



ورش العمل المواضيعية

الموضوع العام ٤: الهوية









## الموضوع العام ٤: الهوية

ترتبط ورش العمل هذه بشكل أساسي بفئة "مَن أكون" من المهارات الحياتية، التي تؤثر بدورها على ما يستطيع الشخص القيام به ("ما أستطيع القيام به")، وعلى طبيعة علاقته مع سائر الأشخاص ("ما لدي"). وتشمل هذه الورش نشاطات متخصصة لتحفيز المشاركين على فهم أنفسهم وتكوين حسّ تقدير الذات لديهم. باستخدام المناقشات حول الأشخاص الذين يمثلون قدوة في الحياة، نشجّع الشباب على التفكير في الخصائص والسمات التي يحبونها ويقدرونها ويسعون إلى محاكاتها. إضافةً إلى ذلك، يحظى المشاركون بفرصة تحديد الجوانب الإيجابية في شخصياتهم، واستكشاف الطريقة التي يمكن من خلالها أن يؤثروا على شعورهم تجاه أنفسهم من خلال أعمال إيجابية. أمّا ورش العمل فهي التالية:

ورشة العمل ١: الهوية	تعزّز ورشة العمل هذه فهم المشاركين لذاتهم وتشجّعهم على التفكير في مَن يكونون اليوم وفي ما يريدون أن يصبحوا عليه. من خلال فتح المناقشة حول الأشخاص الذين يمثلون قدوة في الحياة، نشجّع الشباب على التفكير في الخصائص والسمات التي يحبونها ويقدرونها ويسعون إلى محاكاتها. ملاحظة: تتلاءم ورشة العمل هذه مع ورشة العمل حول القيادة (يرجى مراجعة "العلاقات بين الأشخاص"، الموضوع العام ٥).
ورشة العمل ٢: تقدير الذات	تعرف ورشة العمل هذه المشاركين على مفهوم تقدير الذات وتشجّعهم على التفكير في معنى هذا المفهوم ومصدره. وسيقوم المشاركون بنشاطات متنوعة تهدف إلى مساعدتهم كي يصبحوا أكثر وعياً لمدى قيمتهم، وعلى بناء حسّ تقدير الذات لديهم.
ورشة العمل ٣: الوعي الذاتي وتقدير الذات	ترمي نشاطات هذه الورشة إلى تعزيز الوعي الذاتي وبناء حسّ تقدير الذات لدى المشاركين، كما أنها تشجّع المشاركين على التركيز على الجوانب الإيجابية في شخصياتهم. وتهدف النشاطات أيضاً إلى تكوين الوعي لدى المشاركين حول الطريقة التي يمكن من خلالها أن يؤثروا على شعورهم تجاه أنفسهم من خلال أعمال إيجابية.

## ورشة العمل ١: الهوية

الغرض من ورشة العمل			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تعزيز فهم المشاركين لأنفسهم.</li> <li>• تشجيع المشاركين على التفكير في الخصائص والسمات التي يحبونها ويقدرونها.</li> <li>• تحفيز المشاركين على التفكير في ما يريدون أن يصبحوا عليه وما هي الصفات الشخصية التي يودون تطويرها.</li> </ul>			
النشاط	المواد	الوقت اللازم	
١,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة .	• قَبْعة/سَلَّة.	١٠	
١,٢ مَن أنا؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أقلام حبر/أقلام رصاص وأوراق لكل مشارك.</li> <li>• ورقة عمل: مَن أنا؟ (موجودة في نهاية ورشة العمل هذه)</li> </ul>	٣٠	
١,٣ لعبة: أوجه الشبه	• مساحة.	١٠	
١,٤ الأشخاص القدوة والسمات التي نقدرها	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لوح قَلَاب/لوح عادي.</li> <li>• أقلام تعليم/طبشور.</li> </ul>	٥٥	
١,٥ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• لوح قَلَاب/لوح عادي وع رسامات لوجوه السمايلي.</li> <li>• أقلام تعليم/طبشور.</li> <li>• قَبْعة/سَلَّة.</li> <li>• أقلام حبر/أقلام رصاص لكل مشارك.</li> <li>• أوراق لكل مشارك.</li> </ul>	١٥	
المجموع		١٢٠ دقيقة	

### ١,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة ١٥

يُرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

#### إرشادات:

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم:  
اليوم سنقوم ببعض النشاطات حيث ستفكرون في ما أنتم عليه، وكيف ترون أنفسكم، والصفات التي تقدرونها في أنفسكم ولدى الآخرين. هذا التفكير مفيد لمعرفة كيف تريدون أن تكونوا، وكيف يمكنكم أن تسعوا لتحقيق ذلك.



#### الغرض من النشاط

- تعزيز فهم المشاركين لـ "أنفسهم" وتشجيعهم على التفكير في ما هم عليه.



#### المواد

- أقلام حبر/أقلام رصاص لكل مشارك.
- ورقة عمل: مَن أنا؟



#### مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "اكتشف نفسك!" في الأمانة العامة للمجلس المركزي للتعليم الثانوي (٢٠١٠):  
Self-awareness: ٢ Teacher's Manual on Life Skills Classes XI-X, Book Unit
- تمّت أقلمته أيضًا من النشاط "الطبقات الرائعة لديّ" من [http:// www.scout.org/en/about\\_scouting/](http://www.scout.org/en/about_scouting/) من [scoutpax/life\\_skills/the\\_wonderful\\_layers\\_in\\_me](http://www.scoutpax.org/life_skills/the_wonderful_layers_in_me)



#### التحضير

- تحضير نسخ من ورقة عمل: مَن أنا؟ الموجودة في نهاية ورشة العمل هذه.

#### إرشادات:

١. سؤال المشاركين ما يلي:  
مَن أنتم؟  
في الدقائق القليلة المقبلة، سوف أطلب منكم كتابة عشر جمل عن أنفسكم للإجابة عن هذا السؤال.  
يمكن أن تصف هذه الجمل مهاراتهم، أو خصائص شخصيتكم، أو اهتماماتكم، أو نقاط القوة أو الضعف لديكم، أو الأدوار التي تضطلعون بها في حياتكم، إلخ.

٢. تقديم بعض الأمثلة التالية لوصف شاب/شابة:

- أنا ابنة
- أحب أن أطهو طعامًا شهياً
- عينايتان بنيتان
- ألعب كرة القدم
- أنا مستمع جيّد
- مزاجي ضيق أحياناً
- أحب مساعدة الغير
- لديّ شقيقان
- أذهب إلى المدرسة
- شعري أسود

٣. توزيع قلم وورقة لكل مشارك والطلب من الجميع كتابة عشر جمل عن أنفسهم. إذا كان بعض المشاركين لا يعرفون الكتابة، الطلب منهم أن يفكروا في أمور تصفهم أو أن يرسموها.

٤. بعد عشر دقائق، توزيع ورقة عمل: "مَن أنا" على المشاركين والطلب منهم أن يفكروا في ما كتبوه عن أنفسهم وتصنيف جملهم وفقًا للفئات الثلاث في ورقة العمل:

الجانب الجسدي لديّ: الجمل التي تحدّد صفاتك الجسدية، مثل عمرك وجنسك ومظهرك، تتناول جانبك الجسدي. على سبيل المثال: "أنا طويل القامة".

الجانب الاجتماعي لديّ: الجمل التي كتبته عن أهلك وإخوتك وأخواتك وأقربائك ومدرستك ومجتمعك المحلي ووطنك، إلخ، تتناول جانبك الاجتماعي. على سبيل المثال: "لديّ أصدقاء في المدرسة".

الجانب الشخصي والداخلي لديّ: الجمل التي تعطي الصفات والمواهب التي تملكها تعكس جانبك الشخصي أو الداخلي. على سبيل المثال: "أحب الاهتمام بالآخرين" أو "أحب الموسيقى".

٥. سؤال المشاركين إذا كانوا قد نسوا ذكر أمر ما على ورقة العمل ويريدون إضافته لوصف أنفسهم. تخصيص خمس دقائق ليتسنى لهم إضافة الصفات الناقصة ضمن الفئات الثلاث.

٦. حين ينتهي المشاركون، الطلب منهم أن يحدّدوا من برأيهم أورشهم مختلف صفاتهم وخصائصهم. على سبيل المثال: القدمان الصغيرتان (من أُمي) أو الصبر (من أبي).

٧. توزيع المشاركين ضمن مجموعات تتألف من شخصين والطلب منهم أن يتشاركوا ما كتبوه عن أنفسهم. يمكنهم أن يختاروا ما يريدون تشاركه مع الغير. ومن الضروري أن تشدّد على أن هذا التشارك اختياري. في حال لم يرغب بعض المشاركين في تشارك ما كتبوه عن أنفسهم مع الآخرين، تشجيعهم على التفكير في العناصر التي تجعل الشخص ما هو عليه (مثل المظهر الخارجي، والانتماء الاجتماعي، والمهارات والسمات).

٨. الشرح أنكم ستقومون الآن بنشاط قصير لاستكشاف الأمور المشتركة بين المشاركين، يليه نشاط يرمي إلى التأمل في الخصائص التي تعجبهم لدى الآخرين.

### ١,٣ لعبة: أوجه الشبه ١٥

#### الغرض من النشاط

- زيادة إدراك أوجه الشبه بين المشاركين.
- تعزيز وعيهم الذاتي.
- بناء التماسك ضمن المجموعة.

#### المواد

- مساحة.

#### مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "أوجه الشبه" في منظمة أطفال الحرب - هولندا (٢٠٠٩):  
BIG DEAL Gender relations module

#### إرشادات:

١. الطلب من المشاركين أن يمشوا داخل المساحة المتاحة. والشرح لهم أن عليهم أن يتجمّعوا ضمن مجموعات تتألف من ٥ إلى ٦ أشخاص في أسرع وقت ممكن حالما يسمعونك تصفّق. (الحرص على اختيار عدد يضمن عدم ترك أي مشارك خارج اللعبة، حفاظاً على مبدأ إشراك الجميع).
٢. عندما يتوزعون على المجموعات، أمامهم بضع ثوانٍ فقط للتفكير في أمر مشترك بينهم جميعاً. على سبيل المثال: شيء ما يحبونه؛ أو المدرسة نفسها؛ أو عدد الإخوة نفسه؛ أو الطعام المفضّل نفسه؛ أو الهواية المفضّلة، إلخ.
٣. الطلب من أفراد المجموعات أن يرفعوا أيديهم ما إن يحدّدوا وجه الشبه بينهم، وأن ينتظروا سائر المجموعات.
٤. حين يرفع أشخاص في كلّ المجموعات أيديهم، الطلب من كلّ مجموعة أن تقول ما هو وجه الشبه بين أفرادها.

٥. الطلب من أفراد كل مجموعة أن يتصافحوا لتوديع بعضهم قبل أن يعاودوا المشي.  
تكرار النشاط مرّات عدّة، مع تغيير توزيع المجموعات كل مرّة.

٦. في النشاط الختامي، جمع كل المشاركين معاً كي يحدّدوا أمراً مشتركاً بينهم جميعاً.



## الأشخاص القدوة والسمات التي نقدّرها

١,٤



### الغرض من النشاط

- التفكير في الخصائص والصفات التي يقدرها المشاركون.



### المواد

- لوح قلاب/لوح عادي.
- أقلام تعليم/طبشور.



### مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "تشارك القصص - الأشخاص القدوة (الشخص الذي أقدره)" في منظّمة هيئة السلام (٢٠٠٦): Life Skills Manual.



**ملاحظة للميسر:** يجب أن تعي أنّ موضوع الأشخاص القدوة مهم جداً بالنسبة إلى الشباب، فهؤلاء الأشخاص يؤثرون تأثيراً كبيراً على حياتهم. لذلك، شدّد في أثناء التمرين على أنّ وجود شخص قدوة في حياة الأفراد أمر مهم لأنّ ذلك يساعد على النمو والتطور، إلا أنّ ذلك لا يعني أنّ الهدف هو أن يشبه الأفراد هذا الشخص تماماً، بل الأهم هو أن يفكروا في خصائص أو صفات معيّنة يقدرها الأفراد في الشخص القدوة، وأن يعرفوا كيف يمكنهم أن يتعلّموا من هذا الشخص.

### إرشادات:

١. تذكير المشاركين بأنهم قاموا في نشاطات ورشة العمل هذه باستكشاف الخصائص والصفات التي تميّزهم، إضافةً إلى الأمور المشتركة أو أوجه الشبه بينهم وبين سائر المشاركين في المجموعة.

٢. الشرح لهم أنّ "ما نريد أن نكون" و"الصفات التي نقدّرها" هما على ارتباط وثيق بمفهوم الأشخاص القدوة.

٣. كتابة عبارة "الشخص القدوة" على اللوح العادي أو اللوح القلاب، ثم الطلب من المشاركين أن يقوموا بالعصف الذهني لاختيار الكلمات التي يربطونها بهذه العبارة. بعد الاستماع إلى اقتراحاتهم، مناقشة هذه الأفكار ومحاولة تحقيق إجماع حول تعريف واحد، على سبيل المثال: "الشخص القدوة هو شخص أخذو حذوه في حياتي" أو "الشخص القدوة هو شخص أقدره وأحترمه وأتعلّم منه".

٤. الطلب من المشاركين أن يفكروا في شخص يقدرونه (ولكن، يجب الطلب منهم عدم الإفصاح عن الشخص الذي يفكرون فيه في هذه المرحلة). قد يكون شخصاً يعرفونه شخصياً، مثل صديق أو معلّم أو فرد من أفراد العائلة؛ أو شخصية شهيرة، مثل رجل سياسي، أو موسيقي، أو كاتب، من أي مكان في العالم ومن أي حقبة تاريخية. منحهم بضع دقائق للتفكير في قدوتهم وفي الصفات التي يقدرونها لديه.

٥. لمساعدتهم، يمكنك أن تشاركهم الأمثلة التالية عن الصفات القيّمة لدى شخص ما:

- يتمنّعون بالصدق
- يمكن الاعتماد عليهم
- بدأوا من لا شيء وحققوا النجاح
- يساعدون أشخاصاً كثيرًا داخل العائلة أو المجتمع المحلي
- ينشطون في المناسبات العائلية والمجتمعية



- يجدون طرقاً لتعزيز رفاههم الشخصي وتطورهم
- يولون اهتماماً إلى احتياجات الآخرين

٦. الآن، يجب تشكيل مجموعات تتألف كل منها من مشاركين أو ٣ مشاركين. والشرح أنه لدى كل مشارك ٧ دقائق ضمن المجموعات الصغيرة ليخبر عن الصفات التي يقدّرها في الشخص القدوة وسبب اختياره لهذا الشخص.

٧. إعادة فتح النقاش ضمن المجموعة الكبيرة. والتفكير ضمن المجموعة في الأسئلة التالية:
- ما هي الصفات أو الخصائص التي وجدت أنّها ملهمة أو مثيرة للاهتمام في الشخص القدوة الذي اختاره شريكك؟
  - ما هي الصفات المشتركة بين الشخص القدوة الذي اختاره شريكك والشخص الذي اخترته أنت؟
  - ما الذي يدفعنا إلى احترام هؤلاء الأشخاص وتقديرهم؟

ثم مناقشة أهمية الأشخاص القدوة مع المجموعة:

- كيف يمكنكم أن تتعلّموا من الصفات التي يتمتع بها الأشخاص القدوة في حياتكم؟
- ماذا يمكنكم أن تفعلوا لتنمّوا فيكم هذه الصفات؟
- كيف يلهمكم هؤلاء الأشخاص وكيف يحثّونكم كي تصبحوا الشخص الذي تريدونه؟
- هل من خصائص أو صفات مشتركة بينكم وبين الشخص القدوة لديكم؟
- كيف يمكنكم أن تكونوا قدوة للآخرين؟

## ١,٥ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم ١٥

يرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية.



شارلوت بوع/مؤسسة إنقاذ الطفل



## ورقة عمل: مَنْ أنا؟ للنشاط ١,٢

	<p><b>الجانب الجسدي لديّ</b></p> <p>الجميل التي تحدّد صفاتك الجسدية، مثل عمرك وجنسك ومظهرك، تتناول جانبك الجسدي. على سبيل المثال: "أنا طويل القامة".</p>
	<p><b>الجانب الاجتماعي لديّ</b></p> <p>الجميل التي كتبتها عن أهلك وإخوتك وأخواتك وأقربائك ومدرستك ومجتمعك المحلي ووطنك، إلخ، تتناول جانبك الاجتماعي. على سبيل المثال: "لديّ أصدقاء في المدرسة".</p>
	<p><b>الجانب الشخصي والداخلي لديّ</b></p> <p>الجميل التي تعطي الصفات والمواهب التي تملكها والتي تقدّرها أو يقدرها الآخرون تعكس جانبك الشخصي أو الداخلي. على سبيل المثال: "أحب الاهتمام بالآخرين" أو "أحب الموسيقى".</p>



## ورشة العمل ٢: تقدير الذات

الغرض من ورشة العمل			
<ul style="list-style-type: none"> <li>تقديم مفهوم تقدير الذات والتفكير في ما يعنيه أن يتمتع المرء بقدرٍ كافٍ من تقدير الذات.</li> <li>تعزيز حس تقدير الذات لدى المشاركين.</li> </ul>			
النشاطات	المواد	الوقت اللازم	
٢,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة	• قَبْعة/سَلَة	١٠	
٢,٢ لا أحد يعرف ما أستطيع فعله	• مساحة كافية لتشكيل دائرتين.	٢٠	
٢,٣ ما هو تقدير الذات؟	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ألواح قَلْبة/ألواح عادية.</li> <li>• أقلام تعليم/طبشور.</li> <li>• أوراق وأقلام حبر/أقلام رصاص.</li> <li>• ٣ بطاقات ورقية صغيرة لكل مشارك</li> </ul>	٣٠	
٢,٤ تربية على الظهر	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ورقة/بطاقة وقلم حبر لكل مشارك</li> <li>• دبابيس، أو ملاقط غسيل، أو مشابك ورق، أو شريط لاصق.</li> </ul>	٣٥	
٢,٥ مرآة في صندوق	<ul style="list-style-type: none"> <li>• صندوق كرتون مع غطاء. ينبغي وضع مرآة في أسفل الصندوق.</li> <li>• لوح قَلْاب/لوح عادي عليه رسومات لوجوه السمايلي.</li> </ul>	١٠	
٢,٦ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم وتقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أقلام تعليم/طبشور.</li> <li>• قَبْعة/سَلَة.</li> <li>• أقلام رصاص/أقلام حبر لكل مشارك.</li> <li>• أوراق لكل مشارك.</li> </ul>	١٥	
المجموع		١٢٠ دقيقة	

### ٢,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة ١٥

يُرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

#### إرشادات:

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم:

سنتحدث في ورشة عمل اليوم عن تقدير الذات: ما هو ولماذا يُعتبر مهماً. ستخلل ورشة العمل نشاطات حيث سنتناقش حول تقدير الذات ونعمل على بنائه، من أجل فهم أنفسنا أكثر.



## لا أحد يعرف ما أستطيع فعله

٢,٢



### الغرض من النشاط

- تعزيز تقدير المشاركين لذاتهم وثقتهم بالنفس من خلال تشارك المعلومات الشخصية مع الآخرين.
- تعزيز التماسك والاحترام ضمن المجموعة.



### المواد

- مساحة كافية لتشكيل دائرتين.



### مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "لا أحد يعرف ما أستطيع فعله" في نشاطات مؤسسة إنقاذ الطفل - قرغستان: Refinement of dignity.

### إرشادات:

١. الشرح أنّ تقدير الذات يُبنى غالبًا من خلال الحصول على التقدير من الآخرين لمن نكون وما نستطيع القيام به. يجب إخبار المشاركين بأنهم سيشاركون في نشاطٍ يرمي إلى التعرّف بشكلٍ أفضل إلى المهارات والصفات الإيجابية لدى بعضهم البعض قبل مناقشة معنى تقدير الذات.

٢. الطلب من المشاركين تشكيل دائرتين: واحدة داخلية والأخرى خارجية تتألف كلّ منهما من العدد نفسه من المشاركين. (إذا كان العدد مفردًا في إحدى الدائرتين، يمكن للميسر الانضمام إلى الدائرة). والشرح أنّ على المشاركين في الدائرة الأولى أن يقفوا مقابل المشاركين في الدائرة الثانية.

٣. الطلب من كلّ مشارك أن يتناوب في إخبار الشخص الواقف أمامه أمرًا يجهله عنه، على أن يكون هذا الأمر عبارة عن صفة أو مهارة إيجابية، على سبيل المثال: "لا أحد يعرف أنني أستطيع صناعة ملابسي".

٤. بعد أن ينتهي كلّ مشارك من إخبار شريكه أمرًا ما، صفّق أو قم بحركة أخرى حتى يعرف المشاركون أنّ عليهم التحرك مجددًا. ينبغي الآن أن يبقى المشاركون في الدائرة الداخلية ثابتين في مكانهم، في حين يتحرّك كلّ مشارك في الدائرة الخارجية ليقف مكان رفيقه الواقف إلى يمينه. ثمّ تكرر التمرين السابق الذي يخبر فيه كلّ مشارك شريكه عن صفة أو مهارة يعتقد أنّ شريكه يجهلها عنه.

٥. مواصلة هذا التمرين إلى أن يكون كلّ مشارك في الدائرة الداخلية قد تحدّث مع كلّ المشاركين في الدائرة الخارجية. في كلّ مرة، على المشاركين أن يحاولوا ذكر مهارة أو صفة جديدة. لكن، من الصعب إيجاد الكثير من الصفات الجديدة، لذا ما من مشكلة إذا كرّروا بعض الصفات أو المهارات التي سبق أن ذكروها.

٦. والآن، الطلب من المشاركين أن يجلسوا جميعًا في دائرة كبيرة.

٧. الطلب من المشاركين أن يشاركوا المجموعة أمرًا عرفوه عن شخص آخر، شرط ألا يكرّروا الأمور نفسها وأن يتمّ ذكر جميع المشاركين.

٨. بعد أن يتمّ ذكر جميع المشاركين، متابعة التمرين من خلال طرح الأسئلة التالية:

- ماذا شعرت حين تحدّثتم عن صفتكم أو مهارتكم الشخصية؟
- هل تفاجأتم عند سماعكم بعض المهارات؟ لماذا؟
- هل سمعتم صفات أو مهارات جديدة قد ترغبون في تعلّمها؟



## ٢,٣ ما هو تقدير الذات؟ 30

### الغرض من النشاط

- التعلّم عن تقدير الذات: ما هو، وما هي جذوره، وكيف يمكن تعزيزه؟

### المواد

- ألواح قَلَابَة/ألواح عادية.
- أقلام تعليم/طبشور.
- أوراق وأقلام حبر/أقلام رصاص.

### مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "ما هو تقدير الذات؟ وما هي جذوره؟" في منظّمة هيئة السلام: Life Skills Manual.
- وتمّت أقلمته أيضًا من درس "الصفات التي أحب" في مدّعي عام مقاطعة سان دييغو (٢٠١١): Girls Only Toolkit.

#### إرشادات:

١. توزيع ثلاث بطاقات ورقية صغيرة لكلّ مشارك. الشرح أنكم سوف تبدأون النشاط حول تقدير الذات من خلال القيام بتمرين صغير.
٢. الطلب من كلّ مشارك أن يدوّن على بطاقته ثلاث مهارات أو صفات شخصية تُشعره بالفخر. إذا واجه أحد المشاركين صعوبة في تحديد ثلاثة أمور، يجب مساعدته عبر استكشاف الأنشطة التي ينخرط فيها الشباب خلال اليوم العادي، أو ما قد يقوله الأصدقاء أو أفراد العائلة كمثال عن المهارة/الصفة إلخ.
٣. بعد أن يكون كلّ مشارك قد كتب ثلاثة أمور إيجابية عن نفسه، يجب الطلب منهم وضع بطاقاتهم في حقائبهم أو جيبيهم.
٤. ربط هذا التمرين بتقدير الذات: شعورنا الداخلي بالثقة والرضا الذي نحمله معنا.
٥. القيام بالعصف الذهني حول معنى عبارة "تقدير الذات". ما معنى أن يتمتّع المرء بقدرٍ كافٍ من تقدير الذات؟ يمكن أن تشمل الإجابات المحتملة ما يلي:
  - أن يحترم نفسه.
  - أن يعتبر نفسه قيمًا.
  - أن يتحلّى بالثقة بالنفس من دون أن يكون متبجحًا.
  - أن يشعر بحبّ الأشخاص المقربين منه.
٦. سؤال المشاركين عن جذور تقدير الذات برأيهم، ومناقشة الجذور المحتملة لتقدير الذات. تشمل الأفكار ما يلي:
  - كيف ربّاكم وعاملكم أهلكم/مقدّمو الرعاية لكم.
  - المعتقد الديني أو الروحاني.
  - الأشخاص القدوة والأشخاص البارزون الذين نثق بهم.
  - المعاملة من قبل الإخوة أو الأخوات أو سائر أفراد العائلة.
  - نظرتنا الخاصة إلى حياتنا.

٧. تلخيص جولة العصف الذهني للتأكد من أن المشاركين قد كُونوا صورة عامة لمفهوم تقدير الذات. ثم، يجب طرح الأسئلة التالية على المشاركين:

- هل تعلّمت شيئاً جديداً في هذه المناقشة؟
- لماذا من المهم أن تقدّر نفسك؟ ولماذا من المهم أيضاً أن تشعر بأن الآخرين يقبلونك ويقدّرونك؟
- كيف يمكنك تعزيز تقدير الذات لديك ولدى الأشخاص الآخرين؟

٨. اختتام النشاط مستخدماً الدليل أدناه:

تقدير الذات هو كيف تنظر إلى نفسك، وكيف تقدّر نفسك، وكم ترى نفسك مهماً، وكيف تشعر حيال إنجازاتك. أن تعترف بصفاتك وخصائصك وأن تفتخر بها أمر مختلف عن التبرّج أو الاعتقاد أنك كامل. يعني تقدير الذات أنك تدرك أنك تستحق أن تكون محبوباً ومقبولاً.<sup>٣٧</sup> تؤثر علاقاتنا مع الغير على تقدير الذات إلى حد بعيد. فإذا كنت تشعر بأنك محبوب ومقبول (من أفراد عائلتك وأصدقائك ومعلميك، إلخ)، من المرجح أن يتعزّز لديك حسّ تقدير الذات. أما تقدير بعضنا البعض فهو ما سوف نركّز عليه في النشاط المقبل.

## ٢,٤ تربية على الظهر 35

### الغرض من النشاط

- بناء تقدير المشاركين لذاتهم من خلال اعتراف الآخرين بأهميتهم.
- تعزيز التماسك ضمن المجموعة.

### المواد

- ورقة/بطاقة وقلم حبر (لكل مشارك).
- دبابيس، أو ملاقط غسيل، أو مشابك ورق، أو شريط لاصق.

### مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "تربية على الظهر" في منظمة هيئة السلام (٢٠٠٦): Life Skills Manual.

### إرشادات:

١. إعطاء كل مشارك ورقة/بطاقة وقلم حبر وشيء لتعليق الورقة (مثل دبابيس، أو ملاقط غسيل، أو مشابك ورق، أو شريط لاصق).

٢. الشرح للمشاركين أنّ جميع الناس يكوّنون انطباعاتاً ما عن الأشخاص الآخرين. في الكثير من الأحيان، نريد أن نخبر بعضنا بعضاً أموراً إيجابية، لكننا قد ننسى. وتكون هذه الأمور عبارة عن صفة أو مهارة إيجابية يتمتّع بها الشخص الآخر، أو كلمة إيجابية عن إحدى السمات التي تميّز شخصيته.

٣. الشرح أنّ هذا التمرين يجمع بين الترفيه وفرصة تشارك الانطباعات الإيجابية مع بعضنا البعض.

٤. الشرح للمشاركين أنّ هذا النشاط يركّز على الأمور الإيجابية التي تفرض الاحترام (مثل المهارات والصفات والخصائص، إلخ). ولا يُسمَح للمشاركين بكتابة أمور سلبية أو غير لائقة على البطاقات. هذا أمر مهم جداً.

٥. الطلب من المشاركين أن يكتبوا أسماءهم على الزاوية العليا من الأوراق/البطاقات وأن يرسموا شكلاً يمثّلهم في وسطها. يمكنهم أن يرسموا أيديهم، أو نجمة، أو قلباً، أو الشمس، أو أي شيء آخر يمثّلهم. يجب الطلب منهم الآن تعليق بطاقاتهم على ظهرهم بواسطة الدبوس أو الشريط اللاصق، إلخ.

<sup>٣٧</sup> مدّعي عام مقاطعة سان دييغو (٢٠١١)، ص. ٤٠. San Diego County District Attorney (٢٠١١)

٦. الطلب من كل مشارك أن يفكر في مختلف الأشخاص المتواجدين في الغرفة.  
ما هي الكلمات الإيجابية التي قد يستخدمونها لوصف كل من هؤلاء الأشخاص؟ وما هي الرسالة الإيجابية التي يرغبون في إيصالها إلى سائر الأشخاص في الغرفة؟  
في ما يلي بعض الأمثلة:

- أنت لطيف وذكي.
- أنت تحب مساعدة الآخرين.
- أعتقد أنك مستمع جيد.
- أنت تلعب كرة القدم بشكل ممتاز.
- أنت قائد حقيقي.

٧. القول للمشاركين إن عليهم التحرك من مكانهم لكتابة كلمة أو أكثر على ورقة/بطاقة كل مشارك، ما إن تقول لهم: "انطلقوا!!" والتأكد من أن يقوم المشاركون بذلك بالتناوب (أن يكتب كل شخص على حدة على ظهر الشخص الآخر)، وألا يكتبوا أسماءهم على البطاقات. في نهاية المطاف، ينبغي أن تحمل أوراق كل المشاركين صفات من قبل سائر الأشخاص في المجموعة. منحهم حوالي ١٥ دقيقة للقيام بهذا النشاط.

٨. حين ينتهي جميع المشاركين، الطلب منهم أن يتوقفوا، وأن ينزعوا بطاقاتهم عن ظهورهم، ومنحهم وقتاً لقراءة ما كتبه الآخرون عنهم.

٩. تشجيع المشاركين على الوقوف كل على حدة لقراءة ما كُتب على بطاقاتهم، على سبيل المثال: "اسمي \_\_\_\_\_ وأنا جميل، وذكي، ونشيط، وقوي، وقائد حقيقي".

قد تعزز هذه الخطوة حس تقدير الذات بشكل كبير. فامتلاك المشاركين للصفات المكتوبة يزداد عند قراءتها بصوت عالٍ ومشاركتها مع المجموعة. لكن، عليك تذكير المشاركين بأن هذه الخطوة اختيارية. فلا مشكلة إذا لم يرغب أحد المشاركين في تشارك ما كُتب على ورقته مع المجموعة، وكل ما عليك فعله هو الانتقال إلى مشارك آخر. وهذا مهم جداً.



شارلوت بوغ/مؤسسة إنقاذ الطفل



الغرض من النشاط	• بناء ثقة المشاركين بأنفسهم واحترامهم لذاتهم.
المواد	• صندوق كرتون مع غطاء. ينبغي وضع مرآة في أسفل الصندوق.
مصدر النشاط	• تمّت أقلمته من نشاط "مرآة في صندوق" في المركز المرجعي للدعم النفسي الاجتماعي التابع للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر ومؤسسة إنقاذ الطفل - الدمارك (٢٠١٢): The Children's Resilience Programme: Psychosocial support in and out of schools. Facilitator's Workshop tracks. ٢ Handbook

#### إرشادات:

١. الطلب من المشاركين أن يجلسوا على شكل دائرة والشرح أنكم وصلتكم إلى النشاط الأخير من ورشة العمل قبل الاختتام. يجب وضع الصندوق في وسط الدائرة، والحرص على وضع الغطاء بحيث لا يتمكن أحد من رؤية المرآة في أسفل الصندوق.
٢. القول للمشاركين أن يذهبوا بالتناوب لإلقاء نظرة داخل الصندوق. الشرح: في هذا الصندوق صورة لشخص بارز ومهم جداً ينبغي احترامه والاهتمام به على أكمل وجه.
٣. القول للمشاركين أن يذهبوا بالتناوب لإلقاء نظرة داخل الصندوق، ثم أغلق الصندوق مجدداً كل مرة، والطلب منهم ألا يخبروا رفاقهم عن الشخص الظاهر في "الصورة" كي يتفاجأ الجميع. بعد أن ينتهي كل مشارك من النظر داخل الصندوق، الطلب منه أن يعود إلى الدائرة، والطلب من مشارك آخر القدوم.
- ملاحظة للميسر: سيري المشاركون انعكاس وجههم في المرآة (أي أن كل أحدٍ منهم هو شخص بارز ومهم).
٤. المتابعة من خلال طرح الأسئلة التالية:
  - ما رأيكم بهذا التمرين؟
  - ماذا ظننتم أنكم سترون في الصندوق قبل النظر داخله؟
  - هل تفاجأتم؟
  - ما هي الرسالة التي يودّ هذا التمرين إيصالها؟

### ورشة العمل ٣: الوعي الذاتي وتقدير الذات

الغرض من ورشة العمل			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• زيادة الوعي الذاتي وتعزيز تقدير الذات.</li> <li>• تشجيع المشاركين على التركيز على الجوانب الإيجابية في شخصياتهم.</li> </ul>			
النشاطات	المواد	الوقت اللازم	
٣,١	• خلاصة، ومردود رجعي، ومقدّمة	١٠	• قَبْعة/سَلّة
٣,٢	• ما أحبّه في نفسي	٤٠	• نماذج كرتونية على شكل أشجار. (يمكن
٣,٣			الاطّلاع عليها في نهاية ورشة العمل هذه).
٣,٤			• كرتون وأوراق ملوّنة وأقلام حبر/أقلام رصاص
٣,٥			وأقلام تلوين.
			• مقصّات وموادّ لاصقة.
	• لعبة: كرة في الدائرة	١٠	• كرة متوسطة الحجم لكل مجموعة مؤلّفة من خمسة إلى ثمانية مشاركون.
	• تكوين صورة إيجابية عن نفسي	٤٥	• أوراق وأقلام حبر/أقلام رصاص.
			• ورقة عمل: ما أفعله كي أشعر بالتحسّن.
	• تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم	١٥	• لوح قَلَاب/لوح عادي مع رسومات لوجوه السمايلي .
			• أقلام تعليم/طبشور.
			• قَبْعة/سَلّة.
			• أقلام رصاص/أقلام حبر لكل مشارك .
			• أوراق لكل مشارك .
	المجموع	١٢٠ دقيقة	

٣،١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة

يُرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

**إرشادات:**

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم:

ستناقش ورشة عمل اليوم كيف يمكن للتركيز على الجوانب الإيجابية في شخصياتنا والقيام بأعمال إيجابية أن يحسّن نظرنا إلى أنفسنا. تتخلّل ورشة العمل هذه نشاطات ترمي إلى تعزيز وعينا الذاتي وحسّ تقدير الذات لدينا.



ما أحبه في نفسي

٣,٢



#### الغرض من النشاط

- تحسين الوعي الذاتي وتعزيز حسّ تقدير الذات.
- تشجيع المشاركين على التركيز على الجوانب الإيجابية في أنفسهم.



#### المواد

- أوراق وأقلام.
- نماذج كرتونية على شكل أشجار (راجع الرسم البياني في نهاية ورشة العمل هذه).
- قطع من الكرتون وأوراق ملونة وأقلام حبر/أقلام رصاص وأقلام تلوين.
- مقصّات وموادّ لاصقة.
- (تمرين بديل: صحف ومجلّات، إلخ).



#### مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من درس "الصفات التي أحب" في مدّعي عام مقاطعة سان دييغو (٢٠١١):  
Girls Only Toolkit.



#### التحضير

- تصميم ثلاث إلى خمس قطع من الكرتون على شكل أشجار استناداً إلى الرسوم البيانية في نهاية ورشة العمل هذه.

#### إرشادات:

١. تقديم النشاط:  
كلّ واحد منكم هو شخص فريد من نوعه ويتمتّع بمهارات وسمات قيّمة. يهدف هذا التمرين إلى حتّكم على الاعتراف بنقاط القوة التي تمتلكونها وعلى تقدير أنفسكم. مع أنّكم قد ترغبون في تغيير بعض جوانب شخصيتكم، من المهم أن تعرفوا ما هي الأمور التي تحبونها في أنفسكم، ويقدرها الآخرون فيكم، ولا تريدون تغييرها.
٢. الشرح للمشاركين أنّ هذا التمرين سيدفعهم إلى التفكير في أنفسهم وفي بعض الصفات التي يفتخرون بها أو التي يحبونها في أنفسهم. وقد تكون هذه الصفات عبارة عن خصائص أو مهارات معيّنة يعرفون أنّ الآخرين يقدّرونها لديهم.  
قد تكون هذه الأمور صفات جسدية من مثل:
  - أحب شعري.
  - أحب عينيّ.
  - أحب أنني أجيد الرقص.
 قد تكون هذه الأمور صفات شخصية وداخلية أو اجتماعية من مثل:
  - أحب أنني مخلص لأصدقائي.
  - أحب أنني أبذل جهداً في المدرسة.
  - أحب أنني أحرص على معاملة الآخرين باحترام.
٣. الطلب من كلّ مشارك أن يعمل منفرداً ويكتب على ورقة عشر صفات يتمتّع بها. منحهم ١٠ دقائق لإنهاء هذا التمرين.
٤. عند انتهاء المشاركين من الكتابة، توزيع النماذج الكرتونية على شكل الأشجار عليهم، والمقصّات، وقطع الكرتون، والأوراق الملونة، والمواد اللاصقة، وأقلام الحبر/أقلام الرصاص، وأقلام التلوين، وسائر المستلزمات.
٥. الشرح أنّ على كلّ مشارك أن يصمّم شجرة من الكرتون ويلصق عليها ١٠ أوراق. وتمثّل كلّ ورقة على الشجرة إحدى الصفات التي يحبونها في أنفسهم.



٦. عرض كيفية تصميم الشجرة والأوراق أمامهم (من خلال استخدام الأوراق الملونة) والشرح أنَّ بإمكانهم صنع شكل الأوراق كيفما يريدون.

٧. منح المشاركين وقتًا كافيًا لصنع الأشجار والأوراق. سيكون التمرين أكثر سهولة إذا كتب المشاركون الصفات على الأوراق قبل إلصاقها على الشجرة.

٨. حاملًا ينتهون، الطلب منهم تشارك الصفات التي يحبونها في أنفسهم مع الآخرين. وتذكَّر أنَّ هذا التشارك اختياري. يمكنك أيضًا في هذه المرحلة من التمرين أن تعرض الأشجار كلها ليراها الجميع.

٩. عرض أشجار تمرين "ما أحبه في نفسي" في أرجاء الغرفة وتشجيع المشاركين على أخذها معهم إلى البيت بعد انتهاء ورشة العمل.

#### تمرين بديل

في حال كانت لديك مواد أخرى (مثل الصحف والمجلات، إلخ)، يمكن للمشاركين إعداد ملصقة عوضًا عن تصميم شجرة، ويبقى هدف النشاط نفسه: إدراك وتصوير المهارات والصفات التي يقدرها المشاركون في أنفسهم.

### ٣,٣ لعبة: كرة في الدائرة 10

#### الغرض من النشاط

- تعزيز التعاون ضمن المجموعة وحسّ تقدير الذات لديهم.

#### المواد

- كرة متوسطة الحجم لكل مجموعة مؤلفة من خمسة إلى ثمانية مشاركين.

#### مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "كرة في الدائرة" في المنظمة الكاثوليكية لمكافحة الإيدز، ناميبيا/  
Maskew Miller Longman (٢٠٠٣): Building Resilience in Children Affected by HIV/AIDS.

#### إرشادات:

١. الشرح أنكم سوف تقومون بلعبة منشّطة صغيرة قبل استكشاف الإجراءات التي يمكن اتّخاذها لبناء صورة إيجابية عن الذات.

٢. توزيع المشاركين ضمن مجموعات مؤلفة من خمسة إلى ثمانية أشخاص. وإعطاء كرة لكل مجموعة.

٣. الطلب من كلّ مجموعة أن يقف أفرادها في دائرة، وإعطاء رقم لكل شخص في الدائرة (على سبيل المثال، توزيع الأرقام من واحد إلى ثمانية إذا كانت كلّ مجموعة تضمّ ثمانية أشخاص). ينبغي على المشارك الذي يحمل الرقم ١ في كلّ مجموعة أن يقف في وسط الدائرة. وحامل الرقم ١ هو أيضًا حامل الكرة في البداية.

٤. الطلب من كلّ حاملي الرقم ١ أن يرموا الكرة إلى شخص آخر في مجموعتهم، على أن يعود هذا الأخير ويرمي الكرة مباشرةً إلى حامل الرقم ١ في وسط الدائرة.

٥. حين ينتهي حامل الرقم ١ من رمي الكرة إلى كلّ الأشخاص في الدائرة، ينبغي على حامل الرقم ٢ أن يركض إلى وسط الدائرة وأن يبدأ برمي الكرة إلى كلّ أفراد الدائرة. وتستمرّ اللعبة إلى أن يحصل كلّ مشارك على فرصة رمي الكرة من وسط الدائرة إلى رفاقه. وأوّل مجموعة تنتهي تكون الفائزة.

## ٣,٤ تكوين صورة إيجابية عن نفسي 45

### الغرض من النشاط



- زيادة الوعي الذاتي.
- مساعدة المشاركين على تكوين صورة إيجابية عن أنفسهم.
- تمكين المشاركين من فهم فائدة الأعمال الإيجابية بالنسبة إليهم.

### المواد



- أوراق وأقلام حبر/أقلام رصاص.
- ورقة عمل: ما أفعله كي أشعر بالتحسن.

### مصدر النشاط



- تمّت أقلمته من نشاط "مراحل لتحسين المفهوم الذاتي" في الأمانة العامة للمجلس المركزي للتعليم الثانوي (٢٠١٠): Teacher's Manual on Life Skills Classes XI-X, Book Unit ٢: Self-awareness.

### التحضير



- تحضير نسخ من ورقة العمل: ما أفعله كي أشعر بالتحسن، الموجودة في نهاية ورشة العمل هذه.

**ملاحظة للميسر:** إذا كان المشاركون في المجموعة لا يجيدون القراءة أو الكتابة، يمكن إجراء هذا التمرين بطريقة أخرى تقوم على قراءة كل سؤال من ورقة عمل "ما أفعله كي أشعر بالتحسن"، الواحد تلو الآخر، والطلب من كل مشارك أن يفكر في إجابته لمدة دقيقة. ثم، تتم دعوة المشاركين إلى مناقشة إجاباتهم مع بعضهم البعض ضمن مجموعات مؤلفة من ثلاثة أشخاص.



شارونوت بوغ/مؤسسة إنداد الطفل

## إرشادات:

١. الشرح أنَّ هذا الجزء من ورشة العمل يركّز على الأعمال التي من شأنها أن تعزّز الصورة الإيجابية عن الذات.
٢. قول ما يلي للمجموعة:  
بغض النظر عما كان شعورك حيال أنفسكم في الماضي، يمكن أن يتحسن شعورك الآن وفي المستقبل. وتذكروا أنَّ المهم ليس أن تكونوا كاملين، بل أن تدركوا أنَّ بإمكان كل واحد منكم أن ينمو كإنسان وأن يصبح شخصاً أفضل. يؤثر الاعتراف بالأمور الإيجابية في أنفسكم تأثيراً قوياً على نموكم ورفاهكم. حين تقررون أداء دور فاعل في حياتكم الخاصة، سترون أنَّ في استطاعتكم تحسين الصورة التي تمتلكونها عن أنفسكم.
٣. الطلب من المشاركين أن يفكروا في السؤال التالي:  
حين تشعر بالحنين أو تكونون صورة سلبية عن أنفسكم، ماذا تفعلون كي تشعروا بالتحسن؟
٤. توزيع نسخ من ورقة عمل ما أفعله كي أشعر بالتحسن، فضلاً عن أوراق وأقلام حبر.
٥. الطلب من كل مشارك أن ينجز الجزء ١ "مؤخراً، شعرت بالتحسن حين..." في ورقة العمل. ينبغي على المشاركين في هذا التمرين قراءة الجملة والتفكير في أكبر عدد ممكن من الاحتمالات لإتمامها، ثم كتابتها على الورقة. منح المشاركين ١٠ دقائق لإنهاء هذا التمرين.  
على سبيل المثال:  
مؤخراً، شعرت بالتحسن حين...
  - خرجت في نزهة.
  - أخبرت شخصاً عن مشاعري.
  - حاولت أن أركز على الأمور الإيجابية.
  - استمعت إلى موسيقى أحبها.
  - تذكّرت أنني نجحت في الامتحان في المدرسة.
٦. تشجيع المشاركين الآن على تشكيل مجموعات تتألف من شخصين لفتح المناقشة حول ما كتبوه على أوراق العمل. منحهم ١٠ دقائق لإنجاز هذا التمرين.  
هذا الجزء من التمرين اختياري، وإذا لم يرغب أحد المشاركين في مناقشة ما كتبه، يمكنه الاستماع إلى شريكه فحسب. ويمكنه أيضاً أن يفكر لبعض الوقت في ما يفعله الشباب بشكل عام ليشعروا بالتحسن.
٧. الطلب من جميع المشاركين في المجموعة الكبيرة أن يتحدثوا عما ناقشوه للتو. وهم غير مضطرين إلى تشارك المعلومات الشخصية مع الآخرين إذا لم يرغبوا في ذلك.
٨. على اللوح القلاب، كتابة أمثلة عما يفعله المشاركون لكي يشعروا بالتحسن أو لكي يكونوا صورة أكثر إيجابية عن أنفسهم.
٩. إخبار المجموعة بأنّه، وكما اكتشفوا ربّما من خلال هذا النشاط، توجد أمثلة كثيرة ومختلفة عن الأعمال التي يمكن أن يفعلها الشخص أثناء الأوقات التي يشعر فيها بالإحباط إزاء نفسه أو عندما تكون لديه صورة سلبية عن نفسه.  
يقوم الناس بأمور مختلفة حين يشعرون بالإحباط إزاء أنفسهم أو حين تكون صورتهم عن أنفسهم سلبية. ولكي يشعروا بالتحسن حيال أنفسهم، قد يكفي أن ينالوا قسطاً من الراحة، أو أن يتناولوا وجبة صحية، أو أن يستمعوا إلى موسيقى يحبونها، أو أن يعانون صديقاً. قد يكفي أمر واحد لتغيير شعورك. والمهم أن تدرك أنك تملك القوة اللازمة لتغيير نظرتك السلبية تجاه نفسك حين تقوم بعمل إيجابي بنفسك.



١٠. قول ما يلي للمجموعة:

إذا أدركتم ما باستطاعتكم فعله لتحسين صورتكم الذاتية، ستمتكنون من رسم معالم مستقبلكم. لا يفوت أوان البدء بإحداث تغيير أبداً. حتى لو تصرفتم بطريقة ما في الماضي، فهذا لا يعني أن عليكم التصرف بالطريقة نفسها في المستقبل. على سبيل المثال، إذا لاحظتم أنكم غالباً ما تستخفون بأنفسكم، أو لا تتقبلون أنفسكم، أو ربما تهينون الآخرين، فقد ترغبون في تغيير هذا الجانب من شخصيتكم. وربما قد سمحتم لأشخاص آخرين بالتحكم بشعوركم تجاه أنفسكم. حان الوقت لكي تصبحوا أكثر وعياً تجاه أنفسكم ولكي تقوموا بما ينبغي فعله. يؤثر شعوركم تجاه أنفسكم على نظرة الآخرين إليكم. فإذا كنتم تستخفون بأنفسكم وترفضون المديح، فقد يبدأ الناس بالاستخفاف بكم. أما إذا احترمت أنفسكم وشعرت بأنكم محبوبون وقادرون على القيام بإنجازات، عادةً ما ينظر إليكم الآخرون على أنكم جديرون الاحترام.

١١. والآن، العودة إلى ورقة العمل، والنظر إلى الجزء ٢ منها، وقراءة ما فيه:

فكروا في أنفسكم ومهاراتكم وصفاتكم وخصائصكم (الإيجابية والسلبية). ما هي بعض الأمور التي قد ترغبون في تغييرها في أنفسكم؟ ما الذي قد تريدون تحسينه في علاقتكم مع أفراد العائلة والأصدقاء؟ ما الذي يمكنكم فعله لإحداث هذا التغيير؟

١٢. الطلب من المشاركين كتابة بعض الأفكار، والقول إن بإمكانهم البدء بخطوات صغيرة، والتركيز على أفعال يمكنهم القيام بها فوراً. قد يتمثل ذلك مثلاً في التركيز على طلب المساعدة وتلقيها، أو التركيز على إتمام مهمة معينة، أو التركيز على التعبير عن الشكر غالباً. إنها أمور يستطيع المشاركون الانتباه إليها حيثما ذهبوا، في المدرسة، وفي المنزل، إلخ.

١٣. إفراح المجال أمام المشاركين ليتشاركوا بعض الأفكار حول ما يريدون التركيز عليه في ما يتعلق بنموهم الشخصي.

١٤. اختتام هذا النشاط عبر الإشادة بالتزام المشاركين، وتذكيرهم بقدرتهم على تغيير شعورهم حيال أنفسهم من خلال الأعمال الإيجابية. كذلك، يجب تذكير المشاركين بالمسؤولية التي لديهم إزاء الآخرين لتعزيز تقديرهم لذواتهم أيضاً.



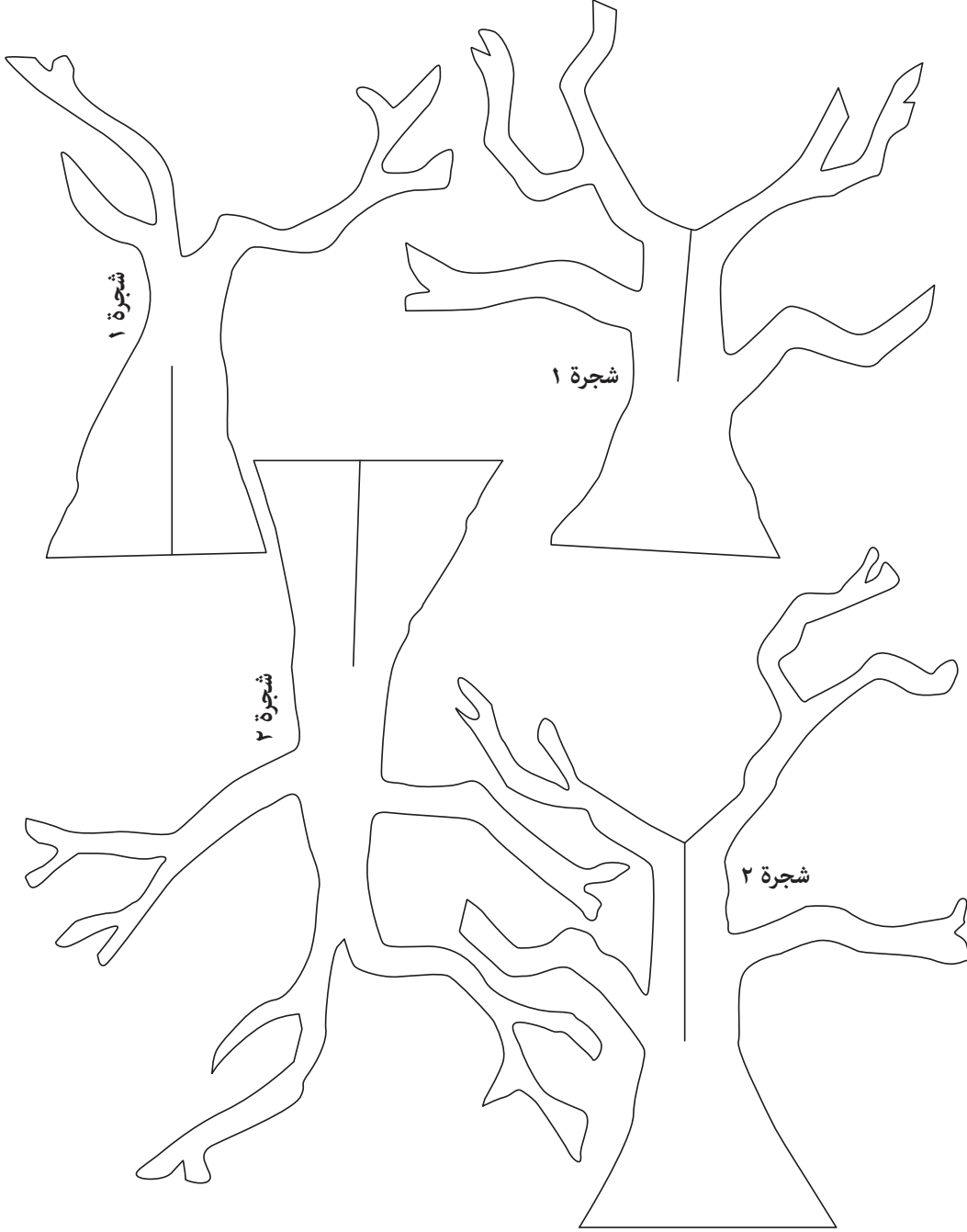
٣,٥ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم

يُرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية

### النشاط ٣,٢: نموذج عن شكل الشجرة

Paper-Tree-Template-Copy/٨٣٩٥٦١٢/http://www.scribd.com/doc

تمّ اقتباسه عن الرابط التالي:



ورقة توزيع: ما أفعله كي أشعر بالتحسّن للنشاط ٣,٤.

الجزء ١

مؤخرًا، شعرت بالتحسن حين

الجزء ٢

فَكَّرُوا في أَنْفُسِكُمْ ومهاراتكم وصفاتكم وخصائصكم (الإيجابية والسلبية). ما هي بعض الأمور التي قد ترغبون في تغييرها في أنفسكم؟ وما الذي قد تريدون تحسينه في علاقتكم مع أفراد العائلة والأصدقاء؟ ما الذي يمكنكم فعله لإحداث هذا التغيير؟