراق وأقلام.



مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "إنشاء الرسائل الجازمة الخاصة بنا" في منظّمة هيئة السلام (٢٠٠١): Life Skills Manual.



التحضير

- تحضير بطاقات سيناريوهات الجزم. بإمكانك استخدام السيناريوهات الموجودة في نهاية ورشة العمل ١ هذه، أو تأليف سيناريوهاتك الخاصة، شرط أن تحقّق أهداف النشاط.

إرشادات:

١. الشرح للمشاركين أنّ الوقت قد حان لمحاولة إنشاء الرسائل الجازمة الخاصة بنا. قد يكون ذلك مربكاً في البداية، لكنّه سيصبح أسهل بالممارسة.
٢. توزيع المشاركين ضمن مجموعات تتألف من شخصين. إعطاء كل شخص بطاقة سيناريو جزم مختلفة (أي أنّ كل شخصين في المجموعة سيحصلان على سيناريوهين).
٣. بعد قراءة الحالة، على كل شخص إنشاء الرسائل الجازمة الخاصة به. تقترح على المشاركين استخدام الأعمدة نفسها التي استخدمتها في النشاط السابق. الطلب من المشاركين بدء النشاط بالتفكير في الكلمات التي يمكن أن يقولوها في هذا السيناريو. بعد التفكير في الكلمات، يصبح بإمكان المشاركين أن يبدأوا بكتابة الرسائل الجازمة الخاصة بهم.
- هنا أيضاً، يجب تشجيع المشاركين على الاستناد إلى الدروس المستفادة من النشاط ٢,٤ "جمل الأنت والأنا" (الفعل-الردّ-السبب-الاقتراح) في ورشة العمل ٢: "لغة الجسد وجمل الأنا" (في حال تمّ تطبيق ورشة العمل هذه).
٤. الطلب من كل شخص أن يطلع شريكه على رسائله. وتشجيع المشاركين على طلب وإعطاء ردود رجعي بناءً على الرسالة (الرسائل) الجازمة، وعلى اتّخاذ القرارات بشأن التغييرات معاً.
٥. وبعد انتهاء المجموعات من إنشاء رسائل جازمة لكل سيناريو من السيناريوهات الخاصة بهم، الطلب من المشاركين (الذين ما زالوا موزّعين على مجموعات من شخصين) تمثيل كل حالة، لممارسة إبلاغ الرسائل الجازمة.

٦. الحرص على التنقل بين المجموعات أثناء العمل على هذا النشاط للتأكد من أن الإرشادات واضحة بالنسبة إلى المشاركين. تقديم المساعدة عند الحاجة. تخصيص ما لا يقل عن ٣٠ دقيقة لهذا الجزء من النشاط.

٧. إعادة جمع المشاركين ودعوة بعض الأشخاص إلى تمثيل رسائلهم الجازمة أمام المجموعة الكبيرة.

٨. تشجيع المشاركين على التفكير من خلال طرح الأسئلة التالية:

- كيف وجدتم هذا النشاط؟
- ما الذي بدا لكم صعباً، وما الذي بدا سهلاً؟
- ماذا تعلمتم من هذا النشاط؟
- كيف يمكنكم استخدام ما تعلمتموه حول الرسائل الجازمة في حياتكم اليومية؟

٣,٥ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم ١٥

يُرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية.



شارلوت بوغ/مؤسسة إنقاذ الطفل

ورقة توزيع: صياغة رسالة جازمة للنشاط ٣,٢

زياد وفريد صديقان مقربان. يعمل زياد في وظيفة بدوام جزئي، وقد أقرض المال لفريد مرّات عدّة. لاحظ زياد مؤخرًا أنّ فريد يتباطأ في إرجاع المال. فقرّر زياد أن يناقش هذه المسألة مع فريد ويطلب منه إرجاع المال بسرعة أكبر.

الخطوات	الوصف	الكلمات التي يمكن أن تقولها ...	الرسائل
١. شرح المشكلة ومشاعرك إزاءها	وصف السلوك أو المشكلة التي تقوّض حقوقك أو تزعجك وشرح السبب. ذكر ما تشعر به حيال التصرف أو المشكلة، باستخدام "جُمِّل الأنا".	<ul style="list-style-type: none"> "أشعر بالإحباط عندما..." "أشعر بالحزن عندما..." "أشعر عندما..." "يؤلمني عندما..." "لا أحبّ عندما..." 	"أشعر بأنّي أتعرّض للاستغلال عندما أقرضك المال ولا أستعيده في الوقت المناسب"
٢. تقديم طلبك	ذكر ما تودّ أن يحدث بوضوح.	<ul style="list-style-type: none"> "أفضّل لو أنّ..." "أودّ منك أن..." "هل يمكنك من فضلك..." "أفضّل ألا..." "أتمنّى لو أنّك..." 	"أفضّل لو أنّك ترجعه إلّاي في أقرب وقت ممكن عوضًا عن ذلك"
٣. السؤال عن رأي الشخص الآخر في طلبك	دعوة الشخص الآخر إلى التعبير عن مشاعره أو أفكاره حيال طلبك.	<ul style="list-style-type: none"> "ما شعورك حيال ذلك؟" "هل هذا مناسب لك؟" "ما رأيك؟" "هل أنت موافق على هذا؟" "ما هي أفكارك في هذا الشأن؟" 	"ما هي أفكارك في هذا الشأن؟"
٤. الإجابة	الشخص الآخر يعرب عن مشاعره أو أفكاره حيال طلبك. الحرص على الإصغاء الناشط.	الشخص الآخر يجيب	"نعم، أعتقد أنّك على حقّ. أنا أقصّر في إرجاع المال على الفور، لكنّي سأعيده بسرعة أكبر في المرة القادمة."
٥. الإجابة بالشكر	إذا وافق الشخص الآخر على طلبك، يمكنك إنهاء المناقشة بأن تقول "شكرًا".	<ul style="list-style-type: none"> "شكرًا." "رائع، أنا أقدر ذلك." "يسعدني أنّك توافّق." "شكرًا، هذا يسعدني." 	"شكرًا لتفهّمك. أنت صديق جيّد. والآن، فلنذهب ونستمع إلى بعض الموسيقى."

بطاقات سيناريوهات الجزم للنشاط ٣,٤

السيناريو ١:

شخص لا تعرفه جيّدًا في الصفّ الموازي لك يطلب مقابلتك في مكانٍ في المدينة حيث يتجمّع الشباب غالبًا. أنت لا تعرف أحدًا سيذهب إلى هناك، ما يجعلك تشعر بشيء من عدم الارتياح. كذلك، سمعت أنّ سمعة هذا الشخص في المدرسة ليست جيدة جدًّا. تقرّر أن تكون جازمًا وتقول لا. (يمكن أن يصلح هذا السيناريو للفتيان والفتيات على حد سواء)

السيناريو ٢:

ثمة طالب جديد في صفّك. هو من بلد آخر ولم يتقن اللغة المحلية بعد. الطّلاب الآخرون يضايقونه بسبب لهجته ويسخرون منه. أنت تشعر بالأسف لأجل زميلك الجديد وتقرّر التعبير عن ذلك بطريقة جازمة. (يمكن أن يصلح هذا السيناريو للفتيان والفتيات على حد سواء).

السيناريو ٣:

لقد قرّرت ثقب أذنك. يخبرك صديقك عن مكان في البلدة يمكنك إجراء عملية الثقب فيه. تقصد ذلك المكان، لكنّه لا يبدو نظيفًا جدًّا. وسبق أن سمعت عن فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز والإبر غير النظيفة. تقرّر سؤال الشخص الموجود عمّا إذا كانت الإبر نظيفة، وتطلب رؤية المعدات المستخدمة لتنظيفها. يرفض الشخص أن يريك إيّاها، لكنّه يصرّ على أنّ المحلّ نظيف جدًّا وآمن، ويشجّعك على إجراء الثقب، إلّا أنّك تقرّر أن تقول لا بطريقة جازمة. (يمكن أن يصلح هذا السيناريو للفتيان والفتيات على حد سواء).

السيناريو ٤:

صديق للعائلة يعرض أن يوصلك إلى المنزل بعد المدرسة. أنت لا تشعر بالارتياح تجاه هذا الشخص، ولا يراودك شعور جيّد حيال الوضع. تقرّر أن تكون جازمًا وترفض العرض بتهذيب. (يمكن أن يصلح هذا السيناريو للفتيان والفتيات على حد سواء).