

مشروع قدموس  
(مؤسسة رينيه معوض، جمعية أركنسيال، جمعية إنماء قدرات الريف)  
وبدعم مجلس الإنماء والإعمار

كتيب أنشطة في المهارات الحياتية

إعداد نزار رمال، عاونه ريان فقيه ومصطفى سعيد  
بيروت 2006

مصطلحات/ تعريفات مفيدة (ذات علاقة)

الفصل الأول: التعاطي الايجابي مع المشاعر

موجز قراءات أساسية للمنشطين

بطاقة نشاط 1

بطاقة نشاط 2

بطاقة نشاط 3

الفصل الثاني: مهارة التعاطي الايجابي مع الاختلاف،

موجز قراءات أساسية للمنشطين

بطاقة نشاط 1

بطاقة نشاط 2

بطاقة نشاط 3

بطاقة نشاط 4

بطاقة نشاط 5

الفصل الثالث: مهارة التعاطي مع النزاع،

موجز قراءات أساسية للمنشطين

بطاقة نشاط 1

بطاقة نشاط 2

الفصل الرابع: مهارات التواصل

موجز قراءات أساسية للمنشطين

بطاقة نشاط 1

بطاقة نشاط 2

بطاقة نشاط 3

بطاقة نشاط 4

الفصل الخامس: التعاطي مع الجسد

بطاقة نشاط 1

بطاقة نشاط 2

بطاقة نشاط 3

بطاقة نشاط 4

قراءات موجزة حول بعض مهارات المنشط ومواقفه التربوية/ الإنسانية  
قائمة مراجع ذات علاقة

## أهداف الكتيب

يمكن تلخيص أهداف الكتيب بالتالي:

1. المساهمة في تدعيم تجارب مراكز مؤسسة رينيه معوض وشركائها العاملة مع الأولاد والمراهقين في مناطق مهمشة وظروف صعبة.
2. تقديم أدوات عمل عملانية حول المهارات الحياتية للمدربين والناشطين في هذه المراكز مع الاستمرار بالعمل على تطويرها عبر التدريب وتبادل الخبرات والدروس المستفادة.

## وصف للكتيب ومنطق الأنشطة

ترتكز الأنشطة على مبادئ التربية الناشطة والتشاركية. ويتألف الكتيب من فصول 5، ويحتوي كل فصل على 3 أنشطة تطبيقية حول مهارة حياتية معينة. أما المهارات التي يعمل الكتيب عليها فهي:

1. مهارة التعاطي الايجابي مع الاختلاف،
2. مهارة التعاطي مع النزاع،
3. مهارة التواصل،
4. مهارة التعاطي الايجابي مع المشاعر،
5. مهارة التعاطي مع الجسد

## لمن يتوجه هذا الكتيب

يتوجه هذا الكتيب للمدربين والناشطين العاملين مع مراهقين ومراهقات من الفئة العمرية 15-18 الذين يعيشون في ظروف صعبة والتي تعمل مراكز مؤسسة رينيه معوض وشركائها معهم.

تشكل الأنشطة التطبيقية الواردة في هذا الكتيب نماذج لكيفية طرح مواضيع المهارات الحياتية ونقاشها مع الفئة العمرية المستهدفة ويتسنى على المدربين والناشطين إجراء التعديلات التي يرونها من أجل ان تصبح مناسبة لخصائص المجموعات التي يعملون معها. إن الأنشطة المشار إليها تعتمد على مدى خبرة ومهارة المدربين والناشطين لتطويرها والتفكير بأنشطة أخرى أيضاً تعالج الموضوعات المتعلقة بالمهارات الحياتية.

## موجز نظري حول المهارات الحياتية

- المهارات الحياتية مجموعة من الكفايات النفسية – الاجتماعية وذات العلاقة بالاتصال الشخصي تمكن الأفراد من التعامل بشكل فعال مع أحداث – مجريات - الحياة اليومية وتحدياتها.
- تساعد المهارات الحياتية الأفراد على الاقتراب من اتخاذ قرارات صائبة، وحل المشكلات، والتفكير النقدي والمبدع، والتواصل الفعال، وإقامة علاقات صحية، والتعاطف مع الآخرين، والتعامل بكفاءة مع أحداث الحياة اليومية بما في ذلك التعاطي الايجابي مع المشاعر والتغلب على مصادر الضغط والإحباط.

**ويمكننا تصنيف المهارات الحياتية ضمن خمسة فئات رئيسة كالآتي:**

1. إدراك الذات وإدراك وجود الآخر المتعارض معي والتعاطف مع الآخرين،
2. التواصل وإقامة العلاقات مع الآخرين،
3. التفكير النقدي والمبدع،
4. التعاطف الايجابي مع المشاعر والضغط والإحباط،
5. اتخاذ القرار وحل المشكلات والنزاعات،

ملاحظة: يجب أن لا يتعدى عدد المشاركين في كافة جلسات الدليل الـ 20 مشاركاً ومشاركةً.

### المهارة

المهارة هي درجة! التمكن من انجاز مهمة محددة بكيفية صحيحة ومحددة وبدقة متناهية.

### الأداء

القيام بمهام على شكل سلوكيات قابلة للملاحظة والقياس, وفي دقة عالية.

### القدرة

إمكانية أداء مهمة بنجاح وفي عدة مرات! بشكل متكرر.

### الاستعداد

قدرة تنمو بالتدريج قصد تمكين الفرد من التعلم والتطور. ويعتمد الاستعداد على العوامل الوراثية. وتشكل العوامل الوراثية أحد العناصر المؤثرة في درجة الإستعداد لدى الفرد!

### الانجاز

القدرة الآنية على انجاز سلوك محدد.

### السلوك

الأفعال والحركات التي يمكن لنا ملاحظتها هناك فرق عن التصرف مرتبط بان السلوك قد يكون معرفي أو حس – حركي بينما التصرف يرتبط بجميع مكونات الشخصية!

التصرف وفق وضعيات مختلفة, ويشمل مختلف أنشطة الكائن الحي.

### المقاربة السلوكية

تعتمد هذه المقاربة في تلخيص عملية التعليم إلى شكل من التدريب الأوتوماتيكي يعتمد على عاملي المثبر والإستجابة! الفعل والفعل المضاد. حيث يعتقد منتبعو هذا المسلك أن السلوك لا يتغير عن طريق تفاعلات داخلية. أي تحدث داخل الإنسان بل تحدث كإستجابة على تغير العوامل الخارجية أي المحيط أي ردة فعل المحيط أو الخارج على سلوك المتعلم. من أهم الحدسيات التي تقوم عليها هذه المقاربة:

- إذا كانت ردة الفعل على سلوك معين إيجابية فإن ظهور هذا السلوك سيتكثف.
- إذ كانت ردة الفعل على السلوك سلبية (عقاب مثلا) فإن ذلك يفضي إلى تناقص ظهور هذا السلوك في المستقبل القريب ولكن في المستقبل البعيد يصبح ذلك غير ذا تأثير على السلوك.
- إذا تم تجاهل سلوك معين من قبل المحيط فإن ذلك السلوك ينقرض.

### السلطة

السلطة هي التمكن والاستئثار بالقوة والقدرة على التوجيه والإجبار نحو اتجاه معين من السلوك الاجتماعي. فالسلطة هي ثمرة القوة power والقدرة ability على الإجبار obligation بهدف توجيه سلوك الآخر.

وبهذا من الممكن وجود سلطة غير مشروعة إذا استخدم شخص أو مجموعة من الأفراد ثمار قوتهم في قهر الآخرين وقسرهم على الطاعة وإجبارهم على أمر معين أو سلوك ما.

### ما هي المشاعر؟

هي أحاسيس تراود الإنسان لمدة قصيرة وسريعة من الوقت. وهي تختلف عن المزاج الذي قد يدوم ساعات أو أيام أو أحياناً أسابيع وشهور عديدة.

وغالباً ما يعبر الإنسان بجسده ووجهه عن هذه الأحاسيس بشكل لا إرادي.

ومن الصعب التحكم أو إخفاء الأحاسيس، فهي تظهر بشكل جليّ ويمكن للآخرين ملاحظتها عبر مراقبة تعابيرنا الجسدية.

الأحاسيس ليست سلبية أو ايجابية بالمطلق. بل هي أمر طبيعي موجود لدى كل الناس.

كما أنها على درجات متعددة، فهناك مثلاً الخوف ثم الرعب، أو الفرح أو الغبطة أو الفرح الشديد.

تولد الأحاسيس نتيجة سبب ما قد يكون مشهداً أو كلاماً سمعناه أو بسبب حالة معينة أو سلوك معين لدى الشخص أو مع الآخرين، وعادة ما تكون الأحاسيس مترافقة كالشعور بالحزن والغضب معاً... الخ.

### الأحاسيس الإنسانية الأساسية:

- الفرح،
- الحزن،
- النفور أو التقزز والاشمئزاز،
- الدهشة أو التفاجيء،
- الخوف،
- الغضب،

### التعاطي مع المشاعر:

ترافق الأحاسيس والمشاعر كل إنسان طوال حياته، وهذا ما يستلزم منا العمل على التعامل معها فهي ترافقتنا وتتوالد فينا كل لحظة سواء كنا مع الآخرين أو مع أنفسنا.

من الجدير هنا ان نلاحظ الطرق السائدة عموماً في التعاطي معها. وغالباً ما نقرأ أو نسمع أحدهم يقول: "يجب كبت المشاعر، أو عدم إظهارها وتخبيتها... الخ"

لقد أثبتت التجارب أن هذا الأمر لا يساعد أبداً.

إن الكبت الدائم والمتكرر للمشاعر يجعلنا لاحقاً نثور عند حصول أي أمر صغير أو تافه لاحقاً.

وبما أن المشاعر هي أمر إنساني طبيعي، وبما أن مقاومة الطبيعة ليست أمراً مفيداً أو صحياً دائماً،

من المناسب عندها التفتيش عن كيفية التعاطي الايجابي مع هذه المشاعر.

### كيف؟

كما رأينا؛ يتولد الإحساس لدينا دائماً كاستجابة أو كنتيجة أو كرد فعل لسبب أو مثير ما.

لذا يتوجب علينا أولاً، وقبل القيام بأي ردة فعل أن نسأل أنفسنا: "لماذا أشعر هكذا؟ ما الذي ولد هذه المشاعر عندي؟" ثانياً،

عندما أعرف أسباب شعوري بهذه الأحاسيس المعينة، عندها يمكنني البدء بالتفكير في كيفية معالجة أسبابها.

مثال:

مثال على تعاطي سلبي	مثال على تعاطي إيجابي
أشعر بوجع في الرأس	أشعر بوجع في الرأس
أخذت حبة مهدئ لوجع الرأس (بناول مثلاً)	أخذت بالتفكير لماذا يوجعني رأسي؟
هل عالجت وجع رأسي بهذه الطريقة؟	ذهبت إلى الطبيب، عرفنا السبب الأساسي
كلا	أخذت العلاج المناسب
لقد هدأت منه فقط! لم أسأل نفسي لماذا يوجعني رأسي؟	
أشعر بالتوتر والتعصب	أشعر بالتوتر والتعصب
أمسكت برفيقي من قبة قميصه ودفعته	لماذا؟ لأنني غاضب من زميلي بسبب الأصوات التي يصدرها، فهي تزعجني
هل عالجت وجع رأسي بهذه الطريقة؟	سألته لماذا يقوم بذلك وما إذا كنت أستطيع مساعدته!
كلا	إذا كانت مجرد مزاح! فهي مزاح! ويمكنني تقبل ذلك بل والقيام بالمزاح أيضاً بنفس الطريقة أو غيرها،
لقد هدأت زدته سوءاً، إذ أن رفيقي أم سيبقي بالتصرف كما هو أو سيخاف ويتوقف الآن ولكنه سيعود ما أن يكون بمأمن مني!!	إذا كانت ليست مزاحاً فهناك أسباب جدية يجب أن أبحث فيها مع رفيقي من أجل حلها حسب استطاعتنا.

ويمكننا تلخيص ذلك بالتالي:

**تعاطي مساعد أو إيجابي:**

أشعر

أفكر وأبحث عن الأسباب

أعبر عن المشاعر بطريقة ايجابية

أفكر بنتائج السلوك أو التصرف الذي سأقوم به

أصرف

**تعاطي غير مساعد أو سلبي:**

أشعر

أقوم بردة فعل

**بطاقة نشاط 1:**

**الموضوع:** أنواع المشاعر.

**الهدف المحدد:** أن يتعرف المشاركون على أنواع المشاعر.

**التقنية:** مشغل كولاج.

**مدة الجلسة:** 40 دقيقة.

**سير الجلسة:**

يتم توزيع صحف ومجلات ملونة قديمة على المشاركين. ويطلب المنشط منهم تأليف لوحة عبر قص ولصق الصور والعبارات والأشكال المخلفة التي يختارونها من هذه الصحف والمجلات ومن ثم لصقها بالشكل والمزيج الذي يروونه على كرتونة أو ورقة كبيرة. وتكون هذه لوحة كولاج مكونة من عدة صور لوجوه على أن تكون لها نفس المشاعر في اللوحة الواحدة.

بعدها، يأخذ المنشط الأعمال المنجزة ويوزعها من جديد على المشاركين وبشكل عشوائي. وفي عرض الأعمال يعبر كل مشارك عن موضوع اللوحة التي كانت من نصيبه. وبعد العرض ينقسم المشاركون إلى مجموعات بحسب الموضوع المشترك (أي الأعمال التي لها نفس المشاعر)، ويطلب المنشط من كل مجموعة أن تعبر شفهاً بجملة تولفها من وحي الموضوع المشترك بين أفرادها.

**بعدها؛**

ينشط محرك الجلسة حوار قصير حول ماهية المشاعر وكيف أننا جميعاً نشعر بأحاسيس مختلفة ومتناقضة أحياناً بسبب الأحداث اليومية التي نعيشها أو نراها أو بسبب أفكار معينة أو تجارب مختلفة. من المهم أن يركز المنشط هنا على سؤال المشاركين دائماً: "ماذا تشعر؟" أو "تشرين؟" وعلى التصويب الدائم في حال الخلط بين المشاعر والسلوكيات.

**المواد والوسائل المستخدمة:**

صحف ومجلات قديمة ملونة، أوراق بيضاء، مقصات، صمغ ( uhu ).

بطاقة نشاط 2  
الموضوع: التعاطي مع المشاعر

الهدف المحدد:

أن يتمكن المشاركون من التمييز بين المشاعر والسلوك<sup>1</sup>

التقنية: تمرين

مدة الجلسة: 45 دقيقة

سير الجلسة: يطلب المنشط من المشاركين أن يتطوع أحدهم ليخبر الجميع قصة عن حادث جرى معه. فيصف أطراف القصة ومكان حصولها ومتى كان ذلك (صباحاً ، ظهراً...) عائداً من المدرسة أو العمل وما حدث بالضبط وماذا شعر وكيف تصرف كما يمكن لشخص آخر أن يخبر قصة أخرى.

بعدها،

يقسم المنشط المجموعة إلى قسمين، كل قسم في طرف من أطراف القاعة، ويجلس صاحب القصة في وسط القاعة فيما بينهم.

يقول المنشط للمجموعة الأولى: "شعر صاحب القصة ب : ...."

ويقول المنشط للمجموعة الثانية: "قام صاحب القصة بعمل ...."

يطلب المنشط من أفراد كل مجموعة إفتراض شعور آخر أحس به البطل وإكمال القصة ووضع النهاية التي يرونها مناسبة. بعدها، تعرض كل مجموعة قصتها على الشخص الجالس في الوسط (صاحب القصة الأصلية) للوقوف على رأيه بها. (هل كانت نهاية القصة ستكون كما لو شعر ما أفتروضوه).

<sup>1</sup>راجع تعريف السلوك في ورقة المصطلحات/ التعريفات.

أخيراً، ينشّط محرك الجلسة حوار قصير حول الفرق بين المشاعر والسلوكيات ويشرح الآليات التالية والفرق بينها كالتالي:

#### طريقة تعاطي سلبية

حدث/ حادث/ تجربة	وقع حادث سير مع نبيل
شعور/ أحاسيس	شعر نبيل بغضب شديد من صاحب السيارة الأخرى التي وقع الحادث معها
ردة فعل (سلوك غالباً ما يكون سلبياً)	قام نبيل بشتم صاحب تلك السيارة

#### طريقة تعاطي إيجابية

حدث/ حادث/ تجربة	وقع حادث سير مع نبيل
شعور/ أحاسيس	شعر نبيل بغضب شديد من صاحب السيارة الأخرى التي وقع الحادث معها
تفكير	أنا غاضب لأنني أعتقد أن الآخر مخطئ
أقرر	يجب إثبات من هو المخطئ، سأقوم بالاتصال بخبير
أتصرّف (فعل/ سلوك غالباً ما يكون إيجابياً)	يطلب نبيل من صاحب السيارة الأخرى الاتصال بخبير لتقرير من يتحمل الخطأ

من المهم أن يركز المنشط هنا على الاستعانة بأمثلة من القصص التي رواها المشاركون وأن يربط كل مرحلة من الآليات أعلاه بمثال حسني من تجاربهم.

#### المواد والوسائل المستخدمة:

لا شيء

بطاقة نشاط 3

الموضوع: التعاطي مع المشاعر

الهدف المحدد:

أن يتمكن المشاركون من اعتماد سلوكيات ايجابية مع المشاعر، وخاصة تلك المتمثلة بالغضب.

التقنية: تمرين

مدة الجلسة: 45 دقيقة

سير الجلسة: يطلب المنشط من المشاركين أن يتوزعوا على 3 مجموعات.

■ المجموعة الأولى يقوم أفرادها بحركات معينة تسبب الغضب للمجموعة الثانية على شرط أن لا يكون هناك أي احتكاك جسدي أو لمس أو استعمال لأي أدوات؟ أو توجيه شتائم (يمكنهم فقط استعمال حركات جسدية أو تعابير في الوجه، أو توجيه كلام ساخر).

■ المجموعة الثانية لا تستطيع القيام بأي حركات وتتلقى فقط ما تقوم به المجموعة الأولى.

■ المجموعة الثالثة تقوم بمراقبة ردود فعل أو تصرفات المجموعة الثانية.

يبدأ التمرين بأن يطلب المنشط من المجموعة الأولى أن تأخذ حريتها بابتكار الحركات التي من شأنها إثارة غضب المجموعة الأخرى.

تستمر هذه اللعبة لمدة دقيقتين أو ثلاثة على الأكثر، بعدها:

يقوم المنشط بتنفيذ اللعبة القصيرة التالية وهدفها تفريغ الأحاسيس السلبية التي قد تكون تشكلت وإعادة تكوين جو إيجابي لدى المجموعة.

يوقف المنشط اللعبة ويطلب من المشاركين تشكيل دائرة لينشط معهم لعبة الصفات الايجابية (كل مشارك يذكر صفة ايجابية عن الشخص الواقف إلى يمينه تبدأ بالحرف الأول من اسمه: "مثال: منى= مهزومة... الخ")

يرجع المشاركون بعدها إلى أماكنهم، ويطلب المنشط من أفراد المجموعة الثانية أن يعبروا عن الأحاسيس التي عاشوها، كما يطلب منهم التعبير عن ماذا نوى كل منهم القيام به " شعرت بكذا وكذا وكنت أريد أن أقوم بكذا وكذا..."

ثم يطلب من المراقبين أن يخبرونا بالذي شاهدوه وسمعوه.

ثم يقارن الجميع الأفعال بالنتائج: "عندما قام سميير بكذا، شعرت سعاد بكذا وقامت بكذا الأمر الذي أوصل أو أنتج أو أدى إلى كذا وكذا..."

ويمكن للمنشط هنا أن يطلب من المشاركين سرد أحداث شبيهة تحصل معهم في حياتهم اليومية ويذكرهم بما عملوا عليه سابقا حول الفرق بين المشاعر والسلوكيات والآليات الخاصة بها والفرق بينها:

حدث/ حادث/ تجربة شعور/ أحاسيس ردة فعل (سلوك غالباً ما يكون سلبياً)

حدث/ حادث/ تجربة شعور/ أحاسيس أفكر/ أفهم  
ويطلب منهم تطبيقها هنا. أقرر أنصرف

من المهم هنا أن يثدد المنشط على أن الغضب ليس أمراً سلبياً، بل هو أمر طبيعي يشعر به الناس، وأن طريقة تصرفنا معه هي السلبية أو الايجابية

المواد والوسائل المستخدمة:  
لا شيء

**ما هو الاختلاف؟**

هو ببساطة الفرق بين "أنا" و"أنت" "نحن" و"هم"، "أنا" و"هم"، "نحن" و"هو/هي".

قد يكون الفرق بسبب بيولوجي مثل:

ذكر أو أنثى، الطول، لون البشرة، لون العيون لون الشعر...، وهذا أمر طبيعي! لا يمكننا تغييره!

وقد يكون الفرق بسبب مجتمعي مثل:

فقير، غني، متعلم، غير متعلم، عامل نظافة وموظف بنك، الخ... وهذا أمر من صنع الإنسان ويمكننا (بل ويجب) تغييره!

"أنا" لدي شكل وهوية معينة ونوع عمل ومشاعر وأفكار ومبادئ وأهداف وطموحات! الخ

"أنت" لديك شكل وهوية أخرى مختلفة ونوع عمل ومشاعر وأفكار ومبادئ وأهداف وطموحات! الخ

**لماذا يصبح الاختلاف سبباً للعنف أو المشاكل؟**

- غالباً ما يولد الإختلاف الموجود بين طرفين مشاعر وأحاسيس سلبية متسببة بتحول الاختلاف إلى عنف وتوتر بينهما. عادة ما تنتج المشاعر السلبية عندما:
- يحاول أحد الأطراف إلغاء الطرف الآخر
- يحاول أحد الأطراف أن يفرض تصورات وآرائه ومصالحه الشخصية على الطرف الآخر
- يحاول أحد الأطراف أن يفرض نفسه كقائد أو موجه للآخرين
- تفضيل أحدهم على الآخر
- يتم الخلط بين الشخص الآخر وسبب المشكلة

**كيف يمكننا التعاطي الايجابي مع الاختلاف؟**

مع الاختلاف الطبيعي: الاعتراف بوجود الاختلاف واحترامه وتقبله.

مع الاختلاف المجتمعي: الإعتراف بوجوده وفهم مسبباته واعتماد تطوير الذات والحوار والطرق السلمية لتغييره.

**ما هو التمييز؟**

التمييز هو عندما نمنع حقوق أحد الناس (أفراد أو مجموعات)، أو نضطهده أو نمارس عنفاً عليهم بسبب الاختلاف.

مثال:

اضطهاد البيض للسود في جنوب أفريقيا، أو الإسرائيليين للفلسطينيين في فلسطين،

أو منع المرأة من التصويت في العديد من بلدان الخليج العربي،

أو منع المرأة من اعطاء الجنسية لاطفالها في لبنان،

أو اضطهاد بعض أصحاب العمل للعمّال،

أو التمييز في الوظيفة بسبب الطائفية في لبنان،

## وما هي أنواع التمييز؟

هنالك التمييز العنصري، أي على أساس اختلاف العرق أو اللون،  
هنالك التمييز الديني، أي على أساس اختلاف الدين (مثل التمييز بين المسيحيين والمسلمين في لبنان)،  
التمييز الطائفي أي على أساس الإختلاف بين الطوائف ( شيعي – سني- موارنة – روم ... )  
هنالك التمييز الجنسي، أي على أساس اختلاف النوع بين ذكر وأنثى،  
هنالك التمييز الاقتصادي، مثل التمييز بين الموظفين في الأجر أو الاهتمام بمنطقة أكثر من أخرى،  
الخ...

بطاقة نشاط 1  
الموضوع: أنا والآخر

الهدف المحدد:

أن يتمكن المشاركون من إدراك الاختلافات الموجودة وأنواعها (المولودة معنا والبيولوجية والأخرى الاجتماعية أو المكتسبة)

التقنية: تمرين

مدة الجلسة: 60 دقيقة

سير الجلسة:

يقوم المنشط بتوزيع الأوراق عليها صور لأشخاص في وضعيات مختلفة:<sup>2</sup>  
ثم يسألهم:

من رأيت	صفات جسدية	ماذا يعمل-تعمل/ يقول- تقول	شكل الثياب

مثال:

من رأيت	صفات جسدية	ماذا يعمل-تعمل/ يقول- تقول	شكل الثياب
رجلاً	طويلاً ومن دون شعر	حدّاد سيارات، وكان يتجادل مع أحد الزبائن بصوت عال حول السعر	ملطخة بالشحم والزيوت

بعد أن يخبر المشاركون ما رأوه حسب الترتيب أعلاه (يحرص المنشط على إدارة النقاش بهذا الاتجاه)، يقول للمشاركين بأنهم سيخرجون الآن بنزهة قصيرة في محيط المركز ليقوم كل منهم بتسجيل ما يراه (ويمكن هنا استعمال إما الأوراق للذين يحسنون القراءة والكتابة، وإما المراقبة والحفظ، وإما تسجيل ما يرونه على ماكينة تسجيل فردية صغيرة أو على آلة تصوير فوتوغرافي أو فيديو، أو مزيج من كل ذلك، حسب الوضع والإمكانيات).  
طبعاً ينبه المنشط المشاركين هنا إلى عدم الاحتكاك والاكتفاء بالمراقبة من بعيد كما يطلب منهم البقاء قريبين منه ومساعدته قدر الإمكان.

بعد عودة المشاركين إلى المركز، يقوم كل منهم بعرض ما شاهده ويشرح المنشط أن الصفات الجسدية أو الأمور البيولوجية هي أمر ليس من صنع الإنسان وأن هنالك العديد من الاختلافات مثل اللون والشكل واللغة الخ...

أما الاختلافات الأخرى والتي هي من صنع الإنسان، فيمكنه هنا استعمال سؤال "لماذا؟" للتوصل معهم إلى ذلك.  
مثال:

لماذا كانت ثيابه غير مرتبة؟ لماذا كان يصرخ؟ لماذا كان غاضباً؟ لماذا أجره قليل؟ لماذا هو فقير؟ الخ...

وهنا يمكن للمنشط/ة طرح فكرة أنه يمكننا التعاطي بشكل إيجابي مع الاختلاف الذي من صنع الإنسان عبر تغييره، ذلك أنه يمكننا تغيير أنفسنا مثلاً، والطموح هو أحد الأمثلة على ذلك، أو محاربة الفقر أو العدالة بين الناس وكيف أنهم جميعاً سواسية أمام القانون من دون اعتبار لأي فروقات/ اختلافات بينهم.

ويمكن هنا للمنشط/ة أن يطلب من المشاركين إعطاء أمثلة عن أشخاص يعرفونهم غيروا بشكل إيجابي!

#### **المواد والوسائل المستخدمة:**

أوراق وأقلام، آلة تسجيل، آلة تصوير فوتوغرافي و أو فيديو (أكثر من واحدة إذا توفر)

بطاقة نشاط 2  
الموضوع: أنا والآخر

الهدف المحدد:

أن يتمكن المشاركون من إدراك الأدوار المرتبطة بالاختلافات وكيف نتعاطى معها

التقنية: تمرين

مدة الجلسة: 45 دقيقة

سير الجلسة:

يطلب المنشط من المشاركين تشكيل صفّ مستقيم كالتابور وأن يمسك كل واحد خصر الشخص الواقف أمامه.

بعدها، يخبرهم المنشط أن يتخيلوا الطابور على أنه تتين وعلى أن الشخص الواقف أول الطابور هو رأس التتين والشخص في آخر الطابور هو ذيل التتين وأن الذين بين الرأس والذيل هم جسد التتين. وتكون اللعبة أنه على الرأس أن يمسك الذيل من دون أن يفلت أي منهم الآخر!

يمكن إعادة اللعبة مع "رؤوس وأذيال" أخرى حسب الحاجة.

بعد انتهاء اللعبة، يسأل المنشط كل من الرأس والذيل عن أحاسيسه التي عاشها ولماذا؟

ثم يسأل أفراد "جسد التتين" كيف تصرفوا؟ هل عاونوا الرأس أم الذيل؟ ولماذا؟

ويمكن للمنشط هنا شرح كيف أن الأشخاص القريبين من "الذيل" تعاطفوا معه أما الذين كانوا أقرب إلى الرأس فتعاونوا مع "الرأس"، وهل حدثت استثناءات؟ مثل كيف أن "الذيل" ربح عندما قرر القريبون من الرأس التعاون معه! والعكس. ويمكننا عندها تطوير النقاش حول كيف أننا بمعظم الأحيان نتعاطف مع من هو قريب منا وكيف أن ذلك لا يجب أن يمنعنا من التعاون والتعاطف مع من هو بعيد عنا لماذا نتعاطف؟

المواد والوسائل المستخدمة:

لا شيء

بطاقة نشاط 3

الموضوع: أنا والآخر

الهدف المحدد: أن يتمكن المشاركون من إدراك الأدوار المرتبطة بالاختلافات وكيف نتعاطى معها.

التقنية: قصة.

مدة الجلسة: 40 دقيقة.

سير الجلسة:

يروى المنشط القصة التالية: "رامي طفل في الثامنة من عمره، يحب اللعب مع أصدقائه، ولكل صديق منهم أهمية كبيرة لديه، وهو لا يستطيع العيش بدونهم. وفي عيد ميلاده تلقى من أمه هدية فاجأته. قطة صغيرة وجميلة، لكنها المرة الأولى التي يتعامل فيها مع حيوان أليف. فما كان من رامي إلا أن لاعب قطته الصغيرة بقسوة، فكان يتمتع بضربها، تارة يرميها على الجدار، فتتواء متألمة، وطوراً يقذفها ببعض الكرات الصغيرة. وكانت أم رامي تكاد تجن من تصرفه، ومن عدم اقتناعه بأن لهذا الحيوان الصغير أهمية في حياتنا وعلينا تقديره ومعاملته برفق.

وهنا يتوقف المنشط عن السرد ويترك الفرصة للمشاركين بأن يكملوا القصة. والسؤال كيف يمكننا إقناع رامي بأهمية القطة؟ أو ماذا سيحدث مع رامي في القصة ليقنع بأنه على خطأ وأمه على صواب؟

وبعد محاولات عديدة واقتراحات مختلفة تعرض على الجميع يتم النقاش لتقتنع المجموعة بخاتمة للقصة، ومن ثم يعرض المنشط خاتمته: " بينما كان رامي متمدداً على الأريكة في الشرفة، فإذ بأفعى تتسلل إليه، فما كان من القطة إلا أن هاجمتها وقتلتها، وحينها أدرك رامي أنه على خطأ... "

وقد يكون التوقف عن القصة بطريقة مفاجأة حافزاً يثيره المنشط ليبدأ مع المشاركين بنقاش حول أهمية التعاطي مع الآخرين كل بحسب دوره وفعالته في الحياة ولا أهمية للاختلاف إلا فيما يغني العلاقات الإنسانية بفعالية دوره الإيجابي. الوسائل المستخدمة: لاشيء

بطاقة نشاط 4  
الموضوع: التعاطي مع التمييز

الهدف المحدد:

أن يتمكن المشاركون من فهم سلبيات التمييز

التقنية: لعب أدوار  
مدة الجلسة: 60 دقيقة

سير الجلسة:

يبدأ المنشط الجلسة بتقديم أحد مساعديه إلى المجموعة وبالقول أن مساعده هذا سيكون هو المسئول عن هذه الجلسة. بعدها، يقوم هذا "المساعد" بالطلب من المشاركين التوزع إلى قسمين حسب لون العيون، أصحاب العيون الملونة وأصحاب العيون السوداء أو القاتمة. أو من هم أعمارهم فوق ال16 ومن هم دون ال16 ثم يقوم بإبلاغهم بأنهم سيقومون بتخطيط لرحلة وبأن أصحاب العيون الملونة (أو من هم فوق ال16) هم أصحاب السلطة/القرار/المسؤولية وبأنه على أصحاب العيون القاتمة (أو من هم دون ال16) أن يطيعوهم من دون نقاش. وعند بروز خلاف بينهم يقوم هذا المساعد بالوقوف دائماً إلى جانب أصحاب العيون الملونة. بعد فترة بسيطة (10 دقائق) يقوم هذا المساعد بإبلاغهم أنه أخطأ وبأن المسئولون عن الرحلة والتخطيط لها هم أصحاب العيون السوداء، ويعيد اللعب من الأول.

بعدها،

يوقف منشط الفريق الأساسي اللعبة ويخبرهم بأنها كانت لعبة دور أو تمثيلية، ثم يطلب من كل منهم التعبير عن المشاعر التي عاشها عندما كان معه حق دائماً وعندما كان عليه حق دائماً.  
"ماذا شعرت عندما كنت في موقع سلطة؟"  
"ماذا شعرت عندما كنت على حق ولم تستطع ممارسة حقك؟"  
"ماذا فكرت أن تفعل/ تتصرف عندما شعرت بالظلم؟"

ويناقش المنشط معهم هنا فكرة: "على أي أساس تم تقرير أن الحق دائماً مع فلان أو فلان؟ وهل كان ذلك عادلاً؟ ولماذا لم يكن عادلاً؟"

أخيراً يمكن الطلب من المجموعة استنتاج أوضاع شبيهة يعانون فيها من تمييز معين في حياتهم اليومية وكيف يمكنهم مواجهة هذا التمييز.

"أين تشعر/ ين بالظلم؟" "لماذا برأيك؟" "ماذا تفعل/ ين؟" "ماذا ستفعل/ ين؟"

المواد والوسائل المستخدمة:

لا شيء

بطاقة نشاط 5

الموضوع: التعاطي مع الاختلاف

الهدف المحدد:

أن يتمكن المشاركون من فهم وجهات النظر المختلفة

التقنية: دراسة حالة (قصة)

مدة الجلسة: 45 دقيقة

سير الجلسة: يبدأ المنشط بقراءة قصة العميان السبعة والفيل أو يطلب من المشاركين التناوب على قراءتها<sup>3</sup>، وهي: يمضي سبعة أصدقاء من فاقدى البصر في إحدى القرى أيامهم في مناقشة كافة قضايا العالم وما يصادفونه. وفي أحد الأيام، طرح أحدهم موضوع الفيل، وحيث أن أحداً منهم لم يسبق له أن تعرف أو سمع عن الفيل لذا طلبوا أخذهم لاكتشافه والتعرف إليه! عند وصولهم إلى الفيل قام الأصدقاء السبعة، كل بمفرده بتحسسه. واحد مسّ الجانب، الآخر الذيل، آخر الذرع، آخر الأذنين، وهكذا ...

بَعْدَ أَنْ أَنهَوْا جَوْلَتَهُمْ اجْتَمَعَ الْأَصْدِقَاءَ لِمُنَاقَشَةِ مَا جَرَى.

قال الأول يشبه الفيل الحائط (الذي مسّ الجانب) كلاء، قال الآخر، بل هو يشبه الحبل. أجاب الثالث بل كلاهما على خطأ فالفيل يشبه العمود الذي يرفع السقف أما الرابع فقال بل يشبه الفيل جسد الأفعى... لا لا بل يشبه الفيل ورق شجر الموز مع سماكة اكبر أجاب الشخص الذي لمس الأذنين...

تجادل الرجال السبعة طويلاً ولم يتوصلوا إلى حل وانعكس ذلك على علاقتهم ببعضهم البعض كما روى البعض ممن عرفهم!

عند الانتهاء من القراءة، يسأل المنشط المجموعة الأسئلة التالية:

1. ماذا عننت لك القصة؟
2. ما هو مغزى هذه القصة برأيكم؟
3. من يملك الحقيقة من العميان السبعة؟
4. كيف يمكن للعميان السبعة الوصول للحقيقة؟

يحرك المنشط النقاش حول معنى الاختلاف وكيف أن كل من العميان لديه جزء من الحقيقة مبني على خبرته الذاتية (اللمس الجزئي الذي قام به لوحده) وكيف أن الحقيقة الكاملة هي نتيجة رؤية الأشياء من أكثر من عين وأكثر من شخص. وبأن العميان السبعة هنا لن يمكنهم التعرف على الفيل إلا إذا جمعوا ملاحظاتهم مع بعضها كي تكتمل الصورة.

وهذا يعني أنه يمكننا التعاطي مع الاختلاف بطريقتين: الأولى وهي سلبية وذلك إذا اعتبرنا ما هو مختلف معنا على خطأ وبأننا نملك الحقيقة وحدنا،

<sup>3</sup>لمن يعرف القراءة والكتابة حتى ولو جزئياً!

والثانية وهي إيجابية وذلك إذا اعتبرنا أن ما هو مختلف معنا لديه وجهة نظر وأنه يرى الأمور من زاوية مختلفة لا نراها نحن، ككل واحد من العميان السبعة في القصة. وأنه علينا فهم ذلك الاختلاف ومحاولة التكامل معه.

ما هو النزاع؟

النزاع جزء من حياتنا، كل شيء نزاع، بدءاً من "التشاجر بين الجيران" مروراً بعملية شرائي للخضار وصولاً إلى النزاعات بين الدول.

النزاع موجود دائماً، لا نستطيع تجاهله، إلغائه أو نكرانه، كما أننا لا يجب أن نحاول حله بالهرب منه أو بالعدائية، فهذه السلوكيات تعبر غالباً عن نقص بالشجاعة وبالوسائل الخلاقة.

غالباً ما يكون النزاع عنصر تنمية وتطور وذلك إذا تعاطينا معه بوسائل لا عنفية. لذلك من المفيد لنا أن نفهمه ونتمكن من آلياته للحصول على أفضل وأنسب الحلول الممكنة.

النزاع، سيئ أم جيد؟! الجواب، وحدها الحلول سيئة أو جيدة. النزاع مثل النار، يعطي طاقة قد تكون مدمرة أو نافعة ومريحة، بنّاءه أو مصدر خراب وأسف كبيرين. إن الرموز التي تؤلف كلمة "نزاع" باللغة الصينية، تعني كلمتي "خطر" و "فرصة" مجتمعين. يستطيع النزاع أن يكون مدمراً أو بناءً وذلك بحسب الحل.

إذا كان هذا الحل ينزع إلى تازيم العلاقات وفسح المجال للعنف فإنه يمر بسلبية وألم كبيرين. أما إذا كان هذا الحل على العكس من ذلك، نتيجة تواصل، وتفاهم، وتوافق الأطراف المتنازعة، فإنه يصبح عندئذ عنصر تنمية ومصدر تغيير.

ما هي أسبابه؟

بكل بساطة؟! هنالك الآخر. والآخر قد يكون فرداً أو مجموعة، مجتمع ما داخل دولة أو دولة، وهذا الآخر تهدد حريته حريتي وتقف رغباته مقابل رغباتي وتتعارض حقوقه مع حقوقي والنزاع هو نتاج اعتيادي وطبيعي يجد جذوره في بنية المجتمع البشري وما يولده من اختلاف في مصالح فئاته وقيمتها. فالاختلاف الموجود بين أي طرفين على المبادئ أو الآراء أو القيم يتحول إلى نزاع عندما يحاول أحدهما أو كلاهما إلغاء الآخر من أجل استمراره هو وبقائه. والنزاع وجد منذ البداية ويجب أن أتقبله بعلاقتي مع الآخر، وعبر النزاع أجعل الآخر يعترف بي وهو بدوره يجعلني اعترف به.

## السلوكيات الأساسية في التعاطي مع النزاع؟

من الممكن الانتقال من ملاحظة ما هي أسباب النزاع عموماً لنركز أكثر على ماذا يحصل فعلاً في نزاع محدد. "كريس ميتشيل" يرى أنه لدى الأطراف في كل نزاع ثلاثة أبعاد هي:

- 1-الوضع (الخلفية، القلة، المنافسة، عدم الاتفاق... الخ)  
مثال: نزاع حول قطعة أرض، نزاع على خلفية دينية، نزاع بين زملاء في العمل بسبب تنافسهم السلبي،
- 2-السلوك (انفعال وهياج، الاتهامات والردود، العنف... الخ)
- 3-المواقف (الإرادة للتغيير، المواقف الثابتة، العواطف، النظرة إلى الآخر)  
مثال: لا أعترف بوجود نزاع أصلاً (موقف سلبي)؛ أريد حل هذا النزاع ولكن كيف (موقف إيجابي)؛ أشعر بالغضب ولكنني لن أقوم بالتصرف بردة فعل بل سأفكر جيداً قبل القيام بأي شيء (موقف إيجابي)

أما السلوكيات الأساسية فيمكننا تلخيصها بالآتي:

الهروب، مثال: يا رب الحيط الحيط أوصل للبيت!  
الاعتیاد أو التكيف، مثال: التطنيش،  
الخشوع، مثال: عدم مقاومة الظلم، أو عدم التعبير عن الرأي،  
التعاون أو التوافق، مثال: الحوار، التفاوض، التحكيم، الوساطة،

## اقترح منهجية للتعاطي مع النزاع (سلم الدرجات ال6):

1. اعتراف أطراف النزاع بوجود نزاع،
2. أن يقرر أطراف النزاع الرغبة بحله،
3. تحديد الأسباب،
4. اقتراح حلول متعددة،
5. الاتفاق على حل يناسب جميع الأطراف،
6. تنفيذ الحل

بطاقة نشاط 1

الموضوع: النزاع

الهدف المحدد:

أن يتعرف المشاركون على إحدى طرق التعاطي مع النزاع

التقنية: تمرين

مدة الجلسة: 45 دقيقة

سير الجلسة:

يطلب المنشط من المشاركين إخبار قصة عن مشكلة حدثت مع أحدهم مؤخراً. على أن تكون حصلت مع بين شخصين أو ثلاثة على الأكثر.

يحرص المنشط على أن يقوم الراوي بإخبار كل التفاصيل الضرورية مثل:

ماذا حدث بالتحديد؟ أو سبب النزاع؟

أين؟ ومع من؟ أطراف النزاع وشكل العلاقة فيما بينهم؟

كيف بدأت المشكلة؟

ما فعلت؟

ماذا فعل الآخرون؟

النتيجة؟

بعدها،

يسأل المنشط المشاركين من يحب أن يتطوع "لتمثيل" "تجسيد" هذه المشكلة. (من غير الطرف صاحب المشكلة). وبعدها يتأكد أن كل شخص يعرف دوره جيداً.

ثم يطلب من المشاركين الباقين بأن يتطوع أحدهم للقيام بدور "المصلح" "الوسيط" بينهم.

يراقب الباقيون ما يجري، ويمكن تسجيل ما يحدث على فيديو وعرضه لاحقاً ليستخلص المشاركون وبمساعدة المنشط كيف يمكن لهم لعب دور "المصلح" أو الوسيط بشكل ايجابي.

المواد والوسائل المستخدمة:

آلة فيديو للتصوير والعرض وتلفزيون.

بطاقة نشاط 2

الموضوع: التعاطي الايجابي مع النزاع

الهدف المحدد:

تزويد المشاركين ببعض الأدوات المساعدة للتعاطي الايجابي مع النزاعات،

التقنية: تمرين

مدة الجلسة: 60 دقيقة

سير الجلسة:

يعرض المنشط هدف الجلسة، ثم يطلب من أحد المشاركين التطوع لإخبار المجموعة عن نزاع عاشه مؤخراً. أثناء عملية الإخبار، يقوم المنشط بتدوين المراحل الأساسية التي مر النزاع بها، عبر استعمال شبكة التصنيف التالية<sup>4</sup>:

كيف بدأ؟	كيف تصاعد؟	سلوكيات الأطراف الداخلة فيه؟ (كيف تصرّف كل من أطراف النزاع في كل مرحلة منه؟)	كيف انتهى؟ (ما النتيجة؟ إلى أين وصل؟)

بعدها، قد يطلب المنشط سماع قصة ثانية أو حتّى الثالثة إذا دعت الحاجة. عند الانتهاء من سماع الروايات، يستطيع المشاركون سؤال الراوي عن التفاصيل التي تهمهم للحصول على مزيد من الإيضاحات.

يقوم المنشط أولاً بسؤال الراوي: "الآن وبعد مرور وقت على هذا النزاع، وإذا تطلعت اليه ثانية: "ما هي أسبابه برأيك؟"

"هل تقترح تغيير سلوك ما كنت قد مارسته خلال النزاع؟ لماذا؟"

ثم يسأل المجموعة الأسئلة نفسها،

بعدها، يقوم المنشط باقتراح أن يقوم هو بحل النزاع ويطلب من المشاركين مراقبته، ومن ثم يقوم بتطبيق سلم الدرجات الـ6 على أحد النزاعات مع شرح كل خطوة يقوم بها.

1. اعتراف أطراف النزاع بوجود نزاع،
2. أن يقرر أطراف النزاع الرغبة بحله،
3. تحديد الأسباب،
4. اقتراح حلول متعددة،
5. الاتفاق على حل يناسب جميع الأطراف،
6. تنفيذ الحل

المواد والوسائل المستخدمة:

لا شيء

<sup>4</sup> هذه الشبكة خاصة بالمنشط وهي لمساعدته على تنظيم الأفكار التي يعبر الناس عنها بغرض مناقشتها وتحليلها معهم لاحقاً.

### ما هو التواصل؟

باللغة العربية، تأتي كلمة التواصل من المصدر/ الجذر صلة، والصلة تعني العلاقة، مثلاً، يقال أن فلان ذو صلة نسب أو قرابة بفلان. أو هذا الأمر ذو صلة، ويقال أيضاً وصل ما انقطع بمعنى إعادة العلاقة الخ...

عندما سئلت إحدى الشابات لماذا ترغبن بتعلم مهارات التواصل؟ أجابت: "كي أستطيع إيصال ما أريد قوله إلى الآخرين دون أن يساء فهمي. وكذلك استخدام الكلمات بطريقة فعالة وصحيحة وسلسة، حتى أعبر عن نفسي بطريقة أفضل."

لأي عملية اتصال أو تواصل طرفان، هنالك طرف يرسل رسالة معينة (وهي ما يريد قوله أو التعبير عنه)، وطرف يستقبل هذه الرسالة. ويحدث التفاعل بينك وبين الآخر حين يستجيب لرسالتك ويرد عليك بدوره بالتعبير عن نفسه تجاه موضوع الحديث. فالتواصل هو عملية تفاعل بين طرفين أو أكثر. وبمعنى آخر، التواصل هو علاقة بين طرفين أو أكثر بهدف نقل معلومات أو تغيير ما في مواقف أو سلوكيات أو آراء الطرف المستقبل أو مساعدته على إتخاذ قرار... فبقدر ما تكون الرسالة واضحة ومحددة ومفهومة وظروف عملية الإتصال جيدة ( لا ضجيج أو تشويش) تكون العملية أكثر نجاحاً.

### أنواع التواصل؟

هناك نوعين رئيسيين للتواصل:

1. التواصل اللفظي: (أي التي تستخدم فيها الكلمات أو اللغة) ويشمل الكتابة، القراءة، الحديث والاستماع والإصغاء.
  2. التواصل غير اللفظي: (أي الذي لا تستخدم فيه الكلمات) ويشمل كل ما نستخدمه من وسائل وأدوات نعبر بها عن أنفسنا كالإيماء، ونظرات العيون، وإشارات اليد أو طريقة الجلوس.
- ولا نفصل في حياتنا اليومية بين هذين النوعين إنما نستخدمهما معاً للتعبير عما نريد، فكل منهما يدعم الآخر.

### مقومات التواصل الناجح:

- الإصغاء: وصول أصوات لأذن المستمع يفكر فيها وبعد ذلك يستجيب لها في صورة فعل أو سلوك معين وليس عبر ردّة فعل.
- الوضوح: كلمات مألوفة، سهلة، صوت واضح، ألفاظ واضحة...
- الإعادة: إعادة التعبير عن الفكرة أو الكلمة أو الجملة بأكثر من شكل
- السؤال: استعمال أسئلة للاستفسار ولإثارة التفكير والنقاش والتعبير
- التعبير الجسدي: حركات اليد والجسم التي تفسر الكلام و أو تدعمه.
- النظر: اتصال العينين (النظر المعقول في عيون الذي نتواصل معه)

## ما الذي يعيق عملية التواصل؟

إن التعبير والتواصل عملية تفاعلية بين الأطراف المشتركة بها. ويمكن أن لا تحدث بشكل مناسب للأسباب التالية (على سبيل المثال لا الحصر):

- أنني لم أعبر بالطريقة المناسبة. "كأن أستخدم يدي في حركات تستفز الشخص المقابل"
- لأن هناك ما يعيق وصول رسالتي إلى الطرف المقابل أو التشويش. "وجود أصوات عالية، أو أشخاص آخرين يدخلون ويخرجون، أو وجود ما يشتت تركيز الطرف المقابل، كموضوع مهم يفكر به أو موعد تأخر عنه"
- أو لأن الطرف المقابل لم يفهم ما قلته، أو كان يسمع لكن دون إصغاء لما قلته.
- إذا استعملت كلمات استفزازية لإيصال فكري،
- إذا استعملت كلمات اتهامية،
- إذا قمت بإطلاق الأحكام على الآخر،

### بطاقة نشاط 1

#### الموضوع: التواصل غير اللفظي

#### الهدف المحدد:

أن يتعرف المشاركون على طرق فعّالة للتواصل من دون سؤ فهم.

#### التقنية: لعبة (القطار الصامت)

مدة الجلسة: 30 دقيقة

#### سير الجلسة:

يطلب المنشط من المشاركين التوزع على مجموعتين، كل مجموعة من 7 إلى 9 أشخاص كحدّ أقصى، تشكّل كل مجموعة صفّاً مترافقاً على شكل قطار، الشخص الذي يقف في آخر الصف يكون هو قائد القطار، ولكن! يتم عصب عيون كل أفراد القطار ما عدا القائد (الموجود في الخلف)، وعلى القائد أن يسيّر بتوجيه منه حسب المسار الذي يكون المنشط قد حدّده. على المجموعة أن تتفق على الإشارات التي ستعتمدها (من دون كلام) كي تحقق مهمتها.

#### من شروط هذه اللعبة:

- هي لعبة خارجية يجب تنفيذها في مكان كبير نسبياً وآمن (خال من العوائق)
- هي لعبة صامتة،
- لا يمكن تنفيذها مع أعداد كبيرة،
- تتطلب منشطاً لكل 10 أشخاص،

بعد الانتهاء من اللعبة، يطلب المنشط من المشاركين الحديث عن انطباعاتهم من خلال الأسئلة التالية:

- ماذا أحسست خلال اللعبة؟
- ما الذي ساعد على نجاح مهمة الفريق (وصول القطار إلى مكانه من دون كلام)؟
- هل كانت الإشارة من القائد تصل بسرعة أو ببطء؟ لماذا؟
- هل كان الجميع يتجاوب مع التعليمات التي تصله؟
- هل كنت تنقل التعليمات كما وصلتك أو كنت تغيّر بها؟ لماذا؟
- ما هي النصائح/ الدروس الأساسية التي يمكننا الخروج بها من هذه اللعبة؟

المواد والوسائل المستخدمة: مناديل لعصب العيون، مكان واسع وخال من العوائق.

بطاقة نشاط 2  
الموضوع: عملية التواصل

الهدف المحدد:  
التعرف على عناصر التواصل

التقنية: تمرين  
مدة الجلسة: 20 دقيقة

سير الجلسة:

1. يقف المشاركون في صفين متقابلين.
2. يوضح المنشط للشباب طريقة اللعبة:
  - يقوم الشاب/ة برمي الكرة لأي شخص من الصف المقابل.
  - على الشخص الذي تلقاها أن يقوم برميها لشخص آخر في الصف المقابل.
  - على كل شخص في هذه اللعبة أن يتلقى ويرمي الكرة.
  - وعندما تنتهي الدورة الأولى للكرة بين المشاركين، يقوم المنشط بإعادة رمي الكرة الأولى ثم يدخل كرة ثانية وكرة ثالثة، وهكذا حتى يصبح عدد كبير من الكرات بين الصفين في نفس الوقت.
3. بعد الانتهاء من اللعب، يحاور المنشط المشاركين عن انطباعاتهم عن هذه اللعبة، من خلال الأسئلة التالية، ويشير إلى أن تبادل الانطباعات ليست بأي حال انتقادات شخصية:
  - ما هي علاقة هذه اللعبة بكيف يتكلمون مع بعضهم البعض؟
  - هل واجهتكم صعوبات في تلقي الكرات (الكرة الأولى، دخول الكرة الثانية والثالثة)
  - ما هي الأسباب التي أدت إلى هذه الصعوبات؟
4. يوضح المنشط أن ما جرى في هذه اللعبة هو مشابه كثيرا لعملية التواصل بين الناس (كيف يتكلم الناس مع بعضهم وكيف يصغون لبعضهم...)، ذلك أن:
  - ☒ الشخص المرسل الذي يقوم بإرسال الرسالة (رمي الكرة).
  - ☒ الشخص الذي يستقبلها (يتلقى الكرة).
  - ☒ الرسالة (الكرة الأولى، الكرة الثانية، الكرة الثالثة).

كما جرى في اللعبة نتلقى رسائل كثيرة في الوقت نفسه، وفي بعض الأحيان تواجهنا صعوبات وعوائق خارجية تحول دون وصول الرسالة بطريقة فعالة.

المواد والوسائل المستخدمة:  
طابات تنس عدد 5 أو 6

بطاقة نشاط 3  
الموضوع: أشكال التواصل

الهدف المحدد:  
التعرف على أفضل طريقة للتواصل

التقنية: تمرين  
مدة الجلسة: 20 دقيقة

سير الجلسة: يطلب المنشط من ستة مشاركين التطوع للقيام بالمهمة التالية، وعلى المجموعة المتبقية مراقبة ما سيحدث.

مهمة المشاركون الستة:  
يطلب المنشط من المشاركون الستة الانقسام الى ثلاثة مجموعات للعب أدوار مختلفة.  
المجموعة الأولى: يلعب المشاركون دور شخصان لا يسمعان لبعضهما البعض. "مثلاً: واحد يتكلم عن مشروعه المستقبلي والثاني يجيبه بالتكلم عن حبه للسهر".  
المجموعة الثانية: يلعب المشاركون دور شخصان واحد يتحدث بحماسة عن موضوع يهمه جداً والثاني يبدو عليه عدم الاكتراث "لا يعيد بعض الافكار، لايسأل أسئلة أو استفسارات...".  
المجموعة الثالثة: يلعب المشاركون دور شخصان يتواصلان بشكل جيد جداً الأول يطرح أفكار الثاني يبني عليها يستفسر، يوضح وينصت بشكل يبين للشخص الثاني أنه مهتم.

يبدأ الثنائي الأول وينهي عمله من دون أي تعليق من الباقيين، ومن ثم هكذا أيضاً مع الثنائي الثاني ثم الثالث.

بعد الانتهاء من لعب الأدوار، يطلب المنشط من الذين لم يشاركوا بها، الحديث عن انطباعاتهم من خلال الأسئلة التالية:

- ما علاقة هذا النشاط بحياتنا اليومية؟
- ماذا نطلق على ما يحدث في هذا النشاط في حياتنا اليومية؟
- ما هي الفوارق بين الثلاث مجموعات؟

المواد والوسائل المستخدمة:  
لا شيء

بطاقة نشاط 4

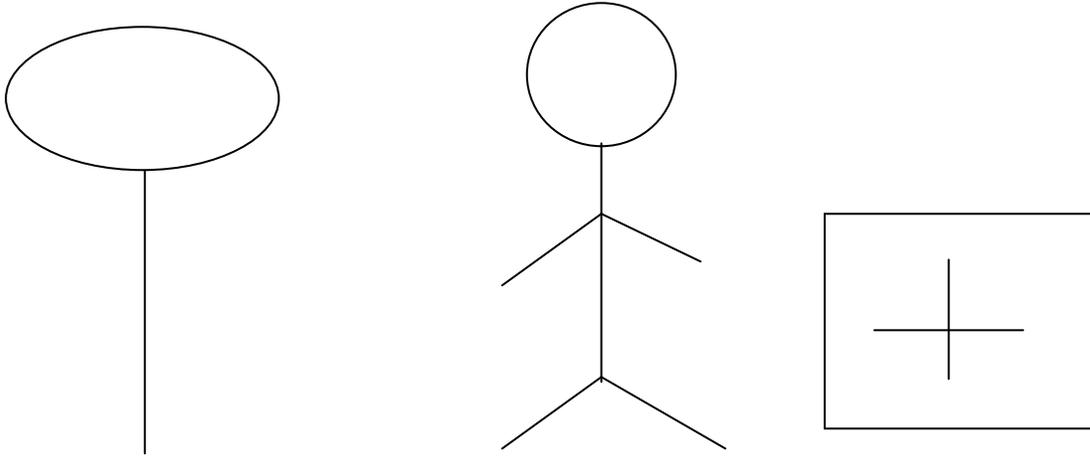
الموضوع: التواصل اللفظي وغير اللفظي

الهدف المحدد: أن يتعرف المشاركون على أهمية التواصل اللفظي وغير اللفظي معاً

التقنية: تمرين

مدة الجلسة: 20 دقيقة

سير الجلسة: بعد توزيع أوراق بيضاء وأقلام على المشاركين، يقف المنشط خلف عازل لا يستطيع المشاركون رؤيته ويطلب منهم أن يرسموا ما يسمعون منه "بعد أن يكون قد حضر الرسم مسبقاً". مثلاً:



على المنشط أن يقرأ عناصر الرسم مرتين، مرة من وراء العازل "المشاركين لا يرونه بل يسمعون فقط"، والمرة الثانية يقف أمامهم يشرح، يعيد، ويدلل على ما يقصد بيديه وتعابير وجهه.

بعد الانتهاء من الرسم، يحاور المنشط المشاركين عن انطباعاتهم عن هذا النشاط، من خلال الأسئلة التالية:

- ما هو الفرق بين الرسمين "من وراء العازل، وأمامهم"؟
- ما هي علاقة هذا التمرين بحياتنا اليومية؟

المواد والوسائل المستخدمة:

أوراق بيضاء – أقلام فوتر ملونة- لوح أوراق أو طبشور.

### مقدمة:

إن انتقال الكائن البشري من الطفولة إلى المراهقة والشباب والرشد والشيخوخة هو أمر حتمي، وخلال هذا الانتقال تحدث تغييرات مهمة في حياته، جسدياً وعقلياً وعاطفياً واجتماعياً... الخ. يضاف إليها التغييرات الاجتماعية حيث يمر من دور البنوة إلى أدوار الأبوة والأمومة. ومن الأهمية أن يتقبل الفرد التغييرات التي يتعرض لها أو تفرض عليه وأن يتكيف معها بشكل سليم وصحي.

### التغييرات الجسمية في مرحلة المراهقة

تطراً التغييرات التي تصاحب مرحلة البلوغ بفضل نضج عدد من الغدد وزيادة إفرازها للهرمونات في الجسم، مما يسرع نمو الجهاز العظمي والأعضاء التناسلية وحدث التغييرات الأخرى. (يبدأ البلوغ لدى الذكور عادةً بين عمر 12 و15 سنة، ولدى الإناث بين 10 و15 سنة)

وتمتد مرحلة المراهقة من سن 10 وحتى 18 سنة، وتتفاوت من شاب/ة إلى آخر وذلك باختلاف:

- العوامل الوراثية التي يرثها الناس عن والديهم.
- البيئة والتغذية المتوازنة وممارسة الرياضة.
- العوامل الاجتماعية والنفسية... وغيرها.

### علامات البلوغ الجسدي عند الإناث: <sup>5</sup>

1. زيادة في الطول والوزن.
2. نمو الثديين.
3. نمو عظام الحوض واستدارة الوركين.
4. زيادة نمو العضلات.
5. ظهور الشعر في منطقة العانة وتحت الإبطين.
6. زيادة إفراز الغدد العرقية.
7. بدء الدورة الشهرية.

### علامات البلوغ الجسدي عند الذكور:

1. زيادة في الطول والوزن.
2. كبر حجم القضيب والخصيتين.
3. نمو العضلات وقوتها.
4. نمو الشعر تحت الإبطين وفي منطقة العانة وعلى الصدر والوجه.
5. نمو العظام وزيادة سمكها، واتساع الكتفين.
6. زيادة إفراز الغدد العرقية والدهنية.
7. تغير نبرة الصوت إذ يصبح خشناً.
8. بدء قذف السائل المنوي.

### لائحة مرجعية خاصة بالاناث

<sup>5</sup> يمكن هنا استعمال صورتين؛ الأولى لفتى/ فتاة لم يبلغ/ تبلغ والأخرى لفتى/ فتاة بدأ/ بدأت البلوغ. وذلك حسب البيئة التي نعمل بها.

- عندما تبدأ الدورة الشهرية لدى الشابة في سن المراهقة، هذا يعني أن أعضاءها التناسلية بدأت تعمل وبذلك يمكنها أن تصبح حاملا إن قامت بمجامعة. لكن هذا لا يعني أنها جسديا ونفسيا وعقليا مستعدة بالضرورة لولادة طفل.
- تصبح الشابة حاملا فقط عندما يلتقي الحيوان المنوي الخاص بالذكر مع البويضة لدى الأنثى.
- ان الدورة الشهرية هي علامة انتقال الفتاة من الطفولة الى البلوغ. ما بين 11 و17 عاما وتدوم حتى 45 و50 عاما. إن نمو الجسم مرتبط بعامل الوراثة، والجنس، والوضع الصحي، والعرق، ومكان الإقامة الجغرافي، والنظام الغذائي... فالغذاء هو أيضا عامل مهم لبدء الدورة الشهرية إذ أن حاجة الشابة في سن المراهقة إلى أطعمة الطاقة أكبر من حاجتها لها في مرحلة الطفولة. لكن إن لم تبدأ الدورة حتى عمر 16 سنة، فهذا يدعو للقلق وعلى الشابة أن تستشير طبيبا متخصصا.
- من المهم جدا الاستحمام بانتظام والحفاظ على النظافة الشخصية خلال هذه الفترة. يعتقد البعض أن الإستحمام وغسل الشعر مضر خلال الدورة الشهرية. ولكن هذا ليس صحيحا.
- حجم وشكل الثديين متعلق بأسس وراثية ويختلف مع العمر.

### لائحة مرجعية خاصة بالذكور

- العادة السرية أو الاثارة الذاتية للأعضاء التناسلية هي ممارسة عادية قد يقوم بها الشبان والشابات. وهي رائجة أكثر لدى الذكور. لقد ثبت علميا أنها غير مؤذية. ولكن على الشبان والشابات التفكير بهذه الممارسات ومحاولة التخفيف منها قدر الإمكان إذ أنها تسبب حصول القذف المبكر أو عدم الانسجام مع الشريك وتفضيل القيام بالعادة السرية مما يخلق مشاكل في العلاقة الزوجية.
- حجم القضيب وطوله سواء أكان غير منتصب أو غير منتصبا ليس علامة على رجولة الرجل أو على قدراته الجنسية ولا يؤثر في إمكانية الإنجاب.
- فقدان المني في الاستحلام هو أمر طبيعي غير مؤذ. وهو لا يضعف أحدا بل هو عادي ولا حاجة لاستشارة طبيب. إنه مرتبط بالنمو.

### للذكور والنساء

- قد يحصل النزف بسبب تمزق غشاء البكارة لدى بعض الفتيات. في عدة مجتمعات، تعلق أهمية كبرى على وجود هذا الغشاء. يعتقد أن وجود غشاء البكارة هو دليل على عذرية الشابة أي عدم قيامها بعلاقات جنسية. هذا غير صحيح لأن الغشاء قد ينقطع ليس فقط بالمجامعة بل أيضا من جراء المشاركة ببعض أنواع الأنشطة الجسدية أو حتى في الحوادث. في بعض الحالات قد لا يكون موجودا أساسا أو يكون مطاطيا.

### النظافة الشخصية في المراهقة

يزداد إفراز العرق في هذه السن. فإذا تكاثرت هذه الإفرازات دون تنظيف عملت على إغلاق المسام الجلدية مما يؤدي إلى ظهور البثور وحب الشباب. مما يؤدي بدوره إلى تكاثر الجراثيم التي يمكن أن تؤدي إلى التهابات ثانوية بكتيريا أو فطريات في الجلد.

لذلك يجب تنظيف الجسم والاستحمام يوميا إذا أمكن أو على الأقل مرتين في الأسبوع وبعد العرق والتعب وذلك لمنع تراكم الإفرازات الدهنية والأوساخ على الجلد. ويجب الاعتناء بنظافة البشرة والشعر والأسنان والأيدي ونظافة الملابس الداخلية والخارجية وعدم استخدام أو مشاركة الأدوات الخاصة (المناشف الخاصة، فرشاة الأسنان، الثياب الداخلية...)

### الامراض المنقولة جنسيا

يوجد أكثر من 20 نوعا من الامراض المنقولة جنسيا التي تسببها بكتيريا أو فيروسات. ونذكر على سبيل المثال: السيلان والسفلس والقرحانة والهربس التناسلي والزهري... ويعتبر فيروس نقص المناعة البشري/الإيدز أيضا من الامراض المنقولة جنسيا لأنه ينتقل بشكل أساسي من خلال الاتصال الجنسي غير المأمون مع شخص مصاب.

### أهم أعراضها:

إفرازات مهبلية أو ذكرية غير عادية، وتبدل في لون الإفراز ورائحته،  
زيادة في التبول،  
شعور بالألم وحرق عند التبول، وفي الخصيتين، وعند الجماع،  
تقرحات أو طفرة جلدية أو حكة في المنطقة التناسلية،  
ألم في أسفل البطن،  
احتمال ارتفاع في درجة حرارة الجسم، (ليس دائماً)،

### نتائج/ عواقب:

قد تؤدي إلى العقم، أو السرطان أو امتداد الالتهابات إلى القلب أو العظام أو الجهاز العصبي.  
وقد تؤدي حتى إلى الموت.

### طرق انتقالها:

- إن طرق انتقال الأمراض المنقولة جنسيا هي التالية:
- الاتصال الجنسي غير المحمي مع شخص مصاب.
  - عملية نقل دم ملوث بالبكتيريا أو بالفيروس.
  - استخدام الأدوات الثاقبة والحادة والمشاركة بالأدوات الحادة غير المعقمة.
  - المشاركة في استخدام مرحاض غير نظيف.
  - من الام الحامل المصابة الى ولديها خلال الحمل، أثناء الولادة أو بعدها عن طريق الرضاعة.

### وقاية؟!:

- استخدام الواقي الذكري لدى الممارسة الجنسية،
- النظافة الشخصية وعدم تشارك الأدوات الحميمة،
- الصراحة مع الشريك في حال إقامة علاقات أخرى (كي لا أصيبه بالعدوى)،
- الفحوصات الدورية،

**ملاحظة:** يجب الإشارة ومنعا لاي التباس، أن الامراض المنقولة جنسيا تنتقل جميعها عبر العلاقة الجنسية غير المحمية مع شخص مصاب ولكن لكل واحدة منها طريقة مختلفة تنتقل بواسطتها أيضا. مثلا: إن الايدز لا ينتقل عبر الشراشف والمناشف والثياب الداخلية كما يظن البعض ولا عبر استخدام المراحيض غير النظيفة.

## التغذية

الطعام هو كل ما نأكل أو نشرب  
وللطعام 3 وظائف أساسية!  
مساعدة الجسم على النمو: أطعمة البناء كالحليب واللحوم والبقوليات والمكسرات،  
حماية الجسم من الأمراض: أطعمة الحماية كالخضار والفواكه،  
التزويد بالطاقة: أطعمة الطاقة كالزيوت والدهون والمكسرات،

ويحتاج الجسم، قبل سن 21، إلى 2000 أو 2200 سعرة حرارية (كالوري) يومياً، تنخفض إلى 1800 أو 1500 حسب الشخص مع الكبر.

### ما أهمية التغذية السليمة في المراهقة؟

إن التغذية السليمة جزء أساسي من نمط الحياة الصحي، وإن التغيرات السريعة في عمر المراهقة مثل الزيادة في الطول والوزن والنشاط الجسدي تتطلب حاجات غذائية خاصة وإضافية. إن النقص في الغذاء خلال هذه الفترة لا يؤخر النمو الجسدي فحسب، إنما يؤثر على النمو الفكري ويؤخر البلوغ الجنسي. يجب أن يتماشى نظام غذاء المراهقين مع حاجات النمو الجسدي والفكري، كما يؤمن الاحتياط اللازم للمرض ومنع الإصابة بالأمراض المتعلقة بالتغذية مثل ارتفاع الضغط أو ترقق العظام. تتواجد العناصر الغذائية الأساسية في الأطعمة والمشروبات التي نتناولها يومياً على شكل وجبات أساسية ثلاث والوجبات الخفيفة التي تأتي بينها. وتعتبر التوعية الغذائية للمراهق حاجة ملحة حتى يعتاد هذا الأخير على النظام الغذائي الصحي فيؤمن مخزوناً جيداً وقوياً للمستقبل.

### ويمكن تلخيص التغذية السليمة بالآتي:

#### الرأي الأول:

40% نشويات

35% خضار وفواكه،

20% ألبان ومشتقاتها ولحوم وأسماك،

5% دهون وزيوت وزبدته وسمنة،

#### الرأي الثاني:

60% خضار وفواكه،

25% بروتينات (لحوم وحليب وبقوليات)،

15% دهنيات وزيوت،

على أن المشترك بين الرأيين هو بالاكثر من الخضار والفواكه والإقلال من الدهون والزيوت.

بطاقة نشاط 1

الموضوع: الامراض المنقولة جنسيا

الهدف المحدد:

التعرف على الامراض المنقولة جنسيا، طرق انتقالها وأسس عامة للوقاية من التقاطها.

التقنية: عصف ذهني ونقاش

مدة الجلسة: 30 دقيقة

سير الجلسة: يطرح المنشط الأسئلة التالية الواحدة تلو الأخرى على المشاركين: (ملاحظة مهمة: يتم العمل مع الذكور والاناث كل على حدة)

• هل تعرفون أحدا من عمركم مصاباً أو يعاني من عوارض حكة أو حبوب أو نزيف أو ألم في مناطق حساسة من جسمه/ها؟

• إذا نعم، ماذا تعرف عنها؟ كيف حصلت؟ هل تعرف الأسباب؟ هل تعرف كيف تم التعاطي معها؟ كيف نمنعها برأيكم؟

**ملاحظة:** إن سبق لأحد المشاركين وتعرف على شخص مصاب بمرض ينتقل جنسيا فلا يسأل من يكون. إن الهدف من هذا التمرين هو تعريف المشاركين على أن الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا تطال الشباب وهي خطيرة على الحياة إذا لم تتم معالجتها بسرعة، إنه يجب الوقاية منها أصلاً.

- ما هي أسباب الإصابة بالامراض المنقولة جنسيا؟
- كيف يمكن أن يعرف أنه أصيب بأحد الامراض (طرق انتقالها)؟
- ما هي طرق الوقاية المتوفرة من أجل تجنب الإصابة بالامراض المنقولة جنسيا؟ (يمكن للمنشط هنا الاستعانة بمثل: "الوقاية خير من قنطار علاج" كمدخل للنقاش حول الموضوع.

بطاقة نشاط 2

الموضوع: التحولات الجنسية/ الجسدية

الهدف المحدد: أن يتعرف المشاركون على أهم التغيرات "الجنسية والجسدية" التي تحصل في مرحلة المراهقة.

التقنية: تمرين

مدة الجلسة: 45 دقيقة

سير الجلسة: يطلب المنشط من أربعة مشاركين التطوع للقيام بالمهمة التالية، وعلى المجموعة المتبقية مراقبة ما سيحدث.

مهمة المشاركون الأربعة:

على المشاركون الأربعة أن يلعبوا دور مجموعة أصدقاء في المدرسة/ العمل/ الحي، بلوغ كل واحد منهم متفاوت. يخبرهم المنشط أنهم سوف يجلسون في دائرة ويبدءون بالكلام عن بعض التحولات الجسدية والجنسية التي حدثت مع كل واحد منذ فترة، على أن لا يخبرهم الاستنتاجات الصحيحة ويترك لأفكارهم المسبقة أن تتخيل باقي الدور. مثال على المواضيع: الدورة الشهرية عند الاناث، تغير نبرة الصوت، حجم وشكل الثديين، غشاء البكارة.

بعد الانتهاء من اللعب، يحاور المنشط المشاركون عن انطباعاتهم عن هذه اللعبة، من خلال الأسئلة التالية، ويشير إلى أن تبادل الانطباعات ليست بأي حال انتقادات شخصية:

- ما هي الأفكار التي ذكرت وتعتبرونها غير صحيحة؟
- من أين أتيتم بهذه الأفكار؟
- ما هي أهم التحولات الجسدية في عمر المراهقة؟
- ما هي المعتقدات السائدة التي تخص التحولات الجنسية؟

### بطاقة نشاط 3

**الموضوع:** التعاطي مع الجسد ( تعبير جسماني)  
**الهدف المحدد:** التعرف على الإمكانيات الهائلة للجسد والتعبير بحرية مع استخدام الوجه وكافة أعضاء الجسد.  
**التقنية:** نشاط حسي- حركي.(تمرين دودة القز)  
**مدة الجلسة:** 30 دقيقة.

#### سير الجلسة:

يطلب المنشط من المشاركين أولاً تنفيذ التمرين بشكل فردي وهو التالي: أن يتوقع كل شخص على الأرض ويتخيل نفسه داخل شرنقة، وعليه أن يخرج منه بطريقة يقطع فيها الخيطان، وعليه هنا أن يشعر بأن الخيطان موجودة حقاً وأنها تضيق الخناق عليه.

وفي الجزء الثاني يحاول كل اثنين أو ثلاثة أشخاص أن يدخلوا في شرنقة واحدة ويعلموا جاهدين للخروج منها. وبعد نجاح المرحلة يحاول المشاركون جميعاً أن يتخيلوا أنهم في شرنقة واحدة وعليهم الخروج، ومن الممكن هنا إدخال الموسيقى الإيقاعية مع التمرين.

بعدها يسأل المنشط المشاركين عن شعورهم أثناء التمرين، مع التركيز على أهمية التوافق بين حركة أجسادهم والإحساس بالضيق الذي تخلصوا منه بفضل القدرة على التعبير والتنسيق بين الجسد والفكر والإحساس.

**الوسائل المستخدمة:** لا شيء.

بطاقة نشاط 4

**الموضوع:** التعاطي مع الجسد (تعبير جسماني)  
**الهدف المحدد:** التعرف على الإمكانات الهائلة للجسد والتعبير بحرية مع استخدام الوجه وكافة أعضاء الجسد.  
**التقنية:** نشاط حسي- حركي. (تمرين التنويم المغناطيسي)  
**مدة الجلسة:** 30 دقيقة.

**سير الجلسة:**

ينقسم المشاركون إلى مجموعات ثنائية، يلعب الأول دور المنوم المغناطيسي، والثاني المريض الذي ينام، ويبدأ التمرين بأن يحرك المنوم المغناطيسي مريضه بواسطة يده فقط (كف اليد) وعلى المريض أن يتابع حركة اليد أولاً بعينه ومن ثم يبدأ بتحريك باقي أعضاء الجسد، وذلك بأن يلحق حركة كف اليد حيثما اتجه. ومن الممكن تداخل الأشخاص ببعضهم البعض، ومن خلال الحركات يدخل شخصاً بين شخصين واقفين أو يزحف على الأرض أو أي حركة يطلق فيها العنان لجسده.

وبعدها يفسح المجال لكل مشترك أن يؤدي دور المنوم المغناطيسي. ويسأل المنشط بعد الانتهاء من التمرين عن إحساس كل شخص كيف كان في الحالتين. ويركز المنشط في النقاش على حرية التحرك والتعبير بالجسد لشغل الحيز الفراغ الذي يعطينا الشعور به قدرة كبيرة على التعبير تشبه قدرة الرسام الذي يملأ كامل المساحة على لوحته البيضاء وبألوان جميلة تزين الفراغ.

**الوسائل المستخدمة:** لا شيء.

### كيف نختار مواضيع الأنشطة؟

انطلاقاً من مفاهيم التربية الناشطة والتشاركية في العمل مع الناس (أطفال، شباب، كبار...)، تتم عملية الاختيار بالتشارك معهم بناء على دراسة أولية لحاجاتهم ورغباتهم.

### مثال:

لاختيار مواضيع الأنشطة ، يمكن لمجموعة الشباب المشاركين مثلاً القيام بالخطوات التالية:

- تحديد الموضوع
- تفرير مدى أهميته بالنسبة لهم،
- عمل قائمة بأنشطة التعلم المتعلقة بهذا الموضوع: ماذا يحتاجون أن يعرفوا؟
- اختيار من أنشطة التعلم هذه ما يناسبها (حسب الموارد والقدرات المتاحة)،

### كيف نحضّر للنشاط؟

قبل بدء النشاط	خلال النشاط	بعد انتهاء النشاط
<ul style="list-style-type: none"> <li>● هل المكان مناسب؟</li> <li>● هلى الزمان والطقس مناسبين؟</li> <li>● هل النشاط متناسب مع الخصائص العمرية للمشاركين فيه؟</li> <li>● هل المواد جاهزة؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● هل يتم تفسير النشاط بشكل واضح وسهل؟</li> <li>● هل يشارك الجميع بالنشاط؟</li> <li>● لماذا لا يشارك البعض؟</li> <li>● تشجيع المشاركين أثناء اللعب،</li> <li>● الانتباه لعوامل السلامة والأمان،</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● هل تم تقييم النشاط؟</li> <li>● هل حقق النشاط أهدافه؟</li> <li>● هل تم تجميع المواد المستعملة فيه؟</li> <li>● هل الجميع موجود؟</li> </ul>

### مبادئ تنشيطية أساسية للأخذ بعين الاعتبار

- إذا لم يجد النشاط التي ننفذه الاستحسان المطلوب أو الذي كنت تنتظره لسبب من الأسباب، انتقل إلى نشاط آخر،
- الحرص على إشراك الجميع،
- إنهاء النشاط بلعبة خفيفة تساعد على الاسترخاء وتبريد الجسم،
- التأكد من خلو المكان من المواد المؤذية مثل بقايا الزجاج وغيرها،
- استعمال الساحات والشوارع المحيطة بالمركز (مع مراعاة السلامة والأمان) إذ أن الأنشطة مرتبطة بالحياة اليومية للمشاركين ومن المهم عيشها هناك على قدر الإمكان، وهنا يتم استعمال القاعات في المركز لأنشطة الاستثمار الفكرية والنقاشات،
- على المنشطين أخذ مسافة دورية بعيداً عن العمل لإعادة تنشيط ذواتهم والحفاظ على طاقة إيجابية أثناء العمل،
- بناء رابط إنساني مع كل مشارك أمر أساسي وغالباً ما يلب ذلك دوراً إيجابياً أكبر من ذلك المتأتي من الأنشطة بذاتها،
- من المهم للمنشطين الاستعانة بأحدهم دورياً ليقوم بتنفيذ أنشطة خاصة بهم ترفقه عنهم وتفرغ من الأحاسيس السلبية والتوترات المترجمة والناجمة عن ضغط العمل في ظروف صعبة،

### طرح الأسئلة:

- من خلالها يمكننا معرفة المزيد عما يعرفه المشاركون بالنشاط قبل بدئه وبعد انتهائه.
- يجب طرح الأسئلة الصحيحة والمناسبة للحصول على الإجابات الدقيقة والصحيحة.
- تجنب الأسئلة الحساسة أو المحرجة.

### مثال:

"هل نمت عضلاتك من خلال هذه الألعاب؟" هو سؤال غير مناسب لأن له إجابة واحدة محددة سلفاً من ضمن السؤال. السؤال المناسب هنا قد يكون: "ما الاستفادة التي تحققت من خلال مشاركتك في هذه الأنشطة؟"

### المراقبة:

- تتطلب المراقبة مهارة عالية في الملاحظة ودقة الانتباه.
- علينا تسجيل ما نراه فعلاً لا ما نتمناه أو نتوقعه أو نستنتجه.
- يمكن تسجيل نتائج المراقبة بوسائل عدة منها التصوير الفوتوغرافي والتسجيل الصوتي والكتابة... الخ.

### مثال:

كيف شارك فلان في اللعبة؟  
هل يتم الالتزام بقواعد اللعبة؟  
من يقود اللعبة؟  
ماذا يفعل الذين لا يشاركون؟

### الاجتماعات والمناقشة:

- كثيراً ما يكون من المفيد جداً للمجموعات أن تناقش ما يحصل وما حصل وما تم انجازه.

- يمكن ذلك من تبادل الخبرات والتعلم بعضنا من بعض والحصول على نتائج النشاط وتأثيراته (الصدى المرجع).
- تشجع المناقشات الجماعية الناس على المشاركة والتعبير،
- يشعر أفراد المجموعة بالراحة والود،
- من شروط إقامة هذا النوع من التقييم بارتياح:
  - احترام أفكار الجميع،
  - تلخيص النقاش من وقت لآخر،
  - أن يكون النقاش منظماً،
  - الجلوس بشكل دائري أو شبه دائري،
- يعبر كل واحد عما عاشه من مشاعر خلال النشاط وبعد انتهائه،
- يعبر كل واحد عن الانطباعات التي تكونت لديه جرّاء النشاط،
- يقترح إجراءات معينة أو يخرج بدروس من النشاط،

## المشاركة

"هي عملية المشاركة في القرارات التي تؤثر في حياة فرد ما، أو حياة المجتمع الذي يعيش فيه هذا الفرد. وهي الطريقة التي تبنى بواسطتها الديمقراطية.

المشاركة هي حق أساسي من حقوق الإنسان وشرط أساسي للمواطنة." (هارت:1992).

### ما هي فوائدها؟

1. هي شرط أساسي من شروط النمو والتطور السليمين،
2. تساعد عملية التعلم من تجارب وخبرات الآخرين عبر التفاعل الايجابي والتشاركي معهم،
3. تشجع على الحوار وتنمي مواقف التسامح والتعاطف والتعاون،
4. توفر للمشاركين فرصة التعبير عن احتياجاتهم بعيداً عن الضغوطات،
5. تعزز مهاراتهم في التخطيط والتفاوض والتحاور والمناقشة وأخذ القرارات بعد تمحيصها،
6. تزيد من ثقة المشاركين بالنفس،
7. تزيد من فرص كون المشاركين مواطنين ديمقراطيين وفاعلين في المستقبل،

### ما هي أشكالها أو درجاتها؟

تتدرج المشاركة من الشراكة الظاهرية أو الوهمية أو الاسمية إلى المشاركة الفعالة الكاملة. يجسد روجر هارت مختلف أنواع التفاعل بين المشاركين من جهة، والبالغين من جهة أخرى، وذلك على شكل درجات في "سلم المشاركة". وتمثل أعلى الدرجات، أسمى مستويات المشاركة للأطفال والشباب:

درجات المشاركة	درجات عدم المشاركة
1. القرارات التي يتخذها المشاركون بالتعاون مع البالغين.	1. إدعاء التعاطي مع المشاركين باعتدال.
2. القرارات التي يتخذها المشاركون ويديرونها.	2. استخدام المشاركين كزينة أو كواجهة.
3. القرارات التي يتخذها البالغون بالتعاون مع المشاركين.	3. التلاعب.
4. استشارة المشاركين وإعلامهم بما يجري.	
5. تعيين المشاركين ولكن وإعلامهم بما يجري.	

درجة من السلم	مستوى المشاركة
8	يكون المشاركون الأفكار، ويصممون المشروع ويدعون البالغين إلى مشاركتهم في عملية صنع القرارات.
7	يكون المشاركون الفكرة الأولية، ويقررون كيفية تطبيق المشروع، ويكون البالغون موجودين ولكن غير مسؤولين.
6	يكون للبالغين الفكرة الأولية ولكن يساهم المشاركون في كل خطوة من خطوات التخطيط والتطبيق. وتؤخذ آراؤهم بعين الاعتبار ويساهمون في اتخاذ القرارات.
5	يصمم البالغون المشروع ويديرونه ولكن يستشيرون المشاركين. ويفهم المشاركون العملية بالكامل وتؤخذ آراؤهم على محمل الجد.
4	تدل هذه الدرجة من السلم على بداية المشاركة الحقيقية. ويقرّر البالغون كيفية تطبيق المشروع، ويتطوّر المشاركون للاضطلاع بأدوار محددة فيه. ويُعلمهم البالغون بكل ما يجري ويحترمون آراءهم.
3	يُسال المشاركون عن رأيهم حول مسألة ما من دون أن يُعطى لهم الخيار، أو يُعطى لهم خيار محدود جدا حول الطريقة التي يعبرون فيها عن آرائهم أو مجموعة الأفكار التي يمكن أن يعبروا عنها، مثلا حول استخدام المشاركين كأعضاء في مجلس الخبراء لمؤتمر ما.
2	في هذه المرحلة، لا يدّعي البالغون بأنهم استوحوا القضية من المشاركين، فهم يستعملون التلاميذ فقط لتعزيز قضيتهم بطريقة غير مباشرة.
1	إن لم يكن المشاركون يفهمون المسائل وبالتالي لا يفهمون أفعالهم، إذا هذا نوع من التلاعب.

نقلا عن هارت، رودجر. "مشاركة الأطفال : من إدعاء التعاطي بعدل إلى المواطنة"، 1992.

- رزمة المنشط في العمل مع الأطفال والناشئة من الفتيان والفتيات- إعداد منى سروجي وفريد أنطون وإيلي الأعرج وغانم بيبي ومزنة المصري ومها دمج- ورشة الموارد العربية- بيروت- 2000.
- لمن يهمله الأمر- إعداد نزار رمال- جمعية العمل من أجل خيار مدني- بيروت- 1998.
- أفكار في العمل مع الناس، ورشة الموارد العربية- بيروت
- كتاب الصحة للجميع: حيث لا يوجد طبيب- ورشة الموارد العربية- بيروت
-