



الصعود من جذور قوية

نسخة مراجعة للشباب والبالغين بالهيئة:

صنع السلام والهجرة والإغاثة من الكوارث والتواصل مع الشباب والتعافي من العنف

2020

الغرض من ورشة العمل: مساعدة المشاركين على تحقيق التوازن الداخلي، وتعزيز هويتهم وتعلم مهارات جديدة للتكيف لزيادة الأمل وتحقيق الرفاه لأنفسهم ولجتمعاتهم.¹

الوقت: حوالي خمس ساعات ونصف بالإضافة إلى فترات الاستراحة والغذاء. لا تستعجل في تقديم الأنشطة: امنح المشاركين الوقت للتفكير في تجاربهم. وعادةً ما يكون من الملائم التخطيط لأن تكون استراحة الغذاء بعد الانتهاء من النشاط السابع والبدء بالنشاط الثامن بعد الغذاء.

في حين يفضل تنفيذ ورشة العمل بالكامل في يوم واحد، فقد تمتد الأنشطة على مدار أربع جلسات: الأنشطة 1-4 ثم 5-7 ثم 8-10 ثم 11-13.

ملحوظة: هناك تقييم قصير (راجع صفحات 18 و19) يجب إجراءه قبل ورشة العمل ثم بعدها بعدة أسابيع. بالإضافة إلى ذلك، إذا تقرر تخطيط الإجراءات كجزء من النشاط 13، يجب إضافة وقت إضافي.

تشكيل ورشة العمل: يمكن أن يتراوح عدد المشاركين من 15 إلى 30 مشارك لورشة العمل من سن 15 عام وأكثر. ويمكن أن تكون المجموعات مختلطة أو منقسمة حسب النوع الاجتماعي أو السن أو الانتماء العرقي أو التجارب السابقة، إلخ. وإذا تمت بصورة منفصلة، يمكن تيسير الأنشطة 5-8 ("شجرة الحياة") مع مجموعة أكبر من المشاركين.

التنظيم: رتب المقاعد على شكل دائرة كبيرة. وتأكد من وجود مساحة على الأرض للرسم أو للطاولات.

المواد اللازمة: يجب أن تكون علامات تحديد أماكن الجلوس بدون أسماء للجميع. أوراق فليب تشارت كبيرة الحجم لكل مشارك وأخرى إضافية. كذلك أقلام وألوان مختلفة وألوان مع ولصق بالإضافة إلى كرة صغيرة من الورق ولصق وسللة أو صندوق متوسط الحجم. بالنسبة للنشاط 11، يمكن استخدام اثنين من الأحجار الصغيرة لكل مشارك، إلا أن قطع صغيرة من الورق قد تفي بالغرض.

الهدف من هذه المراجعة؟ جذور قوية - مرجعية هذا الدليل صدر للمرة الأولى كجزء من إجراءات الهيئة لحماية ودمج المهاجرين في أحد المشروعات في أفريقيا في 2018، لمساعدة الشباب المهاجرين من غرب أفريقيا للتكيف مع فشل محاولاتهم للهجرة إلى أوروبا. تم تعديل الأنشطة في جذور قوية من إصدارات لورش عمل أخرى نفذتها الهيئة، خاصة [الغناء للأسود](#) مع مدخلات إضافية من [شجرة الحياة](#) و [رحلة الحياة](#). مع النسخة الأصلية من "جذور قوية"، ركزنا على أهمية الجذور كمصدر للقوة الداخلية - الأسرة، الإيمان، المجتمع، محل الميلاد. بالوضع في الاعتبار الاستجابة الحماسية وفكرة إمكانية تطبيق ذلك في أماكن إضافية، كيفنا الفكرة لتلائم سياقات بناء السلام، ومشاركة الشباب، والتعافي من العنف، والمساعدة الإنسانية.

هذه النسخة الأخيرة، [الصعود من جذور قوية](#)، تبحث في كيفية أن التعافي الداخلي قد يحول محيطنا المباشر ومجتمعاتنا. مثل النسخ السابقة، تشمل ثلاثة مبادئ رئيسية من التعاليم الكاثوليكية الاجتماعية: الكرامة الإنسانية والصالح العام ومساندة الفقراء والأكثر ضعفاً. ولا يزال الهدف هو بناء عالم أكثر دمجا وعدالة ومساواة وسلام.

الصعود من جذور قوية ينطبق على قادة الشباب، ومقدمي الرعاية، وممثلي المؤسسات الدينية والحكومية، واللاجئين والمهاجرين، والناجين من العنف القائم على النوع الاجتماعي، والأشخاص المتضررين من الكوارث الطبيعية أو البشرية. كما استخدم أيضاً لتعزيز رفاه العاملين. وبناء على التركيز، قد يكون تشكيل المجموعة محدد حسب السن أو النوع الاجتماعي. قد يدخل الميسرين بعض التغييرات على الصياغة لجعلها أكثر ملائمة للمجموعات الخاصة.

-- د/ لوسي ستينيتز، مستشار في أول للحماية بالهيئة

اختيار الميسر الجيد

يفضل الاستعانة باثنين من الميسرين، ويفضل أن يكون أحدهم قادر على العمل كمرجعية محلية لتقديم المتابعة المباشرة أو الإحالة للمشورة أو الدعم الإضافي بعد الانتهاء من ورشة العمل. لا يشترط الحصول على درجات علمية متقدمة للعمل كميسر. عند تحديد الميسر، يفضل اختيار أشخاص معروفين لدى المجتمع ويحظون باحترامهم - مثل مدرس أو جدة محبوبة أو ممرضة - من المعتادين على العمل مع الأطفال و/أو البالغين المستضعفين. ويجب أن يتسم الميسر بما يلي:

- الحيوية.
- الابتكار والمرونة.
- الحساسية لاحتياجات الأشخاص المستضعفين.
- المعرفة بالثقافة واللغة المحلية.
- القدرة على العمل ضمن فريق والعمل من الآخرين.
- التعاون بدلاً من التنافس.
- الحساسية نحو مشكلات ومشاعر الناجين من الصدمات.
- عدم إصدار الأحكام.
- الأهم، أن يكون مستمع جيد!

ما هو الاستماع الجيد؟ راجع ملحق أ

ماذا تفعل إذا شعر أحد المشاركين بالضيق أو أفصح عن انتهاك؟ راجع ملحق ب

عينة لمؤشرات المتابعة والتقييم. راجع ملحق ج

النشاط الأول

مقدمة²25
دقيقة

المواد

ملصقات للجميع لكتابة أسمائهم. كرة ورقية وشريط لاصق حولها أو أي كرة خفيفة الوزن.

تسجيل الحضور

مع دخول المشاركين، اطلب منهم تسجيل الحضور وقدم لهم ملصقاً ليكتبوا عليه الاسم الأول فقط أو اللقب الذين يفضلون استخدامه.

ترحيب رسمي - وصلاة، إن كان ملائماً

يجب أن تتضمن رسالة الترحيب وصف موجز لأهداف ورشة العمل وصلاة شاملة (ترحب بجميع المشاركين) و/أو الإشارة إلى رسالة الهيئة. قد يستغرق ذلك 10 دقائق من إجمالي 25 دقيقة المخصصة.

بدء ورشة العمل: اطلب من الجميع الوقوف في دائرة. ارمي الكرة الورقية لأحد المشاركين واطلب من الشخص ذكر الاسم والمكان القادم منه وشيء يفضلون القيام به في أوقات الفراغ - مثل المشي أو الحديث مع الأصدقاء أو طهي الطعام المفضل.

النشاط الثاني

الغرض والقواعد الأساسية

10
دقائق

قل للمجموعة: سَمْضِي نحو ست ساعات سوياً اليوم، سنقوم ببعض الرسومات، والمشاركة وغيرها من الأنشطة. يعتمد كل نشاط على منهج³ نفسي محدد تم تكييفه ليلائم المجموعة.

كل شيء اليوم طوعي. ليس عليك قول أو فعل أي شيء لا ترغب به. ولكن هناك قاعدة واحدة هامة: كل ما نسمع إليه عن شخص آخر في هذه القاعة يجب أن يظل في هذه

ثم اطلب من الشخص رمي الكرة لشخص آخر ليتم التعريف بنفس الطريقة ثم يرمي الكرة لشخص ثالث، وهكذا إلى أن يقوم الجميع بالتعارف.

بعد ذلك قل: دعونا نتعرف على بعض الأمور المشتركة بيننا جميعاً. كل من يرتدي اللون الأزرق يخطو خطوة واحدة للأمام نحو منتصف الدائرة.

اعط الفرصة لمن يرتدي اللون الأزرق للاتجاه لمركز الدائرة. ثم اطلب منهم العودة لمكانهم من قبل.

ثم قل: كل من يرتدي اللون الأحمر يخطو خطوة واحدة نحو منتصف الدائرة.

استمر بعدد من الأمثلة الأخرى مثل: كل من يطهو الكسافا أو كل من يحب النوم لساعات طويلة كلما أتاحت الفرصة، وكل من يحب لعب كرة القدم.

اختم بمثال تعرف أن الجميع سيفضله، مثل كل من يرغب في رؤية السلام والمصالحة في بلاده.

القاعة. الموضوعات سرية، ما يعني أنها أمور خاصة ولا يجب مشاركتها مع أي شخص آخر. هل نحن متفقون؟

بعد أن توافق المجموعة على هذه القاعدة، قل: الآن، ما هي القواعد الأخرى التي تودون وضعها بشأن الوقت الذي سَمْضِيه سوياً اليوم؟

اكتب مقترحات المجموعة على لوحة فليب تشارت.

اطلب من المشاركين تقديم أمثلة للطرق التي يمكنهم من خلالها تغيير شعورهم عندما يقوم شخص آخر بفعل شيء لمصابتهم.

ثم قدم هذا المثال إن لم يتم ذكره: إذا كنا نعتقد أننا بلا قيمة، فإننا سنشعر بالحزن. إذا اعتقدنا أننا أذكاء أو موهوبين، سنشعر بحالة جيدة. والعكس صحيح أيضاً: إذا غيرنا شعورنا، يمكننا تغيير تفكيرنا. هل يمكن أن يقدم أي شخص مثال؟

قد تقترح: إذا شعرنا بالسعادة ونستمتع بالحياة، فإننا نفكر أفكار سعيدة.

ثم اسأل المجموعة: هل يرغب أي شخص في أن يشارك بإجاز تجربة تمكن فيها من تغيير شعوره لأنك قمت بالفعل بتغيير طريقة تفكيرك؟

يمكن الاستماع لمثاليين، ثم اطلب من الجميع الوقوف وتشكيل دائرة.

ثم قل: والآن دعونا نفكر في أنفسنا بكوننا أجهزة راديو أو تليفزيون، بها العديد من القنوات. عندما تفكر في تليفزيون أو راديو، ما هي أكثر القنوات المفضلة لديك؟

اطلب من المشاركين توضيح أو تمثيل ما تبدو عليه قنواتهم المفضلة، على سبيل المثال قناة رياضية أو قناة للموسيقى. إن كان هناك وقت، اطلب من كل مشارك القيام بذلك، واحداً تلو الآخر، بالترتيب.

ثم قل: الآن، تخيل أنك وحدك في غرفة بها راديو أو تليفزيون وهناك برنامج لا تحبه. ماذا تفعل؟ تغير القناة. يمكنك فعل الشيء نفسه داخل رأسك، داخل تفكيرك. في كل مرة نغير القناة، نشعر باختلاف! إذن لنقم بذلك الآن. دعونا نغير القناة!

قل للمجموعة: سنبدأ بتعلم أنه بإمكاننا تغيير الطريقة التي نشعر بها من خلال تغيير طريقة تفكيرنا. التدريب الأول هو "تغيير القناة". لفهم كيفية عمل هذا التدريب، يجب أن نفهم أن أجسامنا وعقولنا في اتصال دائم مع بعضهما البعض. أجسامنا تقوم بالشعور وعقولنا تقوم بالتفكير، وهما متصلين في المخ.

يمكننا استخدام الكمبيوتر كمثال لفهم كيفية عمل ذلك. في هذا المثال، أجسامنا هي الأجزاء الصلبة من الكمبيوتر - هي الجزء الحسي. وبالمقابل، فإن العقل يضم مجموعة مختلفة من البرامج. هذه البرامج هي جزء التفكير وتضم ذكرياتنا وأفكارنا ومختلف الأفكار.

كل من الأجزاء الصلبة والبرامج ضرورية، وتعمل سوياً. إذا ما غيرنا البرامج أو وضعنا شيء مختلف في الجزء الصلب، فإن الكمبيوتر بالكامل سيتأثر. نفس الأمر مع التفكير والشعور، خاصة الشعور بمشاعر مثل الشعور بالسعادة أو الحزن. إذا غيرنا أحدها، يتأثر الآخر.

كل منا لديه القدرة على تغيير طريقة تفكيرنا، ومن ثم تغيير الطريقة التي نشعر بها. كما أن المقابل صحيحاً، كما سترى في هذا النشاط.

ثم قل: أحياناً، يكون الشعور بالخوف أو التفكير في أمور سيئة مفيداً لأن ذلك قد يحمينا من الخطر.

اسأل إذا ما كان لدى أي شخص مثال يمكن مشاركته.. (أحد الأمثلة قد يكون أن الشعور بالخوف يجعلنا أكثر حذراً عندما نكون في مكان جديد..)

ثم قل: ولكننا في مكان آمن، ولا نريد هذه الأفكار أو المشاعر. الأمر الجيد بشأن المكان الآمن هو أنه عندما يحاول شخص أن يجعلنا نشعر بالضيق أو الخوف، فلسنا مضطرين للشعور بذلك. بتغيير طريقة تفكيرنا في شيء ما، يمكننا تغيير كيف نشعر.



- القناة الغاضبة (اطلب من الجميع إظهار الغضب على ملامحهم).
 - القناة الرياضية (اطلب من الجميع تمثيل رياضتهم المفضلة).
 - قناة الخوف (اطلب من الجميع إظهار الخوف على ملامحهم).
 - قناة الرقص (اطلب من الجميع الرقص).
 - قناة الحب (اطلب من الجميع إصدار أصوات التقبيل).
 - قناة الهروب (اطلب من الجميع تمثيل الهروب).
 - قناة السلام (اطلب من الجميع إظهار ما يعتقدون بشأن كيف يبدو السلام).⁴
- استعرض حركة تمثل تغيير القناة، مثل التلويح بأكتافك مع اتخاذ خطوة جانبية كبيرة. ثم اطلب من الجميع القيام بالمثل.
- ثم قل:** جربوا مرة أخرى: فقط غيروا القناة. ومرة أخرى: فقط غيروا القناة.
- انتظر حتى تنتهي المجموعة من تجربة حركات مختلفة "لتغيير القناة."
- ثم قل:** الآن، دعونا جميعاً نعرض هذه القنوات، التي قد تكون داخل رؤوسنا. دعونا نتحكم بها سوياً:
- القناة السعيدة (اطلب من الجميع الابتسام بابتسامة عريضة).

استمع لأجوبة المجموعة.

قل: فلنغير القناة!

اطلب من الجميع تمثيل الحركة.

مناقشة: أدر مناقشة موجزة حول كيف يشعر كل فرد بعد النشاط. ثم أسأل الجميع كيف سيستخدمون هذه المهارة في حياتهم. امض وقت كافي للاستماع لبعض الأمثلة من المشاركين.

يايغاز، قل: غالباً ليس بإمكاننا تغيير وضعنا، ولكن بإمكاننا تغيير كيف نتفاعل معه. يمكننا تغيير القناة! مثل الحركة الخاصة مع الجميع.

قل: هناك طرق عديدة يمكننا بها التفاعل مع موقف ما وهذا هو سبب وجود قنوات متعددة يمكننا تغييرها. إذن ماذا نفعل؟ نغير القناة!

مرة أخرى، قم بتأدية الحركة الخاصة مع الجميع.

ثم أسأل المجموعة: ما هي القناة المفضلة داخل رأسك حتى الآن؟

استمع لأجوبة المشاركين.

ثم قل: في كل مرة نغير القناة، نشعر بشعور مختلف! إذن لنفعل ذلك الآن. فلنغير القناة!

اطلب من الجميع تمثيل الحركة.

ثم قل: فكر في أمر يجعلك تشعر بالسعادة أو يجعلك تشعر بالسلام. ربما يكون مشاهدة أشعة الشمس في الصباح أو تناول وجبة جيدة. انظر لهذا المشهد في عقلك. اشعر به بيدك. استمع إليه. استنشقه. ما ن فكر به يغير ما نشعر به. إذن، فلنغير القناة! إنها القناة السعيدة! أو قناة السلام! إذن عندما تظهر قناة الغضب أو قناة الخوف، قل لنفسك: "هذا هو ما أشعر به. أنا غاضب الآن. أو أنا خائف الآن. ولكن هل أود التمسك بهذا الشعور لفترة طويلة؟ هل يساعدني؟" إذن عندما نكون على استعداد للتخلي عن ذلك الشعور، ماذا نفعل؟

النشاط الرابع

تدريب ترسيخ الوعي

5

دقائق

اذكر أربعة أشياء يمكنك لمسها. المسها. اذكر ثلاثة أشياء يمكنك رؤيتها. اذكر ثلاثة أشياء يمكنك سماعها. اذكر ثلاثة أشياء يمكنك لمسها. المسها. الآن اذكر شيئين يمكنك رؤيتهما. اذكر شيئين يمكنك سماعهما. اذكر شيئين يمكنك لمسهما. المسهما. الآن اذكر شيء واحد يمكنك رؤيته. اذكر شيء واحد يمكنك سماعه. اذكر شيء واحد يمكنك لمسه. المسه.

الآن، تنفس نفس كبير ثم أخرجه ببطء. ثم نفس آخر كبير وأخرجه ببطء. كيف تشعر؟

استمع لأجوبة المشاركين قبل الانتقال للنشاط التالي.

يساعد هذا التدريب لترسيخ الوعي الأشخاص لتركيز تفكيرهم ويحقق درجة عالية من الهدوء. ويمكن تقديمه في أي وقت في حال بدا التوتر أو القلق على المشاركين.

قل للمجموعة: عندما تملكننا مشاعر قوية تجاه الأمور، من الضروري أن نشعر وكأننا مرتبطين بالأرض. هذا التدريب لترسيخ الوعي يساعدنا في القيام بذلك. وهو طريقة أخرى لتغيير القناة. اجلس بشكل مريح على مقعدك وافتح عينيك. والآن اتبع توجيهاتي.

ثم قل بصوت هادئ، مع التوقف يايغاز بعد كل عبارة: بهدوء أخبر نفسك: اذكر أربعة أشياء يمكنك رؤيتها. اذكر أربعة أشياء يمكنك سماعها.

3

ساعات
إجمالية

الجزء الثاني | من جذور إلى شجرة

النشاط الخامس

التوضيح

10
دقائق

4. أي جزء من الشجرة يمتد نحو السماء؟ (توقف لتلقي الأجوبة). الفروع. أروني فروع الشجرة، الممتدة نحو السماء. ما الهدف من فروع الشجرة؟ تحمل الثمار، التي يطيب أكلها، والأوراق تمدنا بالظلال.
5. والآن أروني أوراق الشجرة. ما دورها؟ تمدنا بالظل في حر الظهيرة.
6. والآن، أروني ثمار الشجرة. يطيب تناولها في الأيام الحارة.

قل للمجموعة: هذا النشاط يعرفنا بجذورنا، من أين نأتي ومن نحن. يعرفنا بنقاط قوتنا بحيث نصبح أكثر ثقة وقوة. كما يوضح لنا فروعنا، وإلى أين تتجه حياتنا.

1. فليقف الجميع ويمتد كشجرة عالية. أوضحوا لي كيف يمكننا أن نحول أجسادنا إلى شجرة عالية.
2. ماذا يوجد أسفل الشجرة ويمتد في الأرض؟ (توقف لتلقي الأجوبة). الجذور. أظهروا لي الجذور. ما هو الغرض من جذور الشجرة؟ (توقف لتلقي الأجوبة). اشعروا بجذور الشجرة. دعوا سيقانكم وأرجلكم تمتد بعمق إلى الأرض وتجعلكم أقوياء.

3. بالصعود على الشجرة، ماذا يلي؟ (توقف لتلقي الأجوبة). الجذع. أظهروا لي الجذع. ما الهدف منه؟ اشعر بالجذع القوي للشجرة. يمر به سنوات جيدة وأخرى سيئة، ولكنه يستمر في النمو. ينمو أكثر طولاً بمرور السنوات ويدفع الشجرة نحو السماء.



الأوراق: مهاراتي وقدراتي وإنجازاتي

الفروع: آمالي ورغباتي

الثمار: ما يجري
بصورة جيدة في
حياتي الآن

الأوقات الصعبة في حياتي

الأوقات الجيدة في حياتي

الحشرات الضارة: ما يوقفني
عن تحقيق آمالي

الجذور: مكان نشأتي



قل للمجموعة: على جزء كبير من لوحة فليب تشارت سيرسم كل منا شجرته.

وزع لوحة فليب تشارت لكل من المشاركين وقدم لهم الألوان وأقلام التظليل. ثم اعرض على المجموعة صورة الغلاف "شجرة الحياة". إذا كان هناك ميسر مشارك، يمكن أن يقوم برسم كل جزء من الشجرة أثناء حديثك.

ثم قل: هذه هي شجرة حياتكم. مقسمة إلى ثلاثة أجزاء: الجذور والجذع والقمة، والتي تضم الفروع بأوراقها وثمارها. اتبعوا توجيهاتي وسرسم أشجارنا سوياً.

ستحتاج أن تطرح أسئلة محددة بالنسبة لكل جزء من الشجرة. انتظر حتى يكمل المشاركون ذلك الجزء من الرسم قبل الانتقال إلى المجموعة التالية من الأسئلة. ذكرهم بالأجزاء الأخرى من الشجرة إلا بعد أن تصف لهم كيف يجب أن يتم كل جزء. انتقل حول القاعة ولاحظ رسومات الشجر للتأكد من فهم المشاركين. لا تستعجل إتمام النشاط.

ثم قل:

1. ارسم الجذور واكتب من أين أنت، وأين نشأ والديك وأقاربك وأجدادك. ما هي المدينة أو القرية التي تنتمي إليها؟ ما هي المدينة أو القرية التي ينتمي إليها والديك؟ ما هي المدينة أو القرية التي ينتمي إليها جدودك؟ هذه هي جذورك. كما يمكن أن تكون الجذور أولئك الأشخاص الذين أحبوك وساعدوك في حياتك. بغض النظر عن مكان سفرك في الحياة، جذورك في هذه الأرض في هذا المكان.

توقف أثناء إكمال المشاركين لرسوماتهم.

2. الآن ارسم الجذع. على يمين الشجرة أكتب بعض الأحداث الجيدة في حياتك. ما جعلك سعيداً؟ ما هي الأوقات التي احتفلت بها؟

وعلى يسار الشجرة، اكتب بعض الأوقات الصعبة في حياتك. إذا مررت بأوقات عصيبة في حياتك، يمكنك أن تمثلها بعلامة جرح على الشجرة أو كغصن مكسور. تخيل نفسك تتسلق الشجرة، من الجذور إلى الجذع والآن الفروع.

توقف أثناء إكمال المشاركين لرسوماتهم.

3. الآن ارسم الفروع. على الفروع، اكتب آمالك وأمنياتك للمستقبل.

توقف أثناء إكمال المشاركين لرسوماتهم.

4. على الأوراق، اكتب مهاراتك (ما تجيده)، وقدراتك (ما يمكنك القيام به)، وإنجازاتك (ما حققته).

أمثلة يمكن تقديمها للمجموعة: أنا قوي، أنا جيد في العناية بالآخرين، أنا مستمع جيد.

توقف أثناء إكمال المشاركين لرسوماتهم.

5. على كل فرع، ارسم الثمرة - الثمار هي الأشياء الجيدة في حياتك الآن. كما يمكن أن تكون الثمار الأشخاص الذين يساعدونك، أو يحبوك أو يلهمونك الآن، مثل المعلمين أو القادة الدينيين، حتى وإن كان شخص لم تقابله مطلقاً.

توقف أثناء إكمال المشاركين لرسوماتهم.

6. أخيراً، ارسم الحشرات الضارة التي تمثل العقبات في حياتك. هذه هي الأمور في حياتك التي توقفت عن تحقيق آمالك. كما قد تكون معتقداتك عن نفسك التي تعيق نموك، مثل التفكير بأنك بلا قيمة أو غير ذي. فقط تذكر: الحشرات الضارة لا يجب أن تكون مستديمة. يمكن إزالتها أو التغلب عليها.

توقف أثناء إكمال المشاركين لرسوماتهم.

معلومات للميسر

الهدف من المشاركة هو أن يطور المشاركون رؤية إيجابية عن أنفسهم وبناء أمل للمستقبل، بناء على مهاراتهم وإنجازاتهم، وما تعلموه من حياتهم حتى الآن، على الرغم من صعوباتها وإخفاقاتها. يجب أن يتم تنفيذ المشاركة مرتين على الأقل، ويفضل ثلاث مرات - المرة الأولى من خلال أسئلة موجهة والثانية والثالثة بدون.

اطلب من المشاركين الجلوس في مجموعات من فردين، ويفضل أن يكون مع شخص لا يعرفونه جيداً. امنحهم الوقت الكافي - على الأقل ثماني دقائق لكل شخص - لإخبار الآخرين عن شجرتهم بدءاً من الجذور انتقلاً لأعلى. إن كان عدد المشاركين فردياً، يمكن أن يشارك أن الميسرين أو شخص آخر بالغ المشاركة. هذا جزء هام من النشاط، حيث أن غالبية القيمة العلاجية الكامنة في شجرة الحياة تظهر خلال تلك المساحات الخاصة بالاستماع والحي.

ملحوظة: ذكر المشاركين بأن مشاركة القصص طوعية: لا يجب أن يشاركوا إلا ما يشعرون بالراحة في إخباره لشخص آخر. كما يجب التأكيد على أن "ما يذكر في هذه القاعة، يظل في هذه القاعة." وفي أي وقت، إذا شعرت أن المشاركين يشعرون بالقلق، يمكن تقديم تمرين سريع لحشد الطاقة أو تدريب التنفس بعمق. راجع النشاط التاسع للاطلاع على التعليمات الخاصة بالتنفس بعمق.

المشاركة الأولى

لتوجيه هذه المشاركة، يجب أن تطلب من المشاركين وصف شجرتهم للعضو الآخر بمجموعتهم، باستخدام التوجيهات الموضحة. ستقول كل من التوجيهات مرتين: في المرة الأولى التي تذكر فيها التوجيهات، يتحدث أحد الشخصين عن شجرتهم. بعد انتهاء الشخص تكرر نفس الإرشادات للشخص الثاني ليبدأ الحي. ذكر المشاركين أنه من الضروري الاستماع بعناية للشخص الآخر دون مقاطعة، إلى أن ينتهي الشخص من الحديث. اسمح بالوقت الكافي للمشاركين لانتهاء قبل الانتقال للجزء التالي من الشجرة.

التوجيهات

- **قل:** حدثنا عن جذورك، أين عاش والديك في صغرك ومتزل أجدادك.
- **قل:** حدثنا عن الجذع. ما هي الأوقات أو الأحداث التي تعتبرها صعبة في الحياة وتلك التي كانت جيدة؟

- **قل:** ما هي الدروس المستفادة من هذه التجارب؟
- **قل:** هل لديك حشرات على شجرتك؟ ماذا يمثلون؟ هذه أمور يجب أن تنتبه لها في المستقبل.
- **قل:** ماذا عن أوراقك وثمارك؟ من الأشخاص الهامين في حياتك؟ كيف ساعدتك مهاراتك وقدراتك في حياتك؟ (على سبيل المثال، يمكنك القول: ساعدني الصبر في التغلب على أوقات صعبة حتى تتغير الأمور للأفضل، عندما لا أعلم ماذا أفعل، اطلب المساعدة من الآخرين، في مواجهة التعاسة يمكنني الضحك وذلك يساعدني في التوصل لحل.)
- **قل:** أخيراً، صف فروعك الممتدة للسماء. هذه هي آمالك وأمنياتك للمستقبل. ما هي رسائل الأمل في حياتك - عندما تشتد مواقف الحياة، ماذا تقول لنفسك لتستمر؟

اطلب من المشاركين العمل مع شريك جديد قد يكون مختلف في السن أو النوع الاجتماعي أو المنشأ. شجع الجميع على مشاركة القصص بصورة أعمق - حوالي 10-12 دقيقة لكل منهم - بدءاً من الجذور انتقالاً للأعلى.

بعد انتهاء المشاركين، اطلب من المجموعة تقديم بعض الإفادة: كيف يشعرون؟ هل كان ذلك أصعب من المشاركة الثانية أم أسهل؟

ختام هذا النشاط

بعد الانتهاء من المشاركة، اطلب الإفادة من الجميع.

أمثلة للأسئلة التي يمكنك طرحها: كيف تشعر؟ هل استمعت لبعض الأفكار أو بعض التجارب المماثلة لك؟ هل تشعر باختلاف الآن بالمقارنة ببداية الورشة منذ عدة ساعات؟ كيف ذلك؟ هل لدى أي شخص آخر تعليقات أو أسئلة؟

أوضح للمشاركين أن لديهم الحرية لسرد قصتهم لأشخاص آخرين بالقدر الذي يرغبون به، ولكن ذكرهم بأن القصص التي استمعوا إليها من مشاركين آخرين يجب أن تظل سرية.

ثم اختتم بالقول: لدينا جميعاً مخاوف وأمور سيئة قد تحدث لأي منا. ولكننا لسنا وحدنا. نحن متصلين ببعضنا البعض. لدينا العديد من الجوانب المشتركة. جميعنا نشعر بالسعادة وبالأم. لدينا جميعاً إخفاقات وعانينا بصورة أو بأخرى.

لكن ليس ذلك كل ما في الأمر. بالإضافة إلى ذلك، لدينا جميعاً مهارات ونقاط قوى لتساعدنا في التغلب على العقبات. جميعنا لدينا مكان ننتمي إليه، لدينا جميعاً جذور تذكرنا بمن نحن. نشترك جميعاً في نفس الأرض والمياه. ومثل الشجرة، يمكننا أن نداوي أنفسنا وإذا ما تقطعت فروعنا - أي آمالنا - بإمكاننا رعاية أخرى قوية وجديدة. يمكننا استمداد القوة من أولئك الذين قدموا قبلنا، من إيماننا، من أسرنا، وأصدقائنا ومعلمينا، ومن الذين ساعدونا في رحلة نموّنا.

اطلب تقديم التعليقات، ثم استمر.

[يمكن التوقف لاستراحة في هذه المرحلة لمنح المشاركين الفرصة لتناول الطعام والاستراحة.]

ملحوظة: إذا شعر أحد المشاركين بالضيق أثناء سرد حكايتهم، اطلب من أحد الميسرين الاجتماع مع الفرد خلال هذه الجلسة. إذا شعر عدد من الأشخاص بالضيق تجاه ما يقوله شخص آخر، اطلب من الجميع تشكيل دائرة وممسك أيادي بعضهم البعض أو الوقوف عن قرب. يجب التأكيد على أننا في هذه الورشة سوياً. لدينا جميعاً الأمان وأحزاننا في حياتنا، ونشاركها هنا. كما يمكن الإحالة للمشورة أو الدعم للمتابعة، حسب الحاجة.

بعد المشاركة، اطلب بعض الإفادة:

كيف يشعر المشاركون؟ هل كان ذلك صعباً أم سهلاً؟ استمع لبعض الإجابات قبل المواصلة.

وضح أننا سنقوم بذلك مرة أخرى مع شريك جديد، وخصص نحو 8-10 دقائق لكل مشارك، ولكن هذه المرة دون توجيهات. شجع المشاركين على حي قصصهم بعمق، بدءاً من الجذور انتقالاً للأعلى.

المشاركة الثانية

8-10 دقائق للشخص

اطلب من المشاركين العمل مع شريك جديد - مجدداً لا يعرفونه جيداً. يتحدث أحد عضوي المجموعة أولاً، ويشارك بنفس الطريقة السابقة، ولكن بمزيد من العمق فيما يشاركونه، إن كانوا يشعرون بالراحة للقيام بذلك. ذكر المشاركين أنهم يجب أن يستمعوا بانتباه كامل. بعد أن ينتهي كل شخص من المشاركة، يمكن أن يطلب الشخص الآخر أسئلة. بعد 8-10 دقائق، اسأل المجموعات تغيير المتحدثين.

في الختام، اطلب من المجموعة تقديم بعض الإفادة: كيف يشعرون؟ هل كان ذلك أصعب من المشاركة الأولى أم أسهل؟

استمع لبعض الإجابات قبل المواصلة.

المشاركة الثالثة

10 - 12 دقيقة للشخص.

أوضح أننا سنقوم بنفس الأمر مرة أخرى مع شريك جديد، بحيث يكون لكل مشارك 10-12 دقيقة.

النشاط الثامن

25
دقيقة

السير

ثم قل: عندما نعلق أشجارنا سوياً، تشكل غابة. انظروا كيف أن غابتنا كبيرة وقوية. انظروا كيف تشكل أشجارنا وحدة - مجتمع من الأشجار. لسنا وحدنا. عندما تكون هناك مجموعة من الأشجار سوياً، فهي تحمي بعضها البعض. إذا كانت هناك عاصفة في غابة، قد تستمر بعض الأشجار في الشعور بالألم، ولكن الغابة بصورة عامة تنجو. أشجارنا جميعاً مختلفة، ولكنها مماثلة بعدة طرق. ويمكنها جميعاً أن تدعم بعضها البعض.

كما أن ذلك صحيح بالنسبة للأشخاص. نحن مختلفين ولكننا أيضاً متشابهين. حياتنا مثل جزء من الغابة عندما ندعم بعضنا البعض جميعاً ونمو سوياً، وتتواصل بطرق تجعلنا أكثر قوة.

اطلب تقديم التعليقات. ثم اطلب من الجميع الجلوس.

للبدء، اسأل المجموعة: ماذا قد يحدث إذا وقفت الشجرة وحدها في أحد الحقول ثم فجأة بدأت عاصفة كبيرة؟ اجمع المعلومات حول ما يمكن أن يحدث لدقيقتين. على سبيل المثال، يمكن أن تفقد الشجرة بعض الفروع. قد تفقد جميع أوراقها. قد تسقط أو تموت. ثم اطلب من المشاركين تعليق صور شجرتهم بجوار بعضها البعض على نفس الحائط. ادع المشاركين للنظر لكل من الأشجار، بأسلوب التجول في معرض. امنح بعض الوقت لإتمام ذلك.

قل: دعونا نتمشى نحو الغابة وننظر لشجرة كل منا. ماذا ترون؟

شجع على تقديم إجابات متعددة. يمكن أن تذكر أن الأشجار تبدو وكأنها كائن مختلف كما أن جذورها/هويتها لا تظهر فوق الأرض. إلا أنها لا تزال ممتدة وشامخة بجانب بعضها البعض. أو يمكن أن توضح كيف تتواصل الأشجار الحقيقية مع بعضها البعض من خلال جذورها والمواد الكيميائية أو الروائح التي تصدر عنها لطرد الحشرات وغيرها من الأضرار.

النشاط التاسع

5
دقائق

التنفس بعمق

يمكن استخدام هذه التدريبات في أي وقت أثناء ورشة العمل أو بعدها. لهذا النشاط، اختر تدريب واحد لتقوم به الآن. (بالمقابل، اقترح أسلوب آخر من اختيارك للتدبير الواعي لفترة أطول.)

التدريب ثلاث مرات. قل لنفسك "بطن كبيرة" عند التنفس للداخل ثم "بطن صغيرة" عند التنفس للخارج. اشعر بقدميك على الأرض. اشعر بنفسك في بطنك. كيف تشعر؟

تدريب النفس الطويل

تنفس! خذ نفس عميق ثم عد حتى ثلاثة، والآن تنفس للخارج ببطء كما لو كنت تتنفس من خلال شفاط المشروبات أو التصفير الصامت ثم عد حتى أربعة. لنفعل ذلك مرة أخرى. اشعر بقدميك على الأرض، خذ نفس عميق للداخل مع العد لثلاثة وتنفس ببطء مع العد لأربعة. فقط ركز على التنفس للخارج ببطء. كيف تشعر؟

تدريب ضخ النفس

تنفس! في هذا التدريب أنت مثل مضخة المياه. ضع قبضتيك بالقرب من أكتافك، مواجهة للخارج مع ثني الأذرع. تنفس للداخل، ادفع الأذرع للأعلى فوق رأسك، وقبضتيك في الهواء. تنفس للخارج، وضم قبضتيك مرة أخرى لأكتافك، مع القول "هاه!" افعل ذلك بسرعة ثلاث مرات وستشعر بتجدد طاقتك.

تدريب التنفس من المعدة

تنفس! ضع كلا اليدين أسفل السرة. عند التنفس للداخل، اشعر بتوسع البطن وتمددتها. عند التنفس للخارج، اشعر برجوع البطن لوضعها العادي. قم بهذا

90

دقيقة
إجمالي

الجزء الثالث | الختام

النشاط العاشر

رؤية السلام⁵

30

دقيقة

بمجرد الانتهاء من المشاركة، يجب أن تقرر كل مجموعة ما تود دمجه في هذه الأفكار للخروج برؤية مشتركة للسلام. اطلب من كل مجموعة رسم رؤيتهم المشتركة على لوحاتهم. امنح كل مجموعة 15 دقيقة لهذا الجزء من النشاط.

ثم قل: الآن حان وقت مشاركة رؤى مجموعتنا.

اسمح لكل مجموعة بالمشاركة لمدة 3-2 دقائق لكل منها.

ثم اسأل: ما هي العناصر المشتركة التي تراها في كل هذه الصور؟ كيف تشعر بذلك؟ ماذا يمكن أن نتعلم من هذا النشاط

قسم المشاركين إلى مجموعات من أربع إلى ثمانية أشخاص. قدم لكل شخص ورقة كبيرة من فليب تشارت وبعض الألوان.

ابدأ بالقول: اجلس بصورة مريحة واغلق عينيك بصورة خفيفة. تصور في مخيلتك ما يبدو عليه السلام بالنسبة لك. ماذا ترى؟ ما هي الألوان المختلفة التي تراها؟ هل هناك أشخاص، من هم؟ ماذا يفعلون؟ بكونك امرأة أو رجل أو مسن، كيف ترى نفسك تنتمي لهذه الصورة؟⁶ التزم بالهدوء لبعض الدقائق الإضافية واستمتع بما تراه.

وضح أنه في كل مجموعة، يجب أن يشارك كل عضو بإيجاز أمر أو اثنين كانا جزء من رؤيتهم للسلام.



النشاط الحادي عشر

صندوق الهدايا

30
دقيقة

توجيهات

إذا كان عدد المشاركين صغيراً، يمكن لكل شخص القيام بهذا النشاط في دائرة واحدة. إذا كان عدد المشاركين كبيراً، اطلب من كل مجموعة من النشاط العاشر تنفيذ هذا النشاط بينهم فقط أو مع مجموعة أخرى صغيرة.

لاحظ أنه إذا كان تركيز ورشة العمل هو بناء السلام، اطلب أن تكون الهدية الثانية - تلك التي يرغب كل شخص في منحها - مساهمة نحو صنع السلام. كما يمكن أن يتم تكييف الهدية الثانية إذا كان تركيز الورشة على مشاركة الشباب أو التعافي من عنف سابق أو كارثة. ستحتاج إلى أحجار صغيرة أو قطع صغيرة من الورق وصندوق أو سلة لكل طاولة/مجموعة.

1. اطلب من كل مشارك التقاط شيئين (مثل: الأحجار أو الأوراق الملفوفة) للوضع في صندوق الهدايا. وضح أن المادة الصغيرة الأولى تمثل هدية تلقيتها كطفل أو شاب من شخص آخر. وضح أنك لا تتحدث عن هدية مادية، بل هدية ملهمة أو نوع من الدعم. تمثل المادة الصغيرة الثانية الهدية التي تود تقديمها لشخص آخر في المستقبل أو للمجتمع. تأكد من منح الوقت للمشاركين للتفكير فيما يريدون أن تمثله المواد الخاصة بهم.

2. مرر صندوق الهدايا من مشارك إلى آخر.

بعد أن يمر على كل مشارك، يجب أن يضع الهدية الأولى في الصندوق ويسمي الهدية، ربما إضافة مصدرها (على سبيل المثال، قد يقول أحدهم، الشجاعة من أبي).

3. اطلب من المشاركين تكرار التدريب بتسمية الهدية الثانية أيضاً. اطلب من المشاركين أن يكونوا محددين قدر الإمكان. (على سبيل المثال، قد يقول أحدهم، سأساعد في حراسة مضخة المياه بحيث لا يشعر أي شخص بالخوف في قريتي عند الحصول على المياه).

4. اطلب تقديم الإفادة.

اسأل: كيف شعرت تجاه النشاط؟ ماذا تعلمت من هذا التدريب؟

ثم اسأل: كيف يمكننا استخدام ما تعلمناه لتعزيز علاقاتنا وبناء التجانس الاجتماعي بين بعضنا البعض داخل مجموعتنا - وكذلك في مجتمعنا بصورة أوسع، ضمن مجموعات مختلفة؟

النشاط الثاني عشر

التنفس بعمقا

30
دقيقة

كرر التدريب من النشاط التاسع، نفس تدريب التنفس أو تدريب آخر.

الخلاصة، انتقل في دائرة واطلب من كل مشارك ذكر أمر واحد تعلموه أو استمتعوا به في أنشطة اليوم. (لا تجبر أي شخص على الحديث إن لم يرغب في ذلك).

النشاط الثالث عشر

الختام/الخطوات التالية

25
دقيقة

بناء على هذه الورشة. في حال الرغبة في خطة عمل أكثر اكتمالاً، سيستغرق ذلك وقتاً أطول لذا يجب تخصيص المزيد من الوقت.

اشكر الجميع على الحضور. أخبر المشاركين أنه بإمكانهم اصطحاب أشجارهم معهم، إن رغبوا في ذلك.

للختام، انتقل حول الدائرة واطلب من جميع المشاركين ذكر شيء واحد سينفذونه بصورة مختلفة في حياتهم، بناء على أنشطة اليوم. (لا تجبر أي شخص على الحديث إن لم يرغب في ذلك).

بالمقابل، قسم المشاركين وفقاً لمكان نشأتهم واطلب منهم التفكير في التزام مشترك حول كيفية المتابعة كمجموعة،

ملحق أ

ما هو الاستماع الجيد؟

ماذا نعني بالاستماع الجيد؟

- عدم المقاطعة.
- عدم تقديم مقترحات أو نصح.
- طرح أسئلة مفتوحة.
- إعادة ذكر الحقائق والمشاعر الأكثر أهمية التي سمعتها.
- عدم إصدار الأحكام وإظهار الاحترام.
- طرح أسئلة تعزز قدرات الشخص الآخر.
- استخدام الصمت كلما كان ذلك ملائماً.
- النظر في عين الشخص الآخر، حسب ما يتوافق مع العادات الثقافية.
- إظهار الفهم والتعاطف أو الاهتمام، بدون تحدث.
- وضع النفس مكان الشخص الآخر لفهم الحقائق والمشاعر.
- عدم إخبار الشخص الآخر عن مشاعرك ومشاكلك.



ماذا تفعل إذا شعر أحد المشاركين بالضييق أو أفصح عن التعرض لانتهاك.

إذا شعر أحد المشاركين بالضييق، يمكن أن تقترح على الشخص الخروج لبعض الوقت. إن كان هناك اثنين من الميسرين، يجب أن يرافق أحدهم هذا الشخص، فقط بالتواجد بجانب الشخص للمساعدة في الشعور بالأمان. إن كان هناك ميسر واحد فقط، يمكن أن تقترح أن يجلس الشخص باتجاه جانب الغرفة، ولكن لا تترك الشخص وحده. ارجع للشخص بأقرب ما يمكن. وحسب الثقافة المحلية، يمكن أن تضع يدك برفق على يد المشارك أو كتفه. انتبه لشعور الشخص بالأمان والحماية بعدم الانتقال إلى قاعة خاصة - بالأخص إن كان الشخص من الجنس الآخر - وبعدم إضافة ضغط بأي طريقة. من الضروري التحلي بالصبر والاستماع.

إذا أخبر أحد المشاركين الميسر أنه تعرض للانتهاك أو الاستغلال، يجب تقديم الدعم العاطفي على الفور والقيام بما يمكن لحماية كرامة الشخص واحترامه لذاته.

للبدء، يعني ذلك التأكد من تركيزك بصورة كاملة على الشخص، بدون تشتيت الانتباه. استمع جيداً وامنح الوقت للشخص لسرد القصة بالقدر الذي يرغب به. لا تقاطع، حيث قد يؤدي ذلك إلى عدم رغبة الشخص في مواصلة الحديث. لا تصف ضغوط بطرح العديد من الأسئلة. كن صبوراً واستمع بحساسية. التعاطف والشعور بالاهتمام الذي تقدمه قد يؤثر بقوة على قدرة الشخص على التعافي من الانتهاك في المستقبل. ولكن لا تقدم أي وعود لا يمكنك الوفاء بها، بما في ذلك الالتزام بالسرية.

يمكن تلخيص استجابتك المباشرة في خمس رسائل هامة للتواصل.

على الرغم من أن هذه العبارات لا تحتاج إلى أن تكررهما بنفس التعبيرات، فمن المفيد لك حفظها بحيث يمكن استدعائها بسهولة وقت الحاجة:

1. إني أصدقك.
2. أنا ممنون أنك أخبرتني.
3. أنا آسف أن ذلك حدث لك.
4. ليس ذلك خطأك.
5. الرسالة الخامسة أكثر تعقيداً، حسب ما إذا كان الشخص طفلاً أو بالغاً وقت حدوث الانتهاك. في حالة الأطفال، يكون إبلاغ الشرطة إلزامياً بصورة عامة حسب القوانين المحلية. وبناء على توقيت حدوث ذلك، قد يتطلب رعاية طبية أيضاً. بالنسبة للطفل، هناك اختياريين يمكن قولهما:

أ) أنا في حاجة لإخبار شخص آخر يمكنه مساعدتك. قد يكون ذلك أحد أفراد العائلة أو خالة أو الشرطة.

ب) لنذهب سوياً لأحد الأشخاص أو الأماكن التي قد تساعدك.

بالنسبة للبالغين، قد تشجع أيضاً على إبلاغ الشرطة، ويجب أن تحيل الشخص لتلقي المزيد من الدعم - على سبيل المثال للمستشفى أو العيادة المحلية للمساعدة الطبية، أو لأحد القادة الدينيين أو مستشار للدعم النفسي، أو لمؤسسة أخرى قد يكون بها موظفين مدربين يمكنهم المساعدة.

إذا أفصح الشخص عن التعرض لانتهاك أو استغلال على يد شخص من مؤسستك أو إحدى المنظمات غير الحكومية الشريكة، فأنت ملزم بالإبلاغ عن الحالة عن طريق مؤسستك (على سبيل المثال - في الهيئة للبرنامج القطري أو عن طريق [Ethics Point](#)).

المؤشرات المقترحة لتقييم ورشة العمل ضع علامة: ذكر _____ أنثى _____

الهدف العام

يشعر المشاركون بزيادة القوة الداخلية والمساهمة في التغيير الإيجابي في أسرهم ومجتمعاتهم.

الهدف الاستراتيجي الأول

يشعر المشاركون بزيادة القوة الداخلية

(1.1) يشعر المشاركون بالتوازن الداخلي في حياتهم.

(1.2) يشعر المشاركون بالترابط مع أشخاص آخرين، على سبيل المثال لأفراد الأسرة، والأصدقاء، و/أو الأشخاص في مجتمعاتهم

نتيجة المدى المتوسط 1

لا أعلم	صحيح تماما	صحيح نسبياً	بالكاد صحيحة	غير صحيح	
	4	3	2	1	من السهل علي الالتزام بأهدافي وتحقيفها. ⁷
	4	3	2	1	بفضل مواهبي، أعرف كيف أتصرف في المواقف غير المتوقعة.
	4	3	2	1	يمكنني حل غالبية المشكلات إذا بذلت أجهد اللازم.
	4	3	2	1	يمكنني التحلي بالهدوء عند مواجهة الصعاب لأنني أعلم أنه يمكنني الاعتماد على قدراتي على التكيف.
	4	3	2	1	أعلم أن هناك أشخاص في حياتي يهتمون بي.
	4	3	2	1	أشعر أنه بإمكانني المساهمة في تعزيز مجتمع أكثر سلاماً ودمجاً.

بيان الإنتاجية

اقرأ كل عبارة وحدد ما إذا كانت "غير صحيحة" أو "بالكاد صحيحة" أو "صحيحة نسبياً" أو "صحيحة تماماً" بالنسبة لك.

ضع دائرة حول الإجابة الأكثر ملاءمة.

للعمليين:

مدى تكرار جمع البيانات: يجب جمع البيانات قبل عقد ورشة العمل ثم بعد إتمام ورشة العمل. ويوصى بشدة أن يتم التقييم الثاني بعد إتمام ورشة العمل بعدة أسابيع.

التحليل: يمكن تحليل كل بيان بصورة منفصلة أو يمكن حساب جميع البيانات الستة لحساب سجل إجمالي.

حساب السجل لكل بيان فردي، أضف جميع الدرجات أسفل "الهدف الاستراتيجي الأول لجميع المشاركين" وقسمه على إجمالي عدد المشاركين. سيقدم ذلك المتوسط لكل بيان منفصل. تذكر أنه إذا ما أجاب المشاركون "صحيح للغاية"، تحصل الإجابة على أربع نقاط، و"صحيح نسبياً" يحصل على 3 نقاط، و"بعيد عن الصحة" يحصل على نقطتين، و"غير صحيح" يحصل على نقطة واحدة.

حساب المتوسط الإجمالي للدرجات تحت الهدف الاستراتيجي الأول لكل مشارك بصورة فردية، أضف الإجابات لجميع العبارات الستة. ثم أضف جميع إجمالي الدرجات ثم قسمها على عدد المشاركين. من الضروري أن يجيب كل شخص على جميع الأسئلة، إن كنت ترغب في حساب متوسط الدرجة الإجمالية. إذا أجاب المشاركون بلا أعرف، احذف العبارة عند حساب متوسط الدرجة الإجمالية. لمقارنة الإجابات حسب النوع الاجتماعي، أفضل جميع المستجيبين الذكور عن المستجيبين الإناث واحسب بصورة منفصلة.

لتحديد التغيير في الدرجات قبل وبعد ورشة العمل، قارن الدرجات في التقييم الأول مع درجات التقييم الثاني.

(تابع في الصفحة التالية)

عينة لمؤشرات المتابعة والتقييم (تابع)

مكان ورشة العمل وتاريخها

التاريخ الحالي

الهدف العام

يشعر المشاركون بزيادة القوة الداخلية والمساهمة في التغيير الإيجابي في أسرهم ومجتمعاتهم.

الهدف الاستراتيجي الثاني

(أ.2) يتخذ المشاركون في ورشة العمل إجراءات للمساهمة في التغيير الإيجابي في أسرهم ومجتمعاتهم

(أ.2) يساهم المشاركون في أنشطة مع المسؤولين الحكوميين و/أو المجموعات المحلية الأخرى المستجيبة بشكل إيجابي لاحتياجاتهم واحتياجات مجتمعاتهم.

نتيجة المدى المتوسط 2

للعاملين: وصف قصير للأنشطة و/أو التغييرات الكبرى فقط بعد ورشة العمل بعدة أسابيع.

بيان الإنتاجية

بعد ورشة عمل (T2) فقط.

الهوامش

1. بالوصول للتوازن الداخلي، نعني تحقيق حالة من الرفاه الشخصي الذي يساعد الشخص في العمل بمستوى مميز، والشعور بالإيجابية بصفة عامة تجاه نفسه. غالباً ما يتحقق ذلك من خلال زيادة القوة (ومن هنا عنوان الدليل "الصعود من جذور قوية") والذي يساعد الشخص على استخدام العمليات العقلية والسلوكيات للتكيف مع الصعوبات الحالية أو السابقة بطرق تحمي الشخص من التعرض لمشاكل صحية خطيرة أو آثار سلبية أخرى.
2. إذا لم يستوفي المشاركين استمارة التقييم والمتابعة (8 مؤشرات) قبل ورشة العمل، يمكن القيام بذلك الآن. راجع ملحق ج. يجب تنفيذ التقييم الذاتي خلال 2-3 شهور بعد ورشة العمل.
3. ملحوظة الميسر: تعتمد الأنشطة في هذه الورشة على مبادئ العلاج السلوكي، والعلاج بالتواصل الشخصي والسرد والتصور والتعبير الفني والتركيز على الوعي.
4. يمكن التغيير لقناة الشباب، لقناة الهدوء، إلخ - مع الحركات المتسقة.
5. ملحوظة: يمكن تغيير هذا النشاط إلى: رؤية لعدم العنف، رؤية للتعاقي، رؤية لقيادة الشباب، إلخ.
6. يمكن تغيير ذلك، كما يمكن القول "بكوني مسلم أو بكوني مسيحي" أو اذكر المجموعات العرقية المختلفة في هذا المجال.
7. المؤشرات 1-4 من النموذج المصغر للمقياس العام للكفاءة الذاتية. راجع: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3578200>

شكر وعرافان

الغناء للأسود: دليل الميسر للتغلب على الخوف والعنف في حياتنا" من إعداد جوناثان باركارش ولوسي ستينيتز - الهيئة، 2017، Singing to the Lions: A facilitator's guide to overcoming fear and violence in our lives, by Jonathan Brakarsh with Lucy Steinitz, CRS, 2017 (crs.org/our-work-overseas/research-publications/singing-lions) ومدخلات إضافية من "شجرة الحياة" منهجية ورش العمل للأطفال والشباب والبالغين، Tree of Life: A workshop methodology for children, young people and adults Global edition, (REPSI and CRS, 2016 (crs.org/our-work-overseas/research-publications/tree-life-andrepsi.org) ورشة عمل مجتمعية لمساعدة مقدمي الرعاية والأطفال المحتاجين " Journey of Life: A Community Workshop to Help Caregivers and Children in Need, REPSI and CRS, 2018 (crs.org/our-work-overseas/research-publications/journey-life-community-workshops-support-caregivers-and

رسومات فنية من إعداد مارينا ماتينجو



هيئة الإغاثة الكاثوليكية هي الوكالة الرسمية للإغاثة الدولية للجالية الكاثوليكية بالولايات المتحدة. ويتم تنفيذ أعمال الإغاثة والتنمية التي تقدمها الهيئة من خلال برامج الاستجابة الطارئة، ومكافحة فيروس نقص المناعة البشرية، والصحة، والزراعة، والتعليم، والتحويل الأصغر، وبناء السلام. تعمل الهيئة على إنقاذ الحياة وحمايتها وتحويلها في أكثر من 100 بلد، دون اعتبار للعرق أو الدين أو الجنسية.

228 W. Lexington St. Baltimore, MD 21201-3443
crs.org • crsespanol.org • 1.888.277.7575