



أنت تبدع

الحزمة الفنية

البحث الإجرائي التشاركي
لصناع التغيير الشباب ٢٠١٩

شكر

يريد المؤلفون شكر كافة القادة الشباب في مصر والعراق الذين شاركوا في تطوير هذه المنهجية على طاقتهم المذهلة وحماسهم وعملهم الشاق. فقدرتهم على التعمق في خلق التغيير الإيجابي لأنفسهم وأقرانهم ومجتمعاتهم كانت شديدة الأهمية. نريد أن نشكر بوجه خاص فرق هيئة تير دي زوم في مصر والعراق، بما في ذلك المدربين ومنسقي المشاريع والمدربين وأخصائيي التقييم والمتابعة والتعلم والمتربين والحلفاء الكبار الذين يدعمون بصدق الشباب وأصواتهم من خلال الفنون. نشكر أيضا فريق هيئة تير دي زوم في سويسرا وفريق المعهد الدولي لحقوق الطفل والتنمية في كندا على دعمهما وشراكتهما المستمرة.

المؤلفون: فانيسا كوري، لورا لي، ولورا رايت.

أهلاً بكم في الحزمة الفنية (أنت تبذل)

القادة الشباب الأعضاء

(أنت تبذل) فرصة لكي تنمو وتتعلموا، لكي تصبحوا أفضل قادة بقدر الإمكان. في هذه الحزمة الفنية، بنينا عملية سترشدكم عبر رحلة استكشاف. على مدار الرحلة، ستبنون علاقات قوية وتتعلمون طرقاً جديدة لاستخدام الفنون في خلق تغيير إيجابي في مجتمعاتكم.

كقائد شاب، ستقود أنشطة مع مجموعة من الشباب هي مجموعتك الشابة. يمكنك استخدام هذه الحزمة الفنية لدعمك في القيام بهذه الأنشطة مع أقرانك، وأن تبقى متابعاً للعمل الذي تقومون به معاً.

كل أنشطة الحزمة الفنية مصممة لكي تقودها. وسيكون لديك أيضاً دعم من الحلفاء الكبار أو الداعمين الذين يمكن أن يساعدوك في الخروج من الأزمات طوال الطريق.

من خلال عملية (أنت تبذل)، ستبدأ رحلة استكشاف مع أقرانك لمعرفة جوانب من حياتهم تعتبر إيجابية، وأخرى بها تحديات في نفس الوقت. ومعاً ستقودون مجموعتكم الشابة لتطوير مشروع عمل فني يستخدم الفنون لخلق تغيير إيجابي في حياتكم.

تتضمن الحزمة الفنية سلسلة من الأنشطة القائمة على الفنون، بالإضافة إلى بعض الاقتراحات بألعاب طريفة. كن حراً في تبني أو تعديل الأنشطة بالطريقة التي تناسب مجموعتك.

كونك قائداً شاباً مسألة ممتعة، وهي أيضاً مسؤولية كبيرة. نتمنى أن تتعلم الكثير وتدعم مجموعتك الشبابية من خلال هذه الخبرة.

نتمنى لك الأفضل في رحلتك.
مع الشكر والتقدير

فريق (أنت تبذل) بهيئة تير دي زوم والمعهد الدولي لحقوق الطفل والتنمية.

جدول المحتويات

٦	حزم حقائبكم من أجل الرحلة
٧	تعريفات مهمة
٩	ما هو موضوع الحزمة الفنية (أنت تبداع)؟
١٢	أنت تبداع: بحث فعل تشاركي
١٧	نصائح لتكون قائداً شاباً
١٩	نصائح للتيسير
٢٣	نصائح لتدوين الملاحظات
٢٦	التخطيط والتحضير
٢٨	ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي
٢٩	ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي الخمس
٣١	كيف تناسب ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي مشروع (أنت تبداع)؟
٣٤	مرحلة ١: الخريطة
٣٥	ما هي مرحلة الخريطة؟
٣٧	نشاط ١: دائرة الثقة
٣٩	نشاط ٢: رسم خريطة لحياتنا
٤٢	مرحلة ٢: الاستكشاف
٤٣	ما هي مرحلة الاستكشاف؟
٤٤	نشاط ٣: جداريات الرؤية
٤٦	نشاط ٤: ترمومتر الرفاه النفسي الإجتماعي
٤٩	هيا نجد أين نحن في الرحلة..
٥٠	تطوير موضوعات من الرحلة (القادة الشباب والحلفاء الكبار فقط)*.

٥٣

مرحلة ٣: الخطة

٥٤

ما هي مرحلة الخطة؟

٥٥

نشاط ٥: مراجعة على نتائج مرحلتي الخريطة والاستكشاف ووضع الأولويات

٥٨

نشاط ٦: شجر التخطيط

٦١

نشاط ٧: بناء خريطة الفعل الفني الخاصة بكم

٦٦

مرحلة ٤: العمل الفني

٦٧

ما هي مرحلة العمل الفني؟

٦٨

نشاط ٨: عرض العمل الفني الخاص بكم على أسرکم والمجتمع

٧١

نشاط ٩: كولاچ الرصد

٧٢

مرحلة ٥: التأمل والمشاركة

٧٣

ما هي مرحلة التأمل والمشاركة؟

٧٤

نشاط ١٠: تأملات في ترمومتر الرفاه النفسي الإجماعي

٧٧

نشاط ١١: جدارية رحلة النهر

٧٨

نشاط ١٢: زهرة وبرعم وشوكة

٨٢

نشاط ١٣: تلوين الأحجار الاحتفالي

٨٤

ملاحق

٨٥

ملحق ١: استمارة توثيق نشاط

٨٦

ملحق ٢: رسم بياني للموضوعات

٨٨

ملحق ٣: خريطة العقل

٨٩

ملحق ٤: خريطة العمل الفني

٩١

ملحق ٥: استمارة التأمل

٩٤

ملحق ٦: استمارة المشاركة

٩٥

ملحق ٧: نماذج من الحياة الواقعية لأنشطة قائمة على الفن تدعم ركائز الرفاه

١٠٤

الرفاه النفسي الإجماعي

ملحق ٨: مفكرات تأملية للقادة الشباب



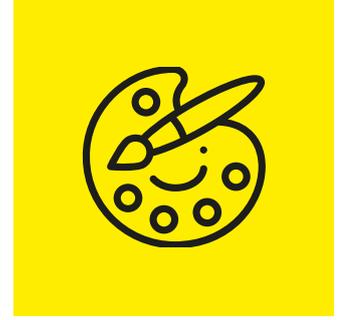
حزم حقائبكم من أجل الرحلة

تعريفات مهمة

الكلمات التالية تُستخدم على مدار الحزمة الفنية، ولهذا وضعنا تعريفاتها هنا لكي تعودوا إليها.

الفنون

تتضمن الفنون المرئية، والأدائية، والحرف، والرقص، والأفلام، والموسيقى، والإعلام الرقمي، وفنون الطهي (الطعام)، والأشكال الفنية التقليدية، وأشكال أخرى من الأعمال الإبداعية مثل فن الأداء المباشر والجرافي.



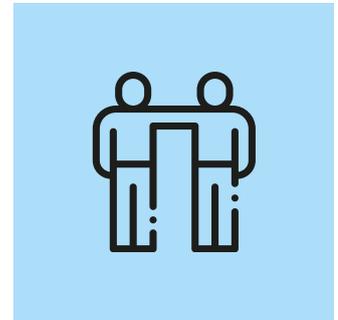
حقوق الطفل

تسرد اتفاقية الأمم المتحدة لحقوق الطفل (UNCRC) الحقوق التي يحتاجها الأطفال للعيش، وأن يكونوا آمنين، ويطورون كامل إمكاناتهم. الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٠ إلى ١٨ عامًا هم بشر، ولكل منهم حقوقه الخاصة.



مجتمعات إدماجية

مجتمعات تتضمن بشر من أنواع، وأعراق، وإثنيات، وأديان، وأعمار، وقدرات مختلفة، يتم فيها التشجيع على العيش في تناغم، وكل شخص فيها يمكن أن يصبح عضواً فاعلاً في المجتمع.



الرصد والتقييم والتعلم

أنشطة تساعدنا على النظر فيما يعمل بشكل جيد أو غير جيد في أي برنامج. الرصد هو أن نستمر في التعرف على كيفية سير البرنامج من خلال جمع المعلومات. التقييم هو أن نقضي المزيد من الوقت في قياس برنامج في وقت معين. التعلم مهم للبناء في البرنامج ما نتعلمه أثناء عملية الرصد والتقييم.



بحث إجرائي تشاركي

البحث الإجرائي التشاركي هو عملية يقوم بها الباحثون (القادة الشباب) والمشاركون (المشاركون الشباب) لفهم نقاط القوة والتحديات في مجتمعاتهم، ثم يخططون ويقودون مشاريع تبني على نقاط القوة وتستهدف مواجهة التحديات من أجل تعزيز التغيير الاجتماعي الإيجابي. بعد أن يقودوا المشروعات، يمكنهم أن يتأملوا فيما تعلموه لجعل المشروعات أفضل في المستقبل.



تكيف الشباب

التكيف هو أن يستطيع الشباب القيام بأفعال من أجل البقاء والنجاح برغم التحديات التي يواجهونها في حياتهم. ويمكنهم أن يستندوا إلى موارد شخصية وأسرية ومجتمعية للتعامل مع التحديات، ويمكن أيضاً دعمهم من قبل الأشخاص والخدمات. من خلال خبرات الحياة الصعبة، يتعلم كثير من الشباب دروساً حياتية قيمة، ومن ثم يخرجون منها أقوى.



الرفاه النفسي الإجتماعي

الرفاه النفسي الإجتماعي هو عندما تشعر بتحسن في العقل، والجسد، والروح، والقلب. كل شخص لديه أشياء مختلفة تجعله يشعر بتحسن من الأشياء التي تساهم في الرفاه النفسي الإجتماعي العلاقات القوية مع الأصدقاء، والأسرة، والمجتمع الداعم، والأنشطة التي تستمتع بها، مما يجعلك تشعر بالسعادة، والحصول على الرعاية الثقافية والصحية والاجتماعية، وأن يكون لك دور تلعبه في أسرتك ومجتمعك.



الشباب

تعرف الأمم المتحدة الشباب بأنهم أي شخص يتراوح عمره بين سن ١٥ و ٢٤ سنة. وفي بعض الأحيان، بعض الدول والمناطق تعرف الشباب تعريفات مختلفة. ميثاق الشباب الأفريقي مثلاً ينطبق على الناس في العمر من ١٥ إلى ٣٤ سنة.



ما هو موضوع الحزمة الفنية (أنت تبداع)؟

القسم التالي عبارة عن مقدمة لمشروع (أنت تبداع) ودورك كقائد شاب. كن متأكداً من السير في هذا مع حليفك الكبير. يمكنك أيضاً أن تستخدم هذا كأساس لما تعرضه على المشاركين الشباب عندما تقوم بشرح (أنت تبداع).

لمن هذه الحزمة الفنية؟

لك أنت. أيُّ شاب بين عمر ١٥ و ٢٥ سنة من القادة الشباب لأحد مشاريع (أنت تبداع)، ومهتم بأن يكون له تأثيرٌ إيجابيٌّ على أقرانه، وأسرته، ومجتمعه، من خلال الفنون الإبداعية والرقمية. حلفاؤك الكبار يمكن أن يقرؤوا أيضاً هذه الحزمة الفنية لمعرفة المزيد عن المشروع وأفضل السبل لدعم الشباب.

الحزمة الفنية هي موردك الأساسي لقيادة المشاركين الشباب عبر عملية (أنت تبداع)، لذلك يُرجى قراءتها بعناية.

ما موضوع مشروع (أنت تبداع)؟

هذا المشروع يدعمك في العمل مع أقرانك على استكشاف دور الفنون الإبداعية والرقمية التي تدعم الرفاه النفسي الاجتماعي للشباب. ستعمل أيضاً مع شباب آخرين على فهم حياتهم اليومية، والخروج بمشاريع قائمة على الفنون تبنى على الأشياء الجيدة في حياتهم وتواجه التحديات.

ما هدف (أنت تبداع)؟

خلق مساحة إيجابية للشباب المتأثر بالهجرة والمحن، لتحسين رفايتهم، ومرونتهم، وشعورهم بالانتماء، وتطوير مهارات القيادة والفنون، ودعم مجتمعاتهم بشكل فعال.

ما دوري كقائد شاب؟

- المشاركة في ورشة عمل تدريبية للمعرفة، عن التيسير، والقيادة، وتدوين الملاحظات، والأنشطة المثيرة الموجودة في هذه الحزمة الفنية.
- ستعمل كقائد شاب توجه مجموعتك الشابة في مختلف الأنشطة في الحزمة الفنية.
- ستساعد مجموعتك الشابة في تنفيذ مشروع فعل فني.
- ستنسق مع الحليف الكبير وفريق المشروع.

من في فريقتي؟

كل فريق من فرق (أنت تبتدع) سيكون لديه قائدان شابان. كل قائد شاب سيتناوب مع الآخر على لعب دور المنسق ومدون الملاحظات أثناء أنشطة (أنت تبتدع). سيكون لديك أيضاً حليف من الكبار، أو موظف كبير سيكون موجوداً لدعمكم طوال الطريق. يمكن أيضاً أن يكون لديك داعمون آخرون مثل أخصائي الرصد والتقييم والتعلم وعامل دعم نفسي اجتماعي. أطلب من حليفك الكبير أن يؤكد لك من يُعتبر جزء من فريقك.

ماذا يمكنني أن أطلب من حليفي الكبير؟

حليفك الكبير هو الشخص الرئيسي الذي يدعمك في مشروع (أنت تبتدع). ويمكنه دعمك عن طريق:

- تنظيم المشاركين الشباب وتوفير مساحة لمجموعتك الشابة لكي تلتقي ومواد للجلسة.
- التواجد في كل الأنشطة، بما في ذلك دعمك في التخطيط للأنشطة واستخلاص وإعداد ملحوظاتك بعد ذلك.
- إجابة الأسئلة التي لديك عن (أنت تبتدع) والتفكير العميق في الأفكار، وتحديد المشكلات ومعالجتها معاً.
- العمل مع الأعضاء الكبار الآخرين في الفريق، مثل عامل الدعم النفسي الاجتماعي وأخصائي الرصد والتقييم والتعلم.
- الاستعداد لدعمك في مجالات أخرى متعلقة بالمشروع أنت في حاجة إليها.

من هم الشباب في مجموعتي الشابة؟

الشباب من سن ١٥ إلى ٢٠ سنة سيشاركون في المشروع وأنت ستدير مجموعة من ٢٠ شاب.

ما هو الالتزام بالوقت؟

سيتم تنفيذ (أنت تبتدع) على مدار ثلاثة شهور مع مجموعتك الشابة. ويمكن القيام بهذا بسهولة بعد المدرسة وفي عطلات نهاية الأسبوع، لكي يمكن إدماج الأنشطة في حياتكم المزدحمة، وستحددون أوقات اللقاءات التي تناسبك وتناسب مجموعتك الشابة. وهذا يتضمن تدريبك وقيادة الأنشطة مع الشباب، ومقابلة زميلك الميسر الآخر وفريق الدعم من الكبار. كقائد شاب، من المهم أن تكون موجوداً لقيادة العملية برمتها.

لو لم يكن لديك كل هذا الوقت، يمكنك أن تقوم بعملية بحث فعل تشاركي مصغرة في أسبوع واحد. تكلم مع حليفك الكبير لتحديد ما هو أفضل لمجموعتك.

ما هي مزايا المشاركة في مشروع (أنت تبذل)؟

نأمل أن تكون مشاركتك ممتعة، وتجعلك تقابل أصدقاءً جددًا، وتتأمل في خبراتك، وتساهم لصالح مجتمعك، وتكتسب مهارات قيمة في إدارة المشروعات، ومهارات فنية، ومهارات بحثية عملية، ومهارات قيادية. وفي النهاية، ستحصل على شهادة لتقدير دورك في المشروع.

ماذا يوجد في هذه الحزمة الفنية؟

الحزمة الفنية تدعمك في تخطيط تنفيذ ورصد وتقييم مشروعات العمل الفني التي يقودها الشباب. أنشطة هذه الحزمة ستساعدك في قيادة أقرانك نحو فهم أفضل لبعض التحديات التي يواجهونها، والبناء على نقاط القوة والموارد، وتصميم المشروعات لمواجهة بعض التحديات.

الحزمة الفنية عبارة عن دليل يمكنك استخدامه في تخطيط وقيادة الأنشطة، ويوفر نصائح لدعم عملك.

هل يمكنني أن أصمم أنشطتي و/أو أقوم بتغييرات؟

أجل، رجاءً أبدأ كما تحب. تذكر أن تحافظ على الهدف الأساسي للأنشطة التي تريد أن تعدلها، وأن تتبع الرؤية التي يضعها الشباب في مجموعتك، ولكن كن حراً في مراجعة الألعاب والأنشطة لتجعلها مناسبة أكثر لكم ولتجتمعكم.

هل هذا مشروع بحثي؟

(أنت تبذل) عملية بحث فعل تشاركي. وهذا يعني أن القادة الشباب سيقومون بدور الباحثين ويعملون مع الشباب المشاركين في البحث. وكما ذكرنا في تعريف عملية بحث فعل تشاركي، هذه العملية ستساعدك على استكشاف نقاط القوة والتحديات في الحياة اليومية للشباب، ثم تخطيط وتنفيذ المشروعات القائمة على الفن معاً لمواجهة بعض هذه التحديات.

ما الدور الذي يلعبه الفن في (أنت تبذل)؟

كل نشاط في (أنت تبذل) سيكون مستنداً إلى نوع معين من الفنون مثل الرسم والتلوين والكولاج والدراما. بالعمل مع مجموعتك الشابة، ستختار أيضاً أنواعاً مختلفة من الفنون للبناء في مشروعك. من خلال (أنت تبذل)، سيكون لديك فرصة لبناء مهارات جديدة قائمة على الفنون، وتعميق المهارات التي لديك بالفعل.

(أنت تبتدع): البحث الإجرائي التشاركي

ما هو البحث الإجرائي التشاركي؟

البحث الإجرائي التشاركي هو عملية يعمل فيها الباحثون (القادة الشباب) والمشاركون (المشاركون الشباب) معاً لفهم نقاط القوة والتحديات في حياة الشباب اليومية، ثم يخططون وينفذون مشروعات تعزز من التغيير الاجتماعي الإيجابي. من خلال بحث الفعل التشاركي، سيكون لديك ولدى أقرانك الوقت للتفكير في حياتك اليومية، ثم خلق التغيير الإيجابي الذي تريد أن تراه. في هذا المشروع، أنتم كقادة شباب الباحثون أيضاً.

ما الأمر الفريد في البحث الإجرائي التشاركي؟

في (أنت تبتدع)، ستستخدم نموذج بحث إجرائي تشاركي يقوده الشباب. أنت والشباب الذين تعمل معهم ستقودون العملية برمتها. هذا من الشباب إلى الشباب وبالشباب. الجزء الآخر المثير هو أنه مستند إلى الفن، وهذا يعني أن الفن مدمج في كل الأنشطة، وأيضاً في مشروعات الأعمال الفنية النهائية التي ستعملون على إنجازها.

ما هي خطوات رحلة البحث الإجرائي التشاركي (أنت تبتدع)؟

هذه المراحل الخمس في عملية البحث الإجرائي التشاركي (أنت تبتدع): (١) الخريطة (٢) الاستكشاف (٣) الخطة (٤) العمل الفني (٥) التأمل والمشاركة (انظر الشكل ١ أدناه). فيما يلي وصف تفصيلي لكل مرحلة من المراحل الخمسة:

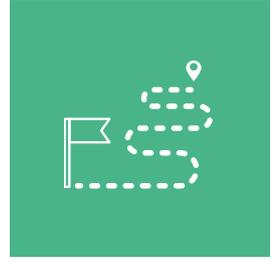
١. الخريطة:

هذا وقت مهم لبناء الثقة مع مجموعتك الشابة الجديدة، ووضع خريطة بالناس، والمنظمات، والخدمات، والأنشطة القائمة على الفن، وغيرها من نقاط القوة، والموارد في أسركم ومجتمعاتكم التي يمكن أن تدعمكم في مشروع (أنت تبذل).



٢. الاستكشاف:

يمكنك الآن البدء في قيادة مجموعتك الشابة لاستكشاف نقاط القوة والتحديات في حياتهم اليومية المتعلقة برفاهيتهم، أو بأن يشعروا بشعور جيد. بعد أن تكون قد أنجزت هذا، ستعمل معهم مع حليفك الكبير على تحديد الموضوعات أو الأفكار الرئيسية التي ظهرت في مرحلتها الخريطة والاستكشاف.



٣. الخطة:

باستخدام الموضوعات الرئيسية التي حدّتها، ستعود لعرض هذه المعلومات على مجموعتك الشابة، للقيام بأي مراجعات مطلوبة بناءً على التغذية العكسية من الشباب. ومعاً، ستقومون بتحديد الأولويات من بين التحديات الأساسية التي تريدون العمل عليها، ثم تخرجون ببعض الأفكار الملهمة عن كيفية استخدام الفن لمواجهة التحديات. ستستكشفون الأسباب العميقة لهذه التحديات ثم تبنيون خريطة فعل فني بحيث تصبح فكرتكم حقيقة.



٤. العمل الفني:

بمجرد أن يكون لديكم فكرة واضحة عن العمل الفني الخاص بكم، ستعرضونها على أسركم ومجتمعك لجذب اهتمامهم.



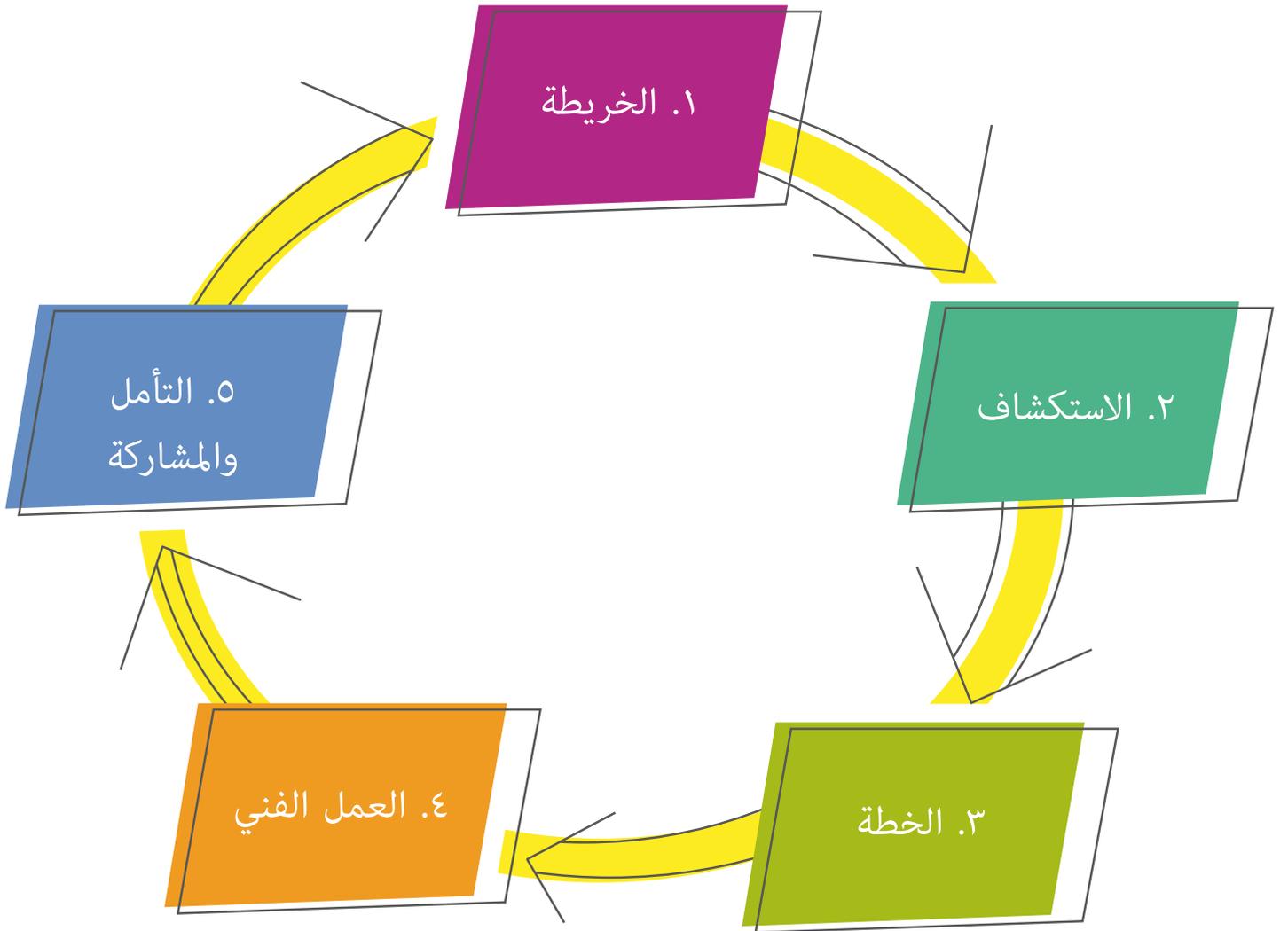
٥. التأمل والمشاركة:

فور اكتمال عملكم الفني، ستأملون فيما تم بشكل جيد، وأين واجهتم تحديات، وأين يمكنكم إجراء التحسينات. ثم يمكنكم بعد ذلك التخطيط لكيفية مشاركة أفكاركم مع مجتمعكم و/أو العالم والاحتفاء بنجاحكم معاً. بالعمل مع حليفك الكبير، ناقش الخطوات التالية المحتملة فور اكتمال المشروع.



نماذج من أعمال فنية وتحديات لمواجهةها:

- تطوير وأداء مسرحية مشاركتها مع المجتمع "معنى أن تكون شاباً"، ومعالجة النقص في فهم التحديات التي يواجهها الشباب.
- الاتصال بفنان محلي لتعلم الرقص التقليدي وعمل أداء مجتمعي لمواجهة اندثار الأشكال الفنية التقليدية.
- إنشاء حديقة مجتمعية لزراعة الطعام معاً وتزيينها بفنون عامة لمواجهة نقص المتاح من الطعام الجيد، ونقص الفنون العامة في المجتمع.
- إنشاء مدونة لمشاركة أعمالكم الفنية وقصصكم وأغانيتكم مع العالم، لمواجهة عدم الاهتمام بأصوات الشباب في المجتمع المحلي والدولي.



شكل ١: البحث الإجرائي التشاركي القائم على الفن (أنت تبعد)

ما هي المبادئ الأساسية للبحث الإجرائي التشاركي (أنت تبذل)؟

كل عملية بحث إجرائي تشاركي تختلف وفقاً للمكان الذي يتم تنفيذها فيه، ومن هم الناس المنخرطين فيها، وما هي أهدافها. المبادئ التالية مهمة للبحث الإجرائي التشاركي (أنت تبذل):

مقاربة (أنت تبذل):

قائمة على الفنون: (أنت تبذل) تستخدم الفنون والأنشطة الإبداعية لإشراك الشباب في التفكير في عالمهم، وكذلك استخدام الفنون كوسيلة لتنفيذ أفكارهم أو أعمالهم الفنية من أجل التغيير الاجتماعي الإيجابي.

قائمة على القوة: تُستمد من مكامن القوة الموجودة لدى الشباب وأسرها ومجتمعاتهم الأوسع، مثل الأسر المحبة، أو معرفة الأغاني التقليدية، أو حديقة محلية، أو مشروع تجاري محلي داعم. وعن طريق استكشاف نقاط القوة، يمكن للشباب الاستناد إلى هذه الأمور لدعم وتطوير مشاريع أعمالهم الفنية.

المشاركة الهادفة: المشاركة الهادفة للشباب جوهرية في هذه العملية برمتها. فور أن تحصل على التدريب كقائد شاب، ستكون مهمتك تشجيع الشباب في مجموعتك على المشاركة، ومشاركة أفكارهم والعمل معاً لبناء مشروع قائم على الفنون. سيتطلب الأمر بعض الممارسة لتشجيع المشاركة المتساوية من جميع الشباب في مجموعتك. بناء الثقة والاحترام داخل مجموعتك، من خلال الأنشطة في الحزمة الفنية سيضعك على المسار الصحيح.

الشمولية: الكل مرحب به في (أنت تبذل). في الحقيقة، اختلافاتنا من حيث الثقافة، والإثنية، والعرق، والدين، والعمر، والنوع، والقدرات تضيف إلى المزيج الغني من الخبرات، ويمكن أن تخلق فرص تعلم مذهلة وفن جميل.

معدلة من:

V Currie (ف كوري) و C Heykoop (ش هايكوب) (٢٠١١). CPP Circle of Rights Workbook Series: Reflective Planning. for Social Change (سلسلة كتب العمل - دائرة الحقوق - شراكة حماية الطفل: التخطيط التأملي من أجل التغيير الاجتماعي). فيكتوريا، كولومبيا البريطانية: International Institute for Child Rights and Development (المعهد الدولي لحقوق الطفل والتنمية). مأخوذ من [http://www.iicrd.org/sites/default/files/resources/Circle of Rights Workbook- CPP.pdf](http://www.iicrd.org/sites/default/files/resources/Circle%20of%20Rights%20Workbook-%20CPP.pdf).

L Smith (ل سميث)، L Bratini (ل براتيني)، D A Chambers (د أ تشامبرز)، R V Jensen (ر ف جنسن)، و L Romero (ل روميرو). Between idealism and reality: Meeting the challenges of participatory action research. (بين المثالية والواقع: مواجهة تحديات بحث لفعل التشاركي). Action Research (٢٠١٠)، مجلد ٨(٤)، ص ٤٠٧-٤٢٥. <https://doi.org/10.1177/1471750310366043>

J Kim (ج كيم) (٢٠١٦). Critical Social Work Youth Involvement in Participatory Action Research (PAR): Challenges and Barriers Critical Social Work

(انخراط الشباب في العمل الاجتماعي النقدي في بحوث الفعل التشاركي: تحديات ومعوقات أمام العمل الاجتماعي النقدي) (٢٠١٦). Critical Social Work (١)١٧. مأخوذ من http://www.uwindsor.ca/criticalsocialwork/youth_involvement.

المبادئ المتعلقة بتنفيذ هذه المقاربة:

- **المرونة:** اترك إجراءات تخطيط المشروع الصارمة التي تهدف للتحكم في العملية أو النتيجة، واترك المشروع يسير، وتحلى بالمرونة في الاستجابة للفرص حين تنشأ.
- **شراكات متكافئة:** سيكون الشباب هم القادة في هذا المشروع. سيعمل القادة الشباب وحلفاؤك الكبار والشباب الذين تعمل معهم معاً في شراكة طوال هذه العملية.
- **الفريق:** المساواة والثقة والتواصل المفتوح ستساهم في إنشاء فريق قوي. من أجل بناء فريق قوي، حاول أن تبقي نفس المجموعة من الشباب منخرطين في مختلف مراحل العملية. لو أراد الشباب ترك المجموعة، اعمل مع حليفك الكبير على تحديد مشاركين جدد من الشباب.
- **الثقة:** اقض الوقت في بناء الثقة بين المشاركين الشباب، والقادة الشباب، والحلفاء الكبار. فهذا أمر شديد الأهمية لنجاح المشروع.
- **التواصل المفتوح:** ضع حدوداً للتواصل المحترم بين أعضاء المجموعة. ووفر الوقت الكافي للتخطيط والاستخلاص والتأمل.
- **الخصوصية:** نظراً لأن الشباب في المشروع ربما يتشاركون قصصاً شخصية، شجّع الشباب على عدم مشاركة ما يسمعون خارج المجموعة. ذكّر المشاركين بالحفاظ على سرية معلومات بعضهم. أخبرهم كذلك أنّ أيّ معلومات سيتم الحصول عليها لن يتم إرفاقها بأسمائهم. وأعلمهم أنّهم لو شاركوا شيئاً معك يشكل خطراً عليهم أو على أقرانهم، فإنك ستتابع الأمر مع شخص يمكنه دعمهم لكي يصبحوا آمنين. أطلب من الحليف الكبير مساعدتك في الرجوع لسياسة أمان الأطفال الخاصة بهيئة تير دي زوم.
- **أدوار ومسئوليات الشباب:** من المهم إدراك التزامات الشباب المشاركين مثل التزاماتهم في المدرسة، أو المنزل، ودعمهم في الانخراط في (أنت تبذل)، مع التمكن من القيام بمسئولياتهم في نفس الوقت.
- **الاستعداد للاستجابة لأفكار الأعمال الفنية في أي وقت:** لو ظهرت فكرة عمل فني بسيط مبكراً في العملية، يمكن العمل بشكل جيد على تطبيقها بحيث يمكن للشباب رؤية مزايا عملية العمل الفني على الفور. على سبيل المثال، لو قرر الشباب في نهاية نشاط الرؤية أنهم يريدون رسم رؤيتهم كجدارية على جدران المركز المجتمعي، قد تريد أن تقوم بهذا على الفور كجزء من بناء الزخم والإثارة في (أنت تبذل).
- **الاستمتاع والمرح:** تذكر أنكم في رحلة ممتعة معاً، لذلك خذ الوقت الذي تحتاجه للاستمتاع مع بعضكم في بيئة تتسم بالاسترخاء والضحك والاحتفال معاً.

نصائح لتكون قائداً شاباً

كقائد شاب، هناك دوران مهمان ستلعبهما:

الميسر

مدون الملاحظات

أهم نصيحة لتكون قائداً شاباً هي العمل كفريق مع شريكك الميسر الآخر. كل مجموعة سيكون لديها قائدان شابان، أحدهما سييسر والآخر يدون الملاحظات ويتدخل لتقديم الدعم عند الحاجة. وقد ترغبان في التناوب على لعب الأدوار، فكلتا الدورين مهمان جداً، وسيساعدانكما في اكتساب مهارات جديدة.

١. **ممارسة التيسير والقيادة القوية:** الميسر مستمع ومرشد. مهمتك مساعدة الشباب على الشعور بالراحة للمشاركة في كل الأنشطة. ركّز على بناء روح الفريق في مجموعتك الشابة للتأكد من أنّ كلّ الشباب يشعرون بالاحترام والاندماج.

٢. **القيام بتدوين الملاحظات بشكلٍ شاملٍ:** مدون الملاحظات يجمع ويسجّل الأفكار من الشباب بالتفصيل (من خلال ملحوظات مكتوبة أو تسجيل صوتي).

٣. **مشاركة التغذية العكسية:** ستقوم بالقيادة مع ميسر آخر (مشاركة أدوار التيسير وتدوين الملاحظات). في نهاية كل نشاط، أطلبوا من بعض تقديم تغذية عكسية بناءة لتحسين الأداء. إجلساً معاً وشاركاً ما تمّ بشكلٍ جيدٍ والأسباب. ثمّ خذا الوقت الكافي لمناقشة ما يمكن تحسينه وكيف. يعني هذا تغذية عكسية داعمة (تدعمهم في رؤية سلوكياتهم الإيجابية وكيف يساهمون في النجاح)، وتصحيحية (تدعمهم في تغيير السلوكيات التي يمكن تغييرها من أجل التعلّم والنمو). ركّز على السلوك وليس على الشخص في التغذية العكسية التي تقدمها. كن محدداً في دعم التغيير. على سبيل المثال (تغذية عكسية): "كنت تستخدم تواصلًا قوياً بالعينين وتومئ برأسك وأنت تستمع للمشاركين،

وأثر ذلك أن المشاركين مالوا للاستماع وشعروا بأنَّ أحدًا يسمعهم حين كانوا يتكلمون، وللتحسين، يمكنك الاستمرار في استخدام لغة جسد داعمة في تيسيرك. “على سبيل المثال (تغذية عكسية بناءة):” لاحظت أنه أثناء النشاط، أدت ظهرك للمشاركين عدة مرات وتكلمت بهدوء. نتج عن هذا أنَّ المشاركين ذكروا أنَّهم لا يستطيعون سماعك وبعضهم بدأ يتململ ويتحدثون مع بعضهم. للتحسين، يمكنك أن تفكر في مواجهة المشاركين والتأكد من أنَّ صوتك مسموع.”

٤. قدم لنفسك تغذية عكسية: دوّن ملاحظات في مفكرتك (ملحق ٨: مفكرة التأمل). ما الذي تشعر أنه تمَّ على ما يرام؟ ولماذا؟ ما الذي يمكنك أن تحسنه؟ كيف؟

٥. إدراك النجاحات: خذ الوقت الكافي لتقييم نقاط قوتك ونقاط قوة الشباب. أوجد طرقاً لجعل الناس يشعرون أنهم مقدرين ولهم خصوصيتهم.



نصائح للتيسير

دعم المشاركة الهادفة للشباب الآخرين يتعلق بالعملية وليس بالهدف النهائي فقط. فيما يلي بعض النصائح المتعلقة بكيفية بناء علاقات مع أقرانك والعمل معهم: لكي تكون ميسراً جيداً تحتاج إلى:

بناء علاقات:

استخدام مقاربة إيجابية: إبقِ إيجابياً ونشطاً.
كن قدوة: تعامل بشكل إيجابي. شارك القيم الصحيحة التي يمكن أن يتعلم منها الشباب الآخرون.
وجه الشباب، لكن لا تتحكم بهم، أو تصر على رأيك.
بناء علاقات: ساعد الشباب على أن يشعروا بالتقدير والاحترام. أخلق مساحات من الثقة عن طريق استخدام أنشطة مثل دائرة الثقة (انظر نشاط ١). كن حساساً وصادقاً.
كن صبوراً ومرناً: الأمور لا تسير دوماً وفقاً لما هو مخطط له.
كن مستعداً بأفكار وأنشطة احتياطية: "الخطط لا تعني شيئاً التخطيط هو كل شيء." كن مستعداً لأن لا تسير الأمور كما خططت لها بالضبط. لو خرج أحد الأنشطة عن المسار المحدد له، حاول برفق أن تعيده - لا تنسى حسك الفكاهي، وأنه من المهم أن تستمع إلى ما يقوله لك الشباب."

استمع للشباب وتحدث معهم

استمع بفاعلية: خذ الوقت الكافي واستمع باهتمام للشباب وقصصهم. تأكد من أنك تستمع بشكل كامل ولا تنتظر فقط لكي تتكلم. استمع لم يقوله الشباب ولم لا يقوله بنفس القدر، فهناك الكثير من المعلومات في صمتهم ولغة أجسادهم.
عامل الشباب باحترام: اجلس مع الشباب أثناء قيامك بالأنشطة، واطرح أسئلة، واعرف كيف يرون الأمور وينخرطون مع مجتمعاتهم.
انتبه للغة الجسد: راقب لغة الجسد (مثل التملل، والتصرف بشكل مزعج، أو عدواني، أو التصرف بشكل خجول، أو هادئ أكثر من اللازم). إبحث عن الإشارات التي تبين كيف يشعر الشباب أثناء الأنشطة.
تأمل في أسلوبك أنت نفسك: كلنا لدينا أفكار عن كيف تكون الأمور، ولماذا هي على هذا الحال بناء على خبراتنا الحياتية وثقافتنا. تذكر أن خبرتك ستؤثر على فهمك لقصص الآخرين.

اطرح أسئلة جيدة

إسأل أسئلة مفتوحة الإجابات: الأسئلة المفتوحة إجاباتها لا تكون بنعم أو لا. من أمثلة الأسئلة المغلقة: "هل فرص الأنشطة الإبداعية للفتيات أقل من الفتيان؟" السؤال المفتوح يتمثل في "هل انخرط الفتيات في الفنون والأنشطة الإبداعية يختلف عن الفتيان؟"

تجنب الأسئلة الموجهة: تتضمن الأسئلة الموجهة الإجابة داخل السؤال نفسه، ولا تعطي الشباب اختياراً في إجاباتهم. من أمثلة الأسئلة الموجهة "حين يكون لديك وقت فراغ، هل لعب الرياضة أكثر أهمية بالنسبة لك من القيام بالأنشطة الإبداعية أو الفنية؟" السؤال غير الموجه سيكون: "ما نوع الأنشطة التي تحب القيام بها في وقت فراغك؟"

أكد على أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة: شجع الشباب على التعبير عن آراءهم ومشاعرهم بحرية وبدون أحكام.

الجس: الجس هو عندما تطرح الأسئلة بلطف لتعرف المزيد من التفاصيل بناء على سؤالك الأول. هذا مفيد عندما تريد أن تعرف المزيد عما يفكر فيه أحد المشاركين. الجس المفيد كما يلي: "هل يمكن أن تخبرني بالمزيد عن ذلك؟" "لماذا تشعر أنه كذلك؟" "قلت إنك تحب الجيتار، ماذا عن الجيتار الذي تحبه؟"

الحث: الحث هو استخدام تعبيرات أو كلمات تشجع المشارك في قصته. أصوات مثل "أها" تبين أنك مهتم وتستمتع بفاعلية وتشجع المشارك على الاستمرار. تأكد أنك لا تستخدم كلمات مثل "صحيح" أو "مثالي" أو "حسناً فعلت" أو "هذه فكرة بشعة"، فهذا يوحي بأن لديك رأياً في إجاباتهم. دورك هو تيسير عملية مشاركتهم بدون أن تصدر أحكاماً. اعثر على أساليب الحث المعتادة في المنطقة التي تعمل فيها.

استخدم التكرار: بتكرار آخر كلمة أو عبارة نطقها المشارك يمكنك التأكيد على أنك تستمع وتشجعه على قول المزيد.

تجنب التصحيح والتعبير عن الرأي: تجنب إضافة تعليقات أو أسئلة تبين أفكارك أو آراءك عن الموضوع. إطرح أسئلة أساسية: يمكن أن تساعد الأسئلة الأساسية في التعبير عن موضوع ما بشكل أكثر عمقاً، وتساعد على استبعاد أي أفكار أو أحكام تخصصك، وعلى التعلم من الشباب. بهذا المعنى، سترى المشاركين باعتبارهم خبراء في الموضوع. على سبيل المثال: ما رأيك في هذا؟ بم يشعرك هذا؟ هل تريد أن تقول المزيد عن هذا؟

دعم السلوكيات المتنوعة

كن صبوراً: أظهر الصبر والتعاطف مع الشباب.

أظهر الاحترام: بين احترامك لمنظور الشباب حتى لو كنت مختلفاً معه.

قدم للشباب فرصاً خاصة: لو كان أحد الشباب قلقاً، أو يتصرف بطريقة تعبر عن وجود مشاعر مكبوتة، أعطه مهمة خاصة مثل الكتابة على حامل الألواح الورقية بحيث يشعر بالتقدير والاعتراف بدوره.

استكشف ما يشغلهم: وفّر مساحة لكي يعبرَ الشباب فيها عما يشغلهم بما في ذلك ما يتعلق بالمشروع، فقد تتمكن من الحصول على معلومات قيمة.

إن كان أحد المشاركين مقاوماً أو غير متجاوبٍ: أطلب منهم الجلوس في أماكنهم والتفكير. أخلق مساحة مريحة لهم لكي يشعروا بأنهم يستطيعون المشاركة في النشاط في أي وقت. إن كان الأمر مناسباً، إطرح عليهم سؤاليين عن حياتهم أو أي موضوع آخر لمساعدتهم على الاسترخاء ثم عد إلى النشاط.

ادعم المجموعة

- **قم بإشراك الشباب من مختلف الأعمار:** بناءً على الأعمار في مجموعتك، قد تحتاج لعمل تغييرات بسيطة في الأنشطة بحيث تلبى احتياجات الجميع. على سبيل المثال، قد تستخدم أفكاراً وكلماتٍ مختلفة لشرح شيء لشخص عمره ١٥ عاماً عما تستخدمه مع شخص عمره ٢٠ عاماً. تأكد أنّك تقوم بإشراك الجميع.
- **تعامل بأسلوب إدماجي:** اعثر على طرق لتعديل الطريقة التي تيسر بها بحيث يكون كل الشباب الحاضرين قادرين على المشاركة. أبذل اهتماماً خاصاً باختلاف القدرات الجسدية أو العقلية. لا تجبر أحداً أبداً على المشاركة. الإدماج يبدأ بالتأكد من أنّ المساحة متاحة للجميع، والجميع يمكنه تنفيذ الأنشطة.
- **إجعل الناس يتحملون مسئوليتهم:** لا تخف من أن يتحمل الناس مسئولية تصرفاتهم. ضع قواعد أساسية مشتركة في البداية في اتفاق مجتمعي يمكنكم جميعاً الالتزام به، وارجع إلى (قسم "التخطيط والتحضير" للمزيد من التفاصيل). كن حازماً لكن باحترام، ووفر فرصة خارج المجموعة للحديث عن أي موضوعات.
- **الخصوصية مهمة:** وضح أنّك تؤمن بأهمية الخصوصية للشباب. البحث سيكون سريراً، وأسماء الشباب لن يتم مشاركتها مع أي شخص. من المهم أن يحترم الشباب الذين في المجموعة خصوصية بعضهم، ولا يشاركون آخرين من خارج المجموعة فيم سمعوه فيها. أخبر الشباب أنّه برغم أن معظم الأمور خاصة، لو أخبروك أو ساورك الشك أن شي ما يحدث لهم وقد يعرضهم للخطر، فإنّك ستعمل معهم على إيجاد شخص يمكنه توفير الدعم.
- **شجع التفكير النقدي:** هذه فرصة للشباب لكي يفكروا بشكل مختلف في حياتهم، وأن يطرحوا أسئلة ويستكشفوا الإمكانيات بطرق غير مهددة.
- **تقبل ألا تكون مرتاحاً:** غالباً يتضمن التغيير مشاعر عدم الراحة والاضطراب. كن مدركاً لهذا، وتوقف لبرهة أثناء هذه اللحظات.
- **تعلم من الأخطاء:** جميعنا نضع الأخطاء. حاول أن تفكر في الأخطاء باعتبارها فرص للتعلم. يمكن أن تكون مخلصاً مع الشباب في مجموعتك عندما تقوم بأخطاء، وهكذا تصبح قدوة لهم في كيفية التعلم مما لم يسر على ما يرام.
- **انتبه لديناميكيات القوة:** كن منتبهاً أنّه بحكم السن، والمنصب، والطبقة، والثقافة، والدين، والنوع، قد تكون أنت في موقع قوة، وهذا قد يؤثر على كيفية استجابة الشباب.

- **حدد الدعم الخارجي:** تناقش مع حليفك الكبير لكي تجد من هم الأشخاص الداعمون للشباب الذين قد يحتاجونهم للمساعدة في التعامل مع القضايا بشكل أكثر تعمقاً (مثل الاستشاريين والعاملين الصحيين). كن أميناً وواضحاً بشأن الدعم الذي تستطيع أو لا تستطيع توفيره للشباب، واجعلهم عارفين بالداعمين الآخرين الذين يمكن أن يقدموا المساعدة.

العمل مع شباب آخرين على موضوعات حساسة

- هذا المشروع يستكشف كيف يمكننا أن نعمل معاً لدعم الرفاه النفسي الإجتماعي للشباب. عندما نستكشف، يساعدنا هذا على أن نشعر بشكل أفضل، ونفتح أيضاً حوارات حول ما لا يُفعل. لا نريد أبداً أن يشعر أحد الشباب أننا نطرح أسئلة مباشرة عن حياتهم، أو نطلب منهم أن يشاركوا شيئاً ليسوا مرتاحين لمشاركته.
- إ طرح أسئلة تستخدم مواقف افتراضية وتستكشف كيف يفهم الشباب الخبرات المشتركة في مجتمعاتهم. على سبيل المثال، ما الأشياء التي تجعلك تشعر شعوراً جيداً في مجتمعك؟
- راقب الإشارات غير المنطوقة لدى الناس، وتوقف عن النقاش إن أصبح المشارك مستاءً.
- إجلس مع الشخص الذي يشعر بالاستياء واستمع له بشكل متعاطف.
- إعمل مع الميسر الآخر والحليف الكبير على متابعة الشباب الذين تظهر عليهم علامات الكرب أثناء أحد الأنشطة.
- تذكر أن تربط بين الشباب والداعمين الإضافيين، مثل الاستشاريين والعاملين في الدعم النفسي الاجتماعي. قد ترغب في وضع أسماء مسؤولي الدعم على لوحة في حالة رغب أحد الشباب أن يذهب إليه بنفسه، أو قد تحتاج للاتصال بهذا الشخص بنفسك وتساعد في توصيله بأحد الشباب.
- تكلم مع حليفك الكبير لكي تتأكد أنك قرأت وفهمت سياسة حماية الطفل الخاصة بهيئة تير دي زوم ومسئولياتك لجعل الشباب آمنين.



الميسر الجيد/الميسر السيء: تمرين للقادة الشباب
لكي تتمرنوا قليلاً وتمرحوا أيضاً، تناوبوا على تمثيل دور "الميسر السيء" بشكل
ساخر. اجعل أحد القادة الشباب يؤدي مسرحية قصيرة يمثل فيها دور ميسر
سيء (مثلاً: لا يسمع - يقف في مستوى أعلى من المشاركين الشباب). وبعد ذلك
افتح نقاشاً عما كان يجب أن يفعله "الميسر السيء". يمكن أن يتناوب كل القادة
الشباب على ممارسة التيسير الجيد والسيء.
إحرص على أن يكون الأمر خفيفاً ومرحاً.

نصائح بخصوص تدوين الملاحظات

قبل الأنشطة

راجع جدول اليوم وأهداف النشاط مع شريكك القائد الشاب وحليفك الكبير. ناقش أي تعديلات قد تحتاج لعملها. ستحتاج أيضاً لتعديل ملاحظاتك وفقاً لأهداف اليوم.

أثناء الأنشطة

- خذ ملاحظات مفصلة ودقيقة في مفكرتك. انتبه لما هو مهم للمجموعة.
كيف أعرف ما هي الأمور المهمة؟
- سجّل النقاط الأساسية: حين يرد أحد الشباب على سؤال، سجل النقاط الأساسية.
 - سجّل الكلمات أو العبارات أو الاقتباسات التي يمكن تذكرها: سجل العبارات والاقتباسات التي هي مهمة فعلاً والتي تتعلق بهدف النشاط والعبارات التي يستخدمها الشباب.
 - إجمع القصص والأمثلة: القصص والأمثلة توفر نظرة متبصرة في كيف يرى أقرانك العالم.
 - استمع للموضوعات المتكررة: إن قال أكثر من شخص نفس الشيء، تأكد من تدوين كم مرة سمعتها، وتأكد من أنك غطيت أي اختلافات صغيرة سمعتها. على سبيل المثال، لو أخبرك عدة شباب أن قضاء الوقت مع الأصدقاء أثناء اللعب يجعلهم يشعرون شعوراً جيداً، سجّل كم

مرة سمعت هذا، وربما أيضاً أي اختلافات متعلقة بأنواع الأنشطة التي يريدون القيام بها مع أصدقاءهم.

- التكرار: سجل الكلمات والعبارات التي يتم تكرارها.
- أمسك بالأسئلة الأساسية التي يتم طرحها.
- لاحظ لغة الجسد أو المفاتيح اللغوية: هذه المفاتيح غير المنطوقة قد تخبرك بشيء عمماً يفكر فيه أو يشعر به المشارك. على سبيل المثال، لو كان شخص ما لا ينظر إليك في عينيك مباشرة أو كان متكئاً للأمام، ربماً يكون يشعر بعدم الراحة. من المهم معرفة الإشارات الموجودة في السياق الثقافي الخاص بكم.

هناك ثلاثة أنواع من تدوين الملاحظات التي يمكن أن تستخدمها في مفكرتك للمساعدة في إسراع العملية:

- **الملاحظات الجارية:** أشبه بتدوين كلمة بكلمة لما يقال.
 - **الخربشة:** ملحوظات بالكلمات والعبارات الأساسية التي ستحفز ذاكرتك حين تقوم بكتابة القصة كاملة فيما بعد (تذكر أن تقرأ ملاحظتك كل ليلة، وتضيف أجزاء جديدة إن كنت تتبع هذا المنهج).
 - **الفئات:** تتضمن النقاط الأساسية والنقاط المرتبطة والأمثلة.
- تذكر أنه أياً كان نوع الملاحظات التي تدونها في مفكرتك، ستحتاج لكتابة هذا في استمارة توثيق النشاط الموجودة في ملحق ١، لذلك استخدم الطريقة التي تناسبك.

نصيحة مهمة: كلما كتبت ملاحظتك بسرعة، سيكون تذكر التفاصيل أكثر سهولة. قد يكون من الصعب القيام بهذا عند نهاية نشاط ما، لكن هذا سيكون أسهل بكثير من محاولة القيام بهذا بعد عدة أيام.



تدريب خاص بتدوين الملاحظات للقادة الشباب:

تدوين الملاحظات مهارة، لذلك من المهم الحصول على قدرٍ من التدريب. أحضر كرسيين واعثر على شريك. ضع الكرسيين في مقابل بعضهما، وأجلس. قررا من سيكون مدون الملاحظات ومن سيكون لاعب الكرة المشهور أو أي شخصية مشهورة تختارها.

الشخصية المشهورة ستجيب على السؤال التالي في دقيقة واحدة: "كيف تستعد قبل مباراة أو عرض كبير؟"

مدون الملاحظات سيدون ملاحظات طوال الدقيقة، ثم ست/سيشارك ما سجله/ته مع شريك/ها. الشخصية المشهورة ست/سيقدم تغذية عكسية بناءة عن الملاحظات.

يمكنكم الآن تغيير الأدوار بحيث يكون أمام كلا الشريكين فرصة لممارسة تدوين الملاحظات.

استمارات جمع البيانات

عندما تعود لمنزلك أو المكتب الموجود في مجتمعك بعد نهاية أنشطة اليوم، ستحتاج لنقل ملاحظتك في المفكرة. في معظم الأنشطة، ستسجل هذه الملاحظة في استمارة توثيق النشاط، رجاء النظر ملحق ١: استمارة توثيق النشاط. للأنشطة الأخرى، سنستخدم الاستمارات الموجودة في ملحق ٢ و ٣ و ٤ و ٥ و ٦. تأكد من مراجعة كل نشاط، ومعرفة أي صيغة يجب أن تستخدمها:

استخدام مفكرات التأمل

استخدام مفكرات التأمل يساعدك في رسم أو كتابة أفكارك، حول مشاعرك أو ما تتعلمه من خلال هذه العملية التحويلية. يمكنك استخدام مفكرتك للتأمل بعد كل نشاط. هذه المفكرة مساحة خاصة بك أنت، ولن تشاركها مع أي شخص. يمكنك أيضاً أن تستخدم المفكرة في أي وقت تريد حين يكون لديك لحظة تفكير أو قلق أو فكرة جديدة أو تفكير في أي موضوع. هذه المفكرات الهدف منها أن تكون المساحة التي تتأمل فيها في الأفكار وتعود لها طوال المشروع. هذه طريقة عظيمة لكي ترى مقدار ما تعلمته طوال المشروع. رجاء انظر ملحق ٨: مفكرات التأمل.

التخطيط والتحضير

دورك كقائد شاب مهم. فيما يلي بعض النصائح العملية لدعمك حتى تشعر بالراحة والثقة في تخطيط الأنشطة وقيادتها ومتابعتها.

قبل أنشطتك: خطط وحضر

١. فريقك: تحدث مع حليفك الكبير عن الشباب الذين تمت دعوتهم ليكونوا جزءاً من مجموعتك الشابة.
٢. اختر وقت وتاريخ وموقع لنشاط مع حليفك الكبير يلبي احتياجات الناس الذين ستدعوهم.
٣. ضع جدول: طوّر الجدول الخاص بك باستخدام الأنشطة التي في الحزمة الفنية وأي قطع أخرى تريد أن تضيفها. ضع الوقت الذي يبدأ النشاط فيه وينتهي. قد تريد وضع موعد لاجتماع دوري، حتى يسهل على الجميع تذكره.
٤. قابل فريقك (قائدان شابان + حليف كبير): راجع النشاط، وناقش الأدوار والمسئوليات، وقرر بشأن الألعاب وغيرها من الأعمال التنشيطية للحفاظ على الطاقة، وتأكد أن لديك اللوازم الكافية.
٥. حضر المكان: اجعل الغرفة/المساحة تتسم بالمرح والأمان والهدوء والدعم. قد ترغب في تعليق لافتة ترحيب أو طبع صور من مجتمعك، أو إضافة قطع أخرى تدعم أقرانك في الشعور بالترحاب. تكلم مع حليفك الكبير لترى إن كان يمكن أن توفر مرطبات لو كان النشاط سيزيد عن ساعتين. هذا من شأنه احترام وقت الشباب ودعم بناء المجتمع.
٦. ضع قائمة بالأمور المطلوبة: ضع قائمة بالمواد التي ستحتاج لإحضارها والأشياء التي ستحتاج للقيام بها قبل النشاط. تحدث مع حليفك الكبير المسئول عن جمع المواد مسبقاً.
٧. حدد شخص داعم للشباب: إسأل حليفك الكبير من سيكون متاحاً لدعم أعضاء المجموعة الشابة في حالة احتياج أي شخص لدعم وجداني إضافي. يمكن أن يكون هذا الشخص استشارياً، أو عاملاً في الدعم النفسي الاجتماعي في مدرسة، أو موظفاً في مركز، لكن يجب ألا يكونوا منخرطين بشكل مباشر في تيسير النشاط. إجعل بيانات الاتصال بهذا الشخص متاحة واعرضها أثناء كل نشاط.
٨. جهز نفسك عقلياً: كن حاضراً و متاحاً عاطفياً للانخراط مع الشباب والاستماع لهم جيداً.

أثناء الأنشطة:

١. يجب أن تصل للمكان مبكراً: يجب أن تصل قبل الشباب حتى تستطيع أن تنظم المساحة وتكمل أي تفاصيل متروكة للحظات الأخيرة.
٢. رحب بالجميع: أشكر الجميع على الحضور. قدم نفسك وشرح أنك هنا للعمل مع الشباب على مشروع قائم على الفنون، وأن هذا يبدأ باستكشاف بعض نقاط القوة والتحديات في حياتهم من خلال مشروع فني يقوده الشباب. اشرح النشاط المحدد الذي ستقوم بتيسيره في هذا اليوم.
٣. يسر التعارف: إن كان الشباب يتقابلون كمجموعة لأول مرة، خذ الوقت الكافي للتعارف. يمكن أن تستخدم أي وسيلة مبدعة ومرحة لدعم عمليات التعارف.
٤. وضع اتفاق مجتمعي: اعمل مع الشباب على تطوير الاتفاق الخاص بهم، ووضِع مبادئ إرشادية لكي يعمل الجميع معاً. قد تحتاج إلى التحفيز والإرشاد بأفكار إضافية. تأكد أنك كتبتها حيث

نموذج اتفاق مجتمع:

- استمعوا للناس حين يتكلمون.
- اجعلوا الهاتف صامتاً أثناء الأنشطة.
- تعاملوا مع الجميع بمساواة.
- ادعموا بعضكم.
- استمتعوا.

يستطيع الجميع رؤيتها، واطلب من الجميع التوقيع عليها. رجاءً اطلع على الصندوق لبعض الأفكار.

٥. انتبه للمزاج في الغرفة: مناقشة التحديات أو الوعي الأعلى بالتحديات التي يواجهها الشباب في حياتهم اليومية قد يكون كثيباً وطاغياً. قد تحتاج لتذكير الشباب بالأمور الجيدة في أسرهم ومجتمعاتهم، و/أو التوقف قليلاً للعب لعبة قبل أن تُكمل.
٦. التنوع والإبداع مرحب بهما هنا: دعّم واحترّم الاختلافات في الغرفة واخلق مساحة آمنة لكي يقوم الجميع بالمشاركة.
٧. ناقش الخطوات التالية: كن مستعداً دائماً لمشاركة الخطوات التالية في رحلة (أنت تبذل) وجاوب على أي أسئلة قد تكون لدى الشباب.



ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي

ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي الخمس

ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي تعتبر من الأسس الجوهرية لـ(أنت تبذل). تم تطوير ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي من أجل فهم أفضل لكيف يحافظ البشر على أنفسهم في حال جيد، أو رفاقتهم حتى خلال خبرات الحياة الصعبة. توصل الباحثون لخمس ركائز للرفاه النفسي الإجتماعي، وهي:

- الركيزة الأولى: الشعور بالأمان: الشعور بالأمان جسمانياً وعاطفياً.
 - الركيزة الثانية: الشعور بالاتصال: الشعور بالاتصال بمجموعات وأشخاص داعمين في مجتمعك.
 - الركيزة الثالثة: القيمة: الشعور بأننا ذوي قيمة ولنا أدوار ومسئوليات وهويات تعكس من نحن، ومن أين جئنا وماذا نفعل أو ما نريد أن نفعل.
 - الركيزة الرابعة: الشعور بالاحترام: الشعور بالاحترام مع القدرة على مواجهة المظالم في حياتنا والقدرة على الوصول لحقوقنا.
 - الركيزة الخامسة: الشعور بالأمل: الشعور بالأمل في المستقبل مع رغبة في الحياة.
- ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي الخمس موصوفة بشكل مستقل، لكنها تعمل معاً لتعزيز الرفاه النفسي الإجتماعي.

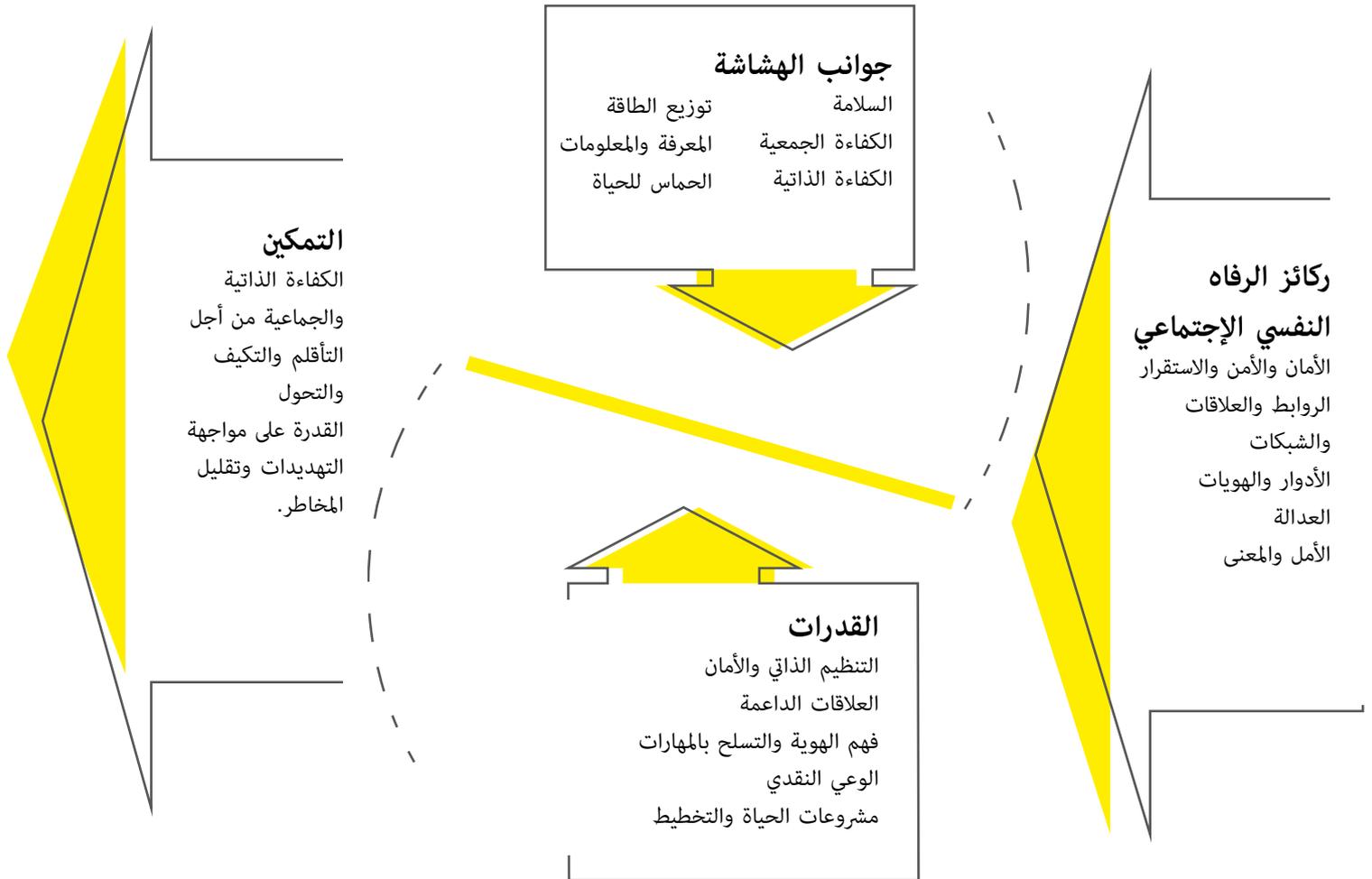


هناك عدد من الموضوعات المهمة التي تنطبق على كل ركيزة. كل ثقافة لها تفسيرها الخاص لهذه الموضوعات، وهذه الموضوعات هي:

- **التمكين:** فرصة الشعور بالقوة والثقة والتحكم في حياتنا جزء مهم من الرفاه النفسي الاجتماعي.
- **الكفاءة:** فرصة الشعور بالتحكم وتحقيق أهدافنا الشخصية، وأن يكون لمجتمعنا شعور بالسيطرة وتحقيق أهدافها، جزء مهم من الرفاه النفسي الاجتماعي.
- **الكرامة:** فرصة احترام نفسك والشعور بالفخر جزء مهم من الرفاه النفسي الاجتماعي.

مقاربة قائمة على نقاط القوة

المقاربة القائمة على نقاط القوة تعتمد على نقاط القوة، والمهارات، والموارد لمواجهة التحديات، وتقليل جوانب الهشاشة، وخلق تغيير اجتماعي إيجابي، وزيادة القدرات. رجاءً انظر الشكل الوارد أدناه لتوضيح كيف تتداخل ركائز الرفاه النفسي الاجتماعي مع نقاط القوة والتحديات.



كيف تناسب ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي مشروع (أنت تبعد)؟

لأغراض مشروع (أنت تبعد)، نتناول كيف يمكن للفن والإبداع دعم الرفاه النفسي الإجتماعي للشباب في كل مرتكز من المرتكزات. كقادة شباب، ستقودون الشباب عبر عدد من الأنشطة لتشجيعهم على استكشاف ومتابعة رفايتهم على مدار المشروع.

استكشاف ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي

القسم التالي يقدم نظرة عامة أعمق على كل من ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي. للاطلاع على نماذج عملية لمشروعات فنية تتفق مع الركائز، ويمكن أن تمثل مصادر للإلهام عند التخطيط لعملك الفني، رجاء الاطلاع على ملحق ٧: أمثلة واقعية لأنشطة قائمة على الفن تدعم ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي.

الركيزة الأولى: الشعور بالأمان

ماذا يعني الشعور بالأمان؟ كيف يكون هذا جزء من الرفاه النفسي الإجتماعي للشباب؟ الشعور بالأمن والأمان والاستقرار مهم جداً للرفاه النفسي الإجتماعي للشباب ولتعافيتهم من الخبرات الصعبة. وقد يعني هذا الأمان العاطفي مثل الشعور بالأمان الكافي للتعبير عن أفكارك ووجهات نظرك، والأمان الجسماني أيضاً مثل الشعور بالأمان في محيطك. حين تشعر بالأمن والأمان تستطيع تقييم التحديات الحالية أو المستقبلية. قد يكون الشعور بالأمن والأمان صعباً لو كنت قد مررت بفترات صعبة، أو اختبرت الكثير من الصعاب في حياتك، أو كنت تعيش في بيئة غير آمنة، لذلك، من المهم الارتباط بأنشطة وأشخاص يساعدوك في الشعور بالأمن والأمان. على سبيل المثال، لو كنت لا تشعر بالأمان في بيتك أو مجتمعك، إعمل على خلق مساحة آمنة داعمة مع أقرانك، يمكنك فيها مشاركة مشاعرك والاسترخاء.

الركيزة الثانية: الشعور بالاتصال

ماذا يعني الشعور بالاتصال؟ كيف يكون هذا جزء من الرفاه النفسي الإجتماعي للشباب؟ العلاقات مع الأسرة والأصدقاء وأفراد المجتمع مهمة للرفاه النفسي الإجتماعي للشباب. العلاقات

القريبة للشباب مثل الأهل، والأصدقاء، والمعلمين، والموجهين الموثوق بهم، مهمة جداً لمساعدتهم في التعامل مع تحديات الحياة. في المجتمع الأوسع، يلعب أشخاص مختلفون (مثل الجيران، والأقران، والقادة المجتمعيين) ومجموعات مختلفة (الجماعات الدينية، والأسر، والمدرسة، والمنظمات غير الحكومية) أيضاً دوراً مهماً في دعم الشباب في الأوقات الصعبة، أو أثناء تكيّفهم مع بيئات جديدة. الاتصال بمجموعات وأفراد داعمين من خلال الفنون والثقافة على سبيل المثال أمر مهم للبقاء قوياً.

الركيزة الثالثة: القيمة

ماذا يعني القيمة؟ كيف يكون هذا جزءاً من الرفاه النفسي الإجتماعي للشباب؟ القيمة أمر مرتبط بشدة بالأدوار الهادفة التي نستطيع لعبها في الحياة اليومية، والتي تساعدنا على أن نشعر بأننا منتجين وجيدين. أن يكون لدينا أدواراً ومسئوليات مرتبطة بهويتنا أمر مهم جداً أيضاً. كل منا لديه دوره كعضو في المجتمع أيضاً، وك مواطن أو كفاعل اجتماعي يلعب دوراً هادفاً في تشكيل العالم المحيط بنا. على سبيل المثال، كشابة قد يكون لك دور كابنة وأخت وصديقة وموظفة وطالبة و/أو عضوة في مجموعة شبابية. كل من هذه الأدوار لها مسؤوليات مرتبطة بها. المسؤوليات مهمة للشباب خاصة حين يكون لديها تأثير إيجابي على النفس والآخرين. هويتك مرتبطة بمن أنت كفرد وأيضاً بثقافتك ومجتمعك وبلدك. تطوير فكرة واضحة عمّن أنت وهويتك جزء مهم من النضج. ولكن حين تتغير بيئتك، تتغير هذه الأدوار والمسئوليات والهويات أحياناً ويجب أن تقوم بتعديلات في حياتك اليومية. تساعدنا أدوارنا ومسئولياتنا وهوياتنا على تشكيل فهمنا لأنفسنا والشعور بالتمكين والتواصل والجدية والقيمة.



الركيزة الرابعة: الشعور بالاحترام

ماذا يعني الشعور بالاحترام؟ كيف يكون هذا جزءاً من الرفاه النفسي الاجتماعي للشباب؟ الشعور بالاحترام من قِبَل المحيطين بنا بما في ذلك الأسرة والمجتمع والبلد، بالإضافة إلى الشعور بالاحترام في وسائل التواصل وعبر الحدود، أمر مهم لرفاهيتنا. جزء مهم من الشعور بالاحترام هو الاعتراف بحقوقنا الإنسانية. حقوق الإنسان أمور أساسية يجب أن تكون لدى كل الناس. هي حريات تخص كل البشر مثل حرية التعبير عن النفس وتكوين الآراء، وأن يكون لديك غذاء ومأوى كافٍ، وأن يكون لديك فرص اقتصادية، وأن تعيش آمناً من العنف. الأطفال والشباب حول العالم لهم حقوق خاصة بهم مثل الحرية في التمتع بالحماية، والمشاركة في حياة المجتمع، والتعليم، واللعب، والراحة، والوصول للمساعدات، والمعاملة العادلة في منظومة العدالة والصحة. حقوق الطفل هذه مكتوبة في اتفاقية الأمم المتحدة الخاصة بحقوق الطفل.

عندما لا يتم الوفاء بحقوقنا وحرماننا، من الطبيعي أن نشعر بالغضب والاستياء. ومن المهم إدراك أن هذا يعود غالباً للأنظمة الأكبر مثل الوضع السياسي والتاريخي لمنطقتنا، والتي تؤثر على حياتنا أكثر مما يعود إلى ما يحدث على المستوى الشخصي أو العائلي. ولكن من المفيد الاعتراف بهذه التحديات والتعاون كشبابٍ لنرى كيف يمكننا إحداث تغييرات إيجابية في حياتنا وحياة الآخرين في مجتمعنا.

عند التفكير في التحديات الكبرى أمام العيش بحرية والتمتع بالحقوق، من المفيد للشباب أن يقوموا بالتالي: (أ) استكشاف معنى العدالة والحقوق بالنسبة إليهم، (ب) استكشاف أسباب بعض هذه التحديات الكبرى، (ت) إيجاد طرق للمشاركة الآمنة في أنشطة تعزز حقوق الأطفال والشباب.

الركيزة الخامسة: الشعور بالأمل:

ماذا يعني الشعور بالأمل؟ كيف يكون هذا جزءاً من الرفاه النفسي الاجتماعي للشباب؟ الأمل جزء مهم من الرفاه النفسي الاجتماعي للشباب. يكون الأمل عندما يفكر الشخص في مستقبله ومستقبل أسرته وأصدقائه ومجتمعه، فيشعر بمشاعر إيجابية أو بحماس للحياة. بالنسبة لبعض الناس، ينبع الأمل من التفكير في أمور مثل التعليم أو الوطن، بينما يتمثل الأمل بالنسبة للآخرين في المعتقدات الدينية أو الملهمة المتجذرة. لكل شخص أمور خاصة به تجعله يشعر بالأمل، ويجد المغزى في الأوقات الصعبة. يمكن استخدام الحركة والفنون الإبداعية لإيجاد المغزى في حياتك اليومية وتنمية آمالك.

رجاءً انظر ملحق ٧: نماذج من الحياة الواقعية لأنشطة تدعم ركائز الرفاه النفسي الاجتماعي، للاطلاع على نماذج عملية لمشاريع فنية متعلقة بركائز الرفاه النفسي الاجتماعي قد تمثل مصدر إلهام أثناء التخطيط لعملك الفني.

والآن، هيا نبدأ...



مرحلة ١: الخريطة

ما هي مرحلة الخريطة؟

أنت على وشك بدء رحلة. هذه الرحلة تحتاج لخريطة، خريطة تبين النقطة التي تبدأ منها، والتي ستصل إليها، وكيف يمكن أن تصل إليها. هذه الخريطة لم يتم تصميمها بعد، لأنك لست جزءاً مهماً من الرحلة فقط؛ بل أنت الذي ستقوم بتوجيهها.

في مرحلة الخريطة، ستقوم بما يلي:

- بناء الثقة مع مجموعتك الشابة، وتصور كيف سيبدو مجتمعك لو تم استخدام الفن لدعم الرفاه النفسي الاجتماعي للشباب.
- استكشاف مجتمعك والتفكير في كيفية قيام أشخاص وأماكن وأشياء مختلفين بدعمك في هذا المشروع.

القادة الشباب + الحلفاء الكبار

قبل أن تبدأ أنشطتك مع مجموعتك الشابة، قم بعقد اجتماعٍ للقائدين الشبابين والحليف الكبير. هذا سيمنحك فرصة لمعرفة بعضكم، وبناء الثقة بينكم كفريق أساسي، وتخطيط أنشطتكم معاً. التواصل المفتوح والدعم والعمل معاً ستكون أموراً في غاية الأهمية.

ما هي أنشطة الخريطة؟

فيما يلي قائمة بالأنشطة التي يمكن تنفيذها أثناء مرحلة الخريطة مع مجموعتك الشابة.

أنشطة الخريطة

النشاط	الهدف	وقت التحضير	وقت النشاط	وقت العرض الموجز والتوثيق
نشاط ١: دائرة الثقة	قدم مشروع (أنت تبدع). قوموا ببناء الثقة كمجموعة، وتخلوا كيف يمكن أن يبدو مجتمعكم لو تم استخدام الفنون لدعم الرفاه النفسي الإجتماعي للشباب.	٣٠ دقيقة	٣٠ دقيقة	ساعة
نشاط ٢: رسم خريطة لحياتنا	ضعوا قائمة بالأشخاص أو المجموعات الأساسيين الذين لهم تأثير على الحياة اليومية للشباب، وفكروا كيف يمكن أن يؤثر في المشروع.	ساعة	ساعة	ساعة
المجموع		ساعة ونصف	ساعة ونصف	ساعة ونصف
المجموع الكلي			خمس ساعات	



نشاط ١: دائرة الثقة

الهدف: هدف هذا النشاط هو بناء الثقة كمجموعةٍ مع تخیلٍ ما يمكن أن يبدو عليه مجتمعك لو تم استخدام الفنون لدعم الرفاه النفسي الإجتماعي للشباب.

الأساس الفني: لعب وغناء أو راب أو كلمات.

المواد: حبل كبير

الوقت المطلوب: ٣٠ دقيقة.

الطريقة:

١. إربط حبلًا كبيراً لتصنع دائرة قوية. اختبر قوة العقدة الخاصة بك بعد أن تربطها لتجنب أي حوادث.
٢. أطلب من الشباب الوقوف في دائرة مع مدّ أذرعهم ممسكين بالحبل في وسط المجموعة. ملحوظة: قد يشعر الشباب براحة أكبر إن وقف القادة الشباب والحلفاء الكبار بين الفتيات والفتية.
٣. أطلب من الشباب الميل ليسار ثم إلى اليمين لاختبار قوة الحبل.
٤. أطلب من الشباب الجلوس معاً مع الإمساك بالحبل. ثم اطلب منهم الوقوف معاً وإحداث ضجة مثل "أووويووو" للتعبير عن الوقوف و "أبيييياااااااااااا" للتعبير عن الجلوس. قد تحتاج ممارسة هذا عدة مرات.
٥. أثناء جلوس الشباب، قدم مشروع (أنت تبداع). تكلم عن هدف المشروع، وكيف ستعملون معاً على صنع تغيير إيجابي في حياة الجميع. شارك الآخرين إيجابيتك وحماسك أثناء شرح المشروع. تأكد من الإجابة على أي سؤال لدى الشباب.

هدف (أنت تبداع): خلق مساحة إيجابية للشباب المتأثرين بالهجرة والمحن، لتقوية رفاهيتهم، وتكئفهم، وشعورهم بالانتماء، وتطوير المهارات في القيادة والفنون، والدعم الفعال لمجتمعاتهم.



٦. هناك الكثير من التنويعات التي يمكنك أن تجربها بما في ذلك غلق العينين والموجة والعد قبل أي عمل جماعي إلخ. يمكنك أن تشد بقوة على جانب من الحبل لاختبار قوة المجموعة وإظهار أن التوازن يحتاج عمل المجموعة كلها. كن مبدعاً وتذكّر أن تفكر مع المجموعة في كيف يشعرون حين يحاولون شيئاً جديداً.
٧. الآن ادع الشباب لمشاركة ما قد يبدو عليه مجتمعهم لو أن لديك كل ما تحتاجه لدعم الرفاه النفسي الاجتماعي والحياة الإبداعية للشباب (مشاركتهم في الفنون والثقافة). ادع الشباب للغناء، وإلقاء الراب، أو استخدام الكلمات في مشاركة الأفكار مع التمسك بالحبل. قد تريد البدء بأفكارك الخاصة لو كان الآخرون خجولين. شجع الجميع على المشاركة؛ لكن كن حريصاً ألاّ تجرب الجميع على التفاعل.
٨. يجب أن يتأكد مدوّن الملاحظات من كتابة الأفكار الأساسية التي ظهرت في استمارة توثيق النشاط الموجودة في ملحق ١.

نصيحة للميسر:

- دائرة الثقة نشاط عظيم يمكن استخدامه في افتتاح وإغلاق أنشطة أخرى. هي طريقة فعالة لبناء شعور بالوحدة وروح الفريق. يمكن أن تفيد أيضاً في تركيز المجموعة عندما يكون هناك الكثير من الطاقة في الغرفة. وهي أيضاً مساحة آمنة لعمل مناقشات مهمة مثل:
١. مناقشة أهمية الوحدة والعمل معاً وكيف يعتبر الانتباه لجارنا أمراً مهماً لنجاح المجموعة والمجتمع.
 ٢. مناقشة كيف يمكن لشخص واحد قد يكون شاعراً بالغضب أو الضيق أن يعطل الدائرة، وكيف يحتاج الجميع للعمل معاً لدعم هذا الشخص وتحقيق التوازن في المجموعة.

نشاط ٢: وضع خريطة لحياتنا

الهدف: هدف هذا النشاط هو وضع قائمةٍ بالناس أو المجموعات أو المنظمات التي لها تأثير على حياة الشباب اليومية، والتفكير في أدوارهم الممكنة في مشروع (أنت تبذل). فور أن يكون لديك هذه المعلومة، يمكنك دعوة أشخاص للمشاركة و/أو إعلامهم بعملك.

الأساس الفني: الرسم والدراما

المواد: أوراق لحامل الألواح الورقية - أقلام سميكة - رسم بياني للبيئة الاجتماعية للطفل (أدناه)
الوقت المطلوب: ساعة

الطريقة:

١. الهدف هو رسم خريطة توضيحية للأشخاص والمجموعات العديدة في مجتمعك، الذين لديهم تأثير على حياة الشباب اليومية، مثل المعلمين في المدارس، وأصحاب مقاهي الإنترنت، ومدرسي الدراما، والآباء والأمهات، والقادة الشباب العموميين، والمجموعات التي على الإنترنت إلخ. هذا النشاط سيساعدك في تصور كيف ترى العالم حولك ومن لديه تأثير على عالمك.

٢. ألقوا نظرة على نموذج البيئة الاجتماعية كمجموعة (انظر الشكل التالي).

٣. ثم ارسموا على لوح ورقي رسماً بيانياً كبيراً لدوائر متحدة المركز؛ حيث يقع الشباب في المركز محاطين بـ:

• مستوى ١: الأقران والأسرة

• مستوى ٢: المجتمع

• مستوى ٣: المناطق والوطني

• مستوى ٤: الدولي والإنترنت

• مستوى ٥: البيئة الطبيعية

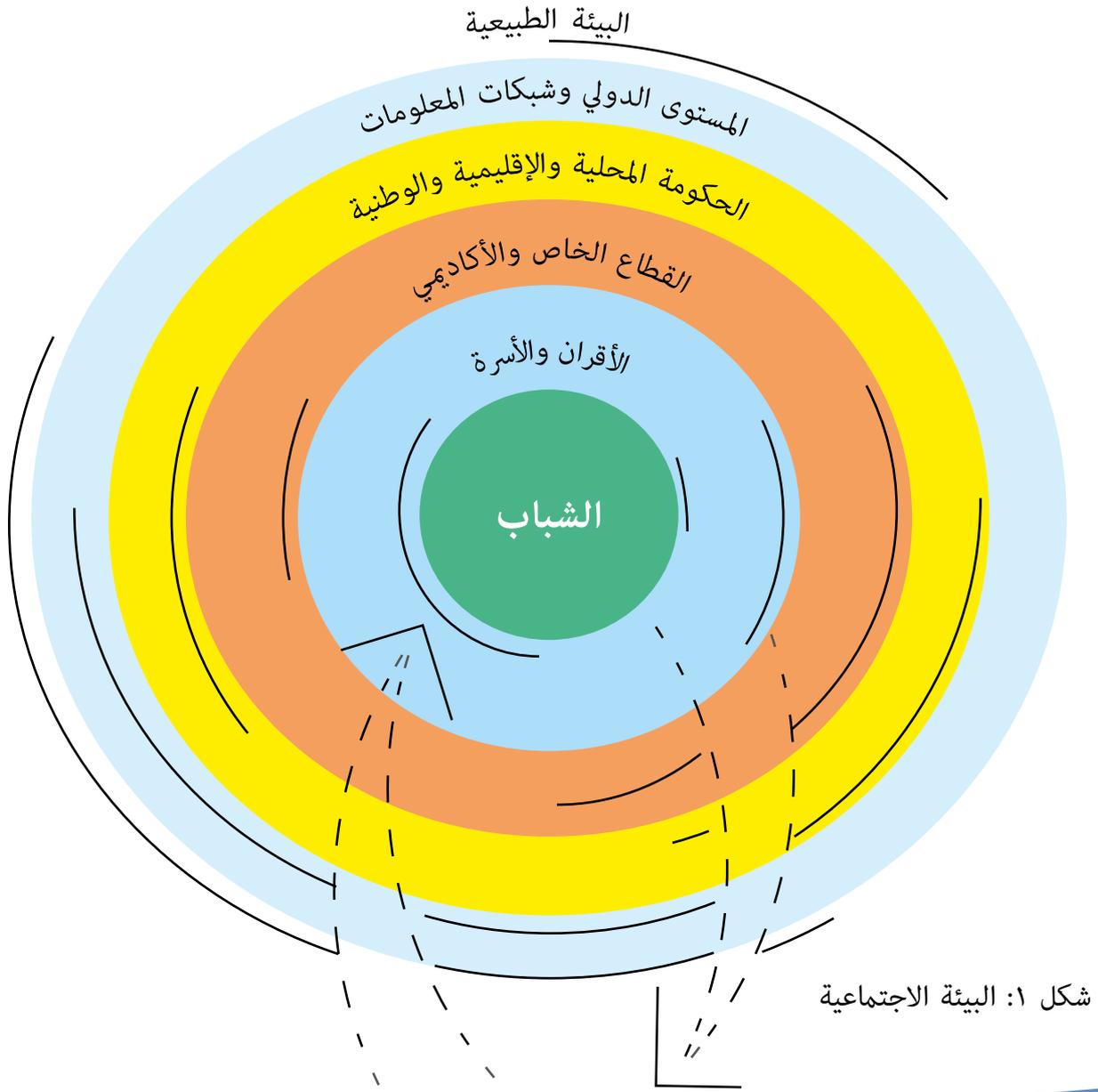
٤. خذوا ١٠-١٥ دقيقة لرسم/كتابة الأفراد والمجموعات المهمين في كل مستوى (مثل الآباء، والقادة المجتمعيين، والقادة الدينيين، والحكومة المحلية، والمنظمات المحلية، والشركات، والفنانين، والمجموعات الشبابية على الإنترنت إلخ) على هذا الشكل. هؤلاء هم الأشخاص أو المجموعة التي تلعب دوراً في الرفاه النفسي الاجتماعي للشباب. تأكد من الانتباه بشكل خاص للفنون والإبداع والثقافة.

٥. بجانب كل دائرة متحدة المركز، ارسموا خريطة للأدوار المحتملة للناس والمجموعات في مشروع (أنت تبذل) وناقشها (١٠-١٥ دقيقة). وفما يلي بعض الأسئلة التي يمكن أن تساعدكم في التفكير

في هذا:

- من هم الكبار الذين سينخرطون في مشروع (أنت تدع)، وكيف؟
 - ماذا سيكون دور الأسرة؟
 - من الداعمين الأساسيين لك ولأقرانك؟
 - ما المجموعات/المنظمات (منظمات غير حكومية، أو منظمات غير حكومية دولية، أو مدارس، أو مساجد، أو كنائس، إلخ) والأفراد (مثل العاملين في المنظمات غير الحكومية، والمدرسين، والقادة الدينيين والمجتمعيين، ومقدمي الخدمات الاجتماعية) الذين يعملون حالياً مع الشباب؟
 - من هم الفنانون والمجموعات الفنية في المجتمع الذين يمكن ضمهم؟
 - هل سيشكل أحد ما تحدياً يجب علينا مواجهته؟
٦. والآن، قسموا الشباب إلى مجموعات صغيرة من شخصين إلى أربعة، واطلبوا من كل مجموعة تحضير عروض مسرحية قصيرة لبيئنا كيف يتخيلون التواصل مع الأشخاص الأساسيين في المجتمع؟ من هم هؤلاء الأشخاص؟ كيف سيصلون إليهم؟ ماذا سيقولون؟ حددوا ١٠ دقائق للتحضير و١٥ دقيقة لمشاركة العروض.
٧. مدوّن الملاحظات يجب أن يكون متأكداً من تسجيل الأفكار الأساسية في استمارة توثيق النشاط في ملحق ١.





وقت الحركة: كرة الأسماء

فيما يلي نموذج لنشاط حركي قد تريد إدراجه:

١. أدع الشباب للوقوف في دائرة: أمسك كرة وقل أنك ستنادي على اسم شخص في الدائرة وارم الكرة إليهم.
٢. يجب أن يمسك الشخص بالكرة ويقول اسمك. ثم ينادي على اسم شخص آخر في الدائرة ويلقي الكرة إليه.
٣. أدع المشاركين للحفاظ على هذه الحركة.
٤. فور أن تتحرك الحركة، أضف كرة أخرى للدائرة بنفس النمط.
٥. اجعل كرتين تدوران في الدائرة في نفس الوقت. أضف كرة ثالثة وفقاً لما تسير إليه الأمور.
٦. استمر في اللعب حتى يسمح الوقت أو تتغير طاقة المجموعة.



مرحلة ٢: الاستكشاف

ما هي مرحلة الاستكشاف؟

في مرحلة الاستكشاف، ستقوم بمساعدة الشباب على معرفة المزيد عن رفايتهم وتفاعلهم مع الفنون والإبداع، والبدء معاً في إنتاج أفكار لأعمال فنية.

في مرحلة الاستكشاف، ستقوم بما يلي:

- استكشاف رؤية المجموعة الشابة عن الرفاه النفسي الاجتماعي من خلال الفن.
- استكشاف ركائز الرفاه النفسي الاجتماعي الخمسة وقياس المستوى الذي لدى الشباب، بحيث تستطيع قياس أي تغييرات تحدث لاحقاً.

ما هي أنشطة الاستكشاف؟

فيما يلي قائمة بالأنشطة التي يمكن القيام بها أثناء مرحلة الاستكشاف مع مجموعتك الشابة، بالإضافة إلى نشاط ستقوم به مع القادة الشباب وحليفك الكبير فقط.

أنشطة الاستكشاف

النشاط	الهدف	وقت التحضير	وقت النشاط	وقت التوثيق
نشاط ٣: جداريات الرؤية	استكشاف رؤية المجموعة للرفاه النفسي الاجتماعي للشباب ومجتمعاتهم من خلال الفنون	ساعة واحدة	ساعة واحدة	ساعة واحدة
نشاط ٤: ترموتر الرفاه النفسي الاجتماعي	استكشاف ركائز الرفاه النفسي الاجتماعي الخمس وفهم الخطوات التي يقوم بها الشباب لدعم رفايتهم وخلق تغيير إيجابي في مجتمعاتهم.	ساعة واحدة	ساعة ونصف	ساعة واحدة

تطوير القضايا (القادة الشباب والحلفاء الكبار فقط)

النشاط	الهدف	وقت التحضير	وقت النشاط	وقت التوثيق
تطوير موضوعات من الرحلة	فهم المعلومات التي تعلمتها على مدار مرحلة الاستكشاف		ساعة واحدة	
المجموع		ساعتان	ثلاث ساعات ونصف	ساعتان
المجموع الكلي			سبع ساعات ونصف	

نشاط ٣: جداريات الرؤية

الهدف: استكشاف رؤية المجموعة للطرق المؤدية إلى الرفاه النفسي الإجتماعي بالنسبة للشباب ومجتمعاتهم من خلال الفنون.

الأساس الفني: رسم الجدارية

المواد: حائط أبيض - لوح ورقي كبير وألواح ورقية مربوطة معاً - ألوان - أقلام ملونة - شريط لاصق - حبل

الوقت المطلوب: ساعة

الطريقة:

١. أدع المشاركين للوقوف معاً في دائرة (قد تريد استخدام حبل دائرة الثقة لهذا الجزء من النشاط).
٢. أخبر الشباب "دعونا نستكشف كيف تبدو البيئة الإيجابية المثالية للشباب لدعم رفايتهم من خلال الإبداع والفنون والثقافة".
٣. أدع المشاركين لخلق أعينهم (لو كانوا مرتاحين للقيام بهذا)، وأدعهم لتخيُّل أنهم عائدون من

³ معدلة من Right to Play (الحق في اللعب)، ٢٠١٥.

- جولة بالسجادة السحرية. عندما تصل، ستكون منفجلاً بكل ما تراه وتسمعه. نقاط القوة التي كانت هناك سابقاً ما زالت هنا، لكنك ترى أيضاً الكثير من التحسينات. تأخذ الوقت للتجول في أنحاء المجتمع. ماذا ترى؟ ماذا تسمع؟ ماذا يفعل الشباب؟ كيف يبدو الأمر؟
٤. أدع المشاركين لفتح أعينهم.
 ٥. أطلب منهم أن يجلسوا في مجموعات من شخصين إلى أربعة يتحدثون عما يعتبروه أكثر أجزاء المجتمع أهمية التي رأوها في رؤاهم.
 ٦. أعط كل مجموعة قطعة من الألواح الورقية مع رسومات وأقلام ملونة.
 ٧. اشرح أنّ كل مجموعة سيكون لديها ١٥ دقيقة لخلق رسم لرؤيتها للمجتمع. يمكن للمجموعات أن تضيف نصاً حول رسمها لتشرح ماذا يجري إن كانوا يريدون هذا.
 ٨. اكتب ما يلي على صفحة من الألواح الورقية وألصق أو اطرح الأسئلة بصوت عال:
 - أ. كيف يبدو مجتمعك؟
 - ب. كيف تشعر وأنت هناك؟
 - ج. ماذا يفعل الشباب؟ ماذا يفعل الكبار؟
 - د. ما أنواع الأنشطة الإبداعية والثقافية والفنية التي يشترك فيها الشباب؟
 - هـ. أين يجد الشباب فرص للمشاركة في الفنون والثقافة والأنشطة الإبداعية؟
 - و. من يدعم الشباب والمشاركين الشباب في الفنون والثقافة والأنشطة الإبداعية؟
 - ز. فيم أيضاً يخطر الشباب؟
 ٩. بعد ١٥ دقيقة، اطلب من المجموعات رسم قلوب بجوار المساحات حيث يشعرون أن هذا يحدث بالفعل، ونجوم (*) بجوار المناطق التي حيث يشعرون أنه يمكن تحسينها، وX حيثما يشعرون أن هذا لم يحدث بعد.
 ١٠. أدع شخص من كل مجموعة لوضع رسوماتهم على الحائط وشرح رؤيتهم في دقيقة.
 ١١. أدع كل المجموعات لإضافة أي أفكار إضافية و/أو طرح أسئلة.
 ١٢. أطلب من المجموعة ترتيب الألواح الورقية على الحائط بطريقة ذات معنى بالنسبة لهم، وترتيب رؤيتهم. وباستخدام الألوان أو أقلام الكتابة، خذ خمس دقائق لـ"ربط" الرؤى ببعض.
 ١٣. قد نقاشاً باستخدام الأسئلة التالية كمرشد.
 - أ. ما هي العناصر المشتركة في رؤانا؟
 - ب. ما هي الاختلافات؟
 - ج. ما الشيء الإيجابي الذي يحدث بالفعل في مجتمعك؟
 - د. ما الذي لا يحدث وتتمنى أن تراه؟ (مثال: ما أنواع الفرص التي تريد أن تكون لدى الشباب في الفنون والثقافة والإبداع؟).
 - هـ. ما الأفكار التي لديك لكل نوع من الأنواع المختلفة من الأنشطة الثقافية والإبداعية والفنية التي يمكن للشباب الانخراط فيها؟ من سيقوم بدعمها؟ ما الأثر الذي سيحدثه هذا؟
 ١٤. تذكر أن تكتب استمارة توثيق النشاط الخاصة بك في ملحق ١.

نشاط ٤: ترمومتر الرفاه النفسي الإجتماعي

الهدف: استكشاف ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي الخمس وفهم الخطوات التي يتخذها الشباب لدعم رفاهيتهم وخلق تغيير إيجابي في مجتمعاتهم.

الأساس الفني: الكتابة والرسم مع الفنون الأدائية ومنها الغناء أو الرقص أو المسرح.

المواد: أوراق لحامل الألواح الورقية - أوراق لاصقة - أقلام - أقلام سميكة.

الوقت المطلوب: ساعة ونصف.

الطريقة:

أ) لعبة الرفاه النفسي الإجتماعي

١. اشرح أننا في مشروع (أنت تبعد) نبحت عن الركائز الخمس للرفاه النفسي الإجتماعي (انظر الصندوق):

الركيزة الأولى: الشعور بالأمان: الشعور بالأمان جسمانياً وعاطفياً.

الركيزة الثانية: الشعور بالاتصال: الشعور بالاتصال بأناس ومجموعات داعمة في مجتمعك.

الركيزة الثالثة: القيمة: القيمة وبأن لدينا أدواراً ومسئوليات وهويات تعكس من نحن، ومن أين جئنا، وماذا نفعل، أو نريد أن نفعل.

الركيزة الرابعة: الشعور بالاحترام: الشعور بالاحترام مع القدرة على مواجهة المظالم في حياتنا والوصول لحقوقنا.

الركيزة الخامسة: الشعور بالأمل: الشعور بالأمل بخصوص المستقبل والحماس للحياة.

٢. اكتب كل ركيزة على لوح ورقي وعلقه على الحائط.
٣. سلم ٤-٦ أوراق لاصقة وأقلام لكل شاب. واطلب منهم التفكير في الركائز الخمسة التي على الحائط. تناول كل ركيزة واحدة واسأل الشباب: "ماذا تعتقدون بشأن ركيزة الشعور بالأمان؟ ما أهم شيء في هذا بالنسبة لك؟ ما الكلمة أو العبارة التي تخطر في بالك عندما تفكر في هذه الركيزة؟ هل هناك شيء آخر قد تستطيع التأثير فيه في هذه الركيزة؟"
٤. أدعهم لكتابة، أو رسم كلمة، أو عبارة على ورقة لاصقة، ثم الصقها على اللوح الورقي المقابل. كرر الخطوة الثالثة والرابعة لكل ركيزة.
٥. بعد أن يقوم الجميع بوضع أوراقهم اللاصقة على اللوحات الورقية، تناول كل هدف بالتفصيل وخلص أو اقرأ بصوت عال الاستجابات من المجموعة (أو اجعل متطوعاً يقوم بهذا). اسأل:

- ما الموضوعات التي خرجت بها من هذه الردود؟
- ما الموضوعات التي طرحتها عليك الردود؟
- ما شعورك وأنت تستكشف الركائز؟

دائرة الرعد

فيما يلي نموذج لنشاط حركي قد تريد إدراجه:

١. أدع كل المشاركين للوقوف في دائرة
٢. أدع المشاركين للمشاركة في التكرار بعدك في دائرة الرعد حيث تقوم بحركة ثم يتبعونك.
٣. ارفع كفك الأيمن. ثم ضع سبابتهم على يدك اليسرى واضغط برفق على يدهم المفتوحة.
٤. أدع المشاركين للتكرار وراءك.
٥. في نفس الوقت، قل إن السماء ستمطر.
٦. سرع حركة أصبعك واجعلهم يكررون وراءك.
٧. قل إن المطر يزداد.
٨. ابدأ بالرقص بقدميك برفق مع الطرق بيدك.
٩. قل إن الرعد قادم.
١٠. أدع المشاركين للإسراع بخطوات أقدامهم مع الاستمرار في النقر.
١١. بعد ذلك، قل الآن إن البرق قادم وصفق بيدك معا.
١٢. بعد ذلك، قل إن العاصفة تتباطأ وارجع الناس للنقر الخفيف بيد واحدة.
١٣. انتهوا مع شروق الشمس وافتحوا أذرعكم على اتساعها فوق رؤوسكم لاحتضان الشمس معا.

(ب) ترمومتر الرفاه النفسي الإجتماعي

١. ارسم ترمومتر على لوح ورقي حيث ١ (منخفض) في الأسفل و ١٠ (مرتفع) في الأعلى. وهذا لكي يتخيله الشباب.
٢. ضع خمسة صناديق أو جرادل على الطاولة، واعط كل شخص خمس أوراق لاصقة. اكتب كل هدف على الصندوق أو على لافتة بجواره (صندوق لكل ركيزة).
٣. اشرح للشباب أنهم سيقومون بقياس كيف يشعرون حالياً بشأن كل ركيزة. سيتم هذا بشكل فيه خصوصية، ولن يرى أي شخص إجاباتهم.
٤. ادعهم للنظر إلى الترمومتر والتفكير في الركيزة الأولى (الشعور بالأمان). ادع كل شاب للتفكير بهدوء لدقيقة ثم كتابة العدد المقابل لشعوره حالياً بالنسبة للهدف (١-منخفض، ١٠-عال). فور

- أن ينتهوا يمكنهم إضافة الأوراق اللاصقة على الصندوق الخاص بالركيزة الأولى.
5. كرر هذا مع الركائز الثانية والثالثة والرابعة والخامسة، مع وصف الركيزة باختصار، وادع الشباب للتفكير في شعورهم الحالي، وكتابة الرقم ووضعها في الصندوق.
 6. اشرح للشباب أننا سنقوم بهذا مرة أخرى في نهاية المشروع، من أجل أن نعرف إن كان عملنا معاً يجعلنا نتمكن من تحقيق تحسينات في الرفاه النفسي الاجتماعي.
 7. نفذ حركات التماثيل البشرية الخاصة بـ "لحظة الحركة" (انظر الصندوق) لمساعدة الشباب على التعامل مع مشاعرهم الناشئة من النشاط.
 8. تذكر أن تملأ استمارة التأمل الخاص بك التي في ملحق 5. تأكد من تسجيل الأرقام في كل صندوق على حدة.

رجاء ملاحظة أن هذه الأداة يجب تنفيذها:

- الآن في بداية المشروع.
- في نهاية المشروع (مرحلة التأمل والمشاركة).

لحظة الحركة: تماثيل

فيما يلي نموذج لنشاط حركي قد تريد إدراجه:

- أَدع المشاركين لإيجاد شريك. اطلب من الشريكين أن يكونوا رقم ١ ورقم ٢.
- أَدع المشارك رقم ١ لتشكيل (تحريك) جسد المشارك رقم ٢ إلى الشعور الذي يشعر به المشارك رقم ١. على سبيل المثال، لو كان حزيناَ يمكن أن تجعل الوجه عابس والرأس مطأطئ. وأخيراً، أَدع كل شريكين للنظر حولهما في الغرفة. ملحوظة: في بعض المجتمعات والثقافات، ليس من الملائم لمس شخص آخر من نفس النوع أو من نوع آخر. في هذا السياق، أطلب من شريكك تحريك جسده بالطريقة التي تشعر بها.
- والآن بدلا الأدوار. ثم، أَدع المشارك رقم ٢ إلى تشكيل المشارك رقم ١ إلى الشعور الذي يشعر به. أَدع كل الأزواج إلى النظر حولهم في الغرفة.
- اختتم النشاط بذكر أن هذه الأنشطة أحياناَ تجعلنا نشعر بالسعادة والراحة، وأحياناَ تجعلنا نشعر بالحزن والاستياء. لا بأس في أن نشعر بكل المشاعر ونتأمل فيما نشعر به. ملحوظة: لو شعر أحد بالاستياء والحزن وأراد أن يأتي للحديث، ادعه للحديث معك أو مع متخصص (جهاز أرقام الهاتف الخاصة بالدعم والاستشارات).

هيا نجد أين نحن في الرحلة..

الآن أنهينا أنشطة الخريطة والاستكشاف مع الشباب. حان الوقت للعمل على فهم ما تم إيجاده وتطوير الموضوعات.

فيما يلي عملية ستساعد على تعلم المزيد عن كيفية فهم وتصنيف الموضوعات مما تعلمته مع الشباب. سيتم إجراء هذا مع فريقك الأساسي فقط، والقادة الشباب والحلفاء الكبار. ستعود لعرض النتائج التي توصلت لها على الشباب لاحقاً حتى يتمكنوا من التحقق منها وتعديلها وفقاً للحاجة.

تأكد من أن كل استمارات توثيق النشاط التي طوّرتها في مرحلتي الخريطة والاستكشاف مع الشباب جاهزة لديك للاطلاع عليها.



تطوير موضوعات من الرحلة

الهدف: القادة الشباب وحلفاؤهم الكبار سيعملون معاً على فهم المعلومات التي تعلّمتها على مدار أنشطة الخريطة والاستكشاف. هذه المعلومة يمكن عرضها بعد ذلك على مجموعتك الشابة للتحقق والتعديل. لو كنت تتذكر كود الترميز التي مارستها في التدريب، سيكون هذا مفيداً جداً.

المجموعة: القادة الشباب بدعم من الحليف الكبير وآخرون مثل أخصائي الرصد والتقييم والتعلم.

ملحوظة: المشاركون الشباب معك ليسوا جزءاً من هذا النشاط. هذا لكم فقط كقادة شباب وحلفاؤكم الكبار.

المواد: كل استمارات توثيق النشاط الخاصة بك من كل نشاط أجريته مع الشباب في مرحلتك الخريطة والاستكشاف. لوحات ورقية وأقلام سميكة.

الوقت المطلوب: ساعة.

لماذا يجب أن أنظم هذه البيانات؟

لقد جمعت الكثير من المعلومات التي وضعتها في استمارات توثيق النشاط (انظر ملحق ١). بعد ذلك، ستقوم بتجميع كل المعلومات في مكان واحد من أجل التوصل لصورة عامة للمجتمع، تتضمن تحديد نقاط القوة والتحديات والاختلافات. ستقوم بهذا عن طريق تنظيم المعلومات في رسم بياني للموضوعات (انظر ملحق ٢: رسم بياني للموضوعات)، وتجمع كل المعلومات التي تعلمتها من الشباب عن نقاط القوة والتحديات في مجتمعاتهم. ستعرض هذه المعلومات مرة أخرى على الشباب للتأكيد وتحديد الأولويات.

اختيار الموضوعات

بهدف وضع صورة للمجتمع، ستحتاج لاختيار مجموعة من الموضوعات الأوسع. على سبيل المثال، قد يكون الفتيان قد قالوا إنّ "عزف الأدوات الموسيقية" كان نقطة قوة لهم، وبالتالي الموضوع الأوسع الذي يشير له هذا هو الموسيقى. وربما تقول مجموعة إنّ "عدم إتاحة الانترنت في المدرسة" تحدي بالنسبة لهم، وهذا متعلق بـ"إتاحة الانترنت". الموضوعات الأوسع تمكنك من رؤية الأفكار المشتركة التي تنشأ. اختر الموضوعات الخاصة بك التي تتعلق بالقواسم المشتركة التي تراها في المعلومات التي جمعتها.

الطريقة:

بعد أن أكملت أنشطة الخريطة والاستكشاف:

- ستكون قد أجريت عدة أنشطة مع الشباب، وستمثل هذه فرصة لك لكي تجمع كل شيء معاً.

- وسيساعدك الرسم البياني الخاص بالموضوعات على القيام بهذا.
- قبل أن تبدأ في كتابة الرسم البياني الخاص بالموضوعات، اقرأ استمارات توثيق النشاط التي أكملتها. دون ملاحظات عن الموضوعات المشتركة البارزة عبر الاستمارات.
- خطوة ١:** اقرأ هذه الملاحظات.
- خطوة ٢:** أبرز الموضوعات والأفكار الأساسية.
- خطوة ٣:** اقرأ وارسم دائرة حول الأفكار المتكررة.
- خطوة ٤:** أكتب في الرسم البياني الخاص بالموضوعات.
- خطوة ٥:** تحدث عن أي شيء سمعته لكنّه لم يكن موجوداً في الملاحظات. يمكنك تسجيل هذا لأنّك ستقوم بمراجعة النتائج مع الشباب.
- ثم بعد ذلك، سجل ملاحظات عن نقاط القوة والتحديات مفكراً في ماهية الموضوعات (مثلاً: "الأسرة" أو "المدرسة" أو "إتاحة الفنون") التي يرتبط بها كل منها. تذكر أنّك حر في اختيار الموضوعات الخاصة بك. بعض الموضوعات الممكنة: التعليم، والفنون، والأسرة، والأمان، واللعب، والأقران، والروحانيات، والسياسات الحكومية، إلخ.
 - يتم تقسيم الرسم البياني للموضوعات إلى أقسام:
 - عمود ١: نقاط القوة: سجّل أيّ موضوعات هنا تعتبر إيجابية، أو مصدر قوة، أو مورد.
 - عمود ٢: التحديات: سجّل أيّ موضوعات تعتبر تحديات أو صعوبات.
 - عمود ٣: الأفكار/الاستراتيجيات: لو كان لدى المشاركين أثناء النقاشات أفكار حول كيفية مواجهة تحدٍ أو البناء على نقطة قوة، سجّل هذا هنا.
- فيما يلي نموذج رسم للموضوعات. رجاءً تذكر أنّك على الأرجح سيكون لديك الكثير من الموضوعات كالمطروحة أدناه، بالإضافة إلى نقاط القوة والتحديات تحت كل موضوع.



لوحة الموضوعات

شروق الشمس	اسم المجتمع
٢٠ إبريل ٢٠١٩	التاريخ
القادة الشباب: ثارا وأحمد الحليف الكبير: ربيكا	اسم الميسرين والحليف الكبير

الأفكار/الاستراتيجيات

التحديات

نقاط القوة

الموضوع: إتاحة الفنون

الفن في المركز المجتمعي؟ تحدث مع المركز المجتمعي عن بدء دروس فنية ربما تساعدنا بعض المنظمات التي قابلناها على تمويل هذه الأنشطة. مشروع (أنت تبذل) هذا قد يساعد أيضاً. تحدث مع الممثل لتعرف إن كان يستطيع إعطاءنا درساً.	عدم إتاحة الفنون الإبداعية خارج المنزل الأنشطة الفنية مكلفة	مركز مجتمعي محلي نعرف ممثل كوميدي جيد في المجتمع المحلي.
---	---	--

الشباب يشعرون بالوحدة

لنبنى على مجموعتنا للقيام بالكثير من الأمور المرحمة معاً.	الشباب يشعرون بالملل لا يعرف الشباب الكثير من الناس في مجتمعهم الجديد.	كلنا هنا معاً في (أنت تبذل).
--	--	------------------------------

أنت الآن جاهز لاستكمال ملحق ٢: رسم بياني للموضوعات.



مرحلة ٣: الخطة

ما هي مرحلة الخطة؟

في هذه المرحلة، ستراجعون نتائج مرحلتي الخريطة والاستكشاف، وتعملون مع الشباب على خلق رؤية متعلقة بالتغيير الاجتماعي الايجابي والرفاه النفسي الاجتماعي، وتحددون الأولويات بين التحديات الرئيسية التي تريدون العمل عليها. سيكون لديكم الوقت الكافي للتأمل العميق في التحديات التي يطرحها الشباب واللقاء مع الأسر والمجتمع والمجموعات الأخرى المهمة. في هذه المرحلة ستقومون بما يلي:

- العمل معاً على تحليل نقاط القوة والتحديات.
- تحديد الأسباب العميقة للتحديات والعصف الذهني للخروج بأفكار لمواجهة هذه التحديات.
- تطوير رؤيتك بشكل أكبر واستخدام الخرائط الذهنية للتبحر في أفكارك.
- تطوير أفكارك من أجل العمل الفني الخاص بك.

ما هي أنشطة الخطة؟

فيما يلي قائمة بالأنشطة التي يمكن القيام بها أثناء مرحلة الخطة مع مجموعتك الشابة.

أنشطة الخطة

النشاط	الهدف	وقت التحضير	وقت النشاط	وقت العرض الموجز والتوثيق
نشاط ٥: راجع النتائج من مرحلتي (الخريطة الاستكشاف) وحدد الأولويات	يعرض القادة الشباب النتائج من مرحلتي الخريطة والاستكشاف على الشباب، ويوفرون لهم الفرصة لعمل تغييرات. ثم يناقش الشباب التحديات الأكثر أهمية بالنسبة لهم، ويصوّتون لواحدٍ أو اثنين من التحديات التي يريدون التركيز عليها.	ساعة واحدة	ساعة واحدة	ساعة واحدة
نشاط ٦: شجر التخطيط	النظر في الأسباب العميقة للتحديات التي شارك بها الشباب. النظر بشكلٍ أكثر تعمقاً لنقاط القوة والموارد المتاحة، والبدء في إيجاد أفكارٍ للأفعال الفنية الممكنة لمواجهة هذه التحديات.	ساعة واحدة	ساعة واحدة	ساعة واحدة
نشاط ٧: خريطة العمل الفني	لوضع استراتيجية خطوة بخطوة للقيام بالتخطيط والتطبيق والرصد للعمل الفني.	ساعة واحدة	ساعة ونصف	ساعة واحدة
المجموع		ثلاث ساعات	ثلاث ساعات ونصف	ثلاث ساعات
المجموع الكلي			تسع ساعات ونصف	

نشاط ٥: راجع النتائج من مرحلتي (الخريطة والاستكشاف) وحدد الأولويات

الهدف: يعرض القادة الشباب النتائج من مرحلتي الخريطة والاستكشاف على الشباب، ويوفرون لهم الفرصة لعمل تغييرات. ثم يناقش الشباب التحديات الأكثر أهمية بالنسبة لهم، ويصوّتون لواحدٍ أو اثنين من التحديات التي يريدون التركيز عليها.

الأساس الفني: فن أدائي (مهرّجون أو دراما أو كوميديا أو غناء)

المواد: أوراق لحامل الألواح الورقية - أقلام ملونة - ملصقات ملونة - أي أدوات مطلوبة للعروض.
الوقت المطلوب: ساعة مع الشباب (ساعة للتحضير المسبق من قبل القادة الشباب).

الطريقة:

التحضير المسبق من قبل القادة الشباب:

خذ لوحة الموضوعات التي وضعها مع حليفك الكبير، واصنع ثلاث ألواح ورقية توضع فيها قائمة بما شاركه الشباب: (١) نقاط القوة، (٢) التحديات، (٣) الأفكار. تأكد من إضافة العنوان لتحديد ما يناقشه كل لوح.



- والآن، كفريق فكروا ملياً في طريقةٍ مبدعةٍ يمكنك بها عرض هذه الأفكار على مجموعة الشباب. قد تقررّون القيام بعرض مسرحي طريف يلعب فيه أحد القادة الشباب دور شخصية تلفزيونية محلية والآخر دور صحفي، أو يمكنك أن تغنوا أغنية تشرح كل لوحة، أو وجد طريقة لاستخدام المسرح والعروض لشرح ما في القوائم الثلاث بطريقة مبدعة.

اللقاء مع الشباب:

١. اشرح للشباب أنه بعد مقابلتكم الأخيرة، قابلت أخصائي الرصد والمتابعة والتعلم الذي ساعدك على تحليل كل المعلومات التي قدموها في مرحلتي الخريطة والاستكشاف. ستريد الآن أن تعرض هذه المعلومات مرة أخرى على الشباب حتى يمكنهم أن يتأكدوا إن كنت قد فهمتهم بشكل سليم، وأن ترى إن كان هناك أي شيء يريدون إضافته أو حذفه أو تغييره.
٢. أخبرهم قبل أن تتصفحوا الألواح الورقية معاً أنك تريد عرضها مع شرح فني للبيانات.
٣. أعرض المسرحية أو العرض أو الأغنية على المجموعة.

٤. والآن، اعقد نقاشاً مع الشباب لتناول ما رأوه في العرض والموضوعات المسجلة على الألواح الورقية المعلقة على الحائط:

- نقاط القوة
- التحديات
- الأفكار

٥. أثناء قيامك بالنقاش مع الشباب، تأكد من إضافة أي بنود جديدة يتم طرحها، وشطب أي شيء قد يختلفون معه، وعمل أي تغييرات بشكل مباشر في الألواح الورقية المعروضة أمام المجموعة. تذكّر أن تكون منفتحاً وتنفذ أي تغييرات تقترحها المجموعة، فالهدف هو تحديد عمل فني تريد المجموعة العمل عليه بشكل جماعي. إن لم يكن الشباب قادرين على الاتفاق، تأكد أنّ كل الأفكار يتم تمثيلها، واقترح أنك ستجري تصويتاً لتحديد ما هي فكرة العمل الفني الذي يريد الشباب العمل عليها.

٦. لخص باختصار النقاش وراجع معهم ما سيبقى كما هو على اللوحة وما سيتم تغييره.

٧. والآن أطلب من الشباب أن ينظروا إلى لوحة التحديات. اعط كل شاب ملصقين.

٨. أطلب منهم أن يفكروا إن كانوا سيعملون مع أقرانهم لتناول أحد هذه التحديات باستخدام الفنون، فما هو التحدي الذي يريدون العمل عليه؟

٩. أدع الشباب لقضاء دقائق قليلة في التفكير في هذا، وطرح أي أسئلة قد تكون لديهم.

١٠. اطلب من الشباب الصعود في اللوح الورقي ووضع ملصقين بجانب تحديين يريدون العمل عليهما.

١١. إن برز من بين التحديات واحد أو اثنان مفضلان، أوضح هذا للمجموعة. أخبرهم أنك ستناقش هذا بمزيد من التفصيل في اللقاء التالي. لا داعٍ للاتفاق الكامل في هذه المرحلة. إن لم يكن هناك موضوع مفضل بشكل واضح، أطلب من الشباب التفكير مرة أخرى بتركيز، وأخبرهم أنكم ستتقابلون للنقاش واتخاذ قراراً لاحقاً.

١٢. رجاء املاً ملحق ١: استمارة توثيق النشاط مع حليفك الكبير.

مثال:

الشباب متحمسون للقاء ورؤية بعضهم مرة أخرى. يقوم القادة الشباب بعمل عرض مسرح قصير عن نقاط القوة والتحديات التي سمعوها من الشباب أثناء مرحلتي الخريطة والاستكشاف. باستخدام القوائم المكتوبة على ألواح الورق، يقوم القادة الشباب بعد ذلك بتيسير نقاش حيوي عن هذه النقاط، ويقوم الشباب بعمل بعض الإضافات والتغييرات في المعلومات المسجلة فيها. ثم تقوم المجموعة بالقاء نظرة أقرب على قوائم التحديات ليقرروا ما يريدون تناوله في مشروع العمل الفني الخاص بهم. يقرر الشباب أنهم يريدون العمل على تحديين: بناء الأمل في أقرانهم وزيادة فرصهم في التعبير عن أنفسهم. تحدد المجموعة موعد اللقاء التالي.

لحظة الحركة: قوة الثمانية

هذا مثال لنشاط حركي قد تريد إدراجه:

١. رجاءً قم بقيادة الناس في جولة واحدة من النشاط ببطء حتى يتمكن الجميع من تعلم النشاط التنشيطي قبل إسراع الوتيرة.
٢. ابدأ بوضع ذراعك الأيمن فوق رأسك وحرك يدك بسرعة للأمام والخلف كل مرة تقول فيها رقم وأنت تعد تنازلياً من ٨.
٣. والآن افعل الشيء نفسه بذراعك الأيسر.
٤. ثم عدّ تنازلياً من ٨ برجلك اليمنى، مع هز قدمك بسرعة للأمام والخلف كل مرة تقول فيها رقم.
٥. كرر هذا مع رجلك اليسرى.
٦. وبعد ذلك، ابدأ العدّ تنازلياً من ٤ بنفس الأسلوب مع الحرص على استخدام أطرافك الأربعة قبل أن تتحرك.
٧. فور أن تنتهي من العدّ تنازلياً من ٤، انتقل إلى العدّ من ٢.
٨. اختتم بالعدّ تنازلياً من ١ واختتم بصقفة كبيرة.



نشاط ٦: شجر التخطيط

الهدف: حللوا بشكل جماعي الأسباب العميقة للتحديات التي حددها الشباب، وانظروا بشكل أعمق في نقاط القوة والموارد المتاحة لديهم وابدؤوا تحديد أفكار ممكنة قائمة على الفن لمواجهة هذه التحديات.

الأساس الفني: الرسم.

المواد: ألواح لحامل الألواح الورقية - أقلام ملونة - ألواح ورقية بها نقاط القوة والتحديات والاختلافات.
الطريقة:

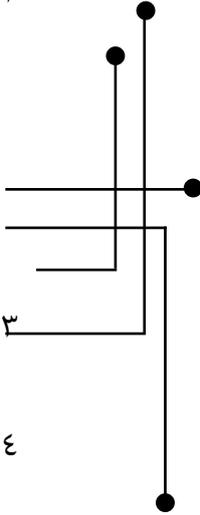
١. في هذا النشاط، سنقوم بعمل شجرة لمساعدتنا على التفكير في أفكار لمواجهة تحدياتنا. ضع اللوحين الورقيين (نقاط القوة والتحديات) من نشاطك الأخير على الحائط مرة أخرى. لو كان الشباب متفقيين بوضوح على تحدٍ أو اثنين يريدون العمل عليهما، يمكنك الاستمرار. ولكن لو كان الجدول مستمراً، قم بنقاش مع الشباب عن أول اختيارين أو أربعة. حاول أن تقرر ما يمكن أن يكون العمل عليه أكثر واقعية. اسأل الشباب ما الأكثر أهمية بالنسبة إليهم، وما الذي يشعرون أنهم يستطيعون إحداث تأثير حقيقي عليه. (لو كان هناك خلاف، يمكنك أن تطلب من الشباب التصويت مرة أخرى بعد النقاش). لو قرر الشباب تحديين، ستحتاج شجرتين منفصلتين. أكمل شجرة تخطيط واحدة، ثم انتقل إلى الأخرى.

٢. ارسم صورة لشجرة كبيرة لها جذور وجذع وأوراق وثمره على لوح ورقي كبيرة. اشرح أن هذه "شجرة تخطيط" وشرح ما يمثله كل جزء:

- الجذع (التحديات): التحدي الرئيسي الذي اختارت المجموعة العمل عليه.
 - الجذور (الأسباب العميقة): أسباب التحدي الرئيسي
 - الأوراق (نقاط القوة): نقاط القوة والموارد التي حددها الشباب في أنشطة سابقة.
 - الثمرة (الأفكار): استراتيجيات ممكنة قائمة على الفن لمواجهة الأسباب العميقة.
٣. أطلب من الشباب أن ينقسموا إلى مجموعات أصغر مكونة من ٣-٥ أشخاص. سلّم لكل مجموعة ورقة كبيرة وأقلام ملونة.

٤. أطلب من المجموعات رسم شجرة مماثلة على أوراقهم. يمكن للشباب بعد ذلك كتابة التحديات التي اختاروها على جذع شجرتهم (١٠ دقائق). (رجاء ملاحظة أن كل المجموعات يجب أن تركز على نفس "التحدي". وهذا سيؤد ويحفز النقاش عندما يشاركون شجرات التخطيط الخاصة بهم مع بعضهم، حيث يمكن أن يبنوا على أفكار الآخرين).

٥. والآن شجع الشباب على عمل مناقشة مع مجموعاتهم الصغيرة عمّا هي الأسباب العميقة (جذور



الشجرة) للتحديات (٥-١٠ دقائق). حفّزهم باستخدام سؤال "لماذا" لتشجيعهم على النظر بعمق في التحديات. (نظر الصندوق التالي للاطلاع على نموذج).

٦. عندما يكون الشباب قد حددوا بعض الأسباب العميقة للتحديات، يمكنهم كتابتها في ورقة الأسباب. لو كان هناك خلاف حول الأسباب، ذكّر الشباب بأننا نتشارك الأفكار، وكل واحد له الحق في أن يكون لديه رأيه الخاص.
٧. قم بالإشارة إلى لوحة "نقاط القوة" المعلقة على الحائط. أطلب من الشباب مناقشة وكتابة نقاط القوة التي يمكن أن تساعد في مواجهة التحدي الذي اختاروه على أوراق الشجرة.
٨. يسّر نقاشاً عن كيف يمكنهم العمل معاً على مواجهة الأسباب العميقة للتحدي الذي حدده استناداً إلى نقاط القوة التي حددها (١٠-١٥ دقيقة). اطرح الأسئلة التالية:
 - ما هي الأفكار التي يمكن أن يفكروا فيها لمواجهة تحدياتهم؟
 - ما "الأفكار" أو "الاستراتيجيات" التي تساعدكم على الاقتراب من "رؤيتهم" أو "حلمهم" للمستقبل؟

ملحوظة مهمة: في بعض الأحيان، لا يمكن أن يواجه الشباب بعض الأسباب العميقة بأنفسهم؛ حيث تحتاج أعضاء آخرين في المجتمع (مثل الحكومة وصناع السياسات والأسرة إلخ) من أجل تغيير أكبر. ويمكنك أحياناً دعوة هؤلاء الناس لمساعدتك، وفي أوقات أخرى قد يكون الأمر أكبر من أن نستطيع مواجهته بمشروعاتنا. ولكن يمكننا أن نحاول إيجاد تحديات نستطيع مواجهتها أو البحث عن طرق يمكن أن تساعد بها أفعالنا الناس الذين يواجهون هذه التحديات. على سبيل المثال، لو كان الشباب يشعرون بعدم الأمان في مجتمعهم بسبب هجمات وحرب، لا نستطيع إيقاف هذه الهجمات والحرب من خلال فعلنا الفني، لكن يمكننا أن ندعم الشباب في إيجاد مساحة يذهبون إليها ويشعرون فيها بالأمان والدعم، ويتأملون فيما يحدث في مجتمعهم ويشاركون مشاعرهم مع الجمهور (إن كان القيام بهذا مأموناً).

٩. أطلب منهم كتابة الأفكار الإبداعية الممكنة (الأفعال الغنية) على الثمرة. لو لم تكن الموارد متاحة بالفعل، أخبرهم أنه يمكن كتابة الأفكار، ولكن يجب أن نتأكد من أن بعض الأفكار يمكن تنفيذها. (رهما تحتاج أيضاً للإشارة إلى نشاط ٢: وضع خريطة لحياتكم للوقوف على بعض الأفكار التي أنتجتها المجموعة سابقاً).
١٠. أطلب من كل مجموعة تقديم عرض قصير (٢-٣ دقيقة) عن شجرة التخطيط واعد نقاشاً.
١١. تذكر لو كان الشباب قد اختاروا تحديين، ستحتاج الآن لقيادة الشباب من أجل تطوير شجرة تخطيط ثانية لتحليل التحدي الآخر.
١٢. والآن بعد أن تمت كتابة الأفكار الإبداعية، راجعوهم كمجموعة واختاروا فكرة أو فكرتين لعمل فني سيكون من الممكن القيام بها معاً. ضعوا دائرة حول هذه الأفكار أو وضوها من أجل عملك الفني.
١٣. رجاءً املاً ملحق ١: استمارة توثيق النشاط مع حليفك الكبير.

مثال:

قرر الشباب أنهم يريدون العمل على تحديين: فقدان الأمل لدى أقرانهم، وفقدان فرصة تعبير الشباب عن أنفسهم. يعمل الشباب أولاً على بناء شجرات التخطيط بسبب فقدان الأمل، ويناقشون الأسباب العميقة مثل: وجود حرب في البلاد - محدودية إتاحة التعليم - الافتقار للأسرة والأصدقاء، وعدم القدرة على تغيير الوضع السياسي. ثم يتحدثون عن نقاط القوة التي لديهم، مثل دعم منظمك، والدعم من أعضاء معينين في الأسرة، والأموال التي تحصلون عليها من مشروع (أنت تبذل)، ومعلمو الرسم المستعدين للعمل معهم، وحماسهم لخلق تغيير إيجابي. بعض الاستراتيجيات التي يخرجون بها بعد التفكير العميق تتمثل في عمل معرض عن الأمل؛ حيث يساهم كل شاب برسمة، ويتعلمون عمل المهرجين معاً حتى يستطيع الجميع الضحك، ويخلقون مسرحية لمشاركة أفكارهم عن اليأس، وإيجاد سبيل لمطاردة أحلامهم. عندما ينتهون من هذا، يعقدون نقاشاً جماعياً، ثم يقومون بعمل شجرة تخطيط عن "نقص فرص التعبير عن النفس"، والمضي في عملية شبيهة. ثم يقررون بشأن عدد قليلٍ من الأفكار أو الاستراتيجيات التي نشأت من كل شجر التخطيط.



نشاط ٧: خريطة الفعل الفني

الهدف: تخطيط أفكارنا من أجل العمل الفني الخاص بنا بما في ذلك كيفية القيام بالتخطيط والتنفيذ والرصد لأعمالكم الفنية.

الأساس الفني: الكتابة

المواد: ألواح ورقية - شريط لاصق - أقلام ملونة - طلاء.

الوقت المطلوب: ساعة ونصف.

الطريقة:

خطوة أ: ما هي فكرة العمل الفني الخاص بنا؟

١. ذكر المجموعة بالفكرة أو الفكرتين المتعلقين بالعمل الفني التي اختاروا التركيز عليها، واكتبوا التحدي على لوح ورقي أو ملحق ٣: خريطة العقل.
٢. أطلب من المجموعة غلق أعينهم وتخيّل الأفكار الخاصة بالعمل الفني التي تعتمل في عقولهم حتى الوصول إلى مشروع ناجح مكتمل.
٣. أطلب من مجموعة الشباب الخروج ببيان ملخص عن فكرة عملهم الفني. على سبيل المثال، مسرحيتنا ستخلق مساحة لنا لكي نشارك أفكارنا ومشاعرنا. عائلتنا ومجتمعاتنا ستفهمنا بعد ذلك بشكل أفضل. سنستخدم أيضاً مسرحيتنا لخلق الأمل لدى الشباب الآخرين عن طريق مشاركة الإلهام.

خطوة ب: خريطة العقل

٤. اشرح أننا سنطور الآن خريطة للعقل. خريطة العقل أداة للمساعدة على التفكير بشكل أعمق في فكرة العمل الفني الذي اخترنا العمل عليه.
٥. اشرح أن كل مجموعة ستستخدم خريطة العقل لاستكشاف كيف يجعلون من فكرة الفعل الفني الخاصة بهم وواقعاً. وقُر لكل مجموعة لوحاً ورقياً أو نسخة مطبوعة من ملحق ٣: خريطة العقل. والآن أطلب من المجموعة العمل بشكل رجعي بناء على الرؤية التي رأوها عن فعلهم الفني الناجح المكتمل.
٦. في منتصف الصفحة، أكتب فكرة العمل الفني الخاص بك. أدع كل مجموعة لكتابة ما يلي:
 - ما هي الموارد الضرورية لكي تتحول هذه الرؤية إلى واقع؟
 - من يجب أن يعمل معكم؟ يدعمكم؟
 - ما نقاط القوة التي لديكم بالفعل، والتي يمكنكم الاستناد إليها؟
 - من سينضم إليكم في عملكم الفني ومتى؟

- ما هي أنواع الفنون التي يمكن أن نستخدمها؟
- ما هي التحديات الممكنة التي تحتاج لمواجهتها؟

رجاء انظر ملحق ٣: خريطة العقل

٧. أدع كل مجموعة للعمل عبر خريطة العقل والأسئلة مضيفين طبقات من الأفكار.
٨. بعد ١٥ دقيقة، تأمل في خرائط العقل. هل خرائط العقل الخاصة بهم تتضمن أفكاراً تساعدهم على جعل أفكارهم حقيقة؟ هل هناك أي شيء آخر يريدون إضافته؟
٩. أطلب من المشاركين أن يأخذوا خمسة دقائق لإضافة المزيد من القطع لخريبتهم العقلية، لضمان أن يتم إدراج كل الأفكار. يمكن للمشاركين أن يضيفوا هذه مباشرةً إلى خريطة العقل أو أن يضيفوا دوائر أخرى إلى جانب خريبتهم العقلية تدعم عملهم الفني.
١٠. عندما تنتهي الدقائق الخمس، أدع المجموعات لمشاركة خريطة العقل الخاصة بهم مع المجموعة الأكبر في دقيقتين أو ثلاثة.
١١. بعد أن تكون كل المجموعات قد شاركت ما لديها، إسأل المشاركين إن كانوا تعلموا أي شيء جديد عن الاحتياجات، والموارد، والتحديات، والفنون من المجموعات الأخرى لم يكونوا قد فكروا فيها بالفعل؟ تأكد من عمل نقاش لكي يتم توكيد الأفكار الخاصة بالعمل الفني.



لحظة حركة: (رياح الغرب تهب عندما...)

فيما يلي نموذجاً لنشاط حركي قد تريدون إدراجه:

١. أدع كل المشاركين للوقوف في دائرة.
٢. أخبرهم أنك ستبدأ بقول "رياح الغرب تهب لـ" واطرح صفة واحدة (مثلاً: من يرتدون اللون الأخضر).
٣. حين تقول هذا يجب أن يقوم كل من يرتدون الأخضر بالجري وإيجاد بقعة جديدة في الدائرة.
٤. أكمل قائلاً إن رياح الغرب تهب لـ... حتى يكون الجميع قد جروا مرةً على الأقل.
٥. (أمثلة أخرى: كل من يحبون أكل الكباب - كل من لديهم أخت - أي شخص يحب الغناء - أي شخص يرسم لكي يشعر بالراحة).
٦. يمكن إنهاء النشاط بعد ذلك بناء على وقتك وطاقة المجموعة.

خطوة ج: تطوير خريطة الفعل الفني الخاص بنا

١٢. الآن يمكنكم أن تبدأوا معاً كتابة خريطة العمل الفني الخاص بكم بناء على الأفكار التي خرجتم بها معاً. امسكوا بالنقاشات على لوح ورقي:

- اسم العمل الفني: قرررو اسم العمل الفني الخاص بكم.
- اسم المجموعة أو المجتمع:
- تاريخ البداية والنهاية: متى تريدون بدء عملكم الفني وإنهاؤه؟
- الموقع: أين سيتم تنفيذ العمل الفني؟
- الرؤية/الهدف: لماذا تريدون القيام بهذا؟ اذكروا الرؤية أو الهدف من العمل الفني. على سبيل المثال: يتصور الشباب أنه بمشاركة أفكارهم ومشاعرهم والحديث عن نضالاتهم سيفتحون عيون الآباء وأعضاء المجتمع على وضع الشباب. يتصورون أن المسرحية ستلهم أيضاً شباب آخرين على حكاية قصصهم واستخدام الفنون.
- التحدي(ات): ما التحدي الذي يعالجه هذا؟ اكتبوا التحدي(ات) التي اخترتم العمل عليها.
- خطة خطوة بخطوة: ما هي الخطوات المختلفة المدرجة في خطة العمل الفني هذه وما طبيعة الجدول الزمني الذي ستتبعه؟ اكتبوا خطة خطوة بخطوة تتضمن الناس المسؤولين عن كل خطوة والجدول الزمني الخاص بكل خطوة.
- الموارد: ما الموارد التي ستحتاجونها؟ فكروا في كل الأشياء (مثل الناس والتمويل والمواد) التي ستحتاجونها لكي تقوموا بهذا النشاط.
- الميزانية: ما هي ميزانيتكم؟ لو كانت هناك ميزانية للعمل الفني الخاص بك، رجاءً اكتبوا البنود التي تحتاجونها والتكلفة التقديرية لكل منها.
- صناع التقدم: ما هي التغييرات التي تريدون رؤيتها كنتيجة لعملكم الفني على المدى القصير؟ استكشف ماذا يتوقعون ويرغبون ويحبون أن يروا كنتيجة لعملهم الفني. فكر في أمور مثل عدد الناس وطبيعة التغييرات الشخصية أو المجتمعية، إلخ..



أمثلة من علامات التقدم:

- ما نتوقع أن نراه:
- نتوقع أن نصنع صداقات جديدة.
- نتوقع أن يحضر مسرحيتنا ٢٠ من أفراد الأسرة.
- نتوقع أن تعجبهم.
- ما نرغب في أن نراه:
- نرغب في أن نرى ٣٥ أسرة وفرد من المجتمع يحضرون مسرحيتنا.
- نرغب في أن يجري حواراً حيويًا عن المسرحية.
- نرغب في أن يتحدث الشباب والآباء والأمهات عن موضوعات المسرحية بعد ذلك.
- ما نحب أن نرى:
- نحب أن يحضر ٥٠ من أفراد الأسرة والمجتمع مسرحيتنا بما في ذلك المدرسين والقادة الدينيين والقادة المجتمعيين.
- نحب أن تتم تعبئة المجتمع لتقليل التنمر في المدارس.

١٣. أعلم مجموعتك أنك ستسجل المعلومات المهمة في ملحق ٤: خريطة العمل الفني بدعم حليفك الكبير، وأعد هذا إليهم في اللقاء التالي. حدد وقتاً للقاء مع الشباب لمراجعة وتأكيده خريطة العمل الفني، وابدأ الإشراف على الأنشطة وتنفيذها. أكد على موعد اللقاء التالي لكم جميعاً. مبروك: لقد فعلتها - لقد وضعت خطة لخريطة عملكم الفني.

مثال:

بعد وضع الرؤية الأولية، الشباب متحمسون جداً لعمل مسرحية لبناء الأمل وتوفير منفذ للتعبير عن النفس. وكان لديهم فعلاً رؤى واضحة حقاً حول الأثر الإيجابي المستقبلي لهذا على الممثلين الشباب وعلى من يأتون لمشاهدة المسرحية أيضاً. يرسم الشباب صورة تصف مسرحيتهم في منتصف ورقة الرسم فوق حامل الألواح الورقية، ثم يبدؤون في وضع خريطة عقلية للأسئلة: ما هي الموارد التي سنحتاجها؟ من سنحتاجه أن يعمل معنا؟ ما نقاط القوة التي لدينا بالفعل؟ ما التحديات التي نحتاج لتناولها؟ ما نوع الفنون التي يجب أن نستخدمها؟ من سينضم إلينا ومتى؟ على سبيل المثال: يكتبون التدريب المسرحي في الاحتياجات، ويحددون في الموارد فرقة مسرحية قوية في المجتمع قد تكون قادرة على المساعدة. بالنسبة للتحديات، هم مهتمون بتكاليف هذا التدريب. بالنسبة للفنون، يتحدثون عن النوع المسرحي الذي يريدون القيام به ويقررون استخدام الكوميديا للحديث عن الموضوعات الصعبة، واستخدام الرسم لعمل الديكورات وخياطة الملابس.

لحظة حركة: أمسكت الكرة

فيما يلي نموذج لنشاط حركة قد تريد إدراجه:

١. هذا النشاط التنشيطي يدعو المشاركين للتكرار وراء القائد.
 ٢. يبدأ القادة بقول "أمسكت الكرة" ويقفزون إلى أحد الجوانب مع رفع أيديهم لأعلى وكأنهم يلتقطون كرة. يكرر المشاركون كلمات وأفعال القائد.
 ٣. بعد ذلك، يصيح القائد "الكرة معي" ويخفض يديه وكأنه يمسك كرة أمام صدره. يكرر المشاركون كلمات وأفعال القائد.
 ٤. ثم يقول القائد: "وضعتها هنا" وهو يأخذ "الكرة" على جزء من جسده (مثل الأكتاف أو الرأس أو الفخذين إلخ). يكرر المشاركون ويحركون "الكرة" الخاصة بهم لذلك الجسد من الجسد.
 ٥. ثم يبدأ القادة دوران هذا الجزء من جسدهم وهم يقولون "أحركه. أحركه. أحركه". يكرر المشاركون كلمات وأفعال القائد.
 ٦. يمكن للقادة اختيار تطبيق هذا النشاط للمدة التي يرونها محركين "الكرة" لمكان مختلف من الجسد كل مرة.
- هذا النشاط مأخوذ مع تعديلات من: Right To Play Energizer East Africa.





مرحلة ٤: العمل الفني

ما هي مرحلة العمل الفني؟

ستعمل الآن مع مجموعتك الشابة على تنفيذ مشروع العمل الفني. لديك بالفعل خطتك بحيث يمكن أن تبدأ مع مجموعتك الشابة وتستمتع.

في مرحلة العمل الفني ستقوم بما يلي:

- عرض فكرة العمل الفني الخاصة بكم على أسرتك ومجتمعك.
- عمل كولاچ للرصد.
- تطبيق فكرة العمل الفني الخاصة بكم.

ما هي أنشطة العمل الفني؟

فيما يلي قائمة بالأنشطة التي يمكن تنفيذها أثناء مرحلة العمل الفني مع مجموعتك الشابة.

أنشطة العمل الفني

النشاط	الهدف	وقت التحضير	وقت النشاط	وقت توثيق النشاط
نشاط ٨: اعرضوا عملكم الفني على أسركم ومجتمعكم.	عرض فكرة العمل الفني على أسركم ومجتمعكم، وإلهامهم بهدف الانخراط ودعمكم.	ساعة واحدة	ساعة واحدة	ساعة واحدة
نشاط ٩: كولاچ الرصد	دعم الشباب في قياس نجاح رحلتهم معا.	٣٠ دقيقة	٣٠ دقيقة	٣٠ دقيقة
بعد تنفيذ نشاط ٩، ستقومون بتنفيذ خطة العمل الفني الخاصة بكم. مقدار الوقت المطلوب لتصميم وتنفيذ خطة العمل الفني يتوقف على ما هو العمل الفني.				
المجموع		ساعة ونصف	ساعة ونصف	ساعة ونصف
المجموع الكلي		أربع ساعات ونصف + الوقت اللازم لتنفيذ الفعل الفني		

نشاط ٨: عرض الفعل الفني على الأسرة والمجتمع

الهدف: عرض فكرتكم الخاصة بالعمل الفني على أسرکم ومجتمعکم، وإلهامهم بهدف الانخراط ودعمکم.

الأساس الفني: يقوم باختياره الشباب.

المواد: لوح ورقي وأقلام ملونة.

الوقت المطلوب: ساعة.

الطريقة:

قبل لقاء الأسرة والمجتمع:

اعمل مع الشباب على الأفكار التالية:

- ذكر الشباب بأنکم ستلتقون الناس لإلهامهم وتحفيزهم على الانخراط ودعم الشباب في أعمالهم الفنية.
- من؟ من يريدون أن يدعوه للقاء؟ فكروا في المستويات المختلفة من نموذج البيئة الاجتماعية: الأسرة، والأصدقاء، وأفراد المجتمع، والمجتمع، وقادة الأعمال التجارية، والفنانين. فكروا في أي شخص قد يرغب في مساعدة ودعم فكرة عملکم الفني بالوقت أو الجهد أو الموارد. هذه طريقة عظيمة لإشراك الآباء والأمهات وأولياء الأمور وغيرهم من الناس المؤثرين لدعم الشباب، وكل العمل اللازم لتحضير العمل الفني.
- أين؟ ما هو المكان الجيد الذي يسهل فيه عقد اللقاء؟
- متى؟ ما هو الوقت والتاريخ المناسب لعقد اللقاء؟
- ماذا؟ ماذا تريدون أن تحضروا معکم للمساعدة في عرض أفكارکم؟ ماذا يمكنکم أن تقدموا مثل المأكولات الخفيفة والمياه لأعضاء المجتمع؟
- كيف؟ كيف تريدون أن يجري الاجتماع؟ كيف ستشاركون أفكارکم؟
- قررروا إن كانت هناك طريقة مبدعة يمكنکم استخدامها لعرض فكرتكم على المجتمع. ربما يمكنکم عمل رسمة تشرح فكرتكم، أو إعداد عرض قصير للتعبير عن أفكارکم. فكروا في طريقة سريعة ومبدعة يمكنکم بها استخدام الفنون لتخبروا مجتمعکم بقصتكم.
- رجاءً اعملوا مع حليفکم الكبير على دعوة هؤلاء الضيوف إلى اللقاء.

في اللقاء المجتمعي:

- أدع الجميع للجلوس معاً في دائرة. اطلب من شخص له تقدير أن يبدأ بدعوة افتتاحية، أو أغنية، واطلب من القيادة المحلية الترحيب بالشباب.
- اطلب من الجميع تقديم أنفسهم ومشاركة شيء مبتكر كانوا يحبون أن يفعلوه وهم أطفال مع المجموعة. اشرح المشروع. أشكر الشباب وأفراد المجتمع على كل مساهماتهم.
- اشرح أنك جمعت الأفكار والخبرات من الشباب. تحدث عن العمل الذي قمت به مع الشباب لتطوير رؤاهم وأولوياتهم للمستقبل. اشرح أن هذه فرصة لأفراد المجتمع لبناء رؤية معاً وصنع تغيير إيجابي بالطريقة التي يريدونها. شجّع الجميع على تبني أصوات الشباب.
- اطلب من الشباب تقديم خطة العمل الفني الخاص بهم للمجتمع. لو كان الشباب مرتاحين لتولي القيادة، شجعهم على القيام بهذا واعرض الدعم عند الحاجة فقط.
- إسأل المجموعة إن كان لديهم أي أسئلة.
- وبعد ذلك، اسألهم إن كانوا يريدون إضافة شيء إلى العمل الفني الذي عرضه الشباب. هل لديهم أي نصيحة يقدمونها؟ ما المساهمات التي يريد المجتمع القيام بها؟ ما الموارد المتاحة في المجتمع التي يمكن أن تدعم العمل الفني؟ كيف تتسق أفكار الشباب مع رؤاهم للمجتمع؟
- نصيحة احترافية: يمكنك عمل "قبعة موارد" لكي يكتب الناس بيانات الاتصال الخاصة بهم، وأي شيء يمكنهم المساعدة به على ورقة صغيرة ويتم وضعها في القبعة. ويمكن أن تمرر ورقة وقلم وقبعة، أو تقوموا بعمل ركن "قبعة الموارد" وتوجهوا الناس له.
- اشرح أننا سنحب أن يكون العمل الفني مدعوماً بالمجتمع وأن العمل الفني سيتحسن بانخراط المجتمع.

خيار:

قد تريد إنشاء دائرة مجتمعية - مجموعة من الناس (منهم شباب وأولياء أمور وكبار السن المحترمين) المهتمين بالعمل معاً على دعم الأطفال والأسر في إطار مجتمعاتهم. اطلب من المهتمين أن يعرفوا أنفسهم. سجل أسماءهم وبيانات الاتصال بهم. شارك بيانات الاتصال الخاصة بك مع أفراد المجتمع في حالة أراد أي شخص الانضمام لاحقاً. حدد موعداً أقصى (مثلاً أسبوع) لكي يتصلوا إن كانوا يريدون الانخراط.

- اشكر الجميع على الحضور. وزعوا المأكولات الخفيفة والمشروبات معاً.
- بعد انتهاء النشاط، تأكد من استكمال استمارة توثيق النشاط (ملحق ١) مع الأفكار والقصص الأساسية من هذا النشاط..

ملحوظة: تأكد من عقد اللقاء المجتمعي في توقيت استراتيجي للمجموعة. ستكون عارفاً بالموعد الأمثل لمجموعتك.



نشاط ٩: كولاچ الرصد

الهدف: دعم الشباب في قياس نجاح رحلتهم معاً.

الأساس الفني: الكولاچ

المواد: أوراق - ألوان - أقلام - مجلات - صور.

الوقت المطلوب: ٣٠ دقيقة

متى ستقوم به؟

- بالنسبة لمشروع (أنت تبدع) الذي مدته ثلاثة شهور، يمكن القيام بهذا النشاط مرتين: الآن في نشاط ٩ ومرة أخرى في وقت مناسب أثناء العمل الفني.
- بالنسبة للمعسكر الذي سيتم لخمسة أيام، يمكنك القيام بهذا النشاط مرة واحدة في اليوم الثالث أو الرابع.

الطريقة:

١. في هذا النشاط، ستفكرون في العمل الفني الذي تخططون له وتنفذوه والتقدم الذي أحرزتموه في الرحلة، وعرضه بطريقة فنية. فكروا في أنشطة المجموعة من الشهر الماضي، خذوا خريطة العمل الفني الخاصة بمجموعتكم، وراجعوا الأعمال الفنية، وعلامات التقدم (ما تتوقعون وما ترغبون وما تحبون رؤيته). اسألوا أنفسكم: "ماذا كانت أبرز التغييرات في الشهر الماضي؟"
٢. كمجموعة، اصنعوا كولاچ من صفحة واحدة يلقي الضوء على التقدم المحرز في الشهر الماضي، أو أي تغييرات مهمة رأيتموها أو اختبرتموها - سواء كبيرة أو صغيرة. ويمكن القيام بهذا على صفحة من مقاس الخطاب الصغير. إن كان اللوح الورقي الكبير يناسب مجموعتكم أكثر، لا مانع من هذا. كونوا مبدعين. يمكن أن يتضمن الكولاچ الخاص بكم أي من هذه الأفكار أو أفكاركم الخاصة.
 - الصور - طبع صور من أنشطكم الجماعية
 - قصاصات من المجلات أو مواد أخرى.
 - رسومات
 - كتابة قصيدة أو أغنية أو قصة.
٣. اكتب في استمارة توثيق النشاط (ملحق ١) ما هي أبرز التغييرات التي كانت هذا الشهر وأي ملاحظات أخرى تريد إدراجها.

مثال:

يقرر الشباب أنهم سيأخذون صور وهم يخططون ويتمنون على المسرحية. ويسألون حليفهم الكبير من يوافق على طبع الصور لهم. ثم كل شهر يتأملون في أنشطتهم ويستخدمون علامات التقدم (ما يتوقعون وما يرغبون وما يحبون رؤيته) لتوجيه اختيار الصور التي تبين التقدم المحرز. يصنعون كولاچ من الصور لمشاركة أبرز التغييرات وتسجيلها في ملحق ١. استمارة توثيق النشاط.



مرحلة ٥: التأمل والمشاركة

ما هي مرحلة التأمل والمشاركة؟

ستعمل الآن مع مجموعتك الشابة على التأمل في خبرتكم في تنفيذ مشروعكم الفني ورصده فور أن يكتمل. يمكنكم مشاركة نتائج عملكم الشاق مع مجتمعكم والاحتفال بنجاحكم معاً.

ما هي أنشطة التأمل والمشاركة؟

فيما يلي قائمة بأنشطة يمكن القيام بها أثناء مرحلة العمل الفني مع مجموعتك الشابة.

أنشطة التأمل والمشاركة

النشاط	الهدف	وقت التحضير	وقت النشاط	وقت التوثيق
نشاط ١٠: تأملات في ترمومتر الرفاه النفسي الإجتماعي	مراجعة التغييرات المهمة والتأمل فيها في شعور المجموعة بالرفاه النفسي الإجتماعي التي حدثت على مدار رحلة (أنت تبتدع).	ساعة واحدة	ساعة واحدة	ساعة واحدة
نشاط ١١: جدارية رحلة النهر	استكشاف أبرز التغييرات التي تمت على مدار الرحلة باعتبارها التقييم النهائي لمشروع العمل الفني الخاص بكم.	ساعة واحدة	ساعة واحدة	ساعة واحدة
نشاط ١٢: الزهرة والبرعم والشوكة	احتفلوا بنجاحكم وخططوا لكيفية مشاركة ما تعلمتموه مع المجتمع الأوسع، والتفكير في أي خطوات تالية.	ساعة واحدة	ساعة ونصف	ساعة واحدة
نشاط ١٣: تلوين الأحجار الاحتمالي	احتفلوا بالنجاح الجماعي للكل، ونقاط القوة كأفراد واختتام (أنت تبتدع) كفريق.	ساعة واحدة	ساعة واحدة	ساعة واحدة
المجموع		أربع ساعات	أربع ساعات ونصف	أربع ساعات
المجموع الكلي			١٢ ساعة ونصف	

نشاط ١٠: تأملات في ترمومتر الرفاه النفسي الإجتماعي

الهدف: مراجعة التغييرات المهمة في شعور المجموعة بالرفاه النفسي الإجتماعي منذ بداية المشروع والتأمل فيه.

الأساس الفني: الخيال - الكتابة - الرسم.

المواد: ملحق ٥: استمارة التأمل التي كتبها في نشاط ٤: قياس حرارتنا - أربع صناديق أو جرادل - أوراق لاصقة - أقلام - أوراق - أقلام ملونة.

الوقت المطلوب: ساعة

الطريقة:

خطوة أ) التحقق من الرفاه النفسي الإجتماعي

١. كمجموعة، قوموا أولاً بنشاط تأملي قصير عن مفهوم شعور المجموعة بالرفاه النفسي الإجتماعي. أطلب من المجموعة الجلوس في دائرة مع قطعة ورق وأقلام.
٢. أطلب من المجموعة التأمل، ولكن لا تشارك إجاباتك بعد: "كيف شعرت في بداية مشروع (أنت تبعد)؟ هل كنتم تعرفون أي شخص؟ ما الأفكار التي كانت تدور في رؤوسكم؟ هل كان عندكم شهور بالأمل؟ هل كنتم متوترين من الانخراط في أنشطة فنية؟ أو مع ناس جدد؟"
٣. والآن قل: "ها قد وصلتم إلى هنا، مشروع العمل الفني الخاص بكم اكتمل. بالتفكير في الرفاه النفسي الإجتماعي للمجموعة، ما هي أوضح التغييرات التي حدثت منذ بداية (أنت تبعد)؟" أترك بضع دقائق للمشاركة والنقاش الجماعي.
٤. قدم ورقة وأفلاماً حتى يتمكن الشباب من الشخبة أو الرسم الحر أثناء التفكير.

خطوة ب) ترمومتر الرفاه النفسي الإجتماعي

٥. ارسم ترمومتر على لوح ورقي عليه (١) في القاعدة و(١٠) في القمة. وهذا لكي يتمكن الشباب من التصور البصري.
٦. والآن، خذ دقيقة لتذكير المجموعة بنشاط قياس حرارتنا الأصلي الذي قمتم به في مرحلة الاستكشاف بما في ذلك ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي الخمس:
الركيزة الأولى: الشعور بالأمان: الشعور بالأمان جسماً وعاطفياً.
الركيزة الثانية: الشعور بالاتصال: الشعور بالاتصال بناس ومجموعات داعمة في مجتمعك.
الركيزة الثالثة: القيمة: القيمة، وبالأدوار والمسئوليات والهويات التي تعكس من نحن، ومن أين جئنا، وماذا نفعل، أو ماذا نريد أن نفعل.

الركيزة الرابعة: الشعور بالاحترام: الشعور بالاحترام مع القدرة على مواجهة المظالم في حياتنا والوصول لحقوقنا.

الركيزة الخامسة: الشعور بالأمل: الشعور بالأمل بخصوص المستقبل والرغبة في الحياة.

٧. ضع خمسة صناديق أو جرادل على الطاولة، وأعط كل شخص أربع أوراق لاصقة. أكتب كل هدف على الصندوق أو على لوحة بجواره (صندوق لكل ركيزة).

٨. اشرح للشباب أنهم سيقومون بقياس كيف يشعرون حالياً بشأن كل ركيزة. وهذا سيكون خاصاً ولن يرى أحد استجاباتهم.

٩. أدهم للنظر إلى الترمومتر، والتفكير في أول ركيزة (الشعور بالأمان). أدهم كل شاب إلى التفكير بهدوء لدقيقة ثم كتابة الرقم المقابل لشعوره الحالي بالنسبة للركيزة (١ منخفض - ١٠ عال). وعندما ينتهون، يمكنهم إضافة الأوراق اللاصقة للصندوق بالنسبة للركيزة الأولى.

١٠. كرر هذا بالنسبة للأهداف ٢ و٣ و٤ و٥. اشرح الركيزة، وادع الشباب للتفكير في مشاعرهم وكتب أرقامهم وضعها في الصندوق.

١١. اطرح الأسئلة التالية:

• ما التغيرات المتعلقة بالركائز التي تبرز باعتبارها الأقوى بالنسبة لكم (إيجابية وسلبية)؟ ولماذا؟

• ما الركيزة التي شهدت أفضل تحسن؟ كيف تم تحقيق هذا في رأيكم؟
• كيف كان يمكن تحقيق تقدم أكثر؟

١٢. لخص النقاش بالنسبة للمجموعة واشكرهم على المشاركة.

١٣. تذكر أن تملأ (ملحق ٥: استمارة التأمل). تأكد من تسجيل الأرقام في كل صندوق على حدة.



مثال:

والآن حيث تتوفر للشباب الفرصة للجلوس والتأمل في النقطة التي بدأ منها الشباب المشروع، الشباب متحمسون جداً لرؤية مقدار التغييرات الإيجابية التي حدثت في رفاحتهم. يشعر الشباب بأنهم حققوا تقدماً في كل الركائز تقريباً. ويدركون أنهم لم يحققوا تقدماً في مجال معين، ويحددون موعداً للقاءٍ للعصف الذهني بشأن كيفية مواجهة هذا في مشروع آخر.

لحظة حركة: صف عيد الميلاد

هذا نموذج لنشاط حركي قد تريد إدراجه:

١. أدع كل المشاركين للوقوف في صفٍ بناءً على ترتيب أعياد ميلادهم من يناير إلى ديسمبر.
٢. لا يمكن أن يستخدم المشاركون الكلمات، ويمكنهم فقط استخدام الأيدي والإشارات للدخول في الطابور.

تنوعات: صف بناء على السكن بالقرب أو البعد من المركز المجتمعي أو الحيوان المفضل من الأصغر حجماً إلى الأكبر، إلخ. تأكد من أن الناس لا يتكلمون وهم يقفون في الصف أياً كان الأسلوب المستخدم. هذه أيضاً طرقاً مفيدة لتقسيم المشاركين بعد ذلك إلى مجموعات في الأنشطة.

نشاط ١١: جدارية رحلة النهر

الهدف: استكشاف أبرز التغييرات التي حدثت على مدار الرحلة باعتبارها التقييم النهائي لمشروع العمل الفني الخاص بكم.

الأساس الفني: الجدارية

المواد: لوح ورقي (٤ أو ٥ ملصقين معاً) - ألوان - أقلام تلوين - صيغة التأمل (ملحق ٥).

الوقت المطلوب: ساعة واحدة.

الطريقة:

خطوة أ: رحلة النهر

١. ضع ورقة طويلة على الأرض أو الحائط، واكتب فيها الماضي والحاضر والمستقبل على مسافات واحدة في القمة.

المستقبل

الحاضر

الماضي

٢. اطلب من الشباب أن يغمضوا أعينهم، ويتصورون نهراً جميلاً يتدفق من ماضيهم (قبل أن يبدأوا مشروع (أنت تبدع) إلى الحاضر (حيث أكملوا العمل الفني مؤخراً) وإلى المستقبل (ما يأملون في أن يحدث بعد ذلك).
٣. اسأل الشباب كيف كانت حياتهم في الماضي قبل بدء المشاركة في (أنت تبدع)؟ كيف هي الآن بعد أن أمموا عملهم الفني؟ وماذا يأملون أن يفعلوا في المستقبل؟
٤. اسأل الشباب عن بعض أهم التغييرات فيما بين هذه المراحل (الماضي والحاضر والمستقبل)؟ هذه التغييرات قد تكون شخصية أو في الأسرة أو في المجتمع.
٥. اطلب من الشباب أن يرسموا نهراً على الصفحة (سطين)، وأن يملأوا النهر معاً بقصصهم الفردية (بالكتابة أو الرسم). ويمكن أن يدرجوا أيضاً أنشطة/فاعليات مهمة أدت إلى التغيير.
٦. عند الانتهاء، اطلب من المشاركين أن يرسموا أو يكتبوا أي قصص مهمة تعكس التغييرات التي اختبروها كنتيجة لـ(أنت تبدع).
٧. ما الأنشطة أو الفاعليات التي كانت مهمة بالنسبة لك أو أدت إلى هذه التغييرات؟ رجاءً ارسم أو اكتب هذه الأمور.

٨ هذا النشاط تم تطويره من قبل المعهد الدولي لحقوق الطفل والتنمية كتعديل لأداة الرصد التشاركي لأبرز التغييرات.

٨. قُد نقاشا باستخدام الأسئلة التالية كدليل. سجل ملخص إجابات المجموعة في ملحق ٥: استمارة التأمل.

- ماذا كانت أبرز التغييرات التي تم الكشف عنها في رحلة النهر؟ لماذا هي بارزة أو مهمة؟
- هل اختبر كل المشاركين هذه التغييرات؟ رجاءً اشرح.
- ماذا تعلمتم وستأخذوه معكم في (أ) أنشطتكم المستقبلية التي تخططون لها و(ب) حياتكم؟

خطوة (ب): التأمل في علامات التقدم

٩. رجاءً راجعوا الآن علامات التقدم في خريطة العمل الفني الخاص بكم (ملحق ٤). بالإشارة إلى تأملاتكم الجماعية، فكروا في التقدم الحاصل حتى تاريخه. رجاءً كتابة التغييرات الأساسية على كل علامة من علامات التقدم في صيغة التأمل الخاصة بكم.

نشاط ١٢: الزهرة والبرعم والشوكة

الهدف: الاحتفاء بنجاحكم والتخطيط لكيفية مشاركة ما تعلمتوه مع المجتمع والتفكير في خطوات تالية.

هذا النشاط سيساعدك على:

- تحديد أثر مشروع (أنت تبذل) ككل.
 - مساعدة الناس على فهم النجاحات والتحديات والتعلم المتضمنين في المشروع.
 - توجيه صنع القرار الخاص بالشباب والمجتمع فيما يتعلق بالخطوات التالية.
- المجموعة:** الشباب (حليفك الكبير قد يدعو أيضاً بعض العاملين الداعمين الإضافيين لهذا النشاط).
- الأساس الفني:** قطع الورق وغيرها يختارها الشباب.

المواد: لوح ورقي وأوراق - ملحق ٦: استمارة المشاركة - ثلاثة ألوان للأوراق - ومقص.

الوقت المطلوب: ساعة ونصف

الطريقة:

قبل بدء النشاط:

خذ ثلاثة ألوان للورق، وقبل النشاط قص زهوراً وشوكاً وبراعماً. اجعلهم بالحجم الكافي ليكتب الناس أفكاراً عليهم.

أثناء النشاط:

هذا النشاط سيوجهك عبر خطوات المشاركة التالية:

- A. ماذا: لخصوا نجاحاتكم وتحدياتكم وما تعلمتموه في رسائل أساسية قليلة.
- B. من: قررروا من يحتاج لسماع هذه الرسائل الأساسية.
- C. كيف/أين/متى: خططوا لأفضل الطرق المبدعة لمشاركة هذه الرسائل الأساسية بما في ذلك ملتقى نقاش الخطوات التالية.
- D. شاركوا.

جزء أ) ماذا: لخصوا نجاحاتكم وتحدياتكم وما تعلمتموه في رسائل أساسية قليلة

١. اشرح للمجموعة أنهم سيستكشفون ثلاثة فئات من خلال مجاز الزهرة (النجاحات) (الزهور) - (التحديات) (الشوك) - ما تم تعلمه (البراعم)). هذا النشاط موصوف أدناه كنشاط قص ورق، لكن يمكنكم أيضاً القيام بهذا من خلال الدراما، أو الغناء، أو الشعر، أو أي شكل فني آخر تختاروه.
٢. خذ بعض ألواح الأوراق وقص حديقة زهور (بعض الغصون نابطة من الأرض). كمجموعة، ستضيفون الزهور (النجاحات)، والأشواك (التحديات)، والبراعم (ما تعلمناه) مع وصف مكتوب مختصر لكل واحدة.
٣. فيما يلي أسئلة لتوجيه كل فئة:
 - الزهور - النجاحات: ماذا تم على ما يرام؟ ما أكثر شيء حققته مجموعتكم وتفخرون به؟ تذكروا أن تنظروا إلى علامات التقدم الخاصة بكم أيضاً من صيغة التأمل لتذكيركم بالنجاحات المهمة التي ليست منظورة (مثل العلاقات الاجتماعية التي تمت وبناء الثقة بالنفس إلخ).
 - الأشواك - التحديات: ما التحديات التي واجهتموها في الطريق؟ من اختبرها أكثر من غيره (كل الشباب أم الفتيان أم الفتيات أم غيرهم)؟ ماذا فعلتم لتحاولوا التعامل مع هذه التحديات؟
 - البراعم - التعلم: ماذا تعلمتم من هذا المشروع؟ ماذا ستفعلون بشكل مختلف المرة القادمة؟ كيف يمكن أن تخططوا للتحديات وتعاملون معها المرة القادمة؟ ما الفرص التي ظهرت أثناء المشروع؟ ما الإمكانيات التي تحتاج للنمو والرعاية؟
٤. بعد أن تكونوا قد فكرتم ملياً في كل الزهور والأشواك والبراعم، لخصوا هذه النقاط في رسائل أساسية واكتبوها على ملحق ٦: استمارة المشاركة.

جزء ب) من: قرروا من يحتاج لسماع هذه الرسائل الأساسية؟

5. ألقوا نظرة على خريطة "عالمنا" التي صنعتموها في نشاط ٢ من الخريطة. اقرءوا كل رسالة أساسية مكتوبة في (جزء أ) من استمارة المشاركة واحدة واحدة، وناقشوا من يجب أن يسمع هذه الرسالة. اكتبوا هذا في العمود الأخير في جدول العمل الخاص بكم (جزء ب). اسألوا أنفسكم:
- من شارك في أي خطوة من المشروع ويجب أن يعرف الرسائل الأساسية؟
 - من يجب أن يخطر في تحديد الخطوات التالية؟
 - من سيستفيد من تعلم هذا؟
 - من يحتاج هذه المعلومة لصنع القرار في المستقبل؟

جزء ت) كيف / أين / متى: خططوا لأفضل طريقة مبدعة لمشاركة هذه الرسائل الأساسية بما في ذلك ملتقى لنقاش الخطوات التالية

6. استخدموا الأسئلة التالية في التفكير في خطة المشاركة الخاصة بكم. اكتبوا الإجابات في جدول العمل الخاص بالمشاركة الخاص بكم (جزء ت).
- ما أفضل صيغة لمشاركة الرسائل الأساسية (مكتوبة - شخصية - مبتكرة)؟
 - ما الوسائل المبتكرة التي يمكن أن نستخدمها لمشاركة هذه المعلومة - وسيلة يمكن أن تساعد في ذاتها على إظهار أثر المشروع (مثل دراما شعبية - جدارية - فوتوغرافيا - معرض - حديقة مجتمعية - مركز مفتوح إلخ).
 - هل هناك أي اجتماعات أو ملتقيات قائمة في المجتمع يمكن أن نطلب أن نعرض فيها؟
 - هل هناك مجتمعات إلكترونية ستكون مهتمة بالمعرفة عن عملكم؟
 - انظروا لجمهوركم واسألوا: "هل سنحتاج لتطوير وسائل أخرى للمشاركة للوصول لكل جمهور بطريقة فعالة؟"
 - ما هو جدولكم الزمني لتطوير خطة المشاركة؟ من سيقود كل خطوة؟
 - متى وأين يجب أن نشارك لتحقيق أفضل انتشار للوصول للناس الذين يحتاجون أن يسمعوا هذا وتخطيط الخطوات القادمة معنا؟
7. شاركوا مع مجتمعكم!
- فكروا فيما يلي:
- من؟ من نريد أن ندعو لاحتفالنا؟ فكروا في المستويات المختلفة من نموذج البيئة الاجتماعية: الأسرة - الأصدقاء - أفراد المجتمع - المجتمع - قادة الأعمال - الفنانون. فكروا في أي شخص قد يكون قد ساعد في عملنا الفني أو قد يكون له تأثير في المستقبل.
- أين؟ أين المكان المناسب لعقد فعاليات المشاركة؟
- متى؟ ما الوقت والتاريخ المناسبين؟
- ماذا؟ ماذا تحتاجون تطويره أو إضارته للمساعدة في عرض فكرتكم؟ ماذا يمكن أن تقدموا مثل مأكولات خفيفة ومياه لأفراد المجتمع؟
- كيف؟ كيف ستيسرون العملية؟ كيف ستشاركون أفكاركم؟

لحظة حركة: باتو

فيما يلي نموذج لنشاط حركي قد تريد إدراجه:

١. أدع المشاركين للوقوف وتشكيل دائرة.
 ٢. سيشارك القارئ ثلاث كلمات، والمشاركون سيردون بأفعال معينة:
 - حين يقول القائد (با)، يجب أن يرفع المشاركون أيديهم فوق رؤوسهم.
 - حين يقول القائد (باتو)، يجب أن يمد المشاركون أيديهم أمامهم.
 - حين يقول القائد "باتو باتو"، يجب أن يصفع المشاركون أفخاذهم مرتين.
- ذكر المشاركين بأن يفعلوا ما يقوله القائد وليس ما يفعلوه.



نشاط ١٣: تلوين الأحجار الاحتفالي

الهدف: الاحتفال بالنجاح الجماعي للكل، ونقاط القوة كأفراد، واختتام مشروع (أنت تبعد) كفريق.
الأساس الفني: التلوين والحكي.

المواد: شهادات - تشكيل المواد الفنية - حجارة صغيرة ناعمة (واحدة لكل شخص) - ألوان.

الوقت: ساعة واحدة.

الطريقة:

شهادة أ: شهادات

١. حضر قبعة أو صندوق، مع كتابة اسم كل فرد على ورقة صغيرة. أَدع الشباب لاختيار اسم من القبعة. لو حصل الشخص على اسمه هو نفسه، يمكنه إعادتها واختيار اسم آخر.
٢. أَدع المشاركين لأخذ عشرة دقائق لاستكمال تصميم جائزة للشخص الذي سحبا اسمه.
٣. أخبر الشباب أنه سيكون لديهم دقيقة واحدة لتقديم الجائزة وتوضيح كيف تمثل الشخص المختار.

مثال:

- أعطي "أما دو" جائزة أفضل مستمع. هو دائماً يستمع لما يقوله الآخرون. على سبيل المثال، حين كنت متوتراً أثناء نشاط ما استمع إلى ما كان يقلقني وقدم لي الدعم.
 - أعطي "صوفي" جائزة الرسم. حين كنت لا أعرف كيف أصنع ألوان مختلفة في رسمتي، عرفتني بلطف كيف أخلط الأحمر والأزرق لأحصل على القرمزي دون أن تجعلني أشعر بالاستياء لأنني لا أعلم.
٤. بعد عشرة دقائق من التحضير، أَدع كل الشباب لتشكيل دائرة معاً.
 ٥. أَدع كل المشاركين لبدء العملية.
 ٦. أَدع المشاركين الذين حصلوا على الجائزة لتقديم جائزتهم بعد ذلك للشخص التالي.

ملحوظة: إن كان الوقت لا يسمح بجوائز، قم بتغيير هذا بحيث يقوم كل شخص بإعطاء الشهادة لشخص واحد ويقول جملتين أو ثلاث عن سبب تقديره للشخص.

جزء ب: تلوين الصخرة

٧. مع حصول على شخص على جائزته، يمكنك إعطاءه الشهادة أيضاً.
٨. بعد أن يكون كل الناس قد أعطوا جوائز وأخذوا جوائز، أدع المشاركين لاختيار حجر من الكومة التي على الطاولة. تأكد أن الألوان متاحة للجميع.
٩. أطلب من الناس التفكير في الأسئلة التالية وهم يلونون أحجارهم. ”ماذا استفدت من مشروع (أنت تبدع)؟“ ”ما الذي ستأخذه معك منه للمستقبل؟“
١٠. أعط الشباب من ٥ إلى ١٠ دقائق للتأمل في الأسئلة وتلوين أحجارهم.
١١. بعد أن يكون الجميع قد انتهوا، أدهم لإحضار أحجارهم إلى الطاولة واسألهم معاً أن يجدوا شكل لوضع أحجارهم بشكل يعكس مشاعرهم عن مشروع (أنت تبدع). (على سبيل المثال، علامة تعجب، شمس أو قلب أو فرشاة تلوين).
١٢. شجع المجموعة على مشاركة أفكارهم ومشاعرهم وما رسموه على الحجر. يمكن أن يأخذ الشباب الحجر معهم للمنزل ليتذكروا رحلتهم في (أنت تبدع).
١٣. أشكر كل الشباب على مشاركتهم.
١٤. أنه النشاط بدائرة الثقة.



ملاحق

- ملحق ١: استمارة توثيق النشاط
- ملحق ٢: رسم بياني للموضوعات
- ملحق ٣: خريطة العقل
- ملحق ٤: خريطة العمل الفني
- ملحق ٥: استمارة التأمل
- ملحق ٦: استمارة المشاركة
- ملحق ٧: نماذج من الحياة الواقعية لأنشطة قائمة على الفن تدعم ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي.
- ملحق ٨: مفكرات التأمل للقادة الشباب.

ملحق ١: استمارة توثيق النشاط

ما لم يتم توجيهك لاستمارة أخرى يرجى استخدام هذه الاستمارة لتسجيل ملاحظتك لكل الأنشطة في الحزمة الفنية.

استمارة توثيق النشاط

اسم المجتمع

التاريخ والموعد

اسم مدون الملاحظات

اسم الميسر

اسم الحليف الكبير

المشاركون (اذكر ذكور أم إناث

والمجموعة العمرية)

تأملات في النشاط

رجاءً تأكد من تسجيل الاقتباسات أو الكلمات أو القصص التي استخدمها المشاركون كلما أمكن.

اسم ونوع النشاط

قم بوصف النشاط ماذا حدث؟

نقاط للتركيز

ماذا كان أكثر شيء مهم حدث
اليوم بالنسبة للمجموعة؟ بالنسبة
للميسرين؟ أي لحظات ساحرة؟ ما
الآمال والأفكار والاستراتيجيات التي
شاركتها المجموعة؟ ما الموضوعات
التي كانت الأهم بالنسبة للمجموعة؟

الدروس المستفادة

ماذا تعلمتم من النشاط؟ هل هناك
أي شيء ستفعلونه بشكل مختلف لو
تكرر الأمر؟

مساحات أو تعليقات إضافية

للمتابعة؟

ملحق ٢: رسم بياني للموضوعات

رجاء اكتب في هذا الرسم بعد أن تكون قد طورت الموضوعات مع حليفك الكبير في نهاية مرحلة الاستكشاف (بعد نشاط ٤ وقبل نشاط ٥).

جدول الموضوعات

اسم المجموعة:

التاريخ:

اسامي الميسرين والحلفاء الكبار:

الأفكار/الخطط

التحديات

نقاط القوة

موضوع ١:

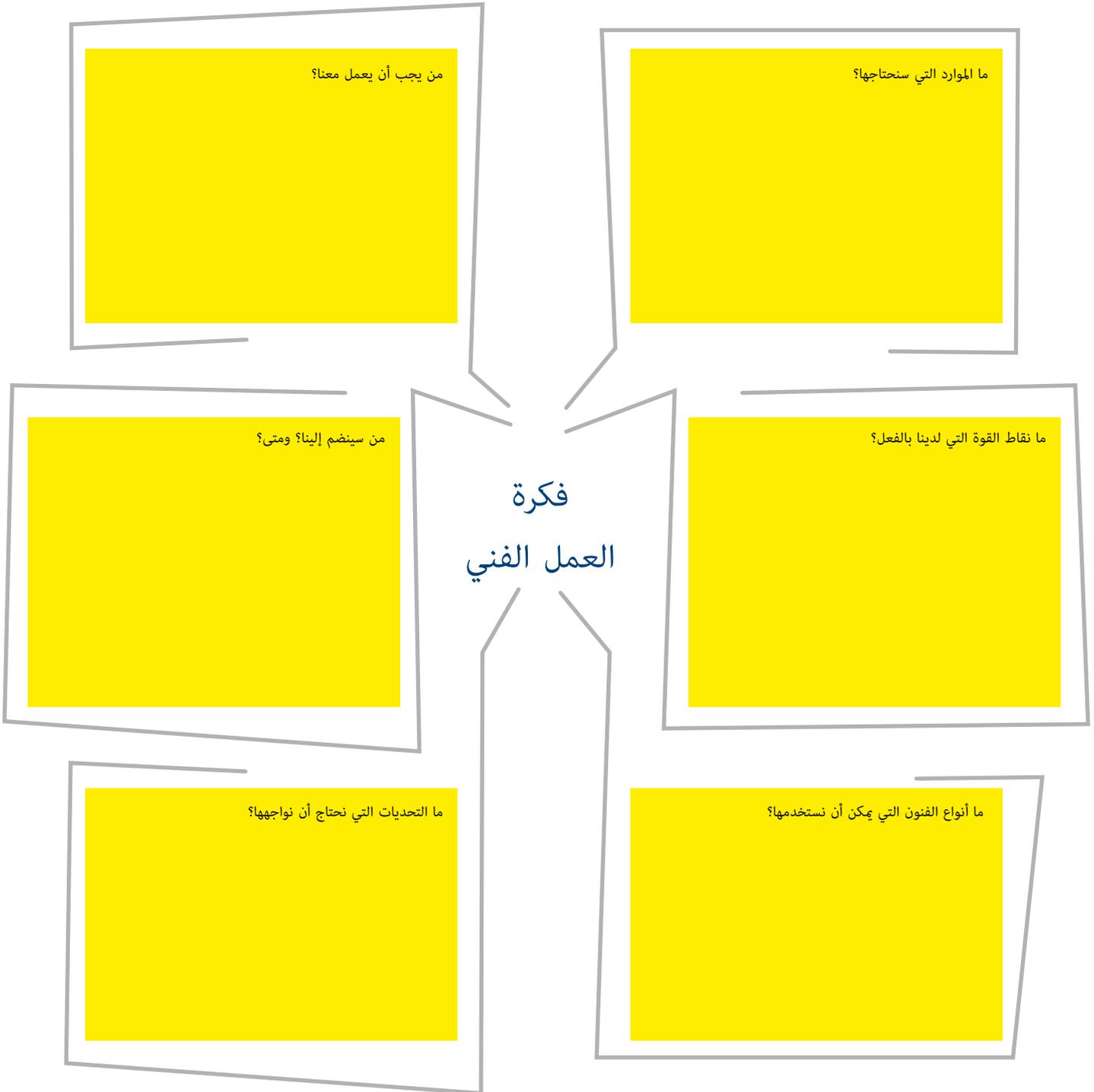
موضوع ٢:

الأفكار/الخطط	التحديات	نقاط القوة
موضوع ٣:		
موضوع ٤:		



ملحق ٣: خريطة العقل

يُرجى كتابة هذه الاستمارة عند الانتهاء من نشاط ٧. يمكنك طباعتها وجعل الشباب يكتبونها مباشرة، أو نقل المعلومات على ألواح ورقية صغيرة.



ملحق ٤: خريطة الفعل الفني

يرجى كتابة هذه الصيغة عندما تكون قد انتهيت من خريطة العمل الفني مع مجموعتك الشابة بعد نشاط ٧. يمكنك أن تستمر في الإضافة لها، وبناءها أثناء مضيِّك قدماً في التخطيط لعملك الفني. وهذا أمر عظيم لتشاركه مع مجموعتك الشابة أيضاً.

خريطة العمل الفني	
	اسم العمل الفني
	اسم المجموعة أو المجتمع
	متى سنبدا؟ (التاريخ)
	متى سننتهي؟ (التاريخ)
	الموقع: أين سيتم تنفيذ العمل الفني؟
	الرؤية/الهدف: لماذا تريد القيام بهذا؟
	التحدي(ات): ما التحدي(ات) التي تريد مواجهتها؟
	اسم ورقم النشاط:
	أوصف النشاط. ماذا حدث؟

خريطة العمل الفني

الجدول الزمني	الشخص أو الأشخاص المسؤولون	المهمة	
		١	خطة خطوة بخطوة: ما هي الخطوات التي تحتاج لاتخاذها لتطبيق عملك الفني؟
		٢	
		٣	
		٤	
		٥	
			الموارد: ما الموارد التي ستحتاجها؟ (الناس والأموال والمواد)
		المواد	الميزانية: ما هي ميزانيتك؟ وكيف ستنفقها؟
		الموقع	
		المواصلات	
		الغذاء	
		الداعمون	
		التدريب	
		ماذا نتوقع أن نرى؟	علامات التقدم: تغييرات قصيرة المدى تريد تحقيقها من هذا النشاط.
		ماذا نريد أن نرى؟	
		ماذا نحب أن نرى؟	



ملحق ٥: استمارة التأمل

هذه الاستمارة يجب كتابتها في نشاط ٤: ترمومتر الرفاه النفسي الإجتماعي، وفي مرحلة التأمل - الأنشطة من ١٠ إلى ١٣.

قسم ١: معلومات أساسية

اسم المنظمة:

اسم المجموعة:

اسم المشروع:

اسم القادة الشباب:

تاريخ التأمل:

وصف مختصر لمشروعك:

قسم ٢: ترمومتر الرفاه النفسي الإجتماعي (نشاط ٤ - الاستكشاف ونشاط ١٠ - التأمل)

رجاءً اكتب في الجدول أثناء مرحلة الاستكشاف (نشاط ٤: ترمومتر الرفاه النفسي الإجتماعي)، ثم مرة أخرى في الاستكشاف والمشاركة (نشاط ١٠: تأملات في ترمومتر الرفاه النفسي الإجتماعي). رجاءً احسب المتوسط بناءً على الأرقام في كل صندوق/جردل خاص بكل ركيزة. على سبيل المثال، لو كان لديك ٢٠ ورقة في جردل الركيزة الأولى، أضف هذه الأرقام واقسمها على ٢٠ لتحصل على المتوسط. أضف تعليقاتك وملاحظاتك عن الركائز في العمود الأخير.

تعليقات وملاحظات: (هل كان هناك أي نقاش مهم عن الركائز؟ هل لاحظت أي تغييرات من نشاط ٤ إلى نشاط ١٠).	التصنيف (١ منخفض، ١٠ مرتفع)					نشاط
	الركيزة الخامسة: الأمل	الركيزة الرابعة: الاحترام	الركيزة الثالثة: القيمة	الركيزة الثانية: الاتصال	الركيزة الأولى: الأمان	
						بداية المشروع نشاط ٤
						نهاية المشروع نشاط ١٠

قسم ٣: التأمل (نشاط ١٠: تأملات في ترمومتر الرفاه النفسي الإجماعي)

التأمل - أسئلة لكم (القادة الشباب) والمشاركين الشباب بخصوص نشاط ١٠: تأملات في ترمومتر الرفاه النفسي الإجماعي.

(أ) ما التغييرات المتعلقة بالركائز التي ترونها الأبرز والأقوى (إيجابية وسلبية)؟ ولماذا؟

(ب) ما الركيزة التي شهدت أبرز تحسن؟ كيف تحقق هذا في رأيكم؟

(ت) كيف كان يمكن تحقيق المزيد من التقدم؟

قسم ٤: جدارية رحلة النهر (نشاط ١١: جدارية رحلة النهر)

أسئلة لكم (القادة الشباب) والشباب بخصوص نشاط ١١: جدارية رحلة النهر

ماذا كانت أبرز التغييرات التي كشفت عنها رحلة النهر؟ لماذا هي مهمة أو بارزة؟

هل التغييرات شعر بها كل المشاركين؟ رجاء وضح.

ماذا تعلمت وستستفيد منه في المستقبل في:
(أ) الأنشطة المستقبلية التي تخطط لها؟

(ب) في حياتك؟

علامات التقدم:

رجاءً ارجع إلى ملحق ٤: خريطة العمل الفني والتأمل في علامات التقدم. والآن، اكتب علامات التقدم المذكورة أدناه وسجل إن تغير كل منها (تغييرات إيجابية أو سلبية).

تأملات في التغييرات بعد الأفعال الفنية
(إيجابية/سلبية)

علامات التقدم (رجاء انسخ هذه من خريطة
العمل الفني الخاصة بك)

ماذا نتوقع أن نرى

ماذا نريد أن نرى؟

ماذا نحب أن نرى؟

ملحق ٦: استمارة المشاركة

هذه الاستمارة يجب ملؤها بعد نشاط ١٢: الزهرة والبرعم والشوكة.

ماذا؟	رسائل أساسية (جزء أ)	من؟ (جزء ب)
نجاحات		
تحديات		
التعلم		
خطة المشاركة (جزء ت)		
فكروا في الكيفية التي تريدون أن تشاركوا بها ما تعلمتموه وحققتموه معاً.		
كيف؟		
متى؟		
أين؟		

ملحق ٧: نماذج من الحياة الواقعية لأنشطة قائمة على الفنون تدعم ركائز الرفاه النفسي الإجتماعي

الوثيقة التالية تتضمن نماذج من الحياة الواقعية لركائز الرفاه النفسي الإجتماعي الخمس:

الركيزة الأولى: الشعور بالأمان: الشعور بالأمان جسماً وعاطفياً.

الركيزة الثانية: الشعور بالاتصال: الشعور بالاتصال بناس ومجموعات داعمة في مجتمعك.

الركيزة الثالثة: القيمة: القيمة وبأن لدينا أدواراً ومسئوليات وهويات تعكس من نحن، ومن أين جئنا، وماذا نفعل أو ماذا نريد أن نفعل.

الركيزة الرابعة: الشعور بالاحترام: الشعور بالاحترام مع القدرة على مواجهة المظالم في حياتنا والوصول لحقوقنا.

الركيزة الخامسة: الشعور بالأمل: الشعور بالأمل بخصوص المستقبل والحماس للحياة.

الركيزة الأولى: الشعور بالأمان

نماذج من الحياة الواقعية

أ) خلق مساحة آمنة

الفكرة: أين تشعر بأنك أكثر أماناً؟ هل هناك غرفة أو ركن في باحة المركز، أو منزلك، أو منطقتك، تشعر فيه بالأمان؟ أي مساحة أخرى؟ فكرة هذا النشاط هي العمل مع أقرانك على التفكير في مكان يشعركم جميعاً بالأمان، وتحويله إلى مكان مرحب تنتمون إليه. لو لم يكن هناك مكان كهذا يجعلكم تشعرون بالأمان، حاولوا أن تفكروا في مساحة يمكنكم أن تجعلوها أكثر أماناً. ماذا ستحتاجون أن تفعلوا لكي تجعلوه آمناً؟

الإلهام: ملجأ الفن المفتوح في برلين عبارة عن مساحة آمنة إبداعية للتعبير الحر عن المشاعر والحوار بين الثقافات والاستشفاء. لديهم الكثير من البرامج المثيرة للاهتمام منها مساحة للنساء فقط.

[/https://gsbtb.org/projects/open-art-shelter](https://gsbtb.org/projects/open-art-shelter)

أنت أيضاً يمكنك القيام بهذا. حدد مساحة تعتقد أنّها تصلح. كن مبدعاً. قد تكون تحت شجرة في الفناء، أو مكتب غير مستخدم، أو في نهاية غرفة كبيرة. أطلب الإذن بتحويلها إلى مساحة آمنة لمجموعتك. ابدأ بتنظيف المساحة. أطلب من كل شاب إحضار مواد لتزيين المساحة تجعلهم يشعرون بالأمان. قد تريد العمل على جدارية، تعليق طيور، أو مصابيح ورقية، أو عمل مشروعات فنية بصرية، أو صوتية، أو ملموسة أخرى تريد أن تزين بها المساحة. أدع الناس لمشاركة هذه المساحة معكم. قد تطلب من أحد أقرانك أو أحد الكبار عقد الأنشطة هنا، أو قد تريد تركها مكاناً هادئاً للتأمل. وربما تفكر في تطوير مساحات آمنة منفصلة لكل من الجنسين. ويمكنك أيضاً أن تطور مساحة آمنة لك أنت فقط في منزل، أو بقعة طبيعية مفضلة، أو مكان آخر يجعلك تشعر أنك آمنٌ وبخير.

(ب) إيجاد الأمان من خلال الرقص والحركة

الفكرة: كبشر، نخزن مشاعرنا في أجسادنا. ومن خلال الرقص والأنواع الأخرى من الحركة، يمكننا أن نطلق العنان لمشاعرنا التي تتراكم، ونخلق مساحة لكي تدخل مشاعرنا الجديدة مثل الشعور بالأمان. عن طريق ممارسة الرقص والحركة، يمكنك أن تتعلم السيطرة على جسدك، وهذا يساعد على تقوية مشاعر الأمان والاستقرار لديك. الرقص يستخدم أيضاً الموسيقى التي يمكن أن تربطنا بثقافتنا ووطننا، وتعرفنا أيضاً على ثقافات جديدة وتساعدنا على الشعور بالراحة معها.

الإلهام: منذ ٢٠٠٥، مصمم الرقصات والراقص Taigué Ahmed (تاجيه أحمد) وفرقته Ndam Se Na ينظمون ورش للرقص في مخيمات اللاجئين في جنوب تشاد. ويقول إن الرقص قد يساعدك على التعبير عن المشاعر التي لا يتم التعبير عنها بالكلام. الرقص والغناء معاً يمكن أن يكونا قويين جداً.



<https://www.goethe.de/en/kul/tut/gen/tan.html.٢٠٧١٠٧٩٩>

أنت أيضاً يمكنك أن تفعل هذا: قرر إن كنت تريد تعلم نوع معين من الرقص، أو تريد التركيز على الحركات الحرة والرقص الحر. حدد مدرس رقص أو مدرس حركة تعتقد أنه قد يدعم مجموعتك. أدع الأقران لحضور الجلسات. في بعض الثقافات، عمل جلسات منفصلة للفتيات والفتيان قد يكون أفضل.

الركيزة الثانية: الشعور بالاتصال

نماذج من الحياة الواقعية:

أ) الاحتفاء بالأسرة بشكل مبتكر

الفكرة: تقوية العلاقات مع شخص مهم في حياتك عن طريق استخدام أشكال مختلفة من الفنون لعرض ذكرى مهمة أو خبرة أو قصة لك معهم. ثم، اعقد معرضاً لعرض هذه القصص حيث يمكن للجميع تقديم الأشخاص المهمين لديهم.

أنت أيضاً يمكنك القيام بهذا: بعض الناس يعيشون بالقرب من عائلاتهم، والآخرين قد يعيشون بعيداً عن عائلاتهم، والعديد من الناس فقدوا أفراداً من أسرهم. علاقات الدم غالباً هي التي تحدد العائلة، ولكن العائلة قد تضم أيضاً أناساً مهمين جداً لك. أطلب من كل شاب اختيار واحد أو اثنين من الناس المهمين لهم لدرجة أنهم يريدون عمل بروفايل لهم. لو كان الشخص يعيش بالقرب منك، يمكنك دعوته لثرى إن كان مستعداً للعمل معك. لو كان الشخص يعيش بعيداً عنك، أو توفي، يمكنك الحديث مع شخص آخر يعرفه أو يتذكره. الفكرة هي خلق صورة عمّن هو هذا الشخص، ولماذا هو مهم بالنسبة لك سواء بالكلمات، أو النوتة الموسيقية، أو الرسومات، أو أي شكل من الأشكال الفنية تحب. حاول أن تتعلم أشياء جديدة عن هذا الشخص. على سبيل المثال: أخبر هذا الشخص ذكرى لديك عنه مهمة بالنسبة لك. اسأل الشخص إن كان يتذكرها واطلب منه أن يخبرك بم يتذكره عن هذا الحدث أو القصة. يمكنك أيضاً أن تسأل أفراد آخرين من الأسرة أو الأصدقاء عم يتذكروه. بعد أن يكون الجميع قد أكلموا البروفائيل الخاص بهم، أقم معرضاً في المركز المجتمعي الخاص الذي لديكم لمشاركة الصور الفوتوغرافية أو الصور أو الرسومات أو العروض أو أي شيء يستريح الناس لمشاركته: بحيث يمكنك معرفة المزيد عن الناس المهمين لأقرانك.

ب) بناء المجتمع من خلال الفن

الفكرة: الفن والثقافة عبارة عن وسيلة مذهلة لجلب الناس معاً. الطعام والفن والموسيقى والطبيعة أمور لها تقديرها في كل ثقافة، لذلك سواء كنت تقوم بمشروع فني مجتمعي لمجموعة ثقافية واحدة أو أكثر، هذه طريقة عظيمة للقيام بهذا.

الإلهام: MABELLEarts (مابل للفنون) (<https://shifra-cooper.squarespace.com/>) عبارة عن منظمة فنية مجتمعية في أونتاريو بكندا تعمل مع الفنانين وأفراد المجتمع بهدف تحويل المساحات العامة المهملة إلى مساحات مجتمعية وفنية.



الحب والفنون؟ غالباً ما يكون هناك أركان في الشارع أو مساحات فيما بين المباني أو غيرها من المساحات المهملة التي يمكن استخدامها كملتقى للمجتمع وبناء العلاقات وخلق الفن معاً. حدد أين تريد أن يتم عمل مشروعك، واحصل على الموافقات اللازمة. يمكنك أن تدعو الناس للقاء في هذه المساحة ومناقشة كيف تريد تحويلها. الخطوة الأولى قد تكون تنظيفها، ثم تزيينها بقطع فنية كبيرة أو صغيرة، وعقد احتفال. يمكنك أن تستمر في العودة وتطوير هذه المساحة بالإضافة إلى العلاقات الجديدة التي بنيتها.

(ت) الفن من خلال الاتصال الرقمي

الفكرة: المجتمع الآن شيء يمكن بناؤه في العالم المادي وفي العالم الافتراضي. قد يكون أمراً مثيراً أن تجد مجتمعاً من الناس على الانترنت، لديهم خبرات شبيهة بخبرتك أو يتشاركون قيماً واهتمامات شبيهة.

الإلهام: مشروع ١٣٢٤ ([/com.https://project1324](https://project1324.com)) مشروع جديد من Adobe يدعم الفنانين الشباب الصاعدين في التواصل مع بعضهم، وإلهام بعضهم، وإحداث أثر. يتضمن مشروع ١٣٢٤ "تحديات" تدعي الشباب من حول العالم لمشاركة أفكارهم. على سبيل المثال، مشروع No Lost Generation (<https://project1324.com/challenge/definedwithoutborders>) كان يدعم الشباب المتأثرين بالأزمات في سوريا والعراق في مشاركة هويتهم من خلال الفنون على الانترنت. يمكنك الاطلاع على بعض قصصهم على الانترنت.

أنت أيضاً يمكنك القيام بهذا! اصنع التحدي الخاص بك في مشروع ١٣٢٤ أو قدّم قطعة فنية إلى أحد المسابقات القائمة. انخرط في حوار مع الأقران الذين قابلتهم على الانترنت. شارك قصتك. عرّف المزيد عن الشباب الآخرين. ابن مهاراتك الفنية.

(ث) ليالي التجمهر الموسيقي

الفكرة: جمّع الشباب معاً ليعزفوا الموسيقى التقليدية ويصنعوا موسيقى خاصة بهم.

الإلهام: أثناء الورشة التجريبية لمشروع (أنت تبذل) بالعراق، أحضر الشباب أدوات موسيقية من منازلهم، واستخدموها في مساحة ورشة العمل لمشاركة الأغاني التقليدية، وعزف أغاني جديدة أثناء وقت الغذاء وخلال الجلسات. تحدث بعضهم عن عزف الموسيقى في مجتمعاتهم لمن هم في الجيش، ودعم الرفاه النفسي الاجتماعي للشباب والكبار. هل تحتاج للمزيد من الإلهام؟ اطلع على Refugee Youth وهي منظمة يديرها شباب من أجل الشباب هنا <http://www.refugeeyouth.org/>

<http://www.refugeeyouth.org/> هنا [/portfolio-items/arts-night](http://www.refugeeyouth.org/portfolio-items/arts-night)

أنت أيضاً يمكنك القيام بهذا: أعثر على منظمة/مجموعة يمكن أن تتبرع/تشارك الأدوات لكي تعقد شراكة معها، وأدع الشباب للتجمع للعب الموسيقى بشكل دوري ثابت (أسبوعياً). اعزفوا أغاني تعرفوها و/أو أبداعوا أغاني جديدة معاً. جربوا أدوات مختلفة وأسسوا فرقة للرفاه النفسي الاجتماعي.

الركيزة الثالثة: القيمة

نماذج من الحياة الحقيقية

أ) لعب الأدوار والدراما لاستكشاف الهوية

الفكرة: دعم الشباب لاستكشاف هويتهم من خلال أداء أدوار مختلفة لأشخاص مثيرين من ثقافتهم ومن ثقافات أخرى أيضاً.

الإلهام: فرقة (مسرح نعم) في فلسطين تعمل مع الأطفال والشباب الفلسطينيين على تنمية طرق مبدعة وبناءة للاستجابة للتحديات في حياة الشباب. وتؤمن بأنّ الدراما والمسرح يمكن أن يكون لهما أثر إيجابي، وكذلك يساعدان في خلق التغيير في المجتمع.

أنت أيضاً يمكنك القيام بهذا: حدد فنان دراما أو مسرح في مجتمعك يكون مستعداً للعمل مع الشباب في مشروع. اطلب الدعم والتدريب في تطوير مسرحية يمكن أن تلقي الضوء على الأدوار الإيجابية التي يلعبها الشباب في مجتمعك. على سبيل المثال، اختر شخص ملهم من مجتمعك الأصلي وشخص ملهم من المجتمع الذي تعيش فيه واصنع دراما تمثل قصص هؤلاء الناس لأقرانك ومجتمعك.

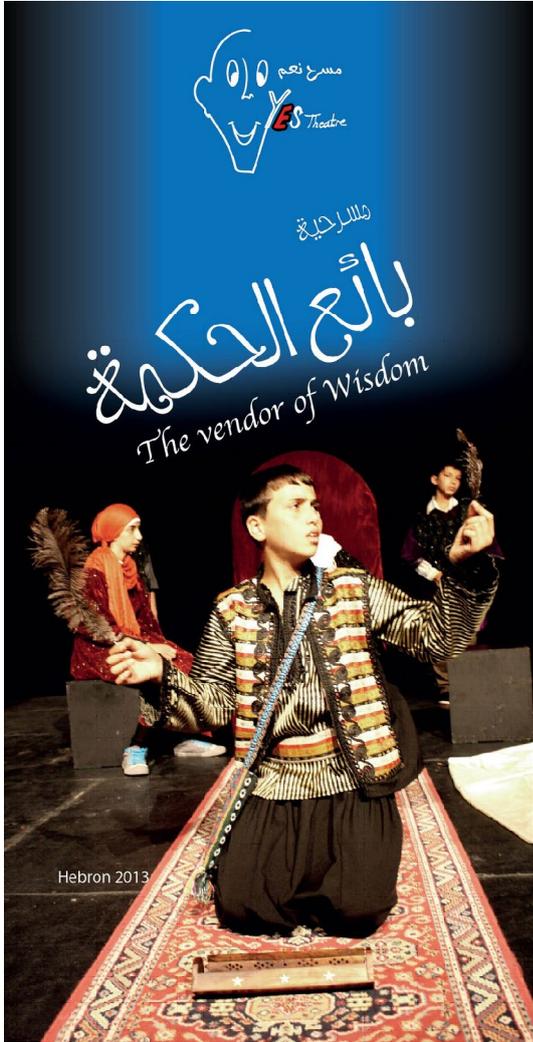
<http://www.yestheatre.org/eng/index.php/en/homepage/about>

ب) دعم التنوع من خلال الموسيقى

الفكرة: دعم مجموعات متنوعة من الشباب لمشاركة ثقافتهم بالإضافة إلى خبراتهم من خلال الموسيقى.

الإلهام: منظمة Uwezo Awareness (<http://uwezo.org>) تعمل مع الشباب في كينيا على رعاية مواهبهم في الموسيقى والأداء. الشباب الذين عاشوا الفقر والهجرة تتم رعايتهم ودعمهم لمشاركة قصصهم مع جمهور أوسع.

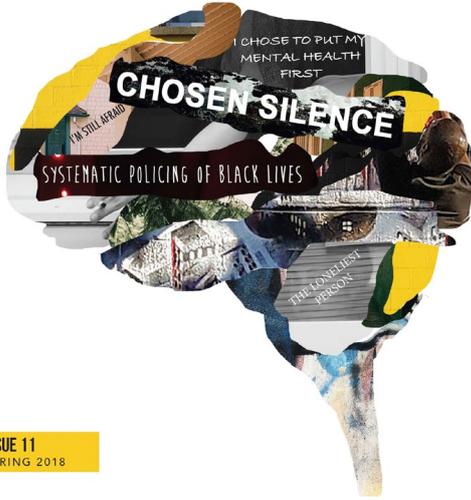
أنت أيضاً يمكنك القيام بهذا: الموسيقى طريقة عظيمة لمشاركة الثقافة وقصص حياتنا والاتصال بجمهور واسع. بالعمل مع مدرس أو مدرب موسيقى، يمكنكم تطوير أغاني كأفراد أو كمجموعة لمشاركة قصصكم مع جمهور أوسع عن طريق عقد أداء في مجتمعكم أو مشاركة أحد الفيديوهات أونلاين.



ت) حكي يقوده الشباب من خلال مجلة

الفكرة: اصنع مجلة سواء مطبوعة أو الكترونية لمشاركة قصص عن خبراتك وخبرات أقرانك. المجلة التي يقودها الشباب تعني أن الشباب يلعبون أدوار المبدعين والكتّاب والمحريين الرسامين والناشرين، فيوزعون ويشاركون عملهم. يمكنك أن تحدد جمهورك وأسلوبك وموضوعاتك ومظهره. الإلهام: مجلة BEATS (بيتس) التي تصدرها منظمة Leave Out Violence في كولومبيا البريطانية - كندا (<http://bc.leaveoutviolence.org/beats-magazine/>). هذه المجلة ينشرها ويقراها شباب المهاجرين واللاجئين وتغطي موضوعاً جديداً مهماً كل عدد.

BEATS
NEWCOMER YOUTH VOICE + PERSPECTIVE



ISSUE 11
SPRING 2018

أنت أيضاً يمكنك القيام بهذا: يمكنك أن تبدأوا على نطاق ضيق بمجلة مطبوعة من ثلاث أو أربع صفحات لتشاركوا بها أفكاركم. وكمجموعة، قررنا ما الموضوعات أو الأفكار التي تريدون تناولها في أول عدد لكم. حددوا من المهتم بتولي أي أدوار مثل الكتّاب والفنانين والمحريين إلخ. اعملوا معاً على تطوير خطة متعلقة بتحضير المجلة الخاصة بكم. تذكروا التوجه للفنانين والداعمين الكبار في مجتمعكم الذين يمكن أن يساعدوكم على تحقيق حلمكم.

https://issuu.com/beatsm./docs/issue_11_web

الركيزة الرابعة: الشعور بالاحترام

نماذج من الحياة الواقعية:

أ) الحكي الرقمي

الفكرة: يعد الشباب أفلاماً لمشاركة قصصهم عن أهمية حقوق الطفل. يمكن للشباب أن يقرروا اختيار حق مثل حق الأطفال في المشاركة ويتناولون كل جوانبه من خلال فيلم. الإلهام: ResiliencebyDesignLab (وتعني: معمل المتانة من خلال التصميم) بجامعة رويال رودز (<http://resiliencebydesign.com/>)

في ResiliencebyDesignLab، يصمم الشباب قصص لمدة ثلاث دقائق من خلال استخدام الصور الفوتوغرافية: الموسيقى، والتعليق الصوتي لمشاركة قصصهم واهتماماتهم عن مجتمعاتهم، والتوصيات التي لديهم من أجل تقوية انخراط الشباب في صنع القرار و/أو بناء مجتمعات قوية ومتينة.

أنت أيضاً يمكنك القيام بهذا: تجولوا في مجتمعكم في مجموعات، وكل واحد يلتقط صوراً لأشياء في مجتمعه مهمة بالنسبة لحقوق الطفل. يمكن أن تختاروا مشاركة قصة عن الأمور التي تسير على ما يرام، و/أو الأمور التي تبين التحديات التي أمام حقوق الطفل. اصنعوا قصة بالكلمات والصور، وأضيفوا توصيات تهدف لخلق تغيرات إيجابية. تذكروا دائماً أن البقاء آمنين أمر مهم. لا تأخذوا صوراً لأشخاص بدون إذنهم، وابقوا بعيدين عن الأماكن غير الآمنة عند التصوير.

بعد التقاط الصور يمكنكم رفعها باستخدام Imovie أو أي برنامج آخر، ووضعهم معاً بالترتيب (صورة بعد الأخرى). ثم يمكنكم التسجيل لأنفسكم أو إضافة الموسيقى على الصور، وذلك حتى تظهر القصة مع الصور حين تعرض بالترتيب. اعثروا على شخص لديه خبرة في التكنولوجيا وعمل القصص الرقمية لتقديم الدعم، أو ارجعوا للفيديوهات التعليمية على يوتيوب. يمكنكم أن تروا بعض نماذج القصص الرقمية هنا.

https://www.youtube.com/watch?v=txJ۲۵BtFCI&list=PLwtAz۶uX_tIVkM۵OeUsex۶g۲sC۱qvbD۹p

ب) لعبة السفر عن التماسك الاجتماعي

الفكرة: التمييز هو التعامل مع الأشخاص بشكل مختلف عن الآخرين، وغالباً بسبب عرقهم أو سنهم أو نوعهم أو منشأهم. في هذا النشاط، يحضر الشباب مسرحية لمشاركة قصصهم عن التمييز، وأهمية العيش بسلام، والمعاملة العادلة لكل الناس، ويؤدون المسرحية في المدارس المحلية أو في المنطقة.

الإلهام: فرقة Barefoot Theatre (وتعني: حافي القدمين) - زامبيا - أو الحق في اللعب.

أنت أيضاً يمكنك القيام بهذا: قد تريد الاتصال بمدرس دراما أو فرقة مسرحية يمكن أن تساعد في تدريب مجموعتك. اقضوا بعض الوقت كمجموعة في استكشاف كيف يتم التمييز ضد الناس في مجتمعك. تحدثوا من خلال بعض الأمثلة عن كيفية عمل الجماعات المختلفة في مجتمعكم معاً رغم الاختلافات. قد تريد التفكير في قصة يمكنك حكيها عن كيفية عمل الجماعات المختلفة في المجتمع معاً للتغلب على التحديات ودعم أحدهما الآخر. اعملوا معاً على قصصكم وشخصياتكم وملابسكم. قد تريدون تنظيم بروفة بالملابس للتمرين. فكروا في أين يمكنكم عرض مسرحيتكم، مثلاً في المدارس أو المراكز المجتمعية. ويمكنكم أيضاً تمثيل قصة تمييز، ثم تطلبون من الجمهور التطوع والدخول للمشهد للقيام بدور "التغيير" في القصة لتحسين الوضع.



الركيزة الخامسة: الشعور بالأمل

نماذج من الحياة الواقعية

أ) جداريات الرؤية

الفكرة: عمل جداريات مع الشباب تتضمن خلق رؤية بدعم فنان جداريات مدرب.

الإلهام: مبادرة فنون للاجئين السوريين. من خلال منظمته Artolution، عمل الفنان Joel Artista (جويل أرتيستا) مع الفنانين السوريين اللاجئين في مخيم الزعتري بالأردن. ومعاً قادوا مشروعات نحت وجداريات مجتمعية تجمع الشباب معاً لبناء مجتمع من الفنانين الشباب، وخلق رؤى من الأمل وتجميل مجتمعهم.



[/https://joelartista.com/syrian-refugees-the-zaatari-project-jordan](https://joelartista.com/syrian-refugees-the-zaatari-project-jordan)

أنت أيضاً يمكنك القيام بهذا: حدد فنان جداريات في مجتمعك يكون مستعداً للعمل مع الشباب على مشروع. فكر في المكان الذي ترغبون في عمل الجدارية فيه، وتأكد من الحصول على تصريح. قابل فريقك من الشباب للتفكير فيما تريدون أن ترسموه معاً. جهّزوا المواد وأيّ دعمٍ إضافي قد تحتاجون له.

ب) حكي السردية: قصة فردية وجماعية عن نقاط القوة من خلال

التنوع والأمل

الفكرة: تطوير قصص (قصص مكتوبة أو أداء أو فيلم) عن التغلب على المحن وإيجاد الأمل.

الإلهام: Storytellers Without Borders (وتعني: حكاؤون بدون حدود) (<http://storytellingwithoutborders.com>) عبارة عن شراكة بين عدد من المنظمات التي تدعم الشباب في خلق قصص عن خبراتهم الحياتية ويشاركون قصصهم من خلال الأفلام.

أنت أيضاً يمكنك القيام بهذا: قرّر ما الوسيط الذي تريد استخدامه لتطوير قصتك: (١) مكتوبة أو (٢) دراما/مسرح أو (٣) فيلم. حدد فناً محلياً يمكن أن يعمل معك لتعلم المزيد من المهارات في هذه المنطقة. قرّر مع الشباب إن كانوا يريدون تطوير قصص فردية أم جماعية أم كليهما. هناك خيار آخر وهو عدم اختيار وسيط فني واحد وإثماً عدة وسائط. على سبيل المثال، هذه الفنانة ومبادرتها آخر وهو عدم اختيار وسيط فني واحد وإثماً عدة وسائط. على سبيل المثال، هذه الفنانة ومبادرتها (Intermodal Arts in Action (<http://www.carriemacleod.com>) تشجّع الشباب على الانتقال السلس بين الوسائط في تعبيرهم عن الأمل (مثلاً من الشعر للرقص أو من الكتابة للفوتوغرافيا). فكروا في موضوعات التغلب على المحن والأمل، وابدؤوا العمل معاً.

ت) عمل الماندلا وزرع الأمل

الفكرة: زرع النباتات أو الأشجار عن قصد، وصنع ماندلا من الطبيعة للتعبير عن آمالنا وأفكارنا. الإلهام: هناك نماذج عديدة لكيف يمكن لعمل ماندلا باستخدام أشياء موجودة في الطبيعة مثل الزهور، والأوراق، والبذور، والصخور، أن يصبح طريقة رائعة للتواصل مع العالم الطبيعي والهدوء، وأخذ الوقت الكافي للتأمل الروحاني. ورغم أن هذا ليس ممكناً دائماً في كل البيئات، لو زرنا شجرة أو نباتاً بشكل جماعي بعد هذه العملية، فإننا نحترم العالم حولنا، ونستطيع قول صلاة أو نحدد هدفاً ما باعتبارها نقطة بداية لحلمك.



[/https://www.boredpanda.com/flower-mandala-danmala-kathy-klein](https://www.boredpanda.com/flower-mandala-danmala-kathy-klein)

أنت أيضاً يمكنك القيام بهذا: قرّر أين تريد أن تضع التركيب الطبيعي. اجمع كل المواد (الحجارة والبذور والزهور والأوراق). تأكد من أن الجميع لديهم مواداً كافية، وخذوا بعض الوقت لتحضير الماندلا الخاصة بكم. سيكون أمراً لطيفاً أن يتم تشغيل بعض الموسيقى الهادئة أثناء عمل الماندلا. وبعد أن يكون الجميع قد أنهوا عملهم، خذوا بعض الوقت لمشاهدة أعمال بعضكم والحديث عن كيف كانت العملية بالنسبة لكم. وأخيراً، ازرعوا شجرة أو نباتاً معاً وحددوا أهدافكم (على الأرجح سيكون هذا أمراً فردياً فنقاط البدء هي أحلامكم، ولكن يمكن أن تكون رغبات جماعية أيضاً). إن لم تكونوا قادرين على زرع شجرة، حاولوا إيجاد نوع من التمثيل الهادف لأحلام المجموعة التي يتم "زرعها" ربما من خلال الرسم أو دهان الأشجار مع التعبير عن أمنيتكم.

ملحق ٨: تأملات في مفكرة القائد الشاب

هذه هي مساحتك الشخصية لكتابة أو رسم أو تلوين أو دهان أفكارك ومشاعرك وتأملاتك على مدار الرحلة. لقد وضعنا بعض الأسئلة لكي تبدأ، لكن كن حراً في التعبير عن أفكارك أيّاً كانت الطريقة التي تريدها. يمكنك أن تستخدم أيضاً مساحات أخرى (مثل الكاميرات للصور والمسجل لتسجيل أفكارك بصوت عال أو القماش للرسم، إلخ).

مذكرة التأمل: خطوات تالية

في نهاية اليوم الأول من ورشة (أنت تبتدع)، ستكون قد قابلت عدّة أشخاص جدد وتعلمت بعض الأنشطة الجديدة.

ماذا كان أفضل جزء من اليوم بالنسبة لك؟

ماذا جعلك تشعر بشعور جيد؟

اكتب أو ارسم أفكارك أدناه:

.....

.....

.....

.....

مفكرة التأمل: خطوات تالية

بعد قيادة أول نشاط "استكشاف"، تأمل في كيف سار الأمر. اكتب أو ارسم مشاعرك أدناه.

ماذا الذي فعلته وجعلك تشعر بالفخر؟ ولماذا؟

ما الشيء الذي يمكنك أن تحسنه المرة القادمة؟

اذكر شيء واحد تعلمته من أحد المشاركين وأثار اهتمامك حقاً.

.....

.....

.....

.....

مذكرة التأمل: خطوات تالية

بعد ثاني نشاط ”استكشاف“ لك (إن كانت تقود أكثر من واحد):

اذكر شيئاً حدث أثناء النشاط جعلك تشعر بالفخر.

اذكر شيئاً حدث تود تعديله أو تغييره المرة القادمة.

ما الشيء الذي تعلمته من أحد المشاركين تريد التركيز عليه في المستقبل؟

ارسم أو اكتب أفكارك فيما يلي:

.....

.....

.....

.....

مذكرة تأمل: خطوات تالية

باق أسبوع على تدريب (أنت تبضع) التالي. كيف تشعر؟

ماذا حدث منذ آخر ورشة لنا؟

ما الذي تريد مشاركته مع المجموعة؟

اكتب أو ارسم أفكارك فيما يلي:

.....

.....

.....

.....

ملاحظات

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

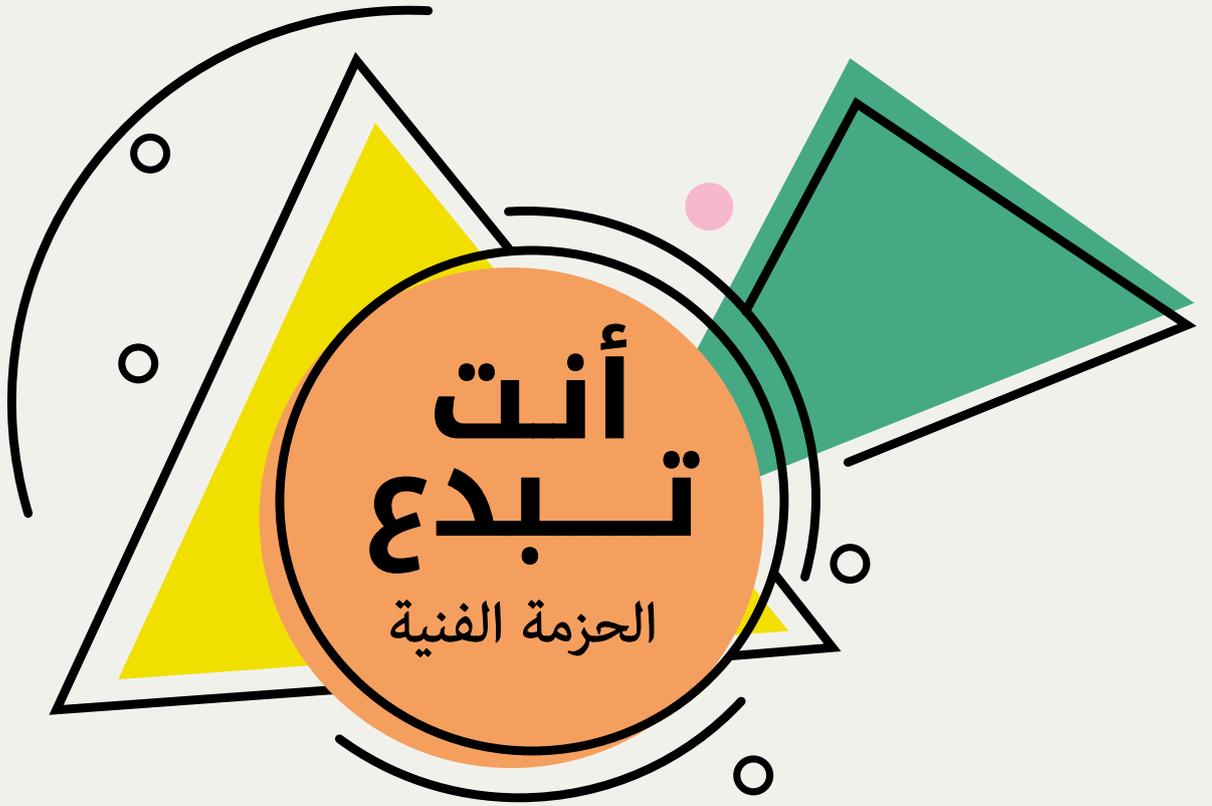
ملاحظات

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

٢٠١٩
المعهد الدولي لحقوق الطفل والتنمية



المؤلفون: فانيسا كوري، لورا لي، ولاورا رايت.



البحث الإجرائي التشاركي
لصناع التغيير الشباب ٢٠١٩