

# BATMo!

دليل "النضال الجميل" لمدربي استراتيجيات الضغط والمناصرة

مجموعة أدوات تدريبية مبتكرة مُصممة على شكل بطاقات. يشمل الدليل 12 وحدة لمدربي وميسري استراتيجيات عمل الحراك السلمي

لمزيد من المعلومات، امسح رمز الاستجابة السريعة الموجود على أي بطاقة أو قم بزيارة <https://www.beautifultrouble.org/ar/training/for-trainers>



## تعليمات الطباعة:

- استخدم البطاقات أو الورق الثقيل.
- اطبع الصفحات من 1 إلى 19
- للبطاقات ذات الوجهين  
اطبع الصفحات من 1 إلى 19 ، ثم اطبع  
19 نسخة من الصفحة 20 على ظهر تلك  
الصفحات
- قص البطاقة

الشكر للمدربين والناشطين في شبكة  
النضال الجميل وفي شبكة المنتدى العالمي  
"اكشن إيد"

متوفر باللغات العربية والبنغالية والإنجليزية  
والإسبانية.



GLOBAL PLATFORMS  
NETWORK FOR YOUTH-LED ACTIVISM **act:onaid**  
MELLEMFOLKELIGT  
SAMVIRKE **act:onaid**

## التعلم من التاريخ: مشاركة قصص الأنشطة اللاعنفية



استعراض تاريخ الأنشطة اللاعنفية مع  
المجموعة لمساعدتهم في وضع خياراتهم  
الاستراتيجية ضمن نطاق أوسع من الحركات  
الاجتماعية ، وعلى أسس متين لممارسة  
العمل غير العنيف .

انشطة التدريب

|   |          |
|---|----------|
| الجدول الزمني                               | النشاط   |
| فلم وثائقي ونقاش                            | النشاط   |
| متحف النشاطات المتعلقة بقوة (سلطة)<br>الناس | النشاط   |
| نشاط صور التمرد                             | النشاط   |
| المجتمع المثالي                             | المنهجية |



الوحدة 1



## الجدول الزمني



تمرين كتابي تعاوني مدعم بالمعرفة لوضع تحركاتنا الحالية ضمن المسار التاريخي للمقاومة اللاعنيفة.

### المواد اللازمة

ورق ، أقلام حبر ، شريط لاصق أو ملاحظات لاصقة ، مواد ذات مرجعية تاريخي (إن لزم)

1. إنشاء جدول زمني كبير على الحائط.
2. الكتابة والنشر عن الأنشطة المرتبطة بالحركات السلمية.
3. دعوة المشاركين إلى معرض الملاحظات.
4. استخلاص المعلومات بطرح أسئلة على المجموعة: أ. ما هو شعورك عند رؤية هذا المشهد التاريخي؟ ب. ما الذي أثار انتباهك ، وهل ينقصه شيء؟ ج. هل لديك أي أفكار ، أو مفاجات للمضي قدما بينما تعملون معا في المستقبل؟ د. شارك/ي مكان الحصول على مزيد من المعلومات مع المجموعة.

### بدائل

1. يفيد هذا النشاط في كسر الجليد أو في حال كونه تمرين افتتاحي.
2. اجمع الناس على شكل أزواج أو مجموعات ليعملوا ذلك أثناء الاستراحة أو أثناء فترة الغذاء كوسيلة لبدء النقاش.



### النشاط الوحدة 1

## فلم وثائقي ونقاش



استخدم مقاطع الفيديو القصيرة مع لقطات حقيقية لحركات المقاومة السلمية التاريخية لإثارة النقاش وتعلم العبر من الاستراتيجيات والتكتيكات والحملات السابقة للحملات الحالية.

### المواد اللازمة

جهاز عرض ، شاشة ، مقاطع وثائقية متاحة للبيث أو التنزيل

1. شاهد الفيديوهات
2. ناقش الموضوع أ. ما كان شعورك حيال هذه القصة؟ ب. هل هناك أي تكتيكات محددة أو قرارات تكتيكية ملفتة للانتباه؟ ج. ماذا لاحظت عن استراتيجية الحملة؟ د. ما هي الدروس التي يمكن تطبيقها في مشروعك؟
3. انهي الحديث بفترة كتابة حتى يدون كل شخص أفكاره ويكتب تساؤلات لم يتم الجواب عليها حتى تتم متابعة البحث إذا كان ذلك مناسباً.



### النشاط الوحدة 1

## متحف النشاطات المتعلقة بقوة (سلطة) الناس



طريقة فعالة لنشارك المعرفة حول تاريخ العمل اللاعنيف والقفز لاتصال مادي يبدأ مع سلطة (قوة) الناس. استخدام الصور التاريخية لبدء النقاش حول اعتبارنا للأشياء الجيدة الموجودة في حياتنا بأنها أشياء مسلمة ، بينما هي في الواقع جاءت نتيجة النضال وحملات التمرد.

### المواد اللازمة

لا يوجد

1. التفكير بمثال تاريخي لعمل غير عنيف (سلمي).
2. تشكيل وتمثيل تلك الفكرة كنحت صخري/حجري.
3. قول "مرحبا بكم في متحف سلطة (قوة) الناس" وأسأل المشاركين "ماذا ترون؟"
4. استخلاص المعلومات ما هي العبر التي تعلمتها عن التاريخ ، الاستراتيجية ، التكتيكات (الأساليب) الخاصة بالعمل غير العنيف (السلمي)
5. قم بتبديل الأدوار واجعل الزوار يصنعون منحوتات خاصة بهم على أن يكون الآخرون هم المراقبون ومن ثم كرر الأسئلة.

### بدائل

1. إن كانت المجموعة كبيرة للغاية ، بعد دعوة الناس للتفكير بشكل فردي.
2. بدلا من المنحوتات الفردية ، اطلبوا من الناس الموجودة في المجموعات الصغيرة طرح النقاش المجموعة الصغيرة.



### النشاط الوحدة 1

## نشاط صور التمرد



استخدام الصور التاريخية لبدء النقاش حول اعتبارنا للأشياء الجيدة الموجودة في حياتنا بأنها أشياء مسلمة ، بينما هي في الواقع جاءت نتيجة النضال وحملات التمرد.

### المواد اللازمة

صور مطبوعة مرتبطة بالانتصارات التي حققها عمل الناس ، وخاصة الاضطراب فمثلا: ارتداء النساء للنباطيل ، والسماح لهن بالتصويت، والسماح للنساء الأمريكيات الأفارقة السود باستخدام الحافلات مع الأميركيين البيض ، واضراب العمال ، والسماح للأطفال بركوب الدراجات إلى المدرسة ، ووسائل منع الحمل ، وأيام عطلة/عطلة نهاية الأسبوع ، والرعاية الصحية ، وما إلى ذلك.

1. تسليم الصور الجاهزة.
2. إيجاد الآخرين الذين لديهم صور ذات صلة لتشكيل مجموعات صغيرة.
3. مناقشة: "ما هو الشيء المشترك الموجود بين صورنا؟"
4. مشاركة الأجوبة عند العودة إلى المجموعة الكبرى.
5. استخلاص المعلومات بمناقشة إرث المقاومة المتمردة.
6. استعراض السياسات الوطنية وصفات الحملات الناجحة وما هي الدروس التي بإمكانك تعلمها من هذه الصور التاريخية في الوقت الحاضر؟

### بدائل

1. إذا لم يكن لديك الوقت أو القدرة على طباعة الصور ، يمكنك مشاركتهم في عرض شرائح على الإنترنت.
2. إذا قمت بهذا رقمياً ، يمكنك أن تطلب من الناس مشاركة الصور عن طريق وضع هواتفهم أمامهم بدلا من الصور المطبوعة.
3. أضف جواً من المرح وأطلب من المشاركين أن يجدوا بعضهم البعض للمجموعات الصغيرة دون التحدث.
4. كما هو الحال دائما ، اختر الصور التي تتماشى مع سياقتك وأهدافك للتدريب.



### النشاط الوحدة 1

## المجتمع المثالي



يوفر هذا التمرين تجربة جسدية مشتركة لقوى الناس، كما يوفر إطاراً للنقاش المتعلق بالعمل السلمي وتحول الصراعات.

### المواد اللازمة

الطبائير أو الأقلام الملونة؛ مجموعة من الورق، وعلامات الاسم؛ والزوائد الاختيارية مثل القبعة أو ربطة العنق أو السترة؛ ووسيطان أو أكثر، إن أمكن، أو تعيين مشاركين للمساعدة حسب حجم المجموعة.

1. تقسيم المجموعات إلى مجموعات صغيرة ومن ثم السؤال "ما الذي تودون رؤيته في مجتمع مثالي ستعيشون فيه سوياً؟". ونطلب منهم رسم أفكارهم.
2. يتحول دور الوسيط إلى مدراء تنفيذيين لشركة متعددة الجنسيات مهتمة باستخراج الأشياء من المجتمع أ. الزيارة الأولى: يعرف الوسيط عن نفسه ويعبر عن فرحته بإيجاد الموقع المثالي لتوسيعهم القادم. ب. الزيارة الثانية: يشير الوسيط إلى الموقع الذي يريدونه في خريطة المجتمع. \*ج. لزيارة الثالثة: قد يأخذ الوسيط البعض من المجتمع المحلي من خلال تمزيق خريطة المجتمع الخاصة بمنشاتهم والتحدث عن مزايا التنمية.
3. إنهاء اللعبة والبدء بالاستجاب:

### بدائل

1. يمكن البدء بهذا النشاط كتمرين افتتاحي دون وجود مقدمات.
2. إضافة نشاط كتابة تأملية للبدء بالاستجاب مباشرة.
3. إعادة كل شيء مرة ثانية والسماح للناشطين/ناس المجتمع ب"الفوز".

## إيجاد أرضية مشتركة: تحديد الرؤية + المبادئ



أدوات لمساعدة مجموعات العمل اللاعنفي على وضع رؤية الحملة أو المنظمة وقيمتها ومبادئها لتوجيه تخطيط وتنفيذ الأنشطة بشكل أكثر فاعلية.

### انشطة التدريب

|          |  |
|----------|--|
| المنهجية | خبر عاجل                                     |
| النشاط   | ورشات عمل مستقبلية: تصور وتصميم قرية أحلامنا |
| المنهجية | تحديد القيم والمبادئ                         |
| النشاط   | كتابة بعثة البيان الجماعي                    |
| المنهجية | مقهي الرؤية                                  |



## الوحدة 2

## ورشات عمل مستقبلية: تصور وتصميم قرية أحلامنا



نشاط رؤية جماعية باستخدام الرسم للمجموعات في الصراع السياسي لتطوير مستقبل مقنع يستحق القتال من أجله.

### المواد اللازمة

شريط، علامات، رسوم بيانية، أقلام ملونة

1. تحضير خريطة المواضيع أ. العلاقات، والأجساد، والتوجهات الجنسية ب. العمل ج. الأرض والمصادر الطبيعية د. الحكومة والعدالة
2. المقدمة: إخبار المشاركين أننا سنتصور قرية مستقبلية معاً. ومن ثم تقسيمهم إلى مجموعات صغيرة
3. التفكير بشكل فردي
4. المشاركة في مجموعات صغيرة
5. الرسم الجماعي
6. \*\*المناقشة والاستجاب في الجلسة: كيف كان شعورك شخصياً، أو كمجموعة؟ ما هي المواضيع التي تمت تغطيتها؟ كيف يمكن لهذه الرؤية أن تساعد في توجيه أعمالكم وتخطيطكم الاستراتيجي؟

### بدائل

على الرغم من أن هذا النشاط خاص بورشات العمل النسائية، فإن هذه المنهجية يمكن استخدامها في حلقات عمل مختلفة تتعلق بالعمل اللاعنفي.



## النشاط الوحدة 2



## المنهجية الوحدة 1

## خبر عاجل



نشاط تعاوني يستخدم إطاراً إعلامياً لمساعدة المشاركين على النظر إلى المستقبل وتخييل ما تريد الحركة تحقيقه.

### المواد اللازمة

اختيارية: الصحف، المقص، الأشرطة، الأقلام الملونة، الرسوم البيانية

1. تقسيم المجموعات إلى مجموعات صغيرة.
2. التوضيح بأن هذا النشاط سيطلب من المشاركين النظر 5 - 10 سنوات إلى المستقبل وأن ينصروا تحقيق الحركة لنجاح كبير.
3. مناقشة الإنجاز والاتفاق على أن هذه الحركة ستمضي فترة تتراوح بين 5-10 سنوات للاحتفال به. وتصور هذا الإنجاز قصة خبر عاجل.
4. تحضير قصة الخبر العاجل في مجموعتك الصغيرة.
5. عرض.
6. استخلاص المعلومات: كيف كان شعورك؟ ما هي التحديات التي واجهتها؟ أية أفكار فيما يتعلق بما يلزم لتحقيق هذه الحملات، والحركات، والشبكات؟ ما هي المعلومات التي استغنتها والتي يمكنها مساعدتك في توجيه وتطوير عملك الحال؟

### بدائل

1. عبر الإنترنت: ويسهل التكيف/التأقلم/التعامل مع لتقسيم المجموعات خلال التدريبات عبر الإنترنت.
2. يمكن للمجموعات اختيار نوع وسائط الإعلام الخاصة بها أو يمكن للمدرب أن يطلب من جميع المجموعات أن تفعل الشيء نفسه حسب السياق



## المنهجية الوحدة 2

## كتابة بعثة البيان الجماعي



يهدف هذا التمرين لتحديد الهدف الأساسي للمجموعة أو مهمتها على أسرع وجه.

### المواد اللازمة

الورق ، الأقلام ، الرسوم البيانية ، العلامات إذا كانت متاحة

1. فكر واكتب بشكل فردي "ما هو هدف مجموعتك؟"
2. خذ بعين الاعتبار لماذا تتواجد مجموعتك ، ومن تخدم أو ندعم؟ كيف؟
3. انتقل للشخص التالي ... وأطلب منهم الكتابات
4. كرر السابق
5. انتقل للأساس رسم دائرة، ثم ارسم خطأ أو ابدأ بالأفضل
6. انتقل للشخص الآخر ، ثم كرر 1-3 مرات
7. احصد ثم اسخ أفضل التصريحات من المجموعة
8. اكتب و اشر نسخة واضحة من الهدف للمساعدة في توجيه عملك. تصفيق كبير في جميع أنحاء!

### بدائل

1. ابدأ هذه الجلسة بالقراءة أو باستعراض بيانات عدد قليل من المجموعات أو المنظمات المعروفة أو المماثلة.
2. يمكن تنفيذ ذلك بسهولة عبر الإنترنت إذا أنشأت ملف قابل للمشاركة والتعديل على جامبور أو أي برنامج اخر يستطيع الجميع الوصول إليه.
3. اصدر صوت عال و مضحك و مزعج أو استخدم صوت الهاتف المحمول للإشارة إلى الوقت و التوقف عن الكتابة.



## النشاط الوحدة 2

## تحديد القيم والمبادئ



تساعد هذه الأدوات المشاركين في التعبير عن معتقداتهم الشخصية وصدقها ومن ثم التوصل إلى قيم مشتركة ومبادئ تنفيذية تساعد في التوجيه والتخطيط لعمل مجموعتهم.

### المواد اللازمة

ورق كبير ، علامات ، أقلام ، أوراق أخرى

1. اكتب بشكل فردي 3 - 5 قيم
2. قم بعمل كاسكيد ، أو شارك في مجموعات صغيرة + اجمع كل القيم.
3. الاختيار اختر لكل مجموعة من القيم المماثلة كلمة أو عبارة كعلامة أو عنوان.
4. الكتابة اكتب (في مجموعات صغيرة) صياغة المبادئ للذهاب جنباً إلى جنب مع عناوين/قيم المجموعات.
5. المشاركة والنقاش في الجلسة
6. التحسين تعيين المسودات لفريق صغير لتحسينها.

### بدائل

استخدم DOTOCRACY لتحديد أولويات القيم أو المبادئ ، أو لاختيار الكلمات النهائية.



## المنهجية الوحدة 2

## وضع أسس التخطيط الاستراتيجي: أدوات التقييم للتحليل



تركز هذه الوحدة على كيفية استخدام التقييم والتحليل - عملية جمع المعلومات ثم معالجتها - كجسر من تطوير رؤيتك إلى تطوير سيناريوهات إستراتيجية الحملة.

### انشطة التدريب

|          |                  |
|----------|------------------|
| المنهجية | أعمدة السلطة     |
| المنهجية | خارطة القوة      |
| المنهجية | طيف الحلفاء      |
| المنهجية | شجرة التحليل     |
| المنهجية | البصلة           |
| المنهجية | جدول زمني تاريخي |
| المنهجية | روابط ومفردات    |



## الوحدة 3

## مقهى الرؤية



استخدم دليل المقهى العالمي لاستفيد من قدرة الحوار الجماعي حول الأسئلة المهمة في مجال الخدمة ومكان الرؤية والقيم التعريفية للمجموعة.

### المواد اللازمة

ورق وأقلام حبر ووجبات خفيفة وطاولات ومقاعد (مكان المقهى)

1. أعد/ي بيئة مشابهة للمقهى باستخدام الطاولات المستديرة والمقاعد ثم قسّم/ي المشاركين إلى مجموعات وحدد/ي التوقيت ومواضيع النقاش.
2. عين/ي مضيفاً لكل طاولة ليرحب بالضيوف وينظم النقاش ويعتبر باقي المشاركين ضيوفاً. 3. اطلب/ي من كل مجموعة مناقشة موضوع محدد و/أو فكرة معينة. 4. اجعل/ي الضيوف ينتقلون بين الطاولات حين ينتهي وقت المجموعات وتكرر العملية
3. ناقش/ي وقيم/ي أسأل/ي عن آراء الضيوف والمضيفين

### بدائل

1. يمكنك إدراج وقت الوجبات الخفيفة في هذا النشاط ؛ لأن تقديم الطعام سيضفي أجواء تشبيهه ببيئة المقهى.
2. احرص/ي على تجربة أنشطة متعددة كالرسم والنحت وفن التجميع على كل طاولة
3. احرص/ي على تشغيل مقطوعات موسيقية هادئة لجعل المكان مشابهاً للمقهى.



## المنهجية الوحدة 2

## أعمدة السلطة



حدّد المؤسسات التي يعتمد عليها خصومك للحصول على الدعم، وذلك لتتمكن من إضعاف سلطتهم أو التشويش عليها.

1. قم بإضافة اسم للمشكلة ("نظام موبوتو"، "مجمع السجن الصناعي") وذلك في أعلى الرسم التوضيحي.
2. قم بوضع عناوين للدعائم المؤسسية التي تستند إليها المشكلة (الإعلام، الجيش، الشركات، الخ).
3. قم بتحليل مكونات كل من تلك الدعائم.
4. حدد الدعائم الأكثر أهمية لتماسك النظام، وتلك التي تمتلك القدرة الأكبر على التأثير عليها.
5. ركّز على هذه الدعائم حتى تظهر بالفوز.

\* مصطلح يشير إلى دور التنامي السريع في أعداد السجناء في التأثير السياسي التي تمارسه الشركات الخاصة التي تدير السجون لصالح الحكومة، وقيام تلك الشركات باستغلال العمالة الرخيصة من السجناء.

## خارطة القوة



ارسم خارطة لديناميكيات القوى الموجودة في الساحة لتتمكن من تحديد خصمك الرئيسي ولكي تصمم استراتيجية لتحقيق حملة ناجحة.



1. خطط لتحديد الأطراف بناءً على الأكثر أو الأقل تأثيراً، التأييد الأقوى أو الأضعف لموقفك.
2. حدد خصمك الرئيسي. من الذي يملك السلطة الكافية لمنحك ما تريد؟ وكيف بإمكانك امتلاك القوة اللازمة للسيطرة عليهم؟
3. تخصص علاقات القوى ببعضها حول خصمك الرئيسي، وارسم دوائر وأسهم توضح هذه العلاقات. وإن لزم الأمر تفرّع بالرسم لتشمل "الخصوم الثانويين"



### المنهجية الوحدة 3



### المنهجية الوحدة 3

## شجرة التحليل



استخدم هذا المسح البيئي لمساعدك على تعريف وتنظيم وترتيب الأولويات للأنماط والمشاكل التي يواجهها الناس.

#### المواد اللازمة

ورق حجم كبير وأقلام تحديد وأقلام حبر

1. ارسم/ي شجرة على ورقة كبيرة.
2. عرّف/ي بالمشكلات الرئيسية والمسببات الجذرية وبعلامات القضية الجوهرية ودوافعها.
3. ضع/ي ما سبق على الشجرة.
4. ناقش/ي الطرق المختلفة التي يحل بها الناس المشكلات الاجتماعية. أي المشكلات (الجنوع) هي الأكثر تأثيراً على حياة الناس؟ وكيف ستؤثر هذه الوسيلة على استراتيجية الفعل غير العنيف و عملية إحلال السلام؟
5. قيم/ي عن كيفية مساعدة هذه الوسيلة لكل مجموعة كبيرة على تنظيم المشكلات الاجتماعية وترتيب أولوياتها وتحديد أهداف خطتهم الاستراتيجية النهائية

#### بدائل

1. يمكنك الاستفادة من بعض المواد المحلية كالأغصان المتساقطة أو الأوراق الجافة وغيرها لإنشاء الشجرة التحليلية إذا كان من الممكن تنفيذ النشاط في الخارج.
2. يمكنك وضع رسم توضيحي لشجرة على لوحة جدارية أو سبورة تفاعلية رقمية أو عرض تقديمي والطلب من المشاركين أن يضيفوا معلوماتهم لتسهيل تنفيذ النشاط إلكترونياً.
3. يمكنك إضافة ثمار الفاكهة على الشجرة والتي تمثل الحلول والأفعال الممكنة أو النتائج غير المتوقعة.
4. يمكنك أيضاً إضافة شجيرات صغيرة بجانب الشجرة الكبيرة لتمثيل الخطط المستمرة والفرص المتوقعة والنتائج المرغوبة.

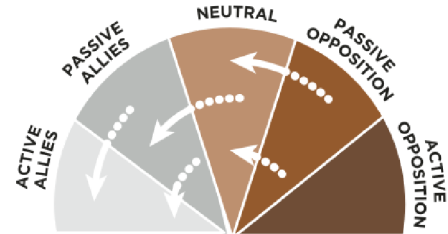


### المنهجية الوحدة 3

## طيف الحلفاء



قم بتحديد مواقع الحلفاء والخصوم على طيف يمتد من المعارضة النشطة إلى الحلفاء النشطين، وذلك لزيادة الدعم الذي ستحصل عليه، إضافة إلى سحب الدعم من خصمك (سحب بساط القوة من تحتهم).



1. ضع قائمة بالمجموعات والأفراد الذين ينتمون إلى كل شريحة من المخطط البياني الدائري، وكن محدداً قدر الإمكان.
2. قم بالمزيد من البحث لإيجاد أية معطيات مجهولة.
3. حدد ما يلزم فعله لتحويل المحايدين إلى حلفاء سلبيين، وتحويل الحلفاء السلبيين إلى حلفاء نشطين.
4. تذكر: نادراً ما تنجح الحركات الاجتماعية عبر تفوق قوتها على قوة معارضيتها، حيث تفوز الحركات عبر إزاحة بساط القوة من تحتهم.

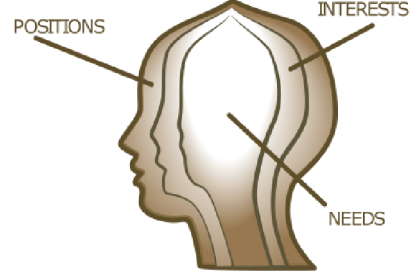


### المنهجية الوحدة 3

## البصلة



إن الناس والمنظمات أكثر تعقيداً من الآراء التي يعلنون عن تبنيها. وغير قيامنا بإزالة العشور وصولاً للب، سواء بقذا ذلك على الأصدقاء أو الخصوم، يمكننا اكتشاف حلفاء محتملين، والكشف عن تضاربات المصالح الخفية بين أصحاب السلطة.



1. ركّز على طرف محدد من أطراف النزاع.
2. حدد الآراء التي يقولون أنها تمثل مواقفهم، والأمور التي يعتقدون أنها اهتماماتهم، والأمور التي يشعرون أنها تمثل احتياجاتهم.
3. استخدم الفهم الأعمق للتمكن من العمل بفاعلية أكبر مع (أو ضد) طرف النزاع قيد الدراسة، ولكي تقوم بتركيز رسالة حملتك بشكل أفضل.

## جدول زمني تاريخي



يُمكن تطوير جدول زمني لتاريخ المشكلة أصحاب المصلحة من الإتيان بـ "نقاط الضعف أو الفرص" الممكنة والتي يمكن أن تصعد المشكلة أو تحلها في المستقبل.

المواد اللازمة  
حوالي 50 ورقة بالحجم العادي، وحبل أو شريط لاصق لتمثيل الجدول الزمني على الأرض.

1. يكتب أصحاب المصلحة الأحداث التاريخية على ورقة.
2. يرتبون الأوراق على شكل "جدول زمني" على الأرضية.
3. يمضون صامتين بمحاذاة الخط الزمني.
4. يشكلون مجموعات صغيرة مختلطة، ويشاركون ما لاحظوه بخصوص الأحداث التي تعتبر مشتركة بينهم وأرائهم التي اختلفوا فيها أيضاً ويتشاورون حولها.
5. يقومون: أ. كيف تخلق الذكريات الأليمة فرصاً لتغيير الأزمة الحالية؟ ب. ما فائدة الجدول الزمني للتخطيط الاستراتيجي؟ ج. هل هناك قرص أو نقاط ضعف لحملة الفعل اللاعنفي لعنيف أو عملية إحلال السلام؟

### بدائل

إذا كان الوقت يسمح يمكن أن تكرر كل مجموعة نشاط الجدول الزمني ولكن بالنظر إلى المستقبل. فيم/ي كيف ستساعد هذه الوسيلة التخمينية كل مجموعة على توقع المخاطر المحتملة أو الفرص الممكنة لخطةهم الاستراتيجية.



### المنهجية الوحدة 3



### المنهجية الوحدة 3

## صياغة خطة استراتيجية: دمج التحليل في تصميم الحملة + التخطيط



يربط هذا الفصل الرحلة من التقييم الاستراتيجي إلى التنفيذ، مع أنشطة لمساعدة المجموعة على فهم الصورة الأوسع وربطها بالإجراءات المطلوبة لنجاح الحملة.

### أنشطة التدريب

|          |                             |
|----------|-----------------------------|
| المنهجية | المجتمع المثالي             |
| المنهجية | المصفوفة الرباعية           |
| المنهجية | الرسم البياني لسير العمليات |
| المنهجية | نظرية التغيير               |
| المنهجية | الاهداف الذكية              |



### الوحدة 4

## روابط ومفردات



ابحث/ي في الروابط والمفردات الموجودة في المجتمع لتتوقع/ين كيف ينشأ عن الأحداث تفردات أوسع أو كيف ينشأ عنها حس أعمق بالارتباط عبر خطوط المشكلة.

### المواد اللازمة

شيء للكتابة به أو ورق حجم كبير أو سبورة بيضاء وأقلام لُبَّادِيَّة

1. ارسُم/ي مخططاً: أ. العمود 1: الروابط ب. العمود 2: الاحتمالات ج. العمود 3: المفردات
2. املأ/ي المخطط:
3. ضع/ي قائمة بالأفكار في العمودين 1+3 بدايةً.
4. فكر/ي بما يجب وضعه تحت عمود 2: انت/ي بطريقة محتملة أو أنشطة لإحلال السلام أو بأفعال غير عنيفة ممكن أن تربط الناس أو تفرق فيما بينهم.
5. أضف/أضيفي أسهما دلالية إذا كان الفعل يزيد من الروابط أو المفردات.
6. ناقش/ي كيف تساعد هذه الوسيلة التقييمية لكل مجموعة كبيرة على تخمين المخاطر المحتملة أو الفرص المحتملة لخطةهم الاستراتيجية.

### بدائل

1. هنالك روابط ومفردات في كل المجتمعات.
2. يعرض مشروع "لا يسبب ضرراً" الخاص بنهج حساسية المشكلة خمسة تصنيفات للروابط والمفردات.



### المنهجية الوحدة 3



## المجتمع المثالي



يوفر هذا التمرين تجربة جسدية (فعلية) مشتركة لقوى الناس، كما ويوفر إطاراً للنقاش المتعلق بالعمل السلمي وتحول الصراعات.

### المواد اللازمة

الطبائير أو الأقلام الملونة؛ مجموعة من الورق، وعلامات الاسم؛ والزوائد الاختيارية مثل القبعة أو ربطة العنق أو السترة؛ ووسيطان أو أكثر، إن أمكن، أو تعيين مشاركين للمساعدة حسب حجم المجموعة.

1. تقسيم المجموعات إلى مجموعات صغيرة ومن ثم السؤال "ما الذي تودون رؤيته في مجتمع مثالي ستعيشون فيه سوياً؟". ونطلب منهم رسم أفكارهم.
2. يتحول دور الوسيط إلى مدراء تنفيذيين لشركة متعددة الجنسيات مهتمة باستخراج الأشياء من المجتمع أ. الزيارة الأولى: يعرف الوسيط عن نفسه ويعبر عن فرحته بإيجاد الموقع المثالي لتوسيعهم القادم. ب. الزيارة الثانية: يشير الوسيط إلى الموقع الذي يريدونه في خريطة المجتمع. ج. الزيارة الثالثة: قد يأخذ الوسيط البعض من المجتمع المحلي من خلال تمزيق خريطة المجتمع الخاصة بمنشأتهم والتحدث عن مزايا التنمية.
3. إنهاء اللعبة والبدء بالاستجاب:

### بدائل

1. يمكن البدء بهذا النشاط كتمرين افتتاحي دون وجود مقدمات.
2. إضافة نشاط كتابة تأملي للبدء بالاستجاب مباشرة.
3. إعادة كل شيء مرة ثانية والسماح للناشطين/ناس المجتمع ب"الفوز".

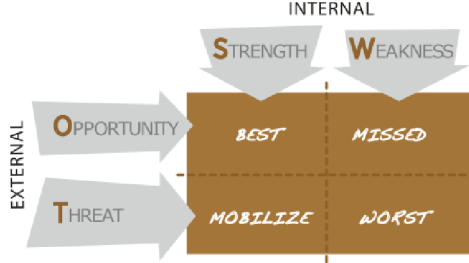


المنهجية الوحدة 4

## المصفوفة الرباعية



قم بمقارنة كل من العوامل الداخلية والخارجية مع مرجعية واحدة وذلك بهدف تحديد السيناريوهات المحتملة للحملة.



1. إملأ المربعات المخصصة لكل من مواطن القوة، ومواطن الضعف، والفرص والتهديدات.
2. قم بتحليل التقاطعات، وحيث تتقاطع مواطن القوة بالفرص تكمن السيناريوهات الأفضل. مواطن القوة + التهديدات = الحشد، بينما مواطن الضعف + الفرص = الفرص الضائعة، مواطن الضعف + التهديدات = السيناريوهات الحالة الأسوأ.
3. حدد الحملات المحتملة في ضوء السيناريوهات هذه.



المنهجية الوحدة 4

## الرسم البياني لسير العمليات



يرسم هذا النشاط بياناً خارطة الطريق للطرق الداخلية والخارجية في الوصول إلى الهدف وتوجيهات محددة وواضحة.

### المواد اللازمة

أقلام شمع أو أقلام لبادية، وورق حجم كبير، اختياري: شريط لاصق وورق ملاحظات لاصق.

1. استعرض/ي خطوات الرسم البياني. 2. اعمل/ي على العوامل الداخلية والخارجية في مجموعات صغيرة 3. علق/ي العمل وشاركه/ شاركه. 4. شارك ونقاش في المجموعة الإجمالية. 5. قيم/ي: ما الذي تعلمته من هذا النشاط؟ ماذا يمكن تطبيقه على عملك؟ وما الذي يحتاج إلى إكمال؟

### بدائل

1. يمكنك أن تقرر مشكلة الحملة للتيسير على المجموعات قبل أن يعملوا على حملتهم.
2. ويمكن أيضاً للمدرب/ة أن ت/يطلق الخطوات الست للرسم البياني في أنحاء غرفة التدريب وت/يقسم المشاركين إلى ست مجموعات مختلفة وت/يطلب منهم للتفكير بالعوامل الداخلية والخارجية للخطوات. ويمكن أن تستفيد المجموعات من معاينة الرسم البياني الملصق في الغرفة.



المنهجية الوحدة 4

## نظرية التغيير



قم بإرساء أساس متين للحملة عبر العمل العكسي: بداية من الأهداف بعيدة المدى، وذلك لتحديد الظروف اللازم توفيرها من أجل تحقيق هذه الأهداف، ولماذا؟

IF... WE TAKE THIS ACTION,

THEN... WE'LL ACHIEVE THIS GOAL,

BECAUSE... OF THESE REASONS.

أكمل الجمل أعلاه لمساعدتك على تحديد التحركات التي تعتقد أنها ستؤدي إلى إحداث التغيير الذي تصبو إليه. على سبيل المثال: "إذا... قمنا بحشد عدد كافٍ من الناس لتوعية أعضاء البرلمان بعيوب هذا القانون، عندئذ... قد يقومون بتغيير القانون، لأنهم... يحتاجون لأصواتنا حتى يتم انتخابهم مرة أخرى." وبعد ذلك قم بمناقشة ومراجعة هذه الافتراضات.



المنهجية الوحدة 4

## تقديم خطة إستراتيجية: استخدام أدوات التنفيذ-



توفر هذه الوحدة إرشادات لتطوير خطة التنفيذ ، بما في ذلك تحديد النكتيات المحددة والأشخاص والموارد اللازمة لتحقيق أهداف الحملة.

### انشطة التدريب

|          |                           |
|----------|---------------------------|
| المنهجية | الاهداف الذكية            |
| المنهجية | انشاء تقويم               |
| المنهجية | نقاط للتدخل               |
| النشاط   | نشاط خطوات التخطيط الفعلي |
| المنهجية | نشاط النجمة               |



## الوحدة 5

## الاهداف الذكية



تقوم الحملات القوية على سلسلة من الأهداف الذكية قصيرة ومتوسطة المدى، والتي تعمل كخطوات مرحلية تمشي باتجاه تحقيق هدف يحقق طموحاً أكبر للحملة.



1. كُن ذكياً. ضع أهداف الحملة بحيث تتصف بأنها محددة، قابلة للتحقيق، ذات صلة بالواقع، ومقيدة بزمن محدد للتنفيذ.
2. كُن محدداً. أضف أرقاماً وتواريخ لإكمال الأهداف حتى تتمكن من قياس تقدمك في العمل.



## المنهجية الوحدة 4

## انشاء تقويم



أنشئ/ي مخططاً زمنياً مفاهيمياً/تقويمياً بنحار إلى استراتيجيتك الكلية وأهدافك السامية وبدعمهما؛ لضمان أن يكون تخطيطك فاعلاً وقابلاً للإنجاز.

### المواد اللازمة

أوراق حجم كبير وألوان شمع متعددة الألوان أو أقلام لبادية. اختياري: شرائط لاصقة وأوراق ملاحظات لاصقة.

1. تحقق/ي من الجدول الزمني.
2. اكتب/ي الخطوات/ الأنشطة الرئيسية لفعل معين أو لمحة عامة عن التخطيط الاستراتيجي الداخلي والخارجي التصويري والشبكة/البناء المجتمعي.
3. ضع/ي الخطوات المهمة على الجدول الزمني.
4. أضف/أضيفي مناسبات أخرى كالعطل الرسمية.
5. ابحث/ي وخبّن/ي ما هذا واقعي؟ هل هناك لحظات كان فيها الكثير للتخطيط أو التجاوز عنه، وهل يمكننا تغيير شيء ما المفقود؟ هل هناك نقاط تقييم وتخمين متضمنة؟ 6. عين/ي جلسة استكمالية.

### بدائل

استعمل/ي تقويمياً إلكترونياً أو جدولاً محوسبة لإنشاء الجدول الزمني.



## المنهجية الوحدة 5

## الاهداف الذكية



تقوم الحملات القوية على سلسلة من الأهداف الذكية قصيرة ومتوسطة المدى، والتي تعمل كخطوات مرحلية تمشي باتجاه تحقيق هدف يحقق طموحاً أكبر للحملة.



1. كُن ذكياً. ضع أهداف الحملة بحيث تتصف بأنها محددة، قابلة للتحقيق، ذات صلة بالواقع، ومقيدة بزمن محدد للتنفيذ.
2. كُن محدداً. أضف أرقاماً وتواريخ لإكمال الأهداف حتى تتمكن من قياس تقدمك في العمل.



## المنهجية الوحدة 5



## نقاط للتدخل



حدد نقاط الضغط التي يمكنك التحرك من خلالها من أجل تعطيل سير الأعمال المعتاد، والضغط باتجاه إحداث التغيير.



الإنتاج (المصنع، المزرعة، المدرسة) الهدم (خط الإنتاج، السجن) الاستهلاك (السوق، محطة الوقود) القرار (البرلمان، غرفة اجتماع مجلس الإدارة، مجلس إدارة المدرسة) الافتراض (مكان لتحدي الخرافات الاجتماعية) الفرصة (عطلة رسمية، الانتخابات، أو أية مناسبة أخرى) 1. العصف الذهني حول اختيار المواقع المناسبة لكل نقطة تدخل 2. وضع قائمة بالتحركات المحتملة في كل موقع. 3. استمر في وضع القائمة مع التأكيد على أكثرها تحدياً

## نشاط خطوات التخطيط الفعلي



استعراض عام لنشاط حيوي عن خطوات التخطيط الفعلي وأهمية التخطيط بالجمل.

المواد اللازمة

اطبع/ي هذه البطاقات (قص/ي كل منها على حدة واخلطهم)

1. قسم/ي المشاركين إلى مجموعات صغيرة واعط/ي كل مجموعة بطاقات خطوات التخطيط الخاصة بأكثرين إيد.
2. اطلب/ي منهم أن "يرتبهم" للتخطيط لفعل ما! وتوزع المجموعة التي تنتهي أولاً.
3. ناقش/ي في المجموعة التي أنهت- ما أول ما لاحظتم؟ التشابهات والاختلافات؟ هناك شيء مفقود؟ لماذا تفعل هذا؟ التخطيط مهم

بدائل

1. حل/ي خطط تنفيذ أنشطة سابقة قبل إنهاء الجلسة أو أيقبها كفرض منزلي إذا كان الوقت كافياً.
2. وزع/ي ورقة عمل للتخطيط كهذه: القائمة المرجعية القلبية والآنية والبعيدة.



النشاط الوحدة 5



المنهجية الوحدة 5

## الحصول على الإبداع: تصميم العمل المبتكر



يعد استخدام أساليب العمل المبتكرة سمة ملحوظة للحملات الناجحة. يمكن أن يكون تخصيص الوقت والمساحة لتطوير العمل الإبداعي أمرًا ممتعًا ويؤدي إلى عمل أكثر فعالية.

انشطة التدريب

|          |                     |
|----------|---------------------|
| النشاط   | عاصفة البطاقات      |
| النشاط   | تصميم نشاط          |
| المنهجية | نقاط التدخل         |
| المنهجية | افضل/ اسوء نشاط     |
| المنهجية | تحليل قوة السرد     |
| المنهجية | قبعات التفكير الستة |



الوحدة 6

## نشاط النجمة



هذه قائمة بثمانية عوامل رئيسية للتخطيط للتحركات وتقييمها.



1. من/ما هو الخصم السياسي؟
2. أين تقع نقطة التدخل؟
3. كيف سيقوم هذا التحرك بتنشيط الحلفاء السلبيين ووضع المعارضة في حالة من العزلة؟
4. من هو الجمهور صاحب الأولوية وما هي الرسالة التي ترغب في توجيهها لهم؟
5. هل تم تأطير الصراع والقصة بشكل استراتيجي؟
6. هل يرتبط التحرك بقيم الناس وهل يتواءم مع قيم الناس والذوق العام؟
7. منطلق التحرك: هل يروي هذا التحرك قصتنا؟
8. هل سيبنى قدرات المجموعة؟



المنهجية الوحدة 5

## عاصفة البطاقات



فكري/ي سريعاً بأفكار فعلية ابتكارية بقلب 3 بطاقات مرة واحدة.

### المواد اللازمة

ثلاثة حزم من البطاقات: التكتيكات والمبادئ والنظريات قلم حبر وورقة

1. اختر/اخترتي مشكلة تواجهها- فمثلاً افترض/ي أن أنابيب المياه كسرت في بلدتك، وأن المدير التنفيذي في طريقه إليها.
2. اقلب/ي بطاقة واحدة من كل حزمة.
3. فكر/ي. هات أفكاراً فعلية، ولاحظ/ي كيف تتحد البطاقات لإنشاء فعل عظيم.
4. سجل/ي أفضل الأفكار.

### بدائل

1. العب/ي ضمن مجموعات
2. ابق/ي على بطاقة واحدة تتكرر.
3. اضبط/ي مؤقتاً سيساعد تحديد الوقت على تقادي التفكير المسهب بالتفاصيل.
4. تضمن/ي القصص و/ أو الآليات.
5. طور/ي على اللعبة إذا كنت تعتقد بأن اللعبة سهلة جداً بالنسبة لمجموعتك.

## تصميم نشاط



قم ببناء عمل إبداعي في دقائق معدودة!

### المواد اللازمة

ثلاثة مجموعات من البطاقات: التكتيكات والمبادئ والنظريات • قلم وورقة

1. حدد المشكلة
2. حدد هدفك
3. تذكر، إذا كنت ستنفذ خطتك على أرض الواقع فيمكنك استخدام اهداف الحملة التي بحوزتك.
4. كوّن فريقك، كل فريق مكون من شخصين إلى ستة أشخاص فقط.
5. اسحب كل فريق يسحب بطاقة واحدة من كل مجموعة من البطاقات.
6. صمم عمل استخدم البطاقات لإنشاء فكرة عن إجراء يخاطب المشكلة والهدف.
7. \*\*إنه وقت عرض الفكرة! يقدم كل فريق فكرته بطرق إبداعية.

### بدائل

1. أضف منهجيات و/أو قصص.
2. اسحب بطاقة أخرى من مجموعة البطاقات إذا كنت عالقاً.
3. اسحب ثلاثة بطاقات من كل مجموعة من البطاقات حتى يتسنى لفريقك كمية أكبر من الأدوات للاختيار منها.



### النشاط الوحدة 6



### النشاط الوحدة 6

## افضل / اسوء نشاط



اجمع/ي الخبرات المشتركة والحكمة عن طريق طرح سؤال ما الذي يجعل الفعل ناجحاً— وماذا يتسبب في فشله! واستنتج/ي الدروس المستفادة التي تمكن الشخص من تصميم فعله.

### المواد اللازمة

لا شيء، أو أي ما يمكنك توفيره من أدوات فنية وأزياء تتركبة الخ.

1. شارك/ي قصة فعل ما: إما أن يكون "أفضل فعل" (ابتكارياً جداً وناجحاً) أو يكون "أسوء فعل" (فاشلاً ومضراً).
2. اختر/اخترتي وأد/ي قصة واحدة من قصص كل مجموعة صغيرة لمشاركتها مع المجموعة الكلية بابتكارية.
3. ناقش/ي: أ. ما الذي يضيف إلى نجاح فعل معين؟
4. ما الذي يقلل من نجاح فعل معين؟
5. سم/ي المبادئ التي يمكن أن يستخدموها لتصميم أفعال أكثر نجاحاً في المستقبل

### بدائل

1. قسم/ي المجموعة الكلية إلى أقسام أصغر إن كان الوقت قليلاً وكانت المجموعة كبيرة، ثم اطلب/ي المجموعات الصغيرة أشخاص أن تقوم بالنشاط بالتزامن ، وإعطاء رأيهم بخصص غيرهم للقسم الصغير لا المجموعة الكلية.
2. اعرض/ي فيلماً توضيحياً أو قر/ي مراجع مقروءة أو روابط لصفحات معينة ليتمكنوا من بدء النقاش إذا لم تكن لديهم خبرة مسبقة بالفعل أو معرفة به.



### المنهجية الوحدة 6



حدد نقاط الضغط التي يمكنك التحرك من خلالها من أجل تعطيل سير الأعمال المعتاد، والضغط باتجاه إحداث التغيير.



الإنتاج (المصنع، المزرعة، المدرسة) الهدم (خط الإنتاج، السجن) الاستهلاك (السوق، محطة الوقود) القرار (البرلمان، غرفة اجتماع مجلس الإدارة، مجلس إدارة المدرسة) الافتراض (مكان لتحدي الخرافات الاجتماعية) الفرصة (عطلة سمية، الانتخابات، أو أية مناسبة أخرى) 1. العصف الذهني حول اختيار المواقع المناسبة لكل نقطة تدخل 2. ضع قائمة بالتحركات المحتملة في كل موقع. 3. استمر في وضع القائمة مع التأكيد على أكثرها تحديداً



### المنهجية الوحدة 6

## تحليل قوة السرد



قم باستغلال قوة القصة لفصح المعتقدات القمعية، وأثبت إمكانية وجود واقع آخر.



قم بتحليل القصة التي تعبر عن الوضع الراهن، وقصتك الجديدة عبر النظر إليهما من خلال خمس عدسات: 1. الصراع: كيف يتم تأطير المشكلة؟ ما هي أطراف النزاع؟ 2. الشخصيات: من هم الأشرار ومن هم الأبطال؟ 3. الصور المجازية: كيف تمثل لنا القصة عملياً الأمور الهامة بدلاً من سردها صراحة؟ 4. التحذير من المستقبل: كيف تساعدنا القصة على استشراف المستقبل؟ 5. الافتراضات: ما هي الأمور التي يجب أن يؤمن بها الفرد ليتقبل القصة على أنها حقيقية؟

## قبعات التفكير الستة



تستخدم نظرية قبعات التفكير الست، التي ابتكرها إدوارد دي بونو، أثناء عملية التفكير حيث أنها تشجع التفكير المتوازي وتساعدك على النظر إلى المشكلات من وجهات نظر مختلفة.

### المواد اللازمة

انشاء رسم بياني مكون من قبعات التفكير الست أو اطبع كل من قبعات التفكير الست على أوراق منفصلة. اكتب في المقدمة فقرة وجيزة عن ماذا تمثل كل قبة؛ فلم لبيدي

1. عرف عن قبعات التفكير الست: أ. القبة البيضاء: الحقائق والبيانات ب. القبة الحمراء: التفكير المبني على العواطف والمشاعر الداخلية والحدس ج. القبة السوداء: التفكير الناقد المنطقي د. قبة صفراء: وجهة نظر إيجابية منطقية ه. القبة الخضراء: التفكير الإبداعي، و. القبة الزرقاء: التفكير الشامل.
2. قسم المشاركين إلى مجموعات.
3. مناقشة + التفكير في مجموعات كما لو كان كل شخص يرتدي قبة من قبعات التفكير الست. على جميع المجموعات استخدام نفس قبة التفكير في كل مرحلة.
4. مشاركة النقاط الرئيسية مع باقي المجموعات.
5. جمع الأفكار التي طرحت أثناء المناقشة حتى تتوصل إلى اقتراحات + متابعة العمل.

### بدائل

استخدم هذه الأداة في أساليب مختلفة عند التفكير والتقييم واتخاذ القرارات.

## المنهجية الوحدة 6



## المنهجية الوحدة 6



## إدارة الصراع بطريقة إبداعية - استكشاف الاستجابات داخل + خارج المجموعة



سيساعدك النموذج على إعداد وممارسة خيارائك للتواصل بوضوح والتعامل مع النزاعات بمهارة على بناء القدرات لتكون أكثر فعالية كميسرين ومنظمين وناشطين.

### انشطة التدريب

|        |                                    |
|--------|------------------------------------|
| النشاط | صفوف النقاش الجدلي                 |
| النشاط | الاستماع الفعال                    |
| النشاط | لعب الأدوار                        |
| النشاط | الإنذار المبكر والاستجابة المبكرة. |
| النشاط | فلم وثائقي ونقاش                   |

## صفوف النقاش الجدلي



صفوف النقاش الجدلي عبارة عن لعب أدوار قصير يتم إجراؤه في خط مع مواجهة المشاركين لبعضهم البعض ، وهو مفيد للاستكشاف السريع المكثف لسلوك الصراع والتدخل.

### المواد اللازمة

لا يوجد

1. يقف المشاركون وجها لوجه في خطين متوازيين.
2. حدد السيناريو و عين الأدوار لكل من الخطين.
3. أشر إلى المجموعات أن يبدؤا. مدة التمثيل 90-120 ثانية. أخبرهم عندما ينتهي الوقت.
4. خذوا لحظة وتجهزوا لفقرة استجواب. ماذا شعرتم؟ ماذا حدث؟ ماذا حاولت أنت وشريكك أن تفعلوا؟ ما الذي نجح أو فشل؟ ما هي الدروس التي تعلمتها من هذا التدريب؟

### بدائل

1. يمكن استخدام دوائر مركزة بدلاً من خطين.
2. إذا كان هناك عدد فردي من المشاركين، أو بعض منهم لا يريدون المشاركة بالنشاط، فيمكنهم لعب دور المراقب.

## الوحدة 7



## النشاط الوحدة 7



## الاستماع الفعال



اكتشف الاستماع النشط كأداة مهمة للناشطين والمنظمين

المواد اللازمة  
لا يوجد

1. قسّم المجموعة إلى أزواج. اطرح الفكرة الرئيسية أو السؤال الذي سيتشكل موضوع الحوار.
2. يتحدث الشخص الأول لمدة دقيقتين دون أن يقاطعه أحد. ثم سيكون لدى المستمع دقيقة واحدة لمشاركة ما قاله زميله.
3. اعكس الأدوار وكرر التمرين.
4. الاستجواب: بماذا شعروا ولماذا؟ لاحظ مدى قوة الاستماع الفعال. ماذا حدث؟ أي من أدوات الاستماع الفعال تم استخدامها؟ هل من معيقات للاستماع الفعال؟ 5. مراجعة الاستماع الفعال = خط الدفاع الأول. الاستماع يلعب دور أساسي في بناء العلاقات. يمكنهم جميعاً فعل ذلك!

### بدائل

1. إلكترونياً: يمكن أن تكون هناك نتائج عظيمة رغم أنه ليس من السهل أن يكون لعب الأدوار الكترونياً مثل لعب الأدوار في الواقع. ي
2. استخدم نص: سواء كان ذلك وجاهي أو عبر الإنترنت، يمكن إعداد توجيهات و/أو نصوص محددة مسبقاً.



النشاط الوحدة 7



النشاط الوحدة 7

## فلم وثائقي ونقاش



استخدم مقاطع الفيديو القصيرة هذه والتي تتضمن على لقطات لحركات المقاومة اللاعنفية التاريخية لبدء النقاش والتعلم من الاستراتيجيات والتكتيكات والحملات السابقة حتى تطبيقها في الحملات الحالية.

### المواد اللازمة

جهاز عرض، شاشة، مقاطع وثائقية متاحة للبت أو التنزيل

1. شاهد الفيديوهات
2. ناقش الموضوع أ. ما كان شعورك حيال هذه القصة؟ ب. هل هناك أي تكتيكات محددة أو قرارات تكتيكية ملفتة للانتباه؟ ج. ماذا لاحظت عن استراتيجية الحملة؟ د. ما هي الدروس التي يمكن تطبيقها في مشروعك؟
3. انهي الحديث بفقرة كتابية حتى يدون كل شخص أفكاره ويكتب تساؤلات لم يتم الجواب عليها حتى تتم متابعة البحث إذا كان ذلك مناسباً.



النشاط الوحدة 7

## الإذار المبكر والاستجابة المبكرة.



عملية موجهة مفصلة تدعم الاستعداد والاستجابة لسيناريوهات نزاعات محتملة من قبل قوات غير مسلحين لحفظ سلام المواطنين - وتكون أكثر فعالية إذا دمجت مع تدريب لعب الأدوار.

### المواد اللازمة

شيء لتدوين الملاحظات، أو سبورة بيضاء / ورقة رسم بياني، قلم ليدى؛ الأزياء-في حال لعب الأدوار.

1. استدعي المشاركين
2. شارك جدول الإذار المبكر والاستجابة المبكرة.
3. قم بمخاطبة هذه التهديدات من خلال جدول زمني محتمل: قبل وأثناء وبعد.
4. تبادلوا الأفكار وشاركوا أعمالكم مع باقي الفرق:
5. سيكون لعب الأدوار مبني على السيناريوهات التي قمت بتطويرها في الجدول.
6. الاستجواب: ما هو شعور المجموعة؟ ما هي الخطوات التالية للتحضير، ومن يمكنه قيادة هذا العمل؟ الخ..



النشاط الوحدة 7

## لعب الأدوار



استراتيجية لعب الأدوار هي طريقة مباشرة وفعالة وقوية لدعم التعليم الجماعي وتساعد على التمرين أو التدريب على أعمال أكثر فعالية.

### المواد اللازمة

لا يوجد ولكن الأزياء، الدعائم أو شارات الاسم قد تكون مفيدة؛ صافرة أو جرس للإشارة إلى انتهاء الوقت.

1. حدد السيناريو والموقع + جمع الأدوار
2. قم بالتحضير للأدوار في مجموعات.
3. ابدأ العمل
4. الاستجواب: ماذا كان شعورك؟ ما الذي حدث للناس؟ أي معلومات جديدة؟ اسأل عن "الحقائق" (ماذا حدث).
5. \*\*خاطب جميع الأسئلة/ القضايا
6. \*\*لخص النقاط الرئيسية
7. \*\*سجل أي خطوات متباعدة.

### بدائل

1. إلكترونياً: يمكن أن تكون هناك نتائج عظيمة رغم أنه ليس من السهل أن يكون لعب الأدوار الكترونياً مثل لعب الأدوار في الواقع. ي
2. استخدم نص: سواء كان ذلك وجاهي أو عبر الإنترنت، يمكن إعداد توجيهات و/أو نصوص محددة مسبقاً.

## تشغيل المجموعات - الافتتاحات - والختام



تعتبر أنشطة التشغيل العظيمة مفيدة في نقاط مختلفة من التدريب - لمساعدة المجموعة على التعرف على بعضها البعض ، أو إعادة تنشيطها إذا فقدوا الزخم ، أو حتى الناس على التفكير بطرق جديدة إذا علقوا.

### أنشطة التدريب

|        |                 |
|--------|-----------------|
| النشاط | افتتاح النشاط   |
| النشاط | لعب الأسماء     |
| النشاط | اتفاقيات الفريق |
| النشاط | أنشطة التعرف    |
| النشاط | أنشطة الاحماء   |
| النشاط | نهاية النشاط    |

فتح الفضاء العائب الاسماء اتفاقيات المجموعة أنشطة التعرف على بعضنا البعض التمارين التنشيطية إغلاق المساحة



## الوحدة 9

## تسهيل رائع: أفكار + تشجيع مدربي الأنشطة اللاعنفية



إذا كنت هنا ، فمن المحتمل أنك منسق رائع بالفعل. ولكن كما نعلم ، هذا عمل مدى الحياة لمواصلة تطوير قدرتنا على عقد وقيادة مجموعة. نحن ، كميسرين ، ملتزمون بالعملية ، وليس المحتوى فقط. نحن نعلم مدى أهمية بناء القدرات للعمل الاستراتيجي والإبداعي في المجموعات التي ندرّبها ، ومدى أهمية بناء الشعور بالانتماء والثقة والعلاقات المتنامية بين المشاركين.

مبادئ إرشادية للمدربين: التمكين السياسي: تحليل وتغيير هياكل السلطة التعلم من خلال العمل العام: المجتمع هو فصلنا الدراسي الحلم الكبير: كن مبدعًا وابتح عن بدائل الحلم الكبير العدسة التسوية: تحدي النظام الأبوي وعدم المساواة



## الوحدة 8

## لعب الأسماء



نشاطات تهدف الى تقريب أعضاء الفريق من بعضهم البعض من خلال تعرفهم على أسماء بعضهم البعض.

### المواد اللازمة

لا شيء، بطاقات الأسماء مفيدة!

1. انشى دائرة
2. اختر نشاط ثم قدمه وأعط نموذجًا للبدء: أ. لعبة الأسماء بالصوت والحركة ب. قصة عن اسمك ج. لولو الجميلة د. أماتوسيا
3. جولة من التصفيق

### بدائل

1. لعبة الأسماء بالصوت والحركة: إذا كان هناك متسع من الوقت ، فإنه يستطيع ميسر النشاط أن يسأل المجموعة عن ثلاث حركات أو أصوات كانت ذات صدى أثناء النشاط.
2. عبر الإنترنت: معظم هذه النشاطات يمكن تأديتها عبر الإنترنت باستثناء الأنشطة التي تستلزم التصفيق والغناء.



## النشاط الوحدة 9

## افتتاح النشاط



طرق مختلفة لفتح مساحة وإنشاء "جوية" لأفضل عمل لدينا من خلال التعريف أو المعرفة الأساسية أو أنشطة الترحيب الشاملة.

### المواد اللازمة

لا يستلزم أي مواد لتنفيذه. لكن يمكنك أن تقدم ملاحظة مسبقة قبل التنفيذ للأفراد تتمثل بحضور صورة أو أي عرض تمثل أجدادهم / من أين أتوا؟ أو ما الذي ألهم فكرة الهجرة؟ ثم اختر مكانًا في الغرفة لعرض هذه الأغراض/ طاولة:

1. حدد شخصًا للقيادة و/أو لاجتماع أي معلومات أو أغراض ترغب في استخدامها 2. انشاء طاولة، ننصح بعمل دائرة أو أي نمط قريب من ذلك بالاعتماد على كل من المساحة المتوفرة أثناء تنفيذ النشاط وحجم المجموعة.
2. \*\*ربما ترغب بتنفيذ واحد من الأنشطة الآتية أو الجمع بين نشاط المكالمات الجماعية وأغنية الرد مع نشاط اقرار الأرض.



## النشاط الوحدة 9

## اتفاقات الفريق



عملية تشاركية لوضع قواعد أساسية تعزز التفاعل والمساءلة وبناء الثقة والشمولية.

### المواد اللازمة

لا شيء، اغراض مفيدة: اشياء يتم الكتابة عليها، اوراق كبيرة

### نموذج اتفاقيات المجموعة

- اجعل مساحة للجميع للتواصل.
- يتحدث شخص واحد فقط في كل مرة.
- احترم آراء بعضكم البعض حتى / خاصة إذا كنت لا توافق عليها.
- شارك!
- ما تم تعلمه هنا يمكن أن يترك هنا ، ما يقال هنا يبقى هنا (السرية).
- انتبه للوقت - ساعد في التمسك به ، أو تفاوض من أجل المزيد.
- إيقاف تشغيل الهواتف المحمولة لتقليل الاضطرابات.
- خذ فترات راحة منتظمة.

## انشطة التعرف



ان نشاطات الإشراف في مجموعات تتيح للأفراد التعرف على بعضهم البعض كما وتخلق الإلتحام بينهم.

### المواد اللازمة

متعددة: لاشئ يلزم في النشاط ، أو أشياء تلزم في الكتابة ، حقيبة كبيرة ، مقاعد

- ارسم ترس: المنزل (من أين أتيت؟) ، القلب (الشئ الذي تحبه) ، الرأس (الشئ الذي تفكر فيه) ، اليدين (مهارات تتمتع بها).
  - اكتب شعرا: "أنا من!" ، أنا من رائحة ال ب. أنا من صوت ال ج. أنا من طعم ال د. أنا من لمسة ال
  - تحرك واختلط
  - الاعصار
- بدائل
- استعمل الموسيقى لخلق جو أثناء التدريب
  - حظ الأفراد قد يكون في صفوف أو من خلال دوائر تتحد في مركزها مثل اجراء موعدة سريعة في مركز الدائرة.
  - عبر الانترنت: كل هذه الأنشطة قد يتم التعديل عليها لتصبح ملائمة في الغرف الجانبية والألواح البيضاء المتوافرة على موقع زوم وجوجل درايف وغيرهما.

### النشاط الوحدة 9



### النشاط الوحدة 9



## انشطة الاحماء



يمكن استعادة نشاط وتركيز المشاركين من خلال الأنشطة التشاركية والتي هي أنشطة مسلية تفاعلية تكسر الحواجز.

### المواد اللازمة

لا يوجد ولكن من الأفضل أن يكون النشاط في مساحة مفتوحة.

- استراحة رقص
- تمارين يوجا: أ. الوصول الى أهدافك ب. الاهتمام بالزرع ج. اشعر بتدفق الرياح د. اهتم بنفسك
- الاهتزازات الخمسة
- فأر، ثعبان، أسد (GROAN !! EEEEK !!)
- قوارب النجاة (القارب يغرق)
- استراحة هتافات أو غناء

### بدائل

الكثرونيا: يمكن إتمام جميع هذه الأنشطة عبر منصات التواصل الإلكترونية ما عدا نشاط قوارب النجاة.

## نهاية النشاط



هناك عدة طرق لإنهاء النشاط ودعم المشاركين في تكريم عملهم المنجز.

### المواد اللازمة

خيوط

- أسلوب "الفشار" عند مشاركة الدروس المستفادة.
- تقديم الهدايا (قدم هدية للشخص الذي على يسارك وخذ من الذي على يمينك).
- اقرأوا، صلوا، اهتموا أو غنوا معا.
- ترتيب المساحة.
- شبكة تواصل باستخدام خيوط طويلة.
- اكتب رسالة لنفسك.

### النشاط الوحدة 9



### النشاط الوحدة 9



## ادوات اتخاذ القرار



تستفيد المجموعات القوية من عمليات صنع القرار الجيدة التي تساعد كل شخص على جلب خبرته الخاصة وفهمه ومستوى التحفيز في ديناميكية مجموعته بشكل بناء.

### انشطة التدريب

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| النشاط | ادوات اتخاذ القرار السريع |
| النشاط | التصويت بالنقاط           |
| النشاط | البنية الشلالية           |
| النشاط | حدد موقفك                 |
| النشاط | اتخاذ القرار بالإجماع     |

ادوات اتخاذ القرار السريع والتصويت بالنقاط اتخذ موقف (موافق + لاوافق)

## ادوات اتخاذ القرار السريع



عدة طرق سريعة ومرنة لدعم قرارات المجموعة بطريقة ديمقراطية.

المواد اللازمة  
لا شيء

1. الحصول على النتيجة لفظيا بالإلتفاف على جميع المشاركين.
2. استعمال اليد لعمل اشارات مرئية تعبر عن القرار.
3. استعمال اليد للتقييم بدءا قبضة اليد حتى رقم 5 (اشارات مرئية).
4. اقتراح سترو.

### بدائل

يمكن انشاء اقتراح عبر الانترنت اذا كان مسموح ذلك من قبل البرنامج الذي تتعامل معه. كما ويمكن استعمال خاصية رفع اليد أو غيرها من الرموز التعبيرية بالإضافة لامكانية تشغيل الكاميرا أو قفلها أثناء اللقاء.



النشاط الوحدة 10



الوحدة 10

## التصويت بالنقاط



طريقة مرحة ومرنة لتصنيف الأولويات بطريقة ديمقراطية. باستعمال نقاط ملونة أو علامات.

### المواد اللازمة

نقاط لاصقة أو قصاصات ملاحظات لاصقة (بعده ألوان) و ورق رسم بياني أو لوح أبيض مع أقلامه الخاصة.

1. جمع الخيارات من المشاركين وضمهم ضمن أولويات.
2. حدد + وضع النقاط المستخدمة كمفاتيح رئيسية.
3. وزع النقاط اللاصقة على المشاركين.
4. ألصق القصاصات اللاصقة ضمن الخيارات المناسبة.
5. راجع توزيع القصاصات اللاصقة.
6. ناقش النتائج.
7. اعمل التغييرات الملائمة.
8. اعلن النتائج: الخيارات التي فيها نقاط أكثر توزع.

### بدائل

التصويت بالنقاط يمكن تنفيذه عبر الانترنت باستعمال اللوح الأبيض أو جامبورد (لوح رقمي) أو غيره من البرامج التي فيها خاصية الرسم الجماعي. كما وأن ألوان محددة أو أشكال أو أرقام يمكن أن تحدد للأفراد وبذلك يكون عدد النقاط المستعملة ثابت لدى كل الأفراد.



النشاط الوحدة 10



النشاط الوحدة 10

## البنية الشلالية:



ومضة: طريقة ممتعة للتمييز بين الخيارات ووضع الأولويات بشكل ديمقراطي.

المواد اللازمة  
لا شيء لكن قد يكون وجود ورقة وقلم مفيد.

1. حدد سؤال تريد حله + صعاب (مثلا: اذكر أهم 3 صعاب).
2. الجواب فردي.
3. الجواب ضمن أزواج & تكرر الخطوات (مثلا: اذكر أهم 3 صعاب).
4. الجواب ضمن رباعيات (بدمج زوجان معا) مع تكرار العملية السابقة.
5. كرر حتى تصل لحجم مجموعتان كبيرتان .
6. قدم النتائج أمام بعضكم البعض.
7. ناقش وكرر.

### بدائل

1. انظر ل DOTOCRACY للبحث عن بديل.
2. يمكن استعمال البنية الشلالية عبر الانترنت من خلال تقنية تجزئة الاجتماع إلى اجتماعات أصغر.



## حدد موقفك



يستلزم المشاركون أن يتخذوا موقعا فيزيائيا من مكان النشاط للتعبير عن رأيهم حيال ذلك

المواد اللازمة

مكان مفتوح وحبل أو طباشير.

1. اعلن السؤال او العبارة التي يلزم التعليق عليها.
2. قسم المكان: مكان ل (وافق) وأخر ل (لاوافق) (محايد).
3. انتقل للمكان الذي يتلائم مع رأيك.
4. اجري مقابلات.
5. امنح وقتا للتغيير.
6. ناقش واستخلص النتيجة.

بدائل

بعد الطيف احدى الطرق المستخدمة في تنفيذ النشاط وذلك باستخدام خط لإنشاء المواقع من طرف لأخر. كما وأن استخدام الخطوط يخلق طريقة للتعامل مع اتجاهين أو قضيتين.

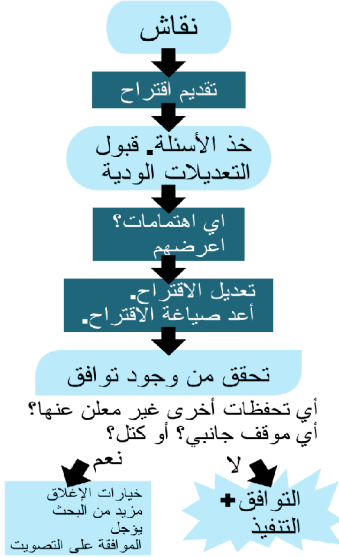


النشاط الوحدة 10

## إتخاذ القرار بالإجماع



طريقة مبتكرة وديناميكية للتوصل إلى اتفاق بين جميع أعضاء المجموعة.



النشاط الوحدة 10

## ادوات استخلاص المعلومات والتقييم



ان التقييم واستخلاص المعلومات يعد مرحلة مفصلية في التدريب إذ تتيح للمدربين والمشاركين التفكير والتعلم بالإضافة الى مشاركة وتعزيز ما تعلموه.

انشطة التدريب

|          |                            |
|----------|----------------------------|
| النشاط   | تقييم المجموعة بشكل دائري  |
| النشاط   | الأطياف                    |
| النشاط   | ممشى المعرض                |
| النشاط   | التقييم الجرافيكي          |
| النشاط   | استخلاص المعلومات          |
| النشاط   | تقييم النشاط (لعبة بطاقات) |
| المنهجية | بارازا (الديوانية)         |

تقييم المجموعة بشكل دائري

الطيف اعداد معرض التقييم البياني استخلاص المعلومات تقييم وعمل (لعبة البطاقة) بارازا



الوحدة 11

## تقييم المجموعة بشكل دائري



انها طريقة ممتعة وهادفة ليتعرف الأفراد على خبرات بعضهم البعض. بالإضافة لبناء نقاط الضعف والقوة داخل المجموعة. إذ تعد جيدة للتقييمات المرئية الواسعة للمشاركين.

المواد اللازمة

لا يستلزم أي مواد إلا انه يعد وجود مقاعد/ أماكن للجلوس في المجموعة ذات النشاط العالي خيارا جيدا.

1. تقييم الدائرة مع حركة.
2. رياح عاتية تعصف (تغيير مع مستوى عال من النشاط).
3. كرات الثلج الورقية نشاط يضمن بقاء الافراد مجهولي الهوية.

بدائل

بدل إمكانية الوصول للحركة: استخدم قطعًا من الورق أو أعلامًا صغيرة لنشاط الدائرة.



النشاط الوحدة 11

## الأطياف



يساعد هذا النشاط الأشخاص على التفكير في مناصبهم/مواقفهم وإدراك التنوع داخل المجموعة من خلال وضع أجسادهم حرفياً على الخط (كما قد تفعل في عمل مباشر).

### المواد اللازمة

لا يوجد متطلبات رغم أنه يمكن الاستفادة من الورق الكبير ، و الأرقام الملونة ، والشريط اللاصق

1. وصف نهايات خط أو طيف واحد 2. الانتقال إلى النقطة التي تمثل وجهة نظرك على الخط
2. مقابلة أشخاص في مواقع مختلفة
3. وصف وإضافة خط ثانٍ متقاطع
4. الانتقال إلى موقع جديد
5. مقابلات جديدة
6. استخلص/استنتاج: كيف شعرت عند وضع جسمك على الخط؟ هل تقترح مفاتيح تعلم أو أهداف لعملائنا؟

### بدائل

استخدم حوض السمك أو اذكر موقعك كبديل.

## ممشى المعرض



استخدم الحركة لمساعدة المجموعة على جمع أو مشاركة المعلومات ، و تشجيعهم على التحليل ، و خلق جو من المشاركة في الغرفة.

### المواد اللازمة

الواح بيضاء أو ورق كبير ، علامات/أرقام ملونة، شريط ، ملاحظات لاصقة.

1. التقسيم إلى مجموعات صغيرة
2. التجمع في محطات العمل حول المكان
3. الكتابة في المحطات المختلفة
4. عند انتهاء الوقت ، التحرك من محطة إلى أخرى أثناء مراجعتهم للعمل المنشور
5. الاستجواب

### بدائل

1. استخدم "تصاريح العرض المؤقتة": قسم المشاركين حسب عدد المحطات ، وادعهم إلى البحث في الموضوع في تلك المحطة المحددة لمدة 5-10 دقائق. وعندما ينتهي الوقت ، اجعل كل مجموعة تتحرك إلى محطة جديدة.
2. للنشاط السريع ، اعقد "معرض للركض" حيث تحتاج المجموعات إلى التنقل بسرعة كبيرة بين المحطات.
3. يمكن تنفيذ ذلك أيضا بواسطة أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف شخصيا ل "طريق الكمبيوتر" أو "طريق اللوح/الهاتف" مع انتقال المشاركين من جهاز إلى آخر.
4. عبر الإنترنت: يمكن تحقيق تجربة مشابهة لطريق المعرض عبر نشر الأفراد أو المجموعات محتوى عن عرض جوجل أو جامبور أو برنامج آخر.



### النشاط الوحدة 11



### النشاط الوحدة 11

## استخلاص المعلومات



المشاركة في استخلاص المعلومات يخلق فرصة أفضل من حيث الفهم العميق والتعلم الدائم وتطوير الفهم وتحديد التأملات والعبر. كما ويساعد المشاركين في الافصاح عما تعلموا.

### المواد اللازمة

لا شئ لازم لتنفيذ النشاط، أشياء اختيارية: ورق رسم بياني، أقلام ليدى، أربعة مقاعد داخل دائرة.

1. أنشئ حوض السمك: 4 مقاعد في وسط دائرة كبيرة. ميز كل مقعد من المقاعد بالإشارات الآتية: حقائق، ومشاعر، ونتاج، ومستقبل.
2. فكر: أربعة مشاركين يجلسون على المقاعد ثم يوضحون تأملاتهم كما يملئ عليهم المرشد عند بدء النشاط.
3. بدل+كرر.
4. ناقش+ جمع ما تم تعلمه.

### بدائل

الأدوات الأربع التي تبدأ ب(ف)- في الإنجليزية لاستخلاص المعلومات: يمكن أن تستخدم هذه الطريقة في استخراج المعرفة من المشاركين بعد الجلسات. هذه الأدوات يمكن استعمالها بعد اجراء التدريبات والأنشطة التعليمية والعامه. بالإضافة إلى الرحلات وغيره.



### النشاط الوحدة 11

## التقييم الجرافيكي



استخدم/ي أدوات التقييم التصوير لتوفير تغذية راجعة مباشرة لموضوعات التدريب، وادعم/ي العمليات الملهمه والمفيدة وأهداف المشاركين والمرشدين على حد سواء.

### المواد اللازمة

أرقام حبر/ أقلام لبادية وأوراق ملاحظات لاصقة وصور أزهار جاهزة وبتلات وأشواك بالإضافة للجدول البيانية أو الرأس والقلب واليدين وعقب القدم.

1. قدم/ي إطار العمل للتقييم. الخيارات: الأزهار (إيجابية) والأشواك (التحديات) والبتلات (سبوية/تشكيلية) داكي/ت أح: تخلص/ي أضف/ي أيق/ وحسن/ي المحاسن والمسائ الرأس والقلب واليدين وعقب القدم.
2. فكر/ي واكتب/ي فردياً ثم شارك/ي
3. انظر/ي وناقش/ي بالمعانية
4. قيم/ي: ما الذي فأجأك، وماذا تعلمت مما شاركه الآخرون؟ النهاية



### النشاط الوحدة 11

## تقييم النشاط (لعبة بطاقات)



اختبر/ي المشاركون بعد القيام بالفعل. حلل/ي حدثاً تاريخياً. خذ/ي المشاركون في رحلة تجريبية لفهم الفعل الذي لا يزال قيد العمل.

### المواد اللازمة

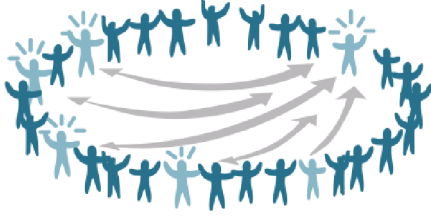
حزمتان من البطاقات: المبادئ والنظريات قلم وورقة

1. اختر/اختاري فعلاً للتقييم.
2. ارسم/ي بطاقة مبدأ أو نظرية، واقرأها/ اقرئها بصوت مسموع.
3. قيم/ي: هل كان لهذا المبدأ/ النظرية دور فعال؟ إن كانت الإجابة نعم، فكيف؟ وإذا كانت لا، هل أثر غياب المبدأ أو النظرية على ما حصل؟ وكيف؟
4. تصوّر/ي أن الفعل يحدث مجدداً، ولكن هذه المرة بموجب مبدأ/ نظرية من اختيارك. ما الذي يمكن أن تغعله/ تغعليه بشكل مختلف للحصول على نتائج أفضل؟
5. نسّق/ي قائمة من 3-5 مبادئ/ نظريات يمكنك استخدامها في تخطيط أفعال مستقبلية.

## بارازا (الديوانية)



وهو تجمع جماهيري حاشد بهدف إلى مناقشة القضايا الهامة، ومشاركة المعلومات، ومساءلة القادة.



قام الناس في كل مكان بتنظيم تجمعات جماهيرية شبيهة بالبارازا تحت مسميات متنوعة: "دار البلدية" في بلدة نيو إنجلاند، "الساخون" في مدريد، و"الديوانيات" في معظم الدول العربية. إن الحاجة للتجمع والشعور بالانتماء والعمل الجماعي نحو مجتمع أفضل هي أمور أساسية تفرضها الطبيعة البشرية. ماذا تسمى منهجية "البارازا" في ثقافة بلدك؟ وكيف بإمكانك تطويعها لتحسين الأوضاع؟



### المنهجية الوحدة 11



### النشاط الوحدة 11

## الممارسة المجسدة: الرعاية الذاتية والتنظيم



تعمل الممارسة المجسدة على تسخير وعي الجسم من خلال التنفس والحركة لدعم الأفراد والجماعات في الاستجابة للإجهاد والصدمات والأحداث المثيرة بشكل آني.

### المواد اللازمة

لا يوجد

جرب هذه الممارسة المبسطة:

1. قم بتحديد مبتغاك من هذا التمرين
2. ركز على التنفس (سواء كان تنفس بطيء أو نمطي أو عميق)
3. اختر أحد التمارين التالية:
  - o التأقلم/ الارتباط بالحاضر (توفير الموارد أو اللمس المتعدد)
  - o الوعي بالجسد (حدد المكان الذي تشعر به بأكبر قدر من الراحة أو أقل قدر من الألم)
  - o الحركة القصدية (المسح أو الضغط)
4. العودة إلى التنفس
5. ممارسة الامتنان
6. ملاحظة أي تغيير (في الشعور، المنظور العام، التوتر الجسدي، الخ)



### النشاط الوحدة 12

## القدرة على التكيف: تعزيز الرعاية الذاتية والمجتمعية لبناء جراكات مستدامة



توفر هذه الوحدة للميسرين والمنظمين ممارسات سهلة الاستخدام لتعزيز الرعاية الذاتية والمجتمعية بهدف بناء حركات فعالة ومستدامة للتغيير الاجتماعي.

### قائمة الأنشطة المقترحة

|        |  |
|--------|--|
| النشاط | الممارسة المجسدة: الرعاية الذاتية والتنظيم           |
| النشاط | الممارسة المجسدة: الرعاية المجتمعية والتنظيم المشترك |
| النشاط | الإسعافات الأولية للصحة النفسية                      |
| النشاط | بناء مجموعات قادرة على التكيف                        |
| النشاط | التطبيق العملي للرعاية الذاتية والمجتمعية            |



### الوحدة 12

## الممارسة المجسدة: الرعاية المجتمعية والتنظيم المشترك



من خلال الوعي الطرفي والجسدي، توظف الممارسة المجسدة التنفس والحركة والفنون والثقافة لدعم الأفراد والمجموعات في تنظيم الأجهاد والاستجابة بشكل تكيفي مع الصدمات والأحداث المثيرة.

### المواد اللازمة

موسيقى هادئة، أو عبة/أطباق موسيقية تقليدية (إن وجد)، وساند/مساند

1. استخدم ممارسة واحدة أو أكثر كنشاط جماعي:
  - o التنفس الجماعي (تمرين مربع التنفس أو التنفس العميق)
  - o حركات الرقص العلاجية (تمرين جماعي).
  - o التوكيد المعنوي المشترك
  - o دائرة الأصوات الجمعية
  - o التنظيم العاطفي المشترك (ضمن ثنائيات)
  - o تمرين "ليس الآن، غد صباح الغد" (ضمن ثنائيات).
2. اختتم بالتنظيم والاستخلاص + تحديد الخطوات التالية.

## الإسعافات الأولية للصحة النفسية



نظرة عامة موجزة للنشطاء و/أو المنظمين و/أو الميسرين حول كيفية التعامل مع تحديات الصحة النفسية والعاطفية، والتعامل معها في المجموعة، أو في نشاط ما.

### المواد اللازمة

ألواح أوراق بيضاء، أوراق لاصقة، أقلام، وشريط لاصق.

1. عصف ذهني حول العوامل الضاغطة والمجهد للصحة النفسية والعاطفية.
2. مناقشة المكونات الخمسة للإسعافات الأولية النفسية (الأمان، والهدوء، والفعالية الذاتية، والتواصل، والأمل).
3. إنشاء قائمة بالردود المحتملة للتعامل مع الأمور المذكورة في القائمة التي تم إنشاؤها في الخطوة #1.
4. تحديد العوامل الضاغطة والمجهد الأكثر احتمالاً أن تحصل مع مجموعكم أثناء التحرك والردود الأكثر فعالية.
5. لعب أدوار للردود التي تم تحديدها.
6. تقييم واستخلاص حول ما تم تعلمه، وحول خطة العمل للمضي قدماً.

### بدائل

يمكنك أن تدعو شخص أو أشخاص مختصين لتقديم الدعم النفسي أثناء الجلسات، إذا كنت تتوقع حدوث توتر أو ردود أفعال صعب التعامل معه.



### النشاط الوحدة 12



### النشاط الوحدة 12

## التطبيق العملي للرعاية الذاتية والمجتمعية



في حين أنه يجب أن تكون الرعاية متجددة في نسج عملنا، نحتاج إلى أن نكون مدركين لتلك الضرورة بشكل خاص عندما نكون في تحرك ما أو نشاط عام.

### المواد اللازمة

سيناريوهات، ولوحات ورقية، وأقلام، وأشرطة لاصقة، وبعض المواد الإضافية التي قد ترغب في استخدامها في تمرين "العب الأدوار".

1. إعداد سيناريو لتحرك ما مع إضافة "معينات" أو تحديات يجب أن تعالجها المجموعة خلال تمثيلهم للسيناريو.
2. إجراء تمرين لعب الأدوار بسيناريو واقعي قدر الإمكان.
3. التأمل بما هو الدعم المقدم/الناقص؟ مع الأخذ في الاعتبار الدعم اللازم تقديمه قبل وأثناء وبعد التحرك.
4. الاستخلاص والتقييم: كيف شعرنا؟ ماذا حدث؟ ماذا تعلمنا للمستقبل؟ ما الذي يجب أن نقوم به للاعتناء بأنفسنا؟ وبمجمعاتنا؟
5. الالتزام بتضمين استراتيجيات الرعاية في خطة العمل لتكون كجزء لا يتجزأ من عملنا التنظيمي عموماً.

### بدائل

إذا شعر المشاركون بالإحباط بعد تمرين لعب الأدوار بسبب عدم قدرتهم على التعامل مع المعوقات، أو لأن الأمور لم تسر كما توقعوا، يمكنك إعادة لعب الأدوار بشكل يتضمن خطة الدعم التي تم نقاشها وتطويرها في مجموعاتهم المصغرة لتنتهي الجلسة بحماس وهمة عالية.



### النشاط الوحدة 12



### النشاط الوحدة 12

لأن التغيير الاجتماعي عمل يستغرق وقتاً وطاقة، فمن المهم الاستمرار في بناء هياكل قوية، وأساليب عمل صحية، لزيادة فرصنا في أن نكون مجموعات ناجحة على المدى الطويل.

### المواد اللازمة

بطاقات صغيرة ملونة، أقلام، شريط لاصق، أوراق ملاحظات لاصقة

1. التأقلم/الارتباط بالحاضر من خلال التنفس، ومسح الجسد، والحركة، والتأمل، وما إلى ذلك.
2. التأمل بشكل فردي لتحديد الاحتياجات التي يجب توفرها لتكونوا حاضرين بشكل كامل في الجلسة.
3. النقاش في مجموعات صغيرة وإنشاء قائمة باحتياجات المجموعة.
4. عصف ذهني حول أفضل ممارسات المجموعات الصحية لتلبية تلك الاحتياجات.
5. الاستخلاص والتقييم + تقريب وجهات النظر: ما الذي كان له الأثر الأكبر؟ وما الذي يمكن عمله للمضي قدماً؟
6. الاتفاق على الخطوات القادمة.

