



ورشة العمل ٢: اعرّف نفسك وشبكتك

الغرض من ورشة العمل			
<ul style="list-style-type: none"> • تعزيز بناء الفريق. • زيادة التوعية الذاتية. • زيادة التوعية لدى المشاركين، في ما يتعلّق بشبكة الدعم الخاصة بكم. • تحديد المهارات لتوجيه اختيار ورش العمل المواضيعية. 			
النشاطات	المعدّات	الوقت اللازم	
٢,١	لعبة: معرفة الجار	٥	• لا مواد.
٢,٢	خلاصة، ومردود رجعي، ومقدّمة	١٠	• قُبعة/سَلّة.
٢,٣	خط الحياة	٤٠	<ul style="list-style-type: none"> • لوح قلاب/لوح عادي. • قلم تعليم/طبشور. • وريقات لاصقة. • أقلام حبر (ملوّنة) وأوراق لكلّ مشارك. • رسومات جاهزة تمثّل حلازين.
٢,٤	مَن له أهميّة في حياتي؟	٤٠	<ul style="list-style-type: none"> • لوح قلاب/لوح عادي. • قلم تعليم/طبشور. • أقلام حبر وأوراق لكلّ مشارك.
٢,٥	ضرب الركبة	١٠	• ورق ملفوف
٢,٦	تلخيص ختامي وتقييم ورشة عمل اليوم	١٥	<ul style="list-style-type: none"> • رسومات لوجوه "السمائي" الخمسة. • أقلام حبر وأوراق لكلّ مشارك.
المجموع		١٢٠ دقيقة	

٢,١ لعبة : معرفة الجار 5

الغرض من النشاط



- التعرف إلى بعضهم البعض.
- تمكين المشاركين من الاسترخاء والاستمتاع.

المواد



- لا مواد

مصدر النشاط



- لا ينطبق

إرشادات:

١. الترحيب بالمشاركين وجمعهم في دائرة. الشرح أنك سوف تبدأ النهار بنشاطٍ مرحٍ يساعد أيضاً على التعرّف إلى بعضنا البعض بشكلٍ أفضل.
٢. الشرح أنك سوف تطرح سؤالاً بسيطاً على أحد المشاركين (مع النظر إلى ذاك الشخص). ولكنّ الشخص الموجود إلى يمينه هو الذي يجب أن يجيب عن السؤال.
٣. يجب الحفاظ على وتيرةٍ سريعةٍ لدى القيام بهذه اللعبة وطرح الأسئلة التي يمكن الإجابة عنها بكلمة واحدة. يمكنك إيجاد بعض الأمثلة عن الأسئلة أدناه:
 - ما هو إسمك؟
 - كم تبلغ من العمر؟
 - ما هو حيوانك المفضل؟
 - ما هو لون الحظّ بالنسبة إليك؟
 - ما هو لون عينيّك؟
 - ما هو طعامك المفضل؟إذا كان الشخص الذي تنتظر إليه يُجيب عن السؤال، لا تُخرجه من اللعبة لأنّ البرنامج ما زال في بدايته، ومن المهمّ تعزيز مشاعر الاندماج. بدلاً من ذلك، يجب الاستمرار في اللعب إلى حين انتهاء الوقت.



٢,٢ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة

يُرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

إرشادات:

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم:
سوف نستكشف اليوم حياتنا الخاصة ونتناقش في الاستراتيجيات التي اتّبعتها للوصول إلى حيث نحن اليوم. سوف نستكشف شبكاتنا الاجتماعية الشخصية ونحدّد بعض المهارات أو الصفات التي نطُنُّ أنّنا نجيدها، وبعض المهارات والصفات التي نوّدّ تحسينها بالنسبة إلى تفاعلنا الاجتماعي مع الآخرين.



٢,٣ خط الحياة



الغرض من النشاط

- كسب فهم أوضح لاستراتيجيات التأقلم الشخصية وللمهارات الحياتية.
- بناء الثقة، وتعزيز الكفاءة الذاتية، وتقوية بناء الفريق.
- تحديد المهارات المهمة للشباب، وتوجيه اختيار ورش العمل المواضيعية.



المواد

- ورق لوح قلاب/لوح عادي.
- قلم تعليم/طبشور.
- وريقات لاصقة/قصاصات صغيرة من الورق وشريط لاصق.
- أقلام حبر (ملوّنة) وأوراق لكلّ مشارك.
- رسومات للحلازين (يُرجى مراجعة الخطوة ١٥ أدناه للتفاصيل).

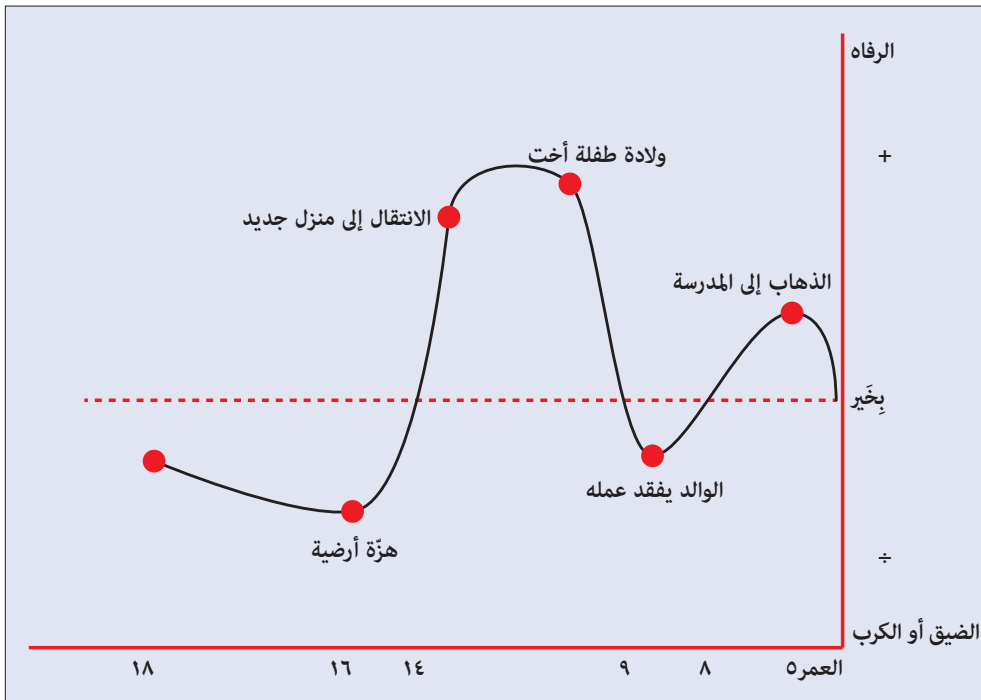


مصدر النشاط:

- تمّت أقلمته من نشاط "الإطار الزمني للحياة" في الصندوق الدّولي للطفل (٢٠١٠): Child and Youth Friendly Participatory Action Research Toolkit.
- تمّت أقلمته أيضاً من نشاط "التعرّف على المهارات الحياتية عبر الحلزون" في مؤسسة إنقاذ الطفل - الزوج (٢٠٠٨): A Kit of Tools. For Participatory Research and Evaluation with Children, Young People and Adults.

إرشادات:

- الشرح للمشاركين أنهم سوف يرسمون الآن خطوط حياتهم الفردية. نطلب منهم أن يفكروا في كافة أحداث حياتهم، على أن يسترجعوا أبعد ما يمكنهم تذكّره. يمكن أن تكون هذه الأحداث جيّدة وسيّئة، مثل ولادة أخيهم، وطلاق والديهم، والذهاب إلى المدرسة للمرّة الأولى، الخ.
- التوضيح على اللوح القلاب/اللوحة العادية ما يمكن أن يكون عليه خط الحياة، باستعمال أحداث حياتك الخاصة أو باتخاذ مثل مناسب مرتبط بالمشاركين. ارسم خط حياتك على مرأى من المشاركين - ممّا يسهّل فهمهم للمهمة. نبدأ برسم خطّ متقطع يرمز إلى "الشعور بخير". المساحة الممتدّة فوق الخط المتقطع تمثّل "الرفاه" والمساحة الممتدّة تحت الخط المتقطع تمثّل "الضيق أو الكرب". ولتسهيل المهمة، يمكنك أن تدوّن بعض الأرقام التي تمثّل الوقت/السّن على طول الخطّ، ولكنّ هذا التفصيل ليس ضرورياً. مثال على خط الحياة:



- إعطاء كلّ مشارك ورقة وقلم حبر. الطلب منهم أن يرسموا خطّ حياتهم الخاصة. يجب أن يعلو الخطّ فوق الخطّ المتقطع لإظهار الفترات الإيجابية من فترات الحياة، وأن ينخفض تحت الخطّ المتقطع لتمثيل الفترات الصعبة. ويجب أن يكون الخطّ متعرّجاً لإظهار الأوقات الملتبسة.
- الطلب من المشاركين وضع علامة على شكل كلمة، أو رمز، أو نقطة كلّما تغيّر توجّه خطّ الحياة. لا يفترض بالرمز أن يكون جميلاً أو أن يحمل معنى واضحاً لأيّ شخص آخر طالما يكون مفهومًا لديهم، باعتباره خطّاً شخصياً للحياة.
- الانتقال إلى النقاش الرئيسي لهذا النشاط. الطلب من المشاركين أن يفكروا في ما فعلوه للتأقلم مع الأحداث أو الفترات الصعبة في حياتهم.
- توزيع قصاصات صغيرة من الورق على الجميع (مثلاً وريقات لاصقة)، والطلب من المشاركين أن يدوّنوا استراتيجيات التأقلم هذه باستخدام كلمة أو جملة قصيرة. يمكن أن تشمل الأمثلة: تمشية وقت مع الأسرة، والصلاة، والتأمل، والقيام بنزهة على القدمين، والقيام بنشاطات مسلية، الخ.
- الطلب من المشاركين أن يلصقوا قصاصات الورق على لوح قلاب.

٨. الطلب من متطوعين اثنين أن يختارا إحدى الاستراتيجيات التي يظنّان أنّها مهمة بشكل خاصّ ويودّان تشاركتها مع الآخرين.

من المهمّ التوضيح أنّهم ليسوا مُلزمين بأن يفصحوا عن الطّرف الذي واجهوه، إلّا إذا أرادوا ذلك. فخطوط حياتهم خاصّة بهم قدر ما يريدون. نشكر كلّ متطوّع يقوم بتشارك استراتيجيّة التأقلم خاصّته مع الآخرين.

٩. تشجيع التأمّل عبر طرح الأسئلة التالية على المجموعة:

- كيف وجدتم هذا النشاط؟
- ما الذي كان جيّدًا أو مفيدًا؟ هل كان هناك أيّ شيء لم يرق لكم؟
- ماذا تعلّمتم منه؟

١٠. إذا لم يقترح أحدهم ما يلي، يجب التوضيح للمجموعة أنّ كلّ واحد منهم في الغرفة استطاع، بطريقة أو بأخرى، الوصول إلى حيث هو الآن في حياته! وخطوط الحياة تُظهر استراتيجياتهم الشخصية الخاصة أو قدراتهم على التأقلم مع الأحداث الصعبة. إنّ هذه الاستراتيجيات مهمّة لرفاههم وكمّ كلّ مشارك من المشاركين.

١١. استعراض استراتيجيات التأقلم المختلفة الموضوعة على اللوح القلاب، ومساعدة المجموعة على تحديد استراتيجيات التأقلم التي يعتبرون العمل عليها مهمًّا في ورش العمل المقبلة.

١٢. طرح الأسئلة التالية على المجموعة (ملاحظة: هذه الأسئلة مهمّة جدًّا لإرشاد اختيار ورش العمل المواضيعية لاحقًا):^{١٤}

- بالنظر إلى ملاحظاتكم المدوّنة ورسماتكم، أيّ استراتيجيات تأقلم تبدو لكم الأكثر شيوعًا؟
- ماذا تحتاجون إلى معرفته أو ما هي المهارات التي تحتاجون إليها لكي تنموا جيّدًا في مجتمعكم المحلي وتواجهوا الظروف الصعبة؟
- هل هي مهارات تودّون، إذا أمكن، العمل عليها في هذا البرنامج؟

١٣. على اللوح القلاب، تدوين ملاحظات تمثّل الاستراتيجيات/المهارات التي يودّ المشاركون العمل عليها.

إعادة صياغة قصص الشباب لإظهار المهارات الحياتية

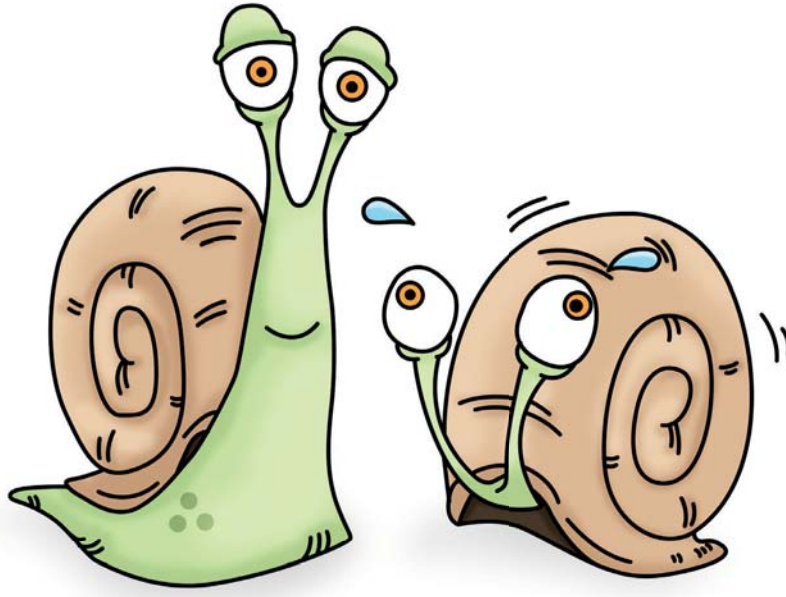
خلال النشاطات والمناقشات، قد لا يتمكّن الشباب من أن يوضحوا، بأنفسهم، ما هي المهارات الحياتية المهمّة لهم، أو من أن يصيغوا العوامل المهمة في حياتهم بواسطة "مصطلحات المهارات الحياتية". لكنهم قد يعطون أمثلة عن قصص أو اختبارات شخصية مستعملين كلماتٍ أخرى. فدور الميسّر هو مساعدة الشباب على تحديد المهارات الحياتية، وهذا ما يمكن تحقيقه من خلال ما يلي:

- سؤال الشاب عمّا ساعده على التأقلم بشكل إيجابي مع المحنة.
 - عدم التركيز على أيّ تفصيل من تفاصيل الوضع الصعب بحدّ ذاته.
 - توضيح قصة الشاب وإعادة صياغتها لإظهار المهارة (المهارات) الحياتية.
- التحقّق مع الشاب من أنّ المهارة (المهارات) الحياتية تُظهر حقيقةً ما قصد التعبير عنه، قبل تدوينها.

على سبيل المثال، أعرب مشاركون في جنوب السودان خلال هذا النشاط عمّا يلي: "رأيت أصدقائي جميعهم يذهبون إلى المدرسة، وأخيرًا توصّلت إلى إقناع أبي بالسماح لي بالذهاب إلى المدرسة مثلهم". فكان توضيح الميسّر: "إنّ مهارتك في مجالي التواصل والتفاوض ساعدتك على إقناع أبيك بالسماح لك بالذهاب إلى المدرسة. هل هذا ما تقصده؟"

للمزيد من الأمثلة على التوضيحات، يُرجى مراجعة فصل مساعدة الشباب على تحديد المهارات الحياتية في هذا الدليل.

^{١٤} للمزيد من المعلومات حول عملية اختيار المواضيع لورش العمل المواضيعية، يُرجى مراجعة الفصل ٢ «دليل خطوة خطوة لتصميم سلسلة من ورش العمل الشبابية» في هذا الكتيب أو الفصل ٨ في الدليل النظري والبرامجي.



١٤. في حال ما زال الوقت متوفراً، المتابعة مع الخطوة ١٥. أمّا إذا نفذ، فنختصر النشاط وننتقل مباشرةً إلى الخطوة ١٧.

١٥. تقديم رسم الحلزونين، مرسومين على لوح قلاب. أحدهما يختبئ في صدفته، خوفاً من مواجهة الظروف الصعبة أو من التعاطي معها. والآخر يمدّ رأسه إلى أعلى ويبتسم، متأقلاً بشكل جيد مع الاختبارات كافة.

١٦. سؤال المجموعة عن الفوارق التي يرونها بين الحلزونين، ووضع لائحة بكافة الفوارق المذكورة على اللوح القلاب.

١٧. تلخيص النشاط بقول ما يلي للمجموعة:

كما رأينا عند وضع خطوط حياتنا، نحتاج إلى الثقة والمهارات التي تمكّننا من التعاطي مع الظروف الصعبة أو التحديات. فتماماً مثل هذا الحلزون، نحتاج إلى أن نكون مستعدين لرفع رؤوسنا عالياً، لنستطيع التواصل مع الآخرين، والتأقلم مع مشاعرنا وانفعالاتنا، والتكيف مع مختلف الظروف الحياتية. إن إيماننا بأننا نستطيع التأثير على وضعنا يقوّي قدرتنا على السيطرة على هذا الوضع^{١٥}. وهذا ما يسمى بالكفاءة الذاتية.

إنّ المهارات الحياتية تساعدنا على القيام بالاختيارات الصّائبة وحلّ المشكلات، والتواصل بشكل فعّال مع الآخرين، ومعرفة أحاسيسنا وأنفسنا، ومعالجة مشاعرنا على نحو يمكّننا من تعزيز قدرتنا على التعامل مع التحديات في الحياة. إلّا أنّه من المستحيل أن نشعر بأننا بخير على الدّوام، فكلّ منّا ينزعج من وقت إلى آخر. فليس الغرض من المهارات الحياتية أن نتفادى الشعور بالانزعاج، بل أن نتأقلم، على النحو الأفضل، وذلك عبر إدراك نقاط القوّة الخاصّة بنا ومعرفة أين نجد المساعدة. سوف نفكر، في هذه المجموعة، في نقاط قوّتنا وضعفنا الفردية، ونقاط قوّتنا وضعفنا الجماعية، على حدّ سواء.

^{١٥} Luszczynska & Schwarzer (٢٠٠٥)



مَن له أهميّة في حياتي؟ 40

٢,٤



الغرض من النشاط

- زيادة الوعي حول الأنظمة الاجتماعية الداعمة واحترامها.
- تقوية فهم المهارات الحياتية.
- تحديد المهارات المهمة للشباب، وإرشاد اختيار ورش العمل المواضيعية.



المواد

- لوح قلاب/لوح عادي.
- قلم تعليم/طبشور.
- أقلام حبر وأوراق لكل مشارك.



مصدر النشاط

- تمّت أقلمته واستيحاه من نشاطات: "مَن أنا؟"، و"مَن له أهميّة في حياتي؟"، و"معارف" في منظّمة أرض الإنسان (٢٠٠٨): Child Protection Psychosocial Training Manual.



ملاحظة للميسّر: يمكن أن يكون هذا التمرين شخصيًا إلى حدّ بعيد. من الجيد تذكير المشاركين بالقواعد الأساسية قبل البدء به.

قد يعيد هذا التمرين أيضًا ذكريات ومشاعر وانفعالات مؤثّرة، خاصة إذا كان المشاركون قد عاشوا نزاعًا وفقدوا أحبّاء لهم. كميسّر، يجب أن ندرك أنّه من الشائع اختبار مشاعر الفرح والحزن لدى التفكير في الأشخاص الذين لهم أهمية في حياتنا، وأن نكون جاهزين لتلبية احتياجات المشاركين. إذا كان قد اختبر الكثير من المشاركين في المجموعة تجارب التشرد والفقدان، قد يكون من المفيد تشجيع الشباب على التركيز على الحاضر: مَن له أهمية في حياتهم اليوم. على العاملين في تيسير ورشة العمل هذه أن يكونوا اثنين معًا على الدوام، ويجب تحضير العمل جيدًا مع الميسّر الآخر وتفويض الأدوار. يُرجى مراجعة الفصل ٨ عن إدارة المشاعر والانفعالات الصعبة في الدليل النظري والبرامجي قبل البدء بورشة العمل. يمكنك الرجوع إلى الرسومات التي تمثّل الغيوم في مرحلة لاحقة من برنامج القدرة على التكيف لدى الشباب^{١١}. من الأساسي الاحتفاظ بالرسومات في مكان آمن (شرط أن يوافق المشاركون على ذلك).

إرشادات:

١. توزيع أوراق بيضاء وأقلام حبر على كلّ المشاركين. وكميسّر، عرض التمرين على لوح قلاب والشرح في الوقت نفسه.
٢. الطلب من المشاركين أن يرسموا أنفسهم أو رمزًا يمثلهم في وسط الورقة.
الآن، يجب تشجيع المشاركين على التفكير في الأشخاص الذين لهم أهميّة في حياتهم. ويجب الطلب منهم أن يرسموا غيومًا ويدونوا أسماء هؤلاء الأشخاص على الغيوم. ويستطيع المشاركون ذكر العدد الذي يريدونه من الأشخاص. وليس من الضروري أن يكون لديهم علاقة قريبة معهم – فيمكن أن يكون شخصًا يتطلّعون إليه باحترام وتقدير، أو شخصًا كانوا مقربين منه من قبل. يمكن حتّى أن يكون شخصًا قد توفّي.
إعطاء المشاركين ١٠ دقائق لإنهاء رسوماتهم.
٣. الآن، يجب الطلب من المشاركين أن يجدوا شريكًا ويأخذوا بعض الدقائق للتكلّم عن غيومهم. والطلب منهم أن يفسّروا بعضهم لبعض مَن هم هؤلاء الأشخاص، ولماذا لهم أهمية في نظرهم.
٤. الطلب من المشاركين أن يفكّروا في الأشخاص الذين لهم أهميّة في حياتهم ومناقشة الأسئلة التالية لبضع دقائق في المجموعات نفسها:

^{١١} إذا تضمّنت سلسلة ورش العمل المواضيعية العلاقات بين الأشخاص: ورشة العمل ١: الناس حولي.

- ما هي المهارات أو الصفات التي تظنون أن هؤلاء الأشخاص يرونها فيكم؟
- ما هي المهارات أو الصفات التي تعجبكم فيهم والتي تؤدّون التعلّم منها؟

5. طرح أسئلة على المجموعة بكاملها (ملاحظة: إن هذه الأسئلة مهمة جداً لتوجيه اختيار ورش العمل المواضيعية لاحقاً):

- لماذا من المهمّ التكلّم عمّن لهم أهميّة في حياتنا؟
- ما هي المهارات التي تحتاجون إليها لكي تُنشئوا علاقات اجتماعية مهمّة وتحافظوا عليها؟
- هل هذه المهارات هي التي تؤدّون العمل عليها في هذا البرنامج؟

6. تسجيل نتيجة المناقشة على لوح قلاب.

7. الشرح أنك سوف تعود إلى رسومات الغيوم في مرحلة لاحقة من البرنامج ، ولذلك تؤدّ أن تحفظ الرسومات في مكان آمن. التأكد من موافقة المشاركين على حفظ الرسومات قبل جمعها.

٢,٥ ضرب الركبة ١٥

الغرض من النشاط

- تنشيط المشاركين وإشراك في نشاط جسدي.
- التعرّف إلى بعضنا البعض.

الموادّ

- ورق ملفوف.

مصدر النشاط

- لا ينطبق

إرشادات:

١. الشرح أن المشاركين في هذه المجموعة قد يصبحون أشخاصاً جددًا لهم أهمية في حياتهم. سوف تنهون ورشة العمل هذه مع لعبة لتذكّر أسماء بعضكم البعض بشكل أفضل والحصول على بعض الطاقة الإيجابية من بعضهم البعض.

٢. الطلب من المشاركين الجلوس على شكل دائرة (على كراسٍ إذا كان لديك). وكميسّر، يجب أن تقف في وسط المجموعة وأن تجهّز الورق الملفوف.

٣. شرح اللعبة:

سوف تطلب من متطوّع أن يقول اسم مشارك آخر في الدائرة بصوت عالٍ. بما أنك الشخص الواقف في الوسط، يتمثّل دورك في ضرب ركبة المشارك الذي قيل اسمه قبل أن يتسنى له الوقت لقول اسم مشارك آخر. إذا استطاع قول اسم آخر، فسيكون عليك عندئذٍ أن تضرب ركبة ذلك المشارك بدلاً منه. فسوف "تصطاد" مشاركين مختلفين إلى أن تتمكّن من ضرب الشخص الصحيح على الركبة قبل أن يقول اسمًا آخر. وبعد أن تتمكّن من ضرب ركبة المشارك قبل أن يتسنى له الوقت لمناداة شخص آخر، يحين دوره ليقف في الوسط.

٢,٦ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم ١٥

يرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

^{١٧} للمزيد من المعلومات حول عملية اختيار المواضيع لورش العمل المواضيعية، يرجى مراجعة الفصل ٢ «دليل خطوة خطوة لتصميم سلسلة من ورش العمل الشبابية» في هذا الكتيب (والفصل ٧ في الدليل النظري والبرامجي).

^{١٨} هي مستخدمة في العلاقات بين الأشخاص: ورشة العمل ١: الناس حولي.