



# مشروع غراس المعرفة الكونية

دليل المدرب لورش عمل مرحلة الإعدادية والثانوية



## غراس المعرفة الكونية...

مشروع رائد يساهم في تبني المؤسسات التعليمية بمختلف مراحلها لأساليب مبتكرة ومتجددة،  
تجعل من المؤسسة التعليمية مكاناً يتوق إليه الطالب بشوق... وتزيد من وعيه فيتخطى العلم  
ليصل إلى المعرفة الكونية... وتنقله من التمحور حول الذات إلى التطلع لبناء المجتمعات  
ورسم بصمة وجوده الإنساني...

برنامج "كن حراً" التابع لجمعية البحرين النسائية – للتنمية الإنسانية

هاتف: +٩٧٣ ١٧٢٤٢٤١٥

فاكس: +٩٧٣ ١٧٢٣٤٣٤٨

ص.ب ١٨٥٦٢ المنامة مملكة البحرين

الموقع الإلكتروني: [www.befreepro.org](http://www.befreepro.org)

البريد الإلكتروني: [contact@befreepro.org](mailto:contact@befreepro.org)

الانستغرام، الفيس بوك، تويتر : @befreeprogram

## فهرس المحتويات

٤	هذا الدليل.....
٥	نقاط من المهم أخذها بالاعتبار عند تطبيق هذا الدليل.....
٧	هيكلية الورش التدريبية.....
٨	الورشلة الأولى: وجودي الإنساني مهم.....
١٣	الورشلة الثانية: التسامح قيمة في حياتي.....
٢١	الورشلة الثالثة: أنا وفضاء الإنترنت.....
٢٧	الورشلة الرابعة: المنافسة التي تطورني.....
٣٣	الورشلة الخامسة: التتمر عمل غير إنساني ومرفوض.....
٤٠	الورشلة السادسة: أنا محترم وأحترم الآخرين.....
٤٥	الورشلة السابعة: أدخل في دائرة القوة.....
٥١	الورشلة الثامنة : أفكر بأمل وعمل.....
٥٦	الورشلة التاسعة: أنا ومشاعري.....

## دليل المدرب لورش مشروع غراس المعرفة الكونية

دليل المدرب لورش مشروع غراس المعرفة الكونية هو دليل متكامل يحتوي على ورش عمل تدريبية مفصلة تساهم في إيصال أهداف المشروع للطلبة في المرحلة الإعدادية والثانوية.

يحتوي هذا الدليل على تسع ورش تدريبية، كلّ واحدة منها تحمل فكرة مختلفة تماماً وغير معتمدة على الورش الأخرى في الدليل. فيإمكان المدرب تقديم الورش بحسب الترتيب الوارد في الدليل، أو أن يختار ترتيب تقديم الورش بحسب ما يراه مناسباً للطلبة.

## نقاط من المهم أخذها بالاعتبار عند تطبيق هذا الدليل

### المدرب

بالإضافة لمهارات التعامل مع المراهقين التي يحتاجها المدرب حين تقديم أي نوع من البرامج لهم، من الضروري أن يراعي المدرب الذي سيقدم ورش هذا الدليل للطلبة الجوانب التالية:

- أن يكون ملماً بأساليب التعامل مع المراهقين.
- أن يقرأ المدرب المواد المساندة من كتيبات ومواد تثقيفية لها علاقة بالورشة من موقع "كن حراً" [www.befreepro.org](http://www.befreepro.org) وذلك لكي يكون لديه إلمام أعمق بالمفاهيم التي تحاول الورش إيصالها.
- أن يتمتع بالمرونة وروح المرح خلال الورشة، وأن يقوم بتشجيع مشاركة جميع الطلبة.
- أن يتأكد بأن لا يعلق على رأي أبدأه طالباً خلال الورشة بطريقة بها أي إهانة أو تفرير أو تقليل من شأنه سواء كان ذلك بشكل مباشر أو غير مباشر أو من خلال تلميح. وأن لا يسمح لأي طالب بأن يعلق على ما يقوله طالب آخر بهذا الشكل أيضاً.
- أن يسعى لإبقاء جو الورشة مرحاً حتى نهايتها، ويعمل على تشجيع الثقة بالنفس واحترام الآخر خلال الورشة.

**ملاحظة:** تم استخدام كلمة مدرب في هذا الدليل بينما تم استخدام كلمة مدربة للأدلة المختصة بالأطفال الأصغر سناً.

## تطبيقات الورش

- من المحبذ أن يتسع مكان انعقاد الورشة لحركة الطلبة بأريحية وأن يكون به إضاءة جيدة وتهوية كافية.
- من الأفضل أن تكون طريقة الجلوس بشكل يستطيع جميع الطلبة رؤية بعضهم ورؤية المدرب والواجهة الأمامية بشكل واضح. وفي حال لم يتسنّ الجلوس بهذا الشكل، من المهم ضمان أن يرى جميع الطلبة المدرب واللوحات والأنشطة التي تقام في الأمام كعرض الطلبة لأعمالهم بشكل واضح دون عوائق.
- من الجيد أن يحدد المدرب ترتيب مشاركة الطلبة قبل البدء بالتمرين لكي يستعد الطلبة لذلك، كأن يبدأ من اليمين إلى اليسار أو أي ترتيب آخر يراه مناسباً.
- أغلب التمارين بها أنشطة يدوية يقوم بها الطلبة، فيحبذ أن يعطيهم المدرب أعمالهم لأخذها إلى البيت أو يطلب ممن يحب تعليقها في الفصل إذا كان ذلك مناسباً.
- عندما يشرح المدرب أي تمرين من المهم أن يتأكد بأن جميع الطلبة قد فهموا المطلوب سواء كان ذلك أثناء الشرح أو عندما ينشغل الطلبة في عمل تمرين أو نشاط.
- من المهم أن يتأكد المدرب بأن عدد الأقلام والأوراق والأشرطة اللاصقة والأوراق والخامات التي تستخدم في أنشطة الطلبة متناسبة مع عددهم.
- أغلب الأنشطة تحتاج إلى لوحة جدارية لتعليق عمل الطلبة عليها، ولكن في حال تعذر وجودها من الممكن الاستعاضة بذلك بحبل ومشابك أو استخدام حائط القاعة لتعليق النشاط باستخدام شريط لاصق مناسب للجدار. وهذا ينطبق على جميع الخامات المطلوبة فمن الممكن الاستعاضة عنها بشيء مشابه في حال تعذر وجودها.

## هيكلية الورش التدريبية

تتكون الورش التدريبية من الأجزاء التالية:

١. تعريف مبسط عن الأهداف التي سوف تسعى الورشة لإيصال مفهومها للطلبة.
٢. تمرين تمهيدي يهدف إلى تهيئة جو من الحركة والمرح لدى الطلبة من خلال إيصال مفهوم يخدم أهداف الورشة.
٣. تمرين أساسي يهدف إلى إيصال المفاهيم الأساسية للمفهوم الذي تناقشه الورشة ويكون من خلال نشاط يقوم به الطلبة ومشاركة عملهم مع الطلبة الآخرين من خلال عرضه عليهم مثلاً.
٤. مناقشة جماعية تهدف إلى مشاركة الطلبة آراءهم، وذلك من خلال عدة أسئلة يطرحها المدرب على الطلبة. من الجيد أن يشجع المدرب الطلبة على ذكر أمثلة لتوضيح الأفكار التي يطرحونها أينما كان ذلك مناسباً.

## الورشة الأولى وجودي الإنساني مهم

### أهداف الورشة:

- تسعى هذه الورشة إلى إيصال المفاهيم التالية للطلبة:
- معنى الوجود الإنساني وأهميته بالنسبة لكل شخص.
- كيفية تعزيز الوجود الإنساني والعوامل التي تساهم في ذلك.
- أهمية وضوح الرؤية لما يريده الطالب وانعكاسها على حياته اليومية.
- احترام الوجود الإنساني لدى الآخرين والتعرف على الجوانب الإنسانية لديهم.
- أهمية الوجود الإنساني في نظرة الفرد للحياة والآخرين والعالم.

### ملاحظة:

من الضروري أن يطلع المدرب على كتيب "أنا والآخر" وأيضاً المواد التثقيفية الأخرى المختصة بالمراقبين والموجودة على موقع برنامج "كن حراً" وذلك لكي تكون للمدرب الخلفية المساعدة لعمل الورشة.

### المواد اللازمة:

#### المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

- أوراق صغيرة ملونة بحجم A5 أو أصغر بعدد الطلبة ويمكن الاستعاضة بها بأوراق بيضاء.
- أقلام بعدد الطلبة.
- لوحة جدارية أو شريط لاصق لتثبيت الأوراق على الحائط.

#### المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- أوراقاً كبيرة بحجم أوراق قلاب أو فليب جارت، بعدد مجموعات العمل.
- أقلام عريضة واحدة لكل مجموعة.
- لوحة جدارية أو شريط لاصق لتثبيت الأوراق على الحائط.



## التمرين التمهيدي

### الشخصية المؤثرة

#### أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لمساعدة الطلبة للتعرف على أنّ قيمة الوجود الإنساني لكل شخص يرتبط بنظرته الإنسانية لنفسه وللآخرين وما يتبعها من أعمال وقيم إنسانية.

#### الوقت :

١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً.

#### آليات التطبيق:

- يوزع المدرب الأوراق والأقلام على جميع الطلبة.
- يطلب المدرب من الطلبة اختيار شخصية مؤثرة يعتقدون أن وجودها كان مهماً ومؤثراً للعالم، وأن يكتبوا اسم هذه الشخصية على الأوراق التي بين أيديهم وأيضاً الصفة أو الميزة التي جعلت الوجود الإنساني لتلك الشخصية مهماً ومؤثراً بالنسبة لهم. يمنح المدرب عدة دقائق للانتهاء من هذه الخطوة.
- يطلب المدرب من الطلبة أن يتقدموا إلى الأمام الواحد تلو الآخر ويذكروا اسم الشخصية التي اختاروها وسبب اختيارهم لها، ومن ثمّ يقوموا بلصق أوراقهم على اللوحة الجدارية.
- بعد مشاركة جميع الطلبة يناقش المدرب الأسئلة التالية مع الطلبة، ويستمع لإجابة كل سؤال على حدة قبل الانتقال للسؤال التالي:
  - "ما هي نوعية الميزات والصفات التي ذكرتموها؟ هل هي تتعلق بما يمتلكه الإنسان من أمور مادية، أم أنّها تتعلق بأمر يكتسبها الإنسان في

شخصيته؟". في الغالب تكون الصفات لها علاقة بأمر حسنة يكتسبها الإنسان في شخصيته مثل حب الخير و الشجاعة والكرم والمحبة والإصرار وغيرها.

○ "هل تعتقدون بأنه من الممكن لأي شخص إن أراد أن يكتسب الصفات والمميزات التي ذكرتوها والتي جعلت من الشخصية التي قمتم باختيارها شخصية مميزة؟". بما أن تلك الصفات إنسانية وشخصية فكل شخص يستطيع الحصول عليها بلا استثناء إذا أراد ذلك ودرّب نفسه على تطبيقها.

## التمرين الأساسي الوجود الإنساني المؤثر

### أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لمساعدة المراهقين في التعرف على الصفات الإنسانية التي لو توافرت في شخصيته لجعلت لوجوده الإنساني أثراً أكبر في العالم. وعلاقة وجوده الإنساني وتأثيره باحترام الوجود الإنساني للآخرين والتعامل بناء على ذلك.

### الوقت:

٤٥ - ٥٠ دقيقة تقريباً.

### آليات التطبيق:

- يوزع المدرب الطلبة على شكل مجموعات من خمس أفراد تقريباً.
- يعطي المدرب كل مجموعة ورقة كبيرة وقلم عريض.
- يطلب المدرب من كل مجموعة أن تختار ثلاث من أهم الصفات التي لو كانت موجودة لدى شخص ما لكان وجوده الإنساني أكثر أهمية وتأثير. وأن تؤلف كل مجموعة قصتين من موقف واقعي من الحياة. الأولى تحكي حال شخص لم يكن يمتلك هذه الصفات الثلاث وكيف كان وجوده الإنساني سلبي أو غير مفعّل وضعيف بحيث لا يغير وجوده شيئاً لا سلباً ولا إيجاباً.
- والثانية تحكي أن شخصاً يمتلك هذه الصفات الثلاث وفي ذات الموقف الذي اختاروه للقصة السابقة، وكيف أنه استطاع أن يكون مؤثراً ويساهم في تغيير الوضع للأفضل.
- يطلب المدرب من كل مجموعة أن تعبر عن الموقفين بالرسم أو الكتابة على الورقة الكبيرة، ويوضح للطلبة بأن يختاروا ممثل لهم لعرض ما توصلوا إليه. يعطي المدرب ١٥ دقيقة تقريباً للانتهاء من هذه الخطوة.

● بعد الانتهاء يطلب المدرب من كل مجموعة بأن تتقدم للأمام وأن تلصق الورقة الكبيرة في مكان يستطيع الجميع رؤيتها ويحكي القصتين مبتدئاً بالموقف الذي يعبر عن الوجود الإنساني غير المؤثر ومن ثمّ بالموقف الذي يعبر عن الوجود الإنساني المؤثر. يشجع المدرب التصفيق لكل مجموعة بعد الانتهاء من العرض، ويتأكد من مشاركة جميع المجموعات.

● بعد انتهاء المجموعات يناقش المدرب الطلبة بسؤالهم الأسئلة التالية وذلك بمناقشة السؤال الأول ومن ثم الانتقال للتالي وهكذا...

○ "على أيّ أساس اختارت كل مجموعة الصفات والميزات الثلاث؟".

○ "ما التغيير الذي سيكون في حياتك لو تبنت ثلاث صفات وميزات أنت تراها الأهم للوجود الإنساني المؤثر؟".

○ "كيف ستشعر حيال نفسك لو كان وجودك الإنساني أكثر تأثيراً مما هو عليه الآن؟".

○ "كيف ستتغير الحياة من حولك لو تبنت صفات وميزات إنسانية أكثر؟".

○ "هل يتبنى الناس هذه الصفات باللطف والاقتراء بمن هم يمارسون تلك الصفات والميزات ويطبّقونها، أم بالنصيحة المباشرة والقوة والعنف؟ لماذا؟".

○ "ما هو دورك في تحفيز عائلتك وأقرانك لتبني صفات وميزات إنسانية؟".

○ "ماذا تستطيع أن تفعل كل يوم لكي تتبنى صفاتاً إنسانية أكثر وأكثر؟".

○ "كيف تستطيع أن تكتسب الصفات التي جذبتك في الشخصية الإنسانية المؤثرة التي اخترتها في بداية الورشة؟".

## الورشة الثانية

### التسامح قيمة في حياتي

#### أهداف الورشة:

- تسعى هذه الورشة إلى تعريف الطالب بالمفاهيم التالية:
- معنى التسامح وقيمه في الحياة اليومية.
  - دور التسامح في التعامل الإنساني مع الآخر.
  - عدم تعارض التسامح مع الأفكار المختلفة وأنه لا يعني بالضرورة تبني رأي الآخر المخالف أو استنفاص من الفرد لرأيه الشخصي.
  - مجالات تطبيق التسامح والتي من أهمها فتح مجال للآخر للتعبير عن رأيه دون تخوُّف أو تحرّج.

#### ملاحظة:

من الضروري أن يطلع المدرب على كتيب "أنا والآخر" الموجود على موقع برنامج "كن حراً" وذلك لكي تكون للمدرب الخلفية المساعدة لعمل الورشة.

#### المواد اللازمة:

##### المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

- أوراق بحجم A5 بعدد الطلبة .
- أقلام بعدد الطلبة.
- لوحة جدارية أو شريط لاصق لنتثبيت الأوراق على الحائط.

##### المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- أوراق بحجم A5 بعدد الطلبة.
- أوراق كبيرة بحجم أوراق قلاب أو فليب جارت بعدد مجموعات العمل.
- ورقة كبيرة مرسوم بها شخصية إنسان معلقة في مكان يستطيع الجميع رؤيته، ومن الممكن رسم هذه الشخصية على السبورة بشكل كبير.

- لوحة جدارية أو شريط لاصق لتثبيت الأوراق على الحائط.

## التمرين التمهيدي

### من أنا؟

#### أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لمساعدة الطلبة للتعرف على الجوانب التي يختارها الناس عادة لتكون هي المعرفة لشخصهم وهويتهم.

#### الوقت:

١٠- ١٥ دقيقة تقريباً.

#### آليات التطبيق:

- يوزع المدرب الأوراق والأقلام على الطلبة.
- يسأل المدرب الطلبة: "إذا سألك أحد من أنت؟، ماذا سيكون جوابك؟"، ويطلب منهم أن يكتبوا إجاباتهم فيما لا تزيد عن ثلاث كلمات على الورقة التي لديهم بخط واضح.
- يطلب المدرب من كل طالب أن يتقدم للأمام ويقول ما كتبه للجميع ومن ثم يقوم بتعليق ورقته على اللوحة الجدارية أو على الجدار.
- عند الانتهاء يسأل المدرب الأسئلة التالية بحيث يسأل السؤال الأول ويستمع للإجابة ومن ثم ينتقل للسؤال التالي:
  - "ما هي نوعية الكلمات التي استخدمها الطلبة بصورة أكبر لتحديد هويتهم؟".
  - الإجابات التالية قد تكون من ضمن ما قالوه البلد، الديانة، المذهب، الشكل، المستوى التحصيلي،....
  - "هل يمكن معرفة حقيقة الشخص من هذه المعلومات فقط؟".

○ "في الواقع المعاش، لأي درجة يقوم الناس بتقييم الأشخاص بناءً على هذا النوع من المعلومات فقط؟".



## التمرين الأساسي

### التسامح في الحياة اليومية

#### أهداف التمرين:

يهدف هذا التمرين لتعريف الطلبة على:

- قيمة التسامح وأثره على الشخص والمجتمع.
- الأضرار التي تترتب على الفرد والمجتمع عندما تضيق أو تضعف قيمة التسامح.
- الدور الذي يستطيع الطالب أن يقوم به في محيطه ومجتمعه والعالم لنشر قيمة التسامح.

#### الوقت:

٤٥ - ٥٠ دقيقة تقريباً.

#### آليات التطبيق:

- يقوم المدرب بتوزيع الأوراق الصغيرة على الطلبة.
- يوضح المدرب التمرين بأن يتخيل كل طالب بأن هذه الشخصية المرسومة على الورقة الكبيرة لديها رأي يخالف رأيهم في أمور هم لديهم قناعات راسخة بها. وأنهم يعتقدون بأن أفكار هذا الشخص غير جيدة وربما سيئة. ثم يسأل المدرب الطلبة: "ما هي ردة الفعل التي عادة ما تصدر من الناس عند مواجهتهم شخص كهذا؟ هل سيستمعون إليه بصدر رحب ومحاولة فهمه دون مقاطعة أو سخرية أو تجريح أو إهانة، أم أنهم يميلون لأن يثبتوا له بأنه على خطأ وأن لا يسمحوا له بالكلام والتعبير عن رأيه. وأيضاً أنهم يريدون أن يتكلموا هم ويستمع الآخر إليهم ليفهم وجهة نظرهم واعتراضهم قبل أن يستمعوا هم إليه ليفهموه أولاً؟". عادة ما يصعب على الناس الاستماع للرأي المخالف، والسماح للشخص الذي لديه نظرة مختلفة أو رأياً مخالفاً أن يقول ما لديه دون مقاطعة، وأن يحاولون فهم وجهة نظره بصدق.

• يطلب المدرب من كل طالب بأن يكتب على الورقة ردة الفعل المعارضة التي يعتقد أنها من الممكن أن تصدر من الناس عند مواجهة من لديهم رأياً مختلفاً. يعطي المدرب دقيقة واحدة لهذه الخطوة.

• يوضح المدرب الخطوة التالية بأن يتخيّل الطلبة بأن الشخص الموجودة رسمته على السبورة أو الحائط أمامهم الآن يقول شيئاً يخالفه الناس. وأن يقوم كل طالب بتجعيد الورقة (كمرشتها) التي كتب فيها ردة الفعل ورمي الصورة بها، وذلك بترتيب يوضحه المدرب بحيث كل طالب يجعد الورقة ويقول الكلمة التي كتبها ويرميها على الشخصية المرسومة. يتأكد المدرب من أنّ الطلبة يقومون بذلك الواحد تلو الآخر وأن يستمع الجميع لكلمة كل طالب دون مقاطعة أو فوضى.

• بعد انتهاء جميع الطلبة من رمي الأوراق يناقش المدرب الطلبة بطرح الأسئلة التالية ومناقشة السؤال الأول قبل الانتقال للتالي وهكذا:

○ "ما هو برأيك شعور الإنسان الذي يكون في موقف هذا الشخص المرسوم بالسبورة؟"

○ "هل هذه طريقة سليمة في التعامل مع الآراء المختلفة؟" هل يستطيع الآخرون التعلّم من آراء هذه الشخصية والاستفادة منها عندما تكون ردة فعلهم هكذا؟"

○ "هل جربت شعور هذه الشخصية في مرّة من المرات؟ هل تعرف أحد جريه؟"

○ "هل لديك آراء تعتقد من الممكن أن يتعامل معك الآخرون بهذه الطريقة ولا يسمحون لك بأن تعبر عنها؟"

• يسأل المدرب الطلبة: "بناءً على ما سبق، ما هو مفهوم التسامح من وجهة نظركم؟". يساعد المدرب الطلبة للتوصل لمعنى التسامح والذي هو عبارة عن احترامنا لرأي الآخر والسماح له بالتعبير عنه دون أي خوف أو حرج أو تردد. وأن لا يتم تسخيف فكرته أو

السخرية منها أو اتهامه بما هو غير جيد أو الإساءة إليه بأي شكل من الأشكال. وأن يكون سماعنا لرأي الآخر بغرض فهم ذلك الرأي ورؤية الجوانب التي قد تكون صحيحة فيه. وذلك لا يعني بأن علينا بالضرورة تبني ذلك الرأي وأن نعتقد بصحته أو نغير آرائنا بناء على ذلك، ولكن يعني بأننا منحنا الآخر فرصة للتعبير لرأيه دون اتهامه أو وضعه في مجال يخاف من احتمال أن يلحق به ضرر جراء تعبيره لرأيه، والذي يعتبر حق من حقوقه تجاهنا كما هو التسامح حق من حقوقنا نحن تجاه الآخرين حين نريد أن نعبر عن آرائنا.

- يوزع المدرب الطلبة على مجموعات من خمس طلبة تقريباً.
  - يعطي المدرب كل مجموعة ورقة كبيرة وقلم عريض.
  - يوضح المدرب الخطوة التالية بأن عليهم أن يتخلوا بأن مدرستهم بصدد القيام بحملة توعوية تساهم في تبني طلبة المدرسة لمفهوم التسامح واعتبارها قيمة أساسية لتطبيقها في المدرسة وفي المنزل وفي الحياة بصورة عامة.
  - يطلب المدرب من الطلبة بأن يصمموا هذه الحملة التوعوية وأن يقوموا بالتعبير عن أهم ثلاث طرق يستطيعون فيها تشجيع وإقناع طلبة المدرسة بأن يتبنوا قيمة التسامح في الحياة وأن يحفزوه لذلك ويبينوا لهم أهمية تبني قيمة التسامح لهم ولغيرهم. يمنح المدرب ١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً للانتهاء من هذه الخطوة ويطلب منهم بأن يحددوا الشخص الذي سيمثل المجموعة لعرض ما توصلوا إليه.
  - يطلب المدرب من كل مجموعة أن تأتي إلى المقدمة لتوضح حملتها. يتأكد المدرب من أن جميع المجموعات قد شاركت في العرض.
  - يناقش المدرب الطلبة من خلال طرح الأسئلة التالية بمناقشة كل سؤال على حدة ومن ثم الانتقال للسؤال التالي:
- "ما هي أهم المفاهيم المتعلقة بالتسامح التي حاولت الحملات التي صممتوها إيصالها؟"

- "هل تستطيع أن تفتنع الآخر بأن يكون متسامحاً إذا لم تكن أنت متسامح؟".
- "ما هي أهم الصعوبات التي تواجه الإنسان عندما يختار تطبيق قيمة التسامح في حياته؟ كيف يستطيع التغلب عليها؟".
- "كيف تود لو يعاملك الآخرون عندما يكون لديك رأياً مخالفاً لهم؟".
- "كيف تستطيع أن تتبنى قيمة التسامح عندما تتعامل مع الآخرين بحيث تقوم بتطبيق مفاهيمها بالطريقة التي تحب أن يطبقها الآخرون معك عندما تريد أن تعبر عن رأيك المختلف عنهم؟".
- "كيف تعرف بأنك تبنت قيمة التسامح في حياتك اليومية؟".

## الورشة الثالثة

### أنا وفضاء الإنترنت

#### أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة إلى:

- مساعدة الطلبة للتعرف على الصورة الكلية لفضاء الإنترنت ورفع مستوى الوعي لديهم عند استخدامه.
- التعرف على الأضرار التي قد يتعرضون إليها خلال تعاملهم مع الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي.
- التوصل لحلول عملية تساهم في استخدامهم للأجهزة الذكية بصورة أكثر إيجابية دون وقوع أضرار عليهم أو على الآخرين.
- التعرف بمهارات تساهم في تدريبهم على استخدام التفكير النقدي خلال تواجدهم على فضاء الإنترنت.

#### ملاحظة:

من الضروري أن يطلع المدرب على كتيبين "أنا شاب ذكي وقوي وآمن على الإنترنت"، و"الاستخدام الذكي للأجهزة الذكية" الموجودين على موقع برنامج "كن حراً" وذلك لكي تكون للمدرب الخلفية المساعدة لعمل الورشة.

#### المواد اللازمة:

##### المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

- أوراق بحجم A5 بعدد الطلبة.
- أقلام بعدد الطلبة.
- لوحة جدارية أو شريط لاصق لتثبيت الأوراق على الحائط.

##### المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- أوراق كبيرة بحجم أوراق قلاب أو فليب جارت، بعدد مجموعات العمل.

- أقلام عريضة واحدة لكل مجموعة.
- علبتين فارغتين لمحارم ورقية لكل مجموعة.
- شريط لاصق لتثبيت الأوراق على الحائط وعلى المحارم الورقية.

## التمرين التمهيدي

### أتعرف على مخاطر الإنترنت

#### أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لمساعدة الطلبة للتعرف على المخاطر المختلفة التي قد يتعرضون إليها عند استخدامهم الانترنت والأجهزة الذكية.

#### الوقت :

١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً.

#### آليات التطبيق:

- يوضح المدرب للطلبة بأنّ هذا التمرين سيركز على المخاطر التي من المحتمل أن يتعرض لها المراهقون على الإنترنت ومن خلال الأجهزة الذكية.
- يسأل المدرب الطلبة: "ما هي أهم المخاطر التي من وجهة نظركم من الممكن أن يتعرض لها الطلبة في سنكم على الإنترنت؟". يستمع المدرب لإجابات الطلبة لدقيقتين تقريباً.
- يوزع المدرب الأوراق والأقلام على الطلبة ويطلب من كل طالب أن يكتب بخط واضح وكبير خطراً واحداً فقط يمثل من وجهة نظره الخطر الأكبر والأكثر تأثيراً على الطلبة في مثل أعمارهم. يطلب المدرب من جميع الطلبة إصاق أوراقهم على اللوحة الجدارية أو الحائط.

## التمرين الأساسي

### أحلل المخاطر وأتصرف بذكاء

#### أهداف التمرين:

يهدف هذا التمرين لتعريف الطلبة على:

- الأضرار التي من الممكن أن تصيب الطلبة من النواحي النفسية والشخصية والاجتماعية نتيجة تعرضهم لأخطار الإنترنت.
- التصرفات والأعمال التي تساهم في تعرض الطلبة للمخاطر.
- الأمور التي يستطيع الطلبة أخذها بالاعتبار للبعد عن المخاطر، وأيضاً الأعمال التي يستطيعون القيام بها أو الامتناع عنها لتقليل احتمالات تعرضهم لتلك المخاطر.
- الدور الذي يستطيعون أن يقوموا به لمساعدة أقرانهم في التعريف على المخاطر وحماية أنفسهم منها.

#### الوقت:

٤٥ – ٥٠ دقيقة تقريباً.

#### آليات التطبيق:

- يقوم المدرب بتوزيع الطلبة على خمس أو ست مجموعات اعتماداً على عدد الطلبة في الفصل.
- يطلب المدرب من كل مجموعة أن تختار من الأضرار الموجودة على اللوحة الجدارية أو الحائط، أهم ضررين يعتقدون بأنهما يؤثران سلباً على الطلبة في مثل أعمارهم.
- يوزع المدرب ورقة كبيرة بحجم ورق قلاب وقلم عريض لكل مجموعة.
- يطلب المدرب من الطلبة بأن يقسموا الورق الكبير القلاب لقسمين من النصف.



- يطلب المدرب من الطلبة أن تناقش كل مجموعة الضربين اللذين اختاروهما كأخطر الأضرار وأن يجيبوا في القسم الأول من الورق على السؤال التالي: "ما هي الأضرار النفسية والشخصية والاجتماعية التي من الممكن أن يتعرض لها الطلبة عند تعرضهم للخطرين الذين اختاروهما؟". يشجع المدرب الطلبة على كتابة الأضرار على هيئة نقاط في القسم الأول من الورقة. يعطي المدرب ٥-٧ دقائق تقريباً لالنتهاء من هذه الخطوة.
- يطلب المدرب من الطلبة مناقشة السؤال التالي والإجابة عليه في القسم الثاني للورقة: "ما هي التصرفات التي قد يقوم بها الطلبة والتي من شأنها أن تؤدي بهم لتعريض أنفسهم لهذين الخطرين بالتحديد؟". يعطي المدرب ٥-٧ دقائق تقريباً لالنتهاء من هذه الخطوة.
- يطلب المدرب من كل مجموعة أن تختار شخصاً يمثلها ويأتي للأمام ليعرض الورقة ويشرح الخطرين الذين اختاروهما، ومن ثمّ يعرضون جواب السؤال الأول والثاني بشكل مختصر. يطلب المدرب من الطلبة تعليق الورقة على الحائط بعد عرضها.
- يوزع المدرب علبتين محارم الورقية الفارغة وورقتين بحجم A4 على كل مجموعة ويطلب من كل مجموعة أن تلتصق ورقة واحدة على جهة واحدة من علبة المحارم الورقية.
- يطلب المدرب من كل مجموعة مناقشة أفضل وأهم تصرفين ذكيين يستطيع أن يقوم بهما الطلبة حين تواجدهم على الانترنت والأجهزة الذكية واللذين من شأنهما أن يساهما بقوة في حمايتهم من مخاطر الإنترنت بصورة عامة. يشجع المدرب الطلبة لكتابة كل تصرف بما لا يزيد عن ثلاث كلمات على كل علبة من المحارم الورقية.
- يطلب المدرب من ممثل لكل مجموعة (من الأفضل أن يكون شخص آخر غير الذي مثل المجموعة في الخطوة السابقة) التقدم للأمام وعرض ما كتبوه ويضع العلب الواحدة على الأخرى بحيث يكون الجانب المكتوب عليه موجه نحو الطلبة. تضع كل مجموعة علبها على العلب السابقة بعد انتهاءها من العرض.

• يناقش المدرب الطلبة بالأسئلة التالية بحيث يطرح كل سؤال ويناقش الإجابة ومن ثم ينتقل للسؤال التالي:

○ "كيف ستكون شخصية الطالب الذي يتصرف بذكاء كتلك التصرفات التي تم عرضها وكتابتها على علب المحارم الورقية في التمرين؟".

○ "كيف يستطيع الطلبة عملياً أن يكونوا منتبهين وواعين طوال وقت تواجدهم على الإنترنت والأجهزة الذكية؟".

○ "ما هو أصعب شيء لدى الطالب عند قراره تبني التصرف الذكي على الإنترنت والأجهزة الذكية؟ وكيف يمكنه التغلب على تلك الصعوبة؟".

○ "ما الذي تستطيع أن تفعله اليوم لتساعد الآخرين من أقرانك وأصدقائك والآخرين في عمرك لحماية أنفسهم من مخاطر الإنترنت؟".

## الورشة الرابعة

### المنافسة التي تطورني

#### أهداف الورشة:

- تسعى هذه الورشة إلى إيصال المفاهيم التالية:
- معنى المنافسة وأهميتها في تطوير الذات.
- الجوانب التي تساهم فيها المنافسة على تطوير الطالب وإكسابه خبرات حياتية ومفيدة.
- تركيز المنافسة على إبراز طاقات الطالب وتحديه لنفسه للوصول إلى مستويات أعلى مما كان عليه قبل المنافسة، وليس على خسارة الطرف الآخر.
- ربط النجاح والفوز في المنافسة بمدى الالتزام بتطبيق القيم الإنسانية.

**ملاحظة:** من الضروري أن يطلع المدرب على كتيب "الطالب الذي يتهيأ للمنافسة في الأنشطة المدرسية- دليل الطالب"، وكتيب "الطالب الذي يتهيأ للمنافسة في الأنشطة المدرسية- دليل أولياء الأمور"، وذلك لكي تكون للمدرب الخلفية المساعدة لعمل الورشة.

#### المواد اللازمة:

##### المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

كرة صغيرة.

##### المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- أقلام عريضة لكل مجموعة ويفضل أن تكون ملونة.
- أوراق على شكل دائرة قطرها ٣٠ سم تقريباً بحيث تحصل كل مجموعة على ست دوائر، وفي حال تعذر وجود الدوائر من الممكن الاستعاضة عنها بأوراق A4.
- لوحة جدارية أو شريط لاصق لتثبيت الأوراق على الحائط.

## التمرين التمهيدي

### دواعي المنافسة في كلمة

#### أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لمساعدة الطلبة في استحضار أمور مختلفة من كلمات ومشاعر وممارسات وغيرها تتزامن مع فكرة المنافسة.

#### الوقت :

١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً.

#### آليات التطبيق:

- يقف المدرب مع الطلبة على شكل دائرة كبيرة.
- يوضح المدرب التمرين بأنه سيجيب الجميع على سؤال: "بكلمة واحدة فقط، ما الذي يخطر بذهنك أول ما تسمع كلمة منافسة؟". وأنه سيلقي الكرة التي في يده على أحد الطلبة ومن يلتقطها يبدأ بالإجابة على السؤال، وبعدها يقوم ذلك الطالب برمي الكرة على طالب آخر ويجب هو على السؤال أيضاً ومن ثم يقوم برميها لآخر لم تسبق له المشاركة، وهكذا حتى يشارك الجميع في التمرين.

## التمرين الاساسى

### أنا و الآخر فى دائرة المنافسة

#### أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لمساعدة الطالب على استثمار المنافسة والنظر إليها على أنها فرصة ليتحدى نفسه ويطور ذاته ومجال لإبراز قدراته ليكون في مستوى أعلى مما كان عليه قبل المنافسة. وما وجود الآخرين معه في المنافسة إلا فرصة له لقياس قدراته وتحفيزها لإظهار جوانب القوة الكامنة فيها، إلى جانب قدرته على تطبيق القيم الإنسانية والتزامه بها في أصعب الظروف. فالهدف لا يكون فوزه هو في مقابل خسارة الآخر، بل فوزه على نفسه في مقابل خسارة مستواه السابق بالنسبة لمستواه الحالي الذي صار أرفع.

#### الوقت:

٤٥ - ٥٠ دقيقة تقريباً.

#### آليات التطبيق:

- يوزع المدرب الطلبة على شكل مجموعات من خمسة أفراد تقريباً.
- يوزع المدرب الأقلام العريضة على كل مجموعة وكذلك الأوراق الدائرية بحيث تحصل كل مجموعة على ٣ أوراق فقط.
- يوضح المدرب التمرين بأن تفترض كل مجموعة بأن هناك طالباً (يختارون له الاسم الذي يريدون)، دخل في منافسة في مشروع مدرسي. وكان هدف ذلك الطالب الفوز في تلك المنافسة بأي ثمن كان لأنّ المهم بالنسبة إليه هو الفوز والحصول على لقب الفائز.
- يطلب المدرب من كل مجموعة أن تكتب بخط واضح في إحدى الدوائر إجابة السؤال التالي: "ما هي الأفكار التي تدور في ذهن ذلك الطالب وهو داخل هذه المنافسة؟" يعطي المدرب ثلاث دقائق للطلبة للإجابة على السؤال في الدائرة الأولى.

- بعد انتهاء الوقت يطلب المدرب من كل مجموعة أن تكتب إجابة السؤال التالي في الدائرة الثانية: "كيف هي نظرة ذلك الطالب للآخر الذي يتنافس معه في هذا المشروع المدرسي، وماذا يتمنى له؟". يعطي المدرب ثلاث دقائق للإجابة على هذا السؤال.
- بعد انتهاء الوقت يطلب المدرب من كل مجموعة أن تكتب إجابة السؤال التالي في الدائرة الثالثة: "ما هي الأساليب التي من الممكن أن يستخدمها ذلك الطالب ليصل لمرحلة الفوز في هذه المنافسة؟". يعطي المدرب ثلاث دقائق للإجابة على هذا السؤال.
- يطلب المدرب من كل مجموعة أن تنيب شخص لكي يقول ما كتبتة المجموعة في الدوائر ومن ثم لصقها على الحائط بحيث تكون دوائر الأفكار لجميع المجموعات معاً، ودوائر الأساليب لجميع المجموعات معاً، ودوائر النظرة للمنافسين الآخرين لجميع المجموعات معاً. ويكونون جميعاً في جانب واحد من الحائط.
- بعد انتهاء الطلبة من إصاق الدوائر يوزع المدرب ثلاث أوراق على شكل دوائر لكل مجموعة.
- يوضح المدرب الخطوة التالية بأنّ تفترض كل مجموعة بأنّ ذات الطالب في التمرين السابق قد دخل في منافسة في ذات المشروع المدرسي، وكان هدفه في هذه المرة مختلف تماماً. فهو إبراز طاقاته وتحفيزها للظهور وتجربة نفسه وتحدي قدراته، وأن يحصل لنفسه على لقب الفائز على نفسه بحيث يصل لدرجة هو يندش من نفسه لأنه قام بما اعتقد أنه لا يستطيع القيام به.
- يطلب المدرب من كل مجموعة أن تكتب بخط واضح في إحدى الدوائر إجابة السؤال التالي: "ما هي الأفكار التي تدور في ذهن ذلك الطالب وهو داخل هذه المنافسة؟". يعطي المدرب ثلاث دقائق للطلبة للإجابة على السؤال في الدائرة الأولى.
- بعد انتهاء الوقت يطلب المدرب من كل مجموعة أن تكتب إجابة السؤال التالي في الدائرة الثانية: "كيف هي نظرة هذا الطالب للآخر الذي يتنافس معه في هذا المشروع المدرسي وماذا يتمنى له؟". يعطي المدرب ثلاث دقائق للإجابة على هذا السؤال.

• بعد انتهاء الوقت يطلب المدرب من كل مجموعة أن تكتب إجابة السؤال التالي في الدائرة الثالثة: "ما هي الأساليب التي من الممكن أن يستخدمها ذلك الطالب ليصل لمرحلة الفوز في هذه المنافسة؟". يعطي المدرب ثلاث دقائق للإجابة على هذا السؤال.

• يطلب المدرب ممن ينيب عن كل مجموعة أن يقرأ ما تمت كتابته في الدوائر ومن ثم لصقها على الحائط بحيث تكون دوائر الأفكار لجميع المجموعات معاً، ودوائر الأساليب لجميع المجموعات معاً، ودوائر النظرة للمنافسين الآخرين معاً. مع الانتباه أن تكون جميع الأوراق لهذه الخطوة في جهة أخرى من الجدار منفصلة عن الدوائر التي تم لصقها في الخطوة السابقة. يتأكد المدرب من مشاركة جميع المجموعات.

• يناقش المدرب مع الطلبة إجابات الأسئلة التالية بحيث ينتهي من السؤال الأول ومن ثم ينتقل للتالي وهكذا...

○ "ما الفرق في رأيكم بين الطالب في الحالة الأولى الذي كان يهدف للفوز بأي ثمن وبين ذات الطالب في الحالة الثانية الذي كان يهدف لاستثمار المنافسة لتطوير نفسه؟".

○ "في أي حال من الحالتين في التمرين السابق كان الآخر المنافس مصدر تهديد للطالب، وفي أي منها لم يكن؟ ما تأثير ذلك على علاقة ذلك الطالب مع الأشخاص المنافسين له وقت المنافسة وبعد انتهائها؟".

○ "في أي الحالتين السابقتين يعيش الطالب السلام مع نفسه ومع الآخرين، هل عندما يريد الفوز على الآخر بأي ثمن، أو عندما يريد الفوز على نفسه وتطويرها؟ كيف ولماذا؟".

○ "أي الحالتين السابقتين يمكن للطالب أن يبتعد عن الأنانية واستخدام أساليب قد لا تكون أخلاقية أو ممكن أن يكون فيها إيذاء للآخر، وفي أي الحالتين يمكن للطالب بأن يتحلى بقدر أكبر من القيم الإنسانية والاهتمام بالآخر والتشاعر معه؟ لماذا؟".

○ "ما الذي يبقى في ذاكرة ذلك الطالب وما الأثر الذي يبقى في حياته في الحالة الأولى، وما الذي يبقى في ذاكرته والأثر في حياته في الحالة الثانية إذا ما فاز ذلك الطالب في المنافسة؟ ماذا سيكون في ذاكرته والأثر في حياته لو لم يفز في تلك المنافسة؟"



## الورشة الخامسة

### التنمر عمل غير إنساني ومرفوض

#### أهداف الورشة:

- تسعى هذه الورشة إلى تعرف الطلبة على:
- الأعمال المؤذية التي يقوم بها بعض الناس تجاه الآخرين والتي من الممكن أن يتم تصنيفها على أنها من أعمال التنمر.
- المشاعر المصاحبة لعمل التنمر.
- الآثار القريبة والبعيدة المدى المصاحبة لأعمال التنمر سواء كانت على الشخص المتنمر أو المتنمر عليه.

#### ملاحظة:

من الضروري أن يطلع المدرب على كتيبين "دليل التنمر للأطفال"، و"دليل التنمر لأولياء الأمور" الموجودين على موقع برنامج "كن حراً" وذلك لكي تكون للمدرب الخلفية المساعدة لعمل الورشة.

#### المواد اللازمة:

##### المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

- أوراق صغيرة بعدد الطلبة.
- أقلام بعدد الطلبة.
- لوحة جدارية أو شريط لاصق لتثبيت الأوراق على الحائط.

##### المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- ورقة كبيرة أو ورقة فليب جارت رسم عليها مجسم لإنسان.
- أوراق كبيرة أو فلب جارت بعدد المجموعات.
- أقلام عريضة.

- لوحة جداريه أو شريط لاصق لتثبيت الأوراق على الحائط.

## التمرين التمهيدي

### أتعرف على التمر

#### أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لمساعدة الطلبة للتعرف على الأعمال المؤذية التي قد تساهم في أن يشعر الآخر معها بانقراض لإنسانيته.

#### الوقت :

١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً.

#### آليات التطبيق:

- يسأل المدرب الطلبة عن معنى كلمة تمر ويذكر مترادفات مثل "الاستقواء"، "استضعاف الآخر"، ويستمع لإجابة الطلبة.
- يعرف المدرب معنى التمر للمراهقين هو "أي أذى جسدي أو لفظي أو نفسي متعمد ومتكرّر من مراهق أو مراهقين يقوم على أساس عدم توازن القوى، فيقوم مراهق بالاستقواء على آخر حين يبدو في وضع أضعف بالنسبة له، كأن يكون المستهدف مراهق يُنظر إليه على أنه مختلف في اللون أو الهيئة أو الحالة الاجتماعية أو الصحية، أو أنه ضعيف الشخصية يبدو عليه الخوف والخنوع والتردد، أو لديه أي جانب ضعيف يتمكن مراهق آخر من استضعافه والاستقواء عليه".
- يوزع المدرب الأوراق والأقلام على الطلبة.
- يطلب المدرب من كل طالب أن يكتب بخط واضح وكبير عمل أو تصرف واحد من أعمال التمر بحيث لا يزيد عن كلمتين.
- يطلب المدرب من كل طالب أن يتقدم إلى الأمام وأن يقرأ عمل التمر الذي كتبه، أو من الممكن أن يطلب المدرب من كل طالب ذكر ذلك من المكان الذي هو فيه.

## التمرين الأساسي

### آثار التمرّ والشعور الإنساني

#### أهداف التمرين:

يهدف هذا التمرين لتعريف الطلبة على:

- تأثير الأعمال المؤذية على مشاعر الآخرين على المدى القريب والمدى البعيد للتمرّ.
- المشاعر المصاحبة للتمرّ.
- الأساليب التي تساهم في التقليل من التمرّ.
- النظرة الإنسانية للآخر ودورها في تقليص حالات التمرّ.

#### الوقت:

٤٥ - ٥٠ دقيقة تقريباً.

#### آليات التطبيق:

- يقوم المدرب بتوزيع الطلبة على أربع أو خمس مجموعات بحسب عدد الطلبة.
- يوزع المدرب ورقة كبيرة واحدة على كل مجموعة وقلم عريض.
- يوضح المدرب بأنّ كل مجموعة ستستخدم الأوراق الصغيرة التي كتبها الطلبة في التمرين السابق. ويطلب من كل مجموعة رسم إنسان على الورقة الكبيرة التي بين أيديهم بحيث يكون داخله فارغاً ليتمكنوا من الكتابة في تلك المساحة. يعطي المدرب دقيقة واحدة لهذه الخطوة.
- يوضح المدرب التمرين بأنّ كل مجموعة ستخيل بأنّ الشخص المرسوم على الورقة الكبيرة هو شخص تعرّض لتمرّ، وأنّ أسلوب التمرّ الذي وقع عليه هو ذات الأسلوب الذي كتبوه هم في أوراقهم الصغيرة. مثلاً إذا كانت مجموعة ما مكونة من خمسة أشخاص وكانت الأوراق الصغيرة الخمس مكتوب فيها: كلمات نابية، شتم، ضرب، سرقة أدوات، سخرية، يتخيل طلبة المجموعة بأنّ الشخص المرسوم يتعرض لهذه الأساليب الخمس من الإيذاء. وأنّ على المجموعة أن تعبّر بالرسم وبالكتابة على الورقة الكبيرة عن أهم ما يروونه

من وجهة نظرهم من "تأثير هذا التمر على الشخصية والحياة، والمشاعر التي يعيشها ذلك الشخص، والكيفية التي يرى بها نفسه، وثقته بنفسه وبمن حوله، وغيرها". يعطي المدرب عشر دقائق تقريباً لهذه الخطوة. يطلب المدرب من كل مجموعة أن تقرر الشخص الذي يمثلها لعرض ما يتفقون عليه.

● يطلب المدرب من ممثل كل مجموعة أن يتقدم للأمام ويذكر أعمال التمر التي اختاروها وآثارها على الشخص الذي تمارس هذه الأعمال ضده. يتأكد المدرب من مشاركة جميع المجموعات.

● بعد انتهاء جميع المجموعات من العرض يطلب المدرب من الطلبة بأن يتخللوا جسم الإنسان المرسوم على الورقة المعلقة على اللوحة الجدارية أو الحائط والتي وضعها المدرب قبل بدء الورشة، بأنه شخص يتم التمر عليه. وأن كل طالب يختار واحدة من أسوأ أساليب التمر من وجهة نظره وأن يفكر أين يؤثر ذلك على الشخص، وكيف يمكن أن تكون هذه الأعمال تنتقص من إنسانية هذا الفرد وثقته بنفسه ونظرته للآخرين وللعالم من حوله.

● يطلب المدرب من كل طالب بأن يأتي للأمام وأن يقول عمل التمر الذي يعتقد إنه الأسوأ، وأن يقطع قطعة صغيرة من المجسم الورقي في المكان الذي يعتقد بأنه يتأثر بشكل أكبر. يمسك الطالب القطعة بيده ويبقيها لديه للخطوة التالية. يتأكد المدرب من مشاركة جميع الطلبة في هذه الخطوة.

● يسأل المدرب الطلبة الأسئلة التالية الواحد تلو الآخر ويستمع لإجابة السؤال الأول ومن ثم ينتقل للثاني وهكذا:

○ "انظروا الآن للصورة المقطعة، ماذا تعتقدون أن التمر يفعل بالشخص؟".

○ "هل ممكن لأحد أن يعلم حقيقة ما يعانيه هذا الشخص؟".

○ "هل يحق لأحد أن يؤذي آخر هكذا؟".

○ "لماذا من وجهة نظركم يقرر شخص بأن يفعل ذلك بآخر؟".

○ "هل الشخص الذي يقوم بعمل التنمر شخص قوي أم يحاول أن يستقوي على شخص ضعيف ليشعر هو بالقوة التي يفقدها بداخله؟".

○ "هل من السهل للشخص الذي قام بعمل التنمر أو غيره أن يمسح آثار التنمر من الشخص الذي تعرض للتنمر؟".

● يوضح المدرب بأنّ الخطوة التالية هي محاولة لتصحيح الآثار التي أنتجها التنمر على هذا الشخص وذلك بمحاولة إعادة لصق الأجزاء التي تم قطعها من الجسم.

● يوزع المدرب شريط لاصق على كل مجموعة ليقوم كل طالب بلصق قطعة من الشريط اللاصق على الورقة التي بين يديه ومن ثمّ يحاول إعادة لصق القطعة من المكان الذي قطعها ما أمكن. يستطيع المدرب اختيار الترتيب الذي على أساسه يقوم الطلبة بعملية اللصق بحيث لا يحدث إرباكاً، كأن ينتهي الطلبة من كل مجموعة من عملية اللصق قبل أن تبدأ مجموعة أخرى أو أي ترتيب آخر يراه المدرب مناسباً.

● بعد انتهاء جميع الطلبة من عملية اللصق يسأل المدرب الطلبة الأسئلة التالية الواحد تلو الآخر ويستمع لإجابة السؤال الأول ومن ثمّ ينتقل للثاني وهكذا:

○ "انظروا إلى الجسم الآن، هل تعتقدون بأنّ تصحيح الأذى يمسح أثر الأذى ويعيد الشخص لما كان عليه في السابق؟".

○ "هل ينتهي الضرر الذي يقوم به الشخص الذي يقوم بعمل التنمر بالاعتذار أو الندم؟".

○ "ما هي الخطوات التي ممكن أن تساهم في الحد من التنمر الذي يقوم به بعض الأفراد؟".

○ "ما هو دورك في أن تحد من التمر في مدرستك وبين أصدقائك ومجتمعك؟".

## الورشة السادسة

### أنا محترم وأحترم الآخرين

#### أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة إلى مساعدة الطلبة في التعرف على المفاهيم والمهارات التالية:

- معنى ومظاهر احترام الذات واحترام الآخر.
- الجوانب التي تساهم في تعميق معنى الاحترام بين الأفراد.
- السبل التي تساهم في تبني ثقافة الاحترام.
- تأثير الاحترام على الفرد والأسرة والمجتمع.

#### ملاحظة:

من الضروري أن يطلع المدرب على كتيب "أنا والآخر" الموجود على موقع برنامج "كن حراً" وذلك لكي تكون للمدرب الخلفية المساعدة لعمل الورشة.

#### المواد اللازمة:

##### المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

كلمة "احترام" مكتوبة بشكل كبير وواضح على ورقة أو سبورة بحيث يستطيع جميع الطلبة رؤيتها.

##### المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- أوراق A4 وأقلام على الطلبة.
- أقلام بعدد الطلبة.



## التمرين التمهيدي

### مترادفات الاحترام

#### أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لترسيخ كلمات مختلفة لها علاقة بالاحترام في أذهان الطلبة.

#### الوقت :

١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً.

#### آليات التطبيق:

- يطلب المدرب من الطلبة بأن يختاروا أي حرف من حروف كلمة "احترام" وهي "الألف والحاء والراء والميم"، وأن يختاروا أي كلمة تعني احترام أو تعبر عن الاحترام أو ترتبط بالاحترام وتبدأ بأي حرف من تلك الحروف. مثلاً (أخلاق، حرية، رأي، مرونة،...).
- يطلب المدرب من الطلبة بأن يفكروا في الكلمة في الوقت الذي يقفون فيه جميعهم معاً على شكل دائرة كبيرة ويقف المدرب معهم أيضاً.
- يبدأ المدرب من الطالب الذي على يمينه أو يساره ليقول الكلمة التي اختارها ومن ثم يحين دور الطالب الذي يليه وهكذا حتى ينتهي جميع الطلبة من المشاركة.
- بعد انتهاء جميع الطلبة من المشاركة يطلب المدرب من الجميع التصفيق لأنفسهم والرجوع إلى أماكنهم.

## التمرين الأساسي

### بناء ثقافة الاحترام

#### أهداف التمرين:

يهدف هذا التمرين لمساعدة الطلبة للتعرف على:

- الجوانب التي تساهم في أن يتعامل البعض بعدم احترام مع الآخرين.
- المفاهيم التي تبني عليها قاعدة الاحترام.
- الآليات والطرق التي تساهم في ممارسة الاحترام في الحياة اليومية.
- سبل بناء ثقافة فردية ومجتمعية للاحترام.

#### الوقت:

٤٥ - ٥٠ دقيقة تقريباً.

#### آليات التطبيق:

- يوزع المدرب الطلبة على أربع أو خمس مجموعات بحسب عدد الطلبة.
- يوضح المدرب التمرين بأنّ على كل طالب أن يفترض بأنّ هناك شخص يختلف معه في طريقة التفكير أو في الرأي أو في شيء هام آخر، ولكنه يقول أنه يحترم الطالب، في حين أنّ الطالب يعتقد من وجهة نظره بأنّ ما يقوله وما يفعله ذلك الشخص لا يعني أنه يحترمه. يسأل المدرب الطلبة الأسئلة التالية ويستمع للإجابة السؤال الأول قبل أن ينتقل للتالي وهكذا..

○ "ماذا تشعر إذا لم يحترمك شخص ما؟".

○ "لماذا قد يختار البعض عدم احترامك؟".

○ "هل تعتقد بأنّ اختلافك مع الآخر في الرأي أو الدين أو العقيدة أو الشكل أو البلد

أو أي شيء آخر هو سبب مقبول لكي لا يحترمك الآخر؟".

○ "كيف سيكون الفرق في العلاقات العائلية والمدرسية والمجتمعية عندما يكون الاحترام هو السائد مع وجود الاختلاف في أمور مختلفة؟".

● يطلب المدرب من كل مجموعة أن تناقش إجابة السؤال التالي: "ما هي الممارسات التي إذا ما قام بها الآخر المخالف تعني لك بأنه احترامك؟". يطلب المدرب من كل مجموعة أن تحدد عدة ممارسات بحسب الأهمية بالنسبة لها. يعطي المدرب ٥ - ٧ دقائق لهذه الخطوة.

● يوزع المدرب أوراق A4 وأقلام على الطلبة.

● يطلب المدرب من كل طالب أن يرسم قدمه على الورقة، وإذا كان يوجد من لديه إعاقة بحيث لا يستطيع أن يقوم بذلك يستطيع أن يرسم يده أو شكل قدم أو أي شيء آخر يفضله. يعطي المدرب دقيقة واحدة لهذه الخطوة.

● يطلب المدرب من كل طالب في المجموعة أن يختار من بين الممارسات التي قررتها مجموعته أهم ممارسة بالنسبة له، والتي يعتقد بأنه لو قام بها الآخرون الذين يختلف معهم لاعتبر ممارستهم تلك تعني احترامهم له. يطلب المدرب من كل طالب بأن يكتب تلك الممارسة على القدم التي رسمها بخط كبير وواضح. يعطي المدرب دقيقة واحدة للانتهاء من هذه الخطوة.

● يطلب المدرب من الطلبة أن يتقدم كل طالب إلى الأمام بالترتيب الذي يحدده ويقول الممارسة التي كتبها، ويضع القدم التي رسمها على الأرض في مكان يستطيع الجميع رؤيتها، أو من الممكن أن تثبت على الحائط، بحيث تكون الأقدام كلها متتالية. يتأكد المدرب من مشاركة جميع الطلبة في هذه الخطوة.

● يسأل المدرب الطلبة الأسئلة التالية الواحد تلو الآخر بحيث يناقش السؤال الأول وبعد الانتهاء منه ينتقل للتالي وهكذا..

○ "هل هذه الممارسات التي توصلتم إليها صعبة أم يستطيع أي إنسان القيام بها لو أراد؟".

- "ماذا سيحصل لو كانت هذه الممارسات موجودة بقوة في الأسرة والمدرسة والمجتمع؟".
- "من يُعتبر برأيك إنساناً محترماً بشكل أكثر في عين نفسه وفي عين الآخرين، هل هو الشخص الذي يقوم بممارسات تدل على احترام الآخرين أم ذلك الذي لا يحترم الآخرين؟ لماذا؟".
- "كيف تستطيع أن تعمق احترامك لنفسك بتبني تلك الممارسات التي تحترم فيها الآخرين؟".
- "ما الدور الذي تستطيع أن تقوم به لتساهم في أن تكون ثقافة الاحترام سائدة بين الناس؟".

## الورشة السابعة

### أدخل في دائرة القوة

#### أهداف الورشة:

- تسعى هذه الورشة إلى مساعدة الطالب على:
- التعرف على جوانب القوة الداخلية للإنسان.
  - الأوقات التي يحتاج فيها الطالب للقوة الداخلية وكيفية استدعاء القوة في تلك الأوقات.
  - الجوانب التي تشكل القوة الداخلية للطالب.
  - كيفية تنمية القوة الداخلية للطالب ودور القيم الإنسانية فيها.

#### ملاحظة:

من الضروري أن يطلع المدرب على الكتيبات المتعلقة بمشروع "لون حياتك بخياراتك" وكذلك المواد التثقيفية الأخرى المتعلقة بالمراهقين والموجودة على موقع برنامج "كن حراً" وذلك لكي تكون للمدرب الخلفية المساعدة لعمل الورشة.

#### المواد اللازمة:

##### المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

كتلة كبيرة على شكل كرة مكونة من خيوط الصوف.

##### المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- أوراق بحجم A4 بعدد الطلبة ويفضل أن تكون أوراق ملونة.
- أقلام عادية وألوان خشبية أو شمعية.

## التمرين التمهيدي القوة الداخلية للإنسان

### أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لمساعدة الطلبة للتعرف على الجوانب المختلفة في الإنسان التي تستطيع منحها القوة الداخلية.

### الوقت :

١٠- ١٥ دقيقة تقريباً.

### آليات التطبيق:

- يقف المدرب مع الطلبة على شكل دائرة كبيرة.
- يسأل المدرب الطلبة: "ما هي الأمور التي لو تواجدت بداخل الإنسان لشعر معها بالقوة بداخله؟".
- يوضح المدرب للتمرين للطلبة بأنه سيرمي الكرة الصوفية على أحد الطلبة فيمسك ذلك الطالب الكرة الصوفية ويقول أمراً من وجهة نظره لو تواجد لدى أي إنسان لشعر معه بالقوة بداخل نفسه. ومن ثمّ يمسك ذلك الطالب بطرف الصوف ويقذف الكرة لأي طالب آخر لم يسبق له المشاركة ليقول رأييه، ومن ثمّ يمسك بطرف الصوف ويقذفه لآخر وهكذا حتى يشارك جميع الطلبة بلا استثناء وتكو خيوط الصوف شبكة يمسك كل طالب بجزء منها.
- عند انتهاء جميع الطلبة من المشاركة يوضح المدرب بأنّ جوانب القوة في الإنسان مختلفة وهي تكون بالنسبة له كشبكة متشابكة تقوية ويسند جزء منها الآخر، بحيث إذا ضعف في جانب، شدته جوانب أخرى من قوته وسانده.

## التمرين الأساسي

### أتعرف على بعض جوانب قوتي

#### أهداف التمرين:

يهدف هذا التمرين لتعريف الطلبة على:

- الجوانب التي يكون فيها الإنسان بأشدّ الحاجة للقوة الداخلية.
- التعرف على جوانب القوّة المختلفة لديه وكيفية تنميتها وتقويتها.
- سبل استدعاء القوّة في الأوقات الصعبة.

#### الوقت:

٤٥ – ٥٠ دقيقة تقريباً.

#### آليات التطبيق:

- يوزع المدرب الأوراق والأقلام والألوان على الطلبة.
- يطلب المدرب من الطلبة رسم دائرة كبيرة بقطر عرض الورقة، ثمّ يقوموا بتقسيم الدائرة إلى أربعة أقسام متساوية. يمنح المدرب دقيقة واحدة لهذه الخطوة.
- يسأل المدرب الطلبة الأسئلة التالية ويستمع لإجابة الطلبة لكل سؤال قبل الانتقال للسؤال التالي:

○ "من هو الذي يشعر بالقوة أكثر في نفسه، هل هو الإنسان الذي يحمل قيم إنسانية أم الذي يخالفها؟ بمعنى، من الذي يشعر بالقوة أكثر، هل هو الإنسان الكاذب أم الصادق، الخائن أم الأمين، الكريم أم البخيل، الكاره أم المحب، ...؟".

○ "كيف تساعد القيم الإنسانية مثل الصدق والكرم والمحبة والإيثار والأمانة وغيرها الإنسان لكي يكون أقوى؟".

○ "هل يوجد من لا يستطيع أن يتبنى القيم الإنسانية وتكون هي عنصراً أساسياً في حياته إذا أراد هو ذلك؟".

● يطلب المدرب من الطلبة بأن يختاروا قسماً واحداً فقط من أقسام الدائرة التي رسموها في الورقة التي بين أيديهم. وأن يعبروا فيها بأي شكل يحبون القيم الإنسانية التي يحملونها والتي يتميزون بها. يشجع المدرب الطلبة على التعبير بالكتابة والرسم بشكل جميل لأكثر عدد من القيم الإنسانية التي يعرفون أنهم يمتلكونها أو أنهم يسعون لتطبيقها. يطلب المدرب من الطلبة بأن يحاولوا جهدهم بأن يستشعروا قوة تلك القيم الإنسانية بداخلهم خلال قيامهم بالتمرين. يعطي المدرب ٧ دقائق تقريباً لهذه الخطوة.

● بعد انتهاء الوقت ينتقل المدرب للخطوة التالية للتمرين بأن يسأل الطلبة الأسئلة التالية ويستمع لإجابة الطلبة لكل سؤال قبل الانتقال للسؤال التالي:

○ "ما هي الصفات الإنسانية الجميلة التي لو تحلى بها الشخص ساهمت في أن يشعر بالقوة في نفسه؟". هذه الصفات قد تكون أي شيء جيد وجميل مثل حسن الخلق، الانتظام، التعامل الإنساني مع الآخرين، مساعدة الناس، الحكمة، التفكير المنطقي، حسن التصرف وعدم الانفعال، الإصلاح بين المتخاصمين، مساندة الآخرين في حل مشكلاتهم، إدخال السرور على قلوب الآخرين، القدرة على حل المشكلات، ...

○ "كيف تساهم هذه الصفات الإنسانية الجميلة في أن يشعر الإنسان بأنه قوي من الداخل؟".

○ "هل يوجد من لا يستطيع أن يتبنى تلك الصفات الإنسانية الجميلة وتكون هي عنصراً أساسياً فيها إذا أراد هو ذلك؟".

● يطلب المدرب من الطلبة بأن يختاروا قسماً آخر من أقسام الدائرة التي رسموها في الورقة التي بين أيديهم، وأن يعبروا فيها بأي شكل يحبون الصفات الإنسانية الجميلة التي يحملونها والتي يتميزون بها. يشجع المدرب الطلبة على التعبير بالكتابة والرسم بشكل جميل



لأكبر عدد من الصفات الإنسانية الجميلة التي يعرفون أنهم يمتلكونها أو تلك التي يسعون لتطبيقها وأن يقومون بهذه الخطوة وهم يستشعروا قوة تلك الصفات الإنسانية الجميلة بداخلهم. يعطي المدرب ٧ دقائق تقريباً لهذه الخطوة.

● بعد انتهاء الوقت ينتقل المدرب للخطوة التالية ويسأل الطلبة الأسئلة التالية ويستمع لإجاباتهم لكل سؤال قبل الانتقال للسؤال التالي:

○ "كيف تساعد امتلاك الإنسان لمهارات معينة أو علم معين في أن يشعر بالقوة في نفسه؟". المهارات قد تكون مهنية مثل النجارة والطبخ والتكنولوجيا، وقد تكون فنية مثل الرسم والنحت والخياطة، وقد تكون أي مهارة من أي نوع يستطيع الفرد أن يتقنها. كذلك العلوم تتنوع بين العلوم الأكاديمية أو أي نوع آخر سواء التي تدرس في المدارس أو تلك التي يتم تحصيلها من الكتب الخارجية والموسوعات وغيرها.

○ "هل يوجد من لا يستطيع أن يتعلم مهارة معينة أو يستزيد من العلوم بشكل دائم إن أراد هو ذلك؟".

● يطلب المدرب من الطلبة أن يختاروا قسماً ثالثاً من أقسام الدائرة التي رسموها في الورقة التي بين أيديهم، وأن يعبروا فيها بأي شكل يحبون المهارات التي يتقنونها وبعض العلوم التي يتميزون بمعرفتها. يشجع المدرب الطلبة على التعبير بالكتابة والرسم بشكل جميل لأكبر عدد من للمهارات والعلوم التي يعرفون بأنهم يمتلكونها أو يسعون لتعلمها وامتلاكها وأن يقومون بهذه الخطوة وهم يستشعروا قوة تلك المهارات والعلوم بداخلهم. يعطي المدرب ٧ دقائق تقريباً لهذه الخطوة.

● بعد انتهاء الوقت ينتقل المدرب للخطوة الأخيرة من التمرين، ويطلب من الطلبة أن يختاروا القسم الأخير من أقسام الدائرة التي رسموها في الورقة التي بين أيديهم، وأن يعبروا فيها بأي شكل يحبون أي جوانب أخرى يعتقدون بأنها تزيدهم قوة بداخلهم. وهذه الجوانب من الممكن أن تكون متنوعة بأي شكل يودون كأن يذكروا أسماء لأشخاص من الأهل والأصدقاء المقربين الذين يشعرون بمحبتهم ومساندتهم لهم، والأمور الجميلة في حياتهم،

وغيرها... يطلب المدرب من الطلبة بأن يقوموا بهذه الخطوة وهم يستشعرون قوة تلك الجوانب بداخلهم. يعطي المدرب ٧ دقائق تقريباً لهذه الخطوة.

• يطلب المدرب من الطلبة أن يقفوا على شكل دائرة وأن يحاول الجميع الوقوف بظهر مستقيم ما أمكنهم، مع توضيح أن الظهر المستقيم يساهم في شعور الفرد بالثقة بالنفس، وهي دورها تساهم في شعور الفرد بالقوة في داخله.

• يطلب المدرب من الطلبة الهدوء والسكوت ومن ثم يشجع كل طالب بأن يستحضر جميع ما كتب في الأقسام الأربعة للورقة التي عمل عليها في التمرين ويستشعر بداخله للحظات قوة جميع الأمور القوية التي عبر عنها في الورقة، وأن يقول لنفسه "أدخل في دائرة القوة" بينما هو هادئ وفي حالة تركيز على قوته الداخلية.

• يوضح المدرب بأن كل طالب يستطيع أن يستحضر القوة الموجودة لديه حين يدرّب نفسه على تذكرها في الأوقات الصعبة والأوقات التي يشعر فيها بالضعف. يكرر المدرب الخطوة السابقة لاستجماع القوة حين تكرر جملة "أدخل في دائرة القوة" مع الطلبة لثلاث أو أربع مرات بحسب ما يراه مناسباً لكي يتدرب الطلبة عليها.

• يناقش المدرب الطلبة بطرح الأسئلة التالية وسماع إجابة كل سؤال قبل الانتقال للسؤال التالي:

○ "ماذا كان شعورك وأنت تقوم بهذا التمرين؟ لماذا برأيك".

○ "هل كنت تعرف جوانب القوة التي عبرت عنها في الورقة قبل أن تبدأ هذا التمرين وتفكر فيها؟".

○ "ماذا تستطيع أن تفعل كل يوم لكي تضيف قوة إضافية لقوتك الحالية؟"

○ "هل تود أن تساعد أشخاصاً آخرين للدخول في دائرة القوة؟ كيف يمكنك مساعدتهم".

## الورشة الثامنة

### أفكر بأمل وعمل

#### أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة إلى مساعدة الطالب على:

- التعرف على معنى الأمل وكيف يمكن له أن يخرج من دائرة التمني للوصول لما يريد.
- علاقة الأمل بالعمل والمشكلات التي من الممكن أن يقع فيها الإنسان حين يفصل بينهما.
- التفكير بأمل في الأوقات الصعبة.
- العمل الذي يؤدي إلى تغيير الأوضاع إلى الأفضل.

#### ملاحظة:

من الضروري أن يتطلع المدرب على الكتيبات المتعلقة بمشروع "لون حياتك بخياراتك" وكذلك المواد التثقيفية الأخرى المتعلقة بالمراهقين والموجودة على موقع برنامج "كن حراً" وذلك لكي تكون للمدرب الخلفية المساعدة لعمل الورشة.

#### المواد اللازمة:

##### المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

- رسمة بالطباشير أو محددة بالشريط اللاصق لمساحة تعبر عن نهر في مكان يستطيع جميع الطلبة مشاهدته والتحرك تجاهه.
- أوراق صغيرة بعدد الطلاب بحيث يكون نصف عدد الأوراق مختلف عن النصف الآخر، كأن يكون النصف بلون مختلف عن النصف الآخر، أو يكون نصف عدد الأوراق مخطط والنصف الآخر لا يوجد به خطوط، أو يكون نصف الأوراق على شكل دائري والنصف الآخر مستطيل.
- أقلام بعدد الطلبة.

##### المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- لا توجد

## التمرين التمهيدي

### نهر الأمل

#### أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لمساعدة الطلبة للتعرف على الجوانب التي تساهم في تقوية الأمل في حياة الإنسان وتلك التي تضعفه.

#### الوقت :

١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً.

#### آليات التطبيق:

- يوزع المدرب الأقلام والأوراق على الطلبة بحيث يحصل نصف الطلبة على أوراق بشكل والنصف الثاني على الأوراق المختلفة (مثلاً نصف الطلبة يحصلون على أوراق خضراء والنصف الآخر أوراق صفراء).
- يوضح المدرب التمرين بأن المرسوم على الأرض هو نهر الأمل، وهو كأي نهر فيه ماء جار (وهنا يفترض بشكل مجازي أن يكون الأمل هو ذلك الماء المتدفق)، وكأي نهر أيضاً هناك صخور وأشياء أخرى تعيق تدفق الماء، بل وتحرفه عن مساره أحياناً.
- يطلب المدرب من الطلبة الذين تم توزيع أوراق صفراء عليهم بأن يكتبوا بخط واضح وكبير بما لا يزيد عن كلمتين عائقاً واحداً يعتقدون بأنه يساهم في عرقلة الأمل عند الإنسان وابتعاده عنه. وأن يكتب الطلبة الذين تم توزيع أوراق خضراء عليهم بخط واضح وكبير بما لا يزيد عن كلمتين أي شيء يعتقدون من وجهة نظرهم بأنه يصب في نهر الأمل ويساهم في أن يكون لدى الإنسان أمل بشكل أكبر ويتمسك به بالرغم من الصعوبات. يعطي المدرب ثلاث دقائق تقريباً لهذه الخطوة.
- يطلب المدرب من الطلبة أن يأتي الواحد تلو الآخر ليقولوا ما كتبوه ويضعوه في النهر. يتأكد المدرب من مشاركة جميع الطلبة.

## التمرين الأساسي توأمة الأمل والعمل

### أهداف التمرين:

يهدف هذا التمرين لتعريف الطلبة على أنّ الأمل دون عمل لا يأتي بنتيجة ايجابية بل ربّما يولد الشعور بالإحباط، وأنّ العمل دون أمل سيكون جهداً إضافياً لا يحمل روحاً توجه العمل للنتيجة المرجوة، وهو يصعب رؤية الفرص التي من الممكن أن توصل للهدف المراد تحقيقه بشكل أفضل.

### الوقت:

٤٥ - ٥٠ دقيقة تقريباً.

### آليات التطبيق:

- يوزع المدرب الطلبة على أربع أو خمس مجموعات بحسب عدد الطلبة.
- يسأل المدرب الطلبة الأسئلة التالية ويستمع لإجابة الطلبة لكل سؤال قبل الانتقال للسؤال التالي:

○ "ما هي مراحل نمو البذرة لكي تصل إلى شجرة؟"

○ "ماذا لو زرعت البذرة في الأرض المظلمة الرطبة ولم تتحمل ذلك أو لم يكن لديها أمل لأن ترى النور يوماً ما وتصبح شجرة؟".

○ "لماذا تسارع البذور لعمل جذور لها وإرسال ساق إلى الأعلى لكي يشق الأرض؟ ماذا لو قررت البذرة أن تكون ساكنة ولا تصنع لنفسها جذوراً ولا ساقاً؟".

○ "ما هي مراحل تحوّل دودة القز لفراشة؟".

○ "ماذا لو قررت دودة القز أن لا تأكل من أوراق التوت لتكبر وأصابها اليأس لأنها يريقة ليس لها من شكل وألوان وجمال الفراشة شيء، ولا تؤمن أبداً بأنها ستطير يوماً؟".

● يوضح المدرب التمرين بأن المجموعات سوف يتم تقسيمها لقسمين، قسم منها يناقش دودة القز وقسم آخر يناقش البذرة. ستعمل مجموعة دودة القز على صياغة حوار لقصة بين دودة قز لديها أمل وعمل لتكون يوماً فراشة جميلة تستطيع أن تطير وتجول بين البساتين، وبين دودتين أخريين. إحدى تلك الدودتين لديها أمل بأن تكون فراشة ولكنها لا تعمل، وأخرى لا أمل لديها بأن تكون فراشة يوماً ما.

ومجموعة البذرة سوف تعمل على صياغة حوار لقصة بين بذرة لديها أمل وعمل لتكون يوماً شجرة كبيرة مثمرة، وبين بذرتين أخريين. أحد تلك البذرتين لديها أمل بأن تكون شجرة ولكنها لا تعمل ولا تصنع لنفسها جذور ولا سيقان، وأخرى لا أمل لديها بأن تكون شجرة يوماً ما. يوضح المدرب بأن كل مجموعة سوف تعرض القصة والحوار الذي عملوا عليه.

● يقسم المدرب المجموعات بحيث تعمل بعضها حواراً لقصة البذرة وبعضها حواراً لقصة دودة القز. ويمنح المجموعات ٧ - ١٠ دقائق لهذه الخطوة.

● بعد انتهاء الوقت يطلب المدرب من كل مجموعة أن تتقدم للأمام وتعبر عن القصة والحوار الذي قامت به.

● بعد انتهاء جميع المجموعات من العرض يناقش المدرب الأسئلة التالية مع الطلبة ويستمع لإجاباتهم لكل سؤال قبل الانتقال للسؤال التالي:

○ "هل تعتقدون بأن نوعية الحوار الذي عبرتم عنه بين البذور وبعضها وبين ديدان القز وبعضها هو نوع من الحوار الذي يمكن أن يحصل بين الإنسان ونفسه، وبين الإنسان وبين الآخرين؟ كيف؟".

○ "ما هي علاقة الأمل بالعمل؟".

- "ماذا يحصل عندما يكون الأمل كبيراً والعمل ضعيف أو غير موجود؟"
- "ماذا يحصل عندما يكون هناك عملاً بدون أمل؟".
- "لماذا يختار البعض أحياناً العمل بدون الأمل، ويختار البعض الآخر الأمل بدون العمل؟".
- "كيف يستطيع الإنسان أن يربط الأمل بالعمل في الحياة اليومية؟".
- "كيف تستطيع أن تساهم في أن بث الأمل في قلوب الآخرين وحثهم على العمل للوصول لما يريدون؟".

## الورشة التاسعة

### أنا ومشاعري

#### أهداف الورشة:

تسعى هذه الورشة إلى مساعدة الطالب للتعرف على:

- أنواع المشاعر وبعض ما تعنيه.
- أهمية المشاعر بالنسبة للإنسان بصورة عامة ولسن المراهقة بصورة خاصة.
- تأثير المشاعر في اختيار العلاقات وخاصة الأصدقاء.
- الجوانب التي تساعد المشاعر في التمييز بين العلاقات السليمة والمضلة.

#### ملاحظة:

من الضروري أن يطلع المدرب على كتيب "أنا طفل قوي وذكي وآمن" و "لأنك هبة الخالق" والمواد المتعلقة بمشروع "لَوْن حياتك بخياراتك"، وكذلك المواد التثقيفية الأخرى المتعلقة بالمراهقين والموجودة على موقع برنامج "كن حراً" وذلك لكي تكون للمدرب الخلفية المساعدة لعمل الورشة.

#### المواد اللازمة:

##### المواد اللازمة للتمرين التمهيدي:

- أوراق صغيرة بحجم A5.
- أقلام بعدد الطلبة.
- لوحة جدارية أو شريط لاصق لتثبيت الأوراق على الحائط.

##### المواد اللازمة للتمرين الأساسي:

- ورقة كبيرة كورق قلاب (فلب جارت) بعدد المجموعات.
- أقلام عريضة بعدد المجموعات.
- شريط لاصق لتثبيت الأوراق على الجدار.



التمرين التمهيدي  
المشاعر الساندة للمراهقين

أهداف التمرين:

يسعى هذا التمرين لتعرف الطلبة على المشاعر التي غالباً ما تصاحب المراهقين في مرحلتهم العمرية.

الوقت :

١٠ - ١٥ دقيقة تقريباً.

آليات التطبيق:

- يوزع المدرب الأقلام والأوراق على الطلبة.
- يطلب المدرب من الطلبة بأن يعبروا على الورقة التي لديهم بالرسم وأيضاً بالكتابة عن الشعور الذي يعتقدون من وجهة نظرهم أنه هو الشعور الذي ينتاب المراهقين أكثر من غيره من المشاعر. يعطي المدرب دقيقتين لهذه الخطوة.
- بعد انتهاء الوقت يطلب المدرب من كل طالب أن يعلق ورقته على اللوحة الجدارية أو الحائط.

## التمرين الأساسي

### أتفهم مشاعري

#### أهداف التمرين:

يساهم هذا التمرين الطالب على:

- معرفة تأثير المشاعر على الطالب والضغط التي قد تسببها.
- التصرفات غير المناسبة التي من الممكن أن يختارها الطالب عندما تكون مشاعره سلبية وتأثير ذلك على الجوانب المختلفة لحياة الطالب.
- دور المشاعر في القرارات الحياتية.
- الجوانب المختلفة التي يستطيع الطالب فيها أن يأخذ قرارات أفضل.

#### الوقت:

٤٥ – ٥٠ دقيقة تقريباً.

#### آليات التطبيق:

- يطلب المدرب من الطلبة أن يأخذوا بضعة ثوان للتركيز بداخل أنفسهم ليتعرفوا على مشاعرهم في تلك اللحظة. يعطي المدرب ٣٠ ثانية تقريباً لهذه الخطوة.
- يسأل المدرب الأسئلة التالية ويستمع لإجابة الطلبة لكل سؤال قبل الانتقال للسؤال التالي:
  - "هل كنت تعرف ما تشعر به قبل أن تركز عليه؟ لماذا؟".
  - "هل تعتقد بأن الآخرين من حولك يتفهمون مشاعرك ويقدرونها دائماً؟ هل تود لو كانوا يتفهمونها ويقدرونها بشكل أفضل؟. هل تعتقد أنك تتفهم مشاعر الآخرين وتقدرها؟".
  - "هل هناك قرار أو عمل تقوم به ليس للمشاعر دور فيه؟".

○ "ما الذي عادة يؤدي مشاعر المراهقين في سنك ويساهم في أن تتولد لديهم مشاعر سلبية مثل الغضب والإحباط والخوف وغيرها؟". ممكن أن تكون تصرفات من الآخرين تقلل من شأنهم أو تهمشهم أو لا تهتم لأرائهم وأفكارهم، وأيضاً أن تكون أمور من أنفسهم كتجارب غير ناجحة ومشاجرات مع آخرين ومشاكل حياتيه وغيرها...

○ "ما الذي يساهم عادة في أن تتولد لدى المراهقين في سنك مشاعر إيجابية مثل التفاؤل والانتشراح والمحبة وغيرها؟". ممكن أن تكون من الآخرين خاصة إذا كانت من أولئك الذين يهتمون لأمرهم مثل الأهل المقربين والأصدقاء، كالتقدير والاهتمام والكلمات المحفزة والمشجعة واحترامهم واحترام آرائهم وأخذهم بالاعتبار وغيرها، ومن الممكن أن تكون من أنفسهم كتجارب ناجحة وتعلمهم مهارات وعلوم جديدة وقدرتهم على القيام بأعمال أكبر مما كانوا يعتقدون بأنهم قادرين وتحدي أنفسهم وغيرها...

● يوزع المدرب الطلبة على مجموعات من ثلاثة أشخاص إن كان ذلك ممكناً.

● يطلب المدرب من كل مجموعة اختيار موقف يعبر عن أحد المراهقين الذين لديهم مشاعر سلبية عن أنفسهم والتي كانت قوية لدرجة أثرت على بعض قراراتهم الهامة مثل دخولهم في علاقات مع أشخاص غير مناسبين، أو تركهم لبعض الأفراد الذين كانوا قريبين منهم، أو انزوائهم على أنفسهم، أو التصرف بطريقة غير مناسبة كالعصبية وإيذاء الآخرين من حولهم، أو الخمول والكسل وعدم الرغبة في التفاعل مع مجريات الحياة، أو أي شيء آخر. وأن بعد الانتهاء من اختيار الموقف سيشاركون الموقف الذي اختاروه مع الجميع وأن يكون تركيزهم على الأمور الأربع التالية:

○ الشعور السلبي الذي كان لدى المراهق وسببه.

○ التأثير الذي تركه هذا الشعور السلبي على نظرة المراهق لنفسه ومن حوله.

○ التصرف المؤذي الذي اختار المراهق أن يقوم به نتيجة ذلك الشعور.

○ الوضع الذي أصبح عليه المراهق وتأثير ذلك على مجريات حياته وتعامل الآخرين

معه.

يعطي المدرب عشر دقائق تقريباً لهذه الخطوة.

- بعد انتهاء الوقت يطلب المدرب من كل مجموعة أن تتقدم للأمام وأن تعبر عن الموقف الذي قامت به بدقيقتين.
- بعد انتهاء جميع المجموعات من التعبير يناقش المدرب الطلبة بطرح السؤال التالي: "لأي درجة تعتقدون أن حياتكم وحياة المراهقين الآخرين تتأثر بالمواقف والمشاعر والتأثيرات التي عبرتم عنها؟ كيف؟".
- يوزع المدرب الطلبة على أربع أو خمس مجموعات بحسب عدد الطلبة، ليس بالضرورة أن تكون المجموعات السابقة معاً.
- يوزع المدرب ورقة كبيرة وقلم عريض على كل مجموعة.
- يطلب المدرب من كل مجموعة أن تكتب خمس حلول عملية تساعد المراهق في التعامل مع المشاعر السلبية التي تنتابه والمواقف التي يكون فيها والتأثيرات المؤذية التي من الممكن أن تصيبه نتيجة ذلك. يعطي المدرب ٧ دقائق لهذه الخطوة.
- بعد انتهاء الخطوة السابقة يطلب المدرب من كل مجموعة عرض ما توصلت إليه للجميع.
- يناقش المدرب الأسئلة التالية ويستمع لإجابة الطلبة لكل سؤال قبل الانتقال للسؤال التالي:
  - "كيف تستطيع تطبيق تلك الحلول في الحياة اليومية؟".
  - "ما هي التأثيرات التي ستطراً على حياتك إذا ما قمت بتطبيق جميع تلك الحلول أو بعضها في حياتك اليومية؟".
  - "كيف تستطيع أن تساعد أصدقائك وأقرانك ليتبنوا تلك الحلول في حياتهم؟".
  - "كيف يمكن لمدرستك أن تكون أفضل إذا ما كانت تلك الحلول جزءاً من ثقافة الطلبة فيها؟".

## ملفات مشروع غراس المعرفة الكونية

يتضمن المشروع الملفات التفصيلية التالية:

١. ملف المادة الثقافية والتأسيسية للمشروع.
٢. ملف الربط الأكاديمي الحياتي.
٣. ملف المناسبات العالمية والفعاليات المدرسية.
٤. ملف قياس الأثر للمشروع.
٥. كتيب أولياء الأمور لطلبة المدارس التي تطبق المشروع.
٦. دليل المدرب لورش عمل الأطفال لعمر ٦ - ٨ سنوات.
٧. دليل المدرب لورش عمل الأطفال لعمر ٩ - ١٢ سنة.
٨. دليل المدرب لورش عمل مرحلة الإعدادية والثانوية.
٩. دليل المدرب لورش عمل الإعاقة السمعية والبصرية والحركية والإعاقة الذهنية البسيطة.

من الممكن تنزيل جميع الملفات للمدارس التي تتبنى المشروع بصورة مجانية من موقع "كن حراً" [www.befreepro.org](http://www.befreepro.org).