



Rob Few / IFRC, Freelance

ورشة العمل ٨ جسمي لي حماية أنفسنا من الإساءة

تُستخدم أيضًا في المسار ٤، ورشة العمل ١٢

الغرض من ورشة العمل:
التوعية تجاه الجسم وحدود الجسم.

الغرض من النشاطات: اكتشاف مفاهيم المساحة الشخصية والتعبير عن الذات.

النشاطات	الموارد	الوقت
٨.١ الخلاصة والمردود والمقدمة		١٠ دقائق
٨.٢ المساحة الشخصية	مساحة ليتمكّن الأطفال من فتح ذراعيهم من دون لمس بعضهم البعض.	١٠ دقائق
٨.٣ حماية نفسي	مكان وأوراق من اللوح القلاب.	٢٠ دقيقة
٨.٤ لعبة "المس اللون الأزرق"	موسيقى (استخدام آلة موسيقية مثل الطبل، أو قرص مدمج أو دي في دي).	١٠ دقائق
٨.٥ برنامج تلفزيوني	صندوق من الكرتون لكل مجموعة، أو مقصات أو سكين - لقصّ ثقب في الكرتون، وموادّ فنية - بما يشمل الغراء والعيّان للدمى المصنوعة من الكرتون. وإذا كان ذلك ممكنًا، اصنع تلفزيونًا ودمية مسبقًا لتوضح للأطفال ماذا تطلب منهم أن يفعلوا.	٣٠ دقيقة
٨.٦ أغنيتنا		٥ دقائق
٨.٧ تقييم ورشة العمل	أوراق وموادّ للكتابة ولوح قلاب مع وجوه مبتسمة.	٥ دقائق



٨.١ الخلاصة والمردود والمقدمة

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ١ صفحة ٥ من أجل الحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

عرّف عن الغرض من ورشة العمل اليوم:

سنحدّث اليوم أكثر عن أجسامنا وعن مساحتنا الشخصية وعن الطرق التي تساعدنا على حماية أنفسنا من التعرض للأذى من الآخرين. سنبدأ بإعداد مسرحية صغيرة لبرنامج تلفزيوني وهمي. سنبدأ النشاط الأخير اليوم وننتهي في المرة القادمة.



٨.٢ المساحة الشخصية

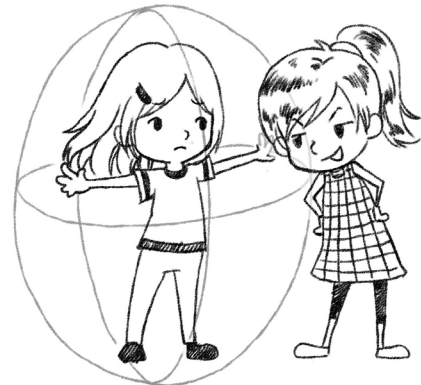
اكتشاف مفهوم المساحة الشخصية.

مساحة للأطفال ليتمكّنوا من فتح ذراعيهم من دون لمس بعضهم البعض.

⚠ سيكتشف الأطفال مساحتهم الشخصية ومساحة غيرهم من خلال التحدّث معاً في هذا الموضوع. إنّ هذه المعرفة مفيدة في الحياة اليومية ليتمكّن الأطفال من تحديد متى يتخطى الآخرين حدودهم أو متى يتجاوزون هم حدود الآخرين. ينبغي تكييف هذه العملية مع السياق الثقافي. ففي بعض الثقافات قد تكون المساحة الشخصية أوسع من مدى الذراعين.



مقبول



غير مقبول

١. اطلب من الأطفال أن يقفوا على شكل دائرة مع ترك مساحة كافية ليتمكّنوا من فتح ذراعيهم من دون أن يلمسوا الشخص الذي يقف إلى جانبهم. وقل لهم الآن:

افتحوا ذراعيكم على الجانبين. هذه هي المساحة الشخصية لمعظم الناس في كلّ أنحاء العالم. والآن ضعوا ذراعيكم أمامكم. هذا أيضًا جزء من حدود الجسم والمساحة الشخصية. والآن أنزلوا ذراعيكم.



٨.٣ حماية نفسي

تعزيز الوعي تجاه الحماية الشخصية.

مساحة وأوراق من اللوح القلاب.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة.

٢. اطلب من الأطفال أن يلاحظوا كيف يجلسون إلى جانب بعضهم البعض. إنهم ربما يجلسون ضمن مساحتهم الشخصية. دع الأطفال يفكرون في السبب وراء شعورهم بالارتياح لجلوسهم إلى جانب بعضهم البعض. إذا لم يجب الأطفال، قل لهم إنه عندما يثقون بشخص ما، يمكنهم السماح له بالدخول إلى مساحتهم الشخصية.

٣. اطلب من الأطفال التفكير في الحالات التي اخترق فيها أشخاص مساحتهم الشخصية. اطلب منهم مناقشة هذا الموضوع أولاً مع أحد رفاقهم لمدة خمس دقائق، ثم اطلب منهم طرح الموضوع مع المجموعة.

٤. إذا لم يتطرقوا إلى الموضوع، فاشرح لهم أن الكلمات يمكن أيضاً أن تتخطى مساحتهم الشخصية. قد يحاول المتسلطون القيام بذلك باستخدام كلمات بذيئة أو وقحة أو جارحة.

٥. اطلب من الأطفال أن يفكروا في الطرق التي تساعدهم على حماية أنفسهم ومساحتهم الشخصية. دوّن ردود الفعل على ورقة من اللوح القلاب.

٦. إذا لم يرد ذكر الأمور التالية، فاقترح إضافتها إلى القائمة:

- إذا تسلط عليك أحد، انظر إليه وقل له بصوت عال وواضح حتى يسمعك الآخرون: "توقّف، إنّ ما تقوم به مزعج ولا يعجبني".
- إذا حاول شخص أن يؤذيكَ، ابتعد عنه واهرب إذا استطعت ذلك.
- أخبر شخصاً راشداً تتق به بأن هناك من يحاول أن يؤذيكَ جسدياً أو لفظياً.

٧. أنّه النشاط مشدداً على فكرة أنّه على الأطفال أن يخبروا دائماً شخصاً راشداً يثقون به عندما يحاول شخص أن يؤذيهم. ذكرهم أنّ حماية أنفسهم هي دليل قوّة ويجب ألا يشعروا بالحرَج أو الخجل من إخبار أحدهم.

مقتبس من نشاط أجرته منظمة "كسر الصمت" في بنغلادش



٨.٤ لعبة "المس اللون الأزرق"

تحفيز الأطفال وإشراكهم في النشاط البدني.

الموسيقى (استخدام آلة موسيقية مثل الطبل أو قرص مدمج أو دي في دي).

⚠ إذا كان غير مناسب للفتيات والفتيان أن يلمسوا بعضهم البعض، احرص على أن يلعب الأطفال في مجموعات من نفس الجندر.

تفهم الأطفال الذين يعانون من إعاقة وربما يكونون عاجزين عن التنقل كسائر الأطفال.

١. على الميسر أو أحد الأطفال أن يعزف على آلة موسيقية أو يتحكم بعزف الموسيقى على إحدى الآلات.

٢. أبلغ الجميع بأن عليهم أن يتنقلوا في أرجاء المكان أو أن يؤديوا رقصة سريعة عندما يتم عزف الموسيقى.

٣. عندما تتوقف الموسيقى، على الشخص الذي يتحكم بالموسيقى أن يصرخ: "المس اللون الأزرق"، أو "المس الأنف" أو "المس حذاء" أو أي لون يرتديه الحاضرون. على الجميع أن يلمسوا هذا اللون أو الشيء على شخص آخر - وليس على أنفسهم.

٤. في كل مرة تعلق فيها الموسيقى، يغير الميسر الأمر.

جمعية المتطوعين للخدمة الدولية (٢٠٠٣) دليل المعلمين



٨.٥ برنامج تلفزيوني

تشجيع التوعية حول الحماية الذاتية.

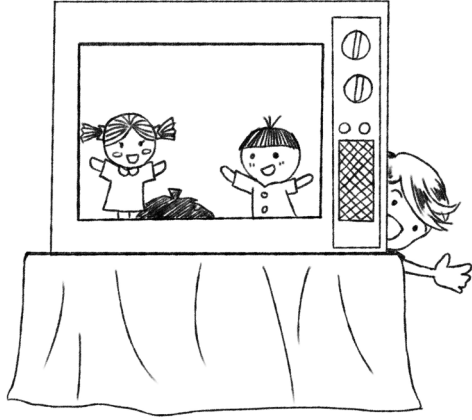
صندوق من الكرتون لكل مجموعة (أو غيرها من المواد من أجل لعبة التلفزيون الوهمي، مثل أوراق من اللوح القلاب مع مربع في وسطها)، مقص أو سكين - لقص ثقب في الكرتون، ومواد فنية - بما في ذلك الغراء والعيان للدمى المصنوعة من الكرتون. وإذا كان ذلك ممكناً، اصنع تلفزيوناً ودمية مسبقاً لتوضح للأطفال ماذا تطلب منهم أن يفعلوا.

⚠ يكمن هدف التمرين في التأكيد على أهمية الحماية الذاتية. إذ يتم تشجيع الأطفال من خلال أعمالهم الإبداعية على التفكير ملياً في الحماية الذاتية والتعلم من بعضهم البعض.

إذا لم تتوفر لديك الموارد المذكورة، الجأ إلى لعب الأدوار بدلاً من ذلك. يمكن للأطفال أن يؤديوا أدواراً وكأنهم يظهرون على شاشات التلفزيون. ملاحظة: يجب متابعة هذا النشاط في ورشة العمل القادمة.

حاول خلق فرص للأطفال لأداء البرامج التلفزيونية في المجتمع المحلي. يمكن تطبيق ذلك مع الأطفال الآخرين في المدرسة أو المجتمع المحلي الأوسع، أو مع الأهل ومقدمي الرعاية أو غيرهم من أفراد المجتمع المحلي.

١. اطلب من الأطفال أن يجلسوا على شكل دائرة في حين تعطي تعليمات حول هذا النشاط.



٢. اشرح للأطفال أنّهم سيبدأون العمل ضمن مجموعات لإعداد عروض حول الحماية الذاتية. يمكنهم إكمالها في المرة القادمة وعرضها على بعضهم البعض في ورشة العمل القادمة.

٣. أرهم التلفزيون الذي حضّرت لورشة العمل أو المثال في الصورة. اشرح لهم أن هذه مهمتهم الأولى: ألا وهي تحضير صندوق التلفزيون.

٤. اشرح لهم الآن أنّ عليهم أن يحضّروا أيضًا الدمى المصنوعة من الكرتون. وبعد ذلك عليهم أن يستخدموا الدمى والتلفزيون لتقديم عرض حول الحماية الذاتية أمام بعضهم البعض، وإذا كان ذلك ممكنًا، أمام أشخاص آخرين في مجتمعهم المحلي.

٥. قسّم الآن الأطفال إلى مجموعات تتألف من ستة أو سبعة أشخاص. أعط كل مجموعة أوراق وأقلام وصندوق من الكرتون ومقص أو سكين والمواد اللازمة لصنع الدمى.

٦. اطلب من الأطفال أن يؤلفوا قصة قصيرة حول الحماية الذاتية. يجب أن تذكر القصة أمورًا من حياتهم اليومية مألوفة للجميع. وينبغي أن تنطوي على قسمين منفصلين ألا وهما المشكلة وكيف يتم حل المشكلة. وإذا لزم الأمر، أعط الأطفال مثالًا عن حالات حمى فيها أطفال أنفسهم من العنف لتوضيح ما تعنيه.

٧. يجب أن يكتبوا القصة على شكل مسرحية مدتها دقيقتين فقط.

٨. عليهم أن يحاولوا خلق شخصية مختلفة لكل شخص في المجموعة، بحيث ينال كل شخص في المجموعة دورًا في القصة. يتم تمثيل كل شخصية بدمية.

٩. اطلب من الأطفال أن يصنعوا الدمى. سيرى الجمهور الدمى المصنوعة من الكرتون خلال البرنامج التلفزيوني.

١٠. ذكّر الأطفال بأنهم سيواصلون العمل على هذا النشاط في المرة القادمة، لذا عليهم التركيز على هذه القصة والشخصيات وكتابة المسرحية والبدء في صنع الدمى والتلفزيون. (إذا كان هناك متسع من الوقت، فبإمكانهم أن يبدأوا بالتمرّن على البرنامج التلفزيوني).

١١. عندما ينتهي وقت النشاط، اجمع كل المواد واحرص على حفظها في مكان آمن إلى حين عودة الأطفال في المرة القادمة.

١٢. اختتم النشاط شاكرًا إيّاهم على عملهم الشاق ومعبّرًا لهم عن حماسك لمشاهدة برنامجهم التلفزيوني في ورشة العمل القادمة.

تمّ إعداده لرزمة الموارد.



٨.٦ أغنيتنا

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٢ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.



٨.٧ تقييم ورشة العمل

يُرجى مراجعة المخطط التفصيلي ٣ صفحة ٦ للحصول على تعليمات حول هذا النشاط.

اشرح:

لقد وصلنا الآن إلى نهاية ورشة عمل اليوم. لقد تحدثنا اليوم عن مساحتنا الشخصية وكيفية حماية أنفسنا من تخطي الآخرين لمساحتنا الشخصية وأذيتنا، إما جسدياً أو لفظياً. بالإضافة إلى ذلك، بدأتُم بإعداد البرنامج التلفزيوني حول الحماية الذاتية. إنني أتطلع إلى مشاهد عروضكم في المرة القادمة. شكراً لكم مرة أخرى على عملكم الشاق اليوم.

وتماماً مثل سائر ورش العمل، أقدر رأيكم في مختلف النشاطات كما في ورشة العمل كلها. سنستخدم مجدداً الوجوه المبتسمة اليوم.