

٦. ورش العمل المواضيعية

تتوزع ورش العمل المواضيعية المقدمة في رزمة الموارد هذه على ثمانية مواضيع عامة مختلفة. تهدف كل ورشة عمل إلى بناء مهارات حياتية محدّدة ومرتبطة بالفئات "من أكون"، و"ما أستطيع القيام به"، و"ما لديّ" (لمزيد من المعلومات، يُرجى مراجعة الدليل النظري والبرامجي). على سبيل المثال، يركّز الموضوع العام ٤ بشدّة على تقدير الذات والاحترام المتبادل بين المشاركين. بدورهما، يتمحور الموضوعان العامان ٢ و ٧ على التواصل ومهارات حل النزاعات على التوالي ("ما أستطيع القيام به"). كذلك، تتضمن المواضيع العامة كافة أنشطة لبناء الترابط الاجتماعي القوي بين المشاركين وزيادة التوعية حول من يستطيع المساعدة في أوقات المصاعب ("ما لديّ"). وإثما تشتمل كل ورش العمل على مناهج معروفة على أنّها تقوّي القدرة على التكيف لدى الشباب، وهي تبني مجموعة كبيرة من المهارات بين الأشخاص، ومهارات حل المشكلات، إلخ. كذلك، فإنّ النشاطات التي تبني توعية المشاركين على شبكاتهم الاجتماعية الحامية مدموجة ضمن ورش العمل كلّها. أمّا المواضيع العامة لورش العمل فهي التالية:

الموضوع العام ١: صنع القرار

الموضوع العام ٢: التواصل

الموضوع العام ٣: المشاعر والانفعالات

الموضوع العام ٤: الهوية

الموضوع العام ٥: العلاقات بين الأشخاص

الموضوع العام ٦: المساواة وعدم التمييز

الموضوع العام ٧: إدارة النزاع

الموضوع العام ٨: جسمي لي

على البرنامج أن يتضمّن موضوعين عامّين مختلفين على الأقل، بحسب الوقت والموارد المتوفّرة. يُرجى مراجعة الفصل ٢، "دليل خطوة خطوة في تصميم سلسلة من ورش العمل الشبابية" للاطلاع على معلومات مفصّلة حول عملية اختيار ورش العمل.





ورش العمل المواضيعية

الموضوع العام ١: صنع القرار





الموضوع العام ١: صنع القرار

ترتبط ورش العمل هذه بشكل أساسي ببُعد المهارات الحياتية "ما أستطيع القيام به"، وتدعو المشاركين إلى استكشاف عوامل مهمة عند صنع القرارات. فالقرارات التي يتخذها شخص شاب، المرتبطة، مثلاً، بالصدقة أو بكيفية التعامل مع وضع معقد، لها تأثير قوي على بُعد المهارات الحياتية "ما لدي". يعمل المشاركون، من خلال لعب الأدوار والمناقشات، على بعض سيناريوهات صنع القرار، ويحددون الخطوات المهمة في صنع القرارات المدروسة. وفي ورشة العمل الثالثة، يتم تشجيع المشاركين على التأمل في أحلامهم والتفكير ملياً في كيفية تأثير القرارات التي يتخذونها على مستقبلهم. أما ورش العمل فهي التالية:

ورشة العمل ١: خطوات مركزية في صنع القرار	إن ورشة العمل هذه هي مقدمة لمهارات صنع القرار. وتدعو النشاطات فيها المشاركين إلى وضع إطار عمل ينبغي تطبيقه عند صنع القرارات. ويناقش المشاركون، ضمن مجموعات، بعض سيناريوهات صنع القرار ويحددون الخطوات المهمة في صنع قرار مدروس.
ورشة العمل ٢: ممارسة صنع القرار	ورشة العمل هذه هي متابعة لورشة العمل ١ في إطار الموضوع العام نفسه: "خطوات مركزية في صنع القرار". يمارس المشاركون، عبر لعب الأدوار، صنع القرار، ويستكشفون عوامل مهمة في صنع القرارات. يستكشف المشاركون أيضاً الرابط بين القيم وصنع القرار.
ورشة العمل ٣: تخيّل المستقبل	يتم تشجيع المشاركين، من خلال استخدام دراسات الحالات، وعبر التفكير في آمالهم الخاصة المتعلقة بالمستقبل، على التأمل في أحلامهم والتعمّن في كيفية تأثير القرارات على مستقبلهم.

ورشة العمل ١: خطوات مركزية في صنع القرار

الغرض من ورشة العمل			
<ul style="list-style-type: none"> التعريف بمهارات صنع القرار. تحديد الخطوات المركزية في صنع القرار. وصف العوامل التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار في صنع القرار. 			
النشاطات	المواد	الوقت اللازم	
١,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة	• قَبْعة/سَلَة.	١٠	
١,٢ لعبة: صنع قرار سريع	• لا مواد.	٥	
١,٣ مناقشة سيناريوهات صنع القرار	<ul style="list-style-type: none"> • لوح قَلَاب/لوح عادي. • أقلام تعليم/طبشور. • أوراق وأقلام حبر. • بطاقات سيناريو صنع القرار (يُرجى مراجعة الأمثلة على السيناريوهات في نهاية ورشة العمل هذه). 	٤٠	
١,٤ لعبة: لمس الأزرق	<ul style="list-style-type: none"> • موسيقى (التصفيق بالأيدي، باستخدام آلة موسيقية كالطبل، أو هاتف خلوي). 	١٠	
خطوات في صنع القرار	<ul style="list-style-type: none"> • لوح قَلَاب/لوح عادي. • أقلام تعليم/طبشور. 	٤٠	
١,٥ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم	<ul style="list-style-type: none"> • لوح قَلَاب/لوح عادي مع رسومات لوجوه السمايلي 	١٥	
١,٦	<ul style="list-style-type: none"> • أقلام تعليم/طبشور. • قَبْعة/سَلَة. • أقلام رصاص/أقلام حبر. 		
المجموع	• أوراق لكل مشارك.	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، سوف نستكشف بعض الخطوات المركزية في صنع القرار. وسوف تناقشون، ضمن مجموعات، بعض سيناريوهات صنع القرار، كما سوف نحدّد معًا العناصر المهمّة التي ينبغي أخذها بعين الاعتبار عند صنع قراراتٍ مدروسة.

١,٢ لعبة: صنع قرار سريع 5

الغرض من النشاط	
<ul style="list-style-type: none"> • تحميس المشاركين وإشراكهم في نشاط جسدي. • تقديم موضوع صنع القرار من خلال لعبة مسلية. 	
المواد	
<ul style="list-style-type: none"> • لا مواد 	
مصدر النشاط	
<ul style="list-style-type: none"> • لا ينطبق 	

إرشادات:

١. الشرح للمشاركين أنكم ستجرون لعبة تقوم على صنع قرارات سريعة، قبل أن تبدأوا باستكشاف عملية صنع القرار بشكلٍ مفضلٍ أكثر.

٢. الطلب من المشاركين الوقوف في وسط الغرفة. الشرح أنكم ستعطيهم خيارين. كل جانب من الغرفة يمثل أحد الخيارين. على المشاركين صنع قرار سريع عبر التوجّه نحو جانب الغرفة الذي يمثل اختيارهم بشكلٍ أفضل.

٣. استخدام الأقوال التالية للنشاط:

- الشوكولا أم رقائق البطاطس؟
- الأزرق أم الأخضر؟
- النهار أم الليل؟
- التفاح أم الطماطم؟
- المشي أم الركض؟
- الكتابة أم القراءة؟
- الرقص أم الغناء؟

٤. إعطاء المشاركين بضع ثوانٍ فقط لأخذ قراراتهم.



مناقشة سيناريوهات صنع القرار

١,٣



الغرض من النشاط

- إتاحة الفرصة كي يحدّد المشاركون الخطوات المركزية في صنع القرار.



المواد

- لوح قلاب/لوح عادي.
- أقلام تعليم/طبشور.
- أوراق وأقلام حبر لكل مجموعة.
- بطاقات سيناريو صنع القرار (يُرجى مراجعة الأمثلة على السيناريوهات في نهاية ورشة العمل هذه).



مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاطات "عمل ضمن المجموعة الصغيرة" و"خطوات في صنع القرار" في منظّمة هيئة السلام (٢٠٠١): Life Skills Manual, Decision-Making Skills Sessions, Session ١.
- تمّت أقلمته أيضًا من نشاط "العامل الحاسم" في الأمانة العامة للمجلس المركزي للتعليم الثانوي (٢٠١٠): Decision-making: ١٠ Teacher's Manual on Life Skills Classes XI-X, Book Unit.



التحضير

- تحضير بطاقات السيناريو قبل ورشة العمل. تجد في نهاية ورشة العمل هذه مجموعة من أربعة سيناريوهات يمكن نسخها على بطاقات لهذا النشاط. الرجاء أن تتأكّد من تكييفها مع السياق أو أن تؤلّف السيناريوهات بنفسك.


إرشادات:

١. الشرح للمشاركين أنّ المجموعة سوف تفكّر في عملية صنع القرارات.

٢. بدء النشاط بالطلب من المشاركين أن يعطوا أمثلة على أوضاع تُحتم على الشباب في المجتمع أن يصنعوا قرارات. قد تكون هذه القرارات قرارات صغيرة، أو قرارات يومية، كما يمكنها أن تكون قراراتٍ تغيّر مسار الحياة. تشجيع المشاركين على أن يأخذوا في عين الاعتبار أصدقاءهم، وإخوانهم وأخواتهم، أو أنفسهم. تدوين هذه الأمثلة على اللوح القلاب.

أمثلة عن الأوضاع التي تستدعي صنع القرار:

- ماذا عساي أن أكل اليوم؟
- ماذا سوف أفعل اليوم؟
- هل أتابع دراستي أم أبحث عن عمل؟
- تكتشف أن صديقاً مقرباً منك متورطاً في نشاطات إجرامية. فماذا تفعل؟
- أنت برفقة مجموعة من الأصدقاء الذين يتكلمون بالسوء عن شخص آخر. أنت لا تنزعج من هذا الشخص، ولكنك في الوقت نفسه مهتم بأن تبقى جزءاً من مجموعتك؟ فماذا تفعل؟

 **ملاحظة للميسر:** في حال استخدام هذه الأمثلة، التأكد أولاً من أنها ملائمة للسياق وذات صلة به.

٣. توزيع المشاركين ضمن مجموعات صغيرة، تضم كل منها من ٣ إلى ٥ أشخاص، وتوزيع أوراق وأقلام حبر عليهم.

٤. الشرح أن الغرض من التمرين ضمن المجموعة هو استكشاف الخطوات المتنوعة في صنع القرار. الشرح كما يلي: إن الفكرة التي توجه هذا التمرين هي النظر بالتفصيل إلى بعض السيناريوهات حيث يحتاج أحدهم إلى صنع قرار مهم. فالمطلوب منكم، ضمن مجموعتكم الصغيرة، أن:

- تناقشوا الوضع: ما هي المشكلة؟
- تنظروا في الخطوات التي يفترض أن يقوم بها الأشخاص من أجل الوصول إلى قرار مدروس.

٥. قبل أن تبدأ المجموعات بالمناقشة، استعراض المثال التالي^{٢٨}:

مثال:

حصلت أمينة على فرصة عمل في المدينة في خلال العطلة المدرسية، وهذا يعني أنه يجب عليها ترك قريتها وعائلتها للسكن هناك. وعائلة أمينة تعتمد على المدخول الذي قد يؤمنه عملها. ولكنها، في الوقت نفسه، قلقة بشأن الضغط الذي سوف تتحمله العائلة نتيجة غيابها عنها، بما أنه لن يكون باستطاعتها مساعدة أهلها في الأعمال المنزلية اليومية ودعمهم. فماذا تظنون أنه يفترض بأمانة أن تفعل؟

٦. الطلب من المشاركين الآن أن يتباحثوا حول ما يمكن لأمانة أن تفعله أولاً من أجل التوصل إلى اتخاذ قرار.

الإشارة إلى أن أمانة يمكنها أن تأخذ بعض الوقت، قبل صنع القرار، للتفكير في مشكلتها وتحديدتها.

٧. الطلب من المشاركين أن يصفوا مشكلة أمانة.

إن مشكلة أمانة هي أنها تشك في كيفية دعم عائلتها على أفضل وجه. فهل عليها قبول العمل في المدينة، أم البقاء في المنزل لمساعدة عائلتها على الأعمال المنزلية اليومية ودعمهم؟

٨. ثم ترك كل مجموعة تقوم بعصف ذهني حول بعض الخطوات اللاحقة التي يمكن أن تقوم بها أمانة، من أجل

صنع قرار مدروس.

^{٢٨} يمكنك أيضًا أن تقوم بنفسك بتأليف مثال آخر. يكفي أن تتأكد من أنه يتفق مع أهداف النشاط ومن أنه ملائم ثقافياً.

تقوم هذه المرحلة على النظر في الخيارات والنتائج. أما الأمثلة على الخطوات فتشمل ما يلي:

- النظر في القيم العائلية والقيم الشخصية.
- النظر في الممارسات الثقافية والمعتقدات الدينية.
- طلب مشورة الآخرين.
- النظر في كل الخيارات والبدائل الأخرى المتوفرة.
- تصوّر النتائج والمخرجات الممكنة لكل خيار، أو "تقييم" إيجابيات كل قرار وسلبياته.
- النظر في الوقع الذي تُحدثه أعمالها على الآخرين.
- اختيار البديل الأفضل.
- تحمّل مسؤولية أعمالها.

نقطة مهمة: التأكد من أن المشاركين فهموا بوضوح أن لا صواب أو خطأ بالنسبة إلى الخطوات في هذا السيناريو. فكل مجموعة عليها أن تحدّد بعض الخطوات المتعلقة بصنع القرار، على أساس المناقشة التي أجراها المشاركون ووفقاً لما هو مهم في نظرهم.

٩. والآن، متابعة النشاط بإتاحة الفرصة أمام المجموعات كي تناقش بالطريقة نفسها أمثلة أخرى تستدعي صنع قرار. واستخدام إحدى حالات صنع القرار التي حدّدها المشاركون أنفسهم سابقاً، أو استخدام بعض بطاقات سيناريو صنع القرار. واتباع الأسئلة نفسها كما هي مذكورة أعلاه.

- مناقشة الوضع: ما هي المشكلة؟
- النظر في الخطوات التي يجب أن يتخذها الأشخاص في محاولة التوصل إلى اتّخاذ قرارهم؟
- الاتفاق في النهاية على قرار كمجموعة.

١٠. الطلب من كل مجموعة أن تدوّن الخطوات التي اتّبعتها في عملية صنع القرار. والطلب من المشاركين أيضاً أن يدوّنوا القرار النهائي الذي اتّفقوا عليه للسيناريو المطروح.

١١. التشديد على أن فهم المشاركين لعملية صنع القرار، في هذا التمرين، هو أهم من القرارات التي تتوصل إليها المجموعات.

١٢. عندما ينتهي الوقت، الشرح للمشاركين أن كل مجموعة سوف تقدّم عملها قريباً، وأنكم سوف تتابعون مناقشة خطوات صنع القرار معاً بعد تمرين التنشيط.



شارلوت بوع/مؤسسة إنقاذ الطفل

١,٤ لعبة: لمس الأزرق 10

الغرض من النشاط



- تنشيط المشاركين وإشراكهم في نشاط جسدي.

المواد



- موسيقى (التصفيق بالأيدي، من خلال استخدام آلة موسيقية كالطبل، أو هاتف خلوي).

مصدر النشاط



- تمّت أقلمته من Association of Volunteers in International Service, Kampala (٢٠٠٣): Handbook for Teachers



ملاحظة للميسر: إذا كان من غير الملائم أن يقوم الفتيان والفتيات بلمس بعضهم البعض، يجب إجراء هذه اللعبة مع الفتيان والفتيات بشكل منفصل، مع التشديد على أنه على الجميع أن يُظهروا الاحترام للآخرين لدى القيام بهذا النشاط. يجب مراعاة المشاركين الذين يعيشون مع إعاقات وقد لا يكونون قادرين على الحركة كسواهم.

إرشادات:

١. يقوم الميسر أو أحد المشاركين بالتصفيق، أو العزف على آلة موسيقية، أو تشغيل الموسيقى على جهاز راديو أو هاتف خلوي.

٢. الشرح للمشاركين أنه عليهم التحرك بسرعة أو الرقص طالما أن الموسيقى مستمرة.

٣. عندما تتوقف الموسيقى، ينادي الشخص الذي يتحكم بالموسيقى قائلاً: "ألمسوا الأزرق"، أو "ألمسوا أنفًا"، أو "ألمسوا هذا"، أو أي لون أو شيء آخر يرتديه الناس أو يتواجد في الغرفة. على الجميع أن يلمسوا هذا اللون أو هذا الشيء على شخص آخر (أو في أي مكان آخر)، ولكن ليس على أنفسهم.

٤. كلّما تبدأ الموسيقى من جديد، يقوم الميسر بتغيير الطلب. يجب تخصيص حوالي ١٠ دقائق لهذا النشاط.

١,٥ خطوات في صنع القرار 40

الغرض من النشاط



- متابعة مناقشة وتحديد الخطوات المركزية في صنع قرار مدروس.

المواد



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

مصدر النشاط



- تمّت أقلمته من نشاط "خطوات في صنع القرار" في منظمة هيئة السلام (٢٠٠١): Life Skills Manual.
- مستوحى أيضاً من نشاط "العامل الحاسم" في الأمانة العامة للمجلس المركزي للتعليم الثانوي (٢٠١٠): Decision-making: ١٠ Teacher's Manual on Life Skills Classes XI-X, Book Unit

إرشادات:

١. الطلب من كل مجموعة أن تعرض على المجموعة الكبيرة، لائحته لخطوات صنع قرارٍ مدروسٍ، وتدوين هذه الخطوات على اللوح القلاب. مناقشة كل خطوة على حدة.
٢. عندما تنتهي كل المجموعات من عرض خطواتها المركزية في صنع القرار، العمل مع المجموعة الكبيرة على تنظيم الخطوات ضمن لائحة واحدة، من خلال دمج الخطوات المتشابهة أو المتداخلة. متابعة استعمال اللوح القلاب أثناء هذا العمل.
إنّ الخطوات أدناه تشكّل إحدى صيغ عملية صنع القرار:
 - تحديد المشكلة.
 - النظر في الخيارات والبدائل الأخرى.
 - النظر في النتائج (الإيجابية والسلبية) لكل خيار.
 - صنع القرار.
 - تحمّل مسؤولية الأعمال والنتائج المترتبة عن القرار.
٣. التأكد من التشديد على أهمية تحمّل مسؤولية الأعمال والنتائج المترتبة عن القرار. فمن المهم أن يعي الشباب أنّ كل عمل يولّد نتيجة، وأنّ المرء عليه أن يتحمّل مسؤولية الخيارات التي يقوم بها، بعدما يحظى بفرصة صنع القرار.
٤. الإبقاء على اللوح القلاب مع لائحة الخطوات في صنع القرار، بغية استعمالهما في ورشة العمل التالية.
تمرين اختياري:
إنّ التمرين الذي يتميز بقوة مفعوله، والمكمل لورشة العمل هذه، يقوم على إعطاء المشاركين المهمة التالية:
٥. الطلب من المشاركين التفكير في قراراتهم الماضية والحاضرة، التي لها تأثير على حياتهم.
٦. ثمّ الطلب منهم الآن أن يضعوا اللوائح الثلاث التالية:
 - القرارات التي صُنعت نيابةً عني (في الماضي).
 - القرارات التي صنعتها بنفسني (الآن).
 - القرارات التي سوف أصنعها في المستقبل.
٧. أخيراً، تشجيع المشاركين على النظر في هذه القرارات، وكيف أنّها قد أثّرت أو تؤثر على حياتهم.



١,٦ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم

يرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

بطاقات سيناريوهات صنع القرار للنشاط ١,٣

ملاحظة للميسر: تدوين كل سيناريو على بطاقة مستقلة

السيناريو ١: أنت فتاة في الخامسة عشرة من العمر تعيش في بلدة صغيرة. أنت تهتمين بإخوتك الأصغر سنًا، وتناضلين لكي تجدي مالا لتأمين المأكل. لك صديقٌ بالقرب من السوق يقدم لك هدايا جميلة ويشترى لك بعض الطعام. اقترح عليك مؤخرًا أن تلتقيا في استراحة (نزل أو فندق صغير). فماذا تفعلين؟

السيناريو ٢: أنت تريد أن تشتري دراجة نارية صغيرة، ولكنك لا تملك المال لدفع ثمنها. يعرض عليك صديقك دراجة بسعر منخفض، إلا أنك تشك في أنها مسروقة. فماذا تفعل؟

السيناريو ٣: أنت مدعو إلى العشاء في منزل صديقتك المفضلة هذا المساء للاحتفال بعيد ميلادها. وأنت متحمس جدًا وتنتظر ذلك بفارغ الصبر. ثم يخبرك والدك بأن أنسباءك يأتون مع أهلهم إلى منزلهم هذا المساء. وأنسباءك يتوقعون إلى رؤيتك. إنهم يأتون من مكان بعيد. وأنت لم ترهم منذ مدة طويلة، فيودون حقًا لو يمضون القليل من الوقت معك. فماذا تفعل؟

السيناريو ٤: أنت شاب في العشرين من العمر تبدأ للتو الصف النهائي من المرحلة الثانوية. والدك توفي منذ سنوات عديدة وتولى عمك دفع أقساطك المدرسية في السنوات الأخيرة الماضية. وها إن عمك الذي كان عجوزًا جدًا قد توفي أيضًا، ولم يعد لديك أحد الآن ليدفع قسط عامك المدرسي الأخير. فماذا تفعل؟



شاروت بوغ/مؤسسة إنقاذ الطفل



ورشة العمل ٢: ممارسة صنع القرار

الغرض من ورشة العمل			
<ul style="list-style-type: none"> • ممارسة مهارات صنع القرار. • تحديد المسائل المهمة التي ينبغي النظر فيها عند صنع القرار. • استكشاف الرابط بين القيم وصنع القرار. 			
النشاطات	المواد	الوقت اللازم	
٢,١	• خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة	١٠	
٢,٢	• عمل ضمن المجموعة: التحضير للعب الأدوار. • سيناريوهات لعب أدوار في صنع القرار (يُرجى مراجعة الأمثلة على السيناريوهات في نهاية ورشة العمل هذه).	٣٠	
٢,٣	• لعبة: واحد، أم اثنان، أم ثلاثة؟ • مساحة. • أسئلة مُعدّة وثلاثة أجوبة بديلة لكل سؤال - إجابة صحيحة وإجابتان خطأ. • ثلاثة ألواح قلابة مكتوب عليها ١، ٢، و٣.	١٥	
٢,٤	• لعب الأدوار والمناقشة	٥٠	
٢,٥	• تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم • لوح قلاب/لوح عادي مع رسومات لوجوه السمايلي. • أقلام تعليم/طبشور. • قَبْعة/سَلّة. • أقلام رصاص/أقلام حبر لكل مشارك.	١٥	
المجموع	• أوراق لكل مشارك.	١٢٠ دقيقة	

ملاحظة للميسر: إن ورشة العمل هذه مكملّة لورشة العمل ١ ضمن الموضوع العام نفسه: "خطوات مركزية في صنع القرار". وهي تشكّل منتدى لممارسة صنع القرارات، كما تؤدّي إلى مناقشة مواضيع مهمة في المجتمع المحلي. فإذا طُرحت مسألة معيّنة في منطقتكم أو مدرستكم، فيمكنكم أن تبدوا رغبتكم في تأليف لعب أدوار تعالجون من خلاله تلك المسألة.^{٢٩}

^{٢٩} منظمة هيئة السلام (٢٠٠١)، Life Skills Manual، p. ١٤٩



٢,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة

يُرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

إرشادات:

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم: في ورشة عمل اليوم، سوف تتمرنون على صنع القرار. وسوف تقومون، ضمن مجموعات، بتحضير لعبة أدوار على المشاركين الآخرين تأديتها. وعلى أساس لعبة الأدوار هذه، سوف نتابع مناقشة العوامل المهمة في صنع القرارات المدروسة.



٢,٢ عمل ضمن المجموعة: التحضير للعبة الأدوار

الغرض من النشاط



- ممارسة صنع القرار والتفكير لإيجاد حلول للمعضلات المعقدة.
- تعزيز بناء الفريق والتعاون بين أفراد المجموعة.

المواد



- سيناريوهات لعب الأدوار في صنع القرار (يُرجى مراجعة الأمثلة على السيناريوهات في نهاية ورشة العمل هذه).

مصدر النشاط



- تمّت أقلمته من نشاط "العمل ضمن المجموعة الصغيرة" في منظمة هيئة السلام (٢٠٠١):
2. Life Skills Manual, Decision-Making Skills Sessions, Session

التحضير



- تحضير سيناريوهين اثنين للعبة الأدوار في صنع القرار، قبل ورشة العمل (يُرجى مراجعة الأمثلة على السيناريوهات في نهاية ورشة العمل هذه).

إرشادات:

١. توزيع المشاركين ضمن مجموعات تتألف كل منها من ٥ إلى ٧ مشاركين.
٢. الشرح للمشاركين أنهم سوف يقومون بلعبة أدوار في مجموعاتهم باستخدام سيناريوهات قمت بتحضيرها. عند هذه المرحلة، سوف يحضرون لعبة أدوارهم. الشرح أن المجموعات سوف تجري لعبة أدوارها لاحقاً في ورشة العمل.
٣. إعطاء كل مجموعة واحدًا من السيناريوهات المُعدة للعبة الأدوار. يمكن أن تحصل أكثر من مجموعة واحدة على السيناريو نفسه. إن هذا الإجراء مُتعمد، نظرًا إلى فائدة أن يرى المشاركون إمكانية صنع قرارات مختلفة للسيناريو نفسه، كما من شأنه أن يؤدي إلى بعض المناقشات المثيرة للاهتمام.
٤. منح المجموعات وقتًا لإعداد لعبة الأدوار. فالسيناريوهات تقدّم مسائل صعبة. فيجب أن تشجّع أفراد المجموعات على تحليل المعضلة في السيناريو الخاص بهم أولاً، ومناقشة المسائل بشكلٍ شامل قبل أن يقرروا ما سوف يكون عليه المُخرَج، أي ما هي القرارات التي قد يصنعونها في الوضع المطروح. ثم تشجيعهم على التفكير في كيفية تنفيذ لعب الأدوار واختتامه.
٥. تشجيع المجموعات على استخدام قائمة الخطوات المركزية في عملية صنع القرار من ورشة العمل الأخيرة لمساعدتهم على الوصول إلى قرار نهائي.
٦. عندما ينتهي الوقت، الشرح أن كل مجموعة سوف تعرض ما أعدته للعبة الأدوار بعد النشاط التالي.



لعبة: واحد، أم اثنان، أم ثلاثة؟

٢,٣

الغرض من النشاط



- ممارسة صنع القرار تحت الضغط.
- ممارسة صنع القرار فرديًا.

المواد



- مساحة.
- أسئلة مُعدّة وثلاثة أجوبة بديلة لكل سؤال - إجابة صحيحة وإجابتان خطأ (يمكن إيجاد بعض الأمثلة في نهاية هذا النشاط).
- ثلاثة ألواح قلابية مكتوب عليها ١، ٢، و ٣.

مصدر النشاط



- المصدر مجهول.



ملاحظة للميسر: يسمح هذا النشاط للمشاركين ممارسة صنع القرار من خلال لعبة مرحلة. عندما تقوم بشرح اللعبة، التشديد على أن الأولوية الأولى ليست معرفة الجواب الصحيح، بل صنع القرار بأكبر قدر ممكن من السرعة. تشجيع المشاركين على أخذ القرار من دون أن يتأثروا كثيرًا بما يختاره أقرانهم. ولا عيب إطلاقًا في أن يعتقدوا أن بعض الخيارات المختلفة، تشكل الجواب الصحيح. فهذا النشاط ليس بامتحان. عند قيامك بإعداد الأسئلة، لا تنس أن تضمّن كل سؤال ثلاثة إجابات (إجابة صحيحة وإجابتان خطأ). ولا يهم إطلاقًا الموضوع الذي تتناوله الأسئلة، طالما أنها تحترم السياق وتتلاءم معه.

إرشادات:

١. وضع الألواح القلابية المكتوب عليها (١، ٢، و ٣) على الأرض. وضعها بحيث تترك مساحة في ما بينها، للسماح لعدد من المشاركين بأن يتجمعوا حول كل لوح قلاب، وأن يُشيروا، بوضوح، إلى اللوح القلاب الذي اختاروه.
٢. بدء النشاط بتجميع المشاركين أمامك. ثم الشرح أنك سوف تطرح عليهم جميعًا سؤالًا وتعطيهم ثلاثة خيارات للإجابة - خيار صحيح وخياران خطأ. ولكل خيار رقم (١، ٢، و ٣). سيكون لدى المشاركين ١٠ ثوانٍ ليقرروا ما هو الجواب الذي يظنون أنه الصحيح، وينتقلوا إلى اللوح القلاب الذي يتلاءم مع ذلك الجواب.
٣. طرح السؤال الأول (الأمثلة موجودة في نهاية هذا النشاط). يمكنك أيضًا استخدام أسئلة أخرى تُعدّها مسبقًا لورشة العمل هذه.
٤. إعطاء المشاركين الخيارات الثلاثة، وبدء العدّ ١٠-٩-٨-٧ الخ. وبعد ١٠ ثوانٍ، الطلب منهم أن يتوقفوا. فيُفترض بالمشاركين أن يكونوا الآن قد اختاروا اللوح القلاب الذي يظنون أنه يتلاءم مع الجواب الصحيح، وأن يقفوا بالقرب من هذا اللوح.
٥. الكشف عن الجواب الصحيح للمشاركين. ثم الطلب منهم أن يشكّلوا كلهم مجموعة واحدة أمامك قبل أن تتابع مع السؤال التالي.
٦. متابعة اللعبة لبضع دقائق بعد. يمكنك أن تشجّع بعض المتطوعين على القيام بدور طرح الأسئلة وإعطاء ثلاثة خيارات.

٧. اختتام النشاط بالتشجيع على التفكير من خلال الأسئلة التالية:
- كيف وجدتم هذا النشاط؟
 - ما كان شعوركم عند صنع القرار مع الالتزام بقيود زمنية؟
 - كيف تصفون صنع القرار من دون معرفة أكيدة للجواب الصحيح؟
 - كيف تصفون توجهكم إلى أحد الخيارات، عندما يتوجه بعض أصدقائكم إلى خيار آخر؟

مثال على الأسئلة:

- ما اللون الجديد الذي يُستخرج عندما يُدمج اللونان الأصفر والأزرق؟
- ١. الأحمر ٢. الأخضر (الجواب الصحيح) ٣. الزهري
- ما هو أسرع حيوان في العالم؟
- ١. الكلب ٢. السمكة ٣. الفهد الصياد (الجواب الصحيح)
- في أي ديانة يعتبر السبت يوماً مقدساً؟
- ١. اليهودية (الجواب الصحيح) ٢. الإسلام ٣. المسيحية
- كم يساوي ٦-٢١؟
- ١. ١٤ ٢. ١٥ (الجواب الصحيح) ٣. ١٦
- ما هو الشهر السادس من السنة؟
- ١. حزيران (الجواب الصحيح) ٢. أيلول ٣. آب
- ما هو النبات الذي ينمو أسرع من غيره من النباتات على هذه الأرض؟
- ١. شجرة النخيل ٢. الذرة ٣. الخيزران (الجواب الصحيح)
- من هو أكبر سكان القرية سنًا؟
- ١. هذا مثال على سؤال يعتمد على السياق. يمكنك أيضًا تأليف الأسئلة بنفسك.



٢,٤ لعب الأدوار والمناقشة

الغرض من النشاط



- متابعة التفكير في الخطوات المهمة عند صنع القرار.
- استكشاف الرابط بين القيم (على المستوى الشخصي وفي ما يتعلق الآخرين على حد سواء) وصنع القرار.

مصدر النشاط



- تمّت أقلمته من نشاط "لعب الأدوار والمناقشة" في منظمة هيئة السلام (٢٠٠١):

Life Skills Manual, Decision-Making Skills Sessions, Session ٢.

إرشادات:

١. شرح كيفية تنظيم هذا النشاط: سوف تُعطى لكل مجموعة خمس دقائق لعرض ما أعدته للعب الأدوار، ثم سيقوم الجميع بمناقشة السيناريو ضمن المجموعة الكبيرة، وباستكشاف القيم التي وجّهت عملية التوصل إلى قرار.
٢. دعوة المجموعة الأولى لتقديم ما أعدته للعب الأدوار. ثم تشجيع المناقشة من خلال طرح الأسئلة التالية: أسئلة للمجموعة التي قامت بعرض لعبة الأدوار:
 - كيف توصلتم إلى هذا القرار؟ في ماذا فكرتم أثناء عملية صنع القرار؟ (كميسر، حاول أن تعيد ربط التمرين بالخطوات المركزية لصنع القرار التي تمّت مناقشتها في ورشة العمل ١).

أسئلة لكل المشاركين:

- هل توافقون كلكم على القرار المختار؟
- هل يظن أحدكم أنه كان من المفترض أن تكون النهاية مختلفة؟ كيف ولماذا؟
- ما هي القيم التي يؤمن بها الأشخاص في السيناريو، والتي كانت على المحك في عملية صنع القرار؟ (أمثلة عن القيم: المساواة، الكرامة، الفخر)

٣. عندما تنتهي كل المجموعات من عرض لعب الأدوار، تلخيص النشاط:

صنع القرار ليس عملية سهلة دومًا. فالقيم الشخصية تلعب دورًا مهمًا في القرارات التي نضعها، وإذا عارضنا تلك القيم، فقد يؤدي ذلك إلى شعورنا بالذنب والارتباك. نحن أيضًا، في الوقت نفسه، غالبًا ما نتأثر بقيم الآخرين أثناء عملية صنع القرار.

٢,٥ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم ١٥

يرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

سيناريوهات لعب الأدوار في صنع القرار للنشاط ٢,٢

ملاحظة للميسر: تدوين كل سيناريو على بطاقة مستقلة

السيناريو ١: قبل شهر من امتحانها، يقول سمير لكمال إن لديه معلومات مهمة يريد تشاركها معه، شرط أن يعده كمال بأن يُلقي الخبر سرًا. يثير الأمر فضول كمال الذي يوافق. فيُخبره سمير بأنه يعرف كيف يمكنه الحصول على امتحان التاريخ قبل حلول موعده. فصديق شقيقه عنده صديق يعمل في مكتب واضعي الامتحانات. وإن هذا الشخص يقوم ببيع الامتحانات سرًا. ويضيف سمير أن اثنين من زملائه في الصف قد اشتريا تلك الامتحانات. وهو يريد من كمال أن يقوم بشرائها أيضًا. إلا أن كمال يشعر بالخوف والغضب. فهو لا يؤمن بالغش. ويعتقد أنه من المفترض إبلاغ المدير عن سمير والآخرين، ولكنه وعد بإبقاء الأمر سرًا. والآن، لا يعلم ما يجب أن يفعله. قرروا ما سوف يفعله كمال. ثم ألّفوا لعب أدوار بغية تمثيل الوضع وإظهار ردود فعل أصدقاء كمال على قراره.

السيناريو ٢: كانت زينة وماجدة صديقتين مقربتين منذ الصغر. فهما تتحدثان غالبًا، وكل واحدة منهما تأمن الأخرى على أسرارها. في فترة معينة، بدأت زينة تشعر بأن ماجدة تُخفي عنها شيئًا. بدأ سلوك ماجدة يتغير، وبدأت تتغيب عن الدروس وتذهب إلى المستشفى غالبًا بسبب إصابات. بعد بضعة أسابيع، قرّرت زينة أن تواجه ماجدة وأن تقول لها إنها قلقة عليها. فشرحت ماجدة أن عمّها قد انتقل مؤخرًا للسكن مع العائلة، وأنه كثير الإساءة. فقد هدّدهم وطلب منهم ألا يخبروا أحدًا. حتى الوالد لا يجب أن يعرف. ماجدة تريد من زينة أن تتعد بحفظ السر وعدم إخبار أي شخص. ماجدة تقول إنهما صديقتان، وإن الأصدقاء لا يخلفون بالوعود أو يتكلمون بغيباب بعضهم البعض.

قرروا ما يجب أن تفعله زينة. ثم ألّفوا لعب أدوار بغية تمثيل الوضع وإظهار كيفية شرح زينة لقرارها أمام صديقتها، وردّ فعل ماجدة على قرارها.



ورشة العمل ٣: تخيل المستقبل

الغرض من ورشة العمل			
<ul style="list-style-type: none"> تشجيع المشاركين على التأمل في أحلامهم المتعلقة بالمستقبل، والتفكير في كيفية تأثير القرارات التي يصنعونها على المستقبل. 			
النشاطات	المواد	الوقت اللازم	
٣,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة	• سلّة/قُبعة.	١٠	
٣,٢ لعبة: أيام الأسبوع	• لا مواد.	١٠	
٣,٣ تخيل المستقبل	<ul style="list-style-type: none"> • قصتان حياتيتان عن صنع القرار تتلاءمان مع وضع المشاركين (يُرجى مراجعة أمثلة القصص في نهاية ورشة العمل هذه). • أقلام حبر وأوراق لكل اثنين من المشاركين. 	٤٠	
٣,٤ الكاميرا البشرية	<ul style="list-style-type: none"> • مساحة. • إذا تمّ إجراء النشاط في الداخل، استخدام أشياء متنوّعة لتزيين الغرفة، مثل الصور، والنباتات الصغيرة، والشموع للإضاءة، الخ. 	١٥	
٣,٥ مستقبلي	<ul style="list-style-type: none"> • أقلام رصاص وأقلام شمع ملوّنة لكل المشاركين. • أوراق لكل مشارك. 	٢٥	
٣,٦ لعبة: التعبير عن المزاج	<ul style="list-style-type: none"> • مساحة. • كرسي، في حال توافرها. 	٥	
٣,٧ تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم	<ul style="list-style-type: none"> • لوح قلاب/لوح عادي مع رسومات لوجوه السمايلي. • أقلام تعليم/طبشور. • قُبعة/سلّة. • أقلام رصاص/أقلام حبر لكل مشارك. 	١٥	
المجموع	• أوراق لكل مشارك.	١٢٠ دقيقة	




٣,١ خلاصة، ومردود رجعي، ومقدمة (10)

يُرجى مراجعة النشاط ١ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

إرشادات:

١. تقديم الغرض من ورشة عمل اليوم:
اليوم، سوف تستكشفون أحلامكم المتعلقة بالمستقبل، وتفكرون في كيفية تأثير القرارات التي تصنعونها، وتلك التي يصنعها الآخرون، خلال مسيرتكم الحياتية، على المستقبل. وسوف تقومون، ضمن مجموعات، بتأليف نهاية لقصة حياتية، كما سيطلب منكم القيام بتمرين تخيلون فيه مستقبلكم الخاص.

٣,٢ لعبة: أيام الأسبوع (10)

الغرض من النشاط	
<ul style="list-style-type: none">تنشيط المشاركين وإشراكهم في نشاط جسدي.تعزيز الانتباه والتركيز.	
المواد	
<ul style="list-style-type: none">لا مواد.	
مصدر النشاط	
<ul style="list-style-type: none">لا ينطبق.	

إرشادات:

١. الشرح أنكم سوف تبدأون ورشة العمل بلعبة، قبل الدخول في موضوع استكشاف المستقبل بشكل أكثر تفصيلاً. تتحدث اللعبة عن مرور أيام الأسبوع الذي يتناسب تمامًا مع الموضوع العام لورشة العمل.
٢. الطلب من المشاركين الوقوف على شكل دائرة. يجب أن يضع كل مشارك يده اليسرى فوق اليد اليمنى لجاره.
٣. شرح اللعبة:
سوف يبدأ أحد المتطوعين بقول "إثنين". يجب أن يقول الشخص الموجود على اليسار "ثلاثاء"، ثم على الشخص الموجود على يساره أن يقول "أربعاء" إلخ. وبعد أن يصل الدور إلى "السبت"، يجب أن يبقى الشخص صامتًا، ولكن يحاول صفق يد الشخص الموجود إلى يساره.
٤. إذا استطاع الشخص سحب يده قبل أن يُصَفَّق، يبقى في اللعبة. وإلا، يخرج من اللعبة.



تخيّل المستقبل

٣,٣



الغرض من النشاط

- تشجيع المشاركين على التفكير في كيفية تأثير القرارات على المستقبل.



المواد

- نُسخ عن قصّتين حياتيتين حول صنع القرار (نسخة واحدة لكل مشارك).
- أقلام حبر وأوراق لكل اثنين من المشاركين.



مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "تصوّر المستقبل" في منظمة هيئة السلام (٢٠٠١):
٤. Life Skills Manual, Decision-making skills sessions, Session



التحضير

- تحضير قصّتين حياتيتين عن صنع القرار قبل ورشة العمل، والتأكد من وجود نسخة واحدة لكل مشارك. وإنّ مجموعة من قصّتين حياتيتين موجودة في نهاية ورشة العمل هذه. ومن المهمّ جدّاً أن تكيّف هاتين القصّتين مع الوضع الخاص للمشاركين. يمكنك بدلاً من ذلك تأليف قصص خاصة بك استناداً إلى المناقشات في ورش العمل السابقة أو الطلب من المشاركين تأليف قصصهم.

إرشادات:

- إذا كنت تستعمل القصص الحياتية المُعدّة مسبقاً لورشة العمل هذه، يجب الشرح للمشاركين أنك سوف تقدّم الآن قصّتين حياتيتين يعيشهما شابان. بعد قراءتهما على المشاركين، تشرح أنك تودّ منهم أن يكملوا إحداهما، والتركيز على كيفية تأثير القرارات التي يصنعها الأفراد على مستقبلهم.
- توزيع المشاركين ضمن مجموعات تتألف من شخصين، والطلب من كلّ مجموعة منهم اختيار إحدى القصّتين. والطلب منهم أيضاً مناقشة الخيارات المطروحة على الشابين، وتكملة قصّتهما الحياتيتين. تشجيع كلّ مجموعة على الإبداع في هذا الموضوع.
- استخدام الأسئلة التالية لإرشاد المشاركين، إذا لزم الأمر:
 - كيف يمكن أن يؤثر الزواج واحتمال تأسيس عائلة على إمكانيات أمل ومتابعة دراستها؟ كيف يمكن أن يؤثر ذلك على مستقبلها بشكل عام؟
 - كيف يمكن أن يؤثر خيارها بمتابعة دراستها بدلاً من الزواج، على حياتها؟
 - كيف يمكن أن يؤثر تخلي نبيل عن حلمه بأن يصبح طبيباً، واختياره البحث عن عمل آخر، على مستقبله؟
 - كيف يمكن أن يؤثر اختيار نبيل متابعة دراسته بهدف أن يصبح طبيباً، على حياته؟
- إعطاء المشاركين الوقت لمناقشة قصصهم، ثمّ دعوة كلّ مجموعة إلى عرض النهاية التي أَلّفوها لقصّتهم أمام المجموعة.
- مناقشة كلّ النهايات الممكنة المختلفة ضمن المجموعة الكبيرة. كيف تعتمد قصّتنا أمل ونبيل الحياتيتان على القرارات التي يصنعانها؟ ما هي القيم التي تكون على المحك أثناء عملية القرار؟ لماذا يصعب اتخاذ القرارات الكبرى أحياناً؟ ما الذي يمكننا القيام به لمواجهة هذه التحديات؟

خيار: الطلب من الشباب أن يقوموا بتأليف قصص حياتية خاصة بهم للمستقبل

بدلاً من استخدام القصص الحياتية المُحضّرة مسبقاً عن أمل ونبيل، يمكنك توزيع المشاركين ضمن مجموعات أصغر حجماً والطلب منهم تأليف قصص خاصة بهم. إذا قمت بذلك، يجب تشجيعهم على التفكير في حياة الشباب والسيناريوهات الشائعة حيث يجب اتخاذ القرارات. قل لهم أن يتركوا نهاية القصة مفتوحة. واطلب منهم تقديم قصصهم، قبل التأمل حول نهايات القصص.

الغرض من النشاط



- تقوية الثقة المتبادلة، والتعاون، والمسؤولية ضمن المجموعة.

المواد



- مساحة.
- إذا تم إجراء النشاط في الداخل، استخدام أشياء متنوعة لتزيين الغرفة، مثل الصور، والنباتات الصغيرة، والشموع للإضاءة، الخ.

مصدر النشاط



- المصدر مجهول.



ملاحظة للميسر: إن الغرض من هذا النشاط هو تقوية الثقة بين المشاركين. قد تحتاج إلى فصل الفتيان عن الفتيات نظراً إلى أن المشاركين سيعملون ضمن مجموعات مؤلفة من شخصين، وإلى أن النشاط ينطوي على لمس الأكتاف. فمن المهم أن يشعر كل مشارك بالارتياح أثناء العمل مع الشريك - كُن على بينة من الديناميكيات لدى المجموعة.

يغضب المشاركون أعينهم في هذا النشاط. يمكنك أيضاً توزيع عصب للعينين. وعلى المشاركين أن يقرروا إذا كانوا يرتاحون لاستخدامها (هناك شعور أكبر بالسيطرة على الوضع إذا كان بإمكانهم أن يفتحوا أعينهم بسرعة إذا أرادوا ذلك).

القيام بهذا النشاط في الخارج، إذا أمكن. أما إذا كان ذلك غير ممكن، فيجب تزيين الغرفة ببعض الأشياء (مثلاً صور، ونباتات صغيرة، وشموع). يجب أن تكون هذه الأشياء جذابة وأن تختارها ممّا تظنه يبعث في المشاركين شعوراً بالسعادة/بالارتياح.

إرشادات:

١. توزيع المشاركين ضمن مجموعات تتألف من شخصين (مع فصل الفتيان عن الفتيات إذا كان ذلك ملائماً). إذا كان عدد المشاركين مفرداً، يمكن أن يشاهد أحد المشاركين النشاط، وأن يتبادل مكانه مع مشارك آخر بعد بضع دقائق.

٢. الشرح أن اللعبة تتضمن قيام أحد الشخصين بإغماض عينيه، فيما يكون الشخص الآخر هو الدليل.

٣. تذكير جميع المشاركين بالقواعد الأساسية وبأهمية احترام الآخرين في هذا النشاط. تشجيع المشاركين على إبقاء عيونهم مغمضة دائماً. ولكن، الإشارة أيضاً إلى حقهم الدائم في فتح أعينهم في أي وقت يريدونه، إذا شعروا بعدم الارتياح في إغماضها.

٤. شرح اللعبة:

يقوم الدليل بتوجيه شريكه عبر الغرفة أو خارجها. يتم إنجاز هذه المهمة بإمساك كتفي الشريك بلطف. وينبغي على الدليل أن يوجه الشريك إلى أشياء يودّ أن يراها.

إن الشخص الذي يغض عينيه يمثل "الكاميرا البشرية". ويجب أن يعتمد على الدليل، قدر الإمكان، وأن يتبعه.

عندما يضع الدليل "الكاميرا البشرية" أمام أحد الأشياء، مثلاً أمام زهرة جميلة، يربّت بلطف على كتف شريكه. بعد ذلك، على "الكاميرا البشرية" أن تفتح وتغض عينها سريعاً، كما لو أنها تلتقط صورة.

ثم يأخذ الدليل "الكاميرا البشرية" نحو شيء آخر لالتقاط "صورة" أخرى.

٥. بعد مضيّ بضع دقائق، الطلب من كلّ شخصين ضمن المجموعة أن يتبادلا الأدوار، أي أن الدليل يصبح الكاميرا البشرية، والعكس صحيح.

٦. تلخيص النشاط واختتامه بتشجيع المشاركين على التفكير في التعاون والثقة باستخدام الأسئلة التالية:

- ما كان شعورك فيما كانت أعينكم مغمضة؟
- هل كان صعبًا عليكم أن تتقوا بدليلكم؟
- ما كان شعورك عند قيامكم بدور الدليل؟ تجارب إيجابية؟ أيّ تحديات؟
- لماذا من المهم أن يكون لدينا شخص نثق به ليقودنا عندما يتوجب علينا اتخاذ القرارات في الحياة؟

٧. تشجيع المشاركين على التأمل بصمت حول دليلهم في الحياة الذي يساعدهم على صنع قرارات حياتية سليمة.

مستقبلي 25 ٣,٥

الغرض من النشاط

- التفكير في الأحلام المتعلقة بالمستقبل، وكيف أن تؤثر القرارات على المستقبل.

المواد

- أقلام رصاص وأقلام شمع ملونة لكل المشاركين.
- أوراق لكل مشارك.

مصدر النشاط

- تمّت أقلمته من نشاط "قصصنا الحياتية الخاصة" في منظمة هيئة السلام (٢٠٠١): Life Skills Manual

ملاحظة للميسر: إنّ التصوّر الموجّه يستطيع أن يشكّل تقنية ذات طاقة فعالة جدًا في إثارة المشاعر والانفعالات القوية. فاستعدّ لمساندة المشاركين. (يرجى مراجعة القسم حول التعامل مع المشاعر والانفعالات الصعبة" في الفصل ٨ ضمن الدليل النظري والبرامجي).

إرشادات:

١. بدء التمرين بمناقشة حول التصوّر، وعرض أهمية أن نتصوّر الأهداف المستقبلية. والشرح أنّ هذا النوع من التفكير يمكن أن يساعد في توجيه عملية صنع القرارات بشأن المستقبل. فإذا كان لأحدنا صور إيجابية عن مستقبله، فقد يساعد هذا التصوّر الشخص على تفادي السلوكيات الخطرة. فإنّ الأفكار الواضحة عن أحلامنا تستطيع أن تساعد في اختيار الطريق التي نودّ اتباعها في حياتنا.

٢. الطلب من المشاركين أن يجلسوا على شكل دائرة، والشرح لهم أنّك سوف ترشدكم، من خلال تمرين، حتى يتصوّروا مستقبلهم. يستطيع المشاركون إمّا أن يختاروا إغماض أعينهم وإمّا إبقاءها مفتوحة، وفقًا لما يرتاحون الأكثر له.

٣. الطلب من المشاركين أن يتخيّلوا كيف ستكون عليه حياتهم في السنة المقبلة، من خلال طرح الأسئلة التالية:

- ماذا تريدون أن تفعلوا آنذاك؟
- أين تريدون أن تكونوا؟ أين تريدون أن تعيشوا؟
- كيف تريدون أن يراكم الآخرون؟
- برفقة من تريدون أن تكونوا؟

٤. ثمّ الطلب منهم أن يتخيّلوا أنفسهم بعد مرور خمس سنوات من الزمن. طرح الأسئلة نفسها المذكورة أعلاه.

٥. متابعة التمرين بأن تطلب منهم أن يفكروا في حياتهم متخيلين أنهم بلغوا أواخر العقد الثالث من العمر. طرح الأسئلة نفسها المذكورة أعلاه، بالإضافة إلى ما يلي:

- ماذا تريدون أن تفعلوا آنذاك؟ هل تريدون أن تعملوا؟ أي نوع من العمل تريدون القيام به؟
- هل ستكونون متزوجين؟
- هل سيكون لديكم أولاد؟

٦. الآن، الطلب من المشاركين أن يتخيلوا أن لديهم أولادًا تتراوح أعمارهم بين ١٤ و ١٨ عامًا. والطلب منهم أن يفكروا في ما يلي:

- أي حياة يمكن أن تتمنوا لهم أن يعيشوا؟
- أي مخاوف يمكن أن تراودكم بالنسبة إليهم؟

٧. أخيرًا، الطلب من المشاركين أن يفكروا في ما يلي:

- ما هي القرارات التي يتوجب عليكم صنعها خلال مسيرتكم الحياتية، بهدف بناء المستقبل الذي تريدونه؟

٨. الطلب من المشاركين أن يفتحوا أعينهم إذا كانوا قد أغمضوها، وأن يستريحوا لبضع دقائق.

٩. الطلب منهم الآن أن يفكروا في ما تخيلوه للتو لجهة مراحل حياتهم. والشرح لهم أنك تودّ منهم أن يحتفظوا بما يفكرون فيه لأنفسهم مؤقتًا، وألا يتشاركوه مع الآخرين في المجموعة.

١٠. توزيع ورقة، وأقلام رصاص، وأقلام شمع ملونة على المشاركين، والقول لهم إنه يمكنهم، إذا رغبوا، أن يدونوا أو يرسموا المستقبل الذي تخيلوه للتو. عدم إجبار أحد على أن يتشارك مع الآخرين المستقبل الذي تخيله. وإذا لم يرغب بعض المشاركين في التدوين أو الرسم، فيكفي أن يجلسوا وأن يفكروا في ما تخيلوه.

١١. عندما ينتهي المشاركون من التدوين أو الرسم، يمكنك أن تدعوهم إلى أن يتشاركوا قصصهم مع المجموعة الكبيرة، إذا اعتبرت ذلك ملائمًا. ولكن، لا تجبر أحدًا على ذلك.

١٢. بهدف تشجيع المشاركين على التفكير في إطار تمرين التصوّر، طرح الأسئلة التالية:

- كيف وجدتم هذا النشاط؟
- كيف تصفون عملية تصوّر مستقبلكم؟ هل كانت لديكم أي آراء أو أفكار جديدة؟
- كيف كان التفكير بشأن القرارات التي قد يتوجب عليكم صنعها بهدف بناء المستقبل الذي تريدونه؟
- ما الذي تعلمتموه من هذا النشاط؟



شارلوت بوع/مؤسسة إنقاذ الطفل



لعبة: التعبير عن المزاج

٣,٦



الغرض من النشاط

- تنشيط وإشراك المشاركين في نشاط جسدي.
- تمكين الميسرين من تقييم مزاج المشاركين.
- إثبات أنه قد يكون للناس مشاعر متشابهة أو مختلفة للآخرين.



المواد

- مساحة.
- كراسٍ، في حال توافرها.



مصدر النشاط

- غير معروف.



ملاحظة للميسر: هذا النشاط شخصي جدًا، إذ ينطوي على الكشف عن المشاعر والمزاجات للمشاركين. يجب أن تُدرك أن الهدف من النشاط لا يتمثل في الدخول في تفاصيل مختلف المشاعر، بل في إظهار أنه قد يتشارك العديد من المشاركين الشعور نفسه.

من المفيد استخدام الإطار الزمني للأسبوع الماضي من أجل تذكّر المشاعر، وذلك للحدّ من حساسية النشاط. فما زال المشاركون يستطيعون تذكّر مشاعرهم، ولكن ليس عليهم في الوقت نفسه أن يكشفوا عن مزاجهم الحالي. إحرص على أن تذكر أنه ليس على أيّ شخص أن يكشف عن أيّ شعور كان لديه. في حال تمّ ذكر شعور لا يرغب المشارك في الإجابة عنه، يمكن أن يختار البقاء جالسًا.

خذ في الحسبان أن الشباب الذين يعيشون مع إعاقة جسدية قد لا يكونون قادرين على التحرك كالآخرين. عالج ذلك من خلال تشجيع الفرد على تبادل المكان مع شخص قريب جدًا، أو أن يكون معه رفيق لمساعدته على إيجاد مساحة جديدة.

إرشادات:

١. الشرح أنك سوف تُنهي ورشة العمل من خلال إجراء لعبة. تُظهر اللعبة كيف أنه من الشائع اختبار مشاعر أو مزاجات مختلفة مع استمرار الحياة.

٢. وضع عدد من الكراسي يساوي عدد المشاركين في دائرة. كميسر، ضع نفسك في وسط المجموعة. تقوم اللعبة على الجلوس بدلاً من الوقوف في الوسط.

٣. شرح اللعبة:

يقوم الشخص الواقف في الوسط بلفظ شعور أو مزاج أحسّ به في خلال الأسبوع الماضي (مثلاً: سعيد، متعب، حزين، متحمّس، ضجران، إلخ). ثم يقف كلّ شخص شعر بالطريقة نفسها في الأسبوع الماضي، ويتبادل المقعد مع شخص آخر في أسرع وقت ممكن.

وفي الوقت نفسه، على الشخص الواقف في الوسط أن يجد مقعدًا أيضًا. بعد كلّ دور، سيبقى شخص من دون كرسي (لأنّ عدد الكراسي أقلّ بواحد من عدد المشاركين). فيقف هذا الشخص في الوسط ويقوم بدوره بتسمية شعور معيّن أحسّ به في الأسبوع الماضي.



تلخيص ختامي وتقييم لورشة عمل اليوم

٣,٧

يُرجى مراجعة النشاط ٢ في النشاطات الافتتاحية والختامية.

قصص حياتية عن صنع القرار للنشاط ٣,٣

يجب أخذ السياق الذي تعمل فيه بعين الاعتبار. قد تحتاج إلى أقلمة هذه القصص الحياتية لتصبح أكثر صلة بالشباب، أو الطلب من الشباب تأليف قصصهم الخاصة.

أمل ترسم مستقبلها

عندما ولدت أمل، قامت عائلتها بكل ما في وسعها لتأمين الفرص لها حتّى تحظى بحياة كريمة. وفي عمر ١٣ سنة، التحقت أمل بمدرسة ثانوية جيّدة. وقد استثمر والداها الوقت والموارد في أفضل تعليم ممكن من أجل تحضيرها للمستقبل. أما أمل فقد كانت نتيجتها ممتازة في المدرسة وحصلت على تقدير كبير من أصدقائها.

لقد بلغت أمل الـ ١٩ من عمرها وأكملت للتو سنتها الجامعية الثانية في تخصص الهندسة. وقد قابلت رجلاً ووقعها في الغرام. وهذا الشخص لطيف ومحبوب. والوقت الذي قضيه معه أمل يكون رائعاً دومًا، بالرغم من أنّ الشاب لا يبدو جدّيًا جدًّا بشأن عمله. وقد عبّر والدا أمل عن رغبتهم القوية في أن تتزوّج بهذا الرجل قريبًا وتؤسس عائلة. لكنّ أمل قلقة من تأثير هذا الزواج على دراستها وفرصها المستقبلية. ومع اقتراب السنة الجامعية الثالثة، يتعيّن على أمل أن تصنع قرارها.

نبيل يرسم مستقبله

نبيل ابن وحيد ولديه ٣ أخوات. منذ عمر مبكر، أعطى والدا نبيل الأولوية لإرسال نبيل إلى المدرسة. فهم يأملون أن يتمكن، بفضل تحصيله العلمي الجيّد، من أن يجد عملاً يميّنه من أن يعمل عائلته في المستقبل.

نبيل يحقق نتائج ممتازة في المدرسة ومعلّموه يشجّعونه على متابعة تحصيله العلمي بعد الانتهاء من المدرسة الثانوية. ولكن، بسبب الضيقة المالية، بدأ والدا نبيل الآن يقترحان عليه البحث عن وظيفة لإعالة العائلة. أمّا نبيل فيحلم في أن يصير طبيبًا وهو يعلم أنّه سيجني مبلغًا أكبر من المال في المستقبل إذا تابع دراسته، لكنّ عائلته تحتاج فعلاً إلى المال الآن. يتعيّن على نبيل صنع قرار عن أيّ مسار سوف يختاره.